

धरती आवा की ऊर्जावान भूमि से प्रकाशित लोकप्रिय देनिक

खबर मञ्च

सबकी बात सबके साथ

2023
IPL

रिकॉर्ड पांचवें खिलाफ थे धोनी एक कदम दूर
धोनी चेन्नई के कपान के रूप में कुल 10 आईपीएल
फाइनल खेल चुके हैं। रविवार को फाइनल में गुजरात
के खिलाफ अपनी पीली-जर्सी संभवतः आखिरी बार
पहनकर उत्तरोंगे, तो चेन्नई को रिकॉर्ड पांचवीं बार
चैपियन बनाना चाहेंगे। संभव है कि यह सीजन अपने
सांस रोक देने वाले रोमांचक मैचों और अभूतपूर्व
रिकॉर्डों के लिए जाना जाये।

आईपीएल का फाइनल आज

अहमदाबाद (एजेंसी)। मिडास टच के लिए मशहूर एक अनुभवी, करिश्मा और माहिर कपान का सामना आईपीएल के फाइनल में रविवार को एक ऐसे युवा बल्लेबाज से है जो तकनीक में भी माहिर है। लिहाजा दशकों को मोरोजन की पूरी सौगत मिलेगी।

गुरु-शिष्य की भिड़ंत पर सबकी नजर

खिलाफी भिड़ंत में भारतीय क्रिकेट का एक दिग्गज सुनहरा इतिहास (एमएस धोनी) है तो दूसरा (हार्दिक पांड्या) आने वाले कला का उज्ज्वल भविष्य है। धोनी का करिश्मा कभी खत्म नहीं होगा।

उनकी कपानी भारतीय क्रिकेट की किवदंतियों का हिस्सा रहेगी। चेन्नई सुपर किंस (सीएसके) और गुजरात टाइटंस (जीटी) के बीच आईपीएल 2023 का फाइनल मुकाबला रविवार को

राशिद मेरा भरोसेमंद खिलाड़ी : पांड्या

गुजरात टाइटंस के कपान हार्दिक पांड्या ने रिप्पनर राशिद खान को अपना सबसे भरोसेमंद खिलाड़ी बताया। पांड्या ने कहा, जब टीम मुश्किल स्थिति में होती है तो मैं

उस पर भरोसा कर सकता हूं। साथ ही बल्ले से शानदार प्रदर्शन के लिए गिल की तारीफ की और उनकी पारी को 'बेहतरीन' करार दिया। यह लगातार दूसरी बार है, जब गुजरात टाइटंस फाइनल में पहुंची हो।

सुनहरा इतिहास और उज्ज्वल भविष्य में महामुकाबला

अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में खेला जायेगा। धोनी पांचवां आईपीएल खिलाफ जीतको को योद्धागत बनाना चाहेंगे। वर्ती उनकी राह में गुजरात टाइटंस के शुभमन गिल के रूप में एसी रन मशीन है जिसके बल्ले पर अंकुश लगाना इस सीजन में गेंदबाजों के लिए टेंटी खीर साथित हो सकती है।

नीति आयोग की बैठक में हेमंत ने राज्यहित में पीएम से मांगा सहयोग केंद्र के साथ कंधे से कंधा मिला कर काम करता रहेगा झारखंड

...और यथा बोले सीएम हेमंत



खबर मन्त्र व्यूहों

■ विपक्षित भारत की परिकल्पना को साकार करने में हम प्रयासरत
■ को-ऑपरेटिव फेडरलिज्म के सिद्धान्तों को धरातल पर उतारने में मदद करें

■ तीन साल में राज्य की विकास गति तेजी से बढ़ी

■ राज्य में आधारभूत संरचना के क्षेत्र में निवेश की अतीव संभवान्पाएं

■ केंद्र से सहयोग मिले तो झारखंड और आगे बढ़ेगा

■ राजमहल में गंगा पर पुल बनाना जरूरी

कचरा से बायो गैस उत्पादन को लेकर गेल इंडिया लि. और रांची नगर निगम के बीच हुआ एमओयू

प्रथम चरण में एक प्लांट लगाने को लेकर गेल इंडिया लि. को झिरी में 08 एकड़ जमीन उपलब्ध

खबर मन्त्र संवाददाता

रांची। रांची शहर को स्वच्छ व सुंदर बनाने के उद्देश्य से गेल इंडिया लि और रांची नगर निगम के बीच कचरा से बायो गैस उत्पादन के लिए कंप्रेस्ड बायोगैस प्लांट के निर्माण एमओयू सँझ किया गया है। जिसके प्रथम चरण का कार्य प्रगति पर है। इस क्रम में शनिवार को रांची नगर निगम शशी रंजन के द्वारा झिरी स्थित कंप्रेस्ड बायोगैस प्लांट के निर्माण कार्य का निरीक्षण किया गया। प्रशासक रांची नगर निगम के द्वारा सि परियोजने के प्रथम चरण के कार्य प्रगति को देखते हुए परियोजना से संबंधित अधिकारियों के कार्य में गुणवत्ता के साथ-साथ जल्द से जल्द पूर्ण करने के सख्त निरेश दिया गया।



बताते चले कि रांची में प्रतिदिन 300 टन आरोगेनक कचरे को प्रेसिंग कर करीब दस टन प्रतिदिन कंप्रेस्ड बायोगैस के उत्पादन का लक्ष्य रखा गया है। गेल इंडिया लि. में अगर जरूरत पड़ी तो नगर निगम

