







# असम विस अध्यक्ष ने बीटीसी के असम में बांग्लादेशी एजेंट गिरफ्तार

## विधान परिषद भवन का किया दौरा

असम विधानसभा का शीतकालीन सत्र कोकराङ्गाड़ में होगा। असम विधानसभा का शीतकालीन सत्र कोकराङ्गाड़ में बीटीआर विधान परिषद भवन में आयोजित किया जाएगा। विधानसभा अध्यक्ष विश्वजीत देमारी ने आज कोकराङ्गाड़ में होने वाले सत्र के लिए दोपहर बाद बॉल्टेंड टेरिटोरियल काउंसिल (बीटीसी) के विधान परिषद भवन का दौरा किया। असम विधानसभा अध्यक्ष विश्वजीत देमारी ने मीडिया से बाचातीच करते हुए कहा कि विधानसभा का शीतकालीन सत्र नवंबर-दिसंबर महीने में कोकराङ्गाड़ में होगा। शीतकालीन सत्र एक सत्राह तक चलेगा। मंत्रियों और विधायिकों



### रंगाली बिहू को लेकर होजाई में सभा आयोजित

होजाई (विभास)। अंकुर संघ के प्रांगण में दो दिवसीय रंगाली बिहू के आयोजन को लेकर नरेन शर्मा की अध्यक्षता में एक सभा का आयोजन किया गया। जिसमें अपासी विचार-विमर्श करने के पश्चात सर्वसम्मति से 16 अप्रैल को रंगाली बिहू का आयोजन निर्णय लिए गये। अगले अध्यक्ष नव कुमार बरकटकी को, कायेकारी अध्यक्ष डॉ. समशुल हक को, सचिव आराधना शर्मा को, संयुक्त सचिव रीढ़ बरठाकुर और श्री सुनेंद्र बरकटकी को, सह-सचिव रेनू बोरा व अंजुमा शर्मा को, कांगाध्यक्ष विपूलचंद्र शर्मा को लेकर कई उप समितियों का गठन किया गया। सभा में दो दिवसीय बिहू के दोपारा विभान खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन होगा। जिसमें अपासी के लिए पीता पान प्रतियोगिता, बिहू नृत्य के अलावा सबसे आकर्षण का केंद्र होगा नवी पीढ़ी द्वारा अपने बुजु़ों का सामान। सभा के पश्चात बीती वर्ष के आय-व्यय का ब्यां प्रस्तुत किया गया जिसमें सर्वसम्मति से परित किया गया। उक्त सभा में अनुप कुमार बरठाकुर सहित कई विशिष्ट जन उपस्थित थे। अध्यक्ष नवकुमार बरकटकी ने स्थानीय लोगों से अनुरोध किया है की दो दिवसीय बिहू के कायेक्रम में पधार कर बिहू की शोभा बढ़ाएं व कार्यक्रम को सफल बनाने में अपना पूर्ण सहयोग करें।

### बाघबर में सात व्यापारिक प्रतिष्ठान

आग में जलकर राख बरपेटा (हिंस)। बरपेटा जिलांतर्गत बाघबर इलाके में अचानक लगी आग के दोपारा सात दुकानें जलकर राख हो गई। आग लगने के कारणों का पता नहीं चल पाया है। पुलिस सूर्यों ने सोमवार को बताया है कि बीती मध्य त्रिवि को बाघबर में अचानक आग लग गई। आग में सात दुकानें पूरी तरह जलकर राख हो गई। बाघबर हाई स्कूल के सामने स्थित सदस्यों ने अचानक प्रतिष्ठानों में अचानक आग लग गई। व्यापारियों ने बताया कि आग में 40 लाख रुपये से अधिक की संपत्ति जलकर राख हो गई है। आग सबसे पहले एक चाच को दुकान से लगी। उधर, सिलेंडर फटने से आग की तीव्रता और बढ़ गई। हालांकि, सुरक्षा पारक मोक्ष पर पहुंची अग्निशमन की टीम ने आग पर काढ़ा पाया। पुलिस इस संबंध में एक प्राथमिकी दर्ज कर मापते की जांच कर रही है।

### सत्र भूमि समस्या निगरानी आयोग के अध्यक्ष ने किया कई सत्रों का निरीक्षण

नगरबेड़ा (विभास)। असम सत्र भूमि समस्या निगरानी आयोग ने आज कामरूप जिले के निवाची क्षेत्र के कई सत्रों का दौरा कर कई सत्रों का निरीक्षण किया। साथ ही सत्रों की पूरी समस्याओं का जायाजा भी बताया। आयोग के अध्यक्ष और विधायक प्रदीप हजारिका ने अपने भाषण में कहा कि राज्य के विभिन्न हिस्सों में सोनोओं की जमीन पर लोगों के एक वर्ग ने अवैध रूप से दस्तावेजों ने अतिक्रमण कर लिया है और कई सत्रों के अन्तिम पर भी खतरा मंडरा रहा है। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व में राज्य के प्रत्येक सत्र की अतिक्रमित भूमि को मूक्त कराकर सत्रों को पुनर्जीवित करने का प्रयत्न किया जा रहा है। प्रदीप हजारिका ने इस कार्य को सुचारा रूप से पूरा करने के लिए अपना दूढ़ संकल्प व्यक्त की। बैठक में बीकों के समाजसेवी ब्राह्मण पाठक और रविलोचन भाकुरिया उपस्थित थे। जिन्होंने मालचा सत्र का क्षेत्र के पूर्व विधायक ज्योतिप्रसाद

किया। बैठक में आयोग से सत्रों की भूमि को अतिक्रम मूक्त कराने की पांग भी की गई। इसमें जुड़े कई अन्य समस्याओं पर चर्चा हुई। आयोग के अध्यक्ष और विधायक प्रदीप हजारिका ने अपने भाषण में कहा कि राज्य के विभिन्न हिस्सों में सोनोओं की जमीन पर लोगों के एक वर्ग ने अवैध रूप से दस्तावेजों ने अतिक्रमण कर लिया है और कई सत्रों के अन्तिम पर भी खतरा मंडरा रहा है। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व में राज्य के प्रत्येक सत्र की अतिक्रमित भूमि को मूक्त कराकर सत्रों को पुनर्जीवित करने का प्रयत्न किया जा रहा है। प्रदीप हजारिका ने इस कार्य को सुचारा रूप से पूरा करने के लिए अपना दूढ़ संकल्प व्यक्त की। बैठक में बीकों के समाजसेवी ब्राह्मण पाठक और रविलोचन भाकुरिया उपस्थित थे। जिन्होंने मालचा सत्र का क्षेत्र के पूर्व विधायक ज्योतिप्रसाद

