



शुक्रवार

3 जनवरी 2025, पौष शुक्ल पक्ष, चतुर्थी, विक्रम समवत् 2081, घनबाद

नगर संकारण, वर्ष 15, अंक 03, 16 पेज, गूल्या ₹ 5.00

हिन्दुस्तान

भरोसा नए हिन्दुस्तान का

• पांच प्रदेश • 24 संकारण

उमर अब्दुल्ला ने
कहा, केंद्र सरकार
जम्मू-कश्मीर को
राज्य का दर्जा दे



गुमला में तीन करोड़ से बना पुल दस साल में ही टेढ़ा

■ अग्रणीय कथ्यप

गुमला। गुमला जिले के रायडीह प्रखंड के मरियम टोली शंख नदी पर बना पुल 10 साल बाद ही टेढ़ा हो गया है। करीब तीन करोड़ से बने पुल का एक पिलर तिरछा हो गया है। पिलर प्रमंडल गुमला ने एक प्रावेट एजेंसी के जरिए 234 मीटर लंबे इस पुल का निर्माण की तर्फ वर्ष 2011-12 में शुरू कराया था। वर्ष 2015 में निर्माण पूरा हुआ था।

निर्माण के बाद पहली ही वरिष्ठ में पुल का एक पिलर शांतिप्रसार हो गया। कुछ माह पहले ही विलोप प्रमंडल के चीफ इंस्पीटर के नेतृत्व में पुल का निरीक्षण करवा गया था। तब शांतिप्रसार पिलर और

234 मीटर लंबा है रायडीह में 15 हजार आवादी प्रभावित होनी आवागमन बाधित होने पर

उपर विस्तेरों को टीक करने की योजना बनाई गई पर काम शुरू नहीं हुआ है। इस संबंध में विशेष प्रमंडल के कार्यपालक अधिकारी महोदय उत्तम ने बताया कि क्षतिप्रसार हिस्से के पुनर्निर्माण के लिए डीपीआर तेवर कर भेजा गया है, पर स्वीकृति ही मिली है। बता दें कि यदि पुल पर आवागमन ठप हुआ तो रायडीह और जारी ब्लॉक की 15 हजार की आवादी प्रभावित होगी।



गुमला जिले के रायडीह प्रखंड के मरियम टोली शंख नदी पर बने पुल का एक पिलर 10 साल बाद ही ऐसे टेढ़ा हो चुका है।

राष्ट्रीय खेल पुरस्कार: 32 खिलाड़ी अर्जुन पुरस्कार के लिए चुने गए

मनुसमेत 4 को खेलरत्न सलीमा को अर्जुन अवार्ड

नई दिल्ली/रांची, हिन्दी। ओलंपिक पदक विजेता निशानेबाज मनु भारक, शतरंग विश्व चैम्पियन डी. युक्ष, पुरुष हॉकी टीम के कलान हरमनप्रीत सिंह और पैरिस एथलीट प्रवीन कुमार को इस साल देख खेलरत्न पुरस्कार के लिए चुना गया है। वहीं, सिमडेंगा की बेटी सलीमा टेटे सेमे 32 को अर्जुन पुरस्कार मिलेगा। इनमें स्वर्णधार्च 17 पैरा ओलंपियन हैं। विजेताओं को 17 जनवरी को राष्ट्रपति प्रौढ़ी मुर्म पुरस्कार प्रदान करेंगी।



मनु भारक, निशानेबाज।



सलीमा टेटे, हॉकी खिलाड़ी।

17 पैरा एथलीट हुए हैं अर्जुन अवार्ड के लिए चयनित

खेलरत्न को ₹25 लाख अर्जुन अवार्ड को 15 लाख

खेल रत्न पुरस्कार पाने वाले को एक मेडल, प्राइसिंग पत्र और 25 लाख रुपये नकद मिलते हैं जबकि अर्जुन पुरस्कार में 15 लाख रुपये नकद, अर्जुन की प्रतिमा और प्रशंसित पत्र दिया जाता है।

पहले पैरालंपिक स्वर्णपदक विजेता को 52 वर्षबाद समान लाइफटाइम अर्जुन पुरस्कार पाने वालों में भारत के पहले चाहे तो कोई नकद नहीं है। जबकि अर्जुन पुरस्कार में 15 लाख रुपये नकद, अर्जुन की प्रतिमा और प्रशंसित पत्र दिया जाता है।

पहले पैरालंपिक स्वर्णपदक विजेता को 52 वर्षबाद समान लाइफटाइम अर्जुन पुरस्कार पाने वालों में भारत के पहले चाहे तो कोई नकद नहीं है। जबकि अर्जुन पुरस्कार में 15 लाख रुपये नकद, अर्जुन की प्रतिमा और प्रशंसित पत्र दिया जाता है।

पहली घटना बुधवार तड़के न्यू

ओलंपियन में हुई थी। जिसमें एक शाखा

ने नए साल का जश्न मना रहे लोगों पर

टक चढ़ा दिया था। दूसरा हल्का नवनिवाचित राष्ट्रपति डॉनाल्ड ट्रंप के लास

वेगान स्थिर होटल के बाहर हुआ।

यहां एक टेल्सा साइबर ब्रॉक में जो द्वारा

धमाका हुआ। तीसीं घंटान न्यूयॉर्क में हुई। वहां एक नाइट क्लब के बाहर कुछ लोगों ने अधिकृत गोलियां लगाने से विकलंग हुए पेटकर पर हाल में फिल्म 'चूट चैपियन' बनी है।

इसमें दस लोगों को गोली लीनी क्लब में नए साल पर कार्यक्रम चल रहा था।

पहली घटना बुधवार तड़के न्यू

ओलंपियन में हुई थी। जिसमें एक शाखा

ने नए साल का जश्न मना रहे लोगों पर

टक चढ़ा दिया था। दूसरा हल्का नवनिवाचित राष्ट्रपति डॉनाल्ड ट्रंप के लास

वेगान स्थिर होटल के बाहर हुआ।

यहां एक टेल्सा साइबर ब्रॉक में जो द्वारा

धमाका हुआ। तीसीं घंटान न्यूयॉर्क में हुई। वहां एक नाइट क्लब के बाहर कुछ लोगों ने अधिकृत गोलियां लगाने से विकलंग हुए पेटकर पर हाल में नए साल पर कार्यक्रम चल रहा था।

