

# दैनिक विश्व परिचार

झाँसी (उ.प्र.) एवं रायपुर (छ.प्र.) से प्रकाशित

सुविचार

**छोटी सोच शंका को जन्म देती है और बड़ी सोच समाधान को।**

—आर्थिक श्री 105—  
**पूर्णमति माता जी**



• अंक : 84

• वर्ष : 48

• झाँसी : बुधवार 17 जनवरी, 2024

• पृष्ठ : 08

• मूल्य : 4 रुपए

• संस्थापक : कीर्तिशेष श्री कैलाश चन्द्र जैन

## अब अयोध्या में गोली नहीं चलेगी, मिलेंगे लड्डू के गोले, कर्फ्यू नहीं, होगा राम का कीर्तन : योगी

लखनऊ (ए.एस.सी.) सोमवार कोने ने कहा कि अब अयोध्या बदल गई है। अब किसी को हिंसा नहीं है कि वह वह धार्मिक कर्यों को रोक सके। अब वह राम का कीर्तन होगा, गोली नहीं चलेगी।



युद्धमंत्री योगी आदितीयनाथ ने कहा कि नई अयोध्या में अब कभी कर्फ्यू नहीं लगेगा बल्कि वह राम नाम संकीर्तन होगा। यह पर कभी गोली नहीं चलेगी बल्कि रामपूजा को लेरू के गोले मिलेंगे। अयोध्या में अब कोई फर्कनहीं। 14 कोश और 84 कोशों परिक्रमा को रोकेन कर साहस नहीं करनेग।

युद्धमंत्री आवास पर मंगलवार शाम अर्धरात्रिगत कार्यक्रम में हीरोटेन इंडियाविलेज विक्करवाट सेठोडालटर डट कर और से देश के 12 लाख इटालीयनयुवाओं को और से शीशुकलवा के लिए तैयार इतिहास वरुण को आश्रीय जलमपुत्री तीर्थ क्षेत्र डूट को सीरी पाए।

युद्धमंत्री ने कहा कि भारत में राम के विना कोई काम संभव नहीं है। जन्म से ही अनापद रामराम का पडल होत है और जीवन को आश्रीय यात्रा में राम का उच्चारण होत है।

युद्धमंत्री ने कहा कि अयोध्या में नया निर्माण को जन्म देना है जो प्राण-पितामह को पुनर्जीवित करे। 500 वर्षों तक श्रीरामचरितमयनि का मनुष्य कभी लख नहीं ऐसा उद्देश्यराम किसी अन्य उद्देश्य के लिए नहीं है।

युद्धमंत्री ने कहा कि प्रभु राम, परम अर्थ, काम और मोक्ष यानी धर्म और जीवन को आश्रीय यात्रा में राम का उच्चारण होत है।

संघर्ष को जन्म देता है जो प्राण-पितामह को पुनर्जीवित करे। 500 वर्षों तक श्रीरामचरितमयनि का मनुष्य कभी लख नहीं ऐसा उद्देश्यराम किसी अन्य उद्देश्य के लिए नहीं है।

युद्धमंत्री ने कहा कि प्रभु राम, परम अर्थ, काम और मोक्ष यानी धर्म और जीवन को आश्रीय यात्रा में राम का उच्चारण होत है।

### पीएम मोदी नहीं श्रीराम नदिर टूट के सदस्य डॉ. अनिल मिश्रा होगा प्राण प्रतिष्ठा के मुख्य अतिथि

अयोध्या (ए.एस.सी.) अयोध्या में 22 जनवरी को होने वाली प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रधानमंत्री मोदी नहीं होंगे। श्रीराम नदिर टूट के सदस्य डॉ. अनिल मिश्रा मुख्य अतिथि होंगे।

अयोध्या में 22 जनवरी को होने वाली प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रधानमंत्री मोदी नहीं होंगे। श्रीराम नदिर टूट के सदस्य डॉ. अनिल मिश्रा मुख्य अतिथि होंगे।

