



शुक्रवार
15 मार्च 2024, धनबाद

हिन्दुस्तान

भरोसा नए हिन्दुस्तान का

• पांच प्रदेश • 21 संस्करण

अरिवनी वैष्णव बोले,
वपालकाँम केंद्र के
सहयोग से 6जी
प्रयोगशालाएं बनाएगी



SAMSUNG

Galaxy S24 Ultra

Circle it, find it

Circle to Search
with Google

Galaxy Ultra Days

March 12-22, 2024

Retail price of S24 Ultra (256GB)	₹ 129999*
Exchange value of old device	₹ 63000~
Upgrade bonus	₹ 12000^
Special upgrade bonus for Galaxy S Series	₹ 5000^
Galaxy Ultra Days' offer price	₹ 49999*

Also get ₹ 12000** off on Galaxy Watch6
with Galaxy S24 Series



Up to ₹ 17000
upgrade bonus^

Samsung
Upgrade

HDFC BANK

B
BAJAJ
FINSERV

Samsung Finance+™

samsung.com

Please dispose off e-waste and plastic waste responsibly. Customers can WhatsApp on 1800 5 7267864 for information on e-waste/plastic pick up.

Image simulated for representational purpose, actual may vary. S Pen embedded in Galaxy S24 Ultra. Circle to Search results may vary depending on visual matches. Google is a trademark of Google LLC. Compatible devices and internet connection required. Works on compatible apps and surfaces. Results may vary depending on visual matches. Users may need to update Android to the latest version. Product functionality may be dependent on your app and device settings. Some functions may not be compatible with certain apps. Availability of the service varies by country and language. Accuracy of results is not guaranteed. T&C apply. *Retail price of 1 Unit of Galaxy S24 Ultra 12GB | 256GB. Price inclusive of taxes. **Approximate value on exchange of 1 Unit of Galaxy S23 Ultra 12GB | 256GB. Exchange value varies basis model & condition of old device. Exchange at the sole discretion of dealer. ^Upgrade bonus as per Samsung Upgrade program provided by brand/dealer at their sole discretion upon exchange of select devices. Upgrade bonus varies model wise and EMI offer taken by the customer. Up to ₹ 12000 upgrade bonus is applicable only where customer does not avail the 24 months no cost EMI offer. The upgrade bonus shall be up to ₹ 6000 only when availed with 24 months no cost EMI offer. Special upgrade bonus provided by brand at its sole discretion upon exchange of select Galaxy S Series devices. Please reach out to dealer for eligible device information. *Offer price shown for 1 Unit of Galaxy S24 Ultra 12GB | 256GB inclusive of exchange value of old device, upgrade bonus and special upgrade bonus for Galaxy S Series as detailed above. Final pricing subject to dealer discretion. **Offer valid on 1 Unit of Galaxy Watch6 when purchased with Galaxy S24 Series. Offer applicable across entire Watch6 Series. Reach out to dealer for more information. Offers may be revised or withdrawn without prior notice. All third party logos/brands are trademarks/registered trademarks of the respective brand/company. Samsung promotes responsible use of Artificial Intelligence (AI) features.

Scan and experience
Galaxy AI

Or WhatsApp "Hi" to
9870 494949 to buy at
Samsung Exclusive Store



अपना ReStore™ बैटरी रिफर्बिशिंग फ्रैंचाईज़ खोलें
निवेश मात्र ₹5.25 लाख से शुरू*



कमाएं ₹1 लाख तक प्रति माह*

रेंज जो है, आपकी रेंज में
भारत का पहला इलेक्ट्रिक 2-व्हीलर, फायर सप्रेसेंट के साथ



मिनिमम
इंवेस्टमेंट

उच्च
रिटर्न

आज ही निवेश करें ₹15 लाख और पाएं डीलरशिप

निवेश करें ₹50 लाख और बनें हमारे ReStore™
मार्स्टर फ्रैंचाईज़

भारतीय बैटरी उद्योग क्रांति में शामिल हों और उच्च आर. ओ. आई. अर्जित करें*

संभावित
आय

48%
प्रति वर्ष

मिनिमम
आर ओ आई

24%
प्रति वर्ष



पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय

(राजपत्र अधिसूचना संख्या CG-DL-E-24082022-238351)

भारत सरकार ने बैटरी वेस्ट मेनेजमेंट रूल्स 2022 के तहत बैटरी रिफर्बिशिंग को
एक व्यावसायिक गतिविधि के तौर पर मंजूरी दी है।

सरकारी अधिसूचना जांचने
के लिए लॉन करें



*बैटरी अपशिष्ट प्रबंधन नियम 2022 के तहत CPCB के दिशानिर्देशों के अनुसार नवीनीकरण प्रक्रिया की जाएगी

दीलरशिप फैक्टरी एवं मार्स्टर फैक्टरी के लिए संग्रह करें - 9706076076



शुक्रवार
15 मार्च 2024, धनबाद

हिन्दुस्तान

भरोसा नए हिन्दुस्तान का

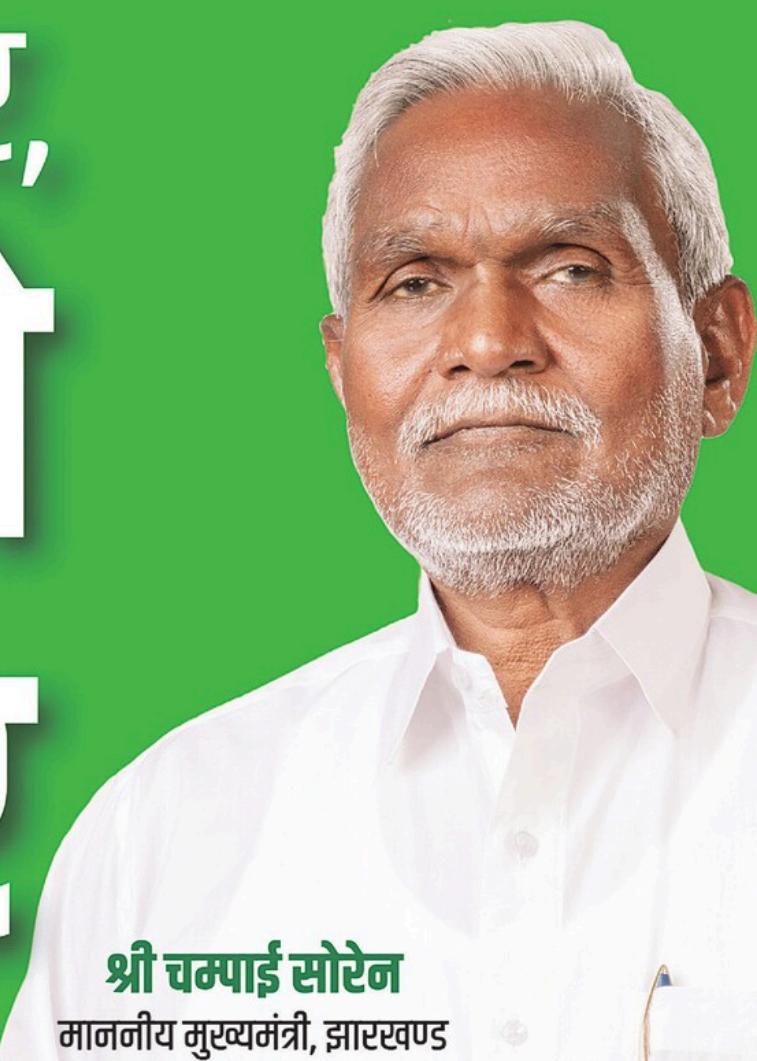
अधिवनी वैष्णव बोले,
व्यालकॉम केंद्र के
सहयोग से 6जी
प्रयोगशालाएं बनाएगी



• पांच प्रदेश • 21 संस्करण



युवाओं की सरकार, युवाओं से सरकार



श्री चम्पाई सोरेन
माननीय मुख्यमंत्री, झारखण्ड

गुरुजी स्टूडेंट क्रेडिट कार्ड योजना (GSCC)



₹15 लाख

तक विद्यार्थियों को
ऋण सुविधा...

