

मधिष्य में किसी भी विभाग में कोताही बर्दार्थ नहीं की जाएगी: त्यागी

♦ बीस सूत्री की बैठक में अनुपस्थित रहे सिमरी प्रखड़ के आद्य दर्जन से अधिक अधिकारी

केटी न्यूज़/सिमरी

सिमरी प्रखड़ सभागार में गुरुवार को कार्यक्रम कार्यान्वयन समिति की बैठक आहूत की गई, जिसकी अध्यक्ष कार्यक्रम कार्यान्वयन समिति के अध्यक्ष श्रीभगवान सिंह त्यागी ने किया।

समिति के सदस्य सचिव सह प्रखड़ विकास पदाधिकारी लोकेंद्र यादव ने अध्यक्ष उपाध्यक्ष व सदस्यों



के स्वागत अभिनंदन के बाद बैठक शुरू होती रही।

बैठक में आधार दर्जन से अधिक पदाधिकारी अनुपस्थित रहे, जिसमें मुख्य रूप से अंचल अधिकारी व कृषि पदाधिकारी शामिल हैं। पूरे बदेश नहीं की जाएगी। कायब्रम

कार्यान्वयन समिति के अध्यक्ष सचिव कभी भी किसी भी विभाग में औचक निरीक्षण करते रहेंगे और अनुसूचित जिति वित्तीयों में सामुदायिक शौचालय निर्माण, हर खेत में बिजली, गांव में जर्जर विद्युत ताड़ को बदलने पर चर्चा किया गया। लोक स्वास्थ्य अभियंत्रणा द्वारा प्रखड़ परिसर में वयस्तोंग ऐपजल की सम्पर्चना करने। केशेपुर वॉटर ट्रीटमेंट प्लॉट्स से 214 वार्ड की वार्ड में अब तक शत प्रस्ताव कार्य पूर्ण नहीं हुआ है, लेकिन किसी भी वार्ड में अब तक शत प्रस्ताव कार्य पूर्ण नहीं हुआ है, इस पर विभाग की विशेष खिचाई हुई। त्यागी ने कहा कि सबसे अधिक शिक्षकों अंचल के कायों को लेकर थीं, परंतु अंचल के

बैठक में आरोग और शिक्षातों का संचालित किया। अध्यक्षता कर रहे श्री त्यागी ने कहा कि पैछे क्या हुआ अतीत में नहीं जाना है, लेकिन आगे से किसी भी विभाग में कोताही शानाध्यक्ष से इस पर तरित रोक

लगाने को कहा गया। बैठक में जल जमाव, सिमरी, नियांपुर बाजार में सड़क से अतिक्रमण हटाने और अनुसूचित जिति वित्तीयों में सामुदायिक शौचालय निर्माण, हर

खेत में बिजली, गांव में जर्जर विद्युत ताड़ को बदलने पर चर्चा किया गया।

लोक स्वास्थ्य अभियंत्रणा द्वारा प्रखड़ परिसर में वयस्तोंग ऐपजल की सम्पर्चना करने। केशेपुर वॉटर ट्रीटमेंट प्लॉट्स से 214 वार्ड की वार्ड में अब तक शत प्रस्ताव कार्य पूर्ण नहीं हुआ है, इस पर विभाग की विशेष खिचाई हुई। त्यागी ने कहा कि सबसे अधिक शिक्षकों अंचल के

अधिकारी अनुपस्थित रहे। शायद उन्हें पहले से ऐसा आधार था जिसके कारण वे बैठक में उपस्थित नहीं हुए। बैठक में अनुपस्थित सदस्यों पर भी चर्चा की गई तथा यांग किया गया कि अगली बैठक में सभी अधिकारी अनुपस्थित हो।

प्रधानमंत्री आवास योजना में शिक्षकता पर आवास संस्करणों को फटकार लाई गई। प्रखड़ विकास पदाधिकारी ने बताया कि इस अवेदन प्रक्रिया के बाद एक वार्ड की वार्ड में अब तक शत प्रस्ताव कार्य पूर्ण नहीं हुआ है, इस पर विभाग की विशेष खिचाई हुई। त्यागी ने कहा कि सबसे अधिक शिक्षकों अंचल के कायों को लेकर थीं, परंतु अंचल के

सदस्य उपस्थित रहे।

आयुष्मान कार्ड बनाने के लिए प्रखड़ के 14 पंचायतों में तीन दिनों तक चलेगा अभियान

केटी न्यूज़/डुमरांव

जाएगा, जाहे वे किसी भी वार्ड से हों यहां तक कि वही वे सरकारी सेवा से सेवानिवृत्ति की क्यों न हों।

बीड़ीओं संदेश कुमार पांडे ने बताया कि प्रखड़ के सभी 14 पंचायतों में 26 से 28 मई तक तीन दिवसीय शिविर का आयोजन किया जाएगा, जिसमें पात्र लोगों के आयुष्मान कार्ड बनाए जाएंगे।

बीड़ीओं संदेश कुमार ने बताया कि शिविर में 70 वर्ष से कम उम्र के उन्होंने लोगों का आयुष्मान कार्ड बनाने के लिए देकर उड़े आधिकारिक दस्तावेजों के जागरूक नियान का नाम लिया, जिनका नाम पहले से आदेश भी आ चुका है। बैठक में आयुष्मान सूची में दर्ज है। इसके बाद पुराने, 70 वर्ष वा उससे अधिक अवधि, उपाध्यक्ष ए अलावा सभी सदस्य उपस्थित रहेंगे।

प्रधानमंत्री आवास योजना में शिक्षकता पर आवास संस्करणों को फटकार लाई गई। प्रखड़ विकास पदाधिकारी ने बताया कि इस अवेदन प्रक्रिया के बाद एक वार्ड की वार्ड में अब तक शत प्रस्ताव कार्य पूर्ण नहीं हुआ है, इस पर विभाग की विशेष खिचाई हुई। त्यागी ने कहा कि सबसे अधिक शिक्षकों अंचल के कायों को लेकर थीं, परंतु अंचल के

आधार कार्ड के आधार पर बनाया जाएगा।

पार्दशिता के साथ वितरित करें पर्चा: एसडीएम

डुमरांव। गुरुवार को एसडीएम राजेश कुमार ने ब्रह्मपुर एवं केसठ अंचल क्षेत्र में बंदेवस्तर पर्चा वितरण से पहले चिन्हित स्थलों का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने संबंधित अंचल अधिकारियों के साथ वितरण के लिए दस्तावेजों की उल्लेखनीयता और मौके की वास्तविक स्थिति का जायजा लिया। ब्रह्मपुर अंचल क्षेत्र में एसडीएम ने चार स्थलों का निरीक्षण किया, जहां बंदेवस्तर प्रक्रिया के तहत भूमि पर्चा वितरण की तैयारी चल रही है। वर्ती, केसठ अंचल क्षेत्र में उल्लेखनीय स्थलों का वैतानिक रूप से कमज़ोर परिवर्तनों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराना है।

हादसे के बाद दूटी आरडब्ल्यूडी की तंद्रा, अकालुपुर की जर्जर पुलिया तोड़ने की कवायद शुरू नए पुल को बनाने में लगेगा एक माह का समय, तब तक के लिए बनेगा डायर्वर्सन

♦ मौजूद रहे विधायक व ग्रामीण कार्य विभाग तथा सिंचाई विभाग के इंजिनियर

♦ सोमवार को जर्जर पुलिया से नीचे गिरी थी स्कर्पियो, ड्रीके में अधिकारी के प्राचार्य की हुई थी मौत

