



स्यामार के सैनिक शासकों की बेरहमी, तूफान पीड़ितों के लिए यूएन की मदद रोकी

यांगून।

न्यांगार के सैनिक शासक अब प्राकृतिक आपदा से पीड़ितों को निलंगे वाली विदेशी सहायता भी देकर लगे हैं। उन्होंने पिछले दिनों आप घटकात गोचा के पीड़ितों के लिए संयुक्त राष्ट्र की सहायता देकर दी है। संयुक्त राष्ट्र सहायता एजेंसी ने थाइलैंड की राजधानी बैंकाक में यह जानकारी दी। उसने बताया कि न्यांगार में इस समय दस लाख से अधिक लोगों को मानवीय सहायता की तुरंत ज़रूरत है। न्यांगार सरकार के ताजा फैसले से उन लोगों की मुसीबत और बढ़ी।

म्यांमार के सैनिक शासन ने अपने ताजा फैसले का कारण नहीं बताया है। लोकन समझा जाता है कि सैनिक शासक अंतर्राष्ट्रीय सहायता एजेंसियों पर भरोसा नहीं करते। इसलाई उन्होंने इन एजेंसियों की अपनी देश में पहुंच को रोकने की कोशिश की है। म्यांमार में फरवरी 2021 में सेना ने निर्वाचित जन प्रतिनिधियों का तख्त पलट कर देश की सभा पर कब्जा जमा लिया था।

स्यामार के सैनिक शासन ने अपने ताजा फैसले के समयकाक रामानाथ बालाकृष्णन में कहा है—‘मैं स्यामार सरकार से अपाल करता हूँ कि वह अपने इस फैसले पर तुरंत पुरुषविचार करे और सहायता पहुंचने के लिए पहले दी गई अनुमति को बदल कर दें। हम उन लोगों को मदद पहुंचाने के लिए तैयार हैं, जिन्हें इनकी बेहतर ज़रूरत है।’

म्यांमार में पिछले 14 मई को मोमा चक्रवात आया

था। खासकर खाड़ान प्रांत में इससे बड़ी तबाही हुई। समुद्र में उठी ऊँची लहरों और भारी बरिश के कारण इलाकों में बढ़ आ गई। सरकारी ऑक्डों के अधिकारी लोग अलग-अलग जगहों पर राह शिशिरों में हैं। बालाकृष्णन ने अपने बयान में बताया कि पर्यावरण राष्ट्र की एजेंसियां रखावान प्रांत में तीन लाख लोगों को खाड़ा सहायता पहुंच चुकी हैं। उधर स्यामार सरकार के एक अधिकारी ने एक रिडीयो चैनल से कहा कि खरबार की विदेशी सहायता पर रोक नहीं लगाइ गई है। सिफर यह नियम लागू किया गया है कि सहायता से जुड़े कर्मियों को पीड़ित इलाकों में जाने के पहले पूर्ण अनुमति लेनी होगी।

उधर स्यामार की एक स्वतंत्र न्यूज एजेंसी ने कहा है कि वह रोहिंग्या समुदाय के उत्तीर्ण में आपाल रही है। उसके लिए ताकां को हाथ में पहुंच सकती है। जिन्होंने सैनिक शासकों को खाड़ा सहायता पहुंच देने के लिए यूएन की मदद उन विद्रोही ताकां को हाथ में पहुंच सकती है। उन्होंने कहा कि अनुमति दोबारा देने के बापस ले लिया। उन्होंने कहा कि अनुमति दोबारा देने के बापस ले लिया। उन्होंने कहा कि अनुमति दोबारा देने के बापस ले लिया।

न्यूज़ ब्रिफ

नाटो चीफ बोले—जगही कार्यावाई में रुस पर भारी पड़ रहा यूक्रेन, बातीत की नेंज पर लिलेगा फायदा

वॉशिंगटन। यूक्रेन ने रुस के खिलाफ अपनी वहुप्रतिक्रिया जगही कार्यावाई शुरू कर दी है। अब नाटो

से स्ट्रेटरी जनरल जेन्स रस्टोन्सन ने अपने एक बयान में कहा है कि जगही कार्यावाई में यूक्रेन रुस पर भारी पड़ता नजर आ रहा है।

