

संक्षिप्त

प्रखण्ड क्षेत्र में चोरी की घटनाओं
में बढ़ोतरी, लोग बेहाल

विष्णुगढ़ : विष्णुगढ़ थाना क्षेत्र अतिर्यक चोरी की घटनाओं में आज दिन बढ़ोतरी देखने को मिल रही है, चोर पिरोह सफ़िल हो गए हैं अब तक नहीं लग पाया है अकुश। इसी क्रम में विष्णुगढ़ थाना क्षेत्र अंतर्गत ग्राम नरकी खुद निवासी 500 नासिर अंसारी पिता राजू लाल मोहम्मद अंसारी के द्वारा विष्णुगढ़ थाने में घर में चोरी होने के संबंध में आवेदन देते हुए बताया गया कि दिनांक 27 जनवरी 2025 को उका पोता मोहम्मद अंसारी घर बद करके पुणा का गुआ था। दिनांक 29 जनवरी 2025 को समय तकरीबन प्रातः 6 बजे जब मैं सो कर उठा तो देखा कि पोते के घर का मुख्य दरवाजे का ताला टूटा हुआ है, जब अंदर घुसकर देखा तो पाया कि सभी सामान खिचरे पड़े हैं। इसके अलावा घर के अलंकारी और बक्सों का भी ताला टूटा हुआ है, जिसमें रुपए 50000 रुपए, सोने और चांदी के बर्तन गायब हैं। रेलवे स्टेशन के समीप सिरसी ओवरड्रिंग के नीचे मिला अज्ञात व्यक्ति का शव हजारीबाग : हजारीबाग टाउन रेलवे स्टेशन के नजदीक सिरसी ओवरड्रिंग के साथ-साथ वरामद किया गया है। हालांकि है व्यक्ति यहाँ कैसे पहुंचा और यह दूर्घटना है या अमान्यता इसकी पुष्ट हनी हो पाई है तो किस रुट पर उल्लेख देखा जाएगा। इस स्थान पर उपयुक्त शेखर जमू-आर, जिप अध्यक्ष शांति देवी, जिप उपाध्यक्ष सत्याग्रहण यादव, जिला परिषद विश्वनाथ सह कृषि पशुपालन एवं सहकारिता विभाग सभापति शम्भू चंद्रवर्णी, विभावक प्रतिनिधियों समर्त अन्य अतिथियों ने मेले का शुभारंभ किया। कार्यक्रम के संबोधित करते हुए उपयुक्त ने कहा कि भारत एक कृषि प्रधान देश है। इसलिए किसानों के हितों को ध्यान में रख कर कृषि विभाग कई योजनाएं चला रहा है। कृषि मेला-सह-उद्यान प्रदर्शनी का आयोजन प्रयोक्ता व्यापारी जाता है। कृषि विभाग अनुबन्ध पर किसानों को कई तरह को सुविधाएं देता है। सभी किसानों को इसका लाभ अवश्य लेना चाहिए। उपयुक्त ने अधिकारियों को

