



चार बांगलादेशी घुसपैठियों को वापस भेजा बांगलादेश : मुख्यमंत्री



गुवाहाटी (हिंस)। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने कहा है कि चार बांगलादेशी घुसपैठियों को गिरफ्तार कर उड़े सीमा पार बांगलादेश वापस भेज दिया गया। मुख्यमंत्री ने सोमवार को सोशल मीडिया के जरिए कहा कि हम घुसपैठ के खिलाफ पूरी तरह से जागरूक हैं। जिसके परिणामस्वरूप करीमांग में भारत-बांगलादेश सीमा पर असम पुलिस ने अखबार, रिया शेष, इवा खतन और ताहुरा खतुन नामक चार बांगलादेशी घुसपैठियों को गिरफ्तार किया। बाद में उड़े सीमा पार बांगलादेश वापस भेज दिया गया। उड़ेने कहा कि आज वह समय आ गया है जब कर्नटक जैसे विकसित राज्य के मंत्री असम की तुलना कर्नटक से कर रहे हैं। मुख्यमंत्री आज यहां पत्रकारों के साथ बातचीत कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने कहा कि असम प्रशंसन कर रहा है। एक लाख से अधिक बेरोजगारों को स्वच्छता पूर्वक नौकरियां दी गई हैं। एक अत्यंत प्रसन्न के उत्तर में मुख्यमंत्री ने कहा कि सांसद गौरव गोंगाई को कहने हो कहीं न होइं इस बात के लिए जलन हो रही है कि उन्होंने सीमाओं की रक्षा करके घुसपैठ रोकने में सहायता की।

बीटीआर में समग्र विकास के लिए प्रतिबद्ध है : डॉ. स्वर्गियारी



विकसित भारत समाचार कोकराङ्गाड़। बीटीआरी, सीईएम प्रमोद बोडों के नेतृत्व में, बीटीआरी इंएम में समग्र विकास को बढ़ावा देने के लिए अथक प्रयास कर रहा है, जिसमें बूनियादी ढाँचे और और आवश्यक सुविधाओं पर ध्यान

केंद्रित किया जा रहा है जो समुदाय के जीवन की समग्र जीवन में योगदान करते हैं, बीटीआरी इंएम (आईपीआर और पीएचवी आदि) के लिए अथक प्रयास कर रहा है, इन्होंने नियायारी ने पिछले एक उद्घावल भवित्व सुनिश्चित करने के लिए इस दिशा में काम करवाकर उद्घाटन करते हुए।

हृदय दिवस पर असम राइफल्स का चिकित्सा शिविर आयोजित



विश्वनाथ (विभास)। असम राइफल्स पर असम के शोणितपुर में विश्व हृदय दिवस के उपलक्ष्य में एक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया। असम राइफल्स की मेडिकल टीम ने हृदय रोगों और उनकी रोकथाम पर

गया। व्याख्यान के बाद उपस्थित लोगों की गहन चिकित्सा जांच की गई, जिससे यह सुनिश्चित किया गया कि फेलिंग्स द्वारा उनकी स्वास्थ्य संबंधी चिन्हाओं का समाधान किया गया है। शिविर का समापन अवश्यक अपेक्षियों के नियत्यके साथ हुआ। शिविर से गांवों के कुल 165 लोगों लाभान्वित हुए। इस पहले सामुदायिक स्वास्थ्य को बढ़ावा और स्थानीय आवादी की भलूआं पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालने वाले हृदय रोगों के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए असम राइफल्स की गहन चिकित्सा जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

भारी मात्रा में ड्रग्स समेत दो तस्कर गिरफ्तार

नांगांव (हिंस)। नांगांव जिले के रोहा के सारगांव इलाके से पुलिस ने भारी मात्रा में ड्रग्स समेत दो तस्करों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने सोमवार को बातचीत की गयी थी कि गुल सूचना के आधार पर चलाए गए अधिकार के दौरान प्लास्टिक के तीन साकुनदानी में छुपाकर रखे गए होरेंडन समेत दो तस्करों को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार की तरफ तकर की हक और सफोर्कल इस्टर की गयी है। इसी दौरान योगदान के बाद नांगांव दोनों आरोपी दोनों लोगों को गिरफ्तार कर रखी गयी है।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच शिविर का आयोजन किया। यह कार्यक्रम की गहनता दोनों आरोपी दोनों सेवारों के बाद दोनों एक अंटी विश्व के साथ हुई। इसी दौरान योगदान के बाद नांगांव की ओर जारी हो रही थी। इसी दौरान योगदान के बाद नांगांव की ओर जारी हो रही थी।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय जांच और दवाओं के वितरण से लाभ हुआ।

