













भारत में बनेगा टेस्ला का मैनुफैक्चरिंग प्लांट

लंदन। दुनिया के सबसे अमीर शख्स एलन मस्क की नजर अब भारतीय बाजार पर है। एलन मस्क को इलेक्ट्रिक कार मैनुफैक्चरिंग कंपनी टेस्ला ने भारत में मैनुफैक्चरिंग प्लांट बनाने का प्रस्ताव रखा है।

नागर विमानन क्षेत्र में वृद्धि के दौर की शुरुआत: सिंधिया

एजेंसी। नई दिल्ली। केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरावित सिंधिया ने कहा है कि मौजूदा बजट देश में नागर विमानन क्षेत्र के वृद्धि के दौर की शुरुआत का है। यह एक आर्थिक शक्ति के रूप में देश के उदय में योगदान दे रहा है।



हवाईअड्डे आईजीआईएफ पर नई आईजीआईएफ अरब देश का इकलौता सुविधा शुरू होने से विमानों की हवाईअड्डे को गंगा है, जहां एक परिवर्तित डेटा-सेन्सिबल वड्डे आवाजाही में सहूलियत वड्डे जाएगा।

नीचे से सड़कें गुजरेंगी। इसके साथ ही दिल्ली हवाईअड्डे पर चौथा रनवे भी शुरू हो गया है। इसके पहले तीन रनवे के दौरान विमानों का परिचालन होता था। आईजीआईएफ पर अब 1,500 से ज्यादा विमानों की आवाजाही होती है। दरअसल, इसीटी आईजीआईएफ हवाईअड्डे के पूर्ण हिसरे में उतरा और दक्षिणी हवाई अड्डे को जोड़ने का काम करेगा। यह ए-380, ए-777 और बी-747 जैसे चौड़े आकार वाले बड़े विमानों को भी संभाल सकता है।

शेयर बाजार में फिर रिकॉर्ड बढ़त, सेंसेक्स 66 हजार के पार हुआ अब, निफ्टी भी 19,500 के आगे



नई दिल्ली। हमने के आखिरी कारोबारी दिन शेयर बाजार में जोश में दिखा। सेंसेक्स और निफ्टी रिकॉर्ड स्तर पर बंद हुए। पहली बार निफ्टी 19,500 के पार बंद होने में कामयाब रहा। निफ्टी आईटी इंडेक्स में शानदार तेजी रही।

टाटा टैक्स का भाव लुढ़के, 500 रुपए प्रति क्रेट तक पहुंचे

नई दिल्ली। पिछले दो दिनों में टाटा टैक्स का भाव लुढ़कने लगा है। शेयर बाजार में 10-20 रुपए प्रति किलो बिकने वाला टाटा टैक्स अब 200 रुपए प्रति किलो बिक रहा है।

पूर्व पीएम असली के खिलाफ कार्रवाई की मांग

कांगड़ा। नेपाल को संसद में फर्जी भूदानी शर्णाथियों के मामले पर फैसला लेने वाले तत्कालीन प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली के खिलाफ कार्रवाई की मांग की गई है।

इंग्लैंड में चिकित्सकों ने इतिहास की 'सबसे लंबी' हड़ताल की शुरु



एजेंसी। लंदन। ब्रिटेन में हजारों चिकित्सकों ने बुधवार को पांच-दिवसीय 'बकआउट' शुरू कर दिया। मेडिकल को पढ़ाई के बाद के वर्षों में अपने कारियर के शुरुआती चरण वाले तत्कालीन जुनियर चिकित्सकों ने सुबह सात बजे अपनी हड़ताल शुरू की।

कार्यपालक अभियंता का कार्यालय ग्रामीण कार्य विभाग, कार्य प्रमोडल, गुमला

Table with 2 columns: S. No. and Details. It lists construction projects like 'Construction of 2 Room with Stair at Budha Mahadev Mandir' and 'Construction of G.C.I Sheet Shed'.

जिला गव्य विकास कार्यालय, वतस

Table with 5 columns: S. No., Location, Quantity, Price, and Total. It lists various agricultural inputs like '02 गा/मैस विलरिंग की योजना' and '05 गा/मैस विलरिंग की योजना'.

वतस डी उदरार्थी एवं प्रक्रिया

Table with 5 columns: S. No., Location, Quantity, Price, and Total. It lists various agricultural inputs like '01 गा/मैस विलरिंग की योजना' and '02 गा/मैस विलरिंग की योजना'.

थोक महंगाई के मोर्चे पर मिली राहत

नई दिल्ली। जून में थोक महंगाई दर से बड़ी राहत मिली है और ये घटकर 8 सालों के निम्ने स्तर पर आ गई है। जून में थोक महंगाई दर -4.12 फीसदी पर आई है।

स्वास्थ्य सस्कार उपायक-सह-जिला दण्डाधिकारी, गुमला जिला कोषाल कार्यालय, गुमला

Table with 2 columns: S. No. and Details. It lists various health and welfare programs like 'नि:शुल्क कम्प्यूटर प्रशिक्षण नामांकन सूचना' and 'आयेंन प्राप्त करने की तिथि'.

कृषि, पशुपालन एवं सहकारिता विभाग (गव्य प्रभाग) जिला गव्य विकास कार्यालय, गुमला

प्रतिवर्षीय पशुपालन विकास उप-योजना द्वारा वित्तियन वित्तियन कार्यक्रम

Large table with multiple columns: S. No., Location, Quantity, Price, and Total. It lists various agricultural inputs and programs like '01 गा/मैस विलरिंग की योजना' and '02 गा/मैस विलरिंग की योजना'.





