

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

विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 10 | अंक : 276 | गुवाहाटी | मंगलवार, 7 मई, 2024 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

21वीं सदी की चुनौतियों से निपटने के लिए छात्रों को तैयार : राष्ट्रपति

पेज 2

गुवाहाटी संसदीय क्षेत्र में मतदान की तैयारियां पूरी

पेज 3

आतंकवाद के समर्थक और राम विरोधियों को जनता नहीं करेगी...

पेज 5

आईएस खोरासान ने वेस्टइंडीज को वीडियो भेजेज भेजा इंडिया सुपर-8 में पहुंची...

पेज 7

लोस चुनाव असम : 47 उम्मीदवारों के भाग्य का निर्णय करेंगे 81 लाख से अधिक मतदाता

गुवाहाटी (हि.स.)। असम में तीसरे एवं अंतिम चरण के मतदान के लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। मतदान में 47 उम्मीदवारों के भाग्य का निर्णय 81 लाख से अधिक मतदाता ईवीएम का बटन दबाकर करेंगे। मंगलवार को सुबह सात बजे से राज्य के चार लोकसभा कोकराझार (एसटी), धुबड़ी, बरपेटा और गुवाहाटी क्षेत्र में मतदान शुरू होगा। असम के मुख्य निर्वाचन अधिकारी अनुराग गोयल ने आज जनता भवन में तृतीय चरण के चुनाव के संबंध में आयोजित एक संवाददाता सम्मेलन में चुनाव संबंधी जानकारी साझा की। चुनाव आयोग के अनुसार तीसरे चरण में मुख्य रूप से असम गण परिषद (आगप), ऑल इंडिया यूनाइटेड डेमोक्रेटिक फ्रंट (एआईयूडीएफ), बोडोलैंड पीपुल्स फ्रंट (बीपीएफ) और यूनाइटेड पीपुल्स पार्टी लिबरल (यूपीपीएल) चुनाव लड़ रही हैं। तीसरे चरण में कुल मतदाताओं की संख्या 81,49,091 है। जिसमें पुरुष 41,00,544, महिला 40,48,436 और तृतीय लिंग के मतदाताओं की संख्या 111 है। चुनाव में कुल 9516 ईवीएम का प्रयोग हो रहा है। वहीं औसत मतदान केंद्रों के अनुसार

मतदाताओं की संख्या शहरी 1474, ग्रामीण 8042 है। जबकि, पूरी तरह से महिलाओं द्वारा संचालित मतदान केंद्रों की संख्या 326, मॉडल मतदान केंद्रों की संख्या 84, दिव्यांगजनों द्वारा संचालित मतदान केंद्रों की संख्या 14, कुल वेब कास्टिंग केंद्रों की संख्या 5266 है। वहीं तीसरे चरण में कुल उम्मीदवारों की संख्या 47 है, जिसमें 41 पुरुष तथा 6 महिला हैं। आदर्श आचार संहिता लागू होने से लेकर आज तक राज्य में कुल चुनाव से संबंधित कुल 221 शिकायतें दर्ज करायी गईं, जिसमें 219 का निपटारा कर दिया गया है। वहीं 12 बड़े मामले दर्ज किए गए हैं। चुनाव व्यय की निगरानी के तहत 209.7 करोड़ रुपए



लोकसभा निर्वाचन के संबंध में जानकारी देते मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी अनुराग गोयल।

महिला मतदाताओं की संख्या अधिक लेकिन प्रत्याशियों की संख्या में गिरावट

गुवाहाटी। असम में महिला मतदाताओं की संख्या अधिक होने के बावजूद केवल 12 महिला उम्मीदवार 2024 का लोकसभा चुनाव लड़ रही हैं जबकि पिछली बार 14 महिला प्रत्याशियों ने चुनाव लड़ा था। ये 12 महिला उम्मीदवार राज्य में 14 लोकसभा निर्वाचन क्षेत्रों में से सात में चुनाव लड़ रही हैं। असम में कुल 2,45,72,144 मतदाता हैं जिनमें से 1,23,39,241 महिला मतदाता और 1,23,25,293 पुरुष मतदाता हैं। महिला मतदाताओं

की संख्या अधिक होने के बावजूद महिला प्रत्याशियों की संख्या में गिरावट 2014 से जारी है जब 16 महिलाओं ने चुनाव लड़ा था। सत्तारूढ़ भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने एक महिला उम्मीदवार बिजुली कलिता मेधी को प्रतिष्ठित गुवाहाटी सीट से टिकट दिया है, जबकि विपक्षी दल कांग्रेस ने गुवाहाटी में मीरा बरठाकुर गोस्वामी तथा काजीरंगा में रोजलीना तिकों को उम्मीदवार बनाया है। छोटे दलों में गण सुरक्षा पार्टी ने दो महिलाओं जबकि हिंदू समाज पार्टी, गण संग्राम परिषद, सोशलिस्ट यूनिटी सेंटर ऑफ इंडिया (कम्युनिस्ट) तथा वोटर्स पार्टी ने एक-एक महिला को टिकट दिया है और तीन महिलाएं निर्दलीय प्रत्याशी के तौर पर चुनाव लड़ रही हैं। काजीरंगा में सबसे अधिक तीन महिला प्रत्याशी हैं। उसके बाद गुवाहाटी और कोकराझार (एसटी) में दो-दो और शोणितपुर, दरंग-उदालगुड़ी, नगांव, बरपेटा और धुबड़ी में एक-एक

