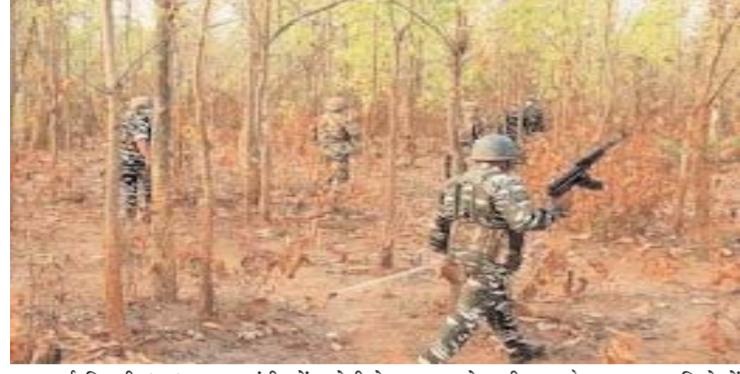




हमारी सरकार माओवाद के खतरे को खत्म करने और हमारे लोगों के लिए शांति और प्रगति का जीवन सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध : पीएम मोदी



नई दिल्ली (ए.)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बुधवार को छत्तीसगढ़ के नारायणपुर जिले में एक बड़े ऑपरेशन में शीर्ष सीपीआई-माओवादी नेता नंबला केशव राव उर्फ बसवराजू सहित 27 माओवादियों के मारे जाने के बाद भारतीय सुरक्षा बलों के प्रयासों की सराहना की। एक्स पर एक पोस्ट में, प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, इस उल्लेखनीय सफलता के लिए हमें अपने बलों पर गर्व है। हमारी सरकार माओवाद के खतरे को खत्म करने और हमारे लोगों के लिए शांति और प्रगति का जीवन सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है। इससे पहले दिन में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा कि यह एक बड़ी सफलता है और उन्होंने पुष्टि की कि सुरक्षा बलों ने 27 खुंखार माओवादियों को मार गिराया है, जिनमें सीपीआई-माओवादी के महासचिव बसवराजू भी शामिल हैं। एक्स पर एक पोस्ट में उन्होंने कहा कि नक्सलवाद के खिलाफ भारत की लड़ाई के तीन दशकों में यह पहली बार है कि सुरक्षा बलों ने महासचिव स्तर के किसी नेता को मार गिराया है। अमित शाह ने कहा कि बसवराजू नक्सली आंदोलन की रीढ़ थे। उन्होंने कहा कि ऑपरेशन ब्लैक फॉरेस्ट के पूरा होने के बाद छत्तीसगढ़ में 54 नक्सलियों को गिरफतार किया गया है और 84 नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया है। अमित शाह ने कहा कि मोदी सरकार अगले साल 31 मार्च से पहले नक्सलवाद को खत्म करने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने अपने एक्स पोस्ट में कहा, नक्सलवाद को खत्म करने की लड़ाई में यह एक ऐतिहासिक उपलब्धि है। आज छत्तीसगढ़ के नारायणपुर में एक ऑपरेशन में हमारे सुरक्षा बलों ने 27 खुंखार

छत्तीसगढ़ में 27 खूबार नक्सलियों के द्वारा होने पर बोले पीएम मोदी माओवादियों को ढेर कर दिया है, जिनमें सीपीआई-माओवादी के महासचिव, शीर्ष नेता और नक्सल आंदोलन की रीढ़ नंबाला केशव राव उर्फ बसवराजु भी शामिल हैं। उन्होंने कहा नक्सलवाद के खिलाफ भारत की लड़ाई के तीन दशकों में यह पहली बार है कि एक महासचिव रैंक के नेता को हमारी सेना ने बेअसर कर दिया है। मैं इस बड़ी सफलता के लिए हमारे बहादुर सुरक्षा बलों और एजेंसियों की सराहना करता हूं। यह बताते हुए भी खुशी हो रही है कि ऑपरेशन ब्लैक फारेस्ट के पूरा होने के बाद, छत्तीसगढ़, तेलंगाना और महाराष्ट्र में 54 नक्सलियों को गिरफ्तार किया गया है और 84 नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया है। मोदी सरकार 31 मार्च 2026 से पहले नक्सलवाद को खत्म करने के लिए दृढ़ संकल्पित है। मुठभेड़ नारायणपुर के अबूझमाड़ के जंगल क्षेत्र में हुई। छत्तीसगढ़ के उपमुख्यमंत्री अरुण साव ने भी इसकी पुष्टि की और कहा कि सुरक्षा बल मार्च 2026 तक बस्तर को नक्सल मुक्त बनाने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं।

