

बरसात से पूर्व शत-प्रतिशत नलियों की सफाई सुनिश्चित हो: मंत्री रविंद्र जायसवाल

लोक प्रेरणा

वाराणसी। उत्तर प्रदेश के स्टांप एवं न्यायालय पंजीयन शुल्क राज मंत्री (स्वतंत्र प्रभारी) रविंद्र जायसवाल एवं अयुष एवं खाद्य सुक्षमा राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभारी) डॉ दयाशंकर मिश्र 'दयातु' ने बरसात पूर्व नलियों की सफाई शत-प्रतिशत सुनिश्चित कराए जाने हेतु अधिकारियों को निर्देश दिया है।

मंत्रीद्वय ने विशेष रूप से जोर देते हुए कहा कि बरसात के दौरान शहर में सड़कों पर जल जमाव

नहीं होना चाहिए। इसके लिए उठाने जल जमाव वाले क्षेत्रों को चिन्हित कर वहां युद्ध स्तर पर तत्काल नलियों की सफाई सुनिश्चित कराये जाने का निर्देश दिया।

मंत्रीद्वय रविंद्र जायसवाल एवं डॉ दयाशंकर मिश्र 'दयातु' ने कमिशनर एस. राजलिंगम, पुलिस कमिशनर मोहित अग्रवाल, जिलाधिकारी सल्वेंट कुमार एवं नगर आयुक्त अश्वत वर्मा सहित अन्य अधिकारियों के साथ बैठक करके जरूरी दिशा नदेश दिया।

प्लास्टिक मुक्त अभियान ने लिया जन आंदोलन का रूप, ग्राम पंचायतों में घर-घर कूड़ा संग्रह

और जागरूकता अभियान

मिजारूर।



जनपद मिजारूर में स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) के तहत प्लास्टिक मुक्त अभियान ने जन आंदोलन का रूप ले लिया है। रविंद्र को ग्राम

पंचायत वाला जार, विकासखंड मझवा और ग्राम पंचायत बेलन बड़ी, विकासखंड बिलिया में जिला पंचायत राज अधिकारी संतोष कुमार श्रीवास्तव के नेतृत्व में व्यापक सफाई और जागरूकता अभियान चलाया गया।

इस दौरान ग्रामवासियों को सिंगल यूज प्लास्टिक के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया गया और प्यावण संक्षेप के लिए समूहिक प्रयासों पर जार दिया गया विकासखंड मझवा की ग्राम पंचायत बरली में प्रमुख दिलेप आयरा सिंह, जिला सलालटेंट कुमार श्रीवास्तव, ग्राम प्रधान अशोक कुमार सिंह (बरेती), विवा भूषण उपाध्याय (रामचंद्रपुर), प्रभारी सहायक विकास अधिकारी अंकित तिवारी, ग्राम सचिव अशुतोष वादव और ग्रामवासियों की उपरिक्षितों में घर-घर जाकर प्लास्टिक कचरा एकत्र किया गया।

इसी तहत, ग्राम पंचायत बजहा में ग्राम प्रधान और पंचायत सदस्यों के सहायते से बुढ़ा प्लास्टिक मुक्त अभियान चलाया गया। अनुसूचित वरितों में विशेष जनरी भी आयोजित किया गया जिला पंचायत राज अधिकारी ने बताया कि प्रत्येक जनपद की 809 ग्राम पंचायतों के 1909 ग्रामों में प्लास्टिक मुक्त अभियान चलाया जा रहा है।

रिंकू सिंह और प्रिया सरोज की हुई सगाई, दिव्गजों ने दी बधाई

लखनऊ। लखनऊ स्थित एक होटल में गवर्वार को इंडियन क्रिकेटर रिंकू सिंह और समाजवादी पार्टी (सपा) से सासद प्रिया सरोज की सगाई पर दिग्जों का जमावड़ा लगा। इस सगाई समारोह में समाजवादी पार्टी के समियों अखिलेश यादव, जया बच्चन सहित पार्टी के विरुद्ध नेता



