

गोरखाली भारत

दिल्ली से प्रकाशित

R.N.I. NO. DELHIN/2011/38334

वर्ष: 11 अंक: 160

पृष्ठ: 08,

नई दिल्ली, बुधवार, 22 दिसम्बर 2021

मूल्य: 1.50/-

झारखण्ड में मॉब लिंचिंग के दोषी को मौत की सजा

प्रिवेंशन ऑफ लिंचिंग विधेयक पास

बीजेपी ने बताया काला अध्याय; कहा—ये झारखण्ड विरोधी बिल

झारखण्ड विधानसभा के शीतकालीन सत्र के चौथे दिन राज्य में मॉब लिंचिंग रोकने के लिए झारखण्ड भीड़, हिंसा एवं भीड़ लिंचिंग विधेयक 2021 पास हो गया है। संसदीय कार्यमंत्री आलमगार आलम ने विधेयक को सदन में प्रस्ताव रखा। जिस पर स्पीकर ने मतदान कराया और सभी ने अपना मत भी रखा।

वहाँ, विधेयक पर चर्चा के दौरान बीजेपी ने जरकार हंगामा किया। बीजेपी के विधायक वेल तक पहुंच गए। उन्होंने इस कानून सरकार पर तुष्टिरक्षण का आरोप भी लगाया। पार्टी के तीन विधायकों अमर बाड़ी, अमित मंडल और रमेश चंद्रबशीर ने संशोधन प्रस्ताव भी लाए लेकिन सभी खारिज कर दिए गए।

बीजेपी ने बताया काला अध्याय

बीजेपी के विधायक अमित मंडल ने कहा कि सरकार का ये काला अध्याय पूरे झारखण्ड में लिखा जाएगा। उन्होंने इसे तैयार करने वाले अधिकारियों की मंथन पर भी सवाल उठाया। उन्होंने कहा कि इसमें भीड़ को अंग्रेजी में मॉब लिखा गया है और

इस बिल में दया-दया है प्रावधान

मॉब लिंचिंग रोकने वाले बिल के तहत अगर मारपीट के दौरान किसी की मौत हो जाती है तो दोषियों को मौत की सजा मिलेगी। इसके अलावा 10 लाख रुपए का युवानी भी लगाया जा सकता है। इन्हाँने नहीं लिंचिंग के दौरान किसी को घोट आती है तो दोषी को तीन साल तक की सजा और एक लाख रुपए से तीन लाख रुपए तक का युवानी भरना पड़ सकता है।

किसी विशेष वर्ग को तुष्टिकरण के लिए आदिवासी भाषाओं पर अत्याचार कर रहे हैं। ये झारखण्ड विरोधी बिल हैं। झारखण्ड के लिए लिंचिंग से किसी की मौत हो जाती है तो दोषियों को मौत की सजा मिलेगी।

झारखण्ड में मॉब लीचिंग की घटनाएँ

19 मार्च 2021—गुमला: हंत्या के आरोपी रामचंद्र उराव को भीड़ ने पीट-पीटका मार डाला।
13 मार्च 2021—संती: मोबारक खान को बाइक चोरी के आरोप में पीट-पीट कर मार डाला।
10 मार्च 2021—संती: सिवन कुमार वर्मा को ट्रक चोरी के आरोप में पीट-पीट कर मार दिया।
16 सितंबर 2020—सिमड़ा: राज सिंह, दौपाक कुल्हा दिमुरुएल टेटे, सुगंग डांग, सुलान बाराल, रेशन डांग, सेम किंजे को गोकार्णी के आरोप में पीटा। उनका सर मुडवाया और जय श्री राम के नारे लागाए।
2 जुलाई 2020—दुमका: गाय मास बेवन के आरोप में छोटेलाल टड्डू और मंडल मुर्मू को पीटा गया।
2 जुलाई 2020—पूर्वी सिंहभूम (जमशेदपुर): गाय का खाने के आरोप में रमेश बरासा की पिटाई की गई।
23 जून 2020—गोड्डा: बकरी चोरी के आरोप में बहुल शाह और उदयित कुमार यादव को भीड़ ने जरकार पीटा था, जिसमें बहुल शाह की मौत हो गई थी।

