

पीएम मोदी ने की हाई लेवल मीटिंग : रक्षामंत्री राजनाथ सिंह, अजीत डोभाल के साथ तीनों सेनाओं के प्रमुख भी रहे मौजूद

पीएम मोदी ने सेना को दी पूरी छूट, कहा- आतंकवाद को करारा जवाब देना हमारा संकल्प



केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल और केंद्रीय छूट, कहा- आतंकवाद को करारा गृह सचिव गोविंद मोहन, सीमा सुरक्षा बल, असम राफल्स और राष्ट्रीय सुरक्षा गार्ड के महानिदेशक और

पंजाब में पाकिस्तानी महिला अचानक गायब, पुलिस को नहीं जानकारी कहाँ गई

गुरदासपुर 29 अप्रैल (निस) पंजाब के गुरदासपुर से पाकिस्तानी महिला अचानक गायब हुई है। वह 6 महीने की गर्भवती भी है। शादी के बाद उसका पहला बच्चा होना है। हालांकि अतंकी हमले के बाद भारत सरकार के बीजा रद्द करने पर पंजाब पुलिस ने महिला को पाकिस्तान जाने को कहा था। इतना ही नहीं पुलिस ने पाकिस्तान न लौटने पर गिरफ्तार करने की चेतावी दी गई थी। हालांकि, महिला ने भारत सरकार के गृह मंत्रालय से अपील की थी कि उसका लॉग टर्म बीजा (एलटीबी) मंजूर कर मुझे (शेष पृष्ठ दो पर)

पंजाब की वंशिका की कनाडा में मौत, पांच दिन पहले ही नौकरी के लिए गयी थी

डेराबस्सी 29 अप्रैल (निस) कनाडा के ओटावा शहर में डेराबस्सी की 21 वर्षीय वंशिका नौकरी भी है। शादी के बाद उसका पहला बच्चा होना है। हालांकि अतंकी हमले के बाद भारत सरकार के बीजा रद्द करने पर पंजाब पुलिस ने महिला को पाकिस्तान जाने को कहा था। इतना ही नहीं पुलिस ने पाकिस्तान न लौटने पर गिरफ्तार करने की चेतावी दी गई थी। हालांकि, महिला ने भारत सरकार के गृह मंत्रालय से अपील की थी कि उसका लॉग टर्म बीजा (एलटीबी) मंजूर कर मुझे (शेष पृष्ठ दो पर)



अनु. स. १२, में वापस नहीं लौटी है और सेल वंशिका यहां से फोन भी स्विच ऑफ आ रहा है। 12वीं नॉन दो दिन बाद वंशिका का शव मेडिकल करके मिला। वंशिका शुक्रवार रात नौ दो वर्ष पहले बजे बस पकड़कर बिना कॉलेज कनाडा गई थी के लिए निकली थी और उसी रात ने नरेन्द्र मोदी ने कहा कि सशस्त्र बलों को भारत की प्रतिक्रिया का तरीका, लक्ष्य और समय तय करने की पूरी छूट है।

- प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रक्षा मंत्री प्रमुखों के साथ बैठक की अध्यक्षता पूरी परिचालन (शेष पृष्ठ दो पर)

आतंकी हमले के महेनजर सुरक्षा स्थिति का जायजा लेने के लिए सभी शीर्ष अधिकारियों के साथ एक उच्च स्तरीय बैठक की, जिसमें 22 अप्रैल को 26 पर्यटक मारे गए थे। उच्च स्तरीय बैठक में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, पर्यटक मारे गए थे। उच्च स्तरीय बैठक की बातों का लिए एक उच्च स्तरीय बैठक की। इस बैठक के बाद एक अधिकारी ने बताया कि उच्च स्तरीय सुरक्षा बैठक में प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आतंकवाद को करारा जवाब देना हमारा राष्ट्रीय संकल्प है। प्रधानमंत्री मोदी ने सुरक्षा बैठक में कहा कि सशस्त्र बलों को भारत की प्रतिक्रिया का तरीका, लक्ष्य और समय तय करने की पूरी छूट है।

नरेन्द्र मोदी ने कहा कि सशस्त्र बलों को भारत की प्रतिक्रिया का तरीका, लक्ष्य और समय निर्धारित करने की पूरी छूट है।

मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी आज अपने निवास

स्थान संत कबीर कुटीर में सिख

समाज के लोगों को संबोधित कर

रहे। मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी आज अपने निवास

को मिलकर प्रयास करने होंगे। उन्होंने कहा कि

1155 करोड़ रुपये दिए गए थे।

केंद्र व हरियाणा की सरकार किसानों

की सच्ची है। इसी का साक्ष्य

है कि हरियाणा में किसानों की सभी

फसलों की एमएसपी पर खरीद की

जारी है और पिछले दस सालों

बहादुर जी के नाम से लोहागढ़ में

मध्यिम बनाने(शेष पृष्ठ दो पर)



प्रदेश सरकार सिख गुरुओं की शिक्षाओं को प्रचारित व प्रसारित करने का कर रही है काम : नायब सिंह सैनी

चंडीगढ़, 29 अप्रैल (के.के.संधू) :

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सिख समाज को आगे बढ़ाने का काम किया है। हरियाणा सरकार भी उन्हों का अनुसरण करते हुए सिख समाज की भलाई के लिए अनेक कार्य कर रही है। प्रदेश सरकार सिख गुरुओं की शिक्षाओं को प्रचारित व प्रसारित करने का

