



हेयर स्पा बालों में डाले जान



प्रदूषण, धूल-मिट्टी और तनाव बालों की जड़ों को उक्सान पहुंचाते हैं और बाल बेजान होने लगते हैं। ऐसे में जब बालों की देखभाल ठीक से नहीं होती तो उनसे संबंधित तनाव समस्याएं पैदा हो जाती हैं। मृत कोश भी निकल जाएं और बालों को विकसित होने के लिए जरूरी पोषण मिल सके। बालों से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए हेयर स्पा एक बेहतर और आधुनिक उपयोग है।

हेयर स्पा

इसमें बालों से जुड़ी विभिन्न समस्याएं जैसे तैलीय बाल, डैंडफ, फंगल इन्फेक्शन, बालों का झड़ना, डीप स्टेंड कंडिशनिंग ट्रीटमेंट आदि का उपचार किया जाता है। बालों पर आपके खानपान का बहुत प्रभाव पड़ता है। हेयर स्पा ट्रीटमेंट के दौरान आपके दैनिक आहार पर विशेष ध्यान दिया जाता है। गलत प्रोडक्ट के इस्तेमाल से सिर की त्वचा और बालों को हानि पहुंच सकती है।

स्वस्थ बालों के लिए विटमिन ए, बी

इसके अलावा बालों को नियमित स्पै से साफ करना भी जरूरी है ताकि सिर की त्वचा पर जमा अतिरिक्त तेल और फॉलिकल्स साफ हो जाए। मृत कोश भी निकल जाएं और बालों को विकसित होने के लिए जरूरी पोषण मिल सके। बालों से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए हेयर स्पा एक बेहतर और आधुनिक उपयोग है।

और सी के साथ कैल्शियम और कालोहाइड्रेट की विशेष जस्त होती है और यह सभी आपके आहार में शामिल होना जरूरी है। हेयर स्पा ट्रीटमेंट बालों की कस्म को ध्यान में रखकर किया जाता है। किस तरह के बाल और किस समस्या को कैसे ट्रीटमेंट की जस्त है यह एक्सपर्ट आपको पहले ही बता देते हैं। इसमें एक इलेक्ट्रोनिक मशीन स्कैल्प एनेलाइजर के जरिये सिर की त्वचा की जांच होती है, जिससे यह पता चल जाता है कि बालों की क्या समस्या है और सिर की त्वचा के पोर खुले हैं या बंद। साथ ही आपको कैसे ट्रीटमेंट की जस्त है। इसमें बाद डीप क्लींजिंग, हेयर पैक, हेयर ऑयल, स्कशन मशीन का इस्तेमाल किया जाता

इस मौसम में मन को भाएं कॉटन साड़ियाँ

साड़ियाँ प्रसंप्राणी भारतीय परिधान हैं जो महिलाओं को सौम्य, सुंदर और शालीन छवि प्रदान करता है। बात गर्भियों की हो तो इस मौसम में कॉटन साड़ियों से बेहतर विकल्प नहीं। मार्केट में इन दिनों कॉटन साड़ियों की बेहतरीन वैश्याटी भीजूद है।

समर सीजन में हर महिला की यह चाहत होती है कि वह कुछ ऐसा पहनें जो उसे सौम्य और सुंदर दिखाने के साथ-साथ उसके लिए आरामदायक भी हो। इसलिए इस सीजन में कॉटन साड़ियों से बेस्ट कोई दूसरा आँख सकता है। खासतौर से शादीशुदा महिलाएं, जो अमूमन साड़ियों पहनना ही पसंद करती हैं। ऐसे में आप को बार कॉटन साड़ियों को जरूर ट्राई करें। इन दिनों मार्केट में काफी कलारफल, कई वैरायटीज और प्रिंट्स में कॉटन साड़ियों मौजूद हैं। इन्हें पहनकर आप सिर्फ भीतरी ही नहीं बाहरी तरूप भी कूल लगेंगी।

आरंगेंडी साड़ियाँ

इस सीजन में आप एक बार पहन आरंगेंडी साड़ियाँ पहन कर जरूर देंखें। लाइट मैट्रियल से बनी होने के कारण ये समर सीजन के लिए एक दम परफेक्ट हैं। वैसे आरंगेंडी में प्लेन साड़ियों के लिए भी दोरों आँखान मौजूद हैं। यह कई सारे कलर और फैब्रिक में मार्केट में उपलब्ध है। डिजाइनर आरंगेंडी साड़ी में बॉर्डर बाली साड़ी ट्राई करें, यह आपके तुक को सोबर और एलेंगेट बनाती है।

