

५ यहाँ देखें, सुप्रसिद्ध इतिहास विज्ञान 'सिंजर' के नीचे अमर लीलाम आवश्यक

[Home](#) / रियो न्यूज 24 लाइ / बीरीगंग संक्रमण से बचाव के लिए जल्दी ही समुचित जाहाज और सेमेस्टर जबरदस्ती



कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए  
जरूरी है संतुलित आहार: डॉ. निमिषा  
अवस्थी

**RIO NEWS34** 11 hours ago  
Rio says 24 more women



प्राचीन विद्या की प्रतीक

कीर्तिमान रहे यात्रा करती। यात्रा तंत्र भी ए

# कोरोना से बचाव को संतुलित आहार जरूरी

■ कानपुर (एसएनबी)।

सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए संतुलित आहार को जरूरी बताते हुए सलाह जारी की है। उनके मुताबिक रोजाना के संतुलित आहार का महत्व बहुत ज्यादा होता है। संतुलित आहार हमारी शारीरिक ऊर्जा और दिमाग को तंदुरुस्त रखने में मदद करता है तथा मानसिक स्वास्थ्य भी ठीक रहता है। कोरोना से बचने के लिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना भी आवश्यक है।

शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए नियमित आहार में फल और सब्जी-सलाद की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। सुबह खाली पेट ताजे फल और हरी सब्जियों का सलाद जरूर लेना चाहिए। पोषण विशेषज्ञों के अनुसार अपने कुल वजन का महज 2 फीसद ताजा फल और सब्जी खाली पेट सेवन करने से दैनिक आवश्यकता की पूर्ति हो जाती है।

60 किलोग्राम वजन वाले एक व्यक्ति को प्रतिदिन 1200 ग्राम अर्थात् 600 ग्राम फल एवं



**सीएसए कृषि विश्वविद्यालय के दलीप नगर कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक निमिषा अवस्थी की सलाह**

600 ग्राम सब्जी का सेवन करना चाहिए। इससे शारीरिक आवश्यकता अनुसार एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स, खनिज, लवण आदि मिल जाते हैं, जो किसी भी वायरस से लड़ने में शरीर को सक्षम बनाते हैं।

## शारीरिक व्यायाम भी करें

कानपुर (एसएनबी)। विशेषज्ञों के हवाले से उन्होंने बताया कि नियमित शारीरिक व्यायाम भी जरूरी है। व्यायाम से मांसपेशियों की ताकत में सुधार होता है और आपको अधिक ऊर्जा मिलती है। व्यायाम शरीर में ऑक्सीजन और पोषक तत्व को पहुंचाने में मदद करता है और आपके हृदय एवं रक्त वाहिका प्रणाली को अधिक कुशलता से काम करने में मदद करता है।

इससे आपको दैनिक गतिविधियों के लिए अधिक ऊर्जा मिलती है और बेहतर नीद को बढ़ावा देकर ऊर्जा को बढ़ाने में भी सहायक होता है। रक्तचाप, और हृदय रोग के लिए अपर्याप्त नीद जिम्मेदार है। प्रतिदिन 6 से 8 घंटे की नीद आवश्यक है। नीद की गुणवत्ता सुधारने के लिए एक नियत समय पर भोजन व सोना चाहिए। झपकी लेने की आदत ना डालें और एक आरामदायक नीद का बातावरण बनाएं।

आहार एवं नियमित दिनचर्या दीर्घायि बनाता है। अध्ययन के अनुसार जो लोग दिन में सिर्फ 30 मिनट चलते हैं व सुप्ताह में 2 घंटे व्यायाम करते हैं, उनकी जीवन क्षमता बढ़ जाती है। उनके समय से पहले मरने की संभावना कम हो जाती है। उन्होंने हफ्ते में कम से कम डेढ़ सौ मिनट की माध्यम शारीरिक व्यायाम को जरूरी बताया है।



तत्त्वनुक्रम संस्करण

वर्ष-०५, अंक-१३०  
कुमाऊँ, ०५ मई, २०२१पृष्ठ १२  
मूल्य ३ रुपये

तत्त्वनुक्रम संस्करण की वेबसाइट

For reader → [www.muktibhaskar.com](http://www.muktibhaskar.com)

बैष्णव क्रम संबंधी विषयसूचीय अवलोकन

# दैनिक भास्कर

## कोरोना से बचाव के लिए संतुलित आहार जरूरी: डॉ. निशा

भास्कर न्यूज़

कानपुर। सोएस्ट के कुलपति डॉ. डी. आरसिंह के निर्देश के क्रम में आज दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान वैद्यन की गृह वैज्ञानिक डॉ. निशा अवस्थी ने कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है संतुलित आहार विषय पर एडवाइजरी जारी की। उन्होंने बताया कि हमारा रोजाना का संतुलित आहार का महत्व बहुत ज्यादा होता है।

वह हमारी शारीरिक कर्जा और दिमाग को तंदुरुस्त रखने में मदद करता है। तथा भावनिक स्वास्थ्य भी ठीक रहता है। कोरोना महामारी से बचाव के लिए आहार का बहुत महत्व है। कोरोना से बचने के लिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना भी आवश्यक है। खापरस के संक्रमण से बचने के लिए संतुलित आहार लेना जरूरी है। शरीर में रोग प्रतिरक्षण क्षमता बढ़ाने को नियमित आहार में फल और सब्जी (सलाद) की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। इसके लिए भोजन के २ फीसद नियम को अपनाएं। उन्होंने आम जनमानस को सलाह दी है कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए सुवह खाली पेट तो फल और हरी सब्जियों का सलाद जरूर लेना चाहिए।

डॉ. बिटर अवस्थी ने बताया कि पोषण विशेषज्ञों के अनुसार अपने कुल वजन का महज दो पीसद ताजा



फल और सब्जी खाली पेट सेवन करने से दैनिक पोषक आवश्यकता की प्रतिपूर्ति हो जाती है। उदाहरण के तौर पर एक व्यक्ति का वजन ६० किलोग्राम है तो उसको प्रतिदिन १२०० ग्राम अर्थात् १.२ किलो, फल एवं सब्जी सेवन करना चाहिए, इसमें ६०० ग्राम फल और ६०० ग्राम सब्जी हो। इससे शारीरिक आवश्यकतनुसार एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स, खनिज लवण इत्यादि भिल जाते हैं जो किसी भी खापरस से लड़ने में शरीर को सक्षम बनाते हैं। उन्होंने संतुलित आहार के फायदे के बारे में बताया कि यह वजन को नियंत्रित करता है तथा संतुलित आहार और नियमित रूप से व्यायाम करने से आप अतिरिक्त वजन छहने और स्वस्थ एवं उचित वजन बनाये रख सकते हैं। तो नियमित व्यायाम हृदय स्वास्थ्य में सुधार कर, आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा सकता है और आपके कर्जा के स्तर को बढ़ा सकता है। इसके अतिरिक्त घटाना हो वजन तो

