

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 09 | अंक : 289 | गुवाहाटी | बुधवार, 17 मई, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHN/2014/

तिनसुकिया में आयोजित हुआ 5वां जिला
उपायुक्त सम्मेलन

प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत के श्री
अन् और योग को विश्व ने...

राज्यपाल ने केजीएमयू के नवनिर्मित टांसिट
नर्सेज छात्रावास का उद्घाटन किया

अपनी ही सरकार से जवाब मांग रहे पायलट
पर गहलोत खेमे ने शुरू किए जुबानी प्रहर

पेज 3

पेज 4

पेज 5

पेज 8

पूर्वाञ्चल क्रेसी
(असमीया दैनिक)
PURVANCHAL KESARI
(ASSAMESE DAILY)
GOOD LUCK PUBLICATIONS
House No. 30, D. Neog Path,
ABC, Guwahati - 781005
Mob: 94350 14771, 97070 14771

**S.S.
Traders**
Suppliers in : All kinds of Door
Fittings Modular Kitchen
& Accessories, etc.
D. Neog Path,
Near Dora Planet
ABC, G.S. Road,
Guwahati - 05
97079-99344

सुप्रभात
जो गुरुवार गया उसकी चिटा नहीं
करनी चाहिए, न ही भविष्य के
बारे में चिरित बोना चाहिए।
समझदार लोग केवल वर्तमान में
ही जीते हैं।

- आचार्य चाणक्य

न्यूज गैलरी
गड़करी को जान से
मारने की धमकी

नई दिल्ली। केंद्रीय मंत्री नितिन गड़करी को सोमवार शाम उनके दिल्ली आवास पर फोन करके जरिए जान से मारने की धमकी मिली। मंत्री के कार्यालय ने दिल्ली पुलिस को इस बारे में सचित किया। पुलिस मामले वी जांच कर रही है। जानकारी के मुताबिक, केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गड़करी को आवास पर फोन करके दिल्ली स्थित आवास पर फोन कर आया। अनजनन फोन कोई जरिए उहने जान से मारने की धमकी दी गई। मामले में दिल्ली पुलिस ने कहा कि गड़करी के आवास पर मिली जान से मारने की धमकी सूचना मंत्री के स्टफ़ के पुलिस को दी थी।

**पाकिस्तान में खूनी
झड़प, 15 की मौत**

पेशावर। पाकिस्तान के अशांत परिचमीतर इलाके में कांगले की खदान के परिचमीन को लेकर दो गुटों के बीच हुंसिक झड़प में कम से कम 15 लोग मारे गए। पुलिस ने बताया कि ये घटना कोहट जिले में दर्दा आदम खेक इलाके में सन्नीखेल तथा जारुन खेल जनजातियों के बीच हुई। उहने कहा कि घटना में धायल हुए लोगों को पेशावर के एक अस्पताल में भेजा गया है। धायलों की संख्या के बारे में फिलहाल कोई

तीन महीने में फिट हो जाओ

या होओगे रिटायर : डीजीपी

नाकारा पुलिसकर्मी की होगी छुट्टी



गुवाहाटी (हि.स./एज.)। असम पुलिस अब पेशेवर तरीके से अपने सभी कर्मचारियों-अधिकारियों, जिनमें भारतीय पुलिस सेवा (आईपीएस) अधिकारी भी शामिल हैं, का बॉडी मास इन्डेक्स (बीएमआई) रिकॉर्ड करेगी, ताकि उसके बाद वाले पुलिसकर्मी की जाएगी और उसके बाद उहने दोनों जीपी सिंह ने कहा कि जिन्हें हिंदूपंथरायर्यांडम जैसी चिकित्सा का सम्मान होगी, उहने छुट दी जाएगी। जीपी सिंह ने कहा कि जिन्हें हिंदूपंथरायर्यांडम जैसी चिकित्सा का सम्मान होगी, उहने छुट दी जाएगी। डीजीपी का कहना था कि 16 अगस्त को बीएमआई रिकॉर्ड करवाने वाले पहले शख्स वही होंगे। असम पुलिस में लाखग 70,000 कर्मचारी कार्यरत हैं। असम पुलिस के शारीरिक अधिकारियों ने पिछले हफ्ते बताया था कि उहने 650 से ज्यादा कर्मचारी की एक बालू बनाई है, जो कथित रूप से शारीर पीने के आदी हैं ये मोटे हैं, और उनमें से जो भी इयर्टी के लिए अयोग्य पाए जाएंगे, उहने गहन समीक्षा के बाद स्वैच्छक सेवानिवृति की पेशकश की जाएगी। जीपी सिंह ने 8 मई को कहा था कि हमारे पास लाखग 680 लोगों की एक सची पहले से मौजूद हैं और उनके बाद से लोगों को एक वर्ष तक वहीं रहना चाहिए। उन्होंने गहन समीक्षा के लिए हमारे बालूयों और जिनमें से समितियां गठित की हैं, जिनकी अध्यक्षता डिटी कामन्डे या एडिशनल एसपी रैंक के

कर्मियों, आईपीएस व एपीएस अधिकारियों सहित, को 15 अगस्त तक तीन माह का समय देने की है, और पिछ 15 दिन के भीतर हम बीएमआई अकलन शुरू कर देंगे... जो कर्मी मोटाएं की श्रेणी (बीएमआई +30+) में आएं, उहने वजन घटाने के लिए तीन और मास के पेशकश का जाएगी और उसके बाद उहने दोनों जीपी सिंह ने कहा कि जिन्हें हिंदूपंथरायर्यांडम जैसी चिकित्सा का सम्मान होगी, उहने छुट दी जाएगी। डीजीपी का कहना था कि 16 अगस्त को बीएमआई रिकॉर्ड करवाने वाले पहले शख्स वही होंगे। असम पुलिस में लाखग 70,000 कर्मचारी कार्यरत हैं। असम पुलिस के शारीरिक अधिकारियों ने पिछले हफ्ते बताया था कि उहने 650 से ज्यादा कर्मचारी की एक बालू बनाई है, जो कथित रूप से शारीर पीने के आदी हैं ये मोटे हैं, और उनमें से जो भी इयर्टी के लिए अयोग्य पाए जाएंगे, उहने गहन समीक्षा के बाद स्वैच्छक सेवानिवृति की पेशकश की जाएगी। जीपी सिंह ने 8 मई को कहा था कि हमारे पास लाखग 680 लोगों की एक सची पहले से मौजूद हैं और उनके बाद से लोगों को एक वर्ष तक वहीं रहना चाहिए। उन्होंने गहन समीक्षा के लिए हमारे बालूयों और जिनमें से समितियां गठित की हैं, जिनकी अध्यक्षता डिटी कामन्डे या एडिशनल एसपी रैंक के

