



एपी के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान किसानों को संबोधित करते हुए।

सतपुड़ा भवन में लगी आग पर 20 घंटे बाद पाया काबू

टीम एक्षन इंडिया/भोपाल भोपाल में मध्यप्रदेश सरकार के दूसरे सबसे बड़े लाटी आग मंगलवार दोपहर 12 बजे तक पूरी तरह बुझाई जा सकी।

मंगलवार सुबह 8 बजे तक टीम ने आग पर पूरी तरह काबू पा लिया था, लेकिन 6 बजे फिर आग भड़क गई। इससे पहले भोपाल कोलेटर आशीर सिंह ने आग पर पूरी

संसाधनों होने वाले सरकारी वापतरों की छुट्टी घोषित कर दी गई है।

मध्यप्रदेश के सामाजिक विभाग ने इस संबंध में आदेश जारी किया है। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने घटना को लेकर सुबह 10 बजे सीएम हाउस में रियू मीटिंग की।

मणिपुर में फिर हिंसा, एक की मौत

टीम एक्षन इंडिया/इक्सफाल

मणिपुर में 3 मई से जारी कुकी और मैतेर्झ मुद्दों के बीच हिंसा जारी है।

इमाल में संदिग्ध आदिवासियों और नागरिकों के बीच गोलीबारी हुई। इस

फायरिंग में एक कुकी की मौत हो गई। 10 लोग घायल हो गए। हिंसा के बाहर राज्य में इंटरेन्ट पर 15

जून तक बन बढ़ा रहा है। कुकी समुदाय के लोग

मैतेर्झ गांवों और जंगल में घिरे इस समुदाय के लोगों को

तलाशने के लिए ड्रोन का इस्तेमाल कर रहे हैं। यह खुलासा

बिल्ल्युपुर निले के फोटोग्राफ़ों इश्वारी गांव में ग्रामीणों को

झाँसिल से हुआ है। यह ड्रोन 8 जून को मिला था। ड्रोन

में लोग कैमरे से मोराग और आसपास के लोगों के वीडियो फुटेज के थे। दिल्ली में 7 जून को कुकी समुदाय

के लोगों ने गुरुमंत्री अमित शाह के घर के बाहर प्रदर्शन

किया था। ये राज्य में जल्द शांति स्थापित करने

उत्तर भारत में आया 5.4 तीव्रता का भूकंप

टीम एक्षन इंडिया/अप्रत्यक्ष जम्मू-कश्मीर के डोडा में मंगलवार दोपहर 1:33 बजे 5.4 तीव्रता का भूकंप आया। दिल्ली-एनसीआर के अलावा पंजाब, चंडीगढ़, हरियाणा और हिमाचल प्रदेश में भूकंप के द्वारा भूमसून किए

गए। श्रीनगर में लोग डुकानों और घरों से बाहर आ गए।

रस्तों दोनों ओर ज़िले इन्हें जारी तेज थे कि सभी डर गए। मंगलवार को ही तिक्के लोगों ने भूकंप आया।

रिपोर्ट रेल पर इसकी तीव्रता 4.3 मार्गी गई। नेशनल सेटर

फॉर सीसीएलजी (टर) के मुताबिक सुबह 3:23 बजे यह भूकंप आया। इसका केंद्र जमीन से 106 किलोमीटर नीचे था।

नेशनल सेटर फॉर सीसीएलजी के डायरेक्टर डॉ. अपीष मिश्र ने बताया कि जम्मू-कश्मीर के डोडा में भूकंप का केंद्र जमीन से 6-10 किलोमीटर नीचे था।

सूर्योदय के द्वारा भूकंप की तीव्रता 4.3 मार्गी गई। नेशनल सेटर

फॉर सीसीएलजी (टर) के मुताबिक सुबह 3:23 बजे यह भूकंप आया। इसका केंद्र जमीन से 106 किलोमीटर नीचे था।

नेशनल सेटर फॉर सीसीएलजी के डायरेक्टर डॉ. अपीष मिश्र ने बताया कि जम्मू-कश्मीर के डोडा में भूकंप का केंद्र जमीन से 6-10 किलोमीटर नीचे था।

'मई में यात्री वाहनों की थोक बिक्री 13.54

फैसली बढ़कर 3,34,247 इकाई हो'