जून में पूरा हो जाएगा राम मंदिर का निर्माण

पर एक पास्ट म, प्रधानमन्त्री मादा न कहा, इस उक्खिनाव सफलता के लिए हम अपने बल पर गर्व हैं। हमारी सरकार माओवाद के खतरे को खत्म करने और हमारे लोगों के लिए शांति और प्रगति का जीवन सुनिश्चित करने के लिए प्रतिवद्ध है। इससे पहले दिन में केंद्रीय युह मंत्री अमित शाह ने कहा कि यह एक बड़ी सफलता है और उन्होंने पुष्टि की कि सुरक्षा बलों ने 27 खूंखार माओवादियों को मार गिराया है, जिनमें सीपीआई-माओवादी के महासचिव बसवराजू भी शामिल हैं। एक्स पर एक पोस्ट में उन्होंने कहा कि नक्सलवाद के खिलाफ भारत की लड़ाई के तीन दशकों में यह पहली बार है कि सुरक्षा बलों ने महासचिव स्तर के किसी नेता को मार गिराया है। अमित शाह ने कहा कि बसवराजू नक्सली आंदोलन की रीढ़ थे। उन्होंने कहा कि ऑपरेशन ब्लैक फॉरेस्ट के पूरा होने के बाद छत्तीसगढ़ में 54 नक्सलियों को गिरफतार किया गया है और 84 नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया है। अमित शाह ने कहा कि मोदी सरकार अगले साल 31 मार्च से पहले नक्सलवाद को खत्म करने के लिए प्रतिवद्ध है। उन्होंने अपने एक्स पोस्ट में कहा, नक्सलवाद को खत्म करने की लड़ाई में यह एक ऐतिहासिक उपलब्धि है। आज छत्तीसगढ़ के नारायणपुर में एक ऑपरेशन में हमारे सुरक्षा बलों ने 27 खूंखार

अयोध्या (ए.)। श्री राम जन्मभूमि निर्माण समिति के अध्यक्ष नृपेंद्र मिश्रा के अनुसार, अयोध्या में राम मंदिर का निर्माण 5 जून तक पूरा हो जाएगा। नृपेंद्र मिश्रा ने कहा कि 5 जून तक पूजा-अर्चना के साथ मुख्य मंदिर की स्थापना कर दी जाएगी। मंदिर की पहली मंजिल, दूसरी मंजिल और शिखर का निर्माण हो चुका है। पहली मंजिल पर राम दरबार स्थापित किया जाएगा, जिसमें राम, सीता, लक्ष्मण और हनुमान की मूर्तियां होंगी। इनकी मूर्तियां जयपुर के कारीगरों ने राजस्थान की खानों में पाए जाने वाले बेहतरीन और बेहद प्रतिष्ठित मकराना संगमरमर का इस्तेमाल करके बनाई हैं। नृपेंद्र मिश्रा ने आगे बताया कि जयपुर से मूर्तियां भेजी जा चुकी हैं और 23 जून तक अयोध्या पहुंच जाएंगी। 5 जून तक राम मंदिर परिसर में 14 छोटे मंदिरों की भी प्राण प्रतिष्ठा की जाएगी। एक मुख्य लंबित कार्य जो सितंबर में पूरा हो जाएगा, वह है प्राचीर के एक छोटे हिस्से का निर्माण। उन्होंने कहा कि मुझे मिली जानकारी के अनुसार, ट्रस्ट ने तय किया है कि प्राण प्रतिष्ठा के एक सप्ताह के भीतर, भक्त मंदिरों में जा सकते हैं।

