

દુર્ગા મુત્રિ

હિન્દી દૈનિક

संपादक : संजय आर. मिश्रा

वर्ष-11 अंक: 103 ता. 14 अक्टूबर 2022, शुक्रवार, कार्यालय: 114, न्यु प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेंट, डिंडोली, डिंडोली, उथना सूरत (गुजरात) मो. 9327667842, 9825646069 पृष्ठ: 8 कीपत: 2:00 रुपये

 ho@suratbhumi.com

atbhum

ਦੇਨਾ ਕੇ ਪਾਲ ਹੋਣੀ ਅਥਵਾ ਫਲੋਵਰਿਫਕ ਗਾਡਿਆਂ

कार्बन उत्सर्जन कम करने के लिए बनाया ये प्लान



**लोकसभा अध्यक्ष बोले-
खिलाड़ियों के प्रयासों से तिरंगे
को मिली अंतर्राष्ट्रीय पहचान**

ਇਸੀ ਪਰ ਮਡਕਾ ਤੁਲਦਵ ਠਾਕਰੇ ਗੁਟ

लगाए पक्षपात के आरोप, चिह्न और नाम पर भी नायजगी



से शिंदे कैप की तरफ से सूची दाखिल किए जाने से पहले ही टाकरे समूह के पसंद के नाम और चिह्न को बेबसाइट पर अपलोड कर दिए थे, जिसके चलते शिंदे गुट ने उन चिह्न और नाम का चुनाव किया, जिनका सुझाव टाकरे गुट की ओर से दिया गया था। पत्र के अनुसार, बाद में वह देख गया कि मानविक आयुष्ट ने वेबसाइट से लैटर को डिलीवर किया, जिससे टाकरे कैप को हैरानी हुई। आगे कहा गया कि वह बताने की कोई जरूरत नहीं है कि टीम शिंदे का कोई भी ऐसा लैटर बेबसाइट पर अपलोड नहीं हुआ, जो उन चिह्न और नाम की पसंद को बताता है। आरोप लगाए गए हैं कि फिर गुट की तरफ से 'असंदार तरीके' टाकरे गुट की तरह नाम के रूप में पहली और चिह्न के तौर पर प्रकाशित होने वाले और दूसरी पसंद जामी की गई, जिसके टीम टाकरे को उनकी पसंद पहला नाम और पहली ओर दूसरा पसंद का चिह्न आवंटित नहीं किया गया। शिवसेना पर दबाव पेश करने वालों गुटों को लेकर आवायों ने एक चिह्न को जिक्र कर दिया इसके बाद दोनों समूहों को नए और चिह्न दिए गए हैं।

हिजाब बैनः सुप्रीम कोर्ट में
जजों के मतभेद से अटका
मामला, अब क्या होगा आगे



The image is a composite of two photographs. The upper photograph shows the exterior of the Supreme Court of India, featuring its iconic dome and classical architecture, set against a clear blue sky. The lower photograph is a close-up of a document or certificate, focusing on a handwritten signature in black ink that reads "D.Y. CHANDRACHUD". Above the signature, there is printed text that appears to be a title or heading in a formal font.

योगी कैबिनेट ने इलेक्ट्रिक चीफल नीति को दी मंजूरी

10 लाख रोजगार के खुलेंगे अवसर, मिलेगी भारी सब्सिडी



A portrait of Swami Bhakti Teertha, a spiritual leader, smiling and wearing an orange robe. He is shown from the chest up, with his hands clasped together in front of him. The background is dark and textured.

सीतापुर में बारिश से गिर गई दीवार,
दो मासम बच्चियों ने तोड़ा दम

सीतापुर। यूपी के सीतापुर में बारिश से थानगांव थाना क्षेत्र में कच्ची दीवार गिरने से दो मासूम बच्चियों की मौत हो गई। थानगांव क्षेत्र के चौकी पुरवा मजरा भद्रबांग गांव के निवासी पारस्ख की दो बेटियां सेफिया (5) महक(3) गुरुहर की सुवह लगाग 10 बजे अपने घर से गांव में डुकान पर कुछ सामान लेने जा रही थी बताते हैं रास्ते में रस्मजान की कच्ची दीवाल पर रखा छप्पां अचानक भरभराकर ढह गया। दोनों बेटियां दीवाल के मलबे में दब गयी। आमिणोंने ने आनंद फानन ललबे से बाहर किलाज लब तक दोनों को लावार किलाज मग्या तब तक दोनों बच्चियों की मरल बे-

