





# शुभाम संदेश

एक राज्य - एक अखबार

रांची एवं पटना से प्रकाशित

रांची • गुरुवार, 16 नवंबर 2023 • कार्तिक शुक्ल 03, संवत् 2080 • पृष्ठ : 16, मूल्य : ₹ 5 • वर्ष : 1, अंक : 209

www.lagatar.in

## भगवान बिरसा मुंडा के जन्मदिवस पर पीएम ने की जनजातियों पर सौगातों की बारिश

# बिरसा की भूमि पर कर्ज चुकाने आया हूं : मोदी

प्रमुख संवाददाता। खूंटी

जनजातीय गौरव दिवस पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भगवान बिरसा मुंडा की पावन भूमि खूंटी से जनजाति समुदाय पर सौगातों की बारिश की. देशभर के 28 लाख कमजोर जनजातीय समूह (पीवीटीजी) आबादी के विकास के लिए 24000 करोड़ की योजनाओं का शुभारंभ किया. इसके अलावा झारखंड की 7200 करोड़ की योजनाओं का ऑनलाइन शिलान्यास और उद्घाटन किया. प्रधानमंत्री ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि भगवान बिरसा मुंडा, तिलक मांझी, सिदो-कान्हू, चांद-भैरव जैसे अनेक वीरों ने झारखंड की धरती का मान बढ़ाया है. देश का कोई कोना नहीं है, जहां आदिवासी योद्धाओं ने आजादी की लड़ाई में मोर्चा नहीं लिया था. कहा कि हम देश की सेवा करने आये हैं. पहले की सरकारों में संपन्न लोगों को ही सरकारी सुविधाएं मिलती थीं, लेकिन जो लोग समाज में पिछड़े थे उनपर ध्यान देने वाला कोई नहीं था. हमारी सरकार ने ऐसे वंचितों को अपनी प्राथमिकता बनाई, क्योंकि मैंने कभी ऐसे परिवारों की रोटी खाई है. समाज के अंतिम व्यक्ति का नमक खाया है और आज भगवान बिरसा मुंडा की भूमि पर कर्ज चुकाने आया हूं.

### केडीएच-पूर्णाडिह कोल प्लांट का शिलान्यास

प्रधानमंत्री ने सीसीएल के 442 करोड़ रुपये वाले इस केडीएच-पूर्णाडिह कोल हैंडलिंग प्लांट का भी वचुअल रूप से शिलान्यास किया. सीसीएल के लिए यह गौरव का दिन है. इस ऐतिहासिक क्षण पर सीसीएल के सीएमडी, डॉ. बी. वीरा रेड्डी भी उपस्थित थे. शिलान्यास स्थल पर सीसीएल के निदेशक तकनीकी (संचालन) राम बाबू प्रसाद सहित अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे. - पेज 10 भी देखें



### पिछड़े जिलों को आकांक्षी जिला बनाया

प्रधानमंत्री ने कहा कि हमारे देश में 110 से ज्यादा जिले ऐसे थे, जो विकास के हर क्षेत्र में पिछड़े हुए थे. पहले की सरकार बस उनकी पहचान कर के छोड़ देती थी. संयोग देखिए, इन्हीं जिलों में देश की सबसे ज्यादा आदिवासी परिवार रहते थे. इन जिलों को अपने हाल पर छोड़कर भारत कभी विकसित नहीं हो सकता था. हमारी सरकार ने इन जिलों को आकांक्षी जिला घोषित किया. होनहार अफसर नियुक्त किया.

### मैं वह दिन देख रहा हूं

प्रधानमंत्री ने कहा कि मैं वो दिन देख रहा हूं जब हर गरीब के पास राशन कार्ड होगा. हर गरीब के पास बिजली और गैस का कनेक्शन होगा. आयुष्मान कार्ड देती थी. संयोग देखिए, इन्हीं जिलों में देश की सबसे ज्यादा आदिवासी परिवार रहते थे. इन जिलों को अपने हाल पर छोड़कर भारत कभी विकसित नहीं हो सकता था. हमारी सरकार ने इन जिलों को आकांक्षी जिला घोषित किया. होनहार अफसर नियुक्त किया.

### मैंने समाज के अंतिम व्यक्ति का नमक खाया है

28 लाख कमजोर जनजातीय समूहों के विकास के लिए 24000 करोड़ की योजना



### उलिहातू में मोदी ने माथे पर लगाई बिरसा के आंगन की पवित्र मिट्टी

उलिहातू। जनजातीय गौरव दिवस पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भगवान बिरसा मुंडा की जन्मस्थली उलिहातू (खूंटी) पहुंचे. वहां उनका पारंपरिक तरीके से स्वागत किया गया. बिरसा मुंडा के गांव पहुंचने के बाद पीएम उनकी प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करते हुए उन्हें नमन किया, साथ ही पूजा-अर्चना की स्थानीय लोगों ने ढोल और मांदर जैसे पारंपरिक

वाद्ययंत्रों की धुन पर नृत्य करते हुए पीएम मोदी का स्वागत किया. मोदी ने बिरसा मुंडा के वंशजों से भी मुलाकात की. इस उन्होंने भगवान बिरसा मुंडा के घर में लगी तुलसी को प्रणाम करते हुए वहां की मिट्टी से अपने माथे पर तिलक लगाया. इसके साथ ही नरेंद्र मोदी उलिहातू जाने वाले देश के पहले प्रधानमंत्री बन गये हैं.

### विकसित भारत संकल्प यात्रा शुरू

मोदी ने कहा, आज विकसित भारत संकल्प यात्रा का शुभारंभ हो रहा है. ये यात्रा आज 15 नवंबर को, भगवान बिरसा मुंडा की जन्म जयंती से शुरू होकर अगले साल 26 जनवरी तक चलेगी. इस यात्रा में सरकार मिशन मोड में देश के गांव-गांव जाएगी, हर गरीब हर वंचित को सरकारी योजनाओं का लाभार्थी बनाया जाएगा. वहीं पीवीटीजी मिशन विलुप्त होने की कगार पर खड़ी जनजातियों की रक्षा करेगा.

## सरना धर्म कोड पर सकारात्मक निर्णय ले केंद्र : हेमंत सोरेन

मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने एक बार फिर सरना धर्मकोड का मामला उठाया. प्रधानमंत्री के मंच पर हेमंत सोरेन ने कहा कि आदिवासी मुख्यमंत्री होने के नाते न सिर्फ झारखंड बल्कि पूरे देश के आदिवासियों की तरफ से वे आदिवासी धर्म कोड की चिरप्रतीक्षित मांग पर सकारात्मक निर्णय लेने का आग्रह करते हैं. मुख्यमंत्री ने कहा झारखंड आदिवासी बहुल राज्य है. वे भी आदिवासी समुदाय से आते हैं और उन्हें आदिवासी होने पर गर्व है.

आदिवासी हक और अधिकार की लड़ाई लड़ता आया है. फिर वह लड़ाई महाजनों के विरुद्ध हो या फिर अंग्रेजों के खिलाफ, लेकिन दुर्भाग्य है कि इतिहासकारों ने इन्हें उचित जगह नहीं दिया. विशेष रूप से कमजोर जनजातीय समूह सबसे पिछड़ा है. अगर ये नहीं बचे तो अन्य आदिवासी विशेष रूप से कमजोर जनजातीय समूह में आ जाएंगे, हम चांद में पहुंच चुके हैं, पर समाज के अंदर जो अंतर दिख रहा है, उसे मिट जाना चाहिए.

### इन योजनाओं की रखी आधारशिला

- एनएच 133 के महागामा-हंसडीहा सेक्शन के 52 किमी लंबे हिस्से को चार लेन करने की योजना.
- एनएच 14ए के बासुकीनाथ-देवघर सेक्शन के 45 किलोमीटर लंबे हिस्से को चार लेन करने की योजना.
- केडीएच-पूर्णाडिह कोल हैंडलिंग प्लांट की आधारशिला रखी.
- आईआईआईटी रांची के नए शैक्षणिक और प्रशासनिक भवन की आधारशिला रखी.



### इन योजनाओं का किया उद्घाटन

- आईआईआईटी रांची का नया परिसर
- आईआईटी आईएसएम धनबाद का नया छात्रावास
- बोकारो में पेट्रोडोलिम ऑयल और लूब्रिकेंट (पीओएल) डिपो
- हटिया-पकरा सेक्शन, तलगरिया-बोकारो सेक्शन और जारंगडीह-पतरातू सेक्शन को डबल करना
- झारखंड में 100% रेलवे विद्युतीकरण की उपलब्धि पीएम ने राष्ट्र को समर्पित की.

## हरमू रोड और रेडियम रोड में पीएम की सुरक्षा में हुई चूक, बाइक सवार को ढूढ़ रही पुलिस

रांची। पीएम का दो दिवसीय दौरा खत्म हो चुका है लेकिन इस दौरान के दरम्यान दो बार उनकी सुरक्षा में चूक दिखाई दी. पहली चूक मंगलवार को तब हुई जब पीएम का काफिला हरमू रोड से राजभवन की तरफ बढ़ रहा था. दरअसल पीएम का काफिला जब एयरपोर्ट से राजभवन की ओर से बढ़ रहा था, तब हरमू रोड में उनकी काफिले में एक मोटरसाइकिल सवार घुस गया. जिससे थोड़ी देर के लिए पीएम की सुरक्षा में लगे सभी सुरक्षाकर्मी अवाक रह गए. हालांकि मोटरसाइकिल सवार कौन था, ये अब तक पता नहीं चल पाया है. रांची पुलिस घुर्वा और सेल सिटी के इलाके में उस बाइकसवार की तलाश कर रही है. सीसीटीवी फुटेज भी खंगाला जा रही है. दूसरी चूक रेडियम रोड में हुई थी. जब संगीता झा नाम की महिला मोदी की कार के सामने आ गयी. जिससे काफिला कुछ देर के लिए वहां रुक गया. तैनात सुरक्षा कर्मियों के बीच उस वक्त अफरा-तफरी मच गयी. हालांकि मौके पर मौजूद सुरक्षा कर्मियों ने उस महिला को हटाया. महिला से पूछताछ में पता चला कि, वो अपने पति से परेशान थी और इसी बात को पीएम के सामने रखना चाहती थी.



रांची में पीएम की सुरक्षा में चूक मामले में तीन पुलिसकर्मी सरपेंड रांची। राजधानी रांची में पीएम मोदी की सुरक्षा में चूक होने के मामले में तीन पुलिसकर्मी को सरपेंड कर दिया गया है. जिनमें चाईबासा जिलाबादल के एसआई अंबू जफर, आईआरबी 10 का हवलदार छोटेलाल टुडू और आरक्षी रंजन कुमार शामिल हैं.



### ये पॉलिसी हुई लांच

- राज्य में उद्यम, उद्यमियों और निवेश को बढ़ावा देने के लिए एमएसएमई प्रोत्साहन नीति- 2023, झारखंड स्टार्टअप पॉलिसी-2023, झारखंड आईटी, डाटा सेक्टर और बीपीओ इन्वेस्टमेंट प्रमोशन नीति- 2023 और झारखंड निर्यात नीति - 2023 को लांच किया.
- झारखंड राज्य खेल प्रोत्साहन नीति के तहत विभिन्न खेल प्रतियोगिता में भारतीय महिला टीम में शामिल झारखंड की खिलाड़ियों को अंतरराष्ट्रीय तथा राष्ट्रीय स्तर पर रिकॉर्ड बनाने वाले झारखंड के 70 खिलाड़ियों को नकद पुरस्कार राशि देकर सम्मानित किया.

