

## जारी होगी मंडियां योजना की राशि, होली के पहले लाभुकों को मिल जाएंगे 7500 रुपए



रांची राज्य सरकार महिला दिवस पर राज्य की लगभग 38 लाख महिलाओं के चेहरे पर मुस्कान लाने की तैयारी में है। शनिवार को मंडियां सम्मान योजना की राशि जारी होगी। होली के पहले तक सभी पात्र लाभुकों के खाते में 7,500 रुपए भेज दिए जाएंगे। मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने पहली बार शुक्रवार को सदन में कहा कि महिला दिवस पर महिलाओं के चेहरे पर मुस्कान आएगी। दरअसल, ग्रामीण विकास के अनुदान मांगों पर चर्चा के दौरान जामुना विधायक मंगल कालिंदी ने सरकार से पूछा कि आखिर मंडियां योजना के पैसे लाभुकों के खाते में कब जाएंगे। इस संबंध में सदन को जानकारी देनी चाहिए। मुख्यमंत्री ने बताया कि शनिवार को महिला दिवस है। साथ ही, रमजान चल रहा है। होली भी है। इसलिए, वे चाहते हैं कि पर्व-त्योहारों पर महिलाओं के चेहरे पर मुस्कान हो। सीएम ने बताया कि योजना से संबंधित कई जटिलियां थीं, उन्हें दूर कर लिया गया है। होली से पहले सभी महिलाओं के खाते में राशि चली जाएगी। जिस तरह से मुख्यमंत्री ने महिला दिवस का उल्लेख किया, उससे स्पष्ट है कि शनिवार को मंडियां योजना के पात्र लाभुकों के खाते में पैसे भेजे

राज्य में जल्द लागू होगा पेसा कानून, नियमावली को दिया जा रहा अंतिम रूप

ग्रामीण विकास मंत्री दीपिका पांडेय सिंह ने जानकारी दी कि पेसा नियमावली को अंतिम रूप दिया जा रहा है। नियमावली के संबंध में 262 सुझाव आए थे। इनमें से 145 सुझावों को नियमावली में शामिल कर लिया गया है। मुख्यमंत्री से विमर्श करना बाकी है। सीएम को सहमति मिलते ही इसे लागू कर दिया जाएगा। मंत्री सदन में ग्रामीण विकास, ग्रामीण कार्य, पंचायती राज और वन एवं पर्यावरण विभाग की अनुदान मांगों और कटौती प्रस्तावों पर हुई चर्चा के बाद सरकार का पक्ष रख रही थीं। भाजपा के वाकआउट के बीच ग्रामीण विकास विभाग की 9841.42 करोड़ रुपए की अनुदान मांग को पारित कर दिया गया।

## डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि दुनिया के हर देश ने अमेरिका को लूटा है।

# भारत टैरिफ में कटौती पर सहमत: ट्रम्प

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने शुक्रवार देर रात कहा, 'भारत हमसे बहुत ज्यादा टैरिफ वसूलता है। आप भारत में कुछ भी नहीं बेच सकते। हालांकि भारत अब अपने टैरिफ में बहुत कटौती करना चाहता है। क्योंकि कोई (अमेरिका) उनके किए की पोल खोल रहा है।' ट्रम्प ने मीडिया ब्रीफिंग में कहा- हमारे देश को हर किसी ने लूटा है। और अब यह बंद हो गया है। मैंने अपने पहले कार्यकाल में इसे बंद करवाया था। अब हम इसे पूरी तरह से बंद करने जा रहे हैं, क्योंकि यह बहुत गलत है। अमेरिका को आर्थिक दृष्टिकोण से, वित्तीय दृष्टिकोण से और व्यापार दृष्टिकोण से दुनिया के लगभग हर देश ने लूटा है। 5 मार्च को अमेरिकी संसद के जॉइंट सेशन में ट्रम्प ने 2 अप्रैल से भारत पर जैसा को तेसा टैरिफ लगाने का ऐलान किया था। उन्होंने कहा था कि भारत हमसे 100% से ज्यादा टैरिफ वसूलता है, हम भी अगले महीने से ऐसा ही करने जा रहे हैं।



## टैरिफ लगाने की अब हमारी बारी है : ट्रम्प

टैरिफ लगाने की अब हमारी बारी है ट्रम्प ने ऐलान किया था कि उनके प्रशासन के तहत, अगर कोई कंपनी अमेरिका में अपना प्रोडक्ट नहीं बनाएगी, तो उसे टैरिफ देना होगा। कुछ मामलों में, यह टैरिफ बहुत बड़ा होगा। दूसरे देश अमेरिका पर भारी टैक्स और टैरिफ लगाते हैं, जबकि अमेरिका उन पर बहुत कम लगाता है। यह बहुत अन्यायपूर्ण है। दूसरे देश दशकों से हम पर टैरिफ लगाते आ रहे हैं, अब हमारी बारी है।

ट्रम्प ने कहा था कि विदेशी एल्युमिनियम, कॉपर, लंब और स्टील पर 25% टैरिफ लगाया है। ये टैरिफ सिर्फ अमेरिकी नौकरियों की सुरक्षा के लिए नहीं हैं। ये हमारे देश की आत्मा की रक्षा करने के लिए हैं। ट्रम्प ने कहा कि 2 अप्रैल से अमेरिका में 'रेसिप्रोकल टैरिफ' लागू होगा। यानी वे हम पर जितना टैरिफ लगाएंगे, हम भी उन पर उतना ही लगाएंगे। वे हम पर जितना टैक्स लगाएंगे, हम भी उन पर उतना ही टैक्स लगाएंगे। ट्रम्प ने हंसेते हुए कहा कि मैं इसे 1 अप्रैल को लागू करना चाहता था, लेकिन फिर लोग इसे 'अप्रैल फूल' समझते।

## मिथिला पेंटिंग की कलाकार को लोकमाता अहिल्याबाई होल्कर महिला सम्मान, लोगों ने दी बधाई मिथिला आर्ट संस्थान मधुबनी में सीखी है पेंटिंग की बारीकियां

झंझारपुर वीते छह मार्च को महिला दिवस के अवसर पर कमला अंक बाई घमंडीयाम गोवानी संस्थान द्वारा पीएम कार्यालय दिल्ली में आयोजित एक कार्यक्रम में सांसद अनुप्राया पटेल ने जिले के सिसौनी गांव निवासी उपेंद्र नारायण ठाकुर की पुत्री नीलम चौधरी को मधुबनी पेंटिंग के संरक्षण एवं संवर्द्धन के क्षेत्र में अहर्निश कार्य करने को लेकर लोकमाता अहिल्याबाई होल्कर महिला सम्मान से सम्मानित की। नीलम ने बताया कि महिला कॉलेज के समीप स्थित मिथिला आर्ट संस्थान से मधुबनी पेंटिंग की बारीकियों को सीखा है। उन्होंने अब तक 300 बालिकाओं और 500 महिलाओं को इस कला में प्रशिक्षित किया है। जिससे वे इस परंपरिक कला के माध्यम से आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बन सकें। प्रशिक्षण के अलावा, नीलम विभिन्न शहरों में प्रदर्शनियों और मेलों में भाग लेकर हस्तनिर्मित मधुबनी चित्रों को प्रदर्शित और विपणन करती हैं। वे महिला सशक्तिकरण के लिए भी प्रतिबद्ध हैं। नीलम अपने दो बच्चे एवं पति के साथ पारिवारिक दायित्व को संभालते हुए मधुबनी कला को जीवंत बनाए रखने एवं लोगों का जीवन संवारने में लगी हैं। इस अवसर पर केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी, सांसद मनोज तिवारी, सांसद अनुप्राया पटेल, केंद्रीय



सम्मान के साथ नीलम चौधरी

मंत्री मनोहर लाल खट्टर, माधवी लता समेत कई गणमान्य लोग उपस्थित थे। नीलम को मिथिला आर्ट के लिए सम्मानित किए जाने पर डॉ शुभ कुमार वर्णवाल, उदय जायसवाल, रविशंकर मिश्र, डॉ विनय विश्वबंधु, डॉ संजीव शर्मा, डॉ कन्हैया झा, काशीनाथ झा किरण, डॉ जयानंद मिश्र आदि ने हर्ष व्यक्त करते हुए शुभकामनाएं दी है।

## महिला दिवस के मौके पर आज नवसारी जाएंगे PM:हेलीपैड से लेकर कार्यक्रम स्थल तक सभी जगहों पर दिखेगी तुमन पाँवर



नवसारी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आज अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर गुजरात के नवसारी जाएंगे। यहां वे वानसी बोरसी गांव में लखपति दीदी सम्मेलन को संबोधित करेंगे। पीएम के इस मेगा इवेंट की खास बात ये है कि महिला दिवस के मौके पर केवल महिला पुलिसकर्मियों का सिक्वोरिटी कवर तैनात किया जाएगा। इस मौके पर 2,165 कॉन्स्टेबल, 187 इंस्पेक्टर, 61 सब-इंस्पेक्टर, 19 डीएसपी, पांच डीएसपी, एक आईजी और एक एडीजी सभी महिलाएं पुलिसकर्मियों पीएम के हेलीपैड से लेकर कार्यक्रम

## सीता सोरेन पर जानलेवा हमला, पूर्व पीए ने की फायरिंग की कोशिश; गिरफ्तार

रांची : बीजेपी नेता और दिशोग गुरु शिबू सोरेन की बड़ी बहु सीता सोरेन पर जानलेवा हमला किया गया है। यह हमला उनके पूर्व पीए देवाशीष घोष ने किया है। घटना सरायदेला थाना क्षेत्र में घटी, जब वे एक शादी समारोह में शामिल होने गयी थीं। हालांकि देवाशीष के फायरिंग करने से पहली ही सीता सोरेन के सुरक्षा गार्ड ने उसे पकड़ लिया। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। साथ ही होटल से 2 पिस्टल भी बरामद किए हैं। मिस्री जानकारी के अनुसार सीता सोरेन गुजरात को सरायदेला थाना क्षेत्र में एक शादी समारोह में शामिल होने गयी थी। इसी दौरान वे एक होटल में रुकीं। जब वह होटल के कमरे में गयी तो वहां पहले से मौजूद देवाशीष ने उन पर पिस्टल चलाने की कोशिश की। लेकिन इससे पहले सीता सोरेन के सुरक्षा गार्ड ने उसे पकड़ लिया। इसके बाद पुलिस को सूचना दी गयी। जानकारी मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और होटल से 2 पिस्टल बरामद किए। वहीं सरायदेला थाना प्रभारी नूतन मोदी ने बताया कि पूर्व विधायक सीता सोरेन की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है और



आगे की कार्यवाही शुरू कर दी गयी है। वहीं आरोपी देवाशीष घोष को गिरफ्तार कर लिया गया है। साथ ही होटल के कमरे से 2 पिस्टल भी बरामद किया गया है।

## Government e-marketing (GeM) से संबंधित प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित



रांची। समाहरणालय स्थित सभागार में Government e-marketing (GeM) से संबंधित एकदिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में विभिन्न कार्यालय प्रधान अपने तकनीकी कर्मों के साथ उपस्थित थे। वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस, भारत सरकार के पत्र के आलोक में GeM की स्टेट टीम ने पोर्टल के माध्यम से विभागों/कार्यालयों के लिए वस्तुओं की खरीदारी की प्रक्रिया को सुगम बनाने की जानकारी दी। कार्यशाला के दौरान कार्यालय प्रधानों द्वारा GeM पोर्टल से संबंधित पूछे गये प्रश्नों के उत्तर भी स्टेट टीम द्वारा दिये गये।

रांची। जेपीएससी द्वितीय सिविल सेवा नियुक्ति घोटाले में चार्जशीट 60 भ्रष्ट लोक सेवकों को

रांची जेपीएससी द्वितीय सिविल सेवा नियुक्ति घोटाले में चार्जशीट 60 भ्रष्ट लोक सेवकों की मुश्किलें बढ़ गई हैं। सीबीआई कोर्ट के जज पीके शर्मा ने सीबीआई की ओर से दखिल चार्जशीट पर शुक्रवार को संज्ञान लिया।

## डीआईजी ने एसपी कार्यालय का किया निरीक्षण, लंबित कांडों का जल्द करें निष्पादन



मधुबनी। एसपी योगेंद्र कुमार के कार्यालय का निरीक्षण करने पहुंची दरभंगा रेंज की डीआईजी डॉ. स्वना गौतम मिश्रा को समाहरणालय परिसर में गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। इसके बाद डीआईजी ने एसपी कार्यालय के नजदीक बने पुलिस विभागों के कई ऑफिस का निरीक्षण करते हुए कई आवश्यक दिशा निर्देश दिए। इसके साथ ही एसपी व जिले के सभी डीएसपी के साथ समीक्षात्मक बैठक की। इस मौके पर उनके द्वारा अपराध नियंत्रण के साथ-साथ महिलाओं और बच्चों के खिलाफ होने वाले अपराधों, पीड़ितों को न्याय दिलाने में प्राथमिकता, ट्रैफिक का संचालन व्यवस्थित तरीके से, लंबित मामलों का जल्द निपटारा करने, डायल 112 गंतव्य स्थल पर 15 मिनट तक पहुंचने, साइबर ठगी के मामले में नई रणनीति के तहत कार्य करने समेत कई अन्य बिंदुओं को लेकर पुलिस पदाधिकारियों को निर्देशित किया गया।

## मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन से सीएम आवासीय कार्यालय में लोकसभा सांसद और भारतीय अभिनेता शत्रुघ्न सिन्हा ने मुलाकात की



रांची मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन से मुख्यमंत्री आवासीय कार्यालय में लोकसभा सांसद और भारतीय अभिनेता शत्रुघ्न सिन्हा ने मुलाकात की। मुख्यमंत्री के साथ उनकी यह शिष्टाचार भेंट थी। इस मौके पर मुख्यमंत्री के साथ उन्होंने झारखंड राज्य में फिल्मों के निर्माण एवं शूटिंग की संभावनाएं, स्थानीय कलाकारों को बेहतर प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराने समेत कई विषयों पर चर्चा की।

## सीएम ने अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं दी

रांची। मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन से झारखंड विधानसभा स्थित मुख्यमंत्री कक्ष में झारखंड विधानसभा की महिला सदस्यगणों (विधायक) ने मुलाकात की। मुख्यमंत्री ने सभी महिला मंत्री एवं विधायकगणों को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि झारखंड विधानसभा में आपकी उपस्थिति मात्र से ही नारी शक्ति को बल मिलता है। सत्ता पक्ष हो या विपक्ष, आप सभी सदन में महिलाओं की सुरक्षा, स्वावलंबन और सशक्तिकरण की आवाज हैं। आधी आबादी की भागीदारी से ही देश, राज्य और समाज का होगा सर्वांगीण विकास मुख्यमंत्री ने कहा कि आधी आबादी की भागीदारी से ही देश, राज्य और समाज का बढ़ाया है मान- सम्मान मुख्यमंत्री ने कहा कि मुझे इस बात का गर्व है कि झारखंड की महिलाओं ने अपनी मेहनत और प्रतिभा के बल पर आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, शैक्षणिक, सांस्कृतिक और खेल समेत अनेकों क्षेत्र में विशिष्ट उपलब्धियां हासिल कर राज्य का नाम रोशन किया है।

## संघर्षरत छात्र-युवाओं के साथ भाकपा (माले) 11 मार्च के राजभवन घेराव को महासचिव दीपांकर भट्टाचार्य का समर्थन



रांची: ऑल इंडिया स्टूडेंट्स एसोसिएशन (आइसा) द्वारा छात्र-युवा मुर्दों को लेकर 11 मार्च को आहुत राजभवन घेराव को भाकपा (माले) के राष्ट्रीय महासचिव दीपांकर भट्टाचार्य ने अपना पूर्ण समर्थन दिया है। उन्होंने छात्र-युवाओं से अपील किया है कि अपने अधिकारों, शिक्षा और रोजगार के सवाल पर एकजुट होकर प्रतिरोध की आवाज बुलंद करें। इस अवसर पर भाकपा (माले) राज्य कार्यालय — महेंद्र सिंह भवन, रांची में राजभवन मार्च को सफल बनाने के लिए पोस्टर का लोकार्पण किया गया। 11 मार्च को प्रातः 11:00 बजे से जिला स्कूल मैदान, रांची से राजभवन तक छात्र-युवा मार्च निकाला जाएगा, जिसमें शिक्षा, रोजगार एवं लोकतांत्रिक अधिकारों पर जवाबदार प्रदर्शन किया जाएगा।

## झारखंड में साधु-संन्यासी भी सुरक्षित नहीं हैं चान्हों की घटना नवीन जायसवाल ने सदन में महोदय उठाया



रांची : झारखंड में साधु-संन्यासी भी सुरक्षित नहीं हैं अध्यक्ष महोदय। चान्हों के आश्रम में घुसकर साधु की हत्या कर दी जाती है। यह हत्या लूट के लिए नहीं की गई है अध्यक्ष महोदय। बल्कि इसके पीछे का कारण कुछ और है। क्योंकि आश्रम में बहुत धन-संपत्ति नहीं होती है। हटिया के विधायक नवीन जायसवाल ने सूचना के माध्यम से शुक्रवार को सदन में चान्हों में घटी घटना को उठाते हुए उक्त बात कही। उन्होंने इस मामले में संसदीय कार्य मंत्री का जवाब मांगा। कठोर कार्रवाई करेंगे - संसदीय कार्य मंत्री नवीन जायसवाल की सूचना पर जवाब देते हुए संसदीय कार्य मंत्री राधा कृष्ण किशोर ने सदन को बताया कि इस मामले में पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया है दो आरोपी अभी फरार हैं। मंत्री ने कहा कि इस मामले में जो कोई भी किसी भी मानसिकता से शामिल होगा उस पर कठोर कार्रवाई होगी। चान्हों के आश्रम में साधु सहित दो लोगों की हुई है हत्या रांची के चान्हों थाना क्षेत्र में एक आश्रम में घुसकर अपराधियों ने साधु सहित दो लोगों की निर्मम हत्या कर दी गई थी। एक साधु की मौत घटना स्थल पर ही हो गई थी तो एक मौत इलाज के दौरान हुई।

## रांची तेज रफ्तार में अनियंत्रित होकर ओवरलोड पिकअप गाड़ी पलटी, दबकर खलासी की मौत



रांची : राजधानी रांची के नामकुम थाना क्षेत्र अंतर्गत सरवल के पास रिंगरोड में अनियंत्रित होकर पिकअप गाड़ी पलट गया। जिसमें पिकअप का खलासी लक्ष्मण कोइरी, उम्र 35, जामुआ सोनाहातु निवासी की मौत हो गई। वहीं चालक धर्मेन्द्र मंडल सुरक्षित है। जानकारी के अनुसार पिकअप तमाड़ से ओवरलोड कुट्टी (चारा) लेकर कटहल मोड़ जा रहा था। सरवल रिंगरोड में अनियंत्रित होकर पलट गया जिसके नीचे लक्ष्मण दब गया। स्थानीय लोगों की माने तो दुर्घटना तेज गति एवं ओवरलोड की वजह से हुई। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करा परिजनों को सौंप दिया एवं दुर्घटनाग्रस्त पिकअप थाना ले आई।

## रांची के इस इलाके में गोलीबारी, अपराधियों ने एक व्यक्ति को मारी



रांची : रांची के बरियातू रोड स्थित सेंट्रल अकादमी स्कूल के पास अपराधियों ने एक व्यक्ति को गोली मार दी। यह घटना सुबह करीब 10:30 बजे की बताई जा रही है। गोली लगने के बाद घायल व्यक्ति को तुरंत इलाज के लिए मेडिका अस्पताल ले जाया गया, जहां उसकी हालत गंभीर बनी हुई है। पुलिस मौके पर पहुंचकर मामले की जांच में लग गई है। घटना के कारणों का अब तक पता नहीं चल पाया है। बताया जा रहा है जिनको गोली लगी है वह कोयला कारोबारी हैं। उनका नाम बिपिन मिश्रा है। मिली जानकारी के अनुसार बरियातू थाना क्षेत्र के गवर्नमेंट गर्ल्स हाई स्कूल के पास वाली गली से जैसे ही कोयला कारोबारी बिपिन मिश्रा आगे बढ़े। पहले से घात लगाए अपराधियों ने उन पर अंधाधुंध फायरिंग शुरू कर दी। बरियातू पुलिस मौके पर पहुंच मामले की जांच कर रही है। बिपिन मिश्रा बरियातू इलाके में ही रहते हैं। घर से निकलने के बाद ही उन पर हमला किया गया।

## साई मंदिर सिंदरी के स्थापना दिवस पर आयोजित हेल्थ चेकअप शिविर

दिनांक 07/03/2025 को साई मंदिर सिंदरी के स्थापना दिवस के अवसर पर साई मंदिर परिसर में एक हेल्थ चेकअप शिविर का आयोजन किया गया। यह स्वास्थ्य शिविर 'Wellbeing Support System' द्वारा आयोजित किया गया था। इस शिविर का उद्देश्य न केवल लोगों के स्वास्थ्य का परीक्षण करना था, बल्कि उन्हें स्वस्थ जीवनशैली के बारे में जागरूक करना भी था। इस अवसर पर 35 व्यक्तियों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया और उन्हें स्वास्थ्य से संबंधित आवश्यक सलाह दी गई। \*स्वास्थ्य शिविर का उद्देश्य और महत्व\* आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अक्सर अपने स्वास्थ्य को नजरअंदाज कर देते हैं। खराब खानपान, असमय नींद, तनाव और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ बढ़ रही हैं। ऐसे में इस हेल्थ चेकअप शिविर का आयोजन एक



