

अस्थमा अटैक के पहले के लक्षणों को जानें

गले और ठोंडी में खुजली

अस्थमा की समस्या शुरू होने से पहले गले और ठोंडी में खुजली की समस्या हो सकती है। यह समस्या क्यों होती है? इसके बारे में कोई जानकारी नहीं है। लेकिन ज्यादातर लोग इस लक्षण को नजरअंदाज कर देते हैं जो कि ठीक नहीं है।



मूड में बदलाव

अचानक से रोगी के मूड में बदलाव देखने को मिलता है। बोलते-बोलते चुप हो जाना, ताना और चिंताप्रस्त हो जाना भी अस्थमा अटैक का संकेत हो सकता है। अगर आपको या आपके असपास किसी अस्थमा रोगी में यह लक्षण दिखें तो इसे नजरअंदाज ना करें।

कफ

अस्थमा का मुख्य लक्षण है कफ की समस्या। जब यह समस्या पूरी रूप से आपको सताने लगे तो इसके पीछे कुछ खास वजह हो सकती है। हो सकता है कि यह साइन्स या अन्य किसी वजह से हो लेकिन जब किसी अस्थमा रोगी को यह समस्या होती है तो इसे हक्के में ना करें।

सांस लेने में समस्या

अस्थमा रोगी को सांस लेने में समस्या होना सामान्य माना जाता है लेकिन जब सांस लेते वक्त घरघराहट की आवाज आने लगे तो इसे सामान्य ना समझें। यह गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है।

समय रहते दें ध्यान

लेकिन एक माह बाद ही उन्हें सीढ़ियां उत्तरते हुए सीधे पैर के घुटने में सामने के हिस्से में कुछ परेशानी महसूस होने लगी, पर उन्होंने ज्यादा ध्यान नहीं दिया। करीब एक सप्ताह गुजरने के बाद यह परेशानी हल्के दर्द में बदल गई। धीरे-धीरे सीढ़ियां चढ़ते हुए भी पैरों में दर्द होने लगा।

डॉक्टर ने इसे घुटने के सामने वाले हिस्से का दर्द बताया, जिसे चिकित्सकीय भाषा में

पेटेलोफाइरल ऐन सिड्डोम/ एंटीरियर नी पेन या फिर कॉन्फोर्मेलेसिया पेटेलो बहाव होते हैं। डॉक्टर ने उन्हें कुछ दर्द निवारक दवाएं लेने को कहा है।

साथ ही सीढ़ियां चढ़ने-उत्तरने से बचने की सलाह दी है। दर्द दोबारा न हो, इसलिए मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए फिजियोथेरेपिस्ट के पास जाने की सलाह भी दी है।

दर्द का कारण

जांघ की हड्डी को फीमर, जोड़ की मुख्य बड़ी हड्डी को टिकिया और नी कैप से पेटेला कहते हैं।

जांघ की हड्डी और नी कैप से मिल कर जोड़ बनता है, उस पेटेलोफाइरल जॉडं कहते हैं। हल्का भारा 20 फीट सदी फिर ऐन सिड्डोम/ सिंड्रोम (पीफीएस) के शिकार होते हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में यह समस्या अधिक होती है। यह दर्द नी कैप और जांघ की हड्डी के बीच अधिक घर्षण होने के कारण होता है। इस वजह से पंज की पिछली हिस्सा, टखना, कूल्हे का ऊपरी हिस्सा, पैर और पैरों के मध्य में दर्द बढ़ जाता है। नी कैप के जांघ की हड्डी से टकने के कई कारण होते हैं।

पीफीएस के अधिक होने का मुख्य कारण पैर की मांसपेशियों का प्रभावित होना है। ये मांसपेशियां एक तरह से हमारे शरीर का इंजन रूम होती हैं, जिनकी सक्रियता के कारण ही हमारी सक्रियता बनी रहती है।

चलने से लेकर दौड़ने जैसी हर गतिविधि इन्हीं मांसपेशियों के कारण होती है। जब ये मांसपेशियां ढांग से काम नहीं करतीं तो खुटनों पर दबाव पड़ने लगता है। जांघ के बाहरी और सामने वाले हिस्से की मांसपेशियों पर काफी वजन पड़ता है, जिससे कई बार ये मांसपेशियां चोटिल हो जाती हैं व उनमें खिंचाव आ जाता है। उनका लचिलापन भी कम होने लगता है। मांसपेशियों में अकड़न बढ़ने से दर्द बढ़ने लगती है और मांसपेशियों की कार्यवृक्षलता कम होने लगती है। खुटने के जोड़ में दर्द भी होता है। अमातौर पर जांघ के भीतरी हिस्से पर भीपेशियों की तुलना में बाहरी मांसपेशियां अधिक कही जाती हैं। इस असंतुलन के कारण नी कैप बाहर की ओर उठने लगती है और चलते समय जांघ वाली हड्डी से टकराती है। इसी वजह से नी कैप और जांघ की हड्डी के बीच सूजन और दर्द बढ़ जाता है।