## राज्य स्थापना दिवस पर सीएम ने प्रकट किए अपने इरादे पहले 75% मूलवासियों को नौकरी, फिर लगेंगे उद्योग

विशेष संवाददाता। रांची

झारखंड राज्य के 24 वें स्थापना दिवस समारोह में मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने अपने आगे के इरादे प्रकट कर दिए. उन्होंने कहा कि झारखंड के खनिज संपदा का पूरे देश में 42 प्रतिशत योगदान है. इसके बाद भी हमारे लोग पिछड़ते ही चले गए. ऐसा क्यों हुआ, इसके पीछे जाएंगे तो बात दूर तलक जाएगी. हम आगे देखा चाहते हैं. उन्होंने साफ कहा कि झारखंड में उद्योग और कंपनी बैटाने का पुराना अनुभव अच्छा नहीं रहा. इसलिए अब झारखंड में उद्योग तभी लगेगा जब वे हमारे आदिवासी-मूलवासियों को अपने यहां 75 प्रतिशत नौकरी देगे.



### एक नजर : स्थापना दिवस पर सरकार ने क्या-क्या किया

- समारोह में ऊर्जा की 3, जल संसाधन विभाग के 7, नगर विकास एवं आवास विभाग के 3, ग्रामीण कार्य विभाग के 72, ग्रामीण विकास विभाग के 22, पेयजल एवं स्वच्छता विभाग के 37, भवन निर्माण विभाग के 44, पथ निर्माण विभाग के 35 और उद्योग विभाग की 6 योजनाएं हैं. वहीं, जल संसाधन विभाग की 73, नगर विकास एवं आवास विभाग के 8, कृषि पशुपालन एवं सहकारिता विभाग के 4, ग्रामीण कार्य विभाग के 454, ग्रामीण विकास विभाग की 27, पथ निर्माण विभाग के 65, भवन निर्माण विभाग की 40 और पेयजल एवं स्वच्छता विभाग की 6 योजनाओं की आधारशिला रखी गई.
- आपकी योजना- आपकी सरकार- आपके द्वार कार्यक्रम के तीसरे चरण की शुरुआत, पंचायत स्तर पर शिविर लगाकर लोगों की समस्या दूर की जाएगी.
- अबुआ आवास योजना का शुभारंभ. इस योजना के तहत अगले 3 वर्षों में 8 लाख लोगों को आवास उपलब्ध कराया जाएगा.
- मुख्यमंत्री ग्राम गाड़ी योजना शुरू. इस योजना के तहत ग्रामीण क्षेत्र, सुदूरवर्ती जनजातीय इलाकों और तलहटी में रहने वाले लोगों को पंचायत, प्रखंड, अनुमंडल और जिला मुख्यालय आवागमन के लिए सुलभ परिवहन सेवा उपलब्ध कराई जाएगी.
- सरकार ने विभिन्न संस्थाओं और कंपनियों के लिए चयनित 13950 युवाओं को ऑफर लेटर प्रदान किया.
- बिरसा सिंचाई संवर्धन योजना, बिरसा हरित ग्राम योजना, बाबा साहब भीमराव अंबेडकर आवास योजना, सावित्रीबाई फुले किशोरी समृद्धि योजना, खाद्य एवं पोषण सुरक्षा योजना, गोधन न्याय योजना, मुख्यमंत्री पशुधन विकास योजना, सर्वधन पेंशन योजना और मुख्यमंत्री रोजगार सृजन योजना के लाभुकों के बीच 259 करोड़ 65 लाख 97 हजार रूपये की परिसंपत्तियों का वितरण किया गया.

### राज्यपाल ने योजनाओं की तारीफ की

स्थापना दिवस समारोह में राज्यपाल पहुंचे. योजनाओं का उद्घाटन व शिलान्यास भी किया, मगर अपने संबोधन में केंद्र और मोदी सरकार के बीच पूरी तरह सामंजस्य बनाने का प्रयास किया. एक ओर उन्होंने जहां केंद्र की मोदी सरकार की योजनाओं को गिनाया वहीं लगे हाथ राज्य सरकार की योजनाओं की भी तारीफ की. साथ ही नसीहतें भी दीं. राज्यपाल ने कहा कि आज का दिवस बहुत ही शुभ दिवस है. आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उलिहातू जाकर भगवान बिरसा मुंडा के जन्मस्थली को नमन किया. वे देश

के प्रथम प्रधानमंत्री हैं, जिन्होंने भगवान बिरसा मुंडा की जन्मस्थली को नमन करते हुए जनजातियों के कल्याणार्थ 24 हजार करोड़ की योजना की घोषणा की. राज्यपाल ने कहा कि झारखंड के विकास के लिए भाषागत, जातिगत एवं संप्रदाय की भावना से उठकर विकास के लिए केंद्र सरकार एवं राज्य सरकार को मिलकर काम करना होगा. झारखंड में रेलवे का शत प्रतिशत विद्युतीकरण हो चुका है, वंदे भारत ट्रेनों का परिचालन हो चुका है.

### 2 साल में बहुत काम हुए : आलमगीर आलम

इस मौके पर ग्रामीण विकास मंत्री आलमगीर आलम ने कहा कि सभी जानते हैं कि चार साल में ढाई साल कोविड में निकल गया. शेष बचे महीनों में जो काम हुआ. वह अब तक किसी सरकारों ने नहीं किया. हमें अपने युवा सीएम हेमंत सोरेन पर फर्क है कि वह ऐसी-ऐसी योजनाएं ला रहे हैं. हम कह सकते हैं कि दो साल में वह काम हुआ, जो 23 सालों में नहीं हुआ.



### विपक्ष को विकास हजम नहीं हो रहा : सत्यानंद भोक्ता

श्रम नियोजन मंत्री सत्यानंद भोक्ता ने कहा कि 4 साल पहले युवा हेमंत सोरेन के नेतृत्व में हमारी सरकार का गठन हुआ. ढाई साल कोविड में निकल गया. मगर कोविड में भी हमारी सरकार ने जो काम किया, वह पूरे देश में नहीं हुआ. कोविड के बाद सरकार टूट पर आयी. अब परिणाम सबके सामने है. आज बदलाव सभी देख रहे हैं मगर विपक्ष को हमारा काम हजम नहीं हो रहा है.





**ब्रीफ खबरें**

**विस्थापन की समस्याओं को लेकर हुई वार्ता**

कतरास। सितुआ 6/10 में पानी व विस्थापन की समस्या को लेकर बीसीसीएल प्रबंधन तथा ग्रामीणों के बीच कतरास नगर युवा कांग्रेस के अध्यक्ष सह असंगठित मजदूर नेता विकास सिंह के नेतृत्व में मुदीडीह कोलियरी परियोजना पदाधिकारी के कार्यालय में वार्ता हुई, जिसमें प्रबंधन ने पानी की समस्या को प्राथमिकता के आधार पर चोरी हटाने को जोड़कर पीटवाटर की आपूर्ति चालू करने का आश्वासन दिया गया। साथ ही तत्काल प्रभाव से अस्थाई रूप से टैंकर से 6/10 के ग्रामीणों को जलापूर्ति करने का निर्देश परियोजना पदाधिकारी ने दिया।

**छठ पर्व को लेकर ट्रेनों और बसों में भारी भीड़**

जमशेदपुर। छठ को लेकर बिहार की ट्रेनों और बसों में यात्रियों की भीड़ उमड़ने लगी है। ट्रेनों में वेटिंग काफी ज्यादा हो जाने के कारण जतरल व स्लीपर कोच का अंतर खत्म हो गया है। लोग ट्रेन की गेट पर व शौचालय के पास भी परिवार के साथ बैठकर यात्रा करने को मजबूर है। जनरल कोच में तो पैर रखने तक की जगह नहीं है। वहीं, जमशेदपुर से बिहार के लिए प्रत्येक दो दिनों में 70 बसें रवाना हो रही हैं। बावजूद इसके यात्रियों को सीटें नहीं मिल रही हैं। बस संचालकों ने बिहार से भी 10 अतिरिक्त बसें जमशेदपुर मंगावाई हैं।

**लामुकों के बीच बांटी गई 182 करोड़ की परिसंपत्ति**

गढ़वा। झारखंड राज्य स्थापना दिवस के मौके पर उपायुक्त शंकर जमुआर ने 182 करोड़ 81 लाख रुपये की परिसंपत्ति का वितरण किया। मौके पर उपायुक्त शंकर जमुआर के अलावे पुलिस अधीक्षक दीपक कुमार पांडेय, जिला परिषद अध्यक्ष शांति देवी, जिला परिषद उपाध्यक्ष सत्य नारायण यादव, उप विकास आयुक्त राजेश कुमार राय, अपर समाहर्ता पंकज कुमार सिंह, अनुमंडल पदाधिकारी गढ़वा विजय कुमार समेत गणमान्य लोग मौजूद थे। मौके पर भगवान बिरसा मुंडा की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि अर्पित की गई।

**सांस्कृतिक कार्यक्रम का किया उद्घाटन**

हजारीबाग। सांसद जयंत सिन्हा ने बिहारी दुर्गा स्थान पहुंचकर चित्रगुप्त भगवान का आशीर्वाद प्राप्त किया। मौके पर सांसद जयंत सिन्हा ने पूजा अर्चना की। इस दौरान उन्होंने आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम का उद्घाटन भी किया। चित्रगुप्त पूजा के मौके पर पंडाल में भारी संख्या में चित्रांश और दूसरे समाज के लोग उपस्थित रहे। जयंत सिन्हा ने सांस्कृतिक कार्यक्रम का लुफ भी उठाया। उन्होंने कहा कि इस वर्ष बेहद भव्य तरीके से चित्रगुप्त पूजा का आयोजन किया जा रहा है।

**जोबिया में सोहराई जतरा का हुआ आयोजन**

चंद्रवा। कामता पंचायत के जोबिया (दामोदर) में सरना समिति जोबिया द्वारा सोहराई जतरा मेला का आयोजन मंगलवार को किया गया। पाहन विजेन्द्र उरांव, पुजेर राजेन्द्र उरांव, ग्राम प्रधान सुले उरांव, धर्म अगुआ चंद्रदेव उरांव, अमर उरांव, बंधन उरांव समेत उपस्थित महिला पुरुषों ने पूरे विधि विधान के साथ पूजा अर्चना की। अतिथि पूर्व प्रमुख नवाहीर लकडा, कामता पंचायत समिति सदस्य अयुब खान, मुखिया नरेश भगत, भीम आमी के महिला मोर्चा के जिला अध्यक्ष अनीता देवी, उप मुखिया सुमन उरांव शामिल हुए।

**समस्या**

**आदित्यपुर की सफाई व्यवस्था चरमराई**

संवाददाता। आदित्यपुर आदित्यपुर नगर निगम के अपर नगर आयुक्त आलोक कुमार 5 दिसंबर तक छुट्टी पर चले गए हैं। इधर, छठ महापर्व पर आदित्यपुर की सफाई व्यवस्था चरमराती नजर आ रही है। मुहल्लों में पसरा कचरों का ढेर यह बता रहा है कि सफाई व्यवस्था चौपट हो चुकी है। छठ महापर्व में सफाई की विशेष महत्ता बताई गई है। सूत्रों के अनुसार, इस अवधि में सरायकेला के एडीसी सुबोध कुमार को आदित्यपुर नगर निगम का प्रभार मिलने की संभावना है। बता दें कि आदित्यपुर नगर निगम अभी वीर नेतृत्वकर्ता के चल रहा है। बर्डस तो पहले ही भंग हो चुकी है