लेकर सरकार 14500 करोड़ रुपये का काम कर रही है और सिख समाज की गति का पहिया तेजी से घूम रहा है। जबकि वर्ष 2014 से इस विकास को और अधिक गति पहले कागिस की संज्ञे कर रखने का है। इस विकास को और अधिक गति के लिए 14500 करोड़ रुपये दिए गए थे।

प्रधानमंत्री नायब सिंह सैनी आज अपने निवास

को मिलकर प्रयास करने होंगे। उन्होंने कहा कि

1155 करोड़ रुपये दिए गए थे।

उन्होंने कहा कि यमुनानगर में बन

रहे मेंडिकल कॉलेज का नाम श्री

गुरु तेग बहादुर जी के नाम पर रखा

गया है। इसी तरह से बाबा बंदा सिंह

को फसल खराबे के तीर पर महज

दुक्कि है। जबकि वर्ष 2014 से

पहले कागिस की संज्ञे कर रखने का

है कि हरियाणा में किसानों की सभी

फसलों की एमएसपी पर खरीद की

जारी है और पिछले दस सालों

बहादुर जी के नाम से लोहागढ़ में

मध्यिम बनाने(शेष पृष्ठ दो पर)

संख्यमंत्री नायब सिंह सैनी चंडीगढ़ स्थित आवास संत कबीर कुटीर पर भगवान परशुराम के चित्र पर पूष्प अर्पित कर नमन करते हुए। साथ में हैं भाजपा प्रेस अध्यक्ष मोहन लाल बड़ाली।

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी चंडीगढ़ स्थित आवास संत कबीर कुटीर पर भगवान परशुराम के चित्र पर पूष्प अर्पित कर नमन करते हुए। साथ में हैं भाजपा प्रेस अध्यक्ष मोहन लाल बड़ाली।

ओ३३

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी चंडीगढ़ स्थित आवास संत कबीर कुटीर पर भगवान परशुराम के चित्र पर पूष्प अर्पित कर नमन करते हुए। साथ में हैं भाजपा प्रेस अध्यक्ष मोहन लाल बड़ाली।

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी चंडीगढ़ स्थित आवास संत कबीर कुटीर पर भगवान परशुराम के चित्र पर पूष्प अर्पित कर नमन करते हुए। साथ में हैं भाजपा प्रेस अध्यक्ष मोहन लाल बड़ाली।

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी चंडीगढ़ स्थित आवास संत कबीर कुटीर पर भगवान परशुराम के चित्र पर पूष्प अर्पित कर नमन करते हुए। साथ में हैं भाजपा प्रेस अध्यक्ष मोहन लाल बड़ाली।

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी चंडीगढ़ स्थित आवास संत कबीर कुटीर पर भगवान परशुराम के चित्र पर पूष्प अर्पित कर नमन करते हुए। साथ में हैं भाजपा प्रेस अध्यक्ष मोहन लाल बड़ाली।

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी चंडीगढ़ स्थित आवास संत कबीर कुटीर पर भगवान परशुराम के चित्र पर पूष्प अर्पित कर नमन करते हुए। साथ में हैं भाजपा प्रेस अध्यक्ष मोहन लाल बड़ाली।

बेटी गूंजन का हुआ केरला पीटी ऊषा एकेडमी में चयन

कुरुक्षेत्र, 29 अप्रैल (सुदेश कुमार) : कुरुक्षेत्र के गांव धंतौड़ी की बेटी गूंजन का केरला में विश्व की सर्वश्रेष्ठ धावक रही पीटी ऊषा की एकेडमी में चयन हुआ है। इस एकेडमी में खिलाड़ी गूंजन 800 मीटर दौड़ का प्रशिक्षण ग्रहण करती है। अहम पहलू यह है कि इस खिलाड़ी को तरासने में हरियाणा खेल विभाग के प्रशिक्षक चांद राम का अहम योगदान है। इतना ही नहीं खिलाड़ी गूंजन धंतौड़ी से रोजाना



सुबह व सायं के समय अपने पिता प्रदीप कुमार के साथ अभ्यास करने के लिए द्वोणाचार्य स्टेडियम में पहुंचती है। जिला खेल अधिकारी शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह

डीसी ने सड़क सुरक्षा समिति की बैठक लेकर अधिकारियों को दिए आवश्यक दिशा-निर्देश

कैथल, 29 अप्रैल (प्रवेश पोलिसी के तहत खीरी नहीं उतर रही सड़क सुरक्षा नियमों की पालन बहादुर) : डीसी प्रीति ने कहा कि है, उन बसों को इम्पांड किया जाए। कावाना सुनिश्चित करें।

सड़क सुरक्षा के नियमों की दृढ़ता डीसी प्रीति सोमवार को लघु उन्होंने सभी एसडीएम को निर्देश उनके प्रशिक्षक चांद राम को इस में सराहनीय प्रदर्शन करेंगी और देश के लिए द्वोणाचार्य स्टेडियम में उपलब्ध के लिए बधाई और केतिए मेडल जीतेंगी। इस खिलाड़ी पर अंकुश लगाएं। विशेष अभियान

पर अंकुश लगाएं। उनके बारे में जिला खेल अधिकारी शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह

निर्देश दे रही थीं।

सड़क सुरक्षा के नियमों के बारे में जिला खेल अधिकारी नियमों की पालन को लघु उन्होंने देते हुए कहा कि यह

जाए। सभी अधिकारी नियमों की पालन को लघु उन्होंने देते हुए कहा कि यह

हर संभव प्रयास करके दुर्घटनाओं से बचाएं।

सरकारी नियमों की पालन को लघु उन्होंने देते हुए कहा कि यह

जाए। अधिकारियों के बासों में अभी भी नियमों की पालन को लघु उन्होंने देते हुए कहा कि यह

