

बुलडोजर घलवाते, कैंपी लेकर वयों गए

लखनऊ। मैं अंसल युप की धोखाधड़ी को लेकर योगी की सियासत गम है। सोएम योगी ने विधानसभा में सपा सरकार पर हमला भोला। अंसल युप को सपा की उपज बताया। कहा- सरकार दोषियों को पाताल से भी खोज निकालेगी। योगी के इस बयान पर अखिलेश यादव ने जवाब दिया है। उन्होंने पर लिखा- अगर सब गलत था तो आप वहाँ अपना बुलडोजर लेकर जाते, कैंपी लेकर उद्धाटन करने क्यों चुक्च गए? तब नहीं मालूम था कि अंसल युप क्या कर रहा? उनके सत्ता से बंदखल होने की जो चाचाएं हर तरफ फैली हैं। ये उसकी खोज है। योगी ने मंगलवार को विधानसभा में कहा- अंसल युप ने होम बायर्स के साथ

कल के सबूत छुपाने के गुनाहगार को उम्मेद की सजा के साथ ही हुआ बारह हजार रुपये का जुमारा

संवाददाता हमीरपुर। (सैव्य जावेद अखर) उत्तर प्रदेश के मझगंव क्षेत्र के ग्राम मोहानी में 23 फरवरी 2021 को रामस्वरूप ने अपनी पत्नी का गला दबाकर कल्पना करने के बाद उसके शव को जंगल में ले जाकर उन्होंने के बाद बचे हुए हिस्सों को छुपा दिया था, जिसके बाद 03-05-2021 धाराड़ 302,201 आईपीसी के तहत अभियुक्त रामस्वरूप पुत्र चिरन्जीलाल के खिलाफ कल के साथ ही सुबूत मिटाने की संगीन धाराओं में मझगंव पुलिस ने मामला दर्ज किया गया था, वहाँ आपरेशन कन्विक्शन के तहत हमीरपुर की पापकों का वापसी दाखिल कर दी थी, वहाँ अधियोजक की तरफ से अदालत में जोरदार पैरीवी करते हुये एडीजीसी राजेश कुमार तिवारी ने अपनी दमरां दलीलों से बचाव पक्ष की बोलती बढ़ करते हुये अभियुक्त को सख्त सजा देने की मांग की थी।

नावालिंग का अपहरण करने वाले गुनाहगार को सात साल की सख्त सजा के साथ ही हुआ बीस हजार रुपये का जुमारा

संवाददाता हमीरपुर। (सैव्य जावेद अखर) उत्तर प्रदेश के हमीरपुर के कुरारा में 21 मार्च 2016 में नावालिंग युवती को घर से बहला-फुसलाकर भगाले जाने के साथ ही बतालाकर करने के जुर्म में कुरारा थाना क्षेत्र के ग्राम मंगलपुर निवासीभूरा पुत्र पश्च उर्ध अपित कुमार के खिलाफ आत्रा के पिता को तहरीर पर अपसं-75/2016 धाराड़ 363,366,376 आईपीसी सहित 4 पास्सों एक के तहत मामला दर्ज किया गया था, जबकि आपरेशन कन्विक्शन के तहत हमीरपुर की पापकों अदालत की स्कालर जज कीटी माला सिंह

राष्ट्रीय आय योग्यता छात्रवृत्ति परीक्षा में कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राष्ट्रीय आय योग्यता छात्रवृत्ति परीक्षा में सेवरही विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राओं ने सफलता प्राप्त कर क्षेत्र का मान बढ़ाया है। बच्चों के सफलता बर प्रियालय परिवार में खुशी का लहर है। बीते 10 नवंबर को विद्यालय की इस प्रतियोगिता में सफल होने वाले छात्र व छात्राओं को प्रति वर्ष 12 हजार रुपए सरकार द्वारा मिलेंगे। इस बच्चों को जिले में नंदनी कुमारी जिला रैंक 3, नीतीश कुमार सिंह रैंक 5, मुस्कान खातनू रैंक 11, अधिकारी निषाद रैंक 13, रेशमा