टीम एक्षन इंडिया/अप्रत्यक्ष

वाहनों की बिक्री में उछल आया है। चंडीगढ़, हरियाणा और जारी थी।

विक्री में यात्री वाहनों (पीपी) की थोक

3,34,247 इकाई हो। सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

थोक बिक्री मई की तीव्रता में 3,34,247 इकाई हो।

सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल

मैनप्यूछरर्स (सियम) ने यह जानकारी दी सियम ने

मंगलवार को जारी आकोड़ी में बताया कि यात्री वाहनों की

</div







## न्यूज पलैश

एमजेआर एकेडमी के बच्चों ने जीते 5 स्वर्ण, 3 रजत व 2 कांस्य पदक पानीपत पानीपत के एमजेआर शिक्षण संस्थान में गंगा के खालसा कालेज अमृतसर में 10 व 11 जून को आयोजित 10वीं ऑल इंडिया कार्यक्रम और विद्यालय 2023 में 5 स्वर्ण, 3 रजत व 2 कांस्य पदक जीतकर एमजेआर रखूल व जिला का नाम रोशन किया है। पदक जीतकर लोट सभी बच्चों का मंगलवार को एमजेआर संस्थान के संबंधित कंवर रंगिं सैनी ने पुरस्कृत किया। उन्होंने जितों का शुभकामनाएं देंदे हुए कहा कि खिलाड़ियों ने आये बड़े ? के लिये सभी जरूरी सुविधाएं उपलब्ध करवायी जा रही है। एकेडमी के कोच मुकुश सरोहा ने बताया कि एमजेआर एकेडमी के खिलाड़ियों ने अलग-अलग वर्ग में 5 स्वर्ण, 3 रजत व 2 कांस्य पदक जीते हैं। अंगुल रसोहा, जिला अनेजा, यश सरोहा, वश व योगेश रसोहा ने स्वर्ण पदक, वर्ष व हनिका ने रजत और युग सरोहा अमृतसर शहर के खालसा कालेज में आयोजित इस प्रतियोगिता में हरियाणा, पंजाब, हमारवत, महाराष्ट्र, उत्तराखण्ड, राजस्थान व गुजरात सहित विभिन्न राज्यों के खिलाड़ियों ने भाग लिया।

एचसीएमसीटी मणिपाल हॉस्पिटल ने न्यूरो और गैस्ट्रो मरीजों के लिए किया ओपीडी का आयोजन

रोहतक : देश के लोगों के विश्वसनीय सेवाएं प्रदान करने के लिए दिल्ली रिश्त एचसीएमसीटी मणिपाल हॉस्पिटल के डॉक्टर राम एक विशेषज्ञ औपीडी के लिए रहता का दौरा कर रहे हैं। एचसीएमसीटी मैं न्यूरोलॉजिकल और गैस्ट्रो समस्या के ऑपीडी को परम्परावर इलाज प्रदान किया जाएगा। यह ऑपीडी 13 और 14 जून और पिंग 27 और 28 जून को सुबह 10 बजे से दोपहर 12:30 बजे तक लाइफ्साइर हॉस्पिटल, रोहतक में आयोजित होगी। न्यूरोलॉजिकल समस्याओं का दिमाग और नर्वस सिस्टम पर गहरा असर पड़ता है। ये जालानामक झाता, गतिशील, और पूरी शारीरिक प्रणाली पर असर डालती है। दूसरी ओर गैस्ट्रोइंटेस्टर्डाइन विकार बहुत अम गो हो रहे हैं। और पावन एवं खासगत्य पर उसके असर के कारण इन्हें सजड़ाना जरूरी है। समय पर निदान और इलाज किसी भी जटिलता को होने से रोक सकता है और लक्षणों को नियंत्रित कर जीव के बहार गुपता प्रदान करता है। इस बारे में वै. बॉम गोयल, कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट, एचसीएमसीटी मैणिपाल हॉस्पिटल से कहा, हाँ खुलभार में ज्यादातर लोग न्यूरोलॉजिकल समस्याओं के प्रारंभिक संकेतों को नज़रदार कर देते हैं, जिससे इतिहासिया दिखाता है। और एकेडमी के लिए योग्य और अवैध कार्यक्रम इन्होंने नियमित रूप से खासगत्य के लिए समय तक बलती है, और बार-बार होने लाती है, तो फिर उकार कर्बां ऑंडर्नी बीमारी हो सकती है। इस ऑपीडी द्वारा हम लोगों को नियमित रूप से खासगत्य की जीव करने और संक्रमित की समस्या के लिए परम्परा लेते रहने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं।