पाकिस्तान बिगड़ी औलाद, सिखाएंगे सबक’ पड़ोसी मुल्क पर भड़के बाबा बागेश्वर

अजमेर में तीन बांग्लादेशी महिलाएं डिटेन, अब तक 38 पर हुई कार्रवाई

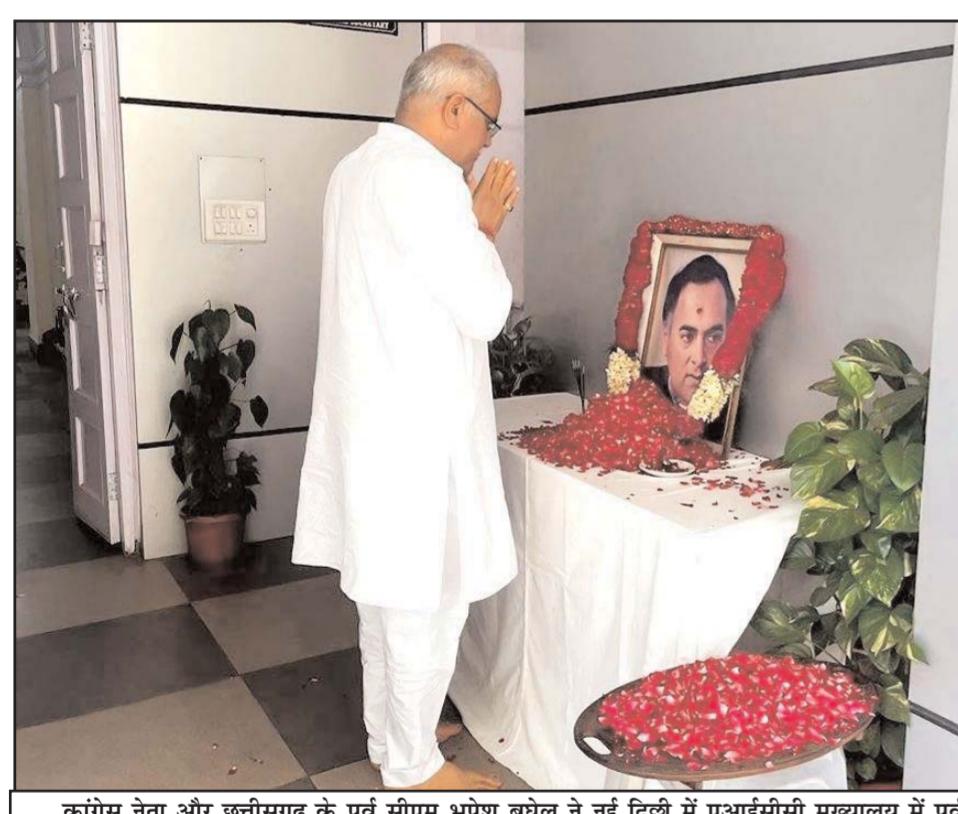


मुजफ्फरपुर (आरएनएस)। बागेश्वर धाम के पीठाथीश्वर आचार्य धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने भारत को हिंदू राष्ट्र घोषित किए जाने की मांग को लेकर नई पहल की घोषणा की है। उन्होंने बताया कि वह आगामी 7 नवंबर से नई दिल्ली से वृद्धावन तक 131 किलोमीटर लंबी पदयात्रा निकालेंगे, जो 10 दिनों तक चलेगी उन्होंने कहा कि हिंदू राष्ट्र की स्थापना के लिए वह लगातार संघर्षत रहेंगे। उन्होंने जातिवाद के खिलाफ कड़ा रुख अपनाते हुए कहा कि जातियों में बांटकर बोट बैंक की राजनीति अब बंद होनी चाहिए। उन्होंने नेताओं से आग्रह किया कि जातिवाद नहीं, राष्ट्रवाद को प्राथमिकता दें इस दौरान उन्होंने पाकिस्तान को बिगड़ी औलाद बताते हुए कहा कि भारत की बेटियों ने ही उसे सीधा कर दिया। बेटों के हाथ कमान दिया तो क्या होगा। अगर पाकिस्तान नहीं सुधरा तो आगे भी सबक सिखाएंगे। साथ ही उन्होंने सीमा राज्यों की सरकारों से आग्रह किया कि वे बांग्लादेशी और रोहिंग्या बुसपैठियों को देश में प्रवेश न दें। उन्होंने कहा कि देश में पहले से ही बड़ी संख्या में गरीब हैं, ऐसे में बुसपैठियों को शरण देना देश को कमज़ोर करना होगा।