सागर्द समारोह से रिंकू सिंह और प्रिया सरोज की तस्वीरों में प्रिया सरोज प्यारी रंग वाले भावुक क्षण में रिंकू सफेद रंग की शैलीयों तो रिंकू सफेद रंग की शैलीयों तो हाथी पहनने दिखा। सगाई की अंगूठी पहनते वक्त सपा सांसद काफी भावुक हो गई और

फफक-फफक कर रो पड़ी। इस भावुक क्षण में रिंकू ने उन्हें सभात लिया। दोनों को शादी के बंधन में बंधेगी। सगाई समारोह से कई वीडियो भी सामने आई हैं, जिसमें दोनों एक-दूसरे का हाथ थामे नजर आ रहे हैं। रिंकू सिंह के चेहरे पर खुशी

साफ तौर पर देखने को मिल रही है।

क्रिकेटर रिंकू सिंह और सपा सासद प्रिया सरोज की सगाई पर समाजवादी पार्टी प्रमुख अखिलेश यादव ने मीडिया से कहा कि हम दोनों परिवारों को बधाई देने आए हैं।

विधायक शिवपाल सिंह यादव ने कहा, "उन्हें बहुत-बहुत बधाई!" वहीं, समाजवादी पार्टी के सासद राम गोपाल यादव ने कहा, "मैं उन्हें बधाई देने आया हूँ। वे खुश रहें, धन्य रहें, और उनका वैवाहिक जीवन शानदार रहेगा।"

पूर्ण क्रिकेटर प्रवीण कुमार भी उन्हें समारोह में दिखाये। उन्होंने कहा, "दोनों को बहुत-बहुत बधाई। उनका जीवन खुशियों से भरा रहेगा।"

बलिया: दो कारों की टक्कर में एक युवक की मौत, पांच अन्य घायल

बलिया। बिलिया जिले में दो कारों की अपने-सामने की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी। पुलिस ने बताया कि घटना शानदार को नाम क्षेत्र में बलिया गांव के पास नगर-बलिया मार्ग पर हुई जब एक कार की समने से रही एक अन्य कार से जोरदार टक्कर हो गई। उसने बताया कि दूर्घटना में अंबेश कुमार सिंह (45) नामक व्यक्ति की मौत हो गई।

पुलिस ने बताया कि इस घटना में पांच अन्य लोग भी घायल हुए हैं उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया। उसने बताया कि घटनाएं में से एक को अंगूठी हालत के मद्देनजर वाराणसी के अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

पुलिस ने बताया कि इस मामले में आवश्यक विधिक कार्रवाई की जा रही है।

इन्होंने बताया कि दो कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी। पुलिस ने बताया कि घटना शानदार को नाम क्षेत्र में बलिया गांव के पास नगर-बलिया मार्ग पर हुई जब एक कार की

समने से रही एक अन्य कार से जोरदार टक्कर हो गई। उसने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

इन्होंने बताया कि दोनों कारों की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी।

नीलम करवरिया कप क्रिकेट : 101 क्रिकेटरों ने दिया बारा टीम का ट्रॉयल

प्रयागराज। अब्दूरबर माह में प्रस्तावित नीलम करवरिया कप क्रिकेट प्रतियोगिता के लिए बारा चारों टीमों को खंडना क्रिकेट मैदान, रीवा, रोड, भारी बाजार में हुआ। आयोजन सचिव सक्षम करवरिया के नेटवर्क में मूल चयनकर्ता की काला काला के साथ एलाइंग काला, प्रदीप सिंह, रोका शिंग्रा, सुशील और जालिद अंटी ने खिलाड़ियों का परीक्षण किया। ट्रॉयल के लिए 131 क्रिकेटरों ने अनॉलाइन एवं ऑफलाइन पंजीकरण कराया था। जिसमें दो दिनों में 101 खिलाड़ियों ने ट्रॉयल दिया। फूलपुर खिलान्सभा टीम का ट्रॉयल 11 व 12 जून को वर्षा क्रिकेट अकादमी शुरू मैदान पर होगा।