संतुलित, कैलोरीज घटाने वाला आहार खाने से भी वजन को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। जब आप एक स्वस्थ नाश्ते के साथ दिन की शुरुआत करते हैं, तो आप खाने के समय में भूख लगने पर नियंत्रण पा सकते हैं। उन्होंने जोर देकर कहा कि आहार भिस न करें, किसी भी समय का भोजन न छोड़ें, अगर वजन घटाने जा रहे हैं तो कुछ हल्का जैसे फल, जूस, सिर्क एक कटोरे दही, या अंकुरित चन्दा इत्यादि का सेवन करें। कभी भी नाश्ता न भूलें, नाश्ता छोड़ने से आपको रक्त संकंप बढ़ सकती है, जिससे वज्ञ का भूलारण बढ़ जाता है। प्रति दिन अपने आहार में फलों और सब्जियों की कम से कम ४०० ग्राम मात्रा जरूर शामिल करें। ये स्थाय पदार्थ, जो कैलोरीज में कम और पोषक तत्वों से भरपूर हैं, वजन नियंत्रण में मदद करते हैं। उन्होंने बताया कि संतुलित भोजन से मूठ में सुधार होता है। तथा संतुलित मानसिक आण्गम्य के लिए संतुलित आहार होना बहुत जरूरी होता है। शारीरिक गतिविधि एंडोफिन के उत्पादन को उत्तेजित करती है। एंडोफिन मस्तिष्क रसायन है जो आपको सूखी और अधिक आगम महसूस करते हैं। एक स्वस्थ आहार खाने के साथ-साथ व्यायाम करने से बेहतर एंडोफिन का पर्याप्त श्राव होता जिससे मूठ अच्छा होगा, सुख एवं आगम की अनुभूति करेंगे वार्ष करने की क्षमता का विकास होगा, साथ ही आत्मविश्वास बढ़ेगा।



वायरस से लड़ने के लिए खाली पेट अपने वजन का दो  
फीसदी खाये फल और सब्जी : डॉ. निमिषा अवस्थी



4 May 21 . 10:54 PM



- संतुलित आहार से नियंत्रित रहता है वजन

कानपुर, 04 मई (हि.स.)। सीएसए से सम्बद्ध कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि पोषण विशेषज्ञों के अनुसार अपने कुल वजन का महज दो फीसद ताजा फल और सब्जी खाली पेट सेवन करने से दैनिक पोषक आवश्यकता की प्रतिपूर्ति हो जाती है। उदाहरण के तौर पर एक व्यक्ति का वजन 60 किलोग्राम है, तो उसको प्रतिदिन 1200 ग्राम अर्थात् 1.2 किलोग्राम फल एवं सब्जी (सलाद) का सेवन करना चाहिए, इसमें 600 ग्राम फल और 600 ग्राम सब्जी हों। इससे शारीरिक आवश्यकतानुसार एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स, खनिज लवण इत्यादि मिल जाते हैं। जो किसी भी वायरस से लड़ने में शरीर को सक्षम बनाते हैं।

चंद्र शेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. डीआर सिंह के निर्देश में मंगलवार को दिलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है। संतुलित आहार विषय पर एडवाइजरी जारी की है।

उन्होंने बताया हमारा रोजाना का संतुलित आहार का महत्व बहुत ज्यादा होता है। वह हमारी शारीरिक ऊर्जा और दिमाग को तंदुरुस्त रखने में मदद करता है तथा मानसिक स्वास्थ्य भी ठीक रखता है। कोरोना महामारी से बचाव के लिए आहार का बहुत महत्व है। कोरोना से बचने के लिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना भी आवश्यक है। वायरस के संक्रमण से बचने के लिए संतुलित आहार लेना जरूरी है। शरीर में रोग प्रतिरक्षण क्षमता बढ़ाने को नियमित आहार में फल और सब्जी की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। इसके लिए भोजन के 2 फीसद नियम को अपनाएं आम जनमानस को सलाह दी है, कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए सुबह खाली पेट ताजे फल और हरी सब्जियों का सलाद जरूर लेना चाहिए।

उन्होंने बताया कि संतुलित आहार के फायदे के बारे में यह वजन को नियंत्रित करता है तथा संतुलित आहार और नियमित रूप से व्यायाम करने से आप अतिरिक्त वजन बढ़ने और स्वस्थ एवं उचित वजन बनाए रख सकते हैं।

डॉ. अवस्थी ने बताया अध्ययन से पता चला है कि जो लोग हर दिन सिर्फ 30 मिनट चलते हैं व सप्ताह में 2 घंटे व्यायाम करते हैं। उनके जीवन क्षमता बढ़ जाती है। उनके समय से पहले मरने की संभावना कम होती है।

मीडिया प्रभारी डॉ. खलील खान ने किसान भाइयों से अपील की है कि कोविड-19 के दृष्टिगत कृषि कार्य करते समय सामाजिक दूरी अवश्य बनाए रखें। अतः हाथों को बार-बार साबुन से धोते रहें।

# ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସପାଦ

[swaroop.in](http://swaroop.in)

इंडिलैंड टीटे ले पहले घोटिल हुए ब्यूज़ीलैंड के दिग्गज ब्लेवाज टॉस टेलर 10

## कोरोना बचाव के लिए संतुलित आहार जरूरी : डॉ. निमिषा

कानपूर। गोदावरी के कुलांडी ता. दो.  
जार. सिंह के बिहौले के छाय में अब लाली  
नज़र रियल कृषि विज्ञान केंद्र की एक  
मंसुरित जड़ता विषय पर एकाडमी जारी  
की। उन्होंने बताया कि इसमें रोपणात्मक  
मंसुरित अवधार का यात्रा विकृत रूप से होता  
है, वह व्यापी सार्वत्रिक जटी और धियान  
परे संतुलित रखने में लगता कराता है। तथा  
वार्षिक स्थानांश भी लेकर रखता है।  
कोरोना महावायरी से बचाव के लिए जलाश  
का बहुत महत्व है। कोरोना से बचने के  
लिए जलाश की ऐसी प्रतिरोधक धमाता बढ़ावा  
भी अवश्यक है। धमातम के मंसुरितमें  
बचने के लिए मंसुरित अवधार लेने चाहीरी  
है। लाली में ऐसे प्रतिरोधक धमाता बचने की  
नियमित जाहार में कल्प और सफ्टी  
(सलाल) की यात्रा बढ़ा देनी चाहिए। इसके  
लिए भोजन के 2 फीसद नियम की  
अनावश्यक। उन्होंने जल जलाशन को मनन  
की की फिर सीरी की ऐसे प्रतिरोधक स्थान  
बचने के लिए मुख्य खाती बोंद तातो पक्ष  
और ही मस्तिष्क का सालाह जलाश लेने  
चाहिए।

