



प्रत्यूष नवबिहार

रांची संस्करण

www.tezraftarlive.com
Email-navbiharjh@gmail.com

रांची, पटना और दिल्ली से प्रकाशित

रांची • शुक्रवार • 20.09.2024 • वर्ष : 15 • अंक : 61 • पृष्ठ : 12 • आमंत्रण मूल्य : 3 रुपये 2 रुपया



सत्यमेव जयते



घरती आबा भगवान बिरसा मुंडा की पावन घरती पर

श्रीमती द्रौपदी मुर्मु

भारत की माननीय राष्ट्रपति

का हार्दिक अभिनंदन और जोहार

20 सितम्बर, 2024



श्रीमती द्रौपदी मुर्मु
माननीय राष्ट्रपति



श्री हेमन्त सोरेन
माननीय मुख्यमंत्री, झारखण्ड

श्री संतोष कुमार गंगवार
माननीय राज्यपाल, झारखण्ड

नगर पंचायत के द्वारा स्कूलों में चलाया गया स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम

प्रत्यूष नवबिहार संवाददाता

सरिया (गिरिडीह): गुरुवार को बड़की सरिया नगर पंचायत के द्वारा सरिया के संत मेरी पब्लिक स्कूल में स्वच्छता ही सेवा 2024 पखवाड़ा कार्यक्रम के तहत जागरूकता रैली निकाली गई। इस दौरान यह रैली विद्यालय के बच्चों के द्वारा विद्यालय परिसर से निकलकर मुख्य मार्ग तक पहुंचा। जहां स्वच्छता से जुड़े कई नारे भी लगाए गए। वही बच्चों ने अपने आसपास के क्षेत्र को स्वच्छ व सुंदर बनाए रखने का संकल्प लिया। कार्यक्रम के समापन के दौरान विद्यालय के शिक्षकों ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि भारत सरकार के पहल पर पूरे भारत में स्वच्छता ही सेवा कार्यक्रम का आयोजन 17 सितंबर से लेकर 2 अक्टूबर तक किया जा रहा है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य अपने विद्यालय समेत अपने घरों व आसपास के क्षेत्र को स्वच्छ व सुंदर बनाना है, ताकि इस स्वच्छता की अभियान के कारण लोगों को कई तरह से लाभ भी मिलेंगे। जैसे हमारे आसपास का वातावरण स्वच्छ रहने से वहां निवास करने वाले लोग हमेशा निरोग व स्वस्थ रहते हैं। उनका जीवन सुखमय रहता है। इसलिए हमें स्वयं जागरूक होने के साथ-साथ आसपास के लोगों को भी स्वच्छता के लिए प्रेरित करने की आवश्यकता है। कार्यक्रम में विद्यालय के प्रधानाध्यापक दिनेश चंद्र यादव, निर्देशक पीयूष कुमार सिंह, सिटी मैनेजर शशि प्रकाश, विशाल सिन्हा, शिक्षक विनोद कुमार, राजकमल कुमार, श्रेयांस कुमार, जितेंद्र पांडेय, सुरजीत कुमार, अभिषेक त्रिपाठी, मुकेश सिंह, प्रियंका कुमारी, रोशन कुमार, सचिन कुमार, सकलदेव सिंह, सुभाष यादव, साका कुमार, प्रयाग महतो समेत विद्यालय की सैकड़ों छात्र-छात्राई है शामिल रहे।



स्वच्छता ही सेवा कार्यक्रम का आयोजन 17 सितंबर से लेकर 2 अक्टूबर तक किया जा रहा है। इस

अनगड़ा अंचल मैदान में 22 को बदलाव संकल्प महासभा का होगा आयोजन

अनगड़ा: झारखंडी भाषा खातीयान संघ संमिति रांची जिला ग्रामीण अध्यक्ष आलोक उरांव ने बताया कि केंद्रीय अध्यक्ष ने आदेश जारी किया था की राज्य में मूसलधार बारिश को देखते हुए एक वीडियो जारी किया जा जिसमें टाईगर जयराम महतो ने कहा था 17 सितंबर अनगड़ा 18 सितंबर चतरा इटखोरी 19 माडर बेडो में होने वाले बदलाव संकल्प महा सभा को तत्काल प्रभाव से स्थगित किया गया था केंद्रीय संगठन मंत्री सुरज नारायण महतो ने कहा कि दादा जयराम महतो से टेलीफोनिक बात चीत हुई है 22 सितंबर को बदलाव संकल्प महा सभा का आयोजन होगा।



पीडीएस डीलरों का समय-समय पर निरीक्षण करें अधिकारी : उपायुक्त



खूटी: उपायुक्त लोकेश मिश्रा की अध्यक्षता में गुरुवार को समाहरणालय के सभाकक्ष में जिला स्तरीय टास्क फोर्स की बैठक आयोजित की गई। बैठक में राशन आपूर्ति, ग्रीन कार्ड, आधार सीडिंग, लैप्स-पेक्स से जुड़े मामले समेत अन्य से संबंधित कार्यों की समीक्षा कर जिला आपूर्ति पदाधिकारी को कई दिशा निर्देश दिये गये। जिले में धान अधिप्राप्ति की अद्यतन जानकारी देते हुए जिला आपूर्ति पदाधिकारी द्वारा भुगतान की स्थिति से उपायुक्त को अवगत कराया गया। माइक्रोट लेबर की वेरिफिकेशन की समीक्षा के बारे में भी जानकारी दी गई। एनएफएसए एवं जेएसएसएसएएस योजना के तहत विभिन्न प्रकार के राशन कार्डधारियों के मध्य राशन वितरण की समीक्षा के क्रम में उपायुक्त ने जिला आपूर्ति पदाधिकारी को निर्देशित किया कि पीडीएस डीलरों का समय-समय पर निरीक्षण करते हुए नियमानुसार राशन वितरण सुनिश्चित करें। निर्देश दिया गया कि राशन कार्डधारियों के बीच चना दादा वितरण एवं धोती, साड़ी और लुंगी वितरण पर विशेष ध्यान दें। जेएसएसएसएसएएस योजना अंतर्गत ग्रीन कार्ड की समीक्षा के क्रम उपायुक्त ने निर्देशित किया कि सभी योग्य लाभकों का चयन कर नया राशन कार्ड निर्गत करने के लिए आवेदन लेकर ग्रीन कार्ड की रिक्ति को शां-प्रतिष्ठित भरना सुनिश्चित करें। राशनकार्ड में आधार सीडिंग एवं मोबाइल लिंकिंग के कार्य में तेजी लाने का निर्देश डीसी ने दिया।

दहेज की बली चढ़ी बेटी बाथरूम में मिली लाश



लेकिन काफी समय बीत जाने के बाद भी वह बाहर नहीं निकली। जिसके बाद उसकी देवरानी शां देवी और नैकरानी लैलती देवी बाथरूम में पहुंची। जहां देखा कि श्वेता के पाइज में एक दुपट्टा से झूल रहा है। दोनों ने शोर मचाया, जिसके बाद देवर सत्येंद्र पांडेय ने सबके साथ मिलकर श्वेता के शव को नीचे उतारा। इसके बाद स्थानीय लोगों ने पुलिस को घटना की जानकारी दी। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस घटनास्थल पर पहुंची और शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। गुरुवार को थुरकुंडा पहुंचे मृतका के पिता सतोष कुमार पांडेय ने आवेदन देकर ससराल वालों पर दहेज के लिए हत्या का आरोप लगाया है। आवेदन में कहा गया है कि उनका दामाद जितेंद्र कुमार पांडेय कटिहार, बिहार में शिक्षक के पद पर कार्यरत है। 2021 में अपनी पुत्री को शादी पूरे हिन्दू रीति रिवाज से किया। शादी के बाद इसके दो पुत्र हुए। एक की उम्र दो वर्ष और दूसरे की उम्र 9 माह है। शादी के बाद से ही उनका दामाद उनकी बेटी के साथ अच्छा व्यवहार नहीं करता था। बार बार पैसे की मांग करता था। वह क्वार्टर सेप के माध्यम से भी पैसे मांगता था। पैसे नहीं देने के कारण ससराल वालों ने श्वेता की गला दबाकर हत्या कर दी और आत्महत्या बनाकर आनन फानन में अंतिम संस्कार करने लगे।

लेकिन काफी समय बीत जाने के बाद भी वह बाहर नहीं निकली। जिसके बाद उसकी देवरानी शां देवी और नैकरानी लैलती देवी बाथरूम में पहुंची। जहां देखा कि श्वेता के पाइज में एक दुपट्टा से झूल रहा है। दोनों ने शोर मचाया, जिसके बाद देवर सत्येंद्र पांडेय ने सबके साथ मिलकर श्वेता के शव को नीचे उतारा। इसके बाद स्थानीय लोगों ने पुलिस को घटना की जानकारी दी। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस घटनास्थल पर पहुंची और शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। गुरुवार को थुरकुंडा पहुंचे मृतका के पिता सतोष कुमार पांडेय ने आवेदन देकर ससराल वालों पर दहेज के लिए हत्या का आरोप लगाया है। आवेदन में कहा गया है कि उनका दामाद जितेंद्र कुमार पांडेय कटिहार, बिहार में शिक्षक के पद पर कार्यरत है। 2021 में अपनी पुत्री को शादी पूरे हिन्दू रीति रिवाज से किया। शादी के बाद इसके दो पुत्र हुए। एक की उम्र दो वर्ष और दूसरे की उम्र 9 माह है। शादी के बाद से ही उनका दामाद उनकी बेटी के साथ अच्छा व्यवहार नहीं करता था। बार बार पैसे की मांग करता था। वह क्वार्टर सेप के माध्यम से भी पैसे मांगता था। पैसे नहीं देने के कारण ससराल वालों ने श्वेता की गला दबाकर हत्या कर दी और आत्महत्या बनाकर आनन फानन में अंतिम संस्कार करने लगे।

कार्यपालक अभियंता का कार्यालय, लघु सिंचाई प्रमंडल, खूटी

- विभाजन दात का नाम : कार्यालय अभियंता, लघु सिंचाई प्रमंडल, खूटी
परिमाण विवरण की तिथि : 28.9.2024 (2.00 बजे अपराह्न तक)
निवेदा प्राप्त करने की तिथि एवं समय : 28.9.2024 (3.00 बजे अपराह्न तक)
परिमाण विवरण की तिथि एवं समय : 28.9.2024 (3-30 बजे अपराह्न तक)
निवेदा प्राप्त करने का स्थान : कार्यपालक अभियंता, लघु सिंचाई प्रमंडल, खूटी
कार्य का विस्तृत विवरण : कार्यपालक अभियंता, लघु सिंचाई प्रमंडल, खूटी

Table with 7 columns: क्र. (No.), योजना का नाम (Scheme Name), जखंड (District), प्रकल्पित राशि (Allocated Amount), परिमाण विवरण की मूल्य (Unit Price), अद्यताम की राशि (Current Amount), और की अवधि (Duration).

परिमाण विवरण हेतु भारतीय स्टेट बैंक के द्वारा निर्गत बीडी. जो निवेदा प्रकलन के परचायत तथा निवेदाकार की स्थिति के साथ से निर्गत योजना करने हेतु ही परिमाण विवरण निर्गत किया जाएगा। अद्यताम की राशि निर्दिष्ट अवधि के परचायत की रिक्ति का Pledge (Executive Engineer, Minor Irrigation Division, Khunti) भाग होगा।

निवेदा को सर्व www.jharkhand.gov.in एवं कार्यालय के सूचना नट पर देखा जा सकता है। कार्यपालक अभियंता, लघु सिंचाई प्रमंडल, खूटी PR 336026 Minor Irrigation(24-25).D

जिला अभियंता का कार्यालय, जिला परिषद, खूटी

- विभाजन दात का नाम : जिला अभियंता, जिला परिषद, खूटी।
परिमाण विवरण की तिथि : दिनांक 28.09.2024 को (अपराह्न 01:00 बजे तक)
निवेदा प्राप्त करने की तिथि : दिनांक 27.09.2024 को (अपराह्न 03:00 बजे तक)
परिमाण विवरण की तिथि एवं समय : दिनांक 28.09.2024 को 04:00 बजे अपराह्न तक
निवेदा प्राप्त करने का स्थान : जिला अभियंता, जिला परिषद, खूटी का कार्यालय।
कार्य का विस्तृत विवरण : जिला अभियंता, जिला परिषद, खूटी का कार्यालय।

Table with 7 columns: क्र. प्रखण्ड (No. Block), कार्य का नाम (Work Name), प्रा. राशि (Est. Cost), अद्यताम की राशि (Current Amount), परिमाण विवरण की मूल्य (Unit Price), कार्य समाप्ति की अवधि (Duration).

