

शफी अहमद बने कांग्रेस अल्पसंक सेल के जिला अध्यक्ष



जाने से जिला के बहुत से लोगों ने उन्हें बधाई दी है कहा को फूल बाबू का अध्यक्ष बना जाने से पार्टी और मज़बूत होगी, मैं 10 तनवीर अहमद ने कहा है कि शफी अहमद उर्फ़ फूल बाबू को कांग्रेस पार्टी अल्पसंखक विभाग का जिला अध्यक्ष बड़ी खुशी की बात है। कांग्रेस पार्टी के द्वारा अध्यक्ष अधिकारी नियुक्त हैं, एवं कांग्रेस अल्पसंखक सेल के ग्राम्य कार्डिटर एवं बिहार के इंचार्ज महापूरुष शमीम खान को मुख्यकर बाद देने तुरंत तदित से उनका आपका व्यक्ति बनता है, हमें पूरी धृष्टि है कि अपने एवं दायित्व को पूरी निया और इमानवारी से नियत हुए, पार्टी को और अधिक मज़बूत करें। शफी अहमद को मुख्यकर बाद देने वालों में अपने कुपार दुना पूर्व विधायक रोग, शम्स शाह नवाज, समाज सेवा एवं पार्टी के नियत ज्ञान को कुमार ज्ञान, राजीव कुमार का ज्ञान, एवं आई आदित समेत दर्जनों लोग शामिल हैं।

बिहार की एनडीए सरकार का यह बजट विकास और जनकल्याण है: अनिकेत



जिला संवाददाता

रोजनामा इंडो गल्फ

एनडीए नई मुद्रीन आजाद समस्तीपुर के जिलामंत्री अहमद उर्फ़ फूल बाबू ग्राम गोट हपुवा प्रखेड बाजपटी का कांग्रेस अल्पसंखक सेल का जिला अध्यक्ष बनाया गया है वह इस से पूर्व भी इस पद पर रह कुछ हैं वह समाज सेवा एवं पार्टी के नियत ज्ञान को बनाया करते हुए चले आ रहे हैं फूल बाबू के अध्यक्ष बनाए।

पटना, 5 मार्च - बिहार भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. दिलीप जायसवाल की कमान संभालने के बाद अज विभान महापूरुषों के श्रद्धांजलि अर्पित की और उनके द्वारा रसते पर चलने का संकल्प लिया।

भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. दिलीप जायसवाल आज पटना स्थित जेपी आवास पहुंचे और लोकनायक जयपाल नारायण जी की मूर्ति पर पृथग अर्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि दी। इस क्रम में उनके विचारों और कारों का बाद किया। भाजपा अध्यक्ष इस दौरान उनकी उपयोग की गई वस्तुओं का अवलोकन किया तथा आवास पर अकेले में कुछ समय गुजारा। उन्होंने कहा कि वे अपने संपूर्ण अध्यक्षकाल

में महापूरुषों के दिखाए रसते पर चलकर अपने कर्तव्यों का निर्वहन करें। जेपी ने बिहार की ही नहीं देश की राजनीति को नया आयाम दिया। उन्होंने जहां लोकतंत्र पर किए गए कुठाराघात आपातकाल को लेकर इस बिहार की घटती से ऐसे आंदोलन का सूचापात्र किया, जिसकी गूंज पूरे देश में गूंजी इसके बाद भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डॉ. जायसवाल हाई कोर्ट एवं अपित किए और उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

जहां डॉ. भीमराव अंबेडकर की प्रतिमा पर पृथग अंजलि अर्पित की और उन्हें श्रद्धांजलि दी। इसके बाद वे किंदिपुरी पहुंचे, जहां उन्होंने स्वामी सहजानन्द सरस्वती की प्रतिमा पर पृथग अंजलि अर्पित कर उन्हें नमन किया। वे इको पार्क के सामने भारतीय कांगूनी ठाकुर की पूर्ति पर भी श्रद्धासुमन अपित किए और उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

भाजपा अध्यक्ष डॉ. दिलीप जायसवाल ने कहा कि हमें महापूरुषों व संतों के दिखाए रसते पर चलते हुए लोगों की भलाई के लिए काम करना चाहिए। उन्होंने जो देकर कहा कि हमें महापूरुषों से जुड़ी जयंती और उनकी पुरुषतिथि भी मनानी चाहिए, जिससे आप वाली पीढ़ियां भी उनके विषय और समाज के प्रति उनके वोगदान को जान सकें। डॉ. जायसवाल

ने आगे कहा कि पीढ़ियों में जायसवाल का काम किया

'सबका साथ, सबका विकास' की मूल अवधारणा में महापूरुषों के समने का पूरा करने का संकलन है। आज भाजपा उन महापूरुषों और स्वतंत्रता सेनानियों के इतिहास के पन्नों से बाहर ला रही है, जिन्हें पूर्ववर्ती सरकारों ने भूला दिया था। उन्होंने कहा कि भाजपा सभी समाज, वार्षी और सभी संग्रावों को साथ लेकर आगे बढ़ रही।

मदरसा बोर्ड का वर्तमान फरमान शिक्षकों को मानसिक प्रताड़ना देने का एक बड़ा जरिया बन गया है

जिला संवाददाता

रोजनामा इंडो गल्फ

पटना: मदरसा बोर्ड का वर्तमान फरमान शिक्षकों को मानसिक प्रताड़ना देने का एक बड़ा जरिया बन गया है। इसी संबंध में अंतुम खुदाम-ए-मिल्लत बिहार के निदेशक ने संवाददाता के एक मदरसा बोर्ड के प्रमाण के जावाब में कहा कि वह आदेश शिक्षकों पर मानसिक हमला है और उनके सुझौने की छोड़ा गया है। मौजूदा नाजिम-ए-इमिहानात (परीक्षा नियंत्रक) अच्छी तरह

