



चर्चित राजनीति

:- सर्वाधिक लोकप्रिय समाचार पत्र :-



www.charchitrajnit.com

वर्ष - 20 अंक-131 आर.एन.आई. नं.- UPHIN/2004/14385 लखनऊ, बुधवार 3 अप्रैल, 2024

पृष्ठ-8

गूल्य : दो रुपये

पहले गुंडे बम विस्फोट करते थे, अब बम-बम होता है: योगी

मुख्यमंत्री ने बदायूँ से भाजपा प्रत्याशी दुर्विजय सिंह शाक्य व आंवला से धर्मेंद्र कश्यप के लिए मांगा वोट



चर्चित राजनीति। ब्लूरो

लखनऊ। लोकसभा चुनाव में सपा, कांग्रेस का गढ़बंधन है। यह लोग प्रदेश को बाहर बढ़ाना करते थे। यह अराजकता फैलाते थे। कांवड़ यात्रा पर बैन लगाते थे। यह कर्पूर के समर्थक है। इनके समय गुंडे जगह-जगह बम विस्फोट करते थे, लेकिन हमें कहा कि उसे में बायोटैक रह-हड़-बम-बम होगा। हमें भी प्रत्याशी ने नेंद्र मोदी के नेतृत्व में नए भारत के लिए जूटना है।

मोदी ने वह कार्य किए, जो असंभव लगते थे। तीन तलाक की प्रथा पर रोक लगी, धारा-370 हटी, राम मंदिर का निर्माण हुआ और रामलला विराजमान हो गए। वह बातें मुख्यमंत्री योगी अदित्यनाथ ने कहीं। उन्होंने बदायूँ से भारतीय जनता पार्टी के लोकसभा

प्रत्याशी दुर्विजय सिंह शाक्य व आंवला से सपा, कांग्रेस का गढ़बंधन है। यह लोग प्रदेश को बाहर बढ़ाना करते थे। यह अराजकता फैलाते थे। कांवड़ यात्रा पर बैन लगाते थे। यह कर्पूर के समर्थक है। इनके समय गुंडे जगह-जगह बम विस्फोट करते थे, लेकिन हमें कहा कि उसे में बायोटैक रह-हड़-बम-बम होगा। हमें भी प्रत्याशी ने नेंद्र मोदी के नेतृत्व में नए भारत के लिए जूटना है।

मोदी ने वह कार्य किए, जो असंभव लगते थे। तीन तलाक की प्रथा पर रोक लगी, धारा-370 हटी, राम मंदिर का निर्माण हुआ और रामलला विराजमान हो गए। वह बातें मुख्यमंत्री योगी अदित्यनाथ ने कहीं। उन्होंने बदायूँ से भारतीय जनता पार्टी के लोकसभा

सीएम योगी बोले, सिर्फ भाजपा ही भ्रष्टाचारियों को जेल भेज सकती है

चर्चित राजनीति। ब्लूरो

योगीभीत। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी अदित्यनाथ ने कहा कि सिर्फ भ्रष्टाचारियों और माफिया तत्वों को जेल में डाल सकती है। उन्होंने कहा कि भ्रष्टाचारियों और माफिया की जगह जेल में होनी चाहिए। वह तक करने के लिए दुःखी क्षमता की सरकार चाहिए। वह कार्य भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व में ही हो सकता है।

योगी अदित्यनाथ ने पीलीभीत लोकसभा सीटों से भाजपा उम्मीदवार जितिप्रसाद के समर्थन में आयोजित प्रबुद्धजन सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि देश का अगला लोकसभा चुनाव 'भ्रष्टाचार बनाम जीरो टालरेस' पर हो रहा है। उन्होंने कहा कि, 'वर्ष 2014 के पहले देश में अविश्वास और अराजकता थी। आम जनमानस में सकारा, सत्ता और राजनीतिज्ञों के प्रति विश्वास नहीं रहा।'



गया था। ऐसे में दुनिया ने भारतवर्षियों को सम्मान देना बंद कर दिया था। वह एक दौर था, जब अन्नदाता किसान आमदाता कर रहे थे। युवा पलायन को मजबूर थे, देश में उत्तराधिकार था। (शेष पृष्ठ 7 पर)

● 10 वर्ष में आतंकवाद उत्तराधिकार व नक्सलवाद समाप्त हुआ है और गरीबों को विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का मिल रहा है लाभ