नोट: 1. निस्तृत निवेदा सूचना एवं शर्तें कार्यालय सूचना पत्र पर देखा जा सकता है।
2. जिला परिषद, खूटी के समूचित श्रेणी का निर्माण ही भाग होगा।
3. जिला परिषद, खूटी अंतर्गत वैसे संचेदक जिम्मा कार्य समय पूर्ण नहीं हुआ है। ये इस निवेदा में भाग लेने हेतु अयोग्य समझे जायेंगे।
4. परिमाण विवरण की रीति घट-बढ़ सकती है। तदनुसार अद्यताम की राशि देय होगी।

जिला अभियंता, जिला परिषद, खूटी PR 336200 District(24-25)#D

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER, BUILDING CONSTRUCTION DEPARTMENT

Very Short e-Procurement Notice. Tender Reference No: BCD/EE/HAZARIBAG/ 20/2024-25. Date: 18-09-2024. List of tenders including Emergent work of Laying of Paver Block, Sanction work of P.D.J. Hazaribagh, etc.

Further details and subsequent amendments can be seen on website http://jharkhandtenders.gov.in. Nodal Officer, e-Procurement Cell, Office of the Executive Engineer, Building Construction Department, Building Division, Hazaribag

झारखण्ड सरकार, गृह, कारा एवं आपदा प्रबंधन विभाग

झारखण्ड आन्वैयिकता विधिधिकरण आयोग

Table of judicial orders (Judicial Orders) with columns for No. (क्र.सं.), Name of Applicant (आवेदनकर्ता की विवरण), and Date of Order (द्वितीय आदेश की तिथि-वर्ष-माह-दिनांक).

नोट: 1. यह सूची प्रत्येक अंतर्गत है।
2. इस सूची में किसी प्रकार की सुधार करने पर दस (10) दिनों के अन्दर आयोग को सूचित कर सकते हैं।
3. न्यायिक सुनने पर न्यूनतम एक पत्र आयोग संवेदनपूर्वक लेना आवश्यक है।
(प्रमुख न्यायाधीश) सचय
(नरसिंह मुर्मु) सचय
(दुर्गा सरांस) अध्यक्ष

एक नजर

प्राथमिक विद्यालय में जलापूर्ति की समस्या, बच्चों का स्वास्थ्य खतरे में



साहिबगंज : जिला के प्रखंड बरहरवा के अंतर्गत प्राथमिक विद्यालय ग्राम अंगुठिया में जलापूर्ति की गंभीर समस्या उत्पन्न हो गई है। विद्यालय के बच्चों को आवश्यक जलापूर्ति न मिलने के कारण उन्हें बगल के पोखरा में जाकर शाली धोने के लिए मजबूर होना पड़ रहा है। यह स्थिति न केवल बच्चों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, बल्कि इससे दुर्घटनाओं का भी खतरा बढ़ गया है। गांवे पानी के संपर्क में आने से बच्चों में विभिन्न बीमारियों का पैदा होना स्वाभाविक है। इसके अलावा, पोखरा तक जाने के दौरान बच्चों के साथ कोई भी हादसा हो सकता है, जो कि अत्यंत चिंताजनक है। इस समस्या को देखते हुए, विद्यालय के प्रबंधक और स्थानीय निवासी इस निमित्त उचित कदम उठाने की मांग कर रहे हैं। प्रशासन से निवेदन है कि जलापूर्ति के लिए तुरंत प्रभावी कदम उठाए ताकि बच्चों को सुरक्षित और स्वच्छ जल मिल सके। अगर इस समस्या का शीघ्र समाधान नहीं किया गया, तो इसके दुष्प्रभाव बच्चों के स्वास्थ्य और सुरक्षा पर गंभीर रूप से पड़ सकते हैं। प्रशासन की तात्कालिक कार्रवाई की आवश्यकता है ताकि बच्चों का भविष्य सुरक्षित रहे।

फॉरेस्ट ऑफिसर्स वाइफ एसोसिएशन ने किया खेल सामग्री का वितरण



अनगड़ा : प्रखण्ड अन्तर्गत राजकीय मध्य विद्यालय जोन्हा में फॉरेस्ट ऑफिसर्स वाइफ एसोसिएशन ने अध्ययनरत बच्चे बच्चियों के शुद्ध पेय जल के लिए एक आर ओ का वितरण किया गया। साथ ही बच्चों के खेल को बढ़ावा देने के लिए फुटबॉल जर्सी जूता बॉली बॉल नेट केरम बोर्ड बैट मितन सहित कई कई खेल सामग्री का वितरण किया गया। विदित हो कि एसोसिएशन के सदस्य गण प्रत्येक सप्ताह सामूहिक रूप से बैठ कर राशि जमा करते हैं और ग्रामीण क्षेत्र के आदिवासी बहुल गांवों के विद्यालयों में इस तरह के वितरण करती हैं। मौके पर एसोसिएशन के अध्यक्ष विभा श्रीवास्तव, सचिव प्रमन रंजन, उप सचिव सुनिता दास, कोषाध्यक्ष मीनू पांडेयन सहित रंजना सामंत, प्रेमिला सिंह, माधवी चटर्जी, लीना गुप्ता नीमा लखी, विशाखा वर्मा आदि सहित काफी संख्या में उत्साहित ग्रामीण उपस्थित थे।

राज्य में कहीं भी धरातल पर नहीं दिख रहा है विकास : पारसनाथ उरांव



प्रत्युष नवबिहार संवाददाता
नामकम : प्रखंड के राजउल्लात अन्तर्गत ग्राम सोगोला मुण्डा टोली और बरटोली में आजसू पार्टी की बैठक चमरा बिन्हा के अगुवाई में की गई बैठक में मुख्य अतिथि आजसू पार्टी केन्द्रीय सचिव सह खिजरी विधानसभा पूर्व प्रत्याशी पारस नाथ उरांव ने अपने संबोधन में कहा कि जिस उद्देश्य के साथ झारखंड राज्य की स्थापना किया गया था। दुर्भाग्य है वो राज्य में कहीं भी विकास धरातल पर नहीं दिख रहा है। खिजरी विधानसभा की जानता विकास के लिए तब तक नहीं है और विचारक पैसा

प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना के तहत लाभुक को दिया गया प्रोत्साहन राशि

प्रत्युष नवबिहार संवाददाता

साहिबगंज : जिला के तालझारी थाना अंतर्गत झरना टोला निवासी शिव शंकर तुरी उर्फ शिबू तुरी 20/04/2024 को अपनी बेटी की शादी के लिए निर्माण पत्र बांटने हेतु हरिजन टोला निवासी उपेंद्र राय के मोटरसाइकिल से प्रातः 5:00 बजे सुबह अपने निवास से बोरियों अपने रिश्तेदार के यहां गया हुआ था। घर वापसी के क्रम में बोरियों से तीन -पहाड़ मुख्य मार्ग धोणड़ा पहाड़ के पास अज्ञात बड़ी वाहन से टकराकर अभिभ्रंजित हो गया जिससे मोटरसाइकिल पर पीछे बैठे शिव शंकर तुरी उर्फ शिबू तुरी को जोरदार टक्कर लगा और वह बाइक से गिर गया जिसके कारण उसे गंभीर रूप से चोट आई। घटना की सूचना



मिलते ही बोरियों थाना सड़क सुरक्षा से जुड़े प्रजापति प्रकाश बाबा घटनास्थल पर पहुंचे और उस फौरन बोरियों अस्पताल ले गए जहां डॉक्टर के द्वारा गंभीर स्थिति को देखते हुए साहिबगंज सदर अस्पताल

विधायक ने किया सड़क व स्ट्रीट लाइट के निर्माण का शिलान्यास



प्रत्युष नवबिहार संवाददाता
चांडिल : मुख्यमंत्री ग्राम सड़क योजना अंतर्गत स्वीकृत चांडिल प्रखंड के चौका कांड्रा मार्ग धुनाबुरु टक्कर आइटीआई से जरकेबेड़ा भाया नयाडीह मुनका नाली तक 4.18 किमी सड़क का भूमिपूजन गुरुवार को विधायक सविता महतो ने विधिवत शीलापट्ट अनावरण कर किया। साथ ही विधायक वंद से निर्माण होने वाले चांडिल बाजार मेन रोड से अजित दास के घर तरफ पांच सौ फिट पीसीसी व कदमडीह कबरस्थान में एक स्ट्रीट लाइट निर्माण कार्य का भी शिलान्यास विधिवत शीलापट्ट अनावरण कर किया। इस

के अकाउंट में बीमा की राशि 2 लाख रुपए ट्रांसफर कर दिया गया है। एस.बी.आई शाखा लालमाटी के द्वारा जेएसएलपीएस के तहत टैकबैथान मंगलहाट निवासी महिला मालती देवी पति गोकुल मंडल एवं सुकदेवा निवासी सीता देवी पति धर्मदेव रविदास को किराना दुकान एवं कपड़ा दुकानदार व्यवसाय के लिए प्रति महिला 50000 हजार रुपए ऋण दिया गया। आज के इस कार्यक्रम में शामिल रिजन्ल मैनेजर ,एस.बी.आई पाकुड़ प्रशांत कुमार झा, एलडीएम सुधीर कुमार, जीविका वीपीएम राजेश कुमार राजमहल जेएसएलपीएस बैंक सखी नूतन क्षेत्र पदाधिकारी आदित्य कुमार सेवा प्रबंधन एस.बी.आई गयासुदीन उपस्थित रहे।

विधायक सविता महतो ने ईचागढ़ में बाढ़ पीड़ित क्षेत्र का लिया जायजा

पीड़ित परिवारों के बीच किया राहत सामग्री का किया वितरण



प्रत्युष नवबिहार संवाददाता
चांडिल : डैम का जलस्तर में वृद्धि होने पर ईचागढ़ के कोई विस्थापित गांवों में डैम का पानी घुसने से बाढ़ जैसे हालात हो गए हैं। गांव में बाढ़ के पानी घुसने की सूचना पर विधायक सविता महतो मंगलवार को ईचागढ़ के प्रखंड विकास पदाधिकारी कीकू महतो के साथ पातकुम, ईचागढ़, बांडू, बाबू चमदा, कालि चमदा, मौसाड़ा आदि कई गांव का निरीक्षण किया। इस दौरान विधायक ने बाढ़ पीड़ित परिवारों से मिले और उनका हाल जाना। साथ ही विधायक ने पीड़ित परिवारों के बीच सूखा राहत सामग्री का भी वितरण किया। इस दौरान विधायक ने लोगों को कहा कि राज्य के जल संसाधन मंत्री राम दास सोरेन से बात कर डैम के 12 रेडियल गेट को 2.5 मीटर करके खोलवाया गया। साथ ही मंत्री ने विभाग के अधिकारी को जलस्तर घटने तक

संक्षिप्त खबरें

झारखंड राज्य आंगनवाड़ी कर्मचारी संयुक्त संघर्ष मोर्चा का मुख्यमंत्री आवास घेराव 23 को



साहिबगंज : झारखण्ड राज्य आंगनवाड़ी कर्मचारी संयुक्त संघर्ष मोर्चा की बैठक जिला अध्यक्ष सवाना आजमी के अध्यक्षता में प्रखंड परिसर में हुई। बैठक को संबोधित करते हुए जिला अध्यक्ष ने कहा कि सैविका सहायिका के मानदेय में बढ़ोतरी, सेवा निवृत्ति के रथक्षात पूर्ण पेंशन, नियमावली में सुधार, सेवा निवृत्ति की उम्र सीमा 65 वर्ष करने, ई पी एफ योजना में शामिल करने, महिला पर्यवेक्षिका में प्रोन्नति करने, सर्वोच्च न्यायालय के आदेश का पालन करने, सरकारी विद्यालयों के समान आंगनवाड़ी केन्द्रों में अक्कर, पोषण देकर रेप से मुक्ति, स्वीप कोष गठन करना, महंगाई, चिकित्सा भत्ता, यात्रा भत्ता आदि मांगों को लेकर आगामी 23 सितम्बर को झारखण्ड राज्य की तमाम सेवक सहितका रांची मोराबादी मैदान पहुंच कर रैली के रूप में प्रदर्शन करते हुए मुख्यमंत्री आवास घेराव के लिए प्रस्थान करेगी। बैठक में सुमन कुमारी, शबनम खतून, सवाना आजमी, रेखा देवी, अनिता देवी, सोनी खतून, गीता देवी, रचना देवी, जीतू शर्मा, नीलम ठाकुर, नीलम देवी, पुष्पा देवी, अर्चना देवी, कल्पना देवी सहित सभी प्रखंड अध्यक्ष मौजूद थीं।

