

सिविल कोर्ट के अधिकारी गोपाल कृष्ण हत्याकांड का खुलासा

ब्लॉक नंबर 22 का निकला हत्यारा, गर्भवती पत्नी को छोड़कर फरार, बहनोई और भाँजा हिरासत में

खबर मन्त्र एवं संवाददाता

- दो युवकों ने दिया घटना को अंजाम
- एक दिन पूर्व गोली का दाना लेकर घूम रहा था कॉलोनी में



नशे कर दिन भर मुहल्ले में घूमता रहता है रौशन

रांची। सिविल कोर्ट के अधिकारी गोपाल कृष्ण हत्याकांड का खुलासा रांची पुलिस ने लिया पुलिस ने जिस आरोपी रौशन ठाकुर की पहचान की। वह नशा कर दिन भर मुहल्ले में घूमते रहता है। घटना के बाद वह फरार है। पुलिस जब उसके डिक्टने पर पहुंची तो घर में उसकी गर्भवती पत्नी थी। पुलिस उसे उत्तराकर अपने साथ ले गयी, आरोपी की पहचान के बाद उसकी पत्नी को थाने बुलाया और पूछताछ की। इसके बाद इसकी पत्नी को छोड़ दिया।

पत्नी को छोड़कर फरार हो गया है। कॉलोनी में घूम रहा था। रौशन जानकारी के मुताबिक एक दिन पूर्व से आरोपी की घराने वाली रौशन को खोज निकला। वह सुखदेवनगर के ही रुग्णदगदा के ब्लॉक नंबर 22 का रहनेवाला है। उस ब्लॉक में रौशन गर्भवती है। उस ब्लॉक में रौशन गर्भवती है।

निर्माण कार्य को लेकर रात रोड में ट्रैफिक व्यवस्था बदली ये हैं परिवर्तित ट्रैफिक मार्ग

- परिवाल कर्त्ता
- इन्होंने घोटकर फरार हो गया है।
- उसके बाद इसकी पत्नी को छोड़ दिया।

परिवाल कर्त्ता

परिवाल कर्त्ता ने घोटकर फरार हो गया है। उसके बाद इसकी पत्नी को छोड़ दिया।

खबर मन्त्र संवाददाता

रांची। रांची नगर नियम क्षेत्र के रात रोड के बाद चौक के बासी बांक्स, रिटेनिंग बॉल, आसीनी डेवलपमेंट का काम हो गया है। केसीसी बिल्डकॉम प्राइवेट लिमिटेड की ओर से

सोनाहातू पूर्वी और जोन्हा को अलग प्रखण्ड का दर्जा दे सरकार : राकेश किरण महतो

खबर मन्त्र व्यूह

रांची। रांची जिला कांग्रेस कमिटी के अध्यक्ष डॉ राकेश किरण महतो ने शनिवार को मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन को प्रतिलिपि राकेश किरण महतो को अलग प्रखण्ड का दर्जा देने एवं रांची जिला के चौरडेरा, सिल्ली एवं जोन्हा को अलग प्रखण्ड का दर्जा देने एवं रांची जिला के चौरडेरा, सिल्ली एवं जोन्हा, अनगढ़ा में नवनिर्मित 132 केवी पारवर्गिक को यात्रायाती शुरू करने की मांग की है।

मुख्यमंत्री को लिखे पत्र में उहोंने कहा है कि सोनाहातू प्रखण्ड के पूर्वी भाग एवं अनगढ़ा प्रखण्ड के जोन्हा को अलग प्रखण्ड के बाद चौरडेरा देने के बाद समाधान करने के लिए चौरडेरा एवं जोन्हा को मुख्यमंत्री से आग्रह किया है। इन दोनों क्षेत्रों के स्थानीय लोगों



रांची के प्रखण्ड मुख्यमंत्री को पूर्वी भाग एवं अनगढ़ा को अलग प्रखण्ड के बाद चौरडेरा एवं जोन्हा को मुख्यमंत्री से आग्रह किया गया है।

को प्रखण्ड मुख्यमंत्री को पूर्वी भाग एवं अनगढ़ा को अलग प्रखण्ड के बाद चौरडेरा एवं जोन्हा को मुख्यमंत्री से आग्रह किया गया है।

