



सरकार अस्सम
Government of Assam
Environment and Forest Department

LAUNCH OF



PROMOTING TREE ECONOMY
An Initiative of Government of Assam

by

Dr. Himanta Biswa Sarma
Chief Minister, Assam

Mobile App/Web Portal and WBI Portal
To go live

Government of Assam initiates Amrit Brikshya Andolan - to enrich Assam's beauty, combat climate change, and empower citizens. On 17 September 2023, self-help groups, front-line workers, educational institutes and government personnel will come together to plant 1 crore commercially viable saplings in 3 hours, setting their sights on a place in the record books.

How Does it Work?

- Eligible individuals will have to register on the dedicated ABA app.
- They will receive Saplings via distribution points.
- **They will plant saplings on 17 September 2023.**
- They will capture geo-tagged and time-stamped photos of the sapling and upload on the app.
- The mature saplings can be sold commercially without acquiring any permission from the Forest Department.
- Eligible individuals will receive ₹100 for each successful planting.
- After 3 years, they will receive an additional ₹200 if the sapling survives.

3-PRONGED BENEFITS

A GREENER ASSAM

Providing increased green cover, purifying the air and creating a healthier environment for all.

BATTLING CLIMATE CHANGE

Actively battle climate change by reducing carbon emissions and protecting our planet.

ECONOMIC PROSPERITY

Commercially viable saplings will provide better monetary returns when they mature

ASSAM'S GREEN COVER GETS A BOOST

PLANTING

1 CRORE COMMERCIAL SAPPLINGS

IN 3 HOURS

across Assam

on 17 September 2023



Exclusive ABA/ 09-2023

Scan to visit
the ABA Portal



Visit the application for complete details.
Link to the web portal : <https://aba.assam.gov.in/>

Issued by Environment and Forest Department, Assam in collaboration with Pollution Control Board, Assam

Published by Directorate of Information and Public Relations, Assam Follow us [f](#) [i](#) [t](#) [v](#) /@diprassam <https://dipr.assam.gov.in/>

Subscribe to Asom Barta [w](#) WhatsApp 'Assam' at 8287912158

-- Janasanyog /D/8077/ 23

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 10 | अंक : 09 | गुवाहाटी | बुधवार, 2 अगस्त, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/

प्रधानमंत्री ने पुणे मेट्रो को दिखाई हरी झंडी, कई विकास परियोजनाओं...

पेज 4

यूपी शिक्षा सेवा चयन आयोग के गठन समेत 32 प्रस्तावों को मिली मंजूरी

पेज 5

सूकी की सजा घटाकर 27 साल की, तख्तापलट के बाद ...

पेज 7

नूंह हिंसा किसी मास्टरप्लान का रचा हुआ प्लान : विज

पेज 8

मणिपुर में महिलाओं के मामले पर एससी सरख डीजीपी को पेश होने का आदेश

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट महिलाओं के वीडियो के मामले सहित मणिपुर जातीय हिंसा से संबंधित कई याचिकाओं पर सुनवाई करेगा। साथ ही सुप्रीम कोर्ट केन्द्र द्वारा दायर हलफनामे पर भी विचार करेगा। सोमवार को मामले की सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने एसआईटी और उच्च स्तरीय समिति गठित करने के संकेत दिए थे। इसके साथ ही कोर्ट ने कहा कि वह सेवानिवृत्त महिला न्यायाधीश और क्षेत्र के विशेषज्ञ को एक कमेटी भी गठित करने पर विचार कर सकता है जो कि पीड़ितों से मिल कर उनसे बात कर बयान दर्ज करे उनके दुख दर्द समझे। सुप्रीम कोर्ट ने सीबीआई से कहा कि वह मणिपुर वायरल वीडियो मामले में दो पीड़ित महिलाओं के बयान की रिकॉर्डिंग आज दोपहर 2 बजे मुख्य मामले की सुनवाई तक रोक दे। इसके अलावा साॅलिसिटर जनरल तुषार मेहता को आदेश दिया कि वह आज की सुनवाई के नतीजे का इंतजार करने के लिए सीबीआई को बताएं। सीजेआई चंद्रचूड़ ने कहा कि अगर कानून और व्यवस्था तंत्र लोगों की रक्षा नहीं कर सकता है, तो उनका क्या होगा? साॅलिसिटर जनरल का कहना है कि हमने मामले को सीबीआई को स्थानांतरित कर दिया है। जब सुप्रीम कोर्ट



ने पूछा कि मणिपुर पुलिस ने कितनी गिरफ्तारियां की हैं, तो साॅलिसिटर जनरल ने कहा कि 250 गिरफ्तारियां की गई हैं और 12,000 गिरफ्तारियां निवारक उपायों के रूप में की गई हैं। सुप्रीम कोर्ट ने सवाल किया कि क्या पुलिस ने कोई गिरफ्तारी की है? क्या इतने महीनों में डीजीपी ने यह जानने की परवाह की? उन्होंने क्या कर लिया है? यह उनका कर्तव्य है। क्या उन्होंने पुलिस अधिकारियों से पूछा कि सुप्रीम कोर्ट का कहना है कि मामलों के घटित होने और एफआईआर दर्ज करने में काफी चूक हुई है। सुप्रीम कोर्ट ने मणिपुर के डीजीपी को शुक्रवार को दोपहर 2 बजे अदालत के समक्ष व्यक्तिगत रूप से उपस्थित होने के निर्देश दिए हैं। सुप्रीम कोर्ट ने साॅलिसिटर जनरल से पूछा कि इन 6500 एफआईआर में से कितनी में शारीरिक क्षति, संपत्ति का विनाश, धार्मिक स्थल, घर, हत्या और दुर्कर्म जैसे गंभीर अपराध शामिल हैं? सभी को जांच को फास्ट ट्रेक तरीकों से करना होगा। इससे लोगों में आत्मविश्वास बना रहेगा। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि यह साफ है कि दो महीने तक राज्य पुलिस के पास कोई कमान नहीं थी। हो सकता है कि उन्होंने प्रदर्शनात्मक गिरफ्तारियां की हों लेकिन वे

सभी कैबिनेट मंत्री 1 अक्टूबर से 15 दिनों तक गांव में रहेंगे

गुवाहाटी। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा और असम में भाजपा के नेतृत्व वाली सरकार के सभी कैबिनेट मंत्री 1 अक्टूबर से राज्य के ग्रामीण इलाकों में 15 दिन बिताते वाले हैं, अधिकारियों ने मंगलवार को इसकी जानकारी दी। प्रेरित कदम के लिए तैयार किए गए कार्यक्रम की योजना 1 से 15 अक्टूबर की अवधि के लिए बनाई गई है। राज्य प्रशासन के एक वरिष्ठ अधिकारी के अनुसार परियोजना में भाग लेने वाले सभी मंत्री राज्य सरकार की लाभार्थी परक योजनाओं के कार्यान्वयन और विकास से संबंधित जमीनी स्थिति का जायजा ले सकेंगे। अधिकारी ने आगे कहा कि यात्रा पर निकलने से पहले, वर्तमान स्थिति का अध्ययन करने के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में सर्वेक्षण किया जाएगा। उन्होंने कहा कि 1 अक्टूबर से

मुख्यमंत्री और अन्य लोग विकास का भौतिक आकलन करेंगे। यह असम सरकार का निर्णय है कि वह अपने संपूर्ण मंत्रिपरिषद, सांसदों, विधायकों के साथ-साथ चुनिंदा शीर्ष सरकारी अधिकारियों को एक पखवाड़े की अवधि के लिए गांवों में भेजेगी ताकि यह पुष्टि की जा सके कि सरकारी परियोजनाओं की अंतिम मील डिलीवरी हो रही है। इस आशय का निर्णय पिछले महीने हुई राज्य कैबिनेट की बैठक में लिया गया था। सभी कैबिनेट मंत्री 15 दिनों तक ग्रामीण क्षेत्रों में रहेंगे। मैं स्वयं भी कुछ गांवों में जाऊंगा। हम



