















## बेर के सेवन से पाएं कई सेहत समस्याओं से निजात

'बेर' खास और खट्टा-मीठा फल है। यह फल खाने में जितना अच्छा लगता है, इसके फायदे भी उतने ही होते हैं। यदि आप ठड़ में बेर का सेवन करते हैं तो इस मीसाम में होने वाली सेहत समस्या और अन्य कई समस्याओं से निजात भी पा सकते हैं। आइए, जानते हैं बेर फल को खाने से मिलने वाले फायदे -

- यदि आपकी त्वचा पर कट लगा हो या धाव हो जाए तो आप बेर का गूदा पिसकर धाव पर लगा लें। ऐसा करने से धाव जल्दी भरता है।
- बेर का सेवन खुशी और थकान को दूरने में मदद करता है।
- बेर की पत्तियां मैं केलियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम, सोडियम, कलोरीन, प्रोटीन, मात्रा में होती हैं। यदि आप बेर और नीम के पते पीसकर सिर में लगाएं तो इससे सिर के बाल गिरने कम होते हैं।
- बेर का जूस पीने से ऊखार और फेफड़े संबंधी रोग टीक होते हैं।
- बेर पर नमक और काली मिचे लगाकर खाने से अपच की समस्या दूर होती है।
- सुखे हुए बेर खाने से कब्ज और पेट संबंधित परेशानियां दूर होती हैं।
- अगर आप बेर को छाँच के साथ लेंगे तो इससे घबराहट, उल्टी आता और पेट दर्द से राहत मिलती है।
- नियमित बेर खाने से अस्थमा के रोगियों को भी आराम मिलता है। साथ ही अगर किसी को मसूड़ों में धाव हो गया हो तो वह भी जल्दी भर जाता है।



गुड़ एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो आपको घर की रसोई में ही बड़ी आसानी से मिल जाएगा। इसका सेवन अगर अलग-अलग रूपों से किया जाए तो यह हमारी सेहत को नीचे बढ़ावार्ड जा रही बीमारियों की चपेट में आने से बचाए रख सकता है।

### गुड़ के फायदे

रात में सोने से पहले गर्म पानी के साथ करें गुड़ का सेवन, इन जनलेवा बीमारियों का खतरा हो जाएगा क्योंकि यह सेहतमंद बने रहने के लिए हमें कई प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए। खाने के बाद हमें अक्सर किसी भी पदार्थ को खाने की सलाह दी जाती है ताकि पावन क्रिया में आसानी हो। इन खाद्य पदार्थों में गुड़ का भी नाम शामिल है जो आमतौर पर सभी घरों में बड़ी आसानी से मिल जाता है। विभिन्न प्रकार के पदार्थों को बनाने में भी गुड़ का इस्तेमाल किया जाता है। इसका अलग-अलग रूप से सेवन करें तो यह हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इससे लेख में आपको गुड़ का सेवन करने से होने वाले विशेष फायदों के बारे में बताया जाएगा ताकि आप भी अपनी दिनचर्या में इसको शामिल करके सेहतमंद बन रहें।

### जग्न घटाने में

जग्न घटाने के लिए मुख्य रूप से गुड़ के पानी का सेवन करने की सलाह दी जाती है। कई मशहूर डायटिशियन भी सुझाव देते हैं कि जग्न लोगों को मोटापे की समस्या है, उन्नें नियमित रूप से गुड़ के पानी का सेवन करना चाहिए। इससे जग्न को कम करने में प्रभावी रूप से असर दिखाई पड़ने जाता है।

### पाचन क्रिया को ठीक करने के लिए

पाचन क्रिया को अगर थोड़ी भी समस्या का सामना करना पड़ता है तो यह में कई प्रकार



## रात में सोने से पहले गर्म पानी के साथ करें गुड़ का सेवन

की बीमारियों की चपेट में लांस करता है। एक अध्ययन के अनुसार इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा पाइ जाती है। फाइबर एक ऐसा पोषक तत्व है जो मुख्य रूप से पाचन क्रिया को सुखान रूप से चलाए रखने के लिए शरीर के लिए बहुत आवश्यक होता है। गुड़ के जरिए इस पोषक तत्वों की पूर्ण करके पाचन क्रिया को मेंटेन रखा जा सकता है।

### खून की कमी होने से बचाए

खून की कमी सबसे ज्यादा गर्भावस्था में महिलाओं को परेशान कर सकती है और यह समस्या गर्भस्थ शिशु के लिए मुश्चियों को सेवन करने की सलाह दी जाती है ताकि पाचन क्रिया में आसानी हो। इन खाद्य पदार्थों में गुड़ का भी नाम शामिल है जो आमतौर पर सभी घरों में बड़ी आसानी से मिल जाता है। विभिन्न प्रकार के पदार्थों को बनाने में भी गुड़ का इस्तेमाल किया जाता है। इसका अलग-अलग रूप से सेवन करें तो यह हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसका खून की कमी होने से बचाए रखने के लिए बहुत आवश्यक होता है। गुड़ का सेवन न करने के लिए एकीकृत रूप से गुड़ का नाम शामिल होता है। इसका खून की कमी होने से बचाए रखने के लिए गुड़ की तासीर गर्म होती है और यह बच्चे के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

### रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुधारने के लिए

रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को मजबूत बनाकर आप कई प्रकार की साधारण विधियों और कुछ जानलेवा बीमारियों के खतरे से भी बचे रख सकते हैं। एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, गुड़ में मौजूद जिक और विटामिन-सी की मात्रा रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के लिए प्रभावी रूप से मददगार साबित होती है। इसलिए जग्न लोगों की इयुनिटी कमजूर, वे गुड़ का सेवन कर सकते हैं।

### ब्लड प्रेशर को कम करे

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से हर साल प्रीरी

दुनिया में लाखों लोगों की मौत होती है। इसे

हाइपरटेंशन के नाम से भी जाना जाता है। जबकि गुड़ में मौजूद पोटेशियम की मात्रा आपको हाइपरटेंशन की समस्या से बचा सकती है। इतना ही नहीं, गुड़ में मौजूद पोटेशियम की मात्रा आपको लॉल लेड प्रेशर को संतुलित बनाए रखने के साथ-साथ स्ट्रोक, ऑस्टियोपोरोसिस और फिडनी स्टोन की समस्या से भी शरीर को सुरक्षा प्रदान करती है।

### लिवर को साफ़

### रखने के लिए

लिवर की कलीनिंग करना बहुत जरूरी है, नहीं तो यहां अल्सर और इंफेक्शन की भी समस्या हो सकती है। लिवर में अराल लंबे समय तक संक्रमण बना रहता है तो यह कैंसर का रूप से सकता है। जबकि गुड़ में मौजूद डिटायरिस्क गुण टायिक्स के पदार्थों को लिवर से बाहर निकालने का कार्य कर सकता है। इसके लिए आप यहां तो गुड़ को गर्म पानी में उबालकर भी इसका सेवन कर सकते हैं।

■ नारियल पानी का सेवन लिवर के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। नारियल पानी में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। जो लिवर में कई तरह के विषाक्त पदार्थों की गतिविधि को कम करते हैं। इसका सेवन करना लिवर के लिए काफी लाभकारी होता है।

■ पेट के लिए नारियल पानी बेहद फायदेमंद है। इसके सेवन से पेट दर्द, एसिटिटी, अल्सर में थोड़ा-थोड़ा नारियल पानी पीने से आराम मिलता है।

■ ऊर्जावान रहने के लिए नारियल पानी काफी अच्छा होता है। इसके सेवन से कमजूरी, थकान, कंकार आपने जैसी समस्याओं में इसके पीने से तकाल लाभ प्राप्त होता है।

■ नारियल पानी हृदय रोग का जाखिम कम करने का काम करता है। इसके सेवन से खराब काले स्ट्रोक कम होता है।

■ वजन कम करना चाहते हैं, तो नारियल पानी आपकी बहुत मदद करेगा। यह कैलोरी में कम और पचाने में आसान होता है। इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो वजन और मोटापा कम करने में मददगार हैं।

■ त्वार्या में गोंद और स्क्रिन बिलकुल लिवल रखना चाहते हैं तो नारियल पानी आपको नियमित रूप से पीना चाहिए। यदि चेहरे पर मुँहासी और दांग धब्बों की समस्या बढ़ गई है, तो नारियल पानी का सेवन आपकी सारी समस्या को दूर करेगा।



## नारियल पानी के सेवन से मिलते हैं बेहतरीन सेहत लाभ

नारियल पानी अधिकतर लोगों को प्रसंद आता है। लेकिन ये सिर्फ स्वादित ही नहीं बल्कि सेहत के लिहाज से भी काफी फायदेमंद है। दरअसल, इसमें शरीर के लिए फायदेमंद कई तरह के विटामिन्स, बिनलॉस और इलेक्ट्रोलाइट पाए जाते हैं। जो आपको कई सेहत लाभ देते हैं। तो आइए जानते हैं नारियल पानी से क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

■ नारियल पानी का सेवन लिवर के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। नारियल पानी में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। जो लिवर में कई तरह के विषाक्त पदार्थों की गतिविधि को कम करते हैं। इसका सेवन करना लिवर के लिए काफी लाभकारी होता है।

■ पेट के लिए नारियल पानी बेहद फायदेमंद है। इसके सेवन से पेट दर्द, एसिटिटी, अल्सर में थोड़ा-थोड़ा नारियल पानी पीने से आराम मिलता है।