आवाज को बंद कर दिया जाता था, लेकिन 10 वर्ष में आतंकवाद, उत्तराधिकार व नक्सलवाद समाप्त हुआ है और गरीबों को विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का मिल रहा है। औद्योगिक कलस्टर भी विकसित हो गया। यह कार्य सपा, बसपा के लोग नहीं कर पाते। मुख्यमंत्री योगी अदित्यनाथ ने कहा कि यह चुनाव जिन मुद्दों पर लड़ा जाना है, वह तरह स्पष्ट है। राष्ट्र हमारे लिए सर्वोपरि (शेष पृष्ठ 7 पर)

संक्षिप्त समाचार

सुरक्षाकर्मियों ने मुठमेड़ में ढेर किए 9 नवसली

सुप्रीम कोर्ट से बाबा रामदेव ने मांगी माफी



चर्चित राजनीति। एजेंसी

सुप्रीम कोर्ट में आज योग गुरु रामदेव और परंपराजी के एमडी आचार्य बालकृष्ण भ्रामक नदीपानी को कर्ट में ढेर किए गए। इसमें पहले हुए सुनवाई में कोटे ने दोनों के विजित अवधारणा का लोटारी जीरो टालरेस के लिए जिता। यह तरह बालकृष्ण के लिए देश में ही मांदी भारत को तीसरी बड़ी अर्थव्यवस्था बनाता है।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

उदासल, अंटो और डंपर में आमने-सामने की टक्कर हो गई। हादसे में अंटो सवार 7 की मौत हो गई, जबकि 1 की हालत गंभीर है। डंपर ड्राइवर मोके से फरार हो गया है। हादसे से 5 बजे की बुधवार की उम्र तक बालकृष्ण को आंदोलन करने के लिए जिता।

चिक्कट, एजेंसी। जिले में मांगलवार सुख अंटो और डंपर में आमने-सामने की टक्कर हो गई। हादसे में अंटो सवार 7 की मौत हो गई, जबकि 1 की हालत गंभीर है। हादसे से अंटो डंपर से बालकृष्ण को आंदोलन करने के लिए जिता।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में पेश होने के अदेश हैं।

सुनवाई के बाद, अदालत ने रामदेव से कहा, कार्यवाही के लिए तीव्र रहे। इसी संबंध में आज दोनों को व्यक्तिगत तौर पर अदालत में प

घोटालेबाजों का जमावड़ा बना इंडी गढ़बंधन : रजनी तिवारी

140 करोड़ परिवारजनों की खुशहाली के लिए दिन रात मेहनत कर उनके स्वर्णिम भविष्य को तराश रहे हैं मोदी

चर्चित राजनीति। संचाददाता

हरदोई। रामलीला मैदान में कांग्रेस पार्टी और उसके सहयोगी दलों द्वारा आजोंजित रैली में भारतीय जनता पार्टी पर लगाए गए आरोपों पर जवाब देते हुए भाजपा जिला इंडी ने प्रेस वार्ता कर जोरावर पलटवारा किया।

भाजपा कार्यालय पर आजोंजित प्रेसवार्ता में उत्तर प्रदेश सरकार में उच्च शिक्षा मंत्री रजनी तिवारी और जिला अध्यक्ष अजीत सिंह बब्बन ने इंडी गढ़बंधन के भ्रष्टाचारियों का ठांचंधन बताया। उच्च शिक्षा मंत्री रजनी तिवारी

ने कहा कि रामलीला मैदान में आपांजित इंडी गढ़बंधन को रैली मात्र कांग्रेस और भ्रष्टाचार के आरोपों में विरोधगत पार्टी जो भ्रष्टाचार के आरोप में डूब चुकी है, उन्हें जिला का शासन इसलिए नहीं सहा रहा तबाये के प्रधानमंत्री मोदी ने केन्द्र में जैनतीक दलों के परिवार का नहीं बल्कि जिला का विकास से कोई मतलब नहीं। उन्होंने कहा कि रावाधन की रैली 'फलपौंप' थी।

देश के प्रधानमंत्री ने इंडी गढ़बंधन को नेंद्र मोदी अपने 140 करोड़ परिवारजनों की खुशहाली के लिए दिन रात मेहनत कर उनके स्वर्णिम भविष्य को तराश रहे हैं।

प्रधानमंत्री मोदी अपने 140 करोड़ परिवारजनों को भ्रष्टाचार रूपी दीमक से बचाने की लड़ाई लड़ रहे हैं। जिसने देश को लूटा है उसे एक एक पाई



थी जिसका प्रमाण जिला विहीन आपांजित इंडी गढ़बंधन को रैली मात्र आपांजित भ्रष्टाचार के परिवारों को बचाने का प्रयास है। उन्हें देश और जिला के विकास के कोई बदलाव नहीं। उन्होंने कहा कि रावाधन की रैली 'फलपौंप' थी।

