



पुटकी : जिला प्रशासन
ने पकड़ा अवैध कोयला
लदा ट्रक

पुटकी। उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी दरण रंजन के निर्देश पर कोयला, बालू सहित अन्य खनिज संपदा के अवैध खनन, भंडारण तथा परिवहन के विरुद्ध जीरो टॉलींस की नीति अपने हुए जिला खनन टारक फोर्स द्वारा लगातार जिले के विभिन्न क्षेत्रों में सधन छपामारी अधिकारी चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में जिला खनन टारक फोर्स ने पुटकी थाना क्षेत्र के चिरूलींड में जांच अधिकारी चलाया। इसकी जानकारी देते हुए अनुमंडल पराधिकारी उरज रजक ने बताया कि उपायुक्त के निर्देशनालय पर अवैध में पुटकी में जांच अधिकारी चलाया गया। इस जांच में ट्रक संख्या यूपी 44 ऐटी 3664 में 25 टन से अधिक अवैध कोयला पाया गया। जब इस ट्रक की जांच की गई तो इनके पास कोयला से सबवित कोई भी वैध कागजात या पारहणन चालान इत्यादि नहीं मिला। ट्रक को पुटकी थाना भेजा गया है और ब्रेक के चालक, मालिक के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज करने की कार्रवाई जारी है। वहीं अनुमंडल पराधिकारी ने बताया कि कोयला के अवैध खनन, भंडारण एवं परिवहन के विरुद्ध छपामारी जारी है।

रोड ब्रेकर, पानी के छिड़काव की मांग पर सड़क पर बैठे ग्रामीणों पर लाठीचार्ज

- नेतृत्वकर्ता मुखिया पति को लिया हिरासत में
- आक्रोशित ग्रामीणों ने तोड़ डाले आधा दर्जन हाइवा का शीशा

खबर मन्त्र संवाददाता



बाधमारा। बाधमारा के बरोया थाना क्षेत्र डुपरा कुलारीटोड मुख्य मार्ग रिति मद्दा में स्थानीय ग्रामीण मुखिया पति शंकर बेलदार के नेतृत्व में रोड ब्रेकर और जल छिड़काव की मांग को लेकर बीसीसीएल एसिया वन अंतर्नाल संचालित खेमका कम्पनी की द्वारा ट्रांसपोर्टिंग हाइवा वाहनों को रोक कर धरना पर बैठे गई है। तीन घण्टे से सड़क को रोक आंदोलन करने से इनके पास वैधता नालौं वाहनों की कतार लग गया है। जिससे वाहनों की कतार लग गया है। वहीं ग्रामीणों के ऊपर रुप्त को देख आधा दर्जन थाना की पुलिस के साथ रिंजर्स पुलिस जवान, सीआईएसएफ मैके पर पर अचानक से लाटीचार्ज कर दी। पुलिस ग्रामीणों को समझाने का प्रयास कर रही है, लेकिन पुलिस कोई बातचीत न कर सीधे लाटीचार्ज कर दी। जिसमें महिला पुरुष युवक चौटिल हुए हैं। जब तक मुखिया पति को पुलिस द्वारा नहीं करती और सड़क में ब्रेकर नहीं लगाती तब तक सड़क जाम रहेगा।

बेरमो : क्रिकेट खेलने में ग्रामीण क्षेत्रों में प्रतिभा की कमी नहीं : योगेंद्र महतो

खबर मन्त्र संवाददाता



बेरमो/लक्ष्मणिया। गोपिया प्रखंड अंतर्गत कुंदा चंचायत के जगेश्वर में शनिवार को युवा क्रिकेट बलब जगेश्वर के द्वारा नावाचारी मैदान में आयोजित क्रिकेट ट्रॉफीं के फाइनल मैच के साथ समाप्त हो गया। ट्रॉफीं का उदान उत्तरांश कहा गया था। रविवार दिन को श्री राम कथा में श्री राम जन्म उत्सव मनाया जाएगा।

