



राष्ट्रीय नवीन मेल

डालटनगंज (मेदिनीनगर) एवं रांची से एक साथ प्रकाशित

www.rastrriyanaveenmail.com • डालटनगंज • आवण शुक्र पक्ष 07 • विक्रम संवत् 2080 • सोमवार, 24 जुलाई 2023 • वर्ष-29 • अंक-278 • पृष्ठ-12 • मूल्य ₹ 2.00

NEWS इन ब्रीफ

एटीएस ने कालू लामा गिरोह के अपाराधी शुभम विश्वकर्मा को गिरफ्तार किया

रांची। एटी ईरेस्ट स्क्वाड (एटीएस) और रांची पुलिस ने संयुक्त रूप से कारबाई करते हुए कालू लामा (मुरी) गिरोह के अपाराधी शुभम विश्वकर्मा को एटीएस पकड़ लिया है।

जानकारी के मुताबिक, एटीएस की टीम ने शुभम विश्वकर्मा को शनिवार रात हरमू रोड स्थित मुक्त धाम के पास से पकड़ा है।

एकड़े गये अपाराधी से एटीएस

की टीम ने शुभम विश्वकर्मा को शनिवार रात हरमू रोड स्थित मुक्त धाम के पास से पकड़ा है।

उल्लेखनीय है कि 2022 को मोराहाबादी मैदान के

पास अपाराधी कालू लामा पर

लव कुश शर्मा गिरोह के

अपाराधियों ने अंधारुद्धा फारसिंग

की थी। कालू लामा के गर्दन में

गोली लगाने से मौके पर ही मौत

हो गयी थी। जबकि दूसरे

अपाराधी शुभम विश्वकर्मा को

गंभीर हालात में रिस्स भर्ती

कराया गया था।

ऑटो चालक ने रुपये

नहीं देने पर मालिकिन

को मारी गोली

दुमका। दुमका नगा थाना थेन

से शनिवार की रात कीबब दो

बजे एक महिला को गोली मारने

का मालिना सामने आया है। यहां

हांसदा क्लीनिक के सामने मांझी

टोला में पैसा नहीं देने पर ऑटो

चालक रुपलाल हांसदा ने

संगीता किस्कु (35) को गोली

मार दी। असापास के लोगों ने

गंभीर हालात में महिला को

मेडिकल कॉलेज अस्पताल में

भर्ती कराया, जहां चिकित्सकों ने

बेहतर इलाज के लिए उसे

धनबाद रेफर कर दिया। मांझी

टोला की रहने वाली महिला

अपने बेटे और बेटी के साथ

रहती है। उसका एक ऑटो है,

जिसे जामा थाना क्षेत्र के असंथर

गांव का रहने वाला रूपलाल

हांसदा चालता है। रूपलाल रोज

शाम के घर अपने गांव

पर लगाने के बाद अपने गांव

चला जाता है। कभी कभार देर

होने पर मालिकिन के घर में भी

रुक जाता है। पुलिस का

कहना है कि रात की नशी में

धूत ऑटो चालक ने महिला से

पैसों की गोली की थी। महिला

ने पैसे देने से इंकार किया तो

दोनों में गोली ही गई। इसके

बाद चालक महिला के पेट में

गोली मारकर भाग गया। शोर

सुनकर असापास के लोग दौड़

और महिला को मेडिकल

कॉलेज में भर्ती कराया

सुन्ना पुलिस

परियोजना के प्रभारी

अरविंद कुमार का कहना है

कि महिला को बेहतर इलाज

के लिए धनबाद रेफर कर दिया

गया है। आरोपित की तलाश में

छापेमारी की जा रही है।

झारखंड में 29 जुलाई तक रुक-रुक कर होगी बारिश

रांची। झारखंड के

अधिकारी जिलों में हवा के

साथ रुक-रुक बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

झारखंड में मानसून सक्रिय

हुआ है। यह बजे 10 बजे बारिश हो रही है।

लंबे अंतराल के बाद

30 को मनेगी पूरनचंद की पुण्यतिथि

मेदिनीनगर। पूरनचंद विचार मंच के तत्वावधान में रविवार को सीटू गुप्ता के आवास पर एक बैठक की गई। इस बैठक की ओर्धवक्ता रंजन कुमार सिंह (अधिकारी) तथा संचालन सीटू गुप्ता ने की। बैठक के मुख्य अंतिम मंच के संक्षक प्रो. युगल किशोर प्रसाद एवं संयोजक दर्शा प्रसाद थे। बैठक में सर्व प्रथम मनोनीत पदाधिकारियों को बवाई दी गई। बैठक में निर्णय लिया गया कि 30 जुलाई दिन रविवार को प्रातः 10:00 बजे स्थानीय पूरन चंद चौक (पंचमुहूर) पर झारखंड के गांधी व गरीबों के मसीहा पूर्ण स्वामी पूरनचंद जी को 22 वर्षों पुण्यतिथि मनाई जाएगी। इस दोरान सर्वप्रथम पूरनचंद की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया जाएगा, तपश्चात उनके प्रति उपस्थित व्यक्तियों के द्वारा उद्घार व्यक्त किया जाएगा।

हिंदू धार्मिक न्यास पर्षद के सदस्य का पांच दिवसीय पलामू-गढ़वा दौरा आज से

जिलों के मंदिरों व धार्मिक न्यासों की करेंगे जांच

नवीन मेहता
मेदिनीनगर। झारखण्ड राज्य हिन्दू धार्मिक न्यास पर्षद के सदस्य संचारी

कुमार तिवारी 24 से 28 जुलाई तक पलामू एवं गढ़वा जिला का भ्रमण कर धार्मिक न्यासों एवं मंदिरों का साधारण अधीक्षण एवं जांच करेंगे। यह जानकारी पर्षद के अधीक्षक असोक कुमार राय ने दी है। उन्होंने यह कि पर्षद सदस्य तिवारी 24 जुलाई को हुसेनाबाद, नवीनगर और मोहम्मदाबाज़ रित्यन मंदिरों एवं न्यासों का अधीक्षण एवं जांच करेंगे। इसके बाद 25 जुलाई को श्री तिवारी गढ़वा सर्किंट हाउस में दो कमरा तीन दिनों के लिए अधीक्षण करने का निर्देश दिया गया। इसी तह 26 जुलाई को श्री तिवारी गढ़वा जिले के उपरान्ती झरना तीर्थ स्थल एवं

पूर्व उपमहापौर ने किया पौधों का वितरण

मेदिनीनगर। नगर निगम की प्रथम उपमहापौर व राकेश कुमार सिंह (मंगल सिंह) और उनकी टीम द्वारा वृक्षारोपण एवं जल संवर्धन हेतु हॉटसिंग कलोनी व उसके असपास के क्षेत्रों में वार्ड की सम्मानित जनता के बीच पौधे वितरण किया। आने वाले समय में यही पौधे वृक्ष बनाए जिससे वर्षा के जल स्रोत बना रहेगा और नगर निगम मेदिनीनगर में गर्भी के दिनों में जो जल की समस्या उत्पन्न हुई इस प्रकार की विकाराल समस्या नहीं आयेगी। मौके अधिक कुमार उर्फ रिंग निलय कुमार, किशोर सिन्हा, सुनेद्र विश्वकर्मा, चंदन कुमार, अनिष्ट कुमार, सुहित काफी संख्या में वार्ड की सम्मानित जनता उपस्थित रही।