ईसी ने सोशल मीडिया के दुरुपयोग पर राजनीतिक दलों को चेताया



नई दिल्ली (हि.स.)। चुनाव आयोग ने समान अवसर सुनिश्चित करने के लिए चुनाव प्रचार में सोशल मीडिया के जिम्मेदार और नैतिक उपयोग के लिए राजनीतिक दलों को निर्देश जारी किए हैं। आयोग ने चुनावी प्रक्रिया को अखंडता को बनाए रखने की आवश्यकता पर बल दिया है। जानकारी को विकृत करने या गलत सूचना का प्रचार करने के लिए एआई आधारित उपकरणों के दुरुपयोग के खिलाफ पार्टियों को चेतावनी भी दी है। चुनाव आयोग ने राजनीतिक दलों को गलत सूचना और झूठे फेक के उपयोग पर चेताया है। राजनीतिक दलों को मौजूदा कानूनी प्रावधानों का ध्यान दिलाया गया है। इसमें सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 और सूचना प्रौद्योगिकी (मध्यवर्ती दिशानिर्देश) और डिजिटल मीडिया आचार संहिता 2021, भारतीय दंड संहिता और दोहरे अधिनियमों की रूपरेखा अर्थात् जन

बेहतर भविष्य के लिए मतदान करने की तैयारी में हथियार छोड़ चुके पूर्व उग्रवादी

गोसाईगंवा। उग्रवाद और हथियारों को चार साल पहले अलविदा कह लोकतांत्रिक प्रक्रिया में अपना भरोसा जता चुके पूर्व उग्रवादी बेसब्री से मतदान करने का इंतजार कर रहे हैं ताकि उनके मतों से चुनी गई सरकार उनसे किए गए वादों को पूरा कर सके। अब भंग किए जा चुके नेशनल डेमोक्रेटिक फ्रंट ऑफ बोडोलैंड (एनडीएफबी) ने 2020 में बोडो शांति संधि के तहत उग्रवाद का रास्ता छोड़ दिया था और मुख्यधारा में शामिल होने के लिए संगठन के करीब 1,600 सदस्यों ने आत्मसमर्पण कर दिया था। समझौते के बाद उन्होंने बोडोलैंड क्षेत्रीय परिषद में हिस्सा लिया था। वे एक बार फिर सात मार्च को कोकराझार

लोकसभा सीट के लिए अपने मताधिकार के प्रयोग के लिए तैयार हैं। पूर्व उग्रवादी उम्मीदों से भरे हैं, जैसा कि लगभग 30 पूर्व उग्रवादियों के चेहरों पर दिखाई दे रहा था। वे पसीने से तरबतर होने के बावजूद शाम को अपने एक पूर्व सहयोगी के आंगन में एकत्र हुए थे। लेकिन धैर्य के जवाब देने का खतरा मंडरा रहा है क्योंकि समाज में घुलने-मिलने और खासकर आजीविका कमाने में मदद के संबंध में किया गया वादा अब भी जमीन पर पूरी तरह से नहीं उतरा है। बैठक में एकत्र लोग प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का समर्थन करते प्रतीत हो रहे थे क्योंकि समझौते पर उनकी सरकार के तहत हस्ताक्षर किए गए थे,

क्योंकि समाज में घुलने-मिलने और खासकर आजीविका कमाने में मदद के संबंध में किया गया वादा अब भी जमीन पर पूरी तरह से नहीं उतरा है। बैठक में एकत्र लोग प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का समर्थन करते प्रतीत हो रहे थे क्योंकि समझौते पर उनकी सरकार के तहत हस्ताक्षर किए गए थे,

SHARMA HARDWARE
Sharma Gali, SJ Road Athgaon, Guwahati-01
98648-02947

सुप्रभात
जो अपने कर्म को नहीं पहचानता, वह अंधा है।
- आचार्य चाणक्य

पश्चिम बंगाल में भाजपा को जिता दो गुंडों को हम सीधा कर देंगे : अमित शाह

कोलकाता (हि.स.)। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने सोमवार को पश्चिम बंगाल में एक चुनावी जनसभा में कहा कि बंगाल में तृणमूल और कांग्रेस जमकर भ्रष्टाचार को अंजाम दे रहे हैं। वे यूपीए शासन के दौरान देश में हुए आतंकवादी हमलों के दौरान चुपपी साधे रहें, क्योंकि वे अपने वोट बैंक के नाराज होने से डरती थीं। गृहमंत्री ने यह भी कहा कि बंगाल में भाजपा की सरकार बनते ही गुंडों को सीधा कर देंगे। उन्होंने बर्दवान-दुर्गापुर निर्वाचन क्षेत्र के दुर्गापुर में एक



