



मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने में मददगार है अरोमाथेरेपी

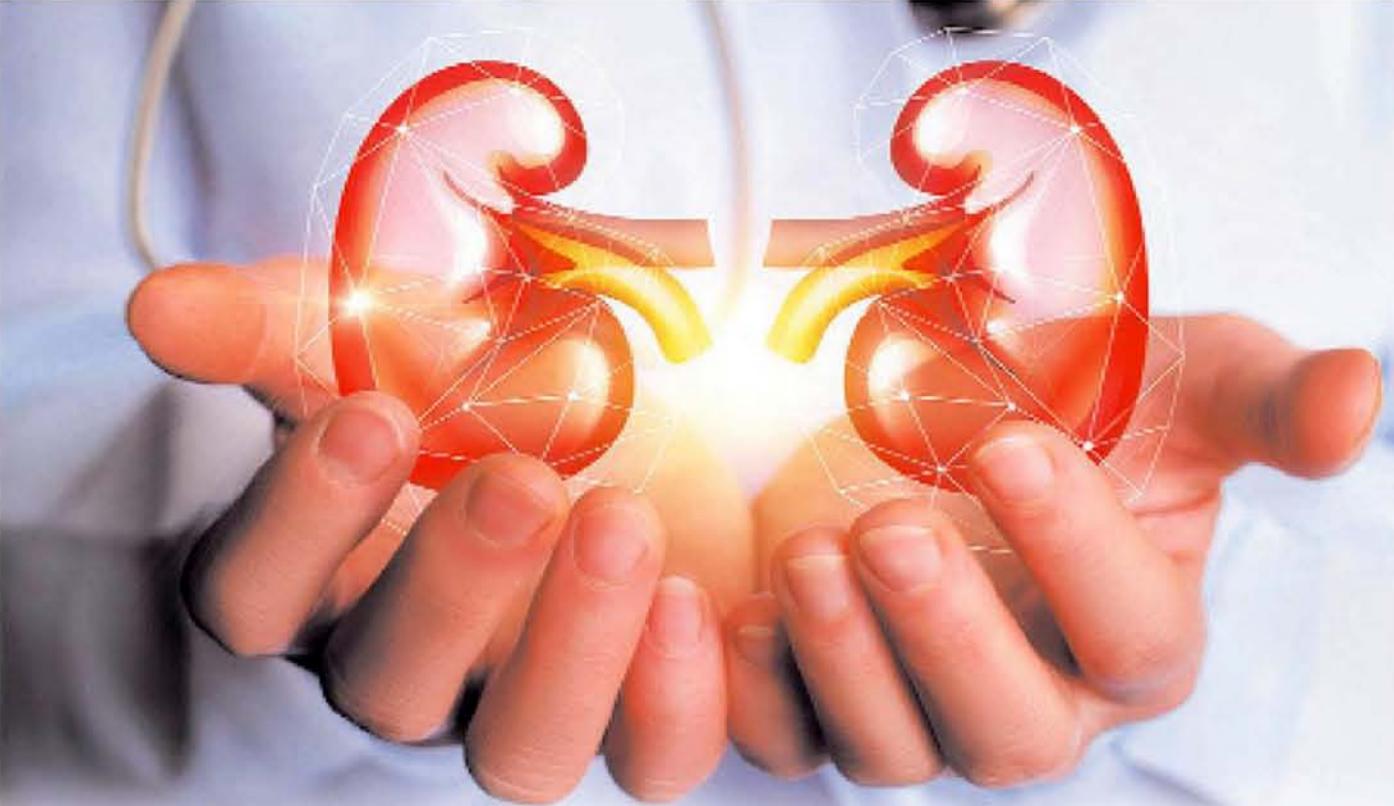
अजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में फिजिकल हेल्थ पर भी काफी असर पड़ रहा है। हाँ दूसरा बंदा काम के बोझ के तले इतना दब गया है कि उसे अपने लिए टाइम ही नहीं है। तनाव के कारण एंजाइटी और डिग्रेशन जैसी दिक्षित होने लगी है। लोगों को नीद प्रभावित हो रही है, फॉकस करने में परेशानी आती है। अगर आप भी इस तरह की परेशानी होती है तो आप मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने के लिए अरोमाथेरेपी का सहारा ले सकते हैं।

