

संक्षिप्त समाचार

जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जेडएस ईवी की बिक्री तिमाही आधार पर 95 प्रतिशत बढ़ी

नईदिल्ली। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया ने भारत की पहली शुद्ध इलेक्ट्रिक इंटरनेट एसयूवी जेडएस ईवी के माध्यम से अपनी एनईवी (न्यू एमजी बीकीकल) यात्रा में एक महत्वपूर्ण उल्लंघन हासिल की है। जेडएस ईवी ने अबतक को सबसे ज्योता मार्किंग बिक्री का रिकॉर्ड बनाया है। जेडएस ईवी की प्रतिशत रही, 2024 की पहली तिमाही की तुलना में 2024 की दूसरी तिमाही में 95 प्रतिशत बढ़ी है, जो भारत में ईवी खरीदारों के बीच इसकी बढ़ी लोकप्रियता को प्रतीक्षित करता है। जेडएस ईवी की बढ़ती मांग और अधिक ग्राहक स्थीरता और संरक्षण और जेडएस ईवी की और आकर्षणगति उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी बिक्री सातवाहा आधार पर 21 प्रतिशत बढ़ी है, जिससे इस श्रेणी के लिए कंपनी की खण्डीत और अधिक मजबूत हुई है। विनिर्माता के ओवरऑल एनईवी खंड ने 2024 की पहली तिमाही की तुलना में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के लिए उत्तम टेक्नोलॉजी और एईवी यूनियनों तथा में निवेश करने के लिए प्रतीक्षित है। उनका ध्यान ग्राहकों को अत्यधिक एनईवी उपलब्ध कराने पर केंद्रित है, जो दक्षता, प्रश्रण और स्थिरता को प्राप्तिकरण करता है। संतिरं बाजावा, चौकफार्मरिंगल ऑफिसर, जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया, ने कहा, हमारे इलेक्ट्रिक वाहन पोर्टफॉलियो के विस्तार पर हमारा ध्यान सकारात्मक परिणाम दे रहा है, इसका प्रमाण एमजी ईवी की मजबूत बिक्री से मिलता है। अपने आगे कहा, हमारी कुल बिक्री में एनईवी की मध्यस्तर पूर्ण योगान दिक्काऊ गतिशीलता के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को मजबूत करता है। हम भारत में इलेक्ट्रिक वाहनों की दिशा में बदलाव का समर्थन करते और अपने ग्राहकों को नवीन और पर्यावरण के अनुरूप परिवहन समाधान उत्तरव्य करने के लिए समर्पित हैं।

मर्सिडीज़-बैंज ने अपना लोकप्रिय 'विशबोक्स' पाईनेशल कैम्पेन शुरू किया

पुणे: भारत के सबसे डिज़ाइनरेबल लग्जरी कार निर्माता, मर्सिडीज़-बैंज ने अज निर्मिती, मर्सिडीज़-बैंज खरीदने के इच्छुक ग्राहकों के लिए अपना लोकप्रिय 'विशबोक्स' कैम्पेन शुरू किया। इसके अंतर्गत मर्सिडीज़-बैंज ने 'विशबोक्स' द्वारा ग्राहकों को एक नय और आसान पाईनेशल समाधान प्रदान किया है, जिसमें 'स्टेप-अप इंएमआई', 'ज्यादा वार्षिक पेआउट के साथ कम ईएमआई' और 'ईंगेमआई' बीलैंडे जैसी सुविधाएं शामिल हैं। इसके द्वारा ग्राहकों को अपनी पाईनेशल जरूरतों के अनुरूप कस्टमाइज़ फाईनेशल समाधान मिलता है। जिसमें आगे बढ़ाया गया एमजी ईवी की मजबूत बिक्री से मिलता है। अपने बनाना और इसे खरीदने का सपा परा करना है। इस अधियान के साथ प्रबुद्ध ग्राहकों की आकाशकांओं के अनुरूप इनोवेटिव और व्यक्तिगत आनंदशिष का अनुभव प्रदान करने की मर्सिडीज़-बैंज आगे बढ़ रही है।

