

ब्रीफ न्यूज़

राजा को सत्ता सौंपेने नेपाल में हिसा, एक की मौत

काठमाडौं। नेपाल में राजशाही की मांग को लेकर शुक्रवार को हिंसक प्रदर्शन हुआ। प्रदर्शनकारियों ने काम्बोड़ के तिब्बतने में एक इमारत में तोड़फोड़ की और उसे आग के हवाले कर दिया। प्रदर्शनकारियों ने पुलिस पर पथर भी केके, जिसके जबाब में सुरक्षाकारियों को असू गैस के गोले दाने पड़े। इस घटना में एक युवक की मौत भी हो गई। आसाराम की तीन महीने के लिए बढ़ाई अंतरिम जमानत

नई दिल्ली। गुजरात हाईकोर्ट ने रेप केस में आसाराम को तीन बाह की अस्थायी जमानत दी। यह जमानत चिकित्सा के आधार पर दी गई है। आसाराम ने छह महीने के लिए जमानत की मांग की थी। आसाराम को 2013 के बलात्कार केस में 2023 में दोषी ठहराया गया था। और उप्र कैद की सजा काट रहे हैं।

भारत 156 मेड इन इंडिया प्रचंड चॉपर खरीदेगा

नई दिल्ली। भारत ने 156 मेड इन इंडिया प्रचंड हेलीकॉप्टर खरीदेने का फैसला लिया है। ये लाइट कॉम्बेट हेलीकॉप्टर (एलसीएच) हैं। रक्षा अधिकारी के हवाले से आई एक पिरेट में कहा गया है कि यह अब तक का सबसे बड़ा रक्षा सोता है, जिसे केंद्र सरकार ने मजूरी दी है। सुखा मामलों की कैबिनेट समिति की हुई बैठक में यह फैसला लिया गया।



एनएचएआई ने बढ़ाया टोल शुल्क अब हाईवे पर सफर हुआ महंगा

रामनगरी पहुंचे के लिए चुकानी पड़ेगी अधिक रकम



सत्ता सुधार ■ लखनऊ

भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) ने प्रति दिन पांच से दस रुपए तक टोल शुल्क बढ़ा दिया है। इससे हाईवे का सफर महंगा हो जाएगा। टोल शुल्क की नई दरें 31 मार्च की मध्य रात्रि (एक औरैल) से लागू होंगी। प्रधानमंत्री ने इसकी संबंध में सर्वोच्च जारी कर दिया। परियोजना निदेशक सौरभ चौरसिया ने बताया कि विशेष वर्ष 2025-26 के पहले दिन से बाहनों को ज्यादा टोल चुकाना पड़ेगा। इसका असर रोजाना लखनऊ, नवाबगंज, बाराबंकी, सुलतानपुर, अयोध्या, रायबरेली होकर उसी रुप पर लंबी दूरी को तय करने वाले 10 लाख से ज्यादा छोटे और बड़े बाहनों पर पड़ेगा। प्राधिकरण कानपुर हाईवे पर नवाबगंज, अयोध्या हाईवे पर अहमदपुर, रौनाही, बारा और रायबरेली हाईवे पर दिखिया शेखपुर पर टोल शुल्क की वसूली करता है।

शुल्क की नई दरें 31 मार्च की मध्य रात्रि से लागू हो जाएंगी

कुणाल कामरा को मद्रास हाईकोर्ट ने दी जमानत

नई दिल्ली। मद्रास हाईकोर्ट ने शुक्रवार को कामरा को अंतरिम अग्रिम जमानत दे दी। कामरा महाराष्ट्र के उमड़यमत्रों शिंदे पर अपने जोक को लेकर विवाद का सामना कर रहे हैं। कोर्ट ने कामरा को इस शर्त पर रात दी कि उन्हें तपिलनाडु के विलुप्तम जिले के बन्दू में न्यायिक जनस्ट्रेट की संषुष्ठि के लिए एक बांड भरना होगा। न्यायमित संदर्भ में दूसरे प्रतिवादी को भी नोटिस दिया है। मामले की अग्री मुनाबाई 7 अप्रैल को तय की। कामरा ने बताया है कि वह 2021 में मुंबई से तपिलनाडु चले गए थे और उन्हें मुंबई पुलिस के निवासी और उन्हें मुंबई पुलिस द्वारा गिरफ्तारी का डर है।

