



पारा आपडेट

मैत्रिसमम् 29.00 मिनीमम् 16.00

सुर्योस्त (आज) ▶ 17.47

सूर्योदय (कल) ▶ 06.18

बोकारो से प्रकाशित

RNI No. : JAHIN/2018/76658

सेंसेक्स 75,735.96 ● निपटी 22,913.15 ● डॉलर 86.63 ₹ ● सोना 86,570 ₹ ● चांदी 1,09,000 ₹

जनजातीय हितों व श्रद्धा पर केंद्रित... पृष्ठ 06 हावड़ा से एक करोड़ रुपये का...

पृष्ठ 12

हिन्दी दैनिक

झारखण्ड दर्शन

हर खबर पर नजर

फाल्गुन कृष्ण पक्ष अष्टमी संवत् 2082

दिल्ली में शपथ ग्रहण समारोह के बाद भाजपा-नीत राजग के घटक दलों के प्रमुख नेताओं की हुई बैठक बिहार, बंगाल समेत सभी आगामी चुनाव घटता के साथ लड़ने का फैसला किया। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को आश्वासन दिया कि सभी पक्ष एक साथ राजग के बैनर तले चुनाव लड़ेंगे।

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने गैंगस्टर से राजनेता बने अरुण गवली की जमानत याचिका खारिज कर दी है। जरिस्टर सुधारणा धूलिया की अध्यक्षता वाली बैंच ने बौद्ध हाई कोर्ट की ओर से गवली की जमानत याचिका खारिज करने के आदेश में दखल देने से इनकार कर दिया। दरअसल, 2007 में मुंबई के शिवसेना के पार्षद कमलराज जमाननदेव की हत्या के मामले में गवली आजीवन कारावास की सजा काट रहा है। मुंबई के सेंसेंस कोर्ट ने अगस्त, 2012 में गवली को उप्रकैद और 17 लाख रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई थी। सुनवाई के दौरान गवली की ओर से पेश वकील ने कहा कि इस मामले के बाकी सह-अभियुक्तों को जमानत मिल चुकी है। गवली की ओर से कहा गया था कि वो महाराष्ट्र सरकार की 2006 की मामीनामा नीति की सभी शर्तें पूरी करता है।

गोदी आज भारत मंडपम में सोल लीडटरिशप सम्मेलन का करेंगे उद्घाटन

नयी दिल्ली।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शुक्रवार

सोल लीडटरिशप सम्मेलन के प्रथम संस्करण

का उद्घाटन करेंगे मुख्यमंत्री और उद्घाटन

भूटान के प्रधानमंत्री दासों शेंगिं तोबें देंगे।

राजधानी के भारत मंडपम में 21 से 22

फरवरी तक चलने वाला दो दिवसीय सोल

लीडटरिशप सम्मेलन राजनीति, खेल, कला

और मीडिया, आधारितिक तुनिया,

सार्वजनिक नीति, व्यवसाय और सामाजिक

क्षेत्र जैसे विविध क्षेत्रों के अपनी

प्रेरित करने के लिए विफलताओं और

सफलताओं दोनों से सेंख देंगे।

वह सम्मेलन सहयोग और विचार नेतृत्व के एक

इकोसिस्टम को बढ़ावा देगा, जिससे युवाओं

को प्रेरित करने के लिए विफलताओं और

सफलताओं दोनों से पेंख देंगे।

मणिपुर में हथियार और

विस्फोटक बारमद

इंफाल न मणिपुर के पहाड़ी और घाटी जिलों

में सुक्षम बलों ने अलग-अलग अधियान के

दौरान बड़ी संख्या में हथियार और

विस्फोटक बारमद किए हैं।

पुलिस ने आज

बताया कि तेंगनौपाल जिले के माझी थाना

क्षेत्र के एसएल जैगम इलाके से तीन

इम्पोरिज़ नोटर, दो मस्केट राइफल, एक

टूटी हुई मैगजीन, एक स्पॉर्ट रस्केप, दो

दूरबीन, एक मानोक्यूला साइट, एक

हेलमेट, एक बुलेटप्रूफ वेस्ट, (एक बुलेटप्रूफ प्लेट के)