संवाददाता कुशीनगर। राष्ट्रीय आय योग्यता छात्रवृत्ति परीक्षा में सेवरही विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राओं ने सफलता प्राप्त कर क्षेत्र का मान बढ़ाया है। बच्चों के सफलता बर प्रियालय परिवार में खुशी का लहर है। बीते 10 नवंबर को विद्यालय की इस प्रतियोगिता में सफल होने वाले छात्र व छात्राओं को प्रति वर्ष 12 हजार रुपए सरकार द्वारा मिलेंगे। इस बच्चों को जिले में नंदनी कुमारी जिला रैंक 3, नीतीश कुमार सिंह रैंक 5, मुस्कान खातनू रैंक 11, अधिकारी निषाद रैंक 13, रेशमा

वंदे भारत ट्रेन की टक्कर से व्यक्ति की मौत

आंशिक। दिल्ली-हावड़ा रेल मार्ग पर एक दूरदर्शन की टक्कर से एक व्यक्ति की मौत हो गई। घटना तर 7:48 बजे अल्पतु के पास हुई। मृतक की पहचान अभी तक नहीं हो पाई है। वह लगभग 38 वर्ष का था और नीतीश शर्ट व काला टीपू पहने हुए था। दूरदर्शन अंशिका कंटे से आवंट भवन नहीं दिल्ली जा रही थी भारत के साथ हुई। दूरदर्शन के बाद लोको पार्कर ने ट्रेन को तुरंत स्टॉप कर दिया। ट्रेन 7:53 बजे अपने गत्र के लिए रखा द्वारा पर शहर होने के कारण बरस से अगरा जा रही दूसरी बदै भारत (ट्रेन संख्या 20175) को होम सिनल पर रोकना पड़ा।



वो खोखा किया। यह सब सपा सरकार में हुआ। चेतावनी देते हुए कहा-अगर अंसल ने किसी भी बायर्स के साथ धोखाधड़ी की है, तो उसकी सरी संपत्ति जब की जाएगी। सपा सरकार के समय अंसल की अवैध मामलों को पूरा किया गया। भाजपा सरकार अब इस पर शिक्का कर सकती है। अंसल युप को सपा की उपज बताया। कहा- सरकार दोषियों को पाताल से भी खोज निकालेगी। योगी के इस बयान पर अखिलेश यादव ने जवाब दिया है। उन्होंने पर लिखा- अगर सब युप को क्या करेंगे? तब नहीं मालूम था कि अंसल युप क्या कर रहा? उनके सत्ता से बंदखल होने की जो चाचाएं हर तरफ फैली हैं। ये उसकी खोज है। योगी ने मंगलवार को विधानसभा में कहा- अंसल युप ने होम बायर्स के साथ

कल के सबूत छुपाने के गुनाहगार को उम्मेद की सजा के साथ ही हुआ बारह हजार रुपये का जुमारा

संवाददाता कन्विक्शन के तहत हमीरपुर की अपर जिला सप्त फर्स्ट अदालत के स्कालर जज ने रामस्वरूप को गुनाहगार मानते हुये उम्मेद की सजा देते हुए उम्मेद की सजा के साथ ही सुनाया बारह हजार रुपये का जुमारा, वही मामले की जांच इंस्पेक्टर राम जीत गोइ ने पूरी करने के बाद अदालत में बायर्स वैरीवी करते हुये एडीजीसी राजेश कुमार तिवारी ने अपनी दमरां दलीलों से बचाव पक्ष की बोलती बढ़ करते हुये अभियुक्त को सख्त सजा देने की मांग की थी।

कल के सबूत छुपाने के गुनाहगार को उम्मेद की सजा के साथ ही हुआ बारह हजार रुपये का जुमारा