बलि के बाद जागी माकपा, जादूटोना के खिलाफ सख्त कानून की पैरवी



नेताजी की मैनपुरी से किसे उतारेंगे अखिलेश, परिवार में हो सकता है कलेश, रेस में हैं ये 2 नाम

सिंधु सीट छोड़ने के बाद धर्मेंद्र यादव वहाँ से चुने गए थे। ऐसे में उनकी अपनी पैठ भी इस इलाके में है। यही नहीं अखिलेश यादव से भी उनके अच्छे सबंध हैं। यही नहीं धर्मेंद्र यादव बदायूँ से भी सांसद रह चुके हैं। यदि उन्हें वहाँ से मौका नहीं मिलता तो वह 2024 में बदायूँ से लेकर दिल्ली तक सकते हैं और मैनपुरी में जिसे दिल्ली बार मौका मिलेगा, शाद॑ यादव चुनाव लड़े। बदायूँ से स्वामी प्रसाद मौर्य की बेटी संघर्षमाला मौर्य सासद हैं, जो अभी भाजपा से हैं। लेकिन अगले चुनाव में सपा में जाना तय माना जा रहा है। सुत्रों का कहना है कि स्वामी की बेटी को मौका देने के लिए सपा धर्मेंद्र यादव को मैनपुरी में ही उत्तरांश चाहेगी।



आयुर्वेद से भगाएं ऑस्टियोआर्थराइटिस

इस हालत में किसी भी गतिविधि के बाद या आराम की लंबी अवधि के बाद जोड़ों का लचीलापन कम हो जाता है और गोसरखा हो जाते हैं और दर्ददायक बनते हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए एलोपेथिक उपचार के अलावा, कुछ आयुर्वेदिक इलाज भी उपलब्ध हैं। आयुर्वेद कहता है कि शरीर में तीन जीव - ऊर्जा दोष होते हैं, जो हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करते हैं। वात, कफ और पित्त यह उनके नाम हैं। जब एक व्यक्ति किसी भी प्रकार की बीमारी से ग्रस्त होता है, तब यह इन दोषों में असतुलन की वजह से होता है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस वात दोष में एक असतुलन के कारण होता है और इसलिए ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए आयुर्वेदिक इलाज में इस दोष को असतुलन करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जिससे व्यक्ति को दर्द से राहत मिलने में आसानी होती है।

ये हैं जड़ीबूटी

- ▶ गुग्गुल : ऊर्जकों का मजबूत बनाता है।
- ▶ त्रिफला : विषेले तर्वा को शरीर से साफ करना।
- ▶ अशवगाँ : शरीर और मन को आराम और तंत्रिका तंत्र को उत्तेजना देना।
- ▶ फॉर्टर(एरंडी) : इस

आयुर्वेद में ऑस्टियोआर्थराइटिस को संधिवात के रूप में जाना जाता है, जो जोड़ों का विकार है। इसका मतलब है कि हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने का स्वस्थ रखने का विकार है। इसका मतलब है कि हमारे शरीर के निचले हिस्से की हड्डियों को स्पोर्ट देने वाले सुरक्षात्मक कार्टिलेज और कोमल ऊर्जकों का किसी कारणवश टूटना शुल्क होना है।

तेल को दर्द होने वाले क्षेत्र में लगाने के साथ ही इसका सेवन भी लिया जा सकता है, व्याकुं यह एक प्रभावी औषधि है।

- ▶ बाला : शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए, दर्द को कम करने के लिए, नसों को ठीक करता है एवं शरीर में ऊर्जकों का विकास होता है।
- ▶ शालाकी : अपने सूजन विरोधी गुणों के लिए और शरीर की हड्डियों के करीब के ऊर्जकों की मरम्मत करने में सक्षम होने के गुण के लिए उपयोगी है।



रोजाना खाएं अदरक मिलेंगे अनगिनत फायदे

अदरक एक भारतीय मसाला है जो हर घर में रोजाना इस्तेमाल होता है। अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आरोन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने का स्वस्थ रखने होते हैं। आज हम उन्हीं फायदों के बारे में बताएंगे। चलिए जानते हैं एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को किस प्रकार फायदा मिलता है।

जी मिचलाना
जी मिचलाना और उल्टी की समस्या को रोकने के लिए अदरक औषधि की तरफ का काम करता है। 1 चम्पच अदरक के जूस में 1 चम्पच नींबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाढ़ पीएं। जल्द ही राहत मिलेगी।

