





सर्वजन की सरकार सभी के हितों से सरकार

गुरुजी स्टूडेंट क्रेडिट कार्ड योजना की स्वीकृति मिल गई है। मेरे आवेदन को बैंक से जोड़कर उच्च शिक्षा हेतु रियायती दर पर मुझे क्रेडिट उपलब्ध हो सकेगा। आर्थिक स्थिति कमज़ोर होने के कारण मुझे उच्च शिक्षा ग्रहण करने में समस्या आ रही थी। योजना का लाभ मिलने से मेरे जैसे कई युवाओं को पढ़ाई में काफी मदद मिलेगी।

आदित्य कमाट बोकाये

A portrait of a young man with dark hair and a beard, wearing a plaid shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression.

35 लाईव बर्जों को मिला लाइ

The image shows a close-up of a book cover. The background is a vibrant green color. In the center, there is yellow text arranged in several lines. At the top, it says '5 अप्रैल 2012' (5 April 2012). Below that, in a larger font, is 'नियमित विद्यार्थी' (Regular Student). Underneath that, it says 'कृष्णा नाथ गुप्त' (Krishna Nath Gupta). At the bottom, it says '80 एवं प्रत्येक वर्ष' (80 and every year). The text is in a bold, sans-serif font.

इकिल की दार्शनिकी मिलने से हम जैसे वीरा क्षेत्र में दृष्टि वाले बच्चों के लिए ल जाने में सहायिता देती है। इकिल मिल जाने से अब आने-जाने कोई खर्च अलग से नहीं उगाना पड़ेगा, के लिए दार्शनिक सद्विकाएँ को बहुत-बहुत याद।



**झारखण्ड
मुख्यमंत्री मंडियां
सम्मान योजना**
राज्य की 18 से 50 वर्ष तक की
लाखों बहनों को हर साल
₹12 हजार
की सम्मान दाधि

रक्षा बंधन पर हेमन्त भैया ने हमें उपहार दिया है।
हर माह हमें एक हजार और साल में 12 हजार रुपया प्राप्त
होगा। मुझे दूसरी किस्त भी प्राप्त हो गई है। यह पैसा मेरी
जल्दी करने के लिए आवश्यक है।



मुख्यमंत्री
रोजगार मंत्री
रोजगार
रोजगार सेवा कोष
से अधिक
पांचों को
पांचों की

20 लाई
गरीब पालिंग को एसोइ
प्रद युक्त नीन रुम्हे रु
पर्णा आताय

ज्ञान्य संपोषित
अखुआ आवास
योजना

गुट्टिमत्रो बिद्या

An advertisement for a car service center. The text is in Telugu and English. It includes a phone number, address, and a QR code.

अबुआ आवास के लिए मुझे दूसरी किस्त की राशि मिल चुकी है। इस राशि से मैंने घर के छत लेवल का काम पूर्ण कर लिया है। तीसरी किस्त की राशि जल्द मिलेगी, ऐसा प्रयोग कार्यालय द्वारा बताया गया है। किस्त मिलते ही घर के छत की ढालाई पूरा करँगा। मेरा घर मिट्टी का था, लेकिन सरकार ने मुझे पक्का आवास दिया है। हमंत सोरेज को जोहारा।

Bring home a Volkswagen this festive season

Avail exciting benefits on Taigun and Virtus



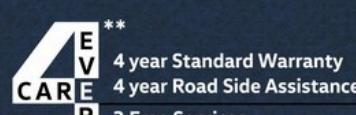
Range starts at an offer price of
₹10.89 Lakh[#]

Festive benefits up to ₹2 30 000^{^^}

Assured gifts on test drives and bookings

Exciting service benefits with every purchase

7-speed DSG and 6-speed manual transmission | Acclaimed 1.0 TSI and 1.5 TSI engine options
Segment-first twin front electric seats | Exceptional sound with in-built amplifier and sub-woofer
Superior build quality with 4-year warranty



Exchange through
Certified Pre-Owned

Volkswagen
PRIME



Scan to
Know now

Call 1800 102 0909 volkswagen.co.in

Terms and conditions apply. Images are for representation purpose. Features and accessories shown may not be a part of standard equipment and are subject to change without prior notice. The actual car colour may vary. The dark shade on the glass is due to the lighting effect. ^{^^}Total benefit up to INR 2,30,000 applicable on Taigun GT Plus Chrome with electric seats, inclusive of cash, exchange, loyalty and dealer benefit. [#]The offer price mentioned is a special offer price for Taigun Comfortline and Virtus Comfortline inclusive of all benefits. All applicable benefits at the sole discretion of the authorized dealer. 1% cess extra for Kerala. To know more on the schemes, please visit your nearest Volkswagen dealership. ^{**} 3 Free services applicable on 1 000 kilometers, 7 500 kilometers and 15 000 kilometers. In service, only labour charges are free.

Authorised Dealers: Volkswagen Ranchi: 9570007100, 9570007900.

भूली सी ब्लॉक में नजर आएगी झारखंड विधानसभा



भूली, प्रतिनिधि। सी ब्लॉक में इस वर्ष झारखंड विधानसभा की अनुकृति का पंडाल बनाया जा रहा है। 90 फॅट चौड़े और 80 फॅट ऊँचाई वाले इस पंडाल के अंदर झारखंड संस्कृति की ज़िलक देखने को मिलेगा। मंदिर परिसर में डॉडिया स्थापना, सप्तमी की कलश शोभायात्रा एवं माता की खीड़ियां भर्हई वाहनों पर प्रमुख आकर्षण होंगा। वहां माता की प्रतिमा दिव्य होती है।

कमेटी में ये लोग शामिल: मुख्य सरकारी मिथिलेश पासवान, अध्यक्ष संसेन कुमार, सचिव इंद्रकांत ज्ञा, कोषाध्यक्ष पंकज ज्ञा, मानसरंजन



दुर्गपूजा में भूली सी ब्लॉक में कुछ ऐसा दिखेगा पूजा पंडाल।

इन समस्याओं का समाधान जरूरी

- पूजा पंडाल के रास्तों पर तेज रेतार बाढ़क पर अंकुश लागने की ज़रूरत
- मनवालों व उचकों के कारण परेशानी
- ट्रैफिक व्यवस्था सुधारने की ज़रूरत

पाल, बिपिन यादव, अमेंद्र पांडे,

राजहंस, ओमप्रकाश पासवान, डिप्ट्यू पासवान, अनिल पासवान, मुद्देश ज्ञा,

राहुल सिंह, बबलू सिंह, राजीव

मुख्य आकर्षण

- पंचमी एवं बड़ी की डाढ़िया नृत्य
- समसी की शोभायात्रा में भगवान शंकर, माता पार्वती, बृजरंगली समेत अन्य देवताओं की ज़िलकी
- पश्चिम बंगाल के कलाकार देंगे प्रस्तुति



मिथिलेश पासवान, मुख्य संस्कृत के यहां सप्तमी को कलशयात्रा के दिन गांजे-बाजे के सथ भव्य शोभायात्रा निकाली जाती है। शोभायात्रा में भगवान शंकर माता पार्वती बृजरंगली समेत अन्य देवता-देवताओं की ज़िलकी ही होती है।



सनेज कुमार, अध्यक्ष: यहां पंचमी एवं बड़ी की डाढ़िया नृत्य का आयोजन किया जायगा। इसमें बंगाल के दर्जनों कलाकारों के साथ स्थानीय कलाकार भी अपनी कला का प्रदर्शन करेंगे।



