

गैस से राहत दिलाता है पतनमुक्तासन

पी एक नोंद घोटी की योगासनों की एनियरेट सीरीज में गुणवान को पतनमुक्तासन के बारे में जानकारी दी गई। इस असन को करने से पेट की कई तकनीयों से राहत मिलती है।



और कमर व रीढ़ की हड्डी के लिए भी यह आसन फलदार है। इसके विविध असाम से शरीर का लचीलापन करता है। विभिन्न योगासनों पर आधारित सीरीज में पीएम घोटी के एनियरेट वीडियो पोस्ट किए जा रहे हैं, जिसमें वह हाल दिन अलग-अलग योगासनों के बारे में विस्तार से जानकारी देते हैं। आज जारी वीडियो सुबह 8:00 बजे रोयर किया जाता है और घोटीमें नपी आ जाती है, जिसके कारण छोटे बच्चों में खुखार, खांसी, जुकाम, बैक्टीरियल एन्टी, फैगल इफेक्शन, दाढ़-खान आदि का खतरा बढ़ जाता है। आइए आपको बताते हैं मौनसुन सीजन में छोटे बच्चों की देखभाल के लिए जारी टिप्पणी।

बच्चे को गीला न होने दें

मौनसुन के घोटीमें बैक्टीरिया और वायरस बहुत ज्यादा प्रविट हो जाते हैं, इसलिए बताती है कि आप बच्चों को गीला न होने दें। शिशु को बस्ताक के पारी में भीगने से बचाए। इसके अलावा घर के बिस्तर, काफ़े, फॉर्म अदि को भी गीला होने से बचाए। थोड़े-धोड़े समय में शिशु की नैपी/लैमोट बेक करते हैं। शिशु के पेशाब या पांची करने के बाद थोड़े समय में ही बैक्टीरिया के बाद यदि दीवारों में फ़कूट और फ़ानस लग रही है, तो इसे उत्तर टहाए और दीवार की मरमत करवाए। गीले माहील में रहने के कारण शिशु को मौटी-जुकाम जैसी सामान-बैक्टीरियों का खतरा तो होता है। इसके साथ यह कई घटकों को नियंत्रित करते हैं। आपको आपको बच्चों को जुकाम-बैक्टीरिया ओड़ा बड़ा है, तो उसे पानी में थोड़ा बालू या मसम्मा भी हो जाती है। इसके अलावा आप आपका बच्चा थोड़ा बड़ा है, तो उसे पानी में थोड़ा बालू या मसम्मा दें। घर के आसपास और घर के अंदर पानी न जाना होने दें, जिन डॉन-मैलरिया फैलाने वाले मच्छर पनप जाएं।

तथा है पतनमुक्तासन

पतनमुक्तासन का आर्थ है वरन या हवा को मुक्त करना। इस असन पेट की व्यापु निकलने में मदद करता है, इसलिए इस असन का नाम पतनमुक्तासन है।

पतनमुक्तासन के लाभ

पीढ़ी व पेट के मासेंशियों को मजबूत बनाता है। हाथों व पैरों की मासेंशियों को मजबूत बनाता है। पेट एवं दूसरे झींडों की मासेंशियों को निकलता है और पाचन किया में मदद करता है। रक्त वायरसचरण को बढ़ाता है और पीढ़ी व कूले के जोड़ के हिस्से को तनाव मुक्त करता है।

मच्छरों से बचाएं

बैक्टीरिया के घोटीमें बच्चों के मच्छर बचाएं।

बच्चों के घोटीम

नेपाल के राष्ट्रपति पौडेल अस्पताल में भर्ती, हार्ट का वॉल्व खोला गया

काठमाडौं। नेपाल के राष्ट्रपति पौडेल को दिन की बीमारी के बाद सुबह काठमाडौं के कार्डिओलॉजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। अस्पताल के सूत्रों ने बताया कि एजियोपापी से हार्ट का वॉल्व खोला गया। बाद आज अस्पताल में ही होगा। उन्हें 24 घण्टे निपातन में रहना होगा।