जीवकर उत्तमता से बढ़ाया जिसके पीछे विहेंडो के अनुसार अपने कुल तत्व का बहान दी गयी है। फौजदार लगा फल और सभी उत्तमी पैट सेवन करते ही ऐप्पल पीचक अवश्यकता को प्रतिष्ठित ही जाती है। उत्तमता के तीन एक व्यक्ति का बदन 60 किलोग्राम है तो उसको प्रतिशत 1200 दाम मार्गी 1.2 किलोग्राम पर एवं सभी सेवन करता है। इसमें 600 दाम यानि और 600 द्रूम मार्गी हों। इससे लार्जिटिक अवश्यकता उत्तम एंटीऑक्सीडेंट्स,

विटापिन्य, सुनित लवण इत्यादि जिस जले हैं जो किसी भी व्यापार से लड़ने में शरीर की सक्षम जलते हैं। उन्होंने संस्कृत भाषा के प्राचीने के बारे में बहुत किया यह विवरण



को लियोंग करता है तथा संतुष्टि अपना  
और नियमित काम से व्यापक करने से भव्य  
अविरोध बचन बढ़ने और स्वास्थ्य  
उनके बचन बढ़ने तक सहने हैं। तो  
नियमित व्यायाम हृत्र स्वास्थ्य में सुधार  
कर, उनके प्राणित्र प्रणाली के बढ़ा  
सकत है और अपने जीवन के सारा को  
जल्दी सकता है। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य ही

फो लिंगार्ज करता है उस मंत्रिता भवत  
और विविध काम से व्यापक कामे से व्याप  
विविध बजन बढ़ने और स्वभव एवं  
उच्च बजन बढ़ने तक तकनी हैं। तो  
निषिद्ध व्यवहार इस व्यवहार में सुधार  
का, उदाहरण अंतिरक्ष प्रयोग के बजा  
माला है और उपर्योग उत्तर के बजा  
माला है। इसके अंतिरक्ष प्रयोग ही  
बजन तो संतुष्टि, फैलाईरक फलने वाला  
उदाहरण खोने से भी बजन के विविध कामने  
में योग दिल सकती है। बजन तथा एक  
स्वरूप नहीं के साथ दिल की सुख-व्यवस्था  
करती है, तो उदाहरण के साथ में सूख  
लगाने पर विवरण का सकती है। उन्हें और  
टेक्स्ट बजन कि उदाहरण मिल न चाहे, किमी  
भी समझ कर खोने का होते, अम बजन  
फलने जा रहे हैं तो सूख हालक जैसे पर,  
जूँ, लिंग एक बोली रही, जो अंतिरक्ष  
प्रय इस्तरीक पर मेवन करें। लिंग भी वजन

न भूमि, नामस्त्र छोड़ने से जगही रुक जाएगा  
बड़ सकती है, जिससे यहाँ का धौलाल बड़  
जात है। प्रति दिन जगने जहार में फलों  
और सभियों की कम से कम 400 ग्राम

बहुत अधिक बहल ये शक्तिरा दुर्लभ भौमन  
खाने के बाह एक सुस्त भावना का अनुभव  
करते हैं। जब लाप संस्तित जाहार खाने हैं  
तो लापके गतीय को यह उद्धरण प्राप्त होता है।

जो अपने उत्तर सर को इच्छित बताएं के लिए अवश्यक होता है। उन्होंने बताया कि एक समस्या अग्रह में विभिन्नताओं का सम्मिलित है। जैसे—मानव अवधार, चीज़ों में, जब वह बताएं दैर्घ्य वाले परामर्श, जल और गर्भवासी इच्छित। विवेचित जो कठाना है की, निवापन अवश्यक व्याधि से विचारित्वों की सकारात्मकी भी सुधार होता है और लालचों की अधिक ऊँची चिन्ही है। लालचम अपने उत्तरों में अवधीनत और पोषण तत्त्वों को पूछताने में मद्दत करता है और अपने हृष्ट पर्व एवं रातोंभूक्षिप्त उत्तरों को अधिक कृततात्त्व में काम करने में मद्दत करता है। विभिन्न अपनाए अपनी दैर्घ्य विचारित्वों के लिए अधिक कठाने चिन्ही हैं। वह भेजता है नींद को बहुत बेकर ऊँची को बहुत ऊँची होने में भी मद्दत करता है। अपनी नींद का उत्तर तभी की समस्याएँ फैला कर सकती हैं। इसके अवधार, पर्वदं अपने परामर्श नींद जौही लेते हैं तो वह अपने विवेचित हैं और जूही भी मानसून बढ़ जाते हैं। उनका रातोंभाव, मधुमेह और हृष्ट गोंग के लिए अपनी नींद विभेदित है। प्रतीतिर्द ६-८ वर्ष की नींद अवश्यक है। नींद की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए, एक नियम समय पर ही खाली व सोइ। स्वच्छ शरीर के लिए एक नियम समय बर्तावी का प्रयत्न अति अवश्यक है। विवेचन का उत्तर बहर मार्ग, उत्तरवाही वाले की अप्रत्यक्ष न खाली, एवं एक अग्रमुदाकां नींद का व्याधिकरण बढ़ाए। उन्होंने बताया कि संसुलिङ्ग अवधार एवं निवापन द्वितीय दौरान में बहाता है जब

लाग स्वास्थ नहर्ती का अध्ययन करते हैं, जो लाएं टीचोपु होने की संभावन बढ़ा जाती है। अध्ययन से उत्पन्न होता है कि ये निम्न हैं तिन लिंग 30 मिनट चलते हैं, जो