बहुत ही अहम कदम था, ताकि लोग अपनी शारीरिक स्थिति को समझ सकें और स्वस्थ रहने के लिए सही दिशा में कदम बढ़ा सकें। धनबाद न्यूट्रीशन क्लब द्वारा आयोजित इस हेल्थ चेकअप का मुख्य उद्देश्य यह था कि समुदाय के लोग स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हों और अपने जीवनशैली में बदलाव लाकर बेहतर जीवन जीने की दिशा में काम करें। इस शिविर में उपस्थित विशेषज्ञों ने लोगों को स्वस्थ खानपान, व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जानकारी दी। \*स्वास्थ्य शिविर में क्या हुआ?\*

इस हेल्थ चेकअप शिविर में कई प्रकार के स्वास्थ्य परीक्षण किए गए, जिसमें वजन, संबंधी समस्याओं की जांच, और अन्य सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण शामिल थे। इसके अलावा, विशेषज्ञों ने प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक स्थिति के अनुसार व्यक्तिगत सलाह भी दी, ताकि वे अपनी जीवनशैली में सुधार कर सकें और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं से बच सकें। साथ ही, उपस्थित लोगों को संतुलित आहार, सही समय पर भोजन, पर्याप्त नींद और नियमित व्यायाम के महत्व के बारे में बताया गया।

यह जानकारी विशेष रूप से उन लोगों के लिए उपयोगी रही, जो अपने स्वास्थ्य के प्रति गंभीर नहीं थे और किसी कारणवश अपनी दिनचर्या में सुधार नहीं कर पा रहे थे। \*विशेषज्ञों की सहभागिता\* इस शिविर में आर. पी. सिंह, अनुप कुमार, एन. के. साहू, और एम. साहू ने विशेष योगदान दिया। इन विशेषज्ञों ने ना केवल स्वास्थ्य परीक्षण किए, बल्कि लोगों को मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में गहराई से जानकारी दी। आर. पी. सिंह ने कहा, 'स्वस्थ शरीर के लिए सही आहार और नियमित व्यायाम जरूरी है। हम सभी को अपने जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव लाकर अपने शरीर का ध्यान रखना चाहिए।' अनुप कुमार ने कहा, 'स्वास्थ्य का मतलब सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य नहीं है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

## साई मंदिर स्थापना दिवस पर भव्य आयोजन और पालकी यात्रा



आज साई मंदिर में स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में एक भव्य धार्मिक आयोजन का आयोजन किया गया, जिसमें समाज के हजारों लोगों ने हिस्सा लिया। इस विशेष अवसर पर, भगवान साई बाबा की पालकी यात्रा निकाली गई, जो न केवल धार्मिक आस्था का प्रतीक रही, बल्कि इस आयोजन ने समाज में सामूहिकता और एकता का संदेश भी दिया। \*पालकी यात्रा का प्रारंभ और स्वागत समारोह\* स्थापना दिवस के मौके पर, साई मंदिर में विशेष पूजा अर्चना का आयोजन किया गया। इस दौरान धनबाद के एसएसपी (वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक) को बुफे देकर गर्मजोशी से स्वागत किया गया। एसएसपी ने इस आयोजन में भाग लेते हुए साई बाबा के प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त की और मंदिर में पूजा अर्चना की। पालकी यात्रा के मुख्य आकर्षण के रूप में, एसएसपी ने श्रद्धापूर्वक पालकी को अपने कंधे पर उठाया और पूरे मंदिर परिसर से यात्रा की शुरुआत की। यह एक अद्वितीय दृश्य था, जिसमें भक्तों

ने श्रद्धा और भक्ति के साथ एसएसपी का अभिवादन किया। \*पालकी यात्रा का मार्ग और धार्मिक महत्त्व\* पालकी यात्रा ने सिंदरी क्षेत्र से होते हुए शहर के विभिन्न प्रमुख बाजारों से यात्रा की। इस दौरान मंदिर के भक्तों ने पालकी के दर्शन किए और जयकारों के साथ उनका स्वागत किया। यात्रा का मार्ग ही धार्मिक दृष्टिकोण से अत्यधिक महत्वपूर्ण था, क्योंकि यह क्षेत्र स्थानीय भक्तों के लिए एक श्रद्धा का केंद्र है। पूरे मार्ग में भव्य सजावट और दीपों की लाइटिंग ने धार्मिक उत्सव का वातावरण बना दिया। यात्रा के दौरान, श्रद्धालुओं ने साई बाबा की महिमा का गान किया और उनके आशीर्वाद की कामना की। भक्ति गीतों के साथ यह यात्रा आगे बढ़ी और अंत में साई मंदिर पहुंची, जहां पालकी की यात्रा का समापन हुआ। \*भजन कीर्तन और प्रसाद वितरण\* पालकी यात्रा के बाद, मंदिर में एक भव्य भजन-कीर्तन का आयोजन किया गया। भक्तों ने यहां एक साथ मिलकर भजन गाए और



बाबा के चरणों में अपना सिर झुका कर आशीर्वाद लिया। यह भजन-कीर्तन न केवल आस्था का प्रतीक था, बल्कि मंदिर परिसर में एक अद्भुत आध्यात्मिक वातावरण भी बना रहा। साथ ही, पूरे आयोजन के दौरान प्रसाद का वितरण किया गया, जिसे हजारों भक्तों ने श्रद्धापूर्वक ग्रहण किया। यह प्रसाद न केवल धार्मिक आस्था को बढ़ाने का कार्य करता है, बल्कि लोगों को एकजुट भी करता है। \*संगीत संंध्या और सांस्कृतिक कार्यक्रम\* शाम को एक संगीत संंध्या का आयोजन किया गया, जिसमें भक्तों ने संगीत के माध्यम से बाबा के प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त की। संगीत संंध्या ने इस

धार्मिक उत्सव को एक नया आयाम दिया। सांस्कृतिक कार्यक्रमों के द्वारा भक्तों को न केवल धार्मिक माहौल में रंगा गया, बल्कि मनोरंजन का भी भरपूर अवसर मिला। \*समारोह में उपस्थित प्रमुख लोग\* इस विशेष अवसर पर कई गणमान्य लोग और समाजसेवी उपस्थित थे, जिनमें प्रमुख रूप से रविंद्र सिंह, दिनेश सिंह, मुकेश सिंह, अशोक सिंह, जन अधिकार मंच के रणजीत सिंह और अन्य सम्मानित व्यक्तित्व शामिल थे। इस आयोजन ने न केवल धार्मिक आस्था को प्रगाढ़ किया, बल्कि समाज में एकता और भाईचारे का भी संदेश दिया।

## महावीर मंडल, बड़ा तालाब राँची के प्रांगण में होली मिलन समारोह

रांची. श्री महावीर मंडल, बड़ा तालाब राँची के प्रांगण में होली मिलन समारोह का भव्य आयोजन श्री महावीर मंडल बड़ा तालाब राँची के संयोजक राजीव रंजन मिश्रा के अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। होली मिलन समारोह में मुख्य रूप से श्री महावीर मंडल राँची के पूर्व अध्यक्ष हीरालाल साहू, पूर्व अध्यक्ष रवि कुमार पिकू, पूर्व मंत्री कैलाश केसरी, ललित ओझा, राकेश सिंह, श्री चैती दुर्गापूजा महासमिति के अध्यक्ष शंकर दुबे महामंत्री गोपाल पारीक, श्री राम बानर सेना के अध्यक्ष लंकेश सिंह, महावीर मंडल कांके से नकुल तिकी, समाजसेवी सुनील गुप्ता, उपेंद्र रजक एवं सरना समाज के रंजीत उरांव उपस्थित थे। समारोह का संचालन श्री महावीर मंडल राँची के पूर्व मंत्री ललित ओझा ने की एवं धन्यवाद ज्ञापन श्री गोपाल पारीक ने की। होली मिलन समारोह में आए श्री महावीर मंडल राँची के सभी पदाधिकारियों का स्वागत श्री महावीर मंडल बड़ा तालाब राँची के तत्वावधान में आयोजित किया गया। होली मिलन समारोह में श्री महावीर मंडल राँची के सभी नेतृत्वकर्ताओं का स्वागत मंडल के पदाधिकारियों के द्वारा अबीर - गुलाल लगाकर किया गया। होली मिलन समारोह में श्री



मिश्रा ने सभी अखाड़ाधारियों एवं नेतृत्वकर्ताओं का अभिवादन किया एवं सभी से श्री रामनवमी मोहत्सव 2025 को ऐतिहासिक रूप से मनाने का निर्णय लिया। राजिव मिश्रा ने सभी से श्री रामनवमी मोहत्सव 2025 की तैयारी शुरू करने का आवाहन किया एवं होली के बाद

प्रथम मंगलवार(18.03.2025) को प्रथम मंगलवारी जुलूस की तैयारी करने का आवाहन किया एवं अपने अपने अखाड़ा में झंडा स्थापित करने को कहा। होली मिलन समारोह में श्री महावीर मंडल राँची के पूर्व उपाध्यक्ष राज किशोर, सुभाष साहू, राहुल सिन्हा

चंकी, सुनील रंजन सहाय प्रकाश चंद्र सिन्हा, सुनील शर्मा, रमेश केडिया, राम अनुज सिंह, इंद्र सिंह, प्रकाश साहू, टिकू महतो, संजय सिंह लल्लू, बलराम प्रसाद, डॉ जीवधान प्रसाद, अमित केसरी सहित सैकड़ों अखाड़ाधारी एवं नेतृत्वकर्ता उपस्थित थे।

## केन्द्रीय सरना स्थल सिरमटोली से छेड़छाड़ के विरोध में राज्य सरकार के खिलाफ विशाल मानव श्रृंखला

रांची. दिन शुक्रवार को केन्द्रीय सरना समिति के अध्यक्ष श्री बबलू मुंडा की अगुवाई में केन्द्रीय सरना स्थल सिरमटोली के सामने फ्लाईओवर के रैम्प को हटाने की मांग को लेकर विशाल मानव श्रृंखला हरपू रोड श्रद्धाचंद चौक से हरपू मैदान तक विभिन्न आदिवासी संगठनों द्वारा मानव श्रृंखला के कार्यक्रम में उपस्थित हुईं थी। केन्द्रीय सरना समिति के अध्यक्ष बबलू मुंडा ने कहा कि झारखंड के आदिवासी मुख्यमंत्री



में सिर्फ बाबूआ का पूछ है। हेमंत सोरेन सरकार के द्वारा केन्द्रीय सरना स्थल से छेड़छाड़ करना आदिवासी समाज के साथ बहुत बड़ा आघात है। प्रकृति महापर्व सहलु पर्व से पहले इस मामला को ठीक नहीं

किया गया तो आने वाले दिनों में आदिवासी समाज आंदोलन करने पर बाध्य होगा जिसका जवाब देही राज्य सरकार की होगी। मुख्य पहान श्री जगलाल पहान ने कहा कि पत्तावर का रैप को शीघ्र अति शीघ्र सहलु महापर्व से पूर्व उसे पत्तावर रैप को हटा दिया जाए। ताकि शोभा जुलूस किसी तरह का आने-जाने में दिक्कत ना हो। भविष्य में आदिवासियों का किसी भी तरह का धार्मिक सामाजिक स्थलों को छेड़छाड़ ना करें सरकार।

## पाकुड़ में SDPI कार्यालय में छापेमारी कर वापस लौटी ED की टीम, कई अहम दस्तावेज ले गई साथ



पाकुड़ : प्रवर्तन निदेशालय की टीम ने पाकुड़ में एसडीपीआई कार्यालय में घंटों छापेमारी की। इस दौरान ईडी के अधिकारियों ने प्रदेश अध्यक्ष हंजेल शोख से घंटों पूछताछ की और कई अहम दस्तावेज अपने साथ ले गईं। एसडीपीआई के प्रदेश अध्यक्ष हंजेल शोख ने पत्रकारों को बताया कि ईडी की टीम तीन दस्तावेज अपने साथ लेकर गई है, इसमें क्या है हम ये नहीं बता सकते। हंजेल शोख ने आगे कहा कि ईडी के अधिकारियों ने पार्टी फंड के बारे में पूछताछ की और मेरे द्वारा दिये गये जवाब से अधिकारी संतुष्ट नजर आये। उन्होंने आगे कहा कि एसडीपीआई के बढ़ते प्रभाव से केंद्र सरकार चिंतित है इसलिए वेबजह केंद्रीय एजेंसी के द्वारा परेशान किया जा रहा है। हमारे नेता एमके फैजी को गिरफ्तार कर एसडीपीआई का अस्तित्व खत्म करना चाहती है लेकिन वे सफल नहीं होंगे एसडीपीआई एक राजनीतिक पार्टी है और ऐसी किसी भी गतिविधि में शामिल नहीं है जो देश के खिलाफ हो। उन्होंने कहा कि पार्टी संविधान का सम्मान करते हुए देश के दबे-कुचले लोगों की आवाज बनने और उन्हें जनता के बीच पेश करने के लिए संवैधानिक तरीके से काम करती है।

## डुमरी विधायक जयराम महतो,को विशेष धन्यवाद व आभार प्रकट किए



बीरेंद्र राम निलंबन मुक्त, जल संसाधन विभाग में दंगे योगदान, भ्रष्टाचार के मामले में हुए थे गिरफ्तार रांची : झारखंड सरकार ने ग्रामीण विकास विभाग के पूर्व मुख्य अभियंता बीरेंद्र राम को निलंबन मुक्त कर दिया है। जल संसाधन विभाग ने इससे संबंधित अधिसूचना भी जारी कर दी है। अधिसूचना में उन्हें जल संसाधन विभाग में योगदान देने का निर्देश दिया गया है। ग्रामीण विकास विशेष प्रखेत्र रांची में मुख्य अभियंता रहे बीरेंद्र राम को ईडी ने पीएमएलए की धारा 19 के तहत 23 फरवरी 2023 को हिरासत में लिया था। इसके बाद 27 फरवरी 2023 को विभागीय आदेश से 23 फरवरी 2023 के प्रभाव से निलंबित कर दिया गया था।

## अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर पर्यटन विभाग का विशेष उपहार



रांची:- अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर, झारखंड पर्यटन विभाग राज्य की महिलाओं के सम्मान में एक विशेष पहल की है इसके तहत इस वर्ष, 8 मार्च को राज्य के सभी पर्यटन स्थलों, पार्कों, झरनों और विशेष रूप से पतरातू लेक 'पार्क' में महिलाओं के लिए प्रवेश पूरी तरह से नि:शुल्क रहेगा। मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन और पर्यटन मंत्री सुदित्य कुमार के विजन को लेकर पहल करते हुए झारखंड पर्यटन विभाग की यह पहल महिलाओं को प्रोत्साहित करती है कि वे अपने व्यक्त जीवन में से कुछ समय निकालकर राज्य के मनोरम पर्यटन स्थलों का भ्रमण करें और प्रकृति की गोद में शांति और ताजगी का अनुभव करें। झारखंड पर्यटन विभाग राज्य के सभी पर्यटन स्थलों पर महिलाओं का स्वागत करता है और उन्हें एक सुखद और यादगार अनुभव प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है।

## पलामू के नवनियुक्त कुलपति डॉ0 डी.के. सिंह ने राज भवन में राज्यपाल से शिष्टाचार भेंट की



रांची। राज्यपाल-सह-झारखण्ड राज्य के विश्वविद्यालयों के कुलाधिपति संतोष कुमार गंगवार से नीलाम्बर-पीताम्बर विश्वविद्यालय, पलामू के नवनियुक्त कुलपति डॉ० डी.के. सिंह ने राज भवन में शिष्टाचार भेंट की। राज्यपाल महोदय ने डॉ० सिंह से कहा कि नीलाम्बर-पीताम्बर विश्वविद्यालय में उच्च शिक्षा की स्थिति में सुधार लाने हेतु व्यापक प्रयास करें। उन्होंने विश्वविद्यालय में विद्यार्थियों को गुणात्मक शिक्षा सुलभ कराने, एकेडमिक कैलेंडर का पालन करने तथा सत्र के नियामितकरण हेतु निर्देश दिये।

## JPSC के नवनियुक्त अध्यक्ष एल. खियांगते ने राज भवन में राज्यपाल से शिष्टाचार भेंट की



रांची। राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार से झारखंड लोक सेवा आयोग (JPSC) के नवनियुक्त अध्यक्ष एल. खियांगते ने राज भवन में शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर राज्यपाल महोदय ने उन्हें आयोग के कार्य की समीक्षा कर झारखंड लोक सेवा आयोग को नियुक्ति प्रक्रिया में गति, पारदर्शिता और निष्पक्षता लाने हेतु कहा ताकि आयोग अपनी खोई हुई विश्वसनीयता प्राप्त करे, जिससे जनमानस में इसकी छवि बेहतर हो और विद्यार्थियों की शिकायतें दूर हों।

## स्कूली स्टूडेंट्स को नशीली दवाइयां बेचने वाले दो गिरफ्तार



रांची : स्कूली स्टूडेंट्स को नशीले दवाइयों के दलदल में धकेलने के संदेही गुनहवार शहबाज खान को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। उसकी निशानदेही पर उसके साथी गुड्डु खान को भी अरेस्ट किया गया है। शहबाज खान के पास से एक बाइक, 75 बोतल कफ सिरप, 6 पत्ता यानी 144 पीस नशीला कैप्सूल और 1340 रुपये कैश जब्त किये गये हैं। स्कूली बच्चों को टारगेट कर उन्हें नशीली दवाइयां बेचना इन दोनों की फितरत है। इस बात का खुलासा आज सीनियर DSP मुख्यालय वन अमर कुमार पांडेय ने किया। DSP ने मीडिया को बताया कि गश्ती के दरम्यान टाटीसिल्वे थाना की पुलिस को सूचना मिली कि सरला-बिरला स्कूल के आसपास कुछ लोग नशीली दवाइयां की बिक्री करते हैं। स्कूल के स्टूडेंट्स इनका टारगेट होते हैं। मिली सूचना पर DIG सह SSP चंदन कुमार सिंह के निर्देश पर सीनियर DSP अमर कुमार पांडेय की देखरेख में टीम गठित की गयी और बताया गये लोकेशन पर रेड मारी गयी। मौके से शहबाज खान को गिरफ्तार कर लिया गया। वहीं, उसकी बाइक और झोले में रखे कफ सिरप एवं कैप्सूल को जब्त कर लिया। वहीं, तपतीश के दरम्यान इस धंधे में शामिल गुड्डु खान को उसके घर से गिरफ्तार कर लिया गया। इन लोगों को दबोचने में DSP अमर कुमार पांडेय, टाटीसिल्वे थानेदार रंजीत कुमार सिन्हा, एसआई मिंटू भारती, प्रवेश कुमार सिन्हा और एसआई बलभद्र कुमार कू भूमिका सहाय्य रही।

## रक्षा राज्य मंत्री संजय सेठ के आवास पर होली मिलन समारोह 9 मार्च को

आगामी रविवार 9 मार्च 2025 को केंद्रीय रक्षा राज्य मंत्री श्री संजय सेठ के आवास पर होली मिलन समारोह सहित सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया है। होली मिलन समारोह कार्यक्रम पिकनिक स्थित माननीय केंद्रीय रक्षा राज्य मंत्री संजय सेठ के आवास पर रखा गया है। इस अवसर पर 9 मार्च रविवार को होली का सांस्कृतिक कार्यक्रम, सांस्कृतिक सहित भजनों के आनंद संग होली के गीत सहित हास्य कविताओं का आयोजन किया गया है यह आयोजन 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक आयोजित की गई है इस अवसर पर मोटे अनाज के बयनजन का भी लुपत हम उठा संकेतों। बाहर के कलाकारों द्वारा नृत्यनाटिका संग होली के सांस्कृतिक कार्यक्रम भी पेश किए जाएंगे। इस अवसर पर कई मुख्य व विशिष्ट अतिथियों सहित रांची लोकसभा क्षेत्र के सभी भाजपा कार्यकर्ता सभी सम्मानित जनता इस कार्यक्रम में आमंत्रित है।

## कई काण्डों में रार अपराधी को पुलिस ने किया गिरफ्तार



समय-करीब 17:05 बजे थाना प्रभारी, रनिया द्वारा सूचित किया गया कि एक संदिग्ध व्यक्ति को पुछताछ हेतु रनिया थाना लाया गया है। जिसे कड़ाई से पुछताछ करने पर अपना नाम महावीर गोप पिता लगन गोप ग्राम-बकसपुर किन्टोली थाना-जिरियागढ जिला-खुँटी बताया है। जिसका सत्यापन कर आवश्यक कार्रवाई करने का अनुरोध थाना प्रभारी रनिया द्वारा किया गया है। सत्यापन के क्रम में पकड़ाये महावीर गोप से गहराई से पुछताछ करने पर बताया कि ये जिरियागढ थाना, करी थाना, कामडारा थाना के कई काण्डों में फिरार है। पुछताछ में आगे बताया कि ये कई नक्सली घटनाओं में संलिप्त रहे है। जिसका विषय रनिया थाना प्रभार से कल दिनांक-06.03.2025 को समय-18:10 बजे विधिवत गिरफ्तार कर आज दिनांक-07.03.2025 को न्यायिक हिरासत में भेजा गया है। अपराधिक इतिहास (1) जिरियागढ थाना काण्ड सं0-09/22 दिनांक-03.04.2022 धारा-147/148/149/353 भा०द०वि० एवं 25 (1-बी०) ए०/25 (6)/26/35 आर्म्स एक्ट एवं 17 सी०एल०ए०एक्ट

