

# शुभम संदेश

एक राज्य - एक अखबार



## जोहार साथियों,

झामुमो-कांग्रेस के ठगबंधन की इस भ्रष्ट और जन विरोधी सरकार ने झारखंड की जनता को खून के आंसू रोने पर मजबूर कर दिया है। दलाल-माफिया और भ्रष्ट अफसर, घुसपैठियों के तुष्टिकरण में लीन परिवारवादी ताकतों के साथ मिलकर हमारी **रोटी-बेटी-माटी** की लूट मचा रहे हैं। प्रत्येक प्रदेशवासी के दिल में परिवर्तन की लहर गूंज उठी है। जन-आकांक्षाओं की आश बनकर भाजपा, परिवर्तन रैली के जरिए हर प्रखंड, हर घर, हर परिवार तक पहुंचेगी। हम हर एक झारखंडवासी को आश्वस्त करते हैं कि **रोटी-बेटी-माटी** को बचाने का

**एक ही विकल्प है, भाजपा**

आईए साथ जुड़ें, यात्रा को यशस्वी बनाएं और परिवर्तन का हिस्सा बनें।

## जोहार साथियों,

हागा ओडो मीसी को नेन JMM ओडो काँग्रेस अ चकाओ ओडो भ्रष्ट जन विरोधी सरकार दो अबु झारखण्ड रेन जनता को के खून रेया आंसू राआ तेह मजबूर के बुअए दलाल ओडो माफिया ओडो भ्रष्ट अफसर को आबुआ **रोटी-बेटी-ओडो** आबुआ झारखंड रेया हसा को रेजबुआ को सोबेन परदेसवासी कोआ दिल रे परिवर्तन रेया लहर गुंजाओ तना आबुआ जरूरत रेया आशा बायीं केते भाजपा परिवर्तन रैली ते मीसा केते हर प्रखंड ओडो सोबेन ओडाह सोबेन परिवार तोक बु तेबाआया आबुआ भाजपा पार्टी हर एक झारखंडवासी को भरोसा ओमाकोतनाए

ची **रोटी-बेटी-ओडो** आबुआ हासा को बचाव लगीद **आबुआ मीयदगे विकल्प मेनाह भाजपा ऐनाते**

हीजुपे सोबेन जोडाओनपे ऐनाते यात्रा बु सफल बु बाइया ओडो परिवर्तन रेया हिस्सा बु बाइना

## जोहार संगियारो,

झामुमो आरा कांग्रेस गही ठगबंधन ही भ्रष्ट आरा आलार गही विरोधी सरकार झारखंड ता आलार ही खेंस ही खंजलखो चीखता गे लाचार नंजकी रई। दलाल आरा माफिया और भ्रष्ट अफसर ही तुष्टिकरण नू लीन एडपंता परिवारवादी ताकतन मिलाबआ की एम्हाय **असमा- कूके खद - खजेन** बच्चा लग्यार। हुर्मि प्रदेश वासी ही जिया नू बदलारआ गे लहरे चोआ लगकी रई। आलार गही आसरा ही आस बनआ की भाजपा परिवर्तन रैली ही माध्यम ती हुर्मि प्रखण्ड, आरा एड़पा, आरा एड़पनता आलार हेदे अंडसो। एम होर्मा ओंटा झारखंडी आलारिन भरोसा

चीसदम की **असमा - कूके खद - खजेन** बछाबआ गे **ओंटे केला आसरा रई, आद ही के भाजपा।**

बारआ होमें संगे मनोत की यात्रा रुपी डहरेन दव कमओत बदलरका हिस्सा बनओत।

न सहेंगे,  
न कहेंगे,  
बदल के रहेंगे

बाबूलाल मरांडी

(बाबूलाल मरांडी)





## ब्रीफ खबरें

## सीएमडी ने एचडीएफसी के नए परिसर का किया उद्घाटन



धनबाद: बीसीसीएल के सीएमडी समीरन दत्ता ने एचडीएफसी की सरायहेला का नए परिसर का किया उद्घाटन. इस दौरान सीएमडी समीरन दत्ता ने अपने संबोधन में बैंक शाखा खुलने से लोगों को बेहतर सुविधा के साथ क्षेत्र में बेहतर विकास होगा. उन्होंने कहा की एक बड़े जिम्मेदार कॉर्पोरेट होने के नाते बीसीसीएल क्षेत्र के सभी सुख, लघु और मध्यम उद्यम को प्रोत्साहन देने के लिए प्रतिबद्ध है. वहीं बैंक के अंचल प्रमुख अभिषेक कुमार ने कहा की इस शाखा में बैंकिंग की सारी सुविधा दिया जाएगा. मौके पर कंपनी सेक्रेटरी बीसीसीएल बीके पारुई, बैंक क्लस्टर हेड रोहित कुमार, शाखा प्रबंधक रोहित कुमार सिंह, बीसीसीएल के वित्त/ भुगतान अधिकारी पंकज कुमार सिंह सहित स्थानीय मौजूद थे.

## 150 लोगों को मिलेगा निःशुल्क कृत्रिम अंग

धनबाद। रोटी क्लब ऑफ धनबाद और श्री भगवान महावीर विकलांग सहायता केंद्र रांची द्वारा उम्मीद की किरण 2024 नामक तीन दिवसीय निःशुल्क कृत्रिम अंग वितरण शिविर 20 से 22 सितंबर तक जोराफाटक रोड स्थित जैन मिलन में आयोजित किया जाएगा. इस शिविर में 150 लोगों को निःशुल्क कृत्रिम अंग प्रदान किए जाएंगे. बुधवार को धनबाद में प्रेस वार्ता आयोजन कर रोटी क्लब ऑफ धनबाद के अध्यक्ष राहुल व्यास ने बताया कि क्लब 2008 से निःशुल्क कृत्रिम अंग केंद्र चला रहा है और अब तक 5000 से अधिक लोगों को लाभ पहुंचाया गया है. इस वर्ष केंद्र ने इस अंग शिविर में एलएन4 हाथ को भी शामिल किया है. रोटी क्लब ऑफ धनबाद के कृत्रिम अंग सेंटर का उद्देश्य समाज के कमजोर वर्ग के लोगों का कल्याण सुनिश्चित करना है. केंद्र का लक्ष्य ऐसे लोगों को निःशुल्क कृत्रिम अंग प्रदान करना और उन्हें प्रशिक्षित करना है ताकि वे स्वतंत्र रूप से अपना जीवन पूरी तरह से जी सकें. वर्तमान में केंद्र सप्ताह में एक दिन प्रत्येक शनिवार को सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक संचालित होता है.

## भगवान आदिनाथ की निकली पालकी यात्रा

कतरास। जैन धर्मावलंबियों का दस दिवसीय पर्युषण पर्व संपन्न हो गया है. समापन के दिन बुधवार को बाबा आदिनाथ की पालकी यात्रा निकाली गई, जिसमें जैन समाज के महिला और पुरुष श्रद्धालु पारंपरिक वेशभूषा में शामिल हुए. पर्व के दौरान जैन मंदिर में नित्य सामूहिक पूजन और कलश अभिषेक किया गया. रात में भगवान महावीर की आरती की गई. पर्व के अंतिम दिन भगवान आदिनाथ की कलश अभिषेक करने के बाद पूजन किया गया. अंतिम दिन श्रद्धालुओं ने एक दिन का सामूहिक उपवास किया. पालकी यात्रा में प्रदीप पाटोदी, स्वरूप पहाड़िया, कमल पहाड़िया, जय कुमार पहाड़िया, सुनील पाटोदी, अमर सेठी, रॉकी सेठी धनु छाबड़ा, प्रदीप सेठी, विपिन राय, छोटू राय, प्रदीप राय, आनंद काला, लक्की काला, विजय काला, शांति लाल, कपूर पहाड़िया, बिन्नु जैन, राजू राय समेत जैन समाज के बड़ी संख्या में श्रद्धालु शामिल हुए.

