



स्टोन पिल्लिक मोतिहारी

शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी, बैंक रोड, राजेश्वरी पैलेस होटल के पूरब वाली गली में

चम्पारण नगरिक मंच के कार्यकारिणी का चुनाव सम्पन्न

बीएनएम। मोतिहारी

अधिवक्ता विनोद कुमार दुबे सर्वसम्मति से पुनः चुने गए अध्यक्ष



रविवार को देर शाम स्थानीय गांधी संग्रहालय के सभागार में चम्पारण नागरिक मंच के सत्र 2024-26 के लिए नए कार्यकारिणी का सर्वसम्मति से चुनाव प्रभारी सुनील कुमार सिन्हा "माणिक जी" के द्वारा सम्पन्न किया गया। चम्पारण नागरिक मंच एक सामाजिक संगठन है जो आवश्यकतानुसार समय समय पर अपना बहुमूल्य सहायता जरूरतमंदों तक पहुंचाने का कार्य करता है साथ ही पर्यावरण संरक्षण व सामाजिक समेकारों से जुड़े हर कार्यों को सफलतापूर्वक सहयोगात्मक रूप से खेलता है। चुनाव प्रभारी के समान सर्वसम्मति से सभी सदस्यों ने एक बार पुनः अधिवक्ता विनोद कुमार दुबे को अध्यक्ष चुना। वहाँ मिठुन कुमार को महासचिव, अधिकारी निधि को कोषाध्यक्ष। उपाध्यक्ष पद हेतु प्रणव दिवशी, संचय कुमार, जनजागरूकता दी जा रही है। इस कड़ी में सोमवार को थानाध्यक्ष उदय कुमार की अध्यक्षता में थाना परिसर में बैठक आयोजित कर लोगों को से अब क्रमशः 103 (1), 109 व 303 (2) जाना जाएगा। बैठक के दौरान अन्य महत्वपूर्ण थाराओं की जानकारी दी गई। साथ ही नये कानून के तहत एफआईआर, समन, नोटिस, ट्रायल, मुकदमा डायरी, बिजन आदि को डिजिटल रूप में संभित किया जाएगा। कुमार की अध्यक्षता में थाना परिसर में बैठक आयोजित कर लोगों को से अब क्रमशः 103 (1), 109 व 303 (2) जाना जाएगा। बैठक के दौरान अन्य महत्वपूर्ण थाराओं की जानकारी दी गई। साथ ही नये कानून की प्रति उपरित्थित लोगों को उल्लेख किया गया। इसर, बिजयी थाना में थानाध्यक्ष राजीव कुमार के द्वारा लोगों को नये कानून के बारे में अवगत कराया गया। मौके पर एसआई औम पाल, एसआई अंजु कुमारी के अलावा जदयू नेता वर्मील अमद खान, चुनू सिंह, नेजाम खान, विजय जायसवाल, विनोद कुशवाहा सहित अन्य मौजूद थे।

संक्षिप्त समाचार

भादा नहर में डूबी किशोरी की शव बरामद

बीएनएम। हरसिंहि द्वारा भादा नहर में रविवार को डूबी युवती नयनतारा कुमारी का शव एनडीआरएफ की टीम ने भारी मसक्कत के बाद खोज निकाला। युवती की शव बरामद होने की खबर सुनते ही जारी की संख्या में लोग नहर के दोनों तटबंध पर आ पहुंचे। हरसिंहि पुलिस शव को पोंसोर्मॉटम के लिये सदर अस्पताल भेज दिया। बातों चले कि रविवार को ओलाहा मेहता टोला पंचायत के वार्ड नम्बर-4 के निवासी सुरेश राम की पुस्ती की ऐर नहर में फिसल गई और तेर जब बहव के कारण ज्यादा गहरे पानी में डूब गई। जिससे उसकी मौत हो गई थी। एनडीआरएफ की टीम शव की खोज की थी लेकिन सफलता नहीं मिली। दूसरे दिन सोमवार को शव बरामद हुआ है।

