

# बिहार ऑब्जर्वर



## रंगदारी वसूली के वर्चस्व के लिए हिंसक वारदातों से थरथरा कोयलांचल

सांसद के कार्यालय में आग लगी एसडीपीओ पर हमला, रणक्षेत्र बना हिलटॉप आउटसोर्सिंग • जमकर हुई बमबाजी और फायरिंग, कई वाहनों को जलाया गुस्साए भीड़ ने



**धनबाद (कांस):** धनबाद कोयलांचल में इस बार फिर रंगदारी की मोटी कमाई और वर्चस्व जमाकर अपनी मोटी लाल कान्ते के मामले में हिंसक रूप से लिया और फिर एक बार जमकर बमबाजी और गोश्या चली है।

इस बार मधुवन धाना क्षेत्र के धर्माबांध ओपी स्थित आउटसोर्सिंग से उठने वाले

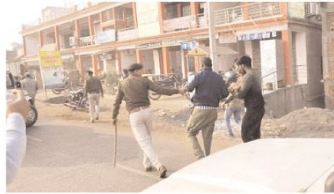
आउटसोर्सिंग कंपनी हिलटॉप परिसर में जमकर हिंसक घटना हुई। दर्जनों लोग घायल हुए हैं और एसडीपीओ पुरुषोत्तम कुमार को भी परचरम में घायल कर दिया है। उन्हें रिम्स रांची भेजा गया है।

करोड़ों की काली कमाई के धर्माबांध ओपी स्थित आउटसोर्सिंग से उठने वाले



डीओ धारक के कोयलों का उठाव रोकने और चालू करवाने के मामले में कारा यादव समर्थक और सांसद समर्थक आपस में झड़ गए और कारा यादव समर्थक और उनके लोगों ने जमकर मारपीट कर सांसद समर्थकों को भागाया और सांसद का कार्यालय भी जला दिया।

कई राउंड फायरिंग की भी खबर है। घटना की सूचना पाकर जब एसडीपीओ बाघमारा पुरुषोत्तम कुमार सिंह पुलिस बल के साथ पहुंचकर कारा यादव को गिरफ्तार करा लिया और उसे रिमस लाए जाने का विरोध समर्थकों ने किया इस बीच पुलिस और कारा यादव समर्थकों



में जमकर मारपीट हुई। इसी दौरान एसडीपीओ श्री सिंह घायल हो गए। जिससे स्थिति विस्फोटक हो गई। कई राउंड गोश्या चलाई गई जिसमें कई लोगों के घायल होने की खबर है।

सूचना है कि इस दौरान एक व्यक्ति को गोली भी लगी है, इसके बाद घटना में एसडीपीओ



एसएनएमएमसीएच में भर्ती कराया गया है।

इस घटना में कई गाड़ियों को आग के हवाले कर दिया गया। कुछ पत्रकार भी चोटिल हुए हैं। बताया जा रहा है कि इस खूनी संघर्ष को रोकने पहुंची पुलिस को पीछे हटना पड़ा, इसके बाद घटना में एसडीपीओ के घायल होने के बाद धनबाद पुलिस के आलाधिकारियों के साथ भारी संख्या में मौके पर पहुंची पुलिस बल ने उपद्रवियों को मौके से खदेड़ दिया। फिलहाल स्थिति नियंत्रण में बताई जा रही है। पिछले दिनों भी रंगदारी डीओ धारकों के लिए नेतारिणी की

आइ में गुंडागर्दी देवार गैंग ने कोयलांचल में किया था। प्रशासन और पुलिस के प्रयास से वहां लॉर्डिंग शुरू हुआ। इन दिनों कोयलांचल में एले लबादा ओडे रंगदारी की रंगदारी बढ़ गई है। जो कि जिला प्रशासन और झारखण्ड सरकार के लिए विधि व्यवस्था का खतरा बन गया है।

## स्कार्पोन श्रेणी की पनडुब्बी आईएनएस वाशीर नौसेना को समर्पित

**नई दिल्ली (ईएनएस):** स्वदेशी रूप से निर्मित प्रोजेक्ट 09 की छठी स्कार्पोन श्रेणी की पनडुब्बी आईएनएस वाशीर नौसेना को मिला गई है जिसे 24 जनवरी को भारतीय समुद्री सेना में शामिल किया जाएगा। मुंबई के शिपायर्ड मडगांव डॉक लिमिटेड (एमडीएल) ने आज पनडुब्बी की डिलीवरी की। इस पनडुब्बी का निर्माण अत्याधुनिक तकनीक और भारत सरकार की 'मेक इन इंडिया' पहल के तहत किया गया है, जिसमें सभी तरह के घातक हथियारों के लिए भारी-भरकम संरक्षक और हथियार लगे हैं।



परियोजना को पूरा करके देश में एकमात्र शिपायर्ड के रूप में अपनी स्थिति को मजबूत करेगी, जिसके पास चारपरिक पनडुब्बी का निर्माण करने की क्षमता है। इसमें दुश्मन के रुबर से बचने, क्षमता की निगरानी, खुदशा जहाजों की जुटावने, पानी के अंदर या सतह पर एक ही समय में 12 टारपीडो और ट्यूब-लॉन्च एंटी-शिप मिसाइलों के साथ सटीक

निर्देशित हथियारों का उपयोग करके दुश्मन पर विनाशकारी हमला करने की क्षमता है। स्टील्स प्रौद्योगिकी समकालवरी श्रेणी की यह पनडुब्बी 222 फीट लंबी, 30 फीट ऊंची है। समुद्र की सतह पर इसकी गति 20 किमी प्रति घंटा और नीचे 36 किमी प्रति घंटा है। इसमें 40 दिनों के लिए 340 मीटर पानी के नीचे डूबने की सीमा है।

## सीएम हेमंत सोरेन ने राज्यकर्मि स्वास्थ्य बीमा योजना को दी मंजूरी, इनको मिलेगा लाभ

**रांची (राज्यी):** मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने राज्य कर्मि स्वास्थ्य बीमा योजना लागू किए जाने के प्रस्ताव पर सहमति दी है। प्रस्ताव पर शीघ्र मंत्रिपरिषद (कैबिनेट) की स्वीकृति के उपरांत राज्य कर्मि स्वास्थ्य बीमा योजना लागू कर दिया जाएगा।



स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग, झारखण्ड, रांची के संकल्प सं-0-124 (13) दिनांक-31.08.23 द्वारा राज्य के कार्यरत, सेवानिवृत्त कर्मियों, पदाधिकारियों को स्वास्थ्य बीमा योजना का लाभ दिए जाने का प्रस्ताव है, एवं में कुछ बुटियां रहने के कारण योजना का लाभ राज्य कर्मियों को नहीं मिल पा रहा था, अब

एवं परिवार कल्याण विभाग, झारखण्ड, रांची के संकल्प सं-0-124 (13) दिनांक-31.08.23 द्वारा राज्य के कार्यरत, सेवानिवृत्त कर्मियों, पदाधिकारियों को स्वास्थ्य बीमा योजना का लाभ दिए जाने का प्रस्ताव है, एवं में कुछ बुटियां रहने के कारण योजना का लाभ राज्य कर्मियों को नहीं मिल पा रहा था, अब

## शंभू बॉर्डर पर किसान ने किया आत्महत्या

**झरखी बॉर्डर पर सीकर फटने से आंदोलनकारी सुसाना, इड्डेवात की हत्या नाजुक**  
**बंशीगढ़ (ईएनएस):** शंभू बॉर्डर पर चल रहे आंदोलन में किसान ने सल्फास निगलकर आत्महत्या कर दी। किसानों के मुताबिक गुवावर सुबह लंगर स्थल के पास ही किसान ने सल्फास खाई। जैसे ही इस बारे में बात चला तो उसे तुरंत मौके पर प्राथमिक उपचार दिया गया। इसके बाद उसे परिचर्या के राबिदरा अस्पताल में भर्ती कराया गया। जहां उसने दम तोड़ दिया।

किसान रेशम सिंह (45) सतनातर जिले के पहाड़िकंड का रहने वाला था। किसान नेता तेजबहा सिंह ने कहा कि रेशम शंभू और खनीरी बॉर्डर पर 11 महीने से आंदोलन के बावजूद सरकार की तरफ से इसका समाधान न निकालने से नाराज था। इससे पहले भी 18 दिनों के किसान रणजोध सिंह ने सल्फास निगल लिया था। वह उस दिन दिहड़ी कुचन कर देने से नाराज हुआ था। करीब 4 दिन बाद उसकी परिचर्या के राबिदरा अस्पताल में नीत हो गई थी। उपर, खनीरी बॉर्डर पर सीकर फटने से एक किसान सुसाना गया। उसे परिचर्या के समाधान अस्पताल में लाया गया है। वहीं दूसरी तरफ खनीरी बॉर्डर पर आमरण अनशन कर रहे किसान नेता जगजीत सिंह इड्डेवात की हालत नाजुक है। गुवावर उनके अनशन का 45वां दिन है। इड्डेवात का बच्चे प्रेमा लतातर मिर रहा है। ऐसे में अब वह किसी से मुलाकात नहीं करेगा।

## 18वें प्रवासी भारतीय सम्मेलन में पीएम मोदी बोले

**अप्रवासियों के दिल में धड़कता है भारत 0 आप भविष्य में मेड इन इंडिया प्लेन से भारत आएं**  
**नई दिल्ली (ईएनएस):** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी गुवावर को ओडिशा के मुक्तेश्वर में 18वें प्रवासी भारतीय सम्मेलन में शामिल हुए। मोदी ने कहा कि अप्रवासी जहां जाते हैं उसे अपना बना लेते हैं। इसके बावजूद उनके दिल में हमेशा भारत धड़कता है। इसी के चहुते दुनिया में मेरा सित उज्जा रहता है। पीएम ने आगे कहा कि, भारत मेड इन इंडिया फाइटर जेट बना रहा है। वो दिन दूर नहीं जब आप (अप्रवासी भारतीय) किसी मेड इन इंडिया प्लेन से ही प्रवासी भारतीय दिवस मनाएं आओ। इस कार्यक्रम को विनिदाद और टोनायो की राष्ट्रपति क्रिस्टीन कारालो कंगाल ने भी संबोधित किया।

मोदी ने प्रवासी भारतीय एक्सप्रेस से भी हरी संदी भी दिखाई। यह भारतीय प्रवासियों के लिए स्पेशल टूरिस्ट ट्रेन है, जो दिहड़ी के निजामुल्लेख रेलवे स्टेशन से चली और तीन

सप्ताह तक कई टूरिस्ट ट्रेन तक जाएगी। विश्व मंत्रालय की प्रवासी सीधे दर्शन योजना के तहत इसका संचालन किया जा रहा है। कार्यक्रम के लिए 60 ट्रेनों से 3 हजार से ज्यादा प्रतिदिन ओडिशा पहुंचेंगे। यह सम्मेलन 0 जनवरी तक चलेगा। राष्ट्रपति



## दिवंगत पिता ने अपना पूरा जीवन मुझे और मेरे दिवंगत पिता को बदनाम करने में लगाया

**केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया का आरोप**  
**नामविर (ईएनएस):** केंद्रीय मंत्री और भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) नेता ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा कि कांग्रेस के दिवंगत नेता और पूर्व सीएम दिवंगत सिंह उनके पिता दिवंगत मधुवावर सिंधिया पर अक्षर निशाना साधते थे और अब वे उनके साथ भी ऐसा ही कर रहे हैं।

चार दिवसीय टूर पर खालियर पहुंचे सिंधिया ने कहा कि दिवंगत दिवंगत पिता के प्रति हमेशा सम्मान दिखाया है। सिंधिया कभी कांग्रेस में दिवंगत के सहयोगी थे। कांग्रेस के राज्यसभा सदस्य सिंह ने मधुवावर परिवरतन सिंधिया में एक घोटाले का खुलासा होने के बाद केंद्रीय मंत्री सिंधिया पर सवाल उठाए थे।

पिछले माह की शुक्रवात में परिवरतन विभाग के एक पूर्व कान्टेबल के पास से बेहिजाब संपत्ति बरामद हुई थी। पूर्व मुख्यमंत्री की आलोचनात्मक टिप्पणियों के बारे में सिंधिया ने कहा, क्या वह कोई नई बात है? उन्होंने कहा, "दिवंगत ने अपना पूरा जीवन मेरे पुत्र्य पिता और मुझ पर निशाना साधने में बिताया है। मैं कभी उन पर निशाना नहीं साधा। मैं जब भी उनसे मिलता हूँ, आज भी उनका अभिवादन करता हूँ।"

## बेटों को अपनी शिक्षा का खर्च माता-पिता से लेने का वैध अधिकार : सुप्रीम कोर्ट

**वैवाहिक विवाह की सुनवाई करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने अहम टिप्पणी की है, सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि एक बेटों के पास अपने माता-पिता से शिक्षा का खर्च उठाने का वैध अधिकार है, बेटों को अपनी शिक्षा जारी रखने का मौलिक अधिकार है, इसके लिए माता-पिता को अपने वित्तीय संसाधनों की सीमा के भीतर आवश्यक धनराशि प्रदान करने के लिए बाध्य किया जा सकता है।**

सुप्रीम कोर्ट ने अनुच्छेद 14 के तहत अपनी शक्तियों का प्रयोग करके एक जोड़े को सलाह देते हुए कहा कि समझौते के अनुसार, पति ने अलग रह रही पत्नी को 30 लाख रुपये और बेटों को 43 लाख रुपये के दो हिस्सों में 62 लाख रुपये की राशि का भुगतान करने पर सहमति व्यक्त की थी, पक्षकारों के वकील ने न्यायालय को सूचित किया कि पति ने पत्नी को 24-25 लाख रुपये की दो किस्तों में ये रकम अदा कर दी है, तलाक लेने वाले जोड़े के वकील ने बताया कि आयलैंड में पढ़ रही बेटों ने 43 लाख रुपये लेने से इनकार करते हुए अपने पिता को रकम वापस लेने पर जोर दिया है, जो ये 43 लाख रुपये नहीं रहना चाहती, हालांकि, पिता ने 43 लाख रुपये लेने से इनकार कर दिया है, इस पर पीठ ने कहा कि इसका मामला है कि 42 लाख रुपये एक पत्नी राशि है, जिसकी बेटों कानूनी तौर पर हकदार हैं, बेटों होने के नाते, उसे अपने माता-पिता से शिक्षा का खर्च सुनिश्चित करने का एक अनिवार्य, कानूनी रूप से लागू करने योग्य, और वैध अधिकार है, हम केवल इतना ही मानते हैं कि बेटों को अपनी शिक्षा जारी रखने का मौलिक अधिकार है, जिसके लिए माता-पिता को अपने वित्तीय संसाधनों की सीमा के भीतर आवश्यक धनराशि प्रदान करने के लिए बाध्य किया जा सकता है।

## गणतंत्र दिवस की झांकी में झारखंड का 'चरित्र और चेहरा झलकना चाहिए' : मुख्य सचिव

**रांची (राज्यी):** गणतंत्र दिवस 26 जनवरी 2024 की तैयारियों को लेकर मुख्य सचिव की अध्यक्षता में गुवावर को बैठक हुई। बैठक में मुख्य सचिव श्रीमती अलका तिवारी ने कहा कि गणतंत्र दिवस समारोह की झांकी में झारखंड का चरित्र और चेहरा झलकना चाहिए।

उन्होंने झांकी में मध्याह्नक समान योजना और सड़क सुरक्षा को भी जोड़ने का निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि झांकी में चयन के लिए एक कमिटी भी होनी चाहिए, जो उसके धर्म और प्रयोजन को फाइनल करे।

बैठक में ही तीन सदस्यीय कमिटी का गठन भी किया गया, जिसमें कृषि सचिव श्री अंबु बक्र सिंह, सिद्धि, पर्यटन सचिव श्री मनोज कुमार और सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के निदेशक श्री राजीव लोचन बख्शी को शामिल किया गया।

बैठक में तय हुआ कि समारोह में एक 12 से 13 विभागों की झांकी का प्रदर्शन कमिटी के अनुमोदन के बाद किया जाएगा। मुख्य सचिव ने उपायुक्त दुमका और रांची को, निर्देशित किया कि वे गणतंत्र दिवस समारोह के लिए आमंत्रण पत्र की छपाई और वितरण समायोजन सुनिश्चित करेंगे।

वहीं रांची और दुमका में स्थापित महत्वपूर्ण



प्रतिमा स्थलों की सजाई और प्रतिमाओं पर मात्कारण की व्यवस्था, मुख्य अतिथि एवं विशिष्ट अतिथियों को समारोह स्थल तक लाने की व्यवस्था, मुख्य समारोह स्वरूप पर पंडा, बैरिस्ट्री एवं बैजने की व्यवस्था, समारोह स्थल पर स्थिति विस्तारक यंत्र की व्यवस्था, पेयजल, शौचालय एवं स्वच्छता इत्यादि की व्यवस्था, समारोह स्थल तक जाने वाले मुख्य मार्गों पर

यथायात और पार्किंग की व्यवस्था, मुख्य समारोह स्थल पर चिकित्सा की व्यवस्था, अग्निशमन की व्यवस्था, पुरस्कार- सम्मान का वितरण, सुरक्षा व्यवस्था तथा अन्य जिला मुख्यालयों पर गणतंत्र दिवस समारोह के आयोजन को लेकर बैठक में विस्तृत चर्चा हुई और निर्णय लिए गए।

मुख्य सचिव ने मोरहाबादी मैदान के पास लगे एलडूडी स्क्रिन की इन्स्टालेशन सुधारने का निर्देश

दिया। सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के निदेशक के प्रस्ताव पर झांकी में झारखंड के बाद्य यंत्रों की प्रदर्शनी को अनुमोदित किया गया।

डीजीपी श्री अनुराग गुप्ता ने झांकी में साइबर सुरक्षा को भी शामिल करने का सुझाव दिया। वहीं तय हुआ कि गणतंत्र दिवस परेड में सेना, सीआरपीएफ, सीआरपीएफ, एसएसबी, जैप, जिला बल, एनडीआरएफ, फायर बिफेड के फ्लाटून के साथ सेना, सीआरपीएफ और जैप के बैंड भाग लेंगे। इसका रिहर्सल 12 जनवरी से 24 जनवरी के बीच सुनिश्चित कर लेने का निर्देश दिया गया।

गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारी को लेकर मुख्य सचिव श्रीमती अलका तिवारी की अध्यक्षता में हुई बैठक में गृह सचिव श्रीमती वंदना दादर, डीजीपी श्री अनुराग गुप्ता, पेयजल एवं स्वच्छता विभाग के प्रधान सचिव श्री मस्तुराम सीमा, कृषि सचिव श्री अंबु बक्र सिंह, पर्यटन सचिव श्री मनोज कुमार, परिवरतन सचिव श्री कुपानंद झा, ग्रामीण विकास सचिव श्री श्रीनिवास, दक्षिणी छोटानापुर के आयुक्त श्री अनंजना मिश्रा, सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के निदेशक श्री राजीव लोचन बख्शी, आरजी अभिमान श्री एबी होमकर समेत अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।











## करियर के लिए बेहतर ऑप्शन हो सकता है फार्मसी

बारहवीं साइंस स्ट्रीम के विद्यार्थी, जो अपना करियर मेडिकल फील्ड में बनाना चाहते हैं, उनके लिए फार्मसी एक बेहतर ऑप्शन हो सकता है।

भारत को विश्व में जैनेरिक ड्रग्स का सबसे बड़ा निर्यात माना जाता है। इस वजह से यहाँ फार्मा सेक्टर में युवा ग्रेजुएट्स के लिए बेहतर जॉब के अवसर हैं। अगर आप 12वीं में साइंस के स्टूडेंट हैं, तो फार्मा सेक्टर में करियर बनाने पर विचार कर सकते हैं। फार्मास्यूटिकल इंडस्ट्री के विस्तार के चलते प्रशिक्षित फार्मसिस्ट की मांग बढ़ती जा रही है।

### कौन होते हैं फार्मसिस्ट

फार्मसिस्ट स्पेशलाइज्ड हेल्थ प्रोफेशनल होते हैं, जो विभिन्न दवाइयों के विकास और निर्माण पर काम करते हैं। इसके अलावा फार्मसिस्ट तरह-तरह की दवाइयों के गुणों, उपयोग व प्रभाव, शुद्धता तथा तीव्रता को अध्ययन करते हैं।

### कौन कर सकता है बीफार्मा

अगर 12वीं में आपके विषय फिजिक्स, केमिस्ट्री, बायोलॉजी या मैथ्स हैं, तो आप फार्मसी में बेहतर डिग्री के लिए पात्र हैं। आप चाहें, तो दो साल का डिप्लोमा कोर्स भी कर सकते हैं। बेहतर करियर सभ्यताओं के लिए आप बीफार्मा के बाद एमफार्मा भी कर सकते हैं।

### कौन नया कोर्स

फार्मसी में 6 साल का फार्म डी (इंटीग्रेटेड डॉक्टरेट इन फार्मसी) कोर्स शुरू किया गया है। यह कोर्स उनके लिए है, जो अपना करियर फार्मसी की रिसर्च के क्षेत्र में बनाना चाहते हैं।

### जॉब की सभ्यताएं

फार्मसी ग्रेजुएट्स को होस्पिटल या रिटेल सेक्टर में फार्मसिस्ट के तौर पर रोजगार मिल जाता है। जो युवा फार्मसी में डिप्लोमा करते हैं, वे मेडिकल स्टोर्स या होस्पिटल में रिटेल केमिस्ट या सेल्स रिप्रेजेंटेटिव के तौर पर काम कर सकते हैं। दवाई उद्योग में फार्मसिस्ट नए आइडियाज और प्रोडक्ट डेवलपमेंट के लिए भी काम कर सकते हैं। अकादमिक रुचि वाले विद्यार्थी रिसर्च या ट्रेनिंग की फील्ड में भी जा सकते हैं। वे सरकारी विभागों, नेशनल ड्रग्स एंड फार्मास्यूटिकल डेवलपमेंट काउंसिल में भी काम कर सकते हैं। फूड एंड ड्रग्स इंडस्ट्री में भी फार्मसी ग्रेजुएट्स के लिए अवसर मौजूद हैं।

