







## संक्षिप्त

टाटा कटिहार ट्रेन से अवैध शराब जब्त चांडि। आगमी होली योहार के महेनजर रेलवे सुरक्षा बल (आरपीएफ) की विशेष जांच टीम ने टाटा कटिहार एक्सप्रेस (18181) के जनरल बोर्डी से अवैध अप्रैली शराब बरामद कर तरस्की के प्रयास को नाकाम कर दिया।

आरपीएफ पोर्ट चांडि की टीम जिसमें एसआई गुप्तपुर प्रसाद, एसआई एसके महती, जी. ओराब और तम्मूरे मंडल शामिल थे चांडि स्टेनेज पर विशेष जांच अधिकारी ने चला रही थी। लेटेफोन संख्या 2 पर जर ट्रेन पहुंची तो यात्रियों ने जनरल बोर्डी के दरवाजे के पास रखे तीन पिघु बैग के बारे में जानकारी दी जिनका कोई दावेदार नहीं था। जांच करने पर यह के अंदर ऑफिसर बैग्ज ब्रॉड के 288 पात्र या गोप जिनमें प्रत्येक की मात्रा 180 एमाल थी। जल शराब की कुल कीमत 37,440 रुपये आंकी गई है। आरपीएफ टीम ने बरामद शराब को आगे की कानूनी कार्रवाई के लिए सरकारी-खराक जिला आवासीय बिभाग को सोपां दिया। फिलहाल इस तरफी से जुड़े लोगों की पहचान और जांच जारी है।

**युवा राजद हजारीबाग के युवा जिला अध्यक्ष बने मनीष हजारीबाग।** हजारीबाग राजद के युवा जिला अध्यक्ष मनीष कुमार को मनोनीत किया गया। मनीष को गुरुवार को राती स्थित रात्रीय जनत दल के कार्यालय में युवा अध्यक्ष रंगन कुमार, प्रदेश उत्तराध्यक्ष अनिता यादव द्वारा पत्र दिया गया। साथ ही युवा अध्यक्ष और प्रदेश उत्तराध्यक्ष ने शुभकामनाएं दी और पाठी को मजबूत करने का संकल्प दिलाया। कार्यक्रम में धीरज यादव, नंदेश कुमार, रितेश यादव, निलेश यादव, प्रदीप महता सहित अन्य कार्यकारी शमिल थे।

**जेसीएम के कालेज सचिव ने थामा एडीवीपी का दामन मेदिनीनगर।** अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के द्वारा पलामू जिले अंतर्गत मेदिनीनगर के गणेश लाल अग्रवाल महाविद्यालय के कालेज इकाई के समिति पर एक कार्यरत थे। उन्होंने कहा कि इसे वहां पर कार्यकारीओं से वह भाव नहीं मिल पा रहा था जो भाव हमें चाहिए था। फिर हमने विश्व का सबसे बड़ा छात्र संघठन अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद का दस्य बनने को सोचा कि रात दिन के लिए सदैव कार्य करती रहती है।

**तेज रफ्तार ट्रक की टक्कर से बाइक सवार घायल**

लालेहार। जिले के बराबरी थाना क्षेत्र के डोरमी के पास एक तेज रफ्तार ट्रक ने बाइक सवार को जारीदार टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रुप से घायल हो गया। घायल की पहचान बरबाडी के हुटार गांव निवासी अनंत कुमार (30) पर आवासीय बायोडिनामिक रुप में गंभीर रुद्धि देखी गयी। उन्होंने कहा कि इसे वहां पर कार्यकारीओं से वह भाव नहीं मिल पा रहा था जो भाव हमें चाहिए था। फिर हमने विश्व का सबसे बड़ा छात्र संघठन अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद का दस्य बनने को सोचा कि रात दिन के लिए सदैव कार्य करती रहती रहती है।

**हजारीबाग में हवाई अड्डे के लिए जमीन अधिग्रहण की मांग को लेकर सीएम से मिले मनीष जायसवाल**

हजारीबाग। हजारीबाग लोकसभा क्षेत्र के सांसद मनीष जायसवाल हजारीबाग में प्रस्तावित हाई अड्डे के नियमन को लेकर स्क्रिप्ट है। उधावार को उन्होंने झारखंड विधानसभा भवन में मुख्यमंत्री कार्यालय पहुंचकर झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन से मुलाकात किया और हजारीबाग हवाई अड्डा के लिए जमीन अधिग्रहण करते हुए निर्माण कार्य को अविनंत शुरू करने को विश्वास करता है। उसने जायसवाल के साथ-साथ एक बैठक की जायसवाल ने यह बताया कि हजारीबाग में हवाई अड्डा के निर्माण हो जाने से यात्रियों को सुविधा के साथ-साथ, इस क्षेत्र ने व्यापार एवं पर्यटन को भी बढ़ावा मिलाया। जिससे रोजगार के नए अवसर भी सृजित होंगे।