सभी कैबिनेट मंत्रियों को राज्य के ग्रामीण क्षेत्रों में 15 दिनों तक रहना है, वहीं सांसदों और विधायकों को भी सात दिनों की अवधि के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में रहना होगा। 2014 से, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कई कल्याण-उन्मुख योजनाएं लागू की हैं। इसी तरह राज्य सरकार भी ऐसी पंद्रह परियोजनाएं क्रियान्वित कर रही है। वृद्धावस्था पेंशन से लेकर अरुणोदय, राशन कार्ड, आयुष्मान योजना तक, सरकार गांव जाकर देखना चाहती है कि हर लाभार्थी को यह मिल रहा है या नहीं कि मुख्यमंत्री शर्मा ने कहा। कल्याणकारी योजनाओं का कार्यान्वयन राज्य सरकार के लिए एक बड़ी चिंता का विषय रहा है क्योंकि बेईमान अधिकारी अक्सर ग्रामीणों के लिए आने वाले पैसे को हड़प लेते हैं।

5,000 राज्य सरकार के अधिकारियों का चयन करेंगे जो तीन दिनों तक गांवों में रहेंगे कि मुख्यमंत्री ने योजना के बारे में कहा था। जहां

बजरंग दल : हथियार प्रशिक्षण प्रतीक हाजेला का वीआरएस स्वीकार को लेकर मामला दर्ज

गुवाहाटी। असम पुलिस ने दरांग जिले के एक स्कूल में हथियार प्रशिक्षण शिविर आयोजित करने पर बजरंग दल के कार्यकर्ताओं पर मामला दर्ज किया है। मंगलदे पुलिस ने कई धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। दरांग पुलिस ने द्यूंठ किया, महर्षि विद्या मंदिर, एक शिविर के दौरान मंगलदे में राष्ट्रीय बजरंग दल ने हथियार चलाने की भी प्रशिक्षण दिया, जिसके कई वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुए हैं। वीडियो को देखने के बाद पुलिस ने मामला दर्ज किया गया है। इससे पहले वायरल एक वीडियो देखने के बाद पुलिस महानिदेशक जीपी सिंह ने दरांग जिले के पुलिस अधीक्षक को मामला दर्ज निर्देश दिया था। इसके साथ ही कथित तौर पर हथियार प्रशिक्षण शिविर आयोजित करने में शामिल लोगों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने का निर्देश दिया था। कथित तौर पर बजरंग दल के सदस्यों को स्कूल में हथियार चलाने का प्रशिक्षण देते हुए दिखाने वाला एक वीडियो सोमवार को वायरल हुआ था। उल्लेखनीय है कि बजरंग दल ने कहा



गुवाहाटी। असम सरकार ने पूर्व राष्ट्रीय नागरिक रजिस्टर (एनआरसी) समन्वयक प्रतीक हाजेला के स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति योजना (वीआरएस) आवेदन को स्वीकार कर लिया है। असम के राज्यपाल के एक आदेश में,

अखिल भारतीय सेवा (डीसीआरबी) नियम 1958 के नियम 16 (2) के तहत प्रतीक हाजेला को 1 अगस्त, 2023 से वीआरएस पर आगे बढ़ने की अनुमति दी गई। राज्य समन्वयक के वीआरएस के मामले पर कार्रवाई करते समय, अन्य लोगों के अलावा सतर्कता मंजूरी विभाग की रिपोर्ट मांगी गई थी और रिपोर्टों से पता चला कि सतर्कता और भ्रष्टाचार निरोधक निदेशालय, असम द्वारा एक नियमित जांच और एनआरसी के उनके कार्यकाल के संबंध में उनके खिलाफ दो अन्य अपराधिक मामले लंबित हैं। हालांकि, वीआरएस की स्वीकृति किसी भी मामले में प्रतीक हाजेला के खिलाफ चल रही नियमित जांच और जांच पर प्रतिकूल प्रभाव डाले

पूर्वांचल केशरी
(असमिया दैनिक)
PURVANCHAL KESARI
(ASSAMESE DAILY)
GOOD LUCK PUBLICATIONS
House No. 30, D. Neog Path,
ABC, Guwahati - 781005
Mob: 94350 14771, 9070 14774

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
इंद्रियों पर विजय का आधार
विनम्रता है।
- आचार्य चाणक्य

न्यूज गैलरी
दवा असली है
या नकली जानने
की सुविधा शुरू
नई दिल्ली। देश में बढ़ रही नकली दवाओं की रोकथाम के लिए केंद्र सरकार ने दवाओं पर क्यूआर कोड लगाने का आदेश जारी किया है। ड्रग्स कंट्रोल जनरल ऑफ इंडिया ने 300 फार्मा कंपनियों को 1 अगस्त 2023 से क्यूआर कोड लगाने का आदेश दिया है। आदेश के मुताबिक देश के टॉप 300 दवा ब्रांड को अपनी दवाओं पर क्यूआर कोड लगाना होगा। डीसीजीआई का आदेश नहीं मानने पर दवा कंपनी को जुर्माना देना होगा। देश की टॉप फार्मा कंपनियों आज से अपनी दवाओं पर क्यूआर कोड लगाएंगे। केलपोल, -श्रेष्ठ पृष्ठ आठ पर

मेरापानी भूमि विवाद पर बैठक

मेरापानी (हि.स.)। असम-नगालैंड भूमि विवाद पर चर्चा के लिए आज दो राज्यों के सीमा मजिस्ट्रेटों की बैठक आयोजित की गई। ज्ञात हो कि नगाओं ने असम की भूमि पर अतिक्रमण किया है। गढ़बस्ती में लंबे समय से चल रहे भूमि विवाद को लेकर तनावपूर्ण स्थिति में बनी हुई है। पीड़ित तारामाई गढ़ ने सीमा पर तैनात सीआरपीएफ बल में शिकायत दर्ज कराई। मेरापानी में 142वीं सीआरपीएफ कैंपडों में भूमि विवाद को हल करने के लिए असम और नगालैंड दोनों राज्यों के सीमा मजिस्ट्रेटों के बीच एक बंद कमरे में बैठक आयोजित की गई। उल्लेखनीय है कि 2012 से पड़ोसी आन्तमक नगा 1971 में असम सरकार के हाफ माइल ब्लैट के



एआईयूडीएफ के 16 विधायकों के पास 167 करोड़ रुपए

गुवाहाटी। एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म (एडीआर) की 1 अगस्त को एक रिपोर्ट में कहा गया है कि एआईयूडीएफ के सोलह विधान सभा सदस्यों (विधायकों) के पास 1,67,06,49,455 करोड़ रुपए की संपत्ति है। रिपोर्ट के अनुसार, एडीआर ने देश भर के राज्य विधानसभाओं और केंद्र शासित प्रदेशों में मौजूदा विधायकों के स्व-शपथ पत्रों का विश्लेषण किया है। रिपोर्ट में कहा गया है कि कुल 16 विधायकों का विश्लेषण किया गया और इन विधायकों के पास कुल 1,67,06,49,455 करोड़ रुपए की संपत्ति है। इस बीच, असम गण परिषद (अगण) के नौ विधायकों के पास 19,85,02,110 करोड़ रुपए की संपत्ति है, जबकि बोडोलैंड पीपुल्स फ्रंट (बीडीएफ) के



तीन विधायकों के पास औसतन 1,58,19,500 करोड़ रुपए की संपत्ति है। दूसरी ओर, मेघालय में नेशनल पीपुल्स पार्टी (एनपीपी) के 44

हीरो मोटोकॉर्प के चेयरमैन पवन मुंजाल के घर पर ईडी का छापा

नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने मनी लॉन्ड्रिंग जांच के तहत मंगलवार को हीरो मोटोकॉर्प के कार्यकारी अध्यक्ष पवन मुंजाल और अन्य के खिलाफ छापेमारी की। आधिकारिक सूत्रों ने जानकारी दी कि धन शोधन निवारण अधिनियम (पीएमएलए) के प्रावधानों के अनुसार ईडी ने पवन मुंजाल के घर और कई दफ्तर पर छापेमारी की। ईडी ने हीरो मोटोकॉर्प के अध्यक्ष और सीईओ के खिलाफ मामला दर्ज किया। मुंजाल के करीबी एक व्यक्ति पर अशोषित विदेशी मुद्रा रखने का आरोप है। राज्य स्वयंसेवक निदेशालय (डीआरआई) द्वारा आरोपी के खिलाफ शिकायत दर्ज की गई थी। बता दें कि पवन



