

संपादकीय



टोल-फ्री बरकरार

सुप्रीम कोर्ट ने अपने उस फैसले की समीक्षा से इनकार कर दिया, जिसमें दिल्ली-नोएडा-डायरेक्ट यानी डीएनडी फ्लाईओवर को दैनिक यात्रियों के लिए शुल्क मुक्त रखने का आदेश दिया गया था। पीठ ने दिसंबर 2024 को इलाहाबाद उच्च व्यायालय के डीएनडी फ्लाईओवर को टोल-फी करने के फैसले को भी बरकरार रखा। साथ ही नोएडा प्राथीकरण समेत उपर व दिल्ली सरकारों की आलोचना करते हुए सत्ता के दुरुपयोग व जनता के विश्वास के उल्लंघन द्वारा इसकी अंतरआत्मा को ठेस पहुंचाने की बात भी की। नोएडा टोल ब्रिज कंपनी लिमिटेड की अपील को खारिज करते हुए उच्च व्यायालय ने कहा था, कंपनी ने परियोजना की लागत और पर्याप्त लाभ वसूल लिया है। जिससे उपयोगकर्ता शुल्क या टोल लगातार लगाने या वसूलने का कोई औचित्य नहीं रह गया है। यह देश का पहला आठ लेन चौड़ा व तकरीबन नौ किलोमीटर लंबा एक्सेस-कंट्रोल एक्सप्रेस-वे है, जो दिल्ली के महारानी बाग व निजामुद्दीन इलाकों को नोएडा से सीधा जोड़ता है, जिससे यात्रा में लगने वाले समय में काफी कटौती होती है। 2001 में जब इसका उद्घाटन हुआ था तो पहले वाहनचालकों को यह टोल काफी ज्यादा लगता था। मगर समय व ईधन की बचत के चलते यह नियमित यात्रियों के लिए बेहद सुविधाजनक बनता चला गया। प्राधिकरण व कंपनी की मिलीभगत के कारण लंबे अरसे तक टोल वसूली जारी रही। मामला जब अदालत में गया तो दोनों की तरफ से अलग-अलग दलीलें दी गईं। मगर उस वक्त ही सबसे बड़ी अदालत ने प्राधिकरण द्वारा कंपनी से रियायत समझौतों के माध्यम से किए गए अनुबंध को अनुचित, अन्यायपूर्ण व सर्वेधानिक मानदंडों के अनुरूप नहीं बताया था। अधिकारों का अतिक्रमण करते हुए प्राधिकरण ने शुल्क के निर्धारण, संग्रह व विनियोजन का नियंत्रण दिया था, उसे अदालत ने कानूनन अवैध ठहराया था। प्राधिकरण की मिलीभगत के चलते इस तरह का बुक्सान केवल आम नागरिक ही नहीं भुगतता बल्कि राजस्व में भी बुक्सान होता है। यूं भी एनसीआर से रोजाना यात्रा करने वालों से की जाने वाली वसूली निंदनीय ही कही जाएगी। माल-बंद्वारे या अन्य किसी लोभ के अदालत का कीमती वक्त जाया करने वालों से मुआवजे की वसूली भी की जानी जरूरी है। जो न सिर्फ अपनी गलती खीकारने को राजी हैं, बल्कि बिला-वजह पुनर्विचार की अपेक्षा भी कर रहे हैं।

