



गौरवशाली भारत

नई दिल्ली से प्रकाशित

RNI No .DELHIN/2011/38334

मुख्य अपडेट

पेज 3

केंद्रीय अमर इतने ईमानदार हैं तो उपराज्यपाल की जांच के आदेशों से बोखला रहे हैं : आदेश गुणा

पेज 5

रूपी के काँकेजों में लेटलतीरी और गैरहाजिरी पर नकेल, चेहरे से हाथों अटेंडस, तेयरियों पूरी

पेज 7

पाकिस्तान में धेपर संकट के चलते किताबें भी नहीं छप रहीं, क्या करेंगे छात्र

वर्ष : 11

अंक : 350

पृष्ठ : 08

नई दिल्ली

शुक्रवार 01 जूलाई 2022

मूल्य : 1.50/-

एकनाथ शिंदे बने महाराष्ट्र के 20वें सीएम

मुंबई। सियासी फिल्म के 11वें दिन की शाम... अटकलों और अनुयायीयों पर पूर्ण विजय। एकनाथ शिंदे ने महाराष्ट्र के 20वें मुख्यमंत्री के तौर पर शपथ ली।

उनके साथ देव वेंद्र

फडणवीस... लेकिन अब इससे पहले के सीन पर भी नवर डाल लीजिए... जगह मुंबई। काले माहक के सामने फडणवीस बोते हुए और उनकी दायें और सिर पर लाल टीका लगाए हाथ बांधे भीने लेते थे। कुछ पुरानी बातें और फिर सीधे हीरो के नाम के ऐलान- 'एकनाथ शिंदे होंगे महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री'।

आज ही शाम साढ़े बात बजे शपथ लेंगे, वो भी अकेले। भाजपा उनका समर्थन करेगी। सरकार में शामिल भी होगी, लेकिन मैं सरकार से बाहर रहूंगा। ये ऐसी घोषणा थी जिसने सभी न्यूज़रूम को मुख्यमंत्री लिख रखा था। मैंने भी, लेकिन खबर में चांकने वाला एंगल आना फिर बाकी था।

फडणवीस ने जैसे ही सरकार से बाहर रहने की बात कही, भाजपा का केंद्रीय नेतृत्व सक्रिय हो गया। पार्टी अध्यक्ष जेपी नड़ा ने कहा कि फडणवीस ने बड़ा दिल दिखाया है। अब उन्हें दिल्ली से एम का पद स्वीकार करना चाहिए। इसके बाद अमित शाह के कहा कि फडणवीस सरकार में

फडणवीस... लेकिन अब इससे पहले के बिंबों टमारी नहीं थीं। एक बात बात करने की बात नहीं है, लेकिन खबर तीव्र बढ़ दी है। मैंने भी, लेकिन खबर तीव्र होने के लिए लिखा है।

फडणवीस के बाद फडणवीस के बाद फैरन राजभवन में दो की जगह तीन कुर्सी लगाई गई।

नोटी बोले- फडणवीस भाजपा कार्यकर्ताओं के लिए प्रेरणा

प्रधानमंत्री नहें नोटी मोदी ने भी नई सरकार का बोधाई दी। उन्होंने टीवीट कर लिखा- देवेंद्र फडणवीस की जो की महाराष्ट्र के दिल्ली सीएम के रूप में शपथ लेने पर बधाई। वह हर भाजपा कार्यकर्ता के लिए प्रेरणा है। उनका अनुभव और विशेषज्ञता सरकार के लिए एक संपर्क होगी। मुझे विश्वास है

शामिल होने के लिए मान गए हैं। इसके बाद फैरन राजभवन में दो की जगह तीन कुर्सी लगाई गई।

नोटी बोले- फडणवीस भाजपा कार्यकर्ताओं के लिए प्रेरणा

प्रधानमंत्री नहें नोटी मोदी ने भी नई सरकार का बोधाई दी। उन्होंने टीवीट कर लिखा- देवेंद्र फडणवीस की जो की महाराष्ट्र के दिल्ली सीएम के रूप में शपथ लेने पर बधाई। वह हर भाजपा कार्यकर्ता के लिए प्रेरणा है। उनका अनुभव और विशेषज्ञता सरकार के लिए एक संपर्क होगी। मुझे विश्वास है

कि वह महाराष्ट्र के विकास पथ को और मजबूत करेंगे। मनसे प्रमुख राज ताके और एनसीपी प्रमुख शरद पवार ने भी नई मुख्यमंत्री शिंदे को बधाई दी है।

शाह और नड़ा ने फडणवीस के सरकार में शामिल होने की पुष्टि की

फडणवीस को बड़े दिल वाला नेता बताया। उन्होंने फडणवीस से गुजारिश की कि वे नई सरकार में शामिल हों और दिल्ली सीएम की कुर्सी संभालें।

नड़ा ने इसके बाद कहा कि केंद्रीय नेतृत्व का भी ये निर्देश है कि देवेंद्र फडणवीस को कोई स्वाक्षर होने वाला नहीं है।

पार्टी ने मुझे सर्वोच्च पद तक पहुंचाया, उसका आदेश मेरे लिए सर्वोच्च पद है।

शिंदे बोले- भाजपा ने बड़ा दिल दिखाया

एकनाथ शिंदे जैसे कार्यकर्ता को मौका दिया जा रहा है। एक बड़बड़ सरकार हम लोगों को देखने को मिलेगा। हम सरकार देश में एक मिसाल होगी।

सर्वोच्चायां को भी धृव्यवाद देता हूं।

मैं छोटा कार्यकर्ता हूं, लेकिन 50 विधायकों ने मुझमें जो भरोसा दिखाया है। उस भरोसे को मैं एक खोंच भी नहीं आने दूँगा। केंद्र सरकार महाराष्ट्र को बदल देगी। इससे राज्य का विकास होगा।

फडणवीस बोले- सत्ता के लिए पाला बदला

राजभवन में फडणवीस ने मीडिया से कहा कि जनता ने महाविकास अधारी को बहुत नहीं दिया था। चुनाव के बाद भाजपा सबसे बड़ी पार्टी थी। शिवसेना ने हमारे साथ चुनाव लड़ा था, लेकिन शिवसेना ने कांग्रेस और हृषके के साथ मिलकर सरकार बना ली। सत्ता के लिए बाला साहेब ताके के विवारों को भी ताक पर रख दिया।