# होम फिटनेस दिन की हेल्दी शुरुआत में सबसे ज्यादा मददगार है योग



## फर्स्ट ब्रेथ को रीसायकल करें

दिन की पहली सांस काफी ज्यादा शक्तिशाली होती है। यह पूरा दिन आपको तरोताजा और जीवंत रखने में मदद करता है। वही सुबह आंख खुलते ही जब आपको सांस काम करना शुरू करने वाला होता है, ठीक उसी वक्त आप अपने दिन की शुरुआत करती हैं। यदि आप इस भावना के साथ जाग रही हैं कि आपका दिन व्यस्तता से भरा रहेगा तो इसका मतलब यह है कि आपने एक अच्छी नींद प्राप्त नहीं की है, यदि आपको ऐसा महसूस हो रहा है कि आपका दिन असुस्थ हो रहा है तो आंखों को चुपचाप बंद कर लें। अब एक गहरी सांस लें और फिर आंखों को खोलें, इस तरह अपने दिन की शुरुआत करें। वही दिन का पहला एक घंटा प्रोडक्टिव कार्य जैसे कि योग और एक्सरसाइज करने में व्यक्त करना उचित रहेगा।



अपने दिन की शुरुआत योग के साथ करने से आप अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव देख सकते हैं। यह न केवल आपको फिजिकली एक्टिव रखता है, बल्कि मानसिक रूप से भी शांत करता है। नियमित रूप से योग का अभ्यास आपके हेल्दी लाइफस्टाइल का एक हिस्सा माना जाता है। इसके साथ ही यह शरीर और दिमाग को भी संतुलित रखता है। परंतु सामान्य योग को तुलना में सुबह का योग कई गुणा ज्यादा फायदेमंद होता है। यदि आप अपने योग के समय को लेकर कन्फ्यूस्ड रहती हैं, तो चलिए इसे आपके लिए साँच कर देते हैं। एंपारमेंट को

जागृतिक कारगरिया ने हेल्थ शांटेस से बातचीत के दौरान सुबह नियमित रूप से योग करने के कुछ महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ के बारे में बताया है। **योग शरीर को वार्मअप और किकस्टार्ट्स करता है** जब हम सुबह जागते हैं तो शरीर ठंडा और स्थिर रहता है। वही जब सुबह योग करते हैं, तो शरीर गर्म होता है, और यह ट्रंसफॉर्म होकर उर्जा में प्रवर्तित हो जाता है। आपका दिमाग और की शक्तियों को एक्टिवेट करता है और मानसिक स्वास्थ्य को भी मजबूत बनाए रखता है। इन 3 कंपैनेंट शरीर, मन और बुद्धि को उपयोग करने से पूरा दिन

## शरीर को सूरज के रिदम से मिलाता है

जब हमारा सेल्स सूरज की रोशनी के संपर्क में आता है, तो यह हमारे बांटी फेकर्स को किकस्टार्ट करती है। अंधेरे के बाद रोशनी में आने से हमारा माइंड मेलाटोनिन के उत्पादन को बंद कर देता है। सुबह का योग बांटी रिदम को बनाए रखने के साथ ही ब्रेन को मेलाटोनिन प्रोड्यूस करने में मदद करता है। इसलिए, सूर्यनास्कार का अलग-अलग स्ट्रेच प्रकाश के खेत सूरज से जुड़े रहने में मदद करता है।



काफी अच्छा बीताता है। योग इन तीनों घटकों को संतुलित रखने में मदद करता है।

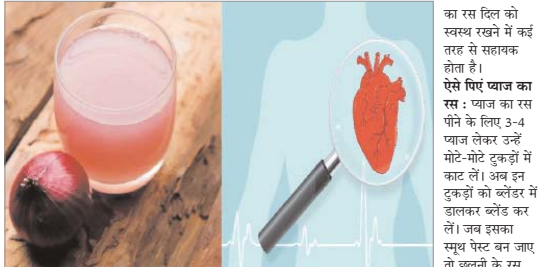
## कंपन को शरीर में चारों ओर फैलाता है

जब हमारा शरीर से रहा होता है तो शरीर स्थिर रहता है। क्योंकि सोने की स्थिति में बांटी वाइब्रेशन काफी लो फ्रिक्वेंसी पर होता है। जब हम सुबह जागते हैं तो सेल्स थोमे थोमे कंपन को फ्रीक्वेंसी को बढ़ाता है। ऐसे में योग इस कंपन को संतुलित करने में मदद करता है। वही इसकी मदद से यह शरीर के चारों ओर सही तरीके से फैल पाते हैं। **दिनाग को नियंत्रित रखने में**

## मदद करता है

सुबह के समय दिनाग किसी भी चीज को आसानी से ग्रहण कर लेता है। इसके साथ ही जब आप एक्टिव रहती हैं, तो आपका शरीर और दिमाग एक दूसरे के साथ उचित संचार वेडा पाता है। ऐसा तब मुमकिन है, जब हम उठते के साथ अपने शरीर को एक उचित खिंचाव दें। सुबह योग करने से हमें पूरा दिन मानसिक शांति प्राप्त होती है। सुबह उठकर खुले जालवर्ण में योग करने का प्रयास करें वह आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए ज्यादा उचित रहेगा। सुबह का योग दिनाग से सही तरह के नकारात्मकता को निकाल कर दिन को सकारात्मक बनाए रखता है।

# आंखों के साथ ही दिल के लिए भी फायदेमंद है प्याज का रस



जान सिर्फ भोजन का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि यह सेहत संबंधी विकास के लिए भी काफी अहम होता है। प्याज में पोटैशियम, मैंगनीज, विटामिन सी, वी6 और कॉपर आदि जैसे जरूरी विटामिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। भोजन में अगर प्याज न हो, तो खाने का स्वाद अधुरा होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्याज सिर्फ खाने का स्वाद नहीं बढ़ाता बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। हालांकि कई लोग प्याज का सेवन करते हैं। कुछ लोग कच्चा प्याज खला

