



शुभम संदेश

एक राज्य - एक अखबार

शहर	अधिकतम	न्यूनतम
धनबाद	21.0	17.3
जमशेदपुर	23.2	19.2
डालटनगंज	20.6	18.8

तापमान डिग्री सेल्सियस में.

रांची, धनबाद एवं पटना से प्रकाशित

www.lagatar.in गुरवार, 07 दिसंबर 2023 ● मार्गशीर्ष कृष्ण पक्ष 10, संवत् 2080 ● पृष्ठ : 16, मूल्य : ₹ 8 ● वर्ष : 1, अंक : 229 आमंत्रण मूल्य : ₹ 5 मात्र

इंटरनेशनल	नेशनल	स्टेट	स्पोर्ट्स
<p>सुर्खियां</p> <ul style="list-style-type: none"> मीरा चंद को सिंगपुर का सर्वोच्च कला सम्मान मिला गंगा में युद्ध के कारण सहायता आपूर्ति प्रभावित गुवाहाटी में शानदार प्रदर्शन का बंदीत पांच पायदान की छलांग लगाकर बुधवार को आईसीसी टी20 अंतरराष्ट्रीय गेंदबाजी रैंकिंग में शीर्ष स्थान पर काबिज हो गये. 	<ul style="list-style-type: none"> रुपया पांच पैसे की बढ़त के साथ 83.32 प्रति डॉलर पर रेवत रेड्डी के शपथ ग्रहण में शामिल हो सकती हैं सैनिया ईडी ने मगध विवि के पूर्व वीसी की संपत्ति जब्त की सरकार बीटीसी लेनदेन के लिए ई-बिल करेगी अनिवार्य 	<ul style="list-style-type: none"> 3 आईएसबीटी बनाने के लिए टेकेदार नहीं मिल रहे 8.84 करोड़ से झारखंड के तीन थाने होंगे हाइटेक पलामू टाइगर रिजर्व में टूरिज्म को मिलेगा बढ़ावा ईडी ऑफिस नहीं पहुंचे साहिबगंज एसपी आलम 	<ul style="list-style-type: none"> क्षेत्रक्षेत्र में बाधा पहुंचाने पर आउट हुए मुर्शिदाबाद विश्व कप से पहले लौट सकते हैं डू प्लेसी जूनियर हॉकी: भारत व स्पेन में मुकाबला आज अंडर-19 एशिया कप में आज से भारत का मैच शुरू

किसने क्या कहा

- इंडियन टीम के विश्व कप अभियान की तरह फाइनल में हारी कांग्रेस: टीएस. सिंहदेव
- 'इंडिया' गठबंधन को सीट बंटवारे व भविष्य की रणनीतियों पर तेजी से काम
- सुखदेव सिंह गोगामेडी हत्याकांड की सीबीआई जांच हो : काली प्रसाद

सर्फीफा

सोना (बिक्री)	58,200
चांदी (किलो)	76,000

बीफ खबरें

रवि बिश्नोई नंबर वन टी20 गेंदबाज बने



दुबई। भारत के युवा लेग स्पिनर रवि बिश्नोई हाल में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ श्रृंखला में शानदार प्रदर्शन का बंदीत पांच पायदान की छलांग लगाकर बुधवार को आईसीसी टी20 अंतरराष्ट्रीय गेंदबाजी रैंकिंग में शीर्ष स्थान पर काबिज हो गये. बिश्नोई ने हाल में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ समाप्त हुई श्रृंखला में पांच मैच में नौ विकेट झटक के थे.

पीएम करेंगे शिखर सम्मेलन का उद्घाटन

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शुक्रवार को उत्तराखंड का दौरा करेंगे और इस दौरान देहरादून में आयोजित किए जा रहे उत्तराखंड वैश्विक निवेशक सम्मेलन-2023 का उद्घाटन करेंगे. पीएमओ ने बुधवार को एक बयान में यह जानकारी दी. उसके मुताबिक प्रधानमंत्री इस अवसर पर उपस्थित जनसमूह को संबोधित भी करेंगे. शिखर सम्मेलन 8 और 9 दिसंबर को आयोजित किया जाएगा.

लालदुहोमा कल लेंगे सीएम पद की शपथ

आइजोल। जोराम पीपुल्स मूवमेंट (जेडपीएम) के नेता लालदुहोमा शुक्रवार को मिजोरम के मुख्यमंत्री पद की शपथ लेंगे. राजभवन के एक अधिकारी ने बुधवार को यह जानकारी दी. अधिकारी ने बताया कि लालदुहोमा के अलावा उनकी मंत्रिपरिषद के अन्य सदस्यों को भी शुक्रवार पूर्वाह्न 11 बजे राजभवन में एक समारोह में शपथ दिलाई जाएगी. लालदुहोमा ने राज्यपाल से मुलाकात की थी.

गरबा अब यूनेस्को की आईसीएच सूची में शामिल

अहमदाबाद। गुजरात के सीएम भूपेंद्र Patel ने बुधवार को कहा कि राज्य के लोकप्रिय गरबा नृत्य को यूनेस्को ने मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत (आईसीएच) की प्रतिनिधि सूची में शामिल किया है. मंगलवार को बोत्सवाना में शुरू हुई अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की हिफाजत के लिए अंतर सरकारी समिति की 18वां बैठक के दौरान अमूर्त सांस्कृतिक विरासत संरक्षण संबंधी 2003 की संधि के प्रावधानों के तहत इसे सूची में शामिल किया.

रेवत रेड्डी आज लेंगे सीएम पद की शपथ

हैदराबाद। तेलंगाना में कांग्रेस अध्यक्ष अनुसूला रेवत रेड्डी हालिया विधानसभा चुनावों में पार्टी की जीत के बाद गुववार को राज्य के नए मुख्यमंत्री के रूप में शपथ लेंगे. 56 वर्षीय नेता का शपथ ग्रहण समारोह दोपहर एक बजकर चार मिनट पर यहां विशाल एलबी स्टेडियम में आयोजित किया जाएगा. राज्य की मुख्य सचिव ए. शांति कुमारी ने शपथ ग्रहण समारोह की तैयारियों पर अधिकारियों के साथ बैठक की.

आपकी सरकार, आपके द्वार कार्यक्रम में मुख्यमंत्री बोले ..तो सिलेंडर ₹500 में देते

विशेष संवाददाता। रांची/आदित्यपुर

मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने कहा कि आप किसी के पास काम करेंगे और आपको पैसा नहीं देगा तो आप उससे झगड़ा करेंगे या नहीं. ठीक उसी तरह हमारा भी केंद्र सरकार के पास 1 लाख 36 हजार करोड़ बकाया है. जब हमने सरकार बनाया, हम भीख मांगने की स्थिति में थे. हमने सोचा कि हम पैसा कहाँ से लाएँ तो हम कागज ढूँढ़ने लगे तो पता चला कि हमारा 1 लाख 36 हजार करोड़ केंद्र सरकार के पास बकाया है.

सीएम ने कहा, हम बकाया मांगने गये तो हमारे पीछे ईडी-सीबीआई लगा दिया. लेकिन हम भागने वाले में से नहीं हैं. अगर वह पैसा हमारे पास आ जाता, तो हम आपको ढाई हजार पेंशन देते. अगर बकाया पैसा मिलता तो हम हर नौजवान को 10 लाख देकर स्वरोजगार करवाते. वो पैसा मिल जाता तो हम इस राज्य के लोगों को सात पीढ़ी तक घर में बैठकर खाना खिलाते. यह व्यापारियों की जमात है. लेना जानते हैं, देना नहीं. हमें अपना बकाया पैसा मिल जाता तो हम 1200 का सिलेंडर 500 रुपये में देते. सीएम खरसावां में बुधवार को आयोजित सरकार आपके द्वार कार्यक्रम में आए लाधुकों को संबोधित कर रहे थे. सीएम ने सिमला पंचायत में आयोजित एक कार्यक्रम में 236 करोड़ की 90 योजनाओं का शिलान्यास व 80 करोड़ की 142 योजनाओं का उद्घाटन किया. वहीं 23 हजार लाधुकों के बीच बांटे 244 करोड़ की परिसंपत्ति का वितरण किया. कार्यक्रम में सीएम ने केंद्र सरकार और विपक्ष पर प्रहार किया.

केंद्र से 1.36 लाख करोड़ बकाया मिल जाए तो सबू के बेरोजगार युवाओं को 10-10 लाख रुपये में देंगे : मुख्यमंत्री



विपक्ष के लोग खाने में केरोसिन डाल रहे हैं

सीएम ने कहा कि विपक्ष के लोग आपके खाने में केरोसिन डालने का काम करते हैं ताकि आप खा ही नहीं पाएं. आज जो पोस्टर यहां लगा है, उसमें विपक्ष के नेताओं का भी फोटो है. लेकिन हमारे कार्यक्रम में ये लोग नहीं आते हैं. ये लोग दूसरा कार्यक्रम करते हैं और पीछे से हमला करते हैं. सरकार इनकी चोरियों को समझ गया है. हम भी सरकार से अपना अधिकार मांगते हैं तो ये लोग सरकार गिराने की साजिश रचते हैं. बस आरोप लगाए जाते हैं. हम गरीब हैं, इसलिए पकड़ लो जेल में टूंक दो.

खास बातें

- 236 करोड़ की 90 योजनाओं का शिलान्यास व 80 करोड़ की 142 योजनाओं का किया उद्घाटन
- 23 हजार लाधुकों में 244 करोड़ की परिसंपत्ति वितरित

विदेश में शिक्षा प्राप्त कर रहे सबू के छात्र

मुख्यमंत्री ने कहा कि हमने उत्कृष्ट विद्यालय बनाया. सभी बेटियों को सावित्री बाई फूले योजना का लाभ देंगे. हमारे बच्चे विदेशों में पढ़ रहे हैं. ये देश का पहला राज्य है. जो अपने बच्चों को विदेशों में पढ़ा रहा है. जिन अंग्रेजों ने हमारे परिवार की तितर-बितर कर दिया. आज हम अपने बच्चों को उन विदेशियों के बगल में बैठ कर पढ़ा रहे हैं. विपक्ष ने सरकार बनने के बाद से ही कोशिश की कि हमारी सरकार को गिरा दे, पर ऐसा कर नहीं पा रहे.

सीएम की अन्य घोषणाएं और अहम बातें

- 15 हजार किमी ग्रामीण सड़क का निर्माण होगा
- बिजली, पानी व सड़क गांव गांव पहुंचाने का कार्य होगा.
- अबुआ आवास योजना राज्य सरकार देगी
- पूर्व में 11 लाख राशन कार्ड रद्द कर दिया गया.
- लेकिन आपकी सरकार ने 20 लाख लोगों को हरा राशन कार्ड दिया.
- जिस तरह धान क्रय को लेकर सरकार ने मिनिमम सपोर्टिंग प्राइस तय किया है, उसी तरह वनोपज को लेकर भी एमएसपी तय किया जाएगा.

हो-हंगामे के बीच जम्मू कश्मीर आरक्षण (संशोधन) विधेयक-2023 लोकसभा से पारित जम्मू कश्मीर पुनर्गठन विधेयक लोस से पास

एजेंसी। नयी दिल्ली

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने संसद के शीतकालीन सत्र के दूसरे दिन मंगलवार को जम्मू-कश्मीर आरक्षण (संशोधन) विधेयक, 2023 व जम्मू कश्मीर पुनर्गठन (संशोधन) विधेयक, 2023 को विचार और चर्चा के लिए लोकसभा में पेश किया. विधेयक पर लंबी बहस के बाद बुधवार को विधेयक लोकसभा में पास हो गया अमित शाह ने चर्चा का जवाब देते हुए कहा कि देश के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू के कार्यकाल के दौरान हुए दो बड़े ब्लैंडर (गलतियों) का खामियाजा जम्मू-कश्मीर को वर्षों तक भुगताना पड़ा. दोनों विधेयकों पर चर्चा का जवाब देते हुए शाह ने कहा कि नेहरू की दो गलतियाँ, 1947 में आजादी के कुछ समय बाद पाकिस्तान के साथ युद्ध के समय संघर्ष विराम करना और जम्मू-कश्मीर के मामले को संयुक्त राष्ट्र ले जाने की थी. गृह मंत्री ने कहा कि अगर संघर्ष विराम नहीं



खास बातें

- गृह मंत्री ने कहा - नेहरू के ब्लैंडर से पीछेकी बना
- अमित शाह के बयान पर कांग्रेस के नेताओं ने शोर मचाया

हुआ होता तो पाकिस्तान के कब्जे वाला कश्मीर (पीओके) अस्तित्व में नहीं आता. शाह की टिप्पणियों का विरोध करते हुए कांग्रेस और कुछ अन्य विपक्षी दलों के सदस्यों ने सदन से वाकआउट किया. गृह मंत्री के जवाब के बाद इन दोनों विधेयकों को ध्वनिमत से मंजूरी दी गयी.

