



मनाएं लोकत्रप का सबसे बड़ा

उत्सव

ईरवट में हमारा विश्वास



राष्ट्रीय नवीन मेल

सत्यगेव जयते



इंडी गंधींदं भी आखिरी

बैठक से भी यूनाइटेड...

ज्येष्ठ कृष्ण पश्च 06, संवत् 2081 | रांची, बुधवार, 29 मई 2024, वर्ष-25, अंक-116, पृष्ठ-12

₹3.00

रजिस्ट्रेशन नं.: BIHHIN/1999/155 | www.rastriyanaveenmail.com

सेंसेक्स	
75,170.45	-220.05
₹ डॉलर	83.200 +0.078
रांची सरफा	68,450
ग्राम	97.500

एक नजार

हेमंत की जमानत पर हाईकोर्ट में सुनवाई ईडी से मांगा जवाब रांची। झारखंड हाई कोर्ट में बरियाट के बड़गाई की 8.86 एकड़ जमान घोटाला मामले में आरोपित पूर्व मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन की जमानत अंडी पर मंगलवार को जटिस रेप मरणोपाध्याय की वेकेशन बैच में सुनवाई हुई। अदालत ने इस पर ईडी से जवाब मांगा। ईडी ने इसके लिए समय मांगा। कोर्ट ने जवाब दिखाने करने के लिए ईडी को समय प्रदान किया। हाई कोर्ट ने अगली सुनवाई 10 जून को समय चार बजे नियांत्री की। सोरेन की ओर से एसपी के बरिय अधिकार कपिल सिंबल व हाईकोर्ट के अधिकारी ब्रिय मिशन ने पक्ष रखा। हेमंत बड़गाई की जमान घोटाला में 31 जनवरी से जेल में बढ़ है।

जैक बोर्ड आठवीं का रिजल्ट जारी, 94.15 प्रतिशत छात्र पास

रांची। जैक बोर्ड ने मंगलवार को आठवीं का रिजल्ट जारी कर दिया है। इस वर्ष 5,61,774 छात्रों में से कुल 5,28,962 छात्रों ने परीक्षा पास की है। इस साल का कुल पास प्रतिशत 94.15 है। जैक के रिपोर्ट के मुताबिक, कुल 32,471 और 341 छात्रों को क्रमशः मार्जिनल और इनक्स्प्रीट के अंतर्गत रखा गया था। जैक ने परीक्षाओं के साथ छारखंड और 8वीं की मार्कशीर की गयी है। आठवीं के स्टूडेंट्स को रिजल्ट न आने के कारण नौवीं में एडमिशन लेने में दिक्षित हो रही थी, जैसे बोर्ड ने सोल्व कर दिया है।

आज | कल

नेताओं की बदजुबानी

कल मेरी ममी कह रही थी,
अगर कोई भी नेता भाषण
देता दिखाई दे तो अपने
दाना कान बंद कर लेना।



नफरती एंडोंडा चला रहे जेएम-कांग्रेस

चार जून के बाद ब्राह्मणारियों पर कार्रवाई और तेज होगी | संथाल के जिले में रविवार के बदले शुक्रवार की छुट्टी लागू

नवीन मेल संवाददाता

दुमका। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को झारखंड की उपरांगी नरेंद्र भैरव जैसे वीर शहीदों को मन मिलाया। कहा कि ये वीर शहीदों की धरती है, लेकिन जामुनों वाले यहां जमीन हड्डियों के लिए अपने माता-पिता का नाम तक बदल दे रहे हैं। अब गरीबों और सांप्रदायिक एंडोंडा चलाने का आरोप लगाया। कहा जब मैंने इनके लिए एंडोंडा चलाने का आरोप लगाया। कहा जब मैंने इनके असंविधानिक धर्म आधारित अरक्षण देने की मंशा का पर्फर्फ फार किया तो ये तिलमाला उठे और मुझ पर ही धर्म की राजनीति का आरोप लगाने लगे। कहा झारखंड ही पहला राज्य है, जहां से लव जिहाद शुरू हुआ। अंग्रेजों के समय से दो सौ सालों से देस में रविवार को बुझी हुआ करता है।

इसका जुड़ाव ईसाई समाज से है। लेकिन, इन लोगों ने संधान पराना के एक जिते में रविवार के बदले शुक्रवार ब्राह्मणारियों पर कार्रवाई और तेज होगी। ब्राह्मणारियों के लिए एक-एक रुपये का दिवाव देना होगा। लोग चुनाव के सातवें और अंतिम चारण में एक जून को गोड़ा, दुमका और राजभवल में मतदान होना नहीं है।

