

भीषण गर्मी में लोगों ने ली राहत की सांस, पीया मीठा व ठंडा शरबत



आधुनिक समाचार सेवा
प्रयागराज। गर्मी को देखते
हुए नेशनल इंश्योरेंस कंपनी
लिए भाँटा गया। इसकी

उपक्रम

द्वारा सिविल लाइन्स,

पथर गिरिजा घर के पास

निःशुल्क शरबत राहगीरों के

लिए भाँटा गया। इसकी

जानवारी संस्था बेत रही है। भीषण गर्मी, चिंचलिलाती तीखी धूप से बेहाल राहगीरों को राहत दिलाने के उद्देश्य से लोगों को मीठा व ठंडा शरबत

मिल

बताया गिरि इस पहल से राहगीरों को काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

बताया

कि इस पहल से

राहगीरों को

काफी राहत मिल

रही है।

उन्होंने

चार वर्षों से फरार धोखाधड़ी के आरोपी को थाना सिविल लाइन पुलिस ने किया गिरफ्तार

आधुनिक समाचार सेवा

मैंहर। चार वर्षों से फरार धोखाधड़ी के आरोपी को थाना सिविल लाइन पुलिस ने किया गिरफ्तार पुलिस अधीक्षक सतना आशुतोष गुटा के निर्देशन में, नगर पुलिस अधीक्षक महेन्द्र सिंह के मार्गदर्शन में थाना प्रभारी रूपेन्द्र राजपत्र के नेतृत्व में कोई गई कार्यवाही -

विवरण - फरियादी संजय अग्रवाल नन्य जगदीश प्रसाद अग्रवाल निरो भ्राता विहार कालोनी पचा रोड सतना जिला सतना लिखित रिपोर्ट पेश किया था कि

एमोपी03आर0टी0सी0/2017

भोपाल दिनांक 21/05/17 दिखाये

जिसपर विश्वास करके दोनों आरोपी गणों ने खातों में 2,59,75000/ रुपये दो करोड़ उनसठ लाख पचहत्तर हजार रुपये जरिए आरोपी0टी0सी0/2016 स्पूनर किया था, कार्य के संबंध पत्र कब निष्पादित कराया जाना जिसके लिये आरोपी टाल मटोल करने लगे, शंका होने पर भोपाल में पता किया तब उसे पता चला कि कर्फी सफाई पत्र बनाकर अपने आप को ठेका मिलने की बात सतना भेजा गया।