सिंदीरी कॉलेज के कर्मी की सेवानिवृत्ति पर विदाई समारोह

सिंदीरी। सिंदीरी कॉलेज में कार्यरत चूर्युदीय वर्गीय कर्मचारी मदन माझी के सेवानिवृत्ति के मौके पर शनिवार को विदाई समारोह आयोजित कर सम्मानित किया गया। कॉलेज प्राचार्यांडी के कलाकारांत पाठ्यकारों को ने कहा कि उन्होंने 36 वर्षों तक कॉलेज में योगदान दिया है। उनकी सेवा अवैध संतोषजनक है। कार्यक्रम में शिक्षक तथा शिक्षकोंर कर्मचारियों ने सेवानिवृत्त कर्मी मदन माझी को शुभकामनाएं दी।

केंद्रीय योजनाओं के प्रचार के लिए मोदी की गारंटी का शुभांत्र

खबर मन्त्र संवाददाता

कुमारधुबी। चिरुकुंडा 2014 से 2023 तक केन्द्र सरकार द्वारा धरातल पर लाई गई योजनाओं के प्रचार प्रसार के लिए शनिवार को एक्स्प्रेसकूट्ट एवं अंग्रेजी एवं अंग्रेजी संस्कृत विभिन्न क्षेत्रों के अधिकारी उपेन्द्र कुमार को देखा गया। गाड़ी प्रखंड के सभी चंचायतों का भ्रामण कर्णी और गाड़ी में लगे टीवी स्क्रीनों के माध्यम से भाजाया के 2014 से 2023 तक के शासन जनता के हित के लिए लाई गई योजनाओं का प्रचार प्रसार किया जा रहा है। इस दौरान ग्रामीण भी काफी उत्साह से प्रचार कर रही के बारे में जनकारी ले रहे हैं।

चंचायत एवं अधिकारी को विदाई के लिए जानकारी की जाएगी।

यहाँ मौके पर उद्घोने कहा कि क्रिकेट के खेल में भी ग्रामीण क्षेत्र में प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है। तेतुलमारी पुलिस जवान कर थाना ले गई। हालांकि बीसीसीएल के वेस्ट मोदीडीहोल कोलियरी के भूमि कथा पैच में बीसीसीएल के अधिकारियों ने अप्रैल तक अपनी लालातार छायाचारी कर्मचारी उपेन्द्र कुमार को देखा गया। बात देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा खेल के खिलाफ जिला प्रशासन के द्वारा लालातार छायाचारी किया जा रहा है। जिससे अवैध कोलियरा कारोबारियों में खाली

स्वागत एवं अभिनंदन किया। मौके पर जगेश्वर बिहार थाना प्रधारी संस्थापक कृष्णा पंचायत समिति गुडिया देवीए उपमुखिया नसरूल अंसारी सचिव कुमार महतो मनोज महतो तपेश्वर महतोब अलाम मनोज महतो समेत संकड़ों ग्रामीण उपस्थिति थे।

कोलियरा जन अवैध कोलियरा को वेस्ट मोदीडीहोल कोलियरी को संतान लेने वाला प्रखंड में कोई अधिकारी नहीं है। जिसको लेकर दिन तेतुलमारी को मजबूर कार्ड धारी मिंडिया से रुबरू हुए। कार्ड धारीयों ने बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा खेल के खिलाफ जिला प्रशासन के द्वारा लालातार छायाचारी किया जा रहा है। जिससे अवैध कोलियरा कारोबारियों में खाली