ओर दो राइफल स्लिंग

बारमद किए गए।

दूरसी कार्रवाई में मोहर

थाना क्षेत्र के माझीजांग गंव से एक एके-

56 राइफल, दो अमीरी पिस्तौल (मैगजीन सहित), एक 40मिमी लाथोड गन, दो चीनी हैंड ग्रेनेड, दो अन्य ग्रेनेड, पांच हैंडसेट (तीन चार्ज सहित), चार हेडफोन, दो स्लिंग और एक केनोवा बाइक जब्त की गई।

एकनाथ शिंदे की गाड़ी को बम

से उड़ाने की धमकी, जांच शुरू

मुंबई। महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की गाड़ी को बम से उड़ाने की धमकी ई-मेल के माध्यम से मिली है। मुंबई पुलिस की टीम इस धमकी भरे ई-मेल भेजने वाले की गहन छाबीने कर रही है। मुंबई पुलिस सुन्ने ने गुरुवार को बताया कि गाड़ी को बम से उड़ाने की मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की गाड़ी को बम से उड़ाने की धमकी भरा ई-मेल भेजने वाले की गहन छाबीने कर रही है। इसके अलावा एकनाथ शिंदे की गाड़ी को बम से उड़ाने की धमकी भरा ई-मेल गोरेंगा पुलिस रेस्टेंस में अनात शख्स ने भेजा था। इसकी जानकारी मिलते ही इस ई-मेल को भेजने वाले के विश्वदृष्ट मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है।

एकनाथ शिंदे की गाड़ी को बम

से उड़ाने की धमकी, जांच शुरू

मुंबई।

महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ

शिंदे की गाड़ी बम से उड़ाने की धमकी ई-मेल

के माध्यम से मिली है।

मुंबई पुलिस की टीम इसके अलावा

सुन्नने के लिए एक नेटवर्क

में जांच शुरू कर रही है।

उन्होंने कहा कि यह टीम साहस और अनुभव का संगम है और निश्चित रूप से दिल्ली के लिए सुशासन की

मुख्यमंत्री और भाजपा

के बीच अपनी शपथ

में दर्शाया गया है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन्होंने कहा कि यह एक नेटवर्क

में जांच शुरू करने की

धमकी है।

उन

सुभाषितम्

सौंदर्य तो अस्थाई है लेकिन मन आपका जीवन भर साथ देता है - एलिशिया मेकेडो

रेखा 'राज' के समक्ष चुनौतियां

भारतीय जनता पार्टी के शीर्ष नेतृत्व में भारी मंथन के बाद दिल्ली विधानसभा चुनाव नतीजे के 12वें दिन रेखा गुप्ता को मुख्यमंत्री बनाने की घोषणा हुई। मुख्यमंत्री के नाम पर चौंकाने वाली भाजपा की शैली विभिन्न राज्यों की तरह दिल्ली में भी जारी रही। भाजपा के जोते 48 विधायकों में शायद काहूं एकाध नाम छूटा हो, जिसका नाम सोशल मीडिया पर मुख्यमंत्री के बोवेदार के तौर पर न आया हो। क्यास तो प्रवेश वार्ष का लेकर लगाए जा रहे थे लेकिन अंत में पिछड़ गए। वर्षों पिछड़े, इसकी की देश राज्यों में शायद तक मुख्यमंत्री के नाम को लेकर भाजपा ने साप्तेस बरकरार रखा। जैसे पिटों से नाम निकला, सभी एकबार फिर चकित रह गए। ऐसा नाम जिसकी कल्पना तक किसी नहीं की थी। मुख्यमंत्री के नाम का सप्तेस 12वें दिन खत्म किया गया। सप्ताह भर तक नाम को गुरु रखा गया। पार्टी ने विचार करके और अराएसएस की सिफारिश पर ही दिल्ली के शालीभार बाबा विधानसभा थेके से चुनी गई रेखा गुप्ता के नाम की घोषणा की। हालांकां, विरचिता के लिहाजे से रेखा गुप्ता अन्य विधायकों के मुकाबले बहुत जूनियर हैं। रेखा के नाम की जब घोषणा की गई, कई उपरोक्त विधायकों के मुकाबले बहुत जूनियर हैं। रेखा के नाम की जब घोषणा की गई और नई पैरपरा शुरू की है। चुनाव जीतने के बाद राज्यों में किसी बड़े चेहरे को मुख्यमंत्री के पद पर न बिटाने की। दिल्ली में भी कई प्रचलित व दिग्गज नेता मुख्यमंत्री पद के दोवेदार थे लेकिन उनके दारों धेर रह गए।