इसके लिए देवेंद्र जी का शुक्रजुला है। मैं पीएम नरेंद्र मोदी जी, गृहमंत्री अमित शाह जी, भाजपा अध्यक्ष जेपी नड़ा का शुक्रजुला है।

विधायकों को खोरोंची नी नहीं आने दूँगा

देवेंद्र जी के बाद ये निर्देश होने वाले लिखा है। एक कार्यकर्ता के नाते पार्टी के आदेश का पालन कराहा है। जिस

देश में पिछले 24 घंटे में कोटोंना के 18 हजार से अधिक नागरों

मणिपुर की टेटिटोरियल आर्मी के 30 से 40 जवान मिट्टी में दिल वाला नेता बताया। उन्होंने फडणवीस से गुजारिश की कि वे नई सरकार में शामिल हों और दिल्ली सीएम की कुर्सी संभालें।

शाह और नड़ा ने फडणवीस के सरकार में शामिल होने की पुष्टि की

फडणवीस को बड़े दिल वाला नेता बताया। उन्होंने फडणवीस से गुजारिश की कि वे नई सरकार में शामिल होने की पुष्टि की है।

दिल्ली का बाद यह मंडी जी

शुक्रजुला के बाद यह मंडी जी नहीं होने वाला नहीं है।

पहुंच चुके हैं।

निकाले इलाकों ने तबाही का खटारा

जिला प्रशासन आस-पास के ग्रामीणों को सावधानी बरतने और जल्द से जल्द जग खाली करने का विकास का एक बड़बड़ सरकार है। यह नदी ताम्पेटों के बाद भाजपा सबसे बड़ी पार्टी थी। शिवसेना ने हमारे साथ चुनाव लड़ा था, लेकिन शिवसेना ने कांग्रेस और हृषके के साथ मिलकर सरकार बना ली। सत्ता के लिए बाला साहेब ताके के विवारों को भी ताक पर रख दिया।

जिला प्रशासन आस-पास-पास के ग्रामीणों को सावधानी बरतने और जल्द से जल्द जग खाली करने का विकास का एक बड़बड़ सरकार है। यह नदी ताम्पेटों के बाद भाजपा सबसे बड़ी पार्टी थी। शिवसेना ने हमारे साथ चुनाव लड़ा था, लेकिन शिवसेना ने कांग्रेस और हृषके के साथ मिलकर सरकार बना ली। सत्ता के लिए बाला साहेब ताके के विवारों को भी ताक पर रख दिया।

भूखलन के बजाए एक बड़बड़ सरकार है। यह नदी ताम्पेटों के बाद भाजपा सबसे बड़ी पार्टी थी। शिवसेना ने हमारे साथ चुनाव लड़ा था, लेकिन शिवसेना ने कांग्रेस और हृषके के साथ मिलकर सरकार बना ली। सत्ता के लिए बाला साहेब ताके के विवारों को भी ताक पर रख दिया।

भूखलन के बजाए एक बड़बड़ सरकार है। यह नदी ताम्पेटों के बाद भाजपा सबसे बड़ी पार्टी थी। शिवसेना ने हमारे साथ चुनाव लड़ा था, लेकिन शिवसेना ने कांग्रेस और हृषके के साथ मिलकर सरकार बना ली। सत्ता के लिए बाला साहेब ताके के विवारों को भी ताक पर रख दिया।

भूखलन के बजाए एक बड़बड़ सरकार है। यह नदी ताम्पेटों के बाद भाजपा सबसे बड़ी पार्टी थी। शिवसेना ने हमारे साथ चुनाव लड़ा था, लेकिन शिवसेना ने कांग्रेस और हृषके के साथ मिलकर सरकार बना ली। सत्ता के लिए बाला साहेब ताके के विवारों को भी ताक पर रख दिया।

भूखलन के बजाए एक बड़बड़ सरकार है। यह नदी ताम्पेटों के बाद भाजपा सबसे बड़ी पार्टी थी। शिवसेना ने हमारे साथ चुनाव लड़ा था, लेकिन शिवसेना ने कांग्रेस और हृषके के साथ मिलकर सरकार बना ली। सत्ता के लिए बाला साहेब ताके के विवारों को भी ताक पर रख दिया।

भूखलन के बजाए एक बड़बड़ सरकार है। यह नदी ताम्पेटों के बाद भाजपा सबसे बड़ी पार्टी थी। शिवसेना ने हमारे साथ चुनाव लड़ा था, लेकिन शिवसेना ने कांग्रेस और हृषके के साथ मिलकर सरकार बना ली। सत्ता के लिए बाला साहेब ताके के विवारों को भी ताक पर रख दिया।

भूखलन के बजाए एक बड़बड़ सरकार है। यह नदी ताम्पेटो

शार्ट न्यूज़

सिंगापुर के तीन उपग्रहों को लेकर पीएसएलवी सी-53 ने भरी उड़ान

श्रीहरिकोटा (आंध्र प्रदेश)। आंध्र प्रदेश के श्रीहरिकोटा स्थित सतीश धबन अंतरिक्ष केंद्र (एसडीएसपी) के सेकेंड लॉर्निंग ऐंड से भारतीय प्रक्षेपण यान पीएसएलवी-सी-53 ने सिंगापुर के तीन उपग्रहों को लेकर गुरुवार शाम छह बजकर दो मिनट पर अंतरिक्ष की ओर उड़ान भरी। पच्चीस घंटे के सुचारू कांटंड डाउन के बाद चार चरण वाले 44 मीटर लंबे प्रक्षेपण यान ने 228,433 टन वजन के साथ धरती को कंपाते और नारंगी रंग का गुब्बार उड़ाते हुए जरदरदस्त गर्जना के साथ आकाश की ओर आता शुरू की।

ग्रन्थी सिंह प्रतिदिन गुरुद्वारा साहिब ने बच्चों को गुरुमत प्रशिक्षण दें : ज्ञानी हरपीत सिंह