सबधित हैं और भारत से सबधित विभिन्न संस्कृत विषयों के बारे में फैसले खबरें फैले रहे हैं। आपको जासूसी के लिए आईटी एक्ट 2021 के तहत यह पहली बड़ी कार्रवाई हुई है। 20 यूट्यूब चैनल के अलावा दो वेबसाइट पर भीड़ ने यह पहली बड़ी कार्रवाई को घोषित कर दिया है। यूट्यूब चैनल और वेबसाइट पाकिस्तान से चलाए जा रहे एक

सरकार का बड़ा एक्शन

20 यूट्यूब चैनल पर लगा बैन

फैला रहे थे 2 वेबसाइट पर भी एक्शन
भारत विरोधी पाकिस्तान से ऑपरेट हो रहे थे

नई दिल्ली/एजेंसी। 20 यूट्यूब चैनल के अलावा दो वेबसाइट पर भी प्रतिबंध किया गया है। रिपोर्ट के मुताबिक ये सभी 20 यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही ऑपरेट किया जा रहा था। गूगल के स्माइल वाले वीडियो स्ट्रीमिंग लेटरफॉर्म यूट्यूब ने बड़ी कार्रवाई हुए भारत विरोधी प्रोपोर्टा फैलाने वाले 20 यूट्यूब चैनलों और दो वेबसाइट पर बैन लगाया है।

यूट्यूब ने यह कार्रवाई भारत सरकार के सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के एक अदेश के बाद लगाया है।

केंद्रीय सूचना एवं

प्रसारण मंत्री अनुराग राजू ने कहा कि

हमने भारत विरोधी दुष्प्रचार और फेक न्यूज़ फैलाने वाली वेबसाइटों के

विलापक कार्रवाई को

है। यूट्यूब चैनल और वेबसाइट पाकिस्तान से चलाए जा रहे एक

सबधित हैं और भारत से सबधित विभिन्न संस्कृत विषयों के बारे में फैसले खबरें फैले रहे हैं। आपको जासूसी के लिए आईटी एक्ट 2021 के तहत यह पहली बड़ी कार्रवाई हुई है। 20 यूट्यूब चैनल के अलावा दो वेबसाइट पर भीड़ ने यह पहली बड़ी कार्रवाई को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल पाकिस्तान से ही संचालित होते थे और दो

वेबसाइट को घोषित किया जा रहा था।

सचमुच एवं प्रसारण मंत्रालय और टेलीविजन विभाग के

अधिकारियों के मुताबिक ये सभी 20

यूट्यूब चैनल

पीएम मोदी ने दी लाखों महिलाओं को बड़ी सौगात

प्रयागराज।

संगमनगरी प्रयागराज पहुंचे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शूपी की लाखों महिलाओं को बड़ी सौगात दी। मोदी ने मंगलवार को स्वयं सहायता समूहों (Self Help Groups) के बैंक खाते में 1,000 करोड़ रुपये ट्रांसफर किए। इससे एसएचजी की 16 लाख से ज्यादा महिलाओं को लाभ मिलगा। इसके अलावा मुख्यमंत्री कन्ना सुमंगल योजना के 0.1 लाख लाभाधियों के खातों में 20 करोड़ रुपये से अधिक राशि द्वांसफर की जाएगी। मोदी ने परेड ग्राउंड में लाखों महिलाओं को संबोधित भी किया।