■ ऊर्जावान रहने के लिए नारियल पानी काफी अच्छा होता है। इसके सेवन से खराब काले स्ट्रोक कम होता है।

■ वजन कम करना चाहते हैं, तो नारियल पानी आपकी बहुत मदद करेगा। यह कैलोरी में कम और पचाने में आसान होता है। इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो वजन और मोटापा कम करने में मददगार हैं।



## सेबी ने छोटी, मझोली कंपनियों के लिए आईपीओ नियमों को सख्त करने की दी मंजूरी

नई दिल्ली। पूँजी बाजार नियामक सेबी के निदेशक मंडल ने छोटी एवं मझोली कंपनियों (एसएमई) के शुरुआती सार्वजनिक नियम (आईपीओ) लाने से सबधित प्रक्रिया का सशक्त करने के लिए एक सख्त नियामकीय रूपरेखा को अलावा लाने वाली, सेबी ने बिक्री पेशकश (ओफेप्स) को सीधी नियम करने का भी फैसला लिया है और प्रवर्तकों के लिए चरणबद्ध 'लॉक-इन' लेंगे किया है। सेबी के निदेशक मंडल की बैठक में यह फैसला लिया गया था। बयान के मुताबिक, सेबी के निदेशक मंडल ने डिवेंचर ट्रस्टी, इंसेजी रिटेल प्रदाताओं, इनवेस्टर्स, रीट्यू और एसएमई रीटेल के लिए कारोबारी दर्दी, इंसेजी रिटेल प्रदाताओं को भी मंजूरी दी दी। इसके अलावा अनुमोदित सुधारों को भी मंजूरी दी दी। इसके अलावा अनुमोदित सुधारों को एक उद्देश्य एसएमई को एक अच्छे ट्रैक रिकॉर्ड प्रदान करना और निवेशकों के हितों की स्था करते हुए जनता से धन जुटाने का अवसर प्रदान करना है। इस संबंध में बोर्ड ने सेबी (आईपीओ अर) विनियम, 2018 और सेबी (एल ऑपीआर) विनियम, 2015 में संशोधन को भी स्थानीकरण के दी दी है। यह कदम एसएमई के नियम बढ़ने के बाद उत्तमा गया है, जिसने महत्वपूर्ण निवेशक भागीदारी को बढ़ावा दिया गया है। लापत्राता मानदंड के संबंध में एसएमई इकाइयों की तरफ से लाए जाने वाले आईपीओ के संबंध में सेबी ने कहा कि नियम लाने की योजना बनाने वाली छोटी एवं मझोली कंपनियों को अपना मसौदा दस्तावेज (डीएच-एची) दखिल करते समय पिछले तीन में से दो वित्त सालों में कम से कम एक करोड़ रुपए का परिचालन लाभ दिखाना होगा।

एसएमई आईपीओ में शेयरधारकों द्वारा बिक्री के लिए ओफेप्स की सीमा कूल नियम आकार के 20 फौसदी तक समिति कर दी है। इसके अलावा बिक्री करने वाले शेयरधारक अपनी मौजूदा हिस्सेदारी का 50 फौसदी से ज्यादा हिस्सा नहीं बेच सकते। इसके बाद उत्तमा एसएमई प्रवर्तकों की शेयरधारिता चरणबद्ध 'लॉक-इन' अवधि के अधीन होगी। अधिकारिक हिस्सेदारी का आधा हिस्सा एक साल के बाद जारी किया जाएगा, जबकि शेष 50 फौसदी दो सालों बाद जारी की जाएगी। एसएमई आईपीओ में गैर-संस्थागत निवेशकों (एनएआईए) के लिए आवंटन पद्धति को रूपरेखा बोर्ड आईपीओ में अपनाई गई पद्धति को अनुरूप बनाया जाएगा ताकि एकरूपता तय की जा सके।

## शेयर बाजार के लिए ऐतिहासिक रहा 2024 का साल, कंपनियों ने खूब जुटाए पैसे

**3 लाख करोड़ रुपये से अधिक की रिकॉर्ड पूँजी कमाई**

**मंबई।** भारतीय शेयर बाजार के लिए 2024 एक ऐतिहासिक साल रहा है। कंपनियों ने 2024 में अब तक इनशियल पल्टिक्स और ऑफरिंग (आईपीओ), क्रालिफाइड इंस्टीट्यूशनल प्लॉसमेंट (क्यूआर्डी) और ग्रेट्स इश्यू के जरिए जुटाई 3 लाख करोड़ रुपये के गई राशि करीब 70,000 करोड़

रुपये है, जबकि 2021 में यह अंकड़ा 43,300 करोड़ रुपये जुटाए थे।

रिपोर्ट के मुताबिक, इस साल अब तक 90 कंपनियों ने 1.62 लाख करोड़ रुपये की राशि जुटाई है या इसकी घोषणा की है, जो पिछले साल के 49,436 करोड़ रुपये से 2.2 गुणा अधिक है। 2024 में नए इश्यू के जरिए जुटाई 18,000 करोड़ रुपये की राशि करीब 5 जी कंपनियों का जुटाए हैं। पिछले साल यह अंकड़ा

