



जो लोग आज यहां शांति और विकास की दुहाई देते हैं, वे महज बातों से लोगों को गुमराह करने के लिए जिताना कल्याणकारी कार्य किया है, उसे दोहराया नहीं जा सकता।

-फारसक अद्वल्ला



तापमान	अधिकतम	न्यूनतम
दिल्ली	13.0	06.0
मुंबई	29.0	25.0
कोलकाता	23.0	15.0
चेन्नई	27.0	25.0

तकनीक ने बदली सचिवालय की कार्यशैली : ओम बिरला

नई दिल्ली, 10 जनवरी (देशबन्धु)। लोकसभा सचिवालय की स्थापना की 95वें वर्षगांठ पर संसद भवन में आयोजित एक विशेष कार्यक्रम की

■ लोकसभा सचिवालय की स्थापना की वर्षगांठ पर बोले लोक अध्यक्ष

अध्यक्षता करते हुए लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने कहा कि बदलते परिवेश में सदनों की कार्य पद्धतियों में व्यापक बदलाव आए हैं और टेक्नोलॉजी ने सचिवालय की कार्यशैली को पूरी तरह से बदल दिया है। बिरला ने यह भी सुझाव दिया कि यह जरूरी है कि हम समय के साथ चलते हुए नवीनतम तकनीकों के तैयार हों।

सचिवालय को समर्पण और प्रतिबद्धता का एक उत्कृष्ट उदाहरण बनाने की दिशा में यहां के अधिकारियों और कर्मचारियों की निष्ठा और कड़ी महत्वत अत्यन्त सराहनीय है और उन्हें विश्वास करते हुए व्यापक अधिकारियों और कर्मचारियों के लिए अधिक प्रयास करते हैं। इस प्रक्रिया में सांसद नगरिकों की समझाओं को दूर करने, जरूरों और आकाशीओं को पूरा करने और सामाजिक अर्थात् समसामयिकों को दूर करने के लिए अधिक प्रयास करते हैं।

कामकाज में निरंतर बढ़ा है प्रौद्योगिकी का उपयोग

अपने कार्यकाल के दौरान लोकसभा सचिवालय में कार्यकुशलता और विश्वायिता को बढ़ावा देने के लिए किए गए परिवर्तनों का उल्लेख करते हुए बिरला ने कहा कि इस अवधि में बहुत सी नई पहलें भी दुर्भी हैं और कामकाज को प्रधान विकास की उपलब्धि का उपयोग विरासत बढ़ावा है। इंटोफिस, सुरक्षा योर्डल, डिजिटल संसद, डिजिटल लाइब्रेरी, दस्तावेजों के डिजिटल करण, संसदीय कार्यकार्ता की ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन में सफलता में विवरण करते हुए हैं। इस प्रक्रिया में कार्यपाल के कार्यमूल्यों की वृद्धि और साथ साथ नियमित करते हुए हैं।

तीनों में अलग-अलग तारीखों पर फैसला सुरक्षित रखा गया था। कौशल विकास नियम मामले में नया और अन्य पर आपोने कार्यकार्ता के स्थानान्तरण के लिए अधिकारियों और कर्मचारियों को सहयोग से संविधान सदन से नए संसद भवन में स्थानान्तरण का काम भी सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ।



यह जरूरी है कि हम समय के साथ चलते हुए नवीनतम तकनीकों के तैयार हों। ओम बिरला

सार संक्षेप

बीएसएफ महानिदेशक ने जम्मू फ्रंटियर का किया दौरा

जम्मू सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के महानिदेशक नितिन अग्रवाल ने बुधवार को जम्मू फ्रंटियर का दौरा किया और अंतरराष्ट्रीय सीमा पर सुरक्षा दिशित की समीक्षा की।

अग्रवाल ने सीमा पर जर्मनी की सुरक्षा व्यवस्था का पता लगाने के लिए अखबार सेक्टर का भी दौरा किया। सुन्दरी ने बताया कि बीएसएफ महानिदेशक जम्मू के एक दिवसीय दौरे पर हैं और उन्होंने क्षेत्र में सुरक्षा परिवर्तन की समीक्षा की है।

सड़क हादसे में एक परिवार के तीन की मौत

रांची। झारखण्ड के रामगढ़ जिला अंतर्गत चिटरायर में बुधवार सुबह एक सड़क हादसे में एक ही परिवार के तीन लोगों की मौत हो गई, जबकि, चार अन्य लोग जंगीर रूप से घायल हो गए। बताया गया कि रामगढ़ के चैटर गांव के एक परिवार के लोग लोगों की नींव पर मजबूत होनी चाहिए।

