



कौमी पत्रिका

राष्ट्रीय दैनिक अखबार

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुरुवरन सिंह बब्लर वर्ष 18 अंक 304 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संबंध 2077-78, चेत (12) मूल्य 3.00 रुपये (हावाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

सीपी राधाकृष्णन ने भारत के 15वें उपराष्ट्रपति के रूप में शपथ ली

शपथ ग्रहण करने के बाद सीपी राधाकृष्णन ने राज्यसभा के सभापति का कार्यभार संभाला

एजेंसी

नई दिल्ली। सीपी राधाकृष्णन ने भारत के 15वें उपराष्ट्रपति के रूप में शपथ ली। राष्ट्रपति भवन में आयोजित कार्यक्रम में राष्ट्रपति द्वारा पूर्ण ने सीपी राधाकृष्णन को पद और गोपनीयों को शपथ दिया। इसके बाद सीपी राधाकृष्णन ने राज्यसभा के सभापति का कार्यभार संभाला।

उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने सोशल मीडिया लैटरफॉर्म 'एक्स' पर पोस्ट किया। इसकी जानकारी दी। उन्होंने शुक्रवार को औपचारिक रूप से राज्यसभा के सभापति का पदभार ग्रहण किया। साथ ही एक्स पर सीपी राधाकृष्णन के पदभार ग्रहण करते ही शेरवार को गई है। इसमें पहले उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने राजधानी पर महाना गांधी को उपराष्ट्रिय अधिकारी की तथा राष्ट्रपति और उनके सहयोगी के शास्त्रत आदानों का सम्मान किया। उन्होंने सदैव अटल में पूर्ण प्रधानमंत्री अटल बाजपेयी को द्वारा जलियां अपरिषित की। राधाकृष्णन ने दीन दयाल उपाध्यक्ष मार्ग स्थित पैदी दीन दयाल उपाध्यक्ष के स्मारक पर भी पूर्ण प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह को द्वारा जलियां अपरिषित कर उनको नमन किया। साथ ही उन्होंने संसद भवन स्थित प्रेरणा स्थल पर महान



के रूप में सीपी राधाकृष्णन ने जगदीप धनखड़ की में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और पूर्व उपराष्ट्रपति उन्होंने संसद भवन स्थित प्रेरणा स्थल पर महान

के रूप में सीपी राधाकृष्णन ने जगदीप धनखड़ की में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और पूर्व उपराष्ट्रपति उन्होंने संसद भवन स्थित प्रेरणा स्थल पर महान

राहुल गांधी के 'वोट चोरी' के आरोपों में कोई सच्चाई नहीं: भाजपा

एजेंसी

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने लोकसभा में

संबंधित गांधीजी में उपकारा कर

दिया है। क्या कांग्रेस इन सहायोगी पार्टी को 'वोट चोरी' कहने की हित्तम



विषय के नेता राहुल गांधी के 'वोट चोरी' के आरोपों पर पलटवार करते हुए कहा कि उनके इन आरोपों में कोई सच्चाई नहीं है। राव ने कहा कि वर्तमान में 583 लिंक रोड और 3 राष्ट्रीय राजमार्ग के लिए विकास के संबंध में 1984 से 2014 तक के चुनावी रुझानों और

भाजपा के वरिष्ठ नेता जीविल नरसिंह राव ने शुक्रवार को यह निशाने से बाहर चोरी की तरफ बताते हुए कहा कि उनके इन आरोपों में कोई सच्चाई नहीं है। राव ने कहा कि वर्तमान में 583 लिंक रोड और 3 राष्ट्रीय राजमार्ग यातायात के लिए बदले गए हैं। इसके साथ ही 806 डीजीआर मार्ग और 364 जल आपूर्ति योजनाएं बढ़ती हैं। मंत्री नेता ने बताया कि इस बार मानसून सीजन के दौरान 215 लोगों की जान गई है, जिनमें से 165 मौतें सड़क दुर्घटनाओं के

निशानों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि विकास की कांग्रेस की सर्वोच्च की केवल 44 सीटों पर आ गई। वर्ष 2014 में कांग्रेस के वोट 49.1 प्रदर्शन 404 सीटों से गिरकर 2014 की केवल 44 सीटों पर आ गई।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।

गए। इस घटते वोट प्रतिशत की जिम्मेदार खुद कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के नेता हैं।



