











**सुभाषितम्**  
श्रुत का लोहा भले ही गर्म हो जाए, पर हथौड़ा तो ठंडा रहकर ही काम, दे सकता है। - सरदार पटेल

## वाहनों की पार्किंग की बड़ी समस्या से जूझते शहर

भारत में वाहन पार्किंग की समस्या महत्वपूर्ण शहरी चुनौती है, जो न केवल यातायात के प्रवाह को प्रभावित करती है, बल्कि शहरी जीवन के मूल ढाँचे को भी प्रभावित करती है। वह समस्या तेजी से बढ़ते शहरीकरण, बढ़ते वाहन स्वामित्व और पुराने शहरी नियोजन के घासेल से पैदा होती है, जो महानगरीय क्षेत्रों में यातायात प्रवर्धन के लिए जटिल दुविधा पैदा करती है। शहरों के विस्तार और वाहनों के स्थानीय सुधार होने के स्थानीय शहरी केन्द्रों को वाहनों की बढ़ती संख्या को समाझोजत करने में संघर्ष करना पड़ रहा है। पर्यावरण पार्किंग इंफ्रास्ट्रक्चर की कमी और आज के समय में वाहनों की संख्या के हिसाब से शहरों को डिजाइन न किए जाने के कारण बड़े पैमाने पर अवैध पार्किंग होती है। इससे न केवल सड़कों के जाम होती है, बल्कि पैदल चलने वालों के लिए बनी जगह भी कम पड़ जाती है। कई भारतीय शहरों की स्थानीय प्राचीन वायु औपनिवेशिक काल से हुई थी और उनकी योजना आधुनिक यातायात की मांग को ध्यान में रखकर नहीं बनाई गई थी। संकरी गलियां और अवैध भूमि परियोग के कारण पार्क एक गए और चलते वाहनों के भार से दबाव पड़ता है। इसके अतिरिक्त, पार्किंग नियमों का ढाई-दाला क्रियान्वयन तथा गैर-अनुपालन के प्रति सांस्कृतिक प्रवृत्ति स्थिति को और बिगाड़ देती है, जिससे शहरी स्थान अव्यवस्थित हो जाते हैं।

पार्किंग की समस्या का सोधा कई क्षेत्रों पर पड़ता है। बेशुमर गाड़ियों के जाम से यात्रा का समय बढ़ जाता है, प्रदूषण स्तर बढ़ता है तथा शारीरी जीवनकी युगत के विराट अतीत होती है। पैदल चलने वालों को विशेष रूप से परेशानी होती है क्योंकि पार्क करते ही, वाहन अवैध पैदल चलने के रसायनों पर अतिक्रमण कर लेते हैं। उन्हें मजबूत सड़कों पर आना पड़ता है और उनकी सुक्ष्मा से समझौता होता है। अधिक दृष्टि से पार्किंग की कमी स्थानीय व्यवसायों को भी प्रभावित करती है क्योंकि भीड़भाड़ वाली सड़कों ग्राहकों को आकर्षित नहीं करती। पार्किंग स्थल की उच्च मांग से अचल संपत्ति की लागत भी बढ़ जाती है, जिससे दूरित ख्यालों की समीक्षा पर पार्किंग अवसरणराचना के विकास के बढ़ावा मिलने से शहरी व्यवसायों और पर्यावरण क्षेत्रों को रुकावा दिलता है। भारत में मोटर वाहनों से सम्बन्धित मामले केंद्र और राज्य दोनों पर अतिक्रमण के लिए वाहनों की बढ़ती भीड़ एक बड़ी समस्या हो लेकिन अटोमोबाइल उद्योग पर प्रतिबंध लगाने की कोई संभावना नहीं है, क्योंकि इसकी आर्थिक और रोजगार देने की क्षमता काफी ठीक है जो भारत के लिए महत्वपूर्ण है। सभी पांच शहरों की पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। वे इस बात पर एकमत हैं कि पार्किंग मुफ्त नहीं हो सकती और जहाँ भी सार्वजनिक स्थान का उपयोग किया जाता है, वहाँ शुल्क लिया जाना चाहिए क्योंकि 'मुफ्त पार्किंग' की अवधारणा टिकाऊ नहीं है। पार्किंग समस्या के समाधान के लिए व्यापक रणनीति की आवश्यकता है जिसमें पांच पार्किंग अवसरणराचना का विकास, स्पार्ट पार्किंग प्रौद्योगिकियों को अपनाना और पार्किंग क्षेत्रों को परिधानित करना आवश्यक है।

वुनियादी ढाँचे के समाधान के अलावा, सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी गतिशीलता प्रयोगों को बढ़ावा देने से पार्किंग दबाव कम हो सकता है। सार्वजनिक परिवहन, साइकिल और पैदल चलने के उपयोग को प्रोत्साहित करने से जिन वाहनों पर निर्भरता कम हो सकती है, जिससे पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। जिसने भारतीय संविधान के अंदर आत्मा वायि के लिए चाहिए ताकि वाहन संविधान की मासौदा तैयार किया जा सकता है।