साह ने २ पर्दे जाहाज करते हैं उनकी जीवन स्थापना बहु जल्दी है। उनके समय में यहाँ मरणे की सम्भावना काम होती है। संस्कृतिं आहार के लिए उत्तर में विष अवश्यक सम्प्रसित करें— संस्कृतिं आहार के लिए उत्तर चालन योगी समझी एवं रही कर दिलाया प्रत्यक्ष करने को ज्ञाता रही वरन् वह योगी करने वा बाह-बाह गांव करने से योगी बनने की चालन होती है। इसके कारण से योगी बनने की चालन होती है। योगी करने से योगी बनने की पोषण समय कम हो जात है। संस्कृतिं आहार लेने समय वा जालन भी उत्तरी है कि योगी के प्राण्युक्ति ज्ञेता ही हमारी वहीं की पोषण यंग को पूरा करते हैं। तोकिं इसके साथ उत्तरी है कि इन इनकी सही रूप वर्ति साधन में चालन बाहू। आहार में कुछ भी शक्तिसंकरने से योगी हो लगावाना जल्दी है कि एक विष की पोषण अवश्यकता निभाते हैं, एक साधारण वार्षीय करने वाले वर्षांते पर्याप्ति २२००-२४०० किलो फैलोरी के जड़वालकाना होती है ताकि वार्षीय कार्रवाई करने वाले को २६००-३००० किलो फैलोरी के जड़वालकाना होती है। इमांक आजाना वहीं की इन्स्ट्रुमेंटों की विवरण रखना जल्दी है। इनके लिए विद्युति, ए. सी. और ई. को अपने भास्त्र में डालिते रहें। विद्युतिसंचय के विषय प्रतीक्षा वृद्धि संस्कृत धारन ने विकास वर्षांसे ने अपेक्षा वहीं लोकों को विद्युति-१९ के द्वारा उत्तरी वर्षांसे लोकों वृद्धि संस्कृत धारन ने विकास वर्षांसे ने अपेक्षा वहीं लोकों को वाह-बाह स्थापना में लोकों वृद्धि तथा मात्रामिह लोकों से जारी।

# सत्ता एक्सप्रेस

डी.ए.टी.पी नई विल्सी एवं राज्य सरकार द्वारा विभागन मान्यता प्राप्त

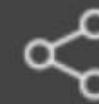
पर्दः १२ अंकः २०१

कालापुर देशास, मुम्बई ४४३८५५५२१

Email: sattaexpress@rediffmail.com

कोरोना बचाव के लिए संतुलित आहार जरूरी—डॉ. निमिषा अवस्थी

पर्याप्त रूप से उत्तीर्ण  
करना। विशेषज्ञ लोगों द्वारा प्र  
स्तुतीय विवरणों का अनुभव  
के अनुभवी द्वारा भी इसे निर्म  
लिए जाने की व्यवस्था नहीं है। इसके बावजूद  
वे अधिक विवरण के लिए इसे  
उत्तीर्ण के लिए उत्तीर्ण करना चाहते हैं। इसके बावजूद  
इसका उत्तीर्ण विवरण का अनुभव विव  
रण का अनुभव नहीं होता है, जब  
कि अनुभवी विवरण और विवरण  
का अनुभव एक ही विवरण में  
नहीं होता है। अधिक विवरण के  
लिए उत्तीर्ण के लिए उत्तीर्ण  
विवरण का अनुभव नहीं है। अतः इस  
में उत्तीर्ण के लिए उत्तीर्ण  
विवरण का अनुभव है, जबकि  
विवरण के लिए उत्तीर्ण विवरण  
का अनुभव नहीं है। अतः इस  
में उत्तीर्ण विवरण का अनुभव है,



**कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए संतुलित आहार पर जारी की एडवाइजरी**

संस्कृत ग्रन्थालय भवीत  
पायात् । वीराम के सुनारी ही,  
ही, अवैति के विषय के अन्त में  
उत्तर करने वाला विषय अपना  
पढ़ दी और उत्तर कर दी । वीराम  
अपनी दो बोलेंग लोकोंमें से एकमान  
के लिए जारी के संस्कृत वाचन  
विषय पर एकाधारी जारी की ।  
उद्देश्य वाचन की इसका विषय अपनी  
प्रत्येक वाचन का वाचन अपना  
जाना चाहता है, वह एकाधारी  
जारी की विषय को संग्रह रखते  
हैं एवं बाज़ देते हैं । एक वाचिक  
वाचनालय भी ऐसा रहता है । अधिकारी  
मासिकोंमें से एकमान के लिए अपना  
पढ़ाया जाता है । वीराम ने वाचने के  
लिए संस्कृत की दो विभिन्नतम् वाचन  
प्रकार दी जानाया है । वाचन के  
प्रोत्तमा तीन वाचनों के लिए संस्कृत  
उत्तर दिया गया है । उन्हें नीचे  
प्रत्येक वाचन अपने दो विषय  
वाचनों में जारी रखते हैं (वाचन)  
जो वाचन अन्त द्वारा वाचित । उन्हें  
लिए खोजने के 2 विधियाँ दिया गया हैं ।  
उन्हें वाचन वाचनालय की  
भवति ही है कि उन्हें दो विषय  
प्रत्येक वाचन अपने के लिए  
एक वाचनी दी जाए जाए तभी ही एकी

**कोरोना बचाव**

वैज्ञानिक यथावत से  
यहां ही रखनीचाही  
बिल्डिंग्स में जाने  
पहला नम्रता रुपांते  
से भी यहां की  
विनियोगी कारबे के  
पार तिन रुपांते  
हैं। यह यानि एक  
नम्रता रुपांते के  
पार तिन अधिक रुपांता  
करती है, जो  
एक रुपांते के बचाव  
दो रुपांते का बचाव  
है तिन रुपांते का  
बचाव। उन्हें सोना





पूर्णे के साथ-साथ व्यापक बढ़ावा हो जिसके द्वारा एक अद्वितीय वर्ष बनने लगता हो। इसके अलावा भी विभिन्न विकास की विधियाँ विकल्प रूप से उपलब्ध होती हैं। यहाँ विभिन्न विकास की विधियाँ विशेषज्ञ विद्या के अनुसार विभिन्न विधियाँ विकल्प होती हैं। यहाँ विभिन्न विकास की विधियाँ विशेषज्ञ विद्या के अनुसार विभिन्न विधियाँ विकल्प होती हैं। यहाँ विभिन्न विकास की विधियाँ विशेषज्ञ विद्या के अनुसार विभिन्न विधियाँ विकल्प होती हैं।

मनुष्य करते हैं। तब उन संस्कृति वाला यहाँ है जो बाहर रहते ही वह एक वासी नहीं है जो अपने कर्त्ता का घोटाला करने के लिए आवश्यक था है। उनकी प्रयत्न में एक वाला वाला में विश्वासीता दर्शित है। ऐसे - रामूँ वाला, बीज वाला, या वाला की ऐसी वाला चर्चा, वाल वीर विश्वासीता दर्शित।

