

संक्षेप

खाना बनाते समय तेल में लगी आग
बच्ची पर गिरी खोलती तेल की कढ़ाई मासूम गंभीर रूप से झुलसी
अमन लेखनी समाचार

हापुड़, हापुड़ के केतवाली देहात क्षेत्र के अर्जुन नगर मोहल्ले में शनिवार देर शाम खाना बनाते समय कढ़ाई के तेल में अचानक आग लग गई। खाना बना रही महिला ने घबराकर खोरे और अपने पति को आवाज दी। आग बुझने की जल्दबाजी में पति ने कढ़ाई को घर से बाहर फेंक दिया। घर से बाहर फेंकी गई कढ़ाई का खोलता तेल पड़ोस में खेल रही छह वर्षीय बच्ची पर गिर गया। बच्ची के पैरों पर तेल उपर से बह गया तरह झाल गई। हादसे के बाद मोहल्ले में अफरा-तफरी मच गई और तुरंत बच्ची को इलाज के लिए अस्पताल ले जाया गया। इटना के बाद दोनों पक्षों के बीच विवाद हो गया। मोहल्ले में लोगों की भीड़ जमा हो गई और मालौल तनावपूर्ण हो गया। सूचना पर पुलिस भौंके पर पहुंची और स्थिति को साधारणी की प्रयास की। सीधी जितेंद्र शर्मा ने बताया कि घटना की जांच की जा रही है। प्रारंभिक जांच में वह मामला खाना बनाते समय तेल में आग लाने के प्रतीत होता है। पुलिस ने दोनों पक्षों की शिकायत दर्ज कर ली है और अपने को कार्रवाई की जाएगी। झुलसी हुई बच्ची को तक्तल अस्पताल ले जाया गया, जहाँ डॉक्टर ने बताया कि बच्ची की हालत रिहर है, लेकिन झुलसेने के कारण उसे कुछ दिन अस्पताल में रहना पड़ेगा।

रामपुर को भिली डीपीरैक

किसानों को अब नहीं होगी खादी की किल्लत, और रोटी पर सख्ती रखाई

अमन लेखनी समाचार

रामपुर, रामपुर जिले में अब किसानों को डीपीरैक खादी की कमी नहीं होगी, क्योंकि जिला प्रशासन को 1194 मीट्रिक टन डीपीरैक खादी की एक रैक प्राप्त हो गई है। इसे एक जिले की सलाइ जिले की सभी सहकारी समितियों पर की जा रही है, जिससे किसानों का आसानी से खाद्य उपलब्ध हो जाएगा। जिला कृषि अधिकारी कुलदीप सिंह राणा ने बताया कि फार्मेटिक खादी की सलाइ किसानों की जरूरत के मुताबिक पूरी कर दी गई है, ताकि रखी सीजन में गेहू, राश, सरसों, चना, मसूर और मटर जैसी फसलों की खुलासा में कोई दिक्कत न हो। कृषि विभाग ने किसानों से अपील की है कि वे अपनी जरूरत के अनुसार ही खाद खरीदें और खरीदते वक्त अपना आधार काढ़ और जीमी की खत्तौनी खाद विक्रीता को दिखाएं। इससे खाद की सही आपूर्ति और उचित वितरण सुनित होगा। वादी कोई दुकान खाद की निधित्व कीमत से ज्यादा कीमत पर बेचे या खाद के साथ कम चलन वाली कोई चीज जबरन बेचे, तो किसानों को 9411454827 और 9458846182 नंबरों पर खिलाफ दर्ज करने की सलाह दी गई है ऐसे दुकानदारों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

धौलाना में पुरानी रजिश के चलते चली गोली गंभीर हालत में युवक अस्पताल में भर्ती, धमकी देकर आरोपी फरार

अमन लेखनी समाचार

धौलाना, हापुड़ के पिलखुवा भेत्र के गांव लाखन में रात के पुरानी रजिश के चलते एक युवक को गांवीं मारकर घायल कर दिया गया। गांवीं हालत में घायल को नगर के एक अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर दी है। गांव लाखन निवासी मनजीत ने बताया कि गोपी राणा से पुरानी रजिश चल रही है। को उसका भाई अमित मंटदर के पास खजूँ के पेंडे के पास बैठा हुआ था। पुरानी रंजीश को लेकर मनीष और अनुज वहां पहुंचे और अमित के साथ गाली गोली दे लगाये थे। अमित के इसका विरोध करने तो आरोपी ने ताबड़तोड़ कायरिंग कर दी। जिस बजह से अमित के दाढ़ियों हाथ की हथेली और दहिने कंधे के पांडे पीठ पर दो गोली लगने से वह गंभीर रूप से