ट्रंप का जवाब नहीं

हरिशंकर व्यास

कुछ भी हो अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का जवाब नहीं है। उन्होंने भारत और पाकिस्तान के झगड़े पर सीधी दो टूक बात कही कि उसने उसको गोका, बदले में उसने भी थोक दिया। एक-दूसरे को जवाब दे दिया है, इसलिए उम्मीद है कि अब लक सकते हैं। हालांकि मैं दोनों देशों को जानता हूं। हमारे दोनों से बहुत अच्छे संवंध हैं, और मैं चाहता हूं कि यह सब बंद हो। यदि मैं कुछ मदद कर सकता हूं, तो ज़रूर करूँगा। पर तभी जब ज़रूरत दुई। इससे पहले भारत के ऑपरेशन की खबर पर ट्रंप का कहना था, दुर्भाग्यपूर्ण है, हमने अभी-अभी इसके बारे में सुना है, ज़मुझे लगता है कि लोगों को अंदाजा था कि कुछ होने वाला हैज़्ये लंबे समय से लड़ते आ रहे हैं। जाहिन है दुनिया ने दोनों देशों का झगड़ा बहुत हल्के से लिया है। एक वक्त था जब भारत और पाकिस्तान की लड़ाई के खटके से महाशक्तियां खटक जाती थीं। अब कोई परवाह ही नहीं कर रहा है। अकेले इजराइल के नेतव्याहू ने आतंक के हवाले भारत की कार्रवाई का दो टूक समर्थन किया। बाकी सबने संयम की नीरीहत दी है। पाकिस्तान के साथ चीन, तुर्की जैसे खड़े हुए हैं वैसा क्या कोई भारत के साथ खड़ा दिखा है? ऐसा क्यों? क्या डोनाल्ड ट्रंप को पाकिस्तान को धमका नहीं देना चाहिए था? ऐसे ही रूस को भारत के लिए क्या दौड़े आना नहीं था? उसे चीन पर दबाव बनाना था लेकिन वह खुद क्योंकि चीन पर अब निर्भर है तो रुस कर क्या सकता है। मध्यस्थाता के लिए सब तैयार थे औं हैं मगर आतंकवाद के खिलाफ भारत की

पाक से इंडिया को सावधान रहने की आवश्यकता

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸ਼ਾਫ਼ਤਾਨਾ ਵੱਡੇ ਝਾਪ੍ਸੂ ਮਾਪਾ ਚਕੜਾ ਦੀ ਚਲਾਈ

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा

अभी दो चार दिन पहले ही भारत, भूटान, नेपाल और चीन के चुनिंदा ग्लेशियलोजिस्टों ने समुद्र तल से करीब 5100 मीटर उंचे याला ग्लेशियर के मौत के अनोखी शोकसभा का आयोजन कर दुनिया के देशों को ग्लोबल वार्मिंग के दुष्प्रभाव के प्रति सावचेतना करने का प्रयास किया है। हांलाकि किसी ग्लेशियर की मौत की विधिवत घोषणा और मातम सभा वे आयोजन का यह कोई पहला मौका नहीं है। पिछले सात सालों में यह तीसरा मौका है जब ग्लेशियर के मौत की शोक सभा का आयोजन और उस स्थल पर पट्टिका लगाने का काम हुआ है। इसमें पहले 2019 में आइसलैण्ड के ओक और 2021 में मैक्सिको वे ओयोलोको ग्लेशियर के मौत की शोकसभा का आयोजन किया जा चुका है। ग्लोबल वार्मिंग दुनिया को किस दिशा में ले जा रही है और किस तरह वे प्रभाव हमें पिछले सालों से लगातार देखने को मिल रहे हैं उनमें से ग्लेशियरों के नष्ट होना तो केवल औने केवल एक पक्ष मात्र है। जबकि ग्लोबल वार्मिंग वे चलते ग्लेशियरों के पिघलने के बारे में विशेषज्ञ वैज्ञानिक लगातार सावचेत करते रहे हैं।

जब कोई ग्लेशियर इस हालात में आ जाता है वित्त उसका मूवमेंट ही लगभग समाप्त हो जाता है तो वह ग्लेशियर मृत श्रेणी में आ जाता है। दुनियाभर में ग्लेशियरों के पिघलने की गति तेज बढ़ती जा रहे हैं ग्लेशियरों के पिघलने के कारण समुद्र का जल स्तर बढ़ता जा रहा है। समुद्र के जल स्तर के बढ़ने के कारण समुद्र किनारे के कई शहरों के समाने ढूँढ़ने का सकट दिखाई दे रहा है। यह तो केवल एक पहलू है।

ਤ ਵਿਦੇਸ਼ੀ

जम्मू कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले का भारत ने बदला ले लिया। पाकिस्तान की सरजर्जों पर स्थित आतंकवादी संगठनों पर भारत ने एयर स्ट्राइक किया और आतंकवाद के ढांचे को बड़ा नुकसान पहुंचाया है। इससे पहले भारत ने पहलगाम हमले के बाद पूरा संयम दिखाया और पाकिस्तान को मौका दिया कि वह आतंकवादियों के खिलाफ कार्रवाई करे। अमेरिका ने भी पाकिस्तान को सुशाव दिया था कि वह भारत के साथ मिल कर आतंकवादी संगठनों के खिलाफ कार्रवाई करे और पहलगाम के दोषियों को सजा दिलाने में मदद करे। लेकिन जब पाकिस्तान ने कुछ नहीं किया और उलटे उसके मरियों ने स्वीकार किया कि पाकिस्तान तीन दशक से आतंकवाद को पाल पोस रहा है तो भारत ने एयर स्ट्राइक करके आतंकवाद के ढांचे को नष्ट किया। लेकिन भारत की इस मैन्यू कार्रवाई को

