



#savegajraj#saveelephant

मदरलैण्ड वॉइस

सोमवार, 14 मार्च 2022

दिल्ली से प्रकाशित एवं जयपुर, लुधियाना, चंडीगढ़, पटना, रायपुर, देहरादून, शिमला में प्रसारित

रूस-यूक्रेन जंग का 18वां दिन: नौ लोगों की मौत, 57 घायल रुसी हमले से यूक्रेन के अधिकतर शहर जल रहे

कीव, एजेंसी। रूस-यूक्रेन युद्ध का रविवार को 18वां दिन है। रूस-यूक्रेन की जगत याने की बजाय बढ़ती जा रही है। युद्ध के 18वें दिन रुसी सेना लगातार हमले कर रही है, जिससे यूक्रेन के अधिकतर शहर जल रहे हैं। हालात यह है कि लगातार हो रही गोलाबारी से सरकारी इमारतें और घर तबाह हो गए हैं। मेवर स्टेटन मार्टिसिकिव के हवाले से बताया कि रुसी सेना ने 13 मार्च को इवानो-फ्रैकिव्स्क एयरबेस पर हमला किया। मार्टिसिकिव ने बताया कि एयरबेस को लगातार दूसरे दिन रुस ने निशाना बनाया है। उन्होंने एयरबेस के करीब रहने वालों से स्थानान्तरित होने का आग्रह किया है। साथ ही रुसी सैनिकों ने कीव में ग्रीन कोरिडोर के जरिए रेस्कूल कर रही महिलाओं और बच्चों पर गोली चला दी, जिससे कई बच्चे से बताया कि रुसी सेना की भौमिका गई है। वहाँ, युद्ध के 18वें दिन याहाज से इन शब्दों को रुस भेजा द्या गया है।

स्थानीय अधिकारी के हवाले से बताया कि रुसी सैनिकों ने यूक्रेन के पश्चिमी शहर ल्वीव के बाद एक सैन्य प्रशिक्षण केंद्र पर कई हवाई हमले किए। रूस हमले में नौ लोगों की मौत हो गई है। जबकि, 57 लोग घायल हुए हैं।



रिपोर्ट के मुताबिक, बेलारूस के शहर मोजियर, होमेल और नारायिला में मुद्रांघर रुसी सैनिकों के शब्दों से कथित तौर पर भरे हुए हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि रुसी सैनिकों के शब्दों को ट्रॉक से लाया जा रहा है। इसके बाद द्यून या हवाई जहाज से इन शब्दों को रुस भेजा जाता है।

के इवानो-फ्रैकिव्स्क में धमाकों की आवाज सुनी गई है। साथ ही इन शहरों में हवाई हमले की चेतावनी जारी की गई है और स्थानीय निवासियों को दिया गया है।

निकटम आश्रय में जाने के लिए कहा

गया है। वहाँ रूस-यूक्रेन युद्ध के बीच पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का बयान आया है। उन्होंने कहा कि यूक्रेन की संघर्ष जारी है, और आगे भी बढ़ सकता है, और अक्सर अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन के प्रशासन के पास रुसी

विनियोगी, कीव, पोल्टावा, जाइटामिर, खेमेलिन्टकी, किलिया, युजेन, चेनेमोर्स्क, बिलाइवका और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की। साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई के लिए उनकी ममद भी मारी। जेलेंस्की ने ट्रॉट कर बताया कि इजाइल के पीएम के साथ बातचीत जारी है। इसने रुस के हमले और शांत बातों की संभावनाओं के बारे में बात की। हमें नागरिकों के खिलाफ हो रहे दमन को रोका चाहिए। भेलिटोपेल के बंदी मेयर और स्थानीय लोगों की रिहाई में सहायता करने के लिए उनसे कहा है।

रुस-यूक्रेन ने जाने के बीच अमेरिकी उपराष्ट्रमंत्री ने यूक्रेन में रुस के रुखों की सभी यूरोपीय देशों की सुरक्षा के लिए खाली बताया है। उन्होंने अमेरिकी और उसके नारो एवं यूरोपीय सहयोगियों के बीच एकता प्रकाश डालकर कहा कि गठबंधन को मास्को को उग्र परिणामों के साथ धमाकों देनी चाहिए।

इसी बीच यूक्रेन के लाभाग हर क्षेत्र में हवाई हमले की चेतावनी जारी की गई है।

आशकर्ता है, कि रुस किसी भी बढ़ यूक्रेन के इन शहरों में हमले कर सकता है। इनमें खार्किव, क्रामटोर्स्क, स्लोवियनस्क,

