

मुझे लड़की मत कहो-मैं बेटी नहीं बेटा हूं, कॉलिन अस्पताल में आ चुके जेंडर डिस्फोरिया के कई मामले

प्रयागराज। गांव में रहने वाली 18 वर्षीय इंटर्मीटिंग की छात्रा बचपन से ही लड़कों की तरह बत्ति करती थी। घर वालों ने उसकी इस आदत पर ध्यान नहीं दिया। कुछ समय पहले मां ने उसका मोबाइल फोन देखा तो काट्स एप पर चैटिंग देखकर हैरान रह गई। इसमें वह लड़का बनकर एक लड़की से लेब समय से बातें किया करती थी। डरी-सहमी मां उसे कॉलिन अस्पताल लाई। यहां छात्रा ने बताया कि वह खुद को लड़की मानता है, यह कोई समझ समझता है। हर हाल में लड़का बनना चाहती है। फिलहाल उसकी काउंसिलिंग हो रही है।

अशोक नगर लालों की रहने वाली 21 वर्षीय युवती को बचपन से ही लड़कों के साथ खेलना, रहना, बत्ति करना और उनकी तरह ही कपड़े पहनना पसंद था। वह गूल पर लड़की से लड़का बनने अस्पताल लाए। फिलहाल उसका की कई साइट भी सर्च किया करती थी। इस बीच उसके भाई को भाई को उसकी

इस गूगल सर्च के बारे में पता चल गया। भाई ने प्रूचाताछ की तो उसने दो-टूक कह दिया कि वह लड़की बनकर नहीं रहना चाहती है। घर वालों ने उसे डॉक्टर के पास ले गा। काउंसिलिंग के बाद उसे समझ आने लगा है कि वह गलत थी। बचपन से बोलने में असमर्थ धूमनांज क्षेत्र की एक इंटर्मीटिंग की छात्रा लड़कों की तरह व्यवहार करती थी। हालांकि, बोलने पाने के कारण उसके मन में क्या चल रहा है, यह कोई समझ नहीं पाता था। हालांकि, घरवालों को उसका लड़का की तरह व्यवहार अजीब लगता था। असल समस्या आई जब स्कूल में दाखिला हुआ।

कॉलिन) में ऐसे 10 से अधिक मामले आ चुके हैं, जिसमें लड़कियां खुद को बेटी नहीं, बल्कि बेटा कहलाना चाहती हैं। बेटे जैसे बनकर रहना चाहती हैं। उनकी इस आदत से घर वाले बेहद परेशान हैं। इलाज करा रहे हैं। मनोचिकित्सकों के मुताबिक यह मानसिक रोग जेंडर डिस्फोरिया है। ऐसे मारीजों की काउंसिलिंग की जाती है। तबाव न घटे तो एटी डिशेशन दवाएं भी दी जाती हैं। एसी लड़कियां जेंडर परिवर्तन के लिए बनने की जिद भी करती हैं। उन्हें इडिक्यों से दोस्ती करना या उनके साथ रहना भी नहीं सुहाता। इससे घर का माहौल खराब होता है। डॉक्टरों के मुताबिक यह एक मोरोगा है, इसलिए उनकी जिद ताकालिक ही होती है। कुछ मारीजों की काउंसिलिंग करके इस मनोवृत्ति को बढ़ावा देता जा सकता है। दरअसल, जेंडर चेंज आसान नहीं है। इस प्रक्रिया में तकरीबन ढेंड साल नहेह मंडलीय चिकित्सालय

