



शर्मा हार्डवेयर
**SHARMA
HARDWARE**
Sharma Gali, SJ Road
Athgaon, Guwahati-01
98648-02947
70025-06581

विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 10 | अंक : 117 | गुवाहाटी | गुरुवार, 23 नवंबर, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

सरकार ने कर नहीं, फीस लगाया : जयंतमल्ल **पेज 3**

शुभेंदु अधिकारी ने ममता सरकार को घेरा **पेज 4**

योगी आदित्यनाथ बोले - वोट बैंक के नाम पर अराजकता फैला रही कांग्रेस सरकार **पेज 5**

चुनाव आयोग ने कांग्रेस की सात गारंटियों के विज्ञापन पर लगाई रोक **पेज 8**

नागरिकों पर अब कई नए टैक्सों का बोझ

बिहू आयोजन समितियों को डेढ़-डेढ़ लाख रुपए



गुवाहाटी (हि.स.)। राज्य सरकार ने एक नई कर नीति जारी की है। जिसके तहत नागरिकों को अब कई नए टैक्स देने होंगे। नई नीति के अनुसार, लोगों को अब बिहू आदि मनाने, सार्वजनिक रैली करने या सार्वजनिक बैठक आयोजित करने के लिए सरकार को टैक्स देना होगा।

सरकार द्वारा जारी नोटिस के अनुसार, लोगों को अब सांस्कृतिक जुलूस, कार्यक्रम, बिहू, समारोह आदि की अनुमति लेने के लिए भी तीन सौ रुपए का भुगतान करना होगा, इसके अतिरिक्त, राजनीतिक रैलियों, कार्यक्रमों और बैठकों की अनुमति के लिए **-शेष पृष्ठ दो पर**

पूर्वोत्तर की परियोजनाओं को पूरा करने को प्राथमिकता दें : सोनोवाल

गुवाहाटी (हि.स.)। केंद्रीय बंदरगाह, जहाजरानी और जलमार्ग तथा आयुष मंत्री सर्वानंद सोनोवाल ने पूर्वोत्तर क्षेत्र में दोनों मंत्रालयों की चल रही परियोजनाओं की समीक्षा के लिए बंदरगाह, जहाजरानी, जलमार्ग (एमओपीएमडब्ल्यू) और आयुष मंत्रालय (एमओए) की एक बैठक को आज गुवाहाटी में अध्यक्षता की। मंत्री ने जनवरी तक पूर्वोत्तर की महत्वपूर्ण परियोजनाओं को पूरा करने को सर्वोच्च प्राथमिकता दी। समीक्षा के दौरान, मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों ने क्षेत्र में चल रही परियोजनाओं की स्थिति प्रस्तुत की। पूर्वोत्तर क्षेत्र में अंतर्देशीय जलमार्गों में 25 परियोजनाओं के विकास के लिए 11 सौ करोड़ रुपए से अधिक की मंजूरी दी गई, जिसमें असम में 15 परियोजनाओं के लिए



850 करोड़ रुपए भी शामिल हैं। केंद्रीय मंत्री ने अधिकारियों को जोगीघोषा, पांडु, विश्वनाथ, निमाती, बिंधाकाटा, उरीआमघाट और सदिया में सात फ्लोटिंग घाटों को पूरा करने का निर्देश दिया। इसके अलावा, डिब्रुगढ़ के बोगीबोल में स्थायी घाट, करीमगंज के बदरपुर में घाट का नवीनीकरण भी पूरा किया जाना है। त्रिपुरा के सोनामुरा में बन रहे एक स्थायी घाट के भी पूरा होने की संभावना है। सोनोवाल ने ब्रह्मपुत्र में 15 फ्लोटिंग जेटी और बराक नदी में 15 फ्लोटिंग जेटी पर काम की प्रगति की भी समीक्षा की। जहाजों के सुचारु मार्ग को सुनिश्चित करने के लिए, उन्होंने अंतर्देशीय जल परिवहन के अधिकारियों को ब्रह्मपुत्र पर पहले से पहचाने गए 88 उथले मार्गों को **-शेष पृष्ठ दो पर**

हमास के साथ युद्धविराम को इजराइल कैबिनेट की मंजूरी

तेल अवीव (हि.स.)। इजराइल-हमास संघर्ष में बुधवार को इजराइल की संसद ने अहम प्रस्ताव को मंजूरी दी। 50 इजराइली बंधकों को रिहा करने के बदले चार दिनों के संघर्ष विराम प्रस्ताव को पास किया गया है। जिन बंधकों को रिहा किया जाएगा उनमें महिलाएं और बच्चे होंगे। इजराइल सरकार की तरफ से जारी जानकारी के मुताबिक संघर्ष विराम समझौते के तहत हमास को चार दिनों की अवधि में गाजा पट्टी में **-शेष पृष्ठ दो पर**



आतंकवाद अस्वीकार्य, पश्चिम एशिया में अस्थिरता चिंता का विषय : पीएम

नई दिल्ली। जी-20 वर्युअल शिखर सम्मेलन को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संबोधित किया। नरेंद्र मोदी ने कहा कि हम जी20 को नई ऊंचाइयों पर ले गए हैं। उन्होंने बताया कि जी20 ने बहुपक्षवाद पर विश्वास बढ़ाया है। पश्चिम एशिया में असुरक्षा और अस्थिरता हम सभी के लिए चिंता का विषय है। मोदी ने कहा कि आतंकवाद हम सभी के लिए अस्वीकार्य है, आम नागरिकों की मृत्यु, चाहे कहीं भी हो, निन्दनीय है। उन्होंने कहा कि हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि इजराइल-हमास संघर्ष क्षेत्रीय संघर्ष में न बदले। मोदी ने कहा कि हम पश्चिम एशिया में बंधकों की रिहाई



के समाचार का स्वागत करते हैं। उन्होंने कहा कि कृत्रिम मेधा (एआई) लोगों तक पहुंचनी चाहिए और समाज के लिए सुरक्षित होनी चाहिए। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि जब मैंने इस वर्युअल समिट का प्रस्ताव रखा था तब मुझे पूर्वांशुमान नहीं था कि आज की **-शेष पृष्ठ दो पर**

पूर्वांचल 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
बहुत-सी तथा बड़ी गलतियां
किए बिना कोई आदमी बड़ा और
महान नहीं बनता।
- ग्लेडस्टन

न्यूज गैलरी
तिनसुकिया में
सेना के शिविर
के पास विस्फोट

तिनसुकिया (हि.स.)। आज शाम तिनसुकिया जिले के डिराक के काकोपथार में सेना के कैंप के पास ग्रेनेड ब्लास्ट हुआ। सूत्रों ने बताया कि यह ग्रेनेड हमला कथित तौर पर सेना के शिविर को निशाना बनाकर किया गया था। खबरों के अनुसार पूरे इलाके में सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी गई है। चपे-चपे पर सुरक्षा बलों को तैनात कर दिया गया है। सभी आने-जाने वाली गाड़ियों की चेकिंग करने के बाद ही उसे जाने दिया जा रहा है। इस हमले में शामिल लोगों **-शेष पृष्ठ दो पर**

कमाने वाले पति-पत्नी को एक-दूसरे पर डिपेंड होने की अनुमति नहीं : एचसी

नई दिल्ली। दिल्ली हाई कोर्ट ने आज एक केस की सुनवाई के दौरान बड़ा फैसला सुनाया। अदालत ने कहा है कि कमाने की योग्यता रखने वाले पति या पत्नी को बेरोजगार रहने और खर्चों का बोझ अपने जीवनसाथी पर डालने की अनुमति नहीं दी जा सकती। हाई कोर्ट ने कहा है कि एक पति या पत्नी जिसके पास कमाने की उचित क्षमता है, लेकिन पर्याप्त स्पष्टीकरण के बिना वह बेरोजगार



(एचएमए) के तहत दिए जाने वाले मासिक भरण-पोषण की राशि को 30,000 रुपए से घटाकर 21,000 रुपए करते हुए यह टिप्पणी की। अदालत **-शेष पृष्ठ दो पर**

अमेरिका में आतंकी पन्नू की हत्या की साजिश नाकाम

वाशिंगटन। संयुक्त राज्य अमेरिका में एक सिख अलगाववादी को मारने की साजिश को विफल कर दिया है। इसको लेकर अमेरिका की ओर से भारत सरकार को चेतावनी भी दी गई है। फाइनेंशियल टाइम्स (एफटी) ने मामले से परिचित लोगों का हवाला देते हुए बुधवार को रिपोर्ट दी। रिपोर्ट पर भारत के विदेश मंत्रालय की ओर से तत्काल कोई प्रतिक्रिया नहीं आई है। यह घटनाक्रम कनाडा के यह कहने के दो महीने बाद आया है कि जून में वैक्कूर उपनगर में एक सिख अलगाववादी नेता की हत्या में भारतीय एजेंटों के शामिल होने के **विश्वसनीय** आरोप थे। **-शेष पृष्ठ दो पर**



राष्ट्रपति ने नई शिक्षा अभियान का किया शुभारंभ

भुवनेश्वर (ओडिशा)। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने ओडिशा के संबलपुर में किलासामा मिनी स्टैंडियम में 'ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित राष्ट्रीय शिक्षा अभियान नए भारत के लिए नई शिक्षा' का शुभारंभ किया। इस दौरान लॉन्च कार्यक्रम में ओडिशा के राज्यपाल रघुवर दाम और केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान उपस्थित थे। इवेंट को संबोधित करते हुए, धर्मेंद्र प्रधान ने कहा कि शिक्षा 2047 तक भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने की कुंजी है। हमें मानव



बुद्धि और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के बीच चयन करना होगा। इस अवसर पर राष्ट्रपति ने कहा कि शिक्षा ने हमेशा समाज निर्माण में महत्वपूर्ण और परिवर्तनकारी भूमिका निभाई है। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि सेवा, समानता और सहानुभूति को बढ़ावा देना ही राष्ट्र के विकास का मूल है। जैसे नैतिक और मानवीय मूल्य हमारी संस्कृति की नींव हैं और युवाओं को इन महान आदर्शों से परिचित होना चाहिए। बेहतर समाज बनाने के लिए उन्हें अपने बुजुर्ग माता-पिता और समाज के