'मेरा बलम थानेदार' में बरखा बिष्ट ने रहस्यमयी महिला के रूप में एंट्री लेकर हंगामा बरपा दिया है

मुंबई। कलर्स का मनोजंक पारिवारिक ड्रामा 'मेरा बलम थानेदार' एक अजीब बदलाव के साथ कहानी में मिटास थोलने वाला है। अपनी दिलचस्प कहानी के लिये यार बटोरे के बाद, आईएसएस अधिकारी वीर (शगुन पांडे) और उसकी बुलबुल (शहति चौधरी) के बैठवाहिक सफर को दर्शने वाला, यह शो मीठी माई के रूप में अभिनेता बरखा बिष्ट का गया। मीठी मीठी बालों के तकियाकलाम के साथ, शो की यह नई दूसरे भगवान कृष्ण को समर्पित एक सुंदर गॉडबुम के भारी शैली है। एक साल की वाहन तप्सा करने के बाद, मीठी माई अपने अजेमेर आश्रम में लौट आती है, जिसने पीछे

उनकी चमत्कारी प्रार्थनाओं की कसम खाने वाले भक्तों का जया है। ऐसा लगता है कि भगवान कृष्ण के मन में इस सत के लिए विशेष स्थान है, जिसने उसे अद्भुत शक्तियों का अशीर्वाद दिया है जो हर किसी को उनके समर्थन में तरस्त कर देता है। यह उनके रहस्यमय वीर और बुलबुल के पहले से ही अस्त-व्यस्त जियों में और भी उत्तलपुरुष मचायें। इसके अलावा, क्या वह बाहर चमत्कार करती है या यिह यह बस ढोये? यह तो आने वाला समय बताए। मीठी माई की भूमिका निभा रहीं बरखा बिष्ट कहती है, मैं इतने सालों के बाद टेलीविजन पर वापसी करने को लेकर रोमांचित हूं, और ऐसा करने के लिए कलर्स पर 'मेरा बलम थानेदार' से बहरत क्या ही तक आकर्षक लाती है।

विश्व जनसम्पर्क दिवस पर एनएमडीसी ने आयोजित किया इन्टरएक्टिव सत्र

अमिताभ मुखर्जी, सीएमडी, एनएमडीसी ने 'वया सम्बाद करना है, किससे सम्बाद करना है और कैसे सम्बाद करना है' के महत्व पर बल दिया

हैदराबाद। विश्व जनसम्पर्क दिवस के अवसर पर एनएमडीसी ने अपने मुख्यालय में अमिताभ मुखर्जी, सीएमडी (अतिरिक्त प्रभार) और श्री विश्वनाथ, सीवीआई की उपरिकारियत में एक इन्टरएक्टिव सत्र आयोजित किया। समीक्षक प्रकाश कार्पोरेट, संस्कृत और अधिक ग्राहक स्थीरता और संरक्षण उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 95 प्रतिशत बढ़ी है, जो भारत में ईवी खरीदारों के बीच इसकी बढ़ी लोकप्रियता को प्रतीक्षित करता है। जेडएस ईवी की बढ़ती मांग और अधिक ग्राहक स्थीरता और संरक्षण उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया की जून एनईवी ईवी की पहली तिमाही में 2024 की दूसरी तिमाही में 39 प्रतिशत बढ़ी है, जो इसके इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने में तेजी आने की ओर इशारा करता है। कंपनी हाँत भविष्यल कारने के साथ मर्सिडीज़-बैंज ने उत्तम उत्तराव करती है। जेएसडब्ल्यूटूग एमजी मोटर इंडिया