उपचार का तरीका

फिजियोथेरेपिस्ट दर्द में आराम देने के लिए एक्यूप्रैशर या कॉस्ट फिक्शन मसाज तकनीक का इस्तेमाल करते हैं, जिसमें दर्द वाले हिस्से पर थोड़ा जोर देकर प्रेशर दिया जाता है। इसके अलावा मालिश से से भी काफी आराम मिलता है। नियमित मालिश से मांसपेशियों की अकड़न वाले हिस्से में लचिलापन आ जाता है। कुछ आराम आने पर मांसपेशियों में मजबूती लाने के लिए स्ट्रेंचिंग कराई जाती है। अपने डॉक्टर और फिजियोथेरेपिस्ट से आप घर में किए जाने वाले व्यायाम से राहत पा सकते हैं। अमातौर पर आराम आने में 12 से 16 सप्ताह का समय लग जाता है। घर में व्यायाम, डॉक्टर द्वारा की गयी सही जांच और नियमित मालिश के बीच असामान्य व्यायाम करना ही सबसे बेहतर उपाय है। ऐसा करने पर खुटने के आसपास की सभी मांसपेशियां मजबूत हो जाती हैं।

इलियोटिबियल बैंड को कूल्हे, जांघ और खुटने के भीतरी हिस्से की मांसपेशियों का समृद्ध समझ जा सकता है। इस हिस्से में होने वाले दर्द में राहत पाने के लिए फोम रोलिंग एक प्रभावी तरीका है। इसके लिए आपको एक ट्यूब की जरूरत होगी, जिसे फोम रोलर कहते हैं। यह आसानी से आपको किसी आसपास के स्पोर्ट्स स्टोर से मिल जाएगा। फोम रोलर पर इस तरह लेटें, जिससे आपके शरीर का पूरा वजन जांघ के बाहरी हिस्से पर रहे। जांघ के निचले हिस्से से शुरू करने के बालंगर को मूल करते हुए धीरे-धीरे ऊपर से लेटें। लगातार दर्द वाली जगह पर इस तरह रोल करना मांसपेशियों को आराम पहुंचाएगा।

जांघ की सामने वाली मांसपेशियां फोम रोलर पर इस तरह लेटें कि रोल आपके दोनों

अस्थमा अटैक होने से पहले रोगी को सांस लेने में समस्या महसूस होने लगती है क्योंकि सांस लेने वालों जगह के आसपास की मांसपेशियां कठोर हो जाती हैं और एयरवे लाइनिंग में सूजन आ जाती है। अत्यधिक म्यूक्स बनने के कारण सांस लटी ब्लॉक हो जाती है।

पॉश्शर

बदलना

ठीक तरह से सांस लेने के प्रयास में रोगी आगे की तरफ झुकने लगता है जिससे वो कूबड़ीमा आकर में आ जाता है। लेकिन सांस लेने में कठिनाई होने पर

इस स्थिति में आना समस्या को और बढ़ा सकता है।

सीने में जलन

जब अस्थमा की समस्या बढ़ने वाली होती है तो रोगी को सीने में जलन या कुछ अन्य तरह की समस्या भी हो सकती है। अस्थमा ग्रस्त बच्चों में जब यह समस्या होती है तो वो समझ नहीं पाते कि उन्हें क्या हो रहा है ऐसे में उनके माता-पिता को ज्यादा सर्तक रहना चाहिए।

होठों और अंगूलियों में नीलापन

जब शरीर के पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है तो होठों और अंगूलियों और होठों पर नीलापन दिखायी देने लगता है। इस स्थिति को केयानोपिसिप कहते हैं। यह स्थिति इशारा करती है कि रोगी को तुरंत चिकित्सक के पास ले जाया जाए।