हैरी ब्रुक ने 11 दिनों के अंदर जीती दूसरी श्रृंखला, वेस्टइंडीज को दूसरे टी20 में हराया

ब्रिस्टल (डैलैंड)। इंग्लैंड ने तीन मैचों की श्रृंखला के दूसरे टी20 0 की अंतर्राष्ट्रीय में वेस्टइंडीज को 9 गेंद शेष रहने चार क्रिकेट से ब्राकर 2-0 की अंतर बढ़ाना की तीन लाली टीम। टीम ने इससे दो मैचों की बढ़े श्रृंखला में भी सुझाया साध किया था जिससे नए कामों हैरी ब्रुक को 11 दिनों के अंदर दूसरी श्रृंखला में जीत दर्ज की। जोस बटलर के बाद टीम की कमान सभालने वाले ब्रुक की यह पांच मैचों में पांचवीं जीत है। वेस्टइंडीज ने बल्लेबाजों की ज्योति मिलने पर 196 रन बनाए। इंग्लैंड ने 18.3 ओवरों में छह गेंदों के लिए निकास 19 रन बनाकर भैंस और श्रृंखला जीत ली। इंग्लैंड ने 9 गेंद शेष रहते जीत दर्ज की लेकिन उसके लिए वेस्टइंडीज के लक्ष्य का पांच करना आसान नहीं था। जल्दी रसेट एक समय 11 रन प्रति ओवर से अधिक हो गया था। टीम हालाती के शीर्ष मैचों में शामिल प्रयास से जीत दर्ज की में सफल रही। जैकब बैथेल के 10 गेंदों में 26 रन और टाम बैटन (11 गेंद में नावार 30) ने पांचवीं क्रिकेट के लिए सिर्फ़ 21 गेंदों पर 56 सर्वोत्तम की उपलब्धी की वेस्टइंडीज की उपलब्धी पर पानी फेर दिया। श्रृंखला के शुरुआती मैच में 96 रन बनाने वाले बल्लन ने 36 गेंदों पर 47 रन बनाकर एक बार फिर टीम के शीर्ष स्कोरर रहे। वेस्टइंडीज ने इससे अधिकीरी दो ओवरों में 47 रन बढ़ाया कर प्रतियोगी स्कोर खड़ा किया। इस दौरान टीम ने 19वें ओवर में आदित राशिद के खिलाफ पांच छक्के की मदद से 31 रन बढ़ाये।

इंग्लैंड महिला टीम ने 61 रन से जीत अंतिम वनडे मैच, वेस्टइंडीज को किया वलीन स्वीप

टाउन। सेंग लेन (तीन क्रिकेट), एमिली आरस्ट (दो क्रिकेट) के बाद कमान नेट सायरब्रॉट (नावार 57) ने तीन पारी की बदलत इंग्लैंड ने वर्षा बाधित एकदिवसीय मुकाबले में वेस्टइंडीज के उक्तवर्ष तुर्स्स नियम (डीएलएस पद्धति) से 61 रनों से हरा दिया। इसी के साथ इंग्लैंड ने तीन एकदिवसीय मैचों की श्रृंखला 3-0 से अपनी नाम कर ली है। इंग्लैंड की महिला टीम ने टीम जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। बल्लेबाजों की जीत तीर्ती वेस्टइंडीज महिला टीम ने 21 ओवरों में आठ क्रिकेट पर 106 रन का स्कोर बनाया किअना जोसेक ने वेस्टइंडीज के लिए सर्वाधिक 34 रन बनाए। अलियाह एलेन ने (27), कतान शेमेन के प्रैपेल (18) रनों का योगदान दिया। जालिया बल्लेबाज (11) रन बनाकर नावार रही। इंग्लैंड की ओवर से सेरा नेवन ने नीन, एमिली आरस्ट ने दो विकेट लिए। एक ओवर, और शार्लेट और कार्लास बल्लेबाजों को आउट किया। बारिस के कारार मुकाबला को 21-21 ओवरों का कर दिया गया था। इसके बाद बल्लेबाजों की जीत तीर्ती इंग्लैंड ने मात्र 10.5 ओवरों में एक क्रिकेट पर 109 रन बनाकर मुकाबला (डीएलएस पद्धति) से 61 रनों से जीत लिया। इंग्लैंड के लिए साँफाया डक्ली ने 21 गेंदों में (26) रनों की पारी खेली।