अधिकारी गोपाल के घर पहुंचे डीजीपी, दिया आरोपान

रांची। राजधानी में सुखदेवनगर थाना के पीछे महुआ टोली में सिविल कोर्ट के वकील गोपाल कृष्ण उर्फ गोपी बाबू हत्या के दूसरे दिन डीजीपी अनुराग गुप्ता परिजनों से मिलने उनके घर पहुंचे। डीजीपी

परिजनों को अनुराग गुप्ता ने मैके पर पत्रकरों से कहा कि एसएसपी

चंदन कुमार सिन्धा के गठन

किया गया था। एसआईटी

अनुसंधान करते हुए अपराधियों

की गिरफ्तारी के लिए लगातार

छापेमारी कर रही है।

परिजनों को अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को

घर पहुंचने से तार रही है।

डीजीपी अनुराग गुप्ता को</p

मोटापा भगाये बगैर जिम जाए



गो

टापा यानि शरीर में लगातार चर्ची जमा होते रहना। आज हर 5 में से 3 लोग मोटापे का शिकार हैं। यहाँ मोटापा आगे चलकर अन्य बीमारियों को न्योत देता है। असल में इसे ही सारी बीमारियों की जड़ माना जाता है। वजन बढ़ने का सबसे बड़ा कारण हमारी बदलती जीवनसैली और खान-पान की बिगड़ती आत्म है। समय की कमी के चलते बहुत सारे लोग बेवक्त खाना या बाहर का फास्टफूड खाते हैं। इसे कंट्रोल करने के लिए लोग तरह तरह की डाइट प्लान फॉलो करते हैं या फिर खाना-पीना बिलकुल छोड़ देते हैं लेकिन आपको बता दें कि खाना पीना छोड़ने से वजन कम नहीं होता बल्कि सही समय पर सही डाइट लेने से वजन कंट्रोल में रहता है। वजन बढ़ने का दूसरा बड़ा कारण है कि हम सैर या कम सरकर नहीं करते। सीटिंग जॉब ने हमें इतना आलसी बना दिया है कि हम पैदल चलना-फिरना और श्रम बाला काम करना ही नहीं चाहते। नीतीज बैठकर ही सारा काम करने से ना होंगे खाया पीया पचता है और न ही होंगी बाहर निकलता। चर्ची शरीर में ही इकट्ठी होती जाती है।

मोटापा कम करने हमें किन काम लगता हैं क्योंकि हम सोचते हैं कि कठिन एक्सरसाइज करने से ही हम इसे कंट्रोल कर सकते हैं लेकिन यह जरूरी नहीं है। आप कुछ टिप्स फॉलो करके भी अपना वजन कम कर सकते हैं। अगर आप हैवी एक्सरसाइज या जिम नहीं जा सकते तो इन टिप्स को फॉलो करें।

○ दिन में 3 बार 20 मिनट सैर करें

रोजाना लगभग 15000 कदम पैदल जरूर चरें। पहले पहल आपको लगातार चलने में मुश्किल होगी लेकिन पहले कुछ कदम चलना शुरू करें। धीरे-धीरे समय को बढ़ाते जाएं इसके अलावा खाने खाने के बाद 20 मिनट सैर जरूर करें।

○ सैर करते समय ग्रीन टी पीएं

ग्रीन टी पीने से मेटाबॉलिज्म तेजी से बढ़ता है। इससे फैट बर्न होती है। वॉकिंग करते समय ग्रीन टी का सेवन जरूर करें।

○ एक्सरसाइज

सैर के इलावा हाल्की-फुल्की एक्सरसाइज को भी रोजाना दिनरात्मा में शामिल करें। 15 से 20 पुशअप, ख्वैटस आदि हल्की फुल्की एक्सरसाइज को शामिल करें।

○ एक मिनट का ब्रेक

लगातार सैर करने या एक्सरसाइज करने से एनर्जी लेवल डाउन हो जाएगा। लगातार की बजाए बीच बीच 1 मिनट की ब्रेक जरूर लें ताकि एनर्जी भरपूर रहे।