जनसभा को संबोधित कर रहे पीएम

मोदी ने कहा कि पहले वर्ष करवारी में कृषि में प्रयागराज की परिवर्त धूमि पर आया था, तब संगम में डुककी लगाकर अल्पांकिक आनंद का अनुभव प्राप्त किया। तीर्थ राज प्रयाग की ऐसी पावन धूमि को मैं हाथ जोड़कर प्रणाम करता हूं। प्रयागराज हजारों सालों से हमारी मातृपत्रिक की प्रतीक मां गंगा-यमुना-सरकारी के संगम की धरती ही है। आज ये तीर्थ नरी राशि के द्वांसफर के जापी जी भी लाखों महिलाओं को संबोधित भी किया।



पहले की सरकारों का दौर वापस नहीं आने देंगी महिलाएं

मोदी ने आगे कहा कि उत्तर प्रदेश की महिलाओं ने, माताओं-बहनों-बेटियों ने योजना लिया है कि अब वो पहले की सरकारों वाला दौर, वापस नहीं आने देंगी। डबल इंजन की सरकार ने शूपी की महिलाओं को जो सुरक्षा दी है, जो सम्मान दिया है, उनकी गरिमा बढ़ाई है, वो अभूतपूर्व है। बेटियों को खातों में ही ना मारी जाएं, जो जन्म लें, इसके लिए हमने %बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओं अधिभान के माध्यम से समाज की चेताना को जगाना का प्रयास किया। आज परिणाम ये है कि देश के अनेक राज्यों में बेटियों की संख्या में बहुत वृद्धि हुई है। मोदी ने कहा कि प्रसव के बाद भी योजना चिंता के अपने बच्चे की शुरुआती देखरेख करते हुए मां अपना काम जारी रख सके। इसके लिए महिलाओं की छुट्टी को 6 महीने किया गया है।

आज हमारी सरकार की योजनाएं, इस असमानता को भी दूर कर रही हैं। प्रधानमंत्री आवास योजना इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत जो घर दिये जा रहे हैं, वो प्राथमिकता के आधार पर महिलाओं के ही माम से बन रहे हैं। दशकों तक ऐसी व्यवस्था रही कि घर और घर की संपत्ति को केवल पुरुषों का ही अधिकार समझा जाने लगा। घर, खेत नौकरी, दुकानों पर पुरुषों का हक होता था।

महिला स्वयं सहायता समूह की बहनें अत्मनिर्भर भारत अधिभान की चौथियन

मोदी ने कहा कि योजना के लिए, योजना की आमदानी बढ़ाने के लिए जो योजना एं देश चला रहा है, उसमें भी योजना चिंता के अपने बच्चे की शुरुआती देखरेख करते हुए मां अपना काम जारी रख सके। इसके लिए महिलाओं की छुट्टी को 6 महीने किया गया है।

योगी जी ने गुंडों को सही जगह पहुंचाया

मोदी ने कहा कि बेटियों भी चाहती थीं कि उनकी पढ़ाई लिखाई के लिए, आगे बढ़ने के लिए समय मिले, बराबर असर मिलें। इसलिए, बेटियों के लिए शादी की उम्र को 21 साल करने का प्रयास किया जा रहा है। आप कछु कह नहीं सकती थीं, बोल नहीं सकती थीं। क्योंकि थाने गई तो अपराधी, बलाकारी की सिफारिश में किसी का फोन आ जाता था। योगी जी ने इन गुंडों को उनकी सही जगह पहुंचाया है। पांच साल पहले यूपी की सड़कों पर माफियाराज था। यूपी की सत्ता में गुंडों की हक बहुत बरती थी। इसका सबसे बड़ा भूक्षेपण यूपी की बहन-बेटियों थी। उन्हें सड़क पर निकलना मुश्किल बहुत होता था। स्कूल, कॉरेज जाना मुश्किल होता था।

■ पांच साल पहले यूपी में था माफियाराज, योगी जी ने गुंडों को सही जगह पहुंचाया - पीएम मोदी

■ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को प्रयागराज जिले का दोरा किया। प्रयागराज में एक कार्यक्रम से उन्होंने यूपी की करीब 16 लाख महिलाओं को बड़ी सौगात दी। इसके अलावा मोदी ने यहां आई लाखों महिलाओं को संबोधित भी किया।

दीनदयल अंत्योदय योजना के जरिए भी देश भर में महिलाओं को स्वयं सहायता समूह और ग्रामीण संगठनों से जोड़ा जा रहा है। महिला स्वयं सहायता समूह की बहनों को तो मैं अत्यनिर्भर भारत अधिभान की चौथियन मानता हूं।

योगी जी ने गुंडों को सही जगह पहुंचाया

मोदी ने कहा कि बेटियों भी चाहती थीं कि उनकी पढ़ाई लिखाई के लिए, आगे

बढ़ने के लिए समय मिले, बराबर असर मिलें। इसलिए, बेटियों के लिए शादी की उम्र को 21 साल करने का प्रयास किया जा रहा है। आप कछु कह नहीं सकती थीं, बोल नहीं सकती थीं। क्योंकि थाने गई तो अपराधी, बलाकारी की सिफारिश में किसी का फोन आ जाता था। योगी जी ने इन गुंडों को उनकी सही जगह पहुंचाया है। पांच साल पहले यूपी की सड़कों पर माफियाराज था। यूपी की सत्ता में गुंडों की हक बहुत बरती थी। इसका सबसे बड़ा भूक्षेपण यूपी की बहन-बेटियों थी। उन्हें सड़क पर निकलना मुश्किल बहुत होता था। स्कूल, कॉरेज जाना मुश्किल होता था।

योगी जी ने गुंडों को सही जगह पहुंचाया

मोदी ने कहा कि बेटियों की सिफारिश में किसी का फोन आ जाता था। योगी जी ने इन गुंडों को उनकी सही जगह पहुंचाया है। पांच साल पहले यूपी की सड़कों पर माफियाराज था। यूपी की सत्ता में गुंडों की हक बहुत बरती थी। इसका सबसे बड़ा भूक्षेपण यूपी की बहन-बेटियों थी। उन्हें सड़क पर निकलना मुश्किल बहुत होता था। स्कूल, कॉरेज जाना मुश्किल होता था।

बुधवार को नकहा ने कांग्रेस प्रतिज्ञा दैली ने आएंगे छत्तीसगढ़ के सीएम भूपेश बघेल

चौधरी, संगठन प्रभारी सहजेंद्र वीक्षित जा रही है।

लखीमपुर खीरी। यूपी में एवं विश्व किंकर्धारी यतीश शुक्ला विधायक संघ को लेकर कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी पार्टी की प्रदेश भर में लगातार रैलियों में बोली जा रही है। इसी क्रम में पटेल ने बताया कि छत्तीसगढ़ के "लड़की हूं लड़ सकती हूं" के नारे से लखीमपुर खीरी ने जनपद के विकास मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के विवरण से बहुत सी बाग लेन आ रहा है।

लखीमपुर खीरी। यूपी में एवं विश्व किंकर्धारी यतीश शुक्ला ने कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी पार्टी की प्रदेश भर में लगातार रैलियों में बोली जा रही है। इसी क्रम में पटेल ने बताया कि छत्तीसगढ़ के "लड़की हूं लड़ सकती हूं" के नारे से लखीमपुर खीरी ने जनपद के विकास मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के विवरण से बहुत सी बाग लेन आ रहा है।

जानवार को संबोधित भी किया। दीनदयल अंत्योदय योजना के जरिए भी देश भर में महिलाओं को स्वयं सहायता समूह और ग्रामीण संगठनों से जोड़ा जा रहा है। महिला स्वयं सहायता समूह की बहनों को तो मैं अत्यनिर्भर भारत अधिभान की चौथियन मानता हूं। योगी जी ने गुंडों को सही जगह पहुंचाया