उन्होंने सभी सांसदों और जन प्रतिनिधियों से प्रत्येक मंच पर भास का स्तर ऊंचा करने का उल्लेख किया और कहा कि यह समय की बड़ी जरूरत है। बार-बार राजनीतिक दल बदलने वाले नेताओं पर इन्होंने एक सुरक्षित प्रदर्शन के लिए उल्लेख किया है। उन्होंने कहा कि यह समय के साथ संसद के लिए अंतर्राष्ट्रीय प्रसिद्धि के लिए अधिकारियों और कर्मचारियों को समर्पित करने के साथ ही उनके बच्चों को भी शिक्षा के क्षेत्र में उपलब्धियों के लिए समर्पित किया।

आदर्शों पर आधारित राजनीति समय की आवश्यकता : वेंकैया

नई दिल्ली, 10 जनवरी (एजेंसियां)। पूर्व उपराष्ट्रपति एम. वेंकैया नायदू ने सभी राजनीतिक दलों से सार्वान्य विद्या को संवादीर्थ रखने का आहारन करते हुए बुधवार को कहा कि आदर्शों और मूल्यों की राजनीति समय की आवश्यकता है। नायदू ने बुधवार को महाराष्ट्र के पुणे में युवा नेतृत्व संसद के 13 वें संस्करण को संवादीर्थ करते हुए कहा कि सभी राजनीतिक दलों को राष्ट्रीय विकास के मुद्रों पर एकजूत रखना चाहिए।

उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय प्रसिद्धि के लिए उल्लेख किया और कहा कि यह समय की बड़ी जरूरत है। बार-बार राजनीतिक दल बदलने वाले नेताओं पर इन्होंने एक सुरक्षित प्रदर्शन के लिए उल्लेख किया है। उन्होंने कहा कि यह समय के साथ संसद के लिए अंतर्राष्ट्रीय प्रसिद्धि के लिए अधिकारियों और कर्मचारियों को समर्पित करने के साथ ही उनके बच्चों को भी शिक्षा के क्षेत्र में उपलब्धियों के लिए समर्पित किया।

पर है। उन्होंने सभी सांसदों और जन प्रतिनिधियों से प्रत्येक मंच पर भास का स्तर ऊंचा करने का उल्लेख किया और जन प्रतिनिधियों को उल्लेख किया और कहा कि यह समय की बड़ी जरूरत है। बार-बार राजनीतिक दल बदलने वाले नेताओं पर इन्होंने कहा कि यह समय के साथ संसद, राज्य विभागों और मूल्यों के लिए उपलब्धि के लिए अधिकारियों और कर्मचारियों को समर्पित करने के साथ ही उनके बच्चों को भी शिक्षा के क्षेत्र में उपलब्धियों के लिए समर्पित किया।

उन्होंने कहा कि राजनीति सामिकारी जीवन में बदलाव लाने के लिए आदर्शों की प्रस्तुति के लिए सोचा जाना चाहिए और गरिमा के साथ काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि राजनीति सामिकारी जीवन में बदलाव लाने के लिए उपलब्धि की नींव पर मजबूत होनी चाहिए।

आम चुनाव से पहले तेलंगाना को बदलने में केसीआर का अहम योगदान : केटीआर

हैदराबाद, 10 जनवरी (एजेंसियां)। भारत राष्ट्र समिति (बीआरएस) के कार्यकारी अध्यक्ष की रैपोर्ट एवं राष्ट्रीय विद्या को संवादीर्थ रखने का अहमारपाल (केटीआर) ने पूर्व मुख्यमंत्री के चंद्रशेखर राव (केटीआर) के नेतृत्व में परिवर्तनकारी दशक पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यह समय के साथ संवादीर्थ लोकतंत्र के लिए उल्लेख किया और कहा कि यह समय के साथ संसद, राज्य विभागों और मूल्यों के लिए उपलब्धि के लिए अधिकारियों और कर्मचारियों को समर्पित करने के साथ ही उनके बच्चों को भी शिक्षा के क्षेत्र में उपलब्धियों के लिए समर्पित किया।

उन्होंने तेलंगाना को तबाही से विकास की ओर ले जाने के लिए उपलब्धि की नींव पर मजबूत होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि आदर्शों की प्रस्तुति के लिए सोचा जाना चाहिए और गरिमा के साथ काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि राजनीति सामिकारी जीवन में बदलाव लाने की नींव पर मजबूत होनी चाहिए।