रुपये है, जबकि 2021 में यह 7,266 करोड़ रुपये और 2022 में यह 3,884 करोड़ रुपये था। 2024 के आधिकारी दो हफ्तों में भी यह अंकड़ा बढ़ने की उम्मीद है, करोड़ रुपये से जुटा चुकी हैं। इसके पहले क्यूआर्डी के द्वारा सबसे एडवाइजर्स, बीटीवी हास्पिटिलिटी, अधिकर राशि 8,016 करोड़ रुपये 2020 में 25 कंपनियों द्वारा फार्मस्युटिक्लिस, दूसरे लाइटिंग, कर्नार्ड एंड अन्य कंपनियों के लिए आवंटन पद्धति को मजबूत करने की दिशा में अहम माना जा रहा है। जल्द ही अन्य कंपनियों ने राइट्स इश्यू के जरिए 20,000 करोड़ रुपये की राशि करीब 18,000 करोड़ रुपये की जुटाए हैं। बता दें कि वीआई के जी कंपनियों का रिचार्ज पैक की जरूरत होगी।

## भारत में वोडाफोन आईडिया ने शुरू की 5जी सेवाएं

**आईडिया।** भारत में वोडाफोन 3.जीएचडब्ल्यूएड और 26जीएचडब्ल्यूएड स्पेक्ट्रम का उपयोग करके 5जी नेटवर्क लॉन्च किया है। इनमें सेवाओं का फायदा प्राप्त है और पोस्टपैड दोनों यूजर्स तक सकते हैं। बेंगलुरु, चैर्ची, कोलकाता, मुंबई और नई दिल्ली जैसे बड़े शहर शामिल हैं। वीआई कंपनी ने कहा है कि जल्द ही अन्य शहरों में भी 5जी सेवाएं शुरू की जाएंगी। रिपोर्ट के अनुसार, वीआई

वोडाफोन के अंपनों ने 5जी नेटवर्क लॉन्च किया है। इनमें सेवाओं का फायदा प्राप्त है और एक्सप्रेस दोनों यूजर्स तक सकते हैं। हालांकि, इनके लिए यूजर्स को वोडाफोन के राशि के बदले वाहनों की तुलना में वोडाफोन आईडिया के ग्राहकों को जारी करने के लिए थोड़ा अधिक इंतजार करना पड़ा है। वोडाफोन आईडिया फिलहाल 17 लाइसेंस प्राप्त से वो बाकी क्षेत्रों (एलएसए) में 5जी कोर्नर्डिक्टिवी के लिए एक ग्रेडेड रूपये का प्रदान कर रहा है। बता दें कि वीआई के सीईओ ने जनवरी 2024 में

वोडाफोन के जी कंपनियों के लिए एक ग्रेडेड रूपये का प्रदान कर रहा है।

वोडाफोन की घोषणा की जारी की जाएगी।

वोड



## संक्षिप्त खबरें

महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने आयस्टर मशरूम उत्पादन प्रशिक्षण सम्पन्न

हजारीबाग/बिभा संवाददाता। गुरुवार को ज्ञान इंडिया संस्थान द्वारा ग्राम चूरूचू में महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से दो दिवसीय आयस्टर मशरूम उत्पादन प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण में कोहरा, गांव से 12 और चूरूचू गांव से 28 महिलाओं ने सक्रिय रूप से भाग लिया। प्रशिक्षण के दौरान महिलाओं को मशरूम उत्पादन की पूरी प्रक्रिया की विस्तृत जानकारी दी गई। प्रशिक्षकों ने बताया कि महिलाएं सालभर मशरूम उत्पादन करके नियमित रूप से 10,000 से 15,000 तक की आय अर्जित कर सकती हैं। मशरूम एक ऐसा उत्पाद है, जो सालभर उत्पादन और विक्री के लिए उपयुक्त है। महिलाएं प्रतिविन केवल दो घंटे काम करके अपने परिवार का आय भी महत्वांग बढ़ावाने के सकती हैं। प्रशिक्षण में बताया गया कि कैसे महिलाएं आत्मनिर्भर बदलकर अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा प्रदान कर सकती हैं और समाज के विकास में अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकती हैं। महिलाओं ने इस प्रशिक्षण में गहरी रुचि दिखाई और इसे एक अनुदा अवधार बताया। महिलाओं ने इस पहले के लिए ज्ञान इंडिया संस्थान को धन्यवाद दिया और कहा कि वह प्रशिक्षण उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव लाएगा।