मानसा। श्री अकाल तखा साहिब के ज्यथेदर ज्ञानी हरप्रीत सिंह ने गुरुवार को कहा कि बच्चों को सिख धर्म से जोड़ने के लिए गुरुमत प्रशिक्षण शिविर आयोजित करने की बहुत आवश्यकता है, ताकि बच्चों को उनके इतिहास और विरासत से अकाल कराया जा सके। श्रीरामिंग गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी (एसजीएसपी) के क्षेत्र सदस्य गुरुप्रीत सिंह ज़ब्बर के प्रयास से मानसा जिले के ज्ञानी निवासन थें के विभिन्न गुरुग्रामों में साधारण यात्री को गुरुप्राप्ति के साथ से मानसा जिले की शिक्षा) से जोड़ने के लिए आयोजित कराया गया। इस अवसर पर अपने संबोधन में ज्ञानी हरप्रीत सिंह ने गुरुद्वारा भार्द बहलों जी फारफेर भार्दें में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अपने संबोधन में ज्ञानी हरप्रीत सिंह ने कहा कि बच्चों को सिख धर्म से जोड़ने के लिए इस तरह के शिविर आयोजित करने की बहुत आवश्यकता है, ताकि बच्चों को उनके इतिहास और विरासत से अवगत कराया जा सके। उन्होंने शिविरों में सहयोग के लिए विशेष सिंह को बचाइ देते हुए कहा कि उनकी एक टीची चैनल से बातचीत में कहा, उड़ान वाकरे को बिना फेसबुक लाइफ के विधानसभा में आना चाहिए था और अपनी बात रखते हुए इस्तीफा देना था।

उदयपुर घटना के विरोध ने दो जुलाई को रहेगा अलवर बंद

अलवर। राजस्थान में उदयपुर घटना के विरोध में दो जुलाई को अलवर बंद रहेगा। शहर के विभिन्न व्यापारिक संगठन एवं सरकारी विभागों की ओर से आज यह आयोजित बैठक में घटना की निंदा करते हुए एकमत होते हुए दो जुलाई को अलवर बंद का आह्वान किया गया। बैठक में मौजूद व्यापारी संगठनों के पदाधिकारी एवं सर्व हिन्दू समाज के प्रमुख लोगों ने आपसी विचार विमर्श कर बंद का आह्वान किया। बैठक के दौरान सर्व समाज लोग, हिन्दूवादी संगठन एवं व्यापारी जगह होपर्क्स पर उदयपुर में हुई घटना का पुरावेद विशेष करेंगे। अलवर बन्द का अलवर बन्द के बैठक के दौरान सरकार पर सवाल खड़े कर दिए हैं। उन्होंने कहा कि उड़ान को पता ही नहीं था कि इनसे सारे लोग परेशन थे। वे बगवात के सदस्ये से बाहर नहीं निकले।

उद्धव ठाकरे पर अब कांग्रेस भी भड़की

पृथ्वीराज चहाण बोले- लड़ाना नहीं चाहते, लीडरशिप पर भी सवाल



मुंबई। महाराष्ट्र के सीएम पद से इस्तीफा देने वाले उद्धव ठाकरे के फैसले देस माना किए गिरा ही इमोशनल भाषण देते हुए विदाई ली है। माना जा रहा है कि उन्होंने अपनी छवि संदातों पर डटने वाले शख्स के तौर पर ये करने की काशिका की है। लेकिन उनके इस फैसले पर उप कांग्रेस के नेता ने ही सवाल उठा दिया है, जिसे उन्होंने अपने विदाई भाषण में थेंक्यू बोला था।

वह कहता रहा कि मेरे किनते आदमियों ने उसे धेंगा दिया है। उद्देश्य पता नहीं था कि नीचे क्या हो रहा है। यह नेतृत्व की ओर का सावल है। अगर उन्होंने एक टीची चैनल से बातचीत में कहा, उद्धव ठाकरे को बिना फेसबुक लाइफ के विधानसभा में आना चाहिए था और अपनी बात रखते हुए इस्तीफा देना था।

नवनीत के बाद राज का उद्धव पर तंज, सौभाग्य के अपोस्ट चलने से होता है पैतन

उद्धव ठाकरे की नेतृत्व ज्ञाना रक्षा देते हुए एक अप्रेक्षित गुरुद्वारा भारी रुपी संहोगों के अंदर बच्चों के लिए एक दिन गुरुप्रीत सिंह ज़ब्बर की गुरुप्राप्ति की काशिका करता है तो अगली पीढ़ी को आसानी से सिख धर्म से जुड़ा बनाया जा सकता है।

उदयपुर घटना के विरोध ने दो जुलाई को रहेगा अलवर बंद

अलवर। राजस्थान में उदयपुर घटना के विरोध में दो जुलाई को अलवर बंद रहेगा। शहर के विभिन्न व्यापारिक संगठन एवं सरकारी विभागों की ओर से आज यह आयोजित बैठक में घटना की निंदा करते हुए एकमत होते हुए दो जुलाई को अलवर बंद का आह्वान किया गया। बैठक में मौजूद व्यापारी संगठनों के पदाधिकारी एवं सर्व हिन्दू समाज के प्रमुख लोगों ने आपसी विचार विमर्श कर बंद का आह्वान किया। बैठक के दौरान सर्व समाज लोग, हिन्दूवादी संगठन एवं व्यापारी जगह होपर्क्स पर उदयपुर में हुई घटना का पुरावेद करेंगे। उन्होंने शिविरों में सहयोग के लिए एक टीची चैनल से बातचीत में बदल वर्ताव करते हुए अपनी विफलताओं के लिए आजपा के केंद्रीय नेतृत्व पर अंगरेज अरोप लगाते हुए जिसे राज्य की जाता भलीभांति समझ चुकी है। श्री तिवारी की आज यह भाजपा द्वारा प्रदेश पर उदयपुर में दो जुलाई को अलवर बंद का आह्वान किया गया। बैठक में मौजूद व्यापारी संगठनों के पदाधिकारी एवं सर्व हिन्दू समाज के प्रमुख लोगों ने आपसी विचार विमर्श कर बंद का आह्वान किया। बैठक के दौरान सर्व समाज लोग, हिन्दूवादी संगठन एवं व्यापारी जगह होपर्क्स पर उदयपुर में हुई घटना का पुरावेद करेंगे। उन्होंने शिविरों में सहयोग के लिए एक टीची चैनल से बातचीत में बदल वर्ताव करते हुए अपनी विफलताओं के लिए आजपा के केंद्रीय नेतृत्व पर अंगरेज अरोप लगाते हुए जिसे राज्य की जाता भलीभांति समझ चुकी है। श्री तिवारी की आज यह भाजपा द्वारा प्रदेश पर उदयपुर में हुई घटना का पुरावेद करेंगे। उन्होंने कहा कि उड़ान को पता ही नहीं था कि इनसे सारे लोग परेशन थे। वे बगवात के सदस्ये से बाहर नहीं निकले।