# सभी महिलाओं के प्रति माह 2500 रुपये दे सरकार : सत्येंद्र नाथ तिवारी

**प्रातः नागपुरी प्रतिनिधि गढ़वा। झारखंड विधानसभा के बज सत्र के दौरान गुरुवार को गढ़वा विधायक सह विधानसभा की सामान्य प्रयोजन समिति के सभापति सत्येंद्र नाथ तिवारी ने सरकार पर बादाखिलाफी का आरोप लगाया। राज्य की सभी महिलाओं को प्रति माह 2500 रुपये देने की मांग की।**

**श्री तिवारी ने कहा कि हेमंत सोरेन सरकार ने चुनाव से पूर्व अपनी घोषणा पत्र में राज्य की सभी महिलाओं को 2500 रुपये प्रति महीना देने का वादा किया था। चुनाव जीतने ही सरकार अपने वादे से मुक्त गई।**

**विधायक उरांव ने बताया कि बाबमगुट जलाशय बिहार सरकार द्वारा बनवाया गया था, लेकिन समय-समय पर मरम्मत न होने के साथ धोखा है।**

**गढ़वा विधायक ने सरकार से सभी महिलाओं के बाजाना में नया नियम लागू कर राज्य की लाखों महिलाओं को योजना से वर्चित करने का काम कर रही है। यदि हां, तो कब तक? और यदि नहीं, तो क्यों?**

**विधायक उरांव ने बताया कि बाबमगुट जलाशय बिहार सरकार द्वारा बनवाया गया था, लेकिन सरकार द्वारा निर्माण के बाद से**

**कारण इसमें गाद भर गया है।**

**उन्होंने यह भी कहा कि बिहार सरकार द्वारा निर्माण के बाद से**

**की।**

**श्री तिवारी ने गढ़वा विधानसभा क्षेत्र अंतर्गत भेगल प्रखंड के मथुरा चौक से लगामा एआईडी होते से हस्तक्षेप करने के माम**

**कारण इसमें बंका रोड से सारना**

**पीपल होते हुए एनच 75**

**झुमेलवा टोला तेनार सिवाना**

**तक, ग्राम दलेली में बेलवाताड़**

**मुना उरांव के घर से माहताम**

**निर्माण की मांग की।**

**ग्राम गोदा में बंका रोड से सारना**

**पीपल होते हुए एनच 75**

**झुमेलवा टोला तेनार सिवाना**

**तक, ग्राम दलेली में सड़क**

**मुना उरांव नियमित करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**सिवाना तक, गेवा भेड़ियाही**

**मोड़ से यूरिया नदी तक, तेनार**

**पाईका टोला पीच रोड से बथान**

**होते हुए वनसीमा तक सड़क**

**निर्माण की मांग की।**

**सिवाना**

**तक, गेवा**

**भेड़ियाही**

**मोड़ से यूरिया नदी तक, तेनार**

**पाईका**

**टोला पीच रोड से**

**बथान**

**होते हुए वनसीमा तक सड़क**

**नियमित करने की मांग की।**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी जांच करने के बाद से**

**पूर्णांद मूर्ख और आरोपी ज**





थोड़ी सी सावधानी से  
डायबिटीज के मरीज भी ले  
सकते हैं होली का मजा



होली खाने-पीने और लोगों से मिलने-जुलने का मौका होता है। होली के दिन दोस्त-शिरदार मिलते हैं, पार्टीजों का दौर चलता है। लेकिन इन पार्टीजों और बेवकूफ खाने-पीने का बुरा असर उन लोगों के शरीर पर ज्यादा पड़ता है जो पहले से ही किसी शारीरिक समस्या से जूझ रहे हैं। त्योहारों के दौरान खान-पान में लापरवाही बरतने से डायबिटीज के मरीजों की परेशानी बढ़ जाती है। आज इस त्योहारी सीजन पर हम आपके साथ कुछ ऐसे टिप्पणी शेयर कर रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप पूरे जोश के साथ होली का मजा ले पाएंगे, वो भी बीमारी की चिंता किए बिना।

