

स्पीड न्यूज़

पदमा में राष्ट्रीय नाई महासभा की बैठक



पांकी पलामू। मनतू थाना के पदमा सूर्य मंदिर प्रांगण में शनिवार को राष्ट्रीय नाई महासभा ने बैठक की। अध्यक्षता ब्रह्मदेव ठाकुर जबकि संचालन प्रांखें अध्यक्ष विजय ठाकुर ने किया। बैठक में समाज की उत्तमता पर विचार किया गया। इसमें शैक्षणिक पर जोर और राजनीतीक सामाजिक स्तर पर विचार किये गये। इस दौरान नई संख युवा कमेटी भी गठित की गयी, जिसमें प्रश्न ठाकुर खड़े अध्यक्ष, संवित अधिकारी ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपाध्यक्ष धीरज ठाकुर, उपसचिव चदन ठाकुर, उपकांगड़ा अध्यक्ष गुडु कुमार ठाकुर को बनाया गया।

हुसैनाबाद में 45 का लेंस प्रत्यारोपण

हुसैनाबाद पलामू। जिला अधिकारी नियोगी समिति और राजा लक्ष्मी द्वारा एक लेंस प्रत्यारोपण आयोग द्वारा एक लेंस प्रत्यारोपण किया गया।

वह रहे हैं जिसके लिए शिविर में अवकाश 1100 मरीजों का लेंस प्रत्यारोपण आयोग द्वारा किया गया। अनिवार्य को 45 मरीजों की आंखों का लेंस प्रत्यारोपण किया गया।

राधा तक्षी ट्रस्ट के नियोगी डॉ अखिलेश गुरु ने बताया कि मरीजों के आंखों की जांच में से 45 को नेत्र विकासक डॉ धीरज और विवेकानंद ने आईएलओ विधि से लेंस प्रत्यारोपण किया। रविवार को सभी को बाहर और चश्मा दिया जायेगा। मौके पर जय प्रकाश सिंह उर्फ बच्चा, सुनील कुमार, परशुराम कुमारी, बसंती कुमारी, सचिन कुमार, काजल, राधिनी, दयानंद कुमार मौजूद थे।

जनता शिक्षाविति कॉर्टेज के सेवानिवृत्त तीन शिक्षकों को दी गयी विदाई

मेदिनीनगर। जनता शिक्षाविति कॉर्टेज के तीन शिक्षकों के सेवानिवृत्त होने पर कॉर्टेज परिवार ने प्राचार्य कक्ष में विदाई दी। मौके पर प्राचार्य डॉ (कॉर्टेज) एसके पांडे, वरीय शिक्षकों विशेषकैरतर कर्मियों ने समाज समारोह कर इतिहास विभाग के सेवानिवृत्त शिक्षक डॉ एक पांडे, अंग्रेजी शिक्षक डॉ मनोज श्रीवास्तव एवं हिंदी विभाग के शिक्षक डॉ वैद्यनाथ राय को भावभीनी विदाई दी। संचालन करण था ने किया। मौके पर डॉ एक पैदा, डॉ सुरेश साह, डॉ एक सेठ ने प्रकाश डाला। प्राचार्य ने तीनों शिक्षकों का माला पहनाकर व शॉल देकर सम्मानित किया। साथ ही उनके बेदाम सेवा की सराहना की।

अधिक अंक पाने का दबाव परीक्षार्थियों को कर सकता है प्रावाहित: अविनाश देव

मेदिनीनगर। चैनपुर स्थित सत मरियम किंस्स रस्कूल में वार्षिक परीक्षा बदल रही है।

इस दौरान रस्कूल के वेयरमैन अविनाश देव ने सभी वर्गों का निरीक्षण एवं वर्ष वर्षों से मिलकर तनाव मुक्त व शांतिपूर्ण तरीके के विवरण दिखाने के लिए प्रेरित किया। परीक्षा के प्रश्न पत्र से बच्चों के कौशल, बुद्धिमत्ता व संपूर्ण व्यक्तिगती की हँचान ही है। जो जीवन में ऊँचाई तक ले जाने का प्रबंध है। इसलिए अधिक अंक पाने के लिए आप पर अधिभावकों-शिक्षकों का दबाव है, तो वह दबाव आपके हित में नहीं है। तनाव आपको प्रावाहित कर सकता है। निदेशक अनंद कुमार को शुभकामनाएं देते हुए कहा है कि अत्य अवधि में ही अपनी लगन और महनत से सत मरियम के इस शाखा को ऊँचाई तक पहुंचाया है।

कांककला बाजार क्षेत्र से ट्रैक्टर मिला

पाटन पलामू। कांककला बाजार क्षेत्र से लावारिस खड़ी थी। जब शनिवार को देव के रजीत लोकेशन पर पाता कर काके कला पहुंचे तो ट्रैक्टर पाया। इसकी सूखना पाटन पुलिस को दी। पाटन पुलिस ट्रैक्टर जल कर थाना ले आयी, जहां जंजीत ने ड्राइवर जितेंद्र कुमार पर ट्रैक्टर वोरी का मामला दर्ज कराया है। ट्रैक्टर वोरी के मामले में पाटन पुलिस ने एक दिन बाद जितेंद्र कुमार को बदल दिया। इसकी सूखना पाटन पुलिस ने एक दिन बाद जितेंद्र कुमार को बदल दिया।

अवैध माझिनिंग का संचालन निर्वाध रूप से फल फूल रहा : राकेश सिंह

मेदिनीनगर। जनता मजदूर संघ पलामू प्रमंडलीय संयोजक राकेश सिंह के नेतृत्व में संघ के प्रतिनिधिमंडल पलामू जिले के आशेहर स्थित सूरभ रस्टेन माझिस का तालान नहीं किया जा रहा है। जिले में अवैध