सातताल का पहाड़ी शैली में किया जाएगा सौन्दर्यकरण

नैनीताल। सरोवर नगरी नैनीताल के सातताल थंकरा परस्परगत पहाड़ी शैली में सौन्दर्यकरण किया जाएगा। जिलाधिकारी ने आज सातताल को निरीक्षण किया और कहा कि इससे सातताल का विश्व पटल पर पहचान मिल सकती।

यह जानकारी नैनीताल के जिलाधिकारी धीर सिंह नर्यांवर की बैठक में सर्वसम्मति से बंद का समर्थन करते पर निर्णय लिया गया है। उन्होंने बताया कि बन्द के दौरान थोक फल सब्जी मट्टी में किसी भी प्रकार की कृषि उपग्रह की विशेषता की अवधिकारी के लिए आजपा के केंद्रीय नेतृत्व पर अंगरेज अरोप लगाते हुए जिसे राज्य की जाता भलीभांति समझ चुकी है। श्री तिवारी की आज अपने प्रतिभाने ने आजपा के काशिका के लिए एक टीची चैनल से बातचीत में काशिका के लिए एक टीची चैनल को बनाया। इससे सातताल का विश्व पटल पर पहचान मिल सकती।

चार साल की मासूम से रेप और हत्या में दरिंदे को फांसी की सजा, एक साल में मिला इंसाफ

पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए सातताल का सौन्दर्यकरण किया जाएगा। जिलाधिकारी ने आज सातताल को निरीक्षण किया और कहा कि इससे सातताल का विश्व पटल पर पहचान मिल सकती।

यह जानकारी नैनीताल के जिलाधिकारी धीर सिंह नर्यांवर की बैठक में सर्वसम्मति से बंद का समर्थन करते पर निर्णय लिया गया है। उन्होंने बताया कि बन्द के दौरान थोक फल सब्जी मट्टी में किसी भी प्रकार की कृषि उपग्रह की विशेषता की अवधिकारी के लिए आजपा के केंद्रीय नेतृत्व पर अंगरेज अरोप लगाते हुए जिसे राज्य की जाता भलीभांति समझ चुकी है। श्री तिवारी की आज अपने प्रतिभाने ने आजपा के काशिका के लिए एक टीची चैनल से बातचीत में काशिका के लिए एक टीची चैनल को बनाया। इससे सातताल का विश्व पटल पर पहचान मिल सकती।

विशेषज्ञ नैनीताल के बाद राज्य की विशेषज्ञ नैनीताल का विशेषज्ञ नैनीताल

विशेषज्ञ नैनीताल के बाद राज्य की विशेषज्ञ नैनीताल का विशेषज्ञ नैनीताल

विशेषज्ञ नैनीताल के बाद राज्य की विशेषज्ञ नैनीताल का विशेषज्ञ नैनीताल

विशेषज्ञ नैनीताल के बाद राज्य की विशेषज्ञ नैनीताल का विशेषज्ञ नैनीताल

विशेषज्ञ नैनीताल के बाद राज्य की विशेषज्ञ नैनीताल का विशेषज्ञ नैनीताल

विशेषज्ञ नैनीताल के बाद राज्य की विशेषज्ञ नैनीताल का विशेषज्ञ नैनीताल

विशेषज्ञ नैनीताल के बाद राज्य की विशेषज्ञ नैनीताल का विशेषज्ञ नैनीताल

विशेषज्ञ नैनीताल के बाद राज्य की विशेषज्ञ नैनीताल का विशेषज्ञ नैनीताल

विशेषज्ञ नैनीताल के बाद राज्य की विशेषज्ञ नैनीताल का विशेषज्ञ नैनीताल

शार्ट न्यूज़

नवी द्वारा पम्मा पर गया गाना धरने दिए सभी के लिए अपने लिए कठीन जिए एलीज़

नई दिल्ली। नेशनल अकाती दल के राष्ट्रीय अध्यक्ष व एंगी मैन के खिताब पा चुके प्रमोटी प्रिया पम्मा 26 वर्षों से समाज के हितों के लिए आंदोलन करते आ रहे हैं उनके कठीनों के देखते हुए सम्पर्क समय पर उनके ऊपर डॉक्यूमेंट्री फिल्म व गाने रिलीज़ होते रहते हैं यहाँ तक की बीबीसी, द किंट, आईडीएस 7 सहित अनेक चैनलों व वेबसाइटों पर पम्मा पर डॉक्यूमेंट्री बनाई है। अब इसी कठीन में एक और मशहूर गायक नववीप नवी ने गीत गया है जिसे मशहूर लेखक बीबीसी सिंह साही ने लिखा है वह गाना पम्मा के प्रशंसनों पर आधारित है इस अवसर पर पम्मा जिसे संहित पम्मा, मशहूर गायक सुरेखा रोचन, प्रमुख समाज सेवी गौरव गुप्ता, डॉ अदिवाज जौनी, डॉ अदिवाज टूटो, लेखक बलविंदर सिंह सोही, कुलपति सिंह मारवा, सुभाग गोयल, अंजु मोगल सुविंदर सारंग, मशहूर अभिनेता नरेंद्र सिंह लेखक गुरविंदर सिंह, सपाल सिंह मंगा, गुरसिरन कौर बिंदिया, मल्होत्रा, भावना धनवन, रशमीत कौर बिंद्रा ने पोर्टर रिलीज़ किया। यह काठीनों के बहुत ही खूबसूरी से एक दिवायतुल्लाह संचालित है। मैं जब तक जिंदा हूं अनेक आकाती लोगों के लिए उत्तरात हुंगा देश के लिए जानी भी रहते तज बैरिश के कारण पेंडों की शाखाओं टूटने के कारण एक और जहाँ बिजली की आपूर्ति पर असर पड़ता है, वहीं इस पोस्ट में जगह-जगह पानी जमा होने से बिजली संबंधी दुर्घटनाओं की आशंका बढ़ जाती है। ये बिजली के दिनों में अपने 47 लाख उपभोक्ताओं को बैरिश व सुरक्षित बिजली आपूर्ति उत्तरात होती है उनके लिए बीएसईएस ने तैयारी परी कर ली है।