पेड़ों की कटाई को लेकर मुख्य सचिव, एनएचआईडीसीएल पक्षकार

नई दिल्ली। राष्ट्रीय हरित अधिकरण ने असम में गुवाहाटी से ग्वालपाड़ा तक सड़क विस्तार के लिए लगभग 2,000 पेड़ों की कथित कटाई से संबंधित मामले में राज्य के मुख्य सचिव और राष्ट्रीय राजमार्ग और अवसंरचना विकास निगम लिमिटेड (एचआईडीसीएल) को पक्षकार बनाया है। अधिकरण ने भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) द्वारा पेड़ों की कथित कटाई के संबंध में एक समाचार रिपोर्ट का स्वतः **-शेष पृष्ठ दो पर**



पाकिस्तान में 800 वाली दवा की कीमत 3500 रुपए

इस्लामाबाद। कंगाली की मार झेल रहे पाकिस्तान की आर्थिक स्थिति दिन ब दिन बिगड़ती जा रही है। रोजी-रोटी से बेहाल लोग दवाओं और इलाज के लिए भी तरस रहे हैं। हालात इतने खराब हैं कि यहां जीवनरक्षक दवाएं पांच गुना ज्यादा कीमत पर मिल रही हैं। पाकिस्तानी अखबार डॉन की रिपोर्ट के मुताबिक राची में ड्रग रेगुलेटरी अथॉरिटी ऑफ पाकिस्तान (डीआरएपी) की कार्रवाई से पता चला है कि फार्मसी और मेडिकल स्टोर प्राधिकरण द्वारा तय अधिकतम खुराक मूल्य (एमआरपी) से पांच गुना अधिक कीमतों पर दवाएं बेची जा रही हैं। कार्यवाहक



स्वास्थ्य मंत्री डॉ. नदीम जान के निर्देशों के बाद, प्राधिकरण ने देश भर में दवा मुनाफाखोरों की खिलाफ कार्रवाई शुरू कर दी है और थोक

व्यवहार नहीं है इसलिए उसकी कीमतें बढ़ाई जाएं लेकिन ऐसा नहीं हो रहा है और दवाइयों पांच से ज्यादा गुनी **-शेष पृष्ठ दो पर**

विश्वकप फाइनल मैच : बड़े भाई ने छोटे की जान ली

मुंबई। महाराष्ट्र के अमरावती जिले से दिल दहला देने वाली घटना सामने आई है। यहां भारत-ऑस्ट्रेलिया के बीच विश्व कप 2023 का फाइनल मैच देखते हुए एक 32 वर्षीय व्यक्ति ने अपने छोटे भाई की कथित तौर पर हत्या कर दी। इस दौरान पिता भी घायल हो गया। पुलिस ने आरोपी व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। वारदात के वक्त आरोपी नशे में धुत था। पुलिस ने बुधवार को यह जानकारी दी। पुलिस के मुताबिक, घटना अंजनगांव बाड़ी गांव में रविवार को उस समय हुई जब प्रवीण इंगोले टीवी पर भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच फाइनल मैच



देखते हुए शराब पी रहा था। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि प्रवीण के पिता रमेश इंगोले (65) ने उसका मोबाइल फोन छीन लिया था, जिसके बाद आरोपी व्यक्ति ने पिता पर लोहे की छड़ से हमला कर दिया। अधिकारी ने बताया कि आरोपी ने छोटे भाई अंकित (28) पर भी छड़ से हमला किया, जिससे उसकी मौत हो गई। उन्होंने बताया कि फाइनल मैच में भारत की हार, घटना की मुख्य वजह नहीं थी। उन्होंने बताया कि ऐसा शराब के प्रभाव व गुस्से में हुआ। पुलिस ने बताया कि हत्या का मामला दर्ज कर जांच की जा रही है।

सरकार ने कर नहीं, फीस लगाया : जयंतमल्ल

गुवाहाटी (हिंस)। असम सरकार के लोक स्वास्थ्य अभियंत्रण आदि मामलों के मंत्री जयंतमल्ल बरुवा ने स्पष्ट किया कि सरकार ने कार्यक्रमों के आयोजन पर कोई कर नहीं लगाया है, बल्कि एक मामूली फीस लगाई गई है। उन्होंने कहा कि असम पुलिस की सेवा सेतु पोर्टल के जरिए लोग घर बैठे कार्यक्रमों का आयोजन करने के लिए एनओसी प्राप्त कर सकेंगे। इन सेवाओं के बदले मामूली फीस लगाई गई है। उन्होंने आज संवाददाता सम्मेलन बुलाकर कहा कि कर लगाने की बात वे लोग कह रहे हैं, जिन्हें कर और फीस में अंतर का पता नहीं है। उन्होंने कहा कि प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष भूपेन बोरा अपना राजनीतिक तवा गरम करने के लिए इस प्रकार की बातें कह रहे हैं। उन्होंने कहा कि निहित राजनीतिक स्वार्थ बस राज्य की जनता को भ्रमित करने की कोशिश की जा रही है। कांग्रेस अध्यक्ष द्वारा सरकार में आने पर जनता को राशि लौटाने



की बात कहे जाने का मजाक उड़ाते हुए मंत्री ने कहा कि भूपेन बोरा के राजनीतिक जीवन काल में कांग्रेस की सरकार असम में नहीं आने वाली है। अगले 30 वर्षों तक असम में कांग्रेस की सरकार बनने के कोई असर नहीं दिख रहे हैं। मंत्री ने स्पष्ट किया कि सरकार ने बिहू आयोजन समितियों को

डेढ़ लाख रुपए, रास महोत्सव आयोजन समितियों को 25 हजार रुपए प्रति वर्ष देने जा रही है। ऐसे में बिहू के आयोजन पर कर लगाने का आरोप लगाना अत्यंत निंदनीय है। इसी मुद्दे पर मुख्यमंत्री डॉ हिमंत विश्व शर्मा ने आज एक्स पर लिखा कि बिहू समितियों से बिहू आयोजन के लिए तीन सौ रुपए वसूलने का सरकार पर आरोप लगाया जाना हास्यास्पद है, क्योंकि सरकार बिहू समितियों को अनुदान देने पर 50 करोड़ रुपए खर्च कर रही है। कुल मिलाकर इस मुद्दे पर एक प्रकार से राजनीति शुरू हो गई है। एआईयूडीएफ प्रमुख मौलाना बदरुद्दीन अजमल ने सामाजिक माध्यम के जरिए आरोप लगाया कि आज सरकार सभा-समितियों आयोजित करने पर कर लगा रही है, कल जाकर हवा और पानी पर भी कर लगा देगी। कुल मिलाकर विपक्षी दलों द्वारा सरकार को घेरने की कोशिशें नाकाम होती दिख रही हैं।

सरकार बनने पर टैक्स के पैसे जनता को लौटा देगी कांग्रेस : भूपेन बोरा

गुवाहाटी (हिंस)। सरकार द्वारा राजनीतिक तथा गैर राजनीतिक, सामाजिक धार्मिक, सांस्कृतिक समेत अनेक प्रकार के कार्यक्रमों के आयोजन पर टैक्स लगाए जाने का जोरदार शब्दों में विरोध करते हुए असम प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष भूपेन कुमार बोरा ने जनता को आश्वासन दिया है कि 2026 में उनकी सरकार बनने के बाद जनता द्वारा टैक्स के रूप में लिए गए रुपए लौटा दी जाएगी। लोग अपना रसोई संचालक कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा इस प्रकार का टैक्स लगाया जाना

किसी भी तरह से स्वीकार करने योग्य नहीं है। उन्होंने आज यहां पत्रकार सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा कि इस प्रकार से जनता को टैक्स लगाकर परेशान करना भाजपा के लिए चुनाव में परेशानी का सबब बनेगा। उन्होंने कहा की मुख्यमंत्री चार्टर प्लेन से घूमते रहते हैं। मुख्यमंत्री दूसरे राज्यों के चुनाव में अधिक रुपए देते हैं। भाजपा कार्यालय के नाम अट्टालिका का निर्माण पुलिस ने आज बताया कि

बोझ लाद दिया जाता है। भाजपा द्वारा आगामी लोकसभा चुनाव में असम की 14 सीटों में से 12 सीटें जीतने को लेकर किए जा रहे दावे संबंधी प्रश्न के उत्तर में कांग्रेस अध्यक्ष ने उल्टा सवाल पूछा कि जनता पर टैक्स का बोझ सरकार लाद रही है, क्या इससे खुश होकर जनता भाजपा को अधिक वोट देगी? या फिर आवश्यक वस्तुओं को कीमतें आसमान छूती जा रही है, इससे खुश होकर जनता भाजपा को ज्यादा वोट देगी? या फिर राज्य में हर भद्र भ्रष्टाचार, लूट खसोट चल

रहा है, इससे खुश होकर जनता भाजपा को ज्यादा वोट देगी? विपक्ष के गठबंधन द्वारा लोकसभा चुनाव में सीटों की की जा रही मांग से संबंधित प्रश्न पर कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा कि लोकतंत्र में सभी को टिकट मांगने का अधिकार है। लेकिन, सिर्फ मांगने से ही नहीं होता है। सभी दल आपस में बैठकर इस पर गहन विचार-विमर्श करके निर्णय लेंगे। पत्रकार सम्मेलन के दौरान उन्होंने राज्य की भाजपा सरकार तथा मुख्यमंत्री डॉ हिमंत विश्व शर्मा पर कई आरोप लगाए।

एनसीसी की 75वीं वर्षगांठ पर आयोजित कार रैली का रंगिया में भव्य स्वागत



रंगिया (विभास)। राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) की 75वीं वर्षगांठ के जश्न के हिस्से के रूप में, उत्तर पूर्व क्षेत्र में एनसीसी निदेशालय द्वारा 6 नवंबर से 26 नवंबर तक एक विशेष आउटरीच कार्यक्रम-कार रैली का आयोजन किया गया है, जिसमें क्षेत्र के विभिन्न हिस्सों को कवर किया गया। बताया गया है कि यह रैली अबतक छह राज्यों के 277 विद्यालयों, 151 महाविद्यालयों तथा 44 जिलों से होकर गुजर चुकी है। रैली का प्राथमिक उद्देश्य युवाओं में सौहार्द, नेतृत्व, खेल कौशल, साहस और देशभक्ति की भावना पैदा करना

