











सेब से भी ज्यादा फायदेमंद होता है रोज एप्पल,  
जानें इसके सेवन से मिलने वाले फायदे



रोज एप्पल सेव की तरह दिखने वाला फल है, लेकिन इसका स्वाद खट्टा-मीठा होता है। यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। अमरौर पर रोज एप्पल का सेवन गर्भिणी के दौरान किया जाता है। एक सेवन शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है।

प्रदान कर सकता है।  
आइए रोज एप्पल के सेवन से मिलने वाले फायदे जानते हैं।

वजन घटाने में है सहायक  
रोज एप्पल का सेवन वजन  
घटाने में सहायक हो सकता है  
इसका कारण है कि इसमें  
कैलोरी की मात्रा कम होती है,  
लेकिन फाइबर की अधिकता  
होती है। प्रातःकल यह सहायता

**सहायक**  
रोज एप्पल का सेवन हदय के लिए भी फायदेमंद हो सकता है। इसमें एटी-ऑक्सीडेटर ऊपर होते हैं, जो खराक कोलेस्ट्रल के स्तर को कम करके हदय को स्वस्थ बनाते हैं। इसके साथ ही यह एचपाप को नियंत्रित करते और एक संचार में सुधार देते हैं भी सहायक हो सकता है। इसके अलावा एप्पल का सेवन हदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।  
**दूसरी बातें** यह बताते हैं कि कागज

ज्ञानवृत्ति विद्या है जो एपल का काम सेवन  
इन्हींनिटों को बढ़ावा देने में भी  
मदद कर सकता है। इसका  
उपयोग है कि इसका विवरण-सी  
की अधिकांश होती है।  
विवरण-सी एक ग्राफिक्सली  
एंटी-ऑफसेटेड है, जो शरीर में  
भौतिक विषयक तत्वों को बाहर  
निकालकर इन्हींनिटों को  
विद्युती देने का काम करता है।  
इसके अलावा यह शरीर में  
संचारक के लिए उपयोग की  
बढ़ावकर इन्हींनिटों को मजबूत  
करने में भी सहायता करता है।

‘हे कारण  
रोज एक बार सेवन मध्यमें  
प्रयत्निकों के लिए भी लाभदायक  
ना समझता है। इसके बाद  
लाभदायक गुण नहीं हैं, जो  
उन्हें में देखते हैं। उनके अन्तर्में  
कारण को नियन्त्रित कर प्रभाव  
ना जीवित कर करने में मदत  
ना समझते हैं। इसके आलादा  
एक एवं एक और एक एवं दूसरा  
जाता है, जो खुले में  
लुप्तकों की मारग कर करने का  
कारण कर मध्यमकों का प्रबल कर  
करता है।

लुप्तकों का लिया भी है  
कारण-दोस्रा एवं तीसरा का सेवन  
कारण का लिये भी कारणमन्त्र ही  
नहीं है। इसका नाम दोस्रे-  
तीसरे-चौथे एवं सूना कम  
करने वाले गुण तापी की  
दृष्टिकोण के कारण साध  
साधन दोस्रे में मदत कर सकते  
हैं। इसका वास्तव नाम रोज एवं में  
प्रयत्निकरण-सी वास्तव का  
प्रयत्न सुधारने में भी सहायक ही  
नहीं है। उनके लिए केवल  
कारण एवं प्रयत्न का सेवन करें  
जिस रोज एवं में के बीच  
संबंध नहीं है।



आंखों की स्थिति को सुधारने में मदद कर सकते हैं ये 5 खाद्य पदार्थ

आंखें हमारे शरीर का अहम हिस्सा हैं, लेकिन इनकी देखभाव करने पर कई ध्यान देते हैं। आंखों की देखभाव करने के लिए खाना-पान पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। कुछ खाद्य पदार्थों में ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो आंखों के लिए लाभकारी माने जाते हैं। आइए आज हम आंखों पाचे ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में बताते हैं, जो आंखों की रोशनी और सहेल को बनाए रखने में मदद कर सकती हैं।

**गार**  
गार में बोटा—कैरोनीन नामक एक पाषाणक तत्व होता है। यो अंगीकों की रोपनी को बाहर रखने में मदद कर सकता है।  
**गारु**—कैरोनीन गारुका तत्व अंगीकों के व्यवस्था के लिए उत्तम विधि है। भी भी बदल देता है। गारुको करक्कु चालने से ड्रेस करने का अधिक समय लिया जाता है। अगर अपना करक्कु चालना चाहता है तो उसे आप सबसे दूर से लायिए और कर सकते हैं। इसके अलावा गार तक रस भी पी सकते हैं।  
**घास**  
घास में लूटन्टर और चेरेस्टीन नामक दो यांत्र तत्व होते हैं। यो अंगीकों पर सूखे या अंगीकारक व्यवस्था से बचाने में मदद कर सकते हैं। तो यह अंगीकों के अंदर को पार की जाए करते हैं। पापक घास को आप सारांश या दाखिला के लिए भी यह सहज है। इसके अलावा घास को सूखे परी की बात सहज है। जो घास और सींड दोनों के लिए उत्तम होता है।

