



VESTIGE

wish you wellth

CNT Training
Product Basics

dksf'kdh; iks"k.k fpfdRlk

- CNT & ,d lexz lksp
- Ekkuo 'kjhj 63 [kjc ls vf/kd dksf'kdkvksa ls cuk gqvk gSA
- gekjh [kkuiku dh cqjh vknrksa ls dksf'kdkvksa dks lgh iks"k.k ugha fey ikrk gS ftlls bE;wu fLVe detksj gks tkrk gSA
- Lakrqfyr iks"k.k vkSj c<+k gqvk vo'kks"k.k gekjs 'kjhj dks iwjh {kerk ls dke djus esa leFkZ cukrs gSaA



izksMDV~l dk la{kIr fooj.k

gsYFk ds;j



ilZuy ds;j



wish you wellth

izksMDV~l dk laf{kIr fooj.k

gsYFk QwM



foLr`r jsat

oYMZ Dykl izksMDV~l

iSlS dh V^aw osY;w

ykHk vk/kkfjr izksMDV~l

fo'OkLrjh; DokfyVh LVSaMMZ~l

,xzh&izksMDV



vksjy ds;j



wish you wellth

gsYFk ds;j

vR;f/kd izHkkoh vkSj izkÑfrd gsYFk izksMDV~l dh ,d J`a[kyk



MhVkwDI ,M
jhtqous'ku

dkÆM;ks ds;j

TokbaV ,M cksUl
gsYFk

bE;wfuVh
cwLV

oqesUl gsYFk

fQVusl \$ MkbV

XykbZlsfed gsYFk



wish you wellth

TokbaV ,.M cksUl gsYFk



TokbaV ,.M cksUl gsYFk

- gfi;ksa vkSj tksM+ksa esa ijs'kkuh ds izeq[k dkj.kksa esa dSfY'k;e dh deh] 'kkjhfd O;k;ke ls nwjh] mez ls lacaf/kr ,oa dkfVZyst dh deh 'kkfey gSaA
- blls tqM+h leL;kvksa esa **vFkzkZbfVl] vkWfLV;ksiksjsksfl vkSj tksM+ksa dk nnZ** 'kkfey gSaA
- vFkzkZbfVl dh lcls vke fdLe **vkWfLV;ksvFkzkZbfVl** gS ftlesa dkfVZyst dh VwV&QwV c<+ tkrh gSA
- **bldk [krjk fdldks vf/kd gS**
 - ;g mez] fyax ;k jax dk HksnHkko fd, cxSj fdllh dks Hkh izHkkfor dj ldrk gSA
 - Ikq#"kksa ds eqdkcys efgyk,a vf/kd izHkkfor gksrh gSaA



osLVht Xyqdkslkekbu

- Xyqdkslkekbu ubZ mikfLFk ds fuekZ.k vkSj ekStwnk mikfLFk dh j{kk djus esa enn djrk gSA
- tksM+ksa dks Y;qczhdsaV djus vkSj lkbuksfo;y rjy ds cuus esa lgk;dA
- lwtu vkSj nnZ ls jkgr fnykus esa Hkh Qk;nseanA



osLVht dSfY'k;e

- ;g etcwr vkSj LoLFk gfi;ksa ds fuekZ.k vkSj j[kj[kko easa lgk;d gSA
- MsaVy leL;kvksa dh jksdFkke djus esa mi;ksxh gSA
- cksu MsufLVh dks c<+kus esa lgk;d gSA

vk;q oxZ	dSfY'k;e izfrfnu (mg)
cPpas vkSj fd'kksj	1000 – 1300
o;Ld iq#"k vkSj efgyk,	1000 – 1200
xHkZorh vkSj Lruiku djkus okyh efgyk,a	1300



VESTIGE

dkÆM;ks ds;j



dkfMZ;ksokLdqyj gsYFk

- dkfMZ;ksokLdqyj fLVe dks LoLFk j[kus ds fy, jDrpki] dksysLV^akWy vkSj fny dh lsgr dks lgh j[kuk t;jh gSA
- dkfMZ;ksokLdqyj fQVuSl ds fy, buesa ls izR;sd dh ns[kHkky izkÑfrd rjhdksa vkSj QwM llyhesaV dks viuk dj djuh pkfg;sA



osLVht (ySDl vkW;y

- jDr esa ^[kjk^ dksysLV^akWy dks de djus esa lgk;d
- CyM 'kqxj ysoy dks fLFkj j[kus vkSj mPp jDrpki dks fu;af=r djus esa lgk;d
- ekfld pØ dks lkekU; djus vkSj jtksfuo`fr dks vklku cukus esa lgk;d



osLVht L-vkthZukbu

- 5 lqij gkVZ gsYFk lao/kZd lkefxz;ksa ls cuk;k x;k gSA
- CyM dksysLV^akWy vkSj jDrpki ysoy dks fu;af=r djus esa lgk;d
- fQVuSl vkSj lgu'kfDr dks csgrj djrk gSA
- etcwr ,aVhvkWDlhMsaV ls HkjiwjA
- izfrj{k.k dks c<+krk gSA



gsYFk ds;j

osLVht dks,Utkbe Q10

- vkids fny dks ubZ ÅtkZ nsrk gS
- ;g izkÑfrd ,aVhvkWDLhMsaV gS
- ÅtkZ mRiUu djus dh {kerk dks
c<+krk gS
- LoLFk fny dh lgk;rk ds fy,
egRoiw.kZ iks'kd rRo



