

अपनी इस हरकत के लिए ट्रोल हो गए माही, कभी शराब न पीने वाले कैप्टन कूल ने कर दी ऐसी गलती

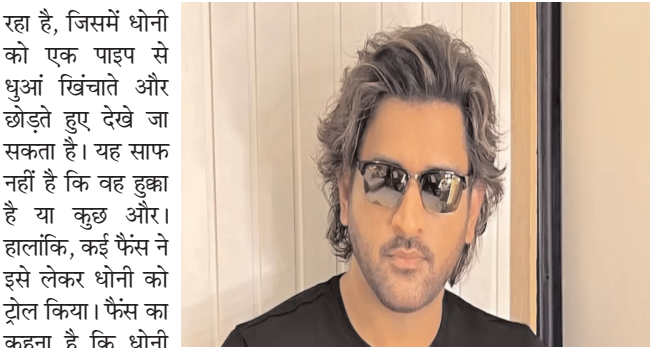
एमएस धोनी के पार्टी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है जिसमें धोनी को एक पाइप से धुआं खिंचाते और छोड़ते हुए देखे जा सकता है। यह साफ नहीं है कि वह हुक्का है या कुछ और। हालांकि कई फैस ने इसे लेकर धोनी को ट्रोल् किया। फैस का कहना है कि धोनी का हुक्का पीना सही नहीं है। वह युवाओं के आदर्श हैं।

नई दिल्ली। भारतीय टीम के पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी शराब से बहुत दूर रहते हैं। हालाँकि, पार्टी में उन्हें कई बार बिना शराब पिये हुए एक भी मस्ती करते हुए देखा गया है, लेकिन एमएस का एक वीडियो वायरल हो रहा है। इस वीडियो में वह धूप के छले उड़ते हुए दिखाई दे रहे हैं। हालाँकि, वीडियो को लेकर यह पुष्टि नहीं हुई है कि कब और कहाँ का है।

एमएस धोनी भले ही क्रिकेट के मैदान से भले ही दूर हों, लेकिन वह खबरों से दूर नहीं रहते हैं। महेंद्र सिंह धोनी पिछले कुछ समय के लिए दुबई में परिवार के साथ छुट्टी मनाने गए थे। यहां पर धोनी ने रजत पंत, परिवार और दोस्तों के साथ क्रिसमस पार्टी और नए साल का जश्न मनाया था।

धोनी का हुक्का पीते हुए वीडियो
हआ वायरल

अब धोनी के पार्टी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो



का हुका पीना सही नहीं है। वह युवाओं के आदर्श हैं।

प्लेवर हुका के शौकीन हैं धोनी

धोनी के हुका पीने को लेकर फैंस ने कई तरह के कमेंट किए। कुछ फैंस का कहना है कि धोनी प्लेवर हुका पी रहे थे जो कि हानिकारक नहीं है। फैंस ने कहा कि धोनी पहले भी यह बता चुके हैं कि वह प्लेवर हुका पीते हैं। फिलहाल यह वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है।

आईपीएल 2024 में खेलते हुए
दिखाई देंगे धोनी

अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास ले चुके एमएस धोनी आईपीएल खेलते हैं। साल 2023 में उनकी कप्तानी में चेन्नई सुपर किंग्स ने पांचवीं बार आईपीएल ट्रॉफी का खिताब जीता। ऐसा मना जा रहा था कि वह सीजन धोनी का आखिरी सीजन होगा, लेकिन उन्होंने 2024 में भी खेलने की बात कहकर सभी को चौंका दिया था।

दीप्ति शर्मा ने रचा इतिहास, महिला टी20 में 1000 रन और 100 से अधिक विकेट लेने वाली पहली महिला भारतीय क्रिकेटर बनी

महिला क्रिकेट की लोकप्रियता दिन व दिन बढ़ रही है। दूसरे महिला मैच को देखने के लिए मुंबई के डीवाई पाटिल स्टेडियम में बड़ी संख्या में फैंस पहुंचे। मैच को देखने के लिए 42 हजार से अधिक फैंस स्टेडियम पहुंचे। इसके साथ ही दीप्ति शर्मा ने इतिहास रचा है। दीप्ति शर्मा महिला टी20 में 1000 रन और 100 से अधिक विकेट लेने वाली पहली महिला भारतीय क्रिकेटर बन गई।

