

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 : 166 | गुवाहाटी | गुरुवार, 11 जनवरी, 2024 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

राज्यों में 90 बार चुनी सरकारें बर्खास्त करने वाली कांग्रेस आज न्याय की बात... **पेज 3**नौसे को मिला पहला स्वदेशी मीडियम एल्टीट्यूड लॉन्ग एंज्योरिस टूट्टि-10 यूएवी **पेज 4**बरेली में नाथ कॉरिडोर का बजट पास करने के बाद ही आया : योगी आदित्यनाथ **पेज 5**ग्रामीणों को मिलेंगे पट्टे और मोबाइल पर भिजवाई जाएगी पट्टे की पीडीएफ फाइल **पेज 8**

पूर्वाञ्चल केशरी
(असमीसा दैनिक)
PURVANCHAL KESARI
(ASSAMESE DAILY)
GOOD LUCK PUBLICATIONS
House No. 30, D. Neog Path,
ABC, Guwahati - 781005
Mob: 94360 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
वो व्यक्ति जो दूसरों के गुप्त दोषों के बारे में बातें करते हैं, वे अपने आप को बाँबी में आकार धूमने वाले साँपों की तरह बर्बाद कर लेते हैं।
- आचार्य चाणक्य

डीपफेक, फर्जी खबरें पूरी दुनिया के लिए चुनौती : कोविंद



नई दिल्ली (हि.स.)। कोई भी जानबूझकर गलत सूचना फैलाने के लिए डिजिटल साधनों का उपयोग कर सकता है। यह डीपफेक, फर्जी समाचार और गलत सूचना पूरी दुनिया के लिए एक बड़ी चुनौती है। पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने भारतीय जनसंचार संस्थान (आईआईएमसी) के 55वें दीक्षांत समारोह के दौरान यह बात कही। भारत मंडपम (प्रगति मैदान) में आयोजित समारोह को संबोधित करते हुए पूर्व राष्ट्रपति ने पत्रकारिता और मीडिया के क्षेत्र में प्रवेश करने वाले छात्रों से यह सुनिश्चित करने का आग्रह किया कि इन चुनौतियों के बीच नागरिकों को सटीक जानकारी उपलब्ध कराने के साथ साथ तेजी से विकसित हो रही प्रौद्योगिकियों के दुरुपयोग से निपटने के लिए पर्याप्त रूप से तैयार रहें। पूर्व राष्ट्रपति ने स्नातक छात्रों से अधिक टीआरपी हासिल करने के लिए सनसनीखेज खबरों की प्रवृत्ति से दूर रहने और पत्रकारिता के मूल्यों को बनाए रखने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि

बरदलै और मुखर्जी ने लड़ाई लड़कर असम एवं बंगाल को बचाया : नड्डा

एनडीए का लक्ष्य राज्य में 12 लोकसभा सीटें जीतना

गुवाहाटी (हि.स.)। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कहा है कि लोकप्रिय गोपीनाथ बरदलै तथा जनसंघ के संस्थापक डॉ श्यामा प्रसाद मुखर्जी ने लड़ाई लड़कर असम और बंगाल को पूर्वी पाकिस्तान यानी बांग्लादेश में शामिल होने से बचाया था। उन्होंने कहा कि बरदलै और मुखर्जी की लड़ाई का नतीजा ही है कि आज यह क्षेत्र भारत का हिस्सा है। भाजपा के अध्यक्ष नड्डा यहां राजधानी के पंजाबारी स्थित श्रीमंत शंकरदेव कलाक्षेत्र में प्रदेश भाजपा की वर्धित कार्यकारिणी की बैठक को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने अपने संबोधन की शुरुआत मां कामाख्या का नाम लेते हुए की। उन्होंने कहा कि यह धर्म, कर्म, कला, संस्कृति और वीरों की भूमि है। उन्होंने अपने संबोधन में असम की सांस्कृतिक विरासत, कर्मठता और वीरता के प्रतीक लचित बरफूकन, धर्म के प्रतीक श्रीमंत शंकरदेव और कला के प्रतीक डॉ भूपेन हजारिका की भी चर्चा की। भाजपा अध्यक्ष नड्डा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत की राजनीति की संस्कृति बदल दी है। कांग्रेस के दिनों में चुनावी घोषणा पत्र में एक से बढ़कर एक वादे किए जाते थे। सरकारें बनती थीं।



सभी पांच साल मौज मस्ती करते थे, फिर से चुनाव में आकर चुनावी वादे करते थे, लेकिन आज रिपोर्ट कार्ड की पॉलिटेक्स हो रही है। आज हमारी सरकारें लोगों के बीच में जाकर यह कहती हैं कि हमने जो कहा था, वह तो किया ही, उससे आगे बढ़कर भी काम किया। उन्होंने पूछा कि क्या कभी मुख्यमंत्री तरुण गोगोई तहत गरीबों को जमीनें दे गईं। अरुणोदय योजना को यह कहते हुए सुना कि हमने क्या कहा था

