

# विकसित भारत समाचार

वर्ष : 11 | अंक : 145 | गुवाहाटी | मंगलवार, 24 दिसंबर, 2024 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

अंगदान को लेकर लोगों की झिल्क को दूर करने में डॉक्टरों की भूमिका ...

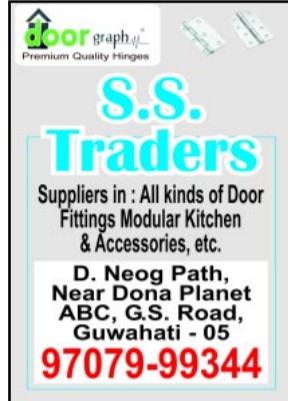
पेज 2

ईसाई मिशनरी धर्मार्थण के उद्देश्य से आईं, जबकि सेवा भारती का उद्देश्य...

पेज 3

बिहार के पूर्णिया में पिकअप ने 13 को रोंदा, पांच की मौत

हमने गेंदों के कारण अपनी पिचों में बदलाव नहीं किया है : एमसीजी व्यूरेटर मैट पेज 7

**न्यूज गैलरी**

बांगलादेश ने भारत से शेख हसीना की बापिसी की रखी मांग

द्वाका । बांगलादेश में असास में हुए तथापलट के बाद से शेख हसीना भारत में हैं। वर्तमान में वहाँ मोहम्मद यूसुस के नेतृत्व वाली अंतर्राष्ट्रीय सरकार का शासन है। वहाँ की सरकार ने भारत को पत्र लिखकर शेख हसीना को बापस वापस की डिमांड रखी है। बांगलादेश में अंतर्राष्ट्रीय सरकार में शेख हसीना के खिलाफ कई मामलों के संबंध में दर्ज किया गया है। फिलहाल - **शेष पृष्ठ दो पर**



डिल्गढ़। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने कहा कि सरकार की विशेष पहल के दौरान लगभग 32 लाख लोगों को विभिन्न योजनाओं के तहत लाभ मिला, जिसका समाप्त सोमवार को हुआ। उन्होंने कहा कि विकास के 12 दिन अभियान राज्य के गरीब और मध्यम वर्ग दोनों वर्गों तक पहुंचा। शर्मा ने एक बैठक में भाग लेने के बाद संवाददाताओं से कहा कि हमने इस अभियान की शुरुआत गुवाहाटी में की थी और 12 दिनों के बाद, हम आज

डिल्गढ़ में इसका समाप्तन कर रहे हैं। सीएम ने आगे कहा कि अभियान के दौरान 20 लाख नए राशन कार्ड वितरित किए गए, छह लाख बाहु प्रभावित लोगों को साहाय्य प्रदान की गई और मेधावी छात्रों को विभिन्न योजनाओं के तहत लाभ, साहाय्य प्रदान की गई और मध्यम वर्ग दोनों वर्गों तक पहुंचा। शर्मा ने एक बैठक में भाग लेने के बाद संवाददाताओं से कहा कि हमने इस अभियान की शुरुआत गुवाहाटी में की थी और 12 दिनों के बाद, हम आज

गुवाहाटी है।

- **शेष पृष्ठ दो पर**

मणिपुर के मुख्यमंत्री बीरेन ने डॉ. शर्मा का जाताया आभार, कहा-

## पीएम ने रोजगार मेले में 71 हजार से अधिक युवाओं को नियुक्ति पत्र वितरित किए



द्वंद दिल्ली (हिस.)। प्रधानमंत्री नंद मोदी ने सोमवार को रोजगार मेले में 71 हजार से अधिक युवाओं को वर्तुअली नियुक्ति पत्र प्राप्त के बाद दिल्ली के उत्की सरकार ने युवाओं को पक्की सरकारी नमन करते हुए प्रधानमंत्री

प्रधानमंत्री ने रोजगार मेले के नाम पर इवेंट मैनेजमेंट स्टंट किया : खड़गे

- **शेष पृष्ठ दो पर**

मणिपुर में स्थाई शांति के लिए सभी मिलकर करेंगे काम



गोलाघाट (हिस.)। मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिंग नहीं हो पाया। उन्होंने कहा कि वह असम

सिंह ने कहा है कि असम और मणिपुर का पुराना रिश्ता के मुख्यमंत्री डॉ.

मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन का वहाँ ट्रेनिं



## असम राइफल्स ने किसान दिवस मनाया



**विश्वनाथ (विभास)**। लोकार्मा में असम राइफल्स ने बालीपारा टी स्टेट लैन नंबर 1, शोणितुर में किसान दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य स्थानीय किसानों के योगदान व सम्पादन करना और कृषि जगतका को बढ़ावा देना है। इस कार्यक्रम में 69 स्थानीय किसानों और असम राइफल्स के 4 कर्मियों सहित कुल 73 प्रतिभागियों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम में आधुनिक कृषि तकनीकों किसानों के लिए सकारात्मक योजनाओं और टिकाकों की महत्व पर चर्चा हुई। किसानों को जीती लाता और महान तरे के लिए सम्मानित भी किया गया। इस घटना ने असम राइफल्स और स्थानीय समुदाय के बीच संबंधों को मजबूत किया, जिससे आपसी सम्पादन और सहयोग को बढ़ावा मिला।

### नीलाचल पहाड़ इलाके में रहने वाले परिवारों को निःशुल्क पानी की टंकियों का वितरण

**गुवाहाटी (हिंस)**। नीलाचल पहाड़ इलाके में हर साल मानसून के बाद जब बारिश कम हो जाती है तो पानी की कमी हो जाती है। इस समस्या को अधिकरण रूप से केले गए कार्यक्रमों के लिए लगभग दो सौ परिवारों को मुफ्त पानी की टंकियों के वितरण किया गया। इस कार्यक्रम में गुवाहाटी नगर समिति के मेयर मुगेन सरनिया, पंकज अग्रवाल, पार्षद अजय चक्रवर्ती और अन्य गणपत्यव्यक्ति उपस्थित थे। समारोह के दौरान मेयर मुगेन ने कहा कि ये पानी की टंकियों परिवारों के दैनिक उपयोग के लिए पानी का जमाने में बदल करेंगी और कुछ हद तक पानी की समस्या का समाधान करेंगी। द्रुत की इस पहल की स्थानीय लोगों ने काफी सराहना की है।



### तेयुप की कॉफिडेंट पब्लिक स्पीकिंग कार्यशाला आयोजित

**गुवाहाटी (हिंस)**। अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद (अभावेपुर) के तत्वावधान में तेरापंथ युवक परिषद, गुवाहाटी द्वारा आयोजित 7 दिवसीय कॉफिडेंट पब्लिक स्पीकिंग (सीपीएस) कार्यशाला का गो 22 दिवंबर को तेरापंथ युवक परिषद की विशिष्टता के लिए लगभग दो सौ परिवारों को मुफ्त पानी की टंकियों के वितरण किया गया। इस कार्यक्रम में गुवाहाटी नगर समिति के मेयर मुगेन सरनिया, पंकज अग्रवाल, पार्षद अजय चक्रवर्ती और अन्य गणपत्यव्यक्ति उपस्थित थे। समारोह के दौरान मेयर मुगेन ने कहा कि ये पानी की टंकियों परिवारों के दैनिक उपयोग के लिए पानी का जमाने में बदल करेंगी और कुछ हद तक पानी की समस्या का समाधान करेंगी। द्रुत की इस पहल की स्थानीय लोगों ने काफी सराहना की है।



प्रोटोकॉल, विभिन्न तरह के भाषण बनाने एवं प्रस्तुति करने रही कि इसमें प्रतिभागियों को प्रैविटल एवं पॉक पार्लायमें के द्वारा प्रशिक्षण दिया गया। सभी सभागार्थी एवं उनके अधिभावकों ने इस अनुरूप एवं ऐतिहासिक कार्यशाला के आयोजन हेतु तेयुप गुवाहाटी को धन्यवाद दिया। इस कार्यक्रम के प्रायोजकों ने अनुसार संस्कृत एवं अन्य अधिभावकों को धन्यवाद दिया। इस अनुरूप एवं ऐतिहासिक कार्यशाला के आयोजन हेतु तेयुप गुवाहाटी को धन्यवाद दिया। इस कार्यक्रम में कई युवाओं को श्रेष्ठ वक्ता के रूप में पुस्तक दिया गया। इस कार्यक्रम को सफल बनाने में संयुक्त तेयुप टीम का सरगानीय योगदान रहा। इस आयोजन की जानकारी उपर्युक्त नवीन भस्त्राली ने यहां जारी एक प्रेस विज्ञापि में दी।

