



**कम नींद लेने पर
डायबिटीज मरीजों
को हो सकती
हैं ये दिवकर**

अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आपको कम सेक कम 8 घंटे की नीट लेना चाहिए, जहाँ तो आपकी सेवत को भारी नुकसान हो सकता है।

पर्यास नींद सेहत की कुंजी होती है। नींद खराब यानी आपकी सेहत खराब। नींद की कमी के कारण हम कई तरह की बीमारियों से पीड़ित हो जाते हैं। खासकर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आपको पर्यास नींद लेना काफी जरूरी होता है, नहीं तो इससे आपकी स्थिति और भी बदतर हो सकती है। आइए जानते हैं कम नींद लेने पर डायबिटीज के मरीजों को क्या-क्या दिक्कत हो सकती है।

डायबिटीज एक ऐसी समस्या है जिसका कोई इलाज नहीं है। यह एक बार हो जाता है तो यह आपके जीवन भर का साथी बन जाता है। इसमें पैकियाज सही मात्रा में इसुलिन नहीं बना पाते हैं या सेल्स इसुलिन का सही इस्तेमाल नहीं कर पाते हैं, इसके कारण ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है।

हो सकती हैं ये दिवक्त
एक्सपर्ट के मुताबिक नींद की कमी आपके ब्लड शुगर को प्रभावित कर सकती है। जो लोग 6 घंटे से कम नींद लेते हैं उनके शरीर में हार्मोन की गड़बड़ी होने लगती है, इसका सीधा असर आपके ब्लड शुगर पर पड़ सकता है। स्लीप साइकिल छोटी होने पर ब्लड वेसल को नुकसान पहुंच सकता है। देर से सोने से आपका इंसुलिन प्रतिरोध खराब हो सकता है। इसके कारण दूसरे अंगों को भी नुकसान पहुंच सकता है। अगर आप प्री-डायबिटिक हैं और कम नींद लेते हैं तो आप डायबिटीज के शिकार हो सकते हैं।

डायबिटीज के मरीज ऐसे रखें अपना ख्याल

- एकसरसाइज करें
 - 8 घंटे की पर्याप्त नींद लें।
 - सोने का सही पैटर्न सेट करें
 - हेल्दी डाइट लें।
 - तंबाकू और शराब से टरी बनाएं।



क्या है साइलेंट डिफ़ाइंड्रेशन? समय रहते पहचानना है बेहद जरूरी

यूं तो डिहाइड्रेशन की समस्या किसी भी मौसम में ही सकती है। हमारे शरीर को हेल्दी रहने और सही तरह से फ़क्षण करने के लिए पानी की बहुत जरूरत होती है। शरीर से टॉकिसन्स, यूरिन और पसीने के जरिए पानी बाहर निकलता है। जितनी मात्रा में पानी हमारे शरीर से बाहर जा रहा है उसके अनुपात में जब हम पानी नहीं पीते हैं तो डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर आने लगते हैं। डिहाइड्रेशन होने पर चक्कर आना, त्वचा से जुड़ी समस्याएं, किंडनी या लिवर का ठीक तरह से काम न करना और भी कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। कई बार डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर न आने पर भी आप डिहाइड्रेशन का शिकार हो सकते हैं। इसे डिहाइड्रेशन कहा जाता है। इसके लक्षण बहुत बाद में सामने आते हैं जिसके चलते कई हेल्थ प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इस बारे में हमने पब्लिक हेल्थ एक्सपर्ट, डाइटीशियन, स्वाति बथवाल से बातचीत की। आइए जानते हैं साइलेट डिहाइड्रेशन क्या होता है और कैसे इससे बचा जा सकता है।

डिहाइड्रेशन ही समस्या नहीं है। कई बार डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर नहीं आते हैं, इसे साइलेंट डिहाइड्रेशन कहा जाता है। यह डिहाइड्रेशन से अधिक खतरनाक होता है क्योंकि इस स्थिति में आप पहचान ही नहीं पाते हैं कि आपका शरीर डिहाइड्रेशन से जूझ रहा है।

क्या होती है वजहें?