लगाएगा। प्रथम चरण में एक प्लांट लगाया। इसके लिए रांची नगर निगम द्वारा झिरी में 08 एकड़ जमीन गेल इंडिया लि. को उपलब्ध कराया गया है। वर्तीं दूसरे फेज में अगर जरूरत पड़ी तो नगर निगम

खबर की विश्वसनीयता के लिए फैट्रस और डेटा कलेक्शन महत्वपूर्ण : कौशल



खभी को शिक्षकों के हित में आगे आने की जरूरत : उर्दू शिक्षक संघ

रांची। झारखंड राज्य उर्दू शिक्षक संघ के प्रेस महासंचिवार अमीन अहमद शनिवार को प्रेस बयान जारी कर कहा कि प्रारंभिक शिक्षकों के औपचारिक बरीयता सूची में उर्दू शिक्षकों को स्थान दिये जाने का विरोध करने वाले अखिल झारखंड प्राथमिक शिक्षक संघ को जानकारी का अभाव है। उनकी मंसा है कि वे उर्दू शिक्षकों के विरोधी हैं। श्री अहमद ने बताया कि स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग के अवर सचिव प्राथमिक शिक्षा अधिकारी कुमार सिंह द्वारा 23 दिसंबर 2020 को प्रांक 1530 जारी कर स्पष्ट कर दिया है, कि बिहार लोक सेवा आयोग द्वारा वर्ष 1994 में दो अलग-अलग सूची में प्रतकरों ने बताया कि एक अच्छा प्रकार बनने के लिए अहंकार के परिवाया को अलग-अलग बताया। कार्यशाला में स्टूडेंट्स ने हेडलाइन लिखने से बचारा के महत्व से भी रु बल हुए।

प्रो अनुज कुमार व ग्रो संतोष कुमार के धन्यवाद प्रदान करने का स्पष्ट निर्देश दिया गया है। राज्य के सभी जिलों में दोनों संवर्ग के शिक्षकों के साथ-साथ विशेष अधिकारी अधिकारी ने अपने विचार रखे।

मीडिया से जुड़े कई फहलुओं पर चर्चा की। इसमें कौशल आनंद ने बताया कि किसी भी खबर की विश्वसनीयता के लिए डेटा और तथ्य को अंतिम दिन पत्रकारों ने बताया कि एक अच्छा कार्यशाला का समापन हुआ। पैकें पर प्रो महिमा गोल्डन बिलुंग, प्रो संतोष कुमार, प्रो अनुज कुमार, प्रकाश, रुपाली, सुहित अन्य विद्यार्थी ने नेतृत्व करना की भूमिका अदा करता है।

टीएसपीएमयू में विश्व पर्यावरण दिवस पर जून माह में होंगे कई कार्यक्रम : वीसी

खबर मन्त्र व्यूथे

रांची। आगामी 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर डॉ श्याम प्रसाद मुख्यर्जी विश्वविद्यालय में पर्यावरण एवं जलवायु को केंद्र बिंदु में खरें हुए 1 से 7 जून तक कई कार्यक्रम आयोजित किए जायें। इन कार्यक्रमों का आयोजन पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन विभाग, भारत सरकार के द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में समिनार, कार्यक्रम, कार्यशाला आहूत किए जाने को अवश्यक अंतिम दिन दिशा दिया गया है। यहां उल्लेखनीय है कि विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर उच्च एवं तकनीकी शिक्षा के अंतर्गत संचालित किया जाने वाले सभी शिक्षण संस्थानों में मास मोबालैंजेशन अॅन मिशन लाइफ के अंतर्गत समिनार, कार्यक्रम और कार्यशाला का आयोजन किया जाना है।

उपरोक्त दिशा निर्देशों के तहत अपने विद्यार्थी वर्षों को प्रश्न की ओर मन लगाने तथा जीवन के प्रत्येक कार्य को करने से पूर्व प्रभु को सम्पन्न करने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि इस संसार में प्रत्येक कार्य को जीवन के साथ-साथ अपनी मूलता बराबर करने के लिए रेखा खड़ा किया।

उपरोक्त दिशा निर्देशों के तहत



टीएसपीएमयू के वीसी डॉ टीके शार्डिल्ड्स के वीसी डॉ टीके शार्डिल्ड्स ने कहा कि विश्वविद्यालय में 1 से 7 जून 2023 तक पर्यावरण एवं संबंधित निम कार्यक्रम, शिक्षकों और विद्यार्थियों के द्वारा आयोजित किया जाना है। यहां उल्लेखनीय है कि विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर उच्च एवं तकनीकी शिक्षा के अंतर्गत संचालित किया जाने वाले सभी शिक्षण संस्थानों में मास मोबालैंजेशन अॅन मिशन लाइफ के अंतर्गत समिनार, कार्यक्रम और कार्यशाला का आयोजन किया जाना है।

इनमें शामिल है, पर्यावरण परिवर्तन पर जारीकर्ता कार्यक्रम, नुकड़ नाटक, जिसका थीम है, धरती को पुकार के बाद वर्षा एवं संस्थान में स्वच्छता अधियान और विश्वविद्यालय परिसर को प्लास्टिक मुक्त बनाने से संबंधित अधियान किया। यह जानकारी पीआरओ प्रो राजेश कुमार सिंह ने कहा कि विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर उच्च एवं तकनीकी शिक्षा के अंतर्गत संचालित किया जाने वाले सभी शिक्षण संस्थानों में मास मोबालैंजेशन अॅन मिशन लाइफ के अंतर्गत समिनार, कार्यक्रम और कार्यशाला का आयोजन किया जाना है।