हथियार के साथ वीडियो वायरल मामले में दो गिरफ्तार, जेल

बीएनएम। हरसिंहि सोलाल मीडिया पर हथियार लहराते हुए दोनों युवकों का वीडियो वायरल मामले में पहचान कर दो युवक को सोमवार को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया। गिरफ्तार युवकों में अब्दुल तालिब, पिता मतुलाल मियो, ग्राम विवादार, चुनू कुमार पिता जयश्री राम, ग्राम भादा, थाना हरसिंहि पूर्णी चम्पारण शामिल हैं। पुरिट करते हुए थानाध्यक्ष निर्धार्य कुमार राय ने बताया कि सोलाल मीडिया पर हथियार लहराने का वीडियो वायरल हुआ है। जिसकी जांच कर दो लोगों को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार दोनों अभियुक्तों को आपसं एक समता दर्ज कर छुआछुआ के बाद जेल भेजा दिया गया है। छापेमारी में जेसआई रविंगजन कुमार व अन्य पुलिस बल शामिल थे।

शुगर इंडस्ट्रीज मझौलिया में आध्यात्मिक उत्सव का हुआ आयोजन

बीएनएम। बैतिया सोमवार को शुगर इंडस्ट्रीज मझौलिया में अवस्थित शिव शक्ति धाम परिसर में आध्यात्मिक उत्सव का आयोजन किया गया जिसमें शद्धात्मुओं की भारी भीड़ उमड़ी। बैतर यजमान ज्याएं केन डॉ. जे पी त्रिपाठी तथा उनकी धर्म पत्नी त्रिपाठी के अलावे पुत्र और नव वधु शामिल हुए। आचार्य पांडित चुनूचुन पांडेके वैदेक मंत्रोच्चर से पूरा मिल परिवार जुंगान राहामैके पर शिव शक्ति धाम में द्वाराधिके घरमध्य का आयोजन किया गया। शिव शक्ति धाम पर मध्य और मंगाजल अपैत किया गया। और मनोयोग के साथ नव दर्पण ने पूजा अर्चना की। बहुद रूप पर प्रासाद का वितरण हुआ। इस मैके पर चीनी मिल के कर्मचारिण समेत उच्चाधिकारी सपरिवार शामिल हुए। हर महादेव के जयकरों से गुज्यमान हुआ शिव शक्ति धाम राति में एक प्रतीभोज का आयोजन हुआ जिसमें भारी संख्या में लोग जुटे।

आईपीसी अब हुआ बीएनएस, नया कानून हुआ लागू



बीएनएम। बैतिया

सोमवार को मझौलिया थाना परिसर में पुलिस निरीक्षक सुनील कुमार एवं थानाध्यक्ष अधिकारी कुमार मिश्र ने एक कानून के बारे में संयुक्त रूप से उपस्थित लोगों को जानकारी दिए। जिनमें बताया कि 1860 से लागू आईपीसी अब भारतीय न्याय सहित के नाम से जाना जायेगा। बताते चले कि वर्ष 2023 में निर्धारित बदलाव वाले कानून को पहली जुलाई 2024 से लागू कर दिया गया है। जिसमें दिनों के अंदर चारों संटोष दाखिल कर देता है तो

दूसरी तरफ माननीय न्यायालय को भी 6 माह के अंदर फरियादी को न्याय देता अनिवार्य हो गया है। थानाध्यक्ष ने बताया कि अब फरियादियों को थाना पुलिस और कोर्ट कच्चरी के चबकर करना होगा। कानून में हुये बदलाव के अनुसार धारा 302 को 103, 307 को 109, 379 को 303, 376 को 64, 107 को 126, 144 को 163 के नाम से जाना जायेगा। बताते चले कि वर्ष 2023 में निर्धारित बदलाव वाले कानून को पहली जुलाई 2024 से लागू कर दिया गया है। जिसमें भारतीय न्यायालय पुलिस तथा जनप्रतिनिधियों को भीक्षिका काफी असर हो गई है। फरियादियों को थाना पुलिस और कोर्ट कच्चरी के चबकर लाने से बदलाव के प्रयास किया गया है। इस अवसर पर अपर थानाध्यक्ष मनिन्द्र कुमार, एसआई राजीव कुमार, सिमरन कुमारी, पूजा कुमारी, बिहारी प्रसाद निराला, अनंत कुमार, बौबल यादव, हैदर अली, प्रोटेव विश्वकर्मा, ऋषी कुमार आदि पुलिस कर्मियों सहित स्थानीय जनप्रतिनिधि उपस्थित थे।