अजमेर , (आरएनएस)। राजस्थान के अजमेर जिला पुलिस ने मंगलवार को एक और बड़ी कार्रवाई करते हुए देश में अवैध रूप से रह रही तीन बांग्लादेशी महिलाओं को हिरासत में लिया है यह कार्रवाई राजस्थान पुलिस के महानिरीक्षक, सीआईडी (सुरक्षा) जयपुर के निर्देशों के तहत, अजमेर पुलिस अधीक्षक के निर्देशन और अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक (ग्रामीण) डॉ. दीपक कुमार शर्मा तथा वृत्ताधिकारी किशनगढ़ ग्रामीण उमेश गौतम के सुपरविजन में अंजाम दी गई। इस संयुक्त अभियान में जिला विशेष शाखा, सीआईडी जोन अजमेर और पुलिस थाना रूपनगढ़ की टीम ने भाग लिया। इसका मुख्य उद्देश्य राज्य में रह रहे अवैध विदेशी नागरिकों की पहचान कर उन्हें देश से निष्कासित करना है। अब तक इस अभियान के तहत कुल 38 बांग्लादेशी नागरिकों को डिटेन

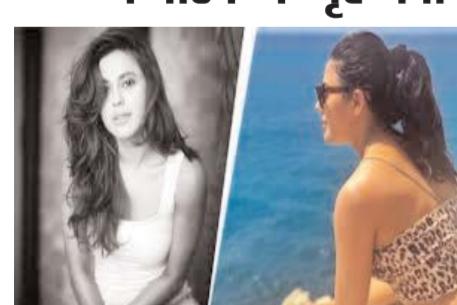


किया जा चुका है, जिनमें पुरुष और महिलाएं दोनों शामिल हैं। मंगलवार को हिरासत में ली गई तीनों महिलाएं मूल रूप से बांग्लादेश के कुमिल्ला जिले की निवासी हैं, लेकिन पिछले कुछ वर्षों से अजमेर और जयपुर के ग्रामीण क्षेत्रों में अलग-अलग नामों और पहचान के साथ रह रही थीं। अंजली देवी उर्फ सादिया, पुत्री मोहम्मद कासिम, पत्नी मोहनलाल जाट, वर्तमान में जयपुर



कांग्रेस नेता और छत्तीसगढ़ के पूर्व सीएम भूपेश बघेल ने नई दिल्ली में एआईसीसी मुख्यालय में पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी को उनकी प्रणयतिथि पर श्रद्धांजलि अर्पित की।