के तौर पर खाते हैं, तो कई लोग सब्जियों में प्याज का इस्तेमाल करते हैं। वही कुछ लोग प्याज के रस का भी सेवन करते हैं। बता दें कि प्याज के रस का सेवन करने से सेहत संबंधी विकास के खतरों को कम करता है। प्याज में पोटैशियम, मैंगनीज, विटामिन सी, वी6 और कॉपर आदि जैसे जरूरी विटामिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इसके अलावा प्याज में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइन्फ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं। वजन घटाने से लेकर हाई बीपी, डायबिटीज आदि को कंट्रोल करने के लिए प्याज के रस का सेवन किया

जाता है। प्याज का रस दिल को स्वस्थ रखने के लिए रामबाण इलाज है। यह हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको प्याज के रस के सेवन से होने वाले फायदों और सेवन के तरीकों के बारे में बताते जा रहे हैं। **प्याज के रस के फायदे:** प्याज में एंटीऑक्सीडेंट गुण सेवन में मदद करता है। साथ ही यह ट्राइफेनिलसराइड्स को भी कम करता है। प्याज का रस कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा प्याज के रस के सेवन से इसके एंटीइन्फ्लेमेटरी

गुण हाई बीपी को कम करने और रक्त के थक्कों से बचाव में मदद करता है। बता दें कि यह स्थितिवादी दिल संबंधी बीमारियों के जोखिमों में से एक है। प्याज का रस सेवन करने से वजन प्रबंधन में भी मदद मिलती है और ब्लड शुगर लेवल भी कंट्रोल में रहता है। प्याज

का रस दिल को स्वस्थ रखने में कई तरह से सहायक होता है। **ऐसे पिए प्याज का रस:** प्याज का रस पीने के लिए 3-4 प्याज लेकर उन्हें मोटे-मोटे टुकड़ों में काट लें। अब इन टुकड़ों को ब्लेंडर में डालकर ब्लेंड कर लें। जब इन्हें का रस प्राप्त हो जाए तो छलनी के रस को छानकर एक बर्तन में निकाल लें। जो फिल्टर बना जाए उसका इस्तेमाल साथ सर्जन में कर लें। इस रस का सुबह खाली पेट सेवन करना चाहिए। प्याज के रस का सेवन करने से न सिर्फ दिल स्वस्थ रहता है, बल्कि अन्य स्वास्थ्य लाभ भी मिलते हैं।



डॉ. सुरेंद्र कुमार मिश्रा 'उत्कर्ष', प्रसिद्ध नवयुवा व्यंग्यकार

# सरकारी बैल

हम तो ठहरे सीधे-सादे, इज्जतदार भी। खयाल कहीं न कहीं इज्जत का भी है। हमारे दादा काटियावाड़ बैल ले आए थे। तभी से उसी की पीढ़ी चली आ रही है। पीढ़ी दर पीढ़ी खूटे पर बांधे रखा है। पहले वालों ने तो समय पर खेत जोत दिया करते थे, कभी कम कभी ज्यादा, पर बाद में नरल बिगाड़ी गई। इधर गंड़ाई के साथ साथ इसकी खुराक भी बढ़ती जा रही है और काम के नाम पर टन-टन गोपाल। बैल का पेट भरने में पुरवैनी जमीन बिकती जा रही है परंतु दादा की निशानी है सो घर में जजमान समझ कर बांध रखा है।

मिश्राजी, निकाल बाहर करो इस बैल को, बना काम का सरगुरु, खाती बहोते है, देती कुछ नहीं है। सिर्फ गोबर-मैस के भरोसे खूटे से बांधे रखा कोई समझदारी तो है ना। हम तो ठहरे सीधे-सादे, इज्जतदार भी। खयाल कहीं न कहीं इज्जत का भी है। हमारे दादा काटियावाड़ बैल ले आए थे। तभी से उसी की पीढ़ी चली आ रही है। पीढ़ी दर पीढ़ी खूटे पर बांधे रखा है। पहले वालों ने तो समय पर खेत जोत दिया करते थे, कभी कम कभी ज्यादा, पर बाद में नरल बिगाड़ी गई। इधर गंड़ाई के साथ साथ इसकी खुराक भी बढ़ती जा रही है और काम के नाम पर टन-टन गोपाल। बैल का पेट भरने में पुरवैनी जमीन बिकती जा रही है परंतु दादा की

निशानी है सो घर में जजमान समझ कर बांध रखा है। लोगों के कहने सुने से कई दफा मन हुआ कि हाट बता ही दें। पर बैल सरकारी है, बड़ा चतुर चालाक, दो पीढ़ी पहले चले न मौका मिला तो संविधान क्या कर महीनों जुगाली किया था, उसका असर अभी भी बना चलता आ रहा है। उसके कामकाज की भाषा अंग्रेजी जैसी कुछ भी हो पर लगता है कि वो हिन्दी भी समझता है। हाट के दो दिन पहले से यह खूब मेहनत करने लगता है और बात को सफलतापूर्वक टलवा देता है। घर वाले अंदर ही अंदर चिंतित हैं, भांग कि ईंधन की बड़ी समस्या है पर कंडे-उपले से बैल का खर्च नहीं निकल सकता है। मुंह आगे कोई बोलता नहीं है परंतु सच बात ये है कि बैल को

