







## संक्षिप्त समाचार

बीआईटी सिंदरी में एमटेक विद्यार्थियों को दी गई भावपूर्ण विदाई



सिंदरी (धनबाद): गुरुवार को बीआईटी सिंदरी के विद्युत अभियंत्रण विभाग में एमटेक विद्यार्थियों के लिए भावपूर्ण विदाई समाप्त हो आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान विभाग के शिक्षकों ने विद्यार्थियों के उच्चतम अधिकारी की कामना करते हुए कहा कि वह विदाई उनके प्रशंसन, अनुशासन और नियंत्रण सिंदरी की प्रतीक बदला का सम्पादन है।

शिक्षकों ने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि वे अपनी सीखी दुई तकनीकों और मूल्यों को वास्तविक जीवन में इमानदारी, उत्कृष्टता और विनाशकीय के साथ लाया करें। उन्होंने यह भी बताया कि विभाग लातार विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए प्रयासरत रहता है और उनकी उपलब्धियाँ संस्थान के लिए गौरव का विषय है।

कार्यक्रम में प्रो. (डॉ.) पंकज राय, निदेशक, बीआईटी सिंदरी, डॉ. वी. मुख्यधारा (सहाय्याकार), आईआईटी-आईएसएम धनबाद एवं बाह्य परीक्षकों

डॉ. मोहम्मद अबुल कलाम, विभागाध्यक्ष, साथ ही प्रो. (डॉ.) डीके तांती, प्रो. रेखा जा, डॉ. राजेंद्र सुम्, प्रो. राशि भिंज, डॉ. सुमन रंगन, डॉ. राहुल कुमार, डॉ. हरि चरण वर्मा, प्रो. मणिमाला, प्रो. मुखलसुर रहमान, डॉ. विश्वराजन मिश्रा, प्रो. राकेश रोहन, डॉ. अमित कुमार चौधरी, प्रो. प्रवीन कुमार रमेत अन्य संकाय सदस्य उपस्थित थे।

खुले में कोयला पोड़ा देख भड़कीं जिप अध्यक्ष, फैटटी में नियमों की अनदेखी पर लगाई फटकार



बोकारो थर्मल : प्रदूषण के व्यापक खतरे की शिकायत मिलने के बाद गुरुवार को बोकारो जिला परिवर्त अध्यक्ष सुनीता देवी नावार्ड घर्वंड के पक्का नारायणपुर थाना अंतर्गत ऊपरवाल स्थित मां जगबंद कोल फैक्ट्री की ओचक जांच करने पहुंची। निरीक्षण के दौरान अध्यक्ष ने पाया कि फैक्ट्री परिसर के अंदर खुले में कोयले की भट्टी लगाकर पोड़ा (कोयला पकाने) करने का काम व्यापक पैमाने पर किया जा रहा है। उन्होंने देखा कि इस खुले दहन से व्यापक पैमाने पर धुंध और निकल रहा है, जिसकी चपेट में आकर आपास के ग्रामीण प्रदूषण की गारंटी देखकर जिला परिवर्त अध्यक्ष गहरी नारायणी व्यक्त करते हुए ऐसी फैक्ट्री को फटकार देखकर जिला परिवर्त अध्यक्ष गहरी नारायणी व्यक्त करते हुए ऐसी फैक्ट्री को भट्टी को भट्टी के अंदर कोयला जलाकर पोड़ा बनाने का निर्देश दिया। यह भट्टी को भट्टी के अंदर कोयला जलाकर पोड़ा बनाने का निर्देश है, परंतु मां जगबंद फैक्ट्री नियमों को ताक पर रखकर खुले मैदान में पोड़ा बनाने का काम कर रही है, जिससे गांव में गंभीर प्रदूषण फैल रहा है।

सुनीता देवी ने मौके पर ही घोषणा की कि इसके शिकायत बेरोपी एसडीएम सहित तेवा के विवार पदाधिकारियों से की जाएगी। जांच के बाद, जिला परिवर्त अध्यक्ष ने बेरोपी एसडीएम से मिलकर सारी बातों से अवगत कराया। एसडीएम ने मामले की गंभीरता को देखते हुए नावार्ड खुली गोली की टांचें में ढंगना काफी थकाने वाला होता है।

बोर्ड परीक्षाओं से पहले बिजली कटौती का कहर अंदरे में ढूँढ़े छात्र, बढ़ी अभिभावकों की चिंता

बोकारो थर्मल : कथारा सहित जेवेनेल की बिजली सप्लाई वाले क्षेत्रों में विगत एक पहलवारे से जारी अनियमित बिजली कटौती ने कशा 10वीं एवं 12वीं बोर्ड के विद्यार्थियों की चिंता गंभीर रूप से बढ़ा दी है। जैसे-जैसे बोर्ड परीक्षा नंदीबीक आ रही हैं, शाह होते ही होने वाली लागतार बिजली कटौती छात्रों और अभिभावकों के लिए गंभीर चिंता का विषय बन गई है। शाम के समय लगातार बिजली जाने से छात्रों की पढ़ाई व्याख्या बढ़ती हो रही है, जिससे उनकी तेवारी पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। कशा 10वीं की छात्रालयमें अंदर जाने वाली लागतार बुझाने का निर्देश दिया। जिप अध्यक्ष ने कहा कि फैक्ट्री को भट्टी के अंदर कोयला जलाकर पोड़ा बनाने का निर्देश है, परंतु मां जगबंद फैक्ट्री नियमों को ताक पर रखकर खुले मैदान में पोड़ा बनाने का काम कर रही है, जिससे गांव में गंभीर प्रदूषण फैल रहा है।

सुनीता देवी ने मौके पर ही घोषणा की कि इसके शिकायत बेरोपी एसडीएम सहित तेवा के विवार पदाधिकारियों से की जाएगी। जांच के बाद, जिला परिवर्त अध्यक्ष ने बेरोपी एसडीएम से मिलकर सारी बातों से अवगत कराया। एसडीएम ने मामले की गंभीरता को देखते हुए नावार्ड खुली गोली की टांचें में ढंगना काफी थकाने वाला होता है।

आयोजन को लेकर मंदिर परिसर में तैयारियाँ अंतिम चरण में हैं: हित नयन कुमार

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़ चैंबर ऑफ़ कॉमर्स के प्रतिनिधिमंडल की हुई थी मुलाकात

राष्ट्रीय मुख्यधारा: राजीव रंजन

धनबाद / नई दिल्ली: गुरुवार को रेल मंत्रालय में धनबाद जिला चैंबर एवं बैंक मोड़

## संक्षिप्त समाचार

कार्मल स्कूल का वार्षिक खेलकूद समारोह आज, सीआईएसएफ असिस्टेंट कमांडेंट करेंगे उद्घाटन

**बोकारो थर्मल :** बोकारो थर्मल स्थित कामेल स्कूल का बहुप्रतीक्षित वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन कल, 12 दिसंबर की स्कूल मैदान में किया जाएगा। स्कूल की प्राचीर्य प्रस्तुति एम डीलिया को उस संबंध में जानकारी दी। प्रतियोगिता को उद्घाटन मुच्छ अंतिम सीआईएसएफ के साथ एक कमांडेंट दिव्यांशु भारद्वाज द्वारा किया जाएगा। इस अवसर पर विशेष अंतिम के रूप में डीलिया के भू-संसदा अधिकारी सुरजीत सरकार और पुलिस निरीक्षक पिंकू कुमार यादव भी मौजूद होंगे। इस आयोजन के लिए स्कूल प्रबंधन और छात्र उत्साह से तैयारियाँ में जुटे हैं, जो छात्रों में खेल भावना और अनुशासन को प्रोत्साहित करेगा।

**सड़क दुर्घटना में कुंजला के युवक की मौत**

खंडी। खंडी-सिमडेंगा मुच्छ मार्ग पर अंगरेजी स्वास्थ्य उप केंद्र के पास बृहत्वारी की देर रात हुई सड़क दुर्घटना में दिलीप कुमार नामक 24 वर्षीय युवक की घटनास्थल पर ही मौत हो गई। मृतक मुहूर्त थाना के कुंजला गांव का रहने वाला। वैसे मूल रूप से उसका परिवार कर्मी थाना क्षेत्र के घासीबारी गांव का रहने वाला है।