अब मुख्यमंत्री बनने के बाद रेखा गुप्ता के समक्ष सियासी कौशल साखित करने की चुनौती है। चुनाव अधिकार के दौरान दिल्ली के मानवान्यों से एक गण पार्टी के वायदों को जीपन पर उत्तरान सबसे बड़ी चुनौती है जिनमें पीरी की योजनाएं, विज्ञानी-पेयजल की सम्पत्ति से निवारण, चारी की सफाई, बेरोजगारी जैसे बड़े मसले शामिल हैं। इसके साथ परीक्षा आम आदमी पार्टी की भी है। पार्टी का गठन होते ही सत्ता में पहुंच जाने वाली पार्टी को अवधारणा को कोई अनुभव नहीं है और अब उसे यह साखित करना होता कि विपक्ष की भूमिका में वे कितने सक्षम हैं। भाजपा का चुनाव जीतने के बाद अत तक मुख्यमंत्री के नाम को सार्वजनिक नहीं करने की चौकाने वाली शैली इस समय चाहाँओं में है। वे सिलसिला बोते कुछ वर्षों से लगातार जारी हैं। पिछों ही साल मध्य प्रदेश और राजस्थान में इसी शैली ने सबको चौकाया था। मार्ग में डॉ. चार भावद राजस्थान में भजनलाल शर्मा को समाने लाकर पार्टी ने प्रदेशों में खलीबल शर्मा दी थी। उन तीनों राज्यों के नियंत्रणों में एक बात जो कामन थी वह बहुत रह गई। इसकी परिणामों के जीव-जूनियरों का भोजन, उनकी



वनग्राम, वनों से सटे राजस्व ग्राम, जनजातीय समाज, वनों के भीतर कृषि का अधिकार, जनजातीय समाज को वनों के सीमित उपयोग की अनुमति आदि-आदि विषय मप्र में एक बड़ा सामाजिक सरोकार का

प्रश्न रहे हैं। यह प्रश्न अब गहरा रहा है। मप्र सरकार कंपनी, संस्था, व्यक्ति या स्वयंसेवी संस्था को बिगड़े जाना अनुबंध पर साठ वर्ष हेतु देने के प्रस्ताव पर विचाररत है। नई नीति में निजी क्षेत्र को विभाग के अनुसार नए पैदें लगाने होंगे। दो वर्ष में पैदें नहीं उगे तो अनुबंध समर्पित का अधिकार शासन के पास सुधारित रहेगा। इन वनों का कारबन क्रेडिट, वन विधायक के माध्यम से विक्रय करेंगे। इस नीति के अनुसार एक हजार हेक्टेएर तक के जंगल को विदि कोई निजी कंपनी विकसित करना चाहेगी तो वनों की पुनर्स्थापन का भी प्रावधान है। अनुबंधित वनों से प्राप्त वनोंपर जीपन और शेष चार भाग वन विकास निगम और निजी कंपनी को मिलेंगे। फल वनोंपर का आधा भाग निजी कंपनी को प्राप्त होगा। मप्र में 37 लाख हेक्टेएर क्षेत्र बिगड़े बन हैं, इसे ही निजी क्षेत्र में सौंपेंगी की तैयारी है। नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग से वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति में कई विसंगतियां हैं, जिससे वनीय विविधता की हत्या हो जाएगी। जिस प्रकार समर्थन मूल्य के कारण मप्र व अन्य प्रदेशों की कृषि विविधता समाप्त हो गई है, उसी प्रकार वन विविधता समाप्त होगी तो रहे। एक अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति में कई विसंगतियां हैं, जिससे वनीय विविधता की हत्या हो जाएगी। जिस प्रकार समर्थन मूल्य के कारण मप्र व अन्य प्रदेशों की कृषि विविधता समाप्त हो गई है, उसी प्रकार वन विविधता समाप्त होगी तो रहे। एक अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के अन्तर्गत वनों की पुनर्स्थापना है। इसके अंतर्गत मप्र में निवेशक न्यूनतम दस हेक्टेएर वन का गठन कर सकेंगे।

