आँखों की थकान दूर करने का आसान समाधान

मेरा नाम अशोक कुमार सैन, उम्र 57 वर्ष, जिला चित्तौड़गढ़, राजस्थान का रहने वाला हूं। पिछले काफी समय से मेरी आंखों में थकान और भारीपन रहता था। जिससे मुझे काफी परेशानी का सामना करना पड़ता था। अखबार पढ़ने पर भी आंखों पर बहुत जोर लगता था। फिर एक दिन मुझे आयुर्वेदिक 'आई मंत्रा' आई ड्रॉप्स के बारे में पता चला। जिसके नियमित इस्तेमाल करने पर मेरी आंखों से संबंधित सभी समस्याओं में बहुत आराम मिला। अब तो पढ़ते समय मुझे आंखों में थकावट भी महसूस नहीं होती। धन्यवाद आई मंत्रा।

मेरा नाम सुनील कुमार, उम्र 27 वर्ष, जिला मेरठ, उत्तर प्रदेश का निवासी हूं। मैं एक विद्यार्थी हूं, पढ़ाई के दौरान मेरी आंखों में थकान, जलन और आंखों पर जोर पड़ना जैसी समस्याएं होने लग गई थी। फिर एक दिन मेरे मित्र ने मुझे आयुर्वेदिक 'आई मंत्रा' आई ड्रॉप्स इस्तेमाल करने की सलाह दी। मात्र 2 महीने रोजाना यूज करने पर ही बहुत ही अच्छा रिजल्ट मेरे सामने था। आंखों की थकान, जलन और पढ़ाई के दौरान आंखों पर जोर पड़ना भी काफी कम हो गया। मैं आयुर्वेदिक 'आई मंत्रा' को दिल से धन्यवाद देता हूं।

मैं बिसनदास, उम्र 63, जिला साम्बा, जम्मू का रहने वाला हूं, काम के दौरान वहां पर होने वाली धूल से मेरी आंखों में थकान, धुंधलापन और आंखों से पानी आने जैसी समस्याएं होने लगी थी। फिर एक दिन मुझे समाचार पत्र के माध्यम से आयुर्वेदिक 'आई मंत्रा' आई ड्रॉप्स के बारे में जानकारी मिली। जिसको मैंने निर्देशानुसार यूज करना शुरू किया। मात्र 2 महीने के रेगुलर इस्तेमाल से ही मेरी आंखों की जो समस्याओं थी, उनमें मुझे काफी हद तक आराम लगने लगा। यदि किसी अन्य को भी ऐसी समस्या है तो एक बार 'आई मंत्रा' अवश्य इस्तेमाल करें।

शोधकर्ताओं के मुताबिक दिमाग सक्रिय रहकर सूचनाओं को याददाश्त में है बदलता

दावा: रात की गहरी नींद फायदेमंद

सेहत

वाशिंगटन, एजेंसी। गहरी नींद अच्छी यादों को सहेजने में मददगार है। इससे याददाश्त मजबूत होती है। अमेरिका और इजरायल में हुए एक अध्ययन में यह जानकारी सामने आई है।

अध्ययन में कहा गया है कि गहरी नींद के दौरान एक वक्त आता है जब दिमाग मजबूत हो जाता है। इस दौरान सुखद सूचनाएं यादों में बदल जाती हैं जो याददाश्त को मजबूत करती है।

शोधकर्ताओं ने बताया कि नींद के दौरान दिमाग में सूचना इकट्ठा करने वाली जगह हिप्पोकैंपस और तर्क करने वाला सेरेब्रल कोर्टेक्स सक्रिय रहते हैं। इस समय दिमाग के अलग-अलग हिस्सों के न्यूरॉन्स सूचनाओं का आदान-प्रदान करते हैं। इससे याददाश्त मजबूत होती है।

शोधकर्ताओं ने बताया कि अध्ययन में पहली बार न्यूरॉन्स के आपस में सूचनाएं साझा करने की जानकारी मिली है। हिप्पोकैंपस नींद के दौरान योजना बनाने और तर्क करने वाले हिस्से से सूचनाएं लेकर याददाश्त में बदलता है।

साढ़े सात घंटे की नींद से बीमारी का खतरा कम

अध्ययन में यह भी सामने आया था कि आधी-अधूरी नींद से अल्जाइमर का खतरा हो सकता है। याद्दाश्त घटने, भ्रम सा महसूस होने और नई चीजों को देरी से समझना अल्जाइमर के लक्षण हैं। शोधकर्ताओं का कहना है, अगर आप साढ़े सात घंटे की नींद लेते हैं तो इससे दिमाग पर सकारात्मक असर पड़ता है।

ये नुकसान

- मानसिक बीमारी का खतरा
- बदन दर्द, थकावट
- ध्यान लगाने में परेशानी
- वजन बढ़ने की समस्या

फायदे और भी

- इम्यून सिस्टम की मजबूती
- ध्यान लगाने में मददगार
- चेहरे में चमक बढ़ती है
- ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है

