

नालंदा में तिलक समारोह में फायरिंग

निज संवाददाता। नालंदा



नालंदा के भगानबिहारा ओपी क्षेत्र में तिलक समारोह में फायरिंग हुई है। गोली लगने से एक शख्स की मौत हो गई। जबकि 12 साल का बच्चा गंभीर रूप से घायल हो गया। इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घटना मेरामतात्व गोली की है। जानकारी के मुताबिक बच्चा गोंगे के बद्दे दोनों को सदर अस्पताल में भर्ती गया। जहाँ कौशलेन्ट की मौत हो गई। बच्चे की हालत खतरे से बाहर है, परिजनों के दर्ज कर ली गई है। पुलिस आरोप है कि पूर्व के विवाद में लगने के बाद सामने खड़े बच्चा गोंगे ने ही हत्या करवाई है। कौशलेन्ट गोंगे(50) के पीछे 4 में जा गयी। आनन्द-फान में दोनों को सदर अस्पताल में भर्ती गया। जहाँ कौशलेन्ट की मौत हो गई। बच्चे की हालत खतरे से बाहर है, परिजनों के दर्ज कर ली गई है। पुलिस

JHARKHAND BIJLI VITRAN NIGAM LIMITED
(CIN:U40108JH2013SGC001702)

Electric Supply Area, Medininagar
Regd. Office: By Pass Road, Sudna, Medininagar, 822102
email:-gm_mdnjseb@yahoo.in/ Telephone:-06562-295539

e-Tender cancellation notice

As per recommendation of TEC, NIT No - 356/PR/JBVNL/2024-25 is hereby cancelled.

स्वदित एवं राष्ट्र द्वित में ऊर्जा बचावे। कृपया अपनी शिक्षकयोंको 18003456570 (कॉल सेन्टर) पर दर्ज कराये।

SD/-

General Manager-cum-Chief Engineer
Electric Supply Area, Medininagar

PR 351961 Jharkhand Bijlee Vitran Nigam Ltd(25-26)#D



कार्यालय अभियंता का कार्यालय लोक स्वास्थ्य प्रमण्डल, औरंगाबाद अल्पकालीन पुर्ननिवाद आमंत्रण सूचना संख्या—01R1/2025-26

- विज्ञापनदाता का पदनाम एवं पता : कार्यालय अभियंता, लोक स्वास्थ्य प्रमण्डल, औरंगाबाद।
- निवाद आमंत्रण सूचना निर्गत की तिथि : दिनांक 05.05.2025
- निवाद अपलोड करने की प्रारंभ तिथि : दिनांक 15.05.2025, 10:00 बजे पूर्वाहन से। (सिर्फ वेबसाइट www.eproc2.bihar.gov.in पर)
- निवाद अपलोड करने की अंतिम तिथि : दिनांक 18.05.2025, 5:00 बजे अपराहन तक। (सिर्फ वेबसाइट www.eproc2.bihar.gov.in पर)
- निवाद (तकनीकी बोड) खोलने की तिथि: दिनांक 19.05.2025 अपराहन 11:00 बजे पूर्वाहन तक एवं (सिर्फ वेबसाइट www.eproc2.bihar.gov.in पर)
- कार्य की विवरण :-

सुप सं०	कार्य का नाम	प्रावकलित राशि (लाख में)	अध्यान की राशि (लाख में)	परिमाण विप्रवर्त्य रुपय (लाख में)	बेलून का प्रोसेसिंग कीस + अन्य कर(रुपय में)	कार्य समाप्ति में आवधि (माह में)
1	2	3	4	5	6	7
1	DESIGN, CONSTRUCTION, SUPPLYING, TESTING & COMMISSIONING OF PIPED WATER SUPPLY SCHEME WITH ELECTRIC DRIVEN PUMPS ON TURNKEY BASIS AFTER COMPLETION AND SUCCESSFUL COMMISSIONING WITH FORTY-TWO MONTHS COMPREHENSIVE OPERATION AND MAINTAINANCE FOR UMGHA SUN TEMPLE, MAA UMANGESHHWARI TEMPLE, LORD SHIVA TEMPLE AND A CHAIN OF OTHER TEMPLES IN PANCHAYAT-NORTH UMGHA, BLOCK-MADANPUR, DISTRICT AURANGABAD, UNDER P.H. DIVISION, AURANGABAD.	49.70600	0.995	5000.00	590.00	03 माह

- विरीय बीड खोलने की तिथि एवं समय : तकनीकी बीड निष्पादन के बाद समय एवं तिथि (सिर्फ वेबसाइट www.eproc2.bihar.gov.in पर सूचित की जायेगी)
- निवाद खोलने की तिथि : निवाद खोलने से 180 दिनों तक।
- विस्तृत निवाद आमंत्रण सूचना या अन्य शर्तों कार्यालय के सूचना पट्ट पर अधवा www.state.bihar.gov.in/prdbihar वेबसाइट पर देखा जा सकता है।
- इ-टेलरिंग प्रक्रिया में भाग लेने हेतु संवेदकों को www.eproc2.bihar.gov.in, पासवर्ड (Password), अंकीय हस्ताक्षर (Digital Signature) निर्गत की जायेगी। यह उन्हें वेबसाइट www.eproc2.bihar.gov.in से निवाद प्रपत्र डाउनलोड करने / इ-टेलर की प्रक्रिया में भाग लेने की योग्यता प्रदान करेगा।

कार्यालय अभियंता

लोक स्वास्थ्य प्रमण्डल, औरंगाबाद

नश से बचने का है एक ही उपचार, दृढ़ संकल्प और परिवार से प्यार।

मध्याह्न भोजन अनु श्रवण कोषांग (MDM Cell), गढ़वा

जिला समाहरणालय विकास भवन 'बी' पहला तल्ला कमरा संख्या— 207
दूरभाष :-06561-223433, E-mail :-garhwamdm@gmail.com

