









# राजस्थान के टोंक में एसडीएम को थप्पड़ मारने वाला निर्दलीय उम्मीदवार नरेश मीणा गिरफ्तार

बवाल के बाद 60 लोग गिरफ्तार, 50 से ज्यादा लोग घायल, 60 से ज्यादा गाड़ियों को फूँका गया

टॉक्स/जयपुर (हिंस)। देवली-उनियारा (टॉक्स) में बोटिंग के दौरान एसडीएम को थप्पड़ मारने वाले निर्दलीय प्रत्याशी नरेश मीणा को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। विधानसभा के समरावता गांव में गुरुवार दोपहर करीब 12 बजे गिरफ्तारी हुई। इससे पहले बुधवार रात देवली गांव में हुए बवाल में 50 से ज्यादा लोग घायल हो गए। इनमें 10 पुलिसवाले भी शामिल हैं। पूरे क्षेत्र में 60 से ज्यादा गाड़ियों को भी उपद्रवियों ने फूंक दिया। दरअसल, समरावता (टॉक्स) गांव ने उपचुनाव में बोटिंग का बहिष्कार किया था। निर्दलीय प्रत्याशी नरेश मीणा भी ग्रामीणों के साथ धरें पर थे। इसी दौरान नरेश मीणा ने अधिकारियों पर जबरन मतदान करवाने का आरोप लगाया। एसडीएम अमित चौधरी ने उहें रोकने की कोशिश की तो उहें थप्पड़ मार दिया। इसके बाद ग्रामीणों ने बोटिंग का टाइम खत्म होने के बाद पोलिंग पार्टियों को भी रोकने की कोशिश की। गुस्साए लोगों ने एसपी विकास सांगवान की गाड़ी भी तोड़ दी। इस बीच पुलिस ने रात करीब 9.30 बजे नरेश मीणा को हिरासत में ले लिया। मीणा के समर्थकों को जैसे ही इसकी जानकारी मिली तो वे और भड़क गए। सैकड़ों की संख्या में ग्रामीणों ने पुलिस जवानों को घेर लिया और मीणा को छुड़ाकर ले गए। बवाल के बाद पुलिस ने बुधवार रात भर समरावता गांव और आसपास के इलाके में दबिश देकर 60 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इस घटनाक्रम में 50 से ज्यादा ग्रामीण और पुलिसवाले घायल हुए हैं। ग्रामीणों का आरोप है कि पुलिस वालों ने गांव में कई गाड़ियों में आग लगा दी और उनके बच्चों को उठा ले गए। पुलिस से बचने के लिए कई ग्रामीण तालाब में कूद गए। रातभर पुलिस की दबिश के कारण 100 से ज्यादा लोग गांव छोड़कर भाग गए। गुरुवार सुबह भी पुलिस आरोपियों की तलाश में जुटी है। गुरुवार सुबह करीब 9.30 बजे नरेश मीणा अचानक समरावता गांव पहुंचे और पुलिस पर मारपीट आरोप लगाए। इसके बाद आज दोपहर में पुलिस ने एसडीएम को थप्पड़ मारने वाले नरेश मीणा को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने नरेश मीणा की गिरफ्तारी के खिलाफ प्रदर्शन कर रहे उनके समर्थकों को खेदे डंकर जाम की गई सड़क को खुलावाया। निर्दलीय उम्मीदवार नरेश मीणा के एसडीएम को थप्पड़ मारने की घटना के खिलाफ प्रदेश भर के आरएएस अफसर लाम्बंद हैं। आरएएस एसोसिएशन ने नरेश मीणा की गिरफ्तारी की मांग करते हुए सभी जगह पेन डाउन हड्डताल का आह्वान किया। सचिवालय में आरएएस अफसर काम छोड़कर गांधी प्रतिमा पर इकट्ठे हो गए हैं। सभी सरकारी दफ्तरों में आरएएस अफसरों ने काम बंद कर दिया है। एसोसिएशन के अध्यक्ष महावीर खराड़ी ने नरेश मीणा की गिरफ्तारी और प्रदेश के फील्ड में तैनात अफसरों की पुख्ता सुरक्षा व्यवस्था करने तक सरकारी कामकाज के बहिष्कार जारी रहेगा। जब तक हमारी यह मांगे पूरी नहीं होती तब तक सभी अफसर कामकाज का बहिष्कार करेंगे। धानू गांव के निवासी विनोद मीणा ने बताया कि वह सीकर से बीपैड कर रहा है। कुछ दिन पहले ही गांव आया था। रात पुलिस ने घरों में घुसकर मारा। उनके हाथ-पैर फ्रेंकर हो गए हैं। ग्रामीण पूजा मीणा का 20 साल का भाई रवि रात से गायब है। परेशान परिजन रातभर से तलाश कर रहे हैं। पूजा ने बताया कि पुलिस के लाठीचार्ज से उसकी मां और वो भी घायल हुई हैं। मां के हाथ पर टांके आए हैं। इस घटनाक्रम के बाद समरावता गांव के लोग अभी भी डरे हुए हैं। गांव के 60-70 युवक लापता हैं। घरों के बाहर समान व वाहन जला दिए गए। परिवार अपने बच्चों को ढूँढ़ रहे हैं। ग्रामीणों का आरोप है कि पुलिस, एसटीएफ, आरएसी के जवानों ने घरों में घुसकर उन्हें मारा है। कई युवकों ने तो धरना स्थल के पास तालाब में कूदकर दूसरे किनारे पर जाकर जान बचाई। कई लोगों ने खेतों में भागकर खुद को बचाया। इस पूरे बवाल में 10 पुलिसकर्मी और 50 से ज्यादा ग्रामीण घायल हुए हैं। बुधवार रात को बवाल बढ़ने के बाद अजमेर रेंज आईजी ओमप्रकाश टॉक पहुंचे और पूरे घटनाक्रम की जानकारी ली है।