पाकिस्तान 'एक्ट ऑफ वॉर' यानी युद्ध की कार्रवाई बता रहा है और उसके नेता बदला लेने का हुंकारा मार रहे हैं।

भारत की कार्रवाई के बाद पाकिस्तान सीमा पर खास कर कुपवाड़ा और राजौरी-पुंछ सेक्टर में लगातार गोलीबारी कर रहा है युद्धविराम का उल्लंघन करके हो रही फायरिंग में कम से कम 15 बेकसूर नागरिकों के मारे जाने की खबर है, जिनमें चार मासूम बच्चे भी हैं। भारत सरकार सीमावर्ती जिलों को खाली करा रही है और नागरिकों को बंकर में सुरक्षित किया जा रहा है। लेकिन यह तात्कालिक समस्या है। भारत अपने उपाय करके नागरिकों को सुरक्षित कर लेगा और भारतीय सेना पाकिस्तान का मुंहतोड़ जवाब भी देगी। लेकिन असली समस्या पाकिस्तान की नीयत और उसे मिलने वाले अंतरराष्ट्रीय समर्थन को लेकर है। पाकिस्तान के फौजी कमांडर बहुत आक्रामक हैं। कुछ दिन पहले दी मेंना प्रमुख जनरल अमिरप मनीर जे दिंदू

और मुस्लिम को लिए दो राष्ट्र के सिद्धांत की बात कही थी। प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ भी आक्रामक तेवर दिखा रहे हैं क्योंकि उनके सरकार पर खतरा मंडला रहा है। भारत की कार्रवाई के बाद उन्होंने बैठक बुलाई तो कड़वरिष्ठ मंत्री उसमें नहीं पहुंचे। दूसरी ओर पाकिस्तान के लोग सड़कों पर उतरे हैं और भारत विरोधी नारे लगा रहे हैं। अपर्ना राजनीतिक सत्ता सुरक्षित रखने और पाकिस्तानी आवाम का गुस्सा ठंडा करने के लिए पाकिस्तान कोई बड़ा कदम उठा सकता है। इसमें संदेह नहीं है कि भारत के खिलाफ उठाया गया उसका कोई भी कदम उसके लिए आत्मघाती हो सकता है। फिर भी पाकिस्तान के हुक्मरान, फौजी कमांडर और आईएसआई को इसकी चिंता नहीं रहती है। भारत के सावधान रहने की जरूरत इसलिए भी है क्योंकि चीन और तुर्की ने खुल कर पाकिस्तान का समर्थन किया है। इसके बरक्स भारत के मिर्फ डर्जपाल का गला समर्थन मिला है।

उसके अलावा किसी देश ने भारत के कदम की आलोचना नहीं की है तो उसे जायज भी नहीं ठहराया है। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने तो अपनी पहली प्रतिक्रिया में भारत की सैन्य कार्रवाई को 'शर्मनाक' कहा। सोचें, इसमें क्या शर्मनाक है? भारत में घुस कर पाकिस्तान के आतंकवादियों ने 26 बैंकसूर लोगों की हत्या की थी और जवाबी कार्रवाई में भारत ने आतंकवादियों के ठिकाने नष्ट किए। इसमें कुछ भी शर्मनाक नहीं है। लेकिन ट्रंप को यह 'शर्मनाक' लगता है, जिनका देश अमेरिका अपनी सरजर्मी छोड़ कर सारी दुनिया में जंग लड़ रहा है! इतना ही नहीं ट्रंप ने एक ही सांस में भारत और पाकिस्तान दोनों को अपना दोस्त और साझेदार मुल्क बताया। भारत और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जिन्हें अपना दोस्त मानते हैं वे भी मदद करने की बजाय उपदेश देने की मुद्रा में हैं और सलाह दे रहे हैं कि जितनी जल्दी हो उतनी जल्दी तनाव खत्म करें।

A wide-angle photograph of a majestic, snow-capped mountain range. The central peak is particularly prominent, featuring a sharp, rocky ridge and deep, shadowed gullies. The slopes are covered in a thick blanket of white snow. In the lower-left foreground, the dark, silhouetted branches of several evergreen trees frame the scene. The sky above is a pale, clear blue.

