

विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 09 | अंक : 346 | गुवाहाटी | शनिवार, 15 जुलाई, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12

VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/

सांप्रदायिक धुंकीकरण की राजनीति कर रही
भाजपा : एपीसीसी अध्यक्ष भूपेन बोरा

पेज 3

भारत और फ्रांस का रिश्ता
ऐतिहासिक : प्रधानमंत्री मोदी

पेज 4

प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र देशभर में जनता
को उपलब्ध करा रहा सस्ती...

पेज 5

दलित युवती का शव कुएं में मिला, सांसद
डॉ. किरोड़ी ने कहा कि गंगरेप के बाद हत्या

पेज 8

भारत का तीसरा मून मिशन चंद्रयान-3 सफलतापूर्वक लॉन्च

नई दिल्ली (एजे/हि.स.)। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने शुक्रवार को यहां एलवीएम3-एम4 रॉकेट के जरिए अपने तीसरे चंद्र मिशन- चंद्रयान-3 का प्रक्षेपण किया। कल शुरू हुई 25.30 घंटे की उलटी गिनती के अंत में एलवीएम3-एम4 रॉकेट यहां स्थित अंतरिक्ष प्रक्षेपण केंद्र के दूसरे लॉन्च पैड से अपवाहन 2.35 बजे निर्धारित समय पर धुंए का घना गुबार छोड़ते हुए शानदार ढंग से आकाश की ओर रवाना हुआ। इसरो प्रमुख एस सोमनाथ के मुताबिक, चंद्रयान-3, रॉकेट एलवीएम3-एम4 से सफलतापूर्वक अलग हो चुका है। बता दें कि 16 मिनट बाद चंद्रयान को रॉकेट से ऑर्बिट में प्लेस किया और यह करीब 40 दिन बाद, यानी 23 या 24 अगस्त को लैंडर और रोवर चांद के



साउथ पोल पर उतरेंगे। ये दोनों 14 दिन तक चांद पर एक्सपेरिमेंट करेंगे। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि विवादों में रही फिल्म आदिपुरुष की बजट से भी कम पैसों में

भारत की अंतरिक्ष यात्रा में एक नया अध्याय : पीएम

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को चंद्रयान-3 के सफल प्रक्षेपण के बाद कहा कि यह भारत की अंतरिक्ष यात्रा में एक नया अध्याय है। उन्होंने इस उपलब्धि को वैज्ञानिकों के अथक समर्पण का प्रमाण बताया। मोदी ने यान के प्रक्षेपण के तत्काल बाद एक ट्वीट में कहा कि चंद्रयान-3 ने



भारत की अंतरिक्ष यात्रा में एक नया अध्याय लिखा है। यह हर भारतीय के सपनों और महत्वाकांक्षाओं को ऊपर उठाते हुए ऊंची उड़ान भरता है। यह महत्वपूर्ण उपलब्धि हमारे

चंद्रयान-3 : असम के बेटे ने निभाई अहम भूमिका



लखीमपुर। चंद्रयान-3 के प्रक्षेपण की कमान असम के एक बेटे के हाथों में थी। जैसे ही चंद्रयान-3 के सफल प्रक्षेपण को देश-दुनिया ने लाइव देखा, वैसे ही असम के उत्तरी क्षेत्र के एक गांव में खुशी की लहर दौड़ गई। इसकी वजह थी, उनके बीच का एक लड़का इस अभियान का हिस्सा था। यह लड़का बहुप्रतीक्षित मिशन के प्रक्षेपण नियंत्रण संचालन की देखरेख कर रहा था। मिशन में उप परियोजना निदेशक की भूमिका निभा रहे चयन दत्ता के माता-पिता उत्तरी लखीमपुर में छोटी सी दुकान चलाते हैं। चयन के पिता रंजीत दत्ता ने कहा कि सभी के आशीर्वाद से हमारा बेटा यहां तक पहुंचा है। हम भविष्य में ऐसी और सफलताओं के लिए उनकी शुभकामनाएं चाहते हैं। उन्होंने पत्नी और कुछ अन्य लोगों के साथ मोबाइल फोन पर प्रक्षेपण देखा। उन्होंने कहा कि हम साधारण पृष्ठभूमि के लोग हैं। मुझे खुशी है कि मेरे कुछ दोस्त हमारे साथ इस पल के गवाह बने। मिशन सफलतापूर्वक लॉन्च होने पर चयन की मां भावुक हो गई। जब उनसे उनके बेटे की सफलता के बारे में कुछ कहने को कहा गया तो उनकी आंखों से खुशी के आंसू छलक आए। उन्होंने सिर्फ मुस्कुराकर ही जवाब दिया। इसके अलावा उन्होंने एक शब्द भी नहीं कहा। बंगलूरु में अपनी पत्नी और दो बच्चों के साथ रहने वाले चयन इस साल जनवरी में घर आए थे और जब आखिरी बार फोन पर बात हुई थी तो उन्होंने अपने माता-पिता से मिशन के लिए आशीर्वाद मांगा था। चयन दत्ता तेजपुर विश्वविद्यालय के इलेक्ट्रॉनिक्स एवं संचार इंजीनियरिंग विभाग के पूर्व छात्र हैं। वह फिलहाल अंतरिक्ष विभाग के यूआर राव उपग्रह केंद्र में वैज्ञानिक/इंजीनियर-जी के रूप में काम कर रहे हैं।

कुरिचु बांध से भूटान छोड़ रहा पानी असम के जिले अलर्ट पर : सीएम

17 जिलों में बाढ़ का कहर, 67 हजार से अधिक लोग प्रभावित



गुवाहाटी (एजे/हि.स.)। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने कहा कि भूटान के कुरिचु बांध से शुरूवार सुबह से अतिरिक्त पानी छोड़ा जा रहा है। इस वजह से असम के निचले इलाकों में जिला प्रशासन को संभावित बाढ़ के लिए अलर्ट पर रखा गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि गुरुवार से पड़ोसी देश में मौसम की स्थिति में सुधार के बाद धारा-विरुद्ध छोड़े गए पानी की मात्रा बहुत अधिक नहीं हो सकती है। शर्मा ने ट्विटर पर लिखा कि आज सुबह कुरिचु बांध प्राधिकरण ने अतिरिक्त पानी छोड़ना शुरू कर दिया। प्रवाह को नियंत्रित करने के लिए अतिरिक्त पानी को गेटों के माध्यम

से सावधानीपूर्वक पुनर्निर्देशित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि स्थिति पर कड़ी नजर रखी जा रही है। मुख्यमंत्री ने भूटान द्वारा पानी छोड़े जाने से प्रभावित होने वाली चार प्रमुख ड्रैनजिंग नदियों के जल स्तर पर बखसा जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण का डाटा भी साझा किया। आंकड़ों के अनुसार, बेकी, मोरा पगलाडिया, कालदिया और पाहुमारा का जलस्तर खतरे के स्तर से नीचे है, पहले दो के स्तर में गिरावट दर्ज की गई है। पाहुमारा नदी का जलस्तर स्थिर बना हुआ है, जबकि कालदिया नदी के जलस्तर में तेजी की प्रवृत्ति दिख रही है। शर्मा ने शुक्रवार को कहा कि भूटान की शाही सरकार ने पूर्वोत्तर राज्य को कुरिचु जलविद्युत संयंत्र से अतिरिक्त पानी छोड़े जाने की जानकारी दी है। उन्होंने कहा कि इसके बाद निचले इलाकों में जिला प्रशासन को सतर्क रहने और किसी भी जरूरत के मामले में लोगों की हर संभव मदद करने के लिए सतर्क कर दिया गया है। असम

चंद्रयान-3 के सफल प्रक्षेपण पर मुख्यमंत्री ने इसरो को दी बधाई

गुवाहाटी (हि.स.)। असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने शुक्रवार चंद्रयान-3 के सफल प्रक्षेपण पर भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान केंद्र (इसरो) को बधाई दी है। मुख्यमंत्री ने सोशल मीडिया फेसबुक पर एक पोस्ट शेयर करते हुए कहा है कि देश के लिए गौरव का एक दुर्लभ क्षण! बहु प्रतीक्षित चंद्रयान-3 के सफल प्रक्षेपण के लिए भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान केंद्र (इसरो) के साथ वैज्ञानिकों और इंजीनियर्स को बधाई!

परिसीमन मसौदे पर राज्य की जनता से बातचीत करेगा चुनाव आयोग

गुवाहाटी। भारत का चुनाव आयोग (ईसीआई) असम के विधानसभा और संसदीय निर्वाचन क्षेत्रों के परि सीमन पर अपने प्रस्ताव पर 11 जुलाई, 2023 तक सुझाव और आपत्तियां आमंत्रित की थीं। इसके बाद, समय सीमा के भीतर लगभग 500 सुझाव और आपत्तियां प्रस्तुत की गईं।



विधानसभा और संसदीय निर्वाचन क्षेत्रों के परि सीमन पर अपने प्रस्ताव पर 11 जुलाई, 2023 तक सुझाव और आपत्तियां आमंत्रित की थीं। इसके बाद, समय सीमा के भीतर लगभग 500 सुझाव और आपत्तियां प्रस्तुत की गईं।

व्यक्तियों और पार्टियों को सुझावों और आपत्तियों को सुनने के लिए आयोजित की जाएगी। शीर्ष चुनाव निकाय ने 20 जून को एक अधिसूचना के माध्यम से, असम के

ईसीआई द्वारा जारी एक नोटिस में कहा गया है कि ये सुझाव और आपत्तियां आयोग के विचाराधीन हैं। ईसीआई यहां पंजाबारी में श्रीमंत शंकरदेव

इससे पहले अपराधियों ने एक्सिस बैंक से 2.25 करोड़ के अर्पण और नकदी लूट चुके हैं। अधिकारियों ने बताया कि मणिपुर में सहकारी बैंक की कांगपोकपी शाखा तीन मई से ही बंद है। जब बैंक कर्मचारी तीन दिन पहले बैंक खोलने गए तो उन्हें चोरी के बारे में पता चला। पुलिस अधिकारी ने कहा कि बैंक की नकदी तिजोरी टूटी गई है। मुख्यालय के निदेश के अनुसार बैंक

यूसीसी पर आवेदन जमा करने की तारीख 28 तक बढ़ी राज्य सरकार और एमजीआईएचवी के बीच एमओयू