नूंह हिंसा : हरियाणा में हाई अलर्ट, कई जगह इंटरनेट ठप

चंडीगढ़। हरियाणा के नूंह जिले में हिंसा भड़कने के बाद गुरुग्राम के सोहना इलाके में सांप्रदायिक अशांति के कारण 2 अगस्त को सभी शैक्षणिक संस्थान बंद रहेंगे। गुरुग्राम के जिला मजिस्ट्रेट ने इस संबंध में एक आदेश जारी किया है जिसमें कहा गया है कि पड़ोसी जिले नूंह में सांप्रदायिक तनाव के कारण असामाजिक तत्वों ने सड़कों को अवरुद्ध कर दिया है, जिससे क्षेत्र में शांति और सार्वजनिक व्यवस्था भंग हो सकती है। आदेश में लिखा है कि किसी भी अप्रिय घटना से बचने और



छात्रों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए, 2 अगस्त, 2023 को जिला गुरुग्राम के सोहना

नूंह हिंसा में दो पुलिस कर्मियों समेत पांच की मौत, 44 एफआईआर दर्ज

चंडीगढ़ (हि.स.)। हरियाणा के मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने कहा है कि नूंह में फैली हिंसा के बाद अब तक प्रभावित क्षेत्र में पांच लोगों की मौत हो चुकी है, जिनमें दो पुलिस कर्मचारी हैं। हिंसा की घटनाओं के बाद मंगलवार को मुख्यमंत्री ने चंडीगढ़ में एक उच्च स्तरीय बैठक ली, जिसमें गृहमंत्री अनिल विज तथा राज्य के मुख्य सचिव, पुलिस महानिदेशक, गृह सचिव तथा अन्य वरिष्ठ अधिकारी शामिल हुए। बैठक के बाद मुख्यमंत्री ने बताया कि

यूसीसी को लेकर जनता के बीच जाएगा लॉ कमीशन

गुवाहाटी। यूनिफॉर्म सिविल कोड को लेकर लॉ कमीशन के सदस्य लोगों की राय और सुझाव लेने के लिए देश भर में लोगों, समुदायों और हितधारकों के समूह से मुलाकात करेगा और चर्चा करेगा। इस बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए लॉ कमीशन के एक वरिष्ठ सदस्य ने कहा कि व्यक्तियों और समूहों द्वारा भेजे गए पत्रों, ई-मेल के जरिए आयोग को प्राप्त सुझावों का विश्लेषण करने के लिए एक टीम का गठन किया गया है। उन्होंने कहा कि इस प्रक्रिया को पूरा होने



एक साल से अधिक समय में समिति की ओर से 63 बार बैठें हुई थीं। इस दौरान समिति को 2.15 लाख से अधिक लिखित सुझाव मिले थे। वहीं, सार्वजनिक आउटरीच कार्यक्रम के माध्यम से व्यक्तिगत

में समय लगेगा, तब तक आयोग देश भर के लोगों और हितधारकों से मुलाकात करेगा। इसमें सार्वजनिक बैठकें और चर्चाएं शामिल होंगी। दरअसल, यूसीसी को लेकर उत्तराखंड सरकार द्वारा गठित समिति भी इसी तरह की कार्यप्रणाली को चुनी थी।

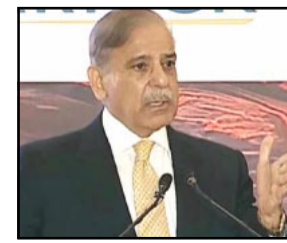
हर किसी का सपना पूरा करना मोदी की गारंटी : प्रधानमंत्री

पुणे/नई दिल्ली (हि.स.)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को कहा कि सरकार राज्य के विकास से देश के विकास के मंत्र के साथ आगे बढ़ रही है। नागरिकों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार को सरकार की प्रतिबद्धता बताते हुए उन्होंने कहा कि चाहे गरीब हो या मध्यम वर्ग, हर किसी के सपने को पूरा करना मेरी गारंटी है। प्रधानमंत्री आज पुणे मेट्रो के पूर्ण हो चुके खंडों के उद्घाटन के अवसर पर मेट्रो ट्रेनों को हरी झंडी दिखाने के बाद सभा को संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने पिंपरी चिंचवड नगर निगम (पीसीएमसी) द्वारा प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत निर्मित



1280 से अधिक घर और पुणे नगर निगम द्वारा निर्मित 2650 से अधिक पीएमएवाई घर भी लाभार्थियों को सौंपे। उन्होंने पीसीएमसी द्वारा निर्मित किए जाने वाले लगभग 1190 पीएमएवाई घरों और पुणे महानगर क्षेत्र विकास प्राधिकरण द्वारा निर्मित 6400 से अधिक घरों की आधारशिला रखी। प्रधानमंत्री ने पीसीएमसी के तहत लगभग 300 करोड़ रुपए की लागत से विकसित अपशिष्ट से ऊर्जा संयंत्र का भी उद्घाटन किया। सभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि पुणे एक जीवंत शहर है जो देश की अर्थव्यवस्था को गति देता है और पूरे देश

पाकिस्तान का भारत को वार्ता का ऑफर पवार ने नहीं मानी इंडिया की बात



में ही भलाई दिख रही है। पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने भारत से बातचीत का ऑफर दिया। शहबाज शरीफ ने कहा कि पिछले 75 सालों में हमने 3 जंग लड़ी, जिसने दोनों देशों को गरीबी, बेरोजगारी और तबाही के सिवा कुछ नहीं दिया। शहबाज शरीफ ने कहा कि हम भारत से बातचीत को तैयार हैं। हम चाहते हैं कि भारत के साथ हमारी बातचीत हो। रिश्ते अच्छे हो। हम गरीबी में हैं, मुफलिसी में हैं। हम तीन युद्धों में

इस्लामाबाद। पैसे पैसे को मोहताज लोन के सहारे अपने को चलाने वाले मुल्क पाकिस्तान को मुफलिसी में भारत की याद आई है। आतंक को पनाह देने वाले पाकिस्तान को अपने बुरे दिनों में भारत की याद आई है। पाकिस्तान की स्थिति किसी से छिपी नहीं है, इसलिए उसे भारत से दोस्ती नहीं है, इसलिए उसे भारत से दोस्ती के लिए ऑफर दिया। शहबाज शरीफ ने कहा कि पिछले 75 सालों में हमने 3 जंग लड़ी, जिसने दोनों देशों को गरीबी, बेरोजगारी और तबाही के सिवा कुछ नहीं दिया। शहबाज शरीफ ने कहा कि हम भारत से बातचीत को तैयार हैं। हम चाहते हैं कि भारत के साथ हमारी बातचीत हो। रिश्ते अच्छे हो। हम गरीबी में हैं, मुफलिसी में हैं। हम तीन युद्धों में

गुणे (हि.स.)। विपक्षी दलों के गठबंधन इंडिया के नेताओं के अनुरोध को टुकरते हुए एनसीपी सुप्रियो शरद पवार मंगलवार को यहां लोकमान्य तिलक पुस्तक समारोह में बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुए। उनकी मौजूदगी में यह कार्यक्रम संपन्न हुआ, जबकि इंडिया के नेताओं का कहना था कि ऐसे समय में जब भाजपा के खिलाफ एक संयुक्त मोर्चा बनाया जा रहा है तो इस कार्यक्रम में शामिल होना शरद पवार के लिए ठीक नहीं होगा। इतना ही नहीं, शरद पवार ने इंडिया के उन नेताओं और सांसदों से मिलने से भी परहेज किया जो उन्हें इस समारोह में



पड़ोसियों की शिकायत के बाद हेडक्वार्टर से हटा एक्स लोगो: तेज रोशनी के कारण लोगों को हो रही थी दिक्कत, मस्क को देना होगा जुर्माना