**चेतेतुलमारी परियोजना के अंतर्गत कोयला निकालेगी चेन्नई राधा कंपनी पांच साल में निकलेगा 40 लाख टन कोयला**

राम कु. पांडेय/अविनाश मिश्रा। कतरास



तेतुलमारी परियोजना में ओबी हटाया डोजर।

बीसीसीएल एरिया पांच के तेतुलमारी परियोजना में संचालित निजी कंपनी चेन्नई राधा इंजीनियरिंग प्राइवेट लिमिटेड 40 लाख टन कोयला का उत्पादन करेगी। दो लाख दस हजार ओबी हटाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। कंपनी को पांच साल की लिए कार्य करने की अनुमति मिली है। यहां कंपनी के संचालित होने से स्थानीय लोगों को रोजगार का अवसर मिलेगा। निजी कंपनी में लगभग 200 स्थानीय लोग काम करेंगे।

तेतुलमारी परियोजना पदाधिकारी अनिल कुमार सिंह ने बताया कि चेन्नई राधा इंजीनियरिंग प्राइवेट लिमिटेड को 17 सितंबर 2023 से कार्य आर्वाइट किया गया है। अभी फिलहाल ओबी हटाने का कार्य जारी है। इसमें पांच वोल्वो, एक ग्रेडर मशीन, एक डोजर तथा एक पीसी मशीन लगाई गयी है। अभी कंपनी पूरी तरह से संचालित नहीं हो सकी है, लेकिन कार्य करने की प्रक्रिया शुरू हो गयी है। परियोजना में वाशरी फॉर क्वालिटी के कोयले का उत्पादन होगा। सिंह ने कहा कि कंपनी को संचालित करने में यहां स्थानीय चंद्रौर पहाड़ी धौडा के रह रहे ग्रामीणों के विस्थापन की समस्या आ रही है। बस्ती में करीब पांच सौ की आबादी है। इसके साथ रैयतों का मामला भी अटका हुआ है। रैयतों की

**स्थानीय लोगों को रोजगार देगी कंपनी : बीरेन्द्र सिंह**

स्थानीय रैयत बीरेन्द्र सिंह ने बताया कि कंपनी लगभग 200 स्थानीय लोगों को रोजगार देगी। नियोजन, मुआवजा और रैयतों के मामले को लेकर कंपनी के अधिकारी गंभीर हैं। कंपनी अपना काम पूरी तरह शुरू नहीं कर पायी है। हमलोग को विश्वास है कि कंपनी में रोजगार मिलेगा।



**कंपनी खुद प्रभावित लोगों को चिह्नित कर दे रोजगार : मुखिया**

नगडीकला दक्षिण पंचायत के मुखिया अशोक ठाकुर ने बताया कि कंपनी का हम सभी स्वागत करते हैं, लेकिन कंपनी प्रभावित लोगों को रोजगार न देकर दूसरे लोगों को रोजगार दे रही है। कंपनी के कथित लाइजन्स नौकरी दिलाने के नाम पर बाहरी लोगों से मोटी रकम लेकर कंपनी में कार्य दिलवाने में लगे हैं। अशोक ठाकुर ने कहा कि कंपनी खुद प्रभावित लोगों को चिह्नित कर रोजगार दे।



समस्या और उसके समाधान की दिशा में पहल की जा रही है। मुआवजा व नियोजन देने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।

**जांच में गड़बड़ी भी मिली, लेकिन नहीं हुई कोई कार्रवाई 11 महीने में अगलगी से गई 22 जान**

संवाददाता। धनबाद

**खास बातें**

● दोषियों पर नहीं होती है किसी प्रकार की कार्रवाई  
● नगर निगम के अधिकारी भी साध लेते हैं चुप्पी

वर्ष 2023 के विदाई के अब महज 45 दिन ही शेष रह गए हैं। यह साल कोयलांचलवासियों के लिए काला अध्याय साबित हुआ। जनवरी से लेकर नंबर माह तक शहर से लोगों ने आग का तांडव देखा। दो दर्जन से अधिक इस साल शहर और आसपास के इलाकों में अगलगी की घटना हुई। जिसमें हजारों क्लीनिक, आशीर्वाद टावर और अभी केन्दुआ के जेवर पट्टी की घटना प्रमुख रही। इन तीनों घटना में 22 लोग जिंदा जल कर मौत के मुंह में समा गए। यह घटना आगे भी हो सकती है। क्योंकि सिस्टम के बलबूते यहाँ बदलाव संभव नहीं है।

घटना के बाद जांच टीम का गठन होता है, जांच भी होती है, गड़बड़ी भी मिलती है, लेकिन दोषियों पर कार्रवाई नहीं होती है। कोर्ट, पुलिस और प्रशासनिक तबका इन घटनाओं को आकस्मिक घटना मान कर शांत बैठ जाता है।

**इस साल 45 अपार्टमेंट व मॉल में मिली थी गड़बड़ी**

जनवरी 2023 में आशीर्वाद टावर में हुई अगलगी की घटना के बाद हाईकोर्ट ने स्वतः संज्ञान लिया था। नगर निगम को जांच के आदेश दिए गए थे। इसके बाद निगम ने बहुमंजिला इमारतों की जांच के लिए तीन टीमों गठित की थी। एक महीना में 52 अपार्टमेंट की जांच हुई, जिसमें 45 अपार्टमेंट और मॉल में गड़बड़ी मिली। इनमें से एक में भी फायर सेपटी का इंतजाम ठीक नहीं था। नक्शों में भी विचलन पाया गया। जांच के बाद बिल्डरों को नोटिस भेजकर एक सप्ताह के अंदर जवाब मांगा गया, लेकिन इसके बाद भी कुछ नहीं हुआ।

सकता है। अलग राज्य बनने के बाद इन्हीं तंग रास्तों में सिस्टम के गठजोड़ के साथ बिल्डरों ने कई मंजली इमारतों भी खड़ी कर दी है।

**एसडीओ व एसडीपीओ संग बच्चों ने बांटी खुशी, बांधा सुरक्षा बैंड**

संवाददाता। बेरमो

बेरमो अनुमंडल मुख्यालय तेनुघाट में बच्चों से दोस्ती कार्यक्रम का आयोजन सहयोगिनी संस्था की ओर से बुधवार को किया गया। इस दौरान बेरमो एसडीएम शैलेश कुमार व एसडीपीओ विशिष्ठ नारायण सिंह सहित अन्य पुलिसकर्मी को सुरक्षा बैंड बांधकर बच्चों से दोस्ती करने का संदेश दिया। एसडीओ शैलेश कुमार ने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा कि बच्चों की किसी भी तरह की समस्या या परेशानी होने पर प्रशासन हर समय तत्पर है। उन्होंने बताया कि बच्चे किसी से डरें नहीं, बल्कि निडर होकर कोई भी परेशानी अपने पदाधिकारियों को बताएं, हम उनके लिए हमेशा संवेदनशील हैं। वहीं, एसडीपीओ विशिष्ठ नारायण ने कहा कि बाल

दिवस पर ऐसे कार्यक्रमों से बच्चों में ज्ञान और कानून की जानकारी मिलती है। संस्था द्वारा ऐसे कार्यक्रमों को करने की पहल को काफी सराहा और हमेशा सहयोग की बात कही। संस्था के फुलेंद्र रविदास ने बताया कि कोई भी बच्चा अगर मुसीबत में हो तो पुलिस प्रशासन को सूचना दें, सूचना मिलते ही बच्चे को सहायता की जाएगी। उन्होंने बताया कि कैलाश सत्यार्थी चिल्ड्रन फाउंडेशन के सहयोग से बोकारो जिले के 150 गांव में बाल विवाह से मुक्ति को लेकर अभियान चलाया जा रहा है। बाल मजदूरी के खिलाफ आगामी 20 नवंबर से सघन रूप से रेस्प्यू अभियान चलाया जाएगा। मौके पर सहयोगिनी के फुलेंद्र रविदास, रवि कुमार राय, प्रवीण कुमार सहित स्कूली बच्चे मौजूद थे।

**बीसीसीएल बरोरा में मना स्थापना दिवस**

बाघमारा। बीसीसीएल बरोरा क्षेत्रीय कार्यालय में बुधवार के दिन झारखंड राज्य के स्थापना दिवस के मौके पर धरती आबा भगवान बिरसा के चित्र पर माल्यार्पण कर उन्हें नमन किया गया। मौके पर महाप्रबंधक पीयूष किशोर ने कहा कि बिरसा मुंडा ने जो बलिदान दिया है वह भुलाया नहीं जा सकता। इस मौके पर महाप्रबंधक पीयूष किशोर, कार्मिक प्रबंधक मुकेश कुमार, सिविल अभियंता दीपक रजक, एजीप्रभाष चौधरी, मुकेश कुमार, हेमंत हेना, संतोष सिन्हा, ए के शुक्ला, शांति कुमार दत्ता, अलीशा मिंज एवं अन्य अधिकारी व कर्मी उपस्थित थे।

**छठ घाटों में सफाई का काम युद्धस्तर पर जारी**

महुद्दा। लोक आस्था के महापर्व छठ को लेकर महुद्दा बस्ती के सुंडूया तालाब के छठ घाट में साफ-सफाई का काम युद्धस्तर पर चल रहा है। छठ घाट में मूलभूत सुविधा उपलब्ध कराने की कोशिश पंचायत के मुखिया, ओपी प्रभारी एवं पंचायत समिति के द्वारा की जा रही है। इस काम में भाटडीह ओपी प्रभारी शौरभ कुमार चौबे मुखिया बदरुद्दीन अंसारी व पंचायत समिति दिक्खुश देहाती की टीम ने अपनी पूरी ताकत शोक दी है। छठ घाटों की साफ-सफाई को लेकर महुद्दा बस्ती में जबरदस्त तैयारी चल रही है। वहीं, कार्य में बड़-चढ़ हिस्सा लेने में मुख्य रूप से समाज सेवी मोहम्मद आमन, बिराज गोप, हाजी सलीम, शाहबाज सहित पूरी भाटडीह ओपी के अफसरों का योगदान रहा है।



