

केंद्रीय प्रतिनियुक्ति पर भेजी गई आईएस हिमानी

रांची। भारतीय प्रशासनिक सेवा की अधिकारी वर्ष खाद्य सार्वजनिक वितरण उपभोक्ता मामले के विभाग की प्रधान सचिव हिमानी पांडे के संयुक्त सचिव उद्योग संवर्धन और अंतरिक्ष व्यापार विभाग भारत सरकार के पद पर योगदान करने के लिए विरमित कर दिया गया है। इस संबंध में कार्यक्रम प्रशासनिक संधार राजभाषा विभाग ने बुधवार को अधिसूचना जारी कर दी है।

प्रतिबंधित गुटका पान मसाला भारी मात्रा में जब्त

दुमका। जिला प्रशासन ने छापेरी की भारी मात्रा में प्रतिबंधित गुटका एवं पान मसाला को जब्त कर दिया है। छापेरी की जब्तवाई गुप्त सूचना के आधार पर बुधवार को एसडीएम कौशल कुमार के नेतृत्व में जिला प्रशासन ने की। राज्य सरकार के प्रतिबंधित बाज़ुद जिले के शहर एवं सुदूर ग्रामीण इलाकों के बाजार में गुटका एवं पान मसाला की बिक्री धड़ल्ले से हो रही है। सूचना मिलने पर एसडीएम ने शहर के सरय रोड स्थित एक दुकान में छापेरी की, जहाँ से काफी मात्रा में प्रतिबंधित गुटका एवं पान मसाला को जब्त किया गया। इस बाबत एसडीओ कौशल कुमार ने बताया कि प्रतिबंधित गुटका और पान मसाला की बिक्री की सूचना के आधार पर बुधवार को एसडीएम कौशल कुमार के नेतृत्व में जिला प्रशासन ने की। राज्य सरकार के प्रतिबंधित बाज़ुद जिले के शहर एवं सुदूर ग्रामीण इलाकों के बाजार में गुटका एवं पान मसाला की बिक्री धड़ल्ले से हो रही है। सूचना मिलने पर एसडीएम ने शहर के सरय रोड स्थित एक दुकान में छापेरी की, जहाँ से काफी मात्रा में प्रतिबंधित गुटका एवं पान मसाला को जब्त किया गया। इस बाबत एसडीओ कौशल कुमार ने बताया कि प्रतिबंधित गुटका और पान मसाला की बिक्री की सूचना के आधार पर वह कार्रवाई हुई है।

प्रधानमंत्री से सांसद सुदर्शन भगत ने की मुलाकात

गुमला। सांसद सुरुदर्शन भगत ने बुधवार को प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी से शिक्षाचार भेट की। सांसद सुदर्शन भगत ने प्रधानमंत्री को गुमला जिले के डुमरी में स्थापित चारांचीन तम शिव मंदिर, बाबा टांगीनाथ का चित्र भेट किया। प्रधानमंत्री ने सांसद से पूरे संसदीय क्षेत्र के संबंध पूछा। सांसद से संसदीय क्षेत्र में केंद्रीय योजनाओं सहित सम्पूर्ण विकास योजनाओं की जानकारी ली।

रांची शहरी जलापूर्ति योजना : हर माह 5000 लीटर तक पानी प्री

रांची। शहरी जलापूर्ति योजना के तहत रांची नगर निगम क्षेत्र में जुड़कों द्वारा पाइप लाइन बिछाने का कार्य किया जा रहा है। सभी घरों में निःशुल्क जल केनेशन के साथ सीधे पानी दिया जाएगा। इस योजना के तहत जलापूर्ति शुरू होने पर उपभोक्ता को प्रत्येक माह 5000 लीटर तक पानी निःशुल्क मिलेगा। वहीं 5000 लीटर से लेकर 49 हजार लीटर की दर से बिल का उपयोग करने पर नई रुपये हुजार लीटर की दर से बिल का भुगतान करना होगा। 50 हजार से लेकर 4 199 लाख लीटर तक पानी का उपयोग करने पर 10 180 रुपये प्रति हजार लीटर की दर से बिल का भुगतान करना होगा। इससे अधिक पानी का उपयोग करने पर 13.50 रुपये प्रति हजार लीटर की दर से बिल का भुगतान करना होगा।