दुष्प्रभावों से प्रभावित है। जिस तरह के बड़े बड़े सम्मेलनों में दुनिया के नेता ग्लोबलवार्मिंग को लेकर चिंतन मनन को जुट तो जाते हैं पर परिणाम अभी तक जो सामने दिखाई दे रहे हैं पह गंभीर संकट की ओर साझा करते हुए आत्मसमर्पण करते हैं।

साफ़ इशारा समझने का आवश्यकता है। दरअसल जिस तरह का ग्लोबल वार्मिंग का असर देखा जा रहा है उससे यह माना जा रहा है कि लाख प्रयासों के बावजूद 9 लाख ट्रिलियन टन बर्फ के पिघलने की संभावना वैज्ञानिकों द्वारा बार बार की जा रही है। मौसम में हर दूसरे तीसरे दिन बदलाव और चरम मौसम के हालात गंभीर हैं। रेगिस्तान का विस्तार हो रहा है तो सूखे की संभावनाएं अधिक हो गई हैं। बीमारियों के नित नए वेरियंट सामने आ रहे हैं तो कीटाणुओं की सक्रियता और उनका असर साफ़ देखा जा सकता है। ऐसे में एक और दुनिया के देशों को डुलमिल नीति त्यागकर ठोस प्रयास करने होंगे। गैरसरकारी संगठनों को भी आगे आना होगा। इसके साथ ही वैज्ञानिकों को भी एक बात ध्यान रखनी चाहिए कि केवल आय बढ़ाने के लिए इस तरह के प्रयास नहीं करने चाहिए। गैरसरकारी संगठनों की ऐसें हालातों में और अधिक सक्रियता के साथ अभियान चलाने होंगे। ग्लेशियरों के पिघलने का संकट आने वाले समय में और अधिक गंभीर होगा क्योंकि जिस तरह से कांक्रिट के जंगल, अत्यधिक भू जल का दोहन पंखे क्लरर के स्थान पर एयर कण्डीशरों का बढ़ा प्रयोग, और इलेक्ट्रोनिक उत्पादों के कारण हालात दिन प्रतिदिन खराब होते जा रहे हैं। हालात यही रहे तो ग्लेशियरों की बर्फ पिघलेगी ही पिघलेगी साथ ही अनेक समस्याएं और अधिक नकारात्मक प्रभाव डालेगी।



आंखों में नजर हो सकते हैं आई पलोटर्स के संकेत

आई पलोटर्स आंखों की एक समस्या है, जो कई लोगों को प्रभावित कर सकती है। यह समस्या तब होती है, जब आंखों के अंदर के पिण्ठक होने लगती है। आइ जानते हैं इसके कारणों और बचाव के लिए क्या खाएं इसके बारे में।

कई बार आंखों में डॉट्स नजर आते हैं, लेकिन लोग ऐसे क्यों हो रहा है, इसके कारणों को समझ नहीं पाते हैं। इस आई पलोटर्स के कारण हो सकता है। विटास हूमर एक तरह का पिण्ठिपा पदार्थ होता है, जो आंख के पिछले हिस्से में भर जाता है और आंखों के लगभग दो-तिहाई भाग में फैल जाता है। जिन लोगों को यह समस्या होती है उन्हें आंखों में धूंध या डॉट्स नजर आने लगते हैं। आई यूमरेंट के दौरान इन डॉट्स को देखा जा सकता है।

आई पलोटर्स के कारण

आई पलोटर्स के कारण अलग-अलग हो सकते हैं। इसके लक्षणों में आंखों के सामने डॉट या धूंध नजर आना शामिल है। यह समस्या एक या दोनों आंखों में हो सकती है। इसके अलावा लाइट या आसामन की ओर देखने पर आंखों में धूंध जैसी संरचना भी नजर आ सकती है।

आई पलोटर्स के कारण

- ▶ आंख से पिण्ठिपा पदार्थ आना
- ▶ आंख में लगी काई चोट
- ▶ आंखों से बालिंग होना
- ▶ आई इफेक्ट्स के कारण होना
- ▶ आंखों में सूजन होना

बचाव के लिए इन फूड्स का करें सेवन

मछलियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, जो आंखों की सेहत के लिए बेहतु फायदेमंद है। इसके लिए आप दूना, सेम्बन आदि मछलियों का सेवन कर सकते हैं।