जाकरी के अनुसार दिलीप कुमार अपने दोस्तों के साथ कुण्डा ढाबा में किंवदं कि जन्मदिन मना कर वापस अपनी बाइक से कुंजला लौट रहा था। बाबा आमरेश्वर धाम के पहले स्वास्थ्य उप केंद्र के पास उसकी बाइक अनियंत्रित होकर एक पेड़ से टक्करा गई। इससे घटनास्थल पर ही दिलीप कुमार की मौत हो गई। घटना की जाकरी मिलने पर मुहूर्त थाना की पुलिस घटनास्थल पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सरद अस्पताल खंडी भेज दिया।

**हजारीबाग में डॉक्टर जमील के घर पर एनआईए की छापेमारी, कई सामान जब्त**

हजारीबाग। राष्ट्रीय जांच एकीनी (एनआईए) ने गुरुवार सुबह हजारीबाग में मौजूद अंतकी नेवर्क के लिंक्स और टेरर फॉर्डिंग के एक व्याक माले की जांच के सिलसिले में छापेमारी की है। एनआईए ने फिलहाल डॉ. जमील को पूछताछ के लिए रस्ते में ले लिया है।

एनआईए ने जारी बाइक के पेलालक थाना क्षेत्र के अंसर नगर इलाके में दांत के डॉक्टर जमील के घर पर छापेमारी की है, जिससे पूरे क्षेत्र में हड्डीकप मच गया। एनआईए की टीम सीआईएफ के जवानों के साथ पहुंची और तलाशी अभियान चल रही है। यह कार्रवाई घर में संदिध गतिविधियों की जांच के संबंध में की गई है। सुरक्षा एजेंसी को घिलने कुछ समय से अंसर नगर क्षेत्र में संदिध आवाजाही और कुछ डिजिटल संपर्कों के बारे में इन्हुंने मिल रखा था। इसके बाद केंद्रीय एजेंसियों ने इस इलाके में अपनी निगरानी बढ़ा दी थी। प्राथमिक जानकारी से पता चलता है कि कुछ विशिष्ट संचार लिंक अंग्रेजी स्थानीय लोगों से मिले इन्हुंने के आधार पर एनआईए ने यह कार्रवाई की है।

एनआईए की टीम को संदिधों के घर के अंदर से महत्वपूर्ण दस्तावेज, मोबाइल फोन, लैपटॉप और अन्य इलेक्ट्रॉनिक सामग्री मिली है, जिसकी जांच की जा रही है। जाच टीम अब जब्त किए गए सबूतों के आधार पर संदिधों के संबंधित नेवर्क, उनके विशेष लेनदेन और किसी भी तरह के बाहरी या अंतरराष्ट्रीय लिंक की पड़ताल कर रही है।

**निर्माणाधीन मकान से घोरी के मामले में चार आरोपित गिरफ्तार**

पूर्वी सिंहभूम। गोविंदपुर थाना क्षेत्र के जाजोबेडा शिव मंदिर के पास निर्माणाधीन मकान से बृहत्वार देर रात हुई गेट और ग्रिल एंगल की घोरी की घटना को पुलिस ने महज कुछ ही घंटों में सुलझाकर अपनी तत्परता का परिचय दिया। गुरुवार सुबह तड़के छापेमारी कर पुलिस ने चार आरोपितों को चोरों किए गए सामान सहित गिरफ्तार कर लिया।

घटना उस समय उड़ान रुद्ध जब एक स्थानीय व्यक्ति ने घोरी के दौरान ओटो परोलोड किए जा रहे थे। और ग्रिल की तस्वीर आपको देख रहे थे, जो पुलिस के लिए बड़ा सुराग सबित हुआ। फोटो के आधार पर घरचान करते हुए पुलिस ने तुरंत कार्रवाई शुरू की और सुबह तक सभी आरोपितों को उड़क टिकानों से दबोच दिया।

गिरफ्तार आरोपितों में बायोगोडा निवासी संजय गोप, जोजोबेडा निवासी निज राहर, अधिकारी कुमार उर्फ बिल्ला और प्रेम कुमार शामिल हैं। इनके पास से घोरी के प्रत्यक्ष डाला आयोगी, घर का गेट और ग्रिल एंगल बरामद किया गया है। पूछताछ में आरोपितों ने निर्माणाधीन मकान में घुसकर चोरी की है।

## बोकारो थर्मल में डीवीसी की 49वीं दो दिवसीय वार्षिक एथलीट प्रतियोगिता शुरू

**शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखता है खेल : परियोजना प्रधान**

राष्ट्रीय मुख्यधारा

**बोकारो थर्मल :** बोकारो थर्मल स्थित कामेल स्कूल का बहुप्रतीक्षित वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन कल, 12 दिसंबर की स्कूल मैदान में किया जाएगा। स्कूल की प्राचीर्य अंतिम प्रस्तुति एम डीलिया के उद्घाटन मुच्छ अंतिम सीआईएसएफ के साथ एक व्यावरीय खेलकूद और बैठक आयोजित होगी। इस अवसर पर विशेष अंतिम के रूप में डीलिया के भू-संसदा अधिकारी सुरजीत सरकार और पुलिस निरीक्षक पिंकू कुमार यादव भी मौजूद होंगे। इस आयोजन के लिए स्कूल प्रबंधन और छात्र उत्साह से तैयारियाँ में जुटे हैं, जो छात्रों में खेल भावना और अनुशासन को प्रोत्साहित करेगा।



इस आयोजन के रूप में डीलिया के एच॒ और उत्साह से भरे इस आयोजन का उद्घाटन किया गया। ऊर्जा और उत्साह से भरे इस आयोजन का उद्घाटन का शुभारंभ डीलिया के एच॒ और मैनेजर एच॑ आयोजित होगा। इस अवसर पर विशेष एथलीट एथलीटों ने भाग लिया। उद्घाटन समारोह के दौरान, सभी खिलाड़ियों को खेल की उच्चतम भावना और निष्ठा बनाए रखने के लिए एथलीटों के महत्व को खेलकूद के रूप में संरक्षित किया। उद्घाटन के दौरान, निष्ठा खिलाड़ियों को खेल की उच्चतम भावना और निष्ठा बनाए रखने के लिए एथलीटों के महत्व को खेलकूद के रूप में संरक्षित किया। इस आयोजन के दौरान, निष्ठा खिलाड़ियों को खेल की उच्चतम भावना और निष्ठा बनाए रखने के लिए एथलीटों के महत्व को खेलकूद के रूप में संरक्षित किया।

## अमरदीप गोप हत्याकांड का खुलासा, आरोपित गिरफ्तार

राष्ट्रीय मुख्यधारा

**खंडी।** तोरपा थाना क्षेत्र के वित्तसिरिंग के पास जंगल में एक जून को बरामद शव, (जिसकी पहचान बाद में डूमगाड़ी निवासी अमरदीप गोप के, रूप में हुई थी), इसके बाद हत्याकांड के लिए खुलासा किया गया। पुलिस ने खुलासा कर दिया है। यह अमरदीप गोप के एक व्याक माले की जांच के संबंध में की गई है। सुरक्षा एजेंसी को घिलने कुछ समय से अंसर नगर क्षेत्र में संदिध आवाजाही और कुछ डिजिटल संपर्कों के बारे में इन्हुंने मिल रखा था। इसके बाद केंद्रीय एजेंसियों ने इस इलाके में अपनी निगरानी बढ़ा दी थी। प्राथमिक जानकारी से पता चलता है कि कुछ विशिष्ट संचार लिंक अंग्रेजी स्थानीय लोगों से मिले इन्हुंने के आधार पर एनआईए ने यह कार्रवाई की है।



