

'सुजनात्मक कला विद्यार्थी के सर्वगीण विकास के लिए आवश्यक'



टीम एक्शन इंडिया/सोलन/मनीष शिक्षा, तकनीकी शिक्षा, व्यावसायिक तथा औद्योगिक प्रशिक्षण मन्त्री रोहित ठाकुर ने कहा कि गुणात्मक व रोजाना-मूर्खी पादशक्ति विद्यार्थी के सर्वार्थीन विकास के लिए आवश्यक है। रोहित ठाकुर आज जिले सोलन के राजकीय महाविद्यालय नालागढ़ में तीन दिवसीय हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय यथ महोत्सव गुप्त-1 कार्यक्रम में सम्बन्धित कर रखे थे। रोहित ठाकुर ने कहा कि पढ़ाई के साथ-साथ सुजनात्मक कला विद्यार्थी के सर्वार्थीन विकास के लिए आवश्यक है। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी को ऑल राउन्डर बनाने के लिए वृद्ध फैस्टिवल जैसे कार्यक्रम सहायक सिंह होते हैं। उन्होंने कहा कि बच्चों को गुणवान् रुपी शिक्षा उपलब्ध कराने के लिए प्रदेश सरकार हर साप्ताह करने के लिए आवश्यक है।

विद्यार्थियों को तैयार करने के लिए पादशक्ति को गुणात्मक व रोजाना-मूर्खी बनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में प्रदेश में 134 सकारी महाविद्यालय है। उन्होंने कहा कि वर्तमान प्रदेश सरकार हर साप्ताह प्रदेश करने के लिए आवश्यक है। भविष्य की चुनौतियों के लिए

लगभग 80 प्रधानाचार्य की नियुक्ति की गई है। उन्होंने कहा कि वर्तमान सरकार द्वारा 500 से अधिक वैज्ञानिकों की नियुक्ति की जा रही है जिनमें से लगभग 450 सहायक प्राध्यापकों की नियुक्ति हो चुकी है और 150 सहायक

प्राध्यापकों की प्रक्रिया जारी है। उन्होंने कहा कि टीजीटी तथा सीएड वी के लगभग 521 पद बैच वैज्ञानिकों की नियुक्ति की गई है पढ़े यदों को भरना प्रदेश सरकार की प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री सुखिंचिदं सिंह

'कलस्टर आधारित गतिविधियों को दिया जाएगा बढ़ाव'

आग्रह

8 सभी विभागों के अधिकारी व कर्मचारी वर्ग से आह्वान करते हुए सहयोग देने का भी आग्रह किया



रहे स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत बचत भवन में आयोजित अभिनन्दन कार्यशाला में बतौर मुख्य अधिकारी शिरकत करते हुए दिए।

उन्होंने कहा कि जिला के ग्रामीण क्षेत्रों में वर्तमान परिवहन में कार्यशाला नियान्दे विवरण दिए गए निर्देश उन्होंने 2 अक्टूबर तक आयोजित किए। जा

नाहन डाइट में लगी अर्ली चाइल्ड केयर कार्यशाला



साख लेनी चाहिए। साथ ही उन्होंने कहा कि शिक्षक वह दीपक हैं जो खुद को जलाकर दूसरों को रोशनी देता है और ऐसी इकाई का प्रशिक्षण अनुभवी रिसोर्स पर्सन के माध्यम से दिया जा रहा है। इसके अंतर्गत चार्ट, कलर, कले इत्यादि वस्तुओं के उपयोग

से विभिन्न प्रकार की माइंड मैपिंग किया गया है। विभिन्न विज्ञान सेवाओं के लिए अब नए शुल्क निर्धारित किये हैं। जिनमें सरकार की जीडीसी इंटरिक्टिव पोर्टल की विभिन्न प्रकार की सेवाओं के लिए साथ-साथ विजिन विभागों की सेवाओं के लिए संचालित की जाएगी।

