





# 15 जनवरी को परिणय सूत्र में बंधेंगे 101 जोड़े : प्रदीप सिंह

**धनबाद (कांस) :** गुल्वार को हीरापुर स्थित बैडिंग ब्लिस मैरिज गार्डन में सर्वधर्म सामूहिक विवाह समिति की बैठक समिति के अध्यक्ष मंत्री सिंहा की अध्यक्षता में की गई।

गोल्फ ग्राउंड में संपन्न होगा सामूहिक विवाह कार्यक्रम

समिति के अध्यक्ष प्रदीप कुमार सिंह ने बताया कि लगातार ११ वर्ष से सामूहिक विवाह समिति के द्वारा विवाह कार्यक्रम कराया जा रहा है। इसी कड़ी में १५ जनवरी को १०१ जोड़ों का विवाह कराया जायेगा। इसके लिए रजिस्ट्रेशन शुरू कर दिया गया है। अभी तक कुल १४ जोड़ों ने रजिस्ट्रेशन फॉर्म भेजे चुके हैं।

फॉर्म बेकारबांध स्थित पंडित चक्रवर्ती ने नि:शुल्क दी जा रही है। सामूहिक विवाह में सभी धर्मों का विवाह अपनी-अपनी रीतिरिवाज से कराया



जता है। समिति धनबाद का सबसे गौरवशाली कार्यक्रम सर्वधर्म सामूहिक विवाह विवाह १० वर्षों से करते आ रहे हैं। जिसमें किसी वर्ष १०१ या १११ ब्राह्मण बन्धुबन्धियों का विवाह कराया जा चुका है। सभी धर्म के बच्चे एवं

बच्चियों की शादी एक मंच पर की जाती है। इसमें विशाल मंच बनाया जाता है। जिसमें सभी १०१ दूहा और दुल्हन बैठते हैं और सामने बैठे हजारों लोग इस ऐतिहासिक विवाह के साक्षी बनते हैं। जिसका बहुत ही अद्भुत और

मनोरम नजारा होता है। जिसमें बच्चों और बच्चियों के धर्म के रीति रिवाज के अनुसार विवाह कराया जाता है। जिसके हर वर्ष पूरे झारखंड के विभिन्न जिलों से हजारों लोग साक्षी रहते हैं। सामूहिक विवाह में धनबाद के कई संस्थानों का सहयोग रहता

## दिव्यांगता प्रमाणपत्र शिविर आयोजित



**धनबाद (कांस) :** गुल्वार को सिविल सर्जन और डीएलएसए सचिव के संयुक्त प्रयासों से पहला कदम स्कूल में एक विशेष शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्देश्य दिव्यांग व्यक्तियों और उनके अभिभावकों को विभिन्न सरकारी प्रमाणपत्र प्रदान करना था। शिविर का आयोजन बड़ी सफलता के साथ हुआ। जिससे सैकड़ों दिव्यांगता प्रमाणपत्र प्रदान किया गया। इसके अलावा १० लीला दिव्यांगनिधिप सर्टिफिकेट, १० निरामय स्वास्थ्य बीमा, १० २०१५ यूडीआईआई कार्ड (यूनिवर्सल डिजाबिलिटी आईडी) प्रदान किए गए। साथ ही शिविर में लगभग ५० नए आवेदन भी प्राप्त किए गए।

पहला कदम स्कूल के प्रबंधन और स्टाफिंग प्रशासन की इस पहल से दिव्यांग व्यक्तियों को उनके अधिकारों और सरकारी योजनाओं का लाभ उठाने का एक बेहतरीन अवसर मिला। इस कार्यक्रम से न केवल दिव्यांग व्यक्तियों को सरकारी योजनाओं का लाभ मिला, बल्कि उनके जीवन में भी सकारात्मक बदलाव आया है।

## परघा से ट्रक चोरी, थाना में शिकायत



**बलियापुर (ससे) :** परघा एसडी सर्विसिंग पेट्रोल पंप के पास से १० दिनों से छेदे एक ट्रक को चोरी ने गाबच कर दिया। ट्रक मालिक ईस्ट बतारी निवासी सुनील सिंह ने इस संबंध में बलियापुर थाना में लिखित शिकायत की। कहा कि उनकी ट्रक सख्या जेएच १० एबी ०५४ एसडी सर्विसिंग पेट्रोल पंप परघा के पास १० दिनों से छेदी थी। चार दिवस से ट्रक गाबच है। ट्रक चोरी के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई की मांग की। पुलिस मामले की जांच में जुट गई है।

## प्रदूषण के खिलाफ लोगों का पैदल मार्च



**लोहाबाद (ससे) :** ग्रामीण एकता मंच के बैनर तले गुल्वार को, बांसजोड़ा में संचालित आउटडोरसिंग कम्पनी के द्वारा बांसजोड़ा, निचतपुर, लोहाबाद के आसपास के क्षेत्र में प्रदूषण फैलाने को लेकर सैकड़ों की संख्या में महिलाएँ और पुरुषों ने हाथों में तख्तियाँ लिथे और मार्क लगाकर पैदल मार्च निकाल कर बीबीसीएल प्रबंधक होश में आओ, डेको प्रबंधक होश में आओ आदि नारे लगाते हुए बांसजोड़ा बस्ती से बांसजोड़ा १२ नंबर, मदनाडीह, लोहाबाद थाना तथा लोहाबाद में पहुँची, जहाँ सेना बांसजोड़ा परियोजना पर्याधिकारी कार्यालय में पहुँची, जहाँ सेना बांसजोड़ा परियोजना पर्याधिकारी से फैल रही प्रदूषण पर रोक लगाने की मांग किया गया। इस दौरान पैदल यात्रा का

## पिजन ब्रांड के ब्रांच मैनेजर पर स्कीम चोरी का आरोप



**धनबाद (कांस) :** कीचन अत्यासिज की कंपनी पिजन ब्रांड के ब्रांच मैनेजर श्यामल दास के खिलाफ धनबाद के दुकानदारों ने मोर्चा खोल दिया है। गुल्वार को जिला चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के उपाध्यक्ष मनोरंजन सिंह एवं धनबाद जिले के विभिन्न क्षेत्रों के दुकानदारों ने गांधी सेवा सदन में प्रेस कॉन्फ्रेंस के माध्यम से श्यामल दास की धोखाधड़ी का कच्चा चिट्ठा खोला। मनोरंजन सिंह ने बताया कि पिजन कंपनी समयसमय पर स्कीम चलाती रहती है पर श्यामल दास की हेराफेरी की वजह से कंपनी की वह ओरिजनल स्कीम दुकानदारों तक नहीं पहुँचती है। अभी हाल ही में दुर्गापूजा दीपावली धनरसे के समय भी कंपनी ने स्कीम निकाला पर श्यामल दास की हेराफेरी के कारण उचित स्कीम दुकानदारों तक नहीं पहुँच पाया।

इस वर्ष २०२४२५ के दुर्गों कार्टर की लिस्ट भी आई थी जिसमें दुर्गापूजा, दिवाली व छठ को लेकर विभिन्न प्रकार की स्कीम दी गई थी एवं कुछ प्रोडक्ट में रेट कंपनी द्वारा कम करके भी दिया गया। झारखंड केबीएम श्यामल दास और उनकी टीम के द्वारा यह लिस्ट हमें एक माह विराम से दी गई। जिसमें कई प्रकार की छेड़छाड़ की हुई थी।

उन्होंने कहा कि कंपनी के नेशनल सेल्स हेड से फोन पर



आपुर्ति करने आदि समस्याओं सहित उनकी मांगपत्र को गंभीरता से लेते हुए प्रतिशीघ्र समाधान करने की मांग किया। जीएम ने संघ की अधिकांश समस्याओं के जल्द समाधान करने तथा मुख्यालय स्तर की समस्याओं को उच्च प्रबंधन के पास अंतराति कर समाधान करने का आश्वासन सिद्धार्थ गौतम को दिया। वार्ता में एपीएम डीके सिंह, सुदर्शन प्रसाद, प्रमोद सिंह, जितेंद्र सिंह, हेमंत पासवान, शिव पासवान, रूपेश पासवान एवं अन्य लोग थे।

## केंद्रीय अस्पताल में यौन उत्पीड़न रोकथाम पर नुकड़ नाटक



**धनबाद (कांस) :** गुल्वार के केंद्रीय चिकित्सालय में यौन उत्पीड़न रोकथाम सप्ताह के अंतर्गत एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर नर्सिंग प्रशिक्षुओं द्वारा जागरूकता फैलाने के लिए एक नुकड़ नाटक का मंचन किया गया। इस आयोजन की मुख्य अतिथि डॉ. वंदना ठाकुर ने अपने संबोधन में कहा कि कार्यलय पर यौन उत्पीड़न की प्राथमिकता होनी चाहिए और इसके प्रति सभी को जागरूक रहना चाहिए। उन्होंने इस प्रकार के कार्यक्रमों की आवश्यकता पर बल देते हुए इसे सकारात्मक पहल बताया। डॉ. अमिता बागची ने कहा कि कार्यलय बनाए रखने की आवश्यकता है। महिलाओं को अपने अधिकारों के प्रति सजग

है। जोड़ों को जल्दी सामान उपहार के तौर पर दिया जाता है। समिति के चेयरमैन मंत्री सिंहा ने बताया कि विवाह के लिए लड़कियों की उम्र १८ वर्ष और लड़कों की २१ वर्ष से कम नहीं होनी चाहिए। फॉर्म भरे की अंतिम तिथि ५ जनवरी तक रखी गई है।

समिति की महिला विंग की जया सिंह ने बताया कि इस यादवार सर्वधर्म विवाह में समिति की महिला सदस्यों की अहम भूमिका रहती है। मेहदी रस से लेकर हल्दी तक की पारंपरिक व्यवस्था रहती है। बारात और शरात के लिए भोजन की भी व्यवस्था की जाती है।

बैठक में द्वारा प्रसाद तिवारी, भातजी भगत, दिल्ली सिंह, तारक नाथ, मनीर सरकार, जितेंद्र मालाकार, संगीता जायसवाल, अनु, नवीन गुप्त आदी मौजूद थे।

# हिंदुओं पर अत्याचार के खिलाफ विरोधप्रदर्शन



**धनबाद (कांस) :** बांग्लादेश में हिंदुओं पर हो रहे अत्याचार के खिलाफ गुल्वार की संस्था शहीद चौक में सनातन धर्म समिति के चिन्मय दास ने विरोध प्रदर्शन किया गया। इस दौरान सभी हाथों में तख्तियाँ लिथे। जिसमें लिखा हुआ था कि बांग्लादेश में हिंदुओं पर अत्याचार करना बंद करो। साथ ही बांग्लादेश द्वारा की जा रही हरकतों के खिलाफ

जमकर नारेबाजी की गई। हिंदू संत चिन्मय में कृष्ण दास प्रभु के रिहाई की मांग की। पूरे मामले में भारत सरकार को पहल करने की अपील की। विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व कर रहे रंजीत रवानी ने कहा कि पिछले कुछ महीनों से लगातार बांग्लादेश में हिंदुओं पर बेरोकटोक अत्याचार किया जा रहा है। मंदिरों तो तोड़ा जा रहा है,

साधु संत पर अत्याचार किया जा रहा है। जिसे किसी भी हाल में सनातनी न्याय नहीं करेगा। साथ ही स्कूल के इकाओं के महाप्रभु हिंदू संत चिन्मय में कृष्ण दास को तत्काल बांग्लादेश रिहाई करें। अन्याय से लगातार बांग्लादेश में हिंदुओं पर अत्याचार किया जा रहा है। मंदिरों तो तोड़ा जा रहा है,

## भाजपा नेत्री तारा देवी ने जरूरतमंदों के बीच बांटे कंबल



**सिवरी (ससे) :** गुल्वार को साईं मंदिर सिंदरी के समीप पूर्व विधायक इंद्रजीत महतो की पत्नी सह वरिष्ठ भाजपा नेत्री तारा देवी ने जरूरतमंद लोगों के बीच कंबल वितरण किया। कार्यक्रम में तारा देवी के साथ प्रज्ज्या बीएफ कोलज के शिक्षक एवं छात्रों ने भी सक्रिय भूमिका निभाई। कार्यक्रम का संचालन सिंदरी गुल्दारा प्रधान एवं बीएफ कॉलेज बलियापुर की प्राचार्य स्मृति नली ने किया।



तारा देवी ने कहा कि हमारा परिवार सिंदरी विधानसभा के हर व्यक्ति के साथ रहना हमारा ही रहने का उद्देश्य है। कंबल वितरण करने का उद्देश्य उठ के मौसम में जरूरतमंद लोगों को राहत प्रदान करना है। सर्दियों के मौसम में

गरीब और बेसहारा लोगों को उठ के बचाव के लिए कंबल वितरित करना एक पुण्य कार्य है। तारा देवी ने कहा कि समाज में जरूरतमंद लोगों की मदद करना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। कंबल वितरण जैसे कार्य में केवल जरूरतमंदों को राहत देते हैं, बल्कि समाज के अन्य वर्गों को भी सेवा और परोपकार की भावना को जागृत करते हैं। उन्होंने कंबल वितरण के दौरान लोगों से बातचीत की और उनकी समस्याओं को समझने का

प्रयास किया। कार्यक्रम के दौरान कंबल प्राप्त करने वाले जरूरतमंद लोगों ने इस पहल की सराहना की। एक वृद्ध महिला ने कहा कि उठ के इस मौसम में हमें कंबल मिलना किसी वदान से कम नहीं है। पूर्व विधायक प्रज्ज्या भी तारा देवी और उनकी टीम ने आश्वासन दिया कि जाने वाले समय में भी इस प्रकार के कार्यक्रम आयोजित कर जरूरतमंद लोगों को हर संभव सहायता की जायेगी।

## मथुरा महतो को नहीं मिला मंत्रिमंडल में जगह



**धनबाद (कांस) :** झारखंड मंत्रिमंडल में धनबाद का हाथ इस बार फिर खाली रहा। उम्मीद की जा रही थी कि टुंडी से चार बार झामुमो के विधायक रह चुके मथुरा प्रसाद महतो इस बार मंत्री बन सकते थे। वे रेत में आगेआगे भी चल रहे थे। लेकिन गोमिया विधायक योगेंद्र महतो ने बाजी मार ली। मथुरा महतो को मंत्री नहीं मिला। बल के जिले गिरिडीह के विधायक सुविद्य सोनू भी मंत्री बन गए। ऐसे में धनबाद के हाथ में इस बार कुछ नहीं लगा। वैसे धनबाद, जिले से माले के दो विधायक जीते हैं, लेकिन माले मंत्रिमंडल



जानकारी के अनुसार झामुमो कोटे से चांबाबाता के विधायक दीपक बिस्वा, घाटशिला के विधायक रामदास सोरन, गिरिडीह के विधायक सुविद्य सोनू, बलियापुर से विधायक चमरा लिंटा, गोमिया के विधायक योगेंद्र महतो, मथुरा के विधायक रुहीजुल हसन, झारखंड मुक्ति मोर्चा के कोटे से मंत्री पद की शाय ली। जबकि कोरस की ओर से छतरपुर के विधायक राधा कृष्ण किशोर, महागामा से विधायक दीपिका सिंह पांडे, मांडर की विधायक शिल्पी नेहा लिंका, जामाड़ा विधायक डॉक्टर मंत्री पद की शाय लिए।

में शामिल नहीं हो रहा है। झारखंड मंत्रिमंडल को लेकर कोरस और राजद के कोटे से मंत्री का नाम तो पहले ही सामने आ गया था। लेकिन अब झामुमो कोटे से भी कौन लोग मंत्री पद की शाय लेंगे, यह साफ हो गया है।



# आलू को लेकर बंगाल सरकार पर आरोप

**धनबाद (कांस):** आलू को लेकर बंगाल सरकार एक तरह से दादागिरी पर उतर गई है। झारखंड में आलू की सप्लाई बंगाल से नहीं हो रही है। अब बिहार भी इसके लोटे में आ गया है। बंगाल आलू के उत्पादन में देश में दूसरे नंबर पर है। इसलिए बंगाल से आलू की आपूर्ति अन्य प्रांतों में होती है। लेकिन पिछले लगभग एक सप्ताह से बंगाल सरकार का रवैया बिल्कुल बदला हुआ है। बंगाल में आलू की सप्लाई सामान्य रखने के नाम पर बाहर के प्रदेशों में आलू का निर्यात रोक दिया गया है। झारखंड के बाँदर पर



धनबाद के पास बंगाल पुलिस आलू के ट्रकों को झारखंड में प्रवेश करने नहीं दे रही है। झारखंड सरकार के संज्ञान में यह बात है। लेकिन अभी तक कोई निदान नहीं निकला है। इस बीच

पास बैरियर लगाकर बंगाल से बिहार की ओर आनेवाले आलू के ट्रकों को रामपुर के पास रोक दिया है। बंगाल पुलिस इस मामले में कुछ भी बताने में बचती नहीं है। पुलिस सिर्फ इतना ही कहती रही कि सरकार का आदेश है। बिहार, बंगाल के बाँदर पर रामपुर आलू की बड़ी मंडी है। २७ के दोनों ओर आलू के गोदाम हैं। एनएच के पूरब के गोदाम बंगाल के क्षेत्र में है, जबकि पश्चिम तर्फ की दुकान बिहार में आती है। लेकिन आरप के अनुसार बंगाल पुलिस ने बिहार क्षेत्र में पड़ने वाले

गोदाम से भी आलू ले जाने पर रोक लगा दी है। बताया जाता है कि रामपुर के गोदाम में आलू कई जगह से आता है। ऐसे में बंगाल पुलिस की अचानक इस कार्रवाई से व्यापारी भी परेशान हैं। बंगाल पुलिस की कार्रवाई से झारखंड तो परेशान था ही, अब बिहार के लोग भी परेशान होने लगे। व्यापारियों का कहना है कि बंगाल सरकार अगर कोई निर्णय लिया है, तो उसे सार्वजनिक किया जाना चाहिए। जिससे की व्यापारी और उपभोक्ता दोनों को नुकसान हो सकता है। लेकिन बिना किसी आदेश के अयोग्य रोक से प्रम की स्थिति उत्पन्न हो गई है।

# लोन भरने के बाद भी बैंक ने लगाया जुर्माना

**धनबाद (कांस):** भारत की सबसे बड़ी बैंक एसबीआई बैंक से जुड़ा एक मामला प्रकाश में आया है। जहाँ एक रेलवे कर्मी पर लोन चुकता कर देने के बावजूद २५ हज़ार की पेनल्टी लगा दी गई। यह मामला धनबाद के बुधन भुइया का है। जिन्होंने एसबीआई इसरी ब्रांच से लोन लिया था। लोन की पूरी राशि उन्होंने चुकता भी कर दी। बैंक ने उन्हें पेनलोसी भी दे दिया है। पिछले एक सप्ताह पूर्व बैंक ने इन्हें २५ हज़ार का पेनल्टी लगा दिया।