पोसने में खुद में दुबला होता जा रहा है। सिर्फ निकलते रहने से तो कुछेक का खजाना भी खाली होना लगता है। उपर मीडिया में किसी ने कह दिया कि गरीबी एक मानसिक अवस्था है। यानी अमर आदमी को लगे कि उसकी आमदनी से खर्चा ज्यादा है और बिगड़ लागार खाली हो रहे हैं तो वह गरीब है। चिंता चिंता समान होती ही है। उनको सेहत से संभलने के साथ फिर रही थी कि पैसे संशोधित करना और आ गया कि गरीबी का कारण बीमारी है। यानी जो बीमार है वो गरीब है। या वो कह लौटते कि जो चिंतित है वो गरीब है। सरकारी बैल के कारण मैं चिंतित और बीमार हूँ, और मेरे कारण सारा गांव चिंतित यानी बीमार है।

रुद्रांकु नवताल - 6761						
8	4	3	9	7	5	6
3				2		
9	6				1	7
5	1	4		9	8	2
4	8				5	3
			6	1	4	
				7		8
7	9	8	3	5	6	1

सूक्ष्मकृत नवताल - 6760 का हल

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं।	7	8	4	9	5	2	6	1	3
अपनेक आडों और खूटे पंक्ति में पूरे 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक को पुनरावृत्ति न हो इसका विचार प्यार रखें।	9	6	2	4	3	1	8	5	7
पहले से पीछे अंकों को आप हटा नहीं सकते।	4	2	3	6	1	5	9	7	8
पहली का केवल एक ही हल है।	8	5	9	2	4	7	1	3	6
	6	7	1	3	9	8	4	2	5
	3	1	7	8	6	4	5	9	2
	5	9	6	1	2	3	7	8	4
	2	4	8	5	7	9	3	6	1

दैनिक पंचांग		
15 जुलाई 2023 को सुपूर्वदेव के समय की यह स्थिति		
<b>सूर्य स्थिति</b> मिथुन राशि में 05.36 बजे से	<b>लग्न</b> मिथुन राशि में 05.36 बजे से	<b>चंद्रमा</b> मिथुन राशि में 05.36 बजे से
<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से
<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से
<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से
<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से
<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से
<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से	<b>शुक्र</b> सिंह राशि में 11.46 बजे से

## शब्द पहेली - 7823

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28

## बाएँ से दाएँ

1. ईश बंदा-3
2. काशी का तीसरा अंगुली-4
3. अंगुली-2
4. स्वादिष्ट-3
5. हवासिमार, प्रारिजात-2
6. क्रिकेट में बने हैं-2
7. खोला, उखला-3
8. भवनाम-3
9. खोला-3
10. चुनवा, चयन-2
11. मसीब (अंग्रेजी)-2
12. कलर-2
13. शक, संकल्पार्थक-3
14. कार्य, काज-2
15. सुंभो, मस-4
16. पुराना बुकाम-3

## ऊपर से नीचे

1. रण का सोलहवां भाग-2
2. कुलबुलाना, तड़पना-5
3. जो कभी बुद्धा न हो-3
4. बंदूक की गोली-4
5. अभिलेख, लेख-3
6. रात, रात्रि (उर्दू)-2
7. मादा का विलोम-2
8. धनु, लग्ना-3
9. चरित्र, नीयत-3
10. ताफरीह-5
11. अनाज रखने की जगह-4
12. टोटी, मलका-2
13. बहुधुल्य रत्न-2
14. अनाथ, ब्रह्महारा-3
15. डोली उठाने वाली-3

## आज का राशिफल

<b>मेघ राशि</b> : मेघ राशि के जातक आज अपने उत्सवों के अनुसरण काम करना पर्यट करेंगे। दूसरे आपके काम में टाग अडाने की कोशिश करेंगे परंतु आपका कटोरा खरा देखकर डिमांद नहीं कर पाएंगे।	<b>वृष राशि</b> : वृष राशि के जातकों को आज किसी पर भी कामकाज के लिए अत्यधिक विश्वास करने से बचना चाहिए। आपकी पोछा मिल सकता है।	<b>मिथुन राशि</b> : मिथुन राशि के जातक परंपरादेवी योग के साथ-साथ वैज्ञानिक शिक्षण अपनी हुए अपने काम को पूरा करने का प्रयास करें। बातचीत के कोशले को बकसे से सभी काम आसानी से पूरे होंगे।	<b>कर्क राशि</b> : कर्क राशि के जातक को सफलता लेनेवाले अनुसरण का टिकेसबसे संबंधीत कार्य करते हैं। उनके लिए विशेष फायदा दिन है। छोटी यात्रा का योग भी वहां है।
<b>सिंह राशि</b> : सिंह राशि के जातक आज प्रभावशाली व्यक्तित्व के रूप में अपनी पहचान बनाने में कामयाब रहेंगे। दूसरे से अपने अनुभव कार्य करवाने में सक्षम रहेंगे।	<b>कन्या राशि</b> : कन्या राशि के जातकों को इसमूख व चंचल स्वभाव कार्यक्षेत्र के माहौल को इलका बनाने में कामयाब रहेंगे। सभी काम आसानी से पूरे होंगे।	<b>तुला राशि</b> : तुला राशि के जातकों को कार्यक्षेत्र संबंधीत बातों को दूसरे लोगों के साथ शेयर करने से बचना चाहिए। पहले ही मन मुताबिक कार्य न होने से आप परेशान हैं।	<b>वृश्चिक राशि</b> : वृश्चिक राशि के वे सभी जातक जो उच्च पदों पर आसित हैं। उनके भूत-प्रेतों धमना और व्यवहारिक कोशल दोनों ही सफलता दिलाने में सहायक होंगे।
<b>धनु राशि</b> : धनु राशि के जातक कार्य क्षेत्र की परिस्थितियों का पूर्ण आकलन करने में कामयाब रहेंगे। जिसकी वजह से उन्हें सफलता मिलने की संभावना बहुत अधिक रहेगी।	<b>मकर राशि</b> : मकर राशि के जातकों को भाग्य का पूरा सहयोग मिलेगा। जिस काम में इन्हें इच्छित उसमें सफलता मिलेगी। लंबे समय से चली आ रही किसी इच्छा के पूर्ण होने का योग बन रहा है।	<b>कुंभ राशि</b> : कुंभ राशि के जातकों को कामकाज में मुश्किलें आने की संभावना बन रही है। आलस्य से बचे और अपने कामकाज व हिसाब कितव को सही रखें।	<b>मीन राशि</b> : मीन राशि के जातकों की परिस्थितियों के अडंचे व घुंघुं प्रभाव को सफलता की समझ व्यापार में सफलता दिलानेगी। बौद्धिक क्षमता प्रदर्शित करने का बेहतरीन समय है।

