

किरण स्कूल गोविंदपुरा के छात्र ने जीता कराटे में गोल्ड मैडल



हिन्दुस्तान एक्सप्रेस

जयपुर। कालबाड़ रोड गोविंदपुरा स्थित किरण बाल भारती सी से स्कूल के छात्र ने कराटे प्रतियोगिता में जीता गोल्ड मैडल। संस्था प्रबन्ध निदेशक डॉ कर्मनेर सिंह बैनेवाल ने बताया

कि विद्यालय के छात्र भविष्य सैनी कक्षा 11 ने मार्ट आवृंत में 24 व 25 नवम्बर को आयोजित कराटे प्रतियोगिता में 84 क्रिया में प्रथम स्थान प्राप्त कर गोल्ड मैडल जीता। गोल्ड मैडल जीतने पर छात्र का स्वावाद किया गया तथा शुभकामना दी गई।

दिव्यांगों के विशेष कार्यों और दिव्यांगों के लिए काम करने वालों को जयपुर में किया जाएगा सम्मानित



विश्व दिव्यांग दिवस पर 3 दिसंबर को भारतीय दिव्यांग संघ करेगा दाढ़ीय कार्यक्रम का आयोजन

हिन्दुस्तान एक्सप्रेस

जयपुर। विश्व दिव्यांग दिवस पर जवाहर कला केन्द्र के राणवन में सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। ऐसे में भारतीय दिव्यांग संघ के राष्ट्रीय कार्यक्रम में 3 दिसंबर को पूरे प्रदेश और गण के कुछ इन्स्टिट्यूटों से दिव्यांगों के लिए गणना की जाएगी। भारतीय दिव्यांग भावित भारतीय दिव्यांग संघ १०% ऐसे दिव्यांगों को दिया जाएगा जिसने कोई विशेष कार्य किया हो। जिसने अन्य दिव्यांगों को प्रेरणा मिली हो।

भारतीय दिव्यांश संघ अध्यक्ष गोविंद नारायण ने बताया कि पोस्टर विमोचन पर पर्यावरण वन व जलवायु परिषद संवर्धन परिषद रहुल द्विवेदी, मदर एवं देवताओं की प्रतिमा निर्माण विशेष आचार्यों द्वारा भागीदारी, भारतीय दिव्यांग संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष गोविंद नारायण भारतीय, महिला अध्यक्ष समीक्षा जैन, आचार्य अनुपम जोली और कुलदीप शर्मा सहित कई पदाधिकारी उपस्थित रहे।

वर्ल्ड एड्स डे पर 1 दिसंबर को आयोजन



उप मुख्यमंत्री दिया कुमारी ने किया वॉक-ए-थॉन के पोस्टर का विमोचन

हिन्दुस्तान एक्सप्रेस

जयपुर। उप मुख्यमंत्री दिया कुमारी ने आज जयपुर के एनजीओ 'रेज आरा' की ओर से गुरुन्दर विक्र, रिस्म कच्चल, रितु पारीक और केजी पारीक उपस्थित रहे।

एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया



हिन्दुस्तान एक्सप्रेस

जयपुर। राजकीय कन्ना महाविद्यालय, किशनपोल, जयपुर में को महिला प्रकोष्ठ एवं मिलिंटन नीति विभाग तथा एस के संयुक्त तत्वावादन में राजकीय खालिया के आयोजन किया। इस दौरान उन्होंने अपने शानदार अचौकमेंट्स और पूर्ववार ल्यानिंग को प्रयोग का संचालन किया। एन.एस. एस प्रभारी डॉ. अचना द्वारा वर्षा की बात कही। अचना द्वारा वर्षा की बात बताया गया तथा इस कार्यक्रम में महिला प्रकोष्ठ के सदस्य एवं संकाय सदस्यों की आत्मस्था के लिये।