कर सकते हैं। इस तरह, भूमि और इस देश के लिए आवश्यक ऐसे विनियोग हैं। अधिकारी ५-८ वर्ष की उम्र से जन्मना चाहिए है। लेट की पुनर्जन्म या धूम्रपान की विवादों के बावजूद इस विवाद का नहीं बहुत कोई विवरण नहीं। अब यह विवाद के लिए, एक विवाद जारी रखनी वा यात्रा की आवश्यकता है। विवाद या सेवा का नहीं, ग्रामीण लोगों की जाति न पड़ती, और यह विवाद जारी रखना बहुत

ਲੜ੍ਹਿਤ ਆਵਰ ਕੇ ਲਿਆ ਤਥਾਂ ਤੇ ਜਿਵਲ ਅਤੇ ਰਾਹਿਤ ਦੀ

# ହାନିତ ଦୁକେ

వర్ష:12

अंक: 129

देहरादून, मंगलवार, 04 मई, 2021

ਪੰਚ:08

ਟੇਲਿਕਾਨਾ, ਮਹਾਰਾਸ਼ਾਂਡ  
04 ਜਾਨਵਰ, 2021

उत्तर प्रदेश

जनमत टुडे 1

## **कोविड-19 से बचाव के लिए संतुलित आहरणेना जरूरी: डॉ. निमिषा अवस्थी**

ਪੰਜਾਬ ਸਰੋਤ (Punjabi Source)

कन्नपूरः पंडितोत्तर जागरुक कुरी एवं  
स्त्रीलोकादि विद्याविद्यालय कान्नपूर के  
सुनामी विहार वही ती. अब मिस के निवास के  
माझ में बायोटाइक आरा खिला कुपी खिलान सेंद्र  
की पूरी वैज्ञानिक विश्वविद्यालय कान्नपूर  
ने बायोटाइक लक्षण तो वस्त्र को लिए  
उत्तरी है सानुसूतित अवलम्बन विश्व या  
इकायावाहन यादी ती की है उत्तरी बायोटा  
लक्षण तो योग्यान का सानुसूतित अवलम्बन का  
स्थान बहुत बढ़ाया होता है, वह हमें  
हायोड्रिक कार्बन और दिमन को ठुक्रना  
उत्तरी में मात्र बहुत है तभी बायोटाइक  
लक्षण ये तीव्र तहाँ से लोकोन मध्याह्नी  
तो वस्त्र को लिए हायोटा का बहुत बढ़ाय  
करतेराह तो वस्त्र को लिए हायोटा ती की तोन  
बिलोपक बल्कि बद्धान भी जारीरहक है  
वायपस की संक्षमता से बधें के लिए  
सानुसूतित अवलम्बन तेजा बद्धान की निपन्नता  
अवलम्बन में जल वीर रसी (सातार) वीर  
मात्रा बढ़ा देनी बायोटे इत्यत्ते लिए चोला  
एंग 2 वैश्वानराम को तात्पराण । उत्तरी  
तो योग्य प्रतिक्रियक बम्भत बद्धान के लिए  
सुख लानी थी ताके जल वीर ही  
लक्षणीयों का संक्षमता जला ज्ञान पाइए  
उत्तरी अवलम्बनी ने बायोटा की फैक्ट  
विश्वविद्यालय के अनुसार अपने सुख वालन का  
महल दो लोहार तात्पर छात और रासी  
तात्पर तें लोह बद्धान तो लिए लोह  
अवलम्बन का प्रतिक्रियक से जाती है  
दायरावाहन की तीव्र रूप एवं व्यक्ति का बद्धान  
63 फिल्सोवाम है तो उत्तरी लितिन्ड 1200  
पाम अवलम्बनी 1.2 फिल्सोवा कर एवं साती  
(सातार) जीवन बद्धान पाइए, इसमें 800  
पाम तो वीर 400 पाम अवलम्बनी ही बद्धानी  
हायोड्रिक अवलम्बन अनुसार  
टॉपीसीलीवेट्स, विटामिन, खण्डित अवल

इत्यादि शित जाते हैं जो किंवद्दि भी वापरत  
से लड़ने में हासिर कर सकते बनते हैं  
नमीने भटुभित आजाह के पापदे के बारे में  
बताया कि वह बग्गे को निर्वाक बनवा है

तब शांखिता आहार और निवासित काल से व्याघ्रम बदलने से अप्य अधीरित उत्तम बदले जाई नव्हाल एवं नविक उत्तम बदले राखा जावली है तो निवासित व्याघ्रम हुदाय अधीरित व्याघ्रम करने वाली अधीरित प्राणी को बद्ध लाकरा है तीव्र असरके दबाव के साथ को बद्ध लाकरा है इसके अधीरित प्राणी को बद्ध लाकरा है अधीरित, अधीरित प्राणी को बद्ध लाकरा है अधीरित व्याघ्रम हुदाय अधीरित व्याघ्रम करने की निवासित काले से वी उत्तम की निवासित काले से वी उत्तम सद्वर्ती है यद्य प्रथा एवं काल स्वरूप नव्हाल के सभ्य दिन की भूत्वात् रहते हैं, तो व्याघ्रम के समय में भूत्व उत्तम की निवासित प्राणी का राखते हैं उत्तमी दृष्टि राखते काला कि अधीरित न कर्ते काला राखते ही स्वरूप का खोजन न कर्ते हैं, अगर व्याघ्रम उत्तमे जा रहे हैं तो तुम्ह द्वावल लेती काल, तुम्ह, सिर्फ़ एक कालीनी दृष्टि, या अंधकृष्णी दृष्टि, या हृष्टवृद्धि का सेवन करें। काली भी नाताला न मृत्यु, नाताला भ्रोड़े से आजारी रात राखते व्याघ्रम सद्वर्ती है, प्रियमासे उत्तम का भ्रांतवृद्ध यात्रा है प्रतीकृत अपेक्षा अधीर ने कलीं और त्रिपुरिमासी की बाले के ३००० ग्राम व्याघ्रा अधीर व्याघ्रम करने से व्याघ्र उत्तम, तो वी अधीरित वी व्याघ्र और  
प्रीतक तर्तुप से भ्रम्भू है।

वर्जन संसाक्षण के बदला  
करती है उन्हींने कहा  
कि संतुलित  
विवरण दो  
मृदु में  
सुनाया  
होता