○ ग्रीन टी इंजिस से परेंज

अगर आप लगातार सैर और वर्कआउट करते हैं तो मीटे पेय वर्षाणी का सेवन ना करें क्योंकि मीटी धींगी में कैलोरी मात्रा में होती है।

○ पानी की सही मात्रा का सेवन

पानी का सेवन ज्यादा करें। पानी शरीर में विषेन टॉविसन को मूत्र द्वारा बाहर निकाल देता है। शोष में यह बात भी सामने आई है कि पानी पीने से भी वजन कम होता है। रोजाना 1.5 लीटर पानी जरूर पीएं।

आप भी है माइग्रेन के मरीज तो फोन का करें इस तरह इस्तमान मिलेगा आराम

जितनी तेजी से हम दिन प्रतिदिन तरक्की की ओर बढ़ रहे हैं, उतनी ही तेजी से हमारे जीवन में तानाव और परेशानियां भी बढ़ती जा रही हैं। यही वजह है कि माइग्रेन जैसी गंभीर बीमारी से कई लोग ग्रस्त हैं। यह समस्या काम के ज्यादा प्रेरण, नींद रुपी ना होने और तनाव की वजह से होती है। जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या होती है, उन्हें तेज सिरदर्द होता है। आगे की स्लाइड में जाने इससे जुड़ी और विशेष बातें। [नेचर डिजिटल मेडिसिन] परिका में प्रकाशित अध्ययन ऐसा पहला अध्ययन है जिसमें माइग्रेन के इलाज के लिए एक ऐसे अपर का मूल्यांकन किया गया है। एनवार्ड्य में सहायक प्रोफेसर्स मिमा मिनन ने कहा, "हमारा अध्ययन सिविल कर सकते हैं कि अगर मरीजों के पास धीरें आपानी से उपलब्ध हो तो वे अपने हिसाब से इसका इस्तेमाल कर सकते हैं और यह सस्ता है।" आपको बता दें माइग्रेन के मरीजों के लिए रिबोफ्लेविन नमक पोषक तत्व काफी अच्छा माना जाता है। शोधकर्ताओं के अनुसार, रिबोफ्लेविन या विटामिन बी2 से भरपूर चीजें खाने से आपको माइग्रेन को कम करने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा ये सेल्स को खाना होने से बचाने में मदद करता है। महिलाओं को रोजाना अपनी डाइट में करीब 1.1 मिलीग्राम जवाकि पुरुषों को 1.2 मिलीग्राम रिबोफ्लेविन शामिल करना चाहिए। इसके लिए आप अपनी डाइट में इन चीजों को शामिल करना चाहिए। दूध, दही, सैलेमन फिश, मशरूम, पालक और बादाम।

माइग्रेन से बचने के उपाय

-योग, एक्यूप्रेशर और नियमित व्यायाम से माइग्रेन के दौरे को घटाने में मदद मिलती है।

- माइग्रेन से बचने के लिए सिरदर्द उत्पन्न करने वाले कारणों से बचना चाहिए, जैसे ऊंची आवाज में गाने सुनना, तनाव चाहिए।

- दर्दनिवारक दवाओं का कम से कम इस्तेमाल करें।

- समय पर सोना व जगना चाहिए।

- बहुत ज्यादा देर तक भूखे ना रहें।



बॉडी पोश्चर क्यों है जरूरी?

बॉडी पोश्चर पर दें ध्यान

उम्र कोई भी हो, मज़बूत हड्डियां स्वस्थ शरीर की जरूरत होती है। हमारी हड्डियां केलिंग्यम के अलावा कई तरह के मिनरल से भिलकर बढ़ी होती हैं। अनियंत्रित जीवनशैली की वज्र से या पिर बढ़ती उम्र में ये मिनरल खत्म होने लगते हैं। हड्डियां विसर्जन और कमज़ोर होने लगती हैं। धीरे-धीरे मरीज काम करने में असरपूर्ण होता जाता है।

