

उत्तराखण्ड में पहाड़ तक रेल पहुंचने का सपना हो रहा है सच: मुख्यमंत्री

सुखद अनुभव

8 राज्य के तीन स्टेशनों के पुनर्विकास की आज नीव रखी गई। यह राज्य के लिए सुखद अनुभव है।



राज्यपाल लेफिटेंट जनरल गुरमीत सिंह (सेनि) और मुख्यमंत्री पुकर सिंह धामी भी उपस्थित थे। इस मौके पर मुख्यमंत्री पुकर सिंह धामी ने तुत्तराखण्ड के तीन रेलवे स्टेशनों के पुनर्विकास की आधारशिला रखे जाने के अवसर पर हारावाला रेलवे स्टेशन में

रेन्ड मोदी का आभार व्यक्त किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि बीते नौ वर्षों में प्रधानमंत्री के नेतृत्व में रेलवे के क्षेत्र में बहुत तेज गति से कार्य हुए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि ऋषिकेश-कर्णपीलांग रेललाइन का कार्य तेजी से हो रहा है। अमृत

भारत स्टेशन योजना रेलवे स्टेशनों के पुनर्विकास और नए बदलते भारत विकास का प्रतिबिंब है। आज जिस प्रकार से ना केवल रेलवे बल्कि अन्य क्षेत्रों में भी इंडियास्ट्री को सशक्त बनाया जा रहा है, वो अभूतपूर्व है। आज रेल आधुनिक हो रही है, सुविधाओं को विवरसरीय रूप से जारी रखा है, रेलवे स्टेशन मॉडर्न विकास के साथ विकसित किए जा रहे हैं। स्टेशनों के पुनर्विकास की स्थानीय संस्कृति, विवास और वास्तुकला के आधार पर विकसित किया जाएगा जो अपने आप में एक सुखद अनुभव होगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि, हम भारतीय रेल के स्वर्णिम युग की ओर बढ़ रहे हैं। भारतीय रेलवे को नए भारत की आकांक्षाओं और आवासियों द्वारा भारत की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए तैयार करें को अवश्यकता है। इसमें भारत विकास परिषद शक्ति अपनी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए तैयार है। भारत विकास परिषद उत्तराखण्ड प्रांत (पश्चिम) की 27वीं महिला शाखा जहानी शाखा की श्री सत्यनारायण मंडिप परिसर में आयोजित अधिष्ठान समारोह में प्रांतीय अध्यक्ष बृहत प्रकाश गुरा ने व्यक्त किया। कार्यक्रम अध्यक्ष एवं मुख्य अतिथि गुरा ने कहा कि भारत विकास परिषद की देश भर में 1502 से अधिक शाखाएं हैं। हमें गर्व है कि आज तीसरी महिला शाखा देश भूमि उत्तराखण्ड में स्थापित हो गई है। उद्घोषित कहा कि समाज के प्रमुख एवं सम्पन्न लोगों के साथ-साथ मातृ शक्ति को जोड़ना परिषद का मुख्य उद्देश्य है। उद्घोषित कहा कि यदि संस्कार नहीं है तो आपको समर्थन नहीं हो सकता। समाजिक कार्यों में भाग ले रहा व्यक्ति ही सम्पन्नता का दोषकाल है। अधिष्ठान अधिकारी और प्रांतीय महासचिव डॉ. मनोजा सिंहन ने कहा कि मातृ शक्ति को एक माला में प्रियों का काम करना चाहिए। आज संस्कार तथा सेवा पर फोकस करते हुए अपना लक्ष्य प्राप्त करने की आवश्यकता है। डॉ. मनोजा ने कहा कि भारत विकास परिषद का मुख्य

मातृ शक्ति भारत के समग्र विकास में अपनी भूमिका निभाएँ : बृज प्रकाश

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया भारत में बदलवे की व्यापार बढ़ रही है। हमें वर्तमान परिस्थितियों के अनुरूप देश के समग्र विकास हेतु सभी को मिलकर कार्य करने की आवश्यकता है। इसमें भारत विकास परिषद शक्ति अपनी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए तैयार है।