अयोध्या में 22 जनवरी को होने वाली प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रधानमंत्री मोदी नहीं होंगे। श्रीराम नदिर टूट के सदस्य डॉ. अनिल मिश्रा मुख्य अतिथि होंगे।

### मिडिल क्लास लोगों को बड़ी राहत की उम्मीद, इनकम टैक्स की नई व्यवस्था में मिल सकती है और छूट

नई दिल्ली (ए.एस.सी.) वित्त मंत्री ने 2024-25 के लिए आमगो का फिक्स्ड रेट को सत्रा होने वाले अंतिम बजट में पेश कर मध्य वर्ग के लिए इनकम टैक्स में राहत की घोषणा कर सककी है।

नई दिल्ली (ए.एस.सी.) वित्त मंत्री ने 2024-25 के लिए आमगो का फिक्स्ड रेट को सत्रा होने वाले अंतिम बजट में पेश कर मध्य वर्ग के लिए इनकम टैक्स में राहत की घोषणा कर सककी है।

नई दिल्ली (ए.एस.सी.) वित्त मंत्री ने 2024-25 के लिए आमगो का फिक्स्ड रेट को सत्रा होने वाले अंतिम बजट में पेश कर मध्य वर्ग के लिए इनकम टैक्स में राहत की घोषणा कर सककी है।

## सरकार इग्नेलॉक के उत्पादन और बिक्री को बढ़ावा देने के लिए काम कर रही है : वी.के. सिंह



नई दिल्ली (ए.एस.सी.)। अब जीवायम ईंधन के स्थान पर वैकल्पिक ईंधन को आवश्यकता पर अधिक जागरूकता है। प्राथमिक चिकित्सकों के रूप में स्थिर और पर्यावरणीय प्रभाव के साथ, स्वरुख वैकल्पिक ईंधन का प्रभाव यह सुनिश्चित करना कि जिस हवा में हम सांस लेते हैं वह आज की तुलना में अधिक स्वच्छ है।

नई दिल्ली (ए.एस.सी.)। अब जीवायम ईंधन के स्थान पर वैकल्पिक ईंधन को आवश्यकता पर अधिक जागरूकता है। प्राथमिक चिकित्सकों के रूप में स्थिर और पर्यावरणीय प्रभाव के साथ, स्वरुख वैकल्पिक ईंधन का प्रभाव यह सुनिश्चित करना कि जिस हवा में हम सांस लेते हैं वह आज की तुलना में अधिक स्वच्छ है।

## छोटी सोच शंका को जन्म देती है और बड़ी सोच समाधान को।

लखनऊ (ए.एस.सी.)। मयावती के अकेले चुनब लडने के फेरसे वाले बयान के एक दिन बाद सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा कि हम मयावती को पीएम बनाना चाहते थे लेकिन वह किसी के दबाव में है।

लखनऊ (ए.एस.सी.)। मयावती के अकेले चुनब लडने के फेरसे वाले बयान के एक दिन बाद सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा कि हम मयावती को पीएम बनाना चाहते थे लेकिन वह किसी के दबाव में है।

लखनऊ (ए.एस.सी.)। मयावती के अकेले चुनब लडने के फेरसे वाले बयान के एक दिन बाद सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा कि हम मयावती को पीएम बनाना चाहते थे लेकिन वह किसी के दबाव में है।

### सज नाम 400 करोड़ रुपये का पटाखों का बाजार



अयोध्या (ए.एस.सी.)। पटाखे बनाने के लिए मराठर शिकारकी फायरवर्क मैन्युफैक्चरर प्रस्तुतिप्रसन्न के मुनीकड डोयवल्ली के बववर का बाजार सिर्फ 22 जनवरी के लिए तैयार हुआ है। अभी तक की तैयारी के मुनीकड अयोध्या में राम मंदिर के शुभारंभ वाले दिन तक त्करीबन 250 करोड़ रुपये से ज्यादा का पटाखों का बाजार तैयार है।