है और उन्हें इन मूल्यों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना है। एनसीसी के अतिरिक्त महानिदेशक मेजर जनरल गगन दीप के नेतृत्व में यह कार रैली मंगलवार को रंगिया पहुंची इस मौके पर एनसीसी की ओर से रंगिया महाविद्यालय के इंडोर स्टेडियम प्रांगण में एक भव्य स्वागत समारोह का आयोजन किया गया। इस दौरान मेजर जनरल गगन दीप ने कार्यक्रम में उपस्थित क्षेत्र के एनसीसी कैडेटों के साथ बातचीत की। इंटरैक्टिव सत्र के दौरान, मेजर जनरल गगन दीप ने युवा कैडेटों को राष्ट्र निर्माण में उनकी

भूमिका पर जोर देते हुए सशस्त्र बलों और अन्य अर्धसैनिक सेवाओं में करियर पर विचार करने के लिए प्रेरित किया। रैली मेजर जनरल गगन दीप के नेतृत्व में रंगिया से ग्वालपाड़ा, कोकराझाड़ होते हुए निचले असम के अन्य हिस्सों का भ्रमण करते हुए 26 नवंबर को गुवाहाटी पहुंचेगी, जहां इसका समापन किया जाएगा। रंगिया से इस रैली को अर्जुन प्रस्कार विजेता नयन मोनी शैकिया ने आज झंडी दिखाकर रवाना किया। कार्यक्रम में लेफ्टिनेंट कर्नल सी पी शर्मा सहित बहुत से अधिकारी उपस्थित रहे।

इंफाल : पूर्वी जिले से भारी मात्रा में हथियार व गोला-बारूद बरामद



इंफाल (हिंस)। इंफाल पूर्वी जिले के संवेदनशील इलाकों में तलाशी अभियान के दौरान भारी मात्रा में हथियार और गोला-बारूद बरामद किया गया। मणिपुर पुलिस ने आज बताया कि सुरक्षा बलों ने इंफाल पूर्वी जिले के सीमांत और संवेदनशील इलाकों में सघन तलाशी अभियान चलाया। अभियानों के दौरान 2 हथियार (303 देशी राइफल - 01, मैगजीन -01 के साथ देशी निर्मित 9 मिमी पिस्तौल), 14 गोला-बारूद (7.62 मिमी जीवित गोला-बारूद - 02, 9 मिमी जीवित गोला-बारूद -03, 12 गोज गोला-बारूद -09), 303 गोला-बारूद, 06 विस्फोटक (संख्या 36 डेड ग्रेनेड - 03, 80 नंबर हेंड ग्रेनेड - 03), 11 मिमी फ्लेशिंग 16 मिमी (रेड), एक 51 मिमी रोशन बम और एक ट्यूब लांच 1 ए बरामद किया गया। थाउबल, काकचिंग और कांगपोकपी जिलों में यह तलाशी अभियान चलाया गया।

इंफाल (हिंस)। जिले में आठ सोने की छड़ों के साथ दो स्वर्ण तस्करों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने आज बताया कि एक गुप्त सूचना पर कार्रवाई करते हुए जिले के गोलकगंज के थाना प्रभारी के नेतृत्व में एक टीम ने 50 लाख रुपए से अधिक मूल्य की आठ सोने की छड़ें जब्त कीं। पुलिस द्वारा 50 लाख रुपए के साथ दो तस्करों को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस इस बात की छानबीन में लगी हुई है कि ये सोने की छड़ें कहाँ से लाई गई थीं और इसे कहाँ ले जाया जा रहा था। गिरफ्तार दोनों तस्करों से सघन पूछताछ जारी है।

आठ सोने की छड़ों के साथ दो तस्कर गिरफ्तार

कोकराझाड़ (विभास)। जिले के फकीराग्राम में आज ब्लॉक यूपीपीएल की सभा आयोजित की गई। इस सभा में फकीराग्राम ब्लॉक यूपीपीएल के 14 प्राइमरी समिति के अध्यक्ष, सचिव एवं कार्यकर्ता तथा वीसीडीसी चेयरमैन एवं सदस्य उपस्थित थे। इसके अलावा सभा में सैकड़ों की संख्या में यूपीपीएल के कार्यकर्ता मौजूद थे। इस सभा में जिले के विधायक एवं कोकराझाड़ जिला यूपीपीएल के अध्यक्ष लोरेस इस्लारी उपस्थित थे। वहीं सभा में जानकारी दी गई कि आगामी 26 नवंबर को फकीराग्राम में आयोजित होने वाला ज्वाइनिंग कार्यक्रम को लेकर चर्चा किया गया। इस दौरान विधायक लोरेस इस्लारी ने कहा कि आगामी 26 नवंबर को फकीराग्राम में ज्वाइनिंग कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। जिसमें हजारों की संख्या

फकीराग्राम में 26को यूपीपीएल का मेगा ज्वाइनिंग कार्यक्रम : विधायक लोरेस इस्लारी



में विभिन्न दलों से आए कार्यकर्ताओं को यूपीपीएल में शामिल किए जाएंगे। इस ज्वाइनिंग कार्यक्रम में बीटीआर के चीफ प्रमोद बोड़ो, राज्य के मंत्री उर्खा गौरा ब्रह्म एवं राज्य सभा के सांसद के साथ साथ कई अन्य गणमान्य लोग उपस्थित होंगे।

62.50 ग्राम हेरोइन के साथ एक गिरफ्तार

गुवाहाटी (हिंस)। गुवाहाटी की पलटन बाजार पुलिस ने हेरोइन की तस्करी मामले में शामिल एक तस्कर को गिरफ्तार किया है। इसकी जानकारी गुवाहाटी के पुलिस कमिश्नर दिगंत बोरा ने बुधवार को दी। पुलिस कमिश्नर ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर पलटन बाजार पुलिस द्वारा चलाए गए अभियान के दौरान नरुद्दीन (18, ग्वालपाड़ा) को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार आरोपी उजुवाड़ी इलाके में रहता था। गिरफ्तार आरोपी के पास 62.50 ग्राम हेरोइन जब्त किया गया। वहीं, पुलिस ने आरोपी के पास से एक स्कूटी (एसएस-01एफएन-6966) को भी जब्त किया। नरुद्दीन को पुलिस ने केंसी पटवारी रोड स्थित प्रचार न्यूज के बिल्डिंग के पास से गिरफ्तार किया।

गुवाहाटी (हिंस)। गुवाहाटी की पलटन बाजार पुलिस ने हेरोइन की तस्करी मामले में शामिल एक तस्कर को गिरफ्तार किया है। इसकी जानकारी गुवाहाटी के पुलिस कमिश्नर दिगंत बोरा ने बुधवार को दी। पुलिस कमिश्नर ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर पलटन बाजार पुलिस द्वारा चलाए गए अभियान के दौरान नरुद्दीन (18, ग्वालपाड़ा) को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार आरोपी उजुवाड़ी इलाके में रहता था। गिरफ्तार आरोपी के पास 62.50 ग्राम हेरोइन जब्त किया गया। वहीं, पुलिस ने आरोपी के पास से एक स्कूटी (एसएस-01एफएन-6966) को भी जब्त किया। नरुद्दीन को पुलिस ने केंसी पटवारी रोड स्थित प्रचार न्यूज के बिल्डिंग के पास से गिरफ्तार किया।

रंगिया : सिविल अस्पताल में स्वास्थ्य सेवा उत्सव का आयोजन



रंगिया (विभास)। रंगिया महकमा सिविल अस्पताल में सोमवार को स्वास्थ्य सेवा उत्सव के दूसरा संस्करण का आयोजन किया गया। मालूम हो कि स्वास्थ्य सेवा उत्सव का दूसरा संस्करण राज्य सरकार के स्वास्थ्य विभाग द्वारा सभी चिकित्सा

इकाइयों की गुणवत्ता मानकों को स्थापित करने के उद्देश्य से आयोजित किया जा रहा है। इस मौके पर रंगिया महकमा चिकित्सालय के कार्यक्रम में सोमवार को असम सिविल सर्विसेज की अधिकारी कुलश्री नाथ सहित अन्य अधिकारीगण उपस्थित

असम राइफल्स ने मणिपुर में 30 हेक्टेयर अफीम की खेती नष्ट की



हुए जिन्होंने चिकित्सालय का निरीक्षण कर इसके कामकाज का व्योरा पस्तुत किया। अस्पताल के उप-अधीक्षक दिलीप वैश्य के सहयोग से अधिकारियों ने चिकित्सालय का निरीक्षण किया। इस दौरान स्थानीय विधायक व प्रदेश भाजपा अध्यक्ष तथा चिकित्सालय मैनेजमेंट एसोसिएशन के अध्यक्ष भवेश कलिता और राज्यसभा के सांसद भुवनेश्वर कलिता भी उपस्थित हुए उन्होंने इस मौके पर अस्पताल के चिकित्सा क्षेत्र के विकास के संबंध में विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में अस्पताल के सभी चिकित्सकों, नर्सों और कर्मचारियों ने पूर्ण सहयोग प्रदान किया।

इंफाल (हिंस)। सेना और मणिपुर पुलिस के साथ मिलकर असम राइफल्स ने मणिपुर के उखरुल और कामजोंग जिलों में 30 हेक्टेयर में फैली अवैध अफीम की खेती को नष्ट किया। असम राइफल्स द्वारा आज बताया गया है कि संयुक्त टीम बनाकर अलग-अलग पहाड़ों पर अफीम की खेती को नष्ट करने का अभियान चलाया गया। अफीम की फसलों को काटकर उसे जला दिया गया। उल्लेखनीय है कि मणिपुर के पहाड़ी क्षेत्रों में व्यापक पैमाने पर अफीम की खेती होती है। सुरक्षा बलों द्वारा अफीम की खेती को लगातार नष्ट किए जाने को लेकर नशे के कारोबार से जुड़े तस्कर गिरोह राज्य में अलग-अलग बहाने बनाकर अशांति फैलाने में लगे रहते हैं।