नई दिल्ली। विधि आयोग ने समान नागरिक संहिता (यूसीसी) पर आवेदन जमा करने की तारीख को 28 जुलाई के लिए बढ़ा दिया है। आज शुक्रवार को (14 जुलाई) इसकी अंतिम तारीख खत्म हो रही थी। विधि आयोग ने अपने बयान में कहा कि यूसीसी के विषय पर जनता की मिल रही जबदस्त प्रतिक्रिया और अपनी टिप्पणियां प्रस्तुत करने के लिए समय के विस्तार के संबंध में विभिन्न क्षेत्रों से मिल रहे कई अनुरोधों को देखते हुए डेडलाइन को बढ़ाने का फैसला लिया गया है। यूसीसी का आमतौर पर मसलब है कि देश के सभी नागरिकों के लिए एक समान कानून होना, -शेष पृष्ठ दो पर

गुवाहाटी (हि.स.)। असम सरकार के उच्च शिक्षा विभाग ने देश के अग्रणी केंद्रीय विश्वविद्यालयों में से एक महात्मा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय (एमजीएचवी) का परिसर असम में स्थापित करने के लिए आज विश्वविद्यालय के साथ समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए। वर्तमान में असम वस्त्र संस्थान के परिसर से यह संस्थान अस्थायी रूप से अपने कार्यों का प्रबंधन करेगा। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर रजनीश कुमार शुक्ला ने घोषणा की कि एमजीएचवी का असम परिसर राज्य में



स्थापित करने के लिए आज विश्वविद्यालय के साथ समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए। वर्तमान में असम वस्त्र संस्थान के परिसर से यह संस्थान अस्थायी रूप से अपने कार्यों का प्रबंधन करेगा। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर रजनीश कुमार शुक्ला ने घोषणा की कि एमजीएचवी का असम परिसर राज्य में

इंफाल। मणिपुर में जारी हिंसा के बीच चोर अब बैंकों को अपना निशाना बना रहे हैं। कांगपोकपी जिले में एक बैंक से चोरों ने करीबन एक करोड़ रुपए मूल्य के कंप्यूटर और अन्य इलेक्ट्रॉनिक सामान लूट कर ली है। यह कोई पहली घटना नहीं है, इससे पहले अपराधियों ने एक्सिस बैंक से 2.25 करोड़ के अर्पण और नकदी लूट चुके हैं। अधिकारियों ने बताया कि मणिपुर में सहकारी बैंक की कांगपोकपी शाखा तीन मई से ही बंद है। जब बैंक कर्मचारी तीन दिन पहले बैंक खोलने गए तो उन्हें चोरी के बारे में पता चला। पुलिस अधिकारी ने कहा कि बैंक की नकदी तिजोरी टूटी गई है। मुख्यालय के निदेश के अनुसार बैंक

इंफाल। मणिपुर में जारी हिंसा के बीच चोर अब बैंकों को अपना निशाना बना रहे हैं। कांगपोकपी जिले में एक बैंक से चोरों ने करीबन एक करोड़ रुपए मूल्य के कंप्यूटर और अन्य इलेक्ट्रॉनिक सामान लूट कर ली है। यह कोई पहली घटना नहीं है, इससे पहले अपराधियों ने एक्सिस बैंक से 2.25 करोड़ के अर्पण और नकदी लूट चुके हैं। अधिकारियों ने बताया कि मणिपुर में सहकारी बैंक की कांगपोकपी शाखा तीन मई से ही बंद है। जब बैंक कर्मचारी तीन दिन पहले बैंक खोलने गए तो उन्हें चोरी के बारे में पता चला। पुलिस अधिकारी ने कहा कि बैंक की नकदी तिजोरी टूटी गई है। मुख्यालय के निदेश के अनुसार बैंक

मैं और मेरा से ऊपर उठें विधायक : राष्ट्रपति

जयपुर (हि.स.)। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने शुक्रवार को राजस्थान विधानसभा को संबोधित करते हुए कहा कि देश के दो सदनों को राजस्थानी चला रहे हैं, ये गर्व की बात है। इस दौरान राष्ट्रपति ने विधायकों को मैं और मेरा से ऊपर उठने की नसीहत देते हुए कहा कि प्रदेश और जनता के लिए सोचें। मुर्मू ने अपने भाषण की शुरुआत राजस्थानी में की। उन्होंने कहा कि अतिथि को भगवान मानने की भारतीय परंपरा को राजस्थान ने बहुत बढ़िया से निभाया है। राष्ट्रपति मुर्मू ने कहा कि राजस्थान री धोरों री धरती रां निवासियों ने शुभकामनाएं। कुछ बोलने से पहले इस विधानसभा की पावन धरती को मैं मन



करती हूँ। 1952 में राजस्थान विधानसभा का गठन हुआ, तब से 71 वर्ष का गौरवशाली इतिहास रचा गया। राज्यपाल, विधानसभा अध्यक्ष, मुख्यमंत्री और सभी को हार्दिक शुभकामनाएं देती हूँ। पूर्व

राज्यपालों, मुख्यमंत्रियों, विधानसभा अध्यक्षों, विधायकों को भी धन्यवाद देती हूँ। उन्होंने कहा कि जनप्रतिनिधि सदन में क्या बोलता है यह कभी-कभी अखबारों से पता लगता था, आज सबकुछ लाइव दिखता है। अतिथि को भगवान मानने की भारतीय परंपरा को राजस्थान ने बहुत निभाया है। यहां का अतिथि-सत्कार कोई नहीं भूल सकता। चंद्रबरदाई का पृथ्वीराज रासो पहला हिंदी काव्य है जो राजस्थान में रचा गया। राजस्थान की मीरा बाई ने भक्ति साहित्य को अमूल्य योगदान दिया। जनजाति लोगों को एकता के सूत्र में पिरोने के लिए मोतीलाल तेजावत ने संघर्ष किया। वीर

खेतों से चोरी हो रहे टमाटर, रातभर चौकीदारी कर रहे किसान

विशाखापट्टनम। टमाटर ने खाने का टेस्ट तो बिगाड़ा ही है, नौद भी उड़ा दी है। आलम ये है कि कहीं रातभर टमाटर की चौकीदारी करनी पड़ रही है, तो कहीं बाउंसर तैनात किए जा रहे हैं। आंध्र प्रदेश में किसान रातभर टमाटर के खेतों में सो रहे हैं। पता चला कि इलाके में टमाटर चोर घूम रहे हैं। ऐसी कई घटनाएं सामने आई हैं जहां खेतों से टमाटर साफ कर दिए गए। कीमतों ने आम जनता को बेचैन किया हुआ है सो अलग। दुकानदार भी किलो की बजाय पाव (250 से 250 रुपए प्रति किलो है। पेट्रोल भी इसके मुकाबले ग्राम) की कीमत बताते हैं, ताकि ग्राहकों को हार्ट अटैक न आ जाए। देश के कई राज्यों में टमाटर की कीमत 150



से 250 रुपए प्रति किलो है। पेट्रोल भी इसके मुकाबले ग्राम) की कीमत बताते हैं, ताकि ग्राहकों को हार्ट अटैक न आ जाए। देश के कई राज्यों में टमाटर की कीमत 150

पूर्वाञ्चल केशरी
(असमिया 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 Dona Planet
ABC, G.S. Road,
Guwahati - 05
97079-99344

सुप्रभात
जिसकी आत्मा संयमित होती है,
वही आत्मविजयी होता है।
- आचार्य चाणक्य

न्यूज गैलरी
अश्लील वीडियो
प्रकरण पहुंचा आचार
समिति के पास

अगरतला। त्रिपुरा विधानसभा अध्यक्ष विश्वबन्धु सेन ने सदन में भाजपा विधायक जादव लाल नाथ के कथित घोर कटाक्ष के मामले को आवश्यक कार्रवाई के लिए आचार समिति को भेज दिया है। इसकी जानकारी एक वरिष्ठ विधायक ने शुक्रवार को दी। सत्तारूढ़ पार्टी के 55 वर्षीय विधायक को मार्च में पहले सत्र के दौरान विधानसभा के अंदर कथित तौर पर अश्लील वीडियो देखते हुए पकड़ा गया था। मुख्य सचेतक कल्याणी राय ने बताया कि भाजपा विधायक किशोर बर्मन ने

बंगाल में भाजपा कार्यकर्ताओं की पुलिस से हाथापाई

कोलकाता। पश्चिम बंगाल में हाल ही में संपन्न पंचायत चुनावों में कथित चुनावी भ्रष्टाचार के खिलाफ अपने आंदोलन के दौरान राज्य के उत्तरी 24 परगना जिले में भाजपा कार्यकर्ताओं ने पुलिस के साथ हाथापाई की। एक अधिकारी ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। पुलिस ने दावा किया कि गुरुवार को अकाईपुर रेलवे स्टेशन के पास भाजपा कार्यकर्ताओं द्वारा की गई नकाबंदी को हटाने का प्रयास करने के दौरान हुई झड़प



सांप्रदायिक ध्रुवीकरण की राजनीति कर रही भाजपा : एपीसीसी अध्यक्ष भूपेन बोरा

गुवाहाटी (हिंस)। भाजपा आगामी लोकसभा चुनाव में सांप्रदायिक ध्रुवीकरण की राजनीति को प्रमुख मुद्दे के रूप में लाना चाहती है। ये गंभीर आरोप लगाते हुए असम प्रदेश कांग्रेस कमेटी (एपीसीसी) के अध्यक्ष भूपेन कुमार बोरा ने आज कहा कि जैसे-जैसे लोकसभा चुनाव का दिन नजदीक आ रहा है, वैसे-वैसे मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा और एआईयूडीएफ प्रमुख मौलाना बदरुद्दीन अजमल सामूहिक रूप से असम में सांप्रदायिक ध्रुवीकरण की राजनीति को हवा देने की कोशिश कर रहे हैं। एक तरफ अजमल ने मियाँ-असमिया की नई परिभाषा रखी है तो दूसरी तरफ हिमंत विश्व शर्मा ने ऊपरी असम के युवाओं से अपील की को खत्म करने के लिए सामने आने की अपील कर रहे हैं। भाजपा सरकार बेरोजगारी की समस्या



का समाधान नहीं कर सकती। बाढ़ और कटाव की समस्या का समाधान नहीं कर सकती। मूल्य वृद्धि को नियंत्रित नहीं कर सकती। चाय श्रमिकों की मजदूरी नहीं बढ़ा सकती। राज्य में बुनियादी ढांचे का विकास रुक गया है, सरकारी खजाना खाली करके सरकार उधार पर चल रही है। इसके अलावा भाजपा सरकार विदेशियों को बाहर

