

शहर	अधिकतम	न्यूनतम
धनबाद	40.1	29.8
जमशेदपुर	40.4	25.0
डालटनगंज	43.6	23.9

तापमान डिग्री सेल्सियस में.








सिर्फ मेडिकल Preparation का संस्थान


झारखंड के इतिहास में **BIOME** से लगातार दूसरी बार, **700 Marks** पार



Stable रखी अपनी पहचान, फिर से एक बार झारखंड से NEET-UG में Leadership का एक और प्रमाण

 701 720 HALIMA Ranker Batch	 695 720 AYUSH Ranker Batch	 692 720 KIRAN Ranker Batch	 692 720 FAIZAN AITS Ranker Batch	 690 720 AYUSH Racer Batch
--	---	--	---	--

Authentic Highest Selection in NEET 2024 from एक शहर, एक संस्थान

 687/720 GULAM DUSTGEER Ranker Batch	 685/720 HIMANSHU Ranker Batch	 685/720 ANIL Ranker Batch	 685/720 PRIYANSHU Ranker Batch	 685/720 MUSHARRAF Ranker Batch	 681/720 KAUSHVI RAJ Ranker Batch	 681/720 KUNDAN Ranker Batch	 680/720 PREM Ranker Batch	 680/720 BISHAL Ranker Batch
 680/720 LUV KUMAR Racer Batch	 680/720 MARIYA AYUB Racer Batch	 678/720 AKSHITA Racer Batch	 677/720 AREEBA Ranker Batch	 676/720 AKANKSHA Racer Batch	 676/720 CHANDAN Ranker Batch	 675/720 FAISAL SHAMSHAD Ranker Batch	 675/720 ADITYA RAJ Ranker Batch	 673/720 ALISHA Ranker Batch
 671/720 BHARGAV Ranker Batch	 670/720 TANVI Ranker Batch	 670/720 ARPIT Ranker Batch	 669/720 B. YANEESH Target Batch	 667/720 MUSHARRAT Racer Batch	 666/720 AZLafa Racer Batch	 665/720 KUMAR RISHAV Ranker Batch	 665/720 KAUSHIK Ranker Batch	 664/720 SHRESTHA Ranker Batch
 663/720 SNEHA Racer Batch	 663/720 AMIT RAJ Racer Batch	 663/720 SOUMYA Racer Batch	 662/720 AKIF ARHAM Racer Batch	 662/720 HARSH Racer Batch	 661/720 DHRUV Racer Batch	 661/720 AYUSHI Ranker Batch	 660/720 ATUL ROY Racer Batch	 660/720 UTKARSH Ranker Batch
 660/720 MD GULNISHAAR Ranker Batch	 660/720 MD HABIB Target Batch	 658/720 SHRUTI Ranker Batch	 656/720 SINGH TANISHTHA Target Batch	 654/720 HARSH SATWAT Target Batch	 657/720 AAKRITI Target Batch	 656/720 AHMAD SADAN Foundation Batch	 652/720 PIYUSH Ranker Batch	 650/720 SAMRIDHI Racer Batch

and many more...

SCHOLARSHIP BASED ON NEET (UG) - 2024 SCORE

LAKSHYA BATCH

620 & Above	100%	580 & Above	70%
610 & Above	90%	560 & Above	60%
600 & Above	80%	550 & Above	50%

NEET-UG Counselling Seminar

9 June, 2024 (Sunday)
at 11:30 A.M.

Venue : BIOME, Hinoo Campus

LAKSHYA

For 550+ Scorer in
NEET 2024

Starting from 20th June, 2024

AITS

Admission is Going on
for NEET 2025

Starting from 14th July, 2024

TARGET

(12th Passed Students)
for NEET 2025

Starting from 20th June, 2024

7360066185 / 86 / 87 / 88 / 89 / 90 / 91 / 92

Corporate Office : Shivpuri (Kilburn Colony), Opp. Spring City Mall, Hinoo, Ranchi

Branch Office : New Nagratoli, Near Women's College, Science Block, Ranchi

www.biomeinstitute.in | youtube.com/biomeinstitute | facebook.com/biomeinstitute/



शुभाम संदेश

एक राज्य - एक अखबार



तापमान
39.30 अधिकतम
24.20 न्यूनतम

www.lagatar.in

रांची, गुरुवार 06 जून 2024 • ज्येष्ठ कृष्ण पक्ष 14 संवत् 2081 • पृष्ठ : 12, मूल्य : ₹ 10 • वर्ष : 2, अंक : 58

आमंत्रण मूल्य : ₹ 3 मात्र

ब्रीफ खबरें

शादी समारोह के दौरान वज्रपात, आठ घायल

खूंटी। तपकाया के लताली गांव में शादी समारोह के दौरान वज्रपात से सात लोग घायल हो गये, घायलों को रेफरल अस्पताल तोरपा में भर्ती कराया गया है। सभी घायल खतरं से बाहर हैं। लताली में जॉन टोपनो के बेटे मतिरस की शादी थी। शादी के बाद बुधवार शाम को चुमानव का कार्यक्रम चल रहा था। सभी बिना बारिश के ही बादल गरजा और वज्रपात हो गया। इसकी चपेट में आने से अभिषेक बोदरा, सुप्रीम टोपनो, रोशनी, पास्करल, धनु, पूर्ति दीगी, पौतुस चंपी, बेरोनिका धान व सिधु निवासी गंभीर रूप से घायल हो गये। सूचना मिलते ही रेफरल अस्पताल का एंबुलेंस को लताली गांव भेजा गया। वहां से लाकर सभी घायलों को तोरपा के रेफरल अस्पताल में भर्ती कराया गया।

