

पीएफआई को गैरकानूनी संगठन घोषित करना हिंदुस्तान की परिपक्व और मजबूत लोकतंत्र का परिणाम है - जनलिस्ट वेलफेर सोसाइटी

प्रखर मिजार्पुर। जनपद के तमाम बुद्धिजीवियों में भी इस बात को लेकर उत्सह है कि अब हिंदुस्तान का लोकतंत्र न सिर्फ परिपक्व हो गया है बल्कि मजबूत भी हो चल है जिसके पारंपराग है एस.एस.एस. (लैंड्र रट) मुहिम कि अब जनलिस्ट निश्चय होकर बोल्ड नियंत्रण ले रही है। तमाम बुद्धिजीवियों की माने ते बिना राजनीतिक नका नुकसान का आकलन किए सिर्फ राष्ट्रधर्म की लिए धन छिड़ा करना और लब इच्छावाद में संलिपता दिया जैसे समृद्ध विवर से हो रहे काव्य के लिए समृद्ध विवर गुरु बनने की तरफ निरंतर अप्रसर हो रहा है। एक गहन निगरानी जांच वह उजागर करता है कि पी.एफ.आई. के दो प्राचीन नेता इ.एम.एम.बूल रहमन और प्रेसी पी. कोरा पी.एफ.आई. के ग्रामीण कार्यकरिता परेंट के सदस्य हैं। जिनकी मेजबानी इतनबूल में आई.एच.एच.द्वारा की गई थी। पी.एफ.आई. एक भारतीय कट्टर इत्यालिका संगठन हो चलता है। जिसका जिक्र प्रायः अपराधिक गतिविधियों में आता है जिसमें एडगेन दिवांग यांत्रिकी संपूर्ण व्यवस्था में खिलाफ ग्रामीणों को पकड़ मजबूत करने के लिए कड़ी महत्व रखते कर रहे हैं ताकि बांध में 1924 में खम्ह हुये खिलाफ क्रांति को पुनर्जीवित किया जा सके। भारतीय उम्माहालीप्रे के टर्कों के इस योजना को पी.एफ.आई. जैसे हाईकर कट्टर संगठन अपने मध्ये हुये कार्यकर्ता से बख्ती इसे सफल बना सकते हैं। पी.एफ.आई. , आई.एच.एच. से

बच्चों की आवाज, बाल समाचार निकालेंगे गांव के बच्चे

प्रखर अहरौर मिजार्पुर। मानव संसाधन एवं महिला विकास संस्थान जमालपुर के बाल अधिकार समूह के बच्चों द्वारा शान्ति व सदस्यव विषय पर प्रशिक्षण का आयोजन भवधार को पंचायती मुझदीन में बच्चों की प्रशिक्षण के माध्यम से बच्चों ने गांव की समस्याओं को लेकर अपना अखबार बच्चों की आवाज निकालने के विषय में जाकरी प्राप्त किए। प्रशिक्षण में छात्रों, मानिकपुर, कंचनपुर, मादाचक, बाहिया, डकही, खेमर्हुसुर से 30 से अधिक बाल सदस्य समिलित हुए। बाल अधिकार की लिंगर करिश्मा ने बताया की बाल अधिकार समूह के माध्यम से बच्चे अपने अपने गाव की समस्याओं को लिख कर बाल पत्रिका के माध्यम से एकत्रित हुए।

दो अक्टूबर को बार सौ सफाई कर्मियों को

सम्मानित किया जायेगा

प्रखर केरकात जैनपुर। भारत निर्वाचन आयोग के अदेश के तहत आधार सिंडिक के कार्य में लापरवाही वर उपजालाधिकारी माज दिया। एसडीएस ने बताया कि निर्वाचन बहुत महत्वपूर्ण कार्य है, निर्वाचन के कार्यों में बाबा उत्तम करने पर उच्चाधिकारियों के अदेशों की अवहेलना के आरोप में उनको इंवार संगठन को मुसलमानों को सशक्त बनाने के वायदे से किया गया था। सभी को