रियलिटी शो राइज़ एंड फॉल के साथ नए सफर की शुरुआत कर रही हैं कुब्रा सैत

बोल्ड चॉइसेज़ और बैवाक अंदाज के लिए जानी जाने वाली कुब्रा सैत, जिन्होंने एपिट्रिकल और डिजिटल दोनों प्लेटफॉर्म्स पर अपनी प्रतिभा साखित की है, अब एक बिल्कुल नए सफर की शुरुआत कर रही हैं—अपने पहले रियलिटी शो राइज़ एंड फॉल के साथ। अपनी अनफिल्टर्ड पर्सनेलिटी और वर्सटिलिटी के लिए मशहूर एक्ट्रेस अब ऐसे मध्य पर खुद को आजमा रही हैं जहाँ अनप्रिडिक्टेबिलिटी है असली नियम है। कुब्रा ने सोलाल मिडिया पर एक वीडियो शेयर किया जिसकी उड़ोने इस सफर के मायने बताए। अपनी ईमानदारी और गहराई से भरे अंदाज में उड़ोने कहान्मुझे अनजाने को खोजने का शोक है और यह मेरे लिए सबसे बेहतरीन अनुभव होने वाला है। मेरी जिंदगी के अनुभवों के अनुभव से, मैं कभी शासक बन सकती हूँ तो कभी मेहनतकर इंसान। मैं एक भरोसेमंद, जिम्मदार इंसान हूँ। याहे मैं बेसमेंट में रहूँ मैं वक़ादार रहूँगी। और हम जरुर उठेंगे।

उनका यह बयान बिल्कुल वही दर्शाता है जिसकी उम्मीद उनके फैस उनसे करते हैं—हिम्मत, यकीन और अटटी जज्जा। यह राइज़ एंड फॉल के फॉल को भी खबूबी दर्शाता है, जहाँ कंटेन्टर्स को ऊचाईयों और गहराईयों से जुर्जरे हुए, लॉयटर्टी, स्टेटेजी और एडेटेबिलिटी की असली परीक्षा देनी पड़ती है। कुब्रा के लिए, जो हमेशा खुद को नए रुप में ढालने के लिए जानी जाती है, यह मौका है कि एपिट्रिकल और अनफिल्टर्ड रुप में पेश करने का। उनके शब्द यह जाता है कि वह केवल सर्वांगी ही नहीं करना चाहती, बल्कि मुश्किलों के बावजूद मजबूती से खड़ी होकर जीतना चाहती है। राइज़ एंड फॉल के साथ, कुब्रा अपने शानदार करियर में एक और अध्याय जोड़ रही है। फिल्मों और बैवाक-शोज़ में अपने स्टेट्डआउट परफॉर्मेंस की तरह ही अब वह रियलिटी शो की अनिश्चित दुनिया में भी उन्हीं ही ऊर्जा के साथ कदम रख रही है। वही, वर्क फ्रंट की बात करें तो कुब्रा सैत जल्द ही काजोल के साथ द ट्रायल्स सीज़न 2 में और वरुण धधन की फिल्म है जिवानी तो इश्क हाना है में नजर आएंगी।



अक्षरा सिंह ने जिंदगी के नाम दिया बड़ा संदेश

अपनी दमदार एकिटंग और बैवाक अंदाज के लिए जानी जाने वाली भोजपुरी एक्ट्रेस अक्षरा सिंह ने बुधवार को अपने इंस्टाग्राम पर एक खूबसूरत तरवीर साझा की, जिसने न सिर्फ उनके फैंस का लिंग छू लिया, बल्कि उनके कैशन ने भी सबका ध्यान अपनी ओर खींचा। इस पोस्ट में अक्षरा ने कैशन में अपने जज्जात लिखे। तस्वीर में अक्षरा एक खूबसूरत सूट में नजर आ रही हैं जो उनकी सादगी और खूबसूरती को और निखार रहा है। उनके बैहर पर आत्मविश्वास की एक अलग चमक है। अपने जज्जातों को जाहिर करते हुए अक्षरा ने लिखा, हो अगर गलतफहिमिया, तो भी खामोशी से मुस्कुराऊगी। इस जैशन में अक्षरा ने न सिर्फ अपने जज्जात जाहिर किए हैं, बल्कि एक संदेश भी दिया है कि याहे हालात कैसे भी हों, खुद को कमज़ार नहीं पड़ने देना चाहिए। उन्होंने कैशन में आगे लिखा, साथ न दो तुम आर, तो भी न डगमगाऊंगी, कांटों की राहों पर चलकर भी, अपने हाँसलों को सजाऊंगी। दिल टूटे तो क्या हुआ, सांसों का सफर अब भी बाकी है, जिंदगी की किताब में कुछ नए पंछे लिखें कीरती है, हर दर्द को रोशनी में बदलकर खुद को ही अपनाऊंगी, हो अगर गलतफहिमिया, तो भी खामोशी से मुस्कुराऊगी। इस जैशन में अक्षरा ने न सिर्फ अपने जज्जात जाहिर किए हैं, बल्कि एक संदेश भी दिया है कि याहे हालात कैसे भी हों, खुद को कमज़ार नहीं पड़ने देना चाहिए।

