

बिहार ऑब्जर्वर



झारखण्ड से प्रकाशित सर्वाधिक लोकप्रिय दैनिक

पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह का निधन क्लीन, ग्रीन एंड स्मार्ट रांची बनाने की दिशा में काम करें अधिकारी : सीएम

दिल्ली एक्स में ली अंतिम सांस पीएम मोदी समेत देश-विदेश की हस्तियों ने दी श्रद्धांजलि

नई दिल्ली (ईएनएस): भारत के पूर्व प्रधानमंत्री डॉ मनमोहन सिंह का 92 साल की उम्र में निधन हो गया। गुज्रार रात अचानक तबीयत बिगड़ गई थी। उन्हें दिल्ली के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के इमर्सरी वार्ड में भर्ती कराया गया था। मनमोहन सिंह के निधन पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे की पूर्व अर्थशास्त्री सावित्री गांधी, सांसद प्रियंका गांधी राहुल गांधी सहित देश के तमाम दिग्गज नेताओं ने दुःख व्यक्त किया है।



अलविदा 'मनमोहन' अर्थशास्त्री

मनमोहन सिंह को देखने के लिए भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान पहुंचे। कांग्रेस के तमाम दिग्गज नेता भी रात में ही अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान पहुंचे। इस बीच, आर्थिक के क्षेत्रों में जन रूढ़ि कांग्रेस बिल्किम कंठेटी मीठीरा खर कर दी गई। साप ही 29 दिसंबर को होने वाले सभी प्रोग्राम भी कैसिल कर दिए गए हैं। रघुमनी राजगुप्ता सिंह ने शोक व्यक्त करते हुए लिखा - 'शर' के

विकास में उनके योगदान को हमेशा याद किया जाएगा। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने भी शोक व्यक्त किया है। 26 दिसंबर 1992 को जन्मे मनमोहन सिंह भारत के 13वें प्रधानमंत्री थे। साप ही साप के 4वें अर्थशास्त्री भी थे। लोकसभा चुनाव 2009 में निती जीत के बाद वे जबहादलत नेहरू के बाद भारत के पहले ऐसे प्रधानमंत्री बने, जिनको पंच वर्षों का कारकाल सफलता पूर्वक पूरा करने के बाद लगातार दूसरी बार प्रधानमंत्री बनने का अवसर मिला था। इन्हें 28 जून 1992 से 24 मई 1996 तक पी वी नरसिंह राव के प्रधानमंत्रित्व काल में वित्त मंत्री के रूप में किए गए आर्थिक सुधारों के लिए भी श्रेय दिया जाता है। मनमोहन सिंह को भारत के आर्थिक सुधारों का प्रणेता मना गया है। आम जनमानस में वे साल निश्चित रूप से डॉ सिंह के व्यक्तित्व के इर्द-मिर्द घूमता रहा है। डॉ

सिंह के परिवार में उनकी पत्नी श्रीमती गुरुपार कौर और तीन बेटियाँ हैं। मनमोहन सिंह ने आर्थिक उद्वारकण को उपचार के रूप में प्रस्तुत किया और भारतीय अर्थव्यवस्था को विश्व बाजार के साथ जोड़ दिया। डॉ मनमोहन सिंह ने आयात और निर्यात को भी सफल बनाया। लार्सेंस एवं एफएलए गुरुरे जमाने की चीज हो गई। निजी पूंजी को उल्लासित करते हुए एच पी टैटल ने चलने वाले सर्वोत्तम उपक्रमों को अलग से नीतियाँ विकसित कीं। नई अर्थव्यवस्था जब प्रयुक्तों पर चल रही थी, तब पी. वी. नरसिंहा राव को बूट आलोचना का शिकार होना पड़ा। विश्व उन्हें नए आर्थिक प्रयोगों से सावधान कर रहा था। लेकिन श्री राव ने मनमोहन सिंह पर पूरा भरोसा रखा। मान दो बंधू बाद ही अलोचकों के भूरे बंधू हो गए और उनकी अंतिम फैली ज़रूरतपूर्ण के ज़ेदलताने परागम भारतीय अर्थव्यवस्था में खूब आने लगे थे और इस प्रकार एक नए रणनीतिक व्यक्ति को अर्थशास्त्र का प्रोफेसर था, का भारतीय राजनीति में प्रवेश हुआ ताकि देश की बिगड़ी अर्थव्यवस्था को पट्टी पर लाया जा सके।

रांची (एनईसी): मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने राजधानी रांची के री-डेवलपमेंट प्लान, ट्रेडिक प्रेशर और उससे निजात के लिए उठाए जा रहे कदमों को लेकर गुज्रार को पथ विभागा और रांची नगर निगम के अधिकारियों के साथ बैठक की। मुख्यमंत्री ने सुंदर और स्मार्ट रांची बनाने की दिशा में अधिकारियों को कई निर्देश दिए, कहा कि क्लीन एंड ग्रीन रांची के लिए हम सभी को मिलजुल प्रयास करना होगा, इसमें आम लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करने की दिशा में भी पहल की जानी चाहिए। इस मौके पर पथ निर्माण विभाग के और से पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन जारी रांची में नए फ्लाइओवर तथा सड़कों के निर्माण के साथ सात पाया किया गया। राजधानी रांची में अग्रिम चलकर अतिक्रमण को हटाना जाय, सड़कों और गली मोड़द्वारे में

रॉट लाइट की पुष्टा व्यवस्था हो। नगर निगम रांची वार्डियों को बेहतर से बेहतर सेवा दे। रांची शहर की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें सड़कों के किनारे कचरा और गंदगी का अंबार नहीं होना चाहिए। सड़कों के डिवाइडरों को पीछे छोड़ें। डिवाइडरों को क्रेडिट की दीवार नहीं बनाएं। उपयोक्ताओं का आकलन करते हुए भी किसी भी व्यवस्था को इन्होंने खर दें।



नीदेश दिया ताकि साफ- सफाई और अतिक्रमण की हकीकत की जानकारी मिल सके और उसके निदान की लिए ठोस कदम उठाए जा सकें।

मुख्यमंत्री ने किए निर्देश राजधानी रांची की सड़कों का मरम्मत, मजबूतीकरण और नई क्रीडका का कार्य शीघ्रता के साथ पूरा किया जाय। राजधानी रांची में अग्रिम चलकर अतिक्रमण को हटाना जाय, सड़कों और गली मोड़द्वारे में

पेट्रोल-डीजल पर टैक्स लगाने का कोई भी प्रस्ताव नहीं : वित्त मंत्री

रांची (एनईसी): राज्य के वित्त मंत्री नारायणचंद्र किशोर ने पेट्रोल-डीजल पर टैक्स लगाने की संभावना से साफ इनाम कर दिया है। इस मसले पर कहा कि ऐसा कोई प्रस्ताव ही नहीं है। केंद्र खुद निधान के इंधन (एलएफएम टैक्स इन) पर टैक्स वसूलना चाहती है, राजन्यवत् में हुए जीएसटी कार्डसिल की बैठक में झारखंड सरकार ने इसका विरोध भी किया। उन्होंने कहा कि झारखंड की जीएसटी से कंपन्यो भी नहीं मिल पा रहा है। हवाई जहाज के इंधन से मिलने वाला बेट राज्य का राज्य बढाने का एक खोत भी है। इस नुकसान झारखंड को नंबर नहीं है।



बजट से पहले कार्मिक मंत्रालय में प्रशासनिक फेरबदल

साल भर तक देश में 'जय बापू, जय भीम जय संविधान अभियान चलायाएगी कांग्रेस'

नई दिल्ली (ईएनएस): कांग्रेस साल भर तक देश भर में 'जय बापू, जय भीम, जय संविधान अभियान चलायाएगी. कांग्रेस की कार्य समिति (सीडीएससी) की बैठक में यह फैसला किया गया है। साप ही पार्टी में व्यापक संगठनात्मक सुधार तथा पुर्नगठन का काम तत्काल शुरु करने का निश्चय भी लिया गया है। कांग्रेस की कार्य समिति की बैठक के बाद कांग्रेस के संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल ने बताया कि बैठक में डॉ प्रस्ताव भी पारित किए गए जिनमें एक प्रस्ताव महात्मा गांधी पर और दूसरा राजनीतिक है। वेणुगोपाल ने कहा, "वर्ष 2024 को साल श्रद्धांजलि के साथ साथ राष्ट्रीय आयुर्विज्ञान संस्थान सुधार करें। यह काम तत्काल शुरु होना। उन्होंने बताया कि दिसंबर महिने से ही 'जय बापू, जय भीम और जय संविधान अभियान शुरु होगा और झारखंड, पश्चिम बंगाल, छत्तीसगढ़ में



नई दिल्ली (ईएनएस): प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश की प्रगति में युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित कर उन्हें कुर्मि मेधा (एआई) व मशीन लर्निंग जैसी उपभोती प्रौद्योगिकियों में कोशल प्रदान करने के लिए भविष्यमुखी दृष्टिकोण अपनाते का आह्वान किया। वीर बाबू दिसस पर आयोजित कार्यक्रम में पीएम मोदी ने कहा कि चाहे परिवर्तितया

बजट से पहले कार्मिक मंत्रालय में प्रशासनिक फेरबदल

नई दिल्ली (ईएनएस): केंद्र की मोदी सरकार ने बजट से 4 हफ्ते पहले कार्मिक मंत्रालय में प्रशासनिक फेरबदल किया। विहार कैडर से 1992 बैच के आईएस अफसर अरुणीसा चावला को राज्यसचिव नियुक्त बनाया गया है। दिसंबर में संजय महोत्रा के भारतीय रिजर्व बैंक में का नगवर नियुक्त करने के बाद राज्यसचिव का पद धारणी हो गया था। चावला वर्तमान में फार्मास्यूटिकल्स सेक्टर में हैं। नए अफसर के सीईओ अमित उवावाल, चावला की से अत्यधिक व्याज दर वसूलना जगह फार्मास्यूटिकल्स सचिव बनाए गए हैं। यह फैसला सिटी बैंक,

क्रेडिट कार्ड बकाया पर 30% से अधिक व्याज वसूल सकते हैं बैंक : सुप्रीम कोर्ट

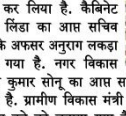
नई दिल्ली (ईएनएस): उच्चतम न्यायालय ने राष्ट्रीय उपभोक्त विवाद निवारण आयोग (एनसीडीआरसी) के 16 साल पुराने एक फैसले को खारिज कर दिया है जिसके बाद बैंक अब श्राद्धकों से क्रेडिट कार्ड बकाया पर 30 प्रतिशत से अधिक व्याज वसूल सकते हैं। एनसीडीआरसी ने अपने फैसले में कहा था कि आघार प्राधिकरण के सीईओ अमित उवावाल, चावला की से अत्यधिक व्याज दर वसूलना जगह फार्मास्यूटिकल्स सचिव बनाए गए हैं। यह फैसला सिटी बैंक,



अमेरिकन एक्सप्रेस, एचएफबीसी और स्टैंडर्ड चार्टर्ड बैंक द्वारा एनसीडीआरसी के सात जुलाई, 2006 के आदेश के खिलाफ दायर अपीलें पर आया है। आयोग ने कहा था कि क्रेडिट कार्ड बकाये पर 26 प्रतिशत से 3% प्रतिशत प्रति वर्ष तक की

छह कैबिनेट मंत्रियों के आस सचिव नियुक्त

रांची (एनईसी): राज्य सरकार ने छह कैबिनेट मंत्रियों के लिए आस सचिव को नियुक्त कर लिया है। कैबिनेट मंत्री सपरा लंडा का आस सचिव राज्य सेवा के आससत अनुराग लड्डा को बनाया गया है, नगर विकास मंत्री सुदिव्य कुमार सोनु का आस सचिव विनय प्रकाश तिग्मा को बनाया गया है। प्रामोण विकास मंत्री दीपिका पटवै सिंह का आस सचिव संदीप कुंभार को बनाया गया है। शिखा मंत्री रामदास सोरेन का आस सचिव अजय कुमार सिन्हा को बनाया गया है। न्यायालय में कहा कि आयोग का 30 प्रतिशत से अधिक व्याज दर न लेने के बारे में दिया गया निर्णय बैंकिंग विनियमन अधिनियम, 1949 के विद्यार्थी उद्देश्य के विपरीत है। शीर्ष अदालत ने 20 दिसंबर 18



इस बार 14 राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों के 16 बच्चों को इस पुरस्कार के लिए चुना गया। इनमें 6 लड़कें और 10 लड़कियां शामिल हैं।

राष्ट्रपति मुर्मू ने 17 बच्चों को बाल पुरस्कार बांटे

इसमें 7 लड़कें, 10 लड़कियां; पीएम मोदी ने विजेताओं से मुलाकात की, बच्चों ने गाना सुनाया नई दिल्ली (ईएनएस): राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने गुज्रार को राष्ट्रपति भवन में 16 बच्चों को प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार से सम्मानित किया। इस बार 14 राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों के 16 बच्चों को इस पुरस्कार के लिए चुना गया। इनमें 6 लड़कें और 10 लड़कियां शामिल हैं।



शामिल है। उधर पीएम नरेंद्र मोदी ने दिल्ली के भारत संरक्षम में आयोजित वीर बाबू दिसस वरक, स्पोटस एंड एनवायरमेंट कार्यक्रम में मोदी ने प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार विजेताओं से मुलाकात की। एक बच्चे ने कार्यक्रम में हिस्सा लिया। इस पीएम को गाना भी सुनाया

बिहार, ओडिशा, झारखंड, पश्चिम बंगाल के विकास के लिए मोदी सरकार की पूर्वोद्य योजना

नई दिल्ली (ईएनएस): ओडिशा के ऐतिहासिक समुद्री तट की प्रुथभूमि में जीव जातीय समुद्री इतिहास की कहानियाँ आज भी लोककथाओं में जीवित हैं। वहीं भारत का विकास अब सुधियों में आ रहा है। नीते एक दृष्टांक में क्षेत्र की सांस्कृतिक समृद्धि, रणनीतिक स्थिति और बुनियादी ढांचे की संभावनाओं पर बचाए तैज हो गई है। पूर्व भारत को देश के आर्थिक केंद्र में लाने की कहानी नहीं नहीं है। दशकों पहले राष्ट्रीय नेताओं ने क्षेत्र की खनिज संपदा,

संस्कृतिक विविधता और समुद्री इतिहास की ओर ध्यान दिलाया था। बिहार के उपजाऊ मैदानों से लेकर झारखंड के खनिज क्षेत्रों तक पश्चिम बंगाल के बंदरगाहों से आंध्र प्रदेश के तटों और ओडिशा की समुद्री धरोहर तक यह विशाल क्षेत्र हमेशा से राष्ट्रीय और वैश्विक बाजारों में अपनी धाक दिखाने की ताकत रखता है। हालांकि लंबे समय तक यह विकास का बाधा केवल बाधा तक ही सीमित रहा। कई जानकार मानते हैं कि पूर्वी भारत 18

देश के पहले केबल रेल ब्रिज पर जनवरी से दौड़ेंगी ट्रेनें!

