

क्षमता भारत की राह, भ्रष्टाचार और परिवारवाद को पूरी तरह समाप्त कर ही हासिल होगी मनिल

प्रधानमंत्री ने एक बार फिर भ्रष्टाचार को वह दीमक बताया जो देश की सभावनाओं को खोखला कर रहा है। लाल किले की प्राचीन से उड़ाने प्रभावी को हमें भ्रष्टाचार को तैयार नहीं। उनका यह संकल्प इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि निचले स्तर पर भ्रष्टाचार की समस्या ज्यादा तरह है।

प्रधानमंत्री ने दो मीटों में स्वतंत्रता विवाद के अधिकार पर लाल किले की प्राचीन से अपने संबोधन में स्वाधारिक रूप से अपनी सरकार की उपराज्यियां बताने के साथ ही विकसित भारत के स्वन को साकार करने के लिए भावी पथ का विस्तार से उद्देश्य किया। चूंकि प्रधानमंत्री अपनी सरकार के दूसरे कार्यकाल में अंतिम बार स्वतंत्रता विवाद पर दश को संवैधित कर रखे थे, इसलिए उनके भाषण पर देश-नुसिया की निगाहें कुछ अधिक ही लगी हुई थीं।

लाल किले से प्रधानमंत्री की संबोधन का प्राचीन विशेष महत्व है। भ्रष्टाचार ने के बारे में आपने संबोधन में आपनी भावी पारिवारिक कौशल वालों के कल्पना के लिए उन्हें विश्वकर्मा योजना शुरू करने की घोषणा की। यह एक महत्वाकांक्षी योजना है।

इसमें कोई सदर नहीं कि पिछले लगभग दस वर्षों में देश ने कई श्वेतों में अभूतपूर्व प्रगति की है। इसका सबसे अधिक श्रेय चुनौतियों से निपटने की प्रधानमंत्री की है। यह उनके सक्षम नेतृत्व का ही परिणाम है कि देश कोविड महामारी जैसी वैश्विक चुनौती से निपट सका।

उस कठिन दौर में जब विश्व की तमाम अंथर्वक्षस्थाएं चरमरा गई थीं तब देश की अंथर्वक्षस्था अंतर्क्षेत्र संभली रही। अजग भारतीय अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह प्रधानमंत्री की दूरदर्शी नीतियों का ही प्रतिफल है।

अपने संबोधन से देश की जनता को न केवल प्रेरित किया, बल्कि यह भरोसा भी दिलाया कि भारत सही दिशा में आगे बढ़ रहा है। इसके अलावा पारिवारिक कौशल वालों के कल्पना के लिए उन्हें विश्वकर्मा योजना शुरू करने की घोषणा की। यह एक महत्वाकांक्षी योजना है।

इसमें कोई सदर नहीं कि पिछले लगभग दस वर्षों में देश ने कई श्वेतों में अभूतपूर्व प्रगति की है। इसका सबसे अधिक श्रेय चुनौतियों से निपटने की प्रधानमंत्री की है। यह उनके सक्षम नेतृत्व का ही परिणाम है कि देश कोविड महामारी जैसी वैश्विक चुनौती से निपट सका।

उस कठिन दौर में जब विश्व की तमाम अंथर्वक्षस्थाएं चरमरा गई थीं तब देश की अंथर्वक्षस्था अंतर्क्षेत्र संभली रही। अजग भारतीय अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह प्रधानमंत्री की दूरदर्शी नीतियों का ही प्रतिफल है।

अपने संबोधन से देश की जनता को न केवल प्रेरित किया, बल्कि यह भरोसा भी दिलाया कि भारत सही दिशा में आगे बढ़ रहा है। इसके अलावा पारिवारिक कौशल वालों के कल्पना के लिए उन्हें विश्वकर्मा योजना शुरू करने की घोषणा की। यह एक महत्वाकांक्षी योजना है।

इसमें कोई सदर नहीं कि पिछले लगभग दस वर्षों में देश ने कई श्वेतों में अभूतपूर्व प्रगति की है। इसका सबसे अधिक श्रेय चुनौतियों से निपटने की प्रधानमंत्री की है। यह उनके सक्षम नेतृत्व का ही परिणाम है कि देश कोविड महामारी जैसी वैश्विक चुनौती से निपट सका।

उस कठिन दौर में जब विश्व की तमाम अंथर्वक्षस्थाएं चरमरा गई थीं तब देश की अंथर्वक्षस्था अंतर्क्षेत्र संभली रही। अजग भारतीय अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह प्रधानमंत्री की दूरदर्शी नीतियों का ही प्रतिफल है।

अपने संबोधन से उन्होंने देश की यह दाय दिलाया कि भरोसा भी दिलाया कि भारतीय अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह प्रधानमंत्री की दूरदर्शी नीतियों का ही प्रतिफल है।

अपने संबोधन से उन्होंने देश की यह दाय दिलाया कि भरोसा भी दिलाया कि भारतीय अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह प्रधानमंत्री की दूरदर्शी नीतियों का ही प्रतिफल है।