महंगाई सोना 89 हजार रुपए और चांदी एक लाख के पार, एक बार फिर 10 ग्राम सोने का दाम 889 रु. बढ़ा

रिकॉर्ड छलांग! भोपाल में अब सोना हुआ 90,270 रुपए तोला

सत्ता सुधार ■ भोपाल / नई दिल्ली

शुक्रवार को सोना-चांदी के दाम एक बार फिर रिकॉर्ड छलांग लगाई। 10 ग्राम 889 रुपए बढ़कर 8,9,306 रुपए के ऑल टाइम हाई पर पहुंच गया है। इससे पहले 20 मार्च को सोने ने 88,761 रुपए का ऑल टाइम हाई बनाया था। वहाँ, एक किलो चांदी की कीमत आज 1,159 रुपए बढ़कर 1,00,934 रुपए प्रति पर पहुंच गई है।



प्रति किलो पर पहुंच गई है। यह इसका नया मंगलवार, 18 मार्च को चांदी का भाव अॉल टाइम हाई भी ही है। इससे पहले 1,00,400 रुपए प्रति किलो के ऑल टाइम

- दिल्ली: 10 ग्राम 22 कैरेट सोने की कीमत 83,550 और 24 कैरेट 91,130 रुपए
- मुंबई: 10 ग्राम 22 कैरेट सोने की कीमत 83,400 और 24 कैरेट 90,980 रुपए
- कोलकाता: 10 ग्राम 22 कैरेट गोल्ड की कीमत 83,400 और 24 कैरेट 90,980 रुपए
- चेन्नई: 10 ग्राम 22 कैरेट सोने की कीमत 83,400 और 24 कैरेट 90,980 रुपए

बड़े शहरों में सोने की कीमत

शहर	22 कैरेट	24 कैरेट
जयपुर	82,850	90,370
भैंसपुर	82,750	90,270
इंदौर	82,750	90,270
पटना	82,750	90,270
लखनऊ	82,850	90,370
कानपुर	82,850	90,081
रायपुर	82,700	90,220
अहमदाबाद	82,750	90,270
हैदराबाद	82,700	90,220

नोट-प्रति 10 ग्राम हजार रुपए में

नई कीमतों के साथ 24 कैरेट का सोना 90,270 रुपए तोला पहुंच गया है।

सबसे गर्म साल होगा 2025! हीटवेट के दिन रहेंगे डबल

नई दिल्ली। देश में इस बार उमीद में कहीं ज्यादा गर्मी पड़ेगी बाती है। भारतीय मौसम विभाग के मूलतानके विनाशक जारी होनी वाली हारियाणा, जाम्बा, राजस्थान, उत्तराखण्ड, दिल्ली में हीटवेट के दिनों की संख्या दोगुनी होती है। लेकिन अभी तक विनाश की सही तस्वीर सामने नहीं आई है क्योंकि कई प्रधानियां इलाकों के पहुंचना मुश्किल हो रहा है। सोने में गिरी हुई इमारतें, दरारों वाली सड़कें और बर्बाद हो चुके घर देखे जा सकते हैं।

जनता के साथ जनता की आवाज

भूकंप से म्यामार-थाईलैंड में तबाही, 150 लोगों की मौत

50 मिनट में तीन बार भूकंप से कांपी धरती

- मलबे से चीख़: भारत समेत पांच देशों में लगे झटके
- भारतीय दूतावास ने जारी किया इमरजेंसी नंबर
- म्यामार में 7.7 तीव्रता का भूकंप, 144 की मौत
- बैंकॉक: इमरजेंसी रिपोर्ट 80 लापता, 3 की जान गई
- हर तरफ तबाही का