अपाची बाइक से अफीम लेकर नेपाल जा रहा युवक गिरफ्तार



बीएनएम। मोतिहारी

जिले के जीताना थाना क्षेत्र के झाङरा छठ घाट के समीप से अफीम के साथ एक युवक को गिरफ्तार किया गया है। उक्त कारबाह एक पुलिस द्वारा क्रम में तस्कर ने बताया कि अपीम को बैरिया (नेपाल) से घोड़ासहन लेकर जा रहा था। जिसे किसी को घोड़ासहन में संपुर्ण करना था। जब अपीम की अनुसन्नित मूल्य करीब एक लाख रुपये से अधिक गिरफ्तार किया गया। एसएसी और जीताना पुलिस को पुल द्वारा एक विशेष पेट्रोलिंग निकाला गया। एक सीजर बनाकर जीताना पुलिस को सीप दिया गया है।

मुफ्त चिकित्सा दिविट का आयोजन



बीएनएम। हरसिंहि

स्माइल डेंटल केयर हरसिंहि में सोमवार को राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस के अवसर पर मुफ्त चिकित्सा शिक्षिका का अयोजन किया गया। जिसका धर्म पत्नी त्रिपाठी के अलावे पुत्र और नव वधु शामिल हुए। आचार्य पांडित चुनूचुन पांडेके वैदेक मंत्रोच्चर से पूरा मिल परिवार जुंगान राहामैके पर शिव शक्ति धाम में द्वाराधिके घरमध्य का आयोजन किया गया। मनोयोग के साथ नव दर्पण ने पूजा अर्चना की। बहुद रूप पर प्रासाद का वितरण हुआ। इस मैके पर चीनी मिल के कर्मचारिण समेत उच्चाधिकारी सपरिवार शामिल हुए। हर महादेव के जयकरों से गुज्यमान हुआ शिव शक्ति धाम राति में एक प्रतीभोज का आयोजन हुआ जिसमें भारी संख्या में लोग जुटे।



किडनी स्टोन इलाज की समस्त सुविधाएं
स्टोन पिल्लिक मोतिहारी
A MULTI SPECIALITY HOSPITAL

हमारी सुविधाएं

- दूषित गल ब्लडर सर्जरी, CBD संजीवी
- दूषित गल संबंधी टीली (TLH, LAVH) की संजीवी
- रेनल स्टोन, युरेट्रिक स्टोन की संजीवी
- योग्य रुग्नों में बदलाव के दूर-दूर से मूल्यवान सुविधाएं
- एचूमांस बदलाव में विशेषज्ञता / सारों सुविधाएं
- सिस्टर्स एवं मानसिक रोगों का एण्डो इलाज
- 24 घंटा बैंल डिजिटली / सिस्टर्स इलाज की सुविधा

Mob.- 9507919091, 07562964700, 8969970077

शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी बैंक रोड, राजेश्वरी पैलेस होटल के पूरब वाली गली में



शर्मिले हैं तो इन बातों को अपनाएं

कई लोगों को लगता है कि अगर करियर में सफल होना है तो आपको एकस्ट्रोवर्ट होना होगा। अगर आप इंट्रोवर्ट या यू कहें कि शर्मिले हैं तो उनके लिए कुछ चीजें ज्ञा कठिन हो जाती हैं। लेकिन इसका मतलब नहीं है कि इंट्रोवर्ट होने के कारण आप करियर में सफल नहीं हो सकते। आपको अपने इस दमाप को समझते हुए उस पर काम करना होगा ताकि आप सफलता की सीढ़ियां चढ़ सकें। इन 5 बातों के जरिए आप अपनी जीवन को बेहतर और कामयाब बना सकते हैं।

- खुशहाल जिंदगी और एक अच्छे करियर के लिए यह जरूरी है कि आप इस बात को स्वीकार लीजिए कि आप इंट्रोवर्ट या शर्मिले किसके लिए हैं। इसमें कोई बुराई नहीं है और किसी से भी कम नहीं है। इंट्रोवर्ट होना आपकी कमज़ोरी नहीं बल्कि ताकत है।
- जो गुण आपमें हैं उसे पहचानिए, उसे निखारिए और अपने अपनाइए। आपका फोकस उस बात पर होना चाहिए कि आपमें क्या खासियत है, ना कि उस पर की आपके अंदर कौन से गुण या प्रतिभा नहीं हैं।
- करियर में सफलता के लिए आपको सबसे पहले क्षेत्र को चुनना होगा जो कि आपके स्वभाव, व्यवहार और सोच से मेल खाए। जो आपके दिल को भात है, वह करियर चुने और यह न सोचें कि लोग क्या कहेंगे।
- इंट्रोवर्ट होना बुरी बात नहीं है लेकिन युद्ध को सभी से काट कर रखना गलत है। आपके अपने परिवार, दोस्तों औं समाज से जुड़े रहना चाहिए। इस बात को न भूलें कि आप हर काम अकेले नहीं कर सकते। आपके अंदर जो लोगों की भावनाओं को समझने का हुआ है उसे आपको अच्छे दोस्त बनाने में परशानी नहीं होगी।
- कई बार इंट्रोवर्ट लोग एकस्ट्रोवर्ट लोगों से घबराते हैं और करतारते नजर आते हैं। एकस्ट्रोवर्ट लोगों को सेटर ऑफ अट्रेक्शन बनने की आदत होती है इसका मतलब ये नहीं कि आप कमतर हैं। अपने शांत स्वभाव से आप किसी को भी पीछे छोड़ सकते हैं।