गिरफ्तार आरोपी - दीपक

ब्रोडल दिनांक 26/12/2016 पत्र

ब्रोडल दिनांक 2016/1 टोल टेक्स/

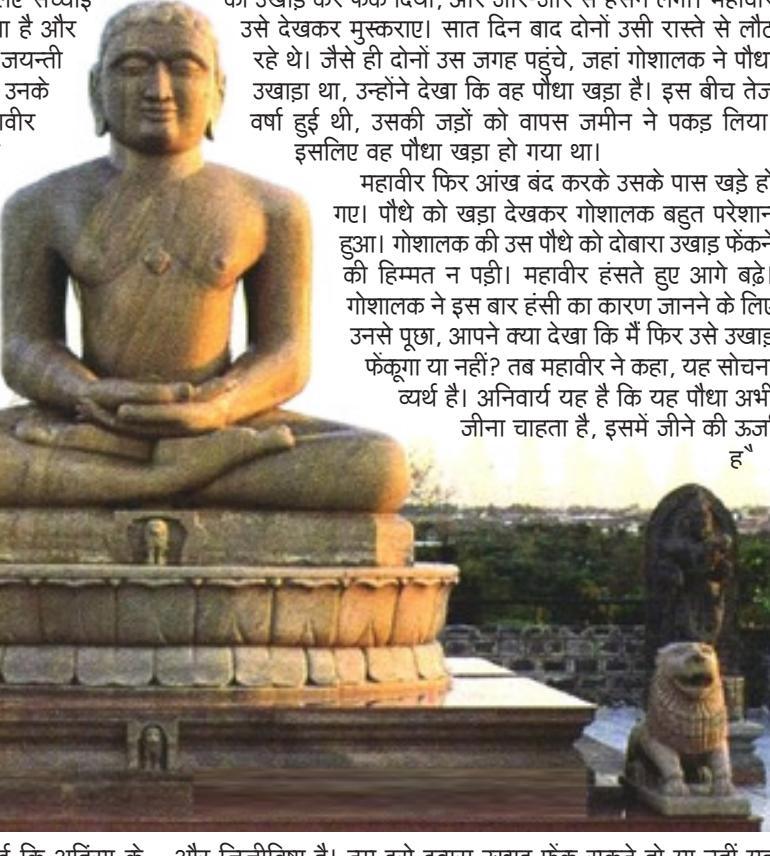
ट्रो 1967/1 टोल टेक्स/

अग्रवाल अप्रवाल व

दीपक अप्रवाल व

तप एवं साधना के बल पर सत्य तक पहुँचे थे भगवान महावीर

सदियों पहले महावीर जन्मे। वे जन्म से महावीर नहीं थे। उन्होंने जीवन भर अनिगंत संघर्षों को ज्ञान, दुरु से से सुख खोना और गमन तप एवं साधना के बल पर सत्य तक पहुँचे, इसलिये वे हमारे लिए आदर्शों की ऊंची मीनार बन गये। उन्होंने समझ दी कि महानार्थ कभी भौतिक पदार्थी, सूख-सुविधाओं, संकीर्ण सोच एवं स्वार्थी मनोवृत्ति से नहीं प्राप्त की जा सकती उसके लिए सच्चाई को बोरोना होता है, नैतिकता के पथ पर चलना होता है और अहिंसा की जीवन शैली अपनानी होती है। महावीर जयन्ती मनाने हुए हम केवल महावीर को पूजे ही नहीं, बल्कि उनके आदर्शों को जीने के लिये संकलित हैं। भगवान महावीर की मूल शिक्षा है अहिंसा। सबसे पहले अहिंसा परमो धर्मः का प्रयोग हिन्दुओं का ही नहीं बल्कि समस्त मानव जीवन के पावन प्रथ्य महाभारत के अनुशासन पर्व में किया गया था। लेकिन इसको अंतर्राष्ट्रीय प्रसिद्धि दिलगायी भगवान महावीर ने। भगवान महावीर ने अपनी वाणी स्त ।



और जिजीविषा है। तुम इसे दूबारा उखाड़ फेंक सकते हो या नहीं-यह तुम पर निर्भर है। लोकन पौधा जीना चाहता है, यह महत्वपूर्ण है। तुम पौधे से कमजोर सिद्ध हुए और हार गए। और जीवन हमेशा ही जीतता है। जीवन में आने वाली मुश्किलों का सामना करने के लिए जरूरी है, आशावादी रहना।

महावीर का संपूर्ण जीवन खूब और पर के अभ्युदय की जीवंत प्रेरणा है। लाखों-लाखों लोगों को उन्होंने अपने आतोक से लाकोति किया है। उनके में संपूर्ण प्राणी मात्र के प्रति अहिंसा की भावना रखकर किसी प्राणी की अपने स्वार्थ व जीव के स्वाद आदि के लिए हत्या न तो करें और न ही करवाएं और हत्या से उत्पन्न वस्तुओं का भी उपभोग नहीं करें।

एक बार महावीर और उनका शिष्य गोशालक एक घने जंगल में विचरण कर रहे थे। जैसे ही दोनों एक पौधे के पास से गुजर रहे थे।

8 घंटे सोकर घटा सकते हैं बाहर निकला पेट

क्या आप भी फ्लैट टमी पाने का सपना देखती हैं? पेट पर जमा चर्बी को बिना ज्यादा मेहनत किए घटाने के बारे में सोच रही हैं तो यह खबर आपके लिए है। इन आसान टिप्स को अपनी डेली रुटीन में शामिल करें और बेली फैट यानी पेट की चर्बी से जल्द से जल्द छुटकारा पाएं...