उपरोक्त दिशा निर्देशों के तहत

रांची सिटी

कचरा से बायो गैस उत्पादन को लेकर गेल इंडिया लि. और रांची नगर निगम के बीच हुआ एमओयू

प्रथम चरण में एक प्लांट लगाने को लेकर गेल इंडिया लि. को झिरी में 08 एकड़ जमीन उपलब्ध

एमओयू के अनुसार कंप्रेस्ट बायोगैस प्लांट का होगा निर्माण

► गेल इंडिया लि. 150-150 टन के दो प्लांट लगाएगा

► एक प्लांट एक दिन में 05 टन कंप्रेस्ट बायोगैस का उत्पादन करेगा

जानकारी के अनुसार इस प्लांट में जो खास होंगे वे इस प्रकार है। गेल इंडिया लि. रांची में दो चरणों में 300 मिटिक टन प्रतिदिन का ऑर्मेनिक अपशिष्ट प्रसंस्करण प्लांट लगाएगा। पहले चरण में 150 टन थमता वाला आरोगेनक अपशिष्ट प्रसंस्करण प्लांट का निर्माण किया जा रहा है। एक प्लांट एक दिन में 05 टन कंप्रेस्ट बायोगैस का उत्पादन करेगा। प्लांट की ऊपरी सीमा 20 फ्लैट से अधिक की होगी। प्लांट के लिए जरूरी 08 एकड़ जमीन रांची नगर निगम लीज रेंट पर गेल इंडिया लि. को उपलब्ध कराया गया है। एक प्लांट एक दिन में 05 टन कंप्रेस्ट बायोगैस का उत्पादन करेगा।

अतिरिक्त जमीन की भी व्यवस्था करेगा। मौके पर उपर्युक्त लोगों में निगम के उप प्रशासक रजीस कुमार, सहायी प्रशासकी शीतल कुमारी, लेल इंडिया लि. को प्रतिनिधि, नगर प्रबंधक एवं अन्य कर्मी शामिल थे।

जानकारी के अनुसार इस प्लांट में जो खास होंगे वे इस प्रकार है। गेल इंडिया लि. रांची में दो चरणों में 300 मिटिक टन प्रतिदिन का ऑर्मेनिक अपशिष्ट प्रसंस्करण प्लांट लगाएगा। पहले चरण में 150 टन थमता वाला आरोगेनक अपशिष्ट प्रसंस्करण प्लांट का निर्माण किया जा रहा है। एक प्लांट एक दिन में 05 टन कंप्रेस्ट बायोगैस का उत्पादन करेगा। प्लांट की ऊपरी सीमा 20 फ्लैट से अधिक की होगी। प्लांट के लिए जरूरी 08 एकड़ जमीन रांची नगर निगम लीज रेंट पर गेल इंडिया लि. को उपलब्ध कराया गया है। एक प्लांट एक दिन में 05 टन कंप्रेस्ट बायोगैस का उत्पादन करेगा।

अतिरिक्त जमीन की भी व्यवस्था करेगा। मौके पर उपर्युक्त लोगों में निगम के उप प्रशासक रजीस कुमार, सहायी प्रशासकी शीतल कुमारी, लेल इंडिया लि. को प्रतिनिधि, नगर प्रबंधक एवं अन्य कर्मी शामिल थे।

जानकारी के अनुसार इस प्लांट में जो खास होंगे वे इस प्रकार है। गेल इंडिया लि. रांची में दो चरणों में 300 मिटिक टन प्रतिदिन का ऑर्मेनिक अपशिष्ट प्रसंस्करण प्लांट लगाएगा। पहले चरण में 150 टन थमता वाला आरोगेनक अपशिष्ट प्रसंस्करण प्लांट का निर्माण किया जा रहा है। एक प्लांट एक दिन में 05 टन कंप्रेस्ट बायोगैस का उत्पादन करेगा। प्लांट की ऊपरी सीमा 20 फ्लैट से अधिक की होगी। प्लांट के लिए जरूरी 08 एकड़ जमीन रांची नगर निगम लीज रेंट पर गेल इंडिया लि. को उपलब्ध कराया गया है। एक प्लांट एक दिन में 05 टन कंप्रेस्ट बायोगैस का उत्पादन करेगा।

अतिरिक्त जमीन की भी व्यवस्था करेगा। मौके पर उपर्युक्त लोगों में निगम के उप प्रशासक रजीस कुमार, सहायी प्रशासकी शीतल कुमारी, लेल इंडिया लि. को प्रतिनिधि, नगर प्रबंधक एवं अन्य कर्मी शामिल थे।

जानकार



स्पीड न्यूज़

रामगढ़। रामगढ़ जिले में

अधिक खनन पर पूरी तरह से रोक लगाने एवं दोषियों पर कड़ी कार्रवाई करने के उद्देश्य से उपायुक्त माध्यमिका द्वारा अधिकारियों को