क्या होती है अरोमाथेरेपी

अरोमाथेरेपी जैसा की इसके नाम से मातृपूर्व चल रहा है अरोमा मतलब खुशबू और थेरेपी मतलब इलाज, खुशबू की मदद से इलाज करने की ही हम अरोमाथेरेपी कहते हैं। यह मानसिक तनाव का इलाज करने का सबसे कारगर तरीका है। एसेंशियल ऑयल्स इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, यह तेल पीढ़ी, जड़ी बूटियों फूलों, प्रखुड़ियों जैसी चीजों से निकाले जाते हैं।

मेंटल हेल्थ को कैसे बूस्ट करता है अरोमाथेरेपी

एस्पर्ट के मुताबिक लैवर्ड कैमोइल जैसे एसेंशियल ऑयल्स में शांत करने वाले गुण होते हैं जो तनाव और चिंता को कम करने में मदद करते हैं, इससे बेहतर नीद को बढ़ावा मिलता है और जब आप सुकून भरी नीद सोते हैं तो इससे मस्तिष्क के सेल्स रिप्रेयर को बढ़ावा देता है। एसेंशियल ऑयल्स की खुशबू लेने से कोर्टिसोल का स्तर कम हो सकता है, जो तनाव और चिंता को कम करने में मदद करते हैं, इससे बेहतर नीद को बढ़ावा मिलता है और जब आप सुकून भरी नीद आती है तो इससे मेंटल हेल्थ बूस्ट होता है। एसेंशियल ऑयल्स मूड पर पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं, अवसाद की भावनाओं को कम कर देवदार की लकड़ी और बंदन जैसी सुगंध गहरी, अधिक आरामदायक नीद बढ़ावा देकर नीद की गुवाता को बढ़ा सकती है। कलेरी सेंज जैसे एसेंशियल ऑयल नीद को नियंत्रित करने वाले हामोन को सतुरित करने में मदद कर सकते हैं जिससे नीद का पैटर्न सही हो जाता है। अच्छी खुशबू वाला कमरा एक शांत और आरामदायक वातावरण बनाता है जिससे आराम करना और नीद आना आसान हो जाता है।



किडनी की बीमारी में आपका शरीर आपको देता है ये संकेत

स्क्रिन और नाखूनों से ये दिखाई देता है कि हमारी किडनी में किस तरह की बीमारी होने जा रही है। आपको ये ध्यान रखना चाहिए कि किडनी के लक्षण काफी गंभीर हो सकते हैं। हमारा शरीर आने वाले हर खतरे का संकेत पहले से ही देने लगता है। शरीर में अगर कोई बड़ी समस्या होने वाली है तो उससे पहले छोटी-छोटी चीजों से हमें कुछ न कुछ संकेत पहले रहते हैं। शरीर का कोई भी बाल ऑग्न खराब हो रहा हो तो कई बार हमें स्क्रिन को जारी रखने की ज़रूरत हो सकती है। एसोसिएटों की बीमारी होने से पहले स्क्रिन पर कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। यहां सिर्फ बालों का झ़ड़ाना या फिर हेयर लाइन शुरू होते ही पलेकी किडनी नहीं बल्कि नाखून, पैरों, हाथों आदि पर भी आसर दिखता है और आपको ये ध्यान रखना चाहिए कि अगर ऐसे कई लक्षण दिख रहे हैं तो आपको एस्पर्ट की सलाह लेनी चाहिए। पर आधिक तरीके से लक्षण होते हैं। जिन मरीजों को डायलेसिस की जरूरत होती है उन्हें इन मिनरल्स की कमी के लिए रीनल विटामिन्स दिए जाते हैं जिनमें विटामिन कॉर्कॉफ्लेक्स के हाइड्रोलायर का असर या बीमारी आदि के संकेत इन दोनों से मिल जाते हैं। जिन लोगों को किडनी की बीमारी या रेनल फिलियर का रिस्क होता है और आपको इस वात का ध्यान होता है उन्हें जिंक, कैल्शियम, विटामिन डीजैसे मिनरल्स दिए जाते हैं। जिन मरीजों को डायलेसिस की जरूरत होती है उन्हें इन मिनरल्स की कमी के लिए रीनल विटामिन्स दिए जाते हैं जिनमें विटामिन कॉर्कॉफ्लेक्स के हाइड्रोलायर का असर या बीमारी आदि के संकेत इन दोनों से मिल जाते हैं। अक्सर ऐसे नाखूनों के बीच में लाइन बनने लगती है। हमारे नाखून कई और बीमारियों के संकेत भी देते हैं और ऐसे में हमें ये ध्यान रखना चाहिए कि हम ऐसे कोई भी लक्षण के दिखने पर डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

