

**सुनालिया
ज्वेलर्स**
हीरा, स्वर्ण, हॉलमार्क ज्वेलरी,
रजत, राशि नग के विक्रेता
मो. 94255-32524, 94241-43922
पावर हाउस रोड, कोरबा

कोरबा एवं रायपुर से एक साथ प्रकाशित डाक पंजीयन क्रमांक- जी2-112/सी.जी./बीएलपी/003/2024-2026

पृष्ठ : 8 मूल्य 2.00 रुपए

इसके सहोपान अतिथिगमन को लेकर उत्तम दृष्टि व्यक्त अभी पूरी तरह से खाल नहीं हुआ है। पुलिस ने मुंबईवासी से 12 अन्य प्रदर्शनकारियों को गिराफ्तार किया है। इसका इन्क़ाब परमाणु लोगों की संख्या बढ़कर 150 हो गई है। हिंसक में 3 की मौत के बाद पुलिस पूरी तरह से अलर्ट है। मुंबईवासी के हत्याकांड की जानकारी कुछ घंटे पहले ही मिली थी। पुलिस बल को तैयार हो चुका है। संवेदनशील इलाकों में सुरक्षाबलों ने सभी पर बायोको के नेजर छाड़ा है। आवाजों के दान शब्दों के एक पक्ष पर पुलिस अधिकारों ने बताया कि मुंबई, धुलिया, समरगंज और जंजिरपुर जैसे मिलों के हिस्से शामिल प्रदर्शनकारियों है। पुलिस ने गान के कुछ वाक्यों पर छापावारी की है। इस दृष्टि 12 लोगों को गिराफ्तार में लिया गया है। हिंसक प्रदर्शन में लग एक सौ 150 लोगों की गिरफ्तारी हो चुकी है।



अनुसूचित जनजाति आयोग ने कलेक्टर वसंत व एसईसीएल -सीएमडी को पत्र जारी कर मांगा जवाब ऊर्जाधानी भू-विस्थापित किसान कल्याण समिति की याचिका पर हुई कार्यवाही वाॅलीबॉल वुमेन्स लीग में साई खेल अकैडमी ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर जीता खिताब



देवांगन, श्रीमती विजया लक्ष्मी, श्रीमती सुष्पमा राज एवं ग्राउंड के महिला सदस्य उत्तमसिद्ध वनीयाल वनीयाल संप के साथच एवं उत्तमसिद्ध वनीयाल एसोसिएशन के कोषाध्यक्ष सुशील गर्ग ने बताया की बालिकाओं को खेल के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया है साथ ही प्रतिवर्गिता के सफल आयोजन के लिए एवं छनीग्राउंड वनीयाल एसोसिएशन के स्टेट रेफरी एवं कोच सुनिता सिंह, वैभव गर्ग, गोवर्धन, एवं

पा. बम्बई/डोह
संमेली में जल के तहत तकरीबन
का पानी टैक्स का
गया है। जिसमें
दोष भी पानी नहीं
वैजनाई गया है कि
पानी को अथ तक
सुध नहीं ली है।
मिने को को इस
भी पाने के लिए दो
मिल पा रहा है।
अन्ति परंपरागत

खन हुआ है और न ही सब
खीत का पता है। ऐसे में ग्रामीणों
का पानी मिमना तो दूर टैक्स को
समर्थ हाथी को तरह देखने को
गलियाँ दे है।
**मल्लिक को खोदा अथ तक
नहीं पाया**
सुभाष बोरेवाल सरसीवा का रहने
वाला है। वह पर सिरमों को
बनकर खोद रहा है। उसके बाद
है पलतक नहीं देखा। इसके
बाद है पलतक नहीं देखा पाने