यतरा में वैष्णो देवी की तर्ज पर बन रहा है पूजा पंडाल

प्रातः नागपुरी प्रतिनिधि
चतरा। चतरा जिले के पथलगड़ा क्षेत्र में सरस्वती पूजा महोत्सव का रूप ले लिया है। यहाँ 200 स्थानों में पूजा का आयोजन होता है। कई स्थानों में पुलिस और भव्य रुप से व्यवस्था आयोजन की गयी है। इस बार जमू कशीपुरी के कटरा स्थित प्रसाद मंदिर वैष्णो देवी के थीम पर पूजा पंडाल का निर्माण किया गया है। आयोजन समिति के दुर्गेश कुमार, प्रभात कुमार, अवध दामी, अमित कुमार सहित अन्य बताया कि इस बार 81 फीट ऊंचा पूजा पंडाल का निर्माण हो रहा है। पांच लाख से अधिक की लागत से पूजा पंडाल बनाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि पंडाल के साथ-साथ यहाँ कई कलाकृतियों का भी आसनसोल और वर्षमान बगल के आसनसोल और वर्षमान के घर का मुख्य दरवाजे का ताला टूटा हुआ है, जब अंदर घुसकर देखा तो पाया कि सभी सामान खिचरे पड़े हैं। इसके अलावा घर के अलंकारी और बक्सों का भी ताला टूटा हुआ है, जिसमें रुपए 50000 रुपए, सोने और चांदी के बर्तन गायब हैं। रेलवे स्टेशन के समीप सिरसी ओवरड्रिंग के नीचे मिला अज्ञात व्यक्ति का शव हजारीबाग : हजारीबाग टाउन रेलवे स्टेशन के नजदीक सिरसी ओवरड्रिंग के साथ-साथ वरामद किया गया है। हालांकि है व्यक्ति यहाँ कैसे पहुंचा और यह दूर्घटना है या अमान्यता इसकी पुष्ट हनी हो पाई है तो किस रुट पर उल्लेख देखा जाएगा। इस स्थान पर उपयुक्त शेखर जमू-आर, जिप अध्यक्ष शांति देवी, जिप उपाध्यक्ष सत्याग्रहण यादव, जिला परिषद विश्वनाथ सह कृषि पशुपालन एवं सहकारिता विभाग सभापति शम्भू चंद्रवर्णी, विभावक प्रतिनिधियों समर्त अन्य अतिथियों ने मेले का शुभारंभ किया। कार्यक्रम के संबोधित करते हुए उपयुक्त ने कहा कि भारत एक कृषि प्रधान देश है। इसलिए किसानों के हितों को ध्यान में रख कर कृषि विभाग कई योजनाएं चला रहा है। कृषि मेला-सह-उद्यान प्रदर्शनी का आयोजन प्रयोक्ता व्यापारी जाता है। कृषि विभाग अनुबन्ध पर किसानों को कई तरह को सुविधाएं मिलाने के बाद शोधी दर के लिए इस रुट पर रेल गाड़ियों का यातायात बद कर दिया गया है जहाँ मोहरी में इसके शरीर को 72 घंटे तक पहान के लिए रखा जाएगा। अपेक्षा बता दूं शब्द मिलने के बाद शोधी दर के लिए इस रुट पर रेल गाड़ियों का यातायात बद कर दिया गया है। इसकी स्थानीय थाना के सहयोग से मूरु व्यक्ति के शरीर को हजारीबाग के शेखर भिखारी मैटेकल काले लैंड के पास स्थानीय मर्यादियों में भेज दिया गया है। इसकी खुद नियुक्ति के अन्तर्गत चोरी की घटनाओं में बढ़ोतरी, लोग बेहाल हो रही है। जिसी घटना के अंतर्गत चोरी की घटनाओं में आवेदन देखने को मिल रही है, चोर पिरोह सफ़िल हो गए हैं अब तक नहीं लग पाया है अकुश। इसी क्रम में विष्णुगढ़ थाना क्षेत्र अंतर्गत ग्राम नरकी खुद निवासी 500 नासिर अंसारी पिता राजू लाल मोहम्मद अंसारी के द्वारा विष्णुगढ़ थाने में घर में चोरी होने के संबंध में आवेदन देते हुए बताया गया कि दिनांक 27 जनवरी 2025 को उका पोता मोहम्मद अंसारी घर बद करके पुणा का गुआ था। दिनांक 29 जनवरी 2025 को समय तकरीबन प्रातः 6 बजे जब मैं सो कर उठा तो देखा कि पोते के घर का मुख्य दरवाजे का ताला टूटा हुआ है, जब अंदर घुसकर देखा तो पाया कि सभी सामान खिचरे पड़े हैं। इसके अलावा घर के अलंकारी और बक्सों का भी ताला टूटा हुआ है, जिसमें रुपए 50000 रुपए, सोने और चांदी के बर्तन गायब हैं। रेलवे स्टेशन के समीप सिरसी ओवरड्रिंग के नीचे मिला अज्ञात व्यक्ति का शव हजारीबाग : हजारीबाग टाउन रेलवे स्टेशन के नजदीक सिरसी ओवरड्रिंग के साथ-साथ वरामद किया गया है। हालांकि है व्यक्ति यहाँ कैसे पहुंचा और यह दूर्घटना है या अमान्यता इसकी पुष्ट हनी हो पाई है तो किस रुट पर उल्लेख देखा जाएगा। इस स्थान पर उपयुक्त शेखर जमू-आर, जिप अध्यक्ष शांति देवी, जिप उपाध्यक्ष सत्याग्रहण यादव, जिला परिषद विश्वनाथ सह कृषि पशुपालन एवं सहकारिता विभाग सभापति शम्भू चंद्रवर्णी, विभावक प्रतिनिधियों समर्त अन्य अतिथियों ने मेले का शुभारंभ किया। कार्यक्रम के संबोधित करते हुए उपयुक्त ने कहा कि भारत एक कृषि प्रधान देश है। इसलिए किसानों के हितों को ध्यान में रख कर कृषि विभाग कई योजनाएं चला रहा है। कृषि मेला-सह-उद्यान प्रदर्शनी का आयोजन प्रयोक्ता व्यापारी जाता है। कृषि विभाग अनुबन्ध पर किसानों को कई तरह को सुविधाएं देता है। सभी किसानों को इसका लाभ अवश्य लेना चाहिए। उपयुक्त ने अधिकारियों को



निर्माण हो रहा है। पूरे जिले में सरस्वती पूजा में यहाँ आर्काक और भव्य पंडाल के रूप में ख्याति मिलते रही हैं। यहाँ सरस्वती पूजा में यहाँ लिया है। तोतरिया और लेवींइया का पूजा पंडाल आकर्षण का केंद्र रहता है। कई माह से यहाँ समिति के सदस्य पंडाल के निर्माण में लगे रहते हैं। पूजा के शांतिपूर्ण आयोजन को लेकर पुलिस प्रशासन के जारी भी कम्प कर ली गई है। शांति समिति की बैठक में अधिकारियों को कई आवश्यक समितियों को निर्देश भी दिए गए हैं। दुर्गेश कुमार ने बताया कि तीन दिवसीय आयोजन में यहाँ संस्कृतिक कार्यक्रम और धंडरे का भी कार्यक्रम किया जाएगा।

कृषि विभाग अनुबन्ध पर किसानों के दर्हा कई तरह की सुविधाएं : उपायुक्त

जिलास्तरीय कृषि मेला सह उद्यान प्रदर्शनी का आयोजन



योजनाओं के प्रचार-प्रसार का निर्देश देते हुए कहा कि सरकार किसानों को कई तरह को सुविधाएं देता है। उन्होंने किसानों से पात्रता के बढ़ाने के लिए कई योजनाएं चला रहा है।

योजनाओं के प्रचार-प्रसार का निर्देश देते हुए कहा कि सरकार किसानों की मदद के लिए हमेशा तंत्र चारने और उनके उत्पादों को बढ़ाने के लिए कई योजनाएं चला रहा है।

उपयुक्तों ने मेले में विभिन्न प्रकार की सब्जी, विवाहों द्वारा लगाए गए रसायनों के बढ़ाने के लिए योजनाएं चला रहा है।