**रान्या राव गोल्ड स्मिलिंग केस में ईडी का बड़ा एकशन,
कर्नाटिक के गह मंत्री के हॉस्पिटल पर की रेड**



नई दिली , (आरएनएस)। कन्हाड़ फ़िल्म अभिनेत्री रान्या राव से जुड़े गोल्ड तस्करी और मनी लॉन्ड्रिंग मामले में प्रवर्तन निरेशालय (ED) ने बड़ी कार्रवाई करते हुए कर्नाटक के गृह मंत्री जी परमेश्वर से जुड़े अस्पताल और सिद्धार्थ मेडिकल कॉलेज में छोपेमारी की है। ईडी की जांच में रान्या राव और गृहमंत्री परमेश्वर से संबंधित मेडिकल कॉलेज के बीच संदिग्ध आर्थिक लेनदेन की जानकारी सामने आई है। ईडी फिलहाल अस्पताल के वित्तीय रिकॉर्ड की गहन जांच कर रही है। मामले की गंभीरता को देखते हुए कई अन्य लिंक भी खंगाले जा रहे हैं हाल ही में इस हाई-प्रोफाइल गोल्ड स्मगलिंग केस में सुख्ख आरोपी रान्या राव और सह आरोपी तरुण कोंडारु राजू को विशेष आर्थिक अपराध अदालत ने जमानत दे दी थी। जस्टिस

POS) के तहत भी मामला दर्ज है। जब तक इस कानून के तहत उन्हें जमानत नहीं मिलती, जेल से बाहर नहीं आ सकेंगी। गौरतलब है कि DRI (राजस्व खुफिया निदेशालय) अब तक अदालत में उनके खिलाफ चार्जशीट दाखिल नहीं कर पाया है, जिससे मामला और पेंचीदा हो गया है।

बताया जा रहा है कि रान्या राव सोने की तस्करी के एक अंतरराष्ट्रीय गिरोह से जुड़ी हुई थीं, और इसी नेटवर्क के जरिए काले धन को वैध बनाने (मनी लॉन्ड्रिंग) का भी काम होता था। इस पूरे काले कारोबार की कड़ी गृहमंत्री परमेश्वर से जुड़ी संस्थाओं तक पहुंचने लगी है, जिससे राजनीतिक हलकों में भी खलबली मच गई है। ईडी की कार्रवाई आगे और तेज हो सकती है, और आने वाले दिनों में कई बढ़े नामों का खुलासा होने की संभावना है।

पूजा पंडाल के लिए बांस लगाए जा रहे थे, तभी ऊपर से गुजर रही हाईटेंशन लाइन से बांस का संपर्क हो गया। करंट फैलते ही मौके पर अफरा-तफरी मच गई और सात लोग अचेत हो गए। हादसे में छोटेलाल यादव (35), सिपाही रविंद्र यादव उर्फ कलू (29), अजय यादव (23) और अमन यादव (19) की मौत हो गई। सभी मृतक नरवर गांव के निवासी थे। मृतक रविंद्र यादव यूपी पुलिस में सिपाही थे और इन दिनों अंबेडकर नगर के टांडा में तैनात थे। वह पूजा में शामिल होने के लिए छुट्टी पर घर आए हुए थे। अजय यादव उनके छोटे भाई थे। घायलों की पहचान अधिक यादव, सतोष यादव और जितेंद्र यादव के रूप में हुई है। सभी का इलाज मऊ के फातिमा अस्पताल में चल रहा है। घटना की सूचना मिलते ही गांव में शोक की लहर दौड़ गई। इस कार्यक्रम में समाजवादी पार्टी के वरिष्ठ नेता शिवपाल सिंह यादव के भी आने की संभावना थी, लेकिन हादसे के चलते माहौल गमगीन हो गया।

बड़ा हादसा : पूजा के लिए लगा रहे बास में उत्तरा कराट, सिपाही समेत चार लोगों की मौत; तीन अन्य झूलसे