नई दिल्ली। महिला क्रिकेट की लोकप्रियता दिन व दिन बढ़ रही है। ऑस्ट्रेलिया महिला टीम इन दिनों भारतीय महिला टीम के खिलाफ टी20 मैचों की सीरीज खेल रही है। ऐसे में भारत और ऑस्ट्रेलियाई महिला टीम के बीच रविवार 7 जनवरी को दूसरा टी20 मैच खेला गया।

बढ़ी संख्या में फैस पहुंचे स्टेडियम-
ऐसे में दूसरे महिला मैच को देखने के लिए मुंबई के डीवाई पाटिल स्टेडियम में बढ़ी संख्या में फैस पहुंचे। मैच को देखने के लिए 42 हजार से अधिक फैस स्टेडियम पहुंचे। दोनों टीमों के बीच कड़ा मुकाबला देखने को मिला। इस मैच को देखने के लिए सभी उम्र के फैस स्टेडियम पहुंचे। दूसरे टी20 में भारत को मिली हार-

आधिकारिक आँकड़ों के अनुसार इस मैच को देखने के लिए 42 हजार 618 लोग स्टेडियम पहुँचे थे। इससे पहले भारत ने शुक्रवार को पहले टी20 मैच में शानदार जीत हासिल की। दूसरे मैच में भारत जीत हासिल करने से चूक गया। ऐसे में भारतीय टीम ने अपनी गेंदबाजी में सुधार करते हुए भारतीय टीम को दो अवसर में 8 विकेट लेकर 130 रन पर खेलविय में भेजा।

एलिस पेरी ने खेला 300वाँ मैच-
एलिस पेरी ने अपने अंतरराष्ट्रीय करियर का 300वाँ मैच खेला। ऑस्ट्रेलिया ने टॉस जीतकर पहले फील्डिंग का फैसला किया। हालाँकि भारत को शुभवात अच्छी नहीं रही। टीम ने दूसरे ओवर में स्टार बल्लेबाज शेफाली वर्मा का विकेट खो दिया।



दीप्ति शर्मा ने रचा इतिहास-

इस बीच दीप्ति शर्मा ने इतिहास रचा है। दीप्ति शर्मा महिला टी20 में 1000 रन और 100 से अधिक विकेट लेने वाली पहली महिला भारतीय क्रिकेटर बन गईं। कुछ डॉट गेंदें खेलने के बावजूद दीप्ति ने 30 रन की पारी खेलकर भारत को 130 का टोटल बनाने में अपना सहयोग दिया। इसके

अलावा दीप्ति ने गेंद के साथ कप्तान एलिसा हीली और बेथ मूनी के दो बड़े विकेट अपने नाम किए।

बार-बार मांसपेशियों में क्रेम्पस हो सकते हैं मैग्नीशियम की कमी के संकेत, जानें क्या हैं इसके अन्य संकेत



हमारी बेहतर सेहत के लिए शरीर में सभी पोषक तत्वों का सही मात्रा में उपलब्ध होना जरूरी होता है। इन

पोषक तत्वों में मैग्नीशियम काफी आवश्यक होता है। यह नर्वस सिस्टम पाचन हड्डियों और मांसपेशियों सभी के सामान्य फंक्शन के लिए आवश्यक होते हैं। लेकिन कई बार इसकी कमी हो जाती है जिसका परिणाम कुछ लक्षणों की मदद से लगाया जा सकता है।
जांचें क्या हैं इसकी कमी के लक्षण
नई दिल्ली। मैग्नीशियम एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसे मास्टर न्यूट्रिएंट कहना भी गलत नहीं होगा। यह नर्वस सिस्टम, मांसपेशियों, हड्डियों, पाचन और दिमाग के सामान्य फंक्शन के लिए आवश्यक होता है। यह शरीर के इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित करने में भी मदद करता है। इसलिए इसकी कमी की वजह से, कई बीड़ी फंक्शन प्रभावित हो सकते हैं।
मैग्नीशियम की कमी को

हाइपोमैग्नीसीमिया कहते हैं। इस कीडिअन में शरीर में मैग्नीशियम की मात्रा आवश्यकता से कम हो जाती है, जो कैल्शियम और पोटेशियम की मात्रा को भी प्रभावित कर सकती है। आप अपने शरीर में नजर आने वाले कुछ लक्षणों की मदद से, इसकी कमी का पता लगा सकते हैं। आइए जानते हैं क्या है मैग्नीशियम की कमी के संकेत।