# KASHYAP'S DENTAL CLINIC



**Dr. Vaibhav Kashyap**

Oral & Dental Surgeon, C.C. Endodontist & Implantologist Certified Orthodontist, MIDA

"Smiles & More"

छात्र-छात्राओं के लिए  
**50% की छूट**



## Facilities

- आरसीटी
- पायरिया का ईलाज
- टेढ़े-मेढ़े दाँतों का ईलाज
- स्माइल डिजाइन
- इनविजिवल क्लिप
- दंत रोपण
- फिक्स दाँत लगाना
- अत्याधुनिक मशीन और तकनीक के द्वारा ईलाज

## CHAMBER

SKYLINE - 4006, 4th Floor, Kadru, Opp. Dr. Lal's Hospital, Ranchi  
Contact No. : 9199533383, 7903833453  
Time : 9 am to 2 pm & 4 pm to 8 pm  
Sunday : 9 am to 2 pm  
E-mail : vaibhav.kashyap2011@gmail.com

## समावेशी विकास पर ध्यान दें : राष्ट्रपति संसद के दोनों सदन के अध्यक्ष राजस्थानी, यह गर्व की बात

**एजेंसी। जयपुर** राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने कहा है कि जनप्रतिनिधियों को भी, मेरा के स्थान पर मेरा देश, मेरी जनता, मेरा समाज की सोच रखते हुए कार्य करना चाहिए। उन्होंने विधानसभा में समावेशी विकास और जनहित को परमव्यापी मानवता के लिए विधानसभा के जरिए संसदीय गतिमा को बढ़ाने और राजस्थान के समग्र विकास के लिए कार्य करने का आह्वान किया।

राष्ट्रपति मुर्मू 15वीं राजस्थान विधान सभा के आठवें सत्र के पुनः आरंभ होने पर शुक्रवार को यहां आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत विशेष रूप से आयोजित कर रहे थीं। उन्होंने कहा कि जनप्रतिनिधियों को जनता बहुत प्यार से चुनकर भेजती है, ऐसे में उनका चाल-चलन, व्यवहार, आचार-विचार सब जनता के हित को ध्यान में रखते

शाब्दीक तर्क वही जनजाति का गणराज्य था। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने राजस्थानी भाषा में सभी के अभिप्रेत से अपने उद्घोष को शुरूआत की। उन्होंने राजस्थान विधानसभा के निर्माण और उसकी ऐतिहासिक यात्रा को महत्वपूर्ण बताया और कहा कि राजस्थान अपनी गौरवपूर्ण परम्पराओं, स्थायत्व और शिल्प धरोहर में अग्रणी है। उन्होंने जयपुर को यूनेस्को द्वारा ऐतिहासिक नगरी का दर्जा दिए जाने के लिए धन्यवाद भी दिए। उन्होंने अपने संबोधन में राजस्थान के गौरवशाली इतिहास, शूर-वीरता, सभ्यता, संस्कृति, साहित्य और पशुओं सहारे देश के आर्थिक संस्कार सहित सभी आयामों की चर्चा की।

## भारत-फ्रांस का रिश्ता अटूट ऐतिहासिक : प्रधानमंत्री मोदी

**एजेंसी। नई दिल्ली** पेरिस के ला सीन म्यूजिकल में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारतीय समुदाय के बीच अपने संबोधन की शुरूआत 'भारत माता की जय' के गीत के साथ की। उन्होंने कहा कि आज का ये नजारा, ये दृश्य अपने आप में अद्भुत है। ये उत्साह अभूतपूर्व है। ये स्वागत उत्कलित से भर देने वाला है। भारत माता की आवाज सुनकर ऐसे लगता है कि घर आ गया है। आप सभी का यहाँ आने के लिए हृदय से आभार।



देशों के बीच नहीं है बल्कि वे भारत-फ्रांस की अटूट दोस्ती का प्रतीक है। फ्रांस की जनता को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ। इस महत्वपूर्ण अवसर पर मुझे आमंत्रित करने के लिए मैं फ्रांस के लोगों का

**हिमाचल में जीप खाई में गिरी, पांच की मौत**  
हिमाचल प्रदेश के मंडी जिला के सुंदरनगर में एक जीप के गहरी खाई में गिरने से पांच लोगों की मौत हो गई और चार गम्भीर रूप से घायल हैं। हादसा गुरुवार देर रात ग्राम पंचायत चोड़ी के कुशला इलाके में हुआ। पुलिस के मुताबिक बोलोरो (एचपी31-8349) में सवार लोग मंडी जिले के विष्णु मंदिर करमनाग के दरहन के बालिका अनेम पर जा रहे थे। रात करीब 09 बजे बोलोरो जब झुकला लिक डेड नीचे उतर रही थी, तो चालक ने गाड़ी से अपना निम्नगण खो दिया तथा जीप लगभग 700 फीट ढाक से नीचे लुढ़क गई।

