

टैरिफ युद्ध

पू रोड दुनिया को टैरिफ युद्ध की चेतावनी देने वाले अमेरिकी राष्ट्रपति ने अब इसे हकीकत बना दिया है। तमाम क्रिकासील विकासित देशों के साथ भारत भी इसकी जद में आया है। मौके की नज़ाकत को समझते हुए भारत से समझौता करने का नियंत्रण है। क्रोमोबेश, इसके तहत राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा टैरिफ के मुकाबले लगाए गए टैरिफ को स्वीकार कर लिया गया है। वहाँ दूसरी ओर यूरोपीय संघ, चीन और कानाडा ने अपने-अपने देशों के आर्थिक हितों की रक्षा करने के लिये जवाबी कदम उठाने की तैयारी शुरू कर दी है। भारत के लिये अच्छी बात यह है कि हमारे मुख्य प्रतिवर्षीय-चीन, वियतनाम, बांगलादेश और थाईलैंड पर हम से कहीं अधिक शुल्क लगाया गया है। नई दिल्ली को यह भी उम्मीद है कि विशिंगटन के साथ द्विषेयक व्यापार समझौते पर काम चल रहा है, जिसके जरिये घरेलू उद्योग को टैरिफ वृद्धि के दुष्प्रभावों से निपटने में मदद मिल सकती है। वैसे देखा जाए तो भारत के लिये प्रतिकूल परिस्थितियों में भी एक अवसर मौजूद है। इस दौरान भारत को करने में आसानी बढ़ाने तथा लांचांश भारत करने के लिये अपने बुनियादी ढांचे में अधिक निवेश करने की आवश्यकता है। इससे अत्मनिर्भर भारत के संकल्प को भी बल मिलेगा। ध्यान रहें कि ऐसा ही अवसर भारत के सामने तब भी आया था जब कोटि-19 महामारी के चलते चीन के उत्तराम की रफ्तार धीमी हो गई थी। चीन ने ऐसा कदम लंबे समय से चली आ रही जीरो टॉलरेंस की कोविड नीटि के चलते उठाया था। जिसके चलते अमेरिका और अन्य पश्चिमी देशों को विकल्प तलाशने के लिये प्रेरित किया था। लेकिन भारत इसके बावजूद हालात का ज्यादा लाभ नहीं उठा पाया था। बिंडवान ये रही कि वियतनाम और थाईलैंड विशेषक आपूर्ति श्रृंखलाओं में उपत्र व्यवहारों का अधिकतम लाभ उठाने में भारत से आगे निकल गए। अतीत से सबक लेकर भारत के लिये बेहतर ढंग से तैयार रहना चाहिए। वैसे इन हालात में बहुत कृष्ण भारत की तुलना में ट्रंप के टैरिफ से अधिक प्रभावित देशों की प्रतिक्रिया पर निर्भर करता। इन स्थितियों में एक चिंताजनक सम्भावना यह भी है कि चीन और वियतनाम जैसे देश पहले से ही अमेरिका के लिये निर्धारित अपने नियांत्र को भारत में भेजने की कोशिश कर सकते हैं। जिसमें कम लागत वाले सामानों के जरिये भारतीय बाजारों को प्रभावित करने की कोशिश की जा सकती है। भारतीय बाजार तो पहले ही चीन के सर्ते उत्पादों से पटे पड़े हैं। जिससे दोनों देशों में व्यापार असंतुलन की स्थिति बनी हुई है। उल्लेखनीय है कि वर्ष 2023-24 के वित्तीय वर्ष में दोनों देशों के बीच व्यापार में हमारा बाटा 2015 बिलिन डॉनर तक जा पहुंचा है। वैसे चिंता की बात यह भी है कि भारत ने बीजिंग के साथ व्यापार घटाए को कम करने के लिये दिशा में कुछ खास कदम नहीं उठाए हैं। हालांकि भारत ने कुछ चींनी उत्पादों पर एंटी-डंपिंग इयूटी जरूर लगाई है। इसका मकसद स्वदेशी उत्पादों को पड़ोसी देश के सर्ते संरक्षण देना ही था। ऐसे में ट्रंप के टैरिफ से होने वाले नुकसान को कम करने की योजना को लागू करते वक्त इस बात को सुनिश्चित करने के प्रयासों के साथ चलना होगा कि कहीं चीन भारत को प्रतिवर्षीय के बाजार में शिकस्त न दे दे। आज जब भारत दुनिया का सबसे अधिक युवाओं वाला देश है तो हमें अपनी श्रमशक्ति के बेहतर उपयोग की दिशा में गंभीरता से सोचना होगा। सबसे महत्वपूर्ण बात है कि हम कोशल विकास पर अपना ध्यान केंद्रित करें। कुशल कामारों से हम विशेष चुनौतियों का मुकाबला करने में सक्षम हो सकते हैं। साथ ही विदेश निवेश बढ़ाने के द्वारा विदेशी गतिविधियों में सलिल हो जाते हैं उनसे भी निपाता जा सकता है। इसका मकसद स्वदेशी उत्पादों को पड़ोसी देश के सर्ते संरक्षण देना ही था। ऐसे में ट्रंप के टैरिफ से होने वाले नुकसान को कम करने की योजना को लागू करते वक्त इस बात को सुनिश्चित करने के प्रयासों के साथ चलना होगा कि कहीं चीन भारत को प्रतिवर्षीय के बाजार में शिकस्त न दे दे। आज जब भारत दुनिया का सबसे अधिक युवाओं वाला देश है तो हमें अपनी श्रमशक्ति के बेहतर उपयोग की दिशा में गंभीरता से सोचना होगा। अब भारत के सभवे अधिक युवाओं वाले नुकसान को कम करने की योजना को लागू करते वक्त इस बात को सुनिश्चित करने के प्रयासों के साथ चलना होगा कि कहीं चीन भारत को प्रतिवर्षीय के बाजार में शिकस्त न दे दे। आज जब भारत दुनिया का सबसे अधिक युवाओं वाला देश है तो हमें अपनी श्रमशक्ति के बेहतर उपयोग की दिशा में गंभीरता से सोचना होगा। सबसे महत्वपूर्ण बात है कि हम कोशल विकास पर अपना ध्यान केंद्रित करें। कुशल कामारों से हम विशेष चुनौतियों का मुकाबला करने में सक्षम हो सकते हैं। साथ ही विदेश निवेश बढ़ाने के द्वारा विदेशी गतिविधियों में सलिल हो जाते हैं उनसे भी निपाता जा सकता है। इसका मकसद स्वदेशी उत्पादों को पड़ोसी देश के सर्ते संरक्षण देना ही था। ऐसे में ट्रंप के टैरिफ के लिये दिशा में गंभीरता से सोचना होगा। अमेरिका समें अन्य देशों में जो मंदी की अहम महसूस की जा रही है, उससे हम तभी अपनी अर्थव्यवस्था को सुरक्षा दे सकेंगे। आने वाले दिनों में यह टैरिफ युद्ध दुनिया में और अधिक विस्तार ले सकता है। भारत को अपने नियांत्र को अन्य देशों में बढ़ाने की दिशा में भी सोचना होगा।