थकावट

थकावट महसूस करना काफी साधारण

पाता है, जो हम अक्सर किसी हेवी वर्कआउट या किसी फिजिकल वर्क के बाद अनुभव करते हैं। लेकिन बिना किसी कारण से थकावट महसूस करना, किसी समस्या की ओर इशारा हो सकता है।

यह आमतौर पर, मैग्नीशियम की कमी की वजह से होता है। मैग्नीशियम एनर्जी प्रोडक्शन में बहुत अहम भूमिका निभाता है। इसलिए इसकी कमी की वजह से, अकारण थकावट की समस्या हो सकती है।

एंजाइम

मैग्नीशियम हमारे जेन के न्यूक्लियोसिड के बेहतर काम करने के तरीके के लिए आवश्यक होता है। इसलिए इसकी कमी की वजह से नर्सिंग सिस्टम प्रभावित हो सकता है, जिस वजह से

पूड खराब रहने जैसी परेशानियां हो सकती है। इसकी कमी न दूर करने पर एंजाइम, डिप्रेशन या दौरे आदि का परेशानी भी हो सकती है।

भूख न लगना

हमारे पाचन तंत्र में कोई भी परेशानी होने की वजह से, आपके खाने-पीने की इच्छा पर सीधा प्रभाव पड़ता है। मैन्नीशियम हमारे इन्टेस्टाइनस के लिए काफी आवश्यक होते हैं। इसकी कमी की वजह से मितली आना, भूख न लगने जैसी परेशानियां हो सकती हैं।

मसल क्रैम्य
हमारी मांसपेशियों के कॉन्ट्रैक्ट और रिलेक्स करने की वजह से ही मूवमेंट आदि संभव हो पाता है। मांसपेशियों को कॉन्ट्रैक्ट करने और रिलेक्स करने के लिए मैनीनीशियम की जरूरत होती है, लेकिन इसकी कमी की वजह से इसमें पेशेजानी हो सकती है।
इस कारण से बार-बार मसल क्रैम्य की समस्या हो सकती है।

अनियमित धड़कने
हमारी हार्ट बीट दिल में होने वाली कुछ एलेक्ट्रिक इम्पल्स की वजह से होती है। मैनीनीशियम उन सिग्नल्स को कंट्रोल करने में मदद करता है।
इसकी कमी की वजह से दिल की धड़कनें अनियमित हो सकती हैं, जिसे एरिथ्रमिया भी किया जाता है।

कारोबारी हफ्ते के पहले दिन भारतीय करेंसी में तेजी, डॉलर के मुकाबले इतने पैसे मजबूत हुआ रुपया



रुपये में तेजी
आज इंटरबैंक विदेशी मुद्रा में भारतीय
करंसी 83.09 पर खुली। इसके बाद
रुपया ग्रीनबैक के मुकाबले 83.06 पर
कारोबार करने से पहले 83.04 के स्तर
को छू गई, जो पिछले बंद से 9 पैसे
की वृद्धि दर्ज करती है। पिछले हफ्ते
शुक्रवार को रुपया डॉलर के मुकाबले
83.15 पर बंद हुई।

Dollar Vs Rupee Rate

वर्ष 2024 का दूसरा कारोबारी हफ्ता आज से शुरू हो गया है। इस कारोबारी हफ्ते के पहले दिन शेयर बाजार में तेजी के साथ भारतीय करेंसी में भी तेजी देखने को मिली है।

आई दिल्ली। वर्ष 2024 के दूसरे कारोबारी हफ्ते में भारतीय करेंसी में तेजी देखने को मिली है। आज डॉलर के मुकाबले रुपया तेजी के साथ कारोबार कर रहा है। बीते कारोबारी हफ्ते में भारतीय करेंसी बहुत के साथ बढ़ हुआ है।

वहीं, शेयर बाजार उच्चतम स्तर पर कारोबार कर रहा है।

फॉरेक्स ट्रेडर ने भारतीय करेंसी को लेकर कहा है कि डॉलर में आई तेजी और कच्चे तेल की कीमतों में नमी ने भारतीय करेंसी को बहुत हासिल करने में मदद की है।