जैसी ■ नेपाल / नई दिल्ली

म्यामार में शुक्रवार सुबह 11:50 बजे 7.7 तीव्रता का भूकंप आया। इसके झटके भारत, थाईलैंड, बांग्लादेश और चीन समेत 5 पांच देशों में महसूस किए गए। म्यामार और थाईलैंड में केरिब 150 लोगों की जान रुक्ख है। अकेले म्यामार में 144 लोगों की मौत हुई है, जबकि यहाँ 732 लोग घायल हैं। थाईलैंड की राजधानी बैंकॉक में अंडर कंस्ट्रक्शन 30 मजिल इमारत मिर गई। इस साइट पर 400 लोग काम कर रहे थे। इनमें से 80 लोग लापता हैं, जबकि तीन लोगों की मौत हुई है। इन 5 देशों के अलग-अलग इलाकों में सैकड़ों लोग घबराकर घरों और दरवारों से बाहर निकल आए। तबाही के चलते थाईलैंड की पीपुल ने इमरजेंसी धोषित कर दी है। अमेरिकी जियोलॉजिकल सर्वे के मुताबिक, इस भूकंप से होने वाली मौतों की आसाका को रेड कैटेगरी में रखा गया है। इस कैटेगरी में 10 जहाज से 1 लाख मौतें तक हो सकती हैं, जिसके संभवाना 34 प्रतिशत है। वहाँ पीपुल मोर्दे ने कहा कि भारत किसी भी तरह का सहायता देने के लिए तैयार है।



म्यामार में भूकंप के बाद का मंजर

ऐतिहासिक धरोहर क्षितिग्रस्त - म्यामार में भूकंप के कारण 5 शहरों और करों जैसे इमरजेंसी रिपोर्ट द्वारा दर्शाया गया है। मंडले एवं रेतिहासिक पुल और एक सड़क पुल भी ढह गया। मंडले में ऐतिहासिक 90 साल पुराना अंडा बिज इवारी नदी में गिर गया। तरवीरों और वीडियो में एक ढह द्वारा धंघार और ऐतिहासिक मंजरों को ले लिया दिखा रहा है। सेना ने आपातकाल की धोषणा की, अंतरराष्ट्रीय मदद मांगी। म्यामार की सत्तारूढ़ सैन्य सरकार (जुंटा) ने छह राज्यों में आपातकाल लागू कर दिया है और अंतरराष्ट्रीय सहायता की अपील की है, लेकिन अभी तक विनाश की सही तस्वीर सामने नहीं आई है क्योंकि कई प्रधानियां इलाकों के पहुंचना मुश्किल हो रहा है। सोने में गिरी हुई इमारतें, दरारों वाली सड़कें और बर

बादाम खाने के फायदे ही नहीं बल्कि नुकसान भी हैं



आपमें से ज्यादातर लोग सर्दी के दिनों में भीगे बादाम का सेवन करते हैं। लेकिन बादाम का सेवन आखिर भिगोकर ही क्यों किया जाता है, सूखे बादाम क्यों नहीं? अगर आप नहीं जानते इसका जवाब, तो चलिए हम बता देते हैं।

दरअसल छिलके सहित बादाम खाना उतना फायदेमंद नहीं होता, जितना बौरे छिलके वाले बादाम खाने से होता है। इसका प्रमुख कारण है छिलकों का आपके पोषण में रूकावट पैदा करना। जी हाँ, बादाम के छिलके में टैनीन नाम का एक तत्व मैजूद होता है जो कि इन पोषण तत्वों के अवधारणा को रोक लेता है।

आप आप सूखे बादाम का सेवन करते हैं, तो छिलकों को निकलना सभव होता है, जबकि बादाम को पानी में भिगो देने पर इससे छिलका आसानी से निकल जाता है। ऐसे में आपको बादाम का पूरा पोषण मिल पाता है, जो छिलकों के रहते नहीं मिल पाता। यही कारण है कि कच्चे यानी सूखे बादाम की जगह भीगे हुए बादाम खाना ज्यादा फायदेमंद होता है।

बादाम के फायदे

■ भीगे बादाम खाने से पाचन किया भी सतुरित रहता है।



नियमित ब्लड प्रेशर की दवाइयां लेनी रहती हैं। इन दवाओं से साथ बादाम खाने से सेहत को नुकसान हो सकता है।

■ जिन लोगों कि किन्तु मैं पथरी या गॉल ब्लेडर संबंधी परेशानी हो, तो ऐसे में उन्हें भी बादाम नहीं खानी चाहिए।

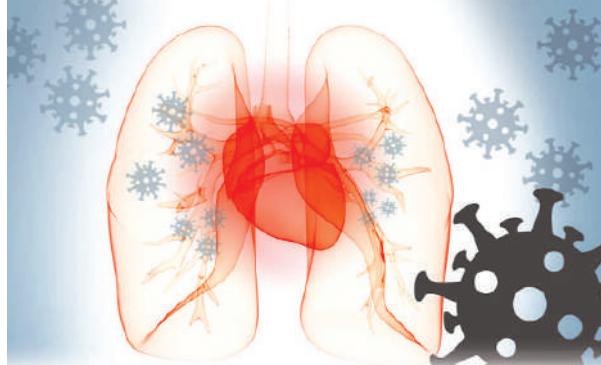
■ अगर किसी को पाचन संबंधी परेशानी है, तो उन्हें भी बादाम खाने से बचना चाहिए, क्योंकि इसमें फाइबर बहुत अधिक मात्रा में होता है जो आपकी परेशानी को और बढ़ा सकता है।