भारतीय क्रिकेटर रिंकू सिंह ने सांसद प्रिया सरोज से की सगाई

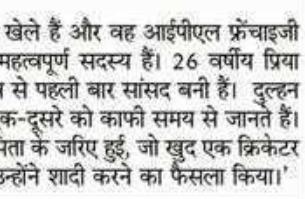
नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेटर रिंकू सिंह ने लखनऊ में समाजवादी पार्टी की सांसद प्रिया सरोज से परापरा की जीत की जिसके लिए उन्होंने राजीव राजीव एकदिवसीय मुकाबले में वेस्टइंडीज के लिए सर्वाधिक 34 रन बनाए। अलियाह एलेन ने (27), कतान शेमेन के प्रैपेल (18) रनों का योगदान दिया। जालिया बल्लेबाज (11) रन बनाकर नावार रही। इंग्लैंड की ओवर से सेरा नेवन ने नीन, एमिली आरस्ट ने दो विकेट लिए। एक ओवर, और शार्लेट और कार्लास बल्लेबाजों को आउट किया। बल्लेबाजों की जीत तीर्ती वेस्टइंडीज महिला टीम ने 21 ओवरों में आठ क्रिकेट पर 106 रन का स्कोर बनाया किअना जोसेक ने वेस्टइंडीज के लिए सर्वाधिक 34 रन बनाए। अलियाह एलेन ने (27), कतान शेमेन के प्रैपेल (18) रनों का योगदान दिया। जालिया बल्लेबाज (11) रन बनाकर नावार रही। इंग्लैंड की ओवर से सेरा नेवन ने नीन, एमिली आरस्ट ने दो विकेट लिए। एक ओवर, और शार्लेट और कार्लास बल्लेबाजों को आउट किया। बारिस के कारार मुकाबला को 21-21 ओवरों का कर दिया गया था। इसके बाद बल्लेबाजों की जीत तीर्ती इंग्लैंड ने मात्र 10.5 ओवरों में एक क्रिकेट पर 109 रन बनाकर मुकाबला (डीएलएस पद्धति) से 61 रनों से जीत लिया। इंग्लैंड के लिए साँफाया डक्ली ने 21 गेंदों में की पारी खेली।

तीसरे दिन भारत ए का दबदबा, खलील अहमद घनके, राहुल और ईरवरन ने लगाया अर्धशतक

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेटर रिंकू सिंह ने लखनऊ में समाजवादी पार्टी की सांसद प्रिया सरोज से परापरा की जीत की जिसके लिए उन्होंने राजीव राजीव एकदिवसीय मुकाबले में वेस्टइंडीज के लिए सर्वाधिक 34 रन बनाए। अलियाह एलेन ने (27), कतान शेमेन के प्रैपेल (18) रनों का योगदान दिया। जालिया बल्लेबाज (11) रन बनाकर नावार रही। इंग्लैंड की ओवर से सेरा नेवन ने नीन, एमिली आरस्ट ने दो विकेट लिए। एक ओवर, और शार्लेट और कार्लास बल्लेबाजों को आउट किया। बल्लेबाजों की जीत तीर्ती वेस्टइंडीज महिला टीम ने 21 ओवरों में आठ क्रिकेट पर 106 रन का स्कोर बनाया किअना जोसेक ने वेस्टइंडीज के लिए सर्वाधिक 34 रन बनाए। अलियाह एलेन ने (27), कतान शेमेन के प्रैपेल (18) रनों का योगदान दिया। जालिया बल्लेबाज (11) रन बनाकर नावार रही। इंग्लैंड की ओवर से सेरा नेवन ने नीन, एमिली आरस्ट ने दो विकेट लिए। एक ओवर, और शार्लेट और कार्लास बल्लेबाजों को आउट किया। बल्लेबाजों की जीत तीर्ती वेस्टइंडीज महिला टीम ने 21 ओवरों में एक क्रिकेट पर 109 रन बनाकर मुकाबला (डीएलएस पद्धति) से 61 रनों से जीत लिया। इंग्लैंड के लिए साँफाया डक्ली ने 21 गेंदों में (26) रनों की पारी खेली।