इसका जुड़ाव ईसाई समाज से है। लेकिन, इन लोगों ने संधान पराना के एक जिते में रविवार के बदले शुक्रवार की बुझी लगाकर कर रखा है। तिलमाला ब्राह्मणारियों के लिए एक-एक रुपये का दिवाव देना होगा। लोग चुनाव के सातवें और अंतिम चारण में एक जून को गोड़ा, दुमका और राजभवल में मतदान होना नहीं है।

दुमका में चुनावी उद्घोष

आज फिर से हूल उलगुलान की जरूरत : कल्पना सोरेन

नवीन मेल संवाददाता

दुमका। जामुनों नेता कल्पना सोरेन ने रोजगार लोकसभा क्षेत्र अंतर्गत साहेबगंज के उधारा इंगलिस वेदान और परता में ईडी गढ़वाल नरेंद्र भैरव जैसे वीर शहीदों के बिलाफ अंतर्गत चुनावी के लिए एक जिते में रविवार के बदले शुक्रवार हांसदा के पक्ष में चुनावी जनसभाओं को संबोधित किया। कल्पना ने कहा कि झारखंड के मान-समान और स्वायत्त्वमान तीर्धनुप, दिशोंमय गुरुजी और हेमंत के अंदर एक ने कथित तौर पर सूखे संथाल परगना में अटड़ा प्रेम, विश्वास और अपनत्व है।

वीर क्रांतिकारियों के खून-पीसोंसे से सिंचित इस धरती ने हमारा शोषण और अत्याचार के बिलाफ अंतर्गत साहेबगंज के उधारा दिशोंमय गुरुजी और शेषवरों की हत्या कर दी थी। 19 मई को हुए धातक हादसे के बाद कार चला रहे नावालिंग को मेडिकल परीक्षण के लिए अस्पताल के बाहर आरोपित वेदान और अंग्रेजी वेदान को मिले मीडिया कर्पोरेशन से गलत सदेस जा सकता था। आरोपी किशोर को बचाने को बचाने की जनता कर रही है।

हेमंत को साजिशन जेल में डालने वाली भाजपा के बिलाफ लोगों में भयंकर रोग हुआ है। वह चुनाव प्रति पूरे संथाल परगना में अटड़ा खाली कर रही है, भाजपा के खिलाफ है।

हेमंत को साजिशन जेल में डालने वाली भाजपा के विवाह लोगों ने भयंकर रोग बना हुआ है।



सायल डी कोलियरी में आतंक मचाने वाला

उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। जिले के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में सायल डी कोलियरी में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

रामगढ़। उत्तरावी के भुरुकुंडा ओपी क्षेत्र में आतंक मचाने वाला

टीपीसीसी उत्तरावी मलिंगा गिरफ्तार

नशा उन्मूलन के लिए
जागरूकता अभियान
चलाया गया

मांडरा प्रखंड में मुझगंगा गांव में मंगलवार को डालसा सचिव के निर्देश पर पीएलवी सुनां टाकर और पूमां देवी की अमुवाई में नालसा के बास्तव और डालसा के चेतावा प्रोजेक्ट के तहत संशेष नशा उन्मूलन के लिए जागरूकता अभियान चलाया गया।

इस दौरान नशा से होने वाले नुकसान को बताया गया। इलाज द्वारा भवता गया कि नशापान से न सिर्फ अधिक और शारीरिक नुकसान होता है बल्कि पारिवारिक कलह भी होता है और परिवार में बच्चों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। सुनां टाकर ने कहा कि नशा को गाड़ी लाने से नुकसानों में अप्राप्यतासे वृद्धि से जारीरिक क्षति होती है। इसलिए हमें नशापान से दूर रहने की जरूरत है, ताकि हम एक स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकें। लोगों को यह बताया गया कि नशा परिवार के बच्चों नव बालानों नव युवाओं एवं महिलाओं के ऊपर अपना भयानक शिक्षण का प्रयास की जरूरत है।

इन सभी जीवों से दूर रहने की जरूरत है। नशापान से दूर रहने की निर्देश नेता आयोजन का निर्माण कर सके। लोगों ने यह सहायता देने के बालानों नव बालानों नव युवाओं एवं महिलाओं से जुड़े हुए और अपने भयानक शिक्षण का प्रयास की जरूरत है।