किया। बैठक में आयोग से सत्रों की भूमि को अतिक्रम मूक्त कराने की पांग भी की गई। इसमें जुड़े कई अन्य समस्याओं पर चर्चा हुई। आयोग के अध्यक्ष और विधायक प्रदीप हजारिका ने अपने भाषण में कहा कि राज्य के विभिन्न हिस्सों में सोनोओं की जमीन पर लोगों के एक वर्ग ने अवैध रूप से दस्तावेजों ने अतिक्रमण कर लिया है और कई सत्रों के अन्तिम पर भी खतरा मंडरा रहा है। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व में राज्य के प्रत्येक सत्र की अतिक्रमित भूमि को मूक्त कराकर सत्रों को पुनर्जीवित करने का प्रयत्न किया जा रहा है। प्रदीप हजारिका ने इस कार्य को सुचारा रूप से पूरा करने के लिए अपना दूढ़ संकल्प व्यक्त की। बैठक में बीकों के समाजसेवी ब्राह्मण पाठक और रविलोचन भाकुरिया उपस्थित थे। जिन्होंने मालचा सत्र का क्षेत्र के पूर्व विधायक ज्योतिप्रसाद

किया। बैठक में आयोग के सत्रों की भूमि को अतिक्रम मूक्त कराने की पांग भी की गई। इसमें जुड़े कई अन्य समस्याओं पर चर्चा हुई। आयोग के अध्यक्ष और विधायक प्रदीप हजारिका ने अपने भाषण में कहा कि राज्य के विभिन्न हिस्सों में सोनोओं की जमीन पर लोगों के एक वर्ग ने अवैध रूप से दस्तावेजों ने अतिक्रमण कर लिया है और कई सत्रों के अन्तिम पर भी खतरा मंडरा रहा है। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व में राज्य के प्रत्येक सत्र की अतिक्रमित भूमि को मूक्त कराकर सत्रों को पुनर्जीवित करने का प्रयत्न किया जा रहा है। प्रदीप हजारिका ने इस कार्य को सुचारा रूप से पूरा करने के लिए अपना दूढ़ संकल्प व्यक्त की। बैठक में बीकों के समाजसेवी ब्राह्मण पाठक और रविलोचन भाकुरिया उपस्थित थे। जिन्होंने मालचा सत्र का क्षेत्र के पूर्व विधायक ज्योतिप्रसाद

किया। बैठक में आयोग के सत्रों की भूमि को अतिक्रम मूक्त कराने की पांग भी की गई। इसमें जुड़े कई अन्य समस्याओं पर चर्चा हुई। आयोग के अध्यक्ष और विधायक प्रदीप हजारिका ने अपने भाषण में कहा कि राज्य के विभिन्न हिस्सों में सोनोओं की जमीन पर लोगों के एक वर्ग ने अवैध रूप से दस्तावेजों ने अतिक्रमण कर लिया है और कई सत्रों के अन्तिम पर भी खतरा मंडरा रहा है। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व में राज्य के प्रत्येक सत्र की अतिक्रमित भूमि को मूक्त कराकर सत्रों को पुनर्जीवित करने का प्रयत्न किया जा रहा है। प्रदीप हजारिका ने इस कार्य को सुचारा रूप से पूरा करने के लिए अपना दूढ़ संकल्प व्यक्त की। बैठक में बीकों के समाजसेवी ब्राह्मण पाठक और रविलोचन भाकुरिया उपस्थित थे। जिन्होंने मालचा सत्र का क्षेत्र के पूर्व विधायक ज्योतिप्रसाद

किया। बैठक में आयोग के सत्रों की भूमि को अतिक्रम मूक्त कराने की पांग भी की गई। इसमें जुड़े कई अन्य समस्याओं पर चर्चा हुई। आयोग के अध्यक्ष और विधायक प्रदीप हजारिका ने अपने भाषण में कहा कि राज्य के विभिन्न हिस्सों में सोनोओं की जमीन पर लोगों के एक वर्ग ने अवैध रूप से दस्तावेजों ने अतिक्रमण कर लिया है और कई सत्रों के अन्तिम पर भी खतरा मंडरा रहा है। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व में राज्य के प्रत्येक सत्र की अतिक्रमित भूमि को मूक्त कराकर सत्रों को पुनर्जीवित करने का प्रयत्न किया जा रहा है। प्रदीप हजारिका ने इस कार्य को सुचारा रूप से पूरा करने के लिए अपना दूढ़ संकल्प व्यक्त की। बैठक में बीकों के समाजसेवी ब्राह्मण पाठक और रविलोचन भाकुरिया उपस्थित थे। जिन्होंने मालचा सत्र का क्षेत्र के पूर्व विधायक ज्योतिप्रसाद

किया। बैठक में आयोग के सत्रों की भूमि को अतिक्रम मूक्त कराने की पांग भी की गई। इसमें जुड़े कई अन्य समस्याओं पर चर्चा हुई। आयोग के अध्यक्ष और विधायक प्रदीप हजारिका ने अपने भाषण में कहा कि राज्य के विभिन्न हिस्सों में सोनोओं की जमीन पर लोगों के एक वर्ग ने अवैध रूप से दस्तावेजों ने अतिक्रमण कर लिया है और कई सत्रों के अन्तिम पर भी खतरा मंडरा रहा है। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व में राज्य के प्रत्येक सत्र की अतिक्रमित भूमि को मूक्त कराकर सत्रों को पुनर्जीवित करने का प्रयत्न किया जा रहा है। प्रदीप हजारिका ने इस कार्य को सुचारा रूप से पूरा करने के लिए अपना दूढ़ संकल्प व्यक्त की। बैठक में बीकों के समाजसेवी ब्राह्मण पाठक और रविलोचन भाकुरिया उपस्थित थे। जिन्होंने मालचा सत्र का क्षेत्र के पूर्व विधायक ज्योतिप्रसाद