संवाददाता कुशीनगर। भाजपा नेता पूर्व विधायक विदेश कुमार चौधरी को एक चौतीस साल पुराने मामले में नायायलय से जमानत मिलने पर समर्थकों ने एक दूसरे को मिटाई खिलाकर खुशी का इजाहर किया। इवावन वर्षीय विधायक विदेश कुमार चौधरी जो उस दौर में युवक कार्रियर के प्रदेश अध्यक्ष थे। अब वह चार वर्ष से भाजपा में हैं जो नैजीवानों की समस्याओं को लेकर तत्कालीन मुख्यमंत्री मुलायम सिंह संघर्ष करते हुए जारी हो गया, वारंट जीवनीती वारंट न्यायालय से जारी हो गया, वारंट की जानकारी होने पर श्री चौधरी सहित कई ने गत दिनों न्यायालय में समर्पण किया और न्यायालय करते हुए जमानत दे दी है। उक्त खबर पर कुशीनगर से श्री चौधरी समर्थक तमाम लोग जो उस वक्त युवक कार्रियर से जुड़े हैं। जिसमें लाठी चार्ज और पुलिस के प्रवर्षता की बात समाने आई है।

कल के सबूत छुपाने के गुनाहगार को उम्मेद की सजा के साथ ही हुआ बारह हजार रुपये का जुमारा

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीनगर। राजीव नायायी विकास खंड के कंपोजिट विद्यालय जंगलीपट्टी के दस छात्र व छात्राएं सफल

संवाददाता कुशीन

भारत को निवेश-अनुकूल माहील बनाने नियामकीय ढंचे की जरूरत: शीर्ष आर्थिक सलाहकार

- अधिक पूँजी और प्रतिपाद्ध के लिए सरकार से उपाय अपनाने की अपील



नई दिली ।

भारतीय आर्थिक सलाहकार वी अनंत नागेश्वरन ने देश के लिए निवेश-अनुकूल माहील बनाने के लिए एक आधुनिक और प्रभावी नियामकीय ढंचे की आवश्यकता पर

जोर दिया है। वैश्विक आर्थिक दबावों के कारण विदेशी निवेश पर हुई गिरावट को देखते हुए उन्होंने सरकार से नीतिगत सुधारों की मांग की है। नागेश्वरन ने बजेट के बाद अयोगी वेबिनार में बताया कि भारत अब एक आर्थिक निवेश गतिशील रहा है, लेकिन इसके लिए नियामकीय स्पष्टता और

व्यापार संचालन को सरल बनाने की जरूरत है। उन्होंने अधिक पूँजी और प्रतिपाद्ध के लिए सरकार से उपाय अपनाने की अपील की है। इससे पहले भी सरकार ने एफडीआई सीमा को 74 फीसदी से बढ़ाया।

100 फीसदी करने की प्रस्तावना शामिल है। यह कदम नवाचार और पूँजी प्रवाह को बढ़ावा देगा। भारतीय रिजर्व बैंक के आंकड़ों के अनुसार, नवंबर 2024 में देश की आउटवर्ड एफडीआई प्रतिबद्धताएं कीरी 2.28 बिलियन कम हो गई हैं, जो पिछले वर्ष की तुलना में हैं।

यह स्थिति दिखाती है कि नवीन और स्पष्ट नीतिगत सुधारों की आवश्यकता है। नागेश्वरन ने कहा कि भारत को आपसी निवेश बढ़ाने और नए व्यापारिक अवसरों को उद्घाटन करने के लिए रचनात्मक आशावाद को बनाए रखना होगा।

वह न केवल रोजगार के अवसर बढ़ाएगा

बल्कि आर्थिक विकास में भी मदद करेगा।

चीन ने 3000 साल पुरानी बुनाई तकनीक से स्टील्थ विमानों की कमज़ोरी दूर की

वीजिंग ।

चीन ने 3,000 साल पुरानी रेशम बुनाई तकनीक का डिप्योग करके स्टील्थ लड़ाकू विमानों की रडार-शोपक कोटिंग को मजबूत करने में सफलता हासिल की है। इस तकनीक से विमानों की स्टील्थ कोटिंग में अपेक्षित वाली दराएं को टैक किया जा सकता है, जिससे उसकी रडार से विमानों की थी, जिसमें वीमा थेप्र में इससे पहले भी सरकार ने एफडीआई नीति में अधिक पूँजी और प्रतिपाद्ध के लिए एक आधुनिक और प्रभावी नियामकीय ढंचे की आवश्यकता पर

