





# असम में एचआईवी के सात हजार 274 नए मामले : मुख्यमंत्री

**HIV infections in Assam**  
**A CASE STUDY**

	India (2023)	Assam (2023)
HIV Epidemic Estimates		
Adults (15-60 yrs) HIV Prevalence (%)	0.29	0.19
Estimated People living with HIV	25,44,364	32,831
HIV incidence Rate per 1000 Uninfected population in the year	0.05	0.06
Annual AIDS-related deaths	35,000	257
Need of Services for ETVN	10,001	264

Total HIV cases detected in Assam in 2023-24: 2,724

**HIV detection among Injecting Drug Users in 2023-24:** 65%

Muख्यमंत्री ने कहा कि ये आंकड़े सरकार के ड्रास मुक्त असम अभियान के महत्व को दर्शाते हैं। उन्होंने कहा कि ड्रास मुक्त असम की दिशा में हमारे सब प्रयास इस प्रकार अधिक महत्व रखते हैं, क्योंकि इससे लोगों के लिए गंभीर स्थायी स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो रही हैं।

**अरुणाचल प्रदेश में भूस्खलन और बाढ़ से कई राजमार्ग बाधित, यात्रा से बचने की सलाह**



**इटानगर ( हिंस )** : अरुणाचल प्रदेश के विभिन्न राष्ट्रीय राजमार्गों पर भूस्वलन और बाब्द के चलते बिगड़ी परिस्थितियों में राष्ट्रीय राजमार्ग और इंफ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट लिमिटेड (एनएचआईडीसीएल) ने लोगों को यात्रा से बचाने की सलाह दी है। एनएचआईडीसीएल ने रविवार को अधियान युद्ध स्तर पर चल रहा है। इसी बीच मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने अगले सात दिन तक भारी वर्षा की चेतावनी जारी की है।

# नगांव, मायुमं शाखा का क्रिएटिव लेखन व

**इंफाल :** बेली ब्रिज ढहने से नदी  
में गिरा ट्रूक, चालक लापता



**इंफाल ( हिंस )**। मणिपुर में इंफाल नदी पर स्थित बेली ब्रिज राविवार को अचानक ढह गया। इस दौरान पुल पार कर रहा लकड़ी से लदा ट्रक भी नदी में गिर गया। हादसे के बाद स्थानीय लोगों ने तीन लोगों को बचा लिया, लेकिन ट्रक चालक अभी लापता है। पुलिस बचाव अभियान चला रही है। इस मार्ग पर यातायात अवरुद्ध हो गया है। जानकारी के अनुसार इंफाल नदी पर बना यह बेली ब्रिज इंफाल पश्चिम जिले के मुटुम फिबौ और थौबल जिले के इरोग खुनौ खुल को जोड़ता है। आज लकड़ी से लदा एक ट्रक पुल से नदी को पार कर रहा था, तभी पुल ढह गया और ट्रक नदी में गिर गया। बताया गया कि स्थानीय ग्रामीणों ने घटनास्थल से तीन लोगों को बचा लिया है। ट्रक का चालक अभी लापता है। लापता चालक को बचाने के लिए अभियान चलाया जा रहा है। नदी पर बने पुल के ढह जाने से सड़क मार्ग पूरी तरह अवरुद्ध हो गया है। विभागीय अधिकारी पुल ढहने के कारणों की जांच कर रहे हैं।