न्यूरोलॉजिस्ट, मनोचिकित्सक, विशिष्टक का पैनल मरीज की काउंसिलिंग करता है। काउंसिलिंग के आठ से दस सेशन होते हैं। मनोचिकित्सक की मुहर के बाद ही जेंडर चेंज की प्रक्रिया शुरू होती है। करीब छह माह तक हार्मोन्स बढ़ावने की प्रक्रिया चलती है। फिर, सर्जरी की जाती है, जिसकी प्रक्रिया बहुत जटिल है। प्रयागराज में अभी तक सिए एक ही दो जेंडर चेंज हुआ है। पिछले साल मैंने सर्जरी करके एक लड़की को लड़का बनाया था। यह काम कठिन है और प्रक्रिया बहुत जटिल। सर्जरी के बाद लगता है। डॉक्टरों के मोरिजों की जिद भी करती है। उन्हें इडिक्यों से दोस्ती करना या उनके साथ रहना भी नहीं सुहाता। इससे घर का माहौल खराब होता है। डॉक्टरों के मुताबिक यह एक मोरोगा है, इसलिए उनकी जिद ताकालिक ही होती है। कुछ मारीजों की काउंसिलिंग करके इस मनोवृत्ति को बढ़ावा देता जा सकता है। लड़की जिद पकड़े होती है कि उस तो बस लड़का ही बनना है। असल में यह मनोरोग है, जिसका इलाज संभव है।

लोगों की जान जाने के बाबजूद प्रशासन की ओर से तिलक घाट से लेकर दारांगंज घाट तक किसी भी घाट पर गहरे पानी वाले तटों पर जहां हजारों अद्वालुओं को रोज रेला उमड़ता है, वह गहरे पानी वाले डैंजर जोन को निविट किया गया है और न वहां संकेतक ही लगा गए हैं। नीतिजनन महीने भर के भीतर संगम और आसपास के घाटों पर 28 जिंदियां काल के गल में समा चुकी हैं।

संगम पर गहरे पानी में झूबने से मौतों का सिलसिला जारी है। एक माह के दौरान झूबने के कारण कई लोगों की जान चली गई हैं। बाबूजूद इसके मेला प्रशासन के अधिकारी की नियामन कुशल एवं सुचारा रूप से किया जायेगा। उपस्थित-लाल चन्द्र पटेल जी, संगीता पटेल जी, संगीता सिंह जी, राजा मौर्य जी, कौशिकी सिंह जी, सुरेश द्विवेदी जी, जितेंद्र यादव जी आदि।

हालात इन्हें खराब है कि कई

इंडियन फील्ड्सेयर क्रिकेट प्रीमियर लीग में जनपद के 3 खिलाड़ी करेंगे प्रदर्शन

दिव्यांग खिलाड़ियों को संघर्ष सेवा समिति उपलब्ध करायेगी फील्ड्सेयर, किसी भी अभाव में खेल प्रतिभा का नहीं होने दिया जाएगा दमन- डॉ संदीप सरावगी

आधुनिक समाचार सेवा

ज्ञाँसी। कभी किसी पर बनता मैं बोझ नहीं, हूँ तून से दिव्यांग पर मन से नहीं। पक्षा साहू द्वारा रचित कविता की इन्हीं पत्तियों को चरितार्थ करते हुए दमन के 3 दिव्यांग फील्ड्सेयर क्रिकेट में राष्ट्रीय स्तर पर लगातार उपलब्धियां हासिल करते हुए ज्ञाँसी का नाम राष्ट्रीय पटल पर सुशोभित कर रहे हैं। लेकिन क्रिकेट के अन्य मैंवों की तरह फील्ड्सेयर क्रिकेट की देश में इन्हीं लोकप्रियता नहीं है जिसके चलते इन्हें हुनर को दरकिनार कर दिया जाता है। सादा जीवन जीते हुए दिव्यांग जन कई समस्याओं से जूँझ रहे हैं जिनके पास खुद के खेल उपकरण और फील्ड्सेयर तक उपलब्ध नहीं हैं। बॉर्ड जनप्रतिनिधियों और समाजसेवियों के दरवाजे खतखटाने के बाद फील्ड्सेयर क्रिकेट टीम के मैनेजर अरविंद जोशी, ईश्वरी प्रसाद और रामाविश्वल बड़ी उमीदों के साथ संघर्ष सेवा समिति कार्यालय पहुँचे जहाँ उन्होंने समाजसेवी डॉ संदीप इंडियन के समक्ष अपनी व्यथा रखी। टीम मैनेजर अरविंद की पसी भी दिव्यांग