वांशिंगटन। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म (पहले ट्विटर) हेडक्वार्टर की बिल्डिंग पर एक्स लोगो लगाने के कुछ दिन बाद अब इसे हटा दिया गया है। लोगों में तेज रोशनी वाली लाइट जलती थी, जिससे पड़ोसियों को दिक्कत हो रही थी। इसकी शिकायत के बाद लोगो हटा दिया गया है। हालांकि, लोगो हटाने की वजहों के बारे में मस्क या उनको कंपनी ने ऑफिशियल तौर पर कोई भी जानकारी नहीं दी है। एक रिपोर्ट में दावा किया है कि बिल्डिंग के ऊपर लाइटिंग वाला एक्स लोगो लगाए जाने के बाद सिटी बिल्डिंग डिपार्टमेंट के पास लगभग 24 शिकायतें दर्ज की गई थी। उनका

दावा था कि लोगो की चमकदार रोशनी रात के समय परेशान करती है। इसके बाद ट्विटर के रीब्रांडिंग लोगो को हटा दिया गया है।

लोगो लगाने के बाद एलन मस्क ने शेरय किया था वीडियो

एलन मस्क ने एक्स हेडक्वार्टर की बिल्डिंग पर लोगो लगाने के बाद एक वीडियो शेरय किया था। उस वीडियो में एरियल व्यू में ट्विटर का लोगो दिखाया गया था, जिसमें तेज लाइट भी जल रही थी।

एलन मस्क को देना होगा जुर्माना

सैन फ्रांसिस्को डिपार्टमेंट ऑफ बिल्डिंग इंस्पेक्शन एंड सिटी प्लानिंग ने कहा है कि बिना अनुमति के एक्स लोगो लगाने के लिए कंपनी के मालिक पर जुर्माना लगाया जाएगा। इससे पहले डिपार्टमेंट ऑफ बिल्डिंग इंस्पेक्शन के प्रवक्ता ने कहा था कि किसी भी प्रकार के लोगो और चिन्हों को बदलने के लिए अनुमति लेने की आवश्यकता होती है, जिससे कि बिल्डिंग की ऐतिहासिकता बनी रहे।

कई लोग सैन फ्रांसिस्को से बाहर मूव कराना चाहते हैं हेडक्वार्टर

हाल ही में एलन मस्क ने पोस्ट कर बताया था कि कई लोग एक्स हेडक्वार्टर को सैन फ्रांसिस्को से बाहर मूव कराना चाहते हैं। उन्होंने लिखा था, कई लोगों ने एक्स को अपना हेडक्वार्टर सैन फ्रांसिस्को से बाहर मूव करने के लिए इंसेंटिव देने की पेशकश की है। इसके अलावा एक के बाद एक कंपनियों के चले जाने के बाद शहर संकट में है। इसलिए उन्हें लगता है कि एक्स भी चला जाएगा, लेकिन हम कभी नहीं। आप केवल तभी जानते हैं कि आपके असली दोस्त कौन हैं जब संकट खत्म हो जाता है। सैन फ्रांसिस्को, सुंदर सैन फ्रांसिस्को, हालांकि अन्य लोग आपको छोड़ देते हैं, हम हमेशा आपके दोस्त रहेंगे।

कि कई लोग एक्स हेडक्वार्टर को सैन फ्रांसिस्को से बाहर मूव कराना चाहते हैं। उन्होंने लिखा था, कई लोगों ने एक्स को अपना हेडक्वार्टर सैन फ्रांसिस्को से बाहर मूव करने के लिए इंसेंटिव देने की पेशकश की है। इसके अलावा एक के बाद एक कंपनियों के चले जाने के बाद शहर संकट में है। इसलिए उन्हें लगता है कि एक्स भी चला जाएगा, लेकिन हम कभी नहीं। आप केवल तभी जानते हैं कि आपके असली दोस्त कौन हैं जब संकट खत्म हो जाता है। सैन फ्रांसिस्को, सुंदर सैन फ्रांसिस्को, हालांकि अन्य लोग आपको छोड़ देते हैं, हम हमेशा आपके दोस्त रहेंगे।

न्यूज ब्रीफ

हीरो मोटोकॉर्प के चेयरमैन पवन मुंजाल के ठिकानों पर छापा: मनी लॉन्ड्रिंग के केस में ईडी ने की कार्रवाई, अप्रतिशत गिरे कंपनी के शेयर



नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय ने हीरो मोटोकॉर्प लिमिटेड के चेयरमैन, सीईओ और मैनेजिंग डायरेक्टर पवन मुंजाल और कुछ अन्य लोगों के ठिकानों पर छापेमारी की कार्रवाई की है। रिपोर्ट के अनुसार, ईडी ने प्रिवेशन ऑफ मनी लॉन्ड्रिंग एक्ट के तहत दिल्ली और गुरुग्राम स्थित ऑफिसों और घरों पर यह कार्रवाई की गई है। अगस्त 2018 में, पवन मुंजाल को दिल्ली एयरपोर्ट पर प्लेन से उतार दिया गया था। ऐसा इसलिए किया गया था क्योंकि उनके साथ सफर कर रहे अमित बाली के पास से सिविलियरी चेक में 81 लाख रुपये की फॉरैन करेंसी मिली थी। डायरेक्टोरेट ऑफ रेवेन्यू इंटेलिजेंस इस मामले की जांच कर रहा था। अब ईडी ने इसी इनपुट के आधार पर छापेमारी की है। ईडी की कार्रवाई की खबर के बाद हीरो मोटोकॉर्प के शेयरों में करीब 3 प्रतिशत की गिरावट देखी गई है। दोपहर करीब 3 बजे हीरो मोटोकॉर्प का शेयर 3,101 रुपए पर था। इसने कारोबार के दौरान 3032 रुपए का निचला स्तर बनाया। इसका हाई 3244 रुपए का रहा। इससे पहले इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने 22 मार्च 2022 को मुंजाल के घर और ऑफिस पर रेड की थी। तब उनके खिलाफ अपने अकाउंट में बोनास खर्च दिखाए जाने के आरोप लगे थे। आईटी टीम को जो अकाउंट डिटेल मिली थी, उसमें कुछ इनहाउस कंपनियों के नाम भी थे। साल 2022 के आखिर में पवन मुंजाल की नेट वर्थ 3.55 बिलियन डॉलर (करीब 29.20 हजार करोड़ रुपए) थी।

ओएमसी ने रिवाइज की जेट पयूल की कीमतें: दिल्ली में 7,720 प्रति किलोलिटर बढ़े एटीएफ के दाम, महंगा हो सकता है हवाई सफर



नई दिल्ली। ऑयल मार्केटिंग कंपनियों ने लगातार दूसरे महीने एविएशन टरबाइन पयूल यानी हवाई जहाजों में इस्तेमाल होने वाले पयूल की कीमतें बढ़ा दी हैं। बढ़ी हुई नई दरें 1 अगस्त से ही लागू होंगी। ओएमसी के इस फैसले के बाद राजधानी दिल्ली में जेट पयूल की कीमत 7,720 प्रति किलोलिटर (1000 लीटर) बढ़ कर 98,508.26 प्रति किलोलिटर हो गई है। इस बढ़ोतरी के बाद अब हवाई सफर महंगा हो सकता है। पेट्रोल-डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। फिलहाल दिल्ली में पेट्रोल 96.72 रुपए लीटर है तो डीजल 89.62 रुपए लीटर के हिसाब से बिक रहा है। वहीं मुंबई में पेट्रोल 106.31 रुपए और डीजल 94.27 रुपए प्रति लीटर मिल रहा है। उधर सीएनजी और पीएनजी के दामों में भी कोई बदलाव नहीं किया गया है। केंद्र सरकार ने 1 अगस्त से डीमैस्टिक करूड ऑयल पर विंडफॉल टैक्स बढ़ा दिया है। करूड पेट्रोलियम पर स्पेशल एंडेशनल एक्ससाइज ड्यूटी 1600/टन से बढ़ाकर 4250/टन कर दी गई है। डीजल पर विंडफॉल टैक्स शून्य से बढ़ाकर 1 रुपए प्रति लीटर कर दिया गया है। पेट्रोल और एटीएफ पर विंडफॉल टैक्स में कोई बदलाव नहीं किया गया है। पहली बार साल 2022 में विंडफॉल टैक्स लागू किया गया था सरकार ने पहली बार साल 2022 में विंडफॉल टैक्स लागाने का फैसला किया था।