**एससी को मिले दो नये न्यायाधीश न्यायमूर्ति भुइया-भट्टी ने शपथ ली**  
**एजेंसी। नई दिल्ली** प्रधान न्यायाधीश डी. वाई. चंद्रचूड़ ने न्यायमूर्ति उज्वल भुइया और न्यायमूर्ति एस. वैक्कनरामाiah भट्टी को शुक्रवार को उच्चतम न्यायालय के न्यायाधीश के तौर पर शपथ दिलाई। इसके साथ ही शीप अटवाइंग के बाद न्यायाधीशों की संख्या बढ़कर 32 हो गई। उच्चतम न्यायालय में कुल 34 न्यायाधीश नियुक्त किए जा सकते हैं। शीप अटवाइंग के समागार में आयोजित शपथ ग्रहण समारोह में प्रधान न्यायाधीश ने दो नये न्यायाधीशों को पद की शपथ

## बाढ़ से हुआ नुकसान डराने वाला : नड्डु

**एजेंसी। कुल्लू** भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जनत प्रकाश नड्डु ने कहा कि केंद्र सरकार इस आड़वा की घड़ी में प्रदेश के प्रभावितों के साथ खड़ी है। बारिश बढ़ के कारण करोड़ों संतों की निजी और सरकारी संरक्षित को नुकसान पहुंचा है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आश्चर्य व्यक्त है कि प्रदेश को इस मुसीबत की घड़ी में धन की कमी नहीं आती दी जाएगी। जिनका नुकसान हुआ, उनके प्रति हमारी संवेदनशीलता को सुधर में लाएँ। हमें नुकसान का जांचना लेने के बाद प्रकरकों से वार्ता कर रहे थे। उन्होंने

## कश्मीर में आतंकियों ने बिहार के 3 मजदूरों को मारी गोली

**एजेंसी। शोपियां** शोपियां जिले के गगरान इलाके में कश्मीर वात आतंकियों ने तीन बिकस मजदूरों को गोली मारकर घायल कर दिया जिनका शरीर के श्री महाराज हरि सिंह अस्पताल में उपचार जारी है। वहीं, सुरक्षाबलों ने शुक्रवार को पूरी कब्जे घाटी में अहत कर दिया है और तलशाशी अभियान जारी रहा है। तलशाशी अभियान के दौरान सुरक्षाबलों ने आते-जाते वाले सभी गाड़ियों को बंद करने के बाद वह नुकसान की पूरी जानकारी मोदी को देने और राज्य में रहत करवा के लिए और पैकेज जारी कराने का प्रवास करेंगे।

घटना की सूचना मिलते ही पुलिस तथा अर्धसैनिक बल के अधिकारियों ने मौके पहुंच कर वहां मौजूद अन्य लोगों से पूछताछ की। इसके बाद उन्होंने पूरे इलाके में घेराव कर तलशाशी अभियान चलाया। वहीं, प्रवासी मजदूरों की बलिदान तथा जहां बंद कर दिया है। इससे बिहार के 3 मजदूरों को मारी गोली। सुरक्षाबलों ने जमान भर नाके पर गाड़ियों की तलशाशी ले रहे हैं। गौरतलब है कि गुजरार रात

## बदलते रहिए क्रेडिट, डेबिट कार्ड का पिन नम्बर

**आरएनएम। नई दिल्ली** आप कई वर्ष से अपने क्रेडिट और डेबिट कार्ड का पिन नम्बर बदलने नहीं हैं तो हैकरों से फ्राड करने वालों को आमंत्रित कर रहे हैं। आपको याद नहीं होगा कि ट्रांजैक्शन के लिए एक पिन याद और कहीं-कहीं हैकरों के लिए क्रेडिट कार्ड पिन डाला है। इसलिए लगातार यह रहे साइबर फ्राड से बचने के लिए अपने क्रेडिट डेबिट कार्ड का पिन नंबर हर तीन मा में बदल दें। इसके लिए ध्यान रखना होगा कि आपको सिमकार्डो पिन अपने अपने द्वारा हमेशा लिए जा रहे दूसरे पिन को नष्ट नहीं होना चाहिए। अपने फोन के अलार्म कोड या ईमेल पासवर्ड को अपना पिन नहीं बनाएं। कुछ लोग आसानी के लिए अपना पिन 1234

या 0000 कर लेते हैं। जबकि ये आसानी से हैक किए जाने वाले पिन हैं। इसलिए नंबर का ऐसा संकेत नहीं मानें और न्यायमूर्ति नीला गोखले को खंडपीठ ने कहा कि फर्जी खबरों के विरुद्ध आया नया आर्टीटो निगम एक तरह का फरमान है, क्योंकि वह कंटेंट को उचित उठाएगा या बचाव करने का अवसर नहीं देता है। बाँचे हाई कोर्ट ने यह दिष्णणी हाल ही में संशोधित कर, आर्टीटो निगमों को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर सुनवाई करते हुए को, जो केंद्र सरकार को सोशल मीडिया में सरकार के खिलाफ फर्जी खबरों को पहाचान करने का अधिकार देती है। इससे पहले कोर्ट ने कहा था कि निगम बनाते समय विचारें चाहिए कि न प्रशासनीय या