निकालने, काला धन वापस लाने, बेरोजगारों को रोजगार देने सहित चुनाव में किए गए सैंकड़ों वादों को लागू करने में चुरी तरह विफल रही है। इसलिए चुनाव के दौरान सरकार को इन नाकामियों पर लोगों को चर्चा का मौका न मिले, इसके लिए भाजपा सरकार आगामी लोकसभा चुनाव में सांप्रदायिक ध्रुवीकरण की राजनीति को मुख्य मुद्दा बनाना चाहती है। मुख्यमंत्री बदरुद्दीन अजमल को मजबूत करने की पूरी कोशिश कर रहे हैं, अब यह छिपा नहीं है। लोकसभा चुनाव के ठीक पहले हिमंत विश्व शर्मा और बदरुद्दीन अजमल इस तरह के भड़काऊ बयान देकर सांप्रदायिक जहर घोलने की कोशिश कर रहे हैं। यह समझने के लिए जनता से अपील करते हुए, प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष ने यह भी कहा कि भाजपा और एआईयूडीएफ के इरादों से लोग अवगत हैं।

प्रदेश भाजपा अध्यक्ष कलिता ने दी अजमल को चेतावनी

उदालगुड़ी (हिंस)। यह खिलौजिया (स्थानीय लोगों) का असम है। खिलौजिया ही असमिया है। अजमल को यह नहीं भूलना चाहिए कि मियाँ लोग असमिया सही नहीं हैं। यह टिप्पणी आज प्रदेश भाजपा अध्यक्ष भवेश कलिता ने की है। तीन गोर्गाई को लेकर हो रही चर्चा पर भवेश कलिता ने कहा कि भाजपा में और भी कई गोर्गाई हैं। तीन गोर्गाई भाजपा को कोई नुकसान नहीं पहुंचा सकते। भवेश कलिता आज उदालगुड़ी में भाजपा कार्यालय के भूमि पूजन समारोह में मौजूद पत्रकारों के सवालों के जवाब में बोल रहे थे। रमन डेका की उम्मीदवारी पर सांसद दिलीप सैकिया ने प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा कि पार्टी जो करेगी उसे सांसद दिलीप सैकिया स्वीकार करेंगे। उदालगुड़ी जिला भाजपा के स्थायी कार्यालय का भूमि पूजन आज उदालगुड़ी शहर में आयोजित किया गया।

मंत्री बरुवा ने जल मिशन और स्वच्छता मिशन के कार्यों की समीक्षा की

डिमा हसाउ (हिंस)। सार्वजनिक स्वास्थ्य तकनीकी मंत्री जयंत मल्लबरुवा ने शुक्रवार को डिमा हसाउ जिला मुख्यालय शहर गफलांग में कई विभागों के अधिकारियों के साथ बैठक की। बैठक में मंत्री ने उत्तर कछार हिल स्वायत्त परिषद क्षेत्र के जल जीवन मिशन और स्वच्छता मिशन योजनाओं के क्रियान्वयन की समीक्षा की। बैठक में सार्वजनिक स्वास्थ्य तकनीकी विभाग, पंचायत और ग्रामीण विकास विभाग, जिला जल और स्वच्छता मिशन (डीडब्ल्यूएसएम) के सभी अधिकारी शामिल हुए। मंत्री ने प्रभावित जिले में पेयजल की कमी के कारण योजनाओं के पूर्ण क्रियान्वयन में आ रही विभिन्न समस्याओं और उनके समाधान के उपायों की भी समीक्षा की। उन्होंने

सभी कार्यों को निश्चित समय में पूरा करने के निर्देश दिए ताकि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की इस महत्वाकांक्षी योजना के अनुसार ग्रामीण क्षेत्रों के पूरे लोगों को नल के माध्यम से स्वच्छ पेयजल मिल सके। बैठक के बाद पत्रकारों से वार्ता करते मंत्री बरुवा ने डिमा हसाउ जिले के हर घर में स्वच्छ पानी उपलब्ध कराने में उनके अपार योगदान के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को धन्यवाद दिया। उन्होंने यह भी उल्लेख किया कि मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व में हाफलांग शहर के लिए अपनाई गई अमृत योजना के माध्यम से शहर में शहरी पेयजल व्यवस्था का प्रबंधन बहुत ही उचित तरीके से किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि डिमा हसाउ जिला असम का एकमात्र जिला रहा

है, जिसने ओडीएफ प्लस पुरस्कार जीता है और स्वच्छता के क्षेत्र में एक विशेष तस्वीर बहुत ही सुंदर तरीके से प्रस्तुत की है। मंत्री ने कहा कि पर्वतीय जिलों में परिवहन की तमाम बाधाओं के बावजूद 2024 तक हर घर को स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने की दिशा में तेजी से काम चल रहा है। उन्होंने स्वायत्त परिषद के सदस्यों से भी आग्रह किया कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में लोगों की पेयजल सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए कार्यों को और अधिक रफ्तार के साथ आगे बढ़ाएं। बैठक में मंत्री नंदिता गल्लोसा, सांसद हरेन सिंह बे, उत्तर कछार हिल स्वायत्त परिषद के मुख्य कार्यकारी सदस्य देवला गल्लोसा, कार्यकारी सदस्य और अन्य सदस्य भी उपस्थित थे।

असम के उज्वल भुइयां सुप्रीम कोर्ट के जज नियुक्त, राज्य में खुशी का माहौल

गुवाहाटी (हिंस)। असम के निवासी उज्वल भुइयां को सुप्रीम कोर्ट का जज नियुक्त होने को लेकर राज्य में खुशी का माहौल देखा जा रहा है। मुख्य न्यायाधीश डी वॉ चंद्रचूड़ ने उज्वल भुइयां को आज सुप्रीम कोर्ट के जज के पद की शपथ दिलाई। उज्वल भुइयां उच्च न्यायालय में काफी समय तक जज के रूप में अपनी सेवाएं दे चुके हैं। उन्होंने गुवाहाटी में रहते हुए कई महत्वपूर्ण फैसले किए। उनके सुप्रीम कोर्ट का जज बनने से असम के लोगों की आशाएं और अधिक बढ़ गई हैं।

भूटान के कुरीशो बांध से छोड़ा गया पानी निचले असम के कई जिले डूबने की आशंका

गुवाहाटी (हिंस)। भूटान की ओर से पानी छोड़े जाने के कारण मनाह, बेकी, पगलादीया तथा बरनदी नदी के जलस्तर में उछाल आ रहा है। इस कारण निचले असम के कई जिलों में बाढ़ किसी भी समय आ सकती है। पड़ोसी देश में कुरीशो बांध से पानी छोड़े जाने के कारण मनाह और बेकी नदियां उफान पर हैं। भूटान की शाही सरकार

ने गुरुवार को कुरीशो बांध से पानी छोड़े जाने की अग्रिम जानकारी दी थी। इस बीच बाक्स जिला प्रशासन ने जनता के लिए विशेष अलर्ट जारी किया है। बेकी और मनाह नदियों के किनारों के निवासियों को सतर्क कर दिया गया है। इलाके के निवासियों को सुरक्षित स्थानों पर जाने के निर्देश दिए गए हैं। पगलादीया और बरनदी का

जलस्तर भी इन दोनों नदियों के समानांतर बढ़ गया है। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने जिला प्रशासन को एहतियाती कदम उठाने के लिए तत्काल आदेश जारी किये हैं। मुख्यमंत्री शर्मा ने लोगों से अपील की है कि अफवाहों पर भरोसा नहीं करें। प्रशासन के निर्देशानुसार सतर्क और सजग रहें।

नशाखोरों को लोगों ने पकड़कर पुलिस को सौंपा

तिनसुकिया (हिंस)। जिले के दुलियाजान के डेली बाजार ज्योति नगर इलाके में दो ड्रग्स नशेड़ियों को लोगों ने पकड़कर पुलिस को सौंप दिया। नशेड़ियों के पकड़ने जाने की जानकारी मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और माहौल को नियंत्रित करने में कामयाब रही। गिरफ्तार किए गए दोनों युवकों को लोगों के गुस्से से पुलिस ने बचाया। गिरफ्तार किए गए दोनों युवकों की पहचान दुलियाजान के ज्योति नगर इलाके के कुंदन राव और दुलियाजान के बिजलीबाड़ी इलाके के प्रियांशु बोडो के रूप में की गई है।

खेल के बुनियादी ढांचे में सुधार के लिए राज्य को सबसे अधिक धनराशि दे रहा केंद्र : किरेन

इटानगर (हिंस)। केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू ने आज (शुक्रवार) को इटानगर के जुलांग स्थित डॉन बास्को कॉलेज में आयोजित 5वीं राष्ट्रीय जूनियर बॉक्सिंग चैंपियनशिप के समापन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में भाग लेते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार अरुणाचल प्रदेश के खेल बुनियादी ढांचे में सुधार के लिए राज्य को सबसे अधिक धनराशि दे रही है। उन्होंने इटानगर में 5वीं राष्ट्रीय जूनियर मुक्केबाजी चैंपियनशिप की मेजबानी का अवसर देने के लिए भारतीय मुक्केबाजी महासंघ (बीएफआई) का आभार जताया। साथ ही अच्छे आयोजन के लिए अरुणाचल एमेच्योर बॉक्सिंग एसोसिएशन (एबीए) की भी सराहना की और कहा कि अब अरुणाचल प्रदेश सभी प्रकार के राष्ट्रीय



कार्यक्रमों की मेजबानी करने में सक्षम है। उन्होंने इवेंट के जजों, रेफरियों की भी सराहना करते हुए कहा कि मुक्केबाजी एक उच्च तकनीकी खेल है, रेफरी और जजों के लिए इसका आकलन करना आसान नहीं

है। वर्तमान समय में भारत के अन्य राज्यों के साथ ही अरुणाचल प्रदेश में भी कई मुक्केबाज खिलाड़ी तैयार हो रहे हैं और एक दिन ओलंपिक खेल में भारतीय मुक्केबाज का दबदबा होगा, उम्मीद है कि

अरुणाचल प्रदेश के मुक्केबाज भी उसमें भाग लेंगे। मुक्केबाजी ही नहीं विभिन्न खेलों में हिस्सा लेने वाले राज्य के कई खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं, अरुणाचल के खिलाड़ियों में प्राकृतिक रूप से प्रतिभा विद्यमान है। मुख्यमंत्री पेमा खांडू सरकार के नेतृत्व में राज्य की भाजपा सरकार प्रदेश की सुविधाओं में सुधार के लिए काम कर रही है और केंद्र सरकार बुनियादी ढांचे के लिए राज्य में सबसे अधिक फंड भी दे रही है। राज्य सरकार का कर्तव्य है कि वह फंड की निगरानी और उचित उपयोग करे। जिससे हमारे खिलाड़ी बुनियादी ढांचे का उपयोग करें और एशियाई खेलों, ओलंपिक और अन्य राष्ट्रीय खेलों में भाग लें। उन्होंने लोगों से देश में खेलों को और अधिक बढ़ाने के लिए खिलाड़ियों का समर्थन करने और राज्य के