रैली को संबोधित करते हुए कहा कि भाजपा के नेतृत्व वाली सरकार के 10 साल के कार्यकाल में आतंकवाद के प्रति कड़ा रुख अपनाया गया है। राष्ट्रीय सुरक्षा के मुद्दे पर कोई समझौता नहीं किया गया है, जबकि यूपीए सरकार आतंकवाद के प्रति नरम रुख अपनाती रही है। तृणमूल उस समय कांग्रेस सरकार का हिस्सा थी। उन्हें डर था कि अगर वे आतंकवाद पर सख्त रुख अपनाएंगे तो उनका वोट बैंक नाराज हो जाएगा। उन्होंने कहा कि दिलीप दा को

पीएम मोदी अहमदाबाद में डालेंगे अपना वोट

अहमदाबाद (हि.स.)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी गुजरात के गांधीनगर लोकसभा सीट के लिए अपना मत डालने के लिए सोमवार शाम को अहमदाबाद पहुंचेंगे। नरेन्द्र मोदी मंगलवार सुबह 7.30 बजे अपना वोट डालेंगे। प्रधानमंत्री के मतदान के लिए यहां पहुंचने पर प्रशासन ने सुरक्षा व्यवस्था चाक-चौबंद की है। साथ ही अन्य मतदाताओं को कोई परेशानी न हो, इसकी भी खासतौर से ध्यान रखा है। जानकारी के अनुसार प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सोमवार की शाम अहमदाबाद पहुंचेंगे और गांधीनगर

पश्चिमी देशों के खिलाफ परमाणु अभ्यास करेगा रूस

मास्को। रूसी रक्षा मंत्रालय ने कहा कि उसने सामरिक परमाणु हथियारों के उपयोग का अनुकरण करने वाले अभ्यास आयोजित करने की योजना बनाई है। यह घोषणा क्रेमलिन द्वारा यूक्रेन में युद्ध के बारे में वरिष्ठ पश्चिमी अधिकारियों की टिप्पणियों पर तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करने के कुछ दिनों बाद आई है। रक्षा मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि यह अभ्यास रूसी संघ के संबंध में



कुछ पश्चिमी अधिकारियों के उत्तेजक बयानों और धमकियों के जवाब में है। बड़े पैमाने पर हथियारों की तुलना में सामरिक परमाणु हथियारों की उपज कम होती है, जो पूरे शहरों को नष्ट करने के इरादे से अंतरमहाद्वीपीय बैलिस्टिक मिसाइलों से लैस होते हैं। लंबी दूरी की रणनीतिक मिसाइलों में लोच परमाणु हथियारों की तुलना में उनकी रेंज अपेक्षाकृत कम है और उनकी क्षमता बहुत कम है, जो पूरे शहरों

न्यूज गैलरी

हुगली में बम विस्फोट से एक बच्चे की मौत, दो घायल

कोलकाता। पश्चिम बंगाल के हुगली में रहस्यमय विस्फोट के कारण एक बच्चे की मौत हो गई, जबकि दो अन्य घायल हुए हैं। यह घटना पांडुआ में तिनना नेताजी कॉलोनी में घटी। विस्फोट उस स्थान पर हुआ, जहां बच्चे खेल रहे थे। घायलों को तुरंत अस्पताल में भर्ती कराया गया। पुलिस

दिल्ली के बाद अब अहमदाबाद के स्कूलों को मिली बम से उड़ाने की धमकी

अहमदाबाद। दिल्ली की तरह अब अहमदाबाद के कई स्कूलों को सोमवार, 6 मई को बम से उड़ाने की धमकी वाला ईमेल मिला है। इसके बाद से ही अब छात्रों, कर्मचारियों और अभिभावकों में दहशत और चिंता फैल गई। बताया जा रहा है कि ये एक रूसी हेंडलर द्वारा ही यह धमकी भरा मेल आया है। इस ईमेल के बाद पुलिस चौकन्ना हो गई है और स्कूलों में तलाशी अभियान चला रही है। पुलिस ने कहा कि सोमवार को गुजरात के अहमदाबाद में छह से सात स्कूलों को ईमेल से इन संस्थानों को



भारत के लिए बड़ी समस्या बना कनाडा : जयशंकर

नई दिल्ली। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने खालिस्तान आतंकवादी हरदीप सिंह निन्जर की हत्या में कथित रूप से शामिल तीन भारतीय नागरिकों की गिरफ्तारी पर कनाडा सरकार की जमकर क्लास लगाई। उन्होंने संगठित अपराध से जुड़े लोगों के लिए कनाडा की ओर से वीजा जारी करने को लेकर सवाल उठाए। उन्होंने कहा कि देश अभिव्यक्ति की आजादी के नाम पर अतिवाद, अलगाववाद और हिंसा के पैरोकारों को वैधता दे रहा



है। उन्होंने कहा कि कनाडा इस समय भारत के लिए बड़ी समस्या बना हुआ है। केंद्रीय विदेश मंत्री ने कहा कि अभी हमारी सबसे बड़ी समस्या कनाडा है, क्योंकि कनाडा में आज जो सरकार है, वह उग्रवाद, अलगाववाद और हिंसा की वकालत करने वालों को आजादी के नोट हैं और कुछ आभूषण भी नाम पर एक निश्चित वैधता दे दी है। जब आप उन्हें कुछ कहते हैं तो उनका जवाब होता है- हम एक लोकतांत्रिक देश हैं, यह अभिव्यक्ति की