अज इस्की शिकायत करते बुधन भुइया एसबीआई जवाबीन नगर चर्च पहुंचे। मीडिया ने भी बुधन भुइया के मामले में ब्रांच मैनेजर से बात की। ब्रांच मैनेजर ने बुधन भुइया के मामले की जानकारी नहीं होने की बात कह बुधन भुइया के समस्या का जल्द से जल्द समाधान कर लेने का भरोसा दिया। बुधन भुइया को यह भी भरोसा दिया गया है कि उन्हें कोई पेनल्टी नहीं लगेगी। यह एक बड़ा सवाल यह है कि आखिर बैंक इस

# छठ नृत्य कला व मुखौटा निर्माण कला झारखंड की शान है : देवेन तिवारी

**धनबाद (कांस):** ५ दिवस के तीन दिवसीय छठ मास मेरिका

१० बच्चे सरयोजला से १० बच्चे एवं स्थानीय महाविद्यालय के बच्चे

लिया। आवासीय कार्यालय के प्रशिक्षण के बाद बच्चे घर चले जायेंगे। प्रसिद्ध मुखौटा निर्माण के गुरु सुशांत महापात्रा, सहाय गुरु सुमित महापात्रा, प्रशिक्षणियों को प्रशिक्षण देंगे। मुखौटा से आये मुखौटा गुरु कंचन तृथवार भी प्रशिक्षण देंगे। कार्यवाही सह उच्चायतन सामाजिकी सह अधिकांक डायनॉस्टिक के निदेशक देवेन तिवारी ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि छठ नृत्य और मुखौटा झारखंड का अंतर्राष्ट्रीय पहचान है। केन्द्र के संयोजक डॉ. संजय चौधरी ने धनबाद दिया।

कार्यशाला का शुभारंभ हुआ। चंद्रबिहारी ने जिसमें मधुरभंजन

भी शामिल हुए। ५५ बच्चों ने मुखौटा निर्माण कार्यशाला में भाग

लिया।

# परसिया गांव में सियारों का आतंक

**पुटकी (ससे):** पुटकी व आसपास के क्षेत्र में सियारों ने एक बार फिर आतंक मचा दिया है। गुस्वार को चिड़खीह एवं परसिया गांव के आधा दर्जन से अधिक महिलागुरुपरों पर हमला कर घायल कर दिया। हालांकि चिड़खीह बस्ती के ५२ वर्षीय शांति देवी ने हिम्मत का परिचय देते हुए सियारों को पकड़ हट्टा मचाया। हट्टा सुन खेत में पहुंचे ग्रामीणों ने सियारों को मार डाला। घायलों में शांति देवी के अलावे चिड़खीह बस्ती के ही हीरा ओझा (५२), धीरज रजवार (५५), सोनी कुमारी, परसिया बस्ती के सनातन महतो की मां फुसमनी देवी (६०), मुचौराम महतो की पत्नी सावित्री देवी (५३) आदि शामिल हैं। घटना के बाद परिजनो ने सभी घायलों को एस्पएएमएम्सीएच धनबाद ले गए। जहां सभी को पुटो रेजीडि इन्फेक्शन ललाया गया। ग्रामीणों ने बताया कि सभी गुस्वार सुबह को दैनिक कार्यों एवं खेतीबाड़ी के लिए जंगल एवं खेत बनाम गए थे। इसी दौरान एक सियार ने लोगों पर हमला कर दिया। विदित हो कि क्षेत्र के गोपीनाथदीह बाउरी टोल में करीब महला पूर्व भागीरथ बाउरी (४०), विशाल बाउरी (२१), कुष्णा बाउरी (२३) को सियार ने काटा था। उस दिन भी ग्रामीणों ने सियार को घेर कर मार डाला था। इधर सियार के हमले से क्षेत्र के लोग एक बार फिर भयभीत हो गए हैं।

# बुजुर्ग महिला को डालसा ने दी जिंदगी

**धनबाद (कांस):** उंड के बढ़ते प्रकोप को देखते हुए झारखंड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देश पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (डालसा) धनबाद द्वारा अरुण बुजुर्गों के लिए विशेष मुहिम चलाई जा रही है। प्रधान जिला एवं नय न्यायाधीश सह अध्यक्ष वीरेंद्र कुमार तिवारी के अध्यक्षता और नय न्यायाधीश सह सचिव राकेश रोजन के नेतृत्व में गठित टीम ने गुस्वार को सड़क किनारे से एक बुजुर्ग महिला को रस्क्यू कर सुरक्षित स्थान पर पहुंचाया।



रेस्क्यू की गई महिला, शांति किस्कू, जो गिरफ्तारी की तितासी बताई गई हैं, ने टीम को बताया कि उनका कोई परिवार नहीं है और वह मंदिर व पुण्यालय रहकर अपना जीवन यापन करती थीं। इस कड़ी में आग्रह में आवासीय किया गया, जहां उनकी देखभाल सुनिश्चित की जाएगी। डालसा की इस पहल से बुजुर्गों को न केवल उंड से बचाव मिला, बल्कि उन्हें सुरक्षित और सम्मानजनक जीवन जीने का अवसर भी प्राप्त होगा। अधिकारियों ने बताया कि ऐसे और भी जबरदस्त बुजुर्गों की मदद के लिए यह अभियान निरंतर जारी रहेगा।

# सांसद दुल्लू महतो ने सदन में उठाए अनेक मुद्दे

**धनबाद (कांस):** धनबाद लोकसभा क्षेत्र से भागपा सांसद दुल्लू महतो ने सदन के शीकाकालीन सत्र में उद्घरणपूर्ण जनहित के मुद्दों को उठाकर अपनी प्रतिनिधित्व कार्य को निर्वहन किया। आवागमन और शहरी कार्य मंत्रालय के माध्यम से उन्होंने 'लाल है अमृत योजना', 'स्मार्ट सिटी मिशन' और अन्य योजनाओं के प्रियान्वयन की वर्तमान स्थिति पर सवाल उठाए। विवेकानंद के उतर में संबन्धित मंत्रालय ने विस्तृत जानकारी प्रदान की।

सांसद दुल्लू महतो ने जल है अमृत योजना के अंतर्गत देवाभर मंत्रालय शोधन संयंत्रों (एसटीपी) की स्थिति और जल पुनर्चक्रण के तहत देवाभर में कुल ८,०६६ परियोजनाओं में से ९१ यानी ७,३५२ परियोजनाओं पूरी हो चुकी हैं। सांसद दुल्लू महतो ने कहा, भेदा कस्य है कि धनबाद और झारखंड के विकास कार्यों में कोई बाधा न आए। जल है अमृत योजना और स्मार्ट सिटी मिशन नयी योजनाओं का पूर्ण लाभ जन्मता तक पहुंचे, इसके लिए मैं निरंतर तत्पर रहूंगा। उन्होंने केंद्र सरकार द्वारा किये गए प्रयासों की सराहना की और धनबाद के विकास के लिए प्रतिबद्धता जताई। श्री महतो के इन प्रयासों की जन्ता और पाटी के अन्य सदस्यों ने सराहना की। उन्होंने धनबाद के नागरिकों से अपील की कि वे सरकारी योजनाओं का लाभ उठाएं और अपने सुझाव देते रहें।

सांसद दुल्लू महतो ने सदन में उठाए अनेक मुद्दे

# झरियाधनबाद मुख्य मार्ग से ट्रांसपोर्टिंग शुरू

**जोड़ाघर (ससे):** धनसार कोशीप्रबंधन ने गुस्वार को दूसरे दिन भी विवेककर्मा परियोजना से बीपीएनएच हाइड्रोजन कोयला ट्रांसपोर्टिंग के लिए हाइवा परिचालन झरियाधन मुख्य मार्ग में शुरू करने का प्रयास किया। कोयला लदे दो हाइवा पहुंचते ही यहां के स्थानीय लोगों ने चयत्रस के अनेक तले रोक कर वापस लौटा दिया। इस दौरान गुस्वार लोगों ने जिला प्रशासन व बीसीसीएच अधिकारियों को जमकर कोसा। नेतृत्व कर रहे चयत्रस के असंगठित क्षेत्र के अध्यक्ष पप्पू पासावन ने कहा कि इस मार्ग में सात साल पूर्व हाइवा से

लगातार दुर्घटनाएं से हो रही है। झरिया धनबाद मुख्य मार्ग में हाइवा परिचालन बंद कर दिया गया था। लेकिन इस बार भी झरिया प्रशासन व बीसीसीएच इस रुट से कोयला लदे हाइवा परिचालन शुरू करने का प्रयास किया जा रहा है। इस मार्ग में अनपनिष्ठ स्थूल के अलावा वल्लय रोड है। अगर हाइवा का परिचालन किया गया तो दुर्घटना से इंकार नहीं किया जा सकता है। इस मार्ग में बीसीसीएच हाइवा के रूप में नाती सा सीमादा रोजा के प्रयास कर रह रहा है। कहा कि विवेककर्मा से अन्य ट्रांसपोर्टिंग कार्यों की केंद्रजा व अलुसना पासेट से ट्रांसपोर्टिंग कर रही है।

लेकिन प्रबंधन एक सोची समझी साजिश के तहत इस मार्ग से जीटीएस कंपनी द्वारा दिन रात हाइवा परिचालन करवाना चाह रही है। सात साल पूर्व भी इस रुट से हाइवा चलने से भारी मात्रा में कोयला लोटी होती थी।इस बार भी कतिपय कोयला चोरों के इशारे पर प्रबंधन इस मार्ग से ट्रांसपोर्टिंग शुरू कराना चाह रही है। बताया जाता है कि गुस्वार को भी प्रबंधन ने इस मार्ग से ट्रांसपोर्टिंग शुरू करने का प्रयास किया था। लेकिन भाकपा माले ने हाइवा बाउरी ने इस्का विरोध करते हुए कोयला लदे हाइवा को वापस लौटा दिया था।लेकिन गुस्वार को भी

प्रबंधन ने दुबारा हाइवा परिचालन करने का प्रयास किया। मौके पर देवराज चौहान, राकेश मुंटाई,अरुण पासवान, विशाल कुमारा सहित अन्य थे। बीसीसीएच उच्चधिकारियों व स्थानीय थ्रीइडर व धनसार थाना के अधिकारियों से इस मार्ग से हाइवा होने से इस मार्ग में दुर्घटना की संभावना बनी रहेगी। इसके अलावा हाइवा परिचालन और आउटसोर्सिंग से यहां की आम जनता जहां परेशानी होती है। उसका विरोध किया जाएगा। जनता के हित के लिए हमेशा तत्पर रहूंगा। जनता के समस्याओं से समझौता नहीं किया जाएगा।

# बुजुर्गों की देखभाल पर समिन्तर

**धनबाद (कांस):** सरयोजला स्थित आयुष आर्युष धनबाद के कार्यालय में बुजुर्गों की देखभाल पर एक सेमिनार का आयोजन किया गया। इस समारोह में बुजुर्गों की सेवा एवं देखभाल पर प्रकाश डाला गया। इस दौरान बुजुर्गों के प्रति प्यार अनपानन को सिखाया गया। समारोह में आयुष फाउंडेशन धनबाद के सक्रीय सदस्य गुरु शामिल हुए। सुई धागा के सभी विद्यार्थी एवं मोहल्ले के लोगों ने इसमें भाग लिया एवं सभी ने इस कार्य हेतु आयुष फाउंडेशन धनबाद की सराहना की। इन सभी सदस्यों ने इस आयोजन को सफल बनाने में अपने योगदान से कार्यवाही को उच्च स्तर पर पहुंचाया। आयुष फाउंडेशन धनबाद के इस कदम की स्थानीय समुदाय ने सराहना की और इसे बुजुर्गों के प्रति सम्मान व्यक्त करने का एक आदर्श उदाहरण बताया। फाउंडेशन के सदस्यों ने भी इस तरह के कार्यक्रमों का आयोजन कर समाज के विभिन्न क्षेत्रों में योगदान देने वाले व्यक्तियों को प्रोत्साहित करने का संकल्प लिया।



युविधाएं और देखभाल सही तरीके से मिलें। यह निरीक्षण बच्चों की सुरक्षा और उनके अधिकारों की रक्षा के उद्देश्य से किया गया, जिसमें बच्चों की भलाई के लिए सुचारुतक कदम उठाने पर जोर दिया गया।

# न्यायाधीश ने किया एडॉप्शन सेंटर का निरीक्षण

**धनबाद (कांस):** प्रधान जिला न्यायाधीश सह अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण वीरेंद्र कुमार तिवारी के निदेश पर अवर न्यायाधीश राकेश रोजन और सीडब्ल्यूसी अध्यक्ष जगम मुखर्जी ने क्रिश्चियन मिशन एवं एडॉप्शन सेंटर का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने हर बिंदु पर गहन जांच की और धनबाद, दोस्कारो समेत अन्य जिलों से रेस्क्यू किए गए विशेष बच्चों की स्थिति और उनके रखरखाव की जानकारी ली। निरीक्षण के दौरान

युविधाएं और देखभाल सही तरीके से मिलें। यह निरीक्षण बच्चों की सुरक्षा और उनके अधिकारों की रक्षा के उद्देश्य से किया गया, जिसमें बच्चों की भलाई के लिए सुचारुतक कदम उठाने पर जोर दिया गया।

# महाराष्ट्र के बीच कंबल वितरित

**बलियापुर (ससे):** युष्गा बीसीसीएल प्रबंधन द्वारा बलियापुर थाना को आवेदन देकर आउटलोक मुद्रा कर्वाई के लिए बलियापुर सीओ प्रवीण कुमार सिंह ने बीसीसीएल लोडना परिषदा के महप्रबंधक एवं एडी देवप्रसा आउटसोर्सिंग कंपनी को नोटिस जारी किया। सीओ द्वारा जारी नोटिस में कहा गया कि एडॉप्शन मीजा में करीब १२० एक्ज अनबाद झारखंड में अल्पवय की जमीन है। जहां ममनानी डल से दोहन बढमाशों ने आउटलोक के पात उनके पति को आउटसोर्सिंग कंपनी द्वारा ममनानी डल से जमीन को अडॉप्शन कर उपभर ओबी डेप कर दिया गया है। दुदरे दिन बुधल लोगों ने उसे बेहोशी की हालत में मर्ती कर १६ दिसंबर को उपरोक्त भूमि से संबंधित राजस्व कल्लावेज के साथ अंचल अधिकारी बलियापुर को रंमता देनी ने घटना के दो दिन बाद बुधवार को कार्यालय में उपस्थित होने का निर्देश दिया है।

महाराष्ट्र कर बेहोश कर दिया। उनके बाइक, मोबाइल अकिन्नमण कर उपभर ओबी डेप कर दिया गया है। दुदरे दिन बुधल लोगों ने उसे बेहोशी की हालत में मर्ती कर १६ दिसंबर को उपरोक्त भूमि से संबंधित राजस्व कल्लावेज के साथ अंचल अधिकारी बलियापुर को रंमता देनी ने घटना के दो दिन बाद बुधवार को कार्यालय में उपस्थित होने का निर्देश दिया है।

# सड़क जाम से स्कूली बच्चे परेशान

**बलियापुर (ससे):** बलियापुर नगर में गुस्वार को दिन करीब सवा एक बजे जाम हो जाने से चारों रुट में आगमन करीब आधा घंटा तक पूरी तरह से ठण हो गया। रोड जाम में सीआरपीएफ कमांडेंट, झारखंड पब्लिक स्कूल, सिदरी डीपीई स्कूल समेत विभिन्न विद्यालयों के बच्चों जाम में फंस गईं। बस में बैठे बच्चे करीब आधे घंटे तक बस में रहे। साथ ही साथ बीबीएम कॉलेज के छात्र छात्राएं भी जाम में फंस गए। पुलिस के पहुंचने पर बसों मरुबत के बाद जाम को हटाया गया। आवागमन सुचारु रूप से शुरू हो गया। दूसरी ओर बलियापुर नगरवा जाम को ले बलियापुर थाना परिसर में थाना प्रभारी आशीष भारती की



उपस्थिति में चेंबर ऑफ कॉमर्स की बैठक हुई। जिसमें बलियापुर नगर में दुकान के आगे ठण नहीं लगाने। अतिरिक्तमण मुक्त कर्मचारी व बलियापुर चौक में सीसीटीवी कैमरा लगाने समेत अन्य बिंदुओं पर विस्तृत रूप से चर्चा की गई। बैठक में चेंबर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष धनय्याधर प्रोअर, सचिव गोलक बिहारी गौराई, कोषाध्यक्ष सुनील कुमार

सोनु, उपाध्यक्ष आशीष कर, जाहीद अंसारी, पप्पू पाल, नंटी अम्बाल, अरुण कुमार, सुबीर नन्दा, चंचल ठाकुर, श्यामल कुमार मरुबत, दिनेश कुमार,असमन, शंकर दास, लालूद पोअर आदि मौजूद थे। दूसरी ओर सीओ प्रवीण कुमार सिंह ने कहा कि अतिरिक्तमण मुक्त कर्मचारी के कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

# असहायों के बीच कंबल वितरित

**धनबाद (कांस):** सामाजिक कार्यों में बढबढकर योगदान देनेवाले युवा सचर्च मोर्चा के संस्थापक दिनेश सिंह इस कम्पयाती ठंड में गरिब व जख्तरमंदो का सहारा बने। हर वर्ष की भांति उन्होंने जख्तरमंदो के बीच कंबल वितरण की शुरुवात की। ठंड में लाचार, असहाय व गरिबों को बचाने के उद्देश्य से बुधवार की आधी रात अपने संगठन के सदस्यों के साथ सड़कों पर निकल पड़े। जहाँ भी ठंड से ठिठुरते गरिब गुस्के देखा उन्हें कंबल देकर ठंड से राहत पहुंचाई। धनबाद स्टेशन रोड में दर्जनों लोगों के बीच कंबल बांटे। ठंड में राहत देने के लिए कंबल वितरण कर रहे दिनेश सिंह के इस नेक कार्य



की सरहाना करते हुए लोगों ने उन्हें माला पहनाकर उनका आदर स्तकार भी किया। गरिबों का दिवस असाहायों के बीच कंबल बांटे। मौके पर बड़े, ललित केटरवरी, बृजन, राजा संतोष सिंह, रघु सिंह, बुधेश, सुरेंद्र गिरी, सोनी सदात आदि मौजूद थे।