समझते हैं कि रमजान के दौरान शिक्षक तरावीह और इवाद में व्यस्त रहते हैं, साथ ही मररसों की सेवा और भा निभाते हैं। अफसोस की बात यह है कि बिहार स्टेट मदरसा एजेक्यूटिव बोर्ड के परीक्षा नियंत्रक का संवानिवृत्त से पहले काम बहुत अच्छा था, लेकिन अब पदान्तरित के बाद यह फैसला उलझा पैदा करने वाला है। इस समय शिक्षकों पर मानसिक हमला है और उनके सुझौने की छोड़ा गया है। इसलिए उनका ओर, टीम डीओ के महासंचिव ने व्हाट्सएप के माध्यम से बोर्ड के व्हाट्सएप सदैश के माध्यम से बोर्ड के

फैसले की आलोचना करते हुए कहा कि मदरसा बोर्ड के "हिटलरी फरमान" हमेशा से शिक्षकों के लिए तकलीफदेह और परेशान करने वाले रहे हैं। इसके लिए स्वयं शिक्षक भी जिम्मेदार हैं, क्योंकि वे हर सभी-गतल करें और इस तरह के आदेशों का बहिष्कार करें। तय कार्यक्रम के अनुसार, इद के बाद ही मार्क्स फैलियों जमा करें। एसा लगता है कि गुलामी हमारी राग-रा में बस चुकी है उन्होंने आगे कहा कि इद के बाद अब भी शिक्षक को इसे पहले जमा करते होंगे, तो हमसा दुश्मों को चापासूसी करते रहना पड़ेगा। हर साल रमजान में अपनी छुट्टियां खराब करिए और रोजा

रहिए, ताकि कॉर्पी जांच के लिए तकलीफदेह और आगे चलने के लिए काम करना चाहिए। उन्होंने जो देकर कहा कि हमें महापूरुषों से जुड़ी जयंती और उनकी पुरुषतिथि भी मनानी चाहिए, जिससे आप वाली पीढ़ियां भी उनके विषय और समाज के प्रति उनके वोगदान को जान सकें। डॉ. जायसवाल

मथरक में अज्ञात वाहन की चपेट में आने से बाइक सवार की मौत, एक घायल

जिला संवाददाता

रोजनामा इंडो गल्फ

मथरक थाना क्षेत्र के पूरे एच 227 ए राम जानकी पथ पर लखनपुर गोलबद्दर के पास अनियंत्रित तेज रफतार अज्ञात वाहन की चपेट में आने से बाइक सवार एक युवक की मौत हो गई, वहीं एक घायल हो गया। युवक की पहचान मशरक नगर पंचायत क्षेत्र के नेहरू टोला गांव निवासी धर्मेश सह का 18 वर्षीय पुरुष निहाल कुमार और घायल गोपालगंज जिले के



बैकुंठपुर थाना क्षेत्र के उसी गांव निवासी कृष्ण कुमार के रूप में हुई घटना के बारे में बताया गया कि बाइक पर सवार होकर रिस्टेंटों से वाहन आ रहा था कि अनियंत्रित तेज रफतार के बाहन ने टक्कर मार दी। घटना की सूचना मिलने पर परिजनों में मात्रम छा गया। मौके पर पहुंची थाना पुलिस ने शब्द असरों से लिया और कांगड़ा कार को बाहर ले कर दिया है।

Happy Birthday

जन्मदिन की की हार्दिक शुभकामनाएं

06-03-2025

बाबू शबाब सरवर

चिराग पासवान ने बाबा महाकाल के दिव्य दर्शन कर समर्पण देशवासियों के सुख शांति और समृद्धि की मंगलकामना की

जिला संवाददाता

रोजनामा इंडो गल्फ

केंद्रीय खाद्य प्रसारण क्षेत्र उद्योग मंत्री सह लोक पार्टी (रामनगर) के रास्त्रीय अध्यक्ष चिराग पासवान ने आज प्रातःकाल सपरिवार मध्यप्रदेश के उज्जैन में द्वादश ज्योतिलीन में से एक बाबा महाकाल के दिव्य दर्शन कर समर्पण देशवासियों के सुख शांति और समृद्धि की मंगलकामना की।

पार्टी के प्रदेश मीडिया प्रभारी कुंदन कुमार ने बताया कि श्री चिराग के साथ उज्जैन मार जावाहर आर्यों तथा जमुई संसद अरुण भारती



आर्यों के बाबा महाकाल के दिव्य दर्शन कर समर्पण देशवासियों के सुख शांति और समृद्धि की मंगलकामना की।

पार्टी के प्रदेश मीडिया प्रभारी कुंदन

कुमार ने बताया कि श्री चिराग के साथ उज्जैन मार जावाहर आर्यों तथा जमुई संसद अरुण भारती

आर्यों के बाबा महाकाल के दिव्य दर्शन कर समर्पण देशवासियों के सुख शांति और समृद्धि की मंगलकामना की।

पार्टी के प्रदेश मीडिया प्रभारी कुंदन

कुमार ने बताया कि श्री चिराग के साथ उज्जैन मार जावाहर आर्यों तथा जमुई संसद अरुण भारती

देशहित में है 'एक राष्ट्र-एक चुनाव': डॉ. दिलीप जायसवाल

भाजपा अध्यक्ष डॉ. जायसवाल की अपील, इस ज्वलंत मुद्दे को लेकर लोगों को जागरूक करना जरूरी

जिला संचारदाता

रोजनामा इंडो गल्फ
● इस व्यवस्था को कांग्रेस ने पटरी से बताया: डॉ. दिलीप जायसवाल:

● आज देश में हर साल अलग-अलग समय पर विधानसभा चुनाव होते हैं:

डॉ. दिलीप जायसवाल
● एक ही समय पर चुनाव होने पर राजकांग की हाँगी बहत: डॉ. दिलीप जायसवाल