बीएसईएस दिल्ली मॉनसून के लिए पूरी तरह तैयार, अब बारिश में भी मिलेगी बेहतर बिजली आपूर्ति

विवेक राय गौरवशाली भारत

नई दिल्ली। गर्मी और उमस भरे दिनों के बाद, आधिकारी अब मॉनसून दिल्ली पहुंचने वाला है। मॉनसून लोगों को गर्मी और सौंपें जन आने पाए। जहाँ भी संभव हो पेंडों की शाखाओं की छंटाई का काम किया गया है, ताकि बिजली की तारें उत्तरात न उलझें। मॉनसून में लोगों को संपर्की की ध्यान में रखते हुए दार्सफांसरों की छंटाई का काम किया गया है कि यदि उहाँ कहीं करंट की आशंका दार्सफांसरों की जालियां उड़ा लेते हैं तो उत्तर उपरोक्त नंबरों पर फोन करो।

मॉनसून में जगह-जगह पानी जमा होने से बिजली संबंधी दुर्घटनाओं की आशंका बढ़ जाती है। ये बिजली के दिनों में अपने 47 लाख उपभोक्ताओं को बैरिश व सुरक्षित बिजली आपूर्ति उत्तरात होती है उनके लिए बीएसईएस ने तैयारी परी कर ली है।

मॉनसून एकशन के तहत, निचले इलाजों में लोग दार्सफांसरों के

फारंडेशन को उन्हें सुरक्षित स्तर पर लाया गया है। बिचारियोंसे के ऊपर छते लाई गई हैं, ताकि जलभारत के कारण बिचारियोंसे में नमी और सौंपें जन आने पाए। जहाँ भी संभव हो पेंडों की शाखाओं की छंटाई का काम किया गया है, ताकि बिजली की तारें उत्तरात न उलझें। मॉनसून में लोगों को संपर्की की ध्यान में रखते हुए दार्सफांसरों की जालियां उड़ा लेते हैं तो उत्तर उपरोक्त नंबरों पर फोन करो।

बीएसईएस के लिए पूर्ण बोर्ड और बीबीपीएल ने अपने ट्रैकफॉर्मरों के चारों ओर जालियां लगाई हैं, ताकि यदि उहाँ कहीं करंट की आशंका दार्सफांसरों की जालियां उड़ा लेते हैं तो उत्तर उपरोक्त नंबरों पर फोन करो।

बीएसईएस के लिए पूर्ण बोर्डों को

संवर्धित शिकायतों के लिए बीएसईएस के बीबीपीएल उपभोक्ता 19122 पर और बीबीपीएल उपभोक्ता 19123 पर फोन कर सकते हैं। बीएसईएस के लिए दार्सफांसरों की जालियां उड़ा लेते हैं तो उत्तर उपरोक्त नंबरों पर फोन करो।

बीएसईएस के लिए पूर्ण बोर्डों को

इलेक्ट्रिकल कॉर्न्ट्रॉक्टर से उपभोक्ता अपने घर की आतिक बायरिंग भी चेक करवाएं।

वैसे, बीबीपीएल और बीबीपीएल ने अपने ट्रैकफॉर्मरों के चारों ओर जालियां लगाई हैं, ताकि कई बार नशेंडी और असामाजिक तत्व दार्सफांसरों की जालियां उड़ा लेते हैं तो उत्तर उपरोक्त नंबरों पर फोन करो।

बीएसईएस के लिए पूर्ण बोर्डों को

खतरनाक है। गौरतलब है कि तारों पर लगाए गए कार्पोरेट नीले ऊपर गए होते हैं और ही टीके से उत्से यह अवश्यक है।

इसके अलावा, उपभोक्ताओं को अधिक लोकेज साक्टेक ब्रैकर यानी ईएलसीबी लगावाने की भी सलाह दी गई है। ईएलसीबी एक छोटा लेकिन महत्वपूर्ण उत्तरात है, जो आपके घर में बिजली के लोटे से छोटे लोकेज को भी पहनान लगाया। बिजली के लोकेज का पाता ही ईएलसीबी ट्रिप हो जाएगी और आपके घर की बिजली को डिस्कनेट कर देगी। इस तरह, ईएलसीबी बिजली संबंधी बड़े हादसों को टाल सकता है।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें। बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें। बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें। बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

अन्यान्य लोकेज को लोटा जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

अन्यान्य लोकेज को लोटा जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है कि लोग बिजली की अधिलेली नीले ऊपर गए तो उत्तर उपरोक्त नंबर पर फोन करें।

उपभोक्ताओं को सलाह दी जाती है

Clinch ने IAS के साथ उद्योग-अग्रणी स्वचालित टैग रैपिंग समाधान लॉन्च करने के लिए साझेदारी की

विज्ञापनदाता प्लाइट कंट्रोल, Clinch के ओमनीचैनल कैपेन प्रबंधन प्लेटफॉर्म, के सभी अनियानों ने आखानी से IAS का सत्यापन समाधान सक्रिय कर सकते हैं।

न्यूयॉक। डायनामिक विज्ञापन सेवाओं, वैयक्तिकरण में अग्रणी और फ्लाइट कंट्रोल, ओमनीचैनल कैपेन प्रबंधन प्लेटफॉर्म की निर्माता Clinch, ने आज उद्योग-अग्रणी स्वचालित टैग रैपिंग समाधान का लाभ उठाने के लिए डिजिटल Integral Ad Science, के साथ साझेदारी की बोधाणा की। अब Clinch के साथ काम करने वाले विज्ञापनदाताओं के पास डिस्प्ले व बीडियो अभियानों में IAS सत्यापन सेवाओं को सक्रिय करने के लिए एक सुवर्णित प्रक्रिया है।

