





मंगलवार, 30 जुलाई, 2024 3

बुद्धिमान लोगों में  
खुशी सबसे दुर्लभ  
चीज़ है जो मैं  
जानता हूँ।

## अम्मावरी की कृपा से पूरा तेलंगाना राज्य खुश और शांतिपूर्ण रहे : श्री निवास रेडी

### सीपी ने अक्षन्ना मदना मंदिर के घटम जुलूस का शुभारंभ किया



हैदराबाद, 29 जुलाई (स्वतंत्र वार्ता)। शहर के पुलस मारुक के श्रीनिवास रेडी ने मंदिर का दैरा किया और श्री अक्षन्ना मदना मंदिर प्रधान के निमंत्रण पर अम्मा वारी घटम जुलूस शुरू किया। भारी भौंड के बीच, हरिहरीली (अक्षन्ना मंदिर) से एक

हाथी (अंबरी) का जुलूस शुरू हुआ। इस अवसर पर पुलिस कमिश्नर के रूप में, उन्होंने शहर के सभी लोगों को बोनाला उत्तम की शुभकामनाएँ दी। मंदिर में जुलूस मारे पर कड़ी कमिश्नर ने कहा कि वह इस बानालु मेले में आकर बहुत खुश है। श्री अक्षन्ना मंदिर ने मंदिर के सभी प्रशासकों के बोनालु उत्सव की विभिन्न संस्कृति का प्रतीक है और

पुलिस कमिश्नर के रूप में, उन्होंने शहर के सभी लोगों को बोनाला उत्तम की शुभकामनाएँ दी। मंदिर में जुलूस मारे पर कड़ी कमिश्नर ने कहा कि अम्मावरी की कृपा से पूरा तेलंगाना राज्य खुश और शांतिपूर्ण रहे। और हम सभी अम्मावरी के अध्यक्ष के लिए एक गुलत देना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि हैदराबाद की व्यवस्था की व्यवस्था की गयी है। इसी तरह महिला श्रद्धालुओं को

कोई अस्विधा न हो इसके लिए विशेष टीम (श्री टीम) भी बनाई गई है। उन्होंने कहा कि छेड़खानी, चेन और जेबतरासी की घटनाओं को रोकने के लिए विशेष नियामनों की व्यवस्था की गयी है। विक्रम सिंह मान अतिरिक्त सीपी, एल एंड ओ और पी. विश्वासाद अतिरिक्त विभागों के समन्वय पर वर्तमान विभागों के बीच विभिन्न संस्कृति का व्यवस्था की गयी है। उन्होंने शहर के सभी लोगों को बोनाला उत्तम की शुभकामनाएँ दी। मंदिर में जुलूस मारे पर कड़ी कमिश्नर ने कहा कि अम्मावरी की कृपा से पूरा तेलंगाना राज्य खुश और शांतिपूर्ण रहे। और हम सभी अम्मावरी के अध्यक्ष के लिए एक गुलत देना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि वह इसके लिए एक मौजूदा न्यायाधीश को नियुक्त किया जाए लेकिन उन्होंने कहा कि वह सभी नहीं है, इसलिए हम एक सेवनिवृत्त न्यायाधीश की तलाश कर रहे हैं।

## नए पावर पैनल प्रमुख की

### नियुक्ति जल्द : सीएम

हैदराबाद, 29 जुलाई (स्वतंत्र वार्ता)। मुख्यमंत्री रेडी ने विधानसभा को सूचित की अंगरेजी सरकार के दौरान बिजली क्षेत्र में कथित अनियमिताओं की जांच के लिए एक नए अध्यक्ष करने के लिए एक सुधूर कमिश्नर कोर्ट ने 16 जुलाई को तेलंगाना सरकार को सेवनिवृत्त न्यायमूलि एल नरसिंह रेडी को आयोग के अध्यक्ष पद से हटाने का निर्देश दिया था।

भारत के मुख्य न्यायाधीश डीवाइ चंद्रचूड़ की पीठ ने वह निर्देश न्यायमूलि रेडी को खत्म करने के लिए अदालत का दिवाया। आयोग के अध्यक्ष पद पर वर्ते न रहने और अपने पद से हटने के निर्णय के बाद दिया। बिजली पर अनुदान मार्गों पर चर्चा के दौरान बोलते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार जल्द चेयरमैन के नाम की घोषणा कर दें। उन्होंने कहा कि हमने उच्च न्यायाधीश से अनुरोध किया कि आयोग का नेतृत्व करने के लिए एक मौजूदा न्यायाधीश को नियुक्त किया जाए लेकिन उन्होंने कहा कि वह सभी नहीं है, इसलिए हम एक सेवनिवृत्त न्यायाधीश की तलाश कर रहे हैं।