मारवाड़ी महिला एकता मंच का दीपदान कार्यक्रम संपन्न



गुवाहाटी (विभास)। मारवाड़ी महिला एकता मंच के सौजन्य से आज मंगलवार को शाम साइकिल फेस्टीव के लक्ष्मी नारायण मंदिर में बहुत धूमधाम और हर्ष के साथ 365

दीपदान, परदा, प्रसाद का भोग लगाया गया। इस कार्यक्रम को संयोजिका सुमित्रा काबरा ने बताया कि कार्तिक महीने की महत्वता को देखते हुए एवं दीपवली तथा देव

दीपवली जैसे पवित्र त्योहार को ध्यान में रखते हुए लक्ष्मी नारायण मंदिर में 365 दीप जलाकर दीपदान किया गया है। इस अवसर पर तुलसी पूजा भजन कीर्तन किया और मिष्ठान पदार्थ अलावा एकता भोग भी लगाया गया है। कार्यक्रम को सफल बनाने में उपाध्यक्ष वंदना सोमानी, संरक्षण सरला काबरा, कार्यकारी अध्यक्ष शारदा केडिया, रंजना सारडा, चंदा सिकरिया, किरण मातु, नीलम अग्रवाल, सरिता भीमसरिया, सुशीला अग्रवाल, सुमित्रा सोडानी के अलावा एकता मंच की सभी सदस्यों ने अपना सहयोग दिया है। यह जानकारी प्रचार मंत्री संतोष धानुक ने दी।

नगांव : श्री श्याम जन्मोत्सव का भव्य आयोजन किया गया

नगांव (निंस)। खुटिकटीया स्थित श्री श्याम धाम मंदिर परिसर में वृहत्संविचार को श्री श्याम जन्मोत्सव समारोह के उपलक्ष्य में विशेष पूजा अर्चना के अतिरिक्त कई कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं। श्री श्याम धाम मंदिर परिसर को आकर्षक रूप से सजाया गया है। श्री श्याम बाबा का फूलों से मनमोहक श्रृंगार किया गया है। जो आगंतुक को आकर्षित करेगा। छपन भोग के अलावा भंडारा का आयोजन भी किया गया। शाम को ज्योति प्रखलित की जायेगी और तत्पश्चात भजनों के विशेष कार्यक्रम में समस्तीपुर से आमंत्रित गायिका रश्मि शर्मा भजनों की मनभावन प्रस्तुती देगी। इस भजन कार्यक्रम में नगांव शहर के अलावा अन्य शहरों से भी श्याम प्रेमियों का आमन होगा। श्री श्याम सेवा समिति के तत्वावधान में आयोजित उक्त महोत्सव की सभी तैयारियां कर ली गई हैं। इधर श्री श्याम बाबा के जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में श्री श्याम परिवार, नगांव के भक्तों ने निशान यात्रा की सभी तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। श्री श्याम परिवार के विनोद भजनका ने बताया कि निशान यात्रा वृहत्संविचार पुरानी गोदाम स्थित दुर्गा मंदिर से प्रातः आरंभ होकर श्री श्याम धाम मंदिर में संध्याकालिन आरती से पहले पहुंचेगी। इससे पहले पुरानी गोदाम से निशान यात्रा आरंभ होकर पैदल चलते हुए और कुछ निर्धारित पड़ाव पर विश्राम करते हुए नगांव आयेगी। नगांव शहर के प्रवेश द्वार के एक पड़ाव पर स्थानीय कलाकारों द्वारा भजनों की गंगा बहाई जायेगी। इस निशान यात्रा में मुरादाबाद से आमंत्रित इंडिया गोट टैलेंट के विजेता राहुल कुमार एंड ग्रुप द्वारा नृत्य के साथ सजीव झांकियों का प्रदर्शन मुख्य आकर्षण होगा। रंग विरंगी आसमान छूती आतिशबाजी के अलावा डोल नगाड़ों के साथ निशान यात्रा श्री श्याम धाम मंदिर पहुंचेगी। एक विशेष सज्जित रथ में श्री श्याम बाबा का शीश यात्रा के ओर आगे चलेगा। श्री श्याम परिवार के राहुल भजनका, अशोक वर्मा, प्रवीण मोर, नीतू पोट्टा, पल्लवी भजनका, वंदना माहेवरण, सुनीता भजनका, आशा बजाज सहित तमाम सदस्य निशान यात्रा की तैयारी में जुटे हुए हैं।

शिक्षा में भाषा कभी बाधा नहीं बन सकती : विस अध्यक्ष शिशु निकेतन उच्चतर माध्यमिक स्कूल के हारमोनी-2023 का शानदार समापन

गुवाहाटी (विभास)। शिक्षा में भाषा माध्यम कभी बाधा नहीं बन सकती, जरूरत है तो सिर्फ बच्चों को अपनी क्षमता पहचानने की। जिस तरह रामायण का फूलों से मनमोहक श्रृंगार किया गया है। जो आगंतुक को आकर्षित करेगा। छपन भोग के अलावा भंडारा का आयोजन भी किया गया। शाम को ज्योति प्रखलित की जायेगी और तत्पश्चात भजनों के विशेष कार्यक्रम में समस्तीपुर से आमंत्रित गायिका रश्मि शर्मा भजनों की मनभावन प्रस्तुती देगी। इस भजन कार्यक्रम में नगांव शहर के अलावा अन्य शहरों से भी श्याम प्रेमियों का आमन होगा। श्री श्याम सेवा समिति के तत्वावधान में आयोजित उक्त महोत्सव की सभी तैयारियां कर ली गई हैं। इधर श्री श्याम बाबा के जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में श्री श्याम परिवार, नगांव के भक्तों ने निशान यात्रा की सभी तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। श्री श्याम परिवार के विनोद भजनका ने बताया कि निशान यात्रा वृहत्संविचार पुरानी गोदाम स्थित दुर्गा मंदिर से प्रातः आरंभ होकर श्री श्याम धाम मंदिर में संध्याकालिन आरती से पहले पहुंचेगी। इससे पहले पुरानी गोदाम से निशान यात्रा आरंभ होकर पैदल चलते हुए और कुछ निर्धारित पड़ाव पर विश्राम करते हुए नगांव आयेगी। नगांव शहर के प्रवेश द्वार के एक पड़ाव पर स्थानीय कलाकारों द्वारा भजनों की गंगा बहाई जायेगी। इस निशान यात्रा में मुरादाबाद से आमंत्रित इंडिया गोट टैलेंट के विजेता राहुल कुमार एंड ग्रुप द्वारा नृत्य के साथ सजीव झांकियों का प्रदर्शन मुख्य आकर्षण होगा। रंग विरंगी आसमान छूती आतिशबाजी के अलावा डोल नगाड़ों के साथ निशान यात्रा श्री श्याम धाम मंदिर पहुंचेगी। एक विशेष सज्जित रथ में श्री श्याम बाबा का शीश यात्रा के ओर आगे चलेगा। श्री श्याम परिवार के राहुल भजनका, अशोक वर्मा, प्रवीण मोर, नीतू पोट्टा, पल्लवी भजनका, वंदना माहेवरण, सुनीता भजनका, आशा बजाज सहित तमाम सदस्य निशान यात्रा की तैयारी में जुटे हुए हैं।

शिशु निकेतन उच्चतर माध्यमिक स्कूल के बच्चों को पांच दिनों के लिए असम विधानसभा के शिक्षकों और बच्चों की भी शिशु निकेतन स्कूल का भ्रमण करानेवां ताकदारों में से शिक्षा एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारी का आदान-प्रदान हो सके। श्री दैमारी ने शिशु

निकेतन उच्चतर माध्यमिक स्कूल के बच्चों को पांच दिनों के लिए असम विधानसभा के शिक्षकों और बच्चों की भी शिशु निकेतन स्कूल का भ्रमण करानेवां ताकदारों में से शिक्षा एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारी का आदान-प्रदान हो सके। श्री दैमारी ने शिशु

निकेतन उच्चतर माध्यमिक स्कूल के बच्चों को पांच दिनों के लिए असम विधानसभा के शिक्षकों और बच्चों की भी शिशु निकेतन स्कूल का भ्रमण करानेवां ताकदारों में से शिक्षा एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारी का आदान-प्रदान हो सके। श्री दैमारी ने शिशु

निकेतन उच्चतर माध्यमिक स्कूल के बच्चों को पांच दिनों के लिए असम विधानसभा के शिक्षकों और बच्चों की भी शिशु निकेतन स्कूल का भ्रमण करानेवां ताकदारों में से शिक्षा एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारी का आदान-प्रदान हो सके। श्री दैमारी ने शिशु

निकेतन उच्चतर माध्यमिक स्कूल के बच्चों को पांच दिनों के लिए असम विधानसभा के शिक्षकों और बच्चों की भी शिशु निकेतन स्कूल का भ्रमण करानेवां ताकदारों में से शिक्षा एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारी का आदान-प्रदान हो सके। श्री दैमारी ने शिशु



निकेतन उच्चतर माध्यमिक स्कूल के बच्चों को पांच दिनों के लिए असम विधानसभा के शिक्षकों और बच्चों की भी शिशु निकेतन स्कूल का भ्रमण करानेवां ताकदारों में से शिक्षा एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारी का आदान-प्रदान हो सके। श्री दैमारी ने शिशु

निकेतन उच्चतर माध्यमिक स्कूल के बच्चों को पांच दिनों के लिए असम विधानसभा के शिक्षकों और बच्चों की भी शिशु निकेतन स्कूल का भ्रमण करानेवां ताकदारों में से शिक्षा एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारी का आदान-प्रदान हो सके। श्री दैमारी ने शिशु

मूल्यां व शुचिता की राजनीति के उद्घाटन थे पंडित राजमंगल : विवेकानंद पांडेय

- पूर्व केंद्रीय मंत्री की 30वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि देने उमड़े लोग