हैं और प्रादेशिक स्तर की बैडमिंटन खिलाड़ी हैं जोकी दंपति की एक बिटिया है जिसका विद्युतीय में प्रवेश करना था लेकिन बिटिया की शिक्षा के लिए धन अभाव आड़े आ रहा था। डॉ संदीप द्वारा सहायता कर इस समस्या का तत्काल नियोजन कराया गया साथ ही आगामी क्रिकेट लीग के लिए आवागमन और जल्पान की व्यवस्था भी की गयी। अरविंद मैनेजर अरविंद जोशी ने बताया 10 जून से दिल्ली के सेक्टर 12 में 10 दिवसीय इंडियन

फील्ड्सेयर क्रिकेट प्रीमियर लीग का आयोजन किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता में देश भर की 8 टीमें सम्मिलित होंगी। ज्ञाँसी की ये खिलाड़ी प्रतियोगिता में एमपी०१० अवैर्जस के लिए अपने खेल का प्रदर्शन करेंगी। तीनों खिलाड़ियों का संघर्ष सेवा समिति कार्यालय में माल्यांकन कराया गया गया तरीके पश्चात भावुक होकर टीम की व्यवस्था भी की गयी। अरविंद मैनेजर अरविंद जोशी ने कहा कि हमने देश विदेश कई जगह क्रिकेट

टूर्नामेंट खेले हैं जिसमें कई बार सम्मानित भी किया गया है। लेकिन आज संघर्ष सेवा समिति में जो सम्मान मिला वह समान हमें पूर्व में कभी प्राप्त नहीं हुआ हम डॉ संदीप सरावगी और संघर्ष सेवा समिति के सभी सदस्यों का हृदय से अभाव व्यक्त करते हैं। वहीं डॉ संदीप सरावगी और संघर्ष सेवा समिति के लिए और पूरी संघर्ष सेवा समिति सदैव तत्पर रहे हैं। मैं ईश्वर से प्रार्थना करूँगा एक बार पिर यह टीम विजयी होकर वापस आए और पूरे देश में ज्ञाँसी का परचम लहराया। इस अवसर पर संघर्ष सेवा समिति से जिलाध्यक्ष अजय राय, सुशांत गेहा, बसंत गुरा, राज सेन, युवा महानगर अध्यक्ष उ.प्र. योग ल्यापार मडल मनोज रेला, संदीप नामदेव, वो, करन सिंह, भागचंद वर्मा(मनू), शैलेन्द्र राय, उत्तम सिंह(संरपंद), जसराण, अमित साहू, विकास रावत, शुशांत शर्मा, सहित अच्युत सरस्य उपस्थित रहे।