केटी न्यूज़/डुमरांव



कोरानसराय से ढकाई तक 13.5 किमी लंबी सड़क की मिली है स्वीकृति

इस संबंध में आरडब्ल्यूडी की कार्यपालक अधिकारी संजय कुमार योग्य पुलिया से गिर सोमवार को डीके में मैनियल कॉलेज दुरुप्रे के प्राचार्य की मौत हो गई थी, वहीं, इस हादसे में अधिकारी के प्राचार्य की प्राचार्य जर्जर हुई थी।

इस हादसे के बाद व डुमरांव विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह की अनुशंसा पर आधिकारिक ग्रामीण कार्यविभाग की तंद्रा दूटी तथा विभाग ने गुरुवार को इस जर्जर पुलिया को तोड़ने की कवायद शुरू कर दी। इसके तहत वैकल्पिक मार्ग बनाने के लिए पहले डायर्वर्सन निर्माण का प्रारंभ किया गया।

यहां विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

जिसके बाद विधायक डॉ. अजित कुमार सिंह ने कहा कि इस संजय कुमार योग्य पुलिया के बाद जर्जर को तोड़ने की जरूरत नहीं है।

</div

दुमरांव प्रखंड में पहला चेक डैम का निर्माण मनरेगा योजना से शुरू डैम से कुशलपुर के आसपास के 200 एकड़ जमीन को मिलेगा पानी

◆ सिंचाई के साथ साथ
एक दूसरे गांव के
संपर्क पथ को जोड़ने
का चल रहा है काम



केटी न्यूज़/दुमरांव

बारिश के दिनों का पानी संग्रहण के लिए कई सरकारी योजनाओं से बांध तालाव के साथ अब संसाधन बनाने का काम किया जा रहा है। बावजूद हर खेत को पानी पिल गये का उत्तम साधन उपलब्ध अब तक नहीं हो सका है। जबकि किसानों के सामने सबसे बड़ी समस्या खेती में सिंचाई की उत्पन्न हो रही है। सिंचाई के अधार में जिला का 30 प्रतिशत से अधिक भू-भाग बंजर हो गया है।

वर्षीय गांव के आसपास एप सिंचाई औटी-ओटी नदी का काम पानी निरंतर बहाना रहता बहवां हो जाता है। जिसका सिंचाई कार्य में उत्तेजन नहीं हो पाता। बेकार बह जाने वाले इस जल के संग्रहण करने के लिए मनरेगा ने ऐसी जगहों पर पकाका चेक डैम बनाने की शुरूआत की है।

योजना के तहत दुमरांव प्रखंड में

पहला चेक डैम का निर्माण मनरेगा योजना से कुशलपुर पंचायत में शुरू कर दिया गया है। इस चेक डैम से करीब दो सौ एकड़ जमीन का सिंचाई अवासीन से होगा और जल भी संग्रहित करेगा। इसमें सिंचाई के साथ-साथ एक दूसरे गांव के संपर्क पथ को जोड़ने का होने से सबसे ज्यादा लाभ मिलिया के किसानों का होने वाला है। मिटिया में प्रलेख वर्ष दो सौ एकड़ खेती योग्य भूमि जल जमाव से दुब जाती है। जिसका लाभ किसानों को नहीं मिलता है। हालांकि इसपर बड़ीओं सदीव कुमार पांडेय एवं मनरेगा पीयो सुनील कुमार ने पहल नियमों के उत्तम प्रबंध हो सकते हैं।

बातवाहा कि सबसे पहले नेतुआ नहर लाइन आहार को प्रथम चरण में साफ कराया। उसके बाद कुशलपुर में चैक डैम का निर्माण कराया जा रहा है। जिससे मीठों में जमा हुआ पानी को किसियां नहर में लाया जाएगा। उसके बाद इसे नेतुआ नहर लाइन में गिराया जाएगा। जिससे पानी मुगाव अदाव एवं किसियां होते हुए नेतुआ गांव होते हुए भैसहा नदी में गिर जाएगी। इसी नेतुआ नहर पर चैकडेम बनाकर पानी को संग्रहित किया जाएगा। इही ओवर पानी को डैम के माध्यम से निकाल दिया जाएगा।

कायमनगर भावा बिरमपुर माणिकपुर मुख्य सड़क पर होगा बड़े नाले का निर्माण: विधायक

केटी न्यूज़/आरा

लगातार तेरह करोड़ रुपये की लागत से बन रहे बड़हरा विधानसभा के कायमनगर भावा बिरमपुर माणिकपुर मुख्य सड़क का निर्माण से बिरमपुर और पुरलींगंज में जल जमाव और नाले की समस्या के कारण सड़क निर्माण में व्यवधान आ रहा था। बड़हरा विधायक सह पूर्व मंत्री विवेन्द्र प्रसाद गुरुवार के उक्त सम्पादन की समाधान के लिए संबंधित विधायक पदविधिकारियों एवं सवेदक के साथ दोनों गांवों के ग्रामीण जनता से मिलकर समस्याओं से रु-ब-रु हुए।

पदविधिकारियों की उपस्थिति में विधायक ने लोगों से समस्या का समाधान निकालने का परामर्श लिया और तय हुआ कि नाले का निर्माण



कर जलजमाव को रोका जाएगा। सड़क कई पंचायतों को जोड़ने पर मुख्य सड़क है। उक्त सड़क पर जलजमाव का समस्या थी, जिससे उपस्थित सैकड़ों लोगों ने उक्त सड़क में आ रहे व्यवधान की समस्या दूर होने से पूर्व मंत्री सह बड़हरा विधायक का अधार बदल दिया। उक्त अवधार पर बड़हरा विधायक ने कहा कि कायमनगर भावा बिरमपुर माणिकपुर

सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए 73 बच्चियों को दिया गया टीका

काराकाट। सर्वाइकल कैंसर को लेकर काराकाट प्रखंड क्षेत्र अंतर्गत गुरुवार को आवासीय करस्तुरा गांवी विद्यालय जयश्री मंत्री काराकाट गोडारी सींचारसी प्रभारी विकास पदाधिकारी डॉ. राजीव कुमार, रसायन प्रबंधक कौशलंद्र शर्मा वहित अन्य अधिकारियों ने संयुक्त रूप से फोता काटकर उद्घाटन किया। जिसमें सर्वाइकल कैंसर से बचाव को लेकर 9 वर्ष से 14 वर्ष के कुल 73 बच्चियों को वैष्णवी कैंसर से बचाव का सर्वाइकल भी दिया गया। इसकी जनकारी प्रभारी डॉ. कुमार ने दी। भौंके पर आवासीय करस्तुरा गांवी विद्यालय जयश्री काराकाट के वार्डन गुरुद्वारा पांडेय, कीशु कुमार, डाटा अंपेट नामेश्वर तिवारी, एनरेम सुनीता सिंह, पिंकी कुमारी, शोभा कुमारी अन्य लोग भौंके पर आवासीय करस्तुरा गांवी विद्यालय जयश्री काटकर उद्घाटन किया।

26 मई को वट सावित्री व्रत पर कृतिका नक्षत्र में सोमवती अमावस्या का शुभ संयोग

केटी न्यूज़/सासाराम

काराकाट में इस बार वट सावित्री व्रत 26 मई को मनाया जाएगा। ज्येष्ठ मास की अमावस्या तिथि को यह व्रत रखा जाता है। वट सावित्री के दिन इस बार सोमवती अमावस्या का शुभ संयोग इस बार वट सावित्री व्रत के दिन बन रहा है, जिसमें स्नान और दान का बहुत फल मिलता है।

