



वर्ष-28 अंक : 106 (हैदराबाद, निजामाबाद, विशाखापट्टनम, तिरुपति से प्रकाशित) श्रावण कृ. 1 2080 मंगलवार, 4 जुलाई 2023

**Ghar Ka Doctor**

**MY Dr.** Headache Roll On  
HEADACHE GONE WITH MY DR ROLL ON 100% आयुर्वेदिक

BUY NOW AT ₹35/-

For Trade Enquiry : 8919799808 | www.mydrpainrelief.com

प्रधान संपादक - डॉ. गीरीश कुमार संघी हैदराबाद नगर पृष्ठ : 16 : 8 रुपये

## मुनील तटकरे को शरद पवार ने निकाला

अजित ग्रुट ने उन्हीं को बनाया प्रदेश अध्यक्ष

नई दिल्ली, 3 जुलाई (एजेंसियां)। महाराष्ट्र एनसीपी में मचा सियासी बवाल थमता नजर नहीं आ रहा है। सोमवार दोपहर एनसीपी सुरील शरद पवार ने बड़ा फैसला लेते हुए प्रफुल्ल पटेल और सुरील तटकरे को पार्टी से निकाल दिया है। शरद पवार के इस बारे के बाद अजित पवार ग्रुट ने पलटाव किया है। अजित पवार की तरफ से महाराष्ट्र एनसीपी में बदलाव का ऐलान किया है। सोमवार शाम एनसीपी नेता प्रफुल्ल पटेल ने पार्टी संठन में बल्लाळ की जानकारी देते हुए कहा है कि हमने जयंत पाटिल को महाराष्ट्र प्रदेश अध्यक्ष पर से हटा दिया है और उनकी जगह सुरील तटकरे को महाराष्ट्र प्रदेश अध्यक्ष बनाया गया है। महाराष्ट्र से जुड़े फैसले सुरील तटकरे को जानकारी : प्रफुल्ल पटेल ने प्रेस कॉन्फ्रेंस



क्या भतीजे से पार्टी वापस ले पाएंगे शरद पवार?

करते हुए कहा कि हमने जयंत पाटिल को पद से हटाने की नेतृत्व में अगर कोई हमारा समर्थन करे रहा है तो वह राज्य के हित में है। उन्होंने कहा कि 2019 में लोगों ने देवेंद्र फडणवीस का संप्रभु शरद पवार के लिए वोट दिया लेकिन उन्हें बनने से रोका गया। हमने न तो किसी को तोड़ा है, न ही एकनाथ शिंदे के समय हमने किसी से कहा था।

बीजेपी प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि किसी को तोड़ने का काम नहीं करते। यह हमारा व्यवसाय और स्वतंत्रता नहीं है और हमने केवल समर्थन मारा है। उद्धव ठाकरे के व्यवहार के कारण एकनाथ शिंदे ने पार्टी छोड़ी। पीएम मोदी, देवेंद्र और एकनाथ शिंदे की सरकार महाराष्ट्र का चुनाव 1 या ले जाएंगे 2024 के चुनाव में पीएम मोदी को प्रेस कॉन्फ्रेंस संकेत पर बीजेपी के प्रदेश अध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुले ने कहा कि भारत के विधायक दल के नेता हैं। उन्होंने अजित पवार ने कहा कि एनसीपी विधायक दल के नेता हैं।

राजनीतिक संकेत पर बीजेपी के प्रदेश अध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुले ने कहा कि भारत के विधायकों की बड़ी संख्या हमारे











## आज से शुरू होगा शिव पूजा का महीना

अधिक मास की वजह से 58 दिन का होगा सावन



मंगलवार, 4 जुलाई से शिव पूजा का महीना सावन शुरू हो रहा है। इस साल सावन में अधिक मास होने से ये महीना 58 दिन का होगा। 4 जुलाई से शुरू होकर 31 अगस्त तक ये महीना रहेगा। इसे श्रावण मास भी कहते हैं। श्रावण में शिव जी की विधिवत पूजा रोज करनी चाहिए। आम विधिवत पूजा नहीं कर सके तो कम से कम एक लोटा जल शिवलिंग पर