सुखद अनुभव संस्कर्क, सहयोग, संस्कार, सेवा, समर्पण आदि को लेकर आगे बढ़ रहा है। उद्घोषित कहा कि यदि संस्कार नहीं है तो आपको समर्थन नहीं हो सकता। कार्यक्रमों पर श्री विस्तार से चर्चा की समाजसेवी गोबर्धन दास अध्यक्ष है। अधिष्ठान अधिकारी और प्रांतीय महासचिव डॉ. मनोजा सिंहन ने कहा कि मातृ शक्ति को एक माला में प्रियों का काम करना चाहिए। आज संस्कार तथा सेवा पर फोकस करते हुए अपना लक्ष्य प्राप्त करने की आवश्यकता है। डॉ. मनोजा ने कहा कि भारत विकास परिषद का मुख्य

न्यूज पलैश

पति ने पत्नी को छत से दिया धक्का , कोतवाली के पास भी पीटा

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया

नगर के मल्लीताल क्षेत्र में एक महिला ने अपने पति पर बेवजह मारपीट करने वाला छत से धक्का देने का आरोप लगाया है। दोनों के विवाह को 15 वर्ष हो चुके हैं। पुलिस ने पत्नी की शिकायत पर आरोपित पति के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस के अनुसार मल्लीताल निवासी हुमेरा शिक्की ने कोतवाली में तुरीर देकर कहा कि उसका निकाह 15 वर्ष पूर्व जयतालाल सह बाजार मल्लीताल निवासी मोनिस जलाल से हुआ था। आरोप लगाया कि मोनिस अवसर उसके साथ मारपीट करता रहता है। इधर शनिवार दोपहर वह छत पर कपड़ों को सुखाने डाल रही थी। तभी पति ने बिना बात उसके साथ मारपीट कर दी। बिरोध करने पर जान से मारने के द्वारा दोनों से छत से नीचे धक्का दें दिया। हुमेरा का कहना है कि उसने किसी तरह गिल को पकड़कर जान बचाई। पुलिस ने महिला के पति को कोतवाली बुलाया। कोतवाली ने पहुंचे तो कोतवाली के बाहर भी वहाँ खड़ी मिली अपनी पत्नी की पिटाई करती थी। शोरगुल सुन कोतवाली एक कर्मी मोके पर पहुंचे और उसे पकड़ लिया। एसएसआई दोपहर बिट्ठ ने बताया कि महिला की तरहीर पर मोनिस जलाल के विरुद्ध अधियोग दर्ज कर लिया है।

स्वतंत्रता सेनानी परिवारों की आवाज हुई बुलन्द : जितेन्द्र रघुवंशी

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया

आज देश के विभिन्न जिलों के साथ ही हरिद्वार जनपद में अमर शहीद जगदीश वस्तु के नाम अधियाने के अन्यतरीकरण शुरू हो रहे हैं। उनके नाम के अधियान के अन्यतरीकरण शुरू हो रहे हैं। उन्होंने अपने अधियोग के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया है। इसका उद्देश्य यह है कि अपने अधियोग के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया है। उन्होंने अपने अधियोग के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया है। इसका उद्देश्य यह है कि अपने अधियोग के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया है।

डॉ. विनोद कुमार उपाध्यक्ष ने अपने पिता स्वतंत्रता संग्राम सेनानी नवायाम रहिदार के जीवन परिचय से लोगों को अवकाश दिया। उन्होंने अपने अधियोग के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया है। उन्होंने अपने अधियोग के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया है। उन्होंने अपने अधियोग के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया है। उन्होंने अपने अधियोग के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया है।

वीते दिसंबर 2022 को जंतर-मंतर पर दिए गए अधिकार पत्र का संज्ञान लेकर स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है। जितेन्द्र रघुवंशी को जीवन देश के साथ स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है।

भारत सरकार ने संस्कृत मंत्रालय के द्वारा देश भर के स्वतंत्रता सेनानी परिवारों को संस्कृत मंत्रालय की ओर जाने के लिए अपने अधिकार पत्र का संवाद भरती दिया गया है। जितेन्द्र रघुवंशी को जीवन देश के साथ स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है।

भारत सरकार ने संस्कृत मंत्रालय की ओर जाने के लिए अपने अधिकार पत्र का संवाद भरती दिया गया है। जितेन्द्र रघुवंशी को जीवन देश के साथ स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है।