करा के तीन मोबाइल लुटेरे गिरफ्तार किए गए

लोधमा (खूंटी)। रांची जिले से सटे खूंटी जिला के लोधमा चौक के पास लुट गए मोबाइल को बेचने पहुंचे व्यक्ति को करा पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। उसकी निशानदेही पर फिलपकाई के लुटकांड का भी खुलासा पुलिस ने कर दिया। पुलिस के मुताबिक लुटकांड में सिलिपत अन्य दो अपराधियों को भी गिरफ्तार कर लिया गया है। गिरफ्तार अपराधियों में मदन कच्छप, शाखिल और विकास मिंज शामिल हैं। सभी करा के ही रहनेवाले हैं। उनकी निशानदेही पर एक बाइक, 45 सौ रु, दो मोबाइल, चार्जर, फिलपकाई का लूटा सामान, शर्ट, टी-शर्ट आदि पुलिस ने बरामद किया है।

ट्रेन से बैग चुरा कर भाग रहा बदमाश गिरफ्तार

रांची। ट्रेन से बैग चोरी करते आरोपीएफ ने एक बदमाश को गिरफ्तार किया है। अभियुक्त प्रकाश चौधरी चुटिया का रहनेवाला बताया जाता है। आरोपीएफ को शिकायत मिली कि ट्रेन से एक व्यक्ति ने टॉली बैग चुरा लिया है। इसके बाद सीसीटीवी फुटेज की मदद से स्टेशन की तलाशी ली गयी। इस दौरान एक व्यक्ति को काले रंग के बैग के साथ पुलिया पर जाते पकड़ा गया और पूछताछ की गई। उसने बताया कि बैग उसने दूसरी ट्रेन से चुराया था। इसके बाद आरोपीएफ ने सत्यापन किया और टॉली बैग के साथ धराये प्रकाश को जीआरपी रांची को सौंप दिया।

तीन बांग्लादेशी लड़कियों का पुलिस ने किया रेस्क्यू

संवाददाता। रांची

रांची के सपा से थार्डलैंड की लड़कियों के बरामद होने के बाद अब तीन बांग्लादेशी लड़कियों को भी पुलिस ने रेस्क्यू किया है। इसके बाद सनसनी फैल गई है कि क्या विदेशी लड़कियों के जरिए देह व्यापार का धंधा रांची में फल-फूल रहा है।

झारखंड और रांची में अब ऐसा लगता है कि जिस्मफरोशी रैकेट चलाने वाले विदेशी लड़कियों को लाकर अपना धंधा तेजी से बढ़ा रहे हैं। सोमवार यानी तीन जून को रांची के ही एक सपा से थार्डलैंड की लड़कियों को बरामद किया गया था। अब तीन दिन बाद बुधवार को फिर एक होटल से बांग्लादेश से लाई गई

जिस्मफरोशी के धंधे में धकेलने के लिए बरियातू के एक होटल में रखा गया था कैद

अंधेरे में तार काट कर किया था बाईर क्रॉस, तीनों को भेजा गया जेल, तीन की तलाश



तीन लड़कियों को जिस्मफरोशी के धंधे में धकेलने की तैयारी थी। हालांकि, वक्त पर पुलिस को पता

चल गया और इस अपराध में संलिप्त लोगों के मंसूबों पर पानी फिर गया। एसएसपी चंदन सिन्हा के निर्देश पर

बरियातू के होटल में कैद करके रखी गई थीं तीनों लड़कियां

दरअसल, रांची के बरियातू स्थित एक होटल में तीन बांग्लादेशी लड़कियों को एक कमरे में अपने चुंगल में फंसा कर दलालों ने रखा था और उनके साथ एक पश्चिम बंगाल की लड़की भी थी। इन सब पर देह व्यापार के धंधे में शामिल होने का दबाव भी बनाया जा रहा था और इनकार करने पर कैद में भी रखा गया था। इनमें से एक पश्चिम बंगाल की लड़की किसी तरह से बरियातू थाना पहुंची और पूरे मामले को बताया पुलिस ने रेड करके तीनों बांग्लादेशी लड़कियों का रेस्क्यू कर लिया।

अवैध तरीके से भारत में घुसी थीं युवतियां



एसएसपी ने बताया कि फॉरेन्स एक्ट के तहत कार्रवाई करते हुए तीनों लड़कियों को जेल भेज दिया गया है। बड़ी बात यही है कि जिस तरह से विदेशी लड़कियों के इस्तेमाल जिस्मफरोशी के धंधे में हो रहा है, उससे रांची में एक बड़े देह व्यापार का अड्डा बनाने की तैयारी होती दिख रही है।