संघर्ष को जन्म देता है जो प्राण-पितामह को पुनर्जीवित करे। 500 वर्षों तक श्रीरामचरितमयनि का मनुष्य कभी लख नहीं ऐसा उद्देश्यराम किसी अन्य उद्देश्य के लिए नहीं है।

संघर्ष को जन्म देता है जो प्राण-पितामह को पुनर्जीवित करे। 500 वर्षों तक श्रीरामचरितमयनि का मनुष्य कभी लख नहीं ऐसा उद्देश्यराम किसी अन्य उद्देश्य के लिए नहीं है।

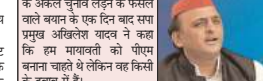
संघर्ष को जन्म देता है जो प्राण-पितामह को पुनर्जीवित करे। 500 वर्षों तक श्रीरामचरितमयनि का मनुष्य कभी लख नहीं ऐसा उद्देश्यराम किसी अन्य उद्देश्य के लिए नहीं है।

संघर्ष को जन्म देता है जो प्राण-पितामह को पुनर्जीवित करे। 500 वर्षों तक श्रीरामचरितमयनि का मनुष्य कभी लख नहीं ऐसा उद्देश्यराम किसी अन्य उद्देश्य के लिए नहीं है।

संघर्ष को जन्म देता है जो प्राण-पितामह को पुनर्जीवित करे। 500 वर्षों तक श्रीरामचरितमयनि का मनुष्य कभी लख नहीं ऐसा उद्देश्यराम किसी अन्य उद्देश्य के लिए नहीं है।

संघर्ष को जन्म देता है जो प्राण-पितामह को पुनर्जीवित करे। 500 वर्षों तक श्रीरामचरितमयनि का मनुष्य कभी लख नहीं ऐसा उद्देश्यराम किसी अन्य उद्देश्य के लिए नहीं है।

### हवा तो मयावती को पीएम बनाना चाहते थे, पर वह किसी के दबाव में है : अखिलेश



लखनऊ (ए.एस.सी.)। मयावती के अकेले चुनब लडने के फेरसे वाले बयान के एक दिन बाद सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा कि हम मयावती को पीएम बनाना चाहते थे लेकिन वह किसी के दबाव में है।

लखनऊ (ए.एस.सी.)। मयावती के अकेले चुनब लडने के फेरसे वाले बयान के एक दिन बाद सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा कि हम मयावती को पीएम बनाना चाहते थे लेकिन वह किसी के दबाव में है।

लखनऊ (ए.एस.सी.)। मयावती के अकेले चुनब लडने के फेरसे वाले बयान के एक दिन बाद सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा कि हम मयावती को पीएम बनाना चाहते थे लेकिन वह किसी के दबाव में है।

### सही बंटवारे पर हो रही चर्चा, जल्द होगा समाधान : राहुल गांधी



लखनऊ (ए.एस.सी.)। राहुल गांधी ने कहा कि सही बंटवारे पर चर्चा हो रही है, जो जल्द समाधान होगा।

लखनऊ (ए.एस.सी.)। राहुल गांधी ने कहा कि सही बंटवारे पर चर्चा हो रही है, जो जल्द समाधान होगा।

लखनऊ (ए.एस.सी.)। राहुल गांधी ने कहा कि सही बंटवारे पर चर्चा हो रही है, जो जल्द समाधान होगा।

### पटाखों की बिक्री में जाबरदस्त उछाल

अयोध्या (ए.एस.सी.)। पटाखे बनाने के लिए मराठर शिकारकी फायरवर्क मैन्युफैक्चरर प्रस्तुतिप्रसन्न के मुनीकड डोयवल्ली के बववर का बाजार सिर्फ 22 जनवरी के लिए तैयार हुआ है। अभी तक की तैयारी के मुनीकड अयोध्या में राम मंदिर के शुभारंभ वाले दिन तक त्करीबन 250 करोड़ रुपये से ज्यादा का पटाखों का बाजार तैयार है।