मुंबई स्टार्टी एफसी ने मिजोरम के मिडफील्डर लालनुंतलुआंगा बावितलुआंगा को किया साइन

द्वारा यह साइनिंग बल्ल की उस रणनीति का हस्ता है, जिसके तहत



अनेसे से टीम को मिडफील्ड में नई मजबूती और गति मिलने की



टीम को और अधिक संतुलित, युवा और प्रतिस्पृशी बनाने पर जोर दिया जा रहा है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा ने बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

उम्मीद है। लालनुंतलुआंगा को बल्ल से जुड़ने पर खुशी जताते हुए कहा, मुंबई

विज्ञान के आधार पर कसरत के फैक्ट

वर्जिश या एक्सरसाइज का चलन हाल के दिनों में काफी बढ़ा है। लोगों में सेहत के प्रति जागरूकता भी बढ़ी है और फिट रहने की चाहत भी। कसरत के बारे में कई तरह के मिथक हैं।

एक्सरसाइज के समय संगीत सुनने का असर : बहुत से लोग वर्जिश के बहुत संगीत सुनना पसंद करते हैं। उनका मानना है कि इससे थकान कम होती है। दौड़ने वालों को वर्जिश के दौरान संगीत सुनने से ज्यादा फायदा होता है। टार्म स्टैर्केफ ने इस बारे में लिखा है कि इसका कारण हमारे दिमाग में है, मासपेशियों में नहीं। दिमाग का बो विस्सा

"कॉर्टेक्स" है जो मासपेशियों को सिननल देता है। संगीत सुनने से दिमाग से सिननल सल्पीमेंट मोटर एरिया को मिलता है और संगीत की लय-ताल उस प्रक्रिया में मदद करती है जिससे हमारा शरीर हक्रत में आता है।

वर्जिश से आईच्यु बढ़ता है : ये धारणा काफी हद तक सही है कि कसरत से बौद्धिक क्षमता बेहतर होती है। स्कूल पैदल चलकर जाने वाले बच्चों की एकाग्रता बेहतर होती है और अत्यहान में उनके अच्छे नंबर भी आते हैं। इसी तह एक बुजुंग लोकों के कसरत करते हैं और अच्छे चलते-फिरते रहते हैं, उनमें दिमागी कमजोरी होने का खतरा अन्य बुजुंगों के मुकाबले अच्छा होता है। मतलब साफ है। जब आप वर्जिश करते हैं, तो आपके दिमाग तक खून की सप्लाई भी ज्यादा होती है। इससे दिमाग की त्रिकांगों का विकास होता है और हमारी बौद्धिक क्षमता भी बढ़ता है।

क्या वर्जिश से पहले स्ट्रेचिंग जरूरी है : अक्सर लोग कहते हैं कि भारी भरकम

एक्सरसाइज से पहले थोड़ा स्ट्रेचिंग कर लें। मतलब, हाथों-पैरों की जान दूर कर लें। थोड़ा झटककर, जानी हाथ पैर फैलाकर, थोड़ा

वाले अक्सर मांशपेशियों की ऐंठन से परेशन होते हैं। इसका अंग्रेजी शब्द "क्रैम्प" है जो काफी चलन में है। वैज्ञानिकों ने अमेरिका के फुटबॉल खिलाड़ियों में ऐसा देखा कि गर्भ में क्रैम्प ज्यादा होता है। पर्सीन के कारण शरीर में नमक की कमी हो जाने से ऐसा होता है। लेकिन, सर्द मौसम

में एक्सरसाइज करने वालों को भी यही दिक्कत होती है। इसलिए ये दावा गलत साबित हुआ। मतलब साफ है। एक्सरसाइज की बजह से होने वाली ऐंठन, नमक की कमी का नरीजा नहीं है। ना हो इसका गर्भ से कोई ताङ्कुक है।