## एक पेड़ माँ के नाम

## धनबाद में पर्यावरण संरक्षण की पहल

## निगम ने मनाया स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा

## खास बातें

- पांच हजार किए गए पौधरोपण
- जनप्रतिनिधियों की भी रही भागीदारी

संवाददाता। धनबाद

नगर निगम द्वारा स्वच्छता ही सेवा कार्यक्रम के तहत निगम के सभी 55 वार्डों में एक पेड़ माँ के नाम पांच हजार पौधे लगाए गए. कार्यक्रम के दौरान मंगलवार को सैकड़ों पौधे लगाए गए. इस दौरान सभी वार्डों में जनप्रतिनिधियों की भी भागीदारी रही. एक पेड़ माँ के नाम लगाने में नगर आयुक्त, सहायक नगर आयुक्त, नगर प्रबंधक, स्वच्छता पर्यवेक्षक समेत निगम के कर्मी मौजूद रहे. इस दौरान धनबाद विधायक राज सिन्हा,

## बंगाल की खाड़ी में निम्न दबाव के कारण मूसलाधार बारिश, डैमों पर बढ़ा दबाव

## मैथन और पंचेत डैम का जलस्तर खतरे के निशान तक पहुंचा

## दोनों डैम से भारी मात्रा छोड़ा जा रहा पानी

संवाददाता। मैथन

बंगाल की खाड़ी में बने निम्न दबाव के कारण लगातार तीन दिनों की मूसलाधार बारिश हुई, जिससे डीवीसी के मैथन एवं पंचेत डैम का जलस्तर खतरे के निशान तक पहुंच गया है. बढ़ते जलस्तर को देखते हुए केन्द्रीय जल आयोग के निर्देश पर डीवीसी के एमआरओ विभाग ने दोनों डैम का फाटक खोल दिया है. पानी छोड़े जाने से पूर्व डीवीसी प्रबंधन ने पश्चिम बंगाल सरकार को अलर्ट कर दिया था, जिससे समय रहते तटीय इलाके में रहने वाले लोगों को सुरक्षित स्थानों पर भेजा जा सके. लगातार



बढ़ते जलस्तर को देखते हुए डीवीसी के एमआरओ विभाग नजर रख रहा

है. हर पल की सूचना केंद्रीय जल आयोग को भेजी जा रही है. केन्द्रीय जल आयोग के अधिकारियों के अनुसार अभी चिंता की कोई बात नहीं है. बारिश थम गई है, दो-तीन दिनों में स्थिति सामान्य हो जाएगी. लगातार मूसलाधार बारिश के कारण दोनों डैमों में भारी मात्रा में पानी आ रहा है. स्थिति को देखते हुए दोनों डैम की सुरक्षा के लिए एहतियातन कदम उठा लिए गए थे. केन्द्रीय जल आयोग के अनुसार मैथन डैम का जलस्तर 16 सितंबर की सुबह 6 बजे तक बढ़कर 484.88 फीट हो गया था. 17 सितंबर की सुबह 6 बजे तक 493.96 फीट तक पहुंच गया था. इस तरह 24 घंटे के अंदर करीब 9 फीट बढ़ गया. मैथन डैम का खतरे का निशान 495 फीट है.

पंचेत डैम का जलस्तर 16 सितंबर की सुबह 6 बजे 411.89 फीट था, जो बढ़कर 17 सितंबर की सुबह 6 बजे तक 421.83 फीट हो गया. पंचेत डैम का खतरे का निशान 425 फीट है. लगातार पानी इकट्ठा होने से दोनों डैम पर दबाव बढ़ रहा था. ऐसे में दबाव कम करने के लिए मैथन डैम से 219975 एकड़ फीट और पंचेत डैम से 249033 एकड़ फीट पानी छोड़ा गया. तब जाकर दोनों डैम के बढ़ते जलस्तर पर काबू पाया जा सका. 18 सितंबर की सुबह मैथन डैम का जलस्तर 490.91 फीट और पंचेत डैम का जलस्तर 423.90 फीट मापा गया. मैथन डैम में 159831 एकड़ फीट एवं पंचेत डैम में 249033 एकड़ फीट पानी अभी भी आ रहा है.

## गंदे पानी की सलाई से शहरवासी परेशान

धनबाद। शहर में बुधवार को गंदा पानी सप्लाई हुआ. पानी इतना गंदा है कि लोग पी नहीं पा रहे हैं. सारा पानी घरेलू कामों में ही उपयोग किया गया. लगातार बारिश के कारण यह समस्या उत्पन्न हुई है. बिजली भी इन दिनों घंटों देर कर रही है. इससे लोगों की परेशानी और बढ़ गयी है. शहर में 19 जलमीनार के माध्यम से चार लाख से अधिक आबादी को सप्लाई पानी मिल रहा है. कार्यपालक अभियंता जैसन होरो का कहना है कि पिछले चार दिन से लगातार बारिश होने से यह समस्या उत्पन्न हुई है. मैथन से रॉ वाटर भेलाटांड वाटर ट्रीटमेंट में काफी गंदा आ रहा है. इसे देखते हुए प्लांट में एलएएम, चूना, क्लोरिन को मात्रा पूर्व की भांति बढ़ाने का आदेश दिया गया. एक से दो दिन में गंदा पानी की समस्या खत्म हो जाएगी. लोगों को पानी पूरी तरह से साफ मिलेगा. जिससे लोग पी सकते हैं.



## रागिनी ने बच्चों संग मनाया मोदी का जन्मदिन



झरिया। भाजपा प्रदेश कार्यसमिति सदस्य रागिनी सिंह ने झरिया स्थित बिहार बिल्डिंग कार्यालय में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जन्म दिन बड़े अंश में मनाया. रागिनी सिंह बच्चों के बीच मिठाई, कांपी पैसिल बांटी. रागिनी सिंह ने कहा कि प्रधानमंत्री का आज 74वां जन्मदिन है. साथ ही आज विश्वकर्मा पूजा भी है. उन्होंने कहा कि जिस तरह से भगवान

विश्वकर्मा ने विश्व का शिल्प किया था, स्वर्ग के भवनों का निर्माण किया था, उसी तरह से भारत को स्वर्ग बनाने के लिए नरेंद्र मोदी गरीब, गुरबा, किसान, छात्र के साथ ही थल, जल, नल, राष्ट्र को मजबूती देने के लिए रात-दिन काम कर रहे हैं. उन्होंने बताया कि नरेंद्र मोदी देश की सेवा के लिए बिना रुके काम कर रहे हैं. उनकी सेवा से प्रेरित होकर ही जन्म दिन पर सेवा दिवस मनाने का निर्णय लिया गया है. मौके पर भाजपा के पदाधिकारी और भाजपा कार्यकर्ता काफी संख्या में उपस्थित थे.