**होली के दौरान ब्लड शुगर लेवल को कैसे रखें कंट्रोल**

विशेषज्ञों का कहना है कि होली के बाद बड़ी संख्या में लोगों का ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है। पिछले कुछ सालों के आंकड़ों पर गर्व करे तो त्योहारी सीजन के दौरान 250 डब्लू/सरुसे ऊपर ब्लड शुगर लेवल लाले लोगों के ब्लड शुगर लेवल में 15 फीसदी की बढ़ोतारी देखी गई है, जबकि 300 डब्लू/सरुसे ऊपर ब्लड शुगर लेवल लाले लोगों में 18 फीसदी की बढ़ोतारी देखी गई है। इस होली पर डायबिटीज के मरीज अपने खान-पान पर थोड़ा कंट्रोल रखकर अपनी सेहत को बेहतर रख सकते हैं और त्योहार को भी उत्तीर्ण और खुशी के साथ मना सकते हैं।

**थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कई बार खाएं**

अगर डायबिटीज के मरीज एक बार में बहुत सारा खाना खाने की बजाय थोड़े-थोड़े अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाएं, तो वे अपने ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित कर सकते हैं। ऐसा करने से मरीजों के खून में शुगर लेवल सामान्य रहेगा और शरीर को पूरे पांषक तत्व भी मिलेंगे।

**फास्ट फूड की जगह पौष्टिक स्नैक्स खाएं**

त्योहार की बहल-पहल और उत्साह में खाने-पीने से समझौता न करें। जिनमां ही सके फास्ट फूड से बचें और तले-भुने और मसालेदार खाने से दूरी बनाए रखें। साथ ही विस्किट, समोसे, कचौड़ी और पकोड़े जैसी खाद्य सामग्री खाने से बचें। फास्ट फूड की जगह फल और हल्के भुने नैनक्स खाएं।

**शराब और अन्य नशीले पदार्थों के सेवन से बचें**

होली के त्योहार के मौके पर ज्यादातर लोग दोस्तों और शिरदारों से मिलकर खुशी जाहिर करने के लिए शराब का सेवन करते हैं। शराब आपके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाती है। इसलिए जहां तक ?हो सके शराब या अन्य नशीले पदार्थों का सेवन करने से बचें और अपने रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने का प्रयास करें।

**कोल्ड ड्रिंक्स से बचें**

त्योहारों के दौरान कोल्ड ड्रिंक्स के सेवन से भी बचना चाहिए। कोल्ड ड्रिंक्स की जगह नारियल पानी या गीनी टी का प्राथमिकता देनी चाहिए।

**ब्राउन राइस खाएं**

ज्यादातर लोग सफेद चावल खाना पसंद करते हैं। लेकिन डायबिटीज के रोगियों को सफेद चावल खाने से बचना चाहिए। दब्लूएसल, सफेद चावल में ग्लाइसीमिक इंडेक्स अधिक होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को तेजी से बढ़ाता है। इसलिए सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस या साबुत अनाज का सेवन करना चाहिए।



## भुने हुए अमरुद के लाभ जानकर हो जाएंगे हैरान

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खान-पान पर विशेष ध्यान देना बेहद ज़रूरी होता है। अच्छी सेहत के लिए लोगों को आहार में पौष्टिक खाद्य पदार्थों का शामिल करना चाहिए, इसके साथ ही तरह-तरह के फल का भी सेवन करना चाहिए। अमरुद फल खाना हर किसी को पसंद होता है। स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी अमरुद काफी फायदेमंद होता है। अमरुद स्वास्थ्य को ठीक रखता है, इसमें पोषक तत्वों की प्रचुरता होती है। अमरुद में पर्याप्त मात्रा में विटामिन एवं एटीऑक्सीडेट, विटामिन ए, विटामिन री, पॉटेशियम, कॉपर और मैग्नीज जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं।

**भुने हुए अमरुद खाने के फायदे**

भुने हुआ अमरुद खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है। यह सेहत के लिए भी अच्छा होता है। अमरुद पांषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें फाइबर, एंटीऑक्सीडेट, विटामिन ए, विटामिन री, पॉटेशियम, कॉपर और मैग्नीज जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से कब्जा, गैस और पैट फूलने जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। भुने हुए अमरुद में कैल्शियम और फास्फोरेस होता है। ये हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसे खाने से खराब कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रित रहता है।