केसीआर को पैनल के सामने लगता है डर : रेवंत

उन्होंने कहा कि केसीआर को पैनल का समना करने में डर लगता है, इसलिए उन्होंने आयोग को खत्म करने के लिए अदालत का दिवाया। आयोग आपको कुछ गलत नहीं किया है तो आपको चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।

बीआरएस पर सुधीमी कोर्ट के फैसले के बारे में झूँझूलाने का आयोग लगाने हुए मुख्यमंत्री ने स्पष्ट किया कि सर्वोच्च न्यायालय ने पिछली सरकार के दौरान हुई

सीएम को विकाराबाद-कृष्णा रेलवे लाइन रुट मैप के बारे में जानकारी दी



हैदराबाद, 29 जुलाई (स्वतंत्र वार्ता)। रेलवे के मुख्य अधिकारी नरसिंह रेडी को विकाराबाद-कृष्णा रेलवे लाइन रुट मैप के बारे में बताया। विकाराबाद, परियां, कोट्टल, नारायणपेट और मकल के माध्यम से रेलवे लाइन स्थापित की जाएगी। सीएम रेवंत रेडी ने 3500 करोड़ रुपये से बनने वाली 145 किमी रेलवे लाइन के रुट मैप पर कई सुझाव दिए बैठक में विधायक रामप्रदीन रेडी, वकारी श्रीहरि, पर्णिका रेडी और अन्य अधिकारियों ने भाग लिया।

## विधानसभा को बार-बार गुमराह कर रहे सीएम : हरीश

चर्चा को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी



हैदराबाद, 29 जुलाई (स्वतंत्र वार्ता)। पर्वत मंत्री वरिष्ठ बीआरएस विधायक नी हरीश चर्चा को अनुरोध करने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी

जानकारी को भटकाने के लिए उठाते हैं भ्रामक जानकारी



# दिल्ली से लौटते ही बदले-बदले नजर आए सीएम योगी! मुख्तार के भाई अफजाल अंसारी की सांसदी नहीं जाएगी

> सदन से लेकर पार्टी मीटिंग तक की बॉडी लैंग्वेज क्या कहती है?

लखनऊ, 29 जुलाई (एजेंसियां)। कई विधायकों यूपी बीजेपी में पिछले कुछ दिनों से ने सीएम से मच हुंगामे के बाद अब खामोशी कान में भी बात है लेकिन सीएम के बदले रुख की ओर सीएम की चर्चा खूब हो रही है। सदन में ने उसे भी सुना। आज मुख्यमंत्री योगी अमन में प्रश्न आदित्यनाथ के पैर छूने की होड़ के प्रति अपनी विधायकों में दिखाई दी। हमेशा कड़ी भाव-ठीक 11 बजे नियत बत्त के पर भिंगमा के लिए सदन पहुंचने वाले सीएम योगी म श हु र आज 5 मिनट पहले ही सदन पहुंच गए, सीधे अपनी सीट पर आज नेता बैठने के बजाए सीएम योगी प्रसारण पढ़े, शिवायल यादव, राम अचल राजभर, तृष्णानी सोरेज सभी विधायक-मंत्री हों या फिर विधायक के दूसरे बड़े नेता।

मुख्यमंत्री के पास पहुंचकर उनके पैर छूने की होड़ भी दिखाई दी। पिछले 7 साल में मुख्यमंत्री की आदित्यनाथ की ओर खूब हो रही है। प्रश्न आदित्यनाथ के पैर छूने की होड़ दिखाई दिए, मुख्यमंत्री ने भी सबका खूब चर्चा रही लेकिन जब सीएम अधिकान किया और जो पैर छूना विधायकों के लिए लखनऊ लौटे तो कुछ बदले-बदले से दिख रहे हैं।