देश में पहली बार इंटीग्रेटेड पेस्ट मैनेजमेंट क्लिंटी के श्याम मसाले

हिन्दुस्तान एक्सप्रेस

जयपुर। श्याम मसाले देश में पहली बार पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों के कारण आने वाली स्वास्थ्य संबंधी गड़बड़ियों से मुक्त दिलान के लिए आईपीएम (इंटीग्रेटेड पेस्ट मैनेजमेंट) के अनुरूप गुआवरुक्त मसाले के उत्पादन प्रारंभ किया है। कम्पनी के प्रबन्ध निदेशक रामावतार अंगेहन ने संवाददाताओं को बताया कि पिछले दिनों खाद्य सुरक्षा विभाग द्वारा जांच अधियन चलाकर मसालों में गुआवरुक्ती की कमी बताकर रैपले लिए गए थे। जिसका कारण मसाले में गुआवरुक्ती का प्रबन्ध निदेशक रामावतार अंगेहन ने प्रतियोगिता में जीता गोल्ड मैडल। संस्था प्रबन्ध निदेशक डॉ कर्मनेर सिंह बैनेवाल ने बताया कि विधायक गया तथा शुभकामना दी गई।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर राष्ट्रीय अध्यक्ष भारतीय उद्योग व्यापार मंडल एवं चेयरमैन राजस्थान खाद्य पदार्थ व्यापार संघ के बाबत यह कि इस विषय में हमने सरकार और खाद्य सुरक्षा विभाग में अपनी बात रखी है।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर श्याम मसाले के निदेशक कारण द्वारा जाता है, जो स्वास्थ्यनिक खाद्यों के लिए उत्पादन बाजार में जारी है।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर श्याम मसाले के निदेशक कारण द्वारा जाता है, जो स्वास्थ्यनिक खाद्यों के लिए उत्पादन बाजार में जारी है।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर श्याम मसाले के निदेशक कारण द्वारा जाता है, जो स्वास्थ्यनिक खाद्यों के लिए उत्पादन बाजार में जारी है।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर श्याम मसाले के निदेशक कारण द्वारा जाता है, जो स्वास्थ्यनिक खाद्यों के लिए उत्पादन बाजार में जारी है।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर श्याम मसाले के निदेशक कारण द्वारा जाता है, जो स्वास्थ्यनिक खाद्यों के लिए उत्पादन बाजार में जारी है।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर श्याम मसाले के निदेशक कारण द्वारा जाता है, जो स्वास्थ्यनिक खाद्यों के लिए उत्पादन बाजार में जारी है।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर श्याम मसाले के निदेशक कारण द्वारा जाता है, जो स्वास्थ्यनिक खाद्यों के लिए उत्पादन बाजार में जारी है।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर श्याम मसाले के निदेशक कारण द्वारा जाता है, जो स्वास्थ्यनिक खाद्यों के लिए उत्पादन बाजार में जारी है।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर श्याम मसाले के निदेशक कारण द्वारा जाता है, जो स्वास्थ्यनिक खाद्यों के लिए उत्पादन बाजार में जारी है।

देश का पहला आईपीएम क्लिंटी में लाल भविष्य सैनी के बाबत करने वाले देश में पेस्टीसाइड एवं स्वास्थ्यनिक खाद्यों का उपयोग निर्धारित मात्रा में मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए शत-प्रतिशत शुद्ध होता है और प्राकृतिक संतुलन एवं पर्यावरण शुद्ध बना रहता है। इस अवसर पर श्याम मसाले के निदेशक कारण द्वारा जाता है, जो स्वास्थ्यनिक खाद्यों के लिए उत्पादन बाजार में जारी है।

<p



राज्यपाल हरिभाऊ ने एक पेड़ मां के नाम के संदर्भ में हरियाली फैलाने वालों को किया सम्मानित

हिन्दुस्तान एक्सप्रेस

जयपुर। राज्यपाल हरिभाऊ बागडे ने कहा कि पेड़ पौधोंका संरक्षण करके ही पर्यावरण संरक्षण किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि जहाँ जहाँ पेड़ होते हैं, वहाँ वहाँ बारिश होती है। इसलिए सभी पेड़ लगाएं ही नहीं, उन्हें पानी देकर बचाएं भी। उन्होंने राजस्थान में अमृता देवी द्वारा खेजड़ी में पेड़ों के लिए दिए बलिदान को याद करते हुए कहा कि जलवाया परिवर्तन के इस संकट भरे समय में वृक्ष के विश्वसनीय मित्र हैं। इससे ही जीवन बच सकता है। राज्यपाल शनिवार को कलत्तर संसाधन द्वारा पेड़ पेड़ों के नाम अधियान के तहत ग्रीन आईडल अवार्ड समारोह में संबोधित कर रहे। उन्होंने कहा कि धरती को हरा-भरा करने वाले सभी व्यक्ति



सम्मानियों हैं। उन्होंने हरितिमा के लिए अवार्ड समारोह में संबोधित कर रहे। उन्होंने कहा कि धरती को हरा-