## भाषा को किसी धर्म की सीमा में नहीं बांधा जाना चाहिए : डॉ एस जेड हक

हजारीबाग/बिभा संवाददाता। विनोबा भावे विश्वविद्यालय के उर्दू विभाग के अध्यक्ष डॉ एस जेड हक कोलकाता में आयोजित गैर-मुस्लिम उर्दू विद्वानों के ग्राहीकरण संगठन की अध्यक्षता कर लौटा। बुधवार का आयोजित संगठन संघों की अध्यक्षता के हाजी महम्मद मोहसिन हाल में द मुस्लिम इंस्टिट्यूट

के द्वारा आयोजित गया था। डॉ जेड हक ने इस संघोंकी के विद्वान सत्र की अध्यक्षता की। इस सत्र में उर्दू के स्थानी प्रात्त गैर-मुस्लिम विद्वानों में मुख्य रूप से लखनऊ विश्वविद्यालय, दिल्ली के उमा वसीता, मगध विश्वविद्यालय, विहार के चंडीगढ़ विश्वविद्यालय, बरेली के अनुप सिंह ने अपने-अपने पत्र प्रस्तुत किया। उत्तर कार्किम में स्वागत संबंधन राज्यसभा के संसद तथा द मुस्लिम इंस्टिट्यूट के अध्यक्ष महम्मद नदीम उल हक ने किया। कार्किम का संचालन द मुस्लिम इंस्टिट्यूट के सहित्यिक सचिव डॉ जावेद अख्तर ने किया।

## अमित शाह के टिप्पणी पर कांग्रेसियों ने किया विरोध प्रदर्शन

हजारीबाग/बिभा संवाददाता। झारखंड प्रदेश कांग्रेस कमिटी के अध्यक्ष केशव महोनी कमलश जी के निदेशनामंदी अमित शाह द्वारा भारत रन्न भीमराव आम्बेडकर के बारे में राजसभा में बैठक करते ही और अपनान टिप्पणी किए जाने पर जिला कांग्रेस कार्यालय कृष्ण बल्लभ अश्रम से चलाक तक विरोध प्रदर्शन का आयोजन किया गया। कार्किम का नेतृत्व करते हुए जिला अध्यक्ष शैलेन्द्र कुमार यादव ने कहा कि अमित शाह ने लोकतान्त्र के मंदिर में बाबा सहब को जिस तरह अपनानित किया है, वो एक कुंता और द्वे से भीरे सामिनिकता वाला व्यक्ति ही कर सकता है। धरन-प्रदर्शन में मदानगर अध्यक्ष मनोज नारायण भगत, प्रदेश महासचिव विनाद कुशवाहा प्रदेश सचिव अवधार कुमार सिंह, राजू, चौरसिया, रघु जायसवाहा, संजय तिवारी, नारायण हसैन, गुरु सिंह, परवर जह अहमद, अजित कुमार गुरा, मुगेश्वर प्रसाद जीधरी, मुस्ताक अंसारी, मोश्वीर के अतिरिक्त कई कांग्रेसी के उपस्थिति थे।

## टाटा स्टील ट्रू चैम्पियनशिप 2024

## सार्थक छिब्बर, आदिल बेदी और एन ठंगराजा ने शीर्ष स्थान पर बराबरी की

बिभा संवाददाता

जमशेदपुर। दिल्ली के सार्थक छिब्बर, चौटीगढ़ के आदिल बेदी और ठंगराजा ने छह-अंडेर 65 का स्कोर बनाकर द्वाया स्टील ट्रू चैम्पियनशिप 2024 के पहले राउंड के बाब संयुक्त रूप से शीर्ष स्थान हासिल किया। यह ट्रूमैट, जो द्वाया स्टील पीजीटीआई के सीजन-पीड़िंग इंटैक के रूप में खेला जा रहा है, जमशेदपुर के बेलडी और गोलमुरी गोलक कोसे में आपूर्ति हो रही है, और इसके कुल प्रायःरुप राशि 3 करोड़ रुपये है। दूसरे स्थान पर पांच-अंडेर 66 का स्कोर बनाकर चार खिलाड़ी बराबरी पर रहे, जिनमें पुरों के रूप में खेला जा रहा है, जमशेदपुर के बेलडी और गोलमुरी गोलक कोसे में आपूर्ति हो रही है, और इसके कुल प्रायःरुप राशि 2 करोड़ रुपये है। दूसरे स्थान पर अनुष्ठान अधिकारी और शिक्षकों के लिए एक अधिकारित कर्तव्य उपस्थिति नहीं था, बल्कि यह उपस्थिति राजनीति के लिए एक अधिकारित कर्तव्य उपस्थिति रहे। गेस्ट ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।