अति अल्पकालीन निवाद

पी0एम० पोषण (मध्याह्न भोजन) योजना कोषांग, गढ़वा

आवश्यक सूचना

गढ़वा जिला अन्तर्गत स्कूल स्टेप डिलीवरी योजना के तहत प्रखण्ड स्तरीय राज्य खाद्य निगम गोदाम से विद्यालयों तक खाद्यान्दा पहुँचाने हेतु प्रखण्डवार परिवहन—सह—हथालन अभिकर्ता नियुक्त हेतु दिनांक 21.05.2025 के 03:00 बजे अपराह्न तक जिला शिक्षा अधीक्षक, गढ़वा के कार्यालय में निवादा जमा की जायेगी। जिला के सभी प्रखण्डों के लिये निवादी एवं शर्तों के अनुसार निवादा प्राप्त की जायेगी एवं उसी दिन 04:00 बजे अपराह्न में उप विकास आयुक्त के कार्यालय प्रकोप में निवादा खोली जायेगी। निवादा संबंधित विस्तृत जानकारी जिला के Website:- garhwa.nic.in पर देखा जा सकता है।

PR 351997 Human Resource Development(25-26).D

कार्यालय जिला परिषद, पलामू

Email:- zilaparishad.palamu@gmail.com

तिथि विस्तारण संबंधी सूचना

इस कार्यालय द्वारा ज्ञापांक 1127 / जिला प्रबन्ध दिनांक 30.04.2025 (PR No. - 351488 Palamu (25-26)-D) के माध्यम से प्रखण्ड चैनपुर, पाटान एवं नीलम्बर—पीताम्बरपुर में स्थित Koel Ajeevika Apparel Park के आवंटन हेतु आमंत्रित की जाती है—

Name of Work	कार्यक्रम की विवरणी	पूर्व निर्धारित तिथि	विस्तारित तिथि
Operation, maintenance and Development of "Koel Ajeevika Apparel Park" Chainpur, Patan & Nilamber-Pitambarpur in Palamu District.	Pre Bid Discussion	08.05.2025 04:00 PM	15.05.2025 04:00 PM
	Tender submission Date	from 02.05.2025 to 07.05.2025 03:00P.M.	Upto 17.05.2025 02:00P.M.
	Bid Opening Date	09.05.2025 04:00 PM	17.05.2025 03:00 PM

निवादा की शेष सभी सूचनाएँ यथावत रहेंगी। निवादा की तकनीकी एवं सामान्य शर्त www.palamu.nic.in एवं दूरभाष 60/-

उप विकास आयुक्त—सह—मुख्य कार्यालय परिषद, जिला परिषद, पलामू

PR 351982 District(25-26)#D

बिहार समेत देश-दुनिया की ताजा-तरीन खबरों को जानने के लिए लॉगऑन करें :

www.sonvarshavani.com

पूर्व रेलवे

सं.ओएप्ल/2/1/जनरल.दिनांक:07.05.20

25 वर्षित मंडल इंजीनियर/2, हावड़ा, पूर्वी रेलवे, डीआरएम बिलिंग, रेलवे प्रश्नालय, जिला-मालवा, पिन-732102 (पश्चिम बंगाल) द्वारा निम्नलिखित कार्य का अनुभव रखने वाले एवं आवश्यक विविध क्षमता रखने वाले निवादाकारों से निम्नलिखित ई-निवादाएं आमंत्रित की जाती हैं :

(1) निवादा सं.: टीएन-23-25-26; कार्य का नाम: कुरुगार्छी रोड स्टेशन के लोटफार्म सं 3/4 पर बैटरिंग स्टॉल सं 08 के लिए। **ई-नीलामी कैटलॉग संख्या :** CATG-DDU-65, **ई-नीलामी लॉट संख्या :** Catg-DDU-AUBR-SMU-71-23-2, **ई-नीलामी की तिथि एवं समय :** ई-नीलामी दिनांक 22.05.2024 को 12:00 बजे से 12:30 बजे बंद होगी।

1. AA/1 : कार्य का नाम, स्थान एवं पूर्ण अवधि : अनुग्रह नामांकन रोड स्टेशन के लोटफार्म सं 3/4 पर बैटरिंग स्टॉल सं 08 के लिए। **ई-नीलामी कैटलॉग संख्या :** CATG-DDU-65, **ई-नीलामी लॉट संख्या :** MPS-DDU-DDU-MPS-1-24-1, **ई-नीलामी की तिथि एवं समय :** ई-नीलामी दिनांक 22.05.2024 को 12:00 बजे से 12:30 बजे बंद होगी।

1. AA/1 : कार्य का नाम, स्थान एवं पूर्ण अवधि :

प. दीआरएम उपरायाय स्टेशन के लोटफार्म सं 1/2 पर बैटरिंग स्टॉल सं 01 के लिए। **ई-नीलामी कैटलॉग संख्या :** Catg-DDU-65, **ई-नीलामी लॉट संख्या :** MSS-DDU-DDU-WVM-3-24-1, **ई-नीलामी की तिथि एवं समय :** ई-नीलामी दिनांक 24.05.2024 को 12:00 बजे से 12:30 बजे बंद होगी।