**वैशाली में ट्रक-ऑटो की टक्कर में 4 की मौत : 3 लोगों की हालत गंभीर**

हाजीपुर, 29 जुलाई (एजेंसियां)। वैशाली में सोमवार को सड़क हादसे में 4 लोगों की मौत हो गई। हादसे में 3 लोग गंभीर रूप से घायल हैं।

ट्रक और ऑटो की टक्कर से ये हादसा हुआ। हादसा इतना भयानक था कि 2 लोगों की मौत ही नहीं हो गई। दो ने इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। घायलों का इलाज हाजीपुर सदर अस्पताल में चल रहा है। सभी हाजीपुर सदर थाना क्षेत्र के हराली बूद्धी माई स्थान से पूजा कर मुक्फरपूर लौट रहे थे।

हादसा वैशाली थाना क्षेत्र के भागवानपुर रसी गांव के कोल्ड स्ट्रीट के पास हुआ। मरने वाले सभी मुक्फरपूर जिले के मोतीपुर के रहने वाले थे। फिलहाल सभी घायल को रिस्टिंग गंभीर रूप से अस्पताल में रखा रहा है। यहां वेहर इलाज के लिए पीएमसीएच रेफर कर दिया गया है। थाना की जानकारी मिलते ही मोके पर आसपास के लोग जुट गए।

**नालंदा में एक स्कूल की 5 छात्राएं लापता**

नालंदा, 29 जुलाई (एजेंसियां)। नालंदा में एक स्कूल की 5 छात्राएं लापता हो गई हैं। शनिवार को तीन लापता हुई थी, जबकि दो रविवार से गायब हैं। सभी 4 दोस्तों के अल्पावेट लिखे थे। स्कूल से छुट्टी के बाद तीन छात्राएं सीएम से पद्धाई करती हैं। तीन छात्राओं ने अपने हाथ पर ब्लेड से अंगूजी के अल्पावेट लिखे थे। स्कूल से छुट्टी के बाद तीन छात्राएं सीएम सड़क की ओर जाती हुई दिख रही हैं। मामले में पुलिस ने एक किशोर को लापता हुआ पर सवाल उठाया। सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने दिल्ली को लाइंग द्वारा छोड़ा था। यहां एक लड़का तीनों को स्कूल से 3 मीट्रिंग द्वारा छोड़ा था। यहां एक लड़का तीनों का इंतजार कर रहा था। किशोर के अनुसार तीनों का बनारस जाने का प्लान था। वर्षी, दो छात्राएं रविवार को लापता हुई, दोनों घर से मंदिर जाने के लिए निकी थीं। लेकिन, घर वापस नहीं लौटी। दीपनगर थाना क्षेत्र के मंडाड गांव निवासी लापता छात्रा के पिता ने गलत नीयत से अपहरण का मामला अंजात के खिलाफ दर्ज कराया है।

**बिहार के चार जिलों को राज्य से अलग करने की मांग!**

भाजपा विधायक बोले-वहां हिंदू अल्पसंख्यक हो गए

पटना, 29 जुलाई (एजेंसियां)। बिहार के चार जिलों बिशनगंग, अररिया, कटिहार और पूर्णिया में बांगलादेशी घुसपैठियों के पकड़े जाने की खबर आई है, लेकिन अब सतारूढ़ भारतीय जनता पार्टी के विधायक हरि भूषण ठाकुर बचौल ने सीधे कहा है कि इन चार जिलों में दिव्य अल्पसंख्यक हो गए हैं। इन जिलों से सेव परिचय बांगला और झारखंड के कुछ जिलों को मिलाकर केंद्र शासित प्रदेश बनाना चाहत है। विधायक बोले-वहां हिंदू अल्पसंख्यक हो गए हैं।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अचान्क खासी निश्चिकात दबे की मांग का हम समर्थन करते हैं। धार्मिक संख्या में दोपहर की घोषणा की रात है। यहां अल्पसंख्यक बन गया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

झारखंड के कुछ जिलों को मिलाकर केंद्र शासित प्रदेश बनाना चाहत है, ताकि देश से कट रहे इस हिस्से में एक अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। इसलिए हमारी मांग है कि बांगलादेशी घुसपैठियों हिंदू महिलाओं से शादी कर रहे हैं। वह अवांछित गतिविधियों में भी शामिल हैं।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।