न्यूज पलैश

कृष्ण छौतकर का हुआ भव्य स्वागत



समालखा, कमाल हुसैन

माडल टाउन के रम्याच मन्दिर में आज भव्य श्री गणेश महोसूस में मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा के जिला महासचिव कृष्ण छौतकर किवाना मौजूद रहे। यहां पहुंचने पर कृष्ण छौतकर का आयोजकों द्वारा फूल मालाओं से जिराव स्वागत किया गया। वहां उहां स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित भी किया गया। यहां पर बोले हुए मुख्य अतिथि कृष्ण छौतकर किवाना ने कहा कि भगवान श्री गणेश जी को हर शुभ कार्य में सबसे पहले पूजा जाता है। ऐसे भगवान जी के इस प्रियाल मोलतामें उनको मुख्य अतिथि बनने का मौका मिला तभी उनके लिए परम सौभग्य की बात है। इस पुण्य कार्य के लिए वह उन्हें इतना मान समान प्रदान करने के लिए वह समस्त आयोजक समिति का धन्यवाद करते हैं। छौतकर ने कहा कि अपने भगवानों के उत्सव मनाना संस्कृति को जिला रखना है। इस अवसर पर प्रदुमन गुलानी, इंद्र लाल, विनोद महोत्री, मनू छावड़ा, नरेश गुलाटी, बलवंत मल्होत्रा, राजेंद्र टंडन, सुभाष मल्होत्रा, रमेश छावड़ा आदि प्रमुख रूप से मौजूद रहे।

आकाश बायजूस के 35वें स्थापना दिवस पर 978 रक्तवीरों ने डोनेट किया बल्ड



करनाल। परीक्षण तैयारी सेवाओं में भारत के अग्रणी, आकाश बायजूस ने उत्तर भारत में जम्मू और कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और राजस्थान राज्यों की 46 शाखाओं में अपने 35वें स्थापना दिवस के अवसर पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया। जिन शहरों में भारी संख्या में रक्तदाता आए उनमें जम्मू जालनाल, चंडीगढ़, रोहतां, बिसार, करनाल, जयपुर, जैधपुर और सीकंदराबाद मिल रहे। यहां कुल 978 यूनिट ब्लड डोनेट किया गया।

इस कार्यक्रम में आकाश के समर्पित स्टाफ सदस्यों सहित बड़े पैमाने पर लोगों के उत्सव भागीदारी देखी गई। आईटी और ईईटी और ऑलप्रायाड की तैयारी के लिए देश के प्रमुख संस्थान के स्तर पर आकाश को सामाजिक जिम्मेदारी की मजबूत भावना के लिए भी जाना जाता है। संस्था के 35वें स्थापना दिवस को अवसर पर आयोजित रक्तदान शिविर समाज को अवसर पर आयोजित रक्तदान सफलता थी, जिसमें बड़ी संख्या में लोग रक्तदान करने आए और जीवन बचाने के नेक काम में अपना योगदान दिया।

आकाश एजेंटाल सर्विसेज लिमिटेड के रोजनल डायरेक्टर श्री प्रभारव झा ने कहा, "हम अपना 35वें स्थापना दिवस मनाने को लेकर रोमांचित हैं।"

"हमारा शिवान हमेशा छात्रों को उनकी शैक्षणिक गतिविधियों में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए ज्ञान और कौशल के क्षेत्र में शामिल होना रहा है।" लोकिन हम यह भी मानते हैं कि शिक्षा पाठ्यपुस्तकों से परे है। इसमें स्थापना के प्रति सहायता और जिम्मेदारी शामिल है। यह रक्तदान शिविर हमारी कृतज्ञता का एक छोटा सा प्रतीक है जो समुदाय जिन्होंने पिछले 35 वर्षों से हमारा समर्थन किया है।"

रक्तदान शिविर समाज के क्षेत्रों के लिए आकाश की प्रतिबद्धता का उदाहरण है और इस विश्वास को रेखांकित करता है कि शिक्षा संस्थान जिम्मेदार नागरिकों को आकाश देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो समाज की बेहतरी में सक्रिय रूप से योगदान करते हैं।

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह आयोजन एक अनुस्मारक के रूप में कार्य करता है कि शिक्षा के क्षेत्रों एवं अवसरों में विश्वास के प्रोफेशनल व्यक्तियों के पोषण के बारे में है जो दुनिया पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आयोजन एक अनुस्मारक के रूप में कार्य करता है कि शिक्षा के क्षेत्रों एवं अवसरों में विश्वास के प्रोफेशनल व्यक्तियों के पोषण के बारे में है जो दुनिया पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आयोजन एक अनुस्मारक के रूप में कार्य करता है कि शिक्षा के क्षेत्रों एवं अवसरों में विश्वास के प्रोफेशनल व्यक्तियों के पोषण के बारे में है जो दुनिया पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