...बिना किसी
प्रोसेसिंग शुल्क के

4%

साधारण ब्याज दर
से भुगतान

ऐष ब्याज का वहन
झारखण्ड सरकार द्वारा

15 वर्ष

तक ऋण वापसी
की अवधि

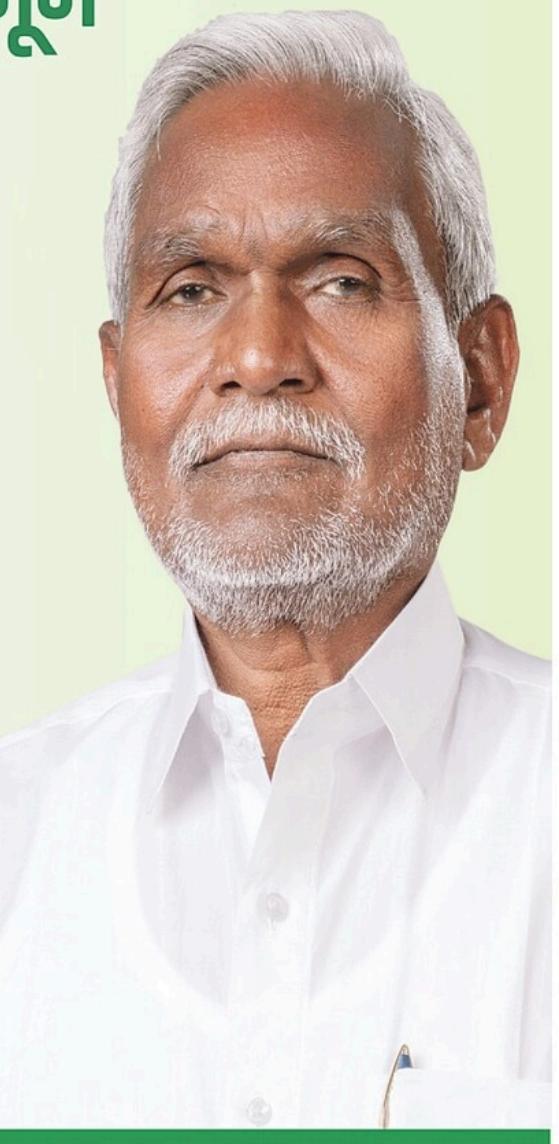
ऋण बिना किसी
जमानती सुरक्षा के

ऋण वापसी की प्रक्रिया
पाठ्यक्रम पूर्ण होने के 1 वर्ष बाद से

अध्ययन अवधि में
दी ऋण का ब्याज चुकाने पर ब्याज के
दर में 1% की छूट



कोल्हान विश्वविद्यालय, चाईबासा अंतर्गत पूर्वी सिंहभूम जिले के चाकुलिया एवं पोटका में **डिग्री महाविद्यालय का रिलान्यास कार्यक्रम**



०९ मुख्य अतिथि ३०

श्री चम्पाई सोरेन

माननीय मुख्यमंत्री, झारखण्ड

दिनांक : 15 मार्च 2024

समय : अपराह्न 01:15 बजे

स्थान : मारदाबांध स्टेडियम मैदान, चाकुलिया

दिनांक : 15 मार्च 2024

समय : पूर्वाह्न 11:40 बजे

स्थान : प्रखण्ड मैदान, पोटका

०९ विशेष अतिथि ३०

श्री आलमगीर आलम

माननीय मंत्री, ग्रामीण विकास, ग्रामीण कार्य,
पंचायती राज एवं संसदीय कार्यविभाग, झारखण्ड

श्री सत्यानंद भोका

माननीय मंत्री, श्रम, नियोजन, प्रशिक्षण
एवं कौशल विकास तथा उद्योग विभाग, झारखण्ड

श्री बन्ना गुप्ता

माननीय मंत्री, स्वास्थ्य, चिकित्सा, शिक्षा
एवं परिवार कल्याण सह-आपदा प्रबंधन विभाग

०९ गणितामयी उपस्थिति ३०

श्री विधुत बरण महतो

माननीय सांसद, जमशेदपुर लोकसभा

श्री दमदास सोरेन

माननीय विधायक, घाटशिला

श्री सदयू दाय

माननीय विधायक, जमशेदपुर पूर्वी

श्री मंगल कालिंदी

माननीय विधायक, जुगसलाई

श्री समीर मोहन्ती

माननीय विधायक, बहरागोड़ा

श्री संजीव सदार

माननीय विधायक, पोटका





शुक्रवार

15 मार्च 2024, फालगुन शुक्रवार पक्ष, ईशों, विक्रम संहित 2080, धनबाद

नगर संस्करण, तर्फ 14, अंक 64, 22 पेज, गुल्मी ₹ 5.00

हिन्दुस्तान

भरोसा नए हिन्दुस्तान का

● पांच प्रदेश ● 21 संस्करण

अधिवनी वैष्णव बोले,
वपालकाँम केंद्र के
सहयोग से 6जी
प्रयोगशालाएं बनाएंगी

मोदी सरकार की गारंटी

हमारा संकल्प
विकसित भारत

पीएम स्वनिधि से कारोबारी आत्मनिर्भरता

82 लाख से अधिक रेहड़ी-पटरी विक्रेताओं
को ₹11 हजार करोड़ की ऋण सहायताअधिक जानकारी के लिए
स्कैन करें

चुनाव आयोग ने वेबसाइट पर बॉन्ड देने और पाने वालों का ब्योरा सार्वजनिक किया

चुनावी चंदे के आंकड़े जारी

नई दिल्ली, विशेष संवाददाता। भारतीय निवाचन आयोग ने चुनावी बॉन्ड के जरिए राजनीतिक दलों को चंदा देने वालों के नाम गुरुवार को सार्वजनिक कर दिए। सबसे अधिक चंदा देने वालों में मिलान छु की लॉटरी फॉम और अंग्रेजी फॉर्म का पर्सनल कार्परी शामिल हैं।

सुप्रीम कोर्ट में हलफनामा दाखिल कर एसबीआई ने कहा था कि एक अप्रैल 2019 से 15 फरवरी 2024 के बीच विभिन्न मूल्यवर्ग के 22,217 चुनावी बॉन्ड जारी किए गए। इनमें से 22,030 को राजनीतिक दलों ने चुनावी बॉन्ड के जरिए राजनीतिक दलों को चंदा देने वालों का विवरण भारतीय निवाचन आयोग को मुहूर्या कराया था।

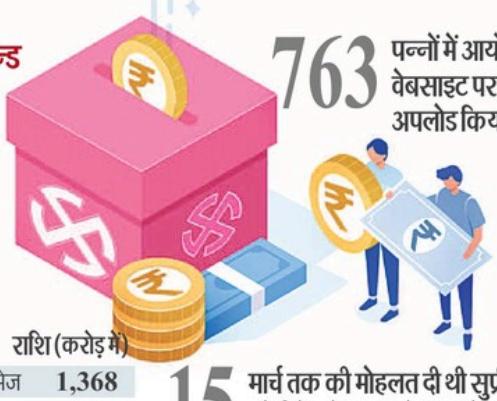
इन प्रमुख दलों को मिल चंदा: चुनावी चंदा पाने वालों में भाजपा, कांग्रेस, बीजेपी, वाईसेसआर कांग्रेस, डीएमपी, जेडी-एस, एनसीपी, तृष्णपूर्ण कांग्रेस, जेडीयू, आप, राजद, समाजवादी पार्टी, जमू-कश्मीर नेशनल कॉर्प्स, बीजेडी, गोवा फॉर्मर्ड पार्टी, महाराष्ट्रवादी गोपनीकां

किस पार्टी को कितने बॉन्ड

पार्टी	बॉन्ड
1. भाजपा	8633
2. टी.एमपी	3305
3. कांग्रेस	3146
4. बी.एसएस	1805
5. बीजद	861

पांच प्रमुख दलों का

कंपनी	राशि (करोड़ में)
1. एप्यूर गेमिंग और होटल सर्विसेज	1,368
2. मेया इंजीनियरिंग एंड फ्रिक्सार्ट्स	966
3. विक साप्लाई चेन प्राइवेट लिमिटेड	410
4. वेंडोंटा लिमिटेड	400
5. हल्डिया एन्जीनियरिंग	377

763 पन्नों में आयोग ने
वेबसाइट पर ब्योरा
अपलोड किया15 मार्च तक की मोहल दी थी सुप्रीम
कोर्ट ने ब्योरा अपलोड करने को
वर्ष के करीब चुनावी चंदे के आंकड़े
मुहूर्या कराए हैं एसबीआई नेनिर्वाचन आयोग शीर्ष अदालत पहुंचा
एसबीआई के बाद निवाचन आयोग ने भी संविधान पीठ
के निर्देशों में संशोधन के लिए सुप्रीम कोर्ट में अर्जी
दाखिल की है। इस पर शुक्रवार को पांच जल्दी पीठ
सुनावाई करेंगे। याचिकाकर्ता के बौद्धी प्रश्न भूषण ने
‘एक’ पर पोस्ट कर यह जानकारी दी।दो फाइलों में ब्योरा
आयोग ने बॉन्ड के जरिए
चंदा देने वालों के नामों
फाइलों में अपलोड किया। पहली फाइल में चंदा देने
वालों के नाम और रकम है,
जबकि दूसरी फाइल में चंदा
लेने वाले राजनीतिक दलों
और रकम का ब्योरा है।योजना पर
रोक लगाई थी
15 फरवरी 2024
को सुप्रीम कोर्ट ने
चुनावी बॉन्ड की स्थीर
पर रोक लगा दी थी।
सुप्रीम कोर्ट ने कहा
था— यह स्थीर
असंवैधानिक है।सुप्रीम कोर्ट ने एसबीआई को 12 अप्रैल 2019
से खारीदे गए बॉन्ड की जानकारी निवाचन आयोग
को सौंपेंगे का निर्वेश दिया था। एसबीआई चुनावी
बॉन्ड जारी करने के लिए अधिकृत संस्थान है।भाजपा को वित्तीय लेन-देन पर श्वेत पत्र लाना चाहिए। केंद्र ने
कांग्रेस के खाते प्रीज़िज कर दिए हैं, जबकि वह केंद्रीय एजेंसियों
का उपयोग कर पैसे निकालती है। —मलिकार्जुन खड्गें, कांग्रेस अध्यक्ष

सुप्रीम कोर्ट ने दिए थे निर्देश

पार्टी, सिविकम क्रांतिकारी मोर्चा, जेएसपी, सिविकम डेमोक्रेटिक फ्रंट और अन्य पार्टियां शामिल हैं।

महत्वपूर्ण हसितयों ने बॉन्ड खारीदे:

देने वालों में स्टील टाइकून लक्ष्मी
मित्तल से लेकर एप्टेटर के प्रवर्तक
अरबपति सुनील भारती मित्तल तक
शामिल हैं। इसके अलावा वेबता
सार्वजनिक किए गए विवरण से साफ
होता है कि राजनीतिक दलों को चंदादेने वालों में स्टील टाइकून लक्ष्मी
मित्तल से लेकर एप्टेटर के प्रवर्तक
अरबपति सुनील भारती मित्तल तक
शामिल हैं।

सर्विसेज के नाम प्रमुख रूप से हैं।

पश्चात गेमिंग वहीं कंपनी है, जिसके
खिलाफ मार्च 2022 में प्रवर्तन
निर्देशालय ने धन शोधन के आरोपों
की जांच की थी। इस कंपनी ने दो
लाख-अलग कंपनियों के जरिये1,350 कोरोड़ से अधिक के चुनावी
बॉन्ड खरीदकर राजनीतिक दलों को
चंदा दिया था। चुनावी बॉन्ड की कीमत
दस हजार रुपये से लेकर एक करोड़
रुपये तक है। इनपर आयकर में शत-
प्रतिशत छूट मिलती है।

सर्विसेज के नाम प्रमुख रूप से हैं।

धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमतों में दो
रुपये प्रति लीटर की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।धन शोधन के दूसरी कंपनी है, जिसके
पेटेल और डीजल की कीमती गई है।



कठिन दिनों की तकलीफें

• कमर व उन दिनों के दर्द • खून की कमी • कमज़ोरी • चिड़चिड़ापन
• थकान • हार्मोन्स की गड़बड़ी • खून साफ करे • रूप निखारे आदि में सहायक

90 वर्षों से महिलाओं की No.1 औषधि व टॉनिक



पूरे माह रहें एकिटव,
फिट व स्वस्थ

हेमपुष्पा

*Source: Brand Research Report, IBC 2018

बीसीसीएल में शॉवेल-डंपर चलाने वाली महिलाएं की गई सम्मानित

पुरुषों के मुकाबले कार्य के प्रति महिलाओं में समर्पण का भाव ज्यादा : सीएमडी

धनबाद, विशेष संवाददाता। बीसीसीएल में कार्यरत और विभिन्न क्षेत्रों में योगदान देने वाली 20 से अधिक विशिष्ट महिलाओं को गुरुवार को कोकेला भवन में पुरस्कृत किया गया। बीसीसीएल में शॉवेल-डंपर चलाने वाली भी कई महिलाएं सम्मानित की गईं।

मालम हो कि खनन में प्रयुक्त शॉवेल-डंपर जैसी भारी मशीनों का ऑपरेटर किसी महिला का होना अपने आपमें महत्वपूर्ण है।

मैंके पर बीसीसीएल सीएमडी समीकरन दत्ता ने कहा कि पुरुष के मुकाबले कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें महिलाओं ने एक से बढ़कर

नृत्य-गीत, संगीत के साथ-साथ क्रूप व्यंजन दिया।

महिलाओं में समर्पण एवं जिम्मेदारी का भाव ज्यादा होता है। अपने पेशेवर जीवन के साथ-साथ घरेलू और पारिवारिक दायित्वों में पुरुषों से अधिक योगदान देती है। महिला दिवस को लेकर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें महिलाओं ने एक से बढ़कर

नृत्य-गीत, संगीत के साथ-साथ क्रूप व्यंजन दिया। इसके अलावा सीआईएसएफ की टीम ने महिला सशक्तीकरण विषय पर एक नृत्य-नाटिका भी प्रस्तुत की। मुख्य अतिथि स्वतंत्र निदेशक शशि सिंह, बीसीसीएल दीक्षा महिला मंडल में उत्तराधिकारी और अधिकारी डॉ



कायला भवन में गुरुवार को सम्मानित होनेवाली की महिलाओं के साथ सीएमडी समीकरन दत्ता और अन्य।

महिलाओं ने किया कार्यक्रम का आयोजन

कल्याण विभाग की विभागाध्यक्ष निर्मला किरण के प्रति कार्यरत में बीसीसीएल विषय की महिला टीम द्वारा आयोजन किया गया। किरण रानी वरन्तुओं, कार्यों और सेवाओं की अधिकारित हेतु सभी निविदाएँ बी.सी.सी.एल. की वेबसाइट [www.bcclweb.in](http://bcclweb.in), कोल इंडिया लिमिटेड (सी.एसी.एल.) के वेबसाइट [www.coaliindiaenders.nic.in](http://coaliindiaenders.nic.in) और सेन्ट्रल पलिक ई-प्रोव्युमेंट पोर्टल [https://eprocurement.gov.in](http://eprocurement.gov.in) पर उपलब्ध हैं। इनके अलावा, अधिकारित जी.ई.एम. पोर्टल [https://gem.gov.in](http://gem.gov.in) पर जीर्णी भी जाती है।

* यह सूचना बीसीसीएल की वेबसाइट www.bcclweb.in पर भी उपलब्ध है।

यह सूचना बीसीसीएल की वेबसाइट www.bcclweb.in पर भी उपलब्ध है।

अनीता चौधरी, दीक्षा महिला मंडल की उपाध्यक्ष पूर्वांतर रमेया एवं निमित्त सहाय के साथ ही सीआईएसएफ संसदीकृत कामिति की अध्यक्ष सुनम काजला भी विशिष्ट अतिथि के रूप में भी महिला सशक्तीकरण विषय पर आयोजित किया गया। आईआईटी आईएसएफ की प्रोफेसर डॉ. आकाश सिंह ने महिला सशक्तीकरण पर व्याख्यान दिया।

मुख्य प्रबंधक (खनन) आरएन विश्वकर्मा आदि भी जूट हैं।

उपर्युक्त महिलाओं का कार्यक्रम का उत्तराधिकारी डॉ

पहला जुमा आज, मरिजदों में होगी सामूहिक नमाज

धनबाद, कार्यालय संचादाता। माह-ए-

रमजान के पहले जुमे को लेकर मुस्लिम समाज के लोगों में जबकदर्स उत्साह है।

पहले जुमे की नमाज अदा करने के लिए

सभी मरिजदों में विशेष तैयारी की गई है।

रमजान के आने से पूर्व ही मरिजदों की साफ-सफाई और रंग-रंगन कर लिया गया।

सभी मरिजदों में सामूहिक नमाज अदा की

जाएगी। शाम को जगह-जगह इफ्तार पार्टी का आयोजन किया जा रहा है।

इससे पूर्व रमजान माह के तीसरे दिन गुरुवार को लोगों ने रोजा रखा। नमाज अदा की और जगह-जगह इफ्तार किया। पहला जुमा रमजान माह के चौथे दिन पड़ रहा है। हलांकि रोजदों को इस साल गर्मी से थोड़ी राहत मिली है।

धनबाद के अमित के शोधकी सराहना

धनबाद। बीसीसीएल में कार्यरत असिस्टेंट प्रोफेसर अमित कुमार ज्ञा व अन्य सहयोगियों ने आईओटी बेर्स्ट होम ऑटोमेशन सिस्टम पर शोध किया है।

इससे दिव्यांग व बुजुर्ग अपने स्मार्ट

मोबाइल के प्रयोग से घर के सभी यंत्रों

को नियंत्रित कर जीवन को सुगम बना सकते हैं। टीम में एसोसिएट प्रोफेसर डॉ शांतानु मोक्त, अमित कुमार ज्ञा, प्रो. संजीव धोय, प्रो. सूर्य शेखर संतरा शामिल हैं। शिक्षकों व छात्रों ने शोध के लिए टीम के सदस्यों को बधाई दी है।