तस्वीर झूठ न बोले



छाया - भोला

जिले में गांवंशीय पशुओं की सेवा, सुरक्षा एवं संरक्षण की बातें कतिपय लोगों द्वारा तो खूब की जाती है। गायों की सेवा की खूब सीख भी दी जाती है। किन्तु शहर में घूमने वाले लावारिस पशुओं की हालत पर कोई ध्यान नहीं देता। इसकी बानी शहर के रेडा ओवर ब्रीज के पास खड़ी गाय को देखी जा सकती है। इस गाय के खुर का नाम है इस कवर बड़ा हो गया है कि गाय चल फिर नहीं पा रही है। इसकी बानी शहर के रेडा ओवर ब्रीज के पास खड़ी गाय को देखी जा रही है। भूखे पेट काया जर्जर होती जा रही है। लोग आते जाते देखते निकल जा रहे हैं, लेकिन कोई गौ सेवक इसे छाँटी सी सेवा नहीं दे पा रहा है, ताकि गाय चलने में सक्षम हो सके।

NEWS, इन ब्रीफ

भाजयुमो ने पर्यावरण संरक्षण अभियान चलाया

मेदिनीनगर। भारतीय जनता युवा मोर्चा पलामू जिला अधीक्षण ज्येति पांचवें के नेतृत्व में पर्यावरण संरक्षण एवं संवर्धन के लिए पौधा वितरण कार्यक्रम चैनपुर मंडल के चांदी एवं कंकरी गाँव में चलाया गया। मौके पर श्री पांडेय ने ग्रामीणों को संवेदन करते हैं कहा कि पर्यावरण के सुतुलन के लिए पर्यावरण का संरक्षण जरूरी है लकड़ी एक ऐसी चीज है जिसका सभी जगह उपयोग होता है हम फलदार पेड़ों के पर्यावरण से पर्यावरण को स्वच्छ व सुंदर तो साकरते हैं साथ ही साथ हम अपनी आय भी बढ़ा सकते हैं हमें अपने खेतों को मेंड़ों पर कम्पी लकड़ी के पौधे लगाना चाहिए तभी हम अपने आने वाले कल का प्रयोग से स्वच्छ एवं सुंदर वातावरण दे पायें। हम सबके सामाजिक प्रयास से ही यह कार्य सफल होगा। इस अवसर पर कई तरह के फलदार पौधों के अंगूष्ठा, जामुन, बेल, शरीका का वितरण किया गया। मौके पर जिला मोहम्मदीनी चिपुल गुप्ता, सुरेश्वर चौधरी, सुमित पांडे, गरख सिंह, राजू पासवान, बीरंद्र सिंह औपम शर्मा, कुंदन, बब्लू यादव आदि उपस्थित रहे।

टाउन हॉल में कार्यकर्ता सम्मेलन का आयोजन

आजसू सुप्रीमो सुदेश महतो ने राज्य सरकार पर साधा निशाना



आज सरकार ने राज्य में आचरण को बदल दिया है : आजसू सुप्रीमो

राज्य सरकार ने ओबीसी को नेतृत्व करने से रोका

नवीन मेल संवाददाता

मेदिनीनगर। शहर के स्थानीय टाउन हॉल में आजसू सुप्रीमो का प्रमंडलीय कार्यकर्ता सम्मेलन का आयोजन रविवार को किया गया। सम्मेलन में संबोधित करते हुए आजसू सुप्रीमो सुदेश महतो ने कहा कि अब जारी सरकार ने राज्य में आचरण को बदल दिया है। सिपाही से लेकर सचिवालय तक मिल कर संसाधनों को लूट कर रुपए जमा कर रहे हैं। 12 लाख नौजान लगान कर बाहर के राज्यों में गए हैं, जो से युवा पलायन कर रहे हैं। ज्ञारखंड लेवर स्टेट बन गया है। खनिन संपदाओं को दिप्पल टेस्ट करने को कहा। 10 लाख नौजान लगान कर बाहर के राज्यों में गए हैं, जो से युवा पलायन कर रहे हैं। ज्ञारखंड लेवर स्टेट बन गया है। 12 लाख नौजान लगान कर बाहर के राज्यों में गए हैं, जो से युवा पलायन कर रहे हैं। यहां लोगों का सरकारी तंत्र पर विश्वास कायम रखना बड़ी चुनौती है। लोगों को तैयार रहने की जरूरत है। ऐसा नेतृत्व चाहिए जो जनभावना का समान करें। स्थानीय नीति और नियोजन नीति को उलझा दिया गया है, वह नेता नहीं हैं। नेता वही हैं जो जनसेवा करे। वर्तमान में सभी जी हुजरी करने में लगे हैं। सरकार में अभी जी हुजरी चल रही है। एक छोटा सरकार है और एक बड़ा सरकार है। सोपान की जरूरत है। जो आरोप सीएम पर लगे हैं, उसकी लड़ाई गरीब के पैसों से लड़ी जा रही है। उन्होंने कहा कि अपनी लड़ाई के लिए सरकारी धन का इस्तेमाल नहीं करें। ओबीसी, एससी, एसटी को अधिकारों से वार्चिंग किया गया है। इस रात की मजलिस को खिलाव फरमाया आली जनाब मौलाना नाजिम अली साहब किल्ला (खेराबादी) ने की। जबकि वार्चिंग की शुरूआत जनाब राजा इसम, जनाब मोहम्मद राजा चाद, शिवूजन मेहता, सरीश कुमार, इमित्याज नौजानी, बब्लू गुप्ता समेत कई आजसू नेता मौजूद थे। इस दौरान नीति को उलझा दिया गया है। इस दौरान नीति को उलझा दिया गया है। जो आरोप सीएम पर लगे हैं, उसकी लड़ाई गरीब के पैसों से लड़ी जा रही है। उन्होंने कहा कि अपनी लड़ाई के लिए सरकारी धन का इस्तेमाल नहीं करें। ओबीसी, एससी, एसटी को अधिकारों से वार्चिंग किया गया है। इस रात की मजलिस को खिलाव फरमाया आली जनाब मौलाना नाजिम अली साहब किल्ला (खेराबादी) ने की। जबकि वार्चिंग की शुरूआत जनाब राजा इसम, जनाब मोहम्मद राजा चाद, शिवूजन मेहता, सरीश कुमार, इमित्याज नौजानी, बब्लू गुप्ता समेत कई आजसू नेता मौजूद थे। इस दौरान नीति को उलझा दिया गया है। जो आरोप सीएम पर लगे हैं, उसकी लड़ाई गरीब के पैसों से लड़ी जा रही है। उन्होंने कहा कि अपनी लड़ाई के लिए सरकारी धन का इस्तेमाल नहीं करें। ओबीसी, एससी, एसटी को अधिकारों से वार्चिंग किया गया है। इस रात की मजलिस को खिलाव फरमाया आली जनाब मौलाना नाजिम अली साहब किल्ला (खेराबादी) ने की। जबकि वार्चिंग की शुरूआत जनाब राजा इसम, जनाब मोहम्मद राजा चाद, शिवूजन मेहता, सरीश कुमार, इमित्याज नौजानी, बब्लू गुप्ता समेत कई आजसू नेता मौजूद थे। इस दौरान नीति को उलझा दिया गया है। जो आरोप सीएम पर लगे हैं, उसकी लड़ाई गरीब के पैसों से लड़ी जा रही है। उन्होंने कहा कि अपनी लड़ाई के लिए सरकारी धन का इस्तेमाल नहीं करें। ओबीसी, एससी, एसटी को अधिकारों से वार्चिंग किया गया है। इस रात की मजलिस को खिलाव फरमाया आली जनाब मौलाना नाजिम अली साहब किल्ला (खेराबादी) ने की। जबकि वार्चिंग की शुरूआत जनाब राजा इसम, जनाब मोहम्मद राजा चाद, शिवूजन मेहता, सरीश कुमार, इमित्याज नौजानी, बब्लू गुप्ता समेत कई आजसू नेता मौजूद थे। इस दौरान नीति को उलझा दिया गया है। जो आरोप सीएम पर लगे हैं, उसकी लड़ाई गरीब के पैसों से लड़ी जा रही है। उन्होंने कहा कि अपनी लड़ाई के लिए सरकारी धन का इस्तेमाल नहीं करें। ओबीसी, एससी, एसटी को अधिकारों से वार्चिंग किया गया है। इस रात की मजलिस को खिलाव फरमाया आली जनाब मौलाना नाजिम अली साहब किल्ला (खेराबादी) ने की। जबकि वार्चिंग की शुरूआत जनाब राजा इसम, जनाब मोहम्मद राजा चाद, शिवूजन मेहता, सरीश कुमार, इमित्याज नौजानी, बब्लू गुप्ता समेत कई आजसू नेता मौजूद थे। इस दौरान नीति को उलझा दिया गया है। जो आरोप सीएम पर लगे हैं, उसकी लड़ाई गरीब के पैसों से लड़ी जा रही है। उन्होंने कहा कि अपनी लड़ाई के लिए सरकारी धन का इस्तेमाल नहीं करें। ओबीसी, एससी, एसटी को अधिकारों से वार्चिंग किया गया है। इस रात की मजलिस को खिलाव फरमाया आली जनाब मौलाना नाजिम अली साहब किल्ला (खेराबादी) ने की। जबकि