वह अमावस्या स्नान-दान और श्राद्ध की अमावस्या कही जाती है। इसलिए वह व्रत संपूर्ण होता है। इस दिन व्रत रखना और भी फलदायी रहेगा। हिन्दू धर्म में वट सावित्री व्रत का संयोग पुरुषों के लिए भी खास है। इस दिन व्रत में पूजा-पाठ, स्नान व दान आदि का अक्षय फल मिलता है। इस दिन पवित्र नदियों में स्नान करके पितरों के नाम से तप्ति करना चाहिए। यह व्रत करने से न सिर्फ पति की लंबी आयु होती है, बल्कि दैरान विजय सिंह, श्वतु व्यवस्था

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आगमन की तैयारियों को लेकर भाजपा ने की बैठक

केटी न्यूज़/सासाराम

बिलकुमार ज़शहर के द डिवाइन पवित्र स्कूल, धार्यां में 30 मई को यशस्वी प्रधानमंत्री कार्यक्रम को लेकर एक बैठक आयोजित की गई। बैठक के मुख्य अंतिम भाजपा प्रदेश उपराज्यकाल सह क्षेत्रीय प्रभारी सिद्धार्थ शंखन ने भाजपा सभी कार्यक्रमों को कार्यक्रम प्रारूप तैयारी को लेकर उन्हें विषेश दायित्वों दी।

कार्यक्रम अंतिम ज़िलाध्यक्ष संघर्ष पटेल व संचालन जिला महामंत्री योरेलाल ओड़ा ने की। इस कार्यक्रम तैयारी के संदर्भ में दायित्वों की सूची के तहत प्रशासनिक समन्वय व्यवस्था करते हुए कार्यक्रम को सफल बनाने की अपील की गई। इस दैरान विजय सिंह, श्वतु व्यवस्था

किसानों को आधुनिक तकनीक की खेती और योजनाओं की दी गई जानकारी

किसानों के निबंधन में लाएं तेजी: डीएम

केटी न्यूज़/आरा

खरीफ कर्मशाला सह प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन आगर के नागरी प्रवारिणी सभागार में गुरुवार को किया गया। इस दौरान किसानों को आधुनिक तकनीक की खेती और सरकार की ओर से उनके द्वारा में चौपाल में चौपाल जारी की गई। इसका आयोजन तिर्यकी किया गया। साथ ही पंचायतों में चौपाल लगाया जाएगा।

कार्यक्रम का उद्घाटन डीएम तथा सुलानिया की ओर से दीप जलाकर किया गया। इस दौरान डीएम ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि कार्यक्रम के दौरान किसानों की समस्याओं की समाधान किया जा सके।



प्रशिक्षियों एवं प्रसार कर्मियों को निर्देश दिया गया कि प्रखंड स्तरीय एवं कर्मशाला सह प्रशिक्षण एवं पंचायत स्तरीय कार्यक्रम में उपस्थिति किसानों से कृपि से संबंधित किसानों की चर्चा करें एवं सभी कार्यक्रम के दौरान किसानों की जानकारी दें। उन्होंने कहा कि दीप देने के दौरान विजय सिंह जी की ओर से अधिकारियों की जानकारी दें।

खरीफ महाप्रियान 2025 अंतर्गत विभिन्न फसलों की उत्पादकता एवं उत्पादन को बढ़ाने के लिए विभिन्न कार्यक्रम का क्रियान्वयन करने का निर्देश दिया गया।

साथ ही, खरीफ मौसम से आवासीय योजनाओं को संबंधित किसानों की जानकारी देने के लिए विभिन्न कार्यक्रम का क्रियान्वयन करना चाहिए। यह विभिन्न कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान विजय सिंह जी की ओर से अधिकारियों की जानकारी देने के लिए विभिन्न कार्यक्रम का क्रियान्वयन करना चाहिए।

भोजपुर आसपास

बक्सर, 23 मई 2025

website:keshavtimes.com

e-mail:keshavtimes1@gmail.com

सत्र 2025-26 हेतु नामांकन प्रारंभ

कक्षा नम्री से VIII तक

ADMISSION OPEN
FOR CLASS NURSERY TO VIII

FOR SESSION 2025-26

जिले में स्थापित देश स्तरीय विद्यालय
5 एकड़ से भी ज्यादा कैम्पस में सम्पूर्ण शिक्षा तंत्र से युक्त

PROSPECTUS

YOUR BRIGHT FUTURE
STARTS WITH

ANANTVIJAYAM ACADEMY
अनन्तविजयम एकेडमी



A NATIONAL LEVEL SCHOOL

UNDER THE AEGIS OF THOUGHT REVOLUTION & WELFARE TRUST

UNDER THE GUIDELINES OF SABHAPATI MISHRA INSTITUTE OF EDUCATION

(A leading B.ED & D.E.IED College of Bihar)

Recognised by N.C.T.E (ERC) GOVT. OF INDIA



सेहतमंद रहने के लिए बेहद जरूरी है यह मिनरल, मिलते हैं ये 3 फायदे

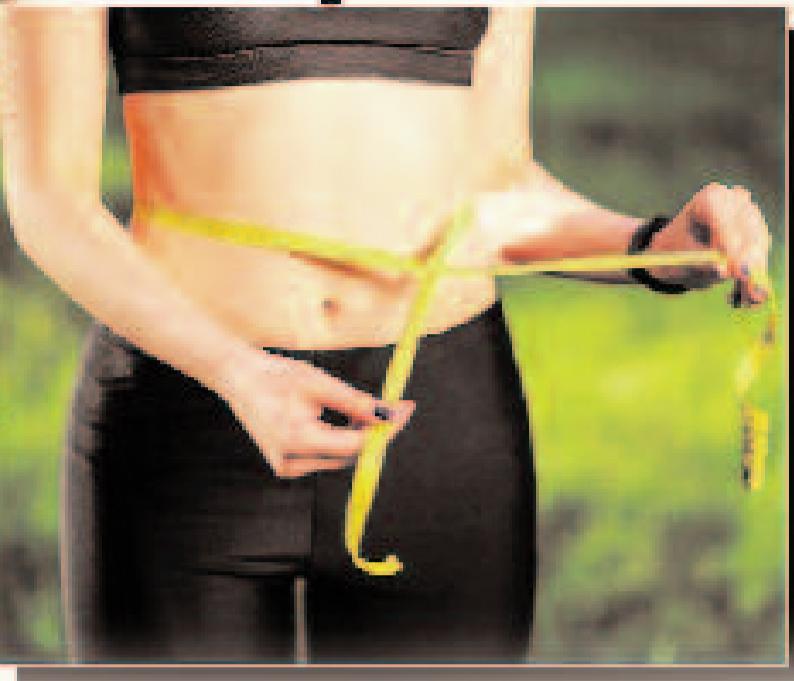
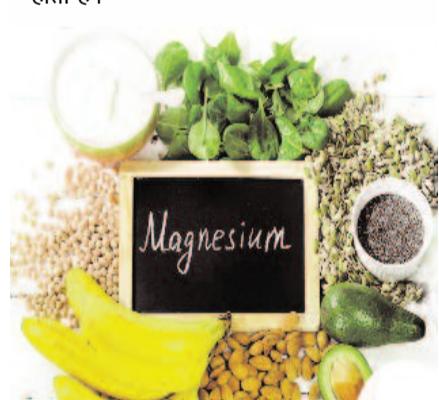
सोडियम और कैल्चियम जैसे मिनरल्स के बारे में तो आप सभी जानते होंगे लेकिन खाना आपको मालूम है कि मैग्नीशियम हमारे शरीर के लिए क्यों जरूरी है। सेहतमंद रहने के लिए हमें कई तरह की विटामिन और मिनरल्स की जरूरत पड़ती है, अधिकतर इन कैल्चियम, सोडियम आयरन का ही तरजीह देते हैं, लेकिन आपको कि मैग्नीशियम भी हमारी सेहत के लिए उतना ही जरूरी है इसकी कमी का कारण कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। मैग्नीशियम से हमें क्या-फायदे हो सकते हैं, इस बारे में आइए जानते हैं।