# उपर में पीसीएस की प्रारंभिक परीक्षा एक ही दिन में कराने का फैसला

**प्रयागराज (हिंस)**। उत्तर प्रदेश लोक सेवा आयोग (यूपीपीएससी) ने पीसीएस की प्रारम्भिक परीक्षा को एक ही दिन में करने का निर्णय लिया है। साथ ही दिसंबर में प्रस्तावित अरआओ/एआरओ की प्रारंभिक परीक्षा को स्थगित कर दिया गया है। आयोग के इस फैसले से लाखों छात्रों को राहत मिली है। प्रयागराज में प्रदर्शनकारी छात्रों की मांगों के महेनजर मुख्यमंत्री योगी अदित्यनाथ ने यूपीपीएससी को छात्रों के साथ संवाद और समन्वय बनाकर आवश्यक निर्णय लेने का निर्देश दिया था। इसके बाद यूपीपीएससी ने यह निर्णय लिया है। अब पीसीएस की प्रारंभिक परीक्षा 2024 को एक ही दिन में आयोजित किया जाएगा। इसके साथ ही स्थगित की गयी अरआओ/एआरओ (प्रा.) परीक्षा-2023 का प्रारूप तय करने के लिए समिति का गठन किया गया है। समिति सभी पहलुओं पर विचार कर अतिरीक्ष अपनी विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत करेगी। यूपीपीएससी के मुताबिक समीक्षा अधिकारी (आरओ) और सहायक समीक्षा अधिकारी (एआरओ) परीक्षा-2023 को स्थगित करते हुए उसकी पारदर्शिता और निष्पक्षता सुनिश्चित करने के लिए एक समिति का गठन किया है। यह समिति सभी पहलुओं पर गहन अध्ययन कर अपनी विस्तृत रिपोर्ट शीघ्र प्रस्तुत करेगी, जिससे इन परीक्षाओं की शुचिता और विश्वसनीयता को सुनिश्चित किया जा सके। आयोग ने बताया कि हाल के महीनों में देश के कई हिस्सों में पेपर लीक की घटनाओं को देखते हुए उत्तर प्रदेश सरकार ने चयन परीक्षाओं की शुचिता और पारदर्शिता सुनिश्चित करने का निर्णय लिया है। परीक्षा को एक ही दिन में आयोजित करने से छात्रों को परीक्षा प्रक्रिया में पारदर्शिता और निष्पक्षता का भरोसा मिलेगा। साथ ही आयोग द्वारा गठित समिति की रिपोर्ट से भविष्य में होने वाली परीक्षाओं की शुचिता को और अधिक मजबूती मिलेगी।

एसडाएम का थप्पड़ मारने का  
खिलाफ पेन डाउन हड़ताल  
जैसा (ट्रिंग) जैसी (ट्रिंग)

# राजवशा समुदाय को मिलेगा अनुसूचित जनजाति वर्ग का दर्जा

**बीएसएफ के राजस्थान फ्रंटियर आईजी एमएल  
गर्ग ने किया भारत-पाक सीमा का दौरा**

A photograph showing a group of Indian Army personnel in camouflage uniforms interacting with a group of people, including children, during a community engagement event. They are standing around a small table with balloons and a map of India.

