



सच कहने की ताकत

साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज



WASH YOUR HAND FREQUENTLY WITH SOAP AND WATER

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-2 • 23 JUNE TO 29 JUNE 2021 • VOLUME-47 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABOARD

Low Filing Charges & *Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD

CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE

E-mail : ankush@innovativetechin.com • hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663

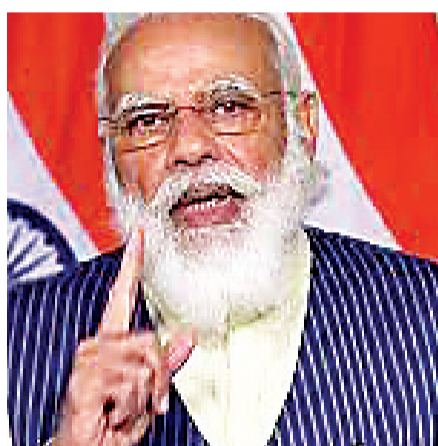
REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jai. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University, Phagwara.

प्रधानमंत्री मोदी की बैठक से पहले जम्मू-कश्मीर में हाई अलर्ट

इंटरनेट सर्विस हो सकती है बंद

नई दिल्ली. दिल्ली में गुरुवार को होने वाली पीएम नरेन्द्र मोदी के साथ सर्वदलीय बैठक को लेकर प्रदेश में हाई अलर्ट जारी कर दिया गया है। बाईर से लेकर शहरों में जवानों को अलर्ट रहने के लिए कहा गया है, ताकि किसी प्रकार की कोई गड़बड़ी ना हो। इसके अलावा प्रशासन की तरफ से बैठक वाले दिन इंटरनेट सर्विस को भी बंद किया जा सकता है।

जानकारी के अनुसार, बैठक के लिए नेताओं ने प्रदेश से निकलना शुरू कर दिया है। शाम तक नेता दिल्ली के लिए निकल गए थे। बैठक को देखते हुए प्रदेश में सुरक्षा को कड़ा कर दिया गया है। अतिरिक्त जवानों को हर जिले में तैनात कर दिया गया है। आईबी और एलओसी पर जवानों को अलर्ट रहने के लिए कहा गया है। प्रदेश में अफवाह ना फैले उसे देखते हुए गुरुवार को इंटरनेट सर्विस को बंद किया जा सकता है। बता दें कि पीएम आवास पर होने वाली बैठक को लेकर हर तरफ चर्चा बनी हुई है। गुपकार गठबंधन की तरफ से बैठक के लिए अपना मुद्दा तय कर लिया गया है। लंबे समय से दिल्ली में प्रदेश के हालात को लेकर बैठकों का सिलसिला चल रहा था। उसके बाद शनिवार को फैसला लिया गया कि पीएम नरेन्द्र मोदी और गृह मंत्री अमित शाह प्रदेश के नेताओं के साथ बैठक करेंगे। इसके अलावा चार पूर्व सीएम समेत 14 नेताओं को बुलाया गया है। जिसमें बीजेपी के नेता भी शामिल होंगे। उनके साथ प्रदेश के हालात के बारे में बात की जाएगी।



ब्रिटेन हाईकोर्ट से भगोड़े हीरा कारोबारी नीरव मोदी को झटका

लंदन. ब्रिटेन की अदालत से भारत के भगोड़े हीरा कारोबारी नीरव मोदी को बड़ा झटका लगा है। यूके हाईकोर्ट ने बुधवार को नीरव मोदी के भारत प्रत्यर्पण के खिलाफ अपील करने के आवेदन को खारिज कर दिया है। इस तरह वह प्रत्यर्पण रोकने संबंधी अपील के पहले चरण में अपनी लड़ाई हार गया है और अब उसके पास मौखिक सुनवाई के वास्ते नए सिरे से अपील दायर करने के लिए केवल पांच दिन का समय है।