■ अगर कोई एक्युक्टियोटिक मेडिसन ले रहा है, उस दौरान उसे भी बादाम खाना बंद कर देना चाहिए। बादाम में ज्यादा मात्रा में मैनीशियम होता है, जिसके सेवन से शरीर में दवाइयों का जा असर होना चाहिए, वह प्रभावित हो सकता है।

■ जो लोग मोटापे से परेशान हैं, उन्हें भी बादाम का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसमें केलेरी और बसा बहुत अधिक मात्रा में होती है, जो वजन बढ़ाने का काम होता है।

■ यदि किसी को एसिडिटी की शिकायत रहती है, तो उन्हें भी बादाम नहीं खाना चाहिए।

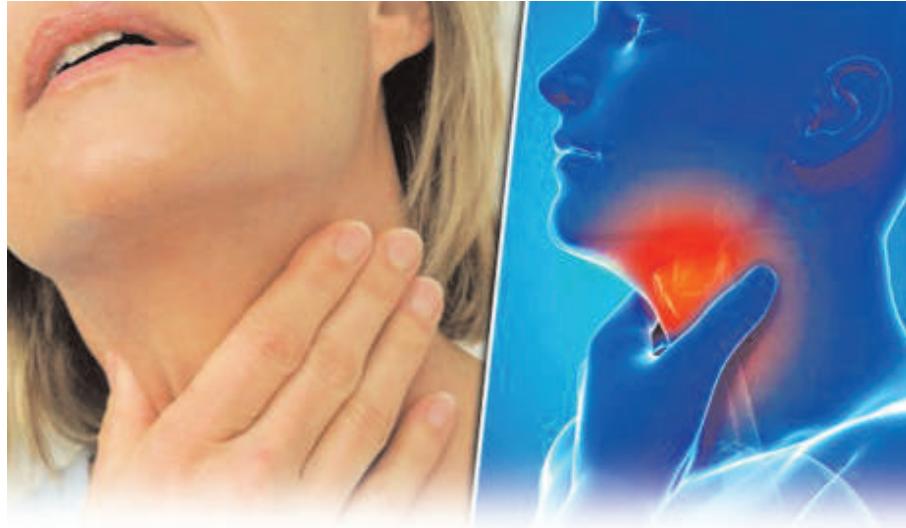
दिल की बीमारी का इलाज नहीं होने से मौत का खतरा 5 गुना ज्यादा



अस्पताल में भर्ती हुए कोविड मरीज अक्सर दिल की बीमारियों को नजर आंदोल कर देते हैं। एक ताजा रिसर्च से पता चला है कि दिल की बीमारी का इलाज नहीं होने से कोविड रोगियों के मरने की संभावना लगभग पांच गुना अधिक हो जाती है। अध्ययन में कोविड रोगियों को पहले चरण के इजेक्शन अंश के साथ दिखाया गया है। इसके तहत बाएं वेंट्रिकल इजेक्शन अंश का एक माप जब तक कि अधिकतम वेंट्रिकल संकुचन का समय 25 प्रतिशत से कम हो, तो मरीज की मौत की आशंका पांच गुना अधिक बढ़ जाती है। टीम ने यह भी पाया कि समान अनुपात वाले, जिनके पास कोविड नहीं था, उनमें प्रथम-चरण अव्याकृत अंश के निम्न मात्रा थे। यह पता चलता है कि दिल को नुकसान पूर्व-मौजूद स्थितियों से कितना रक्त निकलता है। उन्होंने कहा, प्रथम चरण का इजेक्शन अंश, सक्रमण का परिणाम है, इसे कोविड दिल के कार्य का एक नया माप है,