भारतीय स्टेट बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण का हुआ समापन



साहिबगंज : भारतीय स्टेट बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान के माध्यम से 10 दिवसीय डेयरी फार्मिंग एंड वर्मी कम्पोस्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन, आरसेटी निदेशक रविंद्र कुमार एवं आरसीटी वरीय प्रशिक्षक राजेश कुमार प्रशिक्षक उपेन्द्र गोप ने सभी प्रशिक्षुओं को प्रमाण पत्र देकर उनके उज्ज्वल भविष्य का कामना किया। इन प्रशिक्षण कार्यक्रम में जिले के 9 प्रखंडों से आए हुए कुल 30 प्रशिक्षुओं ने भाग लिया। वहीं राजेश कुमार ने बताया कि यह प्रशिक्षण कार्यक्रम भारत सरकार के द्वारा चलाए जा रहे हैं जो कि निशुल्क है आप प्रशिक्षण प्राप्त कर अपना खुद को रोजगार कर बेरोजगारी को दूर कर सकते हैं। जिसमें बैंक आपको सहायक करेगा अपने कार्यों को स्टार्ट करने में आरसेटी के प्रशिक्षक ने कहा की प्रशिक्षुओं को स्वामन्वी बनने हेतु उसको मोटिवेशन के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के गैमों के माध्यम से जैसे रिंग टॉस, टॉवर मैकिंग, बोट बिल्डिंग, आइस ब्रेकिंग से भी उन्हें उत्साहित किया गया। ताकि उसके अंदर उद्यमशीलता की भावना जागृत हो और स्वयं को रोजगारी बनाएं। मौके पर आरसेटी के 30 प्रशिक्षुओं का असेसमेंट एंड सर्टिफिकेशन किया गया सर्टिफिकेशन के एसेसर कमलाकांत सिंह और एमडी आलम खान ने किया। मौके पर आरसेटी के रंजीत कुमार, आकाश कुमार, नीरज शर्मा, प्रकाश कुमार उपस्थित थे।

सऊदी अरब से हज उमरा कर अपने वतन को लौटे हाजी



सिल्ली : बोकारो जन्मत हज उमरा प्राइवेट लिमिटेड झारखंड के तत्वाधान से चंद्रपुरा बोकारो देवघर तेलों धनबाद मुरी के 49 जायरीन का जथा हज उमरा के लिए ले जाया गया था जिसको अगवाई मेलाना मुस्लिम मिस्वाही मुक्ति सफाक मिस्वाही अताउल्लाह मिस्वाही अब्बास अंसारी सिकंदर अंसारी कर रहे थे सभी मांजीयों ने अपने मुक्त साथ जियारत करवाई और मक्का शरीफ का तवाफ कराया और मोहम्मद सल्लल्लो अलैहि वा सल्लम की रोजा मुबारक की जियारत करवाया फिर मक्का से सभी हाजियों को 480 किलोमीटर दूर मदीना शरीफ की जियारत करवाई जहां पर सभी मांजीयों ने अपने मुक्त हिंदुस्तान और अपने परिवार की खुशहाली के लिए दुआ मांगी गई और सभी को साथ में लेकर 18 सितंबर को अपने वतन हिंदुस्तान दिल्ली इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट पहुंचे जहां पर झारखंड हज उमरा प्राइवेट लिमिटेड के डायरेक्टर हाजी आलमगार साहेब मैनेजर हाजी महबूब आलम ने माला पहनकर सभी हाजियों का जोरदार स्वागत किया गया सभी हाजियों के परिवार वाले एयरपोर्ट पहुंचे थे सभी ने एक दूसरे को फूल माला पहनकर स्वागत किया हज में जाने वाले लोग मोहम्मद अब्दुल वाहिद सिराज अब्दुल्लाह अंसारी बानो बेबी हिना बेबी रुक्साना मोहम्मद तसलीम अब्दुल कलीम अब्दुल जब्बार अंसारी आदि मौजूद थे।

पुलिस की बड़ी कारवाई, बिना नंबर प्लेट के दो मोटरसाइकिल जब्त



प्रत्युष नवबिहार संवाददाता
साहिबगंज : जिला के राधानगर थाना अंतर्गत पूर्वी उधवा दिवारा पंचायत के गोहराली टोला में गुप्त सूचना के आधार पर रहमत शेख उर्फ दुबड़ी पिता दुखुडु शेख के घर में छापेमारी की गई। छापेमारी के दौरान दो बिना नंबर प्लेट के मोटरसाइकिल जब्त की गई है। पुलिस पदाधिकारी को गुप्त सूचना मिली की एक व्यक्ति के घर में चोरी

आरपीएफ ने शराब तस्करो के मंसूबे को किया नाकाम, ट्रेन से अवैध शराब जब्त



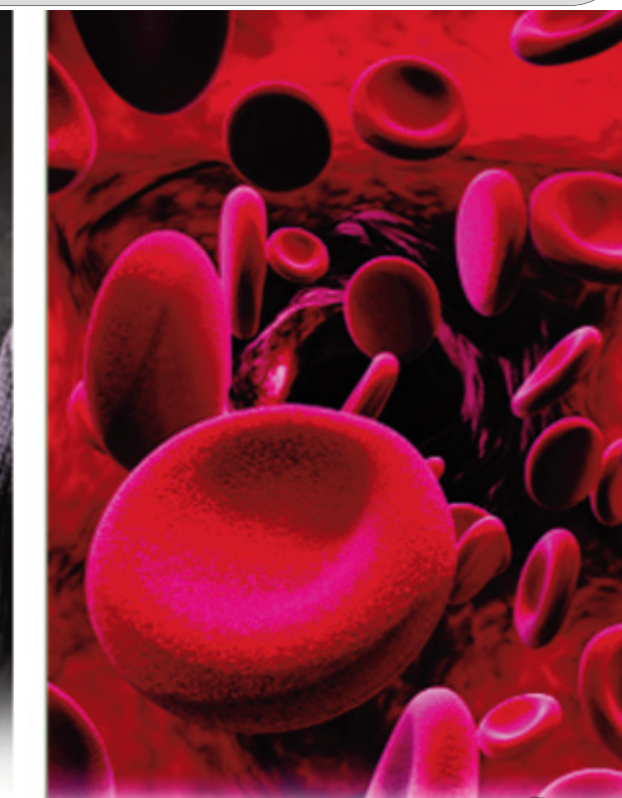
प्रत्युष नवबिहार संवाददाता
बरहरवा : बरहरवा आरपीएफ ने अवैध शराब तस्करो के मंसूबे को फिर से मात देते हुए लगभग 15200 रुपये के अवैध शराब को ट्रेन से बरामद करने में सफलता हासिल की है, मिली जानकारी के अनुसार बरहरवा आरपीएफ इंस्पेक्टर संजीव कुमार ने बताया कि गुरुवार की सुबह लगभग 4:30 बजे गुप्त सूचना मिली कि ट्रेन संख्या 15658 अय के गाई साइड जनरल कम्पार्टमेंट में अवैध शराब तस्करी कर ले जाया जा रहा है, सूचना के आधार पर इंस्पेक्टर बरहरवा आरपीएफ इंस्पेक्टर संजीव कुमार के नेतृत्व में सीपीडीएस टीम सहायक उपनिरीक्षक आर के तिवारी, हेडकंस्टेबल धर्मेन्द्र कुमार, कान्स्टेबल के प्रत्यांकर, कान्स्टेबल समीर कुमार और आरपीएफ टीम बरहरवा सहायक उपनिरीक्षक ए.के.हंसदा और कान्स्टेबल सहजद अंसारी साथ मिलकर जब ट्रेन नंबर 15658 बरहरवा स्टेशन के

उपायुक्त ने ईवीएम मोबाइल वैन को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना



प्रत्युष नवबिहार संवाददाता
साहिबगंज : समाहरणालय परिसर से जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-उपायुक्त हेमंत सती द्वारा जिला के मतदाताओं को जागरूक करने के उद्देश्य से राजमहल, बोरियो, बरहेट विधानसभा क्षेत्र के लिए ईवीएम मोबाइल डोमेस्ट्रेशन वैन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया इसके साथ ही उपायुक्त द्वारा समाहरणालय परिसर में ईवीएम डोमेस्ट्रेशन सेंटर का शुभारंभ किया गया। ताकि समाहरणालय आने वाले लोगों को इससे जुड़ी जानकारी दी जा सके। इस दौरान जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-उपायुक्त ने कहा कि मतदाता जागरूकता रथ शहर और गांव-गांव में घूम कर लोगों को मतदान के प्रति जागरूक करने के साथ-साथ ईवीएम व वीवीपेट मशीनों के बारे में सभी को विस्तृत जानकारी देगा कि कैसे इवीएम व वीवीपेट मशीन कार्य करता है। साथ ही जिला प्रशासन का यह प्राथमिकी कि नए मतदाताओं को मतदाता सूची में नाम जोड़ने, ब्लैक एंड व्हाइट फोटो को क्लर

Deputy Commissioner-cum-District Magistrate, Khunti		
1 st Floor, Collectorate Office Building, Khunti -835210		
Tender Reference No. - 696		Date: - 19-09-2024
Expression of Interest for supply of ANGANWADI KITS FOR EARLY EDUCATION OF CHILDREN in Anganwadi Centres, Khunti		
Sl. No.	Particular	Details
1.	Name Of The Work	Selection of Agency for Rate Contract for Supply of Anganwadi Kits for early education of children in Anganwadi Centres, Khunti
2.	Date of Issue of RFP	Date:
3.	Last Date for submission of Proposal	Date: 30-09-2024 Time: 3:00 p.m
4.	Date of opening of Technical Proposal	Date: 30-09-2024 Time: 3:30 pm
5.	Date of opening of Financial Proposal	Date: 30-09-2024 Time: 3:30 pm
6.	Time allowed for completion	90 days from the date of the work order.
7.	Bid Processing Fee/(Non-refundable)	INR 5000/- (Rupees Five Thousand only) in the form of a Demand Draft drawn in favor of drawn in any Scheduled Commercial Bank payable at Khunti. The bid processing fee shall be submitted along with the 1 st inner Envelope of the Technical Proposal.
8.	Earnest money deposit(EMD) (Refundable)	INR 3,00,000/- (Rupees Three Lakh only) in the form of a Demand Draft drawn in any Scheduled Commercial Bank payable at Khunti. The EMD shall be submitted along with the 1 st inner Envelope of the Technical Proposal.
9.	Address at which the tenders are to submitted:	District Social Welfare Office, Khunti
Sl. No.	Particular	Details
1.	Place of opening tenders:	Collectorate Conference Hall, Khunti
2.	Mode of submission	Speed Post/Registered Post/By Hand only to the address as specified above during the office hour only. Submission of bid through any other mode and late submission of bids will be rejected.