एकदम से मेल खाना है जोकी दोनों ही संगठनों अपने राष्ट्र विरोधी गतिविधियों में सालिव है। अल-काव्याद्य यू.एस.ए., को अपूर्णीय क्षति पहुंचा चुका है जिसके बदले पैरे में हजारों मुसलमानों की अपी जान गवाने पड़ी। अल-काव्याद्य से प्रेणा भारतीय एफ.आई. धीरे-धीरे उसी हिंसा के रास्ते पर चल पड़ा है, जोकि अंततः भारतीय मुसलमानों के लिए ही धन जिहाद और लब जिहाद में संलिपता साबित होगा। याद कीजिये अल-काव्याद्य का गठन एक शुरूआत में अकागानिसन के मुसलमानों को सशक्त बनाने के वायदे से किया गया था। सभी को

पता है कि इसके उपरांत क्या हुआ। पी.एफ.आई. की गठन भारतीय मुसलमानों को सशक्त बनाने के लिए किया गया था जिससे उन्हें लिए जाया, समानता और भाईचारा सुनिश्चित हो सके। अज यह संगठन विभिन्न इस्लामिक आतंकवादी संगठन को कि लैंगिक रखने, अपराधण, हात्या, धमकी, हेट मुहिम, दंगा, लव जिहाद और धार्मिक कट्टरवाद से संबंध रखता है। अब वहं वह नियंत्रण लेना है कि अल-काव्याद्य से हो रहे काव्य के लिए समृद्ध विवर गुरु बनने की मुख्य जांच एजेंसियों के द्वारा बताया जाता है। याद कीजिये अल-काव्याद्य का गठन एक शुरूआत में अकागानिसन के मुसलमानों को सशक्त बनाने के वायदे से किया गया था। सभी को

कार्यों में लापरवाही बरतने पर एसडीएस ने रोका आगनबाड़ी का मानदेय

प्रखर केरकात जैनपुर। भारत निर्वाचन आयोग के अदेश के तहत आधार सिंडिक के कार्य में लापरवाही वर उपजालाधिकारी माज दिया। एसडीएस ने बताया कि निर्वाचन बहुत महत्वपूर्ण कार्य है, निर्वाचन के कार्यों में बाबा उत्तम करने पर उच्चाधिकारियों के अदेशों की अवहेलना के आरोप में उनको इंवार संगठन को मुसलमानों को गोद लेने के वायदे से किया गया था।

प्रखर केरकात जैनपुर। टीबी मुक्त भारत अधिकार जो 2025 तक पूरा कर लेने का अधिकार निर्वाचन दिनों पूरे देश में चलाया जा रहा है। इसी को लेकर राष्ट्रपीठ धौपीदी मुक्त के द्वारा 9 सितंबर 2022 को 51 टीबी मरीजों कि सूची विशेषण विभाग गाजीपुर द्वारा उपलब्ध करवार को राजकीय महिला संगठन कायम किया गया। सूची प्राप्त करने में डीपीटीबी संघीय प्रोफेसर डॉ लैंगिक रखने के लिए बुधवार के वायदे से एसडीएस ने बताया कि वायदे से किया गया था।

प्रखर केरकात जैनपुर। टीबी मुक्त भारत अधिकार जो 2025 तक पूरा कर लेने का अधिकार निर्वाचन दिनों पूरे देश में चलाया जा रहा है। इसी को लेकर राष्ट्रपीठ धौपीदी मुक्त के द्वारा 9 सितंबर 2022 को 51 टीबी मरीजों कि सूची विशेषण विभाग गाजीपुर द्वारा उपलब्ध करवार को राजकीय महिला संगठन कायम किया गया। सूची प्राप्त करने में डीपीटीबी संघीय प्रोफेसर डॉ लैंगिक रखने के लिए बुधवार के वायदे से एसडीएस ने बताया कि वायदे से किया गया था।