और क्या काम किया? उन्होंने असम के चुनाव में आकर चुनावी वादे करते थे, लेकिन आज रिपोर्ट कार्ड की पॉलिटेक्स हो रही है। आज हमारी सरकारें लोगों के बीच में जाकर यह कहती हैं कि हमने जो कहा था, वह तो किया ही, उससे आगे बढ़कर भी काम किया। उन्होंने पूछा कि क्या कभी मुख्यमंत्री तरुण गोगोई तहत गरीबों को जमीनें दे गईं। अरुणोदय योजना को यह कहते हुए सुना कि हमने क्या कहा था

सहायता देने की व्यवस्था की गई। इसके साथ ही विभिन्न प्रकार के कल्याणकारी कार्य किए गए। भाजपा अध्यक्ष ने कहा कि मोदी सरकार का एजेंडा साफ है, सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास। इसी एजेंडे के तहत काम किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा की चाहे वह केंद्र की सरकार हो या राज्यों की- सामाजिक बदलाव और सामाजिक न्याय के लिए काम किया है। समाज के कमजोर वर्गों के सशक्तिकरण के लिए व्यापक पैमाने पर कार्य किए गए हैं। भाजपा अध्यक्ष ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हमारे देश में चार जातियां मानते हैं। इनमें गरीब, युवा, किसान तथा नारी शक्ति यही हमारी जातियां हैं। पार्टी अध्यक्ष ने अपने संबोधन में कई अन्य मुद्दों पर भी अपनी बात रखी। उधर आगामी लोकसभा चुनावों को लेकर राजनैतिक दलों ने अभी से अपनी लामबंदी शुरू कर दी है। पार्टियां अलग-अलग राज्यों में जीत को लेकर अलग-अलग दावे कर रही हैं। इस बीच, असम भाजपा अध्यक्ष भावेश कलिता ने बुधवार को असम में 12 सीटों पर जीत का दावा किया है। उन्होंने कहा कि राजग इस साल

गुवाहाटी में केंद्रीय भाजपा अध्यक्ष ने किया रोड शो



गुवाहाटी (हि.स.)। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा ने बुधवार को गुवाहाटी में एक रोड शो किया। इस दौरान कई स्थानों पर स्थानीय भाजपा कार्यकर्ता एवं आम लोगों ने उनका उत्साहपूर्वक स्वागत किया। दरअसल, भाजपा अध्यक्ष नड्डा मंगलवार मध्य रात गुवाहाटी पहुंच गए थे। हवाई अड्डे पर उनका स्वागत मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा, प्रदेश भाजपा अध्यक्ष भवेश कलिता समेत अन्य नेताओं ने किया था। स्थानीय कार्यकर्ताओं के स्वागत से नड्डा गदगद दिखे। बुधवार को नड्डा ने मां कामाख्या देवी मंदिर में पूजा-अर्चना करके की। इस मौके पर उन्होंने कहा कि भक्ति के इस प्रतिष्ठित केंद्र को गहन शांति में मुझे सार्वजनिक सेवा के प्रति प्रतिबद्धता की एक नई भावना दी है। मां कामाख्या देवी सभी को स्वास्थ्य और समृद्धि प्रदान करें। नड्डा ने गुवाहाटी में एक रोड शो किया। इस दौरान भाजपा कार्यकर्ताओं में भारी उत्साह दिख रहा था। इस रोड के बाद भाजपा अध्यक्ष असम प्रदेश भाजपा कार्यकारिणी की बैठक में हिस्सा लेने के लिए गुवाहाटी के पंजाबारी स्थित श्रीमंत शंकरदेव कलाक्षेत्र पहुंचे। इसी बीच उन्होंने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर करते हुए कहा कि यह उत्साह हमारी विकास समर्थक राजनीति के प्रति लोगों के अटूट समर्थन को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल नेतृत्व में हम अपने राष्ट्र के बेहतर भविष्य की दिशा में काम करने और सभी का कल्याण सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था वाला अपना देश : नड्डा

गुवाहाटी (हि.स.)। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कहा है कि भारत आज दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था वाला देश बन चुका है। वह भी भारत ने उस ब्रिटेन को पछाड़ दिया, जिसने भारत पर शासन किया था। उन्होंने कहा कि वर्ष 2027 में भारत दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने जा रही है। भाजपा अध्यक्ष बुधवार को राजधानी के पंजाबारी स्थित श्रीमंत शंकरदेव कलाक्षेत्र में प्रदेश भाजपा की वर्धित



कार्यकारिणी की बैठक को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि पहले इंग्लैंड और अमेरिका में भारतीय लोगों से लोग कहा करते थे कि ओ यू इंडियन्स... लेकिन, आज वही लोग कहते हैं- आर यू फ्रॉम इंडिया, मोदी, मोदी...। भाजपा अध्यक्ष ने कहा कि किस प्रकार भारत विभिन्न क्षेत्रों में आगे बढ़ा है। उन्होंने कहा कि मोदी भारत को एक विकसित देश बनाने पर खर्च कर रही है। भाजपा