पटना, 5 मार्च। भाजपा अध्यक्ष डॉ. दिलीप जायसवाल ने आज रेड बैलेट होटल, पटना में 'एक राष्ट्र-एक चुनाव' की विषय पर आयोजित संगोष्ठी का द्वीप प्रज्ञवलित कर उड़ान दिया। इस मौके पर उपरिख्यत लोगों को संबोधित करते हुए उन्होंने 'एक राष्ट्र-एक चुनाव' को देश की जरूरत बताते हुए कहा कि इससे न केवल विकास को गति मिलेगी बल्कि खर्च पर भी लगाम लग सकेगा।

उन्होंने कहा कि देश में 1951 से लेकर 1967 तक चुनाव एकसाथ होते थे,



लोकिंग कांग्रेस ने लोकतंत्र का मजाक बनाते हुए इस व्यवस्था को परती से उतार दिया। आज हम लोगों को इसके

लिए परिचर्चा का आयोजन करना पड़ रहा है। भाजपा अध्यक्ष डॉ. दिलीप जायसवाल ने कहा कि आज जब

अलग-अलग चुनाव होते हैं, तो न केवल ज्यादा राशि खर्च हो रही है, बल्कि पुलिस और पैरामिलिट्री फोर्स

साल भर चुनाव करवाने में ही व्यस्त रहती है। आचार सहित लगने के कारण विकास ठप हो जाता है। उन्होंने

इंद्रा आवास की राशि 12 करोड़ लाभुको को भेजी गई



अवसर पर प्रभारी जिला पदाधिकारी ने सभी को लाभार्थियों शुभकामनाएं दी एवं आवास निर्माण कार्य समय द्वारा दिया।

किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण) के तहत 3 लाख परिवारों को 1200 करोड़ रुपये की प्रथम किस्त माननीय मुख्यमंत्री नीतीश कुमार द्वारा हस्तांतरण किए जाने वाले कार्यक्रम के माध्यम से भाग लिया गया साथ ही इस अवसर पर सीमांतरी आवास योजना (ग्रामीण) अंतर्गत प्राप्त लाभ के लिए जिला प्रशासन ने सख्त निर्देश

जारी किया है। जिला पदाधिकारी ने लाभार्थियों से अपील की कि वे किसी भी प्रकार के बिचालियों के चक्रवर्ती वर्ष में न पढ़ें और योजना का लाभ सीधे

सरकार द्वारा दी जाने वाली प्रक्रिया के तहत प्राप्त करें। पदाधिकारी ने स्पष्ट किया कि योजना पूरी रह से परदर्दी है और किसी भी दलाल या एजेंट की

इसमें कोई भूमिका नहीं है। यदि कोई व्यक्ति आवास योजना में लाभ दिलाने के नाम पर पैसे मांगता है या गुरुराह करता है, तो तुरंत संविधित अधिकारी को सूचित करें। ऐसी शिकायतों पर त्वरित कार्यवाही होगी और दोषियों के खिलाफ सख्त कानूनी कदम उठाए जाएं।

उन्होंने ये बही बीचता कि लाभार्थी सीधे पंचायत या बॉर्ड स्टर के अधिकारियों से संपर्क कर योजना की पूरी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

उत्तर कार्यक्रम में डीआरडीए डायरेक्टर श्री राजेश भूषण, सहायक योजना पदाधिकारी श्री अलोक कुमार प्रखंड विकास पदाधिकारी द्वारा, प्रोग्रामर रेशन ऋतुराज के साथ आवास योजना के लाभार्थी उपस्थित थे।

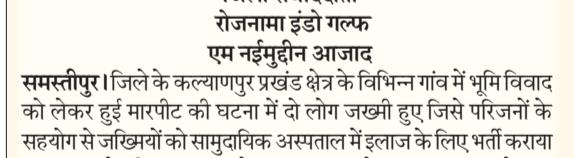
मुकेश कुमार के अथक प्रयास से स्कूल में गेट लगा, मुकेश ने डीपीओ को कहा थैंक्स



जिला संचारदाता
रोजनामा इंडो गल्फ
एम नम्भुरेन आजाद

समस्तीपुर। जिले के कल्पाणपुर प्रखंड मुख्यालय पर पंचायत क्षेत्र में कार्यरत 20 राजव्यकारी अपनी 17 सूत्र मांगों को लेकर अनिश्चितकालीन हड्डताल पर चले गये। हड्डताल का आज तीसरा दिन है। इसको लेकर अंचल कार्यालय में जाति, आवासीय, आय, दाखिल खारिज, परियार्थन एवं आपाद तथा अन्य अवश्यक कार्यकारी नेता से दुर्दाज क्षेत्र से आने वाले ग्रामीण विवाहितों महिलाओं को कामी कदम का समान करना पड़ रहा है। सभी निराश होकर लौटे रहे हैं। प्रखंड मांगों में गुरु जिला में बदली, डेंड में सुधार कर 2800 करने की मांग, स्कूल जांच हेतु वात्र महामंत्री भौमू भौमू दलताल या इसके अपार घूमाने की वापसी नहीं हो रही है। ग्रामीण विवाहितों में जिनका कामना है कि जबतक कुमारी मांगे पूरी होंगी तो वहक वह हड्डताल से वापस नहीं लौटेंगे। प्रखंड हड्डताली कार्यालयों में केंचन कुमार, विष्णु देव, इमितायज सहित 20 लोग शामिल थे।

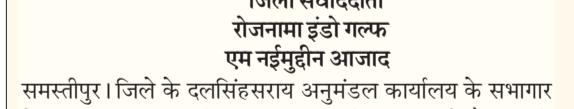
भूमि विवाद में हुई मारपीट में दो जख्मी



जिला संचारदाता
रोजनामा इंडो गल्फ
एम नम्भुरेन आजाद

समस्तीपुर। जिले के कल्पाणपुर प्रखंड के दोनों प्रवेश द्वार पर जर्जर पर चुके गेट को पिछले दिनों मुकेश कुमार पूर्वों के द्वारा स्कूल में कंप्यूटर की पांडी नहीं होने के लिए शिकायत किया था। शिकायत पर शिक्षा विभाग समस्तीपुर के डीपीओ सुनिश्चित कर द्वारा स्कूल में निरीक्षण के लिए प्रारंभ कर रहा था। शिक्षा विभाग नेता तरफ से दो दिन बाद जांच के लिए शिक्षा विभाग के नेता ने गेट बदलने का काम चल रहा है। इस कार्य के लिए ग्रामीण विवाहितों में जिनका कामना है कि जबतक कुमारी नहीं हो जाए तब वह हड्डताल से वापस नहीं लौटेंगे।