**बीकानेर ( हिंस ) ।** अंतर्राष्ट्रीय भारत-पाक सीमा पर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लेने के लिए बीएसएफ राजस्थान फ्रंटियर के आईजी एमएल गर्ग ने सीमावर्ती इलाकों का दौरा किया । इस दौरे के दौरान, उन्होंने आमजन के साथ संवाद स्थापित किया और उन्हें सीमावर्ती क्षेत्रों में बढ़ रही पीआईओ ( पाकिस्तानी इंटेलिजेंस ऑपरेटिव ) गतिविधियों, ड्रोन की आवाजाही और हरी ट्रैप जैसी गंभीर घटनाओं से सचेत रहने की बात कही । गर्ग ने इस बात पर जोर दिया कि ऐसी किसी भी गतिविधि की सूचना त्वरित रूप से बीएसएफ को देने में आमजन की भूमिका महत्वपूर्ण है । इस दौरे के दौरान, एमएल गर्ग ने सांचू बॉर्डर पर स्थित एक स्मृति भंडार का उद्घाटन किया । इस स्मृति भंडार का उद्देश्य है कि सीमा क्षेत्र में आने वाले पर्यटक और स्थानीय लोग यहां पर बीएसएफ से जुड़े स्मृति चिन्हों और अन्य वस्त्रों की खरीदारी कर सकें । आईजी गर्ग ने बताया कि इससे न केवल सीमावर्ती क्षेत्र में पर्यटन को बढ़ावा मिलेगा बल्कि आमजन और सैनिकों के बीच भावनात्मक जुड़ाव भी मजबूत होगा । आईजी गर्ग ने सीमावर्ती क्षेत्रों में लोगों से संवाद करते हुए उन्हें समझाया कि किस प्रकार पीआईओ जैसे तत्व लोगों को बहकाने की कोशिश

A photograph showing a group of Indian Army personnel in camouflage uniforms interacting with a group of people, including children, during a community engagement event. They are standing around a small table with balloons and a map of India.

कर सकते हैं । उन्होंने कहा कि ड्रोन गतिविधियों में अचानक वृद्धि हुई है और इन्हें सीमा पार से भारत में अवैध सामग्री भेजने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है । ऐसे में सीमावर्ती इलाकों के निवासियों का सचेत और जागरूक रहना अत्यंत आवश्यक है । उन्होंने लोगों को यह भी समझाया कि यदि उन्हें किसी संदिग्ध वस्तु या व्यक्ति की जानकारी मिलती है तो वे तुरंत बीएसएफ के नजदीकी केंप या पुलिस को सूचना दें । आईजी गर्ग ने कहा कि सीमा की सुरक्षा केवल सुरक्षा बलों की ही जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि इसमें आमजन की भागीदारी भी महत्वपूर्ण है । उन्होंने सीमावर्ती इलाकों के लोगों से सतर्क और सावधान रहने की अपील की ताकि राष्ट्र की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके । इस दौरे में 124 बटालियन के कमांडेंट संजय तिवारी, कुंवर

सिंह उप कमांडेंट और अन्य उच्चाधिकारी भी शामिल रहे । गर्ग ने बीएसएफ के जवानों के साथ बातचीत कर सीमा सुरक्षा को और अधिक सुदृढ़ बनाने के तरीकों पर विचार-विमर्श किया । उन्होंने बीएसएफ की मौजूदा सुरक्षा रणनीतियों की समीक्षा की और उनमें सुधार के संभावित उपायों पर भी चर्चा की । उन्होंने आमजन से यह अपील भी की कि वे सीमावर्ती इलाकों में किसी भी प्रकार की संदिग्ध गतिविधि को नजरअंदाज न करें और ऐसे मामलों की रिपोर्टिंग में देरी न करें । इसके अतिरिक्त, उन्होंने युवाओं को साइबर हरनी ट्रैप के खतरों से भी अवगत कराया और उन्हें किसी भी अनजान संपर्क से सतर्क रहने की सलाह दी । हाल के दिनों में सीमा पार से ड्रोन के जरिए अवैध हथियारों, मादक पदार्थों और अन्य प्रतिबंधित सामग्रियों की तस्करी की घटनाओं में वृद्धि देखी गई है । इस पर आईजी गर्ग ने कहा कि बीएसएफ ने ड्रोन गतिविधियों पर कड़ी निगरानी रखने के लिए अत्यधिक तकनीकों का सहारा लिया है । उन्होंने बीएसएफ के जवानों को ऐसे किसी भी ड्रोन का तुरंत पता लगाने और उसे निष्क्रिय करने के निर्देश दिए । उन्होंने बताया कि ड्रोन रोधी तकनीक को और अधिक सशक्त किया ।