बची रही है। वहीं अमेरिका अपने एफ-22 रेफ्ट जैसे स्टील्थ विमानों की कोटिंग के क्षण की समस्या से ज़्यादा रहा है, जिससे विमान की स्टील्थ क्षमता प्रभावित होती है। स्टील्थ विमानों में इस्तेमाल होने वाली कोटिंग की स्टील्थ क्षमता में अपेक्षित वाली दराएं कोटिंग की स्टील्थ विमानों की स्टील्थ क्षमता बढ़ावा देती है। इससे पहले भी सरकार ने एफडीआई नीति में अधिक पूँजी और प्रतिपाद्ध के लिए एक आधुनिक और प्रभावी नियामकीय ढंचे की आवश्यकता है, जिससे उसकी रडार से विमानों की थी, जिसमें वीमा थेप्र में इससे पहले भी सरकार ने एफडीआई सीमा को 74 फीसदी से बढ़ाया।

अमेरिका के लड़ाकू विमानों में हर एफ-22 रेफ्ट जैसे स्टील्थ विमानों की कोटिंग के क्षण की समस्या से ज़्यादा रहा है, जिससे विमान की स्टील्थ क्षमता प्रभावित होती है। स्टील्थ विमानों में इस्तेमाल होने वाली कोटिंग की स्टील्थ विमानों की स्टील्थ क्षमता बढ़ावा देती है। इससे पहले भी सरकार ने एफडीआई नीति में अधिक पूँजी और प्रतिपाद्ध के लिए एक आधुनिक और प्रभावी नियामकीय ढंचे की आवश्यकता है, जिससे उसकी रडार से विमानों की थी, जिसमें वीमा थेप्र में इससे पहले भी सरकार ने एफडीआई सीमा को 74 फीसदी से बढ़ाया।

राजवंश (206 इंसा पूर्व-220 टीन सप्ताह में इस कोटिंग को देखा रहा लगान पड़ता है, जिससे प्रति उड़ान घटे 60,000 डॉलर तक की लागत आती है। वहीं चीन का वाला का वाला है कि उसने इस समस्या का विकास किया है। इस कपड़े में ताना-बुनी गई प्रवाहकीय धारों की सरचना है, जो 8-26 फीसदीजे ड्यूटीटम्प की 900 फीसदी रोजार कर रहे हैं। चीनी एपरेंसेस साइंस एंड अवशोषक की तुलना में अधिक प्रभावी है। यह पारपरिक कोटिंग की तुलना में अधिक प्रभावी है।

ओला ने अपने कर्मचारियों के लिए नई साप्ताहिक रिपोर्टिंग प्रणाली शुरू की

- हर हफ्ते अपने द्वारा गए कामों के 3-5 बुलेट पॉइंट्स के साथ एक ईमेल भेजना अनिवार्य होगा

नई दिली ।

ओला के संस्थापक और सीईओ भावित अग्रवाल ने अपनी कार्पनियों के कर्मचारियों के लिए एक नई साप्ताहिक रिपोर्टिंग प्रणाली शुरू की है।

नामक इस पहले के तहत, कर्मचारियों को हर हफ्ते अपने द्वारा गए कामों के 3-5 बुलेट पॉइंट्स के साथ एक ईमेल भेजना की नीति में डूसरा बड़ा कटौती अभियान होगा।

इससे खरीद और बाजारी, चार्जिंग



इलेक्ट्रिक 1,000 से अधिक कर्मचारियों की छंटनी करने की योजना बन रही है, जो पांच महीनों में डूसरा बड़ा कटौती अभियान होगा।

इससे खरीद और बाजारी, चार्जिंग

इंस्ट्रमेंट्स के लिए अनिवार्य होगा।

इस नई रिपोर्टिंग प्रणाली को

कर्मचारी के इमेल पते और उनके प्रबंधकों को भेज जाएगी।

इंटरनल इमेल में कहा गया कि आज से हम 'क्या चल रहा है?'