खेलों को बेहतर बनाने के लिए समर्थन करने और खेल में निवेश करने की भी सलाह दी। इसके अलावा उन्होंने देश भर से आए सभी प्रतिभागियों की भी सराहना की और कहा कि आपकी भागीदारी महत्वपूर्ण है। इस अवसर पर सम्मानित अतिथि के रूप में उपस्थित राज्य के शिक्षा मंत्री ताबा तेदीर ने कहा कि यह राज्य के मुक्केबाजों के लिए राष्ट्रीय खिलाड़ी बनने का बड़ा अवसर है और हमारे कई खिलाड़ी अच्छी तरह से तैयार हैं, 11 खिलाड़ियों में से 4 खिलाड़ियों ने इस चैंपियनशिप में फाइनल में प्रवेश किया। यह हमारे लिए बहुत गर्व का क्षण है, हमारे पास खेल में भारत के पावर हाउस बनने की क्षमता है, क्योंकि केंद्र सरकार की मदद से राज्य के खेल सुविधाओं में सुधार हो रहा है और हमारे खिलाड़ी भी सभी संबंधित खेलों में अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं।



नगरबेड़ा (विभास)। नगरबेड़ा वन विभाग ने आज छापेमारी कर पांच अवैध बालू खनन मशीनों को जब्त करने में कामयाबी हासिल की। जब पश्चिम कामरूप वन प्रमंडल के नगरबेड़ा नदी आरक्षी वन कार्यालय के एक हिस्से में अत्याधुनिक बालू खनन का काम चल रहा है। खबरों के अनुसार, नगरबेड़ा नदी आरक्षी वन रेंज वन अधिकारी शिवाशीष चांडिल्य के नेतृत्व में वन कर्मियों की एक टीम ने कार्यालय के तहत पुष्टिमारी में कलही नदी पर छापा मारा और रेत खनन में इस्तेमाल होने वाली पांच अवैध रेत खनन मशीनों को जब्त किया। जब मशीनों को नगरबेड़ा वन विभाग के कार्यालय में लाया गया था, लेकिन अवैध रेत खनन के संबंध में किसी को गिरफ्तार नहीं किया गया है। विदित हो कि नगरबेड़ा नदी आरक्षी वन कार्यालय के विभिन्न हिस्सों में लंबे समय से लकड़ी का अवैध व्यापार, लकड़ी मिल, बालू खनन का धंधा चल रहा है। आरोप है कि वन विभाग की मूकदर्शक भूमिका के कारण माफिया सर्कल इस तरह के अवैध कारोबार को जारी रखने में सफल रहा है। प्रकृति प्रेमी लोगों ने ऐसे अवैध धंधों को रोकने के लिए सख्त कार्रवाई की मांग की है।

मोरीगांव में 521 एटीएम कार्ड और स्वाइप मशीन के साथ एक गिरफ्तार

मोरीगांव (हिंस)। मोरीगांव पुलिस ने प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के फर्जीवाड़े के मुख्य मास्टरमाइंड दिलावर हुसैन को गुवाहाटी के हातीगांव से गिरफ्तार किया है। उसके पास से 521 एटीएम और स्वाइप मशीन बरामद की गई। पुलिस सूत्रों ने शुक्रवार को बताया है कि मोरीगांव के अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक समीरन वैश्य के नेतृत्व में गुवाहाटी के हातीगांव में छापेमारी की। फर्जी अकाउंट, फर्जी लाभार्थी बनाकर खेती नष्ट होना बताकर करोड़ों रुपए के फर्जीवाड़े के आरोप में दिलावर हुसैन को गिरफ्तार किया है। दिलावर हुसैन को पास से एक फिंगर मशीन, एक स्वाइप मशीन के साथ 521 एटीएम कार्ड बरामद किया गया है। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना का धन फर्जी लाभार्थियों का नाम बनाकर करोड़ों रुपए को धोखाधड़ी की गई है।

विश्वनाथ शाखा की साहित्यकार प्रज्ञाश्री धनदा कलिता सम्मानित

विश्वनाथ। अखिल आसाम लेखिका समारोह समिति विश्वनाथ चारिआलि शाखा लेखिका समारोह समिति के सौजन्य में आज हिमालय विवाह भवन सभागार में प्रज्ञाश्री धनदा कलिता का 80वां जन्मतिथि उद्घाटन और अभिनंदन ग्रंथ लोकार्पण समारोह भव्यता के मनाया गया। सर्वप्रथम समारोह सभा का शुभारंभ दीप प्रज्वलन से हुआ जिसमें वशिष्ठ साहित्यकार प्रज्ञामयी कनकलता नेऊग, शिशुबंधु रेनु बोरा, गलिया महिला समिति के पूर्व अध्यक्ष दुर्गा गजुरेल, विश्वनाथ जिला महिला समिति के अध्यक्ष अरुणा बोरा ने क्रमशः एक - एक दीप प्रज्वलित करके जन्मदिन की शुभकामनाएं दी। इसके बाद लेखिका समारोह, विश्वनाथ चारिआलि शाखा समिति के अध्यक्ष माया बरठाकुर की अध्यक्षता में आयोजित समारोह सभा में मुख्य अतिथि के रूप में अखिल असम लेखिका समारोह समिति के अध्यक्ष सुवर्ण सैकिया, अभिनंदन पुस्तक लोकार्पण के रूप में अखिल असम लेखिका समारोह समिति के पूर्व अध्यक्ष डॉ. चारु चहरीया नाथ, निर्दिष्ट वक्ता के रूप में विश्वनाथ जिला साहित्य सभा के अध्यक्ष प्रदीप कुमार शर्मा, आमंत्रित अतिथि के रूप में विश्वनाथ विधायक प्रमोद बरठाकुर, अखिल असम लेखिका समारोह समिति के प्रधान सचिव मनोमति कुर्मी, विश्वनाथ पौरसभा



के पौरपति अमर ज्योति बरठाकुर को मंचासीन कराया गया। इसके बाद सभी अतिथि को फुलम गमोछ से स्वागत किया गया। समारोह सभा में लेखिका समारोह, विश्वनाथ चारिआलि शाखा समिति के सचिव कल्पना भुइयां बरुवा ने सभा का उद्देश्य व्याख्या की। उपस्थित अतिथि ने अपने वक्तव्य में वशिष्ठ साहित्यिक, शिक्षाविद, समाज संगठक, सफल मातु के रूप में प्रतिष्ठित धनदा कलिता की 80वां जन्मतिथि पर हार्दिक शुभकामनाएं, सुस्वास्थ्य, दीर्घायु और मंगलमय की कामना की। उनकी जन्मदिन

पर अखिल असम लेखिका समारोह समिति द्वारा अभिनंदन ग्रंथ प्रकाशित करने का कार्य की सराहना की। निर्दिष्ट वक्ता प्रदीप कुमार शर्मा ने *समसामयिक दौर में अभिनंदन ग्रंथ के प्रकाशन के प्रासंगिकता* पर प्रकाश डालते हुए कहा इस प्रकार ग्रंथ प्रकाशित से एक ऐतिहासिक दस्तावेज हो जाता है जिससे नव युवा पीढ़ी इससे प्रेरणा ले सकते हैं। इसके बाद पूर्वोत्तर हिंदी साहित्य अकादमी विश्वनाथ जिला इकाई के सांगठनिक सचिव मनीषा पाल ने धनदा कलिता को जन्मदिन की बधाई देते हुए कविता पाठ की।

अखिल गोर्गाई सिर्फ बोलते हैं, सुनते नहीं: आसू गुवाहाटी (हिंस)

असम स्टूडेंट्स यूनियन (आसू) के महासचिव शूकरज्योति बरुवा ने निर्वाचन क्षेत्र के पुनर्निर्धारण को लेकर आज अखिल गोर्गाई पर जमकर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि अखिल गोर्गाई सिर्फ बोलते हैं। उन्हें दूसरे की बातों को सुनने की फुर्सत नहीं है। अखिल गोर्गाई ने गुरुवार को निर्वाचन क्षेत्र के पुनर्निर्धारण के मुद्दे पर आसू को आड़े हाथ लेते हुए कहा था कि अखिल इस मुद्दे पर आसू के टुट्टिकोण से अर्चोर्षित हैं। अखिल गोर्गाई का कहना था कि आसू सरकार के कदम से कदम मिला रही है। इसको लेकर आसू के अंदर गहरी प्रतिक्रिया देखी गई। आज आसू के महासचिव ने कहा कि अखिल गोर्गाई सिर्फ अपने विधानसभा क्षेत्र शिवचमार में वोट की राजनीति चमकाने में लगे हुए हैं। आसू ने राज्य के हर विधानसभा क्षेत्र को लेकर इस मुद्दे पर चुनाव आयोग के साथ चर्चा की है। आसू के प्रतिनिधिमंडल कई बार पहले भी इस मुद्दे पर चुनाव आयोग को परामर्श दे चुके हैं। आसू अध्यक्ष महासचिव ने सलाह दी है कि अखिल गोर्गाई को दूसरों की बातों पर टिप्पणी करने से पहले उन बातों को कम से कम सुन लेना चाहिए जिसपर टिप्पणी कर रहे हों।

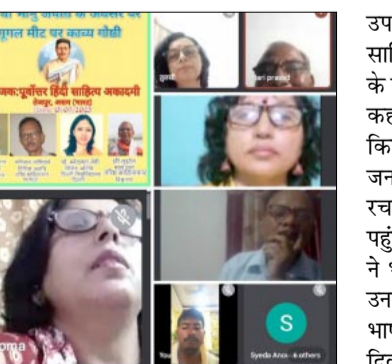
जीएमसीएच में लायंस केयर की आहार सेवा



गुवाहाटी (विभास)। भागागढ़ स्थित जीएमसीएच परिसर में लायंस क्लब गुवाहाटी केयर की और से आहार सेवा उपलब्ध कराई गई। इस दौरान परिसर में करीब ढाई सौ जरूरतमंद लोगों, रोगियों तथा उनके परिजनों को निःशुल्क भोजन उपलब्ध कराया गया। इस अवसर पर क्लब अध्यक्ष सुमन सूद सहित पूर्व अध्यक्ष रश्मि बंसल व अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

