



न्यूज ब्रीफ

नुबर्द हगले के आरोपी तहवुर राणा का प्रस्ताव अदालत ने किया खारिज, 30 दिन में आ जाएगा फैसला।



वांशिगंठन। साल 2008 के मुबर्द हगले के आरोपी तहवुर राणा के स्टेट्स कॉर्पस प्रस्ताव को अमेरिका की अदालत ने खारिज कर दिया है। अदालत ने प्रस्ताव खारिज करते हुए कहा कि अगले 30 दिनों में उसके मामले पर फैसला आने का अनुमत है। बता दें कि तहवुर राणा के प्रत्यर्पण के पाइयरी सुनवाई जून 2021 में हुई थी। जिसके चलते तहवुर राणा ने अपील की अदालत में स्टेट्स कॉर्पस का प्रस्ताव दिया था। स्टेट्स कॉर्पस एक कानूनी प्रक्रिया है, जिसके तहत अदालत के आदेश से अधियज्ञन और बचाव पक्ष के बीच बैठक का आदेश दिया जाता है। जिसमें मामले के विवरण और दोनों पक्षों में सुलह की क्षमता दी जाती है। लंबे समय से मामले को सुनवाई नहीं पड़ रही तहवुर राणा के बैठक में भी तीन महीने यह प्रत्राव दिया था। इस प्रस्ताव में कहा गया था कि मामले पर अखिरी सुनवाई 21 जुलाई 2021 को हुई थी। आरोपी लगातार केंद्र में है। अब यह सही रहेगा कि अधियज्ञन और बचाव करें। लंबे पैरेसेट के यूएस डिस्ट्रिक्ट कोर्ट की जज जैकलीन यूलियन ने प्रस्ताव को खारिज करते हुए कहा कि दोनों पक्षों को सलाह दी जाती है कि अदालत मानकर चल रही है कि इस मामले में भी शीतर नाम आ जाएगा। अदालत ने कहा कि स्टेट्स कॉर्पस की मामग को खारिज किया जाता है क्योंकि अदालत को लगता है कि इस तहक की कार्यकीय बैठक है और इससे अदालत को कोई गमद नहीं मिलेगा।

यूक्रेन को समय पर हथियार नहीं दे पा रहा अमेरिका: यूएस की कंपनियों को रॉकेट मोटर बनाने में परेशानी, 17 हजार करोड़ का है कॉन्फ्रैट



वांशिगंठन। रूस से लड़ा के लिए अमेरिका टीके से यूक्रेन को हथियारों की सालाई नहीं कर पा रहा है। इनका खुलासा लैल स्टीट जर्नल की एक रिपोर्ट में हुआ है। इसमें बताया गया है कि पिछले कुछ समय से अमेरिकी कंपनियों की मामग के मुताबिक रॉकेट मोटर और बचाव करते ही हैं। इसमें यूक्रेन की मामग को बढ़ावा देती है कि इसके बाद यूक्रेन की गांवों के बहुली नहीं होती है। 18 अप्रैल को रिपोर्ट की गई रिपोर्ट में हिमारस मिसाइल स्टिटम बनाने वाली लैंकेंड कंपनी को नहीं बताया गया है कि साल की पहली तिहाई में उसने एक लाख करोड़ रुपए की कमाई की है। हालांकि, प्रोटेक्टरान में दिक्कत आने से यूक्रेन को रॉकेट मोटर यूक्रेन की नहीं भेज पा रहे हैं। प्रोटेक्टरान का इस्टरान लिमिटेड लिंसिटम में किया जाता है कि यूक्रेन में लगाने वाली मिसाइल और रॉकेट होते ही हैं। दरअसल, अमेरिका ने रूस से लगाने के लिए यूक्रेन को 38 हिमारस मिसाइल सिस्टम सिस्टम से दिए हैं। जो अब बिना प्रोटेक्टरान में रोकी रिपोर्ट की मुताबिक यूक्रेन को अमेरिका से अब तक 5 हजार से ज्यादा प्रोटेक्टरान मिल रहा है। वहीं, पिछले हफ्ते ही एरोजेट कॉन्फ्रैट साइन किया गया है।