अस्थमा अटैक

से बचने के लिए

जरूरी है कि

रोगी को उसके

पहले दिखायी

और महसूस

होने वाले

संकेतों के बारे

में पता हो? इव

संकेतों के बारे

में जानकारी

आपको अस्थमा

अटैक से बचाने

में मददगार

साबित हो

सकती है।

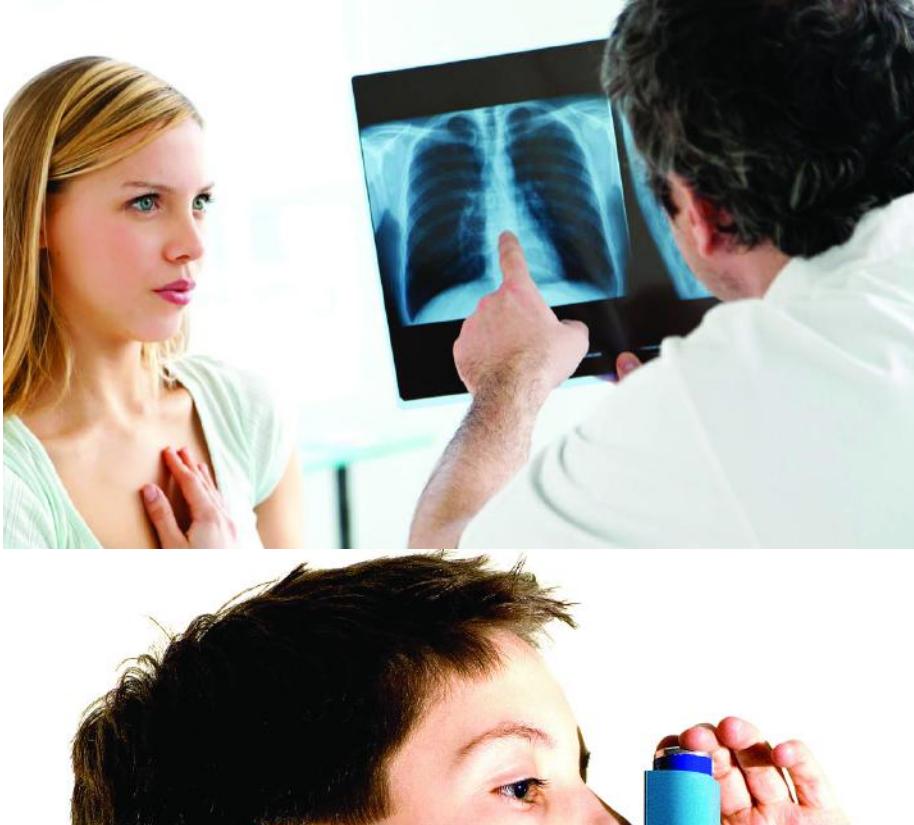
आइ जानें

अस्थमा अटैक

से पहले दिखाये

वाले लक्षणों के

बारे में।



सेहत का सतरंगी

खाजाना

आप बोरिंग खाने में जरा रंग भरिए। गहरे रंग के फलों और सब्जियों, जैसे खुबानी, गाजर और लाल व पीली मिर्च और पालक जैसी हरी पेपर रासायनिक अस्थमा के मरीजों के लिए लाभप्रद बीटा-केरोटीन नाम का एक खास तत्व पाया जाता है। जिस सब्जी या फल का रंग जिनाएं गहरा होता है उसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स की मात्रा उतनी अधिक होती है।

आपके ल



'सिंधम अगेन' का पहला गाना जय बजरंगबली रिलीज

मुंबई। बहुप्रतीक्षित रोहित शेंद्री की कॉपी युनिसर्स फिल्म 'सिंधम अगेन' का पहला गाना 'जय बजरंगबली' रिलीज हो गया है। हृष्मान चारोंसाथ से प्रेरित और अपने वीडियो में रामायण के संदर्भों को प्रदर्शित करने वाला यह शक्तिशाली ट्रैक त्योहारी सोजन के लिए बिल्कुल उपयुक्त है। यह गाना अपने आन्यासिक सार और हाई-एनर्जी बॉट्स के साथ धूम पृथ्वी चढ़ा आदि शामिल है।

लाइफ Style

श्रद्धा

जितना हो सके, उतना रहना चाहिए रियल

एजेंट्स॥ नई दिल्ली

श्रद्धा कपूर फिल्मों में बेटीनी अभिनय करने के लिए जानी जाती है। हाल ही में उनकी फिल्म 'ट्री-2' भी कापी चार्चा में रही, इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर बहुत अच्छा बिजनेस किया। फिल्म में उनके अभिनय से उनकी अग्रिमता और दर्शकों को दोनों ही ओर प्रभावित हुआ।



