

मेशा हैदराबाद

सत्य केवल उनके
लिए ही कड़वा होता
है जो लोग झूट में
रहने के आदि हो
चुके हो।

विकास के मामले में देश में तेलंगाना ने शीर्ष स्थान हासिल किया : महमूद अली राज्यव्यापी 'तेलंगाना रन' में हजारों लोगों ने लिया भाग



हैदराबाद, 12 जून (स्वतंत्र वार्ता) | तेलंगाना के 10वें स्थापना दिवस समारोह के तहत सोमवार को राज्य और अधिकारीयों ने हजारों लोगों को हरी झंडी दिखाकर दौड़ा को हरी झंडी दिखाया। इस कार्यक्रम में जीवन के सभी क्षेत्रों के लोगों, विवेकर युवाओं की उत्साहपूर्ण भागीदारी देखी गई, जो और पुलिस अधिकारीयों, खिलाड़ियों और फैली दृष्टियों में दौड़ी में शामिल होने से उत्साह और उत्सव का माहौल ब्याप्त हो गया।

हैदराबाद में नार पुलिस ने डा. बीआर अब्देकर प्रतिमा से नेकलस रोड तक 2 किलोमीटर और 5 किलोमीटर दौड़ का आयोजन किया। गृह मंत्री मोहम्मद महमूद अली, युवा मामलों और उत्साह भर दिया। तेलंगाना रन ने अधिक प्रतिभागियों में जीश और उत्साह भर दिया। तेलंगाना रन ने अन्य नवनिवासीयों को अपनी निराशा व्यक्त करते हुए कहा कि विवेकर युवाओं की उत्साहपूर्ण भागीदारी देखी गई, जो और पुलिस अधिकारीयों, खिलाड़ियों और फैली दृष्टियों में दौड़ी में शामिल होने से उत्साह और उत्सव का माहौल ब्याप्त हो गया।

स्वास्थ्य/सौदर्य

स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

मंगलवार, 13 जून, 2023 9

पेट के कीड़ों से हैं परेशान तो अपना लें ये टिप्पणी

गर्मी के मौसम में ज्यादातर लोगों को पेट से संबंधित बीमारियां ज्यादा देखने को मिलती हैं। इसके अतिरिक्त त्वचा से संबंधित बीमारियां भी बढ़ जाती हैं। अब गर्मी ने दस्तक के दी है तो स्वाभाविक है कि इनके मरीज भी अब आइस्ट्रा-आइस्ट्रा बढ़ेंगे। आज हम आपको ऐसी चीज़ बताने जा रहे हैं कि जिसका इस्तेमाल करके आप इन बीमारियों को दूर कर सकते हैं। सबसे पहले तो आपको ये जानना आवश्यक होगा कि ये बीमारियां आपको तभी लगती हैं जब आपका खाना-पान गड़बड़ होता है। खुन में गंदगी होने की वजह से त्वचा से संबंधित बीमारियां होती हैं। इन बीमारियों से यदि बचता है तो बाजार की दवायों से अच्छा है कि आयुर्वेदिक चिकित्सकों की सलाह ले।

जिनको पित्त से संबंधित परेशानी होती है उनके अंदर ये बीमारियां अधिक देखने को मिलती हैं। आगे आप नीम के ताजे पूल और ताजी पत्तियों का उपयोग करें तो आपको जल्द से जल्द इन बीमारी से निजात प्राप्त हो जाएगा।

घ बैठे एसे करें क्योंकि इसमें ज्वरनाशक गुण पाए जाते हैं।



इस्तेमाल:-

इन दिनों पेड़ों में नए पत्ते एवं फूल आ रहे हैं। चिकित्सकों के अनुसार, पेड़ पर हरे पत्ते और सफेद रंग के फूल उग रहे हैं। आगे फूल या पत्तियों का ताजा रस निकालकर इसे प्रात खाना पेट 5 से 10 एमएल मात्रा में ले एवं इसके अधे घंटे पश्चात तक कुछ भी ना खाएं।

जिन लोगों को गर्मियों में फोड़ा, फूली, दाने की परेशानी होती है तो वह लोग फूल पत्तों से ये पेट के कीड़ों को मार देते हैं। नीम के पूल और पत्तों में खून साफ करने एवं लीवर के कामकाज को बढ़ावा देने की क्षमता होती है। अगर खून साफ रहागा तो चर्म रोगों से भी निजात मिल जाएगा। अगर नीम के फूलों का रस आप पीते हैं तो मलतिया जैसी बीमारियां भी नहीं होंगी।