## हरियाणा में कैसे बढ़े 75

**लाख बीपीएल : काग्रेस चंडीगढ़ (हिंसा)।** हरियाणा में दो वर्षों के दौरान 75 लाख नए बीपीएल अनेक पर काग्रेस ने युश्वार को सैनी सरकार को घेरते हुए इसकी सीबीआई जांच करवाने की मांग की। काग्रेस विधायक बीबी बत्रा ने आरोप लगाया कि यह जांच का विषय है कि प्रति आय में नंबर-वन हरियाणा में 75 लाख नए बीपीएल कैसे बने। बत्रा का यह भी आरोप था कि सरकार ने अनाज के बदले वोट खरीद रही है, इस पर सदन में हंगामा भी हुआ। रोहतक विधायक यहाँ नहीं रुके उहाँने 75 लाख नए बीपीएल बनने पर सवाल उठाया तो प्रदेश की बिगड़ती वित्तीय स्थिति पर भी चिंता जताई। हरियाणा विधानसभा के शीतकालीन सत्र के दूसरे दिन राज्यपाल के अधिभाषण पर चर्चों के दौरान रोहतक से काग्रेस विधायक बीबी बत्रा ने 75 लाख नए बीपीएल बनने पर सरकार को घेरा। उहाँने प्रति व्यक्ति आय में नंबर-वन हरियाणा पर सवाल खड़े किए। बत्रा का कहना था, जिस प्रदेश की 67 फीसदी आबादी बीपीएल है, यह प्रति व्यक्ति आय में नंबर-वन कैसे हो सकता है। प्रदेश की जनसंख्या 2.84 करोड़ है, जिसमें 2022 में बीपीएल श्रेणी के 1.24 करोड़ लोग थे, जोकि 2024 में बढ़कर 1.98 करोड़ हो गए।

हरियाणा को नए विधान भवन के लिए जगह देने का पंजाब भाजपा अध्यक्ष ने जताया विरोध



चंडीगढ़ (हिंस)। कद्र सरकार की ओर से चंडीगढ़ में हरियाणा को नई विधानसभा के भवन के निर्माण के लिए जमीन दिए जाने का कल्पनयेंस के बाद दोनों राज्यों की सियासत गरमा गई है। पंजाब की सत्तारुद्ध आम आदमी पार्टी की सरकार के बाद अब पंजाब भाजपा के अध्यक्ष नाब भाजपा अध्यक्ष सुनील जाखड़ कि चंडीगढ़ उनके लिए जमीन का नुड़ी हुई है। उन्होंने कहा कि पंजाब के लिए प्रधानमंत्री ने कई प्रयास नया विधानसभा भवन के लिए ठेस पहुंचेगी। उन्हें इस फैसले पर बारे में अपने सोशल मीडिया के अपनी राय रखी है। प्रदेश भाजपा मुख्यमंत्री भगवंत मान को भी धेरा। उस भी पार्टीयां एकमत थीं, उस पर मौजूद रहने के दौरान आम आदमी के कारण चंडीगढ़ और पंजाब का उन्सिल की बैठक में हरियाणा ने थी तब पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत बब विधानसभा के लिए जमीन मांग ड़ ने सवाल उठाया कि पंजाब के मुद्दे पर पंजाब विरोधी सजा पंजाब

# অসম লোকসেৱা আয়োগ ASSAM PUBLIC SERVICE COMMISSION

Jawaharnagar, Khanapara, Guwahati-781022

ON/Exam-26/2023-2024

## **NOTIFICATION**

The Assam Public Service Commission has shortlisted the following candidates for document verification in connection with the recruitment to the post of Junior Engineer (Civil/Mechanical/Electrical/Chemical) under Public Health Engineering Department (Advt. No. 29/2023 Dtd. 31/10/2023, Corrigendum No. 72PSC/DR-4/2/2023-24 Dtd. 01/12/2023), Screening Test of which was conducted by the Commission on 08/09/2024.

