

मानसून ने देश के सभी हिस्सों में दी दस्तक

महाराष्ट्र के चिपलून में सड़क पर आया मगरमच्छ; लोनावाला डैम में एक परिवार के 5 लोग बहे

नई दिल्ली, 1 जुलाई (एजेंसियां)। मौसम विभाग ने देश के 25 राज्यों में आज और अगले 5 दिन बारिश का रेड अलर्ट जारी किया है। इनमें राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, उत्तराखण्ड, हिमाचल, पंजाब, हरियाणा, गुजरात, महाराष्ट्र, दिल्ली, बिहार, झारखण्ड, दक्षिण और नॉर्थ-ईस्ट के राज्य शामिल हैं।

मौसम विभाग ने बताया कि मानसून अब देश के बाहर सभी राज्यों में पहुंच गया है। आगे तीन दिन में यह राजस्थान, पंजाब और हरियाणा के बाहर चिपलून के पूरी तरह कवर कर लेगा। जून में देशभर में 165.3 एमएम की जगह 147.2 एमएम बारिश हुई है। यह सामान्य से 11% कम है। महाराष्ट्र के उत्तराखण्ड के नियुक्ति स्थित शिव नदी में मगरमच्छ की संख्या बढ़ी है। बरसात में नदी के भरने की वजह से मारमच्छ सड़क व बसियों की ओर आ रही है। रविवार को लोनावला में एक ही परिवार के 5 लोग भूमि डैम में बहे।



का एक लड़का शामिल था। तीन के शब बरामद हुए हैं।

रविवार को महाराष्ट्र, बिहार, राजस्थान, गुजरात, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड, मध्य प्रदेश, नगरार्थ, मणिपुर, मिजोरम और असामाचर्य प्रदेश समेत कई अन्य राज्यों में भारी बारिश हुई है।

गुजरात में बारिश से सूरत, भुज, वाराणी, भरुच और अहमदाबाद में सड़कों और घरों में पानी भर गया।

देश में लगातार तीसरे साल

सामान्य से कम बारिश

दो-तीन दिनों से देश के अलग-अलग हिस्सों में मूसलाधार बारिश से बाते गुरुवार (27 जून) तक जून में बारिश की जो 19% कमी थी, वह रविवार (30 जून) को

घटक 11% रह गई। 29 जून तक सामान्यतः 165.3 एमएम बारिश होनी चाहिए, लेकिन 147.2 एमएम बारिश हुई है। यह तीसरा वर्ष होगा, जब जून में अधिक प्रदेश के विजयनगरम तक पहुंचा था। हालांकि, इसके बाद मानसून रुक रहा। 21 जून को मानसून डिंडगुरी के रास्ते मध्य प्रदेश पहुंचा और 23 जून को गुजरात में आगे बढ़ा। राजस्थान में मानसून ने 25 जून को एंटी ली और मध्य प्रदेश के आधे के ज्यादा क्षेत्रों को कवर कर लिया। 25 जून की ही रात मानसून ललितपुर के रास्ते उत्तर प्रदेश में दाखिल हुआ।

26 जून को मानसून MP और UP में आगे बढ़ा। 27 जून को मानसून उत्तराखण्ड, हिमाचल प्रदेश, जम्मू-कश्मीर, लद्दाख और उत्तराखण्ड के लोगों को विदेश भेजती थी।

मूर्ख और घरों में पानी भर गया है।

पानी के बाहर सभी दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उत्तर-पूर्वी अब सागर और गुजरात, महाराष्ट्र के तट पर 45 से 65 मीट्री प्रति घंटा की गति से हवाएं चलने की संभावना है।

गुजरात, तमिलनाडु, उड़ीचेरी, केरल, तटीय और छत्तीसगढ़ में अलग-अलग स्थानों पर विजली गिर सकती है।

अग्रिमीर पर राहुल-राजनाथ आगे सामने देश पर जान व्याख्यावर करने वालों पर कौन कर रहा है ज़ूँठ की राजनीति?