रामचरित मानस

कल के अंक में अपने पढ़ा था कि श्री हरि अनंत हैं (उनका कोई पार नहीं पा सकता) और उनकी कथा भी अनंत है। सब संत लोग उसे बहुत प्रकार से कहते-सुनते हैं। श्री रामचन्द्रजी के सुंदर चरित्र करोड़ों कल्पों में भी गाए नहीं जा सकते॥ उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।

यह प्रसंग में कहा भवानी। हरिमायां मोहिं मुनि ग्यानी॥

प्रभु कौतुकी प्रनत हितकारी॥ सेवत सुलभ सकल दुखहारी॥

(शिवजी कहते हैं कि) हे पार्वती! मैंने यह बताने के लिए इस प्रसंग को कहा कि जानी मूनि भी भगवान की माया से मोहित हो जाते हैं। प्रभु कौतुकी (लीलामय) हैं और शरणागत का हित करने वाले हैं। वे सेवा करने में बहुत सुलभ और सब दुःखों के हन्ते वाले हैं॥

सुर नर मूनि कोउ नहिं जेहि न मोह माया प्रबल।

अस चिचारि मन माहि भजिंत महामाया परितहि॥

देवता, मनुष्य और मुनियों में ऐसा कोई नहीं है, जिसे भगवान की महान बलवती माया मोहित न कर दे। मन में ऐसा विचारकर उस महामाया के स्वामी (प्रेरक) श्री भगवान का भजन करना चाहिए॥

अपर हेतु सुन सैलकुमारी। कहुँ चिचित्र कथा विस्तारी॥

जेहि कारन अज अगुन अरुपा। ब्रह्म भयउ कोसलपुर भूप॥

हे गिरिराजकुमारी! अब भगवान के अवतार का वह दूसरा कारण सुनो— मैं उसकी चिचित्र कथा विस्तार करके कहता हूँ— जिस कारण से जन्मरहित, निर्गुण और रूपरहित (अच्युत सच्चिदानन्दघन) ब्रह्म अयोध्यापुरी के राजा हुए॥

(क्रमशः....)

भारत कोई धर्मशाला नहीं, बांग्लादेशी घुसपैठ के खिलाफ ऐतिहासिक कदम

सद के बजट सत्र- 2025 में बजट के अतिरिक्त भी कई ऐतिहासिक विधेयक पारित हुए हैं जिनमें से एक है आंतरिक और विदेशी गतिविधियों के विषयक विधेयक-2025। यह विधेयक भारत को वर्ष 2047 तक विकास राज बनाने की दिशा में अग्रणी भूमिका निभाने वाला तो ही साथ ही भारत की आंतरिक व वाहां सुक्ष्मा तंत्र और अधिक तंत्र को भी मजबूत बनाने वाली भी है। जब यह विधेयक अधिसूचित होकर भारत में लागू हो जायेगा तब बांग्लादेशी घुसपैठ पर नियंत्रण नहीं हो परा है।

साथ ही उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि सीमा पर टीएमपीसी के कार्यकर्ता ही बीएसएफ के कार्यों में बाहा डालने का काम कर रहे हैं जिसके कारण बांग्लादेशी घुसपैठ पर नियंत्रण नहीं हो परा है।

संबंधी दस्तावेज (पासपोर्ट) आदि शामिल हैं। इस नये कानून के माध्यम से भारत में प्रवेश करने और बाहर जाने वाले सभी लोगों के लिए सभी प्रक्रियाओं को सुव्यवसित किया जा सकता।

राष्ट्रीय समाजिक सुरक्षा के लिए बड़ा खतरा बन चुके हैं।

गृहमंत्री अमित शाह ने सदन में अपने भाषण के दौरान कहा कि हम नियम बनाकर अवैध घुसपैठ को रोक रहे हैं। अमरी सीमा पर कुछ संवर्तनीय स्थान हैं, सेना के अड़े हैं, उनको दूनियापर के लिए खुला नहीं छोड़ सकते। पहले भी घुसपैठियों को रोका जा सकता था किंतु कोई नियम नहीं था अतः हमने नियम बनाने का साहस किया है। इस नये कानून से भारत आवाले विदेशी नागरिकों द्वारा बुखारी या दुखारी या रुद्धारी या रुद्धारामी आदि नामों से इसे ड्रॉप कर दिया है। गृहमंत्री अमित शाह ने यह विधेयक को बाहर चलने वाले भी सजा के दायरे में आ गये हैं। नवा कानून 36 धरारों में निहित है। सभी कानूनों में अवैध कार्यों के लिए आवाले जाने वाले रोका जाता है।