# संपादकीय

# चीन सीमा विवाद को लेकर राहत की उम्मीद

अपने पड़ोसी देशों के साथ संबंधों को सजज और शांतिपूर्ण रखने के लिए भारत ने न केवल अपनी ओर से हर स्तर पर पहल की है, बल्कि कई बार विपरीत स्थितियों में भी सकरात्मक रुख दिखाया है। मगर लंबे समय से पाकिस्तान और चीन के तैयारी की वजह से सीमा पर अक्सर तनाव और उत्क्रांय के हालात पैदा होते रहे हैं और उसके लिए कौन जिम्मेदार रहा है, वह अब दुनिया जानती है। भिन्न किसी उन्मुख से चीन वास्तविक नियंत्रण रेखा के पास जिस तरह की गतिविधियाँ चलाता है, उसे किसी भी कमीटी पर उचित नहीं कहा जा सकता।

भारत कूटनीतिक स्तर पर इस मामले को अक्सर उठता रहा है। समय-समय पर होने

वाली बातचीत के बाद कुछ समय तक सीमा पर शांति की स्थिति दिखती है, मगर फिर चीन की ओर से कोई न कोई ऐसी गतिविधि शुरू हो जाती है, जिससे उसकी मंशा पर संदेह होता है।

चीन दिये नहीं बोलते हैं, जब भारत और चीन के बीच बातचीत के बाद कड़े सकरात्मक पहलकदमियाँ हुईं और शांति बहाली की उम्मीद जाती है। इसके अलावा वास्तविक नियंत्रण रेखा पर अपने सैनिकों को पीछे लौटाने के कदम उठाए गए। मगर पिछले कुछ वर्षों में भारत को लेकर चीन का जैसा रुख सामने आया है, उसके महत्त्वपूर्ण यह आसंका लगाता नहीं है कि दोनों देशों के बीच तनाव के हालात में सुधार की स्थितियाँ अब तक नहीं रहेंगी।

अब हिंद-प्रशांत क्षेत्र में चीन की बढ़ती



सैन्य आक्रामकता ने बहुतरास्य तनाव में बढ़ोतरी की है। वास्तविक नियंत्रण रेखा पर फिलहाल शांति को भारत राहत के रूप में चीन की गतिविधियों की वजह से दुनिया में भी चिंता बढ़ रही है, तो यह भारत के लिए भी संभव रहने का वकत है। शायद यही वकत है कि संयोजक स्तर पर बढ़ती चिंता को प्रथम में नौसैन्य प्रमुख एडमिरल दिनेश त्रिपाठी ने सोमवार को कहा कि पूर्वी लड़ाकू में भारतीय और चीन की सेना के बीच गतिरोध थले खत्म हुआ है, मगर हिंद-प्रशांत क्षेत्र में चीन की मंशा नहीं बदली है। उस क्षेत्र और दक्षिण चीन सागर में चीन की सैन्य ताकत का प्रदर्शन भारत के लिए घबराहट का विषय है। यह हकीकत है कि अंतरराष्ट्रीय स्तर

पर चीन खुद को इस रूप में पेश कर रहा है, जिसमें उसे दुनिया की सबसे बड़ी शक्ति के तौर पर देखा-माना जाए। यह उम्मीद अपनी स्थितियों के अनुकूल हो सकता है, लेकिन इस रूप में उनके पड़ोसी देशों की संभ्रता का हनन या उनके सामने जोखिम पैदा करके करना चाहता है, तो यह एक अविद्यमान संकेत है।

सवाल है कि अविद्यमान प्रदर्शन में उसकी गतिविधियों को किस रूप में देखा जाएगा और उसका क्या कारण है? भारत और सोमा से संबंधित विवाद के सभी प्रश्नों का हल करना चाहता है, तो चीन को इस पर सकरात्मक प्रतिक्रिया देनी चाहिए और अनावधान इस्त्राखिन्ने के साथ शांति के लिए बनी सहमति पर अमल करना चाहिए।

## अब और बढेगी महंगी महंगी की मार



खाल के मुकाबले रूपए की कीमत में गिरावट से अर्थव्यवस्था को एक ओर झटका लगा है। चालू वित्तवर्ष की दूसरी तिमाही में सकल घरेलू उत्पाद बढ़ कर 5.4 फीसद पर आ गया। उसमें सबसे बड़ी गतिविधि और आउट प्रमुख औद्योगिक क्षेत्रों की थी। थोड़ा और खुदरा महंगाई अपने उच्च स्तर पर बनी हुई है। विदेशी मुद्रा भंडार लगातार कम हो रहा है। ऐसे में खाल के मुकाबले रूपए की कीमत अब तक के सर्वाधिक निचले स्तर 84.76 पर पहुँच जाने से स्वाभाविक ही चिंता बढ़ गई है। रूपए की कीमत गिरने का असर सीधे-सीधे आम उपभोक्ता की जेब पर पड़ता है। पहले ही लोग महंगाई की मार झेल रहे हैं, अब यह और बढ़ जाएगा। इसलिए कि कच्चे तेल से लेकर खाने के तेल, दवाओं के लिए कच्चा माल आदि बहुत कुछ बाहर से मंगाना पड़ता है, जिसका भुगतान खल में करना पड़ता है। फिर विदेशी यात्रा और विदेशी में पहुँच कर रहे खजाने पर भी खर्च का बोझ बढ़ जाएगा। रूपए की कीमत गिरने को बढ़ा करके फिलहाल खाल के मुकाबले होने और वनिगोचिंत अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की विचारधाराओं की खल का उपयोग करके पर सी फीरदर रूपए लगाने की बातचीत बहाई जा रही है। पर लंबे समय से रूपए की कीमत में नमी का रुख बना हुआ है। कहा जा रहा था कि सकारा विदेशी मुद्रा भंडार के जरिए इस नमी को कम करने का प्रयास करती रही, मगर नतीजा साबित नहीं हुआ। इसकी एक वजह बढ़ती महंगाई है, जो रिजर्व बैंक के ऊँचे रीपो दर लागू करने के बावजूद काबू में नहीं आ रही। फिर, जब से अमेरिकी खाल में नजरबंदी का शुरु हुआ है और ट्राय राइट्युटि चूने गए हैं, विदेशी निवेशकों ने भारत से अमेरिकी की तरफ रुख कर लिया है। निर्यात में बढ़ोतरी लाना सकारा के सामने बड़ा चुनौती है। मगर फिर भी हकीकत से आँसू चुराने की कोशिश ही देखी जाती है। जब केंद्र में युपीए सरकार थी, जब चूने का महत्व ही देखी जाती थी कि गिरी कीमत अक्सर इन्फ्लेशन गिरने की निशानी है। मगर बिचित्र है कि वह खुद इसे संभाल नहीं पा रही।

**आज का कार्टून**

बादलापेड़ा लसकर को फाटनी लसकरपेड़ा भोले भारत समझ ले ये भेरा हसीना का बादलापेड़ा नहीं है।

**अब भारत के पीएम मनमोहन जी नहीं मोदी जी है!**

# दिल्ली विस चुनाव: आप को क्यों नहीं चाहिए कांग्रेस का साथ?

**कमलेश पांडे**

समझा जाता है कि कभी केंद्र में सनातन्य कांग्रेस पार्टी के जबड़े से 2013 में उसकी सुबाई सता छीनना और फिर केंद्र में सनातन्य हूँ भाजपा के कसते विपत्ति शिकंसे के बानरनु 2015 और 2020 में भी यहाँ की सत्ता को बचाए रखना दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री और पार्टी के गठनेय संयोजक अरविंद केजरीवाल की बहुत बड़ी राजनीतिक सफलता है, जिसके लिए उन्हें नरकचंदे चबाने पड़े। इसके ही खातिर उन्हें गिरावट खानी पड़ी। चूँकि सत्ता के हस्तगत होने पर यह बाहर है। दरअसल, हड़कोई पॉलिटिकल पार्टी आप अलबोलेही राजनीतिक पार्टी है, जो जब दिल्ली में भाजपा और कांग्रेस से अलग है तथा क्षेत्रीय दल से कानी आगे है। कांग्रेस यह उसकी विरोधी नहीं जतना पार्टी व जतना दल और भाजपा के अलावा आप एकदमत्र राजनीतिक पार्टी है जो एक के बाद दूसरे आप में अपने कसते संचालन करने में सफल हूँ और सफलता पूर्वेक समाज संचालन कर रही है। युवा पेशेवरी की यह पार्टी तमक विद्यमानद मुद्दे में निष्पक्ष अदान रखती आते हैं। हालाँकि, केंद्रीय सत्ता तक पहुँचना अभी भी उसके लिए 'दिल्ली' दर है जैसा प्रतीत होता है।



हालाँकि इंडिया गठबंधन की गठनाएं और भाजपा की पूरे विरोध में आप को भी अक्सर मुख्य चुनाव के लिए अपनी पृष्ठ है। अरुणच समन्वयी तुलिकाकट स्टेट लेना पड़ा। प्रश्नकार के अंत कुर्य में लेने लगने पर है। राजनीतिक के बाले शीत माल (मुख्यमंत्री का आवास) तक बचाने की पृष्ठ है, जतना की रिशतत रक्कत प्रत विलोनी-पापी देने की उसकी शुरुआत और शिवा-समाय्य समन्वयी जनसुविधा आज सभी पार्टियों के एजेंडे में शामिल हो चुका है। इसे भारतीय राजनीति में देखी प्रकृत कला जाता है जिसकी शुरुआत आप ने की। कांग्रेस/भाजपा आदि तो इस मामले में अब आप से भी दो कदम आगे बढ़ चुके हैं। देहा जून को 2025 में होने वाले विधानसभा चुनाव से पहले अरविंद केजरीवाल ताबडोड फसले ले रहे हैं जिसमें अपनी भरोसदर गठबंधन में नहीं आती। दिल्ली का एक नया मुख्यमंत्री बनना जाना भी शामिल है। वहीं, हाल ही में उन्होंने दूसरी महत्वपूर्ण घोषणा की है कि दिल्ली विधानसभा में वह कांग्रेस से गठबंधन नहीं करेगा। शायद वह हरियाणा विधानसभा चुनाव में आप के प्रति कांग्रेस की ओर से दिखाई गई राजनीतिक बेरबोबी का असर और प्रतिक्रिया समझ कर जवाब है, क्योंकि तब भी कांग्रेस-आप का गठबंधन नहीं है।

परफेक्ट हो सकती है। चूँकि दिल्ली विधानसभा चुनाव से पहले कांग्रेस और आम आदमी पार्टी के बीच गठबंधन की लागण सभी संभावनाएं समाप्त हो गई हैं। विस्से यह तय हो चुका है कि दोनों पार्टियाँ चुनावी मैदान में एक-दूसरे के खिलाफ खड़ी होंगी। ऐसे में आप से ज्यादा कांग्रेस को चुनौती समर मुश्किल नजर आ रही है। वहीं, गठबंधन में फूट को खबर सामने आते ही राजनीतिक गतिचरों में अटकलें का बजाव गम हो गया है।

जैसे ही दिल्ली विधान सभा चुनाव से पहले इंडिया गठबंधन के दो अहम दली, कांग्रेस और आम आदमी पार्टी की ओर से साफ संकेत मिला कि इस बार दोनों पार्टियाँ चुनावी रण में एक-दूसरे के सामने खड़ी होंगी। तो समझे ज्यादा चर्चा कांग्रेस को लेकर चलने लगी। क्योंकि जो कांग्रेस कुछ कदम पहले तक अरविंद केजरीवाल के खातिर बीजेपी से लड़ रही थी। अब वहीं कांग्रेस आठार आम आदमी पार्टी और केजरीवाल के खिलाफ एक मोर्चा खोलेंगी, यह प्रश्न है। हालाँकि मौजूदा सरकार में विपत्तियों का उलट फेर एक आम सी बात हो गई है। चूँकि दिल्ली की जनता मुख्यतः कली है। ऐसे में कांग्रेस के लिए यह आमरण नहीं होगी। राजनीतिक जाकारों का कडम है कि दिल्ली में कांग्रेस त्रिकोणीय मुकाबला बनने की स्थिति में नहीं है। दिल्ली की सिरासत में कांग्रेस और आप के बीच रिशते स्वाब्धे खले रहे हैं। मसलन, जिस आम आदमी पार्टी ने प्रश्नकार का अंग्रेज लगाकर कांग्रेस को दिल्ली की सत्ता से बेदखल किया था, वहीं आम आदमी पार्टी जब खुद प्रश्नकार के अंग्रेज में गिरी तो कांग्रेस से हथ मिला लिया। अलवत्त, कांग्रेस ने भी अपने सिपायों फायदे तो देखकर आप से संघ मितने में ही समझदारी समझी, क्योंकि बीजेपी से अकेले उठकरना, दोनों पार्टियों के बस से बाहर था। बताया जाता है कि लोकसभा चुनाव 2024 में कांग्रेस को इससे आप से ज्यादा फायदा मिले।

**देह की राजधानी दिल्ली में फरवरी 2025 में विधानसभा होगी और यहाँ पर सतारुह आम आदमी पार्टी एक बार फिर पूरे दम-खम से अकेले यह चुनाव लड़ेगी। जबकि वह कांग्रेस के नेतृत्व वाली इंडिया गठबंधन की गामीटा पार्टी रही है। बताया जाता है कि हड़कोई पॉलिटिकल पार्टी आप को डर है कि यदि वह कांग्रेस से गठबंधन करेगी तो सिपासी तौर पर समाप्त हो जाएगी। पंजाब और दिल्ली की राजनीतिक परिस्थिति भी इसी बात की पुगली करती है। कडना न होना कि छेटा हिंदुस्तान समझा जाने वाला दिल्ली प्रदेश का विधानसभा चुनाव किसी भी राजनीतिक दल के लिए काफी अहमियत रखता है। यहाँ पर पहले कांग्रेस और उसके बाद भाजपा का शासन रहा है। बाद में भी इन्हीं दोनों पार्टियों के बीच सता की अदला-बदली हुई। लेकिन दिल्ली की स्थानीय पार्टी के तौर पर आप के राजनीतिक अभ्युदय ने कांग्रेस और भाजपा दोनों के समझ एक नई राजनीतिक चुनौती खड़ा कर दी, जो अब तलक जारी है।**

जैसे ही दिल्ली विधान सभा चुनाव से पहले इंडिया गठबंधन के दो अहम दली, कांग्रेस और आम आदमी पार्टी की ओर से साफ संकेत मिला कि इस बार दोनों पार्टियाँ चुनावी रण में एक-दूसरे के सामने खड़ी होंगी। तो समझे ज्यादा चर्चा कांग्रेस को लेकर चलने लगी। क्योंकि जो कांग्रेस कुछ कदम पहले तक अरविंद केजरीवाल के खातिर बीजेपी से लड़ रही थी। अब वहीं कांग्रेस आठार आम आदमी पार्टी और केजरीवाल के खिलाफ एक मोर्चा खोलेंगी, यह प्रश्न है। हालाँकि मौजूदा सरकार में विपत्तियों का उलट फेर एक आम सी बात हो गई है। चूँकि दिल्ली की जनता मुख्यतः कली है। ऐसे में कांग्रेस के लिए यह आमरण नहीं होगी। राजनीतिक जाकारों का कडम है कि दिल्ली में कांग्रेस त्रिकोणीय मुकाबला बनने की स्थिति में नहीं है। दिल्ली की सिरासत में कांग्रेस और आप के बीच रिशते स्वाब्धे खले रहे हैं। मसलन, जिस आम आदमी पार्टी ने प्रश्नकार का अंग्रेज लगाकर कांग्रेस को दिल्ली की सत्ता से बेदखल किया था, वहीं आम आदमी पार्टी जब खुद प्रश्नकार के अंग्रेज में गिरी तो कांग्रेस से हथ मिला लिया। अलवत्त, कांग्रेस ने भी अपने सिपायों फायदे तो देखकर आप से संघ मितने में ही समझदारी समझी, क्योंकि बीजेपी से अकेले उठकरना, दोनों पार्टियों के बस से बाहर था। बताया जाता है कि लोकसभा चुनाव 2024 में कांग्रेस को इससे आप से ज्यादा फायदा मिले।

## श्रीलंका के न्यूज पोर्टल डेजी मिरर की एक रिपोर्ट के अनुसार, श्रीलंकाई नौसेना के कमांडर वाइस एडमिरल प्रियंता परेरा ने कहा है कि उनका बल भारतीय नौसेना के साथ हिंद महासागर क्षेत्र में, विशेष रूप से समुद्र में, मादक पदार्थों की तस्करी से निपटने के लिए संयुक्त संचालन बढ़ाने की योजना बना रहा है। पिछले महीने की टटना का जिक्र करते हुए वाइस एडमिरल परेरा ने कहा कि समुद्र में सभावित मादक पदार्थों की तस्करी के बारे में खुफिया जानकारी मिलाने पर, श्रीलंकाई अधिकारियों ने कोलंबो में भारतीय उच्चायोग से संपर्क किया। उन्होंने कहा, डिफेंस अतारो ने तुरंत कार्रवाई की और तस्करी करने वाले जहाजों का पता लगाने और उन पर नजर रखने के लिए विमान और हार्ड-टेक ड्रोम तैनात करके भारतीय नौसेना को शामिल किया।

# समुद्र के रास्ते मादक पदार्थों की तस्करी, भारत और श्रीलंका की नौसेनाओं के बीच सहयोग का महत्व

**अरुणिम भुइयाँ**

श्रीलंकाई नौसेना ने मादक पदार्थों की तस्करी को रोकने के लिए भारतीय नौसेना के साथ मिलकर संयुक्त अभियान चलाने की मांग की है, इसे श्रीलंका और भारत के बीच समुद्री सुरक्षा सहयोग के क्षेत्र में एक बड़े घटनाक्रम के रूप में देखा जा सकता है। पिछले महीने भारतीय नौसेना ने श्रीलंकाई नौसेना को दो श्रीलंकाई ध्वज वाली मलिकी फरकटने वाली नौकाओं को पकड़ने में मदद की थी, जो मादक पदार्थ ले जा रही थीं। यह पहला ऐसा मामला था जब श्रीलंकाई नौसेना को समुद्र में भारतीय नौसेना से मदद मिली। इसके बाद श्रीलंकाई नौसेना ने यह पहल की।