मैग्नीशियम हमारे लिए क्यों जरूरी है

सोडियम कैल्चियम और पोटेशियम के बाद मैग्नीशियम मफोर्मोस्ट कॉम्पन मिनरल है, इससे न सिर्फ मसल्स को फायदा होता है बल्कि इससे नवर फूकशन और बोन फॉर्मेशन करने में भी मदद मिलती है। यह बोन स्ट्रक्चर और उम्र बढ़ाने के साथ बोन डेसिन्या, माड्ग्रेन मैं भी मदद कर सकता है। इसके साथ ही यह एंजाइटी, इनसोनिया, माड्ग्रेन मैं भी मदद कर सकता है। यह नर्व्स सिस्टम को शांत करता है, और ब्रेन को आराम देने में मदद करता है, जिससे कोटि-सोललेवल कम होता है। रोजाना हमें 200 ग्राम से 300 ग्राम मैग्नीशियम की जरूरत होती है। एक सप्ट बताते हैं कि अगर आपके शरीर में विटामिन डी की कमी है, आप एंटीऑक्सिड पर रहते हैं, आपको क्रॉनिक डायरिया है अतः कोहल का सेवन करते हैं और स्मोकिंग करते हैं तो इससे मैग्नीशियम का अब्जॉप्शन नहीं हो पाता है।

मैग्नीशियम के सोर्स

नट्स जैसे बादाम, अखरोट, काजू, कदू के बीज, एवोकाडो, पालक या हीरी पतेरादर सवियों में मैग्नीशियम की भरपूर मात्रा होती है।



क्या आप भी वजन घटाना चाहती हैं? तो पिस्ता को अपनी डाइट में शामिल कर सकती है। आइए, यहां जानते हैं कि एक दिन में कितने पिस्ता खाने से वजन घटाने में मदद मिल सकती है।

एक दिन में इतने पिस्ता खाने से घट सकता है वजन, एक्सपर्ट से जानें

के लिए पिस्ता एक बेहतरीन सेक की तरह हो सकता है।

एक दिन में कितना पिस्ता खाएं?

एक्सपर्ट के मुताबिक, 28 ग्राम कैलिफोर्निया पिस्ता में 6 ग्राम प्रोटीन और 3 ग्राम फाइबर मिलता है। एक दिन में लगभग 28 ग्राम पिस्ता खाना आपको वजन मैटेन करने में मदद कर सकता है। पिस्ता में 30 तरह के जरूरी न्यूट्रिटिव्स होते हैं और भूख कम लगती है।

पिस्ता खाने के फायदे

पिस्ता बॉडी मास इंडेक्स कॉट्रोल करने में भी मदद करता है। पिस्ता का लिमिट और कॉट्रोल तरह से खाने से वजन के साथ-साथ विटामिन भी भी मौजूद होता है। बादाम के बाद नट्स में सबसे ज्यादा प्रोटीन पाया जाता है।

पिस्ता वजन घटाने के साथ-साथ दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। इससे लड्ड प्रेशर और कोलेस्ट्रोल लेवल कॉट्रोल में रहते हैं, जिससे दिल की तंदरुस्ती बनी रहती है।

पिस्ता को आंखों के लिए भी अच्छा माना जाता है। पिस्ता में एक ऐसा तत्व मौजूद होता है, जो आंखों की रोशनी तेज करने में मदद कर सकता है।

पिस्ता में मौजूद तत्व, डायबिटीज और हॉर्ड लड्ड शुगर लेवल को कॉट्रोल करने में भी मदद करते हैं।

पिस्ता में मेमलाटोनिन नाम का एक तत्व होता है जो नीद की समस्या को दूर करता है, साथ ही पिस्ता में कई ऐसे तत्व होते हैं जो मौसीमी बीमारियों से भी शरीर को बचाते हैं।

क्या पिस्ता बढ़ा सकता है वजन?

पिस्ता खाने के अनेकों फायदे हैं, लेकिन किसी भी चीज को लिमिट से ज्यादा खाना नुकसान पहुंचा सकता है। पिस्ता भी अगर लिमिट में खाना के लिए ऐसी सलाह दी जाती है कि इसे शेल वाला पिस्ता यानी बिना छिने हुए पिस्ता लेने चाहिए।

क्यों दूसरे ड्राईफ्लूट्स के बीच पिस्ता चुनें?

जब भी ड्राईफ्लूट्स या नट्स की बात आती है, तो ज्यादातर लोगों की पसंद बादाम और अखरोट रहते हैं। लेकिन पिस्ता में सबसे कम कैलोरी होती है। कम कैलोरी होने की वजह से आप इसे खाना फायदेमंद हो सकता है। एक पिस्ता में सिर्फ 3 कैलोरी होती है, वही एक बादाम में 10 कैलोरी मौजूद होती है। पिस्ता में मिनरल्स के साथ-साथ विटामिन भी भी मौजूद होता है। बादाम के बाद नट्स में सबसे ज्यादा प्रोटीन पाया जाता है।

सेहत के लिए बेहद लाभकारी है यह लाल फल

फायदा पहुंचती है।

लाल नाशपाती खाने के फायदे
लाल नाशपाती खाने से दिल के सेहत को बनाए रखने में मदद मिलती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट हानिकारक मुक्त कणों को भी असर करने में मदद

करते हैं औंकरियोडेटिव ज्यादी और सूजन को रोकते हैं जो हृदय रोग में योगदान कर सकते हैं।

लाल नाशपाती खाने से पाचन तंत्र की भी स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। इसमें उच्च मात्रा में फाइबर होता है जो आंतों की गतिशीलता को सुधारता है। गैस कब्ज जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाता है।

इसे खाने से त्वचा को भी फायदा मिलता है विटामिन सी और प्लेवोनोयड से भरपूर लाल नाशपाती त्वचा को मुक्त कणों से बचते हैं उम्र बढ़ाने के संकेतों को कम करने में सहायता होते हैं। लाल नाशपाती में कैलोरी की बहुत कम

मात्रा होती है और इसकी उच्च फाइबर सामग्री वजन नियन्त्रित करने में सहायता की होती है। जब आप फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ कहते हैं तो आपको भूख बार-बार नहीं लगती है और कम खाने से आपका वजन कम हो सकता है। इससे आपकी परिष्कार प्रणाली मजबूत होती है यह शरीर को संक्रमण और बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। इसमें विटामिन के होता है जो हाइड्रोजन एंटीऑक्सीडेंट होता है जो शरीर में पल्लूड संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।



डिप्रेशन का शिकार होने से पहले नजर आते हैं ये 6 लक्षण

डिप्रेशन एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या है, जिसका समय पर इलाज जरूरी होता है।