प्रिंटेड साड़ियाँ

डेली विवर और आॉफिस विवर के लिए प्रिंटेड कॉटन साड़ियों में आजकल कई वैरायटी मिलती है। खासकर दो दोल की कॉटन साड़ियों बेहतरीन लुक देती हैं। इसके अलावा प्लेन साड़ी में प्रिंटेड पल्ला भी आपको ग्रेसफुल लुक देता है।

तांत साड़ियाँ

पश्चिम बंगाल की तांत साड़ियाँ अपने ग्रेसफुल लुक, चौड़े और अट्टेक्टर बॉर्ड, बूटीदार डिजाइंस की वजह से देशविदेश में काफी पॉपुलर हैं। वैसे तो यह सीजन में काफी डिमांड में रहती है लेकिन गर्भियों के मौसम में इनकी लोकप्रियता काफी बढ़ जाती है। स्कूल-कॉलेज की टीचर्स या प्रोफेसर हों या फिर वर्किंग युमन, सभी को यह पहली पसंद बनती जा रही हैं। योर कॉटन के अलावा पार्टीविवर में भी तांत सिल्क की साड़ियाँ बेहद चलन में हैं।

चंदेरी कॉटन साड़ियाँ

चंदेरी कॉटन साड़ियाँ अब सिर्फ आप महिलाओं की पसंद बनकर ही नहीं रह गयी हैं, बल्कि बॉलीवुड स्टार्स की वजह से इसकी प्रयोग फिल्मों में जमकर कर रहे हैं। वैसे चंदेरी कॉटन और सिल्क दोनों ही फैब्रिक में काफी पसंद की जाती है।

पारंपरिक चंदेरी डिजाइन में नाचारी हुआ, मोर, झाँप, पश्च, चंदेरी बूटी, पटेला, बूटी से सजी साड़ियों मार्केट में उपलब्ध हैं। साथ ही साथ आपको मार्कें और चंदेरी कॉटन और सिल्क पर बाघ, बटिक, दाढ़ु और

प्रिंट की साड़ियाँ भी आसानी से मिल जाएंगी।

खासतौर से शादीशुदा महिलाएं, जो अमूमन साड़ियों पहनना ही पसंद करती हैं। ऐसे में आप एक बार कॉटन साड़ियों को जरूर ट्राई करें।

शादीशुदा महिलाएं, जो अमूमन साड़ियों पहनना ही पसंद करती हैं। ऐसे में आप एक बार कॉटन साड़ियों को जरूर ट्राई करें।

मॉयस्टराइजर बूट

प्रदूषित वातावरण धूल-मिट्टी, खरब मौसम, ब्लौ ड्रायर्स और स्ट्रेटनिंग प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से होने वाले नुकसान को दूर करने के लिए मॉयस्टर बूट हेयर थेरेपी का प्रयोग किया जाता है। इस थेरेपी में मिल्क प्रोटीन और पैथेनाइल कॉम्प्लेक्स से युक्त प्रोडक्ट का प्रयोग किया जाता है, जो सिर की त्वचा को प्राकृतिक नमी भी प्रदान करता है और नमी के संतुलन को बनाने में मदद करता है।

एक्स्ट्रा केयर

को स्टाइल में रखना आज की जस्त है। लेकिन स्टाइल के लिए बालों को तमाम रसायनों और तकनीकी

प्रक्रियाओं से गुजरना पड़ता है, जो उन्हें कमज़ोर बना देते हैं। एक्स्ट्रा केयर हेयर स्पा ऐसे बेजान और कमज़ोर बालों को पोषण देने के लिए किया जाता है। यह प्रोटीन और मिल्किन अंगूष्ठ के नए मिश्रण से तेवर किया जाता है, जो बालों को मजबूत और चमकदार बनाने में मदद करता है।

डैंडफ कंट्रोल

अपने नाम के अनुसार यह स्पा डैंडफ की समस्या से निजात दिलाने में मदद करता है। इस थेरेपी में ऑक्सीप्रोटीन मौजूद है जो रसी से मुकाबला करने के लिए सबसे असरदायक होता है। इससे सिर की त्वचा लंबे समय तक खस्त और साफ रहती है।