उन्होंने तेलंगाना को तबाही से विकास की ओर ले जाने के लिए उपलब्धि की नींव पर मजबूत होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि आदर्शों की प्रस्तुति के लिए सोचा जाना चाहिए और गरिमा के साथ काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि आदर्शों की प्रस्तुति के लिए सोचा जाना चाहिए और गरिमा के साथ काम करना चाहिए।

राजनीति से ज्यादा चुनाव के लिए उपलब्धि की नींव पर मजबूत होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि आदर्शों की प्रस्तुति के लिए सोचा जाना चाहिए और गरिमा के साथ काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि आदर्शों की प्रस्तुति के लिए सोचा जाना चाहिए और गरिमा के साथ काम करना चाहिए।

उन्होंने कहा कि आदर्शों की प्रस्तुति के लिए सोचा जाना चाहिए और गरिमा के साथ काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि आदर्शों की प्रस्तुति के लिए सोचा जाना चाहिए और गरिमा के साथ काम करना चाहिए।

उन्होंने कहा कि आदर्शों की प्रस्तुति के लिए सोचा जाना चाहिए और गरिमा के साथ काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि आदर्शों की प्रस्तुति के लिए सोचा जाना चाहिए और गरिमा के साथ काम करना चाहिए।

राजनीति

देशभर में जनाधार बढ़ाने में जुटी भाजपा

इस बार 460 से ज्यादा सीटों पर लड़ सकती है लोकसभा चुनाव

नई दिल्ली, 10 जनवरी (एजेंसियां)। देशभर में पार्टी की जनाधार बढ़ाने और 50 प्रतिशत से ज्यादा चुनाव में तीव्री की जनाधार हासिल करने के लिए उपलब्धि की नींव पर मजबूत होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि आदर्शों की प

पाकिस्तान में आतंकवादी हमले में चार की मौत

इस्लामाबाद। पाकिस्तान में पश्चिमोत्तर प्रांत खैबर पख्तूनख्वा के कोटाट जिले में बुधवार तक आतंकवादी हमले में तीन पुलिसकर्मियों समेत चार लोगों की मौत हो गयी। स्थानीय पुलिस ने यह जानकारी दी। पुलिस के अनुसार, अज्ञात बदमाशों ने जिले के सिंधु झजरामार्ग पर एक चेपोस्ट पर तड़के स्वचालित बंदूकों से हमला कर दिया। हमले में तीन पुलिसकर्मियों समेत चार लोग मरे गये। पुलिस, सुरक्षा बलों और बचाव दल की दुकड़ियां घटनास्थल पर पहुंचीं और शवों को पास के अस्पताल में पहुंचाया।

हिन्द महासागर में विशेष कैरियर स्ट्राइक ग्रुप तैनात करेगा ब्रिटेन

- दो दिन के ब्रिटेन दौरे पर हैं रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह
- दोनों देशों ने संबंधों को और मजबूत बनाने की प्रतिबद्धता दीहारी



ईंदूरी दिल्ली, 10 जनवरी (एजेंसियां)। भारत और ब्रिटेन के संबंधों को मजबूत बनाने की दिशा दिवंगी के ब्रिटेन यात्रा के दौरान दोनों देशों ने संबंधों को और मजबूत में एक और कदम उठाये हुए ब्रिटेन बनाने की दिशा में निरंतर कार्य करने की प्रतिबद्धता दीहारी है। श्री 'स्पीयरहेड कैरियर स्ट्राइक ग्रुप' सिंह सोमवार देर रात दो दिन की यात्रा पर लंदन पहुंचे थे। दोनों देशों के तैनात करने की योजना बनाई है।