रूस का जेलेस्टकी के गृहनगर पर मिसाइलों से हमला, 11 की मौत

कीवी। नया युक्तेनी शहर किंबीरी रिह में गहर भर रूसी मिसाइलों के हमले में 11 लोगों की मौत हो गई, जबकि 28 अन्य लोग घायल हैं। बीची अधिकारियों ने कहा कि बच्चे दल मतभेद के नीचे फेंटे लोगों को निकालने में जुटा रहा। नियोपिटोस क्षेत्र के गवर्नर सेव्ही लिमाक के नाम का, कर्जु मिसाइलों से जुटे हमले ने 5 मिनिट आवारी द्वारा इमारत की निशान बनाया। किंबीरी रिह युक्तेन के राष्ट्रपति वालोंदिमोर जेलेस्टकी का गृहनगर है। रूस ने रणनीतिक रूप से यह राज भर हमले किए, जिससे बेवर में काही नुकसान हुआ। रूसी सेना के युद्ध में यह लालही ताजा रक्षणात्मकी घटना है, जबकि युक्तेनी सेना रूसियों को खेड़ेदेने के प्रयास में लगातार पश्चिमी आरूपत्ति वाली मारक शक्ति का इतेमाल कर रही है। जेलेस्टकी ने कुछ तस्वीरें साझा की हैं जिसमें दमकलतकारी आग की बुझाने का प्रयास करते नजर आ रहे हैं। जेलेस्टकी ने लिखा, आतकावारियों की और मिसाइलों... रूसी हवाये रिहाशी इमारतों, राहों और आम लोगों के खिलाफ युद्ध जारी रखे हैं।

पाकिस्तान ने 530 से अधिक शरणार्थियों को अफगानिस्तान भेजा, महिलाएं और बच्चे शामिल

काठमाडू। तालिबान के नेतृत्व वाले शरणार्थी और प्रत्यावर्ती नम्रालाय ने मंगलवार को कहा कि पाकिस्तान ने महिलाओं और बच्चों समेत 531 अफगान शरणार्थियों को जापास भेज दिया है। यह जानकारी अफगानिस्तान की मीडिया ने दी। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, तालिबान के नेतृत्व वाले शरणार्थी और प्रत्यावर्ती नम्रालाय ने एक ट्रैकी में कहा कि अफगान शरणार्थी रिकार्ड और अप्लाई के बाब्त वाली से अफगानिस्तान पहुंचे। रिपोर्ट में कहा गया है कि अगस्त 2021 में तालिबान के सत्त्व में आने के बाद, उत्तीर्ण और मौत की घमण्डों के दर से हजारों लोग सुखा और नैकारी के अवसरों की तलाश में गम्भीर और ईरान जैसे पढ़ोंटी देशों में प्रवेश कर रहे। पिछले महीनों में तालिबान के अधिकारियों ने ईरान और तुर्की से हजारों अफगान शरणार्थियों के बलपूर्वक या स्वेच्छा से देश लौटने की सूचना दी है।

इस बीच पाकिस्तानी पुलिस ने सेक्टरी अफगान नागरिकों को गिरफतार किया है क्योंकि वे पिछले समाह के दौरान इस्लामाबाद, रावलपिंडी और अन्य प्रमुख सहारों से कानूनी रहने का परामिट (बीजा) नहीं दे पाए थे। पाकिस्तान ने लगातार अफगान प्रवासियों को दैनिक अवधि पर अफगानिस्तान में कैद और निवासित किया है। वहाँ से, मानवीय संकट और आर्थिक चुनौतियों के कारण अफगानों को पढ़ोंटी देशों में पलायन करने के लिए भज्यवृक्ष किया गया है। मेजाबान देशों में अफगान शरणार्थियों को कानूनी स्थिति के मूल बोरोजारी, अनिवार्यता और पुलिस से उत्पीड़न सहित विभिन्न चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

</div