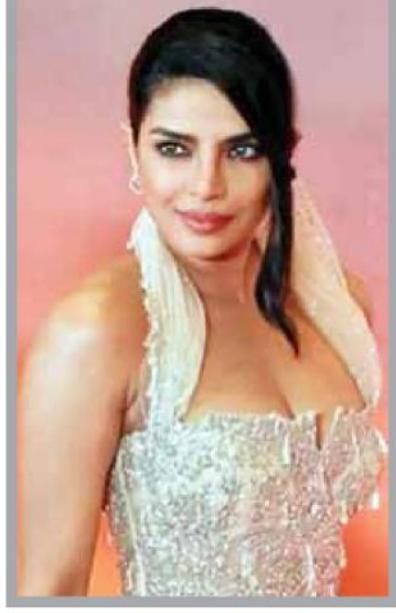
बॉलीवुड नसाला

नए जॉन-जेन की तलाश में मेकर्स

लॉस एंजिल्स। इस साल की शुरुआत में ही प्राइम वीडियो पर एक सीरीज 'मिस्टर एंड मिसेज सिल्वर' रिलीज हुई थी। ड्रॉफ्टिंग स्टरीलाइन, डायरेक्शन और बैटरीलोग एंटरटेनमेंट का मिश्रण इस सीरीज में दर्शकों को दैखाते हैं कि लिला था इन्फिट ड्रॉफ्टिंग सीरीज को काफी पसंद किया गया था। हाल ही में दर्शकों को इसके अलांकृतीज जॉन-जेन को बेस्सी से छोड़ा गया है। दर्शकों का यह बोल्डार जल्द ही अमेरिका की सरकार है। याकिं हाल ही में ड्रॉफ्टिंग सीरीज के मेकर्स ने अनाउंस किया है कि वह सीरीज के लॉट कॉर्टर्स जेन और जॉन के लिए नए एंटर्टेनरों की तलाश कर रहे हैं।



धूम मचाने आ रहा है पीटर पार्कर...



प्रियंका ने वेस्टर्न लुक में ढाया कहर

नई दिल्ली। प्रियंका चोपड़ा की प्रोडक्शन फिल्म 'पानी' रिलीज हो चुकी है। इस मराठी ड्रामा का निर्देशन अदित्याश एम कोठारे ने किया है, जो इस फिल्म में मुख्य भूमिका में ही है।

फिल्म में आदित्याश समेत रुचा वैये, सुबोध भावे, राजित कपूर, किशोर कदम, नितान दीक्षित, सचिन गोस्वामी, मोहनाराज, श्रीपद जोशी और विनास धूमराण पाटिल भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। बीती गत मुंबई में 'पानी' की भव्य स्क्रीनिंग आयोजित की गई, जिसमें दर्शी गर्ल परिवार के साथ शिरकत करनी नजर आई। प्रियंका चोपड़ा ने एक चमकदार बेज रंग का गाड़न पहनकर सारी लाइमलाइट चुगा ली। उन्होंने अपने आउटफिट को डायरेंड इंवरिंग, स्टेटमेंट ब्रेसलेट और रिंग राई हील्स के साथ स्टाइल किया था। डीवा ने अपने लुक को ग्लैम में अपकूप और एक स्लीक बन कर साथ पूरा किया।



सनी की फिल्म 'जाट' की थूटिंग थुरु

मुंबई। सनी देओल की पाइपलाइन में कई चर्चित फिल्में हैं।

सनी ने अगली पिल्लम के लिए सातवां एक सफल निर्देशक गोपीचंद मालिनीने के साथ हाथ मिलाया है। शुरु में 'एसडीजीएम' नाम से चर्चित इस फिल्म का आधिकारिक शीर्षक 'जाट' है। फिल्म निर्माता जाट के लिए गणतंत्र दिवस 2025 सालाहित रिलीज का लक्ष्य बना रहे हैं। बैटी मूली मेकर्स ने अभिनेता के थाकूर पोस्टर के साथ कैशन में लिखा, 'बड़े पैमाने पर कार्यावाही के लिए ग्राहीय परमिट वाले व्यक्ति का परिचय।' सनी जाट के रूप में जुड़ गए हैं। मास एक्शन एंटरटेनर विशेषज्ञ के रूप में प्रभावात् गोपीचंद मालिनीने वर्तमान में अपने करियर की अब तक की सबसे महत्वाकांक्षी फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं। सनी देओल की मुख्य भूमिका वाली इस फिल्म की जारी होनी चाही है।