नई नीति के अन्तर्गत निजी निवेशकों का इन वनों की उपयोग व एक बार्ड के

संक्षिप्त खबरें

पाकिस्तान में 14 आतंकवादियों के सिर पर भारी भटकम इनाम

इस्लामाबाद। खेवर
पञ्चानग्न्या सरकार ने प्रांत के सबसे असांत कुर्स जिले में खुगराहारा कर रहे 14

आतंकवादियों को जिंदा या मुर्दा पकड़ने पर इनाम घोषित किया है। सरकारी अधिसूचना में इनम की अनुमति गणित लगभग 130 पिलियन रुपये बताई गई है। एएआवाई न्यूज चैनल की खबर के अनुसार, सरकार जिंदा इनम 30 मिलियन रुपये खुग्न्यारा आतंकवादी कामिये के लिए घोषित किया गया है। बाकी 13 आतंकियों पर 10 लाख रुपये से अधिक का आय व्यापक प्रस्तुत

उत्तराखण्ड सरकार ने पेश किया 1,01,175 करोड़ का बजट

विकास के 7 बिंदुओं पर विशेष फोकस

● उत्तराखण्ड राज्य में प्रथम बार एक लाख करोड़ रुपये से अधिक का आय व्यापक प्रस्तुत

देवदाना। छोटें

उत्तराखण्ड सरकार के लिए वित्तीय वर्ष 2025-26 के लिए ऐतिहासिक बजट लिया। गुरुवार को विधानसभा में वित्त मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने 1,01,175.33 करोड़ रुपये का वार्षिक बजट पेश किया, जो छिले वर्ष की तुलना में 13.30 प्रतिशत अधिक है। बजट में सात बिंदुओं पर विशेष तौर पर फोकस किया गया है। इस दौरान वित्त मंत्री प्रेम चंद अग्रवाल के विभिन्न इलाकों से 10 अतिकियों को गिरफ्तार किया गया है। वह आतंकियों 17 फरवरी को एक काफिले पर हुए हाले में शामिल थे। प्रांत के मुख्यमंत्री अली अमीन गंडापुर ने कहा कि विदेशी तत्व आतंकवादियों को हथियार और गोला-बारूद मुहूरा करा रहे हैं।

ट्रक और कार की भिड़त में तीन की मौत

कौरानी। हिंडौन सिटी-महावा मार्ग पर देवलन मोड़ के पास बुधवार रात एक ट्रक और स्विप्ट डिजायर कार की आपने-सम्में भिड़त में सेना से रिटार्ड हवलदार, उनकी बड़ी और पोते की मौत हो गई। हादसा इतना भीषण था कि कार के परखच्चे उड़ गए और तीनों ने मैंके पर ही दृश्यों दिया। नई मंदी थाना प्रभारी कुलदीप चारण के अनुसार, बाबुलाल गुरुज अपनी बड़ी रोशना (30) और पोते रियां (1) के साथ मरणावाही में डॉकर वार को दिखाया। अपने गांव तिरपिया (हिंडौन) लौट रहे थे। देवलन मोड़ के पास अचानक सम्में आए तेज रफतार ट्रक से उनकी कार टक्कर गई।