सशस्त्र सेना झंडा दिवस धन संग्रह को लेकर बैठक



जिला संचारदाता
रोजनामा इंडो गल्फ
एम नम्भुरेन आजाद

समस्तीपुर। जिले के दलासिंहराय अनुमंडल कार्यालय के सभागर में अनुमंडल पदाधिकारी की अध्यक्षता में बैठक हुई। बैठक के सशस्त्र सेना झंडा दिवस को में धन संग्रह एवं विभागीय निरीक्षण द्वारा आयामी 18 मार्च को होटल भव्य में धन संग्रह हेतु आयोजित किए जाने वाले आवासीय, आय, दाखिल खारिज, परियार्थन एवं आपाद तथा अन्य अवश्यक कार्यकारी नेता के लिए ग्रामीण विवाहितों ने दो दिन बाद जांच के लिए शिकायत किया था। शिकायत पर शिक्षा विभाग समस्तीपुर के डीपीओ सुनिश्चित कर द्वारा स्कूल में निरीक्षण के लिए प्रारंभ कर रहा था। शिक्षा विभाग नेता तरफ लगाने का काम चल रहा है। इस कार्य के लिए ग्रामीण विवाहितों में जिनका कामना है कि जबतक कुमारी नहीं हो जाए तब वह हड्डताल से वापस नहीं लौटेंगे।

गन्ना के दाम में 20 रुपए बढ़ोतरी किसानों के साथ धोखा



मोहम्मद सदरे आलम नौमानी

सीतामढ़ी: बिहार राज्य ईख उत्पादक

कापी उम्मीदें बिहार के गन्ना

संघ में बैठक दिग्मव्यापार टाकुर की

अध्यक्षता में हुई थी।

अध्यक्षता में आवास

संघ में बैठक दिग्मव्यापार टाकुर की

अध्यक्षता में हुई थी।

अध्यक्षता में आवास

संघ में बैठक दिग्मव्यापार टाकुर की

अध्यक्षता में हुई थी।

अध्यक्षता में आवास

संघ में बैठक दिग्मव्यापार टाकुर की

अध्यक्षता में हुई थी।

अध्यक्षता में आवास

संघ में बैठक दिग्मव्यापार टाकुर की

अध्यक्षता में हुई थी।

अध्यक्षता में आवास

संघ में बैठक दिग्मव्यापार टाकुर की

अध्यक्षता में हुई थी।

अध्यक्षता में आवास

संघ में बैठक दिग्मव्यापार टाकुर की

अध्यक्षता में हुई थी।

अध्यक्षता में आवास

संघ में बैठक दिग्मव्यापार टाकुर की

अध्यक्षता में हुई थी।

अध्यक्षता में आवास

संघ में बैठक दिग्मव्यापार टाकुर की

अध्यक्षता में हुई थी।

अध्यक्षता में आवास

संघ में ब

बादाम का दूध पीने से हो सकते हैं कृष्ण नुकसान

बादाम का दूध कुछ लोगों में पेट से जुड़ी समस्या का कारण भी बन सकता है। दरअसल, बादाम के दूध में कैटेजीन होता है, जो एक गाढ़ा करने वाला एजेंट है। इसे पचाना कुछ लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है।

आज के समय में लोग दूध में लैटोटोज़ फ्री ऑशन चुनना पसंद करते हैं और ऐसे में वे बादाम के दूध का सेवन करते हैं। यह काफी लाइट होता है और इसका नटी टेस्ट होता है। शायद यहीं वजह है कि बादाम के दूध को ऐसे ही पीने के साथ-साथ कॉफी व स्मूटी में भी इस्तेमाल करते हैं। चूंकि, इसमें अक्सर रेग्युलर दूध की तुलना में कैलोरी कम होती है, इसलिए वजन कम करने की जोशजहद करने वाले लोगों के लिए यह एक अच्छा ऑशन है। लेकिन हर किसी के लिए बादाम का दूध पीना उतना सेहतमंद ऑशन नहीं है।

जबकि बादाम के दूध के अपने फायदे हैं, इसके कुछ साइड इफेक्ट भी हैं, जिन्हें बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बादाम का दूध पीने से होने वाले कुछ नुकसान के बारे में बता रहे हैं-

थायराइड से जुड़ी समस्याएं

जिन लोगों को थायराइड की शिकायत होती है, उनके लिए बादाम का दूध पीना शायद उतना अच्छा ऑशन नहीं है। दरअसल, बादाम में इंट्रोजन होते हैं, जिन्हें अगर बहुत अधिक मात्रा में लिया जाता है, तो यह थायराइड फंडेशन को बाधित कर सकते हैं। इसलिए, थायराइड से पीड़ित व्यक्ति को हर दिन बादाम का दूध पीने या फिर इसे बहुत अधिक मात्रा में पीने से बचना चाहिए।

किडनी स्टोन का बढ़ सकता है रिस्क

बादाम का दूध किडनी स्टोन की समस्या के रिस्क को भी बढ़ा सकता है। दरअसल, बादाम में ऑक्सालेट होते हैं, जो कुछ लोगों में किडनी स्टोन के गठन में योगदान कर सकते हैं। इसलिए, जिन लोगों को पहले से ही किडनी स्टोन होने का खतरा है, उन्हें बादाम के दूध सहित बादाम से बने बहुत सारे प्रोडक्ट्स का सेवन करने से बचना चाहिए।