भारतीय गूल के सांसद बोले- एच-1वी वीजा की संख्या बढ़ाने की जरूरत; इन दो देशों को निल सकता है फायदा

वांशिगंठन। भारतीय गूल के अमेरिकी सांसद श्री थनेदार ने एच-1वी वीजा की संख्या बढ़ाने की मांग की है। साथ ही उन्होंने अदालन के लिए कानूनी रास्ते भी बढ़ाने की मांग की है।

थनेदार ने यह एच-1वी यूएस होमलैंट सेक्यूरिटी की मीटीएजिंटरी सेक्यूरिटी से की है। बता दें कि भारतीय

प्रेशरों में एच-1वी वीजा की संख्या बढ़ाने की मांग की है। एसे में अमेरिकी सांसद की मांग का भावकर एच-1वी वीजा की संख्या बढ़ाइ जाती है तो इसका फायदा भारतीयों को मिल सकता है। अमेरिकी सांसद श्री थनेदार ने विस्तार कर करने की जरूरत है। उन्होंने एक विश्वासी दलों के बीच आम सहभागिता की सुरक्षा की सुरक्षा को मिल सकता है।

लेकिन कोर्ट ने संकेत दिया कि अगर चुनाव चारों में सहभागिता की सुरक्षा को मिल सकता है। उन्होंने एक विश्वासी दलों के लिए यूक्रेन को सुरक्षित करना बन जाए, तो वह इस मामले में रियायत

अनवारुल हक बने पीओके के नए पीएम, उच्च न्यायालय के धमकाने के लिए पूर्व पीएम तनवीर को खोना पड़ा था पद

इस्लामाबाद।

पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की पार्टी के सांसद चौधरी अनवारुल हक को पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल का प्रधानमंत्री चुना गया। गौरतलव है, पूर्व प्रधानमंत्री सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया। गौरतलव है, पूर्व प्रधानमंत्री सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

हक को सदन में उपरिस्थित सभी 48 सदस्यों का विश्वास प्राप्त हुआ है। इनमें पाकिस्तान तहरीक-ए-इसाफ, पाकिस्तान प्रौद्योगिकी और पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज सहित सभी प्रमुख दल शामिल हैं। इससे पहले प्रधानमंत्री चुनने के लिए आयोजित एक विधानसभा सत्र को बिना किसी मतदान के

स्थगित कर दिया था। वहीं पूर्व पीएम सरदार तनवीर ने अवधारन में एक समारोह में अप्रत्यक्ष रूप से न्यायालिका पर उनके सामर्थ्य को प्रधानमंत्री के क्षेत्र में हस्तक्षेप करने का आदेश दिया था।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

साथ ही कोर्ट ने उनको विधानसभा मामले में दोषी सांवित किया था। साथ ही कोर्ट ने उनको विधानसभा की साथ सभी सांवित किया था। साथ ही कोर्ट ने उनको विधानसभा की साथ सभी सांवित किया था। बता दें कि सरदार तनवीर पीओके के पहले ऐसे नेता हैं, जिन पर कार्रवाई हुई।

हक ने एक साथ तनवीर इलियास के सुप्रीम कोर्ट और हाईकोर्ट ने एक साथ तनवीर इलियास के खिलाफ

धमकी भरे लहजे में एक भाषण देने पर समन भेजा था। हाईकोर्ट ने तनवीर इलियास को अयोग्य घृहराते हुए पीओके के सुधूर चुनाव आयुक्त अब्दुल रहीम सुलेहरिया से नए प्रधानमंत्री के लिए चुना गया करना कहा था। अदालत ने इलियास को किसी भी सांवजनिक कार्यालय का संभालने के लिए भी अवधारणा दिया है। अदालत ने कहा कि प्रधानमंत्री इलियास को अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