धनबाद। बीसीसीएल में एसोसिएट प्रोफेसर

किडनी रोगी 20 दिनों में हुआ ठीक : डा. दस्तान

जिन रोगियों को पेशाब आ रहा है वो अगर यह दवा ले तो

अधिकतर रोगियों को डायलासिस की जरूरत नहीं।

जिन रोगियों का बहुत इलाज करवाने के बाद भी कोई फैक्ट

नहीं पड़ा पर डा. दस्तान से जब इलाज शुरू करवाया तो

मात्र 20 दिनों में रोग केंटनाइन 9.4 से 1.0 पर सामान्य

आ गया और अब भी ठीक है। जनहित में मेरी जारी

प्रार्थना है कि छोटे बड़े विज्ञापों के ज्ञासे में आने

से पहले पता करें कि उस डॉक्टर के स्वस्थन में

पर व रिकार्ड सहित कितने रोगी ठीक हुए हैं। उसका google पर website

रीव्य भी चैक करें। डा. दस्तान द्वारा, रोगी के ठीक होने के सम्बन्धने के बारे में

पहले ही बता दिया जाता है। मेरे जैसे ठीक हुए अनेकों रोगियों का सबरे

अधिक डाटा www.drdassans.com और dr.dassans YouTube पर तो उपलब्ध है। सम्बन्धते 07355793557 पर कॉल या whatsapp पर

उपलब्ध है।

DR DASSAN'S AYURVEDA

ZERO SUGAR ADDED

गैस, एसिडिटी, बदहजमी और
पेट भारी के लिए अचूक दवा

गैसानोल

TRY 200ml ₹115

200 ml & 450 ml में दवा दुकान में उपलब्ध है।

www.auriopharma.com
Helpline - 9830011723, 9874595838

For Registered Medical Practitioner

INDIRA IVF
FERTILITY & IVF CENTRE

मातृत्व एक सुखद अहसास
IVF से जगी नयी आस

अधिक उम्र में माँ बनना हो रहा है संभव

आधुनिक तकनीकों जैसे आईवीएफ द्वारा अब 40 या उससे अधिक उम्र एवं मासिक धर्म बंद होने पर भी डोनर सर्विसेज के माध्यम से माँ बनना संभव हो पा रहा है।

निःशुल्क परामर्श
₹ 8867731100

परामर्श हेतु कौन दम्पति सम्पर्क कर सकते हैं?

- कम शुक्राणु • निल शुक्राणु
- धीमी गतिशीलता • खराब गुणवत्ता
- बंद फेलोपियन द्यूब • अपडों में खराबी
- गर्भाशय में रसोली /PCOS • अनियमित पिरियड
- एड्नोमीट्रोसिस • एन्डोमीट्रोसिस

PHILIPS

Smart LED

with WIZ Connected

घर हो रमार्ट, जब लाइट्स हो रमार्ट

Philips Smart Wi-Fi LED lights

स्पेससेस
मर्केट पर चल चाल होती है।

16 मिलियन कलर्स
सारे कलर्स और लार्ज स्क्रैन लाइट

वॉइस नियंत्रण
वॉइस नियंत्रण सहायता

WIZ ऐप
कृपी से भी लाइट्स लियंगिट कर सकते हैं।

innovation + you

जनजीवनी Philips Smart light hub
लॉक करने के लिए रेक्ट करें।

WIZ CONNECTED

Voice control
NO HUB NEEDED

works with Google Assistant

works with Alexa

works with Siri Shortcuts

विकसित भारत - विकसित उत्तर प्रदेश



संचालित एयरपोर्ट

2017	2024
2	15

4 अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट एवं 11 घरें एयरपोर्ट संचालित। 1 अंतर्राष्ट्रीय एवं 5 घरें एयरपोर्ट नियंत्रित, जबकि 2022-23 की तुलना में वर्ष 2023-24 में प्रतिशत हाई गारेजों में वृद्धि हुआ है।

महिला श्रम शक्ति (प्रतिशत में)

2017-18	2022-23
14.2%	32.10%

मातृ मृत्यु दर (प्रति लाख)

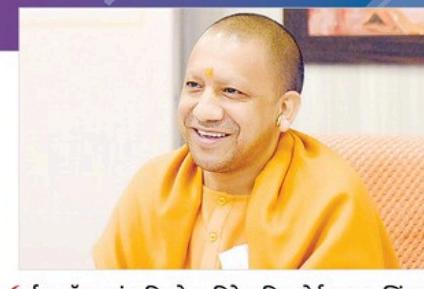
2014	2022
285	167



प्रधानमंत्री आवास योजना	2016	2023
1.40	55.83	लाख आवास

टार्क्षीय टार्क्षीय	2014	2023
7986 किलोमीटर	12292 किलोमीटर	

शिशु मृत्यु दर (प्रति हजार)	2014	2020
87	38	

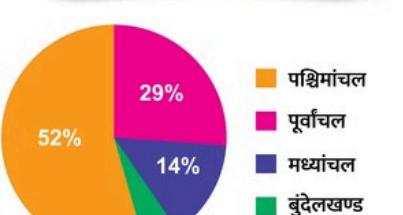


इंज ऑफ हूँग विजेन्स, निवेश मिश्न बोर्ड तथा सिंगल विझेन्स निवेश के साथ प्रदेश की इन्वेस्टर्मेंट फ्रेंडली पॉलिसी का परिणाम है कि आज हर निवेशक यहां आना चाहता है। यहां नीतियों में पारदर्शिता के साथ ही इन्वेस्टर्स को वालों की जवाबदेही भी यह है। उत्तर प्रदेश में हर निवेशक का सम्मान है। अब तो लोग कहने लगे हैं कि सुशित निवेश यानी उत्तर प्रदेश।

- योगी आदित्यनाथ, मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश

ग्राउंड ब्रेकिंग सेरेमनी 4.0

क्षेत्रवाच निवेश



उत्कर्ष के 7 वर्ष

उत्कर्ष के 7 वर्ष का विवरण।

उत्कर



कष्ट • गैस एसिडिटी

पेट सफा तो
हर रोग दफा

Clinically
Tested*

*For efficacy and safety.

दिविसा हर्बल केर प्रस्तुत करते हैं
पेट सफा आयुर्वेदिक ग्रेन्यूल्स एवं
टेबलेट्स, जिसे सेवन करना है
बिल्कुल आसान, और
परिणाम है पहले
दिन से



इसकी आदत भी
नहीं बनती

Ayurvedic Proprietary Medicine
No Side Effect
Safe for daily use

24x7 Helpline: 91197 88888
www.petssapha.com
Available at all medical & general stores

धनबाद जिला कांग्रेस समन्वय समिति ने लोकसभा चुनाव को लेकर बनाई रणनीति लोकसभा चुनाव को लेकर कांग्रेस कार्यकर्ताओं में उत्साह: चंद्रशेखर

त्रियायत

धनबाद सीट पर चुनाव कांग्रेस मजबूती से लड़ी और जीतेगी:
संतोष सिंह
बैठक से गायब
पदाधिकारी पर उत्तिव
कार्यवाई की जाएगी:
जिला प्रभारी