### चिरांग में सुशासन सप्ताह पर कार्यशाला आयोजित

विकसित भारत समाचार

चिरांग। सुशासन सप्ताह के तहत 23 दिसंबर 2024 को जिला आयुक्त कार्यालय के कॉर्पोरेशन हॉल में सुशासन पर एक दिवसीय जिला स्तरीय कार्यशाला आयोजित की गई। 19 दिसंबर को शुरू हुई इस सप्ताह पर चलने वाली पहल का उद्देश्य जमीनी स्तर पर प्रभावी और पारदर्शी सामन प्रथाओं को बढ़ावा देना है और यह 24 दिसंबर 2024 को समाप्त होगी। कार्यशाला की शुरुआत जिला आयुक्त जिला बोर के गर्भोंशी भेर स्वागत के साथ हुई, जिन्होंने अधिकारियों और अधीक्षक अधिकारियों की सभा को संबोधित किया। बोरा ने प्रभावी और कुशल प्रशिक्षित करने में सुशासन के महत्व और महत्व पर जरूर दिया, खासकर जिला की सेवा करने और सरकार और लोगों के बीच विश्वास बनाने के संदर्भ में। कार्यक्रम के विशेष अतिथि सेवानिवृत्त एसीपीएस कैरोल नाराजी ने सार्वजनिक सेवा में अपने बहुमूल्य अनुभव साझा किए और सुशासन के प्रमुख पहलोंओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने पारदर्शी और प्रभावी शासन सुनिश्चित करने में सार्वजनिक सहमति, स्टज पर बोलने के डर को दूर किया। इसके बाद स्तर



जिला बोरेही, सामाजिक लेखा परीक्षा और जिला बोरेही के महत्व पर जरूर दिया। एडीसी चिरांग युगा कृष्ण राजवंशोंगी ने एसईटीयू (असम में अंती गरीबोंके पारवर्तन के माध्यम से सतत सशक्तिकरण) नामक एक विशेष पायलंप परियोजना के बारे में बात की। उन्होंने कहा कि चिरांग इस अभिनव पहल के लिए

निचले असम से चुने गए दो जिलों में से एक था। एडीसी ने परियोजना के द्वेषों और जिले में शासन को बेहतर बनाने, विशेष रूप से सेवा वितरण और नागरिक जुड़ाव के संदर्भ में इसके संभावित प्रभाव के बारे में विस्तार से बताया। सुशासन के लिए नोडल अधिकारी नवाजीत भगवती ने चिरांग में सुशासन को

बढ़ावा देने के लिए विभिन्न पहलों का अवलोकन प्रस्तुत किया। उन्होंने सभी विभागों में पारदर्शिता, जिलाबोरेही और जिला बोरेही पर ध्यान केंद्रित करके शासन को और बेहतर बनाने के तरीके भी सुझाए। कई विभागाधारी ने सुशासन को बढ़ावा देने के लिए एक मॉडल के रूप में विभिन्न प्रायोजनों को बहुत गहराई के प्रस्तुत किया। उनकी प्रस्तुतियों में सेवा वितरण को बढ़ावा देने, सेवाओं तक सार्वजनिक पहुंच में सुधार लाने और विभागीय संचालन में जिलाबोरेही सुनिश्चित करने के प्रयासों पर प्रकाश डाला गया। कार्यशाला का समाप्ति विभिन्न विभागों में जिलाबोरेही ने भाग लिया और यह जिले में अधिक पारदर्शी, जिला बोरेही और कुशल प्रशासन बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया।

विभिन्न विभागों के अधिकारी ने अपने भूमिका को अप्रत्यक्ष रूप से दर्शाया। एडीसी चिरांग की विशेष अतिथि सेवानिवृत्त एसीपीएस कैरोल नाराजी ने सार्वजनिक सेवा में अपने बहुमूल्य अनुभव साझा किए और सुशासन के प्रमुख पहलोंओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने पारदर्शी और प्रभावी शासन सुनिश्चित करने में सार्वजनिक सहमति, स्टज पर बोलने के डर को दूर किया। इसके बाद स्तर