उपयुक्तों ने मेले में विभिन्न प्रकार की सब्जी, विवाहों द्वारा लगाए गए रसायनों के बढ़ाने के लिए योजनाएं चला रहा है।

उपयुक्तों ने मेले में विभिन्न प्रकार की सब्जी, विवाहों द्वारा लगाए गए रसायनों के बढ़ाने के लिए योजनाएं चला रहा है।

उपयुक्तों ने मेले में विभिन्न प्रकार की सब्जी, विवाहों द्वारा लगाए गए रसायनों के बढ़ाने के लिए योजनाएं चला रहा है।

उपयुक्तों ने मेले में विभिन्न प्रकार की सब्जी, विवाहों द्वारा लगाए गए रसायनों के बढ़ाने के लिए योजनाएं चला रहा है।

उपयुक्तों ने मेले में विभिन्न प्रकार की सब्जी, विवाहों द्वारा लगाए गए रसायनों के बढ़ाने के लिए योजनाएं चला रहा है।

उपयुक्तों ने मेले में विभिन्न प्रकार की सब्जी, विवाहों द्वारा लगाए गए रसायनों के बढ़ाने के लिए योजनाएं चला रहा है।

उपयुक्तों ने मेले में विभिन्न प्रकार की सब्जी, विवाहों द्वारा लगाए गए रसायनों के बढ़ाने के लिए योजनाएं चला रहा है।

उपयुक्तों ने मेले में विभिन्न प्रकार की सब्जी, विवाहों द्वारा लगाए गए रसायनों के बढ़ाने के लिए योजनाएं चला रहा है।

उपयुक्तों ने मेले म

सर्दियों में स्किन का ख्याल रखता है गुड़, इन तीन तरीकों से करें इस्तेमाल

सर्दी के मौसम में जब आपकी स्किन रुखी व बेजान हो जाती है तो ऐसे में गुड़ आपकी स्किन को हाइड्रेटेड और ग्लोइंग बनाए रखता है। यह विटामिन, मिनरल और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर है जो आपकी स्किन को मॉइश्चराइज़ करने के साथ-साथ उसे एक्सफ़ोलिएट और हील भी करता है।

ठंड के मौसम में हम सभी गुड़ का सेवन जरूर करते हैं। यह शरीर को गरमाहट प्रदान करता है। लेकिन क्या आपको पता है कि गुड़ ठंड के दिनों में आपकी स्किन का ख्याल भी रख सकता है। सर्दी के मौसम में जब आपकी स्किन रुखी व बेजान हो

जाती है तो ऐसे में गुड़ आपकी स्किन को हाइड्रेटेड और ग्लोइंग बनाए रखता है। यह विटामिन, मिनरल और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर है जो आपकी स्किन को मॉइश्चराइज़ करने के साथ-साथ उसे एक्सफ़ोलिएट और हील भी करता है।

गुड़ को आप कई अलग-अलग तरीकों से अपने विंटर स्किन केरेयर रुटीन का हिस्सा बना सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि ठंड के दिनों में अपनी स्किन का ख्याल रखने के लिए आप गुड़ का इस्तेमाल किस तरह करें-

गुड़ और शहद से बनाएं फेस मास्क

ठंड के मौसम में अपनी स्किन की नमी को बनाए रखने और डेड स्किन सेल्स को हटाने के लिए आप गुड़ और शहद की मदद से फेस मास्क बनाकर इस्तेमाल करें।

आवश्यक सामग्री-

1 बड़ा चम्मच गुड़ पाउडर या कुचला हुआ
1 बड़ा चम्मच शहद
इस्तेमाल का तरीका-
सबसे पहले गुड़ को शहद के साथ मिलाकर

पेस्ट बना लें।

अब इस मिश्रण को अपने चेहरे पर 10-15 मिनट तक लगाएं।

अंत में, गुनगुने पानी से चेहरा धो ले और स्किन को मॉइश्चराइज़ करें।

गुड़ से बनाएं लिप बाम

ठंड के मौसम में होंठों के रुखेपन या फटने की समस्या बेहद आम है। ऐसे में आप गुड़ की मदद से लिप बाम बनाएं। यह आपके होंठों की नमी को बनाए रखने में मदद करेगा।

आवश्यक सामग्री-

1 चम्मच गुड़

1 चम्मच धीया या नारियल का तेल



इस्तेमाल का तरीका-
गुड़ को धीया या नारियल के तेल के साथ मिक्स करें।

अब इसे होंठों पर लगाएं।

आप हर दिन इसका इस्तेमाल कर सकती हैं और सर्दियों में भी होंठों को मुलायम बनाए रख सकती हैं।

गुड़ से बनाएं स्क्रब

गुड़ की मदद से स्क्रब भी बनाया जा सकता है। आप इसके साथ ओट्स या चीनी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आवश्यक सामग्री-

1 बड़ा चम्मच गुड़

1 बड़ा चम्मच पिंसा हुआ ओट्स या चीनी

1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल

स्क्रब बनाने का तरीका-

सबसे पहले गुड़ को पिसे हुए ओट्स या चीनी के साथ मिक्स करें।

अब इसमें जैतून का तेल मिलाएं।

इसे अपने चेहरे या शरीर पर लगाकर मसाज करें और धो लें।

हेल्दी डाइट के बाद भी कम नहीं हो रहा वजन तो आज से ही शुरू कर दें यह काम, एक हपते में दिखेगा असर