क्योंकि इसमें ज्वरनाशक गुण पाए जाते हैं।

एसे करें

संतरे के छिलके के हैं कई फायदे



भारत में संतरे की पैदावार लगाएं। आपके चेहरे पर गलो आ वहूं अधिक होती है, यहां इस फल को शौक से खाया जाता है।

इसका खट्टा-मीठा स्वाद हर किसी को अपनी तरफ खिच लेता है। इसमें मौजूद विटामिन सी, कैल्शियम एवं फोटोसेंटर सेहत के लिए फलदायी है। इसके अंदरूनी फल को तो हम खा लेते हैं, लेकिन इसका छिलका हम कूदेदान में फेंक देते हैं।

डैंड्रफसे आजादी जब वालों में डैंड्रफ दिखाई देने लगे तो बहुत शर्मिंदी का सामना करना पड़ता है, ऐसे में संतरे के छिलके को सुखाकर यदि आप पाउडर तैयार कर ले

तथा फिस इसमें निरायक के तेल को मिक्स करें। इस तेल को मिक्सचर को बालों में लगाने से रुसी दूर हो जाएं।

स्किन के लिए अच्छा संतरे का छिलका हमारी त्वचा के लिए किसी वरदान से कम नहीं होता। यदि आपकी त्वचा आयली है तो ये किसी औषधि से कम नहीं है।

इसके पाउडर को शहद में मिलाकर पेस्ट तैयार कर ले तथा चेहरे पर लगाने से रुसी दूर हो जाएं।

नुकसान पहुंचा सकता है।

-प्रेग्नेंसी के दौरान हमें अधिक शुगर लेने से बचना चाहिए, इससे आपका ब्लड सुगर लेवल बढ़ सकता है जो आपके लिए खतरनाक साबित हो सकता है। इसके साथ ही इससे आपकी स्लीफिल भी बिगड़ जाती है।

-याद रहे कि प्रेग्नेंसी के दौरान पपीते को खाने से बचना चाहिए। इसके लिए खानपान की सीधी असर पेट में पल रहे बचे पर पड़ता है। ऐसे में पहले तीन महीनों में गर्भवती महिलाओं को कुछ खाय पदार्थों से दूर रहने की सलाह दी जाती है।

-कई लोग प्रेग्नेंसी के दौरान फलों का अधिक सेवन करते हैं, ऐसे में ध्यान रहे कि प्रेग्नेंसी के पहले तीन महीनों में काले अंगू खाने से बचे। इनमें आपसंड की मात्रा अधिक होती है जो बचे को

नुकसान पहुंचा सकता है।

अत्यधिक उत्तेजित करते हैं, जिससे बेचेनी-चक्कर के साथ दिल का दौरा पड़ सकता है।

फरवरी में हैदराबाद में कॉर्न्स्टेबल विशाल (24) कसरत कर रहे थे। अचानक हार्ट अटैक आया, मौत हो गई।

जनवरी में लखनऊ में जिम में वर्कआउट करते समय ही डिवर्टर संजीव पाल (41) अचानक गिर गए और फिर नहीं उठे।

ज्यादा कसरत करने से हार्ट रेट बढ़ता है। एक्स्पर्ट के मुताबिक, कुछ मैन्युफैक्चरर लेवल पर दिखाए ज्यादा लेने से किडनी-लिवर की नुकसान होता है।

का तरीका खतरनाक है।

पहले पढ़ें 3 घटनाएं-

कसरत करते बक्त हुआ हार्ट

यदि आप भी दिखना चाहती हैं बिना मेकअप के सुंदर तो अपनाएं ये खास टिप्पणी

आज के वक्त में हर कोई खूबसूरत दिखने के लोग पालन जाकर हजारों रुपये भी खर्च कर देते हैं। इतना ही नहीं लड़कियां बरे में बताते हैं।

डाइट में शामिल करें हेल्दी चीज़ें। विंगड़ी हुई लाइफ स्टाइल की सीधा असर आपकी स्किन पर भी पड़ रहा है। इसलिए अपनी डाइट में पौष्टिक तत्वों से भर्सू आहार को भी जोड़ सकते हैं।

इसके लिए आप अपनी डाइट में प्रोटीन, एंटीऑक्साइडेट, विटामिन और मिनरल्स से भरे पूँड को शामिल कर कर पाएं।

बढ़ाएं पानी की मात्रा:

गर्मियों में यौनी डाइट

की हाइड्रेटेड रखना

बेहद जरूरी होता है।

इसलिए इस

मौसम में अधिक से

अधिक पानी पिएं।

इससे स्किन से

जुड़ी कई

परेशानियां दूर हो

जाएंगी। सामान्य

तौर पर एक व्यक्ति

को दिन में सात से

8 गिलास पानी पीना

चाहिए।

ले पूरी नींद: यदि

आप कम नींद लेतीं तो

इसका प्रभाव आपके

चेहरे पर दिखेगा। प्रयास

करें कि कम से कम सात

घंटे की नींद ले। जिससे

आपकी स्किन ग्लोइंग

दिखेगी।

संतरे के लिए नींद आजादी

देखना चाहिए।

यह आपको बहुत शर्मिंदी

का असर नहीं देता है।

संतरे के लिए नींद आजादी

देखना चाहिए।

संतरे के लिए नींद आजादी</p



70,000 युवाओं को सरकारी नौकरी का तोहफा

13 जून को पीएम मोदी देंगे नियुक्ति पत्र



नई दिल्ली, 12 जून (एजेसियां)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 13 जून 2023 को रोजगार मेले में 70,000 लोगों को अपार्टमेंट लेटर बटेरों। मंगलवार की सुबह 10.30 बजे प्रधानमंत्री मोदी बीडियो कॉफेशिंग के जरिए रोजगार मेला के इस कार्यक्रम में जुड़े गेंजसिंग नियुक्त कर्मचारियों को नियुक्ति पत्र दिया जाएगा। पीएम मोदी युवाओं को इस कार्यक्रम में संबोधित भी करेंगे। ये रोजगार मेला देश के 43 स्थानों पर आयोजित किया जाएगा। ये नियुक्ति केंद्र सरकार के विभागों के अलावा राज्य सरकार और केंद्र शाश्त्र प्रदेशों किया जा रहा है। नव-नियुक्त कर्मचारी जिन्हें देशभर

साथस्थ एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, डिपार्टमेंट ऑफ एटोमिक एनर्जी, रेल मंत्रालय, डिपार्टमेंट ऑफ अंटिटॉट एंड कार्बोन डांस और गृह मंत्रालय में ज्ञान दियेंगे। रोजगार मेला प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के रोजगार सुजन को सर्वोच्च प्राथमिकता देने प्रतिबद्धता को पूरा करने की दिशा में एक बड़ा कदम है। रोजगार मेला अग्रे भी रोजगार सुजन में एक उत्तरकर के रूप में कार्य करेगा और युवाओं के उनके सशक्तिकारण और राष्ट्रीय विकास में भागीदारी के लिए सार्थक अवसर प्रदान करेगा। नव नियुक्त सरकारी कर्मचारियों को iGOT कर्मयोगी पोर्टल पर एक अनलाइन मॉड्यूल कर्मयोगी प्रारंभ करने का फैसला लिया गया था।

इंडिगो के शेयरों की कैश लैंडिंग को-फाउंडर बेचेंगे अपनी हिस्सेदारी



नई दिल्ली, 12 जून (एजेसियां)। दो की सबसे बड़ी निजी एयरलाइंस इंडिगो के नाम से ऑपरेटर करने वाली कंपनी इंटरलोक एविएशन के को-फाउंडर रामगाल परिवार एयरलाइंस में अपनी 5 से 8 फीसदी के कारबी हिस्सेदारी बेचने की तैयारी में है। गंगवाल परिवार ब्लॉक डील्स में 15 जूलाई को एयरलाइंस में अपनी हिस्सेदारी बेचेगी। गंगवाल परिवार इंटरलोक एविएशन में 5 से 8 फीसदी हिस्सेदारी करीब 7500 करोड़ रुपये तक में बेच सकते हैं। 31 मार्च 2023 को खबर तिमाही पर रोजगार गंगवाल के पास इंटरलोक एविएशन का 13.23 फीसदी स्ट्रेक है तो उनकी पली शोभा गंगवाल के पास 2.99 फीसदी हिस्सेदारी है। इन्हाँ नीं नहीं उनके चिकित्सक फैमिली ड्रस्ट के पास 13.5 फीसदी हिस्सेदारी है। इससे पहले इस वर्ष