&lt;p









प्रदेश में 20 हजार 542 बदमाशों  
को किया गिरफ्तार : डीजीपी मिश्रा

जयपुर (हिस्ट)। प्रदेश में हार्डकेर अपराधियों, माफियाओं और आपराधिक गैंग्स के खिलाफ नियोजित तरीके से चलाए जा रहे व्यापक अभियान में पुलिस की 5 हजार 137 टीमों ने अपराधियों के लगभग 13 हजार 600 ठिकानों पर दबिश देकर 20 हजार 542 बदमाशों को गिरफ्तार किया है। पुलिस की इस कार्रवाई से गत वर्ष की अपेक्षा इस माह मार्च महीने तक आपराधिक मामलों में 9 प्रतिशत की कमी आई है। पुलिस महानिदेशक राजस्थान उमेश मिश्रा ने बताया कि सोमवार को अपराधियों का गुणगान करने वालों, फॉलो करने वालों एवं प्रश्रय देने वालों के विरुद्ध भी सख्त कार्रवाई की गई। इस अभियान में विशेष रूप से आग्नेयास्थानों का प्रदर्शन करने वालों और फायरिंग की घटनाओं में भी शामिल गैंग्स को टारगेट किया गया। पुलिस द्वारा अपराधियों को जुड़ से समूल नष्ट करने के लिए ऑपरेशन वज्रप्रहर शुरू किया जिसके अंतर्गत न सिर्फ अपराधियों की गिरफ्तारी की गई बल्कि सचें के दौरान अवैध कृत्यों से अर्जित की गई उनकी संपत्ति एवं वाहन इत्यादि पर भी कार्रवाई हेतु होमवर्क किया जा रहा है, इसके अंतर्गत अब तक कुल 11, 512 हिस्ट्रीशीरट में से 2, 471 की संपत्ति का रिकॉर्ड संधारण किया गया है एवं 35 अपराधियों की संपत्ति पर कार्रवाही हेतु आईटी विभाग व स्थानीय निकायों को कार्रवाही हेतु सूचित किया गया है। सोशल मीडिया पर अपराधियों को फॉलो करने वालों के विरुद्ध कुल 36 प्रकरण दर्ज कर इन प्रकरणों में 56 लोगों को गिरफ्तार किया एवं प्रिवेन्ट्व सेक्शनों में 1027 लोगों को गिरफ्तार किया। सोशल मीडिया के फॉलोवर्स एवं गैंगस्टर के ऊपर प्रभावी कार्रवाई के परिणाम स्वरूप इन अपराधियों से युवाओं का मोहब्बत दुआ है। अभियान से पूर्व बीकानेर में मोनू युप के सोशल मीडिया पर कुल 36, 537 फॉलोवर्स थे जो अब घटकर 9189 रह गए हैं। इसी प्रकार रोहित गोदारा के फॉलोवर्स 38, 862 से घटकर अब 6558 रह गए हैं और नए फॉलोवर्स बनने बंद हो गए। अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक (अपराध) दिनेश एमएस ने बताया कि मार्च 2023 में एरिया डोमिनेशन के लिए पुलिस द्वारा चलाए जा रहे विशेष अभियान के परिणामस्वरूप जघन्य अपराध में वांछित 433 अपराधी सहित विभिन्न अपराधों में वांछित 12 हजार 895 अपराधियों की गिरफ्तारी हुई है। अभियान के अंतर्गत 151 सीआपीसी में 7 हजार 683 गिरफ्तारी सहित समग्र रूप से 20 हजार 542 लोगों की गिरफ्तारी हुई है।

पंजाब की कानून-व्यवस्था से खिलवाड़ करने की इजाजत किसी को नहीं : डीजीपी वैसाखी से पहले पुलिस महानिदेशक ने अमृतसर में ली बैठक



**चंडीगढ़ ( हिंस )**। पंजाब पुलिस महानिदेशक गौरव यादव ने वैसाखी के अवसर पर होने वाले कार्यक्रमों के महेनजर आज अमृतसर में बैठक करके सुरक्षा समीक्षा की। उन्होंने चेतावनी दी कि किसी को भी पंजाब की कानून-व्यवस्था से खिलवाड़ की इजाजत नहीं दी जाएगी। खालिस्तानी

अमृतपाल के मुद्दे पर उन्होंने साफ किया है कि कानून के अनुसार जो भी वांछित होगा उसे गिरफ्तार किया जाएगा। पुलिस महानिदेशक गौवर यादव सोमवार को दरबार साहिब में माथा टेकने के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। वैसाखी के अवसर पर होने वाले कार्यक्रमों के महेनजर आज अमृतसर पहुंचे थे। इससे पहले अमृतसर में कई सिख संगठनों के आगमन को देखते हुए पंजाब पुलिस कर्मचारियों की छुट्टियाँ रद्द की गई थी। यहां अधिकारियों की बैठक के बाद उन्होंने दरबार साहिब परिसर का दौरा किया। डीजीपी ने कहा कि धार्मिक स्थानों का प्रयोग अपने निजी कारणों के लिए नहीं करना चाहिए। धार्मिक ग्रंथों व धार्मिक स्थानों का दुरुपयोग नहीं होना चाहिए। हम पंजाब में शांति को बनाए रखेंगे। शरारती लोगों के साथ सख्ती से निपटा जाएगा। पंजाब की शांति भी भांग नहीं होने दी जाएगी। डीजीपी ने पंजाब वासियों से अमन शांति बनाए रखने की अपील करते हुए कहा कि पंजाब का माहौल पूरी तरह से शांत है। विदेशों में बसे एनआरआई बिना किसी खौफ के पंजाब घूमने आ सकते हैं।

• नाराज किसानों ने किया हिसार  
और चंडीगढ़ नेशनल हाइवे जाम



**कैथल ( हिस )** । गेहूं की खरीद न होने से गुस्साए किसानों ने सोमवार को हिसार-चंडीगढ़ नेशनल हाईवे पर जाम लगाया । नाराज किसानों ने सड़क के बीचों-बीच ट्रैक्टर-ट्रॉलियां खड़ी करके व उनके आगे बैठ कर सरकार तथा प्रशसन के खिलाफ जमकर नरबाजी की । किसानों का आरपण था कि कागजों में तो गेहूं की खरीद एक अप्रैल से शुरू हो चुकी है, लेकिन हकीकत यह है कि गेहूं की खरीद शुरू करवाने की मांग को लेकर किसानों को सड़कों पर बैठना पड़ रहा है । भारतीय किसान यूनियन धन्ना भगत हरियाणा के प्रदेशाध्यक्ष होशियार गिल ने कहा कि जबसे भाजपा सरकार आई है, तभी से किसान सड़कों पर हैं । होशियार गिल के अनुसार किसानों को गन्ने की फसल की पेंगट लेने के लिए सड़कों पर उतरना पड़ता है । सूरजमुखी की फसल की पेंगट लेने के लिए प्रदर्शन करना पड़ता है । हर फसल बेचने के लिए उन्हें सड़कों पर उतरना पड़ रहा है । एक अप्रैल से किसान मंडियों में अपनी फसल को लेकर बैठा है । मंडियों में बारदाने की भी कमी है । उन्होंने कहा कि जब तक गेहूं की खरीद शुरू नहीं होती है, वह सड़कों पर ही डटे रहेंगे । करीब एक घंटे तक चले जाम में हजारों यात्री व सैकड़ों वाहन चालक फंसे रहे । जाम के कारण लोगों को अपनी मंजिल पर पहुंचने के लिए रास्ते बदल बदलकर जाना पड़ा । सुबह का समय होने के कारण खासकर सरकारी कार्यालयों में जाने वाले कर्मचारियों को भारी परेशानी हुई । जाम की सूचना पाकर सबसे पहले अनाज मंडी पुलिस चौकी के एसआई कुलदीप सिंह मौके पर पहुंचे और किसानों को समझाने का प्रयास किया ।

कोरोना की तैयारियों को परखने के विश्व में श्रेष्ठ भूमि भारत, भारत में श्रेष्ठ भूमि उत्कल : संबित पात्रा  
लिए कई स्थानों पर हुई मॉक ड्रिल