बयान में कहा गया है, भारतीय नौसेना के लंबी दूरी के समुद्री परवी विमान और डूर से संचालित विमान द्वारा व्यापक निगरानी की गई, जो गुरुग्राम में सूचना संलयन केंद्र (हिंद महासागर क्षेत्र) से प्राप्त इनपुट के आधार पर थी। इसके बाद अभियान को बढ़ाने के लिए भारतीय नौसेना के एक जहाज को तैनात किया गया। उच्चायोग ने बयान में कहा है कि श्रीलंकाई नौसेना से लगातार मिल रही सूचनाओं और भारतीय नौसेना के विमानों द्वारा हवाई निगरानी के आधार पर दोनों नौकाओं को पकड़ना की गई। इसके बाद, संचालित अभियान में, 24 और 25 नवंबर को जहाज की बॉयिंग टोम द्वारा दोनों नौकाओं को पकड़ा गया और लगभग 500 किलोग्राम मादक पदार्थ (फ्रिटरल मेथ) जमा किया गया, जिसका मूल्य 170 बिलियन श्रीलंकाई रुपये थी। दोनों नौकाओं, चालक दल और जवा मादक पदार्थों को आगे की कार्रवाई करवाई के लिए समुद्र में श्रीलंकाई नौसेना के जहाज को सौंप दिया गया।

महासागर क्षेत्र में सुरक्षा संचालित करने के लंबी दूरी के समुद्री परवी विमान और डूर से संचालित विमान द्वारा व्यापक निगरानी की गई, जो गुरुग्राम में सूचना संलयन केंद्र (हिंद महासागर क्षेत्र) से प्राप्त इनपुट के आधार पर थी। इसके बाद अभियान को बढ़ाने के लिए भारतीय नौसेना के एक जहाज को तैनात किया गया। उच्चायोग ने बयान में कहा है कि श्रीलंकाई नौसेना से लगातार मिल रही सूचनाओं और भारतीय नौसेना के विमानों द्वारा हवाई निगरानी के आधार पर दोनों नौकाओं को पकड़ना की गई। इसके बाद, संचालित अभियान में, 24 और 25 नवंबर को जहाज की बॉयिंग टोम द्वारा दोनों नौकाओं को पकड़ा गया और लगभग 500 किलोग्राम मादक पदार्थ (फ्रिटरल मेथ) जमा किया गया, जिसका मूल्य 170 बिलियन श्रीलंकाई रुपये थी। दोनों नौकाओं, चालक दल और जवा मादक पदार्थों को आगे की कार्रवाई करवाई के लिए समुद्र में श्रीलंकाई नौसेना के जहाज को सौंप दिया गया।

भारतीय उच्चायोग के बयान में आगे कहा गया कि यह अभियान क्षेत्रीय समुद्री चुनौतियों का संयुक्त रूप से समाधान करने और हिंद महासागर क्षेत्र में सुरक्षा संचालित करने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। भारत की विस्तृत ट्रेडिंग और प्रवासी से इस्की निकटवर्ती इसे मादक पदार्थों की तस्करी के नेटवर्क को अस्थिर बनाती है। दोनों देशों के बीच समुद्री सहयोग को मजबूत करने से इन मादक पदार्थों पर बेहतर निगरानी सुनिश्चित होती है।



कृषि, मशगलान एवं सहकारिता विभाग, झापखण्ड, राँची कार्यालय - भूमि संरक्षण एवं विकास पदाधिकारी, बोकारो। E-Mail ID - prakasor@gmail.com

वित्तीय वर्ष 2024-25 में केन्द्र प्रयोक्त RKV योजना पर Sub Mission on Agriculture Mechanization (SMAM) योजना के तहत कृषि उपकरण बैंक की स्थापना... Table with columns: S.No, RKV योजना अंतर्गत SMAM, उपकरण का नाम, कीमत (₹), अनुदान की राशि (लाख में), कृषक संख्या, उपकरण का प्रकार

कार्यक्रम एवं कार्यवाही (JLSPs) का अन्वय कृषि सेवा संस्था द्वारा उपलब्ध कराये गये... 1. कार्यालय का नाम - 2. भूमि संरक्षण एवं विकास पदाधिकारी, बोकारो

मिट्टी पृथ्वी पर जीवन का आधार है : आकांक्षा... (संज्ञे) : प्रखंड के अंतर्गी में एपीएएसो बैंक प्रयोग अंतर्गत मिट्टी पृथ्वी पर जीवन का आधार है : आकांक्षा

नया मॉड बस स्टैंड पर यात्री सुविधाओं को करें सुदृढ़ : डीसी

बोकारो (संज्ञे) : समाह्वयण विभाग के अंतर्गत नया मॉड बस स्टैंड पर यात्री सुविधाओं को सुदृढ़ करने के दिशा में त्वरित कार्यवाही करने को कहा।



एवं बीएसपी की सुंदर एवं व्यवस्थित करने को लेकर कृष्णार विभिन्न बिंदुओं पर चर्चा की और जल्दी दिशा - निर्देश दिया -

कार्यालय अर्थात् कार्यालय ग्रामीण विकास विभाग प्रमंडल, बोकारो। ई-निविदा आमंत्रण सूचना

Table for tender information: S.No, कार्यालय अर्थात् कार्यालय ग्रामीण विकास विभाग प्रमंडल, बोकारो, का कार्य का नाम, कागजात राशि, आपदा की राशि, परिणाम का मूल्य, कार्य पूर्ण करने की तिथि

उपस्थित मुख्य महासंचालक नगर सेवारत कुंदन कुमार को बस स्टैंड का निरीक्षण करते हुए यात्री सुविधाओं/व्यवस्थाओं को सुदृढ़ करने के दिशा में त्वरित कार्यवाही करने को कहा।

24 घंटे के अंदर जवाब प्रतिवेदन समर्पित करने का निर्देश

बोकारो (संज्ञे) : जिले के विभिन्न अंचलों में भूमि के दाखिल-खारिजे संबंधित मामलों के निषादन में अंचलाधिकारियों (सीओ) की सुनौती/लापरवाही पर उपायुक्त विजया जाधव ने नाराजगी व्यक्त की।

झारखण्ड सरकार, गृह, कार्य एवं आपदा प्रबंधन विभाग

झारखण्ड आंधोलककारी प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजन

Large table listing participants for the training program: S.No, आवेदक/कार्यकारी की विवरण, कक्षा अथवा कार्यकारी की विवरण, नाम, पता, मोबाइल नंबर, ईमेल, जिला, तहसील, पोस्ट, पिन कोड

कार्यालय अर्थात् कार्यालय ग्रामीण विकास विभाग प्रमंडल, बोकारो

Table listing various tenders: S.No, कार्यालय अर्थात् कार्यालय ग्रामीण विकास विभाग प्रमंडल, बोकारो, का कार्य का नाम, कागजात राशि, आपदा की राशि, परिणाम का मूल्य, कार्य पूर्ण करने की तिथि

मंडईय योजना में त्रुटिपूर्ण आवेदन में सुधार नहीं, लाभुक परेशान

बोकारो (संज्ञे) : कोटराम। झारखंड में हेतु सारे की सरकार मुख्यमंत्री मंडईय योजना का फायदा अधिक-अधिक महिलाओं तक पहुंचाने के लिए काम कर रही है। इस योजना के तहत प्रशिक्षण महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त करने के लिए हर महिलाएं 1000 रुपये दिए जा रहे हैं।

बीएसपी में सुझाव जास्काटा प्रशिक्षण कार्यक्रम

बोकारो (संज्ञे) : जिले के विभिन्न अंचलों में भूमि के दाखिल-खारिजे संबंधित मामलों के निषादन में अंचलाधिकारियों (सीओ) की सुनौती/लापरवाही पर उपायुक्त विजया जाधव ने नाराजगी व्यक्त की।







# युवाओं का पुरस्कृत करने के लिए सम्मान समारोह का आयोजन

**बोकारो (सं):** वेदंता ई एल एल स्टील लिमिटेड ने सामाजिक और सामुदायिक विकास के लिए अपनी अटूट प्रतिबद्धता को जारी रखते हुए, विशेष रूप से अपने आस-पास के क्षेत्रों में, बोकारो जिले के चास और चंदनिक्यारी ब्लॉक के ग्रामीण युवाओं को सराहना और पुरस्कृत करने के लिए भव्य सम्मान समारोह का आयोजन किया। उज्ज्वला के इस उत्सव में शिवा, कोशा और खेल पर केंद्रित अपने विभिन्न सोपानकार अंतर्गत कार्यक्रमों के तहत 33 उच्च प्रतियोगिताओं को सम्मानित किया शामिल था।

सियावली में प्वाट परिसर के अंदर स्थित वेदंता ई एल एल तीरंदाजी अकादमी में भव्य सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें लगभग 1000 शामिल हुए, जिसमें सुनिता राजवार, जो प्रतिभालिका के अंतर्गत वेदंता ई एल एल की प्रतिबद्धता को सुदृढ़ करने के लिए एक मंच के रूप में कार्य करता था, जो कि उनके हस्तशिल्पी कार्यक्रमों जैसे कि प्रोसेन्ट प्रेरणा और आस धियालम (शिवा) में, वेदंता ई एल एल एक फिक्ल विद्यालय (सोसर और परियाम उद्योग के लिए उद्योग-पेरियाम युवाओं का निर्माण) और वेदंता ई एल एल तैराकी अकादमी के माध्यम से समुदायों को सशक्त बनाने के लिए, जो बोकारो के चास/चंदनिक्यारी ग्रामीण क्षेत्र के आसपास तीरंदाजी को बढ़ावा देने और विकसित करने का शानदार काम कर रहा है। प्रोसेन्ट प्रेरणा के तहत 13 छात्रों को सम्मानित किया गया, जिसमें 8 छे पें हल ही में शारदंड राय पॉलिटेक्निक प्रवेश परीक्षा के लिए अर्हता प्राप्त की है और 5 ने एलएससी ग्रुप डिस्कशन चरण के लिए अर्हता प्राप्त की है। प्रोसेन्ट प्रेरणा के अलावा, आस धियालम के छात्रों को भी सम्मानित किया गया। जिसमें काता दरवर्षी की परीक्षा में शीर्ष तीन प्रदर्शन करने वाले छात्र शामिल हैं, जिन्हें 10 लाख रुपये के नगद पुरस्कार और प्रमाणपत्रों के साथ सम्मानित किया गया।

प्रतियोगिताओं में अच्छे अंकों के उत्तीर्ण हुए हैं। वेदंता ई एल एल फिक्ल विद्यालय के तहत हाल ही में विजय सोलर पीवी इंस्टालेशन कोर्स में उनके शानदार प्रदर्शन के लिए दो उच्च प्रतियोगिताओं की भी सराहना की गई, जो सीर और परियाम उद्योग के लिए उद्योग-पेरियाम युवाओं का निर्माण कर रहा है। इस कोर्स के अंतर्गत 0.9% से अधिक पूर्ण छात्रों को सशक्त बनाने के अग्रणी संघर्षों में उल्लेख स्पष्ट दिखाया है।

सबसे जोदार सलियां उन तीरंदाजों के लिए बजी जिन्होंने वेदंता ई एल एल तीरंदाजी अकादमी के लिए पुरस्कार जीते हैं। कुल 4 तीरंदाजों को मंच पर बुलाया गया और फिक्ले साल उनके योगदान के लिए उनकी सराहना की गई। जिसमें से ज्यवादार ने या तो राष्ट्रीय स्तर की चैंपियनशिप के लिए क्वालीफाई किया या जीता। सम्मानित होने वालों में सियाजोरी की 13 वर्षीय युवा उच्च प्रतियोगिता क्रिकेट क्लब कुमारी भी शामिल थीं, जिन्होंने हाल ही में अखिल भारतीय फिक्ल चैंपियनशिप में स्वतः प्रकट जीता है और राष्ट्रीय तीरंदाजी के लिए सीनियर राय स्टांग ट्रॉफी के लिए पहले ही क्वालीफाई कर चुकी है। वेदंता ई एल एल स्टील लिमिटेड के मुख्य परिचालन अधिकारी श्री रवीश शर्मा ने इस अवसर पर कहा, वेदंता ई एल एल स्टील लिमिटेड में हमने हमेशा अपने आस-पास के लोगों को, चाहे वे हमारे कर्मचारी हों, हमारे व्यापारिक साझेदार हों या हमारे आस-पास मानव समुदाय हों, स्वस्थ विविध प्रतियोगिताओं और प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए, प्रेरित किया है। वास्तविक जीवन में यह टीम बक ही है जो उच्च प्रतियोगिताओं का निर्माण करता और सभी प्रकार की प्रतियोगिताओं को तैयार किया जाना चाहिए और उन्हें पाने का अवसर दिया जाना चाहिए। वेदंता ई एल एल का ध्येय यह है और इस दिशा में कार्य कर रही है। कि हम एक साथ मिलकर अपने समुदाय पर एक सार्थक प्रभाव डाल रहे हैं, हम अपने समर्पण, उदासहन, प्रेरणा और अपने कर्मचारियों, अपने साझेदारों और हमारे आस-पास के समुदाय के जीवन में उच्छ्रिता प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं। हमें इस प्रयत्न में उत्प्रेरक रूप में कार्य करने के लिए सही वातावरण बनाने के लिए जाने जाना चाहते हैं। शारदंड के बोकारो जिले के सियालोजोरी गांव में स्थित, वेदंता ई एल एल स्टील लिमिटेड स्टील उत्पादों का एक प्रमुख निर्माता है।

# डीपीएस में फैन्सी ड्रेस प्रतियोगिता का समापन

**बोकारो (सं):** विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा मुहैया कराने के साथ-साथ उन्हें कलात्मक व रचनात्मक गुणों के विकास को लेकर दिल्ली पब्लिक स्कूल (डीपीएस) बोकारो में फैन्सी ड्रेस प्रतियोगिता आयोजित की गई। विद्यालय के प्राइमरी विंग में आयोजित तीन-दिवसीय इस प्रतियोगिता का समापन सुबहार को उत्साहपूर्ण वातावरण में हुआ। प्रतियोगिता में शामिल न रहे छात्र-छात्राओं की मनोहर शोभा, उनकी सुरत रूप-रंग, मासूम आदारी और तोलती नुबान में उनके संवाद-प्रेषण ने खूब लुभाया। तीन दिनों की अवधि में 100 से अधिक बच्चों ने अलग-अलग समूहों में विभिन्न श्रेणियों के तहत अपनी प्रस्तुतियां देकर सबकी भरपूर सराहना बटोरी। अलग-अलग रूपों में सज-संवरकर अपनी प्रस्तुतियां देकर, जरिए नए विद्यार्थियों ने देश की समृद्ध संस्कृति, परंपराएं और समस्त प्राणियों की रक्षा का सुंदर संदेश दिया।



प्रतियोगिता के पहले दिन प्रथम कक्षा के कई विद्यार्थी प्रेम, हाथी, अजगर, उल्लू, पहाड़ी घोड़ा, बाघ, पांसा, सिरमौडी सहित प्राति-प्राति के रंग-पर्वी, जलीय जीव व पेड़-पौधा का रूप धर आएं। उत्सव प्राणियों के अस्तित्व-रक्षा तथा प्रकृति बचाने का संदेश दिया। कई बच्चे नेताओं

सुभाषचंद्र बोस, शंसी की रानी, स्वामी विवेकानंद, राष्ट्रपिता महात्मा गांधी, चिकित्सक, चालक, वाला आदि सामुदायिक हस्तशिल्पी के रूप में अपनी महत्ता व उनके सम्मान पर बत दिया। बच्चों ने अपने-अपने ताल पर बच्चों की अग्रिम साज-सजा, उनकी और उनके अभिभावकों की मेहनत बयां कर रही थी। इसके जरिए उन्होंने अनुपमगी वस्तुओं को उपयोग के लायक बनाने की कला समझाई।

दूरदर्शक कला प्रेम के कुछ प्रस्तुतियों को सराहे हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजनों में न केवल बच्चों की प्रतिभा विकसित होती है, बल्कि वे अपने-आपसा के सात्वतवण, समाज आदि से अवगत भी हो पाते हैं। उन्होंने कहा कि हरक बच्चे में कुछ न कुछ प्रतिभा छिपी होती है, जिसे उभारकर निखारने की जरूरत है। ऐसे आयोजन बच्चों के समग्र विकास में सहायक हैं और डीपीएस बोकारो इस दिशा में सतत प्रयासरत है। उन्होंने यह भी कहा कि प्रतियोगिता में हार-जीत मायने नहीं रखती, नियंत्रण का भी संदेश दिया।

# ईएसजी सिद्धांतों पर धृति कार्यशाला का आयोजन

**बोकारो (सं):** बी एल एल के एल एल - 2 सी सी एल विभाग में ईएसजी (पर्यावरण, सामाजिक और शासन) सिद्धांतों पर जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से भाव्य संघर्ष के ज्ञानार्जन एवं विकास विभाग के द्वारा धृति नामक कार्यशाला का आयोजन मुख्य महाप्रबंधक (एल एल एल - 2 सी सी एल) अरविंद कुमार की अध्यक्षता में आयोजित किया गया, महाप्रबंधक (ज्ञानार्जन एवं शिक्षण) नीता बा ने सभी प्रतिभागियों तथा मुख्य अधिकारी का कार्यक्रम में स्वागत किया तथा आधुनिक व्यावसायिक परिवर्तन में ईएसजी (पर्यावरण, सामाजिक और शासन) सिद्धांतों पर जागरूकता के लिए कार्यशालाओं की एक श्रृंखला शुरू की गई है। कार्यशाला का उद्देश्य टिकाऊ और जिम्मेदार व्यावसायिक प्रथाओं को प्रोत्साहित करना है, जो पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक जिम्मेदारी के प्रति बोकारो इस्पात संयंत्र की प्रतिबद्धता को दर्शाती है। कार्यशाला में एल एल एल - 2 सी सी एल विभाग के 24 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया, श्री अमित अजंद, सहायक महाप्रबंधक (ज्ञानार्जन एवं विकास) ने ईएसजी सिद्धांतों पर एक प्रस्तुति के माध्यम से विस्तृत जानकारी दी तथा एक इंटरैक्टिव प्रेजेंटेशन का आयोजन किया जिसमें प्रतिभागियों ने उदाहरणपूर्ण भाग लिया, कार्यशाला के आयोजन में एल एल एल - 2 सी सी एल विभाग के महा प्रबंधक अशोक तिवारी तथा राहुल तिवारी का महत्वपूर्ण योगदान है।