मामूली बोल लगाने से भी उसे

फ्रैक्चर होने की स्थावना बढ़ जाती है। हार्मोनल बैलेस विडिन, असरुलित भोजन और बढ़ती उम्र के कारण भी हड्डियां कमज़ोर हो जाती हैं। लेकिन सही देखभाल की जाए, तो हड्डियों को कमज़ोर होने से बचाया जा सकता है... तो अलर्ट हो जाएं कमर या जोड़ों में दर्द, मामूली बोल लगाने पर भी हड्डियों में फ्रैक्चर, रह-रहकर न सहे जाने वाला दर्द, हड्डियों को दबाने पर मूलायम लगना और उनमें दर्द होना, ये सब ऑरिटोपोटोसिस के लक्षण हैं। यह हड्डियों की एसी परश्नशीली है, जिससे हड्डियां धीरे-धीरे कमज़ोर हो जाती हैं। जोड़ों पर ज्यादा प्रावाह नहीं पड़ता और तानव से युक्ति मिलती है। इसी के साथ आगे आप अपने शरीर को सही तरह से रखते हैं तो आप ज्यादा अट्रेविट और स्मार्ट लगते हैं, जो हमारा आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करता है।

❖ खड़े होने का तारीका

खड़े होते समय आगे की तरफ न झूंकें। अपनी गर्दन और पीठ सीधी रखें। खड़े होते समय अपने दोनों पैरों पर समान भार डालें, ताकि आपके पैर के मसल्स पर ज्यादा प्रावाह न पड़े।

❖ कुछ उताने की दिशाति

किसी भी तरह के बड़े तानों से रुकनों को भी मोड़ें। ज्यादा भारी सामान को सीधे जीमीन से उठाने के बजाए पहले किसी कुर्सी या मेज पर रखें। ऐसा करने से आपके जोड़ों पर ज्यादा दावह नहीं पड़ेगा।

❖ बैठने की दिशाति

लोग बैठते समय ज्यादा गलती करते हैं। कंप्यूटर के सामने बैठकर काम करते हैं तो अपने पैरों को लटकाकर न लैंडें, पैरों को जीमीन पर लगाना। कौंबैर्ड को अपने मुरुनों को भी मोड़ें। ज्यादा भारी सामान को सीधे जीमीन से उठाने के बजाए पहले हप्ते सिर्फ अपनी कमर की तरफ न झूंकें।

लोग बैठते समय ज्यादा गलती करते हैं। कंप्यूटर के सामने बैठकर काम करते हैं तो अपने पैरों को लटकाकर न लैंडें, पैरों को जीमीन पर लगाना। कौंबैर्ड को अपने बिल्कुल सामने रखें और आगे को झूकर न लैंडें। अगर आप कंप्यूटर पर गलत स्थिति में बैठते हैं तो सिरदर्द, गर्दन और कंधों में दर्द, कौंबैरी, हाथ की ओर क्षमता और बैठकर न पड़े।

प्रियोनिट डिसिसिपिन जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में कहा गया है कि हंसी की आवृत्ति बढ़ाने से हृदय स्वास्थ्य में तो सुधार होता ही है साथ ही ये आत्म तरह लंबे समय तक जीने में भी मदद कर सकती है। ये सभी उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद आदत पाई गई है। वही कारण है कि बैठने में लापरव कलब की संख्या बढ़ती जा रही है जहां पर लोग एक साथ मिलकर हासते हैं। औंक्सपर्फोर्ड विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर रॉबिन डनबर ने वर्षों तक हंसी के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अध्ययन किया। वह कहते हैं कि हंसने से मूड अच्छा होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। जब हम पेट पकड़कर हासते हैं, तो पसलियों के तनाव से एंटोर्फिन के स्त्राव में मदद मिलती है, जो दर्द को कम करने, हमें अनंदित महसूस कराने और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करता है।

हंसना हृदय के लिए कैसे फायदेमंद है?