नाम पायल दास, अनिका दत्ता और खुशी लिखा हुआ है। लेकिन इसकी जांच करने पर पता चला कि इन सभी का नाम निम्मी बरुआ उर्फ पायल दास, सरमीन अख्तर उर्फ अनिता दत्ता और निपा अख्तर उर्फ खुशी हैं। तीनों अपना नाम बदल कर भारत में रह रही हैं।

इन तीनों को महिला पुलिस पदाधिकारी के निर्देश पर गिरफ्तार किया गया। इनके पास से कुल चार मोबाइल और फर्जी आधार कार्ड बरामद किया गया है। इसके अलावा तीन अन्य बांग्लादेशी महिला फरार हैं। उनके नाम प्रवीन, शुभा और हासी अख्तर हैं। पुलिस पूरे मामले की जांच कर रही है। फरार लड़कियों की भी तलाश हो रही है।

आत्मनिर्भरता : स्वरोजगार से जुड़ी हैं 88 फीसदी महिलाएं

झारखंड में स्वरोजगार के मामले में पुरुषों को पछाड़ा

- 58.7 फीसदी पुरुष ही जुड़े हैं स्वरोजगार से
- सिर्फ 16.5 फीसदी पुरुष मजदूरों को ही मिलती है नियमित मजदूरी
- झारखंड सरकार के आंकड़ों में हुआ खुलासा

रवि भारती। रांची

झारखंड में स्वरोजगार के मामले में महिलाओं ने पुरुषों को पछाड़ा दिया है। सूबे की 88 फीसदी महिलाएं स्वरोजगार से जुड़ी हैं। इसमें 90.3 फीसदी महिलाएं ग्रामीण क्षेत्रों में स्वरोजगार से जुड़ी हैं, जबकि शहरी क्षेत्रों की 55.7 फीसदी महिलाएं ही स्वरोजगार करती हैं। इसका खुलासा झारखंड सरकार के आंकड़ों में हुआ है। आंकड़ों के मुताबिक, राज्य में 58.7 फीसदी पुरुष स्वरोजगार से जुड़े हैं। इसमें ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले 61.4 फीसदी पुरुष स्वरोजगार करते हैं। जबकि शहरी क्षेत्रों 45 फीसदी पुरुष स्वरोजगार से जुड़े हैं। नियमित मजदूरी पाने में वाले मजदूरों की संख्या काफी कम : झारखंड में नियमित मजदूरी व वेतन पाने वाले पुरुषों की संख्या सिर्फ 16.6 फीसदी है। इसमें ग्रामीण क्षेत्र में 12.4 फीसदी पुरुष



24.8 प्रतिशत पुरुष कैजुअल लेबर हैं

झारखंड में पुरुष कैजुअल लेबर की संख्या 24.8 फीसदी है। इसमें ग्रामीण क्षेत्रों में 26.2 फीसदी और शहरी क्षेत्रों 17.6 फीसदी कैजुअल लेबर हैं। वहीं महिला कैजुअल लेबर की संख्या सिर्फ 7.2 फीसदी है। इसमें ग्रामीण क्षेत्र में महिला कैजुअल लेबर 7.3 और शहरी क्षेत्र में 7.2 फीसदी ही है।

मजदूरों को नियमित मजदूरी मिल पाता है। जबकि शहरी क्षेत्रों 37.3 फीसदी मजदूरों को ही नियमित मजदूरी मिलती है। वहीं सिर्फ 4.7 फीसदी महिला मजदूरों को ही नियमित मजदूरी मिलती है। ग्रामीण क्षेत्रों में 2.4 फीसदी महिला मजदूरों को नियमित मजदूरी मिलती है। जबकि शहरी क्षेत्रों में 38.1 फीसदी महिलाओं को नियमित मजदूरी मिलती है। स्वरोजगार करने वाले पुरुषों की संख्या में सिर्फ एक फीसदी की वृद्धि : झारखंड में पिछले नौ साल में स्वरोजगार करने वाले पुरुषों की संख्या में सिर्फ एक फीसदी की वृद्धि हुई है। 2017-18 में 57.8 फीसदी पुरुष स्वरोजगार से जुड़े थे, जबकि 2023-24 में 58.7 फीसदी पुरुष स्वरोजगार से जुड़े हैं। वहीं 2017-18 में 68 फीसदी महिलाएं स्वरोजगार से जुड़ी थीं। 2023-24 में 88 फीसदी महिलाएं स्वरोजगार से जुड़ी हैं।

पुरुषों की स्थिति

- 2017-18 में 57.7 फीसदी पुरुष जुड़े थे स्वरोजगार से
- 2023-24 में 58.7 फीसदी पुरुषों को स्वरोजगार
- 2017-18 में नियमित मजदूरी पाने वाले पुरुष मजदूरों की संख्या थी 15.4 फीसदी
- 2023-24 में नियमित मजदूरी पाने वाले मजदूरों की संख्या है 16.6 फीसदी
- 2017-18 में पुरुष कैजुअल लेबर की संख्या थी 24.9 फीसदी

महिलाओं की स्थिति

- 2017-18 में स्वरोजगार करने वाली महिलाओं की संख्या थी 68 फीसदी
- 2023-24 में स्वरोजगार करने वाली महिलाओं की संख्या हो गई 88 फीसदी
- 2017-18 में नियमित मजदूरी पाने वाली महिलाओं की संख्या 14.1 फीसदी
- 2023-24 में नियमित मजदूरी पाने वाली महिलाओं की संख्या घटकर हो गई 4.7 फीसदी
- 2017-18 में महिला कैजुअल लेबर की संख्या थी 7.3 फीसदी

