

बिहार ऑब्जर्वर



गर्मी और लू के मद्देनजर केजी से कक्षा आठवीं तक की कक्षाएं अगले आदेश तक के लिए स्थगित

रांची (संवे): राज्य में अत्यधिक गर्मी और लू के मद्देनजर छात्रों के स्वास्थ्य पर खतरा वाले प्रतिकूल प्रभाव की आशंका को ध्यान में रखते हुए स्कूली शिक्षा एवं सार्वजनिक विद्यालयों में राज्य में संचालित सभी कोर्टि के सरकारी, गैर सरकारी सहायता प्राप्त, गैर सहायता प्राप्त अत्यंतश्रम विद्यालय सहित सभी निजी विद्यालयों में कक्षा केजी से कक्षा आठवीं तक की कक्षाएं अगले आदेश तक के लिए स्थगित करने का निर्देश दिया है। यह आदेश विद्यालयों के शिक्षकों एवं



कर्मियों पर लागू नहीं होगा एवं उनकी गर्मी छुट्टी हेतु अलग से

आदेश निर्गत किया जाएगा। शिक्षक एवं कर्मी हर रोज विद्यालय की निर्धारित अवधि में विद्यालय में उपस्थित होकर विभिन्न कार्य करेंगे। यहाँ कक्षा 9 से ऊपर के कक्षासिद्ध 6 बजे से जाएंगी। इस अवधि में प्रायः सभा या खेलकूद एवं आउटडोर गतिविधियाँ संचालित नहीं की जाएंगी। प्रायः सत्रिय उपायक सिद्ध के हस्ताक्षर से जारी यह आदेश 30 अप्रैल के प्रभाव से अगले आदेश तक लागू रहेगा।

1 अरब 20 करोड़ की एफडी का मामला सीएस ने पीएस हेल्थ एज्युकेशन से 15 दिनों में रिपोर्ट की तलब

जबलपुर (इंफ़रमर): मध्य प्रदेश हाईकोर्ट जस्टिस सुनीलकुमार (एमपीएसएसए) ने 1 अरब 20 करोड़ की एफडी का मामला सुनियोजित में आने के बाद प्रदेश के शीर्ष प्रशासनिक अधिकारियों ने मामले को गंभीरता से लेते हुए जल्द से जल्द जांच और कार्रवाई के निर्देश दिए हैं।



पूरा जोर लगा रहे हैं वहीं इस नई आर्थिक अतिव्ययिता के मामले में एमपीएसएसए प्रबन्धन के जिन शीर्ष अधिकारियों का नाम आ चुका है वह तिवरि इतनी निमित्त बैठे हैं मानों

उन्हें किसी भी प्रकार की कोई कार्रवाई का भय न हो। एमपीएसएसए सुनियोजित में इस कुख्यात तिवरि ने हाल ही में बैठक की, जिसमें तिवरि के सरगना ने एक अधीनस्थ और एक पूर्व में अधीनस्थ रहे अधिकारी को साक्षात् दत्ते हुए कहा कि फंडस वो लोग हैं जो 10-20 करोड़ जैसी छोटी राशि की गबनरी करते हैं हमने 1 अरब 20 करोड़ की गबनरी की है इसलिए डरो मत। उन्होंने कहा कि जैसे अब तक ईकोनॉमि

कनाडा के पीएम की मौजूदगी में खालिस्तानी समर्थक नारेबाजी का भारत ने किया विरोध

नई दिल्ली (इंफ़रमर): कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो की मौजूदगी में खालिस्तानी समर्थक नारेबाजी का भारत ने कड़ा विरोध जताया है। साथ ही कनाडा के राजदूत को तलब किया है। कनाडा के बड़े नेताओं की मौजूदगी वाले एक कार्यक्रम के दौरान खालिस्तान के नारे लगाने के लिए विदेश मंत्रालय ने कनाडा के उप उच्चायुक्त को तलब किया था। कार्यक्रम को कनाडा के प्रधानमंत्री ने भी संबोधित किया था।



समारोह में प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो के साथ-साथ विपक्षी नेता पियरे पोह्लियर की मौजूदगी में खालिस्तान समर्थक नारे लगाए गए थे। कनाडा स्थित सीपीएसटी टीवी द्वारा जारी किए गए वीडियो में दिखा कि जैसे ही पीएम ट्रूडो खालसा दिवस के नौके पर अपने संबोधन के लिए मंच पर जाने वाले थे, तेज आवाज़ में नारे लगाए जाने लगे। इस कार्यक्रम में खालिस्तान विद्रोहवादी के नारे लगे, जिसमें एनडीपी नेता जगमोहन सिंह और टोटो मेजर ओलिविया चार भी मौजूद थे।

रांची (संवे): भाजपा के स्टार प्रचारक सह मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री मोहन यादव झारखंड के एक दिवसीय दौरे के क्रम में सोमवार को रांची में भाजपा प्रदेश कार्यवायन पहुंचे जहां कार्यक्रमों में उन्हें सम्मानित किया। प्रेस वार्ता के दौरान उन्होंने कहा कि विरसा मुंडा की बरती पर आकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है।



उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के दस साल के कार्यकाल में 70 साल पूर्व डीसी छवि रंजन की जमानत की समस्या का समाधान हुआ : मध्यप्रदेश सीएम के कार्यकाल में तीन तलाक, धारा 300 और भ्रमणवाण राजन की मंदिर जैसे महत्वपूर्ण फैसलों का सरलता से निबटारा हुआ है। देश की बेहतरी के लिए पीएम मोदी का फिर क्राइस में बोट बँक के आधार पर अपने आप को मुख्यमंत्री डॉक्टर मोहन यादव का रांची एयरपोर्ट पर स्वागत किया गया।

इंडी को जवाब दाखिल करने के लिए एक सप्ताह का समय दिया

रांची (संवे): जमीन चोटाले के आरोप में जेल में बंद पूर्व डीसी छवि रंजन की जमानत याचिका पर झारखंड हाईकोर्ट में सुनवाई हुई। यह सुनवाई जस्टिस एसएन प्रसाद की अध्यक्षता में हुई।



जमीन चोटाले के आरोप में गिरफ्तार किया गया था। वह 8 मई 2023 से जेल में बंद है। सेना के कब्जेवाली 4.45 एफड जमीन फर्माइने में छवि रंजन पिक्चरी अदालत से जमानत नहीं मिलने पर हाईकोर्ट में जमानत की गुहार लगाते हुए याचिका दाखिल की है।

भीषण गर्मी और लू का प्रकोप जारी, 5 मई को राज्य के उत्तर पूर्वी इलाकों में हल्की बारिश के आसार



रांची (संवे): राज्य में भीषण गर्मी और लू का प्रकोप जारी है। पिछले 24 घंटे के दौरान अधिकांश जिलों में अधिकतम तापमान 42 डिग्री सेल्सियस के आसपास रिकॉर्ड किया गया जो सामान्य से लगभग 2 से 3 डिग्री सेल्सियस अधिक रहा। वहीं गोलुडू में अधिकतम तापमान 48 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम विज्ञान केंद्र रांची के वैज्ञानिकों के मुताबिक अगले 5 दिनों के दौरान अधिकतम तापमान में किसी बड़े बदलाव की उम्मीद कम है। आगामी 4 मई तक आकाश मुहत्तः साफ रहेगा और रातों के शुष्क बने रहने के आसार हैं। आगामी 5 मई को राज्य के उत्तर पूर्वी इलाकों में हल्की बारिश हो सकती है। राज्य के अधिकांश हिस्सों में 2 मई तक अधिकतम तापमान 42 डिग्री सेल्सियस के आसपास रहेगा। अधिकांश तापमान 35 से 40 डिग्री सेल्सियस के बीच रह सकता है।

मोदी पर 6 साल बैन बैन वाली याचिका खारिज

नई दिल्ली (इंफ़रमर): दिल्ली हाईकोर्ट ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर 6 साल के लिए चुनावी बैन की मांग वाली याचिका खारिज कर दी। याचिकाकर्ता एडवोकेट आनंद एम जोषीने का आरोप था कि पीएम नरेंद्र मोदी ने आचार संहिता का उल्लंघन किया। चुनाव आयोग की तरफ से एडवोकेट सिद्धांत कुमार ने पैरवी की।

मोदी सरकार संविधान से कोई छेड़छाड़ नहीं करेगी : अमित शाह

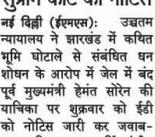
मुंबाई (इंफ़रमर): गुजरात में अमित शाह ने कहा कि मोदी सरकार संविधान से कोई छेड़छाड़ नहीं करेगी। लोकसभा चुनाव के दो चरणों में बोट प्रतिष्ठान कम होने के सवाल पर गुजरात में कहा कि इसके दो कारण हैं। पहला - कई सालों बाद मतदाता सूची का शुद्धीकरण हुआ है, दूसरा - कौंसिल के समर्थक तिराश होकर पक गए हैं। एक समाचार बैनल से शाह ने कहा कि जिस दिन सिविली होगी, उस दिन वे साबित हो जाएंगे कि मांजिन भी बंदगी, पीएम भी बंदगी और संविधान भी बंदगी के साथ हम 100 पर करेंगे। विपक्ष के इशारे पर कि अगर एनडीए 100 पर हूँ, तो संविधान में बदलाव होगा और सरकार खत्म कर दिया जाएगा, अमित शाह ने कहा, संविधान बदलने की क्षमता तो हमारे पास

हेमंत सोरेन की याचिका पर इंडी को सुप्रीम कोर्ट का नोटिस



20 सालों से है। विपक्ष को पूर्ण बहुमत की आदत नहीं होगी, लेकिन हमारे पास तो 10 साल से है। लेकिन हमने पूर्ण बहुमत का उपयोग धारा 300 हटाने में किया, ट्रिपल लोक हटाने में किया, राम बंदी बनाने में किया, अंडों के नकार कानून बहलने में किया। 100 पर तो देश को और मजबूत करने के लिए चाहिए। वहीं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को याचिकाओं को लेकर दिए बयान पर गुजरात में कहा कि विपक्ष तो बोट बँक के कारण पाकिस्तान की विरोध नहीं कर रहा है।

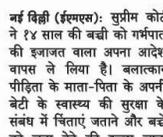
बंगाल शिक्षक भर्ती मामले सीबीआई जांच पर रोक सुप्रीम कोर्ट में अगली सुनवाई 6 मई को



कोलकाता (इंफ़रमर): पश्चिम बंगाल शिक्षक भर्ती मामले की सीबीआई जांच पर सुप्रीम कोर्ट ने रोक लगा दी है।

कोर्ट ने पश्चिम बंगाल सरकार की याचिका पर सोमवार को सुनवाई करते हुए कहा कि हम मामले की अगली सुनवाई 6 मई को करेंगे। साथ ही सीबीआई जांच पर रोक लगा दी। कोर्ट ने कहा कि अगर कोई नियुक्ति सही है तो क्या उसे अलग किया जा सकता है। दखलाने, कलकत्ता हाईकोर्ट ने 22 अप्रैल को 2024 में की गई 24,462 नियुक्तियों को रद्द कर दिया था। हाईकोर्ट ने इन शिक्षकों को 10-12 साल के दौरान मिलती सैलरी 12 प्रतिशत इंटेस्ट के साथ लौटाने के निर्देश भी दिए हैं। इसके लिए कोर्ट ने 6 हफ्ते का समय दिया है। शिक्षकों को मिलेगी अगली की सैलरी बंगाल सरकार ने कहा कि वह उन सभी 24,462 शिक्षकों को नॉन टैरिफ स्ट्रोक को अप्रैल के वेतन का भुगतान करेगी, जिसकी नियुक्तियां रद्द की गईं। अगले मामले पर सुप्रीम कोर्ट का फैसला आने तक सभी को सैलरी दी जाएगी।

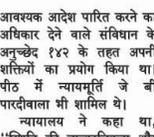
सुप्रीम कोर्ट ने 14 साल की बच्ची को गर्भपात की इजाजत वाला अपना आदेश वापस लिया



नई दिल्ली (इंफ़रमर): सुप्रीम कोर्ट ने 14 साल की बच्ची को गर्भपात की इजाजत वाला अपना आदेश वापस ले लिया है। बलात्कार पीड़िता के माता-पिता के अपनी बेटी के स्वास्थ्य की सुरक्षा के संबंध में चिंताएं जताने और बच्चे को जन्म देने की इच्छा व्यक्त करने के बाद सर्वोच्च न्यायालय ने अपना आदेश पलट दिया।



नाबालिस के कल्याण को ध्यान में रखते हुए, उसकी सुरक्षा सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। हमने बंदी उठा न्यायालय के फैसले को रद्द कर दिया है। सुनवाई की शुरुआत में पीठ ने कहा था, 'हम गर्भ के विकसित होने के अनुरोध में अपनी बेटी को 14 साल की है और वे बलात्कार की हैं। वे एक असाधारण मामला है। न्यायालय ने मुंबई के सावन स्थित लोकमान्य तिलक महाविद्यालयिका संसाधनारण्यपाल्य एवं वैद्यकीय महाविद्यालय (एलटीएमजीएल) के डॉन को निर्देश दिया था कि वो नाबालिस के गर्भपात के लिए चिकित्सकों के दल का तत्काल गठन करें।



अव्यक्त आदेश पारित करने का अधिकार देने वाले संविधान के अनुच्छेद 142 के तहत अपनी शक्तियों का प्रयोग किया था। पीठ में न्यायमूर्ति जे जी पारदीवाला भी शामिल थे। न्यायालय ने कहा था, 'स्थिति की तात्कालिकता और नाबालिस के कल्याण को ध्यान में रखते हुए, उसकी सुरक्षा सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। हमने बंदी उठा न्यायालय के फैसले को रद्द कर दिया है। सुनवाई की शुरुआत में पीठ ने कहा था, 'हम गर्भ के विकसित होने के अनुरोध में अपनी बेटी को 14 साल की है और वे बलात्कार की हैं। वे एक असाधारण मामला है। न्यायालय ने मुंबई के सावन स्थित लोकमान्य तिलक महाविद्यालयिका संसाधनारण्यपाल्य एवं वैद्यकीय महाविद्यालय (एलटीएमजीएल) के डॉन को निर्देश दिया था कि वो नाबालिस के गर्भपात के लिए चिकित्सकों के दल का तत्काल गठन करें।



धनबाद (जर्म): अखिल भारतीय पिपडवा संघ के विला अध्यक्ष रत्नेश कुमार के शिकावत के बाद प्रधानमंत्री कार्यालय ने बीसीसीएल मुज्जालय लोकमान्यक विरुद्ध साहू को बजरंगी कुमार बीसीसीएलकर्म के विरुद्ध जांच कर एफआईआर करने का मामला दे दिया है। इस मामले में श्री कुमार ने प्रधानमंत्री को लिखित शिकावत किया था कि कुसुंदा एरिया 4 में कार्यरत बजरंगी कुमार उर्फ पप्पू मोतोया बीसीसीएल में कार्यरत रहने के बाद भी बीसीसीएल को डी लुखाना में लया रखा है और कहा था कि बड़े-बड़े कोयला मंत्रियों के साथ भी साठ-गांठ है।