### कौन-सी रिस्कल चाहिए

अगर आपमें एनालिटिकल रिस्कल, जिम्मेदारी का भाव, तबे समय तक एकाग्रता बनाए रखने की क्षमता, डाटा इंटेलिजेंस जैसी रिस्कल हैं, तो यह करियर आपको सफलता दिला सकता है।



# जानें डिग्री से ज्यादा रिस्कल क्यों हैं जरूरी और एम्प्लॉयर कैसे बदल रहे भर्ती रुझान!

परंपरागत रूप से उच्च गुणवत्ता वाली नौकरी के लिए डिग्री प्राप्त करना आवश्यक और पर्याप्त होता है। यह एक उम्मीदवार के पास होने वाली आवश्यक योग्यताओं में से एक है। हालांकि रोजगार में उभरते हुए हालिया रुझान स्पष्ट रूप से औपचारिक शिक्षा के बजाय आपकी रिस्कल और उससे संबंधित सर्टिफिकेट को प्राथमिकता देते हैं। नियोजता आपके अनुभव और आपकी रिस्कल को प्राथमिकता देते हैं जो नौकरी के क्षेत्र से सीधे संबंधित हैं।

जॉब्स को देखते हुए आज के समय में यह एक बड़ा सवाल है कि मौजूदा चर्च के साथ क्या कोशल और वास्तव में आज के नौकरी बाजार के लिए डिग्री से ज्यादा महत्वपूर्ण है? नए रोजगार प्रतिमान की ओर बढ़ते हुए नौकरी चाहने वालों और नियोजताओं, दोनों के लिए इस बदलाव को समझना महत्वपूर्ण है।

### भर्ती के बदलते परिदृश्य

तकनीकी प्रगति और डिजिटल अर्थव्यवस्था ने पारंपरिक उद्योगों को महत्वपूर्ण रूप से बदल दिया है, जिससे उन कोशल और योग्यताओं में बदलाव आया है जिन पर नियोजता ध्यान केंद्रित करते हैं। जैसे-जैसे प्रौद्योगिकी, डेटा विज्ञान और ब्लॉक/डिजाइन के क्षेत्र बढ़ रहे हैं, वेसे-वेसे नियोजता अब व्यावहारिक विशेषज्ञता को औपचारिक डिग्री पर प्राथमिकता देने लगे हैं। उदाहरण के लिए जलिल डेटा सिरूम को नैविगेट करने या उपयोगकर्ता के अनुकूल इंटरफेस बनाने वाले पेशेवरों की मांग बढ़ी है, जो अक्सर पारंपरिक शैक्षिक योग्यता की महत्ता को पीछे छोड़ देती हैं।

एक सर्वेक्षण के अनुसार, 92 प्रतिशत भर्ती प्रबंधक तकनीकी भूमिकाओं के लिए उम्मीदवारों का मूल्यांकन करते समय कोशल को डिग्री पर प्राथमिकता देते हैं। यह प्रवृत्ति अन्य क्षेत्रों में भी देखी जा रही है। विपणन आर्थिक कोरम की एक रिपोर्ट में बताया गया है कि 2022 तक 54 प्रतिशत कर्माचारियों को महत्वपूर्ण पुनः कोशल की आवश्यकता होगी, जो कि अनुकूलनशीलता और कोशल अधिग्रहण के महत्व को रेखांकित करता है।

जैसे-जैसे उद्योग विकसित हो रहे हैं, नियोजता यह पहचान रहे हैं कि प्रासंगिक अनुभव और विशिष्ट कोशल अवसर डिग्री की तुलना में बेहतर प्रदर्शन की ओर ले जा सकते हैं। यह परिवर्तन न केवल उन लोगों के लिए अवसरों का लोकतंत्रीकरण करता है, जिनके पास औपचारिक शिक्षा नहीं है, बल्कि यह जीवनभर सीखने को भी प्रोत्साहित करता है, एक ऐसे कार्यालय को तैयार करता है जो निरंतर बदलती नौकरी की आवश्यकताओं को पूरा कर सके।

### जानें रिस्कल क्यों हो रही ज्यादा जरूरी

विशेष कारणों जैसे कोशिश, डिजिटल मार्केटिंग और प्रोजेक्ट प्रबंधन की बढ़ती मांग कामकाजी बाजार के विकास को दर्शाती है, विशेष रूप से आईटी और रचनात्मक उद्योगों में। ये क्षेत्र अक्सर व्यावहारिक ज्ञान को अकादमिक सिद्धांत पर प्राथमिकता देते हैं, क्योंकि इन्हें वास्तविक चुनौतियों का सामना करने के लिए हाथोहाथ विशेषज्ञता की आवश्यकता होती है।

इंटर्निंग, बूटकेम्प और सर्टिफिकेशन कोशल की खाई को पटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये व्यक्तियों को वास्तविक अनुभव और व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान करते हैं, जो अक्सर पारंपरिक अकादमिक शिक्षा से अधिक प्रासंगिक होता है। विशेष रूप से बूटकेम्प सॉफ्टवेयर उद्योग-विशेष कोशल से तैयार करने के लिए गहन और केंद्रित शिक्षा प्रदान करते हैं।

### उच्च शिक्षा की भूमिका

तेजी से बदलते जॉब मार्केट के मद्देनजर विश्वविद्यालय और कॉलेज छात्रों को सफलता के लिए आवश्यक कोशल से तैयार करने में अपनी भूमिका को तेजी से पहचान रहे हैं। कई संस्थान अपने पाठ्यक्रम में कोशल आधारित शिक्षा को शामिल करके, व्यावहारिक पाठ्यक्रम, इंटर्निंग और प्रमाणन कार्यक्रम को बूटकेम्प अनुकूलन कर रहे हैं जो छात्रों की मांगों को अनुसरते हैं।

उदाहरण के लिए कुछ विश्वविद्यालयों ने ऐसे अभिन्न कार्यक्रम शुरू किए हैं जो पारंपरिक शैक्षणिक शिक्षा को व्यावहारिक अनुभव के साथ मिलाते हैं, जैसे कि सहकारी लैब्स और प्रोजेक्ट आधारित शिक्षण पद्धत। इसके अतिरिक्त कंपनियों के साथ साझेदारी ने विशेष प्रशिक्षण मॉड्यूल के विकास को बढ़ावा दिया है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि स्नातक न केवल ज्ञानकार हैं बल्कि नौकरी के लिए भी तैयार हैं। इन परिवर्तनों को अमानाकर उच्च शिक्षा संस्थान अकादमिक सिद्धांत और व्यावहारिक अनुप्रयोग के बीच की खाई को पाट रहे हैं, जिससे छात्रों को प्रतिस्पर्धी कार्यालय में कामयाब होने के लिए तैयार किया जा सके।

### वास्तविक दुनिया के उदाहरण

Google, Tesla और IBM जैसी कई प्रमुख कंपनियों ने अपना ध्यान कोशल आधारित भर्ती की ओर स्थानांतरित कर दिया है, जिसमें औपचारिक डिग्री की तुलना में व्यावहारिक अनुभव और दक्षताओं को प्राथमिकता दी गई है। उदाहरण के लिए Google ने एक ऐसा हायरिंग मॉडल लागू किया है जो कोशल आकलन और प्रोजेक्ट आधारित मूल्यांकन पर जोर देता है, जिससे उन्हें शैक्षिक प्रभुत्व की परवाह किए बिना शीर्ष प्रतिभा की पहचान करने में मदद मिलती है। अइलहाइडू भी व्यावहारिक कोशल और प्रासंगिक अनुभव के आधार पर उम्मीदवारों की तलाश करता है, अक्सर पारंपरिक योग्यताओं की तुलना में व्यावहारिक ज्ञान को महत्व देता है।

स्टीव जॉब्स और बिल गेट्स जैसे प्रमुख उद्यमी बिना औपचारिक डिग्री के सफलता का उदाहरण हैं। जॉब्स ने कॉलेज छोड़ दिया और सफ़रदूद के साथ प्रौद्योगिकी में क्रांति ला दी, जबकि गेट्स ने हार्वर्ड छोड़कर माइक्रोसॉफ्ट की सह-स्थापना की और दुनिया के सबसे धनी व्यक्तियों में से एक बन गए। उनकी उपलब्धियाँ कोशल, रचनात्मकता और दृढ़ संकल्प द्वारा संचालित सफलता की क्षमता को उजागर करती हैं, जो आज के नौकरी बाजार में करियर उन्नति के लिए वैकल्पिक मार्गों की बढ़ती स्वीकृति को पुरा करती हैं। यह बदलाव नई पीढ़ी को पारंपरिक शैक्षिक मार्गों की तुलना में कोशल अधिग्रहण को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित कर रहा है।

### केवल कोशल आधारित टूटिकोण की चुनौतियाँ

जबकि कोशल आधारित टूटिकोण कई लाभ प्रदान करता है, यह कुछ चुनौतियाँ भी प्रस्तुत करता है, जैसे कि उपकृष्टता प्रमाण पर के बिना कोशल स्तरों को सत्यापित करना कठिन होता है। कुछ पेशों, जैसे चिकित्सा, लेखांकन और विज्ञान, कोशल और डिप्लोमा दोनों महत्वपूर्ण हैं। अतः कोशल केवल कोशल प्रशिक्षण और नैतिक मानकों की आवश्यकता होती है।

इसके अतिरिक्त नर्म कोशल, जैसे कि आलोचनात्मक सोच, टीमवर्क, और नेतृत्व किस्वी भी क्षेत्र में सफलता के लिए आवश्यक हैं, ये उच्च शिक्षा संस्थान इन क्षमताओं को सहकारी परिशोधनाओं और विधिव शिक्षण वातावरण के माध्यम से विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए कोशल अधिग्रहण और औपचारिक शिक्षा को मिलाकर एक संतुलित टूटिकोण अपनाना आवश्यक है ताकि व्यापक करियर विकास सुनिश्चित हो सके।



## हेल्थ केयर से जुड़ा प्रोफेशन है नर्सिंग असिस्टेंट

वर्तमान में मेडिकल का कोई भी क्षेत्र हो, हर जगह नर्सिंग असिस्टेंट की जरूरत है। सरकारी हो या निजी होस्पिटल या फिर नर्सिंग होम, नर्सिंग सहायकों के जरिये ही मरीजों की केयर की जाती है। वॉर्ड से लेकर ऑपरेशन थिएटर व आइसीयू तक इनकी महत्वपूर्ण भूमिका को देखा जा सकता है। आम लोगों में स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर दिनों-दिन सजगता बढ़ रही है, इसलिए देश में होम नर्सिंग, ट्रीमा नर्सिंग, ट्रेवल नर्सिंग जैसी नई फील्ड्स का ट्रेंड भी बढ़ रहा है। मेडिकल टूरिज्म भी एक बढ़ते हेल्थकेयर सेक्टर बनकर उभर रहा है। हेल्थकेयर सेक्टर में आई तेजी की वजह से नर्सिंग असिस्टेंट की मांग सरकारी अस्पतालों के साथ-साथ प्राइवेट मल्टी और सुपर स्पेशियलिटी होस्पिटल्स में भी काफी बढ़ी है। नर्सिंग पेशा सॉटियों से अलग-अलग स्वरूपों में समाज का अभिन्न हिस्सा रहा है। मगर इसे असल पहचान और नीचा 'द लेडी विद द टैप' उपनाम से मशहूर पोलोरेस नाइटिंगेल ने दिलाया। जनरल इयूटी असिस्टेंट यानी नर्सिंग असिस्टेंट भी एक ऐसा ही प्रोफेशन है, जो मरीजों के स्वास्थ्य की देखरेख से जुड़ा है।

### आनीतल के साथ सेवा

नर्सिंग असिस्टेंट हेल्थ केयर से जुड़ा प्रोफेशन है। ये अस्पतालों में खासकर स्वास्थ्य सेवाओं की देखरेख, रोगियों और उनके परिवार के लिए उचित वातावरण बनाए रखने, डॉक्टर के साथ सहायक के रूप में कई जिम्मेदारियाँ निभाते हैं। इस फील्ड से जुड़े प्रोफेशनल्स हर मरीज को उसी तरह सेवा करते हैं, जैसे मां अपने बच्चों की करती है, भले ही वह किस्वी भी जाति, उम्र या मजहब का क्यों न हो। इसके पेशे का उद्देश्य भी यही होता है कि लोगों के पास जितना भी जीवन है, उसे वे भरपूर जिएं। अस्पतालों, नर्सिंग होम्स और हेल्थ सेटर्स पर नर्सिंग असिस्टेंट की बड़ी भूमिका होती है।

### बढ़ रहा स्कोप

आम लोगों में स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर दिनों-दिन सजगता बढ़ रही है, इसलिए देश में होम नर्सिंग, ट्रीमा नर्सिंग, ट्रेवल नर्सिंग जैसी नई फील्ड्स का ट्रेंड भी बढ़ रहा है। मेडिकल टूरिज्म भी एक बढ़ते हेल्थकेयर सेक्टर बनकर उभर रहा है। बड़ी तादाद में विशिष्ट नागरिक मेडिकल सेन्ट्रों के लिए भारत का राख कर रहे हैं। एरोपेय की एक रिपोर्ट के मुताबिक, इस साल के आखिर तक भारतीय मेडिकल टूरिज्म मार्केट 18 अरब डॉलर तक पहुँच जाने की उम्मीद है।

कोर्स और क्वालिफिकेशन नर्सिंग असिस्टेंट बनने के लिए कई संस्थाएँ सर्टिफिकेट व डिप्लोमा कोर्स संचालित कर रहे हैं। ऐसे पाठ्यक्रमों के लिए न्यूनतम योग्यता 10वीं है। युवाओं को कोर्स के रूप में नर्सिंग की प्रक्रियाओं के अंतर्गत बच्चों, महिलाओं और बुजुर्गों की देखरेख के तौर-तरीक, स्टोर कीपिंग, जैव चिकित्सा और स्वास्थ्यके देखरेख जैसे विभिन्न विषयों की जानकारी दी जाती है। इसके अलावा ऑपरेशन थिएटर व आइसीयू में काम करने की ट्रेनिंग भी दी जाती है। कम्प्यूटिटी हेल्थ, फिजिओथेरेपी, साइकोथेरेपी, गाइनेकोलॉजी नर्सिंग में काम का प्रशिक्षण भी दिया जाता है।

### पर्सनल रिस्कल

वृद्धि हुए मानव सेवा से जुड़ा पेशा है, इसलिए युवाओं में कुछ बेसिक रिस्कल का होना बहुत जरूरी है, जैसे- रोगी की देखभाल करने के व्यवहारिक ज्ञान के साथ-साथ सेवा का जज्बा भी जरूरी है। वे स्वभाव से शांत, विनम्र हों और कठोर भीतर मरीजों में आत्मविश्वास जगाने की क्षमता हो। इसके अलावा, कम्प्युटेशनल रिस्कल भी इस पेशे के लिए जरूरी है क्योंकि इन्हें हर समय मरीजों और उनके परिजनों से संबद्ध बनना रहना होता है।

जॉब के अवसर - आज महिला-पुरुष दोनों वर्ग के युवाओं के लिए नर्सिंग असिस्टेंट के तौर पर ठेरो मौके हैं। विशेषज्ञ के अनुसार, स-2022 तक इस फील्ड की ग्रोथ रेट 21 प्रतिशत तक रहने का अनुमान है। इसकी एक बड़ी वजह आम स्वास्थ्य के प्रति लोगों की बढ़ती जागरूकता और देश में तेजी से बढ़ रही उम्रवर्षाज लोगों की आबादी है, जिन्हें अधिक से अधिक रिहैबिलिटेशन और लॉन्ग-टर्म केयर की जरूरत पड़ेगी। आज भी होस्पिटल या नर्सिंग होम में वॉर्ड बॉय या वॉर्ड सहायक के तौर पर अपनी सेवा दे रहे नर्सिंग असिस्टेंट्स की काफी अहमियत है। यहाँ इनकी जिम्मेदारियाँ नर्स जैसी ही होती हैं। ये जख्मी, मेटर्निकी, इंटेंसिव केयर, पेंडिंगटिव्स, रिहैबिलिटेशन जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में डॉक्टर्स और नर्स के सहायक के तौर पर काम करते हैं। प्रशिक्षित नर्सिंग सहायकों की जरूरत आज देश ही नहीं, बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी खूब है। परिचय पेशिया के देशों, कनाडा, ब्रिटेन, अमेरिका, यूरोप आदि में इनकी हमेशा मांग रही है। देश में दिनों-दिन खूब रहे होस्पिटल, नर्सिंग होम और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में नर्सों के लिए जॉब्स की कमी नहीं है। इसके अलावा, ऐसे पेशेवरों के लिए विलिन्विस, पब्लिक हेल्थ नर्सिंग, अनाथालय, वृद्धाश्रम, ऑक्सीजनेशन हेल्थ नर्सिंग, मिलिट्री नर्सिंग, इंडस्ट्रियल हाइजेन, कारखानों, रेलवे, सरकारी स्वास्थ्य विभाग आदि में भी अवसर हैं।

### सेलरी पैकेज

शुक्राती दिनों में जनरल इयूटी असिस्टेंट यानी नर्सिंग असिस्टेंट को 10 से 15 हजार रुप मासिक वेतन की नौकरी आसानी से मिल जाती है। इस फील्ड में अनुभव काफी महत्वपूर्ण रहता है। कुछ वर्षों के अनुभव के बाद ऐसे लोगों को 20 से 25 हजार रुप प्रति माह तक सेलरी मिलने लगती है।

### अभिन संस्थाएँ

अखिल भारतीय आर्युर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली भारतीय विद्यापीठ कॉलेज ऑफ नर्सिंग, पूणे श्री शंकराचार्य कॉलेज ऑफ नर्सिंग, छत्तीसगढ़ दिल्ली परामेडिकल एंड मेनैजमेंट इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली केएमपीएम कॉलेज ऑफ नर्सिंग, कोयंबटूर

# बच्चों के लिए फायदेमंद है जायफल

छोटे बच्चों के लिए सर्दियाँ काटना आसान नहीं होता है। उनका खास ध्यान रखना जरूरी होता है। ज्यादा ठंड में बच्चे के शरीर में गर्मी लाने के लिए जायफल बहुत काम आता है।

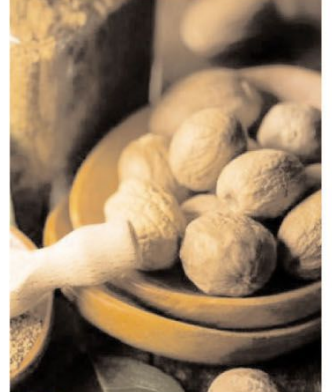
सर्दी का मौसम शुरू हो चुका है और ठंड बढ़ती जा रही है। बड़े लोग तो इस ठंड को फिर भी बर्दाश्त कर लेंगे लेकिन छोटे बच्चों के लिए ये बहुत ज्यादा है। ऐसे में उनका खास ध्यान रखना जरूरी होता है। मगर बच्चों को एक बार ठंड पकड़ ले तो उन्हें ठीक करना मुश्किल सा हो जाता है। ऐसे में पहले ही छोटे बच्चों को गर्म कपड़ों से कवर करके रखना चाहिए साथ ही कुछ घरेलू नुस्खों को भी अपनाया चाहिए ताकि वो सर्दी से बचे रहें हैं और इसे एंजॉय भी कर पाएं। बच्चों के लिए जायफल बहुत फायदेमंद है। इसमें कई पोषक तत्व होते हैं जो उन्हें ठंड से बचाने में मदद करते हैं। आइए हम आपको बताते हैं कि बच्चों के लिए सर्दियों में कैसे जायफल का इस्तेमाल किया जाए। जायफल में कई पोषक तत्व होते हैं। ये पोटेशियम, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, जिंक, कॉपर, विटामिन सी और फोलेट जैसे कई पोषक तत्वों से युक्त होता है। इसमें मौजूद ये न्यूट्रिएंट्स बच्चों को सर्दियों में बचाने के बहुत काम आते हैं।

ऐसे करें बच्चे के लिए इस्तेमाल जायफल का इस्तेमाल सब्जी से लेकर मीठा बनाने तक में किया जा सकता है। इसकी

खास बात ये है कि इसकी तासीर गर्म होती है इसी वजह से ये सर्दी बचाने में मददगार है। सर्दी के दिनों में बच्चों को ठंड से राहत दिलाने के लिए जायफल बहुत फायदेमंद है। इसके लिए आप जायफल को दूध के साथ पल्शर पर घिसकर भिजा करके शरीर पर लगाते हैं तो इससे बहुत राहत मिलती है।

शरीर के इस अंग पर लगाएं - बच्चे को सर्दी से बचाने के लिए जायफल का इस्तेमाल करना बहुत आसान है। इसके लिए पहले जायफल को घिस ले उसके बाद बच्चे के हाथ-पैर के नाखूनों और तलवों पर इसे लगाएं। इससे बच्चे के शरीर को गर्माहट मिलती है। इसके अलावा दूध में जायफल को घिसकर आधा छोटा चम्मच बच्चे को पिलाएं। इससे सर्दी में बहुत फायदा मिलेगा। सर्दियों में बड़े भी जायफल का सेवन कर सकते हैं। आप इसे चाय में मिला दीजिए नहीं तो बूटकीभर जायफल दूध में घिसकर गर्म-गर्म इसे पी लें। इससे आपके शरीर को गर्माहट मिलेगी।

पाचन के लिए लाभदायक - जायफल में बहुत सा रस होता है जो आपके पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। इसके साथ ही जायफल का सेवन करने से गैस और अपच की समस्या को कम करने में मदद मिलती है। अगर आप उल्टी, दस्त, और पेट दर्द से परेशान हैं तो इन समस्याओं को भी जायफल की मदद से दूर किया जा सकता है।