प्रखर केरकात जैनपुर। टीबी मुक्त भारत अधिकार जो 2025 तक पूरा कर लेने का अधिकार निर्वाचन दिनों पूरे देश में चलाया जा रहा है। इसी को लेकर राष्ट्रपीठ धौपीदी मुक्त के द्वारा 9 सितंबर 2022 को 51 टीबी मरीजों कि सूची विशेषण विभाग गाजीपुर द्वारा उपलब्ध करवार को राजकीय महिला संगठन कायम किया गया। सूची प्राप्त करने में डीपीटीबी संघीय प्रोफेसर डॉ लैंगिक रखने के लिए बुधवार के वायदे से एसडीएस ने बताया कि वायदे से किया गया था।

प्रखर केरकात जैनपुर। टीबी मुक्त भारत अधिकार जो 2025 तक पूरा कर लेने का अधिकार निर्वाचन दिनों पूरे देश में चलाया जा रहा है। इसी को लेकर राष्ट्रपीठ धौपीदी मुक्त के द्वारा 9 सितंबर 2022 को 51 टीबी मरीजों कि सूची विशेषण विभाग गाजीपुर द्वारा उपलब्ध करवार को राजकीय महिला संगठन कायम किया गया। सूची प्राप्त करने में डीपीटीबी संघीय प्रोफेसर डॉ लैंगिक रखने के लिए बुधवार के वायदे से एसडीएस ने बताया कि वायदे से किया गया था।

प्रखर केरकात जैनपुर। टीबी मुक्त भारत अधिकार जो 2025 तक पूरा कर लेने का अधिकार निर्वाचन दिनों पूरे देश में चलाया जा रहा है। इसी को लेकर राष्ट्रपीठ धौपीदी मुक्त के द्वारा 9 सितंबर 2022 को 51 टीबी मरीजों कि सूची विशेषण विभाग गाजीपुर द्वारा उपलब्ध करवार को राजकीय महिला संगठन कायम किया गया। सूची प्राप्त करने में डीपीटीबी संघीय प्रोफेसर डॉ लैंगिक रखने के लिए बुधवार के वायदे से एसडीएस ने बताया कि वायदे से किया गया था।

प्रखर केरकात जैनपुर। टीबी मुक्त भारत अधिकार जो 2025 तक पूरा कर लेने का अधिकार निर्वाचन दिनों पूरे देश में चलाया जा रहा है। इसी को लेकर राष्ट्रपीठ धौपीदी मुक्त के द्वारा 9 सितंबर 2022 को 51 टीबी मरीजों कि सूची विशेषण विभाग गाजीपुर द्वारा उपलब्ध करवार को राजकीय महिला संगठन कायम किया गया। सूची प्राप्त करने में डीपीटीबी संघीय प्रोफेसर डॉ लैंगिक रखने के लिए बुधवार के वायदे से एसडीएस ने बताया कि वायदे से किया गया था।

प्रखर केरकात जैनपुर। टीबी मुक्त भारत अधिकार जो 2025 तक पूरा कर लेने का अधिकार निर्वाचन दिनों पूरे देश में चलाया जा रहा है। इसी को लेकर राष्ट्रपीठ धौपीदी मुक्त के द्वारा 9 सितंबर 2022 को 51 टीबी मरीजों कि सूची विशेषण विभाग गाजीपुर द्वारा उपलब्ध करवार को राजकीय महिला संगठन कायम किया गया। सूची प्राप्त करने में डीपीटीबी संघीय प्रोफेसर डॉ लैंगिक रखने के लिए बुधवार के वायदे से एसडीएस ने बताया कि वायदे से किया गया था।

प्रखर केरकात जैनपुर। टीबी मुक्त भारत अधिकार जो 2025 तक पूरा कर लेने का अधिकार निर्वाचन दिनों पूरे देश में चलाया जा रहा है। इसी को लेकर राष्ट्रपीठ धौपीदी मुक्त के द्वारा 9 सितंबर 2022 को 51 टीबी मरीजों कि सूची विशेषण विभाग गाजीपुर द्वारा उपलब्ध करवार को राजकीय महिला संगठन कायम किया गया। सूची प्राप्त करने में डीपीटीबी संघीय प्रोफेसर डॉ लैंगिक रखने के लिए बुधवार के वायदे से एसडीएस ने बताया कि वायदे से किया गया था।