**बंद रहीं सहारा की शाखाएं बढ़ गई निवेशकों की चिंता**

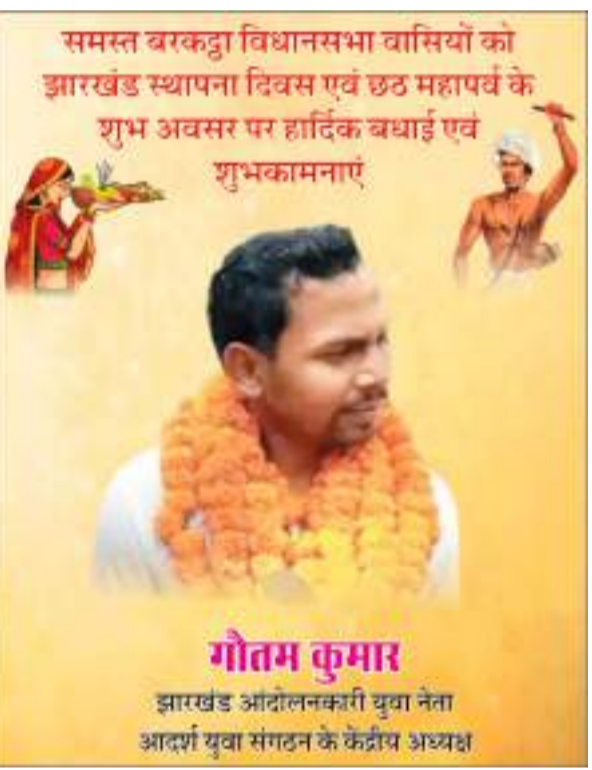


साकची में बंद सहारा का शाखा कार्यालय।

**संवाददाता। जमशेदपुर**

सहारा के निदेशक सहारा श्री सुब्रत राय के निधन के बाद से कंपनी में निवेश करने वाले लोगों की चिंता बढ़ गयी है। लोगों को यह चिंता सताने लगी है कि अब उनके पैसे मिलेंगे भी या नहीं। हालांकि इस मामले में केंद्र सरकार पहले ही हस्तक्षेप कर चुकी है, ताकि निवेशकों के पैसे वापस मिल सकें, बावजूद निदेशक के निधन की खबर पाने के बाद शुक्रवार को कई निवेशक शहर के जुगसलाई में वीर कुंवर सिंह चौक स्थित सहारा के शाखा कार्यालय और साकची हावड़ा ब्रिज के निकटस्थ कार्यालय के आसपास धूमते देखे गये। लेकिन निदेशक के निधन के शोक में शहर स्थित कंपनी की ये शाखाएं दिनभर बंद रहीं। इस वजह से लोगों ने संबंधित एजेंटों से भी संपर्क किया। कुछ निवेशकों ने बताया कि एजेंटों की तरफ से सकारात्मक आश्वासन मिला है। लेकिन कार्यालय से जबतक को संतोषजनक उत्तर नहीं मिल जाता है तब तक क्या भरोसा किया जा सकता है।

एक क्रम में एक-दो ऐसे निवेशक भी मिले जिन्होंने बताया कि उन्होंने कंपनी में मोटी रकम निवेश किया है। हालांकि उन्होंने अपना नाम व कुल रकम बताने से इंकार किया।



**23 वां झारखंड स्थापना दिवस एवं छठ महापर्व के शुभ अवसर पर हार्दिक शुभकामनाएं**

















# लाइफ लाइन



सेलेब्स डाइट सीक्रेट : रश्मिका मंदाना

## ढेर सारे पानी से दिन की शुरुआत

रश्मिका मंदाना साउथ इंडियन फिल्मों का जाना माना नाम है और बॉलीवुड में भी एक्टिंग व मॉडलिंग में दखल रखती हैं। फिल्म पृष्ठा की यह हीरोइन अपनी फिटनेस के लिए भी चर्चा में रहती हैं। दरअसल वर्कआउट और अनुशासन के साथ आहार उनकी फिटनेस का राज है। रश्मिका मंदाना अपने वर्कआउट अपडेट्स अक्सर शेयर करती रहती हैं। वे सोशल मीडिया पर अपनी प्रैक्टिस, डाइट और फिटनेस मंत्रा फैंस के साथ अक्सर शेयर करती हैं। आइए, आज हम रश्मिका मंदाना की डेली डाइट और वर्कआउट से फिटनेस का फंडा लें-



रश्मिका के दिन की शुरुआत ढेर सारे तरल यानी लिक्विड आहार से होती है। इसमें एक लीटर पानी या नारियल पानी या फिर फलों का रस होता है। ब्रोकफास्ट में एक कटोरा फल या उबले अंडे की सफेदी या ओट्स लेती हैं। लंच में ज्यादातर साउथ इंडियन खाना जैसे इडली, सांबर, डोसा और उत्पम आदि खाना पसंद करती हैं। टी टाइम का फेवॉरिट स्नैक भूने मखाने हैं। भूने मखाने हमेशा उनके साथ होता है। इसके अलावा वे कुछ अन्य नट्स भी साथ रखती हैं। रात का खाना आठ बजे तक कर लेती हैं। इसमें वे शकरकंद, चिकन या फिर दाल आदि खाना पसंद करती हैं। रश्मिका बाहर का कुछ भी खाने से परहेज करती हैं। वे जंक फूड, फ्राइड फूड, मैदे से बनी चीजें, प्रोसेस्ड फूड, सफेद चीनी से बनी कोई भी मिठाई या अन्य व्यंजन खाने से परहेज करती हैं। हालांकि सप्ताह में एक दिन चीट डे रखती हैं जब अपने पसंद के चॉकलेट केक या अन्य व्यंजन लिमिटेड मात्रा में सेवन करती हैं। रश्मिका मंदाना वर्कआउट रूटीन रश्मिका मंदाना का मानना है कि सिर्फ स्लिम और टॉन बॉडी के बजाय फिट रहना चाहिए। वे हफ्ते में करीब चार बार वर्कआउट करती हैं। रश्मिका मंदाना के वर्कआउट में किकबॉक्सिंग, रिक्रॉफिंग, डॉसिंग, स्विमिंग, स्प्रिंगिंग, फास्ट वॉकिंग और पावर योगा में शामिल हैं।

## लैवेंडर है रामबाण!



लैवेंडर ऑयल कई समस्याओं से राहत दिलाता है। सिरदर्द से परेशान हों या माइग्रेन के कारण परेशान हों या फिर बेचैनी या चिंता महसूस हो रही हो तो लैवेंडर की खुशबू आपको समस्याएं बहुत हद तक दूर कर सकती है। हाल के कई शोधों में भी इस बात की पुष्टि हुई है। इसीलिए इन दिनों लैवेंडर की चाय भी लोकप्रिय हो रही है। इसे पीने से भी राहत मिलती है। लैवेंडर ऑयल की कुछ बुंदों को रुमाल या टीशू पेपर पर डालकर सूंघने से तनाव व चिंता की छुट्टी होती है। दिमाग और शरीर रिलैक्स होता है और स्ट्रेस लेवल में भी कमी आती है।

यहां स्पष्ट कर दें कि अगर माइग्रेन की दिक्कत है तो लैवेंडर दवा का सख्तिपुत्र नहीं हो सकता। इससे सिर्फ दर्द को कुछ देर के लिए कम करने में मदद मिल सकती है। इससे माइग्रेन ठीक नहीं होगा।

## ओवरियन सिस्ट



डॉ श्वेता लाल  
स्त्री रोग विशेषज्ञ

यूट्यूब स्टार लिली सिंह के ओवरियन सिस्ट से ग्रस्त होने का डायग्नोसिस हाल ही हुआ है। उन्होंने इस बाबत अस्पताल में भर्ती होने की सूचना इंस्टाग्राम पर वीडियो शेयर करते हुए दी है। ओवरियन सिस्ट महिलाओं की आम समस्या है। आइए, इसके लक्षण और उपाय पर चर्चा करें

ओवरी में सिस्ट अपने यहां बेहद आम समस्या है। एक सर्वे के मुताबिक प्रत्येक पांच में से एक महिला ओवरी सिस्ट की समस्या से परेशान हैं। आमतौर पर ये शारीरिक लक्षण नहीं प्रदर्शित करते और शायद इसी कारण लंबे समय तक शरीर में बने रहते हैं और महिलाएं इनका समुचित इलाज नहीं कराती हैं। इसके कारण अन्य समस्याओं के साथ निःसंतानता व कैन्सर जैसी कष्टकारक परिस्थितियों का भी सामना करना पड़ सकता है।

### क्या है ओवरियन सिस्ट

ओवरी के भीतर या उसके बाहरी हिस्से पर द्रव से भरे थैले होते हैं जिसे ओवरियन सिस्ट कहा जाता है। जब इसका आकार बढ़ा हो जाता है तब महिलाओं को दिक्कत होती है। ओवरियन सिस्ट होने के कारण हार्मोनल समस्याएं, एंडोमेट्रियोसिस, गर्भावस्था में समस्या, गंभीर पैल्विक संक्रमण जैसी दिक्कतें सामने आती हैं।

### पहचानिए लक्षण

ओवरियन सिस्ट बेहद कॉमन समस्या है जिससे बिना किसी महत्वपूर्ण लक्षण के कई महिलाएं पीड़ित हैं। फिर भी कुछ सामान्य लक्षणों की चर्चा की जा सकती है। पेट फूलना, मल त्याग में परेशानी, पैल्विक दर्द, जांच में दर्द, स्तन में चिकनापन, मितली और उल्टी होना, अनियमित पीरियड, पेट के नीचेले हिस्से में दर्द, शारीरिक संबंध के दौरान दर्द ओवरियन सिस्ट के सबसे सामान्य लक्षणों में हैं जिनकी उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए।

### कब चिंता का विषय

ओवरियन सिस्ट के मामले में सिस्ट का आकार स्थिति की गंभीरता का महत्वपूर्ण कारक है। अगर यह आकार 8 सेमी से अधिक हो तो रोग की गंभीरता बढ़ जाती है। साथ ही अगर अधिक उम्र की महिला ओवरियन सिस्ट से ग्रस्त हो, तब भी इसे चिंता का विषय माना जाता है। अगर मेनोपॉज या रजोनिवृत्ति के बाद ओवरियन सिस्ट का मामला हो तो इसे बेहद गंभीरता से लिया जाना चाहिए क्योंकि यह कैन्सर भी हो सकता है। ओवरियन सिस्ट आमतौर पर बिना लक्षण प्रदर्शित करने वाले होते हैं। इसका एक प्रकार बेनिग्न सिस्ट तो दूसरा बॉर्डर लाइन मैलिगनेंट या मैलिगनेंट सिस्ट होता है। दूसरा प्रकार आमतौर पर अधिक उम्र की महिलाओं में देखा जाता है। खासकर मेनोपॉज के बाद, खून के थक्के निकलना, पेट के नीचे वाले हिस्से में भारीपन महसूस करना आदि लक्षण होते हैं और आमतौर पर रोग तब पकड़ में आता है जब वे रूटीन चेकअप के लिए डॉक्टर के पास पहुंचती हैं। इसलिए महिलाओं के लिए गायनेकोलॉजिस्ट के पास रूटीन चेकअप के लिए नियमित जाना महत्वपूर्ण है।

## इन 5 खाद्य पदार्थों से बचें

### 1 लाल मांस

सूअर का मांस, बीफ और मेमना जैसे लाल मांस खाने से बचें। ऐसी वस्तुओं का सेवन मौजूदा सिस्ट को खराब करता है और नए सिस्ट के निर्माण को बढ़ावा देता है।

### 2 तले हुए खाद्य पदार्थ

तेल में फ्राई किए आइटम जैसे समोसे, पूरी, नमकीन आदि के सेवन से तेजी से वजन बढ़ सकता है, जो ओवरी सिस्ट के मामले में एक विपरीत संकेत है।

### 3 सफ़ेद चीनी

सफ़ेद चीनी हार्मोनल असंतुलन का कारण बनती है, जो सिस्ट बनाने को ट्रिगर करती है और मौजूदा को परेशान करती है। इसलिए, आपको सफ़ेद चीनी वाले खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए।

### 4 शराब

शराब जैसे विषैले पदार्थ शरीर के हार्मोनल संतुलन को बाधित करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप ओवरी सिस्ट की आशंका बढ़ जाती है।