## साईबर अपराधियों के विरुद्ध छापामारी, गिरफ्तार



जामताड़ा पुलिस अधीक्षक जामताड़ा को मिली गुप्त सूचना के आधार पर पु०नि०-सह-थाना प्रभारी, मनोज कुमार महतो के नेतृत्व में स०अ०नि० स्टेनली हेमब्रम एवं अन्य पुलिसकर्मियों को शामिल करते हुए करमाटांड थानान्तर्गत ग्राम जसाईडीह पलास जंगल के पास साईबर अपराधियों के विरुद्ध छापामारी कर साईबर अपराध कारित करते हुए साईबर अपराधकर्मी :- (1) मो० अबुल हसन, उम्र 30 वर्ष, पिता सरफुद्दीन मियाँ (2) गुलाम अंसारी, उम्र 19 वर्ष, पिता सुलतान मियाँ दोनों ग्राम बरमुण्डा (3) गोविन्द मंडल उम्र 32 वर्ष, पिता बीजू मंडल, ग्राम मंडलाडीह तानों थाना करमाटांड, जिला जामताड़ा को फर्जी मोबाईल, सिम, आधार कार्ड, पैन कार्ड, के साथ पकड़ा गया। इस संबंध में इनके विरुद्ध जामताड़ा साईबर अपराध थाना कांड संख्या 21/25, दिनांक 07.03.2025,

## रांची जैप का सिपाही दोस्तों के साथ मिलकर करता था ब्राउन शुगर का कारोबार, तीन गिरफ्तार

रांची : ब्राउन शुगर कारोबार में शामिल झारखंड पुलिस का जवान सहित तीन व्यक्ति गिरफ्तार किए गए हैं। कोतवाली डीएसपी प्रकाश सोय के नेतृत्व में पुलिस की टीम ने कार्रवाई करते हुए जैप के सिपाही रमीज रजा के अलावा राजा साहा और सुजीत कुमार को गिरफ्तार किया। इनके पास से पुलिस ने 11.27 ग्राम ब्राउन शुगर, 1.98 लाख रुपया समेत अन्य सामान बरामद किया। गुरुवार को प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए कोतवाली डीएसपी प्रकाश सोय ने बताया कि गोदा थाना क्षेत्र के धावननगर से गांधीनगर की तरफ आने वाला रोड से स्कूटी पर सवार लोगों के नशीला पदार्थ के कारोबार और लाने की सूचना प्राप्त हुई थी। इसके बाद



चेकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान धावननगर से गांधीनगर की तरफ से आते एक स्कूटी को रोका गया। स्कूटी पर सवार दोनों युवक ने अपना नाम रमीज रजा और राजा

साहा बताया। उन्होंने कहा कि विधिवत तलाशी लेने पर दोनों के पास ब्राउन शुगर बरामद हुआ। राजा साह के जरिये ब्राउन शुगर आमनगरके सुजीत कुमार के पास से लाने की बात बताने पर

सुजीत कुमार के घर पर भी छापेमारी और तलाशी की गयी। तलाशी की कार्रवाई पर सुजीत कुमार के पास से ब्राउन शुगर और 1.98 लाख रूपया मिला। जिसे जब्त कर लिया गया।

## अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर राष्ट्रीय दृष्टिहीन संघ, झारखंड शाखा की महिला उपाध्यक्ष रूपम कुमारी का संदेश

रांची, 8 मार्च: अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर राष्ट्रीय दृष्टिहीन संघ, झारखंड शाखा की महिला उपाध्यक्ष रूपम कुमारी ने सभी महिलाओं को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज महिलाएं हर क्षेत्र में पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। चाहे वह नौकरीपेशा महिलाएं हों, व्यवसायी हों या गृहिणी, सभी का योगदान देश की अर्थव्यवस्था और समाज के विकास में विशेष महत्व रखता है। उन्होंने कहा कि आज भी समाज में महिलाओं को पुरुषों की तुलना में कम आंका जाता है, लेकिन सरकार द्वारा 33% आरक्षण जैसी नीतियों से महिलाओं को सशक्त बनाने का प्रयास किया जा रहा है, जिससे समाज के हर क्षेत्र में उनकी भागीदारी सुनिश्चित हो सके। संघ की महिला सदस्य सीमा कुमारी ने कहा कि महिला दिवस महज



एक दिन का उत्सव नहीं, बल्कि महिलाओं के अधिकार, सम्मान और सुरक्षा के लिए निरंतर प्रयास करने की प्रेरणा है। समाज को महिलाओं के कार्यस्थलों पर उनके अधिकारों व गरिमा के अनुरूप सुरक्षित और सम्मानजनक माहौल प्रदान करने की दिशा में गंभीर कदम उठाने चाहिए। साथ ही, महिलाओं के प्रति अपराध करने वालों के खिलाफ कठोर दंड और आवश्यकता है, जिससे समाज में सकारात्मक बदलाव आ सके। संघ के समन्वयक अरुण कुमार सिंह ने दिव्यांग महिलाओं की

दोहरी चुनौतियों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि उन्हें न केवल समाज में स्वीकार्यता की कमी का सामना करना पड़ता है, बल्कि शिक्षा, रोजगार और विवाह जैसी मूलभूत आवश्यकताओं में भी कठिनाइयाँ आती हैं। कार्यस्थलों पर उनकी सुगमता सुनिश्चित करने और दिव्यांग महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए सरकार को विशेष कानून और योजनाएँ लागू करने की जरूरत है, जिससे वे आत्मनिर्भर बन सकें। इसके अलावा, सीमा कुमारी ने झारखंड सरकार से आग्रह किया कि

“मंश्यां सम्मान योजना” में दिव्यांग, विधवा और बुजुर्ग महिलाओं के साथ हो रहे भेदभाव को दूर किया जाए। महिला सशक्तिकरण की दिशा में यह आवश्यक है कि सभी महिलाओं को समान अवसर और सम्मान मिले, चाहे वे किसी भी सामाजिक या शारीरिक स्थिति में हों। राष्ट्रीय दृष्टिहीन संघ, झारखंड शाखा महिलाओं के अधिकारों, सुरक्षा और समानता के लिए प्रतिबद्ध है और इस दिशा में निरंतर कार्य करता रहेगा।

## हत्या के आरोपी को 24 घंटा के अंदर गिरफ्तार किया



प्रातः समय करीब 07:00 बजे सूचना प्राप्त हुई कि कपाली ओ०पी० अंतर्गत कमरागोड़ा में फारेस्ट एरिया के पास एक युवक का गला रेत कर हत्या कर दिया गया है। इस सूचना के सत्यापनोपरांत एवं आवश्यक कार्रवाई करते हुये मृतक का पहचान शिवम कुमार सिंह, उम्र करीब 19 वर्ष, पिता-जयराजन सिंह, पता-न्यू ग्वाला बस्ती, नियर रिवाडस टावर, सोनारी, थाना-सोनारी, जिला-पूर्वी सिंहभूम, जमशेदपुर के रूप में किया गया। तत्पश्चात मृतक के भाई शुभम कुमार सिंह के लिखित आवेदन के आधार पर चाँडिल (कपाली ओ०पी०) थाना कांड सं०-036/25, दि०-06.03.25, धारा-103(1)/61(2)/351(3) BNS, अंकित किया गया। तत्पश्चात कांड के उदभेदन एवं अभियुक्तों के गिरफ्तारी हेतु पुलिस अधीक्षक महोदय सरायकेला खरसावां के दिशा निर्देशन में अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी महोदय, चाँडिल के

नेतृत्व में एक छापामारी दल का गठन किया गया। छापामारी दल के द्वारा तत्परापूर्वक कार्य करते हुये तकनीकी एवं मानवीय साक्ष्य के आधार पर कांड के प्रा० अर्धि० 1. राहुल दास, उम्र करीब 21 वर्ष, पिता-सूरज दास, सा०-कारमल स्कूल के पीछे, प्रमोद सिंह के मकान में किरायेदार, थाना-सोनारी, जिला-पूर्वी सिंहभूम, जमशेदपुर 2. मो० आसिफ उर्फ आसिफ खान, उम्र-करीब 21 वर्ष, पिता-मो० मुमताज, सा० डैमडुबी, अंसार नगर, नियर कब्रिस्तान, थाना-चाँडिल (कपाली ओ०पी०), जिला-सरायकेला खरसावां को कांड अंकित होने के 24 घंटा के अंदर गिरफ्तार कर लिया गया एवं उपरोक्त दोनो गिरफ्तार अभियुक्तों के अपराध स्वीकारोक्ति बयान / निशानदेही पर घटना कारित करने में प्रयुक्त किया गया, स्कूटी पं०सं०-JH 05 CP 3110, अभियुक्त का मोबाईल, अभियुक्त का खून लगा चप्पल एवं घटनास्थल से अन्य सामानों को जब्त किया गया।

उपरोक्त पकड़ाये दोनो अभियुक्तों को गिरफ्तार कर दि०-07.03.25 को माननीय न्यायालय में उपस्थितान परश्चात न्यायिक हिरासत में भेजा जा रहा है।

गिरफ्तार अभियुक्त का नाम-पता:-  
1. राहुल दास, उम्र-करीब 21 वर्ष, पिता-सूरज दास, सा०-कारमल स्कूल के पीछे, प्रमोद सिंह के मकान में किरायेदार, थाना-सोनारी, जिला-पूर्वी सिंहभूम, जमशेदपुर  
2. मो० आसिफ उर्फ आसिफ खान, उम्र करीब 21 वर्ष, पिता मो० मुमताज, सा०-डैमडुबी, अंसार नगर, नियर कब्रिस्तान, थाना-चाँडिल (कपाली ओ०पी०), जिला-सरायकेला खरसावां बरामद सामान की विवरणी:-  
1. अपराध कारित करने में प्रयोग किया गया एक चापडू  
2. अपराध में प्रयोग किया गया एक स्कूटी जिसका पं० सं० JH 05 CP 3110

## बेटियों को समर्पित 38वां कन्वोकेशन:गोल्ड मेडलिस्ट की लाइन में भी बेटियां ही बेटियां

रांची रांची यूनिवर्सिटी के मोरहावादी कैम्पस स्थित दीक्षांत मंडप जहां 38वें दीक्षांत समारोह में शिरकत करने आए 4 हजार से अधिक छात्रनिर्धारित स्थान पर बैठे हैं। घोषणा होती है कि समारोह के मुख्य अतिथि राज्यपाल सह कुलाधिपति संतोष कुमार गंगवार पहुंच चुके हैं। 11 बजे रजिस्ट्रार डॉ. गुरुचरण साहू के नेतृत्व में दीक्षांत परेड भव्य पंडाल में प्रवेश करता है, जिसमें गवर्नर, वीसी, डीन, एचओडी, डायरेक्टर समेत अन्य शिक्षक शामिल हैं। राष्ट्रगान और कुलगीत के बाद वीसी डॉ. अजीत कुमार सिन्हा उपलब्धियों का प्रतिवेदन प्रस्तुत करते हैं। इसके बाद राज्यपाल दीक्षांत भाषण देते हैं। इसके बाद गवर्नर द्वारा यूजी-पीजी के 63 टॉपर्स के बीच 78 गोल्ड मेडल वितरित किए गए। टॉपर्स में 48 छात्र और 15 छात्र थीं। यानी 69 प्रतिशत गोल्ड मेडल बेटियों ने प्राप्त किया। इनके चेहरे पर स्वर्णोत्सव चमक स्पष्ट दिख रही थी। समारोह में कुल 4410 स्टूडेंट्स को उपाधि अतिथियों



द्वारा प्रदान की गईं, जिसमें दो-तिहाई छात्राएं थीं। समारोह में 3291 छात्राएं और 1119 छात्रों को डिग्री प्रदान की गई। गवर्नर ने कहा कि समारोह में यह दिखता है कि स्वर्ण पदक विजेताओं में हमारी बेटियां ही आगे हैं। विश्वविद्यालय के युवा मौलिक शोध के लिए आगे आए। गवर्नर बोले-स्वर्ण पदक पाने वालों में बेटियां आगे, रिसर्च के लिए आगे आए युवा 5 करोड़ से स्थापित होगा इनोवेशन सेंटर : कुलपति वीसी ने

## टॉपर्स में 69% छात्राएं, 63 में 48 गोल्ड लड़कियों को

वि्वि की उपलब्धियों का विस्तृत प्रतिवेदन प्रस्तुत किया। कहा कि 1960 में 10 पीजी विभाग, एक अंगीभूत कॉलेज व 20 संबद्ध कॉलेजों से विवि शुरू हुआ था। वर्तमान में 30 पीजी विभाग, 19 अंगीभूत व 67 एफिलिएटेड कॉलेजों में 27 वोकेषनल कोर्सों की पढ़ाई हो

रही है। स्टार्टअप योजना के तहत 5 करोड़ के इनोवेशन सेंटर की स्थापना के लिए प्रयासरत हैं। ट्राइबल स्टडीज सेंटर व डिजिटल स्टूडियो की भी स्थापना हो रही है। गवर्नर ने रिसर्च स्कॉलर्स से कहा कि रिसर्च का स्तर उच्च होना चाहिए। कॉपी-पेस्ट नहीं होना चाहिए।

## अवैध अफीम की खेती विनष्ट करने हेतु पुलिस एवं वन विभाग की संयुक्त कार्रवाई



नौडीहा बाजार थाना एवं मनातू थाना क्षेत्र में अवैध अफीम की खेती के विरुद्ध बड़ी कार्रवाई की गई। नौडीहा बाजार थाना अंतर्गत ग्राम चौखड़ा जंगल में करीब 0.6 एकड़ में लगी अवैध अफीम की फसल को विनष्ट किया गया। वहीं, मनातू थाना क्षेत्र में वन विभाग मनातू की टीम के साथ संयुक्त अभियान चलाकर ग्राम गौतहर के जंगल में करीब 05 एकड़ तथा ग्राम सिकनी के गुरहि जंगल में करीब 02 एकड़ में लगी अफीम की फसल को ट्रैक्टर द्वारा नष्ट किया गया। इस संयुक्त कार्रवाई में पुलिस एवं वन विभाग की टीमों ने सक्रिय भूमिका निभाई। आगे भी अवैध अफीम की खेती के विरुद्ध कठोर कदम उठाए जाएंगे। इस संबंध में अग्रिम विधि-सम्मत कार्रवाई जारी है।

## सुरक्षा बलों को लक्षित करने के उद्देश्य से नक्सलियों द्वारा पूर्व में लगाये गये 01 (एक) I.E.D बरामद

प्रतिबंधित भा०क०पा० (माओ०) नक्सली संगठन के शीर्ष नेता मिसिर बेसरा, अनमोल, मोडू, अनल, असीम मंडल, अजय महतो, सागेन अंगरिया, अश्विन, पिंटू लोहरा, चंदन लोहरा, अमित हांसदा उर्फ अपटन, जयकांत, रापा मुंडा अपने दस्ता सदस्यों के साथ सारंडा/कोल्हान क्षेत्र में विध्वंसक गतिविधि के लिए भ्रमणशील है, जिसके अलावा चोईबासा पुलिस कोबरा 203 BN, 209 BN, झारखण्ड जगुआर एवं सी०आर०बी०एफ० 26 BN, 60 BN, 134 BN, 174 BN, 193 BN, 197 BN, की टीमों का एक संयुक्त अभियान दल गठित कर लगातार अभियान संचालित किया जा रहा है। इनके संबंध में विश्वस्त सूचना प्राप्त होने के आलोक में दिनांक 04.03.2025 से एक विशेष संयुक्त अभियान छोटानागरा एवं जराईकेला थाना के सीमावर्ती जंगली / पहाड़ी क्षेत्र में प्रारंभकिया गया है। अभियान के दौरान आज दिनांक 07.03.2025 को समय लगभग 11.15 बजे पूर्वाह्न में जराईकेला थानान्तर्गत वनग्राम कुलापाबुरु के आस-पास जंगली / पहाड़ी क्षेत्र में सुरक्षा बलों को लक्षित करने के उद्देश्य से नक्सलियों द्वारा पूर्व में लगाये गये 01 (एक) I.E.D बरामद कर सुरक्षा के दृष्टिकोण से उसी स्थान पर बम निरोधक दस्ता के सहायता से विनष्ट किया गया है।

## एंटी क्राइम चेंकिंग के दौरान पुलिस ने एक चोरी की स्प्लेंडर मोटरसाइकिल पकड़ा



दिनांक 05 मार्च 2025, समय लगभग 16:00 बजे, ग्राम खनवा में एंटी क्राइम चेंकिंग के दौरान पुलिस ने एक चोरी की स्प्लेंडर मोटरसाइकिल (रजिस्ट्रेशन नं. JH03D4621) को सोनू कुमार बैठा (उम्र 26 वर्ष, निवासी-बड़कागांव, थाना-सदर, जिला-पलामू) के पास से बरामद किया। उसकी निशानदेही पर तीन और चोरी की मोटरसाइकिलें बरामद की गईं। इस संबंध में स०अ०नि० सुजीत कुमार पाण्डेय के लिखित आवेदन पर सदर थाना कांड सं. 30/2025, दिनांक 06.03.2025 को धारा 317(5)/3(5) बी०एन०एस० 2023 के तहत मामला दर्ज किया गया। गिरफ्तार अभियुक्तः

1. सोनू कुमार बैठा (उम्र 26 वर्ष, पिता - स्व. जोकी बैठा, निवासी - बड़कागांव, थाना - सदर, जिला - पलामू) आरोपी ने पुलिस के समक्ष अपराध स्वीकार कर लिया है और उसे न्यायिक हिरासत में भेजा जा रहा है। फरार अभियुक्तः  
2. पंकज कुमार रजक (निवासी - बैदा (तेतराई), थाना - पंकी, जिला - पलामू) उसकी गिरफ्तारी के लिए छापेमारी की जा रही है। बरामद चोरी की मोटरसाइकिलों का विवरणः

## लामा गिरोह के 3 अपराधी मुंडा होटल से हथियार के साथ गिरफ्तार

रांची बरियातू थाना क्षेत्र के बोडेया रोड स्थित मुंडा होटल में बैठकर जमीन कारोबारियों से रंगदारी वसूलने का प्लान बना रहे तीन अपराधियों को शुक्रवार को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार अपराधियों के नाम दीपक कुमार, अंकुश कुमार और अंकित कुमार हैं। दीपक व अंकुश बरियातू स्थित चिरौंदी, जबकि अंकित एदलहातू का रहने वाला है। इन अपराधियों के पास से पुलिस ने दो पिस्तल और 5 गोली के अलावा 50 हजार नगद बरामद किए हैं। पुछताछ के दौरान गिरफ्तार दीपक ने बताया है कि कालू लामा की हत्या के बाद जमीन कारोबारियों के मन से गैंग का खौफ खत्म हो गया है। रंगदारी देना सभी ने बंद कर दिया है।

## बुजुर्ग महिला ने की बेटा-बहू द्वारा जबरन महान उनके नाम कर देने की शिकायत



धनबाद। उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी माधवी मिश्रा ने शुक्रवार को जनता दरबार का आयोजन कर जिले के विभिन्न क्षेत्र से आए लोगों की शिकायतें सुनीं। जनता दरबार में बरवाअह्दा की एक बुजुर्ग महिला ने उपायुक्त को बताया कि उनके दोनों बेटे और बहूएं जबरन महान उनके नाम कर देने के लिए दबाव बना रहे हैं। मना करने पर दोनों बेटे और बहूएं उनकी विभिन्न तरह से प्रताड़ित करते हैं। महिला ने उपायुक्त से उनकी हरकतों पर अंकुश लगाने और सुरक्षा प्रदान करने की गुहार लगाई। वहीं एक बुजुर्ग ने उपायुक्त को बताया कि वह कुसुम विहार के एक अपार्टमेंट में काम करते थे। परंतु अपार्टमेंट वालों के आपसी विवाद के कारण उन्हें कई महिनों से भुगतान नहीं किया है। उन्होंने भुगतान करा देने तथा वृद्धा पेंशन दिलाने का अनुरोध किया। जनता दरबार में गैर आबाद जमीन पर अवैध कब्जा करने, अंचल कार्यालय द्वारा म्यूटेशन नहीं करने, काम करवाकर मजदूरी नहीं देने, जमीन पर अवैध सड़क निर्माण करने, बीसीसीएल के एरिया नंबर 10 अंतर्गत चल रहे ओपन कास्ट परियोजना में जबरन जमीन पर कब्जा करने, पानी, बिजली की समस्या सहित अन्य आवेदन प्राप्त हुए। उपायुक्त ने सभी आवेदनों के निष्पादन के लिए संबंधित पदाधिकारियों को निर्देशित किया। जनता दरबार में सहायक निदेशक सामाजिक सुरक्षा निवाज अहमद भी मौजूद थे।

## एक सप्ताह के अंदर पुनः दायर करें - निदेशक, डीपीएलआर...



बोकारो :- समाहरणालय स्थित सभागार में उपायुक्त विजया जाधव के निर्देशानुसार निदेशक डीपीएलआर मेनका की अध्यक्षता में उच्चतम न्यायालय, उच्च न्यायालय, अग्रमानना वाद एवं अन्य न्यायालयों में लंबित वादों की समीक्षा बैठक आयोजित किया गया। मौके पर अपर समाहर्ता, मो मुताज अंसारी, सहित अन्य उपस्थित थे। उच्चतम न्यायालय, उच्च न्यायालय से संबंधित मामलों की समीक्षा की गई, जिसमें केंद्रप अवमाननवाद याचिकाओं पर विचार विमर्श किया गया। मुख्य रूप से पुलिस अधीक्षक, जियाड़ा, सामान्य शाखा स्थापना शाखा, जिला शिक्षा पदाधिकारी एवं जिला शिक्षा अधीक्षक से संबंधित वाद पर चर्चा किया गया और शेष जिसमें एक सप्ताह के अंदर पुनः दायर करें। साथ ही सभी को निर्देश दिया गया। बैठक में निदेशक, डीपीएलआर मेनका ने क्रमवार उच्च न्यायालय, झारखंड रांची में जिले के विभिन्न विभाग पदाधिकारी से संबंधित लंबित वादों की जानकारी लिया तथा विभागवार सभी मामलों के अद्यतन स्थिति की भी समीक्षा किया गया, संबंधित पदाधिकारियों को वादों से संबंधित तथ्य विवरणी विभाग द्वारा कार्यालय को ससमय समर्पित करने का निर्देश दिया। इसमें किसी तरह की कोई लापरवाही नहीं होनी चाहिए। वहीं अपर समाहर्ता मो मुताज अंसारी ने संबंधित अंचल अधिकारियों व अन्य पदाधिकारियों को तथ्य विवरणी में संबंधित एनेक्सचर का उल्लेख स्पष्ट रूप से करने का निर्देश दिया।