वन पर्यावरण व जलवायु परिवर्तन विभाग ने 74वें वन महोत्सव का किया आयोजन जन्मदिन पर एक पौधा जरूर लगाएँ : विधायक

नवीन मेल संवाददाता। श्री

बशीरुद्दीन नगर

प्रखंड के चिवतिश्राम ग्राम स्थित राजकीय उच्च विद्यालय परिसर में वन पर्यावरण एवं जलवायु परिवर्तन विभाग द्वारा रविवार को 74वां वन महोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विधायक भानु प्रताप शाही, डीएफओ उत्तरी दिलीप कुमार, डीएफओ देविका शशि कुमार, एसडीएस, इबी इलाहीम ने संयुक्त रूप से दीप जलाकर कहा।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए विधायक भानु प्रताप शाही ने कहा कि हमलोगें ने भवनाथपुर विधानसभा क्षेत्र में पचास लाख पौधा लगाने का काम किया। आधे से अधिक पौधे जीवित हैं जो हम लोगों के लिए खुशी की बात है। उन्होंने कहा कि वन विभाग को बधाई एवं धन्यवाद देते हैं और उपर्युक्त करते हैं कि अनेक लोगों समय में वन पर्यावरण में जो असंतुलन आया है उसे दूर कर पर्यावरण सुनुलन का सदैश भवनाथपुर विधानसभा क्षेत्र से दे सकते हैं। उन्होंने कहा कि हरा पेड़ पौधा नहीं काटें, टांगों लेकर जंगल में नहीं जाएं। पेड़ को परिवार की



तरह मानने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि यह वन निश्चल रूप से हमारे जीवन में सहयोग कर रहा है। पेड़ पौधों के बिना जीवन अधूरा है। उन्होंने लोगों से अपील की कि अपने जन्मदिन के अवसर पर एक पौधा जरूर लगाएँ। गढ़वा उत्तरी डीएफओ उत्तरी दिलीप कुमार यादव ने सभी का वन महोत्सव में स्वागत करते हुए विस्तार से वन एवं पर्यावरण की उपयोगिता पर चर्चा की और ध्यान अकृष्ट करते हुए कहा कि आज हम अनावृद्धी और अतिवृद्धि दोनों से परेशन हैं। कहीं बारिश ही नहीं हो रही तो कहीं बारिश और बाढ़ से लोग त्राह-त्राहि कर रहे हैं। इसके लिए आज

संस्करण पर जोर देते हुए किसी नदी तालाब को अतिक्रमण नहीं करने की अपील की। बल्कि नदी को सदानीरा तथा तालाब साफ सफाई है और हमने अपने जीवन में अपने प्रत्येक जन्मदिन पर एक पौधा लगाने की बात कही। विशेष अतिथि अनुमंडल पदाधिकारी श्री बंशीराम नगर अलोक कुमार ने गढ़वाल वार्मिंग क्लाइमेंट चैर्ज की ओर ध्यान अकृष्ट करते हुए कहा कि आज हम अनावृद्धी और अतिवृद्धि दोनों से परेशन हैं। कहीं बारिश ही नहीं हो रही तो कहीं बारिश और बाढ़ से लोग त्राह-त्राहि कर रहे हैं। इसके लिए आज

का ग्लोबल वार्मिंग जिम्मेवार है। हमें ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाकर उसकी रक्षा करने की आवश्यकता है और हमने अपने जीवन में अपने अपने जन्मदिन पर एक पौधा लगाने का संकल्प लिया है। भवनाथपुर विधायक भानु प्रताप शाही, डीएफओ उत्तरी दिलीप कुमार यादव, एसडीएस इबी इलाहीम, भाजपा के वरिष्ठ नेता शरदा महेश प्रताप देव, बीस सूत्री अध्यक्ष शैलेश चौबे, प्रमुख उर्मिला देवी, रेंजर प्रोमोद कुमार, फैरस्टर प्रोमोद कुमार यादव, अनुमंडल विधायक प्रतिनिधि ओमप्रकाश गुजारा, भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष रघुराज पांडेय, मुख्या सनिधि

