



# बिहान भारत

खबरे हमारी, विश्वास आपका



## संक्षिप्त खबरें

### सङ्केत लूप से घायल

गिरिधीह। जिले के मधुबन थाना इलाके के गिरिधीह डुमरी रोड स्थित चैनपुर में सङ्केत लूप से घायल हो गई। हादसे में बाहन चालक गंभीर रूप घायल हो गया। मुरकों की पहचान लक्षणतुदा गांव निवासी देवबंद साह (53), केंद्रआडी निवासी थानु-कुमार (16) और निमित्याचार थाना इलाके के रागमति गांव निवासी घनश्याम साहु के रूप में हुई। सङ्केत लूप से घायल हो गई। इस बजट में रखने वाले गरीब लोगों, किसानों, राज्य के हर तबके, जाति, धर्म के लोगों के हितों का ध्यान में रख कर योजनाएं शामिल की जाएंगी। लोगों की चेहरे में खुशहाली ला सके, ऐसा बजट हम तैयार करते हैं। इसलिए हादसे में खड़े होनी लोगों की मौत पर ही मौत हो गई। हादसे की जानकारी मिलते ही डुमरी एसडीपीओ सुमित प्रसाद और मधुबन थाना पुलिस घटनास्थल पहुंची। पुलिस ने घटनास्थल से तीनों शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए उपरांग को सदर अस्पताल भेज दिया।

### बीजापुर ने सुरक्षाबलों ने 12 नक्सालियों को ढेर किया

बीजापुर/यायपुर। सुरक्षा बलों के जवानों और नक्सालियों के बीच बीजापुर को बीच मुठभेड़ हो गई है। सूतों के मुताबिक मुठभेड़ में सुरक्षा बलों के जवानों ने 12 नक्सालियों को मार दिया है। बीजापुर एसपी चंद्रकांत गोवान ने जानकारी दी है कि मुठभेड़ में बीजापुर, सुकमा और दत्तेवाड़ा जिला रिजर्व गार्ड (डीआरजी) के कमी, सीआरपीएफ के विशिष्ट जंगल युद्ध इकाई कोबार (कमांडो बटालियन फॉर रेजिस्टर एसेन्स) की पांच बटालियन और सीआरपीएफ (केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल) की 229वीं बटालियन शामिल हैं। जवानों और नक्सालियों के बीच रुकरुक कर फायरिंग हो रही है। मुठभेड़ सुबह नौ बजे रोजी हो रही है, वह तेलंगाना और छत्तीसगढ़ का सीमावर्ती इलाका है। मुठभेड़ वाली जगह से जवानों ने कई हथियार भी बरामद किए हैं।

### जनरल विजय कुमार सिंह ने निजोराम के राज्यपाल पद की शपथ ली

आइजोल। पूर्व सेना प्रमुख जनरल विजय कुमार सिंह (सेवानिवृत्त) ने मिजोरम के 25वें राज्यपाल के रूप में शपथ ली। गुरुवार को गुवाहाटी हाई कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति विजय विश्वेष ने राजभवन के सुरुलंग लॉन में उड़े पंद व गोपनीयता की शपथ दिलाई।

**नई दिल्ली :** भारत ने अंतरिक्ष क्षेत्र में एक और बड़ी उपलब्धि हासिल कर ली। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने गुरुवार सुबह इंहिसर रचते हुए दो उपग्रहों को सफलतापूर्वक अंतरिक्ष में स्थापित किया।

इसके साथ ही दुनिया में अमेरिका, रूस, चीन के बाद भारत यह उपलब्धि हासिल करने वाला चौथा देश बन गया। स्पैक्सर डॉकिंग प्रक्रिया पर इसरो ने कहा कि डॉकिंग की सफलता पर इसरो ने टीमों और देशवासियों को बधाई दी है। गुरुवार को इसरो ने ट्रॉटर करके कहा कि अंतरिक्ष यान डॉकिंग सफलतापूर्वक पूरी हुई।

