

पूर्व मंत्री एनोस एकका को सुप्रीम जमानत नहीं दिल्ली। मधु कोडा बैंकेनेट में मंत्री रहे एनोस एकका को सुप्रीम कोर्ट ने नियमित जमानत दे दी है। सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश जस्टिस एस बालासुब्रतमण्यम और जस्टिस पंकज मितल की बीच में एनोस एकका को जमानत अर्जी पर सुनवाई हुई। सुनवाई के बाद अदालत ने विवासत अधिक को देखते हुए जमानत अर्जी मंजूर कर ली।

**शाह पर टिप्पणी मामले में राहुल गांधी को निली राहत बरकरार**

रांची। झारखंड हाई कोर्ट के

जस्टिस अम्बुजनाथ की अदालत ने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह पर

टिप्पणी मामले में कांग्रेस के पूर्व राज्यीय अध्यक्ष राहुल गांधी को निली राहत अगली तिथि तक बरकरार रखी है। राहुल गांधी की विचारका पांशुकरां को सुनवाई के दौरान कोर्ट ने केस के सूचक की विवासत बहस जमा करने के लिए अंतिम मौका दिया है। हाई कोर्ट ने इस मामले की अगली सुनवाई के लिए 11 मई की तिथि निर्धारित की है।

**भाजपा में शामिल हुए जेडीयू के पूर्व नेता अजय आलोक**

नहीं दिल्ली। जनता दल यूनाइटेड के पूर्व नेता अजय आलोक शुक्रवार को भाजपा में शामिल हो गए। केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव ने शुक्रवार को पार्टी के राज्यीय मुख्यमंत्री में अजय आलोक को भाजपा की सदस्यता दिलाई। इस दौरान भाजपा के राज्यीय गैरिडिया प्रमुख अनिल बलनी, राजीव प्रवक्ता सैवद जफर इस्लाम और गैरव भाटिया भी मौजूद रहे। केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव ने अजय आलोक को भाजपा में स्वागत करते हुए कहा कि अजय के नामिकंश की जी उम्मीद हैं, जो आकांक्षाएँ हैं, प्रधानमंत्री ने देंद्र मोदी उन्हें पूरा करने का काम कर रहे हैं और इस बात में अजय आलोक को भाजपा में शामिल होने एक महत्वपूर्ण पदाव है। वहीं भाजपा में शामिल होने के बाद अजय आलोक ने कहा कि वे प्रविहार में आ गए हैं जिसके मुख्यांश प्रधानमंत्री ने देंद्र मोदी हैं और जिनको नीतियों से सिर्फ वह ही नहीं बल्कि पूरा देश प्रभावित है।

**जिनके पास पैसा नहीं, उन्हें भी मिलेगा लाभ : सीएम**

## एयर एंबुलेंस सेवा शुरू

नवीन मेल संवाददाता। रांची मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने शुक्रवार की आप नामिकंश को आपातकालीन स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से एयर एंबुलेंस सेवा की शुरूआत की। वहां के भगवान बिरसा मुंदा एयरपोर्ट स्टेट हैंगर से इस सेवा की शुरूआत की गई। एयर एंबुलेंस सेवा के बारे में जानकारी लेने के लिए एक पोर्टल भी लांच किया गया। इस मौके पर मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने कहा कि स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक और कड़ी को जोड़ने का प्रयास किया गया है। परिणाम राज्य के लोगों के सामने है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में ज्ञारखंड पूरी मजबूती के साथ खड़ा है। जंगल-पहाड़ों वाले राज्य में स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कराने में कई चुनावीयां सामने आती हैं।

शाह पर टिप्पणी मामले में राहुल गांधी को निली राहत बरकरार रांची। झारखंड हाई कोर्ट के एयर एंबुलेंस सेवाओं में बदलाव होता ही रहता है। सुरु ग्रामीण क्षेत्र में जहां चार पहिया एंबुलेंस नहीं पहुंच सकता, उन जगहों के लिए बाइक एंबुलेंस सड़कों पर चल रही है। स्वास्थ्य सेवाओं में बदलाव रांची से एंबुलेंस जाने के लिए सात लाख रुपये देने होंगे। रांची से चेन्नई के लिए आठ लाख, रांची से कोलकाता के लिए तीन लाख खर्च करने पड़ते हैं। रांची से हैदराबाद के लिए सात लाख खर्च करने पड़ते हैं। राज्य के सबसे बड़े अस्पताल रिस्म में भी दुनिया के बेहतरीन तकनीकों से लैस मरीने लायारी गयी है। बाईपास सर्जरी, ऑपेन हार्ट सर्जरी को सुविधा राज्य के लोगों को दियी रही है।