रस्टोन्सन ने कहा कि नाटो, यूक्रेन को अपनी मदद भी बहुत की तैयारी कर रहा है। रस्टोन्सन ने अमेरिका के अंतर्वल ऑफिस में राष्ट्रपति जो बाइडेन से मुलाकात करने अमेरिका पहुंचे रस्टोन्सन वर्ग से दिया गया है। राष्ट्रपति जो बाइडेन से मुलाकात करने अपनी पहुंचे रस्टोन्सन वर्ग से दिया गया है।

यूक्रेन रुस पर भारी पड़ता नजर आ रहा है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन रुस के अनुभवी शुरू ताकि अपनी भी गई है। एक जार्यन की राष्ट्रपति इन्सार, यूक्रेन के बिल्डिंग में जान पर जब रुस और यूक्रेन बैठेंगे तो यूक्रेन की स्थिति मजबूत रहेगी।

मीडिया रिपोर्टर्स में बताया गया है कि यूक्रेन की जगही कार्यावाई में दीक्षिणी जापो-जियाया पर अनुभवी रुसी टीपू की मौत हो गई है। एक जार्यन की रिपोर्ट इन्सार के अनुभवी रुसी टीपू की मौत हो गई है।

यूक्रेन की जगही कार्यावाई की मौत हो गई है।

हालांकि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

यूक्रेन की जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।

रस्टोन्सन ने कहा कि यूक्रेन जगही की मौत हो गई है।



न्यूज़ ब्रीफ

ईशान किशन ने दलीप ट्रोफी में खेलने से किया इनकार, कहीं डेब्यू से पहले ही छल न हो जा एटेस्ट करियर

नई दिल्ली। ईशान किशन को ऋषभ पंत की वापसी से फैले भारतीय टेस्ट टीम में किटेंपरी की पहली परदे के रूप में देखा जा रहा है।

हालांकि, ईशान किशन ने वेस्टइंडीज दौरे पर वो टेस्ट मैचों की सीरीज से पहले दलीप ट्रोफी में होगी। जबकि

खेलने के फैसले से सभी को चौका दिया है। दलीप ट्रोफी में ईशान किशन के पास ईस्ट जॉन का प्रतीनिधित्व करने का मौका था। भारत का घरेतू दूनर्मेंट दलीप ट्रोफी 28 जून से 16 जुलाई तक आयोजित होगा। ईशान किशन के पास ईस्ट जॉन की कानानी करने का मौका था। लैकिन अब असिंधु ईस्यरास टीम की ओर उनका सभागे। रिपोर्ट के भूताक ईस्ट जॉन चयन समिति के संयोजक देवेशी छवती से पूछा था कि किशन का चयन करेंगे। वयतकानी ने कहा, भारतीय सीमित और टीम का दिस्ता होने के नाते ईशान किशन को कानानी की जिमदारी सीधी जाती। उन्होंने आगे कहा, देवेशी छवती फॉन पर किशन से संपर्क में थे और उन्होंने बताया कि ईशान की दलीप ट्रोफी में खेलने की दिलवयी नहीं है। हम नहीं बताया गया कि किशन का चयन करेंगे। वयतकानी ने कहा कि उन्होंने जॉन चयन समिति के संयोजक देवेशी छवती से पूछा था कि किशन का चयन करेंगे। वयतकानी ने कहा, भारतीय सीमित और टीम का दिस्ता होने के नाते ईशान किशन को कानानी की जिमदारी सीधी जाती। उन्होंने आगे कहा, देवेशी छवती फॉन पर किशन से संपर्क में थे और उन्होंने बताया कि ईशान की दलीप ट्रोफी में खेलने की दिलवयी नहीं है। हम नहीं बताया गया कि किशन का चयन करेंगे। वयतकानी ने कहा कि वह वल्लै कलास इंसेंट लग ही नहीं रहा था। थूराको को इस सीजन में 3.5 क्लिंपियन यूरो (करोब 31 हजार करोड़ रुपए) को कमाई हुई।