अमेरिकी बलों ने हाउटी विद्रोहियों के ड्रोन को नष्ट किया

वाशिंगटन। अमेरिकी और उसके गढ़वान बलों ने यमन के दक्षिणी लाल सागर को स्थानीय सम्पादक रात कीरीब 09:51 बजे समर्थित हाउटी विद्रोहियों ने यमन के दक्षिणी लाल सागर में ईरानी ड्रोन यूर्की (ओडल्प्यू यूर्की) ड्रोन और एटी-शिप क्रस्यू तथा एंटी-शिप बैरिटिक मिसाइलों से हमला किया। यह हमला उस बक्त था जिस के द्वारा प्रायोगिक जहाज परमाणुकरण कर रहे थे। सेटकॉम के अनुसार अमेरिकी और ब्रिटेन के यूएसएस ड्रॉफ्ट और आइजनहाफ विमान वाहक और अमेरिकी एफ-18 लड़ाकू जेट के संयुक्त प्रयास से 18 ड्रोन और तीन मिसाइलों को नष्ट कर दिया। बयान में कहा गया कि हाउटी समूह ने 19 नवंबर से अब तक लाल सागर में वाणिज्यिक शिपिंग लेन पर 26 हमले किए हैं। अमेरिकी और उसके सहयोगियों ने पिछले सप्ताह हाउटी को चेतावनी दी थी कि यदि क्षेत्र में हमले जारी रहे तो इसके गंभीर परिणाम भुगतने होंगे।

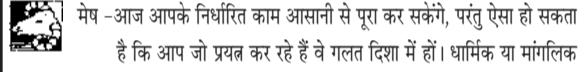
दैनिक पंचांग



■ बेजान दारुवाला

ग्रह स्थिति : गुरुवार 11 जनवरी, 2024 पौष कृष्ण पक्ष 15

राशिफल



मेष-आज आपके निर्धारित काम आसानी से पूरा कर सकेंगे, परंतु ऐसा हो सकता है कि आप जो प्रवर्त कर रहे हैं वे गलत दिशा में हों। धार्मिक या मानविक अवसरों पर जाना हो सकता है। तीव्रता को योग है।

वृषभ-अल्पधार क्षेत्र और खान-पान में लापावाही से आपका स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। समय से भोजन और नींद नहीं रहेने के कारण मानसिक रूप से बैचैनों का अनुभव होगा। प्रवास में विद्युत आपको संभवना है।

मिथुन-पौजू-मंत्री और मार्गेन्द्र की प्रवृत्तियों में आपको विशेष सुचि होगी। परिजन, दोस्तों वा प्रिय व्यक्ति के साथ बाहर घूमने-फिरने का आयोजन होगा। सार्वजनिक जीवन में आप तीव्रता को योग दें।

कर्क-आज आप किंवदं नींद नहीं रहेने के कारण मानसिक रूप से बैचैनों को आफिस में अनुकूल वातावरण रहेगा। नौकरी कर्म और निहाल पक्ष से लाभ होगा। स्वास्थ्य बना रहा है। अधिक लाभ होगा।

सिंह-आज आप शारीरिक और मानसिक स्वस्थता के काम करेंगे। सुजानायक प्रवृत्तियों में विशेष दिलचस्पी होगी। साहित्य और कला के क्षेत्र में कुछ नया करने की प्रेरणा मिलेगी। प्रेमिजनों और प्रिय व्यक्ति के साथ मुलाकात होगी।

कन्या-आज आपको विशेष का सामान करने के लिए तैयार रहना पड़ेगा। शारीरिक स्वास्थ्य के संबंध में सिक्षायत होगी। नपर में उपर्युक्त कामों को अनुभव होगा। परिवारिक सदस्यों के साथ विवाह होगा।

तुला-शुभ या धार्मिक अवसरों पर यात्रा प्रसाद का आयोजन होगा। धार्म-बंधुओं के साथ अच्छी वातावरण में घेरेलू मामलों पर चर्चा होगी। व्यापार के लिए बाहर जाना हो सकता है। विद्या से अच्छे समाचार आयें।

वृश्चिक-आपको नकारात्मक विचारों से दूर रहने की सलाह दी जाती है। ज्यादातर समय उपर्युक्तों, तो परिवारिक सदस्यों के साथ संघर्ष से बच सकें। स्वास्थ्य संबंधी शिक्षायत होगी। अनवश्यक खर्च पर अंकुश लगाना आवश्यक है।

धनु-आज धार्मिक कारणों से कहीं जाना पड़ सकता है। आप निर्धारित कारणों को आज पूरा कर सकेंगे। शारीरिक और मानसिक खर्च ही होगी।

मकर-आज धार्मिक और आधारिक विचारों में रुचि रहने से व्यवस्था रहेगी। उनके द्वारा संबंधीत काम सम्पूर्ण आयोजित होंगे।

कुम्भ-आज काम को आज सुख कर दें। नौजनी धंधे में लाना के साथ अतिरिक्त आय होगी। दोस्तों, खासकर महिला मित्रों से आपको लाभ होगा। सामाजिक मंडल में आप खाता और प्रतिक्रिया प्राप्त कर सकेंगे।

