

कर्नपीड़िसन के फायदे और करने का तरीका

स्वस्थ रहने का सबसे आसान मूल मंत्र योग है। जब हम पूरी तरह स्वस्थ रहते हैं, तो कोई भी रोग हमारे पास फटक नहीं पाता है। इसलिए, नियमित रूप से योग करना जरूरी है। साथ ही खान-पान पर ध्यान देना भी जरूरी है। हालांकि, ऐसे कई योग हैं, जो तन और मन के लिए फायदेमंद हैं, लेकिन कुछ योगासन ऐसे हैं, जिनका नाम आपने शायद ही कभी सुना हो। ऐसा ही एक योग कनपीड़ासन है। यह योगासन कई रोगों को दूर दखने का काम कर सकता है।



क नीपीडासन के कई नाम हैं। इसे राजा हलासन, नीटू ईयर पॉज व ईयर प्रेशर पॉज भी कहा जाता है। कन्नीपीडासन संस्कृत के तीन शब्दों से मिलकर बना है। इसमें कर्ण का मतलब कान, पीड़ा का मतलब दबाव और आसन का मतलब मुद्रा से है। यह योगासन कुछ-कुछ हलासन की तरह होता है। इस आसन को करते समय ऊपरी पैठ

के बल जमीन पर लेटना होता है और हिस्प वाला भाग ऊपर उठाना होता है। यह योगासन शरीर को लचीला बनाने के साथ ही सारीरिक संतुलन को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है।

कर्नपीड़ासन के फायदे

कर्नपीड़ासन का नियमित अभ्यास करने वालों में कई परिवर्तन नजर

शरीर को मजबूत बनाने के लिए

योग में कई तरह के आसनों को शामिल किया जा सकता है। जिसे खड़े होकर, बैठकर और लेटकर किए जा सकता है। इससे शरीर को मजबूत और लचीला बनाने में मदद मिल सकती है। इनमें कनपीड़िएसन को भी शामिल किया जाता है। यह आसन शरीर को मजबूती प्रदान करने के साथ-साथ पेट वाले भाग को टोन करने का काम भी कर सकता है।



**न्यायालय समाहर्ता -सह- जिला दण्डाधिकारी, गया जी
(मद्य-निषेध, उत्पाद एवं निबंधन विभाग)
ज्ञापांक 2083
अतिअल्पकालीन नीलामी सूचना**