राहुल गांधी के खिलाफ 200 कुलपतियों ने लिखा खुला पत्र



कुलपतियों ने पत्र के माध्यम से राहुल के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की मांग की है। पत्र में कहा गया है कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी के एफएम हेंडल और अन्य स्रोतों से हमारे संज्ञान में आया है कि कुलपतियों की नियुक्ति योग्यता की बजाय पूरी तरह से किसी संगठन से संबद्धता के

नई दिल्ली (हि.स.)। देशभर के करीब 200 अग्रणी विश्वविद्यालयों के कुलपतियों ने सोमवार को कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी के चयन प्रक्रिया संबंधी बयान की आलोचना करते हुए एक खुला पत्र लिखा है। कुलपतियों ने पत्र के माध्यम से राहुल के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की मांग की है। पत्र में कहा गया है कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी के एफएम हेंडल और अन्य स्रोतों से हमारे संज्ञान में आया है कि कुलपतियों की नियुक्ति योग्यता की बजाय पूरी तरह से किसी संगठन से संबद्धता के

मंत्री पीएस के नौकर के घर मिला 25 करोड़ का कैश
9 से 5 ऑफिस जाना छोड़ो और किसी बड़े नेता के यहां नौकर बन जाओ इस महंगाई में तभी घर चलेगा!

15 हजार की सैलरी पाने वाले मंत्री जी के नौकर के घर 30 करोड़ बरामद

नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने सोमवार को झारखंड के एक मंत्री के सचिव के कथित घरेलू सहायक के परिसरों की तलाशी के दौरान भारी मात्रा में नकदी बरामद करने का दावा किया है। आधिकारिक सूत्रों ने यह जानकारी दी। सूत्रों द्वारा साझा किए गए वीडियो में ईडी के अधिकारियों को एक कमरे में से नोटों की गड़ियों को ले जाते हुए देखा जा सकता है। जिस स्थान पर छपा मार गया, वह आलमगौर आलम के निजी सचिव संजीव लाल के घरेलू सहायक से जुड़ा बताया जा रहा है। ईडी



के सूत्रों ने कहा कि कितनी राशि बरामद की गई है इसका पता लगाने के लिए नोटों की गिनती की जा रही है और यह राशि 20-30 करोड़ रुपए के बीच हो सकती है। सूत्रों ने कहा कि बरामद की गई नकदी में मुख्य रूप से 500 रुपए के नोट हैं और कुछ आभूषण भी बरामद किए गए हैं। आलम (70) कांग्रेस नेता हैं और झारखंड विधानसभा में पाकुड़ सीट का प्रतिनिधित्व करते हैं। यह छापेमारी ग्रामीण

नई दिल्ली। भारतीय मूल की अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स एक बार फिर इतिहास रचने जा रही हैं। जानकारी के मुताबिक, सुनीता मंगलवार को बतौर पायलट तीसरे बार अंतरिक्ष की उड़ान भरने को तैयार हैं। वह बोइंग के स्टारलाइनर अंतरिक्ष यान से उड़ान भरेंगी जिसे फ्लोरिडा में केप केनवेल के अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन से छोड़ा जाएगा। स्टारलाइनर विलियम्स और चुच विलमोर को अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष केंद्र लेकर जाएगा। यह मिशन संकटग्रस्त बोइंग कार्यक्रम के लिए एक महत्वपूर्ण और बहु-प्रतीक्षित सफलता हो सकती

भारत की बेटी सुनीता विलियम्स रचने जा रही हैं इतिहास, तीसरी बार अंतरिक्ष में भरेंगी उड़ान



है। अंतरिक्ष यान सोमवार को स्थानीय समयानुसार रात 10:34 बजे (मंगलवार को अंतर्राष्ट्रीय समयानुसार 8:04 बजे) रवाना होगा। ब्रिटिश ब्रॉडकास्टिंग कॉर्पोरेशन (बीबीसी) ने विलियम्स के हवाले से कहा कि हम सभी यहां हैं क्योंकि हम सभी तैयार हैं। हमारे दोस्तों और मित्रों ने इसके बारे में सुना है, हमने इसके बारे में बात की है, वो खुश और गौरवान्वित हैं कि हम इस प्रक्रिया का हिस्सा हैं। अंतरिक्ष यान के विकास में कई तरह की मुश्किलें सामने आने के बाद इस अभियान में कई वर्षों की देरी हुई है। अगर

नई दिल्ली (हि.स.)। अंतरिक्ष यान सोमवार को स्थानीय समयानुसार रात 10:34 बजे (मंगलवार को अंतर्राष्ट्रीय समयानुसार 8:04 बजे) रवाना होगा। ब्रिटिश ब्रॉडकास्टिंग कॉर्पोरेशन (बीबीसी) ने विलियम्स के हवाले से कहा कि हम सभी यहां हैं क्योंकि हम सभी तैयार हैं। हमारे दोस्तों और मित्रों ने इसके बारे में सुना है, हमने इसके बारे में बात की है, वो खुश और गौरवान्वित हैं कि हम इस प्रक्रिया का हिस्सा हैं। अंतरिक्ष यान के विकास में कई तरह की मुश्किलें सामने आने के बाद इस अभियान में कई वर्षों की देरी हुई है। अगर