आजकल के दौर में युवा नौजवान डिप्रेशन के चपेट में तो जीर्णी से आ रहे हैं।

हालांकि ज्यादातर लोगों को यह मालूम ही नहीं लगता है कि वो डिप्रेशन के शिकार हैं, कई बार बाल माला हाथ से निकल जाता है। ऐसे में हम आपको वो 6 लक्षण बता रहे हैं जो डिप्रेशन की शुरुआती लक्षणों की तरफ इशारा करता है।

डिप्रेशन से आ रहे हैं। आगे बहुत ज्यादा खाना को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है। यह बहुत कम खा रहे हैं।

हालांकि ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है। अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो यह बहुत कम खा रहे हैं।

हालांकि ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है। अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है। अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है।

अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है। अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है।

अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है। अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है।

अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है। अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है।

अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है।

अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है।

अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है।

अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है।

अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है।

अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं तो ये लक्षणों को एक बाल माला हाथ से निकल जाता है।

अगर आप बहुत

नौकरी दूंदरहे दो-तिहाई
लोग नई भूमिका के लिए
तैयार, कहां जाना चाह रहे
74 प्रतिशत लोग

नई दिल्ली, एजेंसी। लगभग 67 प्रतिशत पेशेवर नए अवसरों की तलाश करना चाहते हैं। हालांकि, इनमें से ज्यादातर यह नहीं जानते हैं कि उन्हें किस पद या उद्योग में आपने के लिए अवसरों की तलाश करनी है। बुधवार को जारी एक रिपोर्ट में यह निष्क्रिय निकाला गया है। पेशेवर नेटवर्क मंच लिंक्डइन के शोध के



अनुसार, 65 प्रतिशत पेशेवरों ने कहा कि वे अपने करियर के लक्ष्यों को एक दोस्रा को समझा सकते हैं, लेकिन यह नहीं जानते कि उस भूमिका की खोज कैसे करें। वही 64 प्रतिशत को नौकरी फिटर भूमिक करने वाले लगते हैं। रिपोर्ट में कहा गया, भारत में दो-तिहाई (67 प्रतिशत) पेशेवरों का बाबजूद कंपनी भारत में अपनी योजनाओं को अग्र बढ़ा रही है। कर्नाटक के देवनहली में फॉकसकॉन के प्लांट में पैले कंपनी के प्लांट में कर्मचारियों के रखने के लिए डॉमिटरी बनाने का काम भी तेजी से चल रहा है। ताकान की वह कंपनी ऐपल के लिए आईफोन बनाती है।

दुनिया की सबसे बड़ी इलेक्ट्रॉनिक्स बनाने वाली कंपनी फॉकसकॉन देवनहली प्लांट में 2,56 बिलियन डॉलर का निवेश कर रहा है। इंटी की एक रिपोर्ट के मुताबिक यह प्लांट देवनहली के दोगांगाहाली और चप्पांगाहाली गांवों में फैला हुआ है। यह बैंगलुरु के केम्पोडी अंतर्राष्ट्रीय हवाबाहन अड्डे से 34 किलोमीटर दूर है। फॉकसकॉन ने पहले चरण (2023-24) में लगभग 3,000 करोड़ रुपये का निवेश किया था। दूसरे चरण (2024-25) में भी लगभग 3,000 करोड़ रुपये का निवेश किया जाएगा। इन डॉमिटरी में लगभग 18,000 कर्मचारी रह सकते हैं। हाल ही में लगभग 10,000 कर्मचारियों के लिए बनाई जा रही है और इसमें अधिकारी नहीं रह सकते हैं।

एनर्जी कंपनी के शेयर पर ट्रूटे निवेशक, 12 प्रतिशत चढ़ा भाव

नई दिल्ली, एजेंसी। एनर्जीपीसी लिमिटेड की पार्श्व स्थानिक वाली सहायक कंपनी एनटीपीसी ग्रैन एनजी के शेयर लातार चर्चा में हैं। कंपनी के शेयर अपने 12 प्रतिशत तक चढ़ गए और 117.80 रुपये के द्वाटा हाईपर पर पहुंच गए। शेयरों में इस जेनी की पीछे मार्च तिमाही के नीती हैं। बीते दिन बुधवार को कंपनी ने अपने

कोशल और लक्ष्यों के अधार पर अवसर खोजने के आसान तरीकों की भाँग बढ़ रही है। लिंक्डइन की यह रिपोर्ट इस साल 25 अप्रैल से छह महीने के बीच 18-78 वर्ष की आयु के 2,011 से अधिक कार्यरत और बेंजगार उत्तरदाताओं के से प्राप्त जवाब पर आधारित है। ईपीएफओ ने मार्च में 14.58 लाख सदस्य जोड़े-सेवानिवृत्ति कोष का प्रबंधन करने वाले निकाय ईपीएफओ ने मार्च में कुल 14.58 लाख सदस्य जोड़े। एक अंकड़ा पिछले साल के इसी महीने की तुलना में 1.15 प्रतिशत अधिक है। एम मंत्रालय की ओर से जारी बायान के अनुसार, कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (ईपीएफओ) ने मार्च 2025 में करीब 7.54 लाख नए सदस्य जोड़े। फरवरी 2025 की तुलना में यह अंकड़ा 2.03 प्रतिशत और मार्च 2024 की तुलना में 0.98 प्रतिशत अधिक है।

20 साल बाद इंडसइंड बैंक को तगड़ा झाटका, चौथी तिमाही में 2,329 करोड़ का घाटा

नई दिल्ली, एजेंसी। डैविटेव ट्रेड में गलत अकाउंटिंग और माइक्रोफाइनेंस पोर्टफोलियो में धोखाधड़ी का बड़ा अपर इंडसइंड बैंक के मुनाफे पर देखने को मिला है। बैंक को वित वर्ष 2024-25 की चौथी तिमाही में 2,329 करोड़ का शुद्ध घाटा हुआ है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ था। 2023-24 की चौथी तिमाही में उसे 2,349 करोड़ का मुनाफा हुआ था। बैंक ने चौथी तिमाही के दौरान 2,522 करोड़ का प्रमुख वजह धोखाधड़ी के लिए अधिक प्रावधान है। इंडसइंड बैंक को करीब 20 साल बाद पहली बार किसी तिमाही में बैंक को घाटा हुआ है। इससे पहले 2006-07 की चौथी

खेल

आईपीएल के उम्रते सितारे सूर्यवंशी और म्हात्रे इंग्लैंड दौरे के लिए भारत की अंडर-19 टीम में शामिल

आईपीएल 2025:

जैकब बैथेल के जाने के बाद आरसीबी ने इस विफ़ाटक बल्लेबाज को टीम में किया शामिल



नई दिल्ली, एजेंसी। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 में रॉयल चैलेंजर्स बैंगलुरु (आरसीबी) ने एक महत्वपूर्ण बदलाव की घोषणा की है। न्यूजीलैंड के धमाकेदार विकेटकीपर बल्लेबाज टिम सेफर्ट को इंग्लैंड के युवा खिलाड़ी जैकब बैथेल के अस्थायी प्रतियोगिता के रूप में टीम में शामिल किया गया है।

रॉयल चैलेंजर्स बैंगलुरु (आरसीबी) ने गुरुवार को न्यूजीलैंड के विस्पोटक विकेटकीपर बल्लेबाज टिम सेफर्ट को इंग्लैंड के युवा खिलाड़ी जैकब बैथेल के स्थान पर अस्थायी रूप से टीम में शामिल करने की घोषणा की। बैथेल को इंग्लैंड की राष्ट्रीय टीम के लिए