भाजपा विधायक बोले-वहां होने की काफी घुसपैठियों की समस्या का विषय है। क्योंकि हमने देखा है कि यहां उड़ान लड़ाकों की रात है। यहां बांगलादेशी घुसपैठियों की अधिक और सामाजिक असंतुलन पैदा कर दिया है। यहां अलग उपयोग किया जाए।









## मोटापा ग्रस्त महिलाएं हो जाएं सावधान, हृदय रोगों के अलावा जानलेवा समरण का भी हो सकती है शिक्षा

शरीर का बजन अधिक होना या मोटापे की समस्या को कई प्रकार की गंभीर और क्रॉनिक बीमारियों का कारण माना जाता रहा है। बच्चे हों या बुजुर्ग, महिला हों या पुरुष मोटापे की स्थिति सभी के लिए खतरनाक हो सकती है। इसी से संबंधित एक हालिया अध्ययन में स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने महिलाओं में अधिक वजन की समस्या को गंभीर बताते हुए इसे कंट्रोल में रखने की सलाह दी है।

स्ट्रोक जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में कहा गया है कि जो महिलाएं, 15 से 30 की उम्र में अधिक वजन की आशिक वजन की शिक्षा होती हैं, उनमें 5% की उम्र से पहले इस्केमिक स्ट्रोक होने का जोखिम अधिक हो सकता है। हालांकि इसी उम्र के पुरुषों में मोटापे के कारण इतना जोखिम नहीं देखा गया है।

शोध के निष्कर्ष के आधार पर विशेषज्ञों ने कहा है कि कम उम्र से ही वजन को कंट्रोल रखने के लिए प्रयास जरूरी है। किशोरावस्था (13-18 की आयु) के बाद अगर वजन कम भी करते हैं तो भी स्ट्रोक का खतरा समान नहीं होता इसलिए बचपन से ही वजन पर ध्यान देते रहना जरूरी है।

इस्केमिक स्ट्रोक का जोखिम



गैर-तुलन वहै कि रक्त का खतरा महिलाएं थीं। शोधकार्ताओं ने 14 और 31 वर्ष में जाना जाता है। बनने के कारण बीड़ी मास इंडेक्स (बीएमआई) मापा। इनमें 20 में से एक प्रतिभागी में खतरा बनने और महिलाओं की तुलना में कम था।

जो पुरुष 14 वा 31 वर्ष की आयु में अधिक वजन वाले या मोटापे से ग्रस्त थे, उनमें थक्के के खतरा होने वाले स्ट्रोक का खतरा, महिलाओं की तुलना में कम था।

क्या विशेषज्ञ?

न्यूयॉर्क में नॉर्थवेल हेल्थ-साउथ यूनिवर्सिटी हास्पिटल में न्यूरोलॉजी डिविजन के निदेशक डॉ. एंड्रेस रोगोव कहते हैं, 14 और 31 वर्ष की आयु में अधिक वजन वाली महिलाओं में पूर्णों की तुलना में स्ट्रोक की आशका अधिक देखी गई।

अमेरिका में साल 2019 में पुरुषों की तुलना में महिलाओं में स्ट्रोक से 55,000 अधिक मौतें हुईं। यह खतरा हामीनों परिवर्तनों और मौखिक गर्भनिरोधक गोतियों के अधिक सेवन के कारण हो सकता है। कई और जोखिम कारक हैं जो महिलाओं में स्ट्रोक का खतरे को बढ़ा देते हैं।

एस्ट्रोन हामीन का स्तर, विशेषकर धूम्रपान करने वाली महिलाओं में उचित वजन

महिलाओं की तुलना में क्लॉट के कारण होने वाले स्ट्रोक का खतरा 16.7% अधिक है।

31 वर्ष में मोटापे वाली महिलाओं में होमोरेजिक स्ट्रोक का जोखिम भी लगभग 3.5 गुना अधिक देखा गया।

जो पुरुष 14 वा 31 वर्ष की आयु में अधिक वजन वाले या मोटापे से ग्रस्त थे, उनमें थक्के के खतरा होने वाले स्ट्रोक का खतरा, महिलाओं की तुलना में कम था।

क्या विशेषज्ञ?