शमिम खान, वेंगुरुक के एम धर्मा और बांगलादेश के जमाल ने अपनी उपरिक्ति हो रही है, और इसके कुल प्रायःरुप राशि 1 करोड़ रुपये है। दूसरे स्थान पर पांच-अंडेर 66 का स्कोर बनाकर चार खिलाड़ी बराबरी पर रहे, जिनमें पुरों के रूप में खेला जा रहा है, जमशेदपुर के बेलडी और गोलमुरी गोलक कोसे में आपूर्ति हो रही है, और इसके कुल प्रायःरुप राशि 2 करोड़ रुपये है। दूसरे स्थान पर अनुष्ठान अधिकारी और शिक्षकों के लिए एक अधिकारित कर्तव्य उपस्थिति नहीं था, बल्कि यह उपस्थिति राजनीति के लिए एक अधिकारित कर्तव्य उपस्थिति रहे। गेस्ट ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।



आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।

आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।

आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।

आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।

आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।

आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।

आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।

आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।

आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।

आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी उपरिक्ति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी अधिकारियों ने विद्यालय की इस पहल की संरक्षण की शोभा बढ़ाई।

आनंद जोजो उपस्थिति रहे। गेस्ट

ऑफ ऑर्सिस्टर जीवेन और फादर एथेनी के जी.जे. इंप्रेक्टर लालित कुमार ने अपनी

## संक्षिप्त खबरें

**धनबाद- नासिक रोड- धनबाद स्पेशल ट्रेन के समय सारणी में किया गया संशोधन**  
 धनबाद (बिहा) : गाड़ी संख्या 03397 / 03398 धनबाद- नासिक रोड- धनबाद स्पेशल ट्रेन के समय सारणी में संशोधन किया गया है। इनिंग 20.12.24 से 31.12.24 तक गाड़ी संख्या 03397, धनबाद- नासिक रोड स्पेशल प्रत्येक मंगलवार एवं शुक्रवार को धनबाद से 23.00 बजे प्रस्थान करेंगी तथा युवावार एवं रविवार को 09.00 बजे के स्थान पर 07.00 बजे नासिक रोड पहुंचेंगी। 22.12.24 से 02.01.25 तक गाड़ी संख्या 03398, नासिक रोड- धनबाद स्पेशल ट्रेन एवं युवावार एवं रविवार को नासिक रोड से 11.00 बजे के स्थान पर 08.55 बजे प्रस्थान करेंगी तथा शुक्रवार एवं सोमवार को 21.00 बजे धनबाद पहुंचेंगी।

## गोमोह के दौरे 02 जोड़ी कुंभ मेला स्पेशल ट्रेने चलेगी

धनबाद (बिहा) : महामंग 2025 में श्रद्धालुओं के सुविधाजनक आवागमन हेतु ने सु. गो. गोमोह के रास्ते निमलितिकृत कुंभ मेला स्पेशल ट्रेने चलायी जाएगी जिनका विवरण इस प्रकार है।

- 1. 08057 टटा- दुड़ला कुंभ मेला स्पेशल 19.01.25
- 2. 08058 टटा- टटा कुंभ मेला स्पेशल 21.01.25
- 3. 08067 रांची- दुड़ला कुंभ मेला स्पेशल 19.01.25
- 4. 08068 टटा- रांची कुंभ मेला स्पेशल 20.01.25