योजना के तहत निर्माण किया गया स्प्रिंग को लागत से लोगों को काफी अब योजना के लोगों को अभी लेकिन यह उम्मीद नाईसाफी साबित को बूंदभर पानी नहीं मिल पाया है। कलेक्टर जिम्मेदार होंगे जल जीवन मिशन के समरी बोर्ड में बकायदा कलेक्टर को अध्यक्ष जिला जल स्वच्छता मिशन का अध्यक्ष बताया है। पानी कह सकते हैं कि पूरे मामले में कलेक्टर जिम्मेदार होंगे। लेकिन

[illegible]

सफलता पूर्वक हल कर लेना बताया जा रहा है। बताया जा रहा है कि नगर की अग्रस्थ श्रमती पधिवी देवांगन की तत्परता और विवाह्य प्रतिनिधिय प्राप्ति देवांगन की तत्पर मेहनत से यह सुधार कार्य समय पर पूर्ण किया गया है। जानकारी के अनुसार नगर में व्याप्त पेजवल संकेत को देखते हुए पृथक् स्तर पर कार्य प्रारंभ किया गया, जिसमें नरजल विभाग की टीम विशेष रूप से सक्रिय रही। नीरज शर्मा और उनकी टीम ने दिन-रात मेहनत कर इस कार्य को सफलता पूर्वक अंजाम दिया। प्रशासन की ओर से जानकारी दी गई है।

अनुसूचित (22) 9 अंग्रेजी की भाषा में बोल रहे थे।
 10 अनुसूचित नाबालिग लड़कों को बाल कर दा
 11 था। उसी अनुसूचित को बोल पुरजिताने में देहा ली
 12 और वे भुक्ताने गए। उन्होंने देहा ली को तमपर
 13 पिछाई की। आलोचि सुबह उसी को बोल चीलारे
 14 के ले गए और फिर नम कर पीटा।
 15 मारपीट से हिंसक को फिर, और और और
 16 मारपीट को अन्य हिंसक में गंभीर बोले और
 17 मारपीट को इलाज के लिए पालखीद्वारा
 18 सामाजिक विद्वान् स्थापन डेमें में भर्ती कराया
 19 गया, जहां डॉक्टरों ने युवक को गंभीर हा
 20 में रखा। युवक फिर अस्पताल पर कर दिया।

यानी वे मुसलमान के इसी तर्क की पुष्टि करते रहे कि वक्फ बोर्ड अह्राह के लिए है, इस्लामी कानून के तहत है, शरीयत की विधियों से संचालित है। इसलिए इसमें दुनियावी दखलअंजामी बर्दाश्त नहीं की जा सकती। इस बहस ने कश्मिर् धर्मनिरपेक्षता का बह चहारा फिर से उजागर कर दिया कि इस्लामी विधियों और प्रावधानों के साथ खड़े होना, भले ही वह आधुनिक युग में कितने भी निष्पक्ष क्यों ना हो गई हो, धर्मनिरपेक्षता है। यह धर्मनिरपेक्षता अतः उन्हें कहाँ ले जाएगी यह तो भविष्य बताएगा, लेकिन हाल-फिलहाल इसकी बुरी तरफ पराजय हुई है। विपक्ष अगर सचमुच इस मामले में अपनी साक्ष्य बचाना चाहता है तो उसे यह स्वीकार कर लेना चाहिए कि वक्फ कानून नये संशोधनों के साथ अस्तित्व में आ गया है। अब उसको ध्यान इस पर केंद्रित करना चाहिए कि इसे कानून के आलोक में वक्फ बोर्ड भू माफियाओं और निजी लाभ को पाने वाले स्थायी समूह की गिरफ्त से बाहर आए और उसका लाभ मुसलमान तक पहुँचे जो उसके वास्तविक हकदार हैं। विपक्ष को मुख्य, मौलानाओं और मुसलमानों की राननीत करने वाले राजनैताओं का मोह त्याग कर परमादा और सब से निचली पायदान पर खड़े मुसलमान के हित की वास्तविक लड़ाई लड़नी चाहिए। ध्यान रखना चाहिए कि मुस्लिम राजनीति गरीब मुसलमानों की आँख पर पट्टी बांधकर उनका दोहन, शोषण करती रही है और उन्हें अपने राजनैतिक हितों का मोहरा बनती रही है। इन मुसलमानों को कट्टरपंथी और स्थायी समूहों के चंगुल से बाहर निकालना समर्थ की मांग है। उम्मीद की जानी चाहिए कि विपक्ष इस मांग को सुनेगा और अपनी मौजूदा नीति से बाहर निकल कर निम्नगोत्र मुसलमानों के हित में सफल करेगा।