पाक में लश्कर का आतंकी ढेर

इस्लामाबाद। 2015 में जम्मू-कश्मीर के उधमपुर में बीएसएफ के काफिले पर हमले की साजिश रचने वाला मास्टरमाइंड लश्कर-ए-तैयबा का आतंकी हंजला अदनाक को पाकिस्तान के कराची में अज्ञात हमलाकारों ने मार गिराया. हंजला अदनाक लश्कर प्रमुख हाफिज सईद का करीबी सहयोगी था. 2 और 3 दिसंबर की मध्यरात्रि को हंजला अदनाक को उनके आवास के बाहर गोली मार दी गई थी. उसे कराची के एक अस्पताल में ले जाया गया, जहां उसने दम तोड़ दिया.

निशिकांत ने एनआरसी लागू करने की मांग उठाई

नयी दिल्ली। गोड्डा से भाजपा के सांसद निशिकांत दुवे ने केंद्र सरकार से आग्रह किया है कि एनआरसी लागू कीजिए, बांग्लादेशी घुसपैठियों को भागिए. कम से कम झारखंड राज्य के आदिवासियों को बचाइए. बुधवार को उन्होंने लोकसभा में इस मांग को उठाया. उन्होंने झारखंड के कुछ इलाकों में जनसंख्या का संतुलन बिगड़ने का दावा किया और सरकार से आग्रह किया कि राष्ट्रीय नागरिक पंजी (एनआरसी) लागू की जाए, ताकि बांग्लादेशी घुसपैठियों को बाहर किया जा सके.



भाजपा के 10 सांसदों ने दिया इस्तीफा, पीएम से मिले

नयी दिल्ली। केंद्रीय मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर और प्रह्लाद सिंह पटेल ने बुधवार को लोकसभा से इस्तीफा दे दिया. इस्तीफा देने वाले सांसद मध्य प्रदेश, राजस्थान और छत्तीसगढ़ की भावी सरकार में शामिल होंगे. पार्टी अध्यक्ष जेपी नड्डा के साथ दसों सांसदों ने लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला और राज्यसभा के सभापति जगदीप धनखड़ से मुलाकात की. इसके बाद सांसदों ने अपने-अपने इस्तीफा सौंपे और फिर सभी ने संसद भवन परिसर स्थित प्रधानमंत्री कार्यालय में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात की. इस्तीफा देने वाले 10 सांसदों में तोमर और पटेल के अलावा जबलपुर के सांसद राकेश सिंह, सीधी की सांसद रीती पाठक, होशंगाबाद के सांसद उदय प्रताप सिंह, राजस्थान के राजसमंद की सांसद दीपा कुमारी, जयपुर के सांसद राज्यवर्धन सिंह राठौड़, राज्यसभा सदस्य किरोड़ी लाल मीणा, छत्तीसगढ़ के अरुण साव और गोमती साय शामिल हैं.

शेयर बाजार में उछाल निवेशक मालामाल

नयी दिल्ली। विदेशी संस्थागत निवेशकों के सतत पूंजी प्रवाह से घरेलू बाजार नये शिखर पर पहुंच गया है. इससे निवेशकों की पूंजी भी बढ़ी है. बीएसई का 30 शेयर वाला संसेक्स 303.25 अंक या 0.44 प्रतिशत उछलकर 69,599.39 के नये रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गया. निफ्टी भी 100.05 अंक या 0.48 प्रतिशत चढ़कर 20,955.15 के नये सर्वकालिक स्तर पर पहुंच गया. बाजार में आये तेज उछाल से निवेशकों की पूंजी भी बढ़ी है. इससे पहले मंगलवार को भी शेयर बाजार के कारोबार में अच्छी तेजी दर्ज की गयी थी. बीएसई संसेक्स 431 अंक की तेजी पर 69,296 के लेवल पर बंद हुआ था. वहीं निफ्टी 50 इंडेक्स 168 अंक की बढ़त के साथ 20855 के लेवल पर समाप्त हुआ था.

एल. ख्यांगते बने राज्य के नये सीएस

रांची। झारखंड मुख्य सचिव के पद पर पदस्थापित सुखदेव सिंह का सरकार ने तबादला कर दिया है. आईएसएस एल ख्यांगते को झारखंड के मुख्य सचिव पद पर पदस्थापित किया है. इससे संबंधित अधिसूचना कार्यात्मक, प्रशासनिक सुधार व राजभाषा विभाग की ओर से बुधवार को जारी कर दी गयी है. सुखदेव सिंह को अगले आदेश तक महानिदेशक श्रीकृष्ण लोक प्रशासन संस्थान झारखंड रांची के पद पर पदस्थापित किया गया है. ख्यांगते इससे पूर्व श्रीकृष्ण लोक प्रशासन संस्थान के महानिदेशक के साथ ही साथ वन एवं पर्यावरण विभाग के अपर सचिव के अतिरिक्त प्रभार में थे.

हजारीबाग, गिरिडीह और बोकारो जिले के हैं सभी श्रमिक सऊदी में फंसे राज्य के 45 मजदूर

वतन वापसी के लिए केंद्र सरकार से लगाई गुहार

संवाददाता। विष्णुगढ़/बेरमो

हजारीबाग, गिरिडीह और बोकारो के 45 प्रवासी मजदूर सऊदी अरब में फंस गए हैं. सात महीने की माध्यम से वतन वापसी की गुहार लगा रहे हैं. 11 मई 2023 को इन तीन जिलों से मजदूर कंपनी एजेंट के माध्यम से सऊदी अरब काम करने के लिए गए थे. इसके लिए एजेंट ने मोटी रकम भी ली थी. सात महीने काम करने के बाद सभी मजदूर खुद को फंसा हुआ महसूस कर रहे हैं. आलम यह है कि इन मजदूरों को बंधक बनाकर काम कराया जा रहा है. जिस वेतनमान का वायदा कर उन्हें लाया गया था, उतना भुगतान नहीं किया जा रहा है. सात महीने काम कराकर मात्र पांच महीने का वेतन दिया गया है. दो महीने का पगार बकाया है. ऐसे में मजदूरों के दिन फांकाकशी में गुजर रहे हैं.



अपनी व्यथा बताते सऊदी अरब में फंसे झारखंड के प्रवासी मजदूर.

ये मजदूर फंसे हुए हैं

गिरिडीह - बगोदर के तारानारी निवासी अर्जुन महतो, भागीरथ महतो, टेकलाल महतो, बेको के संतोष, महेश, कामेश्वर, खेतको के महेश, रीतलाल, विजय, मुंडरो के अशोक, जरमुने के सोहन, बरियारपुर इंद्रदेव, चैनपुर के राजेश, पोदांग के गणेश, डुमरी के सुभाष व जानकी महतो.

बोकारो - नावाडीह प्रखंड के पोखरिया निवासी जगदीश महतो, गोनियाटो के रामचंद्र महतो, गोमिया प्रखंड के करी के प्रदीप महतो, सोधाबारा के मनोहर महतो.

कांग्रेस सांसद धीरज साहू के पांच ठिकानों पर आईटी सर्वे

संवाददाता। रांची

कांग्रेस के राज्यसभा सांसद धीरज साहू के रांची, लोहरदगा और ओडिशा के पांच ठिकानों पर आयकर विभाग की टीम सर्वे कर रही है. बुधवार सुबह ओडिशा आयकर विभाग की टीम ने सांसद साहू के पांच ठिकानों पर पहुंचकर कागजात खंगालना शुरू किया. ओडिशा में तीन, लोहरदगा में एक और रांची में एक ठिकाने पर पुलिस बल की मौजूदगी में इनकम टैक्स की टीम सर्वे कर रही है, जिसमें आवश्यक कागजात की जांच की जा रही है. हालांकि लोहरदगा में साहू परिवार का कोई भी सदस्य मौजूद नहीं है. मुख्य द्वार को बंद कर दिया गया है और अंदर कागजात की जांच की जा रही है. बता दें कि इससे पहले भी 12 दिसंबर 2019 को रांची एयरपोर्ट से



30 लाख रुपये बरामदगी मामले में आयकर विभाग की टीम ने कांग्रेस सांसद धीरज प्रसाद साहू के घर छापेमारी की थी. आयकर विभाग के अधिकारियों ने लोहरदगा स्थित सांसद के पुस्तैनी मकान को खंगाला था.

100 मोस्ट पावरफुल वुमेन में निर्मला सीतारमण शामिल

एजेंसी। नयी दिल्ली

विश्व की 100 सबसे पावरफुल महिलाओं की लिस्ट (फोर्ब्स) में चार भारत वंशी महिलाओं को शामिल किया गया है. इस सूची में केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण को लगातार 5वां बार स्थान मिला है. वे इस बार 32वें नंबर पर हैं. निर्मला पिछले साल इस लिस्ट में 36वें स्थान पर रही थीं. फोर्ब्स की पावरफुल महिलाओं की इस सालाना सूची में यूरोपीय आयोग की प्रमुख उर्सुला वॉन डेर लेयेन पहले स्थान पर हैं. यूरोपीय सेंट्रल बैंक की बॉस क्रिस्टीन लेगाई दूसरे स्थान पर और अमेरिकी उपराष्ट्रपति कमल हैरिस तीसरे नंबर पर हैं. बता दें कि

32 वें नंबर पर हैं केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण

अमेरिकी बिजनेस मैगजीन फोर्ब्स हर साल दुनिया की 100 ताकतवर महिलाओं की लिस्ट जारी करती है. फोर्ब्स के अनुसार, रैंकिंग का निर्धारण चार प्रमुख मैट्रिक्स के आधार पर होता है. यह पैसा, मीडिया, प्रभाव और प्रभाव के क्षेत्र पर निर्भर करता है. खबरों के अनुसार फोर्ब्स ने राजनीतिक लोगों के लिए जीडीपी और पॉपुलेशन को मानक माना है. वहीं कॉर्पोरेट लीडर्स के लिए राजस्व, मूल्यांकन और एंजलॉयज की संख्या मानक है.



फोर्ब्स की लिस्ट में चार भारतवंशी महिलाएं हैं

अमेरिकी उपराष्ट्रपति कमला हैरिस तीसरे नं. पर

बायोकाॅन की फाउंडर किरण मजूमदार शाॅ 76वें नंबर पर हैं फोर्ब्स की इस लिस्ट में सीतारमण के अलावा तीन अन्य भारतीय महिलाओं के नाम हैं. इनमें एपसीएल कॉर्पोरेशन की सीईओ रोशनी नाडर मल्होत्रा (60वें नंबर), स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया की चैयरपर्सन सोमा मंडल (70वें नंबर), और बायोकाॅन की फाउंडर किरण मजूमदार-शाॅ (76वें नंबर) शामिल हैं.

परिणय सूत्र में बंधी 101 जोड़ियां, मंत्री मिथिलेश ठाकुर ने दिया आशीर्वाद, कहा- सोसायटी की यह सराहनीय पहल है सोसायटी ने की अनोखी और ऐतिहासिक पहल : मिथिलेश ठाकुर

अरूण कुमार यादव। गढ़वा

कन्या विवाह एंड विकास सोसाइटी ने कराया सामूहिक विवाह



विकास सोसायटी का सराहनीय पहल है. संस्था ने वैसी लड़कियों की शादी कराई है जो आर्थिक रूप से कमजोर है. आज जहां दहेज को लेकर बेटियों के साथ अत्याचार हो रहा है वहां संस्था दहेज मुक्त सामूहिक विवाह करा रहा है. इसकी जितनी भी तारीफ की जाए कम है.