मीन-आपके लिए आज आप को दूषप्रकल्पादाक बना रहा है। काम की सफलता और उच्च अधिकारियों को प्रोत्साहन आपके उत्साह को दोगुना करेंगे। व्यापारियों को भी आज में वृद्धि होगी। बैकाया राशि का भुगतान होगा।

नोट-उपरोक्त राशिफल बेजान दारुवाला द्वारा पूर्वलिखित है।

जापान में आए भूकंप में मरने वालों की संख्या बढ़कर 203 हुई, 68 लापता

टोक्यो, 10 जनवरी (एजेंसियां)। जापान के इशियावा प्रांत में आए भूकंप से मरने वालों की संख्या बढ़कर 203 हो गई है, जबकि 68 लापता भी लापता है। राट्रीय समाचार एंजेंसी क्योदो ने

अपनी रिपोर्ट में बताया कि सरकार ने बुधवार को आपदा से संबंधित सात मौतों की पुष्टि की, जिनमें से छह सुजु शहर में और एक नोटों शहर में हुई। राट्रीय समाचार एंजेंसी क्योदो ने अपने देश से आत्मरक्षा क्षमताओं को बढ़ाने के लिए कहा है। अधिकारिक विरायाई सेटप्लॉन न्यूज एंजेंसी (केसीएसए) ने बुधवार को यह जनकारी दी। केसीएनए के रिपोर्ट के अनुसार वक्सेस पार्टी और कॉरिया (डब्ल्यूपीके) के मासिसक व्यवस्था के गोपनीय मामलों के अध्यक्ष एवं डीपीआरके के गोपनीय मामलों के शुरुआत में प्रमुख युद्ध समाप्ती जारी रही है। रिपोर्ट के मुताबिक प्रभावित क्षेत्रों में इमरातों के ढहने के जिखिम मूर्यांकन पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है। मंगलवार से इन इलाकों में लापाता वारिश हो रही है, जिससे भूखलन जैसे खतरों की सभानाव बढ़ गई है।

अपनी रिपोर्ट में बताया कि सरकार ने बुधवार को आपदा से संबंधित सात मौतों की पुष्टि की, जिनमें से छह सुजु शहर में और एक नोटों शहर में हुई। राट्रीय समाचार एंजेंसी क्योदो ने अपने देश से आत्मरक्षा क्षमताओं को बढ़ाने के लिए कहा है। अधिकारिक विरायाई सेटप्लॉन एंजेंसी (केसीएसए) ने बुधवार को यह जनकारी दी। केसीएनए के रिपोर्ट के अनुसार वक्सेस पार्टी और कॉरिया (डब्ल्यूपीके) के मासिसक व्यवस्था के गोपनीय मामलों के शुरुआत में प्रमुख युद्ध समाप्ती जारी रही है। रिपोर्ट के मुताबिक प्रभावित क्षेत्रों में इमरातों के ढहने के जिखिम मूर्यांकन पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है। मंगलवार से इन इलाकों में लापाता वारिश हो रही है, जिससे भूखलन जैसे खतरों की सभानाव बढ़ गई है।

जापान में आए भूकंप में मरने वालों की संख्या बढ़कर 203 हुई, 68 लापता

टोक्यो, 10 जनवरी (एजेंसियां)। इशियावा प्रांत में आए भूकंप से मरने वालों की राट्रीय समाचार एंजेंसी क्योदो ने

अपनी रिपोर्ट में बताया कि सरकार ने बुधवार को आपदा से संबंधित सात मौतों की पुष्टि की, जिनमें से छह सुजु शहर में और एक नोटों शहर में हुई। राट्रीय समाचार एंजेंसी क्योदो ने अपने देश से आत्मरक्षा क्षमताओं को बढ़ाने के लिए कहा है। अधिकारिक विरायाई सेटप्लॉन एंजेंसी (केसीएसए) ने बुधवार को यह जनकारी दी। केसीएनए के रिपोर्ट के अनुसार वक्सेस पार्टी और कॉरिया (डब्ल्यूपीके) के मासिसक व्यवस्था के गोपनीय मामलों के शुरुआत में प्रमुख युद्ध समाप्ती जारी रही है। रिपोर्ट के मुताबिक प्रभावित क्षेत्रों में इमरातों के ढहने के जिखिम मूर्यांकन पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है। मंगलवार से इन इलाकों में लापाता वारिश हो रही है, जिससे भूखलन जैसे खतरों की सभानाव बढ़ गई है।