दस्तावेजों के इस्तेमाल कर लोगों को विदेश भेजती थी।

मूर्ख और घरों में दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने पासें और बीची दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

उन्होंने अपने दूरी के लिए एक ही दूरी है।

महाराष्ट्र विधान परिषद चुनाव के लिए भाजपा ने किया उम्मीदवारों का एलान पंकजा मुंडे का नाम भी शामिल



मुंबई, 1 जुलाई (एजेंसियां)। भारतीय जननाम पार्टी (भाजपा) की केंद्रीय चुनाव समिति ने सोमवार को महाराष्ट्र विधान परिषद चुनाव समिति ने लिए उम्मीदवारों के नामों का एलान किया। जिन नामों की घोषणा की गई है, उनमें पंकजा मुंडे, योगेश तिलोक, परिणय फुके, अमित गोरखे और सदाभाऊ खोत

हरियाणा में फ्री में होगा किडनी-लिवर ट्रांसप्लांट

सीएम की घोषणा, पीजीआई में मिलेगी सुविधा
सरकार ने 3 लाख का पैकेज फिक्स किया

चंडीगढ़, 1 जुलाई (एजेंसियां)। हरियाणा सरकार ने राज्य में लिवर और किडनी के रोगों से जूँड़ रहे लोगों को बड़ी राहत दी है। सीएम सैनी ने मुख्यमंत्री मुफ्त इलाज योजना (एमएमआईवाई) के तहत पात्र योग्यों को 3 लाख रुपए तक की मुफ्त किडनी और लिवर ट्रांसप्लांट सेवा की मंजूरी दी है।

इसके अलावा मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना - आयुष्मान भारत (पीएमजेवाई-एवी) योजना के तहत भी 3 लाख रुपए के विशेष फिक्स किडनी और लिवर ट्रांसप्लांट पैकेज बनाने को भी मंजूरी दी है। जो इन मरीजों के ट्रांसप्लांट खर्च के बदले दिया जाएगा। स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान मंत्री डॉ. कमल गुप्ता ने इसकी पुष्टि करते हुए बताया कि इसके लिए पाटने और समाज के सबसे कमज़ोर वर्गों को व्यापक देखभाल प्रदान करने की विश्व में एक महत्वपूर्ण कदम है। डॉ. गुप्ता ने उद्देश्य उन लोगों को जीवन रक्षण चिकित्सा उचाचार प्रदान करना है, जिन्हें इसकी सख्त जरूरत है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि विशेष वाधाओं के कारण किसी को भी आवश्यक स्वास्थ्य सेवा से वंचित न होना पड़े।

इसके अलावा स्पीष्ट नायब सैनी ने जिता अस्पतालों में बाल चिकित्सा एचडीयू-आईसीयू इकाइयों के लिए 44.1 करोड़ रुपए भी जारी किए हैं। 44.1 करोड़ रुपए में से 38.8 करोड़ रुपए प्रतिवर्ष 21 ईंवेंविटर, 105 एम्डिकल ऑफिसर और एसीयू में प्रशिक्षित स्टाफ नर्स, सिस्टर, 105 ओटी-एन्स्थीसिया सिस्टर, 21 काउलर और एविडेंस एक्टर (1872) की विशेष खर्च की चिंता के बाद करने के लिए नियोजित जनसंवित्त से संबंधित रुपए को कर करने को कोई प्रत्योगण करवा सकेंगे।

हरियाणा के लेखिया मिनिस्टर ने बताया कि पहले, एमएमआईवाई के तहत किडनी या लिवर प्रत्यारोपण से संबंधित खर्चों को कर करने को कोई प्रवधन नहीं था। जिसके कारण जरुरतमंद रोगियों को उपचार के लिए अलग धनोट थान पहुंचा। इसके बाद

रिश्तेदारों ने मां-बेटी को जिंदा दीवार में चुनवाया

देवर ने प्रॉपर्टी के लालच में मारपीट की पुलिस ने किसी को गिरफ्तार नहीं किया



इस्लामाबाद, 1 जुलाई (एजेंसियां)। पाकिस्तान के हैदराबाद में एक मां-बेटी को उन्होंने के रिश्तेदारों ने दीवार में चुनवा दिया। पाकिस्तानी न्यूज़ चैनल एआरवाई के मुताबिक स्थानीय लोगों ने जब बच्ची की चीख़ पुकार की आवाज़ सुनी तो उन्होंने तुरंत पुलिस को बुलाया। पुलिस ने लोगों की मदद से दीवार तोड़ी और मां-बेटी को बचाया लिया। दोनों की हालत गंभीर है।