सीएम ने कहा: जब तक मानव जीवन है, चुनावी सामने आती रहती है। एयर एंबुलेंस का लाभ सिफ़े पैसे वाले लोगों को नहीं होगा बल्कि जिनके पास पैसा नहीं, जो कर्मियों के लिए एयर एंबुलेंस के अंदर किसी भी प्रकार की घटना हो गयी है। स्वास्थ्य विभाग के अंकड़े कहते हैं कि 18 अप्रैल को जहां राज्य में कुल 226 लोग संक्रमित थे, वहीं 27 अप्रैल को संक्रमित मरीजों की संख्या बढ़कर 511 हो गयी है।

रिस्म के जेनेटिक्स एंड जिनोमिक्स विभाग में कोरोना संक्रमितों के सैंपल की जीनोम सीक्रेटेसिंग शुरू की गयी है जबकि 12 कोरोना संक्रमितों के सैंपल को सीक्रेटिंग



### सर्विस रूट एंड रेट

सेवा	प्रमुख मार्ग	रेट
रांची	नहीं दिल्ली	5 लाख
रांची	मुंबई	7 लाख
रांची	देल्ही	8 लाख
रांची	कोलकाता	3 लाख
रांची	हैदराबाद	7 लाख
रांची	वाराणसी	3.30 लाख
रांची	लखनऊ	5 लाख
रांची	तिलिपति	8 लाख

### कहां जाने के लिए कितने पैसे लगें

झारखंड के प्रमुख शहरों में वर्ष सेवा 24 घंटा उपलब्ध रहेगी। रांची, देवघर, दुमका, बोकारो, गिरिधार, जमशेदपुर सहित कई जिले शामिल हैं। एयर एंबुलेंस के लिए रांची से दिल्ली का विराया पांच लाख रुपये होंगे। रांची से मुंबई जाने के लिए सात लाख रुपये देने होंगे। रांची से चेन्नई के लिए आठ लाख, रांची से कोलकाता के लिए तीन लाख खर्च करने पड़ते हैं। रांची से हैदराबाद के लिए सात लाख खर्च करने पड़ते हैं। रांची से लखनऊ के लिए पांच लाख रुपये लगेंगे जबकि रांची से तिरुपति के लिए आठ लाख रुपये देने होंगे। इसके अलावा देश के किसी दूसरे हिस्से के लिए एयर एंबुलेंस की सुविधा लेने पर प्रति घंटा एक लाख 10 हजार अतिरिक्त देना होगा।

वे भी इसका लाभ ले सकेंगे। राज्य के अंदर किसी भी प्रकार की घटना घटनाकाल के अलावा दुमका, देवघर, बोकारो, जमशेदपुर और गिरिधार से यह सेवा मिलेगी। कंफर्म करने पर दो घंटे के भीतर एयर एंबुलेंस आपके लिए उड़ान भरने को तैयार रहेगा। इस सेवा में अच्छी अवसरों की मिलेगी। एयर एंबुलेंस के बाद यह है कि रांची की किमत दो घंटे के भीतर एयर एंबुलेंस की सुविधा मिलेगी। एयर एंबुलेंस में तमाम जरूरी उपकरणों के साथ चिकित्सक की भी सुविधा मिलेगी।

साड़क के किनारे हेलीपैड बनाकर हेलीकॉप्टर से यात्राओं को अस्पताल लाने की सोच रखी है। जल्द स्वास्थ्य सुविधा मिले, ऐसी व्यवस्था कायम करने का प्रयास किया जाना चाहिए।

सुप्रीम कोर्ट ने राज्यों को जारी किया आदेश

### हेट स्पीच मामले में शिकायत न होने पर भी खुद से दर्ज करें केस

एजेंसी। नहीं दिल्ली हेट स्पीच मामले में शुक्रवार हुई। सुप्रीम कोर्ट ने सभी राज्यों के केंद्र सांसद प्रदेशों को हेट स्पीच के खिलाफ स्वतः संज्ञा लेकर कार्रवाई करने के लिए आदेश दिए हैं। कोर्ट ने अपने 2022 के आदेश को सभी राज्यों ने अपने एक संसदीय विधायिका द्वारा गोपनीय ठाकुर की महाराजा नहीं है। उन्होंने कहा कि बोतले वर्षों में तमाम जरूरी अवतार में गढ़ रही है कि उससे 'एपरेंस' और 'इन्फोर्मेशन' को आसानी से गवर्नर की कमीत लाना चाहिए। इसका लाभ सुरक्षार्थी गोपनीय है। उन्होंने कहा कि बोतले वर्षों में तमाम जरूरी अवतार में गढ़ रही है कि उससे एपरेंस और इन्फोर्मेशन को नए अवतार में गढ़ रही है। इंटरनेट के कारण रेडियो प्रेषण नहीं, बल्कि अनलाइन शेष पृष्ठ 11 पर