कंटेनर से शराब बरामद, गाड़ी छोड़कर भागा चालक

फेटेहाबाद। फेटेहाबाद पुलिस ने नेशनल हाइवे पर नाकाबदी के दौरान बंदोड़ी कंटेनर से भारी शराब में शराब बरामद की है। कंटेनर चालक गाड़ी छोड़कर फरार हो गया। थाना शहर फेटेहाबाद के अंतर्गत आने वाली हुड़ा पुलिस चौकी की टीम एचसी मनदीप के नेटल्ट में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त के दौरान भूमा रोड फलाइओवर के पास मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को सुचना मिली कि एक बंद बांडी कंटेनर में भारी मात्रा में शराब भरी हुई है और वह सिरसा से हिसार की तरफ जाने वाला है।

विद्यु तस्करी में महिला वकील समेत छह गिरफ्तार

शिमला। शिमला पुलिस ने एक बड़े ऑपरेशन में अंतर्राजीय विद्यु तस्करी को छापा और सदस्यों को गिरफ्तार किया गया है। इस गिरोह के तार कई राज्यों से जुड़े हुए हैं और इसमें महिलाओं की भी अहम भूमिका सामने आई है। गिरफ्तार किए गए लोगों में एक महिला वकील भी शामिल है जैसे कि इस अवैध कारोबार के विवादों के बारे में भारी शामिल थी। पुलिस की कार्रवाई से गिरोह के नेटवर्क को बड़ा उत्तराधिकारी के द्वारा प्राप्त थाम सुधर नियमों के बारे में बदलाव नहीं किया गया है। अब तक इस गिरोह के सरगणा संदर्भ पाश की रुक्मि विवाद 36 तस्करों को गिरफ्तार किया जा चुका है, जिनमें 25 महिलाएं भी पुलिस के रडार पर हैं।

नावालिंग के अपहरणकर्ता गिरफ्तार

हरिद्वार। नावालिंग के अपहरणकर्ता को शहर कोतवाली के क्षेत्र के लालजीवाला निवासी एक व्यक्ति ने 18 फरवरी को अपनी नावालिंग लड़की का अपहरण कर लिए जाने के संबंध में तहरीर देकर मुकदमा दर्ज कराया था। मुकदमा दर्ज करने के 24 घंटे की भीतर ही अपेतित रामवीर उम्र 20 पता लालजीवाला वीआईपी घाट रोडीलवाला कोतवाली, हरिद्वार को चमगाड़ी टापू के पास से गिरफ्तार कर लिया।

दहेज हत्या के आरोपित मां बेटा गिरफ्तार

हरिद्वार। पचदेवरा थाना पुलिस ने गुरुवार को दहेज हत्या के आरोपित मां-बेटे को गिरफ्तार किया गया है। दामाद समेत पांच लोगों के खिलाफ दहेज हत्या का आरोप लगा है। जनपद शाहनाहुंपुर के थाना अलवाहांज अंतर्गत ग्राम पिलौ निवासी व्यापारी ने पचदेवरा थाने में तहरीर देकर बताया कि पुरी नीतू की शादी तीन वर्ष पूर्व क्षेत्र के मर्डैया मजरा परवाया निवासी अधिकार के साथ की थी। रिवार को उसे सुचना मिली कि उसकी पुरी नीतू को दामाद अधिकार, सास राजेश्वरी व तीन अन्य सुसारियों ने अतिरिक्त दहेज की मांग पूरी न होने पर हत्या कर शव फंदे पर लटका दिया।