भुने हुए अमरुद खाने से राहत दिलाते हैं। अमरुद की तरीकी आमतौर पर ठंडी होती है। ऐसे में भुने हुए अमरुद खाना सेहत के लिए अच्छा होता है। अमरुद में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करते हैं। सर्दीयों में भुने हुए अमरुद खाने से सर्दी-खांसी जैसी समस्याएं दूर रहती हैं।

भुने हुए अमरुद सर्दी-खांसी से राहत दिलाते हैं। अमरुद की तरीकी आमतौर पर पर्टी भी होती है। ऐसे में भुने हुए अमरुद खाना सेहत के लिए अच्छा होता है। अमरुद में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करते हैं। सर्दीयों में भुने हुए अमरुद खाने से सर्दी-खांसी जैसी समस्याएं दूर रहती हैं।

अमरुद में पॉटेशियम और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। ये दिल से जुड़ी समस्याओं से राहत मिलती है। भुने हुए अमरुद में कैल्शियम और फास्फोरेस होता है। ये हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसे खाने से हड्डियों में भरपूर मात्रा में होती है। और जोड़ी के दर्द से राहत मिलती है।

भुने हुए अमरुद सर्दी-खांसी से राहत दिलाते हैं। अमरुद की तरीकी आमतौर पर ठंडी होती है। ऐसे में भुने हुए अमरुद खाना सेहत के लिए अच्छा होता है। अमरुद में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करते हैं। सर्दीयों में भुने हुए अमरुद खाने से सर्दी-खांसी जैसी समस्याएं दूर रहती हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से रेशे रोगी को रोकने में खा सकते हैं।





भारत-न्यूजीलैंड

## गोल्डन बैट के लिए रविन रविंद्र और विराट कोहली में होगी टक्कर



नईदिल्ली (एजेंसी)। चैपियंस ट्रॉफी 2025 के तहत भारत और न्यूजीलैंड के बीच फाइनल मुकाबला खेला जाना है। इस दौरान सबकी नज़र टूर्नामेंट में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज पर होगी जिसे गोल्डन बैट मिलेगा। इस अवॉर्ड के लिए रचन रविंद्र और विराट कोहली के बीच टक्कर है। इसी तरह गोल्डन बैट के लिए मैट हैनरी और मोहम्मद शमी आमने-सामने हैं।

### चैपियंस ट्रॉफी 2025

#### के टॉप स्कोर

227 रन - बेन डंकर, इंडिलैंड  
226 रन - रविन रविंद्र, न्यूजीलैंड  
225 रन - जो रूट, इंडिलैंड  
217 रन - विराट कोहली, भारत  
216 रन - इड्रिस जादरान, अफगानिस्तान

इस लिस्ट में 195 रन बनाकर श्रेयस अश्वर छठे स्थान पर बने हुए हैं। अगर वह रुप स्टेज की तरह फाइनल में भी अच्छी पारी खेलने में सफल रहे तो वह भी गोल्डन

**ग्रुप चरण में भारत से हार अतीत की बात फाइनल एक नया दिन होगा : डेरिल मिशेल**



बहुम में नहीं पड़ना चाहते हैं कि भारत को एक ही स्थान पर खेलने का फायदा मिलेगा। उन्होंने 4 मैचों में 143 रन बनाए हैं लेकिन उनकी स्ट्राइक रेट (140.20) इस वक्त सबसे ज्यादा है। उनके बाद दक्षिण अफ्रीका के डेविड मिलर (139.08) का नाम आता है। ऑस्ट्रेलिया के जोश इंगलस

दुर्बर्ड (एजेंसी)। न्यूजीलैंड के मध्यक्रम बल्लेबाज डेरिल मिशेल ने कहा कि ग्रुप चरण में भारत से हार अतीत की बात है और फाइनल एक नया दिन होगा। न्यूजीलैंड ने लाहौर के गदाकी डेरिल मिशेल के गदाकी से पाकिस्तान को 50 रन से हराकर चैपियंस ट्रॉफी के फाइनल में पहुंचने पर उत्साहित है।

उन्होंने कहा, "फाइनल एक नया मैच होगा और हम वास्तव में इस चुनौती का समना करेंगे और परिस्थितियों से सामने बढ़ाने को लेकर उत्साहित हैं। उपर्युक्त है कि हम उन पर दबाव बनाने में सफल रहेंगे।"

लॉस एंजिल्स में जीवन जेम्स की बात फाइनल एक नया दिन होगी : डेरिल मिशेल

लॉस एंजिल्स (एजेंसी)। न्यूजीलैंड के ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता लॉस जेम्स 50,000 करियर पॉइंट बनाने वाले इतिहास के पहले एनबीए खिलाड़ी बन गए हैं। 40 वर्षीय लॉस एंजिल्स लेकर्स स्टर ने मगलबार को न्यू ऑस्ट्रेलियन पेलिकन्स के लिफाफ घर पर एनबीए गेलर सीजन गेम के दौरान तीन-पॉइंटर की।