<p

संक्षिप्त समाचार

शराबबंदी के लिए देने पड़े 9 करोड़

42 लाख 27 हजार 636 रुपए

आरा। ग्राउंड लेवल पर विधि-व्यवस्था नियंत्रण और शराबबंदी के मामले में भोजपुर जिले में पुलिस विभाग की पकड़ ढाली हो रही है। इस कारण पुलिस विभाग को समय पर पालिंग नीचे रखी गयी थी। इसका काम और समय पर नहीं मिल रही है। इससे कारबाई में बिलब ढाली जाती है। गैरकानूनी गतिविधियों में संलिप्त लोग और अपराधी भाग जाते हैं। इसका सीधा असर विधि-व्यवस्था नियंत्रण, शराबबंदी, मादक पदार्थों व हथियारों की तस्कीन व गांवों की सुरक्षा पर पड़ रहा है। इसमें भी सबसे बड़ा असर शराबबंदी पर पड़ रहा है। बोकोंकी शराब बगामदीया या शराब भौंडियों व्यस्त करने के लिए छापेमारी में अधिकांश घटनाओं में तस्कर भाग जाते हैं। जिला में प्रत्येक भाग की 10 लोगों में चौकोटीरों और दफदारों की अंजाम दिया था। 2 अरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। इन्हें गांव के बधार में 29 अप्रैल को विकास का शब्द मिला था। अरोपियों की पहचान गड़हरी थाना क्षेत्र के मुद्रा गांव निवासी चंदन यादव और जानेदार पर दो-तीन गांवों की निगरानी की गयी। ऐसे में आपराधिक और गैर कानूनी पुलिस विभाग की सटीक और समय पर सूचना पुलिस विभाग को नहीं मिल रही है। इसका फायदा आपराधिक तत्व उठा रहे हैं। बताया गया कि बिहार चौकीदारों और दफदारों की नई नियुक्ति पर कोई से रोक लगी है। केस स्टडी-2: धोबां थाना क्षेत्र में 22 पद, कारबाई सिफ 12 धोबां थाना क्षेत्र भी आरा सदर अंचल में हैं। धोबां थाना क्षेत्र में 22 चौकीदार कारबाई हैं। लेकिन वर्तमान में सिर्फ 22 चौकीदार को नीचे रखी गयी है। इसमें भी चौकीदारों की स्वास्थ्य और धरेल कामों से अवकाश लेना पड़ता है। इस परिस्थिति में एक चौकीदारी प्राप्ति की दृष्टिकोणीय धोबां थानों में इन्हीं करनी पड़ती है। इसमें भी चौकीदारों की स्वास्थ्य और धरेल कामों से अवकाश लेना पड़ता है। इस परिस्थिति में अपराधिक सूचनाओं के संबंध में समस्या होती है। सरकार ने चौकीदार पद को समाप्त कर दिया है। अब नई बहाली नहीं होगी। केवल अनुकूल पर बहाली की प्रक्रिया भी खत्म कर दी गई है। धोबां गलत काम किए जाते थे। अब यह व्यवस्था बदल कर दी गई है। धोबां-धोबां परिवारों की प्रक्रिया जारी है। हाईकोर्ट और सुप्रीम कोर्ट ने बोकोंकी शराब और 311659 लोट देशी शराब जब्त कराया। इसके पश्चात में विभाग ने निजी व्यक्तियों को 9 करोड़ 42 लाख 27 हजार 636 रु. दिया।

सदर अस्पताल में एम्स पटना की टीम का दौरा

आरा। आरा सदर अस्पताल में बुधवार को एम्स पटना के विशेषज्ञ डॉक्टरों ने एक विदेशी मार्गदर्शन दौरा किया। वह कार्बोनिक राज्य स्वास्थ्य समिति विभार और पुलिस हेल्प फाउंडेशन ऑफ इंडिया के सहयोग से हुआ। इसका उद्देश्य जिला अस्पताल के डॉक्टरों को अवाकाशील मार्ग और शिशु देखभाल विभाग के अनुकूल वर्ष 2016 बिहार सरकार के द्वारा राज्य में शराबबंदी लागू करने के बाद अब तक 9 वर्षों में जिनी व्यापारों से वे 78523.030 लोट और अन्य वार्ताएं की निरीक्षण किया। केस शीट, रेफरल पर्सन, सी-सेक्षन अर्डिट और प्रिस्क्रिप्शन ऑफिस अंचल सहित दस्तावेजों की जांच की गई। अस्पताल पहुंचने पर कार्यकारी विकिस्ता अधिकारी डॉ. विकास कुमार, अस्पताल प्रबंधक शशिकांत कुमार और डॉक्टरों ने टीम की स्थापना की किया। इसके बाद विशेषज्ञों को नवजात और बाल चिकित्सा से जुड़ा प्रशिक्षण दिया। इसमें प्रवक्तानीन आपात स्थिति, नवजात पुनर्जनन, सेप्सिस प्रबंधन और अन्य प्रक्रियाएं शामिल रहीं। इस विजिट में एम्स पटना से डॉ. रजनीश कुमार, डॉ. स्मेश्वर प्रसाद, डॉ. अनीता और डॉ. महेन्द्र शामिल हुए। पौरी प्रक्रिया अंदर स्थिति डॉक्टरों ने एक विशेषज्ञ कार्बोनिक राज्य स्वास्थ्य समिति विभार के डॉक्टरों के बाल रोग, एनसीसीसी और स्टीरी रोग विभाग के डॉक्टरों ने भी भाग लिया। उस दीवाने परीक्षक ने अस्पताल की सेवाएं बेबत करने के सुझाव दिया। इसकी विभागीय विभागों के बाल रोग, एनसीसीसी और स्टीरी रोग विभागों को प्रशिक्षण और शिशु देखभाल की स्थायी सहायता देंगे। अस्पताल प्रबंधक शशिकांत कुमार ने कहा कि एम्स के विशेषज्ञों की मार्गदर्शन विभागों के सम्बन्धीय सिद्धांत कुमार ने बताया कि इस प्रक्रिया से गंभीर मरीजों को समय पर इलाज मिलेगा। आगे बाले महीनों में अन्य जिलों में भी इसी तरह की विजिट की जाएगी। इससे बिहार की स्वास्थ्य व्यवस्था मजबूत होगी।