उन्होंने जिला बोरेही के महत्व पर जरूर दिया। एडीसी चिरांग युगा कृष्ण राजवंशोंगी ने एसईटीयू (असम में अंती गरीबोंके पारवर्तन के माध्यम से सतत सशक्तिकरण) नामक एक विशेष पायलंप परियोजना के बारे में बात की। उन्होंने कहा कि चिरांग इस अभिनव पहल के लिए

निचले असम से चुने गए दो जिलों में से एक था। एडीसी ने परियोजना के द्वेषों और जिले में शासन को बेहतर बनाने, विशेष रूप से सेवा वितरण और नागरिक जुड़ाव के संदर्भ में इसके संभावित प्रभाव के बारे में विस्तार से बताया। सुशासन के लिए नोडल अधिकारी नवाजीत भगवती ने चिरांग में सुशासन को

बढ़ावा देने के लिए विभिन्न पहलों का अवलोकन प्रस्तुत किया। उन्होंने सभी विभागों में जिला बोरेही और जिला बोरेही पर ध्यान केंद्रित करके शासन को और बेहतर बनाने के तरीके भी सुझाए। कई विभागाधारी ने सुशासन को बढ़ावा देने के लिए एक मॉडल के रूप में विभिन्न प्रायोजनों को बहुत गहराई के प्रस्तुत किया। उनकी प्रस्तुतियों में सेवा वितरण को बढ़ावा देना, सेवाओं तक सार्वजनिक पहुंच में सुधार लाने और विभागीय संचालन में जिलाबोरेही सुनिश्चित करने के प्रयासों पर प्रकाश डाला गया। कार्यशाला का समाप्ति विभिन्न विभागों में जिला बोरेही के अधिकारीयों ने भाग लिया और यह जिले में अधिक पारदर्शी, जिला बोरेही और कुशल प्रशासन बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया। इसके बाद स्तर

उन्होंने जिला बोरेही के महत्व पर जरूर दिया। एडीसी चिरांग युगा कृष्ण राजवंशोंगी ने एसईटीयू (असम में अंती गरीबोंके पारवर्तन के माध्यम से सतत सशक्तिकरण) नामक एक विशेष पायलंप परियोजना के बारे में बात की। उन्होंने कहा कि चिरांग इस अभिनव पहल के लिए

निचले असम से चुने गए दो जिलों में से एक था। एडीसी ने परियोजना के द्वेषों और जिले में शासन को बेहतर बनाने, विशेष रूप से सेवा वितरण और नागरिक जुड़ाव के संदर्भ में इसके संभावित प्रभाव के बारे में विस्तार से बताया। सुशासन के लिए नोडल अधिकारी नवाजीत भगवती ने चिरांग में सुशासन को

बढ़ावा देने के लिए विभिन्न पहलों का अवलोकन प्रस्तुत किया। उन्होंने सभी विभागों में जिला बोरेही और जिला बोरेही पर ध्यान केंद्रित करके शासन को और बेहतर बनाने के तरीके भी सुझाए। कई विभागाधारी ने सुशासन को बढ़ावा देने के लिए एक मॉडल के रूप में विभिन्न प्रायोजनों को बहुत गहराई के प्रस्तुत किया। उनकी प्रस्तुतियों में सेवा वितरण को बढ़ावा देना, सेवाओं तक सार्वजनिक पहुंच में सुधार लाने और विभागीय संचालन में



# बिहार के पूर्णिया में पिकअप ने 13 को रौंदा, पांच की मौत



पटना (हिंस)। बिहार में पूर्णिया जिले के धमदाहा में रविवार रात 10 से 11 बजे के बीच एक पिकअप ने 13 लोगों को कुचल दिया। इस हादसे में तीन लोगों की मौत मौके पर ही हो गयी जबकि दो ने आज अल्पवह इलाज के द्वारा दम तोड़ दिया। मृतकों में एक छँड साल का बच्चा भी है। यह घटना धमदाहा थाना क्षेत्र के नगर पचायत धोका की है। पुलिस के मुताबिक, सभी घायलों को पहले अनुमंडिली अस्पताल धमदाहा में भर्ती करवाया गया, जहां से सभी को पूर्णिया रेफर कर दिया गया। घटना को सूचना मिलते ही प्रशासन की टीम भी मौके पर पहुंची है। बाहर लोगों को पूर्णिया जीएमसीएच में भर्ती कराया गया है। मृतकों में ज्योतिष ठाकुर (60), संजीता देवी (50), मनीषा कुमारी (13), अखिलेश मुनि (13) और अमरदीप कुमार (06) हैं। घायलों ने कहा कि एक बाइक वाले से साइड देने को लेकर पिकअप के बाद के बाद वाले ने बिवार हुआ। इसके बाद नीर में धूत पिकअप चालक वापस आया और