**नैक टीम ने ड्राइवर्ड कॉलेज का किया निरीक्षण**



**डुमरी (सं):** राष्ट्रीय सुव्यक्त एवं प्रत्यायन परिषद (नैक) की तीन सदस्यीय टीम 4 और 5 दिसंबर को ड्राइवर्ड कॉलेज डुमरी में शैक्षणिक, उल्लेख संसाधनों, छात्र गतिविधि, शैक्षणिक कानिदों जैसे विभिन्न बिंदुओं पर जांच की। जांच सह निरीक्षण करने के लिए पहुंची टीम की अग्रणी चेयर पर्सन डॉ एम आरियादुला चेन्नई फारुक सह जम्मु कर्मवीर एवं रीना इत्यायामा केरल ने किम्पाटी टो दोनो त क इंटर कॉलेज का निरीक्षण कर अनेनी रिपोर्ट तैयार की। इस रिपोर्ट के आधार पर ही कॉलेज को प्रोन्नति प्रदान जाएगा। पहले दिन नैक की टीम ने कॉलेज के सभी विभाग प्रमुखों के साथ बैठक की। इसके बाद कॉलेज में मूलभूत सुविधाओं, खेल गतिविधियों, गृह शिक्षण विभाग, गणित, इकोनॉमिक्स, हिन्दी, अंग्रेजी, राजनीतिक विज्ञान, कॉमर्स विभागों का निरीक्षण करते हुए इन विभागों से पिछले पांच साल में किये गए विद्यार्थी पास आउट हुए और उन बच्चों ने क्या उपलब्धियां हासिल की, इत्यादि रिपोर्ट जांच किया। वहीं कॉलेज प्रशासकों के साथ बैठक कर कई दिशा निर्देश दिए। इसके पूर्व टीम के कॉलेज पहुंचने पर एसीसी पीकेटें द्वारा गांधी अंश दिया गया। इस दौरान कॉलेज प्राचार्य प्रो पीके सिन्हा, डा मुनिराल ठाकुर, डा सुनील माथु, डा बीलुन प्रसाद, प्रो मोहन सिंह, प्रो शंकर ठाकुर, प्रो धनयाम यादव, प्रो आरके सिंहा, प्रो राजेश प्रसाद, प्रो उमाशंकर राय, प्रो तालेवर नायक, प्रो अशिता मिश्रा, कैलाश शंभरी, रवि कुमार सिन्हा आदि सहित सभी शिक्षक एवं शिक्षिकेकर्मियों उपस्थित थे।

# डीसी ने डीसीओ को दिव्ये जांच का निर्देश

**बोकारो (सं):** पाटधरियों द्वारा जारी कॉरप्टिब एवं नेताजी सुभाष चंद्र बोस के संसाधित सचिव एवं भू-मापियोंओं के सहयोग से पाटधरियों के निर्माण पर अतिक्रम किया गया का जनात दवार में शिकायत प्राप्त हुई है। उपयुक्त विज्या जांच के माताने में संज्ञान लेते हुए माताने की जांच के लिए विज्ञान सहायकता पदाधिकारी श्रेता मुहिया को जांच का निर्देश दिया है।

# ड्राइवर्ड सरकार, गुह, कारा एवं आपदा प्रबंधन विभाग

क्र	आवेदनकर्ता की विवरण	गुह, कारा एवं आपदा प्रबंधन विभाग, ड्राइवर्ड, पीओ के संयोजक प्रमाण-पत्र (फिन-2024/24) के अंतर्गत में प्रथम अधिकारी
101	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
102	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
103	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
104	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
105	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
106	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
107	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
108	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
109	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
110	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
111	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
112	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
113	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
114	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
115	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
116	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
117	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
118	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
119	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
120	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
121	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
122	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
123	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
124	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
125	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
126	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
127	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
128	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
129	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
130	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
131	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
132	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
133	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
134	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
135	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
136	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
137	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
138	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
139	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
140	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
141	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
142	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
143	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
144	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
145	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
146	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
147	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
148	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
149	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
150	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
151	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
152	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
153	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
154	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)

155	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
156	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
157	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
158	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
159	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
160	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
161	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
162	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
163	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
164	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
165	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
166	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
167	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
168	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
169	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
170	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
171	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
172	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
173	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
174	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
175	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
176	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
177	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
178	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
179	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
180	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
181	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
182	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
183	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
184	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
185	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
186	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
187	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
188	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
189	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
190	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
191	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
192	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
193	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
194	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
195	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
196	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
197	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
198	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
199	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)
200	1. आदेश क्र-2024/24 2. आदेश-निरीक्षणकर्ता, पीओ-निरीक्षणकर्ता	विकल्प-2(1)



# कैमरून में फंसे झारखंड के 47 मजदूर, सोशल मीडिया पर वतन वापसी की गुहार

## कांग्रेस में टूट का खतरा, 16 विधायकों में से कई नहीं पहुंचे शपथ ग्रहण समारोह में

गंभी (एजेंसी): झारखंड के गिरिडीह, हजारीबाग और बोकारो जिलों के 47 प्रवासी मजदूर अफ्रीकी देश कैमरून में फंसे हुए हैं। मजदूरों ने सोशल मीडिया पर वीडियो साझा कर सरकार से वतन वापसी की गुहार लगाई है। चार महीने से इन मजदूरों को कंपनी द्वारा मजदूरी का भुगतान नहीं किया गया है, जिससे उनके सामने छाने-पीने और अन्य जरूरतों का गंभीर संकट खड़ा हो गया है।

**मजदूरों की दुर्दशा**- मजदूरों का कहना है कि उन्होंने बेहतर कमाई के लिए कैमरून का रुख किया था, लेकिन अब वे बुनियादी सुविधाओं से भी वंचित हैं। उनके पास न तो खाने के लिए पर्याप्त भोजन है और न ही लौटने के लिए संसाधन। प्रवासी मजदूरों के ड्यूटी पर काम करने वाले सामाजिक कार्यकर्ता सिकंदर अली ने केंद्र और राणा सरकार से मजदूरों की सुविधा वतन वापसी के लिए उच्चतम कूटनीतिक कदम उठाने की मांग की है। उन्होंने कहा कि यह पहली बार नहीं है जब प्रवासी मजदूर विदेशों में फंसे हैं। इससे पहले भी झारखंड के कई मजदूर अफिर फंसे कमानों की उम्मीद में विदेश जाकर मुश्किलों में फंस चुके हैं।



**सरकार से मांग**- सिकंदर अली ने कहा कि सरकार को प्रवासी मजदूरों की समस्याओं का स्थायी समाधान निकालने के लिए झारखंड में रोजगार के अवसर बढ़ाने चाहिए, ताकि लोग मजदूरी में पलायन न करें। उन्होंने मजदूरों की जल्द से जल्द वतन वापसी सुनिश्चित करने का आग्रह किया है।

**फंसे मजदूरों में 37 शहानि-हजारीबाग (विष्णुगढ़)-**  
चेतलाल महतो (जोबर), कमलदेव कुमार महतो

(जोबर), विजय कुमार महतो (जोबर), जय नारायण कुमार महतो (जोबर), उमेश महतो (जोबर), राजेंद्र कुमार महतो (नागी), चितलामणि महतो (अम्बटांडा), भागीरथ महतो (अम्बटांडा), प्रेमचंद महतो (अम्बटांडा), पिंदू कुमार महतो (अम्बटांडा), दशरथ महतो (खकी), सुरेश महतो (मडमो), मनोज कुमार महतो (सिरिय), जलदेव महतो (बलममका), रोहित महतो

(केंदुवाडीह), टेकलाल महतो (बसरिया), निर्मल महतो (बसरिया), छोटी यादव (बसरिया), भूखलाल महतो (बसरिया), किशोर कुमार (बसरिया), योगेंद्र महतो (बसरिया), रामचंद्र महतो (बसरिया), निर्मल यादव (बसरिया), लोकनाथ यादव (बसरिया), हीरालाल मांझी (बतकरी), धानेश्वर किस्कू (लमकीटांड), मनोज मरांडी (दुमहान), अशोक महतो (गोविंदपुर), भुवनेश्वर महतो (गोविंदपुर), भरप्य महतो (बंदखारी), दिनेश डूडू (चानो)।

**बोकारो (गोमिया)**- खिरोधर महतो (मुंगो), नारायण महतो (मुंगो), नीलकंठ महतो (सीधाबारा), महेश महतो (नरकंडी), राजेश कुमार महतो (तुसको), रोहित महतो (तिसकोपी), द्वारिका महतो (तुसुंग), सत्येंद्र कुमार महतो (रखेखा), छोटन डूडू (नावडंडा), छोटन किस्कू (नावडंडा), गणेश महतो (बड़की सीधाबारा), चेतलाल महतो (बड़की सीधाबारा), चंद्रदेव महतो (बड़की सीधाबारा), संतोष महतो (नावाडीह)।

**गिरिडीह (बाबौर)**- रूपलाल महतो (महुडी), मुकेश महतो (हंसला)।



**गंभी (एजेंसी):** झारखंड में मंत्रीमंडल विचार गुटकार को ही सामान्य जाति से हो गया। झामुमो से छह, कांग्रेस से चार और राजद से छह, कांग्रेस के विधायक ने मंत्री पद की शपथ ग्रहण की। इसमें सायू भी शामिल हैं। इससे सायू भी झारखंड कांग्रेस पर टूट का खतरा मंडराने लगा है। बताया जाता है कि आने वाले दिनों में कांग्रेस को पार्टी के तौर पर झारखंड की सत्ता में अपनी भागेदारी गंवानी पड़ सकती है।

टूट का अंदाजा निराधार नहीं है। इसके संदेश शपथ ग्रहण समारोह में भी दिखा। कांग्रेस के 16 विधायकों में से अधिकांश ने समागोह से दूरी बना ली। हालांकि अभी कोई कुछ भी खुल कर बोलने को तैयार नहीं है। इनमें अधिकांश विधायक रांची में मौजूद रहे, लेकिन राजभवन नहीं पहुंचे। सूत्रों के अनुसार मान-मनोबल का दौर जारी है। कांग्रेस विधायकों की सूची में 16 विधायकों को तर्जोह देना पड़ सकता है।

टूट का अंदाजा निराधार नहीं है। इसके संदेश शपथ ग्रहण समारोह में भी दिखा। कांग्रेस के 16 विधायकों में से अधिकांश ने समागोह से दूरी बना ली। हालांकि अभी कोई कुछ भी खुल कर बोलने को तैयार नहीं है। इनमें अधिकांश विधायक रांची में मौजूद रहे, लेकिन राजभवन नहीं पहुंचे। सूत्रों के अनुसार मान-मनोबल का दौर जारी है। कांग्रेस विधायकों की सूची में 16 विधायकों को तर्जोह देना पड़ सकता है।

## 30 लाख रुपये में सीट बेचने की साजिश के आरोपों बीच सीजीएल का रिजल्ट जारी किया गया: बाबूलाल

**गंभी (एजेंसी):** बीजेपी के प्रदेश अध्यक्ष बाबूलाल मरांडी ने सीजीएल रिजल्ट को लेकर मोर्चा खोल दिया है। उन्होंने सोशल मीडिया पोस्ट में लिखा है कि जेएसएससी-सीजीएल का मामला फिनलहाल कोर्ट में लंबित है, फिर भी झारखंड राज्य कर्मचारी चयन आयोग द्वारा जल्दबाजी में रिजल्ट जारी कर दिया जाना बेरोजगारों के दिले नहीं उतर रहा है। खुद आयोग के सचिव ने कहा था कि जब तक मामला कोर्ट में है तब तक रिजल्ट घोषित नहीं होगा। उन्होंने आगे लिखा है कि 30



लाख रुपये में सीट बेचने की साजिशों के आरोपों के बीच, इंटरनेट बंद कर पेपर लीक की बात चर्चा में रही। अब छात्रों को तब अंधेरे में रखते हुए परिणाम जारी कर दिया गया।

सोशल मीडिया में तिवरंकर का एक स्क्रीनशॉट भी वायरल हो रहा है, जिसकी हम पुष्टि नहीं करते। उसमें गडबडी करने वाले दो रोल नंबर का जिक्र है। ताजा जारी परिणाम में इन दोनों रोल नंबरों को सफल घोषित कर दिया गया है। यह हाजल जांच का विषय है। बाबूलाल ने सीएच के आग्रह किया है कि इस परीक्षा परिणाम को रद्द करें। साथ ही पूरे मामले की सीबीआइ जांच कराएँ। बाबूला सड़क से सदान तब जायों के हक के लिए लड़ाई लेंगेगी।

## संथाल समाज की अस्मिता के लिए मांझी और जाहर धान का संरक्षण आवश्यक : बाबूलाल मरांडी

**गंभी (एजेंसी):** भाजपा प्रदेश अध्यक्ष बाबूलाल मरांडी ने कहा कि संथाल समाज की अस्मिता और संस्कृति उनके पवित्र पूजा स्थल जाहर धान और मांझी धान से जुड़े हैं। मरांडी गुजबगर को अपने विधानसभा क्षेत्र में इन पूजा स्थलों पर शिलान्यास के बौद्ध मीडिया से बातचीत में कहा कि आज अपने गांव कोदंबांक के मुहाने पर मांझी धान (संताल आदिवासी समाज के पूजा स्थल) के शिलान्यास का सीमायें प्राप्त हुआ। संथालों का दो ही पूजा स्थल होता है, एक जाहर धान और दूसरा मांझी धान. ये हमारे संथाल समाज की पवित्र पहचान है. अगर गांव से मांझी धान और जाहर धान समाप्त हो जाएगा, तो संथाल जाति भी समाप्त हो जाएगी. हम तभी तक संथाल हैं.



जब तक हम जाहर धान-मरांग बुरू को पूजते हैं, जाहर धान में मरांग बुरू की पूजा पहचान है, ठीक वैसे ही, हम पिलनु हाइम और पिलनु बूडी के बंजर हैं और उनकी आराधना करते हैं. यही हमारी जड़ें, हमारी परंपरा और हमारे संथाल होने की सबसे बड़ी पहचान है.

## बांग्लादेश में हिंदुओं पर अत्याचार के खिलाफ ब्राह्मण महासंघ की नवीन व सुरक्षा की मांग

**गंभी (एजेंसी):** बांग्लादेश में हिंदु समुदाय पर हो रहे अत्याचारों को लेकर शाकद्वीपीय ब्राह्मण महासंघ ने गंभीर चिंता व्यक्त की है. महासंघ ने इसे न केवल मानवाधिकारों का उल्लंघन, बल्कि सनातन धर्म और संस्कृति पर संगठित हमला करार दिया. महासंघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष दीपक उपाध्याय ने कहा कि बांग्लादेशी हिंदुओं को योजनाबद्ध तरीके से

कमजोर किया जा रहा है. मंदिरों को तोड़ा जा रहा है. धर्मों को जलाया जा रहा है और बहाने-बेटियों की अस्मिता को निशाना बनाया जा रहा है. यह स्थिति अत्यंत खतरनाक है और इसका ठोस समाधान आवश्यक है. हिंदू समाज आत्मरक्षा और सम्मान को सुनिश्चित करना हमारा लक्ष्य दायित्व है. उन्होंने आगे कहा कि महासंघ

## 50 हजार घूस लेते कल्याण विभाग का हेड क्लर्क रंगें हाथ गिरफ्तार

**गंभी (एजेंसी):** कल्याण विभाग के पदाधिकारी को एसीबी ने 40 हजार रुपये घूस लेते गिरफ्तार किया है. एसीबी ब्रांच रांची की टीम ने गुजबगर को लोहराणा में कार्रवाई करते हुए कल्याण विभाग लोहराणा के बड़ा बाबू राजेंद्र उरांव को गिरफ्तार किया. इसे लेकर लोहराणा जिले के कल्याण क्षेत्र के निरंज गांव के निवासी तीर्थेश दान ने एसीबी से शिकायत करते हुए कहा कि अत्यंत बुरा मुस्लिम कब्रिस्तान घेराबंदी निर्माण के लिए 24.92 लाख रुपये राशि स्वीकृत हुआ है. तीर्थेश ने कहा कि कब्रिस्तान घेराबंदी का 20 प्रतिशत काम पूर्ण हो चुका है. जिसके लिए परियोजना को 2.94 लाख रुपये भुगतान किया जा चुका है. इसके लिए कल्याण विभाग लोहराणा के बड़ा बाबू राजेंद्र उरांव के द्वारा आठ प्रतिशत के



हिसाब से 60 हजार रुपये रिश्त के रूप में मांगी जा रही थी. बादी के द्वारा कम कराने के बाद 40 हजार रुपये लेकर काम करने को राजी हुए और बोले कि उक्त राशि नहीं देने पर फाइल बिल का निकासी नहीं करेंगे. प्रसन्न बाद इसकी शिकायत एसीबी से की गई.

## 100 वर्ष पूरे होने पर मनाया गया जश्न



**करास (समे):** बाघमारा थाना के 100 वर्ष पूरे होने पर थाना परिसर में मनाया जाएगा शताब्दी समारोह जिसका मुख्य अतिथि को रूप में वरिय पदाधिकारी होंगे शामिल। उक्त बातें गुजबगर को बाघमारा थाना प्रभारी बिजंजित प्रसाद ने शांति समिति के बैठक में कही। उन्होंने कहा कि बाघमारा थाना के 100 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में भव्य कार्यक्रम के साथ पौधा रोपण एवं कबल विवरण किया जायेगा। जानकारों के अनुसार 20 अक्टूबर 1924 को अंग्रेजों के द्वारा इस थाना का निर्माण किया गया था। आचार संहिता को देखते हुए शताब्दी समारोह के कार्यक्रम को स्थगित किया गया था। जल्द ही वरिय पुलिस पदाधिकारी से वार्ता कर कार्यक्रम की तिथि सुनिश्चित की जायेगी। पुलिस जन सहयोग समिति के सक्रिय सदस्यों द्वारा कार्यक्रम की रूप रखा की तैयारियों में जुट गए हैं।

मौके पर विजय शर्मा, बैजनाथ यादव, रंजित महतो, केशव पातवाण, जितन मुखिया, पोरेश चौबे, गोपाल चन्द्र शोष, इन्दल यादव, सोनु कुमार, सत्यनारायण पांडेय, दिनेश ठाकुर, संजय पाठेय, पप्पू सिंह, दिवाकर महता, त्रेपनकाशा पाठेय, अबल पाठेय, संतोष दास सहित कई गण्यमान लोग उपस्थित थे।

सुरक्षा और सम्मान को सुनिश्चित करना हमारा लक्ष्य दायित्व है. उन्होंने आगे कहा कि महासंघ

## समाजसेवियों ने किया आवास की मरम्मत

**पुच्छी (समे):** लोयाबाद क्षेत्र में समाजसेवियों द्वारा गरीबों की मदद का काम लगातार जारी है। मंजलार को लोयाबाद एकाइ हजिगत बस्ती में रिक्त देवी का टूटा हुआ मकान समाजसेवी विभाग चौहान की पहल पर मित्रोड संसद चन्द्रकाश चौधरी के सहयोग से मरम्मत करवाया गया। मरम्मत के दौरान घर के लिए सभी आवश्यक सामग्री,

लोयाबाद क्षेत्र बल्कि अन्य स्थानों के जरूरतमंदों की मदद के लिए भी हमेशा तत्पर रहते हैं। उनकी पहलव से कई गरीब परिवारों को सहायता मिल चुकी है। स्थानीय लोगों ने इस कार्य की सराहना करते हुए कहा कि विनय सौम्य के कारण जरूरतमंदों को समय पर मदद मिल रही है। यह पहल को लोयाबाद क्षेत्र में सामाजिक सहयोग की मिसाल बन गई है।

## दो पदाधिकारियों के आश्रितों को 25-25 हजार के चेक देगा

**जमशेदपुर (समे):** ऑल इंडिया स्मॉल एंड मीडियम जर्नलिस्ट वेलफेयर एसोसिएशन की पूर्व घोषणा के तहत कल दो दिवंगत पत्रकार साहित्यों की पत्नियों को 25-25 हजार के चेक दिए जाएंगे. यह सहयोग राशि वेलफेयर फंड से दी जाएगी जिसे जुटाने की सुविधा में एसोसिएशन के राष्ट्रीय महासचिव प्रीतम सिंह माण्डिया, प्रदेश सह प्रभारी शंकर गुप्ता, तत्कालीन सरयकेला-खरसावा जिला अध्यक्ष और दिवंगत पत्रकार सुदेश कुमार ने अहम भूमिका निभाई थी. एसोसिएशन के पास कुल 1.24 लाख रुपये मात्र तीन जिलों के विभिन्न सामाजिक संगठनों के अग्रधय व सचिवों से अपील करते हुए 14 से 24 हजार लेकर वेलफेयर कमेटी द्वारा जुटाए गए थे.