भारत सरकार ने संस्कृत मंत्रालय की ओर जाने के लिए अपने अधिकार पत्र का संवाद भरती दिया गया है। जितेन्द्र रघुवंशी को जीवन देश के साथ स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है।

भारत सरकार ने संस्कृत मंत्रालय की ओर जाने के लिए अपने अधिकार पत्र का संवाद भरती दिया गया है। जितेन्द्र रघुवंशी को जीवन देश के साथ स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है।

भारत सरकार ने संस्कृत मंत्रालय की ओर जाने के लिए अपने अधिकार पत्र का संवाद भरती दिया गया है। जितेन्द्र रघुवंशी को जीवन देश के साथ स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है।

भारत सरकार ने संस्कृत मंत्रालय की ओर जाने के लिए अपने अधिकार पत्र का संवाद भरती दिया गया है। जितेन्द्र रघुवंशी को जीवन देश के साथ स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है।

भारत सरकार ने संस्कृत मंत्रालय की ओर जाने के लिए अपने अधिकार पत्र का संवाद भरती दिया गया है। जितेन्द्र रघुवंशी को जीवन देश के साथ स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है।

भारत सरकार ने संस्कृत मंत्रालय की ओर जाने के लिए अपने अधिकार पत्र का संवाद भरती दिया गया है। जितेन्द्र रघुवंशी को जीवन देश के साथ स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है।

भारत सरकार ने संस्कृत मंत्रालय की ओर जाने के लिए अपने अधिकार पत्र का संवाद भरती दिया गया है। जितेन्द्र रघुवंशी को जीवन देश के साथ स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा उत्तराखण्ड के अन्यतरीकरण शुरू कर दिया गया है।

कैबिनेट मंत्री जोशी ने राजधानी के विभिन्न क्षेत्रों में बारिश से नुकसान का लिया जायजा

-एसडीआरएफने नदी में बही युवती को किया रेस्क्यू बच्चे की खोजबीन जारी

देहरादून
कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने जहां सुनन नगर क्षेत्र में मकानों में घुसे पानी का स्थलीय निरीक्षण कर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा दिए वहां एसडीआरएफ ने नदी में बही युवती को बेहोशी हालत में रेस्क्यू किया और और और शक्ति नहीं में बच्चे गिरने पर सर्व ऑपरेशन चल रही है। आपदा कंट्रोल स्टेशन से सहाय्याधा प्रकानिक स्पॉट में एक युवती नदी में बहने की सूचना पर राजधानी घटनाक्षय के लिए रवाना हुई। टीम नदी में बह कर एक किमी नीचे पहुंची युवती



को बेहोशी की हालत में रोप रेस्क्यू कर नदी से बाहर निकाला गया और एम्बुलेंस के माध्यम से स्थानीय जैन, आयु (20) वर्ष पुरुष पुनीत जैन, निवासी मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश अस्पताल भिजवाया

गया। उधर, चौकी प्रभारी डाकपत्रक के माध्यम से शक्ति नहीं पुल नंबर पर एक बच्चे की गिरने सूचना पर एसडीआरएफ टीम उसकी खोजबीन कर रही है। मंत्री गणेश जोशी ने देहरादून के सुनन नगर, राजपुर में भारी बारिश के कारण बसातों नाले से खरार की जाए में आए राजपुर निवासी राम नवाज, देवेश्वरी देवी, मोना, प्रीतम लाल, राजकुमार आदि के मकानों का निरीक्षण किया। मंत्री ने मौका मुआयना कर मौके पर उपस्थित अपर जिलाधिकारी को प्राथमिकता के अधिकारी पर्वाई के आवश्यक दिशा निर्देश

दिए। उहोने स्थानीय लोगों से भी अपील कि वह बरसात में सावधानी जरूर बरते। उहोने स्थानीय लोगों से किसी भी प्रकार की समस्या होने पर जिला अपादा प्रबंधन को द्रुत सूचित करने का भी आह दिया। इस दौरान मंत्री ने स्थानीय लोगों को सरकार की तरफ से हर संभव मदद का भरोसा भी दिलाया। इस मोके पर अपर जिलाधिकारी रामजी शरण रामा, मोहित अग्रवाल, मोनज नियाल, गोविंद ताकुर, विशाल कुलहन सहित सिंचांग विभाग के अधिकारी उपस्थित रहे।