कुशीनगर, (हि.स.)। पूर्व केंद्रीय मानव संसाधन विकास मंत्री पंडित राजमंगल पांडेय की 30वीं पुण्य तिथि पर लोगों ने उन्हें स्मरण किया। प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि दी और उनके कृतित्व व व्यक्तित्व को अनुकरणीय बताया। कसया के मंगल चौक पर स्थित स्व.मंत्री के पुत्र पूर्व सांसद राजेश उर्फ गुड्डू पांडेय की अगुवाई में लोग एकत्र हुए। माल्यार्पण व पुष्पांजलि के बाद खड्डा के विधायक विवेकानंद पांडेय ने कहा की स्व. पांडेय ने जीवन भर मूल्यां व शुचिता की राजनीति की और सिद्धांतों से कोई समझौता नहीं किया। पूर्व व वर्तमान समय की राजनीति में ऐसा व्यक्तित्व देखने को नहीं मिलता। विधायक सुरेंद्र कुशवाहा ने कहा की स्व. पांडेय और उनके परिवार का पूरा जीवन समाज के विकास व कल्याण को समर्पित रहा। उन्होंने पूर्वोक्त के हजारों लोगों को रोजगार प्रदान किया। आज भी लोग इस बात को याद रखे हैं, यह बहुत बड़ी बात है। पूर्व सांसद राजेश पांडेय ने आए लोगों का आभार



व्यक्त करते हुए कहा कि उनके पिता एक न्यायप्रिय व्यक्तित्व के साथ श्रेष्ठ प्रशासक थे। तत्कालीन देवरिया और कुशीनगर जिला के नागरिकों के सम्मान की रक्षा के साथ 30 हजार परिवारों के आजीविका की व्यवस्था की जिस कारण आज लाखों लोग प्रतिष्ठित जीवन जी रहे हैं। इस अवसर पर चिकित्सक डा. जान प्रकाश राय, एडवोकेट प्रभुनाथ मिश्र, भाजपा जिला उपाध्यक्ष अवधेश सिंह, पूर्व कोआपरेटिव बैंक अध्यक्ष लल्लन मिश्र, पूर्व नया अध्यक्ष कृष्ण कुमार, वरिष्ठ भाजपा नेता अभिनवेश मणि, सतीश मणि त्रिपाठी, विजय शुक्ला, भाजपा पिछड़ा मोर्चा जिलाध्यक्ष दिनेश गुप्ता आदि ने श्रद्धासुमन अर्पित किया।

योगी आदित्यनाथ बोले- वोट बैंक के नाम पर अराजकता फैला रही कांग्रेस सरकार

जोधपुर, (हि.स.)। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने बुधवार को यहां कहा कि वोट बैंक के नाम पर प्रदेश की कांग्रेस सरकार अराजकता फैला रही है। राजस्थान में मौजूद सरकार सुरक्षा नहीं दे सकती और ना ही गरीबों का कल्याण कर सकती है। वे यहां भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशियों के समर्थन में महामंदिर मटक की चौराहा पर जनसभा को संबोधित कर रहे थे। अपने करीब तीस मिनट के संबोधन में योगी ने प्रदेश की कांग्रेस सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि इस सरकार में वोट बैंक के लिए अराजकता फैलाई जा रही है। गरीबों का कल्याण नहीं हो रहा है। विकास की योजना भी कभी लागू नहीं हो सकती है।



उन्होंने कहा कि रामनवमी पर जुलूस पर रोक लगाई जाती है। यह सरकार कर्पू वाली और दंगों वाली सरकार है। उन्होंने कहा कि आस्था का सम्मान डबल इंजन की सरकार बीजेपी सरकार है और वहीं कर सकती है। प्रदेश सरकार पर हमला बोलते हुए उन्होंने कहा कि इस सरकार के राज में पेपर लीक होना आम बात है, सरकार का पेपर माफिया पर कोई अंकुश नहीं है। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि 500 वर्षों के बाद रामलला अपनी जगह पर विराजमान होंगे और प्रधामंत्री मोदी अपने हाथों से मंदिर का भव्य उद्घाटन करेंगे। उन्होंने जनसभा में आमजन से अपील की कि वे भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी डॉ. महेंद्रसिंह राठौड़, अतुल भंसाली और देवेन्द्र जोशी को विजयी बनाएं और जोधपुर का विकास कराएं। उन्होंने सभा स्थल पर पहुंचने पर सरदारपुरा प्रत्याशी डॉ. महेंद्रसिंह राठौड़, शहर विधानसभा सीट के प्रत्याशी अतुल भंसाली एवं सूरसागर सीट के प्रत्याशी देवेन्द्र जोशी को जीत का आशीर्वाद भी दिया। सभास्थल पर जाने से पहले योगी आदित्यनाथ विशेष विमान से जोधपुर एयरपोर्ट पहुंचे। वहां केंद्रीय जलशक्ति मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत सहित भारतीय जनता पार्टी के कई वरिष्ठ नेताओं ने उनकी अगवानी की।

पचनद पर्व 26 नवंबर को, कार्तिक पूर्णिमा की पूर्व संध्या पर दीपों से जगमग होगा महासंगम

औरैया, (हि.स.)। विश्व मानचित्र पर अद्भुत, अनोखे, आध्यात्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल पांच नदियों के महासंगम पर चंबल परिवार द्वारा हृद्यचन्दन पर्वद्व के चौथे वर्ष के आयोजन को लेकर तैयारियां जारी हैं। चंबल, यमुना, सिंध, पड़ुज और क्वारी नदियों के इस पवित्र संगम पर संविधान दिवस के अवसर पर यानी आगामी 26 नवंबर को दिन में 2 बजे से लेकर रात के आठ बजे तक कार्यक्रम आयोजित होगा। इसके बाद हृद्यक दीप विजय की अनोखी पचनद संस्कृति के नाम, एक दीप स्वतंत्रता संग्राम के महानायकों के नाम, एक दीप बौद्ध को खूबसूरत बनाने वाले कर्मवीरों के नाम, एक दीप चंबल में शिक्षा की अलख जगाने वाले



ज्ञानयोगियों के नाम, एक दीप संवैधानिक मूल्यां के लिए संघर्षरत प्रहरियों के नाम, एक दीप भविष्य की उम्मीदों के नाम। से पचनद तट को रोशन किया जाएगा। पचनद पर्व के सूत्रधार डॉ. शाह आलम राना ने कार्तिक पूर्णिमा की पूर्व संध्या को ऐतिहासिक बनाने के लिए समस्त क्षेत्रवासियों से अपील की। उन्होंने बताया कि चंबल परिवार के सदस्य समस्त क्षेत्रवासियों से इस आयोजन को भारी जनसमर्थन के साथ सफल बनाने हेतु सहयोग मांग रहे हैं। आमजन पचनद पर्व में अपने घर से मिट्टी का दीप लाकर अपने हाथों से जलाकर शामिल हों।

चित्रकूट सड़क हादसे में मरने वालों की संख्या पहुंची आठ

चित्रकूट, (हि.स.)। जनपद के रेपुआ थाना क्षेत्र में मंगलवार को हुई जनरथ बस और कार की टक्कर में मरने वालों की संख्या आठ पहुंच गई है। तीन लोगों की हालत बेहद गंभीर है, जिन्हें इलाज के लिए मेडिकल कॉलेज भेजा गया है। पुलिस अधीक्षक वृंदा शुक्ला ने बुधवार को बताया कि रेपुआ के बगरीही गांव के पास मंगलवार को जनरथ बस और एक कार की आमने-सामने भिड़ंत हुई थी। हादसे में पांच लोगों ने अपनी जान गंवाई थी। घायलों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया था। उपचार के दौरान घायल तीन मरीजों ने दम तोड़ दिया है। पुलिस ने इनकी शिनाख्त मध्य प्रदेश के रहने वाले प्रताप पटेल (35) उनकी पत्नी अशोका (30), बेटी अकांशा (13), पुत्र सतन पटेल (10) और जगजीत कुशवाहा (52) के रूप में हुई थी। अस्पताल में जिन लोगों की मृत्यु हुई उनमें में आनंदी पटेल (52), रामबाई पटेल (36), भूरा उर्फ राजू पटेल (36) है। इसके अलावा संजय की पत्नी सुनयना, दीपक पटेल और अरविंद कुशवाहा घायल है।

नेता जी की जयंती के अवसर पर सैफई में होगा भव्य आयोजन, समाधि स्थल पर बनेगा स्मारक

सैफई, (हि.स.)। देश की राजनीति में अलग पहचान रखने वाले समाजवादी पार्टी के संस्थापक मुलायम सिंह यादव की जयंती पर बुधवार को उनके पैतृक गांव सैफई में पार्टी ने भव्य समारोह का आयोजन किया। इस मौके पर समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव समेत पूरा मुलायम परिवार और देशभर से पहुंचे हजारों कार्यकर्ताओं ने नेताजी मुलायम सिंह यादव को याद किया। पार्टी की तरफ से मुलायम सिंह यादव की समाधि स्थल

पर विशाल स्मारक बनवाया जायेगा। स्मारक में मुलायम सिंह यादव की राजनैतिक यात्रा से जुड़ी चीजें और यादों को रखा जायेगा। मुलायम सिंह यादव की जयंती के अवसर पर आज सैफई में समाजवादी पार्टी की तरफ से भव्य कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस मौके पर मुलायम परिवार समेत देश भर से पहुंचे समाजवादी पार्टी के सैकड़ों कार्यकर्ता सुबह से ही सैफई में मौजूद हैं। नेताजी की जयंती के अवसर पर उनकी समाधि स्थल पर एक भव्य स्मारक का शिलान्यास भी किया गया। इस स्मारक में मुलायम सिंह यादव के जीवन से जुड़ी यादों को रखा जाएगा। कार्यक्रम में पहुंचे मुलायम सिंह यादव के छोटे भाई और सपा के राष्ट्रीय महासचिव शिवपाल सिंह यादव ने नेता जी को याद करते हुए कहा कि नेता जी ने उन्हे 1996 में जसवंतनगर विधानसभा सीट से चुनाव लड़वाया था। अब नेता जी की याद में भव्य स्मारक बनेगा, जिसमें नेता जी से जुड़ी चीजें म्यूजियम में रखी जायेगी।

व ग्राम स्तर पर विशेष जागरूकता अभियान चलाने का निर्देश दिया। कार्यक्रम में अबुआ आवास योजना व गुरुजी स्टूडेंट क्रेडिट कार्ड योजना पर फोकस करते हुए आवेदन लिये जायेंगे। कार्यक्रम में बिरसा सिंचाई कूप, वनाधिकार पट्टा का आवेदन लिया जायेगा।