योजनाबद्ध तरीके से कार्य करने का निर्देश दिया गया है। इसी क्रम में शनिवार को अधिकारियों द्वारा चलाए गए औवक जांच अधियान के दौरान रजरणा थाना क्षेत्र अंतर्गत टीचर ट्रेनिंग कालेज के समीप लगभग 1500 सीएफटी बालू का भंडार पाया गया। अधिकारियों द्वारा आसपास के लोगों से जानकारी लेने पर किसी के द्वारा भी उक्त बालू पर दावा नहीं किया गया। जिसके उपरांत अधिकारियों द्वारा लगभग 1500 सीएफटी बालू को जब्त करने के उपरांत आग की कार्रवाई की जा रही है।

महायज्ञ में परिक्रमा को उन्डे श्रद्धालु



कुजू। काली मंदिर दिवार में आरोग्यित सात दिवसीय श्री श्री 1008 श्री शिव परिवार प्रतिष्ठा सह पंच कुंडी रुद्र महायज्ञ के दूसरे दिन यज्ञशाला मंडप की परिक्रमा के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी। वहीं, बनारस से आए यज्ञाचार्य विकास पांडेय, उपर्यार्थ प्रवीण पांडेय, ओमकार पांडेय, प्रकाश पांडेय, सुमन वत्स, शशि तिवारी, शुभम शास्त्री, नीरज शास्त्री, सत्यजीत पांडेय, कृपावार्य मिश्रा, दीपू शास्त्री द्वारा प्रधान यजमान बने रामकिश्तुन प्रसाद, सामित अध्यक्ष खेमलाल महतो, सचिव विनोद कुमार कुशवाहा, सास्कृतिक मंत्री हरी नारायण कुशवाहा, सीताराम शुश्रावा, विनोद प्रसाद, सुखेंद्र महतो, कैलाश प्रसाद, अर्जुन महतो, बालो महतो, नंदलाल महतो, जगो महतो, सुखेंद्र प्रसाद, शशि शशि प्रसाद सप्तपीक को घेर पाट, वहीं पूजन, मंडप पूजन, अग्नि स्थान, हवन, जलाधिवास, आरती, पुष्पांजलि आदि धार्मिक अनुष्ठान कार्य संपन्न कराया। जबकि रात्रि बेला में कथा वाचिका अंजनी गोरक्षामी, मानस की चर्चा कोकिला शिव कुमारी दीजी जी द्वारा कथा वाचन किया गया।

स्ट्रांग लून का डीसी ने किया निरीक्षण



रामगढ़। बड़कागांव विधानसभा बुनाव, 2022 से सम्बंधित समाहरणलय के लॉक ए के निचले तल्ले के स्ट्रांग रूम में रखे इंटीएम का विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की उपस्थिति में शनिवार को जिला निरीक्षण परिवारी का उपरांत निरीक्षण किया। इस दौरान कार्यपालक दण्डिकारी सह जिला उपनिवेशवाल परिवारी विशाल कुमार द्वारा सुनी शिक्षा को जानकारी दी गई कि निरीक्षण आयोग से प्राप्त निर्देश के आलाक में वैष्ण इंटीएम जिनके निरीक्षण के उपरांत 15 वर्ष की अवधि पूरी हो गई है उनका निराकारण किया जाना है। मौके पर विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की उपस्थिति में जिला निरीक्षण पराधिकारी सह उपायुक्त माध्यमिका ने इंटीएम (कंट्रोल यूनिट, ब्लेट यूनिट) का निरीक्षण करने के उपरांत वैष्ण इंटीएम जिनके निरीक्षण के उपरांत 15 वर्ष पूरे हो चुके हैं उनका निराकारण हेतु निर्वाचन आयोग द्वारा जारी दिशा निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित हो आए हैं करने का उपरांत दोषियों पर जिला निरीक्षण को जारी कराया गया। इस मौके पर जिला निरीक्षण पराधिकारी डॉ असीम कुमार, एसएफटीओ विक्रम सोनी, विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों सहित अन्य उपस्थित थे।

विश्व हिन्दू परिषद संयोजक बने राजेश



रामगढ़। स्थानीय किला मंदिर के प्रांगण में शनिवार को विश्व हिन्दू परिषद की बैठक खेदन प्रसाद पूर्व विष्व हिन्दू परिषद की उपायुक्त के नेतृत्व में आयोजित हुई। जिसमें उपस्थित सभी कार्यकर्ताओं ने अनेक अवधिकारी विचार रखे। सबने एक चर्चा में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम शनिवार को किला मंदिर में विश्व हिन्दू परिषद के वर्तमान, भूत तथा भविष्य की राजनीति पर बात की। संघर्ष के पुराने विश्व हिन्दू परिषद के सभी पुराने कार्यकर्ताओं को इकट्ठा करके रामगढ़ जिला में समिति के पुराने उपरांत विचार किया गया। जिसके लिए राजेश ठाकुर को संयोजक बनाया गया। हर महीने के अंतिम



जेएफएस ने लगाया निशुल्क

स्वास्थ्य जांच दिविर

चाडिल। शनिवार को चाडिल के जालान काफ़ैयायल सत्रशून के प्रेपराउटर अमन जालान के स्तरून्य से रांची के पारस हॉस्पिटल के सहयोग से निशुल्क स्वास्थ्य जांच दिविर का आयोजन किया गया। शिविर में विकिट्सको ने कई लोगों का निशुल्क स्वास्थ्य जांच किया। इस दौरान चिकित्सकों ने मरीजों को निशुल्क चिकित्सी सलाह दिया। इस शिविर में करीब पाँच लोगों ने स्वास्थ्य जांच कराया। जेएफएस के अमन जालान ने लोगों को स्वास्थ्य बीमा कराने की फायद की जानकारी दिया। इस शिविर को सफल बनाने में पारस हॉस्पिटल के प्रशांत यागणर एवं डॉक्टर रोहित का अहम योगदान रहा। इस मौके पर नीनी परसारी, बलु जालान, विद्वत डॉन, पक्जन परसारी, गोवर दिविरा, सुक्मार चक्रवर्ती, सुबास कुंड सहित कई लोग उपस्थित थे।