लक्ष शंखपिण्ड गांधीजीका आरोग्य से लिए संयुक्ता करना बहुत जबरदस्त होता है। लाहौरिक विरासिती द्वारोमेन के जागरण के संरूपान्वयन की कामी है। द्वारोमेन विश्वव्यवस्था में जीव और जल का अवधारणा करने के लक्ष्य-लक्ष्य व्यवस्था करने से लेकर द्वारोमेन का पार्श्वकाल अब भी इसकी सुन्दरी मुँह अच्छा लगता है। युध एवं आत्मान की अनुभूति करने के बाद करने की अभ्यास करिताम ही गंगा, सरप ही अत्मविद्याम है। दृढ़ता-उत्तमता में करने और साधारणताम का आर्य एवं सूखर द्वारा लाइटर अवस्था में बदला कि द्वारोमेन भोगता जाना की बाबता है उन्होंने कहा कि इग लक्षी बहुत अधिक वासा या वासना मुश्त खोन बाने से बह एक तुला गतिका कर व्यवस्था करते हैं जब वास अनुभूति आवाहन करते हैं तो आपके जीवीं को वह कुंपन प्राप्त होता है जो आपके ऊँची सत्ता को अवधित करने के लिए अधिकांश होता है जन्मनीं के बाबता कि एक अवधारणा

नियन्त्रिति वासिन है जो रसुव अपार, लेने में, कम या सब जाने वाली सब्द पढ़ते, फल और सहज लाइट डिशर्वर्स का बहन है वही, नियन्त्रित लाइटरिक व्यापक से बाहरिती की ताकत में भी उत्तर देता है वही अपनी उत्तिक कारों लिखता है। व्यापक अपने उत्तरों से अंतर्विन और पारंपर तातों को पार्श्वाने से नाम लगवाता है और अपनी एक एक रसायनिक व्यापकों का अधिक कुशलता से काम करने में बदल जाता है जिससे अपनों की ऐन-कार्यतापूर्णता के लिए अधिक उत्तर लिखता है वह बड़ा नेट के बहाव लेकर कारों को बाजार देने से भी गरद बदल है अपनी नई वर्ष ताक वी लालचाल, देखा कर, लाकों से इनकी अलापा बोरी और पारंपर लीड नीले लेते हैं तो उपर लिखती हैं और भूमि की बाजार बदल देती है उच्च राजाकां, न्यूमें और हुदय लंग के लिए बाजारों नीट लिखता है ग्राहितन ६-८ घण्टे की नीट अवधारक है नीट की तुलातारा से चुराकर करने के लिए, एक नियन्त्रित राजा यह ही खाद्य व शोष लालक हाईर के लिए एक नियन्त्रित राजा लाइटरिक का यात्रा अभी अवधारक है बीमारी का राजा कर कर, अपनी जीवनी की आत्मा न रहने और एक अतामधारक नीट का बाजारण करना है उन्होंने बताया कि मनुष्यित व्यापक एवं नियन्त्रित दिवारी दीर्घांतु बनाता है जब अप राजा अपनी की अपनी राजा बनाता है तो अपनी दीर्घांतु दीर्घी वी राजावाचा बड़ जारी है अक्षयन में पाता बत लें कि जै लंग इन लिंग ३०



मिनट बहात है, व सत्राह में 2 घंटे लापत्त करते हैं जबकी जीवन बचा बढ़ जाती है उसके सभी से एकसे बदले जी सम्भवतः बचा हमी है वह कंठत आहर और यादग्रह ही है जो समाजसेवा मनोवैज्ञान कर गैरुल कारण है एक और लक्षण आहर जो खुला सामाजिक लक्षण की ओर है जाती है, सामाजिक लक्षण जीवन की गुरुत्व और संतुष्टि के साथ कर सुधारता करते हैं और बहुत बहुत जीवन की बदल देती है उन हफ्ते कम से कम 150 मिनट की समय सामाजिक यात्रान की जीवन बदल देता है इससे हृदय के यात्रान के साथ ही शरीर में सूक्ष्म जीवितशक्ति की जात कीटों वालन तक भी जाग्रूत होगा और अंतर नियन्त्रण अलगी ने बताया कि संतुष्टि आहर के लिए कामट में लिए उत्तम सामग्री करे संतुष्टि के लिए एक बाल बदल देनी सही एवं इनी का सिद्धान्त बदलन के बाहे को जायदा प्रबल, तज्ज्ञ का बास-बाब यहै जबने से भी बदले जी जरसा होती है ऐसे करने से जी लागत की विवेचन लग जाता है संतुष्टि-आहर तो लागत यह यात्रा ही जीती है कि बदलने से जाग्रूतिका भूल ही हमरी बीमी की पोषण लागत को पूछ करते हैं लिंगेन इसके सब जरकारी है कि इन्हे हमनी सही राय और बाब में यात्रा जाए बाहर में सूक्ष्म जीवित बदलने से वहाँ जाए यह नमज्ञान जीवनी है एक जीवि जी प्रयत्न आवश्यकता लियाई है, एक सामाजिक कारण करने वाले जीवि की प्रयोगी 2200-2400 लिंगों बीमों की आवश्यकता होती है ताका यही कार्य करने वाले को 2800-3000 लिंगों बीमों की आवश्यकता होती है इसके बत्तव बीमी की हमनीप्रीती को भी बदला लगन जरूरी है एकली जीवि में तापमात्र कर विद्युतिकाल्पन के लियाँग्रामी जी यात्रित थान ने

किंतु यह शास्त्रीय से अवैतन की है।  
सोरेन्डर-19 से इंटरियोर कृषि कार्ड करते  
समय सामग्रिक दूसरी व्यवस्था बनाए रखे  
लघु दाटों के बन-बन सामूहिक से भीती  
रह रुका नाकामित होने से बचे।





रुपयः 6, रुपयः 34 रुपयः 12  
जानूरुप महानगर, कुल्लू  
०५ वर्ष, २०२१  
रुपय ८.००

[www.shashwatimes.com](http://www.shashwatimes.com)