वुनियादी ढाँचे के समाधान के अलावा, सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी गतिशीलता प्रयोगों को बढ़ावा देने से अधिकार यात्रा के लिए वाहनों की बढ़ती भीड़ एक बड़ी समस्या हो लेकिन अटोमोबाइल उद्योग पर प्रतिबंध लगाने की कोई संभावना नहीं है, क्योंकि इसकी आर्थिक और रोजगार देने की क्षमता काफी ठीक है जो भारत के लिए महत्वपूर्ण है। सभी पांच शहरों की पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। जिसने भारतीय संविधान के अंदर आत्मा वायि के लिए चाहिए ताकि वाहन संविधान की मासौदा तैयार किया जा सकता है।

वुनियादी ढाँचे के समाधान के अलावा, सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी गतिशीलता प्रयोगों को बढ़ावा देने से अधिकार यात्रा के लिए वाहनों की बढ़ती भीड़ एक बड़ी समस्या हो लेकिन अटोमोबाइल उद्योग पर प्रतिबंध लगाने की कोई संभावना नहीं है, क्योंकि इसकी आर्थिक और रोजगार देने की क्षमता काफी ठीक है जो भारत के लिए महत्वपूर्ण है। सभी पांच शहरों की पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। जिसने भारतीय संविधान के अंदर आत्मा वायि के लिए चाहिए ताकि वाहन संविधान की मासौदा तैयार किया जा सकता है।

वुनियादी ढाँचे के समाधान के अलावा, सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी गतिशीलता प्रयोगों को बढ़ावा देने से अधिकार यात्रा के लिए वाहनों की बढ़ती भीड़ एक बड़ी समस्या हो लेकिन अटोमोबाइल उद्योग पर प्रतिबंध लगाने की कोई संभावना नहीं है, क्योंकि इसकी आर्थिक और रोजगार देने की क्षमता काफी ठीक है जो भारत के लिए महत्वपूर्ण है। सभी पांच शहरों की पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। जिसने भारतीय संविधान के अंदर आत्मा वायि के लिए चाहिए ताकि वाहन संविधान की मासौदा तैयार किया जा सकता है।

वुनियादी ढाँचे के समाधान के अलावा, सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी गतिशीलता प्रयोगों को बढ़ावा देने से अधिकार यात्रा के लिए वाहनों की बढ़ती भीड़ एक बड़ी समस्या हो लेकिन अटोमोबाइल उद्योग पर प्रतिबंध लगाने की कोई संभावना नहीं है, क्योंकि इसकी आर्थिक और रोजगार देने की क्षमता काफी ठीक है जो भारत के लिए महत्वपूर्ण है। सभी पांच शहरों की पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। जिसने भारतीय संविधान के अंदर आत्मा वायि के लिए चाहिए ताकि वाहन संविधान की मासौदा तैयार किया जा सकता है।

वुनियादी ढाँचे के समाधान के अलावा, सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी गतिशीलता प्रयोगों को बढ़ावा देने से अधिकार यात्रा के लिए वाहनों की बढ़ती भीड़ एक बड़ी समस्या हो लेकिन अटोमोबाइल उद्योग पर प्रतिबंध लगाने की कोई संभावना नहीं है, क्योंकि इसकी आर्थिक और रोजगार देने की क्षमता काफी ठीक है जो भारत के लिए महत्वपूर्ण है। सभी पांच शहरों की पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। जिसने भारतीय संविधान के अंदर आत्मा वायि के लिए चाहिए ताकि वाहन संविधान की मासौदा तैयार किया जा सकता है।

वुनियादी ढाँचे के समाधान के अलावा, सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी गतिशीलता प्रयोगों को बढ़ावा देने से अधिकार यात्रा के लिए वाहनों की बढ़ती भीड़ एक बड़ी समस्या हो लेकिन अटोमोबाइल उद्योग पर प्रतिबंध लगाने की कोई संभावना नहीं है, क्योंकि इसकी आर्थिक और रोजगार देने की क्षमता काफी ठीक है जो भारत के लिए महत्वपूर्ण है। सभी पांच शहरों की पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। जिसने भारतीय संविधान के अंदर आत्मा वायि के लिए चाहिए ताकि वाहन संविधान की मासौदा तैयार किया जा सकता है।

वुनियादी ढाँचे के समाधान के अलावा, सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी गतिशीलता प्रयोगों को बढ़ावा देने से अधिकार यात्रा के लिए वाहनों की बढ़ती भीड़ एक बड़ी समस्या हो लेकिन अटोमोबाइल उद्योग पर प्रतिबंध लगाने की कोई संभावना नहीं है, क्योंकि इसकी आर्थिक और रोजगार देने की क्षमता काफी ठीक है जो भारत के लिए महत्वपूर्ण है। सभी पांच शहरों की पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। जिसने भारतीय संविधान के अंदर आत्मा वायि के लिए चाहिए ताकि वाहन संविधान की मासौदा तैयार किया जा सकता है।