सीएम ने की विकसित भारत संकल्प यात्रा की समीक्षा

गुवाहाटी (हि.स.)। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने बुधवार को राज्य में निकाली जा रही विकसित भारत संकल्प यात्रा की प्रगति को लेकर सभी जिला आयुक्तों (जिलाधिकारी) और वरिष्ठ अधिकारियों के साथ एक बैठक की। मुख्यमंत्री ने सोशल मीडिया एक्स पर एक पोस्ट शेयर करते हुए कहा कि हमें यह बताने हुए खुशी हो रही है कि 29 लाख से अधिक लोगों ने इस यात्रा का लाभ उठाया है। यह यात्रा अभी भी 16 जिलों में निकाली जा रही है। उन्होंने कहा है कि हमारा प्रयास प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली सभी कल्याणकारी योजनाओं की पूर्ण संपूर्ण सुनिश्चित करना है। उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री मोदी ने सरकार की विभिन्न योजनाओं



का पात्रों तक लाभ पहुंचाने के लिए विकसित भारत संकल्प यात्रा (वीबीएसवाई) शुरू की है। यह एक राष्ट्रव्यापी अभियान है। पूरे देश में भारत की सभी ग्राम पंचायतें, नगर पंचायतें और शहरी स्थानीय

निकायों तक को शामिल किया गया है। असम में इस अभियान के तहत (9 जनवरी, 2024 तक) कुल 35 जिलों को शामिल किया गया है। अब तक 2,358 कार्यक्रम आयोजित किए गए जिसमें 29,94,981 लोगों ने हिस्सा लिया। इन सेवाओं का लाभ विभिन्न स्तर पर लोगों ने उठाया। जिसमें स्वास्थ्य शिविरों के जरिए 5,28,120 लोगों ने लाभ उठाया। 4,15,434 लोगों ने टीबी की जांच कराई। 64,309 लोगों ने स्किन सेल एनीमिया की जांच करायी। 60,237 लोगों में आयुष्मान भारत कार्ड वितरित, माई भारत स्वयंसेवक के तहत 96,097 लोगों ने पंजीकरण कराया। इसके अलावा 33,293 लोगों ने पीएम उज्वला योजना

कांग्रेस के पैफलेट पर डोनेशन का गलत क्यूआर कोड



नई दिल्ली। कांग्रेस पार्टी के डोनेट फॉर देश अभियान के जारी पैफलेट में गलत क्यूआर कोड होने से पार्टी को लाखों रुपये की चपत लग गई। पार्टी की ओर से जारी पैफलेट पर एक अलगा ही वेबसाइट और और क्यूआर कोड का जिक्र किया गया है जो फेक है। इससे चंदे की जो राशि पार्टी के खाते में आनी थी वह किसी फेक खाते में ही चली गई। बुधवार को कांग्रेस पार्टी के कम्प्युनिकेशन विभाग के महासचिव जयराम रमेश ने संगठन महासचिव वेणुगोपाल के साक्ष्य प्रेस कॉन्फ्रेंस करके राहुल की यात्रा और पार्टी के चंदा अभियान का एक पैफलेट जारी किया था। इस

नई दिल्ली। कांग्रेस पार्टी के डोनेट फॉर देश अभियान के जारी पैफलेट में गलत क्यूआर कोड होने से पार्टी को लाखों रुपये की चपत लग गई। पार्टी की ओर से जारी पैफलेट पर एक अलगा ही वेबसाइट और और क्यूआर कोड का जिक्र किया गया है जो फेक है। इससे चंदे की जो राशि पार्टी के खाते में आनी थी वह किसी फेक खाते में ही चली गई। बुधवार को कांग्रेस पार्टी के कम्प्युनिकेशन विभाग के महासचिव जयराम रमेश ने संगठन महासचिव वेणुगोपाल के साक्ष्य प्रेस कॉन्फ्रेंस करके राहुल की यात्रा और पार्टी के चंदा अभियान का एक पैफलेट जारी किया था। इस

राहुल की यात्रा को अनुमति नहीं : मणिपुर सरकार

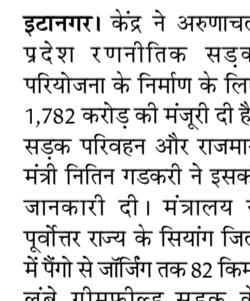


नई दिल्ली/इंफाल (हि.स.)। मणिपुर की राजधानी इंफाल के पैलेस ग्राउंड से प्रस्तावित कांग्रेस की भारत जोड़ो न्याय यात्रा को मणिपुर सरकार ने इजाजत नहीं दी है। इसके बाद कांग्रेस की भारत जोड़ो न्याय यात्रा मणिपुर में नए स्थान से शुरू होगी। प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष के अनुसार राज्य के थोबल जिले के खोंगजोम से कांग्रेस की यात्रा शुरू हो सकती है। कांग्रेस नेता राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय



सरकार ने इंफाल के पैलेस मैदान पर भारत जोड़ो न्याय यात्रा के आयोजन का आवेदन खारिज कर दिया है। राज्य सरकार के अनुमति देने के

अरुणाचल की सड़क परियोजना को 1,782 करोड़ रुपए



इटानगर। केंद्र ने अरुणाचल प्रदेश रणनीतिक सड़क परियोजना के निर्माण के लिए 1,782 करोड़ की मंजूरी दी है। सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने इसकी जानकारी दी। मंत्रालय ने पूर्वोत्तर राज्य के सियांग जिले में पीगो से जॉर्जिंग तक 82 किलो लंबे ग्रामफोल्ड सड़क के निर्माण के लिए परियोजना को मंजूरी दे दी है। नितिन गडकरी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट करते हुए कहा कि इस परियोजना का उद्देश्य सुरक्षित यातायात प्रवाह को सुनिश्चित करना और



समित ने निवेश आकर्षित करने और राज्य के विकास को गति देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उन्होंने कहा कि वाइब्रेंट गुजरात समिट आर्थिक विकास और निवेश का एक वैश्विक मंच बन गया है। उन्होंने कहा कि हाल ही में भारत ने आजादी के 75 साल पूरे होने का जश्न मनाया। अब भारत अगले 25 साल की तैयारी कर रहा है। हमारा लक्ष्य आजादी के 100 साल पूरे होने तक भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाना है। अगले 25 साल भारत के लिए अमृतकाल होने वाले हैं। यह नये संकल्पों का समय है। प्रधानमंत्री मोदी ने भारत-यूईई संबंधों में तेज वृद्धि के लिए यूईई के राष्ट्रपति शेख मोहम्मद बिन जायद अल नाहयान को श्रेय दिया। उन्होंने कहा कि भारत

शिंदे गुट ही असली शिवसेना उद्धव की दलीलें खारिज

मुंबई। महाराष्ट्र विधानसभा के स्पीकर राहुल नावकर ने असली पार्टी लेकर उद्धव ठाकरे की दलीलें खारिज कर दी हैं। विधायकों की अयोग्यता पर फैसला सुनाते हुए उन्होंने कहा कि जब बागी गुट बना उस वक्त शिंदे गुट ही असली शिवसेना था। 22 जून के मुताबिक शिंदे गुट ही असली शिवसेना के रूप में मान्य है। स्पीकर के इस फैसले से उद्धव गुट को बड़ा झटका लगा है। स्पीकर राहुल नावकर ने विधायकों की अयोग्यता की याचिका



खारिज कर दी। इस पर फैसला सुनाते हुए उन्होंने कहा कि जब पार्टी में बंटवारा हुआ था उस समय शिंदे के समर्थन में 37 विधायक थे। उन्होंने यह भी कहा कि एकनाथ शिंदे नियमानुसार पार्टी के नेता बने। 21 जून को ही एकनाथ शिंदे पार्टी के नेता बन गए थे। इसके साथ ही स्पीकर ने भारत गोगावले को विपक्ष के रूप में नियुक्त को वैध ठहराया है। महाराष्ट्र विधानसभा के स्पीकर राहुल नावकर ने कहा कि मैंने चुनाव

शिंदे गुट ही असली शिवसेना उद्धव की दलीलें खारिज कर दी। इस पर फैसला सुनाते हुए उन्होंने कहा कि जब पार्टी में बंटवारा हुआ था उस समय शिंदे के समर्थन में 37 विधायक थे। उन्होंने यह भी कहा कि एकनाथ शिंदे नियमानुसार पार्टी के नेता बने। 21 जून को ही एकनाथ शिंदे पार्टी के नेता बन गए थे। इसके साथ ही स्पीकर ने भारत गोगावले को विपक्ष के रूप में नियुक्त को वैध ठहराया है। महाराष्ट्र विधानसभा के स्पीकर राहुल नावकर ने कहा कि मैंने चुनाव

भारत विश्व मित्र के रूप में आगे बढ़ रहा : प्रधानमंत्री

नई दिल्ली (हि.स.)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बुधवार को वाइब्रेंट गुजरात ग्लोबल समिट में कहा कि तेजी से बदलती विश्व व्यवस्था में भारत विश्व मित्र के रूप में आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि दुनिया भारत को स्थिरता के एक महत्वपूर्ण स्तंभ और वैश्विक अर्थव्यवस्था में विकास के इंजन के रूप में देखती है। गांधीनगर के महात्मा मंदिर में वाइब्रेंट गुजरात ग्लोबल समिट 2024 के 10वें संस्करण के उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि हमने अगले 25 वर्षों में भारत को एक विकसित देश बनाने का लक्ष्य रखा है। उन्होंने कहा कि सभी प्रमुख रेटिंग एजेंसियों की राय है कि भारत अगले कुछ वर्षों में दुनिया की तीन सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में से एक होगा। प्रधानमंत्री