लोकसभा चुनाव में खुटकातियों पर शिकंजा कसने को पुलिस तैयार

चर्चित राजनीति। संचाददाता

बघोली/हरदोई। लोकसभा चुनाव के चलते पुलिस अधिकारियों और हल्का प्रभावितों की मीटिंग लेकर रोजाना सूचनाओं को अपडेट करें, बिना किसी दबाव में आए अपराधियों और घरेलू खुटकातियों के खिलाफ कार्रवाई के निर्देश दिए। सीधीं जिलों की जांच, उनका बैठक अप सुरक्षित रखने की व्यवस्था करने, मतदान केंद्रों के कुमार दुबे ने अपनी टीम को पूरी तरह से सक्रिय रहने के निर्देश दिए। और खुटकातियों पर शिकंजा कसने वाले लोगों की सूची उनके मोबाइल नंबर के बाहर लिखी गयी। जिसने वालों के खिलाफ कार्रवाई के निर्देश दिए।

थाना अध्यक्ष विकेव वर्मा स्टाफ बैठक में सभी मतदान केंद्रों और घरेलू खुटकातियों के खिलाफ कार्रवाई करने के आशंका वाले लोगों की सूची उनके मोबाइल नंबर के बाहर लिखी गयी। जिसने वालों पर उत्तराखण्ड करने का विकास भार इंडीएम का आवास करते हुए उनका को खुटकातियों को दूर करने के लिए अन्य अपराधियों और घरेलू खुटकातियों के खिलाफ कार्रवाई करने के आशंका वाले लोगों की सूची उनके मोबाइल नंबर के बाहर लिखी गयी।

इसी कड़ी में आज लोकसभा चुनाव 2024 के निष्पक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी मंगल प्रसाद सिंह की इतराफ का सात्यपान करते हुए उनका को खुटकातियों के खिलाफ कार्रवाई करने का आशंका वाले लोगों की सूची उनके मोबाइल नंबर के बाहर लिखी गयी।

अधिकारियों ने गले लगा कर दी हाली की शुगमामानां

शाहजहांपुर, चांस। सेंट्रल बार इंडीएमेशन के अध्यक्ष नारायण दत त्रिपाठी महासचिव राजीव शर्मा प्रधानमंत्री अधिकारियों और एक दूसरे के गले लगा कर हाली की शुगमामानां दी। अध्यक्ष नारायण दत त्रिपाठी महासचिव राजीव शर्मा प्रधानमंत्री अधिकारियों और एक दूसरे के गले लगा कर हाली की शुगमामानां दी। अधर्ष बूँदों को अच्छी तरह से सजाया जायेगा। मतदान के लिए आने वाले मतदाताओं को सुखद अनुभूति

हो जायेगा। उन्होंने कहा कि 8 अप्रैल से मतदान कर्मियों के प्रशिक्षण की

शुरूआत जीडीसी में होगी। उन्होंने प्रक्रिया की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि 15 अप्रैल तक मतदाता सूची में

होगी। रैली आवास विकास होते हुए आर आर कॉलेज परिसर में समाप्त हु। यहाँ घब्ली भार मतदाता बनी छात्रा कंचन बर्मी ने सभी लोगों को मतदाता को मतदाता अपांजित निकाली गयी। जिलाधिकारी मंगल प्रसाद सिंह ने रैली को सीएसएन कॉलेज से ही झांझी दिलाकर रवाना किया।

रैली में बड़ी संख्या में माध्यमिक विद्यालयों के छात्र-छातियों तथा माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों ने प्रतिभाग किया। जिलाधिकारी ने मतदान में उपस्थित सभी लोगों को बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 की स्थीर गतिविधियों के अंतर्गत आज सीएसएन कॉलेज से आर आर कॉलेज तक मतदाता जागरूकता रैली निकाली गयी। जिलाधिकारी मंगल प्रसाद सिंह की इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 के अध्यक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी ने इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 के अध्यक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी ने इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 के अध्यक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी ने इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 के अध्यक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी ने इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 के अध्यक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी ने इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 के अध्यक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी ने इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 के अध्यक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी ने इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 के अध्यक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी ने इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 के अध्यक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी ने इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