किडनी की बीमारी के समय

शरीर में होती है ये समस्या

स्क्रिन, बाल और नाखून बीमारी सेहत को लेकर बहुत ही ज़रूरी संकेत देते हैं। कोई भी छुपी हुई बीमारी जैसे मालन्यूट्रीशन, माइक्रोन्यूट्रिएट्स का अवरडॉज, दवाओं का असर या बीमारी आदि के संकेत इन दोनों से मिल जाते हैं। जिन लोगों को किडनी की बीमारी या रेनल फिलियर का रिस्क होता है और आपको इस वात का ध्यान दिखता है उन्हें जिंक, कैल्शियम, विटामिन डीजैसे मिनरल्स की दिखाई देती है। इससे इन लोगों को बहुत ज्यादा सूजन मिलता है।

किडनी की बीमारी के कारण

स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण शरीर में टॉकिसन्स काफी बढ़ जाते हैं और इसके कारण रेनल विटामिन्स दिए जाते हैं। लेकिन, अगर आपको ये ध्यान रखना चाहिए कि हम ऐसे कोई भी लक्षण के दिखने पर डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

किडनी की बीमारी के कारण

स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण शरीर में टॉकिसन्स काफी बढ़ जाते हैं और इसके कारण रेनल विटामिन्स दिए जाते हैं।

स्क्रिन पर दाने और रैशेज



जैसा कि हम पहले बता चुके हैं कि किडनी की बीमारी के कारण शरीर में टॉकिसन्स बहुत ज्यादा डिक्ट्रो हो जाता है और ये रैशेज, बास, ल्यूडिंग वाली स्ट्रेचमार्क्स आदि का कारण बनता है ऐसे में आप शरीर में कई तरह के मिनरल्स आदि का टैरेट करवा सकते हैं। ये सारे लक्षण किसी अन्य वर्ग से भी हो सकते हैं, लेकिन ऐसा भी हो सकता है कि ये सिर्फ और सिर्फ किडनी के कारण होते हैं। आपको ये ध्यान रखना होगा कि अगर आपको कोई गम्भीर समस्या हो रही है तो एस्पर्ट की सलाह लेना ही किसी गम्भीर रोग से मुक्त का अच्छा कारण हो सकता है। आपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही न होकर दिखाएं और डॉक्टर से सलाह लेते रहें।



वया आपको भी बार-बार बर्फ खाने का मन करता है हो सकता है इस बीमारी का संकेत

वया आपको भी हर बर्फ कच्चा बर्फ खाने का दिल करता है। अगर हाँ तो आपको फौरन डॉक्टर से मिलना चाहिए क्योंकि यह एक गंभीर डिसऑर्डर की तरफ इशारा करता है।

गर्भियों के मौसम में हर किसी को कछ ना कुछ ठंडा खाने का मन करता है। ठंडा लागती है और अगर ऐसे नाखून होते हैं तो आपको तुरंत डॉक्टर से मिलकर इन लोगों को बर्फ खाने की चिंता है। आप यह ब्रैंबिंग लंबे समय तक बनी हुई हैं तो आपको तुरंत डॉक्टर से मिलकर इनकी चिंता है। इसके बारे में लोगों को बर्फ खाने की इच्छा बढ़ जाती है।