मंत्री ने कहा कि सामूहिक विवाह अनोखी और ऐतिहासिक है. मौके पर निकाली गई जागरूकता रैली: संस्था के सचिव विकास माली ने बताया कि संस्था को स्थानीय विधायक, जिला पार्षद चेरमैन, वार्ड पार्षदगण, समाजसेवी राकेश पाल का भरपूर सहयोग मिला. इनके अमूल्य सहयोग के लिए संस्था परिवार तहें दिल से आभार व्यक्त करता है. मौके पर जागरूकता रैली भी निकाली गई जिसमें दहेज नहीं लेने पर जोर दिया गया. मंत्री

मुंबई से आये कलाकारों ने लोगों को झुमाया

सायंकाल में भव्य भक्ति जागरण का आयोजन किया गया. मुंबई से आयी गाथिका अर्चना गोस्वामी, एंकर चन्दन मिश्रा, एकता मालन सहित विभिन्न कलाकारों ने संगीत से लोगों को झुमने पर मजबूर कर दिया. मौके पर जैमएमएम के जिला अध्यक्ष रणवीर आलम, महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष रेखा चौबे, संस्था के उपा कुमारी, राजेश कुमार सिन्हा, हासिबुल्लाह अंसारी, संजय सिंह, रितेश सिंह, अर्जुन माली, प्रधान कार्यालय महिला समेत बड़ी संख्या में लोग मौजूद थे.

मिथिलेश ठाकुर ने हरी झंडी दिखाकर जागरूकता सह बारात को विदा किया. जो कचहरी, घंटाघर,

गढ़ देवी मंदिर में आशीर्वाद लेने के बाद, बाईपास रोड होते हुए विवाह स्थल मैदान को पहुंचा.



आओ जानें सामान्य ज्ञान

- क्षेत्रफल की दृष्टि से झारखंड का भारत में कौन सा स्थान है - 16वां
- अनाथ बच्चों के लिए योजना बनाते वाला पहला राज्य कौन सा बना - हिमाचल प्रदेश
- शेषर कविता किसकी रचना है - रविंद्र नाथ टैगोर
- किस 'हजारीबाग का जितन बाघा' कहा जाता है - राम विनोद सिंह
- सैंडलवुड किसके लिए प्रयोग किया जाता है - कन्नड़ सिनेमा
- हेमिस गोम्पा देश में किस क्षेत्र में है - लद्दाख
- झारखंड में किस नदी घाटी पर मैथन व पंचेत हाइड्रल पावर स्टेशन है - बराकर
- भारत का सबसे बड़ा कॉफी उत्पादक राज्य कौन है - कर्नाटक

ब्रीफ खबरें

गृह रक्षकों की लेखन परीक्षा स्थगित

मेदिनीनगर। पलामू जिले में हो रहे लगातार बारिश के कारण गृह रक्षकों के नव नामांकन प्रक्रिया संबंधी 6 एवं 7 दिसंबर को होने वाली शारीरिक जांच व हिंदी लेखन दक्षता परीक्षा को संशोधित करते हुए नई तिथि की घोषणा की गई है. 6 एवं 7 दिसंबर 2023 को होने वाली शारीरिक जांच व हिंदी लेखन दक्षता परीक्षा की नई तिथि 18 एवं 19 दिसंबर 2023 निर्धारित की गयी है. अब 18 दिसंबर को हरिहरगंज, नौडीहा बाजार एवं नावाबाजार प्रखंड के लिए शारीरिक जांच व हिंदी लेखन दक्षता परीक्षा ली जाएगी. वहीं 19 दिसंबर 2023 को सतर प्रखंड एवं पंडवा प्रखंड के अभ्यर्थियों के लिए शारीरिक जांच व हिंदी लेखन दक्षता परीक्षा होगी. इसकी जानकारी प्रेस विज्ञापित के माध्यम से दी गई है.

पंचायतों में हुआ शिविर का आयोजन

गढ़वा। आपकी योजना-आपकी सरकार-आपके द्वार कार्यक्रम के तहत बुधवार को गढ़वा जिले के विभिन्न प्रखंडों अंतर्गत पंचायतों में शिविर का आयोजन कर लाभुकों को विभिन्न सरकारी योजनाओं से अच्छादित किया गया एवं कई समस्याओं का ऑन द स्पॉट समाधान किया गया. खरौंधी के सुंड़ी पंचायत सचिवालय में, कांडी के हरिहरपुर पंचायत भवन में, मंझिआंव के बोदरा पंचायत भवन में, मेराल के लोवादाग पंचायत के अंधौरा में विजय मेहता के महुआ के पास दामर पर, रंका के विश्रामपुर पंचायत भवन में, डंडई के जरही पंचायत भवन में एवं गढ़वा के जाटा पंचायत भवन में शिविर का आयोजन किया गया. उक्त शिविरों में विभिन्न विभागों द्वारा स्टॉल लगाए गए.

गोगामेड़ी की हत्या दुर्भाग्यपूर्ण : प्रेमतोष



हुसैनाबाद, पलामू। क्षत्रिय जागृति मंच जपला ने राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या पर शोक सभा का आयोजन किया और उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की. मौके पर क्षत्रिय जागृति मंच के सदस्यों ने कहा कि सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या से पूरे देश के क्षत्रिय समाज आहत है. हत्यारों को फांसी की सजा दिलाने के लिए प्रदर्शन किया जायेगा. क्षत्रिय जागृति मंच घटना के विरोध में आगामी 11 दिसंबर को विरोध मार्च निकालेगा. मौके पर प्रेमतोष सिंह ने कहा कि गोगामेड़ी की हत्या दुर्भाग्यपूर्ण है.

वाइल्ड लाइफ

पीटीआर में दो बाघ देखे जाने का दावा

संवाददाता। लातेहार

व्याघ्र परियोजना क्षेत्र (पलामू टाइगर रिजर्व) के जंगलों में दो बाघ देखे जाने का दावा वन विभाग ने किया है. सुरक्षा कारणों से उस इलाके का खुलासा नहीं किया जा रहा है, जिस इलाके में बाघ देखे गये हैं. उन इलाकों की सुरक्षा बढ़ा दी गयी है. यहाँ तक कि बाघ की तस्वीरों को भी शेयर नहीं किया जा रहा है. बताया जाता है कि ऐसा बाघ की सुरक्षा के लिए किया जा रहा है. पीटीआर के डायरेक्टर कुमार आशुतोष ने इसकी पुष्टि की है. उन्होंने बताया कि बाघ के पद चिह्न पाये गये हैं. बाघ के स्केट (मल) को जांच के लिए वाइल्ड लाइफ

आहर की जमीन का अतिक्रमण कर भूमि माफिया बेच रहे हैं केशवर आहर की जमीन पर भूमि माफिया की नजर

आशीष टैगोर। लातेहार

लातेहार शहर के बीचो-बीच है केशवर आहर. केशवर आहर जाने का मुख्य रास्ता शहर के बाइपास चौक व धर्मपुर मोड़ से है. इसके अलावा अन्य एक-दो गलियाँ भी केशवर आहर तक जाती हैं. अब इसी केशवर आहर की जमीन पर भूमि माफियाओं की नजर गड़ गयी है. आहर की जमीन का अतिक्रमण कर भूमि माफिया इसे बेच रहे हैं. उस जमीन पर घर बनाये जा रहे हैं. बावजूद इसके प्रशासन को इसकी कोई खबर नहीं है. एक एकड़ 88 डिसमिल भूमि में था केशवर आहर : लातेहार तपाख़ास में प्लॉट नंबर 148 में है केशवर आहर. इसकी कुल रकबा एक एकड़ 88 डिसमिल है. यह आहर लघु सिंचाई विभाग के अधीन है. विभाग के द्वारा आठ-दस साल पहले इस आहर का सुदरीकरण कराया गया था. आहर की गहराई बढ़ाई गयी थी और केशवर आहर की भिंड पर बने पीसीसी सड़क के किनारे पाइप लगाया गया था. हालांकि बाद में आहर का पानी कम होने लगा और आहर सूखने लगा. इसी के बाद भूमि-



खास बातें

- इस आहर का सुदरीकरण कराया गया था
- लघु सिंचाई विभाग के अधीन है यह आहर
- लातेहार तपाख़ास में प्लॉट नंबर 148 में है केशवर आहर

माफियाओं की नजर इस पर पड़ी. केशवर आहर की भूमि की वाक्यादा प्लॉटिंग कर बेची जा रही है. आहर के अंतिम छोर पर मकान तक बना दिये गये हैं. अन्य मकान यहाँ बनने की प्रक्रिया में है.



क्या कहते हैं अधिकारी

इस संबंध में पूछे जाने पर नगर पंचायत के प्रशासक राजीव रंजन ने कहा कि इस संबंध में आवेदन प्राप्त हुआ है. उन्होंने इसकी जांच कराने के लिए अंचलाधिकारी से पत्राचार किया है. अगर वहाँ अतिक्रमण किया गया है तो उसे हटाया जायेगा.

उपायुक्त से आहर को अतिक्रमण मुक्त कराने की मांग

इसी साल नवंबर के महीने में स्थानीय लोगों ने लातेहार के उपायुक्त को एक आवेदन सौंपा था. आवेदन में केशवर आहर को अतिक्रमण मुक्त कराने की मांग की गयी थी. कहा गया था कि विभिन्न अदालतों ने जल स्रोत व तालाब आदि को अतिक्रमण मुक्त रखने का आदेश दिया है, बावजूद इसके केशवर आहर की भूमि पर धड़ल्ले से अतिक्रमण किया जा रहा है. केशवर आहर की पूर्वी क्षेत्र में अतिक्रमण कर शौचालय की टंकी का निर्माण कराया गया है. नहर की चौड़ाई को कम कर जल निकास को बाधित कर दिया गया है. इसके ठीक पहले एक पक्का निर्माण कार्य कराया जा रहा है.

आपकी योजना आपकी सरकार आपके द्वार कार्यक्रम तीन वर्षों के अंदर 8 लाख गरीबों को अबुआ आवास देगी हमारी सरकार



संवाददाता। कुडू-लोहरदगा

कुडू प्रखंड के कोलसिमरी पंचायत स्थित उमरी खेल मैदान में बुधवार को आपकी योजना आपकी सरकार आपके द्वार कार्यक्रम का आयोजन किया गया. कार्यक्रम में मुख्य रूप से झारखंड मुक्ति मोर्चा के जिला सचिव अनिल उरांव, प्रमुख मुनि देवी, अंचलाधिकारी प्रवीण कुमार सिंह, प्रखंड विकास पदाधिकारी प्रवेश कुमार साहू, स्थानीय मुखिया आदि मौजूद थे. कार्यक्रम की शुरुआत उक्त अतिथियों एवं अधिकारियों द्वारा द्वीप प्रज्वलित कर किया गया. मौके पर झामुमो सचिव अनिल उरांव ने कहा कि आपकी योजना आपकी सरकार आपके द्वार कार्यक्रम के जरिए शासन प्रशासन

पेंशन योजना, सावित्री बाई फुले किशोरी समृद्धि योजना, किसान क्रेडिट कार्ड योजना, मुख्यमंत्री पशुधन योजना, श्रम विभाग अंतर्गत श्रममार्थन पोर्टल पर प्रवासी श्रमिकों का पंजीकरण, राजस्व अभिलेखों में संशोधन-परिमार्जन, आधार और राशन कार्ड में संशोधन, बिजली बिल से संबंधित शिकायत आदि का निवारण समेत अन्य कार्यों का निष्पादन किया जा रहा है. उन्होंने कहा कि हमारी सरकार ने आगामी तीन वर्षों के अंदर 8 लाख गरीबों को अबुआ आवास देने का निर्णय लिया है, जिसमें से इसी वित्तीय वर्ष में दो लाख लोगों को अबुआ आवास देने का लक्ष्य है. पूरे राज्य में 20 लाख राशन कार्ड लाभुकों को हमारी सरकार ने उपलब्ध कराया है. इस गठबंधन सरकार ने ऐसी व्यवस्था किया है कि सरकारी पदाधिकारी सरकार की कल्याणकारी योजनाओं की पोतली बना कर जनता के द्वार तक जा रहे हैं. अंतिम व्यक्ति को लाभान्वित कर समाज की मुख्य धारा में जोड़ा जा रहा.