वर्ष 2022 में एसोसिएशन की कार्य कमेटी द्वारा तय हुआ था कि संगठन में सक्रिय भूमिका निभा रहे पदाधिकारियों व सदस्यों को इस फंड से 5 लाख का दुर्घटना बीमा दिया जाएगा लेकिन तब तक राज्य सरकार द्वारा सम्मान सुरक्षा योजना लागू हो गई जिसके बाद इस पर कोटो लगा दी गई. इस घोषणा के बाद मामला केवल फार्सौनों तक सीमित रह गई और योजना पर खर्च में विधायकों ने मामला उठाते हुए एसोसिएशन का साथ दिया फिर भी योजना ठंडकने परलें है. कुछ समय पश्चात एआईएसएमजेडब्ल्यू के उपाध्यक्ष प्रभारी विनय सिन्हा की रहस्यमय और दहनक मौत हुई लेकिन परत किया गया कि उनकी पत्नी को 24 हजार भेजा जाएगा लेकिन तब तक एसोसिएशन का एकाउंट डिपॉजिट हो गया था. इस घटना से सभी मरमाहत थे ही कि अब फिर कुछ दिनों पहले एसोसिएशन



के कोल्लन महासचिव सुदेश कुमार की भी हृदयाघात से मौत हो गई. चूंकि अन्य सिन्हा और सुदेश कुमार एसोसिएशन की मजदूरी के लिए सक्रिय भूमिका निभा रहे थे और वर्तमान में उनके आश्रितों के आगे आर्थिक संकट की स्थिति उत्पन्न हो गई है. इन परिस्थितियों में तय हुआ कि दोनों दिवंगत पत्रकार साहित्यों की पत्नियों को बिना किसी फोटो सेशन के एकाउंट में 24-24 हजार भेज दिए जाएं.

इस संदर्भ में एसोसिएशन के प्रदेश सह प्रभारी शंकर गुप्ता ने कहा कि हमें अपने साहित्यों को कम से कम एक लाख की सहायता राशि देने की जरूरत है क्योंकि सरकार किसी भी तरह का कोई सहयोग या सुध देने को तैयार नहीं है. उन्होंने कहा कि चूंकि एसोसिएशन के पास मात्र सावा लाख का ही फंड है जिससे पत्रकार

## देगा -एआईएसएमजेडब्ल्यू

साहित्यों को 5 लाख का बीमा भी देना सुनिश्चित है इसलिए हम अन्य राशि से ही सहयोग कर रहे हैं. उन्होंने कहा कि अगर वेलफेयर कमेटी में स्थानीय समाजसेवी और उद्योगपति को जोड़ने पर सभी फिलों में उल्लूकता होगी तो आज हम अपने बीमार साहित्यों को

**बिना फोटो सेशन के मदद की अपील और फंड जुटाने पर दें जोर : शंकर गुप्ता**

बी 24-40 हजार देने योग्य होते लेकिन पत्रकारों को गुटबाजी से फुर्सत मिले तब ऐसा संभव है.

एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष वीरेंद्र जयसवाल चंटी ने कहा कि बहुत जल्द वेलफेयर कमेटी का पुनर्गठन किया जाएगा और सभी फिलों से कम से कम एक लाख रुपये जुटाए जाएंगे ताकि पत्रकारों को गंभीर बीमारी और मरणोपरान्त जितित राशि उचित रूप में भेजी जा सके.

एसोसिएशन के प्रदेश महासचिव प्रदीप पांडेय ने कहा कि एसोसिएशन द्वारा अब तक चार पत्रकारों को ड्रप में एकाउंट में वरेंद्र सेहवारक अपील करते हुए उनके एकाउंट में विभिन्न जिलों में भेजावारा राशि भिजवाई है. एक पत्रकार का जमशेदपुर में ब्राह्म कर्म का पूरा खर्च और परिवार को टूटा छल बनाने के लिए आर्थिक सहायता भी दी. अब हलाक हो 5 लाख का बीमा देने पर दे रहे हैं लेकिन सभी फिलों में सक्रिय भूमिका निभा रहे पदाधिकारियों और सदस्यों को ही इसका लाभ मिलेगा.





### सर्दियों में घर पर बनाएं स्वादिष्ट और हेल्दी सहजन का सूप

सर्दियों की शुरुआत हो चुकी है। इस मौसम में गर्मा-गर्म सूप पीने का एक अलग ही मजा होता है। ठंड के समय हर कोई कुश्कूद और पीछे छाना चाहते हैं, तो आप इस मौसम में सूप के ऑप्शन तलाशते हैं, तो आप घर पर बने सूप का मजा ले सकते हैं। घर पर बने सूप का एक शानदार विकल्प हो सकता है और इसे बनाना भी काफी किफायती है, क्योंकि इस बनाने के लिए सामग्रीयां बेहद कम मात्रा में उपयोग किया जाता है। आइए जानते हैं सहजन का सूप घर पर कैसे सरल तरीके से बना सकते हैं।

#### सामग्री

- 1 कप दाल
  - ताजी सहजन के छोटे टुकड़े
  - 1 कटा हुआ टमाटर
  - 1 कटा हुआ प्याज
  - थोड़ी सी अदक
- सहजन का सूप बनाने की विधि
- सर्दियों में सहजन का सूप बनाने के लिए आपको मुझे धातु, ताजी सहजन के छोटे टुकड़े, छोट्टे हुए टमाटर, प्याज और थोड़े से अदक की आवश्यकता होगी।
  - सबसे पहले आप सभी सब्जियों को अच्छे से धोकर, छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। इन सामग्रीयों को एक बर्तन में एक चम्मच हल्दी और कच्चा एक से डेढ़ मिलास पानी के साथ रखें। इन सभी चीजों को नम होने तक पकने दें।
  - फिर आप इस मिश्रण को उबालें। फिर, इसे मिक्सर में डालकर मुलायम पेस्ट बना लें। इसके बाद आप पेस्ट को छलनी के छान लें ताकि गूदा और रस अलग हो जायें।
  - अब आप जरूरत के हिसाब से गाजरस को बरकर रखने के लिए गूदे में थोड़ा सा पानी जरूर मिलाएं, लेकिन सूप के स्वाद को सही रखने के लिए आवश्यकतानुसार ही पानी डालें।
  - अगर आपको थोड़ा सा मसाला पसंद है तो आप स्वाद के लिए थोड़ी काली मिर्च और नमक मिला सकते हैं। इस मिश्रण को उबाल लें और इसे 3 से 4 मिनट तक उबलने दें। और तैयार है आका स्वाद और पोषक तत्वों से भरपूर सहजन सूप (इम्पेक्ट) तैयार है। यह सूप स्वाद के साथ ही हेल्थ के लिए सबसे बेहतर तरीके से स्वाद से भरपूर है।



# ब्लैकहेड्स से छुटकारा

## पाने के 5 प्रभावी घरेलू उपाय और टिप्स!

ब्लैकहेड्स एक आम समस्या है, खासकर चेहरे पर, जो त्वचा की porosity और तेल उत्पादन के कारण होते हैं। ये तब बनते हैं जब रोमछिद्रों में जमा हुआ तेल, गंदगी, मृत त्वचा कोशिकाएं और बैक्टीरिया हवा के संपर्क में आकर काले हो जाते हैं। ब्लैकहेड्स आपकी त्वचा को बेजान बना देते हैं। ब्लैकहेड्स की समस्या को दूर करने के लिए कई उपाय हैं, जिनमें से कुछ आसान घरेलू उपचार भी हैं।

यह कुछ प्रभावी टिप्स और घरेलू उपचार दिए गए हैं जिनसे आप ब्लैकहेड्स से छुटकारा पा सकते हैं- **हल्दी और बेसन का फेस पैक**

हल्दी और बेसन एक प्राकृतिक एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल है, जो त्वचा को साफ करने में मदद करता है।

1. (1) चम्मच बेसन में 1/2 चम्मच हल्दी और थोड़ी सी दही डालें।
2. इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और सूखने तक छोड़ दें।
3. सूखने के बाद हल्के हाथों से रगड़ें और फिर पानी से धो लें। यह पैक त्वचा को गहराई से साफ करता है और ब्लैकहेड्स को कम करने में मदद करता है।

**अंडे का सफेद भाग और नींबू का रस मारक**

नींबू में सिट्रिक एसिड होता है जो त्वचा को एक्सफोलिएट करता है, जबकि अंडे का सफेद भाग

त्वचा को हार्डनेट करता है।

1. (1) अंडे का सफेद भाग, 1 चम्मच नींबू का रस
2. अंडे की सफेदी को सख्त होने तक फेंटें, उसमें नींबू का रस मिलाएं और अपने चेहरे पर लगाएं। सूखने तक लगा रहने दें और फिर धीरे से धो लें।
3. नताशा ने कहा, -अंडे का सफेद भाग रोमछिद्रों को कसाता है और अतिरिक्त तेल को हटाता है, जबकि नींबू का रस त्वचा को चमकदार बनाने में मदद करता है।

**स्टीम (भाप) लेना**

स्टीम लेने से त्वचा के रोमछिद्र खुल जाते हैं, जिससे ब्लैकहेड्स को निकालना आसान हो जाता है।

1. एक बर्तन में पानी गर्म करें और उसका भाप चेहरे पर लें।
2. ध्यान रखें कि पानी ज्यादा गर्म न हो, ताकि त्वचा जल न जाए।
3. स्टीम लेने के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धोकर रोमछिद्रों को बंद कर लें।

**चीनी और शहद रगड़**

चीनी त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए एक बेहतर तरीका है, जबकि शहद त्वचा को नरम और चमकीला बनाता है और उसकी नमी बनाए रखता है।

1. 1 चम्मच चीनी और 1 चम्मच शहद मिलाकर एक रगड़ तैयार करें।
2. इसे चेहरे पर हल्के हाथों से रगड़ें और फिर गुनगुने पानी से धो लें।
3. यह रगड़ ब्लैकहेड्स को हटाने में मदद करता है और त्वचा को निरारवा करता है।

**टी ट्री ऑयल**

टी ट्री ऑयल एक प्राकृतिक एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल एजेंट है, जो ब्लैकहेड्स को रोकने में सहायक है।

1. (1-2) बूंदें टी ट्री ऑयल को एक कौटन पैड पर डालें और उसे प्रभावित क्षेत्र पर

लगाएं।

2. इसे रातभर छोड़ें और सुबह अपने चेहरे को धो लें। टी ट्री ऑयल त्वचा को साफ रखता है और ब्लैकहेड्स के निर्माण को रोकता है।

**अतिरिक्त टिप्स**

1. चेहरे को नियमित रूप से धोएं-दिन में दो बार फेसवॉश से चेहरे को धोने से अतिरिक्त तेल और गंदगी हट जाती है, जिससे ब्लैकहेड्स की संभावना कम होती है।
2. कामेडोजेनिक उत्पादों से बचें-रेसिकनेट और मेकअप उत्पादों का उपयोग न करें जो त्वचा के रोमछिद्रों को बंद कर सकते हैं।
3. संतुलित आहार लें-खानपान में विटामिन और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स को शामिल करें, जैसे कि गाजर, टमाटर, मछली आदि, जो त्वचा को स्वस्थ बनाए रखते हैं।

ब्लैकहेड्स से छुटकारा पाना समय और धैर्य की बात है। इन घरेलू उपायों को नियमित रूप से अपनाकर आप ब्लैकहेड्स को कम कर सकते हैं और अपनी त्वचा को साफ और निखारा हुआ रख सकते हैं। यदि समस्या अधिक बढ़ जाए तो त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लेना भी फायदेमंद हो सकता है।



### यूरिक एसिड के मरीजों के लिए फायदेमंद है लहसुन का सेवन

जब हमारा शरीर प्रोटीन को सही से पचा नहीं पाता है तो इसकी वजह से प्रोटीन से निकलने वाला यूरिक एसिड जो कि एक वेस्ट प्रोडक्ट है वो बढ़ने लगता है। ये हड्डियों में पथरी के रूप में जमा हो जाता है और एक गैप पैदा करने लगता है जिसे गाउट की समस्या कहते हैं। समय के साथ ये समस्या बढ़ने लगती है और परेशान करती है। ऐसे में आप अगर लहसुन का सेवन करें तो इसमें कमी आ सकती है। दरअसल, आज हम आपको बताएंगे कि कैसे लहसुन हार्ड यूरिक एसिड की समस्या में कारगर तरीके से काम करता है। साथ ही जानें इसके सेवन का तरीका।

लहसुन में पाया जाने वाला एस-एलिल-एल-सिस्टीन (S-allyl-L-cysteine) यूरिक एसिड से जैधन ऑक्सीडेज एंजाइम शरीर में यूरिक एसिड के स्तर को कम करने में मदद करता है। लहसुन एक स्वस्थ पाचन तंत्र को बढ़ावा देता है और शरीर के डिटॉक्सिफिकेशन में सहायता करता है और यूरिक एसिड के निर्माण को रोकता है। ये नींबू और विटामिन सी से भरपूर है जो शरीर में यूरिक एसिड के स्तर को कम करने में सबसे कारगर उपाय है।

#### एंटीबैक्टीरियल है लहसुन-

लहसुन एंटी इन्फेक्टीव गुणों से भरपूर है और शरीर में सूजन और दर्द को रोकता है। ये हड्डियों के लिए इसी प्रकार से फायदेमंद है और गाउट के दर्द में कमी लाता है। लहसुन में मौजूद सल्फर यूरिक एसिड के बीच दर्द को कम करता है और जोड़ों से जुड़ी समस्याओं में कमी लाता है। इस प्रकार से हार्ड यूरिक एसिड में लहसुन फायदेमंद है।

**हार्ड यूरिक एसिड के मरीज ऐसे खाएं लहसुन-**

तो, आपको कतना ये है कि लहसुन की 5 से 6 कलियों को कुच लें और एक पैन में सरसों तेल डालकर छोड़ दें। फिर इसमें पानी डालें और हल्का सा काली मिर्च, नींबू का रस और काला नमक मिलाकर उबलें दें। फिर इस पानी को छान लें और फिर। जो यह सुबह खाली पेट करें। आपको इसका फायदा बहुत नजर आएगा।

### सेब और अमरुद से कहीं ज्यादा मीठा और स्वादिष्ट होता है रामफल

रामफल हल्के नारंगी रंग का होता है और खाने में एकदम मीठा और स्वादिष्ट होता है। रामफल के स्वाद के साथ सेब और अमरुद का टैटल भी फीका लगेगा। रामफल त्वचा और दिस्त्रेयर महीने में ही मिटा देता है। आइए जानते हैं रामफल खाने के फायदों के बारे में।

#### रामफल खाने के फायदे

वजन घटाने- जो लोग मोटापा कम करना चाहते हैं वो रामफल जरूर खाएं। स्वाद में भले हो यह फल आपको मीठा लगे, लेकिन वजन घटाने में भी ये अत्यंत सहायक होता है। रामफल शरीर को एनर्जी देता है और इससे फाइबर मिलता है। रामफल खाने के काफी देर तक आपको भूख नहीं लगती। इसलिए नियमित रूप से रामफल खाकर मोटापा कम किया जा सकता है।

डायबिटीज में फायदेमंद- शर्कर के मरीज को खाने-पीने में बड़ा सोच समझकर चीजों को शामिल करना पड़ता है। ऐसे कई फल हैं जो शर्कर के मरीज को नुकसान पहुंचा सकते हैं। लेकिन रामफल मीठा होने के बावजूद डायबिटीज के रोगियों के लिए फायदेमंद साबित होता है। इस फल को खाने से ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित किया जा सकता है। रामफल में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो कैन्सर से लड़ने में भी मदद करते हैं।

बाल और त्वचा के लिए फायदेमंद- रामफल बालों और त्वचा के लिए भी फायदेमंद फल है। इसके सेवन से बालों को झड़ने की समस्या को कम किया जा सकता है। रामफल में विटामिन सी काफी होता है जो त्वचा और बालों दोनों के लिए उपयोगी साबित होता है। रामफल खाने से रिकन पर रसो आने लगता है।

प्रेग्नेंसी में न खाएं गोभी- गर्भावस्था के दौरान भी आपको फूल गोभी को सेवन करने से बचना चाहिए। इससे कई तरह की समस्याएं पैदा हो सकती हैं। खासतौर से प्रेग्नेंसी में गैर, एमिडिटी और अपच की समस्या टिपार कर सकती है। इसलिए गोभी से परहेज करना जरूरी है।



## इन लोगों को नहीं खानी चाहिए फूल गोभी

गैस और ब्लॉटिंग की समस्या- जिन लोगों को अक्सर खाने-पीने से गैस और एरिडिटी की समस्या रहती है उन्हें फूलगोभी का सेवन न के बराबर करना चाहिए। गोभी में कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जिससे पाचन में जुड़ी समस्याएं बढ़ सकती हैं। गोभी की सब्जी या पारंटे खाने के बाद आपको गैस और ब्लॉटिंग की समस्या हो सकती है। इसलिए गोभी का सेवन न करें।

थायराइड में गोभी नहीं खाएं- अगर आपको थायराइड की समस्या है तो फूलगोभी न खाएं। इससे आपकी मुश्किलें और बढ़ सकती हैं। फूलगोभी खाने से थायराइड रेलेंग में आयोडीन के इस्तेमाल करने की शक्ति कम हो जाती है। जिससे मुश्किल हो सकती है। फूल गोभी खाते हैं 3 और 4 ग्रामों के लेवल पर प्राकृतिक कर सकती है। इसलिए थायराइड के मरीज कम से कम फूलगोभी खाएं।