**चंडीगढ़ (हिंस)**। हरियाणा के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री अनिल विज ने कहा कि राज्य में कोविड संक्रमण से निपटने के लिए तैयारियों के संबंध में सोमवार को विभिन्न स्थानों पर मॉक ड्रिल की जा रही है। मंत्री विज ने कहा कि कोविड के मद्देनजर हमने बकायदा आइसोलेटेड कमरे, ऑक्सीजन तथा दवाइयां इत्यादि की तैयारी पूरी रखनी है, जबकि ऐसे मरीजों का इलाज सिमटोमैटिक होना है, क्योंकि जिन मरीजों को कोविड के लक्षण हैं, उनको वहीं संबंधित दवाइयां दी जाएंगी। ऑक्सीजन का फलो, ऑक्सीजन प्ला को चलाकर देखा गया है। इसके अलावा, डायल 108 से एंबुलेंस बुलाकर भी चेक किया जा रहा है, जिन एंबुलेंस कितने मिनट में पहुंच रही हैं। इसी प्रकार, डायल 112 से पुलिस के गाड़ी भी बुलाई गई है।

सरकार ने नए-नए टैक्स लगा कर जनता पर आर्थिक बोझ डालने का काम किया : बजरंग गर्ग

गुरुग्राम (हिंस)। प्रधानमंत्री नंदें मोदी के एक भारत-श्रेष्ठ भारत अभियान की श्रृंखला में यहाँ भाजपा कार्यालय गुरुकमल में ओडिशा उत्कल द्विवास भवता से मनाया गया। इस कार्यक्रम में ओडिशा के एक छोटे से गांव से निकलकर भारतीय राजनीति में बड़ा चेहरा बन चुके भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता संवित पात्रा मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे। कार्यक्रम की अध्यक्षता हरियाणा के परिवहन मंत्री मूलचंद शर्मा ने की। संवित पात्रा ने हिंदी और ओडिशी भाषा में अपना वक्तव्य दिया। उन्होंने ओडिशा के धार्मिक स्थलों का बारी-बारी से उल्लेख करते हुए लोगों का ज्ञान बढ़ाया। संवित पात्रा ने कहा यह इतिहास में दर्ज है कि पूरे विश्व में श्रेष्ठ भूमि भारत है और भारत में श्रेष्ठ भूमि उत्कल है। उन्होंने कहा कि राजनीतिक प्रभावों के चलते भारतीय शिक्षण संस्थानों की पुस्तकों में मुलाकों को तो पढ़ाया गया, लेकिन उत्कल, कलिंग, जगन्नाथ के विषय को पुस्तकों में स्थान नहीं दिया गया। आज का सच यह है कि हमारा भारत बदल रहा है। हमारी संस्कृति जापूर्ण हो रही है। यह सब प्रधानमंत्री नंदें मोदी की दूरदर्शिता और भारतीयता को एक सूख में पिरोने



य का परिणाम है। संबित पात्रा ने कहा कि यह मोटी  
च के प्रयासों से ही संभव हो पाया है कि आज हरियाणा  
ते और उड़ीसा एक साथ बैठा है। पुराने समय में जब  
नी लोग दूसरे देशों में व्यापार के लिए जाते थे, उससे  
ने पहले उत्कल में कई दिन तक उत्सव आयोजित

किया जाता था। पात्रा ने कहा कि 56 भोग की  
परम्परा जगन्नाथ से ही शुरू हुई। उन्होंने कहा कि  
गुरुआम में गुरु द्वारा रहते हैं और ओडिशा में हमारे  
पास भगवान जगन्नाथ रहते हैं। ओडिशा की  
धार्मिकता का जिक्र करते हुए संबित पात्रा ने कहा

कि ओडिशा मर्दिरों की भूमि है। ओडिशा जैसा भव्य सूर्य मर्दिर विश्वभर में अन्य कहीं नहीं है। ऐसा कोई संत नहीं हैं जिन्हें भगवान जगन्नाथ से आशीर्वाद ना लिया हो। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए हरियाणा के परिवहन मंत्री मूलचंद शर्मा ने कहा कि 80 के दशक से गुरुग्राम और फरीदाबाद अस्तित्व में आया। यह दोनों जिले जिस रफतार से विकास के पथ पर आगे बढ़े, इसमें ओडिशा का भी योगदान है। उन्होंने कहा कि दोनों जिलों में 25 फीसदी स्थानीय और 75 फीसदी आबादी बाहरी है। उनके विधानसभा क्षेत्र में ही जेएंडके, कर्नाटक, कटक, आंध्रा, उत्तराखण्ड, ओडिशा के लोग अधिक रहते हैं। कार्यक्रम के सह-संयोजक नवीन गोयल ने कहा कि गुरुग्राम की तरक्की में ओडिशा के ल्यांबर से लेकर कंपनियों के सीईओ तक की महत्वपूर्ण भूमिका है। कार्यक्रम में पूर्व डिप्टी स्पीकर एवं प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य भाजपा गोपीचंद गहलोत, प्रदेश सचिव ओबीसी मोर्चा उषा प्रियदर्शी और रेलवे बोर्ड पीएसी सदस्य हरविंद कोहली विशिष्ट अतिथि के रूप में पहुंचे और उत्कल दिवस की बधाई दी।

**संविदाकर्मियों ने प्रदर्शन कर सरकार  
को याद दिलाया चुनावी वादा**

करीबी साथी पप्पलप्रीत सिंह को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने पप्पलप्रीत पर एनएसए लगाया है। उसके खिलाफ छह अन्य केस भी दर्ज हैं। पुलिस सूत्रों के मुताबिक पप्पलप्रीत अमृतसर में अपने गांव आकर सरेंडर करना चाहता था, लेकिन उससे पहले ही पंजाब पुलिस और काउंटर इंटीलिजेंस ने ज्वाइंट ऑपरेशन कर उसे दबोच लिया। पंजाब पुलिस के आईजी मुख्यालय सुखचैन सिंह गिल ने सोमवार को पप्पलप्रीत की गिरफ्तारी की पुष्टि करते हुए बताया कि आरोपी पप्पलप्रीत अमृतपाल का बेहद करीबी रहा है और 18 को फरारी के बाद कई दिन तक एक साथ रहे हैं। उन्होंने बताया कि आरोपी को अमृतसर पुलिस और काउंटर इंटीलिजेंस की एक टीम ने कठशुनंगल इलाके से गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट से रिमांड पर लेकर पूछताछ की जाएगी। गिल ने बताया कि पप्पलप्रीत की गिरफ्तारी से अमृतपाल को दोषी घोषिया जाएगा।