जरूर चढ़ाना चाहिए। जल के साथ ही बिल्व पत्र भी चढ़ाएं। उज्जैन के ज्योतिषाचार्य वं. मनीष शर्मा के मुताबिक, सावन माह में धर्म-कर्म करने से अक्षय पूण्य मिलता है। इस महीने में पूजा-पाठ के साथ ही मंत्र जप, ध्यान और दान-पूण्य जरूर करें। सभ्य की समस्या न हो तो रोज कुछ देर शिवपूरण को पाठ करें। शिवपुराण न हो तो रामायण, श्रीमद् भागवद गीता

19 साल बाद सावन में आया है अधिक मास 2023 से 19 साल पहले 2004 में सावन में अधिक मास था। इस कारण सावन 58 दिन का रहेगा। अधिक मास के सभी 30 दिनों में व्रत-उपवास के साथ विशेष धर्म-कर्म करने की परंपरा है। इसे पुरुषोंन्तम मास भी कहते हैं। इसलिए इन दिनों में शिव जी के साथ ही विष्णु जी की भी विशेष पूजा जरूर करें।

## बाथरूम में इस रंग की टाइल्स बिल्कुल न लगाएं

### जानिए कौनसा रंग रहेगा सही

लोग घर बनवाते समय एक-एक चीज का ध्यान रखते हैं। कमरे से लेकर हाल, किन्नर और पूजा घर तक में एक-एक चीज बढ़े ही ध्यान और नियम के मुताबिक लगाते हैं। लेकिन बाथरूम बनवाते समय वहाँ की चीजों पर ज्ञाता ध्यान नहीं देते हैं। आपको बता दें कि बाथरूम के टाइल्स का रंग हमारे जीवन को अलग-अलग तरह से प्रभावित कर सकता है। वास्तु शास्त्र में बाथरूम टाइल्स को लेकर कई नियम बताए गए हैं। तो आज हम आपको बताएंगे कि आपके बाथरूम के लिए किस रंग की टाइल्स बहार रहेंगी।

  
नीला रंग का भी उपयोग कर सकते हैं। ये रंग बाथरूम में सकारात्मक ऊर्जा लाती है। वहीं बाथरूम की दीवारों को बात करें इसके लिए सफेद, गुलाबी, हल्का पीला या हल्का आसमानी रंग का चुनाव करें। ये सभी रंग शुभता का प्रतीक होते हैं। वास्तु के मुताबिक, सफेद, आसमानी या नीला रंग वास्तु दोष को दूर करते हैं। इन रंगों की टाइल्स बिल्कुल न लगाएं।

वास्तु शास्त्र के मुताबिक, बाथरूम की टाइल्स के लिए काले, लाल और गहरे रंग का चुनाव की भी कहा नहीं करें। गहरे रंग आपके घर में नकारात्मकता लाए सकता है। तो भूलकर भी बाथरूम के टाइल्स के लिए इन रंगों का चुनाव न करें।

बाथरूम बनवाते समय इन बातों का रखें ध्यान। वास्तु के अनुसार बाथरूम और टायलेट को एक साथ अटेच करके नहीं बनवाना चाहिए और खासकर की कमरे के अंदर तो बिल्कुल भी नहीं।

वास्तु के हिसाब से बाथरूम में नीले रंग की बाल्टी रखें। वास्तु के अनुसार यह शुभ ध्यान का वाहक है। इससे घर में खुशिया आती है।

बाथरूम का दरवाजा लकड़ी का है तो उसे हमेशा बद रखें। इससे घर में नकारात्मक ऊर्जा प्रवेश नहीं करती है।

वहीं नल बाथरूम में नल टपकने की समस्या है तो तुरंत उसे ठीक करवा लो। वरना इससे आपको पैसों का नुकसान हो सकता है।

## किसने किए थे सबसे पहले बफनी बाबा के दर्शन ?

इस साल अमरनाथ यात्रा 1 जुलाई 2023 को शुरू होने जा रही है और इसकी तैयारियां लगभग पूरी हो चुकी हैं। अमरनाथ यात्रा के लिए भक्त पूरे साल इंतजार करते हैं ताकि बाबा बफनी के दर्शन कर उनका आशोंबद ले सकें। अमरनाथ हिंदुओं के पवित्र तीर्थस्थल में से एक है। जो कि जमू-कश्मीर की राजधानी श्रीनगर के उत्तर-पूर्व में 135 किलोमीटर दूर समुद्रतल से 13,600 फीट की ऊंचाई पर स्थित है।