नई दिल्ली (ईएनएस): जम्मू-कश्मीर के रियासी जिले में भारत के पहले केबल-स्टैड रेल ब्रिज (अंजी खडू पुज) पर टावर वैगन का ट्रायल रन का एक वीडियो विलो भी शेयर साल जनवरी में कश्मीर के लिए रेल सेवाएं शुरू करने का रास्ता साफ हो गया है। केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैश्याव ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया फ्लैटफॉर्म एक्स (एक्स) पर ट्रायल रन का एक वीडियो विलो भी शेयर किया है। रेल मंत्रालय ने एक बयान जारी कर

शुरू करने का रास्ता साफ हो गया है। केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैश्याव ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया फ्लैटफॉर्म एक्स (एक्स) पर ट्रायल रन का एक वीडियो विलो भी शेयर किया है। रेल मंत्रालय ने एक बयान जारी कर

नई दिल्ली (ईएनएस): जम्मू-कश्मीर के रियासी जिले में भारत के पहले केबल-स्टैड रेल ब्रिज (अंजी खडू पुज) पर टावर वैगन का ट्रायल रन का एक वीडियो विलो भी शेयर साल जनवरी में कश्मीर के लिए रेल सेवाएं शुरू करने का रास्ता साफ हो गया है। केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैश्याव ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया फ्लैटफॉर्म एक्स (एक्स) पर ट्रायल रन का एक वीडियो विलो भी शेयर किया है। रेल मंत्रालय ने एक बयान जारी कर

नई दिल्ली (ईएनएस): जम्मू-कश्मीर के रियासी जिले में भारत के पहले केबल-स्टैड रेल ब्रिज (अंजी खडू पुज) पर टावर वैगन का ट्रायल रन का एक वीडियो विलो भी शेयर साल जनवरी में कश्मीर के लिए रेल सेवाएं शुरू करने का रास्ता साफ हो गया है। केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैश्याव ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया फ्लैटफॉर्म एक्स (एक्स) पर ट्रायल रन का एक वीडियो विलो भी शेयर किया है। रेल मंत्रालय ने एक बयान जारी कर

बिहारी परिवार को मिला रुस और ब्रिटेन का समर्थन, ब्रिटेन में ले सकती हैं शरण

नई दिल्ली (ईएनएस): बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना को रूस और ब्रिटेन का समर्थन हासिल हुआ है। बांग्लादेश में परमाणु ऊर्जा परियोजना से जुड़े कथित भ्रष्टाचार के आरोप में रूस और ब्रिटेन की सरकार ने संस्य बांग्लादेश की वर्तमान युवस सरकार की आलोचना की है। रूस की परमाणु ऊर्जा एजेंसी रोसाटॉम ने रूस बयान जारी किया है। जिसमें आयोग द्वारा रूपपुर परमाणु ऊर्जा परियोजना को लेकर भ्रष्टाचार का जो आरोप शेख हसीना और उनके परिजनानों पर लाया गया है, उसे खारिज किया है।

बीसीसीएल के सामुदायिक भवन में अनुकम्पा नियोजन शिविर 2.0 के अन्तर्गत दिए गए 117 नियोजन

धनबाद (खान): बीसीसीएल द्वारा आयोजित अनुकम्पा नियोजन शिविर 2.0 के अन्तर्गत 117 योष्य अर्थवर्धियों को नियोजन प्रदान किए गए। इस अवसर पर बीसीसीएल के अध्यक्ष सह-प्रबंध निदेशक (सीएफडी) श्री समीर दत्ता ने कहा, खनिज कार्य में संस्य भारत की सरकार ने संस्य बांग्लादेश की वर्तमान युवस सरकार की आलोचना की है। रूस की परमाणु ऊर्जा एजेंसी रोसाटॉम ने रूस बयान जारी किया है। जिसमें आयोग द्वारा रूपपुर परमाणु ऊर्जा परियोजना को लेकर भ्रष्टाचार का जो आरोप शेख हसीना और उनके परिजनानों पर लाया गया है, उसे खारिज किया है।

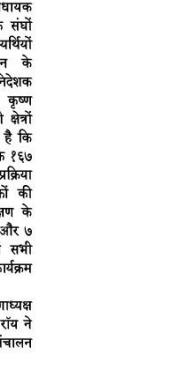
अपरेडेशन, बाइड को उत्पादन, और सीर ऊर्जा जैसे क्षेत्रों में लगातार प्रगति कर रहा है। इसके अलावा, जनवरी 2024 में एक बृहद ट्यूबवेल्लोसिल उपचार शिविर का आयोजन किया जाएगा, जिसमें बीसीसीएल के कर्मियों के साथ-साथ अन्य मरीजों का भी उपचार किया जाएगा। उन्होंने नियुक्ति प्राप्त करने वाले अर्थवर्धियों को प्रेरित करते हुए कहा कि वे बीसीसीएल को उनकी दिशा में आगे बढ़ाने में अपना सक्रिय योगदान दें। कार्यक्रम में उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों अध्यक्ष सह-प्रबंध निदेशक: श्री समीर दत्ता, निदेशक (कार्मिक): श्री मुत्तली कृष्ण रैणा, निदेशक (वित्त): श्री राकेश कुमार सह्याय, निदेशक (तकनीकी-परिचालन): श्री संजय कुमार सिंह, विधायक (बाबुमारा): श्री शशुदा महतो में शामिल थे। इनके साथ ही, बीसीसीएल के सभी क्षेत्रों के महाप्रबंधक,

बढ़ाने में अपना सक्रिय योगदान दें। कार्यक्रम में उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों अध्यक्ष सह-प्रबंध निदेशक: श्री समीर दत्ता, निदेशक (कार्मिक): श्री मुत्तली कृष्ण रैणा, निदेशक (वित्त): श्री राकेश कुमार सह्याय, निदेशक (तकनीकी-परिचालन): श्री संजय कुमार सिंह, विधायक (बाबुमारा): श्री शशुदा महतो में शामिल थे। इनके साथ ही, बीसीसीएल के सभी क्षेत्रों के महाप्रबंधक,

शेखरी कार्मिक प्रबंधक, और विभागाध्यक्ष (प्रशासन, श्रमशक्ति, विधि) ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। कार्यक्रम में श्रमिक संघों के प्रतिनिधियों, कन्स्ट्रैटिव कर्मिटी, सेप्टी बोर्ड, और कल्याण समिति के सदस्यों विशेषकर कुश कुमार सिंह, एस एल डे, सन्तोष सिंह, मुरारी तॉती, गोपाल मिश्रा, अरुण कुमार पाण्डेय ने भी भाग लिया। सीएमडी श्री समीर दत्ता के साथ साथ

नियोजन के क्षेत्र में सतत प्रगति कर रहा है। वित्त वर्ष 2022-22 से 2024-24 तक अनुकम्पा नियोजन में लगातार वृद्धि हुई है, और 2024-24 के अन्तर्गत दिसंबर 2024 तक 117 नियोजन दिए गए हैं।

नियोजन के क्षेत्र में सतत प्रगति कर रहा है। वित्त वर्ष 2022-22 से 2024-24 तक अनुकम्पा नियोजन में लगातार वृद्धि हुई है, और 2024-24 के अन्तर्गत दिसंबर 2024 तक 117 नियोजन दिए गए हैं।



पत्रकार गौतम ओझा के बंद आवास से 12 लाख की चोरी

धनबाद (कांस) : बुधवार को गौतम ओझा सरपंचर अपने पंचक आवास ओझाडीह गए हुए थे। इस दौरान ठगकुच्छी, बैंक कॉलोनी स्थित संजय कुमार सिन्हा के घर के नीचेले आवास पर किराये पर रह रहे है। बुधवार को घर तथा मुख्य दरवाजे पर ताला बंद कर ओझा अपने गांव वये थे कि आधी रात को चोरों ने घर के दरवाजे पर लगे ताले को तोड़कर घर पर प्रवेश किया। साथ ही घर की आलमारी की लॉकर तोड़कर हीरे की अंगुठी एक पीस, सोने की अंगुठी, गले का हार सोने का, दो जोड़ी सोने का कंगन, एक



सोने का चैन, दो जोड़ी सोने का झुपका, एक सोने का लॉकेट बड़ा, दो सोने का लॉकेट बच्चों

का, सोने का मांगटिका, सोने का नथिया, सोने का नोज पिन दो पीस, दो जोड़ी चांदी का पायल, पांच चांदी का सिक्का, एक लैडिनग चोर अपने साथ ले गए। मामले की जानकारी धनबाद थाने की पुलिस को दी गई है।

मामले की जांच को पहुंची पुलिस को लोगों ने बताया कि दो दिन पहले इस इलाके से एक सिपाही के बंद घर से लाजों की चोरी हुई थी जबकि कुछ दिन पहले मुना नामक युवक के बंद घर से चोरी हुई थी। बावजूद पुलिस की गश्ती इलाके में नहीं हो रही है।

शहीदी दिवस पर निकाली गई प्रभातफेरी



धनबाद (कांस) : शहीद हुए चार साहिबजादे की याद में गुरुवार को जोड़ाघाटक रोड स्थित छोटा गुरुद्वारा से मटकुनिया गुरुद्वारे तक पांच प्यार को सना प्रभातफेरी निकाली गई। गुरु गोविंद सिंह जी

की माता गुजर कोर एवं चार साहिबजादों बाबा अजीत सिंह, बाबा जुशार सिंह, बाबा जोरावर सिंह और बाबा फतेह सिंह जी की अद्वितीय शहादत को याद इस प्रभातफेरी में विधायक राज



सिन्हा, समाजसेवी दिलीप सिंह प्रसन्न जिले के कई प्रमुख लोग शामिल हुए। इस अवसर पर विधायक ने कहा कि बार साहिबजादों की याद में यह प्रभातफेरी निकाली गई है। इसे बाल दिवस के रूप में भी मनाते हैं और उनके शहादत को याद किया गया। उन्होंने कहा ऐसे आयोगों से उन बलिदानियों को जो इतिहास रहा उसका संदेश पूरे विश्व में जाता है। समाजसेवी

पहला कदम में क्रिसमस सेलिव्रेशन का भव्य समापन



धनबाद (कांस) : नारायणी चैरिटिबल ट्रस्ट द्वारा संचालित जगजवन नगर स्थित दिव्यांग बच्चों के विशेषे स्कूल पहला कदम में क्रिसमस सेलिव्रेशन का समापन गुरुवार को हुआ। इस अवसर पर एमजेएफ सीमा बाजपेयी, रीजन चेयर पर्सन एलेन कमल अग्रवाल, जोन चेयर पर्सन लाल किरण कोर जी और लाल सल्ल ऑफ धनबाद कोलफीडरस के सोमनाथ पूर्णी सुदेश चुग, बसंत बजान, और साधना सुद इत्यादि सम्मानित सदस्यों का स्वागत किया गया।

अग्रवाल भी शामिल थे। दीप प्रज्वलित के बाद कार्यक्रम का आरंभ बच्चों द्वारा कार्डों के लोक नृत्य की शानदार प्रस्तुति से हुआ, जिसने उपस्थित अतिथियों को मंत्रमुग्ध कर दिया। बच्चों के जोश और उत्साह को देखकर अतिथि भी उनके साथ नृत्य करने से खुद को रोक न पाए। आयें हुए अतिथियों ने पहला कदम के बच्चों और शिक्षकों के साथ क्रिकेट मैच भी खेला जो बच्चों के बीच उत्साह को बढ़ाता है। मनोरंजन और सम्मान समारोह कार्यक्रम में कई मनोरंजक कार्यक्रम आयोजित किए गए।

शहरपुरा गुरुद्वारा में मनाया गया वीर बालक दिवस



सिंदरी (ससे) : गुरुवार को सिंदरी नगर भारतीय जनता पार्टी द्वारा प्रदेश निर्देशित कार्यक्रम वीर बाल दिवस शहरपुरा गुरुद्वारा में मनाया गया। अध्यक्षता नगर अध्यक्ष अरविंद पाठक जबकि संचालन राकेश तिवारी ने किया। धन्यवाद ज्ञापन विजय नाहा ने किया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में बोकारो के पूर्व जिला अध्यक्ष एवं प्रदेश कार्यसमिति सदस्य रोहित लाल सिंह उपस्थित थे। इस कार्यक्रम में सिंदरी भाजपा प्रत्याशी एवं वरिष्ठ नेत्री तारा देवी, ग्रामीणी जिला अध्यक्ष घनश्याम ग्रोवर तथा भाजपा नेता धरणीधर मंडल उपस्थित थे। कार्यक्रम शुरू होने से पूर्व

क्रिज प्रतियोगिता में गुरुनानक कॉलेज को गोल्ड



धनबाद (कांस) : पांचवां अंतर्गत महाविद्यालय महोत्सव गुरुनानक कॉलेज में पिछले दिनों

टॉपर रहा। प्रतियोगिता के क्रिज के द्वितीय राउंड में पांच कॉलेज बीएससी कॉलेज बोकारो, एसएसएलएपीटी कॉलेज धनबाद, आरएसपी कॉलेज, और बीवी एमकेपी पीजी डिपार्टमेंट चयनित हुए थे, जिसमें गुरुनानक कॉलेज ने गोल्ड मेडल प्राप्त किया। पांचों टीम से प्रत्येक राउंड में दो प्रश्न पूछे जा रहे थे। उसके अनुसार मार्क्स दिए जा रहे थे। जिसमें गुरुनानक कॉलेज क्रिज टीम ने अधिकतर सही जवाब देकर स्वर्ण पदक विजेता हुए।