रांची में साइकिल ट्रैक बनाने का सुझाव

रांची। राजधानी में नौन मोटराइज्ड ट्रांसपोर्ट को बढ़ावा देने के लिए रांची और इल्ली के शहर रेजियो इलियाके बीच नौलैंज शेर्वरिंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया है। इस कड़ी में बुधवार को रेजियो इलियाके नियमितियों ने नौन मोटराइज्ड ट्रांसपोर्ट को कैसे बढ़ावा दिया जाए इस पर चर्चा की। रांची में साइकिल ट्रैक बनाने का सुझाव दिया। इस दौरान निगम ने प्रजेटेशन के जरिए शहर की आवादी व इंफ्रास्ट्रक्चर की जानकारी दी। वहीं बैठक के बाद प्रतिनियुक्तों ने मोराहाबादी और अंग्रेजी का भ्रमण किया।

ऐतिहासिक मंडा पर्व हुआ संपन्न

नवीन मेल संवाददाता। गुमला सरना-सनातन की पुण्यमूर्ति धारार प्रखड के हायामुरी ग्राम में चार दिनोंसाथ ऐतिहासिक मंडा पर्व मंगल की रात संपन्न हो गया। मौके पर 8 महिला समेत 142 भौतोंने ने पटभोका महादेव उत्तरव के नेतृत्व में शिवोपासना करते हुए जलते हुए अंगों पर चल कर अपनी अपिनपीशा दी। इस पावन दृश्य को देखने के लिए हजारों की संख्या में श्रद्धालु उपस्थित थे। उल्लेखनीय है कि ये शिव भक्त गुमला, खूटी, सिंडेंगा, लातेहार, जशेवार आदि क्षेत्र से वहाँ पहुंचे थे और लगातार चार दिनोंसाथ पटभोका मुख्य भक्त महादेव उत्तरव के बायाका कि शिव की अपीयम कृपा से सभी शिव भक्तों के नृत्य के साथ शिव को प्रसन्न करने में बिताया। शिव भक्तों की सेवा से प्रसन्न महादेव के शिवलिंग से प्रसन्न महादेव के शिवलिंग के संरक्षक सह अध्यक्ष अवध मनी पाठक ने बताया कि पूर्वजों के द्वारा बनाई गई इस धार्मिक सांस्कृतिक परम्परा का निर्वहन वर्षों से किया जा रहा है। मालूम हो कि मंडा पर्व मंगल के लिए लोगों की भक्ति में लीन रहे। ब्रह्मदीर्घी शिव भक्त मंगलवार को नियमान्वय रहकर लाटन संवा व ताड़व के नृत्य के साथ शिव को प्रसन्न करने में बिताया। शिव भक्तों की सेवा से प्रसन्न महादेव के उत्तरव के बायाका को माफला बुरुष बड़ी संख्या में हायामुरी मंडा मला पूर्ण बड़ी संख्या में श्रद्धालु ने मंडा मेला समिति हायामुरी मंडा मला में भाग लेते हुए। इस अवसर पर मंडा मेला समिति द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी भव्य आयोजन किया गया। ऐतेनामारुपी गीतों का श्रोताओं ने रात भर आंदं उठाया।



बनाई गई इस धार्मिक सांस्कृतिक परम्परा का निर्वहन वर्षों से किया जा रहा है। मालूम हो कि मंडा पर्व मंगल के लिए लोगों की भक्ति में लीन रहे। ब्रह्मदीर्घी शिव भक्त मंगलवार को नियमान्वय रहकर लाटन संवा व ताड़व के नृत्य के साथ शिव को प्रसन्न करने में बिताया। शिव भक्तों की सेवा से प्रसन्न महादेव के उत्तरव के बायाका को माफला बुरुष बड़ी संख्या में हायामुरी मंडा मला पूर्ण बड़ी संख्या में श्रद्धालु ने मंडा मेला समिति हायामुरी मंडा मला में भाग लेते हुए। इस अवसर पर मंडा मेला समिति द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी भव्य आयोजन किया गया। ऐतेनामारुपी गीतों का श्रोताओं ने रात भर आंदं उठाया।