पंकज ज्ञा, कोषाध्यक्ष: पूजा समिति प्रद्वालुओं को सुरक्षा के साथ-साथ हर सुधार उपलब्ध करायगी। सड़क पर यात्रायत व्यवस्था की सुधार रखने के लिए वॉलिटियर्स की तैनाती की जाएगी।

कली निधाद, विनोद कुमार, मुन्ना

कुमार, गणेश अग्रवाल, मिथुन थे।

धनबाद से ही रिकवरी एजेंट का पीछा कर रहे थे पांच अपराधी

चासनाला बी टाइप ऑफिसर्स कॉलोनी के समीप दिनदहाड़े लूट से सकते में लोग

चासनाला/सिर्दिरा, हिन्दुस्तान टीम।

चासनाला बी टाइप ऑफिसर्स कॉलोनी के समीप रिकवरी एजेंट मुकुंद मिश्र को दिनदहाड़े गोली मारने के बाद लूट की घटना से लोग सकते हैं। अशक्ता है कि अपराधी धनबाद से ही दो बादक से उनका पीछा कर रहे थे। एक बाइक और एक पॉली चल रही थी।

चासनाला सेल के बी टाइप ऑफिसर्स कॉलोनी के मुख्य गेट से महज 20 मीटर पहले अपराधियों ने दोनों बाक़ दो तर्फे रह रखे। इसका मुकुंद ने विरोध जताया।

गोली लगने के बाद भी मुकुंद हिम्मत जुटा कर स्कूटी लेकर चासनाला की



सीसीटीवी फ्रूटेज में दिखे बाइकर्स।

फिलिपार्क्ड के रिकवरी एजेंट को गोली मारने की सूचना मिली है। पुलिस जांच कर रही है।

हाफ पैट व सफेद टीशर्ट पहने अपराधी ने मारी गोली

दो बाइक पर पांच अपराधियों ने लूटपाट के दौरान मुकुंद को गोली मारी। एक काले रंग की होड़साडा बाइक पर तीने अपराधी थे। उनका बेहो खुला हुआ था, जो मुकुंद के आगे लग रहे थे। दो अपराधी अपारी से दो, ज्ञामें एक ने रेतार पहन रखा था। होड़ साड़ा पर बैठे अपराधियों ने बैग छीनने की तौलिया की तो मुकुंद ने नहीं दिया और गाली-गाली होने लगी। इसी दौरान मुकुंद खुट्टी लेकर भागना चाहे तो हाफ पैट व सफेद टीशर्ट अपराधी ने उन्हें गोली मार दी। पुलिस को बैग गोलीया औपनि से पूर्व प्रतिष्ठापित जानेवाले हीकू रोड पर उड़ा मिला है। मुकुंद अविवाहित हैं और अपने बाचा मार्केट व्यापार के साथ रहते हैं।

- भूपेंद्र कुमार रात, डीएसपी, सिर्दिरा

ओर आने लगे। उन्होंने दस कदम की दूरी ही तक की थी कि स्कूटी लेकर गिर गए। चासनाला मोड़ पर मीट बेच रहे एक अपराधी ने दूर्वा की ओर आपनी से दो, ज्ञामें एक ने रेतार पहन रखा। एक बाइक से उनकी गोली मार दी। गोली लगने से बैग गिर गए और अपराधी बैग लेकर सिरीरी की ओर फरार हो गए।

गोली लगने के बाद भी मुकुंद हिम्मत जुटा कर स्कूटी लेकर चासनाला की

पाठ्यकारी दूर्वा मारी तो एक

पाठ्यकारी दूर्वा भेज देता है।



NOW. NO MORE BENCHES, ONLY NEW BENCHMARKS.

Record Breaking Placements

Living TEACH LESS LEARN MORE Pedagogy

Fostering Entrepreneurial Spirit. Cultivating Job Creators over Job Seekers

Being in NCR and close proximity to a major industrial, corporate and aviation hub; our students get the best of faculty and industry exposure, giving our students a distinct edge over universities located in other areas

"Active Learning" adopted by Galgotias University is a pedagogical approach that goes beyond traditional methods by engaging students in participatory activities within the learning process. Rather than passively receiving information, students are actively involved in activities such as discussions, problem-solving tasks, and hands-on exercises. This approach fosters critical thinking, collaboration and deeper understanding of concepts, making learning more dynamic and effective. Active learning encourages students to take ownership of their education and prepares them for success in an ever-evolving world.

Apply Today for Career Focussed 2024-25 UG/PG/DIPLOMA/Ph.D. Programmes

UG Programs

School of Computing Science & Engineering

- B.Tech in Computer Science and Engineering (NBA Accredited)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Data Science)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Cyber Security and Digital Forensic)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Business Analytics and Optimization)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Computer Network and Cyber Security)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Data Analytics)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Cyber Security)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Artificial Intelligence and Machine Learning)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Gaming Technology)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Cloud Computing and Virtualization)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Full Stack Development)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Geographical Information Systems and Remote Sensing)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Internet of Things and Cyber Security Including Block Chain Technology)
- B.Tech in Computer Science and Engineering (Artificial Intelligence)
- B.Tech in Artificial Intelligence and Machine Learning
- B.Tech in Artificial Intelligence and Data Science
- B.Tech in Computer Science and Engineering - (For Working Professionals Only)**

School of Computer Applications & Technology

- B.Sc. (Hons.) Computer Science*
- B.Sc. (Hons.) Computer Science (Cloud Computing)*
- B.Sc. (Hons.) Computer Science (Cyber Security)*
- B.Sc. (Hons.) Computer Science (Data Science)*
- B.Sc. (Hons.) Computer Science (Game Design and Development)*

PG Programs

School of Computing Science & Engineering

- M.Tech in Data Science
- M.Tech in Computer Science Engineering
- M.Tech in Computer Science Engineering-Artificial Intelligence & Machine Learning
- M.Tech in Computer Science Engineering - (For Working Professionals Only)**
- M.Tech in Computer Science Engineering- Artificial Intelligence & Machine Learning - (For Working Professionals Only)**

School of Computer Applications & Technology

- M.Sc. Computer Science
- MCA
- MCA (Industry Oriented Specialization in Web Designing & Security)
- MCA (Industry Oriented Specialization in Cloud Computing)
- MCA (Industry Oriented Specialization in Computer Network & Cyber Security)
- MCA (Industry Oriented Specialization in Artificial Intelligence & Machine Learning)
- MCA (Industry Oriented Specialization in Data Analytics)

School of Engineering

- Department of Civil Engineering
- M.Tech in Geotechnical Engineering
- M.Tech in Structural Engineering
- M.Tech in Transportation Engineering
- M.Tech in Structural Engineering - (For Working Professionals Only)**
- M.Tech in Transportation Engineering - (For Working Professionals Only)**
- Department of Electrical Electronics and Communication Engineering
- M.Tech in Power System Engineering
- M.Tech in Communication Engineering (Satellite Communication)
- M.Tech Electronics Engineering (VLSI Design and Technology)
- M.Tech Electronics and Communication (Advanced Communication Technology)
- M.Tech in Power System Engineering - (For Working Professionals Only)**
- Department of Mechanical Engineering
- M.Tech in Industrial & Production Engineering
- M.Tech in Mechanical Engineering (CAD/CAM & Robotics)

School of Business

- Department of Management
- MBA in Dual Specialization (NBA Accredited)
- MBA Digital Marketing
- MBA in Digital Marketing in joint certification with IBM
- MBA in Marketing Analytics in joint certification with IBM
- Department of Finance
- MBA in Financial Management
- Department of Aviation & Logistics Management
- MBA (Logistics and Supply Chain Management)
- MBA (Aviation Management)