न्यायालय समाहर्ता -सह- जिला दण्डाधिकारी, गया जी												
(मद्य-निषेध, उत्पाद एवं निबंधन विभाग)												
ज्ञापांक 2083												
आतिअल्पकालीन नीलामी सूचना												
एतद् द्वारा सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि विहार राज्य में पूर्ण शारबंदी के उपरांत शराब के परिवहन में प्रयुक्त वाहनों को समाहर्ता-सह-जिला दण्डाधिकारी, गया जी/प्राधिकृत पदाधिकारी, गया जी द्वारा विहार मद्यनिषेध एवं उत्पाद अधिनियम 2016 (यथा संशोधित) में निहित प्रावधानों के अधीन वाहनों का राज्यसात आदेश पारित किया गया है।												
समाहर्ता-सह-जिला दण्डाधिकारी, गया जी/प्राधिकृत पदाधिकारी, गया जी द्वारा किए गए राज्यसात वाहनों का सार्वजनिक आम नीलामी (पॉलिसी एक्ट) जिला परिषद सभाकाल, गया जी में पूर्वाहन 11:30 बजे से की जायेगी। नीलामी में भाग लेने वाले व्यक्तियों को रुटभ- 7 में अंकित मूल्यांकन राशि का 50 प्रतिशत रुटभ- 8 में अंकित राशि अग्रधन के रूप में आवेदन पत्र के साथ बैंक ड्राफ्ट जो Assistant Commissioner of Excise, Gaya के पदनाम से एवं Payable at SBI Main Branch Gaya होगा। सारणी में अंकित सार्वजनिक नीलामी हेतु वाहनों की सूची निम्न प्रकार से है। :-												
वाहन नीलामी की तिथि							आवेदन प्राप्त करने की अंतिम तिथि			आवेदन प्राप्त करने का रथान		
नीलामी की पहली तिथि				11.08.2025 समय-11:30 पूर्वाहन से			07.08.2025 को समय-05:00 अपराहन तक			कार्यालय सहायक आयुक्त मद्यनिषेध, गया जी।		
षेष बचे वाहनों की नीलामी की द्वितीय तिथि				14.08.2025 समय-11:30 पूर्वाहन से			12.08.2025 को समय-05:00 अपराहन तक					
षेष बचे वाहनों की नीलामी की तृतीय तिथि				21.08.2025 समय-11:30 पूर्वाहन से			18.08.2025 को समय-05:00 अपराहन तक					
क्र० सं०	उत्पाद अधिग्रहण वाद सं०	थाना का नाम	काण्ड सं०/उत्पाद वाद सं०/दिनांक	वाहन का प्रकार	वाहन पंजीकरण सं०	इंजन सं०	चेकिस सं०	मोटरयान निरीक्षक द्वारा निर्धारित मूल्य	अग्रधन की राशि	वाहन मालिक	अभियुक्त	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	211/2024	पंचानपुर	691/23 11.08.2023	स्पेल्नर मोटरसाइकिल	JH-11C-2833	05F16C27920	05F15M275 93	₹ 5,000.00	₹ 2,500.00	तारामनि मरणी, पिता-सनातन मरणी, सा०-पद्मना टापू, थाना-टिसर, प्रियंका, झारखण्ड		
2	68/2024	उत्पाद (शेरघाटी)	51/24 11.03.2024	मोटरसाइकिल	JH-13D-3958	DHZRGF28487	MD2A11CZ0 GRF27900	₹ 27,000.00	₹ 13,500.00	चन्दन कुमार, पिता-कृष्णा दास, सा०-कृत्या, पो-पंचरी, थाना-०१०८००१०१०१०१, जिला-चतरा, झारखण्ड, पिन नं-८२५४०१		
3	63/2024	उत्पाद (शेरघाटी)	40/24 22.02.2024	कार	JH-12C-2250	G4LA8M0892 03	MALBB1BR9 M023598A	₹ 1,00,000.00	₹ 50,000.00	दीपक कुमार, पिता-समाली निलौ, सा०-वार्ड नं-४, ग्राम-संघ, थाना-डुकागांव, जिला-हजारीबाग, झारखण्ड, पिन नं-८२५४०९		