प्रधानमंत्री ने किया रेलवे स्टेशनों के पुनर्विकास का शिलाज्यास

नए युग की शुरुआत

8 प्रधानमंत्री ने कहा कि अमृत भारत स्टेशन योजना से रेलवे में नए युग की शुरुआत हो रही है।

हरिद्वार
रेलवे की अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत देहरादून के हरावाला एवं रुद्रिकी रेलवे स्टेशन के पुनर्विकास कार्यों का शिलाज्यास प्रधानमंत्री ने रुद्रिकी मोदी ने वर्चुअल माध्यम से किया। प्रधानमंत्री ने कहा कि अमृत भारत स्टेशन योजना से रेलवे में नए युग की शुरुआत हो रही है। रुद्रिकी में आयोजित इस कार्यक्रम के मौके पर हरिद्वार लोकल सासाद समेश संस्थान निशक ने कहा कि



क्षेत्र का विकास भी होगा। इस मौके पर राज्य सभा सदस्य कल्पना सैनी, विधायक प्रदीप बता, पूर्व विधायक कुंवर प्रणव चैंपिन, राजपाल सिंह, शोभाराम प्रजापति आदि मौजूद रहे। गोरतलब आदि रेलवे स्टेशन योजना के तहत देश के 508 स्टेशनों का पुनर्विकास किया जा रहा है।

संक्षिप्त खबरें

सनातन को नुकसान पहुंचा रहे कुमार स्वामी, धर्म से नहीं है कोई वास्ता : अग्रवाल

हरिद्वार
अखिल भारतीय श्री धर्म रक्षा सेना के राष्ट्रीय संघरक्षक जानकी शरण अग्रवाल ने कहा कि सनातन धर्म इस समय बड़े संकट के द्वारा से गुजर रहा है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि कुछ देश विरोधी ताकें गेरुआ वस्त्र धारण कर देश और सनातन धर्म संस्कृति को नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रही है।

जानकी शरण अग्रवाल ने प्रेस को जारी बयान में कहा कि श्री पंचायती अचाड़ा निर्णयों के महामण्डलेश्वर स्वामी कुमारानंद उर्फ कुमार अधिकारी जैसे लोगों को किसी भी धर्म से कोई वास्ता नहीं होता है। ये कर्गड़ों रूपमें खच्च कर अपनी स्वामी पूर्ण हेतु बड़े बड़े विज्ञापन छपवाकर लोगों को गुमराह कर रहे हैं।

राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री की फोटो विज्ञापन में लगाकर ये आम लोगों को गुमराह कर रहे हैं। सरकार को इसे अपने संज्ञान में लेना चाहिए। अग्रवाल ने कहा कि सभी धर्मों मजहब की अपनी-अपनी आधाधन इबादत की शक्ति है, लेकिन कुमार स्वामी जैसे लोग गुमराह कर गायी मंत्र, अजन अपने मंच से एक राह रखे। वर्ष 2017 में इन्होंने दुबई में निकाह कुबल किया। भारत सरकार कुमार स्वामी और उनके तथाकथित चेलों के एजेंडे की जांच करे कहाँ लव जिहाद तो नहीं चल रहा है।

उहोने कहा कि वे बहुत समय से कुमार स्वामी की गतिविधियों की जांच की गांग सरकार से करते रहे हैं कि देश के अन्दर कोई पश्चिम अखिल भारतीय श्री धर्म रक्षा सेना के साथ घटनाएं हो रही हैं। सरकार जबलपुर आज कुमार स्वामी द्वारा आयोजित सचिवालय गतिविधियों की जांच करे। उहोने कहा कि कुमार स्वामी के खिलाफ मजहबी शुरू की जाएगी।

उत्तराखण्ड : थैंग गांव में बादल फटने से हुई तबाही, दस मकान खतरे की जद में



जाली दस्तावेज तैयार कर देते थे फर्जी कनेक्शन, तीन गिरफ्तार

मकान में घुसकर अज्ञात द्वारा मोबाइल फोन व अन्य सामान के साथ ही 5 हजार प्रयोग नकद भी चोरी कर दिया गया। तहरी के आधार पर पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की। मामले की विवेचना रेल चौकी प्रभारी सुधांशु कौशिक को दी गई।

