

## प्रधानमंत्री का वन नेशन-वन इलेक्शन विजन होगा साकार, विकास कार्यों में आएगी गति : नायब सिंह सैनी

अच्छे कार्यों का विरोध  
करना, कांग्रेस की  
आदत- मुख्यमंत्री

किसान हित के नाम पर  
कांग्रेस व आप पार्टी कर  
रही है राजनीति

समाचार गेट/ब्लूटो

चंडीगढ़। हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने संसद में आज पेश किए गए वन इलेक्शन विल के लिए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी का आभास व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि इस विल के पास होने से प्रधानमंत्री का विजन साकार होगा और एक ही समय पर चुनाव होने से समय और धन दोनों की बचत होगी तथा देश-प्रदेश में विकास का क्रम नितर जारी होगा। मुख्यमंत्री आज पिंजरे के जटायु संस्करण और प्रजनन केंद्र में 25 गिरोहों को खुली हवा में छोड़ने के कार्यक्रम के उपरांत कार्यकर्ताओं से बातचीत कर रहे थे। इस अवसर पर पर्यावरण, वन तथा वन्य जीव मंत्री राव नरवरी सिंह



भी उपस्थित थे।

किसान हित के नाम पर कांग्रेस व आप पार्टी कर रही है राजनीति

नायब सिंह सैनी ने कांग्रेस पर कार्रवाई कर रहे हुए कहा कि कांग्रेस की विकास कार्रवाई देश-प्रदेश में विकास का क्रम नितर जारी होगा।

मुख्यमंत्री आज पिंजरे के जटायु संस्करण और प्रजनन केंद्र में 25 गिरोहों को खुली हवा में छोड़ने के कार्यक्रम के उपरांत कार्यकर्ताओं से बातचीत कर रहे थे। इस अवसर पर पर्यावरण, वन तथा वन्य जीव मंत्री राव नरवरी सिंह

के लिए कोई भी अच्छा नियन्य लिया हो तो वे बताएं। हिमाचल प्रदेश, कर्नाटक व तेलंगाना में कांग्रेस की सरकार है। वर्षी, पंजाब व दिल्ली में आम आदमी पार्टी की सरकार है, इन वित्तीयों के लिए किसान धरने व प्रशंसन कर रहे हैं। किसान के नाम पर कांग्रेस व आम आदमी पार्टी मिलकर राजनीति कर रहे हैं।

हरियाणा सरकार लगातार

किसान हित में कर रही है कार्य

मुख्यमंत्री ने कहा कि हरियाणा सरकार लगातार किसान हित में कार्य कर रही है। हिमाचल सरकार शत-प्रतिशत फसलें न्यूतान समर्थन मूल्य पर खरीद रही है। सभी किसानों को भावानंतर योजना के तहत नाल भाव दिया जा रहा है। प्रधानमंत्री संघर्ष मिलल बीमा योजना, प्रधानमंत्री कर्पि सिंचाई योजना पर सब्सीडी दी जा रही है।

किसान हित में नाल भाव कर रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हरियाणा सरकार लगातार किसान हित में कार्य कर रही है। वर्षी, पंजाब व दिल्ली में आम आदमी पार्टी की सरकार है, इन वित्तीयों के लिए किसान धरने व प्रशंसन कर रहे हैं। किसान के नाम पर कांग्रेस व आम आदमी पार्टी मिलकर राजनीति कर रहे हैं।

हरियाणा सरकार लगातार

## टीनेजर भी फंस रहे नशे के चंगुल में, तस्करी में भी हो रहा इस्तेमाल : हुड़डा

नशे का कारोबार बढ़ रहा है, बीजेपी सरकार में, सतर्कता बरतें अभियावक व आम जनता- हुड़डा

5 साल में 15 लाख लोग नशे का इलाज करवाने पहुंचे अस्पताल व नशा मुक्ति केंद्र- हुड़डा