गुरुनानक कॉलेज के विजेता टीम के संयोजक तोमर, आसन हसैन, रिया युगा कार्यक्रम समाप्त होने उपरंत प्रिंथिपल संजय प्रसाद मिल कर आगे होने वाले ३८ वां इस्ट जोन यूथ फेस्ट २४-२५ कलकता क्रिज में होने वाले क्रिज प्रतियोगिता की तैयारी पर चर्चा की एवं सफवाले के लिए आशीर्ष दिया। संयोजक तोमर ने कहा गुरुनानक कॉलेज टीम अगले वर्ष ८ जनवरी २५ से १२ जनवरी २५ तक होने कालाठी क्रिज प्रतियोगिता में भी बेहतरीन प्रदर्शन करेगी।

प्रभारी प्रधानाध्यापिका को दी गई भावभीनी विदाई

मोविंदपुर (ससे) : बेसिक स्कूल मोविंदपुर की प्रभारी प्रधानाध्यापिका नीलम लाल की सेवानिवृत्ति पर गुरुवार को सम्मान समारोह का आयोजन

आए हुए अतिथियों एवं कार्यकर्ताओं ने एलझुडी के माध्यम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का वीर बाल दिवस पर संबोधन सुना। नेताओं के संबोधन के पूर्व वीर साहिबजादों अजीत सिंह, जुशार सिंह, जोरावर सिंह और फतेह सिंह के चित्र पर नेताओं एवं कार्यकर्ताओं के द्वारा प्रह्लाद सुमन अर्पित किया गया और

अनाथ बच्चों के बीच कंबल वितरित



धनबाद (कांस) : सामाजिक संस्था आगरा के जन ने क्रिसमस के अवसर पर हिंदू मिशन अनायालय में ३२ बच्चों और वहां के कर्मचारियों के बीच गर्म कपड़ों का वितरण किया। साथ ही बच्चों के साथ क्रिसमस केक काटकर उनके बीच मिठाइयों का वितरण कर क्रिसमस की

शुभकामनाएं दीं। मौके पर संस्था के अमल चौधरी, सोमनाथ चौधरी, अंजन चक्रवर्ती, तारा शंकर गंगुली, प्रणब कुमार देव, अभिनव देव, देवाशीष विद्यार्थ, प्रदीप रूमा दाल, विसाहा, शांता खान, चंदन चड्ढा, गीता चड्ढां सहित अल्प लोग मौजूद थे।

सभी सनातनियों को धर्म की रक्षा करनी चाहिए : हरिदास जी

मोविंदपुर (ससे) : राधा कृष्ण सेवा ट्रस्ट एवं श्री श्री राधा कृष्ण प्रेम मंदिर के तत्वबधान में स्थानीय श्रद्धालुओं के सहयोग से ऊपर बाजार दुर्गा मंदिर में आयोजित श्रीमद भागवत कथा के चौथे दिन भागवत मर्मज सुरेन्द्र हरिदास महाशय ने कहा कि हमें पापों से बचना चाहिए और हो जाने पर इसके प्रायश्चित कर लेना चाहिए। मनुष्य भगवान की शरणार्थि स्वीकार कर लेते हैं, तो भगवान मनुष्य के सारे पापों का निवारण कर देते हैं। मनुष्य जैसा कर्म करता है, ईश्वर उन्ही के मुताबिक मनुष्य को फल देते हैं। सनातनी उसकी पूजा करते हैं, जिससे वह ब्रह्मांड है। भगवान कृष्ण गीता में खुद कहते हैं कि मैं भगवान हूँ। तु मेरी शरण में आ जा। मैं तुझे मुक्त कर दूंगा। सनातनी बहुत भाष्यवान है कि



उन्होंने सनातन धर्म में जन्म लिया है। श्री महाराज ने कहा कि जब संसार मनुष्य को त्याग देता है तो भगवान उन मनुष्य को अपनी शरण में ले लेते हैं। जो लोग वचन देकर भी झूठ बोल देते हैं, उनका कभी भी कथ्याण नहीं होता और नकं के बीच भी होते हैं। सभी सनातियों को अभी धर्म की रक्षा करनी चाहिए। आज कथा प्रसंग में हरिदास जी, माता केशव प्रसंग से कपिल संवाद को देखवां से चर्चा की और कपिल गीता का व्याख्यान किया। कथा

फैक्ट्री गेट पर ग्रामीणों ने दिया धरना



३१ दिसंबर तक दोपहर २:०० बजे से शाम ६:०० बजे तक होगी। कथा को सफल बनाने में प्रदीप बंसल, कांता बंसल, संजय अग्रवाल अनिता अग्रवाल, शरद अग्रवाल, गोपाल अग्रवाल, राजेश अग्रवाल, पवन लोधा, शंकर अग्रवाल, रोहित अग्रवाल, शरत दुगनी, निरंजन अग्रवाल, अनुप सरिया, सुनील सरिया, सुरेश सरिया, प्रदीप अग्रवाल, प्रसू विषयकर्मा, भूदेव विषयकर्मा शंभू प्रसाद भगत, प्रदीप साव, धनंजय सिंह, सुरेश भागत, भाला गुप्ता, विवेकानंद पाठेय, संतोष पाठक, नारायण सेन, गौर दास, संदीप विषयकर्मा, केशवा भगत, दीपक पांडेय, अशोक गुप्ता, मोहन बंसल, प्रकाश विषयकर्मा व समस्त नगरवासियों के सहयोग से किया जा रहा है। २७ दिसंबर को श्री कृष्ण जन्मोत्सव मनाया जाएगा।

फैक्ट्री गेट पर ग्रामीणों के स्वास्थ्य पर असर पड़ेगा तो कारंवाई की जाएगी और यदि दुर्गंध नहीं फैलेगी तो किसी को कानून के हाथ में लेने का अधिकार भी नहीं है। प्रबंधक को इसकी निकासाल और फैक्ट्री गेट पर धरना दिया। धरना की खबर सुनकर सीडो धर्मेश कुमार दूजे एवं थाना प्रभारी रूतम अली पहुंचे और आंदोलनकारियों से बात की। सीडो ने कहा कि वह इस मामले की प्रत्यक्ष विभाग से जांच कराएंगे। यदि दुर्गंध फैलेगी और लोगों के स्वास्थ्य पर असर पड़ेगा तो कारंवाई की जाएगी और यदि दुर्गंध नहीं फैलेगी तो किसी को कानून के हाथ में लेने का अधिकार भी नहीं है। प्रबंधक को इसकी निकासाल और फैक्ट्री गेट पर धरना दिया। धरना की खबर सुनकर सीडो धर्मेश कुमार दूजे एवं थाना प्रभारी रूतम अली पहुंचे और आंदोलनकारियों से बात की। सीडो ने कहा कि वह इस मामले की प्रत्यक्ष विभाग से जांच कराएंगे। यदि दुर्गंध

फैक्ट्री गेट पर ग्रामीणों ने दिया धरना मुश्किल में बरबाद कर दिया है। प्रबंधक को इसकी निकासाल और फैक्ट्री गेट पर धरना दिया। धरना की खबर सुनकर सीडो धर्मेश कुमार दूजे एवं थाना प्रभारी रूतम अली पहुंचे और आंदोलनकारियों से बात की। सीडो ने कहा कि वह इस मामले की प्रत्यक्ष विभाग से जांच कराएंगे। यदि दुर्गंध फैलेगी और लोगों के स्वास्थ्य पर असर पड़ेगा तो कारंवाई की जाएगी और यदि दुर्गंध नहीं फैलेगी तो किसी को कानून के हाथ में लेने का अधिकार भी नहीं है। प्रबंधक को इसकी निकासाल और फैक्ट्री गेट पर धरना दिया। धरना की खबर सुनकर सीडो धर्मेश कुमार दूजे एवं थाना प्रभारी रूतम अली पहुंचे और आंदोलनकारियों से बात की। सीडो ने कहा कि वह इस मामले की प्रत्यक्ष विभाग से जांच कराएंगे। यदि दुर्गंध

व्यवस्था बिगाड़ने को कई असामाजिक तत्व सक्रिय : एसएसपी

दिव्यांग युवती से दुष्कर्म का आरोपी को जेल

धनबाद (कांस) : उप विकास आयुक्त सादात अनवर की अध्यक्षता में मुखबार को न्यू टाउन हॉल में जिला खनन

वहीं वरीय पुलिस अधीक्षक हृदीप पी जनार्दनन ने कहा कि कोयले का खनन नाबिधत करने वालों पर कड़ी कार्रवाई की

जाएगी। उन्होंने कहा कि विधि-व्यवस्था बिगाड़ने के लिए कई असामाजिक तत्व सक्रिय हैं। जिससे पुलिस ने चिह्नित कर लिया है।

उन्होंने सभी अंचल अधिकारियों तथा स्थानीय थाना को हर महीने दो बार स्थानीय स्तर पर बीसीसीएफ के साथ बैठक कर समस्या से रूबरू होना और उसका समाधान करने का निर्देश दिया। एसएसपी ने कहा कि स्थानीय स्तर पर बैठक करने से कई समस्याएँ उजागर



टास्क फोर्स की बैठक हुई, जिसमें उप विकास आयुक्त ने कहा कि वैध उत्खनन निर्बाध रूप से चले, यह सुनिश्चित करना खनन टास्क फोर्स का काम है। उन्होंने कहा कि कोयला के अवैध खनन पर लगाम लगाना भी खनन टास्क फोर्स का दायित्व है। जिला प्रशासन, भारत कोकिला कोल लिमिटेड एवं सीआईएसएफ के संयुक्त प्रयास से तथा ठोस रणनीति बनाकर इसके लिए काम करना है।

खनन के विरुद्ध लगातार छापामारी अभियान जारी रखें। इसमें संलिप्त लोगों के विरुद्ध नामजद प्राथमिकी दर्ज कराएँ। वहीं ग्रामीण एसपी कपिल चौधरी ने कहा कि खनिज संपदा के अवैध खनन, भंडारण और परिवहन के विरुद्ध छापामारी करने से पूर्व टास्क फोर्स स्थानीय थाना को जरूर सूचना दे। बैठक में जिला खनन पदाधिकारी रितेश राज तिग्गा ने बताया कि अप्रैल 2024 से नवंबर 2024 तक कोयले के



कारोबार में संलिप्त 26 हाइला सहित 94 वाहनों को जब्त किया है। जबकि लघु खनिज के अवैध खनन में संलिप्त 122 वाहनों को जप्त किया है और 34 प्राथमिकी दर्ज की हैं। इसमें 25 लोगों के विरुद्ध जे.एस.एस.सी. रुल 2004 के नियम 44 (4) के तहत कार्रवाई कर 17.35 लाख रुपए का जुर्माना वसूल है। जबकि 2 लोगों को गिरफ्तार किया है।

बैठक में भारत कोकिला कोल लिमिटेड ने बताया कि कोयले के अवैध खनन के विरुद्ध अब तक 640 छापामारी की गई है। साथ ही अवैध खनन के सॉल्यूटिड को चिह्नित किया गया है। इसके अलावा अवैध खनन स्थल की डोंजरिंग की गई है। वहीं खनन स्थल पर ड्रोन द्वारा तथा सभी काटा घरों पर सीसीटीवी से निगरानी रखी जा रही है।

धनबाद (कांस) : जिले के सरायदेला थाना क्षेत्र में दिव्यांग युवती से दुष्कर्म आरोपी ने पुलिस ने आरोपी जमीत डोग को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। हालांकि, इस दौरान पुलिस को आरोपी को सुरक्षित जेल पहुँचाने में कड़ी मशक्कत करनी पड़ी। स्थानीय लोग आरोपी को देखने के लिए प्रदर्शन करने लगे और कोर्ट परिसर के बाहर डटे रहे।



सरायदेला थाना प्रभारी नृपन मोदी ने आरोपी की गिरफ्तारी की पुष्टि की। उन्होंने बताया कि आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश किया गया। जहाँ से उसे जेल भेज दिया गया है। वहीं उन्होंने बताया कि पीड़िता का भी बयान दर्ज कर लिया गया है।

दरअसल, गिरफ्तारी के बाद पुलिस आरोपी को कोर्ट में पेश कर जेल भेजने की तैयारी कर रही थी। इस दौरान आरोपी की गिरफ्तारी की सूचना मिलते ही कोर्ट के बाहर पीड़िता के समर्थन में लोगों की भीड़ उभर पड़ी। लोग काफी आक्रोशित थे, वे पुलिस से आरोपी को दिखाने की मांग कर रहे थे, उनका आरोप था कि पुलिस ने उन्हें आरोपी को देखने नहीं दिया। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद पुलिस ने कड़ी सुरक्षा में उसे सीधे जेल भेज दिया।

नाट्य महोत्सव में भाग लेने को खाना हुए कलाकार



पुटकी (सरे) : अभिनव कला संगम देहरीजॉन सोन (बिहार) द्वारा आयोजित विभिन्न भारतीय नाट्य महोत्सव में भाग लेने के लिए ऑटोस्टेड ओरिएंटेशन ऑफ़ झारखण्ड पुटकी धनबाद की 17 सदस्यों की टीम मुखबार को रवाना हुई। 4 दिसंबर 25 दिसंबर से 30 दिसंबर, तक आयोजित नाट्य महोत्सव में भाग लेगी। धनबाद की टीम लोक सह निर्देशक कैश हृदीन के नेतृत्व में ओपेराहाउस पर आधारित ए अंतोड ट्यू नामक नाटक का मंचन करेगी। जिसमें कलाकारों में कैश आलम, संजय माली, मुकेश कुमार, ओम प्रकाश, आनतावन, अंकित कुमार आश्या, विकी, गोपाल, संतोष कृष्ण, फैसल, एवं अन्य कलाकार उपस्थित थे।

साधना अस्पताल में जच्चाबच्चा की मौत, हंगामा



धनबाद (कांस) : सरायदेला स्थित साधना अस्पताल में मुखबार को जच्चाबच्चा की मौत के बाद परिजनो ने भारी हंगामा किया। मृतका साजिया खातून, जो पांच माह की गर्भवती थी, की मौत के लिए परिजनो ने चिकित्सकों पर इलाज में लापरवाही का आरोप लगाया।