भारत-पाक तनाव के द्वारा भोजपुर में रेड क्रॉस अलर्ट

आरा। भारत-पाक सीमा पर बढ़ते तनाव को देखते हुए भोजपुर जिला प्रशासन और रेड क्रॉस सोसाइटी अलर्ट मोड में है। किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए 50 प्रशिक्षित बॉलिंटरी तैयार किए गए हैं। रेड क्रॉस की जिला विभागीय और राज्य कार्यालय की पकड़ कमज़ोर होने का बड़ा उदाहरण। उदाहरण विभाग के ऑकड़ों के अनुसार वर्ष 2016 बिहार सरकार के द्वारा राज्य में शराबबंदी लागू करने के बाद अब तक 9 वर्षों में जिनी व्यापारों से 78523.030 लोट और 311659 लोट देशी शराब जब्त कराया। इसके पश्चात में विभाग ने निजी व्यक्तियों को 9 करोड़ 42 लाख 27 हजार 636 रु. दिया।

बवसर में कार्यालय परिचारी परीक्षा की तैयारी पूरी

बवसर। बवसर में विज्ञान, प्रौद्योगिकी एवं तकनीकी शिक्षा विभाग, बिहार द्वारा आयोजित कार्यालय परिचारी की प्रारंभिक परीक्षा 11 मई को होगी। परीक्षा दोपहर 12:00 से 2:00 बजे तक एक पाली में होगी। जिले के 13 परीक्षाएं केंद्रों पर 7406 अधिकारीयों शामिल होंगे। जिलाधिकारी अंशुल अग्रवाल और पुलिस अधिकारी शुभम आयं ने समाहितालय में अधिकारीयों को निर्देश दिया। परीक्षा की निगरानी के लिए विशेष व्यवस्था की गई है। 13 मिलियन परीक्षाकारी और महिला पुलिसकर्मी महिला अधिकारीयों की जांच करेंगे। 20 स्टेट्स दंडांकरी, 13 केंद्र प्रेक्षक, 8 पेट्रोनिंग मजिस्ट्रेट दल और 4 उड़नस्टा दल तैयार किए गए हैं। परीक्षा केंद्रों पर तीन स्तरीय फिरिक्सन होंगी। मुख्य प्रवेश द्वारा, विजिती, पारीक्षणी और शोचालय की व्यवस्था की गई है। आईसीसी कैरेंजिंग और फेरियाल रिकिन्शन की सुविधा भी होगी। परीक्षाएं केंद्रों पर तीन वर्षों के लिए आयोग की सभी परीक्षाओं से अधिकारीयों को विचित्रित किया जाएगा। भारतीय अफवाह फैलाने पर तीन वर्षों का प्रतिबंध लगा होगा।

इन जमानों पर परीक्षायों के लिए बनाए जाएंगे हेल्प डेस्क: परीक्षायों में देल्प बनाए स्टेशन, बवसर, नया बस अड्डा, बार्पांस रोड, बवसर में हेल्प डेस्क बनाए जायेंगे। इस व्यापक व्यवस्था के तहत जिला प्रशासन ने परीक्षा को निष्पक्ष, शांतिपूर्ण और पारदर्शी तरीके से संपन्न कराने का भरोसा दिलाया है।

भारत-पाक तनाव के द्वारा भोजपुर में रेड क्रॉस अलर्ट

आरा। भारत-पाक सीमा पर बढ़ते तनाव को देखते हुए भोजपुर जिला प्रशासन और रेड क्रॉस क्रॉस सोसाइटी अलर्ट मोड में है। किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए 50 प्रशिक्षित बॉलिंटरी तैयार किए गए हैं। रेड क्रॉस की जिला विभागीय और राज्य कार्यालय की पकड़ कमज़ोर होने का बड़ा उदाहरण। उदाहरण विभाग के ऑकड़ों के अनुसार वर्ष 2016 बिहार सरकार के द्वारा राज्य में शराबबंदी लागू करने के बाद अब तक 9 वर्षों में जिनी व्यापारों से 78523.030 लोट और 311659 लोट देशी शराब जब्त कराया। इसके पश्चात में विभाग ने निजी व्यक्तियों को 9 करोड़ 42 लाख 27 हजार 636 रु. दिया।

बवसर में कार्यालय परिचारी परीक्षा की तैयारी पूरी

बवसर। बवसर में विज्ञान, प्रौद्योगिकी एवं तकनीकी शिक्षा विभाग, बिहार द्वारा आयोजित कार्यालय परिचारी की प्रारंभिक परीक्षा 11 मई को होगी। परीक्षा दोपहर 12:00 से 2:00 बजे तक एक पाली में होगी। जिले के 13 परीक्षाएं केंद्रों पर 7406 अधिकारीयों शामिल होंगे। जिलाधिकारी अंशुल अग्रवाल और पुलिस अधिकारी शुभम आयं ने समाहितालय में अधिकारीयों को निर्देश दिया। परीक्षा की निगरानी के लिए विशेष व्यवस्था की गई है। 13 मिलियन परीक्षाकारी और महिला पुलिसकर्मी महिला अधिकारीयों की जांच करेंगे। 20 स्टेट्स दंडांकरी, 13 केंद्र प्रेक्षक, 8 पेट्रोनिंग मजिस्ट्रेट दल और 4 उड़नस्टा दल तैयार किए गए हैं। परीक्षा केंद्रों पर तीन स्तरीय फिरिक्सन होंगी। मुख्य प्रवेश द्वारा, विजिती, पारीक्षणी और शोचालय की व्यवस्था की गई है। आईसीसी कैरेंजिंग और फेरियाल रिकिन्शन की सुविधा भी होगी। परीक्षाएं केंद्रों पर तीन वर्षों के लिए आयोग की सभी परीक्षाओं से अधिकारीयों को विचित्रित किया जाएगा। भारतीय अफवाह फैलाने पर तीन वर्षों का प्रतिबंध लगा होगा।