### 5 कैफीन

कैफीन सूजन बढ़ाता है, जो डिम्बग्रंथि अल्सर के विकास में योगदान देता है।

# खतरे का संकेत हो सकता पेट के नीचे का भारीपन



## ओवरियन सिस्ट के प्रकार

### फंक्शनल ओवरियन सिस्ट

ये कुछ महिलाओं में तब होते हैं जब वे बच्चे पैदा करने की उम्र में होती हैं और ओव्यूलेशन में कार्यात्मक दोष के कारण होती हैं।

### पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम

पीसीओएस, जैसा कि हम सभी ने आमतौर पर सुना है, कई छोटे सौम्य ओवरियन सिस्ट का परिणाम है। ये सिस्ट ओव्यूलेशन में समस्याओं के कारण बनते हैं जो हार्मोनल असंतुलन को बाधित करते हैं।

### एंडोमेट्रियोमास

एंडोमेट्रियोमास एक ऐसी स्थिति है जहां गर्भ के अंदर के ऊतक इसके बाहर पाए जाते हैं और रक्त से भरे सिस्ट बनाते हैं।

### सिस्टेडोनोमास

ये सिस्ट कोशिकाओं के कारण विकसित होते हैं जो अंडाशय के बाहरी हिस्से को ढकते हैं। ये सिस्ट अंडाशय के अंदर विकसित नहीं होते हैं लेकिन बाहर एक डंठल से जुड़े होते हैं।

## नियमित जांच जरूरी

खासतौर पर जब महिलाओं की उम्र 35 या 40 साल के करीब हो तब, नियमित अल्ट्रासाउंड (साल में कम से कम एक या दो बार) कराना चाहिए, इससे पता चलता है कि आपकी ओवरी और यूटेरस कैसा काम कर रही है। पेट के नीचेले हिस्से में अस्वभाविक स्थिति महसूस होती हो या भारीपन हो तो उसकी उपेक्षा नहीं करें। यदि ऐसा महसूस करते हैं तो तत्काल अल्ट्रासाउंड करा लेने में कोई हर्ज नहीं। इसकी जांच बहुत आसान है और सहजता से पकड़ में आ जाते हैं।

ओवरी सिस्ट का इलाज सिस्ट की साइज और पीड़िता की उम्र पर निर्भर करता है। सामान्य स्थिति में जहां दवाओं से उपचार संभव है, वहीं कई बार चिकित्सक सर्जरी का निर्णय भी लेते हैं।

## इलाज

## खानपान पर दें ध्यान

ओवरी सिस्ट के बनने पर कुछ खानपान के सेवन की सलाह दी जाती है तो कुछ से परहेज की बात भी कही जाती है। आइए, आज हम इसकी चर्चा करें-

### ओमेगा-3 से भरपूर

सी फूड, मछली, मेवे खास कर अखरोट और बीज खासका कद्दू, सुरजमुखी और तीसी के बीज ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं। वे ओवरी सिस्ट के कारण होने वाले हार्मोनल असंतुलन को प्रबंधित करने में मदद करते हैं।

### 13 सी से भरपूर खाद्य पदार्थ

13 सी का मतलब इंडोल-3-कार्बिनोल है और यह पत्तागोभी, स्पाउटस, फूलगोभी और ब्रोकली जैसी सब्जियों में पाया जाता है। इन सब्जियों के नियमित सेवन से शरीर में एस्ट्रोजन रिलीज होता है और अतिरिक्त हार्मोन साफ हो जाते हैं।

### मैग्नीशियम युक्त पदार्थ

केले, कaju, बादाम, एवाकाडो और हरी पत्तेदार सब्जियां मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य पदार्थ हैं। इन्हें आहार में शामिल करने से ओवरियन सिस्ट के कारण होने वाली ऐंठन से राहत मिलती है। सूजन भी कम होता है।

आइए, हम उन खाद्य पदार्थों की भी चर्चा करें जिनके सेवन से ओवर सिस्ट के बढ़ने की आशंका बढ़ जाती है।

# ये सब्जियां लगाएंगी डायबिटीज पर लगाम

डायबिटीज जीवनशैली से जुड़ी ऐसी बीमारी है जो एक बार हो गई तो फिर पूरी तरह मुक्त नहीं हो सकते, हां, इसपर लगाम जरूर लग सकता है। डायबिटीज पर लगाम लगाने में दवाओं के अलावा आहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। डायबिटीज होने आलू, अरबी, ओल जैसी सब्जियों से परहेज की सलाह दी जाती है। वहीं कुछ खास सब्जियां ब्लड शुगर कंट्रोल रखने में मददगार मानी जाती हैं। आइए, कुछ ऐसी सब्जियों के बारे में जानकारी हासिल करें डायबिटीज के रोगियों के लिए खास फायदेमंद है-

### ब्रोकली

फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन से भरपूर, ब्रोकली एक कम कार्ब वाली सब्जी है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने का काम करती है। ब्रोकली में कार्बोहाइड्रेट काफी कम होता है। 100 ग्राम ब्रोकली में सिर्फ 7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है। इसी कारण यह ब्लड शुगर के लेवल को कंट्रोल करने में मदद करती है। इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स 15 होता है जो डायबिटीज के लिए बेहतर माना जाता है।

### कोहरा

कदीमा, कोहरा, कद्दू या काशीफल.. इस सब्जी को हम कई नाम से जानते हैं। यह ऐसी सब्जी है जिसे डायबिटीज के मरीज खूब मात्रा में खा सकते हैं। इसमें और इसके

बीजों में बहुत कम कार्बोहाइड्रेट, ज्यादा फाइबर, जिंक और मैग्नीशियम होता है, जिसकी वजह से यह शुगर लेवल को घटाने और इंसुलिन की संवेदनशीलता में सुधार करने का काम करता है।

### हरी बीन्स और शलजम

कम कार्ब्स और हाई फाइबर वाली हरी बीन्स डायबिटीज रोगियों के लिए बेहद फायदेमंद हैं। इसमें सभी जरूरी पोषक तत्व होते हैं। इसी तरह शलजम एक जड़ वाली सब्जी है जिसमें कैलोरी कम होती है और इनके सेवन से डायबिटीज कंट्रोल रहती है।

### पतागोभी

पतागोभी को शुगर के मरीजों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद माना जाता है। दरअसल इसमें कैलोरी और कार्ब्स कम



और फाइबर अधिक होता है। यह सब्जी विटामिन बी6, विटामिन सी, विटामिन के, मैग्नीज और फोलेट सहित पोषक तत्वों से भरपूर है और इसमें फाइबर भी उच्च मात्रा में होता है।

### बैंगन

बैंगन कई बीमारियों में न खाने की सलाह दी जाती है लेकिन डायबिटीज में यह रामबाण है। एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइबर से भरपूर बैंगन इंसुलिन को बढ़ाता है और

ब्लड शुगर को कम करता है। इससे वजन भी घटता है। इसकी सब्जी खूब खाने पर फायदे ही फायदे मिलते हैं।

### खीरा

खीरे ही नहीं कुकुबिंटेसी परिवार की सभी सब्जियां ब्लड शुगर लेवल कम करने का मादा रखती हैं। खीरा में भरपूर पानी होता है। इसके शरीर हाइड्रेट रहता है। इसके सेवन से पूरे शरीर में सूजन भी कम होती है। इसके सेवन से पेट भरा-भरा लगता है, इसलिए ओवर इटिंग से बचते हैं।

### लेट्यूस

लेट्यूस फाइबर और पानी से भरपूर होता है। इससे शरीर हाइड्रेट रहता है। इसमें मौजूद विटामिन के रक्त के थक्के जमाने और हड्डियों को मजबूती के लिए सहायक है। यह

अन्य चीजों के अवशोषण को धीमा करता है जिससे ब्लड शुगर कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है।

### तोरी

तोरी इन दिनों झारखंड में खूब मिल रहा। यह एक गुदेदार हरी सब्जी है और इसमें फाइबर ज्यादा होता है। खास बात है कि इस हरी सब्जी में फाइब्रोयूट्रिंस भरपूर मात्रा में होते हैं जो इसे हाइपांगलासेमिक गुणों से भरपूर बनाते हैं। ऐसे में खाने के बाद जब भी किसी का ब्लड शुगर बढ़ता है तो यह सब्जी उसे रोकती है और इंसुलिन को कार्य करने के लिए सक्रिय करती है।

### भिंडी

भिंडी को जल्दी न पचने वाली या बांदी करने वाली सब्जी कहा जाता है। इसे

पचाने में शरीर के अंगों को काफी मेहनत करनी पड़ती है और ऊर्जा लगती है। ऐसे में जब भी डायबिटीज के मरीज इसे खाते हैं तो उनके ब्लड में मौजूद ग्लूकोज इसे पचाने की क्रिया के दौरान धीमा पड़ जाता है और बढ़ता नहीं है। वहीं इसमें फाइबर भी ज्यादा होता है, लिहाजा इसे शुगर के मरीजों के लिए फायदेमंद माना जाता है।

### लौकी

डायबिटीज हो या वजन घटाना हो लौकी की सब्जी दोनों में ही फायदेमंद है। लौकी में 8 फ्रीसदी फाइबर होता है जबकि 96 फ्रीसदी पानी होता है। ऐसे में हरी सब्जी होने के साथ ही लौकी भारत में मौजूद सभी सब्जियों में सबसे ज्यादा गुणकारी है। इसमें शुगर या ग्लूकोज बिल्कुल भी नहीं होता।

संयोग - वैतना झा, डिजाइनिंग - खुशबू कुमारी



# मुंबई में भारत ने चार साल पहले मिली हार का बदला चुकता किया

# चौथी बार फाइनल में भारत



■ न्यूजीलैंड को 70 रन से हराया, विराट और अख्यर के शतक, शमी को 7 विकेट

■ 397 रन बनाकर नॉक आउट चरण में सबसे बड़े स्कोर कार रिकॉर्ड बनाया

भाषा। मुंबई

विराट कोहली के शतक और मोहम्मद शमी के सात विकेट से भारत ने बुधवार को यहां न्यूजीलैंड को 70 रन से हराकर सेमीफाइनल में हारने के मिथक को तोड़कर चौथी बार वनडे विश्व कप के फाइनल में जगह बनाई। भारत इससे पहले 1987, 1996, 2015 और 2019 में सेमीफाइनल से आगे नहीं बढ़ पाया था। चार साल पहले मैनचेस्टर में न्यूजीलैंड ने उसका विजय अभियान थामा था, जिसका उसने मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम में हिसाब चुकता किया। भारत ने टॉस जीत कर पहले बल्लेबाजी करते हुए चार विकेट पर 397 रन बनाए और इस तरह से विश्व कप के नॉकआउट चरण में सबसे बड़े स्कोर का रिकॉर्ड अपने नाम किया। इसके जवाब में न्यूजीलैंड की टीम 48.5 ओवर में 327 रन बनाकर आउट हो गई। अहमदाबाद में रविवार को होने वाले फाइनल में भारत का सामना