वया है इसके नुकसान

- दांतों में दर्द, बर्फ आपके दांत की इनेमल की परत को डैमेज कर सकती है।
- एनीमिया की गम्भीर समस्या, इसके कारण हाँट हेल्थ को नुकसान पहुंचता है।
- पेट में इफेक्शन और कब्जा की समस्या

छींक क्यों नहीं रोकनी चाहिए

छींक आना नॉर्मल है। लेकिन, अगर आपको बहुत अधिक छींक आती है, तो इसे नेजर अंदेंज करें। इसके अलावा, अगर आप छींक आते बर्फ करती हैं, तो इससे भी संकेत हो सकता है।

हमारा शरीर सेहतमंद रहने के लिए कई नेयुरल प्रोसेस को फॉलो करता है। पेट साफ़ होना, गैस बाहर निकालना, डकार आना और छींक आना समेत कई ऐसी चीजें हैं, जिनका हमारी सेहत से गहरा कठेवशन है। कई बार, नाक के अंदर डर्स और पार्टिकल के ऊपर ध्यान दिखता है। इसके अलावा, अगर आप छींक आती हैं, तो इसके पीछे कुछ हेल्थ कंडीशन्स हो सकती हैं। आमतौर पर छींक आती है, तो इसके से गहरा गलत है। एक्सपर्ट के मुताबिक, अगर आप छींक रोकती हैं, तो इससे स्वास्थ्य से जुड़ी कई

समस्याएं हो सकती हैं। इस बारे में डॉक्टर नीतिका कोहली जानकारी दे रही है। वह आयुर्वेद में मैंडी है। उन्हें इस फॉल में लगभग 17 सालों का अनुभव है।

छींक रोकने से सेहत को हो सकता है नुकसान

- दरअसल, हमारी नाक में एक म्यूक्स नाम की झिल्ली होती है। इसके टिश्यू या सेल्स पर जब कई डर्ट पार्टिकल आकर चिपकता है, तो इसे बाहर निकालने के लिए छींक आती है।
- आयुर्वेद में छींक को भृतु कहा जाता है। इसे अधारणीय वेग कहा जाता है। इसकी गिनती उन वेगों में होती है, जिन्हें रोका नहीं जा सकता है और रोकना भी नहीं चाहिए।
- छींक के जरिए, बैंकटीरिया और वायरस नाक से बाहर निकल जाते हैं। इसलिए, यह फायदेमं



विवकी कौशल की एक्स गर्लफेंड कहे जाने पर बोलीं हरलीन

एपट्रेस हरलीन सेटी अपनी प्रोफेशनल लाइफ के अलावा अपनी डेटिंग लाइफ को भी लेकर सुधियों में रहती है। 2019 में ब्रेकअप से पहले एपट्रेस काफी समय तक विवकी कौशल के साथ रिलेशनशिप में थी।

हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान हरलीन ने विवकी कौशल की एक्स गर्लफेंड कहे जाने पर रिक्षण दिया है।

एपट्रेस ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल का जिक्र करते हुए कहा— मेरे इंस्टाग्राम बायो में दो शब्द हैं, आई एम...आगे कुछ नहीं हैं जो आई एम का मतलब है कि मैं रस्तांग बूँद हूँ। मैं बहुत ही मेहनती हूँ। मैं खुद को एकत्र भी नहीं मानती। मैं किसी की बेटी हूँ, मां हो सकती हूँ।

लेकिन मुझे एक्स गर्लफेंड की लेबल से दिक्कत है। लोग पता नहीं लेते आपको लेबल देते की कौशल करते हैं। मुझे सामान्य तौर पर किसी भी बीज की साथ अपनी पहचान बनाने में प्रॉब्लम होती है। मैं खुद को किसी के साथ जोड़ना सेटी ने विवकी कौशल का साथ उनके संर्वश के दिनों में दिया था।

