



राज्य के दस शहरों के विकास को लेकर जनता भवन में बैठक मंत्री अशोक सिंघल, अजंता नेता, संजय किसान सहित कई विधायक शामिल

गुवाहाटी (हिंस)। आवास और शहरी मामलों के विभाग द्वारा एक विशेष कदम के रूप में शुरू की गई दस शहरों के विकास अवधारणा (दो शहर, एक रूपायण) के कार्यालयों के तैयारी कार्यवाचक पदमानाम ने एक प्रस्तुति के दौरान दो शहर, एक रूपायण की अवधारणा के बारे में विस्तार से बताया। जनशक्ति युक्तिकारण और क्षमता निर्माण, नारपालिका सेवाओं को अन्तर्राष्ट्रीय डिजिटल रूप से वितरित करने और विशेष संज्ञानों के बारे में जनवृत्त करने पर भी जोर दिया गया। प्रतिवात कर्त्त्वों में विभिन्न क्षेत्रों में व्यापक सुधार किए जाने की योजना है। स्टीट इंस्ट्रॉक्यूर डेवलपमेंट फंड (सीआईएफ) के तहत पहले में एक कार्यालयी हॉल, सिर्फ ब्यूरोफिकेशन, ओपन-एयर थिएटर, मंडप, ड्रैग्न एंड स्ट्रिम, कॉर्नेल सेंटर, वार्केट कालोवस, स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स की स्थापना और जल निकायों की



बुद्धिशाली ढांचे, यातायात प्रवर्धन, स्ट्रीट लाइट

और खुले स्थानों, पार्कों और जल निकायों

जैसे हर-नीले तत्वों के कार्यालयों पर अपने

विभाग व्यक्त किए। आवास एवं शहरी कार्यवाचक पदमानाम ने एक प्रस्तुति के दौरान दो शहर, एक रूपायण की अवधारणा के बारे में विस्तार से बताया। जनशक्ति युक्तिकारण और क्षमता निर्माण, नारपालिका सेवाओं को अन्तर्राष्ट्रीय डिजिटल रूप से वितरित करने और विशेष संज्ञानों के बारे में जनवृत्त करने पर भी जोर दिया गया। प्रतिवात कर्त्त्वों में विभिन्न क्षेत्रों में व्यापक सुधार किए जाने की योजना है। स्टीट इंस्ट्रॉक्यूर डेवलपमेंट फंड (सीआईएफ) के तहत पहले में एक कार्यालयी हॉल, सिर्फ ब्यूरोफिकेशन, ओपन-एयर थिएटर, मंडप, ड्रैग्न एंड स्ट्रिम, कॉर्नेल सेंटर, वार्केट कालोवस, स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स की स्थापना और जल निकायों की

निर्माण की योजना है। असम सरकार का शहरी बुद्धिशाली ढांचा विकास कोष (युआईडीएफ) कार्यालयी हॉल, सिर्फ सह ऑपन स्पेस, आईएसबीटी और सार्वजनिक क्षेत्रों के साँदर्भीकरण पर केंद्रित है। नारपालिका प्रशासन के तहत, जल आपूर्ति, जल निकायों के कायाकल्प और पाकों के विकास

पर जोर दिया गया है। इसी तरह, स्वच्छ भारत

मिशन में घर-घर जाकर टोस अपशिष्ट संग्रह,

अपशिष्ट प्रसंसंकरण और

प्रसंसंकरण निपटन आदि जैसी पहल शामिल हैं। बैठक में विधायक वित्त निधि गोपनीया (जोराहाट), फणी भूषण चौधरी (बंगाइंसार), प्रशांत फुकन (डिब्रुगढ़), प्रमोद बरठाकुर (विश्वनाथ), पृथ्वीराज राखा (तेजपुर), रुक्मी शर्मा (नगर), मानव डेका (लखोपुर) और दीपायन चक्रवर्त्ती (लमलचर), तथा बंगाइंगाव, विश्वनाथ चारियाली, कीरमांज, नगांव, तिसुकिया, डिब्रुगढ़, गोलाघाट, जोराहाट, शिवसागर और उत्तर लखीमपुर नगर बोर्ड के अध्यक्ष क्षया उपाध्यक्ष ने भाग लिया। बैठक में आवास और शहरी मामलों के विभाग, नारपालिका प्रशासन निदेशालय, अपन, स्वच्छ भारत प्रशासन (शहरी), टाटन एंड कट्टी स्टारिंग निदेशालय आदि के शीर्ष अधिकारियों ने भी भाग लिया।