पूर्व में बजरंगी कुमार का काले कारनामों का सच उजागर किया था तो बजरंगी कुमार ने रत्नेश कुमार पर लाने लगा हमला भी करवाया था और रत्नेश ने लिखा था कि बजरंगी कुमार कमी भी मेरे ऊपर फिर से हमला कोयला भवन में पदचर्या जौएन विद्युत साहा ने अब एक कोई कार्रवाई नहीं की है। जिसके कारण शिकावतकर्ता रत्नेश कुमार को करवा सकता है जिसका बाद दिनांक 23.04.24 को आरोपी बजरंगी कुमार और उसकी पत्नी बुद्धी शिकावत कर रहे हैं प्रशासन से। इस मामले में रत्नेश कुमार ने पीएसओ की चिठ्ठी ल्याते हुए एएसएसी सक्ती है बजरंगी कुमार पर और प्रधानमंत्री कार्यालय कोयला भवन में कार्यवाही की मांग की है।



7 दिन बीत जाने के बाद भी प्रधानमंत्री कार्यालय के आदेश का अनुपालन नहीं हुआ है। कारनामों का सच उजागर किया था तो बजरंगी कुमार ने रत्नेश कुमार पर लाने लगा हमला भी करवाया था और रत्नेश ने लिखा था कि बजरंगी कुमार कमी भी मेरे ऊपर फिर से हमला कोयला भवन में पदचर्या जौएन विद्युत साहा ने अब एक कोई कार्रवाई नहीं की है। जिसके कारण शिकावतकर्ता रत्नेश कुमार को करवा सकता है जिसका बाद दिनांक 23.04.24 को आरोपी बजरंगी कुमार और उसकी पत्नी बुद्धी शिकावत कर रहे हैं प्रशासन से। इस मामले में रत्नेश कुमार ने पीएसओ की चिठ्ठी ल्याते हुए एएसएसी सक्ती है बजरंगी कुमार पर और प्रधानमंत्री कार्यालय कोयला भवन में कार्यवाही की मांग की है।

स्वतंत्र व निष्पक्ष चुनाव संपन्न करने के लिए जिला प्रशासन तैयार

लोकसभा के लिए 18 लोगों ने खरीदे नामांकन पत्र

धनबाद (कांस) : जिला निर्वाचन पदाधिकारी सह उपयुक्त माधवी मिश्रा ने सोमवार को लोकसभा चुनाव 2024 की अधिसूचना

2024 को मंगलपना तथा 6 जून को चुनाव की प्रक्रिया पूरी कर ली जाएगी। जिला निर्वाचन पदाधिकारी

धनबाद संसदीय क्षेत्र में 22 लाख 78 हजार 221 मतदाता करेंगे मताधिकार का प्रयोग

जारी करते हुए प्रेस बार्ता का आयोजन कर पत्रकारों से कहा कि जिला प्रशासन स्वतंत्र एवं निष्पक्ष चुनाव संपन्न करने के लिए पूरी तरह से तैयार है। जिले में 63 स्टैटिक सर्विलांस टीम, 29 फ्लॉयड स्कॉप टीम व 29 विडियो सर्विलांस टीम कार्यरत है। 2 एम्प्लॉयडिबल ऑब्जर्वर भी धनबाद पधार चुके हैं।

उन्होंने बताया कि अधिसूचना जारी होते ही उम्मीदवार नामांकन पत्र खरीद कर जमा कर सकते। नामांकन दाखिल करने की अंतिम तिथि 5 मई 2024 को दोपहर 3 बजे तक है। नामांकन सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक किया जाएगा। 10 मई को सुबह 11 बजे से नामांकन पत्रों की स्कूटी की जाएगी। वहीं 5 मई 2024 को दोपहर 3 बजे तक नाम बापस लेने की अंतिम तिथि रहेगी। साथ ही बताया कि धनबाद में 24 मई को सुबह 9 बजे से संघा 4 बजे तक मतदान निर्धारित है। वहीं 14 जून



ग्रामीण क्षेत्र में 11,23 मतदान केंद्र हैं। कुल मतदाताओं की संख्या 20 लाख 48 हजार 905 व 84 थर्ड जेंडर बोर्ड हैं। इतमं पुरुष मतदाताओं की संख्या 10 लाख 92 हजार 312, महिला 9 लाख 68 हजार 593 व 84 थर्ड जेंडर बोर्ड हैं।

धनबाद जिले में 162 पदनिर्वाचन व महिला मतदान कर्मियों द्वारा संचालित 19 बूथ हैं। जबकि पीडब्ल्यूडी मतदान कर्मियों द्वारा संचालित सिंदरी विधानसभा में एक और युवा मतदान कर्मियों द्वारा संचालित धनबाद विधानसभा में एक बूथ है। वहीं टूटी एंटी बाधमारा में एक एक युगिक बूथ बनाए गए हैं। इस बार लोकसभा चुनाव में धनबाद जिले में 12 से 19 व 20 हजार 192 पुरुष, 29 हजार 423 महिला तथा 2 थर्ड जेंडर को लेकर 53 हजार 606 फर्स्ट टाइम वोटर्स हैं। 14 हजार

चुनाव की घोषणा होने के साथ ही जिले में अखंड शराब के विरुद्ध कार्रवाई जारी है। उपयुक्त विभाग ने अब तक 6 लाख 46 हजार 990 रुपए की 3,123 लीटर अवैध शराब जप्त की गई है। जबकि 6 लाख 63 हजार रुपए से अधिक का मरगाजा जमा जप्त किया है।

पत्रकार बार्ता के दौरान वरीय पुलिस अधीक्षक हृदीप पी जेनादीन ने बताया कि स्वतंत्र एवं निष्पक्ष चुनाव संपन्न करने के लिए 22 स्टैटिक चेक पोस्ट तथा जामताड़ा, गिरिडीह व बोकारो जिले की सीमा पर पांच चेक पोस्ट बनाए गए हैं। अब तक 46 लाख 48 हजार 905 रुपए की अवैध शराब, गांजा सहित अन्य मादक पदार्थ की रिकवरी की गई है। जबकि एक करोड़ 10 लाख से अधिक रुपए का अवैध सामान जफ्त किया है। एएसएल ने बताया कि 1242 लाइसेंसी आर्म धारकों में 905 ने अपने हथियार जमा कराए हैं। 247 हथियार को जमा करने से विमुक्ति प्रदान की है। वहीं 20 के आर्म लाइसेंस रद्द किए हैं।

उन्होंने बताया कि जिला 10 माल में आगराधिक इतिहास रहा है वैसे 3,225 लोगों को चिह्नित कर 3,129 का सत्यापन किया गया है। 1,385 पर



पत्रकार बार्ता में उपयुक्त माधवी मिश्रा, वरीय पुलिस अधीक्षक हृदीप पी जेनादीन, नगर आयुक्त रवि राज वर्मा, डीडीसी सादात अनवर, निदेशक डीआरडीए राजीव रंजन, डीसीएलआर संतोष गुप्ता, जिला आपूर्ति पदाधिकारी प्रदीप कुमार शुक्ला, उप निर्वाचन पदाधिकारी कालीदास मुंडा, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी सुनील कुमार सिंह मौजूद थे।

राजस्थान के सीएम भजन लाल शर्मा का रोड शो व जनसभा आज



राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा, वीजेपी प्रदेश अध्यक्ष बाबूलाल शर्मा और बाबूलाल शर्मा और आजूब सुप्रियो मुदेश मलतो मौजूद रहे। नामांकन के बाद धनबाद के रणधीर वर्मा स्टेटियम में ये तीनों नेता जनसभा को संबोधित करेंगे। एनडीए में शामिल सभी

अनुमंडल पदाधिकारी ने लिया विधिव्यवस्था का जायजा



धनबाद (कांस) : लोकसभा चुनाव की अधिसूचना जारी होने के बाद कलेक्ट्रेट में नामांकन पत्रों की बिक्री व प्रक्रिया शुरू हो गई है। जिला निर्वाचन पदाधिकारी सह उपयुक्त माधवी मिश्रा के निदेश पर नामांकन प्रक्रिया के दौरान विधिव्यवस्था बनाए रखने के लिए अनुमंडल

निर्दलीय प्रत्याशी सुनेा सिंह किन्नर ने खरीदी नामांकन पत्र



धनबाद (कांस) : धनबाद संसदीय क्षेत्र से निर्दलीय प्रत्याशी के रूप में सुनेा सिंह किन्नर ने सोमवार को नामांकन पत्र ले लिया है। उन्होंने दावा किया कि उनका नामांकन ऐतिहासिक होगा क्योंकि पूरे झारखंड राज्य में ही हे इककीती किन्नर है जो लोकसभा चुनाव में अपने किसमत

महिला मतदान पदाधिकारियों को मॉक पोल का दिया गया प्रशिक्षण



धनबाद (कांस) : जिला निर्वाचन पदाधिकारी सह उपयुक्त माधवी मिश्रा के निदेश पर इस अवसर पर मुख्य प्रशिक्षक दिलीप कुमार कर्ण, राजकुमार वर्मा, जंय कुमार प्रमारी सह जिला शिक्षा पदाधिकारी विशु कुमारी व जिला शिक्षा अधीक्षक भूतनाथ

स्कूली बच्चों के लिए समर कैम्प का आयोजन



भोविकपुर (सने) : मालवाड़ी युवा मंच की उन्नति शाखा ने रविवार को मधुवन होटल गोविंदपुर में स्कूली बच्चों का समर कैम्प लगाया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों को अलगअलग तरह की कलाएं सिखाई गईं। बच्चों को योगा, कस्तूर, फुटार सिखाया गया। जंक फूड के नुकसान और हेल्दी फूड के फायदे बताए गए। पूरे कार्यक्रम के दौरान बच्चों के स्वास्थ्य का खासकर के ध्यान

रखा गया। हर थोड़ी देर पर उनको फल, नौबू पानी, ग्लूकोन-डी, हेल्दी लंच और इवनिंग लैन्स दिने गए। विभिन्न प्रतिभाओं को चित्रकारी को मालवाड़ी महिला समेहन की पूर्व प्रतीय अक्खर रेणु दुदानी, सरोज सरिया, पद्मा बुजना आदि से सम्मानित कराना। शाखा अध्यक्षस्योति अग्रवाल, कार्यक्रम संयोजक लेशा अग्रवाल, शाखा सचिव पायल भित्तल, कोषाध्यक्ष बुधन अग्रवाल, पायल अग्रवाल, नेहा बंसल, स्वाति बंसल, कोमल केजरीवाल, प्रीति अग्रवाल, अंकिता अग्रवाल, रेखन अग्रवाल, रेखा अग्रवाल, नेहा सरिया आदि ने कार्यक्रम को सफल बनाया।

अक्षय व प्रतिभा के शुभ विवाह पर लोगों ने दिया आशीर्वाद



धनबाद (कांस) : जोड़ाफटक रोड धनबाद के सुन्दर गली निवासी रवींद्र पाण्डेय के पुत्र अक्षय कुमार पाण्डेय के विवाह के उद्भव पर हजार स्वागत समारोह में कई गणमान्य लोगों ने भाग लिया और वर अक्षय कुमार पाण्डेय और वधू प्रतिभा को आशीर्वाद दिया। इस अवसर पर दिनेश कुमार पाण्डेय, अरविन्द कुमार पाण्डेय, नवल कुमार पाण्डेय, प्रथम पाण्डेय, आयुष पाठक, भूषण पाठक के अलावा विहार ऑनलाईन अखबार के सम्पादक गोपेश मिश्रा ने भी वरवधु को शादी के शुभ अवसर पर आशीर्वाद दिया। वहीं सुशीला मिश्रा, सुनीता मिश्रा, रंजना देवी, रूबी देवी, पार्वती देवी, सावित्री देवी, कंचन देवी के अलावा कई लोगों ने नव वरवधु को शादी की बधाई दी।

पानी की लम्बे समय से हो रही चोरी को बंद कराया गया



नोविकपुर (सने) : दंडाधिकारी और पुलिस बल की उपस्थिति में पेयजल एवं स्वच्छता विभाग ने सोमवार को गोविंदपुर थाना क्षेत्र के फुड्डाडीह में मैन्यन जलापूर्ति योजना के पानी की लंबे समय से हो रही चोरी को बंद करवाया। पेयजल एवं स्वच्छता विभाग धनबाद प्रमंडल 2 के कार्यपालक अभियंता जेसन होरो ने विगत 26 अप्रैल को अनुमंडलाधिकारी उदय रजक को पत्र लिखकर पानी चोरी का मुद्दा बंद करने के लिए दंडाधिकारी और पुलिस बल की प्रतिनिधुतिक की मांग की थी। इसी के आलोक में अनुमंडलाधिकारी ने अक्षय जारि कर गोविंदपुर के जेसन होरो को इस कार्य के लिए दंडाधिकारी प्रतिनिधुतिक किया। पेयजल विभाग के अभियंता को अक्षय जारि कि जबर दंडाधिकारी एवं इंटकनेल से भेलाटांड जल शोध संस्थान के बीच कच्चा जलापूर्ति पाइपलाइन को तोड़कर जल हो उसमें 200 एएमएम का अलग से पाइप लगाकर लोगों को लंबे समय से पानी की चोरी की जा रही थी। इसी के अलावा जलापूर्ति योजना का पूरा पानी भेलाटांड नहीं पहुंच पाता था। पानी चोरी का यह धंदा लंबे समय से जारी था। दंडाधिकारी पुलिस बलों के साथ लंबे समय से अक्षय जारि कर पाइप तोड़ कर जलापूर्ति को बंद करने में सफल हुए। जलापूर्ति कच्चे लो को पानी की दिवाल

पुलिस ने 2 सौ टन अवैध कोयला किया जळ



केन्दुआ (सरे) : वरीय पुलिस अधीक्षक धनबाद के आरक्षक सोमवार को कोयला चोरी के विरुद्ध छापामारी अभियान के अंश में गोन्दुडीह ओपी प्रमारी राजन कुमार झा ओपी सीआरएफ के संयुक्त रूप से गोन्दुडीह कांटा घर के समीप

करमाटाड़ चौक में 2 वाहनों में टक्कर



बलियापुर (सरे) : करमाटाड़ चौक में सोमवार को एक दुर्घटना का वाहन व एक चार चक्का माल वाहक के बीच चक्का सामने टक्कर हो जाने से अफराकती भ्रम गई। लोग काफी संख्या में जमा हो गए। हालांकि इस दुर्घटना में किसी को चोट नहीं आई। माल वाहन के चालक गाड़ी छोड़कर भाग निकला। इस दौरान ट्रुके की वाहन में सवार लोगों ने माल

लाखों टन कोयला में लगी आग



कटरास (सरे) : बीसीसीएल सिजुआ क्षेत्र अंतगत तेलुलमारी में (तेलुलमारी) कोल डंप के लाखों टन कोयला में लगी आग को काबू पाने के लिए फायर ब्रिगेड पहुंची, जहां जलती कोयला पर पानी का फुड़ेरा डाल कर कोयले में लगी आग को बुझाया गया। फायर ब्रिगेड के कर्मियों ने बताया कि संग्रहना जताई कि ५ टियु पानी से आग पर काबू पाने का प्रयास किया जायगा।

फुटपाथ दुकानदारों का अर्द्धनग्न प्रदर्शन



धनबाद (कसर) : खोमचा, सब्जी, मीट लगाने वाले दुकानदारों को धनबाद नगर निगम के द्वारा हटाए जाने के खिलाफ सोमवार को पथ बिक्रता समन्वय समिति के नेतृत्व वाले फुटपाथ दुकानदारों ने अर्द्धनग्न होकर विरोध प्रदर्शन किया। फुटपाथ दुकानदारों के नेता स्वामल मजुमदार ने कहा कि