बताया जाता है कि हरलीन और विवकी के बीच में कर्टरीना के पाकी की बात से दूरीया आई थी। लेकिन ये सच नहीं है। विवकी अपने करियर में आगे बढ़ रहे थे। हरलीन पीछे रह गई। हरलीन का कहना था कि 'उरी- द सर्जिकल स्टाइक' की सरकेस के बाद विवकी का बातिं काफी बदल गया था। वो उनसे दूर हो गए और उसके बाद उनके पास कभी लौटका वापस नहीं आए।

हरलीन सेटी की वर्क फॉर की बात करें तो हाल ही में डिज्नी + हॉलिवुड की बैबी सीरीज बैड कापूं में नजर आई है। इससे पहले वो 'ब्रोकन बट ब्यूटीफुल' और 'कोहरा' जैसी सीरीज में काम कर चुकी है। वहीं, विवकी कौशल की फिल्म 'बैड न्यूज' पिछले दिनों थिएटर में रिलीज हुई है।



किल को अपनी शानदार सफलता मानते हैं राधव जुयाल

अभिनेता और डांसर राधव जुयाल टीवी जगत का नामी देखा है। टीवी के अलावा राधव कई फिल्मों में भी अपना अभिनय प्रदर्शित किया है। इन दिनों वह अपनी

लाइफ लिलीज फिल्म किल को लेकर

सुर्खियां बटोर रहे हैं। फिल्म में उनका

किरदार दर्शकों का काफी पसंद आया है। वह

इन दिनों इसका आनंद उठा रहे हैं।

राधव ने हाल ही में कहा, मैं इस समय का भरपूर आनंद से रहा हूँ। ऐसा लग रहा है कि मैं

अपनी अपने करियर में बदलाव देख रहा हूँ।

राधव जुयाल ने किल को

कहा, पूरी इंडस्ट्री ने

मुझे इसकी

सफलता करने के लिए बुलाया

है। उन्होंने कहा, अच्छा लग रहा है कि हमारी मेहनत का फल मिल रहा है।

राधव ने हाल ही में कहा, कलिंग जैसी 600-700

करोड़ रुपये के बजट वाली फिल्म, जिसमें इन्होंने

बड़े सितारे थे, वे हाल ही में किल के

बजट के साथ आए थे, लेकिन किल मुहूं से की

गई वर्च के कारण ही लोगों की सिनेमाघरों तक

लाने में सक्षम थे। पहले मैंने किल मुहूं से की

गई वर्च के प्रभाव के बारे में सुना था, लेकिन

अब मैंने इसका अनुभव किया है। उन्होंने कहा,

लोग ऐसी वर्च महम-दमक वाली फिल्म नहीं देखना

चाहते, जिसमें हीरो एवं प्रियंका के साथ

रोमांटिक होता है। उसे बचाता है और दिल

जीतता है। दर्शक कहानी और वास्तविक ड्रामा की अपेक्षा करते हैं, सपनों की दुनिया की नहीं।