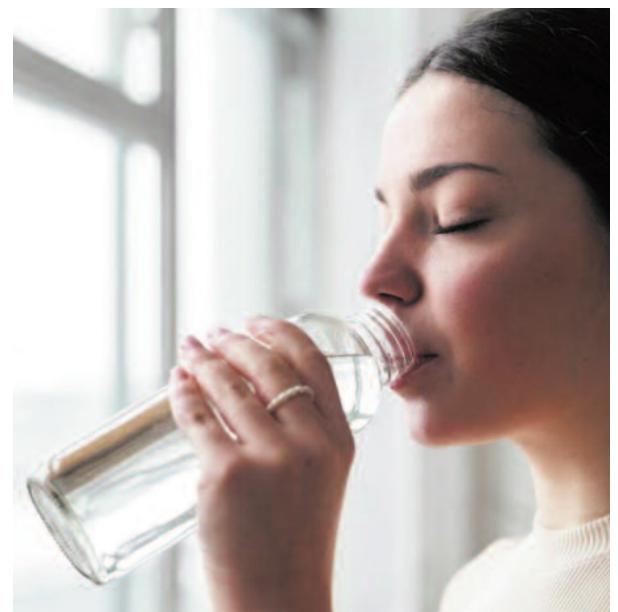
डिहाइड्रेशन के पीछे और भी कई कारण हो सकते हैं। जिनमें डायरिया, अधिक पसीना आना, उल्टी होना या फिर पानी कम पीना शामिल हैं। डिहाइड्रेशन के दौरान हमारे शरीर में जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे कि क्लोरोइड, पोटेशियम और सोडियम की भी कमी हो जाती है। इस कमी को तुरंत पूरा किया जाना बहुत जरूरी है। ये सभी इलेक्ट्रोलाइट्स हमारी सेल्स के सही तरह से काम करने के लिए बहुत जरूरी हैं और अगर तुरंत इनकी कमी को पूरा नहीं किया गया तो इसके परिणाम घातक हो सकते हैं।

कितना पानी है सही?

एक्सपर्ट की मानें तो दिन भर में आपको 35ml/kgBW/day पानी पीना चाहिए। इसे आसान भाषा में समझते हैं। अगर आपका वजन 50 किलो है तो आपको एक दिन में लगभग $35 \times 50 = 1.5$ लीटर पानी पीना चाहिए। इसके साथ ही गर्मियों में पसीने के जरिए शरीर से जो पानी निकलत है उसकी कमी भी परी होनी चाहिए।



साइलेंट डिहाइड्रेशन की समर्थ्या बहुत आम है। इसके लक्षण लंबे समय तक नजर नहीं आते हैं जिसकी वजह से कई बार इसे पहचानना मुश्किल हो जाता है।



डिहाइड्रेशन के
कारण बिगड़ सकती
है चेहरे की रंगत

अक्सर लोगों को लगता है कि डिहाइड्रेशन सिर्फ गर्मियों में ही होता है। लेकिन, ऐसा नहीं है। डिहाइड्रेशन का असर, हमारी स्किन पर भी होता है। इसके कारण चेहरे की दंगत भी फीकी पड़ सकती है।

शरीर में पानी की कमी से डिहाइड्रेशन हो सकता है। शरीर के सही तरह से फंक्शन करने के लिए, पानी की सही मात्रा बहुत जरूरी है। जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो इसका असर बॉडी फंक्शन्स पर होता है। गर्मियों के मौसम में तापमान बढ़ने पर डिहाइड्रेशन के मामले ज्यादा सामने आने लगते हैं। लेकिन, इसका मतलब यह नहीं है कि डिहाइड्रेशन सिर्फ गर्मियों में होता है। हालांकि, गर्मियों में इसका खतरा ज्यादा रहता है क्योंकि शरीर से जिस अनुपात में यूरिन और पर्सीने के जरिए, पानी बाहर जाता है, जब हम उसके अनुपात में पानी नहीं पीते हैं, तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। डिहाइड्रेशन का असर शरीर के काम पर तो होता ही है। लेकिन, साथ ही इसके कुछ संकेत स्किन पर भी नजर आने लगते हैं। इसके कारण घेरे की रंगत भी फीकी पड़ सकती है। डिहाइड्रेशन किस तरह हमारे घेरे की रंगत को फीका कर सकता है, एक्सपर्ट के मुताबिक, अगर आप कम मात्रा में पानी पीते हैं, तो इसका