सुरक्षा कारणों से उस इलाके का खुलासा नहीं किया

पीटीआर में दो बाघ देखे जाने का दावा



इंस्टीट्यूट ऑफ देहरादून भेजा गया है. बता दें कि पिछले मार्च माह में ही एक एक बाघ देखा गया था. बाद में वह छत्तीसगढ़ की तरफ वापस लौट गया. लेकिन उसके बाद नवंबर

खास बातें

- दो अलग-अलग जगहों पर दो बाघों को देखे जाने का दावा
- इस बाघ शारीरिक बनावट मार्च में देखे गये बाघ से अलग है

जानवरों का शिकार किया जा रहा है. वन विभाग ने जानवरों के मारे गये जगहों पर कैमरा लगाये हैं ताकि वह दुबारा आये तो उनकी तस्वीर ली जा सके. विशेषज्ञों ने ट्रैप कैमरा में आये तस्वीरों को देख कर बताया कि दो अलग अलग बाघ हैं. इनकी शारीरिक बनावट मार्च में देखे गये बाघ से अलग है.

SOURYA CHILDREN HOSPITAL
यहाँ सभी तरह के टीककरण एवं 24 घंटे अत्याधुनिक सेवा उपलब्ध है।
Main Facilities :-
• NICU With Radiant Warmer & Monitor
• PICU With All Monitoring Facilities
• ABG, PUL, SE, Oxymeter, ECG Monitor, Infusion Pump
• Central Oxygen
• Pharmacy, Pathology & Bed Side X-Ray, Bed Side
• Ultrasound, Echocardiography
• Ventilator & C-CAP
Dr. Prakash Kumar
M.B.B.S., M.D. (Paed) FMCH
NALS, PALS TRAINED
FORMER CONSULTANT & INTENSIVIST, RAHI HOSPITAL
प्रा. बस स्टैंड के पीछे, लाल सिंह नगर, डुमकी रोड, रांची, झारखंड। फोन: 9117613688

SHIVAM JEWELLERS
मेकिंग चार्ज में 50% तक की छूट
शिवम ज्वेलर्स
श्री. आशुतोष कुमार सोनी
श्री. लाल चौक भवानी प्लाजा
स्टॉल नंबर G-24 हजारीबाग
M: 7070284233, 7485848281

SHAGUN EVENT & CATERING SERVICE
Contact for : Dorito Pizza & Bakery
• CATERING • EVENTS • COOKING • PARTIES • DRY CATERING • WEDDINGS
Cart Sarai Road, Near Bakri Bazar, Ranchi-1
9110099127
9123274989

HYDERABADI ZAIKA
BEST QUALITY IN INDIA
• Chicken • Mutton • Arabian Mandi
Near Gulshan Marriage Hall, Opp. Urdu Medium School
Church Road, Karbala Chowk, Ranchi-834001
For Home Delivery Contact: 7032244040

Book Your CLASSIFIED ADS IN
हिन्दी दैनिक शुभम संदेश
एक राख-एक अखबार
Contact : 9905709361, 9835511272

भाजपा का प्रतिनिधि मंडल ने केंद्रीय मंत्री को सौंपा ज्ञापन



संवाददाता। लातेहार

भारतीय जनता युवा मोर्चा के जिलाध्यक्ष छोटू राजा के नेतृत्व में भाजपा का एक प्रतिनिधि मंडल ने नई दिल्ली में केंद्रीय सड़क एवं परिवहन मंत्री नितिन गडकरी से मुलाकात की. इस दौरान उन्होंने लातेहार में प्रस्तावित बाइपास सड़क व फोरलेन सड़क निर्माण में एनएचआई के द्वारा जमीन का क

CLASSIFIED

ROYAL BAKERY
Special Christmas Offer 10%
Contact for all types of Snacks, Cold Drinks & Cake
ROYAL BAKERY
9123180518
LIVE CAKE SHOP
Kishoreganj Chowk Near Devi Mandap, Ranchi

दिवाली धमाका ... घर को बनाए सुंदर
उचित दर पर रंग पुटी पेरिस आदि उपलब्ध
आरपी होम केयर
सिद्ध चोक हनुमान मंदिर हजारीबाग
प्रो. ललित प्रसाद
मंदिरीय काम-कारवांने के लिए सर्वकें करे
विज्ञाप छूट के साथ उपलब्ध
8578949154, 8340613469

नये साल का धमाका ऑफर
25र स्वव्यार फीट से शुरू
25 वर्षों की गारंटी
सभी सामानों पर
AD TILES & MARBLES
कोरा चौक, जबरा रोड, हजारीबाग
संपर्क करें 9110011936, 9860600898

पुरानी गाड़ी की खरीद बिक्री
नोट: हमारे यहाँ पुरानी गाड़ी की खरीद बिक्री एवं सभी मॉडल की गाड़ी उचित मूल्य पर उपलब्ध है।
फाइनेंस की भी सुविधा
मोर्सरी श्री बजरंग वाहन
NH 33 रॉकी पटना रोड
मिंटूर हजारीबाग
संपर्क: 620005223, 7903317515

CAR ACCESSORIES WORLD
A GENUINE CAR ACCESSORIES SHOP
SONY JBL Pioneer KENWOOD elegant
30% Discount
सैनिक मार्केट, मेन रोड, रांची
फोन: 9631350054

राशिफल
आचार्य प्रणव मिश्रा

शुभ मानसिक रूप से परेशान करेगे. समय स्वास्थ्य के लिए अनुकूल नहीं है. रोग और शत्रु से परेशान हो सकते हैं. कुसंगति से बचें. चोट व रोग से बचें. विवाद न करें. पर आय के लिए दिन अच्छा है. धन का आगमन होगा.

वृषभ शिक्षा से लाभ होने की संभावना. नुकसान की भ्रंश आपकी हो सकती होगी. शिक्षा में सुधार होगा. बकाया वसूली होगी. व्यवसाय ठीक चलेगा. विवाद न करें. नेत्र पीड़ा की संभावना. कार्य सम्पन्न होगा जिसका कुछ लाभ भी होगा.

मिथुन भाई बहन से किसी बात को लेकर विवाद हो सकता है. जलन रोग से घर में परेशानी होगी. माता के स्वास्थ्य पर ध्यान दें. जायदाद वृद्धि के योग बनेंगे. विरोधी सक्रिय होंगे. जोखिम व जमानत के कार्य टालें.

कर्क कार्य करने के लिए अच्छा मौका है. पूरी ताकत से कार्य करें. कोई नया कार्य होगा. लाभ का वातावरण बनेगा. पराक्रम बढ़ेगा. विजय मिलेगी. गर्व न करें. राजकीय सहयोग प्राप्त होगा. धर्म-कर्म में रुचि रहेगी. व्यवसाय ठीक चलेगा.

सिंह समय अनुकूल है. आपके द्वारा किये गए कार्य में सुधार दिख रहा है. समय अनुकूल है. बस मेहनत और लगन चाहिए. थोड़ा खर्च बढ़ेगा. पर धनागम के अवसर बनेंगे. अकारण भय बना रहेगा. सूर्य को अग्र्य दें.

कन्या परिवार में किसी से विवाद हो इससे पहले अपना हौद बन्द करना ही उचित है. यदि यात्रा बहुत जरूरी नहीं है तो टालना ही उचित है. हानि, भय, कष्ट का वातावरण बनेगा. कुछ लाभ के आसार दिखेंगे. अन्न दान करें.

तुला मंजिल सामने है. पर आलस और काम टालने के चलते नुकसान होगा. संपत्ति के कार्य लाभ देंगे. थकान महसूस होगी. प्रसन्नता रहेगी. कष्टों में वृद्धि के योग हैं. पर कुछ नए कार्य की संभावना सिद्ध होगी.

वृश्चिक आय के लिए प्रयास सफल होगा. माता की सलाह नहीं भूलें. रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे. स्वादिष्ट भोजन का आनंद मिलेगा. व्यवसाय से मनोनुकूल लाभ होगा. रोग घेरेगे. चिंताएं बढ़ेंगी. शत्रु शांत होंगे.

धनु दौड़-धूप अधिक होगी. विवाद न करें. स्वास्थ्य कमजोर रहेगा. धनलाभ के अवसर होंगे. अकारण भय व्याप्त होगा. शत्रु शांत होंगे. आप अपने कार्य से मतलब रखें. जब कार्य पूर्ण हो तब ही उसका बखान करना चाहिए.

मकर किसी अपरिचित से कोई विवाद हो सकता है. मातृपक्ष से परेशानी होगी. दुष्टता की संभावना. धन मिलने की परिस्थिति निर्मित होगी. अंतरप्रेरणा से कार्य करें. धनागम के अवसर बनेंगे. प्रमाद का त्याग करना होगा.

कुंभ जीवनसाथी से किसी बात को लेकर बहस हो सकती है. लाभ-हानि बराबर रहेंगे. प्रमाद बढ़ेगा. भूल-बिसर साथियों से मुलाकात होगी. उदास-वर्धक सूचना मिलेगी. व्यवसाय ठीक चलेगा. आपके प्रभाव से शत्रु शांत होंगे.

मीन अग्र्य लेने से बचें. शत्रु हानि कर सकता है. इससे पहले ही सतर्क रहें. नशता बनाए रखें. यात्रा, नौकरी व निवेश मनोनुकूल रहेंगे. अप्रत्याशित लाभ होगा. प्रसन्नता रहेगी. प्रमाद न करें. शुभ समाचार की आशा बंधेंगी.

कांग्रेस कार्यालय का उद्घाटन 11 को



सिमडेगा। सिमडेगा के प्रिंस चौक पर बनी कांग्रेस कमेटी के नये कार्यालय का उद्घाटन 11 दिसंबर को होगा. इस कार्यक्रम में कांग्रेस के झारखंड प्रभारी अविनाश पांडेय, प्रदेश अध्यक्ष राजेश ठाकुर, झारखंड सरकार के मंत्री आलमगीर आलम, मंत्री रामेश्वर उरांव, मंत्री बन्ना गुप्ता और मंत्री बादल पत्रलेख शामिल होंगे. इसके अलावा कांग्रेस के कार्यकारी अध्यक्ष बंधु तिकी, जलेश्वर महतो और गीता कोड़ा सहित सिमडेगा एवं कोलेबिरा के विधायक मुख्य रूप से मौजूद रहेंगे. इस दिन अल्बर्ट एक्का स्टेडियम में क्रिसमस मिलन समारोह कार्यक्रम का भी आयोजन किया जायेगा. साथ ही सिमडेगा परिसर में खुटी लोकसभा संसदीय क्षेत्र के पदाधिकारियों की भी बैठक होगी.

कमलेश पंत का डीसी ने किया स्वागत



सिमडेगा। एनपीपीए के चेयरमैन कमलेश कुमार पंत सिमडेगा पहुंचे. उनका उपायुक्त अजय कुमार सिंह ने पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया. मौके पर मौके पर नजारा उपसमाहर्ता-सह-समाज कल्याण पदाधिकारी राजेश्वर प्रसाद सिंह, नियोजन-सह-जिला जन-संपर्क पदाधिकारी आशा मैक्सिमा लकड़ा, एडीएफ असीम सिन्हा मौजूद थे. एनपीपीएम के चेयरमैन कमलेश कुमार पंत ने जिले में चल रहे योजना की जानकारी ली और कई दिशा-निर्देश दिये.