बच्चे जासूम होते हैं, उन्हें जल्दी अच्छे-हुए का फक्त समझ नहीं आता है। यही वजह है कि वो कई बार अनजाने में कुछ भुट्टी आदों के खिलाफ़ भी हो जाते हैं। ऐसी ही एक भुट्टी आदत है ज्ञूठ बोलना। कुछ बच्चों को अक्सर बात-बात पर ज्ञूठ बोलने या अपनी गतियों को स्वीकार न करने की आदत होती है। अगर आपके बच्चे में भी ऐसी ही कोई आदत है, तो उसे छुड़वाने के लिए अपनाएं ये आसान टिप्पा।

बात-बात पर 'ज्ञूठ बोलता है बच्चा' तो हो जाएं सतर्क



जानें कारण और उपाय

बच्चों के रोल मॉडल बनें
बच्चे अक्सर वहीं करते हैं जो अपने पर में होता हुआ देखते हैं। अगर आप भी बच्चों को बोलने के लिए उसे छोटे-मोटे ज्ञूठ बोलते रहते हैं तो ऐसा न करें। अपने बच्चों के समाने अपनी ऐसी छवि बनाएं कि वो भी होकर आपके जैसा ही बनना चाहें। मतलब आप सबंध भी बच्चों के सामने ज्ञूठ बोलने से बचें।

चेतावनी दें
आपके समझाने के बावजूद अगर आपका बच्चा ज्ञूठ बोलते हुए पकड़ा जाता है, तो उसे समझाने के साथ चेतावनी भी दें। इसके अलावा यह पता लगाने की भी कोशिश करें कि आपके बच्चे ने ऐसा क्यों किया है। कारण का पता लगाने पर उसे चेतावनी दें कि गलती दोबारा होने पर उसे सजा भी मिल सकती है।

सब और ज्ञूठ के बीच का अंतर समझाएं
अगर आप पहले ही अपने बच्चों को सब और ज्ञूठ के बीच का फर्क समझा देंगे तो वो कभी भी ज्ञूठ बोलने की गती नहीं करेंगे। ऐरेंटस को अपने बच्चों को ज्ञूठ के बुरे परिणामों के बारे में जरूर समझाना चाहिए।

ज्ञूठ बोलने के परिणाम बताएं
बच्चे को समझाएं कि समाज में ज्ञूठ बोलने वाले लोगों को काँइ पसंद नहीं करता है। ऐसे लोगों पर हर व्यक्ति विश्वास करने से बचता है। जब भी आपका बच्चा ज्ञूठ बोलते तो उसे उसके परिणामों के बारे में भी जरूर बताएं।

बारिश में कौन-कौन सी सब्जियां आती हैं। आपसे अगर हम ये सब्जाएं पूछ लें तो योद्धा देर आप भी सोच में आ जाएंगे। इसके पीछे एक कारण ये है कि बारिश में सब्जियों की कमी को लेकर हमारे दिमाग में पहले से ही कुछ बाते हैं। जैसे इस भोजन की सब्जियां गली और सड़ी होती हैं। और इनमें कीड़े होते हैं। लेकिन, ये तमाम चीजें के इन एक फैट ये भी है कि बारिश में कई प्रकार की सब्जियां हमारे खेतों में उत्पत्ति हैं बस बाजार तक उनकी पहुंच में दिक्कत होती है। यह इसका अर्थ ये नहीं है कि बारिश में सब्जियां नहीं होती हैं। यह इसका कारण होता है कि बारिश में सब्जियों के बारे में। आइए जानते हैं इन सब्जियों के बारे में।

1. बीनस
बारिश के भौमस में खेतों में बीन्स आ जाती हैं। दरअसल, बीन्स लात वाली सब्जियों में आता है और इन्हें खाना आपकी सहत के लिए कई प्रकार से खाया जाता है। दरअसल, ये जून से खाया जाएं। आप इसे आराम से खा सकते हैं। इसके प्रयोग आप सूखे से लेकर सब्जी तक में भी होते हैं।