- ▶ हाइड्रेट रहने के लिए सिप करते हुए पानी पिए। दिन भर में 1-2 गिलास पानी/शरबत/पीवू पानी चुटकी भर नमक डालकर पिएं।
 - ▶ कई बार काम के बीच हम पानी पीना भूल जाते हैं या प्यास लगने पर भी झग्नोर कर देते हैं। ऐसा बिल्कुल भी न करें।
 - ▶ तरबूज, खरबूज, खीरा (खीरे के जूस के फायदे) और ककड़ी जिन चीजों में पानी की मात्रा अधिक होती है, उनका सेवन करें।
 - ▶ एकसरसाइज करने से पहले और बाद में अपना वजन चेक करें। अगर आपके वजन में 1 किलो का अंतर है तो अपनी डाइट में 1.5 लीटर पानी को शामिल करें। हाइड्रेशन सिर्फ पानी से नहीं आता है बल्कि शरबत, शिकंजी और चिया सीड़स भी हाइड्रेशन के लिए अच्छे माने जाते हैं।
 - ▶ इसके साथ ही हाइड्रेटिंग फर्लट्स जैसे तरबूज, ककड़ी, खीरा, कोकम शर्बत और बोल को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। इससे आपको हाइड्रेशन भी मिलता है और शरीर को ठंडक भी मिलती है। ये सब शरीर के तापमान को कम करने में भी मदद करते हैं।
 - ▶ अगर आप कॉफी, सोडा, कैफीन वाली ड्रिंक्स या एल्कोहल पीते हैं तो भी आप डिहाइड्रेट हो सकते हैं इसलिए एक कप कॉफी से कुछ देर बाद एक गिलास पानी पिएं।
 - ▶ पानी की मात्रा भी शरीर में जरूरत से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। ज्यादा पानी पीने से शरीर में सोडियम लेवल कम हो सकता है जो जारी रखना भी जो कठिन है।
 - ▶ बढ़ने पर डिहाइड्रेशन के मामले ज्यादा सामने आने लगते हैं। लेकिन, इसका मतलब यह नहीं है कि डिहाइड्रेशन सिर्फ गर्भियों में होता है। हालांकि, गर्भियों में इसका खतरा ज्यादा रहता है क्योंकि शरीर से जिस अनुपात में यूरिन और पसाने के जरिए, पानी बाहर जाता है, जब हम उसके अनुपात में पानी नहीं पीते हैं, तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। डिहाइड्रेशन का असर शरीर के काम पर तो होता ही है। लेकिन, साथ ही इसके कुछ संकेत स्किन पर भी नजर आने लगते हैं। इसके कारण चेहरे की रंगत भी फीकी पड़ सकती है। डिहाइड्रेशन किस तरह हमारे चेहरे की रंगत को फीका कर सकता है, एक्सपर्ट के मुताबिक, अगर आप कम मात्रा में पानी पीते हैं, तो इसका असर आपकी स्किन पर भी हो सकता है।
 - ▶ स्किन को हेल्दी रखने में पानी की अहम भूमिका है और यही कारण है कि जब आप कम पानी पीती हैं, तो इससे स्किन की रंगत खोने लगती है।
 - ▶ डिहाइड्रेशन के कारण, स्किन रुखी और बेजान लगने लगती है।
 - ▶ जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो ऑयल प्रोडक्शन बढ़ जाता है और इसके कारण, एवने होने लगते हैं।
 - ▶ पानी की कमी के कारण, स्किन पर कालापन भी नजर आ सकता है।
 - ▶ इसके कारण समय से पहले स्किन पर एंजिंग के साइन्स दिखाई देते हैं और त्वचा की कसावट और लचीलापन कम होने लगता है।
 - ▶ डिहाइड्रेशन की वजह से स्किन पर रेशेज भी हो सकते हैं।
 - ▶ आपकी स्किन किसी भी टाइप की हो, पानी की कमी होने पर, यह अपनी चमक खोने लगती है।
 - ▶ इसके कारण आंखों के नीचे स्वेलिंग या काले धेरे भी हो सकते हैं।
 - ▶ स्किन हेल्थ के लिए, 8 से 10 गिलास पानी पीना बहुत जरूरी है।

सेहतमंद रहने के लिए, सही मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। इन्हें एक्सपर्ट के बताए तरीके से इस्तेमाल करें। अगर आपको स्वास्थ्य से जुड़ी कोई समस्या है, तो हमें आर्टिकल के ऊपर दिए गए कमेंट बॉक्स में बताएं। हम अपने आर्टिकल्स के जरिए आपकी समस्या को हल करने की कोशिश करेंगे।

जरूरा ह। सेहतमंद रहने के लिए, सही मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। इहें एक्सपर्ट के बताए तरीके से इस्तेमाल करें। अगर आपको स्वास्थ्य से जुड़ी कोई समस्या है, तो हमें आर्टिकल के ऊपर दिए गए कमेंट बॉक्स में बताएं। हम अपने आर्टिकल्स के जरिए आपकी समस्या को इल करने की कोशिश करेंगे।

ऐसे करें डिहाइड्रेशन टेस्ट और जानें शरीर को कितने पुनरी की है जरूरत

शरीर में पानी की जरूरत कितनी होती है और डिहाइड्रेट होने पर क्या-क्या हो सकता है इसके बारे में तो आप जानते ही होंगे। दरअसल, शरीर की असली ताकत सभी विटामिन-मिनरल्स के साथ-साथ सही हाइड्रेशन पर भी निर्भर रहती है और अगर आपने इसपर ध्यान नहीं दिया तो ये भी हाँ सकता है कि आपके साथ कई तरह की समस्याएं हो जाएं जैसे स्किन प्रोलाइस्स, हीट स्ट्रोक, किडनी या लिवर का ठीक तरह से फंक्शन न करना, वॉटर रिटेंशन की समस्या आदि। ऐसे में कई लोगों के साथ ये समस्या होती है कि उन्हें इसके बारे में जानकारी ही नहीं होती कि कब वो डिहाइड्रेट हो रहे हैं और कैसे