पीएनबी ने ऐश किया नया सिस्टम, अब फीचर फोन से मीकर सकेंगे डिजिटल पेमेंट

नई दिल्ली, 12 जून (एजेसियां)। पंजाब नेशनल बैंक ने आईबीआर बैंड यूपीआई सॉल्यूशन लॉन्च किया है। इसके साथ ही बैल्कन कार यह पहला बैंक बन गया है, जिसने आईबीआर आधारित यूपीआई के जरिए पेमेंट करने की सुविधा शुरू की है। अब फीचर फोन पर रुखने वाले यूजर्स भी इसके आईबीआर नंबर करके यूपीआई के जरिए डिजिटल पेमेंट कर सकते हैं।

पंजाब सेक्टर के प्रमुख बैंक पीएनबी ने 2025 तक डिजिटल विजन के तहत एक कार्डलेस और कैशलेस सेसामीटी बनाने के लिए यूपीआई 123पीएवाई आईबीआर आधारित यूपीआई सॉल्यूशन पेश किया है।

सेक्टर का हाल

आज के कारोबार में आईटी, एफएमसीजी, मेटल्स, रियल एस्टेट, मैडिया, एनर्जी, कंज्यूमर इंटरूलेब्स, इंफ्रास्ट्रक्चर के शेयर तेजी के साथ बढ़ रहे हैं।

गिरने वाले शेयर्स

आज के कारोबार में एचसीएल टेक 2.58 फीसदी, इंफोसिस

2.05 फीसदी, एनटीपीसी 1.81 फीसदी, महिंद्रा एंड महिंद्रा 1.26 फीसदी, टीसीएस 1.17 फीसदी की तेजी के साथ बंद हुआ है। जबकि पावर ग्रिड 1.29 फीसदी, लासन 1.04 फीसदी, मारुति सुजुकी 0.80 फीसदी टाइटन कंपनी 0.72 फीसदी की गिरावट के साथ बंद हुआ है।

निवेशकों की श्वरीदारी के चलते बाजार हिस्सेदारी में बंद हुआ है।

आज के कारोबार खस्त होने पर सेसेक्स 100 अंकों की तेजी के साथ 62,724 और नेशनल स्ट्रॉक एक्सचेंज का निफ्टी 38 अंकों के उछाल के साथ 18,601 अंकों पर उछाल के लिए बंद हुआ है।

सेक्टर का हाल

आज के कारोबार में आईटी, एफएमसीजी, मेटल्स, रियल एस्टेट, मैडिया, एनर्जी, कंज्यूमर इंटरूलेब्स, इंफ्रास्ट्रक्चर के शेयर तेजी के साथ बढ़ रहे हैं।

गिरने वाले शेयर्स

आज के कारोबार में एचसीएल टेक की श्वरीदारी के साथ बढ़ रही है।

टेक 2.58 फीसदी, इंफोसिस

गई थी। मार्च में ये 4.79% रही थी।

महंगाई का घटना इकोनॉमी के लिए अच्छे संकेत

महंगाई में आई गिरावट को लेकर एक्सपर्ट्स का कहना है कि यह इकोनॉमी के लिए अच्छे संकेत हैं। स्पलेशन में गिरावट देखने को महंगाई के बारे में सुधार करते हैं।

अर्जुन की नजर बनाए रखने की जरूरत

आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास ने महंगाई पर अर्जुन की मिली थी। कंज्यूमर प्राइस इंडेक्स (सोपीआई) के बारे में लगभग आई है। खाद्य महंगाई पर अर्जुन की होती है। खाद्य महंगाई दर अप्रैल 2023 में घटकर 3.84% पर आ

गंगवाल की खबर सामने आयी है। जिसके बाद गंगवाल ने कंपनी में अपनी 4 फीसदी हिस्सेदारी 2900 करोड़ रुपये में 2.8 फीसदी बेच गया था। गंगवाल परिवार के इंटरलोक एविएशन में विस्तृत एविएशन के चलते बाजारी को खबर सामने आयी के बाद कंपनी के स्टॉक में बड़ी गिरावट देखने को मिला है। जनवरी के स्टॉक में बड़ी गिरावट देखने को मिला है। जनवरी के स्टॉक में बड़ी गिरावट देखने को मिला है।