जल्द सुलझेगा पंजाब का विवाद : रावत कहा- नवजोत सिद्धू को दिल्ली बुलाकर होगी बात

नई दिल्ली. पंजाब कांग्रेस में घमासान जारी है। इसी बीच प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष सुनील जाखड़ और वित्त मंत्री मनप्रीत सिंह बादल ने राहुल गांधी से मुलाकात की है। इस मुलाकात के बाद सुनील जाखड़ ने बताया कि मुख्यमंत्री अमरिंदर सिंह और नवजोत सिंह सिद्धू के बीच में किसी भी तरह संघर्ष नहीं है जबकि तीन सदस्यीय समिति में शामिल हरीश रावत ने कहा कि हमने नवजोत सिंह सिद्धू के मुद्दों का संज्ञान लिया है। दरअसल पंजाब कांग्रेस की समस्याओं के समाधान के लिए आलाकमान ने तीन सदस्यीय समिति का गठन किया था। जिससे मंगलवार को



अमरिंदर सिंह ने मुलाकात की और पंजाब की मौजूदा स्थिति से अवगत कराया। फिलहाल कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी इस मामले को सुलझाने में जुटे हुए हैं। कांग्रेस नेता हरीश रावत ने राहुल गांधी के साथ मुलाकात के बाद जानकारी दी कि हमने नवजोत सिंह सिद्धू के मुद्दों का संज्ञान लिया है, बाकी मामला संगठन से संबंधित है। संगठनात्मक राजनीतिक सवालों के लिए समिति ने रिपोर्ट कांग्रेस अध्यक्ष को दे दी है। जुलाई में कांग्रेस अध्यक्ष का निर्णय आ जाएगा। इस बीच मोडियाकर्मियों ने हरीश रावत से नवजोत सिंह सिद्धू को दिल्ली बुलाए जाने से जुड़ा हुआ सवाल किया। जिस पर उन्होंने हां कहते हुए जवाब दिया। वहीं, पंजाब कांग्रेस अध्यक्ष सुनील जाखड़ ने कहा कि मैं नहीं मानता कि कैप्टन अमरिंदर सिंह और नवजोत सिंह सिद्धू के बीच कोई संघर्ष है। यह चिंतन कई मुद्दों को लेकर चल रहा है।

आईटी मिनिस्टर रविशंकर प्रसाद ने टेलीकॉम सेक्टर के लिए जारी की गाइडलाइन

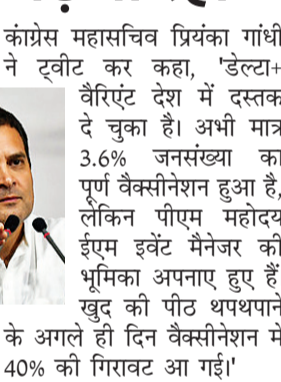
नई दिल्ली. देश के आईटी मिनिस्टर रविशंकर प्रसाद ने बुधवार को टेलीकॉम सेक्टर के लिए गाइडलाइन जारी की। उन्होंने कहा कि हमने गाइडलाइन्स में सुधार किया है जो दुनिया के उच्चस्तर मानकों के अनुसार हैं। भारत में हिंदी, अंग्रेजी और बाकी भाषाएं बोलने वाले नौजवान हैं। भारत का आईटी और टेलीकॉम का बैकबोन बहुत मजबूत है। भारत अपने डिजिटल लैंडस्केप के कारण दुनिया के बीपीओ उद्योग



का बड़ा केंद्र बनेगा। आईटी मिनिस्टर ने कहा कि आज जो गाइडलाइन जारी की जा रही है वो देश में टेलीकॉम सेक्टर के विकास में एक बहुत बड़ी क्रांति है। भारत की बीपीओ इंडस्ट्री आज करीब 2.8 लाख करोड़ है और इसमें 2025 तक 3.9 लाख करोड़ हो जाएगी। केंद्रीय मंत्री के अनुसार घरेलू और अंतरराष्ट्रीय ओएसपी के बीच का अंतर हटा दिया गया है। ओएसपी के रिमोट एजेंट अब ब्रॉडबैंड, वायरलाइन, वायरलेस आदि सहित किसी भी तकनीक का उपयोग करके ग्राहक के केंद्रीकृत ईपीएबीएक्स से सीधे जुड़ सकते हैं।