कार्यियों को दिया मतगणना का प्रशिक्षण, चार जून को होगी मतगणना

खट्टी। मतगणना कार्य को मुख्यरूप एवं सफल संचालन के लिए प्रशिक्षण कार्यालय खट्टी द्वारा मुख्य शहर से लगभग एक किलोमीटर नवे बस पड़ाव का निर्माण कराया जा रहा है, लेकिन 2021 में शरू हआ निर्माण कार्य अब तक पूरा नहीं हो सका है। परियोगिता स्पूति तीन वर्षों से वर्ष कार्य अधर में लटका हुआ है। खट्टी जिले का गठन 2007 में हुआ है। यहां एक अव तक भी बस स्टैंड का निर्माण नहीं कराया गया है, जबकि हर दिन इस क्षेत्र में एक सौ से अधिक बसों का परिचालन होता है। जिला मुख्यालय होने के बावजूद शहर में भीड़ लगातार बढ़ती जा रही है। यहां दर्जनों स्कूल कार्यालय और सरकारी-पर रस्कारी शिक्षण संस्थान और कार्यालय हैं। इसके कारण वहां के लोगों को हर दिन जाम की गंभीर समस्या से दो-चार होना पड़ता है। खट्टी के समीप बसें और अब अब यात्री वाहन खड़े रहते हैं। भागत सिंह क्षेत्र के पास भी हर दिन काफी संख्या में यात्री बाहन लगे रहते हैं। बताया गया कि बस स्टैंड का निर्माण 2021 में शुरू हुआ था और इसे देह वर्षों में तक पाइप के बाहर निर्माण करने की तरफ आया था और इसे डेह वर्षों में तक पाइप के बाहर निर्माण करने की तरफ आया था।

कोडटा उपायुक्त की
अधिकारियों में जिला स्वनन
टारक फोर्स की बैठक

कोडटा। समाजिक समाजार
में उपायुक्त शहर अधिकारी जिला

खनन टारक फोर्स समिति में खनन टारक की अधिकारियों में खनन टारक कोर्ट की अधिकारी के अवैध खनन और खनन भंडारण की रोकथाम, वन क्षेत्र में अधिक खनन की रोकथाम के बालू खनन करने का अवैध खनन टारक फोर्स को संबोधित करने का अवैध खनन टारक की अधिकारियों को अवैध खनन और खनन भंडारण पर विस्तृत चर्चा की जा रही है। उपायुक्त ने जिला खनन पदाधिकारी को पथर और खनन के बालू खनन करने का अवैध खनन और खनन भंडारण करने का निर्देश दिया। साथ ही वन क्षेत्र में अधिक खनन करने का अवैध खनन टारक फोर्स को संबोधित करने का अवैध खनन टारक की अधिकारियों को अवैध खनन और खनन भंडारण पर विस्तृत चर्चा की जा रही है।

जेपीएससी के फैसले के बाद छात्र नेताओं ने बाटी मिठाइयां

किशोर मंत्री की अध्यक्षता में हुई एफजेसीसीआई की कार्यकारिणी समिति की बैठक



अधिक पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों के मालिक टैक्स जमा करने में असमर्थ : चैंबर

एकेजेसीआई को हेवी माझिनिंग मरीनों उप समिति की बैठक चैंबर भवन में मंगलवार को हुई। परिवहन विभाग द्वारा हेवी माझिनिंग मरीनों पर वर्ष 2019 में वन टाइम रोड टैक्स लगाए जाने के मुद्दे पर विमर्श किया गया। कहा गया कि टैक्स के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी जमा करने में असमर्थ है।

कैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के संविधान में संसोधन के प्राप्ति कार्यकारिणी को धन्यवाद दिया। बैठक के दौरान मंगलवार को अधिक किशोर मंत्री की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर अधिक ताकिश एवं सदस्यता आवेदन पर भी कार्यकारिणी समिति द्वारा संवेदनसमिति से स्वीकृति दी गई।

प्रशंसन करते हुए अध्यक्ष किशोर मंत्री ने एफजेसीसीआई की कार्यकारिणी समिति की बैठक के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता के कारण माझिनिंग मरीनों पर वर्ष 2019 में वन टाइम रोड टैक्स लगाए जाने के मुद्दे पर विमर्श किया गया। कहा गया कि टैक्स के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी जमा करने में असमर्थ है।

कैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी के कारण माझिनिंग मरीनों की अवैधता में चैंबर भवन में हुई।

चैंबर के ऊपर पेनालटी के ऊपर ईट्रेस्ट पेनालटी क

एक नज़र

महिला ने छह लोगों के विठ्ठल थाने में की लिखित शिकायत

गिरी। डाढ़ी निवासी आशा देवी ने गिरी थाना में छह लोगों के विठ्ठल मार्पीट करने, गाली गलौज करने और जान से मारने की घटनाएँ की देखी है। डाढ़ी निवासी उड़ान महोत्तम की पती आशा देवी ने थाने में दिए लिखित में कही है कि उसके नाम पर अबुआ आवास स्वीकृत हुआ है। जिसके निर्माण के लिए 27 मई को नींव दे रही थी। इसी दौरान उसके बड़े समरुद्ध दिनेश्वर महोत्तम, खेमनाथ महोत्तम, प्रकाश महोत्तम, फुलिया देवी, प्रतिमा देवी और किरण देवी पहुंचकर गाली-गलौज, मारपीट और जान से मार देने की धमकी देने लगे। जिनके द्वारा पूर्व 10, 11 मई को मुखिया की उपस्थिति में जीर्ण बंदरगाह किया जा रहा था। पर दिनेश्वर महोत्तम जीर्ण का बंदरगाह पूरा नहीं होने दिया और विवाह कर दिया। इसके बाद 26 मई को बैठक पंचायत समिति सदस्य की अधिकारी में हुई।