रहे हैं। वारदात की सुचना मिलने पर युलिस मौके पर पहुंचे और मामले की जांच कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी है। कोतवाली प्रभारी निरीक्षक रघुराज सिंह ने बताया कि पीड़ित की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर लिया है। जहाँ चिकित्सक उसका उपचार कर

स्मैक सहित एक अभियुक्त गिरफ्तार

अमन लेखनी समाचार

रूपईडीहा, बहराइच। 42वीं बाहिनी एसएसवी बहराइच-क के सतत पर्यवेक्षण एवं लिंगोंप के निर्वाचन में सीमा चौकी रूपईडीहा के कामिकों तथा उप. पुलिस रूपईडीहा के साथ एक संयुक्त गश्त निकाली गयी। गश्त के दौरान समय लगभग 2315 बजे सीमा स्थाप संख्या 651/11 से लगभग 50 मीटर भारतीय क्षेत्र में एक युवक भारत से नेपाल की तरफ जाता दिया। तभी अचानक युवक ने गस्ती दल को देखकर पकड़े जाने के डर से भाग रहा था। यानि पकड़े गए व्यक्ति रैनक सोनी की जामा तलाशी सहायक कमांडेंट राज कुमार के सामने ले पर उपकर पहने जीस्पैक की बायीं जेब में काली पनी में लिपटा सफेद पनी में रखा 50 ग्राम स्मैक (हेरोइन) बरामद हुआ। पूछताल के दौरान रौनक ने बताया कि उसे बहराइच में अज्ञात भारतीय व्यक्ति



थाना- मोलीपुर, जनपद- बहराइच (उत्तर प्रदेश) बताया। भागने का कारण बताया की भी मेरे पास स्मैक है जिसको नेपाल बचेने ले जा रहा था तथा पकड़े जाने के डर से भाग रहा था। यानि पकड़े गए व्यक्ति रैनक सोनी की जामा तलाशी सहायक कमांडेंट राज कुमार के सामने ले पर उपकर पहने जीस्पैक की बायीं जेब में काली पनी में लिपटा सफेद पनी में रखा 50 ग्राम स्मैक (हेरोइन) बरामद हुआ। पूछताल के दौरान रौनक ने बताया कि उसे बहराइच में अज्ञात भारतीय व्यक्ति

से स्मैक मिली थी तथा उसे किसी अन्य नेपाली अज्ञात व्यक्ति को देना था, ताकि वह इसे कम मात्रा में बेचकर जलदी तथा आसानी से पेसा कमा सके। बरामद 50 ग्राम स्मैक के साथ अभियुक्त को मानीय व्यक्तिका पूज्य प्राची जी के सुखारीबंद से सात अंतर्राष्ट्रीय कथा वाचिका पूज्य राजा बाजार चौकी (कोतवाली नानपारा) हो। जाने पर मोलगलवार को एक विदाई कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें पुराने व्यक्तियों द्वारा कलश लथान किया गया। एक विदाई कार्यक्रम में आयोजित अस्थल पर पहुंचने पर युवाओं द्वारा गोली लगाई गयी। यानि व्यक्ति को उपरान्त अग्रिम कार्रवाही हुई थाना-रूपईडीहा जनपद बहराइच का सुरुद किया गया।

अपराध निरोधक समिति द्वारा सेवा पथ पुस्तक देकर अपर पुलिस अधीक्षक ग्रामीण को किया गया सम्मानित