अमेरिकी खिलाड़ी के संयुक्त स्कोर में अब 136-115 से जीत हासिल की।

न्यू ऑस्ट्रेलियन पेलिकन्स के खिलाफ लेकर्स 41,871 नियमित-सीजन अंक और 8,162 के मैचअप में जेम्स को सर्फ एक पॉइंट की

जस्तर थी। उन्होंने फहले क्राटर में 8-34 मिनट शेष रहते लुका डॉनसिक फोर्ड से लेफ्ट विंग से तीन-पॉइंटर लगाया। उन्होंने 34 पॉइंट, 8 रिबार्ड और 6 असिस्ट किए, जिससे लेकर्स ने पेलिकन्स पर 136-115 से जीत हासिल की।

अमेरिकी खिलाड़ी के संयुक्त स्कोर में अब

करीम अब्दुल-जब्बार को पैछी छोड़ दिया।

रिंजर रखा है। यदि 9 मार्च की निर्धारित तिथि पर बारिश के कारण खेल बाधित होता है, तो मैच अगले दिन फिर से शुरू किया जाएगा।

वैसे भी अगर वेदर रिपोर्ट देखी जाए तो 9 मार्च को दुर्बर्ड में हल्के बादल आए रहने की उम्मीद है। अधिकतम तापमान 32 तो न्यूजीलैंड 23 डिग्री सेल्सियस रहने की उम्मीद है।

क्रिकेट फैंस को याद है कि चैपियंस ट्रॉफी 2002 का फाइनल मुकाबला दो बार बारिश के कारण प्रभावित रहा था। उत्तम कुमाबला भारत और श्रीलंका की टीमों के बीच खेला गया था। उस समय जिज्वर डे का इतना प्रचलन नहीं था लेकिन जब फाइनल में रिंजर डे लेकर मैच करवाया गया तो उस दिन इंद्र देवता को

## खेल

# सचिन तेंदुलकर के इस शॉट से 15 साल पीछे पहुंच गए वॉटसन, मैच के बाद खुलकर बात की

7 चौके और 4 शनदार छवके की बदौलत तेंदुलकर ने बनाए 64 रन

बडोदरा (एजेंसी)। खचाखच भरे बीसीए स्टेडियम में सचिन तेंदुलकर की शानदार बल्लेबाजी देखने को मिली, जब इस मुकाबले के बीच खेले गए हाई स्कोरिंग इंटरनेशनल मास्टर्स लीग (आईएमएल) 2025 के बीच में शानदार प्रदर्शन किया। तेंदुलकर ने महज 33 गेंदों पर 64 रन की तेज पारी खेली, जिसमें 7 चौके और 4 शनदार छक्के लगाए हैं। ग्लैन फिलिप्स 7 छक्के लगाकर संयुक्त तौर पर इस लिस्ट में दूसरे स्थान पर हैं। भारत की ओर से हाईपरिंग पांडिया ने सर्वाधिक 5 छक्के लगाए हैं। केएल राहुल 4 तो श्रेयस अश्वर ने 3 हाईपरिंग और 4 शनदार स्ट्रेट छक्का था, जिसमें उन्होंने बेकौफ होकर आक्रमण का सामना किया।

इस शॉट ने न सिफर प्रशंसकों को रोमांच नहीं किया, बल्कि विपक्षी कासान शेन वॉटसन को भी पुरानी यादें ताजा कर दीं, यांकोंक बाद में उन्होंने इसे 'रात का शॉट' करार दिया। तेंदुलकर के पुराने शॉट्स पर प्रतिक्रिया देते हुए पूर्व ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेटर ने कहा कि भारत के मुकाबले बल्लेबाज का स्ट्रेट ड्राइव देखना एक शानदार अनुभव था, और यह उन्हें 15 साल पीछे ले गया।

वॉटसन ने न सिफर प्रशंसकों को रोमांच नहीं किया, बल्कि विपक्षी कासान शेन वॉटसन को भी पुरानी यादें ताजा कर दीं, यांकोंक बाद में उन्होंने इसे 'रात का शॉट' करार दिया। तेंदुलकर के पुराने शॉट्स पर वॉटसन को भी गेंद पर लाया गया शानदार स्ट्रेट छक्का था, जिसमें उन्होंने बेकौफ होकर आक्रमण का सामना किया।