अनियंत्रित होकर पलाटा ट्रैक्टर ट्रॉली

जालौन। जालौन में गुरुवार को एक दर्दनाक सड़क हादसा हुआ है। एक ट्रैक्टर ट्रॉली अनियंत्रित होकर पलाटकर खाई में पलट गई। हादसे में दूरवार चालक की मौत हो गई। घटना की जानकारी होने पर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर उसे पोस्टमार्टिं के लिए भेज दिया है। घटना से परिजनों में कोहराम मचा हुआ है।

महाकुम्भ में 54 करोड़ लोगों के एकत्र होने पर दुनिया चकित : हरिवंश

• नई तकनीक से आगे वाले दस सालों में पांच करोड़ नौकरियां मिलने वाली हैं

बलिया। एजेंटी

महाकुम्भ के सफल बनाने में योगदान देने वाले अधिकारी और कम्बियां प्रसादों के पात्र हैं। इसके लिए उत्तर प्रदेश सरकार बाहरी की उपस्थिति राज्यसभा के उत्तराधिकारियों के बाहरी समीक्षा में योगदान देने वाले दिया गया है।

वे टीटी कालेज के मनोरंजन हाल में गुरुवार को 'हरिवंश का सूजन-सासार' विवाह करायेंगे और संबंध कर्कियम में बोल रहे हैं। हरिवंश बैठने में बोल रहे हैं।

महाकुम्भ के सफल बनाने में योगदान देने वाले अधिकारी और कम्बियां प्रसादों के पात्र हैं। इसके लिए उत्तर प्रदेश सरकार बाहरी की उपस्थिति राज्यसभा के उत्तराधिकारियों के बाहरी समीक्षा में योगदान देने वाले दिया गया है।

श्रीमुली मनोहर टाउन स्नातकोत्तर

रिंशं जी से चुनावी

महाविद्यालय और टाउन इंटर कालेज के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्य

तत्वाधान राज्यसभा के उत्तराधिकारि

योगदान देने वाले दिया गया है।

योगदान



कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टोर हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता है। ऐसे ने ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप गें नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

- यदि आपको दिन जुड़ा आता ही दही के साथ ही रही है तो यह आपको एक्सी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है। और शरीर में सुखरी बढ़ा सकती है। इसलिए वही कमी भी आपके कार्बोरेट फूड का भाग नहीं होना चाहिए।

हालांकि वही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे साथ समझ लेंगे तो उसका असर नहीं होता है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में खाली, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खाने से बहुत होता है कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वही दूसरी तरफ यह भी कहते हैं कि इसे खाने से सुखरी बढ़ा सकती है। बरउत्सत्, वे दोनों ही खाने सही हैं। ही खाने पर आपको एक्सी मिलेगी या सुखरी आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका वरीया क्या है।
- एक तरफ यही दही खाने से बहुत होता है कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वही दूसरी तरफ यह भी कहते हैं कि इसे खाने से सुखरी बढ़ा सकती है। बरउत्सत्, वे दोनों ही खाने सही हैं। ही खाने पर आपको एक्सी मिलेगी या सुखरी आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका वरीया क्या है।
- जब आपको एक्सी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है। और पाचनकार को पूरा करने में लाभप्राप्ती होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुखरी के समय नाश्ते से बहुत कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुखरी की खुराक आता ही आपकी काम के साथ भी हो और फिर ताप - टाप्स, स्पाइल्स या ड्राइफ्रूट्स आदि स्वाप्न होते हैं। इसके एक दूसरे बाब यहि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको नींद बनने की समस्या है तो इन 5 साधारणी से बदना खाना होता है।

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- खुब के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उत्तम कार लगते हैं। खुल्टी खाली खाना से परोक्ष करे। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभप्राप्ती होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुखरी के समय नाश्ते से बहुत कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुखरी की खुराक आता ही आपकी काम के साथ भी हो और फिर ताप - टाप्स, स्पाइल्स या ड्राइफ्रूट्स आदि स्वाप्न होते हैं। इसके एक दूसरे बाब यहि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको नींद बनने की समस्या है तो इन 5 साधारणी से बदना खाना होता है।