किया जाएगा व उचित कार्यवाई की जाएगी।

जिलाध्यक्ष संघोंसे सिंह ने कहा कि

2024 का धनबाद लोकसभा का

चुनाव कांग्रेस पार्टी मजबूती से

लड़ेगी। हमारों को संघों पदाधिकारीयों

कार्यकर्ताओं के सहयोग से हमलों

ने जिला से प्रधानमंत्री राजनीति

उत्सुकता है। जिसे चंद्रशेखर शुक्ला उपरिथ थे। कांग्रेस

पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने उन्हें

बैठक में जिला प्रभारी चंद्रशेखर शुक्ला उपरिथ थे। कांग्रेस

पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने उन्हें

बैठक में देकर सम्मानित किया।

जिला प्रभारी चंद्रशेखर शुक्ला ने

कहा कि यहां के कांग्रेस जिले में लोकसभा चुनाव को लेकर काफी

उत्सुकता है। जिसे चंद्रशेखर

एक जुटाते के साथ जारी रखता है।

केंद्रीय कांग्रेस का एंडेंड है कि

लोकसभा चुनाव में प्रधानमंत्र स्तर पर

समिति, बूथ कोटी, पार्टी की जोन,

विचार धारा को मजबूती से आम

जनता के बीच रखता है, ताकि हम

अपने कांग्रेस प्रत्याशी की जीत से।

कहा कि समन्वय समिति की बैठक

में जो भी कांग्रेस के जिला, प्रखण्ड

के पदाधिकारी अनुपरिषद्य रहे हैं।

जिलाध्यक्ष से वार्ता कर उन्हें चिह्नित

किया जाएगा व उचित कार्यवाई की

जाएगी।

जिलाध्यक्ष संघोंसे सिंह ने कहा कि

प्रदेश कांग्रेस कार्यकारी अध्यक्ष

जलेश्वर महातो, लक्ष्मण तिवारी,

काली चरण यादव, मुख्यार खान,

भूविनाया, ललन चौधरी, कांग्रेस

पासवान, जानकी देवी, आती देवी,

निभा पासवान, कांग्रेस नेता, राज

दास, गोपाल कृष्ण चौधरी, प्रितम

रावानी, दिवेश यादव, अजय चौधरी,

योगेन्द्र सिंह योगी, मंदू दास, अशोक

लाल, इरफान खान चौधरी, अवधेश

पासवान, लगादेव यादव, सतपाल

सिंह ब्राह्मा, राजेश राम, संतोष यादव,

नंदलाल पासवान, मसुद आलम,

टीपी पांडेय, रनेश यादव इत्याज

अंसी, अजय कुमार, डीन यादव,

बलराम महातो महिला कांग्रेस नगर

अध्यक्ष पूनम देवी, राम दुलारी देवी,

कलीम असारी, मीरा पासवान, हेमंती

शामिल हुए।

बैठक में पूर्व मंत्री मनान मर्लिक,

मुलाकात नहीं की। मंगलवार को मुलाकात

नहीं होने पर गुरुवार को भी किसी से

मुलाकात नहीं की।

दोनों दिन वह कांग्रेस गढ़ी से एक-एक

घंटा के लिए कार्यालय आया और उसी गढ़ी

से रवाना भी हो गए। अलवता, गुरुवार को

वह कार्यालय ही नहीं आए।

इडी दिविश के बीच अंचल कार्यालय नियोजन देने

पर सहायता देने। इसके बाद उत्पादन कार्य शुरू हो पाया।

मूत्रक ब्लॉक के में सीधी गढ़ी के पद एवं अंचल कार्यालय

आयोगी द्वारा घोषित कर लिया गया।

दोनों दिन वह कांग्रेस गढ़ी से एक-एक

घंटा के लिए कार्यालय आया और उसी गढ़ी

से रवाना भी हो गए। अलवता, गुरुवार को

वह कार्यालय ही नहीं आए।

मुलाकात नहीं की। मंगलवार को मुलाकात

नहीं होने पर गुरुवार को भी अंचल कार्यालय

आयोगी द्वारा घोषित कर लिया गया।

दोनों दिन वह कांग्रेस गढ़ी से एक-एक

घंटा के लिए कार्यालय आया और उसी गढ़ी

से रवाना भी हो गए। अलवता, गुरुवार को

वह कार्यालय ही नहीं आए।

इडी दिविश के बीच अंचल कार्यालय नियोजन देने

पर सहायता देने। इसके बाद उत्पादन कार्य शुरू हो पाया।

मूत्रक ब्लॉक के में सीधी गढ़ी के पद एवं अंचल कार्यालय

आयोगी द्वारा घोषित कर लिया गया।

दोनों दिन वह कांग्रेस गढ़ी से एक-एक

घंटा के लिए कार्यालय आया और उसी गढ़ी

से रवाना भी हो गए। अलवता, गुरुवार को

वह कार्यालय ही नहीं आए।

मुलाकात नहीं की। मंगलवार को मुलाकात

नहीं होने पर गुरुवार को भी अंचल कार्यालय

आयोगी द्वारा घोषित कर लिया गया।

दोनों दिन वह कांग्रेस गढ़ी से एक-एक

घंटा के लिए कार्यालय आया और उसी गढ़ी

से रवाना भी हो गए। अलवता, गुरुवार को

वह कार्यालय ही नहीं आए।

मुलाकात नहीं की। मंगलवार को मुलाकात

नहीं होने पर गुरुवार को भी अंचल कार्यालय

आयोगी द्वारा घोषित कर लिया गया।

दोनों दिन वह कांग्रेस गढ़ी से एक-एक

घंटा के लिए कार्यालय आया और उसी गढ़ी

से रवाना भी हो गए। अलवता, गुरुवार को

वह कार्यालय ही नहीं आए।

मुलाकात नहीं की। मंगलवार को मुलाकात

नहीं होने पर गुरुवार को भी अंचल कार्यालय

आयोगी द्वारा घोषित कर लिया गया।

दोनों दिन वह कांग्रेस गढ़ी से एक-एक

घंटा के लिए कार्यालय आया और उसी गढ़ी

से रवाना भी हो गए। अलवता, गुरुवार को

वह कार्यालय ही नहीं आए।

मुलाकात नहीं की। मंगलवार को मुलाकात

दो गुटों में झड़प, रिवाल्वर भी चमकाया

गलफरबाड़ी

कुमारधीबी। गलफरबाड़ी ओपी क्षेत्र में कोयले का अवैध कारबाबर पिस से शुरू हो गया है। रिफेक्ट्रों में इंटरपक्टों के लिए वसूली करने वाले नाम पर धोड़ा करने का अवैध कारबाबर हो रहा है। जहां कोयला आपूर्ति करने वाले एजेंट के दो गुटों में तकरार शुरू हो गया है। बुधवार की

रात भी रेट को लेकर दोनों गुटों में झड़प हो गई। बात्या जाहां है कि यादव बुट ने रिवाल्वर भी चमकाया। जवाब में सिंह गुट ने भी कटूत लहराया। हालांकि फायरिंग की सूचना नहीं है।

पुलिस के लिए वसूली करने वाले एक ने हस्तशेष कर दोनों गुटों का अवैध कारबाबर हो रहा है। जहां कोयला सम्पादक शांत कराया गया है, उससे कोयला पूँचाना शुरू किया गया। लेकिन रेट को लेकर खींचतान शुरू हो गया। एक गुट द्वारा दो हजार रूपया प्रति

कैसे होता है कोयले का अवैध कारबाबर

रिफेक्ट्री संचालक के साथ पुलिस ने बैठक की। 25-30 हजार रुपए प्रति माह पर रिफेक्ट्री चलाने की हरी झंडी मिल गयी। इसके बाद एजेंट द्वारा रिफेक्ट्री में कापासारा कोलियोरी से अवैध खनित कोयला पूँचाना शुरू किया गया। दुसरे गुट ने भी काम शुरू किया गया। लेकिन रेट को लेकर खींचतान शुरू हो गया।

एक गुट द्वारा दो हजार रूपया प्रति दाने की बीच झड़प हो गयी। इससे था। लेकिन दूसरे गुट ने रेट में एक सौ प्रति भी रेट को लेकर एजेंटों के बीच रुपया कम कर दिया। इसी को लेकर खींचतान शुरू हो चुकी है।

बालूलदेतीनट्रैक्टर को पुलिस ने छोड़ा

चिरकुड़ा नेहरू रोड से पकड़े गए बालू लदे पांच ट्रैक्टरों में से चिरकुड़ा पुलिस ने गुरुवार की शाम को तीन ट्रैक्टर को जांच के बाद छोड़ दिया। इसेकर सह थाना प्रभारी सुनील कुमार निंदे बताया कि 10 मार्च को बालू लदे पांच ट्रैक्टर को पकड़ा था।

चालान में 9-10 बजे का समय अंकित था। ट्रैक्टर मालिक ने लिखित दिया कि बालूलोड करने के बाद ट्रैक्टर खाली हो गया था, जिसके कारण लेट हो गया। आवेदन को जांच के बाद रमरम करने में लेट हुआ है। इसी आधार पर तीन ट्रैक्टर को छोड़ दिया गया। शेष दो को जांच की जा रही है।

आसपास 30 s



बलियापुर के महलटांड में गुरुवार को बाहपूजा के मौके पर संताली नृत्य-गीत प्रस्तुत करती महिलाएं। ● दिनदरात

संताली नृत्य गीत ने बांधा समा

बलियापुर/टुंडी। आदिवासी बहूल रंगामाटी महलटांड गांव में गुरुवार को बाहपूजा को लें ग्रामीणों की खुली उड़पड़ी। कार्यक्रम का प्रारंभ सावन पेड़ के नीचे लगाए गए बास्करों की पूजा-अराधान से हुआ। पूजा के माध्यम से बाहा बोंगा से परिवर्त व समाज की सुख-समृद्धि की कामना की गयी। मौके पर महिलाओं ने संताली नृत्य-गीत का माध्यम से लोगों को मंत्रमुक्त कर दिया। पूर्णी टुंडी प्रखंड क्षेत्र के स्नुराशुरु पंचायत अंतर्गत गोलमारा गांव में लोगों ने बाहा पर्व मनाया। महिलाओं द्वारा आदिवासी पारंपरिक नित्य प्रस्तुत किया गया।

आमटाल में मासस ने निकाली रैली

बलियापुर। लोकसभा चुनाव को ले मासस ने गुरुवार को आमटाल में रेली निकाली। रेली शहीद निर्मल चक्रवर्ती वीक से प्रारंभ हुई। जो पूरे आमटाल पंचायत का भ्रान्त करते हुए दुर्गामीदर पहुंचे। लोकसभा प्रत्याशी जगदीप रथानी ने कहा कि बुजुरा में मासस का मुख्य मुद्दा विकास व रोजगार की व्यवस्था होगा। चुनाव जीतने के बाद भी भाजपा के प्रत्याशियों ने क्षेत्र में कोइ विकास नहीं किया। हल्के में ग्रामीणों को कोइ रोजगार नहीं मिला।