आरोपी का आधार कार्ड, पहचान पत्र, चारों मोबाइल फोन, पांच सिम कार्ड तथा मूरका का एटीएम वर्कर को बुधवार के डूमगाड़ी एसपीसी पदाधिकारी को छोड़ दिया गया। गुरुवार से गिरफ्तार करने के लिए खुलासा कर दिया गया। यह अमरदीप गोप के एक व्याक माले की जांच के संबंध में की गई है। अमरदीप की बहन ने बंबईया को अनुमंडल अलग रहने की निर्णय लिया। बंबईया को अवैध संबंध हो गए और वह दूसरी पत्नी के बाद अपनी बहन की जानकारी दी। अब तक चयन समिति के माध्यम से 779 लाभुकों को प्राप्ति से संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत किया।

मैनपुर पर उपायुक्त को जानकारी दी गई कि वित्त वर्ष 2025-26 में मुख्यमंत्री पर्सी विभाग की योजनाओं की समीक्षा बैठक आयोजित है। बैठक में विभागीय अधिकारियों ने विभिन्न योजनाओं को विभागीय अधिकारी के प्रति से संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत किया।

मैनपुर पर उपायुक्त को जानकारी दी गई कि वित्त वर्ष 2025-26 में मुख्यमंत्री पर्सी विभाग की योजनाओं की समीक्षा बैठक आयोजित है। बैठक में विभागीय अधिकारियों ने विभिन्न योजनाओं को विभागीय अधिकारी के प्रति से संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत किया। अब तक चयन समिति के माध्यम से 779 लाभुकों को प्राप्ति से संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत किया गया। यह अमरदीप गोप के एक व्याक माले की जांच के संबंध में की गई है। अब तक चयन समिति के माध्यम से 779 लाभुकों को प्राप्ति से संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत किया गया। यह अमरदीप गोप के एक व्याक माले की जांच के संबंध में की गई है। अब तक चयन समिति के माध्यम से 779 लाभुकों को प्राप्ति से संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत किया गया। यह अमरदीप गोप के एक व्याक माले की जांच के संबंध में की गई है। अब तक चयन समिति के माध्यम से 779 लाभुकों को प्राप्ति से संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत किया गया। यह अमरदीप गोप के एक व्याक माले की जांच के संबंध में की गई है। अब तक चयन समिति के माध्यम से 779





## साक्षिप्त समाचार

दिव्यांगों को बांदी ट्राई साइकिल



मलिहाबाद, एजेंसी। विधायक जय देवी की ओशन ने बुधवार को लालूप क्षमागार में दिव्यांगों को 60 ट्राई साइकिल वितरित की। साथ ही दिव्यांगों के लिए घलाई जा रही योजनाओं की उन्हें जानकारी दी। पुरुष, महावनर सहित कई गांवों से आए दिव्यांगों ने खुशी जाहिर करते हुए सरकार का धन्यवाद किया। इस योग्य लॉक प्रयुक्ति निर्मल वर्षा, अखिलेश सिंह, ग्राम प्रधान सर्वेंश रावत आदि मौजूद रहे।

सांड के हमले में शटरिंग मिट्टी घायल

सरोजीनीनगर, एजेंसी। क्षेत्र के लियांगांग में लोग सांड के हमले से काफी परेशान हैं। मगलवार को सांड ने शटरिंग मिट्टी लम्बण लोधी (45) पर हमला कर उन्हें घायल कर दिया। आनन्-फानन उन्हें लोक वंडु अस्पताल पहुंचाया गया, जहां विकिट्सकों ने उन्हें ट्रोम सेंटर रेफर कर दिया। मांसलावार शाम वह लियांगांग से बच्ची खरीद रक्क घर जा रहे थे। रसरों में दो सांड लड़ रहे थे। लक्षणों पर उन्से बच्चे के निकलने की शिक्षण की तो एक सांड ने दौड़कर उन पर हमला कर दिया। सांड की सींग लगने से उनके पेट में गहरा घाव हो गया और वह लहूलुहान होकर वहां गिर गए।

मौत की डोर बना चाइनीज मांझा, बेटी को स्कूल से छोड़कर लौट रहे शिक्षक का कटा गला, तड़प- तड़पकर हुई गौत

जौनपुर, एजेंसी। जौनपुर शहर के सद्विवाना पुल पर चाइनीज मांझा से शिक्षक का गला कट गया। सड़क पर तड़पाने हुआ देख स्थानीय लोगों ने अस्पताल पहुंचाया, जहां विकिट्सकों ने मृत घोषित कर दिया। वह बुहुस्तिवार की सुधर अपनी बेटी को खोड़ी से छोड़कर लौट रहे थे। अबेडुकर नगर निवारी विष्णु बीजोड़ी से छोड़कर लौट रहे थे। अबेडुकर नगर निवारी विष्णु बीजोड़ी पर निरक्षक पद से सेवानिवृत्त होने के बाद उम्पपुर सरस्वती नगर में आवास बनाकर रहते हैं। उनके बेटे संदीप त्रिपाठी (45) फलेहाज रिथ एक निजी स्कूल में पढ़ाते थे।

बुहुस्तिवार की सुधर अपनी बेटी मृत्र के लिए रक्टी से रक्खा गए। बेटी को स्कूल छोड़ने के बाद वह वापस आ रहे थे। इसी को स्कूल के पास चाइनीज मांझा की चपेट में आ गए। प्रयुक्तिदर्शियों के मुताबिक मांझों से उनका गला रेत गया। आसपास के लोग एबुलेस से उन्हें जिला अस्पताल ले गए। जहां विकिट्सकों

ने मृत घोषित कर दिया।

**खाद्य निरीक्षक निलंबित, फिर नी व्यापारियों ने आक्रोश; मानव श्रृंखला बनाकर थाने जाएंगे व्यापारी**



कानपुर, एजेंसी। कानपुर में महाराजपुर थाना क्षेत्र के सरकारी कार्यालय में तीन दिसंबर को आयुष जनरल स्टोर सदाचालक राजेश गुप्ता से खाद्य निरीक्षक अनिल पाल द्वारा जांच और सैप्टिंग के नाम पर बीस हजार रुपये की मांग किए जाने और बाद में 10 हजार पांच सौ रुपये की आयी किए जाने का मामला तुल पकड़ा जा रहा है। व्यापारी ने बताया कि छह हजार रुपये का बाहर वार्ता जारी है। बेटी को स्कूल छोड़ने के बाद वह वापस आ रहे थे। इसी को स्कूल के पास चाइनीज मांझों की चपेट में आ गए। प्रयुक्तिदर्शियों के मुताबिक मांझों से उनका गला रेत गया। आसपास के लोग एबुलेस से उन्हें जिला अस्पताल ले गए। जहां विकिट्सकों

ने मृत घोषित कर दिया।

## सिर पर लटक रही मौत, फिर भी नीचे बना दिया आशियाना...

10 हजार परिवार मौत के साथ में जीने को मजबूर

लखनऊ, एजेंसी। फैजुल्लाहांज द्वितीय के शिवनगर में रविवार को 33 हजार बाल्ट की हाईटेंशन लाइन से पतंग छुड़ाते वक्त 12 वर्षीय आर्यन के लुकसने की घटना ने कई सवाल खड़े कर दिए हैं। गजधानी में हाईटेंशन लाइन के नीचे ऐसे कई बसियां बसी हैं। ये बसियां अचानक नहीं बसीं। दो दशकों में प्रॉपर्टी डीलरों और बिजली इंजीनियरों की सांठांठ से 11 और 33 हजार बाल्ट का लाइन अनुमति 10 हजार परिवारों को रोज मौत के साथ में जीने के लिए मजबूर कर दिया गया है।