काबिलियत का सही प्रदर्शन करते हैं तो हम किसी भी क्षेत्र में अपना वर्द्धस्व स्थापित कर सकते हैं। एक आम आदमी शरीर से सशक्त होने के पश्चात नहीं होने कर पाता जो आज हमारे दिव्यांग हैं इन्होंने पूरे देश भर में ज्ञाँसी जनपद का नाम रोशन कर एक मिसाल कायम की है। आगामी समय में हम दिव्यांग टीम के इंडियन खिलाड़ियों के लिए बैठक आहुति अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश आश्रय स्थल खोलने का प्रस्ताव पारित कर रभी का व्यवस्था भी सुनिश्चित करते रहने का निर्देश दिया गया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक विकास खण्ड में कम से कम एक एक अस्थायी नियोजित गोवंश आश्रय स्थल खोलने का प्रस्ताव पारित कर रहे। इस अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने देश के लोकांशिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश सहभागिता योजनात्मक पश्य पालकों को सुर्पदी में दिये गये गोवंश के अधिकारी अधिकारी अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने एक पक्षीय कार्यवाली का आरोप लगाया है। इस गाँव में उपलब्ध कराएंगे इसके अतिरिक्त इनके खेल प्रशंसन में जो भी समस्या आड़े आगामी उसके समाधान के लिए और पूरी संघर्ष सेवा समिति सदैव तत्पर रहेंगे। मैं ईश्वर से प्रार्थना करूँगा एक बार पिर यह टीम विजयी होकर वापस आए और पूरे देश में ज्ञाँसी का परचम लहराया। इस अवसर पर संघर्ष सेवा समिति से जिलाध्यक्ष अजय राय, सुशांत गेहा, बसंत गुरा, राज सेन, युवा महानगर अध्यक्ष उ.प्र. योग ल्यापार मडल मनोज रेला, संदीप नामदेव, वो, करन सिंह, भागचंद वर्मा(मनू), शैलेन्द्र राय, उत्तम सिंह(संरपंद), जसराण, अमित साहू, विकास रावत, शुशांत शर्मा, सहित अच्युत सरस्य उपस्थित रहे।

वृहद गौ संरक्षण केन्द्र, जंगलमोहाल में एक सप्ताह के अन्दर करे दे विद्युत कनेक्शन -जिलाधिकारी

आधुनिक समाचार सेवा

मीरजापुर 08 जून 2023- जिलाधिकारी दिव्या मित्तल की अध्यक्षता में आज कलेक्टर देव रभा आदमी शरीर से सशक्त होने के स्थानों की स्थापना एं संचालन हेतु सभागार स्तरीय अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस, परियोजना नियोजित गोवंश आश्रय स्थल खोलने का नियोजित गोवंश आश्रय स्थल खोलने का व्यवस्था भी सुनिश्चित करते रहने का निर्देश दिया गया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक विकास खण्ड में कम से कम एक एक अस्थायी नियोजित गोवंश आश्रय स्थल खोलने का प्रस्ताव पारित करें। इस अवसर पर पर मुख्य अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस के लोकांशिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश सहभागिता योजनात्मक पश्य पालकों को सुर्पदी में दिये गये गोवंश के अधिकारी अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने एक पक्षीय कार्यवाली का आरोप लगाया है। इस गाँव में उपलब्ध कराएंगे इसके अतिरिक्त इनके खेल प्रशंसन में जो भी समस्या आड़े आगामी उसके समाधान के लिए और पूरी संघर्ष सेवा समिति सदैव तत्पर रहेंगे।

मुख्य अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने देश के लोकांशिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश आश्रय स्थल खोलने का प्रस्ताव पारित करें।

जोगवंश आश्रय स्थल खोलने का प्रस्ताव पारित करें।

मुख्य अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश सहभागिता योजनात्मक पश्य पालकों को सुर्पदी में दिये गये गोवंश के अधिकारी अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने एक पक्षीय कार्यवाली का आरोप लगाया है। इस गाँव में उपलब्ध कराएंगे इसके अतिरिक्त इनके खेल प्रशंसन में जो भी समस्या आड़े आगामी उसके समाधान के लिए और पूरी संघर्ष सेवा समिति सदैव तत्पर रहेंगे।

मुख्य अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश सहभागिता योजनात्मक पश्य पालकों को सुर्पदी में दिये गये गोवंश के अधिकारी अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने एक पक्षीय कार्यवाली का आरोप लगाया है। इस गाँव में उपलब्ध कराएंगे इसके अतिरिक्त इनके खेल प्रशंसन में जो भी समस्या आड़े आगामी उसके समाधान के लिए और पूरी संघर्ष सेवा समिति सदैव तत्पर रहेंगे।