## पीएम मोदी के जन्मदिन पर सांसद ने मरीजों के बीच बांटे फल



धनबाद। पीएम नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के अवसर पर सांसद दुल्लू महतो ने सदर अस्पताल में मरीजों के बीच फलों का वितरण किया. इस दौरान भाजपा के कई पदाधिकारी मौजूद थे. वार्डों में जाकर मरीजों से उनका हाल चाल पूछकर फल दिया गया. मौके पर दुल्लू महतो ने कहा कि पीएम नरेंद्र मोदी के जन्म दिन को सेवा दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया है. उन्होंने बताया कि पीएम नरेंद्र मोदी देश की सेवा के लिए बिना रुके काम कर रहे हैं. उनकी सेवा से प्रेरित होकर ही जन्म दिन को सेवा दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया है.

## पीएम मोदी के जन्मदिन पर भाजयुमो ने किया रक्तदान

धनबाद। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के उपलक्ष्य में भारतीय जनता युवा मोर्चा सेवा पखवाड़ा के तहत मंगलवार को जिला कार्यालय में रक्तदान शिविर का आयोजन भाजयुमो जिला अध्यक्ष नित्यानंद मंडल के नेतृत्व में किया गया. जिसमें मुख्य रूप से धनबाद महानगर अध्यक्ष श्रवण राय, प्रभारी सुनील पासवान, निवर्तमान अध्यक्ष चंद्रशेखर सिंह, रूपेश सिंहा, मानस प्रसून, अमलेश सिंह उपस्थित हुए. शिविर में कुल 66 यूनिट ब्लड डोनेट किया गया. मौके पर महानगर अध्यक्ष श्रवण राय ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जन्मदिन आज पूरा विश्व मना रहा है. यह प्रधानमंत्री के रूप में नहीं प्रधान सेवक के रूप में जनता के बीच कार्य कर रहे हैं. सेवा, संकल्प और समर्पण के साथ सबका साथ, सबका विकास और सबका विश्वास, इस अद्भुत विचार के साथ लगातार देश की सेवा कर रहे हैं. मोदी देश को वैश्विक पटल पर मान सम्मान देने का कार्य किया. कार्यक्रम में नितिन शर्मा, सुरज पासवान, साकेत श्रीवास्तव, कोस्तक बर्मन, गोलू सिंह, भीम राय, जीत सोनी, चेतन शर्मा, राकेश चंद्रवंशी, विद्युत हजारी, नीरज शर्मा आदि उपस्थित थे.

## एसएसएलएनटी महिला कॉलेज में छात्राओं का हंगामा

संवाददाता। धनबाद

धनबाद थाना क्षेत्र के लुबी सुकुल रोड स्थित एसएसएलएनटी महिला कॉलेज में बुधवार की दोपहर छात्राओं ने शिक्षकों पर गंभीर आरोप लगाते हुए उनके खिलाफ जमकर हंगामा और नारेबाजी किया. जहां कॉलेज परिसर में छात्राओं की भारी संख्या में भीड़ जमा हो गई. बताया जाता है कि सत्र 2021-24 के साइकोलॉजी ऑनर्स के सेमेस्टर-6 की छात्राएं प्रैक्टिकल में फेल हो गईं. जिसके बाद नाराज छात्राएं ने कॉलेज परिसर में जमकर हंगामा किया. मौके पर छात्राएं ने मीडिया को बताया कि सेमेस्टर-6 के कुल 21 छात्राएं को प्रैक्टिकल में 2 से



3 नंबर ही दिया गया है. जिस कारण सभी छात्राएं फेल हो गईं हैं. वहीं कॉलेज प्रबंधक ने मीडिया को बताया कि किसी भूलवस सभी छात्राओं को दो से तीन नंबर दिया गया है, जबकि कुल

छात्राएं को कॉलेज द्वारा पास कर दिया जाएगा. मामले की जानकारी मिलने पर एनएसयूआई के गोपाल कुमार मौके पर पहुंचे और मामलों को समझकर कॉलेज प्रबंधक से बात की.

## राहुल गांधी के खिलाफ टिप्पणी, चार एनडीए नेताओं पर कांग्रेस ने दर्ज कराया एफआईआर

## खास बातें

- हत्या की धमकी देने वाले के खिलाफ कार्रवाई की मांग
- राहुल गांधी के खिलाफ बयानबाजी पर विवाद

संवाददाता। धनबाद

धनबाद कांग्रेस जिलाध्यक्ष संतोष सिंह ने बुधवार को सदर थाने में एनडीए के चार नेताओं के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराया है. लिखित शिकायत में संतोष सिंह ने भाजपा नेता तरविंदर सिंह मारवाह पर आरोप लगाया है कि मारवाह ने भाजपा के एक कार्यकर्ता में विपक्ष के नेता राहुल गांधी के खिलाफ खुले तौर पर हत्या



की धमकी दी है उन्होंने कहा है कि राहुल गांधी बाज आजा, नहीं तो आने वाले टाइम में तेरा भी वही हाल होगा जो तेरी दादी का हुआ. इसके साथ ही शिंदे सेना के विधायक संजय गायकवाड़, रेल राज्य मंत्री रणवीर बिट्टू एवं यूपी सरकार के मंत्री रघुराज सिंह पर एफआईआर दर्ज कराया है. संतोष सिंह ने कहा कि भाजपा नेताओं

व्यक्तिगत नफरत को दर्शाता है. राहुल गांधी के खिलाफ इस तरह का बयान देने के पीछे आम जनता में अशांति पैदा करना, दंगे भड़काना, शांति भंग करना आदि ही उद्देश्य हैं. नफरत भरी टिप्पणियों के बावजूद, राहुल गांधी लगातार इससे संबंधित मुद्दे उठाते रहे हैं. उन्होंने कहा कि विपक्ष के नेता पर ऐसी घुण्टा से भरी टिप्पणी करने के लिए ऐसे नेताओं को नियुक्त किया गया है. इसके अलावा, उक्त घटनाओं के माध्यम से, भाजपा/उसके सहयोगी नेताओं का उद्देश्य विपक्ष के नेता की सुरक्षा को खतरे में डालना है. साथ ही पूरे देश में सार्वजनिक शांति को भंग करना है.

**निःसंतानता**  
SATVIV IVF  
सात्विक रेस्ट ट्यूब वेबी सेंटर  
Creating Healthy Families

407, 2ND FLOOR, CITY CENTRE, COMMERCIAL COMPLEX, DHANBAD  
Ph: 0326-2318023, 9304871213, 9129258801

**मनसा ACADEMY**

Classes (BOARDS - CBSE, ICSE, JAC)

VI-X - (English, Social Science, Computer)  
XI-XII (ARTS) - (English, History, Geography, Pol.Sc, Computers)

U.G. & P.G Courses  
Honour Subjects - English, History  
M.A. Subjects - English, History  
IGNOU, BBNKU, VINOBA BHAVE (VBU)

By:- **SONA BISWAS**  
M.A (ENGLISH), M.A (HISTORY), M.C.A  
DOEACC('A' Level qualified) - New Delh



राज्यभर की खबरों के लिए स्कैन करें



www.lagatar.in

धनबाद, गुरुवार 19 सितंबर 2024 ● आरिवन कृष्ण पक्ष 02 संवत् 2081 ● पृष्ठ : 12, मूल्य : ₹ 10 ● वर्ष : 2, अंक : 161

आमंत्रण मूल्य : ₹ 3 लाख

## ट्रीफ खबरें

### डेंगू के 7 नए मरीज मिले एसएमएमसीएच में भर्ती

धनबाद। तीन दिनों तक धनबाद जिले में डेंगू का प्रकोप बढ़ गया है, बुधवार को डेंगू के सात नए मरीज मिले, जिसकी पुष्टि स्वास्थ्य विभाग ने की है, बुधवार को अलग-अलग जगहों से एकत्रित सैंपलों की जांच एसएमएमएमसीएच के माइक्रोबायोलॉजी विभाग में की गई, जिसमें सात लोग डेंगू पॉजीटिव पाए गए।

