

थार्ट न्यूज़

टाटा पावर ने सेना की नदद के लिए दिल्ली
छावनी में लगाए इंवी चार्जिंग पॉइंट

नयी दिल्ली। टाटा पावर ने सेना के साथ सहोग के द्वेष्य से दिल्ली छावनी इलाके में छठ स्थानों पर इलेक्ट्रिक बाहों के लिए 17 फास्ट चार्जिंग पॉइंट स्थापित किए हैं। इस भर में इंवी चार्जिंग पॉइंट्स की स्थानानुमंग अग्रणी है। टाटा पावर ने बुधवार को एक बायान में कहा कि दिल्ली छावनी में टॉरसेस्ट्रेस कैंटीन में इंवी चार्जिंग पॉइंट का उद्घाटन बुधवार को जीओपी दिल्ली लेफिटेंटेंट जनरल धीरज सेठ ने किया। इस अवसर पर टाटा पावर और टाटा भोजन के चरित्र आधिकारी उपर्युक्त थे। बायान में कहा गया है कि दिल्ली छावनी में स्थापित ये सभी 17 चार्जिंग पॉइंट्स चाल हैं। इनका उद्देश्य भारी वायर सेना के निजी और आधिकारिक बाहों को और दिल्ली छावनी में काम करने वाले कर्मचारियों के लिए किया जाएगा। छावनी प्रशासन ने इंवी चार्जिंग स्टेन स्थापित करने के लिए किया जाएगा। छावनी प्रशासन ने इंवी चार्जिंग स्टेन स्थापित करने के लिए जगह प्रदान की है।

जूली कोजैक बनायी गयी आईएमएफ के जनसम्पर्क प्रभाग की प्रभारी

वायरिंगटन। अंतर्राष्ट्रीय मुद्राकोष (आईएमएफ) ने संगठन में दो दशक से कार्यरत अध्याकारी जूली कोजैक को जनसम्पर्क प्रभाग का प्रमुख बनाया है। यह घोषणा इस बुधवार को की। जूली वायरिंगटन में सुशी कोजैक को जनसम्पर्क विभाग का प्रभारी बनाए जाने पर उनका स्वागत किया गया है। कोजैक अमेरिका की नागरिक है। उन्होंने कोजैक विभाग से अध्याकारी उपर्युक्त पर उनका स्वागत करते हुए द्वितीय पर पलिखा है, मुद्राकोष के बारे में जूली की गहरी जानकारी है। उनके चिकित्सा की स्थान, हाथर सदस्यों का ध्यान तथा समक्षा लोगों के सवाल करने की उक्ती की क्षमता को देखते हुए कह सकते हैं कि वह काम अच्छे हाथों में है। कोजैक दो दशकों से अधिक समय में आईएमएफ से जुड़ी है। जूली अपनी रणनीतिक सोच और नवीन विचारों के साथ साथ आम सहमति और संवेदन बनाने की अपनी क्षमता के लिए जानी जाती है। मूल्यवान विश्वास है कि उनके इन कौशलों से, फंड और अधिक व्यापक रूप से, हाथर सदस्यों को लाभ होगा।

बैंक ऑफ बड़ौदा ने शुल्क की बढ़ावा लिएगा

जग्ना योजना
मुंबई। सर्वजनिक क्षेत्र के बैंक ऑफ बड़ौदा (बीओबी) ने बड़ौदा तिरंगा लास जग्ना योजना की शुल्क अद्यता की, जिसके तहत ग्राहकों को प्रतिवर्ष 7.50 प्रतिशत तक उच्च ब्याज दिये जाएंगे। बैंक की योजना की गाई है। बैंकी ओर नुस्खा के लिए जारी ब्याज दर को बढ़ावा दिया जाएगा। यह बैंक ऑफ बड़ौदा को उच्च ब्याज दर की योजना करने की खुशी है ताकि वे अपनी बैंक पर अधिक ब्याज का संकेत बड़ौदा तिरंगा लास जग्ना योजना उच्च ब्याज दरों और सुनिश्चित रिटर्न की योजना करती है। हमारे नॉन-कॉलेबल डिपोजिट पर बैंक ने ग्राहकों की ओर अधिक लाभ प्रदान करते हुए खुदरा सावधान जग्ना पर पॉन्ट-कॉलेबल प्रीमियम को 0.15 प्रतिशत से बढ़ावा 0.25 प्रतिशत करने का भी फैसला किया है।