लोगों को रौंद डाला। इस वारदात के समय पिकअप की तो जह रक्तार में देखकर मौके पर अफरा-तफरी मच गई। हादसे की जानकारी मिलते ही धमदाहा थाना को पुलिस घटनास्थल पर पहुंची और मासूम समेत तीनों लोगों के शवों को पोस्टमर्मरम के लिए भेज दिया। वारदात के बाद चालक घर छोड़कर फरार हो गया है। पुलिस वारदात की जांच-पड़ताल कर रही है।

## दीवार गिरने से तीन की मौत, एक जख्मी

किशनगंज (हिंस)। बिहार में किशनगंज जिले के बहादुरगंज थानाक्षेत्र के मुख्य बाजार झांसी रामी चौक के समीने दुग्ध मंदिर के पास रविवार की रात दीवार गिरने से तीन की मौत हो गई है। जबकि, एक जख्मी है। स्थानीय लोगों ने सभी लोगों को इलाज के लिए बहादुरगंज सामुदायिक स्कास्थ केंद्र लाया। जहां डाक्टरों ने दो लोगों को मृत घोषित कर दिया। जबकि, एक की मौत सदर अस्पताल में इलाज के दौरान हो गई है। एक घायल का इलाज सामुदायिक स्कास्थ केंद्र परिसर में ही चल रहा है। घटना के बाद से ही परिजनों का

रो-रोकर बुरा हाल बना हुआ है। जबकि, पूरे गांव में मात्रम का माहौल बना हुआ है। मृतक की पहचान मौ. आलम, मौ. शहीद अलाम, भरत कुमार गुड़ाहुराज निवासी के रूप में हुई है। परिजनों ने शव का पोस्टमर्मरम करवाने से बाहर कर दिया है। घायल की पहचान मौ. मुन्ना, बहादुरगंज निवासी के रूप में हुई है। सोमवार के स्थानीय लोगों ने बताया कि सभी लोग राम कुमार अग्रवाल के बाउंड्री के सभी पेशाब करने गए थे जहां बाउंड्री की दीवार गिरने से सभी लोग गंभीर रुप से जख्मी हो गए, जिसमें तीन लोगों की मौत हो गई।

## राजस्थान के कोटपूतली में बोरवेल में गिरी देश को नुकसान पहुंचाने वाले तेजी से बढ़ रहे : शिक्षा मंत्री दिलावर तीन साल की बच्ची, बचाव कार्य जारी

कोटपूतली (हिंस)। गुजरात के कोटपूतली के किरतपुरा क्षेत्र की बड़ीयाली ढाई में सोमवार दोपहर 1:50 बजे तीन साल की एक बच्ची बोरवेल में गिर गई। सात सौ फैट गहरे इस बोरवेल में बच्ची शुरुआत में 15 फैट की गहराई पर थी लेकिन फिसलकर और नीचे चढ़ी गई है। स्थानीय लोगों ने बताया कि एक बाइक के लिए बहादुरगंज सामुदायिक स्कास्थ केंद्र लाया। जहां डाक्टरों ने दो लोगों को मृत घोषित कर दिया। जबकि, एक की मौत सदर अस्पताल में इलाज के दौरान हो गई है। एक घायल का इलाज सामुदायिक स्कास्थ केंद्र केंद्र परिसर में ही चल रहा है। घटना के बाद से ही परिजनों का

इसी बजह से यह हादसा हुआ। घटना की जानकारी मिलते ही सूर्णण थाना पुलिस और प्रशासन ने तुरंत बोरवेल में गिरे गये लोगों को इलाज के लिए बोरवेल के पास जेसीबी मशीन से खुदाई हो रही है। बोरवेल के बच्ची के रोने की आवाज सुनाई दी है। विशेषज्ञों का मानना है कि बोरवेल के 150 फैट पर पथरों की बजह से इसका व्यास कम हो गया है। बच्ची पथरों के ऊपर के लिए सभी लोग राम कुमार अग्रवाल के ऊपर के बाउंड्री के सभी पेशाब करने गए थे जहां बाउंड्री की दीवार गिरने से सभी लोग गंभीर रुप से जख्मी हो गए, जिसमें तीन लोगों की मौत हो गई।