प्रोजेक्ट बजट में वित मंत्री राधाकृष्ण किशोर ने की बजट पूर्व संगोष्ठी का आयोग

## लोगों के चेहरों पर खुशहाली लाने वाला होगा झारखंड सरकार का बजट : वित मंत्री

बिहान संवादबाट

रांची : वित मंत्री श्री राधाकृष्ण किशोर ने कहा कि मुख्यमंत्री हेमत सोरेन ने आगामी 2025-26 के बजट को अबुआ बजट का नाम दिया है, इस बजट में झारखंड के जंगलों, दूर दराज में रखने वाले गरीब लोगों, किसानों, राज्य के हर तबके, जाति, धर्म के लोगों के हितों का ध्यान में रख कर योजनाएं शामिल की जाएंगी। लोगों की चेहरे में खुशहाली ला सके, ऐसा बजट हम तैयार करते हैं। इसलिए यास पहुंचने की जाति, धर्म के लोगों के बाजार पीटाड़ी से डुमरी की तरफ जा रहे थे। इस बीच चैनपुर के पास पहुंचने ही दोनों बाहनों की मौत हो गई। हादसे में बाहन चालक गंभीर रूप घायल हो गया। मुरकों की पहचान लक्षणतुदा गांव निवासी देवबंद साह (53), केंद्रआडी निवासी थानु-कुमार (16) और निमित्याचार थाना इलाके के रागमति गांव निवासी घनश्याम साहु के रूप में हुई। सङ्केत लूप से घायल हो गई। इस बजट में रखने वाले गरीब लोगों, किसानों, राज्य के हर तबके, जाति, धर्म के लोगों के हितों का ध्यान में रख कर योजनाएं शामिल की जाएंगी। लोगों की चेहरे में खुशहाली ला सके, ऐसा बजट हम तैयार करते हैं। इसलिए यास पहुंचने पर जारी हो गई।



करने का प्रयास रहेगा। वह गुरुवार को प्रोजेक्ट बजट थाने में आयोगित अबुआ बजट कार्यशाला (बजट पूर्व संगोष्ठी 2025-26) को संबोधित कर रहे थे।

मंत्री राधाकृष्ण किशोर ने कहा कि हमारा बजट राज्य की संस्कृति, भौगोलिक व्यवस्था, यहाँ रहने वाले लोगों की परंपराओं को ध्यान में रख कर तैयार किया जाएगा। इसी संर्दम्भ में आज कृषि, संचारी, वन-पर्यावरण, ग्रामीण विकास, आजीविका मिशन, नगर विकास, पर्यटन, उद्योग, खान एवं भूतत्व, त्रिपुरा कोशल विकास के क्षेत्रमें एक्सपर्ट लोगों के सुझाव एवं विचार अपेक्षित हो रहे हैं।

उन्होंने कहा कि आपके लिए गए हैं। उन्होंने जाति, धर्म के लोगों की जाएगी। उन्होंने जाति, धर्म के लोगों की जाएगी। उन्होंने कहा कि यह इस राज्य का 25वां बजट होगा जहाँ राज्य की कई चुनौतियां हमारे समझ के हैं। हम बहुमूल्य सुझाव प्राप्त हुए हैं। उन्होंने कहा कि यह इस राज्य का बहुमूल्य सुझाव लिया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस राज्य का 25वां बजट होगा जहाँ राज्य की कई चुनौतियां हमारे समझ के हैं। हम बहुमूल्य सुझाव लिया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस राज्य का 25वां बजट होगा जहाँ राज्य की कई चुनौतियां हमारे समझ के हैं। हम बहुमूल्य सुझाव लिया जाएगा।

आगामी बजट झारखंड को विकास के पथ पर लेकर जाएगा आगे : ग्रामीण विकास मंत्री



रांची : ग्रामीण विकास मंत्री दीपिका पांडे यिंग ने कहा कि आगामी बजट में झारखंड की महिलाओं के समाजिकरण पर जोर दिया जाएगा। जेएसएलपीएस के कारीब 32 लाख महिलाओं जुड़ी हुई हैं। महिलाओं की महाया योजना के माध्यम से दी जारी आर्थिक सहायता को निर्माण किया जाएगा।