हुआ, जिसके बाद परिजन उन्हें दोबारा अस्पताल लेकर पहुंचे। अस्पताल में अल्ट्रासाउंड जांच में यह खुलासा हुआ कि गर्भ में पल रहे पांच माह के जच्चे की मौत हो चुकी है। चिकित्सकों ने उनकी स्थिति सामान्य बताते हुए घर भेज दिया। लेकिन युववार शाम साजिया को पेट में तेज दर्द

महाराजा अहिबसन की मनी जयंती



व्यवस्था (सरे) : श्रीश्री गंगा-गोशाळा कतरास में महाराजा अहिबसन की जयंती सह अहिबसन मोदी सेवा समिति द्वारा कतरास परिवार ने मित्रजन समारोह मनाया गया। मंच साक्षा कतारें हुए एवं समस्त मोदी परिवार कि सहयोग करने पर बल दिया, महाराजा अहिबसन की मनी जयंती के अवसर पर मनी जयंती समिति द्वारा कतरास परिवार ने मित्रजन समारोह मनाया गया। मंच साक्षा कतारें हुए एवं समस्त मोदी परिवार कि सहयोग करने पर बल दिया, महाराजा अहिबसन की मनी जयंती

बांग्ला भाषियों ने सांसद दुल्लू महतो का पुतला फूँका



बलियापुर (सरे) : झारखंड में बंगाली भाषियों ने बलियापुर चौक पर सांसद दुल्लू महतो का पुतला फूँका बताया। विगत दिनों में निरसा गोपीनाथपुर में एक सभा में धनबाद सांसद दुल्लू महतो ने खुले मंच में निरसा विधायक अरुण चटर्जी को बांग्लादेशी कहकर उपेक्षा पित्त स्व. मुदास चटर्जी के विषय में अप्रदू टिप्पणी किए थे। उन्ही के विरोध में धनबाद के हर क्षेत्र के बांग्ला भाषा के द्वारा धनबाद सांसद का विरोध किया जा रहा है। आज बलियापुर चौक में सांसद दुल्लू महतो का पुतला दहन किया गया तथा कड़ी शब्दों में उनके गलत बयान का भी धारोनिधित किया गया। जिला अध्यक्ष समाज चौधरी ने कहा कि भाजपा पार्टी का संस्थापक श्यामा प्रसाद मुखर्जी वह भी बांग्ला थे और आज उन्ही का पार्टी भाजपा का नेता जो बांग्ला जाति के लोगों को बांग्लादेशी कह रहे हैं। अगर सांसद द्वारा कुछ मंच पर बांग्ला भाषा के वीर माफ़ी नहीं मांगे तो सरकार से सदन तक चरबन्ध आंदोलन की चेतावनी दिया जाएगा। धनबाद पूर्व में बांग्ला की पुर्लिया जिले का अंतर्गत था इसलिए यहां के लगभग अधिकांश लोग बांग्ला बोलते हैं एवं बांग्लाी संस्कृति को शुक्र से आज तक मानते हैं। यहां तक कि बांग्ला पत्रिका के आधार पर ही यहां के लोग विधिधिया से पूजा

महात्मा गांधी से जुड़े कार्यों पर लगी प्रदर्शनी



धनबाद (कांस) : पूर्व घोषित कार्यक्रम के तहत सिटी सेंटर धनबाद स्थित महात्मा गांधी की प्रतिमा स्थल पर धनबाद जिला कांग्रेस ने मुखबार को पूरे झंडा और महात्मा गांधी के जीवन पर आधारित कार्यों का प्रदर्शनी चित्र लाकर वंद्य किया। कार्यक्रम की शुभारंभ रघुपति रावण राजा राम की गीत से हुआ। समापन राष्ट्रगान से हुआ। सर्वप्रथम गी सेवा आयोग के चेयरमैन राजीव रंजन प्रसाद और कांग्रेस जिलाध्यक्ष संतोष सिंह ने कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ महात्मा गांधी के आदर्श प्रस्ताम पर मार्चपथ कर किया। शताब्दी समारोह धनबाद जिला कांग्रेस कमिटी के जिलाध्यक्ष संतोष कुमार सिंह की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। जिसका संचालन धनबाद कांग्रेस

लखनपुर में टीकला सिंह का मिला शव, हत्या का आरोप



धनबाद (कांस) : हत्या करने वाला कितना डर और संबेदनहीन होगा, यह आकाना कठिन है। धनबाद के हरिहरपुर थाना क्षेत्र के लखनपुर गांव में एक ऐसी लोमहर्षक घटना घटी है। जिसे सुनवानकर सभी दांतों तले उंगली दबाने को मजबूर हो गए हैं। दरअसल, कारकाटू पंचायत के लखनपुर गांव के टीकला सिंह की लाश बुधवार को तालाब के बाल के खेत से निकलने के बाद बनसनी फैल गई। टीकला सिंह के साथ लखनपुर शिव मंदिर के समीप खेत में गड़ा हुआ था। दंगाधिकारी की मौजूदगी में पुलिस ने लाश को बाहर

लखनपुर में टीकला सिंह का मिला शव, हत्या का आरोप



इस हत्याकांड में कपिल ठाकुर के साथ अन्य लोग भी शामिल हो सकते हैं। उनसे पुलिस को कुछ सुराग मिले हैं। पुलिस अन्य की गिरफ्तारी के लिए प्रयास कर रही है। पृष्ठताछ में कपिल ठाकुर ने बताया कि सात-आठ दिन पहले टीकला सिंह के साथ शराब की पार्टी हुई थी। उसके बाद चाकू से उसकी हत्या कर उसके शव को दफन किया गया। पुलिस से कड़ाई से पृष्ठताछ की, तो बताया कि टीकला सिंह की हत्या कर लाश को खेत में गड़ा दिया गया है। कपिल खोजनी की जा रही थी। टीकला सिंह गिरफ्तार कर लाश को खेत से बाहर निकाला गया है। संदेह है कि

विधायक राज सिन्हा का अभिनंदन



पुटकी (सरे) : लगातार तीसरी बार धनबाद विधानसभा क्षेत्र के विधायक चुने जाने पर मुखबार को कोका पांटे पुटकी में विधायक राज सिन्हा का नागरिक अभिनंदन किया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व भावयुक्तो धनबाद प्रखंड के पूर्व अध्यक्ष साजन पासवान ने किया। मौके पर विधायक श्री सिन्हा ने आमार व्यक्त करते हुए कहा कि धनबाद की जनता ने जिस विश्वास के साथ जितता है। उस विश्वास को कभी भी टूटने नहीं देंगे। इस अनवर पर अर्जित पासवान, संतोष पासवान, शिवानंद पासवान, पूर्णोद सिन्हा, जय प्रकाश पासवान, मनोज राम, मनोज पासवान, किशोर पासवान, सोमू, विशाल, बिन्दू, आनंद पटेल, वकील कहरार, सोनू कुमार पासवान, बुद्धू कुमार, मनोज चंवरंशी, कुमुकुम अमरा, कंगन, सुजाता, मा, कुंदन पासवान, रोशन कुमार, नंद किशोर, रोहित चौहान, विशाल पासवान, कुमुकुम कुमारी, कंगन, सुजाता, हेमा, पल्वी, सोनपरी आदि उपस्थित थे।

विधायक राज सिन्हा का अभिनंदन



कुछ महीने पहले ही वह जेल से बाहर आया था और कपिल ठाकुर के घर पर रह रहा था। टीकला सिंह और कपिल ठाकुर अच्छे दोस्त हैं। हत्या क्यों की गई है और हत्या के बाद लाश को खेत तक कैसे ले जाया गया। फिर उसे खेत में फिन की मदद से गाड़ा। इन सब बिंदुओं पर पुलिस जांच कर रही है। लाश को देखने से ऐसा लग रहा है कि हत्या एक सहाह पहले ही की गई थी और उसके बाद लाश को खेत में गाड़ देने के बाद आरोपी निश्चित हो गए थे, लेकिन जब पुलिस ने इसकी गंभीरता से जांच पड़ताल शुरू की तो पूरे कांड का खुलासा हुआ।

विधायक राज सिन्हा का अभिनंदन



राजीव रंजन प्रसाद ने कहा महात्मा गांधी जी ने चमत्करण आंदोलन, छेड़ा आंदोलन, खिलाफत आंदोलन, अहमद्योग आंदोलन, 1942 में भारत छोड़ो आंदोलन, नमक सत्याग्रह रॉलेट एक्ट का विरोध किए। देश में उठ रही आजादी की आवाज को दबाने के लिए अंग्रेज द्वारा 1949 रॉलेट एक्ट लाया था। शताब्दी समारोह में धनबाद कांग्रेस जिला कार्यकारी अध्यक्ष राशिद रजा अंसारी, झारखंड प्रदेश कांग्रेस महासचिव मदन महतो, झारखंड प्रदेश कांग्रेस सचिव च प्रवक्ता शमशेर आलम, प्रदेश कांग्रेस डेप्युटी मनोज यादव, रविचरण सिंह, अमीर शाहमी, रामगोपाल बुवागनिया सहित सैकड़ों कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भाग लिया।

कल होने वाले मंडियों सम्मान कार्यक्रम स्थल का डीसी ने किया निरीक्षण

रांची (एवंगेली): २८ दिसंबर को नामकुम के कुटियाली चौक स्थित आर्मी मैदान में मुख्यमंत्री मंडियां सम्मान कार्यक्रम का आयोजन किया जाना है...



रांची (एवंगेली): २५ नवंबर को पहली किस्त देणे, जातकार की अनुसूचा, लगभग ३.५ लाख महिलाओं के खाते में २८ दिसंबर को २५०० रूप्ये मंडियां सम्मान की राशि भेजी जाएगी...

रांची (एवंगेली): भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी मुख्यालय को १०० साल का हो गया। इसका स्थापना दिवस १९२४ के संकल्प के साथ मनाया गया...

100 साल का हुआ भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी सड़क से लेकर सदन तक किया संघर्ष

रांची (एवंगेली): भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी मुख्यालय को १०० साल का हो गया। इसका स्थापना दिवस १९२४ के संकल्प के साथ मनाया गया...



रांची (एवंगेली): भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी मुख्यालय को १०० साल का हो गया। इसका स्थापना दिवस १९२४ के संकल्प के साथ मनाया गया...

देश के निर्माण में कम्युनिस्टों की ही अहम भूमिका आरपी चौधरी ने कहा कि देश के निर्माण में कम्युनिस्टों की अहम भूमिका रही है...

जेपीएससी और जेएसएससी की परीक्षा अब हाजपा एससी मोर्चा की बैठक

ऑनलाइन मोड में लेने की कवायद शुरू सदनस्था अभियान पर चर्चा

जेपीएससी और जेएसएससी की परीक्षा अब हाजपा एससी मोर्चा की बैठक

ऑनलाइन मोड में लेने की कवायद शुरू सदनस्था अभियान पर चर्चा

जेपीएससी और जेएसएससी की परीक्षा अब हाजपा एससी मोर्चा की बैठक

ऑनलाइन मोड में लेने की कवायद शुरू सदनस्था अभियान पर चर्चा

जेपीएससी और जेएसएससी की परीक्षा अब हाजपा एससी मोर्चा की बैठक

ऑनलाइन मोड में लेने की कवायद शुरू सदनस्था अभियान पर चर्चा



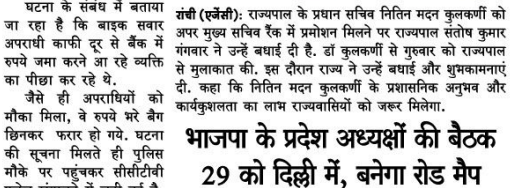
रांची (एवंगेली): राज्य सरकार ने झारखंड लोक सेवा आयोग और झारखंड राज्य कर्मचारी चयन आयोग को भी इसकी तैयारी करने का निर्देश दिया गया है...



रांची (एवंगेली): प्रदेश कार्यालय में अनुसूचित जाति मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष किशुन कुमार दास के अध्यक्षता में सदनस्था अभियान के अध्यक्ष और न्यून अर्थवर्गीय मोर्चा के अध्यक्ष किशुन कुमार दास ने कहा कि झारखंड के सभी विधानसभा क्षेत्र में पार्टी को सशक्त और मजबूत करने के लिए सदनस्था अभियान चलाया जा रहा है...

जैसे व्यक्ति से करने सोएस बैंक में प्रोन्नत होने पर राज्यपाल

जैसे व्यक्ति से करने सोएस बैंक में प्रोन्नत होने पर राज्यपाल ने नितिन मदन कुलकर्णी को बधाई दी



रांची (एवंगेली): राज्यपाल के प्रदान किए गए नितिन मदन कुलकर्णी को अपर मुख्य सचिव बैंक में प्रमोशन मिलने पर राज्यपाल सतोष कुमार गंगवार ने उन्हें बधाई दी है...

नेतरहाट आवासीय विद्यालय के एडमिनिस्ट्रेटिव ऑफिसर को -एसीबी ने घूस लेते दबोचा



रांची (एवंगेली): झारखंड के प्रसिद्ध शिक्षण संस्थान में सुमार नेलरहाट आवासीय विद्यालय के एडमिनिस्ट्रेटिव ऑफिसर को एसीबी की टीम ने घूस लेते गिरफ्तार किया है...

रांची समेत पांच शहरों में होगा आठ मंजिला स्पेशलाइज्ड थानों का होगा निर्माण

रांची (एवंगेली): झारखंड सरकार ने राज्य के पांच प्रमुख शहरों - रांची, जमशेदपुर, दुमका, देवघर और साहेबगंज में स्पेशलाइज्ड थानों के निर्माण की महत्वाकांक्षी योजना बनाई है...

पूछ पूछा का शीर्षक

क्रैडिट कार्ड बकाया पर... अतिथी वीरता दिवाकर प्रणों की आहुति दे दी। उन्होंने कहा कि वीर बाल दिवस एक स्थायी सनक सिखाता है...

ऑडिशा के पूर्व राज्यपाल रघुवर दास पहुंचें रांची

रांची (एवंगेली): ओडिशा के पूर्व राज्यपाल रघुवर दास गुवाहाटी के रांची पहुंचे। एयरपोर्ट पर नेताओं-कार्यकर्ताओं ने उनका स्वागत किया...