-शेष पुछ दो पर

कर्मियों, आईपीएस व एपीएस अधिकारियों सहित, को 15 अगस्त तक तीन माह का समय देने की है, और पिछ 15 दिन के भीतर हम बीएमआई अकलन शुरू कर देंगे... जो कर्मी मोटाएं की श्रेणी (बीएमआई +30+) में आएं, उहने वजन घटाने के लिए तीन और मास के पेशकश का जाएगी और उसके बाद उहने दोनों जीपी सिंह ने कहा कि जिन्हें हिंदूपंथरायर्यांडम जैसी चिकित्सा का सम्मान होगी, उहने छुट दी जाएगी। डीजीपी का कहना था कि 16 अगस्त को बीएमआई रिकॉर्ड करवाने वाले पहले शख्स वही होंगे। असम पुलिस में लाखग 70,000 कर्मचारी कार्यरत हैं। असम पुलिस के शारीरिक अधिकारियों ने पिछले हफ्ते बताया था कि उहने 650 से ज्यादा कर्मचारी की एक बालू बनाई है, जो कथित रूप से शारीर पीने के आदी हैं ये मोटे हैं, और उनमें से जो भी इयर्टी के लिए अयोग्य पाए जाएंगे, उहने गहन समीक्षा के बाद स्वैच्छक सेवानिवृति की पेशकश की जाएगी। जीपी सिंह ने 8 मई को कहा था कि हमारे पास लाखग 680 लोगों की एक सची पहले से मौजूद हैं और उनके बाद से लोगों को एक वर्ष तक वहीं रहना चाहिए। उन्होंने गहन समीक्षा के लिए हमारे बालूयों और जिनमें से समितियां गठित की हैं, जिनकी अध्यक्षता डिटी कामन्डे या एडिशनल एसपी रैंक के

-शेष पुछ दो पर

मेघालय और असम सीमा इमरान को दे सकती है पाक सेना मौत की सजा वार्ता इसी माह के अंत में



शिलांग। मुख्यमंत्री कॉर्नारड के सामांगा ने मंगलवार को जानकारी दी कि असम और मेघालय सरकारों कुछ हस्ते में सीमा वार्ता करेंगी। सामांगा ने कहा कि खंडुली गांव में तानाव की खबरों को लेकर मेघालय सरकार लगातार अपने समकक्ष के संपर्क में है। उहनोंने बताया कि इस महीने के अंत से पहले असम प्रेसला किया है कि हमने एक वर्ष भी एपीएस को बताया कि जिसके बाद से लोगों को एक संविधानशील क्षेत्रों में एक संयुक्त दौरा किया जाएगा और साथ ही अपने संविधान जिला प्रशासन, नागरिकों और संविधान जिला प्रशासन को दी थी।

-शेष पुछ दो पर



अब इमरान खान साहित किसी को भी नहीं बदलने का फैसला किया है, जिसे वह सेन्य प्रतिष्ठानों के बिल्डिंग जंगल कर देती है। इसमें से अपराधियों को पाकिस्तानी सेना अधिनियम सहित अपनी पर सेवारत अधिकारियों पर लागू होता है, जिन पर सेन्य प्रतिष्ठानों के बिल्डिंग जंगल कर देती है। ये सुधार वैश्विक स्तर पर भारत के टेलीकॉम सेवकर करने के लिए पूरी तरह से किट हैं। वैष्णव ने बताया कि पहला सुधार के बाद अन्य वैष्णव ने बदलने का फैसला किया है, जिसे वह सेन्य प्रतिष्ठानों के बिल्डिंग जंगल कर देती है। इसमें से अपराधियों को पाकिस्तानी सेना अधिनियम सहित अपनी पर सेवारत अधिकारियों पर लागू होता है, जिसे वह सेन्य प्रतिष्ठानों के बिल्डिंग जंगल कर देती है। ये सुधार वैश्विक स्तर पर भारत के टेलीकॉम सेवकर करने के लिए पूरी तरह से किट हैं। जिसमें दोषी पाए जाने पर एक अधिकारी को कोर्ट मार्शल

अधिनियम सहित अपनी पर सेवारत अधिकारियों पर लागू होता है, जिसे वह सेन्य प्रतिष्ठानों के बिल्डिंग जंगल कर देती है। ये सुधार वैश्विक स्तर पर भारत के टेलीकॉम सेवकर करने के लिए पूरी तरह से किट हैं। जिसमें दोषी पाए जाने पर एक अधिकारी को कोर्ट मार्शल

-शेष पुछ दो पर

अरुणाचल के बिना अधूरे होते श्रीकृष्ण : पीएम



नई द

तिनसुकिया में आयोजित हुआ 5वां जिला उपायुक्त सम्मेलन

मुख्यमंत्री ने राज्य के सभी जिलों को समान रूप से विकास की ओर बढ़ने पर बल दिया

रिश्वत लेते रंगे हाथों महिला लोक सेवक गिरफ्तार



शोणितपुर (हिंस) । सतरक्ता एवं भ्रष्टाचार निरोधक निदेशालय, असम की टीम ने एक शिकायत के आधार पर आज कार्रवाई करते हुए शोणितपुर जिला मुख्यालय शहर तेजपुर में जिला उपायुक्त कार्यालय में एक महिला लोक सेवक प्रतिलिपिकार बॉबी खान सैकिया को एक हजार रुपए की रिश्वत लेते रंगे हाथों गिरफ्तार कर लिया । शिकायतकर्ता से भूमि दस्तावेजों की प्रमाणित प्रति जारी करने के नाम पर रिश्वत के रूप में महिला लोक सेवक ने एक हजार रुपए की मांग की थी । शिकायतकर्ता ने रिश्वत का भुगतान करने की अनिच्छा से उपरोक्त लोक सेवक के खिलाफ आवश्यक कानूनी कार्रवाई करने के लिए निदेशालय से संपर्क किया । निदेशालय की एक टीम द्वारा आज उपायुक्त कार्यालय में एक जाल बिछाया गया था । बॉबी खान सैकिया को रुपए स्वीकार करने के तुरंत बाद रंगे हाथों पकड़ा गया । आरोपी लोक सेवक के कब्जे से शिकायतकर्ता से रिश्वत के रूप में एक हजार रुपए दागी रिश्वत की रकम बरामद कर ली गई है और इसे स्वतंत्र गवाहों की उपस्थिति में जब्त कर लिया गया है । आरोपी लोक सेवक के खिलाफ पर्याप्त सबूत मिलने पर, उसे सतर्कता और भ्रष्टाचार विरोधी निदेशालय, असम की टीम ने गिरफ्तार कर लिया है । इस संबंध में आज एसीबी थाने में मामला दर्ज किया गया है । बॉबी खान सैकिया के खिलाफ भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम, 1988 (2018 में संशोधित) की धारा 7 (ए) के तहत मामला संख्या 34/2023 पंजीकृत किया गया है । आवश्यक कानूनी कार्रवाई की जा रही है ।

टनल संख्या-14 में कंक्रीट लाइनिंग का कार्य पूरा

गुवाहाटी (हस)। पूर्वार सामा रल (पूसार) के सेवक-रंगपो रेल परियोजना (एसआरआरपी) के टनल संख्या टी-14 में 15 मई को अंतिम कंक्रीट लाइनिंग को पूरा कर एक और माइलस्टोन हासिल किया है। पिछले साल इस टनल की खनन पूरी हुई थी और इस परियोजना में शामिल इंजीनियरों ने अंतिम कंक्रीट लाइनिंग को पूरा करना एक अद्भुत उपलब्धि है। पूसीरे के सीपीआरओ सब्वसाची डे ने मंगलवार को बताया है कि पिछले मार्च माह में रेल, सचार, इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने इस सुरंग का निरीक्षण कर कार्य की सराहना की थी। अंत में, फाइनल कंक्रीट लाइनिंग के पूर्ण होने के अवसर को इस परियोजना के इतिहास में एक महत्वपूर्ण घटना के रूप में चिह्नित किया गया है। यह टनल सिक्किम राज्य के लिए रेलवे नेटवर्क का प्रवेश द्वार है। यह टनल लगभग 1977 मीटर लंबी है और सिक्किम के पाकयोंग जिले के रंगपो अनुमंडल में स्थित है। परियोजना के 14 टनलों में से इस टनल ने अंतिम कंक्रीट लाइनिंग को