कैशन में आगे लिखा, साथ न दो तुम आर, तो भी न डगमगाऊंगी, कांटों की राहों पर चलकर भी, अपने हाँसलों को सजाऊंगी। दिल टूटे तो क्या हुआ, सांसों का सफर अब भी बाकी है, जिंदगी की किताब में कुछ नए पंछे लिखें कीरती है, हर दर्द को रोशनी में बदलकर खुद को ही अपनाऊंगी, हो अगर गलतफहिमिया, तो भी खामोशी से मुस्कुराऊगी।



एपिट्रिकल मंजरी पुपला कमी एयरोनॉटिकल इंजीनियर बनने का सपना देखती थी। लेकिन एकिटंग के लिए पैथान ने उन्हें शिएटर, टीवी और सिनेमा की दुनिया से जोड़ा। साल 2015 में मराठी टीवी सीरीजियल दिल दोस्ती दुनियावारी से एकिटंग डेब्यू किया। वह 2017 में टीवी रियलिटी शो सोलाल के फैसला रिपोर्ट के कारण कई इंजेशन मिले।

आज मंजरी पुपला सिनेमा से लेकर ओटीटी की दुनिया में जान-पहचान नाम है। हासन उड़े वेब सीरीज शहर लखोट और दहाड़, जबकि बड़े पर्दे पर सुपरबॉयज ऑफ मालेगांव और धड़ 2 में देखा-सरहाव है। बातचीत में मंजरी ने अपने करियर, संघर्ष और सिनेमार्श सफर पर बड़ी बेबाकी से बात रखी है।

‘एक चतुर नार’ में कॉमेडी के रंग में नज़र आएंगी दिव्या खोसला

अभिनेत्री दिव्या खोसला अपनी आने वाली फिल्म एक चतुर नार को लेकर चर्चा में है। यह फिल्म 12 सितंबर को रिलॉन होने वाली है। इस फिल्म में वो पहली बार कॉमेडी में हाथ आजमाती दिखाई देंगी। फिल्म की रिलीज से पहले दिव्या ने खास बातचीत में बताया कि वो हमेशा से ही कॉमेडी में हाथ आजमाना चाहती थी।

उनके अंदर कॉमेडी करने के लिए कूटकर भरी हुई है।

दिव्या खोसला ने कहा, मुझे हमेशा से पता नहीं वयों लगता रहा है कि कॉमेडी ही मेरी शैली है।

और मैं हमेशा

से इसे करना

चाहती थी और इश्वर से प्राप्तना

करती थी कि मुझे एक कॉमेडी

फिल्म में काम

करने का मौका

मिले। इसलिए

जब यह मौका

आया, तो मुझे

लगा कि

आखिरकार मूझे

वह करने का मौका

मिल रहा है जो मैं

करना चाहती थी।

शायद लोग मेरे इस पहलू को नहीं जानते, क्योंकि मैं असल जिंदगी में भी बहुत कॉमेडी करती रहती हूँ। उन्होंने आगे कहा, शायद इसलिए इस फिल्म में काम करते हुए मुझे काफी मजा आया और मुझे लगता है कि जब आप इसका आनंद लेते हैं और उस दबाव को नहीं लेते, तो यह आपके लिए सबसे अच्छी बात होती है, वह सफर बार्कड सुखद होता है। एक चतुर नार की कहानी हिमायू त्रिपाठी ने लिखी है।

इस फिल्म को उमेश शुक्ला ने डायरेक्ट किया है। यह एक लैंड कॉमेडी थिलर फिल्म है। इसमें दिव्या खोसला और नील नितिन मुकेश मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। यह 12 सितंबर बोली निमेघरों में दस्तक देती है।