झारखंड राज्य स्केअर टीम का चयन 30 को

रांची (एवंगेली): झारखंड स्केअर फ्लैट एकीकरण (जेएसआरएफ) ३८ वीं राष्ट्रीय खेल चैंपियनशिप में राज्य का प्रतिनिधित्व करने के लिए ३० दिसंबर को स्केअर खिलाड़ियों का चयन हुआ...

साहबराव साठे का शीर्षक

साहबराव साठे का शीर्षक... साहबराव साठे का शीर्षक...

रघुवर दास ने आदिवासी समुदाय के एक हजार बच्चों को दिखाया ओडिशा राजभवन



रांची (एवंगेली): विदाई से पहले ओडिशा के पूर्व राज्यपाल रघुवर दास ने आदिवासी समुदाय के एक हजार बच्चों को राजभवन घुमाया और दिखाया। रघुवर दास ने सोशल मीडिया पोस्ट में लिखा है कि, गुवाहाटी के केआइआरटी और केआइएसएसए के लगभग १००० बच्चों ने राजभवन का दौरा किया...

रांची समेत पांच शहरों में होगा आठ मंजिला स्पेशलाइज्ड थानों का होगा निर्माण

रांची (एवंगेली): झारखंड सरकार ने राज्य के पांच प्रमुख शहरों - रांची, जमशेदपुर, दुमका, देवघर और साहेबगंज में स्पेशलाइज्ड थानों के निर्माण की महत्वाकांक्षी योजना बनाई है...

देश के पहले केबल रेल

देश के पहले केबल रेल... देश के पहले केबल रेल...



सेहत को नुकसान नहीं पहुंचाती व्हिस्की टी

सुबह की चाय पूरे दिन के लिए पनजी डोज की तरह होती है, जिसके बिना कुछ लोगों का दिन ही शुरू नहीं होता। वहीं, सर्दियों का मौसम भी चाय की चुरियों के बिना अधूरा ही लगता है लेकिन चाय में मौजूद कैफीन के लिए हानिकारक होता है। ऐसे में क्यों ना इस हेल्थ चाय पीकर सेहत व दिन को बेहतर बनाया जाए। आज हम आपको व्हिस्की टी के बारे में बताने जा रहे हैं, जो बनती तो आम चाय की तरह ही लेकिन यह सेहत को कोई नुकसान नहीं पहुंचाती।

एल्कोहलिक नहीं सेहत के लिए फायदेमंद
वैसे आपको ये भी बता दें कि इस चाय को पीने से आपको कोई नशा होगा क्योंकि इसमें इस्तेमाल होने वाली व्हिस्की नॉन एल्कोहलिक होती है। हालांकि इसका स्वाद थोड़ा अलग होता है लेकिन यह सेहत को नुकसान की बजाय फायदा पहुंचाती है। व्हिस्की-टी पीने के फायदे -

सर्दी-जुकाम से राहत
सर्दी के मौसम में ठंडी हवा के कारण खासरी व जुकाम की समस्या आम देखने को मिलती है। व्हिस्की में मौजूद फायटोकेमिकल्स और अन्य पोषक तत्व सर्दी-जुकाम व दूसरे संक्रमण से बचाने में मदद करते हैं।

हाइपरटेंशन से निजात
इसमें पाए जाने वाला क्वेरसेटिन नाम का फिमेंट, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है, जिससे हाइपरटेंशन का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है।

अनिद्रा की समस्या
अगर आपको नींद न आने की समस्या तो रोजाना सोने से पहले इस चाय का सेवन करें। इससे आपको अच्छी व गहरी नींद आएगी।

पेट से जुड़ी परेशानियां
इस चाय में पाए जाने वाले तत्व पेट जुड़ी समस्याएं जैसे कब्ज, एसिडिटी, पेट दर्द और एसिडिटी जैसी समस्याओं को दूर करता है। इसके अलावा रोज इसकी चाय पीने से पावन क्रिया भी द्रुत रहती है।

वजन कंट्रोल करने में मददगार
अन्य चाय में कैफीन की मात्रा अधिक होने के कारण वह वजन बढ़ाने का काम करती है लेकिन यह चाय बिल्कुल फेट प्री है। ऐसे में अगर आप वजन कंट्रोल करना चाहते हैं तो इस चाय को डाइट में जरूर शामिल करें।

तनाव या टेंशन
वर्क प्रेशर के चलते आजकल हर कोई स्ट्रेस या तनाव की समस्या से झुझ रहा है। अगर इस चाय में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट तत्व नर्वस सिस्टम को रिलेक्स करके तनाव व स्ट्रेस को दूर करते हैं, जिससे आप डिप्रेशन जैसी समस्याओं से भी बचे जाते हैं।

इम्यून सिस्टम को करती है बूस्ट
व्हिस्की-टी में विटामिन सी और ए भरपूर मात्रा में होता है, जोकि एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करते हैं। ऐसे में इसका सेवन इम्यून सिस्टम को बूस्ट करके आपको कई बीमारियों से बचाता है।

चाय बनाने के लिए सामग्री

सिंगल मास्ट - 2 चम्मच, ब्लैक टी बैग - 1, पानी - 350 ml, दालचीनी - 02 ग्राम, चीनी पाउडर - स्वादानुसार
व्हिस्की चाय बनाने की विधि
चाय बनाने के लिए आम सबसे पहले एक बाउल में 2 चम्मच नॉन एल्कोहलिक सिंगल मास्ट्स 1 ब्लैक टी बैग और दालचीनी डालकर मिलाएं। अब इसे इम्प्रेज करने के लिए इसमें पानी डालकर 40 मिनिट तक डककर रखें। फिर इसे चम्मच से अच्छी तरह मिक्स करें। आधा चाई तो इसमें चीनी का पाउडर डालकर इसे मीठा कर सकते हैं। इसके बाद इसमें फर्क के टुकड़े डालकर फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें और कुछ देर बाद इसका सेवन करें।



ऐसे करें काली मिर्च का सेवन

खराब लाइफस्टाइल और बाहर का खाना लोगों को सोगता में मोटापा दे रहा है और तो और भ्रमणशील भरी जिंदगी के चलते लोग वजन कम करने के लिए ज्यादा मेहनत भी नहीं करना चाहते। अगर आपके भी वजन घटाने का समय नहीं है तो आप अपने खान-पान में ऐसी चीजें शामिल कर सकते हैं जो वजन घटाने में मददगार होती हैं। काली मिर्च एक मसाला है जो टैस्ट के साथ वजन घटाने में भी मदद करता है। बच्चे और बड़े दोनों इसका सेवन कर सकते हैं। अगर इसका इस्तेमाल नियमित रूप से किया जाए तो कई गंभीर रोगों से बचा सकता है। आज हम आपको काली मिर्च से वजन घटाने का तरीका और इसके अन्य फायदे बताएंगे।

पाउडर डाल कर सेवन करें। नियमित रूप से इसे खाने पर आपका वजन कम होगा। इसके अलावा अगर खलाद, दर्दी व इबल टी में इसे मिलाकर भी खा सकते हैं। इसकी आपको सिर्फ 1 से 2 चुटकी मात्रा ही लेनी है।



वजन घटाने के लिए काली मिर्च
काली मिर्च में आयुध, पोटेथियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज, जिंक, क्रोमियम, विटामिन-ए, सी, और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें फाइबर न्यूरियस होते हैं जो वसा की बाहरी परत को तोड़कर शरीर में वसा जमा नहीं होने देते। इसका इस्तेमाल करने से वजन घटाने के अलावा कैन्सर जैसी खतरनाक बीमारी से भी बचा जा सकता है। इसके साथ यह सर्दी-जुकाम में भी बहुत फायदेमंद है।
मोटापे से छुटकारा पाना चाहते हैं तो काली मिर्च आपके लिए काफी फायदेमंद होगी। पकी हुए सखी की एक कटोरी में 1 चुटकी काली मिर्च

अगर आपके भी वजन घटाने का समय नहीं है तो आप अपने खान-पान में ऐसी चीजें शामिल कर सकते हैं जो वजन घटाने में मददगार होती हैं। काली मिर्च एक मसाला है जो टैस्ट के साथ वजन घटाने में भी मदद करता है। बच्चे और बड़े दोनों इसका सेवन कर सकते हैं। अगर इसका इस्तेमाल नियमित रूप से किया जाए तो कई गंभीर रोगों से बचा सकता है।

काली मिर्च के अन्य फायदे

कैंसर से करे बचाव
कैंसर एक खतरनाक बीमारी है जिससे बाहर निकलना काफी मुश्किल है। काली मिर्च कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से बचाने में मदद करती है। इसके नियमित सेवन से स्तन कैंसर की गंभीरता नहीं बनती है। काली मिर्च में विटामिन-सी, ए, एल्कीनॉयड्स, कारोटेनस और अन्य एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। यह कैंसर को रोकने में काफी मदद करते हैं।

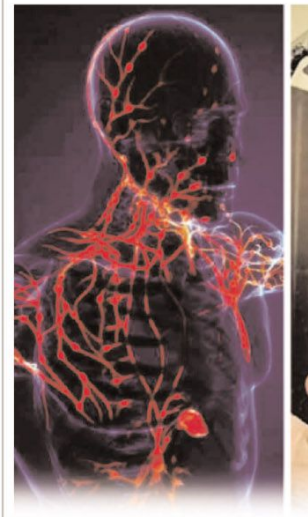
पेट संबंधी समस्याओं से राहत
खराब व अनियमित खान-पान के चलते लोगों को पेट संबंधी कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। अथवा, दर्द, कब्ज और खट्टी डकार आदि से राहत पाने के लिए काली मिर्च के सेवन करना काफी फायदेमंद होता है। इससे पेट की पावन क्रिया सही होती है।

त्वचा की खूबसूरती
काली मिर्च ना सिर्फ शरीर को रोगों से बचाती है बल्कि यह त्वचा को निखारने का भी काम करती है। काली मिर्च को दरदर पीस कर चेहरे पर रख कर से त्वचा में चमक आती है। साथ ही काल-मुहासे भी दूर हो जाएंगे। इससे डेड स्किन भी निकल जाती है।

प्रदूषण का आंखों पर होता है ये असर

प्रदूषित पर्यावरण, बढ़ते वायु प्रदूषण और अल्ट्रा वायलेट किरणों के बढ़ते प्रभाव की वजह से आंखों पर भी प्रभाव पड़ रहा है। कॉर्निया, पैरलॉक्स, सिंलेरिया और यहां तक कि लेंस पर भी पर्यावरण का असर होता है। बढ़ते तापमान और पर्यावरण के चक्र में आते बदलाव के चलते क्षेत्र में हवा खुरक हो रही है। इस वजह से आंखों में ज्यादा खुरकी आ रही है, जिसके चलते आंसू नहीं बनते या बहुत जल्दी सूख जाते हैं। वायु प्रदूषण लंबे समय से सांस प्रणाली की समस्याओं का कारण बन रहा है। हाल ही में इसका असर आंखों पर भी खतरा आने लगा है। लकड़ी या कोयले जलते समय उसके संपर्क में आने से विकासशील देशों में टोबामा की वजह से आंखों में जखम हो जाते हैं। उग्रभूत संक्रमण होने से पलकों के अंदर जखम हो सकते हैं, जिससे पलकें अंदर की ओर मुड़ जाती हैं और कॉर्निया से रागड खाने लगती हैं और

धंति पहुंचा देती हैं, जिससे नजर भी खराब होती है। ओजोन की धंति होने से अल्ट्रावायलेट किरणों का असर बढ़ रहा है, जिससे कॉर्निकल कैटरक का खतरा बढ़ जाता है। सूखी की खतरनाक किरणों के लगातार संपर्क में आने से आंखों के लेंस के प्रोटीन की व्यवस्था बिगड़ सकती है और लेंज एपिथेलियम को धंति पहुंच सकता है, जिससे लेंस धुंधला हो जाता है। वह कहते हैं कि ईट पहनने से युवा का असर 30 प्रतिशत तक कम हो सकता है। युवा पीढ़ी के शोध वाला साधारण ग्लू को चश्मा लगाने से 100 प्रतिशत तक सुरक्षा हो सकती है। डॉ. अग्रवाल ने कहा कि पूरे समाज को आंखों को होने वाले गंभीर नुकसान के बारे में जागरूक होना चाहिए। भारतीय लोगों में पहले ही विटामिन-डी की कमी है, इसलिए इन सावधानियों पर गौर करना बेहद जरूरी है।



सर्दियों में ब्लड फ्लो बढ़ाने के लिए करें ये काम

ठंड के दिनों में बॉडी को ब्लड सर्कुलेशन कम हो जाता है, जिसके वजह से हार्ट को ब्लड पंप करने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है। यह कारण है कि हार्ट का सबसे भी बड़ा खतरा है। इसलिए ब्लड फ्लो को बढ़ाने के लिए ये उपाय करना आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। आपके बॉडी के सभी अंगों को सही तरह से काम करने के लिए ऑक्सीजन युक्त ब्लड की आवश्यकता होती है। जिसकी पूर्ति आपको बॉडी में मौजूद 60 हजार खून की नलियों के जरिए हार्ट करता है। लेकिन जब आपका सर्कुलेशन खराब होता है, तो ब्लड पंपी धीमा या अवरूढ़ हो जाता है। जिससे आपके शरीर की कोशिकाओं को ऑक्सीजन और ये सभी पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं किन्तु उन्हे जरूरत होती है। खराब सर्कुलेशन की प्रकृत तब होती है जब नसों में नाप फेट जमा हो जाता है, खून या थक्का बनने लगता है या खून की नसे विकृत हो जाती हैं। ऐसे तो ये सभी कारण आपको मेडिकल कंसिलर या खराब जीवनशैली का परिणाम होते हैं। लेकिन ठंड के दिनों में आमतौर पर नसे सिकुड़ने लगती हैं। जो कुछ मामलों में स्ट्रोक या