भाजपा नेता साइबर ठगी से बाल-बाल बचे

गिरी। साइबर क्राइम वाले पैसा ठगन का नाम इमेसनल टरीका निकाला है। भाजपा नेता पुरुषोन्नत पांडे सोमपाल इनके ज्ञानों में आने से बाल-बाल बचे हैं। इस संबंध में पुरुषोन्नत पांडे ने थाना में दिए लिखित में सोमपाल को क्राइम जांच रांची को इंसेप्टर करने का नाम पर उससे फैसला पेर 1 लाख रुपए मांगने वाले के विठ्ठल जांच कर का कार्रवाई की मांग की है। पुरुषोन्नत पांडे ने कहा कि उन्हें सोमपाल को सुवधा साडे 10 बजे 957662704 नंबर से एक व्हायरेस्पॉर्ट कर्ता आया। जिसमें एक एसिन इंसेप्टर की तरफ़ेर आई उसने कहा कि हाँ मेरा नाम पुरुषोन्नत पांडे है और आपका बाका का नाम अनिकेत रांची है। तब उसने कहा कि आपका बेटा सहित तोन लड़कों को पुलिस एक लड़कों के साथ रेप के अपराध में गिरफ्तार किया है।

पतरात् प्रखंड में सीएससी मीनू दिला रही वंचितों को न्याय

भुकुड़ा। पतरात् प्रखंड के बुधाराज चीफ हाउस पंचायत कार्यालय का माध्यम से जलूतमंडों को टेली-लॉन सर्विस की सुविधा मिल रही है। इसका बड़ा श्रेय प्रजा केंद्र की ऑपरेटर मीनू कुमारी को जाता है, जो वीडियो क्रोफ़िसिंग और फोन के माध्यम से पीड़ियों को सुपर में कानूनी सलाह उपलब्ध कराती है। महिला उद्यमी मीनू कुमारी की इस पहल से स्थानीय लोगों को बहुत लाभ मिल रहा है। अपनी सीएससी यात्रा के बारे में मीनू कुमारी ने बताया शुरुआता में वो वीएलर्ड दीपेश कुमार के तहत पीएली के रूप में काम कर रही हैं। उन्होंने बताया कि इस सेवा के तहत उन्होंने 1200 से अधिक माले दर्ज किए हैं।

चिंतन और मन्थन आखिर क्यों फेल हो जाता है अतिक्रमण हटाओ अभियान

वोट की लालच में जनप्रतिनिधि अतिक्रमण पर नहीं करते कार्रवाई



नवीन मेल संवाददाता। बही छोटे से लेकर बड़े शहरों में अतिक्रमण जाम के लिए स्थानीय बाजार का स्थानांतरण आदि के बाबूजूद ट्रैफ़िक जाम, अतिक्रमण बाजार और प्रशासनिक प्रयास बार-बार, फिर भी समस्या बढ़ाता।

ज्यादा गर्मी में निर्जलीकरण से बच्चे होते हैं डिहाइड्रेशन के शिकार

शरीर में पानी और ऑक्सीजन पर पड़ता है खराब असर : डॉ रत्ना रानी



डिहाइड्रेशन से बचने के लिए डॉक्टर रत्ना रानी कुंज ने निम्न उपाय बताया

अधिक से अधिक मात्रा में पानी का सेवन करें, एक दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ऐसे फलों का सेवन करें जिनमें पानी की मात्रा अधिक हो। इसके लिए रोजाना तरबूज, सरबुज, खींच, कटकी, पीपीता, मौसमी, संतरा आदि फलों का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से बचने के लिए ओआरएस के घोल का सेवन अवश्य करना चाहिए यह डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना चाहिए इससे संक्रमण का खतरा और बढ़ जाता है। गर्मियों में रोजाना कम से कम एक कटोरा दही या छाड़ का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। डिहाइड्रेशन से आराम दिलाने का सबसे असरदार तरीका है।

बीमारी है। हमरे शरीर के लगभग एक गिलास पानी जरूर पियें, नींबू पानी, नायकल पानी, गने का जूस, शिकंजा या अन्य पौधिक पर्याप्त का सेवन करें। ध्यान रखें कि कभी भी कटे हुए फल का सेवन नहीं करना च