पहली घटना बुधवार तड़के न्यू

ओलंपियन में हुई थी। जिसमें एक शाखा

ने नए साल का जश्न मना रहे लोगों पर

टक चढ़ा दिया था। दूसरा हल्का नवनिवाचित राष्ट्रपति डॉनाल्ड ट्रंप के लास

वेगान स्थिर होटल के बाहर हुआ।

यहां एक टेल्सा साइबर ब्रॉक में जो द्वारा

धमाका हुआ। तीसीं घंटान न्यूयॉर्क में हुई। वहां एक नाइट क्लब के बाहर कुछ लोगों ने अधिकृत गोलियां लगाने से विकलंग हुए पेटकर पर हाल में नए साल पर कार्यक्रम चल रहा था।

पहली घटना बुधवार तड़के न्यू

ओलंपियन में हुई थी। जिसमें एक शाखा

ने नए साल का जश्न मना रहे लोगों पर

टक चढ़ा दिया था। दूसरा हल्का नवनिवाचित राष्ट्रपति डॉनाल्ड ट्रंप के लास

वेगान स्थिर होटल के बाहर हुआ।

यहां एक टेल्सा साइबर ब्रॉक में जो द्वारा

धमाका हुआ। तीसीं घंटान न्यूयॉर्क में हुई। वहां एक नाइट क्लब के बाहर कुछ लोगों ने अधिकृत गोलियां लगाने से विकलंग हुए पेटकर पर हाल में नए साल पर कार्यक्रम चल रहा था।

पहली घटना बुधवार तड़के न्यू

ओलंपियन में हुई थी। जिसमें एक शाखा

ने नए साल का जश्न मना रहे लोगों पर

टक चढ़ा दिया था। दूसरा हल्का नवनिवाचित राष्ट्रपति डॉनाल्ड ट्रंप के लास

वेगान स्थिर होटल के बाहर हुआ।

यहां एक टेल्सा साइबर ब्रॉक में जो द्वारा

धमाका हुआ। तीसीं घंटान न्यूयॉर्क में हुई। वहां एक नाइट क्लब के बाहर कुछ लोगों ने अधिकृत गोलियां लगाने से विकलंग हुए पेटकर पर हाल में नए साल पर कार्यक्रम चल रहा था।

पहली घटना बुधवार तड़के न्यू

ओलंपियन में हुई थी। जिसमें एक शाखा

ने नए साल का जश्न मना रहे लोगों पर

टक चढ़ा दिया था। दूसरा हल्का नवनिवाचित राष्ट्रपति डॉनाल्ड ट्रंप के लास

वेगान स्थिर होटल के बाहर हुआ।

यहां एक टेल्सा साइबर ब्रॉक में जो द्वारा

धमाका हुआ। तीसीं घंटान न्यूयॉर्क में हुई। वहां एक नाइट क्लब के बाहर कुछ लोगों ने अधिकृत गोलियां लगाने से विकलंग हुए पेटकर पर हाल में नए साल पर कार्यक्रम चल रहा था।

पहली घटना बुधवार तड़के न्यू

ओलंपियन में हुई थी। जिसमें एक शाखा

ने नए साल का जश्न मना रहे लोगों पर

टक चढ़ा दिया था। दूसरा हल्का नवनिवाचित राष्ट्रपति डॉनाल्ड ट्रंप के लास

वेगान स्थिर होटल के बाहर हुआ।

यहां एक टेल्सा साइबर ब्रॉक में जो द्वारा

धमाका हुआ। तीसीं घंटान न्यूयॉर्क में हुई। वहां एक नाइट क्लब के बाहर कुछ लोगों ने अधिकृत गोलियां लगाने से विकलंग हुए पेटकर पर हाल में नए साल पर

केएसजीएम कॉलेज तक आने-जाने का रास्ता भी नहीं है

हाल-ए-
कॉलेज

■ सुनील अवबृत्त



निरसा के केएसजीएम कॉलेज का भवन।

19 शिक्षक कार्यरत हैं। छात्र-शिक्षक अनुपात में शिक्षक नहीं हैं। इसका नुकसान छात्र-छात्राओं को उठाना

पड़ता है। छात्रों का कहना है कि कॉलेज में चाहते हैं। मात्र 11 कमरे

प्रियंका कुमारी : हिन्दी के शिक्षक नहीं रहने से पढ़ाई करने में कठोरी कटिनाई होती है। शिक्षक की वैकल्पिक व्यवस्था की जाए।

बाजार में सिलेबस के अनुसार किताबें नहीं: प्राचार्य

सरपंच हांसदा : कॉलेज सभापति होता है। कौर्ड बड़ा आयोग नहीं हो पाया है। कॉलेज बस की व्यवस्था की जाए। दूर-दराज के छात्रों को अपने में परेशानी होती है।

नमिता बागती : बाजार में कोर्स की किताबें उपलब्ध नहीं हैं। पढ़ाई करने में कठोरी परेशानी होती है। कॉलेज से भी प्रयास मदद नहीं मिलती है।

प्राचार्य दौं संजय कुमार सिंह ने कहा कि नई शिक्षा नीति के अनुसार कॉलेज का उनके अनुरूप भवन एवं शिक्षक नहीं हैं। सिलेबस के अनुसार पुस्तके भी बाजार में उपलब्ध नहीं हैं। इस कारण ज्यादातर छात्र अनुरूप हो रहे हैं। अब एवं कैटेन का आधारभूत सरचना के लिए एप्मेंटल एवं ईसीएल से मदद मारी जा रही है। नैक की तैयारी चल रही है। पांच जर्जर वलासरम की मरमत का काम चल रहा है।