ने कहा कि आज भारत दुनिया की पांचवी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है जबकि 10 साल पहले भारत 11वें स्थान पर था। आज दुनिया की हर प्रमुख रेटिंग एजेंसी का अनुमान है कि भारत अगले कुछ वर्षों में दुनिया की टॉप 3 इकोनॉमी में जाएगा। एक ऐसे समय में जब विश्व अनेक अनिश्चितताओं से घिरा हुआ है। तब भारत दुनिया में विश्वास की एक नई किरण बनकर उभरा है। उन्होंने आगे कहा कि आज तेजी से



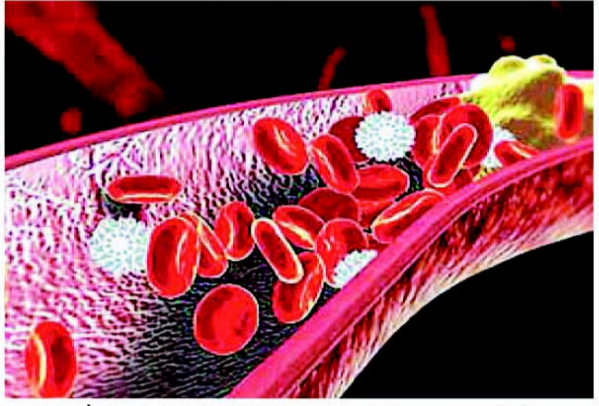
कल्याण के लिए भारत की प्रतिबद्धता, निष्ठा, प्रयास और भारत का परिश्रम आज को दुनिया को ज्यादा सुरक्षित और समृद्ध बना रहा है। प्रधानमंत्री ने कहा कि वाइब्रेंट गुजरात ग्लोबल

बदलते हुए वर्ल्ड आर्डर में भारत विश्वमित्र की भूमिका में आगे बढ़ रहा है। आज भारत ने विश्व को ये भरोसा दिया है कि हम साझा लक्ष्य तय कर सकते हैं, अपने लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। विश्व

समित ने निवेश आकर्षित करने और राज्य के विकास को गति देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उन्होंने कहा कि वाइब्रेंट गुजरात समिट आर्थिक विकास और निवेश का एक वैश्विक मंच बन गया है। उन्होंने कहा कि हाल ही में भारत ने आजादी के 75 साल पूरे होने का जश्न मनाया। अब भारत अगले 25 साल की तैयारी कर रहा है। हमारा लक्ष्य आजादी के 100 साल पूरे होने तक भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाना है। अगले 25 साल भारत के लिए अमृतकाल होने वाले हैं। यह नये संकल्पों का समय है। प्रधानमंत्री मोदी ने भारत-यूईई संबंधों में तेज वृद्धि के लिए यूईई के राष्ट्रपति शेख मोहम्मद बिन जायद अल नाहयान को श्रेय दिया। उन्होंने कहा कि भारत

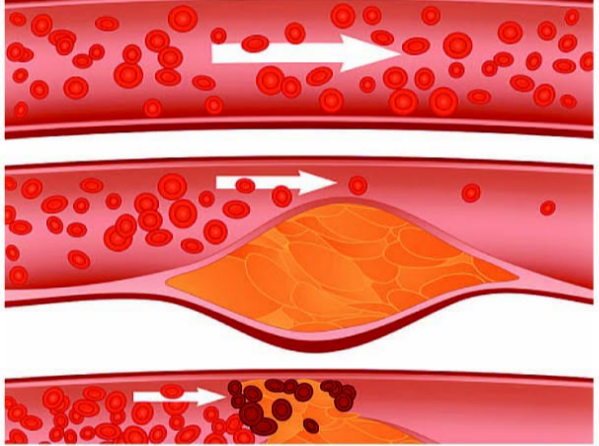
सुंदरता ही नहीं चैतन्यता भी बढ़ाता है सिंदूर
महिलाएं मांग में जिस स्थान पर सिंदूर लगाती है वह स्थान समाधि योग का प्रथम स्थान ब्रह्मरन्ध्र के ठीक ऊपर का भाग होता है। स्त्री के शरीर में यह भाग पुरुष की अपेक्षा विशेष कोमल होता है, अतः उसकी संरक्षा के लिए शास्त्रकारों ने सिंदूर का विधान किया है। सिंदूर में पारा जैसी अत्यंत घातु बहुत मात्रा में होती है। जिससे यह स्त्री के मस्तिष्क को हमेशा चैतन्य अवस्था में रखता है और बाहरी दुष्प्रभाव से बचाता है। सिंदूर महिलाओं के श्रंगार के साथ ही उनकी सौंदर्य में भी वृद्धि करता है।