पिछले चार सालों में लिए गए कई अहम निर्णय : विधानसभा अध्यक्ष

रांची, (हि.स.)। झारखंड विधानसभा के 23वें स्थाना दिवस के मौके पर बुधवार को आयोजित समारोह को संबोधित करते हुए स्पीकर रविंद्रनाथ महतो ने कहा कि पिछले चार वर्षों में झारखंड विधानसभा में तीन ऐतिहासिक विधायी कार्य हुए हैं, जिसके लिए पांचवीं झारखंड विधानसभा को झारखंड के राजनैतिक इतिहास में लंबे समय तक याद किया जायेगा। झारखंड वासियों की अस्मिता के प्रश्न को ध्यान में रखते हुए सदन के विशेष सत्र में सरना धर्म कोड को पास किया जाना एक महत्वपूर्ण कदम था, जिसपर इस सदन ने पक्ष-विपक्ष के अंतर को भूलकर सर्वसम्मति से उसे पास किया था। स्पीकर ने कहा कि झारखंड पदों एवं सेवाओं की रिक्तियों में आरक्षण संशोधन विधेयक (2022), झारखंड स्थानीय व्यक्तियों की परिभाषा व परिणामी सांस्कृतिक और अन्य लाभों को ऐसे स्थानीय व्यक्तियों तक विस्तारित करने के लिए विधेयक 2022 राज्य गठन के उन मौलिक उद्देश्यों के पूर्ति की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है, जिनके लिए हमारे राज्य निमार्ताओं ने राज्य गठन के आंदोलन में अपना रक्त बहाया था। इन दोनों विधेयकों पर भी सदन में पक्ष और विपक्ष का अंतर मिट गया था और सभी सदस्यों की सहमति से ये विधेयक सदन में पारित हुए थे। अब तक यह विधेयक कानून का रूप नहीं



ले पाये हैं। हालांकि, स्पीकर ने उम्मीद जताई कि निकट भविष्य में इन्हें कानून का रूप दिया जा सकेगा। ये विधेयक जल्द ही कानूनी रूप लें। वहीं नियोजन नीति के तहत अब तक पचास हजार युवाओं को रोजगार मुहैया कराया गया है। स्पीकर ने कहा कि विधायी हस्तक्षेप से जनकल्याण का सबसे महत्वपूर्ण उदाहरण झारखंड के निजी क्षेत्र में स्थानीय उम्मीदवारों का नियोजन कानून 2021 है। इसके माध्यम से झारखंड में कार्यरत निजी संयंत्रों में 75 प्रतिशत आरक्षण की व्यवस्था की गयी है और यह आरक्षण की व्यवस्था न केवल नीचे के पदों के लिए है, बल्कि 40 हजार रुपये के मानदेय तक के लिए है। अब तक करीब 50 हजार युवाओं को इस कानून के तहत नौकरियां दी गयी हैं और निश्चित रूप से यह विधेयक झारखंड की तस्वीर बदलने में कारगर साबित होगा। स्पीकर ने कहा कि बहुत गवं की बात है कि पीएम ने

झारखंड विस की वर्षगांठ समारोह शामिल होने पहुंचे राज्यपाल



रांची, (हि.स.)। झारखंड विधानसभा की 23वीं वर्षगांठ समारोह के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शामिल होने राज्यपाल सीपी राधाकृष्णन, विधानसभा अध्यक्ष रबीन्द्र नाथ महतो एवं मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन पहुंचे। मुख्यमंत्री ने राज्यपाल और विधानसभा अध्यक्ष को बुके देकर स्वागत किया।

देवघर में 24 नवंबर से आपकी सरकार आपके द्वार कार्यक्रम का आयोजन

रांची, (हि.स.)। देवघर जिले की सभी 194 पंचायतों में 24 नवंबर से 26 दिसंबर आपकी योजना-आपकी सरकार आपके द्वार कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा। इस संबंध में उपायुक्त विशाल सागर ने कहा कि कार्यक्रम के माध्यम से आमलोगों की सुविधा, सहायता व समस्याओं का त्वरित निदान करना है। कैंप में सभी योजनाओं से जुड़े अलग-अलग स्टॉल लगाये जायेंगे। उन्होंने कहा कि साथ-साथ संबंधित विभाग से जुड़े कर्मचारी व कंप्यूटर ऑपरेटर की प्रतियुक्ति रहेगी। डीसी ने बीडीओ व सीओ को समन्वय के साथ पंचायत



व ग्राम स्तर पर विशेष जागरूकता अभियान चलाने का निर्देश दिया। कार्यक्रम में अबुआ आवास योजना व गुरुजी स्टूडेंट क्रेडिट कार्ड योजना पर फोकस करते हुए आवेदन लिये जायेंगे। कार्यक्रम में बिरसा सिंचाई कूप, वनाधिकार पट्टा का आवेदन लिया जायेगा।

चार फीसदी महंगाई भत्ते में बढ़ोतरी का प्रस्ताव पास

पटना, (हि.स.)। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की अध्यक्षता में बुधवार को संपन्न मंत्रिमंडल की बैठक में बिहार के सरकारी सेवकों के लिए सरकार ने महंगाई भत्ता में इजाजा किया है। कैबिनेट ने चार फीसदी महंगाई भत्ते में बढ़ोतरी का प्रस्ताव पास किया है। डीए को 42 फीसदी से 46 प्रतिशत कर दिया गया है। एक जुलाई 2023 के प्रभाव से यह लाभ दिया जाएगा। सीएम ने फेसबुक पर पोस्ट करते हुए लिखा है कि- देश में पहली बार बिहार में जाति आधारित गणना का काम कराया गया है। जाति आधारित गणना के सामाजिक, आर्थिक एवं शैक्षणिक स्थिति के आंकड़ों के आधार पर अनुसूचित जाति के लिये आरक्षण सीमा को 16 प्रतिशत से बढ़ाकर 20 प्रतिशत, अनुसूचित जनजाति के लिये आरक्षण सीमा को 1 प्रतिशत से बढ़ाकर 2 प्रतिशत, अल्पत पिछड़ा वर्ग के लिये आरक्षण की सीमा को 18 प्रतिशत से बढ़ाकर 25 प्रतिशत तथा पिछड़ा वर्ग के लिये आरक्षण की सीमा को 12 प्रतिशत से बढ़ाकर 18 प्रतिशत कर दिया गया है अर्थात सामाजिक रूप से कमजोर तबकों के लिये आरक्षण सीमा को

50 प्रतिशत से बढ़ाकर 65 प्रतिशत कर दिया गया है। सामान्य वर्ग के आर्थिक रूप से कमजोर लोगों के लिये 10 प्रतिशत आरक्षण पूर्ववत लागू रहेगा। अर्थात इन सभी वर्गों के लिए कुल आरक्षण की सीमा को बढ़ाकर 75 प्रतिशत कर दिया गया है। जाति आधारित गणना में सभी वर्गों को मिलाकर बिहार में लगभग 94 लाख गरीब परिवार पाये गये हैं, उन सभी परिवार के एक सदस्य को रोजगार हेतु 2 लाख रुपए तक की राशि किरतों में उपलब्ध करायी जायेगी। 63,850 आवासहीन एवं भूमिहीन परिवारों को जमीन क्रय के लिए दी जा रही 60 हजार रुपये की राशि की सीमा को बढ़ाकर 1 लाख रुपये कर दिया गया है। साथ ही इन परिवारों को मकान बनाने के लिए 1 लाख 20 हजार रुपये दिये जायेंगे। जो 39 लाख परिवार झोपड़ियों में रह रहे हैं उन्हें भी पक्का मकान मुहैया कराया जायेगा जिसके लिए प्रति परिवार 1 लाख 20 हजार रुपए की दर से राशि उपलब्ध करायी जायेगी। सतत जीविकोपार्जन योजना के अन्तर्गत अल्पत निर्धन परिवारों की सहायता के लिए अब 01 लाख रुपए के बदले 02 लाख रुपये दिये

करने का लक्ष्य रखा गया है। यदि केन्द्र सरकार द्वारा बिहार को विशेष राज्य का दर्जा मिल जाय तो हम इस काम को बहुत कम समय में ही पूरा कर लेंगे। हमलोग बिहार को विशेष राज्य का दर्जा देने की मांग वर्ष 2010 से ही कर रहे हैं। इसके लिए 24 नवम्बर, 2012 को पटना के गांधी मैदान में तथा 17 मार्च, 2013 को दिल्ली के रामलीला मैदान में बिहार को विशेष राज्य के दर्जे के लिए अधिकार रैली भी की थी। हमारी मांग पर तत्कालीन केन्द्र सरकार ने इसके लिए रघुराम राजन कमेटी भी बनाई थी जिसकी रिपोर्ट सितम्बर, 2013 में प्रकाशित हुई थी परन्तु उस समय भी तत्कालीन केन्द्र सरकार ने इसके बारे में कुछ नहीं किया। मई, 2017 में भी हमलोगों ने विशेष राज्य का दर्जा देने के लिए केन्द्र सरकार को पत्र लिखा था। आज कैबिनेट की बैठक में बिहार को विशेष राज्य का दर्जा देने हेतु केन्द्र सरकार से अनुरोध करने का प्रस्ताव पारित किया गया है। मेरा अनुरोध है कि बिहार के लोगों के हित को ध्यान में रखते हुए केन्द्र सरकार बिहार को शीघ्र विशेष राज्य का दर्जा दे।