बीएएलबी, एलएलबीवबीफार्म में बच्ची सीटों के लिए चार से खुलेगा चांसलर पोर्टल एडमिशन फॉर्म में गलत मार्कर्स इंट्री के सुधार का मिलेगा मौका

बीबीएमके



कल खुलेगा चांसलर पोर्टल

वहीं बीएएलबी एलएलबी व वी फार्मा में बच्ची हुई सीटों को भरने के लिए चांसलर पोर्टल पर चार जनवरी से 15 जनवरी तक आवेदन मार्ग जारी। एलएलबी नामांकन के लिए लॉन्च धनबाद में चयानित छात्रों के लिए सेकेंड राठड़ काउंसिलिंग होगी। यह भी नियम लिया गया कि विश्वविद्यालय स्नातकोत्तर विभाग, वी फार्मा और लॉन्च कार्यक्रम में नामांकित छात्रों का माइग्रेशन सर्टिफिकेट एक फरवरी से पांच फरवरी तक नामांकन सेल में जाएगा।

पीजी की खाली सीटों के लिए स्पेशल ड्राइव चलेगा

पीजी की वैसे विषय जिसमें वेटिंग डाटा नहीं है और सीटें खाली रह गई हैं। उन सीटों को भरने के लिए स्पेशल ड्राइव चलाया जाएगा। वैसे छात्र-छात्राएं, जिसका नाम किसी भी लिस्ट में था, वे स्पेशल ड्राइव के तहत नामांकन के लिए आवेदन दें।

- कुलपति ने की बीबीएमके एडमिशन सेल की बैठक
- पीजी फिल्मसफी डिपार्टमेंट की सीटें बढ़ाने पर सहमति बनी

इनमें से 2571 छात्र-छात्राओं ने ही एडमिशन शुल्क जमा कर रखी दिया है। पीजी यूनिवर्सिटी की फॉलोअप्सी विडियोप्रेसेट की सीटों से 32 से बढ़कर 64 करने पर भी सहमति बनी। पीजी में नामांकित छात्रों का आईडी कार्ड प्रिंट करने, बीबीएमके के साथ साइंस एवं रिसर्च कार्यक्रम का सभी वापस लौट गए। यह कार्यक्रम के लिए पोर्टल खुलेगा :

स्लिप में संशोधन, पीजी कोर्स में नामांकन रह करने के बाद फीस की वापसी भी चाही हुई। बैठक में डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ. पुष्पा कुमारी, एडमिशन सेल चेयरमैन डॉ. नवविता गुरु, सभी डीन आदि थे। खारगा, कुरमाली, जर्मन सर्टिफिकेट कोर्स के लिए पोर्टल खुलेगा :

स्टर्टिफिकेट, डिलोमा, एडवांस डिलोमा इन जर्मन एंड फ्रेंच कोर्स व सर्टिफिकेट कोर्स इन खोरेटा व कुरमाली के लिए चांसलर पोर्टल, गेस्ट हाउस, क्वार्टर सेमेन्ट अन्य नियमण कार्य प्रस्तावित हैं। इस कारण कैटीन की आवश्यक वर्कशॉप दिए गए हैं। कुलपति गुरुवार की एवं वर्षे के पर प्रतकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि बीबीएमके की पैस में अच्छी कैटीन की कमी है। मेरी इच्छा है कि कैटीन आधिकारी सुविधाओं से युक्त हो। ग्रांड व फर्स्ट फ्लोर में पार्किंग है। उसके ऊपर आधिकारी कैटीन ही, जहां छात्र-छात्राओं के साथ शिक्षक व कर्मी भी जाकर बैठें। कुलपति ने कहा कि बीबीएमके में बिनोद विहारी से चयापद्धति करने की दिशा में काम किया जा रहा है। इससे पीच्ची के छात्र-छात्राओं को जोड़ा जाएगा। इसके माध्यम से अधिक प्रोजेक्ट पर काम करें।

पहाड़ों पर प्रकृति से जुड़े स्कूली बच्चे

- कोलाफील नेचर लवल ने 60 बच्चों को प्रकृति के बीच पहुंचाया
- पांच दिनों तक रोक वलाईबिंग व जंगल ट्रैकिंग करायी गई



पुलिया जिले के खावाईड़ी पहाड़ में रोक वलाईबिंग के लिए पहुंचे बच्चे।

ट्रिप को लेकर बच्चे काफी उत्सुक हैं। रस्सी के सहारे पहाड़ों पर चढ़ना, पिंप उससे धीरे-धीरे उत्तरना बच्चों के लिए नया अनुभव देकर गया।

पांच दिनों तक पहाड़ों के बीच तंबुलगाकर नेचर लवर कल्चर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है। शहर में रहनेवाले बच्चे अपार्टमेंट कल्चर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है। शहर में रहनेवाले बच्चे अपार्टमेंट कल्चर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

बजाह से इन सब बच्चों से दूर होते जा रहे हैं। इस पांच दिवासीय ट्रूट में धनबाद और बिहार के बच्चे शामिल हुए।

पांच दिनों तक पहाड़ों के बीच तंबुलगाकर नेचर लवर कल्चर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है। जिलास्टर पर भी नियम लिया गया है। जल्द ही एडमिशन सेल की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जुड़ाव करवाना है।

दिनभर की अवधि देखने के लिए चयापद्धति को



Punjab Land of
Unlimited Opportunities

सड़क दुर्घटनाओं में मृत्यु दर

48% घटी



सड़क सुरक्षा फोर्स (SSF)



9,553

घायलों को
प्राथमिक उपचार
दिया



10,396

घायलों को
अस्पताल
पहुंचाया



144

हाईटेक वाहन
तैनात



5,000

पुलिसकर्मी
सड़कों पर तैनात

“ हमारे लिए पंजाब के हर व्यक्ति की जान बेहद कीमती है। हम पंजाब के हर व्यक्ति को हर कदम पर विश्व-स्तरीय सेवा प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। आइए, हम सब मिलकर रंगला पंजाब बनाएँ। ”