खानपान के माध्यम से आसानी से बढ़ाएं प्लेटलेट्स

एक स्वस्थ शरीर की निशानी है शरीर में प्लेटलेट्स की सही मात्रा होना एवं उनका सही तरीके से काम करना। लेकिन प्लेटलेट्स की कमी होने का नुकसान आपके शरीर एवं स्वास्थ्य को नुगतरनाक पड़ता है। अपने खानपान के माध्यम से आप आसानी से प्लेटलेट्स की संख्या में इजाफा कर सकते हैं।

दोनों का अच्छी तरह उबालें और काढ़ा तैयार करें। इस काढ़े का रोजाना प्रयोग लाभदायक होगा। आम तौर पर खून की कमी को एनीमिया के रूप में देखा जाता है। आयरन की कमी होना भी इसका एक प्रमुख कारण है। छोटे बच्चों, महिला खिलाड़ियों, सर्जरी या एक्सरे के मरीजों में एनीमिया का खतरा अधिक होता है। वहीं महिलाओं में माहवारी के दौरान होने वाले रक्तस्राव एवं गर्भावस्था के कारण यह समस्या हो सकती है।

रक्ताल्पता से बचने के आसान टिप्स

- एनीमिया की समस्या से बचने के लिए, रेड मीट, सी-फूड और अंडा फायदेमंद होता है। लेकिन अगर आप शाकाहारी हैं, तो सोयाबीन, मटर, सूखे मेवे और एप्रिकॉट आपके लिए बेहतर विकल्प हैं। ताजी हरी सब्जियों के साथ मक्का और अलग-अलग तरह की दालों को अपने भोजन में शामिल करें। इससे शरीर में आयरन की कमी नहीं होगी, जो एनीमिया का प्रमुख कारण है।
- नाश्ते और खाने में फलों को शामिल करें। इनमें मौजूद विटामिन-सी, शरीर में आयरन को सोखने में एवं उसकी क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है।
- चाय या कॉफी को ज्यादा कड़क करके न पिएं, इससे शरीर में आयरन की सोखने में कठिनाई होती है।
- बर्गर डॉक्टर की सलाह के, आयरन की गोतियों का सेवन बिल्कुल न करें। खून की जांच और डॉक्टर की सलाह लेने के बाद ही इनका सेवन करें, क्योंकि शरीर में आयरन की अधिकता आपके लिए मुसीबत बन सकता है।
- प्रोटीन, विटामिन ए, सी, कैल्शियम, जिंक, फोलिक एसिड, सेलेनियम आदि पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेना, प्लेटलेट्स में वृद्धि करने में कारगर उपाय साबित होगा।
- अपनी डाइट में दही, आंवला, लहसुन, ग्रीन टी के साथ ही नारियल पानी और अनार, पीपता, सेब, चुकंदर जैसे फलों को भी शामिल करें साथ ही पीपते के पत्तों का रस पीना भी एक लाभप्रद उपाय है।
- रोजाना एलोवेरा का सेवन भी इसके लिए फायदेमंद है। 20 से 25 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन एलोवेरा का गुद्दा खाएं या फिर इसका जूस बनाकर पिएं।
- व्हीटग्रास यानि ज्वारों का उपयोग भी प्लेटलेट्स को बढ़ाने में काफी मददगार है। रोजाना सुबह खाली पेट ज्वार के रस निकालकर पीने से धीरे-धीरे प्लेटलेट्स की संख्या में इजाफा होगा।
- गिलोय का प्रयोग भी इसके लिए एक रामबाण उपाय है। गिलोय को तुलसी के साथ मिलाकर

इयोडरेंट-परफ्यूम को ऐसे सूंघने से काम करना बंद कर देगा दिल मजे में जा सकती है जान

शरीर की पांच इंद्रियों में से एक सूंघने की शक्ति है। कुछ चीजों की गंध नाक और दिमाग को बहुत पसंद आती है। फूल, गीली मिट्टी से शुरू होकर यह इयोडरेंट, परफ्यूम, पेंट, नेल पेंट रिमूवर, पेट्रोल, मिट्टी का तेल तक जा सकती है। मगर क्या आप जानते हैं कि इयोडरेंट, परफ्यूम, जैसे केमिकल व गैस वाली चीजों को सूंघने से कार्डियक अरेस्ट पड़ सकता है। रिपोर्ट के मुताबिक डॉनकेस्टर में रहने वाले 12 साल के लड़के को कथित तौर पर पसीना रोकने वाला इयोडरेंट सूंघना भारी पड़ गया। वह सोशल मीडिया पर चल रहा ट्रेंड ट्रॉल कर रहा था, जिसमें इयोडरेंट की केन से पदार्थ सीधा सूंघना था। इंटरनेट पर चल रहे इस ट्रेंड को काफी फैंसी नाम दिया गया है। इस ट्रेंड को क्रोमिंग कहते हैं। इसमें इयोडरेंट, हेयरस्प्रे, नेल पेंट रिमूवर, पेट्रोल

आदि को सूंघना होता है। इस इंटरनेट स्लैंग का जन्म ऑस्ट्रेलिया में माना जाता है। जिसका शरीर पर खतरनाक असर हो सकता है और जान जा सकती है।

लड़के को आया कार्डियक अरेस्ट

रिपोर्ट में पीड़ित की मां ने बताया कि पदार्थ सूंघने के बाद उसे जमीन पर दौरे आ रहे थे। उसे तुरंत सीपीआर दिया गया और एंबुलेंस को बुलाया गया। अस्पताल में पहुंचकर और दौरे पड़े और कोमा की स्थिति में पहुंच गया। डॉक्टर अभी भी उसके इलाज में लगे हुए हैं।

क्रोमिंग कैसे करते हैं?

द रॉयल चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल मेलबर्न के मुताबिक क्रोमिंग का असली मतलब क्रोम-बेस्ड पेंट को

सूंघना था। मगर समय के साथ यह बदल गया है और इसमें नशा करने के लिए खतरनाक चीजों का इस्तेमाल करना भी जुड़ गया है। इसमें लोग कपड़े पर पदार्थ डालकर या सीधा कंटेनर से उसे भारी मात्रा में सूंघते हैं।

इन चीजों से होती है क्रोमिंग

- पेट्रोल या मिट्टी का तेल या उससे बनी चीजें
- पेंट थिनर, स्प्रे पेंट, परमानेंट मार्कर
- नेल पॉलिश रिमूवर
- हेयरस्प्रे, इयोडरेंट, लाइटर प्लूइड, आदि
- क्रोमिंग का खतरनाक असर
- क्रोमिंग का खतरनाक असर
- सिरदर्द, चक्कर आना
- घड़कन तेज होना, टैकिडाइसिमिया
- दौरे पड़ना
- डिस्पोनिया
- डिमेंशिया, एटैक्सिया
- कार्डियक अरेस्ट, आदि

कैसे पड़ता है कार्डियक अरेस्ट का अटैक

कार्डियक अरेस्ट दिल से जुड़ा अटैक है। इसमें दिल अचानक से घड़कना बंद कर देता है। इसकी वजह से दिमाग को ताजा और ऑक्सीजन से भरपूर खून नहीं मिला पाता और बेहोशी या मौत हो सकती है। इस स्थिति में मरीज को तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए।

केमिकल्स से पके फलों की कैसे करें पहचान?

दूध और हरी सब्जियों के अलावा फल भी हमारी सेहत के लिए अच्छे माने जाते हैं। सेब, अनार, केला, संतरा और पीपता ऐसे फल हैं, जो पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। अगर आप सप्ताह में दो दिन किसी भी फल का सेवन करते हैं, तो आप बीमारियों से बचे रहने के साथ आपकी इम्युनिटी भी बढ़ती है लेकिन क्या आप जानते हैं कि नेचुरल तरीके से पके फल ही आपकी सेहत के लिए अच्छे होते हैं। केमिकल में पकाए हुए फल आपके लिए बहुत हानिकारक होते हैं। ऐसे में आपको पहचान होनी चाहिए कि जो फल आप खा रहे हैं, कहीं वे किसी केमिकल में तो नहीं पकाए गए हैं।

केमिकल्स से पके फलों की ऐसे करें पहचान

- केमिकल्स से पके फलों को पहचानने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आपको उस फल पर हरे पंचेज देखने को मिलेंगे। जिस हिस्से पर केमिकल लगा होगा, वे पीला रहेगा बाकी बीच-बीच में हरा दिखाई देगा, जबकि प्राकृतिक रूप से पके हुए फल में हरे-पीले रंग के कोई पंचेज नहीं दिखाई देंगे।
- केमिकल से पकाए हुए आम को काटने पर वे अंदर से कहीं हरे पीला तो कहीं पर सेकंड रंग का नजर आएगा। जबकि पेड़ पर प्राकृतिक रूप से पका हुआ फल पूरी तरह पीला नजर आता है।
- केमिकल से पके हुए फल का छिलका ज्यादा पका हुआ होगा लेकिन अंदर से इसमें कच्चापन हो सकता है।
- केमिकल युक्त फल खाने पर मुंह का स्वाद पका हुआ होगा लेकिन अंदर से इसमें कच्चापन हो सकता है।

रखें सावधानियां

- आपको बाजार से लाकर फल को और भी अच्छी तरह धो लेना चाहिए। फल खरीदकर लाने के तुरंत बाद उसे पानी से अच्छी तरह धो लें।
- खाने से पहले आम को गुनगुने पानी में कम से कम 5 मिनट के लिए भिगोकर जरूर रखें। उसके बाद उन्हें दोबारा दूसरे पानी से धोकर ही खाएं।



घरेलू उपचार हमेशा से ही भारतीय घरों का हिस्सा रहे हैं। यदि पेट में दर्द हो या फिर कहीं चोट-खरोंच लग गई हो, घर वाले डॉक्टर के जाने से पहले घरेलू नुस्खे आजमाने की नसीहत देंगे। इन घरेलू उपचारों में काफी दम होता है, इसलिए यह रिस्क में होने वाली छोटी-मोटी एलर्जी को भी ठीक कर सकते हैं। रिस्क एलर्जी आज-कल हर किसी के लिए समस्या बनी हुई है। कभी किसी खाने के चलते तो कभी किसी क्रीम या कॉस्मेटिक के चलते रिस्क पर रेशेज, पिंपल और खुजली की समस्या होने लगती है, जो कई बार चेहरे और शरीर पर कई तरह के निशान भी छोड़ जाती

है। रिस्क एलर्जी फूड एलर्जी से काफी अलग होती है और काफी परेशान भी करती है। रिस्क एलर्जी में कई बार शरीर में दाने, या फिर हल्के लाल धब्बे आने लगते हैं। रिस्क एलर्जी खासकर तब होती है, जब कोई इरिटेन्ट या फिर एलर्जी आपकी त्वचा के संपर्क में आती है और आपका इम्यून सिस्टम उन्हें रोकने के लिए एंटीबॉडी रिलीज करती है। कई बार यह एलर्जी सामान्य तो कभी गंभीर हो सकती है। अगर आप भी त्वचा की एलर्जी के लक्षण खुद में नजर आ रहे हैं, तो तुरंत राहत पाने के लिए आप इन घरेलू उपायों को अपना सकते हैं-

स्किन एलर्जी से परेशान लोग अपनाएं ये घरेलू उपाय

नारियल का तेल

नारियल का तेल स्किनकेयर के लिए सबसे बेहतरीन तेल है। इसमें मॉइस्टराइजिंग गुण होते हैं जो एलर्जी होने की स्थिति में यह त्वचा को सुरक्षित करता है। यही नहीं, नारियल का तेल एलर्जी के कारण होने वाली खुजली को भी कम करता है।

कैसे करें इस्तेमाल

एक कटोरी में थोड़ा सा नारियल तेल लें और इसे 5 सेकंड के लिए थोड़ा गर्म करें। फिर इस गर्म तेल को उस जगह पर लगाएं, जहां आपको एलर्जी के लक्षण दिखाई दे रहे हैं। याद रहे इसे एलर्जी वाले जगह पर लगाकर छोड़ दें, मालिश न करें। इसे एक घंटे के लिए छोड़ दें। आप नारियल तेल का इस्तेमाल 3-4 घंटों के बाद फिर कर सकते हैं। इससे रिस्क एलर्जी से छुटकारा मिलेगा।

एप्पल साइडर विनेगर

एप्पल साइडर विनेगर को सामान्य तौर पर लोग वजन कम करने और पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए करते हैं। लेकिन, यह सिर्फ वजन कम करने या डायजेसन को ठीक करने में ही नहीं, बल्कि शानदार स्किनकेयर एजेंट भी है। इसमें एसिटिक एसिड होता है जो त्वचा में होने वाली खुजली और एलर्जी के प्रभाव को कम करता है। हालांकि, सेंसेटिव स्किन पर इसके इस्तेमाल की सलाह नहीं दी जाती है।

कैसे करें इस्तेमाल

एक कप गर्म पानी में एक टेबलस्पून एप्पल साइडर विनेगर मिलाएं। अब कॉटन की हेल्थ से इस मिश्रण को इफेक्टिव परिणाम में लगाएं। अब इसे सूखा होने के लिए छोड़ दें और फिर ठंडे पानी से धो लें। रिस्क एलर्जी से छुटकारा पाने के लिए दिन में कम से कम दो बार ऐसा कर सकते हैं।