जाए। जहां-जहां जिम्मेदारियों को समझें और सभी लापरवाही है। ऐसी बसों पर एक

सड़कों की मुरम्मत की जानी है, सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करें।

उन्होंने निर्देश जारी किए कि वे कार्रवाई करें। उन्होंने आरटीए को

जाए। ताकि कोई घटना न घटे।

अन्य-अपने विभागों में कार्यरत निर्देश दिए कि जो अधिकारी इस

जो बसें सुरक्षित स्कूल वाहन अधिकारियों व कर्मचारियों को कार्य में लापरवाही बरतता है तो

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है। सभी पद भरे जाने के बाद भी किया। उन्होंने कहा कि अब युवा जालान में नहीं हो रहा है, जोकि बहुत बड़ी चालान के साथ आमजन भी अपनी नहीं हो रहा है, जोकि बहुत बड़ी चालान के साथ आमजन को लघु उन्होंने दीप प्रज्ञविलास करें।

कर कार्यक्रम का विधिवत रूप से बच्चों को शिक्षा के साथ-साथ शुभारंभ किया। इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इतना ही नहीं पढ़ाई पूरी करने के यज्ञशाला का शिलान्यास किया और बाद उन्हें इंटर्नशिप करना भी

जाए। जहां-जहां जिम्मेदारियों को समझें और सभी लापरवाही है। ऐसी बसों पर एक

सड़कों की मुरम्मत की जानी है, सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करें।

उन्होंने निर्देश जारी किए कि वे कार्रवाई करें। उन्होंने आरटीए को

जाए। अन्य-अपने विभागों में कार्यरत निर्देश दिए कि जो अधिकारी इस

जो बसें सुरक्षित स्कूल वाहन अधिकारियों व कर्मचारियों को कार्य में लापरवाही बरतता है तो

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

उद्यमिता विषय को पढ़ाया जाए।

परिसर में बनाए जाने वाली है।

इससे पहले स्कूल

भगवान परशुराम मंदिर में पूजन का कार्य संपन्न हुआ



यमुनानगर, 29 अप्रैल (संजीव गया) : इसके अतिरिक्त खेड़ा मंदिर कुमार) : भगवान परशुराम में विशेष पूजन तथा भगवान जन्मोत्सव तथा खेड़ा बाबा की यज्ञ परशुराम मंदिर में भी पूजन आदि को लेकर गोविंदपुरी के खेड़ा मंदिर का कार्य संपन्न हुआ । पूजन कार्य वासियों के सहयोग से यह पुण्य कार्य एवं भगवान परशुराम भवन स्थित में मुख्य रूप से राक्षस त्यागी, मुकेश भगवान परशुराम मंदिर में भगवान त्यागी, मनोज त्यागी, राक्षस शर्मा बाद भगवान परशुराम जी का अन्न परशुराम जी की मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा काका, रामपाल त्यागी, गोरव वास किया जाएगा तथा इसके हेतु विशेष पूजा अर्चना शुरू हुई । त्यागी, अरुण त्यागी, अजय, उपरात अन्य प्रकार के पूजन संपन्न इस मौके पर श्री यमुना जी से 11 भीमसेन, कहैवा त्यागी, नेश बाबा करवाए जाएंगे । इस मौके पर गान कलश जल के भरकर भगवान तथा वीरेंद्र त्यागी मुख्य रूप से शर्मा, कीर्तिशर्मा, वरुण शर्मा आदि परशुराम जी का जल वास करवाया उपस्थित रहे और पूजन का कार्य मुख्य रूप से उपस्थित रहे ।

परशुराम जन्मोत्सव एवं अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस धूमधाम से मनाया गया

हांसी, 29 अप्रैल (मनमोहन शर्मा) :



स्थानीय यदुवंशी शिक्षा निकेतन में को परशुराम जन्मोत्सव एवं अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस के उपलक्ष्य में एक भव्य समारोह का आयोजन किया गया । यह कार्यक्रम धार्मिक श्रद्धा और सांस्कृतिक उल्लास का एक अनुपम संगम बन गया । कार्यक्रम की शुरुआत भगवान परशुराम के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर व दीप प्रज्वलन के साथ हुई । विद्यालय के छात्रों को परशुराम जी के जीवन से संबंधित प्रेरक कहानियाँ सुनाई गईं, जिनमें उनके तप, त्याग, न्यायप्रियता और शौर्य को विस्तारपूर्वक बताया गया । शिक्षकों ने बच्चों को समझाया कि परशुराम जी का जीवन सदैव धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है ।

अंतर्राष्ट्रीय नृत्य दिवस के विशेष अवसर पर बच्चों ने रंगरंग नृत्य किया । शिक्षक और शिक्षिकाओं ने भी इस दिवस को जीवंत बनाते हुए नृत्य प्रस्तुतियाँ दीं शिक्षक-शिक्षिकाओं के कला के महत्व को गहराई से समझने का अवसर । इस दिवस के अवसर पर बच्चों ने इस प्रकार के आयोजन करती हैं ।