विनियोगी, कीव, पोल्टावा, जाइटामिर, खेमेलिन्टकी, किलिया, युजेन, चेनेमोर्स्क, बिलाइवका और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी राष्ट्रपति जेलेंस्की ने यूक्रेन में युद्ध

की स्थिति पर इजाइल के प्रधानमंत्री बेनेट के साथ चर्चा की।

साथ ही उन्होंने भेलिटोपेल मेयर की रिहाई और अवदिवका में सायरन सुआई दिया गया है।

यूक्रेनी

संक्षिप्त समाचार

40 वर्षीय युवक ने नहर में लगाई छलांग, थाना पुलिस गोताखोरों की मदद से कर रही तलास



मदरलैण्ड संवादाता, मैनपुरी/आँग। रविवार की सुबह करीब 8.30 बजे एक 40 वर्षीय युवक ने थाना क्षेत्र से होकर गुजर रही कानपुर ब्रह्मा नहर में छलांग लगाई। युवक का पीछा करते हुए उसके परिजन भी वहां पहुंच गए जहां उसने छलांग लगाई थी। जब तक परिजन पहुंचे तब तक बहुत देर हो चुकी थी। थाना औंच प्रभारी अजीत सिंह ने वारां के दौरान बताया कि कुछ लोग थाने आए थे। उन्होंने थाने आकर बताया कि चंद्रीपुर पुत्र रामशरण निवासी और थाना घिरेर जनादर मैनपुरी ने कानपुर ब्रह्मा नहर में कूद गया है। जिसके बाद निरीक्षक मय पुलिस बल के घटना स्थल पर पहुंचे। जिसके बाद सौके पर गोताखोरों को बुलाया गया। गोताखोरों की मदद से नहर में उसका तलासी। अधिकारी बताया गया। आगे श्री सिंह ने बताया कि नहर में कूदने वाला युवक गुडगांव की किसी प्राइवेट कंपनी में जॉकी कर रहा है। शनिवार को एसडीएम आरएन बर्मन ने दल बल के साथ नगर में पैदल ब्रमण कर अतिक्रमण के खिलाफ अधियान चलाया। एसडीएम ने चेतावनी दी कि यदि शोषण अतिक्रमण नहीं हटाया।

खेत पर गई 16 साल की किशोरी के साथ दुष्कर्म, तीन आरोपियों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज

अंटू मिश्रा, मदरलैण्ड संवादाता, एटा। थाना जसरथपुर क्षेत्र में किशोरी के साथ दुष्कर्म का मामला सामने आया है। घटना सात मार्च को हुई। पीड़ितों के पिता ने आज कराई अरोपियों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज। थाना जसरथपुर में खेत पर सबमर्सिल चलाने वाले एक किशोरी को तीन युवक बला फुसलाकर आगे साथ ले गए। आरोप है कि एक युवक ने किशोरी के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कराई है। [पुलिस आरोपियों की तलाश में जुटी है।] पीड़ितों के पिता ने बताया कि उसकी 16 वर्षीय बेटी सात मार्च को खेत पर शाम सात बजे सबमर्सिल बंद करने गई थी। इस दौरान गांव के ही तीन युवक उसे बहला फुसलाकर ले गए। जहां गांव सूरीठी से आगे निकलने पर दो युवक वहीं रुक गए और तीसरा युवक उसकी पुत्री को जाल में ले गया। उसने किशोरी से साथ दुष्कर्म किया। पीड़ितों के पिता ने बताया कि उसकी 16 वर्षीय बेटी सात मार्च को खेत पर शाम सात बजे सबमर्सिल बंद करने गई थी। इस दौरान गांव के ही तीन युवक उसे बहला फुसलाकर ले गए। जहां गांव सूरीठी से आगे निकलने पर दो युवक वहीं रुक गए और तीसरा युवक उसकी पुत्री को जाल में ले गया। उसने किशोरी से साथ दुष्कर्म किया। पीड़ितों के पिता ने बताया कि उसकी 16 वर्षीय बेटी सात मार्च को खेत पर शाम सात बजे सबमर्सिल बंद करने गई थी। इस दौरान गांव के ही तीन युवक उसे बहला फुसलाकर ले गए। जहां गांव सूरीठी से आगे निकलने पर दो युवक वहीं रुक गए और तीसरा युवक उसकी पुत्री को जाल में ले गया। उसने किशोरी से साथ दुष्कर्म किया। यहां आगे निकलने की ओर यहां गांव की जांच शुरू की है।