## कुंभ मेला स्पेशल ट्रेनों का परिचालन

हाजीपुर (बिहा) : रेलवे द्वारा महाकुम्भ के अवसर पर श्रद्धालु यात्रियों की होने वाली अतिरिक्त भीड़ के मंडिरनगर निम कुंभ मेला स्पेशल ट्रेनों का परिचालन किया जाएगा। गाड़ी सं. 01217/01218 नागपुर- दानापुर- नापुर महाकुम्भ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 01217 नागपुर- दानापुर कुंभ मेला स्पेशल 26 जनवरी, 05, 09 एवं 23 फरवरी, 2025 को नागपुर से 10.00 बजे खुलकर अगले दिन 02.35 बजे प्रयागराज छिक्की रुकते हुए 11.00 बजे दौड़ीयू. 08.00 बजे बवरप, 09.00 बजे आगरा रुकते हुए 11.00 बजे दानापुर पहुंचेंगी। वापसी में गाड़ी सं. 01218 दानापुर- नापुर कुंभ मेला स्पेशल 27 जनवरी, 06, 10 एवं 24 फरवरी, 2025 को दानापुर से 16.00 बजे खुलकर 17.00 बजे आगरा, 18.00 बजे बवरप, 20.00 बजे डीडीयू एवं 23.20 बजे प्रयागराज छिक्की रुकते हुए आगले दिन 19.30 बजे नामापुर पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 09019/09020 नापुर- दानापुर- खासगढ़- तालाबद महाकुम्भ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 09020 नापुर- दानापुर- महाकुम्भ मेला स्पेशल 08, 17, 21, 25 जनवरी, 08, 15, 19 एवं 22 फरवरी, 2025 को वलसाड से 08.40 बजे खुलकर अगले दिन 10.25 बजे प्रयागराज छिक्की रुकते हुए 14.20 बजे डीडीयू, 15.20 बजे बवरप, 17.00 बजे आगरा रुकते हुए 18.00 बजे दानापुर पहुंचेंगी। वापसी में गाड़ी सं. 09020 नापुर- वलसाड महाकुम्भ मेला स्पेशल 09, 18, 22 जनवरी, 09, 16, 20 एवं 22 फरवरी, 2025 को वलसाड से 08.40 बजे खुलकर अगले दिन 10.25 बजे प्रयागराज छिक्की रुकते हुए 14.20 बजे डीडीयू, 15.30 बजे भभुआ रोड, 16.10 बजे सासाराम, 16.32 बजे डीडीयू औंग सान से 16.54 बजे अनुग्रह नारायण रोड रुकते हुए 19.00 बजे यारा पहुंचेंगी। वापसी में गाड़ी सं. 09022 वारी- यारा महाकुम्भ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 09021 वारी- यारा महाकुम्भ मेला स्पेशल 10, 17, 19, 21, 23, 25 जनवरी, 08, 15, 19 एवं 22 फरवरी, 2025 को यारा से 22.00 बजे खुलकर 23.30 बजे अनुग्रह नारायण रोड, अगले दिन 00.02 बजे डीडीयू सान, 00.30 बजे सासाराम, 01.20 बजे भभुआ रोड, 03.15 बजे डीडीयू एवं 05.50 बजे प्रयागराज छिक्की रुकते हुए अगले दिन 09.30 बजे वलसाड पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 09021 वारी- यारा महाकुम्भ मेला स्पेशल 10, 17, 19, 21, 23, 25 जनवरी, 07, 14, 18 एवं 22 जनवरी, 09, 16, 20, 22 जनवरी, 2025 को वारी से 08.20 बजे खुलकर अगले दिन 00.28 बजे आगरा, 01.30 बजे बवरप, 03.15 बजे डीडीयू एवं 05.50 बजे प्रयागराज छिक्की रुकते हुए शुक्रवार को 15.00 बजे वलसाड पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 09022 वारी- यारा महाकुम्भ मेला स्पेशल 10, 17, 19, 21, 23, 25 जनवरी, 08, 15, 19 एवं 22 फरवरी, 2025 को यारा से 22.00 बजे खुलकर 23.30 बजे अनुग्रह नारायण रोड, अगले दिन 00.02 बजे डीडीयू सान, 00.30 बजे सासाराम, 01.20 बजे भभुआ रोड, 03.15 बजे डीडीयू एवं 05.50 बजे प्रयागराज छिक्की रुकते हुए अगले दिन 10.00 बजे डीडीयू, 07.50 बजे बवरप, 08.45 बजे आगरा रुकते हुए 10.00 बजे दानापुर पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 06207/06208 मैसूरू- दानापुर- मैसूरू स्पेशल - गाड़ी सं. 06207 मैसूरू- दानापुर स्पेशल 18 जनवरी, 15 फरवरी एवं 01 मार्च, 2025 शनिवार को मैसूरू से 16.30 बजे खुलकर मंगलवार को 01.45 बजे प्रयागराज छिक्की रुकते हुए 06.30 बजे डीडीयू, 07.50 बजे बवरप, 08.45 बजे आगरा रुकते हुए 10.00 बजे दानापुर पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 03021/03022 वारी- यारा महाकुम्भ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 03021 वारी- यारा महाकुम्भ मेला स्पेशल 01 से 08 तक तथा 16, 20, एवं 24 जनवरी, 05, 07, 14, 21 एवं 26 फरवरी, 2025 को हावड़ा से 19.35 बजे खुलकर अगले दिन 00.05 बजे खुलकर, 00.35 बजे नेसुर गोमा, 00.55 बजे पारसानाथ, 01.10 बजे जहारीबाग रोड, 01.58 बजे काठमाडौं, 03.15 बजे यारा, 04.18 बजे अनुग्रह नारायण रोड, 04.40 बजे डीडीयू औंग सान, 05.00 बजे सासाराम, 05.45 बजे भभुआ रोड, 07.15 बजे डीडीयू एवं 10.10 बजे प्रयागराज जू. रुकते हुए 12.00 बजे यारा सासाराम एवं यारा। वापसी में गाड़ी सं. 