ऑस्ट्रेलिया और दक्षिण अफ्रीका के बीच दूसरे सेमीफाइनल के विजेता से होगा। दो बार का चैंपियन भारत इससे पहले 1983, 2003 और 2011 में फाइनल में पहुंचा था। भारत की तरफ से कोहली ने 117 गेंद पर 113 रन, जबकि श्रेयस अख्यर ने 70 गेंद पर 105 रन बनाए। इन दोनों ने 128 गेंद पर 163 रन जोड़े। इससे पहले कप्तान रोहित शर्मा ने 29 गेंद पर 47 रन की तूफानी पारी खेल कर भारत को तेज शुरुआत दिलाई जबकि बीच में रिटायर्ड हट होने वाले शुभमन गिल ने अंतिम ओवर में चापसी की ओर कुल 66 गेंद पर नाबाद 80 रन की पारी खेली। केएल राहुल 20 गेंद पर 39 रन बनाकर नाबाद रहे। न्यूजीलैंड का स्कोर एक समय दो विकेट पर 39 रन था जिसके बाद डेरिल मिचेल (119 गेंद पर 134) और कप्तान केन विलियमसन (73 गेंद पर 69 रन) ने तीसरे विकेट के लिए 181 रन की साझेदारी की। मिचेल ने अपनी पारी में नौ चौके और सात छक्के लगाए।



**07** विकेट चटकाए मोहम्मद शमी ने

शमी ने किया करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन

शमी ने अपने करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए 57 रन देकर सात विकेट लेकर भारतीय रिकॉर्ड बनाया। यह पहला अवसर है जबकि भारत के किसी गेंदबाज ने वनडे में सात विकेट हासिल किये।

**वनडे में 50 शतक लगाने वाले पहले बल्लेबाज बनें कोहली**

## शतकदेव विराट कोहली ने तेंदुलकर को पीछे छोड़ा

मुंबई। विराट कोहली बुधवार को यहां न्यूजीलैंड के खिलाफ विश्व कप सेमीफाइनल के दौरान अपने आदर्श सचिन तेंदुलकर को पीछे छोड़ते हुए खेल के इतिहास में 50 एकदिवसीय शतक बनाने वाले पहले बल्लेबाज बन गए। कोहली ने तेज गेंदबाज लॉकी फार्मुसन की गेंद को स्ववायर लेग पर खेल कर दो रन के साथ 106 गेंद में अपना शतक पूरा किया। उन्होंने करियर की 279 वीं पारी में शतकों का अर्धशतक पूरा किया। कोहली ने वानखेड़े स्टेडियम में महान तेंदुलकर की मौजूदगी में यह उपलब्धि हासिल की। खास बात यह है कि तेंदुलकर ने इसी मैदान पर 15 नवंबर (2013) को ही आखिरी बार भारत के लिए बल्लेबाजी की थी। यह टेस्ट मैच वेस्टइंडीज के खिलाफ खेला गया था। इससे पहले कोहली ने पांच नवंबर को जब दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 49वें शतक लगाकर तेंदुलकर के रिकॉर्ड की बराबरी की थी तब इस महान बल्लेबाज ने उम्मीद जतायी थी कि वह अपना 50वां शतक जल्द पूरा करेंगे। तेंदुलकर ने तब 'एक्स' पर लिखा था कि शानदार खेल दिखाया विराट, इसी साल की शुरुआत में मुझे 49 से 50 (वर्ष) का हौने में 365 दिन लगे. उम्मीद करता हूँ कि आप 49 से 50 (शतक) तक पहुंचेंगे और अगले कुछ दिनों में मेरा रिकॉर्ड तोड़ेंगे. बधाई हो. कोहली वनडे में सबसे ज्यादा रन बनाने के बाद मामले में ऑस्ट्रेलिया के रिकी पॉटिंग को पीछे छोड़कर तीसरे स्थान पर पहुंच गये। तेंदुलकर 18,426 रनों के साथ इस सूची में शीर्ष पर है, उनके बाद कुमार संगकारा (14,234) हैं।

### किसी एक विश्व कप में कोहली के सर्वाधिक रन

- 711 रन - विराट कोहली (2023)
- 673 रन - सचिन तेंदुलकर (2003)
- 659 रन - मैथ्यू हेडन (2007)
- 648 रन - रोहित शर्मा (2019)
- 647 रन - डेविड वॉर्नर (2019)

### किसी एक विश्व कप में सर्वाधिक 50+ का स्कोर

- 8 - विराट कोहली (2023)
- 7 - सचिन तेंदुलकर (2003)
- 7 - शाकिब अल हसन (2019)
- 6 - रोहित शर्मा (2019)

### सर्वाधिक 50 प्लस स्कोर बनाने वाले बल्लेबाज

- 264 - सचिन तेंदुलकर
- 217 - रिकी पॉटिंग
- 217 - विराट कोहली
- 216 - कुमार संगकारा
- 211 - जैक कैलिस

### विश्व कप सेफा में भारत के लिए सर्वोच्च स्कोर

- 117 - विराट कोहली बनाम न्यूजीलैंड, 2023
- 105 - श्रेयस अख्यर बनाम न्यूजीलैंड, 2023
- 111\* - गांगुली बनाम बनारस केन्या, 2003
- 85 - सचिन तेंदुलकर बनाम पाकिस्तान, 2011

### 105 रनों की तूफानी पारी खेली श्रेयस अख्यर ने



### स्कोर बोर्ड

राज्य	रन	बॉल	4	6
रोहित के विलियमसन बो राउबो	47	29	4	4
गिल नॉकआउट	80	66	8	3
कोहली के कोर्नेले बो राउबो	117	113	9	2
श्रेयस अख्यर के मिहल बो रेल्ट	105	70	4	8
राहुल नॉकआउट	39	20	5	2
सूर्यकुमार के फिहिसस बो राउबो	1	2	0	0
अतिरिक्त : 8, कुल : 397/4, 50 ओवर, विकेट परतन : 71-1, 327-2, 381-3, 382-4 गेंदबाजी : रेल्ट : 10-0-86-1, राउबो : 10-0-100-3, रैटनर : 10-1-51-0, लॉकी फार्मुसन : 8-0-65-0, रॉबिन स्ट्रीट : 7-0-60-0, र्लेन फिलिप्स : 5-0-33-0				
न्यूजीलैंड	रन	बॉल	4	6
कोर्नेले के राहुल बो शमी	13	15	3	0
रवींद्र के राहुल बो शमी	13	22	3	0
विलियमसन के सूर्यकुमार बो शमी	69	73	9	1
मिहल के जडेजा बो शमी	134	119	9	7
डेलम एल्वीडव्यु बो शमी	0	2	0	0
फिहिसस के जडेजा बो सुभल	41	33	4	2
ग्रेन के जडेजा बो कुलदीप	2	5	0	0
रॉबिन के रॉबिन बॉल्ड सिमन	9	10	0	0
रॉबिन के राहुल बॉल्ड शमी	9	10	1	0
कॉट नाबाद	2	2	0	0
फार्मुसन के राहुल बॉल्ड शमी	6	3	0	1
अतिरिक्त : 29, कुल : 327/10, 48.5 ओवर, विकेट परतन : 30-1, 39-2, 220-3, 220-4, 295-5, 298-6, 306-7, 319-8, 321-9, 327-10, गेंदबाज : जसदीप सुभल : 10-1-64-1, मोहम्मद सिताज : 9-0-78-1, मोहम्मद शमी : 9.5-0-57-7, रवींद्र जडेजा : 10-0-68-0, कुलदीप यादव : 10-0-56-1				

मैं महसूस कर रहा हूँ... उस महान व्यक्ति (तेंदुलकर) ने मुझे बधाई दी. मेरे लिए यह सब एक सपने जैसा लगता है, यह असली है. यह सच होना बहुत शानदार है. उन्होंने कहा कि मुझे कभी नहीं लगा कि मैं अपने करियर में इस मुकाम तक पहुंच पाऊंगा. यह सेमीफाइनल है, बस खुशी है कि सब कुछ एक साथ हुआ. -विराट कोहली

पूर्व भारतीय कप्तान ने उत्कृष्टता और दृढ़ता का उदाहरण पेश किया है जो सर्वश्रेष्ठ खेल भावना को परिभाषित करती है. यह उल्लेखनीय उपलब्धि उनके स्थायी समर्पण और असाधारण प्रतिभा का प्रमाण है. विराट कोहली ने न सिर्फ अपना 50वां वनडे शतक जमाया है बल्कि उत्कृष्टता और दृढ़ता की भावना का भी उदाहरण पेश किया है. -पीएम नरेंद्र मोदी

जब भारतीय टीम में विराट आये थे तब टीम के साथी खिलाड़ियों ने मजाकिया अंदाज में इस खिलाड़ी को तेंदुलकर के पैर छूने के लिए मजबूर किया था. मैं उस दिन अपनी हंसी नहीं रोक सका था. जल्द ही, आपने अपने जुनून और कौशल से मेरे दिल को छू लिया. मैं बहुत खुश हूँ कि वह युवा लड़का एक 'विराट' खिलाड़ी बन गया है. इससे ज्यादा खुशी नहीं हो सकती कि एक भारतीय ने मेरा रिकॉर्ड तोड़ा. -सचिन तेंदुलकर

## रोहित बनें नए 'सिक्सर किंग'

भारतीय कप्तान रोहित शर्मा न्यूजीलैंड के खिलाफ सेमीफाइनल में बुधवार को यहां अपनी संक्षिप्त पारी के दौरान विश्व कप में सर्वाधिक छक्के जड़ने वाले बल्लेबाज बन गए. रोहित ने अपनी 47 रन की पारी के दौरान चार छक्के लगाए, जिससे विश्व कप में उनके कुल छक्कों की संख्या 51 हो गई. उन्होंने वेस्टइंडीज के पूर्व सलामी बल्लेबाज क्रिस गेल का रिकॉर्ड तोड़ा जिन्होंने हर चार साल में होने वाले इस टूर्नामेंट में 49 छक्के लगाए थे. यही नहीं रोहित मौजूदा टूर्नामेंट में अभी तक 28 छक्के लगा चुके हैं और किसी एक विश्व कप में सर्वाधिक छक्के लगाने का रिकॉर्ड अब उनके नाम पर दर्ज हो गया है. इस मामले में भी उन्होंने गेल का रिकॉर्ड तोड़ा जिन्होंने 2015 में खेले गए विश्व कप में 26 छक्के लगाए थे.

### विश्व कप में सबसे ज्यादा सिक्स

- रोहित शर्मा - 51
- क्रिस गेल - 49
- ग्लेन मैक्सवेल - 43
- एबी डिविलियर्स - 37
- डेविड वॉर्नर - 37



### विश्व कप के एक संस्करण में सर्वाधिक सिक्स

- 28 - रोहित शर्मा (2023)
- 26 - क्रिस गेल (2015)
- 24 - श्रेयस अख्यर (2023)
- 22 - इयोन मॉर्गन (2019)
- 22 - ग्लेन मैक्सवेल (2023)
- 22 - डेरिल मिशेल (2023)

## सेमीफाइनल-2 पांच बार विश्व चैंपियन ऑस्ट्रेलिया और दक्षिण अफ्रीका की टीम के बीच मुकाबला आज

# अतीत की कड़वी यादों भुलाना चाहेगी दक्षिण अफ्रीका की टीम

भाषा। कोलकाता

एजबस्टन में लांस क्लसनेर और आकलैंड में एबी डिविलियर्स का निराशा में डूबा चेहरा शायद हर क्रिकेटप्रेमी को याद होगा. दक्षिण अफ्रीका की टीम गुरुवार को पांच बार की चैंपियन ऑस्ट्रेलिया के सामने विश्व कप के सेमीफाइनल में उतरेगी तो उसका इरादा अतीत में अंतिम चार मुकाबलों में हार के बाद की इन कड़वी यादों और अपने पर लगे 'चोकर्स' (दबाव के आगे घुटने टेकने वाले) के ठपके को मिटाने का होगा. दक्षिण अफ्रीका के हर प्रशंसक को 'चोकर्स' शब्द से नफरत है और बड़े मुकाबले जीतने की आदी ऑस्ट्रेलिया टीम एक बार फिर उसके जख्मों पर नमक



छिड़कना चाहेगी. भारत के खिलाफ पांच नवंबर को इसी मैदान पर लॉग मैच में 83 रन पर आउट होने और नीदरलैंड के हाथों अप्रत्याशित हार के अलावा दक्षिण अफ्रीका ने अब तक शानदार प्रदर्शन किया है. उसके शीर्ष छह में से चार बल्लेबाजों ने

शतक जमाये हैं. विकेटकीपर क्विंटन डिकॉक अब तक 591 रन बना चुके हैं. रासी वान डेर डुसेन ने तीसरे नंबर पर 55.25 की औसत से रन बनाये हैं. स्पिनरों की मददगार पिच पर हेनरिच क्लासेन काफी प्रभावी रहे हैं.