आंखों में ताजगी भरकर शरीर को बनाएं एनर्जेटिक

आपके शरीर पर थकान का सबसे पहला असर आपकी आंखों पर दिखता है। आंखें इतनी अधिक संवेदनशील होती हैं कि आप शारीरिक और मानसिक तौर पर कैसा अनुभव कर रहे हैं, इसकी साफ-साफ झलक आपकी आंखों में देखी जा सकती है। थकान होने पर आंखों के चारों तरफ काले घेरे अधिक डार्क हो जाते हैं और आंखों की चमक फीकी पड़ जाती है। यहां जानें इस स्थिति में किस तरह आंखों में तुरंत चमक बढ़ाई जा सकती है और थकान को दूर किया जा सकता है।

आंखों की थकान दूर करने का सबसे आसान तरीका

- बोलिबल आंखों में नई जान फूंककर फिर से चमक बढ़ानी है तो अपने दोनों हाथों की हथेलियों को

आपस में रगड़ें।

- श्वेली रगड़ने की शुरुआत धीमी गति से करें और फिर धीरे-धीरे स्पीड बढ़ा दें। जब हथेलियां पूरी तरह गर्माहट देने लगें तो धीमी गति के साथ ही इन्हें रगड़ना बंद करें और अपनी आंखों पर 30 सेकंड्स के लिए रख लें।
- एक समय पर आप दो बार इस प्रक्रिया को दोहराएं आपको बहुत अधिक लाभ मिलेगा। क्योंकि हथेलियों को रगड़ने से एक्युप्रेशर पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है और शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है।
- हथेलियों की गर्माहट से आंखों का तनाव कम होता है और शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से स्पष्टि आती है।

लंबे समय तक काम करने, मोबाइल पर व्यस्त रहने या टीवी देखने के कारण भी आंखों में थकान हो जाती है। इस कारण पूरे चेहरे का नूर गायब हो जाता है। साथ ही आप मानसिक रूप से भी थका हुआ अनुभव करने लगते हैं। यहां बताए गए तरीकों से आंखों में ताजगी भरकर आप पूरे शरीर को एनर्जेटिक बना सकते हैं।

आंखों की थकान दूर करने का तरीका

आंखों को ठंडे पानी से धोएं

- आंखों की थकान दूर करने का दूसरा आसान तरीका है कि आप अपनी आंखों को ठंडे पानी से धुलें। इसके लिए फ्रिज का पानी और सामान्य पानी को आधा-आधा मिला लें। अब इस पानी से आंखों पर छीटे दें। आपको तुरंत ताजगी का अनुभव होगा।

ठंडे दूध का उपयोग

- फ्रिज में रखे हुए दूध को दो चम्मच निकाल लें। अब इस दूध में रुई को भिगोकर दोनों आंखों पर रख लें। करीब 3 से 4 मिनट के लिए रुई को आंखों पर रखने के बाद इसे हटा दें और आंखों को ताजे पानी से साफ कर लें। आप एक नई ऊर्जा का संसार अपने अंदर अनुभव करेंगे।

बर्फ से सेक करें

- आंखों के नीचे की सूजन कम करने, डार्क सर्कल का असर हटाने और थकान मिटाने के लिए आप आइस क्यूब का उपयोग करें।
- फ्रिज से आइसक्यूब निकालें उसे हल्का-सा धुल लें। इसके बाद कॉटन के साफ रुमाल में लपेटकर आंखों की सिकाई करें। बस 2 से 3 मिनट की सिकाई काफी है और आपकी आंखों में ताजगी नजर आएगी।



अश्विन के शतक और जडेजा के अर्धशतक से भारतीय टीम ने पहली पारी में बनाये छह विकेट पर 339 रन

चेन्नई (एजेंसी)। आर अश्विन के शानदार शतक से भारतीय टीम ने बांग्लादेश के खिलाफ आज यहां शुरू हुए पहले क्रिकेट टेस्ट मैच की पहली पारी में छह विकेट पर 339 रन बना लिए। पहले दिन का खेल समाप्त होने के समय रविंद्र जडेजा 86 और अश्विन 102 रन बनाकर खेल रहे थे। इस प्रकार पहले दिन के खेल का आकर्षण जडेजा और अश्विन की अच्छी बल्लेबाजी रही। भारतीय टीम ने आज सुबह लंच तक 88 रनों पर ही तीन विकेट खेल दिये थे। पहले बल्लेबाजी करते हुए भारतीय टीम की शुरुआत खराब रही। सलामी बल्लेबाज रोहित शर्मा 6 रनों पर ही आउट हो गए। वहीं शुभमन गिल अपना खाता भी नहीं खोल पाये। अनुभवी विजेट कोहली भी 6 रन ही बना पाये। इसके बाद यशस्वी जायसवाल 56 और कार हादसे के बाद लम्बे प्रारंभ में वापसी करते हुए ऋषभ पंत 39 ने स्कोर आगे बढ़ाया। ऋषभ के आउट होने के बाद केएल राहुल भी 16 रन ही बना पाये। इसके बाद

जडेजा और अश्विन ने शानदार साझेदारी कर भारतीय टीम को संकट से उबारा। सुबह भारतीय टीम के शीप बल्लेबाज अफसल रहे। यशस्वी और ऋषभ ने चौथे विकेट के लिए 99 रेंड में 62 रन बनाये। ऋषभ हसन महमूद की गेंद पर आउट हुए। वहीं यशस्वी अर्धशतक लगाने के बाद मेहदी हसन मिराज का शिकार बने। राहुल भी काफी समय बाद वापसी करते हुए नाकाम रहे और नाहिर राणा की गेंद पर पहली स्लिप में शार्पेन इस्लाम के हाथों कैच हो गये। वह केवल 16 रन ही बना पाये। भारत के छह विकेट 150 रनों के अंदर गिर गये थे। दूसरे सत्र में भी बांग्लादेशी गेंदबाज हावी रहे। बांग्लादेश ने टीस जीतकर भारतीय टीम को बल्लेबाजी के लिए बुलाया। भारतीय टीम के शीप बल्लेबाज महमूद का सामना नहीं कर पाये। इस मैच में शानदार साझेदारी कर अश्विन और जडेजा ने सचिन व जहीर का रिकॉर्ड तोड़ दिया। 144 रनों पर छह

विकेट गिरने के बाद जडेजा और अश्विन ने पारी संभाली इन दोनों ने आक्रामक अंदाज में खेलते हुए बांग्लादेशी गेंदबाजों पर दबाव बना दिया। इन दोनों ने 7वें विकेट के लिए स्टंप तक 227 रेंडों में 195 रनों की साझेदारी करते हुए भारत की पारी संभाल ली है। यह टेस्ट मैचों में बांग्लादेश के खिलाफ भारत की ओर से सातवें विकेट या इससे नीचे की सबसे बड़ी साझेदारी है। इससे पहले सचिन तेंदुलकर और जहीर खान ने साल 2004 में 10वें विकेट के लिए 133 रन बनाये थे। आज के मैच में बांग्लादेश की ओर से हसन महमूद ने सबसे ज्यादा 4 विकेट लिए। भारतीय टीम ने इस मैच में तीन तेज गेंदबाज और दो स्पिनर उतारे हैं। तेज गेंदबाजों में आकाश दीप, जसप्रीत बुमराह और मो सिराज हैं जबकि स्पिनर के तौर पर आर अश्विन और रविन्द्र जडेजा शामिल हैं।



चीन ओपन : मालविका का शानदार फॉर्म जारी, क्रिस्टी गिलमोर को हराकर क्वार्टर फाइनल में पहुंची

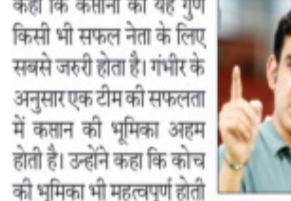


चांगशू (चीन) (एजेंसी)। 21-16 से जीत दर्ज की। जीत के बाद भारत की युवा बैडमिंटन खिलाड़ी मालविका बंसोड ने शानदार फॉर्म बरकरार रखते हुए ऊंची रैंकिंग वाली क्रिस्टी गिलमोर को हराकर चाइना ओपन सुपर 1000 टूर्नामेंट के क्वार्टर फाइनल में प्रवेश कर लिया। विश्व रैंकिंग में 43वें स्थान पर काबिज मालविका ने दो बार की राष्ट्रमंडल खेल स्वर्ण पदक विजेता और स्कॉटलैंड की 25वीं रैंकिंग वाली गिलमोर के खिलाफ एक घंटे पांच मिनट तक चले मुकाबले में 21-17 19-21

रोहित को ड्रेसिंग रूम में काफी सम्मान मिलता है : गंभीर

चेन्नई (एजेंसी)। भारतीय क्रिकेट टीम के मुख्य कोच गौतम गंभीर ने भारतीय टीम के कप्तान रोहित शर्मा की प्रशंसा करते हुए कहा है कि रोहित को ड्रेसिंग रूम में काफी सम्मान मिलता है। उन्होंने कहा कि कप्तानों का यह गुण किसी भी सफल नेता के लिए सबसे जरूरी होता है। गंभीर के अनुसार एक टीम की सफलता में कप्तान की भूमिका अहम होती है। उन्होंने कहा कि कोच की भूमिका भी महत्वपूर्ण होती है पर मेदान पर अंतिम निर्णय कप्तान ही लेता है। गंभीर ने कहा, टीम अंततः कप्तान की होती है क्योंकि वह मैदान पर आगे आकर नेतृत्व करता है। रोहित का नेतृत्व और ड्रेसिंग रूम में सम्मान अहम है। वह एक महान व्यक्ति है और उन्हें ड्रेसिंग रूम में बहुत सम्मान मिलता है। यही एक नेता का असली गुण और अन्वेषि है। गंभीर ने यह भी माना कि कभी-कभी रणनीति या निर्णय लेने में मतभेद हो पर

उनका मानना है कि अंतिम फैसला कप्तान का होना चाहिए। उन्होंने कहा, कप्तान के लिए सम्मान और समर्थन पर समझौता नहीं किया जा सकता है। अंतिम निर्णय कप्तान पर आधारित रहता है। उन्होंने रोहित शर्मा के अलावा विराट कोहली, रविचंद्रन अश्विन और जसप्रीत बुमराह की भी जमकर प्रशंसा की है। उन्होंने कहा, रोहित को शुरुआती दौर में मुश्किलों का सामना करना पड़ा पर समर्थन मिलने के बाद वह एक प्रमुख खिलाड़ी बनकर उभरे हैं। वहीं विराट ने अपनी फिटनेस के साथ-साथ भारतीय क्रिकेट को भी नई दिशा दी है। अश्विन दुनिया के सर्वश्रेष्ठ स्पिनर बने हैं, जबकि बुमराह ने विश्व क्रिकेट में अपनी अलग ही पहचान बनाई है। उनके अनुभव युवा खिलाड़ियों के लिए काफी अहम साबित होंगे। गंभीर ने यह भी जोर दिया कि टीम की जरूरतों को पूरा करने के लिए सही संयोजन चुनना अहम है।



शुभमन साल में तीन बार शून्य पर आउट होने वाले छठे भारतीय बल्लेबाज बने

चेन्नई (एजेंसी)। चेन्नई के चेन्नई स्टेडियम में भारत और बांग्लादेश के बीच पहला टेस्ट मैच खेला जा रहा है। इस मैच में बांग्लादेश टीम ने टीस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। वहीं शुरुआत में ही भारत को तीन इटके लगे। इसी में शुभमन गिल बिना खोले पवेलियन लौट गए। उनके साथ ही उनके नाम एक अनचाहा रिकॉर्ड भी दर्ज हो गया। बांग्लादेश के खिलाफ पहली पारी में शुभमन गिल लय में नहीं दिखे और आठ गेंद खेलकर बिना खाता खोले पवेलियन लौटे। बांग्लादेश के गेंदबाज एक रणनीति के तहत गेंदबाज कर रहे थे और गिल को लेंग साइड पर मारने के लिए मजबूर कर रहे थे और अखिर