इस विधेयक के पास संसद के दोनों संसदों में विवाद आया है। विधेयक के दौरान घुसपैठ व शरणार्थी शब्द को स्पष्ट किया गया था जिसके बाहर जनामीनीति के दलों के संबंध तुरिकरण की विवृत राजनीति के दलों में शब्दों का घालमेल कर रहे थे। ये विधेयक संसद इस विधेयक के दूसरे तारीफ के लिए जारी किया गया है। विधेयक के दूसरे तारीफ के लिए जारी किया गया है। अब इस विधेयक के नये नियमों के अनुरूप अगर कोई मामला राष्ट्रीय सुक्ष्मा से जुड़ा है तो अधिक कड़ी कार्यवाही की जायेगी। यह विधेयक कंडेर सरकार को उपरान्त राजनीति

मेरठ से सराय काले खां तक जल्द दौड़ेगी 'नमो भारत ट्रेन'

सराय काले खां स्टेशन पर रिसीविंग सब-स्टेशन बनकर तैयार



सराय काले खां आरएसएस पर 66 केवी की आपूर्ति होगी, जिसके लिए एनसीआरटीसी द्वारा दिल्ली ट्रान्सफार्मर को लिमिटेड और गैस टर्बोजन पावर स्टेशन (जीटीपीएस) के साथ कार्रवाई किया गया है। इस आरएसएस से ट्रेनों के संचालन के लिए 25 केवी और कॉरिडोर्स पर बन स्टेशनों के लिए 33 केवी विद्युत की आपूर्ति होगी। इस आरएसएस पर 66/33 केवी के 2 और 66/25 केवी के 2 कुल 4 ट्रान्सफार्मर लागे गए हैं, जिनमें से तीनों गैस टर्बोजन पावर स्टेशन और एक ट्रान्सफार्मर बैंकअप के लिए उपलब्ध होंगा। नमो भारत के भविष्य के कॉरिडोर्स के संचालन के

लिए इस आरएसएस में 66/25 केवी के 02 अतिरिक्त ट्रान्सफार्मर भी लागा जाएगा। यह आरएसएस सराय काले खां स्टेशन के नजदीक बनाया जाया है।

वर्तमान में सराय काले खां से मेरठ के बीच पहले नमो भारत कॉरिडोर का निर्माण कार्य जारी है, जो अंतिम चरण में है। इस कॉरिडोर पर ट्रेनों के संचालन के लिए सराय काले खां, गाजियाबाद, मुराद नगर, शताब्दी नगर और मोदीपुरम में कुल पाँच आरएसएस होंगे, जिनमें से चार गोदामों आरएसएस का निर्माण कार्य जारी है जबकि अन्य चार बनकर तैयार हो चुके हैं।

दिल्ली-मेरठ के बीच 25 स्टेशन

दिल्ली-मेरठ नमो भारत कॉरिडोर के तहत दिल्ली से मेरठ के बीच 25 स्टेशन बनाए जा रहे हैं। इस कॉरिडोर पर वर्तमान में न्यू अशोक नगर, दिल्ली से मेरठ साउथ तक 55 किमी के सेक्शन में नमो भारत ट्रेन सेवाएँ परिचालित हैं और न्यू अशोक नगर से सराय काले खां स्टेशन के बीच भी नमो भारत ट्रेनों का परिचालन जल्द शुरू होगा। सम्पूर्ण 82 किमी लंबे कॉरिडोर पर 2025 में ट्रेनों का परिचालन अरंभ करने का लक्ष्य है।

एनसीआरटीसी, सौर ऊर्जा को अपनाते हुए स्वच्छ और हरित ऊर्जा उत्पादन करने में योगदान दे रही है, जिससे सटेनेबल एंजी



संचालित होने पर इससे 11 मेगावाट सौर ऊर्जा उत्पादन करने का लक्ष्य है, जिससे सालाना 11,500 टन CO2 उत्सर्जन कम होने की उमीद है, जो जलवायी परिवर्तन के खिलाफ एक बड़ा कदम साबित होगा।

आइएए के चुनाव में अध्यक्ष व महासचिव को किया सम्मानित



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)
इंडस्ट्रियल एटरप्रियोरिटी सेवा संस्थान (आईएए) के चुनाव में अध्यक्ष उद्योगपति संजीव शर्मा, महासचिव उद्योगपति विशाल गोयल को निविरोध चुना गया।

अध्यक्ष एवं महासचिव को अंग बस्त्र से सम्मानित कर शुभकामनाएँ देते हुए ब्राह्मण समाज महासंघ के गांधी अध्यक्ष गिरीष मिश्र, उद्योगपति एच.एन. शुक्ला, संजीव शर्मा, विशाल गोयल, पी.के. तिवारी, एम.पी. शुक्ला, एस.एस. तिवारी, महिला सिंह, पी.एस.मुख्यां आदि।

चूहा व छछूंदर भी फैलाते हैं संचारी रोग

गौतमबुद्धनगर। जिला कृषि रक्षा अधिकारी गौतम बुद्ध नगर बिनोद कुमार ने

के लिए प्रशिक्षित किया जा रहा है।



जानकारी देते हुए बताया कि गौतमबुद्धनगर में संचारी रोग नियन्त्रण कार्यक्रम के अन्तर्गत कृषकों को संचारी रोग नियन्त्रण के लिए जगरूक करने के लिए जनपद के तीन विकास खण्डों के कुल 82 ग्राम पंचायतों में चूहा व छछूंदर नियन्त्रण के लिए आयोजित जनजागरूकता गोष्ठी में कृषकों को चूहा छछूंदर से होने वाले रोगों को नियन्त्रण करने