भगवंत सिंह मान
मुख्यमंत्री, पंजाब

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान
के व्हाट्सएप चैनल से जुड़ें



दिव्य-भव्य-डिजिटल महाकुम्भ 2025 प्रयागराज



महाकुम्भ, एकता का महायज्ञ है। प्रयाग वो है, जहां पण-पण पर पवित्र स्थान है, जहां पण-पण पर पुण्य क्षेत्र हैं। यह गंगा, यमुना, सरस्वती, कावेरी की ओर पवित्रता है... इन अनेकों की ओर महत्व है, जो माहाकुम्भ है। उनका समुच्चय, उनका योग, उनका संयोग, उनका प्रापाव, उनका प्रापाव... यह प्रयाग है। प्रयागराज के बाहर भौगोलिक भूखंड ही है। यह आयामिक अनुभव क्षेत्र है।

-रेन्ड्र मोदी
प्रधानमंत्री



महाकुम्भ भारत की समैक्य आस्था, सर्वसाधारणी संस्कृति और अदृष्ट एकता की जीवत अभियांत्रिक है। निसंवेद, महाकुम्भ-2025, प्रयागराज के पावन अवसर पर मिल रही इन सौगातों से आदरणीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में जारी प्रदेश की विकास एवं समृद्धि की यात्रा को और गति प्राप्त होनी स्वच्छ, सुरक्षित, सुव्यवस्थित और डिजिटल महाकुम्भ-2025 के भव्य-दिव्य आयोजन हेतु हम संकल्पित हैं।

-योगी आदित्यनाथ, मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश

महाकुम्भ नगर : सात उपनगरों वाला जनपद



महाकुम्भ 2025 का आयोजन करना जा रहा है। इस बार संगम की रेती पर तृष्णा के साथ ऐसे अद्याई गंगा में सात अपराव होते हैं। इन उपनगरों के अपने प्रशासनिक बंदोबस्तु होंगे। हर नगर का अपना पुनिस्त नाम, पारंपराग हाइट, जलपान कार्यालय के अलावा अपना और बाजार तक होंगे। इन उपनगरों के बीच होनी वाली जारी रही गंगा और बाजार तक होगी। जो उपनगरों के बारे में जारी रही होती है। उपनगरों के नाम के बारे में जारी रही होती है। उपनगरों के बारे में जारी रही होती है।

उपनगरों के नाम

महाकुम्भ में शेषवाचारी नगर, महामंडपाच नगर, आवाचारादा नगर, इंदीरादा नगर, कलपवासी नगर, राक लोक नगर, रामानन्द नगर बनाया जारा है। सभी

उपनगरों के नाम

दिव्य-भव्य-डिजिटल महाकुम्भ 2025 प्रयागराज



महाकुम्भ, एकता का महायज्ञ है। प्रयाग वो है, जहां पण-पण पर पवित्र स्थान है, जहां पण-पण पर पुण्य क्षेत्र हैं। यह गंगा, यमुना, सरस्वती, कावेरी की ओर पवित्रता है... इन अनेकों की ओर महत्व है, जो माहाकुम्भ है। उनका समुच्चय, उनका योग, उनका संयोग, उनका प्रापाव, उनका प्रापाव... यह प्रयाग है। प्रयागराज के बाहर भौगोलिक भूखंड ही है। यह आयामिक अनुभव क्षेत्र है।

-रेन्ड्र मोदी
प्रधानमंत्री



महाकुम्भ भारत की समैक्य आस्था, सर्वसाधारणी संस्कृति और अदृष्ट एकता की जीवत अभियांत्रिक है। निसंवेद, महाकुम्भ-2025, प्रयागराज के पावन अवसर पर मिल रही इन सौगातों से आदरणीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में जारी प्रदेश की विकास एवं समृद्धि की यात्रा को और गति प्राप्त होनी स्वच्छ, सुरक्षित, सुव्यवस्थित और डिजिटल महाकुम्भ-2025 के भव्य-दिव्य आयोजन हेतु हम संकल्पित हैं।

-योगी आदित्यनाथ, मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश

महाकुम्भ नगर : सात उपनगरों वाला जनपद



महाकुम्भ 2025 का आयोजन करना जा रहा है। इस बार संगम की रेती पर तृष्णा के साथ ऐसे अद्याई गंगा में सात अपराव होते हैं। इन उपनगरों के अपने प्रशासनिक बंदोबस्तु होंगे। हर नगर का अपना पुनिस्त नाम, पारंपराग हाइट, जलपान कार्यालय के अलावा अपना और बाजार तक होंगे। इन उपनगरों के बीच होनी वाली जारी रही गंगा और बाजार तक होगी। जो उपनगरों के बारे में जारी रही होती है। उपनगरों के नाम के बारे में जारी रही होती है। उपनगरों के बारे में जारी रही होती है।

उपनगरों के नाम

महाकुम्भ में शेषवाचारी नगर, महामंडपाच नगर, आवाचारादा नगर, इंदीरादा नगर, कलपवासी नगर, राक लोक नगर, रामानन्द नगर बनाया जारा है। सभी

उपनगरों के नाम

अपना निरसा/मैथन

शहदत दिवस को सफल बनाने का निर्णय
बलियापुर। माले की बैठक गुरुवार को पर आईएसएम गेट पर श्रद्धांजलि सभा किसान संग्राम समिति का पर्याप्त में गणेश महोत्तम की अध्यक्षता में हुआ। तीन जनवरी पर देवाशी पांडेय, कृष्णा दांव, काशीनाथ मंडल आदि थे।

जिला परिवहन पदाधिकारी का कार्यालय, गिरिही।
सामुदायिक सामाजिक परिवहन, गिरिही, पिंकोड-815311
ई-मेल - dtc-gridid@jharkhandmail.gov.in