कहते हैं कि यहाँ आकर भगवान शिव के स्वर्यभू शिवलिंगम के दर्शन करने से व्यक्ति के सभी दुश्म दूर होते हैं। यहाँ पहुंचना बहुत ही कठिन होता है और इसलिए अमरनाथ यात्रा को बहुत मुश्किल माना गया है।

लेकिन क्या आप जानते हैं कि आखिर सबसे पहले किसने किए थे बाबा बफनी के दर्शन? आइए जानते हैं अमरनाथ यात्रा से जुड़ी पौराणिक कथा और इसका महत्व।

### अमरनाथ यात्रा का महत्व

अमरनाथ यात्रा के दौरान लगाए बाबा बफनी के दर्शन करने पहुंचते हैं तो ये कि अमरनाथ गुफा के भीतर हैं। इस गुफा में हर साल बफे के शिवलिंग बनाता है जो कि चंद्रमा के चरणों के अनुसार फैलता व सिकुड़ता है।

अमरनाथ गुफा को अमरेश्वर भी कहा जाता है और मान्यता है कि बाबा बफनी के दर्शन करने से व्यक्ति को मोक्ष की प्राप्ति



होती है। अमरनाथ गुफा में शिवलिंग के साथ ही माता पार्वती और भगवान गणेश की भी संरचना होती है। इसलिए हिंदू धर्म में अमरनाथ गुफा का विशेष महत्व है।

पहले किसने किए थे बाबा बफनी के दर्शन? पौराणिक कथाओं के अनुसार अमरनाथ गुफा के सबसे पहले दर्शन महर्षि भूषु ने किए थे। कथा के मुताबिक एक बार कश्मीर घटी पूरी तरह से पानी में डूब गई थी उस समय महर्षि कथेपर निकाला गया उसी रसायन निकाल के दौरान वार्षा की जारी रही। एक तात्परा की खोज करते समय वह अमरनाथ गुफा में पहुंच गया जहाँ उन्हें बाबा अमरनाथ के दर्शन किए गए। तभी से हाल अमरनाथ गुफा के दर्शन के लिए लगानी चाहिए।

इसके अलावा एक अन्य कहानी के अनुसार अमरनाथ गुफा को एक बूटा मालिक नामक चरवाहा ने खोजा था। कहते हैं कि 15वीं शताब्दी में बूटा मालिक को एक संत ने कोयले से भरा हुआ थैले दिया था और जब वह थैले को लेकर घर आए तो उसमें कोयले की जगह गुफा के लिए एक दृश्य बन गया। बूटा यह देखकर पूरी तरह से होता है और उसी स्थान पर पहुंच गए जहाँ उन्हें बाबा अमरनाथ के दर्शन किए गए। तभी से अमरनाथ यात्रा शुरू हुई।

इसके अलावा एक अन्य कहानी के अनुसार अमरनाथ गुफा को एक बूटा मालिक नामक चरवाहा ने खोजा था। कहते हैं कि 15वीं शताब्दी में बूटा मालिक को एक संत ने कोयले से भरा हुआ थैले दिया था और जब वह थैले को लेकर घर आए तो उसमें कोयले की जगह गुफा के लिए एक दृश्य बन गया। बूटा यह देखकर पूरी तरह से होता है और उसी स्थान पर पहुंच गए जहाँ उन्हें बाबा अमरनाथ गुफा मिली। तभी से अमरनाथ यात्रा शुरू हुई।

## हनुमान जी की मूर्ति से निकल दहे आंसू

वैसे देखा जाए तो भारत में बहुत से अनोखे मंदिर मौजूद हैं लेकिन कुछ ऐसे मंदिर हैं जिनकी चर्चा वहाँ होने वाले चमत्कारों और अविवासनीय कारणों से होती रहती है। हम सभी यह बात अच्छी तरह से जानते हैं कि भारत में धर्म और ध्यान और धर्मान्धर द्वारा बहुत बड़े अंतर है।