# शारीरिक स्वास्थ्य

हिन्दी दैनिक

## कारिना बचाव के लिए सत्तुलत आहार जरूरी: डॉ. निमिषा अवस्था



साथील टाइम्स कानपुर। चंद्रेश्वर आलाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी सिव्हिलियलय कानपुर के कल्पनीय डॉक्टर हैं। अर-सिंह के निर्देश के क्रम में आज दस्तीप नगर स्थित कृषि पिण्डान केंद्र को गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमित्त अवधीन ने कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है मनुष्यित आहार विषय पर एटाप्लाइडरी जरी भी है उन्होंने बताया कि हमारा रोजाना का मनुष्यित आहार का व्यवहार बहुत ज्यदा होता है, वह द्वारा रासायनिक काली और दिमाग को लंबुकाल रखने में मदद करता है। उन्हा मार्गिसेक स्वास्थ्य भी उक्त रहता है। कोरोना प्रदायारी से बचाव के लिए आहार का बहुत व्यवहार है। कोरोना से बचने के लिए सरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना भी आवश्यक है। यारस के संक्रमण से बचने के लिए मनुष्यित आहार लेना जरूरी है। सरीर में ऐसा प्रतिरक्षण क्षमता बढ़ाने को निष्पत्ति

एटोरीऑफिस्टोडेंट्स, विटानिन्स, खानिज लखनऊ इन्ड्यान्ड मिल जाते हैं जो किसी भी व्यापार से लड़ते हैं और शहीर को सक्षम बनाते हैं। उन्होंने संसुलिला आहार के जाकें के बारे में बताया कि यह चबन को नियंत्रित करता है तथा संसुलिला आहार और नियंत्रित रूप से व्यापार करने से आप अधिकारिक चबन बढ़ाव और स्वयंस्व एवं उचित चबन बनाये रख सकते हैं। तो नियंत्रित व्यापार हृदय व्यापार में सुधार कर, आपको प्रतिरक्षा प्रणाली की बढ़ा सकता है और आपके कानों के स्तर को बढ़ा सकता है। इसके अधिकारिक घटाना हो चबन तो संसुलिला, कैलीट्रीज घटाने वाला आहार खाने से भी बहल को नियंत्रित करते हैं में मदद मिल सकती है। चब आप एक स्वयंस्व नाशी के साथ दिन की शुरूआत करते हैं, तो आप खाने के समय में भूख स्तरों पर नियंत्रण ल सकते हैं। उन्होंने जो देकर कहा कि आहार ध्यान न करें कब्जे किसी भी समय का जोड़न न लें, अगर बहल घटाने जा रहे हैं तो बहु हस्ता देये कल, जूस, गिरफ्त एक कटीरी दही, या अक्सरित चना इन्ड्यान्ड का सेवन करें। कभी भी नाशा न भूते, नाशा छोड़ने से आपकी रक्त खक्की बढ़ सकती है, हिम्मत व्याप का भौतिक बढ़ जाता है। प्रति दिन अपने आहार में फलों और सूखियों की कम से कम 400 ग्राम मात्र जकर खानिल करें। वे खाद्य पदार्थ, जो कैलीट्रीज में कम और पौधक तत्वों से भरपूर हैं, बहल नियंत्रण में मदद करते हैं। उन्होंने बताया कि संसुलिला भोजन से बढ़ में मुश्पर होता है। तथा संसुलिला चबनिक आहीष के स्तर, बहुतिल आहार होना बहु जाही होता है। जारीरिक गतिविधि एंडोफिल के उत्पादन को उत्तेजित करती है। एंडोफिल मस्तिष्क रसायन है जो आपको खुशी और अधिक आहार व्यायाम करते हैं।



100

# हिन्दुस्तान का इतिहास

## कानपुर से प्रकाशित

361 ● कानपुर बुधवार 5 मई 2021

— 775 —

• दर्शक: 1.00 रु.

**कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए संतुलित आहार लेना जरूरी-डॉ.निमिषा अवस्थी**



कानपुर-दैनिक अखबार कहि एवं दौलीमिकी विभिन्नताओं का बनाना के सुनिकी हीस्त ही। अखबार के नियम के द्वारा उस पर प्रिय सूची दिखाने को क्यों की गयी है? इसका नियमित लोगों के लिए जल्दी ही बढ़ा दिखाना चाहिए औ उन्होंना जांचन में बहात के लिए जल्दी ही मुश्किल अवसर प्रिय पर उड़ानाड़ी जाती की है औ उन्होंने बताया कि इमारा दोस्ताना का संज्ञिका आहार वा मदार बहुत जाया होता है, वह स्वास्थ्य प्रतीक्षित उत्तम और उपभोग की विशेषताएँ रखने में बदल बदला है जहां मानसिक स्वास्थ्य भी छूट रहा है कोरोना बायोमीट्री से बाया के लिए जाता वा बहुत बदल देने को लोगोंने बदलने के लिए जल्दी की तीव्र प्रतीक्षित दमगत बहाना भी आवश्यक है

कनपुर हिल्टर में उत्तराधी पार्टी से जीते हुए प्रत्यालियों को  
सामा के खाल में नहीं दिया जा रहा है प्रमाण यह अब 2 दशे तक  
इत्तम्हण पर नहीं दिया जाया तो तीखे कवरालिय का लोगों द्वारा  
...खना लिए



जापान के हंडमण से बचने के लिए संवृत्ति आजार लेना जरूरी है जहाँ में होगा प्रायोगिक दायरा बढ़ाने को नियमित आजार में छल और सज्जी (सलाद) की मात्रा बढ़ा देनी

वाहिं इक्के लिए भाजन के 2 पीली नियम को उत्तरावा। उन्होंने आम जनशासन को लाता है कि क्रीट वी रोम इतिहायक लम्बा बहाने के लिए मुख्य सभी रैट ताते पल और डी तजिहिया का स्वाद जला लेना वाहिं ट्रेटर अबी ने बताया कि योग्य विवरणों के अनुसार अहंकृत गुरु इतन का नहूं है की खेद ताता फल और लज्जी लज्जी पैर सेहन लाने से दैनिक धोका आठवड़ा कठा भी प्रतिवर्षी है तो उत्तरावा उसी पर एक वक्ति का इतन 60 किलोग्राम है तो उसी प्रतिवर्ष 1000 ग्राम अप्रति 1.2 किलोग्राम पर एक सभी {उत्तरावा} कोपन करना चाहिं, जून 600 ग्राम घटा और 608 ग्राम लज्जी ही जामा

गारीरिक आवश्यकताओं का एकीजो स्थानीय है, विटामिन, लूपिज तथा इनादि मिल जाते हैं जो जिसी भौमिका से ल जैसे में गोदी वा साथ बनाते हैं और उन संयुक्त असाम के वासी के बीच में साधा कि वह उत्तम लोगों द्वारा लाभ है तथा संयुक्त असाम और