जिले में मंगलवार को कोरोना से संक्रमित नहीं मिला कोई पोजिटिव केस-उपायुक्त सिवाच

सोनीपत: उपायुक्त ललित सिवाच ने बताया कि मंगलवार को जिला में कोरोना से संक्रमित नहीं योग्यता के लिए उपायुक्त ने खासगत्य प्रभावित करना सकती है, लेकिन जिले ये सास्कृतिक लोगों से समय तक बलती है, और बार-बार होने लाती है, तो फिर उकार कर्बां ऑंडर्नी बीमारी हो सकती है। इस ऑपीडी द्वारा हम लोगों को नियमित रूप से खासगत्य की जीव करने और संक्रमित की समस्या के लिए परम्परा लेते रहने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं।

मोटर छीकल एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन

सोनीपत: हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशनालय अत्यधिक सेवाएं प्राधिकरण एकांक राज्य विधिक सेवाएं एवं अध्यात्मिक सेवाएं के लिए एक विधिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत के मार्गदर्शन में मुख्य विधिक दंडनायक एवं सचिव, जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत अतिथि कुमार मान की देखरेख में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा मोटर छीकल संस्थानित एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान मोटर छीकल एवं ट्रैक्टर 11 व 12 के संबंध में स्थायी की रहने वाले विस्तर से नानकारी साड़ी की गई। कार्यक्रमों की विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा जारी सभी दिशा निर्देशों की पालना अवश्य की रही। उपायुक्त ने कहा कि जिला में अब कोरोना कोई भी एक्टिव केस-उपायुक्त नहीं रही। जिला उपायुक्त ललित सिवाच ने जिलायारियों से अपील करते हुए कहा कि सभी लोग पहले की तरह सतर्कता बरतते हुए प्रशासन द्वारा जारी सभी दिशा निर्देशों की पालना अवश्य की रही। उपायुक्त ने कहा कि जिला में अब कोरोना कोई भी एक्टिव केस-उपायुक्त नहीं रही। जिला उपायुक्त ललित सिवाच ने जिलायारियों से अपील करते हुए कहा कि सभी लोग पहले की तरह सतर्कता बरतते हुए प्रशासन द्वारा जारी सभी दिशा निर्देशों की पालना अवश्य की रही।

मोटर छीकल एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन

सोनीपत: हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशनालय अत्यधिक सेवाएं प्राधिकरण एकांक राज्य विधिक सेवाएं एवं अध्यात्मिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत के मार्गदर्शन में मुख्य विधिक दंडनायक एवं सचिव, जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत अतिथि कुमार मान की देखरेख में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा मोटर छीकल संस्थानित एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान मोटर छीकल एवं ट्रैक्टर 11 व 12 के संबंध में स्थायी की रहने वाले विस्तर से नानकारी साड़ी की गई। कार्यक्रमों की विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा जारी सभी दिशा निर्देशों की पालना अवश्य की रही।

मोटर छीकल एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन

सोनीपत: हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशनालय अत्यधिक सेवाएं प्राधिकरण एकांक राज्य विधिक सेवाएं एवं अध्यात्मिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत के मार्गदर्शन में मुख्य विधिक दंडनायक एवं सचिव, जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत अतिथि कुमार मान की देखरेख में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा मोटर छीकल संस्थानित एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान मोटर छीकल एवं ट्रैक्टर 11 व 12 के संबंध में स्थायी की रहने वाले विस्तर से नानकारी साड़ी की गई। कार्यक्रमों की विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा जारी सभी दिशा निर्देशों की पालना अवश्य की रही।

मोटर छीकल एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन

सोनीपत: हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशनालय अत्यधिक सेवाएं प्राधिकरण एकांक राज्य विधिक सेवाएं एवं अध्यात्मिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत के मार्गदर्शन में मुख्य विधिक दंडनायक एवं सचिव, जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत अतिथि कुमार मान की देखरेख में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा मोटर छीकल संस्थानित एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान मोटर छीकल एवं ट्रैक्टर 11 व 12 के संबंध में स्थायी की रहने वाले विस्तर से नानकारी साड़ी की गई। कार्यक्रमों की विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा जारी सभी दिशा निर्देशों की पालना अवश्य की रही।