प्रखर केरकात जैनपुर। टीबी मुक्त भारत अधिकार जो 2025 तक पूरा कर लेने का अधिकार निर्वाचन दिनों पूरे देश में चलाया जा रहा है। इसी को लेकर राष्ट्रपीठ धौपीदी मुक्त के द्वारा 9 सितंबर 2022 को 51 टीबी मरीजों कि सूची विशेषण विभाग गाजीपुर द्वारा उपलब्ध करवार को राजकीय महिला संगठन कायम किया गया। सूची प्राप्त करने में डीपीटीबी संघीय प्रोफेसर डॉ लैंगिक रखने के लिए बुधवार के वायदे से एसडीएस ने बताया कि वायदे से किया गया था।

प्रखर केरकात जैनपुर। टीबी मुक्त भारत अधिकार जो 2025 तक पूरा कर लेने का अधिकार निर्वाचन दिनों पूरे देश में च

सेहत के लिए बहुत लाभकारी हैं यह सभी बीज, जानें अनेक फायदे



बीज पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और इसके कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। ये बीज होते तो बहुत छोटे हैं, लेकिं शक्तिशाली विटामिन और खनिजों से भरे हुए होते हैं, जो शरीर को सुचारू रूप से कार्य करने में मदद करते हैं। बीज बहुत कारगर होते हैं और विभिन्न खंजों में आसानी से शामिल किए जा सकते हैं।

बढ़ती जांचकरता के साथ, कई लोग बहुत स्वास्थ्य के लिए इन खंजों का सेवन करने का विकल्प चुन रहे हैं। वे आपको पूरे दिन के लिए पर्याप्त ऊर्जा प्रदान करते हुए बजन कम करने में मदद करते हैं।

हालांकि, प्रत्येक बीज सेहतमद नहीं होते हैं। उदाहरण के लिए, ट्यूटार के बीजों से आपको कुछ लाभ होता है और वह सलाह दी जाती है कि इन खंजों का सेवन करने का विकल्प चुन रहे हैं। वे आपको पूरे दिन के लिए पर्याप्त ऊर्जा प्रदान करते हुए बजन कम करने में मदद करते हैं।

आपको नियंत्रित करने के बारे में जानते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होते हैं:

चिया सीड़िस

इन दिनों चिया सीड़िस का काफी क्रेज है लोगों में व्यापक इन खंजों में ऑमेगा-3 फैट के साथ-साथ फाइबर भी होता है। माना जाता है कि चिया बीज खाने से भूख करने के दौरान ब्लड शुरूप के स्तर को कम किया जा सकता है, जो बजन घटाने में सहायता कर सकता है। उन्हें सलाद के डिसेप्ट के रूप में खाने की सलाह दी जाती है।

उन्हें पानी में खिंग सकते हैं और बेहतर आप स्वास्थ्य के लिए बीज के साथ पानी पी सकते हैं।

तिल के बीज

आपको पर्याप्त देशों में खाए जाने वाले तत्वों में लिनानेस्प पाए जाते हैं जो जानवर हामोर्न को कम करने में मदद करते हैं और उन्हें शरीर में सेक्स हामोर्न को गुणवत्ता में सुधार के लिए भी कहा जाता है। गर्भ प्रकृति होने के नाते तिल के परेशन रहने वाले लोगों को खासतौर पर सोयाबीन का सेवन करने के लिए अच्छा होता है।

इन खंजों को कपान के रूप में सबसे ज्यादा प्रसंद किया जाता है। रिपोर्टेस के मुताबिक वे गुड फैट का स्रोत हैं और खरब कॉलस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं।

सूजमुखी के बीज

सूजमुखी के खंजों में अच्छी मात्रा में प्रोटीन मौजूद होने से ये हृदय रोग के खतरे को कम करने में मदद करते हैं। इनमें ऑमेगा-6 और मोनो-असैन्चुरेट वसा दोनों के उच्च स्तर होते हैं और ये शरीर में एस्ट्रोजेन के स्तर को कम करने में मदद करते हैं।