03022 दुड़ला- हावड़ा कुंभ मेला स्पेशल 01 से 10 तक 18, 22 एवं 26 जनवरी, 07, 09, 16, 21 बजे 22 फरवरी, 2025 को दुड़ला से 11.20 बजे खुलकर 19.00 बजे प्रयागराज जू., अगले दिन 00.05 बजे डीडीयू, 05.55 बजे भभुआ रोड, 01.38 बजे आगरा सम्पर्क एवं यारा, कोरमा, धनबाद एवं अन्य स्थानों पर रुकते हुए शुक्रवार को 15.00 बजे मैसूरू पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 03023/03024 हावड़ा- दुड़ला- हावड़ा कुंभ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 03023 हावड़ा- दुड़ला कुंभ मेला स्पेशल 20, 22, 23 जनवरी एं, 16, 17, 18 एवं 20 फरवरी, 2025 को हावड़ा से 03.30 बजे खुलकर धनबाद, नेसुर गोमा, पारसानाथ, हजारीबाग रोड, काठमाडौं, यारा, अनुग्रह नारायण रोड, डीडीयू औंग सान, सासाराम, भभुआ रोड, डीडीयू, प्रयागराज जू. आदि रेस्टेशनों पर रुकते हुए दूसरे दिन 15.20 बजे हावड़ा पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 03025/03026 हावड़ा- दुड़ला- हावड़ा कुंभ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 03025 हावड़ा- दुड़ला कुंभ मेला स्पेशल 28 फरवरी को हावड़ा से 05.45 बजे खुलकर धनबाद, नेसुर गोमा, पारसानाथ, हजारीबाग रोड, काठमाडौं, यारा, अनुग्रह नारायण रोड, डीडीयू औंग सान, सासाराम, भभुआ रोड, डीडीयू, प्रयागराज जू. आदि रेस्टेशनों पर रुकते हुए दूसरे दिन 15.20 बजे हावड़ा पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 03029/03030 हावड़ा- दुड़ला- हावड़ा कुंभ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 03029 हावड़ा- दुड़ला कुंभ मेला स्पेशल 01 से 06 तक तथा 20 फरवरी को हावड़ा से 19.35 बजे खुलकर धनबाद, नेसुर गोमा, पारसानाथ, हजारीबाग रोड, काठमाडौं, यारा, अनुग्रह नारायण रोड, डीडीयू औंग सान, सासाराम, भभुआ रोड, डीडीयू, प्रयागराज जू. आदि रेस्टेशनों पर रुकते हुए दूसरे दिन 15.20 बजे हावड़ा पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 03031 हावड़ा- भिंडि कुंभ मेला स्पेशल 01, 08 जनवरी तक 19 फरवरी को हावड़ा से 00.30 बजे खुलकर धनबाद, नेसुर गोमा, पारसानाथ, हजारीबाग रोड, कोडमा, यारा, अनुग्रह नारायण रोड, डीडीयू औंग सान, सासाराम, भभुआ रोड, डीडीयू, प्रयागराज जू. आदि रेस्टेशनों पर रुकते हुए दूसरे दिन 01.05 बजे भिंडि पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 03030/03031 हावड़ा- भिंडि- हावड़ा कुंभ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 03030 हावड़ा- भिंडि कुंभ मेला स्पेशल 27 जनवरी को हावड़ा से 00.30 बजे खुलकर धनबाद, नेसुर गोमा, पारसानाथ, हजारीबाग रोड, डीडीयू औंग सान, सासाराम, भभुआ रोड, डीडीयू, प्रयागराज जू. आदि रेस्टेशनों पर रुकते हुए दूसरे दिन 01.05 बजे भिंडि पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 03033/03034 हावड़ा- भिंडि- हावड़ा कुंभ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 03033 हावड़ा- भिंडि कुंभ मेला स्पेशल 27 जनवरी को हावड़ा से 00.30 बजे खुलकर धनबाद, नेसुर गोमा, पारसानाथ, हजारीबाग रोड, कोडमा, यारा, अनुग्रह नारायण रोड, डीडीयू औंग सान, सासाराम, भभुआ रोड, डीडीयू, प्रयागराज जू. आदि रेस्टेशनों पर रुकते हुए दूसरे दिन 01.05 बजे भिंडि पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 03034/03034 हावड़ा- भिंडि- हावड़ा कुंभ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 03034 हावड़ा- भिंडि कुंभ मेला स्पेशल 27 जनवरी को हावड़ा से 03.30 बजे खुलकर धनबाद दूसरे दिन 03.30 बजे हावड़ा पहुंचेंगी।

गाड़ी सं. 03035/03034 हावड़ा- भिंडि- हावड़ा कुंभ मेला स्पेशल - गाड़ी सं. 03035 हावड़ा- भिंडि कुंभ मेला स्पेशल 27 जनवरी को हावड़ा से 00.30 बजे खुलकर धनबाद, नेसुर गोमा, पारसानाथ, हजारीबाग रोड, कोडमा, यारा, अनुग्रह नारायण रोड, डीडीयू औंग सान, सासाराम, भभुआ रोड, डीडीयू, प्रयागराज जू. आदि रेस्टेशनों पर रुकते हुए दूसरे दिन