प्रेस विज्ञप्ति

एक मुख्य पथकर बकाये दारों छोटी बाहनों की सूची एवं द्वारा सभी स्थानियों को सूचित किया जाता है कि छोटे बाहनों का एक मुख्य पथकर जाना नहीं किया जाए है। बाहनों का पथकर भगतान किये जाने पर विद्यालय जाना दृष्टिकोण अपारपार का विषय है एवं इसके राजकोष की क्षति हो रही है। संघर्षित बाहनों की विवरण निम्नांक है:-

SI No	Regn No	Vehicle Class	Tax paid upto	15 years OTT period	Tax (Rs.)
1	JH11L1099	3WT Passenger	29-04-2023	29-06-2029	5136.0
2	JH11M2808	3WT Passenger	04-05-2020	29-06-2029	11611.0
3	JH11N0328	3WT Passenger	14-08-2020	12-04-2030	11777.0
4	JH11N7284	3WT Passenger	01-06-2021	03-09-2029	9424.0
5	JH11Q1832	3WT Passenger	07-01-2024	07-04-2031	5336.0
6	JH11Q5244	3WT Passenger	22-03-2023	22-03-2031	6839.0
7	JH11R3052	3WT Passenger	20-03-2020	20-09-2031	14793.0
8	JH11R6738	3WT Passenger	17-12-2020	17-09-2031	12684.0
9	JH11T5663	3WT Passenger	16-02-2023	16-05-2023	8001.0
10	JH11T6353	3WT Passenger	06-06-2023	06-03-2023	7284.0
11	JH11T9991	3WT Passenger	23-12-2022	23-03-2023	8151.0
12	JH11U143	3WT Passenger	30-01-2019	10-01-2023	19309.0
13	JH11U7970	3WT Passenger	17-07-2020	17-04-2023	14690.0
14	JH11V0662	3WT Passenger	21-11-2020	21-02-2023	14426.0
15	JH11V2514	3WT Passenger	01-05-2020	01-02-2023	16151.0
16	JH11V3426	3WT Passenger	16-08-2023	16-02-2023	7568.0
17	JH11V4862	3WT Passenger	04-03-2021	04-12-2023	12545.0
18	JH11V8859	3WT Passenger	29-01-2023	30-10-2023	8482.0
19	JH11V9177	3WT Passenger	12-09-2020	12-12-2023	14720.0
20	JH11V9001	3WT Passenger	29-04-2022	29-03-2023	10383.0
21	JH11W0434	3WT Passenger	29-06-2022	29-03-2023	10218.0
22	JH11W3018	3WT Passenger	28-08-2022	28-05-2023	9978.0
23	JH11X2090	3WT Passenger	31-12-2020	30-09-2023	14897.0
24	JH11X2455	3WT Passenger	19-11-2020	19-08-2023	15049.0
25	JH11X5921	3WT Passenger	22-10-2022	22-07-2023	9696.0
26	JH11Y2994	3WT Passenger	21-03-2020	21-12-2023	17604.0
27	JH11F8143	Goods Carriage	05-08-2023	05-08-2025	11889.4
28	JH11F8845	Goods Carriage	08-08-2022	08-08-2024	14045.3
29	JH11G4911	Goods Carriage	29-03-2024	29-03-2026	10614.1
30	JH11G6350	Goods Carriage	07-03-2021	07-03-2026	28500.0
31	JH11H6683	Goods Carriage	03-04-2022	03-04-2027	24600.0
32	JH11H9019	Goods Carriage	14-06-2022	14-06-2027	24000.0
33	JH11H9401	Goods Carriage	14-06-2022	14-06-2027	36000.0
34	JH11J0546	Goods Carriage	27-06-2022	27-06-2027	35550.0
35	JH11J0811	Goods Carriage	26-07-2023	26-07-2027	24123.5
36	JH11J2347	Goods Carriage	05-08-2022	05-08-2025	23400.0
37	JH11J2445	Goods Carriage	11-09-2022	11-09-2027	34650.0
38	JH11J2733	Goods Carriage	13-09-2023	13-09-2027	15601.6
39	JH11J3018	Goods Carriage	17-10-2022	17-10-2027	34200.0
40	JH11J3556	Goods Carriage	01-11-2022	01-11-2027	32750.0
41	JH11J3820	Goods Carriage	30-10-2022	30-10-2027	33750.0
42	JH11J4062	Goods Carriage	26-11-2023	26-11-2027	22683.5
43	JH11J4201	Goods Carriage	04-10-2022	10-10-2027	22800.0
44	JH11J5004	Goods Carriage	19-10-2022	19-10-2027	34200.0
45	JH11J5491	Goods Carriage	28-11-2022	28-11-2027	33300.0
46	JH11J6321	Goods Carriage	21-11-2022	21-11-2027	33300.0
47	JH11J6327	Goods Carriage	06-11-2022	06-11-2027	33750.0
48	JH11J7176	Goods Carriage	23-01-2023	23-01-2028	32400.0
49	JH11J7345	Goods Carriage	07-02-2023	07-02-2028	21600.0
50	JH11J7346	Goods Carriage	07-02-2024	07-02-2028	14041.6
51	JH11J8152	Goods Carriage	19-02-2023	19-02-2028	32400.0
52	JH11J8271	Goods Carriage	24-02-2023	24-02-2028	31950.0
53	JH11E8604	Goods Carriage	30-10-2022	30-10-2027	33750.0
54	JH11E8610	Goods Carriage	21-10-2023	21-10-2027	23043.5
55	JH11J9184	Goods Carriage	20-01-2023	20-01-2028	32850.0
56	JH11K0201	Goods Carriage	17-04-2023	17-04-2028	21000.0
57	JH11K0323	Goods Carriage	05-03-2023	05-03-2028	31950.0
58	JH11K0357	Goods Carriage	12-03-2024	12-03-2028	21231.6
59	JH11K0848	Goods Carriage	29-03-2023	29-03-2028	31500.0
60	JH11K2311	Goods Carriage	30-01-2023	30-01-2028	21600.0
61	JH11K3106	Goods Carriage	13-05-2023	13-05-2028	20700.0
62	JH11K3194	Goods Carriage	12-05-2023	12-05-2028	31050.0
63	JH11K3204	Goods Carriage	28-05-2023	28-05-2028	30600.0
64	JH11K315	Goods Carriage	08-05-2023	08-05-2028	20700.0
65	JH11K3744	Goods Carriage	23-08-2023	23-08-2028	29700.0
66	JH11K3940	Goods Carriage	07-07-2023	07-07-2028	20100.0
67	JH11K4333	Goods Carriage	29-09-2023	29-09-2028	19200.0
68	JH11K4643	Goods Carriage	07-06-2023	07-06-2028	20400.0
69	JH11K4743	Goods Carriage	15-11-2023	15-11-2028	18900.0
70	JH11K5382	Goods Carriage	15-08-2023	15-08-2028	29700.0
71	JH11K574	Goods Carriage	06-10-2023	06-10-2028	19200.0
72	JH11K5940	Goods Carriage	11-07-2023	11-07-2028	30150.0
73	JH11K5969	Goods Carriage	29-08-2023	29-08-2028	29500.0
74	JH11K6164	Goods Carriage	11-08-2023	11-08-2028	29700.0
75	JH11K6206	Goods Carriage	04-11-2023	04-11-2028	28350.0
76	JH11K6209	Goods Carriage	20-08-2023	20-08-2028	29700.0
77	JH11K6400	Goods Carriage	17-09-2023	17-09-2028	29500.0
78	JH11K6457	Goods Carriage	25-09-2023	25-09-2028	29500.0
79	JH11K7422	Goods Carriage	28-07-2023	28-07-2028	29700.0
80	JH11K7436	Goods Carriage	18-09-2023	18-09-2028	29250.0
81	JH11K7560	Goods Carriage	05-11-2023	05-11-2028	28350.0
82	JH11K7953	Goods Carriage	24-04-2023	24-04-2028	21000.0
83	JH11K7981	Goods Carriage	17-10-2023	17-10-2028	19200.0
84	JH11K8150	Goods Carriage	10-10-2023	10-10-2028	28800.0
85	JH11K8672	Goods Carriage	27-06-2023	27-06-2028	30150.0
86	JH11K8929	Goods Carriage	07-06-2023	07-06-2028	20400.0
87	JH11K9205	Goods Carriage	08-08-2023	08-08-2028	29700.0
88	JH11L0274	Goods Carriage	01-07-2021	14-02-2029	25162.9
89	JH11L0397	Goods Carriage	20-01-2024</td		