सुरक्षा पूरे प्रदेश में चालू किया गया है इमरजेंसी रेस्पॉन्स सपोर्ट सिस्टम, महिलाओं के लिए विशेष उपयोगी

एसपी ने डायल 112 लांच किया, जारी किया पोस्टर

संवाददाता। लातेहार

पुलिस अधीक्षक अंजनी अंजन ने बुधवार को राज्य में आपातकालीन स्थिति में आम जनों की समस्याओं में पुलिस सहायता प्रदान करने हेतु डायल-112 का लांच किया. उन्होंने इसका पोस्टर भी जारी किया. एसपी ने अपने मोबाइल में डायल-112 का एप डाउनलोड करने की अपील की. पुलिस मुख्यालय में आयोजित एक प्रेस वार्ता में एसपी ने बताया कि डायल-112 एक इमरजेंसी रेस्पॉन्स सपोर्ट सिस्टम (इआरएसएस) है. इसे पूरे प्रदेश में चालू किया गया है. इस सेवा में पुलिस से संबंधित सेवा डायल-100, अग्निशमन से संबंधित सेवा डायल-101 और एंबुलेंस से संबंधित सेवा डायल-108 संयुक्त से



इमरजेंसी रेस्पॉन्स सपोर्ट सिस्टम के अंतर्गत डायल 112 का पोस्टर जारी करते एसपी एवं अन्य पुलिस अधिकारी

निहित है. उन्होंने बताया कि इआरएसएस सेवा का हेल्य डेस्क रांची में गठित किया गया है. यह जिला स्तरीय गठित डीसीसी से सीधा संपर्क स्थापित रहता है. इआरएसएस से प्राप्त सूचनाओं को संबंधित डीसीसी में जिला स्तर पर स्थानांतरित किया जाता है. जिला स्तरीय डीसीसी समस्याओं को पा कर उनसे जूट पुलिस थाना, पीसीआर या हाइवे पेट्रोल वाहन को अवगत कराते हैं. डीसीसी मामले के निप्यादन की जानकारी इआरएसएस हेल्य डेस्क को देती है. शक्ति एप पर महिलायें अपनी शिकायत दर्ज करा सकती हैं. पुलिस अधीक्षक ने बताया

मिचौंग तूफान का असर : 8 दिसंबर तक छाये रहेंगे आंशिक बादल, 9-10 दिसंबर को आसमान रहेगा साफ झारखंड में बदला मौसम का मिजाज, आज कई स्थानों पर बारिश के आसार

संवाददाता। रांची

मिचौंग तूफान का असर झारखंड में भी देखने को मिल रहा है. मौसम विज्ञान केंद्र द्वारा जारी रिपोर्ट के अनुसार बुधवार को राज्य के सभी स्थानों पर हल्के से मध्यम दर्जे की बारिश हुई, जिससे खेतों में तैयार फसलों को नुकसान हुआ. वहीं राज्य में अगले दो दिन के दौरान न्यूनतम तापमान में कोई बड़ा बदलाव होने की संभावना नहीं है. इसके बाद दो से तीन डिग्री सेल्सियस तक तापमान में गिरावट दर्ज की जा सकती है. वहीं गुरुवार को भी राज्य के कई स्थानों में हल्के से मध्यम दर्जे की वर्षा होगी. जबकि 8 दिसंबर को आंशिक बादल छाए रहेंगे. रांची का न्यूनतम तापमान 16.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया है, जबकि जमशेदपुर का 19.2 और डालटेनगंज का 18.8 डिग्री दर्ज किया गया है. वहीं रामगढ़ में सबसे ज्यादा 18.5 मिलीमीटर वर्षा दर्ज की गई है, जबकि चतरा में 13.5 और बोकारो में 10.5 मिलीमीटर वर्षा दर्ज की गई.



- राज्य में विभिन्न जिलों में हल्के से मध्यम दर्जे की हुई बारिश, खेतों में लगी फसलों को नुकसान
- अगले दो दिनों तक न्यूनतम तापमान में किसी प्रकार के बड़े बदलाव की संभावना नहीं
- 8 दिसंबर के बाद झारखंड में दो से तीन डिग्री सेल्सियस तक तापमान में हो सकती है गिरावट

जिलों का तापमान और कहां-कितनी हुई बारिश

जिला	अधिकतम तापमान	वर्षा (एमएम)	जिला	अधिकतम तापमान	वर्षा (एमएम)
बोकारो	17.6	10.5	किरीबुरु	17.6	4.5
चतरा	19.2	13.5	लातेहार	18.1	0
देवघर	22.3	3.5	लोहरदगा	18.6	9
गढ़वा	20.1	4.5	पाकुड़	24.9	2
गिरिडीह	19.4	10.5	पलामू	20	8
गोड्डा	25.3	0.5	रामगढ़	18.5	18.5
हजारीबाग	17.9	0.5	रांची	17.7	2.5
जामताड़ा	22	3.5	साहेबगंज	25.7	0
धनबाद	21	5	सिमडेगा	19.9	3.5
खुटी	19.9	0.5	पश्चिमी सिंहभूम	21.8	3

राजपूत करणी सेना के प्रमुख की हत्या को लेकर देश भर में उबाल

राजधानी में आक्रोश मार्च



राजपूत करणी सेना के प्रमुख सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या के विरोध में राजधानी रांची में निकाले गये आक्रोश मार्च में शामिल क्षत्रिय समाज प्रतिनिधि.

संवाददाता। रांची

राजपूत करणी सेना के प्रमुख सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या उनके घर में घुस कर अपराधियों के द्वारा कर दी गई. इस हत्या के विरोध में और अपराधियों को कड़ी से कड़ी सजा देने की मांग को लेकर देश भर में उबाल है. इसको लेकर राजधानी रांची में बुधवार को आक्रोश मार्च निकाला गया और अपराधियों की गिरफ्तारी की मांग की गई. हत्या के विरोध में सभी क्षत्रियों ने एक स्वर में कहा कि यह एक जघन्य अपराध है. ऐसे अपराधियों को फास्ट ट्रेक कोर्ट में सुनवाई कर फांसी देनी चाहिए. ऐसे अपराधी प्रवृत्ति के लोगों को

तुरंत फांसी पर लटकाना चाहिए. ऐसे लोग जबतक जिंदा रहेंगे, हत्याएं होती रहेंगी. इस तरह के लोग समाज के लिए खतरा हैं. ऐसे अपराधियों पर कड़ी सजा का प्रावधान लाना चाहिए, ताकि इन्हें तुरंत फांसी की सजा हो. लोक कोर्ट से लेकर सुप्रीम कोर्ट तक ऐसे अपराधियों पर त्वरित सुनवाई करते हुए इन्हें फांसी की सजा मिलनी चाहिए. उल्लेखनीय है कि सुखदेव सिंह गोगामेड़ी काफी लंबे समय से सुरक्षा के दृष्टि से प्रशासन से गुहार लगा रहे थे कि एक स्वर में कहा कि यह एक जघन्य अपराध है. ऐसे अपराधियों को फास्ट ट्रेक कोर्ट में सुनवाई कर फांसी देनी चाहिए. ऐसे अपराधी प्रवृत्ति के लोगों को

सरकार उनके परिवार को सुरक्षा मुहैया कराये और अन्य किन्हीं के साथ ऐसा न हो इसका ख्याल रखा जाये. साथ ही इस मामले की जांच सीबीआई से भी कराने की मांग झारखंड के क्षत्रिय संगठनों ने की है. आक्रोश रैली के क्रम में सभी क्षत्रियों ने मिलकर शपथ भी ली की सभी एक दूसरे की विपदा हमेशा साथ खड़े नजर आएंगे.

आक्रोश मार्च में ये हुए शामिल : नन्द किशोर सिंह चंदेल, वीनू सिंह, प्रतुल सहदेव, भानु प्रताप सहदेव, संजोत सिंह, श्याम सिंह, विपिन सिंह, रवि सिंह, नीतू सिंह, विनय सिंह, मुकेश सिंह, काली प्रसाद सिंह, ललन सिंह, शिवजी सिंह, रणधीर सिंह, डीके

आओ जानें झारखंड के जैविक उद्यान

- झारखंड में कई जैविक उद्यान हैं, वन्य जीव-जंतुओं एवं पशु-पक्षियों को संरक्षण प्रदान करते हैं. उनमें प्रमुख जैविक उद्यान इस प्रकार हैं
- बिरसा भगवान जैविक उद्यान यह जैविक उद्यान ओरमंडी प्रखण्ड के अन्तर्गत चकला गाँव के समीप स्थित है. इसकी स्थापना वर्ष 1954 में की गई थी. यह सपही नदी के तट पर अवस्थित है. यहाँ विभिन्न प्रजातियों के जीव-जंतु, पशु-पक्षियों को प्राकृतिक अवस्था में रखा गया है.
- मगर प्रजनन केन्द्र यह प्रजनन केन्द्र राज्य के रांची जिले के रुक्मा में स्थित है. इसकी स्थापना आईयूसीएन कार्यक्रम के अन्तर्गत वर्ष 1987 में की गई थी. इस प्रजनन केन्द्र के अतिरिक्त
- बिरला जैविक उद्यान के समीप मुटा में भी मगर प्रजनन केन्द्र स्थापित किया गया है.
- बिरसा मृग विहार यह मृग विहार राज्य के रांची जिले के काला माटी में स्थित है. इसकी स्थापना राज्य में साम्भर व वीतल के संरक्षण हेतु की गई थी.
- जवाहर लाल नेहरू जैविक उद्यान यह राज्य के बोकारो जिले में बोकारो स्टील सिटी में स्थित है. इसे सिटी पार्क के नाम से भी जाना जाता है.

दो दिवसीय दौरे पर रांची पहुंचे जदयू प्रभारी डॉ. अशोक चौधरी

संवाददाता। रांची

झारखंड में खोई सिपासी जमीन की तलाश की कवायद में जदयू जुट गई है. इसी कड़ी में झारखंड प्रभारी और बिहार सरकार के मंत्री डॉ अशोक चौधरी दो दिवसीय दौरे पर रांची पहुंचे हैं. इस दौरान एयरपोर्ट पर मीडिया से बातचीत में कहा कि एक वक्त यहाँ पर पार्टी के आठ विधायक और मंत्री हुआ करते थे. राज्य में संगठन को मजबूत करने का काम निरंतर जारी है. जल्द ही बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का झारखंड में द्वारा भी होने वाला है. बिरसा मुंडा एयरपोर्ट पर जदयू नेता डॉ आफ़ताब जमिल, श्रवण कुमार,



प्रकारों से बात करते डॉ. अशोक चौधरी

भगवान सिंह, सागर कुमार, संजय सिंह, अखिलेश राय, बैद्यनाथ पासवान, तेजरा महतो, महेश्वर चौधरी, रामजी प्रसाद, प्रवीण झा एवं अन्य ने उनका स्वागत किया.

लातेहार में मना डॉ. भीमराव आंबेडकर का परिनिर्वाण दिवस

संवाददाता। लातेहार

शहर के चंदनडीह में अवस्थित विवेकानंद पार्क में बसपा के द्वारा संविधान निर्माता डॉ भीमराव आंबेडकर का महा परिनिर्वाण दिवस मनाया गया. मौके पर डा अंबकर की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया गया. जिला प्रभारी मुनेश्वर राम के कहा कि छह दिसंबर 1956 को बाबा साहेब भीमदाव आंबेडकर का निधन हुआ था. इस दिवस को महापरिनिर्वाण दिवस के रूप में मनाया जाता है. उन्होंने बताया कि डॉ. आंबेडकर ने जीवन में बहुत संघर्ष किया. देश उनका हमेशा



अग्नी रहेगा. मौके पर नंदलाल सिंह, संतन राम, दीपिका कुमारी, रवि उरांव, आशीष उरांव व ऋषभ राज आदि मौजूद थे.

8.84 करोड़ से झारखंड के तीन थाने होंगे हाइटेक

संवाददाता। रांची

8.84 करोड़ की लागत से झारखंड के तीन थानों को हाइटेक बनाया जाएगा. झारखंड सरकार के गृह विभाग की ओर से पाकुड़ जिले के हिरणपुर, महिला थाना और साहिबगंज जिले के बोरियो थाना में दो मंजिला नया भवन का निर्माण कराया जाएगा. इन थानों का पुराना भवन जर्जर हो गया है. झारखंड पुलिस हाउसिंग कॉर्पोरेशन नए भवन का निर्माण कराएगा.