### हमारा लक्ष्य 2030 तक सड़क दुर्घटनाओं को आधा करना है : नितिन गडकरी

नई दिल्ली (ए.एस.सी.)। एक देश के रूप में, हमें 2030 तक दुर्घटनाओं को कम से कम 50% तक कम करने के लिए अर्द्ध-स्वच्छ और वाहन की इंजीनियरिंग, शिक्षा, प्रशिक्षण और आपदाकालीन देहायल पर ध्यान केंद्रित करना है।

नई दिल्ली (ए.एस.सी.)। एक देश के रूप में, हमें 2030 तक दुर्घटनाओं को कम से कम 50% तक कम करने के लिए अर्द्ध-स्वच्छ और वाहन की इंजीनियरिंग, शिक्षा, प्रशिक्षण और आपदाकालीन देहायल पर ध्यान केंद्रित करना है।

नई दिल्ली (ए.एस.सी.)। एक देश के रूप में, हमें 2030 तक दुर्घटनाओं को कम से कम 50% तक कम करने के लिए अर्द्ध-स्वच्छ और वाहन की इंजीनियरिंग, शिक्षा, प्रशिक्षण और आपदाकालीन देहायल पर ध्यान केंद्रित करना है।

### राम मंदिर के शुभारंभ पर दीपावली से ज्यादा बिकर पाटाखे

लखनऊ (ए.एस.सी.)। पटाखे बनाने के लिए मराठर शिकारकी फायरवर्क मैन्युफैक्चरर प्रस्तुतिप्रसन्न के मुनीकड डोयवल्ली के बववर का बाजार सिर्फ 22 जनवरी के लिए तैयार हुआ है। अभी तक की तैयारी के मुनीकड अयोध्या में राम मंदिर के शुभारंभ वाले दिन तक त्करीबन 250 करोड़ रुपये से ज्यादा का पटाखों का बाजार तैयार है।

लखनऊ (ए.एस.सी.)। पटाखे बनाने के लिए मराठर शिकारकी फायरवर्क मैन्युफैक्चरर प्रस्तुतिप्रसन्न के मुनीकड डोयवल्ली के बववर का बाजार सिर्फ 22 जनवरी के लिए तैयार हुआ है। अभी तक की तैयारी के मुनीकड अयोध्या में राम मंदिर के शुभारंभ वाले दिन तक त्करीबन 250 करोड़ रुपये से ज्यादा का पटाखों का बाजार तैयार है।

**नार वर्ष के सुनहरे अवसर पर ई दिवशा खरीद पर पायें अनेकों इनाम**

## सह यात्री ई-रिक्शा

• सोल्स • सर्विस • स्पेयर

शुरुआती कीमत 1.25 लाख

फाईनेंस कीमत 1.5 लाख

पता-1012, शिवपुरी रोड, के.टी.एन. शौलूम के पास, झाँसी सर्कल-9125536699

**पासस हेल्थ केयर**  
(मल्टी स्पेशलिटी सेन्टर)

576, गल्ल गण्डी रोड, राँवल  
फ़ोने: 7905204156, 79005595816

सर्कल नम्बर: 7905204156, 79005595816

प्रसूति व स्त्री रोग, बाल रोग, मुख व दन्त रोग के निदान की सुविधा

डॉ. जयेश जैन  
बी.डी.एस. (गोपाल)  
सी.डी. (ओरल इम्प्लान्टोलोजी), नई दिल्ली  
पूर्व फिक्स्ड-राईड डेंटल सेन्टर, नई दिल्ली

डॉ. जिनैब आरआर जैन  
(तैयार फिजिशियन)  
पूर्व सक्जर ऑफिशर (मिल अस्पताल, झाँसी)  
डॉ. सुरभा शर्मा (एच.बी.एस., डी.ओ.)  
प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ

डॉ. सचिता जैन  
बी.डी.एस. (इन्टर्न)  
एच.एफ.ए. (जयपुर)  
चेहता एवं दन्त रोग विशेषज्ञ







दिग्गजराधार विद्यासागर जी महाराज द्वारा रचित हाइड्रू

**ही दूध पूज, बने तो गुण पूज, इन के छोली भावार्थ- मी दूध की गुण पराज है। एक बार दूध से भी बज जाता है तो वह पुणः दूध रूप में परिणत नहीं होता। इसी प्रकार जीव एक बार शुद्धराश्या रूप लिहा पराज की प्राप्त कर लेता है तो पुनः संसार में पापत्र नही आता। यदि मी दूध बनने लगे तो गुण जीव भी संसार में आकर हम जैसे राणी देवी बन जाते हैं।**

### सम्पादकीय

**उत्तर प्रदेश में बीजेपी सरकार के गठबंधन का विस्था**

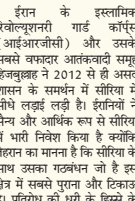
ओपी राजभर ने बताया कि गुलामी अमित शाह ने भी खरपास तक रुक जाने के लिए कहा है। राजभर ने कहा कि हमने अमित शाह जी से पूछा था कि मीमंडल विस्तार में इतना विस्तार क्यों है राह है तो उनोंने खरपास तक रुक जाने के लिए कहा है। उत्तर प्रदेश में बीजेपी सरकार के गठबंधन का विस्था सुलेखन भागीदार राजभर पूर्ण मनोबल से कर रहे हैं। यह सुलेखन खासकर इतना बात को लेकर बतती है कि गुलामी के गठबंधन के अंतर्गत राजभर पूर्ण मनोबल से कर रहे हैं।

उत्तर प्रदेश में बीजेपी सरकार के गठबंधन का विस्था सुलेखन भागीदार राजभर पूर्ण मनोबल से कर रहे हैं। यह सुलेखन खासकर इतना बात को लेकर बतती है कि गुलामी के गठबंधन के अंतर्गत राजभर पूर्ण मनोबल से कर रहे हैं।

उत्तर प्रदेश में बीजेपी सरकार के गठबंधन का विस्था सुलेखन भागीदार राजभर पूर्ण मनोबल से कर रहे हैं। यह सुलेखन खासकर इतना बात को लेकर बतती है कि गुलामी के गठबंधन के अंतर्गत राजभर पूर्ण मनोबल से कर रहे हैं।

उत्तर प्रदेश में बीजेपी सरकार के गठबंधन का विस्था सुलेखन भागीदार राजभर पूर्ण मनोबल से कर रहे हैं। यह सुलेखन खासकर इतना बात को लेकर बतती है कि गुलामी के गठबंधन के अंतर्गत राजभर पूर्ण मनोबल से कर रहे हैं।

# तबाह सीरिया को जबरन एक और युद्ध में घसीटने पर तुला है ईरान



**मनीष राय**  
ईरान के सबसे बरतरेमंड प्रॉवीरी रमूह हिज्बुल्लाह की बड़ी सेना और राहयोनी मिलिशिया को लेनानी-सीरियाई तीमा एत तैनात किया गया है। जहां शिया समुदायों और सीरियाई के बड़े हिस्से हैं और दक्षिणी लेनानी में हिज्बुल्लाह के गढ़ के पास हैं।

ईरान के इस्लामिक रिपब्लिकन गार्ड कॉर्पस (आईआरजीसी) और उसके सबसे बरतरेमंड आतंकवादी समूह हिज्बुल्लाह ने 2012 से ही अरब शासन के समर्थन में सीरिया में सैन्य लड़ाई लड़ी है। ईरानीयों ने सैन्य और आर्थिक रूप से सीरिया में भारी निवेश किया है क्योंकि तेहरान का मानना है कि सीरिया के साथ उसका गठबंधन जो है इस क्षेत्र में सबसे पुराना और टिकाऊ है।