# नए सफर की शुरुआत कार्यक्रम का आयोजन

**बोकारो (संसे):** बोकारो स्टील प्लांट से जनवरी 2025 में सेवाभिन्न होने वाले कुल 90 कार्मिकों को सेवाभिन्नता से जुड़ी औपचारिकताओं तथा सेवाभिन्नता के उपरान्त जीवन में आने वाले संभावित परिवर्तनों के समुचित प्रबंधन की जानकारी देने के उद्देश्य से दिनांक 09 जनवरी को मानव संसाधन के ज्ञानार्जन एवं विकास विभाग के मेन ऑडिटोरियम में मानव संसाधन के अंतिम निपटारा प्रकोष्ठ की प्रकोष्ठ के द्वारा एक नए सफर की शुरुआत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के आरंभ में वरिष्ठ प्रबंधक



(मानव संसाधन - अंतिम निपटारा प्रकोष्ठ) श्रीमती कल्पना ने सभी आयुक्तों का स्वागत किया तथा नए मेडिकेन्स योजना की जानकारी के साथ कार्यक्रम के प्रयोजन से सभी को अवगत कराया। डॉ. जया लक्ष्मी, मेडिकल ऑफिसर (चिकित्सा



एवं स्वास्थ्य सेवाएं) और योग विशेषज्ञ श्री कृष्ण बंधु मिश्रा ने इस्पात कार्मियों को योग के माध्यम से स्वास्थ्य प्रबंधन के बारे में बताया। उप महाप्रबंधक (वित्त एवं लेखा) श्री अनुपम शर्मा ने उपस्थित समूह को वित्तीय प्रबंधन के विषय में विस्तृत

जानकारी दी। एच डी एफ सी लाइफ के प्रबंधक श्री राजेश कुमार ने एन पी एस के बारे में विस्तृत रूप से बताया। नगर प्रशासन विभाग से श्री जितेंद्र कुमार, सहायक महाप्रबंधक ने आवास प्रविधान नीति के बारे में विस्तृत जानकारी दी।

# गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारी बैठक

**कोडरमा (संसे):** कोडरमा 26 जनवरी 2025 गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारी को लेकर समाह्वयण सभागार में उपायुक्त मेधा भारद्वाज की अध्यक्षता में वरिष्ठ पदाधिकारियों एवं सभी संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक की गयी। उपायुक्त ने 26 जनवरी 2025 गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर की जाने वाली तैयारियों की जानकारी संबंधित पदाधिकारियों से लिये और आवश्यक दिशानिर्देश दिए। बैठक के दौरान उपायुक्त ने कहा कि सार्वजनिक समारोह नागोटिड स्टेडियम में 09.04 बजे पूर्वाह्न को आयोजित किया जायेगा। कोडरमा जिले में स्थित सभी महापुरुषों की प्रतिमा का विशेष रूप से साफ-सफाई क्वाना सुनिश्चित करे। साथ ही मुख्य समारोह स्थल तक जाने वाले सभी मार्गों एवं पूरे शहर की साफ-सफाई भी सुनिश्चित कराएंगे। मुख्य



समारोह स्थल नागोटिड स्टेडियम का समतलीकरण व साफ-सफाई करने का निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि ट्रैफिक व्यवस्था सुव्यवस्थित रहे। गणतंत्र दिवस के पूर्व संध्या में सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन करने हेतु निर्णय लिया गया।

गणतंत्र दिवस के अवसर पर झांकी निकालने हेतु संबंधित विभाग के पदाधिकारियों को निर्देश दिया गया। साथ ही विभिन्न क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन करने वाले को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा, इस हेतु सभी कार्यालय प्रदान को अपने अपने कार्यालय से सूची उपलब्ध कराने का निर्देश दिया गया। बैठक में मुख्य रूप से नव प्रारंभ पदाधिकारी सौमित्र शुक्ला, उप विकास आयुक्त ऋतुकर अनुमंडल पदाधिकारी रिया सिंह, अवर समाहर्ता पूज्य कुमुद, जिला सचिव डा. अनिल कुमार, सिला अनुमंडल पदाधिकारी अविनाश पुरोहित, जिला समाज कल्याण पदाधिकारी कनक कुमारी तिवारी, जिला परिवहन पदाधिकारी विजय कुमार, जिला जनसंर्क पदाधिकारी रोहित कुमार, उप निबंधन पदाधिकारी प्रिय सोडविन कुमुद, जिला शिक्षा पदाधिकारी अविनाश राम व अन्य संबंधित अधिकारियों उपस्थित थे।

## गरीबों के बीच मुखिया ने बांटे कंबल



**डुमरी (संसे):** बेहरा सुईगाडीह पंचायत के विधुपुर व चालमो में गुल्बार्ग को दर्जनो गरीब असाहय बुजुर्गों के बीच मुखिया सुबोध यादव ने कंबल का वितरण किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि ठंड में गरीबों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा था। कंबल मिलने से उन गरीब महिला पुरुषों को कुछ राहत मिलेगी। कहा कि वे हस्तशिल्पी व संघर्ष के लोगों के सुख दुःख में साथ रहेंगे। हस्तशिल्पी की समस्याओं के समाधान के लिए तत्पर रहेंगे। हस्तकल से लाभान्वित होने वालों में सदाशिव मंडल, सुधन रविदास, लक्ष्मण यादव, उमनी देवी, राधा देवी, इतवारि दास, धनेश्वरी देवी, मोहन देवी, कुन्ती देवी, मित्रा देवी, जोषी यादव, बुंदिया देवी, रेश्मी देवी, अनिता देवी, अर्जुन मिश्री, दुलानी देवी, रूनी देवी, बिन्दुना देवी, मीना देवी, शांति देवी, ललीता देवी आदि हैं।

## सुरक्षा जागरूकता प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ



**बोकारो (संसे):** बोकारो इस्पात संयंत्र के ज्ञानार्जन एवं विकास विभाग के कॉन्फ्रेंस हॉल-4 में दो दिवसीय सुरक्षा जागरूकता प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। यह कार्यक्रम 09-10 जनवरी 2025 तक आयोजित किया जा रहा है, जिसमें संयंत्र के विभिन्न भागों के 12 अधिशासी प्रतिभागियों के रूप में शामिल हो रहे हैं। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में च/1-अध्यक्ष के द्वारा बी एस एल के प्रशिक्षित अधिकारी संकाय के रूप में अपनी भूमिका निभा रहे हैं। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि के रूप में मुख्य महाप्रबंधक (सुरक्षा एवं अधिमान सेवाएं) श्री एस. सरतेश तथा विशिष्ट अतिथि महाप्रबंधक (ज्ञानार्जन एवं विकास) श्रीमती डी.आर. टोपा उपस्थित थीं। ज्ञानार्जन एवं विकास विभाग के श्री एस.के.डी. भौतिक, कनिष्ठ प्रबंधक ने सभी अतिथियों और

## जन्वरी में 2 मुठभेड़ में 3 अपराधी ढेर



**पटना (खैसी):** बिहार में कानून व्यवस्था को लेकर विपल सरकार पर हमलावर रही है, लेकिन हाल के दिनों में पुलिस की कार्यशैली पर गौर करें तो पुलिस अपराधियों को खिलफ सख्त कदम उठा रही है। पुलिस गौली चलाते से भी पीछे नहीं हट रही है। पिछले एक सप्ताह में बिहार पुलिस ने दो मुठभेड़ों में तीन अपराधियों को डेर कर दिया है। हालांकि, इनमें एक दारोगा को भी गोली लगी है, बिहार के पटना जिले के कुशवारी शरीफ इलाके में पुलिस और अपराधियों के बीच छह जनवरी की रात हुई मुठभेड़ में दो अपराधियों को मार गिराया, जबकि, एक सख्त इस्पेक्टर गौली लाने से घायल हो गए थे, पुलिस ने घटनास्थल से दो पिस्तौल भी बरामद की थीं, दरअसल, लूटपाट के उद्देश्य से आठ-दस की संख्या में अपराधी कुशवारी शरीफ के हिंदुनी गांव में इम्ददा गए थे और इसकी सूचना मिलने के बाद पुलिस पहुंच गई थी। इससे पहले इसी महीने शुक्रवार की रात पूर्णिया पुलिस और विशेष कार्य बल ने मिलकर इनमोटी अपराधी सुशील मोची को मुठभेड़ में मार गिराया था। पूर्णिया के बायसी थाना क्षेत्र के ताराबाड़ी में हुई इस मुठभेड़ में मारे गए सुशील मोची पर कई आपराधिक मुकदमें दर्ज थे। बिहार और पश्चिम बंगाल में उसका आतंक था, सुशील मोची जेल से बाहर आया था और बड़ी संख्या में नजंम देने की तैयारी में था।

## प्रशिक्षण शिविर का आयोजन



**डुमरी (संसे):** कृषि, पशुपालन एवं सहकारिता विभाग के सहकारिता प्रभाग द्वारा गुल्बार्ग को जामरदा पंचायत स्थित सभागार में एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सहकारिता संवाद के तहत आयोजित इस प्रशिक्षण शिविर में डुमरी, बगोदर, पीरटिड एवं सारना प्रखंड के विभिन्न पंचायत के अध्यक्ष और प्रबंधक उपस्थित थे। इस दौरान शिविर में आये पंचस प्रबंधकों व अध्यक्षों को पैसस संचालन के तरीकों, पैसस से अधिक से अधिक किसानों को जोड़ने व उन्हें लाभान्वित करने और पैसस के रोकथाम बही के संघर्ष आदि की विस्तार से जानकारी दी गयी। साथ ही उन्हें अधिक से अधिक पैसस सदस्य बनाने, महिलाओं को भी सदस्य के रूप में जोड़ने का निर्देश दिया गया।

शिविर को संबोधित करते हुए बीसीओ प्रभाष गुप्ता ने कहा कि पैसस अध्यक्ष स्वरूप से ज्यादा सदस्यों को मिलाते में ठीककर सहकारिता विभाग को आगे ले जाये और सरकार द्वारा संचालित इन कल्याणकारी योजनाओं के प्रति जागरूक करते हूये लाभान्वित करें। मौके पर धनंय सिंह पैसस अध्यक्ष कलजानि महतो, हीरामनी महतो, राठी देवी, मोहन महतो, ननुपद महतो, राजकिशोर सिंह, बसंत महतो, संतोष महत, ईश्वर विश्वकर्मा आदि उपस्थित थे।

## लोगों को दी गई सड़क सुरक्षा की जानकारी

**बोकारो (संसे):** राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह अर्गत जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता पर (एएडवर्टीसिंग) के माध्यम से आमलोगों को जागरूक किया जा रहा है। इसके तहत चास नगर निगम, सेक्टर 4, बोकारो मॉल, सेक्टर 9, बेरमो, जैनमोड, नयामोड और बोकारो स्टील प्लांट सिटी के अर्गत अथ स्वामी पर जाकर लोगों को जागरूक किया गया तथा सभी लोगों को सड़क सुरक्षा से संबंधित वीडियो प्रदर्शित कर लोगों को जानकारी दी गई।

## उपायुक्त ने की संचालित योजनाओं की समीक्षा



**कोडरमा (संसे):** कोडरमा समाह्वयण सभागार में उपायुक्त मेधा भारद्वाज की अध्यक्षता में नगर परिषद डुमरी तिलैया, नगर पंचायत जोडरमा/डोमचांच में संचालित योजनाओं की समीक्षा किया गया। उपायुक्त ने नगर परिषद डुमरी तिलैया, नगर पंचायत जोडरमा/डोमचांच के प्रशासकों को निर्दिष्ट करते हुए कहा कि शहरी क्षेत्रों के चौक-चौराहों को सौंदर्यीकरण करना सुनिश्चित करेंगे। शहर की साफ-सफाई बेहतरनी तरीके से करेंगे। शहरी क्षेत्रों में यातायात व्यवस्था को सुदृढ़

करने के लिए आवश्यक कार्य करेंगे। सार्वजनिक सौचालय के लिए स्थल चिह्नित करने का निर्देश निदेश दिया। फूटपाथ में दुकान लगाने वालों को बेडिंग जॉन में व्यवस्थित करने के लिए निर्देश दिए गये। पार्क एवं तालाबों की साफ-सफाई एवं जीर्णोद्धार करने का निर्देश दिया। सिंगल यूज प्लास्टिक के विकल्प जागरूकता एवं अभियान चलायें। शहरी क्षेत्रों के शहरी स्मारक के लिए स्थल चिह्नित करने का निर्देश दिया गया। सोलर लाइट लगाने के लिए स्थल चिह्नित करने का निर्देश दिया गया। मौके पर अतिरिक्त गुप्ता प्रशासक नगर परिषद डुमरी तिलैया, शंभु प्रसाद कुशवाहा प्रशासक नगर पंचायत कोडरमा/डोमचांच व अन्य मौजूद रहे।

## विधायक को किया गया सम्मानित



**डुमरी (संसे):** प्रखंड शिक्षक समन्य समिति डुमरी की ओर से गुल्बार्ग को बीसीसी सभागार में सम्मान सह अभिर्नंदन समारोह आयोजित कर डुमरी विधायक जयराज कुमार महतो का सम्मान सह अभिर्नंदन किया गया। उपस्थित शिक्षकों ने विधायक को बुके देकर एवं शाला ओढ़कर सम्मानित किया गया। इस दौरान सभी शिक्षकों ने अपनी विभिन्न समस्याओं से विधायक को अवगत कराया।

## चयनित एनसीसी कैडेट हुए सम्मानित



**डुमरी (संसे):** पारसनाथ महाविद्यालय के प्रमाण में गुल्बार्ग को सम्मान समारोह आयोजित कर कॉलेज के एनसीसी कैडेट रवि कुमार जिसका चयन सीआरपीएफ में हुआ है। उसे ज्ञानवर्धक पुस्तक देकर सम्मानित किया गया। रवि कॉलेज के सेमेस्टर 4 के छात्र हैं जिसे प्रशिक्षण के लिए 21-01-24 को अंतर रांची जाना है। एनसीसी के लेफ्टिनेंट पिट्ट कुमार पांडेय कॉलेज के उप प्राचार्य प्रो. यशवंत सिंहदा अग्रणी विभाग के प्रो. योगेश प्रसाद महतो इतिहास विभाग के कुंभर प्रसाद मानवशास्त्र विभाग के डॉ. शशि शृंगण, मृगुल विभाग के अजेना जी गुरुशिवान के समु. जयसवाल ने बच्चों को संबोधित करते हुआ कहा कि जो बच्चे पूरी मेहनत व लगन से पढ़ाई करते हैं एक दिन उन्हें सफलता अवश्य हासिल होती है। वहीं एनसीसी पदाधिकारी लेफ्टिनेंट पिट्ट कुमार पांडेय लेफ्टिनेंट दिव्या रानी लखनी ने कहा कि एनसीसी के जरिए आज बच्चे सुरक्षा के क्षेत्र में जाकर अपने करियर एवं क्षेत्र का नाम रोशन कर रहे हैं। मौके पर प्रो. राजकुमार मेहता, प्रो. प्रियंका कुमारी, प्रो. संजिता कुमारी, संतोष पांडेय रीतलाल बर्मा, अजीत पांडेय आदि सहित एनसीसी के छात्र-छात्राएं उपस्थित थे।

## महाकुंभ में मियावाकी तकनीक से उगाए गए घने जंगल



**हरयाणनगर (हरियाणा):** महाकुंभ 2024 की तैयारी के लिए प्रयागराज में विभिन्न स्थानों पर घने जंगल विकसित किए गए हैं। प्रयागराज नगर निगम ने इस कड़ी में पिछले दो वर्षों में कई ऑनसाइन बैंक स्थापित करने के लिए जापानी मियावाकी तकनीक का उपयोग किया है। इस प्रयास में नगर निगम में न केवल हरियाली बढ़ी है, बल्कि वायु गुणवत्ता में सुधार भी हुआ है। प्रयागराज नगर निगम आयुक्त चंद्र मोहन गर्ग ने बताया कि मियावाकी तकनीक का उपयोग करके शहर के कई हिस्सों में घने जंगल बनाए गए हैं। इस मुहिम में निगम ने पिछले दो वर्षों में शहर में 10 से अधिक स्थानों पर 45,000 मीटर क्षेत्र में पेड़ लगाए हैं। जिन्होंने बताया कि नैनी औद्योगिक क्षेत्र में 63 प्रजातियों के लगभग 2.2 लाख पेड़ों के साथ सबसे बड़ा पीधारेण्ड क्षेत्र किया गया है, जबकि शहर के सबसे बड़े कुड़ा डंपिंग यार्ड की सफाई के बाद बरबार में 20 प्रजातियों के करीब 20,000 पेड़ लगाए गए हैं। उन्होंने बताया कि यह परियोजना न केवल औद्योगिक क्षेत्र से छुटकारा पाने में मदद कर रही है, बल्कि धूल, गंदगी और दुर्गंध

## महाकुंभ में मियावाकी तकनीक से उगाए गए घने जंगल



को भी कम कर रही है। इसके अलावा, यह शहर की वायु गुणवत्ता में सुधार कर रही है। मियावाकी तकनीक, पीथा रोपण की एक खास विधि है, जिसमें कम दर्ज पर छोटे-छोटे इलाकों में कई तरह के देशी पेड़ लगाए जाते हैं। बड़े-बड़े पेड़ों के बीच में छोटे पेड़ लगाए जाते हैं, जो बाद में बड़ा होकर घने जंगल में विकसित हो सकते हैं। इस तकनीक के तहत नर्सरी में बीज को बोया जाता है और जब बीज अंकुरित हो जाता है और उससे दो परे निकल आते हैं, तब उसे दूसरी जगह लगा दिया जाता है। हालांकि, उन पेड़ों को तब तक दिया जाता है, जब तक कि 60 फीसदी सूखे की रोशनी से दो महीने तक बचाया जा सके। इस तकनीक की खोज मियावाकी की थी। उन्हीं के निष्कर्षों से ही मियावाकी तकनीक का नाम पड़ा है। इस तकनीक से लगाए गए पीधारेण्ड पीधारेण्ड की तुलना में 10 गुना तेजी से बढ़ते हैं। इन पेड़ों को आत्मनिर्भर बनाया जाता है, ताकि उन्हें खाद और पानी की नियमित सख्तार न देनी पड़े। इस तकनीक का इस्तेमाल करके, शहर के आस-पास खाली जगहों को छोटे बराना या जंगलों में बदला जा सकता है। इस तकनीक से लगाए गए पीधारेण्ड तीन साल में अपनी पूरी बसने तक बढ़ जाते हैं। इसे अक्सर पॉप एंडेडेशन विधि के रूप में जाना जाता है, इसमें पेड़ों और

झाड़ियों को एक-दूसरे के करीब लगाया जाता है ताकि उनकी वृद्धि में तेजी आए। मियावाकी तकनीक से उगाए गए घने जंगल के कई लाभ हैं। वायु और जल प्रदूषण को कम करने के अलावा मिट्टी के कटाव को रोकने और जैव विविधता को बढ़ाने में भी यह तकनीक सहायक है। इलाहाबाद केंद्रीय विश्वविद्यालय के पूर्व वनस्पति विज्ञान के प्रोफेसर डॉ. एनबी सिंह के अनुसार, यह पद्धति का उपयोग करके शहरी इलाकों में घने जंगलों का विकास किया जा सकता है जो गर्मियों के दौरान दिन और रात के तापमान के अंतर को कम करने में मदद कर सकता है। सिंह के अनुसार ऐसे जंगल जैव विविधता को भी बढ़ावा देते हैं, मियावाकी तकनीक से उगाए गए घने जंगल के कई लाभ हैं। वायु और जल प्रदूषण को कम करने के अलावा मिट्टी के कटाव को रोकने और जैव विविधता को बढ़ाने में भी यह तकनीक सहायक है। इलाहाबाद केंद्रीय विश्वविद्यालय के पूर्व वनस्पति विज्ञान के प्रोफेसर डॉ. एनबी सिंह के अनुसार, यह पद्धति का उपयोग करके शहरी इलाकों में घने जंगलों का विकास किया जा सकता है जो गर्मियों के दौरान दिन और रात के तापमान के अंतर को कम करने में मदद कर सकता है। सिंह के अनुसार ऐसे जंगल जैव विविधता को भी बढ़ावा देते हैं, शहरियों को एक-दूसरे के करीब लगाया जाता है ताकि उनकी वृद्धि में तेजी आए। मियावाकी तकनीक से उगाए गए घने जंगल के कई लाभ हैं। वायु और जल प्रदूषण को कम करने के अलावा मिट्टी के कटाव को रोकने और जैव विविधता को बढ़ाने में भी यह तकनीक सहायक है। इलाहाबाद केंद्रीय विश्वविद्यालय के पूर्व वनस्पति विज्ञान के प्रोफेसर डॉ. एनबी सिंह के अनुसार, यह पद्धति का उपयोग करके शहरी इलाकों में घने जंगलों का विकास किया जा सकता है जो गर्मियों के दौरान दिन और रात के तापमान के अंतर को कम करने में मदद कर सकता है। सिंह के अनुसार ऐसे जंगल जैव विविधता को भी बढ़ावा देते हैं, शहरियों को एक-दूसरे के करीब लगाया जाता है ताकि उनकी वृद्धि में तेजी आए।

## सीओ ने परीक्षा संचालन का लिया जायजा

**बोकारो (संसे):** उपायुक्त विजया जायव के पहल पर गुल्बार्ग को जिले के विभिन्न विद्यालयों में मेट्रिक के छात्र-छात्राओं का डि-जोई टेस्ट का आयोजन किया गया। आज कक्षावारयुक्त बालाघर में दूसरे दिन की परीक्षा संपन्न हुई। सभी प्रखंडों में संचालित परीक्षा का संचालित प्रखंड शिक्षक पदाधिकारी/अध्यक्ष/अधीनस्थ के अध्यक्ष किया। सिला शिक्षा पदाधिकारी ने बताया कि गणित, हिंदी, अंग्रेजी, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान विषय की समेकित विषयों की परीक्षा ली गई है। आज कुल 1,10,00 छात्र-छात्राओं ने परीक्षा दी है। सिलख मूकबोध और प्रखंड शिक्षकों द्वारा किया जाएगा। जानकारी हो कि, उपायुक्त जिले के मेट्रिक - टेस्ट परीक्षा में प्रदर्शन को लेकर काफी गंभीर है। प्रदर्शन को बेहतर करने एवं जिले की रैंकिंग में सुधार को लेकर विभिन्न विद्वुओं पर कार्य किया जा रहा है।