अपनी सेवाएं देनी हैं, जिसके चलते वह सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ़ होने वाले मुकाबले के बाद स्वदेश लौटेंगे। आरसीबी ने एक अधिकारिक बयान में कहा, न्यूजीलैंड के विस्पोटक विकेटकीपर बल्लेबाज टिम सेफर्ट को जैकब बैथेल के स्थान पर आसीनी में अस्थायी रूप से शामिल किया गया है। बैथेल सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ़ हमारे मैच के बाद इंग्लैंड के लिए राष्ट्रीय इंग्रेडी पर लौटेंगे।

टिम सेफर्ट का अनुभव और प्रदर्शन

30 वर्षीय टिम सेफर्ट एक अनुभवी टी20 खिलाड़ी हैं, जिन्होंने न्यूजीलैंड के लिए 66 टी20 और अंतर्राष्ट्रीय मैच खेले हैं और इस दौरान 1540 से बनाए हैं। उनकी आक्रमक बल्लेबाजी और विकेटकीपिंग कौशल उन्हें एक मूल्यवान खिलाड़ी बनाता है। सेफर्ट इसपर पहले इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के लिए 2021 में और दिल्ली कैपिटल्स (डीपी) के लिए 2022 में खेल चुके हैं। वह 2 करोड़ रुपये की कौपत पर आरसीबी में शामिल होंगे और 24 मई से टीम के साथ जुड़ेंगे।

टॉटेनहैम हॉटस्पर ने यूरोपा लीग का खिताब जीता

फाइनल में मैनचेस्टर यूनाइटेड को 1-0 से हराया, ब्रेनन ने मैच का इकलौता गोल किया



नई दिल्ली, एजेंसी। टॉटेनहैम हॉटस्पर ने यूरोपा लीग का खिताब जीत लिया है। टीम ने गुरुवार एथलेटिक बिल्लबोर्ड के सैन मैम्प स्टेडियम में खेले गए फाइनल में मैनचेस्टर यूनाइटेड को 1-0 से हराया। इसी के साथ टॉटेनहैम का यूरोपीय ट्रॉफी के लिए 41 साल का इंतजार खत्म हो गया। टीम ने पिछला खिताब 1984 में जीता था। टॉटेनहैम का यह तीसरा यूरोपा लीग ट्रॉफी है।

ब्रेनन ने 42वें मिनट में यह गोल किया - ब्रेनन जॉनसन ने 42वें मिनट में मैच का इकलौता गोल किया। मैच में दोनों टीमों के लिए मौके बनाना मुश्किल था। हालांकि, 42वें मिनट में टॉटेनहैम को सफलता मिल गई। ब्रेनन जॉनसन ने मैच के 42वें मिनट में गोल किया। गोल का जश्न मनते ब्रेनन।

17 साल बाद टॉटेनहैम ने मेजर ट्रॉफी जीती - टॉटेनहैम का कोई मेजर ट्रॉफी जीती है। टीम ने अपने नाम किया। टीम ने पिछला खिताब 2008 में जीता था, जब उन्होंने लीग कप अपने नाम किया था।

जीत का महत्व - प्रीमियर लीग में मैनचेस्टर यूनाइटेड और टॉटेनहैम हॉटस्पर दोनों का प्रदर्शन निराशाजनक रहा। 37 मैचों में 39 पॉइंट के साथ यूनाइटेड 16वें और इनमें ही मैच में 38 पॉइंट के साथ हॉटस्पर 17वें नंबर पर है। 20 टीमों की इस लीग में आसानी नंबर पर रहने वाली टीमों को अगले सीजन में खेलने का मौका नहीं मिलता।

23 मई को नीरज और वेबर फिर आमने-सामने, दोनों ने दोहा में 90+ मीटर फेंक कर मचाया था तहलका

चोरजोब (पोलैंड), एजेंसी। नीरज 2018 में 88 मीटर पार करने के बाद से 90 मीटर का श्री लगाने की कोशिश में जुट रहे। वह इस बात से राहत महसूस कर रहे हैं कि आखिरकार उनके कंधों से बोझ उत्तर गया है। पिछले हफ्ते दोहा में 90 मीटर का श्री फेंकने वाले दो बार के ओलंपिक पदक विजेता नीरज चोरजोब और ज़ुलियन वेबर एक बार पिर आमने सामने होंगे। दोनों ही शुक्रवार को ओरलेन जानुप कुसोसिन्स्की मेमोरियल प्रतियोगिता की पुरुष भाला फेंक सर्वश्रेष्ठ में इससे बड़ा श्री फेंकने की कोशिश करेंगे। नीरज ने दोहा डायमंड लीग में 90.23 मीटर दूर तक भाला फेंका, लेकिन उन्हें दूसरे स्थान से संतोष करना पड़ा। क्योंकि जर्मनी के ज़ुलियन वेबर ने अपने अंतिम प्रयास में

91.06 मीटर की दूरी से भारतीय एथलीट को पछाड़ दिया।

नीरज और वेबर के साथ होंगे पीटर्स

2022 यूरोपीय चैपियन और 2024 में रजत पदक विजेता वेबर गेनेडा के बारे के विश्व चैपियन एंडरसन पीटर्स (व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 93.07 मीटर) के साथ पोलैंड में होंगे। गेनेडा दोहा में 84 मीटर के श्री के साथ तीसरे स्थान पर रहे थे। पालेंड क्रूकोव्स्की (व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 89.95 मीटर) के साथ हावनर साइप्रियन विजलोड (व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 84.97 मीटर), डेविड वेगनर (व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 86.66 मीटर) और चूर्कन के आरूप



82.21 मीटर), मोल्दोवा के एंड्रियन माडरि (86.66 मीटर) और चूर्कन के आरूप



फेलनर (व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 84.32 मीटर) आठ पुरुष खिलाड़ियों में शामिल हैं।

90 मीटर फेंक कर राहत महसूस कर रहे नीरज

नीरज 2018 में 88 मीटर पार करने के बाद से 90 मीटर का श्री लगाने की कोशिश में जुट रहे। वह इस बात से राहत महसूस कर रहे हैं कि आखिरकार उनके कंधों से बोझ उत्तर गया है, उन्होंने सही कोशिश की। यह तो बस शुक्रवार थीं! और वह अधिक आश्वस्त हैं। नीरज ने दोहा में कहा था, मैं और मेरे बाथी श्री दोहोंनी ही इस साल फरवरी में ही साथ मिलकर काम करना शुरू किया। इस बात की कोशिश करेंगे। उन्होंने कहा, इसलिए मूझे विश्वास है कि मैं इस साल विश्व चैपियनशिप तक आने वाले दूनार्मेंट में और अधिक 90 मीटर श्री कर सकता हूं। पोलैंड में होने वाली यह प्रतियोगिता नीरज के लिए इस सत्र की तीसरी प्रतियोगिता होगी।

नीरज की कमर की समस्या दूर हुई

अब नीरज को कमर की समस्या नहीं हैं जिसने पिछले कुछ वर्षों में उनके प्रदर्शन को प्रभावित किया है। सबसे लंबे श्री का विश्व रिकॉर्ड रखने वाले महान एंडरसन पीटर्स के बल्लेबाज विहान मल्होत्रा और केरल के लंग मोहम्मद एनान शामिल हैं, दोनों ने चेन्नई और पुंजुचेरी में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 2024 युवा शृंखला के दौरान प्रभावित किया।