मोटर छीकल एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन

सोनीपत: हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशनालय अत्यधिक सेवाएं प्राधिकरण एकांक राज्य विधिक सेवाएं एवं अध्यात्मिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत के मार्गदर्शन में मुख्य विधिक दंडनायक एवं सचिव, जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत अतिथि कुमार मान की देखरेख में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा मोटर छीकल संस्थानित एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान मोटर छीकल एवं ट्रैक्टर 11 व 12 के संबंध में स्थायी की रहने वाले विस्तर से नानकारी साड़ी की गई। कार्यक्रमों की विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा जारी सभी दिशा निर्देशों की पालना अवश्य की रही।

मोटर छीकल एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन

सोनीपत: हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशनालय अत्यधिक सेवाएं प्राधिकरण एकांक राज्य विधिक सेवाएं एवं अध्यात्मिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत के मार्गदर्शन में मुख्य विधिक दंडनायक एवं सचिव, जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत अतिथि कुमार मान की देखरेख में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा मोटर छीकल संस्थानित एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान मोटर छीकल एवं ट्रैक्टर 11 व 12 के संबंध में स्थायी की रहने वाले विस्तर से नानकारी साड़ी की गई। कार्यक्रमों की विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा जारी सभी दिशा निर्देशों की पालना अवश्य की रही।

मोटर छीकल एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन

सोनीपत: हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशनालय अत्यधिक सेवाएं प्राधिकरण एकांक राज्य विधिक सेवाएं एवं अध्यात्मिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत के मार्गदर्शन में मुख्य विधिक दंडनायक एवं सचिव, जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत अतिथि कुमार मान की देखरेख में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा मोटर छीकल संस्थानित एक्ट पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान मोटर छीकल एवं ट्रैक्टर 11 व 12 के संबंध में स्थायी की रहने वाले विस्तर से न





# स्वस्थ रहने के लिए ये हैं बेहतर फूड



**पटर फली कैंसर दूर भगाने में फायदेमंद**  
यह पेट पीट है। इनमें एडिकल पॉड्स होते हैं और इन्हें सीधे खाया जाता है। इनमें खास किम्प का फायटोन्युट्रिटिव-कूम्हिलैन होता है। यह पेट के कैंसर से सुरक्षित रखता है। इनमें में दो बातें जल्द खाए।

**चियासाङ्ग:** ओमेगा-3 फैट्स का रिच च्याट बेस सोस है। रिच्सर के अनुसार, ओमेगा-3 फैट्स दिमाग, दिल और स्क्रिन के लिए फायदेमद होता है। इन्हें खाने के लिए ज्यादा मेहनत करने वाली जल्दत नहीं। बस इन्हें खिलो दीजिए, मिस्री में ग्राइंड कीजिए और सीधा खा लो। चाहे तो सलाद और सूप पर ढालें।

**प्रीबायोटिक्स फूड़ :** 80 दिनों तक प्रीबायोटिक्स (लहसुन, प्याज आदि) खाने हैं, उनमें बीमारी की आशका 42 प्रतिशत

होती है। उन्हें रेस्प्रेटरी इन्फेक्शन या गैर्ड्यू-इन्स्ट्राइबल डिस्ट्रोज कम होती है। इन्यूनिटी सुधर जाती है। प्रीबायोटिक फूड में लाइब्र माइक्रोब्स होते हैं, जो गृह बैक्टीरिया की ओर बढ़ते हैं।

**हेजलनट्स :** हेजलनट्स (पाहाड़ी बादाम) एपीनो एसिस्ट खाने की सलाह दी जाती है। आधा कप बैरीज में शिर्क 50 कैलोरी होती है। एपी-आक्सीडेंट का सबसे अच्छा सोस होने के कारण बैरीज को डाइट में शामिल करना फायदेमद होता है। एपी-आक्सीडेंट की रेडिकल डैमेजिंग से बचता है। 15 से 20 नदस ही खाएं।