बादम में बिनामृण-इ हाता हो, जो आखों की लिए जरूरी है। यह विटामिन से खानी को सुधारने में मदद कर सकता है। बादम में एटोक्योडोसिस भी होते हैं, जो आखों की समस्याओं से बचाने में मदद कर सकते हैं। बादम को रातभर पानी में धिंगोकर सुख हथां से इसका फायदा अधिक मिलता है। इसके अलावा आप बादम का दूध भी पी सकते हैं, जो सेहत के लिए लाभप्रदी होता है।

ब्लॉकरी में एंथोसायनिन नामक तत्व होता है, जो आंखों की रोशनी को सुधारने में मदद कर सकता है। यह तत्व आंखों की समस्याओं को दूर रखने में भी सहायता होता है। ब्लॉकरी के रस या स्पूटी के रूप में पीया जा सकता है। इसके अलावा आप इसे सलाद में भी शामिल कर सकते हैं। ये खाद्य और

A woman with long blonde hair is smiling and holding a large, fresh orange carrot with its green leafy top. The carrot is positioned horizontally across her mouth, partially covering it. She is wearing a white tank top. The background is plain white.

संहार के लिए अच्छा होता है।  
केल  
केल में त्वचिन और जैवस्थितन नामक तत्व होते हैं, जो आँखों को सम्प्रभुओं की दूर रखने में मदत करते हैं, और इनके द्वारा आँखों को बढ़ावा देकर आँखों को देखभाल कर सकते हैं और उन्हें स्वस्थ रखते हैं।

रवि तेजा की मास जतारा की टीज़र रिलीज डेट से उठा पर्दा, निर्माताओं

ग्लैरमस फोटोज से अनुष्का  
सेन ने लगाई इंटरनेट पर आग



शब्द सामर्थ्य - 136				
बाएं से दाएं				
१. तकलीफ, कट, कठिनाई, परेशानी ३. सरल, सहज ६. जान प्राप्त करना, शिक्षा लेना ७. विचार, लाचार ८. अत्यधिक ठंडा, सुस्त ९. अच्छे होगे में गया जो वाला सुन्दर गीत ११. सूर्य, सूरज १३. वस्त्र आदि धारण करना १५. अप्रसर,	नाखुश १६. खिंचाच, आकर्षण शक्ति (३.) १८. एक रेंग, आसमानी रंग २२. सेवा-सकारा, आवभग्न २३. सूर्य, सौप, लकड़ी आदि की पृष्ठी बनाना।	४. अच्छी शिक्षा, नेक सत्ताह ५ आवागान, गमयामन ७. पुरुष ८ घोड़े की तेज चाल, तेज गति व दौड़ १०. लटपाट, डक्टी १२ बचार्दी, तबाही १४. नासिक स्वसरहेंद्रीय १७. अखेत, अरें १९. योग, काविल २०. कामदेव व पत्नी, प्रेम, अनेक २१. रायच, निशा	१. हटर, तर २. शिक्षा, भद्रता, विवेक (३.) ३. अंतर, अंतोगत्वा	५. उच्च ६. ना ९. ना १०. ना ११. ना १२. ना १३. ना १४. ना १५. ना १६. ना १७. ना १८. ना १९. ना २०. ना २१. ना २२. ना २३. ना
१	२	३	४	५
			६	
७				
८			९	१०
		११	१२	
१३				
		१४	१५	
		१६	१७	१८
२०			२१	
२२			२३	

सू- दोकू क्र. 136			सू- दोकू क्र. 135 का हल		
8			1		5
6		8		2	3
3			2		1
	3	9		5	4
5		3			9
	4	2			6
4		2	3		6
	6			8	7
2	9	7	6		
नियम			सू- दोकू क्र. 135 का हल		
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 7वार्गीय का एक खेल बनता है।	5	3	9	7	4
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 तक वीच का कोही एक अंक भर सकते हैं।	2	1	6	5	9
3. आप से दायरे और उपर से नीचे के प्रत्येक कालाम, कालाम और छोड़ में 1 से 9 तक वीच का अंक का इस्तेमाल एक वर्ग में कर सकते हैं।	4	7	8	1	6
	3	6	1	8	5
	8	5	2	3	7
	7	9	4	2	1
	6	4	7	9	2
	1	8	5	4	3
	2	3	6	8	7