खराब पड़े चापानलों की हुई मरम्मत

कटरास (सरे) : नगर निगम के नई निगम के अधिकांशियों को यह कहते हुए धनबाद दिया कि काफी दिनों से चापानल से पानी बंद था, जिससे इस प्रबंध गमी में काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था। आज चापानल से पानी निकल रहा है, लोगों ने इस गमी में राहत की सांस लिया। मौके पर इब्राहिम खान, मंद सिंह, राजू अंसारी, राजेंद्र, महेंद्र, तारा सहित दर्जनों लोगों ने खुशी जाहिर किया। वहीं दूसरी ओर काग्रेस नेता अजय सिंह के पहल पर वार्ड नंबर ५ में लक्ष्मण १० चापानलों का मरम्मत कार्य २ दिन में काफ़ी काम हाथील देखा जा रहा है।

प्रखंड प्रमुख कार्यालय में पंसस की बैठक संपन्न



बलियापुर (सरे) : प्रखंड प्रमुख कार्यालय में सोमवार को प्रमुख पिंकी देवी की अध्यक्षता में पंचायत समिति सदस्यों की एक बैठक हुई। जिसमें कहा कि किसी भी हाल में

शिक्षक कैलाश प्रसाद महतो की पुण्यतिथि मनी



बलियापुर (सरे) : उत्कर्मित पत्निस दू उच्च विद्यालय आमताल में सोमवार को शिक्षक कै. कैलाश प्रसाद महतो की द्वितीय पुण्यतिथि मनाई गई। उनके तस्वीर पर माल्यार्पण किया गया। मौके पर प्रधानाध्यापक राजू राम, पत्निस दू उच्च विद्यालय, जितेंद्र दे, दुर्गा पासवान, मुत्सुंजु बनर्जी, शंकर, अजलि हेमन्त, सीता कुमारी, प्रसादी मंडल के अलावा विद्यार्थी के छात्र छात्राध्यक्ष मौजूद थे।

हरिनाम संकीर्तन समारोह की शुरुआत

बलियापुर (सरे) : गांव भीर सोलह आना दिवार के सौजन्य से गांव भीर दुर्गा मंदिर प्रांगण में चार दिवसीय हरिनाम संकीर्तन समारोह की शुरुआत सोमवार को हुई। शाम ७ बजे से रात १० बजे तक श्रीधर, वर्धमान से आरू रादल अपनी कला से श्रोताओं का मन जीत लिया। इसके पश्चात रामायण संकीर्तन का दोसहारा, वर्धमान से आई किंदू दास उर्फ चुम्की ने पाला कीतने गाकर सभा बांध दिया। इसके पूर्व रविवार की रात शुभ

बूथ संख्या 280 संवेदनशील घोषित

कटरास (सरे) : अंगारपथरा चुना गोदाम १० नंबर जो अंगारपथरा ओपी अंतगत है। बूथ संख्या २८० को संवेदनशील बूथ घोषित किया गया है। इस संबंध में अंचल अधिकारी रवि भूषण प्रसाद की अध्यक्षता में ग्रामीणों के साथ एक बैठक की गई। प्रखण्ड विकास पदाधिकारी डॉ सुभाष आनंद उपस्थित रहें। बैठक समाप्त के बाद खिला से पुलिस बल संग्रह क्षेत्र में पंचायत मार्च निकाला गया। पंचायत मार्च का नेतृत्व ओपी प्रमारी स्वयं कर रहे थे। सुशी सुभाष आनंद ने बताया कि मतदान के दिन खिला किसी भीय के अपने अंतराला से वोट करें, कोई डराने धमकाने या प्रलोभन की बात करें तो इसकी सूचना संबंधित ओपी प्रमारी को दें, जिसे तुरंत कार्रवाई हो सकेगी। मतदान के दिन १७ घाल से कम उम्र के बालीटर को नियुक्त किया गया है जो विकलांग बुजुर्गों को वोट करवायें।

गुजरात में भाजपा के 26 में से 24 व कांग्रेस के 23 में से 21 उम्मीदवार करोड़पति

अहमदाबाद (ईएमएन) : लोकसभा चुनाव में गुजरात के उम्मीदवारों को लेकर एएसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म (एडीआर) की रिपोर्ट सामने आई है, जिसके मुताबिक भाजपा के २६ में २४ प्रत्याशी करोड़पति हैं। वहीं कांग्रेस के २३ में से २१ उम्मीदवार करोड़पति हैं। गुजरात जमाने से अधिक आय और संपत्ति सम्पन्न से मौजूदा सांसद और भाजपा प्रत्याशी पूरुम माडम के पास हैं। पूरुम माडम के पास ११५ करोड़ रुपए की संपत्ति है। जबकि केन्द्रीय गृह मंत्री और गांधीनगर से भाजपा उम्मीदवार अमित शाह के पास ६५ करोड़ और नवदारी से प्रत्याशी सीआर पार्टी के पास ३९ करोड़ की संपत्ति है। संपत्ति के साथ ही उम्मीदवारों के सिर कर्ज पर बात करें तो भाजपा की पूरुम माडम पर ६.५ करोड़, कांग्रेस के चंदनवी ओकारे पर ९ करोड़ और कांग्रेस प्रत्याशी जेनी तुम्बर पर ३ करोड़ का कर्ज है।

हाड़ी समाज भूली शाखा का सम्मान समारोह

धनबाद (कसर) : बालीपुरी में सोमवार को हाड़ी समाज भूली शाखा का सम्मान समारोह



आयोजित की गई। जिसमें विभिन्न बेहतर प्रदर्शन करने वाले समाज के लोगों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता भूली शाखा के अध्यक्ष बबलू हाड़ी ने की। कार्यक्रम की शुभारंभ नाबा साहब डॉ

खान मंत्रालय का खनिज शिखर सम्मेलन दिल्ली में शुरू

नई दिल्ली (ईएमएन) : नई दिल्ली में आज खनिज शिखर सम्मेलन का उद्घाटन किया गया। शिखर सम्मेलन के नौके पर, खान मंत्रालय और शक्ति सस्टेनेबल एनर्जी फाउंडेशन की भागीदारी में शिखर सम्मेलन शुरू हुआ।

मंत्रालय के संरक्षण में शिखर सम्मेलन का उद्घाटन किया गया। खान सचिव वी.एन.कांता राव ने मन्त्रालय खनिजों के लाभ और प्रसंस्करण में संयोजन व नवाचार को बढ़ावा देने के लिए डिजाइन किए गए इस शिखर सम्मेलन के उद्घाटन समारोह की अध्यक्षता की। शिखर सम्मेलन में स्थानीय और सुदूर देशों की हस्तियों से प्राप्त खनिजों की एक विशिष्ट बूथला को प्रदर्शित करने वाले उपस्थित लोगों को

दिल्ली विवि के छात्रों ने नुक़ड़ नाटक कर लोगों को किया जागरूक

नई दिल्ली (ईएमएन) : चुनावों के बीच दिल्ली विश्वविद्यालय (विवि) के छात्रों ने नुक़ड़ नाटक कर लोगों को जागरूक किया। नाटक मंझरी से सड़क पर धुंधलू कर सबसे आसानी नाटक देखो की अपील की और देशभर में कृती सामाजिक नुक़ड़ों के खिलाफ लोगों को जागरूक करने के लिए रकार को दिल्ली में ७ अगहों पर नुक़ड़ नाटक किया। डीयू के अलगअलग कॉलेज के छात्रों ने नाटक में बंबूची अपना किरदार निभाया। विस्तने ने केवल लोगों का ध्यान बाँटना बल्कि कुछ ही पने में नाटक देखने के लिए लोगों की भीड़ इकठ्ठा हो गई। डीयू के शहीद सुखदेव कलेज ऑफ बिजनेस स्टडीज की ओर से अलग अलग सामाजिकी संगठनों के सहयोग से दिल्ली में २ दिवसीय नुक़ड़ नाटक उल्लस मंचन आयोजित किया गया। शनिवार को ८, जबकि रविवार को ७ स्थानों साल किला, रोहिणी, साजपट नगर, सरोजिनी नगर, कम्लान नगर, हौस खास व डीयू के दूनाबाई इन्डियन सायज केंसर में नुक़ड़ नाटक प्रस्तुत किए गए। उन्परतु नरवन्दा, बंभुआ मन्डूरी, मानव तस्करी और बाल यौन शोषण जैसे विषयों पर छात्रछात्राओं ने सामूहिक रूप से नाटकों में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

पिकअप वैन और कार की टक्कर में 9 की मौत, 23 घायल

बेनेरास (ईएमएन) : छत्तीसगढ़ के बेनेरास में पिकअप वैन/मासलवाहन और कार की टक्कर में 9 लोगों की मौत हो गई। इसमें ५ महिलाएं ३ बच्चे और एक घायल शामिल हैं। अर्धरात्रि २३ लोग घायल हैं जिन्हे स्थानीय अस्पताल में उपचार के लिए भेरी करवाया गया है। इनमें कुछ गंभीर घाते हैं जिन्हे रायपुर एम्स के लिए रिफर किया गया है। इनमें ५ की हालत ज्यादा गंभीर है। हादसा बेनेरास नगर क्षेत्र के ग्राम कडिया पेटुल जंक्शन के पास हुआ। सड़क के किनारे मानव कार खड़ी थी, जिसे लोगों से भरी पिकअप ने टक्कर मारा दी। सभी लोग परिारिक कार्यक्रम में शामिल होकर ग्राम दरिया से आने में परवर्त लौट रहे थे। फिलहाल घटना स्थल पर कनेक्ट एम्पी सहित एफडीएम प्रशासन (ईएम) के वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने बताया कि यह दुर्घटना रविवार देर रात कडिया जंक् के पास हुई, पीछित एक परिवारिक समारोह में शामिल होने के बाद लौट रहे थे। हादसे का शिकार सभी लोग परवर्त गांव के निवासी थे, तिरिया गांव में एक परिवारिक समारोह में शामिल होने के बाद लौट रहे थे। अधिकारी ने बताया कि मालवाहन वाहन सड़क किनारे रुकें डीमि टुक से टक्का गया। मृतकों की पहचान भरी निघद (५०), नीरा साह (५५), गीता साह (६०), अमितिया साह (६५), सुभाष साह (६५), मधु साह (५५), रिशेब निघद (६५) मुस ने हुई है। एक की पहचान बाकी है। अधिकारी ने बताया कि हादसे में घायल २३ लोगों को दो

रखा मंत्री, भोला हाड़ी, परिभाषण कर तथा उन्हें सचिव नारायण हाड़ी, संगठन

सचिव डब्लू हाड़ी, उप संगठन विनोद हाड़ी, सुभाष हाड़ी, जिला अधिकारी किशुन हाड़ी, रामचंद्र हाड़ी, मीडिया प्रमारी अमित हाड़ी, संपन्न हाड़ी रवि हाड़ी, संजय हाड़ी, नेपाल हाड़ी तथा सिद्धार्थ हाड़ी शामिल हैं।

अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। बाद में गंभीर रूप से घायल रात लोगों को अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान रायपुर ले जाया गया। बाकी घायलों का इलाज जिला अस्पताल बेनेरास में चल रहा है। बेनेरास केलेक्टर रजनीर शर्मा ने बताया कि बेनेरास हादसे में मरने वालों की संख्या बढ़कर नौ हो गई है और २३ घायल हैं जिन्हे इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सुभाषा विद्यालय के शिक्षक साहू ने किला अस्पताल पहुंचकर घायलों से मुलाकात की। साहू ने कहा कि जिले में हुआ यह एक खूब सड़क हादसा है। एक कार साहू हादसे में लगी लोगों की मौत हो गई है। सभी घायलों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

भाजपा का राज्य में खाता नहीं खुलेगा : सीएम

गिरिडीह (सं): मुख्यमंत्री चंपई सोरेन ने कहा है कि गाँव विधानसभा उपचुनाव में शामिल प्रत्याशी कल्पना सोरेन भारी बहुमत से चुनाव जीतींगी। गिरिडीह में सोमवार को पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि मुख्यमंत्री ने कहा कि गाँव विधानसभा उपचुनाव में शामिलों की जीत ऐतिहासिक होगी। उन्होंने कहा कि राज्य के सभी १४ सीटों पर महागठबंधन प्रत्याशी की जीत होगी। उन्होंने कहा कि भाजपा का राज्य में खाता नहीं खुलेगा। वहीं शामिल प्रत्याशी कल्पना सोरेन ने कहा कि गाँव की जनता का अपार प्रेम सिद्ध रहा है। जनता के प्रेम की बदौलत वह चुनाव जीतींगी। इधर मंत्री मिथिलेश ठाकुर ने कहा है कि



चंपई सोरेन सरकार अपना कार्यकाल पूरा करेगी। कल्पना सोरेन के नामांकन के बाद परबता तांड में एक जनसभा का आयोजन किया गया। कोडरमा के महागठबंधन प्रत्याशी विनोद कुमार सिंह और गाँव उपचुनाव के प्रत्याशी कल्पना सोरेन के लिए मुख्यमंत्री चंपई सोरेन, मंत्री बेबी देवी, आलमगीर आलम

भाजपा के शासनकाल में देश पीछे चला गया।
छत्राओं ने अभिभावकों से मतदान की अपील की
मुस्ता (सं): मुस्ता जिले में आगामी १३ मई को लोकसभा चुनाव २०२४ के तहत मतदान होगा। ऐसे में जिले में मतदान का प्रोत्साहन बढ़ाने के लिए ज्यदा से ज्यदा मतदाताओं को जागरूक करने के उद्देश्य जिला प्रशासन लगातार अलग अलग माध्यमों से काफ़ी बचा रही है। इसी के तहत सोमवार को कलकत्ता विधानसभा की छात्राओं ने पोस्टकार्ड के माध्यम से अपने-अपने अभिभावकों को पत्र लिखकर १३ मई को मतदान हेतु अपील की है।

बाबूलाल मरांडी ने सहयोग की अपील की

सिमेडा (सं): भाजपा प्रदेश अध्यक्ष बाबूलाल मरांडी ने सोमवार को सिमेडा जिले के बानो प्रखंड अंतर्गत सोय में चुनाव प्रचार किया। लोकसभा चुनाव के महत्त्व उन्होंने लोगों को केंद्र सरकार के कार्यों की जानकारी दी और सहयोग की अपील की। उन्होंने कहा कि प्रथममंत्री नरेंद्र मोदी ने विकसित और समृद्ध भारत बनाने का संकल्प लिया है। खुदी लोकसभा क्षेत्र में १ लाख ३१ हजार प्रथममंत्री आवास बनाए गए हैं। परिवारों के धरो तल गैस कनेक्शन प्राप्त हैं। उन्होंने कहा कि शांखंड अलग राज्य में गठन भी भाजपा सरकार के कार्यकाल में हुआ था। तब गमी के बाबूलाल कार्यक्रम में काफी संख्या में ग्रामीण उपस्थित थे।



गिरिडीह (सं): पूर्व मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन की पत्नी कल्पना मुर्मू सोरेन ने सोमवार को गाँव विधानसभा उपचुनाव के लिए गिरिडीह समाहलणाल में जिला आयुक्त अधिकारी सह गाँव विधानसभा पदाधिकारी गुलाम सयदानी के समक्ष

प्रेम प्रसंग में महिला की हुई हत्या, आरोपी गिरफ्तार

मुम्बई (सं): मुम्बई पुलिस ने जिले के जामा थाना क्षेत्र के मुम्बई के पंच टैपरा नदी में एक अज्ञात महिला की मिली शव की गुप्ती सुलझा ली है। महिला की हत्या कर लाश को यहाँ फेंका गया था। पुलिस ने हत्या के आरोपी बन्बुर्गु को गिरफ्तार कर जेल भेजा है। हत्या की वजह प्रेम प्रसंग है। पुलिस अधीक्षक पीतांबर सिंह ने बताया कि महिला का शव बत विषा अस्थि में मिला था। ग्रामीणों की सूचना पर जामा थाना पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराया और उमकी रिनाल्लर में जुट गयी। मुम्बई गाँव के राजेंद्र मरांडी ने शव की शिनाख्त की और बताया कि शव उसकी बहन कमली मरांडी का है।