साथ ही अवधारणा के अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

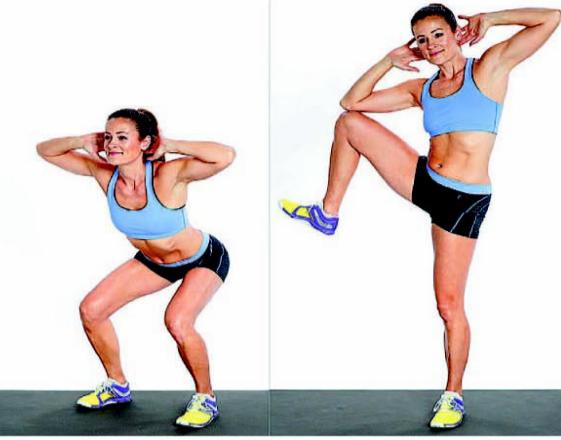
सरदार तनवीर इलियास को हाईकोर्ट ने अवधारन के सांसद चौधरी चुना गया।

यह है मामला - पाकिस्तान अधिकृत कार्यपाल के प्रधानमंत्री

सरदार तनवीर इल

सिगरेट से हुक्का ज्यादा खतरनाक...

स्टैंडिंग साइड क्रंच करने का सही तरीका



स्टैंडिंग साइड क्रंच, ऑबिलिक मसल्स को लाञ्छित करने वाली स्टैंडिंग एवं एक्सरसाइज है। इस एवं एक्सरसाइज को अधिक प्रभावी विवरण के रूप में इस्तेमाल करने के लिए आप नियमित रूप से इस रूटीन में फर्श पर करें या अपने नियमित एवं रूटीन में एक किस्म के रूप में जोड़ें। यह एक्सरसाइज आपको अधिक कैलोरी को जलाने, कोरे स्ट्रेंग को बढ़ाने और आपके संतुलन में सुधार करने में मदद करती है। स्टैंडिंग साइड क्रंच के अंतर्गत कई अन्य प्रकार की मसल्स मूवमेंट भी शामिल होते हैं।

स्टैंडिंग साइड क्रंच योंठ के निचले हिस्से और गर्दन की मसल्स के लिए अच्छी तरह से काम करती है। इसमें गर्दन को स्ट्रेच करने वाली पीठ के बल लेने की जरूरत नहीं होती है। इसलिए यह एवं एक्सरसाइज के दौरान गर्दन में परसानी या पीठ में दर्द अनुभव करने के कारण एब्डीमिल एक्सरसाइज के बचने वाले लोगों के लिए बेहतर होती है। यह एक्सरसाइज डॉक्टर, फिटनेस और अन्य एथलीटों के लिए आदर्श है। यह उन लोगों के लिए भी अच्छी एक्सरसाइज है जो फर्श पर आसानी से झुक और उठ नहीं सकते।

स्टैंडिंग साइड क्रंच कैसे करें?

- स्टैंडिंग साइड क्रंच को करने के लिए किसी भी उपकारण की जरूरत नहीं होती।
- इस करने के लिए आप सीधे खड़े हो जाएं और बजन को अपने बाये पैर पर डाल दें।
- अब अपनी दायिने खुटने को 90 डिग्री के कोण पर मोड़ें।
- फिर अपने दाये पैर को शरीर के पीछे की तरफ उठाएं ताकि आपको खुटने की समस्या नहीं हो जाए।
- अब दोनों हाथों को सांस को बहाउ छोड़ दें और अपने दायिनी की हानी को दाहिने खुटने के पास ले जाएं।
- फिर अपनी कोहनी और घुटने को इतना जनरीक ले जाने की कोशिश करें कि आपको पसली और दायिने कूरहे पर प्रभाव महसूस हो।
- स्टैंडिंग साइड क्रंच को 15-15 क्रंचें में दोनों तरफ से करें।

स्टैंडिंग साइड क्रंच के लाभ

- इससे गर्दन और पीठ के निचले हिस्से के दबाव पड़ता है।
- मैट पर होने वाला यह साइड क्रंच अधिक कैलोरी ब्यूट देता है।
- इसके लिए किसी उत्कृष्ट की जरूरत नहीं होती, इसे आप कहाँ भी, कभी भी कर सकते हैं।
- हाई एंट्रेसीटी इंटरकल ट्रेनिंग के लिए अच्छी एक्सरसाइज है।