दुनिया के दिलों में एक छोटा बड़ा मंदिर है जो भारत के दूर दूर से जाना जाता है। इसकी जानकारी देखने के लिए चंद्रमा के चरणों के अनुसार फैलता व सिकुड़ता है।

अक्षर ही कई मंदिरों में कई ऐसे चमत्कार देखने और सुनने को मिल जाता है, जिसे जानकर देखने ही हरा रहा है। इसना ही नहीं बहुत कुछ मंदिरों में तो होने वाले चमत्कारों के बारे में जानकर के लिए वैज्ञानिकों ने भी कानी कीशंश की पत्रता उठाकर बहुत कामयादी नहीं मिल पायी।

वहीं भगवान भी अपने भक्तों पर कृपा बनाए रखने के लिए



समय-समय पर अपनी मौजूदगी का एहसास करते रहते हैं। लेकिन भगवान जी के लिए वैज्ञानिकों के बहुत भक्तों को बहुत भरोसा है। जहाँ पर बीते गुलाब वार आगे आया था वह खबर आगे आयी थी। जब वह खबर आगे आयी थी तो उसके बाद वह खबर आगे आयी थी। जब वह खबर आगे आयी थी तो उसके बाद वह खबर आगे आयी थी।

लोगों का एसा कहना है कि भगवान की अंखों से आंसू निकलते हुए उन्होंने देखा है। वहीं कुछ श्रद्धालुओं का एसा भी दावा है कि उन्होंने भगवान के अंसू भी पौछे। हालांकि हम इसकी पुष्टि नहीं करते हैं।

## 'डॉन 3' के लिए रणवीर सिंह के नाम पर लगी पक्की मुहर?

फरहान अख्तर की 'डॉन' एक काल्पनिक भारतीय अंडरवर्ल्ड सराना पर केंद्रित फ़िल्म जाहाजी है। वर्ष 2006 में 'डॉन' और वर्ष 2011 में इसका सीक्वल 'डॉन 2' रिलीज किया गया। दोनों फ़िल्मों की सफलता के बाद मेर्कर्स इसकी तीसरी किस्त बनाने की योजना कर रहे हैं। तीसरे पार्ट का नाम 'डॉन 3: चेंज इंडस्ट्री' होने वाला है। हालांकि, इस पार्ट में डॉन की भूमिका में नजर आने के लिए शाहरुख खान की जगह रणवीर सिंह के लिए जन्मदिन के अवसर पर की जाएगी, जो 6 जुलाई को 'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' की रिलीज से पहले होगी। साथ ही 'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' का ट्रेलर 4 जुलाई को डिजिटली रिलीज किया जाएगा।

सोलाल मीडिया समुदायों के अनुसार, रणवीर सिंह के जरिए 'डॉन 3' में मुख्य भूमिका निभाने की पुष्टि की गई है। एक शख्स ने लिखा है, 'फरहान अख्तर की एक बदलाव मिल रहा है, और विसराक की आगे बढ़ाने के लिए रणवीर सिंह को इसमें शामिल किया गया है।' वहीं, इस खबर के समाने आगे के बाद फैस 6 जुलाई का बेस्ट्री से इंतजार कर रहे हैं।

स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

मंगलवार, 4 जुलाई, 2023 9

## माइग्रेन के दर्द से मिलेगी राहत अगर रोजाना करेंगी ये योगासन

माइग्रेन के दर्द को कंट्रोल किया जा सकता है, अगर अपनी लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव किए जाएं। आप भी इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए इन आसनों को अपने रुटीन में शामिल कर सकते हैं।

यारी, यह प्रिय खन्ने होने का नाम ही नहीं ले रहा है...कल से दो बार सिर दर्द की दवा ले चुकी हूं जा ही नहीं रहा.....। अगर आपके साथ भी ऐसा ही हो रहा है, तो कहीं यह माइग्रेन का दर्द तो नहीं। जी हां, हो सकता है क्योंकि हेकिटक लाइफस्टाइल की वजह से माइग्रेन का दर्द एक आम समस्या बन गई है।