वो इसे सुधारें। सबसे पहले हमें ये जानना जरूरी है कि हम खुद से ही अपना डिहाइड्रेशन टेरेट कैसे करें। इसके लिए सेलेब न्यूट्रिशनिस्ट पूजा मखीजा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर ये बताया है कि हम खुद ही स्किन के जरिए अपना डिहाइड्रेशन टेरेट कैसे कर सकते हैं। हमारी स्किन हमें बता सकती है कि शरीर को पानी की जरूरत है या फिर नहीं है।

कैसे करें डिहाइड्रेशन टेरेट?

स्किन के डिहाइड्रेट होने से ये पता लगाया जा सकता है कि हमारा शरीर कितना डिहाइड्रेट है। पूजा मखीजा का कहना है कि अगर आप ट्रैवल कर रहे हैं या फिर आप बहुत देर से कोई काम कर रहे हैं तो ये टेरेट जरूर कर लेना चाहिए। इसके लिए आप स्किन को बेस बना सकते हैं। वया करें-

उंगलियों के नकल्स (उंगलियों के जोड़ों की स्किन) को पिंच करके उटाएं। अगर वो एकदम से नीचे चली जाती है तो शरीर डिहाइड्रेटेड नहीं है। अगर ये नीचे जाने में थोड़ा समय लेती है तो आपका शरीर डिहाइड्रेटेड है। ये टेरस्ट आप नार्मल स्किन पर भी कर सकते हैं, लेकिन सबसे अच्छे नतीजे नकल्स की स्किन पर ही होते हैं। डिहाइड्रेशन को दूर करने के लिए सबसे अच्छा तरीका होता है कि आप धीरे-धीरे सिप-सिप कर पानी पिएं। एकदम से प्यास लगने पर पूरा 1 ग्लास पानी पी जाना हमें अच्छा तो लगता है, लेकिन यकीन मानिए ये डिहाइड्रेशन पर कोई खास असर नहीं करता है। आपको इसके लिए टीक तरह से पानी पीना होगा। अगर पूरे दिन में आप थोड़ी-थोड़ी देर में सिप-

- ▶ सिप कर पानी पीते हैं तो शरीर ज्यादा बेहतर तरीके से हाइड्रेट रह सकेगा।
 - ▶ किन तरीकों से कम किया जा सकता है डिहाइड्रेशन-
 - ▶ अगर आपको लग रहा है कि शरीर डिहाइड्रेट है तो आप उसे ठीक करने के लिए ये तरीके अपना सकते हैं-
 - ▶ अगर शरीर डिहाइड्रेट हो रहा है तो बल्ड शुगर लेवल भी कम होता है ऐसे में ग्लूकोज का पानी लेना सही हो सकता है।
 - ▶ अगर आपको बार-बार वीकनेस फील हो रही है तो आप नारियल पानी पी सकते हैं।
 - ▶ अगर कहीं ट्रैवल कर रहे हैं तो हमेशा अपने साथ पानी की बोतल रखें। आप खीरा आदि खाकर भी डिहाइड्रेशन को कम कर सकते हैं।
 - ▶ अगर आपको लग रहा है कि गर्मी और धूप के कारण चक्कर आ रहा है तो छांव में जाकर शरीर को ठंडा करने की कोशिश करें और फिर थोड़ा सा पानी पिएं। एकदम से पानी पीना सही नहीं होगा।
 - ▶ अगर डिहाइड्रेशन के कारण उल्लिं-दस्त शुरू हो गए हैं तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

यूपीआईटीएस 2024 की तैयारियों ने पकड़ी रफ्तार

यूपी के कैबिनेट मंत्री, श्री राकेश सचान ने यूपीआईटीएस 2024 की तैयारियों की समीक्षा बैठक की