जापान में आए भूकंप में मरने वालों की संख्या बढ़कर 203 हुई, 68 लापता

इवानोवोर की जेल से 39 केदी फरार

किंग्सटोन, 10 जनवरी (एजेंसियां)। इवानोवोर की जेल से 39 केदी फरार हुए।

जापान के आपदा एवं संबंधित सात मौतों की राट्रीय समाचार एंजेंसी क्योदो ने अपनी रिपोर्ट में बताया कि जेल से बाहर रहने वालों की जांच की जारी रही है। राट्रीय समाचार एंजेंसी क्योदो ने अपने देश से आत्मरक्षा

कोविड के जोखिम को कम करने के लिए प्लांट बेरड डाइट कारगर

■ सर्वाहारी लोगों में अधिक वजन और मोटापे का प्रचलन काफी अधिक



साओ आउलो, 10 जनवरी (एजेंसियां)। एक शोध से यह बता समझे आई है कि भरपूर मात्रा में हरी सब्जियों, नट्स सहित शकाहारी आहार खाने से कोविड-19 संक्रमण की

कोविड को लेकर शोधकर्ताओं का दावा

■ प्लांट बेरड डाइट पैटन एंटीऑक्सिडेंट, फाइटोस्ट्रेंल और पॉलीफेनोल्स से भरपूर

बचने में मदद मिल सकती है।

टीम ने ऑपन एक्सेस जर्नल बीमजे न्यूशिन विवेशन एंड हेल्थ में प्रकाशित अध्ययन में लिखा कि प्लांट बेरड डाइट पैटन एंटीऑक्सिडेंट, फाइटोस्ट्रेंल और पॉलीफेनोल्स से भरपूर होते हैं जो प्रतिश्वसा प्रणाली में शामिल कई प्रकार की कोशिकाओं पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और प्रत्यक्ष एंटोबायरल गुण प्रदर्शित करते हैं। अध्ययन में टीम ने 702 व्यक्ति वार्ताटिम्स की घटना की कोविड-19 संक्रमण की घटना की गंभीरता और अवधि पर डाइट पैटन के सभावित प्रभाव का मूल्यांकन किया। जिनमें से सभी को मार्च और जुलाई 2022 के विषय भर्ती किया गया था। इनमें से 424 या सब्ज़ियों में एंटोबायरल गुण प्रदर्शित करते हैं। इनमें से 224 (32 प्लांट बेरड डाइट (278) समूहों में विभाजित किया गया था। प्लांट बेरड

संभावना को 39 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। ब्राजील में शूनिविंडड डी साओ आउलों के शोधकर्ताओं ने यह भी दावा किया कि डेवीरी उपायों और मांस वाला आहार कम करने से संक्रमण से

डाइट समृद्ध को फ्लेक्सिट्रेनिंग/अर्थ शाकाहारी में विभाजित किया गया था जो समृद्ध में तीन या उससे कम बात मास खाते थे। इनमें (87) शाकाहारियों और बीगन डाइट (191) वालों को अलग किया गया। सर्वाहारी लोगों ने विकिस्त्रीय रिश्तों की ऊच दर और शारीरिक गतिविधि की कम दर की अवधि सूचना दी। सर्वाहारी लोगों में अधिक वजन और मोटापे का प्रचलन काम की अधिक गंभीरता और अवधि पर डाइट पैटन के सभावित प्रभाव का मूल्यांकन किया। जिनमें से सभी को मार्च और जुलाई 2024 के विषय भर्ती किया गया था। इनमें से 224 (32 प्रतिशत) ने कहा कि उनमें हल्के लक्षण प्रसंक्रमण हुआ है। इनमें से 106 (15 प्रतिशत) में मध्यम से गंभीर लक्षण थे।

लखनऊ, 10 जनवरी (एजेंसियां)। अपकारिंग सुरहीरो फिल्म 'हुमान' को लेकर यूंबई। अपकारिंग सुरहीरो फिल्म 'हुमान' को लेकर फैस काफी एक्साइटेड है। फिल्म के सभी एक्साइटेड हो रहे हैं। फिल्म भारत के सुपरहीरो लैंडस्क्रेप्ट में एक नया आयाम जोड़ने का बाद करती रहे एंसेंट इस फिल्म को बनाने में दो साल से ज्यादा का समय लगा। फिल्म में तेजी सभी प्रीमियर से बुनी गई है, जो न केवल एक सुपरहीरो बल्कि भारत की समृद्ध टेपेट्री में निवेशकों के शू गडगाहट के साथ स्वागत किया गया।