शुरू कर रहे हैं, ताकि कर्मचारी

संघे मुझे और अपने प्रबंधकों को अपने साप्ताहिक अपडेट कर सकते हैं।

जिसमें उन्होंने यूएस फोरेस्ट के डरल

कर्मचारियों को साप्ताहिक उपलब्धि

रिपोर्ट देने का निर्देश दिया था।

मस्क की इस नीति का उद्देश्य

स्पष्टीकरण करना है।

जिसमें उन्होंने यूएस फोरेस्ट के

बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

संभवता को बताया गया कि आज के

मानवों के बाजारी को जबाबदी बढ़ावा देने के

बादाम का दूध पीने से हो सकते हैं कुछ नुकसान

बादाम का दूध कुछ लोगों में पेट से जुड़ी समस्या का कारण भी बन सकता है। दरअसल, बादाम के दूध में कैरेजीनन होता है, जो एक गाढ़ करने वाला एजेंट है। इसे पचाना कुछ लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है।

आज के समय में लोग दूध में लैकटोज प्री ऑप्शन चुनना पसंद करते हैं और ऐसे में वे बादाम के दूध का सेवन करते हैं। यह काफी लाइट होता है और इसका नटी टेस्ट होता है। शायद यही वजह है कि बादाम के दूध को ऐसे ही पीने के साथ-साथ कॉफी व स्पूली में भी इस्तेमाल करते हैं। चूंकि, इसमें अक्सर रेग्युलर दूध की तुलना में कैलोरी कम होती है, इसलिए वजन कम करने की जहोजह बढ़ करने वाले लोगों के लिए यह एक अच्छा ऑप्शन है। लेकिन हर किसी के लिए बादाम का दूध पीना उतना सेहतमंद ऑप्शन नहीं है।

जबकि बादाम के दूध के अपने फायदे हैं, इसके कुछ साइड इफेक्ट भी हैं, जिन्हें बिल्फूल भी नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बादाम का दूध पीने से होने वाले कुछ नुकसान के बारे में बता रहे हैं-

थायराइड से जुड़ी समस्याएं

जिन लोगों को थायराइड की शिकायत होती है, उनके लिए बादाम का दूध पीना शायद उतना अच्छा ऑप्शन नहीं है। दरअसल, बादाम में गोड्रोजन होते हैं, जिन्हें अगर बहुत अधिक मात्रा में लिया जाता है, तो यह थायराइड फँक्शन को बाधित कर सकते हैं। इसलिए, थायराइड से पीड़ित व्यक्ति को हर दिन बादाम का दूध पीने या फिर इसे बहुत अधिक मात्रा में पीने से बचना चाहिए।

किडनी स्टोन का बढ़ सकता है रिस्क

बादाम का दूध किडनी स्टोन की समस्या के रिस्क को भी बढ़ा सकता है। दरअसल, बादाम में ऑक्सालेट होते हैं, जो कुछ लोगों में किडनी स्टोन के गठन में योगदान कर सकते हैं। इसलिए, जिन लोगों को पहले से ही किडनी स्टोन होने का खतरा है, उन्हें बादाम के दूध सहित बादाम से बने बहुत सारे प्रोडक्ट्स का सेवन करने से बचना चाहिए।

पेट से जुड़ी समस्या

बादाम का दूध कुछ लोगों में पेट से जुड़ी समस्या का कारण भी बन सकता है। दरअसल, बादाम के दूध में कैरेजीनन होता है, जो एक गाढ़ करने वाला एजेंट है। इसे पचाना कुछ लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है। ऐसे में कुछ लोगों को ब्लॉकिंग, गेस या पेट में हल्की एंथन की शिकायत भी हो सकती है।