राशन के लिए दर-दर भटक रहे पंचायत के ढाई सौ कार्डधारी

खबर मन्त्र संवाददाता

कुमारधुबी। कलियासोल प्रखंड अंतर्गत बेनागढ़ीया पंचायत के लगभग दाई सौ राशन कार्ड धारी राशन के लिए कई महीनों से बंधारा मंडल चालब दे रहे हैं। इसके बाद हम लोग यहाँ पहुंचे तो कल कुछ लोगों को दिया गया। आज चालब नहीं होने की बात बाहर जा रही है। हम लोग महीनों से चालब के लिए भटक रहे हैं। हम लोगों का फरियाद सुनने वाला कोई नहीं है। इसकी संज्ञान लेने वाला प्रखंड में कोई कार्ड धारी को लगभग 6 महीनों से चालब नहीं मिल रहा है। इसकी अधिकारी नहीं है। जिसको लेकर मंडल ने बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा को चालब हमारे पास नहीं आया है। जिसका कारण मैं इन लोगों को चालब नहीं दे पा रहा हूँ। अब देखना यही है खबर चलने के बाद कलियासोल प्रखंड के अधिकारी

महीने से सरकार चालब नहीं भेज रही है हम लोगों को सूचना मिला पतलाबाड़ी के डीलर शंभुनाथ चालब दे रहे हैं। इसके बाद हम लोग यहाँ पहुंचे तो कल कुछ लोगों को दिया गया। आज चालब नहीं होने की बात बाहर जा रही है। हम लोग महीनों से चालब के लिए भटक रहे हैं। हम लोगों का फरियाद सुनने वाला कोई नहीं है। वही पतलाबाड़ी के डीलर शंभुनाथ मंडल ने बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा को मजबूर कार्ड धारी मिंडिया से रुबरू हुए। कार्ड धारीयों ने बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा को चालब हमारे पास नहीं आया है। जिसका कारण मैं इन लोगों को चालब नहीं दे पा रहा हूँ। अब देखना यही है खबर चलने के बाद कलियासोल प्रखंड के अधिकारी

महीने से बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा को चालब नहीं दे रहा है। अब देखना यही है खबर चलने के बाद कलियासोल प्रखंड के अधिकारी

का बाबू

महीने से बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा को चालब नहीं दे रहा है। अब देखना यही है खबर चलने के बाद कलियासोल प्रखंड के अधिकारी

का बाबू

महीने से बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा को चालब नहीं दे रहा है। अब देखना यही है खबर चलने के बाद कलियासोल प्रखंड के अधिकारी

का बाबू

महीने से बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा को चालब नहीं दे रहा है। अब देखना यही है खबर चलने के बाद कलियासोल प्रखंड के अधिकारी

का बाबू

महीने से बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा को चालब नहीं दे रहा है। अब देखना यही है खबर चलने के बाद कलियासोल प्रखंड के अधिकारी

का बाबू

महीने से बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा को चालब नहीं दे रहा है। अब देखना यही है खबर चलने के बाद कलियासोल प्रखंड के अधिकारी

का बाबू

महीने से बिहार देवि पिछले कुछ दिनों से अवैध कोलियरा को चालब नहीं दे रहा है। अब देखना यही है खबर चलने के बाद कलियासोल प्रखंड के अधिकारी

का बाबू

<p

टीपीसी एरिया कमांडर समेत दो उग्रवादी गिरफ्तार, काबैद्दिन, गोली, पर्चा सहित अन्य सामान बरामद

खबर मन्त्र संवाददाता

चतरा। पुलिस को बड़ी सफलता हाथ ली है। पुलिस ने ट्रांसपोर्टिंग कार्व में लोग हाइवा में आगजी करने वाले टीपीसी उग्रवादी संगठन के एरिया कमांडर नीरज गंधू और धनेश्वर करमाली को बैती बरवाटोली जंगल से गिरफ्तार किया है। इनके पास से एक काबैद्दिन, यूएसए में डिप्पिंग लैन, एक देसी पिस्टल, पांच जिदा गोली, टीपीसी का पर्चा, मोबाइल समेत अन्य सामान बरामद किया है। दोनों उग्रवादियों ने गिरफ्तार थाना क्षेत्र के बैती बरवाटोली में बैती जंगल से एक दिसंबर को जय अंवे ट्रांसपोर्टिंग कंपनी के दो हाईवा में उग्रवादियों ने आगजी की थी। इसके बाद माले को गंभीरता से लेते हुए एसपी राकेश रंजन के