राहुल गांधी का केंद्र पर निशाना कहा- सरकार पीआर इवेंट से आगे नहीं बढ़ पा रही

नई दिल्ली. कोरोना टीकाकरण को लेकर कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने एक बार फिर मोदी सरकार पर निशाना साधा है। उन्होंने कहा कि कोरोना टीकाकरण जब तक निरंतर बड़े स्तर पर नहीं होता, हमारा देश सुरक्षित नहीं है। अफ़सोस, केंद्र सरकार पीआर इवेंट से आगे नहीं बढ़ पा रही है। वहीं कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी ने ट्वीट कर कहा, 'डेल्टा+ वैरिएंट देश में दस्तक दे चुका है। अभी मात्र 3.6% जनसंख्या का पूर्ण वैक्सिनेशन हुआ है, लेकिन पीएम महोदय ईएम इवेंट मैनेजर की भूमिका अपनाए हुए हैं। खुद की पीठ धपथपाने के आलें ही दिन वैक्सिनेशन में 40% की गिरावट आ गई।'



बच्चों के लिए राइट टू एजुकेशन एंड फूड सिक्योरिटी कानून की उड़ रही धज्जियां

बाल मजदूरी को लेकर कड़े कानून होने के बावजूद संबंधित अफसर इस ओर कभी-कभार ही कार्रवाई करते नजर आते हैं, जरूरत है इस ओर पूरी तरह से ध्यान देने की...

एक जानकारी के मुताबिक जापान के बाद फिनलैंड दूसरा देश, जहां बूढ़ी आबादी ज्यादा, युवा कम होने की बड़ी समस्या से जूझ रहा है। गौर करने वाली बात यह है कि दुनिया का सबसे खुशहाल देश फिनलैंड अपने सबसे अच्छे जीवन स्तर, सुख-सुविधाओं और सिस्टम के लिए जाना जाता है। यहां ऐसा कोई नहीं, जो खुश न हो। लेकिन यह देश भी बूढ़ी होती आबादी जिससे कामगारों की कमी से जूझने लगा है। लेकिन दुख की बात यह है कि भारत में जहां युवा वर्ग की प्रतिशत ज्यादा है, जिससे भविष्य को सुरक्षित देखा जा सकता है लेकिन अभिभावक और प्रशासन दोनों का ही इस ओर दुलमुल रवैया है जिस कारण एक बड़ा वर्ग कानून के बिना किसी डर के इस कार्य में लिप्त है...

• जालंधर ब्रीज. विशेष रिपोर्ट

कोरोना महामारी की दूसरी लहर ने जहां भारत के हर राज्य को हिला कर रख दिया है वहीं डॉक्टर्स द्वारा तीसरी लहर को बच्चों के लिए खतरनाक बताया जा रहा है। वहीं कुछ मां-बाप और उनके रिश्तेदार छोटे बच्चों से बीच सड़क पर भीख मंगवा कर अपनी जरूरतों को पूरा कर रहे हैं। गौरतलब है कि जालंधर शहर में वर्कशॉप चॉक, पठानकोट बायपास से लेकर बीएमसी चॉक तक छोटे-छोटे बच्चे बिना कपड़ों के किसी न किसी गाड़ी को साफ करते दिखेंगे या भीख मांगते हुए नज़र आएंगे। अगर भारत के संविधान पर नजर डालें तो अनुच्छेद 21ए में राइट टू एजुकेशन के अंतर्गत जहां 6 साल से 14 साल की उम्र तक बच्चों को राज्यों द्वारा पढ़ाई मुफ्त में करवानी सरकारों के लिए अनिवार्य है। वहीं संविधान के अनुच्छेद 24 में 14 साल से कम उम्र के बच्चों को किसी भी खतरनाक जगह पर काम करवाने पर सजा का प्रावधान भी है और इस तरह के शोषण के खिलाफ लड़ने के लिए संविधान बच्चों को उनका मूलभूत सुविधाओं का अधिकार भी देता है। लेकिन इन सब कानूनों के होने के बावजूद कुछ जालिम लोग बच्चों को भीख मांगने के लिए चोंकों पर खड़ा कर देते हैं और उनका शोषण करते हैं। जिक्रयोग्य है कि बच्चों द्वारा इकट्ठे किए गए पैसों से ज्यादातर इनके रिश्तेदार रात को शराब और नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं और आराम की जिदगी व्यतीत करते हैं। कई राज्य सरकारों द्वारा इस समस्या का समाधान करने के लिए जनसंख्या कानून को लागू करने पर विचार किया जा रहा है जिस पर 2 से अधिक बच्चे होने पर उन्हें सरकार द्वारा नागरिक को दी जाने वाली सुविधा नहीं दी जाएगी। क्योंकि संविधान में बच्चों को दिए गए अधिकार राज्य सरकारों द्वारा सम्पूर्ण नहीं हो रहे प्रशासन को ऐसे मां-बाप और उनके रिश्तेदारों पर सख्त कार्रवाई करनी होगी, जो बच्चों का शोषण कर रहे हैं और उनको अपनी कमाई का साधन बना रहे हैं। विचार करने वाली बात यह कि समय-समय पर समाचारपत्रों, सोशल मीडिया द्वारा प्रशासन को याद दिलाने पर थोड़ी बहुत कार्रवाई इस ओर जरूर होती दिखती है लेकिन कुछ समय के बाद स्थिति फिर वही का वही देखने को मिलता है। जरूरत है प्रशासन इस ओर गंभीरता से ध्यान दें और लगातार ऐसे लोगों पर कार्रवाई करें और राज्य सरकारों से मिलने वाली स्कीमों का लाभ बच्चों को मिलता रहे ताकि भीख मंगवाने जैसे प्रवृत्ति पर पूर्णतया रोक लग सके।