पुलस अधाक्षक कायालय में डब्ल्यूटीआई क्लूड आयल आर प्राकृतक गेस भावध्य सावदाए शुरू का मना दारोगा का जन्मदिन गुवाहाटी। एनएसई (एनएसई) डब्ल्यूटीआई क्लूड आयल और प्राकृतिक गैस भवित्व मिलियां ड्रेडिंग प्लेटफॉर्म पर महत्वपूर्ण ऊर्जा उत्पादों की उपलब्धता के साथ प्रभावी त्याग्या और डेविलमेंट के लिए में अधिक जननकारी के लिए एफपीआई द्वारा भागीदारी, लेन-देन शुल्क आनंद हो रहा है कि एनएसई ने आज प्रत्यार्हार्दात्म डब्ल्यूटीआई क्लूड आयल और

नामरूप में कोआपरेटर्व गोदाम पर विभागीय छापा

मना दारागा का जन्मादन



करीमगंज (हिस)। पुलिस अधीक्षक कार्यालय में मंगलवार को करीमगंज के टी-एस-आई (शहर दरोगा) पलाश राभा का जन्मदिन मनाया गया। इस मौके पर जन्मदिन का केक काटा गया और कार्यालय के सभी साथियों ने शुभकामनाएं दीं। इस दौरान पुलिस अधीक्षक पार्थप्रतिम दास, सदर थाना के ओसी भावेश दिहिंगिया सहित सदर थाने के अन्य सहकर्मी भी शामिल हुए। करीमगंज के पुलिस अधीक्षक पार्थप्रतिम दास ने कहा कि असम पुलिस जनता की सेवा कर रही है। धार्मिक उत्सवों और पारिवारिक उत्सवों के अलावा असम पुलिस के सदस्य पुलिस थानों या चौकियों पर लोगों की सेवा के लिए तैनात रहते हैं।

डब्ल्यूटीआई क्रूड

गुवाहाटी। एनएसई (एनएसई) डब्ल्यूटीआई क्रूड अॉयल और प्राकृतिक गैस भविष्य संविदाएं शुरू करता है। भारत का प्रमुख स्टॉक एक्सचेंज, नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई), सत्यापन और विनियम बोर्ड ऑफ इंडिया (सेबी) से मंजूरी प्राप्त करने के बाद, 15 मई 2023 को अपने कमोडिटी डेरिवेटिव्स सेगमेंट में रुपए दर्जनीकृत एनवाईएमईएक्स डब्ल्यूटीआई क्रूड अॉयल और प्राकृतिक गैस भविष्य संविदाएं शुरू की है। पहले ही, एनएसई ने सीएमई रूप के साथ एक डेटा लाइसेंसिंग समझौता साइन किया था, जिसपर एनएसई को अपने लेटरपोर्ट पर रुपए दर्जनीकृत एनवाईएमईएक्स डब्ल्यूटीआई क्रूड अॉयल और प्राकृतिक गैस के परिवर्तनात्मक संविदाओं की सूची, व्यापार और निपटान करने की अनुमति मिली है। इन संविदाओं की जोड़े से, एनएसई के उर्जा बास्केट में उत्पाद प्रस्तावना और उसके समग्र कमोडिटी सेगमेंट में विस्तार हुआ है। इन संविदाओं के शुरू होने से बाजार के प्रतिभागियों को एकल

(एफपीआई) द्वारा भागीदारी, लेन-देन शुल्क आदि के बारे में अधिक जानकारी के लिए, आप एक्सचेंज / क्लियरिंग कॉर्पोरेशन द्वारा जारी किए गए नवीनतम सर्कुलर्स का संदर्भ ले सकते हैं। पहले ही, एनएसई ने सीएमई ग्रूप के साथ एक डेटा लाइसेंसिंग समझौता साझन किया था, जिससे एनएसई को अपने प्लेटफॉर्म पर रुपए दर्जनीकृत एनवाईएमईएक्स डब्ल्यूटीआई क्रूड ऑयल और प्राकृतिक गैस के परिवर्तनात्मक संविदाओं की सूची, व्यापार और निपटान करने की अनुमति मिली है। इन संविदाओं की जोड़े से, एनएसई के उर्जा बास्केट में उत्पाद प्रस्तावना और उसके समग्र कमोडिटी सेगमेंट में विस्तार हुआ है। इन संविदाओं के शुरू होने से बाजार के प्रतिभागियों को एकल ट्रेडिंग प्लेटफॉर्म पर महत्वपूर्ण ऊर्जा उत्पादों की उत्पत्तिज्ञाता के साथ प्रभावी व्यापार और हेजिंग के अवसर प्रदान किए जाएंगे। श्री श्रीराम कृष्णन, मुख्य व्यापार विकास अधिकारी, एनएसई ने कहा कि बाजार के प्रतिभागियों को सुचित करने का हमें बहुत

आनंद हो रहा है कि एनएसई ने आज एनवाईएमईएक्स डब्ल्यूटीआई क्रूड ऑयल और प्राकृतिक गैस भविय संविदाएं शुरू की है। एनएसई तकरीबन तीन दशकों से बाजार के प्रतिभागियों का विश्वसनीय विनिमय है, क्योंकि इसके पास उच्च स्तर पर सुरक्षा और प्रतिरोधक्षमता वाले मजबूत प्रौद्योगिकी मूल्येटफॉर्म का होना है। एनसीएल द्वारा निपटान गारंटी और सभी एनएसई बाजार सेगमेंट्स में जमानत की अदला-बदली की सुविधा के साथ, हम आशा करते हैं कि ये दो संविदाएं बाजार के प्रतिभागियों को उनके मूल्य जोखिम को संरक्षित करने और उनके व्यापार उद्देश्यों को पूरा करने के लिए एक प्रभावी विकल्प प्रदान करेंगे। अनुबंध विशेषताओं, विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) द्वारा भागीदारी, लेन-देन शुल्क आदि के बारे में अधिक जानकारी के लिए, आप एक्सचेंज / क्लियरिंग कॉर्पोरेशन द्वारा जारी किए गए नवीनतम सर्कलर्स का संदर्भ ले सकते हैं।

अणुव्रत व्याख्यानमाला का आयोजन रेडिसन ब्लू गुवाहाटी ने मास्टर सेफ इंडिया सीजन 7 के विजेता नयन ज्योति सैकिया को किया सम्मानित

फिजिक्स वाला की ऑफलाइन माध्यम से गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए



बरपेटारोड (विभास) ।
अणुव्रत आंदोलन के
गौरवशाली 75 वर्ष पर्ण

अणुविभा केन्द्रीदर्शन में अणुव्रत समिति बरपेटारोड द्वारा अणुव्रत व्याख्यानमाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ अणुव्रत गीत के संगान से किया गया। तत्पश्चात अध्यक्ष अनिल बैंगानी ने अणुव्रत आचार संहिता का वाचन किया। व्याख्यानमाला में अतिथि केरूप में प्रो. डॉ. जवाहरलाल नाहदा, समाजसेवी शिवरत्न राठी, कानाईलाल स्कूल के प्रधानाध्यापक कमलेश्वर कलिता उपस्थित रहे। संयोजक अनिल बैंगानी ने अणुव्रत आंदोलन के उद्देश्यों व इतिहास के बारे में जानकारी दी। प्रो. डॉ. जवाहरलाल नाहदा ने अणुव्रत के नियमों पर विस्तार से प्रकाश डाला। उहोंने कहा कि अणुव्रत आंदोलन ने देश की नैतिकता, सत्य, प्रामाणिकता, असांप्रदायिकता आदि सार्वभौम तत्वों की धारा बहाकर अणुव्रत चेतना को झकझोरा। व्याख्यानकर्ता साध्वी स्वर्णरेखा ने कहा कि अणुव्रत को अपनाने से कथाय मंद होते हैं। उहोंने कहा कि अपने आपेद-प्रपोद केलिए किसी भी निरपराध प्राणी को नहीं सताना, प्राणियों से बने वंश व प्रसाधन सामग्री का उपयोग नहीं करना ही सच्चे धर्म की अनपालना है।



का नाम रोशन किया उन्होंने कहा कि रेडिसन ब्लू
गुवाहाटी हमेशा अपने मेहमानों को एक अनूठा
और यादगार अनुभव प्रदान करने का प्रयास किया
है और इस अवसर पर आज अपने होटल में नयन
ज्योति सैकिया का स्वागत करते हुए अपार खुशी
हो रही है।

अपनी ही सरकार से जवाब मांग रहे पायलट
पर गहलोत खेमे ने शुरू किए जुबानी प्रहार

केंद्रीय राज्यमंत्री ने जम्मू के
रोजगार मेले में 101 अभ्यर्थियों
को बांटे नियुक्ति-पत्र

जम्मू (हिंसा)। केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण राज्यमंत्री कैलाश चौधरी ने मंगलवार को यहां कन्वेशन सेंटर में आयोजित रोजगार मेले के दौरान विभिन्न विभागों और मंत्रालयों में भर्ती के लिए चयनित किए गए 101 अध्यर्थियों को नियुक्त पत्र सौंपे। इस मौके पर केंद्रीय राज्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश के बेरोजगार युवाओं को 10 लाख नौकरियां देने के लिए 5वां रोजगार मेला आयोजित किया जा रहा है। उन्होंने विस्तार से बताया कि पूरे देश में आयोजित इस तरह के 45 आयोजनों में जम्मू-कश्मीर के 101 सहित 71 हजार से अधिक सफल अध्यर्थियों को नौकरी में नियुक्त के लिए पत्र सौंपे। उन्होंने उम्मीदवारों से अमृतकाल के दौरान राष्ट्र की सेवा करने और समर्पण और ईमानदारी के साथ काम करने का आह्वान किया। उन्होंने बताया कि सरकार ने पिछले कुछ वर्षों में 1 लाख से अधिक स्टार्टअप स्थापित करने की सुविधा प्रदान की है और पात्र अध्यर्थियों को कई कौशल विकास प्रशिक्षण प्रदान किए हैं। उन्होंने युवाओं से भारत को एक विकसित राष्ट्र में बदलने में मदद करने का भी आह्वान किया।

बात की सुपारी कि
बजट व महांगी र
जो माहौल बना है
नहीं उत्तर रहा है ।
दूड़ी ने पायलट पर
आरोप लगाया । दूड़ी
मुद्दे समझ से परे, उ
चेतन दूड़ी ने पायलट
गजेंद्र सिंह शेखावत
लगाया । चेतन दूड़ी
में सबसे बड़ा सजीव
लोगों के घर लुट ग
के प्रमुख आरोपी
रैली के बाद प्रमुख
की तारीफ में ट्रीवी
की सच्चाई है, क
समय से ही है । चेतन
पायलट ने जिन
अव्यवाहारिक अं
आपको पता नहीं
संवैधानिक संस्था
की जा सकती ?

न- किस ने ली है ? प्रदेश में
इत कैम्प अभियान के बाद
सुपारी लेने वालों के गले
डॉवाना से विधायक चेतन
युवाओं को भ्रमित करने का
ने कहा- पायलट के तीनों
आओं को भ्रमित कर रहे हैं ।
ट पर इशारों में केंद्रीय मंत्री
से मिलीभगत का आरोप
ने ट्वीट किया- राजस्थान
नी घोटाला है, इसमें लाखों
रैली में संजोवनी घोटाले
नाम भी नहीं लिया और
आरोपी ने पायलट साहब
किया । यही आज की रैली
किं दोस्ती तो मानेसर के
न डूड़ी ने लिखा- सचिन
नीन मुद्दों को उठाया वो
समझ से परे हैं । क्या
कि आरपीएससी स्वतंत्र
है । जो कभी भी भंग नहीं
आरपीएससी सदस्य का तो

इस्तीफा भी राष्ट्रपति द्वारा मंजूर
है । आप क्यों युवाओं को भ्रमित
डूड़ी ने आगे लिखा- पायलट
कि वसुंधरा सरकार के कौनसे म
पेंडिंग है, जिनकी वो जांच कर
हैं । क्योंकि सरकार आते ही
हाईकोर्ट व सुप्रीम कोर्ट से इन
निस्तारण हो चुका है । सभी खानें
चुकी हैं । राजस्थान में पेपर लीक
ज्यादा लोगों को जेल में डाला
लीक पर विशेष कानून और एस
गई है । यहां प्रतियोगी परीक्षा न
एग्जाम फीस वापस हुई है । अब स
में वन टाइम रजिस्ट्रेशन लागू किए
बाद परीक्षाओं की कोई फीस नहीं
डूड़ी ने लिखा कि, पेपर लीक पर
को मांग सिर्फ अपनी झूटी वाहवाह
क्योंकि ऐसा किसी राज्य में नहीं
तक इतिहास में किसी नेता ने ऐ
की । जितनी कड़ी कार्रवाइयां पे
राजस्थान में हुई हैं, वो दूसरे किसान
हुई है । ये युवा अच्छे से जानते हैं

नट अंबाला छावनी में 13 करोड़ से सूधरेंगी 16 सड़कें : विज

केया जाता
कर रहे हैं ?
बह बताएं
ले अब भी
ना चाह रहे
बसे पहले
मालों का
निरस्त हो
पर 150 से
या है । पेपर
एफ बनाइं
हो पाने पर
कारी भर्तियों
है । इसके
ली जाएगी ।
आवजा देने
के लिए है,
डोता । आज
मी मांग नहीं
र लीक पर
जाय में नहीं