शाकेत तिवारी ने देश के प्रथम प्रधानमंत्री को गांधी किया

जमशेदपुर। झारखंड कांग्रेस के प्रदेश सचिव जमशेदपुर स्थित अपने कैंप कार्यालय में भारत के प्रथम प्रधानमंत्री एवं अखिल भारत के निमार्त पंडित जवाहरलाल नेहरू की पुण्यतिथि पर उन्हें नमन करते हुए श्रद्धाजल अपूर्ण किया। उन्होंने कहा कि पंडित नेहरू के कार्यों को ये देश कभी भुला नहीं सकता आजारी के बाद देश में औद्योगिक राजनीकी की नीति खड़ने वाले और छोटे बच्चों में देश का भविष्य देखने वाले ऐसे महापुरुष जिनका देश की स्वतंत्रता आदेतन में भी अहम योगदान था यह देश जब तक रहेगा उन्हें भुला नहीं सकता। उनकी पुण्यतिथि पर हम सभी को उनके अद्भुत कार्यों को पूरा करने का संकल्प लेना चाहिए।

सृष्टि महिला विकास की सदस्यों ने देखी कैरेला स्टोरी
जमशेदपुर। सृष्टि महिला विकास सहयोग की प्रदेश अध्यक्ष रानी गुप्ता के साथ संस्था की महिलाओं ने आज केरला स्टोरी के बाद इन महिलाओं की आखेर नम हो गई। रानी गुप्ता ने कहा कि यह फिल्म देखने के लिए एक सबक है और आज के सब बच्चों को कैरेला मूरी देखनी चाहिए जो लड़कियां गुमराह हो जाती हैं किसी के बात पर अपना धर्म छोड़ दूसरी धर्म में परिवर्तन हो जाती है, उनकी दुरुपति किसी तरह होती है, इसमें साफे दिखाया गया है। फिल्म देखने के बाद इन महिलाओं की टीम में रानी गुप्ता नीतू रिह, सोमा कुमारी, अमृता सिंह, रखी आदि शामिल थी।

निखिल भारत बंग की वार्षिक संगीत प्रितियोगिता में विजेता हुए पुरस्कृत

जमशेदपुर। आज बिस्टुरी स्थित मिलानी के परिसर में निखिल भारत बंग सांस्कृतिक संगीत प्रितियोगिता में विजेताओं को पुरस्कृत किया गया तीस अंगैल को इस प्रितियोगिता का आयोजन किया गया था। बार श्रीयों में इस प्रतियोगिता में रविन्द्र संगीत, नंजरल गीत, अधिकारी गीत एवं अतुल प्रसाद, अनंत कार्तिक और योद्धेर गीत। नुयरम छह वर्ष से पव्वार वर्ष से प्रतियोगिता में भाग लिया और एक से बढ़कर एक बागला गीतों को खेली गया, इसमें बागला समुदाय के प्रतियोगी तो ही ही साथ ही गाइअर बांगला समुदाय जैसे ओडिया, बिहारी और अन्य समुदाय के प्रतियोगी भी थे।

याचिकाकर्ता राकेश झा के अधिवक्ता ने जेएफएस की नीतयत पर ही उठा दिया सवाल

जमशेदपुर। हाईकोर्ट के आदेश के आलोक में जमशेदपुर अधिसूचित क्षेत्र समिति ने आज से साक्षातों के एसएसी परियोगी में उन भवनों के खिलाफ तोड़-फोड़ की कारवाई शुरू की जिनमें बेसेमेंट में तृप्ति का नाम लगा ली है अथवा उपर्याक्ष व्यवसायिक इस्तेमाल कर रहे हैं।

खबर मन्त्र व्याप्रो

पंडित जवाहरलाल नेहरू को पुण्यतिथि पर कांग्रेसियों ने दी श्रद्धांजलि

खबर मन्त्र व्याप्रो

रांची। झारखंड प्रदेश कांग्रेस के कमिटी की ओर से शनिवार को देश के प्रथम प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू की पुण्यतिथि पर प्रदेश कांग्रेस कार्यालय, कांग्रेस भवन मनायी गयी। योंके पर अखिल भारतीय कांग्रेस कमिटी ओवीसी विभाग के चेयरमैन कैप्टन अंजय सिंह यादव एवं डॉक्टर रोहित को देश की ओद्योगिकरण, कृषि क्रांति के मायाम से एक मजबूत राष्ट्र के निर्माण के लिए आधारशिला रखी।

राजेश ठाकुर ने कहा कि पंडित जवाहर लाल नेहरू के प्रधानमंत्री थे। आजादी के बाद उन्होंने देश का प्रथम प्रधानमंत्री की निर्माण किया। देश में आद्यैविकरण, कृषि क्रांति के भारत के योगदान के बिना 21वीं सदी के भारत की कल्पना नहीं की जा सकती है। वे लोकतंत्र के विकास में उन्होंने देश को उन्होंने ऐसे बढ़क पर हिन्दुस्तान का नेतृत्व किया जब देश टूट चुका था। सामाजिक ताना-बाना के बिखर चुका था। आजादी के बाद प्रथम नेहरू के चित्र पर प्रद्वासमुन अपूर्णत कर एकजुटता में बांधते हुए विकास को सकते हैं।