मंत्री, विधायक और पंचायत जनप्रतिनिधियों ने किया कैप का शुभारंभ

केपीएस कदमा में आज जागरूकता कार्यक्रम

जमशेदपुर। पूर्वी सिंहधूम के उपायुक्त अनन्या मितल 10 अगस्त को शाम 4 बजे केरला पलिक स्कूल, कदमा परिसर में मेंगा थैलसीमिया जागरूकता कार्यक्रम का शुभारंभ करेंगे। यह अभियान थैलसीमिया सोसायटी ओफ जमशेदपुर और जिला प्रशासन द्वारा संयुक्त रूप से चलाया जा रहा है।

आज जेआरडी स्पोर्ट्स कंपलेक्स में वॉकथॉन

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों के खिलाफ जागरूकता बढ़ाई जा सके। इस साल वॉकथॉन की थीम 'आयुषेशन फ्री वर्ड' है। यह आयोजन पूरे भारत के 34 शहरों में किया जा रहा है ताकि वार्स्कुलर रोगों के बारे में जागरूकता बढ़ायी जा सके।

गम्भरिया शाखा ने किया 17 यूनिट रक्तदान

गम्भरिया। अधिनियम भारतीय मरवाडी महिला समेतन गम्भरिया शाखा की ओर से वीडीओ एवं जमशेदपुर ब्लड सेंटर के सहयोग से गम्भरिया में रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। इसका उद्घाटन ब्रह्मकुमारी इंघरीय विश्वविद्यालय की गम्भरिया प्रमुख पूनम बहन हैं दीप प्रज्ञलित कर किया। उन्होंने कहा कि रक्त की कमी को रक्तदान से ही पूरा किया जा सकता है। शिविर में कुल 17 यूनिट रक्त संग्रह किया गया। इसे सफल बनाने में गम्भरिया शाखा अधिक्षक अनिता अग्रवाल, पूर्व अधिक्षक नारा धानुका, सचिव सुशीला गुप्ता, कांगड़ा अधिक्षक बिनीता केंटिया समेत समेलन की सभी बहनें लाए हुई हैं।

परसुलीह में श्री श्याम महोत्सव 16 अगस्त को

जमशेदपुर। सावन माह के एकादशी के शुभ अवसर पर श्री श्याम भक्त मंडल परसुलीह द्वारा 16वां भव्य श्री श्याम महोत्सव धूमधाम से जयनामा जायेगा।

आगामी 16 अगस्त शुक्रवार की रात परसुलीह हाट बाजार रोड स्थित कांडों में बाबा श्याम का भव्य दरबार संजोग। इसकी सभी तैयारियां जेर-शो और चल रही हैं। यह जनकारी समिति के अध्यक्ष रत्न अग्रवाल, अनुग्रह शर्मा एवं राजेश अग्रवाल ने शनिवार को दी।

हड्डतालियों का वेतन करत क्षेत्र भुगतान हो : बाबर

जमशेदपुर। शनिवार को झाझुमो नेता बाबर खान ने मानवों नगर निगम कार्यपालिंश के उप नगर आयुक्त रंजीत लोहारा से बात कर कर्कूर वेस्टेंड आदितपुर इंडस्ट्री लिपिटेंड के सफाई कमी और चालक के हड्डताल खस्त करने का अनुरोध किया। बाबर खान ने कहा कि हड्डताल से मानवों की में गंदी गंभीर रूप से बुका है। महा मारी कि संभाना है। उप नगर आयुक्त रंजीत लोहारा ने कठा ठेकदार को अट्टी मेटर दिया गया है। यदि समवार तक बकाया वेतन का भुगतान नहीं हुआ तो निगम कड़ा रुख अस्तियां करेगी।

संस्थापक
स्व. डॉ अभ्यु कुमार सिंह
स्वामित्व वन्दा मीडिया
पब्लिकेशन्स
प्राइवेट लिमिटेड के लिए
मुद्रक, प्रकाशक
मंजू सिंह

द्वारा विनियोगी, बोडेडा रोड, रंगी (झारखंड) से मुद्रित एवं प्रकाशित।

संपादक
अविनाश ठाकुर*

फोन: 95708-48433
पिन: -834006
e-mail
khabarmantra.city@gmail.com

R.N.I No.
JHAHIN/2013/51797

*पीआयी एक के अंतर्गत खबरों के चयन के लिए उत्तरदाता। प्रकाशित खबरों से संबंधित किसी भी विवाद का निपटारा रंगी न्यायालय में ही होगा।