चुटिया थानेदार समेत 3 सस्पेंड

संवाददाता। रांची

चुटिया के एक्स्ट्रीम बार में बीती 27 मई को डीजे बाँची की गोली मारकर हत्या कर दी गयी थी। इस मामले में चुटिया थानेदार समेत तीन जवानों को सस्पेंड किया गया है। एसएसपी चंदन सिन्हा की अनुशंसा पर रेंज के डीआईजी अनूप विरथरे ने चुटिया थानेदार उमाशंकर सिंह को तत्काल प्रभाव से सस्पेंड कर दिया। एसएसपी ने चुटिया थानेदार के बाँडीगाईं और अरगोड़ा थाना के पेट्रोलिंग वाहन के एक पुलिसकर्मी को सस्पेंड किया है। थानेदार खुद न जाकर, बाँडीगाईं को जांच के लिए भेजा : दरअसल



एक्स्ट्रीम बार में गोलीबारी और डीजे संदीप की हत्या के बाद यह जानकारी आयी कि थानेदार ने अपने बाँडीगाईं को जांच के लिए भेजा था। वह खुद नहीं पहुंचे, जिससे घटना हो गयी। पूरे मामले में अनुशासनहीनता सामने आयी थी। इस कांड के बाद यह निर्णय लिया गया कि सभी थानों में तैनात बाँडीगाईं को लाइन क्लोज किया जाएगा और उन्हें नये सिरे से अलग-अलग थानों में पदस्थापित किया जाएगा।

जब्त गाड़ियां थानों में खुले में नहीं रखें, जब तक जरूरी न हो: हाईकोर्ट

विनीत आभा उपाध्याय। रांची

झारखंड हाईकोर्ट ने एक आदेश में कहा है कि पुलिस द्वारा जब्त किए गए वाहनों को पुलिस थानों में खुले आसमान के नीचे तब तक रखने की जरूरत नहीं है, जब तक कि जांच के लिए उपस्थित जरूरी न हो। यह मामला पुलिस द्वारा डोडा की अवैध तस्करी में इस्तेमाल के दौरान जब्त किए गए वाहन से जुड़ा था। याचिकाकर्ता ने पुलिस द्वारा जब्त की गई बाइक को मुक्त करने के लिए पहले चतरा सिविल कोर्ट में याचिका दायर

की थी, जिसे ट्रायल कोर्ट ने खारिज कर दिया था। ट्रायल कोर्ट के फैसले को चुनौती देते हुए अनीता देवी ने हाईकोर्ट में याचिका दाखिल की थी, जिसपर हाईकोर्ट ने न्यायाधीश जस्टिस अजित कुमार चौधरी की कोर्ट में सुनवाई हुई। सुनवाई के दौरान याचिकाकर्ता ने तर्क दिया कि जब्त वाहन का मूल्य प्रतिदिन घटता जा रहा है क्योंकि इसे पुलिस स्टेशन परिसर में बिना देखभाल के रखा गया है। इसके साथ ही याचिकाकर्ता ने अदालत के समक्ष यह भी कहा कि भविष्य में अदालत या

पुलिस द्वारा मांगे जाने पर बाइक पेश कर दे। हाईकोर्ट ने उक्त बाइक को रिलीज करने का आदेश देते हुए यह शर्त रखी कि जब तक मामला लंबित है, तब तक याचिकाकर्ता वाहन को न तो बेचेगा, न ही गिरवी रखेगा, न ही उसका स्वामित्व हस्तांतरित करेगा और न ही किसी अन्य को इसे चलाने देगा। इसके साथ ही अदालत ने यह भी शर्त रखी कि मामले के लंबित रहने के दौरान वाहन की पहचान में कोई परिवर्तन या छेड़छाड़ नहीं करेगा।

कल्पना और सोनिया के बीच खुशी के पल

इंडिया गठबंधन की बैठक में शामिल होने दिल्ली पहुंची कल्पना सोरेन ने सोनिया गांधी से मुलाकात की, तो दोनों की खुशी देखने लायक थी। कल्पना को पूरा गांधी परिवार बहुत पसंद करने लगा है।



सूरतेहाल सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रतिबंध के बावजूद धड़ल्ले से हो रहा इस्तेमाल, प्लास्टिक के उत्पादन, भंडारण, वितरण और इस्तेमाल पर है पाबंदी

प्रतिबंध की ऐसी-तैसी...हम तो करेंगे प्लास्टिक का इस्तेमाल

पियूष गौतम। रांची

झारखंड में सिंगल यूज प्लास्टिक पर एक जुलाई 2022 से प्रतिबंध लग चुका है। इसका मुख्य उद्देश्य प्लास्टिक कचरे को कम करना और पर्यावरण को स्वच्छ रखना है। इस प्रतिबंध के अंतर्गत, एक बार इस्तेमाल होने वाले प्लास्टिक के उत्पादन, भंडारण, वितरण और इस्तेमाल पर पूरी तरह रोक लगाई गई है। लेकिन राज्य में कई जगहों पर इसका उपयोग अब भी धड़ल्ले से जारी है। हालांकि सरकार और प्रशासन द्वारा इस प्रतिबंध को सख्ती से लागू करने के लिए कई प्रयास भी किए जा रहे हैं। प्रतिबंध के उल्लंघन पर कानूनी कार्रवाई और जुर्माने का प्रावधान है, जिसमें पांच हजार से लेकर 20 हजार तक के