### रेडक्रॉस सोसाइटी की टीम ने राज्यपाल से की मुलाकात

धनबाद। भारतीय रेडक्रॉस सोसाइटी धनबाद की पांच सदस्यीय टीम ने झारखंड के राज्यपाल सह रेडक्रॉस सोसाइटी झारखंड के अध्यक्ष संतोष कुमार गंगवार से राजभवन में मुलाकात की, टीम का नेतृत्व कार्यकारी अध्यक्ष कौशलेंद्र कुमार सिंह ने किया, इस दौरान धनबाद शाखा के विस्तार और आजीवन सदस्यों की संख्या बढ़ाने पर चर्चा हुई।

### कोलकाता में कोल इंडिया सेपटी बोर्ड की बैठक

धनबाद : सीआईएल मुख्यालय में सेपटी बैठक आयोजित की गई, जिसमें इम्मा एसोसिएशन सहित विभिन्न यूनियनों के प्रतिनिधि शामिल हुए, सीआईएल सेपटी बोर्ड के सदस्य आरके शर्मा ने छह मुख्य मांगें रखीं, मांगों में 2007 के पहल पर मुख्य महाप्रबंधक का पद बहाल करना, कॉन्ट्रैक्टर वर्कर्स को रेस्क्यू ट्रेनिंग और फस्ट एड प्रदान करना शामिल है।

### बीसीसीएल में हिंदी सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता

धनबाद : बीसीसीएल मुख्यालय के सभागार में बुधवार को राजभाषा अधिकारी और कर्मियों के लिए हिंदी सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता आयोजित की गई, प्रतियोगिता में दर्जनों कर्मचारियों के साथ अधिकारी शामिल हुए, कार्यक्रम में बीसीसीएल मुख्यालय के जीएम (भूखंड) नंद लाल अग्रवाल मौजूद थे, कार्यक्रम के माध्यम से कर्मियों और अधिकारियों को हिंदी में कार्य करने के लिए उत्साहित किया गया।

### सड़क दुर्घटना में घायल महिला की मौत

मधुबन। मधुबन थाना क्षेत्र के बोकारो-राजगंज फोरलेन मुख्य सड़क मार्ग पर सीनीडीह पंच मंदिर के समीप सड़क दुर्घटना में घायल महिला की दुर्गापुर में इलाज के दौरान बुधवार को मौत हो गई।

### युवक ने गाय का काटा पैर, किया पुलिस के हवाले

धनबाद/भूली : धनबाद के नया बाजार कबाड़ी पट्टी में एक युवक ने राजकुमार नामक व्यक्ति की गाय पैर काट दिया, मंगलवार सुबह जब इस बात की जानकारी राजकुमार और आसपास के लोगों को हुई तो हंगामा शुरू हो गया, युवक की करतूत एक सीसीटीवी में कैद हो गई, इसी के आधार पर युवक की पहचान नया बाजार निवासी राजा कुरैशी के रूप में हुई, गुस्साए लोगों ने उसे पकड़ा और पुलिस के हवाले कर दिया।

### बिजली संकट

### दुल्लू महतो ने मृतक के आश्रितों को एमपीएल से दिलाया नियोजन

संवाददाता। मैथन

एमपीएल के ठेका कर्मी जीवन रवानी (34) रविवार का इलाज के दौरान धनबाद के निजी अस्पताल में सोमवार को निधन हो गया, जीवन रवानी रविवार को सड़क दुर्घटना में बुरी तरह घायल हो गए थे, रवानी के निधन की सूचना पर धनबाद सांसद दुल्लू महतो ने एमपीएल प्रबंधन से वार्ता कर उनके आश्रितों को 15 लाख रुपये मुआवजा, नियोजन एवं अंतिम संस्कार के लिए 25 हजार रुपये का भुगतान कराया।

मालूम हो कि मृतक जीवन रवानी एमपीएल के अधीनस्थ कार्यरत कंपनी इंड्रैटल में कार्यरत था, रविवार को रात्रि 8 बजे ड्यूटी से अपने घर टोपाटाड़ आने के दौरान पांडा मोड़ पर

## शंकर रवानी हत्याकांड : संजय सिंह की बेल पिटीशन हुई रिजेक्ट

# दो माह बाद भी शूटरों तक नहीं पहुंच पाई बोकारो पुलिस

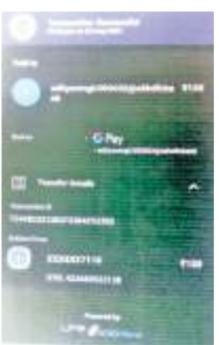
- पुलिस ने छपरा से गाड़ी मंगा के बगराई बेंड़ा से दिखाई जब्ती
- छपरा से वाहन को लाने के लिए ड्राइवर को दिए थे 3000 रुपये

रजत नाथ। बोकारो

स्लेग डैम में वज्रव और आपसी अदवाव के परिणति में हुए शंकर रवानी हत्याकांड में पुलिस ने लोकल लिंक और हत्याकांड के साजिशकर्ता भाजपा नेता राजू दुबे सहित अशोक सभाट व अन्य को पकड़ने में कामयाब तो हुई लेकिन दो माह से ज्यादा समय बीत जाने के बावजूद



शूटरों तक पहुंचने में असफल रही है, वहीं इस कांड में डॉरमेंट साजिशकर्ता संजय कुमार सिंह ने खुद को एक



दूसरे केस में कोर्ट में सरेंडर किया और पुलिस को कानों कान खबर नहीं मिली, सेक्टर 12 पुलिस और हरला



थाना पुलिस ने इस दरमियान जेल में बंद संजय सिंह को कोर्ट से रिमांड पर लेकर पूछताछ की है, संजय सिंह ने



अपने बेल के लिए पेटिशन की अर्जी 17 सितंबर को लगाई थी लेकिन कोर्ट ने उसे रिजेक्ट कर दिया, पुलिस द्वारा

# विधानसभा चुनाव को लेकर जिला पुलिस प्रशासन की महत्वपूर्ण बैठक

## खास बातें

- इंटर स्टेट बार्डर सील करने समेत कई निर्णय
- अपराधियों पर नकेल कसने, वार्हों की जांच

धनबाद: झारखंड में आगामी विधानसभा चुनाव को लेकर इंटर स्टेट बार्डर सिलिंग व विधि व्यवस्था संधारण के लिए एक उच्चस्तरीय बैठक बुधवार को धनबाद पुलिस मुख्यालय स्थित सभागार में सिटी एसपी अजीत कुमार की अध्यक्षता में संपन्न हुई, बैठक में धनबाद, बोकारो, पुरलिया व आसंसोल के पुलिस पदाधिकारी मौजूद थे, कार्यक्रम के माध्यम से कर्मियों और अधिकारियों को हिंदी में कार्य करने के लिए उत्साहित किया गया।



सीमावर्ती बूथों पर विशेष ध्यान

चुनाव क्षेत्र में बाहरी मतदाता, पार्टी कार्यकर्ताओं एवं बाहरी नेता को क्षेत्र से बाहर रखने के साथ बार्डर सील करने का निर्णय लिया गया साथ ही सोशल मीडिया पर निगरानी के अलावा संचार व्यवस्था के साथ आपसी समन्वय स्थापित कर सूचनाओं के आदान प्रदान पर सहमति बनी, बैठक में सीमावर्ती क्षेत्र में अभियान