मुख्य अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश सहभागिता योजनात्मक पश्य पालकों को सुर्पदी में दिये गये गोवंश के अधिकारी अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने एक पक्षीय कार्यवाली का आरोप लगाया है। इस गाँव में उपलब्ध कराएंगे इसके अतिरिक्त इनके खेल प्रशंसन में जो भी समस्या आड़े आगामी उसके समाधान के लिए और पूरी संघर्ष सेवा समिति सदैव तत्पर रहेंगे।

मुख्य अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश सहभागिता योजनात्मक पश्य पालकों को सुर्पदी में दिये गये गोवंश के अधिकारी अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने एक पक्षीय कार्यवाली का आरोप लगाया है। इस गाँव में उपलब्ध कराएंगे इसके अतिरिक्त इनके खेल प्रशंसन में जो भी समस्या आड़े आगामी उसके समाधान के लिए और पूरी संघर्ष सेवा समिति सदैव तत्पर रहेंगे।

मुख्य अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश सहभागिता योजनात्मक पश्य पालकों को सुर्पदी में दिये गये गोवंश के अधिकारी अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने एक पक्षीय कार्यवाली का आरोप लगाया है। इस गाँव में उपलब्ध कराएंगे इसके अतिरिक्त इनके खेल प्रशंसन में जो भी समस्या आड़े आगामी उसके समाधान के लिए और पूरी संघर्ष सेवा समिति सदैव तत्पर रहेंगे।

मुख्य अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश सहभागिता योजनात्मक पश्य पालकों को सुर्पदी में दिये गये गोवंश के अधिकारी अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने एक पक्षीय कार्यवाली का आरोप लगाया है। इस गाँव में उपलब्ध कराएंगे इसके अतिरिक्त इनके खेल प्रशंसन में जो भी समस्या आड़े आगामी उसके समाधान के लिए और पूरी संघर्ष सेवा समिति सदैव तत्पर रहेंगे।

मुख्य अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने कहा कि नियोजित गोवंश सहभागिता योजनात्मक पश्य पालकों को सुर्पदी में दिये गये गोवंश के अधिकारी अधिकारी श्रीलक्ष्मी वीएस ने एक पक्षीय कार्यवाली का आरोप लगाया है। इस गाँव में उपलब्ध क

वो गलतियां जो आपके मोटा दिखाती हैं

अगर अपनी सबसे खूबसूरत ड्रेस पहनने के बावजूद खुद को आइन में देखकर आपका मूड उदास हो जाता है, तो यकीन मानो इसकी वजह वो गलतियां हैं जो खुद को स्टाइल करते तक आप कर लेती हैं और जिसके कारण आप उससे कहीं अधिक बच्ची या छोटी दिखाती हैं जितनी की आप हैं। आपने जो कपड़े घरन रखे हैं वो भी आपके मोटा या पतला दिखा सकते हैं। आपके कपड़े और आपका फैशन स्टेटमेंट काफी हृद तक आपके इंवेशन से हैं।

जिम जाकर और सही डाइट से तो आप खुद को परफैक्ट शेप दे सकती हैं लेकिन अगर आपको किसी पार्टी या फैशन में जाना है और आपका शेप परफैक्ट नहीं है और आप नहीं चाहती हैं कि आप मोटी दिखें तो आपको काफी सोच-विचार कर अपने कपड़ों का चयन करना चाहिए। चयन करते समय आपको हमेशा कुछ ऐसे टिप्प आजमाने चाहिए जो आपको शेप में दिखाएं। यहां कुछ ऐसे ही सुझाव दिए जा रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप स्तम्भ नजर आएगी।

पतली कमर को खूबसूरत से जाइकर देखना सामान्य बात है। स्किनी बैल्ट के इस्तेमाल से आपकी कमर पतली नजर आएगी। लेकिन अगर आपने बैल्ट को सही से नहीं पहना तो आपकी कमर मोटी दिखेगी। बैल्ट को कसकर लगाने से आपकी टमी दो भागों में बंटी नजर आती है और आपकी कमर और डिस्प्लाई को चोड़ा दिखेगी।