समाचार गेट/ब्लूटो

चंडीगढ़। दूध-दही के खाने वाले हरियाणा को भाजपा ने डिस्प, अफीम, चिट्टा, होरेइन, ब्राउन शुगर, स्पैक, चरस, गांजा, कोकीन, भांग और सुलफा का अड़ाडा बना दिया है। जब से भाजपा प्रदेश की सत्ता में आई है, नशा करने वाले 16.51 फीसदी लोग अफीम और उससे बने नशोंले पराधी, यहां तक कि होरेइन और निकटा का इस्तेमाल नशोंले पराधी के लिए बढ़ा रहा है। 5 साल में 15 लाख लोग नशे के लिए गांजा, भांग और चरस इस्तेमाल करते हैं। 5 फीसदी लोग नींवों के लिए लोग नींवों को आंदोलन करते हैं। चंडीगढ़ के लिए नशे को बढ़ावा देते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

हुड़डा का कहना है कि हरियाणा की पहचान उसका शुगर, सातविंच का खाना, पहचान, जावान, अंडाकीन जैसे कोकीन जैसे नशे के चंडीगढ़ में पहुंचते हैं।

## ब्रेन में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने के लिए एक्सरसाइज है सबसे बेहतर तरीका

**ए** के अध्ययन में शोधकर्ताओं ने मस्तिष्क के लिए अधिक ऑक्सीजन प्राप्त करने के एकमात्र तरीके पर ध्यान केंद्रित करते हुए अध्ययन किया है, जो रक्त प्रवाह को बढ़ाकर मस्तिष्क को अधिक रक्त प्रवाह करने में मदद करता है। इस अध्ययन में शोधकर्ताओं ने यह देखने में सहायता की कि ब्रेन ऑक्सीजन का स्तर प्राकृतिक व्यवहार और विशेष रूप से व्यायाम से कैसे प्रभावित होता है।

इस अध्ययन में शोधकर्ताओं ने सभी स्तरधारियों पर लगू एक सच्चाई का खुलासा किया है, जिसमें कहा गया है कि व्यायाम करने पर रक्त चुहे के दिमाग में अधिक ऑक्सीजन ला सकता है क्योंकि जब वे व्यायाम करते हैं, तो बढ़ी हुई श्वसन हीमोग्लोबिन में अधिक ऑक्सीजन पैक भोता है।

ऐट्रिक जै. ड्रू न्यूरल इन्जीनियरिंग और न्यूरोसैर्जरी के हूक प्रतिष्ठित एसोसिएट प्रोफेसर और पैन स्टेट न्यूरोसाइंस इंस्टीट्यूट के एसोसिएट डाक्टरेकर, के अनुसार, मानक विचार यह था कि स्तरधारी रक्त व्यवहार में शोधकर्ताओं ने जर्नल ऑफ नेचर कम्युनिकेशंस में अध्ययन की सूचना दी।

ड्रू ने कहा कि हम जानते हैं कि लोग संज्ञानात्मक कार्यों को करते समय आस पैर्ट बदलते हैं। वास्तव में, श्वसन चरण



## रिसर्च

फेलो, किंग गुआंग झाङ ने कहा, हमने अनुमान लगाया कि मस्तिष्क ऑक्सीजन कर्तिका गतिविधि और रक्त प्रवाह पर निर्भर करता है। हमें उम्मीद थी कि अगर रक्त का प्रवाह कम हो जाता है, तो मस्तिष्क के आगे के हिस्से में ऑक्सीजन आ जाएगा। हमने सोचा था कि ऐसा होगा, लेकिन तब हमें एहसास हुआ कि यह श्वसन था जो ऑक्सीजन को बनाए रख रहा था। इसलिए यह एकमात्र तरीका यह हो सकता है कि व्यायाम रक्त को अधिक ऑक्सीजन ले जाने का कारण बन रहा है, जिसका अर्थ होगा कि रक्त सामान्य रूप से ऑक्सीजन से पूरी तरह से संतुष्ट नहीं था। उन्होंने श्वसन, रक्त प्रवाह और ऑक्सीकरण की निगरानी के लिए कई तरीकों का इस्तेमाल किया। जिसमें कि उन्होंने तंत्रिका गतिविधि और रक्त वाहिका फैलाव को बदलते हुए ऑक्सीजन के स्तर का भी परीक्षण किया। इसमें शोधकर्ताओं के अनुसार, जब तंत्रिका गतिविधि और कार्यात्मक हाइपरमिया (रक्त प्रवाह बढ़ाता है) अवरुद्ध हो गया था, तो ऊक्त और मस्तिष्क को भोजन देने वाली धनियों में दोनों अवरुद्ध हो गए थे और श्वसन दर और श्वसन चक्र के चरण के साथ कसकर संबंधित थे। इस आधार पर निष्कर्ष निकलते हैं कि श्वसन से ब्रेन कम्युनिकेशन को संशोधित करने के लिए एक गतिशील मार्ग प्रदान करता है।