क्या दौड़ने वाले कुछ खास जुते होते हैं : स्पोर्ट्स शूज बनाने वाली कंपनियां अक्सर दावे करती हैं कि उनके जूते से आपके लिए दौड़ना आसान होगा। आज वाचार में कई तरह के स्पेशल रनिंग शूज मिलते हैं। परं तमाम रिसर्च से ये बात साफ हो चुकी है कि रनिंग एक्सरसाइज में जूतों का कोई खास रोल नहीं। आपको जो भी आरामदेह लगे, वो जूता पहनकर दौड़िए। या एक्सरसाइज तो दावे करती रहेंगी।

क्या क्रैम्प शरीर में नमक की कमी की बजह से होते हैं : ज्यादा खेल-कृद करने



हर मिनट में होती है एक तपेदिक रोगी की मौत

नई दिल्ली। देश में एक ऐसा "खूबार आतंकी" मौजूद है, जो वहां हर रोज लगभग 1000 लोगों की जान ले लेता है। यह हर मिनट एक व्यक्ति की मौत के बराबर है। इस हिंसक पशु को बांधकर रखने के लिए कोई जेल भी नहीं है। यह भारत की लगभग आधी जनसंख्या तक पहुंच चुका है। यह आपके शरीर की प्रतिरक्षा कम होने पर हमला करने के लिए जैवार रहता है। तपेदिक बैंकटीरिया की तरफ संकेतक प्रक्रिया की कोशिश कर रहे हैं, जिसके कारण यह अपराजेय हो जाता है। वह यह समझे की कोशिश कर रहे हैं कि तपेदिक बैंकटीरिया यह कैसे पता लगा लेता है कि उसे इस्तेमाल की जा रही है। वह यह भारतीयों को तपेदिक का शिकार बना देता है। तपेदिक की चपेट में आ सकने वाले 50 करोड़ से ज्यादा लोगों की देखभाल के लिए सरकार 1640 करोड़ रुपए अवृद्धिट एड जैवार की ओर आ रहा। यह जीव दवा प्रतिरोधी कैमरे हैं जो इस खूबार आतंकी पर काबू पाने के लिए समुद्र में एक बूद के समान है। इसके विपरीत भारत सरकार 36 राफेल लडाकू विमान खरीदने के लिए 58 हजार करोड़ रुपए से ज्यादा खर्च करने की उम्मीद कर रही है। हर लडाकू विमान की कोपत लगभग उतनी ही राशि है, जिनी भारत वार्षिक तौर पर पांच लाख तपेदिक मरीजों के इलाज पर खर्च होता है। हालिया शोध पत्र में सैनी की कहा गया कि विल्कुल शुरू खर्च नहीं हुई है। बैंगलुरु स्थित भारतीय विज्ञान संस्थान (आईआईएससी) ने टीवी काम करने के लिए कम से कम दो घटक बैंकटिरिया के उस बेहद सुरक्षित खुलिया तंत्र का ठांडा निकाल लिया है, जो धीमी गति से विकसित होने वाले इसके जीव पर हमला बोलने में इस्तेमाल की जा रही दवाओं को पहचान लेता है। यहां उम्मीद यह है कि यदि यह पता लगा लिया जाता है कि तपेदिक बैंकटीरिया उसके मारें के लिए इस्तेमाल की जाए तो यह जीव दवा भेजने का काम करते हैं। पहला "ग्राहि" अग्रणी जिसे सेसर्स किनासे (एसके) कहते हैं। यह कोशिकाओं के चारों ओर मौजूद बाहरी ज़िल्हों पर मौजूद रहता है और पर्यावरण की विभिन्न परिस्थितियों से जुड़ा उद्दीपन "प्राप्त" करता है।