हार्ट अटैक का कारण भी हो सकती है। इसलिए खराब सर्कुलेशन के लक्षण दिखते ही इससे सुधार के उपाय को करना फायदेमंद साबित हो सकता है।
खराब ब्लड सर्कुलेशन के लक्षण
• चलने से मांसपेशियों में दर्द
• त्वचा में झुंझुनी
• त्वचा का रंग पीला या नीला
• उमलिया का टड़ा पड़ना
• छाती में दर्द
• नसों में सूजन
धूम्रपान से करें परहेज
सिगरेट, इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट और धुआं रहित तंबाकू में निकोटिन मौजूद होता है। जो आपको खून की नसों की दीवारों को हानि पहुंचाता है और आपके खून को इतना गाढ़ कर देता है कि वह अच्छी तरह बह नहीं पाता है। ऐसे में यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो छोड़ दें।
ब्लड प्रेशर को रखें कंट्रोल
हाई ब्लड प्रेशर धमनियों की अवरूनी परत की



रात की डाइट में शामिल करें ये स्नैक्स

अधिकतर लोग समझते हैं कि स्वस्थ रहने के लिए हेल्दी खाना ही काफी होता है। मगर किंगी लाइफ के चलते या स्ट्रैटस द्वारा रात देर रात तक जागकर पढ़ते रहने से खाने की फ्रैविंग होने लगती है जो हेल्थ के लिए एक नतीजा है। इस समस्या से बचने के लिए कुछ ऐसे स्नैक्स का सेवन जरूर करना चाहिए, जो खाने की फ्रैविंग को कम करें और आपको हेल्दी रखें। स्नैक्स ना सिर्फ बॉडी में इफेक्टिव को सेकते हैं साथ ही साथ वजन को भी कम करने में मदद करते हैं। आइए जानते हैं कुछ ऐसे ही हेल्दी स्नैक्स जिन्हें आप रात की डाइट में शामिल कर सकते हैं।

वेजिटेबल ऑमलेट
वेजिटेबल ऑमलेट कई प्रकार के सब्जियों से बनाता है जो बॉडी को फाइबर, प्रोटीन और कई प्रकार के पोषक तत्व प्रदान करता है। ये रात के वकत आपको भूख को कम करते हैं और नींद दिलाने में मदद करते हैं।

दलिया
दलिया में फाइबर होता है जिससे भूख कम लगती है। फाइबर से शरीर का बजन ठीक रहता है और इससे ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है। इसके अलावा, अच्छी नींद के लिए दलिया खाना फायदेमंद होता है।

नट्स और फल
वैसे तो हम नट्स और फलों को किसी भी वकत खा सकते हैं क्योंकि यह सेहत के लिए हेल्दी ही होते हैं। इनमें फाइबर, फॉस्फोरस और विटामिन-सी भरपूर मात्रा में होते हैं। इनका रात को सेवन करने से नींद अच्छी आती है और भूख भी कम लगती है।

बादाम
अगर आप नियमित रूप से बादाम खाते हैं तो आप कई पुरानी बीमारियों से बचे रह सकते हैं। बादाम दिल से जुड़ी बीमारियों से भी बचाता है। बादाम में मोनोअनसेचुरेटेड फैट, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स होता है। जो शरीर को स्वस्थ रखते हैं। इसलिए रात को बादाम खाना सेहत के लिए अच्छा होता है।

मखाना
अगर आपको हर 2-3 घंटे बाद भूख लगती है तो अपनी डाइट में मखानों को शामिल करें क्योंकि इसमें कम वसा होती है जिसे खाने से न तो पेट बढ़ती और न ही खाने की फ्रैविंग रहती है।

कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। जब आहार से वसा ब्लड फ्लो में प्रवेश करते हैं, तो वे थ्रॉम्बोसिस धमनियों में जमा होने लगते हैं। जिससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन में रुकावट पैदा होने लगती है।

बॉडी को हाइड्रेट रखें
खून लमम आधा पानी से बना होता है। इसलिए आपको इसे बचने योग्य बनाकर रखने के लिए हाइड्रेट रहने की जरूरत है। एक दिन में 8 गिलास पानी का लक्ष्य रखें। यदि आप व्यायाम करते हैं, तो अधिक मात्रा में पानी का सेवन करें।

खुब खाएं प्लांट बेस्ड फूड
ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाए रखने के लिए हेल्दी फूड का सेवन बहुत जरूरी होता है। ऐसे में बहुत सारे फल और सब्जियां खाएं। सलगु वसा से दूर रहें जो लाल मांस, चिकन, पनीर और अन्य एनिमल बेस्ड फूड में पाया जाता है। इसके साथ ही ज्यादा मसाले के सेवन से बचें। यह आपके हेल्दी पेट को बनाए रखने और आपके कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के साथ आपकी धमनियों को साफ रखता है।

नहाने के लिए इस्तेमाल करें गर्म पानी
हालांकि गर्म पानी से थंब ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करने का एक अस्थायी उपाय है, लेकिन खाने आपके सर्कुलेशन को किंक-स्टार्ट करने का एक शानदार तरीका है। गर्म पानी आपकी धमनियों और नसों को थोड़ा थोड़ा कर देता है, जिससे ब्लड फ्लो अच्छे से होता है। इसके अलावा गर्म पानी या चाय भी आपकी नसों को खोलने का काम करती है।

15,000 वर्षों तक जीता है स्पंज

लंबी जिनगी जीने वाला कौन सा जानवर है? दुढ़ने लगे जवाब... पर जो जवाब हम तुम्हें देगे उससे तुम अचमित हो जाओगे। यह 30-40 साल तक जीने वाला हाथी नहीं और ना विशाल कछुआ है। ना. ना. हम उस रिकॉर्ड ब्रेकिंग 507 वर्ष की उम्र वाले मिंग नाम के सीप (कलम) के बारे में बात नहीं कर रहे हैं, जो आर्कटिक में मिला था, बल्कि हम तुम्हें बता रहे हैं स्पंज के बारे में। तुमने नाम सुना है कभी स्पंज का? यही वह जीव है, जिसकी उम्र दुनिया में सबसे अधिक है। अपनी मूट्टी में बंद करोगे तो ये सिकुड़ जाएगा और खोलते ही फैल जाएगा। ये स्पंज समुद्री पानी की सतह पर आसानी से देखे जा सकते हैं। खास बात यह कि ये काफी धीरे चलते हैं। कुछ स्पंज तो वयस्क होने के बाद अपनी जगह बिल्कुल फिक्स हो जाते हैं। ऐसा माना जाता है कि इनकी उत्पत्ति 500 मिलियन वर्ष पहले हुई थी और आज 5,000 से भी ज्यादा प्रजातियां अस्तित्व में हैं। अधिकांश स्पंज खारे पानी में पाए जाते हैं। ये समुद्री पानी में किसी जीव से चिपके होते हैं। मात्र 200 प्रजाति ही ऐसी हैं, जो ताजे पानी में रहती हैं। ये काफी बंधारण जीव हैं, जिनका न सिर होता है, न हाथ और न ही कोई आंतरिक अंग। होते हैं तो सब छिद्र। इन्हें छिद्रों से होकर पानी बहता है, जिसके सहारे ये पोषक तत्व लेते रहते हैं। इनकी उम्र सौ-दो सौ नहीं, बल्कि 15,000 वर्षों की होती है। अब तुम सोचने लग गए होंगे कि कैसे जीते हैं ये जीव। ये जीव ज्यादा इसलिए जीते हैं, क्योंकि ये अपनी पुरानी होती कोशिकाओं को नया बना लेते हैं और इसी प्रक्रिया को ये बार-बार दोहराते रहते हैं।



साथी भी और सेवक भी हैं डॉगी

बच्चों को डॉगी खूब भाते हैं। डॉगी के छोटे-छोटे पपीज का तो कहना ही क्या। छोटे पपीज के साथ खेलना, उनके साथ पाकों में घूमना, गेंद खेलना यह सब बच्चों के लिए फेवरेट गेम होता है। कभी वे मम्मी-पापा से नजरें बचा कर उन्हें घर में भी ले आते हैं। डॉगी सिर्फ बच्चों के खेलने की वस्तु नहीं, अपितु हमारे साथी और घरों के रक्षक भी होते हैं। डॉगी भावनाओं को पहचानने में बहुत तेज होते हैं। मालिक के सुख-दुख को समझते हैं और सदा उनके साथ रहते हैं।

डॉग को मनुष्यों का साथी माना जाता है। पुराने जमाने से ही यह हमारे जीवन का अभिन्न अंग बना रहा है। अब हाई-फाई मार्डर्न सोसायटी के लोग हों या गरीब, डॉगीज को रखने में कोई भी पीछे नहीं। दुनिया में लगभग 500 प्रजातियों के डॉग पाए जाते हैं। इन सभी की खासियत अलग-अलग है। जानते हैं इनमें से प्रमुख प्रजातियों के बारे में।

इंसान सामाजिक प्राणी है। वह अपनी जरूरतों के लिए एक-दूसरे से जुड़ा होता है। सिर से पांव तक की जरूरतों के लिए उसे दूसरे इंसान या जीव पर निर्भर होना पड़ता है। इन्हीं जरूरतों ने दोस्त बनाने की शैली का विकास किया। जरूरी नहीं कि इंसान के दोस्त सिर्फ इंसान ही हों। मनुष्य दूसरे जीवों से भी दोस्ती करता है। वह दूसरे जीवों को पालता है ताकि उसकी जरूरतें पूरी हो सकें। साथ ही उन जीवों के साथ एक भावनात्मक बंधन में भी बंध जाता है। इंसानों के साथ जीवों का बंधन पाषाण काल से ही चला आ रहा है। गाय, बैल, भैंस, घोड़ा, हाथी, बकरी, भेड़, मुर्गी, खरगोश, बिल्ली, बतख, तोता और कुत्ता आदि इन जीवों में प्रमुख हैं। इनमें बहुत से जीवों से ये आहार भी लेते हैं। हालांकि, अब हाथी-घोड़ों को पालना आम नहीं है, पर काफी जीव भारत जैसे कुश्चि प्रधान देश के लिए रीढ़ का काम करते हैं। कुछ जीव जैसे- कुत्ता (डॉगी), बिल्ली, खरगोश और तोता शहरों में भी पाए जाते हैं। ये गरीब और अमीर दोनों के घरों की शोभा बढ़ाते हैं। डॉगी को पुरखा और उसके वाफादारी के लिए भी लोग उसे घर में रखते हैं। आदिकाल में भी लोग

जंगली जानवरों से सुरक्षा के लिए डॉगी को साथ रखते थे। रात में जब वे जंगलों में सो रहे होते थे, तब डॉगी उनके पास ही उनकी रखवाली करता था और जैसे ही किसी जंगली जानवर के पास आने की भनक उसे लगती वह भौकना शुरू कर देता, जिससे उसका मालिक सचेत हो जाता था। यह परंपरा यह आज भी बड़े ही काफ़दारी से निभा रहा है।

डॉगी की प्रजातियां

विश्व में लगभग 500 डॉगीज की प्रजातियां पाई जाती हैं। इनमें से 90 प्रतिशत भारत में पाई जाती हैं। भारत में पाए जाने वाले प्रजातियों में जर्मन शेफर्ड, गोल्डन रीट्रीवर, फ्रॉकर स्पेनियल, पोमैरियन, बॉक्सर, पग, शैट वनाईड, डॉबर मैन, लेबरा डॉग आदि प्रमुख हैं।

पग - बड़ा हड्डी प्यारा डॉगी है। इसकी शोहरत हव कम्पनी के ऐड बंद बंद बढ़ गई थी। आज भी इसका वकूट वेहरा देखते ही इसे पुचकारने का मन करता है। पग को काफी इंटेलिजेंट और फ्रेंडली डॉगी माना जाता है। यह मोटा ही पैदा होता है, इसलिए इसके खाने पर बहुत ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होती है। यह हिरणों के रंग का और समूह होता है।

पोमैरियन

इसे भारत में इबला कुत्ता भी कहते हैं, क्योंकि इसके पूरे बाँधी पर बड़े-बड़े बाल होते हैं। यह बहुत ही इंटेलिजेंट और संरिखल माना जाता है। यह काफी सतर्क और चेहरे के भाव को पढ़नेवाला डॉगी है। पग की तरह ही इसकी हड्डि भी कम होती है।

जर्मन शेफर्ड - भारत में इस ब्रीड के डॉगी की मांग ज्यादा है। सिक्सोपैटी फोर्स में भी इस प्रजाति का प्रयोग किया जाता है। इसके लिए 'डॉग शेल' बनाया जाता है, जहां इन्हें प्रशिक्षित किया जाता है। जर्मन शेफर्ड भी मूल रूप से जर्मनी की प्रजाति है। इसकी औसत

ऊंचाई 24 से 26 इंच होती है। यह गहरे भूरे रंग के शैड में पाया जाता है।

गोल्डन रिट्रीवर

इसका ओरिजन ब्रिटेन है। यह बड़े साइज का डॉगी है, जिसकी औसत ऊंचाई 26 इंच के होती है। गोल्डन रिट्रीवर के बाल बड़े होते हैं और उसके बाँधी से लेकर पैर तक झूलते हैं। उसके बाल उसके खूबसूरती का हिस्सा भी हैं। यह सुनहरे और हल्के सुनहरे रंग का होता है। यह काफी चौकना और सतर्क माना जाता है। यह खेल-कूद में भी आगे रहता है, इसलिए लोगों के मनोरंजन का केंद्र भी बना रहता है।

डोबरमैन पिनस्वर

यह जर्मनी मूल का डॉगी है। यह भी बड़े साइज का होता है, पर यह पतला-दुबला फिटु काफी पवित्र माना जाता है। यह बहुत ही सतर्क होने के साथ ही आझाकारी भी होता है। इस कारण लोग इसे संपत्ति के लिए भी पालते हैं। यह समूह, लाल, नीला आदि रंग का होता है।



ऐसे आए डॉगी...

घर में अमर कुत्ता हो तो तुम्हें खेलने के लिए एक साथी मिल जाता है। फिर तो तुम उसके साथ खाते हो, सोते हो और खुब मजे करते हो। स्कूल से घर पहुंचते ही तुम्हें सबसे पहले टॉमी के साथ खेलना होता है। तुम उसके लंबे कान खींचते हो, तो कभी उसी गोद में लेते हो। पर क्या तुम यह जानते हो कि ये डॉगी कहाँ से आए?