# महाकुंभ में 40 करोड़ श्रद्धालुओं के आने की उम्मीद : योगी

लखनऊ (ईएनएस) : उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने महाकुंभ 2025 को प्रदेश और देश की अर्थव्यवस्था के लिए ऐतिहासिक अवसर बताया है। उन्होंने कहा कि यह आयोजन न केवल भारत की सांस्कृतिक और धार्मिक विरासत का प्रतीक है, बल्कि आर्थिक और सामाजिक विकास का भी महत्वपूर्ण माध्यम है।



योगी योगी ने बुधवार को एक समारोह में बताया कि इस साल महाकुंभ में 40 करोड़ श्रद्धालुओं के आने की उम्मीद है। उन्होंने कहा कि 2019 के कुंभ मेले से उत्तर प्रदेश की अर्थव्यवस्था में 1.2 लाख करोड़ रुपये का योगदान हुआ था। इस बार 2 लाख करोड़

भव्य, दिव्य और हिजिबल आयोजन बताया। उन्होंने कहा कि महाकुंभ केवल धार्मिक आयोजन नहीं है, बल्कि यह भारत की प्राचीन सांस्कृतिक और आध्यात्मिक परंपराओं को वैश्विक स्तर पर प्रेष करने का अवसर है। उन्होंने महाकुंभ की दुनिया का सबसे बड़ा अस्थायी शहर बताया, जहां हर दिन 40 लाख से 1 करोड़ श्रद्धालुओं के आने की संभावना है।

महाकुंभ 2025 को लेकर प्रशासन में तैयारियां जोरों पर हैं। संगम के 12 किलोमीटर इलाके में स्नान घाट बनाए जा रहे हैं। विशेष सफाई अभियान, निगमों का जाल, और सुरक्षा व्यवस्था तेज कर दी गई है। अधिकारियों ने बताया कि सभी

घाटों पर प्रकाश व्यवस्था की जा रही है, और महिलाओं के लिए अलग से चेंजिंग रूम आयोजन किए जा रहे हैं। संगम इलाके में बांच टावर लगाए जा रहे हैं, और सभी घाटों पर 24x7 निगरानी की जाएगी। अधिकारियों ने बताया कि श्रद्धालुओं की सुविधा और सुरक्षा के लिए बांच टावर और पानी में बैक्टीरिडिंग की व्यवस्था की गई है।

सौंप योगी आदित्यनाथ ने कहा कि महाकुंभ भारत की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक एकता का प्रतीक है। उन्होंने बताया कि केंद्र और राज्य सरकारों से अलग-अलग धार्मिक संस्थाओं के सहयोग से इस आयोजन को सफल बनाने में जुटे हैं। महाकुंभ में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ को

देखते हुए सुरक्षा के विशेष इंतजाम किए जा रहे हैं। संगम इलाके में बांच टावर लगाए जा रहे हैं, और सभी घाटों पर 24x7 निगरानी की जाएगी। अधिकारियों ने बताया कि श्रद्धालुओं की सुविधा और सुरक्षा के लिए बांच टावर और पानी में बैक्टीरिडिंग की व्यवस्था की गई है।

सौंप योगी आदित्यनाथ ने कहा कि महाकुंभ भारत की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक एकता का प्रतीक है। उन्होंने बताया कि केंद्र और राज्य सरकारों से अलग-अलग धार्मिक संस्थाओं के सहयोग से इस आयोजन को सफल बनाने में जुटे हैं। महाकुंभ में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ को

# 4 विश्वविद्यालयों में होगी कुलपति की नियुक्ति

पटना (एनसी) : बिहार के नवनिर्भूत राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान से मिलने के लिए गुवाहाटी सुबह सुबह मुख्यमंत्री नीतीश कुमार राजभवन गए थे। राज्यपाल और मुख्यमंत्री की मुलाकात को लेकर तरह तरह के कयास लगाए जाने लगे। कोई इसे कैबिनेट विस्तार से जोड़ रहा था तो कोई किसी वजह से लेकन अब इस बात का खुलासा हो गया है कि राज्यपाल और मुख्यमंत्री के बीच मुलाकात की क्या वजह रही। दरअसल, राज्यपाल और मुख्यमंत्री की मुलाकात राज्य के 4 विश्वविद्यालयों में कुलपति की नियुक्ति के सिलसिले में हुई थी।



राजभवन के प्रधान सचिव राजेंद्र एन. चौगुले ने इस नियुक्ति को लेकर अविश्वसनीय आरोप लगाए हैं। इन आरोपों के बाद गुवाहाटी के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने राज्यपाल और मुख्यमंत्री की मुलाकात की क्या वजह थी।

राजभवन के प्रधान सचिव राजेंद्र एन. चौगुले ने इस नियुक्ति को लेकर अविश्वसनीय आरोप लगाए हैं। इन आरोपों के बाद गुवाहाटी के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने राज्यपाल और मुख्यमंत्री की मुलाकात की क्या वजह थी।

# लखीमपुर में गैंगस्टर की पुलिस कस्टडी में मौत, बवाल

लखीमपुर खीरी, (ईएनएस) : एक युवक की पुलिस कस्टडी में मौत हो गई। पीड़ित परिवारों का आरोप है कि पुलिस की पीटाई से युवक की तबीयत बिगड़ी, समय पर इलाज भी नहीं मिलने से दम तोड़ दिया। मौत के बाद जबलूर पीएम करवा दिया गया। परिवार प्रदर्शन करने जा रहे थे तो लाठीचार्ज किया। शव का अंतिम संस्कार करने से नारा करने पर पुलिस के अधिकारियों ने घर पहुंचकर हड़ताल, जिसका सीटियों सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। वहीं, लखीमपुर खीरी पुलिस ने आरोपों से इनकार करते हुए कहा कि मृतक रामचंद्र के मां गैंगस्टर एफ के तहत आरोपी था और अवेक शराब बनाने के काम में संलग्न था। छापेमारी के दौरान वह बकबर भाग रहा था, तभी बहोश होकर गिर पड़ा। उसे अस्पताल ले जाया गया जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। इस बारे में रामचंद्र के परिवारों को पता लगा तो अस्पताल के बाहर भीड़ लग गई।

पीएम के बाद जब शव गांव आया तो जाम करने की कोशिश की और प्रदर्शन शुरू कर दिया। अंतिम संस्कार से साफ नारा कर दिया। इस बीच पुलिस से उनकी हड़ताल हो गई। पुलिस ने हल्का बल प्रयोग कर भीड़ को तिर-तिर कर दिया। इसी बीच नौकर पर मौजूद महामाई चौकी इंचार्ज दयाचक्र दिवेदी ने ट्रैक्टर-ट्रैक्टर रोकने के लिए सफाई गार्डों उलके आगे खड़ी कर दी। अंततः प्रशासनिक ग्राहकों की भीड़ जामकर बहस हुई। इन सबके बीच सीआरपीए की सिह का मुकदमा रामचंद्र के शोकाकुल परिवार के सदस्यों से बात करने का एक सीटियों सामने आया है, जिसमें वह परिवार वालों को हड़काले दिख रहे हैं।

# मुलायम सिंह के छोटे भाई राजपाल का निधन

इटावा, (ईएनएस) : समाजवादी पार्टी के संस्थापक और यूपी के पूर्व पीएम मुलायम सिंह यादव के छोटे भाई और अखिलेश यादव के चाचा राजपाल सिंह यादव का निधन हो चुका है। वह लंबे समय से बीमार चल रहे थे। गुवाहाटी सुबह 4 बजे उन्होंने आखिरी सांस ली। उनका अंतिम संस्कार सैफ में किया जाएगा। सभा प्रमुख अखिलेश यादव के चाचा राजपाल सिंह यादव के निधन की खबर मिलते ही सभा नेता और कार्यकर्ता सैफ में शोक व्यक्त करते हुए गे। अखिलेश यादव ने भी अपने सभी कार्यक्रम रद्द कर सैफ पहुंच गए हैं। शिवापाल यादव पहले से ही सैफ में हैं। रामगोपाल ने सोशल मीडिया एक्स पर इसकी जानकारी दी है। उन्होंने लिखा कि अत्यंत दुःख के साथ ये सूचित कर रहा हूँ कि मेरे अजुज राजपाल सिंह का गुवाहाटी सुबह असाध्य रोग से निधन हो गया है। उनका अंतिम संस्कार सैफ में किया जाएगा। प्रभु उन्का कर्मों को धारित है और उन्हें अपने श्री चरणों में स्थान दें। शांति! बता दें कि राजपाल यादव, मुलायम सिंह की तीसरे नंबर के छोटे भाई हैं। राजपाल की पत्नी इटावा जिला पंचायत की अध्यक्ष रह चुकी हैं।

# इंडिया ब्लॉक का नेतृत्व करने में राहुल गांधी फेल : तृणमूल

पटना (एनसी) : तृणमूल कांग्रेस के सांसद कल्याण बनर्जी ने कहा था कि इंडिया ब्लॉक का नेतृत्व करने में राहुल गांधी फेल हो चुके हैं और भाजपा के खिलाफ अफसर साबित हुए हैं। इंसलए इंडिया ब्लॉक का नेतृत्व तृणमूल कांग्रेस की प्रमुख और प्रणाम बनर्जी की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी को दिया जाना चाहिए, वे सक्षम हैं और भाजपा को पश्चिम बंगाल में पटखनी दे चुकी है, फारुख अहमद, अरविंद केजरीवाल, अखिलेश यादव और शरद पवार के साथ ही लालू प्रसाद यादव ने कल्याण बनर्जी की मांग से सहमति जताई थी, तब लालू प्रसाद यादव ने कहा था, ममता बनर्जी को इंडिया ब्लॉक का नेतृत्व देने में कोई परेशानी नहीं होनी चाहिए, कांग्रेस को भी यह बात बुरी नहीं लगनी चाहिए, एक सवाल के जवाब में लालू प्रसाद यादव ने यह भी कहा दिया था कि कांग्रेस को बुरा लगे तो लगे, और अब तेजस्वी यादव ने कह दिया है कि इंडिया ब्लॉक का गठन लोकसभा चुनाव के लिए ही हुआ था।

तेजस्वी यादव ने अपने इस बयान के साथ ही आम आदमी पार्टी और कांग्रेस के दिग्गो में अलग अलग चुनाव लड़ने को उचित ठहराया और कहा कि यह सभी को पता है कि इंडिया ब्लॉक का गठन लोकसभा चुनाव के लिए ही हुआ था। हालांकि तेजस्वी यादव ने यह भी कहा, बिहार में राजद और कांग्रेस के बीच वर्षों से गठबंधन चल रहा है, बता दें कि बिहार में इसी साल के अंत में विधानसभा चुनाव होने हैं और वो सफल है कि लालू प्रसाद यादव और तेजस्वी यादव कांग्रेस के साथ प्रेशर पार्टिसिपेंट कर रहे हैं।

हालांकि तेजस्वी यादव के बयान पर कांग्रेस विधानसभा दल के नेता शशील अहमद खान ने कहा, इंडिया ब्लॉक अभी बना हुआ है और खल नहीं हुआ है, राज्यों में अलग अलग चुनाव लड़ने का मतलब यह नहीं है कि इंडिया ब्लॉक खल हो गया, जब यह गठबंधन बना था, तब भी केरल में कांग्रेस और वामजल अलग अलग चुनाव लड़े थे, इसके अलावा पंजाब में कांग्रेस और आम आदमी पार्टी अलग अलग चुनाव लड़े थे।

# इंडी गठबंधन सिर्फ लोकसभा चुनाव के लिए था : तेजस्वी

गुवाहाटी को पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि वह नहीं बता रहे हैं, सिधे हम लोग पहले से ही कह रहे हैं। प्रणामों में नरेंद्र मोदी को परे से यह सभी राजनीतिक दल एक मंच पर इकट्ठा हुए हैं, इसके साथ ही उन्होंने कहा कि यह गठबंधन किसी भी प्रकार से देश की जनता की सेवा नहीं कर सकता, उन्होंने आगे कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व से परे के कारण ये सब एक साथ आए हैं, ये लोग कांग्रेस के साथ हैं और उन्हें अपने उद्देश्यों के लिए

लोकसभा चुनाव को लेकर शशील अहमद खान का कहना था, पिछले विधानसभा चुनाव में हम 60 सीटों पर चुनाव मैदान में थे और 11 सीटें जीते थे, इस बार कांग्रेस की विधानसभा बड़ी है तो हमें ज्यादा सीटें चाहिए, इसके अलावा शशील अहमद ने 2 डिस्ट्री सीएम की मांग करते हुए कहा कि लोकसभा चुनाव में कांग्रेस का रिजल्ट देख लीजिए, राजद की ओर से ऐसे बयान इसलिए भी दिए जा रहे हैं, क्योंकि पार्टी को दिग्गो में भी चुनाव लड़ना है और उसके लिए या तो आम आदमी पार्टी या फिर कांग्रेस का साथ चाहिए ही चाहिए, पिछले विधानसभा चुनाव में राष्ट्रीय जनता दल 4 सीटों पर चुनाव मैदान में था, दिग्गो में बिहार और पूर्वांचल के वोटों की संख्या को देखते हुए यह आंकड़ा अहम हो जाता है, इसलिए पार्टी 4 सीटों पर अपने प्रत्याशियों को उतारना चाहती है, पिछले विधानसभा चुनाव में दिग्गो की 60 सीटों में से कांग्रेस 66 तो राजद 4 सीटों पर मैदान में थी, इस बार भी राष्ट्रीय जनता दल 4 कम से कम 4 सीटें चाहता है, इसलिए भी कांग्रेस पर दबाव बनाने के लिए राजद प्रमुख और तेजस्वी यादव ऐसे बयानबाजी कर रहे हैं।

मोदी की जमीन को बचक की जमीन बताए जाने पर भी तीखी प्रतिक्रिया दी, गिरिराज सिंह ने कहा कि मौलाना शहाबुद्दीन को अपनी जीकात का पता नहीं है, कुंभ मेला मोहम्मद साहब के आगमन से भी बहुत पहले लग रहा है, उनका बयान न केवल हास्यास्पद है, बल्कि हमारी धार्मिक और सांस्कृतिक धरोहरों का अपमान भी है, गिरिराज सिंह ने आगे कहा कि भारत की संस्कृति और धर्म की रक्षा के लिए हम किसी भी प्रकार की टिप्पणी नबदस्त नहीं करेंगे, ये

# बिहार विधान परिषद सीट के लिए ललन प्रसाद ने भरा पर्चा

पटना (एनसी) : बिहार विधान परिषद की खाली हुई एक सीट के लिए एनडीए समर्थित जनता दल यूनाइटेड के प्रत्याशी ललन प्रसाद ने गुवाहाटी को नामांकन पत्र दाखिल किया, इस दौरान बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार, उपमुख्यमंत्री समाट चौधरी और वित्त मंत्री सिद्धा सहित मंत्रिमंडल के कई अन्य सदस्य और नेता मौजूद रहे।



ललन प्रसाद को नीतीश कुमार का करीबी बताया जाता है, शेखपुरा जिले के सुजावलपुर गांव के रहने वाले प्रसाद का दिग्गो से मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के साथ जुड़े हुए हैं, नामांकन पत्र दाखिल करने के बाद प्रसाद ने पार्टी के नेतृत्व को ब्यवहार दिया, उन्होंने कहा कि नेतृत्व ने उन्हें बड़ी जिम्मेदारी दी है, ललन प्रसाद समता पार्टी के समय से ही नीतीश कुमार के साथ काम कर रहे हैं, 42 साल के ललन प्रसाद धानुक समाज से आते हैं, वर्ष 2007 से 2008 तक वह शेखपुरा के घाट कुनुभा प्रखंड के प्रखंड जम्दू अध्यक्ष थे, बिहार के नालंदा जिले के अस्थायी विधानसभा के प्रभारी

भी रहे, वर्ष 2009 से 2012 तक शेखपुरा जिला जम्दू के उपाध्यक्ष, शेखपुरा जिला परिषद के सदस्य व उपाध्यक्ष रहे, जम्दू प्रदेश न्यायनैतिक सलाहकार समिति के सदस्य भी रहे, उन्हें जिला के लिए 145 जनवरी को नामांकन वापस लेने की तारीख रही गई है, अबकसर पार्टी तो 22 जनवरी को विधानसभा में मतदान होगा,

उनका कार्यकाल 2026 तक था, विधान परिषद आचार सभित ने सिंह की सदस्यता पिछले साल समाप्त कर दी थी, उसके बाद यह सीट खाली हो गई थी, इस सीट के लिए 145 जनवरी को नामांकन वापस लेने की तारीख रही गई है, अबकसर पार्टी तो 22 जनवरी को विधानसभा में मतदान होगा,

# कार्यालय गुजरा परिवहन पदाधिकारी अनुमति सूची

भवनदा जिले के स्कूलों में परिचारिका होने वाले स्कूली बच्चों की सवारी विभागाय प्रकाश में आ रही है। इस संबंध में माननीय सौजन्य न्यायालय द्वारा दिहे गये निर्देशों का अनुपालन हेतु इस कार्यालय द्वारा पत्राचार किया गया था, कि स्कूलों में परिचारिका होने वाले स्कूल के आधर / स्कूल द्वारा माडे पर किए गये निर्देशों के परिपालन में परिवहन के विभागों का पालन करीब रूप से किया जाय, परन्तु स्कूलों द्वारा निर्देशों का संपूर्ण पालन नहीं किया जा रहा है। माननीय सौजन्य न्यायालय द्वारा दिहे गये निर्देशों का अनुपालन किया जाना अति-आवश्यक है, जो निम्न प्रकार है:-

- School Buses should be clearly yellow.
- School Bus must be written on back and front of the bus. If it is hired bus, "ON SCHOOL DUTY" should be clearly indicate.
- Bus should have a First Aid Box.
- Bus should be fitted with speed governor of specified standard.
- The windows of Bus should be fitted with horizontal grills.
- There should be a fire extinguisher in the Bus.
- School Name and Telephone No. must be written on the Bus.
- The doors of the Bus should be fitted with reliable locks.
- To keep the school buses safely, there should be a space fitted under the seats.
- There must qualified attendant in the Bus to attend to children.
- Any Parents or Guardian sitting in the bus or a teachers may also travel to ensure these safety norms.
- The driver should have at least 10 years of experience of driving heavy vehicles. A driver who has been challaned (Fined) more than twice in a year for offences like red light jumping, violation of lane discipline of allowing unauthorized person to driver cannot be employed.
- A driver who has been challaned (fined) even once for the offence of over speeding, drunken driving and dangerous driving etc. cannot be employed.
- Bus must not carry students beyond its registered capacity.
- Driver must be dressed in a distinctive uniform.