स्थानीय लोगों के मुताबिक महिला को दीवार में चुनवाने वाला उसी का देवर था, जिसका मास सोहेल है। सोहेल को डर था की उसकी भाई दीवार न तोड़ दे इसलिए उसने सीमेंट और ईट से दीवार चुनवाई।

महिला ने आरोप लगाया कि सोहेल उन्हें कई सालों से प्रॉपर्टी के लिए परेशान कर रहा था। महिला ने आरोप लगाया कि सोहेल को बेटे और लगानी भी घोषित हो गए। महाराष्ट्र भाजपा ने इंटरव्यू जारी किया। जिनमें से पांच नामों से सूची भी जीवा रोड़े थीं। उनकी हार के बाद कथित तौर पर आम्हान्य कर ली थी।

महिला का नाम तस्लीम है। तस्लीम ने पुलिस को बताया कि उसके पाति अब्दुल हक की 20

साल पहले ही मौत हो चुकी है।

वह अपनी बेटी के साथ घर के बीच बाल हिस्से में रह रही थीं। सोहेल पूरे घर को हड़पना चाहता था। हालांकि, अब तक उनके खिलाफ कोई एक्शन नहीं है।

पहले सोहेल ने तस्लीम को बतायी वाकी जरूरी चीज़ों से वंचित रखा। इसके बाद शुक्रवार (28 जून) की दोपहर को उसकी पत्नी साइमा और उसके साले वसीम ने तस्लीम और उसकी बच्ची को धक्का देकर एक कमरे में बंद कर दिया। इसके बाद उन लोगों ने दीवार

को चुनवा दिया। पुलिस ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन कर रहा था।

इससे 10 दिन पहले गुस्साई भीड़ ने एक व्यक्ति को कुरान के अप्रमाण करने के आरोप में जिंदा जला दिया था। पाकिस्तानी अखबार डॉन के मुताबिक, घटना खेतर पञ्चनग्नय के स्वातंत्र्य विलय के माध्यम से हो गया। इसके बाद भीड़ ने तोड़फोड़ कर आग की लालच में लोगों को बांधा और लालच में लोगों को बांधा।

भोपाल, 1 जुलाई (एजेंसियां)। मध्यप्रदेश सोमवार के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया था।

भोपाल के बाद अधिकारियों ने लोगों को आश्वासन के लिए एक्शन करने के आरोप में जिंदा जला दिया थ

स्वास्थ्य/सौदर्य

स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

मंगलवार, 2 जुलाई, 2024 9



लड़ प्रेशर में चुंकंदर का जूस पीना चाहिए या नहीं? ये छोटी सी गलती साबित हो सकती है जानलेवा

हार्ड ब्लड प्रेशर को हार्ट अटैक और शरीर के गंभीर और जानलेवा स्वास्थ्य समस्याओं का प्रमुख कारण माना जाता है। इसे नियंत्रित रखने के लिए उपाय करते रहना बहुत जरूरी है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, आराह और लाइफस्टाइल में कुछ जरूरी सुधार करके रक्तचाप को स्थिर रखना जा सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि ब्लड प्रेशर रोगियों के लिए चुंकंदर खाना अच्छा विकल्प हो सकता है। इससे रक्तचाप को बढ़ने से रोकने में मदद मिल सकती है।

हृदय-स्वास्थ्य के लिए लाभकारी

चुंकंदर फोलेट का भी अच्छा स्रोत है। अध्ययनों से पता चलता है कि फोलेट का सेवन बढ़ाने से रक्तचाप के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। हालांकि, ध्यान रखें कि रक्तचाप पर चुंकंदर का प्रभाव केवल अस्थायी है।

इसलिए लंबे समय तक हृदय-स्वास्थ्य लाभ के लिए नियंत्रित रूप से इनका सेवन करना चाहिए। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, हार्ड ब्लड प्रेशर रोगियों के लिए इनका अपेक्षित रहना जाने वाली आदतों से बचाव करते रहना जरूरी है।