नए लाभुकों की सूची बनाने के लिए 31 मार्च तक चलेगी प्रशासन की कवायद राज्य में कच्चे मकान में रहने वाले परिवारों का सर्वे 10 से

निर्णय

8053 पंचायतों में
सर्वेक्षण बिहार के

- पीएम आवास योजना के तहत छह साल बाद होगा सर्वेक्षण
- केंद्र ने राज्य सरकार को स्वीकृति पत्र में

एप से होगा सर्वेक्षण

सर्वेक्षण ग्रामीण आवास सहायकों के द्वारा किया जाएगा। जिन पंचायतों में ग्रामीण आवास सहायक कार्यरत नहीं हैं, वहां पंचायत रोजगार सेवक करेंगे। वहां, जिन पंचायतों में ग्रामीण आवास सहायक और पंचायत रोजगार सेवक दोनों नहीं हैं, वहां पंचायत सचिव को जिम्मेदारी दी जाएगी।

राज्य में छह साल बाद होने वाले इस सर्वेक्षण के तहत राज्य सरकार के कर्मी गांव-गांव जाएंगे और ऐसे लोगों की पहचान करेंगे। इसके बाद ग्राम सभा से अनुसेनन लेकर लाभुकों की सूची को अंतिम रूप दिया जाएगा। इन लाभुकों को एपीएम आवास योजना के तहत पवका मकान बनाने के लिए राशि दी जाएगी। राज्य सरकार के ग्रामीण विकास विभाग के आग्रह

पटना, हिन्दुस्तान ब्यूरो। प्रधानमंत्री आवास योजना, ग्रामीण के तहत आवास विहीनों अथवा कच्चे मकान में रहने वाले परिवारों की पहचान के लिए बिहार में दस जनवरी से सर्वेक्षण शुरू होगा और 31 मार्च तक चलेगा। राज्य में छह साल बाद होने वाले इस सर्वेक्षण के तहत राज्य सरकार के कर्मी गांव-गांव जाएंगे और ऐसे लोगों की पहचान करेंगे। इसके बाद ग्राम सभा से अनुसेनन लेकर लाभुकों की सूची को अंतिम रूप दिया जाएगा। इन लाभुकों को एपीएम आवास योजना के तहत पवका मकान बनाने के लिए राशि दी जाएगी। राज्य सरकार के ग्रामीण विकास विभाग के आग्रह

पर्याप्त संसाधन में कई ऐसे परिवार

पर भारत सरकार ने सर्वेक्षण कराने और सूची बनाने की सहमति दी है। इस संबंध में विभाग के मंत्री श्रीणु कुमार ने कहा है कि यह सर्वेक्षण का कार्य वर्ष 2018-19 में किया गया था। तब से कई नवे परिवार बने हैं, जिन्हें आवास का लाभ दिया जाएगा। मंत्री ने सभी जन प्रतिनिधियों को पत्र लिखकर योग्य परिवारों का नाम जुड़वाने में सहयोग मांगा है।

वर्तमान में राज्य में कई ऐसे परिवार

पर भारत सरकार ने सर्वेक्षण कराने और सूची बनाने की सहमति दी है। इसके बाद ग्राम सभा से अनुसेनन लेकर लाभुकों की सूची को अंतिम रूप दिया जाएगा। इन लाभुकों को एपीएम आवास योजना के तहत पवका मकान बनाने के लिए राशि दी जाएगी। राज्य सरकार के ग्रामीण विकास विभाग के आग्रह