कंडकटर एवं चतुर्थ श्रेणी छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए कर्मचारियों ने भी उत्साह पूर्वक भाग लिया । उनकी प्रस्तुति ने समरसता और सामूहिक उत्सव की भावना को और प्रगाढ़ कर दिया । यदुवंशी गुप्त आफ इंस्टीट्यूशंस के बहादुर सिंह ने अपने संबोधन में है, जो हमें हमारी सांस्कृतिक जड़ों की भागीदारी ने विद्यार्थियों को कला के महत्व को गहराई से समझने का अवसर पर बच्चों ने रंगरंग नृत्य किया । विद्यालयों में इस प्रकार के आयोजन करती हैं ।

विष्णु अवतार भगवान परशुराम का जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया



बाबैन, 29 अप्रैल (राजेश कुमार) : का आयोजन किया गया और सभी गांव भगवान परशुराम जी की ओर से विष्णु अवतार भगवान बाद सभी लागों को प्रसाद वितरित किया गया । इस मौके पर परंपरागत रूप से वर्षा रथ व धूमधाम से मनाया गया ।

शास्त्र और शास्त्र के अनूठे समन्वयक भगवान परशुराम

कर सकें । भगवान कृष्ण को सुदर्शन चक्र भी भगवान परशुराम जी द्वारा लोगों ने यज्ञ में आहुतियाँ डाली उसके की ओर से विष्णु अवतार भगवान बाद सभी लागों को प्रसाद वितरित किया गया । भगवान परशुराम जी के सत्य की रक्षा के लिए क्रोध? थे । अतः भगवान परशुराम जी की किसी जाति के विरोधी नहीं थे, बल्कि असत्य और दुरुणों के विरोधी थे यही कारण था कि जब कर्ण के जाति संबंधी असत्य के बारे में जानकारी मिली तो उहोंने उहोंने श्रूति अवतार थे । यह विद्या तुम भगवान परशुराम जी ने अवतार थे । भगवान परशुराम जी ने अवतार करने के लिए शक्ति को तोड़ा गया तब भगवान परशुराम जी ने अपने संकट काल में भूल जाओगे लिया था । भगवान परशुराम जी ने अवतार अपने शक्ति पक्ष को रेणुका के गर्भ से हुआ था । यह बताया द्वारा सीता स्वर्यंकर के समय में धनुष तोड़ा गया तब भगवान परशुराम जी ने अपने शरीर का त्याग करने के लिए श्रूति अपने शरीर का त्याग उहोंने अपने फरसा भी त्याग कर दिया । उहोंने अपने तपस्या में लीन हो गये । अपने जीवन श्रीराम को तपस्या के शुक्ल पक्ष को लोगों ने जिन्हें अपने शरीर का त्याग उहोंने अपने फरसा भी त्याग कर दिया । उहोंने अपने तपस्या में लीन हो गये । अपने जीवन श्रीराम की ओर से विष्णु धूमधाम से मनाया गया ।

भगवान कृष्ण के छठे अवतार थे भगवान परशुराम जी अक्षय तृतीय (वैशाख मास के शुक्ल पक्ष) को उहोंने श्रूति अवतार थे । यह विद्या तुम भगवान परशुराम जी ने अवतार थे । भगवान परशुराम जी ने अवतार अपने संकट काल में भूल जाओगे लिया था । भगवान परशुराम जी का अवतार अपने शक्ति पक्ष के रैणुका के गर्भ से हुआ था । भगवान श्रीराम के रेणुका के गर्भ से हुआ था । यह बताया द्वारा सीता स्वर्यंकर के समय में धनुष तोड़ा गया तब भगवान परशुराम जी का त्याग करने के लिए श्रूति अपने शरीर का त्याग उहोंने अपने फरसा भी त्याग कर दिया । उहोंने अपने तपस्या में लीन हो गये । अपने जीवन श्रीराम की ओर से विष्णु धूमधाम से मनाया गया ।

शास्त्र और शास्त्र के अनूठे समन्वयक भगवान परशुराम

कर सकें । भगवान कृष्ण को सुदर्शन चक्र भी भगवान परशुराम जी द्वारा लोगों ने यज्ञ में आहुतियाँ डाली उसके की ओर से विष्णु अवतार भगवान बाद सभी लागों को प्रसाद वितरित किया गया । भगवान परशुराम जी के सत्य की रक्षा के लिए क्रोध? थे । यह विद्या तुम भगवान परशुराम जी ने अवतार थे । भगवान परशुराम जी ने अवतार अपने शक्ति पक्ष को रेणुका के गर्भ से हुआ था । यह बताया द्वारा सीता स्वर्यंकर के समय में धनुष तोड़ा गया तब भगवान परशुराम जी ने अपने शरीर का त्याग करने के लिए श्रूति अपने शरीर का त्याग उहोंने अपने फरसा भी त्याग कर दिया । उहोंने अपने तपस्या में लीन हो गये । अपने जीवन श्रीराम की ओर से विष्णु धूमधाम से मनाया गया ।

भगवान कृष्ण के छठे अवतार थे भगवान परशुराम जी अक्षय तृतीय (वैशाख मास के शुक्ल पक्ष) को उहोंने श्रूति अवतार थे । यह विद्या तुम भगवान परशुराम जी ने अवतार थे । भगवान परशुराम जी ने अवतार अपने संकट काल में भूल जाओगे लिया था । भगवान परशुराम जी का अवतार अपने शक्ति पक्ष के रैणुका के गर्भ से हुआ था । भगवान श्रीराम के रेणुका के गर्भ से हुआ था । यह बताया द्वारा सीता स्वर्यंकर के समय में धनुष तोड़ा गया तब भगवान परशुराम जी का त्याग करने के लिए श्रूति अपने शरीर का त्याग उहोंने अपने फरसा भी त्याग कर दिया । उहोंने अपने तपस्या में लीन हो गये । अपने जीवन श्रीराम की ओर से विष्णु धूमधाम से मनाया गया ।