गाजर - आंखों के लिए गाजर अच्छा होता है। इसके विटामिन ए और बांटा केरटीन दोनों ही भरपूर मात्रा में होते हैं। ये पोषक तत्व आंखों को कई बीमारियों से बचाता है नट्स - आंखों की अच्छी सेहत के लिए नट्स और फलियों को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड की मात्रा में जूँद होती है और नट्स में विटामिन-ई भी हाँ होता है। खट्टे फल - खट्टे फल जैसे संतरा, नीबू और आवला भी विटामिन सी से भरपूर होता है, जोकि आंखों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।



इन 5 तरह के पानी से हर मौसम में बीमारियां रहेंगी दूर, आप भी बनाकर करें ट्राई

हेल्दी मेटाबोलिज्म और बढ़िया इम्यूनिटी पाने के लिए हम अपने आहार में कई तरह के सालीमेट्स को शामिल करते हैं। जरूरी नहीं कि ये सालीमेट्स हर व्यक्ति को सुकर करें। इसकी बजाय आप नेहुरल रेमेडी का सहारा ले सकते हैं। कुछ ऐसे हॉर्स और सामिया होती है, जिनमें अद्भुत शक्तियां होती हैं। इनका पानी पीने से आपको इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग हो सकती है। ये हॉर्स और सामियां भिंडी, अदरक, दालचीनी, पीपली और पुदीना हैं, जो आपके मेटाबोलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करती हैं। इस आर्टिकल में आइए इन इंग्रीडिएंट्स के बेनिफिट्स जानें और इन्हें कैसे आहार में शामिल करना है, जानें।

भिंडी

भिंडी पोषक तत्वों से भरपूर सब्जी है जो विटामिन, खनिज और डाइट्री फाफबर का अच्छा स्रोत है। विटामिन-ए, रसी और के से भरपूर, भिंडी इम्यूनिटी फवशन और त्वचा के स्वास्थ्य का समर्थन करती है। इसका घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर करने और इसुलिन

संवेदनशीलता को बढ़ाने में सहायता करती है। यह इंसुलिन स्पाइक्स और क्रेश को रोक सकता है, जो संतुलित मेटाबोलिज्म को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है।



पिपली

इसे लॉन्ग पेपर के नाम से भी जाना जाता है और इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं। पिपली में पिपेरिन होता है, जो पोषक तत्वों की जैव उपलब्धता को बढ़ाने और मेटाबोलिक रेट को बढ़ाने की क्षमता के लिए जाना जाता है। पिपेरिन पांचन में सहायता करने और पोषक तत्वों के अवशेषण में सुधार करने के लिए अच्छा है। यह थर्मोजेनोसिस को भी उत्तेजित कर सकता है, जिससे कैलोरी बर्न करने में वृद्धि होती है और मेटाबोलिक फवशन में सुधार होता है।

अदरक

अदरक को सादियों से इसके अोष्ठीय गुणों के लिए जाना जाता है। इसमें जिंजिराल और शोगोल जैसे बायोएक्टिव योगिक होते हैं जिनमें सूजन-रोधी और एट्रीऑक्सिडेट प्रभाव होते हैं। अदरक पाचन एंजाइम्स के उत्पादन को उत्तेजित करके पाचन में सहायता करता है। इसके अतिरिक्त, अदरक में थर्मोजेनिक गुण होते हैं, जिसका अर्थ है कि यह शरीर के तापमान को बढ़ा सकता है और कैलोरी बर्निंग को बढ़ावा देता है। यह वॉर्मिंग प्रभाव मेटाबोलिक रेट को बढ़ा सकता है और वजन प्रबंधन में हेल्प कर सकता है।



खास मौके पर अपने पसंदीदा फूड का मजा लेने में काई हर्ज नहीं है, पर यह आपके नियमित आहार का हिस्सा बन जाए तो फिर ऐसी लत आपके सेहत के लिए नुकसानदार हो जाती है। जी हाँ, हम बात कर रहे हैं जंक फूड की लत की ओर आज के समय में बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को अपना शिकार बना चुकी है।

इस लत के चलते लोग ऐसे से जुड़ी समस्याओं से लेकर डायबिटीज और द्रूगरी गंभीर बीमारियों का तेजी से शिकार हो रहे हैं। ऐसे में समय रहते इस लत पर काबू पाना बहुत जरूरी है, पर स्वाद और शौक के चलते यह लत