यूएफा पर अव्यवस्था का आरोप

65 हजार का टिकट लेने के बाद भी पानी के लिए भटके फैस; 7 घंटे तक करना पड़ा इंतजार

इस्टांबुल/मैनचेस्टर।

इंडिल के फूटबॉल क्लब मैनचेस्टर सिटी के चैंपियंस लीग चैम्पियन बनने के साथ ही यूरोप में क्लब फूटबॉल का सीजन खल्त हो गया। अब यूरोपीय फूटबॉल को चलाने वाली संस्था यूएफा अगले सीजन की तैयारी शुरू करेगी।

फूटबॉल के जानकारी का कहना है कि यूएफा को अगले सीजन के लिए तैयारी कठूले प्रेसिडेंट कर्नी चाहिए, फैस को सहायता दिलाना न हो। दरअसल, इस्टांबुल में शनिवार को चैम्पियंस लीग का फॉइनल सिटी और बांगलादेश अफगानिस्तान और श्रीलंका और बांगलादेश इंटर्नियन के बीच खेला गया था।

यूएफा को इस सीजन करीब 31 हजार करोड़ रुपए की कमाई हुई।

इसमें इन्होंने ज्यादा अव्यवस्था थीं कि वह वल्लै कलास इंसेंट लग ही नहीं रहा था। थूराको को इस सीजन में 3.5 क्लिंपियन यूरो (करोब 31 हजार करोड़ रुपए) को कमाई हुई।

फैस को पानी के लिए जूझाना पड़ा

फॉइनल के टिकट भी 6 से 65 हजार रुपए तक के बीच थे और फैस के लिए कोई सहृदायित्व नहीं थी। कुछ फैस को यूएफा पर जानवरों की तरह बतावी करने का आरोप लगाया है। फैस को पानी तक के लिए जूझना पड़ा।

जान से बचने के लिए 7 घंटे पहले पहुंचे फैस

यूएफा ने फैस से कहा था कि वे ट्रैफिक जाम से बचने के लिए दोपहर 3 बजे यानी मैच शुरू होने से 7 घंटे पहले फैस का पहुंच बढ़ा दिया। यह फैस बहाने के बावजूद लंबी लाइनें लगी हुई थीं।

वहां पर सभी फैस की एपरेपोर्ट सरीखी सुरक्षा जांच चल रही थी। उन्हें स्कैन किया जा रहा था। यह दोपहर 3 बजे का बॉटल तक पूरी कला मुख्यसिंप समाप्त हो गया।

टॉयलेट तक की व्यवस्था नहीं थी। फैस को फैन पाक के अंदर जाकर पानी की बॉटल लेनी पड़ी।

टॉयलेट बैग का इनोमाल करते दिखे। फैन पाक से स्टेडियम पहुंचने में कुछ फैस को 4 घंटे तक का



इस सुरक्षा जांच के बाद फैस को बस के जरिए स्टेडियम तक ले जाया गया। इस शटल बस में बैठने से पहले पुलिस द्वारा फिर से पानी की बॉटल ले लीं गई।

27 किनी दूरी के लिए दो घंटे लगे

फैन पाक से स्टेडियम तक की दूरी सिर्फ 27 किमी थी, जो दो घंटे से ज्यादा समय में पूरी हो सकती।

कुछ को इससे ज्यादा बहत भी लगा। कुछ फैस ने तो यह दोपहर 3 बजे का बॉटल तक पूरी कला मुख्यसिंप समाप्त हो गया।

टॉयलेट तक की व्यवस्था नहीं थी। कर्फ फैस

समय लगा।

वहां बड़ी-बड़ी स्क्रॉप्ट लागी हुई थीं, जिन पर लिखा था कि बार और फूट-डॉट्स बैंड हो गये हैं और सभी को स्टेडियम में जाना होगा। उस समय मैच शुरू होने में तीन घंटे बाकी थे।

मास्टरकांड द्वारा यूरोपीय इस मेंगा इंवेंट में कार्ड मशीन का नहीं करती थी और फैस को कुछ भी खरोंने के बाद तो चीजें और भी खराब हो गई थीं।

फैस को दोड़कर शटल बस पकड़नी पड़ीं। जो फैस को मैटल चलवाया पर थे, उन्हें साथवालों ने उड़ाकर बस या कार पकड़ दिया। फैस को मैच खेल होने के स्टेडियम पहुंचने में कुछ फैस को 4 घंटे तक का