घरेलू मोरों पर अनेक जनकर्मी के साथ उन्होंने देश की यह दाय दिलाया कि भरोसा भी दिलाया कि भारतीय अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह प्रधानमंत्री की दूरदर्शी नीतियों का ही प्रतिफल है।

यह एक महत्वाकांक्षी योजना है। इसका प्रयोग यह है कि केवल प्रवर्तन निर्देशालय में नीली लाइंग रोकथाम कानून के तहत एक लाल क्षेत्र कोड रूप से देश को विश्वकर्मा की संपत्ति जल कर नुकसा है। इसके बाद एक अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एक महत्वाकांक्षी योजना है।

उनका यह भ्रष्टाचार से जबकि विवास में बाहर कै है। प्रधानमंत्री ने जिस तरह इसे सबसे बड़ी बुरायों में से एक बाहरा, उससे वह आस बंधी है कि भ्रष्टाचार को नियंत्रित करने के प्रयास और तेज होगे।

मार्ग-दर्शन

गौतम बुद्ध ने दिया एकता का संदेश

गौतम बुद्ध के समय बुद्ध विहारों की व्यवस्था के लिए भूमिका देने वाले एवं शीलाचार्य (भूमिकाओं के बचनों के कंठस्थ करने वाले) एवं शीलाचार्य (भूमिकाओं के लिए निर्धारित पंचशीलों व दशशीलों के विशेषज्ञ आचार्य) होते थे।

एक बार गोशिया विवाह के एक स्थानाचार्य हाथ धोने का पार साफ करना भूल गए। इस पर एक शीलाचार्य ने अपनि जारी है। अहंकारवा सुन्नाचार्य ने तर्क किया। यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत मिली। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

यह एक अंथर्वक्षस्था के लिए जारी की राहत है। अंथर्वक्षस्था में जो जेन दिख रही है, वह एकता की राहत है।

जेल में इमरान, नुशिकलों ने फंसा पाकिस्तान

पाकिस्तान में खबरों अभी इस बार के इन्हीं पर्याप्त चल रही हैं।

जो पार्टीयां अभी शाहबाज शरीफ के इन्हीं पर्याप्त चल रही हैं और उनके बारे में खबरों से उपराजनीय जानकारी नहीं जारी है। यह अपनी जानकारी के बारे में खबरों से उपराजनीय जानकारी नहीं जारी है। यह अपनी जानकारी के बारे में खबरों से उपराजनीय जानकारी नहीं जारी है।

जो पार्टीयां अभी शाहबाज शरीफ के इन्हीं पर्याप्त चल रही हैं और उनके बारे में खबरों से उपराजनीय जानकारी नहीं जारी है। यह अपनी जानकारी के बारे में खबरों से उपराजनीय जानकारी नहीं जारी है।

जो पार्टीयां अभी शाहबाज शरीफ के इन्हीं पर्याप्त चल रही हैं और उनके बारे में खबरों से उपराजनीय जानकारी नहीं जारी है। यह अपनी जानकारी के बारे में खबरों से उपराजनीय जानकारी नहीं जारी है।

जो पार्टीयां अभी शाहबाज शरीफ के इन्हीं पर्याप्त चल रही हैं और उनके बारे में खबरों से उपराजनीय जानकारी नहीं जारी है। यह अपनी जानकारी के बारे में खबरों से उपराजनीय जानकारी नहीं जारी है।

जो पार्टीयां अभी शाहबाज शरीफ के इन्हीं पर्याप

मुंहासों और ड्राई स्किन से हुट्टी दिलाए कटू का फेस पैक



बाजार में कितने ही प्रोडक्ट मौजूद हैं, जिनमें प्राकृतिक चीजें मिली होती हैं, जैसे हल्दी, शहद, नींबू आदि। पर क्या आप जानती हैं कि कटू को भी हम फेस पैक के तौर पर इस्तमाल कर सकते हैं।

जब बात हो फेस मास्क की तो हम हमेशा ही कुछ अच्छा चुनने की कोशिश करते हैं, जो हमें अच्छा रिजल्ट दे। पर क्या आप बाजार प्रोडक्ट छोड़ कर किन्नन की ओर स्थान करना चाहती है। आज तो बाजार में कितने ही प्रोडक्ट मौजूद हैं, जिनमें प्राकृतिक चीजें मिली होती हैं, जैसे हल्दी, शहद, नींबू आदि। पर क्या आप जानती हैं कि कटू को भी हम फेस पैक के तौर पर इस्तमाल कर सकते हैं। कटू के फेस पैक लगाने से आपका चेहरा तुरत ही गले करने लगेगा। इसके और भी फायदे हैं, आइये जानते हैं उनके बारे में...