• बच्चों से भीख मंगवाने का यह दृश्य जालंधर पठानकोट बायपास, गुरुनानक मिशन चॉक से लेकर लगभग सभी भीड़-भाड़ वाले चोंकों पर देखने को मिल जायेंगे। फोटो : रवि

बच्चों के साथ कैसा हो पैरेंट्स का व्यवहार

बच्चों के सही विकास और उज्ज्वल भविष्य में पैरेंट्स का बहुत बड़ा हाथ होता है और अगर इसी में चूक हो जाए जो आगे की सारी बात बिगड़ जाती है।



• जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

बच्चे होने के बाद कपल्स के लिए सबसे ज्यादा मुश्किल अगर कोई काम होता है, तो वो है बच्चे की सही परवरिश करना। पैरेंट्स की बैड पैरेंटिंग की वजह से बच्चों पर लंबे समय तक इसका बुरा असर पड़ सकता है।

कई पैरेंट्स तो अपने बच्चों को वैसे ही पालते हैं जैसे उनकी परवरिश की गई थी जो कि गलत है क्योंकि उनके टाइम और

अब उनके बच्चे के टाइम में सोसायटी में काफी बदलाव आ चुके होते हैं। आपकी बैड पैरेंटिंग आपके बच्चे के भविष्य को बिगाड़ सकती है। यहां हम आपको कुछ ऐसे संकेत बता रहे हैं, जो बैड पैरेंटिंग के साइन होते हैं।

इसका और भी ज्यादा बुरा असर बच्चे पर पड़ता है। कई बार पैरेंट्स अपना आप खो बैठते हैं और दूसरों के सामने ही बच्चे को डांट लगा देते हैं। इसका बच्चों पर बहुत बुरा असर पड़ता है।

कई बार पैरेंट्स अपना आप खो बैठते हैं और दूसरों के सामने ही बच्चे को डांट लगा देते हैं। इसका बच्चों पर बहुत बुरा असर पड़ता है।

कई बार पैरेंट्स अपना आप खो बैठते हैं और दूसरों के सामने ही बच्चे को डांट लगा देते हैं। इसका बच्चों पर बहुत बुरा असर पड़ता है।

कुदरती उपचार

गणों की खान से भरा है ये चमत्कारी पौधा भयंकर बीमारियों के उपचारिक गुण है इसमें

प्रकृति ने हमें ऐसे बहुत से पेड़ पौधों से नवाजा है जिनमें बहुत से औषधीय गुण हैं। इन्हीं में से एक है पारिजात का प्लांट। इस पर लगने वाली पत्तियां बहुत सी बीमारियों का अंत करने के लिए काफी है।



• जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

इंसानी शरीर या मन भले ही बसने का सपना शहरों में देखता हो, लेकिन सच तो यह है कि उसे अपने आस-पास ऊंचे-ऊंचे पहाड़ और हरियाली चाहिए होती है। ऐसा हो भी क्यों न, पेड़ों के जरिए न केवल हमें फल फूल प्राप्त होते हैं। बल्कि पेड़ पौधों पर लगने वाली पत्तियां अक्सर हमें कई बीमारियों से भी बचा कर रखती हैं। जबकि कुछ पौधों की पत्तियां बीमारियों से लड़ने में हमारी मदद करती हैं।

• जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

इंसानी शरीर या मन भले ही बसने का सपना शहरों में देखता हो, लेकिन सच तो यह है कि उसे अपने आस-पास ऊंचे-ऊंचे पहाड़ और हरियाली चाहिए होती है।

• जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

लॉकडाउन के बाद कई लोग इसी बात से परेशान हैं, कि उनका वजन बहुत बढ़ गया है। कई कोशिशों के बाद भी कम नहीं हो रहा, तो टेंशन मत लीजिए। अगर आप एक सप्ताह में बढ़ा हुआ वजन कम करना चाहते हैं, तो पाइनएप्पल डाइट ट्राय करें।



मात्र 5 दिन में वजन घटाने के लिए पाइनएप्पल डाइट काफी पापुलर है। इसे फालो करते हुए व्यक्ति को कम से कम 2 किलो अनानास का सेवन करना चाहिए।

हैं। जब आप एक्टिव रहेंगे, तो शरीर में कम विषाक्त पदार्थ जमा होंगे और मेटाबॉलिज्म सक्रिय रहेगा। बदले में आपका वजन तेजी से घटने लगेगा।



आपको एक्सरसाइज रूटीन बता रहे हैं, जिसे आप पाइनएप्पल डाइट के दिनों में फॉलो कर सकते हैं।



आपको एक्सरसाइज रूटीन बता रहे हैं, जिसे आप पाइनएप्पल डाइट के दिनों में फॉलो कर सकते हैं।

हैं। जब आप एक्टिव रहेंगे, तो शरीर में कम विषाक्त पदार्थ जमा होंगे और मेटाबॉलिज्म सक्रिय रहेगा। बदले में आपका वजन तेजी से घटने लगेगा।

बिना कसरत पिघलेगी चर्बी, 5 दिनों तक फॉलो करें पाइनएप्पल डाइट प्लान

• जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

लॉकडाउन के बाद कई लोग इसी बात से परेशान हैं, कि उनका वजन बहुत बढ़ गया है। कई कोशिशों के बाद भी कम नहीं हो रहा, तो टेंशन मत लीजिए। अगर आप एक सप्ताह में बढ़ा हुआ वजन कम करना चाहते हैं, तो पाइनएप्पल डाइट ट्राय करें।



मात्र 5 दिन में वजन घटाने के लिए पाइनएप्पल डाइट काफी पापुलर है। इसे फालो करते हुए व्यक्ति को कम से कम 2 किलो अनानास का सेवन करना चाहिए।

हैं। जब आप एक्टिव रहेंगे, तो शरीर में कम विषाक्त पदार्थ जमा होंगे और मेटाबॉलिज्म सक्रिय रहेगा। बदले में आपका वजन तेजी से घटने लगेगा।



आपको एक्सरसाइज रूटीन बता रहे हैं, जिसे आप पाइनएप्पल डाइट के दिनों में फॉलो कर सकते हैं।



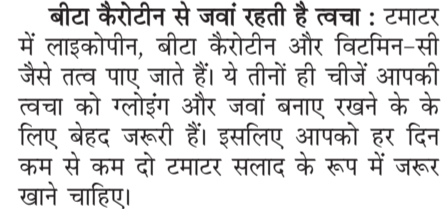
आपको एक्सरसाइज रूटीन बता रहे हैं, जिसे आप पाइनएप्पल डाइट के दिनों में फॉलो कर सकते हैं।

हैं। जब आप एक्टिव रहेंगे, तो शरीर में कम विषाक्त पदार्थ जमा होंगे और मेटाबॉलिज्म सक्रिय रहेगा। बदले में आपका वजन तेजी से घटने लगेगा।

ग्लोइंग स्किन पाना है तो डायट में शामिल करें ये 5 चीजें, हर दिन बढ़ेगा आपका निखार

• जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

त्वचा को ग्लोइंग और जवां रखने के लिए सिर्फ क्रोम और माइश्रचराइजर काफी नहीं होते हैं। ना ही फेस पैक और पार्लर ट्रीटमेंट से लॉन लास्टिंग ग्लो पाया जा सकता है। बल्कि इसके लिए आपको अपनी डायट पर पूरा ध्यान देने की जरूरत होती है।