माझिनिंग पर रोक लगायी गयी है परतु ऐसा नहीं है। माझिस देखने के बाद प्रतीत होता है कि जिले में निरंतर अवैध माझिनिंग फल फूल रहा है। जहां माझिनिंग एक, संपूर्ण एकट, प्रदूषण एकट, एवं कॉर्टेज एक को धोर उल्लंघन है जो धरती के गर्भ में छुपे खनिंज संपदा का अवैध दोहन हो रहा है जो खतरे से खाली नहीं है। जिसमें प्राप्त नियन्त्रण विवेक कुमार सिंह, रामचंद्र राम, सहदेव सिंह, विजय पांडे व अन्य शामिल थे।

माफियाओं ने जांच करने से रोका

मेदिनीनगर। खनन माफियाओं ने आईएफएस अधिकारी को स्टोन माझिस की जांच करने से रोक दिया है। माफिया रोड पर हाड़वा खड़ा का जाम लगा दिये थे। दरअसल, पलामू के छतरपुर रेंजर प्रशिक्षण आईएफएस अधिकारी की एक टीम जांच कर रही थी। इस दौरान 12 रस्तों क्रशरों की जांच हो गयी, जिसकी जांच करने के लिए छतरपुर में जांच कर रही थी। इस दौरान 20 रस्तों क्रशरों की जांच हो गयी थी। जांच के दौरान सभी स्टोन क्रशरों में अधियन्त्रित पकड़ी गयी थी। आईएफएस के नेतृत्व में जांच टीम जैसे ही अगे बढ़ी छतरपुर के बर्डीहा के इलाके में रोड पर पांच हाड़वा को तोगातर खड़ा कर दिया गया था। ताकि जांच टीम आगे नहीं बढ़ सके।

स्पीड न्यूज़

पदमा में राष्ट्रीय नाई महासभा की बैठक

पांकी पलामू। मनतू थाना के पदमा सूर्य मंदिर प्रांगण में शनिवार को राष्ट्रीय नाई महासभा ने बैठक की। अध्यक्षता ब्रह्मदेव ठाकुर जबकि संचालन प्रांखें अध्यक्ष विजय ठाकुर ने किया। इसमें शैक्षणिक पर जोर और राजनीतीक सामाजिक स्तर पर विचार किये गये। इस दौरान नई संख युवा कमेटी भी गठित की गयी, जिसमें प्रश्न ठाकुर खड़े अध्यक्ष अध्यक्ष, संवित अधिकारी ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपाध्यक्ष धीरज ठाकुर, उपसचिव चदन ठाकुर, उपकांगड़ा अध्यक्ष गुडु कुमार ठाकुर को बनाया गया।

हुसैनाबाद में 45 का लेंस प्रत्यारोपण

हुसैनाबाद पलामू। जिला अधिकारी नियोगी समिति और राजा लक्ष्मी द्वारा एक लेंस प्रत्यारोपण आयोग द्वारा एक लेंस प्रत्यारोपण किया गया। इस दौरान नई संख युवा कमेटी भी गठित की गयी, जिसमें प्रश्न ठाकुर खड़े अध्यक्ष अध्यक्ष, संवित अधिकारी ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपाध्यक्ष धीरज ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपकांगड़ा अध्यक्ष गुडु कुमार ठाकुर को बनाया गया।

पांकी पलामू। मनतू थाना के पदमा सूर्य मंदिर प्रांगण में शनिवार को राष्ट्रीय नाई महासभा ने बैठक की। अध्यक्षता ब्रह्मदेव ठाकुर जबकि संचालन प्रांखें अध्यक्ष विजय ठाकुर ने किया। इसमें शैक्षणिक पर जोर और राजनीतीक सामाजिक स्तर पर विचार किये गये। इस दौरान नई संख युवा कमेटी भी गठित की गयी। इसमें प्रश्न ठाकुर खड़े अध्यक्ष अध्यक्ष, संवित अधिकारी ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपाध्यक्ष धीरज ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपकांगड़ा अध्यक्ष गुडु कुमार ठाकुर को बनाया गया।

पांकी पलामू। मनतू थाना के पदमा सूर्य मंदिर प्रांगण में शनिवार को राष्ट्रीय नाई महासभा ने बैठक की। अध्यक्षता ब्रह्मदेव ठाकुर जबकि संचालन प्रांखें अध्यक्ष विजय ठाकुर ने किया। इसमें शैक्षणिक पर जोर और राजनीतीक सामाजिक स्तर पर विचार किये गये। इस दौरान नई संख युवा कमेटी भी गठित की गयी। इसमें प्रश्न ठाकुर खड़े अध्यक्ष अध्यक्ष, संवित अधिकारी ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपाध्यक्ष धीरज ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपकांगड़ा अध्यक्ष गुडु कुमार ठाकुर को बनाया गया।

हुसैनाबाद में 45 का लेंस प्रत्यारोपण

हुसैनाबाद पलामू। जिला अधिकारी नियोगी समिति और राजा लक्ष्मी द्वारा एक लेंस प्रत्यारोपण आयोग द्वारा एक लेंस प्रत्यारोपण किया गया। इस दौरान नई संख युवा कमेटी भी गठित की गयी। इसमें प्रश्न ठाकुर खड़े अध्यक्ष अध्यक्ष, संवित अधिकारी ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपाध्यक्ष धीरज ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपकांगड़ा अध्यक्ष गुडु कुमार ठाकुर को बनाया गया।

पांकी पलामू। मनतू थाना के पदमा सूर्य मंदिर प्रांगण में शनिवार को राष्ट्रीय नाई महासभा ने बैठक की। अध्यक्षता ब्रह्मदेव ठाकुर जबकि संचालन प्रांखें अध्यक्ष विजय ठाकुर ने किया। इसमें शैक्षणिक पर जोर और राजनीतीक सामाजिक स्तर पर विचार किये गये। इस दौरान नई संख युवा कमेटी भी गठित की गयी। इसमें प्रश्न ठाकुर खड़े अध्यक्ष अध्यक्ष, संवित अधिकारी ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपाध्यक्ष धीरज ठाकुर, कांगड़ा अध्यक्ष ठाकुर, उपकांगड़ा अध्यक्ष गुडु कुमार ठाकुर को बनाया गया।