मामले के खुलासे के लिए पुलिस ने घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों को चौक करते हुए मुखरकी की मदद से आरोपी मेहर इलाली तोक में खुलासे अहंकार व निवासी धर्मालय चाकलान ज्वालापुर को चोरी के सामान के साथ धर दबोच लिया गया।

आरोपित को आज कोर्ट में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

बादल फटने के बाद आये मलबे से पूजा देवी का शौचालय और पुरुष सिंह नीरी की गौशाला पूर्ण रूप से क्षतिग्रस्त होकर मलबे के साथ ही बह गई है। इसके अलावा मुकेश नीरी, कलम सिंह नीरी, मोहन नीरी, धर्म सिंह, गजेंद्र सिंह पवार, प्रवाला नीरी, धन सिंह, शिव सिंह आदि ग्रामीणों की सैकड़ों नानी कृषि भूमि पूर्ण रूप से बह गई है और अपर परिवारों के आवासीय मकान खतरे की जद में आ गये हैं।

ग्राम प्रधान महाबीर सिंह पवार ने स्थानीय प्रशासन को थेंग में हुए व्य पक उक्तसान की जानकारी देते थायाशी निरीक्षण कर जांच की आंकलन करने व मोटर मार्ग को खुलासे का आग्रह किया है।

शिविर में 146 बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण

हल्द्वानी/टीम एक्शन इंडिया

जगदबा नगर में थैंग गांव के स्वास्थ्य की गतिविधियों की जांच की गई। प्रधानमंत्री ने अपने नाम पते गोविंद पुरुष मार्गेश निवासी हवीबिपुर निवादा थाना कलियर जिला हरिद्वार, आदिल पुरुष शमशेर निवासी ग्राम रहमत नगर नगर कस्बा भगवानपुर जनपद यहां प्रतिवर्ष दो बार बादल फटने के द्वारा धर्मालय चाकलान ज्वालापुर को चोरी के सामान के साथ धर दबोच लिया गया। आरोपित को आज कोर्ट में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। आरोपित गोविंद कुमार को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों को चौक करते हुए अमरीकी खुलासे अहंकार व निवासी धर्मालय चाकलान ज्वालापुर को चोरी के सामान के साथ धर दबोच लिया गया।

पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया।

पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया।

पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया।

पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया।

पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया।

पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर लिया।

आम से ऐसे पाएं बेदाग और चमकदार त्वचा



जूस से पाएं दमकता हुआ चेहरा

हर लड़की गहरी है कि उसका चेहरा साफ और दमकता हुआ है, और वह इसके लिए बहुत मेहनत भी करती है, लेकिन आपको किसी भी तरह के पैक लगाना या कोई खास क्रियशास करना पसंद नहीं है। तो भी बधाई नहीं, वरोंकि हम आपके लिए लेकर आए हैं ऐसे कुछ चुनिंदा जूस जो आपको खाद्य और सेव के साथ देंगे चमकती त्वचा का तोहफा। आइए जानें यह जूस ऐसी खुबसूरी पाने में कैसे आपकी मदद करती है।

चुंकदर से पाएं बेदाग निखार

आपकी ऊपरिया रिकन की चाहत को चुंकदर का जूस बहुत ही आसानी से पूरा कर सकता है। इसमें विटामिन ए, सी और क्रोटोनी भी होता है। यह आपके शीरी की आयरन कॉपर और पौटिंगियम की जुरूत पूरी करता है। इससे आपकी त्वचा स्तर्स और ग्लोमिंग बनती है। इस जूस को बनाने के लिए आपको चाहिए 2 चुंकदर, 4 गाजर, 1 नीबू और शीदा सा नमक। चुंकदर और गाजर को छोटे-छोटे टुकड़े में काट लें। अब जूस में छोलकर लैंड करें। तैयार जूस में नीबू और नमक मिलवें करें। एक बात हमेशा याद रखें कि चुंकदर का जूस हमेशा किसी अन्य सभी या फल जैसे गाजर, सेब, अनार आदि के जूस में मिलाकर ही हैं। वरोंकि केवल चुंकदर का जूस पीने से वोकल कोर्ड में थोड़े समय के लिए ही सही, लेकिन दिक्षित हो सकती है।