गाजीपुर (आरएनएस)। गाजीपुर जिले के मरदह थाना क्षेत्र के नरवर गांव में काशीदास बाबा की पूजा की तैयारी के दौरान बुधवार सुबह बड़ा हादसा हो गया। पूजा स्थल पर बांस लगाने के दौरान बांस हाइटेंशन तार से छू गया, जिससे करंट फैल गया। हादसे में चार लोगों की मौत पर ही मौत हो गई, जबकि तीन लोग गंभीर रूप से ज़ुलस गए। ज़ुलसे सभी लोगों को मऊ के फातिमा अस्पताल में भर्ती कराया गया है। स्थानीय जानकारी के अनुसार, गांव में काशीदास बाबा की पूजा के लिए तैयारियां चल रही थीं। पूजा पंडाल के लिए बांस लगाए जा रहे थे, तभी ऊपर से गुजर रही हाईटेंशन लाइन से बांस का संपर्क हो गया। करंट फैलते ही मौके पर अफरा-तफरी मच गई और सात लोग अचेत हो गए। हादसे में छोटेलाल यादव (35), सिपाही रविंद्र यादव उर्फ कलू (29), अजय यादव (23) और अमन यादव (19) की मौत हो गई। सभी मृतक नरवर गांव के निवासी थे। मृतक रविंद्र यादव यूपी पुलिस में सिपाही थे और इन दिनों अंबेडकर नगर के टांडा में तैनात थे। वह पूजा में शामिल होने के लिए छुट्टी पर घर आए हुए थे। अजय यादव उनके छोटे भाई थे। घायलों की पहचान अभिरक्त यादव, संतोष यादव और जितेंद्र यादव के रूप में हुई है। सभी का इलाज मऊ के फातिमा अस्पताल में चल रहा है। घटना की सूचना मिलते ही गांव में शोक की लहर दौड़ गई। इस कार्यक्रम में समाजवादी पार्टी के वरिष्ठ नेता शिवपाल सिंह यादव के भी आने की संभावना थी, लेकिन हादसे के चलते माहौल गमगीन हो गया।



उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने आज लखनऊ स्थित अपने सरकारी आवास पर पिछड़ा वर्ग कल्याण विभाग एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग की समीक्षा बैठक की।

भारत का अपमान करने वालों का विरोध
होना ही चाहिए : मंजरी फडनिस



मंबई (ए.)। बालीवुड की 'मस्त मस्त गर्ल' यानि की एकट्रेस रवीना टंडन की बेटी राशा थाडानी अब फिल्मी दुनिया में अपना जलवा विखेर रही हैं। जहां रवीना ने अपने दौर में एक से बढ़कर एक सुपरहिट फिल्में दीं, वहीं उनकी बेटी राशा ने हाल ही में अपने टैलेंट और ग्रेस से सबका ध्यान खींच लिया है।

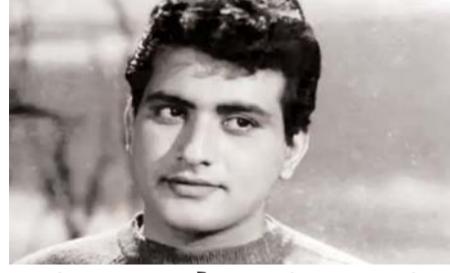
राशा ने 2025 में अजय देवगन की फिल्म 'आजाद' से अपना बॉलीवुड डेब्यू किया था। हालांकि फिल्म को खास सफलता नहीं मिली, लेकिन राशा की स्क्रीन प्रेजेंस और आत्मविश्वास ने लोगों को प्रभावित किया। लेकिन जो बात बाकई में सबका दिल जीत ले गई, वो थी उनका डांस परफॉर्मेंस, जिसने उन्हें रातों-रात सुर्खियों में ला दिया। एक अवार्ड कायर्क्रम में राशा ने मंच पर अपनी मां रवीना टंडन के आइकॉनिक गाने टिप्पणी बरसा पानी पर ऐसा डांस किया कि दर्शक तालियों की गूंज में झूम उठे।

पीले रंग की डेस्ट्रेज में राशा स्टेज पर उतरीं और उनके हार में लोगों ने सोशल मीडिया पर कमेंट करते हुए लिखा कि राशा अपने अंदाज से इंडस्ट्री में लंबा सफर तय करेंगी। सिर्फ टिप्पणी बरसा पानी ही नहीं, राशा ने माधुरी दीक्षित के फैमस गाने एक दो तीन पर भी परफॉर्म किया और अपनी एन्जी और एक्सप्रेशंस से सबको हैरान कर दिया।