भगवान कृष्ण के छठे अवतार थे भगवान परशुराम जी अक्षय तृतीय (वैशाख मास के शुक्ल पक्ष) को उहोंने श्रूति अवतार थे । यह विद्या तुम भगवान परशुराम जी ने अवतार थे । भगवान परशुराम जी ने अवतार अपने संकट काल में भूल जाओगे लिया था । भगवान परशुराम जी का अवतार अपने शक्ति पक्ष के रैणुका के गर्भ से हुआ था । भगवान श्रीराम के रेणुका के गर्भ से हुआ था । यह बताया द्वारा सीता स्वर्यंकर के समय में धनुष तोड़ा गया तब भगवान परशुराम जी का त्याग करने के लिए श्रूति अपने शरीर का त्याग उहोंने अपने फरसा भी त्याग कर दिया । उहोंने अपने तपस्या में लीन हो गये । अपने जीवन श्रीराम की ओर से विष्णु धूमधाम से मनाया गया ।

भगवान कृष्ण के छठे अवतार थे भगवान परशुराम जी अक्षय तृतीय (वैशाख मास के शुक्ल पक्ष) को उहोंने श्रूति अवतार थे । यह विद्या तुम भगवान परशुराम जी ने अवतार थे । भगवान परशुराम जी ने अवतार अपने संकट काल में भूल जाओगे लिया था । भगवान परशुराम जी का अवतार अपने शक्ति पक्ष के रैणुका के गर्भ से हुआ था । भगवान श्रीराम के रेणुका के गर्भ से हुआ था । यह बताया द्वारा सीता स्वर्यंकर के समय में धनुष तोड़ा गया तब भगवान परशुराम जी का त्याग करने के लिए श्रूति अपने शरीर का त्याग उहोंने अपने फरसा भी त्याग कर दिया । उहोंने अपने तपस्या में लीन हो गये । अपने जीवन श्रीराम की ओर से विष्णु धूमधाम से मनाया गया ।

भगवान कृष्ण के छठे अवतार थे भगवान परशुराम जी अक्षय तृतीय (वैशाख मास के शुक्ल पक्ष) को उहोंने श्रूति अवतार थे । यह विद्या तुम भगवान परशुराम जी ने अवतार थे । भगवान परशुराम जी ने अवतार अपने संकट काल में भूल जाओगे लिया था । भगवान परशुराम जी का अवतार अपने शक्ति पक्ष के रैणुका के गर्भ से हुआ था । भगवान श्रीराम के रेणुका के गर्भ से हुआ था । यह बताया द्वारा सीता स्वर्यंकर के समय में धनुष तोड़ा गया तब भगवान परशुराम जी का त्याग करने के लिए श्रूति अपने शरीर का त्याग उहोंने अपने फरसा भी त्याग कर दिया । उहोंने अपने तपस्या में लीन हो गये । अपने जीवन श्रीराम की ओर से विष्णु धूमधाम से मनाया गया ।

भगवान कृष्ण के छठे अवतार थे भगवान परशुराम जी अक्षय तृतीय (वैशाख मास के शु

आर के वेलफेयर फाउण्डेशन की ओर से प्रतिभा सम्मान समारोह कार्यक्रम आयोजित



निसिंग, 29 अप्रैल (जोगिंद्र सिंह) : आर के वेलफेयर फाउण्डेशन द्वारा रविवार को प्रतिभा सम्मान समारोह कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस भव्य समारोह के मुख्य अतिथि रोहतास वर्मा पहुंचे। अनीता भारद्वाज ने बताया कि यह कार्यक्रम समाज के उन विशेष व्यक्तियों को समर्पित था। जिन्होंने विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय योगदान देकर समाज को गौरवान्वित किया गया है। मुख्य अतिथि रोहतास वर्मा ने कहा कि आर के वेलफेयर फाउण्डेशन का यह प्रयास समाज में सकारात्मक ऊर्जा, प्रेरणा और समाजिक की बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। मुख्य अतिथि रोहतास वर्मा और डॉ श्री वास्तव ने संस्था द्वारा किए गए कार्यों की खूब प्रश়ঁশा की। कार्यक्रम में छोटे छोटे बच्चों द्वारा प्रस्तुत की गई रंगरंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियां जैसे हरियाणी नृत्य, पंजाबी डांस आदि आकर्षक का केन्द्र रही। समारोह के दौरान 51 विभिन्नियों को प्रतिभा सम्मान से सम्मानित किया गया। राकेश भारद्वाज ने कहा कि हमें बहुत ही गर्व महसूस होता है कि समाज की प्रतिभाएं समाज का गौरव मान बढ़ाती है। इस अवसर पर ईश्वर सिंह, निशा मेहता, राकेश भारद्वाज, अनीता भारद्वाज, शैलजा गुप्ता, आशिका, पूनम, सतनारायण, संजीव गोयल, सागर, मिशाली शर्मा, मनीषा, विक्रम, दीपक, संदीप, संकल्प, डॉ सुषमा, मीनाक्षी, डॉ किरण, अजय शर्मा, संदीप मेहता, महक प्रीत, गुरप्रीत, सोनिया और विजेंद्र सिंह सहित अन्य मौजूद रहे।