सबसे ही नमर के स्कूलों में परिचारिका Book, Insurance, Pollution, Fitness certificate, Permit, SLD Certificate, Tax Token, Driving Licence के अतिरिक्त सभी का पालन सुनिश्चित किया जाना है, परन्तु सर से सब धाककों का Police verification कार्ड अनिवार्य है। संबंधित नमर में सब धाककों कि विवरणी भी उपलब्ध कराए। स्कूल के विचारियों के परिपालन हेतु सभी बच्चों का उपयुक्त निर्देशों को प्रसार्य की होगी। यह सूचित कि बच्चों का परिपालन स्कूल के द्वारा किया जाता हो अनिवार्य निर्देशों के परिपालन से संघर्षावत होगी। उपर्युक्त निर्देशों, मानकों के अनुपालन में किसी प्रकार की कमी या उल्लंघन पाया जाता है, तो स्कूल प्रभारों को जिम्मेदार मानते हुए मोदी वाहन अधिनियम के सुचारुपण धाककों के तहत सफा करारों की जाएगी।

जिला परिवहन पदाधिकारी, धनबाद।

# कार्यालयक अनियतता का कार्यालय एनआरआई, जामताड़ा

अति आह्वानकारीय पुर्न निविदा आमंत्रण सूचना सं-03/RE/NREP/ 2024-25

- निविदा प्रकाशन की तिथि - 10.01.2025
- निविदा का नाम - सार्वजनिक अभियान, एनआरआई, जामताड़ा।
- परिणाम तिथि की तिथि की तिथि - 16.01.2025 को आधा 4.00 बजे तक
- निविदा प्राप्ति की तिथि - 18.01.2025 को आधा 2.00 बजे तक
- निविदा खोलने की तिथि एवं समय - 18.01.2025 को आधा 3.00 बजे
- परिणाम तिथि की तिथि का स्थान - एनआरआई, जामताड़ा।
- निविदा प्राप्ति एवं खोलने का स्थान - एनआरआई, जामताड़ा।
- कार्य का विवरण -

सूची क्र. निविदा क्र.	कार्य का नाम	प्रकार का काम	प्रामाणिक राशि (रुपये में)	अवधन की राशि (रुपये में)	परिणाम तिथि (रुपये में)	कार्य पूर्ण करने की तिथि
01	आवृत्तकारीय मरदासा का सार्वकारीय निर्माण।	मारामापुर	719650	143900	2500	2 माह
02	उपरोक्त मरदासा का सार्वकारीय निर्माण।	मारामापुर	108600	22000	2500	2 माह
03	उपरोक्त मरदासा से दो कवर निर्माण।	मारामापुर	149300	29500	2500	2 माह
04	सहपुरा से हुण्णन मीरर कर 1200 फीट चौकी निर्माण।	जामताड़ा	118500	2400	2500	1 माह
05	आवृत्तकारीय आवासों का नाम 1000 फीट चौकी निर्माण।	कामराटी	1133300	23000	2500	1 माह
06	यू टारन चारवाक का निर्माण युव के दुकान से लेकर नगीर चारवाक का निर्माण।	जामताड़ा	162000	32500	5000	1 माह
07	मैवाडी से सहायता चार कर 1200 फीट चौकी निर्माण।	मारामापुर	102260	20500	2500	1 माह

निविदा की तर्ज www.jamtara.nic.in पर कार्यालय के सूचना पत्र पर देखा जा सकता है। निविदाधारकों को नमन निर्माण विभाग एवं ग्रामिक निर्माण, आरक्षक एवं नवीकरण में पंजीकृत होना अनिवार्य है। सुमूर्ति मेला अथवा सुमूर्ति मेला से परे अथवा परे निर्माण संबंधित ही निर्माण में काम से संलग्न हो।

कार्यालयक अनियतता, एनआरआई, जामताड़ा।

# पूर्व मंत्रियों के विधानसभा में

पूर्व मंत्रियों के विधानसभा में शामिल होने के लिए पूर्व मंत्रियों को आमंत्रित किया गया है।

पूर्व मंत्रियों के विधानसभा में शामिल होने के लिए पूर्व मंत्रियों को आमंत्रित किया गया है।

# महाकुंभ की सुरक्षा इंटेल ब्रिड घोड़ों पर

प्रशासनिक, (ईएनएस) : महाकुंभ-2024 की सुरक्षा व्यवस्था में सॉल फ्यूज का गुप्त-शक्ति लगाई गई है। ये घोड़े कोई आम घोड़ा नहीं, बल्कि यूपी तरह बल द्रुत हैं। इन्होंने पर कदमताल करते हुए रास्ता बनाते हैं। जमीन के साथ-साथ पानी में भी द्रुत सक्ते हैं। कुमा मेला में प्रखंड प्रमुख के लिए यूपी की ट्रेड माउटेड पुलिस इन घोड़ों के साथ नितात है। 120 घोड़ों के साथ जवान जब अलग-अलग जगह में प्रोड्यूसिंग पर नितात हैं, तब लोग इन्हें देखते रह जाते हैं। घुसराइयों के दखले में भारतीय ट्रेड के अलावा अमेरिकन और इंग्लैंड ब्रिड के घोड़े भी शामिल हैं।

इन्होंने पर कदमताल करते हुए रास्ता बनाते हैं। जमीन के साथ-साथ पानी में भी द्रुत सक्ते हैं। कुमा मेला में प्रखंड प्रमुख के लिए यूपी की ट्रेड माउटेड पुलिस इन घोड़ों के साथ नितात है। 120 घोड़ों के साथ जवान जब अलग-अलग जगह में प्रोड्यूसिंग पर नितात हैं, तब लोग इन्हें देखते रह जाते हैं। घुसराइयों के दखले में भारतीय ट्रेड के अलावा अमेरिकन और इंग्लैंड ब्रिड के घोड़े भी शामिल हैं।









## इन चीजों में छिपे हैं आंखों का चश्मा हटाने वाले गुण

पोषण की कमी से आंखों की रोशनी कमजोर हो जाती है और समय से पहले दृष्टि चढ़ जाती है। आजकल ये समस्या इतनी आम हो गई है कि बच्चों की आंखों पर भी चश्मा का बोझ आ गया है। मगर क्या आप जानते हैं कि कुछ फूड्स खाने से इस चश्मे को उतारना जा सकता है।

### आंखों का चश्मा कैसे हटाएं?

खाने की इन चीजों में आंखों के लिए फायदेमंद एंटीऑक्सिडेंट होते हैं। कुछ विटामिन और मिनरल को एंटीऑक्सिडेंट कहा जाता है। ये सेल्स और टिशू को हेल्दी रखने में मदद करते हैं और आंखों की समस्या को खत्म या घीमा कर देते हैं।

### ल्यूटिन और जेक्सैंथिन

ये तत्व आंखों को रोशनी से होने वाली डैमेज से बचाते हैं। इन्हें पाने के लिए अंड, केल, पालक, शलजम के पत्ते, ब्रोकली, कॉर्न, गाइड पीस, ब्लूबेरी स्ट्रॉबेरी आदि का सेवन करें।

### विटामिन सी फूड

विटामिन सी को परकोबिक एसिड भी कहा जाता है। यह पोषक तत्व ऑक्सिजन का इस्तेमाल और आंखों के अंदर इसके लेवल को बनाए रखने में मदद करता है। यह कीवी, लाल-हरी शिमला मिर्च, टमाटर, ब्रोकली, पालक और अमरूद, चकोतरा और संतरे के जूस में मिलता है।

### एसोशिएल फेटी एसिड

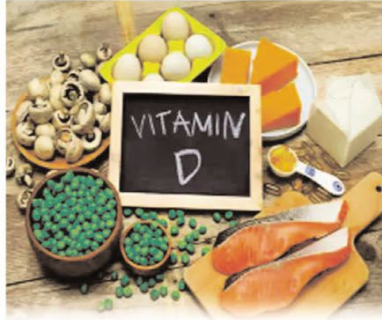
फेटी एसिड विटामिन के साथ आंखों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। अगर आप इन्हें पाना चाहते हैं, तो सैल्मन मछली, सार्डिन मछली, पलेवर सीड्स, सोयाबीन और अखरोट का सेवन करें।

### विटामिन ई फूड

यह विटामिन आंखों को फ्री-रैडिकल से बचाता है। इसे पाने के लिए वेजिटेबल ऑयल, नट्स, डरी पतवार सक्की, शकरकंद, एवोकाडो और साबुत अनाज का सेवन जरूर करें।

### विटामिन ए और बीटा कैरोटीन

हमारा शरीर बीटा कैरोटीन को विटामिन ए के रूप में बदलता है। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए काफी फायदेमंद है। गाजर, शकरकंद, टिंड, अंड और हरी पतवार सब्जियां को नियमित खाने से यह मिलता है।



## विटामिन बी12 और विटामिन डी की कमी को खत्म कर देंगे यह नैचुरल तरीके

आजकल काफी लोगों में विटामिन बी12 और विटामिन डी की कमी देखी जा रही है। विटामिन बी12 की कमी होने पर सिरदर्द, नसों में दर्द, थकान, सांस फूलना, कमजोर याददाश्त आदि हो जाती है। वहीं, विटामिन डी की कमी के कारण बार-बार बीमार पड़ना, कमजोर हड्डियां, डिप्रेशन आदि हो सकता है। इन दोनों विटामिन की कमी का मुख्य कारण पोषण का अवशोषण ना होना है। इसके पीछे कई सारी वजह हो सकती हैं, जैसे - खराब पाचन, शारीरिक गतिविधि की कमी, जंक फूड का सेवन आदि। योगा टीचर जूही कपूर ने विटामिन डी और विटामिन बी12 को बढ़ाने का नैचुरल तरीका बताया है।

### विटामिन बी12 और विटामिन डी कैसे बढ़ाएं?

पृथ्वी मुद्रा से बढ़ेंगे दोनों विटामिन योग टीचर के अनुसार, हर दिन सिर्फ 10 मिनट

पृथ्वी मुद्रा करने पर पोषण का अवशोषण बढ़ जाता है। यह शरीर में पृथ्वी तत्व को बढ़ाने में मदद करती है, जिससे अंग, हड्डी और मसलस की ताकत बढ़ती है। हालांकि, इसे करने से पहले या बाद में 1 घंटे तक खाना नहीं खाना चाहिए।

### पृथ्वी मुद्रा करने की विधि

- सबसे पहले किसी शांत जगह सुखासन में बैठ जाएं।
- कमर, पीठ और गर्दन को एक सीध में रखें।
- अब दोनों हाथों की अनामिका उल्टी (छोटी उंगली के हारबर वाली) और अंगूठे की टिप को आपस में मिलाएं।
- बाकी उंगलियों को सीधा और रिलेक्स रखें।
- अब हथेली आसमान की तरफ करके हाथों को घुटनों पर टिका लें।
- 10-10 मिनट आंख बंद करके गहरी सांस लें और ध्यान लगाते की कोशिश करें।
- टाइम और लाइफस्टाइल का भी रखें ध्यान।



अगर दवा-सप्लीमेंट खाने के बाद भी शरीर में विटामिन बी12 और विटामिन डी की कमी है तो योगा की मदद लें। यह नैचुरल तरीके से इन दोनों विटामिन की कमी खत्म कर देगा।

एक्सपर्ट के अनुसार, डाइट और लाइफस्टाइल को हेल्दी रखना महत्वपूर्ण है। क्योंकि इसके बिना विटामिन बी12 और विटामिन डी बढ़ाने का कोई भी तरीका कामयाब नहीं हो सकता है।

### विटामिन बी12 के फूड्स

इसे बूरत करने के लिए दही, छाछ, डोसा, घृत्य का बना आचार और सलाद खाएं। ऐसा करने से गट बैक्टीरिया बढ़ते हैं और शरीर अपने आप विटामिन बी12 का उत्पादन करने लगता है।

### विटामिन डी बढ़ाने के टिप्स

हर दिन कम से कम 30 मिनट की धूप जरूर लें। आप सुबह 9 बजे से पहले और 4 बजे के बाद धूप ले सकते हैं। इस दौरान आपको सफेद रंग के कपड़े पहनने से बेस्ट रिजल्ट मिलता है।



## पुरुषों की सेहत के लिए बेस्ट माने जाते हैं ये फूड्स

पुरुषों को अपनी सेहत का खास ख्याल रखने के लिए विभिन्न प्रकार के फूड्स का सेवन करना चाहिए। सामान्य तौर पर देखा जाए तो पुरुषों के शरीर को विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता महिलाओं की अपेक्षा अधिक मात्रा में होती है। इसलिए डाइट पुरुषों को इनका सेवन करना चाहिए। यहां पर आपको ऐसे ही फूड्स के बारे में जानकारी दी जा रही है। इनका नियमित रूप से सेवन करने के कारण आपके शरीर को कई प्रकार की बीमारियों का खतरा भी काफी हद तक खत्म हो जाता है।

### एवोकाडो

एवोकाडो एक ऐसा फल है जो बीबीविल्डम के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों की भी पूर्ति करता है। इसमें मौजूद प्रोटीन की मात्रा नई मांसरोशियों के निर्माण में भी काफी सहायक प्रमाण करती है। वहीं, शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को संतुलित बनाए रखने में भी एवोकाडो का सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है।

### शहद

शहद एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ त्वचा को निखारने के लिए भी काम आता है। एक सुरक्षित रूप में इसका नियमित रूप से किंचा गूदा सेवन कई प्रकार की बीमारियों को जोखिम को कम करता है। इसलिए शहद का सेवन भी नियमित रूप से कर सकते हैं।

### शिलाजीत

जिन पुरुषों की पौरुष शक्ति काफी कमजोर होती है, उन्हें ऐसे फूड का सेवन करना चाहिए जिसके कारण टेस्टोस्टेरोन हार्मोन को बढ़ाने में मदद मिले। शिलाजीत एक ऐसा ही खाद्य पदार्थ है जो पौरुष शक्ति को मजबूत करने और टेस्टोस्टेरोन हार्मोन को बढ़ाने के लिए प्रभावी रूप से कार्य करता है। इसलिए पुरुषों को शिलाजीत का सेवन करने के बारे में भी जरूर सोचना चाहिए।

### सेब

इस फल का सेवन ना केवल पुरुषों को बल्कि बच्चों से लेकर महिलाओं को भी प्रसिद्धि करना चाहिए। डॉक्टर के द्वारा भी सेब का सेवन नियमित रूप से करने की सलाह दी जाती है। यह एक बेहतरीन फल के रूप में हमारे शरीर को हमारा सभी प्रकार के पोषक तत्वों को प्रदान करने में सक्षम रहता है। इसलिए नास्ते में सेब को भी अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं।

### अंडा

पोषक तत्वों से भरपूर होने के साथ-साथ सेहत के लिए विभिन्न प्रकार से फायदेमंद अंडे का सेवन करने की सलाह डॉक्टर के द्वारा भी दी जाती है। वहीं, जिन पुरुषों को बीबीविल्डम का शिक है, उन्हें लिए अंडा डाइट का आवश्यक हिस्सा होता है। इसके अलावा इसमें पैंथेन और लैक्टोस होते हैं, जो अनवाहारे गर्भपात का कारण बन सकते हैं।



## पपीता खाने से हो सकती है लाइलाज बीमारी

पपीता पेट के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। जिन लोगों को कब्ज रहती है, उन्हें इसका सेवन करने की सलाह दी जाती है। वैसे तो पपीता खाने से फायदे ही मिलते हैं। मगर कुछ लोगों को या मलत तरीके से खाने पर नुकसान भी झेलने पड़ सकते हैं। आइए जानते हैं कि कच्चा या अत्यधिक पपीता खाने के साइड इफेक्ट क्या है?

### पपीते से हो सकती है लाइलाज बीमारी

प्रकाशित शोध के अनुसार पपीते के पीछे में एलर्जी करने वाले पराम होते हैं। कई बार ये पराम पपीते के साथ आ जाते हैं और अस्थमा जैसी लाइलाज बीमारी बना सकते हैं। ये खतरा एलर्जी से ग्रसित

लोगों को होता है। इस बीमारी में सांस लेने के दौरान सीटी की आवाज आना, सांस फूलना, सीने में जकड़न आदि महसूस हो सकती है।

### किडनी की पथरी की समस्या

पपीते के अंदर भारी मात्रा में विटामिन सी होता है। कई शोध बताते हैं कि इसका अत्यधिक सेवन करने पर उन लोगों के लिए परेशानी बढ़ सकती है, जिन्हें पहले से ही किडनी की पथरी है। ऐसे लोगों को पपीते का कम सेवन करना चाहिए।

### पेट हो सकता है खराब

पपीता जितना पेट के लिए अच्छा है, उतना ही नुकसानदायक भी हो सकता है। क्योंकि इसमें प्रचुर फाइबर होता है और यह अत्यधिक होने पर पाचन को खराब कर सकता है। इसकी वजह से अपच, पेट फूलना, गैस जैसी विकट हो सकती है।

### गर्भवती महिलाओं के लिए खतरनाक

गर्भवती महिलाओं को कब्जा पपीता नहीं खाना चाहिए। उनके लिए यह खतरनाक होता है। इसमें फाइबर के अत्यधिक सेवन से आपका गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल डिसऑर्डर का खतरा हो सकता है। टाइड-फिटिंग कपड़े पेट और आंतों पर ख़ाब डालते हैं जिससे पाचन तंत्र घीमा हो सकता है। साथ ही

# शरीर को खोखला बना देती हैं ये आदतें

रोजाना की कुछ आदतें आपको बीमार बना सकती हैं, चिंता की बात यह है कि इन पर किसी का ध्यान नहीं जाता है, अगर आपको बीमार होने से बचना है, तो इन आदतों में सुधार कर लें।

बेहतर स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ आदतों को अपनाना जरूरी है। साफ-सफाई का ध्यान नहीं रखना और खाने-पाने से जुड़ी गंदी आदतें शरीर को बीमार कर सकती हैं। कई लोग खाने-पाने का खास ध्यान रखते हैं और स्वस्थ आदतों का पालन करते हैं, बावजूद इसके वो बीमार रहते हैं। आपनी कभी सोचा है इसकी पीछे क्या

कारण हो सकता है? दरअसल खाने-पाने और स्वच्छता से जुड़ी ऐसी कई आदतें हैं जिन पर बहुत से लोगो का ध्यान नहीं जाता। नतीजन आपको कई गंभीर रोगों का खतरा हो सकता है। उदाहरण के लिए खाने के तुरंत बाद ब्रश करना, अमचके चालक खाना, रखा-रखा पका हुआ आलू खाना और टाइड कपड़े पहनना। यह ऐसे काम हैं जिन पर अधिकांश लोगो का ध्यान नहीं जाता है और यही आदतें आगे चलकर आपके शरीर को अंदर से बीमार कर सकती हैं। जाने-अनजाने में आपकी कौन-कौन सी आदतें आपके शरीर में जहर घोल रही हैं।

### अमचके चावल खाना

यह बात आपको चौंका सकती है। एक रिपोर्ट के अनुसार, चावल में बी. सेरियस जैसे खतरनाक बैक्टीरिया हो सकते

हैं, जो आमतौर पर मिट्टी में पाए जाते हैं। इन बैक्टीरिया को लेकर पके चावल के साथ कोई समस्या नहीं लेकिन अमचके या कच्चे चावल में यह बैक्टीरिया नहीं रहते हैं।

### भोजन के बाद ब्रश करना

बेशक खाने के बाद ब्रश करना चाहिए लेकिन खट्टी चीजों को खाने के तुरंत बाद दांतों को ब्रश करने से उनका इनेमल डैमेज हो सकता है। कॉलेजिया यूनिवर्सिटी की एक स्टडी के अनुसार, खट्टी चीजों खाने के तुरंत बाद ब्रश करना हानिकारक है। आपको खाने के कम से कम 30 मिनट बाद ब्रश करना चाहिए या पानी पीना चाहिए।

### मुह धोने के लिए इस तरह के नल के पानी का इस्तेमाल

नल का पानी रिक्त डेमेज कर सकता है। आपको अपने पानी के पीपच लेवल की जांच करनी चाहिए। यह 4.7 के आसपास होना चाहिए। अगर इसका पीपच सेल 5 से ऊपर है, तो त्वचा को नुकसान होता है। दूसरा, नल के पानी में मौजूद सभी कठोर खनिज जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम और आयर्न ब्रेकआउट और ड्राई रिक्तन का कारण बन सकते हैं।

### बहुत दिनों से रखे पुराने आलू खाना

आलू पोटाशियम और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों का एक बड़ा स्रोत है। लेकिन पुराने रखे आलू को लेकर बहुत सावधान रहने की जरूरत है। वैबामेडी के अनुसार, आलू

में सोलनिन जैसे जहरीले तत्व होते हैं। इनके बढ़ने से ही आलू का अंदर का हिस्सा हरा होता है। इन्हें खाने आपके पेट में दर्द, उल्टी और बुखार जैसी समस्याएं और कुछ दुर्लभ मामलों में इससे लकवा भी हो सकता है।

### टाइट फिटिंग कपड़े पहनना

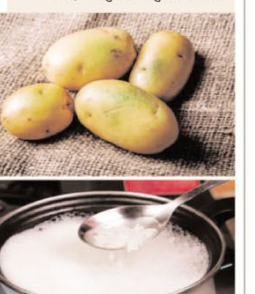
टाइट कपड़े पहनने से आपको गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल डिसऑर्डर का खतरा हो सकता है। टाइड-फिटिंग कपड़े पेट और आंतों पर ख़ाब डालते हैं जिससे पाचन तंत्र घीमा हो सकता है। साथ ही



यह वीरट इन्फेक्शन और नसों में दर्द का कारण बन सकता है।

### माइक्रोवेव पॉपकॉर्न खाना

फिक्म देखते हुए पॉपकॉर्न खाना भला किसे पसंद नहीं है। आपको बता होना चाहिए कि माइक्रोवेव पॉपकॉर्न को स्वाइफ्ट बनाने के लिए डायस्टेडल नामक एक रसायन का इस्तेमाल होता है, जो सीधे रूप से आपके फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है।





## करियर के लिए बेहतर ऑप्शन हो सकता है फार्मसी

बारहवीं साइंस स्ट्रीम के विद्यार्थी, जो अपना करियर मेडिकल फील्ड में बनाना चाहते हैं, उनके लिए फार्मसी एक बेहतर ऑप्शन हो सकता है।

भारत को विश्व में जैनेरिक ड्रग्स का सबसे बड़ा निर्यात माना जाता है। इस वजह से यहाँ फार्मा सेक्टर में युवा ग्रेजुएट्स के लिए बेहतर जॉब के अवसर हैं। अगर आप 12वीं में साइंस के स्टूडेंट हैं, तो फार्मा सेक्टर में करियर बनाने पर विचार कर सकते हैं। फार्मास्यूटिकल इंडस्ट्री के विस्तार के चलते प्रशिक्षित फार्मसिस्ट की मांग बढ़ती जा रही है।

### कौन होते हैं फार्मसिस्ट

फार्मसिस्ट स्पेशलाइज्ड हेल्थ प्रोफेशनल होते हैं, जो विभिन्न दवाइयों के विकास और निर्माण पर काम करते हैं। इसके अलावा फार्मसिस्ट तरह-तरह की दवाइयों के गुणों, उपयोग व प्रभाव, शुद्धता तथा तीव्रता को अध्ययन करते हैं।

### कौन कर सकता है बीफार्मा

अगर 12वीं में आपके विषय फिजिक्स, केमिस्ट्री, बायोलॉजी या मैथ्स हैं, तो आप फार्मसी में बेहतर डिग्री के लिए पात्र हैं। आप चाहें, तो दो साल का डिप्लोमा कोर्स भी कर सकते हैं। बेहतर करियर सभावनाओं के लिए आप बीफार्मा के बाद एमफार्मा भी कर सकते हैं।

### कौन नया कोर्स

फार्मसी में 6 साल का फार्म डी (इंटीग्रेटेड डिप्लोमेट इन फार्मसी) कोर्स शुरू किया गया है। यह कोर्स उनके लिए है, जो अपना करियर फार्मसी की रिसर्च के क्षेत्र में बनाना चाहते हैं।

### जॉब की सभावनाएं

फार्मसी ग्रेजुएट्स को होस्पिटल्स या रिटेल सेक्टर में फार्मसिस्ट के तौर पर रोजगार मिल जाता है। जो युवा फार्मसी में डिप्लोमा करते हैं, वे मेडिकल स्टोर्स या होस्पिटल्स में रिटेल केमिस्ट या सेल्स रिप्रेजेंटेटिव के तौर पर काम कर सकते हैं। दवाई उद्योग में फार्मसिस्ट नए आविष्कार और प्रोडक्ट डेवलपमेंट के लिए भी काम कर सकते हैं। अकादमिक रुचि वाले विद्यार्थी रिसर्च या ट्रेनिंग की फील्ड में भी जा सकते हैं। वे सरकारी विभागों, नेशनल ड्रग्स एंड फार्मास्यूटिकल डेवलपमेंट कोरिसल में भी काम कर सकते हैं। फूड एंड ड्रग्स इंडस्ट्री में भी फार्मसी ग्रेजुएट्स के लिए अवसर मौजूद हैं।