वुनियादी ढाँचे के समाधान के अलावा, सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी गतिशीलता प्रयोगों को बढ़ावा देने से अधिकार यात्रा के लिए वाहनों की बढ़ती भीड़ एक बड़ी समस्या हो लेकिन अटोमोबाइल उद्योग पर प्रतिबंध लगाने की कोई संभावना नहीं है, क्योंकि इसकी आर्थिक और रोजगार देने की क्षमता काफी ठीक है जो भारत के लिए महत्वपूर्ण है। सभी पांच शहरों की पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। जिसने भारतीय संविधान के अंदर आत्मा वायि के लिए चाहिए ताकि वाहन संविधान की मासौदा तैयार किया जा सकता है।

वुनियादी ढाँचे के समाधान के अलावा, सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी गतिशीलता प्रयोगों को बढ़ावा देने से अधिकार यात्रा के लिए वाहनों की बढ़ती भीड़ एक बड़ी समस्या हो लेकिन अटोमोबाइल उद्योग पर प्रतिबंध लगाने की कोई संभावना नहीं है, क्योंकि इसकी आर्थिक और रोजगार देने की क्षमता काफी ठीक है जो भारत के लिए महत्वपूर्ण है। सभी पांच शहरों की पार्किंग नीतियां कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर समरूप होती रहती हैं। जिसने भारतीय संविधान के अंदर आत्मा वायि के लिए चाहिए ताकि वाहन संविधान की मासौदा तैय





## संक्षिप्त खबरें

## कोयल नदी में डूबने से बच्ची की मौत

मेदिनीनगर। चैनपुर थाना क्षेत्र के कोलहुआ गांव निवासी राजेश भूमत की पुत्री मौनाक्षी कुमारी उम्र 7 वर्ष की कोलहुआ गांव नदी में डूबने से मौत हो गई। इस घटना के बारे में मृतक के पिता राजेश भूमत ने बताया कि मंगलवार की दोपहर मौनाक्षी अपने गांव के बच्चों के साथ अपने घर के पास कोयल नदी में नहाने गई थी। इसी बीच कोयल नदी में डूब गई। इसके बाद वहां पर स्थानीय लोगों के द्वारा इस घटना की जानकारी परिजनों को दी गई। घटना की जानकारी मिलने पर परिजन नदी पहुंचकर मौनाक्षी को मृत धोका कर दिया। वही इस घटना के बाद से मृतक के परिजनों का रो रो कर बुरा हाल है।

## ट्रेन की चपेट में आकर एक व्यक्ति की मौत

मेदिनीनगर। शहर थाना क्षेत्र के दो नंबर टाउन निवासी जनार्दन प्रसाद के पुत्र मंदू कुमार उम्र 43 वर्ष की ट्रेन की चपेट में आकर मौत हो गई। इस घटना के बारे में परिजनों ने बताया कि मंदू कुमार मंदू बुद्धि व्यक्ति था। मंगलवार की शाम करीब 4:00 बजे अपने घर के पास रेलवे क्रॉसिंग पार कर रही था। इसी बीच ट्रेन की चपेट में आकर घटनास्थल पर ही उसकी मौत हो गई। वर्ही घटना की जानकारी मिलने पर ट्रिअंगों ट्रू प्रभारी सिंह, द्वारा इस घटना के बाद मौनाक्षी कुमार सिंह, सूर्यनाथ सिंह, प्रमोद कुमार, मिथिनेश कुमार, अमित कुमार सदायक पुलिस के जवान जयंत दुबे, राजेश चंद्रवंशी घटनास्थल पर पहुंचकर स्थानीय लोगों के सहयोग से शव को पोस्टमार्टम के लिए मेदिनीराय मेडिकल कॉलेज अस्पताल भेज दिया है।

## सड़क दुर्घटना में एक महिला की मौत

मेदिनीनगर। छठपुर थाना क्षेत्र के कब्बल गांव निवासी परमदेव सिंह की पत्नी बेबी देवी उम्र 44 वर्ष की मंगलवार की शाम सड़क दुर्घटना में मौत हो गई। इस घटना के बारे में परिजनों ने बताया कि मंगलवार की शाम करीब 5:30 बजे बेबी देवी अपने घर के पास रास्ता को क्रॉस कर रही थी। इसी बीच अज्ञात वाहन ने उहाँ धक्का मार कर फरार ही गया। वाहन के धक्के से निकर बेबी देवी गंभीर रूप से घायल हो गई इसके बाद स्थानीय लोगों के द्वारा इस घटना की जानकारी मिलते ही परिजन घटनास्थल पर पहुंचकर धायल बेबी देवी को इलाज के लिए मेदिनीराय मेडिकल कॉलेज अस्पताल पहुंचाया जहां इलाज के क्रम में उनकी मौत हो गई। बुधवार की सुबह पुलिस को देखरेख में मृतक का पोस्टमार्टम करवाया गया। पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। वर्ही घटना के बाद से पुलिस अज्ञात वाहन की खोजबीन में जुड़ गई है।

