

संक्षिप्त खबरें

तेज रपतार बाइक के टक्कर से पैदल जा रहे ट्रक चालक की मौके पर हुई मौत



खलारी(बिभा)। खलारी थाना क्षेत्र के डकड़ा पिपरपुर मुख्य मार्ग पर चुरी परियोजना के निकट एक तेज रपतार बाइक के टक्कर से सड़क पर पैदल जा रहे एक ट्रक चालक 55 वर्षीय शम्भू पासवान की मौके पर ही मौत हो गई। जानकारी के अनुसार घटना गुरुवार की शाम 7:30 बजे की बताई जा रही है। टक्कर मारने के बाद बाइक सवार थी गिरकर घायल हो गया और बाइक छोड़कर फिर हो गया। घटना की जानकारी मिलते ही असापस मौजूद चालक और गाड़ी मालिक मौके पर पहुंचे और सड़क को जाम कर दिया है। उसके बाद घटना की सूचना खलारी पुलिस को दी गई है। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस शब को अपने कब्जे में लेकर आगे की कारबाई में जुट गई है। मृतक ट्रक चालक सुधार नगर निवासी भाजपा नेता विकास दुबे का ट्रक चलाता था। विदिषा हो कि ट्रक चालक ट्रक को लेकर चूरी परियोजना की योग्यता अंदोलनकारी संघर्ष में खाना खाने के लिए पैदल ही सड़क पर बने एक झोपड़ी नुमा होटल में खाना खाने के लिए पैदल ही सड़क पर जा रहा था। मृतक पलामू जिले के मोहम्मदगंज थाना के गोलापता गांव के निवासी हैं। इसी दौरान पैदल से ही एक रुक्मी जानकारी अनुसार घटना की जानकारी अंदोलनकारी की योग्यता अंदोलनकारी का काम कर सबह 10 बजे घर लौटा तो देखा कि दरवाजा अंदर से बढ़ रहा। कपोरी आवाज देने के बाद भी जब दरवाजा नहीं खुला तो उसके अनहोनी की आशंका हुई और वह दरवाजा को तोड़कर अंदर गया। अंदर देखा विदिषा उसकी पती छत के हूक में फांसी लगा ली है। उसने तत्काल इसकी सूचना रात थाना को दी। रात्रि पुलिस ने शब का पंचानामा करा कर पोस्टमार्टम के लिए रिस्प भेज दिया। मृतक के पति ने बताया कि राती कुछ दिनों से अपने मालके को लेकर तनाव में थी। शायद इसी काज है उसने आत्महत्या की होगी पुलिस मामले की जांच कर रही है।

महिला ने फांसी लगाकर की आत्म हत्या

रात्रि(बिभा) : रात्रि थाना क्षेत्र के कठहल मोड़ निवासी भोला साब की पती राती कुमारी (19) ने अपने घर में फांसी लगाकर आत्म हत्या कर ली। घटना को लेकर मूर्तिका के पांच भोला साह, रात्रि थाना में मामला दर्ज कराया है। जानकारी अनुसार घटना की भाँति प्रायोजन की पांच घरों में नाईट गार्ड का काम कर सबह 10 बजे घर लौटा तो देखा कि दरवाजा अंदर से बढ़ रहा। कपोरी आवाज देने के बाद भी जब दरवाजा नहीं खुला तो उसके अनहोनी की आशंका हुई और वह दरवाजा को तोड़कर अंदर गया। अंदर देखा विदिषा उसकी पती छत के हूक में फांसी लगा ली है। उसने तत्काल इसकी सूचना रात थाना को दी। रात्रि पुलिस ने शब का पंचानामा करा कर पोस्टमार्टम के लिए रिस्प भेज दिया। मृतक के पति ने बताया कि राती कुछ दिनों से अपने मालके को लेकर तनाव में थी। शायद इसी काज है उसने आत्महत्या की होगी पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पूर्व बीएलों की दिल का दौरा पड़ने से निधन

रात्रि(बिभा) : रात्रि के समाजसेवी हुराहुरी ग्राम निवासी जुगेश्वर सिंह की पती अंजु देवी, (45) का वुधवार रात्रि 11 बजे दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया। वह अपने पांछे दो पुत्र पद्म पुत्रियां छोड़ गई हैं। वह महिला समिति, स्वयं सहायता समूह तथा अपने पंचायत के बीएलों भी रह चुकी थीं। और राजनीति से भी जुड़ी थीं। वह आजसू की महिला समिति की प्रखण्ड अध्यक्ष भी रह चुकी है। उनके निधन पर क्षेत्र के लोगों ने गहरा दुःख व्यक्त किया है।