चलाकर अवैध हथियारों की बरामदगी, शराब और नशीले पदार्थ की तस्करी व अवैध विक्री पर सख्ती से प्रतिबन्ध लगाने का निर्णय लिया गया, बैठक में चुनाव के दौरान सीमावर्ती राज्य के जिलों और थानों के बीच आपसी समन्वय स्थापित कर उड़नदस्ता बनों की भी प्रतिनियुक्ति पर सहमति बनी, बैठक में अपराधियों के सीमावर्ती दूसरे जिला में आवागमन पर रोक के

साथ असामाजिक तत्वों का ब्योरा साझा करने की बात कही गयी, बैठक में तब हुआ कि सूचनाओं के आदान प्रदान के साथ अपराधियों की सूची भी साझा की जाएगी जिसके जरिए फरार अपराधियों की गिरफ्तारी सुनिश्चित की जा सके, बैठक में ग्रामीण एसपी श्री कपील चौधरी, बोकारो एसपी श्री पूज्य प्रकाश, पुरलिया एसपी श्री जे अविनाश भीमराव, आसंसोल

दुर्गापुर पुलिस प्रमंडल एसपी वन कुलटी श्री एस के जावेद हुसैन, डीएसपी मुख्यालय टू श्री संदीप गुप्ता, एसडीपीओ निरसा श्री रजत वाखला, एसडीपीओ सिंदरी श्री भूपेंद्र राउत, डीएसपी मुख्यालय वन श्री शंकर कामती, एसडीपीओ चास श्री प्रवीण सिंह, डीएसपी मुख्यालय बोकारो श्री अनिमेष गुप्ता समेत सीमावर्ती थाना के प्रभारी व इलेक्शन सेल के पदाधिकारी मौजूद थे।

## प्रेम प्रसंग में युवक ने फंदे से लटक कर की आत्महत्या

आईटीआई का छात्र था मृतक

संवाददाता। धनबाद

झरिया के जोड़ापोखर थाना अंतर्गत जीतपुर टडिया बस्ती निवासी 25 वर्षीय राजकुमार नामक व्यक्ति की गाय पैर काट दिया, मंगलवार सुबह जब इस बात की जानकारी राजकुमार और आसपास के लोगों को हुई तो हंगामा शुरू हो गया, युवक की करतूत एक सीसीटीवी में कैद हो गई, इसी के आधार पर युवक की पहचान नया बाजार निवासी राजा कुरैशी के रूप में हुई, गुस्साए लोगों ने उसे पकड़ा और पुलिस के हवाले कर दिया।

जोड़ापोखर थाना को जानकारी दी, खबर पाते ही पुलिस मौके पर पहुंची और घटना की जांच के बाद शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए एसएमएमएमसीएच भेज दिया, घटना के संबंध में मृतक के पड़ोसी राम प्रवेश यादव ने बताया कि मृतक आईटीआई का छात्र था, वह अपने घर का लड़का था, ट्यूशन पढ़ाकर अपनी मां का भरण-पोषण करता था, मृतक की एक बहन है जिसकी शादी हो चुकी है, पिता की मौत दो वर्ष पूर्व हो चुकी है, उसे आशंका है कि युवक ने प्रेम-प्रसंग में आत्महत्या की है, उसने अपने मोबाइल से देर रात करीब दो बजे अंतिम कॉल किया था।

## सरकार आपके द्वार में 863 आवेदन निष्पादित

धनबाद। आपके योजना आपकी सरकार आपके द्वार कार्यक्रम में बुधवार को 863 आवेदनों का निष्पादन किया गया, वहीं शिविरों में 7221 आवेदन प्राप्त हुए, इसमें फोकस स्कीम के 4338 आवेदनों में 81 तथा बनेफिटियरी ओरिएंटेड स्कीम के 1823 में 244 आवेदन निष्पादित किए गए, वहीं 394 लाभुकों के बीच परिसंपत्तियों का वितरण किया गया, शिविरों में विभिन्न प्रकार की 144 शिकायतों का निवारण ऑन द स्पॉट किया गया, जबकि 1516 आवेदन निष्पादन की प्रक्रिया में है, बुधवार को विधायक टुंडी मथुरा प्रसाद महतो ने टुंडी प्रखंड के रतनपुर पंचायत में लाभुकों के बीच परिसंपत्तियों का वितरण किया।

## डीसी ने ईवीएम मोबाइल वैन को किया रवाना

डीसी कार्यालय में ईवीएम डेमोंस्ट्रेशन सेंटर का उद्घाटन

संवाददाता। धनबाद

उपयुक्त माधवी मिश्रा ने बुधवार को कलेक्ट्रेट परिसर से 12 ईवीएम मोबाइल डेमोंस्ट्रेशन वैन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया, इस मौके पर उपयुक्त ने कहा कि आगामी विधानसभा चुनाव के मद्देनजर मतदाताओं को जागरूक करने के उद्देश्य से 12 ईवीएम डेमोंस्ट्रेशन वैन को रवाना किया है, धनबाद संसदीय क्षेत्र के धनबाद, झरिया, निरसा, सिंदरी, बाघमारा और टुंडी विधानसभा में दो-दो वैन विधानसभा चुनाव की घोषणा होने तक भ्रमण



करेंगे, उन्होंने कहा कि इसके साथ ही कलेक्ट्रेट तथा अनुमंडल कार्यालय में ईवीएम डेमोंस्ट्रेशन सेंटर बनाए गए

प्रक्रिया से रूबरू हो सकते हैं, मतदाता, मतदान की प्रक्रिया को समझ सकते हैं, डमी वोट देकर चुनाव प्रक्रिया की जानकारी भी प्राप्त कर सकते हैं, इसके साथ ही उपयुक्त ने युवा वोटर्स से लोकतंत्र के महापर्व में अपनी सहभागिता सुनिश्चित कर मतदान करने की अपील की, मौके पर उपयुक्त माधवी मिश्रा, वरीय पदाधिकारी (निर्वाचन) सह जिला आपूर्ति पदाधिकारी प्रदीप कुमार शुक्ला, उप निर्वाचन पदाधिकारी कालिदास मुंडा, विशिष्ट अनुभाजन पदाधिकारी जियाउल अंसारी, सहायक निदेशक सामाजिक सुरक्षा निराज अहमद, निर्वाचन शाखा के प्रधान लिपिक अरूण धारी, सागर कुमार के अलावा अन्य लोग मौजूद थे।

## लक्ष्मी ज्वेलर्स दुकान में लाखों की चोरी

खास बातें

- दुकान से ढाई लाख के गहने चोरी गए
- संघमारी कर दुकान में घुंसे चोर

संवाददाता। धनबाद

सोमवार को बीती रात नावाडीह 99 कोयलांचल सिटी के समीप लक्ष्मी ज्वेलर्स दुकान में चोरी ने एक आभूषण दुकान को निशाना बनाया, लक्ष्मी ज्वेलर दुकान के पीछे वाली दीवार में संघमारी कर लाखों के आभूषण लेकर फरार हो गये, सुबह दुकान के मालिक को बगल वाले दुकानदार ने फोन के माध्यम से घटना की जानकारी दी, जिसके बाद ज्वेलरी दुकान के मालिक अपने