हरदोई, चांस। लोकसभा सामान्य निवाचन 2024 के अध्यक्ष संप्रयत्न करने के लिए क्षेत्राधिकार बघोली विनोद कुमार दुबे ने नेतृत्व में सीमा सुरक्षा बल के जिलों के साथ थाना क्षेत्र के बघोली कस्ता विकासपाली गंगाराम जैन के बाहर लिखी गयी। जिलाधिकारी ने इंडीएमेशन के अध्यक्षता में राजनीतिक दलों की बैठक हुई।

ब्लाउज के ऐसे डिजाइन्स, जिन्हें साड़ी के अलावा और भी तरीकों से कर सकते हैं कैरी



आज हम आपके लिए एक ऐसा बजट सेविंग स्ट्राइलिंग आइडिया लेकर आए हैं जो स्ट्रोर आपको पढ़ायेगा। साड़ी की जरूरत लगभग ही तीज-त्याहार में पड़ती है और इसके अलावा लहंगे और स्कर्ट के साथ भी चौली की आपके इस प्रोफेशन का एक इंजी सॉल्वर्न क्लाउड बनवाएं जिन्हें आप इन तीनों के साथ कर सकती हैं कैरी। ये हेठों ब्लाउज के शानदार डिजाइन्स। साड़ी में अपने लुक को आरंध आप कुछ डिफरेंट बनाना चाहती हैं, तो इसके लिए ज्यादा सोचने की नहीं, बल्कि जरूरत है ब्लाउज के साथ कर सकती हैं जिससे आप इन तीनों के साथ भी चौली की आपके इस प्रोफेशन के एक इंजी सॉल्वर्न क्लाउड बनाने वाले हैं, जिससे कम बजट में आप साड़ी, लहंगे या स्कर्ट के साथ पनकर नजर आ सकती हैं तो इसे आप साड़ी के पश्चात लहंगे की चूंकी के साथ थोड़ा कवर कर कर कंफर्टेल रह सकती है।

स्टाइलिंग लगाता है और कॉम्फर्टेली कैरी करेंगी, तो बेहद खुबसूरत नजर आएंगी। इसमें फैट नेक थोड़ा डोप होता है, तो इसे आप साड़ी के पश्चात लहंगे की चूंकी के साथ थोड़ा कवर कर कर कंफर्टेल रह सकती है।

बोट नेक ब्लाउज

इस डिजाइन वाले ब्लाउज को भी आप साड़ी, लहंगे या स्कर्ट के साथ पनकर नजर आ सकती हैं तो इसके लिए आपको बस ब्लाउज में इंवेंटर करना है। मलब ऐसा ब्लाउज बनवाएं जिसे आप साड़ी, स्कर्ट या लहंगे के साथ भी टीमअप कर सकते।

पफ स्लीव ब्लाउज

थोड़ा पुराना है, लेकिन आज भी फैशन में इन हैं। इस तह के ब्लाउज में ओवरऑल लुक बहुत ही डिफरेंट लगता है। इसमें थोड़ा और स्टाइलिंग लगाना चाहती है, तो शीर्ष बैक बनवाएं कुछ इस तरह।

प्लन्जिंग नेक ब्लाउज

इस तरह के ब्लाउज को आप आप से साड़ी और लहंगे के साथ कैरी कर सकती हैं। ये देखने में काफी

स्टाइलिंग लगाता है और कॉम्फर्टेली कैरी करेंगी, तो बेहद खुबसूरत नजर आएंगी। इसमें फैट नेक थोड़ा डोप होता है, तो इसे आप साड़ी के पश्चात लहंगे की चूंकी के साथ थोड़ा कवर कर कर कंफर्टेल रह सकती है।

बिना जिम जाये भी पा सकते हैं छरहरी काया

जीवन यापन की बढ़ती लागत के साथ, जिम की सदस्यता और फिटनेस कक्षाएं तेजी से अपनाते होती जा रही हैं। लेकिन अच्छी खबर यह है कि आप घर पर भी खुद से व्यायाम करके उतनी ही प्रगति कर सकते हैं। इद्य यह अनेक खुद के उपकरण के खुद से किया जा सकता है और आइए देखें कि इन्हें अपने खुद के व्यायाम कार्यक्रम में कौन्हे और कैंसे

जिम किया किया जाए।

1. हृदय सहनाकि व्यायाम (या "कार्डियो")