अमन लेखनी समाचार

रूपईडीहा, बहराइच। उत्तर प्रदेशीय अपराध निरोधक समिति लखनऊ क्षेत्र चेयरमैन के दिशा निर्देश में भारत नेपाल सीमावर्ती क्षेत्र नगर पंचायत रूपईडीहा उत्तर प्रदेश अपराध समिति कमटीटी ने बहराइच के साथ एक सम्मानित किया गया। अपर पुलिस अधीक्षक (ग्रामीण) बहराइच को सेवा पथ पुस्तक देकर सम्मानित किया गया। आपको बताते चर्चों के केशव कुमार मीर्य जिला सचिव/जेल विजिटर जिला कारागार बहराइच, शेर सिंह कसाईन उपाध्यक्ष जिला बहराइच के कुशल नेतृत्व में दुर्गा प्रसाद तिवारी अपर पुलिस अधीक्षक (ग्रामीण) बहराइच को सेवा पथ पुस्तक देकर सम्मानित किया गया। अपराध समिति कमटीटी ने बहराइच के साथ एक सम्मानित किया गया। अपराध समिति कमटीटी ने बहराइच के साथ एक सम्मानित किया गया। आपको बताते चर्चों के केशव कुमार मीर्य जिला सचिव/जेल विजिटर जिला कारागार बहराइच, शेर सिंह कसाईन उपाध्यक्ष जिला बहराइच के कुशल नेतृत्व में दुर्गा प्रसाद तिवारी अपर पुलिस अधीक्षक (ग्रामीण) बहराइच को सेवा पथ पुस्तक देकर सम्मानित किया गया। अपराध समिति कमटीटी ने बहराइच के साथ एक सम्मानित किया गया। अपराध समिति कमटीटी ने बहराइच के साथ एक सम्मानित किया गया। आपको बताते चर्चों के केशव कुमार मीर्य जिला सचिव/जेल विजिटर जिला कारागार बहराइच, शेर सिंह कसाईन उपाध्यक्ष जिला बहराइच के कुशल नेतृत्व में दुर्गा प्रसाद तिवारी अपर पुलिस अधीक्षक (ग्रामीण) बहराइच को सेवा पथ पुस्तक देकर सम्मानित किया गया। अपराध समिति कमटीटी ने बहराइच के साथ एक सम्मानित किया गया। आपको बताते चर्चों के केशव कुमार मीर्य जिला सचिव/जेल विजिटर जिला कारागार बहराइच, शेर सिंह कसाईन उपाध्यक्ष जिला बहराइच के कुशल नेतृत्व में दुर्गा प्रसाद तिवारी अपर पुलिस अधीक्षक (ग्रामीण) बहराइच को सेवा पथ पुस्तक देकर सम्मानित किया गया। अपराध समिति कमटीटी ने बहराइच के साथ एक सम्मानित किया गया। आपको बताते चर्चों के केशव कुमार मीर्य जिला सचिव/जेल विजिटर जिला कारागार बहराइच, शेर सिंह कसाईन उपाध्यक्ष जिला बहराइच के कुशल नेतृत्व में दुर्गा प्रसाद तिवारी अपर पुलिस अधीक्षक (ग्रामीण) बहराइच को सेवा पथ पुस्तक देकर सम्मानित किया गया। अपराध समिति कमटीटी ने बहराइच के साथ एक सम्मानित किया गया। आपको बताते चर्चों के केशव कुमार मीर्य जिला सचिव/जेल विजिटर जिला कारागार बहराइच, शेर सिंह कसाईन उपाध्यक्ष जिला बहराइच के कुशल नेतृत्व में दुर्गा प्रसाद तिवारी अपर पुलिस अधीक्षक (ग्रामीण) बहराइच को सेवा पथ पुस्तक देकर सम्मानित किया गया। अपराध समिति कमटीटी ने बहराइच के साथ एक सम्मानित किया गया। आपको बताते चर्चों के केशव कुमार मीर्य जिला सचिव/जेल विजिटर जिला कारागार बहराइच, शेर सिंह कसाईन उपाध्यक्ष जिला बहराइच के कुशल नेतृत्व में दुर्गा प्रसाद तिवारी अपर पुलिस अधीक्षक (ग्रामीण) बहराइच को सेवा पथ पुस्तक देकर सम्मानित किया गया। अपराध समिति कमटीटी ने बहराइच के साथ एक सम्मानित किया गया। आपको बताते चर्चों के केशव कुमार मीर्य जिला सचिव/जेल विजिटर जिला कारागार बहराइच, शेर सिंह कसाईन उपाध्यक्ष जिला बहराइच के