**दक्षिण अफ्रीका :** तेम्बा बादुमा (कप्तान), गेसाल्ड कोएट्जी, क्विंटन डिकॉक, रीजी हेड्रिक्स, मार्को जेनसन, हेनरिक व्लासेन, केशव महाराज, एडम मार्कराम, डेविड मिलर, लुंगी एनगिडी, एंड्रिये फेह्लुक्वायो, कागिसो रबादा, तबरेज शम्सी, रिस वान डेर डुसेन, लिजाद विलियम्स. **ऑस्ट्रेलिया :** पेट कमिंग्स (कप्तान), स्टीव स्मिथ, एलेक्स कैरी, जोश इंग्लिस सीन एबॉट, एश्टन एगर, कैमरन ग्रीन, जोश हेजलवुड, ट्रेविस हेड, मिच मार्श, ग्लेन मैक्सवेल, मार्क्स स्टोइनिंस, डेविड वॉर्नर, एडम जम्पा और मिशेल स्टार्क. **पहली बार फाइनल में पहुंचना चाहेगा द. अफ्रीका** पचास ओवरों के विश्व कप में ऑस्ट्रेलिया का सिक्का चलता है जिसने अब तक 12 में से पांच खिताब जीते हैं. इनमें से चार पिछले छह रन में मिले हैं. दूसरी ओर दक्षिण अफ्रीका की टीम अब तक विश्व कप के फाइनल में पहुंचने में नाकाम रही है. नौ में से चार बार दक्षिण अफ्रीका सेमीफाइनल में पहुंचकर हारा है. **चोकर्स के ठपके से उबरना चाहेते हैं तेम्बा बादुमा** दक्षिण अफ्रीका के कप्तान तेम्बा बादुमा ने मैच से पहले कहा कि हमें पता है कि दक्षिण अफ्रीका की टीम पर चोकर्स का टापू लगा है और हमें उससे उबरना है.

### सेफा के लिए उपलब्ध हैं मैक्सवेल : कमिंग्स

कोलकाता। ऑस्ट्रेलिया के कप्तान पेट कमिंग्स ने बुधवार को कहा कि ग्लेन मैक्सवेल दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ विश्व कप सेमीफाइनल के लिये उपलब्ध है. मैक्सवेल ने मुंबई में सात नवंबर को अफगानिस्तान के खिलाफ दर्द से जुझते हुए नाबाद दोहरा शतक जड़कर ऑस्ट्रेलिया को तीन विकेट से जीत दिलाई थी. कमिंग्स ने मैच से पूर्व प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि ग्लेन मैक्सवेल फिट है. हमने कई बार उनका रकैन कराया है ताकि सुनिश्चित कर सकें कि वह पूरी तरह से ठीक है.





# सत्ता का सेमीफाइनल



## चुनाव प्रचार में लगाया जोर



मध्य प्रदेश चुनाव : जागरूकता फैलाने के लिए रंगोली बनाते लोग



मध्य प्रदेश : चुनाव प्रचार के दौरान प्रियंका गांधी.



राजस्थान : चुनाव प्रचार करते सीएम अशोक गहलोत.

### आदित्यनाथ ने एमपी में की चुनावी रैली, बोले- क्या कांग्रेस के राज में बन सकता था 'श्रीराम मंदिर'

### प्रियंका गांधी ने ज्योतिरादित्य सिंधिया को 'गद्दर' करार दिया

### ओबीसी, दलित व आदिवासियों की कराएं जनगणना : राहुल गांधी

भाषा | पन्ना/ अशोकनगर



कांग्रेस पर लोगों की आस्था का सम्मान नहीं करने का आरोप लगाते हुए उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने बुधवार को पूजा कि क्या अयोध्या में भगवान राम की जन्मभूमि पर कांग्रेस के राज में भव्य मंदिर बन सकता था. आदित्यनाथ ने मध्यप्रदेश में 17 नवंबर को होने वाले विधानसभा चुनावों का प्रचार धमने से चंद घंटों पहले पवई और अशोक नगर विधानसभा क्षेत्रों में भाजपा की चुनावी सभाओं में मौजूद लोगों से यह सवाल करते हुए कांग्रेस पर निशाना साधा. उन्होंने कहा कि 500 सालों के इंतजार के बाद अयोध्या में भगवान राम की जन्मभूमि पर भव्य मंदिर का निर्माण कार्य पूरा होने जा रहा है. आदित्यनाथ ने सवाल किया, कांग्रेस (सत्ता में) रहती, तो क्या अयोध्या में राम जन्मभूमि पर भव्य राम मंदिर का निर्माण हो पाता. उन्होंने कहा कि प्राकृतिक आपदा के बाद केदारनाथ मंदिर के पुनरुद्धार के साथ ही वाराणसी में काशी विश्वनाथ धाम और उज्जैन में महाकाल लोक के विकास कार्य भाजपा के शासनकाल में किए गए हैं. मतदाताओं से मुखातिब आदित्यनाथ ने कहा, जब कांग्रेस न तो विकास और गरीब कल्याण के काम कर सकती है, न ही

आपकी आस्था का सम्मान कर सकती है, तो कांग्रेस जैसे बोझ को ढोने का क्या मतलब है? उन्होंने विधानसभा की 403 सीटों वाले उत्तर प्रदेश में कांग्रेस के केवल दो विधायक होने का जिक्र करते हुए यह भी कहा कि उत्तर प्रदेश जैसा राज्य जब कांग्रेस को इस स्थिति में पहुंचाता है, तो राम मंदिर की समस्या का समाधान होता है. आदित्यनाथ ने आतंकवाद, नक्सलवाद और अलगाववाद को कांग्रेस की देन करार देते हुए कहा कि भाजपा की सरकार ने इन समस्याओं का समाधान किया. उन्होंने आरोप लगाया कि ये समस्याएं कांग्रेस के वोट बैंक से जुड़ी थीं और इस पार्टी की 'कमाई का जरिया' भी हुआ करती थीं. उन्होंने कहा कि कांग्रेस

के राज में कथित रूप से खराब कानून-व्यवस्था के कारण होली-दीवाली जैसे त्योहारों पर कर्फ्यू लग जाता था और त्योहारी उत्सवों के बजाय दहशत का माहौल रहता था. आदित्यनाथ ने आरोप लगाया कि कांग्रेस ने अपने राज में वोट बैंक की राजनीति के कारण लोगों को जातियों के नाम पर बांटकर सामाजिक ताने-बाने को छिन्न-भिन्न कर दिया. उन्होंने कहा, जब लोगों को कुछ देने के लिए कांग्रेस की सरकार की बारी आती थी, तो इनके नेता कहते थे कि देश के संसाधनों पर पहला अधिकार तो मुसलमानों का है. ये यह नहीं कहते थे कि देश के संसाधनों पर पहला अधिकार गरीबों, किसानों, युवाओं और महिलाओं का है. आदित्यनाथ ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान की जोड़ी ने मध्यप्रदेश को देश के विकसित राज्यों की पंक्ति में खड़ा कर दिया है जो कांग्रेस के राज में बीमारू प्रदेश कहलाता था. उन्होंने यह भी कहा कि प्रधानमंत्री का सबका साथ, सबका विकास का नारा उस रामराज्य की आधारशिला है जहां किसी भी व्यक्ति के साथ भेदभाव नहीं किया जाता और सभी लोगों का विकास किया जाता है, लेकिन किसी भी वर्ग का तुष्टिकरण नहीं किया जाता.

भाषा | भोपाल

कांग्रेस नेता प्रियंका गांधी वाद्रा ने बुधवार को केंद्रीय मंत्री और अपनी पार्टी के पूर्व सहयोगी ज्योतिरादित्य सिंधिया पर हमला बोलते हुए उन्हें 'गद्दर' करार दिया. प्रियंका मध्य प्रदेश की दलित विधानसभा सीट पर कांग्रेस उम्मीदवार के प्रचार के लिए एक रैली को संबोधित कर रही थीं, जहां 17 नवंबर को मतदान होगा. उन्होंने कहा कि राज्य में महागाई ने लोगों के सपनों को चकनाचूर कर दिया है. प्रियंका ने कहा, क्या आप सिंधिया जी को जानते हैं? हमने उत्तर प्रदेश में एक साथ काम किया... हम यूपी के लोग अपनी शिकायत या गुस्सा व्यक्त कर देते हैं... हम सब कुछ बाहर निकाल देते हैं... हमें महाराज बोलने की आदत नहीं है. उन्होंने तंज कसते हुए कहा, क्या है कि वो कद में थोड़े छोटे पड़ गए लेकिन अहंकार में तो थड़े, वाह थड़े वाह ! उन्होंने कहा कि कार्यकर्ता उनसे कहते थे कि उन्हें अपना काम कराने के लिए सिंधिया को महाराज बोलना पड़ता है और यह उनकी (कार्यकर्ताओं की) आदत नहीं है. प्रियंका ने सिंधिया पर कटाक्ष करते हुए कहा, उन्होंने अपने परिवार की परंपरा अच्छे से निभाया है. विश्वासघात तो बहुतों ने किया है लेकिन इन्होंने ग्वालियर और चंबल की जनता के साथ विश्वासघात किया है. आपकी पीठ में झुंझ घोपा है. बनी बनाई सरकार को गिरा दिया और वो बनी बनाई सरकार आपकी

थी, आपने वोट दिया था उसके लिए. उन्होंने दावा किया कि कांग्रेस शासित छत्तीसगढ़ में रोजगार की स्थिति देश में सबसे अच्छी है, जबकि मद्र में यह खराब है. कांग्रेस महासचिव ने दलितों से भाजपा प्रत्याशी और प्रदेश के गृह मंत्री नरोत्तम मिश्रा पर निशाना साधते हुए कहा कि वह पूरे दिन फिल्में देखते हैं कि किसने क्या पहना है? मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान पर कटाक्ष करते हुए प्रियंका गांधी ने उन्हें विश्व प्रसिद्ध अभिनेता करार दिया और कहा कि वह बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन को मात दे सकते हैं, लेकिन जब भी कोई काम के बारे में बात करता है तो वह असरानी (कॉमेडियन) की तरह व्यवहार करने लगते हैं. कांग्रेस नेता प्रियंका ने पुनः सिंधिया का जिक्र करते हुए कहा, एक बात है, मोदी जी (प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी) लोगों को पहचानने में माहिर हैं. उन्होंने दुनिया भर से गद्दारों और कार्यरतों को इकट्ठा किया और उन्हें अपनी पार्टी में ले लिया. प्रियंका ने कहा कि उन्हें आरएसएस और भाजपा के पुराने कार्यकर्ताओं पर दया आती है जिन्होंने संगठन के लिए कड़ी मेहनत की. उन्होंने आरोप लगाया कि प्रधानमंत्री मोदी इस बात को दोहराते रहते हैं कि उन्होंने मुझे इतनी गालियां दीं. क्या आपने सलमान खान को फिल्म तरे नाम देखा है, जिसमें वह शुरू से आखिर तक रोते रहे थे? उन्होंने चुटकी लेंते हुए कहा, मैं कहती हूं, आइए मोदी जी पर भी इसी नाम से एक फिल्म बनाएं.