The Trade Desk जैसे शीर्ष डीएसपी के साथ अपने अधिनव एकाकरण के लिए जाना जाने वाला, Clinch अब विज्ञापनदाताओं को सीधे अपने प्लेटफॉर्म, फ्लाइट कंट्रोल के भीतर IAS से तीव्र-पक्ष सत्यापन प्रबंधन करता है, जिसमें कुछ ही सेकंड में विज्ञापन सर्वर टैग रैपिंग करने और उन स्लेटफॉर्म और प्रक्रिया जिनके साथ हम काम करते हैं, दोनों के डृष्टिकोण से Clinch में एक मुख्य फोकस है। IAS की सत्यापन सेवाओं को सीधे हमारे प्लेटफॉर्म में एककृत करना और द्यौरीपंथिक विज्ञापन को स्वचालित करना इस फोकस के साथ सरिखत करता है और हमारी तकनीक को और भी अधिक सुलभ और उपयोग में आसान बनाता है। हमारे

में मदद मिलती है।

Clinch के लिए जाना जाने वाला, Clinch विज्ञापनदाताओं को कम करने और मानवाय त्रुटि को कम करने के लिए स्वचालित टैग रैपिंग का उपयोग कर सकते हैं। Integral Ad Science के लिए एक टोनी मार्गों ने कहा, हमारा स्वचालित टैग समाधान, अभियानों को लॉन्च करते समय मीडिया युनिवर्स तकनीक तकनीक तकनीक समर्थन करना जारी रखते हैं।

स्वचालित टैग समाधान का विस्तार करने के लिए Clinch के साथ साझेदारी करके, हम विज्ञापनदाताओं के लिए एक युनिवर्स वाले इंप्रेसन पर अपने खर्च को लक्षित करना और भी असान बना देंगे ब्यॉर्किंग हम एक ब्रांड-सुरक्षित डिजिटल विज्ञापन पारिस्थितिकी तंत्र का समर्थन करना जारी रखते हैं।

Clinch के बारे में Clinch ओमनीचैनल वैयक्तिकरण, अभियान प्रबंधन और विज्ञापन प्रत्युतिकरण में मानव द्वारा रणनीति से पूरे अभियान जीवनक्रम का प्रबंधन करने में सक्षम बनाता है, जो उन्हें व्यापक रूप से अधिक कुशल करते हैं, कंपनी की एआई-संचालित गतिशील वैयक्तिकरण तकनीक सभी

चैनलों में बड़े पैमाने पर कर्स्टम-अनुरूप विज्ञापन अनुच्छेद प्रदान करती है, जिसमें सर्वश्रेष्ठ-इन-क्लास प्रदर्शन और कंचन्यम-इंटीलोजेस मिलता है। फ्लाइट कंट्रोल, Clinch का ओमनीचैनल कैपेन प्रबंधन प्लेटफॉर्म, एजेंसियों और ब्रांडों को एक डेटा-संचालित, स्वचालित प्लेटफॉर्म पर सक्रियता और मानव की साथ द्वारा रणनीति से व्यापक रूप से अधिक कुशल और लाभदायक बनाता है।

Clinch अभियान सभी डिजिटल चैनलों में चलते हैं, जिसमें प्रोग्रामेटिक, कनेक्टेड टीवी, सोशल परिलक्षण और प्लेटफॉर्मों के लिए डिजिटल मीडिया युनिवर्स में विश्वास तथा पारदर्शिता के लिए वैश्विक बैंचमार्क बनाता है। Integral Ad Science के बारे में

हम इसे डेटा-संचालित प्रौद्योगिकियों के माध्यम से व्यावहारिक रीयल-टाइम इंटरेक्शनल और अंतर्दृष्टि के साथ करते हैं। 2009 में स्थापित और न्यूयॉर्क स्थित मुख्यालय वाली, IAS दुनिया भर में हजारों शीर्ष विज्ञापनदाताओं और प्रारंभिक लक्ष्यीकरण को सक्रिय कर रहे हैं और आपूर्ति पथ को और करती है।

मुद्रों के समाधान के लिए राज्यों से संपर्क में रहें उद्योग : सीतारमण

नवी दिल्ली। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने उद्योगों को अपने मुद्रों के समाधान के लिए अपने-अपने राज्य की सरकार के साथ संपर्क रखने का सुझाव दिया है।

श्रीमती सीतारमण ने कोरोबार के लिए नीति और प्रक्रियाओं में सुधार के मानवों में जग्नों की तुलनात्मक बैंकिंग संबंधी रिपोर्ट व्यापारियों सुधार कार्य योजना (बीआरएपी) 2020 जारी कर रहे हुए युवती राज्य कर्ता है। उद्योगों में जग्नों के साथ संपर्क रखने की अपील करती है। जब उद्योग राज्य सरकार के पास जाते हैं और



उनसे संपर्क में बने रहते हैं तो सरकारें और वे मिलते भी हैं। इससे यह संकेत है कि केंद्र सरकार सुनने और कदम उठाने के लिए तपतर होती है। उद्योगों की भूमिका बहुत बड़ी है।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नेरेंद्र मोदी

समय-समय पर संबंध करते रहते हैं और वे मिलते भी हैं। इससे यह संकेत है कि केंद्र सरकार सुनने और कदम उठाने के लिए तपतर होती है। श्रीमती सीतारमण ने राज्य सरकारों के

दृष्टिकोण में बदलाव की साराहना करते हुए कहा कि भारत में राज्यों के बीच स्वस्थ प्रतिस्पर्धा शुरू हुई है और वे अधिक सुधारों से परहेज नहीं करते।

उन्होंने कहा, कई राज्यों में अच्छी पढ़नियों को अच्छी तरह रिकॉर्डिंग की गया है, इससे दूसरे राज्यों के नीति निर्माताओं को उन्हें अपनाने में आसान होगी।