यूएई ने शारजाह में राजहास के खिलाफ पहली बार जीती टी20 सीरीज



शारजाह, एजेंसी। हैदर अली (3 विकेट) की घातक गेंदबाजी के बाद आलीशान शराफ (नाबाद 68) और असिफ खान (नाबाद 41) की विस्फोटक पारियों की बढ़ीत संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) ने शारजाह में तीसरे टी20 मुकाबले में 5 गेंदे से शेष रहते बांगलादेश के खिलाफ 7 विकेट से जीत दर्ज करते हुए तीन मैचों की सीरीज को ऐतिहासिक रूप से 2-1 से अपने नाम कर लिया। टेस्ट खेलों वाले देश के खिलाफ यूएई की दूसरी और बांगलादेश के खिलाफ पहली सीरीज जीत है। इसमें पहले यूएई ने साल 2021 में आयरलैंड को इसी अंतर से हारा था। शारजाह स्टेडियम में बुधवार की रात खेले गए 20 मुकाबले में यूएई ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। बल्लेबाजी करने उत्तरी बांगलादेश की शुरुआत खराब रही और उसने 57 के स्कोर तक अपने पांच विकेट के बाद जीत लिया। इसके बाद बांगलादेश के बल्लेबाजी को आयरलैंड को इसी अंतर से हारा था। शारजाह स्टेडियम में बुधवार की रात खेले गए 20 मुकाबले में यूएई ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। बल्लेबाजी करने उत्तरी बांगलादेश की शुरुआत खराब रही और उसने 57 के स्कोर तक अपने पांच विकेट के बाद जीत लिया। इसके बाद बांगलादेश के बल्लेबाजी को आयरलैंड को इसी अंतर से हारा था। यूएई ने साल 2021 में आयरलैंड को इसी अंतर से हारा था। यूएई ने 19.1 ओर में तीन विकेट पर 166 रन बनाकर सुकाबला सात विकेट से जीत लिया। आलीशान शराफ ने 47 गेंदों में पांच चौके और तीन छक्के में आयरलैंड को आगे बेबस नजर आए। बांगलादेश की यूएई की शुरुआत खराब रही और उसने 57 के स्कोर तक अपने पांच विकेट के बाद जीत लिया। यूएई ने 19.1 ओर में तीन विकेट पर 166 रन बनाकर सुकाबला सात विकेट से जीत लिया। आलीशान शराफ ने 47 गेंदों में पांच चौके और तीन छक्के में आयरलैंड को आगे बेबस नजर आए। आलीशान शराफ ने 26 गेंदों में पांच छक्के और तीन छक्के में आयरलैंड को आगे बेबस नजर आए। असिफ खान ने 26 गेंदों में पांच छक्के और तीन छक्के में आयरलैंड को आगे बेबस नजर आए। असिफ खान ने 26 गेंदों में पांच छक्के और तीन छक्के में आयरलै

कियारा
आडवाणी का
बिकिनी लुक, वॉर
2 की स्टाइलिस्ट
अनाइता ने की तारीफ

बॉलीवुड अभिनेत्री कियारा आडवाणी जल्द ही एकशन फिल्म वॉर 2 में नजर आएंगी। इसी बीच, फैशन स्टाइलिस्ट अनाइता श्रौफ अदजनिया ने कियारा की जमकर तारीफ की है। हाल ही में रिलीज फिल्म के टीजर ने दर्शकों को उत्साहित कर दिया। त्रिलिंक रोशन और एनटीआर जनियर को शानदार लिए गए थे, कियारा आडवाणी ने बिकिनी में पूल के किनारे अपनी परफेक्ट बॉडी प्रस्तुत करते हुए धूम मचा दी। फिल्म में कियारा का लुक तैयार करने वाली अनाइता ने कहा, यह पहली बार था, जब मैंने कियारा को किसी फिल्म के लिए स्टाइल किया था और यह निर्भया था कि लुक आकर्षक हो। मैंने पहले भी कई फिल्मों के लिए स्विम्प्सूट स्टाइल किए हैं। मैंने हमेशा उन्हें अधिक सहज मानसिकता के साथ देखा है। मैं लिए, मैं उसके लिए जो वातिक वाइब चाहती थी, वह यह था कि हम समृद्ध तर पर महिलाएं कैसी होती हैं, खुश, नानवमुक्त, बिकिनी में पूरी तरह से खुद को, बिना इस बात पर ज्यादा सोचे कि यह कितना छोटा या बड़ा है, इस तरह की सहजता सुदर है।

यहां तक कि जब दूर्योग की शूटिंग हो रही थी, तब भी फैशन स्टाइलिस्ट ने अभिनेत्री से कहा कि वह इसे अपना ले, अपनी जाह पर रहे। इसके बाद काम करें, न कि यह दिखाएं।

कि मैं स्विम्प्सूट में हूं, इसका मुझे अब

ग्लैमरस दिखाना है। अनाइता ने बताया कि फिल्म में कियारा के बिकिनी लुक के बारे में और भी बहुत कुछ देखने और जानने को मिलेगा। उन्होंने कहा, कियारा के लिए, मैं एक असामान्य रंग, कुछ अप्रत्याशित चुनना चाहती थी। वह एक ऐसा शेड है, जिसे पहचाना चाहता है। बिल्कुल हरा नहीं, बिल्कुल पीला नहीं। यह कहीं बीच में है, एक लुभावना, लगभग अवानीनी मिश्रण जो तुरंत अपको अपनी ओर खींचता है। उन्होंने आगे कहा, पहली बार हमने बिकिनी चार्मस पेश किए हैं। मुझे यह पसंद है कि यह लुक में ठीक उतनी मस्ती और रहस्य जोड़ता है। उन्होंने अगे कहा, कियारा ने हमें बिल्कुल वैसा लुक देने के लिए बहुत मेहनत की, जैसा हम चाहते थे। मैं चाहती थी कि वह इतनी सहज महसूस करें कि उन्हें यह सोचने की जरूरत न पड़े कि वह किसे कर रही है।

साथ के मशहूर अभिनेता सूर्या

लगातार कई सारे प्रोजेक्ट्स में व्यतीहै। हाल ही में उनकी फिल्म 'रेट्रो' सिनेमाघरों में रिलीज हुई।

हालांकि फिल्म बॉक्स ऑफिस पर बहुत शानदार प्रदर्शन नहीं कर पाई। इस बीच अभिनेता के आगामी प्रोजेक्ट 'सूर्या 45' के टाइटल को लेकर भी अटकलें लगाई जा रही हैं। वहीं, उनके आगामी प्रोजेक्ट 'सूर्या 46' का शुभारंभ भी हुआ।

सात्य अभिनेता सूर्या की आगामी फिल्म का हुआ शुभारंभ

अभिनेता के आगामी प्रोजेक्ट 'सूर्या 46' का हेलीबोर्ड में भव्य पूजन के साथ शुभरंभ हुआ। सूर्या की फिल्म सोनोवाल के तार पर आ गई। आधिकारिक तौर पर फॉलो पर आ गई। इसका निर्देशन वेंकट एप्टलुरा ने किया है। निर्देशक विविकम ने सूर्या 46 की मुहूर्त पूजा में मुख्य अतिथि की रूप में शिकायत की।