पांकी पलामू। मनतू थाना के पदमा सूर्य मंदिर प्रांगण में शनिवार को राष्ट्रीय नाई महासभा ने बैठक की। अध्यक्षता ब्रह



समय

संवाद

सोशल मीडिया पर मौजूदगी हो गुमथुदगी नहीं

मोनिका शर्मा

जाने-अनजाने ये होंगे मैं किसने क्या रिएक्शन दिया? कैसा कर्मेट किया? जैसी बातें भी तनाव और ऐंजायटी भी बढ़ते हैं। जर्नल ऑफ विलिनिकल एंड सोशल साइकॉलॉजी में छपी रिसर्च के मुताबिक सोशल मीडिया लत का बैचैनी और अवसाद से सीधा संबंध है। हरदम यहां मौजूद रहना कार्टिंगोल और एडेनिलन हार्मोन्स का स्तर बढ़ता है। ये तनाव बढ़ाने वाले हामोन्स हैं। इसीलिए अपने अपडेट्स पर मिले सकारात्मक फ़िडेंसैक को लेकर हृद से ज्यादा उत्साहित होना या नेटवर्क कर्मेट्स को लेकर तनाव में आने से बचें। आज तनाव का यह एक बड़ा कारण है।



सही प्लेटफॉर्म्स चुनें

वर्चुअल दुनिया में हर मंच पर अपनी मौजूदगी रखना अपना सभव गंवाने के रास्ते खोलने जैसा है। इसीलिए अपनी पसंद या

अनें वर्किंग फ़ील्ड के मुताबिक ऐसे वर्चुअल प्लेटफॉर्म्स चुनें, जो आपको अपग्रेड कर सकें। वर्चुअल विताये जा रहे सभव के बदले आपके काम की सूचनाएं आपको मिल सकें। ध्यान रहे कि आज सोशल मीडिया के अनिवार्य एप्स और साइट्स पर लोगों का बहुत सा सभव खाया जाता है। वह तय करना बाकई जरूरी है कि सूचनाओं के महासागर में कोन सी जानकारी आपके काम की है। कुछ पढ़ना समझना हो या शेयर करना आपकी प्रायोगिकता क्या है?

अपडेट करने की जरूरत

सोशल मीडिया पर आपकी मौजूदगी का

पर समय देने के लिए अपने पोस्ट्स, अपडेट्स और स्क्रीन स्क्रॉलिंग को सीमित रखना बेहद जरूरी है। सोशल साइट्स पर बहती मौजूदगी के अनुभाव में ही दुनिया में तनाव, अवसाद, और हाइपरएक्सिजन के मामले भी बढ़ते हैं।

स्क्रीन टाइम तय कीजिये

बच्चों के लिए ही नहीं बड़ों एक लिए भी स्क्रीन टाइम तय करना जरूरी है। सोशल मीडिया से सधी हुई दूरी बनाना चाहते हैं तो पहले अपना हर दिन का स्क्रीन टाइम जानें। फिर सोर्फिंग के लिए एक खास और नियम सभव निकालें। ताकि तो आपकी काम की अनुभूति मिलें।

भारतीय हिंदू संस्कृति में भक्ति ही विज्ञान है, परंपरा ही समरसता है और सनातन ही विश्वबंधुत्व

वीटेन्ड साहु

26 फरवरी 2025 को महाश्वरात्रि के पावन स्नान के साथ प्रयाग महाकुंभ 2025 संपन्न हुआ। इस पावन तिथि को पवित्र त्रिवेणी में स्नान करने का मुख्य भी सोर्षभाव प्राप्त हुआ। मुख्य प्रयाग त्रिवेणी महाकुंभ स्नान में भी अद्वृत उदाहरण प्रसुत किया गया। महाकुंभ ने संसार के जननामस को बताया कि हमारी परंपराओं की जड़ें मजबूत हैं, हमारी अतीत की संस्कारें सहित संपूर्ण संसार के सनातन हिंदू अपने जीवन भर संज्ञय कर अवश्य रखेगा। 45 दिनों में 64 करोड़ से भी अधिक श्रद्धालुओं के मां गंगा, युग्मा व अविष्टरणीय में देखता है। महाकुंभ हमें पुनः

**अकल्पनीय व अविस्मरणीय
अनुभूति : डॉ बिरेन्द्र साहु**



सही बेसन की पहचान



डॉ शीतल

बेसन का सेवन तो किसी न किसी रूप में लगभग हर घर में ही किया जाता है। किसी को इसके लड्डू पसंद ही तो किसी को पकड़े, तो किसी को इसकी कहीं बेहद पसंद है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आप जो बेसन खा रहे हैं वो मिलावटी भी हो सकता है? दरअसल बाजार में इन दिनों मिलावटी बेसन भी खूब मिल रहा है। जो आपके टेस्ट के साथ आपकी खाड़ी गाड़ी जाएगी तो काम की रक्षा कर सकता है। इसको खाने से जोड़ों का दर्द, विकलांगता और पेट की वीमारियों सहित कई और गंभीर वीमारियों भी हो सकती हैं। इसीलिए बेसन खारेंदों से पहले ये बात समझना जरूरी है कि बेसन असली है या नकली। जिससे आपकी सेहत खारब होने से बची रह सके। क्या आपको बताते हैं कि असली और नकली बेसन की पहचान किस तरह से की जाती है।

बेसन असली या नकली इसकी जांच करने के लिए आप हाइड्रोक्लोरिक एसिड का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक बोल में दो चम्मच बेसन लें और इसमें दो चम्मच पानी मिला कर पेस्ट बना लें। अब इसमें दो चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पांच मिट्ट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। कुछ देर बाद बेसन में अगर लाल रंग दिखाई दे तो समझ जाएं कि बेसन में मिलावट की गयी है। बेसन में मिलावट है सो पावत है, जो सोवत है वो खोवत है। वस्तुतः संजीवनी बूटी जैसा काम करती है। नींद से जापने का वही सबसे सही सभव होता है।