## कानून का प्रभाव अरधैधानिक है तो उसे जाना ही होगा : बाँम्बे हाईकोर्ट

**आरएनएम। नई दिल्ली** बाँचे हाई कोर्ट को न्यायमूर्ति गीताम पटेल और न्यायमूर्ति नीला गोखले को खंडपीठ ने कहा कि फर्जी खबरों के विरुद्ध आया नया आर्टीटो निगम एक तरह का फरमान है, क्योंकि वह कंटेंट को उचित उठाएगा या बचाव करने का अवसर नहीं देता है। बाँचे हाई कोर्ट ने यह दिष्णणी हाल ही में संशोधित कर, आर्टीटो निगमों को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर सुनवाई करते हुए को, जो केंद्र सरकार को सोशल मीडिया में सरकार के खिलाफ फर्जी खबरों को पहाचान करने का अधिकार देती है। इससे पहले कोर्ट ने कहा था कि निगम बनाते समय विचारें चाहिए कि न प्रशासनीय या

## सुनील शेठी ने बेटी को दी सलाह और दामाद को चेतावनी

**बॉलीवुड एक्टर सुनील शेठी की बेटी अथिया शेठी को छह महिने पहले क्रिकेट के लिए रहल से शही हुई है।** उन सुनील ने बेटी अथिया को रिते को सलाह बराने की सलाह दे है। इसलिए उन्होंने अपने दामाद के लिए रहल से चेतावनी दी है। सुनील शेठी ने मॉडिया को दिए एक इंटर्व्यू में उन्होंने अपनी लड़की को सलाह दी कि जिंदगी में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं, लेकिन इन उतार-चढ़ाव से रितों को कमजोर नहीं बल्कि मजबूत बनाना चाहिए। किसी भी रिस्ते में विवाह महत्वपूर्ण है। क्योंकि केएल रहल से एक खिलाड़ी हैं और उन्हें काम के रिस्तेसिले में बाहर जाना पड़ता है। देखा है। अब इसमें आलिया की एंटी हो गई है तो आलिया की दीपिका और कैटरीना को तरह स्टैट करती नजर आएंगी।

मदद करने के लिए एक साथ आए थे। अपने 10वें साल को शुरूआत करते हुए, टीवी शो 'स्वामी' समीर बंगाली को ब्रांडेडिंग के रूप में 15 जुलाई को संपन्न विवरण पर था वही को पहली रिकॉर्डिंग के रीहॉलिंग शुरू करेगी। टैलेंट के फायदे में सती और स्वामिनिय वासुदे ने प्रवास में, रिकॉर्डिंग स्टुडियो अपने कलावंती सिद्धांत और टीवी ब्रांड साईड इस्त्रेम के साथ, टीवी ब्रांड टैलेंट्स को बढ़ाने और सहायक बनाने के लिए वादाशाह के साथ हाथ मिलाएगा।

## सेहत

## अपने हृदय को स्वस्थ रखने का उपाय करिए

**आरएनएम। नई दिल्ली** यदि आपका हृदय कुछ मिनट आराम करने लगे तो आपको तो स्वस्थ रहने को जानिए। इसलिए उसको स्वस्थ रखने के लिए आपको अपनी जीभ च मन पर लागाने लायक रहते हूँ न्यायव्यवस्थात्मक अर्थ में लेकर कसरत करने के हर तरह का उपकरण करना चाहिए। जानते हैं आपका हृदय आपका जिंद करके के लिए एक सेकंड भी आराम नहीं करता है। यह एक दिन-एक रात यानि चौबीस घंटे में लगभग एक लाख बार धड़कता (फैलाव और सिस्टोला) है। एक मिनट में 5 से 6 लीटर तक रक्त पंप करता है जो कि प्रतिव्यक्ति लगभग 2,000 गैलन के बराबर है। हम उनको रहे होते हैं तो भी यह अपना काम करता रहता है। यह हमारे

शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। यह हर समय पूरे शरीर में रक्त पंप करता है, जिससे सभी अंगों को बेहतर तरीके से काम करते रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन और पोषक तत्व प्राप्त होता रहे। यानी कि हृदय को पूरे शरीर का मॉनिटर कहा

जा सकता है। लेकिन कुछ दशकों में रहन-सहन, दिनचर्या, धूम्रपान, ड्रग सेवन, दारु खाजो का चयन बढ़ते जाने से हृदय पर डरना जोर पड़ने लगा है कि ज्यादा देने लगा है। इससे संबंधित कई प्रकार की बीमारियों का खतरा बढ़ गया है। पहले जहां हृदय रोगों को उम्र बढ़ने के साथ होने वाली समस्या के रूप में जाना जाता था वहीं आज कम उम्र के लोग भी इसके शिकार हो रहे हैं। हृदय रोगों से संबंधित खबरें, जानकारीयों तो आप रोज सुनते-देखते रहते हैं, पर क्या आप अपने हृदय के बारे में जानते हैं? यह कैसे काम करता है, रक्त को पंप कैसे करता है? या किन स्थितियों में हृदय रोग का खतरा बढ़ सकता है? जब तक इसके काम करने के तरीके का सवाल है तो हमारा दिल

## बादशाह करेंगे धारावी के बच्चों का मार्गदर्शन

**लोकप्रिय** रैपर बादशाह 'द धारावी ड्रीम प्रोजेक्ट' (टीडीडीपी) के साथ धारावी के बच्चों के लिए गुरु बन गए हैं। बादशाह ने कहा, 'हमूँकि को आर्टिस्टोंको प्लेटफॉर्म की विचारधारा धारावी ड्रीम प्रोजेक्ट के साथ मेरे जुड़ाव को बचाव करती है। अमली जनेरेशन तक इसके बढ़ने का एकमात्र तरीका मेटाएथ और स्ट्रीट मेटाएथ के माध्यम से है। 2013 में अंतिकर विज्ञान संगीतकार में बिजेता धारावी के लॉन्च के साथ धारावी के टैलेंट्स को खोजने और उन्हें आगे बढ़ाने में

मदद करने के लिए एक साथ आए थे। अपने 10वें साल को शुरूआत करते हुए, टीवी शो 'स्वामी' समीर बंगाली को ब्रांडेडिंग के रूप में 15 जुलाई को संपन्न विवरण पर था वही को पहली रिकॉर्डिंग के रीहॉलिंग शुरू करेगी। टैलेंट के फायदे में सती और स्वामिनिय वासुदे ने प्रवास में, रिकॉर्डिंग स्टुडियो अपने कलावंती सिद्धांत और टीवी ब्रांड साईड इस्त्रेम के साथ, टीवी ब्रांड टैलेंट्स को बढ़ाने और सहायक बनाने के लिए वादाशाह के साथ हाथ मिलाएगा।

पृष्ठ एक के शेष

शिक्षकों को नियुक्ति... शिक्षकों को नियुक्ति... शिक्षकों को नियुक्ति...