रिकवरी दिखाई नहीं देती है। तीन महीने में शेयर ने 27 फीसदी और एक साल में 33 फीसदी का रिटर्न दे चुका है। आपके बात दें फरवरी 2022 में इंटरलोक एविएशन के को-फाउंडर राकेश गंगवाल ने तकात विकास से डॉकेटर पद से इस्तीफा दे दिया था। ये कायास लगाया जा रहा था कि कंपनी के दूसरे को-फाउंडर गहल भाईया के साथ जारी विवाद के बाद राकेश गंगवाल ने राकेश गंगवाल के बारे में बड़ी बोर्ड को लिए एक बड़ा कदम दिया था। बोर्ड वर्ष जून में प्रधानमंत्री ने एलान किया था कि अगले डेढ़ सालों में यांत्रिक गिरावट के उपर भी युवाओं को शिक्षण मोड़ में सरकारी नौकरी दी जाएगी। प्रधानमंत्री ने जून 2022 में सभी सरकारी मंत्रालयों और विभागों में खुद खाली पदों की समीक्षा की थी जिसके बाद भर्ती करने का फैसला लिया गया था।

रिकवरी दिखाई नहीं देती है। तीन महीने में शेयर ने 27 फीसदी और एक साल में 33 फीसदी का रिटर्न दे चुका है। आपके बात दें फरवरी 2022 में इंटरलोक एविएशन के को-फाउंडर राकेश गंगवाल ने तकात विकास से डॉकेटर पद से इस्तीफा दे दिया था। ये कायास लगाया जा रहा था कि कंपनी के दूसरे को-फाउंडर गहल भाईया के साथ जारी विवाद के बाद राकेश गंगवाल ने राकेश गंगवाल के बारे में बड़ी बोर्ड को लिए एक बड़ा कदम दिया था। बोर्ड वर्ष जून में प्रधानमंत्री ने एलान किया था कि अगले डेढ़ सालों में यांत्रिक गिरावट के उपर भी युवाओं को शिक्षण मोड़ में सरकारी नौकरी दी जाएगी। प्रधानमंत्री ने जून 2022 में सभी सरकारी मंत्रालयों और विभागों में खुद खाली पदों की समीक्षा की थी जिसके बाद भर्ती करने का फैसला लिया गया था।

रिकवरी दिखाई नहीं देती है। तीन महीने में शेयर ने 27 फीसदी और एक साल में 33 फीसदी का रिटर्न दे चुका है। आपके बात दें फरवरी 2022 में इंटरलोक एविएशन के को-फाउंडर राकेश गंगवाल ने तकात विकास से डॉकेटर पद से इस्तीफा दे दिया था। ये कायास लगाया जा रहा था कि कंपनी के दूसरे को-फाउंडर गहल भाईया के साथ जारी विवाद के बाद राकेश गंगवाल ने राकेश गंगवाल के बारे में बड़ी बोर्ड को लिए एक बड़ा कदम दिया था। बोर्ड वर्ष जून में प्रधानमंत्री ने एलान किया था कि अगले डेढ़ सालों में यांत्रिक गिरावट के उपर भी युवाओं को शिक्षण मोड़ में सरकारी नौकरी दी जाएगी। प्रधानमंत्री ने जून 2022 में सभी सरकारी मंत्रालयों और विभागों में खुद खाली पदों की समीक्षा की थी जिसके बाद भर्ती करने का फैसला लिया गया था।

रिकवरी दिखाई नहीं देती है। तीन महीने में शेयर ने 27 फीसदी और एक साल में 33 फीसदी का रिटर्न दे चुका है। आपके बात दें फरवरी 2022 में इंटरलोक एविएशन के को-फाउंडर राकेश गंगवाल ने तकात विकास से डॉकेटर पद से इस्तीफा दे दिया था। ये कायास लगाया जा रहा था कि कंपनी के दूसरे को-फाउंडर गहल भाईया के साथ जारी विवाद के बाद राकेश गंगवाल ने राकेश गंगवाल के बारे में बड़ी बोर्ड को लिए एक बड़ा कदम दिया था। बोर्ड वर्ष जून में प्रधानमंत्री ने एलान किया था कि अगले डेढ़ सालों में यांत्रिक गिरावट के उपर भी युवाओं को शिक्षण मोड़ में सरकारी नौकरी दी जाएगी। प्रधानमंत्री ने जून 2022 में सभी सरकारी मंत्रालयों और विभागों में खुद खाली पदों की समीक्षा की थी जिसके बाद भर्ती करने का फैसला लिया गया था।

रिकवरी दिखाई नहीं देती है। तीन महीने में शेयर ने 27 फीसदी और एक साल में 33 फीसदी का रिटर्न दे चुका है। आपके बात दें फरवरी 2022 में इंटरलोक एविएशन के को-फाउंडर राकेश गंगवाल