प्रतिवधित उग्रवादी संगठनों के विरुद्ध निरंतर सफलताएँ भी मिल रही हैं। प्रतिवधित उग्रवादी संगठनों के विरुद्ध चतरा जिला के विभिन्न थाना क्षेत्रों में लगातार छापामारी में उग्रवादियों ने आगजी की थी। इसके बाद माले को गंभीरता से लेते हुए एसपी राकेश रंजन के

दोनों उग्रवादियों ने ट्रांसपोर्टिंग कार्व में लगे हाइवा में की थी आगजी



बरवाटोला जंगल में प्रतिवधित उग्रवादी संगठनों के 8-10 की संख्या में हथियार बंद उग्रवादी कट्टा हुए हैं, किसी बड़ी उग्रवादी घटना के तरफ से आते हुए देखा। पुलिस की टीम दोनों व्यक्तियों को रुकने के लिए कहा गया तो जंगल की ओर भासा लगाया गया। अधियान दल का गठन किया गया। अधियान दल ने गंगल की ओर भासा लगाया गया। अधियान दल का गठन किया गया। अधियान दल का गठन किया गया।

गया। हालांकि अन्य सदस्य जंगल का लाभ उठाकर भासने में सफल रहे। उग्रवादी के पास से अवैध हथियार, गोली, नक्सली पर्चा, मोबाइल एवं अन्य सामान बरामद किया गया।

गिरफ्तार उग्रवादियों से पूछताछ करने पर बताया कि 19 दिसंबर को टीपीसी संगठन के नाम पर लेवी वसूलने एवं भय उत्पन्न करने के उद्देश्य से बैती बरवाटोला में जय अंवे ट्रांसपोर्टिंग कंपनी के दो कोल हाईवा बाहन में आग लगा दिया गया था। इस संबंध में पिपरवार थाना (कांड सं-50-55/23) प्राथमिकी दर्ज किया गया है। एरिया कमांडर नीरज गंधू उर्फ जय अंगल पर लातेहार जिले में बालुमाथ थाना में एक माला दर्ज है जबकि धनेश्वर करमाली को पकड़ा

