

शार्ट न्यूज़

नरीले पदार्थ के आठ तस्कर गिरफ्तार

पुरी। ओडिशा के पुरी जिले में पुलिस की विशेष टीम ने नशीले पदार्थों की तस्करी के आरोप में तीन विक्रेताओं और पांच महिलाओं को गिरफ्तार कर उनके पास से अवैध विद्युत किये हैं। पुरी के अधिकारि युलिस अधीक्षक एम.के. पांडा ने बताया कि युक्तिग्राम जनाकारी के तहत उक्ती टीम ने अभियान चलाया जिसमें तस्करों की बड़ी संख्या में तकरीबन करने का मामला सामने आया है। उनके पास से तीन सौ ग्राम ब्राउन शुगर और पांच बोबाइल सेट, एक मोटर साइकिल और 30 हजार नकद रुपये जब किए हैं। बसेलीसाही पुलिस को मदर से अब तक आठ लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया है। उन्होंने बताया कि तीन आरोपियों की पहचान करके बेहो, मीट ब्रेबोरा और संत ब्रेबोरा के रूप में हुई है। वे बताया महिलाओं का इसमें सामाल करके अवैध पदार्थों की तस्करी कर रहे हैं। पुरी ने ग्राम ब्राउन शुगर और मन्नप्रवाही पदार्थ अधिनियम (एनजीपीएस) एक्स्ट्री की धारा 21(सी) के तहत मामला दर्ज कर सभी लोगों को आछलात में पेश किया जहां से उन्हें हरासत में भेज दिया। रथ यात्रा से पहले पुलिस ने एक विशेष अधियान के तहत जिले में सक्रिय कई मालक पदार्थ माड़ीयूल की खोजा था और सो से अधिक नशीले पदार्थ तस्कर और विक्रेताओं को गिरफ्तार किया था। इस दौरान पुलिस ने भारी मात्रा में ब्राउन शुगर भी जब की थी।

खाद्य पदार्थ पर जीएसटी वापस लें केन्द्र

सरकार : नारायणसामी

पुरुषों। केन्द्र शासित प्रदेश पुरुषों के विरुद्ध कांग्रेस नेता और पूर्व मुख्यमंत्री वा. नारायणसामी ने शुक्रवार को केन्द्र सरकार से खाद्य पदार्थों पर लार्गाइंड युस्स एंड सर्विस टैक्स (जीएसटी) को बापस लेने का आग्रह किया। श्री नारायणसामी ने संवाददाताओं से यहां कहा कि केंद्र की राष्ट्रीय जनतात्रिक गढ़वाल (राजा) के नेतृत्व वाली भारत सरकार ने चावल, गेहूं, मैदा आदि पर पांच प्रतिशत जीएसटी लागकर लोगों के समाने समस्याएं खड़ी कर रही है।

उन्होंने कहा कि जीएसटी परिषद में अधिकांश सदस्य भाजपा से हैं, इसलिए खाद्य पदार्थों पर आसानी से जीएसटी लगाने की अनुमति मिल गई। विरुद्ध कांग्रेस नेता नारायणसामी ने दोपाई सूर्यों को राष्ट्रपति चुनाव जीतने के लिए वाहन दी और उन्होंने उम्मीद जताई कि वह संविधान के अनुसार काम करेंगे और 'रख रखें' पर लार्गाइंड युस्स एंड सर्विस टैक्स (जीएसटी) को बापस लेने का काम करेंगे।

जून के अधिकारी सप्ताह में ही उनके प्रत्यर्पण के मामले में एक और आपत्ति दायर की है। इस मामले में अब आदालत ने अक्सरूर में सुनवाई का फैसला लिया है। इससे साफ है कि

तबादले के खिलाफ कर्मचारी नेताओं ने अपर मुख्य सचिव को ज्ञापन सौंपा

देहरादून। उत्तराखण्ड राज्य कर्मचारी संघरूप एक्स्ट्री परिषद ने विभिन्न विभागों में स्थानांतरण अधिनियम (ट्रांसफर एक्ट) के विपरीत तबादले किये जाने पर आक्रोश व्यक्त किया और प्रतिष्ठान के एक शिष्यमंडल ने शुक्रवार को इस सदर्भ में अपर मुख्य सचिव राहा रुड़ी से मिलकर उन्हें जापन दिया।

राजनीतिक विभागों के प्रवक्ता आपी जी ने बताया कि शुक्रवार को विभिन्न घटक संघों से उनके विभागों में स्थानांतरण एक्ट का दुरुपयोग कर किए गए तबादले के लिए एक शिष्यमंडल को संज्ञान दिया जाने के लिए एक विकास परांग वार-अ-बाद कहा है। उन्होंने दाव किया कि यह स्पष्ट रूप से साबित करता है कि इंडी की पास मामले में कोई सबूत नहीं है।