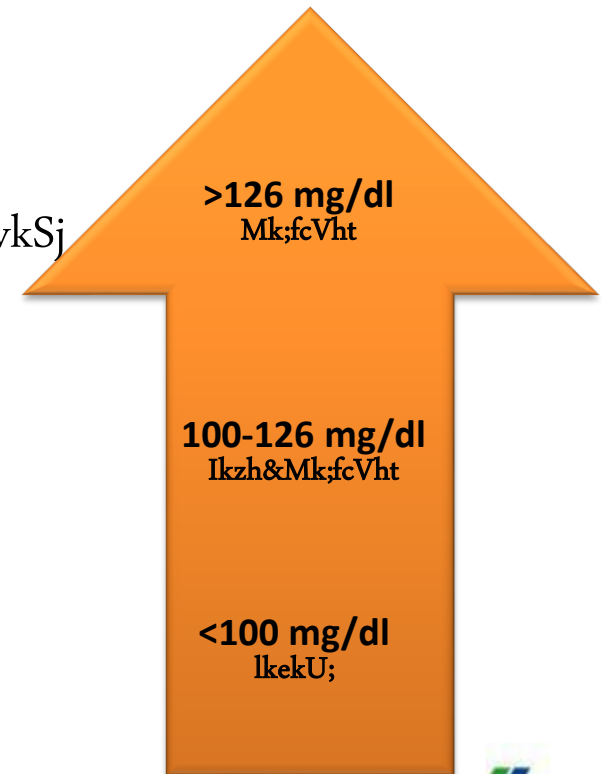
wish you wellth

XykbZlsfed gsYFk



XykbZlsfed gsYFk dks cuk, j[kus ds egRo

- XykbZlsfed gsYFk dk lEca/k CyM 'kqxj ds gSYFkh ysoy ls gSA
- 'kks/kksa esa n'kkZ;k x;k gS fd Hkkjr esa izh&Mk;fcVht vkSj Mk;fcVht ds ekeys fujarj c<+ jgs gSaA
- vfu;af=r 'kqxj ysoy esa ;g o`f) fofHkUu fjLd QSDVlZ dks iSnk dj ldrh gS%
 - eksVkik
 - gkbijVsa'ku ;k gkbZ CyM izs'kj
 - dksysLV^kWYy dk mPp ysoy
 - dkfMZ;ksokLdqyj jksx



osLVht uhe

- nenkj CyM I;wjhQk;j
- fo"kk.kq jks/kh vkSj QQwan jks/kh
- CyM 'kqxi ysoy dks fu;af=r djus esa lgk;d
- nkx&/kCcksa vkSj Ropk jksxksa ds mipkj esa mi;ksxh



osLVht fLVoh;k

- 100 izfr'kr uspqjy 'kqxj lClhVÓwV
- dSyksjh jfgr
- QSV jfgr
- e/kqesg jksfx;ksa vkSj otu dks fu;a=.k esa j[kus okyksa ds fy, mi;ksxh
- Pkhuh ds eqdkcys 100-300 xquk vf/kd ehBk
- Lokn esa rh[kkiu ughaA



fQVusl \$ MkbV



fQVusl vkSj MkbV ds egRo

- lgh iks"'.k vkSj 'kkjhfd lfØ;rk] gsYFkh fnekx vkSj 'kjhj esa egRoiw.kZ Hkwfedk fuHkkrs gSaA
- vkids 'kjhj vkSj vkids yqd esa fQVusl egRoiw.kZ Hkwfedk fuHkk ldrh gSA
- vius otu dks fu;a=.k esa j[kus ls vkidk LokfHkeku c<+rk gS vkSj u, vkRefo'okl dk lapkj gksrk gSA
- c<+s gq, otu ;k vR;/kd otu ds dkj.k fuEufyf[kr LokLF; leL;k,a iSnk gks ldrh gSa%
 - gkbZ CyM isz'kj
 - gkbZ dksysLV^akWy
 - Vkbi 2 Mk;fcVht
 - funzk fodkj
 - 'olu laca/kh leL;k,a