और फिल्म की शूटिंग को आधिकारिक तौर पर शुरू करने के लिए औपचारिक रूप से पहला लैपै

‘सूर्या 46’ की स्टार कार्स्ट

सूर्या 46 की कार्स्ट सितारों से सजी हुई है।

फिल्म में मामी बैंजू लीड एक्ट्रेस स्टार अभिनेत्री रवीना टंडन और अभिनेत्री गाधिन शरथुमारा महसूलपूर्ण भूमिका निभाएंगी।

फिल्म की शूटिंग 30 मई से शुरू होने वाली है।

सूर्या 45 के शीर्षक को लेकर भी तरह-तरह के अटकलें लगाई जा रही हैं। रिपोर्ट्स की माने तो फिल्म का शीर्षक वेंडू करपूर हो जाएगा।

सूर्या 45 की उत्सुकता भी उत्सुकता भी बढ़ गई है।

पीठ में छुरा घोंपना और पर्यटन एक साथ नहीं चल सकते: पायल घोष

एक्ट्रेस पायल घोष ने अपनी तुर्की यात्रा को रद्द करने के कारणों का खुलासा किया। उन्होंने आई-एनएस-एस से बात करते हुए कहा कि पीठ में छुरा घोंपना और पर्यटन एक साथ नहीं हो सकते। दूसरसे, भारत ने पाकिस्तान में आतंकवादी टिकानों को नष्ट करने के लिए ऑपरेशन सिंड्रू चलाया था। इसके बाद तुर्की और अर्जुन रेजिम ने खुलकर पाकिस्तान का समर्थन किया था। इसी बजाए से भारतीयों में तुर्की के प्रति नाराज़ी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के उस बयान के संदर्भ में, जिसमें उन्होंने कहा था यह खून और पानी एक साथ नहीं बह सकते।

उन्होंने बताया कि उन्हें 30 लाख रुपये का अच्छा ऑफर मिला था, फिर भी उन्होंने तुर्की जाने से सफाई-इकार कर दिया। बातचीत में पायल घोष ने कहा,

‘ऐसा देश की इज्जत और गर्व से ऊपर नहीं हो सकता। मैं सबसे पहले

एक भारतीय हूं, फिर एक एक्ट्रेस या आर्टिस्ट। जैसे हमारे मानवीय प्रधानमंत्री ने कहा था कि खून और पानी एक साथ नहीं बह सकते, वैसे ही पीठ में छुरा घोंपना और टूरिस्ट विजिट्स और एटरेनमेंट एक साथ नहीं हो सकता। पायल घोष ने कहा, आगे तुर्की ने ऐसे अहम बवतों में पाकिस्तान का साथ चुना, तो वे हम भारतीयों से यह हमारे दौर्जन्य से बदला है कि माझे जाने से सफाई-इकार कर सकते, चाहे वो सेलिब्रिटी के रूप में हो या आप परंपराकृत के तौर पर। मैं अपने

फैलेले को लेकर बिल्कुल स्पष्ट हूं, इतिहास में तुर्की जाने का प्लान रखा दिया। भागवान

की कृपा से मुझे जो चाहिए, वह सब

मिला है। मैं पैसे के लिए अपने देश को कभी पीछे नहीं रख सकती। जय हिंद! हाल ही में फिल्म एक्ट्रेस नीतू चंद्रा ने तुर्की जैसे देशों का बहिकार करने की मांग की थी। नीतू का कहना है कि जो भी देश आतंकवादियों का साथ देते हैं, उनके बहिकार करते को कड़ा कदम उठाना चाहिए। ऐसा इतिहास जरूरी है और संस्कृति है।

सुनिश्चित हो और संस्कृति को बचाया जा सके। उन्होंने आई-एनएस-एस से बात करते हुए कहा था कि यह खून और पानी एक साथ नहीं बह सकते, वैसे ही पीठ में छुरा घोंपना और टूरिस्ट विजिट्स और एटरेनमेंट एक साथ नहीं हो सकता। पायल घोष ने कहा, आगे तुर्की ने ऐसे अहम बवतों में पाकिस्तान का साथ चुना, तो वे हम भारतीयों से यह हमारे दौर्जन्य से बदला है कि माझे जाने से सफाई-इकार कर सकते, चाहे वो सेलिब्रिटी के रूप में हो या आप परंपराकृत के तौर पर। मैं अपने

फैलेले को लेकर बिल्कुल स्पष्ट हूं, इतिहास में तुर्की जाने का प्लान रखा दिया। भागवान

की कृपा से मुझे जो चाहिए, वह सब

मिला है। मैं पैसे के लिए अपने देश को कभी पीछे नहीं रख सकती। जय हिंद!

हाल ही में फिल्म एक्ट्रेस नीतू चंद्रा ने तुर्की जैसे देशों का बहिकार करने की मांग की थी। नीतू का कहना है कि जो भी देश आतंकवादियों का साथ देते हैं, उनके बहिकार करते को कड़ा कदम उठाना चाहिए। ऐसा इतिहास जरूरी है और संस्कृति है।

सुनिश्चित हो और संस्कृति को बचाया जा सके। उन्होंने आई-एनएस-एस से बात करते हुए कहा कि यह खून और पानी एक साथ नहीं बह सकते, वैसे ही पीठ में छुरा घोंपना और टूरिस्ट विजिट्स और एटरेनमेंट एक साथ नहीं हो सकता। पायल घोष ने कहा, आगे तुर्की ने ऐसे अहम बवतों में पाकिस्तान का साथ चुना, तो वे हम भारतीयों से यह हमारे दौर्जन्य से बदला है कि माझे जाने से सफाई-इकार कर सकते, चाहे वो सेलिब्रिटी के रूप में हो या आप परंपराकृत के तौर पर। मैं अपने

फैलेले को लेकर बिल्कुल स्पष्ट हूं, इतिहास में तुर्की जाने का प्लान रखा दिया। भागवान

की कृपा से मुझे जो चाहिए, वह सब

मिला है। मैं पैसे के लिए अपने देश को कभी पीछे नहीं रख सकती। जय हिंद!

हाल ही में फिल्म एक्ट्रेस नीतू चंद्रा ने तुर्की जैसे देशों का बहिकार करने की प्लान रखा दिया। अर्जुन ने मजिस्ट्रेट अदालत द्वारा शूरू 9 अप्रैल को अपने खिलाफ परिवर्त इस अदेश को चुनावी देते हुए हाईकोर्ट का रुख किया।

तैक्स चोरी से जुड़ा है मामला

अर्जुन के खिलाफ जारी गैर-जमानती वारंट रद्द

अभिनेता अर्जुन रामपाल के खिलाफ टैक्स चोरी मामले में जारी गैर-जमानती वारंट को बांधे लाई-कोर्ट ने रद्द कर दिया है। मामला साल 2019 में टैक्स चोरी से जुड़ा है। अजय बुवराय को बांधे हाईकोर्ट ने इसी मामले में अभिनेता के खिलाफ गैर-जमानती वारंट जारी करने वाले स्थानीय अदालत के आदेश को रद्द कर दिया है। हाईकोर्ट ने इस अदेश को मैकेनिकल और क्रिटिक कहा है।

अर्जुन रामपाल ने किया था हाईकोर्ट का ठिकाना

न्यायालय में अर्जुन रामपाल के खिलाफ मामला है, यह धारा एस व्यवस्था के विपरीत था और बिना किसी विवरण के आदेश दिया गया था। अब एक अधिनियम की धारा शूरू किया गया है, जिसे अपने देश के लिए आदेश दिया गया है। अभिनेता को यह धारा एस व्यव