जानें कितने की लागत से होगा इन थानों का निर्माण

- पाकुड़ का हिरणपुर थाना : 3.02 करोड़
- पाकुड़ का महिला थाना : 2.82 करोड़
- साहेबगंज का बोरियो थाना : 03 करोड़
- तीनों थानों में होंगे ये काम :
- बिल्डिंग वर्क
- वाटर सप्लाई और सैनिटरी वर्क
- सॉफ्ट टैक और सॉफ्ट पिट
- डीप बोरिंग
- ऑफिस रोड
- फेंसिंग
- बिजली का काम
- रेन वाटर हार्बिस्टिंग

लाइफ लाइन



डॉ दीपक चंद्रा प्रकाश
फिजीशियन व गहन रोग विशेषज्ञ मेडिकल, रांची

ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया एक गंभीर स्थिति है जिससे पीड़ित व्यक्ति रात में सोते समय अचानक गला दबने या सांस फूलने का अहसास करता है और इस वजह से अचानक उसकी नींद टूट जाती है। इससे पीड़ित व्यक्ति हर घंटे में 100 से भी अधिक बार श्वास रोकने और फिर से शुरू करने वाले इस दौर का अनुभव कर सकता है। इस अनियमित श्वास का शरीर पर चक्रिय प्रभाव पड़ता है, जो आमतौर पर हानिकारक हो सकता है।

यह है कारण

सामान्यतौर पर जब हम नींद के दौरान सांस लेते हैं तो हवा हमारे मुँह या नाक से बिना रुकावट फेफड़ों तक पहुँचती है और फिर वापस नाक या मुँह से बाहर जाती है। लेकिन ओएसए से पीड़ित शख्स जब सोते हैं तो गले की मांसपेशियाँ शिथिल या रिलैक्स सी हो जाती हैं और जीभ पीछे की तरफ गिर जाती है। ऐसे में हवा के आवागमन का रास्ता बाधित हो जाता है। इस कारण पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन फेफड़ों तक नहीं पहुँच पाता है। ऐसे में ब्रेन तक यह सूचना पहुँचती है कि ऑक्सीजन लेवल कम और कार्बनडाइऑक्साइड लेवल बढ़ रहा है। इससे गले की मांसपेशियाँ और जीभ अपनी सामान्य स्थिति में वापस लौटती हैं, जिससे सांस फिर से आने लग जाती है। जब व्यक्ति सांस

एम्स की एक स्टडी रिपोर्ट के मुताबिक देश के करीब 11 फीसदी लोग ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया यानी ओएसए के शिकार हैं। आइए जानें क्या है ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया, इसके लक्षण, कारण और उपचार...

में रुकावट के कारण अचानक उठता है, तो वह आमतौर पर हॉफने, दम घुटने या खरोंटे के साथ नींद खुलने का अनुभव करता है। ये सभी एहसास अवचेतन स्तर पर महसूस होते हैं और कई बार व्यक्ति को इसके बारे में बिल्कुल भी पता नहीं चलता है।

पहचानिए लक्षण

ओएसए का सबसे सामान्य लक्षण है खरोंटे लेना। आमतौर पर हम लोग खरोंटे लेने को कोई गंभीर स्थिति नहीं मानते, लेकिन आप या आपके परिजन नियमित रूप से खरोंटे लेते हैं तो डॉक्टर से अवश्य संपर्क करें। ओएसए के अन्य लक्षणों में दिनभर नींद आना, सोते समय अचानक घुटन महसूस होना, मुँह सूखना, रात में पसीना आना, रक्तचाप बढ़ना, सुबह में सिरदर्द महसूस होना आदि भी शामिल हैं।

ये हो सकते हैं जिम्मेवार

मोटापा ओएसए के लिए सबसे अधिक जिम्मेवार है। बाँडी मास इंडेक्स 30 से अधिक (मोटापा) हो तो सर्तक हो जाएँ। इस तरह शर्द की परिधि में पुरुषों में 17 इंच और महिलाओं 16 इंच से अधिक नहीं हो। 40 प्लास उम्र, शराब, धूम्रपान आदि भी इसके लिए जिम्मेवार हो सकते हैं।

रात में अचानक खुल जाती है नींद ?



भारी पड़ सकती लापरवाही

ओएसए के कारण कई जटिलताएँ हो सकती हैं और यह जान पर भी भारी पड़ सकता है। हालाँकि सबसे आम दुष्प्रभाव है नींद में बाधा और चिड़चिड़ाहट जिसका असर दिन भर आपके काम पर पड़ सकता है। नींद में कई बार की बाधा और खराब नींद पैटर्न की वजह से ब्लड प्रेशर लेवल बढ़ जाने की आशंका होती है। इस कारण कॉर्डियोवैस्कुलर बीमारियों जैसे हार्ट अटैक आदि का खतरा बना रहता है। हृदय की आसामान्य गति, स्ट्रोक, टाइप 2 डायबिटीज होने की आशंका बढ़ जाती है क्योंकि यह शरीर में ग्लूकोज संसाधित करने के तरीकों में बदलाव कर सकता है। इसके अलावा ओएसए हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी कमजोर कर देता है।

ऐसे होगा उपचार

सबसे अहम है लाइफस्टाइल में बदलाव। इससे पीड़ित व्यक्ति को वजन कम करने का प्रयास करना चाहिए। खाने में भरपूर फाइबर का उपयोग करें और भोजन में पौष्टिकता भी हो। प्रतिदिन कम से कम 45 मिनट तेज कदम से टहलने या एक्सरसाइज करें। शराब-सिगरेट से दूर रहें। ऐसे रोगियों को करवट लेकर सोने की सलाह दी जाती है। दरअसल पीठ के बल सोने से कभी-कभी आपके जीभ आपके गले के पीछे चली जाती है जो आपके गले से हवा के प्रवाह को आंशिक रूप से अवरुद्ध कर देती है। हवा को आसानी से प्रवाहित करने और अपने खरोंटों को कम करने या रोकने के लिए आपको करवट लेकर सोना ही पड़ सकता है। इसके अलावा पर्याप्त नींद लेना भी आवश्यक है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन और स्लीप रिसर्च सोसाइटी के अनुसार, आपको 7-9 घंटे की नींद हर रात लेनी चाहिए। अगर ऐसा नहीं होता है तो अगली रात खरोंटे आ सकते हैं। अपने बिस्तर के सिरहाने (सिर रखने वाले हिस्से) को कुछ इंच ऊपर उठाने से आपकी नाक के वायुमार्ग खुले रहकर खरोंटों को कम करने में मदद मिल सकती है। आप एक बाहरी नेजल ड्राइलेटर भी आजमा सकते हैं जो एक चिपकने वाली पट्टी होती है जिसे नाक के ऊपर नासिका छिद्रों पर लगाया जाता है। इससे वायुप्रवाह प्रतिरोध कम हो सकता है जिससे सांस लेना आसान हो जाता है।

इन उपायों को अपना कर बहुत हद तक ओएसए को कंट्रोल किया जा सकता है।



ओब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया का पता लगाने और उसके उपचार के लिए चिकित्सक स्लीप लैब में व्यक्ति को नींद का अध्ययन करते हैं और फिर सोने के पैटर्न से एपनिया की गंभीरता का आकलन करते हैं। रात्रि के पहले आधे भाग में सोने और सांस लेने के पैटर्न के आधार पर इस स्थिति का निदान किया जाता है। निदान के बाद, रात के बाकी बचे दूसरे भाग में सीपीपीपी यानी कंटीन्युअस पॉजिटिव एयरवे प्रेशर या बीआईपीपीपी यानी बाइलेवल पॉजिटिव एयरवे प्रेशर मशीन का उपयोग करके उपचार किया जाता है।

सेलेब्स डाइट सीक्रेट : तृप्ति डिमरी

नूडल्स खाकर रहती हैं मेटली फिट !



एनिमल फिल्म की अभिनेत्री तृप्ति डिमरी इंटिमेंट सीन व फिटनेस को लेकर इन दिनों काफी चर्चा में हैं। 29 साल की तृप्ति अपने हेल्थ और फिटनेस को लेकर खास सजग हैं। जहाँ खानपान में अनुशासन बरतती हैं, वहीं वर्कआउट में जमकर पसीने भी बहाती हैं।

कम से कम 45 मिनट का वर्कआउट

पिछले दिनों एक इंटरव्यू के दौरान तृप्ति डिमरी ने बताया कि वे सप्ताह में कम से कम पांच से छह दिन जमकर वर्कआउट करती हैं। उन्होंने बताया कि वर्कआउट का रूटीन पिछले दो या तीन वर्षों से बहुत सुसंगत नहीं था, लेकिन 2023 से वे अपने वर्कआउट को नियमित और पर्याप्त करने की कोशिश करती हैं। फिल्म, शूटिंग की तमाम व्यस्तताओं के बावजूद यह सुनिश्चित करती हैं कि कम से कम 45 मिनट से एक घंटे के वर्कआउट को जरूर करें। तृप्ति ने हाल ही में वेस्ट ट्रेनिंग करना शुरू किया है। वे हर दूसरे दिन टैनिंग खेलती हैं, जिस दिन शूटिंग नहीं होती या कहीं जाना नहीं होता, उस दिन समय को योग में निवेशित करती हैं। बकौल तृप्ति योग ने उन्हें शांत होने में बहुत मदद की है और अपना लचीलापन वापस लाने में भी मदद की है।

मनपसंद खाना भी जरूरी

तृप्ति खुद को फूडी में शामिल करती हैं। खाने में वे कुछ भी छोड़ने में विश्वास नहीं रखतीं। तमाम अनुशासन के बावजूद अपने फेवरिट डिश सेवन समय-समय पर जरूर करती हैं। बकौल तृप्ति जब हम अपने पसंद की चीजें खाते हैं तो मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है। इसलिए वे सप्ताह में कम से कम एक या दो बार अपनी पसंदीदा चीजें जरूर खाती हैं। इनमें नूडल्स और ह्यूमस शामिल हैं।

रात का खाना जल्दी

आमतौर पर तृप्ति घर का बना खाना खाने की कोशिश करती हैं। सुबह की शुरुआत नींबू-पानी से होती है। इसके बाद ओट्स, दलिया आदि के साथ हेर सारा फल और दूध लेती हैं। लंच में आमतौर पर रोटी, दाल-चावल, सब्जियाँ आदि होती हैं। रात का खाना जल्दी खाने की कोशिश करती हैं। बकौल तृप्ति जब से मैने रात का खाना जल्दी खाना शुरू किया है, शरीर पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। रात का खाना जल्दी खा लेते हैं, तो आपके सिस्टम को बिस्तर पर जाने से पहले भोजन को ठीक से पचाने के लिए 2-3 घंटे का समय मिलता है। इसके अलावा तृप्ति अच्छे स्वास्थ्य व फिटनेस के लिए भरपूर नींद को महत्वपूर्ण मानती हैं।

मेडिटेशन महत्वपूर्ण

पिछले एक साल से नियमित रूप से ध्यान भी कर रही हैं जिससे उन्हें शांत होने में मदद मिली है। बकौल तृप्ति, मुझे लगता है कि भले ही व्यस्त दिनों में मुझे 5 मिनट या 10 मिनट भी मिलें, मैं यह सुनिश्चित करता हूँ कि मैं अपने फोन के बिना, बिना किसी ध्यान भटकाए, अकेले बैठूँ, भले ही यह 5 मिनट के लिए ही क्यों न हो और यह जादू की तरह काम करता है।



डॉ ए. के. श्रीवास्तव
कंसल्टेंट फिजीशियन, छाती व गहन रोग विशेषज्ञ

प्लांटर फ्रेशियाइटिस एक बहुत ही कॉमन कंडीशन है जो बहुत से लोगों को परेशान करता है। प्लांटर फ्रेशियाइटिस पैरों के तलवे में स्थित प्लांटर फ्रेशिया के सूजन को कहते हैं। यह स्थिति एडी और तलवे के दर्द का सबसे प्रमुख कारण है। कई लोग इसे यूरिक एसिड या गाउट समझ कर कंप्यूज हो जाते हैं। डॉ ए.के. श्रीवास्तव बता रहे हैं कि क्या है प्लांटर फ्रेशियाइटिस, यह कब होता है, इसके लक्षण क्या हैं, इसका इलाज कैसे होता है आदि...