ईरान के इस्लामिक रिपब्लिकन गार्ड कॉर्पस (आईआरजीसी) और उसके सबसे बरतरेमंड आतंकवादी समूह हिज्बुल्लाह ने 2012 से ही अरब शासन के समर्थन में सीरिया में सैन्य लड़ाई लड़ी है। ईरानीयों ने सैन्य और आर्थिक रूप से सीरिया में भारी निवेश किया है क्योंकि तेहरान का मानना है कि सीरिया के साथ उसका गठबंधन जो है इस क्षेत्र में सबसे पुराना और टिकाऊ है।

ईरान के इस्लामिक रिपब्लिकन गार्ड कॉर्पस (आईआरजीसी) और उसके सबसे बरतरेमंड आतंकवादी समूह हिज्बुल्लाह ने 2012 से ही अरब शासन के समर्थन में सीरिया में सैन्य लड़ाई लड़ी है। ईरानीयों ने सैन्य और आर्थिक रूप से सीरिया में भारी निवेश किया है क्योंकि तेहरान का मानना है कि सीरिया के साथ उसका गठबंधन जो है इस क्षेत्र में सबसे पुराना और टिकाऊ है।

ईरान के इस्लामिक रिपब्लिकन गार्ड कॉर्पस (आईआरजीसी) और उसके सबसे बरतरेमंड आतंकवादी समूह हिज्बुल्लाह ने 2012 से ही अरब शासन के समर्थन में सीरिया में सैन्य लड़ाई लड़ी है। ईरानीयों ने सैन्य और आर्थिक रूप से सीरिया में भारी निवेश किया है क्योंकि तेहरान का मानना है कि सीरिया के साथ उसका गठबंधन जो है इस क्षेत्र में सबसे पुराना और टिकाऊ है।

ईरान के इस्लामिक रिपब्लिकन गार्ड कॉर्पस (आईआरजीसी) और उसके सबसे बरतरेमंड आतंकवादी समूह हिज्बुल्लाह ने 2012 से ही अरब शासन के समर्थन में सीरिया में सैन्य लड़ाई लड़ी है। ईरानीयों ने सैन्य और आर्थिक रूप से सीरिया में भारी निवेश किया है क्योंकि तेहरान का मानना है कि सीरिया के साथ उसका गठबंधन जो है इस क्षेत्र में सबसे पुराना और टिकाऊ है।

### घरेलू नुस्खे

## कच्चे दूध का सेवन करने से मिल सकते हैं यह जबरदस्त फायदे



इससे आपको भी भी ज्यादा लाभ मिलेंगे। हालांकि, अधिकतर लोगों को इस बात की जानकारी ही नहीं होती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कच्चे दूध से मिलने वाले कुछ बेमिसाल फायदे के बारे में बता रहे हैं-

इससे आपको भी भी ज्यादा लाभ मिलेंगे। हालांकि, अधिकतर लोगों को इस बात की जानकारी ही नहीं होती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कच्चे दूध से मिलने वाले कुछ बेमिसाल फायदे के बारे में बता रहे हैं-

इससे आपको भी भी ज्यादा लाभ मिलेंगे। हालांकि, अधिकतर लोगों को इस बात की जानकारी ही नहीं होती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कच्चे दूध से मिलने वाले कुछ बेमिसाल फायदे के बारे में बता रहे हैं-

इससे आपको भी भी ज्यादा लाभ मिलेंगे। हालांकि, अधिकतर लोगों को इस बात की जानकारी ही नहीं होती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कच्चे दूध से मिलने वाले कुछ बेमिसाल फायदे के बारे में बता रहे हैं-

इससे आपको भी भी ज्यादा लाभ मिलेंगे। हालांकि, अधिकतर लोगों को इस बात की जानकारी ही नहीं होती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कच्चे दूध से मिलने वाले कुछ बेमिसाल फायदे के बारे में बता रहे हैं-