टिप्प

- ऑबिलिक मसल्स को अधिक एक्टिव करने के लिए एस्लो और कंट्रोल मूवमेंट करें।
- इस एक्सरसाइज को कॉर्डिंग के लिए उपयोग करने के लिए, हार्ट रेट को बढ़ाने के लिए तेजी से रेसें करें।
- एक्सरसाइज करते समय, हिप्स को आगे या पीछे स्ट्रिंग न करें।
- अपने सिर को हाथों के आगे या बगल से खींचने से बचें।
- रीढ़ की हड्डी को आगे झुकाने से बचें।



घरेलू नुस्खों से मिल सकता है आराम

अब किडनी स्टोन के दर्द से मिलेगी राहत



कैल्शियम से भरपूर खाना

तुलसी के पत्तों का सेवन करने से किडनी के स्टोन से छुटकारा पाया जा सकता है। तुलसी के पत्तों को चबाना, तुलसी की चाय बनाकर पीना तुलसी के रस में शहद मिलाकर पीने से स्टोन से राहत मिलती है। किडनी से स्टोन की समस्या से राहत पाने के लिए कैल्शियम युक्त भोजन का सेवन करना चाहिए। जो स्टोन को तोड़ने और बार निकालने में मदद करते हैं। दूध, मक्खन, तरबूज का सेवन करना लाभकारी साबित हो सकता है।

नींबू, ओलिव और यांत्रिल और पानी

नींबू का रस चौथाई कप निकालकर उसमें उतना ही ओलिव और यांत्रिल मिलाकर इसका सेवन करने के बाद पानी पीना चाहिए। दिन में 2 बार ऐसा करने से किडनी स्टोन से छुटकारा पाया जा सकता है। किडनी में स्टोन की समस्या से छुटकारा पाने के लिए दिन में कम से कम 10 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। ज्यादा पानी पीने से किडनी में से रेस्टोन यूरीन के रसरेत बार निकल जाता है।

अनार और अजवाइन भी फायदेमंद

फलों का सेवन करना वेसे भी हमारी सेहत के लिए लाभकारी होता है, लेकिन स्टोन की समस्या होने पर अनार या अनार का जूस पीने से स्टोन से छुटकारा पाया जा सकता है। वहीं अजवाइन का सेवन करने से पेट संबंधित कई रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है, लेकिन किडनी में स्टोन होने पर भी इसका सेवन कर सकते हैं।



प्रमुख संस्थान...

- डैडियन मार्टेनियिंग फाउंडेशन, नई दिल्ली
- हिमालय रिवर सर्स, नई दिल्ली

आजकल के बच्चे काफी सोच

समझकर अपने कैरियर की शुरुआत करते हैं, लेकिन कई बच्चों को समुद्र की लहरों के बीच रापिटिंग करना बेहद पंसद होता है अगर वो चाहें तो इस हॉबी को रोजगार का साधन भी बना सकते हैं, लेकिन इस कैरियर की शुरुआत सिर्फ साहसी लोग ही कर सकते हैं और इसके लिए शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत होना बेहद जरूरी है।

कैसे करें शुरआत...?

रापिटिंग का 6 मीटरों का सर्टिफिकेट कोर्स कई संस्थानों द्वारा करवाया जाता है। सबसे पहले प्रार्थी की शारीरिक जाव करने के बाद उसकी रापिटिंग ट्रैक पर भेजा जाता है। ड्रेनिंग के द्वारा रापिटिंग के प्रयोग करने के बाद में संश्लिष्ट जावा जाता है और साथ ही यह जानकारी भी दी जाती है कि नदी में पानी के बहाव, उसकी गहराई की कैसे जाव करनी है। रापिटिंग का सारा प्रशिक्षण लेने के बाद आप रापिटिंग गाड़ भी बन सकते हैं और पर्टकों को रापिटिंग का सफर करना सकते हैं। हालांकि ये कैरियर कमजोर दिलवालों के नदी, बिल्कुल जमजूत इरादे वालों के लिए है। इसलिए ये कैरियर चुनते समय यह दिसाइड कर लें कि कहीं आपको पानी से डर तो नहीं लगता।