बवसर में कार्यालय परिचारी परीक्षा की तैयारी पूरी

बवसर। बवसर में विज्ञान, प्रौद्योगिकी एवं तकनीकी शिक्षा विभाग, बिहार द्वारा आयोजित कार्यालय परिचारी की प्रारंभिक परीक्षा 11 मई को होगी। परीक्षा दोपहर 12:00 से 2:00 बजे तक एक पाली में होगी। जिले के 13 परीक्षाएं केंद्रों पर 7406 अधिकारीयों शामिल होंगे। जिलाधिकारी अंशुल अग्रवाल और पुलिस अधिकारी शुभम आयं ने समाहितालय में अधिकारीयों को निर्देश दिया। परीक्षा की निगरानी के लिए विशेष व्यवस्था की गई है। 13 मिलियन



कॉफी पीने से 30 प्रतिशत घटती है मौत की आरंभ

हाल ही में किए गए एक अध्ययन के अनुसार कॉफी पीने से मौत का खतरा 30 प्रतिशत कम हो जाता है। इसके साथ ही कॉफी पीने से तीव्र गुर्ज़ की छोट में भी फायदा होता है। एपोर्ट के अनुसार, किंडनी इंटरनेशनल रिपोर्ट्स जर्नल में प्रकाशित निष्कर्ष बताते हैं कि जो लोग हर दिन किसी भी मात्रा में कॉफी पीते थे, उनमें एकेआई का 15 प्रतिशत कम जोखिम था, जो कि पीने वाले समूह में सबसे बड़ी कमी देखी गई थी।

शोधकर्ताओं ने पाया है कि कॉफी पीने से मृत्यु की आशंका घटती है। एनल्स ॲफ इन्टरनल मेडिसिन में प्रकाशित रिसर्च का निष्कर्ष है कि जिन लोगों ने एक चम्चा शुगर के साथ डेंग से लेकर साढ़े तीन कप कॉफी पीते थे, उन लोगों के कॉफी ना पीने वालों की तुलना में मरने का खतरा 30 प्रतिशत कम रहा। शोधकर्ताओं ने ब्रिटेन में बड़े मेडिकल डेटा बेस यूके बायोडेक से कॉफी पीने के अंकड़ों का विश्लेषण किया है। उन्होंने सात वर्ष तक 37 से 73 वर्ष की आयु के बीच एक लाख 70 हजार लोगों की जीवनशैली, खानपान से सम्बन्धित जानकारी पर नजर डाली है।

शोध के अनुसार कैफीन युक्त और बिना कैफीन की कॉफी पीने वालों में मौत का खतरा कम पाया गया है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में मेडिसिन की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. क्रिस्टीना वी कहती है, ऐसी बहुत कम चीज़ हैं जो मौत का खतरा 30 प्रतिशत घटाती हैं। पहले भी कई शोधों में कॉफी पीने से स्वास्थ्य को कई फायदों के संकेत मिले हैं। हम पहले से ही जानते हैं कि नियमित रूप से कॉफी पीने से टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग और युवत रोग सहित पुरानी और अपक्षयी बीमारियों की रोकथाम के साथ जुड़ा हुआ है। कॉफी पीने से मृत्यु कम होने के साथ बुढ़ापे की बीमारी पार्किंसन, दिल की बीमारियों, टाइप-2 डायबिटीज, लिवर प्रोस्टेट कैंसर सहित कई बीमारियों की आशंका घटती है। विशेषज्ञों का कहना है कि कॉफी में एंटीऑक्सीडेंट अधिक होने से शरीर की कोशिकाओं का नुकसान रुकता या कम होता है।



दिमाग से लेकर इम्यून सिस्टम के लिए जरूरी होता है विटामिन डी

विटामिन डी एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। जो हमारे दिमाग से लेकर इम्यून सिस्टम के लिए जरूरी होता है। इसकी कमी होने से शरीर का कामकाज बिगड़ जाता है। धूप को इसका सबसे बढ़िया सोर्स माना जाता है, लेकिन कुछ लोगों के लिए यह यास्ता काम नहीं करता है। जिसकी वजह से इस विटामिन की कमी होने लगती है।

विटामिन डी की कमी से होने वाले रोग ?

यह विटामिन हड्डी, नाखून, दांत के लिए काफी जरूरी होता है। इसके कम होने पर हड्डी में दर्द, जोड़

हन्ता, मस्तिश्क में दर्द, बार-बार बीमार पड़ना, ऑस्टियोप्सिस केलिशियम की कमी, डिप्रेशन के लक्षण आदि परेशान कर सकते हैं। इसलिए इसे बड़ी में कभी कम ना होने दें।

धूप में क्यों नहीं रहते लोग ?