यह जग्ना योजना 01 नवंबर 2022 से प्रभावी हो गई है। इसके तहत नागरिकों के लिए 0.25 प्रतिशत और गैर-प्रतिदेय जग्ना के लिए 0.25 प्रतिशत शामिल है। यह जग्ना योजना दो करोड़ रुपये से कम के खुदरा सावधान जग्ना पर लागू है। बैंक ने गैर-प्रतिदेय खुदरा सावधान जग्ना पर प्रीमियम भी 0.15 प्रतिशत प्रतिवर्ष से बढ़ावा 0.25 प्रतिशत कर दिया गया है। बैंक ऑफ बड़ौदा के कार्यकारी अद्यता के खुदरा ने कहा, बड़ौदा ब्याज दर के बीच हमें उभेजकारों को उच्च ब्याज दर की योजना करने की खुशी है ताकि वे अपनी बैंक पर अधिक रिटर्न की योजना कर सकें। बड़ौदा तिरंगा लास जग्ना योजना उच्च ब्याज दरों और सुनिश्चित रिटर्न की योजना करती है। हमारे नॉन-कॉलेबल डिपोजिट पर बैंक ने ग्राहकों की ओर अधिक लाभ प्रदान करते हुए खुदरा सावधान जग्ना पर पॉन्ट-कॉलेबल प्रीमियम को 0.15 प्रतिशत से बढ़ावा 0.25 प्रतिशत करने का भी फैसला किया है।

छप्या 21 पैसे गिरा

मुंबई। आयातकों और बैंकों की लिवाली के साथ ही शेयर बाजार में आई गिरावट के दबाव में आज अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा बाजार में रुपया 21 पैसे गिरकर 82.80 रुपये प्रति डॉलर रह गया। वहीं, यिकले कारोबारी द्वारा दिवस रुपया 22 पैसे चक्रवर 82.59 रुपये प्रति डॉलर हो गया था शुरुआती कारोबार में रुपया पांच पैसे फिसलकर 82.64 रुपये प्रति डॉलर पर खुला और लिवाली के दबाव में रुपया 20.95 रुपये प्रति डॉलर के 0.23 प्रतिशत बढ़कर 28.956.28 अंक पर पर पहुंच गया।

इसी दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के शेयर 1.00 प्रतिशत टूट गए। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मिश्रित रुपया 21.591.11 अंक जबकि शेयरों वाला संवेदी सूचकांक सेंसेक्स 215.26 अंक गिरकर 61 हजार अंक के मानवेजानिक स्तर से नीचे 60906.09 अंक और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निपटी 65.55 अंक फिसलकर 1808.35 अंक पर आगया। इसी तहत दिग्जिट कंपनियों के साथ ही मॉज़ाती कंपनियों में विकाली हुई लेकिन छोटी कंपनियों के शेयरों में तेजी की रुख रही।

यह दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के शेयर 1.00 प्रतिशत टूट गए। इसी तहत निपटी 65.55 अंक पर खुला।

इसी दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के शेयर 1.00 प्रतिशत टूट गए। इसी तहत निपटी 65.55 अंक पर खुला।

इसी दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के शेयर 1.00 प्रतिशत टूट गए। इसी तहत निपटी 65.55 अंक पर खुला।

इसी दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के शेयर 1.00 प्रतिशत टूट गए। इसी तहत निपटी 65.55 अंक पर खुला।

इसी दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के शेयर 1.00 प्रतिशत टूट गए। इसी तहत निपटी 65.55 अंक पर खुला।

इसी दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के शेयर 1.00 प्रतिशत टूट गए। इसी तहत निपटी 65.55 अंक पर खुला।

इसी दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के शेयर 1.00 प्रतिशत टूट गए। इसी तहत निपटी 65.55 अंक पर खुला।

इसी दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के शेयर 1.00 प्रतिशत टूट गए। इसी तहत निपटी 65.55 अंक पर खुला।

इसी दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के शेयर 1.00 प्रतिशत टूट गए। इसी तहत निपटी 65.55 अंक पर खुला।