वॉटसन ने मैच के बाद कहा, हमने मैच जीत लिया, लेकिन मुझे लगता है कि सचिन ने रात का शॉट खेला। वह स्ट्रेट ड्राइव मुझे तुरत 15 साल पीछे ले गया। जिस तरह से उसने स्ट्रेट ड्राइव से छक्का मारा, मझे लगता है कि सभी लड़के चुप्पाचप तालियां बजा रहे थे। दो बोल्डरीन शॉट थे, स्ट्रेट ड्राइव से छक्का और फिर करव ड्राइव से छक्का। आप देख सकते हैं कि सचिन इस शॉट से कितने खुश हुए। उन्होंने तुरत अपना सिर नीचे कर दिया जैसे कह रहे हों कि मैं काम समय से यह शॉट खेलना चाहता था। वहां खेलना एक शानदार अनुभव था।

91 रन से हारी सचिन तेंदुलकर की इंडिया मास्टर्स- ऑस्ट्रेलिया मास्टर्स ने आईएमएल 2025 के एक रोमांचक मुकाबले में इंडिया मास्टर्स को 95 रन से हरा दिया। बडोदरा



के बीसीए स्टेडियम में खेले गए मुकाबले में ऑस्ट्रेलिया मास्टर्स ने पहले खेलते हुए 269 रन जड़े थे। जबाब में इंडिया की टीम 174 रन ही बना पाई। जेवियर डोहरी ने 10 वें ओवर में 4 वें गेंद पर आउट हो थे। जेवियर डोहरी ने 10 वें ओवर में तेंदुलकर (लॉन ऑन पर डेनियल किस्चियन द्वारा कैच) को 100/4 के स्कोर पर आउट करके एक बड़ा झटका दिया, जिसमें भारत की वापसी की उम्मीद खत्म हो गई। डोहरी ने 15 वें ओवर में 4 गेंदों में 3 विकेट लेकर खेल का रुख नियांक रूप से बदल दिया। 141/5 से 141/4 पर आ गया, जिसके बाद वह 174 रन ही बना सका। और मैच गंवा दिया।

इंडिया मास्टर्स पारी - 19.6 ओवर में 174 रन पर ऑल आउट

270 रनों का पांच करते हुए इंडिया मास्टर्स को तेजतर्क शुरूआत मिली थी। सचिन तेंदुलकर (33 गेंदों पर 64 रन, 8 चौके, 2 छक्के) और नमन ओझा (11 गेंदों पर 19 रन) ने 4 ओवर में ही स्कोर 48/0 रन बना दिया था। तेंदुलकर पहले फार्म में दिख रहे थे, असामीने द्वाइविंग और लॉपॉटिंग कर रहे थे। जेवियर डोहरी ने 10 वें ओवर में तेंदुलकर (लॉन ऑन पर डेनियल किस्चियन द्वारा कैच) को 100/4 के स्कोर पर आउट करके एक बड़ा झटका दिया, जिसमें भारत की वापसी की उम्मीद खत्म हो गई। डोहरी ने 15 वें ओवर में 4 गेंदों में 3 विकेट लेकर खेल का रुख नियांक रूप से बदल दिया। 141/5 से 141/4 पर आ गया, जिसके बाद वह 174 रन ही बना सका। और मैच गंवा दिया।

### दोनों टीमों की लेटेंस

इंडिया मास्टर्स - सचिन तेंदुलकर (कप्तान), नमन ओझा (विकेटकीपर), सौरभ तिवारी, सुरेश रैना, युसुफ पठान, स्टुअर्ट ब्रिटी, इस्फान पठान, वन नैगों, विनय कुमार, आरपी सिंह, मुनाफ पठेल।

ऑस्ट्रेलिया मास्टर्स - शेन वॉटसन (कप्तान), शॉन मार्श, बेन डंक, ब्रैंड हैडिन (विकेटकीपर), डेनियल किस्चियन, जेवियर डोहरी, ब्रेंट नैनेस, नाथन रियरडन, पीटर सिडल।

(133.67) भी इस लिस्ट में है।  
सबसे ज्यादा छक्के

### फैपियंस ट्रॉफी

#### 2025 गोल्डन बैट

हेड-टू-हेड क्रॉर्क (





## अग्निवीरमन कर पांचवां बैच कर आईएनएस चिल्का से पासिंग आउट परेड आइज

बहुदिल्ली। अग्निवीरमन कर पांचवां बैच कर पासिंग आउट परेड (पीओपी) 7 मार्च 2025 के कलशीयों नौसेना कमान कर गौवानिच्चत्र अईएनएस चिल्का में आयोजित होती है। पीओपी में दृष्टिशील नौसेना कमान कर गौवानिच्चत्र लगभग 2022 गो अग्निवीरमन कर परसिंधन कर काजकमन में मुख्य गोतिया रहवाय आउट सूर्योत्तर