राजेंद्र ने हत्या की आशंकाओं और शिकारिपाड़ा के बन्बुर्गु मुर्मू पर हत्या का आरोप लगाया। पुलिस की जांच में पता चला कि बन्बुर्गु का बुलासा किया। कमली मरांडी केवल में बन्बुर्गु करती थी। वहीं बन्बुर्गु भी काम करता था। दोनों के बीच दोस्ती हुई और फिर प्रेम हो गया। बन्बुर्गु पहले से शादीबद्ध था। कमली उस पर शादी का लातार दावब दे रही थी। इससे झूटकारा पाने के लिए बन्बुर्गु ने कमली की हत्या कर दी और शव को टैपरा नदी के पास फेंक दिया।

नवोदय विद्यालय में प्रेरणा उत्सव कार्यक्रम आयोजित

नवोदय विद्यालय जोनाना में केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय के निदेशानुसार लोहरदा जिला शिक्षा पदाधिकारी के निदेश पर प्रेरणा उत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यालय के प्रचार अनीषक चंद्र झा तथा प्रेरणा उत्सव का आयोजन विद्यार्थियों के लिए अनुभवजन्य शिक्षा प्राप्त करने का एक स्वर्णिम अवसर प्रदान करता है। इसका मुख्य उद्देश्य है कि बच्चों में जाग्रति पैदा करना, भारतीय संस्कृति और इतिहास के बारे में जानकारी रखना और अपने को पहचानने को लेकर यह आगे बढ़ना किता जा रहा है। इसका मुख्य उद्देश्य है शौर्य, साहस और परिश्रम तथा

15 उम्मीदवारों के बीच चुनाव चिन्ह का वितरण

भुमना (सं): लोहरदा संसदीय सीट के लिए नाम वापसी की अंतिम तिथि सोमवार को क्लिती भी प्रत्याशी ने अपना नाम वापस नहीं लिया जिसके कारण अब चुनाव मैदान में कुल १५ उम्मीदवार रह गए हैं। जिला निर्वाचन पदाधिकारी से उपायुक्त कर्ण सत्यायी ने सोमवार को पत्रकारों को बताया कि चुनावी मैदान में कुल १५ उम्मीदवार रह गये हैं। तीन राष्ट्रीय दल चार पंजीकृत मान्यता प्राप्त और आठ स्वतंत्र उम्मीदवार रह गये हैं। १५ उम्मीदवारों को चुनाव चिन्ह का वितरण कर दिया गया है। उपायुक्त ने बताया कि जिले में मतदान के लिए सभी शिक्षक हेमलता एका, रावश कुमर भारत सहित विद्यालय के शिक्षक शिक्षिकाएँ उपस्थित थे।

दिवांग मतदाताओं के लिए मतदान केंद्रों पर विशेष व्यवस्था की गई है : डीसी

बतल (सं): चतरा जिला प्रशासन के द्वारा लोकसभा चुनाव को लेकर लगातार रात्रि चौपाल और जागरूकता अभियान का आयोजन किया जा रहा है। लोक सभा चुनाव के दौरान समुचित रूप से मतदान के लिए मतदाताओं को बतल प्रशासन के मतदान के दिन २० मई को बतल के जिले की जा रही है। मतदान केंद्र पर बेहतर सुविधा बहाल करने के लिए भी लगातार कार्य किया जा रहा है।

चतरा जिले में पी डब्ल्यू डी वोटों की कुल संख्या १११५६ है। मैदान से २२४५ मतदाता जेल जमाने की सहजता से मतदान करींगे। जिला निर्वाचन पदाधिकारी रोमा घोलन ने जानकारी दी कि दिवांग मतदाताओं के लिए मतदान केंद्र पर विशेष व्यवस्था सुनिश्चित की गई है। जेल सिलिक की सहायता से मतदान करने वाले नेमही मतदाताओं के द्वारा मतदान के दिन शरित प्रदान मतदान को इसके लिए उन्हें मतदान केंद्रों तक लाने के लिए भी प्रशासन जागरूकता अभियान चला रहा है।

अनिश्चित कार पेटु से टकराई, 2 की मौत

साहरोर (सं): साहरोर जिले के हेरहंर थाना क्षेत्र के बालुगाय-पाकी पथ पर मालीगं गाँव के पास एक टाटा नेस्सन कार अनिश्चित होकर पेटु से टकरा गयी। इस हादसे में कार सवार दो लोगों की मौत के हो मी तल हो गयी। मुताकी की पहचान चतरा जिला व थाना क्षेत्र के होमगागा गाँव निवासी विवेक सिंह के २२ वर्षीय पुत्र रितिक कुमार सिंह तथा हराबाग जिला के बन्बुर्गु थाना क्षेत्र के कलकत्ता गाँव निवासी करण सिंह के ५६ वर्षीय पुत्र लवनाथ सिंह के रूप में हुई है। दोनों रिस्ते में ससुर दामाद थे। इसकी पुष्टि जिले के पुलिस अधीक्षक अनीषक अनीषक ने की है। मिली जानकारी के मुताबिक, दोनों एक साथी समारोह में शामिल होकर मध्य प्रदेश से हराबाग लौट रहे थे।

इसी दौरान हेरहंर थाना क्षेत्र के मालीगं गाँव के पास कार अनिश्चित होकर बराद के पेटु से टकरा गयी। घटना के वक्त कार की रस्ता कार बनेर दी। हादसे में दोनों बुरी तरह बलाह हो गये। हादसे के बाद स्थानीय लोग तेज आवाज सुनकर वहाँ पहुँचे और तुरंत घटना की जानकारी पुलिस को दी। घटना की सूचना पाकर थाना प्रभारी विष्णु कुमार अपनी टीम के साथ मौके पर पहुँचे और दोनों को बाइकमय अस्पताल पहुँचाया, जहाँ डॉ. बृज कुमार ने जांच के बाद दोनों को मृत घोषित कर दिया। इसके बाद पुलिस ने मुताक के परिजनों को घटना की जानकारी दी। इसके बाद में दोनों वहाँ को पोस्टमार्टम के लिए साहरोर सर अस्पताल भेज दिया गया।

भाजपा और इंडी गठबंधन प्रत्याशी ने चलाया जनसंपर्क अभियान

बूँटी (सं): लोकसभा चुनाव के मेषापर मानवा और कांग्रेस प्रत्याशी लगातार समाज और उरलावा विधानसभा क्षेत्र की जनता के बीच जाकर अपने अपने बयानों और योजनाओं की बखान करते नजर आ रहे हैं। सोमवार को मंडरीय मंत्री व बूँटी लोकसभा के भाजपा प्रत्याशी अजय मुंडा ने समाज प्रखंड के विभिन्न गाँवों में जनसंपर्क अभियान चलाया और केंद्र सरकार के दस साल की उपलब्धियों के बारे में जनता को बताया।

पोस्टल बैलट पेपर कोषांग की समीक्षात्मक बैठक आयोजित

साहबगंज (सं): लोकसभा चुनाव -२०२४ में शरित प्रदान मतदान सुनिश्चित करने के लिए साहबगंज समाहलणाल सभामान में पोस्टल बैलट पेपर कोषांग की बैठक अपर समाहल राव महेश्वर की अध्यक्षता में हुई। अपर समाहल राव महेश्वर ने बताया कि जिला के ऐसे मतदाता जो निर्वाचन की तिथि ०१/०५/२४ को अपने कार्यों का निर्वहन करते हुए। आवश्यक सेवा या मतदान कार्यों में प्रतिगुचित है श्र उन सभी कार्यों को क्रमशः प्रखर १२ उपाय १२८ पाठ श्र (आवश्यक सेवा) एवं प्रखर १२ (निर्वाचन कर्त) प्रखर कोषांग बैलट पेपर कोषांग में जमा करना सुनिश्चित करें। उन्होंने शिक्षा विभाग, कल्याण विभाग, जिला अधिम बैलट, जिला परिषद विभाग, स्वास्थ्य विभाग, किसान विभाग, विद्युत विभाग से जाए प्रतिनिधियों को निर्देश दिया कि उनके अधीनस्थ कर्मियों को जल्द १२ डी फॉर्म जमा करना सुनिश्चित करें। जो साधारण निवासी हैं और ६ माह से इत जिलान में निवास कर रहे हैं। उनको एपिक बनाने का निर्देश दिया गया है।

मतदाता सूची में नाम अंकित करने हेतु निष्कर्षाती बृष लेवल ऑफिशर से सम्बन्ध कर या वोट हेल्पलाइन की मदद से या प्रतिगुचित स्थान पर निर्वाचन कार्यालय के अपरेटर की सहायता से प्रखर ६ भर सकते हैं। ऐसे मतदान कर्त जो वर्तमान में साहबगंज जिला अंतर्गत कार्यरत हैं मतदान कर्ता मतदाता सूची में साहबगंज से बाहर नाम दर्ज है वे प्रखर ०६ के साथ प्रखर ०६ मी भरना सुनिश्चित करींर इसका मुख्य उद्देश्य शरित प्रदान मतदान सुनिश्चित करना है।

स्वीप के तहत कार्यक्रम का आयोजन

साहबगंज (सं): मतदाता जागरूकता कार्यक्रम के तहत मतदाताओं को मतदान के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से सोमवार को राजमहल विधानसभा अंतर्गत बृष संख्या २५३ में जिला सभा कल्याण पदाधिकारी डॉ० सुमन गुप्ता, जिला खेल पदाधिकारी राजेश कुमार चौधरी के नेतृत्व में मतदाताओं का घर-घर जाकर जानकारी मतदाताओं को जागरूक किया गया।

अधर मतदाता जागरूकता संपर्क अभियान के दौरान जिला सभा कल्याण अधिकारी के द्वारा सुराज मंडल पिता हरिप्रद मंडल का नए मतदाता सूची में नाम दर्ज करने हेतु पत्रां ६ से संबंधित अन्वयन किया गया। जिससे कि लोकसभा चुनाव में सुराज मंडल अपने मत का प्रयोग कर पाएँगे इस क्रम में सुराज मंडल वोट देने के लिए काफी उत्साहित नजर आए। बृष क्रमांक संख्या २५३ के वरिष्ठ मतदाता सुखलाल विद्यास एवं रोमानी विद्यास के घर जाकर उक्त दोनों मतदाताओं को मतदान जागरूकता से संबंधित सामग्री उपलब्ध करवाकर वरिष्ठ मतदाताओं को मतदान के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से सम्मानित किया गया। उक्त अवसर पर दोनों ही मतदाता काफी उत्साहित नजर आए एवं संकल्प भी लिए की आगामी १ जून २०२४ को होने वाले मतदान में अपनी सक्रिय भूमिका निभाएँगे।

बाबूलाल मरांडी ने भाजपा प्रत्याशी गीता कोड़ा के पक्ष में चुनाव प्रचार किया

सरावकेला बरसावा (सं): सिद्धम लोकसभा सीट से भाजपा प्रत्याशी गीता कोड़ा के पक्ष में चुनाव प्रचार करते बाबूलाल मरांडी ने स्थानीय विधायक सह सूके के मुख्यमंत्री चंपई सोरेन पर जोरदार हमला बोलेते हुए कई गंभीर आरोप लगाए। बाबूलाल मरांडी ने कहा कि इस विषय जनसभा को मुख्यमंत्री के निर्देश पर सचिव और भीषण मर्मी में पानी कूट उपलब्ध नहीं कराया। स्थानीय होने के बावजूद मुख्यमंत्री का गुह जिला आज भी विकास से कोसों दूर है। बाबूलाल मरांडी ने कहा कि प्रथममंत्री नरेंद्र मोदी ने १० वर्षों में कई बेहतररीन योजनाओं की सीगात पूरे देश को दी है। पूरे सिद्धम लोकसभा क्षेत्र में ७८ हजार घर लोगों को रहने के लिए पीएम आवास दिया गया।

अर्जुन राम और दीपक गुप्ता ने नामांकन दाखिल किया

बतल (सं): चतरा लोकसभा सीट के लिए सोमवार को दो प्रत्याशियों ने नामांकन दाखिल किया। चतरा जिला निर्वाचन पदाधिकारी के कार्यालय में सीपीआई के अर्जुन राम और जी के एन एन के प्रत्याशी दीपक गुप्ता ने नामांकन दाखिल किया। आज कांसेस प्रत्याशी के पुत्र पिपाठी अनाम नामांकन दाखिल करे। गौरतलब है कि अविश्वनाथ जिला होने के पहले दिन चतरा लोक सभा सीट पर भाजपा के प्रत्याशी काली चरण सिंह और निर्दलीय अभिषेक सिंह ने नामांकन दाखिल किया था। शनिवार और रविवार को सरकारी अवकाश के कारण नामांकन दाखिल करने की प्रक्रिया बंद थी। सोमवार को पूर्वाह्न १२ बजे के बाद दो प्रत्याशियों ने नामांकन दाखिल किया।

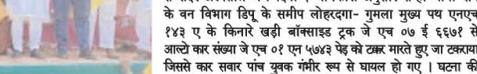
सड़क दुर्घटना में दो कार सवार की मौत

लोहरदा (सं): लोहरदा अंतर्गत सेन्हा थाना क्षेत्र के वन विभाग डिप्टे के समीप हुई सड़क दुर्घटना में आठों कार सवार दो युवकों की मौत हो गई वहीं तीन की हासत गंभीर बनी हुई है। दुर्घटना में घायल सभी पांच युवकों को स्थानीय लोगों ने पुलिस के सहयोग से सरद अस्पताल भेज दिया। जानकारी अनुसार सेन्हा थाना क्षेत्र के वन विभाग डिप्टे के समीप लोहरदा- गुमना मुख्य पथ परावृष १४३ ए के किनारे बड़ी बॉम्बेसाइड ट्रक से एक ०९ ई ६६७२ ने आठों कार संख्या से एन ०९ एन १५७३३ थ्रे से टक्कर मारते हुए जा टकराया जिससे कर सवार पांच युवक गंभीर रूप से घायल हो गए। घटना की सूचना प्रखणाली सह थाना प्रभारी व्हेनर सूके को मिलते ही क्लिती एन एएलआई उमेश राम लोहर, व्हेनर खान दल बल के साथ घटना स्थल पहुँचे, घटना का जांचना लेते हुए शरितस्तर कर को क्रम में लेते हुए पुलिस अन्वयन करवाई में उर हुई है।

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार आठों कार लोहरदा की ओर से घुस रही थीं और जा रही थीं, कार सवार सभी युवक नमी में धुत थे कर काफी तेज गति में थीं। घायलों की पहचान किस्को थाना क्षेत्र निवासी अजुब उरव, धरु उरव तथा सेन्हा थाना क्षेत्र के बस्तीदीपा दोहा दोली निवासी अरु उरव, बन्बु उरव थाना क्षेत्र निवासी उरव के रूप में हुई है। अस्पताल ने जाने के क्रम में अमित उरव और अरु उरव की मौत हो गई। घटना की जानकारी देते हुए पुलिस ने बताया की आठों बालक की लापरवाही के कारण सड़क दुर्घटना हुई है। पुलिस जांचोपरत अन्वयन कारवाई में जुट गई है।