बेसन में मिलावट है या नहीं है ये जांचने के लिए आप दो चम्मच बेसन लें। अब इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिला दें, साथ ही इसमें दो चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी मिला दें। इसको कुछ देर के लिए रख रहें। प्रथम प्रयास में हम यदि नहीं जागते तो चंद मिनटों के बाद द्वितीय काम की जाएगी।

प्रत: काल में ही प्रकृति से जुड़िए

जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है वो खोवत है।

वस्तुतः संजीवनी बूटी जैसा काम करती है। अब इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिला दें, साथ ही इसमें दो चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी मिला दें। इसको कुछ देर के लिए रख रहें। प्रथम प्रयास में हम यदि नहीं जागते तो चंद मिनटों के बाद द्वितीय काम की जाएगी।

प्रत: काल में ही प्रकृति से जुड़िए

जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है वो खोवत है।

वस्तुतः संजीवनी बूटी जैसा काम करती है। अब इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिला दें, साथ ही इसमें दो चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी मिला दें। इसको कुछ देर के लिए रख रहें। प्रथम प्रयास में हम यदि नहीं जागते तो चंद मिनटों के बाद द्वितीय काम की जाएगी।

प्रत: काल में ही प्रकृति से जुड़िए

जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है वो खोवत है।

वस्तुतः संजीवनी बूटी जैसा काम करती है। अब इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिला दें, साथ ही इसमें दो चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी मिला दें। इसको कुछ देर के लिए रख रहें। प्रथम प्रयास में हम यदि नहीं जागते तो चंद मिनटों के बाद द्वितीय काम की जाएगी।

प्रत: काल में ही प्रकृति से जुड़िए

जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है वो खोवत है।

वस्तुतः संजीवनी बूटी जैसा काम करती है। अब इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिला दें, साथ ही इसमें दो चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी मिला दें। इसको कुछ देर के लिए रख रहें। प्रथम प्रयास में हम यदि नहीं जागते तो चंद मिनटों के बाद द्वितीय काम की जाएगी।

प्रत: काल में ही प्रकृति से जुड़िए

जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है वो खोवत है।

वस्तुतः संजीवनी बूटी जैसा काम करती है। अब इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिला दें, साथ ही इसमें दो चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी मिला दें। इसको कुछ देर के लिए रख रहें। प्रथम प्रयास में हम यदि नहीं जागते तो चंद मिनटों के बाद द्वितीय काम की जाएगी।

प्रत: काल में ही प्रकृति से जुड़िए

जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है वो खोवत है।

वस्तुतः संजीवनी बूटी जैसा काम करती है। अब इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिला दें, साथ ही इसमें दो चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी मिला दें। इसको कुछ देर के लिए रख रहें। प्रथम प्रयास में हम यदि नहीं जागते तो चंद मिनटों के बाद द्वितीय काम की जाएगी।

प्रत: काल में ही प्रकृति से जुड़िए

जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है वो खोवत है।

वस्तुतः संजीवनी बूटी जैसा काम करती है। अब इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिला दें, साथ ही इसमें दो चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी मिला दें। इसको कुछ देर के लिए रख रहें। प्रथम प्रयास में हम यदि नहीं जागते तो चंद मिनटों के बाद द्वितीय काम की जाएगी।

प्रत: काल में ही प्रकृति से जुड़िए

जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है वो खोवत है।

वस्तुतः संजीवनी बूटी जैसा काम करती है। अब इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिला दें, साथ ही इसमें दो चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी मिला दें। इसको कुछ देर के लिए रख रहें। प्रथम प्रयास में हम यदि नहीं जागते तो चंद मिनटों के बाद द्वितीय काम की जाएगी।

प्रत: काल में ही प्रकृति से जुड़िए

जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है वो खोवत है।

वस्तुतः संजीवनी बूटी जैसा काम करती है। अब इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिला दें, साथ ही इसम

जिम जाने के बाद न छोड़ें एक्सरसाइज

बदलती जीवनशैली और खाना-पान में निरंतर हो रहे बदलाव के कारण ज्यादातर लोग किसी न किसी बीमारी से घिरे ही रहते हैं। ऐसे में लोग अपने आप को फिट रखने के लिए जिम का सहारा लेते हैं। खास कर आज के नौजवान युवा में सिक्स पैक एब्स बनाने का भूत काफी सवार है। वह लगातार जिम में वर्कआउट करते हैं और अपने आपको फिट करने की हर मुमकिन कोशिश करते हैं लेकिन कई बार लगातार जिम करने के बाद अचानक से एक्सरसाइज करना छोड़ देते हैं, जिसका काफी नुकसान होता है।

- + एकदम से एक्सरसाइज छोड़ने से पेट धीरे-धीरे बाहर निकलने लगता है। अगर आप हृदयवाहिनी से संबंधित कोई एक्सरसाइज कर रहे हैं और बीच में ही रोक देते हैं तो इससे हृदयवाहिनी पर भयंकर असर पड़ता है।
- + जिम बंद करने के 12 दिन बाद आपकी फिटनेस पर काफी प्रभाव पड़ता है। हालांकि आप पहले अपने आप को फिट महसूस करेंगे लेकिन धीरे-धीरे आपका फिटनेस लेवल गिरने लगता है।
- + एक्सरसाइज को बीच में ही रोकने से पाचन शक्ति कमज़ोर होने लगती है, जिससे पेट बाहर निकलने लगता है।
- + एक्सरसाइज करने से रक्त चाप सामान्य रहता है लेकिन जैसे ही आप एक्सरसाइज छोड़ देते हैं तो रक्तचाप बढ़ने लगता है। इससे आपको जल्दी थकान महसूस होने लगती है।
- + अचानक से जिम बंद कर देने से शरीर पर काफी प्रभाव पड़ता है, जिससे शरीर हाँफने लगता है।
- + एक्सरसाइज करने से तावां दूर और दिमाग शांत होता है। एक्सरसाइज छोड़ देने से दिमाग काफी प्रभावित होता है।
- + मांसपेशियों पर असर दिखाई देने लगता है, जिससे यह कमज़ोर और सिकुड़ने लगती है।