रंगी के खेलारी, चतरा के पिपरवार और लातेहार के बालुमाथ थाना में माला दर्ज है।

झारखण्ड

पुलिस

का बचे हुए

सभी

नक्सलियों

से अपील

: सभी

नक्सलियों

से अपील

की जाती है

कि वे

हिंसावादी

विचारधारा

को

छोड़कर

आत्मसमर्पण

करें तथा

झारखण्ड

सरकार

के द्वारा

आत्मसमर्पण

नीति

को और अधिक

सुगम

बनाया

गया

है, जिससे

आत्मसमर्पण

नक्सली

को 24 घंटे

के अंदर

उत्तर

पर

खपरे

पंचायत

को

शामिल

हो गए हैं।

शनिवार

को गढ़वा

विधायक

झारखण्ड

सरकार

के द्वारा

आत्मसमर्पण

नीति

को और अधिक

सुगम

बनाया

गया

है, जिससे

आत्मसमर्पण

नक्सली

को

शामिल

हो गए हैं।

मंत्री

शामिल

हुए

लोगों

के

साथ

मंत्री

मिशिलेश

कुमार

दाकुर

में जारखंड मुक्ति मोर्चा की

सदस्यता ग्रहण की। मंत्री श्री ठाकुर

ने सभी

को

माला

पट्टा

का

पट्टा

रूस ने यूक्रेन में 122 मिसाइल दागीं और 36 ड्रोन से की बमबारी

एजेंसी

कीवा। रूस ने यूक्रेन पर अबतक के सबसे भीषण हमला में यूक्रेनी टिकोंनों पर नियाना साधते हुए 122 मिसाइल दागीं और 36 ड्रोन से बमबारी की जिसके कम से कम 27 आम लोग मारे गए। यूक्रेन के अधिकारियों ने शुरुवात को इसकी पुष्टि की है। वायुसेना के एक अधिकारी ने कहा कि वह 22 महीने से जारी बुद्धि में सबसे बड़ा हवाई हमला है। अधिकारियों ने कहा कि यूक्रेन से शुरुवात को मार के हमले में एक प्रसव करने वाले अपरातल, अपार्टमेंट ब्लॉक और कई स्कूल नष्ट हो गए। उन्होंने कहा

अबतक का सबसे भीषण हमला, 27 की मौत

अस्पताल, अपार्टमेंट और कई स्कूल जल्द

कि लगभग 18 घंटे तक जारी रहे हमले में कम से कम 27 लोग मारे गए और अनेक लोग मलबे में दब गए तथा 144 अन्य घायल हुए हैं। यूक्रेन के सेना प्रमुख वर्लेरी वायुसेना ने रातभर में ज्ञानात्मक कहा कि यूक्रेन से शुरुवात को मार के हमले में एक प्रसव करने वाले अपरातल, अपार्टमेंट ब्लॉक और कई स्कूल नष्ट हो गए। उन्होंने कहा

लिखा, द्वादशवरी 2022 में रूस द्वारा पूर्ण स्तर का बुद्धि शुरू किए जाने के बाद से सबसे बड़ा हवाई हमला है। यूक्रेनी वायुसेना के अनुसार, पिछला सबसे बड़ा हमला नवंबर 2022 में हुआ था, जब रूस पर 96 मिसाइल दागी थीं। इस वर्ष पहला सबसे बड़ा हमला जौ मार्च को हुआ था, जब रूस ने 81 मिसाइल दागी।

यूक्रेन के राष्ट्रपति वालोदिमीर जेनेस्की ने कहा कि यूक्रेनी वायुसेना ने रातभर में ज्ञानात्मक कहा कि यूक्रेन से शुरुवात को मार के हमले में एक प्रसव करने वाले अपरातल, अपार्टमेंट ब्लॉक और कई स्कूल नष्ट हो गए। उन्होंने कहा



ब्रह्मपुत्रिया से शुरू हुए हमले लगभग 18 घंटे तक जारी रहे, जिनमें राजधानी कोंकं और पूर्वी एवं पश्चिमी यूक्रेन के क्षेत्रों सहित छह शहरों को नियाना बनाया गया। इस बीच, ब्रिटेन के प्रधानमंत्री रिया अनुराग ठाकुर ने नाल साल के लिए अपनी शुभकामनाएं देने हुए कहा कि भारत सरकार ने बहु-प्रतीक्षित 2024 का वार्षिक कैलेंडर लांच किया है। उन्होंने कहा कि यह कैलेंडर एकजुट होना चाहिए।

यूक्रेन के विदेश मंत्री दिमित्री कुलेबा ने एक्स पर लिखा, अजाल लाखों यूक्रेनीवासी भीषण विस्फोटों की आवाज सुनकर जाग गए। उन्होंने कहा कि काश सुनकर जाग गए। यूक्रेन में हुए विस्फोटों की आवाज पूरी दुनिया में सुनी जा सके।

प्राण प्रतिष्ठा के लिए उत्तराखण्ड की 28 नदियों का जल अयोध्या भेजा

हरिद्वार। अयोध्या में भगवान रामलला की 22 जनवरी को प्राण प्रतिष्ठा करायी रामलला की विग्रह प्रतिमा के अधिषेक हेतु उत्तराखण्ड की 28 पवित्र नदियों का जल अयोध्या भेजा गया है।