जयपुर ( हिंस )। राजस्थान में एक बार फिर से संविधान कर्मियों ने सरकार द्वारा किए गए वादाखिलाफी के खिलाफ आंदोलन का आगाज कर दिया है। सोमवार को राजस्थान के विभिन्न संघागों में लगभग एक लाख से संविधान कर्मचारियों ने रैती निकालकर सरकार के खिलाफ सड़क पर प्रदर्शन किया। कर्मचारियों ने लंबित नियमितीकरण की मांग को पूरा करने की मांग की। संविदा कर्मियों ने सरकार को चेतावनी दी है कि सरकार अपने जन घोषणा पत्र के अनुसार समस्त संविधा कर्मियों को नियमित करने का वादा पूरा करें अगर सरकार वादा पूरा नहीं करती है तो सरकार के खिलाफ बड़ा आंदोलन किया जाएगा। संयुक्त संविधा मुक्ति मोर्चा राजस्थान के प्रदेशाध्यक्ष नरेंद्र चौधर्य ने बताया कि राजस्थान में वर्ष 2018 में कांग्रेस पार्टी वे चुनावी घोषणा पत्र में संविदा कर्मियों को नियमित करने का वादा किया था इस पर संविधा कर्मियों ने सूचे में कांग्रेस पार्टी को खूब बोट दिये वह दिलवाए और राजस्थान में कांग्रेस सरकार बनाने में योगदान दिया। गहलोत सरकार बनने के 1 वर्ष बाद श्री बीड़ी कल्ला की अध्यक्षता में एक कमेटी बनाई किंतु 4 साल तक यह कमेटी को रिपोर्ट संविधा कर्मियों के पक्ष में प्रस्तुत नहीं कर सकता तथा कमेटी कमेटी का खेल चलता रहा। इस दौरान संविधा

किए, रैली निकाली लेकिन सरकार तक टस से मस नहीं हुई। सरकार की इस वादाखिलाफी के शोक में कई संविदा कर्मियों ने आत्महत्या जैसे कदम भी उठाकर अपनी जीवन लीला समाप्त कर ली। संयुक्त संविदा मुक्ति मोर्चा राजस्थान के महासचिव रामस्वरूप टॉक ने बताया कि राजस्थान सरकार ने राजस्थान कार्यक्रम बाहरिंग टू सिविल पोस्ट रूल्स 2022लागू किया जिसमें संविदा कर्मियों को संविदा पर ही मानकर पुरानी सेवा शून्य कर कुछ उठापटक करके अखबारों में बड़े-बड़े विज्ञापन दिलवाकर राहुल गांधी से सोशल मीडिया पर पोस्ट दिलवाकर अपना उल्लू सीधा कर लिया। इस नियम में संविदा कर्मियों का नियमित कर्मचारी की कोई भी सुविधा उपलब्ध नहीं करवाई गई ना ही कोई मानदेय में बढ़ोतरी हुई और ना ही कर्मचारी नियमित हुए। गहलोत सरकार ने बजट घोषणा 2023-24 में संविदा कर्मियों के लिए पूर्व के अनुभव को अकाउंट करने के लिए अन्य सेवा से आईएएस चयन के समय की जाने वाली सेवा अवधि की गणना की तर्ज पर नियम बनाने की घोषणा की है। इस संबंध में राजस्थान सरकार के अधिकारियों द्वारा अवगत कराया गया कि आईएएस पैटर्न के आधार पर इन नियमों में 3 वर्ष का 1 वर्ष अर्थात् 15 वर्ष के 5 वर्ष

मंगर इस सरकार ने इन खाद्य पद्धति  
तलवंडी साबो में कालेज  
की दीवार पर लिखे गए  
खालिस्तानी नारे

घरों में हैप्पीनेस चार्ट से आधी आबादी की मस्कान पर होगा सर्वे जैसलमेर से नौ किलो

गुरुग्राम। आधी आबादी कब खुश होती है। कब मुस्कुराती है। क्या उनकी खुशी की राज होता है। वे कब और किस तरह से खुद को खुश व सुखी मानती हैं, यह सब एक सर्वे के माध्यम से पता चलेगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आवान पर जी-20 में शुरू हुए हैप्पीनेस इंडेक्स से प्रेरित होकर सेल्फी विद डॉटर फाउंडेशन ने हरियाणा में महिलाओं के हैप्पीनेस इंडेक्स पर सर्वे शुरू किया है। यह सर्वे प्रदेश के 3 जिलों गुरुग्राम, नूनू व हिसार में होगा। गुरुग्राम, नूनू से इसकी शुरुआत कर दी गई है। सेल्फी विद डॉटर फाउंडेशन के संस्थापक सुनील जागलान के मुताबिक आधी आबादी की मुस्कान पर आज तक कोई काम नहीं हुआ है। यह बात सर्वान्यान्य है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में सामाजिक हित के काम करने और अच्छे परिणाम लेने के लिए अधिक एकजुटा रखती हैं। दूसरों की जरूरतों के बारे में अधिक जागरूक होती हैं। यह बात यूएन के हैप्पीनेस इंडेक्स के शीर्ष देशों के अध्ययन से भी स्पष्ट होती है। दुनिया के शीर्ष 10 सबसे खुशाल देशों में से आठ में संसदीय पदों पर 40 फीसदी से अधिक महिलाएं हैं। न्यूजीलैंड में तो महिलाओं की हिस्सेदारी 50 प्रतिशत से अधिक है। हैप्पीनेस इंडेक्स में इजराइल भी टॉप-10 में पिछली पायदान पर है। वहां भी महिलाओं का प्रतिनिधित्व 30 प्रतिशत के लगभग है। रिपोर्ट यह भी कहती है कि जिन देशों में महिलाएं कामकाजी ज्यादा हैं, वहां

जैसलमेर से नौ किलो  
हेरोइन बरामद  
चाप मिटाया

# सांबा डिस्ट्रिक्ट और बड़ी बाह्यणा इकाई का गठन



जैसलमेर (हिंस)। राजस्थान के सीमांत जिले जैसलमेर में विशेष पुलिस टीम तथा जैसलमेर पुलिस ने संयुक्त कार्रवाई करते हुए रविवार देर रात करीब नौ किलो हेरोइन के साथ चार तस्करों को पकड़ दें। इनमें से दो तस्करों को जैसलमेर के मोहनगढ़ नहरी क्षेत्र से पकड़ा गया है। जैसलमेर पुलिस के अनुसार नहरी क्षेत्र मोहनगढ़ से दो तस्करों को एक किलो हेरोइन के साथ रविवार देर रात अलग अलग जगह दिविया देकर पकड़ा गया है। वहाँ आठ किलो हेरोइन के साथ दो तस्कर माधो सिंह व जोगेन्द्र सिंह को जैसलमेर के अन्य इलाकों से पकड़ा गया है। अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक क्राइम एम एन दिनेश और डीआईजी क्राइम ब्रांच राहुल प्रकाश की मार्निटरिंग में ड्रग तस्करों पर बड़ी कार्रवाई करते हुए जैसलमेर की अन्य लोकेशन पर भी सर्च ऑपरेशन जारी है।



**पुष्पा: द खल पहले ही पार्ट की तरह होगी धमाकेदार**

**मुंबई (ईएमएस)।** सिने अभिनेता अल्लू अर्जुन और रशिमका मंदाना की फिल्म पिछले एक वर्ष से पुष्पा: द



इस वीडियो में चीता भी पुष्पाराज को देख अपने पांव पीछे करता दिखा है। पुष्पा-2 का ये टीजर बयां करता है कि अल्लू अर्जुन की अपकमिंग फ़िल्म पुष्पा-2 पहले ही पार्ट की तरह काफ़ी धमाकेदार होने वाली है। अभी तक मेकर्स ने फ़िल्म पुष्पा-2 की रिलीज डेट पर से पर्दा नहीं हटाया है। फ़िल्म को लेकर क्यास लगाए जा रहे थे कि ये फ़िल्म इसी साल दिसंबर महीने तक रिलीज हो जाएगी। हालांकि, अब सामने आ रहीं ताजा अपडेट्स के मुताबिक फ़िल्म अगले साल अप्रैल महीने तक ही रिलीज हो सकेगी। इसकी वजह फ़िल्म की शूटिंग का अभी तक पूरा न होना बताया जा रहा है।