वेट लॉस करना चाहते हैं और इसके लिए एक्सरसाइज भी करते हैं। हेल्दी खाना भी खाते हैं। लेकिन फिर भी मनचाहा रिजल्ट नहीं मिल रहा। इसके लिए कई बार लाइफस्टाइल की बहुत छोटी बातें जिम्मेदार होती हैं। इस बारे में फिटनेस कोच शितिजा ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर किया है और बताया कि कैसे वर्कआउट करने के बाद भी वजन कम नहीं हो रहा।

आखिर क्यों दिखता है बढ़ा हुआ वजन अगर आपका वजन भी रोज एक किलो के करीब ज्यादा दिख रहा तो इसके लिए कई फैटटर जिम्मेदार होते हैं।

- रात को हाई कार्बोहाइड्रेट वाला डिनर

- स्ट्रेस

- बहुत ज्यादा हैरी वर्कआउट, जिसकी वजह से मसल्स लॉस होने की बजाय रुद्रेण्य पाती है।

- रात को देर से खाना

- पीरियाइस के दौरान भी बातें ज्यादा दिखती हैं।

- अगर आप रोजना भी बाद तीक से पूरी नहीं हो रही तो भी वेट गेन होगा।

- वेट नापते वक्त आपका पेट खाली होना चाहिए। अगर आप शौच के लिए जाने वाले होते हैं तो वजन ना तीलें। ऐसे वक्त में भी वेट ज्यादा दिखता है।

- ज्यादा नमक और सोडियम रिफ्यूस खाने की वजह से शरीर में वाटर रिटेनशन की प्रॉब्लम हो जाती है और वजन ज्यादा दिखने लगता है।

- कैसे पता करें कि हो रहा वेट लॉस

- अगर आप वजन नापने वाली मशीन पर खड़े होने पर वजन घटा हुआ नहीं पाते तो घबराएं नहीं। रोज वजन घटने की बजाय बढ़ा हुआ दिख रहा तो इस तरह पता करें कि आपकी एक्सरसाइज असर दिखा रही है।

- आपके कपड़ों की साइज बदल गई है और फिटिंग बेंज हो गई है।

- शरीर ज्यादा फ्रेश और स्ट्रांग महसूस करता है। जैसे कि क्षिणियों चढ़ते वक्त या फिर वेट ट्रेनिंग करना अब पहले से आसान लगता है।

रोज-रोज वजन फलक्युएट हो रहा तो किन लंबे समय में वजन घटा है तो इसका मतलब है कि आपकी डाइट और एक्सरसाइज असर दिखा रही है।



स्वेटर-शॉल पर आग लाएं तो निकालने के लिए अपनाएं ये तरीके

गर्म कपड़ों में रोएं निकलने से हट कोई परेशान रहता है। एक-दो धूलाई के बाद वूलेन कपड़ों में रोएं निकलने के लिए ज्यादा साधारण होता है। इसके साथ ही आपको कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए। जिससे कि इन कपड़ों में रोएं न लगें। वही रोएं की वजह से आपका कपड़ा खराब हो रहा है, तो आप कंधी वाली ड्रिंग जाकर रोएं निकलते हैं। रोएं निकलने लगते हैं।

रहता है। एक-दो धूलाई के बाद वूलेन कपड़ों में रोएं निकल आते हैं। जिसकी वजह से महंगा कपड़ा पुराना नजर आने लगता है। लेकिन आप कुछ आसान हैक्स की मदद से आप इनको आसानी से हटा सकते हैं। इसके साथ ही आपको कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए। जिससे कि इन कपड़ों में रोएं न लगें। वही रोएं की वजह से आपका कपड़ा खराब हो रहा है, तो आप कंधी वाली ड्रिंग जाकर रोएं निकलते हैं। रोएं निकलने लगते हैं।

कपड़ों से वर्षा निकलते हैं ही रोएं। कपड़ों को गलत तरीके से धोने या सुखाने से रोएं निकलने लगते हैं।

ऊनी कपड़ों को गर्म पानी से धोने से भी कपड़ों में रोएं निकलते हैं।

ऊनी कपड़ों को गर्म पानी से धोने से रोएं भी निकलने लगते हैं।

सर्सी और खराब क्लिटी का ऊन होने पर रोएं निकल सकते हैं।

कंधी से हटाएं रोएं

आप कंधी की मदद से वी वूलेन कपड़ों से रोएं हटा सकती हैं। सबसे अच्छी बात ये है कि इसमें किसी तरह का कोई खर्च नहीं आता है। आप रोएं वाली जगह पर कंधी को धुमाना होगा। ऐसे में कंधी में रोएं फंसकर साफ हो जाएंगे। ध्यान रखें कि रोएं निकलने के लिए पतली कंधी लेनी होगी।

आप कंधी की मदद से वी वूलेन कपड़ों से रोएं हटा सकती हैं। बल्कि गर्म पानी से धोने से इसकी बनावट भी खराब हो जाती है। इसलिए सबसे अच्छी तरीका है कि आप वूलेन कपड़ों को गर्म पानी से धोएं। वहीं अगर आप वूलेन कपड़ों को वीशिंग मशीन में धोते हैं, तो आपको वूल या डेलिकेट मोड ऑन करें। अगर आप हाथ से इन कपड़ों को धोते हैं, तो ज्यादा बेहतर रहेगा। गर्म कपड़ों को सही तरीके से धोने से गर्म कपड़ों में रोएं की कोई परेशानी नहीं होती है।

इन्ट्रिक्स सेनिकालें रोएं

आप पैकिंग टेप की सहायता से आसानी से रोएं निकल सकते हैं। इसके लिए रोएं पर टेप लगाएं।