ग्रोथ एनहैंसिंग

यह स्पा बालों की जड़ों के मेटाबॉलिज्म को ऊर्जा प्रदान करता है और उसे संचालित करता है। जिससे बालों की ग्रोथ अच्छी होती है। साथ ही बालों के असमय सफेद होने की समस्या से भी बचाता है।

बनें आदर्श माता-पिता

आधुनिक दौर में बच्चों को संभालना और उनका सही मार्गदर्शन करना काफी मुश्किल होता जा रहा है। पैरेंट्स के लिए यह बैलों बन गया है। यदि बच्चों को समझदारी से हैंडल न किया जाए तो उनके दिलोंदिमाग पर बुरा असर हो सकता है। यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे अनुशासित, निम्नेदार और सबकी आंखों का तारा बनें और आप आदर्श माता-पिता कहलाएं तो उनके दिलोंदिमाग पर बुरा असर हो सकता है। यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे अनुशासित, निम्नेदार और सबकी आंखों का तारा बनें और आप आदर्श माता-पिता कहलाएं तो उनके दिलोंदिमाग पर बुरा असर हो सकता है।



आपसी झगड़ों का हिस्सा न बनाएं और उन्हें मोरों के तौर पर इस्तेमाल करें।

बच्चों से बहुत अधिक अपेक्षाएं न करें। अक्सर पैरेंट्स अपनी अधूरी महत्वाकां क्षा जरिए रखें। इसके लिए बच्चों के जरूरी बच्चों को उपलब्ध है। इसका उपलब्ध है। इसका उपलब्ध है।

बच्चों को अनुशासन सिखाएं, लेकिन उन्हें अनुशासन के दायरे में बांधकर न रखें। अनुशासन के दायरे में बांधकर रखने से बच्चों का समुचित विकास नहीं होता है।

बच्चों में शूल से ही शैयरिंग की आदत बढ़ाने से बच्चों को बॉलेट और अपने दोस्तों या भाई-बहनों के साथ मिल-बांटकर खेलना खाना सिखाएं। इस दर वे बच्चन से ही सोशल होना सीखेंगे।

अपने बच्चों में ईंध्या-द्वेष की भावना न पनपें, न ही अवर एक्सिट करें।

बच्चे अनुशासन धर से ही सीखेंगे। अतः बच्चों को जिम्मेदार होते हैं। अतः बच्चों को जिम्मेदार बनें।

बच्चों के लिए भी वक्त निकालें। बच्चों की दिनवैया में शामिल होना भी बच्चों के संपूर्ण विकास का हिस्सा है।

**मुख्यमंत्री ने अंबाजी में 10 हजार पौधरोपण
वाले वन कवच का किया लोकार्पण**

बनासकंठ। मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल ने सोमवार को आद्यशक्ति धारा अंबाजी में विश्व पर्यावरण दिवस के राज्य स्तरीय समारोह में शिक्षक कर पर्यावरण प्रिय जीवन शैली अपनाने तथा वृक्षों के संरक्षण एवं संवर्धन से ग्रीन कवर यानी हरित क्षेत्र को बढ़ाने का प्रेरक आह्वान किया है। इस संदर्भ में उहोंने साफ तौर पर कहा कि प्रधानमंत्री ने रेस्ट मोटोरों के दूरदर्शन नेतृत्व में 'सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास' के मंत्र से उग्रता को ग्रीन ग्राह अर्थात हरित विकास की नई ऊँचाइयों पर ले जाना है। इस अवसर पर उहोंने जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग की चुनौतियों के खिलाफ पर्यावरण जतन की लड़ाई लड़कर अपनी अने वाली पीढ़ी को स्वस्थ वनस्पतियों का आवरण कम होता जा रहा है, वहां 100 से 200 हेक्टेयर क्षेत्र में ड्रेन तकनीक की मदद से सीड बॉल (मिट्टी, खाद और बोज की गेंद) और बीजायेपन का शुभारंभ करया।