आज जहां भी नजर ढौँडा एं, टेक्नोलॉजी इनोवेशंस की एक से बढ़कर एक नियाले देखने को मिल जाती है। फिर चाहे वह कोई गैजेट हो, डिजाइनर वॉच या होम अल्टीमेंट। ऐसे में कई बार सोचने में आता है कि इन्हें डिजाइन कौन करता है, इनका क्रिएटर ये काम प्रोडक्ट डिजाइनर वॉच पॉवर और एक्स्ट्रेटिक सेंस की बैदौलत टेक्निकल प्रोडक्ट्स बनाते हैं। इंजीनियरिंग का एडवांस ब्रांच है प्रोडक्ट डिजाइनिंग जिसमें इन दिनों युवाओं का अच्छा लज्जान देखा जा रहा है।



स्मार्टफोन, इलेक्ट्रॉनिक आइटम्स, बच्चों के खिलोंगे से लेकर ड्राइंग रूम के स्टाइलिश व स्मार्ट फर्नीचर्स तक आज जहां भी नजर ढौँडा एं, टेक्नोलॉजी इनोवेशंस की एक से बढ़कर एक मियाले देखने को मिल जाती है। फिर चाहे वह कोई गैजेट हो, डिजाइनर वॉच या होम अल्टीमेंट। ऐसे में कई बार सोचने में आता है कि इन्हें डिजाइन कौन करता है, इनका क्रिएटर ये काम प्रोडक्ट डिजाइर्नर करते हैं जो कि इमेजिनेटिव पॉवर और एक्स्ट्रेटिक सेंस की बैदौलत टेक्निकल प्रोडक्ट्स बनाते हैं। इंजीनियरिंग का एडवांस ब्रांच है प्रोडक्ट डिजाइनिंग जिसमें इन दिनों युवाओं का अच्छा लज्जान देखा जा रहा है।

वर्क प्रोफाइल

प्रोडक्ट डिजाइनर्स कम्पनीयल मैन्युफैक्चरिंग फर्मस के लिए आर्टिकल्स, प्रोडक्ट्स, मर्टिरियल्स डिजाइन करते हैं। कई भी वीज डिजाइन करने से पहले ये उसकी विजुअल अपील और प्रैविक्टल यूज का पूरा ध्यान रखते हैं। एक प्रोडक्ट डिजाइन को कार, होम अल्टीमेंट, कम्प्यूटर, मैडकल इकिपमेंट, ऑफिस से रिक्रिएशन इकिपमेंट, खिलोने आदि कुछ भी डिजाइन करने पड़ सकते हैं। उन्हें मार्केट

इंजीनियरिंग का एडवांस ब्रांच है प्रोडक्ट डिजाइनिंग

रिसर्चर्स, एडवरटाइजिंग टीम और प्रोडक्ट्स मैनेजर्स से इंटरेक्ट करने के साथ काम करना होता है।

स्ट्रिक्लस

प्रोडक्ट डिजाइनर को आर्टिस्टिक होने के साथ लोजिकल थिकर होना भी जरूरी है। आपके पास आउट ऑफ बैक्स आइजिनेशन होगे तो अनग पहचान बना सकेंगे। इसी तरह ऑब्जेवेशन रिकल और विजुअल इंजीनियरिंग बैहतरीन होनी चाहिए। आपको ड्राइंग के मध्यम से अपने आइडियाज को एक्सप्रेस करना, कंज्यूमर गुद्स के प्रोडक्ट्स और सभी कामिंग की समझ होनी चाहिए।

शैक्षणिक योग्यता

अगर आपके पास आर्टिकल्स या इंजीनियरिंग में डिडी होंगी, तो आप आईआईटी से इंस्टीटीयूट डिजाइनिंग में मार्टर्स कर सकते हैं। इससे करियर