पेट से जुड़ी समस्या

बादाम का दूध कुछ लोगों में पेट से जुड़ी समस्या का कारण भी बन सकता है। दरअसल, बादाम के दूध में कैरेजीन होता है, जो एक गाढ़ा करने वाला एजेंट है। इसे पचाना कुछ लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है। ऐसे में कुछ लोगों को ब्लॉकिंग, गैस या पेट में हल्की ऐंठन की शिकायत भी हो सकती है।



चेन्नई पर्यटन स्थल: दक्षिण भारत का सांस्कृतिक और ऐतिहासिक हब

“
महाबलीपुरम, चेन्नई से लगभग 60 किलोमीटर दूर स्थित एक ऐतिहासिक स्थल है, जो यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल के रूप में जाना जाता है। यहां के रॉक कट मंदिर, समुद्र टट और अद्भुत

वास्तुकला पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देते हैं।”

”

वेन्नई, जिसे पहले मद्रास के नाम से जाना जाता था, भारत के तमिलनाडु राज्य की राजधानी है और यह दक्षिण भारत का सबसे महत्वपूर्ण शहर है। वेन्नई की समुद्र सांस्कृतिक धरोहर, ऐतिहासिक स्थल, सुंदर समुद्र तट, और आधुनिक जीवनशैली इसे एक अकर्षक पर्यटन स्थल बनाते हैं। यह शहर न केवल अपने व्यापरिक महत्व के लिए जाना जाता है, बल्कि यहां के ऐतिहासिक मंदिरों, संगीत, नृत्य और काव्य कला के लिए भी प्रसिद्ध है। आइए जानते हैं चेन्नई के प्रमुख पर्यटन स्थलों के बारे में।

1. महाबलीपुरम

महाबलीपुरम, चेन्नई से लगभग 60 किलोमीटर दूर स्थित एक ऐतिहासिक स्थल है, जो यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल के रूप में जाना जाता है। यहां के रॉक कट मंदिर, समुद्र टट और अद्भुत वास्तुकला पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देते हैं। विशेष रूप से फूफ्पच रथफू और फॉरजुन की तपस्या जैसे स्थल यहाँ की ऐतिहासिक धरोहर को उजागर करते हैं।

2. कापालेश्वर मंदिर

चेन्नई में स्थित कापालेश्वर मंदिर एक प्रमुख हिंदू मंदिर है, जो भगवान शिव को समर्पित है। यह मंदिर अपनी वास्तुकला और शिल्प कला के लिए प्रसिद्ध है। मंदिर के आसपास का वातावरण भक्तों को शांति और ध्यान की अनुभूति कराता है। यह मंदिर चेन्नई के प्रमुख धार्मिक स्थलों में से एक है।

3. सेट थॉमस चर्च

सेट थॉमस चर्च, जो वेन्नई के सेट थॉमस माउट पर स्थित है, एक ऐतिहासिक और धार्मिक स्थल है। यह चर्च इसाई धर्म के एक प्रमुख स्थल के रूप में पहचाना जाता है, क्योंकि कहा जाता है कि यहां सेट थॉमस की ममी दफनाई गई थी। यहां का शांत वातावरण और ऐतिहासिक महत्व पर्यटकों को आकर्षित करता है।

4. विवेकानंद हाउस

विवेकानंद हाउस, जो चेन्नई के समुद्र टट के पास स्थित है, स्वामी विवेकानंद के जीवन और उनके योगदान को समर्पित एक संग्रहालय है। यहां आप स्वामी विवेकानंद के जीवन से जुड़ी महत्वपूर्ण घटनाओं और उनके कार्यों के बारे में जान सकते हैं। यह स्थान उन लोगों के लिए आदर्श है जो भारतीय संतों और उनके विचारों के बारे में अधिक जानना चाहते हैं।

5. अञ्जन सलाइ

अञ्जन सलाइ, जिसे मार्सल रोड भी कहा जाता है, चेन्नई का एक प्रमुख वाणिज्यिक क्षेत्र है। यहां पर विभिन्न व्यापारिक केंद्र, शॉपिंग मॉल्स, रेस्टोरेंट्स और कैफे हैं, जो इसे शॉपिंग और खाने-पीने के शॉकिनों के लिए आदर्श रखाने बनाते हैं। यह क्षेत्र चेन्नई की आधुनिक जीवनशैली को दर्शाता है।

6. इंक्लिनॉवर्स बीच

चेन्नई के समुद्र टटों में एक प्रमुख नाम इंक्लिनॉवर्स बीच का है। यह बीच पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय है क्योंकि यहाँ पर शांति और सुकून का अनुभव होता है। सुबह और शाम के समय समुद्र के पास

धूमाना या बैठना एक अद्भुत अनुभव होता है। यहां का वातावरण स्वच्छ और शांतिपूर्ण होता है, जो पर्यटकों को बहुत आकर्षित करता है।

7. वेलावेरी झील

यदि आप प्रकृति से जुड़ना चाहते हैं, तो वेलावेरी झील एक बेहतरीन स्थल है। यह एक शांत और सुंदर झील है, जहाँ आप पैदल चलने, बॉटिंग करने या सिर्फ दूर्योग का आनंद लेने के लिए आ सकते हैं। यह स्थल शहर के शोर-शराब से दूर आराम और सुकून का अनुभव प्रदान करता है।

8. मरीना बीच

मरीना बीच, चेन्नई का सबसे प्रसिद्ध समुद्र टट है और यह भारत का दूसरा सबसे लंबा समुद्र टट है। यहां पर धूमने का अनुभव बहुत ही अद्भुत होता है। खासकर सुबह और शाम के समय यहाँ की हवा और समुद्र का दूर्योग बहुत ही आकर्षक होता है। यहाँ के किनारे पर चलना, सूर्योदय और सूर्योस्त का नजारा देखना एक अविसरणीय अनुभव होता है।