मुख्यमंत्री ने गुजरात में पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ उद्योगों का भी विकास सुनिश्चित करने की राज्य किए गए 10 हजार पौधों वाले 'वन कवच' का लोकार्पण किया। उहोंने गुजरात में ग्रीन कवर की वृद्धि के लिए ऐसे वन कवच के निर्माण की मंशा व्यक्त की। मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल ने अंबाजी तथा उसके आसपास के वार्मिंग की चुनौतियों के खिलाफ पर्यावरण जतन की लड़ाई लड़कर अपनी अने वाली पीढ़ी को स्वस्थ वनस्पतियों का आवरण कम होता जा रहा है, वहां 100 से 200 हेक्टेयर क्षेत्र में ड्रेन तकनीक की वर्ष विश्व पर्यावरण दिवस से राज्य में 'नमो बड़वन' (नमो बगाद बन) योजना के माध्यम से 82 स्थलों पर 75 बगाद के पेड़ लगाने के अभियान को व्यापक जनसमर्थन मिला है। उहोंने बताया कि प्रधानमंत्री के दूरदर्शी नेतृत्व में तटीय कटाव और समुद्री लवणता को बढ़ाने से रेकन के लिए 'मिशन लाइक' के अंतर्गत दिए गए पर्यावरण साथ-साथ वृक्षाच्छादित क्षेत्र में वृद्धि करने के लिए पूरे राज्य में 82 स्थलों पर 100 हेक्टेयर क्षेत्र में 10 लाख वृक्षों वाले ऐसे वन कवच के निर्माण की मंशा व्यक्त की। मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल ने अंबाजी तथा उसके आसपास के ऐसे पालड़ी क्षेत्र जहां प्राकृतिक रूप से बीज नहीं पहुंच पाते और धैर्य-धैर्य योजने पर पौधायेपन कर ऑक्सीजन पार्क तैयार किए जा रहे हैं। भूपेंद्र पटेल ने कहा कि गत वर्ष विश्व पर्यावरण दिवस से राज्य में 'नमो बड़वन' (नमो बगाद बन) योजना के माध्यम से 82 स्थलों पर 75 बगाद के पेड़ लगाने के अभियान को व्यापक जनसमर्थन मिला है। उहोंने बताया कि प्रधानमंत्री के दूरदर्शी नेतृत्व में तटीय कटाव और समुद्री लवणता को बढ़ाने से रेकन के लिए 'मिशन प्रोजेक्ट' (द मैग्नेट इनिशिएटिव पॉर शोरालाइन हैबिटेस एंड रैंजिजल इनकम-मिशनी) के अंतर्गत गुजरात के 11 जिलों में 25 स्थलों सहित देश भर में 75 स्थलों पर मैग्नेट की रोपाई के लिए इस वर्ष के पर्यावरण दिवस से जनजागरूकता पैदा की जा रही है। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर क्यूआर कोड भी लॉन्च किया ताकि वन विभाग के जरिए लोगों को रोपाई के लिए नजदीकी स्थल पर ही आसानी

से पौधे मिल सकें।
मुख्यमंत्री ने अमीरगढ़ में पवित्र
उपवन और आंतरोली-थरद में
पंचवटी विकास केंद्र का लोकार्पण के
साथ ही व्हास्स-एप के जरिए उड्डागों को
सीटीई/सीसीए के अॉनलाइन आदेश
देने की सुरुआत की। उहनें गुजरात
प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (जीपीसीबी)
द्वारा जापानी भाषा में पर्यावणीय
कानूनों के अंतर्गत मंजूरियों के लिए
जानकारी देने वाली पुस्तक के चौथे
संस्करण का विमोचन, पर्यावणीय
ऑडियो, मॉनिटरिंग और टेक्नोलॉजी
पर पोर्सट ग्रेजुएट डिप्लोमा कोर्स के
लिए चार्ल्सेट यूनिवर्सिटी के साथ
समझौता जापन (एमओयू) और
'आजादी का अमृत महात्सव' के
जश्न के दौरान प्रदूषण मुक्त गांव के
लिए ऐश्वर्य प्रदर्शन करने वाले सरपंचों
का प्रशस्ति पत्र देकर सम्मान किया।

मटल ब्रिज से एएमसी की तिजोरी छलकी, दो महीने में कमाई 1.44 करोड़ से अधिक रकम

होने से अटल ब्रिज प्रति दिन ।
हजार से अधिक सैलानियों का
अटल ब्रिज पर आवागमन हुआ।
हांलाकि गत 7 मई, रविवार
को 17882, 14 मई रविवार
को 15221, 21 मई रविवार
को 11239 और मई के अंतिम
रविवार याती 28 मई को 10671
सैलानियों ने अटल ब्रिज पर
आनंद बिहार किया।
अटल ब्रिज से अहमदाबाद
महानगर पालिका को दो महीने
महीने में 264932 सैलानी अटल
ब्रिज पर पहुंचे। प्रीम्यावकाश
आय हुई है।