osLVht izksVhu ikmMj

- 20 ,ehuks ,flM dk le`) lzksr
- nqX/k izksVhu vkSj lks;k izksVhu ;qDr
- QSV de vkSj izksVhu T;kknk
- Ikpus esa vklku
- Oktu fu;af=r djus esa lgk;d



osLVht gwfM;k Iyl dSIlwY

- izkÑfrd :Ik ls Hkw[k dks nck nsrk gSA
- QSV dks mi;ksxh ÅtkZ esa cny nsrk gSA
- rkdr vkSj lgu'kfDr c<+krk gS
- p;kip; dks csgrj cukrk gS
- bE;qfuVh dks etcwr djrk gSA
- Oktu fu;af=r djus esa lgk;d



bE;qfuVh cwLV



izfrj{k.k dk egRo

- Ekkuo 'kjhj esa [kqn dks mu laØe.kksa ls j{k{k djus dh lkeF;Z gksrh gS tks jksxksa dk dkj.k cu ldrs gSa] bl lkeF;Z dks izfrj{k.k dgrs gSaA
- LoLFk vkSj fujksxh dk;k ds fy, etcwr izfrj{kh ra= egRoiw.kZ gSA
- ;g 'kjhj ls fo"kkDr inkFkksZa dks ckgj fudkyus esa enn djrk gSA
- Ikzfrj{k.k tUe ds le; ls viuk dke 'kq: dj nsrk gS] tc eka dk izFke nw/k dksyksLV^{ae} ds :Ik esa fudyrk gSA
- osLVht izfrj{k.k dks etcwr cukus okys QwM llyhesaV dh foLr`r jsat eqgS;k djkrk gS tks etcwr izfrj{kh ra= dk fuekZ.k djrs gSa vkSj 'kjhj dks Ik;kZIr iks"kd inkFkZ iznku djrs gSaA



osLVht uksuh

uksuh esa ekStwn tsjksjkbu ekuo
dksf'kdkvksa dh nhokjksa ds
iks'jksa dks foLr`r djrk gS ftlls
iks"kd inkFkZ dksf'kdkvksa esa
vklkuh ls izos'k dj tkrs gSa vkSj
iks"kd inkFkksZa dk vo'kks"k.k
c<+ tkrk gSA



osLVht uksuh ds Qk;nsa

- izfrj{kh ra= dks etcwr djus esa enn djrk gS D;ksafd blesa dbZ t;jh foVkfU l vkSj feujYl ik, tkrs gSaA
- 'olu jksxksa ls ihfMr yksxksa dks bls lsou ls ykHk gksrk gSA
- ;g Ropk laca/kh fofHkUu leL;kvksa esa lgk;d gSA
- Ikkpu ra= dks etcwr cukus esa lgk;d gSA



osLVht Lih:yhuk

blesa feys gSa%

- 13 foVkfeUl
- 13 feujYl
- 3 uspqjy fixesaV~l
- 4 uspqjy QkbVksU;wfv^a,aV~l
- 8 uspqjy dkjksfVuksbM~l
- 18 ,feuks ,flM~l

osLVht Lih:yhuk ds Qk;nsa

- Ikzfrj{kh ra= dks etcwr cukrk gSA
- Ikkpu ra= esa lq/kkj djrk gSA
- uspqjy Dyhaftax vkSj fMVkWDlhQds'ku dks c<+krk gSA
- ,aVhvkWDlhMsaV ls HkjiwjA



osLVht dksyksLV^ae

- Ikzfrj{kh ra= dks etcwr cukus esa lgk;d gSA
- dks'kdh; Årdksa dk iqufuZek.k vkSj ejEer djrk gSA
- 'kjhj dks ÅtkZoku cukus esa enn djrk gSA
- blesa ikap egRoiw.kZ bE;wuksXykscqfyUl vkSj izksVhUl bufgfcVLZ ekStwn gSa



osLVht ,yks osjk

- blesa 20 ls T;knk ,ehuks ,flM ik, tkrs gSaA
- lgh ikpu dks c<+kok nsrk gSA
- dCt] ,lhfMVh] yhoj dh detksjh vkSj vip esa Qk;nsean gSA
- Ropk jksxksa ds mipkj esa lgk;d gSA
- Ckkyksa ls tqM+h leL;kvksa esa mi;ksxh gSA



osLVht vkaoyk

- vkaoyk dk le`), aVhvkWDLhMsaV ?kVd izfrj{kh ra= dks etcwr cukrk gS vkSj le; ls igys cw<+k gksus ls jksdrk gS
- foVkfeu lh dk le`) lzksr] tks [kkalh&tdke ls izkÑfrd <ax ls yM+rk gS
- ;g ikpu ra= vkSj **GI** ekxZ dk fo'kgj.k djrk gS
- ;g **pH** ysoy dks larqfyr djds ,ffMVh dks de djrk gS vkSj yhoj dh lgh dke djus esa enn djrk gS
- ;g Ropk vkSj ckyksa dks pednkj cukrk gSA