● हर तरह की संकेत के लिये: आधा कप कटू का पेस्ट ले, उसमें आधा चम्मच शहद और दूध मिक्स करें। फिर उसमें चुट्कीभर दालचीनी पावडर मिक्स करें। इस पेस्ट को चेहरे पर 15 मिनट तक लगाए रखें।

और फिर चेहरे को हल्के गुणने पानी से धो लें।

रुखी त्वचा पर भी असरदार: कटू को पीस कर पेस्ट बनाएं, उसमें मलाई भी मिक्स करें। फिर 2 चम्मच शक्कर मिक्स कर के चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरे पर नमी आएगी और रुखापन दूर होगा। रुखी त्वचा को कार्तिमय बनाने के लिये 20 उपयोग

● ऑडली त्वचा के लिये: 1 चम्मच कटू का पेस्ट लें, उसमें 1 चम्मच एप्पल साइडर बेनिगर या नींबू का रस मिलाएं। इसे चेहरे पर लगाएं। नींबू चेहरे पर टोनर की तरह काम करता है और चेहरे के पीपच लेवल को

बैलेंस करता है।

● एकने दूर करें: 1 चम्मच कटू का पेस्ट ले कर उसमें 1 चम्मच अडे का सफेद भाग मिक्स करें। फिर इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं। इसे 20 मिनट तक ऐसे ही छोड़ दें और फिर हल्के गरम पानी से धो लें।

कच्चे आम की लजीज घटनी



सामग्री : 1 मध्यम आकार का कच्चा आम (कैरी), आधा प्याला कढ़कस नारियल, 1 चम्मच चीनी या थोड़ा-सा गुड़, आधा प्याला बारीक कटा हरा धनिया, नमक स्वादानुसार, 1 चम्मच तेल, 1 चम्मच चना दाल, पाव चम्मच मैथी दाना, पाव चम्मच जीरा, 2-3 सूखी लाल मिर्च, मीठा नीम, चुट्की

लें। तेल और राई का छाँक ऊपर डालें और रोटी-पूरी के साथ परोसें।

सीने में दर्द होना सिर्फ हार्टअटैक को नहीं दर्शाता है बल्कि आपको संकेत देता है कि अपने आहार में परिवर्तन लाने का समय आ गया है। भोजन में अधिक वसायुक्त या पोषणरहित सामग्रियों का सेवन करने से भी सीने में दर्द और जलन हो सकती है।

सीने में दर्द होना डिग्डिस का समस्या है, लोगों को अक्सर लगता है कि कहीं उन्हें हृदय का कोई रोग तो नहीं हो गया है। लेकिन सबसे पहले चिकित्सक को अवश्य दिखाएं। हर्टअटैक न होने की दशा में नीचे बताये जाने वाल कुछ स्पेशल फूट का सेवन करें, ताकि आपको फिर कभी सीने का दर्द न झेलना पड़े। इन सभी सामग्रियों में आयुर्वेदिक गुणों की भरमार है जो शरीर को सिर्फ लाभ ही पहुँचाते हैं, इनका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। आयुर्वेद के अनुसार खाना हजम करना है तो जल्द खाएं ये 7 मसाले

1. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो



लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

2. हल्दी :

हल्दी में कई जीवायाधी गुण होते हैं जो कई प्रकार के रोगों को सही करने में फायदेमंद होती है।

सीने में दर्द या हृदय सम्बन्धी कोई समस्या होने पर हल्दी का सेवन लाभ पहुँचता है। इसे भोजन में मसाले के तौर पर इतेमाल करें या दूध में डालकर पिएं।

3. मुँहेठी :

मुँहेठी एक प्रकार की खट्टी होती है जिसमें

गले में खारा होने पर अक्सर चूसा जाता है। इससे

4. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

5. मूँहेठी :

मूँहेठी एक प्रकार की खट्टी होती है जिसमें

गले में खारा होने पर अक्सर चूसा जाता है। इससे

6. रोगी के दाने :

मैथी के दानों को एक रात के लिए पानी में फिलो दें। सुबह उठकर मैथी के दानों को नियार ले और उस पानी को पी जाएं। इससे सीने में होने वाली जलन या दर्द शांत हो जाएगा। यह पेय, बैड कोलेस्ट्रॉल को कम कर देता है।

7. तुलसी :

तुलसी के गुणों से हर कोई परिचित है। इसमें हृदय को दुरुस्त और स्वस्थ बनाए रखने का गुण भी होता है। तुलसी के 5 दलों का सेवन हर सुबह करने से शरीर में मैनीशनम की भाँती अच्छी हो जाती है, रक्त का संचार भी भली-भांति होता है। सर्दी या जकड़न होने पर भी यह काफी फायदा करती है।

8. रोगी के दाने :

मैथी के दानों को नियार ले और उस पानी में फिलो दें।

9. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

10. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

11. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

12. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

13. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

14. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

15. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

16. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

17. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

18. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

19. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

20. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

21. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

22. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

23. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

24. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

25. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

26. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

27. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

28. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

29. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

30. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

31. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

32. लहसुन :

लहसुन में कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं जो

33. लहसुन :</h