डॉलर इंडेक्स में तेजी
दुनिया की बड़ी करेंसी के मुकाबले
अमेरिकी मुद्रा की मजबूती बताने
वाला डॉलर इंडेक्स 0.09 प्रतिशत
बढ़कर 102.22 पर बना हुआ। कच्चे
तेल में आर नरमी देखने को मिली है।
यह 1.12 प्रतिशत गिरकर 77.88
अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल पर है।
हरे निशान पर शेयर मार्केट
आर सैक्सैक और निफ्टी बढ़त के
साथ कारोबार कर रहे हैं। बीएसई
सैक्सैक 73.62 अंक या 0.10 प्रतिशत
बढ़कर 72,099.77 पर कारोबार कर
रहा है, जबकि एनएसई निफ्टी 25.85
अंक या 0.12 प्रतिशत बढ़कर
21,736.65 पर पहुंच गया। वहीं,
एसएचएच डेटा के अनुसार विदेशी
संस्थागत निवेशक (एफआईआई)
शुक्रवार को 1,696.86 करोड़ रुपये के
शेयर खरीदे।

कब और कैसे किया जाता है जनेऊ संस्कार?

सनातन धर्म में जनेऊ का खास महत्व है। ऐसा कहा जाता है कि इसे धारण करने से बच्चे को जीवन भर ज्ञान प्राप्त करने और नैतिक मूल्यों को बनाए रखने की शक्ति मिलती है। उपनयन संस्कार को लेकर यह भी कहा जाता है कि इसे पहनने और इसके नियम का पालन करने से बच्चों में अनुशासन पैदा होता है।

नई दिश्री। सनातन धर्म में (जेनेऊ संस्कार) बेहद महत्वपूर्ण माना जाता है। यह युवा लड़कों को यज्ञोपवीत संस्कार में दीक्षित करने का प्रतीक है। वहीं यह 16 संस्कारों में से भी एक है, जिसे लोग उपनयन संस्कार या म्रिज्ज संस्कार के नाम से जानते हैं। इस दसवें संस्कार के दौरान, बच्चे के शरीर पर एक पवित्र धागा बांधा जाता है, जो उनके किशोरावस्था में प्रवेश का प्रतीक है।

जेनेऊ संस्कार कब और कैसे किया जाता है?

जेनेऊ संस्कार 8 से 16 वर्ष के बीच होता है। हालांकि कुछ लोग इसे अपनी शादी से पहले भी कराते हैं। इसको लेकर लोगों की अलग-अलग मान्यताएं हैं, लेकिन आमतौर पर यह किशोरावस्था में पहुंचने से पहले किया जाता है। यह किसी जानकार पुरोहित द्वारा किया जाता है। बता दें, जेनेऊ बाएं कंधे पर और दाहिनी बांह के नीचे धारण किया जाता है।

उपनयन संस्कार का महत्व

में जेऊ का खास महत्व है। ऐसा कर्त्तव्य धारण करने से बच्चे को जीवन में नैतिक और नैतिक मूल्यों को बनाए रखने में मदद मिलती है। उपनयन संस्कार को लेकर यह धारणा है कि इसे पहनने और इसके नियमों का पालन करने में अनुशासन पैदा होता है। इससे जुड़े कुछ पवित्र नियमों का पालन होता है।

जेऊ धारण करने के फायदे

जानकारी के अनुसार, उपनयन नकारात्मक ऊर्जाओं को हटाने और प्रत्यक्ष कवच है। इसमें उपस्थित धारणाओं और लक्ष्यों का प्रतीक है। ऐ



है कि (जनेऊधारी) किसी भी प्रकार की अशुद्धियों से सुरक्षित रहते हैं। इस पवित्र धागे के जरिए जनेऊ पहनने वाले व्यक्ति में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। साथ ही इससे शिक्षा और आध्यात्मिक विकास पर ध्यान केंद्रित करने में भी मदद मिलती है।

शीत लहर से करना है बचाव, तो इन टिप्स का रखें ध्यान

घटते तापमान और कोल्ड वेव के रूप में सर्दी अपने प्रचंड रूप में आ चुकी है। कई लोगों के लिए शीत लहर जानलेवा भी हो सकती है। सर्दी के कहर से खुद को बचाने के लिए आप कुछ टिप्स को फॉलो कर सकते हैं जो आपको गर्म और हेल्दी रखने में मददगार साबित हो सकती हैं। जानें किन टिप्स से कर सकते हैं आप शीत लहर से अपनी रक्षा।