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

पटना में वक्फ (संशोधन) विधेयक और बढ़ती महंगाई के खिलाफ भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (सीपीआई) और तंजीम-ए-इस्लाम के सदस्यों ने विरोध प्रदर्शन किया।

मोबाइल से लैपटॉप तक... इन गैजेट्स को मिली नए टैरिफ से छूट



नशा तस्कर और
बग़ाद करने जा
सकती है।

बतते हैं।
इलेक्ट्रॉनिक
सेल और
एजेंसी ने
जिन्हें पार
को सुबह
का जिक्र
है। इसमें
पैमल डि
लिए कोई
के अधिक
पहले ट्रंप
के लिए र
इसने 12
में व्हाइट
प्रतिशत

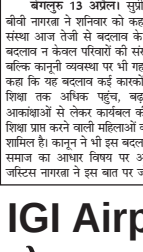
उत्पन्न की इस संज्ञा पर जारा नए
उत्पन्न करण कूट में शामिल है।
मोरी कार्ड भी शामिल दिवाइस
क सूची प्रकाशित की है, जिसमें
रिक्त शुकुल से बाहर रखा जाना
2.01 बजे से प्रभाव्य माना जा
जिसमें सभी कंप्यूटर, लैपटॉप,
मीकीकडकर डिवाइस, उत्पन्न
भी शामिल हैं। नोट्स में ट्रे
ग्रीष्मिकरण नहीं दिया गया है। ह
न टैरिफ से एक और कदम पीछे
मासन 75 से अधिक देशों पर
गिरित रखने की घोषणा कर
प्रतिश्रुत पारस्परिक टैरिफ लगान
नसे न स्पष्ट किया कि बीजिंग
को जोड़कर चीन पर कुल

यूक्रेन में भारतीय दवा कंपनी के गोदाम पर रूस ने दागी मिसाइल, तबाह हो गया वेयरहाउस



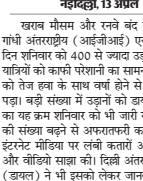
को निशाना बना रहा है।
यूक्रेनी दूतावास ने लिखा, आज, यूक्रेन में भारतीय दवा कंपनी कुसुम के गोदाम पर रूसी मिसाइल ने हमला किया। भारत के साथ विशेष मित्रता का दवा करत हुए माँस्को जानबूझकर भारतीय व्यसयोगियों को निशाना बना रहा है। बच्चों और वजुर्गों के लिए बनाई गई दवाओं को नष्ट कर रहा है। इससे पहले यूक्रेन में ब्रिटेन के राजदूत मार्टिन हैरिस ने दवा किया था कि रूसी हमलों ने कौज में एक प्रमुख दवा गोदाम को नष्ट कर दिया। उन्होंने कहा कि हमला रूसी ड्रोन द्वारा किया गया था। हालाँकि हमला किस कंपनी पर हुआ था, इसकी जानकारी उन्होंने नहीं दी थी।

र रहा भारतीय परिवार को लेकर कह दी बड़ी



कार्तिकी का जज जोस्टेस पाँचवाँ
का भारत में परिवार का
र से गुजर रही है। यह
ला और कार्यप्रणाली में
असर डाल रहे हैं। उन्होंने
प्रेरित है, जिसमें आम
शहरीकरण, व्यापकत
अधिक गतिशीलता का
वृद्धि। आर्थिक स्वतंत्रता
में मदद की है। भारतीय
प्रतिष्ठा एक सम्पत्ति में
दिया कि हर सभ्यता में