फिल्म में उनके सह-कलाकार नील नितिन मुकेश ने भी फिल्म में काम करने का मौका मिला। इसलिए जब यह मौका आया, तो मुझे लगा कि आखिरकार मूझे एक आंख बढ़ाया गया। यह एक बड़ा बदलाव होता है। वह बहुत ही महत्वाकांक्षी और चालाक है। इसमें उसके हाथ बड़े शख्स का प्राइवेट वीडियो आ जाता है। वो फिर उसे आगे बढ़ाने की सोची की तरह इस्टेमाल करने लगती है।

फिल्म में उनके सह-कलाकार नील नितिन मुकेश ने भी फिल्म में काम करने का मौका मिला। इसलिए जब यह मौका आया, तो मुझे लगा कि आखिरकार मूझे एक आंख बढ़ाया गया। यह एक बड़ा बदलाव होता है। वह बहुत ही महत्वाकांक्षी और चालाक है। इसमें उसके हाथ बड़े शख्स का प्राइवेट वीडियो आ जाता है। वो फिर उसे आगे बढ़ाने की सोची की तरह इस्टेमाल करने लगती है।

फिल्म में उनके सह-कलाकार नील नितिन मुकेश ने भी फिल्म में काम करने का मौका मिला। इसलिए जब यह मौका आया, तो मुझे लगा कि आखिरकार मूझे एक आंख बढ़ाया गया। यह एक बड़ा बदलाव होता है। वह बहुत ही महत्वाकांक्षी और चालाक है। इसमें उसके हाथ बड़े शख्स का प्राइवेट वीडियो आ जाता है। वो फिर उसे आगे बढ़ाने की सोची की तरह इस्टेमाल करने लगती है।

फिल्म में उनके सह-कलाकार नील नितिन मुकेश ने भी फिल्म में काम करने का मौका मिला। इसलिए जब यह मौका आया, तो मुझे लगा कि आखिरकार मूझे एक आंख बढ़ाया गया। यह एक बड़ा बदलाव होता है। वह बहुत ही महत्वाकांक्षी और चालाक है। इसमें उसके हाथ बड़े शख्स का प्राइवेट वीडियो आ जाता है। वो फिर उसे आगे बढ़ाने की सोची की तरह इस्टेमाल करने लगती है।

फिल्म में उनके सह-कलाकार नील नितिन मुकेश ने भी फिल्म में काम करने का मौका मिला। इसलिए जब यह मौका आया, तो मुझे लगा कि आखिरकार मूझे एक आंख बढ़ाया गया। यह एक बड़ा बदलाव होता है। वह बहुत ही महत्वाकांक्षी और चालाक है। इसमें उसके हाथ बड़े शख्स का प्राइवेट वीडियो आ जाता है। वो फिर उसे आगे बढ़ाने की सोची की तरह इस्टेमाल करने लगती है।

फिल्म में उनके सह-कलाकार नील नितिन मुकेश ने भी फिल्म में काम करने का मौका मिला। इसलिए जब यह मौका आया, तो मुझे लगा कि आखिरकार म



वेडिंग फंक्शन्स में आपको स्टाइलिश दिखाएंगे ये टिप्प्स

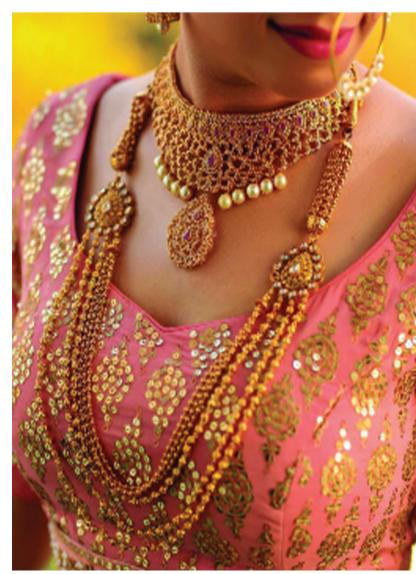
वेडिंग में कई फंक्शन्स होते हैं, जिनके लिए अलग-अलग ड्रेसेस पहनने का मना ही कुछ और है। इनमें हल्दी फंक्शन का क्रेज लड़कियों के बीच खूब देखा जाता है। हल्दी के दौरान पीले कपड़े पहनने से न सिर्फ़ फैशन के नजदीक से कॉर्निशेन काफ़ी अच्छा लगता है बल्कि पीले रंग के साथ ज्यादातर जैलरी मी अच्छी लगती है। आप भी अगर अपनी हल्दी पर स्टाइलिश दिखाना चाहती हैं, तो ये टिप्प्स आपके काम आएंगे।