बायाँ ही मेले में लगे झूले साथ ही मेले में लगे झूले में लगे झूले ने खिलानैमिटाई सहित मनोरंजन के कई साधनों का भी दर्शकों ने भरपूर उत्योग किया। कार्यक्रम को सफलता बनाने में मंडा मेला समिति हायामुरी के मुख्य संसंक्षक सह अध्यक्ष अवध मनी पाठक, पूर्व मुखिया आदित्य भगत, बी बी पाठक, कृष्ण जीवन पाठक, प्रदीप मणि पाठक, पीयूष पाठक, पुनर्वाह उत्तरव के लिए जलते हुए।

हमें जल, जंगल और जमीन को बचाना जरूरी : टाइगर जयराम

नवीन मेल संवाददाता। सिंधी



बुधवार के दिन सिंधी प्रखड अंतर्गत चुहाड विद्रोह के महानायक वीर शहीद रघुनाथ महतों के शहादत दिवस पर उनके समाधि स्थल गढ़तेर भी मंडा टाइगर जयराम महतों ने उनको नमन करते हुए कहा कि शहीद रघुनाथ महतों ने हायामी संस्कृति, पंथपरा तथा जलते हुए तथा साथ ही साथ इंस्ट इंडिया कंपनी को भगाने के लिए तथा साथ ही साथ शहीद रघुनाथ महतों को जबाने के लिए शहीद हुए। उन्होंने कहा कि वर्तमान सरकार को महानायक वीर शहीद रघुनाथ महतों को समान देना चाहिए परंतु सरकार ने अभी तक इहें सम्मान नहीं दिया।

मां तूने कहा कि सरकार की 60-40 की नीति के खिलाफ 8 अप्रैल को पूरे जारीखंड को बंद करने का कार्य करेगा। लोगों से कहा कि जल

हरे कृष्ण महतों, मोज, मंटू, घनश्याम, विरेंद्र, अंजीत, खुदीराम, केशव महतों, समेत हजारों ग्रामीण मैजूद हो।

आर्यभट्ट सभागार में पासवा का ब्लड डोनेशन कैप आज

रांची। प्राइवेट स्कूल एंड चिल्ड्रेन वेलफेर एसोसिएशन (पासवा)

बुधवार को रंगीन विश्वविद्यालय के आर्यभट्ट सभागार में ब्लड डोनेशन कैप लगाया। इसका उद्घाटन रंगीन सभागार में आयोजित डॉ अंजीत कुमार सिंह करेंगे। मुख्य अतिथि के तौर पर राट्रपति से समानित एनएसएस स्वयंसेवक फलक फातिमा शामिल रहेंगी। ब्लड डोनेशन का कार्यक्रम दिन के 11 बजे से शुरू होगा। पासवा के प्रदेश अध्यक्ष आलोक कुमार दूबे ने बताया कि स्वयंसेवकों का उपयोग गरीबों व जरूरतमंदों के लिए उपयोग गरीबों व जलते हुए कहा कि आज जलते हो रहे हैं।

जल व अन्य दाने से भी महान रक्तदान है, क्योंकि यह जीवन देता है।

उन्होंने कहा कि आजकल

रक्तदान शिविर के आयोजनों में

भारी कमी आयी है।

रक्तदानों की भारी कमी देखने को मिल रहा है, जिसके बजह से अपने गुणों में आए दिन रक्त की कमी के बासारों के समाचार आते रहते हैं।

बजह वर्षों से जलते हुए रक्तदानों की भारी कमी देखने को मिल रहा है, जिसके बजह से अपने गुणों में आए दिन रक्त की कमी के बासारों के समाचार आते रहते हैं।

जलते हुए रक्तदानों की भारी कमी देखने को मिल रहा है, जिसके बजह से अपने गुणों में आए दिन रक्त की कमी के बासारों के समाचार आते रहते हैं।