गटिया दर्द में राहत

अदरक में एंटी-इफलोमेट्री प्रॉप्रेटर्ज होती है जो जोड़ों के दर्द को खत्म करने में सहायक है। अदरक को खाने से या इसका लेप लगाने से भी दर्द खत्म होता है। इसका लेप बनाने के लिए अदरक को अच्छे से पीस ले। उम्बे हल्दी मिलाएं। इस पेरट किंवदं ऐसी हालत में अदरक को शामिल करें।

मासिक धर्म में फायदेमंद

कुछ महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान बहुत दर्द होता है। ऐसे में अदरक की चाय काफी फायदा पहुंचाती है। इसलिए दिन में 2 बार अदरक की चाय पीएं। इससे दर्द कम होगा।

सर्दी- जुकाम और पलू

सर्दी-जुकाम और पलू जैसी समस्या से बचने के लिए नियमित रूप से अदरक का सेवन करें। यह शरीर को गर्भ रखता है जिससे परीना अधिक आता है और शरीर में बना रहता है।

पचन तंत्र मजबूत

अदरक पेट फूलने, कब्जा, गैस, एसीडीटी जैसी समस्याओं की ठीक रखने में भी सहायक है। जिन लोगों को पेट से संबंधित समस्याएँ रहती हैं वह रोजाना सुबह खाली पेट अदरक का सेवन करें।

मोनिंग सिक्कनेस

मोनिंग सिक्कनेस की समस्या अधिकतर गर्भवती महिलाओं को होती है। रोजाना सुबह अदरक के 1 टुकड़े को चाप कर खाएं। कुछ दिनों तक अदरक खाने से मोनिंग सिक्कनेस की समस्या दूर हो जाएगी।

ऊर्जा करें प्रदान

अदरक खाने से शरीर गर्भ तो रहता ही है साथ ही उसे एनर्जी भी मिलती है। रोजाना सुबह अदरक वाली चाय पीने से शरीर में चुर्सी- फुर्ती बनी रहेगी।



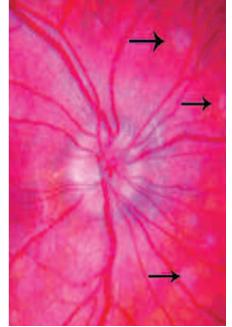
एम्ब्लायोपिया स्थाई रूप से धुंधली हो सकती है दृष्टि

जिन बच्चों की आंखों की अशु नलिकाएं बचपन से ही अवरुद्ध होती हैं। उनकी दृष्टि धुंधली हो सकती है। यदि जन्म के बाद शुरूआती छह से 10 साल के अंदर इसका इलाज न कराया जाए तो दृष्टि स्थाई रूप से धुंधली हो सकती है। इस बीमारी को एम्ब्लायोपिया या लेजी आई कहते हैं।

तीन साल से कम उम्र के ऐसे बच्चे जिनमें अशु नलिकाएं (नेसोलोक्रिमल डर्ट ऑस्ट्रोट्रेशन-एपरलडीओ) अवरुद्ध होती हैं। उनमें एम्ब्लायोपिया बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। इनमें से छह प्रतिशत भरी जो उसे होते हैं, जिनमें जन्म से ही यह परेशानी होती है।

रखें सावधानी

पैसिलिवेनिया के लैनकास्टर के फैमेली आई गुप्त के अध्ययनकारी नाइल एस. मैटा व डेविड आई. सिल्बर्ट का कहना है कि अध्ययन में शामिल 375 बच्चों में से 22 प्रतिशत बच्चों में एम्ब्लायोपिया के खतरे के कारक थे। सामान्य आवादी में इस बीमारी की आठ गुना की दर से बढ़ती है।



शाम के पांच बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट लेना चाहिए या नहीं? यदि दजन पर नियंत्रण रखना चाहते हैं तो पांच नहीं सात बजे के बाद ऐसी चीजें खाने से बंधे, जिनमें कार्बोहाइड्रेट होता है। रात के समय हमेशा ऐसी चीजें ही खाएं, जो आसानी से पच जाएं।

► केला और सेब लौह तत्वों से भरपूर हैं। इसलिए वह करने के बाद भूरे झूरे हो जाते हैं। गलतर होनी है। भूरा हाथ से वीज आयरन नहीं एंजाइम हैं। जूरे गहराने के पीछे फलों में मीजूद फिनालिक कंपाउड का ऑक्सीसीजन हैं, ये कंपाउड हवा में भैरवी और विसीजीन के संपर्क में आने से रंग बदलते हैं।