भरा करने वाले सभी व्यक्ति

प्रथमनंतर निभाए। उन्होंने वेद-पुराणों के लिए कार्य करने वालों को प्रशंसित पत्र प्रदान कर सम्मानित भी किया। उन्होंने कहा कि विश्व पर्यावरण दिवस पर

प्रथमनंतर

मोदी

ने देश भर में

प्रथमनंतर

विश्व का अनूठा

एक पेड़ मां के

नाम

अधियान चलाया। उन्होंने ग्रीन

कैपेन फोर बचपन- पोस्टर का भी

भागीदारी निभाए। उन्होंने वेद-पुराणों को रोकते हैं। भूमिगत जल भंडारों का लोकार्पण किया।

बाल संसद चुनाव 2024-25 का आयोजन

हिन्दुस्तान एक्सप्रेस

बाड़ी। राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय उलावतीपुरा में आज बाल संसद चुनाव 2024-25 का आयोजन किया गया, जो कि मैजिक बस इंडिया फाउंडेशन और दा हंस फाउंडेशन के संयुक्त तत्वाधान में जीवन कौशल प्रशिक्षक संगीत कोली, ज्योति जी एवं सुधा शर्मा, और बंदना कुमारी के सहयोग से 30 नवंबर को बाल



संसद चुनाव 2024-25 का आयोजन बड़े ही उत्साह और लोकतांत्रिक प्रक्रिया के तहत संपन्न हुआ। इस चुनाव में साथ-साथ विद्यार्थियों ने विद्यालय के समाज के प्रति जिम्मेदारी की भी एहसास करते हैं। विद्यालय के प्रधानाचार्य मानविंह सिंह जी ने इस

कामिनी कक्षा 8 वी प्रिंस कक्षा 7 वी, परिवेदं कक्षा 11वी, का चयन हुआ। इस चुनावी आयोजन को बढ़ावा देने के साथ-साथ शिक्षकों और संस्थान के सभी सहयोगियों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

जिनमें व्याख्याता मानसिंह, वरिष्ठ अध्यापक प्रहलाद सिंह मीणा, ईश्वरी प्रसाद, रामकुमार, मदन गोपाल, सीमा कुमारी, अध्यापक रमेश चंद्र वर्षी लाल, राजेंद्र प्रसाद, वीरेंद्र पाल सिंह, रतन सिंह राजावत, कनिष्ठ सहायक पलवली गांग, चरुष श्रेणी कम्बरारी अंजली देवी, समरत अध्यापकगांग। यह आयोजन बच्चों में राजनीतिक और सामाजिक समझ को बढ़ावा देने के साथ-साथ उन्हें सही निर्णय लेने की क्षमता भी प्रदान करता है।

इस बाल संसद कक्षा 9 वी की छात्रों को विद्यालय के प्रधानमंत्री की शपथ दिलाई गई। बाल संसद के अन्य पदों पर भी योग्य विद्यार्थियों ने अतुल कक्षा 10वी,

पहल की सराहन करते हुए कहा, यह आयोजन छात्रों को लोकतांत्रिक प्रक्रिया से जोड़ने का एक अच्छा मायद है। हमें उम्मीद है कि इस तरह के आयोजनों से बच्चों में समाज के प्रति जिम्मेदारी और इस चुनावी की प्रक्रिया में विद्यार्थियों के लिए एक अच्छा अवसर होता है।

जिनमें व्याख्याता मानसिंह, वरिष्ठ अध्यापक प्रहलाद सिंह मीणा, ईश्वरी प्रसाद, रामकुमार, मदन गोपाल, सीमा कुमारी, अध्यापक रमेश चंद्र वर्षी लाल, राजेंद्र प्रसाद, वीरेंद्र पाल सिंह, रतन सिंह राजावत, कनिष्ठ सहायक पलवली गांग, चरुष श्रेणी कम्बरारी अंजली देवी, समरत अध्यापकगांग। यह आयोजन बच्चों में राजनीतिक और सामाजिक समझ को बढ़ावा देने के साथ-साथ उन्हें सही निर्णय लेने की क्षमता भी प्रदान करता है।

इस बाल संसद कक्षा 9 वी की छात्रों को विद्यालय के प्रधानमंत्री की शपथ दिलाई गई। बाल संसद के अन्य पदों पर भी योग्य विद्यार्थियों ने अतुल कक्षा 10वी,



निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन

हिन्दुस्तान एक्सप्रेस

धौलपुर। माध्यमिक भारतीय आर्द्धवार्षिक विद्यालय उलावतीपुरा में आज बाल संसद चुनाव 2024-25 का आयोजन किया गया, जो कि मैजिक बस इंडिया फाउंडेशन और दा हंस फाउंडेशन के संयुक्त तत्वाधान में जीवन कौशल प्रशिक्षक संगीत कोली, ज्योति जी एवं सुधा शर्मा, और बंदना कुमारी के सहयोग से 30 नवंबर को बाल

संसद चुनाव 2024-25 का आयोजन बच्चों में नेतृत्व कौशल

हुआ। इस चुनावी आयोजन को बढ़ावा देने के साथ-साथ शिक्षकों और संस्थान के सभी सहयोगियों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

जिनमें व्याख्याता मानसिंह, वरिष्ठ अध्यापक प्रहलाद सिंह मीणा, ईश्वरी प्रसाद, रामकुमार, मदन गोपाल, सीमा कुमारी, अध्यापक रमेश चंद्र वर्षी लाल, राजेंद्र प्रसाद, वीरेंद्र पाल सिंह, रतन सिंह राजावत, कनिष्ठ सहायक पलवली गांग, चरुष श्रेणी कम्बरारी अंजली देवी, समरत अध्यापकगांग। यह आयोजन बच्चों को लोकतांत्रिक प्रक्रिया में विद्यार्थियों ने अपने विद्यार्थियों ने अपने विद्यार्थियों के लिए एक अच्छा अवसर होता है।

जिनमें व्याख्याता मानसिंह, वरिष्ठ अध्यापक प्रहलाद सिंह मीणा, ईश्वरी प्रसाद, रामकुमार, मदन गोपाल, सीमा कुमारी, अध्यापक रमेश चंद्र वर्षी लाल, राजेंद्र प्रसाद, वीरेंद्र पाल सिंह, रतन सिंह राजावत, कनिष्ठ सहायक पलवली गांग, चरुष श्रेणी कम्बरारी अंजली देवी, समरत अध्यापकगांग। यह आयोजन बच्चों को लोकतांत्रिक प्रक्रिया में विद्यार्थियों ने अपने विद्यार्थियों के लिए एक अच्छा अवसर होता है।

जिनमें व्याख्याता मानसिंह, वरिष्ठ अध्यापक प्रहलाद सिंह मीणा, ईश्वरी प्रसाद, रामकुमार, मदन गोपाल, सीमा कुमारी, अध्यापक रमेश चंद्र वर्षी लाल, राजेंद्र प्रसाद, वीरेंद्र पाल सिंह, रतन सिंह राजावत, कनिष्ठ सहायक पलवली गांग, चरुष श्रेणी कम्बरारी अंजली देवी, समरत अध्यापकगांग। यह आयोजन बच्चों को लोकतांत्रिक प्रक्रिया में विद्यार्थियों ने अपने विद्यार्थियों के लिए एक अच्छा अवसर होता है।

जिनमें व्याख्याता मानसिंह, वरिष्ठ अध्यापक प्रहलाद सिंह मीणा, ईश्वरी प्रसाद, रामकुमार, मदन गोपाल, सीमा कुमारी, अध्यापक रमेश चंद्र वर्षी लाल, राजेंद्र प्रसाद, वीरेंद्र पाल सिंह, रतन सिंह राजावत, कनिष्ठ सहायक पलवली गांग, चरुष श्रेणी कम्बरारी अंजली देवी, समरत अध्यापकगांग। यह आयोजन बच्चों को लोकतांत्रिक प्रक्रिया में विद्यार्थियों ने अपने विद्यार्थियों के लिए एक अच्छा अवसर होता है।

जिनमें व्याख्याता मानसिंह, वरिष्ठ अध्यापक प्रहलाद सिंह मीणा, ईश्वरी प्रसाद, रामकुमार, मदन गोपाल, सीमा कुमारी, अध्यापक रमेश चंद्र वर्षी लाल, राजेंद्र प्रसाद, वीरेंद्र पाल सिंह, रतन सिंह राजावत, कनिष्ठ सहायक पलवली गांग, चरुष श्रेणी कम्बरारी अंजली देवी, समरत अध्यापकगांग। यह आयोजन बच्चों को लोकतांत्रिक प्रक्रिया में विद्यार्थियों ने अपने विद्यार्थियों के लिए एक अच्छा अवसर होता है।