जलते हुए रक्तदानों की भारी कमी देखने को मिल रहा है, जिसके बजह से अपने गुणों में आए दिन रक्त की कमी के बासारों के समाचार

शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी होने पर मिलते हैं ये संकेत

मोग्लोबिन शरीर के बहुत कामकाज के लिए कमाई जरूरी होता है। लेकिन जब शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है तो शरीर, थकान और सिरदर्द की समस्या होने लगती है। हीमोग्लोबिन की कमी को पूरा करने के लिए आयरन वाली चीजें खानी चाहिए। आपको भी डॉक्टर के लिए शरीर का लोकन जाने का काम करती है। वहीं शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी होने से बांडी का कामकाज बुरी तरह से प्रभावित हो जाता है।

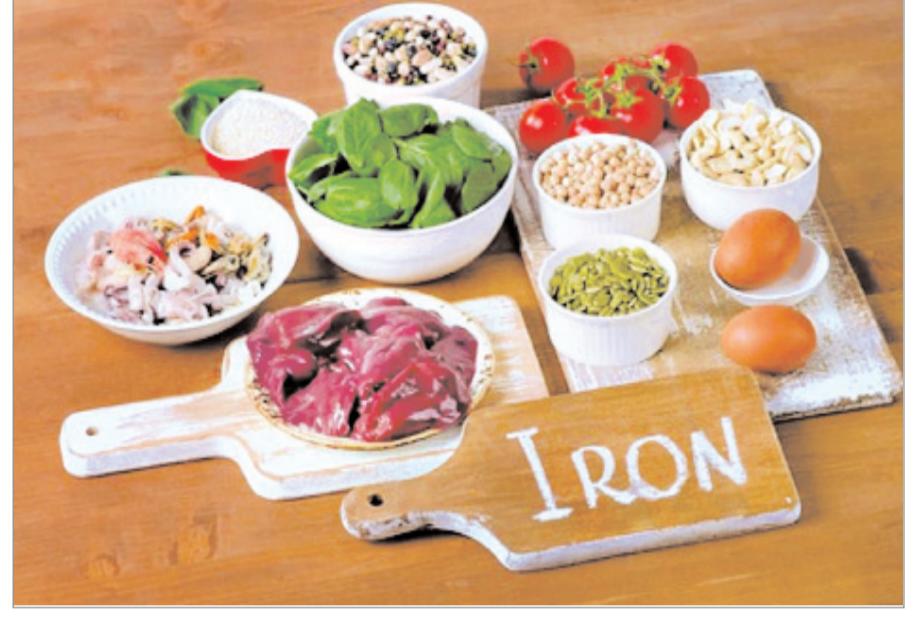
हीमोग्लोबिन कम होने पर शरीर में खून की कमी या किडनी-लीकर संबंधी बीमारी से पीड़ित हो सकते हैं। शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी होने पर सिरदर्द, थकान-कमजोरी और पीलिया आदि के लक्षण महसूस हो सकते हैं। हीमोग्लोबिन का लोकन जासूरी होता है तो इसका एक कारण आपके शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी भी हो सकती है। बता दें कि एक तरह का प्रोटीन है, जो रेड ब्लड सेल्स का हमारे शरीर के चारों ओर ऑक्सीजन ले जाने का काम करती है। वहीं शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी होने से बांडी का कामकाज बुरी तरह से प्रभावित हो जाता है।

हीमोग्लोबिन कम होने पर शरीर में खून की कमी या किडनी-

के कारण

शरीर में हीमोग्लोबिन कम होने के कई कारण हो सकते हैं। खाने में आयरन और विटामिन ई-12 की कमी का होना, किडनी या लिंग की बीमारी, थाइराइड, खुन का कैंसर, थैलासियम और फेफड़ों से संबंधी बीमारी आदि शामिल हो सकती हैं।