प्लांटर फ्रेशिया (तल की प्रावरणी या झिल्ली) एक मजबूत, रेशदार अटैचमेंट (लिगामेंट के समान) है जो हमारी एडी से ले कर पैर की गैट और पैर की उंगलियों तक फैला हुआ है। यह मोटे रबर बैंड की तरह लचीला होता है। प्लांटर फ्रेशिया हमारे तलवे की हड्डियों को एक साथ जोड़ता है और हमारे पैर के तल पर एक आर्च बनाता है।

एनएसएआईडी का सेवन

एनएसएआईडी (जैसे इबुप्रोफेन, आइबुप्रोफेन और नेप्रोक्सन) : दर्द और सूजन को कम करते हैं। डॉक्टर से बात किए बिना लगातार 10 दिनों से अधिक समय तक एनएसएआईडी न लें।

आराम

खेलने, व्यायाम करने या उस किसी भी गतिविधि से कम से कम एक सप्ताह का ब्रेक लें जिसके कारण प्लांटर फ्रेशियाइटिस हुआ हो।

बर्फ की सिंकाई

अपने पैर पर दिन में दो बार 10 से 15 मिनट के लिए बर्फ (पतले कपड़े में लपेट कर) से अपने तलवे पर घुमाएं।

सपोर्टिव जूते पहनना

मजबूत व गहदेदार जूते पहनें। बिना बिल्ट-इन आर्च सपोर्ट वाले सैंडल, फ्लॉप-फ्लॉपी या अन्य पतले जूते न पहनें। घर के फर्श पर भी नंगे पैर न चलें, अच्छे कुशन वाले स्लीपर पहनें जैसे कलॉर्स।

मालिश और स्ट्रेचिंग

फिजियोथेरेपिस्ट की मदद से स्ट्रेचिंग और मालिश तकनीकें सिखें जिन्हें आप अपने पैर और पिडली की मांसपेशियों पर कर सकते हैं।

ऑर्थोटिक्स या शू इन्सर्ट

आप अपने जूतों में इन्सर्ट जोड़ सकते हैं जो अतिरिक्त आर्च सपोर्ट जोड़ते हैं। कई प्रकार के सिलिकॉन के कुशन बाजार में उपलब्ध हैं।

इम्मोबिलाइजेशन (स्थिरीकरण)

कुछ हफ्तों के लिए वॉकिंग बूट (जिसे कभी-कभी वॉकिंग कार्ट या न्यूमैटिक कैम वॉकर भी कहा जाता है) पहनने से आपका पैर अपनी जगह पर टिका रहेगा और आपके प्लांटर फ्रेशिया पर दबाव कम हो जाएगा।

कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स

ये सूजनरोधी दवाएँ हैं। डॉक्टर आपके प्लांटर फ्रेशिया में कॉर्टिकोस्टेरॉइड (जैसे ट्राइएम्नीसिलोन) इंजेक्ट कर सकते हैं।

अन्य उपचार

प्लेनलेट रिच प्लाज्मा, एक्स्ट्राकोर्पोरल पल्स एक्टिवेशन टेक्नोलॉजी, पक्यूटेनियस नीडल टेनोटॉमी, सर्जरी जैसे गैरटोनीमियस रिसेशन आदि भी किए जा सकते हैं।

टंड में जोड़ों के दर्द से बचाएंगी ये रोटियां

ज्वार की रोटी

ज्वार के आटे से बनी रोटी के सेवन से यूरिक एसिड के नियंत्रण में मदद मिल सकती है। यह फाइबर से भरपूर होता है। लिहाजा यह पाचन तंत्र को साफ कर शरीर में जमा अतिरिक्त गंदगी बाहर करने में मददगार होती है।

मडुआ की रोटी

मडुआ आयरन और फाइबर का बेहतर स्रोत है। इसके आटे से बनी रोटी के सेवन से ब्लड में यूरिक एसिड के स्तर को कम किया जा सकता है। मडुआ के आटे से बनी रोटी शरीर को गर्माहट भी देती है।

ओट्स की रोटी

इसका सेवन यूरिक एसिड के साथ ब्लड शुगर लेवल को भी कंट्रोल कर सकता है। सूजन और दर्द से भी छुटकारा मिल सकता है।

कोदा की रोटी

इसका सेवन भी यूरिक एसिड में लाभदायक है। इस स्पेशल अनाज को शुगर फ्री चावल के नाम से भी एक अलग पहचान मिली है।

बाजरे के आटे की रोटी

बाजरा हालाँकि पश्चिम भारत में अधिक प्रचलित है, पर यूरिक एसिड के स्तर को कम करने में मददगार है। यह यूरिक एसिड के क्रिस्टल को बनने से रोक सकता है। यह वेत लॉस व ब्लड शुगर कंट्रोल कर सकता है।

सर्दियों में इनका सेवन बढ़ा सकता दर्द

स्वीट ड्रिंक्स : इस मौसम में यूरिक एसिड से होने वाले दर्द से बचना है तो चीनीयुक्त मोटे ड्रिंक्स का सेवन कम करें। मोटे पेय पदार्थों में फ्रक्टोज होता है जो गाउट के लिए हानिकारक है।

बीयर या शराब : शरीर गर्म रखने के लिए या फिर क्रिसमस और न्यू ईयर सेलिब्रेशन के लिए कई लोग इस दिनों जमकर बीयर पीते हैं एनसीबीआई की

स्टडी के मुताबिक शराब में यूरीन की मात्रा ज्यादा होती है। इस वजह से यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है।

मीट : मीट, सी फूड, ऑर कुछ फिश के साथ ही ऑर्गन मीट को खाने से भी बचना चाहिए। सप्ताह में एक बार खाने में कोई हर्ज नहीं है। पर इससे अधिक बार इनका सेवन शरीर में यूरीन का स्तर बढ़ा सकता है।

ये सब्जियां भी नुकसानदेह

टंड में मिलने वाली कई सब्जियां भी शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा को बढ़ा देती हैं। हरी मटर, फूलगोभी, मशरूम, पालक, शतावरी में यूरीन की मात्रा ज्यादा होती है। इन सब्जियों का सीमित मात्रा में ही उपयोग करें।

मुंबई में फिल्म 'द आर्चीव' के प्री-रिलीज इवेंट में दिखे बॉलीवुड के कई सितारे



अभिनेता फरहान अख्तर व उनकी पत्नी शिवाजी

सबा आजाद के साथ अभिनेता ऋतिक रोशन

अभिनेत्री कैटरिना कैफ

अभिनेता शाहरुख खान अपने फैमिली के साथ



वन लाइनर करंट अफेयर्स

1. अटारी वाघा बॉर्डर पर फहराया जाएगा भारत का सबसे ऊंचा तिरंगा झंडा.
2. अडानी ग्रुप का विज्ञानम बंदरगाह भारत के लिए एक समुद्री गेम चेंजर है.
3. कैबिनेट ने विपणन सीजन 2024-25 के लिए रबी फसलों के लिए एमएसपी को मंजूरी दी.
4. धर्मेश प्रधान ने इंडिया रिस्कल्स 2023 प्रतियोगिता शुरू की.
5. धर्मेश प्रधान ने वेब पोर्टल 'अपना चंद्रयान' लॉन्च किया.
6. केंद्रीय मंत्री गडकरी ने भारत स्टेम शिखर सम्मेलन 2023 के 5वें संस्करण को संबोधित किया.
7. सीएम योगी गोंडा में खोलेंगे पहला मिशन शक्ति कैफे.
8. उत्तराखंड के मुख्यमंत्री ने सहकारी बैंक की जमा-लिवड ऋण योजना शुरू की.
9. आंध्र सरकार के स्कूली छात्रों को टैब पर संदेह निवारण ऐप मिलेगा.
10. राजीव चन्द्रशेखर ने 'हार्टलैंड त्रिपुरा' परियोजना का उद्घाटन किया.

मायावती ने मुफ्त अनाज योजना पर कसा तंज, कहा- मेहनतकश समाज की हालत ग्रस्त और चिंताजनक है

भाषा | लखनऊ

मायावती ने आंबेडकर के 67वें 'परिनिर्वाण दिवस' पर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर लिखा कि अतिपिछड़ों सहित उर्ध्वक्षित बहुजनों के मसीहा व देश के मानवतावादी समतामूलक संविधान के निर्माता भारतवर्ष परमपूज्य बाबा साहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर को आज उनके 'परिनिर्वाण दिवस' पर अपार श्रद्धा-सुमन अर्पित.

उन्होंने एक अन्य पोस्ट में केंद्र सरकार की प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना पर तंज करते हुए कहा कि देश के 81 करोड़ से अधिक गरीब लोगों को पेट पालने के लिए सरकारी अन्न के लिए मोहताज बना देने ना यह आजादी का सपना था और ना ही उनके लिए कल्याणकारी संविधान बनाने समय



बाबा साहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर ने सोचा था. उत्तर प्रदेश की पूर्व मुख्यमंत्री ने कहा कि देश में रोटी-रोजी के अभाव एवं महंगाई की मार के कारण गरीब, मजदूर, छोटे व्यापारी, किसान, मध्यम वर्ग सहित सभी मेहनतकश समाज की हालत ग्रस्त व चिन्तनीय है जबकि संविधान को सही से लागू करके उनकी हालत अब तक काफी संवर जानी चाहिए थी.

केवल 'आप' नि:शुल्क शिक्षा की गारंटी दे सकती है : केजरीवाल

भाषा | नयी दिल्ली

दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने बुधवार को कहा कि अन्य दलों ने आम आदमी पार्टी (आप) का एजेंडा चोरी कर लिया है और वे निशुल्क बिजली उपलब्ध कराने की बात कर रहे हैं तथा गारंटियां दे रहे हैं लेकिन इसके बावजूद निशुल्क शिक्षा उनकी सूची में नहीं है. वह बाबा साहेब आंबेडकर की पुण्यतिथि पर उन्हें श्रद्धांजलि देने के लिए यहां 'आप' कार्यालय में आयोजित एक कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे.

मुख्यमंत्री ने कहा कि आंबेडकर 1913 में अमेरिका के कोलंबिया विश्वविद्यालय में पढ़ाई करने के लिए गए और उन्होंने हमेशा शिक्षा पर जोर दिया. केजरीवाल ने कहा कि अगर वह 10-15 साल और जीवित रहते तो वह देश में सभी सरकारी स्कूलों को सुधार देते. किसी भी दल ने शिक्षा पर कोई ध्यान नहीं दिया. उन्होंने कहा कि इन दलों ने हमारा पूरा एजेंडा चुरा लिया है. वे अब सभी गारंटी दे रहे हैं और निशुल्क बिजली दे रहे हैं लेकिन निशुल्क शिक्षा की गारंटी नहीं दे रहे हैं. केवल 'आप' ही शिक्षा की गारंटी दे सकती है. उन्होंने कहा कि 'आप' ने शिक्षा के क्षेत्र में काफी कुछ किया है. उन्होंने कहा कि पिछले 75 वर्षों में देश में लोगों को जानबूझकर अशिक्षित रखा गया.



दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने बुधवार को कहा कि अन्य दलों ने आम आदमी पार्टी (आप) का एजेंडा चोरी कर लिया है और वे निशुल्क बिजली उपलब्ध कराने की बात कर रहे हैं तथा गारंटियां दे रहे हैं लेकिन इसके बावजूद निशुल्क शिक्षा उनकी सूची में नहीं है. वह बाबा साहेब आंबेडकर की पुण्यतिथि पर उन्हें श्रद्धांजलि देने के लिए यहां 'आप' कार्यालय में आयोजित एक कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे.

मुख्यमंत्री ने कहा कि आंबेडकर 1913 में अमेरिका के कोलंबिया विश्वविद्यालय में पढ़ाई करने के लिए गए और उन्होंने हमेशा शिक्षा पर जोर दिया. केजरीवाल ने कहा कि अगर वह 10-15 साल और जीवित रहते तो वह देश में सभी सरकारी स्कूलों को सुधार देते. किसी भी दल ने शिक्षा पर कोई ध्यान नहीं दिया. उन्होंने कहा कि इन दलों ने हमारा पूरा एजेंडा चुरा लिया है. वे अब सभी गारंटी दे रहे हैं और निशुल्क बिजली दे रहे हैं लेकिन निशुल्क शिक्षा की गारंटी नहीं दे रहे हैं. केवल 'आप' ही शिक्षा की गारंटी दे सकती है. उन्होंने कहा कि 'आप' ने शिक्षा के क्षेत्र में काफी कुछ किया है. उन्होंने कहा कि पिछले 75 वर्षों में देश में लोगों को जानबूझकर अशिक्षित रखा गया.