2. लोबिया
लोबिया एक फलीदार सब्जी है और बारिश के भौमस में आपको ये आराम से मिल सकती है। आप इसे आराम से खा सकते हैं। इसके प्रयोग आप सूखे से लेकर सब्जी तक में भी होते हैं।

3. बिंडी
बिंडी को लेकर कुछ लोगों का मत ये है कि ये गर्भी वाली सब्जी है लेकिन, क्या नहीं है। बिंडी आपको इस वर्षताके भौमस में भी मिल सकती है। आप इसे अपने घोंसे में भी लगा सकते हैं। ये डायबिटीज से

4. करेला
करेला आपको इस भौमस में भी मिल जाएगा। दरअसल, ये भी लात वाली सब्जियों में आता है। बिंडी को आप कई प्रकार की सब्जियों में इस्तेमाल कर सकते हैं। ये डायबिटीज से

5. चौलाई
चौलाई का सेवन आपकी सेहत के लिए कई प्रकार से फायदेमंद है। ये हृदयों से जुड़ी समस्याओं वाली के लिए भी फायदेमंद है। तो, आप चौलाई का साग बनाएं, पकौड़ी

6. सफेद पेटा
सफेद पेटा, आपकी सेहत के लिए कई प्रकार से फायदेमंद है। इन्हें बेट लॉस करने वाले ज्यादा खाते हैं। आप इसे सब्जी, रायता और फिर पेटा भी बनाकर खा सकते हैं। तो, इस पौसम में आप इस सब्जी को आराम से खाएं।

7. तुड़ी
तुड़ी आपकी सेहत के लिए कई प्रकार से फायदेमंद है। ये पानी से भरपूर सब्जी इस भौमस में आपको आराम से मिल जाएंगी। तो, बाजार जाएं तो इन सब्जियों का ज्यादा चुनाव करें। ये बाकी तुलना में सस्ते होते हैं और इन्हें खाना भी फायदेमंद हो सकता है।

रात में सोने से पहले चेहरे पर लगाएं ये चीजें

मानसून में खिला-खिला रहेगा चेहरा

मानसून के भौमस में स्किन का चिपकाया होकर डल दिखाना काफी कॉम्पन है। हालांकि, इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके लिए करना ये है कि एक सही स्किन के बायर रस्टीन को जानें। वैसे तो स्किन केरने के लिए आपको अपनी स्किन क्वालिटी पता होनी चाहिए। हालांकि, सभी स्किन केरन में स्टेप्स सम ही होते हैं। मानसून में अगर आप खिली-खिली स्किन काचाहती हैं तो यह में सोने से पहले इन स्टेप्स को फॉलो करें।

लोडिंग स्किन के लिए क्या लगाएं

करने में भी मदद करते हैं। फेस टोनर की जगह आप गुलाब जल का इस्तेमाल कर सकती है।

फेस मास्क- चेहरे को अच्छे से साफ करने के बाद आप सीरम का इस्तेमाल करती हैं तो उसे लगाएं। या फिर एलोवर जेल की एक पतली लेपर को भी आप चेहरे पर लगा सकती है। एलोवर जेल स्किन की कई तरह की परेशानियों से निपटने में आपको मदद कर सकता है।

टोनर- अपने चेहरे को अच्छे से साफ करने के बाद इसपर टोनर का इस्तेमाल करें। ये स्किन को अच्छी तरह से साफ करने में मदद करता है। टोनर की मदद से पोस्ट तो साफ होते ही हैं, बल्कि उसका साइज बढ़ा होने से रोकन और उन्हें मिनीमाइज