प्रार्थियों के लिए भाजपा में कोई स्थान नहीं है। हार्यांकि, उन्होंने कहा कि कांग्रेस

समेत कई जर्जीनीकार दलों के नेताओं के साथ उनकी बातों नहीं है। यदि

कोई भी नेता भाजपा में आकर देश के लिए और राज्य के काम करना चाहते हैं तो उनका पार्टी में स्थानांतर है। लेकिन, दूसरी पार्टीमें टिकट नहीं मिलने को

लेकर भाजपा में टिकट के लिए आने वालों को निराश ही हाथ लगेगा। उन्होंने

कहा कि पार्टी में आकर देश और राज्य के लिए काम करने वाले लातार पार्टी में

शामिल हो रहे हैं। लोकसभा चुनाव करीब आने के साथ ही बड़ी संख्या में दूसरे दलों के नेता भाजपा में शामिल होने वाले हैं। मंत्री संघीय आज मीडिया से यहां बातचीत कर रहे हैं। इस लेकिन, उनके साथ राज्य के स्वास्थ्य मंत्री के बातचीत पर भी मौजूद थे। मंत्री संघीय ने कहा कि मध्य असम के स्वास्थ्यमन का प्रतीक कलान नदी परिसे से जीवंत हो उठेगा। इसके लिए सरकार ने बड़ी कार्य योजना तैयार की।

कांग्रेस फॉर करप्शन: भवेश कलिता दो ठग गिरफ्तार

गुवाहाटी (हिंस)। प्रदेश भाजपा अध्यक्ष भवेश कलिता ने आरोप लगाया है कि कांग्रेस पार्टी भ्रात्याचार का प्रतीक है। उन्होंने आज मीडिया से बातचीत करते हुए कहा कि की फॉर्म एक्सप्रेस फॉर करप्शन के लिए। प्रतिकारों द्वारा इंडीएलांस से संबंधित पूछ गए सवाल के जवाब में उन्होंने कहा कि चुनाव के बाद कांग्रेस विभाग की इंडीएलांस नाम की कोई चीज नहीं है। इसमें से यातायां कांग्रेस से ही अलग होकर एसपीसी, तृष्णा कांग्रेस और भी किन्तु राजनीतिक दल के नाम से कार्य कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि वह इलांस घोटालाबाजों का एलाइंस है। बैठक, रेंद्र मोदी एवं राजनीतिक दल के नेताओं के बीच देश की जाता ने देखा कि लिया है कि कांग्रेस की सरकार किस तरह घोटालाकरके देश को खोया है। उन्होंने कहा कि राज्य के सभी

लोकसभा सीटों पर चुनाव जीतने की तैयारी में भाजपा लगी हुई है। इसके कार्यकर्ता सक्रियतापूर्वक कार्य कर रहे हैं, ताकि सभी सीटें जीती जा सके। उन्होंने कहा कि 2024 के चुनाव में तीसीरी बार चुनाव जीतकर नेंद्र मोदी के पहले से अधिक सीटें लेकर तीसीरी बार प्रधानमंत्री बनें।

14 लोकसभा सीटों पर चुनाव जीतने की तैयारी में भाजपा लगी हुई है। इसके कार्यकर्ता सक्रियतापूर्वक कार्य कर रहे हैं, ताकि सभी सीटें जीती जा सके। उन्होंने कहा कि 2024 के चुनाव में तीसीरी बार चुनाव जीतकर नेंद्र मोदी 8729) जब्त की है।