अंबाला (हिंस) । हरियाणा के गृह एवं स्वास्थ्य मंत्री अनिल विज के प्रयासों से अंबाला छावनी विधानसभा क्षेत्र की 16 प्रमुख सड़कें 13 करोड़ रुपए की लागत से चकाचक की जाएंगी । गृह मंत्री अनिल विज ने बताया कि सदर क्षेत्र में आउटर लार्जर रोड, विभिन्न क्रास रोड, हिल रोड सहित, शास्त्री कालीनी एवं अन्य सड़कों के लिए 13 करोड़ रुपए की राशि जारी कर दी गई है । विज ने मंगलवार को बताया कि नगर परिषद इन सड़कों का निर्माण कराएगी । उन्होंने नगर परिषद अधिकारियों को इन सड़कों के जल्द टेंडर लगाने के निर्देश दिए ताकि निर्माण कार्य आरंभ किया जा सके । उन्होंने अधिकारियों से कहा कि सड़कों को गुणवत्तापूर्वक बनाया जाए और निर्माण कार्य की निगरानी की जाए । इन सड़कों का निर्माण होने से लाखों वाहन चालकों को फायदा मिलेगा । सड़कों के निर्माण के लिए गृह मंत्री अनिल विज ने पूर्व में नगर परिषद अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए थे और अब निर्माण कार्य के लिए यह राशि रिलीज भी हो चुकी है । क्रास रोड जीरो से क्रास रोड नंबर चार हरगोलाल फैक्टरी तक सड़क के निर्माण पर 1.03 करोड़ रुपए की लागत आएगी । इसी तरह 1.45 करोड़ से हिल रोड पर क्रास रोड जीरो से क्रास रोड 6 तक, 1.03 करोड़ की लागत से नांदरा अस्पताल से खुशहाल हैंडलूम तक क्रास रोड नंबर 4, वर्ही 1.99 करोड़ रुपए की लागत से निगर सिनेमा से आउटर लार्जर रोड तक क्रास रोड नंबर 4 का निर्माण होगा । इसके तरह 41 लाख रुपए की लागत से क्रास रोड नंबर 8 से क्रास रोड नंबर 9 करतार स्वीट से अप्पु हेयर ड्रेसर तक रोड बनेगी, जबकि 1.03 करोड़ से अलग-अलग क्षेत्रों की संपर्क रोड का भी निर्माण किया जाएगा । अंबाला सदर क्षेत्र की आउटर लार्जर रोड को भी जल्द नया रूप दिया जाएगा । क्रास रोड नंबर 0 से क्रॉस रोड नंबर 12 तक रोड को 4.22 करोड़ रुपए की लागत से बनाया जाएगा । रोड की दोनों लेन का नए सिरे से निर्माण होगा ।

लोकायुक्त के पास पुलिस भ्रष्टाचार के खिलाफ सर्वाधिक शिव पिछली वित्तीय वर्ष में 1640 शिकायतों में से 577 का किया गया निपटारा

चंडीगढ़ (हिंस)। हरियाणा के लोकायुक्त न्यायाधीश हरि पाल वर्मा ने कहा कि वर्ष 2022-23 की वार्षिक रिपोर्ट आज राज्यपाल को सौंप दी गई है। यह रिपोर्ट विधानसभा पटल पर चर्चा के लिए रखी जाएगी। लोकायुक्त हरि पाल वर्मा मंगलवार को यहां अपने कार्यालय में पत्रकरणों से बातचीत कर रहे थे। लोकायुक्त ने कहा कि गत वर्ष के दौरान लोकायुक्त कार्यालय में आई 1640 शिकायतों में से 577 शिकायतों का निपटारा किया गया है। इन शिकायतों में अधिकांश पुलिस विभाग में भ्रष्टाचार तथा विकास एवं पंचायत विभाग में अवैध कब्ज़ों से संबंधित हैं। उन्होंने कहा कि पुलिस विभाग की शिकायतों को डीजीपी विजिलेंस को प्रारंभिक जांच के लिए भेजा जाता है। इसके अलावा, जिस कर्मचारी के खिलाफ शिकायत आती है, उसे भी सुनवाई के लिए अवसर प्रदान किया जाता है। उन्होंने कहा कि लोकायुक्त ने पुलिस विभाग के हर कर्मचारी के लिए वार्षिक प्रॉपर्टी विवरण सुनिश्चित करने के लिए सामान्य निर्देश जारी

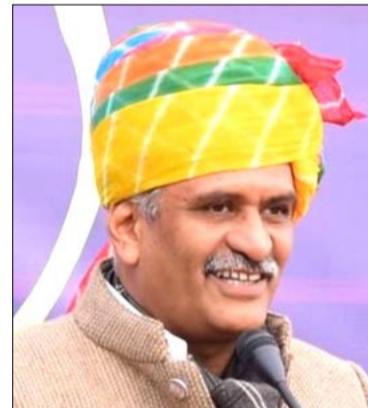


किए हैं। इसके बाद पुलिस अधीक्षकों से रिपोर्ट भी आई है। उन्होंने कहा कि विकास एवं पंचायत विभाग की शिकायतें ग्रामीण क्षेत्रों में अवैध कब्जों से संबंधित होती हैं। लोकायुक्त ने कहा कि पंचकूला में लोकायुक्त भवन के लिए एचएसवीपी ने एक एकड़ भूखंड दिया गया है, जिस पर आगामी दो वर्ष में भवन बनवाया जाएगा और इसके बाद लोकायुक्त और ज्यादा

बेहतर तरीके से कार्य कर सकेगा। एक प्रश्न के जवाब में लोकायुक्त ने कहा कि गत वर्ष के दौरान गुरुग्राम में एचएसवीपी की भूमि की लीज मनी तथा प्राइमरी कक्ष के लिए किताबों की खरीद बारे मामले पर भी स्वतः संज्ञान लेकर जांच के लिए भेजा गया है। उन्होंने कहा कि लोकायुक्त में सबसे अधिक भिवानी, दादरी, बाढ़ड़ा जिले से शिकायतें आ रही हैं। लोकायुक्त में साधारण आवेदन पर एफिडेविट के साथ एक हजार रुपए की फीस भरकर कोई भी व्यक्ति आवेदन कर सकता है। इन शिकायतों पर लोकायुक्त द्वारा सुनवाई की जाती है। गरीब व्यक्तियों के लिए फीस में भी छूट प्रदान की जाती है। उन्होंने कहा कि सूचना, लोक संपर्क, भाषा तथा संस्कृति विभाग के माध्यम से लोकायुक्त की जानकारी जन-जन तक पहुंचाने के लिए व्यापक स्तर पर कार्रवाई की जा रही है। एक अन्य जवाब में लोकायुक्त ने कहा कि शिकायतों के निर्णय के बाद समीक्षा संशोधन तथा न्यायालय की अवमानना का प्रावधान करने वारे एवं शिकायतकर्ता को शिकायत दर्ज करवाने के बाद अपनी शिकायत वापस लेने का भी अधिकार देने का अनुरोध किया गया है।

महंगाई राहत शिविर राजनीतिक शिगूफा : शेखावत

A photograph of a man with a shaved head, wearing a yellow turban with a blue and red patterned band and a brown shawl over a light-colored shirt. He is looking down at an open book he is holding with both hands. The background is a plain purple wall.



A portrait of a smiling man with a mustache, wearing a yellow turban and a brown jacket, speaking into a microphone. The background is purple.