4	52/2024	उत्पाद (सदर)	62/24 11.01.2024	सैन्यो कार	JH-01Y-0769	G4HG8M5770 75	MALAA51H R8M349053 H	₹ 50,000.00	₹ 25,000.00	अरुण कुमार निलौ, पिता-मवाली निलौ, सा०-वार्ड नं-४, ग्राम-संघ, थाना-डुकागांव, जिला-हजारीबाग, राज्य-झारखण्ड, पिन नं-८२५३११		
5	79/2024	उत्पाद (सदर)	616/24 09.06.2024	स्पार्क कार	JH-01X-0808	B10S1035026 KC2	MA6MF481 P8HF28388	₹ 50,000.00	₹ 25,000.00	सुरेश कुमार, पिता-राम प्रदीप साथ, सा०-कैरा, थाना-प्रतापपुर, जिला-चतरा, झारखण्ड, पिन नं-८२५४०४		
6	641/2024	फतेहपुर	503/24 14.08.2024	स्लैमर मोटरसाइकिल	JH-02AU-3062	JA06ERJGD11 494	MBLJAS052J GDO3334	₹ 25,000.00	₹ 12,500.00	मोरास मुंडी, पिता-मोरास मुंडी, सा०-धूर्दुआ, थाना-चौपाल, जिला-हजारीबाग (झारखण्ड)		
7	668/2024	मगध विनियो	80/24 06.06.2024	स्पेल्नर मोटरसाइकिल	JH-02AY-1081	HA10AGJHLC3 345	MBLHAR080 JHL65145	₹ 18,000.00	₹ 9,000.00	लालू राम, पिता-नन्क यादव, सा०-पैटी कलन, थाना-हनुरामज, जिला-तरापुर(झारखण्ड)		
8	372/2024	फतेहपुर	797/23 02.11.2023	बोलेरो	JH-12AB-8135	GA54D28791	MA1XA2GA K52D36081	₹ 85,000.00	₹ 42,500.00	मनोद अंसरी पिता-राखायाद हुसैन, ग्राम-जैमान, थाना-सिरदला, जिला-नवादा, बिहार पिन नं-८०४५१२७		
9	394/2024	फतेहपुर	194/23 13.03.2023	आई 10 कार	JH-10U-5698	G4LA9M1316 53	MALAN51C R9M317371 C	₹ 90,000.00	₹ 45,000.00	नैशांक आलम पिता-सुलतान अहमद, सा०-नियर जामा मरियुद बड़गांडी थाना-वैक मोड़ जिला-धारावाद पिन नं-८३०४०९		
10	568/2024	फतेहपुर	479/24 02.08.2024	बोलेरो	JH-01AE-4450	GFA4C42941	MA1XA2GF KA5C67131	₹ 98,000.00	₹ 49,000.00	विजय कुमार, पिता-श्री बच्चु प्रसाद, सा०-मुरुकुण्ड हाईटॉल, थाना-रामगढ़, जिला-रामगढ़, झारखण्ड		
11	565/2024	फतेहपुर	921/24 23.12.2024	वैशन ग्रे मोटरसाइकिल	JH-10AC-1752	HA10EDBH4 0320	MBLHA10E WBHK3791 6	₹ 9,000.00	₹ 4,500.00	रामेश राम, पिता-राम लोचन रामनी, सा०-छाटावाद न०-५ कटानपाड़ करतरास, जिला-धारावाद(झारखण्ड)		
12	579/2024	फतेहपुर	462/24 28.07.2024	साईन मोटरसाइकिल	JH-02BA-3580	JC73ED00276 44	ME4JC7391 1KD010640	₹ 24,000.00	₹ 12,000.00	दीपक साव, पिता-कमलेश्वर साव, सा०-खेतीन, हजारीबाग, झारखण्ड, पिन नं-८०४३०१		
13	640/2024	फतेहपुर	503/24 14.08.2024	हीरो स्पेल्नर मोटरसाइकिल	JH-12Q-4948	HA11E8PHE91 582	MBLHAW22 9PHEC3820	₹ 58,000.00	₹ 29,000.00	पिराहा कुमारी, पिता-महेन्द्र साव, सा०-पैटी चंदवारा कोडमा, वॉर्ड न०-१, जिला-धारावाद(झारखण्ड)		
14	195/22 19.01.2022 7	फतेहपुर	132/22 12.03.2022	लाल रंग का हिरो हॉडी स्पेल्नर मोटरसाइकिल	JH-01AA-2599	HA10ERFHDO 1825	MBLHA10BF FHD53249	₹ 3,500.00	₹ 1,750.00	अज्ञात	Scrap	
15	114/22 30.05.2022 3	मोहनपुर	719/22 16-04-2022	बोलेरो	JH-01AF-9950	JFA4E22472	MA1XA2GFKA 5E73527	₹ 1,50,000.00	₹ 75,000.00	अज्ञात	Scrap	