118 लंबित वादों के प्राप्ति की हुई समीक्षा-निदेशक, डीपीएलआर श्रीमती मेनका ने विभागवार कुल 118 लंबित मामलों की प्राप्ति का समीक्षा किया। इसमें पुलिस अधीक्षक कार्यालय से संबंधित 05 मामले, वन प्रमंडल पदाधिकारी कार्यालय से संबंधित 04, उप विकास आयुक्त सह सीईओ जिला परिषद से संबंधित एक, अपर समाहर्ता बोकारो से संबंधित 01, क्षेत्रीय निदेशक जियाड़ा बोकारो प्रखेत्र से 01, अग्रमंडल पदाधिकारी चास से संबंधित 01, भूमि सुधार उपसमाहर्ता चास से संबंधित 01, निदेशक परियोजना भूमि एवं पुनर्वास से संबंधित 02, अपर नगर आयुक्त चास नगर निगम से संबंधित 02, जिला भू अर्जन पदाधिकारी से संबंधित 08, विशेष भू-अर्जन पदाधिकारी से संबंधित 02, स्थापना उप समाहर्ता से संबंधित 04, जिला आपूर्ति पदाधिकारी से संबंधित 01, जिला परिवहन पदाधिकारी से संबंधित 02, जिला सामान्य शाखा से संबंधित 10, जिला शिक्षा पदाधिकारी से संबंधित 02, जिला शिक्षा अधीक्षक बोकारो से संबंधित 16, चास बीडीओ से संबंधित 01, चास सीओ से संबंधित 15, चंदनकियारी सीओ से संबंधित 05, जरीडीह सीओ से संबंधित 01 मामले की समीक्षा हुई। इसके अलावा कसमर सीओ से संबंधित 05, बेरमो सीओ से संबंधित 03, पेटवार सीओ से संबंधित 03 मामले, नावाडीह सीओ से संबंधित 02, चंद्रपुर सीओ से संबंधित 03, कार्यपालक अभियंता ग्रामीण कार्य विभाग कार्य प्रमंडल बोकारो से संबंधित 05, कार्यपालक अभियंता भवन प्रमंडल बोकारो से संबंधित 01, कार्यपालक अभियंता, जिला जल एवं स्वच्छता समिति चास बोकारो से संबंधित 01, जिला खनन पदाधिकारी से संबंधित 06, जिला सहकारिता पदाधिकारी बोकारो से संबंधित 01, बाल विकास परियोजना पदाधिकारी चंदनकियारी से संबंधित 02 मामले, कार्यपालक अभियंता विद्युत आपूर्ति प्रमंडल चास से संबंधित 01 मामले शामिल थे। समीक्षा बैठक में जिला भू अर्जन पदाधिकारी श्री द्वाका बैदा, उप निर्वाचन पदाधिकारी, जिला शिक्षा पदाधिकारी जनारनाथ लोहरा थे।

## 11.29 किलोग्राम गांजा के साथ महिला गिरफ्तार



बोकारो। उपायुक्त विजया जाधव के निर्देशानुसार शुक्रवार को बोकारो जिला के हरला थानांतर्गत डेटक वेल तेलमचो बिज के समीप दामोदर नदी क्षेत्र पर छापापारी अभियान चलाया गया। जिसमें अवैध रूप से बालू खनिज को लोड करते हुए 02 ट्रैक्टरों को पकड़ा गया। जिसे विधिवत जप्त कर हरला थाना को सुपुर्द करते हुए थाना में प्राथमिकी दर्ज की गई। उक्त अभियान में खान निरीक्षक सीताराम टुडू, पु.अ.नि श्री उदेंद्र चौधरी, हरला थाना एवं स्थानीय पुलिस बल मौजूद थे।

## झारखंड में मानवता का अद्भुत उदाहरण: समाजसेवी शीतल दत्ता ने 39वीं बार रक्तदान किया! : जलेसर

बोकारो में एक छोटे से 7 महीने के बच्चे की जान बचाने के लिए दैनिक अखबार "अलग पहचान" के धनबाद ब्यूरो और समाजसेवी शीतल दत्ता ने अपना 39वां रक्तदान किया। यह बच्चा मुस्कान अस्पताल में इलाजगत है और उसके लिए रक्त की जरूरत थी। शीतल दत्ता ने धनबाद से बोकारो आकर रेड क्रॉस सोसाइटी में रक्तदान किया। उनके इस नेक काम से न केवल बच्चे की जान बचाई गई, बल्कि यह भी साबित हुआ कि मानवता अभी भी जिंदा है। शीतल दत्ता के इस काम की सराहना करते हुए लोगों ने उन्हें सच्चा समाजसेवी बताया। उनके इस काम से प्रेरित होकर और भी लोग रक्तदान के लिए आगे आने की उम्मीद है। इंडियन सोशल फाउंडेशन के संरक्षक सह समाजसेवी जलेसर साव ने कहा, "शीतल दत्ता जी का यह काम वास्तव में प्रेरणादायक और अद्भुत है। उनकी मानवता और निस्वार्थता को सलाम। उनके इस काम से न केवल एक बच्चे की जान बचाई गई, बल्कि यह भी साबित हुआ कि हमारे समाज में अभी भी अच्छे लोग हैं। हमें शीतल दत्ता जी से प्रेरणा लेनी चाहिए और रक्तदान जैसे नेक कामों में आगे आना चाहिए।" इंडियन सोशल फाउंडेशन अध्यक्ष साजिद हुसैन



ने समाजसेवी शीतल दत्ता को अंग वस्त्र देकर सम्मानित किया। अध्यक्ष हुसैन ने कहा शीतल दत्ता संस्था के मार्गदर्शक है। मैं उनके जीवन को प्रेरणा लेकर समाज में बेहतर कार्य कर पाता हूँ। गिरिडीह की मूलनिवासी नर्स हुन्ना वर्षाया ने कहा, "शीतल दत्ता जैसे लोग इस दुनिया में बहुत कम मिलते हैं और उन्होंने कहा आप रक्तदान जैसे नेक कामों में आगे आना चाहिए।" इस सराहनीय कार्य को लेकर हारु बाउरी, पंकज

महतो, विकी महतो, बबलू बाउरी, विजय दत्ता, अब्दाल हुसैन और कई लोगों ने इसकी सराहना की। इंडियन सोशल फाउंडेशन परिवार के अध्यक्ष साजिद हुसैन ने संस्था के सदस्य भैरवनाथ झा को सूचना दिया और कहा कि इंडियन सोशल फाउंडेशन परिवार के द्वारा मिशन शीतल दत्ता के तहत पढ़ाई में अच्छे प्रदर्शन करने वाले बच्चों को पौधा देखकर सम्मानित किया जाएगा और रक्तदान को लेकर जागरूकता फैलाई जाएगी।

## महिलाएं अपनी शक्ति पहचानें, वे अजेय हैं - उपायुक्त

धनबाद। महिलाएं अपनी शक्ति पहचानें। वे अजेय हैं। माता पिता धनी है तो भी महिलाओं को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनना होगा। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा। वे अपने जीवन का निर्णय स्वयं ले सकेंगी। उपरोक्त बातें उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी माधवी मिश्रा ने शुक्रवार को केंद्रीय खनन एवं ईंधन अनुसंधान संस्थान (सिम्फर) में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस को लेकर आयोजित समारोह में बतौर मुख्य अतिथि कही। उन्होंने कहा कि महिलाओं को अपनी प्रतिभा निखारने का समान अवसर मिलना चाहिए। पुरुष और महिला में लैंगिक समानता होनी चाहिए। वर्तमान में महिलाएं हर क्षेत्र में पुरुषों के साथ कंधा से कंधा मिलाकर चल रही हैं। लाखों महिलाओं ने बुलंदियों को छुआ है। अपनी कड़ी मेहनत और लगन से सर्वोच्च पद हासिल किया है। परंतु समाज में ऐसी भी महिलाएं हैं जो समानता के लिए संघर्ष कर रही हैं। महिलाओं को संघर्ष नहीं करना पड़े इसलिए बच्चियों को शिक्षा देना जरूरी है। उन्हें अच्छी शिक्षा मिलेगी तो अपने जीवन का लक्ष्य प्राप्त कर सकेंगी। जब वह कोई मुकाम हासिल कर लेगी तो बाजी पलट सकती है। महिलाएं जिस क्षेत्र में है वहां अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करें। अपने संबोधन के दौरान उपायुक्त ने कहा कि मेरी माँ मेरे जीवन का प्रेरणा स्रोत हैं। मजबूत स्तंभ हैं। मेरे पिता मेरी प्रेरणा हैं। उन्होंने सभी महिलाओं को अपनी बच्चियों को अतिरिक्त



सहयोग प्रदान करने का आह्वान किया। समारोह को सिम्फर के निदेशक प्रोफेसर अरविंद कुमार मिश्रा, मुख्य वैज्ञानिक डॉ जे.के. पांडेय, डॉ (श्रीमती) वी. अंगुल्लेवी, डॉ सीमा टोपानो ने भी संबोधित किया। मौके पर डॉ पल्लवी दास, डॉ आरती साहू, डॉ मोनालिसा गोंगापाध्याय, डॉ मौसमी मल्लिक सहित संस्थान के अन्य महिला एवं पुरुष वैज्ञानिक उपस्थित थे।

## खनन संबंधित विधि-व्यवस्था का मुद्दा कतई बर्दाश्त योग्य नहीं - उपायुक्त

धनबाद। उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी माधवी मिश्रा की अध्यक्षता में शुक्रवार को न्यू टाउन हॉल में जिला खनन टास्क फोर्स की बैठक आयोजित की गई। इस अवसर पर उपायुक्त ने कहा कि खनन से संबंधित विधि-व्यवस्था का मुद्दा कतई बर्दाश्त योग्य नहीं है। विधि व्यवस्था की समस्या उत्पन्न होने पर थाना प्रभारी और अंचल अधिकारी संयुक्त रूप से जवाबदेही होंगे। बीसीसीएल भी सतर्क रहे और यह सुनिश्चित करें कि अवैध खनन को लेकर जिले में विधि व्यवस्था नहीं बिगड़े। अवैध खनन रोकने में थाना और अंचल को सहयोग करें। अवैध खनन के कारण होने वाली घटना की विस्तार से जांच करें। जिम्मेदारों पर सख्त कार्रवाई करें। उपायुक्त ने कहा कि कुछ लोग जीएसटी का दुरुपयोग कर अवैध खनन को बढ़ावा दे रहे हैं। जिस कारण सरकार को राजस्व की हानी होती है। इस दिशा में सभी सतर्क रहे। बीसीसीएल भी इसमें सक्रिय रूप से सहभागीता सुनिश्चित करें। वहीं उपायुक्त ने हर महीने स्थानीय स्तर पर थाना, अंचल, बीसीसीएल तथा सीआइएसएफ को बैठक कर क्षेत्र के ज्वलंत मामलों पर चर्चा कर समाधान करने का निर्देश दिया। साथ ही अवैध खनन में सलिलप के विरुद्ध कठोर कार्रवाई करने, सूचना तंत्र को मजबूत करने तथा इंटेलिजेंस फेडबैक न हो, यह सुनिश्चित करने का निर्देश दिया। बैठक में सिटी एसपी अजीत कुमार ने कहा कि कोयले का खनन बाधित करने वालों पर कड़ी कार्रवाई की जायेगी। विधि व्यवस्था बिगाड़ने के लिए कई असामाजिक तत्व सक्रिय हैं। उन्होंने ऐसे तत्वों को चिह्नित कर उनके विरुद्ध कड़ी कानूनी कार्रवाई करने का निर्देश दिया। साथ ही खनन क्षेत्र में वैध एवं अवैध रूप से रह रहे लोगों की जानकारी प्राप्त कर उनके संबंध में रिपोर्ट प्रेषित करने को कहा। जिससे लोगों को खनन क्षेत्र से सुरक्षित स्थान पर पहुँचाने की दिशा में कार्य किया जा सके तथा भविष्य में किसी तरह



के हादसे से लोगों को सुरक्षित रखा जा सके। उन्होंने अवैध खनन के विरुद्ध लगातार छापापारी अभियान जारी रखने, इसमें सलिलप लोगों के विरुद्ध नामजद प्रार्थमिकी दर्ज कराने का निर्देश दिया। ग्रामीण एसपी कपिल चौधरी ने कहा कि खनन स्थल पर टकराव की स्थिति उत्पन्न होने की आशंका पर त्वरित धारा 163 भा.ना.सु.सं. के तहत निषेधाज्ञा लागू करने का आवेदन दे। आवेदन नहीं देना घोर लापरवाही मानी जाएगी। बैठक में जिला खनन पदाधिकारी श्री रिंतेरा राज तिग्गा ने खनिजों के अवैध खनन, भंडारण एवं परिवहन के विरुद्ध खनन कार्यालय द्वारा की गई कार्रवाई पर विस्तार पूर्वक प्रकाश डाला। बैठक में भारत कोकिंग कोल लिमिटेड के निदेशक

(कार्मिक) श्री एम.के. रमैया ने कोयले के अवैध खनन के विरुद्ध की गई छापापारी, अवैध खनन के हॉटस्पॉट, अवैध खनन स्थल पर की गई डोजरिंग पर प्रकाश डाला। साथ ही कहा कि खनन स्थल पर ड्रोन द्वारा तथा सभी कक्षा घंटों पर सीसीटीवी से निगरानी रखी जा रही है। बैठक में सीआइएसएफ के कमांडेंट तपन पोद्दार, एडीएम लॉ एंड ऑर्डर पीयूष सिन्हा, अनुमंडल पदाधिकारी राजेश कुमार, जिला खनन पदाधिकारी रिंतेरा राज तिग्गा, डीटीओ दिवाकर सी द्विवेदी, डीएसपी मुख्यालय 2 धीरेन्द्र नारायण बंका, एसडीपीओ निरसा श्री रजत मानेक बाखला के अलावा सभी अंचल के अंचल अधिकारी, थाना प्रभारी एवं भारत कोकिंग कॉल लिमिटेड के विभिन्न एरिया के महाप्रबंधक उपस्थित थे।

## अंचल मत्स्यजीवि सहयोग समिति राजस्व वसूली में रिकॉर्ड बनाने पर के प्रबंध समिति की प्रथम बैठक बिजली कर्मी सम्मानित

झंझारपुर अंचल मत्स्यजीवि सहयोग समिति लिमिटेड के कार्यालय पर शुक्रवार को प्रबंध कार्य समिति की बैठक निर्विरोध निर्वाचित धूरन मुखिया की अध्यक्षता में आयोजित की गई। यह बैठक 25 फरवरी को निर्वाचन चुने जाने के बाद बीसीओ ओमनाथ प्रसाद की मौजूदगी में बैठक आयोजित की गयी। जिसमें नवगठित प्रबंध समिति का अनुमोदन निर्वाचन प्राधिकार एवं प्रशासक के प्रति आभार प्रकट किया गया। वहीं वर्ष 202-25 से कार्यविधि तक की होने वाली मत्स्य जुलाई श्रेणी में जलकारों का वितरण सदस्यों के साथ प्रस्तावित दर बंदोबस्तों की अनुबंध पर विचार की गई है। वहीं वर्ष 2024-25 से समिति के कार्यअवधि तक की होने वाली मछली एवं मछाना अक्टूबर श्रेणी जलकर का वितरण सदस्यों के साथ प्रस्तावित दर बंदोबस्तों की अनुमोदन पर विचार की गई।

लौकही राजस्व वसूली का शानदार रिकॉर्ड बनाने वाले कर्मी जितेन्द्र कुमार मंडल को विद्युत आपूर्ति अवर-प्रमंडल खुटौना के सहायक विद्युत अभियंता शिवम कुमार ने शुक्रवार को पुरस्कृत किया। उन्होंने जानकारी देते हुए बताया कि नार्थ बिहार पावर डिस्ट्रीब्यूशन कम्पनी लिमिटेड के शीर्ष प्रबंधन द्वारा बिजली बकायेदारों से राजस्व वसूला

जा रहा है। ऐसे में लम्बे समय से बिबल भुगतान नहीं करने वाले 312 उपभोक्ताओं का कनेक्शन काटा जा रहा है। साथ ही, 5 हजार से ज्यादा बकायेदारों के घर इशतहार चर्षा कर उनसे राजस्व वसूला जा रहा है। लौकही प्रखंड में राजस्व वसूली के अच्छे कार्य को देखते हुए जितेन्द्र कुमार मंडल 1124MRC50 को पुरस्कृत कर सम्मानित किया गया।

## वाहन का बीमा एवं रजिस्ट्रेशन होना भी आवश्यक है - डीटीओ, बोकारो...



बोकारो :- उपायुक्त विजया जाधव के निर्देशानुसार समाहरणालय स्थित सभा कक्ष में सभी गैर सरकारी स्कूल प्रशासनिक अधिकारियों के बैठक किया गया। बैठक में डीटीओ वंदना सेजवलकर ने सभी स्कूल प्रबंधक को स्कूल बस की सेफ्टी एवं यातायात नियमों का पालन करने, सुरक्षित वाहन चलाने, ओवरलोड और वाहनों के कागजात सही तरीके से रखने का सख्त निर्देश दिया। बैठक के दौरान जो अनुपस्थित स्कूल प्रबंधक नहीं आ पाए उन्हें स्पष्टीकरण करने का निर्देश दिया। जिला परिवहन पदाधिकारी श्रीमती वंदना सेजवलकर ने बताया कि वाहन चलाने के लिए लाइसेंस होना आवश्यक है। जब तक लाइसेंस नहीं बन जाता है तब तक वाहन नहीं चलना चाहिए। साथ ही वाहन का बीमा एवं रजिस्ट्रेशन होना भी आवश्यक है। उन्होंने आगे बताया कि वाहन चालक को रोड साइड एवं रोड मार्किंग का ज्ञान होना भी आवश्यक है। जैसे दोपहिया वाहन चलाने समय हेलमेट लगाने से दुर्घटना में मृत्यु की संभावना कम रहती है। इसी प्रकार चौपहिया वाहन चलाने समय सीट बेल्ट लगाना भी आवश्यक है। वहीं एमबीआई द्वारा आम चालकों से भी अपील की गई कि वाहन चलाने समय यातायात के नियमों का पालन करें। बैठक के दौरान जिला परिवहन कार्यालय के सभी कर्मी, जिला सड़क सुरक्षा प्रबंधक सहित अन्य उपस्थित थे।

## उपायुक्त आम जनो की समस्याओं से अवगत हुए



साहिबगंज उपायुक्त, हेमंत सती ने शुक्रवार को अपने कार्यालय कक्ष में जनता दरबार का आयोजन किया गया। इस दौरान उपायुक्त ने जिला के शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों से मुलाकात कर उनकी समस्याओं से अवगत हुए। इसके साथ ही उपायुक्त द्वारा उपस्थित सभी लोगों से एक-एक कर उनकी समस्याएं सुनी एवं आश्वासन दिया कि संज्ञान में आए हुए सभी शिकायतों की जांच करते हुए जल्द से जल्द सभी समस्याओं का समाधान किया जाएगा। इसके साथ ही जनता दरबार के दौरान विभिन्न आवेदन शिकायत के रूप में आए, जो कि जिला के विभिन्न विभागों से संबंधित थे। ऐसे में जनता दरबार में सभी शिकायतकर्ताओं की समस्याओं को सुनने के बाद उपायुक्त ने संबंधित विभाग के पदाधिकारियों को निर्देशित किया कि सभी आवेदनों का भौतिक जांच करते हुए उसका समाधान जल्द से जल्द करें। साथ ही उन्होंने सभी संबंधित पदाधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि इन शिकायतों पर त्वरित कार्रवाई करते हुए अपना प्रतिबद्ध उपायुक्त कार्यालय को समर्पित करें ताकि शिकायतों के निष्पादन में आसानी हो सके। ज्ञात हो कि हर सप्ताह मंगलवार एवं शुक्रवार को उपायुक्त कार्यालय में जनता दरबार का आयोजन किया जाता है।

## अनुसूचित जाति सलाहकार परिषद गठन किए जाने पर दी गई मुख्यमंत्री को बधाई



हजारीबाग : अनुसूचित जाति सलाहकार परिषद के गठन किए जाने पर एक शिष्टमंडल ने इसे ऐतिहासिक कदम बताते हुए माननीय मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन को हार्दिक बधाई दी है। बधाई देने वालों में झारखंड सरकार के वित्त मंत्री राधा कृष्ण किशोर श्रम नियोजन मंत्री संजय प्रसाद यादव विधायक संजय यादव प्रदेश पूर्व कार्यकारी बंधु तिकी प्रदेश उपाध्यक्ष भीम कुमार, पूर्व डीएसपी रामचंद्र राम कांसेस नेत्री इंदिरा तुरी, कौशल पासवान, पंकज कुमार, सुरेंद्र राम, किशोर नायक, प्रोफेसर संतोष राम, दामोदर वाल्मीकि, विजय भुजुया आदि मुख्य रूप से उपस्थित थे।