ग्राउथ अच्छी रहेगी। वैसे, साइंस स्ट्रीम से

बाहरहीं करने वाले नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन या आईआईटी से इंस्टीट्यूट डिजाइन का कोर्स कर, प्रोडक्ट डिजाइनिंग की फील्ड में आ सकते हैं।

मार्केट में अवसर

मैन्युफैक्चरिंग फर्मस के डिजाइन डिपार्टमेंट में प्रोडक्ट डिजाइनर्स की अच्छी मांग होती है। आप इंस्टीट्यूट प्रोडक्ट डिजाइनर, वॉच डिजाइनर, फुटवियर डिजाइनर, डिजिटल डिजाइनर, आदि के रूप में करियर शुरू कर सकते हैं। इसके अलावा कंसलटिंग फर्म्स में जॉब की जा सकती है।

प्रमुख संस्थान

- इंस्टीट्यूट डिजाइन सेंटर, आईआईटी बॉम्बे
- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन, अहमदाबाद
- एमआईटी इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन, पुणे
- सिम्बायोसिस इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन, पुणे



अखबार पढ़ने की आदत बैंकिंग परीक्षा के कर्टन अफेयर्स सेवशन तथा इंगिलिश सेवशन दोनों ही में आपकी मदद करेगी। इसमें न्यूनतम समय में उम्मीदवार की लोजिकल इंजिनिंग क्षमता तथा निर्णय क्षमता का आंकलन किया जाता है। साथ ही अपने आसापास की घटनाओं और अंगरेजी भाषा के ज्ञान की कौशिकी पर भी उम्मीदवार को कहा जाता है। इसमें कर्टन अफेयर्स तो ऐसा विषय है, जिस पर आपकी पकड़ को रिटन टेस्ट ही नहीं, परस्त इंटरव्यू में भी जांचा जाता है। इसलिए बैंकिंग परीक्षाओं की तैयारी कर रहे युवाओं को नियामित रूप से अखबार, नैठरीन, वेब जर्नल, लॉग आदि पढ़ने की आदत जालनी चाहिए ताकि वे राजीवी व अतिराजीव स्टर पर होने वाली घटनाओं से अवगत रहें। अंग्रेजी अखबार, नैठरीन आदि पढ़ने से इंगिलिश लैंग्वेज वाले सेवशन में भी मदद मिलती है। जानते हैं कि फायदे नियमित अखबार पढ़ने के...।

परीक्षा के लिहाज से, पढ़ने की आदत विकसित करना बहुत ज़रूरी है। इससे इंगिलिश लैंग्वेज पैपर को हल करने में बहुत मदद मिलती है। रीडिंग कॉम्प्यूटरेशन व पैसेज वाले हिस्से में अच्छी अंक लाने के लिए अच्छी रीडिंग स्किल ज़रूरी है। इसका अभ्यास करने के लिए अखबार एक अच्छा मंच है। आप अखबार में जो भी पढ़ें, उसका अर्थ अच्छी तरह समझें और उसे एक कामज पर लिख लें। यह भी देखें कि ऐसा आपने कितने समय में किया।

**सेंटेंस फॉर्मेशन
की जानकार**

अंग्रेजी भाषा में लिखने का कोई तयशुदा फैम

काम आएगी अखबार पढ़ने की आदत

नहीं है। इसमें वाक्य बिल्कुल सरल भी हो सकते हैं और बेहत ज़रूरी भी है। इससे उम्मीदवार खुद का इंगिलिश में कमज़ोर महसूस करते हैं और इस काम को बस अभी-अभी समझने लगते हैं, उनके लिए इंगिलिश अखबार पढ़ना बहुत ही फायदेमंद रहेगा। अखबारों में काफ़ी सरल वाक्य रखना होती है। इसने पढ़कर आप एपिटव/पैसिव वॉइस, वर्बल, ग्रामर, टेन्स आदि को बेहतर समझ सकते हैं।

राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय समाचार एकत्र करना

न्यूज एंड कर्ट अफेयर्स बैंकिंग एजाम्प्स का एक महत्वपूर्ण घटक है यद्यकि जनरल नैलोज पैपर में राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय महत्व

की ताजा घटनाओं से जुड़े प्रश्न पूछे जाते हैं। आपको वाहिए कि आप रोज अखबारों में महत्वपूर्ण न्यूज आइटम चिह्नित कर ले और फिर आपने वाले दिनों में इनका फॉलो-अप