कोलेस्ट्रॉल दूर भगाए ये देसी नुस्खा



इस दौड़ भरी जिंदगी लोगों के पास अपने लिए समय नहीं है। व्यस्त जीवनशैली में न ही लोग सही समय पर खा रहे हैं न सोते हैं जो आधिकारिक बिमारियों को बुलावा देता है और आजकल जिस बीमारी ने लोगों को घेरा है वो है कोलेस्ट्रॉल। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारण हार्टअटैक भी होता है। आपके घर में ऐसे बहुत से लोग होंगे जिनका वजन व कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है। इस बीमारी से निजात पाने के लिए लोग महंगे से महंगा इलाज करवाने से परहेज नहीं करते, हालांकि दवाईयों से कुछ समय तक फर्क तो पड़ता ही है लेकिन अगर इसी की जगह पर नानी के नुस्खे अपनाया जाए तो ये फायदेमंद साबित हो सकता है।

- जानिए कोलेस्ट्रॉल का आयुर्वेदिक इलाज**
- अदरक** - यह खून को पतला करता है। यह दर्द को प्राकृतिक तरीके से 90% तक कम करता है।
- लहसुन** - इसमें मौजूद एलिसन तत्व कोलेस्ट्रॉल व बी पी को कम करता है। यह हार्ट ब्लॉक को खोलता है।
- नींबू** - इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी व पोटैशियम खून को साफ करते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।
- एप्पल साइडर सिरका** - इसमें 90 प्रकार के तत्व हैं जो शरीर की सारी नसों को खोलते हैं, डेप साफ करते हैं व थकान को मिटाते हैं।



इन देशी दवाओं को इस तरह उपयोग में लें
एक कप नींबू का रस लें, एक कप अदरक का रस लें, एक कप लहसुन का रस लें, एक कप एप्पल साइडर सिरका लें, चारों को मिला कर धीमी आंच पर गरम करें जब 3 कप रह जाए तो उसे ठंडा कर लें। अब इस मिश्रण में 3 कप शहद मिला लें। इस दवा के रोज 3 चम्मच सुबह खाली पेट लें जिससे सारी ब्लॉकज खत्म हो जाएंगी वयक्ति अगर पेट साफ होगा तो अब सभी बीमारियों से मुक्त।

कहीं आपको तो नहीं 20 की उम्र में 40 की बीमारियां

आज की युवा पीढ़ी हाइपर टेंशन, मानसिक तनाव, एसिडिटी आदि कई समस्याओं से परेशान है। पहले ये समस्याएं 40 साल की उम्र के बाद होती थीं लेकिन अब खराब जीवनशैली के कारण ये समस्याएं 20 वर्ष के युवाओं में भी नजर आने लगी हैं।

- गलत खानपान का असर**
आज के युवा स्वाद के चक्कर में पोषक तत्वों से भरपूर खानपान की बजाय कुछ भी उल्टा-सीधा जैसे चिप्स, नूडल्स, मोमोज आदि खाना पसंद करते हैं जो फैट बढ़ाने के साथ-साथ आंतों पर भी भारी पड़ते हैं। इससे पाचनक्रिया गड़बड़ाती है और एसिडिटी, अपच व कब्ज जैसी दिक्कतें होती हैं। अधिक वसायुक्त भोजन से हृदय रोगों का खतरा बढ़ता है। अब भारत में 30 साल से कम उम्र के युवाओं में दिल के दौरों का खतरा तेजी से बढ़ने लगा है। खाद्य संतुलित आहार लें। मौसमी फल जरूर खाएं।
- एक्टिविटी की कमी**
युवा पीढ़ी शारीरिक एक्टिविटी कम करती है और उनका दिमाग हर समय कुछ न कुछ सोचता रहता है। ऐसे में मनोवैज्ञानिक तनाव होता है। इसका असर पढ़ाई और करियर पर भी पड़ता है। व्यायाम न करने से मोटापा, ब्लड प्रेशर, तनाव और डायबिटीज जैसी लाइफस्टाइल से जुड़ी समस्याएं भी युवाओं में आम हैं। रोजाना आधे से एक घंटे तक व्यायाम करें। 10 से 15 मिनट का ध्यान तनाव दूर करेगा।
- अपर्याप्त नींद से घटती एनर्जी**
अनुसंधान बताते हैं कि नींद में गड़बड़ी के कई कारण हैं, पर युवाओं में नींद से जुड़ी समस्याओं का सबसे बड़ा कारण रात में सोशल मीडिया का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल करना है।

सौंफ के सेहत के लिए ये हैं आश्चर्यजनक फायदे!

खाने के बाद अक्सर सौंफ खाई जाती है। ये सौंफ के दाने अपने में कितने गुण समेटे हुए हैं इसे कम ही लोग जानते होंगे...सौंफ आपको याददाश्त बढ़ाती है, निगाह तेज करती है, खांसी भगाती है और कोलेस्ट्रॉल स्तर को नियंत्रण में रखती है। सौंफ में कैल्शियम, सोडियम, आयरन, पोटैशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं...