पूर्वोत्तर हिंदी साहित्य अकादमी का 209वीं भानु जयंती सोल्लास संपन्न

तेजपुर/विश्वनाथ (हिंस)। हिंदी भाषा व साहित्य समृद्धि के साथ अन्य भाषाओं के साहित्य को हिंदी के साथ समन्वय स्थापित में जुटी असम के प्रमुख न्यास पूर्वोत्तर हिंदी साहित्य अकादमी, तेजपुर, असम द्वारा कल प्रत्येक वर्ष की भाँति नेपाली के आदिकवि भानुभक्त का 209वीं जयंती ऑनलाइन मंच गुगल मीट पर भव्यता के साथ मनाया गया। संख्या 7 बजे प्रथम सत्र का आयोजन किया गया। पूर्वोत्तर हिंदी साहित्य अकादमी के संस्थापिका व अध्यक्ष रीता सिंह सर्जना की अध्यक्षता में और डॉ. गोमा देवी शर्मा की कुशल संवादन में सभा में उपस्थित अतिथियों का स्वागत किया गया। सर्वप्रथम सभा के अध्यक्ष रीता सिंह ने मंच पर उपस्थित सभी को महानुभावों को आदिकवि भानुभक्त जयंती की हार्दिक शुभकामनाएं ज्ञापन की। इसके बाद सभा के संचालिका डॉ. गोमा देवी शर्मा के आह्वान पर तुलसी छेत्री ने सरस्वती



वंदना गाकर कार्यक्रम का शुभारंभ किया, उपस्थित अतिथियों ने आदिकवि भानुभक्त जयंती पर श्रद्धा सुमन अर्पित किया। सभा के मुख्य अतिथि उदालगुड़ी के वरिष्ठ साहित्यकार रामरायण का निरूक्त करते हुए कहा कि जिस प्रकार तुलसीदास की रामायण लोक भाषा पर लिखी गई है ठीक वैसे ही नेपाली के आदिकवि भानुभक्त की रामायण भी पुनर्सृजित होकर नेपाल

के जनमानस में पहुँची है। इस अवसर पर डॉ. देवकी देवी तिमिसिना ने रामायण के कुछ श्लोक का पाठ किया। इसके बाद दूसरे सत्र में काव्य गोष्ठी हुआ, काव्य गोष्ठी में हिंदी कविता क्रमशः विश्वनाथ के बालकवि दिव्य ज्योति बरुवा, सांवर मल रासियासिया, आनोवारा खानु, उदालगुड़ी के कवयित्री तुलसी छेत्री, हिंदी सेवी संतोष कुमार महतो, डॉ. गोमा देवी शर्मा, डॉ. देवकी देवी तिमिसिना, प्रेम विश्वकर्मा, रीता सिंह सर्जना ने काव्य पाठ किया तथा सभी श्रोताओं को भाव विभोर किया। श्रोताओं के रूप में, ममता गिनोडिया, डॉ. अनिता पंडा, गायत्री भट्टराई, डॉ. भक्त प्रसाद गौतम, कविता पोखरेल आदि उपस्थित रहे। इस समारोह में पूर्वोत्तर हिंदी साहित्य अकादमी विश्वनाथ जिला इकाई के जिला सचिव संतोष कुमार महतो ने इस कार्यक्रम के लिए उपस्थित सभी महानुभावों को विशेष धन्यवाद ज्ञापन किया।

NIT No. AVD/MPA/2023/E-Auction/ 2649
RE-SALE
Short E-Auction Notice
Under the provisions of Rules 32, 33, 34, 35, 36 & 37 of the Assam Minor Mineral Concession Rules, 2013, Bids are invited online in two bid systems (Technical and Financial) by the undersigned as Schedule-"A" of the Auction document from the registered Contractors/Firms/Societies/Individuals, etc. for award of the Contract/ Permit for the following Minor Mineral Concession Areas (Mahal).

Name of Mining Contract Area (MPA)	Contract period	Area (in HA)
AVD_ South Champa Mining Permit Area 4 of 2023-25	2 years	4.50

Details of E-Auction will be available on <https://assamforestonline.in/index.php from 17.07.2023>
Divisional Forest Officer
Aie Valley Division
Bongaigaon

-- Janasanyog/C/6903/23



चीन के हैकरों ने अमेरिकी वाणिज्य मंत्री के ईमेल में लगाई सेंध; ब्लिंकन ने चीनी समकक्ष को दी चेतावनी

वाशिंगटन।

चीन हैकरों के एक समूह द्वारा अमेरिकी वाणिज्य मंत्रालय के अधिकारियों के ईमेल में सेंध लगाने का मामला सामने आया है। अमेरिकी वाणिज्य मंत्री जीना रायमोंडो उन वरिष्ठ अमेरिकी अधिकारियों के समूह में शामिल थीं, जिनके ईमेल इस साल की शुरुआत में एक समूह द्वारा हैक कर लिए गए थे। समूह के बारे में माइक्रोसॉफ्ट का कहना है कि वह चीन में स्थित है। मामले से परिचित एक शख्स ने बताया कि डिजिटल चोरी के मामले लगातार सामने आ रहे हैं। विदेश

मंत्रालय के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा, विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन ने गुरुवार को जकार्ता में हुई एक बैठक में चीन के विदेश मंत्री वांग यी को चेतावनी देते हुए स्पष्ट रूप से कहा कि अमेरिकी सरकार को निशाना बनाने वाली कोई भी कार्रवाई, अमेरिकी कंपनियों या अमेरिकी नागरिकों के हितों के लिए गहरी चिंता का विषय है और हम उन जिम्मेदार लोगों को जवाबदेह ठहराने के लिए उचित कार्रवाई करेंगे। माइक्रोसॉफ्ट ने मंगलवार को खुलासा किया कि एक चीनी हैकिंग ऑपरेशन ने 25 अज्ञात संगठनों से संबंधित ईमेल खातों

में सेंध लगाने के लिए कंपनी के प्रमाणिकरण सॉफ्टवेयर के एक हिस्से में एक गोपनीय ट्रैक का फायदा उठाया था। इस खबर के सामने आने के बाद से वाणिज्य विभाग के अलावा कई पीड़ितों ने स्वीकार किया है कि वे प्रभावित हुए हैं, जिनमें विदेश विभाग और अमेरिकी प्रतिनिधि सभा के कर्म भी शामिल हैं। घुसपैठ की गतिविधि मई में शुरू हुई और लगभग एक महीने तक जारी रही। चीनी विदेश मंत्रालय ने इस सप्ताह की शुरुआत में मीडिया को दिए एक बयान में इन आरोपों को दुष्प्रचार बताया था। रायमोंडो

के मंत्रालय ने सेमीकंडक्टर और अन्य संवेदनशील प्रौद्योगिकियों के हस्तांतरण पर अंकुश लगाते हुए चीन के खिलाफ निर्यात नियंत्रण नीतियों की एक सीरीज लागू की है। वाणिज्य विभाग के एक प्रवक्ता ने बुधवार को कहा कि माइक्रोसॉफ्ट ने एजेंसी को माइक्रोसॉफ्ट के ऑफिस 365 सिस्टम के साथ एक समझौते के बारे में सूचित किया था और विभाग ने प्रतिक्रिया देने के लिए तत्काल कार्रवाई की। लेकिन प्रवक्ता ने विशेष रूप से रायमोंडो के खिलाफ घुसपैठ पर टिप्पणी करने से इनकार कर दिया।

न्यूज़ ब्रीफ

स्कान्डिन लीडर रेड्डी बोलीं- आप जो चाहें सिर्फ वही करें, बैस्टिल डे परेड में वायुसेना का करेगी नेतृत्व



पेरिस। स्कान्डिन लीडर रेड्डी ने एक साक्षात्कार में बताया कि मेरे लिए यह गर्व का क्षण है। मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं विदेशी जमीन पर वायुसेना का प्रतिनिधित्व करूंगी। इसका श्रेय मैं देश को भी देती हूँ। मैं वायुसेना की आभारी हूँ कि उन्होंने मुझे देश का प्रतिनिधित्व करने का मौका दिया। फ्रांस की बैस्टिल डे परेड में भारतीय वायुसेना के मार्चिंग दल का नेतृत्व करने वाली स्कान्डिन लीडर सिंधु रेड्डी ने कहा कि आप जो चाहते हैं, आप सिर्फ वही करें। आप किसी को मौका न दें कि वह आपको कुछ का प्रतिनिधित्व कराए। बैस्टिल डे परेड में भारतीय थलसेना, नौसेना और वायुसेना की मार्चिंग टुकड़ियां शामिल होंगी। वायुसेना के मार्चिंग दल में 68 जवान शामिल होंगे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम में शिरकत करेंगे। स्कान्डिन लीडर रेड्डी ने एक साक्षात्कार में बताया कि मेरे लिए यह गर्व का क्षण है। मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं विदेशी जमीन पर वायुसेना का प्रतिनिधित्व करूंगी। इसका श्रेय मैं देश को भी देती हूँ। मैं वायुसेना की आभारी हूँ कि उन्होंने मुझे देश का प्रतिनिधित्व करने का मौका दिया। फ्रांसीसियों की प्रतिक्रिया से मैं काफी उत्साहित हूँ। मेरा कहना है कि दुनिया में कुछ भी असंभव नहीं है। दृढ़ संकल्प के कारण इस मुकाम पर पहुंची हूँ। आप जीवन के हर मोड़ पर सिर्फ वही करें, जो आप चाहते हैं। किसी को भी अन्याय बोलने की इजाजत न दें। जीवन आपका है, जो आप चाहते हैं, आप सिर्फ उसे ही चुनें। रेड्डी से जब पूछा गया कि आप वायुसेना में क्यों आईं तो उन्होंने बताया कि उड़ान के प्रति जुनून है, इसलिए इसे चुना।

अमेरिका में अब आईड्रॉप खरीदने जितनी आसान हुई गर्भनिरोध गोलियों की खरीदी, उम्र का नहीं रहेगा प्रतिबंध