The date(s) of document verification will be notified shortly. Roll Number of candidates called for document verification

(A) John F. Smith (Signature)

(A) Junior Engineer (Civil):									
10001	10003	10034	10040	10046	10054	10077	10089	10109	10146
10159	10169	10193	10194	10210	10214	10232	10260	10284	10302
10303	10320	10329	10354	10357	10361	10378	10382	10390	10413
10422	10426	10427	10428	10430	10440	10461	10488	10493	10495
10508	10512	10515	10529	10531	10533	10568	10571	10572	10591
10594	10601	10621	10622	10632	10638	10642	10652	10655	10668
10678	10718	10719	10724	10729	10734	10740	10748	10775	10776
10779	10783	10791	10793	10804	10816	10824	10842	10847	10850
10857	10858	10887	10889	10913	10918	10920	10934	10938	10944
10953	10956	10966	10975	10998	11003	11018	11026	11032	11056
11068	11079	11090	11092	11101	11108	11111	11127	11128	11138
11140	11145	11153	11155	11162	11178	11182	11183	11189	11198
11200	11201	11207	11242	11247	11273	11299	11307	11308	11346
11361	11371	11378	11379	11383	11391	11392	11395	11400	11404
11405	11418	11427	11429	11435	11437	11440	11455	11481	11488
11496	11497	11508	11515	11519	11530	11539	11543	11550	11551
11554	11555	11558	11571	11572	11581	11587	11590	11593	11602
11606	11607	11608	11622	11637	11639	11645	11646	11677	11685
11688	11713	11742	11749	11754	11768	11772	11775	11795	11828
11871	11877	11891	11902	11918	11930	11941	11944	11953	11962
11970	11973	11975	11978	11979	11982	11987	11988	11994	12003
12006	12025	12034	12036	12097	12105	12107	12122	12148	12154
12164	12169	12171	12176	12183	12195	12196	12199	12206	12226
12229	12232	12233	12234	12236	12255	12257	12264	12282	12285
12290	12294	12312	12317	12319	12338	12340	12343	12354	12366
12368	12375	12380	12391	12405	12410	12428	12430	12433	12437
12476	12496	12498	12499	12501	12503	12512	12519	12524	12529
12548	12560	12561	12577	12585	12637	12641	12646	12651	12657
12677	12680	12688	12691	12696	12705	12710	12711	12785	12789
12796	12810	12836	12873	12878	12891	12894	12896	12914	12939
12955	12969	12972	12973	12982	12993	12999	13010	13017	13018
13052	13058	13059	13075	13076	13083	13093	13094	13101	13108
13114	13115	13118	13128	13142	13151	13152	13154	13166	13194
13207	13213	13222	13223	13256	13267	13270	13287	13289	13298
13327	13333	13347	13373	13387	13411	13415	13419	13421	13439
13453	13456	13463	13471	13482	13491	13495	13498	13517	13531
13534	13542	13571	13580	13595	13596	13597	13602	13609	13623
13629	13637	13645	13646	13657	13698	13707	13709	13718	13721
13741	13750	13753	13755	13757	13759	13760	13761	13772	13773
13774	13775	13785	13792	13805	13809	13811	13815	13817	13821
13826	13835	13852	13866	13867	13885	13906	13920	13922	13936
13938	13940	13966	13971	13980	13981	13982	13988	13992	13996
14002	14005	14006	14015	14018	14019	14020	14027	14033	14038
14048	14051	14063	14071	14078	14099	14100	14101	14109	14112
14115	14116	14118	14123	14134	14146	14156	14184	14186	14188
14190	14192	14197	14211	14212	14215	14221	14222	14234	14235
14249	14250	14252	14254	14263	14307	14308	14319	14327	14356
14358	14360	14384	14386	14395	14396	14405	14427	14448	14454
14456	14461	14470	14483	14498	14509	14519	14521	14526	14528
14549	14563	14583	14593	14596	14597	14602	14605	14609	14620
14627	14632	14637	14645	14652	14655	14656	14664	14665	14670
14683	14685	14702	14705	14707	14708	14741	14742	14748	14749
14751	14756	14757	14780	14809	14812	14816	14829	14836	14867
14873	14881	14887	14893	14913	14923	14939	14976	14990	14992
14995	15002	15007	15009	15025	15032	15049	15058	15063	15073
15114	15115	15120	15128	15150	15156	15164	15168	15181	15186
15190	15192	15197	15202	15206	15232	15233	15241	15265	15266
15267	15271	15273	15277	15281	15287	15317	15331	15334	15348
15349	15360	15369	15384	15411	15412	15432	15445	15446	15456
15459	15460	15461	15462	15507	15522	15525	15546	15558	15559
15562	15567	15570	15585	15589	15619	15622	15627	15644	15656
15671	15684	15685	15688	15689	15693	15697	15703	15739	15741
15743	15745	15746	15748	15749	15753	15754	15755	15757	15759
15760	15762	15764	15767	15768	15769	15771	15772	15773	15780
15781	15782	15783	15785	15788	15789	15792			