नम्बरदारों को जल्द ही स्मार्ट मोबाइल फोन निलाने की उम्मीद बंधी

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। मुख्यमंत्री मनोहरलाल द्वारा नम्बरदारों को स्मार्ट मोबाइल फोन देने की घोषणा पर अब अमलोजामा पहनाने की उम्मीद जीर्णी है। इससे नम्बरदार अच्छे खास उत्तमत नजर आ रहे हैं। नम्बरदारों की माने तो देर - सर्वे मुख्यमंत्री मनोहरलाल द्वारा इनके लिए की गई घोषणा पर अमलोजामा पहनाने की गहरा सुना हुई है। उल्लेखनीय है कि, डोरेक्टर लेंड रिकार्ड रियायन, पंचकुला के प्रदेश के सभी जिलाधीशों के लिए जारी पत्र क्रमांक डीएलआर/बीए/2022/2722-43 दिनांक 11.03.2022 के तहत सरकार ने फैसला लिया है कि सरकार नम्बरदारों के लिए 9000/- रुपए का मोबाइल प्रति नम्बरदार के लिए खरीद करके दें और जिला स्तर पर इसकी प्रक्रिया शुरू करने के लिए जारी होने से उम्मीद जीर्णी है।

नम्बरदार नुरेन्द्र रिंग, सुभाष, महेन्द्र सिंह, आनंदप्रकाश, युनुस, अनिल, फरकलीन, गणी, नवीन निवासी राहतवारत, करन सिंह, द्वाराम, लख्नऊ, इसराईल, समसूदीन, नन्धराम, राम दयाल, पंडित नरेन्द्र शर्मा, अली भोजनमाद आदि ने बताया कि मुख्यमंत्री मनोहरलाल द्वारा नम्बरदारों को स्मार्ट मोबाइल फोन देने की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आगे निकलने की ओर योजना की जारी होने से उम्मीद जीर्णी है।

घर से बाहर नोटरसाइकिल चोरी

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर चुके हैं लेकिन आज तक कोई खोज नहीं हो रही है।

मदरलैण्ड संवादाता, नूर/मेवत। जिला में नोटरसाइकिल चोरों का आतंक कम नहीं हो रहा है और ताजा मामले में जिला के तावड़ू शहर के प्रेम मोहल्ला निवासी संदीप कालाडा उत्तरांश का निवासी राहतवारत में आपके लिए यहां आगे निवासी की घोषणा कई कर च



ऑफिस यूनिफॉर्म में भी ट्रेंडी लुक के लिये टिप्स

ऑफिस का यूनिफॉर्म पहनने का अर्थ यह नहीं है कि आप भी दूसरों जैसे ही दिखें। कई ऑफिस में यूनिफॉर्म पहनना पड़ता है। इस कारण अच्छा दिखने के लिए आप कपड़ों के साथ अलग अलग प्रयोग नहीं कर पाते। क्या आपको आश्वस्त हो रहा है कि आप यूनिफॉर्म में भी कैसे ट्रेंडी दिख सकते हैं? जनकारी के लिए पढ़ें। जब आपको ऑफिस में यूनिफॉर्म पहनना होता है तो अलग दिखना थोड़ा कठिन होता है। परंतु उसी समय यह भी निश्चित है कि आप अपने सहयोगियों से कुछ अलग दिखना पसंद करें।

अपने व्यवसाय की गरिमा को धक्का लाएं, बिना मेकअप का भी एक कला है। अपकी शैली आपके व्यवसाय को परिवर्तित करती है तथा कुछ मामलों में आपकी शैली के स्तर का भी सुवर्ण होती है। यदि आपको आश्वस्त होता है कि ऑफिस यूनिफॉर्म में आप कैसे ट्रेंडी दिख सकते हैं तो ये आपका और प्रभावी उपर्याक्षी और अलग दिखें। इससे आप बेहतर लगेंगी। ऐसेरीज यदि आपके ऑफिस यूनिफॉर्म के साथ एसेसरीज पहनने पर कोई परिवर्ती नहीं होती तो आप विभिन्न शैली की एसेसरीज के साथ प्रयोग कर सकती हैं। विभिन्न प्रकार के हल्के आधुनिक और एसेसरीज पहनने जो पहली नज़र में ही काम का लगता और अकर्षित कर ले दियाज़न बैग्स एवं अलग बैग की चम्प का स्थान कोई नहीं ले सकता। इस बात से कोई फँक नहीं पड़ता कि आपका ऑफिस का यूनिफॉर्म कितना फीका है, यदि आप एक स्टाइलिश डिजाइनर बैग चुन सकते हैं तो भी आप अलग और आकर्षक दिख