राशा थाडानी सिर्फ परफॉर्मेंस ही नहीं, सोशल मीडिया पर भी खूब छाड़ हुई हैं। इंस्टाग्राम पर उनके तीन मिलियन से ज्यादा फॉलोअर्स हैं और उन्होंने हाल ही में अपने डांस वीडियो को इंस्टास्टोरी पर शेयर भी किया, जिसे उनके फैंस से खूब सराहा।

मंजरी फडनिस ने कहा कि उनके घर में हमेशा से देशभक्ति का माहोल रहा है क्योंकि वह एक आमीं परिवार से ताकुल रखती है। उनके पिता सेना के बातवरण में बिताया है। मंजरी ने बताया कि उन्होंने खुब देखा है कि भारतीय सेना किस तरह समर्पण और अनुशासन के साथ देश की सेवा करती है। इस अनुभव ने उन्हें भारत के प्रति गहरा लगाव और सम्मान सिखाया है, जिसे वह कभी नजरअंदाज नहीं कर सकती। जब उन्से पूछा गया कि क्या तुकीय और अजरबैजान जैसे देशों का अधिक और पर्यटन के स्तर पर बहिष्कार होना चाहिए, तो उन्होंने इसका समर्थन करते हुए कहा कि भारत का अपमान करने वालों का विरोध होना ही चाहिए। मंजरी ने यह भी कहा कि सोशल मीडिया पर कुछ पोस्ट न करने के बाहर मतलब नहीं है कि किसी के द्विल में देशभक्ति नहीं है। देश के लिए भावानाएं सिर्फ दिखाने की चीज़ नहीं हैं, यह अंदर से महसूस की जाती है।

उन्होंने भारतीय सेना द्वारा हाल ही में किए गए 'आपरेशन सिंडूर' पर गवर्नर व्यक्त किया और कहा कि जिस तरह से पूरा देश एकत्रूट होकर छाड़ हुआ, वह हार्दिक राष्ट्र की एकता और ताकत को दर्शाता है। मंजरी का यह बयान ऐसे समय में आया है कि जब कई भारतीय सितारे 'तुकीय बायकॉर्ट' के समर्थन में सामने आ रहे हैं और देशहित को सबसे ऊपर रखने की बात कर रहे हैं। बता दें कि भारत-पाकिस्तान के बीच बढ़ते तनाव के बीच तुकीय और अजरबैजान जैसे देशों द्वारा पाकिस्तान का समर्थन करना देशवासियों को नागवार गुजर रहा है। आम जनता के साथ-साथ अब फिल्म और टीवी जगत के सितारे भी खुलकर विरोध जाता रहे हैं।



रोमांटिक और इंटीमेट सीन से दूरी बनाए रखते थे मनोज कुमार

मंबई (ए.)। भारतीय सिनेमा की शान मशहूर एक्टर स्वर्णीय मनोजकुमार ने सिनेमा में अपनी एक ऐसी छवि बनाई जो अनुशासन, मर्यादा और भारतीय मूल्यों का प्रतीक रही। वर्षे पर उनकी मंभीरता और सिद्धांतों के प्रति प्रियबद्धता ने उन्हें बाकी अधिनेताओं से अलग पहचान दी। खास बात यह थी कि वह रोमांटिक और इंटीमेट सीन से दूरी बनाए रखते थे। उनके लिए एक सख्त नियम था नो इंटीमेसी। वह किसी हीरोइन को गले लगाना, किस करना या छाना तक पसंद नहीं करते थे। मनोज कुमार ने हमेसा मालिनी के साथ कई फिल्मों में काम किया जैसे सन्धारी, दस नंबरी और क्रांति, लेकिन किसी भी दृश्य में उन्होंने रोमांस को फिल्मी छूट नहीं दी।



अधिनेता मोहनलाल के जन्मदिन पर फैंस को तोहफा मिला है। उनकी बहुप्रतीक्षित आगामी फिल्म 'विश्वभ' से एक्टर की यादी जलक सामने आई है। पोस्टर में मोहनलाल धूम-अवतार में नजर आ रहे हैं। इसके अलावा एक अन्य आगामी फिल्म 'हृदयपूर्वम्' का पोस्टर भी जारी हुआ है।