परेशान, खराब मौसम के कारण कई विमान किए गए डायवर्ट



की वजह से इंदिरा पोर्ट पर लगातार दूसरे में देरी हुई। नतीजन, करना पड़ा। कल शाम इन्नों पर काफी असर करना पड़ा। विलंब एयरपोर्ट पर यात्रियों हैल रहा। यात्रियों ने भीड़भाड़ की तस्वीरें एयरपोर्ट लिमिटेड की साझा की है। चलेल व अंतररा



ज्यादातर उड़्डानों का औसतन प्रस्थान 40 मिनट से अधिक का रहा। डायल ने बताया कि एयरपोर्ट पर उड़्डानों के संचालन में सुधार हो रहा है, कल रात के मीसम के कारण कुछ उड़्डानें भी प्रभावित हैं। वहीं, ईंडीगो एयरलाइन के अनुसार, एयर ट्राफिक को वजह से डेकअप और लैंडिंग कालीब्रेशन के लिए रोकें जा रहा है। इस वजह से कुछ उड़्डानें प्रभावित हुईं हैं। बता दें कि एयरपोर्ट पर एक नंबर लंबे के मरम्मत कार्य को वजह से धरौले उड़्डानों को टर्मिनल दो व तीन से संचालित किया जा रहा है। इस वजह से भी एयरपोर्ट पर काफी घेरावों सामने आ रही है।

कर्नाटक में जाति जनगणना रिपोर्ट पेश, पिछड़ा वर्ग आरक्षण बढ़ाकर 51 प्रतिशत करने की सिफारिश



लड़कियाँ भी शामिल थीं, जो हर रोज़ अती थीं और हर बार अलग-अलग संदेश देना तो सुरक्षा वाले को पता चला।

जो को बताया कि उन्हें पास जो है, उसे है। बाबायारी थाने के प्रभारी त सिंह ने बताया कि उन्हें सुरक्षा वालों के कमरा नंबर 207 में कुछ लोगों को उठा रहे हैं और उनके बँक में हैं। इसके बाद उन्होंने मामला डायल में छोड़ दिया कि इस दरम्यान तीन लोगों को गिरफ्तार किया।

जो ने लिए एफ एमश्री मानव अधिकारों के अलावा बड़ी मात्रा में म काई और पासबुक भी बरामद परम्परा आरोपितों को अदालत से हटाकर की जागी।



एच. कोंराज द्वारा किया गया था और बाद में कर्नाटक राज्य पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष के जयकांत हेगड़े ने इसे पुरा किया और फरवरी 2024 में मुख्यमंत्री सिद्धाय्या को रिपोर्ट दी। पिछले दिनों यह पत्र केबिनेट में पेश की गई। पिछले वर्ष 2वीं कोटिंगेय नई एडमिशन के कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धाय्या पर जाति जनगणना को राजनीतिक नैटवर्क के रूप में इस्तेमाल करने का आरोप लगाया है। कुमारस्वामी ने कहा, जाति जनगणना रिपोर्ट को नहीं मंजूर नहीं है। सरकार जाति लोगो को गुप्तार करने को कांशिर कर रही है। अगर आप वाकई जाति जनगणना चाहते हैं, तो सर्वेक्षण कर नई रिपोर्ट पेश करें। पिछले 10 सालों में राजसाक्षिकों में महत्वपूर्ण बदलाव आया है।

पैरों को मजबूती के लिए करें सूमो स्क्राट एक्सरसाइज

सूमो स्क्राट एक असरदार एक्सरसाइज है, जो न केवल आपके पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, बल्कि शरीर के संतुलन और स्थिरता को भी सुधाराता है। यह एक्सरसाइज पारंपरिक स्क्राट से थोड़ी अलग होता है और इसे सही तरीके से करने पर कई फायदे मिल सकते हैं।

इस लेख में हम आपको सूमो स्क्राट करने का सही तरीका और इससे जुड़ी कुछ जरूरी बातें बताएंगे, ताकि आप इसका पूरा फायदा उठा सकें।

सूमो स्क्राट क्या है?