में उन्हें इसका फल मिला। 8वें ओवर की तीसरी गेंद पर हसन महमूद ने एक बार फिर गिल की लेंग साइड पर गेंद की ओर उनको शॉट खेलने के लिए मजबूर किया और गेंद बेट का किनारा लेकर लिटन के पास गई। गिल इस साल तीसरी बार घरेलू मैदान पर जौरो पर आउट हुए हैं। इसके साथ ही गिल एक कैलेंडर वर्ष में 3 या उससे ज्यादा शून्य पर आउट होने वाले छठे भारतीय बल्लेबाज बन गए। मोहिंदर अमरनाथ एक कैलेंडर ईयर में सबसे ज्यादा बार जौरो पर आउट होने वाले भारतीय बल्लेबाज हैं। 1993 में वह पांच पर खाता नहीं खोल सके थे। कोहली का नाम भी इस लिस्ट में शामिल है। 2021 में कोहली तीन बार बिना खाता खोले आउट हुए थे।



ऋषभ 4000 रन बनाने वाले दूसरे भारतीय विकेटकीपर बल्लेबाज बने

चेन्नई (एजेंसी)। भारतीय क्रिकेट टीम के विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत ने बांग्लादेश के खिलाफ पहले क्रिकेट टेस्ट मैच के पहले दिन 39 रनों की अपनी पारी के दौरान अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में अपने 4000 रन पूरे किये। ऋषभ ने जैसे ही 19 रन बनाया उनके 4000 रन पूरे हो गये। इसी के साथ ही ऋषभ के नाम एक अहम रिकॉर्ड दर्ज हो गया है। वह महेंद्र सिंह धोनी के बाद भारत के दूसरे विकेटकीपर बल्लेबाज हैं जिसने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 4000 से

ज्यादा रन बनाये हैं। धोनी के नाम तबत विकेटकीपर-बल्लेबाज के तौर पर 17092 रन हैं। वहीं अन्य सभी विकेटकीपर बल्लेबाजों के नाम 4000 से कम रन हैं। ऋषभ ने इस मैच के साथ ही करीब दो साल बाद टेस्ट क्रिकेट में वापसी की है। वह साल 2022 दिसंबर में कार हादसे के बाद से ही खेल से दूर थे। उन्होंने इसी साल आईपीएल से वापसी करने के बाद टी20 विश्व कप भी खेला था पर ये उनका पहला टेस्ट था। किसी पहले इस क्रिकेटर ने दिलीप ट्रोफी भी खेले थी।



टी-20 प्रारूप में वापसी का इरादा नहीं : रोहित

-कूछ लोगों ने संन्यास को भी मजाक बना दिया

चेन्नई। भारतीय टेस्ट और एकदिवसीय क्रिकेट टीम के कप्तान रोहित शर्मा ने कहा है कि वह टी-20 प्रारूप में वापसी नहीं करंगे। रोहित ने टी-20 विश्वकप के बाद इस प्रारूप से संन्यास ले लिया था पर हाल में कहा जा रहा था कि वह अपना फैसला बदल सकते हैं। इसी को लेकर रोहित ने कहा कि उनका ऐसा कोई इरादा नहीं है। साथ ही कहा कि संन्यास के बाद वापसी करने वाले खिलाड़ी पर तंज कसते हुए रोहित ने कहा कि कूछ लोगों ने इसे मजाक बना दिया है। पर मैं ऐसा नहीं करूंगा। मैंने बिल्कुल सही समय पर टी-20 को छोड़ा है। रोहित ने कप्तान के तौर पर भारतीय टीम के टी20 विश्व कप 2024 जीतने के बाद संन्यास लिया था। रोहित ने कहा कि कूछ लोग संन्यास की घोषणा करते हैं लेकिन फिर खेलने के लिए लौट आते हैं, भारत में ऐसा नहीं हुआ है पर मैं अन्य देशों के खिलाड़ियों को देख रहा हूँ, वे संन्यास की घोषणा करते हैं पर फिर बदल लेते हैं। इसलिए आप वास्तव में कभी नहीं जानते कि कोई वास्तव में सेवानिवृत्त हुआ है या नहीं। मेरा निर्णय अंतिम है और मैं बहुत स्पष्ट हूँ। गौरतलब है कि पाकिस्तान के तेज गेंदबाज मोहम्मद आमिर ने भी संन्यास से वापसी करते हुए विश्व कप में पाकिस्तान की ओर से खेला था। इसी प्रकार बेन स्टोक्स ने भी एकदिवसीय से संन्यास लेने के बाद 2023 एकदिवसीय विश्व कप में खेला था।



गत चैम्पियन भारत सैफ अंडर-17 चैम्पियनशिप के शुरुआती मैच में बांग्लादेश से भिड़ेगा

धिम्यू (एजेंसी)। गत चैम्पियन भारत शुरुवार को यहां सैफ अंडर-17 फुटबॉल चैम्पियनशिप में ग्रुप ए के पहले मैच में बांग्लादेश के खिलाफ अपना अभियान शुरू करेगा। तीन टीम के ग्रुप ए में मालदीव तीसरी टीम है और भारत को 24 सितंबर को उससे भिड़ना है। ग्रुप बी में मेजबान भूटान, नेपाल, श्रीलंका और पाकिस्तान शामिल हैं। प्रत्येक ग्रुप से शीप दो टीमों 28 सितंबर को होने वाले सेमीफाइनल में पहुंचेंगी जिसके बाद 30 सितंबर को फाइनल होगा। भारत 2022 का चैम्पियन है, जब पिछली बार यह टूर्नामेंट अंडर-17 आयु ग्रुप में खेला गया था। पिछले साल का चरण अंडर-16 आयु वर्ग के लिए कराया गया था जिसका विजेता भी भारत ही था। मुख्य कोच इस्फाक अहमद ने इसी चांगलिमिथांग स्टेडियम में ट्राफी उठाने वाली टीम के 23 में से 16 खिलाड़ियों को बरकरार रखा है। एक साल पहले भारत ने शुरूआती मैच में बांग्लादेश के खिलाफ 1-0 से जीत दर्ज की थी और फाइनल भी बांग्लादेश के खिलाफ हुआ था जिसमें वह



2-0 से विजेटा रहा था। इस्फाक अहमद ने टूर्नामेंट से पूर्व प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, 'हमें बांग्लादेश के खिलाफ चुनौतीपूर्ण मैच की उम्मीद है। मैं चाहता हूँ कि हमारे खिलाड़ियों की परीक्षा हो और हम जानते हैं कि बांग्लादेश की टीम से खेलना इतना आसान नहीं होगा। हमें सकारात्मक शुरुआत का भरोसा है। उम्मीद है कि हर कोई मैच में अच्छी फुटबॉल का लुक्त उठाएगा।'

अफगानिस्तान ने पहली बार दक्षिण अफ्रीका को एकदिवसीय मैच में हराया

शारजाह (एजेंसी)। अफगानिस्तान क्रिकेट टीम ने पहली बार एकदिवसीय क्रिकेट मुकाबले में दक्षिण अफ्रीका को हराकर एक अहम उपलब्धि हासिल की है। अफगानिस्तान ने दक्षिण अफ्रीकी टीम को यहां तीन मैचों की सीरीज के पहले मुकाबले में 106 रन पर आउट कर दिया। इसे बाद जीत के लिए मिले लक्ष्य को 26 ओवर में ही 4 विकेट पर 107 रन बनाकर हासिल कर दिया। इस प्रकार उसे

मैच में 6 विकेट से जीत मिली है। इस प्रकार अफगानिस्तान ने सीरीज में 1-0 की बढ़त हासिल कर ली है। अफगान टीम की जीत में फजलहक फारूकी और मोहम्मद गजनफर की अहम भूमिका रही। फारूकी ने 35 रन देकर 4 जबकि गजनफर ने 20 रन देकर 3 विकेट लिए। इसके अलावा अनुभवी रशिद खान ने 30 रन देकर दो विकेट लिए। इस मैच में टीस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए दक्षिण अफ्रीका के

बल्लेबाज टिक नहीं पाये और बड़ी मुश्किल से 100 रन बना पाये। केवल विवान मुल्डर ही 52 रन बना पाये। वहीं अन्य बल्लेबाज एक के बाद एक पवेलियन लौटते गये। यह अफगानिस्तान के खिलाफ दक्षिण अफ्रीका का सबसे कम स्कोर भी है। दोनों टीमों के बीच अब तक कुल 3 एकदिवसीय मैच खेले गए हैं। इसमें पहले दो मैच दक्षिण अफ्रीकी टीम ने जीते थे जबकि अब अफगान टीम को पहली जीत मिली है।

संग्राम सिंह एमएएम में डेब्यू के लिए तैयार, पाकिस्तान के अली रजा नासिर के खिलाफ पहला मुकाबला

ब्लिसिस (जॉर्जिया) (एजेंसी)। जाने-माने पहलवान और कॉमनवेल्थ हेवीवेट कुश्ती चैम्पियन संग्राम सिंह यहां यूरोपियन यूनिवर्सिटी में होने वाले गामा इंटरनेशनल फाइटिंग चैम्पियनशिप में पाकिस्तान के अली रजा नासिर के खिलाफ अपने बहुप्रतीक्षित मिक्स्टड मार्शल आर्ट (एमएमए) पदार्पण के लिए तैयार हैं। अपने पहले एमएमए मुकाबले की मांगों को पूरा करने के लिए अतिरिक्त 2-3 किलोग्राम वजन बढ़ाने के प्रशिक्षण के बारे में बात करते हुए संग्राम सिंह ने कहा, 'मेरा मानना है कि तैयारी का हर पल मायने रखता है। मैं इस मुकाबले के लिए सर्वोत्तम संभव आकार में रहना चाहता हूँ। हालांकि, यह नई चुनौती अपने साथ कुछ भावनाएं लेकर आई है। उन्होंने कहा, 'मैं इसे एक रोमांचक अवसर के रूप में देखता हूँ, जो भगवान ने मुझे दिया है।' अपने पहले एमएमए मुकाबले को लेकर

अपनी घरवाहट के बारे में बात करते हुए संग्राम ने कहा, 'मैं इसे एक रोमांचक अवसर के रूप में देखता हूँ। मैं परिरणाम की परवाह किए बिना शानदार प्रदर्शन करना चाहता हूँ। मैं नर्वस हूँ और मैं चाहता हूँ कि मेरा डेब्यू एक यादगार मैच हो। मैं जीतने के बारे में इतना जुनूनी नहीं हूँ, बल्कि अपने साथियों और प्रशंसकों का सम्मान पाने की उम्मीद कर रहा हूँ। संग्राम जोएएमएम में मुख्य फाइट कार्ड के लिए चुने जाने वाले पहले भारतीय पुरुष पहलवान हैं। वह पाकिस्तान के खिलाफ 93 किलोग्राम वर्ग की एमएमए फाइट में अपनी पहली भागीदारी का लेकर काफी उत्साहित हैं। उन्होंने कहा, 'इस तरह के प्रतिष्ठित मंच पर अपने देश का प्रतिनिधित्व करना मेरे लिए सर्वोच्च प्राथमिकता है। यदि आप वैश्विक आयोजनों में भाग लेते समय अपने देश को नहीं देखते हैं, तो कुछ कमी है। मैं इस पद पर

पहला भारतीय पुरुष पहलवान बनकर सम्मानित महसूस कर रहा हूँ और मेरा लक्ष्य अपने देश को गौरवान्वित करना है।' जॉर्जिया में होने वाली चैम्पियनशिप में जॉर्जिया, आर्मीनिया, अजरबैजान, पाकिस्तान और यूक्रेन सहित 5 अन्य देश भाग लेंगे। व्यक्तिगत सफलता के अलावा, संग्राम को उम्मीद है कि एमएमएम में उनकी यात्रा भारत के युवाओं को इस खेल को अपनाने के लिए प्रेरित करेगी। उन्होंने कहा, 'वह खेल उन युवाओं के लिए है जो अपने जुनून को आगे बढ़ाने और सक्रिय रहने की इच्छा रखते हैं। उन्होंने एमएमएम को युवाओं का खेल बताते हुए कहा, 'इसमें अनुशासन, फिटनेस और प्रतिस्पर्धा की भावना समाहित है। मुझे उम्मीद है कि मेरी लड़ाई भविष्य में उनके लिए हमारे देश का प्रतिनिधित्व करने का मार्ग प्रशस्त करेगी।'