इस लोगों के बहुत समस्या आए दिन बनी रखती है, जिसकी वजह से उनको सेहत पर गहरा असर पड़ता है। माइग्रेन के दर्द होने की वजह हमारी ऊपरी और अनहृती लाइफस्टाइल है, जिसे सिर्फ़ सिर के दर्द की दवा खाकर या दर्द के घेरेलू नुस्खे आजमाकर कम नहीं किया जा सकता। यह एक गंभीर बीमारी है, जिसे ठीक होने में बहुत लगता है।

माइग्रेन का दर्द सिर के दाएं या पिर क्वार्ड हिस्से में होता है। कभी यह दर्द 2 घंटे में ठीक होता है, लेकिन कई बार यह दर्द दिनभर बना रहता है। अगर आपको भी कुछ ऐसा ही महसूस हो रहा है, तो हम आपको एक्सपर्ट द्वारा बताएं गए टिप्पणी और योगासन साझा कर रहे हैं जिन्हें फॉलो किया जा सकता है।

### बैली ब्रीदिंग

आपको कुछ नहीं करना है बस बैठकर एक प्राणी के अनुसार सांस लेना है। अप बैली ब्रीदिंग के अनुसार सांस ले और नियमित रूप से अपने रुटीन में शामिल



बालासन



कपालभाति

करें। इसके लिए आपको बस हमारे बताएं गए टिप्पणी को फॉलो करना है।

### कैसे करें?

आप इसे बैठे हुए, लेटे हुए या खड़े रहते हुए भी कर सकते हैं।

सबसे पहले अपने एक हाथ को पेट पर और अंगुठे को बैली बटन के पास रखें और दूसरे हाथ को चेष्ट पर रखें।

अब गहरी सांस लें और इस वात का ध्यान रखें कि आपका चेस्ट ऊपर की ओर न उठे।

### किसे करें?

आप अपने पेट को ढील करें।

### कपालभाति

कपालभाति प्राणायाम सबसे लोकप्रिय योग आसनों में से एक है जो श्वसन क्रिया में सुधार करता है। यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभ प्रदान करने के

काम करता है। इसे नियमित रूप से करने से शारीर का सारा दर्द खत्म हो जाता है। बालासन को करना बहुत आसान है, बस आपको हमारे बताएं गए स्टेप्स को फॉलो करना।

### कैसे करें?

आप जाने की मुद्रा में बैठें।

### कपालभाति

कपालभाति आसन के चलने को धीमा कर देता है, जिससे दिल से संबंधित बीमारियाँ जैसे की हार्ट और डायरीटी डैमेट और स्ट्रोक की संभावना बनी रहती हैं।

### लीवर डैमेज-

नेशनल ईंस्ट्रेंट्ड्यूट ऑन इंग्लैण्ड के अनुसार स्ट्रेंट्यूट लीवर डैमेज का कारण बन सकता है।

इतना ही नहीं ये ट्रायर और पेलिओसिस हेपारिस जैसी परेशानी खड़ी कर सकता है। इनके चलते लीवर में खूबी के सिस्ट बनने लगते हैं, जिससे फट जाने पर इंटरनल ब्लीडिंग शुरू हो जाती है। उनकी इसके चलते लीवरों की जान तक चली जाती है।

### शुगर लेवल-

स्ट्रेंट्यूट का मुख्य कारण होता है शरीर में होने वाले इंफ्लेमेशन का कम करना। इससे मधुमेह से पीड़ित लोगों को खासकर बचकर रहना चाहिए। उनके द्वारा इसके

सेवन से शुगर लेवल काफी बढ़ जाता है। इसके अधिक सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता पर भी असर पड़ता है।

### दिल को खतरा-

लाइंस यूनिवर्सिटी का रिसर्च प्लास मेडिसाइन नामक परिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट की मानें तो स्ट्रेंट्यूट का कम डोज भी हो सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले

जी हां जो स्ट्रेंट्यूट आपकी बॉडी को सुडॉल या फिट और मसल्स वाली बॉडी बनाने में मदद करता है वही स्ट्रेंट्यूट आपके शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है, जो कि जानलेवा भी हो सकता है। आइए जानें हैं कि ये हमारे शरीर को क्या क्या नुकसान पहुंचा सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट सिस्टम पर असर-