गुवाहाटी। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा

देने की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में, रोटरी क्लब औफ गुवाहाटी वेस्ट ने ज्यातिकी ची सोनियर सिटीजन बेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से विश्व हृदय दिवस के अवसर पर एक निःशुल्क हृदय ज

आपकी खुशी की असली दुश्मन हैं ये आदतें दिनभर महसूस कराती हैं उदासी और थकावट



क्या आप अक्सर दुखी रहते हैं? क्या आप जीवन में दूखों के लिए दूसरे लोग या परिवर्षियों जिम्मेदार हैं? लेकिन क्या आप जानते हैं कि कई बार हम खुद ही अपनी परेशानियों के कारण होते हैं? हमारी कुछ उदासी हमें हमें दुखी और निराश बनाती हैं। अच्छी खबर यह है कि इन आदतों को बदलकर हम अपनी जिंदगी को खुशहाल बना सकते हैं। जब हम अपनी नेटवर्क सोच और विचार को बदलते हैं तो न केवल हम खुद खुश रहते हैं बल्कि हमारे आस-पास के लोगों को भी पॉजिटिविटी मिलती है। इससे हमारा कामकाज भी बहतर होता है और हम जिंदगी में सफलता के नजदीक भी पहुंच पाते हैं। ऐसे में, आज हम आपको ऐसी 5 खबर आदतों के बारे में बताएंगे जो आपकी खुशी में रोड़ा डालने का काम करती हैं। समय रहते हीन आदतों को बदलकर आप अपनी जिंदगी में एक बड़ा बदलाव ला सकते हैं।

आइए जाएं।
किंविकल एक्टिविटी की कमी : कभी सोचा है कि घर में बद रहना आपकी खुशियों को छीन सकत है? जी हाँ, फिजिकल एक्टिविटी की कमी मेंटल हेल्थ के लिए काफी नुकसानदायक हो सकती है।

एक्सर्सर्स का मानना है कि रेग्युलर एक्सरसाइज न सिफे आपकी बाढ़ी को हेल्दी रखती है, बल्कि डिप्रेशन, चिंता और तनाव को कम करने में भी मददगार होती है। जब आप फिजिकल एक्टिव होते हैं तो शरीर में एंडोरफिन नामक हार्मोन रिलीज होता है जो आपको खुश और स्ट्रेस की महसूस कराता है।

सही डाइट न लेना : ऐमेगा 3 फैटी एसिड को ब्रेन फूड भी कहा जाता है क्योंकि ये हमारे ब्रेन के लिए फायदेमंद होते हैं। इसलिए, रोजाना कुछ समय धूप में बैठने की कोशिश करें।

पौरी न करना : क्या आप जानते हैं कि पर्सनल नींद न लेने से डिप्रेशन, चिंता और तनाव लेना बहुत जरूरी है। रात में कम से कम 7-9 घण्टे की नींद लेना बहुत जरूरी है। सोने से पहले कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अपनी डाइट में मछली, अखरोट और चिया सीडिस जैसे ऐमेगा 3 से भरपूर फूड आइटम्स को शामिल करना बहुत जरूरी है।

पर्याप्त धूप न लेना : सुरज की विद्युती न लेना नहीं होती है जो आपको खुश और स्ट्रेस की महसूस कराता है।

पर्याप्त मात्रा में धूप लेने से शरीर में विटामिन डी का प्रोड्रेशन बढ़ता है जो हमारे मुँह को बेहतर बनाने और तनाव को कम करने में मदद करता है। अगर आप घर के अंदर ही रहते हैं तो आपको विटामिन डी की कमी हो सकती है जिसके कारण आपको डिप्रेशन और चिंता जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इसलिए, रोजाना कुछ समय धूप में बैठने की कोशिश करें।

आप किस तरह के लोगों से चिरे रहते हैं, क्या पढ़ते हैं, क्या देखते हैं और क्या सुनते हैं, इन सबका आपकी पर्सनलिटी और सोच-विचार पर बहुत गहरा असर पड़ता है। नेटवर्क लोगों और विचारों से दूर रहें और पॉजिटिव लोगों के साथ रहें, अच्छी फिल्म पढ़ें और अच्छा स्ट्रिक्ट सुनें। यकीन मानिए, इन आदतों को बदलने से आपके शुभानंदा होंगे।

नेटवर्किटी से चिरे रहना :