HIGHLIGHTS
शीत लहर की वजह से आपकी सेहत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।
बाहर कम से कम निकलने की कोशिश करें और हाइड्रेटेड रहें।
बाहर निकलते समय अपने चेहरे और कानों को ढक कर रखें।

नई दिल्ली | Tips for Cold Wave: शीत लहर और घटता तापमान कहर बरपा रहे हैं। बढ़ती ठंड की वजह से, लोगों की सेहत भी काफी प्रभावित हो रही है। सर्दी, जुकाम, फ्लू और निमोनिया जैसी बीमारियों का खतरा, सर्दी के मौसम में काफी बढ़ जाता है। इसके अलावा, सर्दियों में अपना ख्याल न रखने पर, हार्ट अटैक, स्ट्रोक और हाई बीपी की समस्या भी हो सकती है। इसलिए जरूरी है कि ठंड से आप अपनी रक्षा करें। सर्दी से बचाव करने के लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए, ताकि सर्दी आपकी सेहत को प्रभावित न कर सके। आइए जानते हैं कुछ ऐसे टिप्स, जिनकी मदद से आप सर्दियों से अपनी रक्षा कर सकते हैं।
बाहर कम निकलें
सर्दी से बचाव करने के लिए कोशिश

नौंद में बाधा बन सकती है कॉग्निटिव हेल्थ के लिए समस्या

नौंद में बाधा बन सकती है बढ़ती उम्र में डिमेंशिया की वजह, स्टडी में सामने आई चौंकाने वाली बात



नई दिल्ली। Dementia: रोज 7-8 घंटे की नींद लेना हमारे लिए कितना जरूरी है, इसके बारे में तो आपने सुना होगा, लेकिन इसके साथ ही सुकून की नींद लेना, यानी बिना किसी खलल के नींद को पूरा करना और भी अधिक आवश्यक होता है। हाल ही में, इस बारे में एक स्टडी भी सामने आई है, जिससे नींद में डिस्टर्बेंस की वजह से होने वाली समस्या के बारे में खुलासा हुआ है।

न्यूरोलॉजि, द जर्नल ऑफ अमेरिकन एकेडमी ऑफ न्यूरोलॉजी में आई एक स्टडी में पाया गया कि वे लोग जो अपनी 30 या 40 की उम्र में नींद में बाधा महसूस करते हैं, उन्हें आगे चलकर याददाश्त और कॉग्निटिव हेल्थ से जुड़ी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इस निष्कर्ष तक पहुंचने के लिए 526 लोगों के स्लीप पैटर्न पर 11 साल तक अध्ययन किया गया। इस स्टडी के लिए अपने सोने और जागने का समय, कितनी देर तक सोएं और एक स्लीप सर्वे, जिसमें उन्होंने अपनी नींद की क्वालिटी को मार्क किया।

आज ही घर ले जाएँ अपना इलेक्ट्रिक स्कूटर

ZELO

3 Yrs

Battery Warranty Range 75/100/140 KM*

Exchange Finance Facility

Call Now 9407423966

Bungalow no 23, In front of idbi bank, Neemuch

कई कि आप बाहर कम से कम निकलें। इसलिए बिना किसी काम के बाहर न जाएं। स्मॉग की वजह से प्रदूषण का स्तर भी बढ़ता जा रहा है, जो आपकी सेहत के लिए काफी नुकसानदेह हो सकता है। इसलिए कोशिश करें कि बिना किसी काम के बाहर न निकलें।
कपड़ों की लेयरिंग करें
सर्दियों से बचाव के लिए अपनी ड्रेसिंग स्टाइल में बदलाव करें। सबसे पहली लेयर कॉटन की रखें, ताकि पसीने की वजह से कोई परेशानी न हो। इसके बाद थर्मल वेयर, स्वेटर और जैकेट आदि पहनें, ताकि बाहर का वातावरण आपके शरीर की गर्माहट को कम न कर पाए।
अपने कानों और पैरों को ढकें
कान खुले रहने की वजह से आपके शरीर की गर्माहट कम होने लगती है। ठंडी हवा भी आपके कानों के जरिए, आपके शरीर में प्रवेश कर, आपको ठंड का शिकार बना सकती है। इसके साथ ही, पैरों को गर्म रखने से आपकी बाँड़ी का तापमान आसानी से कम नहीं होता। इसलिए अपने कानों और पैरों को ढक कर रखें। इससे आपका शरीर गर्म रहेगा और सर्दी के प्रभाव से बचने में मदद मिलेगी।