2. कापालेश्वर मंदिर

चेन्नई में स्थित कापालेश्वर मंदिर एक प्रमुख हिंदू मंदिर है, जो भगवान शिव को समर्पित एक व्यापारिक महत्व के लिए जाना जाता है। यह शहर न केवल अपने व्यापारिक महत्व के लिए जाना जाता है, बल्कि यहाँ के ऐतिहासिक मंदिरों, संगीत, नृत्य और काव्य कला के लिए भी प्रसिद्ध है। आइए जानते हैं चेन्नई के प्रमुख पर्यटन स्थलों के बारे में।

1. महाबलीपुरम

महाबलीपुरम, चेन्नई से लगभग 60 किलोमीटर दूर स्थित एक ऐतिहासिक स्थल है, जो यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल के रूप में जाना जाता है। यहाँ के रौक कट मंदिर, समुद्र तट और अद्भुत वास्तुकला पर्यटकों को मंत्रमुख कर देते हैं। विशेष रूप से फूर्व रथफु और फँरजुन की तपर्याफु जैसे स्थल यहाँ की ऐतिहासिक धरोहर को उजागर करते हैं।

3. सेंट थॉमस चर्च

चेन्नई में स्थित कापालेश्वर मंदिर एक प्रमुख हिंदू मंदिर है, जो भगवान शिव को समर्पित है। यह मंदिर अपनी वास्तुकला और शिल्प कला के लिए प्रसिद्ध है। मंदिर के आसपास का वातावरण भक्तों को शांति और ध्यान की अनुभूति कराता है। यह मंदिर चेन्नई के प्रमुख धार्मिक स्थलों में से एक है।

4. विवेकानन्द हाउस

विवेकानन्द हाउस, जो चेन्नई के समुद्र तट के पास स्थित है, स्वामी विवेकानन्द के जीवन और उनके योगदान को समर्पित एक संग्रहालय है। यहाँ आप स्वामी विवेकानन्द के जीवन से जुड़ी महत्वपूर्ण घटनाओं और उनके कार्यों के बारे में जान सकते हैं। यह स्थान उन लोगों के लिए आदर्श है जो भारतीय सत्तों और उनके विचारों के बारे में अधिक जानना चाहते हैं।

5. अन्ना सलाई

अन्ना सलाई, जिसे मार्सल रोड भी कहा जाता है, चेन्नई का एक प्रमुख वाणिज्यिक क्षेत्र है। यहाँ पर विवेकानन्द के जीवन से जुड़ी महत्वपूर्ण घटनाओं और उनके कार्यों के बारे में जान सकते हैं। यह क्षेत्र चेन्नई की आधुनिक जीवनशैली को दर्शाता है।

6. ईक्किऩॉव्स बीच

चेन्नई के समुद्र तटों में एक प्रमुख नाम ईक्किऩॉव्स बीच का है। यह बीच पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय है क्योंकि यहाँ पर शांति और सुकून का अनुभव होता है। सुबह और शाम के समय समुद्र के पास रुचि रखने वाले पर्यटकों के लिए आदर्श है।

7. वेलावरी झील

यदि आप प्रकृति से जुड़ना चाहते हैं, तो वेलावरी झील एक बेहतरीन स्थल है। यह एक शांत और सुदर झील है, जहाँ आप पैदल चलने, बोटिंग करने या सिर्फ दूध का आनंद लेने के लिए आ सकते हैं। यह स्थल शहर के शोर-शारों से दूर आराम और सुकून का अनुभव प्रदान करता है।

8. मरीना बीच

मरीना बीच, चेन्नई का सबसे प्रसिद्ध समुद्र तट है और यह भारत का दूसरा सबसे लंबा समुद्र तट है। यहाँ पर धूमने का अनुभव बहुत ही अद्भुत होता है। खासकर सुबह और शाम के समय यहाँ की हवा और समुद्र का दृश्य बहुत ही आकर्षक होता है। यहाँ के किनारे पर चलना, सूर्योदय और सूर्यास्त का नजारा देखना एक अविसरणीय अनुभव होता है।