MhVkwDl ,.M jhtqous'ku



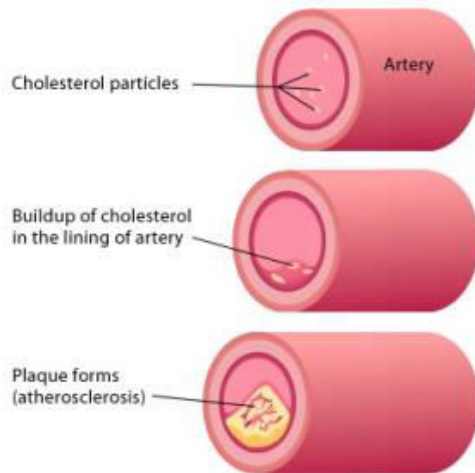
MhVkWDl dk egRo

- gekjk 'kjhj iwjs fnu fujarj i;kZoj.kh; fo"kkDr inkFkksZa ds laidZ esa jgrk gSA
- ge bu fo"kkDr inkFkksZa dks viuh Ropk] ftl gok esa ge lkal ysrs gSa] mlls] gekjs Hkkstu esa ekStwn jklk;fud inkFkksZa vkSj vius ?kjksa vkSj dk;ZLFkyksa ls xzg.k djrs gSaA
- ;s fo"kkDr inkFkZ dbZ rjhdksa ls gekjs 'kjhj dks uqdlku igqapk ldrs gSa vkSj gesa dbZ chekfj;ksa dk f'kdj cuk ldrs gSaA
- fMVkWDlhfQds'ku bu fo"kkDr inkFkksZa dks lkekU; cukus vkSj bUgsa gekjs 'kjhj ls ckgj fudkyus esa enn djrk gSA



osLVht xsuksMekZ

- ;g tM+h&cwfv;ksa ds jtkk ds uke ls Hkh tkuk tkrk gSA
- ;g Ýh jsMhdYl dks ckgj fudky dj dksf'kdkvksa dks u;k thou nsus esa enn djrk gSA
- 'kjhj ds fodkjksa dk irk yxkrk gS ,oa mUgsa jksdrk gSA
- Ikzfrj{k.k fuekZ.k esa lgk;rk djrk gSA



osLVht MhVkwDl QqV iSp

- ;g QqV fj(ysDlksykWth ds fl)kar ij dke djrk gSA
- gekjs 'kjhj ls fo"kSys inkFkksZa dks ckgj fudkyrk gSA
- gekjs bE;wu flLve dks etcwr djrk gSA
- LokLF; dks csgrj vkSj nh?kkZ;q cukrk gSA



osLVht Mk;Vjh Qkbcj

- ;g rhu dqnjrh ?kqyu'khy Qkbcj lzksrksa dk fo'ks''k feJ.k gSA
 - fpdksjh dh tM+ dk vdZ] ekYVksMsDlfV^{au}] Xokj xe
- blesa dSyksjh de vkSj Qkbcj T;knk gS] tks ikpu ra= dks etcwr cukrk gSA
- blesa izkÑfrd ?kqyu'khy Qkbcj gS tks otu dks fu;af=r djus esa enn djrk gS D;ksafd bldks ysus ds ckn isV Hkjk&Hkjk gksus dk vglkl gksrk gSA



oqesUl gsYFk



oqesUl gsYFk dk egRo

- vkt dy dh thou'kSyh us ukjh LokLF; ds fy, leL;k,a c<+k nh gSaA
- efgyk vksa dks LokLF; laca/kh Kku nsdj gh efgyk l'kfDr dj.k ds y{; dks gkfly fd;k tk ldrk gSA
- efgyk vksa ds LokLF; dk vR;f/kd egRo gS D;ksafd ,d LoLFk efgyk gh LoLFk ifjokj dk iks'k.k dj ldrh gSA
- mu ij ?kj ds dkedkt dk dkQh cks> gksrk gS ftlls mUgsa viuh lsgr dk /;ku j[kus dk le; ugha fey ikrk gSA
- efgyk vksa dks LoLFk j[kus ds fy, mudh lsgr dks izHkkfor djus okys izeq[k elyksa dks le>uk vkSj mudh jksdFkke djuk t;jh gSA



osLVht Qksfyd vkSj vk;ju Iyl

osLVht Qksfyd vkSj vk;ju Iyl vk;ju] Qksfyd ,fIM] foVkfeu lh] ch12 vkSj ftad dk feJ.k gSA