मनोरंजन-हेल्थ

स्वादिष्ट ही नहीं गुणों का खजाना भी है सरसों का साग, इन 5 वजहों से बनाएं डाइट का हिस्सा

HIGHLIGHTS
सर्दियों में कई फल और सब्जियां आसानी से मिल जाती हैं।
सरसों का साग इन्हीं में से एक है, जिसे कई लोग बड़े चाव से खाते हैं।
स्वादिष्ट होने के साथ-साथ यह सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद होता है।

नई दिल्ली। Sarson Saag Benefits सर्दियों में मौसम में ढेर सारी सब्जियां हमारी डाइट का हिस्सा बनती हैं। यह मौसम कड़ुके की ठंड के साथ ही खानपान के लिए भी जाना जाता है। इस मौसम में अलग-अलग तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां बाजार में देखने को मिलती हैं। स्वादिष्ट होने के साथ ही ये सेहत के लिए भी काफी गुणकारी होती है। सरसों का साग (Sarson ka Saag) इन्हीं हरी पत्तेदार सब्जियों में से एक है, जिसे कई लोग बड़े चाव से खाते हैं।
शायद ही कोई ऐसा हो, जिसने सरसों का साग और मक्के की रोटी का स्वाद नहीं चखा होगा। इसके बेहतरीन स्वाद की ही वजह से लोग इसे बड़े चाव से खाते हैं। इसमें फाइबर, मिनरल और विटामिन की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती है और इसमें कैलोरी भी कम होती है। अगर आप सरसों का साग सिर्फ इसके स्वाद के लिए खाते हैं, तो आज इसके फायदे जानकर आप इसे बार-बार खाने के लिए मजबूर हो जाएंगे।
दिल के लिए फायदेमंद
स्वादिष्ट सरसों का साग आपके दिल की सेहत को कई तरह से फायदा पहुंचाता है। यह

सर्दियों में मौसम में लोग अक्सर हरी पत्तेदार सब्जियों को अपनी डाइट का हिस्सा बनाते हैं। सरसों का साग इन्हीं में से एक है जो कई लोगों का पसंदीदा विंटर फूड होता है। सरसों का साग और मक्के की रोटी खाने में तो स्वादिष्ट होते ही है लेकिन सेहत के लिए भी यह काफी गुणकारी होती है।



जाते हैं, जो सूजन कम करने में मदद सकते हैं। लंबे समय तक सूजन रहने से कैंसर, हृदय रोग, र्मेटाइड गठिया और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। ऐसे में सरसों के साग में मौजूद विटामिन के और ओमेगा-3 फैटी एसिड इन बीमारियों से बचाने में मददगार है।

Funny Jokes

साइंस की टीचर क्लास में पढ़ा रही थी,
टीचर ने पणू से कहा - तू बता जिन्दा रहने के लिए क्या क्या चीजें जरूरी हैं
पणू - नहीं पता मैडम
टीचर - अरे जो आता है वही बता
पणू - जिन्दा रहने के लिए तेरी कसम
एक मुलाकात जरूरी है सनम
दे थप्पड़ दे थप्पड़

बड़ा आसान है Youtube से पैसे कमाना! इतने सब्सक्राइबर होने पर शुरू हो जाएंगी अर्निंग

ऑनलाइन अर्निंग की बात आती है तो सबसे पहले हमारे जेहन में यूट्यूब आता है। बहुत से ऐसे यूजर्स होते हैं जो यूट्यूब से अर्निंग तो करना चाहते हैं लेकिन उन्हें इसका तरीका नहीं पता होता है। हम यहां आपको बताने वाले हैं कि यूट्यूब पर पैसा कमाने के लिए क्या क्राइटेरिया पूरा करना है। इसके लिए अप्लाई करने का प्रॉसेस क्या है।