मोदी ने कहा कि बेटियों भी चाहती थीं कि उनकी पढ़ाई लिखाई के लिए, आगे बढ़ने के लिए समय मिले, बराबर असर मिलें। इसलिए, बेटियों के लिए शादी की उम्र को 21 साल करने का प्रयास किया जा रहा है। आप कछु कह नहीं सकती थीं, बोल नहीं सकती थीं। क्योंकि थाने गई तो अपराधी, बलाकारी की सिफारिश में किसी का फोन आ जाता था। योगी जी ने इन गुंडों को उनकी सही जगह पहुंचाया है। पांच साल पहले यूपी की सड़कों पर माफियाराज था। यूपी की सत्ता में गुंडों की हक बहुत बरती थी। इसका सबसे बड़ा भूक्षेपण यूपी की बहन-बेटियों थी। उन्हें सड़क पर निकलना मुश्किल बहुत होता था। स्कूल, कॉरेज जाना मुश्किल होता था।

जानवार को संबोधित भी किया। दीनदयल अंत्योदय योजना के जरिए भी देश भर में महिलाओं को स्वयं सहायता समूह और ग्रामीण संगठनों से जोड़ा जा रहा है। महिला स्वयं सहायता समूह की बहनों को तो मैं अत्यनिर्भर भारत अधिभान की चौथियन मानता हूं। योगी जी ने गुंडों को सही जगह पहुंचाया

मोदी ने कहा कि बेटियों भी चाहती थीं कि उनकी पढ़ाई लिखाई के लिए, आगे बढ़ने के लिए समय मिले, बराबर असर मिलें। इसलिए, बेटियों के लिए शादी की उम्र को 21 साल करने का प्रयास किया जा रहा है। आप कछु कह नहीं सकती थीं, बोल नहीं सकती थीं। क्योंकि थाने गई तो अपराधी, बलाकारी की सिफारिश में किसी का फोन आ जाता था। योगी जी ने इन गुंडों को उनकी सही जगह पहुंचाया है। पांच साल पहले यूपी की सड़कों पर माफियाराज था। यूपी की सत्ता में गुंडों की हक बहुत बरती थी। इसका सबसे बड़ा भूक्षेपण यूपी की बहन-बेटियों थी। उन्हें सड़क पर निकलना मुश्किल बहुत होता था। स्कूल, कॉरेज जाना मुश्किल होता था।

जानवार को संबोधित भी किया। दीनदयल अंत्योदय योजना के जरिए भी देश भर में महिलाओं को स्वयं सहायता समूह और ग्रामीण संगठनों से जोड़ा जा रहा है। महिला स्वयं सहायता समूह की बहनों को तो मैं अत्यनिर्भर भारत अधिभान की चौथियन मानता हूं। योगी जी ने गुंडों को सही जगह पहुंचाया

मोदी ने कहा कि बेटियों भी चाहती थीं कि उनकी पढ़ाई लिखाई के लिए



कीमती क्रॉकरीज इस तरह करें हैंडल

ई बार हम दिवाली या किसी खास ओकेजन पर महंगे और खर्चते हैं। कई लोग इन्हें किंचन में रखना पसंद करते हैं तो कई इसे अपने स्प्रिटिंग एरिया में शैलें पर डेकोरेटर की तरह प्रयोग करते हैं। आमतौर पर इनका प्रयोग किसी खास ओकेजन पर ही किया जाता है। आपको बता दें कि क्रॉकरीज में मैकेनिकल स्ट्रेंथ और रेसिस्टेंस होती है लेकिन ये नाजुक भी बहुत होते हैं। यही वजह है कि इसे स्टोर करने में की गई लापरवाही से ये आसानी से टूट भी सकते हैं। ऐसे में इन्हें टूटने और कैफैक्स से बचाने के लिए अधिक केयर की जरूरत होती है। हम आज आपको बताते हैं कि आप किन टिप्पणी को अपनाकर आपकी क्रॉकरीज को लंबे समय तक सुरक्षित रख सकते हैं।