न्यूयॉर्क में नॉर्थवेल हेल्थ-साउथ यूनिवर्सिटी हास्पिटल में न्यूरोलॉजी डिविजन के निदेशक डॉ. एंड्रेस रोगोव कहते हैं, इसके अलावा यह आग्रह भी करता है। इसके अलावा यह आग्रह भी करता है। शारीरिक रूप से स्फीक्र रहें, यहां तक कि हर घंटे 10 मिनट तक भूमान भी बैठने से बेहतर है।

रक्तचाप-शुगर को नियंत्रित रखें और स्वास्थ्य आहार लें।

अध्ययन में क्या पता चला?

अध्ययन की कुछ महत्वपूर्ण बताते पर विशेषज्ञों ने ध्यान आकृत किया है।

14 वर्ष की आयु में मोटापे की शिक्षाकार महिलाओं में थक्के के कारण स्ट्रोक का जोखिम 87% अधिक पाया गया।।

31 वर्ष की आयु में मोटापे की शिक्षाकार महिलाओं में उचित वजन

महिलाओं में।

पहली माहवारी 10 वर्ष या उससे कम उम्र में 17 वर्ष से अधिक उम्र में होता।

मेनोपॉज समय से पहले होना (45 वर्ष की आयु से पहले)

हामीन रिस्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग।

गर्भावस्था के दौरान जटिलताएं या मधुमेह का खतरा।

स्ट्रोक के खतरे से कैसे बचें?

अमेरिकन हाईट एसोसिएशन का कहना है कि अधिकांश स्ट्रोक को स्वस्थ जीवनशैली में बदलाव के माध्यम से सेवन का खतरा हो सकता है। कम उम्र से बजन को कंट्रोल रखना बेहतर होती है।

रक्तचाप-शुगर को नियंत्रित रखें और स्वास्थ्य आहार लें।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं,

किशोरावस्था या युवावस्था के दौरान अधिक वजन की शिक्षाकार महिलाओं में स्ट्रोक की जोखिम का उपयोग से प्रभावित होता है।

परिवर्तनों और मौखिक गर्भनिरोधक गोतियों के अधिक सेवन के कारण हो सकता है। कई और जोखिम कारक हैं जो महिलाओं में स्ट्रोक का खतरे को बढ़ा देते हैं।

एस्ट्रोन हामीन का स्तर, विशेषकर धूम्रपान करने वाली महिलाओं में उचित वजन

महिलाओं में।

क्लॉट के कारण होने वाले स्ट्रोक का खतरा 16.7% अधिक है।

उससे कम उम्र में 17 वर्ष से अधिक उम्र में होता।

मेनोपॉज समय से पहले होना (45 वर्ष की आयु से पहले)

हामीन रिस्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग।

गर्भावस्था के दौरान जटिलताएं या मधुमेह का खतरा।

स्ट्रोक के खतरे से कैसे बचें?

अमेरिकन हाईट एसोसिएशन का कहना है कि अधिकांश स्ट्रोक को स्वस्थ जीवनशैली में बदलाव के माध्यम से सेवन का खतरा हो सकता है। कम उम्र से बजन को कंट्रोल रखना बेहतर होता है।

रक्तचाप-शुगर को नियंत्रित रखें और स्वास्थ्य आहार लें।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं,

किशोरावस्था या युवावस्था के दौरान अधिक वजन की शिक्षाकार महिलाओं में स्ट्रोक की जोखिम का उपयोग से प्रभावित होता है।

परिवर्तनों और मौखिक गर्भनिरोधक गोतियों के अधिक सेवन के कारण हो सकता है। कई और जोखिम कारक हैं जो महिलाओं में स्ट्रोक का खतरा को बढ़ा देते हैं।

एस्ट्रोन हामीन का स्तर, विशेषकर धूम्रपान करने वाली महिलाओं में उचित वजन

महिलाओं में।

पहली माहवारी 10 वर्ष या उससे कम उम्र में 17 वर्ष से अधिक उम्र में होता।

मेनोपॉज समय से पहले होना (45 वर्ष की आयु से पहले)

हामीन रिस्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग।

गर्भावस्था के दौरान जटिलताएं या मधुमेह का खतरा।

स्ट्रोक के खतरे से कैसे बचें?