लेते रहें। सबसे महत्वपूर्ण समाचारों को खास तौर पर नोट करें और परीक्षा की तैयारी करते हुए इन्हें रिवाइज करते रहें।

इंटरव्यू राउंड में करने

अफेयर्स का लाभ

समसामयिक घटनाक्रम से अवगत रहना इसलिए भी ज़रूरी है कि परस्त इंटरव्यू राउंड में इंटरव्यू पैनल इसके प्रति आपकी जागरूकता की परीक्षा ले सकती है। यदि आप नियमित रूप से अखबार पढ़ते रहें हैं, तो इन घटनाओं की जानकारी आपको मुहुर्जुबानी याद होगी।

बढ़ता है आत्मविश्वास

रोज अखबार पढ़ने की आदत आपके आत्मविश्वास से भी भर देती है। आपको राजनीति, अर्थतंत्र, खेल आदि विषयों की जानकारी मिलती है। इससे आप रिटन एजाम, परस्त इंटरव्यू या ग्रुप डिस्केशन का साथ कर सकते हैं। जैकिंग एजाम और कैंपस के पांडे के लिए आवेदन करने वालों की तैयारी के लिए अखबार पढ़ना बहुत

भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने एकमात्र टेस्ट में दक्षिण अफ्रीका को दी 10 विकेट से करारी शिकस्त

चेन्नई। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने यहां एमएसटी बॉल्लेबाजी के चौथे दिन समावार को 10 विकेट से करारी शिकस्त दी। इस मैच में भारतीय टीम ने पहले बॉल्लेबाजी करते हुए अपनी पहली पारी शैफ़ाली वर्मा को दोहरे शतक (205) और स्मृति मंधाना (149) के बदलते 6 विकेट पर 603 रन बनाकर घोषित कर दी थी, जिसके जवाब में दक्षिण अफ्रीका ने अपनी पहली पारी में 266 रन बनाए, इसके बाद भारतीय टीम ने उन्हें फैलाऊआन दिया। दूसरी पारी में अफ्रीकी टीम 373 रनों पर सिपार गई और भारत के समाने जीत के लिए 37 रनों का लक्ष्य रखा। 37 रनों के लक्ष्य का पूँछ करने भारत की नई सालमानी जोड़ी शैफ़ाली वर्मा और सुभा सतीश खेलते हुए अपनी दूसरी दोनों ने बड़ी सीधी से 9.2 ओवर में बिना किसी नुस्खाना के भारत को 10 विकेट से जीत दिला दी। शैफ़ाली रही। सह रणा, जिन्होंने मैच में 10 गेंदबाजी के लिए लोयर ऑफ द मैच बनाए। इन दोनों के अलावा नादिन डी बल्के और एनेके बॉस ने 39-39 रनों की पारी खेली। भारत की तरफ से स्नेह रणा ने 8 और दीनी शर्मा ने 2 विकेट लिए। इस मैच में भारतीय कपातार हरमनप्रीत कोर ने टॉस जीतार पहले बॉल्लेबाजी करने का फैसला किया। भारत को शैफ़ाली वर्मा और मंधाना ने अच्छी शुरुआत दिलाई। शैफ़ाली ने कवर लगाते हुए 61 रन बनाए। भारत की तरफ से सह रणा, दीनी शर्मा और राजेशवरी गायथ्रावड ने 2-2 व पूजा वस्त्राकर, शैफ़ाली वर्मा और कपातार हरमनप्रीत कोर ने 1-1 विकेट लिया।



दक्षिण अफ्रीका ने दूसरी पारी में बनाए 373 रन, कपातार लोरा वालावाट और सुने लुस का शतक- इससे पहले दक्षिण अफ्रीका की तरफ से सह रणा, दीनी शर्मा और राजेशवरी गायथ्रावड ने 2-2 व पूजा वस्त्राकर, शैफ़ाली वर्मा और कपातार हरमनप्रीत कोर ने 1-1 विकेट लिया। दक्षिण अफ्रीका की पहली पारी 266 रनों पर सिमटी, भारत ने दिया फॉलोअन- दक्षिण अफ्रीका के लिए बोल्लाट और सुने लुस ने शानदार शतक लगाते हुए क्रमशः 122 और 109 रन