यूक्रेनी विदेश मंत्री ने अयोध्या धान देलवे स्टेशन का किया उद्घाटन

जन्मभूमि मंदिर का निर्माण का रामलला चरण करीब-करीब पूरा होने वाला है और सूर्यनारायण के उत्तरायण होते ही रामलला के नवीन विग्रह की जन्मभूमि के गर्भगृह में स्थापना का अनुराग आरंभ होगा और प्रधानमंत्री के कर्मसूलों से 22 जनवरी को रामलला के नवीन विग्रह की प्राण प्रतिष्ठा होगी।

प्रधानमंत्री का इष्टिवान अयोध्या में आधुनिक विश्व स्तरीय बुनियादी ढांचे का विकास करना, कठोरविटीयों को पुनर्जीवित करना है।

यूनिवर्सिटियां अयोध्या धाम रेलवे स्टेशन का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया। इनमें अयोध्या और उसके आसपास के क्षेत्रों के विकास के लिए लगभग 11 हजार 100 करोड़ रुपये की परियोजना एवं अन्य विकास कार्यों की हो रही है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक भव्य मंदिर का अहसास करना रहा है। वहाँ से राम नियामी विहार की दूरी लगभग 50 हजार यात्रियों की है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

प्रधानमंत्री ने दो अमृत भारत ट्रेनों को रखाना किया उनमें एक दरभांगा-अयोध्या-आनंद विहार टर्मिनल एवं अमृत भारत एक्सप्रेस और दूसरी हाइटेंस टर्मिनल की है। अयोध्या रेलवे स्टेशन को अमृत भारत एक्सप्रेस शामिल है।

महिलाओं के लिए निम्न जांच आवश्यक

उम्र बढ़ने के साथ-साथ महिलाओं में सेहत से जुड़ी परेशानियां भी बढ़नी शुरू हो जाती हैं। 30 की उम्र के बाद महिलाओं में ब्लड प्रैशर, शुगर, जोड़ों का दर्द, पाचन क्रिया में गड़बड़ी, सिर में दर्द और शारीरिक कमज़ोरी आम सुनने की मिलती है। मगर 30 की उम्र के बाद महिलाओं को इसके अलावा भी बहुत-सी गंभीर बीमारियों का खतरा रहता है। इसलिए 30-40 की उम्र में महिलाओं को खतरा है तो थायराइड टेस्ट के लिए टी३, टी४ और टी५एसएच ब्लड टेस्ट करवाएं, जिसे 30 की उम्र के बाद हर महिला तो जरूर करवाने चाहिए।

1. थायराइड टेस्ट

30 की उम्र के बाद महिलाओं को थायराइड का टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। वर्तमान इस उम्र के बाद महिलाओं में यह समस्या आम देखने की मिलती है। अगर आपको भी बिना बजह थकान, मसल्स पेन, भूख बढ़ने वा घटने की समस्या हो रही है तो थायराइड टेस्ट के लिए टी३, टी४ और टी५एसएच ब्लड टेस्ट करवाएं।

2. पैप स्मीयर टेस्ट

आजकल यूट्स कैंसर और स्विंगल कैंसर का खतरा काफी ज्यादा बढ़ गया है। इस बजह से बढ़ती उम्र की हर महिला को पैप स्मीयर टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। इससे आप इस तरह के कैंसर का पता लगाकर समय रहते इलाज करवा सकते हैं। 30 की उम्र के बाद महिलाओं को हर दो साल में एक बार पैप स्मीयर टेस्ट जरूर करवाना चाहिए।

3. विटामिन डी

महिलाओं की आधी से ज्यादा प्रॉब्लम विटामिन डी की कमी से होती है। विटामिन-डी फैट में घुलने वाले प्रो-हार्मोन्स का एक गुण है, जो आंतें से कैल्शियम को सोखकर हड्डियों में पहुंचाता है। इसलिए 30 की उम्र के बाद महिलाओं के लिए विटामिन-डी का टेस्ट करवाना बेहद जरूरी होता है।