## युवक ने नावालिंग लड़की से किया दुष्कर्म

मेदिनीनगर। पलाम जिले के हुसैनाबाद थाना क्षेत्र में एक युवक ने एक नावालिंग लड़की के साथ दुष्कर्म किया। घटना के बाद नावालिंग की हालत गंभीर है। उसे मंगलवार को सदर अस्पताल मेदिनीनगर रेफर कर दिया गया। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस ने पीड़िता का बयान दर्ज किया। जानकारी के अनुसार, आरोपी ने खेत में दुष्कर्म की घटना के अंतर्गत दिया। घटना सोमवार की देर शाम की है। पीड़िता की मां ने बताया कि 11 वर्षीय बच्ची खेत में धनिया पत्ता लेने गयी थी। इसी दौरान उसी गांव का एक युवक उसे खेत में पकड़ कर जबरन उत्तर ले गया। फिर उन्ने पीड़िता के साथ दुष्कर्म की बयान और उसे धमकी दी कि अगर घर पर किसी को इस तरह में बताया तो वह उसे जान से मार देगा। घटना के बाद से पीड़िता कपासी डरी हुई थी। देर रात उसकी तीव्रता खराब होने पर उसने बताया कि उसके पड़ोसी रवि कुमार (22) ने उसके साथ गलत काम किया है। किंशोरी रात भर घर में दर्द से तड़पती रही। मंगलवार की सुबह परिजन उसे हुसैनाबाद अनुपमंडलीय अस्पताल ले गये। इधर, प्राथमिक उपचार के बाद पीड़िता की बिगड़ी हालत को देखते हुए चिकित्सकों ने उसे सदर अस्पताल मेदिनीनगर रेफर कर दिया गया। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस अस्पताल पहुंची और पीड़िता का लिंगित बयान दर्ज किया।

## ताबड़तोड़ गोलियों की आवाज से दहला श्री बंशीधर नगर, युवक की हत्या

गढ़वा। बंशीधर नगर शहर के गोसाइबांग में अज्ञात अपराधियों ने दिनहड़े गोली मारकर एक युवक की हत्या कर दी। मृत युवक की पहचान गढ़वा के सानपुरा निवासी सुरेश राम पासवान के पुत्र संदेश कुमार के रूप में हुई है। पुलिस ने मृत युवक के कम्पर से देशी कट्टु को बरामद किया है। साथ ही घटनास्थल से बाईक व आठ खोखा बरामद किया है। पुलिस ने शव को बज्रे में कर अपराधियों की गिरफ्तारी के लिये छापेमारी शुरू की है। दिनहड़े ताबड़तोड़ आठ गोलियों की आवाज से शहर दहल उठा। घटना के विषय में मिली जानकारी के अनुसार गोसाइबांग में एक बाईक से दो लोग पहुंचे थे। एक बाईक पर एक बाईक में हवा लेने लगे तथा दूसरा गुट्ठा लेने के लिये गुप्ती पर गया था। इसी बीच दूसरे बाईक पर भी दो अपराधी लाइन होटल के पास पहुंचे तथा बाईक खड़ा कर गुट्ठा लेने गये संयुक्त रुद्र को लक्ष्य साझते हुए गोली मार दी जिससे उसकी मौत हो गयी।



झारखण्ड दर्शन

बोकारो, गुरुवार 05 दिसंबर 2024

E-mail : jharkhanddarshan405@gmail.com

● Website: jharkhand-darshan.com

## संक्षिप्त खबरें

टीम स्वतंत्र चैपियनशिप के लिए 8 सदस्यीय भारतीय टीम घोषित



नई दिल्ली। हांगकांग, चीन में 9 से 15 दिसंबर तक होने वाले डब्ल्यूएफ विश्व टीम स्वतंत्र चैपियनशिप में भारत आठ सदस्यीय टीम (पुरुष और महिला) भेजेगा। स्वतंत्र इतिहास में पहली बार, पुरुष और महिलाओं की स्थिरांग एक साथ अधिकारित की जाएंगी, जिसमें महिलाओं की स्थिरांग एक साथ 23 टीमें और पुरुषों की स्थिरांग में 26 टीमें शामिल होंगी। 9/12 वर्षीय प्राप्त भारतीय पुरुष टीम पूर्ण एक में कोलंबिया और आयरलैंड के साथ प्रतिस्पर्धा करेगी। 10/12 वर्षीय प्राप्त भारतीय महिला टीम को अपने पूर्ण में कड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ेगा, जिसमें बेल्जियम (तीसरी वरीयता), कोलंबिया और इटली शामिल हैं। पूर्व प्रशिक्षण खेलों के पदक विजेता और राष्ट्रीय चैपियन हरिदर राल पाल सिंह संघू और जोशना चिप्पा क्रमशः पुरुष और महिला टीमों के कोच होंगे। संघों से, 19 बार की राष्ट्रीय चैपियन जोशना के लिए वह पहला कोचिंग असाइनमेंट होगा।