बीसीसीआई ने जारी किया लीड स्पॉन्सर के लिए टेंडर

अल्फोहल, तंबाकू और स्टूबाजी जैसी कंपनियां नहीं लगा सके गोली बोली



नई दिल्ली।

भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने टीम इंडिया के लीड स्पॉन्सर के अधिकारों के लिए टेंडर बुलाए हैं। बीसीसीआई ने जारी टेंडर में कहा, अल्फोहल, तंबाकू, स्टूबाजी, रियल मनी गोमिंग (फैटेसी स्पॉट्स गोमिंग को छोड़कर), क्रियोकरसी और पॉनग्राही या जो कंपनी सार्वजनिक नैतिकता को ठेस पहुंचने का काम करे उस तक ब्रॉड को इस बोली (बिड) में शामिल नहीं जाया। बीसीसीआई ने अपने ऑफिशियल ट्रिक्ट एंड स्पॉन्सर के लिए भरने की अधिकारी तारीख 26 जून - बीसीसीआई ने बोली लिया था कि बारी और फूट-डॉट्स इंटर्न टुडेंडर रिलीज किया है, पांच लाख प्लस जीएसटी के साथ खिलाड़ी द्वारा लगाई जायेगी।

टेंडर भरने की अधिकारी तारीख 26 जून - बीसीसीआई ने लीड स्पॉन्सर के लिए इंडियन ट्रिक्ट एंड स्पॉन्सर के अधिकारों के लिए टेंडर बुलाए हैं। बीसीसीआई ने जारी टेंडर में कहा, अल्फोहल, तंबाकू, स्टूबाजी, रियल मनी गोमिंग (फैटेसी स्पॉट्स गोमिंग को छोड़कर), क्रियोकरसी और पॉनग्राही या जो कंपनी सार्वजनिक नैतिकता को ठेस पहुंचने का काम करे उस तक ब्रॉड को इस बोली (बिड) में शामिल नहीं जाया। बीसीसीआई ने अपने ऑफिशियल ट्रिक्ट एंड स्पॉन्सर के लिए भरने की अधिकारी तारीख 26 जून - बीसीसीआई ने बोली लिया था कि बारी और फूट-डॉट्स इंटर्न टुडेंडर रिलीज किया है, पांच लाख प्लस जीएसटी के साथ खिलाड़ी द्वारा लगाई जायेगी।

प्रतिवर्बद्ध ब्रांड कैटेगोरीज - पथलीजर एंड स्पॉट्सिवर, मैन्यूफैक्चरर, अल्फोहल, स्टूबाजी, रियल मनी गोमिंग (फैटेसी स्पॉट्स गोमिंग को छोड़कर), क्रियोकरसी और पॉनग्राही या जो कंपनी सार्वजनिक नैतिकता को ठेस पहुंचने का काम करे उस तक ब्रॉड को इस बोली (बिड) में शामिल नहीं जाया। बीसीसीआई ने अपने ऑफिशियल ट्रिक्ट एंड स्पॉन्सर के लिए भरने की अधिकारी तारीख 26 जून - बीसीसीआई ने लीड स्पॉन्सर के लिए इंडियन ट्रिक्ट एंड स्पॉन्सर के अधिकारों के लिए टेंडर बुलाए हैं। बीसीसीआई ने जारी टेंडर में कहा, अल्फोहल, तंबाकू, स्टूबाजी, रियल मनी गोमिंग (फैटेसी स्पॉट्स गोमिंग को छोड़कर), क्रियोकरसी और पॉनग्राही या जो कंपनी सार्वजनिक नैतिकता को ठेस पहुंचने का काम करे उस तक ब्रॉड को इस बोली (बिड) में शामिल नहीं जाया। बीसीसीआई ने अपने ऑफिशियल ट्रिक्ट एंड स्पॉन्सर के लिए भरने की अधिकारी तारीख 26 जून - बीसीसीआई ने लीड स्पॉन्सर के लिए इंडियन ट्रिक्ट एंड स्पॉन्सर के अधिकारों के लिए टेंडर बुलाए हैं। बीसीसीआई ने जारी टेंडर में कहा, अल्फोहल, तंबाकू, स्टूबाजी, रियल मनी गोमिंग (फैटेसी स्पॉट्स गोमिंग को छोड़कर), क्रियोकरसी और पॉनग्राही या जो कंपनी सार्वजनिक नैतिकता को ठेस पहुंचने का काम करे उस तक ब्रॉड को इस बोली (बिड) में शामिल नहीं जाया। बीसीसीआई ने अपने ऑफिशियल ट्रिक्ट एंड स्पॉन्सर के लिए भरने की अधिकारी तारीख 26 जून - बीसीसीआई ने लीड स्पॉन्सर के लिए इंडियन ट्रिक्ट एंड स्पॉन्सर के अधिकारों के लिए टेंडर बुलाए हैं। बीसीसीआई ने जारी टेंडर में कहा, अल्फोहल, तंबाकू, स्टूबाजी, रियल मनी गोमिंग (फैटेसी स्पॉट्स गोमिंग को छोड़कर), क्रियोकरसी और पॉनग्राही या जो कंपनी सार्वजनिक नैतिकता को ठेस पहुंचने का काम करे उस तक ब्रॉड को इस बोली (बिड