अपने उजला की पड़ताल में भरत नगर के निलमथ कुमार मिथ ने बताया कि प्रॉपर्टी डीलरों ने घर खरीदते समय भरोसा दिलाया था कि ओवरहेड बिजली की लाइनों का जल्द हटवा दिया जाएगा। इसके लिए एक लाख रुपये तक काम कराए गए, लेकिन 15 वर्ष बीतने के बावजूद लाइन इच्छी भी नहीं हिली। फैजुल्लाहांज निवासी सतीश भी बताते हैं कि जब हाईटेंशन लाइन के नीचे मकान बन रहे थे, उस वक्त बिजली इंजीनियरों ने आंदे मूद रखी थी। जब बादस्थ हुआ तो नोटिस उसी परिवार के घर पहुंचा, जिसे शुरुआत से प्रॉपर्टी डीलरों ने ज़ासा देकर ठगा रहा।

अदिवानपृष्ठ लाइन: 8 किमी में 700 मकान खतरे के नीचे

मंगलवार को 12 वर्षीय आर्यन नबीकोटनंदना ट्रांसमिशन उपक्रम से निकलने वाली 33 किमी

अहिंसनपृष्ठ लाइन से ज़ुलसा था। इस लाइन के

## किसानों की समरयाएं दूर न होने पर जताई नाराजगी

लखनऊ, एजेंसी। भारतीय किसान यूनियन (लोकशक्ति) गृष्ट की मासिक बैठक हाईदेवीया स्थित क्षेत्रीय कार्यालय में हुई। इसमें किसानों की समस्याओं का निराकरण न होने पर संबंधित जिम्मेदार अधिकारियों के कर्मसूलों के प्रति नाराजी की गई। बैठक में किसानों ने नहरों में पानी न आने, गंदे पानी की निकासी व अन्य समस्याओं की शिकायत की। संगठन के जिला संसंकेत रजिस्ट्रेशन लालू वर्मा ने कहा कि गांवों के सर्वांगीन विकास के लिए सरकार तमाम योजनाएं चला रही हैं, लेकिन जिम्मेदारों की उदासीनता से पानी को इसका लाभ नहीं मिल रहा है। बैठक में संगठन का विस्तार करते हुए राजेश्वरी व भुलर को सदस्य और रामबली को दरिया गाव के संगठन सचिव पद पर मनोनीत किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। भारतीय किसान यूनियन (लोकशक्ति) गृष्ट की मासिक बैठक हाईदेवीया स्थित क्षेत्रीय कार्यालय में हुई। इसमें किसानों की समस्याओं का निराकरण न होने पर संबंधित जिम्मेदार अधिकारियों के कर्मसूलों के प्रति नाराजी की गई। बैठक में किसानों ने नहरों में पानी न आने, गंदे पानी की निकासी व अन्य समस्याओं की शिकायत की। संगठन के जिला संसंकेत रजिस्ट्रेशन लालू वर्मा ने कहा कि गांवों के सर्वांगीन विकास के लिए सरकार तमाम योजनाएं चला रही हैं, लेकिन जिम्मेदारों की उदासीनता से पानी को इसका लाभ नहीं मिल रहा है। बैठक में संगठन का विस्तार करते हुए राजेश्वरी व भुलर को सदस्य और रामबली को दरिया गाव के संगठन सचिव पद पर मनोनीत किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। भारतीय किसान यूनियन (लोकशक्ति) गृष्ट की मासिक बैठक हाईदेवीया स्थित क्षेत्रीय कार्यालय में हुई। इसमें किसानों की समस्याओं का निराकरण न होने पर संबंधित जिम्मेदार अधिकारियों के कर्मसूलों के प्रति नाराजी की गई। बैठक में किसानों ने नहरों में पानी न आने, गंदे पानी की निकासी व अन्य समस्याओं की शिकायत की। संगठन के जिला संसंकेत रजिस्ट्रेशन लालू वर्मा ने कहा कि गांवों के सर्वांगीन विकास के लिए सरकार तमाम योजनाएं चला रही हैं, लेकिन जिम्मेदारों की उदासीनता से पानी को इसका लाभ नहीं मिल रहा है। बैठक में संगठन का विस्तार करते हुए राजेश्वरी व भुलर को सदस्य और रामबली को दरिया गाव के संगठन सचिव पद पर मनोनीत किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। भारतीय किसान यूनियन (लोकशक्ति) गृष्ट की मासिक बैठक हाईदेवीया स्थित क्षेत्रीय कार्यालय में हुई। इसमें किसानों की समस्याओं का निराकरण न होने पर संबंधित जिम्मेदार अधिकारियों के कर्मसूलों के प्रति नाराजी की गई। बैठक में किसानों ने नहरों में पानी न आने, गंदे पानी की निकासी व अन्य समस्याओं की शिकायत की। संगठन के जिला संसंकेत रजिस्ट्रेशन लालू वर्मा ने कहा कि गांवों के सर्वांगीन विकास के लिए सरकार तमाम योजनाएं चला रही हैं, लेकिन जिम्मेदारों की उदासीनता से पानी को इसका लाभ नहीं मिल रहा है। बैठक में संगठन का विस्तार करते हुए राजेश्वरी व भुलर को सदस्य और रामबली को दरिया गाव के संगठन सचिव पद पर मनोनीत किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। भारतीय किसान यूनियन (लोकशक्ति) गृष्ट की मासिक बैठक हाईदेवीया स्थित क्षेत्रीय कार्यालय में हुई। इसमें किसानों की समस्याओं का निराकरण न होने पर संबंधित जिम्मेदार अधिकारियों के कर्मसूलों के प्रति नाराजी की गई। बैठक में किसानों ने नहरों में पानी न आने, गंदे पानी की निकासी व अन्य समस्याओं की शिकायत की। संगठन के जिला संसंकेत रजिस्ट्रेशन लालू वर्मा ने कहा कि गांवों के सर्वांगीन विकास के लिए सरकार तमाम योजनाएं चला रही हैं, लेकिन जिम्मेदारों की उदासीनता से पानी को इसका लाभ नहीं मिल रहा है। बैठक में संगठन का विस्तार करते हुए राजेश्वरी व भुलर को सदस्य और रामबली को दरिया गाव के संगठन सचिव पद पर मनोनीत किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। भारतीय किसान यूनियन (लोकशक्ति) गृष्ट की मासिक बैठक हाईदेवीया स्थित क्षेत्रीय कार्यालय में हुई। इसमें किसानों की समस्याओं का निराकरण न होने पर संबंधित जिम्मेदार अधिकारियों के कर्मसूलों के प्रति नाराजी की गई। बैठक में किसानों ने नहरों में पानी न आने, गंदे पानी की निकासी व अन्य समस्याओं की शिकायत की। संगठन के जिला संसंकेत रजिस्ट्रेशन लालू वर्मा ने कहा कि गांवों के सर्वांगीन विकास के लिए सरक

संक्षिप्त

समाचार

5 राज्य, 1 यूटी में SIR की समयसीमा बढ़ी

नई दिल्ली। चुनाव आयोग ने गुरुवार को 5 राज्यों और एक केंद्र शासित प्रदेश (UT) में स्पेशल ईंटीसिव रिलीजन (SIR, यानी बोरर वेरिफिकेशन) की समयसीमा बढ़ा दी। मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और अंडमान-निकोबार में 18 दिसंबर तक फॉर्म भर सकेंगे। उत्तर प्रदेश में 26 दिसंबर, गुजरात और तमिलनाडु में 14 दिसंबर तक फॉर्म भरे जा सकेंगे। पहले फॉर्म भरने की अधिकारी तारीख 11 दिसंबर थी। आयोग ने बताया कि गोवा, पुरुषोंचेरी, राजस्थान और पर्यावरण बंगल के लिए समयसीमा गुरुवार को ही समाप्त होगी और ड्राफ्ट मतदाता सूची 16 दिसंबर को पब्लिक की जाएगी। केरल में पहले ही अधिकारी तारीख 18 दिसंबर कर दी गई थी जिसका ड्राफ्ट 23 दिसंबर कर दी गई।