स्क्रीन टाइम नियंत्रित करें

स्लीप फाउंडेशन के मुताबिक, स्मार्ट फोन और कंप्यूटर जैसे इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस कम तरंगदैर्ध्य वाला प्रकाश उत्सर्जित करते हैं। यह नीली रोशनी शाम के समय नींद लाने वाले हार्मोन मेलाटोनिन को कम करता है। यह गहरी नींद के समय को भी कम करती है।

इस तरह से सांस लें

सबसे पहले लेट जाएं। जीभ को तालू से लगा लें। होंठ खोलकर सीटी बजाने की तरह आवाज करते हुए सांस को पूरी तरह मुंह से बाहर निकाल दें। अब होठों को बंद कर लें। मस्तिष्क में धीरे-धीरे चार तक गिनती गिनते हुए नाक से सांस लें। सात सेकंड सांस रोक कर रखें।

सिनेमाघरों में अच्छा प्रदर्शन ऑस्कर पाने के लिए जरूरी

लॉस एंजिलिस, एजेंसी। अकादमी पुरस्कार के नाम से मशहूर ऑस्कर पुरस्कार में अब सर्वश्रेष्ठ फिल्मों के चयन के नियम में बदलाव किए जा रहे हैं, जिसके तहत फिल्मों को शीर्ष पुरस्कार के लिए सिनेमाघरों में लंबे समय तक टिकना होगा। ये बदलाव 2025 में होने वाले 97वें अकादमी पुरस्कार के मद्देनजर किए जा रहे हैं, जिसे इस सप्ताह एकेडमी ऑफ मोशन पिक्चर आर्ट्स एंड साइंसेज द्वारा घोषित किए जाएंगे। नए नियम के तहत जो फिल्में एक सप्ताह पहले रिलीज हुई हैं, वह पुरस्कार के योग्य नहीं है। सिनेमाघरों में फिल्में कब प्रदर्शित की जानी चाहिए इस संबंध में भी कई अन्य नए नियम लागू किए जाएंगे।

यूट्यूब ने फैन चैनल के लिए नई पॉलिसी पेश की

नई दिल्ली। यूट्यूब ने वीडियो-शेयरिंग प्लेटफॉर्म पर फैन चैनल के लिए एक नई पॉलिसी पेश की है। कंपनी के मुताबिक, अगर कोई प्रशंसक चैनल बनाता है, तो उन्हें अपने चैनल के नाम या हैंडल में यह स्पष्ट करना होगा कि उनका चैनल ऑरिजनल क्रिएटर, आर्टिस्ट या एंटिटी का प्रतिनिधित्व नहीं करता है। यह अपडेट 21 अगस्त 2023 से प्रभावी होगा।

INDIRA GANDHI INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
(An Autonomous Institute of Government of Bihar & Statutory University Created by an Act of State Legislature and recognized by UGC & MCI)
SHEIKHPURA, PATNA – 800 014 (Bihar, India), Ph. No.: 0612 – 2297631, 2297099; Fax: 0612 – 2297225, Website: www.igims.org; E-mail: director@igims.org

EXPRESSION OF INTEREST

Offer/quotation is hereby invited from Chartered Accountants firms' for doing Internal Audit of Indira Gandhi Institute of Medical Sciences, Patna for the Financial year 2022-23 & 2023-24 (up to 31/03/2024) Offer/Quotation in sealed envelope/ should be sent to Director, Indira Gandhi Institute of Medical Sciences, Sheikhpura, Patna - 800014 within 21 days of the publication of tender through Registered Post/Speed Post/Courier.
Details can be seen at Institute website **"www.igims.org"**
Director, IGIMS, Patna

बिहार लोक सेवा आयोग
15, नेहरू पथ (बेली रोड), पटना-800001

आवश्यक सूचना

विज्ञापन सं०-09/2022 के अन्तर्गत स्वास्थ्य विभाग, बिहार के अधीन औषधि निरीक्षक के पदों पर नियुक्ति हेतु लिखित (वस्तुनिष्ठ एवं बहु विकल्पीय) प्रतियोगिता परीक्षा **दिनांक 07.07.2023 से 10.07.2023 तक** आयोजित की जायेगी। उक्त परीक्षा संबंधी विस्तृत कार्यक्रम आयोग की वेबसाइट पर प्रदर्शित है।

परीक्षा नियंत्रक,
बिहार लोक सेवा आयोग, पटना

प्रसार भारती
(भारत का लोक सेवा प्रसारक)
दूरदर्शन/आकाशवाणी: पटना

मार्केटिंग एक्जीक्यूटिव की आवश्यकता है

पटना में दूरदर्शन/आकाशवाणी के लिए संविदा आधार पर मार्केटिंग एक्जीक्यूटिव की आवश्यकता है।

इच्छुक अभ्यर्थी सहायक दस्तावेजों की स्वप्रमाणित प्रतियों के साथ समाचार पत्र में प्रकाशन की तिथि से 15 दिनों के भीतर प्रसार भारती के वेब लिंक **https://applications.prasarbharati.org/** पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। उपरोक्त लिंक पर सभी विवरण उपलब्ध हैं।

आवेदन जमा करने में आने वाली किसी भी कठिनाई के मामले में इसे त्रुटि के स्क्रीनशॉट के साथ **hrcpbs@prasarbharati.gov.in** पर ई-मेल किया जा सकता है।

पसीने की खुजली ?