9. चित्तारन मंदिर

चित्तारन मंदिर चेन्नई के पास स्थित एक प्रसिद्ध शिव मंदिर है। यह मंदिर अपनी अद्वितीय वास्तुकला और धार्मिक महत्व के लिए प्रसिद्ध है। यहां भगवान शिव के नटराज रूप की पूजा की जाती है और यह स्थान भारतीय हिंदू धर्म के महत्वपूर्ण धार्मिक केंद्रों में से एक है।

10. काची काचीयमगलम

काची काचीयमगलम, जो चेन्नई से लगभग 70 किलोमीटर दूर है, तमिलनाडु का एक प्रमुख धार्मिक स्थल है। यहाँ के प्राचीन मंदिर और हस्तशिल्प उत्पादों के लिए काची काचीयमगलम प्रसिद्ध है। यह स्थल इतिहास और संस्कृति में रुचि रखने वाले पर्यटकों के लिए आदर्श है।

चेन्नई एक विविधताओं से भरा हुआ शहर है, जहाँ पर सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और प्राकृतिक स्थलों का एक बेहतरीन मिश्रण देखने को मिलता है। यहां का प्रत्येक स्थल अपनी अलग पहचान और आकृष्णण से भरपूर है। वहाँ आप धार्मिक स्थलों के दर्शनों के लिए जाएं या समुद्र के किनारे शांति का अनुभव करना चाहें, चेन्नई हर प्रकार के पर्यटकों के लिए आदर्श गंतव्य है।

उम्र के हिसाब से हीमोग्लोबिन का लेवल कितना होना चाहिए?

2-5 वर्ष के बच्चे में खून की मात्रा कितनी होनी चाहिए?

शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने का कार्य करता है।

शरीर में एनीमिया के लक्षण

रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी या एनीमिया की समस्या होने पर पीड़ित लोगों में कई बार कम या ज्यादा तीव्रता में कुछ शारीरिक व मानसिक समस्याएं नजर आने लगती हैं। जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

उम्र के हिसाब से हीमोग्लोबिन कितना होना चाहिए

लगातार या जल्दी जल्दी सिर दर्द होना

सास फूलना तथा चवकर आना

थकान और क

आईसीसी रैंकिंग: विराट कोहली ने रोहित शर्मा को पछाड़ा, अफगानिस्तान के उमरजई बने नंबर-1 ऑलराउंडर, अक्षर पटेल ने लगाई लंबी छलांग



**चैम्पियंस ट्रॉफी के फाइनल
में अपना सर्वश्रेष्ठ खेल
दिखाएगी टीम : गंभीर**

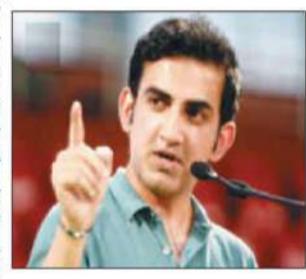
दुर्बुझ (एजेंसी)। भारतीय क्रिकेट टीम के मुख्य कोच गौतम गंभीर लगता है अब तक भारतीय टीम के प्रदर्शन से पूरी तरह से संतुष्ट नहीं हुए हैं। गंभीर का मानना है कि टीम गविवार का होने वाले चैम्पियंस ट्रॉफी के फाइनल मुकाबले में अपना सवंत्रेष्ठ प्रदर्शन करेगी। भारतीय टीम ने पहले सेमीफाइनल में विराट कोहली के 84 रनों की सहायता से ऑस्ट्रेलिया को चार विकेट से हराकर खिताबी मुकाबले में जगह बनायी है। इससे पहले टीम ने तीनों लीग मुकाबले भी जीते थे।

है कि वह सर्वश्रेष्ठ खेल होगा। हम लगातार अच्छा प्रदर्शन करना चाहते हैं और क्रिकेट के मैदान पर बोल्ड लेकिन मैदान से बाहर बिनप्र रहना चाहते हैं।

भारतीय टीम ने इस टूर्नामेंट में अबतक चार स्पिनरों को उतारा है। वहीं

अक्षर पटेल को पांचवें नंबर पर बल्लेबाजी के लिए भेजने और केएल गुहल को छठे नंबर पर उतारने जैसे कई साहसिक फैसले की भी लिए हैं। इसीके को लेकर गंभीर ने कहा कि ये बदलाव इसलिए किया गया है।





गंभीर ने मैच के बाद कहा, 'अंतर्राष्ट्रीय खेल में आप लगातार बेहतर प्रदर्शन करना चाहते हैं। आप यह नहीं कह सकते कि पूरी तरह से सर्वश्रेष्ठ खेल दिखाया। अभी तक हमने ऐसा नहीं किया है। मैं कभी भी प्रदर्शन से संतुष्ट नहीं होऊंगा। उन्होंने उम्मीद जताई कि भारतीय टीम 9 मार्च को चैम्पियन्स ट्रॉफी काफ़िनल में शीर्ष स्तर का प्रदर्शन करेगी। उन्होंने कहा, 'अभी हमें एक मैच और खेलना है। उम्मीद ताकि खिलाड़ी कम्पर्टमेंट निकलकर अपना सर्वश्रेष्ठ गंभीर ने कहा, 'क्रिकेट बॉल कम्पर्ट जोन से बाहर निकल इसी तरह से निखरते हैं। उन्होंने जोन में रहें तो जड़ता 3 ड्रेसिंग रूम में सब कम्पर्टमेंट रहते हैं, चाहे कोनिंग स्टार और आगे भी वही कंप्रिकेट के लिये जरूर है।

**स्मिथ ने एकदिवसीय
क्रिकेट से संन्यास लिया**

आईपीएल के पहले मैच में कस्तानी करते दिखेंगे सूर्या !