वाशिंगटन। अमेरिका में अब किसी भी फार्मसी पर आसानी से गर्भनिरोधक दवा मिल सकेगी। अमेरिका की सरकार ने ऐतिहासिक ओवर-द-काउंटर निर्णय को मंजूरी दी है। ओवर-द-काउंटर के कारण अब महिलाएं और लड़कियां एस्पिरिन और आईड्रॉप की तरह आसानी से गर्भनिरोधक गोलियां खरीद सकती हैं। अमेरिका के खाद्य एवं औषधि विभाग ने बताया कि फार्मसी अब बिना डॉक्टर के पर्चे के दिन में एक बार गर्भनिरोधक गोलियां बेच सकती है। बिक्री पर अब उम्र का प्रतिबंध भी नहीं रहेगा। इसका मतलब है कि अब दिन में एक बार किसी भी उम्र की महिलाएं बिना डॉक्टर के पर्चे के फार्मसी से गर्भनिरोधक गोलियां खरीद सकती हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिका में हर साल छह मिलियन महिलाएं गर्भधारण करती हैं, जिनमें से 45 प्रतिशत गर्भ अनचाहे होते हैं। एक एनजीओ का कहना है कि यह असल में एक परिवर्तन है। महिलाओं को अब इस नए फैसले से मदद मिलेगी। गर्भनिरोधक दवाइयां बनाने वाली अमेरिकी कंपनी पैरोगा का कहना है कि गर्भनिरोधक गोलियां करीब 15 मिलियन अमेरिकी महिलाओं के लिए एक महत्वपूर्ण और नया विकल्प हो सकती हैं। हालांकि, जानकारों का मानना है कि गर्भनिरोधक गोलियों की पहुंच उसके कीमत पर निर्भर करती है।

ब्रिटेन की संसदीय समिति की रिपोर्ट : देश की सुरक्षा के लिए चीन खतरा, इससे निपटने के लिए सरकार के कदम नाकाफी

लंदन। ब्रिटेन की संसदीय समिति ने देश की राष्ट्रीय सुरक्षा को लेकर चौकाने वाली रिपोर्ट जारी की है। इसमें कहा गया है कि ब्रिटेन की राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए चीन बड़ा खतरा है। इसके मुताबिक, चीन अब तक ब्रिटेन का आक्रामकता से निशाना बनाने में सफल रहा है, क्योंकि सरकार की तरफ से इस खतरा से निपटने के लिए कोई बेहतर नीति नहीं बनाई गई है। ब्रिटेन की मीडिया में संसद की खुफिया और सुरक्षा कमेटी की इस रिपोर्ट पर बहस जारी है। इस रिपोर्ट में ब्रिटिश सरकार पर मुद्दों को पहचान पाने में नाकाम रहने का आरोप लगा है। इसके अलावा कहा गया है कि चीन ने ब्रिटिश अर्थव्यवस्था के हर सेक्टर में सेंध लगा ली है। गौरतलब है कि इससे पहले ब्रिटेन के प्रधानमंत्री रीथि सुनक ने कहा था कि उनकी सरकार चीनी तकनीक पर ब्रिटेन की निर्भरता कम रखने के लिए अहम कदम उठा रही है। हालांकि, उन्होंने चीन के साथ खुले रिश्ते रखने की इच्छा जताई थी। सुनक की कंजर्वेटिव सरकार की आलोचना करते हुए इस रिपोर्ट में कहा गया है कि चीन के आकार, उसकी क्षमता और उसके जुनून की वजह से यह ब्रिटेन की अर्थव्यवस्था के हर सेक्टर में सेंध लगाने में कामयाब हुआ है। इसमें कहा गया कि सरकार की तरफ से चीन के इस खतरा को रोकने के लिए उठाए गए कदम नाकाफी हैं।

कोसोवो की संसद में हाथापाई विपक्षी नेता ने प्रधानमंत्री पर फेंका पानी; सर्बों के साथ तनाव कम करने पर भाषण दे रहे थे

प्रिस्टिना। यूरोपीय देश कोसोवो की संसद में गुरुवार को जमकर हाथापाई हुई। भाषण के दौरान विपक्षी सांसद ने प्रधानमंत्री एल्विन कुर्ती पर पानी फेंक दिया। दरअसल, पीएम कुर्ती देश के उत्तरी हिस्से में जातीय सर्बों के साथ तनाव कम करने के लिए सरकार की तरफ से किए जा रहे उपायों के बारे में बता रहे थे। हाथापाई के दौरान पीएम को असेंबली हॉल से बाहर ले जाया गया।



संसद में भाषण के दौरान कोसोवो की डेमोक्रेटिक पार्टी के सांसद मर्गिन लुशताकु उनके पास गए और पानी मुंह पर पानी फेंक दिया। इससे विवाद शुरू हो गया। बवाल के बीच कुर्ती को असेंबली हॉल से बाहर ले जाया गया। कुर्ती ने कहा है कि वो पुलिस और नए अल्बानियाई मेयरों की तैनाती के साथ उत्तरी कोसोवो में कानून व्यवस्था लागू कर रहे हैं। अमेरिका ने उनसे हालात ठीक होने तक महापौरों को उत्तरी इलाकों से दूर भेजने की अपील की थी। उन्होंने पीएम कुर्ती पर हालात को शांत करने के लिए दबाव डाला है। बता दें कि यहां मई में पुलिस समर्थित अल्बानियाई महापौरों के चुनाव के बाद हिंसा भड़क गई थी। इन चुनावों का सर्बों ने बहिष्कार किया था। स्थानीय सर्ब, कोसोवो पुलिस और नाटो के नेतृत्व में शांति बनाए रखने के लिए गए सैनिकों के बीच झड़प में दर्जनों लोग घायल हो गए थे।

पीएम की नीतियों की आलोचना करती रही है विपक्षी पार्टी

कोसोवो की विपक्षी पार्टी ने हमेशा उत्तरी इलाके में पीएम कुर्ती की उम नीतियों की आलोचना की है, जिससे उनके पश्चिमी देशों के साथ रिश्तों में तनाव आया है। कुर्ती ने बुधवार को घोषणा की कि वो उत्तरी

दरअसल, 1998-99 के युद्ध के वक्त कोसोवर अल्बानियाई लोगों ने तत्कालीन यूगोस्लाविया को तोड़कर एक नए देश की मांग की थी। इस जंग को वजह से यूगोस्लाविया टूट गया और इससे दो नए राष्ट्र सर्बिया और मोंटेनेग्रो बने। इस जंग में नाटो ने बहुमत में मौजूद अल्बानियाई लोगों की रक्षा के लिए दखल दिया था। इस वजह से सर्बिया कोसोवो को अपने एक टूटे राज्य के तौर पर देखता है और उसकी स्वतंत्रता को मान्यता नहीं देता है। कोसोवो में रहने वाले सर्ब या सर्बियाई मूल के लोग खुरद को सर्बिया के हिस्से के रूप में देखते हैं। ये जातीय सर्ब कोसोवो की राजधानी प्रिस्टिना के बजाय सर्बिया की राजधानी बेलग्रेड को अपनी राजधानी के रूप में देखते हैं। कोसोवो में अल्बानियाई मूल के लोगों पर अत्याचार के बाद मार्च 1999 में नाटो ने यूगोस्लाविया की सेना के खिलाफ कार्रवाई शुरू की। अब भी, नाटो के कोसोवो फिलॉसफी के रूप में कोसोवो में नाटो के मित्र देशों और सहयोगियों के लगभग 3,500 सैनिक तैनात हैं।

सार्क के महासचिव बने मोहम्मद गुलाम सरवर, वर्तमान में इस देश में निभा रहे हैं अहम जिम्मेदारी

ढाका। सन् 1985 में सार्क की स्थापना की गई थी, जिसका मुख्य उद्देश्य आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और तकनीकी क्षेत्रों सहयोग है। बांग्लादेश ने इसका पहला की थी। सार्क में भारत, अफगानिस्तान, बांग्लादेश, भूटान, मालदीव, नेपाल, श्रीलंका और पाकिस्तान सदस्य देशों के रूप में शामिल हैं। बांग्लादेश के करियर राजनयिक मोहम्मद गुलाम सरवर दक्षिण एशियाई क्षेत्रीय सहयोग संगठन (सार्क) के महासचिव के रूप में नियुक्त किए गए हैं। बांग्लादेश सरकार ने गुरुवार को नियुक्ति की घोषणा की।



बांग्लादेश के विदेश मंत्रालय ने गुरुवार को एक बयान जारी किया। उन्होंने अपने बयान में कहा कि सरवर उत्तराधिकारियों की सूची में पंद्रहवें स्थान पर हैं। इसी के साथ सरवर क्षेत्रीय संगठन का यह पद संभालने वाले तीसरी बांग्लादेशी होंगे। वर्तमान में सरवर मलेशिया में बांग्लादेश में राजदूत के पद पर कार्यरत हैं। इससे पहले सरवर ओमान और स्वीडन में राजदूत के रूप में कार्यरत थे।

वया है सार्क

सन् 1985 में सार्क की स्थापना की गई थी, जिसका मुख्य उद्देश्य आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और तकनीकी क्षेत्रों सहयोग है। बांग्लादेश ने इसका पहला की थी। सार्क में भारत, अफगानिस्तान, बांग्लादेश, भूटान, मालदीव, नेपाल, श्रीलंका और पाकिस्तान सदस्य देशों के रूप में शामिल हैं। बांग्लादेश के करियर राजनयिक मोहम्मद गुलाम सरवर दक्षिण एशियाई क्षेत्रीय सहयोग संगठन (सार्क) के महासचिव के रूप में नियुक्त किए गए हैं। बांग्लादेश सरकार ने गुरुवार को नियुक्ति की घोषणा की।

अरुणाचल भारत का अभिन्न अंग, पीएम मोदी के दौरे के एक महीने के अंदर ही संसदीय कमेटी ने पास किया प्रस्ताव

वाशिंगटन। सीनेटर जेफ मर्कले ने कहा कि संसदीय कमेटी में प्रस्ताव पास हो गया है। इससे साफ होता है कि अमेरिका अरुणाचल प्रदेश को भारत का अभिन्न अंग मानता है, ना कि चीन का। बता दें, यह प्रस्ताव सीनेटर जेफ मर्कले, बिल हेनर्टी, टिम काइन और क्रिस वान होलेन ने पेश किया। चीन लगातार भारत की सीमाओं पर घुसपैठ कर रहा है। हाल ही में, भारत के अरुणाचल प्रदेश के कुछ हिस्सों पर चीन ने कब्जा कर लिया है। उसका कहना है कि ये क्षेत्र उसके देश के अंतर्गत आते हैं। जबकि अमेरिका भारत का पक्ष ले रहा है। अमेरिकी संसद की सीनेट कमेटी ने अरुणाचल प्रदेश को भारत के अभिन्न अंग के रूप में मान्यता देने वाला एक प्रस्ताव पारित किया है। बता दें, यह प्रस्ताव प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अमेरिकी यात्रा के एक महीने के अंदर ही संसदीय कमेटी ने पास कर दिया है। चार सीनेटरों ने किया प्रस्ताव पेश यह