जेब में सबसे रहा है। ए प्रति डीजल लीटर रक्त है। वेल पर जस्थान रही है। महीने 10 हजार इ रुपए य मंत्री वडी के णा कर र 600 साब से हैं तो ती है। महीने लालाकर हजार करोड़ स तरह अपने

करने का कर रहे हो। शेखावत ने कहा कि मोदी जी ने 9 करोड़ लोगों को पीने का पानी दिया। चार करोड़ लोगों को घर दिया। चार करोड़ लोगों के घर में बिजली पहुंचाई। 9 करोड़ लोगों को गैस का चूल्हा दिया, लेकिन करोड़ लोगों को लाइन में खड़ा नहीं किया, क्योंकि हमने गरीब को गणेश मनकर उसकी सेवा का संकल्प लिया। शेखावत ने कहा कि गरीब आदमी को भिखारी की तरह लाइन में खड़ा करके हम दाता हैं, हम हाथ से दे रहे हैं कि इस भावना को दर्शने के लिए उन पर अहसान थोपने के लिए, उन्हीं की जेब से निकाला हुआ पैसा उन्हें देखकर के राहत शिविर के नाम पर ठगने का काम राजस्थान की सरकार कर रही है। शेखावत ने कहा कि जल के विषय में हम तेजी से काम कर रहे हैं। देश के भूजल के पुनर्भरण के लिए पायलट प्रोजेक्ट शुरू किया था, उसको आगे बढ़ा दिया है। पैरेजल गुणवत्ता को जांचने के लिए हमने देश में नई व्यवस्था को लागू किया। इससे पहले देश में पानी की गुणवत्ता को जांचने का कोई भी ऑर्गेनाइज सिस्टम नहीं था। नदियों को जोड़ने की नई शुरूआत केन-बेतवा से हुई है। अब पार्वती-कालीसिंध-चंबल के पानी को जोड़कर हम कैसे राजस्थान-मध्यप्रदेश के बीच में प्रोजेक्ट नहीं सकते हैं, तब से ताजा तरफ से हैं।

तीन दिन में व्यवस्था नहीं सुधरी तो विद्युत कार्यालय में नहीं बैठने देंगे अधिकारियों को

ज्युपर और अज्ञमेर में गोजगार मेले आयोजित
रहा है या दन का घोषणा का जा रहा है। 12वा कनकशन पर सांस्कृतिक दाचा दा साल तक इस से रहत शावरा

हा कि केंद्र सरकार द्वारा विभिन्न विभागों में
कृत पदों पर भर्ती का विशेष अधियान पारदर्शिता,
गणदारी और समयबद्धता के साथ हो रहा है।
व्यक्तिगत में केंद्रीय जलशक्ति मंत्री गजेंद्र सिंह
ब्रावत व अन्य अतिथियों ने नियुक्ति पत्र वितरित
किए। जोधपुर में कुल 100 नियुक्ति पत्र डाक
भाग, रेलवे, आइआईटी, बीएसएफ, केंद्रीय भूमि
न्युक्त बोर्ड में नियुक्त युवाओं को वितरित किए
गए। इस अवसर पर सचिन किशोर पोस्टमास्टर
कर्नल तथा पंकज कुमार सिंह मंडल रेल प्रबंधक,
धूपुर भी उपस्थित रहे। जयपुर में आयोजित
उत्तर मेले में 230 से अधिक अभ्यर्थियों को
केंद्रीय विद्युत एवं भारी उद्योग राज्यमंत्री कृष्ण पाल
कर्नल द्वारा नियुक्ति पत्र प्रदान किए गए। इस अवसर
जयपुर ग्रामीण सांसद व पूर्व केंद्रीय मंत्री कर्नल
व्यवर्धन सिंह राठोड़ जयपुर सांसद रामचरण बोहरा,
ज्यसभा सांसद घनश्याम तिवारी और
यंतमुद्गल, उप महानिदेशक डाक प्रचालन
रत्नीय डाक विभाग उपस्थित थे। कार्यक्रम को
विशेषधित करते हुए केंद्रीय राज्य मंत्री ने कहा कि
रत को विकसित बनाने में युवाओं को अपनी
विभिन्न भूमिका निभानी होगी। इस अवसर पर सफल
अभ्यर्थियों से उन्होंने कहा कि उन्होंने यह मुकाम
दी मेहनत और परिश्रम से हासिल किया है।

नाम पर जनता का आहत कर सकत है, उस पर काम कर रह है। का समस्याए सुना।
गीता का एक वाक्य भी जीवन में उतार लें तो जीवन धन्य हो जाए : मनोहर लाल करनाल में राधा जागरण में शामिल हुए मुख्यमंत्री

A collage of images showing Prime Minister Narendra Modi interacting with a large crowd of people, including women in traditional Indian attire, during a visit to Haryana.



94 हजार 558 लोगों का भी जन्मदिन है। उन्हें भी जन्मदिन की बहुत-बहुत बधाई। उन्होंने कहा कि जब संत महापुरुषों का जन्मोत्सव होता है तो हमें उस दिन संकल्प लेने की जरूरत होती है, ताकि जीवन में प्रगति के पथ पर आगे बढ़ सकें। मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने कहा कि संत महापुरुष समाज सुधारक के रूप में काम करते हैं। स्वामीजी कुरीतियों, सामाजिक समस्याओं पर निरंतर कार्य कर रहे हैं। जेल के बंदियों तक गीता का संदेश पहुंचा रहे हैं। इसके साथ-साथ गौ माता की सेवा के लिए गौशालाएं चलाई जा रही हैं। गरीबों का निःशुल्क पोतियों आप्रेशन, रक्तदान शिविर और अन्य सेवा के काम किए जा रहे हैं।



न्यूज ब्रीफ

चेन्नई के अंतिम लीग मैच के बाद इंग्लैड लौटेंगे स्टोक्स: एशेज की तैयारी करेंगे, इस सीजन में क्रेवल दो मैच खेल सके नहीं दिल्ली।

चोट से ज़ुब रहे इंग्लैड के टेस्ट क्रमान बैन स्टोक्स इंडियन लीग 2023 में चेन्नई सुपर

क्रिकेट के अंतिम लीग मैच के बाद वापस इंग्लैड लौट जाएंगे। जिससे उन्हें अगले महीने से शुरू हो रही एशेज सीरीज के लिए पूरा समय मिल सके। चेन्नई अपनी अंतिम लीग मैच दिल्ली

कैपिटल्स के खिलाफ 20 मई को अरुण जेट्टी स्टेडियम में खेलेगी। और इंग्लैड के बीच एशेज सीरीज 16 जून से शुरू होगी। रिटॉर्ट के अनुसार, इंग्लैड और ऑस्ट्रेलिया के बीच 16 जून को एशेज सीरीज की शुरूआत होनी जा रही है। स्टोक्स को दिल्ली के खिलाफ अपना अंतिम लीग मैच खेलने के बाद वापस यहां लौटें। इस 31 साल के ऑलराउंडर को चेन्नई ने दिसंबर की नीलामी में 16.25 करोड़ रुपये में खरोदा या द्वारा अंतिम तक उठाने सिर्फ दो मैच खेला है। उन दो मैचों में कूल 15 रन बनाए। साथ ही गेंडराजी करते हुए एक आवर में 18 रन दिए थे। उसके बाद पैर की ओंगारी से बाहर रहे थे। उन्होंने बाहर रहे थे। बैन दीपांख ने पिछो से साल अक्टूबर-नवंबर में ऑस्ट्रेलिया में खेल गए 10-20 वर्ल्ड कप में इंग्लैड को विप्रियन बनाया। चेन्नई का प्रदर्शन चेन्नई की टीम ने सीजन में अभी तक 13 में से 7 मैच जीते हैं। और पांच में उसे सांस भी नहीं ले सकते।