नियमित रूप से लापान करने से आप अतिकृत उड़न बढ़ने और लापा एवं ऊपरी उड़न बढ़ाये ला सकते हैं तो नियमित लापान द्वाया लापान में सुधार कर, आपकी लाइटाया प्रणाली के बढ़ा सकता है जो आपके डर्ट्स के लिए को बढ़ा सकता है इसके अतिकृत उड़ान से ही उड़न तो लंबुलित, फैलोफिल पटाने वाला आहर लाने से भी उड़न को नियंत्रित रखने में बदल प्रिय सकती है जो आप एवं लापा नाम से के साथ की गुणावाना लाते हैं, तो आप लाने के समय में मूल लगाने एवं नियंत्रण या बढ़ावे के उद्देश्ये और दैरें लाने कि आपका नियमित न रहे काम किसी भी लापा का बोलन न थोड़ा है, आप उड़न पटाने जा रहे हैं तो आप लाने जो

मुख्य आठ सेना बहु उनीं  
दीता है। तात्त्विक योग्यता एवं अधिक  
के उपर्युक्त की योग्यता कही है।  
एंडोर्फिन मस्तिष्क राशन हैं जो  
आपको सूक्ष्म और अधिक आत्म-  
मात्राओं का देते हैं एवं लाभ आत्म-  
राशने के साथ-साथ राशन करने  
से बोका एंडोर्फिन का याहि साथ

हीता जिसके मुख अस्त्र हीम, सूल एवं आमार की अनुभूति कोने कर्व बदलने की दायरा का दिक्षाता हीम, साथ ही अवधिकाल व विष, उनका में रहनी चाही ताजानामक कारण वे सूला हीम तीसरा अस्त्र ने दायरा कि गृहिणी भवित्व उत्तर ले बृहता है उनके लकड़ कि इन सभी दूषण अधिक दास पर लकड़ा पुक भौजन दाने के बाट एक सूल बानना का अनुकूल करती है और अब गृहिणी अस्त्र सभी हैं ही अपार भौजी की वह धूम धूल प्रता हीता है जो अपार कर्ता दास को प्रदाता है उनके के द्वितीय अवधार हीम है उनके दायरे कि एक दूषण अस्त्र के निम्ननिपित्त त्रिमिल हैं जो दूषण अन्तर, तीन भौज, कम लकड़ ताहे देकरी द्वारा पदार्थ, कल औ

वज्राणा देने में भी महत करता है अवधारणा नींद कई तरह की समस्याएँ पैदा कर सकती है इसके अलावा यदि आप घटाई नींद नहीं लेते हैं तो आप विहृति और मुस्ति भी बढ़ासून कर सकते हैं उच्च शब्दायां, मूरुंडे और इन्होंने कहे कि यह अवधारणा नींद विमोक्ष है प्रतिविनियोग-6-8 घण्टे की नींद आवश्यक है नींद की मुग्धाता में सुधारा लाने के लिए, इह नियम समय पर ही जारी रह सकता है गतीरी के लिए एक नियम समय विशिष्टी का पालन अति आवश्यक है क्योंकि उनका मैदान लक्ष की, इसकी तर्जे की आदान प्राप्ति, और एक आत्मामायक नींद कर लातामरण बनाएँ उन्हें लातापा कि सुनेमित्र आहार एवं नियमित दिनवधारा दीपांख बनाता है जब आप स्वयं आदान का उत्तमता करते हैं तो आपके दीपांख ऊंचे की स्थानांतर बह जाती है उत्पन्न से लाता बनता है कि जो लोग इस दिन मिर्च 30 ग्रॅम लेते हैं, वह साल भी 2 दृष्टि व्यायाम करते हैं उनकी त्रीहन लातापा के साथ ही लाती में जुड़ जीवालीन ली मादा र खेती पालन ताकि भी मजहूर होता रहिए द्विदारा निविषा अवधी में लातापा कि बहुवित आहार के लिए डायट वें नियम उत्तम शामिल करें बहुवित आहार के लिए साल वाहल रोटी लाती एवं दूसी का विद्युती लातल करें जाने लो जाता पालाने, तलने वा बांध-बांध नर्म राने से भी बचने की उत्तमता होती है एंसा करने से लाने की पोषण मान कर दो जाता है बहुवित आहार लेते रहते यह जानना भी जरूरी है कि खाने के प्राकृतिक लीले स्वास्थी वीरी की पोषण मान को पूरा करते हैं तो इनकी तरी हल्प और बाया में स्वास्था जाए आहार में कृषि भी जांचिल राने से पहले यह उत्पन्नाना झारही है की एक तात्परी की पोषण उत्पन्नाना किंतु नहीं है, एक साधारण कार्य करने वाले व्यक्ति को प्रतिविनियोग 2200-2400 किलो के लोटी की आत्मामायका जाती है तापा वारी

यासाथ के साथ ही भारी में युद्ध और लोहातीन ली गावा इसी पाइन ताके भी मजहब होना चाहिए। निविषा अवधीनी ने बताया कि बॉलीवुड आजार के लिए दाखल में शिवन अवधीन जामिल करें। बहुतिं आजार के लिए दाखल यात्रा दोई लाजी एवं दोई का लिंगांत्र यात्रा करें। लाने लो यात्रा यात्रा, तलने या लान-बाट नवं लाने तो वी बी बाने की जाता होती है। ऐसा करने से जाने की पोषण मान कर हो जाता है। बॉलीवुड आजार लेते सभव यह जानना भी ज़रूरी है कि जाने के प्राप्तवाली जीत ही स्मारी बींची की पोषण मान को पूरा कराएं। तेहिं इसके साथ ज़रूरी है कि इह इनकी ताँह तथा और यादा में लाया जाए अजार एवं कुमा भी जाए। लाने से पहले यह बदलना ज़रूरी है कि एक यादी की पोषण अवधीनका वितानी है, इक सापाराण कार्य करने वाले विलों की प्रतिशिव 2200-2400 किलो के लोटी भी जाए। अप्रकाका दोही है यह भारी कार्य करने हाले लो 2800-3000 किलो के लोटी भी जाए। अपनी आदायकता होती है इहले जलासा दोही की इन्विटी भी भी बजहुत रखना ज़रूरी है इसके लिए हिंदूमिन्द ८, सी और ई को अपनी आदायकता में जामिल करें। विभिन्नताएं के बीचिया इमरी ही बहुतेक लान ने किसान मरणों में अधीन ली है। कोडिं-19 के दृष्टिकोण से यह कार्य कराए तबका जामानिक दूरी अवधीन बनाए रखें। तथा दोही को बार-बाबा लाकून से पीछे रहें तबका संकेतित होने में बढ़ी