जिनमें व्याख्याता मानसिंह, वरिष्ठ अध्यापक प्रहलाद सिंह मीणा, ईश्वरी प्रसाद, रामकुमार, मदन गोपाल, सीमा कुमारी, अध्यापक रमेश चंद्र वर्षी लाल, राजेंद्र प्रसाद, वीरेंद्र पाल सिंह, रतन सिंह राजावत, कनिष्ठ सहायक पलवली गांग, चरुष श्रेणी कम्बरारी अंजली देवी, समरत अध्यापकगांग। यह आयोजन बच्चों को लोकतांत्रिक प्रक्रिया में विद्यार्थियों ने अपने विद्यार्थियों के लिए एक अच्छा अवसर होता है।

जिनमें व्याख्याता मानसिंह, वरिष्ठ अध्यापक प्रहलाद सिंह मीणा, ईश्वरी प्रसाद, रामकुमार, मदन गोपाल, सीमा कुमारी, अध्यापक रमेश चंद्र वर्षी लाल, राजेंद्र प्रसाद, वीरेंद्र पाल सिंह, रतन सिंह राजावत, कनिष्ठ सहायक पलवली गांग, चरुष श्रेणी कम्बरारी अंजली देवी, समरत अध्यापकगांग। यह आयोजन बच्चों को लोकतांत्रिक प्रक्रिया में विद्यार्थियों ने अपने विद्यार्थियों के लिए एक अच्छा अवसर होता है।

जिनमें व्याख्याता मानसिंह, वरिष्ठ अध्यापक प्रहलाद सिंह मीणा, ईश्वरी प्रसाद, रामकुमार, मदन गोपाल, सीमा कुमारी, अध्यापक रमेश चंद्र वर्षी लाल, राजेंद्र प्रसाद, वीरेंद्र पाल सिंह, रतन सिंह राजावत, कनिष्ठ सहायक पलवली गांग, चरुष श्रेणी कम्बरारी अंजली देवी, समरत अध्यापकगांग। यह आयोजन बच्चों को लोकतांत्रिक प्रक

कॉलेज गल्स ट्राई करें ये स्टाइलिश हेयरस्टाइल



ल.ड. कि या अवसर कॉलेज के लिए तैयार होने के लिए लेट हो जाती है और सुबह की भागदाह में उनका स्टाइल और फैशन के बोर्ड में सोचने का समय भी नहीं मिलता।

जा सकती है। इनको करने के लिए जायादा समय भी नहीं लगता। आइए देखते हैं कुछ स्टाइलिश हेयर स्टाइल जिनका करने में भी कम समय लगता है और आसानी से भी बन जाते हैं। जिनको करने के लिए अप कॉलेज में स्टाइलिश और सेक्सी लुक देने सकती है। इन हेयर स्टाइल करने के जानकारी का ध्यान पाया-पिया हेयर स्टाइल करने के कारण वही रुटीन का मिला-पिया हेयर स्टाइल करने को मजबूर हो जाती है। अगर आप भी अपने स्टाइल के हेयर स्टाइल से बोर हो चुकी हैं तो आज हम

आपको टिप्प और ट्रिक्स के शॉर्टकट्स बताएंगे जिनको फॉलो कर आप जैस अलग-अलग हेयर स्टाइल बना सकते हैं और सुबह की भागदाह में दूरी की लड़कियों को देखकर जलती है। ज्यादातर लड़कियां तो घंटे यह सोचने में लगा देती हैं कि आज कौन से कपड़े पहने जाएं और कौन सा हेयर स्टाइल बनाया जाए। लेकिन सभी कम होने के कारण वही रुटीन का मिला-पिया हेयर स्टाइल करने के जाने को मजबूर हो जाती है। अगर आप भी अपने स्टाइल के हेयर स्टाइल से बोर हो चुकी हैं तो आज हम

पसीने की दुर्धि से रहत के लिए डियोडेट का यूज बहेद आम बात है। डियोडेट चुनने के मामले में अक्सर लोग टेरीविजन पर दिखाए जाने वाले टिक्कानों से प्रभावित हो जाते हैं और यह सोचते हैं कि इसे लगा कर बैंग भी उस तरह से रेक्स स्पर जाएंगे, पांतु ऐसा करते समय आपके लिए यह जानाम है। बैंग जस्ती होता है कि आपके लिए कौन सा डियोडेट सही रहेगा और कौन सा नहीं।