क्रमेटी सदस्यों ने बृजभूषण को बताया जित सामान - को एक महिला पहलवानों ने उससे कहा है कि क्रमेटी के एक सदस्य ने उससे कहा है कि बृजभूषण सिंह उनके पिता के सप्ताहन में और उन्होंने अपना ये व्यवहार मासूमियत में किया है, तुम इसे गलत तरीके से अनुचित स्पर्श समझ रही हो। दूसरे पहलवानों ने बताया कि सुनवाई के दौरान भारतीय खेल संघ

भारतीय पुरुष हॉकी टीम का कप्तान भारतीय खेल संघ को यूरोप चरण के लिए एक अंतर्राष्ट्रीय टीम की तैयारी और आस्ट्रेलिया के खिलाफ अपराजेय रही। यूरोप में टीम इस तर्फ कायम रखना चाहीं जब उसका सामान लौट में बैलैप्रेयम और ब्रिटेन से खेलना है। अनीं शादी के कारण घरें, मैरी से बाहर रहे गोलीकीप कृष्ण बहादुर पाटक की टीम में वापरी हुई है जिनके शर्त अनुमती पी आर श्रीजे हो गयी है। इनके अलान बैकलाइन में सुमित और गुरुराज से कायम रखना हो गया। मिडलेल्ड में कॉर्नर विशेषज्ञ हरमनप्रीत, अमित रोहिंगर, कॉर्नर विशेषज्ञ सिंह, संयोग और मनवीप मोर हैं। मनवीत सिंह 3 अब मिडलेल्ड की टीम में अनुमत बैकलाइन में धरमप्रीत सिंह, एम विचद्र सिंह, शमशेर सिंह, आकाशवीर सिंह और विवेक सागर प्रसाद हैं। फॉरवर्ड पॉलिंग में मिमरनप्रीत सिंह की वापरी हुई है जो अखिली बार जकतीं में एशिया कप में खेले हैं। उनके अंतर्गत, लितिं उपाध्याय, रुजुर खेल, सुखिं चतुर्थी सिंह, राजकुमार पाल और मनवीप सिंह होंगे।

वर्णण को नीलाली में खारीदा

चारों ओर: प्लैनिंग

चेन्नई। चेन्नई सुपर क्रिंग्स (सीएसक) टीम के मुख्य कोच रस्तर वर्णन के लिए

भारतीय पुरुष हॉकी टीम का कप्तान भारतीय खेल संघ को

यूरोप चरण के लिए चाहे तो लौटेंगे।

यूरोप चरण के लिए चाहे तो लौटेंगे। एक अंतर्राष्ट्रीय टीम के लिए चाहे तो लौटेंगे।

यूरोप चरण के लिए चाहे तो लौटेंगे।



अच्छे दिन की शुरूआत के लिए अपनाएं ये उपाय

अच्छी दिनचर्या से शरीर को हैल्पी और खूबसूरत आजीवन बनाया रखा सकता है। अधिकारी महिलाओं को कोई बीमारी नहीं होती है, उनकी सिर्फ़ जीवनशैली गतत होती है। गलत जीवनशैली से शरीर का पूरा सिस्टम ही गड़बड़ा जाता है और इस सिस्टम के सुधरने पर ही स्वास्थ्य एवं सौदर्य में निखार आता है।

■ महिलाएं सुबह बिस्तर छोड़ते ही काम में लग जाती हैं। उन्हें अपने खानाकी की तरफ घर भी छान नहीं होती है। उनकी यह आदत धीरे-धीरे उन्हें कमज़ोर और काफ़ीहीन बना देती है।

■ सुबह का नाश्ता करने के बाद ही घर के कार्यों में लगते हैं। दिन के इस बस्ते कीमती भोजन को छोड़ने का अर्थ है कि आप अपने दिन का प्रारंभ उत्तमास से करती हैं, जो आपकी सेहत के लिए एक दिन खतरनाक सामने ले सकती है।

■ पानी हल्का गुनगुन पानी पीएं। अगर आपको डाइजेशन की प्रॉब्लम है, तो ठंडे पानी करते न हीं। आग आप सीधे नल का पानी पीते हैं, तो वटांग परिकायर लगावा लैं। पानी के टेटर को बदलने के लिए नींबू या अरिंज स्क्वेश मिलाकर भी पी सकते हैं।

■ शारीरिक श्रम के अनुकूल भोजन करें। जैसा काम हो वैसा भोजन बहेतर स्वास्थ्य के लिए परिकायर है। आप वर्किंग लेडी हैं। दिन भर अफिस में काम करती हैं और घर आकर भी घोलू कार्य करती हैं तो आपको अधिक कैलोरी की जरूरत है।

■ खाने का समय तय न होने पर घेटे से अधिक दिल पर खतरा बढ़ जाता है। आप कब खाती हैं, यह आपके पौष्टिक आहार से भी अधिक महत्वपूर्ण है। आप जैसा भी भोजन करें, परन्तु निश्चित समय पर करें और भूख रोकने की गलत आदत से बचें। भूख एक नेतृत्व किया है और रोकने पर आपके स्वास्थ्य पर खतरा बढ़ जाता है।

■ महिलाओं को मांसपेशियों संबंधी अधिक समस्या होती हैं क्योंकि वे व्यायाम करना परवंद नहीं करती हैं। मांसपेशियों को स्वास्थ्य एवं सुख रखने के लिए नियमित व्यायाम आवश्यक है क्योंकि मांसपेशियों मजबूत होने पर ही खाया-पिया शरीर में लगता है और आप डाइट को ढांग से पचा पाती हैं।

■ वैसे तो फलों के जूस पीने की बजाय हीं खाना ज्यादा फायदेमंद होता है। इनस्तेल, जब हम जूस पीते हैं, तो उसमें मौजूद शुगर हमारे ब्लड में जल्दी चुल जाती है। इनस्तेल जूस को लातों करने के लिए इसमें थोड़ा पानी मिला दें। एक कप जूस में तीन-चौथाई हिस्सा पानी का रखें।

■ कॉफी में से कैफीन निकाल देने के बाद डीकॉफ कॉफी तैयार की जाती है। इसमें बहुत थोड़ी मात्रा में टेबल क्रीम या दूध डाला जाता है और शुगर, हीं या आर्टिफिशियल स्वीटनर की बहुत कम मात्रा भी डाल सकते हैं।

■ हर्बल टी कैफीन फी बर्बल टी बेहतरीन लिंकड़ है। इसमें पेपरमिंट व कैमेफैइल है, जो डाइजेस्टिव सिस्टम की प्रॉब्लम्स व सूजन को कम करते हैं। यह आपको फ्रेशनेस भी देती है।



अब तनाव को भी कम करेगा प्रोटीन
प्रोटीन एक महत्वपूर्ण पौष्टक तत्व है। इससे न केवल बीमारियों से लड़ने की क्षमता विकसित होती है, बल्कि कई शारीरिक क्रियाएं भी संवालित होती हैं। अब ब्रिटिश शोधकर्ताओं ने ऐसा नया प्रोटीन दृढ़ने का दावा किया है जो तनाव को कम करने में भी सक्षम है। तनाव के बलत शरीर पर पहने गाले प्रभावों को कम करने में प्रभावी नहीं प्रोटीन की आयारपी-1 का नाम दिया गया है।