अडाणी टोटल गैस के नतीजे जारी किए: पहली तिमाही में कंपनी का नेट प्रॉफिट 8.56प्रतिशत बढ़कर 150 करोड़ रहा, रेवेन्यू 1.3प्रतिशत बढ़ा

मुंबई। अडाणी टोटल गैस ने फाइनेशियल ईयर 2024 की पहली तिमाही के नतीजे जारी कर दिए हैं। अप्रैल-जून तिमाही में कंपनी को सालाना आधार पर 8.56प्रतिशत बढ़कर 150.22 करोड़ रुपए का नेट प्रॉफिट हुआ है। एक साल पहले कंपनी को 138.37 करोड़ रुपए का प्रॉफिट हुआ था। इसके साथ ही इस तिमाही में कंपनी का रेवेन्यू 1.3प्रतिशत बढ़कर 1056 करोड़ रुपए रहा, जो पिछले फाइनेशियल ईयर की इसी अवधि में 1042 करोड़ रुपए था। जून तिमाही में कंपनी का मार्जिन सालाना आधार पर 21प्रतिशत के मुकाबले बढ़कर 23.5प्रतिशत हो गया। सालाना आधार पर 13.35प्रतिशत बढ़कर 247.8 करोड़ रुपए रहा। पिछले फाइनेशियल ईयर की इसी तिमाही में यह 218.6 करोड़ रुपए था।

केंद्रीय कर्मियों और पेंशनरों का डीए चार फीसदी बढ़ना तय, आम चुनाव से पहले फिर मिलेगा फायदा

नई दिल्ली। केंद्र सरकार के 47 लाख कर्मियों और लगभग 62 लाख पेंशनरों के लिए खुशखबरी है। उनके डीए/डीआर में पहली जुलाई से चार फीसदी की बढ़ोतरी, अब लगभग तय है। वजह, श्रम ब्यूरो द्वारा जून 2023 के लिए जारी ऑल इंडिया कंज्यूमर प्राइस इंडेक्स फॉर इंडस्ट्रियल वर्कर सूचकांक में 1.7 अंक की बढ़ोतरी दर्ज की गई है। अब यह सूचकांक 136.4 हो गया है। ऐसे में अब केंद्रीय कर्मचारियों एवं पेंशनरों को जुलाई, 2023 से मिलने वाले महंगाई भत्ते/महंगाई राहत में 4 प्रतिशत की वृद्धि तय है। इस बढ़ोतरी के साथ डीए/डीआर की दर 46 प्रतिशत हो जाएगी। सितंबर के पहले सप्ताह में 46 फीसदी डीए/डीआर की फासल को केंद्रीय कैबिनेट की मंजूरी मिल सकती है।

सीपीआई-आईडब्ल्यू सूचकांक में 1.7 अंक की वृद्धि

बता दें कि ऑल इंडिया कंज्यूमर प्राइस इंडेक्स फॉर इंडस्ट्रियल वर्कर सूचकांक प्रत्येक माह तैयार होता है। इसके लिए देश के 88 अहम इंडस्ट्रियल सेंटरों के तहत आने वाली 317 मार्केट से डेटा एकत्रित किया जाता है। जून, 2023 के लिए अखिल भारतीय सीपीआई-आईडब्ल्यू सूचकांक में 1.7 अंक की वृद्धि हुई है। यह 136.4 की वृद्धि पिछले महीने की तुलना में 1.26 प्रतिशत ज्यादा है। एक साल पहले इसी महीने के बीच 0.16 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई थी। वर्तमान सूचकांक में अधिकतम वृद्धि का दबाव खाद्य और पेय पदार्थ समूह की तरफ से आया है। इन दोनों समूहों ने कुल परिवर्तन में 1.62 प्रतिशत अंक का योगदान दिया है।

अगर वस्तुओं के आधार पर देखें तो चावल, गेहूँ, आटा, अरहर दाल, मूंग दाल, ताजा मछली, पोल्ट्री चिकन,



अंडा-मुर्गा, सेब, केला, बैंगन, गाजर, अदरक, फूलगोभी, हरी मिर्च, आलू, प्याज, टमाटर, जौरा, सुपारी, केजुअल विषय, कैनासा जूते, बर्तन, दवा आयुर्वेदिक आदि सूचकांक में वृद्धि के लिए जिम्मेदार हैं। हालांकि, इस वृद्धि को बड़े पैमाने पर सरसों का तेल, पाम आयल, सूरजमुखी तेल, नारियल तेल, नौबू, आम और मिट्टी के तेल आदि से सूचकांक पर दबाव डालकर रोकना गया है।

बाकी के मते भी 25 प्रतिशत बढ़ जाएंगे

केंद्र सरकार के कर्मियों को छह माह

योजना नहीं है। केंद्र सरकार इस संदर्भ में विचार नहीं कर रही। खास बात है कि सातवें वेतन आयोग ने सिफारिश की थी कि केंद्र में पे रिवाइज हर दस साल में ही हो, यह जरूरी नहीं है। इस अवधि का इंतजार करने की आवश्यकता नहीं है। यह पीरियोडिकल भी हो सकता है। हालांकि पे कमीशन ने इसकी कोई स्पष्ट परिभाषा नहीं दी कि कब और कितने समय बाद वेतन आयोग गठित होना चाहिए।

वया 2026 में होगा वेतन का पुनर्निर्धारण

पिछला वेतन आयोग 2013 में गठित हुआ था। उसके तीन साल बाद आयोग की सिफारिशें लागू हुईं। उस हिसाब से 2026 में वेतन रिवाइज होना चाहिए। इसके लिए 2023 में आयोग का गठन होना जरूरी है। अब केंद्र सरकार, ऐसे किसी आयोग के गठन से मना कर रही है। संसद में इस मुद्दे पर जो सवाल जवाब हुए, उनमें कहा गया है कि जनवरी 2016 से जनवरी 2023 के बीच में कर्मियों के वेतन और पेंशन में 42 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। इस अवधि के दौरान देश में प्रति व्यक्ति आय 111 प्रतिशत बढ़ी है। वित्त राज्य मंत्री पंकज चौधरी ने कहा, मुद्रा स्फीति के कारण वेतन और पेंशन के असली मूल्य में जो कटौती होती है, उसे पुरा करने के लिए डीए/डीआर दिया जाता है। अब डीए 42 प्रतिशत हो गया है। प्रति व्यक्ति आय तीन गुणा हो गई। इसके साथ वस्तुओं के दाम भी उसी अनुरूप में बढ़े हैं। मतलब, केंद्र सरकार के कर्मों का वेतन पर काम कर रहे हैं। पिछले तीन वेतन आयोगों की तरफ से कहा गया है कि जब डीए 50 प्रतिशत तक पहुंच जाए तो मुद्रा स्फीति के प्रभाव को कम करने के लिए भविष्य में पे रिवाइज किया जाए। जनवरी 2024 में डीए 50 के पार हो जाएगा।

88प्रतिशत नोट बैंकिंग सिस्टम में वापस लौटे, आरबीआई ने कहा- अब चलन में 42 हजार करोड़ रुपये मूल्य के नोट नई दिल्ली।

आरबीआई के अनुसार 19 मई 2023 को बाजार में चलन में मौजूद 2000 रुपये के नोटों में से 88 प्रतिशत नोट बैंकिंग सिस्टम में वापस आ गए हैं। 31 मार्च 2023 को बाजार में 3.62 लाख करोड़ रुपये के दो हजार के नोट बाजार में चलन में थे। 19 मई 2023 को यह घटक 3.56 लाख करोड़ रुपये रह गए थे। इसी दिन आरबीआई ने दो हजार रुपये के नोटों को बाजार से वापस लेने का फैसला किया था।



रिजर्व बैंक ने यह जानकारी देते हुए कहा कि 31 जुलाई 2023 तक 3.14 लाख करोड़ रुपये के 2000 रुपये के नोट बैंकों में वापस आ गए हैं। अब महज 42 हजार करोड़ रुपये के नोट ही बाजार में चलन में हैं। आरबीआई के अनुसार 19 मई 2023 को बाजार में चलन में मौजूद 2000 रुपये के नोटों में से 88 प्रतिशत नोट बैंकिंग सिस्टम में वापस आ गए हैं। 31 मार्च 2023 को बाजार में 3.62 लाख करोड़ रुपये के दो हजार के नोट बाजार में चलन में थे। 19 मई 2023 को यह घटक 3.56 लाख करोड़ रुपये रह गए थे। इसी दिन आरबीआई ने दो हजार रुपये के नोटों को बाजार से वापस लेने का फैसला किया था। भारतीय