## ट्रेन से गिरकर चंद्रपुरा के राजमिस्त्री की मौत

धनबाद। धनबाद- चंद्रपुरा रेल लाइन पर 16 नंबर छाताबाद मे धनबाद- चंद्रपुरा सवारी गाड़ी से गिर जाने से हीरालाल गिरि नामक 35 वर्षीय युवक की मौके पर ही मौत हो गई, घटना मंगलवार शाम की है, वह धनबाद से चंद्रपुरा जा रहा था, इस दौरान ट्रेन से गिर गए और कट जाने से उसकी मौत हो गई, गिरि बोकारो जिला अंतर्गत चंद्रपुरा थाना क्षेत्र के जुनौरी गांव निवासी किशुन गिरि का पुत्र था, उसके परिवार में पत्नी, एक पुत्र एवं एक पुत्री हैं, घटना की खबर सुनकर कतरास पुलिस मौके पर पहुंची, कतरास थाना के सहायक अवर निरीक्षक इम्तियाज अंसारी ने शहीद निर्मल महतो मेडिकल कॉलेज अस्पताल के पोस्टमार्टम हाउस में उसका पोस्टमार्टम कराया और शव परिजनों को सौंप दिया, इस संबंध में मृतक के भतीजा प्रताप गिरि के आवेदन पर कतरास थाना में मुकदमा दर्ज किया गया है।

## आईआईटी आईएसएम धनबाद में इंटरनल स्मार्ट इंडिया हैकथॉन 260 से अधिक छात्रों ने दिखाया अपना हुनर

संवाददाता। धनबाद



आईआईटी -आईएसएम धनबाद के नरेश वशिष्ठ सेंटर फॉर टिकरिंग एंड इन्वेंशन (एनवीसीटीआई) द्वारा आयोजित इंटरनल स्मार्ट इंडिया हैकथॉन (एसआईएच) 2024 में 260 से अधिक छात्रों ने भाग लिया, हैकथॉन के दौरान छात्रों ने विभिन्न उद्योगों द्वारा प्रदान किए गए प्रोब्लम स्टेटमेंट की एक सीरीज में इन्वेंटिंग सॉल्यूशंस डेवलप करने के लिए अथक प्रयास किया, एसआईएच 2024 के लिए सिंगल प्वाइंट ऑफ कॉन्टैक्ट प्रोफेसर सौरभ श्रीवास्तव ने कहा की प्रतिभागियों के विचार और प्रोटोटाइप अवली पीढ़ी के इंजीनियरों और नवप्रवर्तकों की प्रतिभा, समर्पण और रचनात्मकता को दर्शाते हैं, विजेता टीमों को राष्ट्रीय स्तर के स्मार्ट इंडिया हैकथॉन 2024 में आईआईटी (आईएसएम) धनबाद का प्रतिनिधित्व करने के लिए नामांकित किया जाएगा, जहां वे देश भर के बेस्ट माइंड्स के साथ कंपीट करेंगे, प्रोफेसर आलोक कुमार दास ने कहा की इंटरनल एसआईएच 2024 प्रौद्योगिकी और रचनात्मक समस्या-समाधान के माध्यम से नवाचार और उद्यमिता को संस्कृति को बढ़ावा देने,

छात्रों को समाज में सार्थक योगदान देने के लिए सशक्त बनाने के उद्देश्य से आयोजित किया गया था, एसआईएच एक प्रमुख राष्ट्रव्यापी पहल है जिसका उद्देश्य छात्रों के बीच नवाचार और व्यावहारिक समस्या-समाधान की संस्कृति को बढ़ावा देना है, यह आयोजन छात्रों को उद्योगों के सामने आने वाली चुनौतियों के लिए रचनात्मक समाधान विकसित करने के लिए एक गतिशील मंच प्रदान करता है, जिससे अकादमिक ज्ञान और वास्तविक दुनिया के अनुप्रयोग के बीच की खाई को पाट दिया जाता है, प्रतिभागियों को न केवल गंभीर और नवीन रूप से सोचने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, बल्कि उद्योग विशेषज्ञों, सरकारी कर्मीयों और अन्य हितधारकों के साथ सहयोग भी किया जाता है, जिससे एसआईएच शिक्षा, उद्योग और सरकार का एक अन्तु अभिसरण बन जाता है।







# लाइफ लाइन

सेलेब्स डाइट सीक्रेट : तमन्ना भाटिया

## शुगर क्रेविंग से बचने के लिए तमन्ना पीती हैं एप्पल साइडर विनेगर

तमन्ना भाटिया बॉलीवुड ही नहीं, साउथ इंडियन फिल्म इंडस्ट्री की भी सफल अदाकारा हैं। वे अपने अभिनय के साथ-साथ अपनी फिटनेस के लिए भी पहचान रखती हैं। तमन्ना अपने वर्कआउट रूटीन के लिए प्रतिबद्ध हैं और अपने फिगर को मॉटेन रखने के लिए एक सख्त डाइट प्लान फॉलो करती हैं। आइए आज तमन्ना की डाइट और वर्कआउट प्लान के बारे में जानकारी हासिल करें-

सुबह उठने के बाद वह खूब सारा पानी पीती हैं लेकिन 2 से 3 घंटे के बाद वह कुछ नहीं खाती हैं। ब्रेकफास्ट में कुछ खजूर, एक गिलास डबल टॉड दूध, मुट्ठी भर मेवे और उबले अंडे लेती हैं। कभी कभी स्मूदी, इडली या डोसा भी होता है। प्रेनोला बेरीज और बादाम मिल्क से बना हुआ स्मूदी पीना उन्हें अच्छा लगता है। लंच में घर का सादा भोजन पसंद है। आमतौर पर सब्जी, दाल, ब्राउन राइस, दही के साथ ढेर सारा सलाद होता है। कभी-कभी ग्रिल्ड चिकन या ग्रिल्ड फिश तो होती है। इवनिंग स्नैक्स में नट्स, रोस्टेड चना या मखाना होता है।



डिनर में तमन्ना काफी लाइट खाना खाती हैं। इसमें रोस्टेड चिकन, सलाद, सूप जैसी चीजें होती हैं। हर 10 दिन में उनका एक चीट डे होता है। इस दिन आमतौर पर वे पिज्जा, नूडल्स या आइसक्रीम खाया पसंद करती हैं। तमन्ना रोजाना एक घंटे वर्कआउट करती हैं। उनके वर्कआउट सेशन में कार्डियो एक्सरसाइज, वेट ट्रेनिंग, एब क्रंच और फ्री हैंड एक्सरसाइज शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, वह शरीर के लचीलेपन, संतुलन, ताकत बढ़ाने और सहनशक्ति में सुधार करने के लिए फंक्शनल ट्रेनिंग के भी अभ्यास के अलावा वह रोजाना कुछ मिनट पाइलेट्स भी करती हैं। इसके अलावा कुछ योगासन और मॉडिटेसन भी उनके नियमित दिनचर्या में शामिल हैं।

## झारखंड के औषधीय वृक्ष

## पाचक व बलकारक होता है कैथ या कैथा



कैथ या कैथा भी झारखंड का मुख्य औषधीय वृक्षों में से एक वृक्ष है। इसको अंग्रेजी में बुड एप्पल या एलिफेंट एप्पल कहते हैं और लैटिन में फेरोनिया एलिफेंटिम कहते हैं। इसके कोमल पत्ते के सेवन मधुमेह रोग में भी काम में पारंपरिक चिकित्सा गण लेते थे। पका हुआ फल भारी होता है। हिचकी, वात, पित्त, तृष्णा को नाश करती है। कच्चा कैथ या कैथा का फल बेल की तरह ही अतिसार को दूर करती है। पका फल श्रमहर स्कर्वी नाशक, पाचक, बलकारक होता है। मसुड़ो को ठीक करता है। इसका सत्त खैर के सत्त का प्रतिनिधित्व स्वरूप उपयोग में लेते हैं। फल के ऊपर का आवरण सफेद होते हैं। आवरण को पीस कर दांत में लेप करने का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा गण करते थे। इसके पेड़ बहुत बड़े-बड़े होते हैं। इसका उपरी आवरण तना का रंग सफेद और फटा हुआ सा होता है। पत्र छोटे-छोटे चिकनी और मेहंदी की तरह किंतु मेहंदी से थोड़ा चौड़े होते हैं। पतझड़ में इसके पत्ते सब गिर जाते हैं और पुनः बसंत ऋतु से नए कोमल पत्ते आने शुरू हो जाते हैं।