## मुजफ्फरपुर स्टेशन के निर्माण में देरी पर DRM सख्त निर्माण कंपनी को लगाई फटकार,

मुजफ्फरपुर मुजफ्फरपुर रेलवे स्टेशन के विकास कार्य में हो रही देरी को लेकर सोनपुर मंडल के DRM विवेक भूषण सूद ने शुक्रवार को स्थल का निरीक्षण किया। वर्ल्ड क्लास स्टेशन बनाने का जिम्मा RLDA कंपनी को दिया गया था। निर्माण कार्य निर्धारित समय से 9 महीने पीछे चल रहा है। DRM ने RLDA कंपनी के अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने कार्य में तेजी लाने के कड़े निर्देश दिए। उन्होंने कंबाईड टर्मिनल बिल्डिंग, एयर कोनकोर्स और फुट ओवर ब्रिज का भी जायजा लिया। स्टेशन का संचालन जल्द ही कंबाईड टर्मिनल बिल्डिंग से होगा। निरीक्षण के दौरान यात्री सुविधाओं पर विशेष ध्यान दिया गया। स्टेशन पर लगी QR कोड मशीन की जांच की गई। यात्रियों को डिजिटल टिकटिंग के बारे में जागरूक किया गया। उन्हें एप के माध्यम से QR कोड स्कैन कर टिकट लेने की जानकारी दी गई। DRM सूद ने बताया कि स्टेशन के संकुलेंटिंग एरिया के विकास कार्य का निरीक्षण किया गया है। उन्होंने कहा कि होली के बाद कंबाईड टर्मिनल बिल्डिंग को चालू करने की योजना है। यह निरीक्षण स्टेशन के समग्र विकास कार्य की प्रगति की समीक्षा के लिए किया गया था।

## डायट में टीएलएम मेला का हुआ आयोजन



शिवहर राज शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद महेंद्र पटना के तत्वावधान में वार्षिक कार्य योजना के तहत जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डायट) शिवहर में निपुण भारत एफएलएम आधारित मॉड्यूल के वास्तविक अनुप्रयोग के तहत प्रारंभिक विद्यालयों के शिक्षण अधिगम सामग्रियों टीएलएम मेला का आयोजन डीएलएड के प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के प्रशिक्षुओं के द्वारा डायट के प्राचार्य एवं व्याख्याताओं के मार्गदर्शन में संस्थान के सभागार में आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन जिला कार्यक्रम पदाधिकारी, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान डायट, शिवहर के प्रभारी प्राचार्य एवं व्याख्याताओं द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलन कर किया गया। इस कार्यक्रम में गणित, भाषा, विज्ञान एवं पर्यावरण आदि विषयों से संबंधित टीएलएम का प्रदर्शन किया गया।

## धावा दल ने दो बाल श्रमिक बच्चों को करवाया मुक्त



शिवहर जिला के श्रम विभाग-श्रम अधीक्षक विजय कुमार ठाकुर के निर्देशानुसार पर श्रम विभाग के धावा दल के सदस्यों द्वारा पुरनहिया प्रखंड क्षेत्र के विभिन्न चौक-चौराहा के प्रतिष्ठानों, दुकानों में सघन जांच अभियान चलाया गया। जांच के क्रम में दो बाल श्रमिकों को गठित धावा दल द्वारा विमुक्त कराया गया है। श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी ने बताया कि नियोजक के विरुद्ध शिवहर थाना में बाल एवं किशोर श्रम प्रतिषेध एवं विनियमन अधिनियम के अंतर्गत प्राथमिकी दर्ज की गई है। बाल श्रमिकों को बाल कल्याण समिति के समक्ष प्रस्तुत कर बाल गृह में आवासित कराए जाने की प्रक्रिया की गई है। वहीं बच्चे एवं उनके परिवार को विभिन्न योजनाओं से पुनर्वासित किया जाएगा। धावा दल में श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी सुरेश कुमार, हैदर अली अंसारी श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी पुरनहिया, बिहार ग्राम विकास परिषद से अनिल कुमार, कोमल कुमारी और पुरनहिया थाना की पुलिस मौजूद थे।

## राणी सती दादी मंदिर में महिलाओं ने खेली फूलों की होली



सोतामढ़ी शहर स्थित राणी सती मंदिर में शुक्रवार को महिलाओं ने दादी संग फूलों की होली खेली। कार्यक्रम की शुरुआत 'महीनों आयो रे फागण रो', 'एक तेरा ही सारा दादी, मां आई घर आपने सब मंगल गाओ रे, दादी जी रे रस्ते माही फूल गुलाब बिछाओ रे' जैसी राणी सती दादी को समर्पित होली गीतों से हुआ। इस अवसर पर रंग-बिरंगे फूलों और पत्तियों से दादी का श्रृंगार और सजावट की गई थी। पूरे मंदिर परिसर को फूलों से सजाया गया। इस भव्य समारोह का आयोजन दादी सेवा समिति द्वारा किया गया। इस अवसर पर सभी के लिए अल्पाहार की व्यवस्था भी की गई थी।

सोतामढ़ी शहर स्थित राणी सती मंदिर में शुक्रवार को महिलाओं ने दादी संग फूलों की होली खेली। कार्यक्रम की शुरुआत 'महीनों आयो रे फागण रो', 'एक तेरा ही सारा दादी, मां आई घर आपने सब मंगल गाओ रे, दादी जी रे रस्ते माही फूल गुलाब बिछाओ रे' जैसी राणी सती दादी को समर्पित होली गीतों से हुआ। इस अवसर पर रंग-बिरंगे फूलों और पत्तियों से दादी का श्रृंगार और सजावट की गई थी। पूरे मंदिर परिसर को फूलों से सजाया गया। इस भव्य समारोह का आयोजन दादी सेवा समिति द्वारा किया गया। इस अवसर पर सभी के लिए अल्पाहार की व्यवस्था भी की गई थी।

## नगर पंचायत के साधारण बोर्ड की बैठक में लिए गए कई निर्णय

जयनगर शुक्रवार को नगर पंचायत के सभागार में साधारण बोर्ड की बैठक मुख्य पार्षद कैलाश की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में कार्यपालक पदाधिकारी कुमारी हिमानी, वार्ड पार्षद हनुमान मोर, शिवजी पावलान, बिनोद शर्मा, मोहन राय, सूर्यनारायण ठाकुर, रामश्री साह, रीना देवी, मंगली देवी, जरीना खातुन, मीना देवी व प्रधान लिपिक मोहन राय उपस्थित थे। वहीं उप मुख्य पार्षद समेत चार वार्ड पार्षद अनुपस्थित रहे। बैठक में सर्वसम्मति से 13 एजेंडों पर सहमति प्रदान की गई। एजेंडों में मुख्य रूप से साइकिल मोटरसाइकिल स्टैंड, सार्वजनिक शौचालय की बंदोबस्ती, डोर टू डोर कचरा संग्रहण कार्य के निविदा पर विचार, मैकसी स्टैंड व बस स्टैंड पर यात्री शेड, म्यूजलियम, फेवर ब्लॉक एवं समरसेबल पंप अधिष्ठापन कार्य करने, साइफन का चौड़ीकरण कर स्लैब ढलाई करने, मानदेय व दैनिक कर्मियों के वेतन में वृद्धि करने, पांच स्थानों पर हार्डमास्क लगाने, सड़क पर बने डिवाइडर पर पोल व रेडियम लगाने समेत अन्य विषयों पर सहमति दी गई।

## पुलिस ने 400 बोटल नेपाली शराब किया बरामद

खटौना लोकहा थाना क्षेत्र के बलान नदी के पश्चिमी तटबंध पर पुलिस ने गश्त के दौरान 400 बोटल नेपाली देशी शराब बरामद की। बुधवार संंध्या पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि शराब की तस्करी की योजना बनाई जा रही है। इसके बाद लोकहा पुलिस मौके पर पहुंची और तलाशी अभियान चलाया। इस दौरान झाड़ियों में छिपाकर रखी गई 400 बोटल नेपाली शराब बरामद हुई। हालांकि, मौके पर कोई तस्करी नहीं मिली। जिससे शराब लावारिस हातमें बरामद हुई। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। यह पता लगाने की कोशिश कर रही है कि शराब की तस्करी में कौन लोग शामिल हैं।

## सीतामढ़ी के आंगनबाड़ी केन्द्रों पर मनाई गयी गोदभराई

सीतामढ़ी संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विशेष कार्यक्रम आयोजित कर गर्भवती महिलाओं को गोदभराई का आयोजन हर महीने के 7 तारीख को आयोजित किया जाता है। पिरामल फाउंडेशन के जिला लीड प्रभाकर कुमार एवं रोहित कुमार द्वारा मिसरीलीया के आंगनबाड़ी केंद्र सं 248, प्रोग्राम लीड दुर्गा प्रसाद सिंह के द्वारा मुरादपुर के आंगनबाड़ी केंद्र 133, गांधी फ्रेलो अरुण कुमार व विवेक कुमार के द्वारा परसोनी के मदनपुर मे केंद्र सं 84 तथा शहरी क्षेत्र के केंद्र सं 2 पर गोदभराई कार्यक्रम का अवलोकन किया गया एवं सुधार हेतु सुझाव दिया गया। इस दौरान उन आंगनबाड़ी केंद्रों के पोषक क्षेत्र के गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था में माता एवं शिशु के बेहतर स्वास्थ्य



के दौरान शरीर को अधिक पोषक तत्वों की जरूरत होती है। इस दौरान गर्भवती महिलाओं के आहार में प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट के साथ वसा की भी संतुलित मात्रा का होना जरूरी होता है। इस कमी को

पूरा करने के लिए हरी साग-सब्जी, अंडा, मछली, सतरंगी फल, दाल, सूखे मेवे, मरुआ एवं दूध का सेवन अति महत्वपूर्ण है। जिसे आवश्यक पोषक तत्वों की अपूर्ति आसानी से की जा सकती है। साथ ही, खून की कमी को पूरा करने के लिए गर्भवती महिलाओं को बच्चे को जन्म देने से पहले व बाद में 180 आयरन करने का आग्रह दिया। मौके पर मिसरीलीया पंचायत कि मुखिया आरती कुमारी, सेविका सीमा कुमारी, सुषमा सुधा, अनीता कुमारी, विभा कुमारी तथा गर्भवती महिलायें, जीविका समूह की सदस्य तथा ग्रामीण उपस्थित थे।

## रेल परियोजना: भू-अर्जन की प्रक्रिया में तेजी लाते हुए तीव्र गति से करें निष्पादन : डीएम



शिवहर डीएम विवेक रंजन मैत्रेय ने शुक्रवार को जिला भू-अर्जन कार्यालय की निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा प्रायोजित महत्वपूर्ण परियोजनाओं, जैसे सीतामढ़ी-शिवहर नई रेल लाइन, सिंगाही-बेलवा-नरकटिया मीसिंग लिंक पथ एवं बेलवा गाईड बांध, के भू-अर्जन तथा रैयतों के भुगतान संबंधी कार्यों की अद्यतन प्रगति की समीक्षा की। रैयतों के भुगतान की समीक्षा: जिला पदाधिकारी ने भू-अर्जन कार्यालय में रैयतों से प्राप्त दस्तावेजी साक्ष्यों की अखलोकन किया और सत्यक जांच के बाद तीव्र गति से भुगतान की कार्यवाही सुनिश्चित करने का निर्देश दिया। समयबद्ध भुगतान हेतु कार्ययोजना: जिला भू-अर्जन पदाधिकारी को निर्देश दिया गया कि वे रैयतों से प्राप्त दावों/आपत्तियों की तिथिवार क्रमानुसार विवरणी/सूची संघारित करें। ताकि भुगतान प्रक्रिया में किसी प्रकार की देरी न हो।

शिवहर आयोजन एवं दस्तावेज निर्माण: उन्होंने आदेश दिया कि रैयतों को भुगतान प्राप्त करने में किसी प्रकार की कठिनाई न हो। राजस्व कर्मचारियों एवं अंचल अधिकारियों को मौजूबावर शिवहर आयोजित करने तथा एलपीसी निर्गत करने का निर्देश दिया गया। रैयतों के शपथ पत्र, बंध-पत्र एवं सहमति पत्र भी कैम्प मोड में जारी किए जाएंगे। पहलेआओ, पहलेपाओकाअनुपालन: रैयतों को समयय एवं तीव्र गति से भुगतान सुनिश्चित करने के लिए 'पहले आओ, पहले पाओ' के सिद्धांत का दृढ़ता से अनुपालन करने का निर्देश दिया गया। जिला भू-अर्जन पदाधिकारी को तिथिवार विवरणी/सूची संघारित करने का भी निर्देश दिया गया। जिला पदाधिकारी ने जोर देकर कहा कि सभी हितधारकों को समय पर भुगतान सुनिश्चित करने के लिए सभी प्रक्रियाओं को पारदर्शी एवं कुशलतापूर्वक संचालित किया जाए।

## अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर डीएम ने 10 महिलाओं को किया सम्मानित



शिवहर अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आर सेटी शिवहर के प्रोग्राम में नाबाई द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के आयोजन की अध्यक्षता जिला पदाधिकारी विवेक रंजन मैत्रेय ने की। इस अवसर पर जिला पदाधिकारी ने महिलाओं की आत्म सम्मान एवं उनकी आमदनी कैसे बढ़े इसके बारे में विशेष जानकारी दी। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित करके किया गया। डीएम ने महिलाओं के उत्थान के लिए सरकार द्वारा चलाए जा रहे कार्यक्रमों के बारे में जानकारी दी। महिलाओं को आग्रह किया कि वे बड़ चढ़ कर भाग लें। इस अवसर पर 10 महिलाओं को उनके ब्यूटी पालर एवं सिलाई के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य करने पर मोमेंटो देकर सम्मानित किया गया। डीएम ने रिचा कुमारी कमरौली, वंदना कुमारी नयागांव, गीता देवी माधोपुर छाता, शिल्पी कुमारी धनकौल, शीला झा पवित्र नगर, सुधा वर्मा कमरौली, मंजू कुमारी शिवहर, रंजू कुमारी अशौगी तथा अनुशा कुमारी शिवहर को मोमेंटो देकर महिला दिवस पर सम्मानित किया गया।

## भारत और नेपाल मिलकर मिथिला के प्रत्येक जिले में करेंगे 'सीता संवाद आध्यात्मिक एवं साहित्यिक यात्रा' का आयोजन

सीतामढ़ी सीता संवाद आध्यात्मिक एवं साहित्यिक यात्रा की बैठक संरक्षक डॉ बसंत कुमार मिश्रा के आवास पर शुक्रवार को हुई। निर्देशक आनेय कुमार ने बताया कि माता सीता जन्मभूमि यात्रा की सफलता के बाद अब रविवार 9 मार्च से रक्सौल और बीरगंज में सीता संवाद होगा। धर्म जागरण के माध्यम से सीता प्राकट्य भूमि के पंच तीर्थ स्थलों के विकास एवं मिथिला के पंच तीर्थों के विकास हेतु 'सीता संवाद आध्यात्मिक एवं साहित्यिक यात्रा - मिथिला यात्रा' का शुभारंभ रविवार को रक्सौल, पूर्वी चंपारण से किया जाना है। योजना के प्रमुख बिंदु की चर्चा करते हुए उन्होंने कहा कि प्रत्येक जिले में एक संयोजक और दो सह-संयोजक की नियुक्ति किया जाना है। प्रत्येक जिले में कवि, लेखक, साहित्यकार, साधु-संत एवं विद्वानों के साथ सीता संवाद होगा। प्रत्येक



जिला मुख्यालय पर 'सीता संवाद आध्यात्मिक एवं साहित्यिक यात्रा' के उद्देश्य की जानकारी देना एवं जानकारी प्राकट्य भूमि के पंच तीर्थ विकास हेतु राष्ट्रपति महोदय के नाम से हस्ताक्षर अभियान को तेज करना है। सीता प्राकट्य भूमि के पंच तीर्थों के विकास हेतु प्रभाव प्रयास धर्म जागरण से करना लक्ष्य है। 'हमारा जिला - हमारा स्वाभिमान, पंच तीर्थ स्थल - हमारी पहचान' को बढ़ावा देना सीता संवाद का ध्येय है। नेपाल

के मिथिला क्षेत्र के जिला मुख्यालयों पर 'सीता संवाद' का आयोजन भारत नेपाल के मैत्री संबंध और त्रेतायुगीन संबंधों को मजबूती प्रदान करेगा। नेपाल के मधेश राज्य के जिला मुख्यालयों में 'सीता संवाद' परिचर्चा होगी। मिथिला में सीता जन्मभूमि यात्रा के प्रमुख स्थल रक्सौल (पूर्वी चंपारण), बीरगंज (नेपाल), बैरानिया (सीतामढ़ी), गौर (रौतहट), सोनबरसा (सीतामढ़ी), (सर्लाही) लालबंदी (सीतामढ़ी), वर्दीबास (नेपाल), भिड़ा मोर (सीतामढ़ी), जलेश्वर नाथ महादेव (नेपाल) भारत के मिथिलांचल क्षेत्र के जिला में 'सीता संवाद' आयोजित होगा। इसमें पश्चिमी चंपारण, पूर्वी चंपारण, शिवहर, सीतामढ़ी, मुजफ्फरपुर, वैशाली, समस्तीपुर, बेगूसराय, दरभंगा, मधुबनी, सुपौल, महेंपुरा, सहरसा, खगड़िया, कटिहार, पूर्णिया, अररिया, फारुखसंगंज उसी प्रकार नेपाल के मिथिला क्षेत्र में मधेश प्रदेश के जिला 'सीता संवाद' आयोजित होगा। इसमें परसा, बारा, रौतह, सर्लाही महोत्तरी, धनुषधाम, सिरहा, सप्तरी, सुपौलसिंधु पावन यात्रा का उद्देश्य स्पष्ट करते हुए निर्देशक आनेय कुमार ने कहा श्री राम जन्मभूमि अयोध्या धाम में भव्य मंदिर बन गया है। माता सीता जन्मभूमि पुनौराधाम सीतामढ़ी बिहार में भी भव्य मंदिर का निर्माण होना ही चाहिए।

## कृषि विज्ञान केंद्र में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस समारोह का आयोजन



शिवहर कृषि विज्ञान केंद्र शिवहर द्वारा अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस का आयोजन शुक्रवार को किया गया। इस विशेष अवसर पर कार्यक्रम की शुरुआत डॉ. अनुराधा रंजन कुमारी वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष, डॉ संचिता घोष वैज्ञानिक हॉर्टिकल्चर, डॉ श्याम कुमार मत्स्य विभाग, डॉ एनएमएच गृह वैज्ञानिक द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलन कर की गई। इस आयोजन का उद्देश्य महिलाओं की सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक उपलब्धियों को मान्यता देना था। कार्यक्रम में केंद्र के विभिन्न वैज्ञानिकों, किसानों और स्थानीय समुदाय की महिलाओं ने सक्रिय भागीदारी निभाई। कार्यक्रम में महिलाओं को कृषि, मत्स्य पालन और गृह विज्ञान के क्षेत्र में उनके योगदान के बारे में जानकारी दी गई और उन्हें इन क्षेत्रों में और अधिक सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया गया। डॉ. कुमारी ने महिलाओं

की शिक्षा, उनके सशक्तिकरण और समाज में उनकी भूमिका को महत्व देते हुए कहा कि महिलाओं की प्रगति से ही समाज और राष्ट्र की प्रगति संभव है। इस आयोजन में महिलाओं को उनके कार्यक्षेत्र में उत्कृष्टता के लिए सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम के अंत में सभी महिलाओं को एकजुट होकर अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया गया। उनके भविष्य की सफलता की कामना की गई। उक्त आयोजन कृषि विज्ञान केंद्र की ओर से महिला सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम साबित हुआ। कार्यक्रम में मशरूम उत्पादन की विस्तृत जानकारी दी गई। सभी उपस्थित महिलाओं को ओएस्टर मशरूम का स्पान दिया गया। मौके पर उमा देवी, रजनी देवी, राधिका, सीमा, किरण, कुसुम देवी, पिंकी, इंदु, प्रभावती देवी सहित 50 महिलाओं ने भाग लिया।

## स्वतंत्र रूप से कांग्रेस को लड़ना चाहिए बिहार विधान सभा का चुनाव



सीतामढ़ी जिला मुख्यालय स्थित जिला कांग्रेस कार्यालय ललित आश्रम के सभागार में जिला कांग्रेस की एक बैठक जिलाध्यक्ष कमलेश कुमार सिंह की अध्यक्षता में हुई। बैठक में मुख्य अतिथि राष्ट्रीय समन्वयक बलजीत सिंह को पाग पहनकर और साल ओढ़कर सम्मानित किया गया। कार्यकर्ताओं ने इस वहीने वाले विधानसभा चुनाव पर प्रकाश डालते हुए चुनाव स्वतंत्र लड़ने का सलाह दिया। कार्यकर्ताओं ने कहा कि यदि गठबंधन में चुनाव लड़ने की स्थिति बनती है तो सम्मानजनक समझौता करते हुए चुनाव लड़ना चाहिए। राष्ट्रीय समन्वयक बलजीत सिंह ने कहा कि जिस भावना से जिला कांग्रेस कार्यकर्ता संगठन से जुड़े रहे हैं। वह कभी निरर्थक नहीं होगा। वहीं, भाजपा की डबल इंजन की पंगु सरकार ध्वस्त होगी। कांग्रेस सत्ता में आएगी। सभा को संबोधित करते हुए मुख्य जिला अध्यक्ष ने कार्यकर्ताओं को सलाह दिया और कहा कि वैसे तो आर्मि निर्णय जन-जन के नेता राहुल गांधी ही लेंगे। लोकिय कार्यकर्ताओं की भावनाओं से उन्हें अलग कर दिया जाएगा। मौके पर सीताराम झा, अंजाराह हक तौहैद, आपका झा, विपिन झा, ताराकत झा, वीरेंद्र सिंह, संजय कुमार, उषा शर्मा, आशा देवी, रिंतु देवी, निर्मला राय, दिलीप पांडे, सुरेश प्रसाद सिंह, रंजीत गुप्ता, राम विनय सिंह, रघू प्रसाद, आशु अहमद, श्याम शंकर, रोहन गुप्ता, अलताफ खान, जजला प्रताप, सुरेंद्र प्रसाद यादव, अमजद खान, अरुण तिवारी, तौसीका राय, गुडू यादव सहित अन्य मौजूद थे।