माले ने गृहमंत्री का पुतला फूंका

कुमारधीबी। देश में सोएप लायू किए जाने के विरोध में गुरुवार के शाम भक्ता माले ने नांगेंद्र कुमार के नेतृत्व में कुमारधीबी वीक पर गृह मंत्री अभित शह का पुलाता दिया। साथ ही केन्द्र सरकार के खिलाफ जाकर नारेबाजी की। माले ने नांगेंद्र कुमार ने कहा कि बुजुरा के बाद भी भाजपा के प्रत्याशियों ने क्षेत्र में कोइ विकास नहीं किया। हल्के में ग्रामीणों को कोइ रोजगार नहीं मिला।

पावापुर मंज़लीटांड में बनेगा उप स्वास्थ्य केंद्र

गोमो। तोपचांदी प्रखंड के पावापुर स्थित मंज़लीटांड गांव में जिला परिषद नियम से उप-स्वास्थ्य केंद्र का निर्माण कराया जाएगा। इसको लेरेटर गुरुवार को आमटाल पंचायत का भ्रान्त करते हुए दुर्गामीदर पहुंचे। लोकसभा प्रत्याशी जगदीप रथानी ने कहा कि बुजुरा में मासस का मुख्य मुद्दा विकास व रोजगार की व्यवस्था होगा। चुनाव जीतने के बाद भी भाजपा के प्रत्याशियों ने क्षेत्र में कोइ विकास नहीं किया। हल्के में ग्रामीणों को कोइ रोजगार नहीं मिला।

जिला शिक्षा अधीक्षक-सह-नोडल पदाधिकारी, निःशुल्क एवं अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार

अधिनियम 2009

आम सुनाना

निदेशक, प्राथमिक शिक्षा, खरूली शिक्षा एवं सारांशित विभाग (प्राथमिक शिक्षा निदेशालय), आरखंड, राजीव के पांचांक 1551 दिनांक 23.11.2023 एवं राजीव परियोजना निदेशक, आरखंड शिक्षा परिषद, रांची के पांचांक 4836 दिनांक 22.12.2023 द्वारा प्राप्त आदेश के आलोक में शुल्क एवं अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकारात्मक विभाग 2009 की घास 12 (1) (सी) के अंतर्गत जिलांतंतरसंचालितकुल 25 गैर सहायता मार्यादा प्राप्त निजी विद्यालयों में शैक्षणिक सत्र 2024-25 के लिए प्रवेश कक्ष की गुलासमाधी संख्या के 25 प्रतिशत (न्यूनतम) सीटों के विरुद्ध अनलाइन आवेदन जिले के वेबसाइट पोर्टल <https://rtejepcdumka.in/> के माध्यम से नामांकन हुए आमंत्रित किया जाता है।

उत्तरवाचक पर आवेदन दिनांक 15.03.2024 से 25.03.2024 तक किया जा सकता है। आवेदन करने से संबंधित विस्तृत विवरणों की लिहाजे के लिए वेबसाइट <https://rtejepcdumka.in/> पर उपलब्ध है।

PR 322564 Human Resource Developement (23-24)_D

इ-प्रोक्योरेंट पदाधिकारी, निःशुल्क एवं अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009

जिला शिक्षा अधीक्षक-सह-नोडल पदाधिकारी, निःशुल्क एवं अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार

ई-प्रोक्योरेंट सेल

पेयजल एवं स्वच्छता विभाग झारखण्ड, रॉटी

ई-प्रोक्योरेंट अति अल्पकालीन निविदा

(प्रथम आमंत्रण)

अति अल्पकालीन निविदा ई-टेक्सर रेफरेन्स नं- Dhanbad-1/18/2023-24

दिनांक:- 13.03.2024

1. कार्य का नाम :-

क्र.	कार्य का नाम	प्रक्रियालय	राशि (लाख में)	अम्बन की राशि (लाख में)	परिमाण विपत्र का मूल्य (रु.)	कार्य समाप्ति की अवधि
1.	EMERGENT SPECIAL REPAIRING OF CIRCLE OFFICE BUILDING AT DHANBAD UNDER D W&S DIVISION NO.-1, DHANBAD		6.2246	0.13	1250.00	30 दिन
2.	EMERGENT SPECIAL REPAIRING RING OF S.D.O. RESIDENCE AT HIRAPUR, DHANBAD UNDER D W&S DIVISION NO.-1, DHANBAD		4.6074	0.10	750.00	30 दिन
3.	REPAIRING OF SUB DIVISION NO.1 OFFICE & CAMPUS BOUNDARY AT HIRAPUR, DHANBAD UNDER D W&S DIVISION NO.-1, DHANBAD		5.7558	0.12	1250.00	30 दिन
4.	REPAIRING OF DIVISIONAL STORE AT HIRAPUR, DHANBAD UNDER D W&S DIVISION NO.-1, DHANBAD		5.9587	0.12	1250.00	30 दिन
5.	EMERGENT REPAIRING OF INSPECTION BUNGLOW OF THE DEPARTMENT AT DHANBAD UNDER D.W. & S. DIVISION NO.1, DHANBAD		6.2246	0.13	1250.00	30 दिन

2. वेबसाइट पर निविदा ही स्टोकार किये जायेंगे।

3. 2 प्रकालित की राशि ठार्ड सकती है, तदनुसार परिमाण विपत्र में अंकित प्राक्कलित राशि के आधार पर अग्रधन की राशि एवं परिमाण विपत्र का मूल्य मात्र होगा।

3. अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट <http://jharkhandtenders.gov.in> पर देखा जा सकता है।

कार्यपालक अभियंता, पेयजल एवं स्वच्छता प्रमाण लंगड़ा, रॉटी

संयुक्त संघर्षकारी एवं संघर्षकारी अधिकारी, पेयजल एवं स्वच्छता संघर्षकारी, रॉटी

संयुक्त संघर्षकारी एवं संघर्षकारी अधिकारी, रॉटी

संयुक्त संघर्षकारी एवं संघर्षकारी अधिकारी, रॉटी</p

15 मार्च : वर्ल्ड स्लीप डे

भारत विश्व का दूसरा ऐसा देश है, जहां अधिकतर लोग अनिद्रा से जूझ रहे हैं। जीवनशैली की खराब आदतें और काम की भागदौड़ के बीच लगातार कम धंटे सोने का बुरा असर सभी उम्र के लोगों पर दिखाई दे रहा है। नींद की कमी कुछ रोगों का प्रमुख लक्षण है तो ध्यान न देने पर कई रोगों की वजह। जरूरी है नींद की अपनी जरूरत को समझना, बता रही हैं विनीता



नींद भी आ जाएगी पहले कारण तो समझिए

अच्छी नींद वरदान से कम नहीं, पर अफसोस रही है। इंटरेसरल जर्नल ऑफ कंटेम्परी मैडिकल रिसर्च में प्रकाशित शोध के अनुसार भारत में 45 प्रतिशत लोग अनिद्रा के शिकायत हैं। इसमें बहुत सी पाया गया कि डायबिटीज और दिल के रोगों की अनिद्रा से गहरा संबंध है। एम्स के एक अध्ययन के अनुसार 50 साल पहले तक लोग रोजाना साथ-साथ सात घंटे की नींद ले रहे थे, लेकिन अब लोग औरतन सत्त्वा छाँट धंटे की नींद ले पा रहे हैं। नींद में इस कठौती की एक बड़ी बजाई है, लोगों की अतिव्यक्त और तापावधूप जीवनशैली। कामों की हड्डीबड़ी और भागदौड़ में नींद में कठौती करना ही सबसे आसान लगता है। धीर-धीरे बैचैनी, सिंदूर दर्द व चिड़ियांचल बढ़ने लगता है। तन व मन में अंदरूनी असुरक्षा करने लगती है। थकान और सुस्ती भासाने के लिए अल्कोहल व चाय, कॉफी व सिरेगेट का सेवन बढ़ा जाता है। वहीं नींद लाने के लिए अल्कोहल व नशीली दवाओं पर निर्भरता बढ़ती है, जो संक्रान्त सेहत पर असर डालती है।

जीवन व काम का असंतुलन

स्लीप स्टैटिस्टिक ऑफ इंडिया द्वारा किए गए एक रिसर्च के अनुसार नाइट शिशुओं में काम करने वाले 75 प्रतिशत लोग मानते हैं कि वे हमेशा अच्छी नींद से वंचित रहते हैं। उनका नींद का पैटर्न बिगड़ जाता है।