२० हजार ५०६ लोगों को उपलब्ध गैस संचयन का लाभ मिला, १५ लाख लोगों को आयुष्मान कार्ड देकर स्वास्थ्य सुखा दी गई है, नए जल योजना से घरों तक पानी का संचयन पानी दिया जा रहा है, लोक केंद्र सारखंड इनिशियेशन पर सारखंड मुक्ति मोर्चा की सरकार प्रशंसा लागू करती है। वहीं चुनावी जनसभा को संबोधित करते हुए भाजपा



प्रत्याशी गीता कोड़ा ने कहा कि मोदी सरकार के १० साल की गारंटी के चलते पूरा विकास है कि सिद्धम ने एक कलम जरूर सुखा कर दिखी जाएगी। गीता कोड़ा ने कहा कि शासुमी सरकार ने आदिवासियों को उमने का काम किया है। शिक्षा, स्वास्थ्य से वंचित रहा है। अब बत आ गया है कि १३ मई को भाजपा के चुनाव में मतदान कर मुतांठे जवाब देना है। जनसभा में बड़ी



इन आसान हैक्स से चुटकियों में चमकेगा आपका घर

हम सभी अपने घर को साफ-सुवरा रखना चाहते हैं। लेकिन, घर में जमी गंदगी को साफ करना आसान नहीं होता है। फिज में जमी गंदगी हो या फिर खिड़कियों की गंदगी, घर के कई कोने ऐसे होते हैं, जहाँ गंदगी आसानी से जम जाती है। लेकिन, उसे साफ करने में काफी मुश्किल आती है। लेकिन जरा सोचिए! अगर यहां हम आपको कुछ ऐसे आसान हैक्स के बारे में बताएं, जिनकी मदद से आप चुटकियों में, घर की कुछ खास चीजों और जगहों को आसानी से साफ कर पाएंगी, तो फिकना अच्छा रहेगा। जी हाँ, गंदा फिज हो, फर्श हो या फिर खिड़कियाँ, कुछ आसान हैक्स आपका टाइम और पैसा दोनों बचा सकते हैं। विलिए आपको बताते हैं।

गंदे फिज को इस आसान तरीके से करें साफ

फिज के गंदे रबड़ और दरवाजे को साफ करने के लिए, आपको एक कटोरी में गर्म पानी लेना है। अब इसमें साफ सिरका और लिक्विड डिशा सॉप डालें। इसमें फिज सॉफ्ट रुमाल, रग्योज या फिर तौलिये को डुबाएँ। जब कपड़ा, पानी को अच्छे से सोंख लें तो इससे फिज के दरवाजे, रबर और अंदर की रैक को भी आप आसानी से साफ कर सकती हैं। ऐसा करने तक फिज की पॉपर ओपन कर दें। साफ़ करने के बाद, कुछ देर के लिए, आप फिज को खुला छोड़ दें।

गंदे खिड़की-दरवाजों को ऐसे करें साफ

काच के खिड़की-दरवाजे देखने में बेशक बहुत खूबसूरत लगते हैं। लेकिन, इन्हें साफ करना भी उतना ही मुश्किल होता है। यहां हम आपको एक आसान स्प्रे के बारे में बता रहे हैं। इसकी मदद से आप आसानी से खिड़की-दरवाजों को साफ कर पाएंगे। एक थोले बाल में एक चम्मच विनेगर, लिक्विड डिजेंट और थोड़ा पानी लें। अब इसे काच के खिड़की-दरवाजों पर स्प्रे करें और फिर पॉप्यो की मदद से गिलास को रगड़ें। इसके बाद टिश्यू पेंपर, वेट वाइप्स या तौलिये की मदद से आप इसे साफ करें।

बाथरूम के फर्श को कैसे करें साफ

बाथरूम का फर्श जल्दी गंदा, रमेला और फिकना हो जाता है। इसे भी आप एक आसान घरेलू नुस्खे की मदद से साफ कर सकती हैं। एक कटोरी में आधा कप बेकिंग सोडा और चौथाई कप नींबू का रस मिलाएँ। इसका एक पेस्ट बना लें। इसे स्कूबर की मदद से फर्श पर लगाकर लगभग आधे घंटे के लिए छोड़ दें। इससे फर्श की चिकनाई, बव्यू और गंदगी तीनों ही चूर होंगे और बाथरूम का फर्श साफ हो जाएगा।



सावधानी सुरक्षा का सबसे अहम कदम है

बसों, ट्रेनों आदि में महिलाओं के साथ छेड़खानी, यौन उल्टीकरण के मामले रोजाना सामने आते हैं। इनसे निपटने के लिए सुरक्षा उपकरण लगाए जाने, निगरानी के लिए कैमरे तथा मदद के लिए हेल्पलाइन नंबर्स की व्यवस्था के सुझाव हैं और कई शहरों में इन पर अमल भी किया जा रहा है। लेकिन यह जानते हुए कि अपराधी अपनी परवरिश, अपने माहौल और अपनी सोच का शिकार होता है, उससे बचाव करना बेहतर उपाय है। आत्मरक्षा के पंथे सीखने के साथ-साथ चंद उपकरणों को साथ रखना अवलमदी होगी। घर से बाहर निकलना और सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल करना लाजमी है। कुछ सावधानियाँ जरूर अपनाई जा सकती हैं जिनकी मदद से स्वयं को सुरक्षित रखा जा सकता है।

शुरुआत सही तरह से करें

- अगर समय अधिक हो गया है और आप कहीं दूर या अनजान जगह जा रही हैं तो किसी को अपने साथ जरूर रखें। भले ही वह लड़का हो या लड़की वयस्क इससे आपको साथ मिल जाएगा और विषम परिस्थिति के लिए आपकी शक्ति भी बढ़ जाएगी।
- अकेले जाना पड़े तो सुनसान के बजाय ऐसे रास्ते का चुनाव करें जहाँ पर चहल-पहल रहती हो।
- होस्टल में या अकेले रहने वाली लड़कियों को रात के खाने के बाद टहलने के लिए बाहर जाने या भले घर के पास ही, लेकिन सड़क पर फोन करते हुए टहलने से गुरेज करना चाहिए।
- अपने मन की आवाज यानी गूट फीलिंग को नजरअंदाज न करें। अगर आपको लग रहा है कि कोई आपका पीछा कर रहा है तो जल्दी से जल्दी भाड़ के बीच चली जाए या किसी दुकान या मॉल में जाकर मदद के लिए फोन करें।

सर्वेक्षण साबित करते हैं कि महिलाएं सार्वजनिक स्थानों पर कम मीड होने, सुनसान या अंधेरा रास्ता होने, ट्रेन की बोली या बस में कम यात्री होने, रास्ता अनजान होने, नदीले पदार्थों की बिक्री के स्थानों के आसपास डर महसूस करती हैं।

मदद मांगने से ना कतराएँ

- तनिक भी अंधेरा लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है या आप किसी खतरों में हैं तो आस-पास के लोगों से मदद मांगें। लोग भी आपकी मदद तब ही करेंगे जब आप उनसे मांगेंगी। इसलिए अपने आस-पास के लोगों को अपनी समस्या बताकर उनसे मदद मांग सकती हैं।
- अगर आपके पास भीड़ है तो आप चिल्ला भी सकती हैं। अगर आप अपने लिए कदम उठाते हैं तो लोग आपकी मदद के लिए आगे आ ही जाते हैं।

सुरक्षा के लिए जरूरी है तैयारी

- किसी भी विषम परिस्थिति में अपनी सुरक्षा के लिए अपने पर्स में पेपर स्प्रे, शॉक लॉकेट, मिर्चा पाउडर जैसी आत्मरक्षा की चीजें जरूर रखें।
- इसके अलावा फोन में महिला हेल्पलाइन (1090) और पुलिस हेल्पलाइन नंबर भी सेव करके रखें जिससे आवश्यकता पड़ने पर तुरंत उपाय किया जा सके।
- कुछ आत्मरक्षा की तकनीकी भी सीख सकती हैं। जैसे- जो व्यक्ति पीछा कर रहा है उसकी नाक, आंखों, घुटने या प्राइवेट पार्ट पर सार करके अपने आपको विषम परिस्थिति से बचा सकती हैं।
- अगर हमलावर चेहरा ढके हुए है या टोपी पहने है, तो उस पर हमला करके उसका नगाब हटा दें। पहचान जाहिर होने पर अपराधी स्वयं डर जाता है।



घर पर लगा रहे हैं हर्बल प्लांट्स तो ऐसी होनी चाहिए मिट्टी

घर में हर्बल प्लांट्स को हर्बल की तरह जल्दतर पड़ती है। ऐसे में अगर आप अपने घर में हर्बल प्लांट लगा रहे हैं और उसकी अच्छी बोध हो तो आपको उसकी मिट्टी पर भी ध्यान देना चाहिए। आज के समय में हम सभी अपने घर में प्लांटिंग करना पसंद करते हैं और हम ऐसे प्लांट्स को घर में जगह देना पसंद करते हैं, जिन्हें रोजमर्रा में इस्तेमाल भी किया जा सके। इन लिहाज से हर्बल को घर में उमाना एक्टिव रखी विचार है। अपनी किचन में हमें हर दिन कई तरह के हर्बल की जरूरत होती है। ये बहुत अधिक स्पेस भी नहीं लेते हैं तो आप अपने किचन गार्डन में ही हर्बल भी उगा सकते हैं। हालांकि, जब आप अपने घर में हर्बल लगा रहे हैं तो आपको सही मिट्टी का चयन करना भी बेहद जरूरी है। अगर मिट्टी उस हर्बल की जरूरतों को पूरा नहीं करती है तो इससे ना केवल उन्हे लिए शोध करना मुश्किल हो जाता है। बल्कि पौधा सूख भी सकता है। दरअसल, जब आप घर में हर्बल लगाते हैं तो आपको मिट्टी की कुछ क्वालिटीजों का खास ख्याल रखना चाहिए। यूं तो आप कई तरह की मिट्टी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

इनेज सिस्टम हो बेहतर जब भी आप अपने घर में हर्बल को उगाएँ तो आपको यह जरूर सुनिश्चित करना चाहिए कि मिट्टी ऐसी होनी चाहिए, जिसका इनेज सिस्टम अच्छा हो। अगर ऐसा नहीं होता है तो पौधों में पानी अधिक समय तक यूं ही रह जाएगा, जिससे पौधों की जड़ों के सड़ने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए, हमेशा मिट्टी का अच्छा जल निकासी होना बहुत ही जरूरी है, ताकि पानी जमा न हो।

पौधक तत्वों से हो भरपूर जिस तरह अन्य पौधों को बढ़ने के लिए पौधक तत्वों की जरूरत होती है, ठीक उसी तरह हर्बल को मिट्टी में भी पौधक तत्वों प्रदान मात्रा में होने आवश्यक है। कोशिश करें कि मिट्टी में नाइट्रोजन, फॉस्फोरस और पोटेशियम जैसे पौधक तत्वों के अलावा सूक्ष्म पौधक तत्व भी जरूर हों। आप चाहें तो मिट्टी को बिक्रिया जा सके। इन लिहाज से हर्बल को घर में उमाना एक्टिव रखी विचार है। अपनी किचन में हमें हर दिन कई तरह के हर्बल की जरूरत होती है। ये बहुत अधिक स्पेस भी नहीं लेते हैं तो आप अपने किचन गार्डन में ही हर्बल भी उगा सकते हैं। हालांकि, जब आप अपने घर में हर्बल लगा रहे हैं तो आपको सही मिट्टी का चयन करना भी बेहद जरूरी है। अगर मिट्टी उस हर्बल की जरूरतों को पूरा नहीं करती है तो इससे ना केवल उन्हे लिए शोध करना मुश्किल हो जाता है। बल्कि पौधा सूख भी सकता है। दरअसल, जब आप घर में हर्बल लगाते हैं तो आपको मिट्टी की कुछ क्वालिटीजों का खास ख्याल रखना चाहिए। यूं तो आप कई तरह की मिट्टी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

हल्की हो मिट्टी यह भी एक जरूरी टिप है, जिसका आपको ध्यान रखना चाहिए। हमेशा कोशिश करें कि आपके हर्बल प्लांट की मिट्टी हल्की हो। इससे मिट्टी में परिश्रम बेहतर होता है और प्लांट की बेहतर ग्रोथ होती है। इसी ही मीट्टी, मिट्टी के हल्की और मूल्यमान होने के कारण हर्बल प्लांट की जड़ों के लिए फेलाव भी अधिक आसान हो जाता है।



सनग्लासेस खरीदने के कई फायदे होते हैं। सबसे पहले तो जब आप सनग्लासेस पहनती हैं तो ना केवल आप अपनी आंखों को सनप्रोटेक्शन प्रदान करती हैं, बल्कि आंखों में किसी भी तरह की गंदगी व कीट-पतंगों आदि के जाने की संभावना काफी हद तक कम हो जाती है। इतना ही नहीं, इससे आपका लुक भी काफी अच्छा लगता है। कुछ महिलाएं तो अपने लुक को स्टाइलिश बनाने के लिए सनग्लासेस पहनना काफी पसंद करती हैं। हालांकि, सनग्लासेस से आपको एक अच्छा लुक तभी मिलता है, जब आप अपने अनुसार सही सनग्लासेस का चयन किया हो।

आप खुद के लिए भी खरीदें ऑनलाइन बेस्ट सनग्लासेस

अगर आप मार्केट जाकर सनग्लासेस खरीदती हैं तो शायद शोपिंग करते समय आपको कोई गड़बड़ न हो, लेकिन अगर आप ऑनलाइन सनग्लासेस खरीदना चाहती हैं तो वास्तव में की संभावना काफी हद तक बढ़ जाती है। तो विलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे आसान टिप्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें फॉलो करके आप ऑनलाइन भी खुद के लिए बेस्ट सनग्लासेस खरीद सकती हैं-

फ्रेम का साइज

जब आप ऑनलाइन सनग्लासेस खरीद रही हैं तो आपको सबसे पहले यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आप फ्रेम के सही साइज को सेलेक्ट कर रही हैं। अगर चयन आप पर फिट नहीं होगा तो इससे आपका लुक भी अच्छा नहीं लगेगा। साथ ही साथ इसे पहनने पर आपको कंफर्टबल भी फील नहीं होगा। यह कुछ ऐसा ही है, जैसा कि गलत साइज के काजू को पहनने पर होता है। ध्यान रखें कि सनग्लासेस के फ्रेम का आकार आपके चेहरे के आकार के लगभग बराबर होना चाहिए। छोटे चेहरे वाले लोगों के लिए छोटे फ्रेम बेहतर होते हैं और बड़े चेहरे वाले लोगों पर बड़े फ्रेम अच्छे लगते हैं।

लेंस मैटेरियल भी है अहम

फ्रेम के मैटेरियल के अलावा लेंस का मैटेरियल भी उतना ही अहम है। इन दिनों लेंस मैटेरियल में भी कई ऑप्शन उपलब्ध हैं। प्रसलन, ऑप्टिकल ग्लास लेंस पॉलिश और विकल्प होते हैं। यह बेहतर होते हैं। हालांकि, वे बेहद महंगे होते हैं और इसलिए बहुत से लोग इसे नहीं खरीदते हैं। इसी तरह, कोलेकल लेंस अधिक सस्ते होते हैं और यदि आप कम पैसे खर्च करके एक वल्यूएबल लेंस को खरीदना चाहते हैं तो यह एक अच्छा विकल्प है।

सनग्लासेस और यूवी प्रोटेक्शन

ऑनलाइन सनग्लासेस खरीदते समय इस बात पर भी ध्यान देना चाहिए। ऐसे सनग्लासेस को खरीदना चाहिए, जो आपको यूवीए और यूवीबी किरणों से प्रोटेक्शन प्रदान करे। इसलिए, जब भी आप ऑनलाइन सनग्लासेस खरीद रही हैं तो उसके डिस्क्रिप्शन को अच्छे पढ़ें। इस तरह आपके लिए सही सनग्लासेस खरीदना अधिक आसान हो जाएगा।