## राष्ट्रीय लोक अदालत की तैयारी पुरी, चार बेंच गठित



शिवहर राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन कल स्थानीय व्यवहार न्यायालय परिसर में होगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकार की अध्यक्ष व जिला व सत्र न्यायाधीश उदयवंत कुमार के निर्देश के आलोक में जिला विधिक सेवा प्राधिकार के सचिव ललन कुमार ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत के सफलता को लेकर व्यापक प्रचार प्रसार किया गया है। पक्षकारों को नोटिस दी गई है। तथा स्पष्ट कहा गया है कि राष्ट्रीय लोक अदालत में किसी भी व्यक्ति की हार या जीत नहीं होती है। सभी के मान सम्मान व मर्यादा बरकरार रहता है। उन्होंने लोगों से अपील किया है कि राष्ट्रीय लोक अदालत में ज्यादा से ज्यादा अपने सुलहनिचय मामलों को निपटारा करना चाहिए। इसकी तैयारी पुरी कर ली गई है इसके लिए चार बेंच का गठन किया गया है।

बेंच नंबर एक पर एडीजे व स्पेशल जज एक्साइड अंबिका प्रसाद चौधरी के साथ अधिवक्ता नंदनी कुमारी ब्रांच क्लर्क आलोक कुमार के टैबल पर मैट्रिमोनियल मुकदमा, कंपाउंडेबल केस एवं जूनियर मजिस्ट्रेट शिखा शर्मा के अदालत के सभी मामले, ग्रामीण बैंक, यूको बैंक, आईडीबीआई बैंक, केनरा बैंक के मामले सुलझाए जाएंगे। बेंच नंबर-2 पर सीजेएम महेश शुक्ला के साथ अधिवक्ता मिथिलेश कुमार एवं क्लर्क शंकर कुमार के टैबल पर सभी कंपाउंडेबल केस, शिवहर व्यवहार न्यायालय ग्राम कचहरी से संबंधित मामले का निष्पादन होगा। बेंच नंबर तीन पर एसीजेएम राघवेंद्र शरण पांडे के साथ अधिवक्ता अंजनी कुमारी, ब्रांच क्लर्क सुशील कुमारी के टैबल पर सभी सुलहनीय वाद कोर्ट एसीजेएम 1 सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, यूनिन बैंक ऑफ इंडिया, बैंक ऑफ बड़ोदा के मामले सुलझाए जाएंगे। बेंच नंबर -4 पर मजिस्ट्रेट फरंट शंभावी शंकर के साथ अधिवक्ता महेंद्र कुमार अधिवक्ता पिटू कुमारी ब्रांच क्लर्क के टैबल पर सभी कंपाउंडेबल केस, कोर्ट एसडीएम एवं स्टेट बैंक ऑफ इंडिया, बीएसएनएल, बैंक ऑफ इंडिया, पंजाब नेशनल बैंक, इंडियन ओवरसीज बैंक, इंडियन बैंक, भूमि विकास बैंक के मामले के साथ सोनाटा फाइनेंस के मामले भी सुलझाए जाएंगे।

## शिवहर के दो लाल स्केटिंग व साइकिल राईड अयोध्या रवाना



शिवहर कौन कहता है आसामों में सुराख नहीं होता, एक पत्थर तबीयत से उछालो यारो..... इस पंक्ति को चर्चार्थ करते हुए जिले के दो लाल ने शिवहर से अयोध्या के लिए शुक्रवार को राइडिंग और स्केटिंग करते हुए रवाना हुए। शहर के राम जानकी मठ पछियारी पोखर पर जिले के सामाजिक कार्यकर्ताओं एवं सनातनियों ने दोनों लाल को हौसला अफजाई करते हुए अंग वस्त्र और सम्मानित कर अयोध्या के लिए रवाना किया। जहांगीपुर के गौरी शंकर कुमार साइकिल व अंकित कुमार स्केटिंग करते हुए रवाना हुए अयोध्या रवाना हुए। युवाओं ने बताया कि सनातन धर्म को बढ़ावा देने, गौ माता की रक्षा एवं महिला सशक्तिकरण को लेकर यह कदम उठाए हैं। करीब 400 किलोमीटर की यात्रा स्केटिंग और साइकिल से दोनों युवा करेंगे। मौके पर राकेश समाजसेवी, डॉ नूतन माला, एता राधाकांत गुप्ता उर्फ बच्चू, मठ अध्यक्ष नंदन गुप्ता, अनंत गुप्ता, दीनबंधु गुप्ता सहित दर्जनों लोग मौजूद थे।

## 10 हजार रिश्तव मांगना हुआ महंगा साबित, हवलदार रोशन कुमार हुए निलंबित, शिवहर थाना अध्यक्ष से स्पष्टीकरण

शिवहर पुलिस अधीक्षक शैलेश कुमार सिन्हा ने एक मामले में सत्यता पाए जाने पर शिवहर थाना के चालक हवलदार रोशन कुमार को निलंबित कर दिया है। कुछ ही दिन पहले पदस्थापित हुए नगर कोतवाल कमलेश कुमार से स्पष्टीकरण मांगा गया है। जबकि शिवहर थाना के नए थाना अध्यक्ष रणवीर कुमार सिंह को बनाये गये है। पुलिस अधीक्षक ने प्रेस विज्ञापित जारी कर बताया है कि 7 मार्च 2025 को शाम में प्रदीप कुमार पिता उषेंद्र प्रसाद यादव ग्राम हथिओल थाना फकीरदयाल जिला पूर्वी चंपारण के द्वारा लिखित आवेदन देकर शिकायत की गई थी कि शिवहर थाना के द्वारा 6 मार्च 2025 को रात्रि में उनके स्कॉपीयो वाहन को वाहन चेकिंग के नाम पर थाना लाया गया। उसे छोड़ने के लिए चालक हवलदार रोशन कुमार शिवहर थाना के द्वारा 10 हजार की मांग की गई थी। शिकायत के आलोक में पुलिस अधीक्षक ने मामले को गंभीरता से लेते हुए पुलिस उपाधीक्षक मुख्यालय से जांच कराई गई जांचोपरान्त कार्यवाई की गई है।

## बिहारशरीफ में 'मिलन 2025' कार्यक्रम में जुटेंगे चिकित्सा जगत के दिग्गज

नालंदा बिहारशरीफ के आईएमए हॉल में 'मिलन 2025' नामक एक विशेष चिकित्सा सम्मेलन की घोषणा की गई। IMA के अध्यक्ष डॉ. वीरेंद्र प्रसाद ने बताया कि यह आयोजन नालंदा जिले में पहली बार नहीं हो रहा है, बल्कि यह एक स्थापित परंपरा का हिस्सा है, जो वर्षों से चली आ रही है। इस वर्ष का समारोह 9 मार्च को आयोजित किया जाएगा, जिसमें न केवल एक औपचारिक समारोह होगा, बल्कि यह एक अकादमिक सम्मेलन के रूप में भी सेवा करेगा। 'हमारा मुख्य उद्देश्य नालंदा जिले के सभी चिकित्सकों को एक साथ मंच पर लाना है, जहां वे अपने अनुभवों और विशेषज्ञता का आदान-प्रदान कर सकें।' सम्मेलन में मुख्य अतिथि के रूप में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), दिल्ली के प्रतिष्ठित न्यूरोसर्जन प्रोफेसर गुरुदत्त सत्यार्थी उपस्थित रहेंगे। डॉ. सत्यार्थी, जो नालंदा जिले के मूल निवासी हैं, अपनी प्रारंभिक शिक्षा यहीं से प्राप्त करने के बाद, जब भारत के सबसे प्रतिष्ठित चिकित्सा संस्थान में कार्यरत हैं। 'यह हमारे जिले के लिए गर्व की बात है कि हमारा एक संपूर्ण आदान इतने महत्वपूर्ण पद पर है। इस वर्ष के आयोजन में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन किया गया है। ऑर्गेनाइजिंग चैरमैन डॉ. सुनील कुमार ने बताया, 'पिछले वर्षों में यह कार्यक्रम मुख्य रूप से वैज्ञानिक प्रकृति का था, लेकिन इस बार हमने इसे एक वार्षिक उत्सव के रूप में विकसित करने का निर्णय लिया है।' इस परिवर्तन के तहत, क्रिकेट, बैडमिंटन, टेबल टेनिस, कैरम और लूडो जैसी खेल गतिविधियां, साथ ही गायन प्रतियोगिताएं भी आयोजन का हिस्सा होंगी। इन प्रतियोगिताओं के विजेताओं को समारोह के दौरान सम्मानित किया जाएगा। सम्मेलन में बिहार, नवादा और आसपास के क्षेत्रों से चिकित्सक भाग लेंगे। जो चिकित्सक अभी तक पंजीकृत नहीं हुए हैं, उनके लिए कार्यक्रम के दिन स्पॉट रजिस्ट्रेशन की सुविधा भी उपलब्ध होगी।

## दो फरार कोर्ट वारंटी गिरफ्तार, गया जेल

खटौना लोकहा पुलिस ने देर रात थाना क्षेत्र के लक्ष्मीपुर से मुकेश साह तथा पिपराही से कुंवर नट को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। थानाध्यक्ष शंकर शरण दास ने जानकारी देते हुए बताया कि उक्त दोनों आरोपित के विरुद्ध माननीय न्यायालय में मामला चल रहा है। परन्तु दोनों लंबे समय से फरार चल रहे थे।

## बुढापे को दूर भगाते हैं ये 8 एंटी-एजिंग फूड, चेहरे पर नहीं आने देते झुर्रियां



त्वचा को जवां और सुंदर बनाए रखने के लिए कुछ खाद्य पदार्थ को डाइट में शामिल करना चाहिए। इनसे त्वचा को भरपूर पोषण मिलेगा, साथ ही त्वचा यंग और ब्यूटीफुल बनेगी।

### बुढापे को दूर भगाते हैं ये 8 एंटी-एजिंग फूड, चेहरे पर नहीं आने देते झुर्रियां

यौवन और सुंदरता को हर कोई लंबे समय तक बनाए रखना चाहता है। लेकिन यूवी किरणें, स्किन केयर की गलत आदतें, प्रदूषण और अन्य कारक आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचाते हैं और उम्र तेजी से बढ़ने का कारण बनते हैं। खासतौर से महिलाओं के चेहरे पर समय से पहले फाइन लाइन्स और रिक्ल्स नजर आने लगे हैं। इसके लिए हम पर्यावरण को जिम्मेदार मानते हैं, लेकिन आपकी आहार संबंधी आदतें भी त्वचा की बनावट पर उतना ही प्रभाव डालती हैं। हम बढ़ती उम्र को रोक नहीं सकते, लेकिन पोषिक आहार के साथ हेल्दी लाइफस्टाइल को अपनाकर इसके प्रभाव को कम कर सकते हैं। अगर आप भी साफ, चमकदार और जवां दिखने वाली त्वचा चाहती हैं, तो यह जरूरी है कि आप अपने आहार में एंटी-एजिंग खाद्य पदार्थों को भी शामिल करें। यहां ऐसे एंटी-एजिंग खाद्य पदार्थों के बारे में बताया गया है, जो त्वचा को स्वस्थ और युवा बनाए रखने के लिए बहुत जरूरी हैं। तो आइए जानते हैं इन एंटी एजिंग फूड्स के बारे में।

**अनार** अनार एजिंग के लक्षणों को कम करने के लिए बहुत अच्छा है। दरअसल, इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स और फ्लेवोनॉयड्स शामिल हैं, जो फ्री रेडिकल से लड़ते हैं और त्वचा की लोच बनाए रखते हुए कोलेजन प्रोटेक्शन को बढ़ावा देते हैं।

**एवोकाडो** ओमेगा-3 फैटी एसिड और मोनोनसैचुरेटेड फैट से भरपूर एवोकाडो गुणों की खान है। ये आवश्यक पोषक तत्व न केवल त्वचा के स्वास्थ्य को पोषित करते हैं, बल्कि बेहतर नोईसोमोर्फिक एजिंग के रूप में भी काम करते हैं।

**अंडे** अंडों को प्रोटीन का पावर हाउस कहा जाता है। यह बालों, त्वचा और नाखूनों के लिए जरूरी बिल्डिंग ब्लॉक्स को आपूर्ति करते हैं। समय से पहले बुढ़ापा रोकने और मांसपेशियों की टोन बनाए रखने के लिए पर्याप्त प्रोटीन का सेवन करना जरूरी है।

**हरी सब्जियां** पालक, सरसों का साग और मेथी जैसी हरी सब्जियां एंटी-एजिंग गुणों के लिए मशहूर हैं। इनमें एंटीऑक्सीडेंट, पॉलीफेनॉल और क्लोरोफिल पाया जाता है। इनका सेवन करने से सेल मेंब्रेन मजबूत होती है और त्वचा को कोमल बनाए रखने के लिए कोलेजन को प्रोटेक्ट करती है।

**ब्लूबेरी** ब्लूबेरी खाने से त्वचा पर दिखने वाले बुढ़ापे के लक्षणों को कम करने में मदद मिलती है। अगर आप रोजाना ब्लूबेरी का सेवन करती रहेंगी, तो बढ़ती उम्र के निशान नजर नहीं आएंगे। इनमें विटामिन सी, के और बी-6 मिलता है, जो आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं।

**तरबूज** विटामिन सी, लाइकोपीन और पोटेसियम से भरपूर, तरबूज सेल्स को हाइड्रेट और पोषण देता है। इसके अलावा यह एंटी एजिंग से जुड़ी समस्या के लिए भी फायदेमंद है। इसके सेवन से त्वचा की उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में देरी होती है।

**दही** त्वचा को चमकदार और एजिंग से बचाने के लिए दही का रोजाना सेवन जरूरी है। कैल्शियम और प्रोबायोटिक्स से भरपूर, दही की लैक्टिक एसिड सामग्री एक्सफोलिएशन में हेल्प करती है। जिससे लंबे समय तक चेहरे पर चमक बनी रहती है।

**बादाम** हेल्थलाइन के अनुसार, बादाम जैसे नट्स में विटामिन ई होता है जो स्किन टिश्यू को रिपेयरिंग में मदद करता है। बता दें कि विटामिन ई एक पॉवरफुल एंटीऑक्सीडेंट है, जो झुर्रियों को कम करने के अलावा स्किन को यंग और ग्लोइंग बनाए रखने के काम आता है। यहां बताए गए सभी खाद्य पदार्थों न केवल हाइड्रेशन को बढ़ाते हैं, बल्कि त्वचा को मजबूत और कोमल भी बनाते हैं। रोजाना इनका सेवन करने से त्वचा की बढ़ती उम्र की समस्या को रोका जा सकता है।

## बीके शिवानी जी ने कहा प्रेनेंसी में इन दो चीजों से दूर रहें औरतें, तरना बिगड़ल बन सकता है बच्चा



मोटिवेशनल स्पीकर बीके शिवानी ने प्रेगनेंट महिलाओं के लिए एक ऐसी बात कही है जिसे औरतों को किसी भी कीमत पर इग्नोर नहीं करनी चाहिए वरना उनके बच्चे में गलत संस्कार आ सकते हैं। प्रेनेंसी एक ऐसा समय है जब महिलाओं को अपने और अपने बच्चे के स्वास्थ्य को लेकर बहुत सावधान रहना होता है। इस समय उनकी छोटी-सी गलती भी बच्चे पर भारी पड़ सकता है। इस दौरान महिलाओं को हर किसी से कई तरह की सलाह सुनने को मिलती है कि उन्हें क्या करना चाहिए और किन चीजों से बचना चाहिए। इसी के संदर्भ में मोटिवेशनल स्पीकर बीके शिवानी ने प्रेगनेंट महिलाओं के लिए कुछ टिप्स दिए हैं। उनका कहना है कि प्रेनेंसी में औरतों को फोन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए और सोशल मीडिया पर भी कम समय बिताना चाहिए। आगे जानिए कि बीके शिवानी ने प्रेनेंसी में औरतों को किस बात का ध्यान रखने की सलाह दी है।



## हिम्मत हार रही औरतों के लिए प्रेरणादायक हैं इन पावरफुल वीमेन के कोट्स

आज भारत और अन्य देशों में हर क्षेत्र में औरतों की भागीदारी बढ़ रही है। जो हम सभी महिलाओं को लाइफ में कुछ कर गुजरने और अपना नाम बनाने के लिए प्रेरित कर रही हैं। वो सभी महिलाएं जिनकी लड़ाई खुद से है, उनके लिए भी ये कोट्स बहुत ही ज्यादा मोटिवेशनल हैं। आइए जानते हैं, औरतों को आगे बढ़ाने के लिए मेरी कॉम, राधिका आटे और स्मृति ईरानी जैसी कई एम्पॉवोरिंग वीमेन क्या कहती हैं।

हम में से कई महिलाएं ऐसी होंगी, जिनकी किसी न किसी रूप में अपने हक के लिए लड़ाई चल रही होगी। ये लड़ाई अपनी शिक्षा, व्यवसाय या बाहर काम करने की आजादी के लिए भी हो सकती है। समाज से लड़ने के लिए औरतों को सबसे पहले खुद से भी लड़ना पड़ता है। कई बार रस में हारने के बाद, फिर से दौड़ में शामिल होने के लिए हिम्मत जुटानी पड़ती है। तब जा कर एक औरत अपना हक पाती है।

भारत सहित दुनियाभर की ऐसी कई महिलाएं हैं, जिन्होंने न सिर्फ अपने क्षेत्र में एक अच्छा मुकाम हासिल किया, बल्कि और भी कई औरतों को ज़िंदगी में आगे बढ़कर कुछ कर गुजरने के लिए प्रेरित भी किया है। मनोरंजन की दुनिया हो या खेल जगत, उन्होंने परिवार और समाज से लड़कर जीत हासिल कर अपनी काबिलियत का झंडा गाड़ा है। आज हम आपके लिए ऐसी ही कुछ महिलाओं के इंस्पिरेशनल कोट्स लेकर आए हैं, ताकि अगर आप थोड़ी भी हिम्मत हार रही हों तो इन्हें पढ़कर आपको मजबूती मिले और अपने लक्ष्य तक पहुंचने का साहस भी।

**राधिका आटे** बॉलीवुड की दमदार एक्ट्रेस राधिका आटे, पुणे से हैं। अपनी मेहनत के दम पर राधिका ने फिल्मों सहित कई वेबसेरीज में भी अपने काम की ऐसी छाप छोड़ी है कि आज बड़े-बड़े प्रोड्यूसर उनके साथ काम करना चाहते हैं। अपने संघर्षों से अन्य महिलाओं को प्रेरित करते हुए वो कहती हैं कि 'जीवन कई मायनों में कठिन है। आप यहां क्यों हैं, आप यहां क्या करने आए हैं, आप कौन हैं - इन सभी चीजों के पीछे का अर्थ ढूंढना मुश्किल है। मुझे लगता है कि क्रिएटिविटी फोकस को वापस आपकी ओर लाती है।'

**सलमा हायेक** सलमा हायेक 57 साल की मैक्सिकन एक्ट्रेस हैं। जो केवल एक अच्छी अभिनेत्री ही नहीं बल्कि डायरेक्टर के साथ फिल्म और टीवी शो मेकर भी हैं। इनके जरिए वो महिलाओं की मजबूती को दिखाने की कोशिश करती हैं। इसकी वजह को उन्होंने कई बार जाहिर भी किया। उदाहरण के लिए, वो महिलाओं के लिए उम्र को बंधन न मानते हुए कहती हैं कि 'हमें उन्हें अपनी एक्सपयोरिड डेट क्यों बतानी चाहिए? मुझे लगता है कि जब उम्र की बात आती है तो लिंग भेद बहुत ज्यादा होता है। वो हमें कई डेडलाइन देते हैं जो खुद उनके पास नहीं हैं। जैसे कि एक तय उम्र के बाद, आप अपनी खूबसूरती खो देंगी या कोई भी आपसे शादी नहीं करना चाहेगा। ये बिलकुल सही नहीं है। मैं ऐसा किरदार बनाना चाहती थी, जो मजबूत हो, तेज हो, सुंदर हो, सेक्सी हो और एडवेंचर के लिए तैयार हो, क्योंकि मेरी उम्र की महिलाएं, जो फिफ्टी या मिड फिफ्टी में हैं, अभी भी ऐसी हो सकती हैं।' (फोटो साभार: इंस्टाग्राम@salmahayek)

**अरुंधति रॉय** अरुंधति रॉय एक अंग्रेजी राइटर और सोशलिस्ट हैं। अपनी बेबाक राइटिंग से सभी के अंदर जोश की आग जलाने वाली अरुंधति ने अपनी किताब 'द गॉड ऑफ स्माल थिंग्स' के लिए बुकर प्राइज भी जीता है। लोगों को कुछ कर गुजरने के लिए प्रेरित करते हुए वो कहती हैं कि 'किसी भी तरह, बदलाव आएगा। ये खूनी भी हो सकता है और सुंदर भी। ये हम पर निर्भर करता है।' (फोटो साभार: फेसबुक @Arundhati Roy)