विशेष जानकारी हेतु कार्यालय सहायक आयुक्त मद्यनिषेध, गया जी में किसी भी कार्य दिवस में संपर्क किया जा सकता है।

विस्तृत जानकारी www.state.bihar.gov.in/prdbihar से प्राप्त की जा सकती है।

PR. No. 009212 (Excise) 2025-26

सुरक्षित जीवन अपनाओ, अपनी नियमित एच.आई.वी. जाँच कराओ

सहायक आयुक्त मद्यनिषेध
गया जी

कोयलांचल संवाद

भारतीय महिला टीम ने इंग्लैंड को तीसरे एकदिवसीय में हराकर 2-1 से सीरीज जीती

लंदन (ईएमएस)। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने मेजबाज इंग्लैंड को तीसरे एकदिवसीय क्रिकेट मैच में 13 रनों से हराकर 2-1 से सीरीज जीत ली है। भारतीय महिलाओं ने इससे पहले टी20 20 सीरीज भी जीती थी। ये पहली बार है जब महिला टीम ने टी20 20 सीरीज जीती है। भारतीय महिला टीम ने इससे पहले दृष्टिक्षण अप्रील और श्रीलंका के खिलाफ भी इसी प्रकार एकदिवसीय और टी20 20 सीरीज जीती है। इस मैच में भारतीय टीम ने टांस जीतकर पहले बल्लेबाजों करते हुए कप्तान हरमनप्रीत को के शतक की सहायता से पांच विकेट पर 318 रन बनाये। इसके बाद लक्ष्य की पीछा करते हुए इंग्लैंड की टीम 49.5 ओवरों में 305 रन ही बना पायी और उसे हरा कर का सामना करना पड़ा। क्रांति गोड ने छह विकेट अपने नाम किए, जबकि श्री चरणी ने दो विकेट लिए। एक विकेट दीवान शर्मा को मिला।

भारतीय पारी की शुरुआत अच्छी रही। प्रतिका रावल और स्मृति मंधाना ने पहले विकेट के लिए 318 रन बनाये। प्रतिका 26, जबकि मंधाना 45 रन बनाकर आउट हुई। सलामी 45 रन बनाकर लौटेने के पर्वतीय लौटेने के बाद हरमनप्रीत ने हालीन देओल के साथ तीसरे विकेट के लिए 81 रन बनाये। देओल ने 65 गेंदों में 45 रन बनाए।



हरमनप्रीत ने जेमिमा रोड्डोरेज के साथ चौथे विकेट के लिए 110 रन बनाकर भारतीय टीम को बढ़ाये तक पहुंचाया। जेमिमा ने 50 रन जबकि हरमनप्रीत ने 84 गेंदों में 14 चौकों की मदद से 102 रन बनाए। वहीं मेजबाज टीम की तरफ से लौरेन बेल, लौरेन फाइलर, चार्ली डीन, सोफी एकलेस्टोन और लिंसी सिम्प्सन ने एक-एक विकेट लिया। बढ़े लक्ष्य की पीछा करते हुए, मेजबाज टीम की शुरुआत अच्छी नहीं रही, उसने शुरुआत में ही दोनों विकेट खो दिये। इसके बाद एमा लैंब ने कप्तान नातालिया-साहवर-ब्रंट के साथ तीसरे विकेट के लिए 81 रन बनाये।

प्रयास किया पर लैंब के 68 रन जबकि ब्रंट के 98 रन पर आउट होने से टीम ढह गयी। एलिस रिचर्ड्स ने 44, जबकि सोफिया डॉकले ने 34 रन बनाए पर टीम को जीत नहीं दिलाया।

हरमनप्रीत ने नई गेंदबाज क्रांति को दिया प्लेयर ऑफ द मैच अवॉर्ड

भारतीय महिला क्रिकेट टीम की कप्तान हरमनप्रीत कोर ने इंग्लैंड की खिलाड़ी एक विकेट लिया। बढ़े लक्ष्य की पीछा करते हुए, मेजबाज टीम की तरफ से लौरेन बेल, लौरेन फाइलर, चार्ली डीन, सोफी एकलेस्टोन और लिंसी सिम्प्सन ने एक-एक विकेट लिया। बढ़े लक्ष्य की पीछा करते हुए, मेजबाज टीम की शुरुआत अच्छी नहीं रही, उसने शुरुआत में ही दोनों विकेट खो दिये। इसके बाद एमा लैंब ने कप्तान नातालिया-साहवर-ब्रंट के साथ तीसरे विकेट के लिए 81 रन बनाये।