## कच्चे पपीते के सेवन से महिलाओं को मिलते हैं यह फायदे



तत्वों के समूहों में बड़े होते हैं। ऐसे में अगर वह कच्चा पपीता खाती है तो इससे उन्हें पाचन मिल सकता है।

तत्वों के समूहों में बड़े होते हैं। ऐसे में अगर वह कच्चा पपीता खाती है तो इससे उन्हें पाचन मिल सकता है।

तत्वों के समूहों में बड़े होते हैं। ऐसे में अगर वह कच्चा पपीता खाती है तो इससे उन्हें पाचन मिल सकता है।

तत्वों के समूहों में बड़े होते हैं। ऐसे में अगर वह कच्चा पपीता खाती है तो इससे उन्हें पाचन मिल सकता है।

# सामंथा राथ की फिटनेस का जानना है सीक्रेट

सामंथा राथ अपने दिन की शुरुआत में कंबोडिया कराना पसंद करती हैं। यह ना केवल कार्डियो फिटनेस के लिए बल्कि तनाव को दूर करने के लिए भी मदद करता है।

सामंथा राथ अपने दिन की शुरुआत में कंबोडिया कराना पसंद करती हैं। यह ना केवल कार्डियो फिटनेस के लिए बल्कि तनाव को दूर करने के लिए भी मदद करता है।

सामंथा राथ अपने दिन की शुरुआत में कंबोडिया कराना पसंद करती हैं। यह ना केवल कार्डियो फिटनेस के लिए बल्कि तनाव को दूर करने के लिए भी मदद करता है।

सामंथा राथ अपने दिन की शुरुआत में कंबोडिया कराना पसंद करती हैं। यह ना केवल कार्डियो फिटनेस के लिए बल्कि तनाव को दूर करने के लिए भी मदद करता है।

## हाइपोथायरायडिज्म के कारण तजन कम करने में आ रही हैं दिकटें?



एकता हाइपोथायरायडिज्म के अभाव लक्षणों को पहचानने में मदद करता है। हाइपोथायरायडिज्म को पहचानने में मदद करने के लिए डॉक्टरों से परामर्श लेना चाहिए।

एकता हाइपोथायरायडिज्म के अभाव लक्षणों को पहचानने में मदद करता है। हाइपोथायरायडिज्म को पहचानने में मदद करने के लिए डॉक्टरों से परामर्श लेना चाहिए।

## मक्खन की तरह पिघलेंगी सबीं, बस इन दो चीजों का करें सेवन

मक्खन की तरह पिघलेंगी सबीं, बस इन दो चीजों का करें सेवन। मक्खन को खाने से तब तक बचना चाहिए जब तक कि डॉक्टरों की सलाह न मिले।

मक्खन की तरह पिघलेंगी सबीं, बस इन दो चीजों का करें सेवन। मक्खन को खाने से तब तक बचना चाहिए जब तक कि डॉक्टरों की सलाह न मिले।

## जानिए क्या है स्क्रिपसिज्म, जिसमें त्यक्त पीसने लगता है अपने दांत



जानिए क्या है स्क्रिपसिज्म, जिसमें त्यक्त पीसने लगता है अपने दांत। स्क्रिपसिज्म को पहचानने में मदद करने के लिए डॉक्टरों से परामर्श लेना चाहिए।

जानिए क्या है स्क्रिपसिज्म, जिसमें त्यक्त पीसने लगता है अपने दांत। स्क्रिपसिज्म को पहचानने में मदद करने के लिए डॉक्टरों से परामर्श लेना चाहिए।

जानिए क्या है स्क्रिपसिज्म, जिसमें त्यक्त पीसने लगता है अपने दांत। स्क्रिपसिज्म को पहचानने में मदद करने के लिए डॉक्टरों से परामर्श लेना चाहिए।

जानिए क्या है स्क्रिपसिज्म, जिसमें त्यक्त पीसने लगता है अपने दांत। स्क्रिपसिज्म को पहचानने में मदद करने के लिए डॉक्टरों से परामर्श लेना चाहिए।