उद्योगपुर (हिंस)। शिक्षा एवं पंचायती राज मंत्री मदन दिलावर ने सोमवार को किया जिसमें राज्य सेवा ने देश में गिर गई। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। पूरा विश्व चमत्कृत है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ़ता हुआ देश है। देश को विकसित करने के लिए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी के निर्देश में अनेक अवसर रोजगार और खरोजगार के भारत में संजोने का काम किया है। वे सोमवार की सीमा सुखाल मुख्यालय में आयोजित 45वें रोजगार मेले के अवसर पर बोल रहे थे। शेखावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी अस्पताल करते हैं कि मालिक उसे दिन-रात काम करते हैं। पौरी दुनिया इस जनती है कि भारत आज सबसे तेजी से बढ





## हेल्थ टिप्स

ये आदतें नहीं घटने देतीं आपका वजन



**आ** पका वजन जल्दी बढ़ता है या आप दूसरों की तुलना में जल्दी बेटे गेन नहीं करते, यह सब आपके मेटाबॉलिज्म पर निर्भर करता है। अगर वॉक और एक्सरसाइज करने के बाबूद आपका वजन कंट्रोल नहीं हो पा रहा है तो आपको जरूरत है अपनी इन आदतों पर ध्यान देने की...

आप पूरी नींद नहीं लेते हैं

पूरी नींद न लेना आपके फैट को बढ़ाता है। शरीर को पूरा आराम नहीं मिलने पर आपका मेटाबॉलिज्म धीमे काम करता है, जिससे आपकी खूबी तो बढ़ती है, लेकिन आपका नए नई लेवल कम रहता है। यह स्थिति एक्सरसाइज का भी पूरा फायदा आपके शरीर को नहीं मिलने देती।

ये आदत मेहनत पर पानी फेर देती है

आप कितने भी घंटे जिम, एक्सरसाइज या योग करते हैं, आप आपको हर घंटे या दो घंटे में कुछ मीठा खा लेने की आदत है तो यह आदत जिम में की गई मेहनत पर पानी फेर देती है।

पीना अच्छा है पर मीठा पीना नहीं

भले ही आप डाट चार्ट फॉलो करते हैं लेकिन अगर आपकी डिकिंग हैविट्स सही नहीं है तो डाट फॉलो करना और जाएं। डिकिंग बंद जूस और एन्जी ड्रिंक्स में शुगर और कैलोरीज एड होती हैं। इसलिए ग्रीन-टी, नेचुरल फ्लॉट जूस और नारियल पानी लेना सही रहता है।

बेहद कम खाना

आप डाइटिंग पर हैं, इसलिए खाने की बेहद कम मात्रा लेती हैं तो ये भी आपका फैट बढ़ा सकता है। ऐसा करने पर आप जो भी खाती हैं, उसे बॉडी फैट के तौर पर स्टोर कर देती है। आपका एन्जी लेवल डाउन हो जाता है और आप कमज़ोरी महसूस करते हैं।

बस सलाद खाना

यह एक बड़ी भूल है। लंच और डिनर में अगर आप भी ऐसा कर रहे हैं, तो इसे तुरंत बंद कर दीजिए। क्योंकि शरीर का हेल्दी और मिट्ट रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में पौधे आहर चाहते होता है। सैक्स से दूरी बनाना नहीं, बल्कि अपनी डाइट को बैलेस बनाना जरूरी है।

एक-जैसी एक्सरसाइज

जल्द वजन घटाने के लिए जरूरी है कि आप अपनी एक्सरसाइज में बदलाव करते रहें। एक जैसी एक्सरसाइज से आपकी बॉडी को इसकी आदत एड जाती है और इसका असर कम हो जाता है। इसलिए बदलाव जरूरी है।