को इसके लिए प्लेयर ऑफ द मैच का अवार्ड भी मिला पर पर उहें ये गेंदबाज क्रांति गोड को दे दिया। क्रांति ने इस मैच में 6 विकेट लेकर मेजबाज टीम की बल्लेबाजी ध्वस्त कर दी थी। क्रांति के इस प्रदर्शन के लिए भले ही उहें अवार्ड नहीं दिया गया पर हस्तमन्त्रित कौर ने अपनी बल्लेबाजी बन गयी है। मंधाना ने एक तक इंग्लैंड में सबसे अधिक रन बनाए। उहें एक विकेट के लिए बुक्सन पर 208 रन का स्कोर बनाया। जेमिमा रोड्डोरेज कोरे हुए अपनी एक विकेट के लिए बुक्सन पर 111 रन ही बना पायी। अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास के बाद भी डिविलियर्स की बल्लेबाजी में बदलाव नहीं आया। उहें अपने खास अंदाज में 360 डिग्री शॉट खेलकर दर्शकों का खब मनोरंगन किया। डिविलियर्स की शानदार बल्लेबाजी के कारण ही दिविलियर्स ने वर्षा मैच में 88 रन से जीत दिलायी है। किंतु उहें युसुप पठान का कैरीज जिस तरह से लिया उसे देख सभी हैरान रह गये। 41 साल की उह में भी डिविलियर्स ने गेजब की तेजी दिवायी और लंबी दौड़ लगाकर डाइव करते हुए उहें नानदा कैच लिया। डिविलियर्स का यह कैच अब सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। वहीं इंडिया चैम्पियंस की बल्लेबाजी बहुत ही खराब रही। दोनों ओपनर बल्लेबाज मिलकर सिर्फ 3 रन ही बना पाये। इसके बाद पूरी टीम बड़ी मुश्किल से 100 रनों के ऊपर पहुंची।

डिविलियर्स की आक्रामक पारी से दक्षिण अफ्रीकी चैम्पियंस ने हराया

लंदन (ईएमएस)। स्टार बल्लेबाज एवं डिविलियर्स की आक्रामक पारी से लवर्ड चैम्पियंशिप ऑफ लैंडेस (डब्ल्यूपीएल) में दक्षिण अफ्रीकी चैम्पियंस ने इंडिया चैम्पियंस को हरा दिया। इस मैच का आकर्षण डिविलियर्स की पारी रही। इस मैच के लिए बल्लेबाजी में ही नाबाद 63 रन बनाये। इस दौरान उहें 4 छक्के और 3 चौके लगाए। इससे पता चलता है डिविलियर्स का अंतर्जाल संचास के बाद भी नहीं बदला। उहें बल्लेबाजी से दक्षिण अफ्रीकी चैम्पियंस की टीम निर्वासित 20 ओवर के खेल में 6 विकेट के लिए बुक्सन पर 208 रन का स्कोर बनाया। जिसका पीछा करते हुए इंडिया चैम्पियंस 111 रन ही बना पायी। अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास के बाद भी डिविलियर्स की बल्लेबाजी में बदलाव नहीं आया। उहें अपने खास अंदाज में 360 डिग्री शॉट खेलकर दर्शकों का खब मनोरंगन किया। डिविलियर्स की शानदार बल्लेबाजी के कारण ही दिविलियर्स ने वर्षा मैच में 88 रन से जीत दिलायी है। किंतु उहें युसुप पठान का कैरीज जिस तरह से लिया उसे देख सभी हैरान रह गये। 41 साल की उह में भी डिविलियर्स ने गेजब की तेजी दिवायी और लंबी दौड़ लगाकर डाइव करते हुए उहें नानदा कैच लिया। डिविलियर्स का यह कैच अब सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। वहीं इंडिया चैम्पियंस की बल्लेबाजी बहुत ही खराब रही। दोनों ओपनर बल्लेबाज मिलकर सिर्फ 3 रन ही बना पाये। इसके बाद पूरी टीम बड़ी मुश्किल से 100 रनों के ऊपर पहुंची।