**मैरी कॉम** आज भी समाज में कई लोग ऐसा सोचते हैं, कि क्रिकेट और बॉक्सिंग जैसे खेल केवल पुरुषों के लिए हैं। ऐसे ही लोगों की बोलती बंद करने का काम मैरी कॉम ने किया। आज देशभर में इस खिलाड़ी के नाम का पर्चम लहरा रहा है। मैरी ने साबित कर दिया कि खेल का कोई जेंडर नहीं होता। वो कहती हैं 'लोग कहते थे कि बॉक्सिंग पुरुषों के लिए है, महिलाओं के लिए नहीं और मैंने सोचा कि मैं उन्हें किसी दिन दिखाऊंगी। मैंने खुद से वादा किया और खुद को साबित भी किया।' (फोटो साभार: इंस्टाग्राम@mcmmary.com)

**स्मृति ईरानी** कई महिलाओं को राजनीतिक क्षेत्र में जाने के लिए प्रेरित करने वाली स्मृति ईरानी टेलीविजन एक्ट्रेस भी रह चुकी हैं। अपने जीवन के इस अनुभव से महिलाओं के आगे बढ़ने को लेकर वो कहती हैं कि 'जैसे चैरिटी की शुरुआत घर से होती है, वैसे ही हमें बदलाव की शुरुआत अपने घर और समाज से ही करनी होगी।



हमें इस दुनिया को महिलाओं के लिए एक बेहतर जगह बनाने के लिए मिलकर काम करने की जरूरत है।' (फोटो साभार: इंस्टाग्राम@smritiiraniofficial)

**कल्पना चावला** बच्चा-बच्चा जानता है कि कल्पना चावला चांद पर जाने वाली पहली भारतीय महिला थीं। कल्पना ने हर उम्र औरत को ये भरोसा दिलाया, कि महिलाएं कुछ भी कर सकती हैं, यहां तक कि चांद पर भी जा सकती हैं। सपनों



को पूरा करने की हिम्मत देते हुए उन्होंने कहा था कि 'सपनों से सफलता तक का रास्ता मौजूद है। आपके पास बस इसे खोजने की दुष्टि, इस तक पहुंचने का साहस और इसका पालन करने की दृढ़ता होनी चाहिए।' **पी वी सिंधु** नेशनल चैंपियन रह चुकी पुसला वेंकट सिंधु जिन्हें पी वी सिंधु कहा जाता है, युवाओं के लिए बहुत बड़ी इंस्पिरेशन हैं। खुद के आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए उनके ये शब्द काफी प्रेरणादायक हैं। 'अपने लक्ष्य को पाने के लिए अपना बेस्ट दें। वो करें जो आपको दूसरों से अलग बनाता है। अपने काम में श्रेष्ठ बनें और अपने अधिकार लें। अपने क्षेत्र में अलग पहचान बनाने के लिए अधिक प्रयास करें।'

## घर में इन 5 पौधों को लगाने से माता लक्ष्मी कभी नहीं होने देंगी धन की कमी, इनमें से भगवान शिव को यह पौधा है प्रिय

जीवन में पौधों को सकारात्मकता से जोड़कर देखा जाता है। आप अगर घर में आर्थिक समृद्धि लाना चाहते हैं, तो आप कुछ ऐसे पौधों को घर में लगा सकते हैं, जिन्हें घर में लगाने से आर्थिक समृद्धि होती है। आइए, जानते हैं कौन-से हैं वे पौधे। पेड़-पौधे घर में सुख-समृद्धि और सकारात्मक ऊर्जा लाते हैं। वास्तु के अनुसार अगर एक सही दिशा में घर में पेड़-पौधे लगाए जाएं, तो घर में से नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है। साथ ही इस उपाय से आपकी सेहत भी बेहतर होती है लेकिन दिशा के अलावा इस बात का ध्यान रखना भी जरूरी है कि आप घर में कौन-से पेड़-पौधे लगा रहे हैं। कुछ लोग घर की सुंदरता बढ़ाने के लिए घर में ऐसे पौधे लगा लेते हैं, जिनका उन पर उल्टा असर ही पड़ता है। आइए, जानते हैं घर में कौन-से पौधे लगाने चाहिए।

### मोहिनी का पौधा

मोहिनी को इंग्लिश में क्रैसुला और जेड प्लांट के नाम से जाना जाता है। इस पौधे को घर में लगाने से घर में सुख-शांति का वास होता है। साथ ही अगर आपके घर का माहौल तनावपूर्ण है या फिर हमेशा क्लेश होता रहता है, तो आप घर में मोहिनी का पौधा जरूर लगाएं।

### स्नेक प्लांट

बहुत कोशिश करने के बाद भी अगर आपको तरक्की नहीं मिल रही है, तो आपको स्नेक प्लांट को घर में जरूर लगाना चाहिए। स्नेक प्लांट लगाने से करियर में तरक्की होती है। आपका करियर अगर थम-सा गया है या फिर नौकरी में प्रमोशन नहीं मिल पा रहा है, तो अपनी स्टडी या वर्क टेबल पर स्नेक प्लांट जरूर रखें।

### मनी प्लांट

इस पौधे का नाम ही पैसों से जुड़ा हुआ है, तो सीधी-सी बात है कि मनी प्लांट लगाने से जीवन में आर्थिक उन्नति होती है। इसके अलावा अगर आपके पैसे कहीं फंसे हुए हैं और मिल नहीं पा रहे हैं, तो आप मनी प्लांट घर में जरूर लगाएं। आपको रुका हुआ धन भी प्राप्त हो जाएगा।



## वैसे यूरिक एसिड पेशाब के जरिए बाहर निकल जाता है लेकिन कई बार इसका लेवल बढ़ने पर यह जोड़ों में इकट्ठा हो जाता है

वैसे यूरिक एसिड पेशाब के जरिए बाहर निकल जाता है लेकिन कई बार इसका लेवल बढ़ने पर यह जोड़ों में इकट्ठा हो जाता है और छोटी पथरी का रूप ले लेता है जिससे गाठ, गठिया और किडनी की पथरी जैसी समस्याएं होती हैं। 7 mg/dL से ऊपर पहुंच गया Uric Acid? खून से इस गंदे पदार्थ को निचोड़ देंगे डॉ. के 2 देसी उपाय यूरिक एसिड (Uric Acid) एक प्रकार का शारीरिक रासायन है, जिसे आप गंदा पदार्थ कह सकते हैं। यह शरीर में तब बनता है, जब आप प्यूरीन से भरपूर खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं। हाई यूरिक एसिड से जोड़ों में दर्द और सूजन की समस्या हो सकती है, जो आमतौर पर गठिया के लक्षणों के साथ जुड़ी होती है। इतना ही नहीं, इसकी वजह से चलने में कठिनाई हो सकती है। कुछ लोगों को बड़े हुए यूरिक एसिड से त्वचा की समस्याएं हो सकती हैं। इससे डायबिटीज, हाई डिजिज और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का भी खतरा होता है। यूरिक एसिड कैसे कम करें? यूरिक एसिड कम करने के लिए अक्सर उन चीजों से परहेज की सलाह दी जाती है, जिनमें प्यूरीन की मात्रा अधिक होती है। बेशक मेडिकल में हाई यूरिक एसिड के लिए कई दवाएं और उपचार मौजूद हैं लेकिन कुछ घरेलू उपाय भी इसे कम के सकते हैं। डॉक्टर विनोद शर्मा आपको यूरिक एसिड के लिए कुछ असरदार

घरेलू नुस्खे बता रहे हैं। यूरिक एसिड के लक्षण जोड़ों में दर्द: यह सबसे सामान्य लक्षण है, जिसमें जोड़ों में दर्द और सूजन होती है, जिसे गठिया कहा जाता है। जोड़ों का कमजोर होना: यूरिक एसिड के अधिक होने पर, जोड़ों में कमजोरी आक सकती है जो चलने में कठिनाई का कारण बन सकती है। त्वचा की समस्याएं: कुछ लोगों को यूरिक एसिड के अधिक होने पर त्वचा संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। पथरी: यूरिक एसिड के अधिक होने के कारण पथरियां बन सकती हैं। अन्य संबंधित समस्याएं: हाई यूरिक एसिड से डायबिटीज, हाई डिजिज और अन्य संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं। यूरिक एसिड को जड़ से खत्म करने वाली 2 चमत्कारी दवाएं यूरिक एसिड से छुटकारा दिलाएंगे ये 5 आसान तरीके 5 Tips To Reduce Uric Acid: यूरिक एसिड से छुटकारा दिलाएंगे ये 5 आसान तरीके प्यूरीन के अलावा यूरिक एसिड बढ़ने के कारण भी हो सकती हैं। यूरिक एसिड बढ़ने के कारण बहुत अधिक शराब पीना बहुत अधिक सोडा पीना या बहुत अधिक ऐसे खाद्य पदार्थ खाना जिनमें फ्रुक्टोज, एक प्रकार की चीनी होती है जेनेटिक कारण हाई ब्लड प्रेशर किडनी से संबंधित समस्याएं ल्यूकेमिया मोटापा सोरायसिस यूरिक एसिड कितना होना चाहिए पुरुषों में यूरिक एसिड अधिक तब माना जाता है जब

यह 7 मिलीग्राम प्रति डेसीलीटर (मिलीग्राम/डीएल) से अधिक होता है। महिलाओं के लिए 6 मिलीग्राम/डीएल से अधिक होता है। कम यूरिक एसिड को 2 मिलीग्राम/डीएल से कम के रूप में जाना जाता है। यूरिक एसिड की नॉर्मल रेंज आपका यूरिक एसिड लेवल 6 मिलीग्राम/डीएल से नीचे होना चाहिए। यदि आपके पास उच्च यूरिक एसिड है लेकिन कोई लक्षण नहीं है, तो उपचार की आवश्यकता नहीं है। कम यूरिक एसिड जिसके कोई लक्षण नहीं होते, वह भी आमतौर पर चिंता का विषय नहीं है। हालांकि कोई भी लक्षण दिखने पर आपको तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। पहला उपाय है नींबू वाला गर्म पानी डॉक्टर ने बताया कि अगर आपका यूरिक एसिड बढ़ा हुआ है, तो आप सुबह के समय खाली पेट नींबू वाला गर्म पानी पी सकते हैं। रोजाना ऐसा करने से आपका यूरिक एसिड कम हो सकता है और साथ में जोड़ों के दर्द से भी आराम मिल सकता है। दूसरा उपाय है कलौजी कलौजी यूरिक एसिड में बहुत अच्छा काम करती है। इसे आप दो तरीके से ले सकते हैं, पहला तरीका है- रात को कलौजी को पानी में भिगो लें और सुबह खाली पेट इस पानी को छानकर पिएं। एक बर्तन में गर्म पानी लेकर उसमें कलौजी डालकर अच्छी तरह उबाल लें और उस पानी को छानकर उसमें थोड़ा नमक मिला लें और इसे रोजाना सुबह पीना शुरू करें।

## घर की इन दिशाओं में होता है भगवान शिव और माता लक्ष्मी का वास, अपार सफलता पाने के लिए आजमाएं ये वास्तु उपाय



घर की इन दिशाओं में होता है भगवान शिव और माता लक्ष्मी का वास, अपार सफलता पाने के लिए आजमाएं ये वास्तु उपाय

भगवान शिव और माता लक्ष्मी का वास होने वाली दिशाओं का खास ख्याल रखना चाहिए। दोनों देवी-देवता को प्रसन्न करने से आपके जीवन में सुख-शांति का वास होगा। आइए, जानते हैं किन उपायों से प्रसन्न होंगे महादेव और माता लक्ष्मी।

महादेव और माता लक्ष्मी को प्रसन्न करने से मिलती है अपार सफलता

हर व्यक्ति चाहता है कि उसके घर में सुख-शांति और समृद्धि का वास हो। इस कारण हम सभी ऐसे उपाय करते हैं, जिससे घर में सकारात्मक ऊर्जा का वास हो। सकारात्मक ऊर्जा से जीवन में बहुत ही बदलाव आता है। इससे न केवल हमारी फैसले लेने की क्षमता प्रभावित होती है बल्कि हमारा भाग्य भी तेज होता है। इन सकारात्मक ऊर्जा के उपाय करने के अलावा क्या आप जानते हैं कि आपके घर में भगवान शिव और माता लक्ष्मी का वास होता है। ऐसे में हम कुछ उपाय करके भोले बाबा से

न केवल सुख-शांति पा सकते हैं बल्कि भय और आकस्मिक मृत्यु जैसी घटनाओं को भी दूर कर सकते हैं। वहीं, माता लक्ष्मी की कृपा से हमें भाग्य, सुख-सुविधा और अपार धन का लाभ मिल सकता है। आइए, जानते हैं कि आपके घर की कौन-सी दिशा में होता है महादेव और माता लक्ष्मी का वास और आप उन्हें प्रसन्न करने के लिए क्या-क्या उपाय कर सकते हैं।

घर की उत्तर-पूर्व दिशा में भगवान शिव का वास

भगवान शिव का वास घर की उत्तर-पूर्व दिशा में होता है। आपको भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए घर की इस दिशा का खास ख्याल रखना चाहिए। इस दिशा में कोई भी टूटा-फूटा सामान या बर्तन पड़ा नहीं होना चाहिए। भगवान शिव को हरा रंग बहुत पसंद होता है। इसलिए इसके अलावा इस दिशा में इस रंग को प्रमुखता से स्थान देना चाहिए। आप अगर जीवन में मंगल चाहते हैं, तो घर की इस दिशा में आपको काले रंग की चीजें नहीं रखनी चाहिए।

घर की उत्तर दिशा में होता है माता लक्ष्मी का वास

घर की उत्तर दिशा में माता लक्ष्मी का वास होता है। कई लोग पश्चिम दिशा में भी माता लक्ष्मी का वास मानते हैं। आप अगर इस

दिशा में माता लक्ष्मी की मूर्ति या फोटो लगाते हैं, तो आपको भाग्य का साथ मिलता है। साथ ही अगर आप पर आर्थिक तंगी की वजह से परेशान है, तो आपको इससे भी आराम मिल सकता है। इस दिशा में भी साफ-सफाई का खास ख्याल रखना चाहिए। साथ ही इस दिशा में लाल कपड़े में एक चांदी का सिक्का जरूर रखें। इससे आपके जीवन में धन और वैभव भी बढ़ेगा।

माता लक्ष्मी और भगवान शिव को प्रसन्न करने के उपाय-

भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए घर में चंदन जरूर रखें। खासकर आप उत्तर-पूर्व दिशा में चंदन की महक वाली कोई चीज जरूर रखें। इससे भगवान शिव प्रसन्न होते हैं और घर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। इस दिशा में गंगाजल का छिड़काव भी जरूर करें। इससे घर में पवित्रता बनी रहती है और महादेव की कृपा भी आपको प्राप्त होती है। माता लक्ष्मी को प्रसन्न करने के लिए अगर आपके घर का दरवाजा इस दिशा में है, तो वहां शाम के समय दीपक जरूर जलाएं। इससे जीवन के हर क्षेत्र में आपको तरक्की मिलेगी। माता लक्ष्मी को प्रसन्न करने के लिए लाल रंग के पर्दे भी घर में जरूर लगाएं। इससे आप ऊर्जावान बने रहते हैं। साथ ही आपको भाग्य का साथ भी मिलता है।

## हृदय में जहां उत्सव है, वहीं आनंद भी छिपा है

आनंद पाने के लिए मैंने सैकड़ों किताबें पढ़ीं। जगह-जगह पर्यटन के लिए गया, पर सब निरर्थक साबित हुआ। पर जब अपने अंदर की ओर मुड़ा जहां जीवनी शक्ति विराजमान है, उसको जाना-पहचाना तो वास्तव में जीवन के आनंद से साक्षात्कार हुआ।

चैतन्य से जुड़ने पर जीवन का आनंद प्राप्त होता है। आनंद के लिए हम लोग कहां-कहां नहीं भटकते और कैसे-कैसे उपाय करते हैं। लेकिन वह आनंद क्षणिक होता है। साधनों से प्राप्त आनंद कुछ समय बाद छूट जाता है। लेकिन अपने अंदर जो चैतन्य है, उससे जुड़ने पर जीवन का सच्चा आनंद प्राप्त होता है। हमें अपने जीवन में सदा यही प्रयास करना चाहिए कि हम अपने चैतन्य से जुड़ें। कबीर ने अपने अंदर अनुभव किया, तब कहा, 'इस घट-अंतर बाग-बगीचे इसी में सिरजनहारा। इस घट-अंतर सात समुंदर इसी में नौ लख तारा। इस घट-अंतर पारस मोती इसी में परखनहारा। इस घट-अंतर अनहद गरजे इसी में उठत फुहार।' यह पढ़ने-सुनने में आश्चर्य सा लगता है। साधक अपनी साधना की परम अवस्था में पहुंचने के बाद ही इसका अनुभव कर पाता है। हमारा आकर्षण सौंदर्य के प्रति हमेशा रहता है। क्यों? हम क्यों सुंदर चीजें और सुंदर रूप देखना पसंद करते हैं, उसे क्यों पाना चाहते हैं? क्योंकि हमारे अंदर भी सौंदर्य का अद्भुत खजाना बसा



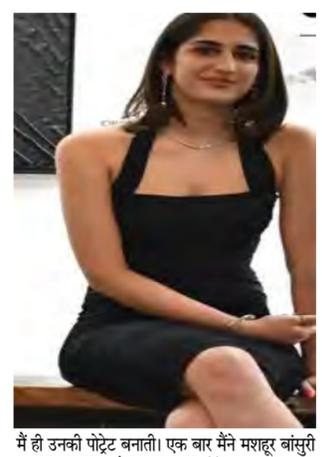
है। उस सौंदर्य को न निहार पाने के कारण हम एक तरह की अर्पित, एक प्यास, एक खालीपन महसूस करते हैं, और उसकी तलाश में बाहर के सौंदर्य की ओर आकर्षित होते हैं। कबीर कहते हैं 'घट की वस्तु नजर नहीं आवे, बाहर फिरत गंवारा रे।' विडंबना ही है कि नजदीक का सौंदर्य हमारी अनुभूति में नहीं आ रहा, इसलिए उसे बाहर तलाश कर रहे हैं। जितने भी संत-महात्मा हुए, उन सभी ने अलग-अलग ढंग से अपने अनुभव में यही बात कही और जीवन के इस रहस्यमय सौंदर्य को प्राप्त करने की प्रेरणा दी। जब मनुष्य मृत्यु को

प्राप्त होता है तो उसका चेहरा ढक दिया जाता है, चाहे वह कितना ही सुंदर क्यों न हो, ऐसा क्यों? वह मृत काया हमें सुंदर क्यों नहीं लगती? सोने जैसी सुंदर देह को निष्प्राण हो जाने पर जला देते हैं या फिर जमीन में गाड़ देते हैं। इसका अर्थ यह है कि जीवन का असली सौंदर्य वह 'प्राण शक्ति' ही है, जिससे जीवन संचरित होता है। संत-महात्मा कहते हैं कि जीवन की सुंदरता तुम्हारे अंदर है। इसका आकर्षण ऐसा है, जैसे पतंग का होता है। असली आकर्षण इस सांस के साथ, इस जीवन के साथ है जो हमारे अंदर है। लेकिन इसे पहचानना

## 13 की उम्र में 5 हजार में बिकी पहली पेटिंग: देश-विदेश से मिलते ऑर्डर, आर्ट साइकोथेरेपी से होती डिप्रेशन-एंजाइटी के मरीजों की मदद

'पूत के पां पालने में दिख जाते हैं'... टैलेंट कभी छुपाने से नहीं छुपता और जब हुनर को बढ़ावा मिले तो बचपन में ही आर्टिस्ट का जन्म हो जाता है। गौरी मिनोचा ने छोटी उम्र में ही पेटिंग बनानी शुरू कर दी थीं। जब उनके इस हुनर को उनकी मां और स्कूल टीचर ने पहचाना तो उस तराशने में जुट गईं। गौरी भले ही अभी स्टूडेंट हैं लेकिन उनकी पेटिंग देश-विदेश में मशहूर हैं। 'ये मैं हूँ' में आज मिलाए दिल्ली की उभरती आर्टिस्ट गौरी मिनोचा से। मैं दिल्ली के लेडी श्रीराम कॉलेज से साइकोलॉजी में बीए ऑनर्स की पढ़ाई कर रही हूँ। अभी मैं लास्ट सेमेस्टर में हूँ। मैं पढ़ाई में हमेशा अच्छी रही हूँ। 12वीं क्लास में 99% मार्क्स आए तो मैंने साइकोलॉजी को चुना। दरअसल, मैं भविष्य में दिल्ली में आर्ट साइकोथेरेपी सेंटर शुरू करना चाहती हूँ। आर्ट और साइकोलॉजी दोनों ही मेरे मनपसंद विषय हैं। आर्ट साइकोथेरेपी में डिप्रेशन और एंजाइटी के शिकार लोगों को पेटिंग करने को कहा जाता है और इसके जरिए उनके डिप्रेशन और एंजाइटी के स्तर की जांच होती है। आर्ट साइकोथेरेपी एक रिलैक्सेशन