### कौन-सी रिस्कल चाहिए

अगर आपमें एनालिटिकल रिस्कल, जिम्मेदारी का भाव, तबे समय तक एकाग्रता बनाने रखने की क्षमता, डाटा इंटेलिजेंस जैसी रिस्कल हैं, तो यह करियर आपको सफलता दिला सकता है।



# जानें डिग्री से ज्यादा रिस्कल क्यों हैं जरूरी और एम्प्लॉयर कैसे बदल रहे भर्ती रुझान!

परंपरागत रूप से उच्च गुणवत्ता वाली नौकरी के लिए डिग्री प्राप्त करना आवश्यक और पर्याप्त होता है। यह एक उम्मीदवार के पास होने वाली आवश्यक योग्यताओं में से एक है। हालांकि रोजगार में अग्रते हुए हालिया रुझान स्पष्ट रूप से आपकी रिस्कल और उससे संबंधित सर्टिफिकेट को प्राथमिकता देते हैं। नियोजता आपके अनुभव और आपकी रिस्कल को प्राथमिकता देते हैं जो नौकरी के क्षेत्र से सीधे संबंधित हैं।

जॉब्स को देखते हुए आज के समय में यह एक बड़ा सवाल है कि मौजूदा चर्च के साथ क्या कोशल और वास्तव में आज के नौकरी बाजार के लिए डिग्री से ज्यादा महत्वपूर्ण है? नए रोजगार प्रतिमान की ओर बढ़ते हुए नौकरी चाहने वालों और नियोजताओं, दोनों के लिए इस बदलाव को समझना महत्वपूर्ण है।

### भर्ती के बदलते परिदृश्य

तकनीकी प्रगति और डिजिटल अर्थव्यवस्था ने पारंपरिक उद्योगों को महत्वपूर्ण रूप से बदल दिया है, जिससे उन कोशल और योग्यताओं में बदलाव आया है जिन पर नियोजता ध्यान केंद्रित करते हैं। जैसे-जैसे प्रौद्योगिकी, डेटा विज्ञान और ब्लॉक/डिजिटल के क्षेत्र बढ़ रहे हैं, वेसे-वेसे नियोजता अब व्यावहारिक विशेषज्ञता को आपूर्तिकारियों पर प्राथमिकता देने लगे हैं। उदाहरण के लिए जटिल डेटा सिस्टम को नेविगेट करने या उपयोगकर्ता के अनुकूल इंटरफेस बनाने वाले पेशेवरों की मांग बढ़ी है, जो अक्सर पारंपरिक शैक्षिक योग्यता की महत्ता को पीछे छोड़ देते हैं।

एक सर्वेक्षण के अनुसार, 92 प्रतिशत भर्ती प्रबंधक तकनीकी भूमिकाओं के लिए उम्मीदवारों का मूल्यांकन करते समय कोशल को डिग्रियों पर प्राथमिकता देते हैं। यह प्रवृत्ति अन्य क्षेत्रों में भी देखी जा रही है। विपणन आर्थिक कोरम को एक रिपोर्ट में बताया गया है कि 2022 तक 54 प्रतिशत कामचारियों को महत्वपूर्ण पुनः कोशल की आवश्यकता होगी, जो कि अनुकूलनशीलता और कोशल अधिग्रहण के महत्व को रेखांकित करता है।

जैसे-जैसे उद्योग विकसित हो रहे हैं, नियोजता यह पहचान रहे हैं कि प्रासंगिक अनुभव और विशिष्ट कोशल अवसर डिग्री की तुलना में बेहतर प्रदर्शन की ओर ले जा सकते हैं। यह परिवर्तन न केवल उन लोगों के लिए अवसरों का लोकतंत्रीकरण करता है, जिनके पास औपचारिक शिक्षा नहीं है, बल्कि यह जीवनभर सीखने को भी प्रोत्साहित करता है, एक ऐसे कार्यालय को तैयार करता है जो निरंतर बदलती नौकरी की आवश्यकताओं को पूरा कर सके।

### जानें रिस्कल क्यों हो रही हैं ज्यादा जरूरी

विशेष कारणों जैसे कोशिश, डिजिटल मार्केटिंग और प्रोजेक्ट प्रबंधन की बढ़ती मांग कामकाजी बनार के विकास को दर्शाते हैं, विशेष रूप से आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस उद्योगों में। ये क्षेत्र अक्सर व्यावहारिक ज्ञान को अकादमिक सिद्धांत पर प्राथमिकता देते हैं, क्योंकि इन्हें वास्तविक चुनौतियों का सामना करने के लिए हाथोहाथ विशेषज्ञता की आवश्यकता होती है।

इंटर्निंग, बूटकेम्प और सर्टिफिकेशन कोशल की खाई को पटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये व्यक्तियों को वास्तविक अनुभव और व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान करते हैं, जो अक्सर पारंपरिक अकादमिक ज्ञान से अधिक प्रासंगिक होता है। विशेष रूप से बूटकेम्प सॉफ्टवेयर में उद्योग-विशेष कोशल से तैयार करने के लिए गहन और केंद्रित शिक्षा प्रदान करते हैं।

### उच्च शिक्षा की भूमिका

तेजी से बदलते जॉब मार्केट के मद्देनजर विश्वविद्यालय और कॉलेज छात्रों को सफलता के लिए आवश्यक कोशल से तैयार करने में अपनी भूमिका को तेजी से पहचान रहे हैं। कई संस्थान अपने पाठ्यक्रम में कोशल आधारित शिक्षा को शामिल करके, व्यावहारिक पाठ्यक्रम, इंटर्निंग और प्रमाणन कार्यक्रम कोशिल के अनुकूलन कर रहे हैं जो उद्योगों की मांगों को अनुकूल करते हैं।

उदाहरण के लिए कुछ विश्वविद्यालयों ने ऐसे अभिन्न कार्यक्रम शुरू किए हैं जो पारंपरिक शैक्षणिक शिक्षा को व्यावहारिक अनुभव के साथ मिलाते हैं, जैसे कि सहकारी लैब्स और प्रोजेक्ट आधारित शिक्षण पदल। इसके अतिरिक्त कंपनियों के साथ साझेदारी ने विशेष प्रशिक्षण मॉडल के विकास को बढ़ावा दिया है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि स्नातक न केवल ज्ञानकार हो बल्कि नौकरी के लिए भी तैयार हों। इन परिवर्तनों को अपनाकर उच्च शिक्षा संस्थान अकादमिक सिद्धांत और व्यावहारिक अनुभव के बीच की खाई को पाट रहे हैं, जिससे छात्रों को प्रतिस्पर्धी कार्यलय में कामयाब होने के लिए तैयार किया जा सके।

### वास्तविक दुनिया के उदाहरण

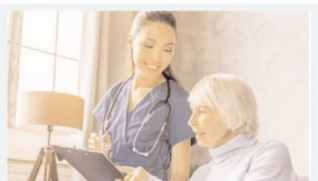
Google, Tesla और IBM जैसी कई प्रमुख कंपनियों ने अपना ध्यान कोशल आधारित भर्ती की ओर स्थानांतरित कर दिया है, जिसमें औपचारिक डिग्री की तुलना में व्यावहारिक अनुभव और दक्षताओं को प्राथमिकता दी गई है। उदाहरण के लिए Google ने एक ऐसा हायरिंग मॉडल लागू किया है जो कोशल आकलन और प्रोजेक्ट आधारित मूल्यांकन पर जोर देता है, जिससे उन्हें शैक्षिक प्रेडिक्शन की परवाह किए बिना शीघ्र प्रतिभा की पहचान करने में मदद मिलती है। अग्रद्वारा भी व्यावहारिक कोशल और प्रासंगिक अनुभव के आधार पर उम्मीदवारों की तलाश करता है, अक्सर पारंपरिक योग्यताओं की तुलना में व्यावहारिक ज्ञान को महत्व देता है।

स्टीव जॉब्स और बिल गेट्स जैसे प्रमुख उद्यमी बिना औपचारिक डिग्री के सफलता का उदाहरण हैं। जॉब्स ने कॉलेज छोड़ दिया और सफ़रद्वारा के साथ प्रौद्योगिकी में क्रांति ला दी, जबकि गेट्स ने हार्वर्ड छोड़कर माइक्रोसॉफ्ट की सह-स्थापना की और दुनिया के सबसे धनी व्यक्तियों में से एक बन गए। उनकी उपलब्धियां कोशल, रचनात्मकता और दृढ़ संकल्प द्वारा संचालित सफलता की क्षमता को उजागर करती हैं, जो आज के नौकरी बाजार में अक्सर उन्नति के लिए वैकल्पिक मार्गों की बढ़ती स्वीकृति को पृष्ठ करती हैं। यह बदलाव नई पीढ़ी को पारंपरिक शैक्षिक मार्गों की तुलना में कोशल अधिग्रहण को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित कर रहा है।

### केवल कोशल आधारित दृष्टिकोण की चुनौतियां

जबकि कोशल आधारित दृष्टिकोण कई लाभ प्रदान करता है, यह कुछ चुनौतियां भी प्रस्तुत करता है, जैसे कि असंगतता के लिए आवश्यकता, जो कोशल स्तरों को सत्यापित करना कठिन होता है। कुछ पेशों, जैसे चिकित्सा, लेखांकन और विज्ञान, ज्ञान और डिप्लोमा के बिना कोशल के बिना कोशल स्तरों को सत्यापित करना कठिन होता है।

इसके अतिरिक्त नर्म कोशल, जैसे कि आलोचनात्मक सोच, टीमवर्क, और नेतृत्व किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए आवश्यक है, ये उच्च शिक्षा संस्थान इन क्षमताओं को सरकारी प्रशिक्षणों और विधिवि शिक्षण वातावरण के माध्यम से विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए कोशल अधिग्रहण और औपचारिक शिक्षा को मिलाकर एक संतुलित दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है ताकि व्यापक करियर विकास सुनिश्चित हो सके।



## हेल्थ केयर से जुड़ा प्रोफेशन है नर्सिंग असिस्टेंट

वर्तमान में मेडिकल का कोई भी क्षेत्र हो, हर जगह नर्सिंग असिस्टेंट की जरूरत है। सरकारी हो या निजी हॉस्पिटल या फिर नर्सिंग होम, नर्सिंग सहायकों के जरिये ही मरीजों की केयर की जाती है। वॉर्ड से लेकर ऑपरेशन थिएटर और आईसीयू तक इनकी महत्वपूर्ण भूमिका को देखा जा सकता है। आम लोगों में स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर दिनों-दिन सजगता बढ़ रही है, इसलिए देश में होम नर्सिंग, ट्रीम नर्सिंग, ट्यूब नर्सिंग जैसी नई फील्ड्स का ट्रेंड भी बढ़ रहा है। मेडिकल टूरिज्म भी एक बढ़ते हेल्थकेयर सेक्टर बनकर उभर रहा है। हेल्थकेयर सेक्टर में आई तेजी की वजह से नर्सिंग असिस्टेंट की मांग सरकारी अस्पतालों के साथ-साथ प्राइवेट मल्टी और सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल्स में भी काफी बढ़ी है। नर्सिंग पेशा सॉटियों से अलग-अलग स्वरूपों में समाज का अभिन्न हिस्सा रहा है। मगर इसे असंगत पहचान और नीचा 'द लेडी विद द टोप' उपनाम से मज़हूर पतोरिस नाइटिंगेल ने हिलाया। जनरल इयूटी असिस्टेंट यानी नर्सिंग असिस्टेंट भी एक ऐसा ही प्रोफेशन है, जो मरीजों के स्वास्थ्य की देखरेख से जुड़ा है।

### आनीतलता के साथ सेवा

नर्सिंग असिस्टेंट हेल्थ केयर से जुड़ा प्रोफेशन है। ये अस्पतालों में खासकर स्वास्थ्य सेवाओं की देखरेख, रोगियों और उनके परिवार के लिए उचित वातावरण बनाए रखने, डॉक्टर के साथ सहायक के रूप में कई जिम्मेदारियां निभाते हैं। इस फील्ड से जुड़े प्रोफेशनल्स हर मरीज की उसी तरह सेवा करते हैं, जैसे मां अपने बच्चों की करती है, भले ही वह किसी भी जाति, उम्र या मज़हब का क्यों न हो। इसके पेशे का उद्देश्य भी यही होता है कि लोगों के पास जितना भी जीवन है, उसे वे भरपूर जिएं। अस्पतालों, नर्सिंग होम्स और हेल्थ सेटर्स पर नर्सिंग असिस्टेंट्स की बड़ी भूमिका होती है।

### बढ़ रहा स्कोप

आम लोगों में स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर दिनों-दिन सजगता बढ़ रही है, इसलिए देश में होम नर्सिंग, ट्रीम नर्सिंग जैसी नई फील्ड्स का ट्रेंड भी बढ़ रहा है। मेडिकल टूरिज्म भी एक बढ़ते हेल्थकेयर सेक्टर बनकर उभर रहा है। बड़ी तादाद में विशिष्ट नागरिक मेडिकल सेन्टर्स के लिए भारत का राख कर रहे हैं। एसेमेम की एक रिपोर्ट के मुताबिक, इस साल के आखिर तक भारत में मेडिकल टूरिज्म मार्केट 18 अरब डॉलर तक पहुंच जाने की उम्मीद है।

कोर्स और क्वालिफिकेशन नर्सिंग असिस्टेंट बनने के लिए कई संस्थाएं सर्टिफिकेट व डिप्लोमा कोर्स संचालित कर रहे हैं। ऐसे पाठ्यक्रमों के लिए न्यूनतम योग्यता 10वीं है। युवाओं को कोर्स के रूप में नर्सिंग की प्रक्रियाओं के अंतर्गत बच्चों, महिलाओं और बुजुर्गों की देखरेख के तौर-तरीक, स्टोर कीपिंग, जैव चिकित्सा और स्वास्थ्यके देखरेख जैसे विभिन्न विषयों की जानकारी दी जाती है। इसके अलावा ऑपरेशन थिएटर व आईसीयू में काम करने की ट्रेनिंग भी दी जाती है। कम्प्यूटरी हेल्थ, फिजियोथेरेपी, सार्जिकल डिप्लोमा, गाइनेकोलॉजी नर्सिंग में काम का प्रशिक्षण भी दिया जाता है।

### पर्सनल रिस्कल

बुद्धि केवल मानव सेवा से जुड़ा पेशा है, इसलिए युवाओं में कुछ बेसिक रिस्कल का होना बहुत जरूरी है, जैसे- रोगी की देखभाल करने के व्यावहारिक ज्ञान के साथ-साथ सेवा का जज्बा भी जरूरी है। वे स्वभाव से शांत, विनम्र हों और उनके भीतर मरीजों में आत्मविश्वास जगाने की क्षमता हो। इसके अलावा, कम्प्युटेशनल रिस्कल भी इस पेशे के लिए जरूरी है क्योंकि इन्हें हर समय मरीजों और उनके परिजनों से संवाद बनाना रखना होता है।

जॉब के अवसर - आज महिला-पुरुष दोनों वं से युवाओं के लिए नर्सिंग असिस्टेंट के तौर पर दरें मौके हैं। विशेषज्ञ के अनुसार, स-2022 तक इस फील्ड की ग्राथ 2.1 प्रतिशत तक रहने का अनुमान है। इसकी एक बड़ी वजह आम स्वास्थ्य के प्रति लोगों की बढ़ती जागरूकता और देश में तेजी से बढ़ रही उम्रपराज लोगों की आबादी है, जिन्हें अधिक से अधिक रिहैबिलिटेशन और लॉन्ग-टर्म केयर की जरूरत पड़ेगी। आज भी हॉस्पिटल या नर्सिंग होम में वॉर्ड बॉय या वॉर्ड सहायक के तौर पर अपनी सेवा दे रहे नर्सिंग असिस्टेंट्स की काफी अहमियत है। यहां इनकी जिम्मेदारियां नर्स जैसी ही होती हैं। ये जख्मी, मेटर्निकी, इंटेंसिव केयर, पेडियाट्रिक्स, रिहैबिलिटेशन जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में डॉक्टर्स और नर्स के सहायक के तौर पर काम करते हैं। प्रशिक्षित नर्सिंग सहायकों की जरूरत आज देश ही नहीं, बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी खूब है। परिचय पेशिया के देशों, कनाडा, ब्रिटेन, अमेरिका, यूरोप आदि में इनकी हमेशा मांग रही है। देश में दिनों-दिन खुल रहे हॉस्पिटल, नर्सिंग होम और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में अग्रते लिए जॉब्स की कमी नहीं है। इसके अलावा, ऐसे पेशेवरों के लिए विभिन्नस्व, पब्लिक हेल्थ नर्सिंग, अनाथालय, वृद्धाश्रम, ऑर्थोपेडिकल हेल्थ नर्सिंग, मिलिट्री नर्सिंग, इंडस्ट्रियल हाइजेन, कारखानों, रेलवे, सरकारी स्वास्थ्य विभाग आदि में भी अवसर हैं।

### सेलरी पैकेज

शुरुआती दिनों में जनरल इयूटी असिस्टेंट यानी नर्सिंग असिस्टेंट को 10 से 15 हजार रुप मासिक वेतन की नौकरी आसानी से मिल जाती है। इस फील्ड में अनुभव काफी मायने रखता है। कुछ वर्षों के अनुभव के बाद ऐसे लोगों को 20 से 35 हजार रुप प्रति माह तक सेलरी मिलने लगती है।

### अधिक संस्थाएं

अधिक भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थाएं, नई दिल्ली भारतीय विद्यापीठ कॉलेज ऑफ नर्सिंग, पूर्ण शी शंकराचार्य कॉलेज ऑफ नर्सिंग, छत्तीसगढ़ दिल्ली परामेडिकल एंड मेनजमेंट इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली केम्पसिएफ कॉलेज ऑफ नर्सिंग, कोयंबटूर

# बच्चों के लिए फायदेमंद है जायफल

छोटे बच्चों के लिए सर्दियां काटना आसान नहीं होता है। उनका खास ध्यान रखना जरूरी होता है। ज्यादा ठंड में बच्चे के शरीर में गर्मी लाने के लिए जायफल बहुत काम आता है।

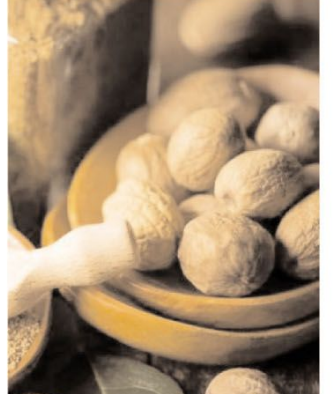
सर्दी का मौसम शुरू हो चुका है और ठंड बढ़ती जा रही है। बड़े लोग तो इस ठंड को फिर भी बर्दाश्त कर लेंगे लेकिन छोटे बच्चों के लिए ये बहुत ज्यादा है। ऐसे में उनका खास ध्यान रखना जरूरी होता है। मगर बच्चों को एक बार ठंड पकड़ ले तो उन्हें ठीक करना मुश्किल सा हो जाता है। ऐसे में पहले ही छोटे बच्चों को गर्म कपड़ों से कवर करके रखना चाहिए साथ ही कुछ घरेलू नुस्खों को भी अपनाया चाहिए ताकि वो सर्दी से बचे रहें हैं और इसे एंजॉय भी कर पाएं। बच्चों के लिए जायफल बहुत फायदेमंद है। इसमें कई पोषक तत्व होते हैं जो उन्हें ठंड से बचाने में मदद करते हैं। आइए हम आपको बताते हैं कि बच्चों के लिए सर्दियों में कैसे जायफल का इस्तेमाल किया जाए। जायफल में कई पोषक तत्व होते हैं। ये पोटेशियम, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, जिंक, कॉपर, विटामिन सी और फोलेट जैसे कई पोषक तत्वों से युक्त होता है। इसमें मौजूद ये न्यूट्रिएंट्स बच्चों को सर्दियों में बचाने के बहुत काम आते हैं।

ऐसे करें बच्चे के लिए इस्तेमाल जायफल का इस्तेमाल सब्जी से लेकर मीठा बनाने तक में किया जा सकता है। इसकी

खास बात ये है कि इसकी तासीर गर्म होती है इसी वजह से ये सर्दी बचाने में मददगार है सर्दी के दिनों में बच्चों को ठंड से राहत दिलाने के लिए जायफल बहुत फायदेमंद है। इसके लिए आप जायफल को दूध के साथ पल्शर पर घिसकर बच्चे के शरीर पर लगाते हैं तो इससे बहुत राहत मिलती है।

शरीर के इस अंग पर लगाएं - बच्चे को सर्दी से बचाने के लिए जायफल का इस्तेमाल करना बहुत आसान है। इसके लिए पहले जायफल को धिस ले उसके बाद बच्चे के हाथ-पैर के नाखूनों और तलवों पर इसे लगाएं। इससे बच्चे के शरीर को गर्माहट मिलती है। इसके अलावा दूध में जायफल को घिसकर आधा छोटा चम्मच बच्चे को पिलाएं। इससे सर्दी में बहुत फायदा मिलेगा। सर्दियों में बड़े भी जायफल का सेवन कर सकते हैं। आप इसे चाय में मिला दीजिए नहीं तो बूटकीभर जायफल दूध में घिसकर गर्म-गर्म इसे पी लें। इससे आपके शरीर को गर्माहट मिलेगी।

पाचन के लिए लाभदायक - जायफल में बहुत सादे तेल होते हैं जो आपके पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। इसके साथ ही जायफल का सेवन करने से गैस और अपच की समस्या को कम करने में मदद मिलती है। अगर आप उल्टी, दस्त, और पेट दर्द से परेशान हैं तो इन समस्याओं को भी जायफल की मदद से दूर किया जा सकता है।