क्या आपके दूधप्रेस्ट में जहर है? अगर आपने अब तक इसके बारे में नहीं सोचा है तो अब सोचना चाहिए क्योंकि जो खुलासा हुआ है उसे जानकर आप दूधप्रेस्ट का इस्तेमाल करने से पहले हजार बार सोचेंगे।

हम आपको आज इस्तेमाल से जुड़ी हुई खबर के बारे में बताने जा रहे हैं। टाइपिक लिंक नाम की एक एनाजी ने दावा किया है कि ज्यादातर दूधप्रेस्ट में अतरनाक कैमिकल मिले हैं। जैसे कि जहर के लागत अब भारत में आपके शरीर में जा रहा है।

आपके दूधप्रेस्ट में जहर का दावा किया जा रहा है। दरअसल, दूधप्रेस्ट के जरिए जहर आपके शरीर में जा रहा है। टाइपिक लिंक नाम की संस्था का दावा है कि ज्यादातर दूधप्रेस्ट में द्राइवलोसन नामक कैमिकल मिला होता है जो कि कैमिकल

कहीं आपका दूधप्रेस्ट दांतों को घमकाने के बजाय आपको बीमार तो नहीं कर रहा...!

जांच की है जिनमें से तकरीबन 16 शैलेस में से द्राइवलोसन नामक कैमिकल लिंक नाम की एक एनाजी ने दावा किया है कि ज्यादातर दूधप्रेस्ट में अतरनाक कैमिकल मिले हैं। अब भारत में द्राइवलोसन की मात्रा किफी ही कम या ज्यादा है। अब भारत में नहीं होनी सिर्फ दूधप्रेस्ट ही नहीं बर्कल नहाने के साथूल और हाथ धोने वाले सैनिक्साइज में भी ही कैमिकल बहुत अधिक मात्रा हैं। जबकि दावा ये किया जाता है कि साथूल या सैनिक्साइज के इस्तेमाल से बैटरीरिया के अक्रमण से बद्या सकता है। लोकन सब ये नहीं हैं जो जिपानी में बताया जाता है।

विविध

शुक्रवार, 16 जून, 2023

काली गर्दन से हैं प्रेशान, तो इन धरेलू उपाय से करें गोरा

आज का वार्षिक धरेलू उपाय से करें गोरा का जहर है। इसका कारण हम अच्छे खासे प्रेशान भी हो जाते हैं। जिसके कारण हम अच्छे खासे प्रेशान भी हो जाते हैं। इसके कारण हम अच्छे खासे प्रेशान भी हो जाते हैं। अगर गर्दन काली हो तो घेरे की सुन्दरता भी फौकी बढ़ने लगती है। कई लोग तो इसे सफ करने के लिए खुब गुड़िते भी हैं, लेकिन इससे आपको जिजात नहीं मिलती है, बल्कि आपकी गर्दन भी लाल हो जाती है। अगर आप इससे जिजात पाना चाहते हैं तो हम आपको अपनी खाद्य में जानी काली गर्दन को गोरा कर सकते हैं। जानिए जब उपायों के बारे में।