खबर मन्त्र व्यूरो

प्रखंडों में कुल 446 आवेदनों की इन्हीं की गयी।

जमशेदपुर। झारखंड सरकार द्वारा 21 से 50 आयु वर्ग की बहनों/माताओं ने जिन्हें अन्य किसी पेशेन सोशल स्कूल, कदमा परिसर में मेंगा थैलसीमिया जागरूकता कार्यक्रम का शुभारंभ करेंगे। यह अभियान थैलसीमिया सोसायटी ओफ जमशेदपुर और जिला प्रशासन द्वारा संयुक्त रूप से चलाया जा रहा है।

आज जेआरडी स्पोर्ट्स कंपलेक्स में वॉकथॉन

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉन का आयोजन करेगा, ताकि वार्स्कुलर रोगों से चलाया जा रहा है।

जमशेदपुर। वार्षिक सोसाइटी ऑफ इंडिया, टाटा स्टील के सहयोग से, रविवार, 4 अगस्त, 2024 को नेशनल वार्स्कुलर में वॉकथॉ

लवलीना-लक्ष्य सेन से पदक पक्का करने की उम्मीद

पेरिस ओलंपिक के नौवें दिन भारत का कार्यक्रम इस प्रकार है...

निशानेबाजी :- 25 मीटर रपिट फाइर पिस्टल पुरुष क्वालिफिकेशन पहला चरण: विजयवारी सिद्ध और अंतीम (दोपहर 12.30 बजे से)।

हॉकी :- भारत बनाम बिटेंग पुरुष हॉकी टीमवार्ट फाइनल: (दोपहर 1.30 बजे से)

एथलेटिक्स :- महिला 3000 मीटर स्टीपलेचेस पहला दौर: पारुल चौधरी (दोपहर 1.35 बजे से), पुरुष लंबी कूद क्वालिफिकेशन: जेसिंग रेटिङ्ग (दोपहर 2.30 बजे से)।

मुक्केबाजी :- महिला 75 किग्रा फाइनल: लवलीना बारगोहेंग बनाम चीन तीव्री की कियान (दोपहर 3.02 बजे से)।

बैडमिंटन:- पुरुष एकल सेमीफाइनल: लक्ष्य सेन बनाम वित्तर एकल रेतेसन (दोपहर 2.30 बजे से)।

सेलिंग:- पुरुष डिवीजन रेस सात और आठ: विष्णु सरवन (दोपहर 3.35 बजे से), महिला डिवीजन रेस सात और आठ: नेंगा कुमारन (शाम 6.05 बजे से)।

नौकायन: विष्णु 23वें स्थान पर खिलाफ़े

पेरिस। भारत के विष्णु सरवन निशानवार का पेरिस 2024 ओलंपिक में पुरुषों की डिगी इवेंट में रेस 5 में 21वें और रेस 6 में 13वें स्थान पर रहे। सभी नावें शुरुआती सीरीज में 10 रेस में हिस्सा ले गए। सीरीज के बाद शीर्ष 10 नेट रस्कार वाली नोकाएं मेडल रेस में सामिल होंगी।

थूटिंग: अनंत जीत सिंह फाइनल से छूटे

पेरिस। भारतीय निशानेबाज अनंत जीत सिंह नरुका शनिवार को पेरिस 2024 ओलंपिक में पुरुषों के स्कीट क्वालिफिकेशन राउंड में 24वें स्थान पर रहे रेटेउरेस में, नरुका ने पांच राउंड में कुल 116 का स्कोर बनाया, लेकिन उनका यह प्रदर्शन उन्हें ओलंपिक डेब्यू पर फाइनल में ले जाने के लिए काफी नहीं रहा। केवल शीर्ष छह निशानेबाज आज बाद में पुरुषों के स्कीट फाइनल में हिस्सा ले गए।