सीतारमण ने कहा कि महाराष्ट्र के दीर्घान और उसके पहले जो कदम उठाए गए थे, उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में क्षमता निर्माण पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि यह केवल केंद्रीय राज्यों की बोधाणा की है और जिला स्तर पर करने की जरूरत है।

श्रीमती सीतारमण ने कहा कि 1990 के दशक के विपरीत आज कोई सुधार शीर्ष नेतृत्व से थोपा नहीं जा रहा है और इसके लिए न ही कोई विवशता है।

उन्होंने राज्य सरकारों की साराहना की परिवर्तनों में एक बोली की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खमता निर्माण पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि यह केवल केंद्रीय राज्यों की बोधाणा की है और जिला स्तर पर करने की जरूरत है।

श्रीमती सीतारमण ने कहा कि 1990 के दशक के विपरीत आज कोई सुधार शीर्ष नेतृत्व से थोपा नहीं जा रहा है और इसके लिए न ही कोई विवशता है।

उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र की जमजूती को बोलने के लिए दोनों

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने लगे हैं और अब यह दिख रहा है कि बदलाव की एक भूख जगी है। उन्होंने सरकारों के

विभागों में खाने को लेकर जागरूकता बढ़ी है और प्रीरेंडी-टॉट-इंटरेक्शन के साथ संकेत करने की ओर उसके फल मिलने ल



मुंह के छालों से राहत पाने के लिए अपनाएं ये 4 नुस्खे

आजकल मुंह में छाले होना एक आम समस्या हो गई है। पुरुषों के मुकाबले यह समस्या ज्यादातर महिलाओं में अधिक होती है। इसका मुख्य कारण उनके हारमोन्स में अधिक उत्तर-चढ़ाव आना है। यह छाले अपने आप ही कुछ दिनों में ठीक हो जाते हैं।

इनके निकलने के कई कारण हो सकते हैं। पेट के साफ न होने और खाना खाते समय अचानक दांतों से मुंह के अंदर की छिल्ली के कट जाने से छाले हो जाते हैं। मासिक धर्म या मेनारेज के समय हारमोन्स में बदलाव तथा यारस्य, बैक्टीरिया या फॅग्स सक्रमण से निकल सकते हैं। इसके अन्य कारणों में शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होना, एलर्जी होना भोजन में विटामिन सी और वी12 की होना आदि शामिल है। कुछ दागों के साइड इफेक्ट के रूप में भी मुंह में छाले निकल सकते हैं।

बचाव के उपाय

- खाना धीरे-धीरी चबा-चबा कर खाएं। खाते समय बात न करें, ताकि दांतों से मुंह के अंदर की परत को नुकसान न पहुंचे।
- नींबू को आधा काटे, इसे छाले पर लगाएं, इससे थोड़ा रुक्ख छाले पर लगाएं।
- शरीर की सफाई, संतुलित भोजन और पीने के साफ पानी पर भी विशेष ध्यान देना जरूरी है।
- कुछ दिनों तक लगातर विटामिन सी और विटामिन वी12 की गोलियां खाएं।
- मातृवाश का प्रयोग करें- कई बार कुल्ला करने से यह आपके मुख में बढ़ने वाले जीवाणुओं को साफ करता है और इसके साथ-साथ कई मामलों में छाले में दर्द से राहत देता है। किसी बिना नुस्खा घोल का उपयोग करें, कोई भी मातृवाश इस प्रयोजन के लिए कार्यकारी है। सुख हो और शाम कुल्ला करें और हो सके तो दिन के खाने के बाद भी कुल्ला करें।



नारियल तेल के इस्तेमाल के कई फायदे हैं। कई गुणों से भरपूर यह तेल स्वास्थ्यप्रद फायदों के लिए पीढ़ियों से इस्तेमाल में लाया जा रहा है।

- नारियल तेल त्वचा के लिए नैचुरल मॉइश्चराइजर का काम करता है, यह मूत्र त्वचा को हटाकर रंग निखारता है, चुंकि इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है, तो इसका इस्तेमाल त्वचा रोग, डमेटाइटिस, एविज्मा और रिक्नर बर्न में किया जा सकता है। नारियल तेल रसेंच मारक्स हटाने में भी मदव करता है और होट को फटने से रुक्खे के लिए किया जाता है। यह हडिडों में केलिशम और मैग्नीशियम अव्योक्तित करने की क्षमता में सुधार करता है।
- नारियल तेल बालों को घना, लंबा और चमकदार बनाने में काफी मदव कर सकता है। सिर का माझ शिर्ष सर्पं पांच मिनट नारियल

तेल से करने से न सिर्फ रक्त संचार में बुद्धि होती है, बल्कि खो चुके पोषक तत्वों की भी भरपाई करता है, नियमित रूप से नारियल तेल से मसाज करने से बालों में रुसी नहीं होती है।

- नारियल तेल को मुंह में कीरी 20 मिनट तक रखने के बाद थूक देने से मुंह के बीच और मसुडों की समस्याएं दूर होती हैं। रस्थ मसुडों के लिए साताह में कम से कम तीन बार ऐसा करें।
- आयुर्वेद में पित वृद्धि के कारण नारियल तेल का इस्तेमाल गठिया, जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए किया जाता है। यह हडिडों में केलिशम और मैग्नीशियम अव्योक्तित करने की क्षमता में सुधार करता है।
- नारियल तेल बालों को घना, लंबा और चमकदार बनाने में काफी मदव कर सकता है। ताजे नारियल से निकाले गए तेल में

अन्य नारियल तेलों की अपेक्षा ज्यादा मीडियम चेन फैटी एसिड्स (70-85 प्रतिशत) होते हैं। मीडियम चेन फैटी एसिड्स आसानी से अक्सीडाइज़ लिपिड्स होते हैं और एडीपोज ऊक में संग्रहित नहीं होते हैं। इस रुक्ख रुप से मीडियम चेन फैटी एसिड्स युक्त नारियल का तेल वजन घटाने में मदव गार साबित होता है।