लॉ ब्लड वारानों के लिए बढ़ सकती है समस्या

चुंकंदर के लिए उपाय के समान रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है। चुंकंदर में प्राकृतिक रूप से नाइट्रोट का मात्रा अधिक होती है, जो शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड में बढ़ता है।

उच्च रक्तचाप में उच्च रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने वाला गुण होते हैं, इसे समझने के लिए विशेषज्ञों की टीम ने अध्ययन की योग्यता है।

कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि चुंकंदर का जूस स्पेसोलिक और डायस्ट्रीलिक रक्तचाप, दोनों के स्तर को कम करने सकता है। रक्तचाप को कम करने वाले ये प्रभाव संभवतः इसमें मौजूद नाइट्रोट हैं।

इन दो वजहों से फेफड़ों में भरता जा रहा है 'जहर', आप भी तो नहीं कर रहे ये गलतियां?



फेफड़ों की बीमारियों का जोखिम

दुनियाभर में बढ़ता जा रहा है। हमारे शरीर में डाईट्री नाइट्रोट, नाइट्रिक ऑक्साइड में परिवर्तित हो जाता है जो रक्त वाहिकाओं को फैलाने और रक्तचाप के स्तर को कम करने में लाभान्वयन करते हैं।

फेफड़ों की बीमारियों का जोखिम समस्याएँ हैं। अंकड़े बताते हैं, हर साल लाखों लोगों की मौत फेफड़ों की बीमारियों के कारण हो जाती है। विज्ञी भी उम्र के व्यक्ति को फेफड़ों की मृत्यु के समयावधि हो सकती है, इतिहास फेफड़ों की अच्छी देखभाल करना और इसे नुकसान पहुंचाने वाली आदतों से बचाव करते रहना जरूरी है।

फेफड़ों की सेहत को लेकर बतते साथाधानी

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं हमारे फेफड़े एक जटिल प्रणाली का हिस्सा हैं, जो ऑक्सीजन लाने और कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकालने के लिए हर दिन हजारों वार फैलते और इसे नियंत्रित करते हैं। फेफड़ों की बीमारी तब हो सकती है जब इन प्रणाली के फिसी भी जिसमें भी नियंत्रित करते हैं। फेफड़े की बीमारियों द्वारा यह भी जारी हो सकती है। फेफड़े की बीमारियों द्वारा यह भी जारी हो सकती है।

फेफड़ों की समस्याओं के लिए ये जाखिम कारक भी खत्तनाक

फेफड़ों की समस्याओं के लिए कई जिसी कारक हैं जो नियंत्रित करते हैं। फेफड़ों की समस्याओं का परिवर्तन यह है कि फेफड़ों को क्षति पहुंचा सकते हैं। बच्चों से लेकर बुजु़गों तक सभी को इस अंग के स्वस्थ रखने के लिए नियंत्रित प्रयास करते रहना चाहिए।

धूम्रपान भर रहा है फेफड़ों में जहर

अधिकरण लंगसे रसायन का कहना है जो फेफड़ों के कारण तेजी से सांस लेने, त्वचा के नीला पड़ने, कमज़ोरी और नाड़ी तेज़ सलने, जैसे जैसी गंभीर जांबाजी वाली आदतों से जलता है। ब्लड प्रेशर बहुत लो हो जाने के कारण कोमा तक तक का भी खतरा हो सकता है।

लॉ ब्लड वारानों के लिए बढ़ सकती है समस्या

चुंकंदर के लिए उपायों के समान रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है। चुंकंदर में प्राकृतिक रूप से नाइट्रोट का मात्रा अधिक होती है, जो शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड में बढ़ती है।

उच्च रक्तचाप में उच्च रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

ब्यांकंदर को अधिक रक्तचाप को कम करने में उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिल सकती है। अधिक अधिक भूमिका निभाता है, जिससे हृदय रोग और द्व्योपीड़ी की आशंका कम हो सकती है।