# बलात्कार और हत्या के चार आरोपियों के घर तोड़े

ग्वालपाड़ा (हस)। दुधनह के तगाबरा में बलात्कार और हत्या के चार आरोपियों के घर रविवार को तोड़ दिए गये। उल्लेखनीय है कि बीते 3 मई को जिले के तंगाबारी के तीन युवकों ने दो किशोरियों के साथ बलात्कार किया था। उसके बाद 5 मई को उनके साथ मारपीट की थी। मारपीट में गंभीर रूप से घायल हिरणमय खाखलारी की 17 मई को गुवाहाटी के एक अस्पताल में मौत हो गई थी। बलात्कार मामले के मुख्य आरोपी धन अली, बहार अली, रहमान अली, शेखबर अली, सनिया बेगम और रमजान अली को पुलिसराइट में लेकर जेल भेज चुकी है। इस बीच आल बोडो स्टूडेंट्स यूनियन (एबीएसयू) के नेतृत्व में विभिन्न सामाजिक संगठनों ने घटना के खिलाफ विरोध-प्रदर्शन किया और दोषियों के विरुद्ध त्वरित कार्रवाई करके सजा देने और पीड़ितों के परिवारों को मुआवजा देने की मांग की। करीब दो महीने बाद असम सरकार के मंत्री उर्खाओं गौरा ब्रह्म और जयंतमल्ल बरुवा ने पीड़ितों के परिवारों से मुलाकात की। मंत्रियों के दौरे के बाद, ग्वालपाड़ा जिला प्रशासन ने तगाबारी में सभी आरोपियों के अवैध रूप से बने घरों को तोड़कर हटाने का आदेश दिया। प्रशासन ने बताया कि मुख्य आरोपी धन अली तालुकदार समेत सभी आरोपियों के घर सरकारी जमीन पर बने थे। यह अभियान चरणबद्ध तरीके से जारी रहेगा।

# बुनियादी ढांचा परियोजनाओं को बजटीय सीमा मुक्त करेगी सरकार



**गुवाहाटी (हिस्स)।** असम सरकार राज्य में चल रही आधारभूत बुनियादी ढांचा विकास से संबंधित योजनाओं को अधिकतम् बजट राशि की सीमा से मुक्त करने पर विचार कर रही है। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व ने आज भारत सरकार की प्रमुख बुनियादी ढांचा परियोजनाओं पर बजेटीय अधिकतम सीमा हटाने के प्रस्तावों पर चर्चा करने के लिए एक बैठक की अध्यक्षता की। इसका उद्देश्य देरी को रोकना और समय पर काम को पूरा करना सुनिश्चित करना है। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को अधिकतम सीमा मुक्त स्थिति के योग्य परियोजनाओं की सूची तैयार करने का निर्देश दिया। इससे पीडब्ल्यूडी (भवन) बुनियादी ढांचा परियोजनाओं की संख्या अधिकतम हो सकेगी। इससे निर्धारित समय सीमा के भीतर परियोजनाएं पूरी हो सकेंगी।

# मणिपुर में भारी मात्रा में हथियार और गोला-बास्तव बरामद



इंफाल ( हिंस ) । मणिपुर में हथियार और गोला बारूद की बरामदगी का सिलसिला लगातार जारी है । इसी सिलसिले में भारी मात्रा में हथियार

तेज रफ्तार वाहन की  
चपेट में आने से साइकिल  
सवार की मौत  
गुवाहाटी (हिंस)। बिहाली वं  
बरगांग में रविवार को हुए ए

## बंगार्डगांव पंचायत सचिव की हत्या का मुख्य आरोपी गिरफ्तार

## नगांव, मायुमं शाखा का क्रिएटिव लेखन कला पर कार्यशाला आयोजित



A photograph showing a group of people, primarily children, gathered in a room. Two women are standing in the center; one is wearing a pink patterned dress and the other a light blue dress. Several children are seated on the floor in the foreground, facing the women. The setting appears to be a simple indoor room with a tiled floor and plain walls.