काला रंग आपको स्लिम और लैमरस लुक देता है। यही कारण है कि ज्यादातर लोग पर्टिंग में ब्लैक कलर की ड्रेस पहनना ही पसंद करते हैं। अगर आपको कलरफूल ड्रेस पहनने का मन कर रहा है तो कोशिश करें कि आपकी ड्रेस एक ही रंग की हो। बहुत ज्यादा कलरफूल ड्रेस में आप मोटी नजर आ सकती हैं।

लंबे टॉप्स या कुर्टे आपको हमेशा पतला ही दिखाएं ऐसा जरूरी

नहीं। ध्यान रखें कि कुर्टे की लेंथ कभी भी शरीर के सबसे हैवी पार्ट पर खत्म नहीं होनी चाहिए। अगर आपका हिप पार्ट हैवी है तो ऐसे टॉप्स और कुर्टे पहनें जो या तो कमर तक लंबे हों या फिर लो वेस्ट और घुटनों के बीच। नितन बहुत ही हैं तो घुटनों तक लंबे कुर्टे पहनें।

ढीले कपड़े हमेशा आपके फैशन में ही नहीं जाती। ये आपके बॉडी कर्कश को ढक देते हैं और आपको अधिक मोटा दिखाते हैं। ऐसे कपड़ों को चुनें जो आपके कर्कश को उभारने के साथ ही हैवी पार्ट पर करवा। बहुत टाइट कपड़ों के साथ ही ऐसे कपड़े भी जिनमें हैं, कैरी न करें, इससे भी आपके हिप्स ज्यादा बक्की नजर आते हैं। अंडरगार्मेंट्स सही साइज के पहनें वरना ये आपकी पूरी हैवी ड्रेस का लुक बिगड़ देंगे।

अगर आपने स्मॉल या ओवर साइज इनर पहनें हैं तो आपके लुक को बिगाड़ने के लिए यह एक बजह काफी है। हिप्स के ऊपर दिखानी पैटी लाइन आपकी स्कर्ट, जींस और दूसरी हैंसेस को उससे कहीं ज्यादा टाइट दिखाती है जितनी की वे असल में हैं।

नेकलेस न पहनें क्योंकि ये आपके उसी बॉडी पार्ट पर ध्यान आकर्षित करते हैं, जहां ये फॉल करते हैं। ऐसे में आपके बॉडी पार्ट्स और बल्की दिखते हैं। आप अपने फैशन या हेयर स्टाइल को फोकस पाइंट बना सकती हैं। आजकल पैंकेट वाले हैंसेज ड्रैग में हैं। अगर आपकी भी स्टाइलिश आउटफिट में पैंकेट्स हैं, तो इसका यह मतलब कर्तव्य नहीं है कि आप जो भी स्टफ अपने हैंडबैग में कैरी करती हैं उसे पैकेट्स में रखें। मोबाइल फोन या लिपिस्टिक जैसी छोटी चीजें भी पैंकेट्स में कैरी न करें, इससे भी आपके हिप्स ज्यादा बक्की नजर आते हैं। अंडरगार्मेंट्स सही साइज के पहनें वरना ये आपकी पूरी हैवी ड्रेस का लुक बिगड़ देंगे। अगर आपने स्मॉल या ओवर साइज इनर पहनें हैं तो आपके लुक को बिगाड़ने के लिए यह एक बजह काफी है। हिप्स के ऊपर दिखानी पैटी लाइन आपकी स्कर्ट, जींस और दूसरी हैंसेस को उससे कहीं ज्यादा टाइट दिखाती है जितनी की वे असल में हैं।