सूमो स्क्राट एक प्रकार की स्क्राट एक्सरसाइज है, जिसमें पैरों को थोड़ा फैला कर और पंजों को बाहर की ओर घुमा कर की जाती है।

इस एक्सरसाइज में कुल्हे और जांघों पर 'बादा दबाव' पड़ता है, जिससे ये मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इसे करने से शरीर का संतुलन भी बेहतर होता है और रीढ़ की हड्डी पर अंधेरा असर पड़ता है।

यह पूरे शरीर के लिए फायदेमंद है और इसे फिटनेस दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है।

सूमो स्क्राट करने का तरीका

सूमो स्क्राट करने के लिए सबसे पहले अपने पैरों को कंधों की चौड़ाई से थोड़ा 'बादा खोलें और पंजों को बाहर की ओर घुमाएं।

अब धीरे-धीरे नीचे की ओर बैठें जैसे कि आप कुर्सी पर बैठ रहे हैं, फिर वापस ऊपर उठें। इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराएं। ध्यान रखें कि आपके घुटने आपके पंजों की सीध में होने चाहिए और पीठ सीधी रहनी चाहिए ताकि कोई चोट न लगे।

शुरुआत में 10-12 बार से शुरू करें और धीरे-धीरे बढ़ाएं।

एक्सरसाइज के दौरान बातें न सावधानियां

सूमो स्क्राट करते समय कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है ताकि आपको चोट न लगे।

आगर आपके घुटने या पीठ में पहले से दर्द हो रहा हो तो इस एक्सरसाइज को करने से बचें या डॉक्टर की सलाह लें।



इसके अलावा शुरुआत में हल्का वजन उठाएं और धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं ताकि मांसपेशियां इसके आदी हो सकें।

एक्सरसाइज करते समय शरीर का संतुलन बनाए रखें और किसी भी प्रकार की जल्दीबाजी न करें।

नियमित अभ्यास का महत्व

किसी भी एक्सरसाइज का पूरा लाभ उठाने के लिए उसका नियमित अभ्यास करना जरूरी होता है।

सूमो स्क्राट को सप्ताह में कम से कम 2-3 बार जरूर करें ताकि इसके फायदे मिल सकें।

नियमित अभ्यास से न केवल आपके पैर मजबूत होंगे बल्कि पूरे शरीर की फिटनेस भी सुधरेगी।

इसके साथ ही इससे आपके शरीर का संतुलन और स्थिरता भी बेहतर होगा, जिससे आप अन्य एक्सरसाइज आसानी से कर सकेंगे।

लॉगआउट में बाबिल के साथ काम करने का अनुभव शानदार रहा : रसिका दुग्गल

अभिनेत्री रसिका दुग्गल बहुप्रतीक्षित ड्रामा 'लॉगआउट' में दिवंगत अभिनेता इरफान खान के बेटे बाबिल खान के साथ पहली बार स्क्रीन स्पेस शेयर करती नजर आएंगी। रसिका ने बताया कि बाबिल के साथ काम करने का उनका अनुभव शानदार रहा।

रसिका ने बताया, बाबिल के साथ काम करने का अनुभव खास रहा। वह दिलचस्प अभिनेता हैं और उन्हें काम में अपना सर्वश्रेष्ठ देते देखा दिल की छू लेने वाला था।

उन्होंने कहा, मैं पहली बार बाबिल से सब मिली थी, जब मैंने उनके पिता इरफान के साथ फिल्म में काम किया था। अपने करियर की शुरुआत में इरफान के साथ काम करने के लिए सम्मान की बात थी और बाबिल के करियर की शुरुआत में उनके साथ काम करना मेरे लिए बहुत खास है। यह एक चक्र को तरह लगा।