पुदीने के तेल के स्वास्थ्य लाभ



लगभग सभी आवश्यक तेलों में से पुदीने का तेल सबसे ज्यादा उपयोगी और स्वास्थ्यवर्धक माना जाता है। इसे विश्व की सबसे पुरानी औषधि भी कहा जाता है। इस तेल में विटामिन 'ए' और 'सी' के साथ मैंगनीज, मैग्नीशियम, कैल्शियम, फोलेट, पोटेशियम और कॉपर जैसे मिनरल पाए जाते हैं। इसके अलावा यह ओमेगा 3 फैटी एसिड भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। आप पुदीने के तेल के इस्तेमाल से कैसे रोगमुक्त हो सकते हैं।

इन समस्याओं में मिलता है फायदा

पाचन क्रिया को दुरुस्त रखें: औषधीय गुणों से भरपूर पुदीने का तेल पेट की समस्याओं जैसे अपच, गैस और पेट में मरोड़ आदि के लिए वरदान माना जाता है। समस्या होने पर थोड़ा सा पुदीने का तेल खाने में डाले या खाने के बाद इस तेल की कुछ बूंदें एक गिलास गर्म पानी में डालकर पीएं। यह आपको भूख न लगने की समस्या का भी बेहतर इलाज है। यह दर्द, मतली, पेट में अन्य प्रकार की गड़बड़ी आदि समस्याओं को ठीक करने में सक्षम है।

दांतों की देखभाल: पुदीने के तेल में एंटी-सेप्टिक गुण होते हैं और यह सांसों की तकलीफ काफी प्रभावी रूप से दूर करती है। यह एक उपयोगी एक्सपेक्टोरेंट है, जिसकी वजह से यह आपको तुरंत राहत प्रदान करता है। पुदीने का तेल सांस संबंधित बीमारियाँ जैसे साइनसाइटिस, अस्थमा और ब्रोंकाइटिस में भी लाभदायक है। अगर सर्दियों में आपका नाक बंद हो गया है, तो पुदीने के तेल को अपनी चेस्ट पर मले या पानी में डालकर इसकी भाप लें। ऐसा करने से आपको तुरंत राहत मिलेगी।

सांस संबंधी रोगों में लाभकारी: पुदीने के तेल में मौजूद मेंथॉल से आपकी सांसों की तकलीफ काफी प्रभावी रूप से दूर करती है। यह एक उपयोगी एक्सपेक्टोरेंट है, जिसकी वजह से यह आपको तुरंत राहत प्रदान करता है। पुदीने का तेल सांस संबंधित बीमारियाँ जैसे साइनसाइटिस, अस्थमा और ब्रोंकाइटिस में भी लाभदायक है। अगर सर्दियों में आपका नाक बंद हो गया है, तो पुदीने के तेल को अपनी चेस्ट पर मले या पानी में डालकर इसकी भाप लें। ऐसा करने से आपको तुरंत राहत मिलेगी।

सिरदर्द दूर करें: सिरदर्द की समस्या को दूर करने के लिए पुदीने का तेल काफी प्रभावी उपचार है। इस तेल को लेकर पानी मिलाकर मिक्स कर लें। इसे अपने सिर पर लगाकर अच्छे से मालिश करें। या पुदीने के तेल की कुछ बूंदें अपने रुमाल पर या कलाई पर डालकर सूंघें। यह न सिर्फ दर्द को दूर करता है, बल्कि सिर के उस भाग को सुकून भी प्रदान करता है।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं: कमजोर प्रतिरोधक क्षमता वाले लोग आसानी से बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। इसलिए अपनी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए आप पुदीने के तेल का प्रयोग कर सकते हैं। पुदीने के तेल में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर बीमारियों को इलाज में मदद करता है।



आपके बहुत काम आएंगे ये छोटे-छोटे नुस्खे

स्वस्थ रहने और बीमारियों से दूर रहने के लिए खान-पान और हैल्दी लाइफस्टाइल का होना बहुत जरूरी है। कई बार मौसम के बदलाव और एलर्जी के कारण शरीर को छोटी-छोटी परेशानियों से जूझना पड़ता है। ऐसे में हर बार दवाइयों का सेवन करने से बेहतर है कि कुछ घरेलू नुस्खे अपनाए जाएं।

1. कफ से छुटकारा पाने के लिए गर्म दूध में सोंठ और चुटकी भर हल्दी डालकर पीने से कफ बाहर निकल जाता है।
2. पेट साफ: सुबह खाली पेट 1 गिलास पानी में थोड़ा-सा एलोवीरा जैल मिलाकर पीएं। पेट साफ हो जाएगा।