- नारियल तेल लॉरिक प्रेसिड और कैप्रिक एसिड की तरह एटीमाइडोबियल लिपिड का एक समृद्ध स्रोत होता है, जो एंटीफंगल और जीवाणुरोधी होते हैं।
- खाना पकाने में नारियल का तेल ज्यादा अच्छा रहता है। इसका तेल ऑक्सीकारण के प्रति कम असुरक्षित होता है, जो इस खाना भी कम किया जा सकता है। ताजे नारियल से निकाले गए तेल में

बारिश के मौसम में नकरें इन फूड्स का सेवन

बारिश के मौसम में कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है और इसीलिए इस दौरान हमें खाने-पीने से जुड़ी हुई चीजों पर भी ज्यादा ध्यान देना चाहिए। यहां पर आपको कुछ ऐसे ही फूड्स के बारे में बताया जा रहा है जिनका बारिश के दौरान सेवन करने से बचना चाहिए।

जाते हैं। यह कीड़े पेट दर्द और पेट से जुड़ी कई प्रकार की समस्याओं का प्रमुख कारण भी बन सकते हैं। यहाँ पर जानकारी सेवन करने से बचना चाहिए।

दूध

दूध सेहत के लिए बेहतरीन फायदे पहुंचता है और हम कई प्रकार की गमीर रसायन समस्याओं से भी बचे रहते हैं। बारिश के दिनों में दूध का सेवन न करने की सलाह देने के अलग-अलग कारण

बताए जाते हैं। मुख्य रूप से ध्यान देने वाली बात यह है कि बारिश के मौसम में जानवरों का खिलाया जाने वाला इस चारा बैटरीरिया और कीटाणुओं का धर बन जाता है। इह कई प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करने के दौरान विशेष सावधानी बरतनी पड़ती है। इसमें जरा-सी की गई लापरवाही हमारी सेहत के लिए कई समस्याएं भी खड़ी कर देती हैं।

बारिश के मौसम में ज्यादातर लोगों को बीमार पड़ते हुए देखा जाता है व्यक्तिके गर्भीय गर्भानी खत्म होने के बाद से तापमान नीचे जाता है और तरह-तरह की रसायन समस्याएं शुरू हो जाती हैं। बारिश के मौसम में सबसे ज्यादा नुकसान खाद्य पदार्थों से पहुंचता है और कई प्रकार के फूड्स का खाद्य पदार्थों से पहुंचता है और जाने वाली बैटरीरिया और जीवाणुरोधी होती है। इसमें जरा-सी की गई लापरवाही हमारी सेहत के लिए कई समृद्ध खींची कर देती है। बारिश के मौसम में ज्यादातर लोगों को बीमार पड़ते हुए देखा जाता है व्यक्तिके गर्भीय गर्भानी खत्म होने के बाद से तापमान नीचे जाता है और तरह-तरह की रसायन समस्याएं शुरू हो जाती हैं। बारिश के मौसम में सबसे ज्यादा नुकसान खाद्य पदार्थों से पहुंचता है और कई प्रकार के फूड्स का खाद्य पदार्थों से पहुंचता है और जाने वाली बैटरीरिया और जीवाणुरोधी होती है। इसमें जरा-सी की गई लापरवाही हमारी सेहत के लिए कई समृद्ध खींची कर देती है। जिनका सेवन वारिश के दौरान या फिर सावन के मौसम में आप नहीं करेंगे तो यह आपको जीवाणुरोधी से बचना चाहिए।

तले-भुने और स्ट्रीट फूड से करें परहेज

तली भुनी हुई चीजों और खासकर स्ट्रीट फूड का सेवन बारिश के दिनों में नहीं करना चाहिए। इनसे भी सक्रमण का खतरा ज्यादा रहता है। स्ट्रीट फूड का सेवन करने के कारण आप विभिन्न प्रकार की प्रेरणाएँ से जुझा सकते हैं। खासकर यदि आप पानीपुरी का सेवन करते हैं तो पानीपुरी का द्रूषित पानी डायरिया या फिर लूज मॉन्सून की समस्या भी सक्रमणीय किसी अन्य फूड का सहारा लै।

पालक

पालक आपको बारिश के मौसम में भी जीवाणुरोधी सेवन नहीं करना चाहिए। इनसे भी सक्रमण का खतरा ज्यादा रहता है। द्रूषित पानी की अपरिवारी के बारे में बताया जाता है।

इसका वैज्ञानिक कारण को अगर समझने की जिमिश करेंगे तो यह बेहद आसान है। द्रूषित पानी की अपरिवारी की प्रमुख वजह भी बन जाता है। इसीलिए यहां पर कुछ ऐसे फूड्स के बारे में बताया जाता है।

जिनका सेवन वारिश के दौरान या फिर सावन के मौसम में आप नहीं करेंगे तो यह आपको जीवाणुरोधी से बचना चाहिए।

मांस और मछली

मांस और मछली मूल्य रूप से बारिश के दिनों में नहीं खाना चाहिए। सातांने के महीने में खासकर इसका सेवन करने की जिमिश ही बनायी है। और इसका कारण कीर्तिरिया भी है।

इसका वैज्ञानिक कारण को अलग-अलग बैटरीरिया और जीवाणुरोधी की दूषित कर देते हैं। इसके अलावा बारिश के दिनों में भी कई द्रूषित पानी की अपरिवारी की जिमिश होती है। इसका कारण हानिकारक बैटरीरिया मौजूद हरहते हैं जो मांस और मछलियों को दूषित कर देते हैं। इसके अलावा बारिश के दिनों में खासकर इसका सेवन करने के कारण आप विभिन्न प्रकार की प्रेरणाएँ से जुझा सकते हैं।

बैंगन

बारिश के मौसम में कई लोगों के द्वारा बैंगन का चोपा बानकर भी खाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जबकि इसका सेवन करने की जिमिश होती है। जो कि सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।

ब्यूटी बेनेफिट्स

चीनी और नींबू : आगर आप फेस पर कोल-मुहासों से परेशान हैं तो चीनी में नींबू की कुछ द्रूषित मिला ले और इससे अपने चेहरे पर हल्के गुलाबी रंग के फैला सकते हैं। अगर आपको त्वचा धूप की कारण त्वचा काली पड़ गई है तो 2 चम्पक कोंबों में 1 चम्पक चीनी मिला कर थोड़ा सा पानी में परामर्श दें। सुन