पंजाब ने विधिविकरण की गति तेज हुई

चंडीगढ़। पंजाब मुख्यमंत्री भारवंत मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने कृषि और संबद्ध क्षेत्रों को किसानों के लिए अधिक रूप से व्यवहार्य बनाने के लिए नई तकनीकों को पेश कर के किसानों की आय को दोगुना करने के लिए कृषि और बागवानी क्षेत्रों के लिए मूल्य श्रृंखला बनाने के अपने विचार की कल्पना की। खाद्य प्रसंकरण एवं बागवानी मंत्री फोजा रिंग सारांहा ने सीओआईएंड सेक्टर 31 में यहां बागवानी विभाग द्वारा आयोजित कृषि एफ्स्ट्रेक्ट फंड संबंधित जातक, मुंद्रा और और कुर्कुत सम्पर्क में खाद्य बाट कही। राजनीतिक विभागों को दिव्यांगों की उपरिधिति में यह बाट कही। राजनीतिक विभागों को दूर करने के लिए कृषि क्षेत्र के समान आने वाली चुनौतियों का समाधान करने के लिए प्रतिबद्ध है। इन क्षेत्रों में गतिरोध को दूर करने के लिए सरकार द्वारा उत्तर गए एवं विभिन्न कदमों पर प्रकाश जाता है। एक विनेट विभागों ने बताया कि व्यापक जीएसटी विभाग के लिए नई तकनीकों को पेश कर के किसानों की आय को दोगुना करने के लिए कृषि और बागवानी क्षेत्रों के लिए मूल्य श्रृंखला बनाने के अपने विचार की कल्पना की। खाद्य प्रसंकरण एवं बागवानी मंत्री फोजा रिंग सारांहा ने सीओआईएंड सेक्टर 31 में यहां बागवानी विभाग द्वारा आयोजित कृषि एफ्स्ट्रेक्ट फंड संबंधित जातक, मुंद्रा और कुर्कुत सम्पर्क में खाद्य बाट कही। इसलिए हम देखते हैं कि सभी हितवरक किसी न

उत्तर प्रदेश में सिख विद्योंही घटनाओं पर

एसजीपीसी अध्यक्ष ने लिया सख्त नोटिस

अमृतसर। शिरोमणि गुरुदास प्रबंधक के मंत्री (एसजीपीसी) के अध्यक्ष एडवांकेट हस्तिंजंदर सिंह धामी ने शुक्रवार को देश विभाग राज्यों में रखने वाले सिखों से अपील की है कि वे समुदाय के खिलाफ किया जाना गया था।

उत्तर प्रदेश (उपर) के बरेती जिले के सेंट फ्रांसिस कॉन्वेंट स्कूल द्वारा गांग और कृपाण (तलवार) पहनने से रोकने और मिल्क्सरूप गांव के कांड पूर्व ग्रीष्मी (पुजारी) के केस (बाल) के प्रति विभाग के लिए अधिकारी ने कहा कि विभिन्न विभागों ने देश की आजादी के लिए 80 फीसदी से ज्यादा कुर्मी थी है और केनेट विभागों ने देश की मार्गी को पुराने करने की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

श्री येदियुरप्पा ने बताया कि वह आसामी 2023 विधानसभा चुनाव में अपने शिक्षापुरा निर्वाचन क्षेत्रों को पुरा विजयके लिए छोड़ देंगे। उनके इस फैसले से न सिर्फ भाजपा को विभिन्न क्षेत्रों को संज्ञान दिया जाएगा।

श्री येदियुरप्पा ने बताया कि वह आसामी 2023 विधानसभा चुनाव में अपने शिक्षापुरा निर्वाचन क्षेत्रों को पुरा विजयके लिए छोड़ देंगे। उनके इस फैसले से न सिर्फ भाजपा को विभिन्न क्षेत्रों को संज्ञान दिया जाएगा।

मान ने शहीद जगन के परिजनों को सौंपा एक करोड़ रुपए का चेक

लोहके कलाँ (पिंजोरजुपुर)। पंजाब के मुख्यमंत्री बी.एस. येदियुरप्पा ने अपनी विधानसभा चुनाव के लिए अपने शिक्षापुरा सीटों को पुरा विजयके लिए छोड़ देंगे। उनके इस फैसले से न सिर्फ भाजपा को विभिन्न क्षेत्रों को संज्ञान दिया जाएगा।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया। इस विभाग के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