एकल मैच जीतने वाली सबसे उम्रदराज महिला बनी वीनस विलियम्स

वाइशिंगटन (ईएमएस)। अमेरिका की महिला टेनिस स्टार वीनस विलियम्स ने 45 साल की उम्र में एकल मैच जीतकर एक नई उपलब्धि अपने नाम की है। इसी के साथ ही वीनस ऐशेवर टेनिस में ट्रू-स्टर्टर्स एकल मैच जीतने वाली विवर की दूरी सहस्रों अधिक उम्र की महिला बन गई है। इस मामले में एकले पहले नंबर पर मार्टिना नावारितोलोवा ने 47 की उम्र में एकल मुकाबला जीता था। वीनस ने इंडीसी ओपन टेनिस ट्रू-मैंट में अपने नाम की उम्र के बाद कहा 'जास' में अभ्यास कर ही थी तो सोच रही थी कि हे भागवान, मुझे नहीं पता कि मैं अब भी आपकी खिलाड़ी में हूं या नहीं। पिर कुक्कु ऐसे अंतर्जाल भी आते थे जब मुझे अपने खेल पर भरोसा होता था। यहां तक कि पिछले सप्ताह में खोरी थी और जीते रही थी कि मैं खोड़े अपने खेल में सुधार करने की जरूरत है या नहीं। इसलिए यह प्राप्ति बहुत ही खाबर रही। इसके बाद वीनस एकल मैच में जीत करने की ओर आपने नाम की।

एकल मैच जीतने वाली सबसे उम्रदराज महिला बनी वीनस विलियम्स

वाइशिंगटन (ईएमएस)। अमेरिका की महिला टेनिस स्टार वीनस विलियम्स ने 45 साल की उम्र में एकल मैच जीतकर एक नई उपलब्धि अपने नाम की की है। इसी के साथ ही वीनस ऐशेवर टेनिस में ट्रू-स्टर्टर्स एकल मैच जीतने वाली विवर की दूरी सहस्रों अधिक उम्र की महिला बन गई है। इस मामले में एकल मैच से जीत दिलायी है। उहें युसुप पठान का कैरीज जिस तरह से लिया उसे देख सभी हैरान रह गये। 41 साल की उह में भी डिविलियर्स ने इस मैच में 88 रन से जीत दिलायी है। उहें एकल मैच में जीत करने की दूरी दिवायी और लंबी दौड़ लगाकर डाइव करते हुए उहें नानदा कैच लिया। डिविलियर्स का यह कैच अब सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। इसके बाद पूरी टीम बड़ी मुश्किल से 100 रनों के ऊपर पहुंची।

फुटबॉल से डब्ल्यूडल्लायर्ड रेस्टर बने गोल्डबर्ग

ट्रॉलांटा (ईएमएस)। हाल में अपना अंतिम मुकाबला खेलने वाले डब्ल्यूडल्लायर्ड रेस्टर बिल गोल्डबर्ग शुरूआत में फुटबॉल थे। गोल्डबर्ग के तुलसा, ओकलाहोमा में बीता। उहें शुरुआत से लेकर हाई रेटिंग वाली दौड़ लगाकर डाइव करते हुए उहें नानदा कैच लिया। उहें एकल मैच में जीत करने की ओर से खेलने लगे। इस टीम से उहें लेट स्टार्टर के अंतर्गत डेविलस ने 44 रन बनाये। भारतीय टीम ने इस मैच में 13 रनों की जीत के साथ ही सीरीज भी अपने नाम की।

जर्मनी में एफआईएसयू विश्व यूनीवरिसिटी गेम्स में जीत के बाद उत्साहित महिला पदक विजेता खिलाड़ी।

जर्मनी में एफआईएसयू विश्व यूनीवरिसिटी गेम्स में जीत के बाद उत्साहित महिला पदक विजेता खिलाड़ी।

जर्मनी में एफआईएसयू विश्व यूनीवरिसिटी गेम्स में जीत के बाद उत्साहित महिला पदक विजेता खिलाड़ी।

जर्मनी में एफआईएसयू विश्व यूनीवरिसिटी गेम्स में जीत के बाद उत्साहित महिला पदक विजेता खिलाड़ी।

जर्मनी में एफआईएसयू विश्व यूनीवरिसिटी गेम्स में जीत के बाद उत्साहित महिला पदक विजेता खिलाड़ी।

जर्मनी में एफआईएसयू विश्व यूनीवरिसिटी गेम्स में जीत के बाद उत्साहित महिला पदक विजेता खिलाड़ी।

जर्मनी में एफआईएसयू विश्व यूनीवरिसिटी गेम्स में जीत के बाद उत्साह