इंडिगो मुआवजे में 10 हजार का ट्रैवल वात्चर देगा

नई दिल्ली। एयरलाइन कंपनी इंडिगो फ्लाइट कैंसिल से प्रभावित यात्रियों को रिफंड के अलावा मुआवजे में ट्रैवल वात्चर भी देगी। कंपनी ने गुरुवार को बताया कि 3-5 दिसंबर के बीच फ्लाइट कैंसिल से ज्यादा परेशान हुए पैरेंजर्स को 10000 रुपये का ट्रैवल वात्चर मिलेगा। हालांकि इंडिगो ने यह साफ नहीं किया है कि ज्यादा परेशान का मतलब क्या है और किन यात्रियों को यह मुआवजा मिलेगा। एयरलाइन ने बताया कि ट्रैवल वात्चर अलग 12 महीने तक किसी भी इंडिगो फ्लाइट की बुकिंग के लिए इस्तेमाल किया जा सकेगा। कंपनी के अनुसार यह मुआवजा उन 5000-10,000 रुपये के अलावा होगा, जो फ्लाइट उड़ाने के 24 घंटे के अंदर कैंसिल होने पर मिलता है।



इंधर इंडिगो के CEO पीटर एल्बर्स गुवार को DGCA (नागरिक उद्योग नियामक) के समान पेश हुए। करीब 2 घंटे की पृष्ठाओं में CEO से ऑपरेशन, क्रू मैनेजमेंट, रिफंड, मुआवजे से जुड़े सवाल किए गए। नया नियम: फ्लाइट उड़ाने में 15 मिनट की देरी की जांच होगी इंडिगो के फ्लाइट ऑपरेशन्स में आई दिक्कतों के बाद तकनीकी खामियों की नियामन का पूरा ढाँच तकलीफ प्राप्त से बदल गया और लागतार मुश्तक घटनाओं में डीजीसीओ को फिलेसिव रिलीजन को मूल रूप से बदल करने के लिए मार्गबद्ध किया गया है। 12 घंटे के नए आरोग्य के मुआविक अब किसी भी नियामित उड़ान में तकनीकी कारण से 15 मिनट या उससे ज्यादा की देरी होती है तो उसकी जांच अनिवार्य होगी। कंपनी को बताना होगा कि देरी क्यों हुई? उसे कैसे ठीक किया गया? दोबारा न होने के लिए क्या उपाय किये गए? ऐसे प्रावधान हैं, कि पहले लागू नहीं थे। कंपनी को फिरी भी 'मेजर डिफेक्ट' की सूची तुरंत डीजीसीओ को फॉन पर देनी होगी। 72 घंटे में विस्तार से रिपोर्ट भेजनी होगी। डिफेक्ट तीन बार दोहारा जाने पर उसे 'रिपोर्टिंग डिफेक्ट' माना जाएगा और उस पर अलग से विशेष जांच शुरू होगी।

वेनेजुएला पर अमेरिका का मिलिट्री एक्शन

वॉशिंगटन डी सी/क्राक्स। अमेरिका ने बुधवार को वेनेजुएला के तट के पास बीच समंदर में एक बहुत बड़े क्रूजर और टैकर को जब्त कर लिया। अमेरिका ने बुधवार को वेनेजुएला के तट के पास एक क्रूजर और टैकर को जब्त कर लिया। अमेरिकी अटॉनी जनरल पैन बॉडी ने सोशल मीडिया पर इस ऑपरेशन के 45 सेकंडों की वीडियो जारी किया। वीडियो में दो सैन्य हेलिकॉप्टर समूह के ऊपर से उड़ते हुए एक टैकर को घेरते हैं। उनसे कई कम्बायर रिसर्चर्स के सहायते में टैकर के डेक पर उतरते हैं और कुछ ही मिनटों में टैकर को अपने कब्जे में ले लेते हैं। ब्लाइट हाउस में प्रकरणों से बातें और राष्ट्रिय दोस्तों से बातें और चाहते हुए एक्टिविस्टों से बातें और हालांकि डोनाल्ड ट्रम्प ने वैश्विक रिपोर्ट की पूर्वी ओपरेशन को दूषित किया था। उन्होंने अपने रिपोर्ट में ट्रम्प को डोनाल्ड ट्रम्प की भारत नीति की कड़ी आलोचना की। ड्रू ने कहा, "ट्रम्प की भारत को लेकर चीजों ऐसी हैं जो बाहर आयी हैं। एक अमेरिकी सासेन ने पैपर मोटी और पुरित की सेल्सी बाली तस्वीर दिखाकर राष्ट्रिय ट्रम्प की विदेश नीति की आलोचना की। अमेरिकी प्रतिनिधि सिडनी कैम्पेनर-डब ने मोदी-पुरित की तस्वीर की ओर इशारा करते हुए कहा कि यह पौस्टर हाजर शोड़े के बाबर है। इसके साथ ही उन्होंने अपनी कैम्पेनर-डब ने एक ट्रैकर को जब्त कर लिया। और चाहते हुए एक्टिविस्टों के सहायते में टैकर के डेक पर उतरते हैं और कुछ ही मिनटों में टैकर को अपने कब्जे में ले लेते हैं। ब्लाइट हाउस में प्रकरणों से बातें और चाहते हुए एक्टिविस्टों से बातें और हालांकि डोनाल्ड ट्रम्प की भारत नीति की कड़ी आलोचना की। ड्रू ने कहा, "ट्रम्प की भारत को लेकर चीजों ऐसी हैं जो बाहर आयी हैं। एक अमेरिकी सासेन ने पैपर मोटी और पुरित की सेल्सी बाली तस्वीर दिखाकर राष्ट्रिय ट्रम्प की विदेश नीति की आलोचना की। अमेरिकी प्रतिनिधि सिडनी कैम्पेनर-डब ने मोदी-पुरित की तस्वीर की ओर इशारा करते हुए कहा कि यह पौस्टर हाजर शोड़े के बाबर है। इसके साथ ही उन्होंने अपनी कैम्पेनर-डब ने एक ट्रैकर को जब्त कर लिया। और चाहते हुए एक्टिविस्टों के सहायते में टैकर के डेक पर उतरते हैं और कुछ ही मिनटों में टैकर को अपने कब्जे में ले लेते हैं। ब्लाइट हाउस में प्रकरणों से बातें और चाहते हुए एक्टिविस्टों से बातें और हालांकि डोनाल्ड ट्रम्प की भारत नीति की कड़ी आलोचना की। ड्रू ने कहा, "ट्रम्प की भारत को लेकर चीजों ऐसी हैं जो बाहर आयी हैं। एक अमेरिकी सासेन ने पैपर मोटी और पुरित की सेल्सी बाली तस्वीर दिखाकर राष्ट्रिय ट्रम्प की विदेश नीति की आलोचना की। अमेरिकी प्रतिनिधि सिडनी कैम्पेनर-डब ने मोदी-पुरित की तस्वीर की ओर इशारा करते हुए कहा कि यह पौस्टर हाजर शोड़े के बाबर है। इसके साथ ही उन्होंने अपनी कैम्पेनर-डब ने एक ट्रैकर को जब्त कर लिया। और चाहते हुए एक्टिविस्टों के सहायते में टैकर के डेक पर उतरते हैं और कुछ ही मिनटों में टैकर को अपने कब्जे में ले लेते हैं। ब्लाइट हाउस में प्रकरणों से बातें और चाहते हुए एक्टिविस्टों से बातें और हालांकि डोनाल्ड ट्रम्प की भारत नीति की कड़ी आलोचना की। ड्रू ने कहा, "ट्रम्प की भारत को लेकर चीजों ऐसी हैं जो बाहर आयी हैं। एक अमेरिकी सासेन ने पैपर मोटी और पुरित की सेल्सी बाली तस्वीर दिखाकर राष्ट्रिय ट्रम्प की विदेश नीति की आलोचना की। अमेरिकी प्रतिनिधि सिडनी कैम्पेनर-डब ने मोदी-पुरित की तस्वीर की ओर इशारा करते हुए कहा कि यह पौस्टर हाजर शोड़े के बाबर है। इसके साथ ही उन्होंने अपनी कैम्पेनर-डब ने एक ट्रैकर को जब्त कर लिया। और चाहते हुए एक्टिविस्टों के सहायते में टैकर के डेक पर उतरते हैं और कुछ ही मिनटों में टैकर को अपने कब्जे में ले लेते हैं। ब्लाइट हाउस में प्रकरणों से बातें और चाहते हुए एक्टिविस्टों से बातें और हालांकि डोनाल्ड ट्रम्प की भारत नीति की कड़ी आलोचना की। ड्रू ने कहा, "ट्रम्प की भारत को लेकर चीजों ऐसी हैं जो बाहर आयी हैं। एक अमेरिकी सासेन ने पैपर मोटी और पुरित की सेल्सी बाली तस्वीर दिखाकर राष्ट्रिय ट्रम्प की विदेश नीति की आलोचना की। अमेरिकी प्रतिनिधि सिडनी कैम्पेनर-डब ने मोदी-पुरित की तस्वीर की ओर इशारा करते हुए कहा कि यह पौस्टर हाजर शोड़े के बाबर है। इसके साथ ही उन्होंने अपनी कैम्पेनर-डब ने एक ट्रैकर को जब्त कर लिया। और चाहते हुए एक्टिविस्टों के सहायते में टैकर के डेक पर उतरते हैं और कुछ ही मिनटों में टैकर को अपने कब्जे में ले लेते हैं। ब्लाइट हाउस में प्रकरणों से बातें और चाहते हुए एक्टिविस्टों से बातें और हालांकि डोनाल्ड ट्रम्प की भारत नीति की कड़ी आलोचना की। ड्रू ने कहा, "ट्रम्प की भारत को लेकर चीजों ऐसी हैं जो बाहर आयी हैं। एक अमेरिकी सासेन ने पैपर मोटी और पुरित की सेल्सी बाली तस्वीर दिखाकर राष्ट्रिय ट्रम्प की विदेश नीति की आलोचना की। अमेरिकी प्रतिनिधि सिडनी कैम्पेनर-डब ने मोदी-पुरित की तस्वीर की ओर इशारा करते हुए कहा कि यह पौस्टर हाजर शोड़े के बाबर है। इसके साथ ही उन्होंने अपनी कैम्पेनर-डब ने एक ट्रैकर को जब्त कर लिया। और चाहते हुए एक्टिविस्टों के सहायते में टैकर के डेक पर उतरते हैं और कुछ ही मिनटों में टैकर को अपने कब्जे में ले लेते हैं। ब्लाइट हाउस में प्रकरणों से बातें और चाहते हुए एक्टिविस्टों से बातें और हालांकि डोनाल्ड ट्रम्प की भारत नीति की कड़ी आलोचना की। ड्रू ने कहा, "ट्रम्प की भारत को लेकर चीजों ऐसी हैं जो बाहर आयी हैं। एक अमेरिकी सासेन ने पैपर मोटी और पुरित की सेल्सी बाली तस्वीर दिखाकर राष्ट्रिय ट्रम्प की विदेश नीति की आलोचना की। अमेरिकी प्रतिनिधि सिडनी कैम्पेनर-डब ने मोदी-पुरित की तस्वीर की ओर इशारा करते हुए कहा कि यह पौस्टर हाजर शोड़े के बाबर है। इसके साथ ही उन्होंने अपनी कैम्पेनर-डब ने एक ट्रैकर को जब्त कर लिया। और चाहते हुए एक्टिविस्टों के सहायते में टैकर के डेक पर उतरते हैं और कुछ ही मिनटों में टैकर को अपने कब्जे में ले लेते हैं। ब्लाइट हाउस में प्रकरणों से बातें और चाहते हुए एक्टिविस्टों से बातें और हालांकि डोनाल्ड ट्रम्प की भारत नीति की कड़ी आलोचना की। ड्रू ने कहा, "ट्रम्प की भारत को लेकर चीजों ऐसी हैं जो बाहर आयी हैं। एक अमेरिकी सासेन ने पैपर मोटी और पुरित की सेल्सी बाली तस्वीर दिखाकर राष्ट्रिय ट्रम्प की विदेश नीति की आलोचना की। अमेरिकी प्रतिनिधि सिडनी कैम्पेनर-डब ने मोदी-पुरित की तस्वीर की ओर इशारा करते हुए कहा कि यह पौस्टर हाजर शोड़े के बाबर है। इसके साथ ही उन्होंने अपनी कैम्पेनर-डब ने एक ट्रैकर को जब्त कर लिया। और चाहते हुए एक्टिविस्टों के सहायते में