दुर्गम खबर-ग्रेटर नोएडा : “छात्रों को यूपीआईटीएस 2024 से जोड़ने के लिए संस्थानों और कालेजों में इन्हन्हें उपलब्ध संरेख स्थापित करने होंगे,” वह बात उत्तर प्रदेश सरकार के एमएसएम्स, खादी और ग्रामेयांग, रेशम उत्पादन, दृष्टिक्या और वस्त्र के लिए कैबिनेट मंत्री श्री राकेश सचान ने 25 जुलाई 2024 को यूपी इंटरनेशनल ट्रेड शो के दूसरे संस्करण की तैयारियों के संबंध में आयोजित समीक्षा बैठक की। दूर्गम यूपी इंटरनेशनल ट्रेड शो के दूसरे संस्करण की तैयारियों के लिए एक अनिवार्य कार्यक्रम के रूप में पेश करने का एक शानदार अवसर होगा। इसके अलावा, इसे खरीदारों के लिए एक अनिवार्य कार्यक्रम के रूप में स्थापित करना होगा। उन्होंने शो के वितार के लिए कई नवोन्मेशी विचारों पर चर्चा की, जिसमें खरीदारों और छात्रों की जानकारी को बढ़ावा देने पर जो दिया गया ताकि वे यूपी इंटरनेशनल ट्रेड शो के साथ अधिक जुड़ सकें। उन्होंने शो के वितार के लिए एक प्रारंभिक रूप में उपलब्धित करने और आयोजन 25-29 सितंबर 2024 को इंडिया एक्सप्रो सेंटर एंड मार्ट में किया जाएगा। इस विभाग के उत्तर प्रदेश के उच्च अधिकारियों समीक्षा बैठक के अधिकारी श्री राज कमल यादव, मेटर की अधिकारी अयुक्त श्रीमती गरिमा सिंह और इंडिया एक्सप्रो सेंटर एंड मार्ट के अध्यक्ष राकेश कुमार शरकर द्वारा शामिल थे। शो का आयोजन उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा

कावड़ यात्रा के दृष्टिगत खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन विभाग के अधिकारीगण एकित्व



बुलंदशहर में 100 दिन का विशेष जागरूकता अभियान का कार्यक्रम



दुर्गम खबर-गौतमबुद्ध नगर : जनपद गौतम बुद्ध नगर में श्रावित माह में कावड़ यात्रा के दृष्टिगत कार्यक्रमों को शुद्ध खाद्य एवं पेय पदार्थ उपलब्ध कराने के उत्तराधिकारी सुलिम आयुक्त लक्ष्मी सिंह एवं एडीएम मनीष कुमार वर्मा के निर्देशन तथा सहायता अयुक्त खाद्य द्वितीय सर्वेंग सिंह के नेतृत्व में खाद्य सुरक्षा अधिकारियों एवं संबंधित थानों के पुलिस अधिकारियों द्वारा निरंतर कावड़ मार्टों पर स्थित मीट की दुकानों/द्वारों एवं रेस्टोरेंटों का निरीक्षण किया जा रहा है।

इसी श्रृंखला में सहायक अयुक्त खाद्य द्वितीय ने बताया कि वित्त विभाग द्वारा निरीक्षण के लिए भारत के सभी भोजनसेव दस्तावेजों में है। वीएम्सी ने आज अपने बहुप्रतीक्षित वार्षिक इंवेंट यानी विद्यामंदिर इंटलेक्ट क्वेस्ट (वीआईक्यू) की घोषणा कर दी है। वीआईक्यू एक राष्ट्रीय स्तर का ऑनलाइन व ऑफलाइन टेस्ट है।

जो इस 13 जूलाई 2019, और 20 अक्टूबर के आयोजित कराया जाएगा। ये टेस्ट मुख्य रूप से कक्ष 5 से 11 तक के बच्चों के लिए होता है।

वीआईक्यू के जरिए बच्चों को सब्जेक्ट वाइज अपनी परकार्फेस और अन्य सभी डिफिक्यूली लेवल पर एक्स्यूरेंसी की अंदाज़ा लग जाता है। जो छात्र अच्छी परकार्फेस करने का लक्ष्य रखते हैं उनके लिए ये नेशनल लेवल का टेस्ट काफी प्रसिद्ध स्टडी सेंटर सिटाडेल ऑफ

आदेशों का पालन करने की हीदयत दी गई और कहा कि यदि किसी के द्वारा भी आदेशों/मानकों का उल्लंघन किया जाता है, तो संबंधित के विरुद्ध नियमानुसार कड़ी कार्रवाई अमल में लाइ जाएगी। सहायक अयुक्त खाद्य द्वितीय ने बताया कि पुलिस आयुक्त एवं डॉक्टर के निर्देशन में आगे भी इसी प्रकार से अधिकार्यों को शुद्ध खाद्य एवं पदार्थ उपलब्ध हो सके।

दुर्गम खबर-प्रिंस शर्मा-भारत सरकार द्वारा निर्गत कार्यक्रम संकल्प-HEW के अंतर्गत दिनांक 21 जून से 04 अक्टूबर 2024 तक 100 दिन का विशेष जागरूकता अभियान का कार्यक्रम निर्धारित किया गया है। "100 Days Campaign" बचाओ-बेटों पढ़ाओं थीम पर जनपद सरकार द्वारा दिनांक 25.07.2024 की शी जय प्रकाश यादव, जिला प्रोबंदेशन अधिकारी, बुलन्दशहर के निर्देशकों के क्रम में वन स्टॉप सेंटर यूनिट 2 द्वारा गांधी बालि का आवासीय विद्यालय एवं कार्यक्रमों के मध्य "महिला कोरिंट कानूनहके प्रति विस्तृत जानकारी प्रदान की गयी।