धूप को विटामिन-डी का बेस्ट सोर्स माना जाता है। लेकिन कुछ जगह धूप बहुत कम आती है या किरणों की स्थिति इसे डॉग से ग्रहण नहीं कर पाती है। वहीं, सौनिटिव स्टिक्कर के लिए भी धूप से दूर रहते हैं। ऐसे में इन लोगों के लिए विटामिन डी लेने का अकेला रास्ता फल, सब्जियां, जूस, सलैमेंट खाना बच जाता है।

विटामिन डी की कमी का इलाज मशरूम

शाकाहारी लोगों में मशरूम से विटामिन डी की कमी खत्म की जा सकती है। एक स्टडी के अनुसार



इसानों की तरह मशरूम भी धूप से विटामिन डी बनाता है। जिसे खाकर फायदा उठाया जा सकता है।

दूध, पनीर, दही

दूध और उससे बने पनीर, दही आदि में कैल्शियम होता है। इसके साथ आपको काफी विटामिन डी मिलता है। ये दोनों पोषक तत्व हड्डियों, दात और नाखून को मजबूत बनाने के काम आते हैं। आप पनीर की भूजी बनाकर भी खा सकते हैं।

विटामिन डी बढ़ाएं - अंडां

प्रोटीन से भरा अंडा विटामिन डी भी देता है। इसके पीले हिस्से में फेटी एसिड, फैट और विटामिन डी होता है। ये दोनों पोषक तत्व हड्डियों, दात और नाखून को मजबूत बनाने के काम आते हैं। आप पनीर की भूजी बनाकर भी खा सकते हैं।

विटामिन डी फल

फोर्टिफाइड फूड

कुछ खाद्य पदार्थों में विटामिन डी अलग से डाला जाता है। आप मार्केट से संतरे का जूस, सीरियल, अटमील, दूध आदि खरीद सकते हैं, जिसमें आर्टिफिशियल विटामिन डी डला हुआ हो।



हार्मोनल इंबैलेंस से जुड़ी दिवकरते दूर करता है कपालभाति

ब्रैटिंग एक्सरसाइज को योग का खजाना कहा जाता है। इसे करने से न सिर्फ हार्मोनल इंबैलेंस बल्कि पाचन से जुड़ी कई दिवकरते भी दूर हो सकती हैं। ऐसी ही एक एक्सरसाइज का नाम है कपालभाति। आइए जानते हैं कपालभाति प्राणायाम करने से फायदे।

शीरी को मिलते हैं कौन से फायदे।

डाइजेरिटिव सिस्टम को बनाएं मजबूत

कपालभाति डाइजेरिटिव सिस्टम को मजबूत बनाकर गैस, एसिडिटी, कब्ज जैसे समस्याओं में भी राहत देता है।

दिल के लिए अच्छा

कपालभाति प्राणायाम फेफड़ों, स्लीन, लीवर, पैनक्रियाज के साथ-साथ दिल के कार्य में सुधार करता है। यह न केवल कोलेरस्ट्रॉल को कम करता है बल्कि धमनी के अवरोध को दूर करने में भी मददगार है।

नर्वस सिस्टम

यह नर्वस सिस्टम यानि तंत्रिका तंत्र के लिए भी बहुत अच्छा प्राणायाम माना जाता है। इसे करने समय होने वाली पायिंग से ब्रेन के सेल्स में ऑक्सीजन का लेवल बढ़ा जाता है। कई महिलाओं को कपालभाति करने समय बीच में उत्तरी आंती है। उत्तरी आंत का मतलब यह है कि ब्रेन के सेल्स बहुत थक हुए हैं और जब ऑक्सीजन जाता है तब वह रिलैवर्स हो जाते हैं।

हार्मोस बैलेंस

यह रिप्रोडिविट विस्टम के लिए भी बहुत अच्छा होता है। इसके नियमित अभ्यास करने से लेडी बैल यूद्स, फैलोपियन ट्रॉब और ऑक्सीजन का लेवल बढ़ता है, जहां पर साफ-सफाई का काम हो जाता है। जैसे कि पीसीओडी होने पर सिर बन जाते हैं। यह सिर बनाएं इंबैलेंस के कारण बनते हैं। लेकिन जब कपालभाति प्राणायाम किया जाता है तब इससे हार्मोस बैलेंस होते हैं।

ग्लोइंग त्वचा

कपालभाति शरीर से विवरण पदार्थों को निकालने में मदद करता है। जिससे आपकी त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार होता है और त्वचा ग्लोइंग बनती है।



कोलेरस्ट्रॉल और हाई ब्लड प्रेशर का पक्का इलाज है अनार

गंदे कोलेरस्ट्रॉल को

करता है बाहर

हार्वर्ड की रिपोर्ट बताती है कि अध्ययनों से पता बचता है कि अनार का रस हालिकारक कर सकता है। एक अध्ययन में हार्वर्ड के डॉक्टरों ने भी माना है कि अनार एक एक्शियाती फल है, जिसे खाने और इनका रस पीने से हाई ब्लड प्रेशर, कॉलेरस्ट्रॉल, कैसर और दिल के बीच से जुड़े रोगों से बचने में मदद मिल सकती है। चलिए जानते हैं कि रोजाना अनार खाने से आपको क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।

पाचन को बनाता

है मजबूत

अनार की फाइबर सामग्री पाचन को स्वस्थ रखने में मदद करती है। आपका इसका रस पीने के बजाय पूरा फल खाना चाहिए। आधा कप अनार के बीचों में 72 कॉलोरी, 35 ग्राम फाइबर और 12 ग्राम शुगर होती है।

प्रोस्टेट को

खक्ता है दुरुस्त

अनार के रस को प्रोस्टेट कैंसर

एंटीऑक्सिडेंट होता है कि अनार में नियमित रूप से खाने से बुजर्ज रोग के बीचों के बंद करते हैं। जैसे कि विशेषज्ञों को बंद करते हैं।

दिल को स्वस्थ

रखने में मददगार

अनार के लाल दानों में मौजूद एलाजिक पैसिड और एंथोसायनिन जैसे एंटीऑक्सिडेंट योगिक हाई ब्लड प्रेशर और कॉलेरस्ट्रॉल लेवल को कम कर

बचपन के कोच दिनेश लाड ने किया खुलासा

रोहित का लक्ष्य 2027 में वनडे विश्व कप जीतना है

नई दिल्ली, एजेंसी। टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेकर क्रिकेट जगत को हाथ न करने वाले रोहित शर्मा के बचपन के कोच दिनेश लाड ने कहा कि इस स्टार बल्लेबाज का लक्ष्य 2027 में एक विश्वीय विश्व कप योग्य जीतना है। भारत ने पिछले साल रोहित की कासनी में टी20 विश्व कप और इस साल के शुरू में चैंपियंस ट्रॉफी एक विश्वीय टूर्नामेंट जीता था।