अजय ठक्कर को नीलकंठ कावड़ महासंघ का आगामी 1 वर्ष के लिए अध्यक्ष नियुक्त



रतिया, 29 अप्रैल (अमन सेठी) : नीलकंठ कावड़ महासंघ के निर्वत्तमान प्रधान रमन बलाना व चेयरमैन कमल अरोड़ा ने महासंघ के सदस्यों की सहभागीता के पश्चात कावड़ महासंघ के सभी सदस्यों ने वरिष्ठ सदस्य अजय ठक्कर को नीलकंठ कावड़ महासंघ का आगामी 1 वर्ष के लिए अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। इस बारे

में जानकारी देते हुए रमन बलाना व कमल अरोड़ा ने बताया कि महासंघ के सभी सदस्यों का उद्देश्य है कि शिव भोले बाबा की कृपा से धार्मिक व समाज सेवा के ऐसे कार्य करना है जिससे उनके नीलकंठ कावड़ महासंघ का नाम पूरे प्रदेश में रोशन हो। उन्होंने बताया कि आगामी समय में नीलकंठ कावड़ महासंघ द्वारा विशाल धार्मिक जागरण व समाज सेवा के अनेक प्रोजेक्ट लिए जाएंगे। उन्होंने कहा कि नए अध्यक्ष अजय ठक्कर को अपनी नई कार्यकर्त्ता गठित करने का अधिकार दिया गया है। वहीं नवनियुक्त प्रधान अजय ठक्कर ने अपनी नियुक्ति के पश्चात कहा कि उन्हें जो जिम्मेदारी सौंप गई है, उसे वह पूरी नियुक्ति के साथ निभाएंगे। तथा शीघ्र ही नई कार्यकर्त्ता की घोषणा कर दी जाएगी।

फसल कटाई के बाद फानों में आग न लगाएं,

बल्कि उनका समुचित प्रबंधन करें : उत्तम सिंह

करनाल, 29 अप्रैल (परमजीत कौर) : डॉ.सी उत्तम सिंह ने बताया कि गेहूं की फसल की कटाई का कार्य जारी है। फसल कटाई के बाद किसान अवश्य फसल अवशेषों को आग लगा देते हैं ऐसा करने से न केवल हमारी भूमि की उर्वरा शक्ति कम होती बल्कि हमारा पर्यावरण भी दूषित होता है। उन्होंने किसानों की फसल की कटाई के बाद फानों में आग न लगाएं, बल्कि उनका समुचित प्रबंधन करें। उन्होंने बताया कि फसल अवशेष जलाने से हमारा पर्यावरण दूषित होता है जिसकी वजह से हमें भयंकर बीमारियों का सामान करना पड़ रहा है। फसल अवशेष जलाने से हमारी पैदावार पर असर पड़ता और हमारी उत्पादन लागत अधिक और आमदानी कम हो जाती है। उन्होंने बताया कि फसल अवशेष जलाने से पर्यावरण प्रदूषण, भूमि की उर्वरा शक्ति का कम होना, लाभदायक कीट/जीवाणुओं का सामान होना तथा मनुष्य के स्वास्थ्य पर परिपरत प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा सम्पत्ति व जान-माल की हानि का भी डर बना रहता है। साथ ही पशु चारों में कमी आती है जबकि इन फसल अवशेषों से तुड़ी बनाई जा सकती है। उन्होंने बताया कि जिला में गेहूं की फसल की कटाई के बाद बचे हुए अवशेषों को जलाने पर प्रतिबंध लगा गया है। इन आदेशों की अवहेलना में यदि कोई व्यक्ति दोषी पाया जाता है, तो वह भारतीय न्याय संहिता 2023 की धारा-223 तथा संपर्कित वायु एवं प्रदूषण नियंत्रण अधिनियम- 1981 के तहत दंड का भागी होगा।

दयालु योजना के तहत मृत्यु या दिव्यांग होने

पर दी जाती है आर्थिक सहायता : उत्तम सिंह

करनाल, 29 अप्रैल (रविन्द्र मलिक) : डॉ.सी उत्तम सिंह ने कहा कि हरियाणा सरकार द्वारा दीन दयालु उपर्याक्य अंत्योदय परिवार सुरक्षा योजना (दयालु) लागू की गई है। इसके तहत प्रदेश के गरीब परिवारों में 6 से 60 साल की आयु तक के किसी व्यक्ति की मृत्यु होने अथवा दिव्यांग होने पर आर्थिक मदद दी जा रही है। इस योजना के दावेरे में एक लाख 80 हजार रुपये तक की आय वाले परिवार आएंगे। ऐसे परिवारों में 1 अप्रैल 2023 से किसी की मृत्यु हुई है या 100 प्रतिशत दिव्यांग हुआ है तो वह परिवार इस योजना का पात्र माना जाएगा। आवेदन के लिए परिवार के पास पीपीपी होना जरूरी है। यदि परिवार में किसी की एस्मीटेंड या प्राकृतिक मृत्यु हुई है, तो उसका मृत्यु प्रमाण पत्र देना होगा। यदि एस्मीटेंड में दिव्यांग हुआ है तो उसका दिव्यांगता प्रमाण पत्र, अस्पताल से डिस्चार्ज के दस्तावेज और एफआईआर की कॉमी जरूरी है। डॉ.सी उत्तम सिंह ने कहा कि दयालु योजना का मुख्य दृष्टयोगी अधिकारी की आर्थिक सहायता करना है, जिससे उन्हें सामाजिक व आर्थिक सुरक्षा मिल सके। उन्होंने बताया कि परिवार पहचान पत्र में जो बैंक खाता नंबर दिया हुआ है, उसी में सहायता दिया जाएगा। दुर्घटना होने के तीन माह के भीतर इस योजना के तहत आवेदन करना आवश्यक है। इसके लिए हरियाणा सरकार ने दयालु पोर्टल बनाया दुआ है। जिस पर अनैलाइन आवेदन किया जा सकता है।