लाइफस्टाइल बदलने से बढ़ती है उम्र

जीवनशैली में परिवर्तन करके वृद्धावस्था की घड़ी को पीछे किया सकता है। एक नए अध्ययन से इस बात के समुचित सबूत मिले हैं कि जीवनशैली में फेरबदल करके हमारे डीएनए को सुरक्षा देने वाले टेलोमियर्स को लंबा किया जा सकता है। टेलोमियर्स कोशिका के नाभिक में पाए जाने वाले डीएनए के गुच्छे क्रोमोसोम (गुणसूत्र) के सिरो को टोपियाँ हैं। इधर कुछ समय से दुनिया में टेलोमियर पर गहन अनुसंधान चल रहा है। वैज्ञानिकों का कहना है कि उम्र के साथ टेलोमियर की लंबाई घटती जाती है। किसी भी उम्र में छोटे टेलोमियर का होना खतरों की घंटी है। लेकिन उम्र के साथ टेलोमियर की लंबाई का घटना हर मामले में अलग-अलग होता है।

टेलोमियर डीएनए को जीर्ण-शीर्ण होने से बचाता है। इसकी तुलना शूल्स के सिरो पर लगे कवर से की जा सकती है। जिस तरह इस सिरे के अलग होने पर शूल्स बिखरने लगता है, ठीक उसी तरह टेलोमियर के कमजोर पड़ने पर हमारी कोशिकाओं के शक्तिमान होने का खतरा बढ़ जाता है। हमारी कोशिकाएँ हर समय विभाजित होती रहती हैं। हर विभाजन के बाद टेलोमियर की लंबाई कम होती जाती है और डीएनए का कुछ हिस्सा कम हो जाता है। यह प्रक्रिया जीवन भर चलती रहती है। वैज्ञानिक अनुसंधानों से पता चला है कि श्वेत रक्त कोशिकाओं में छोटे टेलोमियर का संबंध वृद्धावस्था से जुड़ी बीमारियों से है जिनमें कई तरह के कैंसर शामिल हैं। इसके अलावा जीवनशैली से जुड़ी आदतें भी टेलोमियर की लंबाई को प्रभावित करती हैं।

रिस्क वाले प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित थे। इनमें 25 लोगों को अपनी जीवनशैली और खानपान सुधारने को कहा गया। इन लोगों ने अशोधित अनाज, फल व सब्जियों पर आधारित आधा-हारी भोजन लेना शुरू किया और हर रोज तीस मिनट की साधारण कसरत को अपने शेड्यूल में शामिल किया। थकान व तनाव से मुक्ति के लिए इन लोगों को ध्यान और योगाभ्यास करने को कहा गया। सोशल स्पोर्ट्स को लिए उनकी काउंसलिंग भी की गई।

दस लोगों के दूसरे नमूने को सामान्य ढंग से जीने को कहा गया। पांच साल बाद दोनों नमूने के रक्त के नमूनों के विश्लेषण से पता चला कि बदली जीवनशैली वाले लोगों की कोशिकाएँ ज्यादा युवा थीं। उनके टेलोमियर की लंबाई में बराबर प्रवृत्तियों की वृद्धि हुई। जबकि पुराने अंदाज में जीने वाले लोगों में टेलोमियर की लंबाई तीन प्रतिशत कम हो गई। इस अध्ययन से जुड़े प्रमुख रिसर्चर डीन ओरिशा का कहना है कि हमारे जीवन और टेलोमियर हमारे शरीर की प्रकृति को दर्शाते हैं लेकिन यह जरूरी नहीं है कि वे हमारी नियति भी तय करें। हमारे शरीर के अंदर खुद को ठीकठाक करने की अद्भुत क्षमता है और यदि हम अपने स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों को दूर करने के लिए जीवनशैली में परिवर्तन करें तो शरीर को तुरंत-दुरुस्त रहने के लिए प्रेरित किया जा सकता है। वैज्ञानिकों को विश्वीयन की लंबाई जादुई गोली तो नहीं मिली है लेकिन यह सोच सही दिशा में बढ़ रही है। अभी तक हम यही सोचते थे कि टेलोमियर की लंबाई उम्र के साथ घटती जाती है। अब हमें पता चला है कि इसकी लंबाई बढ़ाई भी जा सकती है।

कुछ विशेषज्ञों का कहना है कि ओरिशा की टीम के अध्ययन से हमें जल्दबाजी में कोई निष्कर्ष नहीं निकालना चाहिए क्योंकि अध्ययन में शामिल दोनों नमूने की निगरानी सिर्फ पांच साल ही की गई थी। एंजिम पर रिसर्च करने वाले कुछ अन्य विशेषज्ञों ने टेलोमियर की लंबाई से निकाले जा रहे निष्कर्षों से ही असहमति जताई है। न्यू यॉर्क सिटी में एक्टिव आइस्टोन कॉलेज ऑफ मेडिसिन के प्रोफेसर डॉ. नीर बर्जलाई का कहना है कि इस बात से सभी सहमत हैं कि टेलोमियर की लंबाई कुछ कम रही है लेकिन इसका अर्थ अभी तक स्पष्ट नहीं है। ओरिशा की रिसर्च से भी इस प्रश्न का कोई जवाब नहीं मिलता। हो सकता है लंबे टेलोमियर की वजह से आप स्वस्थ हैं, लेकिन यह भी हो सकता है कि आपके स्वस्थ होने की वजह से आपके टेलोमियर लंबे हैं। बर्जलाई के अनुसार शतायु लोगों में 85 साल के

लोगों की तुलना में लंबे टेलोमियर देखे गए हैं लेकिन उनका मानना है कि लंबे टेलोमियर उनके इसके स्वास्थ्य की वजह से हैं।

ओरिशा के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन पेंजिंग के डॉ. नान-मिंग चेंग का कहना है कि यह सही है कि टेलोमियर छोटा होने से शरीर की प्रतिरक्षा कोशिकाओं पर असर पड़ता है लेकिन वृद्धापी को प्रक्रिया सिर्फ टेलोमियर पर नहीं, कई और चीजों पर भी निर्भर करती है। लंबे या छोटे टेलोमियर की भूमिका को लेकर वैज्ञानिकों के बीच असहमति तो है ही, साथ में इससे जुड़ी एक चीज उभर-विचलित भी कर रही है। यह वह कि कैंसर कोशिकाओं में भी लंबे टेलोमियर देखे गए हैं। कुछ रिसर्चरों को इस है कि टेलोमियर की लंबाई बढ़ाने वाली दवाएं कैंसर को बढ़ावा दे सकती हैं। इसके बावजूद कुछ अमेरिकी कंपनियां पेशी दवाओं के विकास में जुटी हैं।



सिर्फ एक मिनट में कैलोरी घटाएंगी ये कसरतें!

स्लिम और फिट रहने के लिए यह जरूरी नहीं है कि घंटे भर में कई आउट किया जाए। 60-70 सेकंड की एक्सरसाइज भी आपका फिट और फरफरा बना सकती है।

अमेरिका की उदाहरण यूनिवर्सिटी के एक शोध की माने, तो कुछ एक्सरसाइज को अगर मजबूत एक मिनट तक किया जाए, तो इससे शरीर को उतना ही फायदा होगा, जितना कि 10 मिनट तक किसी साधारण एक्सरसाइज करने से होता है।

फिटनेस वैज्ञानिकों का मानना है कि फिट रहने के लिए, कई आउट को दिया जाने वाला समय मायने नहीं रखता, बल्कि एक्सरसाइज को किए जाने वाले फेफड़े मजबूत रखते हैं। एक नजर कुछ ऐसे ही एक्सरसाइज पर, जो रिश्कों टाइम में आपकी फिटनेस कैलोरी बर्न करगी।

काफ एक्सरसाइज

पैरों को साथ जोड़ लें और हाथों को भी जांचों के करीब रख कर सीधे खड़े हों। अपनी एंडियों को धीरे-धीरे ऊपर उठाए इस दौरान शरीर का सारा भार पंजों पर होगा फिर धीरे-धीरे एंडियां नीचे लाए। इस क्रिया को एक मिनट तक दोहराएं।

बस एक मिनट में साइकिल एक्स - एक्स के बल जमीन पर लेटें और हाथों को सिर के पीछे अंगुलियों से आपस में जोड़ लें। पैरों और टांगों को घुटने से 90 डिग्री के कोण पर मोड़ लें। अपने सिर और कंधों को भी जमीन से थोड़ा ऊपर रखें।

अपने पैरों को पीछे की ओर घुटने की ओर ले जाएं। इस बीच बायां पैर फिट की ओर आ जाए। इस एक्सरसाइज को दोबारा दोहराएं।

हर दिन करें पूरा आस - पूरे शरीर को हाथ और पैरों के बल पर उठाए। शरीर फेड़ों के सामान सीधा रखें और हाथों पर जोर देते हुए पुनः आएं करें। एक मिनट में 20 पुनः आस होने चाहिए। ऐसा हर दिन करके आप फिट की बर्न कर सकती हैं।

सीढ़ियों से परखें वॉक - बराबर सीढ़ियों पर चढ़ने या उतरने का काम बस करने वाला होता है, पर इससे आप खुद को फिट रख सकती हैं। अपनी बिल्डिंग में बनी सीढ़ियों पर तौली से चढ़िए। इतनी गति तो होनी ही चाहिए कि आपको हलट बोट तेज हो जाए। एक मिनट में कम-से-कम 70-80 सीढ़ियां चढ़ने का प्रयास करें।

हो रहा है बुढ़ापा रोकने का इंतजाम

भविष्य में एजिंग (बुढ़ापा) के इफेक्ट्स को रोकना संभव हो सकता है और बहुत मुश्किल है कि मनुष्य का जीवनकाल बढ़ाने का कोई कारगर तरीका भी हाथ लग जाए। वैज्ञानिक एजिंग की प्रक्रिया के पीछे मौजूद आणविक कार्यों को समझने की कोशिश कर रहे हैं।

बर्कली स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया (यूसी) में किए गए एक अध्ययन में इस दिशा में महत्वपूर्ण सफलता दर्ज की गई है और इससे बुढ़ापा से जुड़ी बीमारियों के इलाज के नए तरीके विकसित करने की उम्मीद बन गई है। यूसी के रिसर्चरों ने अपने एक प्रयोग में एक बूढ़े चूहे की रक्त से नमूने कोशिका में एक दीर्घायु जीन मिल कर उसकी आणविक घड़ी को पीछे खिसका दिया। अगले चूहे को पीछे खिसकाई गई कोशिकाओं में नई जवान आ गई और वे फिर से नई बूढ़ा स्टेम कोशिकाएं उत्पन्न करने में सक्षम हो गईं। दीर्घायु जीन का नाम सर्ट 3 है।

यह दरअसल सर्ट समूह का प्रोटीन है, जो बूढ़ा स्टेम कोशिकाओं को स्टेम से निरटरे में मदद करता है। रिसर्चरों ने जब बूढ़े चूहे की बूढ़ा स्टेम कोशिकाओं में सर्ट 3 हटाया तो नई बूढ़ा स्टेम कोशिका बनने लगी। यह इस बात का सबूत था कि बूढ़ी बूढ़ा स्टेम कोशिका के फंक्शन में वृद्धावस्था से जुड़े ग्लाइबल व डिफरेंस रूक गईं, बल्कि उनमें पुनर्जीवित होने की क्षमता भी उत्पन्न हो गई। जीव वैज्ञानिकों को पहले से इस बात की जानकारी थी कि सर्ट 3 को प्रोटीन बुढ़ापा की प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं, लेकिन यूसी टीम के अध्ययन में पहली बार यह साबित हुआ कि यह प्रोटीन स्वास्थ्य में आने वाली बुढ़ापा से जुड़ी ग्लाइबल को भी पटत सकता है।

प्रमुख रिसर्चर डेनिका चैन के अनुसार यह खोज बहुत रोमांचक है और इससे बुढ़ापा से जुड़ी बीमारियों के इलाज के तरीके विकसित करने का रास्ता खुल गया है। पिछले 10-20 वर्षों में वैज्ञानिकों की बूढ़ापी की प्रक्रिया को समझने में कई सफलताएं मिली हैं। वृद्धावस्था को अब अनिवार्य और बेहतर प्रक्रिया नहीं माना जाता। यह बहुत ही निर्यात प्रक्रिया है, लेकिन इसमें फेरबदल की गुंजाइश मौजूद है। चैन के मुताबिक एक अकेले जीन के म्यूटेशन या परिवर्तन से जीविककाल बढ़ाया जा सकता है। प्रश्न यह है कि क्या हम इस प्रक्रिया को समझ कर वृद्धावस्था को समग्र रूप से बदल सकते हैं?

बुढ़ापा की प्रक्रिया में सर्ट 3 को प्रोटीन की भूमिका स्पष्ट होने के बाद वैज्ञानिक इसे और ज्यादा गहराई से समझने की कोशिश कर रहे हैं। सर्ट 3 प्रोटीन कोशिका के माइटोकॉन्ड्रिया में पाया जाता है। कोशिका का यह हिस्सा उसका पावरहाउस कहलाता है और यह उसके विकास और मृत्यु को नियंत्रित करने में मदद करता है। पिछले अध्ययनों में पता चला था कि सर्ट 3 जीन कैलोरी में कटौती के दौरान सक्रिय होता है। प्रयोग के दौरान एक बात यह भी सामने आई कि कैलोरी में कटौती अनेक प्रजातियों में जीवन का ल

तुलना में उम्र में रक्त स्टेम कोशिकाओं की संख्या घटती गई और नई बूढ़ा कोशिकाओं को पुनर्जीवित करने की उनकी क्षमता भी कम हो गई। इससे पता चलता है कि युवा कोशिकाओं में बूढ़ा स्टेम कोशिकाओं को उत्पन्न करने से काम करती हैं और उम्र बढ़ने का अक्सिडीजेशन स्ट्रेस का सामना करना पड़ता है।

अक्सिडीजेशन स्ट्रेस शरीर के भीतर मेटाबोलिक अथवा कोशिकाओं में बूढ़ापी रसायनिक प्रक्रियाओं का एक नुकसानदायक बायप्रोडक्ट है। इससे शरीर पर बोझ बढ़ता है। मेटाबोलिक के दौरान अक्सिडीजेशन का एक स्वतंत्र अणु निकलता है, जिसे फ्री रेडिकल भी कहा जाता है। इसमें इलेक्ट्रिकल चार्ज होता है। यदि इस अणु को किसी एंटी अक्सिडीजेशन से तुरंत न्यूट्रलाइज नहीं किया जाता है यह और ज्यादा फ्री रेडिकल उत्पन्न करता है। इससे कोशिका की दीवार बनाने वाले प्रोटीन और यहां तक कि कोशिका के डीएनए को भी नुकसान पहुंचता है। फ्री रेडिकलों का एक कण एक कटे हुए सेब के धूर पड़ने या लोहे के जंग खाने जैसा ही है। शरीर पर दिखने वाले बुढ़ापा के लक्षण अक्सिडीजेशन स्ट्रेस के कारण होते हैं और वृद्धावस्था से जुड़ी कई बीमारियां भी इसी वजह से होती हैं।