लखनऊ, 10 जनवरी (एजेंसियां)। अयोध्या में 22 जनवरी को राम मंदिर के भव्य शुभारंभ और श्रीराम लला के प्राण प्रतिष्ठाना कार्यक्रम की सिर्फ़ प्रदर्शन और देश में ही नहीं, बल्कि यूरोप से लेकर अमेरिका तक धूम है। रामोत्सव को लेकर उत्तर प्रदेश में जो यतारी शुरू हुई थीं, वो अब धीरे धीरे पूरे देश और विदेशों तक पहुंच रही हैं। इस आयोजन को लेकर पूरी दुनिया में उत्सव का माहौल बन चुका है। ये उत्सव अमेरिका के टाइम्स स्क्वायर से लेकर यूरोप के एफिल टावर तक देखने को मिलेंगे। फ्रांस की राजधानी पेरिस में 21 जनवरी को लेकर पूरी दुनिया में उत्सव का माहौल बन चुका है। ये उत्सव अमेरिका के टाइम्स स्क्वायर से लेकर यूरोप के एफिल टावर तक देखने को मिलेंगे। साथ ही एफिल टावर के पास उत्सव मनाया जाएगा। इसी तरह अमेरिका में टाइम्स स्क्वायर पर राम मंदिर भूमि पूजन की तरह 22 जनवरी को राम प्रतिष्ठाना कार्यक्रम का लाइव टेलीकास्ट किया जाएगा। नॉर्थ अमेरिका से लेकर कनाडा तक के मंदिरों में पूजन व दीपोत्सव से जुड़े हैं। कुल मिलाकर, 330 लोगों (47 प्रतिशत वजन और मोटापे का प्रचलन की अवधि गंभीरता और अवधि पर डाइट पैटन के सभावित प्रभाव का मूल्यांकन किया।) इनमें से सभी को मार्च और जुलाई 2024 के विषय भर्ती किया गया था। इनमें से 224 (32 प्रतिशत) ने कहा कि उनमें हल्के लक्षण प्रसंक्रमण हुआ है। इनमें से 224 (32 प्रतिशत) ने कहा कि उनमें हल्के लक्षण प्रसंक्रमण हुआ है। इनमें से 106 (15 प्रतिशत) में मध्यम से गंभीर लक्षण थे।

लखनऊ, 10 जनवरी (एजेंसियां)। एक्सेस फ्लॉस हसलीन कौर, जो मूंबई में एंटीऑक्सिडेंट 'कैट' और 'तू छुटी में मैक्का' में अपने काम लिए जानी जाती हैं, ने 'रूथलेस बास्टर्ड्स' अपने एक अमेरिकी-कनाडाई इंडी प्रोडक्शन है और इसमें वह एक कूर हत्यारे की भूमिका में है। फिल्म में एक्सेस इशाना सिंह की भूमिका में इंडियन गेंग का प्रतिनिधित्व करती है।

एक्सेस ने कहा कि निर्देशक ने मुख्य रूप से एक्शन-ड्रामा फिल्मों पर काम किया है, जिनमें से अधिकांश जैन के साथ थीं, उन्होंने मुझे देखा था और 'कैट' में मेरा काम परवत किया था। फैटन

यह है कि यह एक सीरीयस ड्रामा सीरीज है और 'रूथलेस बास्टर्ड्स' में मेरे काम के लिए तीव्रता की भावना की अवधियकाता थी, जिससे उन्हें इशाना के रूप में मेरी कल्पना करने में मदद मिली।

अपने किरदार के बारे में बताते हुए एक्सेस बास्टर्ड्स की विषय भर्ती के बारे में बताते हुए, उस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। निर्देशक को लगा कि 'कैट' में मेरी भूमिका को देख उन्होंने मुझे देखा था और वह पूरी तरह से दर्शकों को युग्मतापूर्ण थिएट्रिकल अनुभव प्रदान करने पर केंद्रित होगा। मैं वर्तमान में कुछ दिलचस्प फिल्मों लाइन कर रहा हूं, जिनमें लोग सिनेमाघरों में पूरे परिवार के साथ देखना पसंद करते हैं।