मैथियास बो ने किया संचास का ऐलान

पेरिस। भारतीय पुरुष युगल बैडमिंटन जोड़ी सातिकसाईराज रंकीरेड़ी और विराम शेठी के कोव मैथियास बो ने पेरिस 2024 खेलों के बाद अपने संचास की घोषणा की है। बो ने सोशल मीडिया पर कहा, "मेरे लिए मेरे कोविंग के दिन समाप्त होते हैं, मैं कम से कम अभी के लिए भारत या कहीं और कोविंग जारी नहीं रखूँगा। मैंने बैडमिंटन हाँल में बहुत अधिक समय बिताया है और कोव बनाना भी काफी तनावपूर्ण है।"

ओलंपिक में मिली हार के बाद छलका जरीन का दर्द, सोशल मीडिया पर पोस्ट कर लिया बड़ा संकल्प

एजेंसी



नवी दिल्ली। भारतीय महिला मुक्केबाजी निकहत जरीन ने ओलंपिक के प्री-क्वार्टर फाइनल से बाहर होने के बाद सोशल मीडिया पर पोस्ट कर अपना दर्ज जाहिर किया है। भारत के स्टार बैक्सर को ओलंपिक में पदक लेने के लिए उन्हें एक उत्तराधिकारी है, अब हार के बाद उनका दर्ज छलका आया है, उन्होंने प्री-क्वार्टर फाइनल में 50 किग्रा महिला मुक्केबाजी प्रतिवेशिता में शीर्ष वर्षीयों प्राप्त पश्चिमाई खेलों की चैपियन चीन की वु यू से हार मिली थी, इसकी के साथ वो बाहर हो गई थी।

कड़ी बेनान के बाद मेरा सपना टूट गया : जरीन

मैं अपने सपने को पूरा करने के अवसर के लिए बहुत आशंकारी हूं, लेकिन मियाति ने कुछ और ही योजना बनाई थी। वहाँ पेरिस में इसे हासिल न कर पाना बिनाशक हो गया। काश मैं समय को पीछे मोड़ पाती और एक अलग परिणाम के लिए और भी अधिक प्रयास कर पाती, लेकिन वह एक इच्छा ही रह गई है। मैं टीके होने और अपने दिमाग को शांत करने के लिए एक और तरफ रह गया। यह सपना अभी भी जीवित है और मैं नए जोश के साथ इसका पीछा करना जारी रखूँगी। यह अलविदा नहीं है, बल्कि वापस लौटें, और भी कठिन संघर्ष करने और अपने सभी को गौरवान्वित करने का बाद है। मेरे साथ खड़े रहने के लिए धन्यवाद यात्रा जारी है। पेरिस 2024 की यात्रा

हमें फर्क नहीं पड़ता भारत आता है या नहीं : सकतैन मुश्ताक

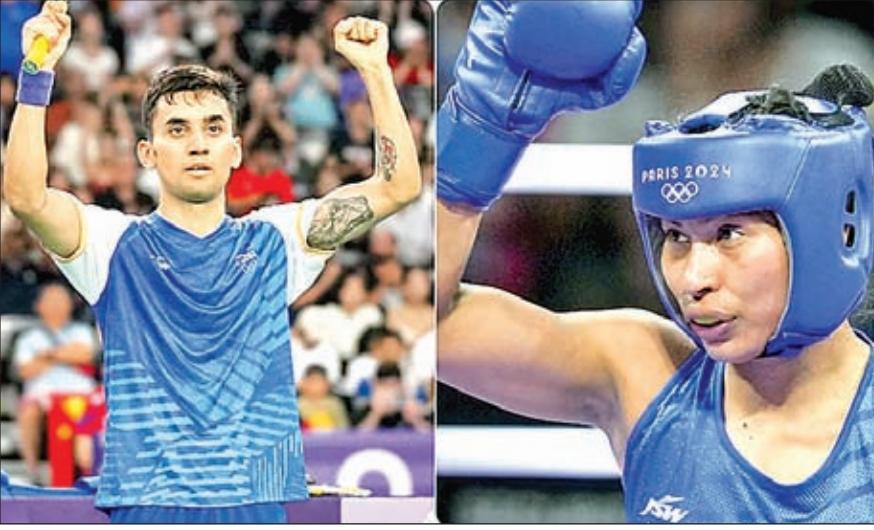
नवी दिल्ली। चैपियन ट्रॉफी 2025 से बढ़ते पाकिस्तान के पूर्व स्पिनर ने भारत लेकर बड़ा बायान दिया है। फिलहाल यह अपनी अस्तित्वाती बनी हुई है कि भारत अगले पाकिस्तान में होने वाली चैपियन ट्रॉफी के लिए पाकिस्तान की यात्रा करेगा या नहीं। लेकिन, पूर्व स्पिनर सकलैन मुश्ताक ने कहा कि उन्हें इससे काफ़ी नहीं पड़ता कि मैं हमारे आठ टीमों के ट्रॉफीं के लिए देश में आएंगे या नहीं। पाकिस्तान युवा प्रशिक्षण विभाग के 2023 का मेजबान था, लेकिन भारत के यात्रा करने से इनकार करने पर हाइब्रिड मॉडल में ट्रॉफीं के आयोजन के लिए आंतरिक क्रिकेट के स्थान के बाहर से रहा।