बदबूदार बालों से छुटकारा पाने के घरेलू उपाय

गर्मी के मौसम में पसीना आने के कारण शरीर से ही नहीं बल्कि बालों से भी बदबू आने लगती है। शरीर से आने वाली बदबू को तो परफ्यूम की सहायता से खत्म किया जा सकता है लेकिन सिर्फ शरीर से ही नहीं बालों से भी बहुत बदबू आती है। ऐसे में ऑयली स्केल्प वाले लोगों को इस समस्या का सामना कुछ ज्यादा ही करना पड़ता है। यह कोई गंभीर समस्या नहीं है, इस समस्या से घर पर ही आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है।

1. नींबू: बालों को शैम्पू से धोने के बाद 1 कप पानी में 2 नींबू के रस को निचोड़कर मिक्स कर लें और बालों में रिन्स कर लें। हफ्ते में एक बार इसका प्रयोग करें।
2. टमाटर: बालों की लंबाई के अनुसार इसका रस निकाल लें और बालों में मालिश करें। 20 - 30 मिनट के बाद शैम्पू कर लें।

3. जैतून का तेल: बाल धोने से पहले जैतून के तेल की मालिश करें। यह बालों के लिए बहुत ही अच्छा माना जाता है।
4. प्याज: इसको पीस कर पेस्ट तैयार करें और स्कैल्प पर लगा लें। आधे घण्टे बाद शैम्पू कर लें।
5. बेकिंग सोडा: बालों के अनुसार पानी और बेकिंग सोडा को मिला लें और गीले बालों में लगाएं। 5 मिनट बाद बालों को अच्छे से धोएं। यह ऑयल को कम करने में मदद करता है।
6. शहद और दालचीनी: 1 कप उबले पानी में आधा चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाएं। 30 मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें। छेड़ होने पर इसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं। 45 मिनट सिर पर लगा रहने दें और फिर बालों को शैम्पू से धोएं।
7. वोडका: एक बोतल पानी में 1 चम्मच वोडका मिलाकर मिश्रण तैयार करें। शैम्पू के बाद इसका छिड़काव बालों पर कर लें और इसके बाद बालों को न धोएं। हफ्ते में इसका एक बार ही प्रयोग करें।

मुद्रक एवं प्रकाशक रमेश शर्मा द्वारा अजय त्यागी के लिए ईको प्रिंटिंग प्रेस, पोस्ट एवं पीएस: गडचिरोल, कटाबाड़ी मस्जिद के पास, कामरूप (मेट्रो), गुवाहाटी-35 से मुद्रित एवं गुड लक पब्लिकेशंस, हाउस नं. 30, डी. नेजा पथ, डोना प्लेनेट के नजदीक, एबीसी, जीएस रोड गुवाहाटी-5 से प्रकाशित।
संपादक: राकेश शर्मा, मोबाइल: 94350-14771, 97070-14771 • कार्यकारी संपादक: डॉ. आसामां बेगम • फोन: 0361-2960054 (संपादकीय) e-mail: viksitbharatsamacharghy@gmail.com, (सभी विवाद सिर्फ गुवाहाटी न्याय क्षेत्र के अधीन)

मिर्गी के लिए प्रोटीन भोजन है आवश्यक

मिर्गी के रोगी को ज्यादा फेट वाला और कम कार्बोहाइड्रेट वाला डाइट लेना चाहिए। मिर्गी के रोगी को प्रोटीन और विटामिन युक्त भोजन करना चाहिए। मिर्गी के रोग से पीड़ित रोगी को सुबह के समय गुनगुने पानी के साथ मिर्गी के रोग का सेवन करना चाहिए। तथा फिर सोयाबीन को दूध के साथ खाना चाहिए इसके बाद कच्ची हरे पत्तेदार सब्जियां खाने चाहिए। बकरी का दूध मिर्गी के रोगियों के लिए काफी फायदेमंद होता है।



रिश्तों में प्यार हो तो जिंदगी बड़े अच्छे से गुजर जाती है। प्यार का अहसास कई बार रिश्तों की कड़वाहट को भी खत्म कर देता है। पति-पत्नी का रिश्ते में अगर एक-दूसरे की भावनाओं का ख्याल रखा जाए तो दोनों के बीच कभी कड़वाहट नहीं आती। ऐसी ही कुछ और बातें भी हैं जिनको ध्यान में रखकर दोनों के बीच कभी दूरियां नहीं आएंगी।

1. साथ रहे हमेशा

कुछ पति-पत्नी दोनों ही नौकरीपेशा होते हैं। उनको एक-दूसरे के लिए समय बिताने का मौका ही नहीं मिलता। जिससे दोनों एक-दूसरे से कटे-कटे से रहते हैं। अपने कामों से थोड़ा-सा समय निकाल कर दोनों एकसाथ समय जरूर बिताना। ऐसा करने से रिश्ता मजबूत होता है।

2. जल्दबाजी न करें

दोनों एक दूसरे की बात को समझे, प्यार से

ये टिप्स मिटा देंगे रिश्तों के बीच की दूरियां

बात को सुनें और उसका हल भी निकालें। जल्दबाजी जा नजरअंदाज करने से रिश्ते उलझने लगते हैं।

3. गलती भी मानें

यह बात भी सच है कि गलती इंसान से ही होती है। अगर आपसे कोई गलती हो जाए तो उसे छिपाने की बजाए मान लें। ऐसी कोई बात नहीं होती जिसे पार्टनर आपकी मदद न करें।