**(B) Junior Engineer (Mechanical)**

(E) Senior Engineer (Mechanical)	20005	20088	20124	20147	20175	20179	20181	20273	20308	20366
20374	20386	20458	20463	20470	20494	20501	20507	20508	20572	
20604	20729	20747	20758	20810	20872	20902	20922	20968	20970	
20980	21011	21020	21021	21071	21119	21138	21147	21163	21240	
21262	21263	21271	21316	21374	21385	21401	21441	21482	21513	
21525	21555	21559	21563	21593	21610	21656	21672	21674	21717	
21751	21826	21829	21841	21854	21855	21875	21897	22020	22020	

21751	21836	21930
22092	22126	22131

22192	22120	22131	22139	22165	22167	22171	22172	22173	
<b>(C) Junior Engineer (Electrical):</b>									
30025	30043	30075	30097	30115	30147	30171	30174	30218	30242
30265	30270	30317	30322	30326	30335	30359	30371	30411	30430
30445	30480	30484	30530	30686	30733	30781	30794	30841	30895
30921	30946	30950	30959	30973	30985	30986	30987	31009	31058
31072	31145	31166	31170	31193	31199	31208	31258	31373	31381
31410	31515	31524							
<b>(D) Junior Engineer (Chemical):</b>									
40007	40010	40028	40030	40031	40033	40053	40055	40065	40072
40086	40088	40090	40091	40109	40133	40150	40152	40156	40161
40164	40169	40182	40192	40202	40203	40208	40228	40242	40298

40319 40331 40332 40335 40349 40351 4035  
40373 40384 40396 40397 40404 40434 4043

0439	40442	40455	40457





# थोड़ी सी मेहनत से कम होगा मोटापा



यदि आप अपनी तोंद से परेशन हैं और उसे शेष में लाने के लिए जी जान लाना करना चाहते हैं तो यह भी सोच लीजिए कि कहीं ऐसा तो नहीं कि शरीर से अतिरिक्त वसा हटाने के जुगत में आप खुद को बीमार बना रहे हों। हर इसान चाहता है कि वह शर्ट या टी-शर्ट से बाहर झांकती तोंद को कम कर फिट बन सके। और इसके लिए कई तरफ दिए एक कर तरह-तरह के व्यायाम भी करते हैं। लेकिन उन्हें यह नहीं मानूँ होता कि इससे फायदा होने के बजाए उन्हें नुकसान तो नहीं हो रहा है।

जी नहीं फिटनेस एक्सपर्ट बताते हैं कि जो लोग वजन घटाने के लिए एक्सरसाइज रस्टीन बनाए हुए हैं उन्हें सावधान होकर पहले यह तय करना चाहिए कि उन्हें लिए कौन सा व्यायाम और कितना व्यायाम बेंदर है। जो लोग बिना सोचे-माझे तमाम तरह के व्यायाम करते हैं, वे फायदे की जगह नुकसान उठा सकते हैं। आपको जानकर खुशी होगी कि आपको अपनी तीद को कम करने के लिए दो सारी नई बिल्डसाइज ही काफी हैं। लेकिन एक्सरसाइज के साथ-साथ डाइट और नियन्त्रण का व्यायाम भी जरूरी होता है। तो चिंहित, जानें कौन सी है ये एक्सरसाइज और क्या है इन्हें करने का सही तरीका।