इंफाल (हिंस)। मणिपुर में भारी मात्रा में हथियार और गोला बारूद बरामद किया गया है। पुलिस के अनुसार मणिपुर के इंफाल पूर्व, बिंगिपुर, काकिंग और चुराचांदपुर जिले के सीमांत और संवेदनशील इलाकों में सुरक्षा बलों ने तलाशी अधियान चलाया। इस दौरान छह सिन्नल बम, चार स्टेन स्पोक ग्रेनेड, छह इंसास एलएपीजी खाली मैगजीन, एक इंसास राइफल खाली मैगजीन, एक इंसएलआर राइफल खाली मैगजीन, पांच ट्रायबूल लांचिंग पाइप, आठ वॉकी-टॉकी चार्जर, आठ .303 राइफल

इंफाल (हिंस)। मणिपुर पुलिस ने राज्य के विभिन्न जिलों में कानून उल्लंघन के सिलसिले में 295 लोगों को हिरासत में लिया। पुलिस ने आज बताया कि आवश्यक बस्तुओं के साथ राज्यीय राजमार्ग संख्या 2 पर 142 तथा राजीव राजमार्ग संख्या 37 पर 213 वाहनों की आवाजाही सुनिश्चित करने के लिए सभी संवेदनशील स्थानों पर कड़े सुरक्षा उपाय लिये गए हैं। संवेदनशील क्षेत्रों में सुरक्षा बलों को व्यापक रूप से लेकर ताजा किया गया है। पुलिस ने बातचीत किया है कि मणिपुर के विभिन्न जिलों में 140 नाके और जांच एप्लाई के बीच देश को खोया है।

इंफाल (हिंस)। मणिपुर पुलिस ने राज्य के विभिन्न जिलों में कानून उल्लंघन के सिलसिले में 295 लोगों को हिरासत में लिया। पुलिस ने आज बताया कि आवश्यक बस्तुओं के साथ राज्यीय राजमार्ग संख्या 2 पर 142 तथा राजीव राजमार्ग संख्या 37 पर 213 वाहनों की आवाजाही सुनिश्चित करने के लिए सभी संवेदनशील स्थानों पर कड़े सुरक्षा उपाय लिये गए हैं। संवेदनशील क्षेत्रों में सुरक्षा बलों को व्यापक रूप से लेकर ताजा किया गया है। पुलिस ने बातचीत किया है कि मणिपुर के विभिन्न जिलों में 140 नाके और जांच एप्लाई के बीच देश को खोया है।

इंफाल (हिंस)। मणिपुर पुलिस ने राज्य के विभिन्न जिलों में कानून उल्लंघन के सिलसिले में 295 लोगों को हिरासत में लिया। पुलिस ने आज बताया कि आवश्यक बस्तुओं के साथ राज्यीय राजमार्ग संख्या 2 पर 142 तथा राजीव राजमार्ग संख्या 37 पर 213 वाहनों की आवाजाही सुनिश्चित करने के लिए सभी संवेदनशील स्थानों पर कड़े सुरक्षा उपाय लिये गए हैं। संवेदनशील क्षेत्रों में सुरक्षा बलों को व्यापक रूप से लेकर ताजा किया गया है। पुलिस ने बातचीत किया है कि मणिपुर के विभिन्न जिलों में 140 नाके और जांच एप्लाई के बीच देश को खोया है।

इंफाल (हिंस)। मणिपुर पुलिस ने राज्य के विभिन्न जिलों में कानून उल्लंघन के सिलसिले में 295 लोगों को हिरासत में लिया। पुलिस ने आज बताया कि आवश्यक बस्तुओं के साथ राज्यीय राजमार्ग संख्या 2 पर 142 तथा राजीव राजमार्ग संख्या 37 पर 213 वाहनों की आवाजाही सुनिश्चित करने के लिए सभी संवेदनशील स्थानों पर कड़े सुरक्षा उपाय लिये गए हैं। संवेदनशील क्षेत्रों में सुरक्षा बलों को व्यापक रूप से लेकर ताजा किया गया है। पुलिस ने बातचीत किया है कि मणिपुर के विभिन्न जिलों में 140 नाके और जांच एप्लाई के बीच देश को खोया है।

इंफाल (हिंस)। मणिपुर पुलिस ने राज्य के विभिन्न जिलों में कानून उल्लंघन के सिलसिले में 295 लोगों को हिरासत में लिया। पुलिस ने आज बताया कि आवश्यक बस्तुओं के साथ राज्यीय राजमार्ग संख्या 2

घर संसार

पार्टी में जाने से पहले नहीं
भूलनी चाहिए ये बात..