वेदांता से डील तोड़ने के बाद फॉक्सकॉन का भारत में नया प्लान, करेगी 4100 करोड़ रुपये का निवेश

बेंगलुरु। एपल का निर्माण करने वाली ताइवान की कंपनी फॉक्सकॉन जल्द ही भारत में दो कारखाने खोलने जा रही है। एक रिपोर्ट के अनुसार, फॉक्सकॉन टेक्नोलॉजी ग्रुप भारत में दो कारखानों के लिए कुल 500 मिलियन डॉलर यानी 4100 करोड़ रुपये का निवेश कर सकती है। इन दोनों कारखानों के लिए दक्षिणी राज्य कर्नाटक को चुना गया है। रिपोर्ट के अनुसार, इन दो फैक्ट्रियों में से एक को एपल के आईफोन बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाएगा।



इससे पहले मार्च में फॉक्सकॉन की एक सहायक कंपनी ने कर्नाटक में कुल 972.88 मिलियन डॉलर यानी 8,000 करोड़ के निवेश की घोषणा की थी। इतना ही कंपनी ने दो और दक्षिण राज्य तमिलनाडु और आंध्र प्रदेश में भी भारी निवेश किया है।

जल्द होगी आधिकारिक घोषणा

वहीं कर्नाटक में आगामी सुविधाओं के लिए कुछ बुनियादी चीजों को देखा जा रहा है और इस हफ्ते आधिकारिक घोषणा होने की उम्मीद है। आंध्र प्रदेश और तमिलनाडु के बाद फॉक्सकॉन के उद्यमों का स्वागत करने वाला कर्नाटक तीसरा दक्षिणी भारतीय राज्य बन गया। हालांकि अभी तक, फॉक्सकॉन और एपल ने इस मामले पर कोई बयान जारी नहीं किया है।

फॉक्सकॉन चीन से भारत लाना चाहती है अपना कारोबार

चीन में मुख्य रूप से स्थापित कंपनी फॉक्सकॉन पिछले कुछ समय से भारत में जमकर निवेश कर रही है, ऐसा माना जा रहा है कंपनी जल्द ही अपना सारा कारोबार चीन से भारत लाने के बारे में सोच रही है। इस बात को इससे समझा जा सकता है कि ताइवान की कंपनी ने तमिलनाडु के साथ एक महत्वपूर्ण समझौता किया है, जिसमें एक नई इलेक्ट्रॉनिक घटक विनिर्माण कारखाने की स्थापना में 1,600 करोड़ रुपये के निवेश करने की प्रतिबद्धता जताई गई है।

भारत में सोने की मांग में 7प्रतिशत की गिरावट, अप्रैल-जून तिमाही में रिकॉर्ड उच्च कीमतों के कारण घटी खरीदारी

नई दिल्ली। भारत में सोने की मांग में गिरावट दर्ज की गई है। अप्रैल-जून तिमाही में रिकॉर्ड उच्च खरेलू बाजार की कीमतों के कारण सोने की कीमत 7प्रतिशत घटकर 158.1 टन हो गई। बता दें कि भारत दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा सोने का उपभोक्ता देश है। वर्ल्ड गोल्ड काउंसिल ने यह जानकारी दी है। वर्ल्ड गोल्ड काउंसिल की ताजा रिपोर्ट में कहा गया है कि पिछले साल की तुलना में 2023 की दूसरी तिमाही में सोने का आयात 16 उल्लंघन 209 टन पर पहुंच गया। 2023 की पहली छमाही में सोने की मांग का अनुमान 271 टन है और 2023 में पूरी साल की मांग 650-750 टन के बीच हो सकती है। डब्ल्यूजीसी इंडिया के क्षेत्रीय सीईओ सोमसुंदरम पीआर के अनुसार, दूसरी तिमाही में सोने की मांग में 7प्रतिशत की गिरावट मौजूदा कीमतों में रिकॉर्ड बढ़ोतरी के कारण है, ऊंची कीमतों के कारण सोना खरीदने की क्षमता और उपभोक्ता भावना



पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है। उन्होंने कहा कि पीली धातु की कीमतों में बहुत कम समय में 64,000 रुपये प्रति 10 ग्राम के शिखर तक पहुंच गईं। उन्होंने कहा कि देश में समय कर अनुपालन के कारण भी मांग में कुछ कमी दर्ज की गई। डब्ल्यूजीसी की रिपोर्ट के अनुसार, इस साल की दूसरी तिमाही में देश की सोने की मांग 170.7 टन से सात प्रतिशत घटकर 158.1 टन रह गई है।

मूल्य के संदर्भ में, भारत की दूसरी तिमाही में सोने की मांग 4प्रतिशत बढ़कर 82,530 करोड़ रुपये हो गई, जो पिछले साल की इसी अवधि में 79,270 करोड़ रुपये थी। कुल सोने की मांग में से दूसरी तिमाही में सोने के आभूषणों की मांग 8प्रतिशत घटकर 128.6 टन हो गई, जबकि पिछले साल की इसी अवधि में यह 140.3 टन थी।

पीएम मोदी से मिल चुके हैं फॉक्सकॉन के अध्यक्ष

फॉक्सकॉन के अध्यक्ष यंग लिनू कर्नाटक के बेंगलुरु का दौरा कर चुके हैं। उन्होंने राज्य के मुख्यमंत्री से मुलाकात भी की थी। इतना ही नहीं उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से भी भेंट की थी। फॉक्सकॉन भारत में एपल के हैंडसेट का निर्माण साल 2019 से कर रहा है। फॉक्सकॉन के अलावा भारत में भी भारत में एपल की डिवाइस का निर्माण करते हैं।

वैसे तो आपने चमगादड़ों को देखा होगा, लेकिन बिहार के वैशाली जिले के राजापाकर प्रखंड के सरसई (रामपुर रत्नाकर) गांव में चमगादड़ों की न केवल पूजा होती है, बल्कि लोग मानते हैं कि चमगादड़ उनकी रक्षा भी करते हैं। इन चमगादड़ों को देखने के लिए पर्यटकों की भीड़ लगी रहती है। यहां लोगों की मान्यता है कि चमगादड़ समृद्धि की प्रतीक देवी लक्ष्मी के समान हैं। सरसई गांव के एक बुजुर्ग गणेश

यहां होती है चमगादड़ों की पूजा

सिंह का मानना है कि चमगादड़ों का जहां वास होता है, वहां कभी धन की कमी नहीं होती। ये चमगादड़ यहां कब से हैं, इसकी सही जानकारी किसी को भी नहीं है। सरसई पंचायत के सरपंच और

प्रदेश सरपंच संघ के अध्यक्ष आर्येणएसएस को बताते हैं कि गांव के एक प्राचीन तालाब (सरोवर) के पास लगे पीपल, सेमर तथा बथुआ के पेड़ों पर ये चमगादड़ बसेरा बना चुके हैं। उन्होंने बताया कि निर्माण तिरहुत के राजा शिव सिंह ने वर्ष 1402 में करवाया था। करीब 50 एकड़ में फैले इस भूभाग में कई मंदिर भी स्थापित हैं।

बीमारियों का खतरा कम करता है अखरोट

अखरोट में जितनी कैलोरी होने की बात कही है, असल में, अखरोट में उससे 21 फीसदी कम कैलोरी होती है। अखरोट खाने के कई फायदों को भी बता सकते हैं जिनमें कैल्शियम, हृदय और कुछ अन्य बीमारियों के खतरे को कम करना शामिल है। उन्होंने कहा कि हमारे शोध से लोगों को कैलोरी संबंधित चिंताओं को कम करने में मदद मिल सकती है और वे अपनी रोज की खुराक में इसे शामिल कर सकते हैं।



प्राकृतिक गुणों से भरपूर अनानास



अनानास सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें कैल्शियम, फाइबर तथा विटामिन सी भरपूर मात्रा पाया जाता है और फेट बहुत कम होता है। गर्भावस्था में होने वाली मॉनिंग सिक्नेस की समस्या को कम करने में अनानास आपकी मदद कर सकता है। इस समस्या को कम करने के लिए खाली पेट अनानास को सेवन करना चाहिए। इसमें ब्रोमिलेन नामक तत्व सर्दी, खांसी, सूजन, गले में खराश और गठिया में फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं इसके फायदों के बारे में...