ग्रीन टी एक दिन में तीन कप से ज्यादा नहीं



ग्रीन टी पीने की डॉक्टर भी सलाह देते हैं इसे सेवत के लिए बहुत फायदेमंद कहा जाता है। इसलिए लोग ग्रीन टी का एक दिन में कई बार सेवन करते हैं जो कि काफी हानिकारक सिद्ध हो सकती है। आपने सुना ही होगा कि अति हर चीज़ की बुरी होती है। इसके 3-4 कप रोज़ पीने से बड़ा हुआ बजान कम होता है इसी कारण लोग सोचते हैं कि ग्रीन टी अधिक मात्रा में पीने से अधिक बजान कम होगा तो वे इसका 4 कप से भी ज्यादा सेवन करते हैं जो कि सेवत का लिए बहुत नुकसानदायक होता है ग्रीन टी पीने के सेवत को कई लाभ है जैसे रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाना, ल्लैट शुगर कंट्रोल करना लेकिन यह फायदे ग्रीन टी को संतुलित मात्रा में लेने से ही है। इसको ज्यादा लेने से आपको किसी भी समस्या का शिकार होना पड़ सकता है।

ग्रीन टी के ज्यादा सेवन से शरीर पर होने वाले बुरे प्रभावों के बारे में जानते हैं।

- ग्रीन टी का अधिक सेवन आपको एसिडिटी की समस्या कर देता है।
- इसको ज्यादा मात्रा में लेने से आपको भूख कम लगने लगाए जाएंगे। इससे धीरे-धीरे आपको अंदर से कमज़ोरी महसूस होने लग जाएंगे।
- ग्रीन टी में मौजूद टेनिन नामक तत्व से शरीर में आयरन की कमी होने लग जाती है।
- जल्दी पतले होने की वाह में अधिकतर लोग खाना खाते ही ग्रीन

कम उम्र के बच्चों में आंखों की समस्याएं

प हले समय में बढ़ती उम्र के लोगों में आंखों से संबंधी समस्याएं सुने और देखने को मिलती थी लेकिन आजकल कम उम्र के बच्चों में यह समस्या आम दिख रही है। ऐसा बदलते ही लोगों के खाना-पान में बदलाव होने के कारण होता है। बच्चे अपना ज्यादातर समय टी-वी, कंप्यूटर पर आंखें गड़ाए रखते हैं और आपको अंदर से कोंसों दूर रहते हैं। ऐसे में रेंटेस को उनकी आंखों की खास देखभाल करने की जरूरत है। अगर बचपन से ही बच्चे की आंखों पर ध्यान दिया जाए तो आप चलकर इनसे संबंधित कई तरह की समस्याओं से बचा सकता है।

बच्चन में आंखों की देखभाल के लिए सलाह

आहार: संतुलित आहार, जिसमें लाल और हरी पत्तेदार सभ्यता जैसे पालक, गाजर, चुकंदर और पीले फल जिसमें शामिल हैं आम, पपीता जैसे कैरोटीन से भरपूर हो जैसे बच्चों के लिए फायदेमंद होते हैं।

टी-टी देखना: बच्चे को टी-टी देखने वाले न बैठने दें। टी-टी को अच्छी रोशनी से लालने में धोते ही जाएं और उचित नींद लेने की सलाह दें, ताकि आंखें स्वस्थ हो और रोशनी तेज हो।

पर्याप्त नींद: बच्चों को आंखों को पर्याप्त अराम देने और उचित नींद लेने की सलाह दें, ताकि आंखें से खाना खाने से ज्यादा रुक्खी होती है।

ताथ लगानी: एंटीजैक्टिव्स को बच्चों में एंटीजैक्टिव्स को बच्चों को बार-बार पेंछने से मना करना चाहिए।

नियमित अच्छातर : पहने, कंप्यूटर पर कार्य करने और ऐसे ही अन्य आंखों से होने वाले कार्यों के लिए अच्छातर अंतर रखें। साथ ही बच्चों को अंदर से खाना खाने से ज्यादा रुक्खी होती है और उचित नींद लेने की सलाह दें, ताकि आंखें स्वस्थ हो और रोशनी तेज हो।

बीमारी का सामान करना पड़ सकता है क्योंकि यह पाचन तंत्र से जुड़ी हुई होती है।

गले की इंफेक्शन

बिना हाथ धोए खाना खाने से गले की इंफेक्शन हो सकती है। इसके अलावा कफ और खराश की शिकायत हो जाती है।

दस्त और कब्ज़

आप गंदे हाथों से खाना खाते हैं तो इसका असर पाचन तंत्र पर पड़ता है। पाचन क्रिया ठीक न होने पर दस्त, कब्ज़, पेट दर्द और गैस की तकलीफ हो जाती है।

फूड इंफेक्शन

गंदे हाथों से खाना खाने से फूड इंफेक्शन हो जाती है। दिनभर में हम कई चीजों को ढूँढ़ते हैं जिससे हाथों में कई ऐसे रोगाण जिपके रहते हैं। इससे फूड इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है और बढ़ जाएगा।