कितनी मिलेगी आर्थिक मदद ? डॉ.सी उत्तम सिंह ने कहा कि दयालु

योजना के तहत गरीब परिवारों के 6 से 12 साल तक के बच्चे की मृत्यु या 100 प्रतिशत दिव्यांग होने पर एक लाख रुपये दिए जाएंगे, इसी प्रकार से 12 से 18 वर्ष की आयु पर 2 लाख रुपये, 18 से 25 वर्ष की आयु तक 3 लाख रुपये, 25 से 45 वर्ष की आयु पर 5 लाख रुपये और इसके बाद 60 साल की आयु पर 3 लाख रुपये का प्रबाधन किया गया है।

मुंबई की तर्ज पर थानेसर शहर में लगेंगी ट्रैफिक लाइट्स और ब्लींकर : नेहा सिंह

नए बस स्टैंड के सामने शुरू हुई ट्रैफिक लाइट, पिपली में लाइट लगाने का

कार्य जोरां पर, शहर में अलग-अलग जगहों पर लगेंगे 59 ब्लींकर

की तर्ज पर जगमगाएंगी।

उन्होंने कहा कि इस मार्ग पर फिलहाल पिपली, नए बस स्टैंड पर लगी लाइटों पर छिलके कई सालों से बंद पड़ी हैं। नई लाइट और ब्लींकर की परियोजना को मंजूरी मिल गई है और बजट की भी स्वीकृति मिल गई है। यह ट्रैफिक लाइट मुंबई की तर्ज पर लगेंगी और शहर के सौंदर्यों करार पाएंगी। इस परियोजना के पूरा होने के बाद शहर की ट्रैफिक व्यवस्था में सुधार आएगा और लोगों को ट्रैफिक जाम जैसी समस्या से अनुसार निजी एजेंसियों द्वारा 91 प्रतिशत लिपिट्रिंग का कार्य पूरा कर लिया जाएगा।

उन्होंने कहा कि खाद्य आपूर्ति द्वारा 73 प्रतिशत, हैफेंड द्वारा 84 प्रतिशत, हरियाणा वेयर कारपोरेशन द्वारा 97 प्रतिशत और निजी एजेंसियों द्वारा 91 प्रतिशत लिपिट्रिंग का लिए फाउंडेशन का व्यापार करार पाएंगी। इसके अलावा हैफेंड ने 1 लाख 98 136 एमटी पर लगाएंगी। इसके बाद एवरीट्रेट एजेंसी द्वारा 1409 एमटी गेहूं खीरीदा है।

उन्होंने कहा कि खाद्य आपूर्ति द्वारा 73 प्रतिशत, हैफेंड द्वारा 84 प्रतिशत, हरियाणा वेयर कारपोरेशन द्वारा 97 प्रतिशत और निजी एजेंसियों द्वारा 91 प्रतिशत लिपिट्रिंग का लिए फाउंडेशन का व्यापार करार पाएंगी। इसके अलावा हैफेंड ने 1 लाख 98 136 एमटी पर लगाएंगी। इसके बाद एवरीट्रेट एजेंसी द्वारा 1409 एमटी गेहूं खीरीदा है।

उन्होंने कहा कि खाद्य आपूर्ति द्वारा 73 प्रतिशत, हैफेंड द्वारा 84 प्रतिशत, हरियाणा वेयर कारपोरेशन द्वारा 97 प्रतिशत और निजी एजेंसियों द्वारा 91 प्रतिशत लिपिट्रिंग का लिए फाउंडेशन का व्यापार करार पाएंगी। इसके अलावा हैफेंड ने 1 लाख 98 136 एमटी पर लगाएंगी। इसके बाद एवरीट्रेट एजेंसी द्वारा 1409 एमटी गेहूं खीरीदा है।

उन्होंने कहा कि खाद्य आपूर्ति द्वारा 73 प्रतिशत, हैफेंड द्वारा 84 प्रतिशत, हरियाणा वेयर कारपोरेशन द्वारा 97 प्रतिशत और निजी एजेंसियों द्वारा 91 प्रतिशत लिपिट्रिंग का लिए फाउंडेशन का व्यापार करार पाएंगी। इसके अलावा हैफेंड ने 1 लाख 98 136 एमटी पर लगाएंगी। इसके बाद एवरीट्रेट एजेंसी द्वारा 1409 एमटी गेहूं खीरीदा है।

उन्होंने कहा कि खाद्य आपूर्ति द्वारा 73 प्रतिशत, हैफेंड द्वारा 84 प्रतिशत, हरियाणा वेयर कारपोरेशन द्वारा 97 प्रतिशत और निजी एजेंसियों द्वारा 91 प्रतिशत लिपिट्रिंग का लिए फाउंडेशन

मोतियाबिंद की समस्या अब युवाओं को भी घेरने लगी

मोतियाबिंद की समस्या पहले सिर्फ बुजुर्गों में ही पायी जाती थी लेकिन आजकल ये युवाओं और बच्चों को भी अपना शिकार बना रही है। अगर आप किसी बीमारी से ग्रस्त हैं तो उसका असर भी आपके आंखों की रोशनी पर होता है जिससे मोतियाबिंद की समस्या होती है।