लॉस एंजिल्स। मार्वल सिनेमेटिक यूनिवर्स के फैस के लिए बड़ी सुरुजबरी है। टॉम हॉन्टेड और जॉनास के साथ 'स्पाइडर मैन 4' की टैक्सिंग शुरू हो गई है। दोनों एक्टर्स के लिए फ़िल्म का पहला इन्फ्राट भी पढ़ लिया गया है। मार्वल के फैस के लिए एक झुकावीकी है। टॉम हॉन्टेड ने हाल ही में स्पाइडर मैन 4 का लेकर दिवारपर खुलासा किया है। उन्होंने घर पर हाल ही में उनके अपनी को-टारर जॉनास के साथ 'स्पाइडर मैन 4' को रिकाट का फ़र्स्ट ड्रॉप पढ़ा है। मार्वल के लिए एक युविंस अपने एजेंट 5 में है। याकिं एक्टर्स की फिल्म 'डेडप्लू एंड बुकरीन सुपरहिट रही है। टॉम हॉन्टेड ने रियर रोल पैंडाकार में स्पाइडर मैन फ़ैसलाज की अगली फिल्म का जिक्र किया है।

टीवी नसाला

साई पल्लवी के साथ काम करना चाहते हैं मणिरत्नम

मुंबई। शिवाकरितेयन और साई पल्लवी अभिनीत 'अमरन' के प्रीलीज इवेंट का आयोजन किया गया। प्रसिद्ध फिल्म निर्माता लोकेश कन्नराज और मणिरत्नम भी इस फिल्म में शामिल हैं।

कहा, मैं तुम्हारा बहुत बड़ा प्रशंसक हूँ। मैं आशा करता हूँ कि कभी युझे भी तुम्हारे साथ काम करने का मौका मिलेगा। इसके बाद कार्यक्रम स्थल पर जोर से तालियां बजने लगीं। इसमें सबसे ज्यादा संख्या साई पल्लवी के प्रशंसक शामिल रही। साई पल्लवी ने इस बात पर प्रतिक्रिया दी।

कहा, मैं तुम्हारा बहुत बड़ा प्रशंसक हूँ। मैं आशा करता हूँ कि कभी युझे भी तुम्हारे साथ काम करने का मौका मिलेगा। इसके बाद कार्यक्रम स्थल पर जोर से तालियां बजने लगीं। लोकेश उबोले थे रोल एक्टर का अवॉर्ड भी जीता। यह लोकेश नीला सफलता के लिए जीता। हालांकि, हाल ही में एक इंटरव्यू में विज्ञा ने उनकी जिंदगी देव के कैरेक्टर ने उनकी सजग रहती है।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

किंवित कुमार भी अब तक रोल एक्टर के उपर चाह रहा था। इसके बाद उनकी जीता करना चाहते हैं।

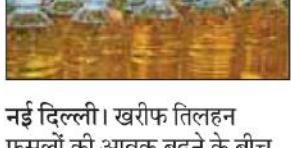
खबर संक्षेप

श्रमिकों के लिए 'ईश्रम-वन स्टॉप सॉल्यूशन' होगा शुरू



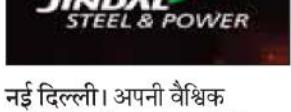
नई दिल्ली। केंद्रीय अम एवं रेजर्गर और युवा मामले एवं खेल मंत्री मनमोहन पांडिया 21 अक्टूबर यानी सोमवार को 'ईश्रम-वन स्टॉप सॉल्यूशन' का शुभारंभ करेंगे। सरकार ने असाधारण क्षेत्र के श्रमिकों को सामाजिक क्षेत्र की विभिन्न योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए एक स्थान पर हाँ तरह का समाधान देने की घोषणा की थी।

आवक बढ़ने से तेल-तिलहन की कीमतों ने हुई गिरावट



नई दिल्ली। खरीफ तिलहन फसलों की आवक बढ़ने के बीच देश के खाद्य तेल-तिलहन बाजार में बोरे सतह सभी तेल-तिलहनों के दाम में गिरावट देखने की मिली। इस दौरान सरसों, सोयाबान एवं मूँगफली तेल-तिलहन, कच्चा पामतेल (सीपीओ) एवं पामोतीन तथा बिनालों के दाम नुकसान के साथ बढ़ गए।