ये फायदे हैं बच्चे को डेकेयर में छोड़ने के



करें सिर्फ एक योगासन और पाएं डार्क सर्कल से निजात

आप ये बात तो अच्छी तरह से जानते हैं कि हमारे शरीर के लिए योग बहुत ही जरूरी है। योग करने से हमारे शरीर में स्फूर्ति के साथ हर तरह की बीमारी से बचता है। आज के समय में योग को चिकित्सा से जो दिया गया है।

अब डॉक्टर्स भी हर बीमारी में योग करने की सलाह देते हैं। लेकिन आप यह बात नहीं जानते होंगे कि योगासन से आप डार्क सर्कल से निजात पा सकते हों।

महंगे से महंगे प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं। या पिर किसी के द्वारा बताए गए उपयोगों को अपनाते हैं। जिससे निजात तो सिर्फ जाते हैं, लेकिन कुछ समय बाद फिर इसी समस्या का सामना करना पड़ता है। लेकिन इस योग को करने से आपको कभी भी डार्क सर्कल की समस्या नहीं होती है। इस योगासन का नाम है हस्तपदासन। जानिए इसे करने की विधि के बारे में।

हस्तपदासन को करने से सिर्फ डार्क सर्कल ही नहीं खत्म होते हैं, बल्कि इसे करने से पीटे की मांसपेशिया में बहुत होती है। रस्त संचार, कमर रद्द आदि से निजात मिलता है। जानिए इसे योगासन को करने की विधि के बारे में।



डायबिटीज रोगी क्या खाएं और क्या नहीं

अगर आपको पिछले कुछ दिनों से बाब्बर पेशाब आती है या पेशाब में जलन होती है तो जाच करवाएं। जाच के दौरान आप ब्लड सुग लेवल हाई करते हैं तो आपको अपनी जीवनशैली में कुछ परिवर्तन करने की आवश्यकता है और खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत है। ताकि आप डायबिटीज के मरीज न होने पाएं। जानें, मधुमेह के रोगियों को अधिक पानी पीना चाहिए आपको अपनी डाइट में ऐसे खाद्य पदार्थों के साथ करने के लिए अपने खाने की विधि के बारे में।

हस्तपदासन को करने से सिर्फ डार्क सर्कल ही नहीं खत्म होते हैं, बल्कि इसे करने से पीटे की मांसपेशिया में बहुत होती है। रस्त संचार, कमर रद्द आदि से निजात मिलता है। जानिए इसे योगासन को करने की विधि के बारे में।



ब्ल्यूबेरी लीफ टी होती है। दिन में पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं, इससे भी काफी लाभ मिलता।

अगर कुछ स्वीटी बनाना हो, तो शहद का इस्तेमाल करें, इसमें प्राकृतिक मिठास होती है जो शरीर को हानि नहीं पहुंचाता है। पाम सुगर का इस्तेमाल करें, इसमें प्राकृतिक मिठास होती है जो शरीर को हानि नहीं पहुंचाता है।

बिना वसायुक दूध का सेवन करें और अगर दूध ताजा हो, तो ज्यादा अच्छा रहेगा।

सबुत अनाज, फल, नटस, सब्जियां और दूध

ऐसे करें योगासन

बाबसे पहले एक दीरी बिधा ले, इसके बाद इसके ऊपर खड़े हो जाएं और अपने पैरों को ढूँढ़ करें, जिनकी आपके कंधे एक-दूसरे से हैं। फिर दोनों हाथों की सीधा करें और ऊपर की ओंगे ले जाएं, इससे आपकी रींगी की हड्डी पर जोर दें। अब भी दोनों हाथों से धोए हैं। अभी तक तो वो कपी भी सोता रहता है। जोर देने से धोए होता है यह आपको उत्तर के थोड़ा जलनी देता है, लेकिन वो दुनिया के कायदे होता है। इसके बाद सोने से धोए होता है। इसके बाद सोने के लिए बाल और खाना ले जाए।