जो पारंपरिक इजेक्शन अंश उपर्योग की तुलना में दिल के शुरुआती, अनिर्धारित क्षिति के प्रति अधिक कार्डियोस्कुलर किलनिकल स्वेदनसील लगता है। इस रिसर्च के नतीजे पत्रिका हाइपरेंशन में प्रकाशित हुए हैं। कार्डियोस्कुलर रिस्क फैक्टर और बीमारी को कोविड जोखिम कारकों के रूप में मान्यता दी गई है जो कि सार्स-कोव-2 महामारी के शुरुआती दिनों में रोगी के परिणामों पर उच्च नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

गले की खराश से न घबराएं, ये तरीके आजमाएं



गले में खराश होने पर किसी भी कार्य में मन नहीं लगता है। बार - बार खराश आती है। कई बार आस-पास मौजूद लोग भी परेशान हो जाते हैं। जब खराश बहुत अधिक बढ़ जाती है तब हम रीती ऐलोपैथिक दवा लेने के बारे में सोचते हैं। लेकिन घर में मौजूद कई सारी चीजें हैं जिनके सेवन से आपको इन घर पर आसानी से खराश से छुटकारा पा सकते हैं। तो जानते हैं घर पर कैसे आसानी से गले में हो रहे खराश को दूर भगाएं -

नमक पानी की गरारे

जी हाँ, आपको हर थोड़े - थोड़े दिन में कफ हो जाता है तो आप पानी में नमक डालकर उसे गर्म कर लीजिए। और तीन बक्त गर्म पानी के गरारे करें।

आपको 2 दिन में ही आराम मिलने लगता।

साथ इसके कोई साड़े इफ्कर भी नहीं है।

आप रोज भी कर

सकते हैं। कफ खत्त होने के साथ ही आवाज भी खुलती है, और साथ में भी इस बात की पुष्टि है कि इसके बाद गैस बंद कर दीजिए। और दूध के साथ लेकर सो जाएं। इसे लेने के बाद आप पानी या अच्छी चीज कुछ

की सूजन और दर्द में भी आराम मिलता है। डॉक्टर भी नमक के पानी के गरारे करने की सलाह देते हैं। जो हाँ, यह आपको किन्तु

आराम से भिन्न जाता है। इससे आपके एक दिन में ही आराम मिल जाएगा। सोना सुहागी सफेद

रंग की होती है उसे तब पर धीमी

वर्धा धीमी रूपता लगता है, और नहीं होती है।

इसके बाद गैस बंद कर दीजिए। और दूध के साथ लेकर सो जाएं। इसे लेने के बाद आपको आराम मिल जाएगा।

अमृतधारा

अदरक में एटी बैक्टीरियल तत्व

मौजूद होते हैं। एक कप पानी में

अदरक को डालकर उताल लें। इसे

गुण्युना होने के बाद इसमें शहद मिलाएं और दिन में दो बार पिएं।

इसके सेवन से आपके गले का कफ

भी खाएं पिएं नहीं। आपको अगले दिन सुबह ही आराम मिल जाएगा।

शहद और काली मिर्च

रसेंड घर पर दर्द की दवा है। रात

को सोने से पहले आप एक चम्मच में शहद ले और काली मिर्च की ऊपरे

मिस्कस कर दें। वह एक चम्मच आप

पूरा खा लीजिए। इसके बाद पानी

में शक्कर और चाय की पत्ती

डालकर उताल लें। इसके सेवन से आपको कफ में

भी राहत मिलेगी और गले के दर्द में

भी आराम मिलेगा।

दूर होगा और दर्द में भी आराम

मिलेगा।

मसाला चाय

जी हाँ, चाय के सेवन से भी काली

राहत मिलती है। चाय में आप लैंग,

तुलसी, अदरक,

काली मिर्च की दाने

में भी राहत मिलती है।

चाय के सेवन से आपको कफ में

भी राहत मिलती है।

जी हाँ, चाय के सेवन से आपको

दूर होगा और दर्द में भी आराम

मिलेगा।

धूम्रपान

जी हाँ, धूम्रपान से भी काली

राहत मिलती है।

धूम्रपान से आपको

दूर होगा और दर्द में भी आराम

मिलेगा।

जी हाँ, धूम्रपान से भी काली

राहत मिलती है।

जी हाँ, धूम्रपान से भी काली

राहत मिलती है।

जी हाँ, धूम्रपान से भी काली

राहत मिलती है।

जी हाँ, धूम्रपान से भी काली

राहत मिलती है।

जी हाँ, धूम्रपान से भी काली

राहत मिलती है।

जी हाँ, धूम्रपान से भी काली

राहत मिल