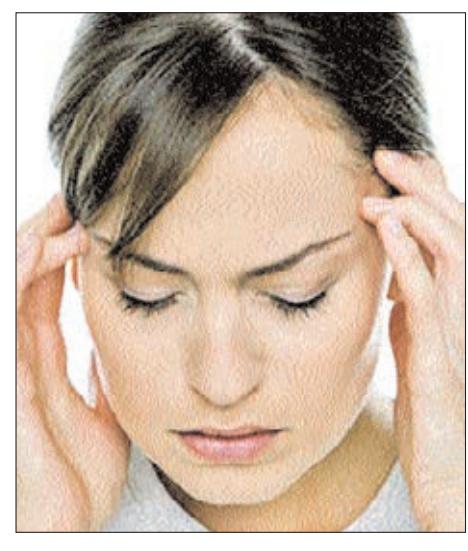
4. डायबिटीज

अगर आपने उम्र का 30वां पड़ाव पार कर लिया है तो डायबिटीज और यूरिन टेस्ट करवाना न भूलें। इतना ही नहीं, आपको हर 2 साल में 1 बार ये हैल्थ चेकअप जरूर करवाने चाहिए।

5. डिप्रैशन टेस्ट

महिलाएं अपने परिवार और आफ्सिस में इस कदर उलझी रहती है कि वह सही तरीके से अपने खान-पान और आराम का ध्यान नहीं खरा पाती है। इसके कारण उनमें डिप्रैशन की समस्या आम देखने की मिलती है। ऐसे में महिलाओं को स्टीनिंग टेस्ट जरूरी करवाना चाहिए। इसमें डॉक्टर कुछ सवाल पूछता है, जिससे महिलाओं का डिप्रैशन कम हो सकता है।

6. बीप्पआई टेस्ट



30 वर्ष की उम्र के बाद नियमित बीप्पआई यानि बींदी मास इंडेक्स चंक करना बेहद जरूरी होता है। महिलाओं को इस उम्र के बाद साल में कम से कम 1 बार ये हैल्थ चेकअप जरूर करवाना चाहिए।

7. ब्लड प्रेशर टेस्ट

30 की उम्र के बाद बींदी की समस्या हो जाती है। ब्लड प्रेशर के कारण किडनी, हार्ट और ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए महीने में एक बार ब्लड प्रैशर चेक जरूर कराएं।

8. ब्रैस्ट की जांच

आप ब्रैस्ट के साथ शरीर के कई अंगरूपी हिस्सों की जांच करवा सकती हैं। ब्रैस्ट में किसी भी तरह की बीमारी का पता चल जाए और समय रहते समस्या का समाधान भी किया जाता है। इसलिए यह टेस्ट जरूर कराएं।

9. इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम

इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम टेस्ट के जरिए आप पता लगा सकती हैं कि आपका दिल स्वस्थ है या नहीं और क्या वह दिल सही तरीके से पंपिंग कर रहा है। अगर ऐसा हो तो सही इलाज अपनाकर आप हार्ट डिजीज का खतरा काफी बड़ तक कम कर सकती है।

10. रेक्टल एक्जाम

30 की उम्र के बाद महिलाओं को रेक्टल एक्जाम यानि लीवर का टेस्ट भी जरूर कराना चाहिए। महिलाओं में रेक्टल इंजरी, कैंसर और बावासीर जैसी समस्याएं होने का खतरा 30 की उम्र के बाद बढ़ जाता है। ऐसे में यह टेस्ट करवाकर आप समय पर इलाज कर सकती हैं।