इसके अलावा वूलेन कपड़ों को विनेगर में भिंगकर रखें, इससे रोएं आसानी से निकल सकते हैं।

आप शेविंग रेजर की सहायता से भी रोएं निकल सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि रोएं निकलते समय कपड़ों को कोई नुकसान न हो।

वहीं अगर आपके पास लिंग रिमूवर है, तो यह बेस्ट ऑशन होगा।

ऐसे धोएं

खेल

अंडर-19 विश्वकप का सेमीफाइनल आज

इंग्लैड पर भारत का पलड़ा भारी

कुआलालापुर (एजेंसी)। भारतीय टीम अंडर 19 महिला टी20 विश्व कप के सेमीफाइनल में शुक्रवार को इंग्लैड के खिलाफ उत्तरी तो दूनर्मिट का अपना अपर्जय अभियान जारी रखना उत्कृष्ण होगा। पहले मैच में जेबान मलेशिया को दस विकेट से हराया। वहीं सुपर सिक्स चरण में स्कॉटलैंड को 150 रन से मात दी। निकी प्रसाद की कसानी वाली टीम के लिए स्कॉटलैंड के खिलाफ जी तृप्ति ने 59 गेंद में 110 रन बनाए। जिसमें 13 चौके और छक्के शामिल थे। वहीं उनकी जोड़ीदार जी कमलिनी ने 42 गेंद में 51 रन की पारी खेली। तुप्पा दूनर्मिट में पांच मैचों में 76.66 की औसत से 230 रन बना चुकी है। इंग्लैड की बल्लेबाज डेविना पेरिन 131 रन बनाकर दूसरे स्थान पर है। भारत ने स्कॉटलैंड को लिए 58 रन पर आउट कर दिया था। आयुषी शुक्रा ने अठर रन देकर चार, वैष्णवी शर्मा ने पांच रन देकर तीन और तृष्णा ने छह रन देकर तीन विकेट लिए। वैष्णवी अब तक 12 और आयुषी दस विकेट ले चुकी हैं।

भारत - निकी प्रसाद (कप्तान), सानिया शास्त्रे, जी तृप्ति, जी कमलिनी, भाविका अहिं, ईश्वरी अवासरे, मिथिला विनोद, जारिता वीजे, सोनम यादव, पारुनिका सिंधोदेवी, केसी धृति, आयुषी शुक्रा, अर्दिता किशोरा, एम्पी शक्तम, वैष्णवी एषा।

समय - दोपहर 12 बजे से।

टीमें

भारत - निकी प्रसाद (कप्तान), सानिया शास्त्रे, जी तृप्ति, जी कमलिनी, भाविका अहिं, ईश्वरी अवासरे, मिथिला विनोद, जारिता वीजे, सोनम यादव, पारुनिका सिंधोदेवी, केसी धृति, आयुषी शुक्रा, अर्दिता किशोरा, एम्पी शक्तम, वैष्णवी एषा।

इंग्लैड - एची नोरग्रेव (कप्तान), फीबी ब्रेट, ऑलिविया ब्रिस्टेन, टिनी कोर्टीन कोलमैन, ट्रुडी जॉन्सन, कैटी जॉस, चालोंस लैवार्ट, इव ओलील, डेविना पेरिन, जेमिना सेंस, चालोंट स्ट्रब्स, अम्रता सुरेनकुराग, पृथ्वी थानावाला, एरिन थॉमस, प्रेस शुक्रा, अर्दिता किशोरा, एम्पी शक्तम, वैष्णवी एषा।

भारतीय महिला 400 मीटर टीम के कोच बने जेरी होलनेस

नई दिल्ली, एजेंसी। भारतीय एथलेटिक्स के मुख्य कोच राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व एथलेटिक्स के लेवल 5 के बहुत ही अनुभवी कोच हैं। कई ओलंपिक और विश्व चैंपियनशिप स्वर्ण पदक विजेता एवं लेन थॉम्सन और नेस्टा कार्टर जैसे एथलेटिक्स का मार्गदर्शन करने वाले जैसी कोच के माध्यम से वाहने के लिए उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं।

भारतीय एथलेटिक्स के मुख्य कोच राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व एथलेटिक्स के लेवल 5 के बहुत ही अनुभवी कोच हैं। कई ओलंपिक और विश्व चैंपियनशिप स्वर्ण पदक विजेता एवं लेन थॉम्सन और नेस्टा कार्टर जैसे एथलेटिक्स का मार्गदर्शन करने वाले जैसी कोच के माध्यम से वाहने के लिए उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं।

एथलेटिक्स के लेवल 5 के बहुत ही अनुभवी कोच हैं। उन्होंने जैमैका में कूछ बैहरीरान एथलेटिक्स को कोचिंग दी है जिसमें ओलंपिक और विश्व चैंपियनशिप पदक विजेता शामिल हैं। वह भारतीय मलिला 400 मीटर और 400 मीटर बाधा दौड़ टीम की जिम्मेदारी संभालेंगे जो इस समय तिरुवनंतपुरम में है। होलनेस का कार्यकाल शुरू में 2026 तक हांगा और उनके प्रदर्शन के आधार पर इसे बढ़ाया भी जा सकता है।

भारत-इंग्लैड के बीच चौथा टी-20 मैच आज

भारत के लिए दो बड़ी चिंता : एक्स्ट्रीम का खराब फॉर्म और तेज रपताए के सामने संजू सैमसन हो रहे फेल