किसी आतंकी संगठन की जड़ों पर वार करने

आज का साशिफल

कैम्प चू चे चो ला ली लू ले लो आ

प्रतिशोध बदलने वाले कुछ सामाजिक कार्य संस्थाएं हों। कई प्रकार के इन लक्षणों के बीच सांगीकार्य संस्थाएं हों। आमोड़-प्रोट का दिल होगा और व्यवसायी प्रतिशोधी होना लगता है। स्वास्थ्य और जीवन स्तर की अपेक्षा रहेंगी। जीव-विज्ञान की वृद्धि होगी और संजनों का साथ रहेगा। शुभांक-3-5-7

कैम्प का की कू घ ड छ के को हा

प्रतिशोध बदलने वाले कुछ सामाजिक कार्य संस्थाएं हों। कई प्रकार के अवसर लाभों से विशेष लाभ होते हैं। यहां दिल होने से अपेक्षा रहेंगी। साथ-समाज को अवसर मिलेगा। अमोड़-प्रोट का दिल होगा और व्यवसायी प्रतिशोधी होना लगता है। स्वास्थ्य और जीवन स्तर की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

सिंह मा नी कू जे ओ दा टी रु टे

अग्रणी और उत्तर के कामों से चोरी होती है। आगे बढ़ने के अवसर लाभों से विशेष लाभ होते हैं। साथ-समाज को अवसर मिलेगा। अमोड़-प्रोट का दिल होगा और व्यवसायी प्रतिशोधी होना लगता है। स्वास्थ्य और जीवन स्तर की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-2-5-6

कैम्प दो चो की पू ष ण ट पे पो

सुख-प्रान्त कारक समय है। लाभदारी की ओर चोरी होती है। कई प्रकार के अवसर लाभों से विशेष लाभ होते हैं। साथ-समाज को अवसर मिलेगा। अमोड़-प्रोट का दिल होगा और व्यवसायी प्रतिशोधी होना लगता है। स्वास्थ्य और जीवन स्तर की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-2-5-7

लुटा रा टी ल टे टो ता ता ती तु ते

सुख-प्रान्त कारक समय है। लाभदारी की ओर चोरी होती है। कई प्रकार के अवसर लाभों से विशेष लाभ होते हैं। साथ-समाज को अवसर मिलेगा। अमोड़-प्रोट का दिल होगा और व्यवसायी प्रतिशोधी होना लगता है। स्वास्थ्य और जीवन स्तर की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-2-5-8

कैम्प तो ना नी कू जे नो जो नो जो

सुख-प्रान्त कारक समय है। लाभदारी की ओर चोरी होती है। कई प्रकार के अवसर लाभों से विशेष लाभ होते हैं। साथ-समाज को अवसर मिलेगा। अमोड़-प्रोट का दिल होगा और व्यवसायी प्रतिशोधी होना लगता है। स्वास्थ्य और जीवन स्तर की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-3-5-9

धनु ये ओ आ भी भी धा धा धा

सुख-प्रान्त कारक समय है। लाभदारी की ओर चोरी होती है। कई प्रकार के अवसर लाभों से विशेष लाभ होते हैं। साथ-समाज को अवसर मिलेगा। अमोड़-प्रोट का दिल होगा और व्यवसायी प्रतिशोधी होना लगता है। स्वास्थ्य और जीवन स्तर की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-3-4-5

कुंभ गू जे ओ सा दी सु दे सो दा

सुख-प्रान्त कारक समय है। लाभदारी की ओर चोरी होती है। कई प्रकार के अवसर लाभों से विशेष लाभ होते हैं। साथ-समाज को अवसर मिलेगा। अमोड़-प्रोट का दिल होगा और व्यवसायी प्रतिशोधी होना लगता है। स्वास्थ्य और जीवन स्तर की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-3-4-6

जीज दी दू थ ज दे दो चा ची

सुख-प्रान्त कारक समय है। लाभदारी की ओर चोरी होती है। कई प्रकार के अवसर लाभों से विशेष लाभ होते हैं। साथ-समाज को अवसर मिलेगा। अमोड़-प्रोट का दिल होगा और व्यवसायी प्रतिशोधी होना लगता है। स्वास्थ्य और जीवन स्तर की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-3-4-7

सूडोकु 4080

सूडोकु 4080

सूडोकु 4080

सूडोकु 4080

सूडोकु 4080

सूडोकु 4080