- **vk;ju** ,d egRoiw.kZ feujy gS tks 'kjhj esa yky jDr dksf'kdkvkksa dks cukus vkSj gheksXyksfcu dh c+kus esa enn djrk gS
- **Qksfyd ,fIM** dh t;jr LoLFk dksf'kdkvkksa [kkldj yky jDr dksf'kdkvkksa ds fuekZ.k esa iM+rh gS
- **foVkfeu lh** isV ls vk;ju ds csgrj vo'kks"k.k esa enn djrk gS
- **foVkfeu B12** yky jDr dksf'kdkvkksa ds la'ys"k.k esa enn djrk gS vkSj Luk;q ra= dks LoLFk cuk, j[krk gS
- **ftad** jtksfuo`fr ds nkSjku efgykvksa esa vkfLV;ksiks;ksfll dh jksdFkke djrk gS vkSj izfrj{kh ra= dks etcwr cukus esa Hkh enn djrk gS



gsYFk QwM



gsYFk QwM

- osLVht gsYFk QwM vkgkj dks larqfyr cukus esa enn djrs gSa] ftlls 'kjhj LoLFk curk gSA
- vPNk iks" k.k otu dks lgh cuk, j[kus vkSj 'kjhj ra= dks viuh iwjh {kerk ls dke djus esa lgk;rk djrk gSA
- vPNs iks" k.k ds Qk;nsa 'kkjhfd vkSj ekufld LokLF; ds :i esa ik, tk ldrs gSa D;ksafd gsYFkh MkbV gh 'kjhj dks oks lHkh t:jh iks"kd rRo iznku djrs gSa tks mls gsYFkh cuk, j[kus ds fy, t:jh gksrs gSaA



ykbV gkml jkbl czku rsy

lokZf/kd laarfyr vkSj cgq&mi;ksxh rsy tks fuEufyf[kr laLFkkvksa ds lq>koksa ij lcls vf/kd [kjk mrjrk gS &

- ✓ **WHO** (fo”ol LokLF; laxBu)
- ✓ **NIN** (jk’V^h; iks’k.k laLFkku)
- ✓ **AHA** (vesfjdu gkVZ ,lksfl,”ku)

- blesa ekStwn vksjkbtuksy fny dks LoLFk j[kus esa enn djrk gS
- [kkuk cukus ds vU; rsyksa dh rpyuk esa csgrj iks’k.k nsrk gS
- ,aVhvkWDLkhMsaV ls Hkjiwj
- fdQk;rh & ryus esa 15 izfr”kr de rsy vo”kksf”kr djrk gS bldk Lokn ykbV vksj U;wV^y gS] ;g de vkSj rst gh esa idkus ds fy, mi;qDr gS

jkbl czku rsy **^lcls vf/kd xq.kdkjh^** [kk/ rsy gS] ftlesa ,aVhvkWDLhMsaV] iks’kd rRo vkSj vPNk QSV gSA



wish you wellth

osLVht thVk pk;

- vle dh 'kq) yach ifÜk;ksa dk mRÑ"V feJ.k
- ,aVhvkWDlhMsaV ls Hkjiwj
- 'kjhj esa dksf'kdkvksa vkSj fVlwt dh j{kk djrk gS



osLVht thVk dkWQh

- csgn lko/kkuh ds lkFk pquh xbZ vkSj csgrjhu LOKkn vkSj lqxa/k okyh jkscLVk vkSj vjsfcdk dkWQh chUl dk izhfe;e feJ.kA
- uspqjy ,aVhvkWDlhMsaV ls HkjiwjA



bufoxks U;wfV^a'kuy izksVhu ikmMj

- ,ehuks ,flM~l dk le`) lzksr
- de QSV lks;k vkSj nqX/k izksVhu ;qDr
- Mh,p, ls Hkjiwj&vksesxk&3 QSVh ,flM dk ,d egRoiw.kZ lzksr
- cPps ds fodkl vkSj o`f) esa lgk;dA
- gfi;ksa dks et+cwr cukrk gSA
- ot+u fu;af=r djus esa lgk;d
- ipkus esa vklku



bUkokZ pksdks&(ySDllhM ckj

- gsYFkh lkefxz;ksa ls rS;kj Lokfn"V vkSj ikSf"Vd U;wfV^a'ku ckWj
- gkVZ gsYFkh (ySDllhM ls ;qDr
- ÅtkZ T;knk dSyksjh de
- Qkbcj ls Hkjiwj
- vle; yxus okyh Hkw[k dk ijQSDV tokcA



vksjy ds;j



vksjy ds;j

vksjy gsYFk dk egRo

- vksjy gsYFk vkids laiw.kZ LokLF; dh f[kM+dh gSA
- lgh vksjy gkbthu tSls cqz'k djuk vkSj fu;fer ¶ykWflax vLokLF;dj laØe.kksa dks nwj j[krk gS vkSj nkarksa dks {k; vkSj ealwM+ksa dk jksxksa ls cpko djrk gSA
- vksjy gsYFk dk laca/k dbZ LokLF; n'kkvksa ls gks ldrk gS tSls%
 - isV dk vYlj
 - Mk;fcVht
 - ?kefu;ksa dk vo:) gksuk vkfn