उच्च रक्तचाप का लंबा रक्तचाप

आज से पीना थुक कर दो सेब की स्मूटी, महीने भर में आजगी फूर्ती

सेब की स्मूटी एक हेल्दी ब्रेकफास्ट आँप्शन है। इस स्मूटी में सेब के अलावा डेटस, मिंट और सोडेंट विनीडिंपंट्स शामिल होते हैं। यह न केवल स्वास्थ्य देता है, बल्कि आपको दिनभर ऊर्जा प्रदान करता है। हां एंटीऑक्सीडेंट वाली यह स्मूटी कई बीमारियों के लिए भी कम होती है।

सेब में नेयूट्रोल शुगर होता है, जो ब्यांकंदर इंस्टेंट एन्जीन लेने से आप दिनभर एक्टिव और एन्जीनेटिक महसूस करेंगे।

सेब में नियूट्रिन नींबू और अन्य फ्रैश विनीडिंपंट्स के लिए भी इसे बनाने में

नया कानून, कवधि में दर्ज हुई छत्तीसगढ़ की पहली एफआईआर

रायपुर, 1 जुलाई (एजेंसियां)। देशभर में आज (1 जुलाई) से नया कानून लागू हो गया है। अब अपरीसी (इन्डियन पीनल कोड) का नाम बदल कर भारतीय न्याय संहिता (वीनोपीस) कर दिया गया है। इसके तहत जहां कई अपराध के लिए नई धाराएं हो गई हैं। वहीं कुछ धाराओं के नियम भी बदल गए हैं। जैसे फोन या ई-मेल के जरिए थाने में केस दर्ज कराए जा सकेंगे।

नए नियमों को लेकर बिलासपुर, रायपुर सहित प्रदेश के सभी थानों में उत्सव मनाया जा रहा है। दूसरी ओर कवधि के नक्सल प्रभावित क्षेत्र रेखावार थाने में नए कानून के तहत छत्तीसगढ़ की पहली एफआईआर दर्ज हुई है। एसपी डॉ. अधिकारी पल्लव ने बताया कि रात करीब 12.30 बजे मामाला दर्ज हुआ है।

वहीं रायपुर में भी नए कानून के तहत पहला मामला दर्ज किया गया है। मंदिर हस्ती थाने जान से मारने की धमकी और अनपुर में अकाल मृत्यु की एफआईआर दर्ज की गई है।

3 नए कानून भारतीय न्याय संहिता, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता और भारतीय साक्ष्य अधिनियम 1 जुलाई सोमवार को लागू हुए। इससे जुड़ी बुक को सौमंह लाउस में खुल्यांवत्री विष्णुदेव साय ने लॉन्च किया।



किया तो बड़ी धाराएं लगेंगी। नए कानून यानी बीएनएस में 511 की जगह अब 358 धाराएं रह गई हैं। इसी तरह सीआरपीसी (कोड ऑफ क्रिमिनल प्रोसेसर) का नाम बदलकर भारतीय नागरिक सुरक्षा धारा कर दिया गया है। सीआरपीसी में 484 धाराएं थीं। भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता में 531 धारा की गई हैं। भारतीय साक्ष्य अधिनियम में अधिक बदलाव नहीं हुआ है, इसमें 170 सेक्षन है। बदलाव का उद्देश दंड की जगह न्याय दिलाना है।

डिएसी सीएम और गृहमंत्री विजय शर्मा ने 3 नए आपाधिक कानूनों पर कहा कि, ब्रिटेन की संसद में पारित कानूनों से भारत में प्रशासन आगे बढ़ रहा था। अपने देश की आवश्यकताओं के अनुरूप का नाम होने चाहिए वो आज लागू हो चुके हैं। अब एफआईआर नामों पर कहा है कि बड़ी धाराओं के अंतर्गत होंगी। पहले राजद्रोह की जगह नहीं हुआ करता था, अब राजद्रोह और मारपीट जैसे क्षेत्रों में बदलाव हुआ है। अपर किसी ने देश को गाली दी या देश की संपत्ति को नुकसान

किया है। नए कानून की जानकारियां उपलब्ध कराए के लिए पुलिस अधिकारियों का तीन दिवसीय प्रशिक्षण हो चुका है जिसमें सभी नियम बताए गए हैं।