इसी दौरान बीएसई में 14 समूहों में विकाली हुई वहीं शेयर पांच में तेजी रही। सोबी 0.49, आईटी 0.55, द्वारसंचार 1.31, यूटिलिटी 0.63, आटो 0.75, बैंकों 0.36, कैपिटल युस 0.44, कंज़ुर इंडस्ट्रील 0.40, पावर 0.65, रियलटी 1.01 और टेक समूह के श

एसएमएस की बीमारी युवाओं पर भारी



अकेलापन मिटाने का जरिया

एक मेडिकल स्टूडेंट बताते हैं कि वह जोनां 100 से अधिक एसएमएस कर देते हैं, सिर्फ इसलिए कि उन्हें एसएमएस से बातें करना अच्छा लगता है, टाइम पास हो जाता है और अकेलेपन से भी मुक्ति मिल जाती है। स्टूडेंट ने यह स्वीकार करते हैं कि इससे उनकी पढ़ाई बेहद प्रभावित हुई है और नींद भी उड़ गई है, क्योंकि कई बार उन्हें नींद में भी ऐसा लगता है कि मोबाइल पर कोई एसएमएस आया है, इससे नींद खुल जाती है।

इंजीनियरिंग के स्टूडेंट रूपेश त्यागी का कहना है कि मेरे लिए एसएमएस नए-नए दोस्त बनाने का जरिया है और मैं इसके लिए हमेशा एसएमएस का सहारा लेता हूं, क्योंकि यह सस्ता भी है। लेकिन फिलहाल वह एसएमएस से बेहद परेशान हो चुके हैं, उनका कहना है कि शुरू में तो कोई परेशानी नहीं थी, लेकिन अब इतने अधिक एसएमएस आने लगे हैं कि मोबाइल देखकर ही सिरदर्द होने लगता है और मैं कभी-कभी एसएमएस भेजने वाले दोस्तों पर क्रोधित हो जाता हूं।

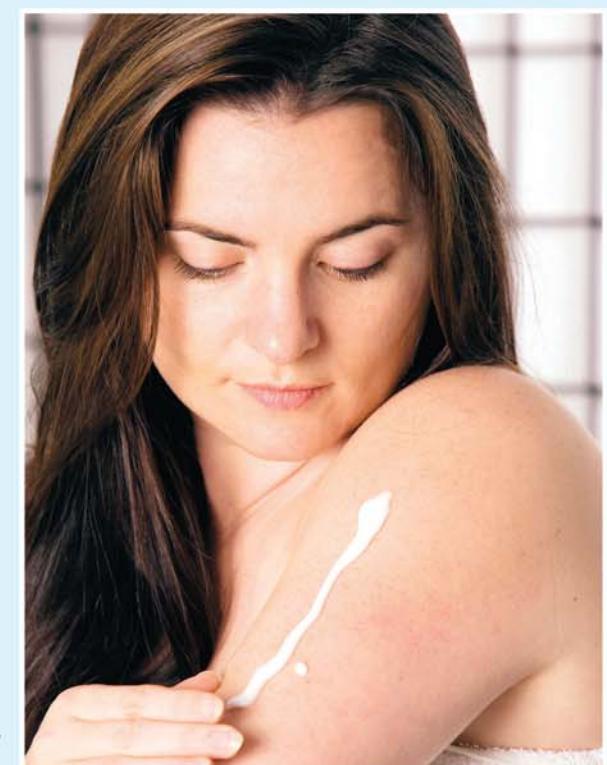
अगर खुजली से हैं परेशान तो इन्हें आजमाइए

खुजली एक त्वचा रोग है, जिससे व्यक्ति काफी परेशान और निराश हो जाता है। खुजली के लिए सबसे कारगर उपाय है तेल की मालिश जिससे रुखी और बेजान त्वचा को नमी मिलती है। चलिए जानते हैं खुजली के कुछ घरेलू इलाज।