9. वितारन मंदिर

वितारन मंदिर चेन्नई के पास स्थित एक प्रसिद्ध शिव मंदिर है। यह एक शांत और धार्मिक महत्व के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ भगवान शिव के नटराज रूप की पूजा की जाती है और यह स्थान भारतीय हिंदू धर्म के महत्वपूर्ण धार्मिक केंद्रों में से एक है।

10. कांची कावीयमंगलम

कांची कावीयमंगलम, जो चेन्नई से लगभग 70 किलोमीटर दूर है, तमिलनाडु का एक प्रमुख धार्मिक स्थल है। यहाँ पर धूमने का अनुभव बहुत ही अद्भुत होता है। खासकर सुबह और शाम के समय यहाँ की हवा और समुद्र का दृश्य बहुत ही आकर्षक होता है। यहाँ के किनारे पर चलना, सूर्योदय और सूर्यास्त का नजारा देखना एक अविसरणीय अनुभव होता है।

चेन्नई एक विविधताओं से भरा शहर है, जहाँ पर सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और प्राकृतिक स्थलों का एक बेहतरीन मिश्रण देखने को मिलता है। यहाँ का प्रत्येक स्थल अपनी अलग पहचान और आकर्षण देता है। चाहे आप धार्मिक स्थलों के दर्शनों के लिए जाएं या समुद्र के किनारे शांति का अनुभव करना चाहें, चेन्नई हर प्रकार के पर्यटकों के लिए आदर्श है।

उम्र के हिसाब से हीमोग्लोबिन का लेवल कितना होना चाहिए?

2-5 वर्ष के बच्चे में खून की मात्रा कितनी होनी चाहिए?

शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने का कार्य करता है। शरीर में जब हीमोग्लोबिन की मात्रा ज्यादा कम हो जाती है, तो शरीर के सभी अंगों, उत्तरों और कोशिकाओं में आपशेयक ऑक्सीजन की आपूर्ति बाधित होने लगती है। यह स्थिति कई रोगों तथा अन्य कारणों द्वारा बढ़ाव दी जाती है। जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

3. बीमारी या जल्दी जल्दी सिर दर्द होना

डॉ. दिव्या बताती है कि पुरुष, महिला और बच्चों में इसकी आदर्श मात्रा अलग-अलग होती है, उदाहरण के लिए सामान्य स्थिति में नवजात शिशु में हीमोग्लोबिन का सामान्य स्तर 17.22 ग्राम/डीएल माना जाता है, जबकि बच्चों में यह 11.13 ग्राम/डीएल होता है। वहीं, एक वयस्क पुरुष के रक्त में हीमोग्लोबिन का आदर्श स्तर 14 से 18 ग्राम/डीएल और एक वयस्क महिला में 12 से 16 ग्राम/डीएल माना जाता है। वयस्कों में इस संख्या में एक या दो अंकों की कमी आमतौर पर बहुत गंभीर नहीं मानी जाती है, लेकिन अपर रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर 8 ग्राम या उससे नीचे चला जाए तो इसे वित्तानक स्थिति माना जाता है। इस स्थिति में डॉक्टर से संपर्क करना बहुत जरुरी हो जाता है।

4. ज्यादा ठंड लगना और हाथ और पैर ठंडे होना

एकाग्रता में कमी है, इसकी विविधताओं में कमी या एनीमिया के लक्षण हैं। रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी या एनीमिया की समस्या होने पर पीड़ित लोगों में कई बार कम या ज्यादा तीव्रता में कुछ शारीरिक व मानसिक समस्याएं नज़र आने लगती हैं। जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

5. लगातार या जल्दी जल्दी सिर दर्द होना

सांस फूलना तथा चक्कर करना आवासानी और कमज़ोरी शरीर में अक