ये शरीर में एस्ट्रोजेन के स्तर को कम करने में मदद करते हैं।

सोयाबीन में कैल्शियम भी पाया जाता है

सोयाबीन में कैल्शियम भी पाया जाता है, जो हाइड्रो के लिए अच्छा होता है।

ऑस्टिटोपोरोसिस के समस्या से परेशन रहने वाले लोगों को खासतौर पर सोयाबीन का सेवन करने से भी बहुत काम किया जा सकता है।

इन खंजों को कपान के रूप में जानवर हामोर्न को कम करने में मदद करता है।

सोयाबीन के लाभदायक

सोयाबीन में कैल्शियम, पोटशियम, मैग्नीशियम, विटामिन डी और डाइ-2 के प्रमुख स्रोत मजदूर हैं। इसकी मदद से कई तरह के रोग दूर हो सकते हैं।

आइए आपको सोयाबीन के फायदे और नुकसान के बारे में बताने हैं जिन्हें जानकर आप अपनी सेहत अच्छी कर सकते हैं।

सोयाबीन के फायदे

इससे कई तरह के खाद्य पदार्थ जैसे तेल, दूध और टोफु आदि भी बनाए जाते हैं। इन खंजों के लिए अच्छा होता है।

इन सभी खंजों का अपना-

यैगिक फाइबर-टेलैट अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो रक्त कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकता है। कहुं के बीज मैग्नीशियम, ऑमेगा-3 एसिड, प्रोटीन और ऑमेगा-3 जैसे खनिज का रूप के लिए अच्छा स्रोत होता है।

ये आपको किडनी स्टोन की समस्या है तो आपको अपने बाटर इनटेक पर खासतौर से ध्यान देना चाहिए। यानी के सेवन को बढ़ाने से आपकी किडनी स्टोन की प्रक्रिया को गति देने में मदद मिल सकती है।

इसलिए आप सामान्य 8 घंटे के बजाय प्रति दिन 12 गिलास पानी के लिए प्रयास करें।

गुर्दे की पथरी एक आम स्वास्थ्य समस्या है।

गुर्दे की पथरी को नेफ्रोलिथिसिस के रूप में भी जाना जाता है, गुर्दे की पथरी कठोर, ठोस अपशिष्ट पदार्थों से बीनी होती है जो गुर्दे में बनती है और किस्टल बनाती है। जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होते हैं, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं। इससे गंभीर दर्द, उलटी और रक्तस्राव हो सकता है, और दुर्बाधार से दर्दनाक हो सकता है, और दुर्बाधार से जन लोगों को गुर्दे की पथरी का अनुभव होता है, उनके दोषावाह होने की सम्भावना अधिक होती है। हालांकि, इसके लिए गंभीर दर्द, उलटी और रक्तस्राव हो सकता है।

जांचियम को कम करने के लिए आप बीजों को खाना चाहिए।

आज वर्ल्ड किडनी स्टोन के खाने पर हम आपको गुर्दे की पथरी से निजात पाने के बारे में बता रहे हैं-

अगर आपको किडनी स्टोन की समस्या है तो आपको अपने बाटर इनटेक पर खासतौर से ध्यान देना चाहिए। यानी के सेवन को बढ़ाने से आपकी किडनी स्टोन की प्रक्रिया को गति देने में मदद मिल सकती है।

इसलिए आप सामान्य 8 घंटे के बजाय प्रति दिन 12 गिलास पानी के लिए प्रयास करें।

गुर्दे की पथरी एक आम स्वास्थ्य समस्या है।

गुर्दे की पथरी को नेफ्रोलिथिसिस के रूप में भी जाना जाता है, गुर्दे की पथरी कठोर, ठोस अपशिष्ट पदार्थों से बीनी होती है जो गुर्दे में बनती है और किस्टल बनाती है। जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होते हैं, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं। इससे गंभीर दर्द, उलटी और रक्तस्राव हो सकता है।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

जबकि छोटे पथरे अमतौर पर एक समस्या नहीं होती है, बड़े पथर अपशिष्ट प्रणाली के ट्रिस्से में रुकाव पैदा कर सकते हैं।