पथरी होने पर न खाएं गोभी- फूल गोभी का सेवन पथरी की समस्या होने पर भी नहीं करना चाहिए। इससे नुकसान हो सकता है। खासतौर से गॉलब्लेडर और किडनी में पथरी होने पर फूल गोभी खाने से बचना चाहिए। फूल गोभी में कैल्शियम होता है जिससे पथरी को प्रेरणा दी और बढ़ सकती है। ब्लड क्लॉटिंग होने पर- अगर आपको

ब्लड क्लॉटिंग की शिकायत रहती है तो फूलगोभी का सेवन बिल्कुल न करें। फूलगोभी में पोटेशियम काफी ज्यादा होता है जिससे शरीर में खून और गाढ़ा हो सकता है। इसलिए गोभी का सेवन सीमित करें या फिर न खाएं।

प्रेग्नेंसी में न खाएं गोभी- गर्भावस्था के दौरान भी आपको फूल गोभी को सेवन करने से बचना चाहिए। इससे कई तरह की समस्याएं पैदा हो सकती हैं। खासतौर से प्रेग्नेंसी में गैर, एमिडिटी और अपच की समस्या टिपार कर सकती है। इसलिए गोभी से परहेज करना जरूरी है।

# रात में फल खाने से हो सकती हैं ये परेशानियां

फल हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है ये तो हम सब जानते हैं। फल विटामिन, मिनिरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स और पोषक तत्व से भरपूर होता है जो शरीर को कई तरह की बीमारियों से बचाता है। हेल्थ फेसपैक के अनुसार, रोजाना फल खाने से शरीर को भरपूर मात्रा में विटामिन और मिनिरल्स मिलते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि फल खाने का भी एक सही समय होता है। अगर आप फलों का सेवन रात के समय करते हैं तो इससे आपको फायदे की जगह नुकसान होगा। चलिए जानते हैं रात के समय फल खाने से क्या परेशानी हो सकती है, किन फलों को भुलकर भी रात के समय नहीं खाना चाहिए और फल खाने का सही समय क्या है।

बढ़ जाता है ब्लड प्रेशर- ज्यादातर फलों में शर्करा की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। ऐसे में रात के खाने के समय इतना सेवन करने से रक्त शर्करा के स्तर तेजी से बढ़ता है। आजकल की बिगडुली जीवनशैली में अधिकांश लोगों को हाई ब्लड शुगर की समस्या है। ऐसे में फलों को खाने से शर्करा लेवल तेजी से बढ़ सकता है। इसलिए, बिस्तर पर जाने से ठीक पहले रात के खाने के समय कुछ फल खाने से बचना चाहिए।

ऊर्जा के स्तर में वृद्धि-बिस्तर पर जाने से ठीक पहले रात के खाने के समय फल खाने से ऊर्जा का स्तर बढ़ सकता है। ऊर्जा बढ़ने से नींद नहीं आने की समस्या का सामना करना पड़ सकता है।

पेशाब की समस्या-फल पानी से भरपूर होते हैं, इसलिए अगर इन्हें रात समय खाया जाए तो ये नींद में खलल डाल सकते हैं। आपको कई बार बाथरूम भ्रमण पड़ सकता है। किन फलों को भुलकर भी रात में नहीं खाना चाहिए? केला-पोषक तत्वों से भरपूर केला शरीर को तुरंत पचवा देती है। लेकिन अगर आप यह फल रात में करते हैं तो इससे सही जलवायु की समस्या हो सकती है। साथ ही रात में केला खाने से पाचन की दिक्कत हो सकती है। संतान-विटामिन-सी से भरपूर संतान एक एसिडिटी फूट है जिसे सुबह खाली पेट और रात में सोने से पहले बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए। इसे रात में खाने से सर्दी खांसी की समस्या हो सकती है। नारायणी- नारायणी में चीनी की मात्रा बहुत अधिक होती है जो रात में रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ा सकती है इसलिए, इसे खाने से बचना ही बेहतर है। क्या है फल खाने का सही समय? = फल खाने का सही समय नाश्ते के बाद होता है। सुबह का नाश्ता करने के बाद आप 1-1 के बीच में कोई भी फल खाएं। इससे आपकी सेहत को भी फायदा होगा। वहीं आयुर्वेद के अनुसार सुबह खाली पेट पनीता, सेब और केला जैसे फल खाने से पेट साफ होता है।



## सर्दियों में बढ़ने लगती है दिल की बीमारियां

### हार्ट को ब्लॉक होने से बचाने के लिए इन टिप्स को करें फॉलो

इन दिनों देश दुनिया में हार्ट अटैक, स्ट्रोक के मामले बहुत तेजी से बढ़े हैं। पहले जाह्न हार्ट अटैक 50 की उम्र के बाद वालों को होता था वहीं, अब युवा उम्र में ही लोग इसकी गिरफ्त में आने लगे हैं। वहीं, सर्दियों के मौसम में दिल से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ती हैं। इसके पीछे मुख्य खानपान, एक्सरसाइज की कमी, जंक फूड का सेवन आदि इस बीमारी को तरफ एक कारक और और थकलती है। यानी एक तरह से कहा जाए तो हार्ट अटैक के पीछे काफी बिगडुली हुई जीवनशैली है। ऐसे में अगर आप अपनी लाइफ स्टाइल में इन कुछ चीजों को शामिल कर लें तो आपका हार्ट हमेशा के लिए हेल्दी हो सकता है। आइए, जानते हैं हेल्दी हार्ट के लिए आपको आने वाले फल स्टेशन में क्या बतलाव करने होंगे?

**हेल्दी हार्ट के लिए इन टिप्स को करें फॉलो**

वॉक करें-सबसे पहले अपनी जीवनशैली में वॉक को शामिल करें। अगर आप हेवी या इंटेंस वकअउट नहीं करते हैं तो भी कोई बात नहीं। लेकिन अगर आप दिनभर में कम से कम 30 से 90 मिनट तक वॉक करते हैं तो इससे दिल की सेहत खाब हो सकती है। वहीं, नियमित चलने से न केवल वजन कम होता है बल्कि हृदय रोग, स्ट्रोक, रक्तचाप और डायबिटीज भी कंट्रोल हो सकते हैं।

वजन को रखें मेंटेन-मोटापा एक दो नहीं बल्कि दो बीमारियों का घर है। मोटापे से डायबिटीज, ब्लड प्रेशर जैसी गंभीर बीमारियां भी आपके शरीर पर धावा बोलती हैं। इसलिए वजन मेंटेन होना बहुत जरूरी है। खासकर, आजकल जिस तरह से बच्चों का वजन बढ़ रहा है उससे बचना का इड है कि ओर। चलकर जो इन गंभीर समस्याओं की चपेट में न आएं।

प्रोसेस्ड फूड से करें तीबा-आप दिनभर बाहर का खाना खाएंगे दिल की सेहत उतनी ही खाब हो तो जाएगी। लते हुए खाब पदार्थ, सॉस, मक्खन और केक जैसे वसा वाले फूड्स एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को तेजी से बढ़ाते हैं जिससे दिल की सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

ब्रेक पर जाएं-हमेशा अपने आप को काम में जबाब न रखें। हड्डियां लें, घुमने जाएं और अपनी मन पसंद को चीजें करें। ऐसा करने से बैड कोलेस्ट्रॉल कम होता है और हार्ट हेल्दी बनता है।





## फ्रेंच फ्राइज के दीवाने हैं और नियमित सेवन करते हैं तो खतरे में है आपकी सेहत

फ्रेंच फ्राइज अपने स्वादिष्ट स्वाद के लिए जाने जाते हैं, लेकिन तेल में तले जाने, उच्च वसा सामग्री और मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप जैसे संभावित स्वास्थ्य जोखिमों के विकास के कारण, खासकर जब ज्यादा पकया जाता है, तो ये आपके संपूर्ण स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकते हैं।

न केवल आपके खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) के स्तर को बढ़ाता है बल्कि आपके अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) के स्तर को भी कम करता है, जिससे हृदय स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा पैदा होता है।

आंतों के लिए नुकसान दायक फ्रेंच फ्राइज की उच्च वसा सामग्री और चिकनाई आपके आंत माइक्रोबायोम को नुकसान पहुंचा सकती है, स्वस्थ बैक्टीरिया को कम करते हुए अप्रस्थ बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देकर, आपके पाचन तंत्र पर नकारात्मक प्रभाव डालती है।

फ्रेंच फ्राइज, यह नाम सुनते ही गूठ में पानी आ जाता है। बहरहाल, यह खबर उनके लिए है, जो नियमित रूप से फ्रेंच फ्राइज खाना पसंद करते हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि ये स्वादिष्ट फ्राइज आपके स्वास्थ्य को आंतरिक रूप से कैसे प्रभावित कर रहे हैं? नियमित रूप से फ्रेंच फ्राइज का सेवन आसानी से फ्रेंच फ्राइज नुकसान पहुंचा सकता है। ये फ्राइज आम तौर पर तेल में डीप फ्राई किए जाते हैं, जिससे इनमें अल्ट्रा-प्रोसेस्ड वसा और फेल्सोरी की मात्रा अधिक होती है। इसके कारण वजन बढ़ता है। साथ ही ये मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप के खतरे को बढ़ाते हैं। इसके अलावा, तलने की प्रक्रिया में पॉलीक्याइड जैसे हानिकारक यौगिक उत्पन्न होते हैं, जो खाने के बाद फ्राइज को ज्यादा पकया जाता है। इनसे दीर्घकालिक स्वास्थ्य जोखिम पैदा होते हैं। यहां हम कुछ कारण बताते हैं जो यह है कि आपको नियमित रूप से बहुत अधिक फ्रेंच फ्राइज खाने से बचना चाहिए।

**वजन बढ़ने का कारण बनता है**  
फ्रेंच फ्राइज में फेल्सोरी की मात्रा अधिक होती है, जिससे ये कैलोरी घन बन जाते हैं। नियमित सेवन सौतेले तैले पर उन्नीस किलोसामग्री के वजन बढ़ने से जुड़ा है।

**हृदय रोग का खतरा बढ़ता है**  
फ्रेंच फ्राइज वसा और नमक से भरपूर होते हैं, जो उच्च रक्तचाप, मोटापा और मधुमेह के उच्च जोखिम में योगदान करते हैं—एसें कारक जो हृदय रोगों की संभावना को काफी बढ़ा देते हैं।

**कैन्सर का खतरा अधिक**  
कुछ लोगों को पता है कि फ्रेंच फ्राइज में उच्च ग्लाइसिमीक इंडेक्स होता है, जिससे रक्त शर्करा के स्तर में तेजी से वृद्धि होती है। समय के साथ, तलने की प्रक्रिया के दौरान हानिकारक यौगिकों के बने के कारण, इससे कुछ प्रकार के कैंसर जोखिम सहित स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

**खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है**  
फ्रेंच फ्राइज हाइड्रोजेनकृत तेल में तले जाते हैं, जिसमें ट्रांस वसा की उच्च मात्रा होती है। यह

## गुड़ की चाय रखेगी 3 खतरनाक बीमारियों को दूर

सर्दियों में हम अक्सर कई बीमारियों से जूझते हैं, क्योंकि सर्द हवाएं हमारी सेहत पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं। इस मौसम में शरीर को स्वस्थ रखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन कुछ विशेष डाइट टिप्स अपनाकर हम फिट रह सकते हैं। गुड़ की चाय एक बेहतरी ऑप्शन है, जो न सिर्फ सेहत के लिए फायदेमंद है, बल्कि यह सर्दियों में शरीर को गर्म और ताजगी प्रदान करती है।

गुड़ से बनी चीजें सर्दियों में विशेष रूप से फायदेमंद होती हैं। गुड़ शरीर को अंदर से गर्म रखता है और इसे विभिन्न रूपों में खाया जा सकता है। एक बेहद लाभकारी तरीका है गुड़ की चाय, जो सेहत के लिए कई फायदे प्रदान करती है। आइये गुड़ की चाय के फायदे और बनाने के तरीके के बारे में जानते हैं।

**पेट की समस्याओं से निजात**  
गुड़ की चाय पाचन में सुधार करती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। अगर आपको पाचन से संबंधित समस्याएं हैं, तो गुड़ की चाय एक प्राकृतिक उपाय हो सकती है। यह चाय रोजाना सुहाने से पेट की समस्याओं से निजात मिल सकती है।

**इम्यून सिस्टम होगा मजबूत**  
गुड़ में कई आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जैसे कैल्शियम, पोटैशियम, आयरन, और विटामिन-बी। ये पोषक तत्व शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। सर्दियों में शरीर को सही पोषण देने के लिए गुड़ की चाय एक बेहतरीन विकल्प है। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों से बचाव होता है।

**गुड़ की चाय बनाने का तरीका**  
अगर आप इस चाय को रोजाना सुहाने पीते हैं, तो आपकी सेहत को लम्बे समय तक फायदा हो सकेगा। गुड़ की चाय को तैयार करने के लिए आपको पानी, दूध, चाय पत्तियां, अदरक, हरी इलायची और गुड़ की आवश्यकता होगी। एक कप पानी में अदरक, इलायची और गुड़ डालकर उबालें, फिर इसमें चाय पत्तियां डालकर पकाएं। दूध डालकर उबालें और चाय तैयार करें।

## सैकड़ों बीमारियों की दवा है शहद, गलत तरीके से खा रहे लोग

शहद एक ऐसा फूड है जो तेजी से होने के साथ-साथ सेहत को कई फायदे पहुंचाता है। आयुर्वेद में शहद को एक शक्तिशाली फूड माना गया है जिसके कई औषधीय गुण भी हैं। शहद में नेचुरल शुगर होती है। शहद के पोषक तत्वों की बात करें, तो यह विटामिन, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, एंजाइम्स और अमीनो एसिड्स से भरपूर होता है। शहद खाने के फायदे अनगिनत हैं। इसके सेवन से इम्यूनोटी बढ़ती है, त्वचा में सुधार होता है, पाचन बेहतर बनता है, ऊर्जा देता है, वजन कटौल करता है, दिल को स्वस्थ करता है, दिल को स्वस्थ रखता है।

**शहद और घी बराबर मात्रा में लेना**  
आयुर्वेद के अनुसार, शहद और घी को समान मात्रा में मिलाना विषाक्त हो सकता है। शहद अमृत से बनाता है, जबकि घी दूध है। शहद एक ठंडा करने वाला एजेंट है, जबकि घी गर्मी पैदा करता है। दोनों को मिलाने से ग्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनिम नामक बैक्टीरिया निकलता है, जो विषाक्त पदार्थ पैदा करता है जिससे पेट दर्द, सांस की समस्याएं और यहां तक कि कैन्सर जैसी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

**शहद और किण्वित उत्पाद (जैसे शराब या खट्टा दही)**



शहद और किण्वित चीजें जैसे खट्टा दही या शराब पाचन में असंतुलन और पेट की समस्याएं पैदा कर सकती हैं। ध्यान रहे कि रिफाइनड शुगर होती है, जो इन उत्पादों के साथ मिलकर किण्वन को बढ़ा सकती है।



**गर्म पानी में शहद मिलाना**  
अधिकतर लोग शहद को गर्म पानी के साथ मिलाकर पीते हैं। ध्यान रहे कि शहद को 140°F से अधिक गर्म करने पर हाइड्रोक्सिमिथाइलफूरफ्यूरल नामक विषाक्त पदार्थ उत्पन्न हो सकता है। आयुर्वेद के अनुसार, गर्म करने पर शहद के गुण बदल जाते हैं, जिससे यह पचने में कठिन और हानिकारक हो सकता है। शहद को हमेशा हल्के गुनगुने पानी या ठंडे होने के बाद पेय में डालें।

### शहद को मूली और प्याज



शहद और मूली का मेल शरीर में विषाक्तता उत्पन्न कर सकता है। यह पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचा सकता है और सूजन जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है। आयुर्वेद ग्रंथ भी मूली को शहद के साथ न मिलाने की सलाह देते हैं। इसी तरह शहद और प्याज को समान मात्रा में मिलाने से शरीर में गर्मी और असंतुलन हो सकता है।

### शहद और खट्टे फल

खट्टे फल (जैसे नींबू, संतरा) और गर्म शहद का संयोजन कुछ लोगों के पाचन तंत्र के लिए नुकसानदेह हो सकता है। यह पेट में जलन पैदा कर सकता है। हमेशा शुद्ध शहद का उपयोग करें, उबलते पानी, चाय, या दूध में शहद डालने से बचें। शहद को सूखे और ठंडे स्थान पर एयरटाइट कंटेनर में रखें और अधिक मात्रा में सेवन हानिकारक हो सकता है।



## नसों में खून, हड्डियों में कैल्शियम भर सकते हैं रागी के लड्डू

सर्दियों में शरीर को गर्म, ताकतवर और इम्यूनोटी बूस्ट करने के लिए आप रागी के लड्डू खा सकते हैं, रागी में कैल्शियम और अम्लय पोषक तत्व अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। सर्दियों में कामकाज में अंतर आने से रागी के लड्डू बनाने का मौसम जारी है और दिल को कड़ाके की ठंड पड़ने वाली है। इन दिनों इम्यून सिस्टम कमजोर होने से बीमारियों का ज्यादा खतरा होता है। दूसरा इन दिनों पर्याप्त शूगर नहीं मिलने से हड्डियों को विटामिन डी नहीं मिल पाता है। सर्दी में बढ़ते प्रदूषण से छाती और सांस की नाली में गंदगी जमने लगती है, जिसे साफ करना जरूरी है। कमजोर इम्यूनोटी, ठंड की बीमारियां, प्रदूषण आदि से आपके शरीर में कमजोरी और थकान पैदा हो सकती है। सर्दियों में शरीर में जमन भरने और इम्यूनोटी मजबूत बनाने के लिए आप रागी लड्डू अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। रागी का लड्डू कैल्शियम, फाइबर और आयरन आदि पोषक तत्वों से भरपूर होता है। यह शरीर को ताकत देता है, गर्म रखता है, इम्यूनोटी मजबूत करता है और सर्दियों की बीमारियों से बचाता है।

**जरूरी सामग्री**

- 1 कप रागी आटा
- 1/4 कप घी
- 1/4 कप कड़कसे किया नारियल
- 1/2 चम्मच इलायची पाउडर
- थोड़े भूने हुए नट्स बादाम, काजू, या किशमिश, बारीक कटे हुए