केवल 7 दिन में चेहरे पर निखार के लिए करें प्रयोग

अपने शीरी की जुरूत के लिए वासा से चुंकदर और विटामिन ए के लिए आपको चाहिए 2 चुंकदर, 4 गाजर, 1 नीबू और शीदा सा नमक। इस जूस को बनाने के लिए आपको चाहिए 2 चुंकदर, 4 गाजर, 1 नीबू और शीदा सा नमक। चुंकदर और गाजर को छोटे-छोटे टुकड़े में काट लें। अब जूस में छोलकर लैंड करें। तैयार जूस में नीबू और नमक मिलवें करें। एक बात हमेशा याद रखें कि चुंकदर का जूस हमेशा किसी अन्य सभी या फल जैसे गाजर, सेब, अनार आदि के जूस में मिलाकर ही हैं। वरोंकि केवल चुंकदर का जूस पीने से वोकल कोर्ड में थोड़े समय के लिए ही सही, लेकिन दिक्षित हो सकती है।

ये जूस 15 दिनों में चेहरे पर लाता है निखार

गर्मियों के मौसम में खुबसूरी और सेहत दोनों के लिए जूस बहुत बेहतर होते हैं। बदलते मौसम की हवाएं में भी यह आपके चेहरे की रंगत में निखार लाने में मदद करता है। इस जूस को बनाने के लिए आपको चाहिए-3 गाजर, 1 सेब, 1 खीरा, 1 शिमला मिर्च, अद्या चुंकदर, 1 गिलास पानी, आया नीबू। सभी चीजों को धोकर इनका छिलका उतार तैयार करें और छोटे पीस में काट लें। अब मिलवार में जूस बनाने के बाद इसमें नीबू निंबू लें। तैयार हो आपका जूस। केवल 7 दिन किसी भी एक टाइम खाने की जगह ये जूस ते और असर दें। आप वाह ही बहुत शीदा सा काला नमक टेस्ट के लिए मिला सकते हैं।

ब्लैकहेड हटाएं

आप ब्लैकहेड की समस्या से छुटकारा पाने के लिए सारे उपाय कर चुके हैं तो अब आप का उपाय अपनाइए।

पके हुए आप के पल्प को मिलक पावडर और शहद के साथ मिलवाकर करें और इसके बाद चेहरे पर गोलाई में हल्के हाथों से राखें। और चमकदार त्वचा पाएं।

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें

एंटीऑक्सीडेंट, आम में काफी प्रचूर मात्रा में पाया

जाता है इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता

है। मैंगो मास्क से आप त्वचा को जट्ठी बूढ़ा होने से बचा सकते हैं। मैंगो मास्क के लिए आप के पल्प को सीधे अपने चेहरे पर लगाएं। इसका फर्क आपको कुछ ही दिनों में महसूस करने लगेगा।

पिपल हटाएं

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें। कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में पिपल हटाने के लिए प्रयोग किया जा सकता है। इससे झाँझाँ भी ढूँढ़ हो सकती है। बाजार में मिल रहे

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें।

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है।

आप इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें।

कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में इस्तेमाल करें।

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें।

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है।

आप इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें।

कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में इस्तेमाल करें।

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें।

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है।

आप इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें।

कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में इस्तेमाल करें।

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें।

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है।

आप इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें।

कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में इस्तेमाल करें।

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें।

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है।

आप इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें।

कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में इस्तेमाल करें।

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें।

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है।

आप इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें।

कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में इस्तेमाल करें।

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें।

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है।

आप इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें।

कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में इस्तेमाल करें।

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें।

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है।

आप इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें।

कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में इस्तेमाल करें।

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें।

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है।

आप इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें।

कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में इस्तेमाल करें।

एंटी एजिंग मास्क प्रयोग करें।

पिपल की समस्या से रह किसी को दो-चार होना पड़ता है। गर्मी में ये समस्या और अधिक बढ़ जाती है।

आप इस कारण इसे एंटी एजिंग फल भी माना जाता है। आप इस समस्या से ग्रस्त तो कच्चे आप के जूस का इस्तेमाल करें।

कच्चे आप का जूस एस्ट्रीजेट के रूप में इस्तेमाल क