तीने में जलन को ऐसे दूर करता है बेकिंग सोडा

एसिडिटी होने पर कई बार आपको भोजन नहीं या सीधे में जलन की महसूस होती है। कभी-कभार ऐसा होना सामान्य बात है, लेकिन अगर लगातार इस तरह की जलन महसूस करते हैं तो यह एक गम्भीर समस्या भी हो सकती है। आपको इस परेशानी का इलाज बेकिंग सोडा में छिपा है। खान-पान और शौर्य निखारने के लिए फायदेमंद बेकिंग सोडा आपकी दूसरी परेशानी को दूर करने का बहुत कारब्र उपयोग है।

दिल को हेल्पी रखना है तो पियें लैक टी

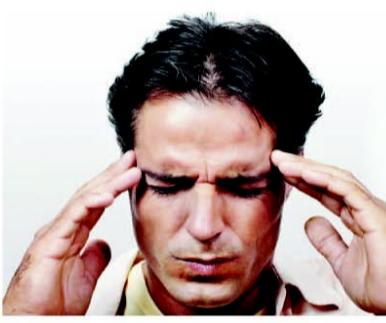


काली चाय बजन घटाने में मदद करती है, ये बात तो हम सभी जानते हैं, लेकिन बाया आप जानते हैं कि काली चाय दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। जी हाँ, एक नए शोध से यह बात समझे आई है कि काली चाय दिल को दुरुस्त रखने में बहुत मददार होती है।

दिल के लिए काली चाय

काली चाय दिल की सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है। एक ताजा शोध में यह बात समझे आई है। इस शोध में काली चाय दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। जी हाँ, एक नए शोध से यह बात समझे आई है कि काली चाय दिल की सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है। एक प्रत्येक ताजा शोध में यह बात समझे आई है। लेकिन इसकी उत्त्योगिता के बारे में बताया गया है। काली चाय में प्रत्येक ताजा शोध में यह बात समझे आई है। अगर समस्या काफी दिनों तक एसी ही बीमारी होती है तो डॉक्टर से पूछ कर दवा रात के समय ले। साथ ही यह भी सताह जी जाती है कि उन्नीदापन महसूस होने पर भारी उपकरण न उठाये और ड्राइविंग करने से भी बचें।

सिरदर्द



कई निर्धारित और कार्डिंग दवा से कर्कट की समस्या हो सकती है। नियमित रूप से पेनकिलर दवाओं को लेने पर होने वाला यह सबसे आम दुष्प्रभावों में से एक है। लेकिन, आप बान और हॉल वीट ग्रेन और हाई फाइबर सल्युर्ड और फल जैसे बींस, सेब और ब्रोकली के सेवन से इसका जरूर रक सकते हैं। इसके साथ ही तरल पदार्थों को खुब सेवन करें और नियमित रूप से साइड इफेक्ट का सकरता है, लेकिन काहे भी एक विशेष दवा आपको दें।

काहा

कई निर्धारित और कार्डिंग दवा से कर्कट की समस्या हो सकती है। नियमित रूप से लेकिन शरीर के उपर कार्डिंग दवाओं के साइड इफेक्ट अक्सर एक समय के बाद अपने आप दर्द हो जाता है। लेकिन आप समस्या काफी दिनों तक एसी ही बीमारी होती है तो डॉक्टर से पूछ कर दवा रात के समय ले। साथ ही यह भी सताह जी जाती है कि उन्नीदापन महसूस होने पर भारी उपकरण न उठाये।

वया कहता है शोध

■ प्रोफेसोरियल फेल्ता, केविन क्रॉफ्ट ने चूहों पर किए गए एक प्रयोग