बीमारियां या हॉर्मोनल दिक्कत

कई बार मेडिकल कॉम्प्लेन्स की वजह से भी वजन बढ़ जाता है। ऐसे में जरूरी है कि आप डॉक्टर की गाइड लाइन में इसे घटाने का प्रयास करें। सबसे खास बात है कि बड़े वजन को लेकर टेंशन न लें क्योंकि चिंता करना, आपका वजन और बढ़ा सकता है।

## कम जगह में कैसे बढ़ाएं प्यार

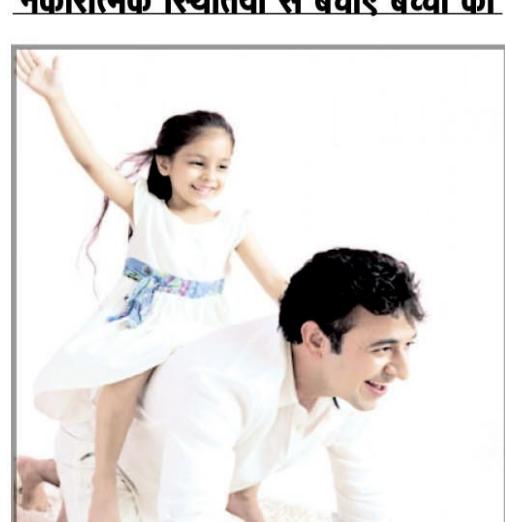


**प** रिवार एक एकल इकाई है, जहां पेरैंट्स और बच्चे एकसाथ रहते हैं। इन्हें प्रेम, करुण, अनंद और शांति का भाव एकसाथ में बढ़ाता है। यही उन्हें जुड़ाव का एहसास प्रदान करता है। उन्हें मूलों की जानकारी बचपन से ही दी जाती है, जिस का मतलब यह नहीं है कि हमेशा ही सबकुछ ठीक रहता है। इस से अधिक बच्चों वाले घर में भाईबहनों का यात्रा और उन की प्रतिरक्षित है, और उनके स्वास्थ्य और समस्तानपूर्ण रिश्तों की अहमियत समझते हैं, वे काफी हृदय तक एकसाथ रहने में कामयाब हो जाते हैं।

साथ रहने के फायदे

बच्चों के साथ जुड़ाव और बेहतरीन समय बिताने से हासीठिलेली, लाड्यार और मनोरंजक गतिविधियों की संभानन काफी बढ़ जाती है। इस से न सिर्फ सुहानी यादें जन्म लेती हैं बल्कि एक स्वस्थ परिवारिक विवाह का निर्माण भी होता है। इस का मतलब यह नहीं है कि विवाह करने से अपने स्वास्थ्य और बच्चों के बीच आकर्षक बनाएं।

**नकारात्मक स्थितियों से बचाएं बच्चों को**



प्रत्येक बच्चे के सामान यानी खिलौनों को उस के नाम से अलग रखें और उस की अनुमति के बिना कोई क्षु न सकें। बच्चों में स्वामित्व की भावना परिवार से जुड़ने के लिए प्रेरित करती है जिस से अनेक सकारात्मक परिवर्तन होते हैं। कमरे की शेरप के बिचार को दोनों के बीच आकर्षक बनाएं।

व्यक्तिगत स्वतंत्रता की व्यवस्था

प्रत्येक बच्चे के लिए एक कमरे में व्यक्तिगत स्वतंत्रता की व्यवस्था जिसका उपयोग करने का प्रयास करते हैं तथा घर में अपनी व्यक्तिगत स्वतंत्रता की खाली कमरे का व्यवस्था जिसका उपयोग करने की व्यवस्था होती है। यह सभी व्यक्तिगत स्वतंत्रता की व्यवस्था होती है।

संपादक : राकेश शर्मा, मोबाइल : 94350-14771, 97070-14771 • कार्यकारी संपादक : डॉ. आसमां बेगम • फोन : 0361-2960054 (संपादकीय) e-mail : vksitbharatsamacharghy@gmail.com, (सभी विवाद सिर्फ गुवाहाटी न्याय क्षेत्र के अधीन)

## विविध

# मन को खाली करना होता है फायदेमंद



हम सभी के जीवन में ऊपर-चढ़ाव आते रहते हैं। लेकिन अहम बात ये हैं कि हम ऊपर के समय परिस्थितियों से कैसे निपटते हैं। तो जब आप खूबीनी के दौर से गुजरते हैं, तब या कहते हैं? उनसे भागने की कोशिश करते हैं, या खुद को शात रखते हुए उनका हल निकल लेते हैं! यकीन इसका दूसरा विकल्प ही सही है, खुद को शात रखना और डह कर परेशानियों का सम्पन्न करना और फिर उन्हें सुलझा लेना।