पीएम बोले : सरहदी इलाकों में इसका खास फोकस रहेगा

### मोदी ने देश को दी 91 एफएम ट्रांसमीटर्स की सौगात

एजेंसी। नहीं दिल्ली

प्रधानमंत्री ने देश को दी 91 एफएम ट्रांसमीटरों को उद्घाटन किया। ये 18 राज्यों और दो केंद्र शासित प्रदेशों में फैले हैं, जो सीमावर्ती क्षेत्रों और आकाशी जिलों में एकप्रत्येक रेडियो संपर्क का बढ़ावा देगा। इस मौके पर पीएम ने कहा कि आज आंलॉन्ली रेडियो रेडियो की एकप्रत्येक सेवा के लिए उद्घाटन किया गया। आंलॉन्ली रेडियो के 91 एफएम ट्रांसमीटर्स की ये शुरूआत देश के 85 जिलों के 2 करोड़ लोगों के लिए उपहार की तरह है।

पीएम ने कहा कि भारत अपने समाज के प्रधानमंत्री ने वेचुअल मामले में शुक्रवार को जग्जेर कर पाए। इसके लिए जरूरी है कि यहीं की भारतीय के पास अवसरों की कमी न हो। आधुनिक तकनीकों को सबकी पहुंच तक बनाना इसका बहुत बड़ा माध्यम है। उन्होंने कहा कि किंतु एकप्रत्येक रेडियो वेहेंगे। आंलॉन्ली रेडियो के लिए उपहार मात्र है। उन्होंने कहा कि वे लोगों के लिए एकप्रत्येक रेडियो का वेचुअल आंलॉन्ली और सुरक्षार















# गर्मियों में शरीर को कूल-कूल रखेगा खीरा

**श** शरीर के तापमान को कम करने के लिए लोगों को अपनी डाइट में ठंडी चीजों को शामिल करना चाहिए। शरीर को ठंडा रखने में खीरा सबसे ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। अनेक प्रकार से इसका सेवन किया जा सकता है। बहु गर्मियों में शरीर में पानी की कमी भी पूरी करता है। गर्मियों के मौसम में अपनी सेहत का ध्यान रखना लोगों के लिए किसी बड़ी चुनौती से कम नहीं होता है। लाग इस सीजन में खुद के सेहतमंद रखने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं। घर में रहते हुए वह लक्का खाना खाते हैं और बाहर निकलते समय खुद को चिल्विलाती धूप से बचाने का बढ़ोवान भी करते हैं। गर्मियों में एक व्यक्ति को सबसे ज्यादा ध्यान अपने शरीर के



जरूरी है। हड्डियों को कमजूती के लिए हर किसी को कैलिशियम का सेवन करना चाहिए। कैलिशियम के अलावा विटामिन डी, विटामिन के भी ऐसे जरूरी पोषक तत्व हैं, जो

हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करते हैं। खीरा विटामिन के का एक प्राकृतिक स्रोत है। इसलिए बढ़ती उम्र में हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए इसका रोजाना

स्तर बढ़ाने के लिए इंसुलिन की मदद करते हैं। इसके अलावा नीम के पत्ते खाने से शरीर में ग्लूकोज का लेवल कंट्रोल रहता है।

## कई सारे पोषक तत्वों से

### भरपूर हैं नीम के पत्ते

नीम के पत्तों में लाइकोसाइड्स, ड्राइटरेनोइड्स, एंटीऑक्सीडेंट्स और फ्लेवोनोइड्स जैसे गुण भी जूदा होते हैं। इसके अलावा नीम के पत्तों में एंटीइंफ्रामेटोरी, एंटीमाइक्रोबियल और एंटीडायबिटीक गुण भी पाए जाते हैं वह सारे पोषक तत्व ब्लड शुगर का स्तर नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