- BCA*
- B.CA in Industry Oriented Specialization (Artificial Intelligence and Machine Learning)*
- B.CA in Industry Oriented Specialization (Cloud Computing and Virtualization)*
- B.CA in Industry Oriented Specialization (Computer Networks and Cyber Security)*
- B.CA in Industry Oriented Specialization (Data Analytics)*
- B.CA in Industry Oriented Specialization (Multimedia and Animation)*
- Integrated BCA + MCA

School of Engineering

- Department of Civil Engineering
- B.Tech in Civil Engineering
- B.Tech (Hons.) in Civil Engineering (Smart Cities)
- Department of Electrical Electronics and Communication Engineering
- B.Tech in Electronics and Communication Engineering (NBA Accredited)
- B.Tech in Electronics and Communication Engineering (Artificial Intelligence and Machine Learning)
- B.Tech in Electrical Engineering
- B.Tech in Electrical Engineering (Electric Vehicle)
- B.Tech in Electrical and Electronics Engineering
- B.Tech Electronics Engineering (VLSI Design and Technology)
- B.Tech Electronics and Communication (Advanced Communication Technology)
- B.Tech in Electronics and Communication Engineering - (For Working Professionals Only)**
- Department of Mechanical Engineering
- B.Tech Mechanical Engineering (NBA Accredited)
- B.Tech Mechanical Engineering with specialization in E-Vehicles & Autonomous Vehicles
- B.Tech Mechanical Engineering - (For Working Professionals Only)**

School of Business

- Department of Management
- BBA*
- BBA Business Analytics*
- BBA Business Analytics joint certification with IBM*
- BBA Banking, Financial Services and Insurance*
- BBA Digital Marketing

- BBA Digital Marketing in joint certification with IBM*
- Integrated MBA (BBA with MBA)
- BBA Marketing and Automobile Management*
- Department of Finance
- BBA Financial Investment Analysis*
- Department of Tourism Management
- BBA (Tourism & Travel)*
- Department of Aviation & Logistics Management
- BBA Aviation Management*
- BBA Logistics and Supply Chain Management*

School of Liberal Education

- BA (Hons.) Psychology*
- BA (Hons.) Economics*
- BA (Hons.) Political Science*
- BA (Hons.) Sociology*
- BA (Hons.) Liberal Arts
- B.Sc. (Hons., with Research) Economics

School of Languages

- BA (Hons.) French
- BA (Hons.) Japanese
- BA (Hons.) English

School of Commerce

- B.Com. (Hons.)*
- B.Com. (Hons.) International Accounting and Finance*
- B.Com. (Hons.) Applied Finance and Analytics*
- B.Com. (Hons.) Financial Markets*

School of Basic Sciences

- B.Sc. (Hons.) Chemistry*
- B.Sc. (Hons.) Mathematics*
- B.Sc. (Hons.) Physics*
- B.Sc. (General) PCM*

School of Biosciences and Technology

- Department of Biomedical Sciences
- B.Sc. Medical Biotechnology*
- B.Sc. Clinical Nutrition and Dietetics*
- B.Sc. Food Science & Dietetics*
- Department of Clinical Sciences
- B.Sc. Healthcare and Clinical Research*
- B.Sc. Healthcare and Hospital Management*
- Department of Life Sciences
- B.Sc. (General) ZBC*
- B.Sc. (Hons.) Biomedical Science*

- B.Sc. (Hons.) in Microbiology*
- B.Sc. (Hons.) Zoology*
- B.Sc. (Hons.) Biochemistry*

Department of Biotechnology

- B.Tech in Biotechnology
- B.Tech in Biomedical Engineering
- B.Sc. Biotechnology*

Department of Food Technology

- B.Tech in Food Technology

Department of Forensic Sciences

- B.Sc. (Hons.) Forensic Science with specialization in Questioned Documents and Fingerprints*
- Forensic Biology and Serology*
- Forensic Toxicology and Explosives*
- Cyber and Multimedia Forensics*
- Forensic Physics and Ballistics*
- B.Sc. (Hons.) Forensic Science*

Integrated B.Sc. and M.Sc. Forensic Science

School of Agriculture

- B.Sc. (Hons.) Agriculture

School of Law

- Bachelor of Law (LLB) (Hons.)
- Integrated BA + LLB (Hons.)
- Integrated BBA + LLB (Hons.)

School of Allied Health Sciences

- Bachelor of Physiotherapy
- B.Sc. Medical Lab Technology
- Bachelor of Optometry
- B.Sc. Cardiovascular Technology
- Bachelors in Medical Radiology and Imaging Technology (BMRIT)
- B.Sc. in Yoga Therapy

School of Medical and Allied Sciences

- Bachelor of Pharmacy (Approved by Pharmacy Council of India) (NBA Accredited)

School of Nursing

- B.Sc. in Nursing (Approved by Indian Nursing Council)

School of Media & Communication Studies

- BA Journalism and Mass Communication*
- BA Film Production and Theatre*
- BA Strategic Communication*

*For selected 3 Year Undergraduate programs, you have the option to continue for 4th year to obtain an Honours with Research Degree.

** Classes will be held in Evening and on Saturdays & Sundays

Diploma Programs

School of Polytechnic

- Diploma in Computer Science & Engineering
- Diploma in Computer Science & Engineering (Network Essentials)
- Diploma in Computer Science & Engineering (Web Designing)
- Diploma in Computer Science & Engineering (Cloud Computing & IT Infrastructure)
- Diploma in Computer Science & Engineering (AI & ML)
- Diploma in Computer Science & Engineering (Data Analytics)
- Diploma in Electric Engineering (Electric Vehicle)
- Diploma in Electric Engineering (Renewable Energy)
- Diploma in Electronics & Communication Engineering
- Diploma in Mechanical Engineering
- Diploma in Mechanical Engineering (Electric Vehicle)
- Diploma in IC Manufacturing
- Diploma in Civil Engineering
- Diploma in Electrical Engineering

School of Allied Health Sciences

- Yoga Instructor Course (YIC)
- Diploma in Advanced Music Therapy

Certificate Programs

- Certificate course in Social Media Crimes
- Certificate course in Advanced crime scene management
- Certificate course in Forensic photography
- Certificate course in Graphology and personality profiling
- Certificate Course in Japanese
- Certificate Course in French

For Ph.D. Programs

Visit our website to review the complete list of programs



by INDIA TODAY EXCLUSIVE SURVEY 2024

The Edge That Sets Us Apart

Amongst #98 in India
(Management Category)

By NIRF Ranking 2024



#50 in India
(Pharmacy Category)



TOP 3 in India for filing MAXIMUM PATENTS

NAAC A+



Ranked Platinum+



Band: Institution

OBE Rankings 2024

NBA ACCREDITED

For Computer Science Engineering, Mechanical Engineering, Electronics, Telecommunications Engineering, IT, B.Tech and M.B.A