भाषा | बेमेतरा

कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने बुधवार को एक बार फिर जातिगत जनगणना की वकालत की और कहा कि जिस दिन देश के ओबीसी, दलित और आदिवासी समुदायों को अपनी सच्ची आबादी का पता लग जाएगा, उस दिन यह मुल्क हमेशा के लिए बदल जाएगा. छत्तीसगढ़ के बेमेतरा जिले में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए राहुल ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पर आरोप लगाया कि वह ओबीसी (अन्य पिछड़ा वर्ग) शब्द को लेकर (प्रधानमंत्री) चुने गए हैं लेकिन जब ओबीसी को हक देने का समय आता है तब वह इससे इनकार करते हैं. कांग्रेस नेता ने सभा को संबोधित करते हुए कहा, नरेन्द्र मोदी जी जाति जनगणना करें या ना करें, जिस दिन छत्तीसगढ़ में दोबारा कांग्रेस की सरकार आएगी जाति का सर्वे यहां शुरू हो जाएगा. जिस दिन दिल्ली में हमारी सरकार आएगी पहला हस्ताक्षर जाति जनगणना पर होगा. उन्होंने कहा, जाति आधारित जनगणना ऐतिहासिक निर्णय होगा और इससे देश बदल जाएगा. जिस दिन इस देश के ओबीसी को, देश के दलित को और देश के आदिवासी को अपनी सच्ची आबादी के बारे में जानकारी मिलेगी, अपनी सच्ची शक्ति के बारे में जानकारी मिलेगी उस दिन यह देश हमेशा के लिए बदल जाएगा. यह आजादी के



बाद सबसे बड़ा क्रांतिकारी निर्णय होगा. उन्होंने कहा, कांग्रेस पार्टी आपके लिए, आपके साथ मिलकर, कदम से कदम मिलाकर यह निर्णय लेने जा रही है, इसे कोई शक्ति नहीं रोक सकती. राहुल गांधी ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पर जाति जनगणना को लेकर स्पष्ट रूख नहीं अपनाने का आरोप लगाया और कहा, मोदी जी 12 हजार करोड़ रुपए के हवाई जहाज में उड़ते हैं, हर रोज नए कपड़े पहनते हैं, ओबीसी शब्द को लेकर वह चुने गए और जब समय आता है ओबीसी को हक देने का तो कहते हैं कि ओबीसी नहीं है, जाति तो हिंदुस्तान में एक ही है, वह गरीब हैं. हम पता लगाएंगे कि ओबीसी कितने हैं. मैं कह रहा हूँ कि आज जितने हैं उतनी भागीदारी आपको मिलेगी. कर्ज माफ होना और कि किसानों का अरबपतियों का नहीं. उन्होंने केंद्र सरकार पर बड़े उद्योगपतियों का कर्ज माफ करने का आरोप लगाया और कहा, हमारी जहां भी सरकार है कर्नाटक, छत्तीसगढ़ राजस्थान और हिमाचल में, मैंने सभी मुख्यमंत्रियों से कह दिया है कि जितना पैसा भाजपा के लोग अरबपतियों को और बड़े ठेकेदार को देते हैं उतना ही पैसा कांग्रेस पार्टी को किसान, मजदूर, माताओं, बहनों के बैंक अकाउंट में डालना होगा... क्योंकि हम जानते हैं कि प्रदेश की अर्थव्यवस्था को किसान, मजदूर, छोटे दुकानदार और युवा चलाते हैं. कांग्रेस नेता ने इस दौरान पार्टी की घोषणा पत्र में लिखे वादों को लेकर जनता से कहा कि वह इन वादों का भरोसा करें और राज्य में कांग्रेस की दोबारा सरकार बनाएं. राज्य में 17 नवंबर को होने वाले दूसरे चरण के मतदान के लिए बुधवार को प्रचार का आखिरी दिन है.

### करियर-काउंसिलिंग

## भारत की प्रमुख ओपन यूनिवर्सिटी इग्नू से पीएचडी करना छात्रों के लिए एक बेहतर विकल्प

एजुकेशन रिपोर्टर रजनीश प्रसाद

इग्नू का पूरा नाम इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी है, जो भारत की एक प्रमुख ओपन यूनिवर्सिटी है. इग्नू बिना किसी आयु सीमा के कम लागत पर नियमित कक्षाओं के साथ डिस्टेंस लर्निंग कोर्सेज प्रदान करता है. यह एआईयू द्वारा मान्यता प्राप्त एक केंद्र सरकार के स्वामित्व (ऑनररिपय) वाला एजुकेशनल इंस्टिट्यूट है और इसे यूजीसी द्वारा मान्यता प्राप्त है. इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी एआईयू द्वारा मान्यता प्राप्त एक केंद्र सरकार की ऑनररिपय वाला एजुकेशनल इंस्टिट्यूट है और इसे यूजीसी द्वारा मान्यता प्राप्त है. संस्थान के भारत में 30 लाख से अधिक छात्र हैं. इग्नू देश में शीर्ष क्रम की ओपन या डिस्टेंस एजुकेशन यूनिवर्सिटी है, जो इसे पीएचडी के लिए एक बहुत अच्छा विकल्प बनाती है. इग्नू उन लोगों के लिए सबसे अच्छे प्लेटफॉर्मों में से एक है, जो एक फ्लेक्सिबल पीएचडी नौकरी करने के इच्छुक हैं साथ ही यह छात्रों को अन्य एजुकेशनल योग्यता का पीछा करने के लिए भी तैयार करता है. कॉलेज देश के अन्य दूरस्थ शिक्षा कॉलेजों के उलट, इंटरनेट, ट्रेनिंग और प्लेसमेंट भी प्रदान करता है.

### इग्नू में टॉप पीएचडी कोर्सेज की लिस्ट

- पीएचडी इन एंथ्रोपोलॉजी
- पीएचडी इन इकोनॉमिक्स
- पीएचडी इन लाइब्रेरी एंड इंफॉर्मेशन साइंस
- पीएचडी इन पॉलिटिकल साइंस
- पीएचडी इन साइकोलॉजी
- पीएचडी इन पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन
- पीएचडी इन सोसियोलॉजी
- पीएचडी इन बायोकेमिस्ट्री
- पीएचडी इन केमेस्ट्री
- पीएचडी इन जियोग्राफि
- पीएचडी इन जियोलॉजी
- पीएचडी इन स्टैटिस्टिक्स
- पीएचडी इन लॉ
- पीएचडी इन नर्सिंग
- पीएचडी इन सोशल वर्क
- पीएचडी इन ट्रांसलेशन स्टडीज
- पीएचडी इन वोकेशनल एजुकेशन एंड ट्रेनिंग
- पीएचडी इन फ्रेंच
- पीएचडी इन फूड एंड न्यूट्रिशनल साइंस
- पीएचडी इन होम साइंस
- पीएचडी इन कॉमर्स
- पीएचडी इन मैनेजमेंट
- पीएचडी इन एजुकेशन
- पीएचडी इन जेंडर एंड डेवलपमेंट स्टडीज
- पीएचडी इन जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन
- पीएचडी इन डायरी साइंस एंड टेक्नोलॉजी
- पीएचडी इन डेवलपमेंट स्टडीज - पीएचडी इन कंप्यूटर साइंस



### इग्नू में पीएचडी के लिए योग्यता

- उम्मीदवारों के पास संबंधित क्षेत्र में मास्टर्स डिग्री होना अनिवार्य है.
- अनारक्षित श्रेणी के लोगों के लिए मास्टर्स में न्यूनतम 55% अंक प्राप्त करना अनिवार्य है और
- आरक्षित श्रेणी के उम्मीदवारों को 5% की छूट दी गई है.
- इग्नू में पीएचडी के लिए इग्नू पीएचडी इंटरेंस एग्जाम व्वालीफाई करने की आवश्यकता होती है.
- वे उम्मीदवार जिन्होंने कोर्स वर्क के साथ एमफिल पूरा कर लिया है, या नेट (यूजीसी) / सीएसआईआर / आईसीएएए द्वारा आयोजित) या किसी अन्य समकक्ष परीक्षा में उत्तीर्ण हैं, उन्हें इग्नू से पीएचडी के लिए इग्नू प्रवेश परीक्षा में शामिल नहीं होना पड़ेगा.

इग्नू में एडमिशन प्रक्रिया	आवश्यक दस्तावेज	प्रवेश परीक्षा	इंटरव्यू
इग्नू में लिखित परीक्षा के बाद इंटरव्यू के आधार पर छात्रों का चयन किया जाता है. प्रवेश के लिए उपयुक्त पाए जाने वाले आवेदनों को प्रवेश परीक्षा के लिए बुलाया जाता है. शॉर्टलिस्ट किए गए उम्मीदवारों को लिखित परीक्षा में उनके प्रदर्शन के आधार पर इंटरव्यू के दौर के लिए सिलेक्ट किया जाता है. प्रवेश के लिए प्रस्ताव पत्र केवल चयनित उम्मीदवारों को ही भेजे जाते हैं.	<ul style="list-style-type: none"> <li>10वीं की मार्कशीट ( स्कैन कॉपी)</li> <li>12वीं की मार्कशीट ( स्कैन कॉपी)</li> <li>स्कैन किया हुआ पासपोर्ट साइज फोटो</li> <li>बैचलर / मास्टर डिग्री</li> <li>साइज की स्कैन</li> <li>आईडी प्रूफ की स्कैन कॉपी</li> <li>एड्रेस प्रूफ की स्कैन कॉपी</li> <li>जाति प्रमाण पत्र, यदि हो.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शॉर्टलिस्ट किए गए उम्मीदवारों की सूची जिन्हें प्रवेश परीक्षा के लिए उपस्थित होना होगा, उन्हें इग्नू की वेबसाइट पर प्रदर्शित किया जाता है.</li> <li>फिर परीक्षा तिथि से एक सप्ताह पहले एडमिट कार्ड इग्नू की ऑफिशियल वेबसाइट पर जारी किया जाता है.</li> <li>उम्मीदवारों को अपना प्रवेश पत्र परीक्षा सेंटर पर लाना जरूरी होता है, अन्यथा उन्हें लिखित परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जाती.</li> <li>आवेदकों को परीक्षा केंद्र पर एक मूल पहचान प्रमाण जैसे आधार कार्ड, वोटर आईडी कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, पासपोर्ट और आईडी कार्ड लाना जरूरी होता है.</li> <li>एंटेंस टैस्ट 13 शहरों में होते हैं.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लिखित परीक्षा में चयनित उम्मीदवारों को इंटरव्यू राउंड के लिए बुलाया जाता है.</li> <li>इंटरव्यू में चयनित उम्मीदवारों को ही प्रवेश के लिए प्रस्ताव पत्र भेजे जाता है.</li> </ul>