कुछ ऐसे हॉर्स और सामियां होती हैं, जिनमें अद्भुत शक्तियां होती हैं। इनका पानी पीने से आपकी इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग हो सकती है। ये हॉर्स और सामियां भिंडी, अदरक, दालचीनी, पीपली और पुदीना हैं, जो आपके मेटाबोलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करती हैं।

दालचीनी

दालचीनी सिर्फ एक मसाला नहीं है, यह स्वास्थ्य लाभों का एक पावरहाउस है। इसमें एट्रीऑक्सिडेट और ऐसे योगिक होते हैं जो इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करते हैं, सूजन को कम करते हैं और ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर करते हैं। दालचीनी ग्लूकोज के स्तर को नियन्त्रित करने में मदद करती है, जो ब्लड शुगर में गिरावट के कारण होने वाले अधिक खाने को रोक सकती है।

पुदीना

पुदीना न केवल ताजगी देता है बल्कि कई स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करता है। इसमें मेन्यूलैन जैसे योगिक होते हैं जो पाचन तंत्र को सुधारने में मदद कर सकते हैं, सूजन को कम कर सकते हैं और आप से राहत दिला सकते हैं। इसके अलावा, पुदीना का औषधीय पानी खावा देता है, पेट को गर्मी से राहत पहुंचाता है और पाचन को दुरुस्त रखता है।

ये सामग्रियां कैसे करती हैं काम

ब्लड शुगर रेगुलेशन

भिंडी, दालचीनी और अदरक ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर करने के लिए एप्राभी तरीके से कम करते हैं। यह इंसुलिन स्पाइक्स को रोकने में मदद कर सकते हैं और आपका मेटाबोलिज्म भी अच्छा होगा, जो वेट मैनेज करने के लिए अच्छा हो सकता है।

पाचन स्वास्थ्य

अदरक, पुदीना और शरीर के अलावा रेगुलेशन तक नाव में रहते हैं, तो इसके कारण, शरीर में काफी कमज़ोरी आ जाती है और एडेनल ग्लैड्स, पर्याप्त मात्रा में भी स्ट्रेस हार्मोन नहीं बना पाती है।

जिस तरह स्ट्रेस हार्मोन का बढ़ना सही नहीं है, उसी तरह, इसके समान्य से कम होने के भी नुकसान होते हैं।

इसके कारण, शरीर में हार्मोनल इबेलेस के कारण, वासोवागल सिंकोप का भी कारण बन सकता है। इसकी वजह से नर्वस, दिल की धीमे धड़कने का स्थिरनल देती है और ब्लड वेस्ट्रल्स द्वारा लगाई जाती है।

इसके अलावा, वासोवागल सिंकोप का भी कारण बन सकता है। इसकी वजह से नर्वस, दिल की धीमे धड़कने का धड़कने का स्थिरनल देती है और इसकी वजह से धड़कने की धीमी धड़कने की धड़कने का स्थिरनल देती है।

इसके अलावा, वासोवागल सिंकोप का भी कारण बन सकता है। इसकी वजह से नर्वस, दिल की धीमे धड़कने का स्थिरनल देती है और इसकी वजह से धड़कने की धीमी धड़कने का स्थिरनल देती है।

इसके अलावा, वासोवागल सिंकोप का भी कारण बन सकता है। इसकी वजह से नर्वस, दिल की धीमे धड़कने का स्थिरनल देती है और इसकी वजह से धड़कने की धीमी धड़कने का स्थिरनल देती है।

इसके अलावा, वासोवागल सिंकोप का भी कारण बन सकता है। इसकी वजह से नर्वस, दिल की धीमे धड़कने का स्थिरनल देती है और इसकी वजह से धड़कने की धीमी धड़कने का स्थिरनल देती है।

इसके अलावा, वासोवागल सिंकोप का भी कारण बन सकता है। इसकी वजह से नर्वस, दिल की धीमे धड़कने का स्थिरनल देती है और इसकी वजह से धड़कने की धीमी धड़कने का स्थिरनल देती है।

इसके अलावा, वासोवागल सिंकोप का भी कारण बन सकता है। इसकी वजह से नर्वस, दिल की धीमे धड़कने का स्थिरनल देती है और इसकी वजह से धड़कने की धीमी धड़कने का स्थिरनल द