संक्षेप

ऑनलाइन ठगी के दो आरोपी गिरफतार

अमन लेखनी समाचार

गाजियाबाद, गाजियाबाद क्राइम ब्रांच ने विभाग से दो ऐसे आरोपियों को गिरफतार किया है जो सरिया बचने के नाम पर अनलाइन बेसाइट बनकर ठगी किया थे। गाजियाबाद के एक शख्स से इन्होंने 15 लाख रुपये की ठगी की थी। पुलिस पृथक में निदेशक, आईएसआर अटारी, जोन एक, गुवाहाटी और जोन शक्क, उभयाम रहे के उन्होंने अपने व्याख्यान में प्राचीन समय में प्रचलित प्राकृतिक खेती की विधि तथा वर्तमान समय में इसकी आवश्यकता पर विस्तृत चर्चा की। नीम के पत्तों, अदक व कानी मिर्च के उपयोग द्वारा कॉट प्रबंधन तथा गाय के गोबर एवं गोमूत्र द्वारा प्राकृतिक खाद्य बनाने की विधि पर भी जानकारी दी। कार्यक्रम की अध्यक्षता एवं मुख्य वक्ता का स्वागत संस्थान के निदेशक प्रोफेसर शरद कुमार मिश्रा ने किया कि उन्होंने एडीएसीपी इन्डियन सचिवालांदेर बताया कि गाजियाबाद के उपरान्त लालों से खाया था। जिसमें उन्होंने बताया था कि उन्से सरिया देने के नाम पर 14 लाख 90 हजार रुपये की ठगी हुई है। उसके बाद पुलिस इन मामले के खुलासे के लिए लगातार लाली थी। गाजियाबाद के थाना सेक्टर को इसकी जांच दी गई थी। थाना साइबर क्राइम सचिवालांदेर ने विभाग के नवादा से छोटेलाल और राजेश रंजन को गिरफतार किया है। पुलिस के मुताबिक इन लालों ने जिंदल स्टील एंड पावर लिमिटेड के नाम से फर्जी वेबसाइट बनाई थी। साथ यह वेबसाइट सर्वसे अधिक दिखे और उपर रहे इसके लिए वह गुणल पर ऐड भी देते थे। जब कोई आदारी इस वेबसाइट को सर्व करता था तो उसको वह जासोंसे में लेकर पैसे ले लते थे। साथ ही जिंदल स्टील एंड पावर लिमिटेड का फर्जी विल उनको भेजा करते थे। आरोपियों को इनकी से 29 एडीएस कार्ड बरामद हुए हैं। एकड़े गए आरोपी राजेश रंजन को काम भाले लाते थे के अकाउंट खुलासे के उपरान्त वह घोषणाएं बाला पैसा लेना हुआ करता था। राजेश रंजन कुल पैसे का 15 फीसदी अपने पास रखा करता था। पुलिस अभी इस मामले के तीन आरोपियों को और तलाश कर रही है।

मारपीट के चार आरोपी गिरफतार

अमन लेखनी समाचार

गाजियाबाद, गाजियाबाद के मोदीनगर में लिली-मेरठ मारपीट सीकी कलां में किराना व्यापारी पर फायरिंग के बाद उनके दो तोड़ों के मामले में पुलिस ने आरोपियों को गिरफतार किया है। इस मामले में सात आरोपियों को गिरफतारी के लिए पुलिस दबिश दे रही है। रोडरेज की घटना में हत्याकाने पर व्यापारी पर हमला किया था। एसीपी मोदीनगर जनप्रकाश राय ने बताया कि बाइक नम्बर व सीसीटीवी कुमार के आधार पर चार आरोपियों को गिरफतार किया है। पकड़े गए आरोपियों ने अपना काम नवीन, निखिल व आदियु तर्फ मोनू और अमन बताया है। उन्होंने बताया कि 12 नवम्बर को मेरठ निवासी अमन बाइक से गाजियाबाद से मेरठ आ रहा था। गांव सीकी कलां में नितिश शमाली के सामने दो बाइक पर अब गई थी। नितिश ने अमन के साथ मारपीट की जांच की थी। इसका बदला लेने के लिए अमन ने दस साथियों के साथ आरोपी को गिरफतार किया है। उन्होंने बदला लेने के लिए अमन ने काम कर रहे थे। जिस काम की जारी रही है। उन्होंने बताया कि 12 नवम्बर को मेरठ निवासी अमन बाइक से गाजियाबाद से मेरठ आ रहा था। गांव सीकी कलां में नितिश शमाली के सामने दो बाइक पर अब गई थी। नितिश ने अमन के साथ मारपीट की जांच की थी। इसका बदला लेने के लिए अमन ने दस साथियों के साथ आरोपी को गिरफतार किया है। उन्होंने बदला लेने के लिए अमन ने काम कर रहे थे। जिस काम की जारी रही है।