जुर्माने और पांच वर्ष तक की सजा शामिल है। इसके बावजूद, राज्य में सिंगल यूज प्लास्टिक के उपयोग और बिक्री नहीं रुक रही है।

उपयोग करना मजबूरी



पेशे से दुकानदार अविनाश ने बताया कि हम जानते हैं प्लास्टिक पर प्रतिबंध लगा हुआ है, लेकिन ग्राहकों की मांग और विकल्पों की कमी के कारण हमें इसका उपयोग करना पड़ता है। विकल्प के तौर पर कागज और कपड़े के बैग महंगे हैं और अतिरिक्त खर्च से ग्राहक बचना चाहते हैं।

विकल्प मिले तो अपनाऊंगी



पेशे से गृहिणी सुमित्रा देवी ने बताया कि मैं यह बिल्कुल समझती हूँ कि प्लास्टिक का इस्तेमाल हमारे पर्यावरण के लिए हानिकारक है, लेकिन जब बाजार में जाती हूँ तो अक्सर विकल्प नहीं मिलते। सरकार और विक्रेता अगर विकल्प प्रदान करें, तो मैं खुशी से उन्हें अपनाऊंगी।

व्यवहार में लाना होगा बदलाव



रनातक कर रहे छात्र राजेश कुमार ने बताया कि मैंने देखा है छोटे दुकानदार अभी भी प्लास्टिक बैग दे रहे हैं। उन्हें इस बात का डर रहता है कि ग्राहक दूसरी दुकान पर चले जाएंगे, हमें अपने व्यवहार में बदलाव लाना होगा और स्थायी विकल्पों को अपनाना होगा। सरकार को इस पर अधिक सख्ती से अमल करना चाहिए।

प्लास्टिक के खतरों के प्रति जागरूकता जरूरी



पेशे से शिक्षिका अर्चना मिश्र ने बताया कि प्लास्टिक प्रतिबंध का पालन करने में लोगों को कठिनाई हो रही है प्लास्टिक पर पूर्णतः रोक के लिए सरकार द्वारा इसके विकल्पों को सुलभ और सस्ता बनाना होगा, जनता को भी इसके खतरों के प्रति और अधिक जागरूक और शिक्षित करने की जरूरत है।

फूड चेन में शामिल हो जाता है माइक्रो प्लास्टिक, मानव स्वास्थ्य के लिए खतरा

प्लास्टिक कचरे का प्रबंधन भारत में एक गंभीर चुनौती बना हुआ है। संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम के अनुसार, भारत में उत्पन्न होने वाले प्लास्टिक कचरे का केवल एक छोटा हिस्सा ही सही तरीके से प्रबंधित हो पाता है। बाकी कचरा अक्सर सड़कों पर, नालियों में और जलाशयों में फेंक दिया जाता है, जिसके कारण जल निकासी प्रणालियों में रुकावट, नदियों और समुद्रों में प्रदूषण और जलीय जीवन पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा, प्लास्टिक के टुकड़े समय के साथ छोटे माइक्रोप्लास्टिक्स में टूट जाते हैं, जो खाद्य श्रृंखला (फूड चेन) में शामिल होकर मानव स्वास्थ्य के लिए भी खतरा बन जाते हैं।

जागरूकता के साथ वैकल्पिक उत्पादों की उपलब्धता में सुधार की आवश्यकता

जमीनी स्तर पर इसके क्रियान्वयन में अनेक चुनौतियां आ रही हैं। दुकानदारों और आम जनता के बीच जागरूकता की कमी और विकल्पों की अनुपलब्धता इसके मुख्य कारण हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि प्रतिबंध को प्रभावी बनाने के लिए जन जागरूकता और वैकल्पिक उत्पादों की उपलब्धता में सुधार आवश्यक है। सरकार और संबंधित अधिकारियों को इस दिशा में और अधिक प्रयास करने की जरूरत है, ताकि इस प्रतिबंध का असली मकसद पूरा हो सके।

- आइसक्रीम स्टिक
- थर्मोकोल
- प्लास्टिक की प्लेट, कप, गिलास
- प्लास्टिक के झंड़े
- कैडी स्टिक
- इन्विटेशन कार्ड
- सिगरेट के पैकेट
- मिठाई के डिब्बों को रैप या पैक करने वाली फिल्म
- 100 माइक्रोन से कम के प्लास्टिक या पीवीसी बैनर