## सेहत पर भी भारी पड़ सकता है रात में हाई प्रोटीन डाइट लेना

कुछ लोग रात को हाई प्रोटीन डाइट या प्रोटीन शेक लेते हैं। ऐसा करना कठीन-कठीन उनकी सेहत पर भी भारी पड़ सकता है। प्रोटीन वेट लॉस से लेकर अच्छी सेहत तक के लिए एक जल्दी पोषक तत्व है। प्रोटीन का शरीर के लिए कई काफ़ा है, जैसे कि यह आपकी ऋतिंग को कंट्रोल करता है, हेल्दी वेट लॉस करता है, शरीर को एनर्जी देता है और मेटाबॉलिज्म को बूट करता है आदि। लेकिन इसके ये सब काफ़ा हैं। आपको तभी मिल सकते हैं, जब आप प्रोटीन का सेवन सही ढंग से करें।

कुछ लोग प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए हाई प्रोटीन डाइट लेते हैं, तो कुछ लोग, जो लोग जिम जाते हैं, वो हाई प्रोटीन डाइट में प्रोटीन सल्वीमेंट भी लेते हैं, जैसे कि प्रोटीन पाउडर। लेकिन तब भी कुछ लोगों को प्रोटीन का लाभ नहीं मिल पाता है, क्योंकि वो प्रोटीन गलत समय पर लेते हैं। रात को हाई प्रोटीन डाइट लेना या प्रोटीन पाउडर लेना पाचन और सेहत को कई बार नुकसान भी पहुंचा सकता

है। इसलिए रात लाइट और बैलेस डाइट लेने की सलाह दी जाती है। आइए जानते हैं कि रात को हाई प्रोटीन डाइट लेने से सेहत को क्या नुकसान हो सकते हैं।

### पेट में भारीपन

रात के समय प्रोटीन युक्त लेना पाचन पर भारी हो सकता है, क्योंकि इससे पाचन तंत्र को अधिक मेहनत करनी पड़ती है, जिससे एट में भारीपन महसूस हो सकता है।

### एसिडिटी की समस्या

हाई प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों को पचाने में अधिक समय लगता है और रात को कोई शारीरिक परिवर्तियाँ होती नहीं हैं। जिससे रात में एसिडिटी की समस्याएँ हो सकती हैं।

### नीद प्रभावित होती है

प्रोटीन युक्त खाने को पचाने में अधिक ऊर्जा भी लाती है, जिससे शरीर को आराम करने में कठिनाई हो सकती है और नीद प्रभावित हो सकती है। इसके अलावा पेट में भारीपन महसूस होने पर आपको नीद नहीं आएगी।



# दिमागी विकास संबंधी गड़बड़ी है ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसॉर्डर

## नी ऑस्टियोआर्थराइटिस के लक्षण महिलाओं में ज्यादा गंभीर!

एक शोध में यह बात सामने आई है कि किसी व्यक्ति के नी कैप का बिंगड़ता आकार ऑस्टियोआर्थराइटिस वीमारी का संकेत हो सकता है। ऑस्टेलियन नेशनल यूनिवर्सिटी (एनयू) के शोधकर्ताओं ने महिलाओं और पुरुषों की नी कैप आकार के अंतर के लेकर एक अध्ययन किया। पाया गया था कि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में नी ऑस्टियोआर्थराइटिस के लक्षण ज्यादा गंभीर होते हैं। टीम ने स्वस्थ व्यक्तियों और बुटनों की लिए सर्वजनिक सुर्जरी का इंतजार कर रहे घरें भीजने के लिए एसीटी रेफर का विशेषण करने के लिए एसीटी रेफर का उपयोग किया। उन्होंने बुटनों के 3D मॉडल बनाने और सतह के आकार को मापने के लिए उत्तम छविं विशेषण तकनीकों का उपयोग किया।