अनिल कुमार पाटक  
पारंपरिक चिकित्सक

वर्षा ऋतु के प्रथम बारीपदा में कैथ में पुष्प आने लगते हैं। इसका फल टेनिस बॉल जैसे गोल ऊपर से सफेद रुखड़ा और दिसम्बर माह और जनवरी माह से पके फल प्राप्त होने लगते हैं। पके कैथ के फल में बहुत ही सुगंधित गंध प्राप्त होता है और इसका संवर्धन बीज से आसानी से हो सकता है। इसके पत्र में भी एक विशेष तरह का सुगंध पाया जाता है। इसके पत्र और फल तीनों का पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में उपयोग में पारंपरिक चिकित्सक लोग लेते हैं। कैथ या कैथा के वृक्ष यदा कदा कहीं-कहीं वन प्रदेश में देखने को मिलते हैं। इसके वृक्ष वन प्रदेश से लगभग विलुप्त हो गए हैं। इसके फल की उपरी आवरण को जलाने से मच्छर जैसे हानि कीट पतंग भाग जाते हैं। वन मंत्रालय को चाहिए कि वन प्रदेश में सर्वे कर कैथ या कैथा वृक्ष का संवर्धन करें।

(औषधीय पौधा की खेती एवं संवर्धन संरक्षण के जानकार) सभी तस्वीर : अनिल कुमार पाटक

प्राइवेट प्रैक्टिस एक कला है। प्रत्येक प्रैक्टिशनर (डॉक्टर) को कुछ बातों का ख्याल रखना चाहिए। सभी डॉक्टरों से बड़ी विनम्रता के साथ अपील करना चाहता हूँ व अपनी भावना और कुछ नुस्खे शेयर करना चाहता हूँ, कृपया मेरी बातों को अन्याय नहीं लेंगे।



डॉ एके श्रीवास्तव  
कंसल्टेंट फिजीशियन,  
छाती व गहन रोग विशेषज्ञ

## मरीज की सुनिए

भले ही आप किसी मरीज को देखते या उसके बोलते ही समझ गए हों कि उसे क्या बीमारी है मगर फिर भी आप मरीज की सुनिए। क्योंकि मरीज को यह लगता है कि डॉक्टर ने मेरी बात सुनी-समझी ही नहीं, उसे संतुष्टि नहीं मिलती। और तो और हो सकता है मरीज बातों ही बातों में कुछ ऐसा क्यू दे दे जो आप शायद मिस कर रहे हों।

## मीठा बोलिए

मरीज से बात करें, उससे सहानुभूति भरी मीठी बोली बोलें। देखिए कोई व्यक्ति डॉक्टर के पास कष्ट में आता है। आपका अच्छे से बातें सुनने और बातें करने से ही मरीज को बहुत सुकून मिल जाता है, उसे लगता है कि उसकी आधी बीमारी तो यों ही दूर हो गई हो।

## दोस्ताना व्यवहार

मरीज के साथ दोस्ताना व्यवहार करें। आप जितना फेमिलियर होंगे मरीज उतना ही सहज होगा। ऐसे में उसे आत्मविश्वास के साथ-साथ आप पर भरोसा भी होता है। हल्का मजाक कर सकते हैं या कुछ समसामयिक मुद्दे पर छोटी चर्चा कर सकते हैं।

## हिस्ट्री लेने का प्रयास

उपयुक्त डायग्नोसिस के लिए पर्याप्त हिस्ट्री लेना अति आवश्यक है। हिस्ट्री लेने के लिए सहज माहौल आवश्यक है। हो सके तो पेशेंट की लोकल भाषा में बात करें। बिना इंडिक के और बिना उकताए प्रश्न करना चाहिए। हड़बड़ में काम गड़बड़ न हो।

## जेब का ख्याल

पेशेंट के पॉकेट का ख्याल रखें। यदि आप इसका ध्यान नहीं रखेंगे तो उपचार सही से पूर्ण नहीं हो पाएगा। फिजूल के टैटू लिखने से बचें। प्रयास करें कि दवाइयाँ सस्ती हों। पेशेंट के पॉकेट को जज करना महत्वपूर्ण है, इसके लिए आप उसके काम, बैकग्राउंड का जायजा बातचीत में ले सकते हैं।

## पथरी है तो दवा के साथ भी रोज पीएं 3-4 लीटर पानी

गुर्दे में पथरी की मुख्य वजह कम पानी पीना है। इससे यूरिन के रास्ते कैल्शियम और फॉस्फेट आदि के कण बाहर नहीं निकल पाते हैं। मुख्य रूप से चार तरह की पथरी होती है। इनमें कैल्शियम, यूरिक एसिड, सिस्टिन और स्ट्रुवाइट स्टोन, किडनी में पथरी के लक्षणों की बात करें तो पेट के निचले हिस्से में दर्द, यूरिन करते समय जलन या दर्द, यूरिन में खून आना, कमर दर्द और उल्टी जैसे लक्षण आते हैं।



होम्योपैथी में इलाज होम्योपैथी में भी इसका कारण इलाज है। होम्योपैथी दवा लेने से दोबारा होने की आशंका भी कम रहती है। दवा के साथ रोज 3-4 लीटर पानी पीएं। नींबू-नारियल पानी भी लें। पालक, बैंगन, टमाटर, भिंडी आदि बीजों वाली चीजें खाने से बचें।

## दांतों की सफाई के लिए मायने रखती हैं ये छोटी-छोटी बातें



बेशक दांतों में ब्रश करने के लिए किसी कोर्स की दरकार नहीं और न बहुत समय खर्च करने की जरूरत है। प्रतिदिन महज एक से दो मिनट काफी है। लेकिन सही तरह से ब्रश करना जरूरी है ताकि दांत अच्छे से साफ हो जाएं। अगर दांत अच्छे से साफ नहीं होंगे तो कई तरह की समस्याएं खड़ी होती रहेंगी। आइए, दांतों की सफाई व देखभाल के कुछ टिप्स की करें चर्चा...