ऑस्ट्रेलियाई महिला टीम के पूर्व कोच दिलीप समरवीरा पर लगा 20 साल का प्रतिबंध



क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने श्रीलंका के पूर्व अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी दिलीप समरवीरा पर 20 साल का प्रतिबंध लगाया है। दरअसल, क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया की ओस रे दलीप समरवीरा के आचरण को बेहद निंदनीय करार दिया गया है। इस दौरान उन्हें क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया, राज्य क्रिकेट के शोषण बीबीएल या डब्ल्यूबीबीएल के वलबीं में कोई भी पद नहीं होगा। 152 साल के दिलीप समरवीरा को क्रिकेट विवटोरिया के कर्चमारी के रूप में सीए की आचार संहिता का गंभीर उल्लंघन करते हुए पाया गया था। सीए के आचार संहिता आयोग की ओर से उनके आचरण के बारे में शिकायत की गई है। इसके बाद क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया के इंटीग्रिटी विभाग की जांच पर 20 साल का प्रतिबंध लगाया गया। बता दें कि, दिलीप समरवीरा ने 1993 से 1995 के बीच श्रीलंका के खिला सात टैट और पांच वनडे मैच खेले थे। वह लंबे समय तक विवटोरिया महिला और बूमिंग बिंग बेश लीग मेलबर्न स्टाफ के सहायक कोच थे। इंफर्सपीएनक्रिकेटडॉको की रिपोर्ट के मुताबिक, उन्हें इस साल की शुरुआत में विवटोरिया महिला टीम के सीनियर कोच की भूमिका में प्रमोट किया जाना था, लेकिन प्रांत की नीतियों के कारण उन्हें नियुक्ति देने से मना कर दिया। इसके बाद उन्हें इस पद पर काम करने के दो सप्ताह 14 हों इस्तीफा देना पड़ा था।

45वां शतरंज ओलंपियाड : भारतीय टीम की लगातार छठी जीत, शीर्ष पर पहुंचा भारत



बुडापेस्ट, हंगरी। भारतीय पुरुष और महिला शतरंज टीमों ने 45वें विश्व शतरंज ओलंपियाड के छठे दौर में अपने बेहतरीन प्रदर्शन को जारी रखते हुए शीर्ष स्थान पर कब्जा जमा लिया है। अर्जुन एरिगेंसी और विदित गुजरराती की महत्वपूर्ण जीतों ने भारतीय पुरुष टीम को हंगरी के खिलाफ 3-1 से विजयी बनाया, जबकि महिला टीम ने दिव्या देशमुख की जीत के दम पर अर्मेनिया पर 2.5-1.5 से जीत दर्ज की। अर्जुन की लगातार छठी जीत - विश्व के नंबर चार ग्रैंडमास्टर अर्जुन एरिगेंसी ने छठे दौर में तीसरे बोर्ड पर हंगरी के सजुगिरोव सानन को मात देकर अपनी लगातार छठी जीत हासिल की। इस जीत के साथ अर्जुन का ओलंपियाड में परफेक्ट स्कोर बना हुआ है, और वह 2791 की करियर-हाई रेटिंग तक पहुंच चुके हैं। अर्जुन के अलावा चौथे बोर्ड पर विदित गुजरराती ने भी बेहतरीन प्रदर्शन किया और बेजामिन स्तेइरा को हराकर भारतीय टीम की जीत सुनिश्चित की। शीर्ष बोर्ड पर डी गुकेशा ने हंगरी के शीर्ष खिलाड़ी रिचर्ड रेपोर्ट के खिलाफ ड्रॉ खेला, जबकि दूसरे बोर्ड पर प्रज्ञानन्दा ने भी दिव्यंग पीटर लेको को साथ अंक वांटें। इस जीत के बाद भारतीय पुरुष टीम 12 अंकों के साथ एकल बढ़त पर है।

पूजा खेडकर की बड़ी मुश्किलें, हाईकोर्ट ने यूपीएससी के झूठी गवाही के दावे पर जारी किया नोटिस



यूपीएससी ने पूर्व टेनी आईपीएस पूजा खेडकर के खिलाफ दिल्ली हाईकोर्ट का रुख किया। यूपीएससी ने आरोप लगाया कि उन्होंने अनुकूल आदेश प्राप्त करने के लिए झूठे दस्तावेज प्रस्तुत करके झूठी गवाही दी है। दिल्ली हाई कोर्ट ने यूपीएससी के इस आरोप पर पूजा खेडकर का पक्ष जानना चाहा है। न्यायमूर्ति सुब्रमण्यम प्रसाद ने खेडकर से आयोग के आवेदन पर अपना जवाब दाखिल करने को कहा है। उनकी गिरफ्तारी-पूर्व जमानत याचिका पर कार्यवाही में दायर किया गया है। खेडकर ने कथित रूप से आरक्षण का लाभ पाने के लिए यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा, 2022 के लिए अपने आवेदन में गलत सूचना दी। हाई कोर्ट इससे पहले मामले में उन्हें अग्रिम जमानत दे चुका है। यूपीएससी और दिल्ली पुलिस दोनों ने अग्रिम जमानत की उनकी याचिका को खारिज करने का अनुरोध किया है। दिल्ली पुलिस ने दावा किया है कि उन्हें किसी भी तरह की राहत देने से गहरी साजिश की जांच में बाधा उत्पन्न होगी और इस मामले का जनता के विश्वास के साथ-साथ सिविल सेवा परीक्षा की ईमानदारी पर भी व्यापक प्रभाव पड़ेगा।

जानिए दोस्ती का असली मतलब! 'खो गए हम कहां' के वर्ल्ड टेलीविजन प्रीमियर के साथ, सिर्फ एंड पिक्चर्स पर

मुंबई : दोस्ती वो रिश्ता है जो हमारी जिंदगियों को जोड़ता है। 21 सितंबर रात 9 बजे, 'खो गए हम कहां' के वर्ल्ड टेलीविजन प्रीमियर के लिए एंड पिक्चर्स से जुड़ जाइए, क्योंकि ये एक ऐसी फिल्म जो दोस्ती के इस खास रिश्ते को बड़ी खूबसूरती से दिखाती है। ऑन नहीं, फुल ऑन एंटरटेनमेंट देने के लिए मशहूर, एंड पिक्चर्स एक दिल छू लेने वाली फिल्म पेश कर रहा है जो दोस्ती से कहीं ज्यादा गहरी है। अपनी बेमिसाल और भरोसेमंद फिल्में के साथ, एंड पिक्चर्स आज के युवाओं के साथ बखूबी लागूमेंल विचारा है, और उनके सपनों, चुनौतियों और आकांक्षाओं को दर्शाता है। हाखो गए हम कहाँ ह्यार, खुद की खोज और रील एंव रिश्तेल दुनिया के बीट टकराव के एक भावुक सफर पर आधारित है। अनन्या पांडे, सिद्धांत त्रुवेदी और आदर्श गौरव की शानदार तिक्डी द्वारा अभिनित और अर्जुन सिंह द्वारा निर्देशित, ये कहानी मुंबई के जिंदादिल शहर में रची-बसी है, जहाँ तीन करीबी दोस्त जिंदगी के उतार-चढ़ाव से गुजरते हैं। जैसे-जैसे ये किरदार खूबी, दिल टूटने और खुद को जानने के एहसास से गुजरते हैं, वे दोस्ती को गहराई में उतरते चले जाते हैं। हाखो गए हम कहाँ भी जड से जुड़े रहने और सच्चाई को अपनाने की अहमियत बताती है, चाहे जिंदगी आपको कहीं भी ले जाए। आदर्श गौरव, जो इस फिल्म को लेकर उत्साहित है, ने कहा, "मैं एंड पिक्चर्स पर खो गए हम कहां के वर्ल्ड टेलीविजन प्रीमियर के लिए बेहद उत्साहित हूँ। यह फिल्म दोस्ती, जुदाई और इंसानी रिश्तों की एक दिल छू लेने वाली कहानी है। मेरा मानना है कि इसे देखने वाला हर इंसान इस कहानी में खुद का एक हिस्सा पाएगा, और यह उन्हें अपने असली स्वर्ण के प्रति सच्य रहने और अपने रिश्तों को संजोने की अहमियत बताएगी।" दोस्ती और खुद की तलाश की इस खूबसूरत कहानी को देखना न भूलें।

मछली के जाल में फंसा 28 किलो का कछुआ, वन विभाग को सौंपा

कोलकाता। मेदिनीपुर शहर के नजरगंज क्षेत्र में कंसाई नदी मछली पकड़ने वाले जाल में 28 किलो का कछुआ फंस गया। पर्यावरण प्रेमियों की मदद से उसका प्राथमिक उपचार किया गया और वन विभाग को सौंप दिया गया। मछुआरे मोहम्मद नजीरुद्दीन ने मछली पकड़ने के दौरान जब अपना जाल नदी से बाहर निकाला, तो उसे महसूस हुआ कि कोई बड़ी मछली फंस गई है। जब उन्होंने जाल को किनारे पर खींचा, तो उन्हें एक विशाल कछुआ दिखाई दिया। इसका वजन करीब 28 किलोग्राम था। वन विभाग ने कछुए का प्राथमिक उपचार करने के बाद उसे सुरक्षित स्थान पर छोड़ दिया। कछुए की प्रजाति के बारे में बताया गया कि यह गहरे पानी में रहने वाले कछुओं में से एक है, जिनकी औसत आयु 100 से 150 वर्ष तक हो सकती है। वन विभाग ने देबराज चक्रवर्ती, मोहम्मद नजीरुद्दीन और सभी सहयोगियों को उनके इस महत्वपूर्ण कार्य के लिए धन्यवाद दिया है। यह खबर तेजी से पूरे इलाके में फैल गई और कछुए को देखने के लिए स्थानीय लोगों की भीड़ जुटने लगी। इस बीच, मेदिनीपुर के निवासी और वन्यजीव प्रेमी देबराज चक्रवर्ती, जिन्हें 'सर्पबंधु' के नाम से भी जाना जाता है, को घटना की सूचना मिली। देबराज तुरंत मौके पर पहुंचे और कछुए को सुरक्षित निकालकर बचाव कार्य किया। बाद में, देबराज और उनके दोस्तों ने इस कछुए को रूपनारायण प्रभाग के वनकर्मियों के हवाले कर दिया।

मुंबई एयरपोर्ट पर एक करोड़ का सोना जल, हवाईअड्डे के पांच कर्मचारी गिरफ्तार

मुंबई। मुंबई एयरपोर्ट पर काम करने वाले कस्टम विभाग की एयर इंटेलिजेंस यूनिट के अधिकारियों ने सोने की तस्करी का भंडाफोड़ करते हुए हवाईअड्डे पर कार्यरत पांच कर्मचारियों को गिरफ्तार किया है। इनमें एक महिला भी शामिल है। ज्ञात हो कि पिछले कुछ महीनों में यह पांचवां मामला है जब हवाई अड्डे के कर्मचारियों को सोने की तस्करी के मामले में गिरफ्तार किया गया है। प्राप्त खबर के अनुसार कस्टम विभाग के अधिकारियों को विशेष सूचना मिली थी कि एयरपोर्ट के कुछ कर्मचारी सोने की तस्करी कर रहे हैं। इसके मुताबिक उन्होंने कुछ कर्मचारियों को निगरानी में रखा था। जब सलीम अनवर नाम का कर्मचारी शौचालय से बाहर आया तो अधिकारियों ने उससे पूछताछ की और तलाशी ली। वह अपनी कमर के चारों ओर एक मोजे में सोने का पाउडर छिपाते हुए पाया गया था। उसने कबूल किया कि एक यात्री ने उसे पाउडर दिया था। हालांकि, उसने अधिकारियों को यह भी बताया कि उसने इसे अपने पर्यवेक्षक के निर्देश पर लिया था। जब अधिकारियों ने उसके सुपरवाइजर से पूछताछ की तो उसने तस्करी की बात कबूल कर ली। साथ ही उन्होंने कहा कि उनके साथ तीन और लोग काम कर रहे हैं। इनमें एक महिला भी शामिल थी। अधिकारियों ने उसके पास से डेढ़ किलो सोना जप्त किया है। इस सोने की कीमत अंतरराष्ट्रीय बाजार में एक करोड़ रुपये है। अधिकारियों को जानकारी मिली है कि कर्मचारी विदेश से आने वाले यात्रियों से सोना एयरपोर्ट के बाहर पहुंचाने का काम कर रहे हैं।