**योगार्ट के साथ मिलाकर इसे खा सकते हैं।**

**होल गेन करे पेट का फैट कम :** पैसिलवेनिया स्टर्ट यूनिवर्सिटी में बुई रिसर्च के अनुसार, होल गेन खाने से दोगुनी तेजी से पेट कम होता है।

**बैरीज और स्वस्थ :** एक दिन में चार से पांच प्रकार के फल-सब्जियां खाने की सलाह दी जाती है। आधा कप बैरीज में शिर्क 50 कैलोरी होती है। एपी-आक्सीडेंट का सबसे अच्छा सोस होने के कारण बैरीज को डाइट में शामिल करना फायदेमद होता है। एपी-आक्सीडेंट की रेडिकल डैमेजिंग से बचता है। फौजन बैरीज भी उतनी ही स्वादित और न्यूट्रिशनल होती है, जितनी फैश बैरीज।

स्वस्थ रहने के लिए जरूरी नहीं किसी एक ही चीज़ खो आप लंबे समय तक खाने रहें।

इसके लिए बहुत से आपांसे मौजूद हैं, जिन्हें आप आजमा कर आप स्वस्थ रह सकते हैं। दरअसल इसान का स्वभाव है कि वह किसी एक फल या फूड को लंबे समय तक खाने रहने से बाहर ही जाता है, इसी के महेनजर कृष्ण हल्दी फूड आपांसे के बारे में हम आपको यहां जानकारी दे रहे हैं। इससे दिमाग भी ठीक रहेगा, इन्यूनिटी भी खुशिंग होगी।

**नारियल का तेल :** केमिकल रिफाइनिंग या ब्लॉचिंग प्रोसेस न होने के कारण ये खाने के लिए फिट होता है। इसमें लॉरिक फैटी एसिड

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।

होता है। जो अच्छा एंटी लायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फैगल एंटीट है। मुनिर्वसिटी ऑफ करल में कोई गैरि रिसर्च के अनुसार, बॉर्जिन कोकोनट अवैरल सीरम और टिस्यू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।



**বদ্ধতের সাথে বাংল হুआ শেয়ার  
বাজার, সেসেক্স 99 অংক উচ্ছলা**

নড় দিলী। বৈশিষ্ট্য বাজারে মেসেক্সের সকারাত্মক রুপে কে বীচ হস্তে কে পহলে কারোবার দিন শেয়ার বাজার বদ্ধতের সাথে বাংল হুআ। বীচে  
স্টোক এসেসেক্স (বীএসএই)

কা সেসেক্স 99.08 অংক  
যানো 0.16 ফীসদী কী উচ্ছল  
কে সাথ 62,724.71 কে স্টোর  
পর বাংল হুআ। নেশনাল স্টোক  
এক্সেক্স (এনএসএই) কা  
নিপত্তি ভী 38.10 অংক যানো  
0.21 ফীসদী কী তেজী কে  
সাথ 18,601.50 কে স্টোর পর বাংল হুআ।

কারোবার কে অত মেসেক্স কে 30 শেয়ারে মেসে 20 মে তেজী ঔর  
10 শেয়ারে মে গিয়াব রহী হৈ। সেসেক্স কে শেয়ারে মে সমিল ইন্সিসিস,  
এক্সেক্স টেক্সেলারিওজি, এস্টেপোসী, মাইক্রো এণ্ড মাইল্ডা, টেস্মাইস,  
নেস্টে, টেক মাইল্ডা ঔর বাজে ফাইনেস ফায়দে মে রে। কৰ্ণ, পার্ক  
গ্রিড, এলারেণ্ডা, মারলি, টাইটন, এক্সেক্সে বৈচ, বিপ্রা,  
এক্সেক্সে ঔর আইসোসী কে শেয়ারে মে গিয়াব রহী। ইসকে অলিবা  
অন্ন এশিয়াই বাজে মে জাপান কা নিপত্তি ঔর হাঙকাঙ কা হেঁকেগে  
বদ্ধতের সাথ বাংল হুআ। জব্বিং দিক্ষিণ কোরিয়া কে কৌশী ঔর জীন  
কে শেয়ার কাম্পাইজ মে গিয়াব রহী। গৱেষণায় রপ্তে কে  
অধিম কারোবারী দিন শুক্রবার কে সেসেক্স 223.01 অংক যানো  
0.35 ফীসদী কী গিয়াব কে সাথ 62,625.63 পর বাংল হুআ। ইসো তহ এনএসএই কা  
নিপত্তি ভী 71.15 অংক যানো 0.38 ফীসদী  
লুক্কা 18,563.40 কে স্টোর পর বাংল হুআ।