# कई ट्रेनें रद्द, मार्ग परिवर्तित और पुनर्निर्धारित



कार्यों को देखते हुए, नीचे दिए गए विवरण के अनुसार निम्नलिखित ट्रेनों को रद्द, मार्ग परिवर्तन और पुनर्निर्धारित किया जा रहा है। रद्द ट्रेनें हैं- ट्रेन संख्या 05656 (गुवाहाटी-जम्मू तवी) एक्सप्रेस और ट्रेन संख्या 04679 (गुवाहाटी-श्री माता वैष्णो देवी कटड़ा) स्पेशल 1 जुलाई को रद्द रहेगी। ट्रेन संख्या 04654 (अमृतसर-न्यू जलपाईगुड़ी) स्पेशल 3 जुलाई को रद्द रहेगी। ट्रेन संख्या 05655 (जम्मू तवी-गुवाहाटी) एक्सप्रेस 4 जुलाई को रद्द रहेगी। ट्रेन संख्या 04653 (न्यू जलपाईगुड़ी-अमृतसर) स्पेशल 5 जुलाई को रद्द रहेगी। जिन ट्रेनों का मार्ग परिवर्तन किया गया है उनमें 04 जुलाई को यात्रा शुरू करने वाली ट्रेन संख्या 12508 (सिलचर-तिरुवनंतपुरम सेंट्रल) एक्सप्रेस, 30 जून, 2 जुलाई एवं 4 जुलाई को यात्रा शुरू करने वाली ट्रेन संख्या 22504 (डिब्रूगढ़-कन्याकुमारी) एक्सप्रेस, 30 जून एवं 01 जुलाई को यात्रा शुरू करने वाली ट्रेन संख्या 12510 (गुवाहाटी-एस-एमवीटी बेंगलुरु) एक्सप्रेस और 02 जुलाई को यात्रा शुरू करने वाली ट्रेन संख्या 12516 (सिलचर-कोयबंधूर) एक्सप्रेस परिवर्तित मार्ग वाया आसनसोल-आद्रा-मेदिनीपुर-अयोध्या-आट्स कालज-बाराबका हाकर चलेगी। जिन ट्रेनों का पुनर्निर्धारण किया गया है उनमें 3 जुलाई को यात्रा शुरू करने वाली ट्रेन संख्या 15707 (कटिहार-अमृतसर) एक्सप्रेस का पुनर्निर्धारित समय 10:45 बजे के बजाय 13:30 बजे किया गया है। 3 जुलाई को यात्रा शुरू करने वाली ट्रेन संख्या 15653 (गुवाहाटी-जम्मू तवी) एक्सप्रेस का पुनर्निर्धारित समय 14:00 बजे के बजाय 16:45 बजे किया गया है। 3 जुलाई को यात्रा शुरू करने वाली ट्रेन संख्या 15652 (जम्मू तवी-गुवाहाटी) एक्सप्रेस का पुनर्निर्धारित समय 22:45 बजे के बजाय 4 जुलाई को 12:00 बजे किया गया है।



















## पैरों व टखनों की सूजन कम करने के उपाय

पैरों या टखनों की सूजन एक आम समस्या है जो कई कारणों से हो सकती है। इस समस्या में पैरों में सूजन व काफी दर्द होता है। इससे निपटने के लिए घरेलू उपाय अपनाएं जा सकते हैं। जैसे गर्म पानी में पैर डुबोना, तेल मालिश, बर्फ की मसाज आदि।

### इन कारणों से होती है सूजन

पैर व टखनों की नरों में होने वाली सूजन को टेलोनिंस कहा जाता है। इस स्थिति में पैंडित व्यक्ति को काफी तकलीफ का सामना करना पड़ता है। इसमें पैर, खासतर पर टखनों और एडियों के आसपास सूजन, लालिमा और जलन हो जाता है। यह समस्या पैर के निचले हिस्से में भरी दबाव के कारण पैदा होती है। कई बार यह गलत साइज के जूते पहनने से, मोटापे से, गप्पाया में, ऊपर लगने से या शुरू के कारण भी यह समस्या पैदा हो जाती है। लेकिन इसके लिए बहुत ज्यादा चिंता करने की जरूर नहीं। आप कुछ आसान प्राक्रिक व घरेलू उपाय अपनाकर भी पैरों व एडियों की सूजन से निजात पा सकते हैं।

### गर्म तेल से मालिश



### बर्फ की सेंक

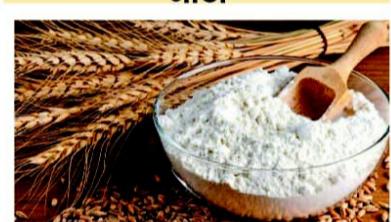
बर्फ की सेंक टखनों की सूजन और दर्द को दूर करने के लिए एक कारगर घरेलू उपाय है। इसके लिए, कुछ बर्फ के टुकड़े ले और उसे बेलन या किसी और बीज की सहायता से तोड़ ले। फिर, एक बैंग के रखकर कॉटन के टॉले में लपेट ले। इस बैंग के दर्द बाली जगह पर रखें। इससे सूजन और दर्द दोनों कम होंगे। एक बार में अप इस बैंग को 15 मिनट तक रख सकते हैं। ज्यादा आराम के लिए इसे दिन में इंदौर इत्तमाल करें।