पंडित जवाहरलाल नेहरू को पुण्यतिथि पर कांग्रेसियों ने कई चुनौतियों के बावजूद भारत के सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक विकास के लिए आधारशिला रखी। अखिल भारतीय कांग्रेस कमिटी ओवीसी विभाग के चेयरमैन कैप्टन अंजय सिंह यादव एवं डॉक्टर रोहित को देश की ओद्योगिकरण, कृषि क्रांति के मायाम से एक मजबूत राष्ट्र के निर्माण के लिए आधारशिला रखी।

राजेश ठाकुर ने कहा कि पंडित जवाहर लाल नेहरू के प्रधानमंत्री थे। विकिट्सको ने आगे बढ़ाने का काम किया। पंडित नेहरू के बोयंगदान के बिना 21वीं सदी के भारत की कल्पना नहीं की जा सकती है। वे लोकतंत्र के विकास में उन्होंने देश को उन्होंने ऐसे बढ़क पर हिन्दुस्तान का नेतृत्व किया जब देश टूट चुका था। सामाजिक ताना-बाना के बिखर चुका था। आजादी के बाद प्रथम नेहरू के चित्र पर प्रद्वासमुन अपूर्णत कर एकजुटता में बांधते हुए विकास को सकते हैं।

पंडित जवाहरलाल नेहरू को पुण्यतिथि पर कांग्रेसियों ने कई चुनौतियों के बावजूद भारत के सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक विकास के लिए आधारशिला रखी। अखिल भारतीय कांग्रेस कमिटी ओवीसी विभाग के चेयरमैन कैप्टन अंजय सिंह यादव एवं डॉक्टर रोहित को देश की ओद्योगिकरण, कृषि क्रांति के मायाम से एक मजबूत राष्ट्र के निर्माण के लिए आधारशिला रखी।

सिन्हा, राजीव रंजन प्रसाद, डॉ एम लौसीफ, ईश्वर आनंद, चन्द्र शेखर शुक्रा, डॉ कुमार राजा, डॉ राकेश किरण मर्तो, अधिलाप साह, नेती नाथन, गजेन्द्र सिंह, सुरेन राम, कमल ठाकुर, निरंजन पासवान, कल्पना शाह, अमेरन्द्र सिंह, छोटू सिंह, शहीद अहमद, भानू प्रतप बड़ाक, अखिल अली, राजेश चन्द्र राजू, अंजय सिंह, नीलम सहाय, संगीता टोपी, सोनू इमरान, निशीकांत, सुबोध गुरुता, मनोज चादव, दुर्गा चारण महता, राजकुमार महतो, प्रेम नाथ मुंदा, रीतलाल मंडल, डॉ प्रकाश कुमार, रामानंद केशरी सहित अन्य शामिल थे।



झारखंड पुलिस एसो. का चुनाव 16 जून को, प्रचार में जुटे प्रत्याशी

एक ग्रुट ने की चुनाव की तारीख बदलने की मांग

खबर मन्त्र व्याप्रो

इस बार भी जीत जाते हैं तो वह बेहद भारी है। वहीं एक तरफ जहां झारखंड पुलिस एसोसिएशन के अध्यक्ष बनेंगे। चुनाव के लिए 14 सदस्यी चुनाव 16 जून समिति बनायी गई है। सात केंद्रीय पदविधिकरियों के लिए होने वाले मतदान में 1178 डेलीट और जिला प्रदान अधिकारी के प्रदान की तरफ जारी किया गया। योंग्रेंड सिंह पिछले दो बार से अध्यक्ष पद के चुनाव में विजेता रहे हैं। एसोसिएशन में उनका गुट पिछले 2 सालों से वर्तमान अधिकारी चोरेंट्र सिंह फिर से मैदान में विजेता रहे हैं। एसोसिएशन में उनका गुट पिछले 2 सालों से वर्तमान अधिकारी सीटें जीते आ रहा है। इस बार भी योंग्रेंड सिंह है।

पंडित जवाहरलाल नेहरू को पुण्यतिथि पर कांग्रेसियों ने कई चुनौतियों के बावजूद भारत के सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक विकास के लिए आधारशिला रखी। अखिल भारतीय कांग्रेस कमिटी ओवीसी विभाग के चेयरमैन कैप्टन अंजय सिंह यादव एवं डॉक्टर रोहित को देश की ओद्योगिकरण, कृषि क्रांति के मायाम से एक मजबूत राष्ट्र के निर्माण के लिए आधारशिला रखी।

पंडित जवाहरलाल नेहरू को पुण्यतिथि पर कांग्रेसियों ने कई चुनौतियों के बावजूद भारत के सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक विकास के लिए आधारशिला रखी। अखिल भारतीय कांग्रेस कमिटी ओवीसी विभाग के चेयरमैन कैप्टन अंजय सिंह यादव एवं डॉक्टर रोहित को देश की ओद्योगिकरण, कृषि क्रांति के मायाम से एक मजबूत राष्ट्र के निर्माण के लिए आधारशिला रखी।