मोहनलाल ने अपने अधिकारिक इंस्ट्रामार्क अकाउंट से 'विश्वभ' की पहली जलक शेयर की है। इसके साथ लिखा है, 'यह कुछ खास है। इसे मैं अपने फैंस को समर्पित करता हूँ।'

इन 5 फलों में सबसे ज्यादा होता है विटामिन-सी, इन्हें डाइट में करें शामिल



विटामिन-सी एक ऐसा पोषक तत्व है, जो शरीर के लिए बहुत जरूरी होता है। यह न केवल शरीर की सुरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है। आमतौर पर हम नींबू और संतरे को विटामिन-सी का मुख्य स्रोत मानते हैं, लेकिन इनके अलावा भी कई फलों में विटामिन-सी की भरपूर मात्रा होती है। आइए इन फलों के बारे में जानते हैं।

कीवी

कीवी एक ऐसा फल है, जिसमें विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है। यह फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करता है, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है। कीवी में भी नींबू एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं। इसके अलावा कीवी में मजबूत एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं।

स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी एक ऐसा फल है, जिसका स्वाद मीठा-खट्टा होता है। और इसमें विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है। यह फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करता है, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है। जामुन की सेवन करने से शरीर की सुरक्षा बढ़ती है और त्वचा की समस्याएं दूर होती हैं।

जामुन

जामुन छोटे-छोटे काले रंग के फल होते हैं, जिनमें विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है। ये फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करते हैं, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। जामुन की सेवन करने से शरीर की सुरक्षा बढ़ती है और त्वचा की समस्याएं दूर होती हैं।

पपीते

पपीते विटामिन-सी का एक बेहतरीन स्रोत है। इसमें मौजूद खास तत्व पाचन को सुधारने में मदद करते हैं और त्वचा को चमकदार बनाते हैं। पपीते की यादी जीवन में सहायता करती है। यह फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करता है, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है।

आम

गर्मियों का मौसम आम खाने का समय होता है। आम कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इनमें विटामिन-सी की मात्रा भी अधिक होती है।

आम का सेवन शरीर को साफ करने में मदद करता है और त्वचा को निखारता है। आम का सेवन करने से शरीर में ताजगी और ऊर्जा बनी रहती है।

द्रूंगबेरी

द्रूंगबेरी का एक ऐसा फल है, जिसका स्वाद मीठा-खट्टा होता है। और इसमें विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है। द्रूंगबेरी को मजबूती प्रदान करता है। द्रूंगबेरी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं। यह फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करता है, बल्कि त्वचा और बालों की सुरक्षा बढ़ती है।

द्रूंगबेरी

द्रूंगबेरी का एक ऐसा फल है, जिसका स्वाद मीठा-खट्टा होता है। और इसमें विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है। द्रूंगबेरी को मजबूती प्रदान करता है। द्रूंगबेरी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं। यह फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करता है, बल्कि त्वचा और बालों की सुरक्षा बढ़ती है।

द्रूंगबेरी

द्रूंगबेरी का एक ऐसा फल है, जिसका स्वाद मीठा-खट्टा होता है। और इसमें विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है। द्रूंगबेरी को मजबूती प्रदान करता है। द्रूंगबेरी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं। यह फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करता है, बल्कि त्वचा और बालों की सुरक्षा बढ़ती है।

द्रूंगबेरी

द्रूंगबेरी का एक ऐसा फल है, जिसका स्वाद मीठा-खट्टा होता है। और इसमें विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है। द्रूंगबेरी को मजबूती प्रदान करता है। द्रूंगबेरी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं। यह फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करता है, बल्कि त्वचा और बालों की सुरक्षा बढ़ती है।

द्रूंगबेरी

द्रूंगबेरी का एक ऐसा फल है, जिसका स्वाद मीठा-खट्टा होता ह