केवल इच्छित उपयोगकर्ता ही उनके... केवल इच्छित उपयोगकर्ता ही उनके...

गैरिडम रूम को व्यवस्था सुनिश्चित

गैरिडम रूम को व्यवस्था सुनिश्चित... गैरिडम रूम को व्यवस्था सुनिश्चित...

रांची में आगार कुत्तों का आतंक

रांची में आगार कुत्तों का आतंक... रांची में आगार कुत्तों का आतंक...

झारखण्ड सरकार

श्रम, नियोजन, प्रशिक्षण एवं कौशल विकास विभाग

अर्ली कैम्प सुचना

Table with 9 columns: S. No, Company Name, Name of the Post, Category, No. of Vacancy, Qualification, Age, Salary, Place of Work

विना नियोजन (रोजगार) कार्यालय, पदार्थ... विना नियोजन (रोजगार) कार्यालय, पदार्थ...

PR 302352 Labour Employment and Training(23-24)HD

झारखण्ड सरकार, वन, पर्यावरण एवं जलवायु परिवर्तन विभाग

व्याघ्रवालय - प्राथिकृत पदाधिकारी-सह-वन प्रमुख... व्याघ्रवालय - प्राथिकृत पदाधिकारी-सह-वन प्रमुख...

सर्व सहायक को एनए द्वारा सुचित किया जाता है... सर्व सहायक को एनए द्वारा सुचित किया जाता है...

Table with 3 columns: क्रम संख्या, उम्मीदवार का नाम, उम्मीदवार का पता

PR 302315 Forest, Environment and Climate Changes(23-24)\_D

कार्यालय, शिक्षा अरीक्षक-सह-अनुमण्डल शिक्षा पदाधिकारी, चतरा

पता-संकेत कैम्पस, सदर अस्पताल रोड... पता-संकेत कैम्पस, सदर अस्पताल रोड...

आवश्यक-सूचना

झारखण्ड नि:शुल्क और अनिवार्य बात शिक्षा अधिकार... झारखण्ड नि:शुल्क और अनिवार्य बात शिक्षा अधिकार...

PR 302401 School Education and Literacy(23-24)D

GOVT.OF JHARKHAND OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER Drinking Water & Sanitation Mechanical Division, Gumla

Very Short E-Quotation No. 11/2023-24

Rates through e-quotations are invited for supplying... Rates through e-quotations are invited for supplying...

PR 302367 Water Resource(23-24)#D

GOVT.OF JHARKHAND OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER Drinking Water & Sanitation Mechanical Division, Gumla

Very Short E-Quotation No. 10/2023-24

Rates through e-quotations are invited for Renovation... Rates through e-quotations are invited for Renovation...

PR 302365 Water Resource(23-24)\_D

इंडियन आईडल फेम शगुन पाठक बिखरेगी अपनी आवाज का जलवा

नवीन मेल संवाददाता। रांची... नवीन मेल संवाददाता। रांची...

नवीन मेल संवाददाता। रांची... नवीन मेल संवाददाता। रांची...

नवीन मेल संवाददाता। रांची... नवीन मेल संवाददाता। रांची...

उपायुक्त-सह-जिला दण्डाधिकारी का कार्यालय, गढ़वा

प्रेस-विज्ञापित

विभागिय निर्देशानुसार प्रत्येक माह के 15वीं एवं 16वीं तथा 25वीं एवं 26वीं तारीख को... विभागिय निर्देशानुसार प्रत्येक माह के 15वीं एवं 16वीं तथा 25वीं एवं 26वीं तारीख को...

- 01. पुष्ट हो सदस्यों के ई पॉस्ट महीने में आगार संख्या की प्रगति रिपोर्ट करना।
02. मृत/स्वायं रूप से पलायन व्यक्तियों का सत्यापन कर सूची तैयार करना।
03. अयोग्य लाभकों की सूची तैयार करना।
04. लाभकों को सम्मम खानाना प्राप्त करने हेतु सुचना प्रेषित करना...

PR 302379 Food Public Distribution and Consumer Affairs(23-24)HD

पुलिस अधीक्षक का कार्यालय गढ़वा

आवश्यक सूचना

मेराल थाना सनहा संख्या-17/23, दिनांक-07.07.2023, में लापता महिला मैमून खातून, उम्र-22 वर्ष,...

PR.NO.302385 Police(23-24):D

कार्यालय: जिला मत्स्य पदाधिकारी-सह-मुख्य कार्यपालक पदाधिकारी, लोहरदगा।

आवेदन आमंत्रण हेतु आम सूचना

एनए द्वारा सुचित किया जाता है कि विभागिय निर्देशानुसार... एनए द्वारा सुचित किया जाता है कि विभागिय निर्देशानुसार...

Table with 4 columns: क्रम संख्या, विवरण, मात्रा, दर

PR 302348 Lohardaga(23-24)D