**बनाने की विधि**

- घीमी आंच पर एक पैन में रागी आटे को खुशबू आने तक भूने। जलने से बचाने के लिए लगातार चलाते रहें।
- एक अलग पैन में 2-3 चम्मच पानी के साथ गुड़ को पिघलाएं।
- भूने हुए रागी आटे में पिघला हुआ गुड़ डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- इसमें नारियल, इलायची पाउडर और भूने हुए मेवे डालें।
- गर्म घी को धीरे-धीरे मिश्रण में डालें और इसे अच्छी तरह मिलाएं ताकि यह बंधने लगे।

मिश्रण गर्म रहते हुए इसे हाथों से छोटे-छोटे गोले का आकार दें। लड्डू को पूरी तरह ठंडा होने दें और फिर एक एयरटाइट डिब्बे में रखें। यह 10 दिनों तक ताजा रहता है।

**हड्डियों को मिलेगी मजबूती**  
रागी कैल्शियम का सबसे अच्छा स्रोत है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है। नियमित सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस को रोकना जा सकता है और बच्चों व बुजुर्गों को हड्डियों का विकास बेहतर होता है।

**दिल को स्वस्थ रखने में सहायक**  
रागी में मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे तत्व होते हैं, जो ब्लड प्रेशर कंट्रोल करते हैं, खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं और दिल को स्वस्थ रखते हैं। यह लड्डू सर्दियों में सर्दी-खांसी और संक्रमण से बचाव करते हैं।

**पाचन में होता है सुधार**  
रागी में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो कब्ज को रोकता है और पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है। रागी आयरन से भरपूर होता है, जो हीमोग्लोबिन बढ़ाने और एंटी-मिग्रा को रोकने में मदद करता है। गुड़ के साथ मिलाने पर इसका आयरन कंटेंट और भी बढ़ जाता है।

**वजन और ब्लड शुगर कंट्रोल करने में सहायक**  
रागी में फाइबर अधिक होने के कारण यह पेट को लंबे समय तक भरा रखता है, जिससे भूख कम लगती है और वजन कंट्रोल रहता है। रागी का ग्लाइसिमीक इंडेक्स कम होता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करता है।







# मेगन स्कट ने उड़ाई भारत की नींद

## पांच विकेट से ऑस्ट्रेलिया ने दी हरमनप्रीत की टीम को मात



**ब्रिस्बेन (एजेंसी)**। ऑस्ट्रेलिया ने भारत को पहले वनडे में पांच विकेट से हरा दिया। इस जीत के साथ मेगनस्कट ने तीन मैचों की वनडे सीरीज में 0-1 से बढ़ावा बना ली है। अगले भारत की तरफ दूसरे वनडे पर होगी, जो आठ दिनों के क्रिकेट में ही खेला जाएगा। बता दें कि, गुरुवार को खेले गए मुक़ाबले में टीम जौकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी भारतीय टीम ने 34.2 ओवर में 10 विकेट पर 100 रन बनाए। जबकि ऑस्ट्रेलिया ने 16.2 ओवर में पांच विकेट पर 102 रन बनाए और 202 गेंदों के शेष रहते मैच अपने नाम कर लिया।

**ऑस्ट्रेलिया की पारी** - लक्ष्य का पीछा करने उतरी ऑस्ट्रेलिया की शुरूआत शानदार हुई। पहले विकेट के लिए फ्रीकी लिफोल्ड और जॉनिका बाल के बीच 48 रन की साझेदारी हुई। युष्का सिंह ने सातवें ओवर में फ्रीकी को अपना शिकार बनाया। वह 29 गेंदों में 35 रन बनाकर वेलेसियन लौटी। वहीं, दाएं हाथ की बल्लेबाज ज्योत्सना 46 रन बनाकर नाबाद रही। इन दोनों के अलावा मेगनस्कट की कोई भी बल्लेबाज दहाई तक आंकड़ा भी नहीं दू पाई। एलिस पेरो एक, वेथ मुनी

# एडिलेड में भारत-आस्ट्रेलिया आज से दूसरा टेस्ट मैच

## पिंक बॉल से टेस्ट में बेहतर प्रदर्शन करने उतरेगा भारत

**एडिलेड (एजेंसी)**। पहले टेस्ट में बड़ी जीत से उत्साहित भारतीय टीम शुक्रवार से एडिलेड में दूसरे टेस्ट क्रिकेट मैच में अपना विजय अभियान जारी रखते हुए गुलामी गेंद से अपने रिकॉर्ड में सुधार करने की कोशिश करेगी। इस मैच में कप्तान रोहित शर्मा के बल्लेबाजी क्रम पर भी निगाह टिकी रहेगी और वह मध्यक्रम में उतरेगा।

हैड टू हेड  
कूल टेस्ट - 108  
भारत - 33 जीत  
ऑस्ट्रेलिया - 45 जीत  
ड्रॉ - 29  
टाई - एक  
पिच रिपोर्ट

एडिलेड ओवल की पिच संतुलित मुक़ाबले का बादा करती है। परंपरागत रूप से अपनी खुदरी, चटाई जैसी भास और कम गिट्टी की सामग्री के लिए जानी जाने वाली यह पिच मैच के शुरूआती दौर में तेज गेंदबाजी को सहायता प्रदान करती है जैसे-जैसे खेल आगे बढ़ता है, पिच आमतौर पर सपाट हो जाती है, जिससे बल्लेबाजों की अधिक स्टाईल रूप से रन बनाने की अनुमति मिलती है यदि वे टिक सकें।



गेंदबाजी आक्रमण और स्पिन विभाग में इमेशा हरभजन नाथन लिविंगे के साथ परिस्थितियों का अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगा।

**मौसम** - शुक्रवार को दोनों टीमों के लिए बादाब छापर रह सकेंगे। 6 दिनों के बाद 1 बजे एडिलेड टाइट (सुबह 8 बजे आइसस्टो) पर आंधी आने की संभावना है। हालांकि टाइट के समय, दोपहर 2 बजे एडिलेड टाइट यानी सुबह 9 बजे आइसस्टो तक मौसम सपाट होने की उम्मीद है। पांच दिनों (6 दिसंबर से 10 दिसंबर तक) में आंशिक रूप से बादाब छापर रह सकेंगे हैं, अधिकतम तापमान 31 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 13 डिग्री सेल्सियस तक गिर सकता है।

**रोहित के बल्लेबाजी क्रम पर रहेगी नजर** - पहले टेस्ट में बड़ी जीत से उत्साहित भारतीय टीम शुक्रवार से यहां शुरू होने वाले दूसरे टेस्ट क्रिकेट मैच में अपना विजय अभियान जारी रखते हुए गुलामी गेंद से अपने रिकॉर्ड में सुधार करने की कोशिश करेगी। इस मैच में कप्तान रोहित शर्मा के बल्लेबाजी क्रम पर भी निगाह टिकी रहेगी और वह मध्यक्रम में उतर सकते हैं।

भारतीय टीम प्रबंधन के लिए निजी कारणों से पहले टेस्ट मैच में नहीं खेलने वाले रोहित और चोट से उबर कर वापसी करने वाले शुभमन गिल के लिए बल्लेबाजी क्रम में वापस तब करना अप्रत्याशित नहीं होगा। भारतीय टीम ने पर्यटन टैस्ट मैच में अपना प्रतिष्ठित परिष्कारों के बावजूद नाबाद प्रदर्शन करते हुए 295 रन की रिकॉर्ड जीत हासिल करके बाईर मायकेन ट्रेकिंग के लिए खेली जा रही हैं, जहां कप्तान रोहित शर्मा के बल्लेबाजी क्रम में वापस तब करना अप्रत्याशित नहीं होगा। भारतीय टीम ने पर्यटन टैस्ट मैच में अपना प्रतिष्ठित परिष्कारों के बावजूद नाबाद प्रदर्शन करते हुए 295 रन की रिकॉर्ड जीत हासिल करके बाईर मायकेन ट्रेकिंग के लिए खेली जा रही हैं, जहां कप्तान रोहित शर्मा के बल्लेबाजी क्रम में वापस तब करना अप्रत्याशित नहीं होगा।

**टीम इस प्रकार हैं**  
**ऑस्ट्रेलिया प्लेइंग 11** - पेट कॉमिंग्स (कप्तान), स्कॉट बोलेंड, एलेक्स कैरी, मैक्स हेड, उमरान खाना, मासि लान्सेन, नाथन लिविंगे, मिच माई, जॉन मैकलीनी, स्टोड स्मिथ, मिलर टेलर।  
**भारतीय संघाविति 11** - यशस्वी जसपाल, केएल राहुल, शुभमन गिल, विराट कोहली, रोहित शर्मा (कप्तान), ऋषभ पंत, वरिणंदन सुंदर, नितेश कुमार रेड्डी, हर्षित राणा, जसप्रीत बुमरा, मोहम्मद सित्तज

# प्रमुख भारतीय क्रिकेटर जो धोनी से नहीं करते बात, एक ने तो हाल ही में किया खुलासा

**मुंबई (एजेंसी)**। भारतीय क्रिकेट में सबसे सम्मानित हस्तियों में से एक एमएस धोनी का खिलाड़ी और कप्तान दोनों के रूप में शानदार करियर रहा है। अपने शांत स्वभाव और मजबूत नेतृत्व के लिए जाने जाने वाले धोनी के अपने साथियों के साथ रिश्ते आम तौर पर अच्छे रहे हैं, लेकिन एक देखा गया है कि कुछ भारतीय क्रिकेटर पेशेवर मारपीतों के कारण उनके साथ नहीं करते। पूर्व विस्डन हरभजन सिंह ने हाल ही में खुलासा किया कि वह अब धोनी से बात नहीं करते हैं। हरभजन के साथ ही कई अन्य क्रिकेटर भी हैं जो धोनी से बात नहीं करते।



कप्तान रोहित शर्मा के बल्लेबाजी क्रम पर भी निगाह टिकी रहेगी और वह मध्यक्रम में उतर सकते हैं।

कप्तान रोहित शर्मा के बल्लेबाजी क्रम पर भी निगाह टिकी रहेगी और वह मध्यक्रम में उतर सकते हैं। भारतीय टीम प्रबंधन के लिए निजी कारणों से पहले टेस्ट मैच में नहीं खेलने वाले रोहित और चोट से उबर कर वापसी करने वाले शुभमन गिल के लिए बल्लेबाजी क्रम में वापस तब करना अप्रत्याशित नहीं होगा। भारतीय टीम ने पर्यटन टैस्ट मैच में अपना प्रतिष्ठित परिष्कारों के बावजूद नाबाद प्रदर्शन करते हुए 295 रन की रिकॉर्ड जीत हासिल करके बाईर मायकेन ट्रेकिंग के लिए खेली जा रही हैं, जहां कप्तान रोहित शर्मा के बल्लेबाजी क्रम में वापस तब करना अप्रत्याशित नहीं होगा।

# पंजाब के सलामी बल्लेबाज ने सेयद मुस्ताक अली ट्रॉफी में लगाया सबसे तेज शतक

**राजकोट (एजेंसी)**। पंजाब के सलामी बल्लेबाज अर्जुन शर्मा ने मुस्ताक अली ट्रॉफी में सेयद मुस्ताक अली ट्रॉफी में मेगलाल के खिलाफ रिकॉर्ड 28 गेंदों में शतक जड़ा। इसी के साथ वह क्विंट पेटेल के साथ सबसे तेज 20 शतक लगाए जाने वाले भारतीय खिलाड़ी बन गए हैं। 143 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी पंजाब के लिए इमरुद्दीन सिंह के साथ सलामी बल्लेबाज के रूप में मैदान पर उतरे अर्जुन शर्मा ने आतिशी बल्लेबाजी करते हुए 29 गेंदों में नाबाद 106 रन बनाए। उन्होंने अपनी पारी में आठ चौके और 11 छक्के लगाए। पंजाब ने अर्जुन शर्मा को इस आक्रामक पारी की बदौलत 9.3 ओवर में ही तीन विकेट पर 144 रन बनाकर मुक़ाबला जीत लिया। पंजाब की यह रन में सात मैचों में से पांचवीं जीत है और नॉकआउट में जाने के लिए अपने इस जीत के साथ अपने नेट पर 28 भी बढ़ावा है।

# मैं हाथ उठाकर बोल सकता हूँ बुमराह अभी तीनों फार्मेट में सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज है :रिकी पॉटिंग

**सिडनी (एजेंसी)**। ऑस्ट्रेलिया के दिग्गज रिकी पॉटिंग ने पर्यटन में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ भारत के लिए शानदार प्रदर्शन के बाद भारत के तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह की 'अभी तीनों में सर्वश्रेष्ठ तेज गेंदबाज' के रूप में सराहना की है। पिछले वर्षे बुमराह को कप्तानी में भारत ने पर्यटन में खेले गए पहले टेस्ट में 295 रनों की जीत हासिल की थी। बुमराह ने पहली पारी में पांच विकेट लेकर ऑस्ट्रेलिया को 104 रनों पर रोक दिया था। फाट-लान्त सरर मोहम्मद शमी की अनुपस्थिति में बुमराह ने सिआज, हर्षित राणा और नितेश रेड्डी के साथ शानदार गेंदबाजी की।

**शिखर धवन जन्मदिन विशेष**  
**करियर के आंकड़े और गल्लर नाम के पीछे की कहानी जानें**  
**नईदिल्ली (एजेंसी)**। भारत के सलामी बल्लेबाज शिखर धवन आज 5 दिसंबर 2024 को अपना 39वां जन्मदिन मना रहे हैं। 2000 के दशक के अंत में अपने स्ट्राइकिंग स्ट्रोकपले और प्रभावशाली प्रदर्शन से प्रमुखता हासिल करने वाले धवन ने हाल ही भारतीय क्रिकेट टीम में जगह बना ली। 2010 में एक यदागुरु शुरूआत के बाद उन्होंने 2013 आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी में चमक बिखेरी। आइए इस खास अक्सर पर स्टार क्रिकेटर के करियर और आंकड़ों पर नजर डालते हैं-

# शिखर धवन जन्मदिन विशेष



उन्होंने सभी प्रारूपों में 269 मैचों में मेन इन क्लब का प्रतिनिधित्व किया जिसमें 24 शतकों के साथ 10,867 रन बनाए। धवन ने भारत के साथ 2013 आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी भी जीती। शिखर धवन ने इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में भी शानदार करियर का लुक उड़ाया जिसमें ओपनर ने इस फ्रैंचाइजी टूर्नामेंट में 222 से ज्यादा मैच खेले हैं जिसमें उन्होंने 35.26 की औसत से 6769 रन बनाए हैं। उन्होंने अपने करियर में 51 अर्धशतक और दो शतक बनाए हैं।

तोट्ट दिया, जिससे उनका स्कोर 19/3 हो गया, नाथन मैकलीनी, उमरान खाना और स्टीवन स्मिथ सभी पहले सात ओवरों के अंदर उनके शिकार बन गए।

पॉटिंग ने इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे उन्होंने टेस्ट में खुद को हर दूसरे खिलाड़ी से अलग दिखाया। पॉटिंग ने कहा कि उन्होंने वहां क्या किया, न केवल पहली पारी में बल्कि पूरे खेल में? उनकी पति, उनकी निरंतरता, गेंद को हिलाने की उनकी क्षमता, लगातार स्ट्रोक को चुनौती देने और स्टैंडप को हिट करने की उनकी क्षमता, यथावत उभरते आने वाली गेंदबाजियों के बीच का अंतर था। जब पॉटिंग से बुमराह के कर के बारे में उनकी राय पूछी गई तो वह झुंझ गए। उन्होंने कहा कि मुझे लगता है कि वह निश्चित तौर पर भारत के महानतम तेज गेंदबाज हैं। उनसे पहले के कई महान खिलाड़ियों ने तीनों प्रारूपों में उतना नहीं खेला जितना उन्होंने खेला है।

**गल्लर नाम कैसे पड़ा** - शिखर धवन के

# भानु पनिया की तूफानी पारी से बड़ौदा ने रचा इतिहास, बनाए 349 रन

**बड़ौदा (एजेंसी)**। बड़ौदा ने गुरुवार को टी20 क्रिकेट में सर्वोच्च टीम स्कोर बनाते हुए इतिहास रच दिया है। देवर में सिड्मिफ के खिलाफ 20 ओवर में 5 विकेट पर 349 रन बनाते हुए बड़ौदा सेयद मुस्ताक अली ट्रॉफी में 300 से अधिक रन बनाते वाली पहली टीम बन गई। जिम्बान्वे ने इस प्रारूप में सर्वोच्च टीम स्कोर का रिकॉर्ड बनाया, जब उसने इस साल अक्टूबर में नाइजीया के खिलाफ 344 रन बनाए थे। पिछले सीजन के उप-विजेता बल्लेबाज भानु पनिया ने मात्र 42 गेंदों पर शतक पूरा किया जबकि कुल 51 गेंदें खेलते हुए 134 रन बनाकर नाबाद रहे। अभिमन्यु सिंह, विष्णु सोलंकी और शिवालय शर्मा ने भी अर्धशतक जड़ा। टूर्नामेंट में पहले रनडे में खेलने वाले भारतीय ऑलराउंडर हार्दिक पांड्या को शुरुआती रनदांअभ में शामिल नहीं किया गया। टूर्नामेंट में पिछले सर्वोच्च टीम स्कोर पंजाब के नाम था, जिसने पिछले संस्करण में आंध्र के खिलाफ 275 रन बनाए थे।

# भारत के नाम, अराइजीत हुंदल के 4 गोल, पाकिस्तान फाइनल में हारा

**मस्को (एजेंसी)**। अराइजीत सिंह हुंदल के चार गोल को मदद से तब चौपैनर भारत ने पुरुष जूनियर एशिया कप के फाइनल में फिर विजिदुद्दीन पाकिस्तान को 5-3 से हराकर खिताब की हैदरता बनाई। यह महाद्वीपीय टूर्नामेंट में भारत का छठा खिताब है। इससे पहले भारत ने 2004, 2008, 2015 और 2023 में यह खिताब जीता था। कोविड-19 महामारी के कारण यह टूर्नामेंट 2021 में आयोजित नहीं किया गया। हुंदल ने चौर, 18वें और 54वें मिनेट में 3 पेनल्टी कॉरर को गोल में बदलते और 47वें मिनेट में मैदानी गोल दगा। भारत के लिए एकमात्र गोल दिलरान सिंह (19वें मिनेट) ने किया। पाकिस्तान के लिए सुफियान खान (30वें और 39वें मिनेट) ने 2 पेनल्टी कॉरर को गोल में बदला जबकि इमरान शाहिद ने तीसरे मिनेट में मैदानी गोल किया। इससे पहले भारत ने मलेशिया को 2-1 से हराकर तीसरा खिताब हासिल किया। पाकिस्तान ने मुक़ाबले की अखी शुरूआत की और तीसरे मिनेट में ही शाहिद के मैदानी गोल से बड़ौदा लौटा।