घरों में फैली गंध से हैं परेशान

बरसात में घरों के भीतर नमी और सीलन से दुर्घटन की समस्या फैल जाती है। कोई गेस्ट आ जाए तो वो बड़ी शर्मिंगी सी महसूस होती है। बरसात में सबसे बड़ी समस्या घरों में गोले पकड़ों को पराने और बढ़ाने की होती है। कई लोग घरों में ही बालकों, आगने से फैल करने के लिए कई कपड़ों को परानत हैं। इस बरसात नमी और सीलन से घर के हर कोने में बदबू फैल जाती है। गोले और नम कपड़ों, भींग जूते, अलमारी, रसोई से अजीब सी गंध उत्पन्न होती है।

बारिश में घरों में फैली दुर्घटन को ऐसे करें दूर: सही वेटेशन की नहीं होती और सुखी की रोशनी की भी महसूस होती है। इसके अलावा, फॉर्मूली और फॉर्मैट के घरें सेहत के लिए नुकसानकारी होने की साथ घरों के लिए भी खाली रहने की ज़रूरत है। इस दुर्घटन से निजत पाने का सबसे बढ़ाया तरीका है कि जितना संभव हो सके घर के स्थानीय चोलाई की रौनक करें। जब भी बालक बड़े हों और धूप खिली हों तो कपड़ों को हवा में रखना और सुखाना बेहतर होगा। अलमारीयों में कपड़े और तीते गोले नहीं रहने का बाधक स्थान रखें। बड़ी नमी के साथ, लकड़ी के पत्तों का पैकेट अलमारी में रख सकते हैं। नेश्वलीन की गोलियों को अलमारी में रख सकते हैं। पसेलीयों के अलमारी में रख सकते हैं। पसेलीयों से खुशबू फैला सकते हैं और अगरबत्तियों के इस्तेमाल से खुशबू फैला सकते हैं। किन्तु यह घर का जमा न होने वाले घोल से खाया जा सकता है। बेंगिंग सोडा, सूखे नीम के घोल से सफाकिया जा सकता है। नेश्वलीन की गोलियों को अलमारी में रख सकते हैं। पसेलीयों के अलमारीयों को अगरबत्तियों से निपटने में आपको फैला नहीं होता है। अब यह साथ लगाने की ज़रूरत नहीं होती है।

के पत्तों का पैकेट अलमारी में रख सकते हैं। नेश्वलीन की गोलियों को अलमारी में रख सकते हैं। पसेलीयों के अलमारीयों में रख सकते हैं। पसेलीयों से खुशबू फैला सकते हैं और अगरबत्तियों के इस्तेमाल से खुशबू फैला सकते हैं। किन्तु यह घर का जमा न होने वाले घोल से खाया जा सकता है। बेंगिंग सोडा, सूखे नीम के घोल से सफाकिया जा सकता है। नेश्वलीन की गोलियों को अलमारी में रख सकते हैं। पसेलीयों के अलमारीयों को अगरबत्तियों से निपटने में आपको फैला नहीं होता है। अब यह साथ लगाने की ज़रूरत नहीं होती है।

के पत्तों का पैकेट अलमारी में रख सकते हैं। नेश्वलीन की गोलियों को अलमारीयों में रख सकते हैं। पसेलीयों के अलमारीयों को अगरबत्तियों से निपटने में आपको फैला नहीं होता है। अब यह साथ लगाने की ज़रूरत नहीं होती है।

इन टिप्प से महक उठाना कौना-कौना

उठाना कौना-कौना

उठाना कौना-कौना

अच्छे से करें दिन की शुरुआत

सुख सबसे पहले भरपूर हरी सब्जियां, अच्छे और कम फैट वाले प्रोटीन नाशत खाकर दिन शुरू करें। दिन भर के लिए अपने लकड़ी या धान के लिए अच्छी तरीकी द्वारा रखता होता है। और उसे उत्तम भोजन करने के लिए अच्छी तरीकी द्वारा रखता है। जैव भ्रष्टकरण भरपूर सब्जियां भी अच्छी तरीकी द्वारा रखता है। इससे आपको ज्यादा एनर्जी मिलती है। ऐसा करने पर बदल पंथ होता है जैसे ज्यादा ख