लड़कों के लिए सुबह ऑफिस जाकर आठ घंटे काम करने के बाद शाम को पार्टी अटेंड करना सचमुच किसी चुनौती से कम नहीं होता है। ऐसे में जब वह किसी पार्टी में जाते हैं तो बिना किसी खास तैयारी के ही पहुंच जाते हैं।

आज हम आपको बताएंगे कुछ ऐसी बात जो लड़कों को पार्टी में जाने से पहली भूलनी चाहिए। जब आप पूरा दिन दफतर में काम करने के बाद पार्टी में जाते हैं तो आपके फेस पर थकन सफ नजर आती है। ऐसी सिंचनशन में आपको कुछ ही समय में होने वाले एनजाइजिंग स्ट्रेच की जल्दत होती है। यह चेहरे से गंदगी और मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए सबसे असान तरीका है। इसके बाद आपके चेहरे पर पार्टी में अलग ही चमक आएगी।

* बालों पर दें ध्यान

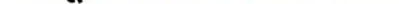


अगर आपको कुछ घंटों के बाद किसी पार्टी में जाना है तो आप ड्राइ शैमू कर सकते हैं। बालों को गीता दिखाने के लिए आप जेल या क्रीम का इस्तेमाल कर सकते हैं। पार्टी चाहे कोई भी हो रखें और बेजान बाल दिखाना कोई अच्छी बात नहीं है। अगली बार किसी पार्टी में जाने से पहले अपने बालों पर ध्यान जरूरी दें।

* परफ्यूम का स्प्रे करना ना भूलें

आगर आपने डिडोडोर्ट का उपयोग कर रखा तो पिर भी बांधी पर परफ्यूम का स्प्रे करना ना भूलें। अक्सर लोग स्प्रे केवल अपनी गर्दन पर करते हैं। लेकिन हमारी आपको सलाह देते हैं कि आप स्प्रे चेस्ट और अंडर आर्म्स पर इसका उपयोग करें। क्योंकि शरीर के ये भाग अधिक गंध से ग्रस्त होते हैं।

नाखूनों पर दें विशेष ध्यान



लड़कों को पार्टी में जाने से पहले अपने नाखूनों पर भी विशेष तौर पर ध्यान देना चाहिए। क्योंकि पार्टी में अक्सर खाने की प्लेट और ग्लास पकड़कर बातें के ज्यादा मौजूदे रहती हैं। इन मौजूदे पर समझने वाले व्यक्ति का ध्यान आपके खांसों और नाखूनों पर जाना चाहिए है। इसलिए पार्टी में जाने से पहले अपने नाखूनों की साक्षरता ही पर जरूर ध्यान दें।

माऊथवॉश हमेशा रखें पास

अगर आपकी सास में से बदबू आती है तो आपको अपने साथ हमेशा माऊथवॉश रखना चाहिए। इसके अलावा इलाज की जगह को जाने से भी सास की बदबू से प्रकट होती है।