wish you wellth

vkSjy ds;j

MsUV,';ksj VwFkisLV

- uhe] yksax rsy vkSj dSfY'k;e ;qDrA
- dhVk.kqvksa ls yM+rk gS vkSj dsfoVht ls cpkrk gSA
- lkQ] pednkj vkSj rktXHkjh lkalksa ds fy,A



wish you wellth

MsaVk';ksj VwFkcz'k

- 100 izfr'kr MÓwIokbaV fczlYIA
- Xkksykdkj fczlYl tks nkarksa ds chp igqapdj [kkus ds d.kksa dks ckgj fudkyrs gSa vkSj nkarksa dks IykWd ls cpkus enn djrs gaSA
- nkarksa dks lkQ djrk gS vkSj elwM+ksa dh ekfy'k djrk gSA
- vuwBk xe elktj vkSj Vax Dyhuj csgrj vksjy gsYFk iznku djrk gSA



ilZuy ds;j



ilZuy ds;j

- vkidh ckgjh lsgr vkSj :lk&jax dks cuk, j[kus ds fy, Ropk] ckyksa vkSj 'kjhj dh lgh ns[kHkky djuk t;jh gSA
- vyx&vyx fdLe ds ckyksa vkSj Ropk dh t;jrsa Hkh vyx&vyx gksrh gSaA
- fdlh Hkh izHkkoh vkgkj&fu;e esa rhu cqfu;knh ckrsa vo';d 'kkfey dh tkuh pkfg,%
 - **jksdFkke%** Ropk dh c<+rh mez vkSj ckyksa ds MSest dh
 - **lqj{kk%** /kwi vkSj Ik;kZoj.kh; iznw"k.k lsA
 - **djsD'ku%** js[kkvksa] >qfjZ;ksa vkSj nkx-/kCcksa dh foo.kZrk dhA
- osLVht ilZuy ds;j iksVZQksfy;ks fuEufyf[kr jsat esa gkbZ ijQkWfeZax izksMDV~l }kjk mijksDr ykHk iznku djrk gS%
 - gs;j ds;j
 - Qsl ds;j
 - ckWMh ds;j
 - lsYQ ds;j



gs;j ds;j



,';ksj Mhi

Dyhaftax 'kSEiw

vkW;yh ckyksa ds fy,

- Isckfjy ls Hkjiwj] tks flj dh Ropk dks gsYFkh cukrk gSA
- ckyksa dks iryk gksus ls jksdrk gSA
- vfrfjDr rsy dks de djrk gS vkSj lhce lzko dks fu;af=r djrk gSA

,';ksj Msyh

ekb'pjkftax 'kSEiw

M^akbZ vkSj MsesTM ckyksa ds fy,

- blesa pSeksekby vdZ gSA
- ckyksa vkSj flj dh Ropk dks rktxh iznku djrk gSA
- M^akbZ ckyksa dks lkQ djrk gS] mUgsa vkjke igqapkrk gS vkSj u;k thou iznku djrk gSA ;g ckyksa ds VwVs fdruk dks fjis;j djrk gSA

,';ksj vYV^ak

ekbYM 'kSEIkW

lHkh fdLe ds ckyksa ds fy,

- blesa ,oksdkMks rsy gSA
- gs;j yLVj dks fjlVksj djrk gS vkSj ckyksa dks uho iznku djrk gSA
- Mh&iSFksuksy ¼foVkfue&ch5½ yacs le; rd ueh iznku djrk gSA

,';ksj gs;j vkW;y

- vfuZdk vkSj Vh V^ah ds rsy dk fo'ks"k feJ.kA
- ckyksa dks >M+us ls jksdrk gSA
- ckyksa dks pednkj cukrk gS vkSj MSUM^aQ jksdrk gSA



wish you wellth

gs;j ds;j



,;ksj ekb'pj cSysal
gs;j daMh'kuj

- ;g flyd] lks;k vkSj OghV ds uspqjy izksVhu dk vuks[kk fe].k gS tks ?kaq?kjkys vkSj dBksj ckyksa dks eqyk;e cukrk gS vkSj mUgsa fjis;j djds pednkj cukrk gSA
- ;g bUok;jesaVy LV^Sl tSlS /kwi] iznw" k.k vkSj /kwy ls ckyksa dks cpkus ds fy, vfrfjDr lqj{kk iznku djrk gSA