भारत ने 2011 के बाद बनडे विश्व कप नहीं जीता है और देश के सबसे सफल कासनों में से एक रोहित यह ट्रॉफी भी अपने नाम पर दर्ज करना चाहे। लाड ने कहा, उनका (रोहित) लक्ष्य 2027 वनडे विश्व कप जीतना और फिर संन्यास लेना है। लाड ने कहा, 'उनका लक्ष्य विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप था, लेकिन दृष्टिक्षण से हम क्लासीफाई नहीं कर सके। अब 2027 में विश्व कप है। मैं भी चाहता हूं कि वह 2027 में विश्व कप जीते और पिर संन्यास ले। वनडे विश्व कप 2027 में अक्षय और नववर्ष में दृष्टिक्षण अफ्रीका, जिम्बाब्वे और नामीबिया में खेला जाना है। लाड ने कहा कि इस दिग्गज खिलाड़ी का टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेना अपने करियर को लंबा खींचने के लिए एक रणनीतिक फैसला है। उन्होंने कहा, 'रोहित ने इसे (टेस्ट से संन्यास लेने का फैसला) जल्दबाजी में नहीं लिया। वह विश्व कप (पिछले साल अमेरिका में) के बाद टी20 अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में नहीं खेलना चाहते थे, लेकिन अन्य दो प्राप्तियों में खेलने का फैसला उनका था। उन्होंने इस बारे में अच्छी तरह से सोचा होगा कि उनके लिए सबसे अच्छा क्या है। जब उन्से पछली गया कि क्या रोहित इंसैन्ड के खिलाफ इस साल जून में होने वाली पांच मैच की टेस्ट श्रृंखला में कासनी करने को लेकर आश्वस्त नहीं थे, उन्होंने कहा, 'इस फैसले का इंसैन्ड के आगामी दो से कोई लेना-देना नहीं है। उनकी सोच अगली पीढ़ी को मौका देना होगा, जैसा उन्होंने पिछले साल टी20 विश्व कप के बाद किया था। लाड ने यह भी साझा किया कि वेस्टइंडीज के खिलाफ रोहित की टेस्ट क्रिकेट में पदारपण पर खेली गई शतकीय पारी उनका सबसे यादगार पल था। रोहित ने 2013 में कोलकाता में वेस्टइंडीज के खिलाफ 177 रन बनाए थे। उन्होंने कहा, 'वेस्टइंडीज के खिलाफ यह उनका पहला टेस्ट शतक था। यह उनको मेरी पसंदीदा टेस्ट संग्रहीत करना चाहता है।



Superbet Chess Classic:

सुपरबेट शतरंज क्लासिक में
गुरुकेश ने प्रज्ञानानंद से ड्रॉ खेला,
35 चाल के बाद बनी सहमति



बुकारेस्ट (रोमानिया), एजेंसी। फ्रांस के फिरोजा अलीरोजा और वेस्टी सो ने दस खिलाड़ियों के राउंड रोबिन टूर्नामेंट में शुरुआती दोर के बाद संयुक्त बढ़त बना ली है। इन दोनों ने क्रमशः फ्रांस के मैक्सिम वार्चियर-लाग्रेव और रोमानिया के डेक बोगदान-डेनियल को हाराया। विश्व चैंपियन डी गुरुकेश ने बुधवार को यहां सुपरबेट शतरंज क्लासिक में अपने अधिकारीयों ने शुरुआती भारतीय खिलाड़ी और प्रज्ञानानंद के खिलाफ ड्रॉ के साथ की।

गुरुकेश और प्रज्ञानानंद 35 चाल के बाद ड्रॉ पर सहमत हो गए। फ्रांस के फिरोजा अलीरोजा और वेस्टी सो ने दस खिलाड़ियों के राउंड रोबिन टूर्नामेंट में शुरुआती दोर के बाद संयुक्त बढ़त बना ली है। इन दोनों ने क्रमशः फ्रांस के मैक्सिम वार्चियर-लाग्रेव और रोमानिया के डेक बोगदान-डेनियल को हाराया। यह प्रतियोगिता ग्रैंड शतरंज टूर के हिस्सा है और इसकी इनामी राशि 35,000 डॉलर है। अन्य खिलाड़ियों में पोलैंड के ड्रूडा जाकोस्को ने अपनी कंपनी के फारियानों के बाद आगामी क्रमांक के साथ खेला है। जॉन खिलाड़ियों के बाद भी अन्य खिलाड़ियों ने अपनी विश्व चैंपियनियर ओफिसर के लिए खेलते हुए अपने अंकों को अपनाया है। अन्य खिलाड़ियों में उन्होंने अपनी अंकों को अपनाया है।

नीतिश राणा आईपीएल 2025 से

हुए बाहर

नई दिल्ली, एजेंसी। राजस्थान रॉयल्स के बल्लेबाज नीतिश राणा इंजरी की वजह से बाहर होने के बाद राजस्थान के डेक बोगदान-डेनियल को हाराया। विश्व चैंपियन डी गुरुकेश ने बुधवार को यहां सुपरबेट शतरंज क्लासिक में अपने अधिकारीयों ने शुरुआती भारतीय खिलाड़ी और प्रज्ञानानंद के खिलाफ ड्रॉ के साथ की।