अभिनेत्री ने 'लॉगआउट' की टीम के बारे में कहा, मैंने पहले भी निर्देशक अमित गोलाती, लेखक बिसुपति सरकार, क्रिएटिव प्रोड्यूसर समीर सक्सेना के साथ काम किया है। वे बेहद प्रतिभाशाली हैं। मैं किसी के माध्यम से उस जुड़वा की फिर से अनुभव करने के लिए उत्साहित हूँ।

अमित गोलाती के निर्देशन में बनी लॉगआउट की कहानी को बिसुपति सरकार ने लिखा है। बाबिल और रसिका दुग्गल के साथ इस प्रोजेक्ट में निर्माता नगर और गंधर्व दीवान भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।

पोपाम पा रिक्म के सहयोग से डिजिटल 18 मीडिया प्रॉडक्टर लिमिटेड ने लॉगआउट का निर्माण किया है।

यह भारतीय फिल्म महोत्सव मेलेन 2024 और रिवर टू रिवर फ्लोर्स भारतीय फिल्म महोत्सव 2024 के साथ ही अन्य कई फिल्म फेस्टिवल में प्रदर्शित की जा चुकी है, जिसमें इसे खूब सराहना मिली।

निर्माताओं ने हाल ही में फिल्म का ट्रेलर जारी किया था। 'लॉगआउट' का प्रीमियर 18 अप्रैल को जी5 पर होना है।



जानकी कपूर ने रिलीज गाने में प्रिंसेस वाइब्स दीं

लगातार Δc की हवा में बैठे रहने से हो सकता है भारी नुकसान, जानिए क्या कहते हैं डॉक्टर?

गर्मी से राहत पाने के लिए एसी की ठंडी हवाओं में बैठे रहने सबसे बड़ा खतरा होता है। पूरे दिन थपकट शरीर की हवा में पूरे दिन बैठने से सेहत पर बुरा असर पड़ता है। एक्सपर्ट्स से जान लेते हैं कि एसी की हवा में बैठने से सेहत पर असर पड़ता है।

क्विक ड्राई और डिहाइड्रेशन हो जाती है अगर आप पूरे दिन एसी में बैठे रहते हैं, तो रिस्क और धक्का मेकने ड्राई हो जाते हैं। इस कारण लम्बे न केवल, खुजली और आँखों में झड़ने से हो सकती है। इसके साथ ही आपको ल्वा भी रखी हो जाती है, जिससे ल्वा पड़ने की संभावना बढ़ जाती है। अगर आप हाइड्रेटेड नहीं रहते हैं तो आपको बाँधी डिहाइड्रेट हो जाती है।

सांस से जुड़ी समस्याएँ होती हैं- पूरा दिन एसी में बैठे रहने से सांस से जुड़ी समस्याओं की वजह भी बन सकती है। इस कारण अस्थमा या साइनस का खराब बंद जाता है। यदि एसी की याफ-सफाई न की जाए, तो इससे अत्यंत बैक्टीरिया जमने लगते हैं। एसी की हवा में बैठने से आपको इन्फेक्शन या एलर्जीक रिएक्शन का खतरा बढ़ सकता है।

जोड़ और मसल से दर्द होना- अगर



आप ऑफिस में पूरे दिन एसी में बैठे रहते हैं, तो आपको मांसपेशियां सिक्कड़ सकती हैं, जिससे गर्दन और पीठ की मांसपेशियां में अकड़न हो सकती है। गलत पोस्चर में लम्बे समय तक एसी में बैठने से दर्द और अकड़न बढ़ जाता है।

सिरदर्द और तनाव बढ़ा सकता है- अगर आप भी एसी में पूरे दिन बैठे रहते हैं और शरीर को नैचुरल हवा नहीं मिल रही है। इस कारण से थकान और सिरदर्द हो सकता है। इसका प्रभाव आपके मेंडल हेल्थ पर भी पड़ सकता है, जिससे मानसिक रूप से थकान हो सकती है।