AACSB

Business Education Alliance Member

TOP RANKED
BY TIMES ALL INDIA
ENGINEERING INSTITUTES
RANKING SURVEY 2024

Ranked 17th

Amongst All India
Engineering Institutes

Ranked 15th

Amongst Top Private
Universities in India

Ranked 13th

for providing Top
Placements PAN India

Ranked 9th

for Top Research
Capability PAN India

- Launchpad for 100+ Promising Startups
- Several of our Startups are already generating revenue in crores of rupees.
- Over 30 Industry Partnerships & 80+ Mentors
- Empowering startups with invaluable resources and expertise

www.galgotiasuniversity.edu.in

0120-4513800 / 4370000 / 4806900

+91 9582847072 / +91 9717300418



झिलिया नदी की धार से पाइप बही, जलापूर्ति ठप

बारिश का कहर



झिलिया नदी में पाइप बहने के बाद मरम्मत करते पीएचडी कर्मचारी।

लगातार बारिश से दुधिया व धोखरा जोरिया उफान पर

बलियापुर। तीन दिनों से ही रही लगातार बारिश से जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। जारिया, तालाब, कुमा आदि सहित अन्य जलाशय भर गए। दुधिया व धोखरा जोरिया उफान पर हैं। धान लगे खेत पानी से भर गए हैं। दुधिया प्रधानखाता, रामामाटी सहित विभिन्न गांवों में एक दर्जन से अधिक कच्चा प्लास्टिक डॉकियां और लोगों की आवासी के प्रवास कर रही हैं। पीएचडी विभाग तकनीकी समस्याओं को दूर करने का प्रयास कर रही है। हालांकां बारिश के कारण काम प्रभावित हो रहा है। अधिकारियों ने बातों का जल्द ही मरम्मत कर लिया जाएगा। व जलापूर्ति शुरू कर दी जाएगी।

वहीं प्लास्टिक के समीप बिजली में गड़बड़ी योजना के तहत क्षेत्र में तीन दिनों से के कारण चिरकुंडा शहरी जलापूर्ति बाधित है।

लगातार बारिश से बिजली व्यवस्था घरमराई

मैथन। पिछले दो दिनों से लगातार हो रही बारिश से निरसा, मैथन क्षेत्र में लोगों का जीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। वहाँ जीवीएनएल की बिजली व्यवस्था की पाल खाली कर रख दिया है। क्षेत्र में बिजली आपूर्ति घरमरा गई है। लोगों ने बताया कि पिछले 48 घंटे में मार आठ से दस घंटे बिजली आपूर्ति हुई है। हर आधे घंटे बात लोशिंग किया जा रहा है। जीवीएनएल के अधिकारियों ने कोई न कोई फ़ीडर ब्रेकडाउन होना बताया जाता है।

बलियापुर में दो दिन से गुल है बिजली

बलियापुर। बलियापुर में तीन दिनों से ही रही लगातार बारिश से जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। जीवीएनएल के अपूर्ति वर्सरा गई है। शनिवार की देर रात बिजली गुल हुई जो रविवार रात दस बजे तक नहीं आई। जैसे सिंह का कहना है कि लगातार बारिश से जलापूर्ति व तेज हो रही है। वलियापुर बाजार में रविवार को दर्जनों दुकानें बंद रही हैं।

योजना के तहत क्षेत्र में तीन दिनों से जलापूर्ति बाधित है।

कलवार वैश्य समाज का मिलन समारोह

कलवार। कलवार के लियारी मंदिर स्थित शंकर धर्मशाला में कलवार वैश्य समाज का मिलन समारोह हुआ। समारोह में मुख्य अतिथि भाजपा नेता भगुनाथ भट्ट ने दोपी जलाकर समारोह का उद्घाटन किया। इससे पूर्व शंकर धर्मशाला से बिजली गुल हुई जो रविवार रात दस बजे तक नहीं आई। जैसे सिंह का कहना है कि लगातार बारिश से जलापूर्ति व तेज हो रही है। शनिवार का धर्मशाला रोड, झरिया अमला पड़ा केरी गर्ज के समीप, हेटलीबांध सहित कई हुक्मों दुकानें खुली हुई थीं। अधिकतर दुकानें बंद रहीं।

बारिश से मैथन व पंचेत डैम का जलस्तर बढ़ा

पानी छोड़ा

का जमाव ना हो सके। वहाँ निचले इलाकों में शिथि ना बिगड़े। इसको दूषित हुए पी-धीप डैम से नेटो पानी छोड़ा जा रहा है। मैथन हाइड्रेन से तीनों टरबोलान को चलाक पानी भालूता जा रहा है। डीवीएस के अनुसार मैथन डैम का जलस्तर बढ़ गया है। केंद्रीय जल अधिकारी ने दोनों ही डैमों पर नजर बनाए हुए हैं। हालांकि इससे अपी चिंता की बात नहीं है।

इधर केंद्रीय जल अधिकारी के निर्देश पर मैथन डैम का एक गेट रात में खोनी जा रही है। वहाँ पानी छोड़ा जा रहा है। 11425 एकड़ फीट एकड़ फीट पानी छोड़ा जा रही है। वहाँ पानी छोड़ा जा रहा है। 11425 एकड़ फीट एकड़ फीट पानी छोड़ा जा रहा है। 408 फीट है। वहाँ से 31845 एकड़ फीट जल जमा हो रहा है। 41885 एकड़ फीट पानी छोड़ा जा रहा है।

का जमाव ना हो सके। वहाँ निचले इलाकों में शिथि ना बिगड़े। इसको दूषित हुए पी-धीप डैम से नेटो पानी छोड़ा जा रहा है। मैथन हाइड्रेन से तीनों टरबोलान को चलाक पानी भालूता जा रहा है। डीवीएस के अनुसार मैथन डैम का जलस्तर बढ़ गया है। केंद्रीय जल अधिकारी ने दोनों ही डैमों पर नजर बनाए हुए हैं। हालांकि इससे अपी चिंता की बात नहीं है।

इधर केंद्रीय जल अधिकारी के निर्देश पर मैथन डैम का एक गेट रात में खोनी जा रही है। अपी सबह बंद कर दिया जा रहा है।

समानित विभागों से इंजीनियरों ने कहा कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

जिसका कारण यह है कि जलस्तर बढ़ाने की चाही जलापूर्ति व तेज हो रही है।

</

मौसम से सावधान

मानसून अब जाने को है और जाते-जाते बीमारियों का प्रकोप इस तरह बढ़ गया है कि चिकित्सकों की व्यस्तता बहुत बढ़ गई है। अस्पतालों में मरीजों की संख्या बढ़ गई है और अगर समय पर सही इलाज न हो, तो मौसमी बीमारियां भी जानलेवा साबित होती हैं। विशेष रूप से कमज़ोर रेग्न प्रतिरोधी क्षमता वाले लोगों को तो मौसमी बीमारियां कुछ ज्यादा ही सतती हैं। इसमें कोई दो राय नहीं कि मौसम के साथ तालमेल बिठाकर चलने की परियाँ पहले से कुछ कमज़ोर पड़ी हैं, पर इलाज की सुविधा के बढ़ने से माहौल में बदलाव आया है। वैसे चिकित्सक पूरे मानसून या बरसात के मौसम में सर्वत्र हरने की स्थलां देते हैं। फिर भी बड़ी सख्ता में ऐसे लोग हैं, जो कोताही लापरवाही बरतकर अपनी मुश्किलें बढ़ा लेते हैं। मौसमी बीमारियों से अलग एमपॉक्स भी चिंता की वजह बना हुआ है। एमपॉक्स का एक मरीज अभी भारत में है और उम्मीद करनी चाहिए कि वह बीमारी भारत में न फैले। अफ्रीका में अब तक 100 से ज्यादा लोग इसके कारण मरे गए हैं और युरोप भी यह है कि एमपॉक्स से बचाव के लिए दुनिया के पहले टीकों को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी मंजूरी दे दी है।

बरसात और उसमें भी जाती हुई बरसात डेंगू के खतरे को बढ़ा देती है। जगह-जगह जलभाव के कारण मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। इस मौसम में एडीज मच्छरों की संख्या बढ़ जाती है और जब ये मच्छर काटते हैं, तो डेंगू के लक्षण उभर आते हैं। तो डेंगू के खतरे को बढ़ा देती है।