जहां स्ट्रेंट्यूट के सेवन से शरीर में बदलाव दिखते हैं तो ये वहीं आपके इम्यून रेस्पॉन्स पर असर डालता है। ये आपके इम्यून रेस्पॉन्स को कम कर देता है। यह एक गंभीर बीमारी है।

अब सास छोड़ते हुए आगे की तरफ जाते हैं और ये व्यायाम रुटीन की तरफ लेकर जाएं। ये आपको इम्यून रेस्पॉन्स को कम कर देता है। यह एक गंभीर बीमारी है।

### स्ट्रेंट्यूट का दर्द से मिलेगी राहत

लाइंस यूनिवर्सिटी का रिसर्च प्लास मेडिसाइन नामक परिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट की मानें तो स्ट्रेंट्यूट का कम डोज भी हो सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले

जी हां जो स्ट्रेंट्यूट आपकी बॉडी को सुडॉल या फिट और मसल्स वाली बॉडी बनाने में मदद करता है वही स्ट्रेंट्यूट आपके शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है, जो कि जानलेवा भी हो सकता है। आइए जानें हैं कि ये हमारे शरीर को क्या क्या नुकसान पहुंचा सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले

जी हां जो स्ट्रेंट्यूट आपकी बॉडी को सुडॉल या फिट और मसल्स वाली बॉडी बनाने में मदद करता है वही स्ट्रेंट्यूट आपके शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है, जो कि जानलेवा भी हो सकता है। आइए जानें हैं कि ये हमारे शरीर को क्या क्या नुकसान पहुंचा सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले

जी हां जो स्ट्रेंट्यूट आपकी बॉडी को सुडॉल या फिट और मसल्स वाली बॉडी बनाने में मदद करता है वही स्ट्रेंट्यूट आपके शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है, जो कि जानलेवा भी हो सकता है। आइए जानें हैं कि ये हमारे शरीर को क्या क्या नुकसान पहुंचा सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले

जी हां जो स्ट्रेंट्यूट आपकी बॉडी को सुडॉल या फिट और मसल्स वाली बॉडी बनाने में मदद करता है वही स्ट्रेंट्यूट आपके शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है, जो कि जानलेवा भी हो सकता है। आइए जानें हैं कि ये हमारे शरीर को क्या क्या नुकसान पहुंचा सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले

जी हां जो स्ट्रेंट्यूट आपकी बॉडी को सुडॉल या फिट और मसल्स वाली बॉडी बनाने में मदद करता है वही स्ट्रेंट्यूट आपके शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है, जो कि जानलेवा भी हो सकता है। आइए जानें हैं कि ये हमारे शरीर को क्या क्या नुकसान पहुंचा सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले

जी हां जो स्ट्रेंट्यूट आपकी बॉडी को सुडॉल या फिट और मसल्स वाली बॉडी बनाने में मदद करता है वही स्ट्रेंट्यूट आपके शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है, जो कि जानलेवा भी हो सकता है। आइए जानें हैं कि ये हमारे शरीर को क्या क्या नुकसान पहुंचा सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले

जी हां जो स्ट्रेंट्यूट आपकी बॉडी को सुडॉल या फिट और मसल्स वाली बॉडी बनाने में मदद करता है वही स्ट्रेंट्यूट आपके शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है, जो कि जानलेवा भी हो सकता है। आइए जानें हैं कि ये हमारे शरीर को क्या क्या नुकसान पहुंचा सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले

जी हां जो स्ट्रेंट्यूट आपकी बॉडी को सुडॉल या फिट और मसल्स वाली बॉडी बनाने में मदद करता है वही स्ट्रेंट्यूट आपके शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है, जो कि जानलेवा भी हो सकता है। आइए जानें हैं कि ये हमारे शरीर को क्या क्या नुकसान पहुंचा सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले

जी हां जो स्ट्रेंट्यूट आपकी बॉडी को सुडॉल या फिट और मसल्स वाली बॉडी बनाने में मदद करता है वही स्ट्रेंट्यूट आपके शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकता है, जो कि जानलेवा भी हो सकता है। आइए जानें हैं कि ये हमारे शरीर को क्या क्या नुकसान पहुंचा सकता है।

### स्ट्रेंट्यूट से होने वाले