शोध में लैंगिक आधार पर बुटनों की सतह के आकार में कोई स्पष्ट अंतर नहीं पाया गया, लेकिन यह जरूर पता चला कि ऑस्टियोआर्थराइटिस वीडिओ के नीकैप सतह का आकार भिन्न था। एनयू की एसोसिएट प्रोफेसर लॉरा विल्सन के नेतृत्व वाली टीम ने ये भी बताया कि रोग की गंभीरता बढ़ने के साथ ये अंतर और अधिक स्पष्ट होने लगे। उन्होंने निष्कर्षों की अप्रत्याशित प्रकृति पर ध्यान दिया, जिसमें बताया गया था कि ऑस्टियोआर्थराइटिस जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑस्टियोआर्थराइटिस और कार्टिलेज प्रिक्स में प्रकाशित हुआ है। शेषकर्ता अब यह जांचने पर विचार कर रहे हैं कि क्या ये आकार में अंतर वीमारी के शुरुआती दौर में दखने शुरू हो जाते हैं। यदि इन परिवर्तनों की प्रारंभिक शुरुआत की पुष्टि की जा सके, तो बुटनों की आकृति को संभावित रूप से रोग निवारण मोड़ने में प्रकारकृति किया जा सकता है, जिससे बुटनों के ऑस्टियोआर्थराइटिस के उच्च जायिम वाले व्यक्तियों की प्रारंभिक पहचान में सहायता मिलेगी।



पर्यावरणीय कारणों से होता है। जो कि गर्भ में पल रहे बच्चे के दिमाग के विकास को बाधित करते हैं। जैसे-

- दिमाग के विकास को नियंत्रित करने वाले जीन में कोई गड़बड़ी होना
- सेल्स और दिमाग के बीच सम्पर्क बनाने वाले जीन में गड़बड़ी होना
- गर्भावस्था में वायरल इंफेक्शन या हवा में फैले प्रदूषण कोणों के सम्पर्क में आना
- जोखिम करके इन बच्चों में ऑटिज़्म का खतरा सबसे अधिक होता है-

### ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों में लक्षण

- दूसरे बच्चों से घुलने-मिलने से बचना
- अकेले रहना
- खेल-कूद में हिस्सा ना लेना या रुचि ना दिखाना
- किसी एक जगह पर घटों अकेले या चुपचाप बैठना, किसी एक ही वस्तु पर ध्यान देना या कोई एक ही काम को बार-बार करना
- दूसरों से सम्पर्क ना करना
- अलग तरीके से बात करना जैसे प्यास लगने पर मुझे जानी पीछे बढ़ने की बजाय क्या तुम पानी पीओगे' कहना
- बातचीत के दौरान दूसरे व्यक्ति के हर शब्द को दोहराना
- सनकी व्यवहार करना
- किसी भी एक काम या सामान के साथ पूरी तरह व्यस्त रहना
- खुद को घोट लगाना या नुकसान पहुंचाने के प्रयास करना
- गुर्सेल, बदहवास, बैंधेन, अशत और तोड़-फोड़ मचाने जैसा व्यवहार करना
- किसी काम को लगातार करते रहना जैसे, ड्रमना या ताली बजाना
- एक ही वाक्य लगातार दोहराते रहना
- दूसरे व्यक्तियों की भावनाओं को ना समझ पाना
- दूसरों की पसंद-नापसंद को ना समझ पाना
- किसी विशेष प्रकार की आवाज, स्वाद और गंध के प्रति अजीब प्रतिक्रिया देना
- पुरानी रिकल्स को भूल जाना

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

### ऑटिज़्म के कारण और कारक

ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं चल सका है।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।

जैसे-जैसे बढ़ता है वैसे-वैसे नीकैप बदलवा अन्य ज़ोड़ों की सतह पर अलग-अलग दखने को मिलता है। अध्ययन ऑटिज़्म के सही कारणों का पता नहीं देते हैं।



## द बैड्स ऑफ बॉलीवुड से 20 साल बाद मेरी बॉलीवुड में वापसी हुई है

बॉलीवुड के मशहूर कलाकार रजत बेदी को हाल ही में आर्यन खान की ओरिजिनल सीरीज द बैड्स ऑफ बॉलीवुड में देखा गया था। एकटर को उनके किरदार के लिए खुब सराहा भी गया है और उन्हें बेस्ट सपोर्टिंग एकटर (मेन) के अवॉर्ड से नवाजा गया। उन्होंने मैडिया से बात करते हुए बताया कि उनके पूरे परिवार पर रक्षा की महर हुई है। द बैड्स ऑफ बॉलीवुड में रजत बेदी ने कॉमेडीन का रोल पूले किया था और इसी फिल्म से उनके बेटे ने अपना करियर बौद्धि असिस्टेंट डायरेक्टर शुरू किया है। उन्होंने पूरी सीरीज में आर्यन खान को असिस्ट किया है। ये सीरीज पिंता और बेटे दोनों के करियर के लिए हिट साबित हुई। फिल्म द बैड्स ऑफ बॉलीवुड के जरिए शानदार वापसी करने वाले रजत बेदी इन दिनों उन्हें मिले अवॉर्ड को लेकर काफी उत्साहित नजर आए। उन्होंने कहा कि इस परफॉर्मेंस ने उन्हें नई ऊर्जा दी है और अब वह दोबारा दमदार एक्शन रोल करने की छल्ला रखते हैं। साथ ही उन्होंने इस बात पर मतलब भी जताया कि वह अब तक आमिर खान और अजय देवगन जैसे बड़े कलाकारों के साथ किसी फिल्म में काम नहीं कर पाए हैं। उन्होंने कहा कि अवॉर्ड मिलने के बाद कई ऑफर आ रहे हैं और मैं अभी देख रहा हूं कि किसके लिए हाँ करनी है।

उन्होंने आगे कहा कि एक ही शो ने उनके पूरे परिवार को सेलिब्रिटी बना दिया। एकटर ने कहा कि मैं अपने करियर में 40 से 50 फिल्में कर चुका हूं और कई पंजाबी फिल्मों में भी काम किया है, लेकिन अब 20 साल बाद बॉलीवुड में मेरी शानदार वापसी हुई है।



## अनुपमा परमेश्वरन की फिल्म लॉकडाउन की रिलीज डेट से उठा पदा

तमिल सिनेमा के दर्शक इन दिनों एक नई फिल्म को लेकर काफी उत्साहित है। हुआ डायरेक्टर एग्रा, जीवा की नई ड्रामा फिल्म लॉकडाउन है, जिसमें अभिनेत्री अनुपमा परमेश्वरन मुख्य भूमिका में नजर आ रही है। निर्माता लाइका प्रोडक्शन ने सोमवार को घोषणा की कि अब यह फिल्म दुनिया भर के सिनेमाघरों में 12 दिसंबर को रिलीज होगी। इससे पहले फिल्म को 5 दिसंबर को रिलीज किया जाना था, लेकिन बेबू और तमिलनाडु में लगातार हुई वारिश के कारण इसे खण्डित करना पड़ा था। वारिश के चलते सिनेमाघरों की विश्वित ठीक नहीं थी, और दर्शकों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए निर्माता ने यह निर्णय लिया। लाइका प्रोडक्शन ने अपने सोशल मीडिया लेटरफॉर्म एक्स पर लिखा, जब जिंदगी लिल्ला जाती है, तब फैसले लेना मुश्किल हो जाता है। लॉकडाउन 12 दिसंबर को थिएटर्स में आएगी। साथ ही उन्होंने बताया कि दर्शकों और शिर्टर स्टाफ की सुरक्षा उनके लिए सबसे महत्वपूर्ण है। इसके लिए उन्होंने सोचावानी और सुरक्षित रहने की अपील की।