पांडे यिंग कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। यहाँ तक कि यह इस बजट में रखा जाएगा। ग्रामीण विकास के कारीब 32 लाख महिलाओं की महाया योजना के माध्यम से दी जारी आर्थिक सहायता को निर्माण किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि यह इस बजट में जो योजनाएं शामिल की गई हैं उसकी धरातल पर जोर दिया जाएगा। यहाँ तक कि यह इस बजट में रखा जाएगा। ग्रामीण विकास के कारीब 32 लाख महिलाओं की महाया योजना के माध्यम से दी जारी आर्थिक सहायता को निर्माण किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा।

हमें ध्यान देने की जरूरत है ताकि उसका ध्यान इस बजट में जो योजनाएं शामिल की गई हैं उसकी धरातल पर क्या विश्वास है उसका ध्यान इस बजट में रखा जाएगा। यहाँ तक कि यह इस बजट में रखा जाएगा। ग्रामीण विकास के कारीब 32 लाख महिलाओं की महाया योजना के माध्यम से दी जारी आर्थिक सहायता को निर्माण किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा।

हमें ध्यान देने की जरूरत है ताकि उसका ध्यान इस बजट में जो योजनाएं शामिल की गई हैं उसके धरातल पर क्या विश्वास है उसका ध्यान इस बजट में रखा जाएगा। यहाँ तक कि यह इस बजट में रखा जाएगा। ग्रामीण विकास के कारीब 32 लाख महिलाओं की महाया योजना के माध्यम से दी जारी आर्थिक सहायता को निर्माण किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा।

उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा।

उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि यह इस बजट में रखा ज











हाई और लो ब्लड शुगर लेवल  
वाले डायबिटीज मरीजों के लिए  
औषधि से कम नहीं है यह पता

अंजीर एक ऐसा फल है, जो स्वास्थ्य और सेहत दोनों के लिए लाभदायक होता है। वर्षों से यह फल बेहद स्वास्थ्यवर्धक सूखे में के रूप में भी लोगों को खूब भाता रहा है। अंजीर को अंगैजी में फिग के नाम से भी जाना जाता है। अंजीर के फायदे तो हम सभी जानते हैं, इस फल को खाने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। अंजीर की सबसे बड़ी खासियत यही है कि, यह ताजे फल से ज्यादा ये सुखे में के रूप में ज्यादा पौष्टिक होता है।

अपील तक आपने अंजीर के कई फायदों के बारे में पढ़ा होगा या सुना होगा, लेकिन विशेषज्ञों का कहना है कि अंजीर की पतियों के भी कई फायदे होते हैं।

### डायबिटीज मरीजों के लिए वरदान

दरअसल, अंजीर के पतों में भरपूर मात्रा में पट्टी-डायबिटिक गुण मौजूद होते हैं, जो ब्लड शुगर लेवल के कंट्रोल में रखने में मददगर साबित होते हैं। कई अध्ययनों से पता चला है कि यह हाइपरलेसेमिया और हाइपोग्लासीमिया दोनों रिस्तियों में काम करता है और ग्लूकोज के लेवल को सामन्य बनाए रखने में दद करता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि अंजीर की पतियों का जूस बनाकर सेवन करने से शरीर में इंसुलिन के लेवल को प्राकृतिक तरीके से नियंत्रण में रखा जा सकता है।

### अंजीर के पतों के औषधीय गुण

### कब्ज की समस्या से राहत दिलाते हैं

अंजीर की तरह पतियों में भी पोटेशियम, सोडियम, फॉस्फोरिक एसिड, आयरन और विटामिन जैसे कई पोषक तत्व होते हैं। इसीलिए पतियों का काढ़ा, चाय, जूस, पाउडर के रूप में सूखी पतियों का उपयोग विभिन्न बीमारियों के इलाज में किया जा सकता है। सिर्फ अंजीर ही नहीं बल्कि पतियों से बना काढ़ा, जूस और चाय भी कई तरह से फायदेमंद होता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित मध्यमेंद से पीड़ित द्वारा पर किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि अंजीर की पती के रस में हाइपोग्लासीमिक प्रभाव होता है।