स्वाधार गृह कांड में ब्रजेश, मधु और कृष्णा बरी

मुजफ्फरपुर। स्वाधार गृह मामले में गुरुवार को विशेष एससी-एससी कोर्ट ने ब्रजेश ठाकुर, मधु कुमारी उर्फ साइस्टा पत्नी और आवास योजना और अपार्टमेंट कोर्ट के अधियोजक तीनों आरोपितों के खिलाफ इसके लिए पर्याप्त सबूत पेश नहीं कर पाए। स्वाधार गृह से 1.1 मिलियन और उर्फ साइस्टा ठाकुर, उसकी राजदार मधु कुमारी और कृष्णा राम पर आरोप था। मामले में कोर्ट में मधु कुमारी व कृष्णा राम पर अलग ट्रायल चला।

पटना, हिन्दुस्तान ब्यूरो। बिहार के मुजफ्फरपुर में नीतीश कुमार को लेकर राजद युद्धीप्रीती लालू प्रसाद और उर्फ नेता प्रतिपक्ष तजवीजी यादव के परस्पर विवादी आवासों को लेकर बिहार में सियासत गयी है।

नवर्वाह पर पहली जनरी को एक यू-ट्यूबर से बातचीत में लालू प्रसाद ने महागठबंधन में नीतीश कुमार के लिए दरवाजा खुला होने की बात कही। साथ ही कहा कि नीतीश को भी दरवाजा खोल कर रखना चाहिए। वहां, गुरुवार को तजवीजी यादव ने इससे इनकार किया। पिंता-पुत्र के बायानों पर एनडीए ने तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त की तो तो मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने इस मुद्दे को छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि यह कहकर टाल दिया कि 'क्या बोलते हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया



पटना में गुरुवार को राज्यपाल के शपथ ग्रहण के मौके पर आयोजित समारोह में नेता प्रतिपक्ष तजवीजी यादव ने मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का हाथ जोड़कर अभिवादन किया तो रीएम ने मुख्यमंत्री हुए उनके कंधे पर हाथ रखा।

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का निर्वाचन नहीं आया

हैं, छोड़िएन! वैसे लालू और तजवीजी को हैं कि तजवीजी का न

जैसा मौसम, वैसा भोजन

जनवरी, फरवरी और मार्च ये वो तीन महीने हैं, जिन्हें सेहत के लिहाज से सबसे बेहतर कहा जाता है। भूख बढ़ती है, गरिष्ठ भोजन पचाना आसान होता है और हाजमा दुरुस्त रहता है। वजन बढ़ाने व पोषण संबंधी कमियां दूर करने का भी यह सबसे सही समय है। सर्दियों में कैसे बढ़ाएं सेहत, बता रही हैं अवंतिका सिंह

हिं

दूल कैलेंडर के हिसाब से देखें तो इस समय हेमंत ऋतु चल रही है। 15 जनवरी के बाद शिशिर ऋतु शुरू हो जाएगी। हेमंत और शिशिर ऋतुओं में शरीर का स्वास्थ्य सामान्यतः अच्छा ही रहता है। अगर इस समय मौसम के अनुकूल भोजन किया जाए तो कई तरह के रोगों से बचा जा सकता है। ठंड में शरीर में अनेक वाले कुछ बदलाव हैं:

1. शरीरिक प्रभाव

पाचन शक्ति का बढ़ना: हेमंत ऋतु में जठरामिन (पाचन शक्ति) प्रबल होती है। शरीर गर्म रखने के लिए अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जिससे भूख बढ़ती है।

त्वचा का शुष्क होना: ठंड और शुष्क हवा के कारण त्वचा रुक्खी हो जाती है। त्वचा की नमी के लिए इस ऋतु में तेल मालिश को महत्वपूर्ण बताया गया है।

जोड़ों का दर्द: ठंड के कारण रक्त संचार धीमा हो सकता है, जिससे जोड़ों में जकड़न और दर्द की शिकायत बढ़ सकती है।

श्वसन तंत्र पर असर: ठंडा और शुष्क मौसम श्वसन संबंधी समस्याओं जैसे जुकाम, सर्दी, खांसी और अस्थमा को बढ़ा देता है।

2. मानसिक प्रभाव

स्फूर्ति और ऊर्जा: ठंडक का असर मानसिक ऊर्जा और स्फूर्ति बढ़ाता है। लोग इस दौरान अधिक सक्रिय महसूस कर सकते हैं।

थकान, आलस्य और निराशा: ठंड के कारण कमज़ों में बढ़ रहे और अंदर से उत्पन्न कुछ लोगों में आलस्य और निराशा बढ़ती है।

3. आयुर्वेद के अनुसार प्रभाव

वात और दोष: इस ऋतु में वात दोष (हवा और सूखा) और कफ दोष (शीतलता और गर्मी) संतुलित होते हैं। इसलिए शरीर की गर्मी बढ़ती है।

सर्दी-खांसी का बढ़ना: शीतल व्यातावरण के कारण कफ बढ़ते हैं। जिससे जुकाम का समस्याएं आम हो जाती है।

तेल मालिश: शरीर को शुष्कता से बचने और मांसपेशियों से स्वस्थ रखने के लिए तेल मालिश व बटन का महत्व बढ़ जाता है।

कैसे बनें सेहतमंद

ठंड में गुन्हुना पानी पीने की सलाह दी जाती है। यूरोपियन जनवरि ऑफ फार्मास्युटिकल एंड मैडिकल रिसर्च में छोपे शोध के अनुसार, गर्म पानी शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में ठंडे पानी के मुकाबले ज्यादा दमक रहता है।

सर्दियों में हाई बीपी की समस्या ज्यादा साने आती है, क्योंकि हमारी नसें थोड़ी संकुचित हो जाती हैं,