कोशिश करें कि जो गलती एक बार हो गई है वह दोहराई न जाए।

4. बनावटी पन से रहे दूर

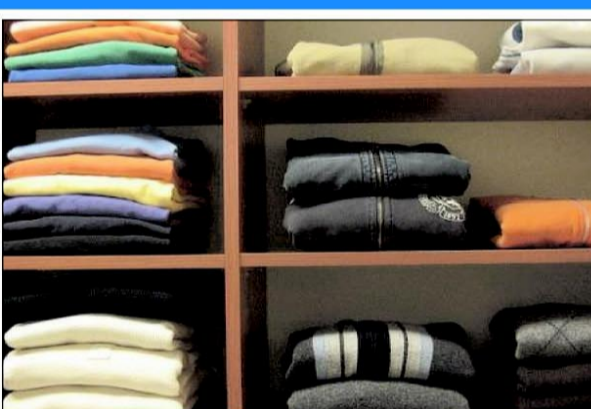
कुछ लोग अपने पार्टनर को खुश करने के लिए बनावटी पन का सहारा लेते हैं। आपका यह दिखावा आज नहीं तो कल रिश्ते में खटपट का कारण बन सकता है। ऐसे में बनावटी पन से बचें और रिश्ते को अहमियत को समझें।

आपने महंगे कपड़ों की ऐसे करें देखभाल

कपड़े आपके व्यक्तित्व को उभारने में अहम भूमिका निभाते हैं, इसलिए इन्हें लंबे समय तक सहेज कर रखने के लिए कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है। ऊनी कपड़ों को ड्राई क्लीन कराएं, जबकि सफेद कपड़ों को अलग से धोएं।

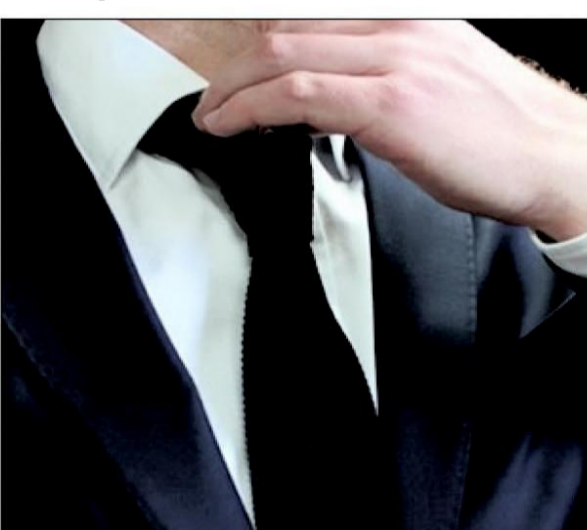
डिजाइनर दिव्य और डिजाइनर गौरव ने आसानी से कपड़ों की देखभाल करने से संबंधित ये सुझाव दिए हैं

- कपड़ों की अलमारी के हर भाग में रूटीन के हिसाब से इस्तेमाल में लाए जाने वाले कपड़े रखें, जैसे रोजाना पहने जाने वाले कपड़े अलग हिस्से में रखें, स्पोर्ट्सवेयर, शाम को पहने जाने वाले या पार्टी में पहने जाने वाले और रात को पहने जाने वाले कपड़े अलग हिस्से में रखें।
- कपड़ों को लंबे समय तक बेहतर स्थिति में बनाए रखने के लिए उन्हें फैनरिक के हिसाब से धोएं। ऊनी और सिल्क के कपड़ों को सिर्फ ड्राई क्लीन कराएं और इन्हें उचित तापमान पर प्रेस करें।
- सूती और लिनेन के कपड़ों को हाथ से धोकर छाया में सुखाना चाहिए। बूने हुए कपड़ों को सपाट सुखाना चाहिए। इन कपड़ों को टांगने से नेकलाइन के पास इनकी शेप बिगड़ सकती है।
- सफेद कपड़ों को हमेशा अन्य रंग के कपड़ों से अलग धोएं, क्योंकि इन पर दूसरे रंग के कपड़े का रंग चढ़ जाने की संभावना रहती है।
- अच्छे फैनरिक वाले कपड़े खरीदें, जिससे ये ज्यादा दिन तक टिके रहें।



फैशन की चमक-दमक में कुछ भी न खरीदें लें, क्योंकि ये ज्यादा दिन नहीं टिकते।
6. चाहे साड़ी हो, लहंगा, दुपट्टा या ब्लाउज, इन कपड़ों को सफेद सूती कवर में सहेज कर रखें।

सूट के हिसाब से हो टाई का रंग, जानें कलर कनेक्शन



आपको पार्टी में जाना हो, ऑफिस की किसी जरूरी मीटिंग अटेंड करना हो तो आप फॉर्मल सूट पहनना पसंद करते हैं लेकिन अगर आपको खुद को बेहतर तरीके से पेश करना होता है तो सूट पर आपने कैसी टाई पहनी है। सूट पर किस रंग की टाई पहनना चाहिए अगर आपको पता हो तो लुक परफेक्ट होगा। आइए जानते हैं किस सूट पर किस रंग की टाई पहनी जाए।