संक्षिप्त समाचार

पाकिस्तानी सैन्य अधिकारी ने मगत सिंह को बताया अपराधी

इस्लामाबाद एजेंसी। पाकिस्तान में लाहौर की एक गैर-लाभकारी संस्था के अध्यक्ष ने बुधवार को एक सेवानिवृत्त पाकिस्तानी सैन्य अधिकारी को महान खतरेतना सेनागी भात सिंह को अपराधी करार देने के लिए बिना शर्त मान्य प्रमाणों को कहा है। साथ ही उन्होंने अधिकारी को कानूनी नोटिस भेजकर 50 करोड़ रुपये का हर्जाना मांगा है। यह कानूनी नोटिस लाहौर मेट्रोपॉलिटन कॉरपोरेशन के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी यह पाकिस्तान सरकार को अतिरिक्त खर्चित जमा खान के माध्यम से भेजा गया है। मजिद ने भात सिंह मेमोरियल फाउंडेशन पाकिस्तान के अध्यक्ष इस्लाम खान को दुरी से वरिष्ठ अनुदान लेने का आरोप लगाया है तथा महान खतरेतना सेनागी भात सिंह को अपराधी करार है। नोटिस में कहा गया है, "मेरे मुंबईकर (भात सिंह मेमोरियल फाउंडेशन पाकिस्तान के अध्यक्ष इस्लाम खान) को प्रति ईमानदार है... और अपनी धमका के अनुसार जीवन व्यतित कर रहे हैं तथा उन्होंने पाकिस्तान या विदेश में किसी भी व्यक्ति या समूह से एक भी पैसा नहीं लिया है। नोटिस में कहा गया है कि उनके पूर्वकृत (कुरी) का उद्देश्य आतंकी को बेहतरी के लिए लड़ना और पाकिस्तान और भारत को करतब लाना है ताकि आम लोगों को परभाव हो सके। नोटिस में भात सिंह के बारे में कहा गया है - "शत्रुता कायदे-आजम मोहम्मद अली जिन्ना ने 12.09.1929 को सेटल असेंबली दिल्ली में भात सिंह की सराहना की थी...। कुरी ने कहा कि मजिद ने नवंबर में लाहौर उच्च न्यायालय को सौंपी अपनी रिपोर्ट में "अलत भद्दी और अस्मानजनक भाषा का प्रयोग किया था। नवंबर में जिला प्रशासन ने लाहौर उच्च न्यायालय को बताया कि मजिद (सेवानिवृत्त) मजिद द्वारा प्रस्तुत रिपोर्ट के अंतर्गत में उसने लाहौर के शासन चौक का भात सिंह के नाम पर रखने की योजना को रद्द कर दिया है, जहां उन्हें लगभग 94 साल पहले फासी दी गई थी। अपनी रिपोर्ट में मजिद ने बताया कि सिंह "क्रांतिकारी नहीं बल्कि एक अपराधी थे। आज की भाषा में यह एक आतंकवादी है जिन्होंने एक बिल्डिंग पुलिस अधिकारी को हत्या की और इस अपराध के लिए उन्हें दो साक्षियों के साथ फांसी पर टांक दिया गया। मजिद ने कुरी को वरिष्ठ धन देने का भी आरोप लगाया था और उनकी आस्था पर भी सवाल उठाए थे।

पाकिस्तान की 'प्रमुख गैर-नाटो सहयोगी' मान्यता पर संकट, रूस, हाउस ने नया विचार पेश



न्यूयार्क एजेंसी। अमेरिकी प्रतिनिधि सभा में एक बार फिर पाकिस्तान को प्रमुख गैर-नाटो सहयोगी के रूप में मान्यता समाप्त करने का विधेयक पेश किया गया है। रिपब्लिकन कांग्रेसी एंड्री ब्रिक्स द्वारा लाए गए इस विधेयक में पाकिस्तान से आतंकवाद के खिलाफ ठोस कार्रवाई की मांग की गई है। इसमें विशेष रूप से हकाना नेटवर्क का उल्लेख करते हुए कहा गया है कि पाकिस्तान को यह सुनिश्चित करना होगा कि उसकी जमीन आतंकवादी संगठनों के लिए मुख्यालय पनाहाना न बने। विधेयक में यह शर्त जोड़ी गई है कि अमेरिकी राष्ट्रपति तब तक पाकिस्तान को 'प्रमुख गैर-नाटो सहयोगी' का प्रमाण पत्र जारी नहीं कर सकते, जब तक पाकिस्तान हकाना नेटवर्क और अन्य आतंकवादी संगठनों के खिलाफ निष्पक्ष सैन्य अभियान नहीं चलाता। विशेष साध ही, पाकिस्तान को अपना सस्कार के साथ समर्थक करते हुए अफगान-पाक सीमा पर आतंकवादियों की आजादी रोकने के लिए ठोस कदम उठाने होंगे। एंड्री ब्रिक्स ने इस विधेयक को बहाली का प्रस्ताव पेश किया था और इसके बाद इसे हर कांग्रेस सत्र में पेश किया गया है। हालांकि, अब तक इस प्रस्ताव को कोई बड़ी सफलता नहीं मिली है।

सूत्रियम में इंजरायली प्रधानमंत्री नेत-र्याहू पर डाला लाल रंग फिर हथोड़े मार! वीडियो पोस्ट किया और लिखा यह गाजा के लिए



मैक्सिको एजेंसी। मैक्सिको सिटी में इंजरायल के प्रधानमंत्री बेर्नाबे नेत-र्याहू को वैक्स प्रिन्स को प्रोपगान्डी प्रदर्शनकारियों ने नष्ट कर दिया। इस घटना की वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रही है, जिसमें प्रदर्शनकारी प्रिन्स पर फ्लिकरिनी को रखा है, उस पर लाल रंग डाला है, हथोड़े से मारा है और उसे मोड़ रिरा देता है। यह वीडियो एक पोपुलरिनी अक्टॉर्ड से साक्षा किया गया, जिसके साथ लिखा गया- यह गाजा के लिए है। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार 7 जनवरी 2025 को मैक्सिको

1.5 ट्रिलियन से ज्यादा हो सकती है ग्रीनलैंड की कीमत, खरीदेंगे या कब्जा करेंगे ट्रंप? डेनमार्क से होगी टक्कर

प्लोरिडा, एजेंसी। प्लोरिडा में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान अमेरिका के निर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने ग्रीनलैंड को राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए एक आवश्यक संपत्ति करार दिया। उन्होंने यह भी संकेत दिया कि अगर जरूरत पड़े तो ग्रीनलैंड पर सैन्य कार्रवाई करने से इंकार नहीं किया जाएगा। ट्रंप ग्रीनलैंड पर कब्जा करने की पूरी कोशिश कर सकते हैं। उनके हस्तियता बयानों के बाद पू-राजनीतिक तनाव बढ़ गया है।



ग्रीनलैंड की अनुमानित कीमत सैकड़ों अरबों डॉलर से लेकर 1.5 ट्रिलियन तक हो सकती है, जिसमें द्वीप के खनिज संसाधन, रणनीतिक स्थिति और बुनियादी ढांचे के विकास की लागत शामिल है। इसके अलावा, ग्रीनलैंड के 57,000 निवासियों के लिए मुआवजे का सवाल भी उठता है। प्रति व्यक्ति 100,000 से 1 मिलियन तक की सीधी भुगतान योजना का सुझाव दिया गया है, जो कुल लागत में 5.7 बिलियन से 57 बिलियन तक जोड़ सकता है। अर्थशास्त्रियों और विश्लेषकों ने सैकड़ों अरबों से लेकर खरबों डॉलर तक के अनुमान लगाए हैं। फाइनल सौदे के बाद ग्रीनलैंड को हस्तगत किया जाएगा और कड़ा कि ग्रीनलैंड का भविष्य उसके लोगों के हाथों में है। ग्रीनलैंड के नेता अधिक स्वायत्तता और अंततः स्वतंत्रता की दिशा में प्रयास कर रहे हैं।

थुने एयर बेस, की सुरक्षा के लिए अहम भूमिका निभाता है। अर्कटिक के तेजी से पिघलते बर्फ क्षेत्र ने ग्रीनलैंड को संसाधनों का खजाना बना दिया है। यह दुर्लभ खनिज, तेल और प्राकृतिक गैस के विशाल भंडार मौजूद है, जिन्हें ट्रंप प्रशासन अमेरिका की ऊर्जा जरूरतों को पूरा करने और चीन पर निर्भरता कम करने का एक महत्वपूर्ण साधन मानता है। इसके अलावा, अर्कटिक में जलवायु परिवर्तन के कारण न्यू समुद्री व्यापार मार्ग खुल रहे हैं, जो यूरोप और एशिया के बीच व्यापार को तेज और सस्ता बना सकते हैं।

अर्थव्यवस्था मुख्य रूप से मछली पालन और डेनमार्क से मिलने वाली सप्लाइ पर निर्भर है। लेकिन ग्रीनलैंड के पहाड़ीय म्यूट स्पेड ने ट्रंप के बयानों को हस्तगत बताया और कड़ा कि ग्रीनलैंड का भविष्य उसके लोगों के हाथों में है। ग्रीनलैंड के नेता अधिक स्वायत्तता और अंततः स्वतंत्रता की दिशा में प्रयास कर रहे हैं।

1946 में, तत्कालीन अमेरिकी राष्ट्रपति हरी ट्रूमैन ने ग्रीनलैंड को 100 मिलियन डॉलर के सोने (वर्तमान में 1.3 बिलियन) से खरीदने की पेशकश की थी लेकिन आज यह मूल्य कहीं अधिक है। आर्थिक विरोधों के अनुसार, वर्तमान में, ग्रीनलैंड की

भारत सरकार के निशाने पर रहे जॉर्ज सोरोस को एलन मस्क ने भी खूब लताड़ा



न्यूयार्क एजेंसी। भारत की नॉट मोदी सरकार के निशाने पर रहे अरबपति जॉर्ज सोरोस को अब एक्स के मालिक और उद्योगपति एलन मस्क ने भी लताड़ा है। जॉर्ज सोरोस पर आरोप लगाए रहे हैं कि वह भारत समेत कई देशों में चुनी हुई सरकारों को हटाने के लिए फंडिंग करते रहे हैं। जॉर्ज सोरोस से लिंक के आरोप लगाते हुए भाषण में कई बार क्रिसम को भी घेरा है। हाल ही में सोनिया गांधी के लिंक भी सोरोस से जुड़े एक ट्विटर से बतते हुए उन पर निशाना साधा गया था। अब वह एलन मस्क के रो निशाने पर आए हैं। मस्क ने तो जॉर्ज सोरोस पर तीखा हमला करते हुए उन्हें मानवता का ही दुश्मन करार दिया है। एलन मस्क ने एक्स पर लिखा है, जॉर्ज सोरोस इंजरायल समेत मानवता के ही दुश्मन हैं।

भारत के खिलाफ जिहाद की बात कहकर पीओके में ही घिर गए वहां के प्रधानमंत्री, बख्शस्तगी की होने लगी मांग

पेशावर एजेंसी। पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर (पीओके) के प्रधानमंत्री अनवर खान ने हाल ही में भारत के खिलाफ जिहाद का आह्वान करते आतंकवादियों को भारतीय बयानवाजी को दोहराया। उन्होंने घोषणा की कि उनकी सरकार जम्मू-कश्मीर से भारतीय सेना को बाहर निकालने के लिए सभी उल्लभ्य संसाधनों को जुटाएगी। उनकी दिग्दर्शियों की व्यापक रूप से आलोचना की गई है। कई लोगों ने उन्हें दोनों देशों के बीच शांति बना रखने की सभावना के लिए खतरा बताया है।

अमेरिका में लगी आग हॉलीवुड तक पहुंची, लाख लोगों को निकलने का आदेश; 5 की मौत

लॉस एंजलिस एजेंसी। अमेरिका के लॉस एंजलिस शहर में लगी आग बकावत हो गई है। उस आग की चोट में आने से तमाम घर जल गए हैं और बाहनों की धू-धुकर राख हो गए। हॉलीवुड इल्युमिनेशंस क्षेत्र में भीषण आग लगने की घटना में पांच लोगों की मौत हो गई तथा एक लाख से अधिक लोगों को दूसरे स्थानों पर जाने का आदेश दिया गया है। आग महानगर रात हॉलीवुड बाउले के निकट और हॉलीवुड थैंक ऑफ फेम से कुछ ही दूरी पर लगी।



घटना के बाद ग्रामोन थॉर्नजि थियेटर और मेडम तुसाद संग्रहालय के आसपास की सड़कों पर वाहनों की भीड़ देखी गई और हर ओर से सभ्यन बजने की आवाज आ रही थी। इसके अलावा कम ऊंचाई पर उड़ते हेलीकॉप्टर आग पर पानी खल रहे थे। लॉस स्टूडेंट्स लेकर पैसल री होटलों से बाहर निकल गए। आग के कारण 1,000 से अधिक इमारतें खल हो गईं। इनमें

से ज्यादातर मकान हैं। इसके अलावा महानगरीय क्षेत्र में 1,30,000 से अधिक लोगों को सुरक्षित स्थानों पर जाने का निर्देश दिया गया है। अधिकांश लोगों ने बताया कि क्षेत्र में 10 से अधिक स्कूल या वॉलेंटियर्स या फिर उभर रहे हैं। इनमें थैलिसेस चार्टर हॉटल स्कूल भी शामिल है, जिसे 1976 की हॉरर फिल्म कैरी और टोनी सीरीज टोन वुल्फ समेत कई हॉलीवुड फिल्मों व सीरीज में

स्वस्थ बच्चे पैदा करो, हजारों के इनाम पाओ; 25 साल से कम की युवतियों के लिए इस देश में खास ऑफर

पारको, एजेंसी। बीते तीन साल से जंग की आग में जलते रूस की आबादी बुरी हो रही है। रूस में मौजूद जन्म दर की बात करे तो यह अब तक के सबसे कम स्तर पर पहुंच चुकी है। एक रिपोर्ट के मुताबिक जून 2024 में देश में एक 5,99,600 बच्चे पैदा हुए। यह संख्या 25 सालों में सबसे कम है। क्रैमलिन के प्रधान दिग्दर्शनी पेरेस्कोव ने जुलाई 2024 में स्थिति को देश के भविष्य के लिए निरासकारक बताया था। चीन और जापान जैसे देशों की तरह यहां भी हलत ठीक नहीं है और देश में जनसंख्या को बर्लेंस करने के लिए सरकार राज नए तरकीबें लगा रही है। इसी कड़ी में घटते जन्म दर को बढ़ाने के लिए रूस के करीलिया की सरकार ने एक नए ऑफर की घोषणा की है। सरकार ने कहा है कि अगर परिवार स्वस्थ बच्चे पैदा करे तो उसे 25 साल से कम आयु की महिला छात्राओं को इनाम देगी। इसके तहत स्वस्थ बच्चे पैदा करने वाली

भारतीय मूल की महिला अफ्रीका में गिरफ्तार; 17 जोड़ों को लगाया लाखां का वृणा!

जोहान्सबर्ग एजेंसी। दक्षिण अफ्रीका में 53 साल की भारतीय मूल की एक महिला को ठांकी के आरोप में गिरफ्तार किया गया है। पेशे से वकील इस महिला ने कथित तौर पर नकली वीजु दिखाकर देश भर के 17 जोड़ों से लाखां रकम ठांकी। अब एक निजी सुरक्षा कंपनी ने ठीक कर महिला का पता लगाया और उसे गिरफ्तार कर लिया गया है। हालांकि पकड़े जाने के बाद उसने पीड़ितों को पूरे पैसे वापस करने की बात कही है। एक जोड़े ने मोहलाल को ठीक करने के लिए पिछले साल हिस्साम में एक कंपनी से संपर्क किया था। कंपनी ने बाद में सोशल मीडिया के जरिए पता लगाया कि इस तरह कुल 17 जोड़ों को ठग गया था। साक्ष्य अफ्रीका की एक सिक्वोरिटी कंपनी रिक्वायर्ड ग्राहक अफ्रीका ने बताया कि महिला का नाम प्रिलिन मोहलाल है। मोहलाल ने कथित तौर पर उन प्रेम जोड़ों को तलाशा जो शादी के लिए वीजु दे रहे थे। इस दौरान उसने एक जगह के बारे में बहाली कर बताया का भ्रूतान करने के लिए राजी किया जबकि उस जगह से महिला का कोई संबंध नहीं था। जब जोड़े उस जगह पर पहुंचे तब उन्हें समझ में आया कि उनके साथ धोखा हुआ है। जोड़ों ने देखा कि उन्हें बेवकूफ बनाकर एक

सुसजान जगह पर भेज दिया गया था जहां पानी और बिजली भी नहीं थी। कंपनी ने बताया कि मोहलाल ने अधिकांशियों को बताया कि वह एक वकील थी जिसे क्लाइंट के ट्रस्ट फंड खाते में पैसे चुराने के बाद लॉ सोसाटी ने प्रतिबंधित कर दिया था। बाद में वह सामने आया कि आरोपी महिला का अपराधिक रिहाई फंड है और वह 20 सालों से ज्यादा समय से लोगों को धोखाधड़ी का शिकार बना रही है। वही महिला ने आरोपी से इन्कार किया है।



गर्लफ्रेंड से हुआ झगडा, प्रेमी ने चलते हुए विमान का खोल दिया इमरजेंसी गेट; मची अफरा-तफरी

बोस्टन एजेंसी। अमेरिका के बोस्टन लोगन अंतरराष्ट्रीय हवाईअड्डे पर जेटब्लू फ्लाइट के एक यात्री द्वारा अचानक इमरजेंसी गेट खोलने के कारण अफरा-तफरी मच गई। यह घटना फ्लाइट 161 में हुई, जो यूजीको के सैन जुआन वायानो हेलीकॉप्टर थी। आरोपी यात्री को पहचान यूजीको रिको निवासी जेकल लुइस टोर्रेस मोरालेस के रूप में रूढ़ है। अधिकांशियों के अनुसार, उस यात्री ने तुर्त मोरालेस को रोक लिया था।



उड़ान भरने या लैंडिंग के बाद पाकिंग क्षेत्र तहत जाने के लिए धीमी गति से चलता है। टेर्रासी के दौरान विमान के इंजन चालू होते हैं, और पायलट विमान को नियंत्रित करता है। विमान के पहियों की मदद से इसे

का फोन देखा जा रहा था, लेकिन उसने मना कर दिया। इसके बाद वह अचानक उड़ा, विमान के बोनों-बीच सीटें हूए इमरजेंसी गेट की तरफ गया और उसे खोल दिया। विमान ने बताया कि इस घटना के दौरान यात्री घबरा गए और चिल्लाने लगे। लोग चिल्ला रहे थे, 'रुक जाओ, रुक जाओ!' यह काफी डरावना था, उसीने अपना द्वारा रिपोर्ट किया एक वीडियो में कहा। टोर्रेस मोरालेस को बुधवार को ईस्ट बोस्टन डिवीजन में बोस्टन म्युनिसिपल कोर्ट में पेश किया गया। उन पर विमान संचालन में बाधा डालने का आरोप लगाया गया है। आरोपी ने खुद को निर्दोष माना है और उस उन्हे 4 घाबों को दोषार अदालत में पेश होना होगा।



### प्रणय मलेशिया ओपन के दूसरे दौर में हारे, चीन के लि शि फेंग ने दी मात



**कुआलालंपुर (एजेंसी)**। भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी प्रणय बुधसुखितवार को यहां मलेशिया सुपर 1000 बैडमिंटन टूर्नामेंट के प्रथम एंजल के दूसरे दौर में चीन के लि शि फेंग से हारकर बाहर हो गए। भारत के 32 साल के खिलाड़ी को एक श्रेष्ठ 22 मिनिट तक चले मैच में सातवें करीब लि से 8-21, 21-15, 21-23 से हार मिली।

दूसरे पहले मिसा जॉली और गायत्री गोपीचंद को महिला युगल जोड़ी को राउंड 16 मैच में चीन को जिता वि फन और झांग शु लियान से 21-10, 19-21, 19-21 से पराजित झेलनी पड़ी। मिश्रित युगल में ध्रुव कपिला और जनीका कामटो की जोड़ी को 44 मिनिट में चीन की जंग जिंग और ज़ांग फि की सातवीं करीबना प्राप्त जोड़ी से 13-21, 20-22 से हार मिली।

### वैपिंग्स ट्रॉफी को पाकिस्तान से बाहर स्थानांतरित करने की खबरों पर

● पीसीबी अधिकारी ने कहा सभी कभी कार्य पूरे होंगे



**कराची (एजेंसी)**। स्ट्रेडियमों के नवीनीकरण काम में देरी के कारण चौपंचस ट्रॉफी को पाकिस्तान से बाहर स्थानांतरित किए जाने की संभावना का दावा करते वाली रिपोर्टों के बीच पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) के एक अधिकारी ने कहा कि तैयारी जारी पर हैं और स्ट्रेडियम से संबंधित सभी काम फरवरी के पहले समाप्त कर पूरे हो जाएंगे। चौपंचस ट्रॉफी 19 फरवरी से शुरू होगा। आठ टॉनों के इस ट्रॉफी में 15 मुकामले होंगे और यह 9 मार्च को समाप्त होगा। रावलपिंडी क्रिकेट स्टेडियम, लाहौर के गढ़ापी स्टेडियम और कराची के नेशनल बैंक स्टेडियम में चौपंचस ट्रॉफी के मैच खेले जाते हैं।

पिछले साल अगस्त में शुरू हुए और 31 दिसंबर तक पूरे होने वाले स्ट्रेडियमों के नवीनीकरण कार्य के अभी तक पूरा नहीं होने के कारण कई रिपोर्टों में कहा गया है कि आईसीसी वीपी स्ट्रेडियमों का निरीक्षण करने के लिए एक टीम पाकिस्तान भेजा। अगर 12 फरवरी को स्ट्रेडियम हेडऑफर के लिए तैयार नहीं होते हैं तो पूरा टूर्नामेंट यूएई में स्थानांतरित कर दिया जाएगा।