करण जौहर की पोस्ट पर कंगना का रिएक्शन

करण जौहर का एक वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें वह अनुष्का शर्मा का करियर खत्म करने की बात वाले करण जौहर के वायरल वीडियो को देखकर कंगना रनौत के भड़कने के बाद करण ने एक क्रिएटिव पोस्ट कर कंगना को जबाब दिया। कंगना रनौत ने अब इस प्रश्न की दी है। करण ने एक वायरल वीडियो में कहा था, मैं अनुष्का शर्मा के करियर को पूरी तरह से समाप्त करना चाहता था। इसके पांचे बज यह है कि जब आदित्य चोपड़ा ने मुझे उनकी तस्वीरें दिखाईं, तो मैंने कहा कि अनुष्का को फिल्म में साइन करने की कोई जरूरत नहीं है। मैं चाहता था कि आदित्य एक ऐसी एक्ट्रेस को साइन करें जिसे मैं तब जानता था।

कंगना का रिएक्शन - कंगना ने इसे यह रीफ्लेक्शन कहा-



देखते हैं, आगे क्या होता है!" इस स्टोरी को उन्होंने इंस्ट्राम्प मपर पोस्ट किया है। यह पहली बार नहीं है, जब केगाना ने करण जौहर की आत्मोचना की है। कुछ दिन पहले प्रियंका चोपड़ा ने भी कहा था कि बॉलीवुड में उन्हें किनारे कर दिया गया है। तब भी

**आङ्ग जानते हैं अभिनेत्री आयशा  
टाकिया के जीवन की कुछ खास बातें**



फिल्म 'बॉटेंड' में सलमान खान की हीरोइन बर्नी आयशा टाकिया ने दर्शकों का दिल जीत लिया। एकट्रेस आज अपना 37वां वर्थडे सेलिब्रेट कर रही है। आयशा टाकिया ने अपने करियर में 'वॉटेंड', 'शादी से पहले', 'दिल मागे मोर' जैसी सफल फिल्में की हैं। जायशा का 10 अप्रैल 1985 को जन्म हुआ था। आयशा ने 'सोचा ना था', 'डोर', 'नो स्मॉकिंग' जैसी फिल्मों में भी काम किया, लेकिन इन फिल्मों से उहें ज्यादा पहचान नहीं मिल पाई। अब उहोंने फिल्मों से दूरी बना ली है और बॉलीवुड में उनका करियर लगभग खत्म हो चुका है। आयशा ने महज 15 साल की उम्र में मॉडलिंग की दुनिया में कदम रखा था। मॉडलिंग से उहें फेमस सिंगर फाल्गुनी पाठक के एल्बम सौंग 'मेरी चुनार उड़ी जाए' से ब्रेक मिला। इसके बाद उहोंने वर्ष 2004 में फिल्म 'टार्जन: द वंडर कार' से बॉलीवुड में डेब्यू किया। इसके बाद आयशा ने अपने करियर में कई फिल्में कीं, लेकिन वह कोई खास जादू नहीं दिखा पाई। 2009 में, उहोंने फिल्म 'वाटेंड' में सलमान खान की सह-कलाकार के रूप में काम किया। ये फिल्म सुपरहिट हुई थी। 'वाटेंड' की सफलता के बाद आयशा टाकिया ने शादी कर ली। आयशा ने टॉलीवुड फिल्मों में भी काम किया है। उहोंने टॉलीवुड फिल्म 'सुपर' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का फिल्मफेयर अवार्ड भी जीता। सफलता हासिल करने के बाद आयशा टाकिया ने अपना करियर बनाने के बजाय वर्ष 2009 में समाजवादी पार्टी के नेता अबू आजमी के बेटे फरहान आजमी से शादी कर ली। शादी के बाद वह फिल्म 'पाठशाला' और 'मोड़' में नजर आई थीं। आयशा ने बताया कि उन्हें कई फिल्मों में काम इसलिए नहीं मिला क्योंकि उहोंने इंटीमेट और किसिंग सीन को रिजेक्ट कर दिया था। वह फिल्म में सिर्फ एक अच्छा किरदार निभाना चाहती थीं। इसलिए फिल्म 'डोर' के बाद उहें बहुत कम फिल्में मिलीं। इसके बाद एकट्रेस ने धीरे-धीरे बॉलीवुड से अपना रिश्ता खत्म कर लिया। शादी के चार साल बाद आयशा ने एक बेटे को जन्म दिया। फिल्महाल आयशा अपने पति के साथ बिजेनेस संभाल रही हैं। वह गोवा में अपना कारोबार भी देख रही हैं।

के एल्बम सॉन्ग 'मेरी चुनार उड़ी जाए' से ब्रेक मिला। इसके बाद उहाँने वर्ष 2004 में फिल्म 'टार्जन: द वंडर कार' से बॉलीवुड में डेब्यू किया। इसके बाद आयशा ने अपने करियर में कई फिल्में कीं, लेकिन वह कोई खास जादू नहीं दिखा पाई। 2009 में, उहाँने फिल्म 'वाटेंड' में सलमान खान की सह-कलाकार के रूप में काम किया। ये फिल्म सुपरहिट हुई थी। 'वाटेंड' की सफलता के बाद आयशा टाकिया ने शादी कर ली। आयशा ने टॉलीवुड फिल्मों में भी काम किया है। उहाँने टॉलीवुड फिल्म 'सुपर' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का फिल्मफेयर अवार्ड भी जीता। सफलता हासिल करने के बाद आयशा टाकिया ने अपना करियर बनाने के बजाय वर्ष

2009 में समाजवादी पार्टी के नेता अबू आजमी के बेटे फरहान आजमी से शादी कर ली। शादी के बाद वह फिल्म 'पाठशाला' और 'मोड़' में नजर आई थीं। आयशा ने बताया कि उन्हें कई फिल्मों में काम इसलिए नहीं मिला क्योंकि उन्होंने इंट्रिमेट और किसिंग सीन को रिजेक्ट कर दिया था। वह फिल्म में सिर्फ एक अच्छा किरदार निभाना चाहती थीं। इसलिए फिल्म 'डो़' के बाद उन्हें बहुत कम फिल्में मिलीं। इसके बाद एक्ट्रेस ने धीरे-धीरे बॉलीवुड से अपना रिश्ता खत्म कर लिया। शादी के चार साल बाद आयशा ने एक बेटे को जन्म दिया। फिल्डाल आयशा अपने पति के साथ बिजेनेस संभाल रही हैं। वह गोवा में अपना कारोबार भी देख रही हैं।