**কেন্দ্ৰ নে রাজ্যো কো 1,18,280 কোড় রুপয়ে  
কী কৰ হস্তান্তৰণ কিস্ত জারী কী**

নড় দিলী। কেন্দ্ৰ স্বৰক নে রাজ্যো কো 59,140 কোড় রুপয়ে কে  
স্থান্তৰণ মে স্বৰক কেন্দ্ৰ স্বৰক  
নে রাজ্যো কো জুন মে দেয়  
নিয়ন্ত্ৰণ কিস্ত কো 59,140  
কোড় রুপয়ে কে অলিবা এক  
औর অধিম কিস্ত কে তৈর পা  
কুল 1,18,280 কোড় রুপয়ে  
জারী কৈ হৈ। রাজ্যো কো যো  
গুণ তুলো পৃষ্ঠীজীত ব্যয় মে তেজী লানে, বিকাস এবং কল্যাণ সে  
স্বৰ্ণপুতৰ ব্যয় কা বিত্ত পোকু তথ্য প্রাথমিকতা বালী পৰিয়েজনাও  
কো লেকে সংস্থান ডপলব্য করানো কে লিএ জারী কোণ গো। বিত্ত  
মন্ত্রালয় কী ঔর সে জাপান কামো কো জো কুল গুণ (কোড় রুপয়ে  
মে) ইস প্ৰকাৰ হৈ। অংক প্ৰেছ 478.7, অলিবাচন প্ৰেছ 2078,  
অলিম 3700, বিকুল 11897, ছোলাসংগ 4030, গোক 457,  
গুজৱত 4114, হুয়ায়া 1293, কিমাল প্ৰেছ 982, প্রার্থণ্ড 3912, কনাটক 4314, কেৱল 2277, মধ্য প্ৰেছ 9285,  
মহারাষ্ট্ৰ 7472, মণিপুৰ 847, মেচালয 907, মিজোম 591,  
নগালেড 673, ওডিশা 5356, পঞ্জা 2137, গুজৱত 7128,  
মিকিম 459, কৰ্মলান্ড 4825, তেলেগুনা 2486, কুমু 837,  
উত্তৰ প্ৰেছ 21218, উত্তৰভূত 1322, পশ্চিম বঙ্গল 8898 হৈ,  
জিসকা কুল গো 1,18,280 কোড় রুপয়ে হৈ।

**পহলী বার কিসী কংপনী কে শেয়ারো কে ভাব  
এক লাখ রুপয়ে কে পার পহুঁচে**

নড় দিলী। দায়া নিমতা এমআরএফ নে দলাল স্টোর পর এক  
নথ মৌল কা পত্তৰ বনানো কোঁকি কো 1 লাখ রুপয়ে কে আকেড়া  
পার কৈ বালো পহলো শেয়ার বন গো। বীএসএই পার এমআরএফ কা  
শেয়ার 1.37 কুলকৰ 52 হাফনো কে নে। হাঁ লেবল বৈল 100,300 রুপয়ে  
প্ৰতি শেয়ার পার পহুঁচ গো। ইসকে পহলে মৰ্দ মে এমআরএফ কে শেয়ার  
মহজ 66.50 রুপয়ে কে কুমো কে কোৱা এক লাখ কো আকেড়া  
নহৈ হু পার থে। হালোক আঠ মৰ্দ কো বাক্যা বাজার মে  
মনোবৈজ্ঞানিক রূপ সে মহাবৃত্ত কুল কো এমআরএফ কে শেয়ার  
পার কুল কুল থে। ভাৰত মে এমআরএফ উচ্চবল মূল্য টেক গো শেয়ারো  
কী সুচী মে সবসে কুল হৈ। হীজেন আঠেমেজন, জিসকে শেয়ার আজ  
41,152 রুপয়ে কে ভাব পার বেচ জো থে, হে সুচী মে দুৰুসে স্বৰূপ  
পার হৈ, ইসকে বাদ পেজ ইন্ডস্ট্ৰীজ, আৰ সীমেট, 3 এম ইঞ্জিনিয়া, একেট  
ইঞ্জিয়া, নেস্টে ঔর জীৱা হৈ। হালোক, এক লাখ রুপয়ে প্ৰতি শেয়ার কা  
ভাব হৈনো কে বাক্যা কুল এমআরএফ ভাৰত কা সবসে মহান স্টোক নহৈ  
হৈ, কোকি মহী স্টোক কী গোনা নিবেশক মূল্য সে আয় (পৰ্দা) যা  
প্ৰাইস দু কুক বৈচু জৈসে মৈত্ৰিক পৰ কী জোৱা হৈ।