गया कि संचारी रोग के प्रसार के लिए अन्य कारकों के साथ-साथ चूहा / छछूंदर भी उत्तरदायी है। इसलिए जूरी है कि कृषि विभाग द्वारा चूहा / छछूंदर नियन्त्रण के लिए व्यापक एवं संयोजक कार्यक्रम जिनमें रोगों तथा रोगों तरह, लंबे योग्य विवरण एवं संचारी रोगों के रोकथान के लिए आवासीय घरों एवं इसके आस-पास के क्षेत्रों को चूहा/छछूंदर से मुक्त रखें। चूहे अपना बिल घरों

के अतिरिक्त झाड़ियां कूड़ी एवं मूड़ी आदि में स्थायी रूप से बनाते हैं। इनको समय-समय पर नियोजित कर सफाई-सफाई के लिए नियन्त्रण के उपाय अपार्टमेंट घरों में ब्रोडबैंडयोलाई 0.05 प्रतिशत

किसानों को जिला प्रशासन कर रहा है जागरूक

के बने चारे की 10 ग्राम मात्रा प्रत्येक जिन्दा बिल में रखने से उपर्युक्त खाकर चूहे मर जाते हैं। एन्टीमिनियर फास्फाइड की 3-4 ग्राम मात्रा जिन्दा बिल में डालकर बन कर देने से उपर्युक्त निकलने वाली फास्फोनैन गैस से चूहे मर जाते हैं। जिक्र फाफाइड 80 प्रतिशत की 10 ग्राम मात्रा को 10 ग्राम सरसों के तेल एवं 30 ग्राम मात्रा दाने से बनाये गये चरों को बिल में रखने से उपर्युक्त खाकर चूहे मर जाते हैं। उन्होंने बताया कि चूहा बहुत चालक प्राणी है, इसको घ्यान में रखें हुए 6 दिवसीय योजना बनाकर इनको आसानी से नियन्त्रित किया जा सकता है।

काँग्रेस अध्यक्ष मुकेश यादव का किया स्वागत

नोएडा (चेतना मंच)। काँग्रेस कमेटी नोएडा के जाएगा।

पूर्व महासचिव रामकुमार शर्मा एवं काँग्रेसी नेता आरके

पूर्व एआईसीसी सदस्य राजकुमार भारती ने सभी



से आव्वान किया है कि आप सभी हमारे साथ मिलकर महानगर अध्यक्ष कीनिवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

मुकेश यादव के नाम से जिनिवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया गया है। हम सब मिलकर जनता की आवाज को मजबूत तरीके से संर्घण करेंगे।

पूर्व प्रदेश सदस्य संतेन शर्मा ने कहा है कि काँग्रेस पार्टी को मजबूत बनाने के लिए नोएडा में जमीनी स्तर पर दिया गया है।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों को फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

मुकेश यादव के नाम से पुनर्कामी नेता जिनिवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

उत्तर संसद सदस्य संतेन शर्मा ने कहा है कि काँग्रेस पार्टी को मजबूत बनाने के लिए नोएडा में जमीनी स्तर पर दिया गया है।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्वागत किया।

प्रथम के नेतृत्व में सेक्टर-19 बारात घर में नवनियुक्त अध्यक्ष काँग्रेस मुकेश यादव का स्थानीय निवासियों के फैल मालाओं से जोरावर स्व



डायबिटीज की शुरूआत में हमारा मुंह भी देता है वार्निंग साइन

टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज एक क्रॉनिक डिसीज हैं, जो दुनियाभर में लाखों लोगों को तो जो प्रभावित कर रही है। ब्लडस्ट्रीम में ग्लूकोज के निर्माण के कारण ब्लड शुगर लेवल में घृद्धि के कई लक्षण हो सकते हैं। वैसे तो डायबिटीज के कुछ लक्षण साफ नज़र आते हैं और अधिकतर लोगों के बारे में जानते भी हैं। लेकिन कुछ लक्षण ऐसे हैं, जिन पर किसी का ध्यान नहीं जाता। शिशेपेशियों की शुरूआत ज्यादा भूख लगें, बार-बार पेशेव आने, शक्ति और विडिंडेपन से होती है। इन सुखी संकेतों के अलावा हमारा मुंह भी 3 वर्षों से जानते हैं। एक व्यक्ति की ओर लहर इसे उनके ब्लड शुगर लेवल सहित स्वास्थ्य के बारे में बहुत कुछ पता चल सकता है। आपकी मदद के लिए हम यहां आपको ऐसे ही 3 प्रमुख लक्षणों के बारे में बता रहे हैं।

सूखा हुआ गला

सूखा हुआ मुँह टाइप-1 और टाइप 2 डायबिटीज दोनों के सामान्य और शुरुआती लक्षणों में से एक है। इनमें व्यक्ति की मुंह जलवार से ज्यादा सूखते लगते हैं और उसकी यास लात से ज्यादा सूखते लगते हैं और उसकी यास लात से ज्यादा सूखते लगते हैं। वैसे तो कि वह एक बार में गेलेन पानी तक पी लेता है। हालांकि, ब्लड शुगर लेवल में घृद्धि व्यक्ति को क्यों यास छापना करता है। इस बार में कोई जानकारी नहीं है। लेकिन कई सिद्धान्तों के अनुसार, मसूड़ों की नियन्त्रित करने के लिए तो जान वाली कुछ दवाओं के कारण ऐसा ही सकता है। यास हुए मुंह के लक्षणों में जाम या सूखावान, मुंह में नोनों की कमी, फूँट होत, मुंह में जाले और चाहने में कठिनाई जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