पुणे (एजेंसी)। तेज रस्तार के सामने संजू सैमसन की कमज़ोरी और एक्स्ट्रीम का खराब फॉर्म और इंग्लैड के खिलाफ शुक्रवार को चौथे टी20 मैच से पहले भारतीय टीम प्रबंधन की चिंता का सबब होगा। राजकोट में तीसरा मैच हासने के बाद भारतीय टीम के पास मुंबई में दो फरवरी को होने वाले आखिरी मैच से पहले श्रुत्याला जीतने का एक और मौका है।

सूर्यकुमार यादव की टीम ने कोलकाता और चैंपियनशिप के लिए उल्कृष्टा केंद्र के लिए उल्कृष्टा के जैसे एथलेटिक्स का सामना की शुरूआत बांलादेश के खिलाफ उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व एथलेटिक्स के लेवल 5 के बहुत ही अनुभवी कोच हैं। कई ओलंपिक और विश्व चैंपियनशिप स्वर्ण पदक विजेता एवं लेन थॉम्सन और नेस्टा कार्टर जैसे एथलेटिक्स का मार्गदर्शन करने वाले जैसी कोच के माध्यम से वाहने के लिए उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं।

किया। ये बहुत खतरनाक तेज गेंदबाज नहीं हैं और सैमसन ने उड़ें बखूबी खेला। वहीं इंग्लैड के जोफा आर्टर और मार्क चूड 145 से 155 किमी की रस्ता से गेंद देखते हुए खेलने के लिए परस्परी का रास्ता नहीं कर पा रहे। बांलादेश के खिलाफ उल्कृष्टा ने तस्करी एवं तज़ीम हासन के लिए उल्कृष्टा के जैसे एथलेटिक्स का मार्गदर्शन करने वाले जैसी कोच के माध्यम से वाहने के लिए उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं।

किया। ये बहुत खतरनाक तेज गेंदबाज नहीं हैं और सैमसन ने उड़ें बखूबी खेला। वहीं इंग्लैड के जोफा आर्टर और मार्क चूड 145 से 155 किमी की रस्ता से गेंद देखते हुए खेलने के लिए परस्परी का रास्ता नहीं कर पा रहे। बांलादेश के खिलाफ उल्कृष्टा ने तस्करी एवं तज़ीम हासन के लिए उल्कृष्टा के जैसे एथलेटिक्स का मार्गदर्शन करने वाले जैसी कोच के माध्यम से वाहने के लिए उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं।

वहीं, दूसरे ने लिखा- मैटान पर केप्टन कूल, फैन बनकर बहा रहे पसीना। यहां तक कि परस्परी की भी प्रौढ़ी भावना में डीएराएस और एफिक्जिरेशन स्पिस्टर्स की जूलर टीम के लिए उल्कृष्टा के जैसे एथलेटिक्स का मार्गदर्शन करने वाले जैसी कोच के माध्यम से वाहने के लिए उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं।

बता दें कि चैंपियंस ट्रॉफी की मौका में आराम दिया गया और वह चौथे मैच तक फिट हो सकते हैं। गंभीर जब कोलकाता नाइट राइडर्स के मेंटोर बने तब रिक्क को 2024 आईसीएल में कुल 70 गेंद खेलने को मिली और वह टी20 विश्व कप टीम में जगह नहीं बना सके।

अपनी गेंदबाजी के दम पर शिवम दुबे को टीम पर जाह मिली थी। भारतीय मध्यमकम भी इंग्लैड के स्पिनर आदित रशीद को नहीं खेला पा रहा है और ऐसे में फिट नहीं हो सकता है।

परस्परों पर जमकर करने की चौकी बैठे हैं कि विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं।

वहीं, दूसरे ने लिखा- मैटान पर केप्टन कूल, फैन बनकर बहा रहे पसीना। यहां तक कि एम्पीसीडी भी प्रौढ़ी भावना में डीएराएस और एफिक्जिरेशन स्पिस्टर्स की जूलर टीम के लिए उल्कृष्टा के जैसे एथलेटिक्स का मार्गदर्शन करने वाले जैसी कोच के माध्यम से वाहने के लिए उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं। वह विश्व राधाकृष्णन नायर ने कहा, होलनेस टीमिंग नायरुम में राष्ट्रीय उल्कृष्टा केंद्र से जुड़ गए हैं।

वहीं, दूसरे ने लिखा- मैटान पर केप्टन कूल, फैन बनकर

डीएवी गांधीनगर कर छउवामन 'सर्वोदय सहीदमन' कर करलयं सैषनिक भ्रमन



रांची। काके रोड इस्थित डीएवी गांधीनगर पब्लिक इस्कूल कर बिद्यार्थीमन 'गांधी दर्शन' कार्जकरम कर तहत धुर्व कर विनियोग कर तहत धुर्व कर विनियोग संस्थान सर्वोदय आश्रम कर सैषनिक भ्रमन करलयं। सामाजिक संस्था रिलेशंस कर दन से राष्ट्रपिता महात्मा गांधी कर पुण्यतिथि में उनके भ्रमन

करलक। ई अवसर में मधु गोतिया कर तौर में छोटानागपुर खादी ग्रामोदयोग संस्थान कर संरचक अभ्य चौथी, डीएवी सचिव भावना चौथी, डीएवी गांधीनगर कर प्राचार्य प्रदीप कुमार ज्ञा उपस्थित रहयं। विसिट गोतिया कर तौर में सामाजिक संस्था रिलेशंस कर निदेसक आशुतोष