સ્ટૂડોકુ નવતાલ - 6397					★ ★ ★ ★ ★ મધ્યમ	
8	1				2	5
2						9
5			1	7	4	
9	5			4		2
		3	9		6	7
7				8		1 5
	7		2		5	
6						7
1	5				6	9

શબ્દ

મં	સ	દૌ	લ
ગ	ફ	રિ	શતા
લ	ક	લ	મ
પાં	હ	લ	ત
ડે	શક	લ	મા
તી	બ	લ	શા
ક	બા	હુ	ર
બે	દ	લ	બે

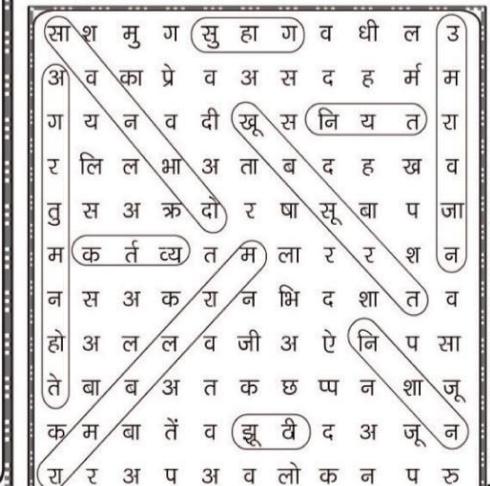
શબ્દજાળ - 7144

ਮ स दौ ल त का जं ग ल ल्ली क  
ग फ रि श्ता ला फि बा जी ग झ क  
ल क ल म ह ला पू ना ण ट को  
पां झ ल त हैं प ल ला रं ला आ  
डे शक ल मा बु आ उ वा ण घ ब  
ती ब ल शा सं शी ही रं कौ ला रु  
क बा हु र मे र्वा अ य या श गा  
बे द ल बे ला द स छू र प न  
व र ल प ग जी ना ल त के दों  
फा क ल प द म दि व्य ब क या  
ज़ी आ ज़ औ र क ल वा पा घ व्या

शब्द जाल में अशोक कुमार की 10 फिल्मों

अछूत कन्या, तमाशा, फरिश्ता, काफिला,  
बेवफा, आज और कल, वारंट, बहु बेगम,  
आत्र आशीर्वाद

शब्दजाल - 7143 का हत्ता



अष्टयोग - 6097

	3		4	1		2
4	<b>28</b>		<b>25</b>		<b>36</b>	
	5			6	7	4
	<b>28</b>	5	<b>35</b>	3	<b>39</b>	
3	2		6		5	
	<b>32</b>	3	<b>42</b>	5	<b>32</b>	
1	5			4		3

अष्टयोग 6096 का हल							
6	3	5	7	4	1	2	
1	28	3	40	5	31	7	
2	1	7	6	3	5	4	
7	34	6	31	2	30	3	
3	6	2	4	1	7	5	
5	30	4	28	6	35	1	
4	5	1	3	7	2	6	



बिहार के भागलपुर में जहां बेटी होने पर बृश लगाने की परंपरा है वही बिट्ठा में एक ऐसा गांव है जहां किसी व्यक्ति की मृत्यु होने पर एक घेड़ लगाने की परंपरा है और ये परम्परा मीठापुर गांव के एक व्यक्ति बुटाई सिंह पिछले पंद्रह वर्षों से चला रहा है उन्होंने ये बीड़ा उत्तराधारा है कि गांव के किसी व्यक्ति के निधन पर वो उनकी याद में एक घेड़ जूर लगाएं बुटाई सिंह बिट्ठा के मीठापुर गांव के रहने वाले हैं। पिछले 15 वर्षों से अपने गांव विश्व नमर रजावाहन नहर के दोनों तरफ 2 हजार से ज्यादा

## हैरान रह जाएंगे संगीत के सुरों के ये गजब फायदे जानकर



ब्राजील निवासी बैंकर एथनी कुलकैंप ने हाल ही पूरे विश्व को उस समय अचूपे में डाल दिया जब वह अपनी दिवांग की सर्वीस के द्वारा पूरे समय गिराया बजाता रहा। डॉक्टरों ने उसके सिर के केवल उस हिस्से को सुन्ना किया, जहां ऑपरेशन करना था। जौ घेड़ की सर्वीस के द्वारा उन्हें नहीं संपीड़ित से अपनी पीड़ा पर विजय पा ली। इसी तरह संगीत कई प्रकार से इलाज करने में मददगार साबित हुआ है।

### वाइब्रोएक्सिटिक थैरेपी

पार्किंसन और अवसाद के मरीजों में भी वायां यांत्रों से उपचार वाइब्रेशन का खबर आया था। डॉक्टरों ने उसके सिर के केवल उस हिस्से को सुन्ना किया, जहां ऑपरेशन करना था। जौ घेड़ की सर्वीस के द्वारा उन्हें नहीं संपीड़ित से अपनी पीड़ा पर विजय पा ली। इसी तरह संगीत कई प्रकार से इलाज करने में मददगार साबित हुआ है।

### इम्युनिटी में इजाफा

म्यूजिक-न्यूरोसाइंस का अध्ययन कर रहे साइकलोटेंजर्स का कहना है कि मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के मामले में संगीत चिकित्सा के नवीकरण बेहद रोचक और सुखद है। इसमें रोगी प्रतिशेषक अपना पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। तानाव देने वाले हामीन का स्वाव कम होता है। इसके अलावा मां की लौरी से भी महत्वपूर्ण माना गया है। लौरी सुनने से बच्चा शांत व सजग रहता है। वह बार-बार रोता नहीं। इससे बच्चे के सोने और भोजन के समय में सुधार होकर मां बनने वाली महिलाओं के तानाव में कमी देखी जाती है।

### फायदे हैं कई

संगीत सुनने से शरीर में रक्त प्रवाह सामान्य हो जाता है। इससे रक्त संबंधी और हृदय रोगों में राहत मिलती है। एंजाइटी में संगीत का असर उन्होंने ही जितना दो घंटे तक मसाज लेने से। संगीत बैंहतीन मूड-एलीविटर भी है। इससे चिंताएं भी कम होती हैं। सर्जरी के बाद पसंदीदा पाप, जैज या कलाशिकल म्यूजिक सुनाने से मरीज जल्द ही स्वस्थ होता है। फिल्में में एक शोध में यह तथ्य सुनाने आया है।

खाने का शौक लगभग सभी को होता है। इसी शौक को देखते हुए आज तमाम शहरों में खाने की ऐसी जगहें मौजूद हैं, जो अपने खास जायके के साथ ही अपने नाम से जानी जाती हैं। दिल्ली हो या हो मुंबई, वहां कि कुछ खास गलियों में खाने की खुशबू से ही मुंह में पानी आ जाता है। जानते हैं इन जगहों के बारें में....