हेयर ड्रायर करते समय करेंगे ऐसी गलतियां तो होंगे बाल खराब

गीले बालों को झट से सुखाने और बाँड़ी बाल पाने के लिए अक्सर लड़कियां हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करती हैं लेकिन हेयर ड्रायर के समय होने वाली गलतियों की वजह से आपके बाल खराब हो सकते हैं, जिससे आपके शानदार और सिल्की बाल रुखे और बेजान हो सकते हैं। यदि आप अपनी इन गलतियों के बारे में जानकारी प्राप्त करें तो आपके बाल सही रहते हैं।



कर लें तो आपको ऐसी किसी परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा। -बालों पर सीधी हीट का इस्तेमाल करने से वह खराब हो सकते हैं। विशेषज्ञ कहते हैं कि आपको बालों पर हीट प्रोटेक्शन स्प्रे का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे आपकी बाल अधिक रुखे होने से बचते हैं और आपके बाल रुखे लंबी लंबी लगती हैं। ध्यान रखें कुछ ड्रैसिस ऐसी होती हैं जिनके साथ हाई हील्स कीरी करना जरूरी होता है। अगर आपके बाल सही रहते हैं तो भूलकर भी स्टेटमेंट नेकलेस न पहनें और अगर आपकी टमी हैवी है तो तो लॉन्स

स्टाइलिश नेल आर्ट से बनाएं अपने हाथ और भी खूबसूरत

कपड़ों से मैच करेगा। साथ ही यह आपके स्टाइल को नया लुक देगा जिससे आप रोज बदल भी सकती हैं।

फ्री स्टाइल नेल आर्ट : फ्री स्टाइल नेल आर्ट में आप नेल ब्रश, फैन ब्रश, शेडिंग ब्रश या लिटर डस्ट ब्रश आदि की मदद से किसी भी तरह



कार्टून के लिए नेल पैट लगाएं। सबसे पहले नेल्स पर मनपसंद रंग की नेल पैट का कोट लगा लें। अब अलग-अलग साइज साथ खूबसूरत लगता है।

नेल आर्ट डिजाइन देखने में बैहद सुदर लगते हैं लेकिन बनाना उतना ही मुश्किल लगता है, लेकिन असल में ऐसा है नहीं। हम आसानी से अपनी पसंद के नेल आर्ट बैस्ट और जानी है। यह एक ऐसा आर्ट है जिससे आपकी कमर पतली नजर आती है। लेकिन अगर आपने नाखूनों को भी कमर और शेप दे सकते हैं, बल्कि अपने मनचाहे डिजाइन को भी नाखूनों पर सजा सकते हैं। यहां आप ड्रेशनल आउटफिट पहन रही हैं, फ्यूजन या वेस्टर्न, नेल आर्ट डिजाइन सबके साथ खूबसूरत लगता है।

नेल आर्ट डिजाइन देखना में बैहद सुदर लगते हैं लेकिन बनाना उतना ही मुश्किल लगता है, लेकिन असल में ऐसा है नहीं। हम आसानी से अपनी पसंद के नेल आर्ट बैस्ट और जानी है। यह एक ऐसा आर्ट है जिससे आपकी कमर पतली नजर आती है। लेकिन अगर आपने नाखूनों को भी कमर और शेप दे सकते हैं, बल्कि अपने मनचाहे डिजाइन को भी नाखूनों पर सजा सकते हैं। यहां आप ड्रेशनल आउटफिट पहन रही हैं, फ्यूजन या वेस्टर्न, नेल आर्ट डिजाइन सबके साथ खूबसूरत लगता है।

नेल आर्ट डिजाइन बनाना में बैहद सुदर लगते हैं लेकिन बनाना उतना ही मुश्किल लगता है, लेकिन असल में ऐसा है नहीं। हम आसानी से अपनी पसंद के नेल आर्ट बैस्ट और जानी है। यह एक ऐसा आर्ट है जिससे आपकी कमर पतली नजर आती है। लेकिन अगर आपने नाखूनों को भी कमर और शेप दे सकते हैं, बल्कि अपने मनचाहे डिजाइन को भी नाखूनों पर सजा सकते हैं। यहां आप ड्रेशनल आउटफिट पहन रही हैं, फ्यूजन या वेस्टर्न, नेल आर्ट डिजाइन सबके साथ खूबसूरत लगता है।