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं

अनानास के सेवन से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और इससे किसी भी तरह की एलर्जी का खतरा कम हो जाता है।

हड्डियों को बनाए मजबूत

इसमें मैग्नीशियम बहुत प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत और शरीर में एनर्जी को बनाए रखने में मदद करता है।

आंखों के लिए फायदेमंद

हर रोज अनानास खाने से बढ़ती उम्र के साथ कम होती आंखों की रोशनी का खतरा कम हो जाता है।

दिल की बीमारियों से बचाव

यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। जिससे दिल की बीमारियों को रोकने में मदद मिलती है।

कैंसर की रोकथाम

इसका एंटीऑक्सिडेंट आपको हृदय रोग, गठिया, विभिन्न तरह के कैंसर जैसी बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं।

कैविटी से रखे दूर

यह मुंह के किसी भी प्रकार के बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकता है। जिससे दांतों में कैविटी की समस्या नहीं होती है।

उच्च रक्तचाप

अगर आप उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं तो अनानास आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। इसमें पोटेशियम की उच्च मात्रा और सोडियम की कम मात्रा रक्तचाप के स्तर को सामान्य बनाए रखने में मदद करती है।



क्रायोथेरेपी चिकित्सा की ऐसी पद्धति है जिसमें बर्फ के टुकड़े या ठंडे पानी के प्रयोग से दर्द का उपचार किया जाता है। इसका प्रयोग सबसे अधिक स्पोर्ट्स गतिविधियों के दौरान लगने वाली चोट के उपचार के लिए किया जाता है।

इसके अलावा क्रायोथेरेपी का प्रयोग प्रोस्टेट कैंसर और अनियंत्रित कोशिकाओं पर नियंत्रण पाने के लिए भी किया जाता है। क्रायोथेरेपी से शरीर के उस स्थान के बड़े हुए तापमान को कम करता है, रक्त संचार की गति को बढ़ाता है, यह तंत्रिकाओं के वेग को भी कम कर देता है जिसके कारण दर्द को काबू में आ जाता है। इस लेख में विस्तार से जानिए इसका प्रयोग कैसे होता है और इसके विभिन्न तरीके क्या-क्या हैं।

कब प्रयोग करें

- चोट के कारण होने वाले तेज दर्द को कम करने के लिए
- सूजन को कम करने के लिए
- शरीर के कोमल (tenderness) क्षेत्रों के उपचार के लिए
- मासोपेशियों में खिंचाव या ऐंठन होने पर
- कुछ भ्रूकाऊ स्थितियों (bursitis, tenosynovitis, tendinitis) में।
- अधिक दबाव के कारण होने वाले दर्द में
- डीप वेन थ्रोम्बोसिस होने पर

कब प्रयोग न करें

- खुले घावों में इसका प्रयोग न करें
- उच्च रक्तचाप होने पर
- हृदय रोगों में
- त्वचा संक्रमण होने पर
- सनसनी होने पर
- शीत पीती (Cold Urticaria) में।



ठंडी-ठंडी चिकित्सा पद्धति है क्रायोथेरेपी

कोल्ड पैक्स

इस तरह का उपचार बर्फ के टुकड़ों को तौलिये या फिर आइस पैकेट में रखकर किया जाता है। यह शरीर के किसी हिस्से में होने वाले दर्द या फिर ऐंठन की समस्या को दूर करता है।

कोल्ड व्हलपूल मेथाड

क्रायोथेरेपी से उपचार के इस तरीके में किसी टब में पानी भरकर उसे ठंडा कर दिया जाता है, फिर शरीर के जिस हिस्से का उपचार होना होता है उसे टब में डालकर शरीर के हिस्से को हिलाया जाता है। पैरों की समस्याओं के उपचार के लिए यह तरीका अधिक प्रयोग किया जाता है।

आइस इमर्सन

इस तरीके का प्रयोग एथलीटों या फिर स्पोर्ट्स गतिविधियों में लगे रहने वाले लोगों के लिए किया जाता है। इस तकनीक में पूरे टब में बर्फ के टुकड़े डाले जाते हैं उसके बाद मरीज को उस टब में बुसाया जाता है। क्रायोथेरेपी यानी आइस थेरेपी दर्द की समस्या से निजात दिलाने वाला बहुत ही सामान्य और अच्छा तरीका है जिसका प्रयोग हर कोई आसानी से कर सकता है।

आइस मसाज

इस तरीके में बर्फ के टुकड़ों को सीधे तौर पर चोट वाली जगह पर लगाया जाता है। दर्द को दूर करने के लिए यह बहुत ही सामान्य और असरदार तरीका है।



इन नुस्खों से मिलेगी दो मुंहे बालों से मुक्ति

वैसे तो हर महिला को लंबे, काले, घने और रेशमी बालों चाहिए, लेकिन बदलती लाइफस्टाइल और प्रदूषण के चलते आजकल बाल बहुत डेमेज होते हैं पालर में न करे पैसा बर्बाद वैसे तो हर महिला को लंबे, काले, घने और रेशमी बालों चाहिए, लेकिन बदलती लाइफस्टाइल और प्रदूषण के चलते आजकल बाल बहुत डेमेज होते हैं। बालों का दुमुहाना होना आम समस्या है। महिलाएं अक्सर पालर में पैसा खर्च करके अपने बाल कटवाती हैं। लेकिन कुछ टिप्स अपनाकर इन दोमुहाने बालों से मुक्ति पा सकते हैं।

पपीता और दही: पपीते और दही का घरेलू पैक लगाएं। 150 ग्राम पपीता और आधा कप दही मिलाएं और बालों में लगाएं। फिर ठंडे पानी से धो लें।
अंडे का मारक: अंडे का पीला भाग, तीन टेबल स्पून ऑलिव ऑयल और एक टेबल स्पून शहद मिलाएं। पैक को बालों में 20 से 30 मिनट तक लगा रहने दें। फिर शैपू से धो लें।
हॉट ऑयल ट्रीटमेंट: दो मुंहे बालों के लिए हॉट ऑयल ट्रीटमेंट भी काफी अच्छा है। यह काफी असरदार माना जाता है।
शहद के साथ दही: यह एक नेचुरल कंडीशनर है। इसके और अच्छा रिजल्ट पाने के लिए दही भी मिला दें। एक कप दही में एक टेबल स्पून शहद मिलाएं और उसे जड़ों पर लगाते हुए सिरों तक लगाएं। उसके बाद इस पैक को धो लें।

सुख-सुविधाओं के जाल में फंसते जा रहे हैं लोग

पश्चिमी संस्कृति के प्रभाव ने हमारे देश में भौतिकवाद को प्रोत्साहन दिया है और अब तो पढ़े लिखे हों या नहीं सभी सुख-सुविधाओं के जाल में फंसते जा रहे हैं। भारतीय अध्यात्म ज्ञान के बारे में जानते सभी हैं पर उसे धारण करना लोगों को अब पिछड़ापन दिखाई देता है। नतीजा यह है कि समाज में आपसी रिश्ते एक औपचारिकता बनकर रह गए हैं।