पंडित जवाहरलाल नेहरू को पुण्यतिथि पर कांग्रेसियों ने कई चुनौतियों के बावजूद भारत के सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक विकास के लिए आधारशिला रखी। अखिल भारतीय कांग्रेस कमिटी ओवीसी विभाग के चेयरमैन कैप्टन अंजय सिंह यादव एवं डॉक्टर रोहित को देश की ओद्योगिकरण, कृषि क्रांति के मायाम से एक मजबूत राष्ट्र के निर्माण के लिए आधारशिला रखी।

पंडित जवाहरलाल नेहरू को पुण्यतिथि पर कांग्रेसियों ने कई चुनौतियों के बावजूद भारत के सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक विकास के लिए आधारशिला रखी। अखिल



दिल के मरीज हैं, तो पीयें चुकंदर का रस



दिल का मरीज है, तो चुकंदर का रस पाया। हाल में हुए एक शेष में दिल के मरीजों के लिए चुकंदर के रस को काफ़िरसंद बताया गया है। वेक फॉरेंस्ट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन के आधार पर माना है कि चुकंदर का रस कसरत करने से पहले पीये से दिल के मरीजों को कसरत का अधिक काफ़िरसंद मिलता है। शोध के दौरान वेक फॉरेंस्ट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने सीओडीके मरीजों के छोटे समूह पर परीक्षण किया है। उन्होंने चुकंदर का रस कसरत से पहले प्रतिभगियों को पिलाया और पाया कि इसमें मौजूद नाइट्रेट उनमें कसरत की क्षमता को बढ़ाने में मददगार है। शोधकर्ताओं का दावा है कि कसरत के पहले इसके सेवन से इन मरीजों का ब्लड प्रेशर कम हुआ और कसरत करने की क्षमता बढ़ी।

ग्रीन टी: मुंह के कैंसर के इलाज में कारगर

ग्रीन टी मुंह के कैंसर से लड़ने में कारगर हो सकता है। हाल ही में हुए एक अध्ययन में यह



बात सामने आयी है कि ग्रीन टी में पाया जाने वाला एक योगिक मुंह के कैंसर की कौशिकाओं को नष्ट कर सकता है, जबकि यह सामान्य कौशिकाओं को क्षति नहीं पहुंचाता। पैसिलवेनिया स्टेट यूनिवर्सिटी के खाद्य वैज्ञानिकों के अनुसार शोध के नवीजों में ये तथ्य सामने आए हैं कि ग्रीन टी में पाया जाने वाला एपीलोकेटिन-3-गैलेट (इंजीनीजी) योगिक सामान्य कौशिकाओं को क्षति पहुंचाएं बिना कैंसर कौशिकाओं को नष्ट कर देता है। यह शोध पत्र 'मॉलेक्यूल न्युट्रिशन एंड फूड रिसर्च' पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

तुलसी और नारियल दूर करें मुँह के छाले

मुँह में छाले से परेशान हैं तो कुछ धेरें उपाय आपके लिए मददगार हो सकते हैं।



महिलाओं में आम समस्या है

क्या है श्वेत प्रदर

श्वेत प्रदर का अर्थ है स्त्रियों के गुसांगों से श्वेत, पीले या हल्के लाल रंग के चिपिया साव आना। यह साव अधिकतर श्वेत वर्ण का होता है। इसलिए इसे श्वेत प्रदर का नाम दिया गया है। अंग्रेजी में इसे ल्यूकोरिया कहते हैं। यह साव कभी-कभी चिपिया होता है और गंधहित भी होता है। स्त्रियों में यह समस्या आम है, जो भारत में ही नहीं, अपितु सभी देशों में है।

महिलाओं की धारणा

महिलाएं यह मान बैठती है कि यह एक गंभीर बीमारी है। यह सारी बीमारियों की जड़ है। चाहे वो कमर दर्द हो या फिर कमज़री होना, दजन घर रहा हो या माथे में दर्द या फिर चिड़चिड़ापन होना, सभी का कारण श्वेत प्रदर को ही मान लेती हैं। कई महिलाओं की धारणा यह भी है कि इसमें हड्डियां गल-गल कर निकल रही हैं। लेकिन ऐसा नहीं है।



आपकी रसोई आपको अच्छा खानपान देकर तंदुरुस्त ही नहीं रखती बल्कि आपकी बीमारियों में भी आपकी मददगार बनती है। जानिए रसोई कैसे रखती है आपकी सेवन का खाया।



आपकी रसोई में छिपे हैं कई रोगों के इलाज

» दिन में तीन से चार बार तुलसी के पत्तों को खायें। इसके संक्रमण प्रतिरोधी तत्व छाले को खत्म करने में मदद करते हैं।

» शहद में भी एंटी-इंसिङ्क्रियल तत्व हो जो छाले ठीक करते हैं। शहद में थीड़ी हल्दी मिलाकर छालों पर लगाएं, इससे जल्दी आराम पिलेगा।

» खसखस का इस्तेमाल आयुर्वेद में छाले के उपचार के लिए किया जाता रहा है। खसखस में शक्रां और नारियल पाउडर मिलाकर केंडी बनाये और दो से तीन बार चूसें, आराम महसूस करेंगे।

» सूखा नारियल, नारियल तेल और नारियल पानी, तीनों छाले के उपचार में फायदेमंद हैं।

» आयुर्वेद में मुलैटी के सेवन से भी छाले का उपाय माना गया है।



अबरर लोग आंखों के फड़कने को शुभ या अशुभ होने से झोड़कर देखते हैं। हालांकि, ऐसा वाया नहीं इसका कोई वैज्ञानिक प्रमाण तो सामने नहीं होता, हां इतना जरूर है कि इससे सेवन की समस्या