ग्रीनमैन विरल देसाई द्वारा सरथाणा नेचर पार्क में 'मिशन लाइफ' के तहत पर्यावरण दिवस मनाया गया

अहमदाबाद मंडल पर “विश्व पर्यावरण दिवस” के उपलक्ष्य में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित

सूरत भूमि, सूरत।

ग्रीनमैन विरल देसाई सरथाणा नेचर पार्क में तैयार करेंगे 'अमृतवन'

टीम द्वारा पिछले पांच वर्षों से प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के प्रोजेक्ट नियमित रूप से नेचर पार्क में पर्यावरण दिवस मनाया जाता रहा है, जहां हम एक हैं, जिसके तहत अब तक हार्ट्स एट वर्क फाउंडेशन द्वारा नेचर पार्क में पांच हजार से अधिक संपूर्ण 'अमृतवन' तैयार कर रहे हैं।'

उन्होंने आगे बताया कि नेचर पार्क में तैयार हो रहे इस 'अमृतवन' को जापानी मियावाकी पद्धति से तैयार किया जाएगा, जिसमें एक ही जगह पर दो हजार पौधे लगाए जा चुके हैं। कार्यक्रम पौधे लगाए जा चुके हैं। कार्यक्रम में नेचर पार्क अधिकारी डॉ. राजेश पटेल और हिना पटेल मौजूद थे।

विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर पौधारोपण के लिए उपस्थित ग्रीनमैन विरल देसाई ने कहा कि 'सरथाना नेचर पार्क' के साथ हमारा रिश्ता एक दशक पुराना है। जहां हम पिछले पांच वर्षों से नियमित रूप से एक साथ पर्यावरण दिवस मनाते आ रहे हैं। इस वर्ष हमने

लगाए जाएंगे और वायु गुणवत्ता और जैव विविधता पर फोकस किया जाएगा। विश्व पर्यावरण दिवस के इस उत्सव के दौरान प्लास्टिक को लेकर जागरूकता अभियान भी चलाया गया। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा शुरू किए गए 'मिशन लाइफ'

के तहत ईको-फैली लाइफस्टाइल जीने की भी शापथ ली गई।

गौरतलब है कि विरल देसाई की

प्रोग्रेस एलायंस के “संकल्प से सफलता” कार्यक्रम में उभरते उद्यमियों ने बिजनेस कोच हर्षवर्धन जैन सीखे सफलता के गुण



मूरत भूमि, मूरत।
प्रोग्रेस एलायंस ग्रुप ने 3 जून शनिवार को शहर के इंडोर स्टेडियम में छोटे और मध्यम व्यापारियों और आन्तरिक्षीयों के मार्गदर्शन के लिए “संकल्प से सफलता” मोटिवेशनल और मार्गदर्शन कार्यक्रम का आयोजन किया। इसमें प्रसिद्ध प्रेरक वक्ता और बिजनेस कोच हर्वर्थ जैन ने उपस्थित होकर व्यवसाय के साथ- साथ जीवन में सफल होने के गुर सिखाए। प्रोग्रेस एलायंस के प्रबंधकों ने जानकारी देते हुए बताया कि प्रोग्रेस एलायंस एक ऐसा संगठन है जो छोटे और मध्यम व्यवसायियों और उद्यमियों को मार्गदर्शन प्राप्त हो सके और एलायंस के अन्तर्गत व्यापार और उद्यमियों को एक मंच प्रदान करता है। जिससे वे अपने व्यवसाय में प्रगति ला सकें। जिसके तहत इंडोर स्टेडियम में शनिवार को एक मंच प्रदान करता है। जिससे व्यापार और उद्योग का विकास हो सके और आपसी सहयोग से लक्ष्य को प्राप्त किया जा सके। समय- समय पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है ताकि व्यवसायियों और उद्यमियों को मार्गदर्शन प्राप्त हो सके और वे अपने व्यवसाय में प्रगति ला सकें। जिसके तहत इंडोर स्टेडियम में शनिवार को प्रोग्रेस एलायंस द्वारा “संकल्प से सफलता” कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में 6300 से अधिक उद्यमियों ने भाग लिया। जाने- माने बल्कि के जी रहा है।