दांतों का खराब होना

डायबिटीज के रोगी में मसूड़ों की बीमारी के चलते दांत खराब होने वाले बढ़ जाते हैं। मसूड़ों के चारों तरफ लाजक लाते से दांतों के बीच गेप आ जाता है, जिससे आसासास की पकड़ ढीनी होने लगती है और दांत खराब हो जाते हैं। कई शोधों से पता लगता है कि अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों की तुलना में डायबिटीज रोगीयों के दांत दोगना दूरत हैं। वद्धारणा और उन लोगों में जामीन ज्यादा खत्मनाक है, जो ओरल हल्वी की देखभाल नहीं करते। सुजे हुए मसूड़े या दांत में दर्द हो, तो यह एक दांत के खराब होने का लक्षण है। ओर लहर इसे अपने ल्लड शुगर लेवल को नियन्त्रित रखना चाहिए। मध्यम के ज्यादातर मामलों पर ध्यान देते हैं। ऐसे में डॉक्टर केरार को कई बार दर्किनार कर दिया जाता है, जो गोखिक रखारथ के लिए हानिकारक है।

मसूड़े का रोग

मुंह के सूखने पर दांतों के आसासास और मसूड़ों के नीचे लात का उत्पादन प्रभावित होता है। नीची, शरीर में शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। जिससे कोटाइपु और लेप्पा का निर्माण होता है। यह आपके मसूड़ों को परेशान करने के साथ मसूड़ों की बीमारी, दांतों की सुनन और दांतों के झड़ान का कारण बनता है। अनियन्त्रित मध्यम के मामलों में मसूड़ों की बीमारी ज्यादा आम है। यह एक दांत के खराब का संकेत है कि आपका ल्लड शुगर लेवल खराब है और आपको इस पर ध्यान देना चाहिए। जानें में खराब, मसूड़ों में खन आना, संवेदनशील दांत, सास की दाढ़ी, मुंह में खराब खराब आना मसूड़ों की बीमारी के लक्षण देखे गए हैं।



वजन घटाने में मदद कर सकता है एक गिलास दूध

दूध में प्रोसेन, एल्विनिन और ग्लोबुलिन जैसे प्रोटीन प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो व्यक्ति के हंगर हामार्न को रेयुलेट करने का काम करते हैं। दूध का सेवन करने से पेट जल्दी तृप्त हो जाता है। इन्हाँ ही नहीं दूध भूख बढ़ाने वाले हामार्न प्रेलिन के स्तर को कम करते हैं, भूख कम करने वाले हामार्न जैसे जीएलपी - 1, पीवाईवाई और सीसीसीके के स्तर को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति को वजन कम करने में भी मदद मिलती है। दूध पीने के कायदे -

वजन कम करने में मददगार

दूध में मौजूद कैलिंथियम न सर्फिं हडिंडों और दातों के निर्माण में मदद करता है बल्कि यह वजन कम करने में भी मदद का सकता है। सेवन पर हुए कुछ अध्ययनों के अनुसार, कैलिंथियम और फिटामिन डी शरीर का चयापचय बढ़ाकर कैलिंथियम नहीं बढ़ाता है। इसके अलावा दूध में मौजूद सुयुगिम लिनोलेनिक एसिड फैट को बन करने में भी मददगार होते हैं। ये सभी पोषक तत्व में मदद करते हैं। ये सभी पोषक तत्व में मदद करते हैं। ये मांसपेशियों के विकास के लिए भी बहुत जरूरी हैं।



ये मांसपेशियों के विकास के लिए भी बहुत जरूरी हैं।

कब्ज की समस्या

अगर आपको कब्ज की समस्या है तो गर्म दूध पीना आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित होगा। ये पाचन के लिए बढ़ा फायदेमंद होता है। जिन्हें कब्ज की समस्या है वो गर्म दूध को दवा के तौर पर अपना सकते हैं।

अनिंद्रा की समस्या

रात में दूध पीने का ये सबसे बड़ा फायदा है। कई ऐसे अध्ययन सामने आए हैं जिनके अनुसार, रात को सोने से पहले हल्का गर्म दूध पीने से नीद अच्छी और भरपूर आती है।

ब्लड प्रेशर

दूध पीने के कायदे में रक्तचाप को नियन्त्रित करना भी शामिल है। जी हाँ, लो-फैट मिल्क का सेवन करने से हाइपरप्रेशन यानी उच्च रक्तचाप को नियन्त्रण में रखा जा सकता है।

स्वास्थ्य

शनिवार, 05 अप्रैल, 2025

दूध पीने से सेहत को कई लाभ मिलते हैं, यह बात तो हम सब जानते हैं। पर क्या आपको पता है रोजाना एक गिलास दूध पीने से आप अपना कई किलो वजन नी कम कर सकते हैं। जी हाँ आइए जानते हैं कैसे दूध का सेवन करने से व्यक्ति घटा सकता है अपना कई किलो वजन और डाइट में इसे शामिल करने से व्यक्ति को होते हैं क्या-क्या फायदे।



आयुर्वेद औषधियों में होता है बरगद के फल का प्रयोग

बरगद के फल खनिज लवणों, एंटीऑक्सीडेंट और एनाजॉसिक गुणों से भरपूर होते हैं जो उच्च रक्तचाप से लेकर कोरोनरी हृदय रोग के जाखिम को कम करने में सहायता है। इस पेड़ से मिलने वाले लायों के बारे में हमें आयुर्वेदिक डॉक्टर ने विस्तार से जानकारी दी है। आज हम आपको इस पेड़ से हाँने वाले कई फायदों के बारे में बता रहे हैं।