अध्ययन के मुताबिक, हमारा शरीर आयरन को पूरी तरह से अवशोषित नहीं कर पाता है। जिसके कारण शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी होने लगती है। इसके लिए आपको अपनी डाइट में विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे शिमला मिच, टमाटर, अंगूर, जामुन, संतरे और रेड नॉबू आदि का शामिल करना हो सकती है।



लक्षण

दिल की धड़कन बढ़ना मांसपेशियों में कमजोरी सांस में कमी त्वचा का पीला होना और मसूड़ों में खून आना हमसूस होना हमसूस का साथ सिरदर्द रहना

विटामिन-सी

AOWMC में प्रकाशित एक

चाहिए।

चुकंदर

चुकंदर में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह मैनीशियम, कॉफ़, फास्टोरस, आयरन, और विटामिन बी१, बी२, बी६, बी१२ और सी से भरपूर होता है।

चुकंदर के सेवन से हीमोग्लोबिन का लोकन बढ़ने के साथ ही रेड ब्लड सेल्स बनने लगते हैं।

चुकंदर का सेवन आप सलाद, जूस या फिर सब्जी के तौर पर कर सकते हैं।

आयरन जरूरी होते हैं। सहजन की पतियों का गुड़ के साथ सेवन करने से ज्यादा लाभ मिलता है। इसके अलावा आप डॉक्टर की सलाह से इसके रस का भी सेवन कर सकते हैं या फिर सहजन की फली की सब्जी भी बना सकते हैं।

हरे पत्ते वाली सब्जियां

हरी सब्जियों में आयरन का स्रोत पाया जाता है। पालक, सरसों का साग, अजवाइन और ब्रोकली आदि हमारे स्वास्थ्य के लिए अन्यथा

स में यूरिक एसिड का लेवल बढ़ने पर कई तरह

चाहिए। कच्ची पतियों में ऑक्सालिक एसिड शरीर में आयरन के अवशोषण को रोक सकता है। पालक आदि में मौजूद विटामिन बी१, फॉलिक एसिड और अन्य पोषक खाद्य शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाने का काम करता है।

ब्रोकली

ब्रोकली वी-ऑक्सेस विटामिन फॉलिक एसिड और आयरन का बढ़िया स्रोत होता है। ब्रोकली मैनीशियम, विटामिन ए और सी जैसे अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होती है। आयरन और हीमोग्लोबिन का लोकन बढ़ने के लिए उचालकर भी खा सकते हैं।

अनार

अनार में काबोहाईड्रेट, प्रोटीन और फाइबर के साथ-साथ कैल्शियम और आयरन भी पाया जाता है। अनार में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं।

हीमोग्लोबिन का लोकन बढ़ने के लिए अनार का जूस काफी फायदेमंद होता है।

खजूर और कदू के बीज

आयरन का सबसे बढ़िया स्रोत खजूर होता है। वह खून में हीमोग्लोबिन का लोकन बढ़ाता है। हालांकि डायबिटीज के अधिक सेवन से बचना चाहिए। वहीं कदू के बीज में मैनीशियम, कैल्शियम, मैनीजी और आयरन पाया जाता है।

यूरिक एसिड का लेवल कैसे करें कम

यूरिक एसिड के लेवल को कम कर सकते हैं।

इन सब्जियों का जूस यूरिक एसिड को मिनटों में करेगा खत्म



विटामिन A, एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर, बीटा कैरोटीन, मिनरल्स पाया जाता है। जो आपके शरीर में बढ़े हुए यूरिक एसिड से होने वाले नुकसान को कम करता है। वहीं नीबू में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी पाया जाता है। जो इन्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है।

अदरक की चाय

अदरक की चाय का सेवन किए जाने से भी यूरिक एसिड को तरीके में बढ़ावा कर यूरिक एसिड को खट्क कर सकते हैं। इसके लिए आपको यूरिन से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचना होगा। यूरिन से भरपूर खाद्य पदार्थों में लाल मांस, शराब, मछली, बियर, ब्रोकली और केला आदि चीजें शामिल हैं। इसके अलावा आप इन जूसों के सेवन से यूरिक एसिड लेवल को कम कर सकते हैं।