सोनी, मनोज ठाकुर, भाजपा अनुसूचित मोर्चा के जिलाध्यक्ष लक्ष्मण राम, भाजपा युवा मोर्चा शहरी अध्यक्ष विक्रांत सिंह, शहरी मंडल अध्यक्ष कुमार कनिक, मंडल अध्यक्ष अननंद प्रकाश कपलापुरी, भाजपा नेत्री लवली अननंद, विधायक प्रतिनिधि अशोक सेठ, लालमोहन यादव, सोकेश चौबे, ओमप्रकाश चौबे, प्रो महमूद आलम, तौवाब खान, विवेकानंद पांडेय, शिक्षक द्वारिका नाथ पांडेय, सुशील पांडेय, शिक्षक कमलेश पांडेय आदि मौजूद रहे।

राकेश झामुमो युवा मोर्चा के पंचायत अध्यक्ष बने

नवीन मेल संवाददाता। चिनिया झामुमो युवा मोर्चा पंचायत कमेटी अध्यक्ष सर्वसमिति से राकेश तुरी को बताया गया है। बताते चलते कि चिनिया पंचायत सचिवालय में रविवार को झामुमो प्रखंड अध्यक्ष अविवाद यादव की कामयाबी के लिए चयनित किया जा रहा है। सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाओं को सभी लोगों तक पहुंचाने का कार्य करेंगे ताकि पार्टी को मजबूती के लिए कमेटी का गठन किया जा रहा है। सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाओं को सभी लोगों तक पहुंचाने का कार्य करेंगे ताकि पार्टी को मजबूती के लिए कमेटी का गठन किया जा रहा है।



अवैध बालू लदे ट्रैक्टर पलटने से नाबालिंग चालक की मौत



नवीन मेल संवाददाता। रमना शनिवार की रात्रि रमना-डंडई मुख्य पथ पर भाऊडीही पंचायत अंतर्गत चुटी ग्राम में पारसनाथ के घर के पास अवैध बालू लदा ट्रैक्टर दुर्घटना घटी है। जिसमें नाबालिंग चालक अलूकले शौधरी ग्राम जरदे पंचायत करके की घटना स्थल पर ही दर्दनाक मौत हो गयी। मृतक की स्थिति देखकर लोगों का रूप कांप रही थी। दुर्घटना में युवक के सिर से गोद निकलकर बाहर जमीन पर पड़ गया था, जिसे देखकर दिल दूर्घटना घटना स्थल पर ही दर्दनाक मौत हो गयी। मृतक की घटना स्थल पर ही दर्दनाक मौत हो गयी। मृतक की घटना स्थल पर ही दर्दनाक मौत हो गयी।

सूचना पाकर घटना स्थल पर पहुंचे रमना थाना प्रभारी कुण्डा कुमार कुशवाहा, अवर निरिक्षक विवेक पंडित पुलिस बल एवं चौकीदार लालता राम ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

सूचना पाकर घटना स्थल पर

पहुंचे रमना थाना प्रभारी कुण्डा कुशवाहा, अवर निरिक्षक विवेक पंडित पुलिस बल एवं चौकीदार लालता राम ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने शव को बुझोपा के एक स्थान पर लाया।

इसके बाद योगी ने

आज निकलेगी विशाल कांवड़ यात्रा

नवीन मेल संवाददाता। लोहरदगा आवाग मार के तीसरी सोमवारी पर आज भव्य भक्ति जागरण के साथ कांवड़ यात्रा निकली जाएगी। यात्रा में शामिल शिवभक्तों की टोली लोहरदगा से 30 किमी पैदल यात्रा कर घाघरा देवाकी बावधायम में स्थित भगवान् शिव पर शिरापंथ करेंगे। कांवड़ यात्रा में लगभग 1500 से अधिक शिवभक्त शामिल होंगे। इसका उद्घाटन उपायुक्त डा. बाधमारे प्रसाद कृष्ण, पुलिस अधीक्षक आर. रामकुमार, डीएफओ अरविंद कुमार, एस.डी.ओ. अरविंद कुमार लाल, वरीय पुलिस उपाधीक्षक अधिभान दीपक पाठें, एस.पी.ओ. वशिष्ठ नारायण सिंह, डीएसपी परमवर प्रसाद अदि संयुक्त रूप से करेंगे। जबकि मुख्य अतिथि के रूप में गौरव आर.पी. अग्रवाल



होंगे। वह कार्यक्रम कांवड़िया संघ, बरवाटोली, लोहरदगा के द्वारा किया जा रहा है। वही कांवड़ यात्रियों के लिए सुलानगंज से गंगा जल की व्यवस्था की गयी है। इसको लेकर पत्रकार वार्ता का आयोजन किया गया। कांवड़िया संघ बरवाटोली के आजीवन

संरक्षक समाजसेवी सुनील अग्रवाल ने बताया कि कांवड़ियों के लिए सुलानगंज से गंगा व्यवस्था मर्दि परिसरों में की गयी है। मैंके पर चंदन गंगा, रोहित साहू, गौव अग्रवाल उर्फ़ लंडू, आलूक अग्रवाल, गंगा अग्रवाल समेत अन्य मौजूद थे।

पुलिस ने फरार आरोपी के घर इश्तेहार चिपकाया

नवीन मेल संवाददाता। कुदू थाना क्षेत्र के सलगी गांव में आईपीसी की धारा 174 - ए के मामले में फरार चल रहे विजय वर्मा प्रिया शंकर वर्मा के घर पर पहुंच कुदू थाना प्रभारी विश्वेजत कुमार सिंह एसआई लव कुश सिंह ने लोहरदगा एसोजीएम के न्यायालय निर्गत आदेश को घर

के मेन गेट पर चिपकाया। पुलिस द्वारा चप्पा किये गए इश्तेहार में लिखा गया है कि उक्त आरोपी ने आईपीसी की धारा 174 - ए के तहत दंडनीय अपराध किया है वा एक जने का सदै है और उसके बाद जारी गिरफ्तारी वार्ट को वापस कर दिया गया है कि विजय वर्मा नहीं मिला है और जबकि यह

शिविर में 85 पशुओं को लगा वैक्सीन

नवीन मेल संवाददाता। सेन्हा सेन्हा प्रखंड क्षेत्र के अलादी पंचायत ग्राम में पशु चिकित्सा शिविर का आयोजन कर पशुपालक को पशु संबंधित बीमारी का विस्तृत जानकारी दिया गया। शिविर का आयोजन एच डी एफ सी बैंक एवं बाएफ संस्था तथा पशु पालन विभाग के संयुक्त पल से किया गया। आयोजित शिविर के माध्यम से 85 पशु को डोर टू डोर जाकर वैक्सीन लगाया गया। जबकि 41 पशुपालक को शिविर के दैरान पशु में होने वाली बीमारी और उससे बचाव को जानकारी पशु चिकित्सक डॉ रोहित कुमार द्वारा दिया गया। साथ ही लौंग बीमारी का पहचान एवं इससे बचाव संबंधित पशुपालक फिलान को जागरूक करते हुए प्रश्नोत्तर किया गया। जबकि यह वैक्सीन को लगाया जा रहा है। जिसमें एच डी