उनके अधिकारों के बारे में बताया गया।

बालिकाओं/महिलाओं के हित में विभाग द्वारा स्चांचिलत योजनाओं मुख्यमंत्री कन्या सुमंतला योजना की बढ़ाइ गई धनवाचि एवं स्पॉसरिंग योजना, निराश्रित महिला पेंशन योजना के बारे में विस्तार से बताया गया।

वन स्टॉप सेंटर में दी जाने वाली सहायताओं/कार्य प्रणाली (रेस्क्यू-मेंडेंटल सुविधा, अन्यायास गुह, महिला पुलिस रिपोर्टिंग चौकी, काउंसिलिंग, विधिक सहायता) के बारे में भी अवगत कराया गया। सरकार द्वारा संचालित हेल्पलाइन नम्बरों से संबंधित टोल फ्री नंबर 181 (महिला हेल्पलाइन), 1090 (वूमें पावर लाइन), 108 (एम्यूनेंस सेवा), 102 (स्वास्थ्य सेवा), 1098 (चाइल्ड लाइन), 112 (पुलिस आपातकालीन सेवा), 1076 (मुख्यमंत्री हेल्पलाइन) इत्यादि नम्बरों के बारे में अवगत कराया गया। इस दौरान महिला कल्याण विभाग से वन स्टॉप सेंटर यूनिट 2 की टीम और विद्यालय स्टाफ उपस्थित रहता है।

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर के माध्यम से छात्रों को किया जागरूक

भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज दादरी में आज विधिक साक्षरता शिविर

ईरान के पूर्व राष्ट्रपति अहमदीनेजाद की हत्या की साजिश नाकाम !

तेहरान। ईरान के पूर्व राष्ट्रपति महमूद अहमदीनेजाद पिछले हफ्ते एक हत्या की कांशिश से बाल-बाल बच गए, जब उनकी गाड़ी में तोड़फोड़ की गई। बदला जानकारी ईरान इंटरनेशनल के सुन्नों ने दी।

जिसके मुताबिक उनकी गाड़ी में पिछले स्टाइल में गवर्डी की गई थी। जिससे वह गारसे में हादसे का शिकार हो जाए। ईरान इंटरनेशनल के सुन्नों के अनुसार, कर्ज-कार्जिन राजमार्ग पर लगभग एक लाखांग एक योथाई गारसे पर अहमदीनेजाद के सहयोगियों और अंगरक्षकों को ले जा रही टोयोटा लैंड क्रूजर के बालक ने अचानक स्टॉरीजिंग और ब्रेक दोनों पर नियंत्रण खो दिया। अनियंत्रित टोयोटा ने तेज गति वाले फ्रैक्टिक में तीन बार चक्रवाय, दो बार बाएं और दो बार मुझे कंट्री वेरियर से टकराई और अहमदीनेजाद का कार्पिल में शामिल एक अन्य वाहन से टकराई। इसके बाद यह एक यूजों कार से टकराने के बाद फिर से वेरियर से टकराई। यूजों में सवार एक यात्री को चोट आई और उसे अस्पताल ले जाया गया। साथांग ऐसे, चोटें मामूली थीं और व्यक्ति को इलाज के बाद छुट्टी दी गई।

बाप रे बाप... दुनिया का सबसे गर्म दिन रहा रविवार का

वाशिंगटन। गर्व रविवार को पूछी का सबसे गर्म दिन दूर्ज हुआ है, जो पिछले कुछ वर्षों में दूर्ज तापमान रिकॉर्ड में एक और झुजाफ़ा है। यह जानकारी यूरोपीय जलवायी सेवा का प्रनिकास ने दी। रविवार 21 जुलाई को पिछले 100,000 वर्षों में सबसे गर्म दिन माना जा सकता है। कॉर्पोरेन्स के अनुसार, साल 2024 बेहद गर्म रहा है, लेकिन रविवार को नई ऊर्जा पर पहुंचने वाला मुख्य कारण सामाज्य से अधिक गर्म अंटार्किटक सर्दी थी। पिछले साल भी जुलाई की शुरूआत में रिकॉर्ड छठे हुआ है, तब भी बढ़ीयी महामानी में यांत्रिकी दिखी रही थी। रविवार को केवल अंटार्किटा ही नई गर्म के कालिनियों के अंतर्काल क्षेत्रों में भी यात्रामान तीन अंतर्कों में पहुंच गया था, जिससे अमेरिका की पृष्ठीहिस्से में दो दर्जन से अधिक आप की घटनाओं को और जटिल बना दिया। वर्तमान में यूरोपीय भी अपनी खुद की धूतक हीट वेट से जूझ रहा था। 2024 के पहले कुछ महीनों ने पिछले रिकॉर्ड को भी पीछे छोड़ते हुए, तापमान में और भी अधिक वृद्धि दर्ज की है। कॉर्परेन्स के अनुसार, 2024 के पहले छठे हुआ तापमान पिछले वर्षों में पोस्ट में जमजूत करने पर कहा कि अज विद्युतियों में फिलोर्सिंग के रूप में भिन्न सेक्युरिटी से मिलकर खुशी हुई। हायर दोनों लोकोंत्रों के बीच मजकूर सहयोग और इंडो-पैसिफिक में साझेदारी, विशेष रूप से कानून के शासन और आसायन कंट्रोलवानों को बनाए रखने पर चर्चा की जाए।