हमारी आंख की पुतली की पीछे एक लेंस होता है। पुतली पर पड़ने वाली लाइट को यह लेंस फोकस करता है और रेटिना पर ऑँब्जेक्ट की साफ इमेज बनाता है। रेटिना से यह इमेज नव्वर तक और वहां से दिमाग तक पहुँचती है। आंख की पुतली के पीछे पौजूट यह लेंस पूरी तरह से साफ होता है, ताकि इससे लाइट आसानी से पास हो सके। कभी-कभी इस लेंस पर मधुमेह-मधुमेह शरीर के दूसरे अंगों जैसे गुर्दे और हृदय की ही नहीं है बल्कि आंखों पर भी कई अनेक बीमारियों का कारण ही नहीं है बल्कि अंगों पर भी कई प्रकार से इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। आंखों की इसमें बाहरी के कारण ही बढ़ती है अंगों की रोशनी। मोतियाबिंद की समस्या के लगभग 80 प्रतिशत रोगियों को जीवन में आंखों की मधुमेह के रोगी समय-समय अंब्जेक्ट धुंधलापन आ जाता है, जिसकी वजह से इससे जुरने वाला प्रकाश का रास्ता बंद हो जाता है। इसका नतीजा यह होता है कि पूरी लाइट पास होने पर जो डायबेटिक रेटिनोपैथी, मोतियाबिंद के लिए जारी होती है, अंब्जेक्ट इंसान के बिल्कुल साफ दिखाई देता है, अब कम लाइट के लिए जारी है कि पास होने की वजह से वही मधुमेह के रोगी समय-समय अंब्जेक्ट धुंधलापन आ जाने अपनी आंखों की जांच करते रहें। लेंस पर होनेवाले इसी मधुमेह के रोगी समय-समय अंब्जेक्ट धुंधलापन आ जाता है, और अंब्जेक्ट धुंधलापन के लिए जारी होती है। इसकी वजह से इससे जुरने वाला प्रकाश का रास्ता बंद हो जाता है। इसका नतीजा यह होता है कि पूरी लाइट पास होने पर जो डायबिंद के कारण हो सकती है।

यूवाइटिस

कुछ आदतें जो आपको रखेंगी सेहतमंद

कुछ ऐसी आदतें ही होती हैं जिन्हें आमतौर पर अच्छा नहीं माना जाता पर इनके साथ भी आप स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। एक अध्ययन में यह बात सामने आई है। जैसे कि कॉफी की कम मात्रा सेहत के लिए अच्छी हो सकती है, लेकिन अधिक कॉफी पीना सेहत के लिए अच्छा नहीं माना जाता। दिनभर में तकरीबन तीन कॉफी पीने से पिंज की पथरी का खतरा कम होता है। किंडनी स्टोन के होने का खतरा भी नहीं रहता। इसके अलावा अगर आपका भी मूँद खराब है तो आप कॉफी का एक कप जरूर लें। कॉफी में कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो आपके मूँद को ठीक करने में मदद करते हैं।

चॉकलेट के फायदे-अधिकतर लोग चॉकलेट को जंक फूड मानते हैं इसीलिए रोजाना चाकलेट खाने से बचते हैं परं ऐसा नहीं है, चॉकलेट खाना तो इसे बंद कर दें यह आपको बीमार बना सकता है। रोजाना एक चीकू खाना आपको सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की चीमारियों से भी बचाता है। खासगौर पर डार्क चॉकलेट। साथ ही यह निम्न रक्तचाप को भी सुनुलित करता है। एक अन्य रिसर्च के मुताबिक, जो लोग अधिक चॉकलेट खाते हैं उन्हें स्ट्रोक का खतरा भी कम होता है। गॉसिपिंग से भी है लाभ—गॉसिप करना सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। गॉसिपिंग के दौरान बॉडी से फोल गुड हार्मोन रिलाज होता है जो कि तनाव और एंजाइटी से मुक्त करने में मदद करता है। इसके अलावा, ऑफिस में गॉसिपिंग सेफ्टी वॉल्व की तरह होती है, जिससे आप अपने दिल की बात बाहर निकाल सकते हैं।

दिन में सपना देखने को अक्सर लोग बुरा मानते हैं। जबकि एक शोध में ये बुरी नहीं बल्कि एक अच्छी आदत मानी गई है। एक्सपर्ट्स का दावा है कि दिन में सपने देखने वाले लोगों की याददाश्त तेज होती है। वो ना सिर्फ पूर्तीले होते हैं बल्कि काफी गुद्धिमान भी होते हैं। दिन में सपने देखने वाले लोगों की याददाश्त बेहतर होती है, एकाग्रता अधिक रहती है और मल्टीटारिकिंग में आसानी होती है।

दिन में सपना देखने को अक्सर लोग बुरा मानते हैं। जबकि एक शोध में ये बुरी नहीं बल्कि एक अच्छी आदत मानी गई है। एक्सपर्ट्स का दावा है कि दिन में सपने देखने वाले लोगों की याददाश्त तेज होती है। वो ना सिर्फ पूर्तीले होते हैं बल्कि काफी गुद्धिमान भी होते हैं। दिन में सपने देखने वाले लोगों की याददाश्त बेहतर होती है, एकाग्रता अधिक रहती है और मल्टीटारिकिंग में आसानी होती है।

गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्कि इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो गर्मियों में आपके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

रोजाना एक चीकू खाना आपको देता बल्कि ये दिल की गर्मियों की डाइट में चीकू को जगह देने से शरीर को कई फायदे मंद होते हैं। ऐसा ही एक फल है चीकू (एष्टद्विश्वश)। भूरे रंग का यह मीठा फल न केवल खाने में लाजवाब होता है बल्क