डार्क लाइट कलर

कलर कॉम्बिनेशन चर्चास पर भी निर्भर करता है। डार्क के साथ लाइट कलर बेस्ट लुक देता है। जैसे क्रीमी पैंट के साथ ब्लैक ब्लेजर फिट बैठता है।

डार्क में डीसेंट लुक

वहीं एक दूसरा ऑप्शन यह भी यलो और ब्लू, रेड और ब्लू जैसे कलर वाली ड्रेसिंग भी डीसेंट लुक पाने के लिए पहनी जा सकती है।

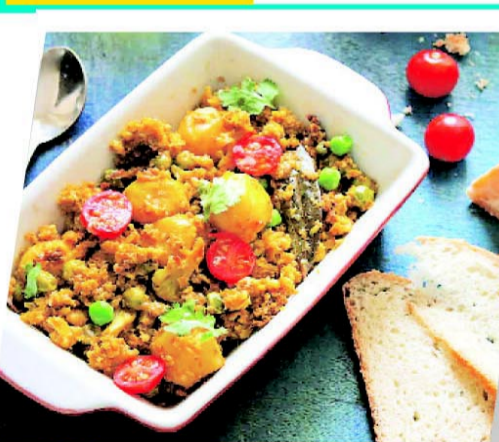
दो तीन कलर

एक डिफरेंट लुक पाने के लिए आप एक साथ दो से तीन अलग-अलग कलर्स वाले कॉम्बिनेशन में आप सूट या फिर कोई और ड्रेस पहन सकते हैं।

नेवी ब्लू सूट

शाम के समय डार्क कलर की टाई संग नेवी ब्लू कलर का सूट

रेसिपी



विधि

गर्म पानी में सोया को भिगोकर 10-15 मिनट के लिए रख दें एक पैन में 1 टेबलस्पून तेल डालकर गर्म करें। अब इसमें फूलगोभी डालकर 5-10 मिनट के लिए पकाएं। बाद में इस एक साइड रख दें अब एक कड़ाही में 1 टेबलस्पून तेल डालकर लौंग, इलायची, दालचीनी का टुकड़ा, तेज पत्ता और प्याज डालकर फ्राई करें। प्याज ब्राउन होने पर इसमें लहसुन और टमाटर डाल कर मिक्स करें। अब इसमें हरीमिर्च, अदरक, धनिया पाऊडर, जीरा पाऊडर, हल्दी, लालमिर्च और नमक डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इसमें 125 मिली पानी डालें और उबलने दें। अब इसमें सोया डाल कर अच्छे से मिक्स करें और 10-15 मिनट के लिए पकाएं तैयार मिश्रण में फूलगोभी और गरम मसाला डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। इसे 5-6 मिनट पकाएं। गोभी सोया कोरमा तैयार है। इसे सर्व करें।

गोभी सोया कोरमा सामग्री

80 ग्राम सोया (पीसा हुआ), गर्म पानी, 1 टेबलस्पून तेल, 150 ग्राम फूलगोभी (कट कर की हुई), 1 टेबलस्पून तेल, 4 लौंग, 2 इलायची, 1/2 इंच दालचीनी का टुकड़ा, 1 तेज पत्ता, 70 ग्राम प्याज, 1 टीस्पून लहसुन, 170 ग्राम टमाटर, 1 टेबलस्पून हरी मिर्च, 1 टीस्पून अदरक, 1 टीस्पून धनिया पाऊडर, 1/2 टीस्पून जीरा पाऊडर, 1/2 टीस्पून हल्दी, 1 टीस्पून लाल मिर्च, 1/2 टीस्पून नमक, 125 मिली पानी, 1/4 टीस्पून गरम मसाला

किरपी पनीर फिंगर्स सामग्री

पनीर - 400 ग्राम, लाल मिर्च - 1 चम्मच, नमक - 1 चम्मच, धनिया - 1/2 चम्मच, सफेद मिर्च - 1 चम्मच, मैदा - 60 ग्राम, कॉर्न स्टार्च - 35 ग्राम, पानी - 100 मिलीलीटर, ब्रैड वरुब - डिप करने के लिए

सबसे पहले 400 ग्राम पनीर ले और 1 चम्मच लाल मिर्च, 1 चम्मच नमक, 1/2 चम्मच धनिया, 1 चम्मच सफेद मिर्च डालकर पनीर के टुकड़ों को अच्छी तरह से मिश्रित कर लें। अब इसे 15 मिनट के लिए मरिनेट करने के लिए रख दें। अब एक कटोरे में 60 ग्राम मैदा, 35 ग्राम कॉर्न स्टार्च, 100 मिली पानी डालकर अच्छी तरह से मिक्स कर लें। मिश्रित पनीर के टुकड़ों को मिक्सर में डिप करें और ब्रेड वरुब में डालकर अच्छे तर से रोल कर लें। अब एक पैन में तेल डालकर इनको रोल को हल्का सुनहरा और कुरकुरे होने तक तले। अब इनको तलने के बाद शोषक कागज में पर रखें। सांस के साथ गर्म-गर्म परसे।