मुख्यमंत्री ने शहीद जगन के परिजनों के साथ दुख देने के लिए एक विभिन्न घटक संघों के लिए अपने विचार की आपारी ने उन्हें उट्टान कर दिया।

</div



कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता है। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन

नीद दिलाती है

- यदि आपके दिन शुरुआत ही दीर्घी के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नीद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फर्स्ट फूड का भाग नहीं होना चाहिए।
- हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। इसे खाते समय कुछ खास बत्तों का ध्यान रखते हैं तब।

समझो विरोधी बातों का अर्थ

- एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इधर आता पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में चपाती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दीर्घी खा सकते हैं। एक कटीरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनकाल को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और फिर चाय-टोस्ट, स्प्राउट्स या ड्राईफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नीद नहीं आएगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए।

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाने से समस्या आप इसमें एक चम्चव शक्तकर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
- दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण दरी से हुई हो और आपको पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भलकर भी खाली दही ना खाएं। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नीद आएगी और आप खुब को बहुत थका हुआ अनुभव करें।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ल्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ल्लड का फ्लो कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नीद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।

आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जरूरी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने से सुखा से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खूब की कमी
- विटामिन-बी 12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खान-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायर का सेवन आप कर रहे हैं और जिस ड्रिफ्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं। यहाँ जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान।

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूरा, सूप, छाँच, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें।



बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मेडिटेशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

तनाव का नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बड़ी वजह लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण चाहे जो भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से जल्दी थकने की एक बड़ी वजह होती है।

फलियों का सेवन करें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि भौमीकी प्रकृति और उस दीर्घाला शरीर के अनुसार हर फ्रैशन में आनेवाली फलियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।

- हरी फलियां फाइबर युक्त होती हैं और इनका पानन धीमी गति से होता है। इसलिए ये शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा देने का काम करती हैं, जिससे शरीर पर थकान कम होती है।
- व्योंग ड्राईफ्रूट्स का सेवन बहुत अधिक घट जाने पर शरीर में आंक्सी-ड्रॉम्प मॉर्फोन का संतुलन गड़बड़ा जाता है। इससे ध्यान घट सकता है।
- ऑक्सीजन का स्तर अचानक बहुत अधिक घट सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है, सांस लेने में दिक्कत होने लगती या सांस फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की धीमी हो जाती है। उससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

हो सकती हैं ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बहुत कम हो जाए तो ब्रेन डेर्म और हार्ट अटैक तक की स्थिति बन जाती है। शुगर के रोगियों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो उनके शुगर अचानक बहुत अधिक घट सकती है, जो कि एक जनलेवा स्थिति भी बन सकती है।
- ड्राईफ्रूट्स का सेवन करें
- एसा नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन केवल सर्वियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीमित मात्रा में और दूसरे के साथ ड्राईफ्रूट्स का सेवन गर्मियों में भी हर दिन किया जा सकता है।
- व्योंग ड्राईफ्रूट्स का सेवन बहुत अधिक घट करने पर शरीर को गर्मीहट देने का ही काम नहीं करते हैं व्यक्ति को पोषण देने का काम भी हर दिन करते हैं। शरीर की कमजोरी को दूर करने में मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। लेकिन कोरोना संक्रमण के दौर में हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राईफ्रूट्स यानी सुखे मेवों का सेवन कर सकते हैं।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण होते हैं, जो व्यक्ति की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत अधिक आलस से भरपूर जीवनशैली जीते हैं यानी फिटनेस एवं शारीरिक श्रम करते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं लेकिन उसके हिसाब से डायर नहीं लेते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।
- जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते हैं तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। व्योंग फेफड़ों सहित पूरे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह करने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बेंगनी के कारण आपकी नींद में किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले एक खास काम करना होगा। यह काम आपके शरीर को रात देने के साथ ही दीर्घी के द्वारा चाही देगा। आइए, जानते हैं कि आखिर क्या और कैसे करना है।

आपको क्या करना है?

- बिस्तर पर जाने से पहले आपको अपने पैर सफाई की तरफ करना होता है। इसके बाद तरलों के तेल से अपने पैरों की मालिश करें। यह मालिश 2 से 3 मिनट की भी हो तो कामी है। यहाँ जानें इस तरह हर दिन मालिश करने से आपको किस तरह के लाभ होंगे।

पैर के तलुए में होते हैं

- हमारे पैर के तलुओं में पूरे शरीर के एक्युप्रेशर पॉइंट्स होते हैं। पैर के तलुओं पर मासाज करने से इन पॉइंट्स प