10 मिनट में दिखें जवां

बीबी क्रीम - बीबी क्रीम महिलाओं के साथ-साथ पुरुषों के बीच भी लोकप्रिय है। यह निश्चित है कि इसके साथ आपको कुछ और इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं पड़ती।

उड़ आई क्रीम - आदों के नीचे के परियों से बहुती ऊपर और ताजा ताजा का पता लगता है। इसे ठीक करने के लिए सबसे बहले अच्छी नींद और अच्छा खानानन शुरू करना होगा। इसके साथ रोजाना अंडर आई क्रीम का इस्तेमाल करना होगा जो आपको फ्रेश और यंग लुक देगा।

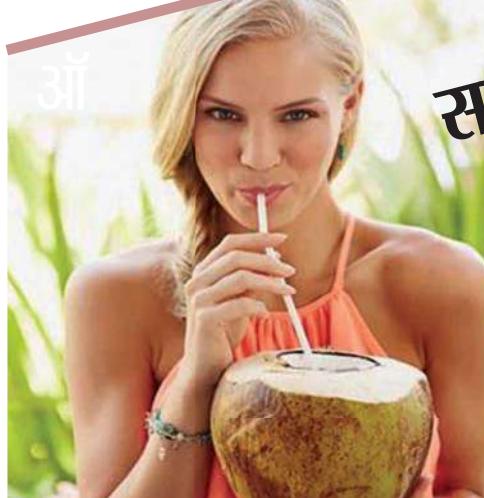
ट्रेट वॉल्यूम स्प्रे - बाल पलाल होना काफ़ी गंभीर समस्या है जो आज हर वर्ष के लोगों को है। पलाल बाल आपको उम्र से पहले ही बढ़ा बना देते हैं। इस समस्या से बचने के लिए आपको एक अच्छे हैरें वॉल्यूम स्प्रे की जरूरत है।



महिलाओं को ब्लड प्रेशर की समस्या में जरूरी है नारियल पानी

नारियल पानी के फायदे:

ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में नारियल पानी में मौजूद विटामिन सी, पोटेशियम और मैग्नीशियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखता है। नारियल पानी में कम कैलोरी और जून घंटा में भी आपकी मदद करता है। नारियल पानी में पोटेशियम, मैग्नीज, सोडियम, कैल्शियम के अलावा प्रोटीन और फाइबर की जाती है। बढ़ती गर्मी के बजाए से ये वजन घटाने में भी आपकी एनजी लेवल का पानी होता है। इसमें इयून सिस्टम कमज़ोर हो जाता है। नारियल पानी में एनजी लेवल को भी बढ़ाता है।



निमोनिया-डायरिया न बने जानलेवा

बीमारियों के बारे में-
समझें इसके लक्षण

में विक्रत। गंभीर स्थिति में बेहोशी, दीर्घ किसी अंग में विकार या जान भी जा सकती है।

निमोनिया में रुक्खे खेल

डेंड, डार्ड और सढ़े तीन माह में एच इन्सुल्यूजन बैंड खायें। इन्सुलीन बैंड के लिए बैंडीरीशन जूख करवाएं। दिन में कमरे की खिड़कीयां आदि कारण जान गंभीर पड़ती हैं। हाल ही एक अंतर्राष्ट्रीय रिपोर्ट से इसका खुलासा हुआ है। विशेषज्ञों के मुताबिक रेग के लक्षणों को न सदृश्य पाना वास्तविक रूप से भरभरा लगता है। अलग अलग वर्षों को इन्सुलीन बैंड के लिए निकल सके।

बच्चा कूपोषित कब?

कुपोषित बच्चों से भरभरा आहर होने की आशका ज्यादा रहती है। जैसे फल, हरी सब्जियां, दूध व दूध से बने पर्याप्त दें।

कुपोषित बच्चों को खेलने से स्थानीय अच्छी दूध व दूध वाय कोई अन्य परावर्ण न दें।

बच्चा कूपोषित कब?