बैहतर स्वास्थ्य के लिये ऊंचाई सलाह अनिवार्य

मशरूम पौष्टिक और रोगरोधक आहार

मशरूम यानि की खुब्बा,



इसको बहुत से नाम

से जाना जाता है।

मशरूम खाने में

स्वादिष्ट होने के

साथ-साथ

पौष्टिक और

रोगरोधक आहार है,

जिसका इस्तेमाल भौजन बनाने

के अलावा कई दवाईया बनाने के

लिए किया जाता है। ज्यादातर लोग

मशरूम की सब्जी को खाना पसंद

करते हैं।

मशरूम में बहुत सारे तत्त्व

मौजूद होते हैं जो हमें कई तरह की

बीमारियों से बचा कर रखते हैं।

1. विटामिन की अधिकता

मशरूम में विटामिन बी 1, बी 2,

बी 3, बी 5 और बी 6 मौजूद हैं। इसके

अलावा इसमें विटामिन डी भी

भरपूर है जो हड्डियों को मजबूत

बनाने का काम करता है।

2. प्रतिरक्षा प्रणाली बढ़ाव

मशरूम में मौजूद एटी-ऑसीडेंट

प्री रिडिंग्स के साथ-साथ

आपको अचानक आहार

अलावा इसमें विटामिन डी भी

भरपूर है जो हड्डियों को मजबूत

बनाने का काम करता है।

3. कैंसर

मशरूम बैरेट कैंसर के खतरे से

बचाता है। इसमें मौजूद बीटा

टेट्राइन की मात्रा

मशरूम के अलावा इसके सेवन करने से बचाता है।

4. हृदय टोण

मशरूम में हाइ-न्यूट्रिटिव्स होते हैं जो दिल के लिए एक प्रायोगिक स्वास्थ्य लाभ

प्रदान करते हैं। मौजूद एंटी-

ऑक्सीडेंट

प्री रिडिंग्स के साथ-साथ

आपको अचानक आहार

अलावा इसके सेवन करने से बचाता है।

5. मधुमेह

मशरूम इसमें विटामिन, मिनरल

और फाइबर होता है। साथ ही

मिनरल्स में रेटिनोल भी

मौजूद होता है जो मधुमेह से बचाता है।

6. कॉल्ड सॉर

मशरूम इसमें विटामिन बी होता है



जेएन टाटा की 186 वीं जयंती के अवसर पर शहर को टाटा स्टील कंपनी और उसकी सहयोगी कंपनियों ने दुल्हन की तरह सज्जाया है। इसी क्रम में लोकप्रिय कदमा-सोनारी लिंक रोड में विद्युत सज्जा का आकर्षक दृश्य।

स्पीड न्यूज़

एक ही रात दो घरों में ₹3.5 लाख की चोरी

जादूगोड़। जादूगोड़ में अपराधी बेलाम हो गये हैं वे पुलिस का खोफ खम होता जा रहा है। चोरों के हौसले का अंदाज इसी से लगाया जा सकता है कि वोर गैस कटर लेकर घूू-घूू कर घरना की अजम दे रहे हैं। बीती रात दो घरों में घूसकर चोरों ने उत्पात मचाया। चोरों ने पहले जादूगोड़ थाना क्षेत्र के राखा माइंस रेलवे स्टेशन जाने वाली मुख्य सड़क किनारे यूरिया कंपनी के पूर्व मुख्यमंत्री प्रदीप भट्ट की राशन दुकान को निशाना बनाया।

जेएन टाटा की स्मृति में नेप ज्योति महायज्ञ शुरू

जमशेदपुर। टाटा समूह के संस्थापक जमशेदजी नौसेरवान जी महान उद्योगित के साथ एक ऐसे महान विचारक रहे, जिन्होंने उद्योग की समस्तान को परिधानित किया। बताया कि समाज उसका अधिन अग है, किसी उद्योग का विकास सिर्फ उत्पादकता में नहीं बल्कि उसके साथ समाज के गुणवत्तापूर्ण विकास में निहित है औ गोंते जेएन टाटा समूह की कंपनियों के लिए हमेशा समूह की कंपनियां तत्पर रहती हैं। उक विचार बागबेड़ा थाना चौक स्थित राम मनोहर लालिया नेत्रान्तर में जमशेदजी नौसेरवान जी टाटा की 186वीं जयंती के उल्लंघन में आयोजित नेप ज्योति महायज्ञ के उद्घाटन के अवसर पर टाटा स्टील सारूप्य की कंपनियों के प्रबंध निदेशक पीपी घोष ने व्यक्त किया। पूर्वी सिंहभूम के मानद सचिव विजय कुमार सिंह के साथ मिलकर पैरेंट वार्ड का फौता काटकर शिविर का उद्घाटन किया।

मानगो के दोनों पूर्णों पर आवागमन शुरू

जमशेदपुर। जमशेदपुर परिषदी के विधायक सर्व राय ने कहा है कि मानगो के दोनों पूर्णों पर आवागमन शुरू हो गया है। मानगो छोटा पुल पर से यातायत बढ़ होने के कारण हो रहे ट्रैफिक जाम की समस्या की जानकारी निलंगे पर पथ मिर्जान विधायक का विधायकाल में अधिनयता से बात की और उन्हें बताया जा पाल्लै आवर निमाने के नाम पर इस पुरा से यातायत का आवागमन रोकना व्यावहारिक नहीं है।

संस्थापक स्व. डॉ अभ्यु कुमार सिंह

स्वामित्व वृन्दा मीडिया पब्लिकेशन्स प्राइवेट लिमिटेड के लिए रुद्रक, प्रकाशक मंजू सिंह