डीएम ने नवादा सदर अस्पताल के महिला वार्ड के जीर्णोद्धार करा किया उद्घाटन

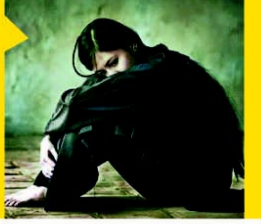
नवादा, (हि.स.)। डीएम आशुतोष कुमार वर्मा ने बुधवार को सदर अस्पताल के महिला वार्ड का जीर्णोद्धार करा किया उद्घाटन। उन्होंने सिविल सर्जन एवं डॉक्टरों को अस्पताल के व्यवस्था को सुदृढ़ बनाने के लिए आवश्यक निर्देश दिये। उन्होंने कहा कि सरकारी के द्वारा उपलब्ध कराए गए सभी प्रकार की दवाइयें, स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें। इसमें किसी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। इस अवसर पर दीपक कुमार और प्रसव वार्ड में आधारभूत सुविधाएं उपलब्ध कराये, जिससे उन्हें कठिनाईयों का सामना नहीं करना पड़े। उन्होंने कहा कि सरकार के द्वारा उपलब्ध कराए गए सभी प्रकार की दवाइयें, स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें। इसमें किसी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। इस अवसर पर दीपक कुमार और प्रसव वार्ड में आधारभूत सुविधाएं उपलब्ध कराये, जिससे उन्हें कठिनाईयों का सामना नहीं करना पड़े। उन्होंने कहा कि सरकारी के द्वारा उपलब्ध कराए गए सभी प्रकार की दवाइयें, स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें। इसमें किसी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। इस अवसर पर दीपक कुमार और प्रसव वार्ड में आधारभूत सुविधाएं उपलब्ध कराये, जिससे उन्हें कठिनाईयों का सामना नहीं करना पड़े। उन्होंने डॉक्टरों से समय पर पहुंचकर सदर अस्पताल में पहुंचे मरीजों की



सेवा तत्परता से करने की बात भी कही है। डीडीसी ने कहा कि मरीजों की सेवा ईश्वर की सेवा के समान है। इसे करने से मन की तसल्ली भी बढ़ती है। सिविल सर्जन डॉक्टर रामकुमार ने कहा कि मरीज को सभी दवाइयों समय से उपलब्ध करा दी जाएगी। किसी को किसी प्रकार की समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ेगा।

अकेलेपन से हो सकती है दिल की बीमारियां

हम में से कई लोग कई बार अकेलेपन महसूस करते हैं। लेकिन लंबे समय तक अकेलेपन और सामाजिक रूप से अलग-थलग रहने से दिल की बीमारियां और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं के एक दल ने यह जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि अकेलेपन और सामाजिक रूप से अलग-थलग रहने से दिल की बीमारी का खतरा 29 फीसदी और स्ट्रोक का खतरा 32 फीसदी बढ़ जाता है।



हेल्थ फेक्ट

व्यायाम से बदल सकते हैं डीएनए...



जब आलसी लोग कुछ मिनट के लिए व्यायाम करते हैं, तब उनके डीएनए पर तत्काल परिवर्तन होता है। हाल ही में हुए एक अध्ययन के अनुसार, यह व्यायाम करने वाले को मजबूत बना सकता है। व्यायाम से आदमी की मांसपेशियों का आनुवांशिक कोड बदलता नहीं है लेकिन इन मांसपेशियों के डीएनए अणुओं में कई तरह से संरचनात्मक बदलाव आते हैं। व्यायाम से डीएनए के विशिष्ट स्थानों पर पहले की घटनाओं के आधार पर मांसपेशियों की आनुवांशिक संरचना में यह बदलाव दिखाता है जो ताकत बढ़ाता है और अंततः मेटाबॉलिज्म को फायदा होता है। शोधकर्ताओं के अनुसार, हमारी मांसपेशियों में बहुत टाक्सिन है।

यह अवसर कहा जाता है कि आप जो खाते हैं वैसे बनते हैं। इसी तरह, आप जो करते हैं उसी हिसाब से मांसपेशियां भी बदलती हैं। यदि आप इनको निष्क्रिय बनाए रखेंगे तो इससे इसकी ताकत कम होती है और यह एक रास्ता है जिससे यह होने की अनुमति देता है। डीएनए में बदलाव का यह प्रश्न एपीजेनेटिक (वंशानुगत) संशोधन कहलाता है। यह पारिवारिक क्रम के अनुसार डीएनए के केमिकल अंकों के फायदे और नुकसान में शामिल होता है।

शोध के अनुसार

नया अध्ययन यह दर्शाया कि जो लोग पहले एक्सरसाइज करते थे उनकी हड्डियों और मांसपेशियों के डीएनए के केमिकल अंकों की तुलना में तुरंत व्यायाम करने वाले लोगों के केमिकल अंक कम होते हैं। यह परिवर्तन उस प्रकार के डीएनए में अपना स्थान बनाता है जिसके फंक्शन कार्यशील हो जाते हैं और व्यायाम के समय मांसपेशियों के जीन में समायोजित होते हैं।

जब शोधकर्ताओं ने लैब में मांसपेशियों का विभिन्न डिशेज के साथ संपर्क किया, तब उन्होंने डीएनए मिथाइल समूह में समान रूप से नुकसान देखा। एपीजेनेटिक परिवर्तन जीन के लचीलेपन को बारी-बारी से बदलने की क्षमता रखता है। यह हमारी कोशिकाओं के डीएनए को पर्यावरण के अनुरूप बनाता है। डॉक्टरों के अनुसार, व्यायाम दवा है, जो केवल हल्के सैर से जीनोम को स्वस्थ तरीके से बदलता है।



चलने के बाद पैरों में दर्द बढ़े खतरे की निशानी

आजकल जैसे-जैसे लोग जागरूक हो रहे हैं, टांगों में उभरने वाली नीले रंग की मकड़ीनुमा नसों को लेकर चिंता बढ़ रही है। जिस रफ्तार से हम लोग आरामतलब व विनासितापूर्ण जीवन शैली को अपना रहे हैं, उसी रफ्तार से हमारी टांगों वेरीकोस वेन्स की शिकार हो रही हैं। शुरूआती दिनों में हम लोग स्वभावतः इनकी उपेक्षा करते हैं, पर जब तकलीफ ज्यादा बढ़ जाती है, तो इधर-उधर भ्रम और सोचे-समझे परामर्श लेना शुरू कर देते हैं। इस तरह के अधकचरे इलाज का परिणाम टांगों में कालिमा या लाइलाज घाव के रूप में निकलता है। सबसे ज्यादा इसके शिकार दुकानदार व महिलाएँ होती हैं। नियमित चलने की आदत को जिसने अलविदा कहा और ज्यादा देर तक लगातार बैठने की आदत को जाने-अनजाने या मजबूरी में गले लगाया, उसकी टांगों में वेरीकोस वेन्स का देर-सवेर प्रकट होना नित है।

कैसे पहचानें?

अपनी टांगों व पैर का ध्यानपूर्वक अवलोकन कीजिए। अगर आपको कंचुआनुमा या मकड़ीनुमा उभरी हुई नीले रंग की नसें टांगों की त्वचा पर दिख रही हैं या काले रंग के निशान व काले रंग के चकत्ते या बिंदियाँ दिखाई पड़ रही हैं, तो आप यकीनन वेरीकोस वेन्स से ग्रसित हो चुके हैं। अगर थोड़ा चलने के बाद आपके पैरों में सूजन या थकान या हल्का दर्द महसूस होने लगे तो आप समझ जाइए कि आप वेरीकोस वेन्स के शिकार होने जा रहे हैं। अगर चलने के बाद टांगों में थोड़ी लाली व उभरी हुई नीले रंग की नसें दिखने लगीं तो यकीन वेरीकोस वेन्स से आपका नाता जुड़ चुका है।

कारण

अगर आप आरामतलब व बैठे रहना पसंद करने वाले व्यक्ति हैं तो आपकी टांगों

वेरीकोस वेन्स से दूर नहीं हैं। आप कुछ इस तरह समझ लें कि अगर आप गुसलखाने में स्नान करने जाएं जहाँ शुद्ध जल सफाई करने वाला पानी का नल व स्नानघर से निकलने वाली नाली दोनों सुचारू रूप से काम कर रहे हैं तो नहाने वाले को कोई परेशानी नहीं होगी क्योंकि नल से निकलने वाले शुद्ध पानी से जब आप स्नान करेंगे तो गंदा पानी नाली द्वारा बाहर निकलता रहेगा। अगर कहीं नाली संकरी हो जाए या ठीक से अपना काम न करे या किसी वजह से उसमें रुकावट आ जाए, तो जाहिर है कि वह साबुन मिश्रित गंदा पानी आपके नहाने के बाद बाथरूम में इकट्ठा होता रहेगा और निकलने का दूसरा रास्ता ढूँढने लगेगा जैसे बाथरूम की दीवारों से रिसना या दरवाजे की दरार से निकलना या ऊपर तक भर जाने पर खिड़की से रिसना। ठीक उसी तरह से बाथरूम की जगह आप अपनी टांग को समझ लीजिए, जिसमें धमनियों यानी पैरों की आर्टरी से शुद्ध रक्त निरंतर प्रवाहित हो रहा है, जिसकी वजह से चलने के लिए जरूरी आक्सीजन की हमेशा आवश्यकता रहती है, टांगों की मांसपेशियों को आक्सीजन सप्लाई करने के बाद, रक्त आक्सीजन रहित व गंदा हो जाता है। यह रक्त अब तभी लाभदायक और फिर से इस्तेमाल यानी पैरों को दोबारा से सप्लाई करने लायक बनेगा जब दोबारा इसमें



सर्जरी व लेजर तकनीक में अंतर



दोनों का उद्देश्य एक ही है। वेरीकोस वेन्स से टांगों को छुटकारा दिलाना यानी किसी से पीछा छुड़ाने के दो रास्ते हैं या तो उसको अपने इलाके से बाहर निकलवा दो या फिर उसको इलाके में ही खत्म कर दो। ठीक उसी तरह से वेरीकोस वेन्स को टांग से बाहर निकालने का काम सर्जरी का है और टांग के अंदर ही अंदर खत्म कर देने का काम लेजर तकनीक का है इसलिए वेरीकोस वेन्स के इलाज के रास्ते अलग-अलग हैं पर मजिल एक ही है।

लेजर से इलाज के फायदे

इस तकनीक में मरीज को बेहोश नहीं करना पड़ता और चमड़ी में कट भी नहीं लगाने पड़ते इसलिए टांगें लगवाने और कटवाने की जरूरत नहीं पड़ती। अस्पताल में ज्यादा दिन तक रुकना नहीं पड़ता। एक दिन में ही मरीज घर जा सकता है। न ब्लीडिंग, न ड्रैसिंग का चक्कर। अगले दिन से ही मरीज अपने काम पर लौट सकता है। फिलहाल मरीज के लिहाज से व उपचार के लिहाज से भी यह तकनीक अत्यंत सुगम व लाभदायक है। इसके अलावा आर.एफ.पी नामक एक नई उपचार विधि विकसित हुई है जो लेजर तकनीक की तुलना में अधिक लाभदायक है।