एथलेटिक बल्लेबाजों का सामना रियल मैडिन से



मैडिन। एथलेटिक क्लब बल्लेबाजों और रियल मैडिन बृहद्वारा रात एथलेटिक के सैन मैम्स स्टेडियम में आमने-सामने होंगे, जिसमें एथलेटिक की नज़रें बल्लेसिफिकेशन में चौथे स्थान को मजबूत करने पर होंगी। ऑरेलियन टचमैनी चोट के बावजूद रियल मैडिन के लिए वापस आ गए हैं, लेकिन किंसिसियन जूनियर को बाबर रखा गया है, साथ ही लंबे समय से अनुपस्थित होने वाले दानी कार्बोजल, एडर मिलिनो और डेविड अलाला को भी बाहर रखा गया है। किंलियन एमबापे ने सपानों में अपने गोल के सुखे को सामान कर दिया, लेकिन गेटोके के खिलाफ मैके गंवाने के बाद भी वे सुखियों में रहे। एथलेटिक ने रेखों वैलेकानों के खिलाफ 2-1 से जीत दर्ज कर मैडिन में प्रवेश किया, जिसमें दोनों गोल मिडफील्ड और आइडीन सीसेंट ने किए, जिनके पिछले तीन गोलों में उनकी टीम को छह अंक दिलाए हैं। एथलेटिक ख्यालबच भरे मैदान में तेज गति बनाए रखने और मैडिन पर दबाव बनाने के साथ एम्बापे और रोड्रिगो की सर्विस को भी कम करने की कोशिश करेगा।

सचिन तेंदुलकर फाउंडेशन में बौतर निदेशक



नई दिल्ली। महान क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर की बेटी सारा सचिन तेंदुलकर फाउंडेशन (एसएफ) में निदेशक के रूप में नियमित हो गई है।

सचिन ने बृहद्वार को एक्स पर एक पोर्स के जारी उक्त जानकारी दी। सचिन ने कहा कि उन्हें वह खबर साझा करते हुए 'बहुत खुशी' हो रही है। सचिन ने कहा कि सारा ने खेल, स्वास्थ्य सेवा और शिक्षा के माध्यम से देश को सशक्त बनाने के लिए वह यात्रा शुरू की है। उन्होंने कहा कि उन्हें वह बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बेटी सारा नियेशक के रूप में एसटीएफ इंडिया में शामिल हो गई है। उनके पास यूनिवरिटी कोलेज लंदन से फिल्मिक और प्रैक्टिक हेल्थ न्यूशिन में मास्टर डिग्री है। वह खेल, स्वास्थ्य सेवा और शिक्षा के माध्यम से भारत को सशक्त बनाने की यात्रा पर निकल पड़ी है। वह एक अनुमारक के रूप में कार्य करती है कि कैसे वैश्विक शिक्षा पूर्ण चक्र में आ सकती है। अपने शानदार करियर के दौरान, सचिन ने 664 अंतर्राष्ट्रीय मैचों में 48.52 की औसत से 34,357 रन बनाए। सचिन अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी हैं।

# भावना, मेनिका का शानदार प्रदर्शन के बदौलत भारत ने हांगकांग को हराया

● मेनिका ने आपना खाता खोला और भारत को मजबूत स्थिति में पहुंचा दिया

नई दिल्ली। एजेंटी

भारतीय महिला हैंडबॉल टीम ने भावना शर्मा और मेनिका के शानदार प्रदर्शन की बदौलत मंगलवार को हांगकांग के खिलाफ 31-28 से जीत के साथ 20वीं प्रशिक्षण एक महिला हैंडबॉल चैपियनशिप (एडब्ल्यूएचसी) 2024 में अपने अधियान की शुरूआत की। 'चक दे इंडिया' और 'भारत माता की जय' के नारों



सकारात्मक शुरूआत की और टूर्नामेंट का अपना पहला गोल प्रियंका ठाकुर के जरिए किया,

जिन्होंने 2022 प्रशिक्षण महिला जूनियर हैंडबॉल चैपियनशिप में भारत की ऐतिहासिक जीत में

महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। कुछ दर्ज की। भावना ने जूनियर खिलाड़ी मेनिका ने अपना खाता खोला और भारत को मजबूत स्थिति में पहुंचा दिया। सैक खेलों की स्टर्न पक खिजेता का पुरस्कार पहले दिन दिया।

किया और अंततः शानदार जीत दर्ज की। भावना ने जूनियर चैपियनशिप में अपने सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी के पुरस्कार के साथ प्लेयर ऑफ द मैच का पुरस्कार भी जीता। इससे पहले, कजाकिस्तान ने हैवीवेट चीन को 28-26 से हराया। दूसरे मैच में, जिपान ने सेंटरबैक काहो नाकायामा के शानदार प्रदर्शन की बदौलत इरान को 34-14 से हराया।