### कैसे करें इसका सेवन?

नीम की पत्तियों को सुखने सहित खाली पेट खाना काकी

फायदेमंद रहेगा। इसके अलावा आप नीम के पत्तों को कच्चा भी चबा सकते हैं।

सेवन करें।

### वजन घटाने के लिए फायदेमंद खीरा

आजकल लगभग हर दूसरा व्यक्ति मोटापे का शिकार है और अपने बढ़े वजन को कम करने की कोशिश कर रहा है। अगर आप भी अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो अपनी डाइट में खीरे को शामिल करें। खीरे में कैलिशियम की मात्रा कम होती है और इसका सेवन करने से पेट भरा रहता है।

ये भ्रूख को कंट्रोल कर के वजन कम करने में मदद करता है।

इसके अलावा खीरे में अपनी एक मिठास होती है, इसके सेवन से मीठे की क्रेंचिंग को कंट्रोल

### कैसे करें इसका सेवन?

औषधीय गुणों के लिए आपको नीम के पत्ते कच्चे ही चबाने चाहिए। इससे

फायदा ज्यादा होगा। इसके अलावा आप नीम की पत्तियों से तैयार पानी का सेवन भी कर सकते हैं। पानी तैयार करने के लिए नीम की कुछ पत्तियों को पानी में तबतक उबाल लें जबतक वह नरम न होने लगे। इसके बाद जैसे पानी धीरे-धीरे गहरे रंग का होने लगे तो इसे एक बर्टन में रख लें। इस पानी की दिन में दो बार पिंपं शुगर का स्तर कंट्रोल में रहेगा। इसके अलावा आप नीम की पत्तियों से तैयार किए हुए पाउडर का भी सेवन कर सकते हैं। 1 चम्चच पाउडर को पानी में डालें।

इसके बाद लच और डिनर से आधा धंटा पहले आप इसका सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा इन पत्तियों का सेवन करने का सबसे सही समय सुबह खाली पेट या फिर भोजन करने से पहले दिन में दो बार करना रहेगा।

### इन पत्तियों को खाने के अन्य फायदे

खुन होना साफ त्वचा भी होगी साफ लिवर और किडनी से निकलेगी गंदगी ओर लैलू हैलैप के सुखना होता है।

कोई भी घाव या छाला हो जाएगा ठीक

# डायबिटीज में वरदान है नीम की पत्तियाँ



डायबिटीक गुण पाए जाते हैं। यह गुण मांसपेशियों की कोशिकाओं में ग्लूकोज का

दलते लाइफस्टाइल और गलत खाना-पान के कारण आजकल बीमारी का खतरा बढ़ाता ही जा रहा है। इस बीमारी के कारण मरीज का ब्लड शुगर बढ़ने लगता है। इसके अलावा दवाईयों का सेवन करने और इंसुलिन लेने से भी वह कंट्रोल नहीं हो पाता। ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के लिए डाइट का खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। नीम की पत्तियाँ डायबिटीज के लिए काफी फायदेमंद मानी जाती हैं। इनका सेवन करने से ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है।

### कंट्रोल रखेंगी ग्लूकोज का लेवल

शोध के अनुसार, नीम की पत्तियों में एंटी-

# गर्मियों में अपनी कार का ऐसे रखें विशेष ध्यान

### बैटरी का ध्यान रखें

गर्मियों में गाड़ियों की बैटरी का ध्यान रखना होता है। अगर आप इसे मेटेन नहीं करते हैं तो अत्यधिक गर्मी होने की वजह से आपकी गाड़ी का टायर चलते-चलते कभी भी फट सकता है। भारत में धूकंपर कर्मी की हाथों की गाड़ियों की बैटरी का ध्यान रखना होता है। अगर आप गर्मी होने की वजह से अपनी गाड़ी का विशेष ध्यान रखते हैं तो बेशक आप को इसका साथ दिखेगा। साथ ही आपनी गाड़ी का टायर चलते-चलते कभी भी फट सकता है।



### टायर प्रेशर

गर्मियों में टायर प्रेशर को मेटेन रखना बहुत तरीके से किट रखता होता है। अगर आप इसे मेटेन नहीं करते हैं तो अत्यधिक गर्मी होने की वजह से आपकी गाड़ी का विशेष ध्यान रखते हैं तो बेशक आप को इसका साथ दिखेगा।

### फ्लूड को रखे मेटेन

अपनी गाड़ियों के फ्लूड को आप को मेटेन रखना होगा।

### टंकी फुल कर आने से बचें

गर्मियों में गाड़ी की टंकी में थोड़ा स्पेस जरूर रखना चाहिए। अगर आप फुल टंकी करते हैं तो तेज