### झुक्झुड़ गली, अहमदाबाद

यहां शाम 6-7 के बीच रंगत लाना शुरू होती है और देर रात तक चलती है। यहां मैक्सिकन, थाई, चाइनीज़, स्पैनिश और लेबनीज़ खाने की वीजें इडियन रस्ताल में वाजिब दाम में मिल जाएंगी। यहां का वर्षाक रेस्टोरेंट फैज़ान फैज़ान और फैज़ान फैज़ान नाम के दोनों रेस्टोरेंट दोनों वाले हैं।

## पूर्वजों की याद में लगाए 2 हजार पेड़

बुटाई सिंह ने सन 2001 से ही पेड़ लगाने की तान ली थी सबसे पहले जब उनके पिता की मृत्यु हुई तो मर्मांत बुटाई ने अपने पिता सामजी सिंह के नाम पर पहला पीपल का पेड़ लगाया और उसके बाद वह कारावां आगे बढ़ाया गया और अब तक जारी है।

## विविध

मंगलवार, 11 अप्रैल, 2023

### यह जानने के बाद कभी नहीं चटकाएंगे उंगलियां

हाथी उंगलियों लियामें से एक दूरसे से जुड़ी होती हैं और जहां दो हाथियां आपस में जुड़ती हैं उसे जोड़ करते हैं जब हम उंगलियों चटकाते हैं और इस तरह हड्डियों को एक दूरसे से दूर खीचते हैं। तो उंगलियों के जाड़ी में एक विशेष प्रकार का द्रव पाया जाता है, जो इसमें द्रव में बुबुले बन जाते हैं। जो इस जाड़ी को काफी अधिक खीचते हैं तो यह बुबुले फूट जाते हैं और हड्डियों के जाड़ पर गौजूड़ ऊतक नष्ट भी हो सकते हैं।

## कैंसर, डायबिटीज और मोटापे का दुर्मन है यह फल

आलबुखारे का नाम सुनते ही मुंह में पानी आ जाता है। कहते हैं कि एक कटोरा भर के फलों में जितने पौधिक तत्व पाए जाते हैं उनमें ही एक आलबुखारे में होते हैं। आलबुखारा कई पोषक तत्वों और मिनरल्स से भरपूर होता है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर, आयरन, पोटेशियम और फाइबर मौजूद होते हैं। आलबुखारा खाने से कैंसर, डायबिटीज और मोटापे संबंधी कई गंभीर रोगों में आराम मिलता है।

### अस्थिमंग की आशंका नहीं

एक शोध के अनुसार रोजाना आलबुखारा खाने से अस्थिमंग यानी हड्डियों की क्षति की आशंका को कम किया जा सकता है। आयु बढ़ने के साथ ही हड्डी दृटने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में खुब्बा आलबुखारा हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है। एक नए अध्ययन में पता चला है कि आलबुखारा हड्डी दृटने से बचा सकता है। अध्ययन के अनुसार यदि महिलाएं रोगिनियों के बाल इस फल के सेवन करें तो वे स्थायी को ओस्टियोपोरोसिस और हड्डी दृटने से बचा सकती हैं। अध्ययन में पता चला है कि प्रतिवर्ष 10 आलबुखारा खाने से अस्थिमंग की आशंका को कम किया जा सकता है। आयु बढ़ने के साथ ही हड्डी दृटने का खतरा बढ़ जाता है। सुख्खा आलबुखारा हड्डियों को मजबूती प्रदान करने के लिए सुख्खे अंजीर, सुख्खे स्ट्रॉबेरी, सुख्खे सेब और किशमिश से अधिक लाभकारी हैं।

### इन बातों का रखें ध्यान

आलबुखारे में आयरन होता है जो एनीमिया (रक्त की कमी) के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। इसमें एटीऑक्सीटेंट की मौजूदी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। इसके कई तरह के पोषक तत्व शरीर को नियंत्रित करने का काम करते हैं। कोई भी व्यक्ति इसे खा सकता है लेकिन जिन्हें गले में खाराश, खांसी और जुकाम की समस्या हो जाए तो वे इसे खाने से परहड़ करें। एक दिन में इनकी 100 से 150 ग्राम मात्रा खाई जा सकती है। जहां तक सभव हो इन्हें इनके मौसम में ही खाना चाहिए।

पेड़ लगा चुके हैं खास तौर पर बुटाई पीपल और बरगद का पेड़ लगाते हैं और उनकी सेवा में भी लगे रहते हैं दरअसल पर्यावरण की रक्षा और नवी पीड़ी को अपने पूर्जों को याद रखने के उद्देश्य से मीठापुर गांव के रहने वाले हैं। तो उंगलियों के जाड़ी में एक विशेष प्रकार का द्रव पाया जाता है, जो इसमें द्रव में बुबुले बन जाते हैं। जो इस जाड़ी को काफी अधिक खीचते हैं तो यह बुबुले फूट जाते हैं और हड्डियों के जाड़ पर गौजूड़ ऊतक नष्ट भी हो सकते हैं।

### इन बातों का ध्यान

आलबुखारे में आयरन होता है जो एनीमिया (रक्त की कमी) के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। इसमें एटीऑक्सीटेंट की मौजूदी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। इसके कई तरह के पोषक तत्व शरीर को नियंत्रित करने का काम करते हैं। कोई भी व्यक्ति इसे खा सकता है लेकिन जिन्हें गले में खाराश, खांसी और जुकाम की समस्या हो जाए तो वे इसे खाने से परहड़ करें। एक दिन में इनकी 100 से 150 ग्राम मात्रा खाई जा सकती है। जहां तक सभव हो इन्हें इनके मौसम में ही खाना चाहिए।

### इसके हैं कई लाभ

- आलबुखारे में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। इससे पेट संबंधी समस्या दूर होकर पाचन किया दुरुसंस्करण होता है। इसके सेवन से पेट में भरीपन नहीं होता है और आतों को भी आराम मिलता है। आलबुखारे में फेट की मात्रा कम होती है जिससे मोटापा नहीं बढ़ता और वहन नियंत्रण में रहता है।
- इसमें विटामिन प्रोटीन और बीटी रीटीन अधिक मात्रा में होता है।
- विटामिन-ए, आरोंकों को खस्तर रखने में मदद करता है।
- आलबुखारे में पोषक फाइबर जिया एकसाथ होता है जो आंखों के रेटिना को जांबूल बनाता है।
- आलबुखारे को लोस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है। इसमें घुलनशील फाइबर होता है जो शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण रखता है।
- यह बालों से संबंधित समस्याओं में राहत दिलवाने में मदद करता है।

## पेटस के साथ रखना होगा इन बातों का ध्यान

पालतू जानवर डॉग, बिल्की या यही अक्सर घर के सदस्य बन जाते हैं। कई शोधों के सुधारिक किंवदं घर घरों में ये होते हैं वहाँ चालन-पलाल होती है। इन्हें साथ ध्यान देने वाले बच्चे भी ज्यादा सामाजिक और चांचल होते हैं। एक शोध के अनुसार डॉग बालों को खाना बढ़ाव देता है तो लैंगिन पालतू के लिए आवश्यक असर होता है। जानवरों के लिए आवश्यक असर होता है। इनसे बचने के लिए इन बातों का ध्यान देना चाहिए