लाइफ लाइन

सेलेब्स डाइट सीक्रेट : रकुल प्रीत सिंह

बुलेट कॉफी और प्रोटीन शेक है फिटनेस का राज

रकुल प्रीत सिंह बी टाउन की फिट एक्ट्रेस में से एक हैं। अक्सर वे खुद सोशल मीडिया पर इसके राज खोलती रहती हैं। रकुल के अनुसार डाइटिंग का मतलब कतई ये नहीं है कि आप भूखे रहें। डाइटिंग और फिटनेस केवल बैलेंस डाइट लेना और एक हेल्दी रूटीन को फॉलो करना है। इससे फिट रहने और वेट लॉस करने में मदद मिलती है। बकौल रकुल, मैं नो ग्लूटेन और नो डेयरी डाइट फॉलो करती हूँ।



दिन की शुरुआत बुलेट कॉफी से रकुल दिन की शुरुआत बुलेट प्रूफ कॉफी से करती हैं। बुलेट कॉफी को आप घी कॉफी भी कह सकते हैं। इसे बनाने के लिए एक चम्मच कॉफी पाउडर, एक कप गुनगुना पानी और हेल्दी फैट के तौर पर एमसीटी ऑयल या घी या फिर बिना नमक के बटर या नारियल के तेल की जरूरत होती है। इन सब चीजों को ब्लेंडर में डालकर अच्छे से ब्लेंड कर बुलेटप्रूफ कॉफी तैयार होती है।

इसके लिए 2/3 कप घर का बना कोकोनट मिल्क, 2/3 कप पानी, 1 स्कूप व्हे आइसोलेट पाउडर, 1 चम्मच फ्लेक्ससीड्स और दो कले की जरूरत होती है। इन सभी चीजों को एक मिक्सी में डालकर अच्छी तरह ब्लेंड कर के प्रोटीन स्मूदी तैयार की जाती है। इस शेक को बतौर ब्रेकफास्ट लेती हैं। कभी कभी स्वाद बढ़ाने के लिए वे ऊपर से एक चम्मच शहद और एक चुटकी दालचीनी का पाउडर छिड़कती हैं।

झारखंड के औषधीय वृक्ष पलाश के पत्ते, बीज, फूल... सब हैं काम के



“पलाश” झारखंड के पलामू प्रमंडल की जान था पर अब दंतकथा बन कर रह गया है। हिंदी में पलाश, टेसू, ढाक, बंगाल में पलाश गाछ, लैटिन में ब्युटिया पाविफलोरा, अंग्रेजी में डाउनी ब्रांच ब्युटिया कहते हैं। पलाश के कोमल पत्तों का उपयोग औषधि के लिए होता है। व्रण शोधक, पत्र का क्वाथ प्रदर रोग में, मुखशक्त में केवल क्वाथ धारण करते हैं। इसके बीज रेचक और कृमि नाशक हैं। पलाश के फूल खाने में कड़वे कसैले, वातकारक, शीतल होता है। रंधिर विकार, तृष्णा, दाह तथा कुष्ठ को नष्ट करता है। लकवा रोगी के लिए भी पलाश दंड (छड़ी) धारण करना औषधी के रूप में काम करती है। भारत सरकार या आज का झारखंड सरकार लाह उत्पादन का मुख्य औषधीय वृक्ष पलाश पर कोई काम

ही नहीं किया, लाह उत्पादन ग्रामीण क्षेत्रों का एक रोजगार गारंटी योजना की तरह कार्य कर रही थी पर सरकार के तरफ से संरक्षण प्रदान नहीं करने के कारण और ग्रामीण क्षेत्रों में उत्कृष्ट लाह उत्पादन का मूल्य नहीं मिलने के कारण इसका उत्पादन लगभग बंद हो गया है और नकली लाह बाजार में स्थान बना लिया। सफेद फूल वाला पलाश आज झारखंड से विलुप्त हो गया है। लातेहार, लोहरदगा, पलामू, गढ़वा, रांची इत्यादि जिला में सफेद फूल वाला पलाश एक दंतकथा बन गया है कि यहां पर था वहां पर था। लातेहार जिला के चंदवा प्रखंड के डोटी गांव में सफेद फूल वाला पलाश था पर अज्ञानता के चलते काट दिया गया। (औषधीय पौधा के खेती एवं संवर्धन संरक्षण के जानकार) सभी तस्वीर : अनिल कुमार पाठक



अनिल कुमार पाठक
पारंपरिक चिकित्सक



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

फूड पॉइजनिंग यानी खाद्य विषाक्तता एक ऐसी बीमारी, जो दूषित भोजन या पेय पदार्थ को लेने से होती है। फूड पॉइजनिंग की समस्या संक्रमण के कारण होती है, जिसमें कुछ सामान्य जीवाणु और खाद्य पदार्थों के वायरस मुख्य कारक होते हैं। सबसे आम सूक्ष्मजीव एंटअमीबा (एक आम परजीवी, जिसके कारण पेचिश हो सकती है), जिआर्डिया (एक ऐसा परजीवी, जो दस्त का कारण बनता है), कैप्सिलोबैक्टर, शिगेला, साल्मोनेला, ई कोलाई, लिस्टेरिया और नोरोवायरस (ऐसा बैक्टीरिया, जो टाइफाइड का कारण बनता है) हैं। साल्मोनेला बैक्टीरिया अंडे, मांस और मुर्गों में पाया जाता है तो ई-कोलाई बैक्टीरिया मुख्यतः दूषित मांस, असुरक्षित दूध और अधपके खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। स्टैफिलोकोकस ऑरियस बैक्टीरिया नाक और त्वचा में पाया जाता है। दूषित भोजन के संपर्क में आने से फैल सकता है।