जल्दी बुझी हुई है। आंखों की मासांपेशियों के अनियंत्रित हो जाने की स्थिति में भी आंखें फड़क सकती हैं। वैसे यह परेशानी कुछ ही दिनों में अपने-आप दूर भी हो जाती है। यदि वाये समय तक आंखों का फड़कना जारी रहे, तो ही सकता है यह परेशानी आंखों या चेहरे की मासांपेशियों के कारण भी हो। इस स्थिति में आंख के छावन देखते रहने से भी आंखों के अत्यधिक फड़कने की समस्या हो सकती है। सामान्य स्तर पर रहें दिनों

जल्दी बुझी हुई है।

श्वेत प्रदर

दो प्रकार के श्वेत प्रदर

यह जानना जरूरी है कि श्वेत प्रदर दो प्रकार से होता है। पहला फिजियोलॉजिकल और दूसरा बीमारी। इन दोनों में अंतर जानना जरूरी है।

» लगभग 10 वर्ष की उम्र में लड़कियों को प्रत्येक दिन थोड़ा-थोड़ा सफेद डिस्चार्ज होने लगता है। अगर डिस्चार्ज पैदी तक रहे, खाज-युजली न हो तो यह बीमारी है।

» टीनेजर होने पर, मासिक धर्म शुरू हो जाने पर सारा माह चिपिया सफेद पानी जाता है। जो दो मासिक धर्म के बीच में थोड़ा बढ़ जाता है। यह भी बीमारी नहीं है।

» सहास के बीच थोड़ा या ज्यादा डिस्चार्ज हो जाता है यह भी बीमारी नहीं है।

... तब यह बीमारी है

» अगर ज्यादा साव हो, खाज-युजली हो, गंदा महक हो, रक्त हो तब यह कई बीमारियों का लक्षण है। जैसे फैंगल इंफेशन, वैटीरियल इंफेशन और सर्डीकल इंजेन जैसी बीमारी हो सकती है। यह कैंसर का भी लक्षण है।

» बीमारी होने पर प्रारंभ में रक्ती को कमज़ोरी महसूस होता है। खून कम होने

से चक्र आना, आंखों के सामने अंधेरा जाना, भूख न लगना, बार बार मूत्र त्याग, पेट में भारीपन, जी मचलना, योनी में खुजली होना जैसे लक्षण सामने आते हैं।

उपचार

» अगर बीमारी नहीं हुई हो तो कुछ न करे। उस जाह को पानी से धो के पांछ लें यानी वित्स जाह को सुखा रखें।

» यदि यह बीमारी की लक्षण हो तो डॉक्टर से मिलकर दवा करायें।

» बूढ़ी महिलाओं को अंतर श्वेत प्रदर या लाल मिला हुआ श्वेत प्रदर हो तो उत्तर डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

» डॉक्टर से स्केयूलम से सर्विस देखकर बीमारी के अनुसार इलाज करेंगे।

केले को ऐसा-ऐसा ना समझें। यह पौष्टिक गुणों से भरपूर और सेवन के लिए ज्यादा इसका नियमित सेवन खास तौर पर लाभकारी होता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें, तो मैनोपॉज के बाद जो महिलाएं नियमित तौर पर एक केले का सेवन करती हैं, उन्हें स्ट्रोक का खतरा 27 प्रतिशत कम रहता है।

रोज एक केला : स्ट्रोक से बचाये, ताकत और ताजगी दे



» केला में विटामिन ए, बी, सी और ई, मिनिरल्स, पौटेशियम, जिक, आयरन आदि कई पोषक तत्व हैं जो आपकी सेहत टीक रखता है।

» केला में ग्राहक्ति तौर पर शुरू है। शारीरिक श्रम या कसरत करने के बाद इसके सेवन से शरीर में इसका स्तर सामान्य होता है और तुरंत ऊर्जा मिलती है। बचान महसूस करने पर इसके सेवन से आपको ताकत व ताजगी मिलती।

» केला में ट्राइपोन नामक तत्व अच्छी मात्रा में है, जो शरीर में सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ाता है जिससे मूढ़ अच्छा होता है। रसेस के दौरान इससे अच्छी कोइंडाइट होती है।

» इसमें विटामिन भी अच्छी मात्रा में होता है और और सोडियम नियन्त्रित रखता है। इससे ब्लड प्रेशर नियन्त्रित रहता है।

» केले में मौजूद प्रोबायोटिक बैक्टीरिया शरीर में कैलिशियम को सोखने में मदद करता है। इसके अलावा, इसमें पौटेशियम भी अच्छी मात्रा में होता है। यह हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए फायदेमंद है।

» केले में प्रोबायोटिक इंजाइस्टर हैं जो पोषक तत्वों के पाचन में मदद करते हैं। इसके नियमित सेवन से पाचन ठीक रहता है।

» कच्चे केले का सेवन डायरिया से बचाये से काम करने वाली महसूस होती है। इसके अलावा, इसमें मौजूद गैलेक्टोनिक अच्छी मात्रा में होता है। यह फैंगल रखने के लिए फायदेमंद है।

» केले में प्रोबायोटिक इंजाइस्टर तेल की कृष्ण बूँदें डालकर सिकाई कर लें आराम दूर करते हैं।

» केले