कच्चे आहार और उनके फायदों के बारे में जानें



सबसे अधिक कच्चे खाद्य पदार्थ अक्सर सिर्फ शाकाहारी होते हैं। लेकिन कच्चे कच्चे खाद्य पदार्थ में गैरपाश्वार्हाइज डेमेजी उत्पाद, कच्चा मास, कच्चे अंडे, और सुरी (जापानी भोजन) भी खाये जाते हैं। अधिकांश लोगों मानते हैं कि खाद्य पदार्थ काकाया जाना चाहिए या 116 से 118 ए. फर्मिनेट तक गम हो, लेकिन जो लोग कच्चे खाद्य पदार्थ के विचार में विश्वास करते हुए, मानते हैं कि पकने से खाद्य पदार्थ के एंजाइमें नष्ट हो जाते हैं और इसमें कई पोषण संबंधी लाभ है। कच्चे खाद्य पदार्थ के समर्थकों का कहाना कि विभिन्नों के जीविम जैसे मधुमेह और उत्तर रक्तचाप में प्रसरण के खाद्य पदार्थ, पशु उत्पाद, पाश्वार्हाइज खाद्य पदार्थ और सासानकी योजक के अस्थ खाद्य पदार्थ को खाने से बढ़िद्ध होती है।

क्या खा सकते हैं आप

फल और सब्जियां, बादाम, अनाज और बीज वाले खाद्य पदार्थ, जड़ी बूटी और मसाले कुछ गैरपाश्वार्हाइज डेमेजी उत्पाद, कच्चा मास, कच्चे अंडे, और सुरी (जापानी भोजन) भी खाये जाते हैं। अधिकांश लोगों मानते हैं कि खाद्य पदार्थ काकाया जाना चाहिए या 116 से 118 ए. फर्मिनेट तक गम हो, लेकिन जो लोग कच्चे खाद्य पदार्थ के विचार में विश्वास करते हुए, मानते हैं कि पकने से खाद्य पदार्थ के एंजाइमें नष्ट हो जाते हैं और इसमें कई पोषण संबंधी लाभ है। कच्चे खाद्य पदार्थ के समर्थकों का कहाना कि विभिन्नों के जीविम जैसे मधुमेह और उत्तर रक्तचाप में प्रसरण के खाद्य पदार्थ, पशु उत्पाद, पाश्वार्हाइज खाद्य पदार्थ और सासानकी योजक के अस्थ खाद्य पदार्थ को खाने से बढ़िद्ध होती है।

पुरुषों की हर स्किन प्रॉब्लम का हल हैं ये फेस पैक



मुद्रक एवं प्रकाशक राकेश शर्मा द्वारा अजय त्यागी के लिए इंको प्रिंटिंग प्रेस, पोस्ट एवं पीएस : गड़चिक, कटावाडी मस्जिद के पास, कामरूप (मेरो), गुवाहाटी-35 से मुद्रित एवं गुडलक प्रिलिंकेशंस, हाउस नं. 30, डी. नेत्र पथ, डोना प्लैनेट के नजदीक, एबीसी, जीएस रोड गुवाहाटी-5 से प्रकाशित। संपादक : राकेश शर्मा, मोबाइल : 94350-14771, 97070-14771 • कार्यकारी संपादक : डॉ. आसमां बेगम • फोन : 0361-2960054 (संपादकीय) e-mail : viksitbharatsamacharghy@gmail.com, (सभी विवाद सिर्फ गुवाहाटी न्याय क्षेत्र के अधीन)

विविध

फैटाजेबल और ट्रेंडी दिखना है तो बोहो को अपनाएं

बोहोमियन, यह शब्द कहते ही दिमाग में लूज और गेम्पफ्लू ड्रेसेज या टाईस के तस्वीर उभरती है जिसमें लिर्स और सिल्वेट होते हैं और पहनकर बेहद कफ़टेबल महसूस होता है। बोहोमियन फैशन, वेस्ट्स और ड्राइवर्स स्ट्राईप्स के बीच लयलद्द लिंक की तरह है। डिजाइनर साक्ष भड़ करते हैं इस ट्रैंड में भारत के फ्लोरल नैमैकिंग प्रिंट्स को वर्स्टर्स फ्लोरल सिल्वेट और कट्स के साथ प्रयोग कर बनाया जाता है।

बोहो लुक्स के लिए आप इन 7 तरीकों को आजमा सकते हैं-

1. काप्टन- लूज, कलरफ्लू और सिल्वेट कप्टन भी बोहोमियन का हिस्सा है। आप चाहें तो सुराने शल या स्टोल का इस्तेमाल कर काप्टन बना सकती हैं। अपने इस लुक को झोला, कोलापुरी और ब्राइट कलर के बोर्ड के साथ प्रयोग कर बनाया जाता है।