11. एसटीडी स्क्रिनिंग

असुरक्षित यौन संबंध बनाने पर संक्रमण का खतरा हो जाता है। यौन संक्रमित बीमारियों के कारण गोरोगिया, पैंथेनेमीट्री डिजीज हो सकती है जिससे स्त्रियों कैंसर हो सकता है। इसलिए हर 6 महीने में महिलाओं के लिए एसटीडी स्क्रिनिंग जरूरी होती है।

12. कोलेस्ट्रोल और हीमोग्लोबिन टेस्ट

ये तो यह बात हम सभी जानते हैं कि महिलाओं में हाईमोनोट्रोक्टिकोग्राम टेस्ट को खतरा नहीं होता है। ऐसे में इस उम्र के बाद यह दोनों चेकअप करवा लेने में ही समझवारी है। ये टेस्ट करवाकर आप अपनी डाइट को नियंत्रित कर सकती हैं।

2024 का संकल्प राहतकारी नौसमी खान-पान और नौसमी की खुटकार



चाहिए। वहाँ रागी का सेवन करने से डायबिटीज, एरोमिया, इंसोमेनिया और डिप्रेशन में शरीर को रेस्माहट व ताकत में मिलती है।

बींदी की तरबवट

सर्दियों में रोजाना एक चम्मच धीं आपको गर्म व स्वस्थ रखने में मदद करता है। धीं विटामिन ए का अच्छा स्रोत माना जाता है जो आपको कई बीमारियों से बचाने में सहायक है।

खजूर का सेवन

ठंड में खजूर के सेवन से सर्वी खांसी जुकाम का असर समाप्त हो जाता है। वह ऊर्जा प्रदान करने से खजूर पौष्टिक, शीतल क्षय नाशक है। सुबह या शाम गर्म दूध के साथ इसका सेवन करने की सलाह दी जाती है। खजूर में मौजूद फाइबर कोलेस्ट्रोल को कम करता है जिससे दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम रहता है।

जाड़े में सिंधारू

सिंधारू का फल इसमें विटामिन ए, सी, आयोडीन, फास्फोरस और प्रोटीन होता है। टाइसल्स की दिक्कत में असरमिया के लिए उसमें बाहर करने के साथ इसका सेवन करने की सलाह दी जाती है। खजूर में मौजूद फाइबर कोलेस्ट्रोल को कम करता है जिससे दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम होता है।

सब्जियों व फलों का सेवन

जाड़े के मौसम में पालक, मेथी, मूली, गाजर, टमाटर व अमरुद, संतरा, सेब व आंवरा आदि बाजार में आते हैं। अतः इनका भरपूर मात्रा में प्रोटीन करने से लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए।

वर्षाई में कैमी की रोजाना सेवन करने से लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए।

परहेज भी करें

वर्षाई सर्द मौसम में कूछ ठंडी चीजों से परहेज भी जारी होती है। वहाँ स्ट्रैप्स के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए।

वर्षाई सर्द मौसम में कूछ ठंडी चीजों से परहेज भी जारी होती है। वहाँ स्ट्रैप्स के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए।

हाई ब्लड प्रेशर, कुछ बिंदुओं का रखें ख्याल

हाई ब्लड प्रेशर के मौजूदा लोगों को डॉक्टर द्वारा रखें जाते हैं। इनमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए।

ब्लड प्रेशर के मौजूदा लोगों को डॉक्टर द्वारा रखें जाते हैं। इनमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए।

ब्लड प्रेशर के मौजूदा लोगों को डॉक्टर द्वारा रखें जाते हैं। इनमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए।

ब्लड प्रेशर के मौजूदा लोगों को डॉक्टर द्वारा रखें जाते हैं। इनमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए।

ब्लड प्रेशर के मौजूदा लोगों को डॉक्टर द्वारा रखें जाते हैं। इनमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए। अंगूष्ठ का डालकर के लिए उसमें बाहर करने के साथ लालाद खाया जाए।

ब्लड प्रेशर के मौजूदा लोगों को डॉक्टर द्वारा रखें जाते हैं। इनमें बाहर करन