इस मौके पर बाएफ संस्था के अहम वैगदान मिल रहा है। जो संरक्षण कार्यक्रम पदाधिकारी पंकज कुमार ने पशुपालक को जानकारी प्राप्त की बीमारी जानकारी के बारे में बताया जा रहा है। मौके पर पशु चिकित्सक डॉ रोहित कुमार द्वारा दिया गया। आयोजित शिविर के माध्यम से 85 पशु को डोर टू डोर जाकर वैक्सीन लगाया गया। जबकि 41 पशुपालक को शिविर के दैरान पशु में होने वाली बीमारी और उससे बचाव को जानकारी प्राप्त की बीमारी जानकारी के बारे में बताया जा रहा है। जिसमें एच डी

संक्षिप्त

आजसू प्रमुख का कुदू में हुआ जोरदार स्वागत

कुदू। डालटनगंज में आयोजित आजसू के प्रमंडलीय कार्यक्रम

सम्मलन में शामिल होने जा रहे पार्टी प्रमुख सुदेश कुमार महतो का

कुदू बस स्टैंड में ढोल नगाड़े के साथ जोरदार स्वागत हुआ। इस

दौरान उके साथ केंद्रीय उपायक्ष क्षेत्र के साथ जोरदार स्वागत हुआ।

देवशरण भगत, केंद्रीय

महासचिव रेशन लाल चौधरी

मैं भौजूर रैसे ही कुदू बस स्टैंड में विधानसभा

प्राप्तिर्वारी नील शांति भगत की

अगुवाइ में भौजूर प्रीतीका कर

रहे पार्टी पदाधिकारी व

कार्यकर्ता जम हुए थे। जैसे ही

सुदेश महतो वहां पहुंचे तो सुदेश कुमार महतो जिंदाबाद, पार्टी सुप्रियो

जिंदाबाद जैसे नारे लगाते हुए स्वागत के लिए उमड़ पड़े। सँझ के

फिरारे करता ने खेड़े कार्यकर्ताओं में किसी ने फूलों की माला पहनाई

तो किसी ने पुष्पगृह्य भेंट कर उनका स्वागत किया। इस दौरान पार्टी

प्रमुख श्री महतो ने भी भौजूर बारी से सभी का अधिवादन किया। भौजूरे

पर ओम प्रकाश भारती, लाल गुड़ू नाथ शाहदेव, कलिम खान,

अरविंद यादव, अंजु देवी, विलयम कुजर, रामदेव, नईम

खान गुड़ू, अशोक साहू, आकाश यादव, परमस्वर महतो, कियास

लाल, मुमताज अंसारी, कबीर अंसारी, सुधीर यादव, नवाज खान,

जावेद खान, सरस्वती देवी, सुरजी भगताइन, देमांती देवी सहित

सैकड़ों की संख्या में आजसू कार्यकर्ता उपस्थित थे।

भाजपाइयों ने किया हाट में नुक़द नाटक

सेन्हा। प्रखंड क्षेत्र के अस प्रचारात ग्राम स्थित सापाहिक बाजार

में भारतीय जनता पार्टी के कार्यकर्ताओं द्वारा नुक़द का आयोजन

किया गया। सेन्हा मंडल अध्यक्ष नवीन साहू के नेतृत्व में भाजपा

कार्यकर्ताओं ने केंद्रीय सरकार की उपलब्धियों व राजनीति सरकार की

उपलब्धियों के लिए पर्चा वितरण किया गया। इस मंडल अध्यक्ष नवीन साहू ने कहा कि 2024 में एसपीएस सरकार को सबक सिखाना है।

मौके पर गढ़वा जिला ओबीसी मोंचा प्रधानी अजय पंकज,

ओम गुरु, जिला उपायक्ष रहनाथ महतो, पूर्व मंडल अध्यक्ष

गमराया शुक्रवार, जिलकाश साहू, जोध नारायण साहू, के अलावे

बुटी प्रचारात संयोजक समीक्षा उरंग, अमरपाल अंसारी, जावेद यादव, शक्ति लोहरा उपस्थित थे।

कैरो बिराजपुर वन में 200 पौधरोपण किया

कैरो। वन महोस्त्व के तहत वनक्षी अधिकरक टिक्की के अगुवाई में

कैरो बिराजपुर वन में पौधा रोपण किया गया। मौके पर मुख्या

बीरंद महली ने कहा कि हमारे जीवन में वहों का आहत

ज्यादा है। वन मनुष्य के सबसे अच्छे देस के तहत रहे हैं जिस दिन

वन नहीं रहेगा उस दिन हमारा जीवन भी खत्ते हैं मां जायेवा। वन

हमें शुद्ध वरा प्रदान करने के साथ-साथ जलवान की

लकड़ियां, फूल फूल जड़ी बूटियां उपलब्ध करती हैं। वन जीव

जंतुओं के लिए एक आपात है। आज के आधुनिक युग में पेड़ पौधे

का अधिकारी बनाए रखना चाहिए। विवाह की संस्कृति रखने के

अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी अधिकारी

के अधिक

अथ वाजीकरणम् । तत्र वाजीकरणगुण



वैराजीश कुमार दुबे
पतंजली आरोग्य केन्द्र रेडमा
डालटनगंज पलामू झारखण्ड
मो. - 7903216488, 9334716688

वाजीकरणमन्वित्तेत्सततं विषयी पुमान्। पुष्टिस्तुविषयं च गुणवत्त्र संस्थितम्॥ अर्थात् विषयों में रहने वाले पुरुषों को वाजीकरण औषधियों का सेवन करते रहना चाहिए। वाजीकरण औषधियों का सेवन करते रहने से विषय-भेंग से शीण हुए शरीर की पुष्टि होती है, मन प्रसन्न रहता है तथा गुणवान् सन्तान की प्राप्ति होती है।

वाजीकरित्वाण् वेन वायत्रितहोत्तंगाः।

तद्वाजी करित्वं वेन वायत्रितहोत्तंगम्॥

जिन औषधियों के प्रतिदूत सेवन करने से अथ के समान बलशाली होकर मुख्य शक्ति आदि से अप्रतिहत होकर अर्थात् शीण न होकर अनेक रमणियों के साथ सम्पोग कर सके उन औषधियों को वाजीकरण कहते हैं। वाजीकरण आषधियों शरीर के ओज का अव्याप्ति बढ़ती है।

इसी सन्दर्भ में एक योग निर्माण का प्रक्रिया प्रस्तुत है-

मदनमोदकः-

त्रैलोक्यविजयापत्रं धृतेनाभर्जितं क्रियत्। त्रिकुटु त्रिफला मुस्ता कुष्ठ सैन्धवधान्यकम्॥

शटी तालोशपत्रं च कटफलम नागकशरम्। अमवायातिवर्णनं संग्रहग्राहीरम्॥

सदा निषेद्ये द्वीपामान रुच्यापान विवर्धनम्॥

एतत्कामविवृद्धयथ नारेदेन प्रकीर्तिम्॥

तेन स्त्रीणां सहस्राणि रेते स युनन्दः॥

भांग के पासे लेकर उहें कड़ाही में घृत डालकर मन्त-मन्त अपन द्वारा भून लेवे। फिर सोंठ का चूर्ण, परिच का चूर्ण, पिपली का चूर्ण, सैन्धवलवाण, धनिये का चूर्ण कचूर का