गर्म तासीर वाली सौंफ पेट के अनेक रोगों में फायदेमंद मानी जाती है। आंखों की बीमारियों को दूर करने में सौंफ एक अच्छी औषधि है। जिन्हें रतौंधी की शिकायत है उन्हें सौंफ रोजाना खानी चाहिए। सौंफ (150 ग्राम), मिश्री (300 ग्राम) और बादाम (150ग्राम) को मिक्स करके पाउडर बना लें। इससे आंखों की रोशनी तेज होकर शारीरिक कमजोरी दूर होती है। खांसी, उल्टी, पेटदर्द, कफ आदि के लिए सौंफ खाएं। दो कप पानी में उबली हुई एक चम्मच सौंफ को दो या तीन बार लेने से अपच और कफ की समस्या समाप्त होती है। पेट में दर्द हो तो थोड़ी हुई सौंफ चबाकर खाएं, दर्द ठीक हो जाएगा। जो लोग कब्ज से परेशान हैं, उनको आधा ग्राम गुलकन्ध और सौंफ मिलाकर दूध के साथ रात में सोते समय लेना चाहिए। कब्ज दूर हो जाएगा। आधा गिलास पानी में सौंफ का चूर्ण मिलाकर दिन में दो-तीन दिन बार पाने से पेशाब की जलन दूर होती है। सौंफ को अंजीर के साथ खाएं और खांसी व ब्लोकाइटिस को दूर भगाएं। मासिक चक्र को नियमित बनाने के लिए सौंफ को गुडू के साथ खाएं। इसे खाने से लीवर ठीक रहता है। यदि आपको खड़ी डकारें आ रही हों तो थोड़ी सी सौंफ पानी में उबालकर मिश्री डालकर पी लें। आराम मिल जाएगा। रोजाना सुबह-शाम खाली सौंफ खाने से खून साफ होता है जो कि त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है, इससे त्वचा में चमक आती है।

दवाओं के दुष्प्रभाव से निपटने के आसान तरीके

दवाएं कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। यह हानिकारक बैक्टीरिया के खिलाफ मुकाबला करने, दर्द से राहत देने और जान बचाने में मदद करती हैं। दवाएं ऐसे रोगों का भी इलाज करती हैं जिनका अन्य किसी तरीके से इलाज नहीं हो पाता। लेकिन अफसोस, दवाओं के उपयोग में एक खामी भी है। दवाएं मानव शरीर के साथ एक नाजुक संतुलन में काम करती हैं, लेकिन इस संतुलन के बिगड़ने पर यह कई प्रकार के साइड इफेक्ट का कारण बन सकती है।

किसे होते हैं साइड इफेक्ट
किसी को भी दवा से साइड इफेक्ट हो सकते हैं, लेकिन कोई भी एक विशेष दवा आपके लिए साइड इफेक्ट का कारण नहीं हो सकता। यह दवा की खुराक, उम्र, लिंग, वजन और आपके द्वारा ली जाने वाली अन्य दवाओं पर निर्भर करता है। बुचुर्गों में में जवां लोगों की तुलना में साइड इफेक्ट अधिक होने की संभावना होती है। मामूली साइड इफेक्ट होने पर आप यहां दिये उपायों को अपना सकते हैं।

- कब्ज**
कई निर्धारित और काउंटर दवा से कब्ज की समस्या हो सकती है। नियमित रूप से पेनकिलर दवाओं को लेने पर होने वाला यह सबसे आम दुष्प्रभावों में से एक है। हालांकि, आप ब्रान और होल वीट ग्रेन और हाई फाइबर सब्जियां और फल जैसे बींस, सेब और ब्रोकली के सेवन से इसका इलाज कर सकते हैं। इसके साथ ही तरल पदार्थों को खूब सेवन करें और नियमित रूप से एक्सरसाइज करें।
- डायरिया**
लगभग सभी दवाओं के साइड इफेक्ट के रूप में डायरिया की समस्या देखने को मिलती है। हालांकि कीमोथेरेपी के लिए इस्तेमाल होने वाली कुछ दवाएं जैसे एंटीबायोटिक, एंटी-डिप्रेसेंट और एंटीसाइड डायरिया का कारण बनती हैं। अगर आपको दवा से डायरिया की समस्या होती है तो अपने आहार में हल्के, फाइबर युक्त जैसे की चावल और दही को शामिल करें। और बेहतर महसूस होने तक मसालेदार और फैट से भरपूर खाद्य पदार्थों से बचें।
- सिरदर्द**
कई निर्धारित और गैर निर्धारित दवाएं भी सिरदर्द का कारण हो सकती हैं। हालांकि शरीर को दवा की आदत हो जाने पर सिरदर्द अपने आप दूर हो जाता है। लेकिन अगर समस्या लंबे समय तक बनी रहती है तो बिना देर किये अपने डॉक्टर से संपर्क करें। आमतौर पर दवा के लाभ मामूली साइड इफेक्ट से अधिक महत्वपूर्ण होते हैं। कबोकी अधिकांश दवाओं के साइड इफेक्ट अवसर एक समय के बाद अपने आप दूर हो जाते हैं। लेकिन अगर साइड इफेक्ट लंबे समय तक रहते हैं तो आपको खुद से दवाओं को बंद नहीं करना चाहिए, बल्कि अपने डॉक्टर से इस विषय पर राय लेनी चाहिए। और अगर दवा लेने के बाद पित्ती, चेहरे, होठों और जीभ पर सूजन या सांस लेने में परेशानी महसूस हो तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