द्वारा नियंत्रित वृन्दा मीडिया (जारूरी) से मुद्रित एवं प्रकाशित।

अविनाश ठाकुर*

फोन : 95708-48433
पिन : -834006

e-mail
khabarmantra.city@gmail.com

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

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

संस्थापक स्व. डॉ अभ्यु कुमार सिंह

स्वामित्व वृन्दा मीडिया

पब्लिकेशन्स

प्राइवेट लिमिटेड के लिए

मुद्रक, प्रकाशक

मंजू सिंह

द्वारा नियंत्रित वृन्दा मीडिया (जारूरी) से मुद्रित एवं प्रकाशित।

अविनाश ठाकुर*

फोन : 95708-48433
पिन : -834006

e-mail
khabarmantra.city@gmail.com

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

*पीआवी एक के अंतर्गत खबरों के चयन के लिए उत्तरदाता।

प्रकाशित खबरों से संबंधित किसी भी विवाद का निपटारा रांची न्यायालय में ही होगा।

संस्थापक स्व. डॉ अभ्यु कुमार सिंह

स्वामित्व वृन्दा मीडिया

पब्लिकेशन्स

प्राइवेट लिमिटेड के लिए

मुद्रक, प्रकाशक

मंजू सिंह

द्वारा नियंत्रित वृन्दा मीडिया (जारूरी) से मुद्रित एवं प्रकाशित।

अविनाश ठाकुर*

फोन : 95708-48433
पिन : -834006

e-mail
khabarmantra.city@gmail.com

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

*पीआवी एक के अंतर्गत खबरों के चयन के लिए उत्तरदाता।

प्रकाशित खबरों से संबंधित किसी भी विवाद का निपटारा रांची न्यायालय में ही होगा।

संस्थापक स्व. डॉ अभ्यु कुमार सिंह

स्वामित्व वृन्दा मीडिया

पब्लिकेशन्स

प्राइवेट लिमिटेड के लिए

मुद्रक, प्रकाशक

मंजू सिंह

द्वारा नियंत्रित वृन्दा मीडिया (जारूरी) से मुद्रित एवं प्रकाशित।

अविनाश ठाकुर*

फोन : 95708-48433
पिन : -834006

e-mail
khabarmantra.city@gmail.com

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

*पीआवी एक के अंतर्गत खबरों के चयन के लिए उत्तरदाता।

प्रकाशित खबरों से संबंधित किसी भी विवाद का निपटारा रांची न्यायालय में ही होगा।

संस्थापक स्व. डॉ अभ्यु कुमार सिंह

स्वामित्व वृन्दा मीडिया

पब्लिकेशन्स

प्राइवेट लिमिटेड के लिए

मुद्रक, प्रकाशक

मंजू सिंह

द्वारा नियंत्रित वृन्दा मीडिया (जारूरी) से मुद्रित एवं प्रकाशित।

अविनाश ठाकुर*

फोन : 95708-48433
पिन : -834006

e-mail
khabarmantra.city@gmail.com

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

*पीआवी एक के अंतर्गत खबरों के चयन के लिए उत्तरदाता।

प्रकाशित खबरों से संबंधित किसी भी विवाद का निपटारा रांची न्यायालय में ही होगा।

संस्थापक स्व. डॉ अभ्यु कुमार सिंह

स्वामित्व वृन्दा मीडिया

पब्लिकेशन्स

प्राइवेट लिमिटेड के लिए

मुद्रक, प्रकाशक

मंजू सिंह

द्वारा नियंत्रित वृन्दा मीडिया (जारूरी) से मुद्रित एवं प्रकाशित।

अविनाश ठाकुर*

फोन : 95708-48433
पिन : -834006

e-mail
khabarmantra.city@gmail.com

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

*पीआवी एक के अंतर्गत खबरों के चयन के लिए उत्तरदाता।

प्रकाशित खबरों से संबंधित किसी भी विवाद का निपटारा रांची न्यायालय में ही होगा।

संस्थापक स्व. डॉ अभ्यु कुमार सिंह

स्वामित्व वृन्दा मीडिया

पब्लिकेशन्स

प्राइवेट लिमिटेड के लिए

मुद्रक, प्रकाशक

मंजू सिंह

द्वारा नियंत्रित वृन्दा मीडिया (जारूरी) से मुद्रित एवं प्रकाशित।

अविनाश ठाकुर*

फोन : 95708-48433
पिन : -834006

e-mail
khabarmantra.city@gmail.com

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

*पीआवी एक के अंतर्गत खबरों के चयन के लिए उत्तरदाता।

प्रकाशित खबरों से संबंधित किसी भी विवाद का निपटारा रांची न्यायालय में ही होगा।

इंग्लैंड को रौंद कर द. अफ्रीका चैपियंस ग्रुप बी के शीर्ष पर



एजेंसी

कारची। मार्कों यानसन (39 रन पर तीन विकेट) और विवान मुल्डर (25 रन पर तीन विकेट) की घातक गेंदबाजी के बाद रसी वान रन दुसें (72 नाबाद) और हाइटरिक व्हासन (64) की शानदार बल्लेबाजी की बैलूत दक्षिण अफ्रीका से शनिवार को चैपियंस ट्रॉफी ग्रुप बी में इंग्लैंड को सात विकेट से रौंद कर अपना अभियान शीर्ष पर रह कर समाप्त किया। इस मुकाबले से पहले ही दक्षिण अफ्रीका सेमीफाइनल में अपनी जाह बना चुका है।

इंग्लैंड ने 38.2 ओवर के खेल में 179 रन बनाए थे जिसके जवाब रन बनाने की कोई जल्दी नहीं

29.1 ओवर में तीन विकेट खोकर हासिल कर लिया। दक्षिण अफ्रीका ने आज अपने अनुशासित खेल से इंग्लैंड को खेल के किसी भी विभाग में प्रदर्शन का मौका नहीं दिया। नियमित कपान टेम्पा बाबुमा की बीमारी के कारण एडेन मार्करेम को टीम की कमान दी गयी थी मगर हैमिस्ट्रिंग के कारण बाबुमा दक्षिण अफ्रीका के बाबूमा चैपियंस ट्रॉफी ग्रुप बी में इंग्लैंड को सात विकेट से रौंद कर अपना अभियान शीर्ष पर रह कर समाप्त किया। इस मुकाबले से पहले ही दक्षिण अफ्रीका सेमीफाइनल में अपनी जाह बना चुका है।

इंग्लैंड ने 38.2 ओवर के खेल में 179 रन बनाए थे जिसके जवाब रन बनाने की कोई जल्दी नहीं