चूर्ण, तालीस पत्र चूर्ण, कायफलचूर्ण, नागकेशर का चूर्ण, अजमोद चूर्ण, अजवाइन चूर्ण, मुलेनी चूर्ण, महुप की छाल या पुष्पों का चूर्ण, मेथी चूर्ण, खुने हुए श्वेत और श्याह जीरे का चूर्ण इन सबको समान मात्रा में लेकर चूर्णों के बाबार बीजों के सहित घृत में भूनी हुई भाग मिलाकर सबको सरल में महान पास लें। फिर इस चूर्ण में उतनी ही शक्ति रामिलावें जितनी से लहू ठीक बंध कर मठों हो जाएं, तदनन्तर घृत और शहद छोड़कर अच्छी प्रक्रिया घोटकर क्रियुर्भाष्य अर्थात् दालचीनी, छोटी इलायची और कपूर इनसे सवासित करके छोटे-छोटे लहू बना लें। इन्हें घृत से चिकने हुए मिठी के भांगदु (मृतवान) में रखें। ये हो मदनमोदक लहू है। इन्हें प्रातः का उठाकर शोच स्त्राव स्थावादिकम् से निवृत होकर सेवन करते तथा ऊपर से गौ का धारण्य दुर्घट पीना हितकर है। ये मदनमोदक वात और कफ के विकार, कास, शलवलीपलित, अम्बावात और संगृहीणी अदि रोगों को नष्ट करते हैं। बुद्धिमान इन्हें सदा सेवन करें। ये मोदक रुचिकर तथा पाचकामिन् को बढ़ानेवाले हैं। श्री नारद मुनि ने इन मोदकों को कामदेव की वृद्धि के निमित बताया है तथा इन्हीं मादकों के सेवन करने से यदुनन्दन श्री कृष्ण जी ने हारांसे स्त्रीयों के साथ रमण किया है।

युर्वेद के अनुसार, प्रयेक भोजन के बाद

आ 100 कदम जरूर चलना चाहिए। यह

प्रक्रिया मूल रूप से शतपावली कहलाती

है। इससे न सिर्फ पाचन तंत्र मजबूत होता है, बल्कि बजन भी बढ़ता है। एक्टिव, फिट और हेल्पी रहने के लिए भोजन पर ध्यान देना जरूरी है। आहार में आप वया ले रही हैं, इस पर आपका स्वास्थ्य निर्भर करता है। यह जानना भी बेहद जरूरी है कि भोजन के बाद आप वया ले रही हैं। आयुर्वेद के अनुसार भोजन के बाद थोड़ा भोजन द्वारा भून रही है। इसे 'शतपावली' कहा जाता है। आयुर्वेद विशेषज्ञ के अनुसार, यह एक आयुर्वेदिक अवधारणा है, जो व्यक्ति को खाने के बाद टहलने के लिए प्रोत्साहित करती है।

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद : आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. नीतू भट्ट कहती है, शतपावली मुख्य रूप से एक मराठी शब्द है। इसका अर्थ सौ कदम (शत-सौ, पाचवा-कदम) होता है। यह मुख्य रूप से प्रत्येक भोजन के बाद 100 कदम चलने के रूप में परिधानिया किया गया है। यह आदत प्राचीन काल में प्रचलित थी। यह पाचन के लिए बहुत प्रभावी साबित रहा है। प्रत्येक भोजन के बाद 100 कदम चलने से शरीर में अच्छी पाचन आदाओं का विकास होता है। शरीर को फिट रखने और पाचन प्रक्रिया को दुरुस्त करने के लिए तेज कदमों से चलना

को कम करनेमें मदद करता है।

एक्टिव, फिट और हेल्पी रहने के लिए भोजन पर ध्यान देना जरूरी है। आहार में आप वया ले रही हैं, इस पर आपका स्वास्थ्य निर्भर करता है। यह जानना भी बेहद जरूरी है कि भोजन के बाद आप वया ले रही हैं। आयुर्वेद के अनुसार भोजन के बाद थोड़ा भोजन द्वारा भून रही है। इसे 'शतपावली' कहा जाता है। आयुर्वेद विशेषज्ञ के अनुसार, यह एक आयुर्वेदिक अवधारणा है, जो व्यक्ति को खाने के बाद टहलने के लिए प्रोत्साहित करती है।

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद : आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. नीतू भट्ट कहती है, शतपावली मुख्य रूप से एक मराठी शब्द है। इसका अर्थ सौ कदम (शत-सौ, पाचवा-कदम) होता है। यह मुख्य रूप से प्रत्येक भोजन के बाद 100 कदम चलने के रूप में परिधानिया किया गया है। यह आदत प्राचीन काल में प्रचलित थी। यह पाचन के लिए बहुत प्रभावी साबित रहा है। प्रत्येक भोजन के बाद 100 कदम चलने से शरीर में अच्छी पाचन आदाओं का विकास होता है। शरीर को फिट रखने और पाचन प्रक्रिया को दुरुस्त करने के लिए तेज कदमों से चलना

को कम करनेमें मदद करता है।

एक्टिव, फिट और हेल्पी रहने के लिए भोजन पर ध्यान देना जरूरी है। आहार में आप वया ले रही हैं, इस पर आपका स्वास्थ्य निर्भर करता है। यह जानना भी बेहद जरूरी है कि भोजन के बाद आप वया ले रही हैं। आयुर्वेद के अनुसार भोजन के बाद थोड़ा भोजन द्वारा भून रही है। इसे 'शतपावली' कहा जाता है। आयुर्वेद विशेषज्ञ के अनुसार, यह एक आयुर्वेदिक अवधारणा है, जो व्यक्ति को खाने के बाद टहलने के लिए प्रोत्साहित करती है।

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद : आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. नीतू भट्ट कहती है, शतपावली मुख्य रूप से एक मराठी शब्द है। इसका अर्थ सौ कदम (शत-सौ, पाचवा-कदम) होता है। यह मुख्य रूप से प्रत्येक भोजन के बाद 100 कदम चलने के रूप में परिधानिया किया गया है। यह आदत प्राचीन काल में प्रचलित थी। यह पाचन के लिए बहुत प्रभावी साबित रहा है। प्रत्येक भोजन के बाद 100 कदम चलने से शरीर में अच्छी पाचन आदाओं का विकास होता है। शरीर को फिट रखने और पाचन प्रक्रिया को दुरुस्त करने के लिए तेज कदमों से चलना

को कम करनेमें मदद करता है।

एक्टिव, फिट और हेल्पी रहने के लिए भोजन पर ध्यान देना जरूरी है। आहार में आप वया ले रही हैं, इस पर आपका स्वास्थ्य निर्भर करता है। यह जानना भी बेहद जरूरी है कि भोजन के बाद आप वया ले रही हैं। आयुर्वेद के अनुसार भोजन के बाद थोड़ा भोजन द्वारा भून रही है। इसे 'शतपावली' कहा जाता है। आयुर्वेद विशेषज्ञ के अनुसार, यह एक आयुर्वेदिक अवधारणा है, जो व्यक्ति को खाने के बाद टहलने के लिए प्रोत्साहित करती है।