हंगामे के कारण सदन की कार्यवाही 18 मिनट के लिए करनी पड़ी स्थगित सांसद के बयान पर लोस में हंगामा

भाषा | नयी दिल्ली

सरकार ने कितने वादे पूरे किए ?

लोकसभा में द्रुविड मुनेत्र कथमम (द्रमुक) के एक सांसद द्वारा हिंदी भाषी राज्यों को लेकर दिए गए अपमानजनक बयान पर सत्तापक्ष ने माफी की मांग की और इस मुद्दे पर सदन में दोनों पक्षों के हंगामे के कारण कार्यवाही लगभग 18 मिनट के लिए स्थगित करनी पड़ी. सदन में प्रश्नकाल के दौरान जब द्रमुक नेता टी आर बालू पूरेक प्रश्न पूछने के लिए खड़े हुए तो केंद्रीय उपभोक्ता कार्य, खाद्य और सार्वजनिक वितरण मंत्री पीयूष गोयल ने सदन में मंगलवार को द्रमुक सांसद डीएनवी सैथिल कुमार के हिंदी पढ़ी के राज्यों को लेकर दिए गए आपत्तिजनक बयान का मुद्दा उठाया.

द्रमुक सदस्य पी विलसन ने कहा कि सरकार ने जो वादे किए थे उनमें से कितने वादे पूरे किए गए? नदी जोड़ने का वादा अधूरा है, काले धन की वापसी आज तक नहीं हुई. किसानों की आय दोगुनी नहीं हुई. गंगा की सफाई नहीं हुई. दो करोड़ रोजगार नहीं मिले. पेट्रोल डीजल की कीमत, एलपीजी की कीमत कम नहीं हुई. उल्टे नोटबंदी की गई, जीएसटी लगाया गया और ऐसे कदम उठाए गए कि राज्यों की हालत खस्ता हो गई. उन्होंने केंद्र सरकार पर विपक्ष शासित राज्यों के साथ सौतेला व्यवहार करने का आरोप लगाया. तमिलनाडु सरकार ने विभिन्न मर्दानों में अपने बकायों के लिए केंद्र सरकार से बार बार अनुरोध किए हैं लेकिन उसे उसके हिस्से के कोष नहीं मिलते. गांवों में हालत बहुत बुरी है जहां न तो रोजगार है और न ही पर्याप्त मजदूरी मिल पा रही है.



शौतकालीन सत्र के दौरान सांसद सदन की कार्यवाही में भाग लेते हुए.

नए विधेयक से जम्मू-कश्मीर में क्या होगा बदलाव

5 अगस्त 2019 को सरकार ने जम्मू-कश्मीर को खास दर्जा देने वाले आर्टिकल 370 को खत्म कर दिया था. साथ ही जम्मू-कश्मीर और लद्दाख को दो अलग-अलग केंद्र शासित प्रदेश बना दिया था. अब ये नया बिल जम्मू-कश्मीर में

विधानसभा सीटों को बढ़ाने का प्रावधान करेगा. ये कानून बनता है तो जम्मू-कश्मीर विधानसभा में 114 सीटें हो जाएंगी. जम्मू-कश्मीर में 5 अगस्त 2019 से पहले 111 विधानसभा सीटें थीं. इनमें से 24 सीटें पीओके में थीं. वहां चुनाव नहीं कराए जा सकते.

इस तरह कुल 87 सीटें होती थीं, लेकिन लद्दाख के अलग होने के बाद 83 सीटें ही बची थीं. बिल के कानून बनने के बाद जम्मू-कश्मीर विधानसभा में सीटें बढ़कर 83 से 90 हो जाएंगी. जम्मू में 6 और कश्मीर में एक सीट बढ़ जाएगी.

मांगी माफी

- मैंने अनुचित तरीके से एक शब्द का इस्तेमाल किया था
- उस शब्द को इस्तेमाल करने की कोई मंशा नहीं थी

टिप्पणी को लोकसभा की कार्यवाही से हटाया गया

लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने हिंदी भाषी राज्यों को लेकर द्रमुक सांसद डीएनवी सैथिल कुमार द्वारा मंगलवार को सदन में दिए गए एक बयान को कार्यवाही से हटा दिया है. सैथिल कुमार ने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) पर निशाना साधते हुए हिंदी भाषी राज्यों के लिए अपमानजनक टिप्पणी की थी. हालांकि, बाद में उन्होंने अपने बयान के लिए माफी मांग ली थी. उन्होंने सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर लिखा कि हाल में पांच राज्यों में हुए विधानसभा चुनावों के परिणामों पर टिप्पणी करते हुए मैंने अनुचित तरीके से एक शब्द का इस्तेमाल किया था. उस शब्द को इस्तेमाल करने की कोई मंशा नहीं थी और मैं इससे गलत संदेश जाने पर माफी मांगता हूं.

'2024 में लोकतंत्र को और अधिक खतरा है' ट्रंप को जीतने नहीं दे सकते: बाइडन

भाषा | बोस्टन

अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन ने चुनाव प्रचार अभियान के दानदाताओं से मंगलवार को कहा कि अगर पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप राष्ट्रपति पद के लिए चुनाव की दौड़ में नहीं होते तो शायद वह भी दोबारा इस पद के लिए चुनाव नहीं लड़ते. उन्होंने चेतावनी दी कि '2024 में लोकतंत्र को और अधिक खतरा है' तथा ट्रंप एवं उनके सहयोगी लोकतांत्रिक संस्थाओं को नष्ट करने पर तुले हैं. राष्ट्रपति ने धन



जटाने के लिए आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए लोगों इस बात के प्रति आगाह किया कि अगर पूर्व राष्ट्रपति ने फिर से व्हाइट हाउस पर नियंत्रण का दावा किया तो क्या हो सकता है. उन्होंने ट्रंप के बयानों का जिक्र किया और देश में लुटेरों को

खास बातें

- ट्रंप लोकतांत्रिक संस्थाओं को नष्ट करने पर तुले हैं
- लुटेरों को जड़ से नष्ट करने का लिया संकल्प

जड़ से नष्ट करने का संकल्प जताया. बाइडन ने जोर देकर कहा कि अगर ट्रंप इस दौड़ में नहीं होते तो मैं भी इस दौड़ में नहीं होता.

चक्रवाती तूफान 'मिचौंग' से हुए नुकसान का आकलन करने के लिए किया जा रहा सर्वेक्षण 'मिचौंग' कमजोर होकर उत्तर की ओर बढ़ा

भाषा | अमरावती

आंध्र प्रदेश के कुछ हिस्सों में मंगलवार को तबाही मचाने के बाद चक्रवाती तूफान 'मिचौंग' कमजोर होकर कम दबाव वाले क्षेत्र में बदलने लगा और अब यह उत्तर की ओर बढ़ गया है. मौसम विभाग के एक अधिकारी दी. अधिकारी ने कहा कि मौसम प्रणाली के उत्तर की ओर बढ़ने और अगले छह घंटों में बहुत कम दबाव वाले क्षेत्र में तब्दील होने की उम्मीद है.



तमिलनाडु ने केंद्र से मांगी 5,060 करोड़ की सहायता चेन्नई | चक्रवाती तूफान 'मिचौंग' से हुए नुकसान को लेकर तमिलनाडु सरकार ने केंद्र से 5,060 करोड़ रुपये की अंतरिम राहत की मांग की है. राज्य सरकार ने बुधवार को यह जानकारी दी. एक अधिकारी विज्ञापित में कहा गया है कि कुल नुकसान का आकलन करने के लिए एक सर्वेक्षण किया जा रहा है. एक विस्तृत रिपोर्ट बाद में तैयार की जाएगी और अतिरिक्त धनराशि की मांग की जाएगी.

स्थिति सामान्य होने तक डटे रहेंगे अधिकारी : पीएम मोदी

नयी दिल्ली | प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने चक्रवात 'मिचौंग' से प्रभावित हुए लोगों के प्रति संवेदना प्रकट करते हुए बुधवार को कहा कि अधिकारी लोगों की सहायता के लिए जमीनी स्तर पर अथक प्रयास कर रहे हैं और स्थिति पूरी तरह से सामान्य होने तक डटे रहेंगे.

राज्यपाल कलराज मिश्र ने अपराधियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने के लिए निर्देश

गोगामेड़ी की हत्या के विरोध में राजस्थान के कई शहरों में प्रदर्शन

भाषा | जयपुर

श्री राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या के विरोध में बुधवार को राजस्थान में कई जगह प्रदर्शन हुए. फिलहाल कहीं से हिंसा की कोई खबर नहीं है. पुलिस के अनुसार हमलावरों की पहचान की ली गई है और उनकी गिरफ्तारी का प्रयास किया जा रहा है. राजपूत समुदाय के लोगों ने जयपुर के खातीपुरा इलाके में प्रदर्शन किया, जहां से उन्होंने बाजार बंद कराने के लिए दूसरे हिस्सों में कूच किया. गोगामेड़ी समर्थकों ने हत्या के विरोध में जयपुर बंद का आह्वान किया है.



करणी सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष महिपाल सिंह मकराना ने पुलिस महानिदेशक को हटाने की मांग की. उन्होंने कहा कि पंजाब पुलिस से सुखदेव गोगामेड़ी की हत्या के बारे में खुफिया जानकारी मिली थी लेकिन, राजस्थान पुलिस ने उन्हें सुरक्षा प्रदान नहीं की.

फूटा गुस्सा

- फिलहाल कहीं से हिंसा की कोई खबर नहीं है
- आरोपी के गिरफ्तारी का प्रयास किया जा रहा है

इस घटना से 'सर्व समाज' आक्रोशित है मकराना ने कहा कि आरोपियों को नहीं पकड़े जाने पर राजपूत समाज में भारी आक्रोश है और वे देशभर में विरोध प्रदर्शन करने को मजबूर होंगे. उन्होंने कहा कि इस घटना से न केवल राजपूत समाज, बल्कि 'सर्व समाज' आक्रोशित है. कुछ लोगों ने जयपुर में खातीपुरा सड़क को जाम कर दिया. बड़ी संख्या में राजपूत समाज के लोग जयपुर के मानसरोवर इलाके में मेट्रो मास अस्पताल के बाहर बैठे हैं, जहां गोगामेड़ी का शव रखा गया है. जोधपुर व उदयपुर से भी प्रदर्शन के समाचार हैं लेकिन कोई हिंसा नहीं हुई.

राज्यपाल मिश्र ने अधिकारियों के साथ की बैठक सुखदेव सिंह गोगामेड़ी हत्याकांड के मद्देन राजस्थान राज्यपाल कलराज मिश्र ने बुधवार को पुलिस प्रशासन के आला अधिकारियों की विशेष बैठक ली. उन्होंने अपराधियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई के निर्देश दिए. मिश्र ने कहा कि राज्य में शूटरों द्वारा दिन दहाड़े हत्या गंभीर मामला है. उन्होंने संघटित अपराध से उपजे हालात पर निरंतर निगरानी रखे जाने की हिदायत दी. विशेष रूप से उन्होंने अपराधियों को पकड़े जाने के लिए पुख्ता कार्रवाई सुनिश्चित करने के भी निर्देश दिए.

हत्या की जांच के लिए एसआईटी गठित हुई

जयपुर पुलिस आयुक्त बीजू जार्ज जोसेफ ने बताया कि मंगलवार को गोगामेड़ी और अपने साथ आए नवीन सिंह शेखावत की गोली मारकर हत्या करने वाले दो हमलावरों पहचान कर ली गई है और उनकी तलाश की जा रही है. पुलिस ने सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या की जांच के लिए बुधवार को विशेष जांच टीम (एसआईटी) गठित की गई है. राज्यपाल मिश्र ने इस हत्याकांड के बाद राज्य के हालात को लेकर केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह से फोन पर बात भी की है.

राहुल को पुष्पगुच्छ भेंट करते रेवत रेड़ी



बुधवार को नई दिल्ली में एक बैठक के दौरान कांग्रेस नेता राहुल गांधी पार्टी के तेलंगाना प्रमुख ए रेवत रेड़ी के साथ. -फोटो: पीटीआई