चिकित्सक पूरे मानसून में सर्वत्र रहने की सलाह देते हैं। फिर भी बड़ी संख्या में ऐसे लोग हैं, जो कोताही लापरवाही बरतकर अपनी मुश्किलें बढ़ा लेते हैं। मौसमी बीमारियों से अलग एमपॉक्स भी चिंता की वजह बना हुआ है। एमपॉक्स का एक मरीज अभी भारत में है और उम्मीद करनी चाहिए कि वह बीमारी भारत में न फैले। अफ्रीका में अब तक 100 से ज्यादा लोग इसके कारण मरे गए हैं और युरोप भी यह है कि एमपॉक्स से बचाव के लिए दुनिया के पहले टीकों को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी मंजूरी दे दी है।

बरसात और उसमें भी जाती हुई बरसात डेंगू के खतरे को बढ़ा देती है। जगह-जगह जलभाव के कारण मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। इस मौसम में एडीज मच्छरों की संख्या बढ़ जाती है और जब ये मच्छर काटते हैं, तो डेंगू के लक्षण उभर आते हैं। तो डेंगू के खतरे को बढ़ा देती है।

चिकित्सक पूरे मानसून में सर्वत्र रहने की सलाह देते हैं। फिर भी बड़ी संख्या में ऐसे लोग हैं, जो कोताही लापरवाही बरतकर अपनी मुश्किलें बढ़ा लेते हैं। मौसमी बीमारियों से अलग एमपॉक्स भी चिंता की वजह बना हुआ है। एमपॉक्स का एक मरीज अभी भारत में है और उम्मीद करनी चाहिए कि वह बीमारी भारत में न फैले। अफ्रीका में अब तक 100 से ज्यादा लोग इसके कारण मरे गए हैं और युरोप भी यह है कि एमपॉक्स से बचाव के लिए दुनिया के पहले टीकों को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी मंजूरी दे दी है।

यह भी मच्छरों से फैलने वाला वायरल रोग है, इसमें भी तेज बुखार, मांसपेशियों व जोड़ों में गंभीर दर्द, सिरदर्द और थकान की शिकायत सामने आती है। चिकननुनिया के साथ सबसे बुरी बात यह है कि इसका दुष्प्रभाव हफ्तों तक बना रह सकता है। टीक इसी तरह, मलेरिया के भी मामले इस मौसम में बढ़ जाते हैं। यह भी पर्जीवी ल्याज्मोडियम और संक्रमित एनोफिलीज मच्छर के काटने से फैलता है। इन दिनों ज्ञर और वायरल बुखार के भी मामले बहुत बढ़ गए हैं। वायरल के लिए अनेक प्रकार के वायरस जिम्बेदार होते हैं और ये वायरस अपना प्रभाव या दुष्प्रभाव बढ़ाते रहते हैं। वायरल बुखार से कमज़ोर तेजी से बढ़ती है। जुकाम और खांसी के मरीजों की तो कोई गिनती ही नहीं है। अभी शायद ही कई अस्पताल होगा, जहां मौसमी बीमारियों से सताए गए लोग अपना इलाज करा रहे हों।

भारत में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ानी चाहिए, ताकि बदलते पौसम में लोग स्वास्थ्य का बचाव कर सकें। विशेष रूप से बच्चों को सेवतंद रखने के लिए बड़ों को भी चौकस रहना चाहिए। बड़े अगर चौकस रहें, तो बच्चों में भी सावधान रहने के गुण का विकास होगा। यह बात स्पष्ट है कि सामान्य सर्दी-जुकाम की वजह से भी लोगों का कामकाज प्रभावित होता है, उनकी उत्पादक क्षमता घटती है और कमाई भी। अतः बड़ी सुविधाओं के साथ सामान्य लगाने वाली बीमारियों को भी गंभीरता से लेने की आदत विकसित होनी चाहिए।

हिन्दुस्तान | 75 साल पहले

16 सितंबर, 1949

विवाद का अंत

स्वतंत्र भारत की राजभाषा क्या है, यह एक विवादग्रन्थ विषय था। भारतीय विधान में विवादग्रन्थ विषय यही है ऐसा तो नहीं कि उसके प्रति अपनी गर्मी वारे में आया और जानलेवा साबित हो गया।

यह बात स्पष्ट है कि सामान्य सर्दी-जुकाम की वजह से भी लोगों का कामकाज प्रभावित होता है, उनकी उत्पादक क्षमता घटती है और कमाई भी। अतः उत्पादक क्षमता घटती है और खांसी के मरीजों की तो कोई गिनती ही नहीं है। अभी शायद ही कई अस्पताल होगा, जहां मौसमी बीमारियों से सताए गए लोग

अपना इलाज करा रहे हों।

भारत में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ानी चाहिए, ताकि बदलते

पौसम में लोग स्वास्थ्य का बचाव कर सकें। विशेष रूप से बच्चों को सेवतंद रखने के लिए बड़ों को भी चौकस रहना चाहिए। बड़े अगर चौकस रहें, तो बच्चों में भी सावधान रहने के गुण का विकास होगा।

यह बात स्पष्ट है कि सामान्य सर्दी-जुकाम की वजह से भी लोगों का कामकाज प्रभावित होता है, उनकी उत्पादक क्षमता घटती है और कमाई भी। अतः बड़ी सुविधाओं के साथ सामान्य लगाने वाली बीमारियों को

भी गंभीरता से लेने की आदत विकसित होनी चाहिए।

भारत में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ानी चाहिए, ताकि बदलते

पौसम में लोग स्वास्थ्य का बचाव कर सकें। विशेष रूप से बच्चों को सेवतंद रखने के लिए बड़ों को भी चौकस रहना चाहिए। बड़े अगर चौकस रहें, तो बच्चों में भी सावधान रहने के गुण का विकास होगा।

यह बात स्पष्ट है कि सामान्य सर्दी-जुकाम की वजह से भी लोगों का कामकाज प्रभावित होता है, उनकी उत्पादक क्षमता घटती है और कमाई भी। अतः उत्पादक क्षमता घटती है और खांसी के मरीजों की तो कोई गिनती ही नहीं है। अभी शायद ही कई अस्पताल होगा, जहां मौसमी बीमारियों से सताए गए लोग

अपना इलाज करा रहे हों।

भारत में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ानी चाहिए, ताकि बदलते

पौसम में लोग स्वास्थ्य का बचाव कर सकें। विशेष रूप से बच्चों को सेवतंद रखने के लिए बड़ों को भी चौकस रहना चाहिए। बड़े अगर चौकस रहें, तो बच्चों में भी सावधान रहने के गुण का विकास होगा।

यह बात स्पष्ट है कि सामान्य सर्दी-जुकाम की वजह से भी लोगों का कामकाज प्रभावित होता है, उनकी उत्पादक क्षमता घटती है और कमाई भी। अतः उत्पादक क्षमता घटती है और खांसी के मरीजों की तो कोई गिनती ही नहीं है। अभी शायद ही कई अस्पताल होगा, जहां मौसमी बीमारियों से सताए गए लोग

अपना इलाज करा रहे हों।

भारत में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ानी चाहिए, ताकि बदलते

पौसम में लोग स्वास्थ्य का बचाव कर सकें। विशेष रूप से बच्चों को सेवतंद रखने के लिए बड़ों को भी चौकस रहना चाहिए। बड़े अगर चौकस रहें, तो बच्चों में भी सावधान रहने के गुण का विकास होगा।

यह बात स्पष्ट है कि सामान्य सर्दी-जुकाम की वजह से भी लोगों का कामकाज प्रभावित होता है, उनकी उत्पादक क्षमता घटती है और कमाई भी। अतः उत्पादक क्षमता घटती है और खांसी के मरीजों की तो कोई गिनती ही नहीं है। अभी शायद ही कई अस्पताल होगा, जहां मौसमी बीमारियों से सताए गए लोग