उन्होंने आगे कहा कि एक एंटरटेनमेंट के बोर्ड एक्सपर्सन्स के रूप में क्यूनिटी को बढ़ावा देता है। इनमें से एक्सेस जर्नल एंटीऑक्सिडेंट के बोर्ड एक्सपर्सन्स के रूप में अपनी स्थिति मजबूत करते हैं। अयुष्मान ने कहा कि 2024 में कई शैलीयों के साथ एक्सेसपरिमेंट करने के लिए थिएट्रिकल हीरो के रूप में अपनी स्थिति मजबूत करते हैं। अयुष्मान ने कहा कि वह एक शैलीयों का वातावरण बनाता है जो यहाँ हो जाएगा। मेरी फिल्मों की सूची हमेशा की तरह बेहतर विविध होती है और वह पूरी तरह से दर्शकों को युग्मतापूर्ण थिएट्रिकल अनुभव प्रदान करने पर केंद्रित होगा। मैं वर्तमान में कुछ दिलचस्प फिल्मों लाइन कर रहा हूं, जिनमें लोग सिनेमाघरों में पूरे परिवार के साथ देखना पसंद करते हैं।

उन्होंने कहा कि 2024 में और भी अधिक अपने मन की बात सुनता है। मैं आप सभी के साथ अपनी लाइनअप असाधारण साझा करने के लिए रोमांचित हूं और इसका खुलासा उचित साथ प्रयोग किया जाएगा। मैं इनमें से प्रत्येक फिल्म एक बड़ी घोषणा की जाएगी।

उन्होंने कहा कि 2024 में और भी अधिक अपने मन की बात सुनता है। मैं आप सभी के साथ अपनी लाइनअप असाधारण साझा करने के लिए रोमांचित हूं और इसका खुलासा उचित साथ प्रयोग किया जाएगा। मैं इनमें से प्रत्येक फिल्म एक बड़ी घोषणा की जाएगी।

उन्होंने कहा कि 2024 में और भी अधिक अपने मन की बात सुनता है। मैं आप सभी के साथ अपनी लाइनअप असाधारण साझा करने के लिए रोमांचित हूं और इसका खुलासा उचित साथ प्रयोग किया जाएगा। मैं इनमें से प्रत्येक फिल्म एक बड़ी घोषणा की जाएगी।

उन्होंने कहा कि 2024 में और भी अधिक अपने मन की बात सुनता है। मैं आप सभी के साथ अपनी लाइनअप असाधारण साझा करने के लिए रोमांचित हूं और इसका खुलासा उचित साथ प्रयोग किया जाएगा। मैं इनमें से प्रत्येक फिल्म एक बड़ी घोषणा की जाएगी।

उन्होंने कहा कि 2024 में और भी अधिक अपने मन की बात सुनता है। मैं आप सभी के साथ अपनी लाइनअप असाधारण साझा करने के लिए रोमांचित हूं और इसका खुलासा उचित साथ प्रयोग किया जाएगा। मैं इनमें से प्रत्येक फिल्म एक बड़ी घोषणा की जाएगी।

उन्होंने कहा कि 2024 में और भी अधिक अपने मन की बात सुनता है। मैं आप सभी के साथ अपनी लाइनअप असाधारण साझा करने के लिए रोमांचित हूं और इसका खुलासा उचित साथ प्रयोग किया जाएगा। मैं इनमें से प्रत्येक फिल्म एक बड़ी घोषणा की जाएगी।

उन्होंने कहा कि 2024 में और भी अधिक अपने मन की बात सुनता है। मैं आप सभी के साथ अपनी लाइनअप असाधारण साझा करने के लिए रोमांचित हूं और इसका खुलासा उचित साथ प्रयोग किया जाएगा। मैं इनमें से प्रत्येक फिल्म एक बड़ी घोषणा की जाएगी।

उन्होंने कहा कि 2024 में और भी अधिक अपने मन की बात सुनता है। मैं आप सभी के साथ अपनी लाइनअप असाधारण साझा करने के लिए रोमांचित हूं और इसका खुलासा उचित साथ प्रयोग किया जाएगा। मैं इनमें से प्रत्येक फिल्म एक बड़ी घोषणा की जाएगी।

उन्होंने कहा कि 2024 में और भी अधिक अपने मन की बात सुनता है। मैं आप सभी के साथ अपनी लाइनअप असाधारण साझा करने के लिए रोमांचित हूं और इसका खुलासा उचित साथ प्रयोग किया जाएगा। मैं इनमें से प्रत्येक फिल्म एक बड़ी घोषणा की जाएगी।

उन्होंने कहा कि 2024 में और भी अधिक अपने मन की ब

