

अवधानामा



ऋण प्रोसेसिंग में अब और देरी नहीं...

आज ही अकाउंट एब्रीगेटर के साथ पंजीकरण करवाएँ।

यह आसान है, आपका समय और पैसा बचाता है!

अधिक जानकारी के लिए,
<https://rbikehtahai.rbi.org.in/aa> पर जाएं
फ़िडेल देने के लिए,
rbiikehtahai@rbi.org.in को लिखें



जनहित में जारी
भारतीय रिजर्व बैंक
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in

न्यूज डायरी

एतिवाश की विष पार्टी
नई दिल्ली। बिंग बॉस ऑटोटी-2
जीतने के बाद से सुरियोंदें में आए
यूट्यूबर एतिवाश यादव विवादों में
धिर गए हैं। एतिवाश यादव समेत
छह आरोपियों के खिलाफ
कानूनी सेक्टर-49 में वन्य जीव
अधिकारियों के तहत कर दर्ज
किया गया है। एतिवाश यादव समेत
सभी आरोपियों पर रेव पार्टी
आयोजित करारे व उसमें सांपों के
जहर की सालाई करने वाले गिरोह
से जुड़े होने का आरोप है।

पीएम मोदी ने की बात
नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नंदा मोदी ने
शुक्रवार को संयुक्त अवर
अमीरात (यूएस) के राष्ट्रपति
मोहम्मद बिन जायद अल नाहयान
से बात की, जहां उन्होंने मध्य पूर्व
के देशों में संघर्ष पर धर्मांतरित
जीता। बातको के दौरान दोनों
वेतन गाजी में सुरक्षा और मानवीय
रिस्तित के शीघ्र समाधान की
आवश्यकता पर सहमत हूँ।
पीएम मोदी को सोशल मीडिया पर
वाताचीत को आयोजित कराया।

बिना शर्त माफी मांगे
नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने
विलोक्त आवास सांसद राघव वड्हा
को राज्यसभा सभापति से मिलने
और कठित आवास के लिए माफी
मांगने को कहा है। सुप्रीम कोर्ट ने
शुक्रवार को आप तेज राघव वड्हा
को सदाव से अपने विलोक्त के
महेन्जर राज्यसभा अध्यक्ष से
मिलने और विन शर्त माफी
मांगने को सुझाव दिया। यह
आपेक्षा लगाया गया था। अब
से राज्यसभा सांसद वे दिल्ली से
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

विवाद करना भारत की
फिरत नहीं

नई दिल्ली। पूर्ण लाल्हा में चीन के
साथ सीधी विवाद की पृष्ठभूमि
में सेना प्रमुख जनरल मनोज पांडे ने
कहा कि भारत का इंटिकोण सभी
देशों की संप्रभुता और क्षेत्रीय
असंतुष्टि का साथ-साथ विवादों के
शान्तिपूर्ण समाधान और
अंतर्राष्ट्रीय सम्पर्कों के पालन पर
जोर देता है। वाणिज्य रक्षा संवाद
में एक संबोधन में जनरल पांडे ने
यह भी कहा कि भारत दुर्बिया भर
का वाया का सर विवाद श्रेणी में पहुँच
स्थापित कर रहा है।

यूपी में बनेंगे

बड़े हवाई जहाज

वर्ल्ड फूड फेस्टिवल का पीएम मोदी ने किया उद्घाटन
टेस्ट और टेक्नोलॉजी का प्रयोग
इकोनॉमी को बढ़ाएगा: मोदी

- 80 से ज्यादा देशों के 1200 से अधिक लोग लोग लोग हिस्सा
- हमारा कृषि-नियांत्रित विश्व स्तर पर 7वें स्थान पर पहुँचा



नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नंदा मोदी ने
शुक्रवार को प्रथम विदेशों के देशों में संघर्ष पर धर्मांतरित
जीता। बातको के दौरान दोनों
वेतन गाजी में सुरक्षा और मानवीय
रिस्तित के शीघ्र समाधान की
आवश्यकता पर सहमत हूँ।
पीएम मोदी को सोशल मीडिया पर
वाताचीत को आयोजित कराया।

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने
विलोक्त आवास सांसद राघव वड्हा
को राज्यसभा सभापति से मिलने
और कठित आवास के लिए माफी
मांगने को कहा है। सुप्रीम कोर्ट ने
शुक्रवार को आप तेज राघव वड्हा
को सदाव से अपने विलोक्त के
महेन्जर राज्यसभा अध्यक्ष से
मिलने और विन शर्त माफी
मांगने को सुझाव दिया। यह
आपेक्षा लगाया गया था। अब
से राज्यसभा सांसद वे दिल्ली से
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

विवाद करना भारत की

फिरत नहीं

नई दिल्ली। पूर्ण लाल्हा में चीन के
साथ सीधी विवाद की पृष्ठभूमि
में सेना प्रमुख जनरल मनोज पांडे ने
कहा कि भारत का इंटिकोण सभी
देशों की संप्रभुता और क्षेत्रीय
असंतुष्टि का साथ-साथ विवादों के
शान्तिपूर्ण समाधान और
अंतर्राष्ट्रीय सम्पर्कों के पालन पर
जोर देता है। वाणिज्य रक्षा संवाद
में एक संबोधन में जनरल पांडे ने
यह भी कहा कि भारत दुर्बिया भर
का वाया का सर विवाद श्रेणी में पहुँच
स्थापित कर रहा है।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाईकोर्ट ने राजधानी में
पेड़ो की कठाई का अस्पृश एवं बिना
सोचे-साझे आदेश परित करने के लिए
विधेयक को बदल समिति को
संभालने के लिए एक प्रस्ताव पेश
किया था।