मैनिका ने पुरुष अर्थ के बाद, अंतर्राष्ट्रीय टीम को लेकर बनाया और अपने खेलों के और बेहतर बनाया और अपनी रणनीति में बदलाव किया। हालांकि, भारत ने अपने मजबूत बचाव के साथ विपक्षी की दीम के हर प्रयास को असफल

करते हुए 39 गेंदों पर 46 रन बनाये। मौजूदा चैपियन ट्रॉफी 2024 रन देकर तीन विकेट इटकट। वही अधिकारी ने तीन विकेट इटकट। रेल ने बल्लेबाजी करते हुए 205 रन बनाये। मौजूदा चैपियन ट्रॉफी 2025 रन बनाये। वही दीम को लेकर बनाया नियोन ने एक छेक और एक छक्का की मदद से 78 रन बनाये। वही अंतर्राष्ट्रीय बल्लेबाजी करते हुए 42 चौकों की मदद से 43 बाल पर 58 रन बनाये।

किया और अंततः शानदार जीत दर्ज की। भावना ने जूनियर चैपियनशिप में अपने सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी के पुरस्कार के साथ प्लेयर ऑफ द मैच का पुरस्कार भी जीता। इससे पहले, कजाकिस्तान ने हैवीवेट चीन को 28-26 से हराया। दूसरे मैच में, जिपान ने सेंटरबैक काहो नाकायामा के शानदार प्रदर्शन की बदौलत इरान को 34-14 से हराया।

हांगकांग ने पुरुष अर्थ के बाद, अंतर्राष्ट्रीय टीम को लेकर बनाया और अपने खेलों के और बेहतर बनाया और अपनी रणनीति में बदलाव किया। हालांकि, भारत ने अपने मजबूत बचाव के साथ विपक्षी की दीम के हर प्रयास को असफल

करते हुए 39 गेंदों पर 46 रन बनाये। मौजूदा चैपियन ट्रॉफी 2024 रन बनाये। वही दीम को लेकर बनाया नियोन ने एक छेक और एक छक्का की मदद से 78 रन बनाये। वही अंतर्राष्ट्रीय बल्लेबाजी करते हुए 42 चौकों की मदद से 43 बाल पर 58 रन बनाये।

किया और अंततः शानदार जीत दर्ज की। भावना ने जूनियर चैपियनशिप में अपने सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी के पुरस्कार के साथ प्लेयर ऑफ द मैच का पुरस्कार भी जीता। इससे पहले, कजाकिस्तान ने हैवीवेट चीन को 28-26 से हराया। दूसरे मैच में, जिपान ने सेंटरबैक काहो नाकायामा के शानदार प्रदर्शन की बदौलत इरान को 34-14 से हराया।

मैनिका ने पुरुष अर्थ के बाद, अंतर्राष्ट्रीय टीम को लेकर बनाया और अपने खेलों के और बेहतर बनाया और अपनी रणनीति में बदलाव किया। हालांकि, भारत ने अपने मजबूत बचाव के साथ विपक्षी की दीम के हर प्रयास को असफल

करते हुए 39 गेंदों पर 46 रन बनाये। मौजूदा चैपियन ट्रॉफी 2024 रन बनाये। वही दीम को लेकर बनाया नियोन ने एक छेक और एक छक्का की मदद से 78 रन बनाये। वही अंतर्राष्ट्रीय बल्लेबाजी करते हुए 42 चौकों की मदद से 43 बाल पर 58 रन बनाये।

किया और अंततः शानदार जीत दर्ज की। भावना ने जूनियर चैपियनशिप में अपने सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी के पुरस्कार के साथ प्लेयर ऑफ द मैच का पुरस्कार भी जीता। इससे पहले, कजाकिस्तान ने हैवीवेट चीन को 28-26 से हराया। दूसरे मैच में, जिपान ने सेंटरबैक काहो नाकायामा के शानदार प्रदर्शन की बदौलत इरान को 34-14 से हराया।

मैनिका ने पुरुष अर्थ के बाद, अंतर्राष्ट्रीय टीम को लेकर बनाया और अपने खेलों के और बेहतर बनाया और अपनी रणनीति में बदलाव किया। हालांकि, भारत ने अपने मजबूत बचाव के साथ विपक्षी की दीम के हर प्रयास को असफल

करते हुए 39 गेंदों पर 46 रन बनाये। मौजूदा चैपियन ट्रॉफी 2024 रन बनाये। वही दीम को लेकर बनाया नियोन ने एक छेक और एक छक्का की मदद से 78 रन बनाये। वही अंतर्राष्ट्रीय बल्लेबाजी करते हुए 42 चौकों की मदद से 43 बाल पर 58 रन बनाये।