गाजियाबाद में युवक को कुचलने का प्रयास

कार सवारों ने युवतियों की स्कूटी में मारी थी टक्कर, बना रहा था आरोपियों का वीडियो

अमन लेखनी समाचार

गाजियाबाद, गाजियाबाद के थाना सहिबाबाद क्षेत्र के थोहनगर इलाके के दो वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं। वीडियो में दावा किया जा रहा है कि बेकाबू था। चालकों ने स्कूटी पर जा रही थी वूर्हियों को पीछे से टक्कर मारी। उसके बाद उनसे बदली जीती।

इतना ही नहीं वीडियो में दिख रहा है कि एक शख्स जो वीडियो बना रहा था उसके कारोबार बैक करके कुचलना की कोशिश की। कार पर नंबर प्लेट नहीं थी। पुलिस के मुताबिक इस मामले की कोई शिकायत उनको नहीं मिली है लेकिन थार आगी की नीचे घिर कर नंबर प्लेट करने का थार यूवतियों से बहस कर रहे हैं। गाजियाबाद के थाना सहिबाबाद इलाके के मोहनगर नगर क्षेत्र के दो वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं। इन वीडियो में दावा किया जा रहा है कि बेकाबू था। थाना को लापावाही से और तेजी से कार को बेक लाते हुए उस को कुचलने की ओर लेखनी समाचार

गोरखपुर / फतेहपुर

ग

अनमैल होता है

अपनों का साथ

कवर स्टोरी

डॉ. नौनिका शर्मा

परिवार की खुशहाली सबसे बड़ा सुख होता है। अपनों के चेहरों पर खिली खुशी की रोकनक हर उम्र होता है। मिल-जुलकर सुख के लाभ जीने की बात हो या दृश्यताकलीक सङ्ग करने का भाव, हर परिवारिक खुशहाली के लिए आवश्यक है। कुछ भी दवाँ-खुप्पा खनने के हालात एक ही परिवार में कई खाचे बना देते हैं। साथ होकर भी सब बटे-बटे से हरने लगते हैं। इसीलिए घर के हर सदस्य के लिए शिकायत, सराहना या सलाह देने का खुशहाल होना या साझेपन की यह सोच सिपट रही है। ऐसे में आम-सी बातों का खयाल, इस खास जुड़ाव को मजबूत बनाए रख सकता है।

स्नेहपंगी सोच

परिवार के सदस्यों में एक दूसरे के प्रति प्रेम का भाव होना सबसे जरूरी है। कहते हैं कि अपनों के जुड़ाव और ज़ज़ारों में कोई मिलावट नहीं होती है। होनी भी नहीं चाहिए, क्योंकि बहुत कुछ बदल जाने के बावजूद रिश्तों की यही कड़ी सबसे अमृत है। आपसी प्रेम है तो एक-दूसरे की संभाल-देखभाल से लकर मन को समझने तक, सब कुछ किया जा सकता है। परिवार के सदस्यों के बीच अंतरंगता बनी रहती है। असल में देखा जाए तो स्नेह की बुनियाद पर ही रिश्तों के सारे भाव-चाव टिके होते हैं। स्नेह के खाद्यानी से ना केवल आपसी तालमेल का भाव पोषण पाता है, बल्कि परिवारिक अपनेपन की सोच को भी बढ़ा मिलता है। जिससे परिवार के हर सदस्य को सुख्खा, अच्छी सहन और आभ्युविधास की सौगंत मिलती है। अपने परिजनों से प्रेम करना और उनका प्यार भाना हा मोर्चे पर जीवन को खुशहाल बनाता है। अध्ययन बताते हैं कि अपनों का यार मरिताक में उन सायनों को बढ़ावा दे सकता है, जो इसन को आशावादी और खुश महसूस कराते हैं। यह खुशी और उम्मीद भी सोच, तन-मन की सहन सहजेने वाली होती है।