मुब्बई (एजेंसी)। आईपीएल 2025 में मुंबई इंडियन्स का पहला मुकाबला 23 मार्च को चेरैड सुपर क्रिकेट (सॉनीएसके) से एपएचिंडियर्स स्टेडियम में होगा। मुब्बई के कसान हार्दिक पांड्या हालांकि इस मैच में नहीं खेल पायेंगे। इसका कारण ऊपर पिछले सत्र में लगा एक मैच का निलंबन है। ऐसे में सूर्यकुमार यादव पहले मैच में मुब्बई की कसानों करते दिख सकते हैं। मुंबई इंडियस का पिछले सत्र में प्रदर्शन काफी खराब रहा था। तब हार्दिक पांड्या पर लखनऊ सुपर जायंट्स के साथ हुए औंतम युप स्टेज मैच के बाद धीमी ओवर गात के लिए 30 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया था और इसी कारण आईपीएल 2025 में फेवाइंसी के पहले मैच से भी निलंबित कर दिया जाएगा।



सीजन में तीसरी बार मुम्बई ओवर गति पांड्या पर एक मैच का प्रतिबंध भी लगाया

धोनी ने भरोसा किया इतना ही बहुत है... सीएसके के कप्तान बनने पर वह नई दिल्ली (एजेंसी)। चेन्नई सुपर किंग्स के कप्तान रमेश थाणी ने खुलासा किया था कि वह अब टीम को नेतृत्व नहीं करेगा और अपनी जिम्मेदारियां सलामी बल्लेबाज को सौंप दी। धोनी ने आईपीएल 2024 सीजन से पहले कप्तानी छोड़ दी थी। सीएसके ने गायकवाड़ को कप्तान बनाया जो 2019 से फेवाइजी के साथ है। 2008 में आईपीएल शुरू होने के बाद से धोनी ने 212 मैचों में सीएसके का नेतृत्व किया, जिसमें 128 मैच जीते जबकि 82 मैच हारे। 2022 सीजन की शुरुआत में धोनी ने रवींद्र जडेजा को कप्तानी सौंपी, लेकिन 8 मैचों के बाद वह कप्तान के रूप में लौट आए।

गायकवाड़ ने कहा कि वह भरोसा मेरे लिए बहुत मायने रखता है। पिछले साल टूर्नामेंट से टीके एक हफ्ते पहले एमएस धोनी मेरे पास आए और कहा कि मैं इस साल कप्तानी नहीं कर रहा हूँ - आप कर रहे हैं। मैं आशर्थ्यचकित रह गया और पूछूँ - पहले गेम से? क्या आपको यकोन है? तो यैरों के लिए बस कुछ ही दिन बचे थे, यह जबरदस्त था। लेकिन उन्होंने मुझे आश्वासन दिया कि यह आपकी टीम है। आप अपने निर्णय स्वयं ले लें। मैं हस्तक्षेप नहीं करूँगा - सिवाय इसके कि जब फील्ड एलेसमेंट 50-50 कोला हो। फिर भी मेरी सत्ताह मानना कोई मजबूरी नहीं है। सीएसके की कप्तान करते हुए धोनी ने पांच आईपीएल जीते। उन्होंने 2016 और 2017 सीजन को छोड़कर अपना पूरा करियर सुपर किंग्स के साथ बिताया है। भारत के पूर्व बल्लेबाज आकाश चौपाल ने कहा कि जब एक अत्यधिक अनुभवी कप्तान अपनी भी मैदान पर है, तो उसकी उमस्थिति या तो फायदेमंद हो सकती है या जबरदस्त हो सकती है। कुछ खिलाड़ी आशर्थ्यचकित हो सकते हैं। लेकिन धोनी का व्यक्तित्व असाधारण है - वह सुनिश्चित करते हैं कि बदलाव नए नेता पर हावी हुए बिना निर्बाध हो। कप्तान के रूप में गायकवाड़ के पहले सीजन में सीएसके 2024 आईपीएल प्लेऑफ के लिए कालाफाई करने से चूक गई। चेन्नई की टीम को अपने 14 मैचों के अधियान में सात जीत और हार मिली, जिससे वह नेट रन रेट के आधार पर रोयल चैलेंजर्स बैंगलुरु से पांचवें स्थान पर रही। धोनी 2025 में टूर्नामेंट में अपना 18वां सीजन खेलेंगे और उन्होंने अब तक 5234 रन बनाए हैं। डिविलियर्स की ओर से उमीद जारी रखेगा। उन्होंने प्रेरित होने के

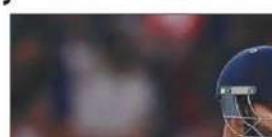


पर दबाव नहीं बना सकते। जब तक भूम नहीं रही हो तब तक आपको सूस नहीं होता कि आप उसके ऊपर को एक दिवसीय क्रिकेट में इस तरह पिचें नहीं मिलती हैं।'

की 98 गेंदों में 84 रन की पारी भारती पीछा करने में अहम भूमिका रही थी और स्ट्रेलिया के 264 रन को 4 घण्टे ही पार कर लिया। स्ट्रोकले से खड़े रबोर्ड को चाल रखने की उनकी ट्रैलर्याई गेंदबाजी को नियश किया। पारी विकेटों के बीच दौड़ में थी। उनके 84 रनों में से 64 रन दो स्नो से आए, जो अनावश्यक

जोरिम उडाए बिना पारी को आगे बढ़ाने की उनकी क्षमता का प्रमाण है।

एगर ने बताया कि स्पिन के खिलाफ कोहली की तकनीक, विशेष रूप से गेंद को पूरी तरह से रखने की उनकी क्षमता, उन्हें गेंदबाजी करने के लिए सबसे कठिन बल्कियाँ भी से एक बनाती है। उन्होंने कहा, 'उसके पास आपकी सर्वश्रेष्ठ गेंद को हिट करने की शानदार क्षमता है - मध्य स्टॉप के शीर्ष पर, थोड़ा दूर धूमती हुई - बल्ले का चेहरा दूसरों की तुलना में थोड़ा अधिक समय तक पकड़कर। वह इसे अधिखिरी सेकंड में खोलता है और इसे कवर-पॉइंट गेंप में मारता है। ऐसा करने में वह शायद दुनिया में सर्वश्रेष्ठ है, और उस पर दबाव बनाना बहुत मुश्किल है।'



A decorative horizontal bar at the bottom of the page. It features a sequence of colored dots (grey, blue, magenta, yellow, black) followed by a red and blue gradient bar.