अमेरिकन हाईट एसोसिएशन का कहना है कि अधिकांश स्ट्रोक को स्वस्थ जीवनशैली में बदलाव के माध्यम से सेवन का खतरा हो सकता है। कम उम्र से बजन को कंट्रोल रखना बेहतर होता है।

रक्तचाप-शुगर को नियंत्रित रखें और स्वास्थ्य आहार लें।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं,

किशोरावस्था या युवावस्था के दौरान अधिक वजन की शिक्षाकार महिलाओं में स्ट्रोक की जोखिम का उपयोग से प्रभावित होता है।

परिवर्तनों और मौखिक गर्भनिरोधक गोतियों के अधिक सेवन के कारण हो सकता है। कई और जोखिम कारक हैं जो महिलाओं में स्ट्रोक का खतरा को बढ़ा देते हैं।

एस्ट्रोन हामीन का स्तर, विशेषकर धूम्रपान करने वाली महिलाओं में उचित वजन

महिलाओं में।

पहली माहवारी 10 वर्ष या उससे कम उम्र में 17 वर्ष से अधिक उम्र में होता।

मेनोपॉज समय से पहले होना (45 वर्ष की आयु से पहले)

हामीन रिस्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग।

गर्भावस्था के दौरान जटिलताएं या मधुमेह का खतरा।

स्ट्रोक के खतरे से कैसे बचें?

अमेरिकन हाईट एसोसिएशन का कहना है कि अधिकांश स्ट्रोक को स्वस्थ जीवनशैली में बदलाव के माध्यम से सेवन का खतरा हो सकता है। कम उम्र से बजन को कंट्रोल रखना बेहतर होता है।

रक्तचाप-शुगर को नियंत्रित रखें और स्वास्थ्य आहार लें।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं,

किशोरावस्था या युवावस्था के दौरान अधिक वजन की शिक्षाकार महिलाओं में स्ट्रोक की जोखिम का उपयोग से प्रभावित होता है।

परिवर्तनों और मौखिक गर्भनिरोधक गोतियों के अधिक सेवन के कारण हो सकता है। कई और जोखिम कारक हैं जो महिलाओं में स्ट्रोक का खतरा क











## निकहत जरीन दमदार जीत के साथ प्री क्वार्टर फाइनल में अब चीन की इस खिलाड़ी से होगा सामना

पेरिस, 29 जुलाई (एजेंसियां)। दो बार की विश्व चैंपियन मुक्केबाज निकहत जरीन ने पेरिस ओलंपिक का दमदार तरीके से आगाज किया। जरीन ने जर्मनी की मैक्सी कर्नीना क्लोएटजर पर जीत के साथ महिलाओं के 50 किग्रा ओलंपिक के प्री-क्वार्टर फाइनल में प्रवेश कर लिया है।

इस 28 साल की ग्रीष्मीय मुक्केबाज ने नॉर्थ पेरिस एरोना में अंतिम 32 दौर के मुकाबले में जर्मनी की मूक्केबाजी के खिलाफ 5-0 से जीत हासिल की। निकहत के समने गुरुआत को खेले जाने वाले प्री-क्वार्टर फाइनल में एशियाई खेलों और मौजूदा फ्लाइंगेट विश्व चैंपियन चीन की बू. यू. की चुनौती होगी। शीर्ष वर्षीयता प्राप्त बू. यू. को पहले दौर में बाइ मिली है।

**अच्छी शुरुआत करने में विफल रही थी निकहत**  
ओलंपिक में पदार्पण कर रही



निकहत पदक की मजबूत दावेदार है। क्लोएटजर के खिलाफ अपने मुकाबले में वह अच्छी शुरुआत करने में विफल रही। जरीनी की मूक्केबाजी ने शुरुआत में आक्रमक रुख अपनाकर निकहत को चौकाया। इस दौरान दोनों मूक्केबाजों ने एक-दूसरे को कुछ सटीक पंच से जर्मनी की मूक्केबाज को बैकफुट पर धकेल दिया। इस दौरान सिर सीधा नहीं रखने के कारण क्लोएटजर को एक अंक से दंडिया। और पहले दौर को जर्मनी के 3-2

के खेंडिट फैसले से अपने नाम करने में सफल रही।

**निकहत ने की वापसी**  
दूसरे दौर में भी दोनों मूक्केबाजों ने शुरुआत में एक-दूसरे पर जम पर मुक्के बरसाए, लेकिन निकहत ने इस दौरान लय हासिल की और कुछ दमदार और सटीक पंच से जर्मनी की मूक्केबाज को बैकफुट पर धकेल दिया। इस दौरान सिर सीधा नहीं रखने के कारण क्लोएटजर को एक अंक से दंडिया।