डायट में फाइबर को शामिल करें : जब बात खाने को पचाने की आती है तो उसमें सबसे अहम पोषक तत्व है फाइबर। सॉल्यूबल यानी धूलनशील फाइबर का सेवन करने से वजन घटाने में मिल पड़ता है। क्योंकि सॉल्यूबल फाइबर आंत की चर्बी को घटाकर डायेशन को बेहतर बनाता है। साथ ही फाइबर का सेवन पेट की चर्बी को कम करने में भी असरदार है। फल या ओंटस जैसे अनाज फाइबर का बेहतरीन रूप हैं जिन्हें अपनी डायट में शामिल कर आप बाहर निकला पेट से छुटकारा पा सकती हैं।

योग से करें दोस्ती : इसमें कोई शक्त नहीं की योग आपके शरीर के लिए सबसे बेस्ट है। योग में मौजूद अलग-अलग और शास संबंधी व्यायाम आंतरिक अंगों को फिर से तरोताजा कर शरीर के मेटार्बॉलिज्म को बेहतर बनाता है। योग आपको अंदर से स्वस्थ बनाता है। साथ ही स्ट्रेस होमॉन कॉर्टीसोल को भी कम करता है जो पेट की चर्बी से सीधे तौर पर जुड़ा हुआ है। आप अपनी रुटीन में जरूर शामिल करें।

चैन की नींद लें : कम से कम 8 घंटे की नींद हमारी शरीर के लिए बेहतर जरूरी है। लेकिन हम से कितने लोग इसका सही तरीका से पालन करते हैं?

लैपटॉप पर देर रात तक फिल्म देखने, चैटिंग करने या गेम खेलने की वजह से ज्यादातर लोग देर से सोते हैं और सूबह शरीर में फैट का लेवल उत्परित हो जाता है। इससे बचने के लिए हर रात कम से कम 8 घंटे की चैन की नींद लें। आप देखेंगे कि आप सुबह फ्रेश फील करेंगे जिसका आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बेहतर असर पड़ेगा। एक कप ग्रीन टी पिएं : आपने भी ग्रीन टी पीकर बेली फैट घटाने के विज्ञापन कई बार देखें होंगे। क्या आपको लगता है कि उनके दावे निरर्थक हैं? जी नहीं... ग्रीन टी में कैटटिन नाम का ऐटीऑक्सिस्टेट पाया जाता है जिसका सेवन करने पर पेट की चर्बी घटाने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। लाइफस्टाइल को ऐक्टिव रखें : आप ग्रीन टी पीकर बेली फैट घटाने की लाइफस्टाइल को बेहतर बनाता है। लाइफस्टाइल को ऐक्टिव रखें : आप ग्रीन टी पीकर बेली फैट घटाने की लाइफस्टाइल को बेहतर बनाता है।

जीवन की ऊंची मीठी नींद लेने की वजह से हमारे शरीर में फैट का लेवल उत्परित हो जाता है। इससे बचने के लिए हर रात कम से कम 8 घंटे की चैन की नींद लें। आप देखेंगे कि आप सुबह फ्रेश फील करेंगे जिसका आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बेहतर असर पड़ेगा। एक कप ग्रीन टी पिएं : आपने भी ग्रीन टी पीकर बेली फैट घटाने के विज्ञापन कई बार देखें होंगे। क्या आपको लगता है कि उनके दावे निरर्थक हैं? जी नहीं... ग्रीन टी में कैटटिन नाम का ऐटीऑक्सिस्टेट पाया जाता है जिसका सेवन करने पर पेट की चर्बी घटाने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। लाइफस्टाइल को ऐक्टिव रखें : आप ग्रीन टी पीकर बेली फैट घटाने की लाइफस्टाइल को बेहतर बनाता है। लाइफस्टाइल को ऐक्टिव रखें : आप ग्रीन टी पीकर बेली फैट घटाने की लाइफस्टाइल को बेहतर बनाता है। लाइफस्टाइल को ऐक्टिव रखें : आप ग्रीन टी पीकर बेली फैट घटाने की लाइफस्टाइल को बेहतर बनाता है।