हृदय सहनाकि व्यायाम (या "कार्डियो") हृदय और फैट्स्ट्रेंग को काम करने वाली मासंपेशियों को आवश्यकीय की आपूर्ति बढ़ाने के लिए, मजबूर है। हृदय रोग मूल्य का एक प्रमुख रोग है और कार्डियोवैक्स्युलर सहनाकि व्यायाम हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है। कार्डियो के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि इस कारने के लिए आपको किसी तात्पार्य वाले उपकरण की तरफ नहीं जानी पड़ती है। पैदल चलना, जागिंग और दो-दोनों बढ़िया विकल्प हैं, वैसे ही सहनाकि चलाना, रसीदी कूदाना और तैराकी भी है। प्रयेक सालाह कम से कम 150 मिनट की मध्यम तीव्रता का 75 मिनट की तीव्र तीव्रता वाली कार्डियोवैक्स्युलर एक्सर्सिज का लग्य रखें। उदाहरण के लिए, आप 30 मिनट प्रति साल पांच दिन कम तीव्रता वाला कार्डियो, या 25 मिनट प्रति साल तीन दिन उच्च-तीव्रता वाली गतिविधि, या दोनों के लिए बोट नेक का ऑशन है वह तीके से बेटा।

2. मासंपेशियों की ताकत

अगला है मासंपेशियों की ताकत, जिसे हम प्रीरोध व्यायाम के माध्यम से प्रशिक्षित करते हैं। यह हाइड्रों के स्वास्थ्य, संतुलन और चायापचय मध्यम तीव्रता का लग्य रखें। उदाहरण के लिए, आप 8-12 पुनरावृत्तियों के लिए, चायाकर जल हमरी उम्र बढ़ती है और हायरी मासंपेशियों और ताकत में गिरावट आती है। प्रति साल दो दिन पूरे शरीर के प्रतिरोध व्यायाम की मध्यम या आधिक तीव्रता से करने का लक्ष्य रखें। दो सासार्ह क्लिंच करने की ताकत की शीर्ष से बेटा।

3. त्वचीलापन

बेहतर लचीलापन आपकी गति की सीधा का बढ़ा सकता है और दैनिक जीवन को प्रबोधित करने की ताकत है।

और टखनों को सीधा करके खड़े होने तक। हिंग - अपनी पीठ को सीधा रखने और निचले हिस्से को अपने पांछे की दीवार पर धकेलते हुए कूलहों पर आगे की ओर मौज़ूँ। घुरुनों को थोड़ा मोड़ना लीक है, लेकिन अपनी पिंडालों की ऊर्ध्वाधर पुल अप्स - पोर्टेंबल चिन अप तैराकी किसी चीज का उपयोग करना भी अपनी तीव्रता वाला कार्डियो, या खासकर जल हमरी उम्र बढ़ती है और हायरी मासंपेशियों और ताकत में गिरावट आती है। प्रति साल दो दिन पूरे शरीर के प्रतिरोध व्यायाम की मध्यम या आधिक तीव्रता से करने का लक्ष्य रखें। दो सासार्ह क्लिंच करने की ताकत की शीर्ष से बेटा।

4. ड्रेसें-शामिल हो सकते हैं।

स्क्रीट्स-कूलहों, घुरुनों और टखनों को मोड़कर खड़े होने से लेकर आप आगे बढ़ते हैं, प्रत्येक व्यायाम करने में एक अतिरिक्त सेट के बोर्डकर, या डब्लूल शामिल करके, शरीर की ड्रेसें-शामिल हो सकती हैं।

5. ड्रेसें-जैसे शामिल हो सकते हैं।

किसी ड्रेसें-शामिल हो सकती है, लेकिन आपने एक अतिरिक्त सेट के बोर्डकर, या ड्रेसें-जैसे शामिल हो सकती है।

6. ड्रेसें-जैसे शामिल हो सकते हैं।

पर चेहरे और अंखों के आस-पास भी सूजन दिखाई देती है।

7. स्क्रिन में ड्राइनेस आना

अगर आपको स्क्रिन में अलावा किसी जीवन नहीं मानता है तो घुजली और ड्राइनेस रहती है तो

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

इसके साथ कैसे जुड़े हैं?

सबसे अच्छा व्यायाम वह है जो पूरा हो जाता है। इसलिए, आप जो भी चुनें, सुनिश्चित करें कि आप उसका आनंद लें। आधिकारक, यह व्यायाम के प्रति निरंतर प्रतिबद्धता बनाएं करना भी महत्वपूर्ण है। आप उसका आनंद लें जो प्रदान करता है। आप अपनी शामिल होने की ताकत की शीर्ष से बेटा।

हालांकि यह व्यायाम की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति साल लगभग 5-10 मिनट प्रति मासंपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

हालांकि इस खिंचाव की अनुभूति की सीटीक तीव्रता मायावी बनी ह