धूप या गम्भीरी की वजह से आपको लंबी दूरी की यात्रा में नुकसान पहुंच सकता है।

### कुछ सामान्य से टिप्प

- अपनी कार को हमेशा छाया में खड़ी करें। इससे कार ठंडी तो रहती है, साथ ही साथ पेट को भी नुकसान नहीं पहुंचेगा।

- जब भी आप अपनी कार की पार्किंग करें, उसके

शीशे थोड़े से ऊपर रहने दे ताकि कार के भीतर वैंटिलेशन बना रहे।

- इसके अलावा समय-समय पर आपको अपनी कार की एसीजी की सर्विसिंग जरूर करानी चाहिए।

- कार की सीट पर मुलायम कपड़े इसके लिए उपयोग करें।

◆ अकित सिंह

### सूटीकू नववाल - 6684

			सूटी		
5	9	3	8	7	
8	7	1	5		
	2		9	4	
6			2	3	5
3	8	4	1	7	2
2	4	6			1
7		3		8	
	5		8	7	3
9	3	2		6	1

### सूटीकू बवताल - 6683 का हल

7	4	8	3	9	2	1	5	6
2	6	9	5	7	1	8	4	3
3	1	5	4	8	6	7	2	9
5	7	4	8	6	9	3	1	2
8	9	1	2	3	4	6	7	5
6	3	2	1	5	7	4	9	8
4	8	7	6	2	5	9	3	1
9	2	6	7	1	3	5	8	4
1	5	3	9	4	8	2	6	7

### शब्द पहेली - 7747

### बाए

अर्जुन अटवाल मैक्सिको  
ओपन में संयुक्त 65वें  
स्थान पर काबिज



बालाटा (मैक्सिको)। भारत के गोल्फर अर्जुन अटवाल ने मैक्सिको ओपन गोल्फ चैंपियनशिप के पहले दौर में सहज शुरुआत करते हुए एक अंडर 70 का स्कोर बनाया जिससे वह संयुक्त 65वें स्थान पर है। पिछले महीने अपना 50 वां जन्मदिन मनाने वाले अटवाल ने दो बड़ी बनाई और इस बीच एक बोगी भी की। अटवाल अपनी पीजी टूर के अलावा 50 वर्ष से अधिक खिलाड़ियों के लिए होने वाले पीजीए-

चैंपियनशिप टूर में भी खेल रहे हैं। भारतीय मूल के अमेरिकी खिलाड़ी अश्विया भाटिया ने 68 का कांटा खेला और वह संयुक्त 31वें स्थान पर है। भारतीय मूल के एक अन्य खिलाड़ी अरोन राय ने 71 का स्कोर बनाया और वह पहले दौर के बाद संयुक्त 81वें स्थान पर है।

#### केकेआर के विकेटकीपर लिटन दास स्वदेश लौटे

कोलकाता। बांग्लादेश के विकेटकीपर बल्लेबाज लिटन दास पारिवर्क अपाप स्थिति के कारण स्वदेश लौट गए हैं और कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) की तरफ से इंडियन प्रीमियर लीग के अगामी मैचों के लिए उत्तरव्य नहीं रहेंगे। केकेआर की टीम के एक अधिकारी ने कहा, उनके परिवार में कोई आपाप चिकित्सा स्थिति आ गई है जिससे कारण वह गुरुवार की सुबह ढाका रवाना हो गए। वह कब तक वापसी करेंगे इसको लेकर कोई जानकारी नहीं है।

जूलू नैमियर ने पूर्व चैंपियन विकेटकारों को दूसरे राउंड में चौकाया



मैट्रिड। जमीनी की जल नैमियर ने तीन बार की पूर्व चैंपियन चेक गणराज्य की पेन्जिविकेटोंवा को मैट्रिड ओपन के दूसरे राउंड में गुरुवार को चौका दिया। जूलू नैमियर की अपने करियर में टॉप 10 खिलाड़ियों के खिलाफ वह दूसरी जीत है। जूलू नैमियर ने 10वीं सीड विकेटोंवा को 7-6(9), 6-1 से हराकर तहलका का मचाया। उनका अगला मुकाबला 24वीं सीड बेल्जियम की एलिस मर्टेस वा कनाडा की रेबेका लेपेन से होगा। तीन बार की मैट्रिड ओपन चैंपियन विकेटोंवा मियामी में अपना 30वां दूर खिलाव की जीतोंके बाद पहली बार एकशन में थी। चेक खिलाड़ी को पिछले सप्ताह वापर एक चेक करण स्टर्टर्स से हटना पड़ा था। वह मैट्रिड में उनकी लगातार चौथी हार है।