1. मही डियोडेट को जानें

पसीना आना शरीर की एक साधारण प्रक्रिया है, जिससे तपती गर्मी में भी शरीर को ठंडक मिलता है। जिससे शरीर का तापमान नियंत्रण में रहता है। अधिकांश लोगों को साधारण मात्रा में पसीना आता है, परंतु कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें अत्यधिक पसीना आता है। कुछ लोगों की पसीने की मंथनियां ज्यादा सक्रिय होती हैं, यह एकसिंड्रोम होता है, जिसके लिए हड्डियां से रहती हैं। इसके बजाए यह से वे असहज होंगे ताकि उन्हें यह अत्यधिक समस्या भी होती है। इसके कारण अवसर वह व्यक्ति अन्य लोगों से दूर होने लगता है और उसमें आत्म विश्वास कम हो जाता है। पसीने एवं दुर्धि की समस्या से जिताने के लिए लोग तरह-तरह के तरीके अपनाते हैं। कुछ लोग बार-बार नहाते हैं, तो कुछ लोग अपनी डियोडेट में बदलाव करते हैं, परंतु अधिकांश लोग डियोडेट अथवा एंटी-संपर्कट का यूज करते हैं। अंडर आर्म में अत्यधिक पसीना आने की समस्या से

छुटकारा पाने के लिए कुछ लोग बोर्टक्स का सहारा भी लेते हैं। योरिफिङ्ड बायूलिन कम टाइक्स की मापनी मात्रा इंजेक्शन से अंडर आर्म में दी जाती है, जिससे पसीना लगे वाली नज़र अस्थायी रूप से ब्लॉक हो जाती है। ऐसे में 4 से 6 महीने के लिए पसीने की समस्या से रहते रहें।

2. डियोडेट या एंटी-पर्सिपरेंट्स

यद्या आप जानती हैं कि डियोडेट और एंटी-पर्सिपरेंट में अलग-अलग संयोजन होता है और इनका इस्तेमाल भी अलग-अलग होता है। एंटीपर्सिपरेंट ऐसे डियोडेट होते हैं जो पर्सिपरेंट की प्रभियों पर काम करते हैं, दूसरी ओर डियोडेट अंडर आर्म में दीर्घी रोकता है, क्वोटिक इसमें खुशबू होती है और लंबा पर दीर्घी पैदा करने वाले बैकट्रीयल तत्व होते हैं। बास्तव में आपको एंटी-पर्सिपरेंट की जरूरत है अथवा डियोडेट की, यह बात आपके शरीर की जरूरत पर निर्भर होती है।

3. स्टिक और स्प्रे

यह आपकी निजी पसंद पर निर्भर करता है,



जो लोग डियोडेट को सीधे त्वचा पर लगाना पसंद करते हैं, वे अवसर स्टिक लेना पसंद करते हैं। वहीं जो लोग डियोडेट को शर्प पर स्थित करते हैं, उन्हें सो बहत लगता है। यह तो दोनों का यूज आसान होता है, यदि आपको एंटीपर्सिपरेंट सही चुनाव हो सकता है। दूसरी ओर यदि आपको अत्यधिक पसीने के साथ दुर्धि की व्याप्ति होती है, तो आपके लिए एंटीपर्सिपरेंट सही चुनाव हो सकता है।

4. रखें इन बातों का ध्यान

यह आप सही डियोडेट का इस्तेमाल कर रही

हैं, क्या आप यह जानती हैं कि जो उत्पाद आप इस्तेमाल कर रही हैं, उसमें कौन से तत्व इस्तेमाल हुए हैं और इनका आपकी त्वचा पर क्या असर हो सकता है। यदि नहीं तो न केवल उन बातों को जानें, बल्कि डियोडेट का यूज करते समय कुछ बातें का खास ध्यान रखें।

5. हानिकारक केमिकल से रहें

दूर एल्यूमिनियम कंपांड जैसे कि एल्यूमिनियम क्लोराइड वाले डियोडेट कुछ लोगोंकी त्वचा में इरिशन रिप्रेशन की बहाव बन सकते हैं। डियोडेट में काफी मात्रा में अल्कोहल भी होता है, जो संवेदनशील त्वचा पर बुग असर डाल सकता है। पैरेबीस एक तरह का कृत्रिम प्रिज़वेंट्री है, जिसका यूज कॉर्सोटेक्स में काफी ज्यादा मात्रा में होता है। इस आशंका जाती है कि इस केमिकल से स्तन केंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