B-TEX SINCE 1942
FREE FROM IRRITATION
RVP
B-TEX
REGD. TRADE MARK
FOR ECZEMA, RINGWORM, ITCHES, COLD CRACKS AND PIMPLES
WHITE OINTMENT

तेज़ धूप से होता है पसीना,
पसीने से होती है
खुजली और **रेशीज़**।
ऐसे मे सिर्फ काम आए
बी-टेक्स मलहम
का स्किन प्रोटेक्शन लेयर।

SHREE NARAYANI TRADING, PATNA.
Ph.: 9431800930 & 9934336989
Now Available on : Flipkart HEALTHMUG

व्हाट्सऐप पर नया इंटरफेस जल्द दिखेगा

नई दिल्ली। व्हाट्सऐप ने ऐप के कई सेक्शन के लिए नया इंटरफेस पेश किया है और इसका अपडेट बीटा यूजर के लिए रोलआउट कर दिया है। यह जानकारी व्हाट्सऐप के अपकमिंग फीचर ट्रैक करने वाली वेबसाइट वेबबीटाइंफो की एक रिपोर्ट से मिली है। व्हाट्सऐप ने केवल मैसेज हटाने वाले ऑप्शन बॉक्स के डिजाइन में बदलाव नहीं किया है, बल्कि प्यूट करने, इंटरफेस को भी अपडेट किया है। रिपोर्ट में आगे बताया गया है कि कंपनी ने यूजर के एक्सपीरियंस को बेहतर बनाने की मंशा से इंटरफेस में बदलाव किया है। रिपोर्ट के साथ एक स्क्रीनशॉट भी शेयर किया गया है, जिसको देखने से पता चला है कि एप्लिकेशन के पिछले वर्जन की तुलना में एक्शन शीट काफी अलग दिखाई दे रही है। पहले कंपनी

पूर्वोत्तर रेलवे ई-आक्शन सूचना,

मण्डल रेल प्रबन्धक (वाणिज्य), पूर्वोत्तर रेलवे, वाराणसी द्वारा भारत के राष्ट्रपति की ओर से निम्नलिखित कार्य के आंवटन हेतु ई-नीलामी (E-Auction) किया जाना है।

आक्शन कैटलाग नम्बर - BSB14PARKING 23

कार्य का विवरण	ई-नीलामी का समय
बलिया (पी.एफ.-1) स्टेशन स्थित दो पहिया स्टैण्ड का ठेका	10.00 से 10.30 बजे तक
गाजीपुर सिटी स्टेशन स्थित दो पहिया स्टैण्ड का ठेका	10.00 से 10.40 बजे तक
भाटपाररानी स्टेशन स्थित दो पहिया / तीन पहिया / चार पहिया स्टैण्ड का ठेका	10.00 से 10.50 बजे तक
दुर्गौंधा स्टेशन स्थित दो पहिया / तीन पहिया / चार पहिया स्टैण्ड का ठेका	10.00 से 11.00 बजे तक
रसड़ा स्टेशन स्थित दो पहिया / तीन पहिया / चार पहिया स्टैण्ड का ठेका	10.00 से 11.10 बजे तक
मुहम्मदाबाद स्टेशन स्थित दो पहिया / तीन पहिया / चार पहिया स्टैण्ड का ठेका	10.00 से 11.20 बजे तक
मुरलीपुर स्टेशन स्थित दो पहिया / तीन पहिया / चार पहिया स्टैण्ड का ठेका	10.00 से 11.30 बजे तक
करीमुद्दीनपुर स्टेशन स्थित दो पहिया / तीन पहिया / चार पहिया स्टैण्ड का ठेका	10.00 से 11.40 बजे तक
सारनाथ स्टेशन स्थित दो पहिया / तीन पहिया / चार पहिया स्टैण्ड का ठेका	10.00 से 11.50 बजे तक

सभी स्टेशनों के लिए अवधि: 3 वर्ष एवं सभी स्टेशनों के लिए ई-नीलामी की तिथि: 10.07.2023

ई-नीलामी (E-Auction) IREPS पोर्टल पर आनलाइन होगी। ई-नीलामी (E-Auction) में भाग लेने के लिए इच्छुक व्यक्ति द्वारा IREPS पोर्टल पर रू. 10,000/- (Non Refundable) आनलाइन जमा कर एक बार पंजीकरण (One Time Registration) कराना आवश्यक है। साथ ही उसके पास SBI (स्टेट बैंक आफ इण्डिया) में करेंट खाता हो जिसे IREPS पोर्टल से लिंक करना आवश्यक होगा। EMD कांटेक्ट की वार्षिक कीमत का 5% (अर्नेस्ट मनी पांच प्रतिशत) होगी जिसका भुगतान/कटौती आनलाइन उसी खाते से होगी। ई-नीलामी (E-Auction) से सम्बंधित नियम एवं शर्तों की सम्पूर्ण जानकारी IREPS पोर्टल (www.ireps.gov.in) के E Auction Leasing Section में उपलब्ध है।