मिल्क पिकअप वैन नियंत्रित होकर पलटा, चालक सुरक्षित

 सोनाहात(बिभा)। प्रखण्ड के पूर्वी क्षेत्र के बारेंदा पंचायत के जिन्नुडीह गांव के एयरटेल-जिओ टावर के सीधीप सिल्ली-रांगमाटी सड़क पर बीटी रात करीब 2 बजे एक मिल्क पिकअप वैन जे-एच 02 बीएस 3470 अनियंत्रित होकर पलट गया। मिल्क पिकअप वैन में करीब 200 लीटर दूध का पैकेट लदा हुआ था। मिल्क पिकअप वैन का चालक नियंत्रित कुमार को हल्की चोट लगी है। मिल्क पिकअप वैन के चालक का कहना है कि वह प्रतिदिन चोका से दूध लेकर हजारीबाग जाता है बीटी रात चौका से दूध लेकर जा रहा था इसी क्रम में पिकअप वैन अनियंत्रित होकर पलट गया, जिससे करीब 100 लीटर दूध का पैकेट का नुकसान हुआ है। घटना की सूचना मिलते ही सोनाहात पुलिस भौंके पर पहुंची और जेसीकी के सहारे मिल्क पिकअप वैन को उठाया गया। घटनास्थल पर एस-एस-आई रोकेंग कुमार एवं पुलिस बल मौजूद थे।

अपरिहार्य तकनीकी कारणों से दो जोड़ी ट्रेनों का एक धनबाद(बिभा) : अपरिहार्य तकनीकी कारणों के कारण निम्नलिखित ट्रेनों का रेलवे कारण किया जाएगा जिसका विवरण इस प्रकार है-

- 13345 वाराणसी-सिंगली में 30.06.24 से 24.07.24 तक
- 13346 सिंगली-वाराणसी में 01.07.24 से 25.07.24 तक
- 13343 वाराणसी-शक्तिनगर में 28.06.24 से 25.07.24 तक
- 13344 शक्तिनगर-वाराणसी में 29.06.24 से 26.07.24 तक।

यात्री सुविधा के मद्देनजर स्पेशल ट्रेनों के परिचालन का विस्तार

धनबाद(बिभा) : यात्री सुविधा के मद्देनजर उनके सुगम आवागमन हेतु स्पेशल ट्रेनों के परिचालन का विस्तार किया जाएगा जिसका विवरण इस प्रकार है- 02832 भुवनेश्वर - धनबाद स्पेशल प्रतिदिन 30.06.24 से 30.07.24 तक 02831 धनबाद - भुवनेश्वर स्पेशल प्रतिदिन 01.07.24 से 31.07.24 तक। उपरोक्त विशेष ट्रेनों का समय और उत्तरवाही में चल रही गाड़ी संख्या 02832/02831 भुवनेश्वर - धनबाद- भुवनेश्वर स्पेशल के मौजूदा समय और उत्तरवाही में चलाया गया।

रांची जगन्नाथपुर मेले का एक करोड़ 92 लाख में हुआ टेंडर

रांची(बिभा)। राजधानी के धर्वा स्थित जगन्नाथपुर ऐतिहासिक घेरे की तैयारी जोर-शोर से शुरू कर रही गई है। इसके मद्देनजर जगन्नाथ मेले का एक करोड़ 92 लाख में टेंडर हुआ है। पटना के अंतर्भूत जिलों एंड मार्केटिंग से सबसे अधिक बोली लगाकर ये टेंडर लिया है। पिछले साल भी टेंडर किया से मेले के लिए न्यूनतम बोली 31 लाख रुपये से शुरू थी। कुल 11 लोगों ने टेंडर डाला था। तीन लोगों का टेंडर टेक्निकल बोली में रद्द किया गया।

आंदोलनकारियों को 10-10 हजार रु. सम्मान पेंशन राशि दिया जाएगा: दीपक बिठवा

बिभा संवाददाता

रांची : झारखण्ड अंदोलनकारी संघर्ष मोर्चा का एक प्रतिनिधि मंडल आज संस्थापक एवं प्रधान सचिव पुष्कर महोरों के नेतृत्व में धर्वा स्थित बराबर झारखण्ड अंदोलनकारी चालक 55 वर्षीय शम्भू पासवान की मौके पर ही मौत हो गई। जानकारी के अनुसार घटना गुरुवार की शाम 7:30 बजे की बताई जा रही है। टक्कर मारने के बाद बाइक सवार थी गिरकर घायल हो गया और बाइक छोड़कर फिर हो गया। घटना की जानकारी मिलते ही असापस मौजूद चालक और गाड़ी मालिक मौके पर पहुंचे और सड़क को जाम कर दिया है। उसके बाद घटना की सूचना खलारी पुलिस को दी गई है। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस शब को अपने कब्जे में लेकर आगे की कारबाई में जुट गई है। मृतक ट्रक चालक सुधार नगर निवासी भाजपा नेता विकास दुबे का ट्रक चलाता था। विदिषा हो कि ट्रक चालक ट्रक को लेकर चूरी परियोजना की योग्यता अंदोलनकारी संघर्ष मोर्चा की बाबत आगे आया। उसके बाद घटना की सूचना खलारी पुलिस को दी गई है। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस शब को अपने कब्जे में लेकर आगे की कारबाई में जुट गई है। मृतक ट्रक चालक सुधार नगर निवासी भाजपा नेता विकास दुबे का ट्रक चलाता था। विदिषा हो कि ट्रक चालक ट्रक को लेकर चूरी परियोजना की योग्यता अंदोलनकारी संघर्ष मोर्चा की बाबत आया। उसके बाद घटना की सूचना खलारी पुलिस को दी गई है।

को दूर कर झारखण्ड अंदोलनकारियों को समान रूप से 10-10 हजार सम्मान पेंशन राशि देने पर मुख्यमंत्री के साथ विचार विमर्श किया जाएगा और चुनाव से पहले इसे लागू कराया जाएगा।

राज्य

संस्कृत खबरें

शहर के भीड़-भाड़ इलाके में दो विभिन्न स्थानों में टूटा पेड़ की डाली



खंटी(बिहार)। शहर के बीच भीड़-भाड़ इलाके के सड़क किसारे का पेड़ की डाली खरेते का सबक का उदाहरण बनता जा रहा है। बृहस्पतिवार को मुख्य पथ के किनारे के दो पेड़ों की डाली टूट कर गिरा हालांकि नगरमत था कि जब पेड़ों की डायरी टूटी तो उसे समय काहे भी व्यक्ति उसके नीचे नहीं था और बड़ा दुघंटना घटने से बच गई थी। बृहस्पतिवार दोपहर के लगभग बिना हवा पानी के ही हरि मंदिर के समने का जामुन पेड़ की डाली टूट कर गिर पड़ा। वहीं दूसरा मामला हवा पानी के चौक थाना के सीमीप अस्थाई बस पड़ाव भीड़-भाड़ इलाके में पीली पेड़ की डाली टूटकर गिर गई।

बिजली के करेट से किसान के बैल की हुई गौतरनिया(बिहार)। प्रखंड क्षेत्र में एक बार पर बिजली विभाग लापत्रवाही के कारण किसान का बैल की मौत कराने की चपेट में आकर हो गया।



घटना बांगुर-कुल्लम गाँव की है। जहाँ गुरुवार को किसान खिरोज खेल का बैल धारा करने के दौरान विद्युत गोल में धारा प्रवाह तार की चपेट में आ गया। किसान के मवेशी के मरने से

लगभग 50 हजार रुपए का नुकसान हुआ है। किसान मवेशी से खेत जुर्ती का कार्य करता है।

जयगाम हेंड्रेम के निधन पर शोक समाप्त परिजन से मुलाकात करने विधायक पहुँचे



खंटी(बिहार)। जिले के कर्ण प्रखंड अंतर्गत लिमड़ा पंचायत के खिलाफ़ गाँव पहुँच तोरपा विधायक कोचे मुण्डा ने मुक्त यजराम हेमरोम के घर पहुँच परिजनों से मुलाकात कर संवेदन प्रकट की। यजराम हेमरोम कुछ दिन पर्व पेड़ से गिरने पर गम्भीर रूप से घायल होने के कारण मृत्यु हो गई थी। गाँव पहुँचकर परिजनों से मुलाकात कर वस्तुस्थिति की जानकारी ली तथा दुःख प्रकट किया। वहीं परिजनों को आर्थिक मदद भी किया। उन्होंने परिजनों से बात करते हुए कहा कि जस्तरत पड़ने पर आगे भी हर संभव मदद किया जाएगा। इसपर संकेत नहीं करना है। मैंके पार मध्यक्षराम यमध्यान सिंह, विनय गुप्ता, सीमा देवी, बिनोद सिंह, जेपी सिंह, सुरेंद्र गोप, शंकर दास सहित अन्य लोग उपस्थित रहे। यह जानकारी भाज्युयो मंडल अध्यक्ष विनय गुप्ता ने दी।

कंधे पर घोट लगा हल्दीगढ़ा तालाब का पानी के किनारे मिला धूतक का थर

खंटी(बिहार)। जिले के कर्ण थाना अंतर्गत हाकाजांग गाँव में बुधवार को सुरेश महली नामक 34 वर्षीय युवक हल्दीगढ़ा तालाब के किनारे बरामद किया गया। वहीं परिजनों के अनुसार मृत्यु समीक्षा रिपोर्ट में दिए गए बयान के आधार पर विधायक को सुरेश महली की मृत्यु पानी में ढूँढ़ने से हुई होगी। वहीं अमृत सुरेश के कंधे में चेंपे के खेल दर्दों ने भाग लिये। जिसमें अधिकतम 15 वर्षीय बालक एवं अधिकतम 17 वर्षीय बालक एवं बालिका कर्ण के मैच खेले गए तीनों सप्तह में तुल 24 विद्यालय के खेल दर्दों ने भाग लिये। जिसमें अधिकतम 15 वर्ष आयु बालक वर्ग में उत्कृष्ट उच्च विद्यालय अनिगड़ा ने रोमन कैरोलिक बालक मध्य विद्यालय खंटी को 3-9 से पराजित करके विजेता बनने एवं अंदर-17 बालक वर्ग में मुख्यमंत्री उक्त विद्यालय खंटी ने विजय को तीनों दो से पराजित कर विजेता बनने का गौरव हासिल किया। इस अवसर पर प्रखंड प्रमुख छोटाय युद्धा, प्रखंड विकास पदाधिकारी ज्येति कुमारी, वीस सूर्यो उपाध्यक्ष शकर सिंह मुंदा, प्रखंड शिक्षा प्रसार पदाधिकारी खंटी एवं कृष्ण कुमार, प्रखंड कार्यक्रम पदाधिकारी अंजय कुमार राम, अनीता लकड़ा, जयगाम सिंह उच्च विद्यालय अलौदी

10 किसानों को 120 किलो बादाम बीज किया गया किसानों को उपलब्ध



तोरपा(बिहार)। प्रखंड कार्यालय के नजदीक कृषि विभाग की ओर से उपलब्ध कराया गया बादाम बीज का वितरण प्रखंड प्रमुख रोहित सुरेन, उप प्रमुख संतोष कर बीटीएम अंजना सुरेन के द्वारा 10 किसानों के बीच 120 किलो किया गया। मैंके पर प्रमुख ने कहा कि कृषि विभाग की ओर से मिलने वाले बीच वितरण प्रगतिशील किसानों के बीच ही दोनों का प्रियोत्तम हो गया और किसान की आय दुगुनी होगी। उप प्रमुख ने कहा कि प्रखंड क्षेत्र के ज्यादा से ज्यादा किसान लैप्टप की ओर से मिलने वाले बीच का लाभ लेकर आप में बढ़ावी कर सकते हैं।

विष्फोटक बनाने के समान के साथ गिरपतार अंजू देवी को हाई कोर्ट से निली जमानत

रांची। ज्ञारंखंड हाई कोर्ट ने विस्फोटक बनाने के सामान के साथ गिरपतार प्रतिवधित उग्रवादी संगठन एप्सीसी के सदस्य अखिलेश यादव की पत्ती अंजू देवी को जमानत दे दी है। अंजू देवी की जिमिनिल अपील पर गुरुवार की ओर से विवादी जस्तिस रंगोन मुख्यपाल्याय और जिस्टिस दीपक रौशन कुमार ने बहस की। अंजू देवी को अपील से अधिस्थाता तनु कुमारी और रमेश कुमार ने बहस की। अंजू देवी के खिलाफ पत्ता जिले के द्वारा बादाम थाना में काठ संख्या 25/2024 दर्ज की गयी थी, जिसमें अखिलेश यादव समेत अन्य लोगों को विस्फोटक अधिनियम समेत अन्य गंभीर धराओं के तहत आरोपित बनाया गया था।

खंटी

हथियार के साथ दो नक्सली को पुलिस ने किया गिरपतार

बिहार संवाददाता

खंटी। जिले के तपकरा थाना क्षेत्र अंतर्गत तेतरटोली गाँव में बुधवार को पीएलएफआई नक्सली संगठन के दो सक्रिय उग्रवादियों को पकड़ा है। जानकारी के अनुसार, जब तेतरटोली के किसी व्यक्ति को मानने के ख्याल से गाँव में पहुँचे थे। लेकिन पुलिस को मिली गुप्त सूचना के आधार पर उक्त गाँव के सड़क को धीमा किया गया था। तो उक्त गाँव के साथ तेतरटोली के समीप सड़क पर खड़े हो गये। जो एक



मोटरसाइकिल पर सवार आते दो लोगों को पकड़ा। जिन पकड़े गये उग्रवादियों के पास से एक देसी कट्टा व बरामद किया गया। डीएसपी क्रिएटोर केरकटोली ने बताया कि गुप्त सूचना मिली थी कि तपकरा थाना क्षेत्र के क्षेत्र के तेतरटोली में पीएलएफआई नक्सली आए हुए हैं। किसी सच्चाई को जानने के लिए छापामारी किया गया तो मोटरसाइकिल में लोग आते दिखाई दिया। उन्हें पूछे जाने पर बताया कि तपकरा थाना क्षेत्र के तेतरटोली गाँव में तीन चार लोग हत्या व लेवी मांगने के लिए भ्रमणशील थे। जिसकी सूचना मिलते ही ही पुलिस उड़े गिरपतार कर लिया गया। उन्हें धोके देख भासने लगे तभी उड़े घेर कर पकड़ लिया गया। पकड़े गए लोगों के पास से देसी कर्कारां संगठन को एक बार फिर बड़ा झटका लगा है।

बालू की अवैध तस्करी पर रोक लगाने के लिए की गई ग्राम सभा, पांच से अधिक गाँव के सैकड़ों लोग हुए उपस्थित

बिहार संवाददाता

खंटी। जिले के जरियागढ़ थाना क्षेत्र के नगदा गाँव में वृहस्पतिवार को ग्राम प्रधान की अगुवाई में बालू की अवैध तस्करी के विरुद्ध ग्राम सभा आयोजित की गई। इस ग्राम सभा की बैठक में नगदा गाँव के अलावे मुख्यकेल, बकसपुर लाला, चालीगी, करंजटोली आदि अनेक गाँव के लोग उपस्थित थे। इस बैठक में निर्णय लिया गया कि अपने गाँव के और आसपास के सीमा क्षेत्र बालू की अवैध तस्करी व खनन पर ग्राम सभा पूरी रूप से रोक लगाएगी। उड़ेने कहा कि इस सरकार में बालू की अवैध उत्खनन कर धड़िले से तस्करी करते हुए कहा है। लेकिन गाँव वालों को बालू की आवश्यकता पड़ती है तो बालू मिल नहीं पता है। इसलिए क्षेत्र से



हम सभी बालू की अवैध तस्करी को लेकर रोक लगाने का काम करेंगे। इस बैठक के पश्चात सभी लोग रही हैं इसलिए ग्राम सभा है इस पर रोक लगाने के लिए

प्रखंड स्तरीय 63वें सुब्रतो मुखर्जी फूटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन

बिहार संवाददाता

खंटी। प्रखंड संसाधन केंद्र द्वारा वृहस्पतिवार को प्रखंड स्तरीय 63वें सुब्रतो मुखर्जी फूटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें अधिकतम 15 वर्षीय बालक एवं अधिकतम 17 वर्षीय बालक एवं बालिका वर्ग में उत्कृष्ट उच्च विद्यालय अनिगड़ा ने रोमन कैरोलिक बालक मध्य विद्यालय खंटी को विजेता बनने का 3-9 से पराजित करके विजेता बनने एवं अंदर-17 बालक वर्ग में मुख्यमंत्री उक्त विद्यालय खंटी ने विजय को तीनों दो से पराजित कर विजेता बनने का गौरव हासिल किया। इस अवसर पर प्रखंड प्रमुख प्रमुख छोटाय युद्धा, प्रखंड विकास पदाधिकारी ज्येति कुमारी, वीस सूर्यो उपाध्यक्ष शकर सिंह मुंदा, प्रखंड शिक्षा प्रसार पदाधिकारी खंटी एवं कृष्ण कुमार, प्रखंड कार्यक्रम पदाधिकारी अंजय कुमार राम, अनीता लकड़ा, जयगाम सिंह उच्च विद्यालय अलौदी



को 3-9 से पराजित करके विजेता बनने एवं अंदर-17 बालक वर्ग में मुख्यमंत्री उक्त विद्यालय खंटी ने विजय को तीनों दो से पराजित कर विजेता बनने का गौरव हासिल किया। इस अवसर पर प्रखंड प्रमुख प्रमुख छोटाय युद्धा, प्रखंड विकास पदाधिक



कॉफी पीने से 30 प्रतिशत घटती है मौत की आशंका

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 गर्दे की छोट में भी फ़ायदा होता है। रिपोर्ट के अनुसार, किंडनी इंटरनेशनल एप्पॉल्स 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 समृद्ध में सबसे बड़ी कमी देखी गई थी।

शोधकर्ताओं ने पाया है कि कॉफी पीने से मृत्यु की आशंका घटती है। एनएस ऑफ इंटर्नल मेडिसिन में प्रकाशित रिसर्च का निष्कर्ष है कि जिन लोगों ने एक चम्च शुगर के साथ डेंड से लेकर साढ़े तीन कप कॉफी प्रतिदिन पी थीं, उन लोगों में मरने का खतरा 30 प्रतिशत कम रहा। शोधकर्ताओं ने ब्रिटेन में बड़े मेडिकल डेटा बेस यूके बायोबैंक 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, खानापान से सम्बन्धित जानकारी पर नजर डाली है।

शोध के अनुसार कैफीयत युक्त और बिना कैफीयत की कॉफी पीने वालों में मौत का खतरा कम पाया गया है। हार्ड ऐंड मेडिकल स्कूल में मेडिसिन की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. क्रिस्टोना वी कहती है, ऐसी बहुत कम चीजें हैं जो मौत का खतरा 30 प्रतिशत घटाती हैं। फ़ाले भी कई शोधों में कॉफी पीने से स्वास्थ्य को कई फायदों के संकेत मिले हैं। हम एक से ही जानते हैं कि नियमित रूप से रोकी पीने से टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग और यकृत रोग सहित पुरानी और अपक्षीय 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 स्क्रिन इसे ढांग से ग्रहण नहीं कर पाती है। वर्षी, सैंकेटिव स्क्रिन के लिए यह शास्त्र 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, नायन, दांत के लिए काफी जरूरी होता है। इसके कम होने पर हड्डी में दर्द, जोड़

हतना, मसल्स में दर्द, बार-बार बीमार पड़ना, औरिटोपोरेशिस कैलिशियम की कमी, डिप्रेशन के लक्षण आदि परश्यान कर सकते हैं। इसलिए इसकी 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 फिर कुछ लोगों की स्क्रिन इसे ढांग से ग्रहण नहीं कर पाती है। वर्षी, सैंकेटिव स्क्रिन के लिए लोग भी धूप से दूर रहते हैं। ऐसे में इन लोगों के लिए विटामिन डी तेज़ का अकेला रास्ता फल, सब्जियाँ, जूस, सप्लायमेंट 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



इंसानों 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 कैलिशियम होता है। इसके साथ आपको काफ़ी विटामिन डी मिलता है। ये दोनों पोषक तत्व हड्डियों, दांत और नाखून को मजबूत बनाने के काम आते हैं। आप पनीर की भुजी बनाकर भी खा सकते हैं।

विटामिन डी बढ़ाएं - अंडा

प्रोटीन से भरा अंडा विटामिन डी भी देता है। इसके पीले हिस्से में फैटी एसिड, फैट और विटामिन डी होता है। आप इसे खाकर विटामिन डी की कमी पूरी कर 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, ओटीमील, दूध आदि खरीद सकते हैं, जिसमें आर्टिफिशियल विटामिन डी डिल हुआ हो।

कोलेस्ट्रॉल और हार्ड ब्लड प्रेशर का पक्का इलाज है अनार

गंदे कोलेस्ट्रॉल को करता है बाहर

हार्ड ब्लड की रिपोर्ट बताती है कि अध्ययनों से पता चकता है कि अनार का रस हार्डिंग के लिए एलाइन यानी गंदे कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने और हार्ड ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करता है।

पाचन को बनाता है मजबूत

अनार की फाइबर सामग्री पाचन को उत्तर रखने में मदद करती है। अपक्षीय इसका रस पीने के बजाय पूरा फल खाना चाहिए। आशा कप अनार के दांतों में 72 कैलोरी, 35 ग्राम फाइबर और 12 ग्राम शुगर होती है।

प्रोस्टेट को रखता है दुरुस्त

अनार के रस को प्रोस्टेट कैंसर

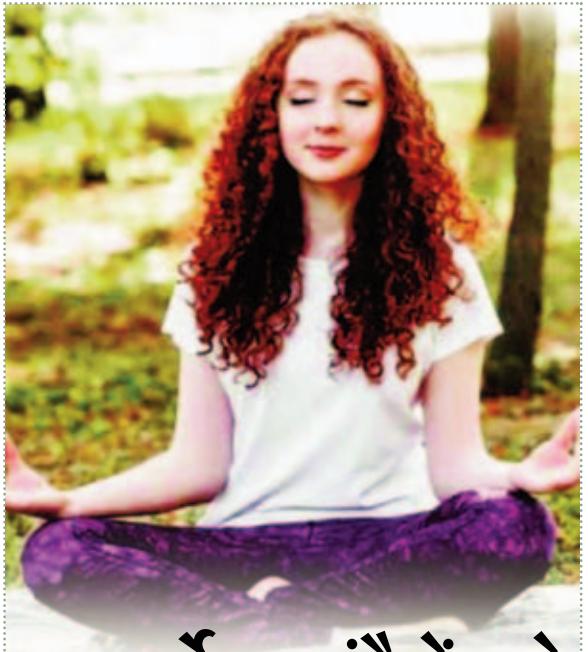
वाले पुरुषों में प्रोस्टेट-स्पेसिफिक एंटीजन लेलों को स्थिर करने के लिए जाना जाता है। कुछ शोधों में पाया गया है कि अनार के रस हार्डिंग के लिए एलाइन यानी गंदे कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने और हार्ड ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकते हैं।

दिल को रखता है मजबूत

रखने में मददगार अनार की फाइबर सामग्री पाचन को उत्तर रखने में मदद करती है। अपक्षीय इसका रस पीने के बजाय पूरा फल खाना चाहिए। आशा कप अनार के दांतों में 72 कैलोरी, 35 ग्राम फाइबर और 12 ग्राम शुगर होती है।

पदार्थों को हटा सकते हैं, जो रक्त गाहिकाओं को बढ़ करते हैं। एक दिन में एक कप अनार का रस पीने से दिल को रखता है।

पदार्थों में मदद मिल सकती है।



हार्मोनल इंबैलेंस से जुड़ी दिवकरते दूर करता है कपालभाति

ब्रीदिंग 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। आज जानते हैं कपालभाति प्राणायाम करने से शरीर की शारीरिक शक्ति बढ़ती है।

डाइजेस्टिव सिस्टम को बनाएं मजबूत कपालभाति डाइजेस्टिव सिस्टम को मजबूत बनाकर गैस, एसिड्टी, कब्ज जैसी समस्याओं में भी राहत देता है।

दिल के लिए अच्छा

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

नर्वस सिस्टम

यह नर्वस सिस्टम यानि तत्रिका तत्र के लिए भी बहुत अच्छा प्राणायाम माना जाता है।

इसे करते समय होने वाली पर्सिंग से ब्रेन के सेल्स में ऑक्सीजन का लेवल बढ़ जाता है। कई महिलाओं को कपालभाति करते समय बीच में उत्साही आती है। उत्साही आने का मतभव यह है कि ब्रेन के सेल्स बहुत थक हुए हैं और जब ऑक्सीजन जाता है तब वह रिलैक्स हो जाते हैं।

हार्मोस बैलेंस

यह एप्पोडिटिव सिस्टम के लिए भी बहुत अच्छा होता है। इसके नियमित अध्ययन करने से ब्लड की सलाई यूद्रस, फैलोपिन ट्रूब और ओवरीज में बढ़ती है, जहां पर सफ-सफाई का काम हो जाता है। जैसे कि पीरीओडी होने पर सिर बन जाते हैं। यह सिर हार्पेन इंबैलेंस के कारण बनते हैं।

ग्लोइंग त्वचा

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



घातक रोग का लक्षण हो सकता है हाथ पैर की झनझनाहट

पहले लोगों को तंबाकू के सेवन से कैंसर होता था लेकिन अब तंबाकू के अधिक सेवन से एक दुलभी बीमारी की पहचान हो गई है। इस बीमारी का नाम है बुर्जर और ख

साउथ अफ्रीका टीम ने राचा इतिहास, अफगानिस्तान को दी 9 विकेट से मात पहली बार टी20 वर्ल्ड कप के फाइनल में पहुंची

त्रिनिदाद (एजेंसी)। टी20 वर्ल्ड कप के लिए साथ अफ्रीका ने अपने नाम की मुहर लगा दी है। साउथ अफ्रीका ने गुरुवार को हुआ सेमीफाइनल मुकाबले में अफगानिस्तान को 9 विकेट से हराकर टी20 वर्ल्ड कप में अपने जगह बनाती है। बता दें कि, ये पहली बार जै जब अफ्रीका टीम टी20 वर्ल्ड कप के फाइनल में पहुंची है, इसके साथ ही टीम ने इतिहास भी रच दिया है। पहले बल्क्की जीते हुअे अफगान टीम महज 56 गेंदों पर धराशाही हो गई, जिसके बाबत में अफ्रीका टीम ने आसानी से इस टारगेट को चेज कर दिया।

साउथ अफ्रीका के लिए रीडे हॉकेस ने 29 रन बनाए। वहीं कसान एडम माट्रेनर ने 23 रन बनाए। ये दोनों खिलाड़ी अंत तक आउट नहीं हुए और महज 8.5 ओवर्स में ही टारगेट को चेज कर दिया। टीम की शुरुआत बेदर ही खाल रही। जब क्रिकेटर्स ने टौट एट उड़े फजलहराए तो फालकी ने अपना सिकार बनाया। इसके साथ ही अफगानिस्तान के कसान राशिद खान ने टॉस जीतकर पहले बल्क्की करने का फैसला किया, जो बाद में गलत समित हड्डा। टीम के बल्क्की बुरी तरह पतला रहे और काई भी खिलाड़ी दमदार प्रदर्शन नहीं कर सका। अजमतुबाह अमरजहां ही

तोहेरे अंतक पहुंच पाए थे, उन्होंने 10 रन बनाए। जबकि रहामनलुक हुए बाजाज, नूर अहमद और मोहम्मद नवी अपना खाता तक नहीं खाल पाए। इसी कारण से अफगानिस्तान टीम पूरे 20 ओवर भी नहीं खेल पाई और महज 56 रनों पर ही समित रही। टी20 वर्ल्ड कप सेमीफाइनल में किसी भी टीम द्वारा बनाया गया ऐसे सबसे तीव्र आतंकी टीम का बल्क्की जीतकर दूसरी तरफ साथ अपनी मेंटबाजों का प्रशंसन करकिले तारीफ था। मार्कों जेसेन ने 3 ओवर में 16 रन देकर 3 विकेट अपने नाम किए। वहीं तबरेज शम्सी ने भी तीन विकेट अपने नाम किए। कांगड़ों रबाडा और एनरिक नार्किया ने 2-2 विकेट चटकाए।



शुभमन की कम्पनी में एक जुलाई को जिम्बाब्वे रवाना होगी भारतीय टीम



-यशस्वी, सैमसन सहित चार खिलाड़ी बाद में रवाना होगे

मुम्बई (एजेंसी)। शुभमन गिल की कम्पनी में भारतीय टीम पांच मैचों की टीम के सुधू खेल की शुरुआत रवाना होगी। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) ने हाल ही में इस दौरे के लिए 15 सदस्यीय टीम घोषित की थी। इस दौरे में बोर्ड ने अनुभवी खिलाड़ियों को आराम देते हुए युवाओं को अवसर दिया है।

पहला टी20ई : 6 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

दूसरा टी20ई : 7 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

तीसरा टी20ई : 10 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

चौथा टी20ई : 13 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

5वां टी20ई : 14 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

ये सभी मुकाबले शाम 4-30 बजे से खेले जाएंगे।

इस दौरे के लिए युवा विकेटकीपर धूम जुरेल और बल्क्की रियान पग्न अभी रुपरेस के उच्च प्रदर्शन के दूरे

तैयारी कर रहे हैं। वे बहाल लगभग एक साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। वर्तमान एसीए प्रमुख बीसीसीएस लक्षण, अंतिम भारतीय क्रिकेट टीम में एक जुलाई के दौरे के साथ यात्रा करेंगे। एसीए के साथ यात्रा करने की अपेक्षा है।

पहला टी20ई : 6 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

दूसरा टी20ई : 7 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

तीसरा टी20ई : 10 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

चौथा टी20ई : 13 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

5वां टी20ई : 14 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

ये सभी मुकाबले शाम 4-30 बजे से खेले जाएंगे।

इस दौरे के लिए युवा विकेटकीपर धूम जुरेल और बल्क्की रियान पग्न अभी रुपरेस के उच्च प्रदर्शन के दूरे

तैयारी कर रहे हैं। वे बहाल लगभग एक साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। वर्तमान एसीए प्रमुख बीसीसीएस लक्षण, अंतिम भारतीय क्रिकेट टीम में एक जुलाई के दौरे के साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। एसीए के साथ यात्रा करने की अपेक्षा है।

पहला टी20ई : 6 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

दूसरा टी20ई : 7 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

तीसरा टी20ई : 10 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

चौथा टी20ई : 13 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

5वां टी20ई : 14 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

ये सभी मुकाबले शाम 4-30 बजे से खेले जाएंगे।

इस दौरे के लिए युवा विकेटकीपर धूम जुरेल और बल्क्की रियान पग्न अभी रुपरेस के उच्च प्रदर्शन के दूरे

तैयारी कर रहे हैं। वे बहाल लगभग एक साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। वर्तमान एसीए प्रमुख बीसीसीएस लक्षण, अंतिम भारतीय क्रिकेट टीम में एक जुलाई के दौरे के साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। एसीए के साथ यात्रा करने की अपेक्षा है।

पहला टी20ई : 6 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

दूसरा टी20ई : 7 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

तीसरा टी20ई : 10 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

चौथा टी20ई : 13 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

5वां टी20ई : 14 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

ये सभी मुकाबले शाम 4-30 बजे से खेले जाएंगे।

इस दौरे के लिए युवा विकेटकीपर धूम जुरेल और बल्क्की रियान पग्न अभी रुपरेस के उच्च प्रदर्शन के दूरे

तैयारी कर रहे हैं। वे बहाल लगभग एक साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। वर्तमान एसीए प्रमुख बीसीसीएस लक्षण, अंतिम भारतीय क्रिकेट टीम में एक जुलाई के दौरे के साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। एसीए के साथ यात्रा करने की अपेक्षा है।

पहला टी20ई : 6 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

दूसरा टी20ई : 7 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

तीसरा टी20ई : 10 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

चौथा टी20ई : 13 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

5वां टी20ई : 14 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

ये सभी मुकाबले शाम 4-30 बजे से खेले जाएंगे।

इस दौरे के लिए युवा विकेटकीपर धूम जुरेल और बल्क्की रियान पग्न अभी रुपरेस के उच्च प्रदर्शन के दूरे

तैयारी कर रहे हैं। वे बहाल लगभग एक साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। वर्तमान एसीए प्रमुख बीसीसीएस लक्षण, अंतिम भारतीय क्रिकेट टीम में एक जुलाई के दौरे के साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। एसीए के साथ यात्रा करने की अपेक्षा है।

पहला टी20ई : 6 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

दूसरा टी20ई : 7 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

तीसरा टी20ई : 10 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

चौथा टी20ई : 13 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

5वां टी20ई : 14 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

ये सभी मुकाबले शाम 4-30 बजे से खेले जाएंगे।

इस दौरे के लिए युवा विकेटकीपर धूम जुरेल और बल्क्की रियान पग्न अभी रुपरेस के उच्च प्रदर्शन के दूरे

तैयारी कर रहे हैं। वे बहाल लगभग एक साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। वर्तमान एसीए प्रमुख बीसीसीएस लक्षण, अंतिम भारतीय क्रिकेट टीम में एक जुलाई के दौरे के साथ ही अपने खिलाड़ियों से मिलेंगे। एसीए के साथ यात्रा करने की अपेक्षा है।

पहला टी20ई : 6 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

दूसरा टी20ई : 7 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

तीसरा टी20ई : 10 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

चौथा टी20ई : 13 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

5वां टी20ई : 14 जुलाई, हारेर सोर्टेस कब्ल

ये सभी मुकाबले शाम 4-30 बजे से खेले जाएंगे।

इस दौरे के लिए युवा विकेटकीपर धूम जुरेल और बल्क्की रियान पग्न अभी रुपरेस के उच्च प्रदर्शन के दूरे

तैयारी कर रहे हैं। वे बहाल लगभग एक साथ ही