मोवाइल, ई-मेल से तकाल एफआईआर का प्रावधान

नए कानून में आम लोगों की सहूलियत के लिए कई नए प्रावधान किए गए हैं। इसके अनुसार अब एफआईआर दर्ज करने की प्रक्रिया में सरलीकरण किया गया है। नए प्रावधान के तहत कोई भी व्यक्ति फोन या ई-मेल से थाने में केस दर्ज करा सकेंगे और पुलिस को उसमें एफआईआर करनी होगी। प्राथमिक दर्ज कराने के बाद संवर्धित व्यक्ति या उसके प्रतिनिधि को तीन दिन के भीतर थाने पहुंच कर एफआईआर में हस्ताशकर करना होगा। यहां नहीं कोई भी पीड़ित देश के किसी भी कोने में हुई घटना की रिपोर्ट कर्त्ता भी भी किसी दूसरे राज्य में पहुंचकर करवा सकता है।

जैसे रायपुर का कोई व्यक्ति अगर बैगलूरु या मुंबई जाता है। वहां उसके साथ कोई घटना हो गई। किसी कारणवश या उस समय वहां के थाने पहुंचकर विकायत नहीं कर सका और उसे फैरन लॉटाना पड़ा तो, वह रायपुर के किसी भी थाने में पहुंचकर उस घटना की रिपोर्ट दर्ज करा सकता है।

पुलिस यहां के थाने पहुंचकर विकायत नहीं कर सका और उसे फैरन लॉटाना पड़ा तो, वह रायपुर के किसी भी थाने में पहुंचकर उस घटना की रिपोर्ट दर्ज करा सकता है। आंतकी एप्कॉर्टी जैसे देश की अखंडता एकता के खिलाफ काम करने वालों के खिलाफ मामलों के लिए धारा 113 का प्रावधान किया गया है। इस तरह के मामलों में यूपीए भी दर्ज होता है, लेकिन यूपीए दर्ज होने पर 99% मामलों में सेंट्रल एजेंसी रैक के अफसर को जाच करनी होगी।

कई धाराओं के क्रम को परिवर्तित किया गया है जबकि कुछ धाराओं के नियमों में बदलाव हुआ है। तीनों कानून में बदलाव के बीच महिला संवर्धनी अपराधों को ऊपर कर दिया गया

दिलाना है।

एक धाराओं के क्रम को परिवर्तित किया गया है जबकि कुछ धाराओं के नियमों में बदलाव हुआ है। तीनों कानून में बदलाव के बीच महिला संवर्धनी अपराधों को ऊपर कर दिया गया है। अगर किसी ने देश को गाली दी या देश की संपत्ति को नुकसान

3 जुलाई तक मौसम में कोई बदलाव नहीं, जून में सामान्य से 61% कम बारिश हुई



रांची, 1 जुलाई (एजेंसियां)। ज्ञारखण्ड में आज पूरे राज्य में हल्के से मध्यम दर्ज की बारिश की संभावना है। मौसम विभाग के मूलांकिक, देवधर, दुमका, गोड्डा समेत 13 जिलों में आज भारी बारिश का यात्रा अनुसार को लागू हुए। इससे जुड़ी बुक को सौमंह हाउस में खुल्यांवत्री विष्णुदेव साय ने लॉन्च किया। यहां 3 जुलाई मौसम ऐसा ही रहने की संभावना है। इसके अलावा ज्ञारखण्ड के उत्तर पूर्वी इलाके में भारी बारिश की संभावना जारी की गई है।

उनमें साहिंगज, पाकुड़, जमताड़ा, गिरिडीह, धनबाद, हजरीगांग का इलाका है। रांची सहित राज्य के कई हिस्सों में रविवार शाम तेज बारिश हुई। इससे तापमान में 9 डिग्री तक की कमी हुई।

बता दें कि मौसम विभाग ने जून में सामान्य बारिश 189.5 एमएम होने का अनुमान जारी किया था, लेकिन 73.5 एमएम बारिश हुई। यानी करीब 61 फीसदी कम, लेकिन अब एक बार प्रिंस मानसून