नई दिल्ली। चर्चित वीडियो प्लेटफॉर्म youtube का इस्तेमाल वर्तमान समय में करोड़ों लोग करते हैं। ज्यादातर लोग इसका यूज सिर्फ वीडियो देखने या फिर मनोरंजन करने के लिए करते हैं। लेकिन कुछ चुनिंदा यूजर्स ऐसे भी होते हैं, जो इस प्लेटफॉर्म से ही हर महीने अच्छी-खासी कमाई कर रहे हैं। हम यहां आपको बताने वाले हैं कि यूट्यूब कितने सब्सक्राइबर पूरा होने पर पैसे देने लगता है और इसका क्राइटेरिया क्या है।
यूट्यूब मॉनिटाइजेशन क्या है?
यूट्यूब पर अर्निंग क्राइटेरिया के बारे में जानने पहले आपको मॉनिटाइजेशन पॉलिसी के बारे में जानना जरूरी है। दरअसल प्लेटफॉर्म की तरफ से क्रिएटर्स के लिए कुछ नियम बनाए गए हैं और कुछ क्राइटेरिया भी बताए गए हैं। जिन्हें अगर क्रिएटर के द्वारा फॉलो किया जाता है, तो वह अच्छी खासी कमाई कर सकता है।
मॉनिटाइजेशन पॉलिसी के तहत यूट्यूब व्यूज के हिसाब से पेमेंट देता है।
कंटेगरी के हिसाब से भी क्रिएटर्स का रेवेन्यू तय किया जाता है।
अगर आप भारतीय क्रिएटर हैं, तो डॉलर में यूट्यूब पेमेंट करता है।
यूट्यूब के मॉनिटाइजेशन प्रोग्राम में शामिल होने के लिए AdSense के लिए अप्लाई करने का तरीका
स्टेप-1- यूट्यूब पर साइन इन करना है।
स्टेप-2- अपनी यूट्यूब प्रोफाइल पर क्लिक करना है और यूट्यूब स्टुडियो में जाना है।
स्टेप-3- बायों साइड में अर्न पर क्लिक करना है।
स्टेप-4- यहां अप्लाई करने का ऑप्शन आएगा।
स्टेप-5- स्टार्ट और एक्सेप्ट पर क्लिक कर देना है।
स्टेप-6- इस स्टेप में एडसेंस के लिए अप्लाई करना होगा।

काॅप यूनिवर्स में सिद्धार्थ संग दिल्ली पुलिस की धमाकेदार एंट्री, रिलीज हुआ ट्रेलर

नई दिल्ली। Indian Police Force Trailer Out: एक लंबे समय से फैंस सिद्धार्थ मल्होत्रा की पहली सीरीज (इंडियन पुलिस फोर्स) के ट्रेलर के इंतजार में बैठे हुए थे। रोहित शेट्टी की डेब्यू सीरीज में सिद्धार्थ मल्होत्रा पुलिस ऑफिसर की भूमिका अदा करते हुए नजर आने वाले हैं।
खैर सिद्धार्थ मल्होत्रा- शिल्पा शेट्टी और विवेक ओबेरॉय स्टार इस वेब सीरीज को फैंस के बीच अभी ओटीटी में आने के लिए थोड़ा समय बचा हुआ है, लेकिन प्रशंसकों की बेकगरी को बकरार रखने के लिए मेकर्स ने (इंडियन पुलिस फोर्स) का ट्रेलर रिलीज कर दिया है, जिसमें रोहित शेट्टी ने अपनी फिल्मों की तरह ही भरपूर एक्शन डाला है।
इंडियन पुलिस फोर्स का धमाकेदार ट्रेलर हुआ रिलीज
आपको बता दें कि रोहित शेट्टी कॉप्स यूनिवर्स पर (सिंघम), सिंबा और सूर्यवंशी जैसी फिल्में बना चुके हैं, लेकिन ये पहली बार है जब वह **इंडियन पुलिस फोर्स का धमाकेदार ट्रेलर हुआ रिलीज**
आपको बता दें कि रोहित शेट्टी कॉप्स यूनिवर्स पर (सिंघम), सिंबा और सूर्यवंशी जैसी फिल्में बना चुके हैं, लेकिन ये पहली बार है जब वह