फूड पॉइजनिंग खान-पान में लापरवाही पड़ सकती जान पर भारी

कैसे होती है फूड पॉइजनिंग

जब ऊपर बताए गए बैक्टीरिया या वायरस किसी तरीके से हमारे पेट में पहुंच जाते हैं, तो फूड पॉइजनिंग हो सकती है। अधपका खाना खाने से या गंदे बर्तनों में पकाया गया खाना खाने से, ऐसे डेयरी उत्पाद, जिन्हें उचित तरीके से फ्रिज में न रखा गया हो या लंबे समय तक उन्हें फ्रिज से बाहर रखा गया हो, फूड पॉइजनिंग का कारण बन सकते हैं। फ्रिज से निकालने के बाद जब हम दोबारा गर्म किए बिना कोई खाना खाते हैं, दो-तीन दिनों का रखा बासी खाना खाते हैं तो भी फूड पॉइजनिंग हो सकती है। फल और सब्जियों को बिना अच्छी तरह धोए खाने या दूषित पानी पीने से भी फूड पॉइजनिंग हो सकता है। फ्रोजन चीजों को सही तापमान पर नहीं रखना, सब्जियां काटने वाले बोर्ड या चाकू को ठीक से साफ न करना, दूषित पानी पीना, एक्सपायरी डेट वाली चीजों का सेवन आदि भी फूड पॉइजनिंग के लिए जिम्मेदार कारक हैं।



कितना खतरनाक

आमतौर पर फूड पॉइजनिंग के केस हफ्ते भर में ठीक हो जाते हैं। लेकिन कई बार यह जीवन आफत भी बन जाता है। खासकर बुजुर्ग, कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले लोगों, गर्भवती महिलाओं और एचआईवी संक्रमण वाले लोगों को फूड पॉइजनिंग के मामले में लापरवाही बिल्कुल भी नहीं करनी चाहिए।

ऐसे करें बचाव

- रसोई घर बिल्कुल साफ रखें। चाकू और कटिंग बोर्ड को रोज माइल्ड साप से धोएं। सफाई में उपयोग होने वाले कपड़े रोज साफ कर धूप में सुखाएं।
- पकाया भोजन दो घंटे के अंदर फ्रिज में रखें। इस भोजन को 24 घंटे के भीतर खत्म कर लें।
- भोजन पकाने से पहले फल, सब्जियों को नमक वाले पानी से अच्छे से धो लें।
- फ्रिज की भी नियमित सफाई करें। अगर कोई खाद्य या पेय पदार्थ गिर जाए तो तुरंत साफ करें। फ्रिज में रखा सामान उपयोग न हो तो उन्हें हटाते भी जाएं।
- नॉनवेज अच्छे से साफ करके और पूरा पकाने के बाद ही खाएं।
- बाहर का खाना न खाने से जितना बचें, बेहतर है। अक्सर ऐसे खाने को ढक कर भी नहीं रखा जाता या बनाते समय हाइजिन का ख्याल नहीं रखा जाता।
- साफ पानी पिएं।

संक्रमण होने पर यह करें

- टॉक्सिन को बाहर निकालने के लिए अधिक से अधिक पानी का सेवन करें।
- उल्टी और दस्त की शिकायत होने पर नारियल पानी या सादा पानी ही पिएं, टोस आहार नहीं लें। ऐसा आहार तो बिल्कुल नहीं जिसे चबाने की दरकार हो।
- पेट का दर्द असहनीय हो तो शीघ्र किसी विशेषज्ञ डॉक्टर के परामर्श से अल्ट्रासाउंड कराएं।
- डायरिया और उल्टी की वजह से अक्सर हमारे शरीर से पानी, सोडियम, पोटेशियम और अन्य मिनरल भी निकल जाते हैं। ऐसे में पानी के साथ इलेक्ट्रॉल पाउडर का सेवन करें। नमक और चीनी का घोल भी ऐसे में काफी फायदेमंद साबित होता है।



हमारा मानसिक स्वास्थ्य, हमारा मूड कई छोटी-छोटी चीजों से प्रभावित होता है। अक्सर इनका हमें भान तक नहीं होता, पर जब इन चीजों को हम अपनी दिनचर्या में कुछ दिनों तक शामिल करते हैं, तो फर्क महसूस किया जा सकता है। आइए, आज चर्चा करें कि किन छोटी-छोटी आदतों/चीजों को अपनाने से मानसिक तौर पर हम बेहतर महसूस करेंगे-