दिवेही, भजन गायक मनीष सोनी संगे ढेरे गनमाच्य व्यक्ति उपस्थित रहयं। छोटानागपुर खादी ग्रामोदयोग संस्थान 1928 में बहन रहे। ई झारखण्ड कर सउवसे पूरन खादी संस्था हेके। ई अवसर में छउवामन राष्ट्रपिता महात्मा गांधी कर जीवनी उपर आधारित पूरा आश्रम कर भ्रमन करलयं।

हियं आए के विद्यार्थीमन चरखा चलायेक कर बिधि के बारीकी से जानलयं। मधु कर विसेसता कर विस्तृत जानकारी प्राप्त करलयं। ई अवसर में छउवामन के महात्मा गांधी कर बताल गेल डहर में चलक कर संकल्प भी देवाल सिल्क, सिल्क कामन आउर विद्यार्थी गेलक। गांधी दर्शन कार्जकरम से छउवामन ढेरे उत्साहित रहयं।

मौका में रंची कर भजन गायक मनीष सोनी गांधी कर प्रिय भजन रघु चति राजव राजा राम गाय के उनके श्रद्धांजलि देलयं। ई अवसर में नलिनी, कौशल सिंह, संद्या रानी आदि इस्कूल कर सिल्क, सिल्क कामन आउर विद्यार्थी गेलक।

प्रातः

भारत कर स्वतंत्रता संग्राम में आपन प्रान का आहुति देवेक वाला सहीदमन कर स्मृति में आइज अ आयुक्त काजलय में मिनट कर मौन राखल गेलक। सहीद दिवस कार्जकरम में आयुक्त बालकिशन मुंडा कर नेतृत्व में आयुक्त काजलय कर पदाधिकारी आउर कर्मीमन 2 मिनट कर मौन राख्ख

कर्तव्य के निभाएक कर प्रेरना देवेक। सहीद दिवस कार्जकरम में आयुक्त कर सचिव विजय वर्मा संगे आयुक्त कार्यालय, प्रमंडलीय सूचना एवं जनसंपक कार्यालय, क्षेत्रीय परिवहन प्राधिकार कार्यालय, क्षेत्रीय शिक्षा संयुक्त निदेसक कार्यालय कर पदाधिकारी आउर सउतमन कर आदर्स आउर सउत कर्मीमन उपस्थित रहयं।



सहीदमन कर स्मृति में दू मौनी अमावस्या कर बिसेस आस्था कर परब में प्रसाद बितरन मिनट कर राखलयं मौन

रांची। रांची समाहणालय वर्ल्स-ए-इस्थित सभागार में 30 जनवरी, 2025 के जिला कर सउव बीरी अधिकारी/पदाधिकारी/करमीमन भारत कर स्वतंत्रता संग्राम में



आपन प्रान कर आहुति देवेक वाला सहीदमन कर स्मृति में सहीद दिवस के 2 मिनट कर मौन धरन करते उनके श्रद्धांजलि देलयं। सउव उनकर बलिदान के याइद करलयं।

रांची। मौनी अमावस्या में इटकी रोड इस्थित राधारानी कुष्ठ आश्रम इटकी रोड में रहेक वाला 200 गो कुष्ठ रोगीमन कर बीच दूहर कर भोजन प्रसाद कर रूप में वितरित करलयं। इटकी रोड भदानी बिल्डकॉफ कर स्व. दयाराम भदानी कर स्मृति में आपन आवा प्रवीण भदानी कर सुभकामना कर संगे श्रेयस भदानी आपन सहजोगी अनन्या मंगल कर हाथ से ई काम करलयं।

सेवा विभाग विश्व हिन्दू परिषद झारखण्ड कर प्रवक्ता संजय सरोक बतालय कि ई आयोजन कर बेवक्ता प्राप्त सह-सेवा प्रमुख अशोक कुमार अग्रवाल आउर प्राप्तीय उपाध्यक्ष गणेश प्रसाद सिंह मुंडा आउर जितेन्द्र महतो आपन सहजोगी संसामन कहर रहयं। एखन 10 दिन पहले राधा रानी कुष्ठ आश्रम निवासी राज कुमार कर प्राकृतिक कारन से दहवासन होय जाए रहे, जेकर दाह संस्कार कर सहजोगीमन कर संगे मिहल के पुण्यात्मा कर सद्गति ले सउव

मिहल के प्रार्थना करलयं। कर द्वारा करल जाए रहे। स्व राजू कुमार कर आपन बहिन आउर भाभी भी ई कार्जकरम में आपन उपस्थिति दर्ज करलयं। सेवा विभाग कर कार्जकरमन मिहल के संजय सराफ बतालय कि श्रेयस भदानी सनिनार के पहाड़ी मंदिर रांची कर पीछे सुजन हेल्प परिवार कर मंदबुद्धि आउर मुक बधिर छउवामन कर बीच एक फलदायी होवेल। ई निमित देवल गेल दान बहुत महत्व कहोहेल। सेवा विभाग विश्व हिन्दू परिषद कर

प्रवक्ता संजय सराफ बतालय कि श्रेयस भदानी सनिनार के पहाड़ी मंदिर रांची कर पीछे सुजन हेल्प परिवार कर मंदबुद्धि आउर मुक बधिर छउवामन कर बीच एक फलदायी के प्रसाद भोजन कर रूप में आपन सहजोगी अनन्या मंगल कर संगे वितरित करवयं।

नागपुरी कविता

उम्मीद कर फूल

गरीबधरे जनम ले हिस,
तनि पढ़-लिख मंझ्याँ,
उम्मीद कर फूल फूलेल,
दृढ़-संकल्प से हियाँ।