,;ksj gs;j Lik

- ;g vxZu] jksteSjh] Vh V^h vkSj ySosaMj ds t;jh izkÑfrd rsyksa dk vuwBk fe].k gS tks MSesTk ckyksa dks fjis;j djrk gS vkSj mUgsa pednkj vkSj vkd" kZd cukrk gSA
- ;g fjysfDlax Lik ckykssa dks xgjk iks" k.k nsrk gS vkSj ckyksa dks tM+ ls fljs rd etcwr cukrk gSA



wish you wellth

Qsl ds;j



,'ksj uspqjy I;ksj
Qsl okW'k \$
,DIQksfy,Vj

- Ropk dks lkQ djus vkSj nkx&/kCcksa ls cpkus esa enn djrk gSA
- blesa uohu ekb'pjkbf tax chM-l gSA
- Ropk dks fueZy vkSj ufj'k djrk gSA

,'ksj uspqjy ,fDVo
,aVh-,ftax ukbV ØheA

- ,aVh ,ftax QkeqZys okyh fjIysfu'kax ukbV ØheA
- Ikszks&jsfVukWy vkSj chVk&gkbM^akWDLh ;qDrA
- MekZVksykWftdyh VsflVM] rsy jfgr gS vkSj jksedwi dks vo#) ugha djrk gSA

,'ksj uspqjy Xyks
Qsl iSd

- Ekqagklksa dh jksdFkke vkSj mipkj djus okyk rsy jfgr Qsl iSd] Ropk dks lkQ djus okyk lqj{kk dopA
- nkx-/kCcksa dks nwj djus esa enn djrk gSA
- vrfjDr rsy dks de djrk gSA

,'ksj uspqjy OgkbV
Qs;jusl \$ luLØhu \$
ekbLpjkbtj

- blesa QkbVks&OgkbV ,fDVo] [khjk] 'kgrwr' xqM+gj dk vdZ gSA
- Ropk dks izkÑfrd :lk ls pednkj cukrk gSA
- Ropk dks ueh iznku djrk gS vkSj lw;Z dh gkfudkj fdj.kksa ls cpkrk gSA

,'ksj 'ksfoax tSy

- blesa ,yks osjk dk vdZ gSA
- Ekqyk;e 'kso lqfuf'pr djrk gSA



Qsl ds;j



;'ksj ekbYM ,DQksfy,fVax Qsl LØc

- Ekqyk;e vkSj Øheh ,DIQksfy,fVax Qsl LØc tks Ropk dks vf/kd :[kk cuk, cxSj cstku Ropk dks gVkrk gSA
- ;g pednkj vkSj toka yqd ds lkFk Ropk dks eqyk;e cukrk gS vkSj e[keyh vglkl ds lkFk bls lkQ djrk gSA



;'ksj Qsl elkt Øhe

- ;g ,aVh ,ftax lkexzh ls le`) gS tks >qfjZ;ksa vkSj ckjhd ydhjksa ls etwrh ls yM+rh gSA
- Ropk dks eqyk;e] e[keyh] pednkj vkSj toka cukrh gSA



;'ksj BB Øhe

- Ropk dks pednkj] fpduk] ue cukrh gS vkSj bls ,dleku jaxr iznku djrh gS
- gj jax dh Ropk esa vkllkuh ls feDI gks tkrh gS
- SPF 30+okyh izHkkoh vkSj czkM LiSDV^ae lu izksVsD^uku
- nkx&/kCeksa vkSj fNnzksa dks fNikus esa lg;d vkSj izkÑfrd jaxr nsrh gS



Qsl ds;j



,;ksj uspqjy Dyh;j
2&bu&ou Dyhatj \$ Vksuj

,;ksj uspqjy ds;j
Msyh ekbLpjkbftax yks'ku

,;ksj luLøhu
,lih,Q 30\$

- ;g Ropk dks lkQ vkSj tkunkj cukrk gSA
- Eksdvi] eSy vkSj lhce dks fudkyrk gSA
- pSeksekby vkSj LohV vkyaM ls HkjiwjA
- pednkj Xyks iznku djrk gSA Ropk dk yphykiu c<+krk gSA

- gYdk vkSj rsy jfgr
- Mhi ufjf'kaXk QkewZyk
- OghVteZ vkW;y] ,syksosjk vkSj foVkfeu bZ ds xq.kksa okyA
- gj fnu ds fy, ekbLpjkbts'ku
- eqyk;e] toka fn[kuss okyh Ropk ds fy,A