जिस पल का फैंस को बेसब्री का इंतजार था वो फाइनली आ चुका है। लंबे इंतजार के बाद रोहित शेट्टी की डेब्यू सीरीज इंडियन पुलिस फोर्स का ट्रेलर दर्शकों के लिए मेकर्स ने रिलीज कर दिया है। अपनी डेब्यू सीरीज में सिद्धार्थ मल्होत्रा दमदार एक्शन करते हुए नजर आ रहे हैं जिसमें शिल्पा शेट्टी और विवेक ओबेरॉय उनका पूरा साथ दे रहे हैं।

ओटीटी प्लेटफॉर्म पर सीरीज के माध्यम से दर्शकों के बीच पुलिस अधिकारियों की क्रिमिनल्स को पकड़ने की दिन-रात मेहनत को दर्शाते हुए नजर आ रहे हैं।
(इंडियन पुलिस फोर्स) का ये तीन

पाचन ही नहीं दिमाग भी हेल्दी रखते हैं प्रोबायोटिक्स, जानें क्या है इसके अन्य फायदे

प्रोबायोटिक्स हमारे शरीर के लिए काफी आवश्यक होते हैं। इनकी मदद से कई परेशानियों से बचाव करने में भी मदद मिल सकती है। ये आमतौर पर गुड माइक्रोब्स होते हैं जो हमारे शरीर के माइक्रोबायाम को बेहतर बनाते हैं। यह बेहतर पाचन के साथ ही अन्य भी कई लाभ दे सकते हैं। आइए जानते हैं प्रोबायोटिक्स की मदद से क्या फायदे मिल सकते हैं।
Probiotics: पाचन ही नहीं दिमाग भी हेल्दी रखते हैं प्रोबायोटिक्स, जानें क्या है इसके अन्य फायदे
नई दिल्ली। probiotics क्या आप जानते हैं कि आपका शरीर कई करोड़ माइक्रोब्स का घर है। इनमें से कुछ आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं, तो कुछ आपकी सेहत को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। इसलिए अपने शरीर के गुड माइक्रो बायाम को और बेहतर बनाने की कोशिश करनी चाहिए। इसमें प्रोबायोटिक्स काफी लाभदायक हो सकते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्रोबायोटिक्स होते क्या हैं? अगर नहीं तो आइए जानते हैं, क्या हैं प्रोबायोटिक्स और क्यों जरूरी हैं ये हमारी बेहतरीन सेहत के लिए।
क्या होते हैं प्रोबायोटिक्स?
क्लीवलैंड क्लीनिक के अनुसार, प्रोबायोटिक्स ऐसे बैक्टीरिया और यीस्ट होते हैं, जो हमारी सेहत पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। ये गुड माइक्रोब्स हमारे शरीर के कई हिस्सों में पाए जाते हैं, जैसे- गट, जेनिटल

एरिया, नाक आदि। प्रोबायोटिक्स गुड माइक्रोब्स को बढ़ा कर, बैड माइक्रोब्स से आपके शरीर की रक्षा करता है। ये आपको सेहत से जुड़े कई फायदे दे सकते हैं। इसलिए जरूरी है कि अपनी डाइट में प्रोबायोटिक्स को शामिल किया जाए।
क्या हैं प्रोबायोटिक्स के फायदे?
एकन- एकने हमारी त्वचा के पोर्स क्लॉग होने और बैक्टीरियल इन्फेक्शन की वजह से होता है।



इसलिए प्रोबायोटिक्स इस इन्फेक्शन को रोकने या कम करने में मददगार हो सकते हैं, जिससे एक्ने से राहत मिल सकती है।
यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन- यूरिनरी ट्रैक्ट में फंगल या बैक्टीरियल या फंगल इन्फेक्शन की वजह से खुजली, दर्द जैसी परेशानियां हो सकती हैं। इस परेशानी को दूर करने में प्रोबायोटिक्स मदद कर सकते हैं।
गट हेल्थ- हमारे गट में कई गुड

भी अपने सिग्नल्स गट तक भेजता है। इसे आप ब्रेन-गट कनेक्शन समझ सकते हैं। इसलिए प्रोबायोटिक्स की मदद से ब्रेन हेल्थ को भी बेहतर रखा जा सकता है।
इम्यून सिस्टम- प्रोबायोटिक्स गुड माइक्रोब्स की मात्रा को बढ़ाकर, पैथोजेन्स से आपके शरीर की रक्षा करने में मदद कर सकते हैं। यह इससे इम्यून सिस्टम को पैथोजेन्स पहचानने में भी मदद करते हैं।