नींद से वंचित रहती हैं महिलाएं

नेशनल स्लीप फाउंडेशन द्वारा किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में लगभग 65 प्रतिशत महिलाएं प्रत्यानी नींद से वंचित हैं और उन्हें पुरुषों की तुलना में अधिक नींद की जरूरत होती है। कामकाजी महिलाएं व नवजाने शृंगार की मात्राएं खासरात पर अनिद्रा से जूझ रही होती हैं। इसके अलावा शरीर में एस्ट्रोएन्ड्रॉजन और प्रोजेस्ट्रोन हॉर्मोन का असंतुलन भी अनिद्रा का बड़ा कारण है। अमरीका पर माना जाता है कि 45 के बाद मोरोजां पर की अवस्था शुरू होती है। इसके बाद यांत्रिक रुकाव व खट्टरी व खट्टरी की समस्या है तो श्वसन तंत्र रोग विशेषज्ञ से चिकित्सा दी जाती है। हमारे विशेषज्ञ, डॉ. प्रभानंग गुरु, विश्व न्यूरोविंट्र स्ट्रीप एम्परियल रिस्पैस्ट्रिटूट, गुरुग्राम। डॉ. विपुल रस्तोन, न्यूरोसाइकेटर, मेदांत हॉस्पिटल, गुरुग्राम, डॉ. प्रतिभा डोगरा, सीनियर कंसल्टेंट, रेसिप्रेटरी एंड स्लीप इंसिन, मरिया एशिया हॉस्पिटल, डॉ. माला श्रीवास्तव गायनेकोलोजिस्ट, गंगाराम हॉस्पिटल।

खतरे का संकेत हैं खराटे

माना जाता है कि खराट आ रहे हैं तो व्यक्ति गहरी नींद में यह हॉर्मोन कम बनता है। बांडी कंटॉक पर बुरा असर पड़ता है। जीवन और काम के बीच संतुलन न होने से बढ़ने वाला असर यांत्रिक रुकाव की नींद पर बुरा असर है। कई वार सोने के बाद आते हैं, जब सो रहे में बाधा पैदा होती है। अंकीजन की पूर्णी में कमी आते ही दिमाग चौकाना हो जाता है और नींद खुल जाती है। जब सो रहे व्यक्ति की सांस 10 सेकंड से ज्यादा साथ के लिए रुक जाती है या बैन में ऑक्सीजन की स्रूटी 50 प्रतिशत से कम हो जाती है तो ऐसी दशा को ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एनोर्या के कारण बन सकता है। खराट आते हैं, जब सो रहे व्यक्ति की सांस 10 सेकंड से ज्यादा साथ के लिए रुक जाती है या बैन में ऑक्सीजन की स्रूटी 50 प्रतिशत से कम हो जाती है तो ऐसी दशा को ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एनोर्या के कारण गहरी नींद होती है और पूरे दिन उसे नींद आ रही होती है। बार-बार पेशाब आता है। कई बार लोग अकॉन्टॉक की जरूरत जाते हैं, मानो कोइँ इनका गला डबा रहा है। सांस नली के संकट होने पर हवा के भूत जाने में बाधा होती है और खराट सुखूर्दी देने लगते हैं। कई बार मोरोजां पर गला डबा रहा है और खराट सुखूर्दी देने लगते हैं। कई बार मोरोजां में गड़बड़ी से ऐसा हो सकता है। लंबे समय से खराट की समस्या है तो श्वसन तंत्र रोग विशेषज्ञ से चिकित्सा दी जाती है। हमारे विशेषज्ञ, डॉ. प्रभानंग गुरु, विश्व न्यूरोविंट्र स्ट्रीप एम्परियल रिस्पैस्ट्रिटूट, गुरुग्राम। डॉ. विपुल रस्तोन, न्यूरोसाइकेटर, मेदांत हॉस्पिटल, गुरुग्राम, डॉ. प्रतिभा डोगरा, सीनियर कंसल्टेंट, रेसिप्रेटरी एंड स्लीप इंसिन, मरिया एशिया हॉस्पिटल, डॉ. माला श्रीवास्तव गायनेकोलोजिस्ट, गंगाराम हॉस्पिटल।

ये हो सकते हैं कारण

अनिद्रा की समस्या गैरीर मारी जाती है, अगर व्यक्ति तीन माह तक हर सप्ताह कम से कम तीन रात ढंग से नहीं सो रहा है। कई बार ऐसा शरीर या मन की समस्या के कारण होता है। अनिद्रा के कुछ सामान्य कारण इस प्रकार हैं-

- मानसिक समस्याएं, खासकर डिप्रेशन, वैरेनी या पोर्स्ट ट्रॉमेटिक रेस्स डिसॉर्डर
- किडनी रोग, हार्ट फ्ल्यूरो या अस्थमा की समस्या ● लंबे समय से दर्द खासकर गंठिया, फाइब्रोमाइलिजिया, न्यूरोथोर्थो, पर्सिंट रिफ्लेक्टर या कैरेस आदि की स्थिति ● हाथीन असंतुलन, खासकर मैनोपैज़ या हाइपरथायोडिजिम की स्थिति ● दाखियों का असर
- पेरों में कंपन व वैरेनी ● ऑस्ट्रोविट्र स्लीप एजिया ● बढ़ता स्क्रीन टाइम

यह भी न भूलें

● रात में सोने से घंटे भर पहले मोबाइल देखना बंद कर दें

● नियमित एकसाथ डाइज, वैक, योग व ध्यान करें।

● सोने के बांधे पहले भोजन कर ले ● स्लीप हाइजीन के लिए अन्य अपाराधिक जीवन पर ध्यान दें, जैसे सोने से पहले हाथ-पैर धोना, बिस्तर, तकिया, साफ रखना, कम्फ का वातावरण शांत व आरामदाह हो ● सोने से पहले मन शांत रखें।

● दिन में अधिक दर्द न साए ● इन सबके बावजूद नींद न आए तो डॉक्टर से मिलें, खुद से कोई ददा न ले।



कम हो रही है नींद, बढ़ रही सेहत से जुड़ी समस्याएं

● यादादाश्ट में नर केनेशन बनते हैं, जिससे वात समय व सूखे लागत तत्व व समस्या का हल करने की क्षमता में नींद के लिए दिमाग बनते हैं, जिससे वात समय में नर केनेशन की असाधारी होती है। अनिद्रा यानी मैनोपैज़ पर बुरा असर।

● भावानात्मक असंतुलन लगातार नींद की असीम और वासाद के साथ सेहत से अरुपि होने में बाधा होती है। शरीर के संतुलन पर बुरा असर।

● भावानात्मक असंतुलन लगातार नींद की असीम और वासाद के साथ सेहत से अरुपि होने में बाधा होती है। शरीर के संतुलन पर बुरा असर।

● हृदय रोगों का खतरा लगातार तात में पांच घंटे से कम सोना, वीरी बढ़ा सकता है। सूखन बढ़ने वाले रसायन दर्द देते हैं। ये दोनों ही दूसरे के द्रुतमान हैं।

● वजन बढ़ना नींद की कमी से दिमाग को पेट भरे होने का संकेत देने वाले हामीन पर बुरा असर होता है और अधिक खाने की असाधारी बढ़ती है।

● कमजोर आहार से दिमाग को पेट भरे होने का संकेत देने वाले हामीन पर बुरा असर होता है और अधिक खाने की असाधारी बढ़ती है।

● ब्रूमेट रोग का खतरा इसके लिए दिमाग में नर केनेशन से अरुपि होने पर बुरा असर।

● कमजोर पाचन कमता अपच, कूदा, पेट दर्द और गैस की समस्या होती है।

● एकाग्रता व रचनात्मकता में कमी आना रचनात्मकता व समस्या का हल करने की क्षमता में नींद

● दूर्घटनाओं की आशंका नींद पूरी न होना सङ्केत दूर्घटनाओं और कूद की आशंका होती है। शरीर के संतुलन पर बुरा असर।

● हृदय रोगों का खतरा लगातार तात में पांच घंटे से कम सोना, वीरी बढ़ा सकता है। सूखन बढ़ने वाले रसायन दर्द देते हैं। ये दोनों ही दूसरे के द्रुतमान हैं।

● वजन बढ़ना नींद की कमी से दिमाग को पेट भरे होने का संकेत देने वाले हामीन पर बुरा असर होता है और अधिक खाने की असाधारी बढ़ती है।

● ग्रोसर स्टूड फूड से बैंबू व चिक्की व चिक्की व चिक्की की असाधारी बढ़ती है। ये दूसरे के द्रुतमान हैं।

● ब्रूमेट इसके पार कूद की असाधारी बढ़ती है। यह दूसरे के द्रुतमान है।

● नींद: नींद व इसके लिए पर्याप्त धूम्रवाहक है। इससे धूम्रवाहक नींद होती है।

● मखाना: इससे धूम्रवाहक कम पर्याप्त धूम्रवाहक है। इससे धूम्रवाहक नींद होती है।

● गाय की थी, चीरी, सौं



बगैर लक्षण वाले तपेदिक के मरीजों का आंकड़ा बढ़ा 50 साल में सबसे लंबा

तकनीक 30s

सेहत

एम्स्टर्डम, एजेंसी। आमतौर पर टीबी तपेदिक की बीमारी में लगातार खासी आने को एक प्रमुख लक्षण के तौर पर देखा जाता है।