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद : आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. नीतू भट्ट कहती है, शतपावली मुख्य रूप से एक मराठी शब्द है। इसका अर्थ सौ कदम (शत-सौ, पाचवा-कदम) होता है। यह मुख्य रूप से प्रत्येक भोजन के बाद 100 कदम चलने के रूप में परिधानिया किया गया है। यह आदत प्राचीन काल में प्रचलित थी। यह पाचन के लिए बहुत प्रभावी साबित रहा है। प्रत्येक भोजन के बाद 100 कदम चलने से शरीर में अच्छी पाचन आदाओं का विकास होता है। शरीर को फिट रखने और पाचन प्रक्रिया को दुरुस्त करने के लिए तेज कदमों से चलना

को कम करनेमें मदद करता है।

एक्टिव, फिट और हेल्पी रहने के लिए भोजन पर ध्यान देना जरूरी है। आहार में आप वया ले रही हैं, इस पर आपका स्वास्थ्य निर्भर करता है। यह जानना भी बेहद जरूरी है कि भोजन के बाद आप वया ले रही हैं। आयुर्वेद के अनुसार भोजन के बाद थोड़ा भोजन द्वारा भून रही है। इसे 'शतपावली' कहा जाता है। आयुर्वेद विशेषज्ञ के अनुसार, यह एक आयुर्वेदिक अवधारणा है, जो व्यक्ति को खाने के बाद टहलने के लिए प्रोत्साहित करती है।

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद : आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. नीतू भट्ट कहती है, शतपावली मुख्य रूप से एक मराठी शब्द है। इसका अर्थ सौ कदम (शत-सौ, पाचवा-कदम) होता है। यह मुख्य रूप से प्रत्येक भोजन के बाद 100 कदम चलने के रूप में परिधानिया किया गया है। यह आदत प्राचीन काल में प्रचलित थी। यह पाचन के लिए बहुत प्रभावी साबित रहा है। प्रत्येक भोजन के बाद 100 कदम चलने से शरीर में अच्छी पाचन आदाओं का विकास होता है। शरीर को फिट रखने और पाचन प्रक्रिया को दुरुस्त करने के लिए तेज कदमों से चलना

को कम करनेमें मदद करता है।

एक्टिव, फिट और हेल्पी रहने के लिए भोजन पर ध्यान देना जरूरी है। आहार में आप वय

असम को भारतीय कुश्ती महासंघ की सदस्यता मिली

एंजेसी। गुवाहाटी
असम कुश्ती संघ (एडब्ल्यूएपी), जिसके लिए राज्य निकाय ने पहले राष्ट्रीय महासंघ के चुनाव को स्थगित करने के लिए अदालत में याचिका दावर की थी, को शिविर को भारतीय कुश्ती महासंघ (डब्ल्यूएफआई) की सदस्यता दे दी गई। भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए) की तर्दश कुश्ती समिति ने एडब्ल्यूएपी को बताया कि उसके सदस्यता आवेदन को तकाल प्रभाव से मंजुरी दे दी गई है। कुश्ती के लिए आईओए की तर्दश समिति के सदस्य भुंपेर सिंह बाजावा ने एडब्ल्यूएपी को लिखे पत्र में कहा, आपके आवेदन पर विचार करने के बाद, डब्ल्यूएफआई की तर्दश



समिति में निहित शक्तियों के माध्यम से, आपको तकाल प्रभाव से भारतीय कुश्ती महासंघ के सदस्यता प्रदान की जाती है।

पत्र में आगे उल्लेख किया गया है, यह

निर्णय असम कुश्ती संघ द्वारा माननीय गुवाहाटी उच्च न्यायालय में केस संख्या डब्ल्यूपीसी (सी) / 3757/2023 में दावर मामले के परिणाम के अधीन है।

एडब्ल्यूएपी के अध्यक्ष रुल शर्मा ने कहा कि राज्य संघ ने पहले ही सदस्यता के लिए सभी आवश्यकताओं को पूरा कर लिया है, जिसमें आवश्यक सदस्यता शुल्क का भुगतान भी शामिल है, और राष्ट्रीय संघटन को अपने प्रतिनिधियों के नाम भी सौंप दिए हैं। उन्होंने कहा, हम (आईओए) तर्दश का अधिकारी को फैसले की साराहना करते हैं क्योंकि यह हमारे गण्य के पहलवानों के साथ वर्षों से हो रहे बड़े अन्याय को सुधारता है। डब्ल्यूएफआई चुनाव में भाग लेने के लिए एडब्ल्यूएपी की याचिका के बाद गुवाहाटी उच्च न्यायालय ने 25 जून को 11 जुलाई को होने वाले चुनावों पर रोक लगा दी थी।

15 नवंबर 2014 को राष्ट्रीय महासंघ की

कार्यकारी समिति की सिफारिश के बावजूद, राज्य संघ का वह तर्ब कि वह मतदान के अधिकार के साथ डब्ल्यूएफआई का संबद्ध सदस्य बनने का हकदार था, खारिज कर दिया गया। निवाचक मंडल के लिए नाम जमा करने की अंतिम तिथि 25 जून थी। हाइकोर्ट ने 17 जूलाई को एक बार फिर मामले की सुनवाई की और चुनाव प्रक्रिया पर स्थगन आदेश बरकरार रखते हुए सुनवाई की अलीली तरीख 28 जुलाई तय की। लेकिन 18 जुलाई को आंध्र प्रदेश स्पेचियल रेसलिंग एसोसिएशन की याचिका पर सुनवाई के बाद सुप्रीम कोर्ट ने गुवाहाटी हाई कोर्ट के फैसले को निलंबित कर डब्ल्यूएफआई

चुनावों का रास्ता साफ कर दिया।

बल्लेबाज लाहिरु तिरिमाने ने लिया अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास



अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में पदार्पण के बाद श्रीलंका के लिए 44 टेस्ट, 127 एकदिवसीय और 26 टी20 में भाग लिया। तिरिमाने ने फेसबुक पर पोस्ट किया, पिछले कुछ वर्षों से अपने देश का प्रतिनिधित्व करना बेहद सम्मान की बात है। इस खेल ने मुझे पिछले कुछ वर्षों में बहुत कुछ दिया है। लेकिन बहुत सारी मिश्रित भावाओं के साथ, मैं तत्काल प्रभाव से अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से खिलाड़ी ने सोशल मीडिया पर अपनी सेवानिवृत्ति की घोषणा करने के लिए बहां हूं। एक खिलाड़ी के रूप में मैंने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास किया है, मैंने अपना जीता खिताब