2. इंकार- मिट्टी के रंग के ईक्टर्ट फैब्रिक का कॉटन फैब्रिक का इस्तेमाल करें। इसे आप फ्लूर पैट्स या मैनकस्ट्रेस के साथ पेयर करके पहन सकती हैं।

3. पैच करें- आप चाहें तो साड़ी में भी बोहो लुक को अपना सकती हैं। इसके लिए पैचवर्क साड़ी का इस्तेमाल करें।

4. लिर्स यूज करें- स्कार्फ, दुपट्टा, जैकेट, श्रग या लॉन्ग शर्ट का इस्तेमाल कर आप अपने कप्टन कर सकती हैं।

5. स्कार्फ- एक बोहो कप्टन के लिए ऑवरसाइज्ड स्कार्फ है। इस स्टाइल के लिए ऑवरसाइज्ड पैट्स के साथ प्रिंटेड ट्रॉप करें।



या प्रिंटेड पैट्स के साथ ओवरसाइज्ड ट्रॉप का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।

6. स्कार्फ को करें इस्तेमाल- किसीने कहा कि आप स्कार्फ को सिर्फ गले पर बांध सकती हैं। आगे बढ़े और इसे सिर पर बांधकर और भी स्टाइलिश बना जाएं।

7. प्रिंट्स को करें मिक्स- अलग-अलग तरह के प्रिंट्स को मिक्स करना भी कलासिक बोहोमियन ट्रिक है। हालांकि इसमें एक जैसे कलरों के लिए ऑवरसाइज्ड इक्टर्ट के लिए अक्सेसरीज का ध्यान रखें।

सर्दी के मौसम में एलर्जी से ऐसे रहें दूर, अपनाएं ये टिप्स



सर्दियों के दौरान मौसम में अचानक बदलाव होने से सर्दी, जुकाम से परेशन और त्वचा पर चक्कते से पीड़ित रोगियों की संख्या बढ़ जाती है। साथ ही मौसम में एलर्जी के मामले भी अधिक देखने को मिलते हैं। उच्च लोगों को सांस लेने की समस्या और शरीर में खुजली की समस्या का भी सामान करना पड़ता है।

इंडस हेल्प ल्यूस में प्रिवेटिंग हेल्पकेर स्पेशलिस्ट कंचन कहती है कि सर्दियों में लोग घरों के अंदर इन्डोर एलर्जी के कारण हो जाते हैं, जैसे धूल कण, सूखे जीवाणु और फूफ़दूंसे जैसे एलर्जी के मामले भी अधिक देखने को मिलते हैं। इससे सर्दी, गले में धरमराहट और सांस लेने में तकलीफ होती है। शरीरों में प्रदूषण के बड़े स्तर के देखा जाता है। इस तरह की एलर्जी को रोकने के लिए घर और आसास की जगह को साफ-सुधारा रखना चाहिए।

एलर्जी को रोकने के संबंध में सुझाव

1. घर में धूल व गंदी से कालीन और विसर पर सूक्ष्म रोगाण्यों के लिए घर और घर के लिए एलर्जी के कारण हो जाते हैं। एलर्जी के कारण लोगों की प्रश्नाएँ इनकी जानकारी होती हैं।

2. धूल कणों और सूखे जीवाणुओं के लिए धूल व गंदी देखने के लिए घर के अंदर हवा के प्रवाह में सुधार लाए और सैंसेंहर, गुस्तलाकों व कमरों को साफ-सुधार रखें।

3. एलर्जी से पीड़ित लोग खुद को धूल और गंदी से पीड़ित लोगों को धूल और गंदी देखने के लिए घर के अंदर हवा के प्रवाह में सुधार लाएं।

परीता में कई रोगों को इलाज, अपनी डाइट में करें शामिल

परीता आसानी से हजम होने वाला फल है। परीत