प्रस्ताव गुरुवार को सीनेटर जेफ मर्कले, बिल हेनर्टी, टिम काइन और क्रिस वान होलेन ने पेश किया। प्रस्ताव में कहा गया है कि अमेरिका मैकमोहन रेखा को चीन और भारत के बीच अंतरराष्ट्रीय सीमा के रूप में मान्यता देता है। प्रस्ताव पूर्ण मतदान के लिए सीनेट में जाएगा। अरुणाचल प्रदेश भारत का अभिन्न अंग संसद के

कार्यकारी आयोग के सह-अध्यक्ष सीनेटर जेफ मर्कले ने कहा कि अमेरिका पूरी दुनिया में स्वतंत्रता और कानून आधारित पद्धति का समर्थन करता है। यह प्रस्ताव साफ कर देता है कि अमेरिका अरुणाचल प्रदेश को भारत का अभिन्न अंग मानता है, ना कि पीपल्स रिपब्लिक ऑफ चाइना का। चीन के खिलाफ कदम उठाना जरूरी वही, हेनर्टी ने कहा कि ऐसे समय में जब चीन स्वतंत्र और खुले हिंद-प्रशांत क्षेत्र के लिए गंभीर खतरा पैदा कर रहा है। अमेरिका के लिए इस क्षेत्र में अपने रणनीतिक साझेदारों, विशेषकर भारत और अन्य क्राइड देशों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़ा होना महत्वपूर्ण है। साथ ही चीन की क्षेत्रीय विस्तार की व्यापक रणनीति के खिलाफ कदम उठाना जरूरी है, जो उसने दक्षिण और पूर्वी चीन सागर, हिमालय और दक्षिणी प्रशांत क्षेत्र में अपनाई है। अमेरिका दे मजबूत समर्थन सीनेटर कार्लिन ने कहा कि भारत और चीन के बीच उनकी साझा सीमा को लेकर तनाव बढ़ रहा है। ऐसे में, अमेरिकी को स्वतंत्र और खुले इंडो-पैसिफिक का समर्थन करके लोकतंत्र की रक्षा में मजबूती के बुरे खांबा चाहिए। चीनी सेना सीमा पर बसा रही गांव बता दें कि अमेरिका मैकमोहन लाइन को भारत और चीन के बीच अंतरराष्ट्रीय सीमा मानता है।

जान की बाजी लगाकर यूएस में घुस रहे चीनी 5 महीने में 6500 लोग अमेरिका-मैक्सिको बॉर्डर पर गिरफ्तार, जिनपिंग का चाइनीज ड्रीम नाकाम

वाशिंगटन। चीन के हजारों लोग रोजगार और आजादी की तलाश में गैरकानूनी तरीके से अमेरिका में घुस रहे हैं। यह दावा एक मीडिया रिपोर्ट में किया गया है। इसके मुताबिक- अक्टूबर 2022 से मार्च 2023 के बीच अमेरिकी बॉर्डर पर 6,500 चीनी नागरिकों को गिरफ्तार किया गया। खास बात ये है कि यह आंकड़ा एक साल पहले (अक्टूबर 2021 से मार्च 2022) की तुलना में 15 गुना ज्यादा है। गैरकानूनी तौर पर अमेरिका में घुसने की कोशिश करने वाले चीनी लैटिन अमेरिकी देशों का रास्ता अपनाते हैं। इन देशों में उनके साथ रेप, लूट और कल्ल की अनगिनत वारदातें हो चुकी हैं। चीनी की शो जिनपिंग सरकार भले 'चाइनीज ड्रीम' के दावे करे, लेकिन यहां के लोग हर कीमत पर देश से भागना चाहते हैं।

'चीनी सिटिजन्स का अमेरिकन ड्रीम'

हाल ही में अमेरिकी मीडिया हाउस ने चीनी नागरिकों के अमेरिकी खांब पर रिपोर्ट पब्लिश की। इसके वीडियो वर्जन में चीनी मूल के एक अमेरिकी नागरिकों को जन्म नहीं रहा, लेकिन चीन के लोगों का अमेरिकन ड्रीम जिंदा है और हर रोज मजबूत हो रहा है। चीनी माइग्रेंट्स के डेटा पर नजर डालें तो स्कॉलर की बात सही साबित होती है। अक्टूबर 2022 से मार्च 2023 के बीच अमेरिका-मैक्सिको बॉर्डर पर ही 6,500 चीनी नागरिकों को गिरफ्तार किया गया। 2021-22 में इसी दौरान यह आंकड़ा 15 गुना कम था। यही स्कॉलर आगे कहते हैं- इस डेटा के आधार पर ही



बात करें तो यह चीन की शी जिनपिंग सरकार के मुंह पर तमाचा है। वो दावा करती थी कि अब दुनिया में चाइनीज ड्रीम ही सबसे आगे है। अगर ये सच होता तो चीनी नागरिक गैरकानूनी तौर पर और जान की बाजी लगाकर अमेरिका क्यों जाते। हाईवे ऑफ डेथ' पाकिस्तान और कई अफ्रीकी देशों के नागरिक बेहतर जिंदगी की तलाश में गैरकानूनी तौर पर यूरोपीय देशों में घुसने की कोशिश करते हैं। पिछले ही महीने 300 लोगों से भरी बोट डूब गई थी। 220 लोगों के मारे जाने की पुष्टि हो चुकी है। ज्यादातर पाकिस्तानी थे। अब चीनी नागरिक भी इसी खतरनाक और जानलेवा रास्ते पर चल रहे हैं। फर्क सिर्फ ये है कि वो सड़क के रास्ते और मोटी रकम खर्च करके अमेरिका पहुंचना चाहते हैं। चीन के नागरिक करीब 6 हजार डॉलर खर्च करके इकाडोर पहुंचते हैं। इसकी वजह यह है कि यहां उनकी वीजा-फ्री एंटी है। इसके बाद वो मैक्सिको पहुंचते हैं। इसके लिए मोटी रकम देना सच होता है। इसके बाद फेक ट्रेवल डॉक्यूमेंट्स मिलते हैं। इस बात का खुलासा पिछले दिनों 'वॉल स्ट्रीट जर्नल' की रिपोर्ट में भी किया गया था। मैक्सिको के मेनलैंड से अमेरिकी बॉर्डर तक पहुंचने के लिए

बेहद खतरनाक रास्ते का इस्तेमाल होता है। इनमें हाईवे नंबर 101 भी शामिल है। इसे हाईवे ऑफ डेथ भी कहा जाता है। यहां जमीनी या दूसरे माइग्रेंट्स के साथ लूट और रेप जैसे क्राइम भी होते हैं। कई मारे भी जाते हैं। तो फिर यह खतरा मोल क्यों लिया जाता है रिपोर्ट के मुताबिक- 2012 में जब शी जिनपिंग ने सत्ता संभाली तो वादा किया कि वो एक अरब से ज्यादा आबादी वाले देश को दुनिया का नंबर 1 देश बनाएंगे। जिनपिंग ने चाइनीज ड्रीम साकार करने का भी भरोसा दिलाया। अब चीनी अवाग समझ चुकी है कि उनके साथ धोखा हुआ। उनका सपना किसी बुरे खांबा चाहिए। शकल अखियाय कर चुका है। कोविड-19 के बुरे दौर के बाद चीन में बेरोजगारी दर 20.4 हो चुकी है। सेकंड वर्ल्ड वॉर के दौरान क्यूबा के साथ भी यही हुआ। तब हजारों न्यूयार्क नागरिक अमेरिका पहुंच गए थे। अब चीन के लोग भी यही कर रहे हैं।

आपने यह तो सुना होगा कि फलों और सब्जियों को खाना सेहत के लिए बहुत ही लाभकारी होता है लेकिन कुछ सब्जियों और फलों के छिलके भी सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जो आपको कई तरह की बीमारियों से राहत दिलाते हैं। आज हम आपको बताएंगे कि इन फलों और सब्जियों के छिलके का हमारी सेहत से क्या संबंध है।

सेब का छिलका

ज्यादातर लोग सेब छीलकर खाते हैं लेकिन सेब के छिलके में भी शरीर के लिए जरूरी कई पोषक तत्व होते हैं। एक सेब के छिलके में औसतन चार मिलीग्राम क्वैरसेटिन होता है, जिसमें एंटीऑक्सिडेंट भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसकी वजह से कोशिकाएं स्वस्थ बनी रहती हैं।

संतरे का छिलका



यह पाचन में सुधार, गैस, उल्टी, हार्ट बर्न और अम्लीय डकार को दूर करने में मदद करता है। यह भूख बढ़ाता है और मतली से राहत दिलाने का काम करता है। इसके अलावा यह मोटे व्यक्तियों में हाई कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।

गोभी की पत्तियां



गोभी की हरी पत्तियों को हम नजरअंदाज कर जाते हैं और गोभी की सब्जी बना कर खा जाते हैं। लेकिन इन हरी पत्तियों में विटामिन काफी मात्रा में पाया जाता है जो कि अन्य सब्जियों में बड़ी ही मुश्किल से प्राप्त होता है।

ब्रोकली की डंडी



हरी पत्तेदार सब्जियों में ब्रोकली सबसे ऊपर है क्योंकि लोग इसकी आवश्यकता को जानने लगे



फल व सब्जियों के इन हिस्सों को न समझें बेकार

हैं। इसमें बहुत सारा एंटी ऑक्सिडेंट, फाइबर, कैल्शियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। इसको खाने से लो बीपी की समस्या कंट्रोल में रहती है।

अनार का छिलका



अनार के छिलके को धूप में सुखा कर पाउडर के रूप में तैयार करने के बाद इसे स्वच्छ पानी के साथ फांकने से पुरानी से पुरानी पैंचिस जल्द ही खत्म हो जाती है। इस चूर्ण को तब तक लें जब तक समस्या पूरी तरह से ठीक ना हो जाए।

करेले का छिलका



करेले के छिलकों को निचोड़ कर नमक लपेट करके लगभग एक घंटे तक तेज सूर्य की किरणों में सुखाएं। फिर इसे तलकर इस्तेमाल में लाएं। यह मधुमेह की मार श्रेल रहे रोगियों के लिए औषधि के रूप में साबित होगा।