युवावस्था में शरीर की एंटी-अक्सिडीजेशन प्रोटीन थोड़ी-बहुत स्ट्रेस को आसानी से हल करती हैं, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ हमारा सिस्टम ठीक से काम नहीं करता क्योंकि हम या तो ज्यादा अक्सिडीजेशन स्ट्रेस उत्पन्न करते हैं या उसे हटा नहीं पाते। इन स्थितियों में हमारी सामान्य एंटी-अक्सिडीजेशन प्रोटीन काम नहीं करती और हमें सर्ट 3 को उत्पन्न पड़ती है, लेकिन उम्र के साथ सर्ट 3 का लेवल भी कम हो जाता है। रिसर्चरों ने जब बूढ़े चूहे में सर्ट 3 का लेवल बढ़ाया तो उनकी रक्त स्टेम कोशिकाएं पुनर्जीवित होने लगीं। इसके चलते उनकी बूढ़ा कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ गया।

अभी एक देखा बाकी है कि सर्ट 3 को अक्सिडीजेशन प्रोटीन के साथ सचमुच में किसी की बंधू सकती है। लेकिन वैज्ञानिकों का कहना है कि जीवनकाल बढ़ाने के लिए एजिंग को नियंत्रित करने के लिए सर्ट 3 को प्रमुख लक्ष्य है।

रिसर्चरों ने पहले सचले ऐसे चूहों के बूढ़ा सिस्टम का अध्ययन किया, जिनमें सर्ट 3 प्रोटीन की कमी को निष्क्रिय कर दिया गया था। हेरान की बात यह थी कि युवा चूहों में सर्ट 3 की गैरमौजूदगी से कई फल नहीं स्या। लेकिन जैसे-जैसे बूढ़े चूहों की उम्र बढ़ी, सर्ट 3 से युवा सिस्टम चूहों की



बुढ़ापा में सहायक होती है।

एजिंग के प्रभावों को समझने के लिए रिसर्चरों ने बरफ स्टेम कोशिकाओं के काम का अध्ययन किया। बरफ स्टेम कोशिकाएं टिश्यू के रखरखाव और उनको मरामत के लिए नियंत्रित होती हैं। उम्र बढ़ने के साथ स्टेम कोशिकाओं के इस फंक्शन में कमी आने लगती है। रिसर्चरों ने अपने अध्ययन के लिए रक्त स्टेम कोशिकाओं को चुना क्योंकि वे बूढ़ा सिस्टम को पूरी तरह से पुनर्जीवित करने की क्षमता रखती हैं।

रिसर्चरों ने पहले सचले ऐसे चूहों के बूढ़ा सिस्टम का अध्ययन किया, जिनमें सर्ट 3 प्रोटीन की कमी को निष्क्रिय कर दिया गया था। हेरान की बात यह थी कि युवा चूहों में सर्ट 3 की गैरमौजूदगी से कई फल नहीं स्या। लेकिन जैसे-जैसे बूढ़े चूहों की उम्र बढ़ी, सर्ट 3 से युवा सिस्टम चूहों की

लापरवाही से बेकाबू न हो जाए हाई बीपी

हर साल सात अरबों को वर्ल्ड हेल्थ डे मनाया जाता है। स्वास्थ्य के प्रति लोगों में जागरूकता बढ़ रही है। हाईब्लडप्रेसर, रक्तचाप और कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों के बारे में लोगों को सजग किया जाता है। फिर भी हर साल लाखों लोग ऐसी बीमारियों की चपेट में आ ही जाते हैं। ऐसी ही एक बीमारी है - हाइपरटेंशन। लंबत खानपान और तनाव के कारण इस बीमारी से हर साल लगभग डेढ़ लाख लोग मृत के मुंह में चले जाते हैं।



विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार हाइपरटेंशन या हाई ब्लड प्रेशर का अटक 25 साल की उम्र से शुरू हो जाता है। अगर इसके लक्षण काफी पहले से दिखने लगते हैं। हाई बीपी के कारण हार्ट अटैक, स्ट्रोक, किडनी का खराब हो जाना और न जाने कितनी परेशानियां उत्पन्न होने लगती हैं। लेकिन राहत और खुशी की बात यह है कि इसे आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

हालांकि हाई बीपी कई कारणों से शरीर को प्रभावित करता है। स्मॉकिंग, ओवरवेट, शारीरिक श्रम का न होना, नमक का ज्यादा सेवन और तनाव यह हाई बीपी को बढ़ावा देते हैं।

अपनी दिनचर्या सुधार कर खतरों को कम किया जा सकता है। अपने वजन को नियंत्रित रखें। नियमित व्यायाम करें, जंग कदमों से टहलें। साइकलिंग, योगा आदि और पैरों का आसन विकल्प हैं। बहुत ज्यादा तनाव बीपी को शरीरों के लिए बढ़ा सकता है, इसलिए पूरी नींद लें। थोड़े अत्याव गंभीर सांस लेने से मीडिटेशन और हर दिन आठ घंटे को व्यायाम करने से तनाव कम किया जा सकता है।

खाने-पीने की कुछ चीजों भी हाइपरटेंशन बढ़ाने में मदद करती हैं। कई लोगों में खाने के तक ऊपर से नमक आने की आदत होती है। यह हाइपरटेंशन को बढ़ाता है। हार्डफेट शुद्ध प्रोडक्ट्स जैसे चीज, बटर, क्रॉम, घी भी इसकी वजह बनती हैं। तनाव के कारण अलकोहल और स्मॉकिंग भी हाइपरटेंशन को बढ़ाने में मदद करती हैं।

डॉक्टर बहुत लंबाक भी हाइपरटेंशन को कंट्रोल किया जा सकता है। हृदी तैयार सलजान, सूप, सलाद, खट्टे फल, ताजा नींबू पानी और नारियल पानी शरीर में पोटाइयम की सही मात्रा देते हैं। फाइबर युक्त भोजन बंद फायदेमंद है। जैसे सबूत अनाज, दालिया, ओट्स, लोबिया, नट्स, फिगर, प्लम्स, प्लेवसीड, सब्जियां और फल।

मछली जैसे सालमन और टूना में मिलने वाला ओमेगा थ्री फैटी एसिड शरीर के लिए बेहतर है। इसके अलावा फिश ऑयल और नट्स भी ओमेगा थ्री फैटी एसिड से भरपूर होता है।

कुछ चीजों को आवाइड कर हाई बीपी से बचा जा सकता है। बहुत ज्यादा सोडियम का सेवन खतरनाक होता है। सेबरेडिड फेट को आसानी खाने में शामिल न करें जैसे मीट, घी। हाई फेट डेरी प्रोडक्ट्स सूप, मक्खन, क्रॉम और चीज, घी भी न करें जैसे ब्रेड, पास्ता, मीनोसेलेस्टिड फेट जैसे ऑयल, ऑयल, पीनट ऑयल, अलोकॉल और पीलेनीबूरेडिड फेट जैसे सूरजमुखी और सोयाबीन का तेल आसानी खाने में शामिल करें। स्मॉकिंग और अलकोहल हाइपरटेंशन के खतरों को बढ़ाता है। इसलिए अपने बचने ही बेहतर है।

गैस्ट्रिक से परेशान हैं तो इस 7 उपायों से मिलेगा आराम

रुटिना या खानपान में तार सी गलत गैस्ट्रिक समस्याओं को बढ़ा सकती है। ऐसे में गैस्ट्रिक समस्याओं से निजात के लिए कुछ घरेलू उपाय मददगार हो सकते हैं।

अगर आपको अक्सर खस-खस करने की समस्याएं होती हैं तो शरीर और खानपान से साफ इन घरेलू उपायों को रुटिना में शामिल करने के साथ आराम मिल सकता है।

गुनगुन पानी - गुनगुन पानी पीने से न सिर्फ पाचन ठीक होता है बल्कि यह अपच से होने वाले पेट दर्द में भी आराम पहुंचाता है। गैस्ट्रिक की समस्या अधिक हो तो गर्म पानी में अजवाइन या जीरा खोलकर पीने से भी बहुत आराम मिलता है।

काली मिर्च - आयुर्वेद में काली मिर्च के सेवन को गैस्ट्रिक समस्याओं का प्रभावी इलाज माना गया है। यह शरीर में लार और गैस्ट्रिक जूस की मात्रा बढ़ाती है जिससे पाचन आसानी से होता है और गैस्ट्रिक डिफरेंस दूर होती है।

छाछ - छाछ का सेवन न सिर्फ पाचन ठीक रखता है बल्कि इसमें मौजूद प्रोबियोटिक्स गैस्ट्रिक समस्याओं को दूर करता है। गैस्ट्रिक से परेशान रहने से भी यह मददगार है।

सोफ - सोफ न सिर्फ गैस्ट्रिक समस्याओं से दूर रखने में मददगार है बल्कि मूत्र का रवादा भी खराब नहीं होने देता है। इसके सेवन से गैस्ट्रिक व एसिड रिफ्लक्स जैसी समस्याओं को दूर करने में मदद मिलती है।

अदरक - अदरक के रस में गर्म पानी और शहद मिलाए और इसका सेवन करें। आयुर्वेद में इस मिश्रण को पेट से संबंधित समस्याओं को दूर करने में प्रभावी माना गया है। चाहे तो अदरक वाली काली धारी भी सकती है।

सोफ - काली मिर्च में नींबू का रस मिलाए, आंव, हार्ट बोन जैसे समस्याओं के उपाय में मददगार माना गया है। नींबू के रस में पानी मिलाकर पीने से कोलिन-पेप्टेशन की समस्या नहीं होती है और पाचन ठीक रहता है।

सोफ का समय इसके सेवन के लिए सबसे सही माना जाता है।

अजवाइन - अजवाइन दाने के सेवन से गैस्ट्रिक संबंधी समस्याओं में मिर्चों में आराम मिल सकता है। अंडा वनम अजवाइन और आधा वनम नमक का सेवन भी पानी के साथ करने से गैस्ट्रिक संबंधी समस्याएं खत्म हो जाती हैं।

संक्षिप्त समाचार

इंडोनेशिया के माउंट झू ज्वालामुखी में विस्फोट, 3.5 किलोमीटर तक उठी राख

जकार्ता, एजेंसी। इंडोनेशिया के सेंट्र फॉर वलकैनोलॉजी एंड जियोलाजिकल हेरिटेज मिनिस्ट्री (पीवीएमबीजी) ने बताया कि पूर्वी इंडोनेशियाई प्रांत उत्तरी मलुकू में हलमायरा डीप पर माउंट झू ज्वालामुखी में रविवार सुबह विस्फोट हो गया। समाचार एजेंसी सिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, पीवीएमबीजी ने बताया कि ज्वालामुखी स्थानीय समयानुसार रात लगभग 12:37 बजे करीब 206 सेकंड के लिए प्लाग, जिससे उसकी चोटी से 3 हजार 500 मीटर ऊपर तक राख उठ गई।

समूद्र तल से 1,325 मीटर की ऊंचाई पर स्थित माउंट झू ज्वालामुखी को खंडहर लेवल पर से नीचे दूसरे खतरे के स्तर के रूप में वर्गीकृत किया गया है। पीवीएमबीजी ने लोगों से फ्रेटर (ज्वालामुखी पहाड़ का मुख) से 3.5 किलोमीटर के दायरे में गतिबिंदियों न करने का आग्रह किया है।

दक्षिण कोरिया का दावा, उत्तर कोरिया ने दोनों देशों को जोड़ने वाली सड़क पर बारूदी सुरंगें बिछाईं



सोल, एजेंसी। दक्षिण कोरिया के एक सैन्य अधिकारी ने सोमवार को दावा किया कि उत्तर कोरिया ने सीमा पर सड़कों को बंद करने के लिए दोनों कोरिया को अलग करने वाले असे-मीकृत क्षेत्र (डीएमपीजेड) के भीतर एक अंतर-कोरियाई सड़क पर बारूदी सुरंगें स्थापित की हैं। योजनाय समाचार एजेंसी ने अधिकारी के हवाले से बताया कि सेना ने पिछले साल के अंत में सोल से 85 किमी उत्तर-पूर्व में चेओलीन में एरोहेड हिल के पास डीएमपीजेड के अंदर कच्ची सड़क पर उत्तर की ओर से मांस बिछाने का पता लगाया था।

यह रास्ता 1950-53 के कोरियाई युद्ध के दौरान पहाड़ी के पास मारे गए लोगों के अवशेषों की खुदाई के संयुक्त प्रयासों के लिए दक्षिण और उत्तर को जोड़ने के लिए 2018 के अंतर-कोरियाई सैन्य समझौते के तहत बनाया गया था। पिछले साल के अंत से, उत्तर कोरिया ने दोनों कोरिया के बीच सभी सड़कों पर बारूदी सुरंगें लगा दी हैं। जनवरी में, उत्तर कोरियाई सैनिकों को दो अंतर-कोरियाई सड़कों - दक्षिण कोरिया के पश्चिमी सीमावर्ती शहर पांग और उत्तर कोरिया के कासंगेन के बीच योहोई सड़क और पूर्वी तट के साथ डोहाे सड़क - पर बारूदी सुरंगें लगाया बंद देखा गया था।

पिछले महीने, सेना ने यह भी पाया था कि उत्तर कोरिया ने दोनों सड़कों पर दर्जनों स्टैंड लाइटें हटा दी हैं। यह कदम उत्तर कोरिया के नेता किम जो-उन द्वारा दक्षिण कोरिया के साथ एकीकरण की दशकों पुरानी नीति को खत्म करने और उनके संबंधों को एक-दूसरे के प्रति शत्रुतापूर्ण दो राज्यों के रूप में परिभाषित करने के आग्रह के बाद उठाया गया। जनवरी में, किम ने सीमा पर अंतर-कोरियाई संसार के सभी चैनलों को अवरुद्ध करने के लिए सख्त उपायों के निर्देश दिए, जैसे कि खोईंग् भूमि मांग को अर्थात्तनीय स्तर तक काट देना।

गाजा में युद्ध जारी रहते तो इजरायल के साथ कोई समझौता नहीं : हमास

गाजा, एजेंसी। हमास के एक अधिकारी ने कहा है कि इजरायल अगर गाजा में युद्ध समाप्त नहीं करता है तो वो उसके साथ कोई समझौता नहीं होगा। समाचार एजेंसी सिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, हमास के एक वरिष्ठ अधिकारी सामी अबू जुबुरी ने रविवार को एक बयान में कहा कि समूह ऐसे किसी भी समझौते को स्वीकार नहीं करेगा जिसमें गाजा में युद्ध की समाप्ति शामिल नहीं है। अबू जुबुरी ने कहा कि मध्यस्थों के माध्यम से इजरायल की प्रतिक्रिया का अनुभव किया जा रहा है और दूसरे चरण में किसी समझौते पर पहुंचना ज़रूरी नहीं होगा। हमास के वरिष्ठ अधिकारी अधिकारी ने हमास के साथ बंधक समझौते तक पहुंचने के प्रयास को निराश बताया। अधिकारी ने कहा, हम हमास नेता याह्या सिमवार की प्रतिक्रिया का इंतजार कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि इजरायल ने उत्तरी गाजा में विस्थापित व्यक्तिगत की वापसी और कदम उठाने का आग्रह कर रहा है। गाजा पट्टी में प्रवेश करने वाली लॉजिस्टिक्स में संयुक्त राष्ट्र के आंकड़े भी अवरुद्ध

अमेरिका में हार्वर्ड यूनिवर्सिटी पर फिलीस्तीनी झंडा फहराया

इजराइल विरोधी प्रदर्शन में 900 छात्र गिरफ्तार; यूनिवर्सिटी में तोड़फोड़, आजाद फिलिस्तीन के नारे लगे