पाक ने जीता इमर्जिंग एशिया कप 2023

भारत ए को फाइनल में 128 रनों से हराया

एंजेसी। कोलंबो

पाकिस्तान ए ने इमर्जिंग एशिया कप 2023 के फाइनल मुकाबले में भारत ए को 128 रनों से हरा दिया। पाकिस्तान ने पहले खेलते हुए 8 विकेट खोकर 352 रन बनाए थे। तैयब ताहिर ने पाकिस्तान के लिए शतकीय पारी खेली। उन्होंने पहले 67 गेंदों में 108 रन बनाकर आउट हुए। उनकी पारी में 12 चौके व 4 दनदातों छाके शमिल रहे। उनकी पारी को 45वें ओवर में हैंगरेकर ने खत्म किया, लेकिन तब तक वह अपना काम कर चुके थे। जवाब में खेलने उत्तरी भारतीय टीम 224 रन ही बना सकी और मैच 128 रन से गंवा दिया।

इससे पहले भारत ने टॉस जीतकर पहले खेल करने का फैसला किया। पाकिस्तान की ओपनर जोड़ी सैम अब्दुल (59) व साहिबजादा फरहान (65) ने शानदार शुरूआत देते हुए पहले विकेट के लिए 17.2 ओवर में 121 रनों की विश्वास ट्रावलर में रनों की राशि पारी खेली। इनके तीरों पर एट अंग्रेज युसुफ ने भी 35 रनों में 108 रन बनाकर आउट हुए। उनकी पारी में 12 चौके व 4 दनदातों छाके शमिल रहे। उनकी पारी को 45वें ओवर में हैंगरेकर ने खत्म किया, लेकिन तब तक वह अपना काम कर चुके थे। जवाब में खेलने उत्तरी भारतीय टीम 224 रन ही बना सकी और मैच 128 रन से गंवा दिया।

पाक के हमजा खान ने विश्व जूनियर स्कॉर्च चैपियनशिप जीती



विवादों से भरा रहा क्योंकि टीवी स्क्रीन पर नो बॉल लग रही थी। बहरहाल, निकिन जोस के 115 बनाकर आउट होने के बाद भारतीय कप्तान यश धुल (कप्तान), रियान पाम, निशांत सिंधु, ध्वज जुरेंग (विकेटकीपर), मानव सुधार, युवराजसिंह डोडिया, हर्षिंग राणा, राजवर्धन हंगरेकर।

पाकिस्तान: सईम अब्दुल, साहिबजादा फरहान, ओमर युसुफ, तैयब ताहिर, कासिम अकर्स, मोहम्मद हारिस (कप्तान), रियान पाम, युवराजसिंह डोडिया, अरसद इकबाल, सुफियान मुकाम।

अधिकारी का विकेट गिरते ही भारतीय पारी लड़खड़ा गई। यश धुल 39, निशांत सिंधु 10, ध्वज 9, रियान पाम 14, हर्षिंग राणा 13 रन बनाकर पवेलियन के लौट गए। अंग्रेजों में हैंगरेकर ने कुछ शांट लगाए लेकिन लक्ष्य बड़ा होने के कारण टीम इंडिया।

अधिकारी का विकेट गिरते ही भारतीय पारी लड़खड़ा गई। यश धुल 39, निशांत सिंधु 10, ध्वज 9, रियान पाम 14, हर्षिंग राणा 13 रन बनाकर पवेलियन के लौट गए। अंग्रेजों में हैंगरेकर ने कुछ शांट लगाए लेकिन लक्ष्य बड़ा होने के कारण टीम इंडिया।

जवाब में खेलने उत्तरी भारत ए टीम ने साईं सुरुदान और अधिकारी विकेट के साथ पारी खेली। इनके तीरों पर एट अंग्रेज युसुफ ने 35 रनों का शतांगय दिया। भारत के लिए रियान पाम व 9 हैंगरेकर ने 2-2 विकेट लिए, जबकि हर्षिंग राणा, मानव सुधार व निशांत संधू को 1-1 विकेट मिला।

जवाब में खेलने उत्तरी भारत ए टीम ने साईं सुरुदान और अधिकारी विकेट के साथ पारी खेली। इनके तीरों पर एट अंग्रेज युसुफ ने 35 रनों का शतांगय दिया। भारत के लिए रियान पाम व 9 हैंगरेकर ने 2-2 विकेट लिए, जबकि हर्षिंग राणा, मानव सुधार व निशांत संधू को 1-1 विकेट मिला।

जवाब में खेलने उत्तरी भारत ए टीम ने साईं सुरुदान और अधिकारी विकेट के साथ पारी खेली। इनके तीरों पर एट अंग्रेज युसुफ ने 35 रनों का शतांगय दिया। भारत के लिए रियान पाम व 9 हैंगरेकर ने 2-2 विकेट लिए, जबकि हर्षिंग राणा, मानव सुधार व निशांत संधू को 1-1 विकेट मिला।

अमांदा इलेस्टर्ड के 89वें मिनट में किये गये गेंद से स्वीडन ने रविवार को यहां पहली फुटबॉल विश्व कप के ग्रुप ए के शुरुआती पारी में दीक्षिण अफ्रीका पर 2-1 से जीत ली। इससे दक्षिण अफ्रीका की टीम ने 29 रन बनाकर आउट हो गए। हालांकि उनका आऊट होना केवल नंगलाम ने आंतरिक टीम के लिए एक मिनट में आयोजित टूर्नामेंट में हमजा खान ने जीत ली। हमजा एक अंग्रेजी क्रिकेटर को बदल दिया।



स्वीडन ने दक्षिण अफ्रीका को 2-1 से हराया

एंजेसी। वेलिंगटन

अमांदा इलेस्टर्ड के 89वें मिनट में किये गये गेंद से स्वीडन ने रविवार को यहां पहली फुटबॉल विश्व कप के ग्रुप ए के शुरुआती पारी में दीक्षिण अफ्रीका पर 2-1 से जीत ली। इससे दक्षिण अफ्रीका की टीम ने 29 रन बनाकर आउट हो गए। हालांकि उनका आऊट होना केवल नंगलाम ने आंतरिक टीम के लिए एक मिनट में आयोजित टूर्नामेंट में हमजा खान ने जीत ली। हमजा एक अंग्रेजी क्रिकेटर को बदल दिया।

स्वीडन ने दक्षिण अफ्रीका को 2-1 से हराया

सात्विक-चिराग की भारतीय जोड़ी ने कोरिया ओपन का जीता खिताब



योओसु (कोरिया) : भारत के सात्विकसाईराज रंकीरेही और चिराग शेट्टी की स्टार जोड़ी ने रविवार को यहां पुरुष युगल फाइनल में फजर अलिक्यान और मोहम्मद रियान आर्दिंगोंतो की इंडोनेशियाई शीर्ष परीय जोड़ी पर 17-21 21-13 21-14 की जीत से कोरिया ओपन सुपर 500 बैंडिंग्टन टूर्नामेंट खिताब जीत लिया। भारतीय जोड़ी एक गेम से पिछड़ रही थी लेकिन उन्हें शानदार वापसी करते हुए एक और खिलाड़ी के रूप में मैंने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास किया है, जिसमें उनके उन्होंने 2010 में

एंजेसी। कोलंबो

श्रीलंका के बल्लेबाज लाहिरु तिरिमाने ने तत्काल प्रशाव से अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेने की घोषणा की है। 33 वर्षीय खिलाड़ी ने सोशल मीडिया पर अपने फै