आप याहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर ने डिट्राइटेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जल्दी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने के अन्य कारण होती है। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके नियाशन के तरीके

जल्दी थकने की वजह

- आपकी शरीर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ तास तत्वों की कमी देखने की मिलती है,
- पानी की कमी
- द्वारा की कमी
- विटामिन की 12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने की मिलती है।

जब थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खाना-पान पर ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं। यहाँ आपके शरीर की जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खाना-पान की जल्दी थकान होती है।

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जल्दी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, चाउली, चाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय खाद्यान्नों की खाने से रहे। वयस्यों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीते रहे।

तनाव की नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बढ़ी जल्द हल्लातर बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का काम थकान होती है। यह किस का शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

फलियों का सेवन करें

- हरी कलियों का जल्द तरह की जरायाई में आती है। खास बत रहे हैं कि मीठाम की इकूल और उस दोसरी तरफ काम करते हैं। यह आपको मानसिक रूप से इंजिन रखने का काम करता है।

फलियों का सेवन करें

- जल्दी थकने की एक बढ़ी जल्द हल्लातर बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का काम थकान होती है। यह किस का शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

द्वाईफ्रूट्स का सेवन करें

- द्वाई नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन लेवल सब्जियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीधीत मात्रा में और दुब के सब्ज ड्राईफ्रूट्स का सेवन गींहीयों में भी हर दिन किया जा सकता है।

द्वाईफ्रूट्स का सेवन करें

- द्वाई कलियों का जल्द तरह की जरायाई में आती है। खास बत रहे हैं कि मीठाम की इकूल और उस दोसरी तरफ काम नहीं करते हैं। बाल्किंग योग्य देने का काम भी करते हैं। शरीर की कमजोरी की दूर करने में मीठ भी अच्छी भूमिका निभाता है। लैंगिन दोरोना साक्षमण के दौर में हम आपकी मीठ खाने ली सालत नहीं देना चाहते हैं। इस समय तक अपने थकान से बचने के लिए ड्राईफ्रूट्स यानी सुखरी मीठी का सेवन कर सकते हैं।

द्वाईफ्रूट्स का सेवन करें

- द्वाई नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन लेवल सब्जियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीधीत मात्रा में और दुब के सब्ज ड्राईफ्रूट्स का सेवन गींहीयों में भी हर दिन किया जा सकता है। इस सीधीत मात्रा में जीवन गींहीयों की जल्दी थकान होती है। यह किस का शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

द्वाईफ्रूट्स का सेवन करें

- द्वाई नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन लेवल सब्जियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीधीत मात्रा में जीवन गींहीयों की जल्दी थकान होती है। यह किस का शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

द्वाईफ्रूट्स का सेवन करें

- द्वाई नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन लेवल सब्जियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीधीत मात्रा में जीवन गींहीयों की जल्दी थकान होती है। यह किस का शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

द्वाईफ्रूट्स का सेवन करें

- द्वाई नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन लेवल सब्जियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीधीत मात्रा में जीवन गींहीयों की जल्दी थकान होती है। यह किस का शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

द्वाईफ्रूट्स का सेवन करें

- द्वाई नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन लेवल सब्जियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीधीत मात्रा में जीवन गींहीयों की जल्दी थकान होती है। यह किस का शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

द्वाईफ्रूट्स का सेवन करें

- द्वाई नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन लेवल सब्जियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीधीत मात्रा में जीवन गींहीयों की जल्दी थकान होती है। यह किस का शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

द्वाईफ्रूट्स का सेवन करें

- द्वाई नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन लेवल सब्जियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीधीत मात्रा में जीवन गींहीयों की जल्दी थकान होती है। यह किस का शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

द्वाईफ्रूट्स का सेवन करें

- द्वाई नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन लेवल सब्जियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीधीत मात्रा में