तमिल सिनेमा के डिजेज डायरेक्टर लोकेश कनगराज ने अपनी एक्शन-थ्रिलर फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। रजनीकांत संग कुली, कमल हासन संग विक्रम और थलपात्र जिंदगी जबरदस्त फिल्में बनाने के बाद अब वह आमिर खान के साथ एक सुपरहीरो फिल्म ला रहे हैं। इसी साल जुन में सितारे जमीन पर के प्रमाणश के द्वारा, मिस्टर पाफेशनिस्ट आमिर खान ने खुले तीर पर माना था कि वह लोकेश के साथ एक फिल्म के लिए बातीत कर रहे हैं। हालांकि, बाद में कुछ रिपोर्ट्स आईं कि फिल्म डिल्लीबद हो गई है। लेकिन अब खुद आमिर ने अपने खबरों का खरिज किया। अपिर खान ने बातीत में कहा, यह फिल्म पाइलाइन में है। लोकेश और मैं मिलने वाले हैं... मुझे लगता है कि पिछले महीने हमने बात की थी और उसने कहा था कि वह किसी समय मुबई आ रहा है... हम नरेशन देखेंगे... तो हाँ... अभी के लिए, यह तय है।

## हर साल एक फिल्म लाने के बादे पर अब ये बोल आमिर

इसके अलावा, जब आमिर से पूछा गया कि क्या वह साल में एक फिल्म करने का अपना वादा निभाएगे,



टीवी अभिनेता गौरव खन्ना ने बिंग बॉस 19 की ट्रॉफी अपने नाम कर ली है। गौरव फिनाले में उन्होंने न सिर्फ टर्टिंग का दिल जीता, बल्कि 50 लाख लपटे की इनामी राशि भी अपने नाम की। इस सीजन में फरहाना मट्र फर्स्ट एन-अप रही, जबकि प्रणित नोर ने तीसरा स्थान हासिल किया। जीत के बाद बातीत में गौरव खन्ना ने अपनी जीत, सलमान खान से मिले स्पोर्ट, शो के सफर, दोस्ती, नर्वसनेस और भविष्य की योजनाओं पर ध्यलकर बात की।

बिंग गाली-गाली के भी ट्रॉफी जीती जा सकती है मैं बस यही कहना चाहूँगा कि आखिर मैं जीत हमेशा सच्चाई और अच्छाई की ही होती है। कई बार अच्छे इसान को भी तोने सुने पड़ते हैं, उसे नीचा दिखाने की कोशिश होती है, लेकिन हिंदुस्तान की जनता दिल से फेसला करती है। वो कहीं न कहीं अच्छाई की ही चुनती है। मेरी ये जीत इस बात का संहृत है।



तमिल सिनेमा के डिजेज डायरेक्टर लोकेश कनगराज ने अपनी एक्शन-थ्रिलर फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। रजनीकांत संग कुली, कमल हासन संग विक्रम और थलपात्र जिंदगी के साथ लियो और मास्टर जैसी जबरदस्त फिल्में

बनाने के बाद अब वह आमिर खान के साथ एक सुपरहीरो फिल्म ला रहे हैं। इसी साल जुन में सितारे जमीन पर के प्रमाणश के द्वारा, मिस्टर पाफेशनिस्ट आमिर खान ने खुले तीर पर माना था कि वह लोकेश के साथ एक फिल्म के लिए बातीत कर रहे हैं। हालांकि, बाद में कुछ रिपोर्ट्स आईं कि फिल्म डिल्लीबद हो गई है। लेकिन अब खुद आमिर ने अपने खबरों का खरिज किया। अपिर खान ने बातीत में कहा, यह फिल्म पाइलाइन में है। लोकेश और मैं मिलने वाले हैं... मुझे लगता है कि पिछले महीने हमने बात की थी और उसने कहा था कि वह किसी समय मुबई आ रहा है... हम नरेशन देखेंगे... तो हाँ... अभी के लिए, यह तय है।

हर साल एक फिल्म लाने के बादे पर अब ये बोल आमिर

इसके अलावा, जब आमिर से पूछा गया कि क्या वह साल में एक फिल्म करने का अपना वादा निभाएगे,

कि बिंग बॉस जैसे शो में बिना गाली-गालौ, बिना तोड़फौड़ और बिना नेगेटिविटी की भी आप ट्रॉफी तक पहुंच सकते हैं। आप अपने मुद्रे शांत तरीके से भी रख सकते हैं और अगर आप आप सही हों तो जनता आपके साथ खड़ी होती है।

मेरा मकसद बस लाइन क्रॉस किए बिना फिनिश करना था

ये कोई बानई हुई स्ट्रॉटेजी नहीं थी। मैं जैसा हूं वैसा ही शो में गया था। मैं हमेशा यही मानता रहा कि ये कोई मैराथन रेसर से ट्रॉफी होता है। मैं शो की शुरुआत से ही भागने की कोशिश नहीं की। मेरा बस एक ही मकसद था कि मैं अपनी इमानदारी के साथ, अपनी लिमिटेड में उड़ते हुए फिनिश लाइन करके तक पहुंचू।

फिर चाहे मैं कहीं भी हाल में अपनी लाइन क्रॉस न करूं और खुद से समझौता न करूं। कई लोग शो को गत तरीके से समझ लेते हैं और वहीं गड़बड़ कर बैठते हैं।

सलमान सर का हाथ पकड़कर खड़ा होना

असली जीत थी

जब सलमान सर मेरे बाजू में खड़े थे, तो मैंने उनसे बिल्कुल दिल से कहा कि ट्रॉफी अपनी जगह है।

लेकिन उससे कहीं ज्यादा बड़ी बात ये है कि आप मेरा हाथ पकड़कर मैं साथ खड़े हैं। वर्षोंके सच कहूं तो बिंग बॉस की हाँ कहने की सबसे बड़ी वजह है। वर्षोंके सच कहूं तो बिंग बॉस की हाँ कहने की सबसे बड़ी वजह है। वर्षोंके सच कहूं तो बिंग बॉस की हाँ कहने की सबसे बड़ी वजह है। वर्षोंके सच कहूं तो बिंग बॉस की हाँ कहने की सबसे बड़ी वजह है। वर्षोंके सच कहूं तो बिंग बॉस की हाँ कहने की सबसे बड़ी वजह है।

टीवी इंडस्ट्री में करीब 20 साल से हाँ और अच्छाई नाम और पहचान बनाई है, लेकिन कभी उससे मिलने का मौका नहीं मिला। हमारी इंडस्ट्री अलग है, रास्ते अलग हैं। इसलिए उस कर्म वह वहाँ एक कलाकार नहीं था, वह बिल्कुल दिल से कहा कि ट्रॉफी अपनी जगह है।

जब सलमान सर ने कहा कि वो मेरे साथ काम करेंगे, मेरी आंखों में आंसू आ गए। जब सलमान सर ने कहा कि वो जल्द मेरे साथ काम करना चाहते हैं, उस पल मेरी आंखों में आंसू आ गए थे। मैं दिल से बहुत खुश था। मूझे लगा कि अगर 15 लोगों के बीच उन्हें मेरा काम अच्छा लगा है, तो कहीं न कहीं पूरे हिंदुस्तान के लोगों तक भी मेरी सच्चाई पहुंची होगी। इन्हें बड़े सुपरस्टार के मूल सुना जाएगा। इसलिए उनकी सुपरहीरो फिल्म कैसिल हो गई है। लेकिन अब यह साफ है कि फिल्म डिल्लीबद नहीं हुई है।

मैं सुपर कॉन्फिंडेंट नहीं था, मूझे भी नर्वसनेस हुई, दिल की धड़कनें तेज़ी थीं, जैसे हर इंसान को उस तरफ होता है।

## रणवीर सिंह को लेकर सारा अर्जुन ने लिखा... एक फरिश्ता ऐसा ही करता है

अभिनेत्री सारा अर्जुन ने रणवीर सिंह के साथ फिल्म धूरंधर में बौद्धि एकट्रेस डेब्यू किया है। उनके अभिनेत्री की काफी तारीफ हो रही है। ऐसे में

</div