नीतिश के बाहर होने के बाद राजस्थान के फ्रेंचाइजी ने उनकी जगह टीम में साउथ अफ्रीका के लुआन-ड्रैग्रीट्रीटरियस को शामिल किया है। लुआन को राजस्थान ने अपनी टीम में उनके बेस प्राइस यानी 30 लाख रुपये में अपने साथ ले रहा है। इन मैचों में उन्होंने 21.70 का आसत इन्सुकाबलों में 21.70 का था। नीतिश ने इस सीजन में 161.94 की स्टाइक रेट से रन बनाए थे। 11 मैचों में उन्होंने 27 चॉक और 10 छक्के भी लगाए थे। नीतिश को राजस्थान ने 217 रन

नीतिश ने 11 मैचों में बनाए थे 217 रन

नीतिश राणा ने इस सीजन में राजस्थान के लिए 11 मैच खेले थे और इन मैचों में उन्होंने 2 अर्धशतक की मदद से 217 रन बनाए थे। नीतिश का बेस्ट स्कोर इस सीजन में 81 रन था जबकि उनका औसत इन्सुकाबलों में 21.70 का था। नीतिश ने इस सीजन में 161.94 की स्टाइक रेट से रन बनाए थे। 11 मैचों में उन्होंने 27 चॉक और 10 छक्के भी लगाए थे। नीतिश को राजस्थान ने 217 रन सीजन में 4.20 करोड़ रुपये में अपनी टीम में शामिल किया था।

प्लॉफ की दौड़ से बाहर हो चुका है राजस्थान

आईपीएल 2025 में राजस्थान रॉयल्स का प्रदर्शन खराब रहा। टीम के नियमित कसान संजूरे मेसन इंजरी की वजह से इस सीजन के ज्याह टीम की कसानी रियान पराग कर रहे हैं। राजस्थान ने अब तक 12 मैच खेले हैं और इन मैचों में इस टीम को 3 मैचों में जीत मिली है। जबकि 9 मैचों में हार मिली है। खबर लिखे जाने तक राजस्थान के 6 अंक थे और अंकतालिका में ये टीम 9वें नंबर पर थी।

लुआन साउथ अफ्रीका के अनुकैड बार्ग हाथ के अपनार और विकेटकीपर हैं। लुआन साउथ अफ्रीका टी20 लीग में राजस्थान की टीम पार्ल-रॉयल्स के लिए खेलते हैं। 19 साल के लुआन ने अब तक कोई इंटरनेशनल मैच नहीं खेला है। उन्होंने अपने क्रिकेट करियर में अब तक 33 टी20 मैच खेले हैं जिसमें उन्होंने 911 रन बनाए हैं और इन मैचों में उन्होंने 6 अर्धशतक जड़े हैं। टी20 प्रारूप में लुआन का बेस्ट स्कोर 97 रन रहा है। इन मैचों में उनका स्ट्राइक रेट 147.17 का रहा है।

कौन है लुआन-ड्रैग्रीट्रीटरियस

लुआन साउथ अफ्रीका के अनुकैड बार्ग हाथ के अपनार और विकेटकीपर हैं। लुआन साउथ अफ्रीका टी20 लीग में राजस्थान की टीम पार्ल-रॉयल्स के लिए खेलते हैं। 19 साल के लुआन ने अब तक कोई इंटरनेशनल मैच नहीं खेला है। उन्होंने अपने क्रिकेट करियर में अब तक 33 टी20 मैच खेले हैं जिसमें उन्होंने 911 रन बनाए हैं और इन मैचों में उन्होंने 6 अर्धशतक जड़े हैं। टी20 प्रारूप में लुआन का बेस्ट स्कोर 97 रन रहा है। इन मैचों में उनका स्ट्राइक रेट 147.17 का रहा है।

आईपीएल 2025: आचार संहिता के उल्लंघन पर केकेआर के गेंदबाज वरण चक्रवर्ती पर लगा जुर्माना



कोलकाता। कोलकाता नाइट राइडर्स के स्पिन बूमरांग चक्रवर्ती पर बुधवार को यादवार के लिए अंदरीनियन आचार संहिता के उल्लंघन के लिए आपाधीन किया गया है। अचार संहिता के उल्लंघन के प्रति अपनामनक भावा, कार्य या हाव-भाव का प्रयोग करने वाला आक्रामक प्रतिक्रिया भड़काने से

संबंधित है। अंदरीनियन की ओर से जारी एक बयान में कहा गया है, वरण चक्रवर्ती ने आपाधीन के दौरान आईपीएल आचार संहिता के उल्लंघन के लिए आपाधीन किया गया है। अचार संहिता के उल्लंघन के प्रति अपनामन की सजा को स्वीकार किया गया है। अचार संहिता के उल्लंघन के प्रति अपनामन की सजा को अपनामन के लिए आपाधीन किया गया है। अचार संहिता के उल्लंघन के प्रति अपनामन की सजा को अपनामन के लिए आपाधीन किया गया है। अचार संहिता के उल्लंघन के प्रति अपनामन की सजा को अपनामन के लिए आपाधीन किया गया है।

बदल जाती है। कई मैचों पर फील्ड अंपायरों को बीच-बचाव के लिए आपाधीन किया गया है। गेंदबाज की ओर से बल्लेबाज के प्रति इस तरह की प्रतिक्रिया अपमान के तौर पर मानी जाती है। भले ही बल्लेबाज स्वयं अपमान के तौर पर मानी जाती है। अटिंगल 2.5 के माध्यम से बल्लेबाज के लिए आपाधीन किया गया है। अपमान के तौर पर बल्लेबाज की ओर से बल्लेबाज के लिए आपाधीन किया गया है। अपमान के तौर पर बल्लेबाज की ओर से बल्लेबाज के लिए आपाधीन किया गया है। अपमान के तौर पर बल्लेबाज की ओर से बल्लेबाज के लिए आपाधीन किया गया है।

बदल जाती है। कई मैचों पर फ