खीरे का रस

खीरे के रस में नीबू मिलाकर सेवन किए जाने से लिंगर, किडनी को डायॉक्स करने में मदद करता है। साथ ही कलंड में फॉटोक्स का लेवल करने में भरपूर यूरिक एसिड का लेवल बढ़ जाता है। यूरिन से आप यूरिक एसिड के लेवल को कम कर सकते हैं।

गाजर का रस

तजाग गाजर के रस में नीबू का समान जिलाकर सेवन किए जाने से लिंगर, गर्भावाल शर्मा ने यूरिक एसिड लेवल को कम करने में मदद करते वाले कुछ खास जूसों के बारे में बताया है। जिसके सेवन से आप यूरिक एसिड के लेवल को कंट्रोल कर सकते हैं।

गाजर का रस

तजाग गाजर के रस में नीबू का समान जिलाकर सेवन किए जाने से लिंगर, गर्भावाल शर्मा ने यूरिक एसिड के लेवल को कम किया जा सकता है। गाजर के जूस में

रिवर राफिटिंग के समय भूलकर भी न करें ये गलतियाँ

रिवर राफिटिंग का नाम अतीत हीरों में आया है। लेकिन रिवर राफिटिंग के दौरान हाँ अधिक उत्साहित होने के कारण कुछ ऐसी गलतियाँ कर बैठते हैं। जो हमारी जान को जेहिम में डाल देती है। ऐसे में रिवर राफिटिंग के दौरान इन गलतियों को करने से बचें। हर व्यक्ति का स्वयं अलग-अलग रहता है।



राफिटिंग के लिए होते हैं तो वह अधिक उत्साहित हो जाते हैं। अधिक उत्साहित होने के कारण वह गाइड द्वारा बताए गए नियमों को नजर अंदर जाकर कर देते हैं। ऐसे में अगर आप भी अपने दोस्तों के साथ किसी लिंगर के लिए जारहे हैं तो गाइड द्वारा बताई गई बातों को ध्यान से सुनिए। गाइड राफिटिंग शुरू करने से पहले आपको जैडी जैकेट और हेलमेट पहनना न भूलें।

राफिटिंग बोट से खुद को बांधना न भूलें। आपको बताया जाता है कि दोस्तों के साथ अपने दोस्तों के साथ किसी लिंगर के लिए जारहे हैं तो वह अधिक उत्साहित हो जाते हैं। अधिक उत्साहित होने के कारण जैडी जैकेट और हेलमेट करने से बचें। हर व्यक्ति का साथ ही गुप्त के साथ रिवर राफिटिंग करना भी अलग-अलग होता है।

जब धूम्रपान की लहरें नाव और आपको बांडी का लोकन बढ़ाती हैं तो वह अधिक उत्साहित हो जाते हैं। अधिक उत्साहित होने के कारण वह गाइड द्वारा बताए गए नियमों को नजर अंदर जाकर कर देते हैं। ऐसे में अगर आप अपने दोस्तों के साथ किसी लिंगर के लिए जारहे हैं तो वह अधिक उत्साहित हो जाता है। अधिक उत्साहित होने के कारण जैडी जैकेट और हेलमेट करने से बचें।

राफिटिंग के दौरान जैडी जैकेट और हेलमेट करने के लिए जारहे हैं तो वह अधिक उत्साहित हो जाता है। अधिक उत्साहित होने के कारण जैडी जैकेट और हेलमेट करने से बचें।

राफिटिंग के दौरान जैडी जैकेट और हेलमेट करने के लिए जारहे हैं तो वह अधिक उत्साहित हो जाता है। अधिक उत्साहित होने के कारण जैडी जैकेट और हेलमेट करने से बचें।

राफिटिंग के दौरान जैडी जैकेट और हेलमेट करने के लिए जारहे हैं तो वह अधिक उत्साहित हो जाता है। अधिक उत्साहित होने के कारण जैडी जैकेट और हेलमेट करने से बचें।

राफिटिंग के दौरान जैडी जैकेट और हेलमेट करने के लिए जारहे हैं तो वह अधिक उत्स