इन पर भारी बर्तन न रखें

जब भी आप क्रॉकरीज को रखें तो हमें इस बात का विशेष ध्यान दें कि इन पर भारी बर्तन ना रखा जाए। ऐसे में हमें भारी और बड़ी प्लेस्टर को सबसे नीचे रखें और इनके ऊपर हल्के बर्तन रखें। यही नहीं आप आप एक साथ ज्यादा बर्तन रखते हैं तो इससे प्लेस्टर और क्रॉकरीज को नुकसान हो सकता है।

पेपर का करें प्रयोग

जब भी क्रॉकरीज को रखें तो इस बात का ध्यान रखें कि ये गोली नहीं हों। इन्हें पोछने के बाद दो बर्तनों के बीच में पेपर या टीशू पेपर जल्द रखें। ऐसा करने से ये टूटेंगे नहीं और इनका पानी भी आसानी से साफ हो जाएगा।

वेट लॉस में हेल्प करेंगी ये पांच तरह की रोटियां

ओकर की रोटी

बद्धकर उसे हल्दी बनाना चाहते हैं, तो आप आटे से चोकर को पूरी तरह अलग न करें। आपको रोटी में आटे की जगह अब चोकर की मात्रा ज्यादा होगी, तो आपको ज्यादा पोषण मिल पाएगा। गोहू की रोटी में काब्ज़, आयरन, नियासिन, विटामिन बी 6, थायेनिंग और कैल्शियम होता है जबकि चोकर फाइबर से भरपूर होता है।

मट्टीगेंठ रोटी

आप अगर अपनी रोटी का टेस्ट



सफाई में ड्रैवर का रखें खाल

जब भी आप क्रॉकरीज के बर्तनों को धोएं तो इस बात का ध्यान जरूर रखें कि वे अधिक गर्म या अधिक ठंडा ना हों। ऐसा होने पर ये चटक कर टूट सकते हैं। हमें नांगल या नुगुने पानी में ही इन्हें साफ करें।

सफेद पेपर का करें प्रयोग

आप आप अखबार से क्रॉकरीज को लेपेट कर रखेंगे तो इन पर अखबार का इंक सकता है। ऐसे में बेतर गोहा कि आप बिना प्रिंट वाले पेपर का प्रयोग करें।

टॉवल का करें प्रयोग

जब भी क्रॉकरीज को वांछा करना हो तो आप इन्हें साफ कर टॉवल पर उत्तर स्खते जाएं। ऐसा करने से ये टूटेंगे नहीं और इनका पानी भी आसानी से साफ हो जाएगा।

मानी जाती है। वजन कंट्रोल रखने के साथ यह आपके शरीर को एक्टिव भी बना रखती है।

सोया रोटी

शरीर पर जमा फैट कम करने के लिए आपको सोया रोटी को अपनी डाइट में जारी शमिल करना चाहिए। ऑमेगा-3 एंटी-एफिल्ड से अपर होने के अलावा सोया रोटी में विटामिन और खिंचवाने की काफी मात्रा होती है सोया रोटी बुरुंझे के लिए बेहतर सेहतमंद मानी जाती है।

जौ की रोटी

आपने गर्मियों के मौसम में सरू घोलकर कई लोगों को पीते हुए देखा होगा, इसके साथ ही सूत्र की रोटी सीधत होती है क्योंकि जौ की रोटी का आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

सूत की रोटी

आपने गर्मियों के मौसम में सरू

घोलकर कई लोगों को पीते हुए

देखा होगा, इसके साथ ही सूत्र की

रोटी सीधत होती है।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्यादा गोहा नहीं दिलाया जाएगा।

जौ की रोटी को आटा जौ की रोटी की जगह अब चोकर की जगह हो गया, तो आपको ज्य