ब्रेन ट्यूमर को खत्म कर सकते हैं स्टेम सेल
हार्डिंग के वैज्ञानिकों ने पता लाया है कि स्टेम सेल की मदद से ब्रेन ट्यूमर को खत्म किया जा सकता है। इस खोज में मैसावृद्धिसेस जनरल हार्डिंगल ने भी मदद की है। वैज्ञानिकों ने इस संबंध में बहुत प्रयाग किया। उहाँमें पाया कि ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त जिन घूंघों को रस्टेम सेल की खुराक दी गई उनमें इस बीमारी से लड़ने की ताकत बढ़ गई।



क्या आपको हो सकती हैं ये 8 खतरनाक बिमारियां

आपका चेहरा जैसे आपके दिल की बात बताती है उसी तरह आपके सेहत के संकेत भी देते हैं। रुखी त्वचा, फटे होंठ और झुर्रियां जैसी छोटी-मोटी समस्या घरेलू उपायों से ठीक की जा सकती हैं, मगर कभी-कभी यह समस्या किसी बड़ी बीमारी का संकेत भी होती है। इसलिए हर समय इन छोटे संकेतों को बढ़ाते उम्र का नाम देकर नजरअंदाज़ न करें, तुरन्त किसी त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें।

कैसे एक आहर विशेषज्ञ इन संकेतों के द्वारा से पता लगाते हैं।

असमय झुर्रियों का आना

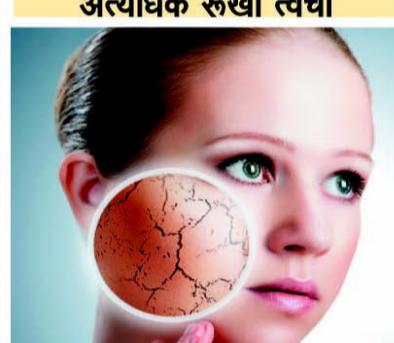
वैसे तो चेहरे पर झुर्रियों का आना किसी को भी अच्छा नहीं लगता है लेकिन उम्र के लक्षणों को रोका नहीं जा सकता। लेकिन हर समय यही कारण नहीं होता है, महिलाओं में असमय झुर्रियों का आना अस्ट्रिटोपीसिस के प्रथम लक्षण होते हैं। क्रोनोस लॉगिजिटी रिसर्च इंस्टीट्यूट इन फिलिंस के अध्ययन के अनुसार समय से पहले जिन महिलाओं को मनोनेपांग हो जाता है तो उनका बोन डीस्ट्रीटी कमज़ोर और असमय झुर्रियों की समस्या होती है। विटामिन डी का अत्यधिक और कम होना असमय झुर्रियों के कारण होता है।

वैसे तो चेहरे पर झुर्रियों का आना किसी को भी अच्छा नहीं लगता है लेकिन उम्र के लक्षणों को रोका नहीं जा सकता। लेकिन हर समय यही कारण नहीं होता है, महिलाओं में असमय झुर्रियों का आना अस्ट्रिटोपीसिस के प्रथम लक्षण होते हैं। क्रोनोस लॉगिजिटी रिसर्च इंस्टीट्यूट इन फिलिंस के अध्ययन के अनुसार समय से पहले जिन महिलाओं को मनोनेपांग हो जाता है तो उनका बोन डीस्ट्रीटी कमज़ोर और असमय झुर्रियों की समस्या होती है। विटामिन डी का अत्यधिक और कम होना असमय झुर्रियों के कारण होता है।



चेहरे पर अवांछित बाल

चेहरे पर अवांछित बाल किसी भी लक्षण की तरफ लगता है, लेकिन अलावा भी एक बाल सोचने वाली यह है कि पार्सिलिस्टिक ऑक्ट्री सिंड्रोम के भी लक्षण हो सकते हैं। इसके लिए लड़कियों को इफ्फार्टिलिटी, अनियमित माहिक धर्म जैसी समस्याएं होती हैं। इसलिए अवांछित बालों को साफ करने के लिए लैकिंग, विकिंग, थ्रिडिंग करने व्यूपीलर्नर जाने से पहले इसके पीछे छुपे कारण की पहले जांच करें।



अत्यधिक रुखी त्वचा

मैसम के बदलाव के कारण कभी-कभी त्वचा रुखी हो जाती है और देवरेख के बाद वह ठीक हो जाती है। लेकिन जब आप यह देखें कि किनको हाईड्रेट करते, सही खाना खाने, मॉर्डिज करने के बावजूद पूरा सारी रुखा ही रह जा रहा है तो वह डाइबीटिज के प्रथम लक्षण है। जब आपके पैर और हाथ की त्वचा ज्यादा रुखी नजर आ रही है तो इसका मतलब है कि यह दूर्दय के बीमारी के लक्षण है। कभी-कभी अविस्तरन की कारण भी त्वचा रुखी हो जाती है जो सराइअसिस के लक्षण होते हैं।

गर्दन पर पिघ्नेशन

यदि सन्बन्ध के उपचार और स्क्रीनिंग के बाद गर्दन का पिघ्नेशन नहीं जा रहा है तो यह डाइबीटिज, एलर्जी के लक्षण भी हो सकते हैं।

यहाँ तक कि रैशेज साइएसिस के लक्षण भी हो सकते हैं।

मस्सा

वैसे तो मस्सों से किसी नुकसान की संभवता नहीं होती है सिर्फ़ यह बढ़ता रहता है। लेकिन मस्से का रोग और आकार आम मस्से से अलग हो तो स्किन कैंसर मेलानोमा के लक्षण होते हैं। लीवर प्रॉब्लम के कारण भी यह होती है।

रैशेज या चेहरे पर लाल आभा

यहाँ तक कि रैशेज साइएसिस के लक्षण भी हो सकते हैं।



फटे होंठ

यह आम तौर पर मौसमी सर्दी-खांसी के कारण भी होते हैं। या विटामिन सी, दवाई से एलर्जी, थायराइड क्रांति के कारण भी होते हैं। यह आम तौर पर मूहासे ब्रेकआउट्स रोमिया जो रक्त काशिका के बदलने के लक्षण होता है। यहाँ तक कि यह एच एस इन्फ्रेशन के प्रथम संकेत होते हैं।

यह आम तौर पर मौसमी सर्दी-खांसी के कारण भी होते हैं। या विटामिन सी, दवाई से एलर्जी, थायराइड क्रांति के कारण भी होते हैं। यह आम तौर पर मूहासे ब्रेकआउट्स रोमिया जो रक्त काशिका के लक्षण होता है। यहाँ तक कि यह एच एस इन्फ्रेशन के लक्षण होते हैं।

सुजा चेरा

शरीर में जल की अधिकता के कारण इडिमा

रोग होता है जो किडनी के सही तरह से कम न करने या रक्त के सही तरह से पैप न करने के कारण चेरा जाता है। इसलिए अब जब भी आपकी अपने चेरे पर यह लक्षण नजर आए तो घरेलू उत्तराचर करने के जगह पर तुरन्त डॉक्टर से सलाह लें।

रेसिप