दर्द वाली जगह पर लगाएं। इस प्रक्रिया को दिन में दो से तीन बार करें और बाद में इसे पोंछकर माइस्क्राइटिंग क्रीम लगाएं।

### गर्म पानी और नमक

फुट टेलोनिंस में गर्म पानी और सेंधा नमक भी कारगर है। गर्म पानी में सेंधा नमक मिलाकर 10 से 15 मिनट के लिए आपना पैर इसमें रखें। पानी की गर्माहट दर्द को खीच लेंगी और सेंधे नमक से शरीर में मैनीशियम की पूर्ण होगी। पैर को डाइनेस से बचाने के लिए इस प्रक्रिया को दिन में एक बार ही करें। इसके बाद गीलेपन को पोंछ ले। इस पानी में खुशबू वाले तेल की कुछ बूंदें भी डाल सकते हैं।

### आटा



आटा ऐसी चीज है जो हर किचन में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। आटा गमाहट देने वाला होता है, इसकी गमाहट से दर्द से जल्दी राहत मिल जाती है। आटे और वाइन का गरम तेल की तीस मिनट तक दब वाली जगह पर लगाएं। इसके बाद गुणने पानी से इसे पोंछकर माइस्क्राइटिंग जरूर लगाएं। ऐसी या ठंडे चातावरण में मालिश ना करें।

### सिरके का उपयोग

पैर का दर्द और सूजन सिरके से भी कम कर सकते हैं। सामान यात्रा में पानी और सिरका मिलाकर इसमें एक मुलायम मलतल या फिर सूखी का कपड़ा डालकर रख लगाएं।



### लहसुन

रोज लहसुन या फिर लहसुन के तेल वाली की पूर्णता से टेखनों और पैरों को सूजन होने लगती है। अपने खाने में लहसुन मिलाएं या फिर ऐसे ही लहसुन की कटी चबाएं। आप देखें कि इसका असर तुरंत होता है।

### बाँल के साथ एक्सरसाइज

जूते को खोलकर आराम से बैठ जाएं। इसके बाद गोलक की गेंद के ऊपर बारी-बारी से पैरों को रख कर धीर-धीरे गेंद को गोलाकर गति में चुमाते हुए ढायें। इस व्यायाम से पैरों का दर्द कुछ दूरे के बाद गम होने लगेगा। इस व्यायाम से पैरों की मासेपेशियों को भी जान मिलती है।



### आटा



आटा ऐसी चीज है जो हर किचन में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। आटा गमाहट देने वाला होता है, इसकी गमाहट से दर्द से जल्दी राहत मिल जाती है। आटे और वाइन का गरम तेल की तीस मिनट तक दब वाली जगह पर लगाएं। इसके बाद गुणने पानी से इसे पोंछकर माइस्क्राइटिंग जरूर लगाएं।

## हर पल मौत के बीच...

बावजूद इसके, इस शहर में लगभग 33 हजार लोग रहते हैं।

### जानलेवा लावा



ज्वालामुखी से निकलने वाला लावा पल भर में किसी को भी मौत की नींद सुलझा सकता है। लेकिन कुछ ऐसी जाहे हैं, जहां पर लोग इस तरह के खतरों के बावजूद रहते हैं। ऐसी ही एक जगह इथोपिया का डलांत है। दरअसल, यहां पर कई साक्रिय ज्वालामुखी हैं, फिर भी लोग वहां रहते हैं। इतना ही नहीं, यहां का तापमान साल भर 40 डिग्री सेल्सियस से तापमान के तापमान साल भर 10 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ता है।

### बचो बिजली से

डेमोट्रैक्टिक रिप्लिक ऑफ कॉन्जो के किफुका शहर में रहना तबाह की जितने जितने किट्टिहास के लिए इसकी गोली जाहे है। दरअसल, यहां हर साल बिजली गिरने की अनेक घटनाएं होती हैं। यहां पर प्रयोक्ता किलोमीटर में 158 से ज्यादा आकाशीय बिजलियां गिरती हैं।