### नियमित साफ करें

दिन में कम से कम दो बार, सुबह उठने पर और रात को सोने से पहले दांतों को ब्रश से साफ करना चाहिए। इसके लिए क्लोरॉइड सुवत टूथपेस्ट का उपयोग करें।

### नरम ब्रिसल्स वाले टूथब्रश

दांतों की सफाई के लिए नरम ब्रिसल्स वाले टूथब्रश का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे दांतों व मसुड़ों को नुकसान नहीं पहुंचता है। मसुड़ों की सूजन और रक्तस्राव की आशंका कम होती है। दांतों के घिसने की प्रक्रिया कम हो जाती है, जिससे दांत लंबे समय तक स्वस्थ रहते हैं। खासकर बच्चों और बुजुर्गों के लिए नरम ब्रिसल्स वाले ब्रश का इस्तेमाल करना अच्छा महसूस करवाता है।

### सही तकनीक अपनाएं

दांत की सफाई के लिए ब्रश करते समय गोलाकार गति में ब्रश करें और दांतों के सभी हिस्सों को अच्छे से साफ करें। इससे दांतों के बीच में गंदगी नहीं रुकेगी। ज्यादा समय तक ब्रश न करें। ज्यादा समय तक ब्रश करने से दांतों के इनेमल घिस जाते हैं।

### ब्रश चयन के लिए लीजिए डेंटिस्ट की सलाह

दांतों की बनावट के अनुसार ही डॉक्टर सही ब्रश का चयन करने का परामर्श देते हैं। इसके लिए नरम यानी सॉफ्ट ब्रिसल्स, मध्यम यानी मीडियम ब्रिसल्स और कठोर यानी हार्ड ब्रिसल्स, बच्चों का ब्रश, लॉसिंग ब्रश, ड्रॉ डेंटल ब्रश, ऑर्थो डेंटल ब्रश इत्यादि के इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है।

संयोजन - वेंतना झा, डिजाइनिंग - खुशबू कुमारी

## ध्यान दीजिए डॉक्टर साहब!



### पर्व पर लिखिए

मौखिक निर्देश या कठोर सही नहीं होते। इसलिए हर महत्वपूर्ण बात अपने पर्व पर लिख देना उचित है। आजकल मॉडर्न-लॉगल केस भी बहुत कॉमन हैं। अपने निर्देशों को साफ साफ लिखें, यदि पेशेंट आपके निर्देश का अनुपालन नहीं कर रहा है तो वो भी लिखें। कोर्ट केवल दस्तावेज को मानेगा।

### साफ-सुथरा और हाइजिनिक

अपने क्लिनिक में साफ सफाई का ध्यान रखें। मरीज हमेशा यह पसंद करते हैं कि क्लिनिक साफ सुथरा और हाइजिनिक हो। खास कर के कोरोना के बाद तो और भी। हैंड सैनिटाइजर व गैरहक का भी प्रबंध रखना चाहिए।

### सुविधाजनक वेटिंग एरिया

वेटिंग एरिया में शांति व सुकून हो। आप कुछ पोस्टर्स या स्क्रीन डिस्प्ले कर सकते हैं जिसमें स्वास्थ्य संबंधी सामग्री प्रदर्शित हो। यदि सम्भव हो तो पीने का पानी तथा एक वाश-रूम की व्यवस्था अच्छी रहेगी।

आपका अटेंडर या कम्पाउण्डर भी मरीजों से अभद्र व्यवहार न करे, इसे सुनिश्चित करें। कई बार ऐसा होता है कि डॉक्टर साहब तो बड़े विनम्र होते हैं मगर उनका अटेंडर तो बहुत अकड़ के बात करता है, इससे गलत प्रभाव पड़ता है।

### ए, बी, सी, डी, ई का फॉर्मूला

डॉक्टर के सफल प्रैक्टिस के लिए ए, बी, सी, डी, ई का फॉर्मूला बहुत आवश्यक है।

**ए-अवेलेबिलिटी** : डॉक्टर को एक निश्चित समय पर एक निश्चित स्थान पर उपलब्ध रहना आवश्यक है वरना मरीज बहुत प्रतीक्षा नहीं करेगा उसके पास आज बहुत विकल्प है।

**बी-बिहेवियर** : मरीज आपका बहुत आदर करता है तथा आपसे भी अच्छे व्यवहार की अपेक्षा करता है। विनम्र रहें, आपके कुशल व सहज व्यवहार से मरीज बहुत प्रभावित होता है और बातें याद रखता है।

**सी-काउंसलिंग** : आपकी यह जिम्मेदारी बनती है कि पेशेंट को उसकी बीमारी के बारे में समझाएं। मरीज को यह जानने का हक भी है। यदि आप अपने पेशेंट को उचित तरीके से बीमारी के बारे में शिक्षित करेंगे तो उपचार का अनुपालन पक्का/टिकाऊ होगा।

**डी-डायग्नोसिस एंड इग्रेस** : आपका डायग्नोसिस सही हो इसके लिए प्रॉपर हिस्ट्री, विस्तृत शारीरिक परीक्षण, सटीक लैब टेस्ट्स की आवश्यकता होती है। सही डायग्नोसिस होगी तो सटीक उपचार कर पाएंगे, सही इग्रेस (दवाएं) चला पाएंगे। इग्रेस कम से कम में अधिक से अधिक प्रभावशाली/कारगर हों। इग्रेस कम साइड इफेक्ट्स वाले होने के साथ-साथ सस्ते भी हों।

**ई-इगजामिनेशन** : आजकल बहुत से चिकित्सक फिजिकल इगजामिनेशन पर बहुत ध्यान नहीं देते। पेशेंट को छूने की आदत रखिए। यदि आप विस्तृत शारीरिक परीक्षण करेंगे तो सटीक (केंद्रित) लैब टेस्ट्स या स्कैन एडवाइस कर सकेंगे। डिफरेंशियल डायग्नोसिस भी कम हो जाते हैं। यकीन मानिए आपका केयरफुल फिजिकल इगजामिनेशन गलत टेस्ट रिपोर्ट्स को पकड़ सकता है।

## यूरिक एसिड कम करेंगे ये योगासन



ऋषि रंजन  
योग एक्सपर्ट

यूरिक एसिड एक केमिकल होता है जो यूरिन के फाइनेल ऑक्सिडेशन द्वारा उत्पादित होता है। यूरिक एसिड का उत्पादन होना शरीर में जरूरी होता है क्योंकि यह फूड मेटाबॉलिज्म के लिए जरूरी होता है। यूरिक एसिड एक एंटीऑक्सिडेंट होता है और ब्लड वेसल लाइनिंग को डैमेज होने से बचाता है। लेकिन खून में यूरिक एसिड की ज्यादा मात्रा होना भी खतरनाक हो सकता है। आइए जानते हैं इन योग आसनो के बारे में-

### 1. गुंजासन (कोबरा पोज)

यह आसन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है और पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। पेट के बल लेंटा जाएं, हथेलियों को कंधों के नीचे रखें। धीरे-धीरे अपनी छाती और सिर को ऊपर उठाएं, कमर को जमीन पर रखें। कुछ देर इसी स्थिति में रहें और फिर धीरे-धीरे नीचे आ जाएं।



### 2. उष्ट्रासन (ऊंट का आसन)

यह आसन रीढ़ की हड्डी को खींचता है और थाइज और कूल्हों को मजबूत बनाता है। घुटनों के बल बैठ जाएं, पैरों को कूल्हों की चौड़ाई से अलग रखें। एड़ियों को पकड़ते हुए, धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें। कुछ देर इसी स्थिति में रहें और फिर धीरे-धीरे ऊपर आ जाएं।



### 3. ताड़ासन

यह आसन पूरे शरीर को संतुलित करता है और पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। सीधे खड़े हो जाएं, पैरों को कूल्हों की चौड़ाई से अलग रखें। हाथों को कंधों के पास रखें और आंखों को सामने बंद करें। गहरी सांस लें और कुछ देर इसी स्थिति में रहें।

### 4. धनुरासन

यह आसन पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। पेट के बल लेट जाएं, हाथों को सीधा ऊपर की ओर फैलाएं। घुटनों को मोड़ते हुए, पैरों को हाथों की ओर लाएं। धीरे-धीरे जांचों को ऊपर उठाएं और छाती को जमीन से हटाएं। कुछ देर इसी स्थिति में रहें और फिर धीरे-धीरे नीचे आ जाएं।