अपना इलाज करा रहे हों।

भारत में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ानी चाहिए, ताकि बदलते

पौसम में लोग स्वास्थ्य का बचाव कर सकें। विशेष रूप से बच्चों को सेवतंद रखने के लिए बड़ों को भी चौकस रहना चाहिए। बड़े अगर चौकस रहें, तो बच्चों में भी सावधान रहने के गुण का विकास होगा।

यह बात स्पष्ट है कि सामान्य सर्दी-जुकाम की वजह से भी लोगों का कामकाज प्रभावित होता है, उनकी उत्पादक क्षमता घटती है और कमाई भी। अतः उत्पादक क्षमता घटती है और खांसी के मरीजों की तो कोई गिनती ही नहीं है। अभी शायद ही कई अस्पताल होगा, जहां मौसमी बीमारियों से सताए गए लोग

अपना इलाज करा रहे हों।

भारत में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ानी चाहिए, ताकि बदलते

पौसम में लोग स्वास्थ्य का बचाव कर सकें। विशेष रूप से बच्चों को सेवतंद रखने के

खुद को भी दें जादू की झाप्पी

अगली बार जब आप आहत, डर या तनाव महसूस करें, थोड़ा रुककर स्वयं से पूछें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं? ऐसा क्या है, जो आपको हौसला दे सकता है? आपको जानकर यह हैरानी होगी कि आपके सभी सवालों का हल आपके भीतर ही है।

खूबसूरत जिंदगी



रेखा टांडोन
मार्ड बॉडी
प्रियंका शर्मा
सोनीलक्ष्मी
अभियंति और नर्स
सिस्टम में इनमें
पर जोर

'यदि आप दूसरों को खुश देखना चाहते हैं तो करुणा का भाव रखिए। यदि आप प्रसन्न रहना चाहते हैं तो भी करुणा का भाव अपने धौरण रखिए।'- दलाल लामा

3 प्र के नीतों देशक में मेरी रोमांच से भी प्रकारिता की जिल्ही रकाक किया गया।

इसकी शुरुआत चिंता से हुई, जो खुबान में बदल गया और तक उससे मैं परेशान रही। एक ही गांठ में मैं इनी बीमारी हो गई कि चलाना-फिरना तक दूध हो गया और बहुत मुश्किल से शाम को थाई-बहुत काम कर पाइ। डॉक्टरी जाँच में पता चला कि मैं क्रान्तिकारी फटांग सिंड्रोम से पीड़ित हूं और सारी जिंदगी इस बीमारी को साथ ही काटनी पड़ेगी। बयोक इस बीमारी का कोई इलाज नहीं था, इसलिए मेरी स्थिति उन खुशियों की तह हो गई, जिन पर मैं काम किया करती थी। मैं बेड डर गई और दुख में दुख गई और अपनी इस हालत के लिए मैंने खुद को ही कोसना शुरू कर दिया। जबकि, मुझे अपने असल व्यक्तित्व के अनुभव स्वयं से सेवत सुधारने की दिशा में काम करना चाहिए था।

मुझे अपनी सेवानाओं को समझने की जरूरत थी। इसके लिए मैंने ध्यान लगाना, डायरी लिखना और अपने शरीर पर ध्यान देना शुरू किया। लेकिन बदल सब करने की आदत डालने में मुझे महसूस हो गया।

मैंने जागाकर होकर अपनी आदतों पर ध्यान देना शुरू किया। मुझे पता चला कि दूसरों को खुश रखना है, इसलिए दबाव छोलने और कभी कोई गलती न करने का प्रयास

करने जैसी आदतें मेरी समस्या को और ज्यादा बढ़ा रही हैं। मैंने कहीं सुना था कि 'अपनी कटु आलोचना करने रहना, दर्द बढ़ने का मुख्य कारण है।'

मैं भी भौत की कटुता कम करने का रास्ता खोज रही थी। मैंने वैज्ञानिकों के अनुसार स्वयं के प्रति दवा भाव रखना शरीर में अच्छे हामोस बढ़ा देता है। जबकि स्वयं को कोसते रहना तनाव बढ़ाता है, जो शारीरिक लक्षणों के रूप नजर आने लगता है। हमारा अंतमन खतरा भाग्य ही हमें सरकर करने लगता है। तब हम चिंतित होकर आक्रामक हो जाते हैं या फिर डर से जड़ हो जाते हैं। इसी वैज्ञानिक नेफ के अनुसार जागरूकता, इनसानियत और स्वयं से प्रेम द्वारा खुद के प्रति करुणा बनाए रखी जा सकती है।

आइए अब इन्हें समझते हैं-

■ जागरूकता : अपनी शारीरिक और भावानात्मक पीड़ितों को स्वीकार करके शरीर में उसकी उपस्थिति महसूस करें। इसे व्यक्त करने के लिए, कह सकते हैं कि, 'दुख महसूस करना बहुत होकर आक्रामक हो जाता है।'

■ इनसानियत : कटों से जूँझना मनुष्य होने का हिस्सा है। हालांकि, हमारी परिस्थितियां एक-दूसरे से अलग हैं, लेकिन दुख महसूस करनेवाले हम दुनिया में अकेले नहीं हैं।

■ स्वयं से सहानुभूति : स्वयं से ऐसे पेश आए मानों अपने किसी प्रियजन से मिल रहे हों और खुद को वैसे ही हम्मत दें। बयोक कठिन समय में हम जानना चाहते हैं कि अभी क्या करना चाहिए?

स्वयं से सहानुभूति को अपना साथी बनाने के बाद मैंने खुद को प्रेम करना सीख लिया, जिससे मुझे बहुत ज्यादा फायदा हुआ। जीवन में अकेले महसूस करने की बाजी मैंने पाया कि वास्तव में मुझे सिर्फ अपनी ही जरूरत है।



अपने शरीर की सुनें

मरिटिक का विज्ञान कहता है कि हमारा दिमाग खतरा भाँपने पर दर्द, थकान, चिंता और तनाव जैसे लक्षण प्रदर्शित करने लगता है। कृत खास तरह के व्याहार हमें अनजाने में ही सर्वत करने लगते हैं। चिंता करना, स्वयं पर बहुत ज्यादा दबाव बनाना और खुद को कोसना भय और दर्द को और देता है। किरण, खतरे की स्थिति में आते ही हमारा शरीर इस लक्षण के रूप में संवाद करने लगता है। इसी तरह हमारा दिमाग तनाव की स्थिति में अलग-अलग तरह से चेतानी देने लगता है। जैसे ही तनाव कम होता है, वे लक्षण भी खुद-ब खुद कम हो जाते हैं।

इस सोच ने मुझे शारीरिक और मानसिक स्तर पर बेहतर बनने में बहुत सहायता की। मैंने इस बात पर गैर करना शुरू किया कि किस स्थिति में मैं दुख महसूस करती हूं। मैंने पाया कि जब मैं अपनी भावनाओं को नजरअंदाज करती हूं तो मेरी बेचैनी बढ़ने लगती है। धीरे-धीरे मेरे शरीर ने मुझे कहना शुरू किया कि मुझे खुद पर ज्यादा दबाव देने की जरूरत नहीं है, मैं जैसा हूं, वैसे ही ठीक हूं।

जैसे-जैसे मैंने इस नए से अपनी पीड़ितों को स्वीकारना शुरू किया, मेरे शारीरिक लक्षण हल्के पड़ने लगे। पर, यह सब संयम और नियम की बदौलत ही संभव हो पाया, जिससे कई महीनों बाद फिर से