**म में उभरते
लता के गुण**

पक्षा गुजराती: पाकिस्तान की जेल में
ब्रेसलेट से कमाई कर घर लौटा मछुआरा

अहमदाबाद।

हुनर कोई छीन नहीं सकता और अगर आप के पास कोई हुनर है तो कहीं भी उसके जरिए कमाई की जा सकती है। पाकिस्तान की जेल में सजा के दौरान गुजरात के एक मछुआरे आपदा को अवसर में बदलकर पक्षा गुजराती होने का साबित कर दिया। सैनिकों ने उन्हें पकड़ लिया पाकिस्तान की जेल से रिहा होने के बाद गुजरात के 199 मछुआरे वडोदरा पहुंचे, जहां उनका स्वागत किया गया। जिसके बाद उन्हें अलग अलग बसों में बैठाकर उनके जिला मुख्यालय रवाना कर दिया गया। इनमें 129 मछुआरे गिर सोमनाथ जिले के हैं। जबकि देवभूमि द्वारका के अधिकारियों ने भी मेरी मदद 31 पोरबंदर के 4 जनागढ़ की ओर ब्रेसलेट बनाने की और नवारी के 2 मछुआरे सामग्री उपलब्ध करवाई। कई शामिल हैं। इन मछुआरों जेल अधिकारियों ने मुझसे में एक हैं दीव के निवासी ब्रेसलेट खरीदे। हांलाकि जीतुभाई जिन्होंने साबित कर दिया कि हालात कैसे भी हों इंसान चाहे तो कुछ भी कर सकता है। जीतुभाई ने बताया कि अब बासार में मच्छीमारी हुए पाकिस्तानी सैनिकों ने उन्हें पकड़ लिया था। पाकिस्तान की जेल में शुरुआती दिन काफी मुश्किल भरे रहे, लेकिन बाद में अपने हुनर से थोड़ी बहुत कमाई कर ली। जीतुभाई ने बताया कि ब्रेसलेट बनाने के हुनर के जरिए मुश्किलभरे दिनों में भी मैंने अपने परिवार के लिए थोड़ी बहुत कमाई पाकिस्तान की जेल में उन्होंने मोतियों का ब्रेसलेट बनाना शुरू कर दिया। मेरा काम देख पाकिस्तान के जेल के गिर सोमनाथ जिले के हैं। जबकि देवभूमि द्वारका के अधिकारियों ने भी मेरी मदद कह सकता हूं कि अगर आप के कोई हुनर है तो उसे कोई छीन नहीं सकता।

टोयोटा किलोस्कर मोटर ने रिटेल फाइनेंसिंग विकल्पों को बढ़ाने के लिए बजाज फाइनेंस लिमिटेड के साथ साझेदारी की

यास्मीन कराचीवाला ने फिटनेस लक्ष्यों को हासिल करने के लिए 3 टिप्पण शेयर की हैं

बैंगलोर। ग्राहक अनुभव को और बेहतर बनाने के उद्देश्य से, टोयोटा किलोस्टर मोटर (टीकेएम) ने आज बजाज फाइंडर्स लिमिटेड (बीएफएल) के समझौते ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर करने की घोषणा की। यह भारत के अग्रणी और विनिधि वित्तीय सेवा समूहों में से एक, बजाज फिनर्स लिमिटेड का हिस्सा है और इस करण का मकसद उत्तर खुदरा वित्त (रिटेल फाइंडर्स) विकल्प प्रदान करना है जो विशेष रूप से टोयोटा वाहन खरीदने की प्रक्रिया को अधिक सुविधाजनक ठिकाने पर बढ़ाने पर केंद्रित है। बजाज फाइंडर्स के साथ साझेदारी ग्राहकों को सुविधाजनक और आकर्षक फार्नेंसिंग विकल्प प्रदान करेगी और अंततः समग्र स्वामित्व अनुभव को बढ़ाएगी। बीएफएल ने यह घोषणा भी की है कि वह 1 जून, 2023 से भारत के 89 प्रमुख स्थानों पर चरण 1 के हिस्से के रूप में अपना नया 4-व्हीलर फार्नेस व्यवसाय शुरू करेगी। ये स्थान कुल 70% कवर करते हैं।