जीटीबी अस्पताल शूटआउट में शामिल 2 गैंगस्टर धरदबोचे

नई दिल्ली। उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर जिले में स्थित खतीली में गुरुवार सुबह दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल और यूपी पुलिस ने हाशिम बाबा गैंग के खिलाफ जवाइंट ऑपरेशन चलाया। सूचना के आधार पर दो गैंगस्टर को घेरा गया, फिर दोनों तरफ से हुई फायरिंग के बाद एनकाउंटर में दोनों शूटर्स को धर दबोचा गया। पुलिस का कहना है कि इस घटना में दोनों शूटर्स को गोली लगी है। हालांकि वो खतर से बाहर है। दावा किया गया कि हाशिम बाबा दिल्ली की तिहाड़ जेल में रहते हुए यह गैंग चला रहा है। उसके पास मोबाइल फोन तक उपलब्ध है। ये गैंग जीटीबी अस्पताल मर्डर केस में शामिल है। दिल्ली पुलिस के मुताबिक गुरुवार सुबह दिल्ली हरिद्वार हाईवे पर खतीली बाइपास पर यह एनकाउंटर हुआ। पुलिस ने जब इन अपराधियों को पकड़ने की कोशिश की तो बदमाशों ने गोली चला दी। ऐसे में जवाबी फायरिंग में दोनों गैंगस्टर घायल हो गए। इस मुठभेड़ के दौरान दोनों तरफ से कुल 8 राउंड गोलियां चलीं। एक गैंगस्टर की पहचान अनस के रूप में हुई है। जांच के दौरान खुलासा हुआ कि आशिम बाबा भले ही तिहाड़ जेल में बंद हो लेकिन उसके पास वहां मोबाइल तक उपलब्ध है।

देशभर में एक बार फिर बारिश का दौर शुरू, यूपी ने यागी तूफान का असर

-दिल्ली में लोगों को मिली राहत, उत्तराखंड में हो सकती है झमाझम

नई दिल्ली। (एजेंसी।) देशभर में एक बार फिर बारिश का दौर शुरू हो गया है। दिल्ली-एनसीआर से यूपी-बिहार तक में बीते दो दिनों से लगातार बारिश हो रही है जिससे मौसम ठंडा हो गया है। वहीं लोगों को गर्मी से राहत मिली है। मौसम विभाग का कहना है कि अभी दिल्ली-यूपी ही नहीं पहाड़ों पर भी बारिश का दौर जारी रहेगा। आईएमडी के मुताबिक आज दिल्ली, यूपी, बिहार, हरियाणा, पंजाब में फिर झमाझम होने वाली है। दिल्ली में विगत दिवस से रुक-रुक कर बारिश हो रही है। मौसम विभाग के मुताबिक गुरुवार को भी दिल्ली में सुबह से ही बादल छाए रहे। जो कुछ इलाकों में बरस भी सकते हैं। बारिश होने से दिल्ली का मौसम सुहाना हो गया है। वहीं तापमान में भी गिरावट आ सकती है। दिल्ली का अधिकतम तापमान 33 डिग्री और न्यूनतम तापमान 23 डिग्री रहने का संभावना है। दिल्ली में एक दो दिन ही हल्की बारिश देखने को मिल सकती है। इस



बार दिल्ली में कड़ाके की ठंड पड़ने के आसार हैं। यूपी में यागी चक्रवात तूफान का प्रकोप देखने को मिल, जिसकी वजह कई इलाकों में जोरदार बारिश हो रही है। मौसम विभाग ने यूपी के 43 जिलों में बारिश के साथ ही वज्रपात की भी संभावना जताई है। विभाग के मुताबिक गुरुवार अलीगढ़, मथुरा, हाथरस, एटा, आगरा, फिरोजगढ़, मैनपुरी, इटावा, औरंगाबाद, जालौन, गान्धीपुर, आनमगढ़, हरदोई, फर्रुखाबाद, कन्नौज, कानपुर देहात, कानपुर नगर, झाप, लखनऊ

रायबरेली, अम्रेठी में भारी बारिश हो सकती है। वहीं बिहार में भी मौसम का मिजाज बदल रहा है। वहां अगले 24 घंटे में सुपौल, अररिया, किशनगंज, सहरसा, मधेपुरा, पूर्णिया, कटिहार, बक्सर, रोहतास, औरंगाबाद, अक्सल, भोजपुर हल्की बारिश हो सकती है। मैदानी व पहाड़ी इलाकों में भी बारिश का सिलसिला जारी रहेगा। मौसम विभाग ने उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग, टिहरी और चमोली में पहले ही येलो अलर्ट जारी कर दिया है। गुरुवार को उत्तराखंड में झमाझम बारिश हो सकती है। वहीं मसुरी में भी बुधवार से रुक-रुककर हो रही बारिश से जनजीवन प्रभावित हुआ है। वहीं राजस्थान में बारिश का दौर जारी है। जयपुर मौसम केंद्र ने बताया है कि आज पूर्वी राजस्थान में बारिश होने की संभावना है। जिसकी वजह मध्यप्रदेश के ऊपर बना कम दबाव का क्षेत्र है। गुरुवार को राजस्थान के कई हिस्सों में बदल गरजने के साथ हल्की बारिश होने की संभावना है। जयपुर, भरतपुर, अजमेर और कोटा के कुछ हिस्सों में भी हल्की बारिश के आसार हैं।

भारत की संस्थाओं को बदनाम करने वालों को कोई सम्मान नहीं मिलना चाहिए : उपराष्ट्रपति

एजेंसी

नई दिल्ली : उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने गुरुवार को कहा कि भारत की संस्थाओं को बदनाम करने वालों को कोई सम्मान नहीं मिलना चाहिए। संसद भवन में गुरुवार को संसद टीवी@3 कॉन्क्लेव के उद्घाटन सत्र में उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए, धनखड़ ने इस बात पर चिंता व्यक्त की कि कैसे देश के अंदर और बाहर कुछ लोग भारत की संस्थाओं और राष्ट्रीय प्रगति को कमजोर करने की कोशिश कर रहे हैं। धनखड़ ने कहा, क्या हम ऐसे व्यक्ति की प्रशंसा कर सकते हैं जो देश के भीतर और बाहर देश को बदनाम कर रहा है हमारी पवित्र संस्थाओं को नुकसान पहुंचाया जा रहा है, जिससे हमारी उन्नति



सुरक्षित रखने के महत्व पर जोर देते हुए धनखड़ ने कहा कि हम विशेष रूप से देश के बाहर भारत की गलत तस्वीर को चित्रित नहीं कर सकते। हर भारतीय, जो इस देश से बाहर जाता है, वह इस राष्ट्र का राजदूत है। उसके दिल में राष्ट्र और राष्ट्रवाद के लिए शत प्रतिशत प्रतिबद्धता के अलावा कुछ भी नहीं

विरोध से स्थापित है। वे भारत के अस्तित्व को चुनौती देने के लिए घातक रूप से आकांक्षी हैं। लोकतंत्र के चौथे स्तंभ के रूप में मीडिया की महत्वपूर्ण भूमिका को स्पष्ट करते हुए धनखड़ ने अनुचित आलोचना को बढ़ती प्रवृत्ति के बारे में चिंता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि हम केवल आलोचक रह गए हैं जबकि हमारा ध्यान विकास पर केंद्रित होना चाहिए। हमारे एजेंडा में विकास की बात जितनी भी जानी चाहिए उससे काफी कम है। हमें हमारे एजेंडा की एक नया स्वरूप देना होगा जो विकास और राष्ट्रीय प्रगति पर आधारित होगा। प्रत्येक लोकतांत्रिक संस्था को अपनी परिभाषित सैद्धांतिक सीमाओं के भीतर काम करने के महत्व पर प्रकाश डालते हुए

धनखड़ ने रेखांकित किया कि संविधान ने प्रत्येक संस्था की भूमिका को परिभाषित किया है और प्रत्येक को अपने संबोधित क्षेत्र में सर्वोच्च प्रदर्शन करना चाहिए। उन्होंने कहा कि अगर कोई संस्था किसी विशेष मंच से किसी दूसरी संस्था के बारे में कोई टिप्पणी करती है, तो वह विधिशास्त्रीय दृष्टि से अनुचित है। इससे पूरी व्यवस्था के संतुलन को खतरा है। विधिशास्त्रीय दृष्टि से संस्थागत अधिकार क्षेत्र सिर्फ और सिर्फ संविधान द्वारा परिभाषित किया जाता है और किसी के द्वारा नहीं। राष्ट्रीय विकास के लिए सामूहिक और निष्पक्ष धनवासों का आह्वान करते हुए धनखड़ ने आग्रह किया कि राष्ट्र की प्रगति को राजनीतिक चर्मसे न नहीं देखा जाना चाहिए।

कोलकाता में हड़ताली डॉक्टरों का आरोप- पुलिस के दबाव में डेकोरेटर्स ने हटाए टेंट, पंखे

कोलकाता : राज्य स्वास्थ्य भवन के सामने टेंट लगाकर धरना दे रहे जूनियर डॉक्टरों ने गुरुवार को कोलकाता पुलिस पर गंभीर आरोप लगाए। इन डॉक्टरों ने कहा कि पुलिस के दबाव के चलते डेकोरेटर्स ने धरनास्थल से टेंट, बांस के खंभे और पंखे हटा लिये हैं। हालांकि पुलिस ने इन आरोपों को निराधार बताया है। आरजी कर मेडिकल कॉलेज में प्रशिक्षु महिला डॉक्टर से दुष्कर्म व हत्या के विरोध में धरना दे रहे जूनियर डॉक्टरों ने गुरुवार को पत्रकारों से कहा कि बुधवार रात आधी रात को उन डेकोरेटर्स को धरनास्थल से टेंट और अन्य सामान हटाते देखा गया, जिन्होंने सहयोग के तौर पर यह सामान उपलब्ध कराए थे। एक जूनियर डॉक्टर ने बताया कि जब टेंट हटाए जाने लगे तो कुछ भ्रम पैदा हुआ लेकिन उन्हें आश्वासन दिया गया कि जल्द ही यह सामान फिर से लगाया जाएगा। हड़ताली डॉक्टरों ने कहा कि इस धरने के लिए सभी व्यवस्थाएं जनता के समर्थन से की जा रही हैं। कुछ डेकोरेटर्स स्वयंसेवी रूप से टेंट, पंखे, बांस के खंभे और अस्थायी बिस्तर उपलब्ध करवा रहे थे। जब उनसे पूछा गया कि वे सामान क्यों हटा रहे हैं तो उन्होंने बताया कि दुर्गा पूजा के मंडप बनाने के लिए उन्हें इन सामानों की आवश्यकता है लेकिन वे जल्द ही इसे बदल देंगे।

केदारनाथ धाम यात्रा मार्ग फिर गुलजार, आस्था पथ पर बिखरी रौनक



एजेंसी देहरादून : उत्तराखंड की विश्वविख्यात चारधाम यात्रा सुचारू रूप से चल रही है। सबसे अधिक क्रेज केदारनाथ धाम को लेकर है। समुद्र तल से 3584 मीटर की ऊंचाई पर स्थित केदारनाथ धाम में अब तक 11 लाख 45 हजार 897 तीर्थयात्री शोषा नवा चुके हैं। केदारनाथ धाम के लिए हेली सेवा सुचारू है। वहीं पैदल यात्रा के लिए सोनप्रयाग-गौरीकुंड-केदारनाथ पैदल मार्ग सुचारू है। राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र के ड्यूटी ऑफिसर व प्रमुख निजी सचिव एसके अग्रवाल की ओर से जारी रिपोर्ट के अनुसार चारों धामों में अब तक 35 लाख 36 हजार 986 तीर्थयात्री हाजिरी लगा चुके हैं। केदारनाथ धाम जैसी विषम भौगोलिक परिस्थिति वाले क्षेत्र में तीर्थयात्रियों को सरकार से लेकर

Advertisement for the National Health Mission (NHM) featuring eye health. It includes the text 'मोतियाबिन्द' (Cataract), 'मोतियाबिन्द के लक्षण, उपचार एवं रोकथाम' (Signs, Treatment and Prevention of Cataract), and 'मोतियाबिन्द का उपचार' (Treatment of Cataract). It lists symptoms like blurred vision, double vision, and eye pain, and states that surgery is the only treatment. The advertisement also mentions that the service is provided free of charge (निःशुल्क) at all primary health centers and district hospitals. The footer includes the text 'राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, झारखण्ड' (National Health Mission, Jharkhand) and 'स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग, झारखण्ड सरकार' (Department of Health, Medical Education and Family Welfare, Government of Jharkhand).