किया और अंततः शानदार जीत दर्ज की। भावना ने जूनियर चैपियनशिप में अपने सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी के पुरस्कार के साथ प्लेयर ऑफ द मैच का पुरस्कार भी जीता। इससे पहले, कजाकिस्तान ने हैवीवेट चीन को 28-26 से हराया। दूसरे मैच में, जिपान ने सेंटरबैक काहो नाकायामा के शानदार प्रदर्शन की बदौलत इर





## आयुर्वेद से भगाएं ऑस्टियोआर्थराइटिस

इस हल्कत में लिखी गई गतिविधि के बाद या आराम की लंबी अवधि के बाद जोड़ों का लचीलापन करा हो जाता है और यो सख्त हो जाते हैं और दर्दभाव करने लगते हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए एलाइंस कार्बोहाइड्रेट के अलाउ, क्रूप आयर्वेदिक इलाज भी उपलब्ध है। आयुर्वेद कहता है कि जरीर में तीन जीव-कर्जों या दोष होते हैं, जो इमरे शरीर के विभिन्न कार्यों की नियन्त्रित करते हैं। बात, कफ और पित्त यह उनके नाम हैं। जब एक व्यक्ति इन्सी भी प्रकार की गीमारी से गस्त छोड़ता है, तब यह इन दोषों में असंतुलन की जगह होता है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस बात दोष में एक असंतुलन के कारण होता है और उसलिए ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए आयर्वेदिक इलाज में इस दोष को संतुलित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जिससे व्यक्ति घोर दर्द से राहत मिलने में आसानी होती है।

### ये हैं जड़ीबूटी

- ▶ गुणलुप्त : कठकों को मजबूत बनाती है।
- ▶ क्रिकला : विषेश तत्त्वों को शरीर से रसायन करना।
- ▶ अक्षयगदा : शरीर और गन को आराम और तंत्रिका तंत्र को उत्तेजना देना।
- ▶ कंसरट (एर्डी) : इस

आयुर्वेद ने ऑस्टियोआर्थराइटिस को संधिवात के रूप में जाना जाता है, जो जोड़ों का विकार है। इसका गतलाब है कि हमारे शरीर के निचले हिस्से की हड्डियों को संपोर्ट देने वाले सुरक्षात्मक कार्टिलेज और कोमल ऊतकों का किसी कारणवश टूटना शुल्क होना है।

अदरक एक भारतीय मसाला है जो हर घर में रोजाना इस्तेमाल होता है। अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, कैलिशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अज्ञ हम उनकी कार्यादों से बाताएं। लिंग जाते हैं एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को किस प्रकार कार्यादा मिलता है।

**अ**

दरक एक भारतीय मसाला है जो हर घर में रोजाना इस्तेमाल होता है। अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, कैलिशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अज्ञ हम उनकी कार्यादों से बाताएं। लिंग जाते हैं एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को किस प्रकार कार्यादा मिलता है।

**जी मिचलाना**

जी मिचलाना और उल्टी की समस्या को रोकने के लिए अदरक और विष की तरह का काम करता है। 1 चम्पन अदरक के जुस में 1 चम्पन नींबू का रस मिलाए। इसको हर दो घंटे बाढ़ पीएं। जल्द ही राहत मिलेगी।

**गटिया दर्द में राहत**

अदरक में एंटी-इन्फ्लेमेटोरी प्रॉटीज होती है जो जोड़ों के दर्द को खत्म करने में सहायता है। अदरक की खाने से यह एक प्रभावी औषधि होता है।

▶ बाला : शरीर में रसत परिसंवरण को बढ़ाने के लिए, दर्द को कम करने के लिए, दर्द की दीक्ष करने के लिए एक शरीर में कठुनों का विकास होता है।

▶ शालांकी : अपने सुजन परिसरी गृणी के लिए और शरीर की हड्डियों के करीब के ऊतकों की मरम्मत करने में सक्षम होने के गुण के लिए उपयोगी है।

**मासिक धर्म में फायदेमंद**

कुछ महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान बहुत दर्द होता है। ऐसे में अदरक की बाय लाली फायदा पहुंचाती है। इसलिए जिन में 2 घंटे अदरक की बाय पीएं। इससे दर्द कम होगा।

**सर्दी-जुकाम और फ्लू**

सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसी समस्या से बचने के लिए नियमित रूप से अदरक का सेवन करें। यह शरीर को गर्म रखता है जिससे पर्सीना अधिक आता है और शरीर गर्म बना रहता है।

**पाचन तंत्र मजबूत**

अदरक पेट प्रूलन, काजा, गैस, एसीडिटी जैसी समस्याओं को दीक्ष रखने में भी सहायता करता है। जिन लागों को पेट से सबैक्षित समस्याएँ रहती हैं वह रोजाना सुख खाली पेट अदरक का सेवन करें।

**मोनिंग सिक्कनेस**

मोनिंग सिक्कनेस की समस्या अधिकतर गर्भवती महिलाओं को होती है। रोजाना सुख अदरक के 1 टुकड़े को बाय कर खाएं। कुछ दिनों तक अदरक खाने से मोनिंग सिक्कनेस की समस्या दूर हो जाएगी।