## केटल बॉल स्ट्रिंग

गुप्त ब्लासेज में आपको लियोमेट्रिक (एक तरह की कसरत जिसमें बहुत जैव गति होती है) करना सिखाया जाता होगा। इसमें बैट बॉल करके टेबल को जंप करने रहना होता है। लेकिन रेट्प अप बैच को जंप करके पार करना और अप दैनन्दी डंगल लगाइट वेट को टखने से बांधने खतरनाक हो सकता है, योगीकोंने जो टेबल लगाया जा सकता है। हालांकां जंप करने से काफी कैलोरी खर्च होती है, लेकिन बात यह भी है कि वेट लेके जंप करने से कोई टिप्पणी या मसल खिंच सकती है या फिर कहीं चोट भी लग सकती है। फिटनेस एक्सपर्ट बताते हैं कि यह अप जंप करना चाहते हैं तो केटल बॉल स्ट्रिंग करें। डंबल और बारबेल का उपयोग केवल रेजिस्टेस ट्रेनिंग प्रोग्राम में ही करना चाहिए, जहां आपको सभी न्यूमैट पर फेन की नजर होती है। केटल बॉल एक्सरसाइज के लिए ज्ञान का खोजना भी जरूरी होता है। इसके बाद दोनों पैरों में थोड़ा जैप बनाया जाता है और केटल बॉल्स को दोनों हाथों में पकड़कर पैरों के बीच में होते हुए कथों तक उठाकर स्ट्रिंग किया जाता है।

## बोट स्टाइल

बोट यानी नाव के आकार में शरीर को स्ट्रेच करने की यह एक्सरसाइज पेट का फैट कम करने की एक बेहद कारगर और योगयोगमेंद एक्सरसाइज है। इसे करने के लिए जर्मीन पर बैठ जाए, एसे में आपके बैंसों पैर सीधे होने चाहिए। अब दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए सांस लीजें और खुले हुए दोनों पैरों की हाथों से छुट्टे। इस दौरान कारिंग करें कि आपके कंधों से छुट्टे छु जाएं। इस एक्सरसाइज को रोट दिन में तीन बार करें।

कुछ ही हफ्तों में आप अपने पेट की चर्ची में कमी होती हुई मधुसूस कर पाएंगे। फैट डाइट आपको मोटा होने से बचाता है लेकिन इसके साथ कई स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं और कई मालमों में तो आप पहले से भी चाहते हो जाएं। पौष्टिकखाना समय से खाएं और खुब से थोड़ा कारिंग करना याददारत बनाए रखने से मददगर साबित अपने अनुकूल डाइट लान बनवाएं ताकि आप हेल्दी तरीके से वजन घटा सकें और एक्सरसाइज का भी पूरा असर हो सके।

**मधुमेह ऐसी बीमारी है जो एक बार होने पर जीवनभर साथ निभाती है।** मधुमेह पर नियंत्रण के लिए खानापान पर विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। मधुमेह रोगियों को ऐसे आहार का सेवन करना चाहिए जिससे उनका ब्लड ग्लूकोज का स्तर न बढ़े।

मधुमेह रोगियों को अमरुद खाने की सलाह दी जाती है। अमरुद में प्रोटीन 10.5 प्रतिशत, वसा 0.2 कैलोरियम 1.01 प्रतिशत व्ही 0.2 प्रतिशत पाया जाता है। ये फल मीठा होते हुए भी मधुमेह को नियन्त्रित रखता है। मधुमेह के रोगियों को इस पानी के उपयोग के लिए एक चंद्रे हुए अमरुद को आगे अलाकर उसे भूक्तन करके उसे अच्छे से मैसे करके उसका भरता बना ले, उसमें स्वादानुसार, नमक, कालीमिर्च, जीरा मिलाकर खाएं, इससे डायबिटीज में काफी लाभ होता है।

ताजे अमरुद के 100 ग्राम बीजरहित टुकड़े लेकर उसे ठंडे पानी में 4 घंटे भीगने दीजिए। इसके बाद अमरुद के टुकड़े निकालकर फेंक दें। इस पानी को मधुमेह के रोगियों के लिए यह बरदान के लिए जुस भी गुणकारी होता है। घर पर बनाए गए जूम में स्वाद और गुण दोनों ही बरकरार रहते हैं। जूस में मिनरस्ट और न्यूएट्रिंट्स की मात्रा अधिक होती है।

अमरुद पोषक तत्वों की खाने हैं, लेकिन एक स्वस्थ व्यक्ति को दिन में दो अमरुद से ज्यादा खाने से बचना चाहिए। पचने में दिक्कत होने के कारण अगर ही सके तो इनके बीच निकाल कर खाएं। इससे पेट दर्द की अपांका नहीं रहती।

# मधुमेह में फायदेमंद है अमरुद का सेवन



मधुमेह को नियन्त्रित करता है अमरुद

अमरुद में विटामिन ए और विटामिन सी के अलावा फाइबर भी होता है। अमरुद परी से बड़ी चाय में एल्वा-ग्लूकोसाइट्रिस एंजाइम गतिविधि को इसके बीच सेवन करने के लिए उपयोग के लिए यह बहुत अच्छा होता है। इसके बीच सेवन करने के लिए एक चंद्रे हुए अमरुद को आगे अलाकर उसे भूक्तन करके उसे अच्छे से मैसे करके उसका भरता बना ले, उसमें स्वादानुसार, नमक, कालीमिर्च, जीरा मिलाकर खाएं, इससे डायबिटीज में काफी लाभ होता है।