वैज्ञानिकों का मानना है कि लंबे कान और लंबे दाँतों वाले ये कुत्ते 12,000 साल पहले भेड़िये हुआ करते थे। उस वक़्त जब इंसान ने बंजारों की तरह जाना छेड़ बस्ती में रहना शुरू किया तो कुछ भेड़िये और जंगली कुत्ते भी बरती के आवास सड़काने लगे। जो बचा-खुवा खाना इंसान फेंक दिया करते थे, ये भेड़िये उन्हें खा लिया करते थे। धीरे-धीरे ये जानवर इंसान के अकेले बचने लगे। ये उन्हें आने वाले खतरों से आगाह करते थे। इंसान भी इन पर भरोसा करने लगे और उन्हें शिकार करने के साथ ले जाने लगे। उन्होंने महसूस किया कि ये जानवर न केवल भरोसेमंद साथी है, बल्कि वे बुद्धिमान भी हैं। कुछ समय बाद इंसान ने उन्हें पालतू बनाना शुरू किया और जिन कुत्तों में कुछ खास गुण दिखे, उनकी प्रीशिंग (निर्वाचित प्रजनन की प्रक्रिया) करनी शुरू की। सदियों से इन ब्रीड्स को विशेष काम के लिए तैयार किया जाता रहा है, जैसे शिकार, सूझ में एकत्रित होना और पहरेदारी। आज के समय में ज्यादातर पेटर्स के रूप में इन्हें घर में रखा जाता है। 12,000 वर्षों से ज्यादा समय से कुत्ते इंसान के साथी, संरक्षक और एक इमानदार दोस्त के तौर पर माने जाते हैं। कुत्ते ऐसे पहले जानवर हैं, जिन्हें पालतू बनाया गया। फोसिल्स का अध्ययन करने वाले वैज्ञानिकों ने पाया है कि 4500 बीसी में पांच अलग-अलग प्रजातियों के कुत्ते अस्तित्व में थे। इनके नाम मैरिपेस, भेड़िये-जैसे कुत्ते, साइट हाइडस, पॉइंटिंग डॉग्स और हॉर्डींग डॉग्स हैं। आज दुनिया में करीब 400 विभिन्न प्रजातियों के कुत्ते अस्तित्व में हैं।

तिब्बती स्पैनियल

यह छोटे आकार का बहुत ही वकूट डॉगी होता है। इसके शरीर पर सिर से पैर तक बाल होते हैं, जो इसकी खूबसूरती बढ़ाते हैं। यह 10 इंच से बड़ा नहीं होता। यह बहुत ही चतुर होता है और अनुमान लोगों को देखते ही सतर्क हो जाता है।

लेबराडोर रिट्रीवर

यह कनाडा मूल का डॉगी है, जो भारत में भी काफी महशूर है। यह मिश्रित रंग का मोटा डॉगी है। इसके बाल घने और परत एक समान होते हैं, जिसके कारण यह काफी वकूट नजर आता है। यह बौकलेटी, क्रिम और काले रंग का होता है। लेबरा को मजबूत और वरुत माना जाता है। यह बहुत ही फ्रेंडली होता है।

बुलडॉग -

यह मिडियम साइज का डॉगी है। बुलडॉग अपने अजीब से चेहरे के कारण फेमस है। यह फ्रेंडली होता है और परतू परिशेष में आसानी से ढल जाता है। इसका शरीर काफी डील-डीलवाला होता है।

प्यार से डॉगी की केयर

आम तौर पर लोग डॉगी के काटने या उसके नाखून से इफेक्शन को लेकर डरते हैं। पर, डॉक्टरों का मानना है कि आम उनकी साफ-सफाई का ध्यान रखा जाए और समय पर उन्हें टीके दिलवाए जाएं तो डॉगी रखना हमेशा सेफ होता है। डॉगी को नहलाने के लिए कोरबालिक सांप का प्रयोग करना चाहिए, जैसे- लाइफगॉर्ड इत्यादि। डॉगी का वैकसीनेशन उसे पालने वाले के साथ उभे रोगमुक्त रखने के लिए भी जरूरी होता है।



रोचक सफरटेलीफोन का

दोस्तो, तुमने बटनवाला टेलीफोन घर पर या कार के ऑफिस में जरूर देखा होगा। मोबाइल फोन के आने से पहले टेलीफोन ही उपयोग किया जाता था। पुराने समय में फोन मोहल्ले में इक्के-दुक्के लोगों के पास होते थे। इसलिए लोग उसकी घंटी के बजने का इंतज़ार किया करते थे। टेलीफोन का आविष्कार 1876 में अलेक्जेंडर ग्राहम बेल ने किया था। उन्होंने बाद में ऑप्टिकल टेलीकम्युनिकेशन, हाइड्रोफोनियल और एरोनॉटिकस के क्षेत्र में भी अहम योगदान दिया।

टेलीफोन और टेलीकम्युनिकेशन के क्षेत्र में हुए प्रयोगों को याद रखने के लिए वर्ल्ड टेलीकॉम डे मनाया जाता है। 2005 यूनाइटेड नेशंस के जनरल असेंबली द्वारा टेलीफोन में हुए वर्ल्ड-सिमिट के दौरान इसका नाम बदल कर वर्ल्ड इन्फोमेशन सोसाइटी डे रखा गया। इसका मकसद था लोगों को इन्फोमेशन और कन्स्यूमिशन की खूबियों और ताकत से अवगत कराना। हम भी इस दिन को साथ मिल कर मनाते हैं। आज हम तुम्हें टेलीफोन

के विभिन्न स्वरूपों और उसके उपयोग के तरीके के बारे में बताते हैं। ऐसे तो इसकी खोज होने के बाद से हजारों डिजाइन बनाए गए, पर तकनीकी रूप से इसे हम दो भागों में बांट सकते हैं-डिजिटल और एनालॉग।

डिजिटल टेलीफोन

डिजिटल फोन को दो भागों में बांटा जा सकता है। तारवाला और बिना तार का। यह आज के जमाने का फोन है। डिजिटल फोन में डिस्टले लगा होता है। इस पर डायल नंबर और रिसीव नंबर की सारी जानकारी सेव रहती है। इसमें वायरलेस फोन भी आते हैं। ये देखने में दूसरे फोन जैसे ही होते हैं, पर इनमें तार नहीं लगा होता। इन्हें आईपी फोन भी कहा जाता है।

एनालॉग टेलीफोन

ग्राहम बेल द्वारा विकसित किए गए टेलीफोन को एनालॉग टेलीफोन माना जाता है। जैसे-जैसे तकनीक का विकास हुआ, इसके डिजाइन और

फोन करने के तरीके में भी बदलाव आया।

वाँलफोन

इसकी ज्यादातर बाँधी लकड़ी की बनी होती थी। यह साइज में भी बहुत बड़ा होता था। इसे दीवार पर टांग कर रखा जाता था। इससे कॉल करने के लिए लोगों को नंबर डायल करने के बजाये हेडल घुमा कर नंबर लगाना पड़ता था। ऐसे फोन बहुत महंगे होते थे और कुछ ही लोगों के पास उपलब्ध थे। ये देखने में भी खूबसूरत होते थे।

इलेक्ट्रिक कैंडल स्टिक

यह देखने में कैंडल (मोमबत्ती) की तरह होता था। इसमें डायल रिंग होता था, पर बात करने के लिए इसे उठा कर सुनने के स्पीकर को कान के ओर याइकोफोन को मुँह के पास रखना होता था। उस समय कुछ ही लोगों के पास फोन होता था। इसलिए लोग निश्चित समय पर पड़ोसी के हाथ जाते और दूर रह रहे परिवारों से बात करते थे।

आज भारतीय महिला टीम की नजरें वेस्टइंडीज का सूपड़ा साफ करने पर



वडोदरा (एजेंसी)। भारतीय महिला टीम खराब फॉर्म से जुड़ा रही वेस्टइंडीज के खिलाफ तीसरे और अखिरी एक दिवसीय मैच में शुक्रवार को 'लैचीन स्वीच' के इरादे से उतरती। अस्ट्रेलिया दौर पर तीनों वनडे हराने के बाद भारतीय टीम ने अपनी सजनों पर वेस्टइंडीज के खिलाफ जीत की राह पर वापसी की है। भारतीय टीम ने श्रृंखला में 300 से अधिक के रकोर बनाए हैं। पहले मैच में स्मूटि मंधाना के साथ

पारी का आगजान करने वाली धनिता खलन ने दूसरे वनडे में बेहतर प्रदर्शन करते उम्मीद जगाई है। हलीन देवोलन ने दूसरे मैच में तीसरे नंबर पर उनका शतक जड़ा और वह इस लम्बे को काम रचना चाहेगी। पूरी तरह से फिट होने के बाद कप्तान हर्माजीत करी भी आत्मविश्वास से भरी ला रही है लेकिन अभी तक बड़ी पारी नहीं खेल पाई है। गेंदबाजी में गुणका ठाकुर ने तेज गेंदबाजी में अनुभाव की है जबकि युवा ट्रेटिस

टीमें:
भारत - हरमनीत करी (कप्तान), स्मूति मंधाना (उपकप्तान), प्रतिका रावत, जैमिना रोड्रिगेस, हरलीदेवोल, रिचा घोष (विकेटकीपर), मीना घेंगी (विकेटकीपर), तेजत हर्माजीत, दीपिका मिश्रा, प्रिया मिश्रा, तुनूजा कवर, डितास साधु, बाहुमा ठाकुर, गुरुका सिंह ठाकुर।
वेस्टइंडीज - हेली मेयूज (कप्तान), शेमाइन केपेल (उप-कप्तान), आलिया एलेन, शर्मिलिया कोनन, नीरसा कवचन, डीजा डीलन, अदी पलेवर, शबिका गजनीबी, चिनले हेनरी, जेदा जेम्स, कियाना जोसफ, मेडी मगर, अशमिनी गुनिसर, कस्मिरा रामबेकर, सारादा विलियम्स।
संरमय - सुबह 9.30 बजे से।

साथ को भी विकेट मिले है। लोग स्मिरन प्रिया मिश्रा ने भी प्रभावित किया है। यह मुकबला चुकित औपचारिकता का है लिहाजा भारतीय टीम में तुनूजा कवर और तेजल हर्माजीत को उतरा जा सकता है। वेस्टइंडीज टीम को जित के साथ खतरा लौटने के लिए अपना प्रदर्शन में काफी सुधार करना होगा। संरमय के लिए सिर्फ हेली मेयूज ही प्रभावित कर सकती है।

टिम साउदी करेंगे आईसीटी 20 के तीसरे संस्करण में शारजाह वॉरियर्स की कप्तानी



शारजाह (एजेंसी)। न्यूजीलैंड के तेज गेंदबाजों में से एक टिम साउदी डोपी वल्टु आईएलटी-20 के तीसरे संस्करण के लिए शारजाह वॉरियर्स टीम की कप्तानी करेंगे। शारजाह वॉरियर्स का मनना है कि साउदी का अनुभव और खेल का ज्ञान आईएलटी-20 के आगामी सीजन के लिए टीम को मजबूती देगा। आईएलटी-20 तीसरे संस्करण की शुरुआत 11 जनवरी को होगी और शारजाह वॉरियर्स अपना पहला मैच 12 जनवरी को गुजरात जायंट्स के खिलाफ खेलेगा। इस अनवर पर टिम साउदी ने कहा, 'शारजाह वॉरियर्स के पास एक शानदार टीम है, जिसमें कई बेहतरीन बल्लेबाज और योग्य और कुशल गेंदबाज हैं। इनके प्रतिभाशाली क्रिकेटरों की कप्तानी करना और उनके साथ रहना वाकई रोमांचक होगा। टीम प्रबंधन के साथ मेरी बातचीत भी अब तक काफी सफर रही है और हमें पूरा धरमास है कि यह सत्र अच्छा रहेगा। मैं टीम में शामिल होने और उसका नेतृत्व करने के लिए वाकई उत्साहित हूँ।

भारत-आस्ट्रेलिया ट्वेंटी चार खिलाड़ियों के अर्धशतक, हेड शून्य पर आउट, ऑस्ट्रेलिया 311/6



भारत-आस्ट्रेलिया ट्वेंटी चार खिलाड़ियों के अर्धशतक, हेड शून्य पर आउट, ऑस्ट्रेलिया 311/6
स्टीव स्मिथ ने 113 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 13 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 12 और 11 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 11 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 10 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 9 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 8 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 7 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 6 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 5 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 4 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 3 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 2 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 1 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। इंडियन प्रीमियर लीग में 0 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है।

स्टीव स्मिथ एक अर्धशतक, डॉन ब्रेडमैन के साथ एलटी वलब में हुए शामिल

स्टीव स्मिथ ने 113 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। डॉन ब्रेडमैन के साथ एलटी वलब में हुए शामिल।

पेलनार (एजेंसी)। अस्ट्रेलिया और भारत के बीच चौथे वनडे क्रिकेट सीरीज के तहत चौथे टेस्ट वॉरियर्स डे टेस्ट के रूप में खेला जा रहा है। अस्ट्रेलिया ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए 6 विकेट के नुकसान पर 311 रन बनाते हुए छह दिन की समाप्ति की। स्टंपट तक स्टीव स्मिथ 68 रन बनाकर टेस्ट कैरियर (8) के साथ क्रिकेट पर मौजूद रहे।

उत्तम खन्ना (57), रोम कान्टास (60) और महेन्द्र लखुबुते (72) भी अर्धशतकीय पारियों के बाद स्मिथ ने भी अर्धशतक लगा दिया है। वहीं इस बार ट्रेडिशन हेड को भारतीय गेंदबाजों ने अपना प्रदर्शन शुरू करने से पहले ही आउट कर दिया। अस्ट्रेलियाई कप्तान पीटर कमिंस ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया। बल्लेबाजी करने उतरी उत्तम खन्ना और रोम कान्टास को सलामी चौड़े ने अच्छी शुरुआत करते हुए पहले विकेट के लिए 89रनों को साझेदारी की। 20वें ओवर में रवींद्र जडेजा ने रोम कान्टास को पापाबा आउट कर इस साझेदारी को तोड़ा। कान्टास ने 65 गेंदों में छह चौके और दो छके लगाते हुए परापूर्णा टेस्ट में अपना पहला अर्धशतक बनाते हुए (60) रनों की पारी खेली।

इसके बाद बल्लेबाजी करने आये मानस लखुबुते ने उत्तम खन्ना के साथ मर्चा भेजा। दोनों बल्लेबाजों के बीच दूसरे विकेट लिए 65 रनों की साझेदारी हुई। 45वें ओवर में जसप्रीत बुमराह ने उत्तम खन्ना को कैप्चर राहुल के हाथों कैच आउट करवाकर इस साझेदारी को तोड़ा।