इलाज

अगर आपको लगता है आपकी टांगों में वेरीकोस वेन्स की शुरूआत हो चुकी है तो हाथ पर हाथ धर कर मत बैठिए, तुरंत किसी वैद्युत् लेजर सर्जन से परामर्श लें। वेरीकोस वेन्स की शुरूआत होने पर, तुरंत सर्जरी या लेजर की जरूरत नहीं पड़ती बल्कि अपनी आरामपसंद दिनचर्या में फेरबदल करना पड़ता है। रोज सुबह व शाम को एक-एक घंटे यानी कुल दो घंटे पार्क में टहलना पड़ता है। पैरों को कुर्सी से एक घंटे से ज्यादा लटका कर नहीं बैठना होता है और न ही एक घंटे से ज्यादा लगातार खड़े रहना होता है। अपने बड़े हुए वजन को घटाना पड़ता है। दिन में चलते वक एक विशेष किस्म की जुराबों को टांगों पर पहनना पड़ता है। इसके साथ-साथ हर दो महीने में वैद्युत् लेजर सर्जन से परामर्श करते रहना पड़ता है। अगर वेरीकोस वेन्स पूरी तरह से विकसित हो जाती है या पैरों पर काले निशान व चकत्ते उभर आते हैं या सूजन व लाली बनी रहती है या फिर घाव उभरने लगे हैं, तो ऐसी परिस्थितियों में सर्जरी या लेजर या आर.एफ.पी तकनीक का सहारा लेना पड़ता है। इसके लिए किसी ऐसे अस्पताल में जाएं जहाँ वैद्युत् लेजर सर्जरी का महकमा हो और इन सब इलाजों की सुविधा हो।

रक्त ऊपर नहीं चढ़ेगा तो उसके पैर व टांगों में इकट्ठा होने की क्रिया बढ़ती जाएगी और टांगों में सामान्यतः सोई हुई वेन्स गंदे रक्त से भरने लगेगी और फूलने के कारण खाल के नीचे उभरी हुई मकड़ी के जाले की तरह दिखने लगेगी। यहीं से वेरीकोस वेन्स की शुरूआत हो जाती है।

बिना डॉक्टर से पूछें न लें खांसी सिरप

खांसी होने पर सामान्यतः हम केमिस्ट से काफ सिरप ले आते हैं। लेकिन इनका प्रयोग विशेषज्ञ की सलाहानुसार ही किया जाना चाहिए क्योंकि यह अलग-अलग कारणों से विभिन्न प्रकार की हो सकती है। एंटीबायोटिक बैक्टीरिया के संक्रमण से खांसी होने पर इसे एंटीबायोटिक से नियंत्रित किया जाता है। एंटी-हिस्टामाइन एलर्जी, खाने की दवा के रिएक्शन से खांसी होने पर एंटी-हिस्टामाइन कारगर मानी जाती है।

पहचानने की क्षमता को प्रभावित करती है अनिद्रा

एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि पर्याप्त नींद नहीं लेने से चेहरा पहचानने की सटीकता पर असर पड़ सकता है। कम सोने से अधिकारियों द्वारा किया जाने वाला पासपोर्ट मिलान का महत्वपूर्ण कार्य प्रभावित हो सकता है। उदाहरण के लिए सीसीटीवी की तस्वीर से पुलिस रिकॉर्ड से पहचान करने की या पासपोर्ट फोटो से यात्री की शवट मिलाने की जरूरत पड़ती है। कम नींद लेने की वजह से ये फैसले प्रभावित हो सकते हैं।



हेल्थ केयर

वजन घटाने में फायदेमंद हैं जापानी नुस्खे



वजन घटाने के लिए कोई जिम जाता है तो कोई डाइटिंग करता है। इसके बाद भी बहुत से लोगों का वजन कंट्रोल नहीं होता है। क्या आप जानते हैं कि जापानी लोग अपना वजन कैसे घटाते हैं, और इसकी प्रक्रिया किस तरह होती है, तो आपको जानकर आश्चर्य होगा वो वजन घटाने के जापानी नुस्खे काम में लेते हैं। इसे असा कहा जाता है। विशेषज्ञ भी मानते हैं कि ये वजन कम करने का साइंटिफिक और अचूक उपाय है। जिसके नियमित इस्तेमाल से वजन कम होना तय है। जिस तरह हमारे यहाँ ज्यादातर लोग दिन की शुरुआत नींबू पानी या फिर चाय से करते हैं, उसी तरह जापान में लोग दिन की शुरुआत गुनगुने पानी और केले से करते हैं। विशेषज्ञों की मानें तो गुनगुना पानी मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है।

मेटाबॉलिज्म दुरुस्त होने से फैट जल्दी बर्न होता है और वजन घटाने में मदद मिलती है, लेकिन इससे कमजोरी हो सकती है। ऐसे में केला खाना फायदेमंद होता है। केला खाने से एनर्जी मिलती है और पेट भी भरा हुआ महसूस होता है। इससे समय-समय पर कुछ खाने का मन नहीं करता। वजन कंट्रोल होने का ये एक बहुत बड़ा कारण है। आप सिर्फ सुबह उठते ही एक गिलास गुनगुना पानी पिएं। उसके बाद आधे घंटे तक वाक करें।

अब दो केले खाएँ। इस उपाय को नियमित रूप से करें। इससे वजन तो कम होगा ही। साथ ही अन्य फायदे भी होंगे। इससे इन्फेक्शन का खतरा कम होता है और कई बीमारियों से बचाव होता है। पेट से जुड़ी परेशानियाँ दूर हो जाती हैं। बाँझी टॉक्सिन्स दूर हो जाते हैं, जिससे त्वचा पर निखार आता है। कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करने में मददगार है।

पलू से निजात दिलाएगी यह नई वैक्सीन

इन दिनों पलू, वायरल बुखार, डेंगू और चिकनगुनिया की समस्या काफी फैली हुई है। ऐसा मौसम बदलने के कारण होता है क्योंकि मौसम के बदलने से तापमान में उतार-चढ़ाव आता रहता है और इसकी वजह से शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। शरीर के कमजोर होने से यह पलू जैसी समस्याएँ हो जाती हैं। पलू एक संक्रामक बीमारी है। यह एक व्यक्ति से दूसरे में प्रवेश कर जाती है। आज हम आपको इसके इलाज के बारे में बताएँगे। पलू से बचने के लिए ब्रिटेन के वैज्ञानिकों ने एक नई वैक्सीन इलाज को शुरू किया है, जो संक्रामक विषाणुओं से रक्षा करेगा साथ ही भविष्य में फैलने वाले पलू को रोकने में मदद करेगा। इस वैक्सीन की एक खुराक से 88% पलू पर काबू पाया जा सकता है। दुनियाभर में पलू से निपटने के लिए वैश्विक टीके तैयार किए हैं, जिनमें से एक टीका 88 प्रतिशत पलू से निजात दिलाएगा। दूसरा टीका 95 प्रतिशत अमेरिकी इन्फ्लूएंजा के लिए बनाया गया है। वैक्सीन की खोज को बहुत बड़ी कामयाबी माना जा रहा है। ब्रिटेन के लैंकेस्टर यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिक डेरेक गैदर के मुताबिक वैक्सीन पूरी तरह से सुरक्षित इलाज है। उन्होंने बताया है कि अगले साल तक इसे मार्केट में लाया जाएगा।

जानें फर्टिलिटी फूड्स के बारे में...



बादाम खाएं

गर्भवती होने के लिए महिलाएँ बादाम, अखरोट और अप्रीकोट भी खा सकती हैं। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है, जो कि शरीर के लिए काफी जरूरी है। ताजा और ऑर्गेनिक फल आपको प्रेगनेंट होने में मदद करता है। ऐसे फल, जो पक या प्रिजर्व करके रखे जाते हैं, उनमें केमिकल मिला होता है। इसलिए इसे खाने से बचना चाहिए।

डाइ इनडोलीमिथेन

बंदगोभी, फूलगोभी, ब्रोकोली, मोठ व स्प्राउट्स जैसी सब्जियों में डीआईएम यानी डाइ इनडोलीमिथेन नामक तत्व भरपूर मात्रा में होता है। यह फर्टिलिटी बढ़ाने में फायदेमंद होता है। शरीर में अतिरिक्त एस्ट्रोजेन को कम भी करता है। जिससे यूटरीन फाइब्रॉसिस, ओवरी के सिस्ट और एंडोमीट्रियोसिस जैसी समस्याएँ नहीं होती हैं।

नट्स और बीन्स

नट्स और बीन्स में जरूरी फैटी एसिड, विटामिन, मिनिरल्स और भरपूर मात्रा में प्रोटीन होते हैं। इसके अलावा ये बेहतरीन एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करते हैं। इससे शरीर में रक्त का संचार ठीक होता है। प्रजनन-त्रं को जरूरी तत्व मिलते हैं। इससे महिलाओं में ध्रूप का विकास तेजी से होता है। पुरुषों में स्पर्म की क्वालिटी भी सुधरती है।

अंडा है फायदेमंद

अंडे की पीली जर्दी फर्टिलिटी के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें भरपूर मात्रा में ओमेगा-3 एसिड, विटामिन-ए और ई, पानी में घुलने वाला विटामिन-बी, यानी कोलाइन भी होता है। इसके सेवन से गर्भ के भीतर शिशु का नर्व सिस्टम ठीक रहता है। ऐसे में अंडे का सेवन फर्टिलिटी बढ़ाने और हेल्दी प्रेग्नेसी के लिए फायदेमंद है।

मछली में ओमेगा-3

मछली में ओमेगा-3 फैटी एसिड, डीएचए, इंधाए, विटामिन-डी और बी-12 नामक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। ये शरीर में हार्मोन्स को संवाचित करते हैं। मछली न सिर्फ फर्टिलिटी बढ़ाने में फायदेमंद है, बल्कि गर्भावस्था के दौरान भी शिशु के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। शोथों में भी यह बात साबित हो चुकी है कि ओमेगा-3 एसिड युक्त डाइट के सेवन से पुरुष फर्टिलिटी होते हैं। इसलिए यह सभी के लिए फायदेमंद है।