इम्युनिटी बूस्टर

बरगद का फल फल एक इम्युनिटी बूस्टर है। इम्युनिटी बढ़ाने में बरगद का फल काफी फायदेमंद होता है। यह आपको कई बीमारियों से बचाता है और आपको जारी, जुकाम, पल्‌ट, आदि से भी दूर रखता है। आयुर्वेद में इस पेड़ के जीवीतम धूप के जीवीतम धूप के नाम से जाना जाता है। बैंगलुरु के जीवीतम धूप (झम्फ) (झ्वल) ने हमसी बार बायीत में बाताया बरगद के पेड़ से मिलने वाली हाँने हरए पर एक चीज का प्रयोग प्राचीन काल से ही कई तरह की औषधि के रूप में किया जाता है। उन्होंने बताया कि बरगद के फल से लेकर इसकी छाल, पते, दूध और बीजों का भी काफी उपयोग किया जाता है।

बरगद के फल के पोषक तत्व

इसका वानस्पतिक नाम फिक्स के फल में भरपूर मात्रा में कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट, शुगर, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन बी३, विटामिन बी४ होता है। इसके फल के जीवीतम धूप के बारे में बाताया जाता है। बरगद में मौजूद एंटीऑक्साइडेंट शरीर में कैलोस्ट्रोल के रसायन से हाइपरलेवल के उपचार में उपयोग किया जाता है।

बरगद के फल के पोषक तत्व

इसका वानस्पतिक नाम फिक्स के फल में भरपूर मात्रा में कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट, शुगर, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन बी३ होता है। इसके फल के जीवीतम धूप के बारे में बाताया जाता है। बरगद में मौजूद एंटीऑक्साइडेंट शरीर में कैलोस्ट्रोल के उपचार में उपयोग किया जाता है।

दिल के लिए फायदेमंद

बरगद के पेड़ के फल पोषेशियम, मैनीशियम, फास्कोरस, ओमेगा 3 और 6 से भरपूर होते हैं, जो स्वस्थ दिल के लिए बहुत जरूरी हैं। दिल का दौरा यानी हार्ट अटैक आमतौर पर तब होता है जिसके टलावे शरीर की धमनियों का कार्य करते हैं। सोंडियम का हार्ट लेवल धमनियों की धमनी को धीमा कर देता है। जो धूप शरीर में भरपूर सुकूलेशन की स्पॉट ड्रॉट करता है।

मधुमेह में लाभदायक

डॉ. ने बताया कि अगर डायबिटीज के रोगी हाँ रोज बरगद के फल के रूप का सेवन करें तो उन्हें इसके जाखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। मधुमेह के मरीज चाहें तो बाजार से इसका पाउडर ले सकते हैं या फिर घर पर इसका उबला हुआ पानी पी सकते हैं।

पेट के रोग को दूर



सहज किरदार और हर विधा में करना चाहता हूं काम

अभिनेता राधव जयलाल ने अपनी आकांक्षाओं के बारे में बात की और कहा कि वह हर विधा में काम करना चाहते हैं। उन्होंने बताया कि वह मजेदार और सहज किरदार निभाना चाहते हैं। राधव ने कहा, मैं हर विधा में काम करना चाहता हूं और मजेदार, सहज किरदार द्वारा निभाना चाहता हूं। जहां मैं बस आगे से रह सकूं और अच्छा समय बिता सकूं, लेकिन साथ ही शनिवार और चुनावीपूर्ण घण्टियों भी निभाना चाहता हूं, जो मझे प्रीत होती है।

उन्होंने कहा, मैं अधिनय करूँगा, मैं डांस करूँगा, मैं होटर करूँगा और मैं इस इंडस्ट्री में पेश की जाने वाली हर चीज करूँगा। मैं कृष्ण भी मिस नहीं करूँगा काहाता हूं, मैं सब कुछ करना चाहता हूं। राधव हाल ही में एवशन फिल्म किल में नज़र आए थे। उन्होंने कहा कि आतोचना एक व्यक्ति को अपने काम को बेहतर बनाने में मदद करती है। आतोचकों ने उनके जीवन को आकार दिया है। उन्होंने बताया, मेरी जिंदगी आतोचकों द्वारा बनाई गई है, मेरे करियर में बदलाव उनके द्वारा प्राप्त मान्यता के कारण हुआ, खासकर किल के साथ। यह एक अभिनेता के लिए काम करना है। व्यापक इससे अधिक अवसर भी मिलते हैं। अपनी छवि को किसी ऐसी चीज से बदलना अविश्वसनीय रूप से कठिन है जिसके लिए आप प्रसिद्ध हैं। राधव को स्टो स्पीड की शैली में उनके डांस और भारत में स्लो मोशन वॉक के लिए रखी मोशन डिंग के रूप में जाना जाता है। वे डास रियलिटी शो डास इंडिया डास 3 में एक प्रतियोगी और फानीलिस्ट होने और डांस इंडिया डास लिटिल मारटर्स 2 जैसे शो में उनकी टीम की प्रस्तुति से लोकप्रिय हुए थे। उन्होंने 2014 में चारों ओर आवार्य के निदेशन में बनी कॉमेडी ज्ञामा फिल्म सोनाली केबल से अपने फिल्मी करियर की शुरुआत की थी।



स्त्री 2 के बाद बड़ा धमाल मचाएंगी श्रद्धा

श्रद्धा कपूर ने हाल ही में होर-फॉमेटी फिल्म स्त्री 2 से दर्शकों का दिल जीता था। इसके बाद से उन्होंने अपनी अगली फिल्म की कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की थी। हालांकि, अब खबर आ रही है कि श्रद्धा जल्द ही तुबाह के लिए रेस्क्रीन करेंगी। हालांकि, अभी इसकी कहानी और नाम का खुलासा नहीं हुआ है। एक रिपोर्ट के मुताबिक श्रद्धा और एकता कपूर कई फिल्मों को लेकर बातचीत कर रही हैं।