**দেশ কা ঔদ্যোগিক উত্পাদন অপ্ৰেল  
মে 4.2 ফীসদী কী দৰ সে বড়া**

নড় দিলী। দেশ কা ঔদ্যোগিক উত্পাদন সূচকাংক (আইএসএই)  
ইস সাল অপ্ৰেল মহিনো মে 4.2 ফীসদী কী দৰ সে বড়া হৈ। এক স্বল  
পহলে অপ্ৰেল 2022 কী সমান অধিবি মে আইএসএই 6.7 ফীসদী বাবু  
থা। রাষ্ট্ৰীয় সাধিকাৰী কা মন্ত্রালয় (এনএসআৰো) নে জারী আংকড়ে মে  
বতায়া কী অপ্ৰেল মে  
দেশ কা ঔদ্যোগিক  
উত্পাদন সূচকাংক  
4.2 ফীসদী কী দৰ সে  
বড়া থা। ইন্ডিয়াক  
মাচ কা আকেড়া  
সমৰ্পণ কুল অৰ  
1.7 ফীসদী কী দৰ সে  
বড়া থা। হালোক,  
মাচ কা আকেড়া  
সমৰ্পণ কুল অৰ  
1.7 ফীসদী কী দৰ সে  
বড়া থা। হালোক,  
মাচ কা আকেড়া  
কুল অৰ  
4.9 ফীসদী বাবু থা। খনন কুলৰ কা উত্পাদন 5.1 ফীসদী  
বড়া হৈ। হালোক, ইস দৈৰণ কুলৰ কুলৰ কে উত্পাদন মে 1.1 ফীসদী কী  
পৰিবহন দৰ্জ হুই। গোৰতলব হৈ কী ঔদ্যোগিক উত্পাদন সূচকাংক সে  
ঔদ্যোগিক কুলৰ মে কিমী খাস অধিবি কে দৈৰণ উত্পাদন কী  
বাবু থা। ইন্সেক্ষন কে আকেড়ে কে কুলৰ কে পৰিবহন দৰ্জ হুই।

**চুপযো ঔৰ দিহম মে ব্যাপার কে লিএ যুৰ্বু সে**

**বাতচীত তেজী কে সাথ আগে বাঢ়ি : গোয়ল**

- যুৰ্বু নে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার  
কো বাপ 2030 তক 100  
অৰ দুলু পৰ লে জানে কা  
ভাৰত জৰায়া

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ রূপ সে হাঁ স্বৰ্ণ হৈ

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ রূপ সে হাঁ স্বৰ্ণ হৈ

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ রূপ সে হাঁ স্বৰ্ণ হৈ

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ রূপ সে হাঁ স্বৰ্ণ হৈ

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ রূপ সে হাঁ স্বৰ্ণ হৈ

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ রূপ সে হাঁ স্বৰ্ণ হৈ

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ রূপ সে হাঁ স্বৰ্ণ হৈ

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ রূপ সে হাঁ স্বৰ্ণ হৈ

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ রূপ সে হাঁ স্বৰ্ণ হৈ

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ রূপ সে হাঁ স্বৰ্ণ হৈ

নড় দিলী। ভাৰত ঔৰ  
সংস্কৃত অৰ অমীয়ত (যুৰ্বু) কে  
কেন্দ্ৰীয় কৈকী কে বীচ রুপয়ে ঔৰ  
দিহম পৰ কে দ্বিপৰ্যী ব্যাপার কো  
বাতচীত তেজী মে আগে বাপ হৈ। ইসকে  
বাপ র