नई दिल्ली। हाई

फिटनेस मंत्रा

फिटनेस मंत्राहामोनल असंतुलन की समस्या ठीक करने के लिए जरूर करें ये योगासन

पिछले कुछ समय में विशेषकर हामोनल असंतुलन की समस्या को बढ़ावा द्या गया है। बता दें कि हामोनल एक प्रकार के स्पायन है, जो हमारे शरीर की विशेष कोशिकाओं द्वारा स्थानित होते रहते हैं। हामोनल असंतुलन की समस्या के जारीबम को कम करने योग फायदेमद साबित हो सकते हैं।

शरीर के स्थान रहने के लिए हामोन्स का संतुलन और योगक तत्वों का बना रहा बेद जरूरी माना गया है। इसमें होने वाली किसी भी प्रकार की समस्या हामोनल शरीर के लिए कई तरह की दिक्कतों को बढ़ावा देती है। पिछले कुछ समय में विशेषकर हामोनल असंतुलन की समस्या को बढ़ावा द्या गया है। बता दें कि हामोन्स का प्रकार के स्पायन हैं, जो हमारे शरीर की विशेष कोशिकाओं द्वारा स्थानित होते रहते हैं। हामोन्स का नियाम आमतौर पर अंतः स्नायु ग्रथियों के भीतर होता है।

यह शरीर के विशेष हिस्सों में रक्तप्रवाह के साथ से संतोष भंजन का काम करते हैं। वही हामोन्स असंतुलन शारीरिक कार्यप्रणाली को बाधित कर सकती है। हामोनल असंतुलन की



स्थिति में हमारे शरीर में कई तरह के लक्षण नज़र आते हैं। इस दौरान कंधों के बीच चर्ची का बढ़ना-कम्बूड़, अस्पष्टीकृत थकान, वजन बढ़ना, मासेप्रशियों में मालबोरी और दर्द जैसी समस्याएँ।

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मालबोरी हामोनल असंतुलन से बचने के लिए आपको अपनी डेली रूटीन में नियमित रूप से योग-व्यायाम की आदत

को करने से हामोन्स की समस्या को काफी कम किया जा सकता है। इसके अलावा इस योगासन को करने से कमर दर्द, पीठ दर्द में राहत देने के साथ ऐप के अंगों को स्वस्थ रखने में भी सहायक माना जाता है।

शलभासन योग के फायदे

हामोनल इबैैस की स्थिति में हेल्थ एक्सपर्ट्स कैमल पोज के नियमित अध्यास की सलाह देते हैं। बता दें कि कैमल पोज को ऊपर से रोजाना अपनी डेली रूटीन में शामिल करने से हामोनल असंतुलन के कारण महिलाओं में होने वाली पीसीआएस जैसी दिक्कत को भी कम करने में सहायक होता है। शलभासन योग को करने से ना सिर्फ शारीरिक स्वास्थ भी होता है।

कैमल पोज से मिलता है लाभ

हामोनल इबैैस की स्थिति में हेल्थ एक्सपर्ट्स कैमल पोज के नियमित अध्यास की सलाह देते हैं। बता दें कि कैमल पोज को ऊपर से रोजाना अपनी डेली रूटीन में शामिल करने से हामोनल असंतुलन के कारण महिलाओं में होने वाली आपको अपनी डेली रूटीन में नियमित रूप से योग-व्यायाम की आदत

स्लीप एपनिया के लक्षणों को ना करें नजरअंदाज, अनदेखा करने पर हो सकती हैं खतरनाक स्थिति

स्लीप एपनिया एक तरह का स्लीपिंग डिसऑर्डर है। जिसकी वजह से व्यक्ति की सांस नहीं के उपरी मार्ग में रुकावट आने लगती है। लेकिन आगे आप समस्या को लोके समय तक इलाज के बिना छोड़ देते हैं, तो यह खतरनाक बन सकती है।

आपको बता दें कि स्लीप एपनिया एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें साथी समय आपकी सांस कुछ देर के लिए रुक जाती है। सांस रुकने पर शरीर को प्यारा अंखीयोंना नहीं मिल पाता है। ऐसे में सांस टटने से अंखें खुल जाती हैं और तेजी से हफ्तीनी आने लगती है। लेकिन आगे आप समस्या को लोके समय तक इलाज के बिना छोड़ देते हैं, तो यह खतरनाक बन सकती है। हालांकि ज्यादातर मामलों में लोग इस बात से बेविवर होते हैं कि उन्होंने सांस लेना बदल कर दिया है। ऐसे में अपनी एपनिया की दिस्ट्री या साइड-इफेक्ट्स होना शामिल है।

स्लीप एपनिया के रिस्क फैक्टर

स्लीप एपनिया के रिस्क फैक्टर

की बात करते हैं इसमें 40 वर्ष पर का होना, पुरुषों में 17 इंच वाला ज्यादा और महिलाओं में 16 इंच

गर्दन की आकार का होना, पुरुष होना, ज्यादा बजनी होना, लंबी जुबान, जबड़े की छोटी हड्डी, परिवार में किसी का स्लीप एपनिया की दिस्ट्री या साइड-इफेक्ट्स होना शामिल है।

स्लीप एपनिया

का प्रभाव

अगर स्लीप एपनिया को लोके समय तक बिना छोड़ दिया जाए तो आपको कई खतरनाक घरेलू इलाज कर सकते हैं।

स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। मोटापा बायुर्मा में रुकावट और नाक की तंग नली की जोखिम बढ़ना, वजन बढ़ना, नाक से रुकावट आपको अपनी डेली रूटीन में देखने को मिलती है, जो पीठ के बल से होती है। इसके बजाय आप पेट के बल लेटरों पर खोटे हैं।

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्लीप एपनिया के लक्षणों को कम करने के लिए सोने के तरीके में

स्ली