श्रद्धा को पसंद आई फिल्म की कहानी

रिपोर्ट के मुताबिक स्क्रिप्ट पूरी ही चुकूँ है और श्रद्धा इसकी अनावृत्ति कहानी से बहुत प्रभावित है। उन्हें लगता है कि यह अनावृत्ति श्रद्धा 2 के बाद उनके लिए एक शनिवार फिल्म हो सकती है। श्रद्धा इस प्रोजेक्ट को लेकर काफी उत्साहित है।



ईशा मालवीय होंगी 'नागिन' सीरियल की नई हीरोइन

एकता कपूर के सीरियल 'नागिन' के जरिए कई एक्ट्रेस टीवी पर मशहूर हो गईं। यही कारण है कि इस सीरियल का हिस्सा कई एक्ट्रेस बनना चाहती है। कुछ समय पहले ईशा मालवीय का नाम भी 'नागिन' के अलावे सीरीज़ के लिए सम्मेलन आया। प्रोडक्शन हाउस ने इस पर एक तक कुछ नहीं कहा है लेकिन ईशा मालवीय ने हाल ही में इस बारे में बात की। बातचीत में ईशा मालवीय ने 'नागिन' सीरियल के बारे में बात की। वह कहती हैं, 'मैं इस बारे में अभी कुछ नहीं जानती हूं। अगर आप ऐसा कुछ होते हुए देखना चाहते हों तो एकता कपूर मैं को मैसेज़ कीजिए।' इस जवाब के जरिए ईशा ने यह तो जाती ही दिया कि वह 'नागिन' सीरियल का हिस्सा बनना चाहती है।

खतरों के खिलाड़ी को लेकर भी बोली

आगे ईशा मालवीय से सवाल किया गया कि वहां वह 'खतरों के खिलाड़ी' का हिस्सा बनना पसंद करेंगी। इस पर ईशा ने कहा, 'मैं किसी भी प्रोजेक्ट को मना नहीं करती हूं। इसलिए 'खतरों के खिलाड़ी' भी करना चाहूँगी।' ईशा को एडवर्चर, एवशन करने का शोक है।

'बिंग बॉस 17' के कारण चर्चा में आई ईशा

ईशा मालवीय कल महीनों पहले रियालिटी शो 'बिंग बॉस 17' में नज़र आई। वह कई हालात तक इस शो में बनी रही। इस शो के जरिए ही ईशा की फैन फॉलोइंग काफी बढ़ गई थी। शो से निकलने के बाद ईशा ने कुछ म्यूजिक वीडियोज़ में काम किया।



डायरेक्टर के साथ। फिर बाद में डायरेक्टर

गोपीचंद्र आए। उन्होंने जब मझे इसकी कहानी सुनाई। उसे सुनते ही मैंने फिल्म में काम करने के लिए हां कह दिया था। देश के सभी रुपों से जाता है कि यह हम भी लोगों के दिलों में रहे। भगवान वौ दीया से देवा हुआ थी। मैं जहां वी जाता हूं लोग अच्छे से मिलते हैं। उनकी आवाजें मैं आसु आ जाते हैं। मेरे हिसाब से हर इंडस्ट्री एक सी ही है। वह जीव का एक तरीका होता है। जहां टैलेंट की वैल्यू होती है। पर हां लोगों के दिलों में हम हैं तो फिर कई मसलां होता नहीं।

आपकी इस फिल्म की कहानी क्या है?

कहानी में एक ऐसी जगह है, जहां विलेन का कहर है। काफी वॉयलेंस एंजिरस करता है। वैसी जाहू हबहू तो नहीं, मगर असल जीवन में भी होती है। जहां लोग कुछ सहते हैं। जैसे कुछ खास इलाकों में लोग दबकर रहते हैं। या मार दिए जाते हैं। उस तरह किलेन से वरों और कैसे मेरा किरदार उलझता है, कहानी उस बारे में है। एक बड़े

रवि तेजा की मास जतारा की इलीज डेट टली

सातथ अभिनेता और मास महाराजा रवि तेजा के जम्मादिन के अवसर पर उनकी आगमी फिल्म मास जतारा का दमदार टीज़ जारी किया गया था, जिसमें रवि पुलिस अफसर की भूमिका में नज़र आए। वही अब यह जानकारी आई है कि इसकी रिलीज डेट में बदलाव किए गए हैं। सातव्य अभिनेता रवि तेजा इन दिनों अपनी फिल्म मास जतारा को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। इस फिल्म में उनके साथ पुष्पा फैम अभिनेत्री श्रीलीला नज़र आयेंगी। इस फिल्म को भानू बोगवारपु द्वारा लिखित और निर्देशित किया गया है। रवि तेजा की मास जतारा को लेकर जो जानकारी सामने आई है, उनके अनुसार फिल्म का अब 9 मई 2025 की जगह जुलाई की किसी तारीख दिए जाते हैं। उस तरह विलेन से वरों और कैसे मेरा किरदार



जाट में नज़र आएगा नए दौर का एवशन

बॉलीवुड में मौजूदा दौर के हीमैन सनी देओल अपनी बहुप्रतीक्षित आगामी फिल्म जाट ला रहे हैं। दिलचस्प यह है कि इसे पुष्पा बनाने वाले मंकर्स के बैनर से बनाया गया है। फिल्म गढ़ 2 के बाद से सनी फिल्म से अपने सुनहरे दौर को जीर्हे हैं। परं उन्हें हुई बातचीत के प्रमुख अंश:

अब आपको रिलीज को लेकर नवरसेस तो नहीं रहती?