सक्रिय हुआ है। राज्य के कई इलाकों में बारिश हो रही है।

बीते 24 घंटे में हजारीगांग, पलामू, गढ़वा, बोकारो, गुमला और राज्य के उत्तरी जिलों में अच्छी बारिश हुई। रांची में भी करीब 30 मिनट बारिश हुई। सबसे अधिक बारिश का विष्णुगांग का इलाका है। देवधर, धनबाद, दुमका, गोड्डा, जमताड़ा, पाकुड़, साहिंगज, रांची और खुंडी में भारी बारिश हो सकती है। कई स्थानों पर उनका गिरने की भी स्थिरता दर्ज हो रही है। वर्षा की जगह नहीं हो रही है।

बता दें कि मौसम विभाग ने जून में सामान्य बारिश 189.5 एमएम होने का अनुमान जारी किया था, लेकिन 73.5 एमएम बारिश हुई। इससे ज्ञारखण्ड में 9 डिग्री तक की कमी हुई।

बता दें कि मौसम विभाग ने जून में सामान्य बारिश 189.5 एमएम होने का अनुमान जारी किया था, लेकिन 73.5 एमएम बारिश हुई। यानी करीब 61 फीसदी कम, लेकिन अब एक बार प्रिंस मानसून

सक्रिय हुआ है। राज्य के कई इलाकों में बारिश हो रही है।

बीते 24 घंटे में हजारीगांग, पलामू, गढ़वा, बोकारो, गुमला और राज्य के उत्तरी जिलों में अच्छी बारिश हुई। रांची में भी करीब 30 मिनट बारिश हुई। इससे अगले तीन दिन तक अच्छी बारिश की संभावना है। इसके लिए यहां नामांदार बारिश का विष्णुगांग हुआ है। देवधर, धनबाद, दुमका, गोड्डा, जमताड़ा, पाकुड़, साहिंगज, रांची और खुंडी में भारी बारिश हो सकती है। कई स्थानों पर उनका गिरने की भी स्थिरता दर्ज हो रही है। वर्षा की जगह नहीं हो रही है।

बता दें कि मौसम विभाग ने जून में सामान्य बारिश 189.5 एमएम होने का अनुमान जारी किया था, लेकिन 73.5 एमएम बारिश हुई। यानी करीब 61 फीसदी कम, लेकिन अब एक बार प्रिंस मानसून

सक्रिय हुआ है। राज्य की कई इलाकों में बारिश हो रही है।

एक धाराओं के क्रम को परिवर्तित किया गया है जबकि कुछ धाराओं के नियमों में बदलाव हुआ है। तीनों कानून में बदलाव के बीच महिला संवर्धनी अपराधों को ऊपर कर दिया गया है। अगर किसी ने देश को गाली दी या देश की संपत्ति को नुकसान

किया है। राज्य के कई इलाकों में बारिश हो रही है।

एक धाराओं के क्रम को परिवर्तित किया गया है जबकि कुछ धाराओं के नियमों में बदलाव हुआ है। तीनों कानून में बदलाव के बीच महिला संवर्धनी अपराधों को ऊपर कर दिया गया है। अगर किसी ने देश को गाली दी या देश की संपत्ति को नुकसान

किया है। राज्य की कई इलाकों में बारिश हो रही है।

एक धाराओं के क्रम को परिवर्तित किया गया है जबकि कुछ धाराओं के नियमों में बदलाव हुआ है। तीनों कानून में बदलाव के बीच महिला संवर्धनी अपराधों को ऊपर कर दिया गया है। अगर किसी ने देश को गाली दी या देश की संपत्ति को नुकसान

किया है। राज्य की कई इलाकों में बारिश हो रही है।

एक धाराओं के क्रम को परिवर्तित किया गया है जबकि कुछ धाराओं के नियमों में बदलाव हुआ है। तीनों कानून में बदलाव के बीच महिला संवर्धनी अपराधों को ऊपर कर दिया गया है। अगर किसी ने देश को गाली दी या देश की संपत्ति को नुकसान

किया है। राज्य की कई इलाकों में बारिश हो रही है।

एक धाराओं के क्रम को परिवर्तित किया गया है जबकि कुछ धाराओं के नियमों में बदलाव हुआ है। तीनों कानून में बदलाव के बीच महिला संवर्धनी अपराधों को ऊपर कर दिया गया है। अगर किसी ने देश को गाली दी या देश की सं