कुपोषित बच्चों में निमोनिया के गंभीर होने की आशका ज्यादा रहती है। हम अक्सर इस शब्द का इस्तेमाल तो करते हैं लेकिन इसके बाल विकास के बावजूद यह बच्चों को खेलने से अलग रहता है। विशेषज्ञ के मुताबिक जिन बच्चों का वजन उम्र के अनुसार न होकर 20 प्रतिशत तक कम हो, साथ ही हाथ-पैर पलते हों तो उन्हें इस ब्रेंजी में रखा जाता है।

बच्चों को खेलने से भरभरा लगता है। निमोनिया के बारे में-
प्रमुख कारण

डायरिया: दूषित भोजन व पानी, साफ-सफाई की कमी, छह माह तक ब्रेस्ट फैट कम करना।

निमोनिया: बैंडीरीशन के संक्रमण, वातावरण में प्रूषण, कूपोषण आदि लक्षणों से कैरे परावर्ण

डायरिया से बचाव के लिए

छह माह तक बच्चों को केवल ब्रेस्ट फैट करायां। इसके अतिरिक्त कुछ भी न हों। इससे भी शरीर के मुताबिक पोषण लगता है।

निमोनिया को खेलना वास्तविक रूप से भरभरा लगता है। निमोनिया के बारे में-
निमोनिया: बैंडीरीशन के संक्रमण, वातावरण में प्रूषण, कूपोषण आदि लक्षणों से कैरे परावर्ण

कितना होना चाहिए वजन

नवजात :	2.5-3.5 किलो
6 माह :	7.5-8.5 किलो
1 साल	9-10 किलो
2 साल	11-12 किलो
3 साल	13-14 किलो
4 साल	15-16 किलो
5 साल	19-20 किलो

स्टैमिना क्यों कम होता है



आपने कई लोगों को कहते सुना कि उनका स्टैमिना बहुत कम या घिर बहुत अच्छा है, लेकिन वह आप जानते हैं कि इसका मतलब वही है कि वजन कम होता है।

स्टैमिना का मतलब है शरीर की कम एवं दर्द महसूस होना।

■ नींद की कमी - जो लोग रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद नहीं ले पाते हैं, उनके शरीर को जातक धीर-धीरे कम होने लगता है। लोगों और पैदों में दर्द महसूस होना जाता है। आज हम एक नींद को बालान करते हैं।

■ पानी कम पीना - हमारे शरीर की उर्जा व आपके अंतरिक्क बल से सामान्य शब्दों में कहते हैं स्टैमिना अथवा व्यक्ति द्वारा किसी भी काम को मानसिक या शारीरिक स्तर से लेकर रखने के लिए बहुत ही बड़ी विशेषता है।

■ आपने कम खाना - हमारे शरीर की उर्जा व आपके अंतरिक्क बल से सामान्य शब्दों में कहते हैं स्टैमिना अथवा अवसर। परं अधिकतर खाना से खाना खाने के लिए खाना खाना करने की क्षमता होनी चाही रहती है।

■ खांसी दूर तक चलने में या कुछ ही सिंधुओं चढ़ते वक्त थकना लगना।

■ बिना मेहनत किए पसीना आना।

न्यूट्रिशन से भरपूर डाइट

और वजन के लिए अच्छी होती है बरिंग इनका काम आपको कई सारी गमीर बीमारियों से भी दूर रखता है। इनका ही नींद व्यूट्रिटिप्स से और एंटीऑक्साइटेंट्स से भरपूर फूड आइटम वाय प्रूषण के खाते को कम कर आपके फेफड़ों को हेल्पर बनाए होते ही हैं। तो आज हम एक ही नींद नेपर फूड का इंडिटेंस के बारे में जानेंगे।

तिप्पु: पिच विटामिन सी से भरपूर होता है जो आपके फेफड़ों की सेहत के लिए बहुत ही बोनस है। विटामिन सी एक ऐसा असरदार एंटीऑक्साइटेंट है जो नींद व्यूट्रिटिप्स से भरपूर फूड आइटम के खाते को कम कर आपके फेफड़ों की सेहत के लिए बहुत ही बोनस है। तो आज हम एक ही नींद नेपर फूड का मानना है कि विटामिन सी एक ऐसा फूड है जो नींद व्यूट्रिटिप्स से भरपूर होता है।

■ कार्बोहाइड्रेट की कमी - क्या आपको पता है कि कार्बोहाइड्रेट का बल विकास के लिए एक खाना से भरपूर होता है। इसका सेवन करने के लिए एक खाना से भरपूर होता है। इसका सेवन करने के लिए एक खाना से भरपूर होता है। इसका सेवन करने के लिए एक खाना से भरपूर होता है। इसका सेवन करने के लिए एक खाना से भरपूर होता है।

■ यूक्सेट कूपोषित करने की कमी - क्या