वह तो नहीं है, मगर आजकल सोशल मीडिया का दौर है, जहां सब चीज का शोर मचाना शुरू हो गया है। पहले क्या होता था कि हम शूट करते थे तो पता भी नहीं चलता था। अब सबको पता रहता है। मेरा मानना है कि आजकल लोग फिल्म के टेलर को देखने के बाद समझ जाते हैं, वे तय करते हैं कि फिल्म कौसी होती है। बेशक आज भी कुछ ऐसे स्टार्ट हैं, जिनका अच्छा करनेवशन आयेंगे डे पर ही आ जाता है। बाद में भले फिल्म प्रसद आए या न आए।

प्राधिकरण अधिकारियों और कर्मचारियों ने सीखे फायर सेफ्टी के उपाय



नोएडा (चेतना मंच)। गर्मी बढ़ने के प्रयोग सही समय पर कैसे किया जाए।

इसी की ट्रेनिंग के लिए शुक्रवार को एक सप्ताह में नोएडा और ग्रेटर नोएडा में आग की कार्यशाला का आयोजन नोएडा के सेक्टर-91 कई बड़ी घटनाएं सामने आई। ग्रेटर नोएडा के गर्लस हॉस्टल में आग लाई। यहां लड़कियों के दौरान फायर एस्ट्रिंग्यूर के किस तरह से बुझाया जाए। इसका प्रैक्टिकल कराया गया। एसी-इंजीनियरिंग के छात्रों ने आग को बुझाया। इसकी भौतिक संजय जानकारी, धूमा से बाहर कैसे निकले यदि ऊर्चाप पर फैले हैं उस समय क्या करें और क्या नहीं करें। इसकी पूरी जानकारी ट्रेनिंग के जरिए दी। इस मौके पर नोएडा प्राधिकरण के चाहिए कि आग बुझाने के उपकरणों का



वरिष्ठ अधिकारी और दो हजार से ज्यादा सविदा कर्मी मौजूद रहे।

वहां बौतौर आग लगने के दौरान फायर एस्ट्रिंग्यूर से किस तरह से बुझाया जाए। इसका प्रैक्टिकल कराया गया। एसी-इंजीनियरिंग के छात्रों ने आग को बुझाया। इस

दौसन यदि धूमा भर जाए और सास लेने में परेशान होने पर गोले कपड़े का प्रयोग, कमरे में धूमा भरने पर नीचे बैठकर बाहर आने की तरीके भी सिखाएं गए।

वहां बताया गया कि गर्मी में आग की घटनाएं बढ़ रही हैं। ऐसे में इलेक्ट्रॉनिक सामने की मैनेटेरेंस कराइ जाए। ताकि शॉट संकेट को सभावना को कम किया जा सका।

नोएडा पुलिस कमिशनरी ने कर दिया कमाल, हासिल किया नम्बर-1 का खिताब

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा पुलिस कमिशनरी पुलिस ने कमाल उत्तर प्रदेश में प्रथम रैंक प्राप्त की।



पुलिस टीम को किया पुरस्कृत

आईजीआरएस पोर्टल पर प्राप्त शिकायतों को निपटाने में पहला स्थान प्रदेश के गोतमबुद्धनगर निरंतर 6 माह से प्रदेश में जनशक्तियों के निस्तारण के लिए एक माध्यम प्रदान कराना है। जिसके माध्यम से आग जन मानस अपनी शिकायतें दर्ज कर सकें और उनका त्वरित समाधान प्राप्त कर सकें। यह नागरिकों की शिकायतों के त्वरित और प्रभावी समाधान का प्रयाण है। जब

कर दिया है। नोएडा कमिशनरी पुलिस उत्तर प्रदेश में दूसरे पुलिस कमिशनरेट को पीछे छोड़ते हुए नम्बर-1 रैंक गयी है। बैहरीन गुप्तिराम को प्रथम स्थान प्राप्त हुआ है। नोएडा पुलिस कमिशनरी के सभी 27 थानों को प्रथम रैंक प्राप्त हुई है।

नोएडा पुलिस कमिशनरी की पुलिस कमिशनर श्रीता लम्ही सिंह के कुशल नेतृत्व व मार्गदर्शन में नोएडा ने आईजीआरएस पोर्टल पर प्राप्त शिकायतों को निपटाने में पहला स्थान प्राप्त किया है। नोएडा कमिशनरेट के सभी थानों ने शिकायतों में प्रथम रैंक प्राप्त हाए हैं।

मुख्यमंत्री उम्प्र० कार्यालय द्वारा जारी मूल्यकन रिपोर्ट में माह मार्च में नोएडा पुलिस कमिशनरी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया है एवं कमिशनरेट

आईजीआरएस पोर्टल पर उत्तर स्तर

से प्राप्त शिकायतों का सन्दर्भ एवं गुणवान् निस्तारण के लिए माह के प्रत्येक शुक्रवार को समीक्षा की जाती है, जिसके कारण कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

आईजीआरएस एक अंतलाइन प्लेटफॉर्म है जिसको सरकार द्वारा

शिकायतों का समाधान जल्दी और सही तरीके से किया जाता है, तो नागरिकों का प्रश्नापन पर विश्वास बढ़ता है। शिकायतों के निस्तारण किए जाने में कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर ने उत्तर प्रदेश में सर्वोच्च स्थान प्राप्त किया गया है। नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस एक अंतलाइन प्लेटफॉर्म है जिसको सरकार द्वारा

पोर्टल

जैसे गोले

शिकायतों का समाधान जल्दी और सही तरीके से किया जाता है, तो नागरिकों का प्रश्नापन पर विश्वास बढ़ता है। शिकायतों के निस्तारण किए जाने में कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर ने उत्तर प्रदेश में सर्वोच्च स्थान प्राप्त किया गया है। नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।

नोएडा पुलिस कमिशनरेट गोतमबुद्धनगर द्वारा रैकिंग में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जा रहा है।