सफलता की होड़ में उधड़ते मानवीय रिश्ते

सिर्फ सांसारिक शिक्षा काफी नहीं



अक्सर अनेक लोग शिकायत करते हैं कि उनके बच्चे उनसे दूर हो रहे हैं अथवा उनकी देखभाल नहीं करते। इसके दो कारण होते हैं एक तो यह कि नए सामाजिक परिवेश से तालमेल न बिठा पाने के कारण लोग अपने माता-पिता को त्याग देते हैं या फिर वह व्यवसाय के सिलसिले में उनसे दूर हो जाते हैं। दोनों ही स्थितियों का विश्लेषण करने पर अनुभव होगा कि आधुनिक युग के समस्त माता-पिता अपने बच्चों से यह अपेक्षा करते हैं कि वह इस मायावी दुनिया में उच्च से उच्च पद प्राप्त कर, अधिक से अधिक धनार्जन करें और भरपूर मान प्रतिष्ठा की दुनिया में चमककर उनका व अपना नाम रोशन करें। लोग बच्चों की कामयाबी के सपने देखते हैं और केवल सांसारिक शिक्षा तक ही अपने बच्चों को सीमित रखते हैं। किसी तरह अपना पेट पालो यही सिखाते हुए वह ऐसा अनुभव करते हैं कि जैसे कि वह दुनिया का कोई विशेष ज्ञान दे रहे हैं। यह तो एक सामान्य चतुर्थाई है, जिसे सब जानते हैं।

सभी सुविधाओं के बाद भी अशांत रहता है मन

यह उन माता-पिता का भ्रम है कि शिक्षा तो सभी स्वतः ही प्राप्त करते हैं पर जिन बच्चों को उनके माता-पिता इसके साथ ही अध्यात्म ज्ञान, ईश्वर भक्ति और परोपकार करना सिखाते हैं वह अधिक योग्य निकलते हैं। जब तक आदमी के मन में अध्यात्म का ज्ञान नहीं होगा, तब तक वह न तो स्वयं कभी प्रसन्न रह पाता है और न ही दूसरों को प्रसन्न करता है। आज समस्त सुख सुविधाएं होने के बावजूद भी बहुत सभी लोगों का मन अशांत रहता है, क्योंकि मानव को परमात्मा के ज्ञान का प्रत्यक्ष बोधकर शांति, सत्य, अहिंसा एवं निःस्वार्थ प्रेम का वातावरण स्थापित करने का समय नहीं है। वह तो पैसे कमाने और सफलता की दौड़ में सबसे आगे निकलना चाहते हैं। मनुष्य जीवन में भक्ति और ज्ञान प्राप्त करने की सुविधा मिलती है पर उसका उपयोग नहीं कर हम उसे ऐसे ही नष्ट कर डालते हैं। ऐसे में वह ज़ानी घन्य है जो दाल-रोटी खाकर पेट भरते हुए भगवान भजन और ज्ञान प्राप्त करने के लिए समय निकालते हैं।

प्राणघातक हो सकती है कैल्शियम की कमी



कई रोगों पर भी पड़ता है असर...
यदि व्यक्ति के भोजन में लगातार कैल्शियम या विटामिन 'डी' की कमी चलती रहे तो उसकी हड्डियां कमजोर हो जाएंगी। नए शोधों के अनुसार कैल्शियम की कमी का कई रोगों पर भी प्रभाव पड़ता है।

शरीर होता है कमजोर

हमारे भोजन से हड्डियों को कैल्शियम मिलने और हड्डियों से शरीर को कैल्शियम मिलने की प्रक्रिया के लिए विटामिन 'डी' की उपस्थिति अनिवार्य है। विशेषज्ञों के अनुसार हर वयस्क को न्यूनतम 1000 मिलीग्राम कैल्शियम की दैनिक आपूर्ति होनी आवश्यक है। यदि भोजन से इतना कैल्शियम नहीं मिल पाता तो हमारे शरीर को पैराथायराइड हार्मोन विटामिन 'डी' के सहयोग से हड्डियों से रक्त का कैल्शियम स्थानांतरित कर देता है। जिससे हमारे शरीर में कमजोरी की शिकायत आने लगती है।

आपने आहार को करें संयोजित...

हम अपने आहार को इस प्रकार संयोजित करें कि हमें लगभग 1200 मिग्रा कैल्शियम प्रतिदिन मिलता रहे। 240 मिली गाय के दूध में 288 मिग्रा कैल्शियम होता है, जबकि 200 ग्राम दही में 268 मिग्रा कैल्शियम होता है। 100 ग्राम सूखे नाखिल में 400 मिग्रा कैल्शियम होता है, जबकि 100 ग्राम खजूर में 120 मिग्रा कैल्शियम होता है। गुड़, पनीर, सोयाबीन, फूलगोभी व मछलियों में भी कैल्शियम पाया जाता है।

पेट के कैंसर से करता है बचाव...

हमारे शरीर में बहुत से सेल बनते रहते हैं और समाप्त होते रहते हैं। पेट के अंदर ऐसे सेल प्रायः 3 से 10 दिन में बदल जाते हैं पर कभी-कभी ये सेल तीव्र गति से बढ़ने लगते हैं, जिससे पेट के कैंसर की संभावना हो सकती है। अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन जर्नल में प्रकाशित एक लेख के अनुसार जिन लोगों में पेट के कैंसर की संभावना थी, उन्हें 1500 मिग्रा कैल्शियम प्रतिदिन दिए जाने पर सेलों में बढ़ोतरी ठीक हो गई।

रेसिपी



विधि

एक कड़ाही में तेल डालकर इसमें प्याज, अदरक और हरी मिर्च डालकर इसे हल्का गुलाबी होने तक भूनें। अब इसमें गाजर, मटर और गोभी डालें। अब इसमें गर्म मसाला डालकर मिवस करके 1-2 मिनट के लिए भूनें और गैस बंद कर दें। ब्रेड को पानी में भिगोकर निचोड़ लें और इसे पकी हुई सब्जियों में डाल लें और अच्छे से मिलाएं। अब इसमें आलू, ब्रेड क्रम्स, नींबू का रस और नमक डाल कर मिलाएं। इस मिश्रण को टिकी का आकार दें और एक प्लेट में ब्रेड क्रम्स डालकर कटलेट को इसमें लपेट कर एक अलग प्लेट में रख लें। एक नॉन स्टिक पैन में तेल डालकर इसमें कटलेट को फ्राई करें। गोल्डन ब्राउन होने तक इसे तले। इन सबको प्लेट में निकाल कर ऊपर से पनीर के साथ गार्निश करके सॉस के साथ सर्व करें।

ब्रेड कटलेट

सामग्री

4 ब्रेड स्लाइस, 1 आलू (उबला हुआ), आधा कप मटर (उबले हुए), 1 गाजर (कटकर की हुई), 1 कप गोभी (कटकर की हुई), 2 टेबलस्पून ब्रेड क्रम्स, 1 प्याज (बारीक कटा), 1 हरी मिर्च (कटी हुई), आधा चम्मच अदरक (कसा हुआ), गरम मसाला, 1 छोटा चम्मच नींबू का रस, तेल, नमक स्वादानुसार, पानी, 3-4 पनीर (टुकड़ों में कटा)



विधि

सबसे पहले एक पैन में थोड़ा सा नमक मिलाकर इसमें 2-3 बूंद तेल, पास्ता और पानी मिलाकर उबालें। जब पास्ता पक जाए तो इसे पानी से निकाल कर रख दें। अब एक पैन में तेल डालकर इसमें प्याज, टमाटर, अदरक और लहसुन डालकर भूनें और थोड़ा उंडा होने पर मिवस में पीसकर पीस्ट बना लें। इसके बाद कड़ाही में तेल गर्म करके इलमें पीसा हुआ अदरक और नमक डालकर तेल छोड़ने तक भूनें और इसमें लाल मिर्च, गरम मसाला और जीरा डालकर गाढ़ा होने तक पकाएं। इसके बाद इसमें दूध डाल दें। जब दूध और मसाले अच्छी तरह उबलकर सॉस बन जाए तो इसमें कसूरी मेथी और उबला हुआ पास्ता डालकर मिलाएं। गैस बंद करके गर्मागर्म पास्ते पर हरा धनिया डालकर सर्व करें।

पास्ता बटर मसाला

सामग्री

1 कप पास्ता, 1 बड़ा चम्मच लहसुन (पिसा हुआ), आधा चम्मच अदरक (पिसा हुआ), 1 टमाटर (कटा हुआ), 2 प्याज (कटे हुए), 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर, 1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर, आधा छोटा चम्मच कसूरी मेथी, 2 कप दूध, 2 बड़ा चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच हरा धनिया (कटा हुआ), स्वादानुसार नमक