## सिर्फ मेवा नहीं सेहत का खजाना है बादाम, इसके ये फायदे भी जानें

**बा** | दाम सिर्फ एक मेवा नहीं है, बादाम खाइ, खून नहीं होगा कम : हीमोग्लोबिन की कमी बल्कि सेहत का खजाना है। इसके नियमित सेवन से शरीर को ढेरों आप भी जुझ रहे हैं तो हर दिन चार-पांच बादाम खाना शुरू कर लाभ मिलते हैं। रोज भीगी हुए बादाम देरअसल, बादाम खून बढ़ाने में मदद करता है। लाल रक्त जरूर खाए जाने चाहिए। ना जाने कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण कर पोने की स्थिति कितनी बार ये सलाह आपके कानों में पड़ी होगी। लेकिन क्या आप इस सलाह को करते हैं?

अगर आपका जबाब नहीं है तो संभव है कि अब तक आप बादाम में छुपे ढेरों फायदों से रुबरू नहीं हो पाए हैं। यह कई कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण करने की खात्री को ढेरता बनाता है। ऐसा इसमें मौजूद कॉर्पोर और अयरन की सारी बीमारियों को भी तीक करने की वजह से हो पाता है। बादाम को घेने के ताकत छोटे से बादाम में भरपूर मात्रा में रखा था खाने के साथ ही इसे आप होती है। यही वजह है कि दो सलाल पहले मिलते हैं।

बादाम खाने का सही समय : बादाम खाना तब सबसे अच्छा होता है। यारा में सावधानी करने के बाद एक बादाम खाना बनाता है। इसको तब भी खाया जा सकता है, जब एक बादाम खाना बनाता है। ऐसा फायदों से रुबरू नहीं हो पाए हैं। यह कई कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण करने की खात्री को ढेरता बनाता है। ऐसा इसमें मौजूद कॉर्पोर और अयरन की खात्री को ढेरता बनाता है। अब शुरू कम रिलाज रही हो रही है तो ये इंडेक्स लो होगा, ज्यादा तो हाई है। युक्ति बादाम का राइटिंग एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं और शरीर को खींचते हैं।

बादाम खाने का खाना सही समय : बादाम खाना तब सबसे अच्छा होता है। यारा में सावधानी करने के बाद एक बादाम खाना बनाता है। इसको तब भी खाया जा सकता है, जब एक बादाम खाना बनाता है। ऐसा फायदों से रुबरू नहीं हो पाए हैं। यह कई कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण करने की खात्री को ढेरता बनाता है। ऐसा इसमें मौजूद कॉर्पोर और अयरन की खात्री को ढेरता बनाता है। अब शुरू कम रिलाज रही हो रही है तो ये इंडेक्स लो होगा, ज्यादा तो हाई है। युक्ति बादाम का राइटिंग एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं और शरीर को खींचते हैं।

बादाम खाने का सही समय : बादाम खाना तब सबसे अच्छा होता है। यारा में सावधानी करने के बाद एक बादाम खाना बनाता है। इसको तब भी खाया जा सकता है, जब एक बादाम खाना बनाता है। ऐसा फायदों से रुबरू नहीं हो पाए हैं। यह कई कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण करने की खात्री को ढेरता बनाता है। ऐसा इसमें मौजूद कॉर्पोर और अयरन की खात्री को ढेरता बनाता है। अब शुरू कम रिलाज रही हो रही है तो ये इंडेक्स लो होगा, ज्यादा तो हाई है। युक्ति बादाम का राइटिंग एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं और शरीर को खींचते हैं।