साझेदारी की मुख्य विशेषताएं चुनें की अनुमति देगा। ग्राहकों के विकल्पों को बढ़ाने के लिए बजाज फाइंडर्स लिमिटेड के साथ साझेदारी करके गोपनीयता है। टोयोटा के ग्राहक पहले ट्रूकों के ब्रॉड लोकाचार के अनुकूल हम लगातार सुविधा और असाधारण स्वामित्व अनुभव प्रदान करने का प्रयास करते हैं और यह सहयोग इस बात का सबूत है। बीएफएल के साथ हाथ मिलाकर, हमारा उद्देश्य यापक ग्राहक आधार तक पहुंचना है, विशेष रूप से टियर डुड्ल और टियर डुड्ल बाजारों में खुदरा विक्री को बढ़ावा देना है। साथ में,

यदि आप एक उत्साही जिम जाने वाले हैं तो आप शायद एक फिटनेस पवार पर पहुंचने की भावना से परिचित हैं, जहाँ आप महीनों से लगातार काम कर रहे हैं, लेकिन जब आप बढ़िया कसरत कर रहे हैं, लेकिन परिणाम नहीं देख रहे हैं, तो यह बदलाव का समय है। चीज़ें ऊपर ले जाएं।

अपने पोषण में सुधार करें फिटनेस लक्ष्यों को प्राप्त करने में पोषण एक महत्वपूर्ण कारक है। सुनिश्चित करें कि आप अपने शरीर को पोषक तत्वों से भराकूर खाया पदार्थों से भर रहे हैं और अपनी कसरत का समर्थन करने के लिए पर्याप्त प्रोटीन प्राप्त कर रहे हैं। यदि आप पहले से ही कर सकते हैं कि आपको अपने फिटनेस लक्ष्यों का समर्थन करने के लिए प्रयोक्ती की सही मात्रा मिल रही है। मैं आपको अपने पोषण को बढ़ावा देने के लिए हर दिन मुझे भर 23 बादाम खाने की सलाह द्द्या।

बादाम प्रोटीन, फाइबर, विटामिन ई, कैल्शियम, कॉर्पर, मैग्नीशियम और गड्डोफेविन से भरपूर होते हैं। वे आयरन, पोटेशियम, जिंक और बी विटामिन, नियासिन, थायमिन और फोलेट का भी स्रोत हैं। 30 ग्राम सर्विंग या 23 नट्स में 13 ग्राम स्वस्थ असंतुष्ट वसा और 1 ग्राम सत्रह वसा होती है। वास्तव में बादाम पौधे आधारित आहार या उस मामले के लिए किसी भी आहार का सकती है। सुनिश्चित करें कि आप अपने शरीर को वर्कआउट के बीच आराम करने और ठीक होने के लिए पर्याप्त डाउनटाइम दे रहे हैं। इसका

आर ग्राहकों के लिए सुलभ बनाने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। व्यापार फर्मेंस एक प्रौद्योगिकी संचालित एनवाएफसी है, जो विनियोग समाधानों को व्यापार शृंखला पेश करता है और ग्राहक अनुभव को उच्च मॉडल या वेरिएंट का विकल्प और बेतर फॉलोवर्सी लेने प्रस्तुत करता है। व्यापार फर्मेंस के साथ, ग्राहकों को पहले रखते हुए श्री अतुल सूद झ वाइस कर्ना और टोयोटा वाहन के मालिक होने के अनुभव को हमारे ग्राहकों के लिए अधिक सुलभ और पायदर्दमेद बनाना चाहते हैं।

अपने मैक्रोज़ को ट्रैक नहीं कर रहे हैं, तो अब शुरू करने का एक अच्छा समय हो सकता है। मैक्रोज़ को यैमेक्रोन्प्रिंट्स तीन मुख्य खाद्य समाहौल, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा को संदर्भित करते हैं।

एक स्वाधिष्ठित आवश्यक है। आप फलों, सब्जियों और लौन प्रोटीन जैसे अधिक संयूर्ण खाद्य पदार्थों को शामिल करने और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और चीजों का सेवन करने का भी प्रयास कर सकते हैं।

ओवरेंरिंग भी आपको प्रगति में बाधा बना सकती है, जैसे टहलने जाना या कुछ थोग करना।