एकशन सीन पर बोले राधव जुयाल

फिल्म में चर्चित एकशन सीन के बारे में बात

करते हुए राधव जुयाल ने कहा, हमने बहुत बोट

खाई है। हमें नहाते समय बोट के

निशानों का एहसास की तो नहीं।

हमने एकशन सीन के लिए

नीहानी की ट्रेनिंग ली है,

यह एक अनुभव और मानदंड अनुभव था।

एकशन भी एक मुक्ता

मारने वाला नहीं था।

हमने सुपर वीएफएक्स के साथ रों एकशन

की अपेक्षा किया था।

एकशन सीन पर बोले राधव जुयाल

फिल्म में चर्चित एकशन सीन के बारे में बात

करते हुए राधव जुयाल ने कहा, हमने बहुत बोट

खाई है। हमें नहाते समय बोट के

निशानों का एहसास की तो नहीं।

हमने एकशन सीन के लिए

नीहानी की ट्रेनिंग ली है,

यह एक अनुभव और मानदंड अनुभव था।

एकशन भी एक मुक्ता

मारने वाला नहीं था।

हमने सुपर वीएफएक्स के साथ रों एकशन

की अपेक्षा किया था।

एकशन सीन पर बोले राधव जुयाल

फिल्म में चर्चित एकशन सीन के बारे में बात

करते हुए राधव जुयाल ने कहा, हमने बहुत बोट

खाई है। हमें नहाते समय बोट के

निशानों का एहसास की तो नहीं।

हमने एकशन सीन के लिए

नीहानी की ट्रेनिंग ली है,

यह एक अनुभव और मानदंड अनुभव था।

एकशन भी एक मुक्ता

मारने वाला नहीं था।

हमने सुपर वीएफएक्स के साथ रों एकशन

की अपेक्षा किया था।

एकशन सीन पर बोले राधव जुयाल

फिल्म में चर्चित एकशन सीन के बारे में बात

करते हुए राधव जुयाल ने कहा, हमने बहुत बोट

खाई है। हमें नहाते समय बोट के

निशानों का एहसास की तो नहीं।

हमने एकशन सीन के लिए

नीहानी की ट्रेनिंग ली है,

यह एक अनुभव और मानदंड अनुभव था।

एकशन भी एक मुक्ता

मारने वाला नहीं था।

हमने सुपर वीएफएक्स के साथ रों एकशन

की अपेक्षा किया था।

एकशन सीन पर बोले राधव जुयाल

फिल्म में चर्चित एकशन सीन के बारे में बात

करते हुए राधव जुयाल ने कहा, हमने बहुत बोट

खाई है। हमें नहाते समय बोट के

निशानों का एहसास की तो नहीं।

हमने एकशन सीन के लिए

नीहानी की ट्रेनिंग ली है,

यह एक अनुभव और मानदंड अनुभव था।

एकशन भी एक मुक्ता

मारने वाला नहीं था।

हमने सुपर वीएफएक्स के साथ रों एकशन

की अपेक्षा किया था।

एकशन सीन पर बोले राधव जुयाल

फिल्म में चर्चित एकशन सीन के बारे में बात

करते हुए राधव जुयाल ने कहा, हमने बहुत बोट

खाई है। हमें नहाते समय बोट के

निशानों का एहसास की तो नहीं।

हमने एकशन सीन के लिए

नीहानी की ट्रेनिंग ली है,

कैलाश अस्पताल में बाल चिकित्सीय ICU की स्थापना



नोएडा (चेतना मंच)। कैलाश अस्पताल एवं हृदय संस्थान, सेक्टर 27, नोएडा ने ईंडियन एप्केडी आ॒क और पीडीएट्रिक के सहयोग से 'एडवॉस सुपर स्पेशियलिटी पीडीएट्रिक' पर कार्यशाला का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम का शुभारम्भ कैलाश अस्पताल की अध्यक्ष डॉ. उमा शर्मा, डॉ. कार्तिक शर्मा-प्रबंध निदेशक, डॉ. पल्लवी शर्मा निदेशक, डॉ. निति बोहास समूह चिकित्सा निदेशक, डॉ. एच.पी. सिंह-एचआई पीडीएट्रिक, डॉ. विनीत त्यागी सचिव आई.पी.यू. और डॉ. दिमांशु त्यागी सचिव आई.पी.यू. नोएडा द्वारा दीप प्रज्ञलित करके किया गया। कैलाश अस्पताल समूह के बाल विभाग के अति विशिष्ट चिकित्सकों द्वारा विभिन्न पहलुओं पर अपने-अपने क्षेत्रों में चिकित्सीय अनुभव के स्थापना को साझा किया गया।

कैलाश अस्पताल समूह की निदेशक डॉ. पल्लवी शर्मा ने बताया कि कैलाश अस्पताल सदैव समय-समय पर अस्पताल सेवाओं को उन्नत करने का प्रयास करता रहा है। इसी कड़ी में अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप नेतृत्विक सेवाओं के उन्नयन की नीति को ध्यान में रखते