लो फैट का दूध लें

► दूध और उससे बने उत्पाद बचपन वीत जाने के बाद उपयोगी नहीं। दूध और दूध से बने उत्पादों में केवल प्रोटीन ही नहीं आवश्यक एमिनो एसिड, फैटी एसिड तथा कैल्शियम के साथ विटामिन ए, डी तथा मैनीशियम, फास्कोरस व पोटेशियम भी होता है। दूध अवश्य ले भले ही हो लो फैट हो।

► खोने में डाल गए नमक से ज्वाना दाला होता है, तापर से नमक डाला तो नमक तैयार खाने में पहले से डाला गया हो जाए तो उसके साथ उसे खाना लेना चाहिए।

► आयरन का बेतर खोने के कारण पालक ही होता है।

विशेष

अनुलोम विलोम से स्वच्छ व निरोग रहती है नाड़ियां

यदि नाक के बाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो नाक के दाहिने छिद्र से सांस को बाहर निकालते हैं। अनुलोम-विलोम प्राणायाम को कुछ योगीयां 'नाड़ी शोधक प्राणायाम' 'भी कहते हैं। उनके अनुसार इसके नियमित अभ्यास से शरीर की समस्त नाड़ियों का शोधन होता है यानी वे स्वच्छ व निरोग बनी रहती हैं। इस प्राणायाम के अभ्यासों को बुद्धावस्था में भी गिरिया, जोड़ों का दर्द व सूजन आदि शिकायतें नहीं होतीं।

प्राणायाम की विधि

► अपनी सुविधानुसार पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन अथवा सुखासन में बैठ जाएं। दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के बाएं

प्रकार के बंद करें।

► इस प्राणायाम को 5 से 15 मिनट तक कर सकते हैं।

लाभ

► फैफड़े शक्तिशाली होते हैं।

► सर्दी, जुकाम व दमा की शिकायतों से काफी हल्द तक बचाव होता है।

► हृदय बलवान होता है। इससे हार्ट अटैक नहीं होता।

सावधानियां

► कमज़ोर और एनीमिया से पीड़ित रोगी इस प्राणायाम के दौरान सांस भरने और साथ साथ निकालने (रेचक) की गिनती को कम करने। चार-हाथी रखें। अर्थात् चार गिनती में सांस का भरना तो चार गिनती में ही सांस का बाहर निकालना है।

► स्वस्थ रोगी धीरे-धीरे यथावित पूरक-रेचक की संख्या बढ़ा सकते हैं।

► कुछ लोग समयावधार के कारण सांस भरने और साथ साथ निकालने के अनुपात 1-2 नहीं रखते। वे बहुत तेजी से और जल्दी-जल्दी साथ साथ भरते और

गुजरात ने दो दशकों में सफलतापूर्वक विकसित किया मजबूत स्वास्थ्य ढांचा

गांधीनगर। तंदुरुस्त और स्वस्थ समाज एक वर्ष के लोगों के स्वास्थ्य कल्याण पर विशेष जोर का निर्माण किया गया है। जिससे राज्य सहित देश के अन्य राज्यों के नागरिकों को विश्वस्तरीय उपकरण मासूमी कीमतों पर उपलब्ध हैं। पारंपरिक भी देश या राज्य के विकास में उसके नागरिकों और मौजूदा प्रधानमंत्री ने 6.5 करोड़ स्वास्थ्य सुविधाएं सुलग्भ हो रही हैं। अब, गुजरात एक कदम आगे बढ़ा है। गुजरात के जामनगर में विश्व स्वास्थ्य है। तकालीन मुख्यमंत्री ने देश के अधिक गुजरातियों के स्वास्थ्य में गुणवत्तापूर्ण रूपी विकास के लिए उत्तरवाची नेतृत्व में राज्य के सभी नागरिकों को श्रेष्ठ स्वास्थ्य गुजरात के राजकोट में अखिल भारतीय अयुविज्ञान संस्थान (एस्एम) जैसे अत्याधुनिक हाँस्प्लट संस्टान (डब्ल्यूएचओ) का दुनिया का पहला ड्रेडिंग्सेल मेडिसिन सेंटर शुरू होने जा रहा है। उनके का निर्माण हो रहा है, जहां नागरिकों को 750 ड्रेडिंग्सेल मेडिसिन सेंटर शुरू होने जा रहा है।