बादाम खाने का सही समय : बादाम खाना तब सबसे अच्छा होता है। यारा में सावधानी करने के बाद एक बादाम खाना बनाता है। इसको तब भी खाया जा सकता है, जब एक बादाम खाना बनाता है। ऐसा फायदों से रुबरू नहीं हो पाए हैं। यह कई कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण करने की खात्री को ढेरता बनाता है। ऐसा इसमें मौजूद कॉर्पोर और अयरन की खात्री को ढेरता बनाता है। अब शुरू कम रिलाज रही हो रही है तो ये इंडेक्स लो होगा, ज्यादा तो हाई है। युक्ति बादाम का राइटिंग एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं और शरीर को खींचते हैं।

बादाम खाने का सही समय : बादाम खाना तब सबसे अच्छा होता है। यारा में सावधानी करने के बाद एक बादाम खाना बनाता है। इसको तब भी खाया जा सकता है, जब एक बादाम खाना बनाता है। ऐसा फायदों से रुबरू नहीं हो पाए हैं। यह कई कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण करने की खात्री को ढेरता बनाता है। ऐसा इसमें मौजूद कॉर्पोर और अयरन की खात्री को ढेरता बनाता है। अब शुरू कम रिलाज रही हो रही है तो ये इंडेक्स लो होगा, ज्यादा तो हाई है। युक्ति बादाम का राइटिंग एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं और शरीर को खींचते हैं।

बादाम खाने का सही समय : बादाम खाना तब सबसे अच्छा होता है। यारा में सावधानी करने के बाद एक बादाम खाना बनाता है। इसको तब भी खाया जा सकता है, जब एक बादाम खाना बनाता है। ऐसा फायदों से रुबरू नहीं हो पाए हैं। यह कई कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण करने की खात्री को ढेरता बनाता है। ऐसा इसमें मौजूद कॉर्पोर और अयरन की खात्री को ढेरता बनाता है। अब शुरू कम रिलाज रही हो रही है तो ये इंडेक्स लो होगा, ज्यादा तो हाई है। युक्ति बादाम का राइटिंग एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं और शरीर को खींचते हैं।

बादाम खाने का सही समय : बादाम खाना तब सबसे अच्छा होता है। यारा में सावधानी करने के बाद एक बादाम खाना बनाता है। इसको तब भी खाया जा सकता है, जब एक बादाम खाना बनाता है। ऐसा फायदों से रुबरू नहीं हो पाए हैं। यह कई कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण करने की खात्री को ढेरता बनाता है। ऐसा इसमें मौजूद कॉर्पोर और अयरन की खात्री को ढेरता बनाता है। अब शुरू कम रिलाज रही हो रही है तो ये इंडेक्स लो होगा, ज्यादा तो हाई है। युक्ति बादाम का राइटिंग एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं और शरीर को खींचते हैं।

बादाम खाने का सही समय : बादाम खाना तब सबसे अच्छा होता है। यारा में सावधानी करने के बाद एक बादाम खाना बनाता है। इसको तब भी खाया जा सकता है, जब एक बादाम खाना बनाता है। ऐसा फायदों से रुबरू नहीं हो पाए हैं। यह कई कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण करने की खात्री को ढेरता बनाता है। ऐसा इसमें मौजूद कॉर्पोर और अयरन की खात्री को ढेरता बनाता है। अब शुरू कम रिलाज रही हो रही है तो ये इंडेक्स लो होगा, ज्यादा तो हाई है। युक्ति बादाम का राइटिंग एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं और शरीर को खींचते हैं।

बादाम खाने का सही समय : बादाम खाना तब सबसे अच्छा होता है। यारा में सावधानी करने के बाद एक बादाम खाना बनाता है। इसको तब भी खाया जा सकता है, जब एक बादाम खाना बनाता है। ऐसा फायदों से रुबरू नहीं हो पाए हैं। यह कई कोशिकाओं के ऑक्सीजन ग्रहण करने की खात्री को ढेरता बनाता है। ऐसा इसमें मौजूद कॉर्पोर और अयरन की खात्री को ढेरता बनाता है। अब शुरू कम रिलाज रही हो रही है तो ये इंडेक्स लो होगा, ज्यादा तो हाई है। युक्ति बादाम का राइटिंग एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं और शरीर को खींचते हैं।

बादाम खाने का सही समय : बादाम खाना तब सबसे अच्छा होता है। यारा में सावधानी करने के बाद एक बादाम खाना बनाता है। इसको तब भी खाया जा सकता है, जब एक बादाम