हुए कैलाश अस्पताल एवं हृदय संस्थान, सेक्टर 27, नोएडा ने नवीनतम उपकरणों और अत्यधिक बुनियादी ढांचे के साथ 22 बिस्टरों वाले उत्तम अति विशिष्ट बाल चिकित्सीय आई.पी.यू. की स्थापना की है।

इस उत्कृष्ट केंद्र में बाल रोग विशेषज्ञ न्यूरोलॉजिस्ट (स्नायु तंत्र), बाल रोग विशेषज्ञ गैस्ट्रो-एंटोलॉजिस्ट (पेट एवं ऊर्ध्व रोग), बाल रोग विशेषज्ञ नेफ्रोलॉजिस्ट (गुदा) डायलिसिस की सुविधा सहित बाल रोग विशेषज्ञ, बाल रोग विशेषज्ञ एंडोकानोलॉजिस्ट (मधुमेह), बाल मनोविकासक और साईकोलॉजिस्ट, बाल शल्घन चिकित्सक सहित सभी सुपर स्पेशलिटी की सेवाएं उपलब्ध हैं।

हमारे पास अनुभवी बाल रोग विशेषज्ञ, नियोनेटोलॉजिस्ट और बाल गहन चिकित्सक विशेषज्ञ भी हैं। कैलाश अस्पताल गंभीर एवं अपातकालीन रोगों के उपचार के लिए अत्यधिक उपकरणों से सुसज्जित हैं। अब किसानों भी बच्चे को गहन चिकित्सीय सेवाओं के अभाव में अन्य केंद्र में रफर करने की आवश्यकता नहीं होगी। कार्यशाला में 100 से अधिक वरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञों ने भाग लिया।

व्यापारियों के साथ हमेशा खड़ी है भाजपा : डा. महेश शर्मा

नोएडा (चेतना मंच)। उत्तर प्रदेश युवा मंडल की नव गठित प्रादेशिक टीम का



दिया है। संसद ने सभी पदाधिकारियों को फूलों का गुलदस्ता व मिट्टी खिलाफर सम्मानित किया।

प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन ने बताया कि आप

हमेशा व्यापारी सेवा में लोग हमेशा साथ हैं। समान समारोह में प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन, प्रदेश उपाध्यक्ष निखिल अग्रवाल, प्रवीण गर्ग, जिला उदयग प्रकोष्ठ के जिलाध्यक्ष अंकित गुप्ता व प्रदेश सचिव शिवा चौहान सम्मिलित हुए।

आदर्श बालक इंटर कॉलेज में साक्षरता शिविर

नोएडा (चेतना मंच)। 10प्र० १०४० विधिक सेवा

प्राधिकरण, लखनऊ द्वारा प्राप्त निर्देशों पर जनपद



न्यायधीश, गौतमबुद्धनगर के दिशा-निर्देश में अपर जिला जज सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, गौतमबुद्धनगर की अध्यक्षता में विधिक

शिविर का आयोजन भारतीय आदर्श बालक इंटर कॉलेज द्वारा में छात्रों के मध्य किया गया।

शिविर में अपर जिला जज सचिव

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा छात्र व छात्राओं पाणी एवं बढ़ावा के अधिकार, मुख्य कानूनी सहायता, भारत के संविधान में दिए एवं अधिकार एवं कर्तव्यों के संबंध में जानकारी उपलब्ध कराई गई है।

शिविर में अपर जिला जज सचिव

पूर्णकालिक जिला विधिक सेवा प्राधिकरण

गौतम बुद्ध नगर द्वारा उपाध्यक्ष के साथ

भारतीय गौतम बुद्ध नगर द्वारा उपाध्यक्ष के साथ बालक इंटर कॉलेज द्वारा में छात्रों की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाचार्यी अमरेश व परा विधिक स्वयं सेवक तथा बालचन्द्र नामक एवं अधिक संघर्ष में छात्र व गौतमबुद्धनगर द्वारा उपाध्यक्ष की अध्यक्षता में विधिक

की प्रधानाच