6. तेज खुशबू से पहरें

यदि आप की त्वचा सं है तो आप को तेज खुशबू से पहरें करना चाहिए, हर किसी के लिए एंटीप्रीशिल खुशबू अच्छी नहीं होती। अधिकतर डियोडेट में अल्कोहल के साथ खुशबू वाले ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है। ऐसे कुछ खुशबूएं त्वचा पर कॉर्सोटिक एल्यूटों का कारण बाल सकती हैं, तो यदि आप की भी खुशबू से एल्यूट हो तो हल्की खुशबू वाले डियोडेट चुनें और डियोडेट को त्वचा पर छिड़करे की अपेक्षा बहुत ज्यादा साफ करता है।

7. आइडिया जिससे तेंगे जिद्दी दाग दूर

दरवाजों के फ्रेम को कोने साफ करें।

3. कार

कार की सफाई करना भी बहुत जरूरी है। गंदगी होने पर कई तरह के बैकट्रीयल नपतर होते हैं। जिससे बीमार होने का खतर रहता है। इसके लिए कार को इस्तेमाल किया जाता है। ऐसे कुछ खुशबूएं त्वचा पर कॉर्सोटिक एल्यूटों का कारण बाल सकती हैं, तो यदि आप की भी खुशबू से एल्यूट हो तो हल्की खुशबू वाले डियोडेट चुनें और डियोडेट को त्वचा पर छिड़करे की अपेक्षा कपड़ों पर छिड़करे।

4. की-बोर्ड

कंप्यूटर को जरूर साफ करें। इसके लिए एक ड्रॉप एंड पैपर को फोल्ड करके इसे की-बोर्ड के बटनों के बीच साझा करें। इससे गंदी साफ हो जाएगी।

5. मैट्रेस/गद्दे

गद्दों के ऊपर बैंकिंग सोडा छिड़करे दें और 10 मिनट बाद इसे बैक्यूम क्लीनर के साथ साफ कर दें।

6. नाना के स्नॉट

नींबू का साथ और बैंकिंग सोडा मिक्स करके इसके लिए ऐसे ही छाँदे। इसके बाद ब्रश से साफ करें।

7. शॉवर हैंड

13 कप बैकिंग सोडा और 1 कप सिरका मिक्स करके एक प्लास्टिक बैग में डाल दें और शॉवर हैंड पर बांध दें। इसे 2-3 घंटे बाद उतार कर साफ कर दें।

चना रवाना भी बहुत जस्ती, मिलते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

चने खाना तो बैसे है किसी को पसंद होता है। फिर बह चाहें भी बहना हो या अवर्हूर चाहना हो। हम आपके खाली समय को बिताने के लिए किसी नाकिसी चीज़ की खाकर या चबाकर टाइम पास कर तेरे हैं फिर चना ही खाये जाते हैं नहीं होती है। चने में कावोटाइट्रेट, प्रोटीन, नमी, चिकनाह, रोटी, कैलिंग्यम, आरसन और चिमिया की खाने होते हैं तो हमारी सेवन के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इससे कई तरह की जीवायां भी दूर होती हैं। अश्व जानते चना खाने से सेहत किस तरह से बनी रहती है।

1. ग्रोटीन से भरपूर

चने में लाइस्प 12 से 15 ग्राम प्रोटीन होता है जो अनाज के मुकाबले बहुत अधिक होता है। चने के सेवन से शरीर चुस्त बना रहता है।

2. मैग्नेज का भंडार

शरीर में बड़ और स्कूलेशन को सही रखने के लिए शरीर का तापमान सही होना चाहिए। इसलिए चने का सेवन बहत ही फायदेमंद साबित होता है।

3. एनीमिया से बचाव

चने में आयरन काफी मात्रा में होता है जो गेजना चने के सावन करने से एनीमिया की परेशानी दूर होती है। इसलिए महिलाओं और बगांओं को अपने भोजन में इसे शामिल जरूर करना चाहिए।

4. वजन कम

चने में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है। गेजना इसके सेवन से वजन घटता है और भूख को नियंत्रण करने में भी साहाय्य करता है।

5. किडनी के लिए फायदेमंद

हमें चने को अपने भोजन में जरूर शामिल करना चाहिए। इससे किडनी से ज