वैज्ञानिकों ने नए शोध में पाया कि 80 फीसदी से अधिक लोगों को लगातार खासी के लक्षण नहीं थे, जबकि वह तपेदिक से पीड़ित थे। वहीं

62 फीसदी से अधिक मरीजों को बिल्कुल भी खासी नहीं थी, जबकि एक चौथाई से अधिक लोगों में बीमारी से जुड़ा कोई अन्य लक्षण नहीं था। अभी तक संक्रमण खासी से फैलने की बात पता थी। नए शोध के अनुसार, अब सास लेने से भी संक्रमण फैल रहा है। नीदरलैंड के एम्स्टर्डम यन्विसिटी मेडिकल सेंटर के वैज्ञानिकों ने शोध किया है। उन्होंने अफ्रीका और एशिया के कुल छह लाख से अधिक व्यक्तियों के डाका का अध्ययन

- नीदरलैंड के एम्स्टर्डम यन्विसिटी के वैज्ञानिकों ने किया शोध
- एशिया और अफ्रीका में छह लाख लोगों पर किया गया अध्ययन
- अब सास लेने से भी फैल रहा संक्रमण या फैल युका

किया। 12 देशों के आंकड़ों में लगातार खासी की सूचना नहीं देने वाले मरीजों



को उस बीमारी के निदान और उपचार में देरी का सामना करना पड़ रहा है।

सूर्यग्रहण आठ अप्रैल को

नई दिल्ली, एजेंसी। आगामी आठ अप्रैल को लगने वाला सूर्यग्रहण कई मायनों में खास है। एक रिपोर्ट के अनुसार यह सूर्यग्रहण बीते करीब 50

साल में सबसे लंबा पूर्ण सूर्यग्रहण होगा।

ग्रहण से एक दिन पहले चंद्रमा अपने निकटतम बिंदु पर पृथ्वी के करीब

आएगा और दोनों के बीच दूरी तीन लाख 60 हजार किलोमीटर रह जाएगी। भारत में यह सूर्य ग्रहण नहीं दिखेगा, क्योंकि तब यहाँ रात हो रही होगी। इस वजह से लगभग 7.5 मिनट तक पूर्ण सूर्यग्रहण रहेगा। यह अपने आप में दुलभ घटना है।

नीलामी को तैयार 2007 का आईफोन

एप्ल आईफोन के चाहनेवालों के लिए दुनिया का सबसे पहला आईफोन खरीदने का मौका आया है। वर्ष 2007 में एहती बार सबकी नज़रों के सामने आए आईफोन की नीलामी हो रही है। यह आईफोन का 4जीबी वर्जन है। यह एक फैक्टरी सील पैड आईफोन है, जिस सोलिड पैकेज में रखा गया है। एलसीजी ऑक्शन में इस आईफोन की नीलामी हो रही है, यह नीलामी 10 हजार डॉलर यानी लगभग 8.20 लाख रुपये की शुरुआती बोली के साथ शुरू हो रही है।



TATA MOTORS
Connecting Aspirations

TATA

खुशियों
का त्यौहार

इस होली, टाटा मोटर्स की सबसे सुरक्षित कार्स की रेंज के साथ घर में खुशियाँ लाएं



INDIA'S SAFEST VEHICLE RATED
5★
by GLOBAL NCAP

INDIA'S FIRST SUV RATED
5★
by BHARAT NCAP

प्राइयोरिटी डिलीवरी* | 100% ऑन रोड फाइनेंस* | पुरानी गाड़ी पर उच्चतम एक्सचेंज ऑफर*

कॉर्पोरेट कर्मचारियों के लिए विशेष लाभ* | ऑफर 31 मार्च 2024 तक वैध

₹140 000* तक की सुविधाएँ

3 years | 100 000 km

NOW WITH
WARRANTY

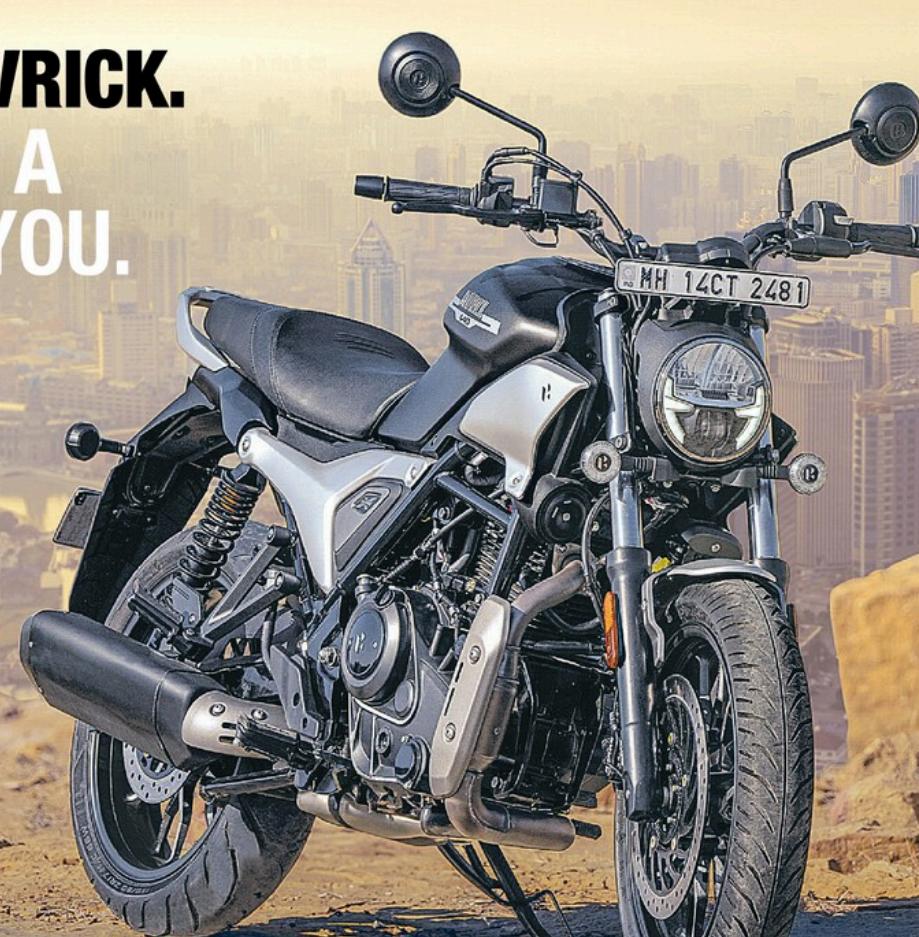
DHANBAD: SS Motogen: 7506018315. BOKARO: Kraft Auto: 7506018273. DEOGHAR: SS Motogen: 9152101688. GIRIDIH: SS Motogen: 8291125910. KODERMA: SS Motogen: 8291126185. DUMKA: Tiwari Automobiles: 7506018316. GODDA: Tiwari Automobiles: 8291125964. JAMTARA: Tiwari Automobiles: 8291126144. PAKUR: Tiwari Automobiles: 8291126836. SAHIBGANJ: Tiwari Automobiles: 8291126860.

Terms and Conditions apply. *Benefits up to differs from model to model and is inclusive of consumer offer, exchange bonus and maximum corporate offer. All offers are valid for limited period or till stocks last. *Warranty cover for 3 years/1 Lakh km, whichever ends earlier. Images and Illustrations are indicative and for information purposes only. All features/specifications are not available in all variants and may vary for different variants. Specifications/features are subject to change without prior information. Colours may vary due to printing limitations. Local taxes and octroi extra

MAVRICK
440

hero

EXPERIENCE THE MAVRICK.
AVAILABLE FOR A
TEST RIDE NEAR YOU.



PRICE STARTS AT ₹1,99,000* EMI starts at ₹4,499 per month**

What makes a MAVRICK? - 440cc TorqX Engine with Oil Cooler - Torque: 36 Nm @ 4000 Revolutions Per Minute
- 6-Speed Transmission with Slip and Assist Clutch - ALL-LED Package with DRLs

HeroMotoCorp.com | Toll Free Number: 1800 266 0018

BOOK YOUR MAVRICK AT ₹5,000

Enter the Maverick Club. Book yours before 15th March and get a customised Maverick Kit of Accessories & Merchandise worth ₹10,000*.

INDIA'S FIRST
5
YEAR
WARRANTY

*Conditions apply

AUTHORISED DEALERS: RANCHI: Rahul Hero, Ph: 9289922998; HAZARIBAGH - Zullu Park Road: Laxmi Hero, Ph: 9289922711; JAMSHEDPUR - Adityapur: Narbheram Hero, Ph: 9289922457; Sakchi: Union Bikes Hero, Ph: 9289922580; DHANBAD: Reliable Hero, Ph: 9289922162; Guru Kripa Auto, Ph: 9289922472; DEOGHAR: Bansal Hero, Ph: 9289923153; Krishna Automobiles, Ph: 9289922634; DUMKA: Dumka Automobiles, Ph: 9289922940; DALTONGANJ: Anand Auto Bikes, Ph: 9289923062.