हल्दी सेरेमनी पीले रंग के कपड़े क्यों पहनें

हल्दी छुड़ाना काफ़ी मुश्किल हो सकता है, इसलिए क्यों न इस दिन पीली ढेस ही पहनी जाए। पीले के अलग-अलग शैलियों में से आप चुन सकती हैं। मस्तिश्चयों, ऐंबे यों, लेमान यों में से आप चुन सकती हैं। यदि आपको योंलों में नहीं पहनना हो, तो आप क्रीम या काई और लाइट कलर कलर पहन सकती हैं।

हल्दी सेरेमनी के लिए टिप्प्स

- अगर आपको हल्दी सेरेमनी है, तो ऐसे में आप स्लिप कट सिपल और लेन लहगा-योली पहनें, जिसके किनारे पर गोल्डन या सिल्वर कलर का बांड़ी हो।
- हल्दी सेरेमनी पर पटियाला सलवार के साथ शाट कॉटन कुर्ती भी बेहद स्टाइलिश लगेगी। पटियाला सूट के साथ आप अपनी पर्सनलिया एंबॉयडरी जैकेट या फिर कोई लाइट दुपट्टा केरी करना अच्छा औरान होगा।



बच्चों की मजबूत इम्युनिटी के लिए जन्म के पांच साल के अंदर जरूरी है ये वैक्सीनेशन

कहते हैं हेल्प एक प्रोसेस है। आप एक दिन में हेल्दी नहीं होते। कई छोटी-छोटी चीजें आपको मजबूत बनाती हैं। यही बात इम्युनिटी पर भी लागू होती है। मजबूत इम्युनिटी हमारे बचपन के खान-पान पर भी निर्भर करती है। वहीं, बचपन में कुछ ऐसे टीके होते हैं, जिनके लगाने से गंभीर बीमारियों से बचाव होता है। आज हम आपको ऐसे टीके बाबू के लिए जिन्हें पहना जाता है, जिन्हें पांच साल के अंदर बच्चों को लगाना बहुत जरूरी है।

ये टीके हैं बेहद जरूरी

- गर्भवती महिला एवं गर्भ में पल रहे शिशु को टिटेसर की बीमारी से बचाने के लियेटेसरटाक्साइड 1/ब्रूस्टर टीका और दूसरा टीका एक माहने के अंत में लगायें। अगर पिछले तीन वर्ष में दो टीके लगे हों तो केवल एक टीका लगाना लेना ही काफ़ी होता है।
- हेपेटाइटिस बी वायरस के संक्रमण के लिए एक टीका लगाना चाहिए।



दमकती त्वचा का सपना पूरा करेंगे इन फलों के छिलके

आज तक आपने अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए फलों को डाइट में शामिल करने की सलाह तो कही बार सुनी होगी या आप जानते हैं कि फल अगर आपको अच्छी सेहत पाने में मदद करते हैं तो फलों के छिलके आपकी खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम भी कर सकते हैं।

इन फलों के लिए नींबू के छिलके को पीसकर उत्तरा परस्ट बनाकर बेहरे पर फेस पैक की तरह इस्तेमाल करें।

पीपी का छिलका

बेहरे का रुखापन दूर करके त्वचा का ग्लोबालों का काम करता है पीपी का छिलका। इसके लिए पीपी के छिलके को सुखाकर बारीकी से इसका पाउडर बना लो। अब दो घमच पाउडर में एक घमच पिलसरीन मिलाकर उत्तरा गाड़ा पेरस्ट बनाकर उसे आपने बेहरे पर फेस पैक की तरह लगा लें।

ऐक सुख जाने पर अपना बेहरा धो लें। बेहरे की टैनिंग हटाने के लिए ऐपीपी के छिलके को पीसकर इसका पेरस्ट बेहरे पर लगाने से मुहासरों और झारियों को कम करने में मदद मिलती है। इसके बाद बेहरा धो लें।

संतरे का छिलका

बेहरे पर भौजूद दाना-धब्बे, महासूंहों और टैनिंग से निजात पाने के लिए संतरे के छिलके को पीसकर इसका पाउडर बना कर गुलाब जल के साथ ऐक सुख बेहरे पर उबरन की तरह इस्तेमाल करें।

आम का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें। ऐसा करने से बेहरे की चमक बढ़ती है।

आम का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

छोटे का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को कम करने के लिए ऐपीपी के छिलके को अंदरूनी सफेद भाग को बेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रखें। इसके बाद बेहरा धो लें।

गोबर का छिलका

बेहरे की झुरियों को क