### इसका एक घरमध्य छाते

### मिलाकर पिएं, आपका वजन और मोटापा कम हो जाएगा

अंजीर की पतियों को सुखाकर उसका पाउडर बनाया जा सकता है। आधा चम्च मूर्छा एक कप पानी में मिलाकर चाय की तरह पिये, दोनों दृष्टिकोणों के अत्यधिक लाभ हैं। हाइपीयों कमज़ोर होने पर अंजीर के पतों का सेवन करने से फायदा मिल सकता है। इन पतियों से बने पाउडर का सेवन करने से शरीर को पोटेशियम और कैल्शियम मिलता है और कई मजबूत होती है।

### मददगर साबित हो सकती है,

### शुरुआती से शुरुआत



मोटापे की सबसे मुख्य वजह मेटाबॉलिज्म का धीमा होना है। अपने सुस्त पड़े मेटाबॉलिज्म को अगर आप दुरुस्त करना चाहती हैं, तो अपने सुबह की शुरुआत गुनगुने पानी से करें। सुबह उठने के बाद हर दिन एक से दो गिलास गुनगुना आयर्वेद के मुताबिक गुनगुने पानी में नींबू का रस या फिर शहद मिलाकर पीने से मेटाबॉलिज्म और तेज होता है और वजन कम करने में मदद मिलती है।

### इसके छिलके हम आमतौर पर फेंक देते हैं। जबकि ये छिलके भी वजन घटाने में काफी ज्यादा फायदेमंद हो सकते हैं। तो चलिए आज वेट लॉस के लिए नींबू के छिलकों के इस्तेमाल के बारे में विस्तार से जानते हैं।

अब आपके मन में यह सवाल जरूर उठ रहा होगा कि भला नींबू का छिलका जिसे हम वेट समझकर फेंक देते हैं, वो वेट लॉस में भला कैसे मदद कर सकता है। तो बता दें कि नींबू के



बढ़ते वजन से आज लगभग हर दूसरा इसान परेशान है। इससे छुटकारा पाने के लिए लोग तरह-तरह की होम रेमेडीज का इस्तेमाल करते हैं। इनमें एक चीज जो बहुत ही कॉमैन है वो है लेमन यानी नींबू। नींबू का इस्तेमाल फैट लॉस के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। महज सुबह गर्म पानी में नींबू डाल कर पीने भर से ही बॉटी डिटॉक्स होती है, जो वेट लॉस में भी काफी मदद करता है। हालांकि नींबू का इस्तेमाल करने के बाद

इसके छिलके हम आमतौर पर फेंक देते हैं। जबकि ये छिलके भी वजन घटाने में काफी ज्यादा फायदेमंद हो सकते हैं। तो चलिए आज वेट लॉस के लिए नींबू के छिलकों के इस्तेमाल के बारे में विस्तार से जानते हैं।

अब आपके मन में यह सवाल जरूर उठ रहा होगा कि भला नींबू का छिलका जिसे हम वेट समझकर फेंक देते हैं, वो वेट लॉस में भला कैसे मदद कर सकता है। तो बता दें कि नींबू के

छिलके में पैटेंट नाम का फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो आपके पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखता है। इसके अलावा इसमें पॉलीफेनोल्स भी पाए जाते हैं, जिन्हें फैट बर्निंग के लिए जाना जाता है। नींबू के छिलकों में भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

पहला तरीका है कि आप नींबू के छिलकों की टेस्टी चाय को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसके लिए कुछ नींबू के छिलकों को पानी में उबालने के लिए रख दें। जब पानी आधा बचे तो इसमें शहद मिलाकर चाय की तरह पीएं। सुबह या शाम आप कभी भी इस चाय को पी सकते हैं।

दूसरा तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

तीसरा तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

चौथा तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

पांचवां तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

पांचवां तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

पांचवां तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

पांचवां तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

पांचवां तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

पांचवां तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

पांचवां तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

पांचवां तरीका है कि आप नींबू के छिलकों को फैट बर्निंग के लिए एक रेसिपी बनाएं। नींबू के छिलकों को भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग









