

जिला परिवह कर्तव्य, बोकारो

--- आम इच्छाकार ---

Table with 4 columns: S.No, मोटार वाहन का नाम, सुरक्षित जमा राशि (₹) में, बंधोदारी तिथि/समाप्त

आवकत का लिए निम्नलिखित शर्तों को पूरा करना आवश्यक है :-

- 1. डाक में नाम देने वाले व्यक्ति का नाम प्रमाण पत्र, अर्द्धतक आवक राकमा प्रमाण पत्र, आधार कार्ड एवं पैन कार्ड की प्रमाणीकृत प्रतियां साथ में जमा करनी होगी।
2. डाक में नाम देने के पूर्व सुरक्षित जमा राशि का 10 प्रतिशत राशि का डिमांड ड्राफ्ट जमा करने के रूप में जमा करना अनिवार्य होगा।
3. अधिकतम आवकत का उम्र 60 वर्ष के अंतर्गत में होना अनिवार्य है।
4. अधिकतम आवकत के रूप में DDC-CUM-CEO, ZILA PARISHAD, BOKARO के नाम से देना होगा।

PR341810 (Panchayati Raj)24-25'D

योगी ने नीतीश कुमार को भेजा महाकुंभ का न्यौता

पटना (खंडी): प्रत्यागण के दिवस और भव्य महाकुंभ 2025 का आयोजन किया जाएगा, इसके लिए तैयारी अंतिम दौर में है, निमंत्रण पत्र भी भेजे जा रहे हैं, बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को यूपी के न्यौता भेजा है।



बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार, डिप्टी सीएम सम्राट चौधरी, विजय सिन्हा सहित बिहार सरकार के अन्य मंत्रियों को भी महाकुंभ में शामिल होने के लिए न्यौता भेजा गया है।

मंत्रियों ने महाकुंभ में आने के लिए उन्हें निमंत्रण पत्र भेंट किया, योगी सरकार में मंत्री राकेश सचान ने कहा, योगी आदिपत्यायन के नेतृत्व और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रामाणिकता में प्रयागराज में भव्य रूप से महाकुंभ का आयोजन हो रहा है, इसी कड़ी में योगी आदिपत्यायन के निर्देश पर हम मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को निमंत्रण देने के लिए आए हैं, मुख्यमंत्री के अलावा हम लोगों ने बिहार के राज्यपाल को भी आमंत्रित किया है, इसके अलावा बिहार सरकार में मंत्रियों को भी आमंत्रण देते हुए आग्रह किया है कि बिहार सरकार से ज्यादा लोग महाकुंभ में हिस्सा ले सकें।

प्रधान II राजस्व एवं भूमि सुधार विभाग (मू-उर्जन विदेशालय), रा, समग्रहर्ता या समुचित सरकार

अधिष्ठापक (अधिष्ठापक -30/2013 की धारा-19(1) के अधीन)

अधिसूचना संख्या-1696 दिनांक: 10.12.2024

अधिसूचना संख्या-1696 दिनांक: 11.12.2024

Main table with 10 columns: S.No, R/S, RS, RS, RS, RS, RS, RS, RS, RS. Contains detailed land records and survey information.

Main table with 10 columns: S.No, R/S, RS, RS, RS, RS, RS, RS, RS, RS. Contains detailed land records and survey information.

उन्होंने कहा है कि महाकुंभ के लिए हम लोग विषयी दलों को भी आमंत्रित कर रहे हैं, योगी सरकार में मंत्री राकेश सचान ने कहा है कि महाकुंभ के निमंत्रण को मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने स्वीकार किया है, उन्होंने कहा है कि वह महाकुंभ में जरूर जाएंगे, इसके अलावा बिहार के करोड़ों लोग महाकुंभ में जाएंगे और अपने जीवन को धन्य करेगे, प्रयागराज में महाकुंभ 23 जनवरी से शुरू होगा और 18 फरवरी तक चलाएगा।

इस दौरान चार राजसी स्तान होंगे, महाकुंभ को प्रभवत प्रदान करने के लिए योगी सरकार द्वारा विशेष तौर पर तैयारी की जा रही है।

उपराष्ट्रपति के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव दुर्भाग्यपूर्ण : चिराग

पटना (इंस्प्रेस): केंद्रीय मंत्री और लोक जनशक्ति पार्टी (राजद) के राष्ट्रीय अध्यक्ष चिराग पावान ने कहा कि देश के उपराष्ट्रपति के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव अनाद बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। प्रस्ताव ने अपने एक्स पर पोस्ट पर लिखा कि देश के महागणतंत्र उपराष्ट्रपति के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव लाना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। विपक्ष द्वारा पुनः एक्काव सदन की गरिमा को मिराने का प्रयास किया गया। एक संवैधानिक पद पर बैठे व्यक्ति का अनाद काना विषयी दलों की पहचान रही है।



संदिग्ध से एनआईए की पूछताछ जारी

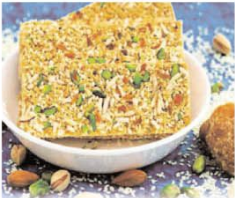
सीतामढ़ी (इंस्प्रेस): सीतामढ़ी जिले में एनआईए टीम ने छापा मारा है। पुलिस से मिल जानकारी में बताया गया है कि बागपट्टी गोट के एक संदिग्ध व्यक्ति को पूछताछ के लिए हिरासत में लिया गया है। हालांकि अभी यह साब नहीं हो सका है कि किस मामले में एनआईए ने ये कार्रवाई की। माना जा रहा है कि देशांतरी गतिविधियों में संलिप्त होने के संदिग्ध से पूछताछ जारी जा रही है। जानकारी के अनुसार गुस्कार तहकें 4 बजे एनआईए की टीम ने लियातक अंसारों के घर पर रेंड मारी। फिर उनके पुत्र अन्दुल अलीम को हिरासत में लिए।

एनआईए ने मदरसा शिक्षक के घर पर मारा छापा

झांसी (इंस्प्रेस): एनआईए ने आतंकवाद निरोधी दल (एटीएस) और लोकतंत्र पुलिस के साथ मिलकर झांसी में एक मदरसा शिक्षक के घर पर छापा मारा। यह कार्रवाई आलाउद्दीन मदरसा कक्षाओं के माध्यम से विदेशी बलों को पढ़ाने से जुड़ी विदेशी फंडिंग की जांच का हिस्सा है। झांसी में अलीगढ़ विद्यापीठ निवासी हाजी के भतीजे के घर एनआईए टीम ने देर रात छापा मारा है क्योंकि पत्र गया। इस दौरान सर्मर्कों ने एनआईए टीम पर हमला कर दिया। टीम यूपी एटिपएस के साथ तार मुफ्ती खासिद के घर पहुंची। घंटों चली पूछताछ के बाद एनआईए की टीम जब मुफ्ती को हिरासत में लेकर घर से बाहर निकलने लगी। सभी सर्मर्कों ने झुंड में टीम को चेकर समर्थक मुफ्ती को हिरासत में ले जाने का विवेक कर रहे थे।

कार्यालयक अभियंता का कार्यालय ग्रामीण विकास विधेय प्रमण्डल, जामताड़ा

Table with 4 columns: S.No, प्रस्तावक का नाम, दिनांक, तिथि. Contains public notice information for Jamtara.



आयुर्वेद के अनुसार सर्दियों में इन वजहों से खाना चाहिए तिल-गुड़

आयुर्वेद सेहतमंद रहने के लिए मौसम, शरीर की प्रकृति और उस के हिसाब से खान-पान का चुनाव करने पर जोर देता है। गर्मियों में शरीर को ठंडक देने वाली चीजें खानी चाहिए। वहीं, सर्दियों में इन चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए, जो शरीर को ठंडक से रगमी दे सके। सर्दियों में तिल-गुड़ खाना आपकी सेहत को बेहतर बना सकता है। इन दोनों की तासीर गर्म होती है और आयुर्वेद के अनुसार, यह सर्दियों में स्वास्थ्य को कई तरीकों से लाभ पहुंचा सकते हैं। सर्दी के समय पर बनने वाली गंजक और लज्जों में इन दोनों चीजों का इस्तेमाल किया जाता है। ये दोनों चीजें टैस्टी ही नहीं, बल्कि हल्दी भी होती हैं। सर्दियों में तिल-गुड़ घबो खाना चाहिए, इस बारे में हमने आयुर्वेदिक डॉक्टर से बात की।

सर्दियों में तिल-गुड़ खाने के फायदे

- तिल और गुड़ दोनों की तासीर गर्म होती है। यह शरीर को अंदर से गर्माहट पहुंचाते हैं।
- एचएसएड के मुताबिक, सर्दियों में इन दोनों चीजों को साथ में खाने के कई फायदे हैं।
- खासकर, मकर संक्रांति के आस-पास तिल-गुड़ का सेवन सेहत के लिहाज से भी अच्छा है।
- इस समय पर सर्द हवाएं चलती हैं लेकिन साथ ही सूरज की किरणों में भी थोड़ी तेजी आने लगती है। इसकी वजह से शरीर में वात दोष बढ़ने लगता है और रिस्कन ड्राई हो जाती है।
- इन दो कानों के लिए तिल और गुड़ खाना फायदेमंद होता है।
- तिल और गुड़ में पाए जाने वाले यमोनिक गुणों की वजह से ये शरीर को गर्म रखने में मदद करते हैं।
- तिल के बीज वाली की ग्रैथ और रिस्कन हेल्थ को सुधारते हैं।
- इनमें प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है।
- गुड़ में मौजूद डाइऑक्सीरिड एंजाइम, तिल में मौजूद न्यूट्रिएंट्स को अक्रॉबिक करना आसान बनाते हैं क्योंकि तिल के बीजों को अकेले पाचना मुश्किल होता है। तिल के बीजों में मैग्नीशियम और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। इनसे बीपी कंट्रोल में रहता है और दिल भी सेहतमंद रहता है।
- तिल में बीजों में मौजूद कैल्शियम और मैग्नीशियम की वजह से ये हड्डियों के लिए बहुत अच्छे होते हैं और सर्दियों में तिल-गुड़ खाने से जोड़ों में दर्द से बचा जा सकता है।
- इन दोनों से इम्युनिटी भी बूटती होती है।
- गुड़ खाने की कमी को भी दूर करता है।
- जिन महिलाओं को पनीरिया है, उन्हें इसका सेवन जरूर करना चाहिए।
- सर्दियों में तिल-गुड़ को डाइट में शामिल कर आप स्वाद के साथ सेहत को भी बेहतर बना सकते हैं।



डीटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है पानी

पानी सबसे जरूरी पोषक तत्व है और पानी पीने के ठेरे फायदे हैं। वास्तव में पानी को जीवन के लिए अमृत कहा गया है। ऐसे में जरूरी है कि आप पानी से जुड़े महत्वपूर्ण तथ्यों के बारे में जानें क्योंकि पानी मनुष्य के शरीर का 70 फीसदी हिस्सा बनाता है और शरीर की हर कोशिका को हाइड्रेट, डीटॉक्सिफिकेशन, तापमान सामान्य बनाए रखकर जीवनशैली को स्वस्थ बनाता है।

कोशिका की संरचना में पानी का महत्व कोशिकाओं को स्वस्थ बनाए रखने के लिए पानी जरूरी है, यह बालों, त्वचा और नाखूनों की कोशिकाओं का अभिन्न हिस्सा है। पानी कोलाजन के उत्पादन में मदद कर कोशिकाओं की उम्र बढ़ने से रोकता है। इसके अलावा, पानी जोड़ों एवं रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ बनाए रखने के लिए भी जरूरी है क्योंकि पानी शरीर में लुब्रिकेंट की भूमिका निभाता है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों के बीच फ्रिक्शन कम होता है।

शरीर का तापमान बनाए रखने में मदद करता है

शरीर का तापमान सामान्य बनाए रखने के लिए शरीर का संतुलन बहुत महत्वपूर्ण होता है। आपके शरीर में एंजाइम टीक से काम करते रहे, इसके लिए शरीर का तापमान सामान्य बना रहना बहुत जरूरी है, अगर ऐसा नहीं होगा तो शरीर के सभी काम रुक जाएंगे।

शरीर में फैट यानि वसा को बर्न करने में मदद करता है

कई अध्ययनों में पाया गया है कि पानी का सेवन सही मात्रा में करने से शरीर की वसा को बर्न करने में मदद मिलती है, इस तरह यह वजन कम करने में भी मददगार है।

हाइड्रेट और रीहाइड्रेट करने का सबसे अच्छा तरीका

प्यास लगना डीहाइड्रेशन का संकेत है, इसलिए जरूरी है कि आप दिन भर पानी पीते रहें। डीहाइड्रेशन के कारण शरीर में ऊर्जा का स्तर कम हो जाता है और इम्यून सिस्टम (बीमारियों से लड़ने की

ताकत) कमजोर पड़ जाता है। वे लोग जो अधिक सक्रिय रहते हैं, शारीरिक व्यायाम करते हैं, खेलते हैं, उनमें पसीना ज्यादा बहता है, ऐसे में उनके लिए अपने शरीर को नियमित रूप से हाइड्रेट करना बहुत जरूरी है। शरीर से पानी ज्यादा निकल जाने से क्रैम्प्स पड़ने लगते हैं और शरीर लेक्टेट की बफर करने में सक्षम नहीं रहता। अक्सर देखा जाता है कि एथलीट्स और बॉक्सिंग खिलाड़ियों को हाइपरथर्मिया हो जाता है या पानी की कमी एवं बहुत ज्यादा डीहाइड्रेशन के चलते उनका ब्लड प्रेशर गिर जाता है। ऐसी स्थिति में रीहाइड्रेट करना बहुत जरूरी है। अगर आपमें थकान, कम पानी पीना, पेट में पच, बहुत ज्यादा दबाए लेना जैसी स्थितियां हैं या आपने पिछली रात ज्यादा शराब का सेवन किया है तो ऐसे में शरीर को रीहाइड्रेट करना बहुत अधिक महत्वपूर्ण होता है। रीहाइड्रेशन औरला माध्यम से या इन्ट्रावीनस तरीके से किया जा सकता है। हममें से ज्यादातर लोग पानी पीने पर टीक से घ्यान नहीं देते। दिन भर चलने वाले वुलुअल मीटिंग्स, असाइनेमेंट और घर के कामों के बीच अक्सर हम पानी पीना भूल जाते हैं। ऐसी स्थिति में हमें अपने पास पानी की बोतल रख या हेल्थ ऐप के जरिए रिमाइंडर लगाकर बार-बार पानी पीते रहना चाहिए।

पाचन में करता है मदद

अक्सर लोग ये सवाल पूछते हैं 'पानी पीने का सही समय क्या है? खाना खाने से पहले? खाना खाने के बाद? खाना खाने के दौरान? इन तीनों समय में पानी पीने से भोजन को पचाने में मदद मिलती है। पानी पीने से सलाइदा यानि लार की सही मात्रा बनती है, लार में इलेक्ट्रोलाइट्स, स्ट्रुक्स और एंजाइम होते हैं जो भोजन पचाने में मदद करते हैं और मुख के स्वास्थ्य को सामान्य बनाए रखते हैं। भोजन का पाचन मुख में ही शुरू हो जाता है और उस बढ़ने के साथ लार का उत्पादन कम मात्रा में होने लगता है। अगर आपको महसूस हो रहा है कि आपका मुंह सूख रहा है तो ज्यादा मात्रा में पानी पीना शुरू कर दें।



हल्दी वाले दूध का अधिक सेवन ही सकता है नुकसानदायक

जी हाँ, आपको बता दें कि सर्दियों में अगर सेहत बनाने के लिए आप भी हल्दी वाले दूध का खूब सेवन कर रहे हैं तो आपको इससे होने वाले नुकसान के बारे में भी जान लेना चाहिए। दरअसल, हल्दी वाले दूध का अधिक सेवन कई सारी शारीरिक समस्याओं की वजह बन सकता है, तो वहीं कुछ विशेष परिस्थिति में तो ये घातक भी हो सकता है। तो चलिए जान लेते हैं कि आखिर हल्दी वाले दूध के अधिक सेवन से किस तरह की शारीरिक समस्याएं पैदा आ सकती हैं।

शरीर में आयरन की कमी

आप पीछेकता के लिए हल्दी वाले दूध का सेवन करते हैं लेकिन आपको पता होना चाहिए इसकी अधिकता के कारण शरीर में आयरन की कमी हो सकती है। दरअसल, हल्दी में पाए जाने वाले कर्बोयूमिन नामक कपाइड, शरीर में आयरन के अवशोषण में बाधा बनाता है। इसलिए जो लोग आयरन की कमी से जूझ रहे हैं, लोगों को खासतौर पर सीमित मात्रा में हल्दी वाले दूध का सेवन करना चाहिए।

लिवर की समस्या

हल्दी वाले दूध के सेवन का कारण लिवर की समस्या भी हो सकती है। असल में हल्दी में मौजूद कर्बोयूमिन लिवर में यकृत पैदा करता है, जिसके कारण लिवर की समस्या हो सकती है।

पेट की समस्याएं

हल्दी वाले दूध का अधिक सेवन शरीर के पीछे को प्रभावित करता है, जिसके कारण पेट में गैस और अपच की समस्या बढ़ सकती है। इसलिए अगर आप पेट की समस्या से पीड़ित हैं तो आपको हल्दी वाले दूध का सेवन से बचना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं के लिए हानिकारक

हल्दी वाले दूध का सेवन गर्भवती महिलाओं के लिए हानिकारक माना जाता है। एचएसएड की माने तो हल्दी के अधिक सेवन से गर्भाशय में ऐंठन, दर्द हो सकता है। वहीं कई बार इसके चलते ब्लॉडिंग भी समस्या हो जाती है। इसलिए डॉक्टरों के प्रेम महिलाओं को हल्दी वाले दूध के सेवन से बचने की सलाह देते हैं।

शरीर में एलर्जी की प्रतिक्रिया

वही हल्दी दूध के अधिक सेवन से आपको एलर्जिक रिएक्शन भी हो सकता है, दरअसल हल्दी में पाए जाने वाले कपाइड्स के चलते कुछ लोगों को रिस्कन पर रेशेज और सास लेने में दिक्कत भी होती है। इसलिए अगर आपको बॉडी एलर्जिक है तो आपको हल्दी वाले दूध के सेवन से परहेज करना चाहिए।

कमर और कूढ़े की चर्बी भी कम हुई।

हल्दी के गुण

कच्ची हल्दी में एंटीबैक्टीरियल, एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-फंगल गुण होते हैं। इसमें फिटामिन सी, फोलेशियम, प्रोटीन, काइब, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, थायामिन, राइबोफ्लेविन होता है। ये पोषक तत्व शरीर को शारीरिक समस्याओं से बचाते हैं।

वजन घटाने के लिए हल्दी वाला पानी कैसे तैयार करें?

- मोटापा कम करने के लिए आप कच्ची हल्दी को गर्म पानी में उबालकर पी सकते हैं। इस मिश्रण का खाली पेट सेवन करने से आपको तेजी से वजन घटाने में मदद मिल सकती है।
- इसके लिए 2 गिलास पानी में कच्ची हल्दी के टुकड़े डालकर उबाल लें। जब एक गिलास पानी बचे तो आंव बद कर दें और पानी को छानकर एक गिलास में निकाल लें। सुबह खाली पेट सबसे पहले इसका सेवन करें।
- अगर आप हल्दी वाला पानी नहीं पीना चाहते तो आप हल्दी वाले दूध का सेवन कर सकते हैं।

पेट की जिद्दी चर्बी को खत्म करने की ताकत रखती है हल्दी

अगर आप सोच रहे हैं कि हल्दी का उपयोग शिफ्ट खाने का स्वाद और रंग बढ़ाने तक सीमित है, तो आप गलत हैं। यह एक ऐसा मसाला है, जो पेट की जिद्दी चर्बी को खत्म करने की ताकत रखता है, बस आपको इस्तेमाल करना आना चाहिए।

वजन कम करने के लिए लोग कुछ भी करने को तैयार रहते हैं। लेकिन सर्दियों के दिनों में वजन कम करना बहुत मुश्किल होता है। लगाकर बैठे रहने से पेट की चर्बी तो निकल जाती ही है लेकिन पेट के नाच-साथ जांघों और कमर की मोटी दिखने लगती है। बहुत से लोग कमर और पेट के आकार को कम करने के लिए जिम जाकर घंटी एक्ससाइज नहीं कर पाते हैं। वजन कम करने के लिए क्या करें? पेट और कमर की चर्बी कम करने और सुखी शरीर पाने के लिए आप किचन में रखे

मसालों का इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर बात करें मसालों की तो इनमें हल्दी एक ऐसा जादुई मसाला है, जो पेट की चर्बी को काटने का काम करता है। खाने को स्वाद और रंग देने वाले इस मसाले को आप वजन कम करने वाले हथियार के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। चलिए जानते हैं कि आप वजन घटाने के लिए हल्दी का उपयोग कैसे कर सकते हैं।

पेट की चर्बी का नामनिशान मिटा सकती है हल्दी

एक अध्ययन के अनुसार, हल्दी वजन घटाने के लिए फायदेमंद है। पशु अध्ययनों से पता चला है कि हल्दी के एक अंतिमशाली यौगिक करबोयूमिन होता है, जो फैट बर्न करने का काम करता है। वजन कम करने में असमर्थ 44 लोगों पर किए गए एक अध्ययन से पता चला कि दिन में दो बार 800 मिलीग्राम करबोयूमिन लेने से उनका वॉयमआई (बॉडी मास इंडेक्स) कम हो गया। इसके अलावा