ड्यूमिटी कलबोरो होने लगती है- एसी में लगातार बैठे रहने से ड्यूमिटी पर भी प्रभाव पड़ता है। शरीर की तापमान ड्रेलने की क्षमता कम हो सकती है। इसके साथ ही इन्फेक्शन और कोल्ड भी हो सकता है।

त्वचा की देखभाल के लिए इस्तेमाल करें आर्गन ऑयल, मिलेगा भरपूर फायदा



आर्गन ऑयल एक ऐसा प्राकृतिक तेल है, जो त्वचा को देखभाल के लिए बहुत फायदेमंद है।

यह तेल मीरक के आर्गन पेड़ के बीजों से निकाला जाता है और इसमें विटामिन-ए, विटामिन-सी और विटामिन-ई होते हैं। इन तेलों के कारण यह तेल त्वचा को नमी देता है, धुर्रियों को हटा सकता है और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखता है।

आइए जानें कि आर्गन ऑयल का इस्तेमाल कैसे किया जा सकता है। त्वचा को नमी देने के लिए इस्तेमाल करें आर्गन ऑयल एक बेहतरीन तरीका है, जो आपको त्वचा को गहराई से नमी देता है। इसे रोजाना नहाने के बाद या जब आपको त्वचा सूखी लगे, तब लगाएं।

इसके लिए बस कुछ बूँद अपने हाथों पर लेकर हल्के हाथों से चेहरे और हाथों पर मालिश करें। यह तेल त्वचा में तेजी से समा जाता है और इसे मुलायम और चमकदार बनाता है।

नियमित उपयोग से आपको त्वचा की नमी बनी रहती है।

मेकअप हटाने के लिए करें इस्तेमाल

मेकअप हटाना कभी-कभी त्वचा के लिए कठोर हो सकता है, लेकिन आर्गन ऑयल इसका एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इसके लिए थोड़ा सा आर्गन ऑयल रुई पर लेकर अपने चेहरे पर हल्के हाथों से मालिश करें। इससे आपका सारा मेकअप आसानी से हट जाएगा और आपको त्वचा कोमल और साफ महसूस होगा।

यह तरीका न केवल असरदार है, बल्कि आपको त्वचा को पोषण भी देता है और उसे नमी भी प्रदान करता है।

सबन से मिल सकता है छुटकारा

आगर आपको सबन की छर है तो आर्गन ऑयल आपको मदद कर सकता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन-ई त्वचा को ठंडक पहुँचाते हैं और जलन कम करते हैं।

इसके लिए थोड़ी मात्रा में आर्गन ऑयल प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं और हल्के हाथों से मालिश करें।

यह तरीका न केवल आपके त्वचा को

आराम देता है, बल्कि उसे पोषण भी प्रदान करता है और उसे नमी भी प्रदान करता है।

स्ट्रेच मार्क्स के निशान को कम करने में यह कारगर

स्ट्रेच मार्क्स अक्सर गर्भावस्था या वजन बढ़ने-पड़ने के कारण होते हैं। इनसे छुटकारा पाने के लिए आर्गन ऑयल का नियमित उपयोग फायदेमंद हो सकता है।

आराम देता है, बल्कि उसे पोषण भी प्रदान करता है और उसे नमी भी प्रदान करता है।

इसके लिए प्रभावित क्षेत्र पर रोजाना कुछ बूँद लगाएं और हल्के हाथों से मालिश करें। इससे स्ट्रेच मार्क्स धीरे-धीरे कम होते जाएंगे और आपको त्वचा मुलायम और चमकदार बनी रहेगी।

आर्गन ऑयल में मौजूद विटामिन-ई और फेरी एंटीऑक्सीडेंट्स को पोषण देते हैं और उसे नमी भी प्रदान करते हैं।