चेक कंपनी के अधिग्रहण के लिए निंदा की बातचीत



नई दिल्ली। अपनी वैश्विक उपस्थिति को मजबूत करने के लिए धरेल जिंदल समूह चेक कंपनी विटकोवाइस की 100 प्रतिशत हिस्सेदारी के अधिग्रहण के लिए बातचीत कर रहा है। स्ट्रोंग ने यह जानकारी देते हुए कहा कि समूह अपनी काईइंजिनियरिंग स्टील इंटर्नेशन के जरिये इस वित वर्ष के अंत तक यह अधिग्रहण पूरा कर सकता है।

बोरोसिल को 7,000 करोड़ से अधिक राजस्व की उम्मीद



जयपुर। कांच के उत्पाद, प्रयोगशाला उपकरण और सोलर ग्लास बनाने वाले कारोबारी समूह बोरोसिल को अगले बार साल में अपना राजस्व देणा यानी 2024 की 10,000 करोड़ रुपये पर पहुंचने की उम्मीद है। बोरोसिल के कारोबारी वाइस चेयरमैन श्रीवर खेलाना ने कहा कि कंपनी के सभी कारोबारी क्षेत्रों में दोहरे अंक की वृद्धि के कारण कुल राजस्व बढ़ा।

पूंजीकरण में आईटीआईसीआई और एचडीएफसी बैंक आगे



नई दिल्ली। सेंसेक्स की शीर्ष 10 कंपनियों में से चार के बाजार यूल्यूकॉन (मार्केट कैप) में पिछले सप्ताह कुल मिलाकर 81,151.31 करोड़ रुपये की बढ़ोत्तरी हुई। सबसे अधिक लाभ आईटीआईआई और एचडीएफसी बैंक को हुआ। बारे सप्ताह कुल एसई 30 शेयरों वाला सेंसेक्स 156.61 अंक या 0.19 प्रतिशत नीचे आया।

यूको बैंक के खातां रुपये ने एनटीएलटी के जरिये सुधार



कोलकाता। यूको बैंक ने चालू वित वर्ष की दूसरी तिमाही के दौरान एनटीएलटी के जरिये 26 खातों से 414 करोड़ रुपये की वसूली की। एक अधिकारी ने बताया कि बैंक को हुआ। उन्होंने कहा कि वसूली गई राशि में 393 करोड़ रुपये 14 समाधान खातों से और 21 करोड़ रुपये दीवाला कार्यालयी के तहत 12 खातों से आये हैं। "जुलाई-सितंबर तिमाही के दौरान समाधान खातों और दीवाला कार्यालयी के तहत खातों से 414 करोड़ रुपये की वसूली की गई।

एजेंसी ►| नई दिल्ली

सीएसआर का पैसा इंटर्नशिप स्कीम पर खर्च कर सकेंगी पब्लिक सेक्टर कंपनियां

सीपीएसई के लिए सीएसआर दिशानिर्देशों ने किया गया गया संसोधन

सरकार ने चालू वित वर्ष के लिए केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र उपकरणों (सीपीएसई) के लिए कॉरपोरेट सामाजिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 21 अक्टूबर यानी सोमवार को 'ईश्रम-वन स्टॉप सॉल्यूशन' का शुभारंभ करेंगे। सरकार ने असाधारण क्षेत्र के श्रमिकों को सामाजिक क्षेत्र की विभिन्न योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए एक स्थान पर हाँ तरह का समाधान देने की घोषणा की थी।

नई दिल्ली। केंद्रीय अम एवं रेजर्गर और युवा मामले एवं खेल मंत्री मनमोहन पांडिया 21 अक्टूबर यानी सोमवार को 'ईश्रम-वन स्टॉप सॉल्यूशन' का शुभारंभ करना होता है।

संशोधन किया गया है।

सीपीएसई का अब सीपीएसई के कारपोरेट सामाजिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। इसपर 200 करोड़ रुपये की लायचान है। 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उद्यम अपने कॉरपोरेट सामाजिक क्षेत्र के उपयोग करने में थीम या विषय-आधारित दृष्टिशंखों का अनुपालन करते हैं।

सीपीएसई के लिए एक खेल के उपयोग करने की जो आवश्यकता है।

केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उद्यम अपने कॉरपोरेट सामाजिक क्षेत्र के उपयोग करने की जो आवश्यकता है।

केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

मंत्री मनमोहन पांडिया 2025 को समाप्त होने वाले वात से शुरू होगा। वर्तमान में केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उपयोग के लिए एक खेल