भी समिल है, जेमन आईएनएस चिल्का में कलशीयों कर परसिंधन कर गौवानिच्चत्र अग्निवीरमन कर गौवानिच्चत्र उपलब्धि वाला दिग्मज आउट प्रतिष्ठित खेल हासिमन भी मउजूद रहवाय, जो अग्निवीरमन के

कर बाद पीओपी कर निरीछन करवय। इनकर उल्लेखनीय जात्रा से प्रेरन देवय। उनकर उल्लेखनीय जात्रा से प्रेरन देवय।

पासिंग आउट परेड न खली 16 सप्ताह कर विभिन्न परसिंधन, डिवीजन प्रारंभिक नौसेना परसिंधन कर सफल समाप्त के पुरस्कार/द्रोफी से सम्मानित करवय। कर प्रतीक आहे, बलकि जुळ ले तड्यार, विश्वसर्वीय, एकजुट आउट भविस ले तड्यार

भारतीय नौसेना में उनकर जात्रा कर भी प्रतीक आहे। भारतीय नौसेना कर यूट्यूब चैनल, फेसबुक पेज आउट छेतरीय दूरदरमन नेटवर्क में 7 मार्च 25 को 5.30 बजे से पासिंग आउट परेड कर सीधा परसारन करल जाई।

## अनुसासन, स्वस्थ प्रतिस्पर्द्धा आउट टीम भावना के बढ़ावा देवेला स्वेलकूट : राज्यपाल

■ झारखंड गृह रक्षा वाहिनी आउट अग्निसमन सेवा कर वारसिक खेलकूट प्रतिजोगिता सुरु

रांची। राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार झारखंड गृह रक्षा वाहिनी आउट अग्निसमन सेवा कर वारसिक खेलकूट प्रतिजोगिता 2025 कर उद्घाटन 6 मार्च के करलय। इन अवसर में ऊ कहलय विं खेलकूट हमिन कर जिनी में अनुसासन, टीम भावना आउट स्वस्थ प्रतिस्पर्द्धा के बढ़ावा देवेला। इन सासरीरक आउट मानसिक बिकास ले बहुत जरुरी आहे। ऊ झारखंड गृह रक्षा वाहिनी आउट अग्निसमन सेवा बिभाग द्वारा आपन जवानमन कर स्वास्थ्य आउट मनोबल के बढ़ाएक ले इन किसिम कर कर आयोजन कर सरावन करलय।

राज्यपाल गृह रक्षा वाहिनी आउट अग्निसमन सेवा कर जवान द्वारा राइज कर आंतरिक सुचा आउट आपदा प्रबंधन में निभाल जायेक



वाला भूमिका कर सराहना करलय।

बिना आगलायी कर घटना के गोकेक ऊ उल्लय किं हमिन कर अग्निसमन कर्मी जान कर परवाह करल

द्वारा झारखंड अग्निसमन विभाग के 150 कोरोड रुपया आवंटित करल जात है, जकर से ई बिभाग कर

तकनीकी दलता आउट प्रभावसीलता में वृद्ध होवी। राज्यपाल विषत बछर राष्ट्रपति द्वारा 'वीरता पुरस्कार'

से सम्मानित अग्निसमन कर्मी के बधाई देलय।

राज्यपाल कहलय कि झारखंड गृह रक्षा वाहिनी कर जवान राइज कर विभिन्न प्रतिज्ञान कर सुराणा, ट्रैफिक बेबस्था आउट चुनावी प्रक्रियामन में भी आपन महत्वपूर्ण भूमिका निभाते आवत हैं। ऊ इन भी कहलय विं गृह रक्षकमन कर मानदेव में वृद्ध होवेक से उनकर परिवारिक जिनी आउट छुउवान मन कर सिला में सहायता मिलत है।

ऊ

सुझाव देलय कि गृह रक्षकमन के उपलब्ध कराल जाए।

राज्यपाल सउब प्रतिभागीमन के

सुधकमन देते आसा बेकत करलय

कि इवारसिक खेलकूट प्रतिजोगिता

जावान के आपन प्रतिभागी देखायेक

आउट एक-दूसर कर संगे स्वस्थ

प्रतिस्पर्द्धा करेकर सउब प्रदान

करी ऊ सउब कर उज्ज्वल भविस

कर कमना करलय।

कहनाहिंया सोना कअर भांडार रहे

चांदी कअर भरमार रहे,

सेकर में का लरवे

इसन धूर-धूर।

छोटा नागपुर कअर

चमकरहे,

बड़ी दुर-दुर।

कोइला, बोकसाइड

लोहा, ताम्बा, है चुना पथर

तरसे कोन राईज देवे पारी टक्कर?