1. खुजली होने पर प्राथमिक सावधानी के तौर पर सफाई का पूरा ध्यान रखें।
2. साबुन का प्रयोग जिताना भी हो सकता है कम कर दें और सिर्फ मृदु साबुन का ही प्रयोग करें।
3. कभी कभी त्वचा को सुगंधित पदार्थों, क्रीम, लोशन, शैंपू, जूतों या कपड़ों में पाए जाने वाले सासायनों से भी एलर्जी हो जाती है। इसलिए सही तरीके का लोशन इत्यादि ही लगाएं।
4. अगर आपको कब्जा है तो उसका भी इलाज करवाएं।
5. हफ्ते में दो बार मुल्तानी मिट्टी और नीम की पत्ती का लेप लगाएं, उसके बाद साफ पानी से शरीर को धो लें।
6. थोड़ा सा कपूर लेकर उसमें दो बड़े चम्मच

नारियल का तेल मिलाकर खुजली वाले स्थान पर नियमित लगाने से खुजली मिट जाती है। हां, तेल को हल्का सा धरम करके ही कपूर में मिलाए।

7. यदि जर्नीट्रिय पर खुजली की शिकायत हो, तो गर्म पानी में फिटकरी मिलाकर उसे लगाएं।
8. नारियल तेल का दो चम्मच लेकर उसमें एक चम्मच टमाटर का रस मिलाइए। फिर खुजली वाले स्थान पर भली प्रकार से मालिश करिए। उसके कुछ समय बाद गर्म पानी से स्थान पर लगाएं। एसाना लगातार करने से खुजली मिट जाएगी।
9. यदि गेहूं के आटे को पानी में धोल कर उसका लेलगाया जाए, तो विविध चम्मी रोग, खुजली, टीस, फोड़े-फुड़ी के अलावा आग से जल हुए थाय में भी राहत मिलती है।
10. सर्वे खाली पेट 30-35 ग्राम नीम का रस पीने से चम्मी रोगों में लाभ होता है, क्योंकि नीम का रस रक्त को साफ करता है।
11. खुजली से परेशान लोगों को चीनी और मिठाई नहीं खानी चाहिए। परवल का साग, टमाटर, नीबू का रस आदि का सेवन लाभप्रद है।



जुकाम में खूब खाएं, बुखार में नहीं

एक कहावत है, फोड़ ए कोल्ड, स्टार्व ए फोवर। यानी जुकाम के समय खब्ब खाओ और बुखार के समय भूखे रहो। लगता है इस कहावत में कुछ दम है। भरपेट खाने और भूखे रहने के असर शरीर के प्रतिक्षेप तंत्र पर एक कम अलग-अलग होते हैं। वैसे डॉक्टर उक कहावत को ज्यादा महत्व नहीं देते। एस्टर्ट्डम के एंडोफिन मेडिकल सेंटर में किए गए अनुसंधान से कुछ रोचक परिवर्णन प्राप्त हुए हैं। पता है कि भरपेट भोजन करने से प्रतिक्षेप करता का एक पक्ष प्रेरित होता है। यह जुकाम पैदा करने वाले वायरसों का सफाया करता है, जबकि भूखे रहने से प्रतिक्षेप तंत्र का वह पक्ष सक्रिय होता है, जो बुखार के लिए उत्तरदायी बैक्टीरिया का सामना करता है। सेंटर के वैज्ञानिक गिस वान डेन ब्रिन्क और उनके साथियों ने एक किसास दावक के द्वारा अतिथियों के रक्त के नमूने प्राप्त किए। वे देखना चाहे थे कि क्या प्रतिरक्षा तंत्र पर अल्कोहल का कोई असर होता है? पता है कि अल्कोहल का तो कोई असर नहीं होता, लेकिन भोजन का असर अवश्य होता है। यह देखकर वैज्ञानिकों ने छह लोगों से अनुसंधान किया कि वे एक रात भूखे रहें और फिर अगले दिन मुबर प्रोवेगशाला में आए। इन्हीं लोगों का एक बार तरल भोजन देकर भी परीक्षण किए गए। देखने में आया कि तरल भोजन के लगभग 6 घंटे बाद उनके खून में गामा इंटरफेरोन की मात्रा सामान्य से चौगुनी हो गई थी। गामा इंटरफेरोन उन तमाम कोशिकाओं को नष्ट करती है, जिसमें कोई विषयानु (वायरस) घुस चुका हो। यह प्रतिरक्षा मलत: वायरसों के विरुद्ध काम करती है। लगता है कि भरपेट भोजन इसे बढ़ावा देता है। दूसरी ओर, जब इन्हें सिर्फ पानी पिलाया गया तो उनमें इंटरफेरोन की मात्रा में तो थोड़ी सी कमी आई मार एक अन्य रासायनिक संदर्भावाहक इंटरल्यूको-4 की मात्रा चौगुनी हो गई। इंटरल्यूको-4 मारी कोशिकाओं के बाहर मंडराते रोगजनक तत्वों पर हमला करता है। बैक्टीरिया आमतौर पर यही करते हैं, कोशिकाओं के बाहर टहलते रहते हैं। इनमें से कई बैक्टीरिया बुखार के कारक हैं। वैसे ब्रिन्क ने चेतावी दी कि यह एक बहुत छोटा सा अध्ययन है। लोगों को इसके आधार पर अपने तौर-तरीके बदलने की उम्मीद नहीं चाहिए। वैसे एक अन्य अध्ययन ने भी इस नियर्क्ष को पुष्ट की है। एस्टर्ट्डम के ही फी यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल में किए गए इस अध्ययन में पता चला है कि ग्लैटैमीन नामक एक अमीनो अम्ल भी इंटरफेरोन जैसी प्रतिरक्षा को बढ़ावा देता है।