दिखायी और आसानी से विकेट खोकर हासिल कर लिया। दक्षिण अफ्रीका ने आज अपने अनुशासित खेल से इंग्लैंड को खेल के किसी भी विभाग में प्रदर्शन का मौका नहीं दिया। नियमित कपान टेम्पा बाबुमा की बीमारी के कारण एडेन मार्करेम को टीम की कमान दी गयी थी मगर हैमिस्ट्रिंग के कारण बाबुमा दक्षिण अफ्रीका के बाबूमा चैपियंस ट्रॉफी ग्रुप बी में इंग्लैंड को सात विकेट से रौंद कर लिया। इस मुकाबले से पहले ही दक्षिण अफ्रीका सेमीफाइनल में अपनी जाह बना चुका है।

इंग्लैंड ने 38.2 ओवर के खेल में 179 रन बनाए थे जिसके जवाब रन बनाने की कोई जल्दी नहीं

उपर तक पहुंचा दिया था मगर ब्रुक के आउट होने के बाद इंग्लैंड पर ट्रेन पटरी से उतर गयी और अगले चार बल्लेबाज सिर्फ 30 रन का ही इजाफा स्कोरबोर्ड पर पर कर सके। जोफ्रा आर्चर ने हालांकि कपान बल्लेबाज का साथ देते हुए एक बार फिर पारी को संभालने की कोशिश की मगर आर्चर और फिर बाड में बल्लेबाज का एक बाद एक विकेट गिरने से इंग्लैंड की उम्मीदें धरायी हो गयी। दक्षिण अफ्रीका के केशव महाराज को दो विकेट मिले वहाँ स्ट्राइक बाल्लेबाज करिंग्सो रबाडा और लुगी पर्मान्डी ने एक एक विकेट अपनी हैरी ब्रूक (19) ने पारी को संभाल सके। विकेट के मिजाज लिया था और दोनों ने टीम के रन और देखते हुए मैच में रोमांच फिलहाल बना हुआ है।

उपर तक पहुंचा दिया था मगर ब्रुक

साइकिल चलाना फिट रहने का एक बेहतरीन तरीका : नीरज चोपड़ा नई दिल्ली। दो बार के ओलंपिक पदक विजेता नीरज चोपड़ा ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा भारतीय नारीओं से मोटापे के खिलाफ लड़ाई में सक्रिय जीवनशैली बनाए रखने के लिए द्वारा इंडिया संडे और अन्न साइकिल है। भाला नेक स्टार नीरज ने कहा कि साइकिल चलाना फिट रहने का एक बेहतरीन तरीका है। हर किसी को साइकिल चलाने के लिए समय निकालने की पूरी कोशिश करनी चाहिए।

फिट इन इंडिया के ऑफिशियल इंस्टाराइम हैंडल पर जारी वीडियो में नीरज चोपड़ा ने कहा कि नमस्ते फिट इंडिया संडे और अन्न साइकिल अपनी फिटेस को बेहतर बनाने और प्रदूषण को नियंत्रित करने में योगदान देने का एक बेहतरीन तरीका है। इसलिए, मैं आपसे कहना चाहूँगा कि अगर अप रह दिन समय नहीं निकाल चाहते हैं, तो कृपया हर रविवार को साइकिल जरूर चलाएं।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मोटापे से लड़ने के लिए संयुक्ति आहार लेने और तोला का सेवक कम से कम 10 प्रतिशत करने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

इंग्लैंड के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

इंग्लैंड के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

2007 टी20 विश्व कप विजेता गेंदबाज जॉनिंगर शर्मा, अंतर्राष्ट्रीय स्वरूप सिरियस टंडन और अनाहत सिंह के साथ 2 मार्च को विषय मोटापे से लड़ना है।

2007 टी20 विश्व कप

चैपियंस ट्रॉफी : सेफा में भारत, आज न्यूजीलैंड से अंतिम लीग मुकाबला मैदान पर उत्तरते ही कोहली लगायेंगे तिहरा शतक



एजेंसी

नवी दिल्ली। पहले ही आईसीसी चैपियंस ट्रॉफी 2025 में टीम इंडिया सेमीफाइनल में पहुंच चुकी है। भारत का अखिरी लीग मुकाबला न्यूजीलैंड के साथ 2 मार्च को खेला जायेगा। टीम इंडिया अपने ग्रुप के अखिरी लीग मैच में योगदान लेने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी और अन्न साइकिल है। इसलिए, भारत का अखिरी लीग मैच में योगदान लेने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी और अन्न साइकिल है। इसलिए, भारत का अखिरी लीग मैच में योगदान लेने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी और अन्न साइकिल है।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मोटापे से लड़ने के लिए संयुक्ति आहार लेने और तोला का सेवक कम से कम 10 प्रतिशत करने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मोटापे से लड़ने के लिए संयुक्ति आहार लेने और तोला का सेवक कम से कम 10 प्रतिशत करने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मोटापे से लड़ने के लिए संयुक्ति आहार लेने और तोला का सेवक कम से कम 10 प्रतिशत करने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मोटापे से लड़ने के लिए संयुक्ति आहार लेने और तोला का सेवक कम से कम 10 प्रतिशत करने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मोटापे से लड़ने के लिए संयुक्ति आहार लेने और तोला का सेवक कम से कम 10 प्रतिशत करने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मोटापे से लड़ने के लिए संयुक्ति आहार लेने और तोला का सेवक कम से कम 10 प्रतिशत करने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मोटापे से लड़ने के लिए संयुक्ति आहार लेने और तोला का सेवक कम से कम 10 प्रतिशत करने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मोटापे से लड़ने के लिए संयुक्ति आहार लेने और तोला का सेवक कम से कम 10 प्रतिशत करने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ्रा आर्चर 25 रन ही जोड़ सके।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में मोटापे से लड़ने के लिए संयुक्ति आहार लेने और तोला का सेवक कम से कम 10 प्रतिशत करने के लिए एक बाद इंडिया के चार खिलाड़ी अपने निजी स्कोर को दूरी के अंक तक पहुंचने से पहले ही अपना विकेट (24), कपान जॉस बल्लर (21) और जोफ