पीसीबी अधिकारी ने कहा, (स्ट्रेडियमों से संबंधित) सभी काम फरवरी के पहले समाप्त कर पूरे हो जाएंगे। पाकिस्तान चौपंचस ट्रॉफी की सफलतापूर्वक मेजबानी करेगा। किसी भी अपवाद पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है। हम अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए प्रतिबद्ध हैं। कुछ लोग हैं जो संश्लेषण देने के लिए पाकिस्तान की छवि खराब करने की कोशिश कर रहे हैं। हम जानते हैं कि वे क्यों हैं और वे ऐसा क्यों कर रहे हैं।

पीसीबी ने बुधवार को दक्षिण अफ्रीका और न्यूजीलैंड की भागीदारी वाली वनडे क्रिकेटिंग श्रृंखला को मूलतः से कराची और लाहौर स्थानांतरित कर दिया। पीसीबी ने कहा कि यह कदम लाहौर के गढ़ापी स्टेडियम और कराची के नेशनल स्टेडियम में तैयारी के अंतिम चरण के कारण उठाया गया है। ये स्ट्रेडियम चौपंचस ट्रॉफी के 12 पर चरण मैचों में से छह की मेजबानी करेंगे। पाकिस्तान 1996 (वनडे विश्व कप की सह-मेजबानी) के बाद पहली बार आईसीसी टूर्नामेंट की मेजबानी करने की तैयारी कर रहा है।

## भारत और आयरलैंड के बीच 3 मैचों की विमेंस वनडे सीरीज आज से राजकोट में

भारत और आयरलैंड की प्लेयर्स ने प्रैक्टिस शुरू की; स्मृति मंधाना करेंगी इंडिया की कप्तानी

**राजकोट (एजेंसी)**। भारत और आयरलैंड के बीच 3 मैचों की वनडे सीरीज 10 जनवरी से राजकोट के निरंजन शाह स्टेडियम में खेली जाएगी। सोमवार को दोनों टीमों की प्लेयर्स राजकोट पहुंचीं। आज से दोनों टीमों की खिलाड़ियों ने मैदान पर नेट प्रैक्टिस भी शुरू कर दी।



**दोनों टीमों ने 6 घंटे प्रैक्टिस की**

मंगलवार सुबह 11 बजे से शाम 5 बजे तक दोनों टीमों ने प्रैक्टिस की। जिसमें दोनों टीमों की खिलाड़ियों ने बॉल-अप, फील्डिंग, कैच और नेट प्रैक्टिस के साथ बॉटिंग और बॉलिंग की प्रैक्टिस की। राजकोट में पहली बार ही कौड़ी विमेंस इंटरनेशनल मैच खेला जाएगा। स्ट्रेडियम को वनडे और टी-20 सीरीज में हारा था। अब टीम आयरलैंड के खिलाफ 3 वनडे की सीरीज खेलेगी। 12 और 15 जनवरी को बाबा 2 मुकामले खेले जाएंगे।

**हमनप्रीत कौर को आराम**

आयरलैंड के खिलाफ हमनप्रीत कौर को

आराम दिया गया, जन्मी जगह स्मृति मंधाना कप्तानी करेंगी। राजकोट एयरपोर्ट पर दोनों टीमों का पूरा मालाओं से स्वागत हुआ। प्लेयर्स को किताबें भी निपट की गईं।

मंधाना को मिल सकता है प्लेयर ऑफ द मैच अवार्ड - भारत की ओपनिंग बैट स्मृति मंधाना ने दिसंबर में 9 मैच खेले और 463 रन

### भारतीय महिला क्रिकेट टीम टीम

स्मृति मंधाना (कप्तान), दीप्ति शर्मा (उप कप्तान), प्रवीण रावत, हर्लीन देओल, जॉयमा योडिंग, उमा छेत्री, ज़ेबा घोष, तेजल हसनबीम, मिस्र मूल, प्रिया मिश्रा, तनुजा कंकर, राधवी क्विट तितस राधु, साधना उकारे और सयाली साठवरे।

### आयरलैंड महिला क्रिकेट टीम टीम

मैबी डूरिस (कप्तान), एवा केनिंग, क्रिस्टीना कुल्लर रीली, अलाना डल्लेन्ग, लीरा डेलनी, जॉर्जिना डेम्पसी, सारा फोबर्स, अर्लीन केली, जोआना फ्लैग, एमी मगुरी, लेंड पॉल, ओलगा डेवियाराट, उना रॉयड-फ्लेग, फेया साजेंट और रेवेका प्रैटोले।

### मनोविज्ञान की छात्रा होने से क्रिकेट में काफी मदद मिली : प्रतीका रावल

**दिल्ली (एजेंसी)**। भारत की युवा क्रिकेट प्रतीका रावल ने कहा कि मनोविज्ञान की छात्रा होने से उन्हें सीनियर महिला टीम में अपनी जगह पकड़ने में मदद मिली क्योंकि उन्हें मानसिक पहलू के महत्व के बारे में पता था। प्रतीका ने वेस्टइंडीज के खिलाफ खेल ही में 60 महिला वनडे श्रृंखला में शानदार प्रदर्शन करके स्मृति मंधाना के साथ पारी की शुरुआत के लिये अपना दावा पक्का किया है। प्रतीका ने पहले दो मैचों में 40 और 76 रन बनाए। 24 वर्ष की प्रतीका ने कहा कि मनोविज्ञान में उनकी गहरी रुचि और क्रिकेट के लिये धार ने भारतीय टीम तक उनका सफल आगमन किया।

उन्होंने श्रीसीआर द्वारा 'एक्स' पर साक्षात्कार एक वीडियो 'प्रतीका रावल - मनोविज्ञान का क्रिकेट से मिलान' में कहा, 'मैं इतनी दिग्गज के बारे में पढ़ना चाहती थी। जब मैं पढ़ना शुरू किया तो मैं जानना चाहती थी कि हम मैदान पर और उससे बाहर हालात का सामना कैसे करते हैं। इससे मुझे क्रिकेट में भी काफी मदद मिली। दिल्ली की इस क्रिकेट ने कहा, 'जब मैं मैच से पहले मैदान पर होती हूँ तो खुद से काफी सकारात्मक बातें करती हूँ। मैं अभी क्या करना चाहती हूँ और परिणाम में क्या करूँगी। बहोलीकी के दौरान भी मैं खुद से कहती हूँ कि तुम बेस्ट हो और यह कर सकती हो। आयरलैंड के खिलाफ आगामी वनडे श्रृंखला के लिये टीम में जगह बरकरार रखने वाली रावल ने कहा, 'मैं मॉडर्न स्कूल बाराखन्दा में पढ़ती थी। मेरे परिवार का जोर शिक्षा पर हमेशा रहा हालांकि क्रिकेट के लिये अपने प्यार और जुनून से मुझे इनकार नहीं है। मैं हमेशा से क्रिकेट ही खेलना चाहती थी।



## कोस्टास या हेड : श्रीलंका में कौन करेगा ओपनिंग, ऑस्ट्रेलिया के मुख्य चयनकर्ता ने दिया संकेत

**सिडनी (एजेंसी)**। बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में प्रसिद्ध भारतीय गेंदबाजी इकाई के खिलाफ प्रभावित करने के बाद से कोस्टास की ऑस्ट्रेलिया के आगामी दो मैचों के श्रीलंका दौर के लिए चुना गया है। लेकिन अभी भी अनिश्चितता है कि वह उपमहाद्वीप में ऑस्ट्रेलिया के लिए ओपनिंग करेगा या नहीं। भारत के खिलाफ ओपनर के रूप में अपने प्रदर्शन के दौरान युवा खिलाड़ी ने अलग तकनीक का प्रदर्शन किया। आक्रमकता के साथ उनके अपरंपरागत शॉट्स ने दुनिया का ध्यान खींचा, जो अगली पीढ़ी को केंद्र में देखाने चाहते हैं। कोस्टास ने दो टेस्ट में 113 रन बनाते जिसमें उनका औसत 28.25 रहा जबकि स्ट्राइक रेट 81.88 रहा। अपनी धरोरु धरती पर दिखाए गए सभी

शानदार प्रदर्शनों के बावजूद इस बात पर अभी भी संदेह है कि क्या युवा खिलाड़ी श्रीलंका की स्मिथिंग ट्रेक पर अच्छे प्रदर्शन कर पाएंगे। चयनकर्ताओं के अध्यक्ष जॉर्ज बेलेरी ने स्वीकार किया कि कोस्टास के पास स्मिथिंग ट्रेक के लिए 'अच्छे तकनीक' है, लेकिन उन्होंने ट्रेडिंस हेड के ओपनिंग की संभावना दिखाई।

बेलेरी ने कोस्टास के बारे में कहा, सच में आप तब तक नहीं जान सकते जब तक कोई (उपमहाद्वीप की परिस्थितियों) का सामना न कर ले। हमन जो देखा है, वह यह है कि वह बहुत जल्दी सीखता है, और बहुत सारी जानकारी को जकड़ करता है। ऑस्ट्रेलिया में उसके हमन खेलने और दुनिया के विभिन्न हिस्सों में उसके द्वारा खेले गए अवसरों से



हमें लगाता है कि उसके पास एक ऐसा खेल है जो अच्छे तरह से अनुकूल है और एक ऐसी तकनीक है जो टिक सकती है। उन्होंने कहा, 'यह इस दौर की सबसे रोमांचक चीजों में से एक है। हम ऑस्ट्रेलिया के लिए ऑपनिंग करेगा या नहीं, यह परिस्थितियों के अलावा अन्य परिस्थितियों में उनके खेल के बारे में थोड़ा और जानेंगे। ट्रेड एक

(ओपनिंग) विकल्प है... ज़ाहिर है, उस टीम के साथ, हमारे पास कई विकल्प हैं। हेड को टर्निंग ट्रेक पर रेंड-बॉल क्रिकेट में ऑस्ट्रेलिया के लिए ओपनिंग करने का काफी अनुभव है। 2023 में भारत में सलामी बल्लेबाज के रूप में बाएं हाथ के इन्हें खिलाड़ी ने 55 की औसत और 71 की स्ट्रोक रेट से 223 रन बनाए। ट्रेड कमिंस के सीरीज से बाहर होने के कारण स्ट्रॉब स्मिथ अर्न्तमि कप्तान की भूमिका निभाएंगे।

### श्रीलंका टेस्ट दौरे के लिए ऑस्ट्रेलियाई टीम

स्ट्रॉब स्मिथ (कप्तान), सीन एबॉट, स्कॉट बोलैंड, एलेक्स कैरी, कूपर कोनोली, ट्रेविस हेड (उपकप्तान), जोश इंग्लिस, उममान खन्ना, मैस कोस्टास, मैट कुर्नेमैन, मानस लक्ष्मण, नाथन फिलियन, नाथन केंवेल्ली, टॉड मर्फी, मिशेल स्टार्क, यू वेबरस्ट।

## ऑस्ट्रेलिया ने श्रीलंका के खिलाफ टेस्ट सीरीज के लिए टीम घोषित की, स्मिथ को मिली कप्तानी

**सिडनी (एजेंसी)**। ऑस्ट्रेलिया ने श्रीलंका के खिलाफ 29 जनवरी से शुरू होने वाली दो मैचों की टेस्ट सीरीज के लिए 16 खिलाड़ियों की टीम की घोषणा की है। दाएं हाथ के बल्लेबाज स्ट्रॉब स्मिथ को श्रृंखला का अंतर्निहित कप्तान नियुक्त किया गया है। स्मिथ पैट कमिंस की अनुपस्थिति में टीम की अगुआई करेंगे जो पिछले अवकाश पर हैं और हाल ही में घरेलू गार्डियों से दौरान खराब की थोड़ी समस्या से जूझ रहे हैं।



ऑस्ट्रेलिया के पूर्व अंडर-19 क्रिकेट विश्व कप कप्तान कूपर कोनोली को पहली बार टेस्ट टीम में शामिल किया गया है जबकि साथी युवा खिलाड़ी नाथन मैकवेल्ली को हाल ही में बॉर्डर-गावस्कर सीरीज में मेलेवन और सिडनी टेस्ट में नहीं खेलने के बावजूद वापस बुलाया गया है। मिनर मैट कुर्नेमैन और टॉड मर्फी भी वापसी कर रहे हैं, हालांकि टीम को जोश हेनलवुड की पिंडली की चोट और मिशेल मार्श की कमी खलेगी, क्योंकि यह जोड़ी आगामी आईसीसी चौपंचस ट्रॉफी पर ध्यान केंद्रित कर रही है।

रॉन मैकसवेल, एडम जाम्पा और पीटर हेड्सकांथ जैसे खिलाड़ियों को दौर के लिए संभावित बचियों के रूप में चुना गया था, लेकिन उन्हें टीम में नहीं चुना गया।

ऑस्ट्रेलियाई चयनकर्ताओं के अध्यक्ष जॉर्ज बेलेरी ने कहा कि श्रीलंका में खेलने की अनूठी चुनौतियां पर खिलाड़ियों को अपने देश के लिए लाल गेंद से खेलने का मौका देती हैं। आईसीसी की आधिकारिक वेबसाइट के अनुसार जॉर्ज बेलेरी ने कहा, 'श्रीलंका दौर के लिए चुनौतीपूर्ण और रोमांचक जगह है, क्योंकि वह खिलाड़ियों को अलग-अलग परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। वह टीम प्रत्येक मैच में किताब तक के विकेट का सामना कर सकती है, इसके आधार पर इलेवन को तैयार करने के कई तरीके प्रदान करती है।

ऑस्ट्रेलिया के पूर्व कप्तान ने कहा, हम उस टीम के सदस्यों के लिए आगे के अवसर को लेकर उत्साहित हैं, जो अपने टेस्ट करियर की शुरुआत में हैं और उपमहाद्वीप की परिस्थितियों में अपने खेल को आगे बढ़ाना जारी रखेंगे, जहां आने वाले वर्षों में हमारे पास कई महत्वपूर्ण दौरे हैं। सीरीज के दोनों मैच विश्व टेस्ट चौपंचसनशिप 2023-2025 चक्र का हिस्सा हैं, हालांकि ऑस्ट्रेलिया (संभावित अंकों का 63.738) और दक्षिण अफ्रीका (संभावित अंकों का 69.484) पहले की फाइनल के लिए इकाईयों पर चर्चें हैं और 11 जून से लॉर्ड्स रिवाइव के लिए भिड़ेंगे।

श्रीलंका बनाम ऑस्ट्रेलिया टेस्ट सीरीज 29 जनवरी से 2 फरवरी - गोल। 6 फरवरी से 10 फरवरी - गोल।

### ऑस्ट्रेलियाई टीम

स्ट्रॉब स्मिथ (कप्तान), सीन एबॉट, स्कॉट बोलैंड, एलेक्स कैरी, कूपर कोनोली, ट्रेविस हेड (उपकप्तान), जोश इंग्लिस, उममान खन्ना, मैस कोस्टास, मैट कुर्नेमैन, मानस लक्ष्मण, नाथन फिलियन, नाथन मैकवेल्ली, टॉड मर्फी, मिशेल स्टार्क, यू वेबरस्ट।

## जसप्रीत बुमराह आगे बढ़कर नेतृत्व करते हैं, वे भारत के अगले कप्तान होंगे: सुनील गावस्कर

**नईदिल्ली (एजेंसी)**। भारत के महान खिलाड़ी सुनील गावस्कर ने इस बात पर प्रकाश डाला है कि हाल ही में संघर्ष बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ अपने शानदार प्रदर्शन के बाद जसप्रीत बुमराह भारतीय टेस्ट टीम के आगामी कप्तान बनेंगे।

उन्होंने कहा, 'भारत में प्रकाश डाला है कि हाल ही में संघर्ष बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ अपने शानदार प्रदर्शन के बाद जसप्रीत बुमराह भारतीय टेस्ट टीम के आगामी कप्तान बनेंगे।

इसके अलावा बुमराह को कप्तानी की व्यापक प्रशंसा हुई, जब उन्होंने मैच में स्टैंड-इन कप्तान के रूप में भारत को श्रृंखला की एकमात्र जीत दिलाई। गौहल शर्मा के हटने के बाद उर्वर अंतिम टेस्ट में फिर से कप्तानी सौंपी गई, लेकिन पीट की चोट के कारण वे तीसरे दिन गेंदबाजी नहीं कर पाए। कई लोगों ने बुमराह को भारतीय टेस्ट टीम के नए कप्तान के रूप में समर्थन दिया है और सुनील गावस्कर ने भी पीछे नहीं हटे।



भारतीय दिग्गज ने कहा कि तेज गेंदबाज एक नेता की छवि है, लेकिन वह ऐसा व्यक्ति नहीं है जो अपने बचपन से ही कप्तान बनना चाहते हैं। वे अपने साथियों पर दबाव डाल सकते हैं। उन्होंने कहा, वह अपना खिलाड़ी हो सकता है। मुझे लगता है कि वह आला खिलाड़ी होगा। क्योंकि वह आगे बढ़कर नेतृत्व करता है। उसके अंदर एक बहुत अच्छे छवि है। एक नेता की छवि है। लेकिन वह ऐसा व्यक्ति नहीं है जो आप पर दबाव डालने वाला हो। कभी-कभी आपके अंदर ऐसे कप्तान होते हैं जो आप पर बहुत दबाव डालते हैं।

गावस्कर ने आगे कहा कि बुमराह खिलाड़ियों से अपना काम करने की उम्मीद करते हैं और उन पर अतिरिक्त दबाव नहीं डालते। भारतीय दिग्गज ने यह भी बताया कि कैसे तेज गेंदबाज मिड-ऑन और फिफ्ट को रखकर और लगातार उनका मार्गदर्शन करते बाकी की गेंदबाजी को मदद कर रहा था।

गावस्कर ने कहा, बुमराह के मामले में आप देख सकते हैं कि वह दूसरे से नहीं उम्मीद करते हैं कि वे खड़े होंगे। उन्हें जो उनका काम है और जिसेकें लिए वे खड़े टीम में हैं। लेकिन वह किसी पर दबाव नहीं डालते। तेज गेंदबाजों के मामले में वह किंवदंती शानदार रहे हैं।

मिड-ऑन, मिड-ऑन पर खड़े रहे। हर बार वह उन्हें बताते और उनका मार्गदर्शन करने के लिए मीडवूट। मुझे लगता है कि वह विल्युव शानदार थे और अगर वह जेड ही कप्तान संभाल लेते हैं तो मुझे आश्चर्य नहीं होगा। बुमराह जून में इंग्लैंड दौर के दौरान टेस्ट मैच में अगली बार एकरा में दिखाई देंगे।

## मेरा चरित्र हनन किया जा रहा- युजी चहल से तलाक पर धनश्री वर्मा ने दी सफाई

**मुंबई (एजेंसी)**। पति युजी चहल के साथ मजबूत रिश्तों की आधिकारिक सफाई को बचाकर धनश्री वर्मा ने एक बार फिर से गवाही भर दी है। सोशल मीडिया पर जब युजी और धनश्री के बीच दुर्घटना बहने और बात तलाक तक पहुंचने की खबरें आईं तो आधिकारिक धनश्री ने खुद आगे आकर अपने प्रशंसकों के नाम एक संदेश साझा की। धनश्री ने अपने इंस्टाग्राम पर स्टोरी शेयर की है जिसमें टेलीस को मुहताब जवाब देने की कोशिश की है। युजी और धनश्री की शादी साल 2020 में हुई थी। इसके बाद लगातार युजी और धनश्री की बीच रिश्तों को लेकर तनाव की खबरें आती रही लेकिन यह हर बार अफवाह मात्र



ही साबित होती रही। एक बार फिर से अपने खिलाफ नकारात्मक माहौल बनने पर धनश्री के सच का बंध टूट गया। उन्होंने सफाई दे हुए इंस्टाग्राम स्टोरी में लिखा- पिछले कुछ दिन मेरे परिवार और मेरे लिए अविश्वसनीय रूप से कठिन रहे। जो बात वास्तव में पेशान करने वाली है वह है तथ्य-जब से रहित आधाधरौन लेखन और नफरत फैलाने वाले फेसबुक टिप्पणियों द्वारा मेरे चरित्र का हनन। मैंने अपना नाम और ईमानदारी बनाने के लिए वहाँ तक कड़ी मेहनत की है। मेरी खामोशी कमजोरी की निशानी नहीं है। नकारात्मकता अनिश्चय आसानी से फैलती है, दूसरों के उल्थान के लिए साहस

और करण की आवश्यकता होती है। मैं अपनी सच्चाई पर ध्यान केंद्रित करना और अपने मूल्यों पर कसब रहते हुए अपने बहाने चुनती हूँ। औचित्य की आवश्यकता के बिना सत्य सौधा खड़ा रहता है। ऊँ नाम: शिवाय।

ने इस वीडियो के दौरान कहा कि मैं बचपन से ही धनश्री और युजीजी सोझना चाहता था। इंस्टाग्राम पर मैं बताया कि उन्होंने किया और इस दौरान हम एक दूसरे को जानने लगे। धीरे धीरे हम एक दूसरे के साथ रिश्तेदार बनने में आए और इसके बारे में परिवार को बताया। मैंने दो महिने की डेस बताया के बाद अपने परिवारों की बताया कि मैं धनश्री के साथ शादी करना चाहता हूँ। इस इंटरव्यू के दौरान जब धनश्री से पूछा गया कि आप उनके डेस में कितने नंबर देगी तो धनश्री ने कहा कि वह अच्छे खूबर हैं और उन्हें मैं 10 में से 7 नंबर दूंगी। क्योंकि वह बेहद ईमानदार हैं और काफी मेहनती भी हैं।

### लव स्टोरी है वेहद रोचक

युजवेंद्र चहल ने एक इंटरव्यू के दौरान अपनी और धनश्री की लवस्टोरी को खुलासा किया था। चहल ने एक वीडियो में बताया कि कैसे उन्होंने डेस बताया के दौरान धनश्री के साथ कैसे प्यार आने लगा। चहल दोस्ती के साथ कैसे प्यार आने लगा। चहल