मूड बेहतर करेंगी ये आदतें



प्रतिदिन चलाएं साइकिल साइकिल चलाना मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी माना गया है। अगर आप तनाव, एंजाइटी, डिप्रेशन आदि से जूझ रहे हैं, तो कोशिश करें कि हफ्ते में कुछ दिन ही सही, साइकिल चलाएं। साइकिल चलाने के दौरान एरोबिक्स के एक्सरसाइज की गतिविधियां होती हैं। यह गतिविधियां मानसिक स्थिति में बदलाव लाकर मस्तिष्क में खून का प्रभाव बेहतर बना सकती हैं, जो तनाव को कम करने में मदद करता है। साइकिल चलाने से शरीर में एंडोर्फिन हॉर्मोन बनते हैं, जिससे तनाव कम होता है और लोग बेहतर महसूस करने लगते हैं। साइकिल चलाते समय सड़क पर ध्यान केंद्रित करना जरूरी होता है। इससे एकाग्रता शक्ति बढ़ती है। एक अध्ययन में पाया गया कि साइकिल चलाने से युद्ध वयस्कों की मेंटल हेल्थ में काफी सुधार होता है। अगर आप सुस्त महसूस करते हैं, तो कम से कम 10 मिनट के लिए साइकिल जरूर चलाएं। नियमित साइकिलिंग करने से आत्मविश्वास और संतुष्टि के स्तर में इजाफा जल्द ही खुद महसूस होने लगता है।

असेंसियल ऑयल प्लांट से प्राप्त होने वाले असेंसियल ऑयल में मेडिशिनल प्रॉपर्टी होती है। एक अध्ययन में देखा गया है कि लैवेंडर, लेमन, बेरगामोट आदि के असेंसियल ऑयल मूड को बेहतर करने का माद्दा रखते हैं। नाक में जब इनकी खुशबू पहुंचती है तो सेरोटोनिन और डोपामाइन रिलीज होता है।



खाने की प्लेट में ये हों शामिल आहार भी हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। कॉफी पीने से सेरोटोनिन और डोपामाइन लेवल बढ़ता है। वहीं ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर आहार के सेवन से सेरोटोनिन लेवल बूट होता है। कई अध्ययनों में देखा गया है कि ओमेगा 3 डिप्रेशन को कम करने में मददगार होता है। तीसी, मछली आदि में ओमेगा 3 पाया जाता है। स्टाची फूड जैसे चावल, मकई, आलू आदि में ट्राइटोफान पाया जाता है। आहार में यह पर्याप्त मात्रा में नहीं होता है तो मस्तिष्क में सेरोटोनिन का स्तर गिर जाता है। इसलिए बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए आहार में इसे भी संतुलित मात्रा में शामिल करें।

श्री ब्लेसिंग एक्सरसाइज एक सप्ताह तक रोज रात में एक छोटी सी आदत दिनचर्या में शामिल करें। तीन ऐसी चीजों का जिक्र करें जिसके लिए आप किसी को धन्यवाद देना चाहेंगे, जो व्यक्ति इस आदत को कुछ दिनों तक कायम रखता है, वह दूसरों से थोड़ा अधिक खुश रहने लगता है। ऐसा कई अध्ययनों में देखा गया है। इससे जो मूड बेहतर होता है, आमतौर पर तीन महीने तक कायम रहता है।

प्रकृति संग समय गुजारें पहले के दौर में लोग अपना ज्यादातर समय घर के बाहर गुजारते थे। इन दिनों हमारा ज्यादातर वक्त अप्राकृतिक रोशनी में क्रैक्रीट के जंगल में गुजरता है। अध्ययनों में देखा गया है कि प्रकृतिक वातावरण में गुजारा गया पांच मिनट का छोटा समय भी हमारे मूड में इजाफा कर सकता है। सूरज की रोशनी जब हमपर पड़ती है तो सेरोटोनिन और डोपामाइन रिलीज होता है और हम मानसिक तौर पर पहले से बेहतर महसूस करते हैं। इसकारण पार्क में थोड़ी देर टहलना भी हमें फ्रेश कर देता है।

दादी मां के नुस्खे

घरेलू नुस्खों से डायबिटीज पर लगेगी लगाम



लैंगसेट के हालिया शोध के अनुसार भारत की 10.1 करोड़ आबादी डायबिटीज से ग्रसित है और 13.6 करोड़ लोग प्री-डायबिटीज हैं। यह लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारी है जिसमें खानपान का विशेष महत्व है। दादीमां के नुस्खों में भी इसके कुछ कारगर उपाय हैं। आइए करें इसकी चर्चा-

- नीम की पत्तियों को सूखा क महीन पाउडर बना लें। प्रतिदिन एक छोटा चम्मच नीम का पाउडर सेवन करें।
- करेला को भी डायबिटीज में बहुत लाभकारी माना गया है। प्रतिदिन करेला का जूस पिएं या फिर कम तेल में पकी सब्जी का सेवन करें।
- जामुन को काले नमक के साथ खाना लाभप्रद है। जब इसका सीजन नहीं रहे इसकी गुठलियों का पाउडर गुनगुने पानी में डाल कर सुबह-शाम सेवन करें।
- दो चम्मच मेथी के दाने को रात में पानी में भिगो कर रखें और सुबह इसे पानी के साथ चबा कर खा लें।
- अदरक की हर्बल चाय पिएं या फिर सब्जी आदि में डाल कर इसका सेवन करें। यह डायबिटीज कंट्रोल करेगा।
- एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच दालचीनी पाउडर में आधा-आधा चम्मच मेथी पाउडर और हल्दी पाउडर मिला कर प्रतिदिन सेवन करें।
- चुटकी भर कालीमिर्च पाउडर में चुटकी भर हल्दी पाउडर मिलाएं और रात के खाने से एक घंटे पहले इनका सेवन करें।