हेमंत और शिशिर ऋतु में शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा और गर्मी की आवश्यकता होती है। इसलिए गेहूँ के आटे में ऐसे खाद्य पदार्थ मिलाएं जा सकते हैं जो पोषण बढ़ाएं और शरीर को सर्दी से बचाएं। नीचे कुछ सामग्री और उनका अनुपात दिया गया है। आप अपनी इच्छा और जरूरत के हिसाब से आटा तैयार कर सकते हैं। यह जरूरी नहीं है कि आप नीचे दो गईं सभी सामग्री का मिश्रण बनाएं, आप इनमें से कोई तीन या चार अनाज को भी चुन सकते हैं।

बाजरे का आटा



अनुपात: गेहूँ के आटे में 1/4 हिस्सा बाजरे का आटा मिलाएं।

लाभ: बाजरा शरीर को गर्मी देता है, पाचन तंत्र मजबूत करता है, और भरपूर ऊर्जा प्रदान करता है।

मक्के का आटा



अनुपात: 1/4 हिस्सा मक्के का आटा।

लाभ: मक्के का आटा शरीर को गर्मी देता है।

चने का आटा



अनुपात: 1/6 हिस्सा चने का आटा।

लाभ: यह प्रोटीन और ऊर्जा से भरपूर होता है।

सोया आटा



अनुपात: 1/8 हिस्सा सोया आटा।

लाभ: सोया आटा प्रोटीन और अमीनो एसिड से भरपूर होता है, जो मासपेशियों की ताकत बढ़ाता है।

अलसी पाउडर



अनुपात: 1-2 घम्मच अलसी पाउडर एक किलो आटा।

लाभ: अलसी ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होती है और सर्दियों में जोड़ों के दर्द में रहत देती है।

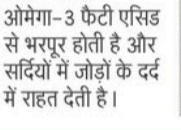
तिल



अनुपात: 2-3 घम्मच तिल पाउडर एक किलो आटे में मिलाएं।

लाभ: तिल शरीर को गर्म रखने और हाइड्रोजन को मजबूत करता है।

मेथी पाउडर



अनुपात: 1/4 घम्मच मेथी पाउडर प्रति 1 किलो आटा।

लाभ: मेथी पाउडर सुधारता है। हामोन को संतुलित रखता है।

रागी

अनुपात: 1/5 हिस्सा रागी का घम्मच।

लाभ: रागी को घम्मता है। पाचन के लिए जी बढ़ाता है।

वात दोष दूर रखने वाली चीजें खाएं

दिल्ली नगर निगम के रोहिणी डायटिटिक सेंटर में वीफ मेडिकल ऑफिसर (आयुर्वेद) डॉ. आर. पी. पाराशर के अनुसार, वात का गुण रुक्खा और शरीर होता है। ऐसी चीजें खाएं, जिससे वात दोष कारबूल रखा जा सके। बाजरा शरीर की गर्मी रुक्खा का ताकत करता है। केला, चावल, दही, कढ़ी जैसे खाद्य पदार्थ कफ बढ़ाते हैं। भोजन में निकटा (सोटी, पीपली व काली मिर्च को बाबराव मात्रा में मिलाकर बना पाउडर) का इस्तेमाल करें।

गर्म पानी नसें का फैलाव बढ़ाता है।

इस मौसम में चिकनी गुरुत्व, मधुर, खट्टर और नमकीन भोजन को सेवन इस समय लाभकारी माना जाता है। आहार में गेहूँ, ताजा चावल, पिंडी के ब्यूंजन, नई फसल के अनाज और चावल से भरपूर खाद्य पदार्थों को बनवाये। खायें और खड़ी बड़ी काउंटी के बायोग्रेन के लिए चावल के बीच बीच बढ़ाते हैं। इसके बायोग्रेन के लिए चावल के बीच बीच बढ़ाते हैं।

शरीर को लाभ पहुंचाता है। तिल और तिल से बने पदार्थों को बनवाये। गर्म पानी भोजन जैसे मूँग दाल, जिसमें धी और सेंध मनक का मिश्रण होता है। तथा तज़े चावलों से बनी खिचड़ी और पुलाव स्वास्थ्यवर्धक और स्वादित होते हैं।

मांसादारियों के लिए वासा युक्त जानवरों जैसे कछुआ, केकड़ा, मछली और याक के मांस से बना सुधार पदार्थ को ताकत देता है। इसके बायोग्रेन के लिए चावल के बीच बीच बढ़ाते हैं।

कछुआ, चावल, बाजरा, गर्मी के बीच बीच बढ़ाते हैं। यह सारे व्यायाम दिवानों को सक्रिय रखने में बहुत फायदा है। फलों में सेब, संतरा, पीपीता व अमरुल जैसे फल आहार को संतुलित बना सकते हैं।

क्या न खाएः सर्दी में कड़वे, कैसले, चरपे, रोमांची, सरसों, बथुआ और मेथी का साग

हित भूक, मित भूक, गुरु भूक

चरक संहिता के लेखक चरक ऋषि ने निरोग रहने का यह महत्वपूर्ण सूत्र दिया है। इसका अर्थ है कि आप हमें निरोगी रहना है तो ऐसा भोजन करना भी एसा भोजन होना चाहिए जो खाया जाता है। गुरु भूक का ताकत होता है कि इसना आहार का मतलब होता है।

मित भूक का ताकत होता है कि इसना आहार का मतलब होता है।

हित भूक का ताकत होता है कि इसना आहार का मतलब होता है।

गुरु भूक, मित भूक, गुरु भूक का ताकत होता है।

कैलाश इंस्टीट्यूट ऑफ नेयुरोपेशी, आयुर्वेद एंड योग के विकल्पार्थी डॉ. इंदु प्रकाश त्रिपाठी ने कहा, ठंड में बच्चे से लेकर छह साल की वयस्ता वाली बच्चों को गुरु भूक करना चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि बिना में तकरीबन तीन लीटर घरी पानी भी गुरु भूक करना चाहिए। इसका कारण यह है कि बच्चों को गुरु भूक करने के लिए घरी पानी की जरूरत नहीं है। इसका अर्थ है कि बच्चों को गुरु भूक करने के लिए घरी पानी की जरूरत नहीं है।