- Ropk ij ,d lqj{kk ijr cukrk gSA
- ;woh, vkSj ;wohch fdj.kksa ls cpkrk gSA
- :[kku vkSj VSfuax jksdus esa enn djrk gSA
- ,yks osjk ;qDr rsy jfgr QkewZykA
- ukWu&cxzhlh vkSj okWVjizwQA



ckWMh ds;j



iq#"kksa vkSj efgykvksa
ds fy, ;'ksj fMvksMjsaV

- LQwfrZnk;d vkSj rktxh HkjH [kq'kcw
- IkzkÑfrd vdZ okyk vuwBk ,aVh&cSDVhfjy QkewZyk
- Iklhus vkSj 'kjh dh nqx±/k ls gj fnu yacs le; rd lqj{kkA



iq#"kksa vkSj efgykvksa
ds fy, ;'ksj ckWMh VSYd

- rktxhHkjH [kq'kcw
- 'kjh dh nqx±/k dks nwj djrk gS
- 'kjh dks ÅtkZ nsrk gS
- Ýs'k vkSj ,fDVo Qhfyax ds fy,



;'ksj QqV Øhe

- :[ks vkSj [k]kc iSjksa dks ufj'k vkSj eqyk;e djrh gS
- v[k]ksV ds vdZ ls Hkjiwj vkSj izHkkoh Ropk bZeksysUV tks :[kh vkSj [k]kc Ropk dks gkbM^asV djrk gS vkSj ueh dks yacs le; rd cuk, j[krh gS



ckWMh ds;j



,;ksj ufjf'kax vkSj
ekbLpjkbftkax lksi

- Ukhe] rpylh vkSj iqnhuk dk vuks[kk feJ.kA
- Ropk dks lkQ] folaØfer vkSj fjYs'k djrk gS



,;ksj dkWEiysD'ku ckWj

- fXyljhu vk/kkfr ugkus dk lkqcu
- dslj] vksfyOl vkSj 'kgn ls Hkjiwj
- Ropk dks lkQ djrk gS] jaxr fu[kkjr gS vkSj vanj ls ueh iznku djrk gS



,;ksj gSaM okW'k

- uhe vkSj iqnhus ds vdZ ls Hkjiwj
- gkFkksa ds fy, eqyk;e vkSj izHkkoh ns[kHkky



lsYQ ds;j



osLkds;j baLVk fjyhQ
Øhe

- Rkqjar jkgr nsrh gS] d"V ls vkjke nsus ds fy, ;wdsfyIVl vkSj foaVjxzhu rsy ls Hkjiwj
- ukWu xzhllh Øhe tks Ropk esa vkkkuh ls lek tkrh gS vkSj Ropk dks rqjar BaMd dk vglkl nsrh gS



wish you wellth

,xzh



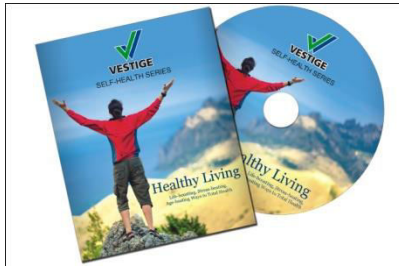
,xzh izksMDV

osLVht ,xzh 82

- mPp lkanzrk okyk ukWu&vkW;ksfud Liza] 82 izfr'kr lfØ; ?kVdksa okyk xq.ko/kZdA
- dhVuk'kd dojst dk foLrkj djs —f'k mit c<+krk gSA
- tehu esa ty vo'kks" k.k dks csgrj djrk gSA
- mRÑ"V LizaMj] ,DVhosVj vkSj oSVjA



IsYQ gsYFk lhjht



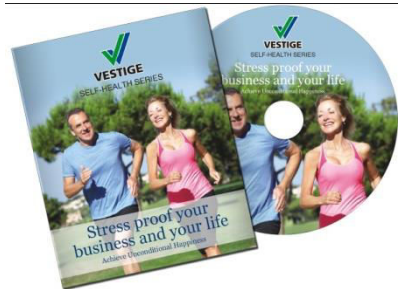
LoLFk thou



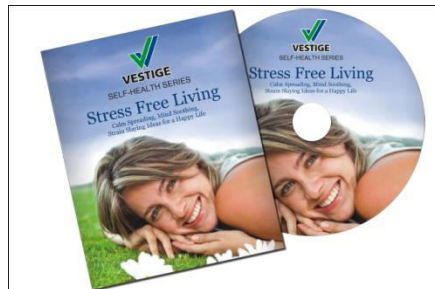
pkj g rs dh dkmaVMkmu
MkbV



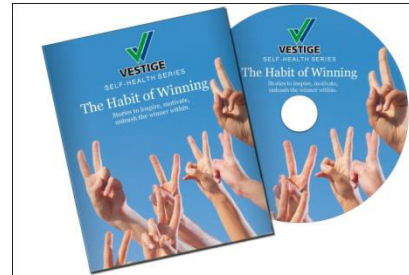
lkpsa vkSj vehj cusa



ruko ls lqjffkr vkidk dkjksckj vkSj
vkidk thou



Rkuko eqDr ftanxh



thr dh vknr

vc 8 GB ds isu M^kbo esa
fganh esa Hkh miyC/k gS





VESTIGE wish you wellth

Your Search Ends Here

In your Success,
lies our Success