जानलेवा बीमारी है ब्लड पॉयजनिंग

ब्लड पायजनिंग के बारे में सुनने पर आपके जहन में ब्लड में जहर आने की कल्पना घूमने लगती होगी। लेकिन वास्तविकता में इसका जहर के साथ कुछ लेना देना नहीं होता है। यह एक खतरनाक अवस्था है और तत्काल उपचार इससे बचने की कुंजी, इसलिए इसे पूरी तरह से समझना बहुत महत्वपूर्ण है। ब्लड पायजनिंग बैक्टीरिया के कारण होने वाला संक्रमण है जो एक घातक स्थिति है। बहुत सारे मरीज इस अवस्था के निदान में विफल रहते हैं और बहुत लंबे समय तक इसे नजरअंदाज करने के कारण यह समस्या जानलेवा भी हो सकती है। इसलिए इस समस्या के बारे में पता होना जरूरी है ताकि आप बीमारी के बारे में अपने डॉक्टर को सही समय पर सूचित कर सकें।

जानलेवा संक्रमण है ब्लड पॉयजनिंग: ब्लड पॉयजनिंग को सामान्यतः सेप्टीमिया या सेप्सिस के रूप में भी जाना जाता है, और यह जानलेवा संक्रमण खून में बैक्टीरिया की उपस्थिति के कारण होता है। बैक्टीरिया के खून में प्रवेश करने पर यह शरीर के किसी भी भाग में संक्रमण पैदा कर ब्लड पॉयजनिंग का कारण बन सकता है। इस संक्रमण में व्यक्ति के रक्त में श्वेत रक्त कणिकाओं की संख्या बहुत अधिक हो जाती है।

ब्लड पायजनिंग का निदान: ब्लड पायजनिंग का आत्म निदान मुश्किल होता है। अगर आपको सेप्सिस है तो इसको निर्धारित करने का सबसे अच्छा तरीका तुरंत चिकित्सक से परामर्श लेना होता है।

रेसिपी

मसाला पुरी

सामग्री

- 1 कप गेहूं का आटा
- 1/4 टी-स्पून हल्दी पाउडर
- 1/4 टी-स्पून हींग
- 1/2 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर
- 1 टेबल-स्पून तेल नमक स्वादअनुसार तेल, तलने के लिए

परसेन के लिए, ताज़ा दही

सभी सामग्री को एक बाउल में मिलाकर, जरूरत हो उतनी मात्रा में पानी का प्रयोग कर सकत आटा गुथ लें। 15 से 20 के लिए एक तरफ रख दें। आटे को 10 भाग में बांटकर, प्रत्येक भाग को 75 मिमी व्यास के गोल आकार में बेल लें। एक कढ़ाई में तेल गरम करें और एक या दो पुरी डालकर, उच्च तापमान पर उनके दोनों तरफ सुनहरा होने तक तल लें। ताज़े दही के साथ गरमा गरम परसें।

मूँगफली कढ़ी

सामग्री

- 1 कप ताजा दही, 1 टेबल-स्पून राजगीरा आटा, 1 टी-स्पून घी, 1 टेबल-स्पून अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, 2 टेबल-स्पून भूना मूँगफली पाउडर, सेंधा नमक, स्वादअनुसार, 1/2 टी-स्पून टी-स्पून शक्कर, सजाने के लिये, 1 टी-स्पून बारीक कटा धनिया

परसेन के लिये
मिन्टी सान्वा, कुट्टू की खिचड़ी

विधि
दही, राजगीरा आटा और 2 कप पानी को 1 बाउल में डालकर अच्छे तरह से फेंटे। एक तरफ रख दें। एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में घी गरम करें और जीरा डालें। जब वे घटकने लगे, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट डालकर 30 सेकंड तक मध्यम आंच पर भूनें। मूँगफली पाउडर डालकर 30 सेकंड तक मध्यम आंच पर भूनें। दही-राजगीरा आटा का मिश्रण, सेंधा नमक और शक्कर डालकर अच्छे तरह से मिलायें और धिमी आंच पर लगातार हिलाते हुए, 4 से 5 मिनट तक पकायें। धनिया से सजाकर मिन्टी सान्वा/कुट्टू की खिचड़ी के साथ गरमा गरम परसें।