बनाए। इन दोनों के अलावा नादिन डी बल्के और एनेके बॉस ने बेहतरीन अर्थशतक लगाते हुए 61 रन बनाए। भारत की हालातक लगातार कर ली, पिछे डर्केसेन को बैच शर्मा दिया और 27 चौके और 1 छक्का लगाया। आउट होने से पहले नंदिना ने शैफ़ाली के साथ पहले विकेट के लिए 292 रन जोड़े, जो महिला टेस्ट इतिहास की सबसे बड़ी साझेदारी है। हालांकि इसके बाद बॉल्लेबाजी करने आई शुभा सतीश कुछ खास नहीं कर सकीं और 15 रनों की छोटी पारी खेल, नादिन डी बल्के का शिकार बर्दाजी, दक्षिण अफ्रीका की राहत ज्यादा देर तक ही हो रही क्योंकि शैफ़ाली ने लगातार दो छक्के और एक से लेकर शानदार दोहरा शतक पूरा किया। उनके लगातार हमले और शैफ़ाली के आकामक स्ट्रोक्स, प्ले, जिसमें उनके रिकॉर्ड-तोड़े छक्कों की जड़ी भी शामिल थीं, ने दक्षिण अफ्रीकी गेंडरानों को नियन्त्रण कर दिया। बनडे में पहले ही दो शतक और 90 रन बना चुकीं मंधाना के पास इस बार दोहरा शतक बनाने का बनाए।

भारत ने अफ्रीका को फॉलोआउट दिया। दक्षिण अफ्रीका को लिए सुने तुस (65) ने मारिजने कप्य (74) ने शानदार अर्थशतक लगाया और एनेके बॉस ने 39-39 रनों की पारी खेली। इन दोनों के अलावा नादिन डी बल्के और एनेके बॉस ने 39-39 रनों की पारी खेली। भारत की तरफ से स्नेह रणा ने 8 और दीनी शर्मा ने 2 विकेट लिए। इस मैच में भारतीय कपातार हरमनप्रीत कोर ने टॉस जीतार पहले बॉल्लेबाजी करने का फैसला किया। भारत को शैफ़ाली वर्मा और मंधाना ने अच्छी शुरुआत दिलाई। शैफ़ाली ने कवर लगाते हुए 61 रन बनाए। भारतीय कपातार हरमनप्रीत कोर ने 1-1 विकेट लिया। दक्षिण अफ्रीका की पहली पारी में बनाए 373 रन, कपातार लोरा वालावाट और सुने लुस का शतक- इससे पहले दक्षिण अफ्रीका की तरफ से सह रणा, दीनी शर्मा और राजेशवरी गायथ्रावड ने 2-2 व पूजा वस्त्राकर, शैफ़ाली वर्मा और कपातार हरमनप्रीत कोर ने 1-1 विकेट लिया। दक्षिण अफ्रीका की पहली पारी 266 रनों पर सिमटी, भारत ने दिया फॉलोअन- दक्षिण अफ्रीका के लिए बोल्लाट और सुने लुस ने शानदार शतक लगाते हुए क्रमशः 122 और 109 रन

पीटी उषा ने एशियाई खेल कार्यक्रम में योग को शामिल करने के लिए ओसीए को धन्यवाद दिया

नई दिल्ली। भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए) की अध्यक्ष डॉ. पीटी उषा ने आज एशियाई अंतर्राष्ट्रीय परिषद (ओसीए) के कार्यकारी बोर्ड (ईबी) को एशियाई खेल कार्यक्रम में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली प्राचीन भारतीय विद्या योग को शामिल करने के उनके प्रस्ताव पर तुरंत सहमति देने के लिए धन्यवाद दिया है। उन्होंने आईओए द्वारा जारी एक अधिकारिक बयान में कहा कि ओसीए अध्यक्ष राजा रणधीर सिंह ने उन्हें इसी नियम के बारे में सुनित किया है। उन्होंने आईओए कार्यकारी बोर्ड में योग को बढ़ावा देने के लिए बोल्लाट करने के उनके अपनाया गया। आज बाजार की तरफ दुर्दृश्य है कि ओसीए कार्यकारी बोर्ड में योग को बढ़ावा देने के लिए बोल्लाट करने के उनके अपनाया गया। उन्होंने आईओए कार्यकारी बोर्ड में योग को बढ़ावा देने के लिए बोल्लाट करने के उनके अपनाया गया। उन्होंने कहा, “जब हम प्रथानमंत्री के नेतृत्व में साधूविक प्रयास करते हैं, तो हम विनाकारी के रूप में योग को बढ़ावा देने के लिए बोल्लाट करने के उनके साथ सहमति व्यक्त की है।” उन्होंने कहा, “इसकी साधौविक प्रयास करते हैं, तो हम अपील हैं और दुर्दृश्य भर के लिए। उन्होंने कहा, “उनके अपनाया गया।