ज्यादा रहता है। यहां ऊंट के जरिए ही ट्रेवल किया जा सकता है।

### पारा माइनस 89.2



धरती की सबसे ठंडी जगह में अंटार्कटिका के बोस्तोक का नाम शुभ्रपत्र किया जाता है। यहां पर रूस का अंटार्कटिक रिसर्च स्टेन्स भी है। अगस्त के मौसम में यहां का तापमान सबसे कम हो जाता है। पिछले साल अगस्त में अब तक का सबसे कम तापमान -89.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया जा चुका है।

### खाने के लाले

रॉटेंटेंड के फैरो मूरी एक बहुत छोटा सा गांव है। लेकिन यहां पर रहना भी मुश्किल है। यहां पर लोगों का एक छोटा सा समृद्ध रहता है।

### डेथ वैली

स्थित एक रीगिस्तान है, जहां पर रहना बहुत ही मुश्किल और खतरनाक है। दरअसल यहां का पारा 60 डिग्री सेल्सियस रहता है, जो बहुत ज्यादा है। इसके बावजूद यहां पर लोगों का एक छोटा सा समृद्ध रहता है।

### हमस्फर पहाड़

धरती के मोत्तों में अंटार्कटिक और खतरनाक है। दरअसल, इसकी बग्गह यहां पर सड़कों का न होता है। ऐसे में लोगों को एक से दूसरी जगह जाने के लिए फाँड़ों पर चढ़ना पड़ता है। बावजूद इसके यहां पर 10 हजार से ज्यादा लोग रहते हैं।

### खाने के लाले

रॉटेंटेंड के फैरो मूरी एक बहुत छोटा सा गांव है। लेकिन यहां पर रहना भी मुश्किल है। यहां पर लोगों के लिए न तो साक्षात् हैं और न ही कुदरती संसाधन।

### बारिश से तर-बतर

भारत के मैधालय राज्य में पूरे साल मूसलधार बारिश होती है। ऐसे में यहां पर रहने वाले लोग अपने खान-पान पर कट्रोल करते हैं और जैसे-तैसे रहते हैं।

### बारिश से तर-बतर

भारत के मैधालय राज्य में पूरे साल मूसलधार बारिश होती है। ऐसे में यहां पर रहने वाले लोग अपने खान-पान पर कट्रोल करते हैं और जैसे-तैसे रहते हैं।

### सलामांडर की अनोखी क्षमता...

एगर सलामांडर एक्सोलोटल का कोई अंग टूट रहा है तो उसे इस बात की मिलती है कि इसका अंग टूट रहा है। लेकिन एक्सोलोटल के अंगों के फिर से बनने की क्षमता के कारण इसके अंस्तित्व को फिलहाल कोई खतरा नहीं है।

शोकतीय यह जानने के की कोशिश कर रहे हैं कि एक्सोलोटल में किस तरह से धाव भरने की क्षमता की होती है। इसके लिए एक्सोलोटल के उड़ानों के जिनीजों की विधि को गति देते हैं। इस प्रक्रिया के दौरान देखा गया कि एक्सोलोटल एंजाइम त्वचा की कोशिश कोंओं के फिर से बनने में सहायता है।

### प्राकृतिक स्थान बढ़ते शहरीकरण और दूषित जल के कारण खाने होते जा रहे हैं।

लेकिन एक्सोलोटल के उड़ानों के जिनीजों की विधि को गति देते हैं। इस प्रक्रिया के दौरान देखा गया कि एक्सोलोटल एंजाइम त्वचा की कोशिश कोंओं के फिर से बनने में सहायता है।

शोकतीय यह जानने के की कोशिश कर रहे हैं कि एक्सोलोटल में किस तरह से धाव भरने की क्षमता की होती है। इसके लिए एक्सोलोटल के उड़ानों के जिनीजों की विधि को गति देते हैं। इस प्रक्रिया के दौरान देखा गया कि एक्सोलोटल एंजाइम त्वचा की कोशिश कोंओं के फिर से बनने में सह