भारतीय मुक्केबाज ने इस दौर में दबदबा बनाने के साथ मुकाबले को अपने नाम कर लिया। निकहत मुक्केबाजी रिंग में अपेक्षाओं और दबदबा का समाप्त करने वाली दूसरी बरसी है। उन स पहले शिवार दौर रात एशियाई खेलों को कांस्य पदक विजेता प्रीत पवार ने भी महिलाओं की 54 किग्रा वर्ग में शानदार जीत के साथ प्री क्वार्टर फाइनल में अपनी जगह पकड़ी। योंगों की शिवार नहीं होती है।

भारतीय मुक्केबाज ने इस दौर में एक-दूसरे को कुछ सटीक पंच से जर्मनी की बैकफुट पर धकेल दिया। इस दौरान सिर सीधा नहीं रखने के कारण क्लोएटजर को एक अंक से दंडिया।

किया गया लेकिन निकहत ने इसी गलती के कारण इस बदल को मंवा दिया। निकहत हालांकि बेहतर रणनीति खेल से जर्मनी को प्रभावित करने में सफल रही। शुरुआती दो दौर में करीबी मुकाबले के बाद निकहत ने तीसरे दौर में सटीक प्रहार करना जारी रखा। उनके आक्रमण के बाद जर्मनी की बैकफुट पर धकेल दिया। इसके बाद जर्मनी को मुद्रा में आ गई और उन पर थकान हावा दिखी।

भारतीय मुक्केबाज ने इस दौर में दबदबा बनाने के साथ मुकाबले को अपने नाम कर लिया। निकहत मुक्केबाजी रिंग में अपेक्षाओं और दबदबा का समाप्त करने में महिले रहे थे, जिस तरह मनु ने अपेक्षाओं और दबदबा में पदक अपने नाम किया।

द्विविड़ ने मनु भाकर को पहले

आक्रमण द्वारा जीता। यह आपको खेलों के लिये सभी समय की बढ़ावा देता है। द्विविड़ ने दुनिया के सबसे बड़े खेल आयोजन में भाग लेने का लिए खिलाड़ियों के बारे में कहा, "हम जानते हैं कि खिलाड़ियों के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच

गौतम गंभीर को खेलों के लिए यह आसान होता है और वर्षा के लिए यह आसान नहीं होता।"

## गौतम गंभीर को फिर धोनी के नाम पर चिढ़ाया गया

### श्रीलंका में गजब ही हो गया !



कोलंबो, 29 जुलाई (एजेंसियां)। भारत ने श्रीलंका को दूसरे टी20 में हाराया और इसके साथ नीली टी20 सीरीज टीम इंडिया के नाम ही गई। ये बतौर दृढ़ कोच गौतम गंभीर की पहली सीरीज जीत थी। हालांकि इस जीत के बाद गौतम गंभीर को धोनी के नाम पर चिढ़ाया जा रहा है। जानिए क्या है इसकी बजह?

टीम इंडिया के नए हेड कोच गौतम गंभीर ने अपने कोचिंग करियर का आगाज शानदार जीत के साथ किया है। श्रीलंका के खिलाफ टी20 सीरीज में टीम इंडिया ने एक-दूसरे को बताते हैं ऐसा क्यों हो रहा है।

**टीम इंडिया के नए हेड कोच गौतम गंभीर को धोनी के नाम पर चिढ़ाया जा रहा है।**

गौतम गंभीर को धोनी के नाम पर चिढ़ाया जा रहा है। आइए आपको बताते हैं ऐसा क्यों हो रहा है।

**धोनी के नाम पर चिढ़ाया जा रहा है।**

गौतम गंभीर को धोनी के नाम पर चिढ़ाया जा रहा है। आइए आपको बताते हैं ऐसा क्यों हो रहा है।

**धोनी के नाम पर चिढ़ाया जा रहा है।**

गौतम गंभीर को धोनी के नाम पर चिढ़ाया जा रहा है। आइए आपको बताते हैं ऐसा क्यों हो रहा है।

**धोनी के नाम पर चिढ़ाया जा रहा है।**

गौतम गंभीर को धोनी के नाम पर चिढ़ाया जा रहा है। आइए आपको बताते हैं ऐसा क्यों हो रहा ह