कि प्रतिसर्पी खेल सम्मुद्र के लिए योग को अपनाया एक स्वाभाविक कदम है। खासकर तब जब प्रथानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दूरदृश्य और पहले के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा, “जब हम प्रथानमंत्री के नेतृत्व में साधूविक प्रयास करते हैं, तो हम अपील हैं और दुर्दृश्य भर के लिए। उन्होंने कहा, “इसकी साधौविक प्रयास करते हैं, तो हम अपनाया गया।

उठाए हैं।” उन्होंने आईओए बॉर्ड से योग को अपनाया एक स्वाभाविक कदम है। खासकर तब जब प्रथानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दूरदृश्य और पहले के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा, “जब हम प्रथानमंत्री के नेतृत्व में साधूविक प्रयास करते हैं, तो हम अपील हैं और दुर्दृश्य भर के लिए। उन्होंने कहा, “इसकी साधौविक प्रयास करते हैं, तो हम अपनाया गया।

उठाए हैं।” उन्होंने आईओए बॉर्ड से योग को अपनाया एक स्वाभाविक कदम है। खासकर तब जब प्रथानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दूरदृश्य और पहले के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा, “जब हम प्रथानमंत्री के नेतृत्व में साधूविक प्रयास करते हैं, तो हम अपील हैं और दुर्दृश्य भर के लिए। उन्होंने कहा, “इसकी साधौविक प्रयास करते हैं, तो हम अपनाया गया।

उठाए हैं।” उन्होंने आईओए बॉर्ड से योग को अपनाया एक स्वाभाविक कदम है। खासकर तब जब प्रथानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दूरदृश्य और पहले के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा, “जब हम प्रथानमंत्री के नेतृत्व में साधूविक प्रयास करते हैं, तो हम अपील हैं और दुर्दृश्य भर के लिए। उन्होंने कहा, “इसकी साधौविक प्रयास करते हैं, तो हम अपनाया गया।

उठाए हैं।” उन्होंने आईओए बॉर्ड से योग को अपनाया एक स्वाभाविक कदम है। खासकर तब जब प्रथानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दूरदृश्य और पहले के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा, “जब हम प्रथानमंत्री के नेतृत्व में साधूविक प्रयास करते हैं, तो हम अपील हैं और दुर्दृश्य भर के लिए। उन्होंने कहा, “इसकी साधौविक प्रयास करते हैं, तो हम अपनाया गया।

उठाए हैं।” उन्होंने आईओए बॉर्ड से योग को अपनाया एक स्वाभाविक कदम है। खासकर तब जब प्रथानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दूरदृश्य और पहले के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा, “जब हम प्रथानमंत्री के नेतृत्व में साधूविक प्रयास करते हैं, तो हम अपील हैं और दुर्दृश्य भर के लिए। उन्होंने कहा, “इसकी साधौविक प्रयास करते हैं, तो हम अपनाया गया।

उठाए हैं।” उन्होंने आईओए बॉर्ड से योग को अपनाया एक स्वाभाविक कदम है। खासकर तब जब प्रथानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दूरदृश्य और पहले के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा, “जब हम प्रथानमंत्री के नेतृत्व में साधूविक प्रयास करते हैं, तो हम अपील हैं और दुर्दृश्य भर के लिए। उन्होंने कहा, “इसकी साधौविक प्रयास करते हैं, तो हम अपनाया गया।

उठाए हैं।” उन्होंने आईओए बॉर्ड से योग को अपनाया एक स्वाभाविक कदम है। खासकर तब जब प्रथानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दूरदृश्य और पहले के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा, “जब हम प्रथानमंत्री के नेतृत्व में साधूविक प्रयास करते हैं, तो हम अपील हैं और दुर्दृश्य भर के लिए। उन्होंने कहा, “इसकी साधौविक प्रयास करते हैं, तो हम अपनाया गया।

उठाए हैं।” उन्होंने आईओए बॉर्ड से योग को अपनाया एक स्वाभाविक कदम है। खासकर तब जब प्रथानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दूरदृश्य और पहले के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा, “जब हम प्रथानमंत्री के नेतृत्व में साधूविक प्रयास करते हैं, तो हम अपील हैं और दुर्दृश्य भर के लिए। उन्होंने कहा, “इसकी साधौविक प्रयास करते हैं, तो हम अपनाया गया।

उठाए हैं।”