नवी दिल्ली : चैपियन ट्रॉफी 2025

नवी दिल्ली। चैपियन ट्रॉफी 2025 के सचिव जय शाह लगतार क्रिकेट की बेहतरीन के लिए प्रयास कर रहे हैं। अब तक उन्होंने एक नई क्रिकेट की भी लगभग साकार कर दिया है, जिसकी जानकारी उन्होंने अपने सोशल मीडिया अकाउंट से दी दी है। उन्होंने एक्स से पोस्ट करते हुए नई क्रिकेट एकडमी (एप्सोए) के बारे में घोषणा की है। दरअसल इस सप्ताह भारत के यात्रा करने पर हाइब्रिड मॉडल में ट्रॉफीं के लिए आंतरिक क्रिकेट के स्थान के बाहर से रहा।

एन-एनीएस को लेकर जय शाह ने दी जानकारी

इसकी जानकारी देते हुए जय शाह



एजेंसी

लक्ष्य और लवलीना के सामने मुश्किल चुनौती

लक्ष्य का सेमीफाइनल में सामना विक्टर एक्सेलसन से होगा। दोनों खिलाड़ियों के बीच अब तक आठ बार मिडिट हो चुकी हैं और लक्ष्य तथा एक्सेलसन के सामने एक्सेलसन की किंग 1-7 का चल रहा है। रिकॉर्ड को देखे तो लक्ष्य के बारे में उससे यही उम्मीद है कि लक्ष्य देश के लिए कम से कम रजत पदक पक्का करने में सफल हो सकते हैं। लक्ष्य पहले पुरुष एकल खिलाड़ी हैं जो ओलंपिक में सेमीफाइनल लौट तक पहुँचे हैं। दूसरी ओर, लवलीना के सामने चीन की लिं कियान की चुनौती हो गई। लवलीना का कियान के खिलाफ एशियाई खेलों के महिला 75 किग्रा फाइनल में होगा। आगे लक्ष्य यह मैच जीतने में सफल रही तो कांस्य पदक पक्का कर लेगी। लवलीना अग्र यह मैच जीतने में सफल रही तो उपलब्ध दर्ज कर लेगी। लवलीना एसा करने में सफल रही तो वह पांचवीं भारतीय खिलाड़ी हो गई।

मनु ने कम उम्र में स्थापित की उल्लेखनीय विरासत: बिंदा

नवी दिल्ली। बींजिंग ओलंपिक 2008 के स्वर्ण पदक विजेता अधिनव बिंदा ने भारतीय महिला शूटर मनु भारक का उत्साहवर्धन करते हुये कहा कि उहने मात्र 22 साल की उम्र में एक उल्लेखनीय विरासत अपने दिमाग के लिए स्थापित कर ले रहे हैं। मनु ने पेरिस ओलंपिक 2024 में कम उम्र में एक अवसर करने के लिए संघर्ष करना और अनिवार्य बाधाओं को पार करना, यह सब इस वैश्विक मंच पर अपने देश के प्रतिनिधित्व करने के मौके के लिए था।

मैरिट से बिंदा की डिगी - जरीन

मैरिट से बिंदा की डिगी - जरीन

मैरिट से बिंदा