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा अक्सर अपनी ग्लैमरस अदाओं को लेकर चर्चा में रहती हैं और एक बार फिर से वो सुर्खियों में आ गई हैं, जो हां, भोजपुरी इंडस्ट्री के साथ-साथ टीवी की दुनिया में नाम कमाने वाली मोनालिसा इन दिनों थाईलैंड में बेकेशन-एन्जिय कर रही हैं। एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर मूल साइट से अपनी खुशपुरत फोटो शेयर की हैं, जिनमें उनका

इसके लिए प्रभावित क्षेत्र पर रोजाना कुछ बूँद लगाएं और हल्के हाथों से मालिश करें। इससे स्ट्रेच मार्क्स धीरे-धीरे कम होते जाएंगे और आपको त्वचा मुलायम और चमकदार बनी रहेगी।

आर्गन ऑयल में मौजूद विटामिन-ई और फेरी एंटीऑक्सीडेंट्स को पोषण देते हैं और उसे नमी भी प्रदान करते हैं।

मोनालिसा ने थाईलैंड पहुंचकर ग्लैमरस फोटो शूट कराकर और बढ़ाया तापमान का पारा



ग्लैमरस अंदा देवते की बनता है। तस्वीरों में एक्ट्रेस ब्लैक करर के टॉप और स्विमिंग पैंट पहने हुए दिखाई दे रही हैं। तस्वीरों में मोनालिसा पूल में अपने पैर डुबोकर अपना स्टर्निंग अंदा दिखा रही हैं। तस्वीरों के साथ दिनी थाईलैंड में बेकेशन-एन्जिय कर रही हैं। एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर मूल साइट से अपनी खुशपुरत फोटो शेयर की हैं, जिनमें उनका

ग्लैमरस अंदा देवते की बनता है। तस्वीरों में एक्ट्रेस ब्लैक करर के टॉप और स्विमिंग पैंट पहने हुए दिखाई दे रही हैं। तस्वीरों में मोनालिसा पूल में अपने पैर डुबोकर अपना स्टर्निंग अंदा दिखा रही हैं। तस्वीरों के साथ दिनी थाईलैंड में बेकेशन-एन्जिय कर रही हैं। एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर मूल साइट से अपनी खुशपुरत फोटो शेयर की हैं, जिनमें उनका

शब्द सामर्थ्य -016

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, थोड़े की तेज चाल, तेज गति की प्राप्त कान्ना, शिक्षा लेना 7. विवश, आत्मभगत 23. सर्प, साँप, लकड़ी दीड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्ता 9. आदि की मूर्ति बनाना। बचादी, तबाही 14. नासिका, अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर ऊपर से नीचे श्वसनइंद्रिय 17. आखेटक, अंग्रेही गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र 1. ह्दर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 016 का हल

चु	स्त	मु	सं	स्था	न
ग	म	दां	न	गी	त
ली	प	ना	त	न	
		ना	ना		ज
मा	ह	रा	सा	ज	न
न	स	ह	दे	व	म
व	य	व	न	ज	ल
ता	क	त	व	मी	द
ल	ल	क	क	र	त

के उपलब्ध हैं। ईश्वर को जन्मदायक प्रणाम जाता है। किसान विचार-विरोधी के माध्यम से ईश्वर पर की पहली चर्चा को वास्तविक के अंतर पर साक्ष्य का आधार बनाकर इसे हनु को पते हैं कि उनको मिलाए राने लाईं और अच्छी फसल प्राप्त हुई। इसका ऐतिहासिक और धार्मिक दृष्टि से भी बहुत लाभ

स्वामी कौशल किशोर मिश्र की ओर से प्रकाशक, मुद्रक सभाष अग्रवाल द्वारा आकाश आफसेट प्रिंटर्स से मद्रित कर तिलक मार्ग, दासपेट नगर, कोरबा से प्रकाशित, संपादक सभाष अग्रवाल फोन: 221149, मो. : 9425224167 आरएच.आई. पंजी. नं. 50254/89, ई-मेल tarunpresskrb@gmail.com