टेक्नीक है जो विदेशों में तो काफी मशहूर है लेकिन भारत में अभी इसका चलन कम है। मुझे बचपन से आर्ट से लगाव है। मां आर्टिस्ट के साथ बिजनेसवुमन भी हैं। वह एक आर्ट गैलरी भी चलाती हैं जिसमें कई मशहूर आर्टिस्ट की पेटिंग एग्जिबिशन लगती रहती हैं। साथ ही वह बच्चों और बड़ों को पेटिंग की क्लास भी देती हैं। मेरा बचपन रंग-बिरंगे रंगों, सस्वीओं और आर्टिस्ट के बीच गुजरा। मैं मां के साथ आर्ट गैलरी जाती और वहां घंटों पेटिंग को निहारती। कई बार उन पेटिंग को हूबहू अपनी स्केच बुक में उकेर लेती। एक बार एमएफ हुसेन की पेटिंग एग्जिबिशन लगी थी तो मैंने उनकी चोड़ वाली मशहूर पेटिंग की कॉपी बना दी। तभी से मां को पता चल गया था कि मेरे अंदर एक आर्टिस्ट छुपा है। मेरे टैलेंट को क्लास 6 के बाद ही पहचान मिलने लगी थी। मेरी आर्ट टीचर ने मुझे बहुत सपोर्ट किया। मुझे अपने इस टैलेंट के लिए कई अवार्ड भी मिले। मैं आर्ट के साथ स्पोर्ट्स में भी अच्छी हूँ। क्लास 10, 11 और 12 में आर्ट की प्रोजेक्ट डेड रही। मैंने कई पेटिंग कॉन्फिडेंस में अपने स्कूल को अकेले ही रिजेंट किया। स्कूल में जो भी गैस्ट आते,



मैं ही उनकी पोर्ट्रेट बनाती। एक बार मैंने मशहूर वांसुरी वादक हरिप्रसाद चौरसिया की भी पोर्ट्रेट बनाया।

## एक मैच में शतक, 9 में सिर्फ 70 रन... टीम इंडिया में अभिषेक शर्मा नहीं दिख पा रहे आईपीएल वाला भौकाल

# अभिषेक ऐसे तो टीम में नहीं टिक पाएंगे

आईपीएल 2024 में शानदार प्रदर्शन के बाद टीम इंडिया में जगह बनाने वाले अभिषेक शर्मा का बल्ला अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में अब तक खामोश ही रहा है। जिम्बाब्वे के खिलाफ दूसरे ही मैच में शतक जड़ने के बाद से अभिषेक लगातार तीन पारियों में दहाई का आंकड़ा भी नहीं छू पाए हैं।

नई दिल्ली: आईपीएल 2024

में अभिषेक शर्मा का प्रदर्शन तूफानी रहा। ट्रेविस हेड के साथ पहली गेंद से अभिषेक गेंदबाजों पर अटक करते थे। सीजन की 16 पारियों में उन्होंने 32 की औसत और 204 की स्ट्राइक रेट से 484 रन बनाए। सबसे ज्यादा 42 छक्के भी उनके बल्ले से निकले। इसके प्रदर्शन की वजह से उन्हें टीम इंडिया में मौका मिला। जिम्बाब्वे दौर पर अपने दूसरे ही मैच में अभिषेक ने सेंचुरी टोक दी। लेकिन उस शतक के अलावा उनका करियर ठंडा ही रहा है। अभिषेक का टी20 इंटरनेशनल में प्रदर्शन करियर की पहली पारी में अभिषेक शर्मा डक हो गए थे। दूसरे मैच में 47 गेंद पर 100 रन बनाए। उसके

बाद से वह 8 मैच की 7 पारियों में बल्लेबाजी कर चुके हैं। इस दौरान अभिषेक एक बार भी 20 का स्कोर नहीं छू पाए। बांग्लादेश के खिलाफ सीरीज में 16, 15 और 4 रन बनाकर आउट हुए। साउथ अफ्रीका में उनके बल्ले से 7 और 4 रन निकले हैं। यानी लगातार तीन पारियों में तो वह दहाई का आंकड़ा तक नहीं छू पाए हैं। भारत के लिए 19 से भी कम का औसत बाएं हाथ के सलामी बल्लेबाज अभिषेक शर्मा ने अभी तक 10 मैच की 9 पारियों में भारत के लिए 170 रन बनाए हैं। उनका औसत 18.88 का है। 170 रनों में 100 रन एक ही पारी में हुए। यानी अन्य 8 पारियों में अभिषेक ने सिर्फ 70 रन

बनाए हैं। इस दौरान गेंदबाजी की बात करें तो उनके नाम 3 विकेट हैं। अभिषेक की अच्छी बात है कि टॉप ऑर्डर में बैटिंग करने के साथ ही वह बाएं हाथ से अच्छे स्पिनर हैं। ओपनिंग के लिए कई बड़े दावेदार अभिषेक शर्मा को साउथ अफ्रीका के खिलाफ इस सीरीज में लय हासिल करनी ही होगी। क्योंकि ओपनिंग के लिए कई दावेदार हैं। संजू सैमसन ने लगातार दो शतक लगाकर दावेदारी मजबूत कर ली है। यशस्वी जायसवाल और शुभमन गिल टेस्ट खेलने की वजह से ऑस्ट्रेलिया में हैं। इसके साथ ही रतुराज गायकवाड़ ने भी टी20 में ओपनिंग करते हुए भारत के लिए अच्छा प्रदर्शन किया है।

## SL vs NZ: साउथ अफ्रीका और भारत के मैच में त्यस्त थी दुनिया, हैट्रिक उड़ा गए लॉकी फर्ग्यूसन, श्रीलंका को किया तबाह

न्यूजीलैंड के तेज गेंदबाज लॉकी फर्ग्यूसन ने श्रीलंका के खिलाफ दूसरे टी20 मैच में हैट्रिक ली। फर्ग्यूसन की घातक गेंदबाजी की मदद से न्यूजीलैंड ने श्रीलंका को पांच रन से हराया। इस जीत के साथ ही न्यूजीलैंड ने दो मैचों की सीरीज 1-1 से बराबर कर ली। दोनों टीमों के बीच अब तीन मैचों की वनडे सीरीज खेली जाएगी।

दांबुला: न्यूजीलैंड के तेज गेंदबाज लॉकी फर्ग्यूसन ने टी20 इंटरनेशनल क्रिकेट में हैट्रिक ले लिया है। रविवार को न्यूजीलैंड का मुकाबला श्रीलंका से खेला गया। इस टी20 मैच में न्यूजीलैंड को जीत मिली। पहले खेलते हुए न्यूजीलैंड ने सिर्फ 108 रन ही बनाए थे। फिर गेंदबाजों के दम पर टीम ने श्रीलंका को 5 रनों से हरा दिया। लॉकी ने दो अलग अलग ओवर में लगातार 3 गेंदों पर श्रीलंका



टी20 में फर्ग्यूसन की दूसरी हैट्रिक

के तीन बल्लेबाजों को आउट किया। फर्ग्यूसन ने किन्हें किया आउट? लॉकी फर्ग्यूसन ने सबसे पहले कुसल परेरा को आउट किया। छठे ओवर की आखिरी गेंद पर विकेटकीपर मिच हेय ने उनका कैच लिया। इसके बाद फर्ग्यूसन 7वें ओवर में गेंदबाज पर आए। उन्होंने पहली ही गेंद पर कमिंदु मंडिस को आउट कर दिया। टेस्ट में श्रीलंका के लिए कमाल की बैटिंग करने वाले मंडिस एलबीडब्ल्यू हुए। अगली ही गेंद पर इस तेज गेंदबाज ने श्रीलंका के कप्तान चरिथ असलंका को विकेटकीपर से आउट करवाकर

अपनी हैट्रिक पूरी की। हैट्रिक लेने वाले 5वें कीवी बॉलर लॉकी फर्ग्यूसन टी20 इंटरनेशनल क्रिकेट में हैट्रिक लेने वाले न्यूजीलैंड के 5वें गेंदबाज हैं। जैकम ओरम ने टीम के लिए पहली हैट्रिक ली थी। टिस साउदी को बार लगातार तीन गेंद पर तीन विकेट ले चुके हैं। इसके अलावा माइकल बेसवेल और मैट हेनरी का नाम भी लिस्ट में है। फर्ग्यूसन ने दूसरी बार टी20 में हैट्रिक ली है। इससे पहले यॉर्कशायर के लिए इंग्लैंड में खेलते हुए यह कमाल कर चुके हैं। 108

रन बनाकर जीती न्यूजीलैंड पहले बैटिंग करते हुए न्यूजीलैंड की पारी इस मैच में 108 रनों पर सिमट गई। सलामी बल्लेबाज विल यंग ने सबसे ज्यादा 30 जबकि जोशा क्लार्कसन ने 24 रन बनाए। हसरका को 4 और पथिराना को तीन विकेट मिले। जवाब में श्रीलंका की पारी 103 रनों पर सिमट गई। सलामी बल्लेबाज पथुम निंसांका ने 51 गेंद पर 52 रन बनाए। लेकिन इसके अलावा कोई बल्लेबाज नहीं चला। हैट्रिक लेने के बाद भी फर्ग्यूसन ने दो ही ओवर डाले।

## रोहित शर्मा आखिर किस वजह से पर्थ टेस्ट से होंगे बाहर? अगर नहीं खेले तो भारत को होंगे ये 4 बड़े नुकसान!

भारतीय टीम ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी के लिए रवाना हुई। इससे पहले टीम इंडिया के हेड कोच गौतम गंभीर ने अकेले ही मीडिया के सवालों के जवाब दिए। कप्तान रोहित शर्मा टीम के साथ ऑस्ट्रेलिया नहीं जा रहे हैं। इस पर गंभीर भी साफ नहीं कर सके कि वह पहले मैच में खेलेंगे भी या नहीं।



भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी-2024-25 के शुरू होने में अब गिनती के दिन रह गए हैं। दोनों देशों ने टीमों का ऐलान कर दिया है तो दूसरी ओर भारतीय कप्तान रोहित शर्मा के पहले टेस्ट खेलने को लेकर अभी भी संशय बना हुआ है। ऑस्ट्रेलिया रवानगी से पहले हेड कोच गौतम गंभीर ने अकेले प्रेस कॉन्फ्रेंस की और इस दौरान भी वह यह साफ नहीं कर सके कि नियमित कप्तान पहले टेस्ट के लिए उपलब्ध रहेंगे या नहीं। आइए जानते हैं आखिर किस वजह से रोहित ट्रॉफी से बाहर रह सकते हैं और उनके नहीं होने से भारत को क्या नुकसान होंगे... जानिए कारण क्यों रोहित शर्मा हों सकते हैं पर्थ टेस्ट से बाहर दरअसल, रिपोर्ट में दावा किया गया है कि रितिका सजदेह दूसरे बच्चे की मां बनने वाली हैं। संभव है कि बच्चे की डिलीवरी डेट उसी के आसपास हो। इस खास मोमेंट पर रोहित शर्मा हर हाल में फैमिली के साथ रहना चाहते हैं। यही वजह है कि उनका नाम तो टीम में है, लेकिन संभव है कि वह पहला टेस्ट मिस करें। बता दें कि इससे पहले विराट कोहली ने भी इंग्लैंड सीरीज के दौरान परिवार को चुना था।

कप्तान के नहीं होने से ऑस्ट्रेलियाई टीम

चढ़कर खेलेगी जसप्रीत बुमराह के पास कप्तानी में अंधधुंध का गंभीर है। नियमित कप्तान रोहित शर्मा अगर नहीं रहते हैं तो ऑस्ट्रेलियाई टीम पहले ही टेस्ट से मेहमान टीम को दबाव में लाने के लिए थोड़ा आक्रामक रहेगी। बुमराह कप्तान अगर रहते हैं तो उनके खिलाफ

आक्रामक बैटिंग करने और लगातार बयान देने का हथकंडा कंगारू अपना सकते हैं। ऐसा वे अक्सर करते भी हैं। हालांकि, यह दांव उल्टा भी पड़ सकता है, क्योंकि बुमराह ऐसे गेंदबाज नहीं हैं, जिन्हें आसानी से खेला जा सके।

## तीखे सवालियों के बाउंसर पर क्या खूब खेले गौतम गंभीर, हेड कोच की प्रेस कॉन्फ्रेंस की 5 बड़ी बातें जानिए

बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी के लिए ऑस्ट्रेलिया रवाना होने से पहले टीम इंडिया को हेड कोच गौतम गंभीर ने मीडिया के सवालियों के जवाब दिए। न्यूजीलैंड के खिलाफ हार की वजह से टीम इंडिया पर ऑस्ट्रेलिया जाने से पहले काफी दबाव है।

भारतीय टीम के ऑस्ट्रेलिया दौर की शुरुआत 22 नवंबर से हो रही है। रोहित शर्मा की टीम ऑस्ट्रेलिया में 5 मैचों की टेस्ट सीरीज खेलेगी। इस बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी का पहला मैच पर्थ स्टेडियम पर होना है। न्यूजीलैंड के खिलाफ मिली हार की वजह से टीम इंडिया पर भारी दबाव है। ऑस्ट्रेलिया में हार का मतलब है कि भारत आईसीसी वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल से भी बाहर हो सकती है। ऑस्ट्रेलिया जाने से

पहले टीम इंडिया के हेड कोच गौतम गंभीर ने प्रेस कॉन्फ्रेंस किया। इसमें उन्होंने मीडिया के सवालियों के जवाब दिए। रोहित शर्मा शुरुआती टेस्ट खेलेंगे? प्रेस कॉन्फ्रेंस शुरू होते ही गौतम गंभीर से पूछा गया कि रोहित शर्मा शुरुआती टेस्ट मैच में हिस्सा लेंगे। गौतम गंभीर ने इस सवाल का कोई क्लियर जवाब नहीं दिया। उन्होंने कहा कि अभी स्थिति साफ नहीं है। पहला टेस्ट शुरू होने से पहले स्थिति साफ होगी। विराट



गौतम गंभीर पर हुए सवालियों के बौछार

मुश्किल और प्रतिष्ठित काम होगा। मुझे नहीं लगता कि मुझे किसी तरह की आलोचना का सामना करना पड़ रहा है। रोहित के नहीं खेलने पर कौन होगा ओपेनर गौतम गंभीर से रोहित शर्मा के नहीं होने पर सलामी बल्लेबाज के बारे में पूछा गया। यहाँ उन्होंने अभिमन्यु ईश्वरन के साथ ही केएल राहुल का भी नाम बताया। राहुल काफी समय से नंबर-5 और 6 पर खेल रहे हैं। वहीं शुभमन गिल से ओपनिंग करवाने पर गंभीर ने कहा

कि ये सारे फैसले मैच से पहले होंगे। टीम चयन पर मौज ले ली गौतम गंभीर से शार्दूल ठाकुर को बाहर किए जाने पर सवाल पूछा गया। इसपर उन्होंने कहा कि हमने बेस्ट टीम चुनी है। इसके साथ ही मीडिया की मौज लेते हुए कहा- जब वॉशिंगटन सुंदर को चुना था तब भी आपने आलोचना की थी। लेकिन, मुझे लगता है कि युवा खिलाड़ियों को अपनी क्षमता का परिचय देते देखना खुशी देने वाला है।

## SA vs IND: 86 रन पर गिर चुके थे 7 विकेट, टीम इंडिया के गेंदबाज थे हावी, फिर नंबर-9 के बल्लेबाज ने यूं बदला मैच

भारत के खिलाफ दूसरे टी20 मुकाबले में साउथ अफ्रीका ने एक रोमांचक जीत दर्ज की। 125 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए साउथ अफ्रीका ने एक समय 86 रन पर 7 विकेट खो दिए थे। यहां से नंबर-9 पर उतरे गेराल्ड कोएट्जी ने मैच का रुख बदल दिया।

गकेबरहा: भारत के खिलाफ दूसरे टी20 में साउथ अफ्रीका के सामने 125 रनों का लक्ष्य था। 16वें ओवर में मेजबान टीम का स्कोर 86 रन पर 7 विकेट हो गया। यानी टीम के लिए 39 रनों की जरूरत और हाथ में सिर्फ तीन ही विकेट। भारतीय टीम को यहां से जीत की सुगंध तो आने लगी थी। क्रीज पर ट्रिस्टन स्टब्स का साथ देने उतरे गेराल्ड कोएट्जी। इसके बाद साउथ अफ्रीका ने वापसी की और एक ओवर रहते ही मैच को 3 विकेट से जीत लिया।

कोएट्जी ने बल्ले से बदला रुख साउथ अफ्रीका के तेज गेंदबाज गेराल्ड कोएट्जी ने बल्ले



अर्शदीप को मारा 103 मीटर लंबा छक्का

से मैच का रुख बदल दिया। उन्होंने अपनी दूसरी ही गेंद पर अर्शदीप सिंह के खिलाफ छक्के मार दिए। गेंद 103 मीटर दूर जाकर गिरी। फिर अगले ओवर में आवेश खान के खिलाफ शुरुआती दो गेंद पर दो चौके मारे। इससे मैच पूरी तर्फ साउथ अफ्रीका की तरफ झुक गया। गेराल्ड कोएट्जी सिर्फ 9 गेंद पर 19 रन बनाकर नाबाद रहे। मैच में किसी अन्य बल्लेबाज का स्ट्राइक रेट 130 से ऊपर का नहीं रहा।

स्टब्स को भी मिला आत्मविश्वास जब कोएट्जी बल्लेबाजी करने के लिए उतरे तो स्टब्स 30 गेंद पर 24 रन बनाकर खेल रही थी। निचले क्रम के बल्लेबाज की बैटिंग देखकर स्टब्स ने भी रुख बदल लिया। 19वें ओवर में उन्होंने भारतीय टीम के तेज गेंदबाज अर्शदीप सिंह को चार चौके मारे। उन्होंने चौका मारकर ही मैच फिनिश किया। स्टब्स 41 गेंदों पर 47 रन बनाकर नाबाद रहे। अपनी 7

बाउंड्री में से 5 उन्होंने कोएट्जी के बैटिंग पर आने के बाद मारी। गेंदबाजी में भी चमके कोएट्जी गेराल्ड कोएट्जी ने गेंदबाजी में भी कमाल का प्रदर्शन किया। उन्होंने 4 ओवर में 25 रन देकर अभिषेक शर्मा को आउट किया। सीरीज के पहले मुकाबले में भी कोएट्जी ने 3 विकेट लिए थे। निचले क्रम में साउथ अफ्रीका की हार के बावजूद उन्होंने 11 गेंदों पर 3 छक्कों की मदद से 23 रन ठोके थे।

## पाकिस्तान 22 साल बाद ऑस्ट्रेलिया में वनडे सीरीज जीता: 2-1 से हराया; तीसरा मैच 8 विकेट से जीता, शाहीन-नसीम ने 3-3 विकेट लिए



पर्थ पाकिस्तान ने तीसरे वनडे में ऑस्ट्रेलिया को 8 विकेट से हरा दिया। टीम इसी के साथ 3 मैचों की सीरीज 2-1 से जीती। 22 साल के बाद पाकिस्तान ने ऑस्ट्रेलिया को वनडे सीरीज में उसी के घर में हराया है। इससे पहले साल 2002 में हराया था। रविवार को पर्थ में पाकिस्तान ने टॉस जीतकर पहले बॉलिंग का फैसला किया। ऑस्ट्रेलिया की टीम 31.5 में 140 रन पर सिमट गई। पाकिस्तान ने 141 रन के टारगेट को 26.5 ओवर में 2 विकेट खोकर हासिल कर लिया। वहीं, पाकिस्तान के लिए हारिस रऊफ ने 7 ओवर में सिर्फ 24 रन देकर 2 विकेट लिए। रऊफ को प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। उन्हें प्लेयर ऑफ द सीरीज का भी अवार्ड मिला। उन्होंने सीरीज में 10 विकेट झटके। शफीक-अयूब

के बीच पहले विकेट के लिए 84 रन की पार्टनरशिप हुई पाकिस्तान के दोनों ओपनर सईम अयूब और अब्दुल्लाह शफीक ने 84 रन की मजबूत शुरुआत दी। सईम ने 42 और शफीक ने 37 रन की पारी खेली। कप्तान मोहम्मद रिजवान ने नाबाद 30 और बाबर आजम ने 28 रन बनाए। दोनों के बीच नाबाद 58 रन की साझेदारी हुई। ऑस्ट्रेलिया की ओर से दोनों विकेट लांस मॉरिस ने लिए। ऑस्ट्रेलिया की बैटिंग फेल रही पर्थ की बाउंड्री पिच पर मेजबान टीम की बल्लेबाजी फ्लॉप रही और 31.5 ओवर में 140 रन ही बना सकी। टीम के टॉप-5 बल्लेबाज 25 रन से ज्यादा का स्कोर नहीं कर सके। ओपनर मैथ्यू शॉर्ट ने 22 रन और शॉन एबट ने सबसे ज्यादा 30 बनाए। पर्थ में पाकिस्तान ने टॉस

जीतकर गेंदबाजी करने का फैसला किया, जिसे तेज गेंदबाजों ने सही साबित कर दिया। शाहीन शाह अफरीदी और नसीम शाह ने 3-3 विकेट झटके। हारिस रऊफ ने 2 विकेट लिए। एक विकेट मोहम्मद हसनैन को मिला। जबकि एक बल्लेबाज रिटायर्ड हट हुआ। हारिस रऊफ (दाएं) और नसीम शाह ने ऑस्ट्रेलिया के टॉप-5 बैटर्स को सस्ते में पवेलियन भेजा। शॉन एबट ने स्कोर 150 के करीब पहुंचाया 88 रन पर 6 विकेट गंवाने के बाद 8वें नंबर के बल्लेबाज शॉन एबट ने टीम का स्कोर 140 के पार पहुंचाया। वे 30 रन बनाकर टीम के टॉप स्कोरर रहे। उन्होंने एडम जम्पा के साथ 30 और स्पेंसर जॉनसन के साथ 22 रन की साझेदारी की।