आकाश उन सभी प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों के प्रति धृतिकृत आभार व्यक्त करता है, जिन्होंने रक्तदान शिविर को उत्त्वेष्य संस्थान दिलाई। यह

10 एकन फ्रेंडली टिप्पणी फॉर ऑफिस

1. अपनी डेस्क पर पानी की बोलत हमेशा रखें ताकि अपने द्वायर में मायदानगढ़ियर रखिए, इसे हर दो-तीन घंटे अपको बाहर रहे कि आपको खेल पानी पीते रहता है। पर अपनी खुली टिक्कन पर अपासा कीजिए।

आपको में काम करने का तो अधिकतर लोग दिलाइन को समझा जूते हैं क्योंकि वे अपने काम में हड्डा में जाते हैं कि उन्हें अपने शहर की मोहर का पता नहीं चल पाता। वही फॉर्क रिक्कन पर भी दिखता है।

2. आपका दिमाग मुकाबल रूप से काम करता है, इसके लिए आप कौफी कर साथ नहीं छोड़ते। आपको डेस्क पर कौफी की काम पर हमेशा गहरा है तो आपके लिए चबूतों वाली बात है। कौफी से बेलार है कि आप चाय पिए लेकिन यह भी महीने मात्रा में। दिलाइन क्षय में टिक्कन फ्रेंडली एक्टिविस्ट्स होते हैं।

3. कूटी एक्सपर्ट बिया टिक्कारी के अनुसार, अपने चेहरे को लंब टाइम पर पानी से थोड़ा छालिए। आप थोड़े बिना में टिक्कन को मेकअप लगाते हैं तो वे चेहरे का बेकाम हड्डा बालाएं। बिया थोड़े बिना में टिक्कन के लिए रहते हैं।

4. आपको देखते हैं तो आपको बैंडन की जगह ट्रिडिको के पास है और वही बालाहड़ लगे हैं तो आपने स्नैक्स बैंडेज पर लगाता है। भले ही आपके चेहरे पर सूख की रेण्टी सीधी न पड़ रही है पर उसके भी टिक्कन टैन तो होती ही है।

5. एक्सरक्टीशन आपको टिक्कन के मायदानगढ़ियर को चुनता है। यदि एसी सीधे आपकी आर है तो उसे टर्न कर दीजिए।



मजाहट सलाद की

हमारे भोजन में सलाद का महत्वपूर्ण स्थान है।

बोल्क सलाद पौधों को खाने का बहुत बहुत हो जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद खाने से आर्थिकों की ज्योति बरकरार रहती है। और चेहरे पर चमक करती है।

एसा नहीं कि आप तो सिरेट नहीं पीते लेकिन इन लोगों के साथ हँसी-लड़ा करने के लिए इनके साथ शामिल हो जाते हैं।

10. लंच में बिना ट्रेमिंग वाली सलाद खाएं। इसी पर्सेटर सलाद और टमाटर इसमें जलत खाना मिल है। इनमें खूब नियन्त्रित और विटामिन होते हैं जो टिक्कन के लिए अच्छा हैं, कहीं हैं डायटीटिशन इतनी भलता। अपने बैग में एक कुट जरूर करें और और इसे खाएं।

● सलाद पवने में आसान होता है। तथा कैलोरी की मात्रा कम होने से इस का भरपूर सेवन किया जा सकता है।

● सलाद जी ट्रेमिंग के लिए न्यायकार की मात्रा, मस्टर्ड चटनी, नमक व कालीमिर्च का प्रयोग न करना चाहे तो स्टिक्कल मिल के दोहरी की सीख या विटामिन कोंडों से बनी योग्य साथ का प्रयोग करने के सलाद को स्वच्छता बढ़ा सकते हैं।

● सलाद को सजाने के लिए मिर्का, नॉबू का स्पै, मस्टर्ड चटनी, नमक व कालीमिर्च का प्रयोग करते हैं। भूंगे सेपेट तिल, भूंगी मॉगली व भूंगी चवे का प्रयोग कर के सलाद को गुणवत्ता को कई गुना बढ़ावा जा सकता है।

● सलाद पवने में नियन्त्रित सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद खाने से आर्थिकों की ज्योति बरकरार रहती है। और चेहरे पर चमक करती है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद खाने से आर्थिकों की ज्योति बरकरार रहती है। और चेहरे पर चमक करती है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जैसी जीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

● सलाद की रेसिपी सेवन करने से कब्ज जै