मुद्रक एवं प्रकाशक राकेश शर्मा द्वारा अजय त्यागी के लिए इंको प्रिंटिंग प्रेस, पोस्ट एवं पीएस : गड़चिक, कटावाडी मस्जिद के पास, कामरूप (मेर्टो), गुवाहाटी-35 से मुद्रित एवं गुडलक पब्लिकेशंस, हाउस नं. 30, डी. नेत्र पथ, डोना स्लैनेट 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)

## दिमाग की वजह से खाते हैं ज्यादा

वैज्ञानिकों ने दिमाग में एक ऐसे भाग का पाता लगाया कि ज्यादा खाने की आदत के लिए उत्तरार्द्ध है। यह खोल इस विकार के प्रभावी उत्पादक की दिशा में उपयोगी भी है। शोषकताओं के मूलविक ज्यादा खाने की आदत और बीनी की लत स्वास्थ्य के लिए बड़ा जोखिम है। विशेषज्ञों ने बताया कि चुहे पर किए गए प्रयोग में देखा गया कि दिमाग का न्यूरल सर्किट अधिक खाने वा बीनी सेवन को नियन्त्रित करता है।



## जच्चा-बच्चा दोनों के लिए रिटर्न गिफ्ट हैं स्तनपान

जब बच्चा जन्म लेता है, तो न ही रोग प्रतिरोधक तंत्र विकसित हुआ होता है और न ही भोजन को पचाने वाले बैकटीरिया उसके पचान तंत्र में मौजूद होते हैं।

उस नवीनी-सी जान को ऐसे भोजन की जरूरत होती है, जो हल्का, सुपाच्च और पोषक हो। मां के दृढ़ में उत्तित मात्रा में वसा, शूगर, पानी और प्रोटीन होता है जो बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के लिए बहुत जरूरी है।

### कैसे रखें मां का दूध सुरक्षित

मां किसी समस्या के कारण अपने बच्चे को स्तनपान की जगह करा रही हो तो उन्हें बच्चे को बोलने से बांधने खतरनाक हो सकता है। हालांकां जान करने से काफी कैलोरी खर्च होती है, लेकिन बात यह भी है कि वेट लेके जंप करने से कोई टिप्पणी या मसल खिंच सकती है या फिर कहीं चोट भी लग सकती है। फिटनेस एक्सपर्ट बताते हैं कि यह अप जंप करना चाहते हैं तो तो बैट लेके जंप करने से कोई टिप्पणी या मसल खिंच सकती है। डंबल और बारबेल का उपयोग केवल रेजिस्टेस ट्रेनिंग प्रोग्राम में ही करना चाहिए, जहां आपको सभी न्यूमैट पर फेन की नजर होती है। लेकिन एक्सरसाइज के लिए ज्ञान का खोजना भी जरूरी होता है। इसके बाद दोनों पैरों में थोड़ा जैप बनाया जाता है और केटल बॉल्स को दोनों हाथों में पकड़कर पैरों के बीच में होते हुए कथों तक स्ट्रिंग किया जाता है।



### पहला भोजन जन्म के पहले घंटे में

बच्चों का 'सबसे पहला भोजन' डिलीवरी के बाद मां का दूध होता है। यह थोड़ा सा विपरिया और पीते रोग का होता है। एंटीबॉयलिटिक से भरपूर यह दूध बच्चा जीवन का निर्माण करता है। मां के बायर के चम्चन के दूध करने से बच्चे को खाता है। तापमान पर 6 घंटे तक सुरक्षित रह सकता है। इस दूध को फ्रिज में आठ दिन तक सुरक्षित रख सकती है।



## बच्चे के लिए जीवनदायी

■ 2007 में विश्व खासगत की एक रिपोर्ट में कहा गया था कि जिन बच्चों को 6-12 महीने तक स्तनपान कराया जाता है उनमें बहुत ज्यादा होती है।

■ आधुनिक अनुसंधान में यह बात सामने आई है कि जिन लड़कोंकों का बचपन में स्तनपान कराया जाता है, उनमें स्तनपान के लिए आशंका कम होती है।