वजन कम ना होने के पांच मुख्य कारण

अगर आपके ऐसा लगता है कि आपके बार-बार जिम जाने से भी आपके वजन में कोई परिवर्तन नहीं दिख रहा है, तो इसके पीछे भी कई कारण हो सकते हैं। पूरी तरह से वजन कम करने के लिए कई उपाय हैं जो काफी कारक हैं। जिनमें सही तरीके से लिया गया आहार और व्यायाम संबंधित स्थान रखता है। पर इसके अलावा भी ऐसे और भी कारण हो सकते हैं जिनकी वजह से आपके वजन में कोई परिवर्तन देखने की नहीं मिलता। चलिए बात करते हैं इन्हीं कारणों की।

- पांच महत्वपूर्ण कारण क्या हैं-**
1. **क्राइडो और वेट ट्रेनिंग:** आपको जस्ता लगता है कि जो खास आपके शरीर की जरूरत के द्वारा दिया जाए, तो वैज्ञानिक तेवर करने के लिए यह उपाय है। इसको तैयार करने के लिए यह शरीर के लिए उत्तरदायी बैक्टीरिया की दिनचर्या कैसी है। अगर आप रोज जिम जाते हैं और वापस घर पर आकर दिन भर सोते रहते हैं तो किसी भी प्रकार का डाइट प्लान अपको पतला नहीं कर पाएगा।
 2. **ब्रैकिंग व्हाइट:** यह पर ब्रैकिंग व्हाइट हम उसे कहते हैं, जिससे समय व्यक्ति का वजन कम होना शुरू हो जाता है। अगर आप ऐसे यह देखते हैं तो वैज्ञानिक तरीके से लिया गया आहार और व्यायाम संबंधित स्थान रखता है। इसके अलावा भी ऐसे और भी कारण हो सकते हैं जिनकी वजह से आपके वजन में कोई परिवर्तन देखने की नहीं मिलता। चलिए बात करते हैं इन्हीं कारणों की।
 3. **व्यायाम की सही योजना:** अगर आप काफी समय से सिर्फ व्हाइट पुरानी एक्सरसाइज कर रहे हैं तो आपके शरीर को उसकी आदत हो जाएगी। इसलिए आपको अपनी एक्सरसाइज को कुछ किया देना चाहिए।
 4. **क्राइडो और वेट ट्रेनिंग का उचित मिश्रण:** वर्कआउट हमेशा इन्हीं दो महत्वपूर्ण भागों में बंटा होता है। आपको वजन करने के लिए हमेशा 40 प्रतिशत कार्डिओ करना चाहिए। जिसमें ड्रेमिल, साइकिलिंग और जौगांव शामिल होती है। वेट ट्रेनिंग मासिपोरेशनों को टोन करने के लिए किया जाता है।
 5. **हार्मोनल असंतुलन:** अगर फिर भी आपका वजन कम होने का नाम नहीं ले रहा है तो याद शरीर में अंतरिक्षीय रूप से ही कोई समस्या हो। थार्डराइट लैन्स के सही से काम ना कर पाने की वजह से भी वजन कम नहीं होता जाते।