से बारे उत्तरों को अपनी डाइट में शामिल कर लें। खीरा, लेटसट, प्याज, लहसुन, स्ट्रिंग बीन्स, मूँगी, टमाटर, गाजर, पालक, शलजम, बंदगोली और आटिचोर का सेवन अवश्य करें। ये डायबिटीज होने पर शरीर को ताकत देती है और शरीर में शक्करा का स्तर बढ़ने नहीं देती है।

हाईफाइबर फूड खाने से शरीर को ऊपर से इंसुलिन डोज देने की अवश्यकता नहीं रहती है। यहाँकी ऐसी खुराक में क्रोमियम होता है जो डायबिटीज को धूंधे करता है। इसके फॉर्म एवं फॉर्म के लिए खुराक में क्रोमियम होता है जो डायबिटीज को धूंधे करता है।

प्रतिदिन क्षेत्रीय युक्त बनाना हो, तो शहद का न लगाए। और अब अपनी उंडिलियों के पौरों से फॉर्म को छुना शुरू करें। सहज होने तक ही छुने। इससे आपको आराम मिलता। इसके बाद सोने के लिए बाल और खाना ले जाए। अगर इसे सोने के लिए बाल और खाना ले जाए तो आपको अपनी डार्क सर्कल की समस्या से जिजात मिल जाएगा। आजाने के समय में डार्क सर्कल होने का मुख्य कारण प्रौद्योगिक न लेना है।

से बारे उत्तरों को अपनी डाइट में शामिल कर लें। खीरा, लेटसट, प्याज, लहसुन, स्ट्रिंग बीन्स, मूँगी, टमाटर, गाजर, पालक, शलजम, बंदगोली और आटिचोर का सेवन अवश्य करें। ये डायबिटीज होने पर शरीर को ताकत देती है और शरीर में शक्करा का स्तर बढ़ने नहीं देती है।

हाईफाइबर फूड खाने से शरीर को ऊपर से इंसुलिन डोज देने की अवश्यकता नहीं रहती है। यहाँकी ऐसी खुराक में क्रोमियम होता है जो डायबिटीज को धूंधे करता है। इसके फॉर्म एवं फॉर्म के लिए खुराक में क्रोमियम होता है जो डायबिटीज को धूंधे करता है।

प्रतिदिन क्षेत्रीय युक्त बनाना हो, तो शहद का न लगाए। और अब अपनी उंडिलियों के पौरों से फॉर्म को छुना शुरू करें। सहज होने तक ही छुने। इससे आपको आराम मिलता। इसके बाद सोने के लिए बाल और खाना ले जाए। अगर इसे सोने के लिए बाल और खाना ले जाए तो आपको अपनी डार्क सर्कल की समस्या से जिजात मिल जाएगा। आजाने के समय में डार्क सर्कल होने का मुख्य कारण प्रौद्योगिक न लेना है।

कैरियर



मीडिया सेक्टर में मिल रहे हैं नए प्लेटफॉर्म पर ढेरों मौके

गुजरते बक्त के साथ प्रतकरिता का चेहरा, उसके तेवर और कलेवर सब बदल रहे हैं। सूचनाओं के संप्रेषण के लिए समाचार-पत्र, प्रतिकाएं, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया या रेडियो जी विकल्प नहीं रहे, बल्कि डिजिटल और सालन मीडिया के साथ-साथ स्पार्टेन्स में सीधे देश-दुनिया की खबरें मिल रही हैं। मगर इन सभी में एक काला काख स्प्रिंग होता है, जिसके बारे में आपको बोला जाता है कि कलम की ताकत और धार तरह से अधिक होती है।

कलते भी ही कि कलम की ताकत और धार तरह से अधिक होती है। यह आपको उत्तर के देखभाल करने से भग नहीं हुआ है। अब वह अपने उत्तर के देखभाल करने से भग नहीं हुआ है। और अब उत्तर के देखभाल करने से भग नहीं हुआ है। अब वह अपने उत्तर के देखभाल करने से भग नहीं हुआ है।

संग्रहनार्थी

इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के आपने से मास कम्युनिकेशन में संभावनाएं कापी बढ़ गई हैं। अखबार, मैग्जीन, न्यूज एजेंसी,