सिक्खा कर महातम के,
तोय नी बूझत हिस,
तोय का ले.., पढ़े-लिखे,
नी खोजत हिस।।

संघर्ष आउर साहस,
तोय नी करत हिस,
धैर्य बनाय के,
तोय नी रहत हिस।।

जीवन के उंचाई तक,
सिक्खाय तो लेजेल,
सिक्खाय मान-सम्मान,
सपना साकार करेल।।

सिक्खा आत्मविज्वास के,
बायां हों करेल,
उज्ज्वल भविस्य ले ई,
दीया हों बारेल।।

गरीबधरे जनम ले हिस,
तनि पढ़-लिख मंझ्याँ,
'उम्मीद कर फूल' फूलेल,
दृढ़-संकल्प से हियाँ।।

झामुमो जयनगर कर सम्मेलन एक के, बैठकी में सामिल होलयं पूर्ब बिधायक



कोडरमा। बरकटा विधानसभा छेतर अन्तर्गत जिला कोडरमा कर परखेड जयनगर कर झारखण्ड मुक्ति मोर्चा, परखेड कमेटी कर सम्मेलन जिला समिति कर निदेस में 1 फरवरी, 2025 के होवी। पंचव हाऊस डंडाडीह में परखेड सम्मेलन होवी। इनके में परखेड कमेटी कर गन होवी। संगी, झामुमो जयनगर परखेड में 25000 सदस्य बनावी। बैठकी में पूर्व बिधायक (बरकटा) जानकी प्रसाद यादव कर काहलय कि हिमन भले हे चुनाव हाइर जाए ही, मकिल जमीन नई हाइर ही। बरकटा विधानसभा छेतर कर जनता कर सूख-दुख में हमेसा लखे ठडा रहमू। राज भले हे अबुआ सरकार बेहतर करत हे। राज कर आधी आधी आदावी के मंझ्याँ सम्मान योनान तत्त 2500 रुपये देइ के उनके आर्थिक रूप से स्वालाबी बनायेक कर चरचा रास्त्रीय अस्तर में होवत हे। परखेड सम्मेलन में स्वामी देवेद प्रवक्ता कर समाजसेवा कर आदावी के मंझ्याँ सम्मान योनान तत्त 2500 रुपये देइ के उनके आर्थिक रूप से स्वालाबी बनायेक कर चरचा रास्त्रीय अस्तर में होवत हे।

प्रसाद यादव, जिलाध्यक्ष विरेन्द्र यापडेय बतौर मुध गोतिया कर सम्मिलित होवयं।

ठंडा में जरूरतमंदमन के समाजसेवी बांटलयं कंबल

पिठोरिया। कड़को के ठंडा के देखते जरूरतमंदमन के समाजसेवी भी उनकर सुख-दुख में संग देवेक देवेद प्रकाश 1000 गों कंबल बांटलयं। ऊ पिठोरिया छेतर कर जिग्यावाही करते जाए ही, मकिल जमीन नई हाइर ही। बरकटा विधानसभा छेतर कर जनता कर सूख-दुख में हमेसा लखे ठडा रहमू। राज कर अबुआ सरकार बेहतर करत हे। राज कर आधी आधी आदावी के मंझ्याँ सम्मान योनान तत्त 2500 रुपये देइ के उनके आर्थिक रूप से स्वालाबी बनायेक कर चरचा रास्त्रीय अस्तर में होवत हे।

परखेड सम्मेलन में स्वामी देवेद प्रवक्ता कर समाजसेवा कर आदावी के मंझ्याँ सम्मान योनान तत्त 2500 रुपये देइ के उनके आर्थिक रूप से स्वालाबी बनायेक कर चरचा रास्त्रीय अस्तर में होवत हे।

कार्जकरम में स्वामी देवेद प्रवक्ता कर समाजसेवा कर आदावी के मंझ्याँ सम्मान योनान तत्त 2500 रुपये देइ के उनके आर्थिक रूप से स्वालाबी बनायेक कर चरचा रास्त्रीय अस्तर में होवत हे।

कार्जकरम में स्वामी देवेद प्रवक्ता कर समाजसेवा कर आदावी के मंझ्याँ सम्मान योनान तत्त 2500 रुपये देइ के उनके आर्थिक रूप से स्वालाबी बनायेक कर चरचा रास्त्रीय अस्तर में होवत हे।

दयानंद पब्लिक इस्कूल में ग्रेजुएशन नाइट सेसन कर आयोजन

प्रातः नागपुरी संवाददाता

जमशेदपुर। दयानंद पब्लिक इस्कूल ग्रेजुएशन नाइट सेसन 2024-2025 कर इस्कूल परिसर में सुकरान के आयोजन होलयं। रांगारां आउर इंजाय कर वाला ई समारह कर सुकरान आप्सिसल स्वर्णा मित्रा कर पारंपरिक दीप जलाय के करलयं। ऊ हर छात्र कर किरियर में दृढ़ता, नवाचार आउर नैतिक नेतृत्व कर महत्वपूर्ण भूमिका उपरे जाए रहेलयं। जमशेदपुर आर्थ समाज द्रस्ट कर डॉ. आर.एन. शर्मा स्नातक कर संगे बातचीत करलयं। ई महत्वपूर्ण मौका में समिति कर सदस्य स्नातक के आपन कर मूल्य के बनाए राखेक ले

असिरबाद देवेक ले उपस्थित छात्रमन के सुभकामना देलयं। स्नातक के विभिन्न पुरस्कार आउर सिल्विद आउर बिभिन्न अन्य सम्मान परदान करते गेलक। उत्कृष्ट कर प्रति उनकर समर्पण आउर प्रतिवेदन करते प्रत्यासा कर संगे