**लेब्रोन जेम्स ने रचा इतिहास,
50,000 करियर पॉइंट बनाने
वाले पहले एनबीए खिलाड़ी बने**



लॉस एजिल्स (एजेंसी)। तीन बार के ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता लेब्रेन जेम्स 50,000 करियर पॉइंट्स बनाने वाले इतिहास के पहले एनबीए खिलाड़ी बन गए हैं। 40 वर्षीय लॉस एजिल्स लेकर्स स्टार ने मंगलवार को न्यू ऑरलिन्यन्स पेलिकन्स के खिलाफ घर पर एनबीए रेगुलर सीजन गेम के दौरान तीन पांस्टर स्कोर करने के बाद यह उपलब्धि हासिल की।

न्यू ऑरलियन्स पेलिकन्स के खिलाफ लेकर्स के मैचअप में जेम्स को सिर्फ एक पॉइंट की ज़रूरत थी। उहने पहले क्वार्टर में 8-3-4 मिनट शेष रहते तुका डेनसिक फोड से लेपट बिंग से तीन-पॉइंटर लगाया। उहने 34 पॉइंट, 8 रिबांड और 6 असिस्ट किए, जिससे लेकर्स ने पेलिकन्स पर 136-115 से जीत हासिल की।

अमेरिकी खिलाड़ी के संयुक्त स्कोर में अब 41,871 नियमित-सीजन अंक और 9,162 एसेसरीजन-संकेत आगिर हैं।

खेलो इंडिया शीतकालीन खेलों का दूसरा चरण 9 मार्च से शुरू होगा

गुलमर्ग । जम्मू कश्मीर के गुलमर्ग में खेलो इंडिया शीतकालीन खेल (कैरआईडटल्यूजी) 2025 के दूसरे चरण का आयोजन अब नये कार्यक्रम के अनुसार इसी माह नौ से 12 मार्च तक होगा। पहले ये खेल फरवरी में रखे गये थे पर कम बर्फबारी के कारण तब इनका आयोजन टाल दिया गया था। जम्मू-कश्मीर खेल परिषद की ओर से जारी बयान में कहा गया है कि उसने नौ से 12 मार्च तक खेलो इंडिया शीतकालीन खेल 2025 की मेजबानी की पूरी तैयारी कर ली है। इस टूर्नामेंट में देशभर से ११८ दल विभिन्न विदेशी दलों से भी होंगे।

**दिग्गज टेबल टेनिस खिलाड़ी शरत
कमल ने संन्यास का फैसला लिया,
जानें कब खेलेंगे आखिरी मैच**

A professional ping pong player in a pink shirt and blue headband, holding a paddle and ball, ready to serve.

चेत्रई। भारत के महान टेबल टेनिस खिलाड़ी अवृत्त शरत कमल ने बधावार को घोषणा की कि चेत्रई में इस महीने के आखिर में डब्ल्यूटीटी कॉटेंडर टूर्नामेंट पेशेवर खिलाड़ी के रूप में उनका आखिरी टूर्नामेंट होगा। विश्व टेबल टेनिस (डब्ल्यूटीटी) टूर्नामेंट 25 से 30 मार्च तक खेला जाएगा। 42 वर्ष के शरत कमल ने कहा, 'मैंने अपना पहला अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट चेत्रई में खेला था और आखिरी भी चेत्रई में ही खेलतूंगा। यह पेशेवर खिलाड़ी के तौर पर मेरा आखिरी टूर्नामेंट होगा।' शरत ने राष्ट्रमंडल खेलों में छ्ठ स्वर्ण पदक जीते हैं जबकि एशियाई खेलों में दो कार्रव अपने नाम किए। पिछले साल पैरिस में पांचवां और आखिरी ओलंपिक खेलों वाले इस दिग्गज ने कहा, 'मैंने राष्ट्रमंडल खेल और एशियाई खेलों में पदक जीते हैं। ओलंपिक पदक में नहीं जीत सका।' उन्होंने कहा, 'उम्मीद है कि मैं आने वाली यवा

प्रतिभाओं के जरिए अपना सपना पूरा कर सक़ूंगा।

वाणी कपूर ने महिला पेशेवर गोल्फ दूर के 5वें चरण में बनाई बढ़त

A woman in a light blue polo shirt with 'DLFA' on it, smiling and holding a golf club.

गुरुग्राम। वाणी कपूर अंतिम लम्हों में दो बोगी करने के बावजूद बुधवार को हायां महिला पेशेवर गोल्फ टूर के पांचवें चरण में पहले दौर के बाद शीर्ष पर हैं। पिछले महीने चौथा चरण जीतने वाली वाणी दो अंडर 70 के स्कोर से शीर्ष पर हैं। उन्होंने अमनदीप द्वाल पर एक शॉट की बढ़त बना रखी है जिन्होंने पहले दौर में एक अंडर 71 का स्कोर बनाया। बेहद तेज हवा के बीच सिर्फ वाणी 3 और अमनदीप ही अंडर पार का स्कोर बना पाईं। रिया ज्ञा दो ओवर 74 के स्कोर से तीसरे रूपाना पर हैं। उन्होंने एक इंगल और एक बड़ी की लेकिन पांच बोगी कर गई जिससे उनका स्कोर दो ओवर रहा। एमेच्योर कीरत कांग, अनाहिता सिंह, ओविया रेण्टी, नेहा त्रिपाठी और रिद्धिमा दिलावरी चार ओवर 76 के स्कोर से संयुक्त रूप से चौथे पायदान पर हैं।