**ऊर्जा करें प्रदान**

अदरक खाने से शरीर गर्म तो रहता ही है रात ही उसे एनर्जी भी मिलती है। रोजाना सुख अदरक खाने वाले यांगों ने शरीर में सुखती-पुर्णता भी होती है।

**रोजाना खाने से बचें**

अदरक खाने से शरीर गर्म तो रहता ही है रात ही उसे एनर्जी भी मिलती है। रोजाना सुख अदरक खाने से बचें।

**एम्ब्लायोपिया से बचें**

जिन बच्चों की आंखों की अश्वु नलिकाएं बचपन से ही अवरुद्ध होती हैं। उनकी दृष्टि धूंधली हो सकती है। यदि जन्म के बाद

शुरुआती छह से 10 साल के अंदर इसका इलाज न कराया जाए तो दृष्टि स्थाई रूप से धूंधली हो सकती है। इस बीमारी को एम्ब्लायोपिया या लेजी आई कहते हैं।

**तीन साल से कम उम्र के लिए जिनमें अहु नलिकाएं (नैसोलोक्लिम डल्ट)**

अधिक दर्द होती है। उनमें एम्ब्लायोपिया बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। इनमें से छह प्रतिशत मरीज ऐसे होते हैं, जिनमें जन्म से ही वह परेशानी होती है।

**जन्मजात बीमारी**

मैटा का कहना है, हमें एनएलटीओं की जन्मजात परिशारी वाले सभी बच्चों की जगह की बात कही। इसने सावधानीपूर्वक उनमें एम्ब्लायोपिया के कारणों की मोर्जुदी का अध्ययन किया।

**रखें सावधानी**

ऐसिलेपिनिया के लिए कार्टर के फैब्रिक आई गूग के अध्ययन के संपादक के अलाउ, एलाइंस के अधिकारी गृहीत करने के लिए जिम्मेदारी की लाभी है। यदि जन्म के बाद

शुरुआती छह से 10 साल के अंदर इसका इलाज न कराया जाए तो दृष्टि स्थाई रूप से धूंधली हो सकती है। इस बीमारी को एम्ब्लायोपिया या लेजी आई कहते हैं।

**तीन साल से होने वाली जिनमें अहु नलिकाएं (नैसोलोक्लिम डल्ट)**

अधिक दर्द होती है। उनमें एम्ब्लायोपिया बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। इनमें से छह प्रतिशत मरीज ऐसे होते हैं, जिनमें जन्म से ही वह परेशानी होती है।

**जन्मजात बीमारी**

मैटा का कहना है, हमें एनएलटीओं की जन्मजात परिशारी वाले सभी बच्चों की जगह की बात कही। इसने सावधानीपूर्वक उनमें एम्ब्लायोपिया के कारणों की मोर्जुदी का अध्ययन किया।

**रखें सावधानी**

ऐसिलेपिनिया के लिए कार्टर के फैब्रिक आई गृहीत करने के लिए जिम्मेदारी की लाभी है। यदि जन्म के बाद

शुरुआती छह से 10 साल के अंदर इसका इलाज न कराया जाए तो दृष्टि स्थाई रूप से धूंधली हो सकती है। इस बीमारी को एम्ब्लायोपिया या लेजी आई कहते हैं।

**जन्मजात बीमारी**

मैटा का कहना है, हमें एनएलटीओं की जन्मजात परिशारी वाले सभी बच्चों की जगह की बात कही। इसने सावधानीपूर्वक उनमें एम्ब्लायोपिया के कारणों की मोर्जुदी का अध्ययन किया।

**रखें सावधानी**

ऐसिलेपिनिया के लिए कार्टर के फैब्रिक आई गृहीत करने के लिए जिम्मेदारी की लाभी है। यदि जन्म के बाद

शुरुआती छह से 10 साल के अंदर इसका इलाज न कराया जाए तो दृष्टि स्थाई रूप से धूंधली हो सकती है। इस बीमारी को एम्ब्लायोपिया या लेजी आई कहते हैं।

**जन्मजात बीमारी**

मैटा का कहना है, हमें एनएलटीओं की जन्मजात परिशारी वाले सभी बच्चों की जगह की बात कही। इसने सावधानीपूर्वक उनमें एम्ब्लायोपिया के कारणों की मोर्जुदी का अध्ययन किया।

**रखें सावधानी**

ऐसिलेपिनिया के लिए कार्टर के फैब्रिक आई गृहीत करने के लिए जिम्मेदारी की लाभी है। यदि जन्म के बाद

शुरुआती छह से 10 साल के अंदर इसका इलाज न कराया जाए तो दृष्टि स्थाई रूप से धूंधली हो सकती है। इस बीमारी को एम्ब्लायोपिया या लेजी आई कहते हैं।

**जन्मजात बीमारी**