शिष्य से दुश्मन बन चुके गोशालक ने महावीर से कहा, यह पौधा देखिए, क्या सोचते हैं आप, इसमें फूल लागें या नहीं लागें? महावीर आंख बंद करके उस पौधे के पास खड़े हो गए, और कुछ देर बाद आंखें खोलते हुए उन्होंने कहा, फूल लागें।

गोशालक ने महावीर का कहा सत्य न हो, इसलिये तकाल पौधा देखिए तकाल कर उखाड़ कर फेंक दिया, और जोर-जोर से हाँसने लगा। महावीर उसे देखकर मुस्कराया। सात दिन बाद दोनों उसी रस्ते से लौट रहे थे। जैसे ही दोनों उस जगह पहुँचे, जहां गोशालक ने पौधा उखाड़ा था, उन्होंने देखा कि वह पौधा खड़ा है। इस बीच तेज वर्षा हुई थी, उसकी जड़ों को वापस जमीन ने पकड़ दिया। इसलिए वह पौधा खड़ा हो गया था।

महावीर फिर आंख बंद करके उसके पास खड़े हो गए। पौधे को खड़ा देखकर गोशालक बहुत परेशान हुआ। गोशालक की उस पौधे को दोबारा उखाड़ फेंकने की हिम्मत न पड़ी। महावीर हंसते हुए आगे बढ़े। गोशालक ने इस बार हंसी का कारण जानने के लिए उनसे पूछा, आपने क्या देखा कि फूल उसे पकड़ दिया। वर्षा हुई थी, उसकी जड़ों को वापस जमीन की लिए बहुत गूँजा था। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया और दिखाया है। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है।

महावीर फिर आंख बंद करके उसके पास खड़े हो गए। यह पौधा देखिए तकाल कर उखाड़ कर फेंक दिया। जैसे ही दोनों उस जगह पहुँचे, जहां गोशालक ने पौधा उखाड़ा था, उन्होंने देखा कि वह पौधा खड़ा है। इस बीच तेज वर्षा हुई थी, उसकी जड़ों को वापस जमीन की लिए बहुत गूँजा था। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है।

महावीर फिर आंख बंद करके उसके पास खड़े हो गए। यह पौधा देखिए तकाल कर उखाड़ कर फेंक दिया। जैसे ही दोनों उस जगह पहुँचे, जहां गोशालक ने पौधा उखाड़ा था, उन्होंने देखा कि वह पौधा खड़ा है। इस बीच तेज वर्षा हुई थी, उसकी जड़ों को वापस जमीन की लिए बहुत गूँजा था। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है।

महावीर फिर आंख बंद करके उसके पास खड़े हो गए। यह पौधा देखिए तकाल कर उखाड़ कर फेंक दिया। जैसे ही दोनों उस जगह पहुँचे, जहां गोशालक ने पौधा उखाड़ा था, उन्होंने देखा कि वह पौधा खड़ा है। इस बीच तेज वर्षा हुई थी, उसकी जड़ों को वापस जमीन की लिए बहुत गूँजा था। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है।

महावीर फिर आंख बंद करके उसके पास खड़े हो गए। यह पौधा देखिए तकाल कर उखाड़ कर फेंक दिया। जैसे ही दोनों उस जगह पहुँचे, जहां गोशालक ने पौधा उखाड़ा था, उन्होंने देखा कि वह पौधा खड़ा है। इस बीच तेज वर्षा हुई थी, उसकी जड़ों को वापस जमीन की लिए बहुत गूँजा था। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है। यहाँ पर अपने उपदेशों और प्रवचनों के माध्यम से दुनिया को सही राह दिखाया है। यहाँ पर अपने उप