स्वयं को जिंदा महसूस कर पाई। लेकिन, यह कोई जातू नहीं है। शोध भी पुष्ट करते हैं कि बहुत ज्यादा तनाव शरीर में दर्द देता है। पर, तनाव कम होने पर दर्द कम होने लगता है।

मैंने खुद भी ऐसा महसूस किया है कि तनाव होने पर कैसे मेरा गला रुद्ध जाता था। मैं चाह कर भी अपने आप को व्यक्त नहीं कर पायी थी। लेकिन, अब मुझे पता है कि ऐसे स्थिति में मुझे कठीन से चलकदमी करने का ध्यान लगाने से राहत मिलती है। विभिन्न शोध बताते हैं कि स्वयं से नर्मी बरतनेवाले लोग कम चिंतित और परेशान होते हैं। -tinybuddha.com

एक गुरुकुल के आचार्य अपने शिष्य की सेवा से बहुत प्रभावित हुए। उन्होंने उसे आशीर्वाद के रूप में एक दर्शन दिया। उस दर्शन में किसी भी व्यक्ति के मन के भाव को दर्शनी की क्षमता थी। शिष्य बहुत प्रसन्न था। दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत थी। उसने दर्शन सबसे पहले तरह अपने गुरुजी के हाथ में घोड़ा लगाया। उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता है। उसके बाद उसने दर्शन की क्षमता जांचने की जरूरत नहीं है, वह सोचता है कि उसने दर्शन की क्षमता जांचना चाहिए।

उसने अपने कई मिनों वर्षों के साथ अपनी जरूरतों के सामने दर्शन करना चाहता ह

मोदी सरकार 3.0 ने सौदियों में विकसित भारत की मजबूत नींव रखी

उपलब्धि



नई दिल्ली, विशेष संवाददाता। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अगुवाई वाली केंद्र सरकार ने अपने तीसरे कार्यकाल के पहले 100 दिन पूरे कर लिए हैं। मोदी सरकार 3.0 ने पहले सीढ़ियों में विभिन्न मोर्चों पर तथा लक्षणों को न केवल हासिल किया, बल्कि 2047 में विकसित, सुरक्षित, सक्षम, समृद्ध भारत के लक्ष्य की मजबूत नींव भी रखी है।

सरकार के इस कार्यकाल के पहले 100 दिन के आंकड़े उपलब्धियों से भरे हैं। इनमें महाला, युवा, गरीब, किसान, ओबीसी, दलित,



इंफ्रास्ट्रक्चर विकास
100 दिनों में नीन लाख करोड़ परियोजनाएं मंजूर। प्रमुख फॉकस सड़क, रेल, बंदरगाह व हवाई मार्ग। आठ हाई सीडी रोड कॉरिडोर को मंजूरी।



आदाविषयों के साथ इंफ्रास्ट्रक्चर, कानून व्यवस्था, भ्राताचार, सुरक्षा समेत प्रमुख मुद्दे शामिल हैं। मोदी ने नौ जून 2024 की तीसरी कार्यकाल की शुरुआत की थी। वह से अब तक (सीढ़ियों) के आंकड़ों को सरकार ने जारी किया है। दरअसल, मोदी ने चुनावों से पहले ही सीढ़ियों का एंट्री तय कर अफसरों को साफ कर दिया था कि उनको पहले सीढ़ियों में क्या और कैसे करना है?

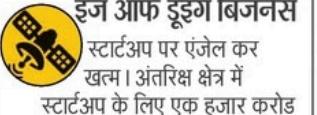


किसान मित्र मोदी
किसान समान निधि की 17वीं किस्त में 9.3 करोड़ को 20 हजार करोड़ वितरित। फसलों का एप्सीएफ्सी बढ़ाया।



मध्यम वर्ग को राहत
सात लाख की आप पर टैक्स नहीं। रेट्रोड कटौती 75 हजार की गई। परिवारिक घेसन में छूट का दायरा 25 हजार किया।

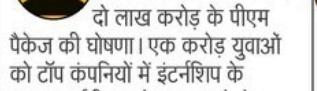
सरकार ने गिनाई ये उपलब्धियां



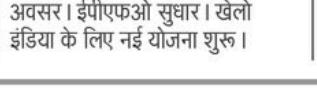
डूज आप हूँड़ बिजनेस
स्टार्टअप पर एंजेल कर खान। अंतरिक्ष क्षेत्र में



सशक्त नारी
दीनदयाल अंतर्राष्ट्रीय योजना के तहत दस करोड़ महिलाओं



को संगठित कर 90 लाख से अधिक स्वयं सहायता समूह बनाना। 11 लाख नई लक्षणों दीदियों को प्रमाण-पत्र देना।



आदिवासी सशक्तीकरण
63 हजार जनजातीय योजनाओं का विकास, पांच करोड़ आदिवासीयों की सामाजिक शिक्षण में शुरू। नमस्ते योजना का विवर। 100 साल से ज्यादा आयु वाले दिव्यांगों को 1.17 लाख कार्ड वितरित।



सुलभ स्वास्थ्य सेवा
आयुषमान योजना में 70 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को शमिल करना। साथ चार करोड़ परियोजनाओं के छह करोड़ नागरिकों को लाभ। 75 हजार मैटिकल सीटें बढ़ाना।



विज्ञान और प्रौद्योगिकी
23 अगस्त को पहला राष्ट्रीय अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाना। गुजरात के साणग में समीकृत ड्रॉइंग।



कानून व्यवस्था
जुलाई से सीन नए कानून लागू। संगठित अपराध व अधिकारी पर व्याप क्रिएटिव, पेपर लीक रोकने के लिए कानून।

रुपॉर्टर में 4100 करोड़ की हावड़ा इलेक्ट्रिक परियोजनाएं। ऑफ शार परन ऊर्जा परियोजनाएं, राष्ट्रीय ग्रीन हाइड्रोजन मिशन।

विदेश नीति गोदापति द्वारा विदेशी मुक्ति की फिजी व तिमार का सर्वोच्च नामांकित सम्मान, पीएम मोदी की युद्धरत रूस व यूक्रेन यात्रा।

आपदा प्रबंधन आपदा प्रबंधन संशोधन अधिनियम, 2005 पेश। बाढ़ प्रबंधन के लिए बड़ी पहल।

सुरक्षा एनएलपीटी, एटीएलपी के साथ शांति साझोता, संयोग रजिस्टर, पांच साल में पांच लोगों को गोलीबारी के परिवार को जिम्मेदार ठहरा रखे थे। दो बच्चों की हत्या कर दी गई।

छत्तीसगढ़ में जादू-टोने के शक में पांच लोगों की हत्या

सुकमा। छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले के एकतल गांव में रविवार को जादू-टोने के शक में तीन महिलाओं सहित पांच लोगों को पीट-पीटकर लत्या कर दी गई। पुलिस ने इस मामले में पांच लोगों को गिरफ्तार किया गया है।

कुछ ग्रामीणों को शक था कि गांव का एक रविवार उपरे ऊपर जादू-टोना कर रहा है। पिछले कुछ महीनों से गांव में लगभग हर सातवाहा एक बच्चे पुरुष की मौत हो रही और स्थानीय निवासी इन मौतों के लिए पीट-पीटों के परिवार को जिम्मेदार ठहरा रखे थे। दो बच्चों की हत्या कर दी गई।

नाटो से रूस के अंदर तक हमला करने की यूक्रेन को जल्द मिल सकती है अनुमति

यूक्रेन ने मिसाइल हमले के बाद इमारत में लगी आग। एफपी



रूस-यूक्रेन युद्ध
यूक्रेन को नाटो से रूस के अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। मंजूरी मिलते ही वह रूसी क्षेत्रों में मिसाइल हमले शुरू कर देगा। इस पर रूस ने परिचयीय दिया और अंदर क्षेत्रों को खतरा कहा।