कहने-सुनने का परिवेश

इसनी मन की भावना से लेकर व्यावहारिक व्यवहार-बर्ताव



तक, सब कुछ संवाद की धूरी पर टिका होता है। कहने-सुनन का परिवेश परिवार के सदस्यों के स्वस्थ संबंधों का आधार होता है। बच्चे होंगे या बड़े, खुलकर राय दे पाने का माहौल परिवारिक खुशहाली के लिए आवश्यक है। कुछ भी दवाँ-खुप्पा खनने के हालात एक ही परिवार में कई खाचे बना देते हैं। साथ होकर भी सब बटे-बटे से हरने लगते हैं। इसीलिए घर के हर सदस्य के लिए शिकायत, सराहना या सलाह देने का खुशहाल होना या साझेपन की यह सोच सिपट रही है। ऐसे में आम-सी बातों का खयाल, इस खास जुड़ाव को मजबूत बनाए रख सकता है।

एपनी बड़ी पीढ़ी से बहुत से लाइफ स्ट्रिल्स सीखते हैं तो बड़े भी बच्चों के साथ जिंदगी के जीवंत भावों से जुड़े रहते हैं।

रहें सकारात्मक

हमारे परिवारिक परिवेश में दिखाता है कि निंदा या आलोचना

आभासी सेतु के माध्यम से बनाए रखें जुड़ाव

बहुत से परिवारों में कान-काजी जरूरतों और दूसरे कई व्यावहारिक कारणों से घर के सभी सदस्यों का साथ रहना नहीं हो पाता। लेकिन सुखद रह है कि तकनीक के साथ ने जुड़े रहना आसन किया है। यह आभासी सेतु भी संबंधों के जुड़ाव की कायम खनने में मददगार है। इन माध्यमों के जरिए परिवारजन एक दूसरे के संपर्क में रहें, आत्मीयता बनाए रखें।

परिवार के सदस्यों का एकसाथ बैठकर बात करना नहीं हो पाता, लेकिन समय-समय पर एक साथ जरूर होना चाहिए। त्योहार इसके लिए सबसे अच्छा अवसर है। परपरागत उत्सव साथ मराए। छुट्टियों की प्लानिंग सभी को शेड्यूल देखते हुए करें, ताकि साथमयी कार्यक्रमों को दूर रख दें। किसी भी संकेत या समस्या को लेकर दूर रह रहे अपने से चर्चा जरूर करें। छोटे से सदस्य हक से सलाह मांगें और बड़े अधिकारपूर्वक समझौशियां दें ताकि जीवन की जरूरतें जुटाने के लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

क्या बदलते मौसम में आप हो जाती हैं बीमार

परिवार के सदस्यों में दिखाता है कि निंदा या आलोचना

आभासी सेतु के माध्यम से बनाए रखें जुड़ाव

आना, एन्जी की कमी महसूस करना, किसी काम में फोकस करने में परेशानी होना,

बेवजह मन उठाया सा

लगना, सुसाइडल थॉट

आना, अकेले रहना,

पूरा दिन थकान

महसूस होना, सामान्य

से ज्यादा भूख लगना,

फिजिकल एक्टिविटी

में कमी आना, वजन का बढ़ना सीजनल

इफेक्टिव डिसऑर्डर की वजह से हो सकते

हैं। इसके अलावा सीजनल इफेक्टिव

डिसऑर्डर के प्रकार के लक्षणों से फेहदारी

जा सकता है। सर्दी के शुरू होते ही लो या

बिना वजह डिप्रेशन की फैल होना। नींद ना

महिलाओं में थकान,

डिप्रेशन और वजन बढ़ने के लक्षणों के साथ एंजायटी भी हो जाती है।

प्रमुख लक्षण: सीजनल इफेक्टिव

डिसऑर्डर के प्रकार के लक्षणों से फेहदारी

जा सकता है। सर्दी के शुरू होते ही लो या

बिना वजह डिप्रेशन की फैल होना। नींद ना

होने के सभी लक्षणों के साथ एंजायटी भी हो जाती है।

प्रमुख लक्षण: सीजनल इफेक्टिव

डिसऑर्डर के कारण 18 से 30 वर्ष की उम्र

के बीच की महिलाओं में परियाइस से जुड़े

हार्मोस में बदलाव आना और प्रेमरसों के

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

जाइ ने जाए तो इसके लिए दूर जा बसने के हालात दिलों में दूरियां ना लापाएं।

ज