नेल आर्ट डिजाइन बनाना में बैहद सुदर लगते हैं लेकिन बनाना उतना ही मुश्किल लगता है, लेकिन असल में ऐसा है नहीं। हम आसानी से अपनी पसंद के नेल आर्ट बैस्ट और जानी है। यह एक ऐसा आर्ट है जिससे आपकी कमर पतली नजर आती है। लेकिन अगर आपने नाखूनों को भी कमर और शेप दे सकते हैं, बल्कि अपने मनचाहे डिजाइन को भी नाखूनों पर सजा सकते हैं। यहां आप ड्रेशनल आउटफिट पहन रही हैं, फ्यूजन या वेस्टर्न, नेल आर्ट डिजाइन सबके साथ खूबसूरत लगता है।

नेल आर्ट डिजाइन बनाना में बैहद सुदर लगते हैं लेकिन बनाना उतना ही मुश्किल लगता है, लेकिन असल में ऐसा है नहीं। हम आसानी से अपनी पसंद के नेल आर्ट बैस्ट और जानी है। यह एक ऐसा आर्ट है जिससे आपकी कमर पतली नजर आती है। लेकिन अगर आपने नाखूनों को भी कमर और शेप दे सकते हैं, बल्कि अपने मनचाहे डिजाइन को भी नाखूनों पर सजा सकते हैं। यहां आप ड्रेशनल आउटफिट पहन रही हैं, फ्यूजन या वेस्टर्न, नेल आर्ट डिजाइन सबके साथ खूबसूरत लगता है।

नेल आर्ट डिजाइन बनाना में बैहद सुदर लगते हैं लेकिन बनाना उतना ही मुश्किल लगता है, लेकिन असल में ऐसा है नहीं। हम आसानी से अपनी पसंद के नेल आर्ट बैस्ट और जानी है। यह एक ऐसा आर्ट है जिससे आपकी कमर पतली नजर आती है। लेकिन अगर आपने नाखूनों को भी कमर और शेप दे सकते हैं, बल्कि अपने मनचाहे डिजाइन को भी नाखूनों पर सजा सकते हैं। यहां आप ड्रेशनल आउटफिट पहन रही हैं, फ्यूजन या वेस्टर्न, नेल आर्ट डिजाइन सबके साथ खूबसूरत लगता है।

नेल आर्ट डिजाइन बनाना में बैहद सुदर लगते हैं लेकिन बनाना उतना ही मुश्किल लगता है, लेकिन असल में ऐसा है नहीं। हम आसानी से अपनी पसंद के नेल आर्ट बैस्ट और जानी है। यह एक ऐसा आर्ट है जिससे आपकी कमर पतली नजर आती है। लेकिन अगर आपने नाखूनों को भी कमर और शेप दे सकते

ऐसे ही हालातों में एडिलेंड में फँसी थी भारतीय टीम खिलाड़ियों को फिर दिखाना होगा राहुल द्रविड़ वाला जादू

नई दिल्ली। आईसीसी बर्ट टेस्ट चैम्पियनशिप 2023 का फाइनल मुकाबला भारतीय टीम और ऑस्ट्रेलिया के बीच खेला जा रहा है। इस मुकाबले में ऑस्ट्रेलिया की टीम काफी मजबूत स्थिति में पहंची हुई है। सात जून से लंदन के ओवल मैदान में खेले जा रहे हैं। इस आईसीसी बर्ट टेस्ट चैम्पियनशिप मुकाबले में कांगड़ों की टीम बेट ही मजबूत स्थिति में है।



20 वर्षों पहले भारतीय टीम ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ ही ऐसा कारनामा किया था जो इतिहास में दर्ज हुआ था।