वाशिंगटन, एजेंसी। अमेरिका की यूनिवर्सिटीज में फिलिस्तीन के समर्थन में हो रहे प्रदर्शन धमने का नाम नहीं ले रहे हैं। न्यूज एजेंसी फोक वृत्तांक देशभर में अब तक 900 छात्रों को गिरफ्तार किया जा चुका है। इस बीच रविवार को हार्वर्ड यूनिवर्सिटी में छात्रों ने फिलिस्तीनी झंडा फहराया।

यूनिवर्सिटी में जान हवाई के स्टैच्यू के ऊपर जहाँ अमेरिका का झंडा फहराया जाता है, वहाँ रविवार को फिलिस्तीनी झंडा दिखाया। यूनिवर्सिटी के प्रवक्ता ने कहा, यह हमारी पॉलिसी के खिलाफ है। इसके लिए जिम्मेदार छात्रों के खिलाफ एक्शन लिया जाएगा।



गुटों में झड़प भी हुई। न्यूज एजेंसी रिपोर्ट्स के मुताबिक, यूनिवर्सिटी में दोनों गुटों को एक-दूसरे से दूर रखने के लिए बैरियर लगाया गया था, जिसे प्रदर्शनकारियों ने तोड़ दिया। इस दौरान विध्वंसकालावृत्त में तोड़फोड़ भी हुई। विरोध प्रदर्शनों पर रविवार को

खाद्य श्रद्धा के नेशनल सिक्वियरों प्रवक्ता जॉन किर्बी ने कहा कि राष्ट्रपति बाइडेन को मामले से जुड़े अपराधों से निपटना पड़ेगा। हालांकि, मामले को संभालने की जिम्मेदारी फिलहाल लोकल प्रशासन पर ही छोड़ी गई है।

इजराइल समर्थक और विरोधी गुटों में झड़प

वहाँ लॉस एंजिल्स की यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ कैलिफोर्निया में रविवार को फिलिस्तीन और इजराइल समर्थक

लंदन में गुंजे मोदी के नारे, भाजपा कार्यकर्ताओं ने निकाली पैदल यात्रा

लंदन, एजेंसी। यूके के भाजपा के प्रवासी दोस्तों ने लंदन में रन फोर मोदी कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसमें भारी संख्या में प्रवासी भारतीयों ने सम्मिलित होकर भाजपा और प्रधानमंत्री मोदी के लिए अपना विशेष लगान दिखाया। कार्यकर्ता भाजपा का चुनाव प्रचार लंदन में भी करते नजर आए।

भाजपा के समर्थक भारत के अलावा लंदन में भी हैं। यूके भाजपा के प्रवासी दोस्तों ने लंदन में रन फोर मोदी और फ्लैग मार्च कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में कई सारे प्रवासी भारतीयों ने प्रतिभाग किया। इस कार्यक्रम के दौरा बिट्टेन में प्रवासी भारतीयों भाजपा और प्रधानमंत्री मोदी के लिए अपना समर्थन दिखाते नजर आए।

ओवरसीज फोरेन ऑफ बीजेपी यूके के महासचिव सुरेश मालसिंगी ने बताया कि 2019 में भी उन्होंने इस कार्यक्रम का आयोजन किया था। तब भी लोगों ने इसी तरह भाजपा के प्रति अपना प्यार दिखाया था। लोगों में भाजपा और प्रधानमंत्री मोदी के लिए आज भी वही प्यार और उसाह है। कार्यक्रम को सफल प्रवासी भारतीयों की प्रतिभागिता ने बनाया। उन्होंने कहा कि अयोध्या का राम मंदिर बनाना, आर्टिफिशल 370 हदना जैसे कई कार्यों भाजपा ने किए हैं, जो कि एक हिंदुत्ववादी होने के नाते हम समझ सकते हैं किन्तु आवश्यक थे। हमें भारत और भाजपा के इंडेड लिए निकले लोगों ने लंदन को सड़कों पर भार माला की उप और वंदे मातरम के जवकरोे लगाए। वहीं हर हदना, हर पर मोदी, अबकी बार 400 पर, फिर एक बार मोदी सरकार के नारे लगाए।

ओवलहोमा में बवंडर आने से चार की मौत



ह्यूस्टन, एजेंसी। अमेरिका के ओवलहोमा में शनिवार रात से कई बड़े बवंडर आने से कम से कम चार लोगों की मौत हो गई है। ओवलहोमा के गवर्नर केविन स्ट्रिट ने एक संवाददाता सम्मेलन में यह जानकारी दी।

समाचार एजेंसी सिन्हुआ ने स्ट्रिट के हवाले से रविवार को बताया कि दक्षिण ओवलहोमा में मूर काउंटी के सर्वाधिक प्राकृतिक शहर सल्टर में कम से कम दो बड़े बवंडर के कारण एक व्यक्ति की मौत हो गई और लगभग 30 अन्य घायल हो गए। कई घर और इमारतें नष्ट हो गईं। राष्ट्रीय मौसम सेवा के अनुसार, शहर के लिए बाढ़ की चेतावनी भी जारी की गई थी।

स्ट्रिट ने कहा, ऐसा लगता है जैसे यहां लंदन में हर व्यापारिक प्रतिष्ठान नष्ट हो गया

है। मेरे गवर्नर बनने के बाद से यह निरन्तर रूप से ऐसी क्षति में नहीं देखी है। हेलोडनविले शहर में एक शिशु सहित दो अन्य की मौत हो गई। वहां कम से कम 14 घर भी क्षतिग्रस्त या नष्ट हो गए। स्थानीय मीडिया ने बताया कि चौथे व्यक्ति की मौत एक अंतरराज्यीय सड़क के पास हुई। रिपोर्ट में कहा गया है कि रविवार को लगभग 4.7 करोड़ लोगों को खराब मौसम का खतरा है, जब मिसौरी से टेक्सास तक तुलान, भारी बारिश और बड़े ओले गिरने का खतरा बना हुआ है। राष्ट्रीय मौसम सेवा ने कहा, गंभीर मौसम के अलावा, कभी-कभी इन तुलानों के साथ तेज बारिश की भी संभावना है, जिससे माध्यम से स्थानीय स्तर पर अचानक बाढ़ आने की आशंका है।

विश्वविद्यालय में यहूदियों की हत्या करो के नारे

बोरटन की नॉर्थवैस्टर्न यूनिवर्सिटी में पुलिस ने प्रदर्शनकारियों के कैप उखाड़ लिए। इस दौरान 100 लोगों को हिरासत में लिया गया। अलजजीरा के मुताबिक यूनिवर्सिटी के प्रवक्ता कि धरने के दौरान प्रदर्शनकारियों ने यहूदियों की हत्या करो के भी नारे लगाए। यह लाइव क्रॉस करने जैसा था और इसके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। अमेरिका की यूनिवर्सिटीज में हो रहे प्रदर्शन कनाडा, यूरोप और ऑस्ट्रेलिया तक भी पहुंच गए हैं। कनाडा की मेकाल यूनिवर्सिटी में शनिवार को छात्रों ने गाजा में नरसंहार रोकने की मांग के साथ केपिंग की। वहीं सिडनी की यूनिवर्सिटी में टेंट लगे नजर आए।

400 गेट, 26 करोड़ यात्रियों की क्षमता, दुबई में बन रहा दुनिया का सबसे बड़ा एयरपोर्ट



दुबई, एजेंसी। दुबई अपनी रईसी के लिए दुनियाभर में जाना जाता है। अब यह अपनी शान में एक और नमूना तैयार करने जा रहा है। दुबई में दुनिया का सबसे बड़ा एयरपोर्ट बनकर तैयार होने वाला है। दुबई के शेख मोहम्मद बिन राशिद अल मकतूम ने कहा कि यह दुनिया का सबसे बड़ा एयरपोर्ट होगा और खोबल सेंटर के रूप में विकसित होगा। जानकारी के मुताबिक इसमें करीब 35 अरब डॉलर यानी करीब 2.9 लाख करोड़ रुपये का खर्च आएगा।

इस नए एयरपोर्ट का नाम अल मकतूम इंटरनेशनल एयरपोर्ट होगा। इस एयरपोर्ट पर पांच समानांतर रनवे होंगे। इसके अलावा एयरपोर्ट की क्षमता सालाना 26 करोड़ लोगों की होगी। एयरपोर्ट पर 400 एयरक्राफ्ट टैक होगे। प्रवेश और मकतूम ने कहा कि यह एयरपोर्ट ना केवल मौजूदा पीढ़ी के लिए महत्वपूर्ण होगा बल्कि अपने वाली पीढ़ियों के भी विकास में बड़ी भूमिका निभाता होगा।

लॉस एयरपोर्ट के इंडरसिंग प्रोजेक्ट का भी काम होगा। इसके अलावा यह एयरपोर्ट कई वैश्विक लॉजिस्टिक कंपनियों के लिए भी समभावनाओं के द्वार खोलेगा। बता दें कि दुबई इंटरनेशनल एयरपोर्ट की गिनती दुनिया के

सबसे व्यस्त एयरपोर्ट में भी होती है। 2022 में इस हवाई अड्डे का इस्तेमाल 6.6 करोड़ यात्रियों ने किया था। इस हवाई अड्डे से बड़ी संख्या में लोग सऊदी अरब, भारत, पाकिस्तान और ब्रिटेन की यात्रा करते हैं।

यूनिसेफ की रिपोर्ट, अफगानिस्तान की स्थिति नाजुक, बीमारी से जूझ रहे 2.37 करोड़ लोग, मानवीय मदद की जरूरत



वाशिंगटन, एजेंसी। संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (यूनिसेफ) ने अपनी एक रिपोर्ट के जारी करते हुए कि अफगानिस्तान में 12.3 मिलियन लोगों को बचाव-साथ 23.7 मिलियन लोगों को भी मदद की आवश्यकता है। इस साल में अब तक खरबों के 14,570 मामले सामने आ चुके हैं, जिसमें से 71 मौतें हो चुकी हैं। अफगानिस्तान के हलात बंद से बदतर होते जा रहे हैं। यूनिसेफ की रिपोर्ट के अनुसार अफगानिस्तान में जलवायु परिवर्तन, आर्थिक मंदी और बेरोजगारी के कारण लंबे समय से गरीबी बढ़ती जा रही है। बता दें कि यूनिसेफ ने मार्च में देश की मानवीय स्थिति पर रिपोर्ट में भी कहा है, जिसमें अफगानिस्तान को मानवीय सहायता की आवश्यकता पर बात की गई है। रिपोर्ट के अनुसार अफगानिस्तान 12.3 मिलियन बच्चों के साथ-साथ 23.7 मिलियन लोगों को मानवीय मदद की आवश्यकता है। स्थिति यहां तक बिगड़ती हुई है कि इस साल को शुरूआत से अब तक लगभग 71 मौतें दर्ज हुई हैं, वहीं 14,570 खरबों के मामले सामने आए हैं। बीमारी में 11,000 से अधिक बच्चे हैं, जिनकी उम्र 5 वर्ष से कम है। वहीं 6000 से अधिक महिलाएं इस्का रिश्कार हैं।

संयुक्त राष्ट्र का अनुमान है कि यदि स्थिति में सुधार नहीं आता है तो अफगानिस्तान में लगभग 15.8 मिलियन लोग खाद्य असुरक्षा संकट से जूझेंगे। बता दें कि अफगानिस्तान में लोगों की बुनियादी जरूरतों को पूरा करने के लिए मानवीय सहायता के समन्वय के लिए संयुक्त राष्ट्र कार्यालय ने 3.6 मिलियन अमेरिकी डॉलर का बजट मांगा गया है। अंसंगेन इस चुनाव में देखने को मिले। एलडीपी महासचिव तोशिमिस्तु मोतोगी ने जनता की तीव्र प्रतिक्रिया का खयाल देते हुए प्रेस को बताया, पूरे चुनाव अभियान के दौरान हमें राजनीतिक रूप से विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ेगा।

अधिक मानवीय सहायता लॉरियां गाजा पहुंच रही

संयुक्त राष्ट्र ने सख्ता बढ़ने की पुष्टि की : आईडीएफ

गाजा/तेल अवीव, एजेंसी। इजरायल रक्षा बल (आईडीएफ) के प्रवक्ता ने बताया कि गाजा पट्टी में अधिक मानवीय सहायता पहुंच रही है। पिछले सप्ताह कुछ दिनों में 400 से अधिक लॉरियां मानवीय सहायता लेकर यहां पहुंची हैं। इजरायल पर भूमध्य सागर के सील बंद क्षेत्र में अधिक सहायता वितरण की अनुमति देने के लिए भारी अंतरराष्ट्रीय दबाव है। संयुक्त राष्ट्र ने खाल हो में आने वाली लॉरियों की संख्या में वृद्धि की पुष्टि की है, लेकिन यह इजरायल से गाजा में अधिक सहायता वितरण की अनुमति देने के लिए और कदम उठाने का आग्रह कर रहा है। गाजा पट्टी में प्रवेश करने वाली लॉरियों में संयुक्त राष्ट्र के आंकड़े भी अवरुद्ध

इजरायल द्वारा जारी आंकड़ों से काफी कम होते हैं। मानवीय मामलों के समन्वय के लिए संयुक्त राष्ट्र के कार्यालय के अनुसार, 18 अप्रैल तक और इंग्लैंड शामिल सप्ताह में प्रति दिन औसतन करीब 1275 लॉरियां आईं। सहायता समझौते ने कहा कि युद्ध से पहले हर दिन लगभग 500 ट्रक क्षेत्र में प्रवेश करते थे। हालांकि, सेना के प्रवक्ता ने इस बात पर जोर दिया कि ये सिर्फ मानवीय सहायता नहीं है जो आ रहे हैं। युद्ध से पहले गाजा का अपना कृषि उद्योग था, जिससे आबादी को खाना बिलाने में मदद मिलती थी। आईडीएफ प्रवक्ता ने कहा, गाजा पट्टी के तट पर अमेरिकी सेना द्वारा एक

अस्थायी बंदरगाह के निर्माण से सहायता की मात्रा और बढ़ाई जाएगी। बंदरगाह के मद की शुरुआत में चालू होने की उम्मीद है। अमेरिकी सरकार का मानना है कि पहले चरण में, बंदरगाह के माध्यम से प्रतिदिन 90 लॉरियों के साथ सहायता सामग्री पहुंचाई जा सकती है। जब रजद्वार सहायता बढ़कर 150 लॉरी तक हो सकती है। इजरायल ने हाल ही में सहायता वितरण के लिए अतिरिक्त सीमा पर फांसे खोले हैं। गाजा में मानवीय स्थिति निवारकों बचाई जा रही है, खासकर उत्तर में। स्वतंत्र विचारधारा का मानना है इस क्षेत्र में अकल का खतरा है।

जापान की सत्तारूढ़ एलडीपी उपचुनाव में निचले सदन की तीन सीटें हारी

टोक्यो, एजेंसी। जापान की सत्तारूढ़ लिबरल डेमोक्रेटिक पार्टी (एलडीपी) निचले सदन के लिए हुए तीन सीटों पर उपचुनाव हार गई है। विजय को यह बड़ी जीत मिस्री है। समाचार एजेंसी सिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, जापान की कॉन्स्टीट्यूशनल डेमोक्रेटिक पार्टी (सीडीपी) को रविवार को तीन महत्वपूर्ण उप-चुनाव में बड़ी जीत मिली है। पिछले साल के अंत में एलडीपी के स्तरा फंड घोषले के सामने आने के बाद यह

अंसंगेन इस चुनाव में देखने को मिले। एलडीपी महासचिव तोशिमिस्तु मोतोगी ने जनता की तीव्र प्रतिक्रिया का खयाल देते हुए प्रेस को बताया, पूरे चुनाव अभियान के दौरान हमें राजनीतिक रूप से विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ेगा।