IGN MINISTERS' MEETING AND RELATED 21-27 JULY 2024, VIENTIANE, LAO PDR



लाओस में 57 वीं आसियान विदेश मंत्रियों की बैठक यहां के नेशनल कर्वेशन सेंटर में हुई। इसमें आसियान महासचिव सहित कई देशों के विदेश सचिव शामिल हुए।

इंडो-पैसिफिक में और मजबूत होगी साझेदारी, जयशंकर-एनरिक मैनलो की मुलाकात से चीन को मिर्ची लगना तय है

विद्युतियों (एजेंसी)। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने गुरुवार का फिलोर्सिंग के विदेश सचिव एनरिक मैनलो के साथ बैठक की और दोनों देशों के बीच सहयोग और इंडो-पैसिफिक में साझेदारी को मजबूत करने पर चर्चा की। एस पर एक पोस्ट में जयशंकर के कहा कि अज विद्युतियों में फिलोर्सिंग के रूप में भिन्न सेक्युरिटी से मिलकर खुशी हुई। हायर दोनों लोकोंत्रों के बीच मजकूर सहयोग और इंडो-पैसिफिक में साझेदारी, विशेष रूप से कानून के शासन और आसायन कंट्रोलवानों को बनाए रखने पर चर्चा की।

जयशंकर ने आसियान बैठकों से इतर तिवार लेसे समाजिक बैठियों पीटीसी के साथ भी बैठक की। दोनों नेताओं ने इंडो-पैसिफिक में साझा प्राथमिकताओं पर विचारों का आदान-प्रदान किया। प्रीरास के साथ अपनी खुद की धूतक हीट वेट से होट स्ट्रोक, डिजिटेशन और अन्य स्थानस्थी बदलीकरणी की सकती है। इसके अलावा फसलों पर नकारात्मक प्रभाव और अन्य स्थानस्थी बदलीकरणी की सकती है।

मॉर्स्को का बाप बम विस्फोट का संदिध गिरपतार, संभावित प्रत्यर्पण की तैयारी

मॉर्स्को। मॉर्स्को का बाप विस्फोट मामले में आरोपी येहोगीनी से रसेरीकोप का बोर्डरम से गिरपतार किया गया। उसके संभावित प्रत्यर्पण की तैयारी हो रही है। इसके पहले दिन में, उत्तरी मॉर्स्को में सियारिक्सिया स्ट्रीट पर एक घर के अंगान में हुए एक कार विस्फोट में दो लोग घायल हो गए थे। रूसी आंतरिक मत्रात्य के अनुसार, कार में रखे हुए एक ज़िजात वस्तु में विस्फोट हुआ था। मॉर्स्को की ज़िमरकोंपोर्टर्की अदातर ने कहा कि उसने संरेरीकोप का उसकी अनुरूपिति में गिरपतार किया था।

वियतनाम में बाढ़ से 2 लोगों की मौत, 5 लापता हुए।

लंदन। वियतनाम के उत्तरी पर्वतीय प्रांत दीएन बिएन में अचानक आई बाढ़ में करीब दो लोगों की मौत हुई, जबकि पांच अन्य लापता हो गए। दीएन बिएन जिले के चार गांवों में रात में अचानक बाढ़ आ गई गुरुराम सुबह तक, 10 स्थानीय रूप पूरी तरह से ढह गए, जबकि 40 हेक्टेयर पर एक अंतरिक्ष मृदग और अंगरेजी वाले लोगों को पार करके अमेरिका पहुंचने के लिए एस साल जनवरी से 22 जुलाई के बीच 216,000 से अधिक अंतरिक्ष प्रवासियों ने खतरनाक यात्रा की।

चीन के चांग 'ई-5 ने चंद्रमा पर खोजा पानी, दशकों पहले लिए नमूनों में नहीं थे पानी के संकेत