बोटा कैरोटीन से जवां रहती है त्वचा : टमाटर में लाइकोपीन, बोटा कैरोटीन और विटमिन-सी जैसे तत्व पाए जाते हैं। ये तीनों ही चीजें आपकी त्वचा को ग्लोइंग और जवां बनाए रखने के लिए बेहद जरूरी हैं। इसलिए आपको हर दिन कम से कम दो टमाटर सलाद के रूप में जरूर खाने चाहिए।

बेहद जरूरी है अनार : अनार के बारे में हम सभी जानते हैं कि यह आयरन से भरपूर होता है। इसलिए शरीर के अंदर हीमोग्लोबिन बढ़ाने के मामले में ये हमेशा ही बेस्ट रहता है। आयरन साथ ही अनार में एंटी-ऑक्सीडेंट्स भर-भरकर होते हैं। आयरन शरीर के अंदर हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाता है, जिससे त्वचा में नैचरल रेडिएंट ग्लो आता है।

ऑक्सीडेशन से बचाती है ब्रोकली : हमारी त्वचा में ऑक्सीडेशन की प्रक्रिया लगातार चलती रहती है। आप स्किन ऑक्सीडेशन को आसान भाषा में इस तरह समझ सकती हैं, जैसे लोहा रखा-रखा ही गलने लगता है और उसकी महीन-महीन परतें उतरने लगती हैं। ऐसा ऑक्सीजन के

साथ आयरन के रिप्लेक्सन के कारण होता है। कुछ ऐसी ही प्रक्रिया हमारी त्वचा के अंदर भी होती है, जो हमारी स्किन को लगातार कमजोर और बूढ़ा बना रही होती है। इस प्रक्रिया को हम चाहकर भी रोक नहीं सकते हैं। लेकिन सही खान-पान के साथ इसे धीमा जरूर कर सकते हैं।

बेरीज जरूर-जरूर खाएं : आंवला, सहतूत, स्ट्रॉबेरी, अंगूर, बेर, फालसे इत्यादि ऐसे फल हैं, जिन्हें आपको इनके सीजन के अनुसार जरूर खाना चाहिए। हर मौसम में कोई ना कोई बेरी आपको जरूर मिलेगी। इन्हें अपनी डेली डायट में शामिल करें। बेरीज आपकी त्वचा को विटमिन-ए और सी, एंटी-ऑक्सीडेंट्स, आयरन, फॉलिक एसिड और मिनरल्स जैसे जरूरी तत्व देती हैं। ये सभी तत्वों का अंदर से स्वस्थ रखने के लिए जरूरी होते हैं।

एवोकाडो है विटमिन-ई का खजाना : आप सभी जानते हैं कि विटमिन-ई त्वचा के लिए कितना जरूरी होता है। न केवल त्वचा बल्कि बाल और मांसपेशियों के लिए भी विटमिन-ई चाहिए होता है।

विटमिन-ई आपको त्वचा को कोशिकाओं को पोषण देकर इन्हें जवां और ग्लोइंग बनाए रखने का काम करता है। यह पूरज की बिरणों से होने वाले नुकसान से त्वचा को बचाता है। साथ ही पिग्मेंटेशन को रोकने में मदद करता है। आप हर दिन सिर्फ एक एवोकाडो खाकर त्वचा पर बुढ़ापा दिखाने वाली समस्याओं से बच सकती हैं। जैसे, एवोकाडो में पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स आपकी त्वचा को फ्री-रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। जैसे, झुर्रियां, अंदरूनी सूजन और स्किन डलनेस। इसलिए हर दिन एक एवोकाडो खाकर त्वचा को ग्लोइंग रखा जा सकता है।

सस्ता और गुणों से भरपूर : केला एक ऐसा फल है जो पूरे साल हर जगह आराम से मिल जाता है। आमतौर पर अन्य फलों की तुलना में केला काफी सस्ता भी होता है। लेकिन ये पोषक तत्वों का खजाना होता है। केले में पोटेशियम, मैग्नीशियम, मैनीज, फॉस्फोरस, फॉलिक एसिड, फाइबर और कैल्शियम सभी तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इन सभी के साथ विटमिन-सी, डी और ए भी केले से मिलते हैं। इस तरह केला अच्छी सेहत और सुंदर त्वचा के लिए बेहद जरूरी फल है। हर दिन एक केला खाकर आप अपनी त्वचा को ग्लोइंग बना सकती हैं।