गुजरात में एक मजबूत स्वास्थ्य ढांचा विकसित किया गया है। गुजरात में सभी नागरिकों को और भी सुधूर बनाने के लिए अनेक नए नियम, गुजरात में सूदूरवर्ती क्षेत्रों के लोगों को उत्तम कोरोना महामारी से लोगों के स्वास्थ्य सुरक्षा के स्थानीय स्तर पर ही अप्रथमिक एवं उच्च स्तरीय योजनाएं और पहल शुरू कर रही हैं।

स्वास्थ्य सुविधाएं मुहुर्मुहुर करने के लिए राज्य में गुजरात में आज यूपू. महात्मा इंस्टीट्यूट ऑफ स्वास्थ्य एवं विकास योजनाओं का एक विशाल कार्डियोलॉजी एंड रिसर्च सेंटर, इंस्टीट्यूट ऑफ नेटवर्क खड़ा किया गया है। विशेष रूप से राज्य के किंडनी डिजीज एंड रिसर्च सेंटर, गुजरात केंसर अतिरिक्त प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि ग्रामीण इलाजों और शहरी क्षेत्रों की खुग्गी वित्तियों रिसर्च इंस्टीट्यूट और एम एंड जे इंस्टीट्यूट के अंतर्गत गुजरात में 300 से अधिक जन औषधि ग्रामीण इलाजों और शहरी क्षेत्रों की खुग्गी वित्तियों रिसर्च इंस्टीट्यूट और एम एंड जे प्रेसिड हाँस्प्लटों के अंतर्गत हैं। इन केंद्रों पर 1600 से अधिक गुजरात ने मौली का पर्याप्त हासिल किया है।

कोटक महिंद्रा बैंक का बड़ा उत्सव धमाका: खुशी का सीज़न की एक और श्रृंखला

कोटक महिंद्रा बैंक लिमिटेड in, पिलपकार्ट, रिलायंस डिजिटल, आ गया है और यह वापसी वार्कइ ("KMBL"/"कोटक") ने त्योहारों मायजियोस्टर, क्रोमा, मिंत्रा, शानदार है! इस साल पहले से ज्यादा के साथ भी आज अपनी अजियो, घूमा, जैमेटो, इंजीडायर, बड़े और बेहतर दिए जा रहे विशेष पेशकश, यानी खुशी का सीज़न डोमार, Jiomart.com, हैं, और सचमुच यहाँ सभी के लिए (च्यास) की पांचवांची के तहत कितने विशेषकर, मेकार्डिट्रिप, इंजामार्डिट्रिप, चतुरभा सभी चीजों पर अँपर फेर सो आँफर के युभारंभ की घोषणा की गयादा, यारा, अर्बनकंपनी, टाटा उपलब्ध हैं- किराना घासानों से लेकर, की। KMBL अपने ग्राहकों को 1द्व, और इसी तरह के कई अन्य फूट डिलीवरी, कपड़े, स्मार्टफोन, खान-पान, यारा, अॅनलाइन फैशन, किराना सामान, खुदारा स्टोर, अप्पासून, मॉल, अॅनलाइन डिलीवरी, स्वास्थ्य किराना सामान, खुदारा स्टोर, अप्पासून, को भारी छूट तथा कैशबैंक का फायदा श्रेणियों में - खरीदारी इससे बेहतर भी दिया जा रहा है। KMBL की कमी नहीं ही। त्योहारों के इस मौसम सेवा और घरेलू सेवाओं जैसी विभिन्न च्यासरी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी और खर्च श्रेणियों के कई ब्रांडों पर 10,000 से के सारों दिनों में 10 से अधिक ब्रांडों करके ड्रेर सोरे छूट, कैशबैंक और अधिक आँफर देता है। सभी आँफर EMI सुविधाओं का भरपूर लाभ पर अँपर के विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक विशेषकर एवं क्रेडिट केवल KMBL डेविट और क्रेडिट उठा सकते हैं। ये अँपर दरअसल कार्ड पर उपलब्ध EMI विकल्पों की कार्डिआरकों के लिए उपलब्ध हैं* अपने ग्राहकों को अधिकतम फायदा मदद से संभासंग, आप्पो, शाओमी, इस मौके पर विकार दीवानजी, ग्रूप उपलब्ध करने और उन्हें बैंकिंग का अड़ेफक्वी जैसे विभिन्न ब्रांडों के प्रेसिडेंट एंड हेड - कंज्यूमर बैंक एवं खरीदारी के तहत हमें से द्वारा ग्राहक खरीदारी की गयी विभिन्न ब्रांडों के एक