**ध्यान :** ध्यान अर्थात् मेंडिटेशन कमाल की चीज है। ये न सिर्फ आपके शरीररिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होता है। विन में बस थोड़ा समय निकाल कर ब्रीफिंग एसरसाइज और मेंडिटेशन कर आपका दिमाग शात और तरो- ताजा हो जाता है।

**रनिंग :** गति, फोकस, विनियमित ध्यान एवं एक कमाल का विकल्प होता है। इससे न सिर्फ बहुत कुछ सीखने को मिलता है, बल्कि जीवनबन के प्रति एक नया नज़रिया भी मिलता है।

**तीव्र कर्माचार :** यदि आप परेशान हैं और गुस्से में हैं तो आपको थोड़ा पर्सीना बहा लेना चाहिए। लेकिन हमेसा जिम जाने के लिए खुद को प्रेरित करने का ना और समय निकालना मुश्किल हो सकता है, तो अपने गुस्से और परेशानी की झुंझलाहट को प्रेरणा बनाएं और जिम जाएं।

**बार्बिसंग :** सुनने में शायद थोड़ा अजीब लगे, लेकिन कभी-कभी गुस्से और मिट्ट रहने के लिए अहम करने के लिए आपको थोड़ा पर्सीना बहा लेना चाहिए। लेकिन हमेसा जिम जाने के लिए खुद को प्रेरित करने के पांच मारना पड़ता है। लेकिन इसका किसी भी बहलब ये नहीं कि आप किसी जीवित चीज को पांच दे मारें। बार्बिसंग ग्लास उत्तरां और थोड़ी बार्बिसंग प्रेरित कर डालें।

**पर्वतरारोहण :** शांती प्रदान करने के लिए सबसे बेहतरीन जगह प्रकृति की गोद ही होती है। तो मन की उलझनों को निकल फैलने के लिए बस थोड़ा समय निकलें, अपना ट्रेवल बैग उत्तरां और निकल पड़े खड़ा हों पर पर्वतरोहण के लिए।

**पर्वतरारोहण :** शांती प्रदान करने के लिए सबसे बेहतरीन जगह प्रकृति की गोद ही होती है। तो मन की उलझनों को निकल फैलने के लिए बस थोड़ा समय निकलें, अपना ट्रेवल बैग उत्तरां और निकल पड़े खड़ा हों पर पर्वतरोहण के लिए।

**वैर्कआउट :** यह व्यायाम के बाद इसे पीने से तुरंत ऊर्जा मिलती है।

**मानसिक स्वास्थ्य :** यह प्रैविंग के बाद इसे पीने से तुरंत ऊर्जा मिलती है। यह उत्तरां और वैर्कआउट का मात्रा में होती है, इसे नियमित खाने के लिए आदर्श होती है।

**शहद :** शहद त्वचा के लिए नमी और वॉलीजर का काम करता है, इसे नियमित खाने के लिए अच्छा होता है।

**जई (ओटर) :** मिलान इसे लगाने से यह एक्सफोरिएशन का काम करती है, यह मृत कोशिकाओं की आसानी से साफ कर नहीं कोशिकाओं को पीछे होने में मदद करती है।

**शहद के लियमित इस्तेमाल से एविजमा की रोकथाम होने में सहायता प्रदान की जाती है।**

**शहद त्वचा के लिए नमी और वॉलीजर का गोद ही होती है, इसे नियमित खाने के लिए अच्छा होता है।**

**शहद के लियमित इस्तेमाल से बायोटा की रोकथाम होने में सहायता प्रदान की जाती है।**

**शहद के लियमित इस्तेमाल से बायोटा की रोकथाम होने में सहायता प्रदान की जाती है।**

**शहद के लियमित इस्तेमाल से बायोटा की रोकथाम होने में सहायता प्रदान की जाती है।**

**शहद के लियमित इस्तेमाल से बायोटा की रोकथाम होने में सहायता प्रदान की जाती है।**

**शहद के लियमित इस्त**