स्टीव स्मिथ एक और बड़ी उपलब्धि के करीब

विश्व पिताहाल टेस्ट क्रिकेट में 9000 रन बनाने वाले अस्ट्रेलिया के चौथे बल्लेबाज हैं। स्मिथ के साथ 72 रनों के अंतर पर डॉन ब्रेडमैन हैं। स्मिथ ने 113 पचास लक्ष्य रकोर के साथ सूची में शीर्ष पर है। डॉन ब्रेडमैन के साथ एलटी वलब में हुए शामिल।

प्लेइंग 11

- **अस्ट्रेलिया** - उत्तम खन्ना, रोम कान्टास, मानस लखुबुते, स्टीव स्मिथ, श्रैवस हेड, प्रिथ्वी शर्मा, एलेक्स कैरी (विकेट कीपर), शिरोल स्टार्क, गायन हिलियन, स्कॉट बोलैंड
- **भारत** - यशवीर जयसवाल, केतल खलून, रोहित शर्मा (कप्तान), विराट कोहली, ऋषभ पंत (विकेटकीपर), रवींद्र जडेजा, नितीश कुमार, रवींद्र वाशिंगटन सुंदर, जसप्रीत बुमरा, मोहम्मद सिराज, अकाश दीप

खेल जगत 2024

ये हैं इस साल में हुए भारतीय खेल जगत के 5 सबसे बड़े विवाद



- नई दिल्ली (एजेंसी)।** साल 2024 भारतीय खेल जगत के लिए कई महत्वपूर्ण उपलब्धियों का वर्ष रहा। जहाँ एक ओर रोहित शर्मा की कप्तानी में भारतीय क्रिकेट टीम ने वेस्टइंडीज और अस्ट्रेलियाई क्रिकेट टीम के खिलाफ क्रिकेट टीम में 2024 खेले गए। वहीं दूसरी ओर भारत ने टोक्यो 2020 ओलिंपिक में 100 ग्राम ऑलिव वजन के फ़्लोरिन फ्रीस्टाइल में स्वर्ण पदक जीता, वहीं चेतन में डी गुण्डर ने चीन के झांग सिरेन को हराकर वनडे क्रिकेट जीता। साल 2024 भारतीय खेल जगत के लिए कई महत्वपूर्ण उपलब्धियों का वर्ष रहा। जहाँ एक ओर रोहित शर्मा की कप्तानी में भारतीय क्रिकेट टीम ने वेस्टइंडीज और यूएसए की मेजबानी में टोक्यो खेले गए, वहीं चेतन में डी गुण्डर ने चीन के झांग सिरेन को हराकर वनडे क्रिकेट जीता। साल 2024 भारतीय खेल जगत के लिए कई महत्वपूर्ण उपलब्धियों का वर्ष रहा। जहाँ एक ओर रोहित शर्मा की कप्तानी में भारतीय क्रिकेट टीम ने वेस्टइंडीज और यूएसए की मेजबानी में टोक्यो खेले गए, वहीं चेतन में डी गुण्डर ने चीन के झांग सिरेन को हराकर वनडे क्रिकेट जीता।
- पेरिस ओलिंपिक में विश्व फोटोग्राफ की डिपलॉमाफिकेशन** - पेरिस ओलिंपिक में भारतीय महिला फ्लोरिन थियेरा फोटोग्राफ के लिए यह साल बेहतरे दुस्तर रहा। यह गेंदबाज मनुका बेनीकर के लिए यह साल बेहतरे दुस्तर रहा। यह गेंदबाज मनुका बेनीकर के लिए यह साल बेहतरे दुस्तर रहा। यह गेंदबाज मनुका बेनीकर के लिए यह साल बेहतरे दुस्तर रहा। यह गेंदबाज मनुका बेनीकर के लिए यह साल बेहतरे दुस्तर रहा।
- अंतरिम पंचाल का पेरिस ओलिंपिक से स्वदेश लौटना** - पेरिस ओलिंपिक में एक ओर विवाद तब उठा जब भारतीय फ्लोरिन थियेरा पंचाल को नियुक्ति के अन्तरेक्षित करने के कारण वापस भारत लौटना पड़ा। पंचाल ने खेल गांव से बाहर जाने के लिए अपना अधिकारिक कार्ड अपनी वहन को दे दिया था, जो नियमों के खिलाफ था। उसके परिणामस्वरूप उन्हें देश वापस भेज दिया गया और इस मामले में उन्हें अनुशासनात्मक कार्रवाई का सामना करना पड़ा।
- वीमोसीआई के केंद्रीय अनुबंध में वेशांन फिशन और श्रमय का बहस का बाहर होना** - वीमोसीआई ने साल को शुरूआती में वेशांन फिशन और श्रमय को अपने केंद्रीय अनुबंध से बाहर कर दिया। दोनों पर भारतीय टीम से बाहर रहने हुए पंचाल फिशन से वेशांन का अर्धशतक दिया गया था। बाद में फिशन ने नितीश कुंवर से क्रिकेट से ब्रेक लिया और अच्यु ने भी इंडीयन के खिलाफ चर्चे टेस्ट सीरीज में शामिल होने के बजाय फिटनेस समस्याओं का हलफा दिया। इन दोनों को अनुशासनात्मक के उद्देशन के कारण केंद्रीय अनुबंध से बाहर किया गया।
- संविधान गौनका और कैपल राहुल के बीच विवाद** - 2024 आईपीएल के दौरान एक विवाद सामने आया, जब लखनऊ सुपर जायंट्स के मालिक संविधान गौनका ने कप्तान कैपल राहुल को एक मैच के बाद मैनदान पर फटकार लगाई। लखनऊ को समारजजंन हेतुबल के खिलाफ हू का सामना करना पड़ा था और उन्हें हार के बाद गौनका को मैनदान पर फटकार कर दिया गया था। यह विवाद काफी तीव्र हो गया और सुनू के सामने विवाद खड़ा कर दिया। कई फीस में गौनका को राहुल को सामंजस्य करवाया गया और सामंजस्य के लिए आलोचना की जा इन दिवसों में 2024 में भारतीय खेल जगत में काफी चर्चा बढी, हालांकि इसके बावजूद भारतीय खिलाड़ियों ने अपनी महान और प्रदर्शन से कई उपलब्धियाँ भी हासिल की।

कोंस्टास से जानबूझकर टकराए कोहली पर आईसीसी सख्त, भारी जुर्माने के साथ एक डिमिटेड अंक भी जुड़ा



मेलबर्न (एजेंसी)। अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) मेलबर्न में बॉक्सिंग डे टेस्ट के पहले दिन बल्लेबाजी स्टार विराट कोहली और ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेटर डेब्युटेड रोम कान्टास के बीच मैदान पर हुए झड़प को भी समीक्षा के बाद कोहली पर एक पंजीस का 20 प्रतिशत जुर्माना लगाया गया है। इसी के साथ ही उनके अनुशासनात्मक रिकॉर्ड में एक डिमिटेड अंक जुड़ा गया है।



आईसीसी के एक वरिष्ठ सूत्र के अनुसार अनुशासनात्मक कार्रवाई की जानकारी दी गई थी। सूत्र ने खुलासा किया, अब मैच रफेरी और आयोजकों को सूचित की समीक्षा करनी है और फिशन का आकलन करना है। वे इसमें शामिल खिलाड़ियों को सख्त पकड़ने के लिए बुला सकते हैं। सूत्र ने कहा, अगर कोहली द्वारा दिया गया स्पर्शीकरण अधिकारियों को सन्तुष्ट नहीं करता है, तो उन्हें डिमिटेड पॉइंट के रूप में सजा का सामना करना पड़ सकता है।

डेब्यू टेस्ट में चमके सैम कोंस्टास, अर्धशतक बनाने वाले सबसे युवा खिलाड़ियों में शामिल हुए



मेलबर्न (ऑस्ट्रेलिया) (एजेंसी)। डेब्यूटेड सैम कोंस्टास ने गुरुवार के खिलाफ बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी के बॉक्सिंग डे टेस्ट के दौरान अस्ट्रेलिया के लिए एक बड़ी उपलब्धि हासिल की। 77 कोंस्टास टेस्ट क्रिकेट में अस्ट्रेलिया के लिए अर्धशतक बनाने वाले सबसे युवा खिलाड़ियों में गए हैं। 19 साल और 85 दिन की उम्र में कोंस्टास ने एमसीसी में अपना पहला अंतर्राष्ट्रीय अर्धशतक लगाते हुए रिकॉर्ड बुक में अपना नाम दर्ज करवाया है। इंग्लैंड के जेड सूची में योग्य स्थान पर हैं। उन्होंने 1953 में 17 वर्ष और 240 दिन की उम्र में भी पारी खेली। 19 वर्ष और 121 दिनों की उम्र में अर्धशतक लाने के बाद तीसरे स्थान पर है। इस बीच आर्ची जैक्सन 1929 में 19 वर्ष और 150 दिन की उम्र में अर्धशतक लाने में सफल रहे थे।

नियमन क्या कहता है ?

डेब्यू टेस्ट में चमके सैम कोंस्टास, अर्धशतक बनाने वाले सबसे युवा खिलाड़ियों में शामिल हुए।

ऑस्ट्रेलियाई कोंस्टास बोले, कोहली गलती से उनसे टकरा गए

भारत के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली और टेस्ट क्रिकेट में परापूर्णा करने वाले सैम कोंस्टास के बीच चौथे टेस्ट के पहले दिन शुरूआती दौर में मैदान पर झड़प हो गई लेकिन 19 वर्ष के ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाज ने इसे तूल नहीं देते हुए कहा कि कोहली गलती से उनसे टकरा गए। ऑस्ट्रेलियाई पारी की 10वें ओवर के बाद जब खिलाड़ी एक दूसरे के सामने से गुजर रहे थे तब कोहली और कोंस्टास के कंधे टकरा गए। दोनों खिलाड़ियों ने पंढरकर एक दूसरे को शलोक देखा और कुछ बोले भी। इस वीर ऑस्ट्रेलिया के प्रथमो बल्लेबाज उत्तम खन्ना को आउट किया।

शिखर धवन बने सांता, मनाया एनजीओ के बच्चों संग क्रिसमस



मुंबई (एजेंसी)। टीम इंडिया के पूर्व सलामी बल्लेबाज शिखर धवन ने क्रिसमस पर कुछ बच्चों को सपना देकर उनका वीथी ड्रीम क्रिकेट स्टार के एनजीओ - शिखर धवन फाउंडेशन - ने इंडरशासन पर साहायता की। एनजीओ ने पारस को कैचपान दिया-साझा आनंद दोगुना आनंद है और इस क्रिसमस - शिखर धवन फाउंडेशन में हमने ऐसा ही करके का फैसला किया। उम्र का दिन जब हमारे संस्थापक ने विधि एनजीओ के बच्चों के लिए पुरा सांता की मुद्रिका निभाई और इसे एक वास्तविक क्रिसमस पत्रादेशिका हर साल भारत में 11 एनजीओ को गौर लेता है। हमने पहले नेत्र जगत शिखर, रुकाना शिखर और वीथी ड्रीम के लिए पुराने विवरण अभियान जैसी चीजें आर्वाजित की हैं।

चैन्यई (एजेंसी)। गबा में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ तीसरे टेस्ट के बाद अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट को अलविदा कहने के बाद रोहित शर्मा ने अपना जीवन के बाद संन्यास पर सफाई दे दी। टेस्ट क्रिकेट इतिहास में भारत के दूसरे सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज ने संन्यास लेने का फैसला करने से पहले श्रृंखला में अभी तक सिर्फ एक मैच खेला है। उन्होंने बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में भी अर्धशतक बनाया है।



बाहर जाने से नाखुश थे और उन्होंने दावा किया कि स्टार स्मिरन बेहतर विवाद का हकदार था। हालांकि 106 टेस्ट मैच में अनुभव ने इसकी आवश्यकता से इनकार किया, दावा किया कि यह एक पुराने प्रथम श्रेणी के खिलाफ प्रदर्शन का हिस्सा रहा। अर्धशतक के बाद टिप्पणी की कि स्टार स्मिरन में टॉस में शामिल होने पर निम्न पर विचार कर रहे थे और उन्होंने दूसरे मैच खेलेने के लिए मनाया पड़ा। भारतीय क्रिकेट दिग्गज कपिल देव अर्धशतक के खिलाफ तीसरे टेस्ट के बाद अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट को अलविदा कहने के बाद रोहित शर्मा ने अपना जीवन के बाद संन्यास पर सफाई दे दी। टेस्ट क्रिकेट इतिहास में भारत के दूसरे सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज ने संन्यास लेने का फैसला करने से पहले श्रृंखला में अभी तक सिर्फ एक मैच खेला है। उन्होंने बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में भी अर्धशतक बनाया है।

कपिल देव के बयान पर बोले अश्विन किस्सी को दोष नहीं... किस्सी से नाराज नहीं हूँ



चाहिए। मैं नहीं चाहता कि किसी को शर्मिंदगी उठानी पड़े। मेरे लिए आरू को एक बुरा किस्सा है कि भाव विवाद एक सुपर सीरीजिटी संस्कृति का हिस्सा है। अर्धशतक में आगे दावा किया कि उन्हें कोई फर्क नहीं है और उन्होंने अपने फैसले के लिए किसी को दोषी ठहराने से इनकार कर दिया। 2011 विश्व कप विजेता ने खुलासा किया कि टीम इंडिया के लिए खेलने बंद करने का आगमन करने के बाद वह रोते नहीं थे। उन्होंने कहा कि मुझे इसका कोई आनंद नहीं है। सुनू ने कहा 'हूँ तो फिर किस बात से खुश होऊंगा? ऐसी चीज है ही नहीं, जिसके लिए मैं दुखी होऊँ? स्वीकृति में बड़ा आनंद है। आज उस चीज का पीछा करते हैं जो आपको पस नहीं है। लेकिन उस चीज के लिए प्रयास मत करो जो तुम्हारे पस नहीं है। दूसरे बात में शिकायत मत करो। मैं अपने जीवन के इस हिस्से को छोड़ दिया।