जरुरे बाहरी खेलैल है, छुर

छोटा नागपुर कअर

चमकरहे,

बड़ी दुर-दुर।

सरबत लरवे झारना कअर पानी

पिलै रहह गलै, महानी,

खोइल लेलै, ठङ्क फुसलाय के कंपनी

सिधा जन जाइन के कहलै

नर्खे तोहरे कअर निसानी। ऊ

छोटा नागपुर कअर

चमकरहे,

बड़ी दुर-दुर।

मुदा आब दिसथे धुंधूर।

छोटा नागपुर कअर

चमकरहे,

बड़ी दुर-दुर।

छोटा नागपुर कअर

चमकरहे,

बड़ी दुर-दुर।

छोटा नागपुर कअर

चमकरहे,

बड़ी दुर-दुर।

छोटा नागपुर

म्यूजिक बिडियो हिंदी: पहिल

आया न वो मेरा साजन, दूसर

: पतंग।

बिडियो पहिल, बुलैट, दूसर

: कोणी कांपाईत

ट्रैक्टर फिलिम: पहिल

तारस (संतानी भासा)

: अदिकुरु एज अदै (तमिल भासा)

बलकि गोता झारखंड कर फिलिम

प्रेमीमन ले ऐसो सानदार मंच प्रदान

कर गोलक। हिंया विभिन्न भासा

आउट दरमान कर समाप्त

स्क्रिनिंग होलक।

## समाज में महिला-पुरुष में समानता लानेक में सउबकट सहजोग जरुरी : डॉ ब्रजेश

■ अंतररास्त्रीय महिला दिवस कर असरम में प्रतिज्ञानित कर आयोजन

रांची। अंतररास्त्रीय महिला दिवस में रांची विश्वविद्यालय अंतर्रास्त्रीय भासन, निवंध, स्लोगन, चिवलाला आउट नुकङ्क नाटक कर आयोजन आर्यू कर आयंहू सभागर में 6 मार्च, 2025 के करलय। रांची विश्वविद्यालय कुलपति डॉ अंजीत कुमार सिन्हा कर दिसा निरदेस में रांची विविव कर रास्त्रीय सेवा योजना ईकाई आउट इंटर्नल कमेटी (महिला शोषण) कर संयुक्त तत्वावधान में भेल। विश्वविद्यालय कर रास्त्रीय सेवा योजना कर जाकर कार्जकरम समन्वयक डॉ. ब्रजेश कुमार इकर अध्यछता करलय।

आपन अध्यछता संबोधन में डॉ. ब्रजेश कुमार कहलय कि महिलामन हमिन कर समाज कर रीढ है।



एनकर अधिकार आउट सक्तिकरन ले हमिन के एकजुट होए के काम करेक होवी। महिला-पुरुष समाज में दिसंय, इकर ले सउब कर सहजोग आयंहू कर असरय करेक होवी।

एनकर अधिकारम कर सक्तिकरन के 8 मार्च कर अंतररास्त्रीय महिला दिवस कर मुख्य समारोह में समानता करल जाई।

कार्जकरम कर सफल संचालन दिवाकर, अतुल, नैन आउट निशता करतय।

आकाश, विश्वजीत, रिकेष, प्रणव, आर्द्धा, आकांक्षा, जया, सुमन, दीक्षा आदि कर उल्लेखनीय जोगदान रहे।

विजयकल मंडल में सामिल सदस्य

: भासन प्रतिज्ञानित :

डॉ सुनीता

कुमारी गुना, डॉ रुपा वर्मा, डॉ सुनील

भाटिया, डॉ जय नारायण महतो, डॉ प्रदीप कुमार सिंह।

विभिन्न प्रतिज्ञानित में आयोजित

जोगदान रहे। इनकर अंतर्रास्त्रीय भासन के लिए आयोजित

समानता करतय।

कार्जकरम के समन्वयक प्रो. आशा रानी करकेता,

विभागाच्छ गोलै