शादी की सालगिरह पर नाराज हो गई थीं ऐश्वर्या राय

डिनर डेट में बिगड़ा खेल

बॉलीवुड एक्टर अधिष्ठेक बच्चन और ऐश्वर्या राय की जोड़ी को बी टाइट की सबसे खबर्सर जोड़ियों में गिना जाता है।

हालांकि पिछले सप्ताह से इस कपल के बीच कापी अनाव की खबरें आ रही हैं। ऐसा कहा जा रहा है कि दोनों का रिलेशनशिप लीक नहीं चल रहा और ये अलग होने वाले हैं।

आज आपको इनकी शादी से जुड़ा ऐसा ही एक

विस्तार सुनाएंगे जिसमें अधिष्ठेक ने बड़े मन से अपनी

लेडी लव के लिए डिनर ल्यान किया लेकिन वो बेकार

हो गया। साल 2007 में अधिष्ठेक और ऐश्वर्या की शादी हुई थी। साल 2011 में उनकी बेटी आराध्या का जन्म हुआ। वोग को दिए एक इंटरव्यू में अधिष्ठेक बच्चन से ये सवाल किया गया था कि उन्होंने अपनी बाइप के लिए सबसे रोमांटिक चीज़ क्या की थी।

इस पर एक्टर ने एक बहुत ही फारी मोमेंट शेयर किया था।

एक्टर ने बताया कि उनका रोमांटिक डेट बी टाइट से खराब हो गया था। वोग से बात करते हुए अधिष्ठेक ने कहा

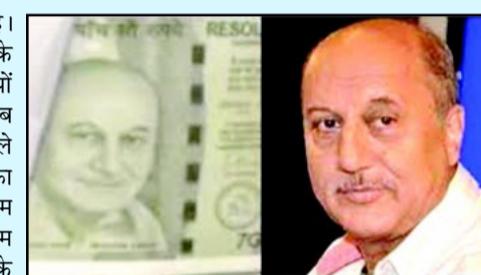
कि ये उनिया के सभी पुरुषों के लिए हैं जो सोचते हैं कि बीच डिनर दुनिया के सबसे रोमांटिक डिनर में एक होता है।

तो ऐसा बिल्कुल नहीं है। वोंग अपनी शादी की दूसरी सालगिरह पर मालदीव में ट्राई किया था, लेकिन यह ल्यान पूरी तरह से बर्बाद हो गया। सबसे पहले हवा वोंग और मोमबत्तियां बार बार बुझ ही थीं और सारी रेत खाने में आ रही थीं। हमारी

पूरी डेट यूं ही बर्बाद हो गई। इसलिए मेरी सलाह है कि क्या क्या ये चीजें न अपनाएं।



पांच सौ के नकली नोट पर अनुपम खेर की फोटो



रिजॉल्व बैंक ऑफ इंडिया लिखा हुआ है। इन नकली नोटों का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। उल्लेखनीय है कि अहमदाबाद में अनुपम खेर की फोटो वाले नकली नोट सरकार व्यापारी मेहुल डक्कर के पास से मिले हैं। सरकार व्यापारी का कहना है कि व्याकुल उन्हें एक करोड़ 60 लाख रुपए नोटों का बैग दे गया। जब वैग खोला गया, तो उपर्युक्त महात्मा गांधी की जगह से अनुपम खेर की फोटो वाले नकली नोट मिले। करोड़बारी की शिकायत पर पुलिस ने ज़ज़ात के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

An innovative measure towards ensuring Food Security

ANNA SEWA DIN

1-10 October 2024

During these Special Days

Under National Food Security Act

For beneficiaries under 'Pradhan Mantri Garib Kalyan Anna Yojana'

35 kg rice

Antyodaya Anna Yojana (AYY)
Per month, per family

5 kg rice

Priority Household (PHH)
Per month, per beneficiary

Households covered 66,83,420

Beneficiaries covered 2,31,70,547

If any beneficiary does not receive due quantity of free rice

Contact 1800-345-3611 | 1967 (toll free) between 9 AM to 6 PM

'To do' for Beneficiaries

- Collect free rice from Fair Price Shops during these days
- Collect receipts generated by e-Pos machines against the rice received

'To do' for Fair Price Shops

- Mandatorily inform beneficiaries about Anna Sewa Din through wide publicity
- Keep the shop open throughout the day during Anna Sewa Din
- Ensure full distribution of rice entitled to beneficiaries during Anna Sewa Din
- Produce receipts of e-Pos machines against rice received by the beneficiaries