तरबूज का छिलका



तरबूज के छिलके को उतार कर कभी ना फेंके। इसमें मौजूद अमीनो एसिड को एल-सिट्रालाइन कहते हैं जो एथलीट की कार्यक्षमता को बढ़ाने के साथ ही मांसपेशियों के दर्द को भी दूर करता है। सिट्रालाइन रक्त में मौजूद नाइट्रोजन की मात्रा को हटाने में भी मददगार साबित होता है।

आलू का छिलका

आलू के छिलके खाने वालों के लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि इसमें फाइबर पर्याप्त मात्रा में होता है जो रिक्त के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इसी के साथ इसमें विटामिन बी, विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम भी काफी मात्रा में पाया जाता है। जो सेहत के लिए उपयोगी है।



ज्यादा नींबू पानी पीना हो सकता है खतरनाक

लोग अक्सर अपने सादे पानी को जरा से टेस्ट देने के लिए नींबू मिलाते हैं तो कुछ लोग खुद को पतला रखने के लिए नींबू पानी पीते हैं। लेकिन इसका ज्यादा सेवन करने से आपको कई नुकसान भी हो सकते हैं। यह आपको वेट लॉस प्लान का हिस्सा तो बन सकता है पर इसकी ज्यादा मात्रा आपको बीमार भी बना सकती है।

दांत बहुत ज्यादा संवेदनशील

नींबू में सिट्रस एसिड होता है। जिसके संपर्क में आने से दांत बहुत अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। सिट्रस एसिड के भाव से दांतों की सबसे बाहरी परत को नुकसान पहुंचता है। जिससे कुछ भी टंखा या गर्म खाने या पीने पर दांतों में झनझनाहट होने लग जाती है।

एसिडिटी की समस्या

अगर आपको पहले से ही गैस की समस्या है तो नींबू पानी का सेवन आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। नींबू पानी पीने से



एसिडिटी या गैस की समस्या बढ़ सकती है। जिसका असर पाचन क्रिया पर भी पड़ता है।

स्टोन का खतरा

नींबू में सिट्रस एसिड के अलावा ऑक्सलेट को भी पर्याप्त मात्रा होती है। नींबू पानी का ज्यादा सेवन करने से ये क्रिस्टल के रूप में शरीर में जमा हो जाता है। जिससे किडनी स्टोन होने का खतरा बढ़ जाता है।

पानी की कमी का खतरा

नींबू पानी पीने से बार-बार पेशाब आती है। जिससे डीहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। डीहाइड्रेशन की स्थिति कई बार बहुत खतरनाक हो जाती है जिसमें पीड़ित की मौत भी हो जाती है।

हड्डियां कमजोर होती हैं

बहुत अधिक नींबू पानी पीने से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। नींबू में अम्लीयता होती है जिसकी वजह से हड्डियों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। ऐसे में कोशिश करें कि नींबू पानी का सेवन नियंत्रित मात्रा में चिकित्सक के परामर्श से करें।

वजन कम करने के साथ रोग से दूर रखती है लीची

• • • • • कई स्वादिष्ट फलों का मजा लिया जा सकता है। इन्हीं में से एक है लीची। यूं तो लीची का उत्पादन मुख्य तौर पर चीन में होता है लेकिन अब दुनियाभर में कई देशों में होने लगा है।
• • • • • वैसे तो बहुत से फलों में फ्लेवॉनॉयड और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो कि कैसर से बचाने की क्षमता रखते हैं। लेकिन लीची में कीमती प्रोटेक्टिव इफेक्ट्स भी होते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक, लीची ब्रेस्ट कैसर के सेल्स को नष्ट करने में मदद करती है।
• • • • • पोटाशियम एक मिनरल है जो कि ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। हाइपरटेंशन से जुड़े रहे लोगों को पोटाशियम से भरपूर लीची खाने की सलाह दी जाती है। एक कप लीची में 350 ग्राम तक पोटाशियम होता है।
• • • • • स्ट्राबेरी के बाद लीची दूसरे नंबर पर एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर फूड माना जाता है। एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर फूड खाने से तनाव कम होता है और 50 फीसदी तक दिल की बीमारियां होने का खतरा कम हो जाता है।



सही होते हैं। लीची अपने आप में एक नैचुरल पेन किलर है। ये डैमेज टिशयूज को सही करता है, इम्यून सिस्टम बढ़ाना हो तो भी लीची का सेवन कर सकते हैं।
• • • • • लीची में मात्र 125 कैलोरी होती है। इसमें फैट भी बहुत कम होता है। ऐसे में वजन कम करने के लिए लीची का सेवन किया जा सकता है।
• • • • • विटामिन बी से भरपूर लीची में विटामिन के और ई भी पाया जाता है। इसके खाने से रेड ब्लड काउंट्स

इन बातों को नजर अंदाज किया तो हो जाएंगे बीमार!



■ फ्रिज से तुरंत निकला ठंडा पदार्थ खाने से बड़ी आंत सिक्कुडती है।
■ भोजन के तुरंत बाद नहा लेने से पाचन शक्ति खराब होती है। इसी तरह भोजन के पश्चात ज्यादा मेहनती काम करने से भी पाचनशक्ति कमजोर होती है।
■ भोजन करने के पश्चात मूत्र त्याग अवश्य करें। ऐसा करने से अनावश्यक गर्मी, कब्ज और पथरी से बचा सकता है।
■ जब कुल्ला करें तो आंखों को जरूर धोएं। भोजन के बाद हाथ धोकर गीले हाथ आंखों पर लगाएं। यह आंखों को गर्मी से बचाता है।
■ तली चीजों, फल, दूध से बनी मिठाई खाने के तुरंत बाद पानी न पीएं।
■ हमेशा सिर से नहाना शुरू करें। अगर सिर नहीं धो रहे तो पहले मुंह धोएं। पहले पैरों पर पानी डालने से गर्मी का प्रवाह ऊपर की ओर होता है जो आंख, दिमाग जैसे संवेदनशील अंगों को क्षति पहुंचाता है।
■ नहाने के कुछ पहले एक गिलास ताजा पानी पीएं। इससे हाई ब्लड प्रेशर की समस्या काफी हद तक दूर हो जाएगी।
■ काफी लंबे सोने से इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है।
■ खड़े होकर पानी पीने से घुटनों और जोड़ों के रोग होते हैं। इसी तरह खड़े होकर मूत्र त्याग करने से रीढ़ की हड्डी के रोग हो सकते हैं।
■ खासी, छींक, जमहाई, बाथरूम, आंसू आदि को कभी न रोके। इनके रोकने से गंधीर रोग हो सकते हैं। भूख लगने पर खाना जरूर खाएं। सुबह खाली पेट पानी जरूर पीएं। यह हमें बहुत सारी बीमारियों से दूर रखता है।
■ जितना हो सके तनाव, चिंता और ज्यादा सोच-विचार से दूर रहें। संपूर्ण नींद लें।



■ सिगरट - तंबाकू जैसे नशीले पदार्थों का सेवन करने से दिमाग की हजारों कोशिकाएं नष्ट होती हैं जिनका पुननिर्माण कभी नहीं होता।
■ पेट बाहर निकलने का मुख्य कारण खाने के बाद तुरंत पानी पीना। खड़े होकर या कुर्सी पर बैठकर खाना। भोजन हमेशा जमीन पर बैठकर करें। भोजन के तुरंत बाद पानी पीना कई गंधीर रोगों को आमंत्रण देना है।



जानें क्या है अकिलीज टेन्डिनोपैथी

• • • • • ऊपर के उक्तकों में मुख्य रूप से दो प्रकार की चोट लग सकती है, पहली अकिलीज टेन्डिनोपैथी और दूसरी अकिलीज टेंडन रचर अर्थात् स्नायुजाल का फट जाना। चलिए अकिलीज टेन्डिनोपैथी या स्नायुजाल के दर्द के बारे में विस्तार से जानें।

कई तरह के दर्द

अकिलीज टेन्डिनोपैथी आमतौर पर अकिलीज टेन्डिनाइटिस या स्नायुजाल की समस्या नाम से भी जानी जाती है। एंडी के ऊपर के उक्तकों में मुख्य रूप से दो प्रकार की चोट लग सकती है, पहली अकिलीज टेन्डिनोपैथी और दूसरी अकिलीज टेंडन रचर अर्थात् स्नायुजाल का फट जाना। अकिलीज टेन्डिनोपैथी के लक्षणों में एंडी के ऊपर वाले संयोजी ऊतकों में साधारण से तेज दर्द होता है। हर व्यक्ति में इस दर्द के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं।

किसको अधिक होती है यह समस्या

अकिलीज टेंडन का दर्द का सामना उन लोगों को ज्यादा करना पड़ता है, जो स्नायुजाल का अधिक उपयोग करते हैं, मसलन उठलने, कूदने या दौड़ने आदि गतिविधियां अधिक करते हैं, जैसे कि एथलीट या कोई अन्य खिलाड़ी। आमतौर पर अचानक से बहुत ज्यादा पैरों की गतिविधि वाला कार्य करना शुरू करने वाले 30 से 50 वर्ष की आयु वर्ग के लोगों में ये अधिक देखने को मिलता है।

अकिलीज टेन्डिनोपैथी के लक्षण

अकिलीज टेंडन अर्थात् स्नायुजाल की समस्या के लक्षणों को अकिलीज टेन्डिनोपैथी के लक्षण और अकिलीज टेंडन रचर को दो वर्गों में बांटा कर समझा जा सकता है। इनके लक्षणों में निम्न शामिल होते हैं।
■ एंडी की पीछे, स्नायुजाल वाले भाग में सूजन या बिना सूजन के दर्द (हल्का व तेजहा दोनों हो सकता है) होना।
■ सुबह के समय स्नायुजाल क्षेत्र में चिपचिपापन होना।
■ एंडी में जोड़ में अकड़न होना।
■ पैरों को हिलाने-डुलाने में दिक्कत महसूस होना या पैर का बार-बार थिथिल हो जाना।

अकिलीज टेंडन रचर के लक्षण

अकिलीज टेंडन रचर में अचानक तेज दर्द (मानो टेंडन पर बहुत जोर से चोट लगी हो) होता है। जब टेंडन में रचर होता है तो रचर वाले स्थान पर उभार जैसा आ जाता है। इसके अलावा इसके लक्षणों में सूजन होना और सूजन वाली जगह का रंग नीला हो जाना, एंडी में तीव्र दर्द होना तथा पैर में इतना दर्द कि पैर को नीचे भी न रखा जाए आदि शामिल होते हैं। अगर स्नायुजाल में मामूली चोट लगी हो तो व्यक्ति चल-फिर सकता है और ऐसे में दर्द भी कम होता है।