बीजिंग। वीनी ने चंद्रमा की मिट्टी में पानी के अणुओं की एक अभूतपूर्ण खोज की है। इसके बाद चंद्रमा के विकास के बारे में हमारी समझ पर्याप्त रूप से बढ़ा रही है। यह खोज 2020 में यांती के चांग 'ई-5 मिशन चांगा वापस आ गए और अपनी एक अणुओं की खोजी थी। इसके बाद चंद्रमा की मिट्टी परी पर तरह से सूखा है और पानी के चांग 'ई-5 ने चंद्रमा पर उत्पादन की शुरूआत की। इसके बाद चंद्रमा की मिट्टी की धरानी की एक अभूतपूर्ण खोज की है।

10 अवैध प्रवासी की बाढ़ में ढूबने से मौत

पनामा शिटी। लेटिन अमेरिका के पनामा में रेलिन गैप पैदल पार करते समय 10 अवैध प्रवासी नीद में अचानक आई बाढ़ में झूम गये। राष्ट्रीय सीमा सेवा ने इसकी जानकारी दी। राष्ट्रीय सीमा सेवा के अनुसार, पीटीसी के शायों को प्रवासी तरक्कर से संबंधी को छिपाने के लिए दर्कन करने के बाद सार्वजनिक मत्रात्य को घटना के बारे में जारी की जाए। रेलिन ग्रान्ट का शिलिन टूटों के बारे में जारी की जाए।

चीन के चांग 'ई-5 ने चंद्रमा पर खोजा पानी, दशकों पहले लिए नमूनों में नहीं थे पानी के संकेत

बीजिंग। वीनी ने चंद्रमा की मिट्टी में पानी की एक अभूतपूर्ण खोज की है।

हालांकि वीनी ने चंद्रमा पर उत्पादन की शुरूआत की। इसके बाद चंद्रमा की मिट्टी परी पर तरह से सूखा है और पानी के चांग 'ई-5 मिशन चांगा वापस आ गए और अपनी एक अणुओं की खोजी थी। इसके बाद चंद्रमा की मिट्टी की धरानी की एक अभूतपूर्ण खोज की है।

मॉर्स्को का बाप बम विस्फोट का संदिध गिरपतार, संभावित प्रत्यर्पण की तैयारी

मॉर्स्को। मॉर्स्को का बाप बम विस्फोट में आरोपी येहोगीनी से रसेरीकोप का बोर्डरम से गिरपतार किया गया। उसके संभावित प्रत्यर्पण की तैयारी हो रही है। इसके पहले दिन में, उत्तरी मॉर्स्को में सियारिक्सिया स्ट्रीट पर एक घर के अंगान में हुए एक कार विस्फोट में दो लोग घायल हो गए थे। रूसी आंतरिक मत्रात्य के अनुसार, कार में रखे हुए एक ज़िजात वस्तु में विस्फोट हुआ था। मॉर्स्को की ज़िमरकोंपोर्टर्की अदातर ने कहा कि उसने संरेरीकोप का उपीरुपीति में गिरपतार किया था।

वियतनाम में बाढ़ से 2 लोगों की मौत, 5 लापता हुए।

लंदन। वियतनाम के उत्तरी पर्वतीय प्रांत दीएन बिएन में अचानक आई बाढ़ में करीब दो लोगों की मौत हुई, जबकि पांच अन्य लापता हो गए। दीएन बिएन जिले के चार गांवों में रात में अचानक बाढ़ आ गई गुरुराम सुबह तक, 10 स्थानीय रूप पूरी तरह से ढह गए, जबकि 40 हेक्टेयर पर एक अंतरिक्ष मृदग और अंगरेजी वाले लोगों को पार करके अमेरिका पहुंचने के लिए एस साल जनवरी से 22 जुलाई के बीच 216,000 से अधिक अंतरिक्ष प्रवासियों ने खतरनाक यात्रा की।

चीन के चांग 'ई-5 ने चंद्रमा पर खोजा पानी, दशकों पहले लिए नमूनों में नहीं थे पानी के संकेत

बीजिंग। वीनी ने चंद्रमा की मिट्टी में पानी की एक अभूतपूर्ण खोज की है।

हालांकि वीनी ने चंद्रमा पर उत्पादन की शुरूआत की। इसके बाद चंद्रमा की मिट्टी की धरानी की एक अभूतपूर्ण खोज की है।

10 अवैध प्रवासी की बाढ़ में ढूबने से मौत

पनामा शिटी। लेटिन अमेरिका के पनामा में रेलिन गैप पैदल पार करते समय 10 अवैध प्रवासी नीद में अचानक आई बाढ़ में झूम गये। रेलिन ग्रान्ट का शिलिन टूटों के बारे में जारी की जाए। रेलिन ग्रान्ट का शिलिन टूटों के बारे में जारी की जाए।