यूक्रेन लगातार परिचयीय देशों से रूस के अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन लगातार परिचयीय देशों से रूस के अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है।

यूक्रेन को अंदर तक हमले करने के लिए लंबी दूरी की मिसाइलों के इस्तेमाल की अनुमति मिल सकती है। यूक्रेन को अंदर तक हम



Divisa

आँखों को दीजिए कुदरती आई मंत्रा



Dr. Juneja's
EYE
Mantra®

12 गुणकारी आयुर्वेदिक औषधियों जैसे गुलाब, तुलसी, आंवला, नीम, पुदीना, शहद इत्यादि के योग से बनी 'आई मंत्रा' आयुर्वेदिक आई ड्रॉप्स आँखों में होने वाली समस्याओं जैसे आँखों की थकान, आँखों का सूखापन, आँखों पर दबाव कम कर उन्हें स्वस्थ व शीतल रखने में सहायक है। आयुर्वेदिक होने के कारण यह सुरक्षित है एवं इसका आँखों पर कोई दुष्प्रभाव भी नहीं पड़ता।

प्रयोग विधि: 2 से 3 ड्रॉप्स दिन में तीन बार या
चिकित्सकीय परामर्शानुसार इस्तेमाल करें।

24x7 Helpline: 8196822222 • www.eyemantra.com • Available at all leading medical stores

ठहाकों में आँखों के सूखेपन का इलाज

रोहत

के अनुसार, केवल ब्रिटेन में हर सात में से एक शख्स आँख लाल होने और इसमें खुजली होने से परेशान है। अक्सर आँखों में सूखेपन की समस्या से निजात पाने के लिए महांगे आई ड्रॉप्स का सहारा लेना पड़ता है। एए शोध में इससे गहरत के लिए वैज्ञानिकों ने हंसी की थेरेपी वाला प्राकृतिक तरीका खोज निकाला है। दविटिया में ब्रिटेन के वैज्ञानिकों ने आँख सूखेपन का सूखापन भी शामिल था।

लंगन, एजेंसी और ठहाकों में आँखों को सूखेपन का राज दिया है। हालिया अध्ययन में दावा किया कि हंसने की थेरेपी आँखों का सूखापन का इलाज करने में कारोबार साबित हो रही है। ब्रिटेन के वैज्ञानिकों ने आँख से यह दावा किया गया है। दुनिया में करीब 36 करोड़ लोग आई ड्रिंगों से जूझ रहे हैं। शोध

खतरे में धरती: ओजोन प्रदूषण से कम हो रहे जंगल

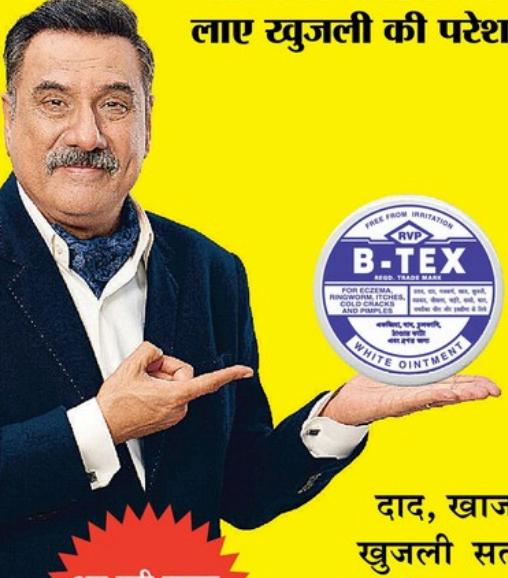
वाणिंगटन। पृथ्वी के वायुमंडल में मीजूद ओजोन परत इसनां को नुकसान हो रहा है। नेचर जियोसाइस में प्रकाशित एक हानिकारक पैराबैंगनी विकिरण से अध्ययन से पता चला कि ओजोन प्रदूषण से हर साल 5.1 फीसदी जंगल कम होता जा रहा है। इस प्रदूषण से हर वर्ष 290 मिलियन टन कालन डाइऑक्साइड गैस अवशोषित नहीं हो पा रही है, जिससे तापमान में बढ़ोतरी हो रही है।

वॉट्सऐप पर दिखने लगा नया अपडेट नई दिल्ली। मेटा के इंस्टेटट मैसेजिंग एप वॉट्सऐप पर नया अपडेट दिखने लगा है। अब इसके यूजर किसी के स्टेटस को लाइक कर सकते हैं।

चीन में केक में मिला इंसान का दंत

बीजिंग। भारत समेत दक्षिणी के दूसरे देशों में भी खीरीद कर लाई गई खाद्य सामग्रियों में अजीब सी वीजे मिल रही हैं। चीन के जियांगसु प्रांत में मौजूद सुपरमार्केट से महिला ने मूरक्के के दीरान महिला को इसन का दात मिला। महिला ने सोशल मीडिया लैटरार्म बुड़न पर इसका दाता का दात मिला। महिला ने जाव शुरू कर दी है। मूरक्के बनाने वाली कंपनी का कहाना है कि केक के लिए इस्तेमाल किया जाने वाले मीट की जांच एक्स-रेसिस्टम के जरिए की जाती है।

**बारिश और नमी
लाए खुजली की परेशानी**



B-TEX
SINCE 1942

**बारिश और नमी
लाए खुजली की परेशानी**

**अब वही मलान
ट्यूबमें भी**

**दाद, खाज,
खुजली सताए
बी-टेक्स मलहम
आराम दिलाये !**

B-TEX WHITE OINTMENT

SHREE RANISATI SALES, RANCHI.
Ph.: 9934336989

Now available on **Flipkart** | **HEALTHMUG** | **JioMart** | **1mg** | **shopbtx.com**

Festive Dhamaka
BENEFITS UPTO ₹ 1 20 000.00*

Upto 7 year loan tenure

Low EMI

Upto 100% Loan

T & C Apply*

Mahindra

BOLERO NEO
BENEFITS UPTO ₹ 1 00 000.00*

SCORPIO CLASSIC
BENEFITS UPTO ₹ 1 20 000.00*

*Credit at sole discretion of bank. Subject to credit approval from the Bank/ Finance company. All other terms & Conditions will apply. Offer valid on select models till stock lasts. This offer cannot be clubbed with any other offer. Offer mentioned is maximum benefit available inclusive of insurance, exchange, loyalty, corporate as applicable. Offer will vary depending on the brand and model purchased and may vary from city to city. Contact your nearest Mahindra dealer for exact details. Terms of the offer may be altered/ amended/ withdrawn without prior notice. Accessories shown are not part of standard equipment. *Offer valid till stock last. T&C Apply. Creative Visualization. For illustrative purpose only.

Model Fuels Pvt. Ltd.:
• Dhanbad: 8929207235
• Bokaro: 8929207236 • Giridih: 9711355896

Tekriwal Motors:
• Deoghar • Godda • Pakur: 9873399838
• Dumka: 7033098272

Himmat Singh Brothers:
• Dumka • Jamtara
• Sahebganj: 7091639309

hero
CENTENNIAL CELEBRATION
HERO FOREVER



सबका मनपसंद डिपाइन

4 लाख झारखंड में**

आँ-इड कीमत
₹97,970*

सिमली मैरेनोटिक
GLAMOUR

फॉल टोल-फ्री 1800 266 0018

कम डाइन पैनेट

₹9,797*

Flipkart

पर जल्दी

बुक्साक्षिणा अॉफर

₹2,500*

फुली डिजिटल कंट्रोल

USB चार्जिंग पोर्ट

45

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60

100

60