













गोरी है कलाईयां के साथ कनिका कपूर की धमाकेदार वापसी

बॉलीवुड की महारथ सिंगर कनिका कपूर, जिन्होंने विविध कलाईयां और जैके डील' जैके सुपरहिट गाने दिए हैं, एक बार फिर धमाकेदार वापसी कर रही हैं। उनका नया गाना गोरी है कलाईयां फिल्म में हेरमैड वीडियो का प्रमुख ट्रैक है। खस बात यह है कि इस गाने में कनिका के साथ रेपर बादशाह भी शामिल हैं...

हर दिन किसी भी समय 30 मिनट चलें मिलेंगे स्वास्थ्य से जुड़े कई लाभ

रोजाना 30 मिनट चलना एक सरल और प्रभावी एक्सरसाइज है, जिससे आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। यह न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे रोजाना 30 मिनट की सैर आपके शरीर को बदल सकती है और आपके स्वास्थ्य जीवन जीने में मदद कर सकती है।



चलना न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होता है। जब आप चलते हैं तो आपका मस्तिष्क एंडोर्फिन नामक हार्मोन रिलीज करता है, जो मूड को अच्छा बनाता है और तनाव को कम करता है। इससे मन शांत रहता है और दिमाग तरोताजा महसूस करता है। नियमित रूप से चलने वाले लोग अक्सर अधिक खुश रहते हैं क्योंकि उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है और वे अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं।

बदलते मौसम में त्वचा को स्वस्थ और चमकदार रखने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके

मौसम के बदलाव का हमारा त्वचा पर गहरा असर पड़ता है। जब मौसम बदलता है तो हमारी त्वचा को भी खास देखभाल को जरूरत होती है। चाहे सर्द हो या गर्मी, हर मौसम में त्वचा की देखभाल का तरीका अलग होता है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी उपाय बताएंगे, जिनसे आप अपनी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रख सकते हैं।



मौसम में तापे फल, सब्जियां और पर्याप्त पानी पीना बहुत जरूरी होता है। विटामिन-समृद्ध फलों जैसे संतरा, नींबू आदि का सेवन करें, जो आपकी त्वचा को प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ आपकी त्वचा को भी निखारते हैं। इसके अलावा ओमेगा-3 फैटी एसिड्स वाले खाद्य पदार्थ जैसे अखरोट और अलसी का सेवन भी फायदेमंद होता है।



केसरी वीर का मोशन पोस्टर आज सामने, 14 मार्च को रिलीज होगी फिल्म

फिल्म 'केसरी वीर' का मोशन पोस्टर हाल ही में रिलीज हुआ है। फिल्म क्लिफ तरण आरती ने इस फिल्म से जुड़े एक पोस्टर अपने यूट्यूब अकाउंट पर शेयर की है। फिल्म के केसरी वीर 'केसरी वीर' से जुड़े कई सारी जानकारीयें साझा की हैं, इनका क्लिफ तरण आरती को पोस्टर में भी है। 'केसरी वीर' फिल्म में सूरज पंचोली, सुनील शेट्टी और विवेक ओशरोया जैसे बॉलीवुड एक्टर नजर आने वाले हैं। वे तीनों ही एक्टर फिल्म में मुख्य भूमिका निभाएंगे। वे भूमिकाएं केसरी वीर, इसकी डिटेल अभी शेयर नहीं की गई है। फिल्म को प्रिंस थ्रीमन निर्देशित कर रहे हैं। फिल्म के प्रोड्यूसर कानू चौहान हैं। फिल्म 'केसरी वीर' का अभी मोशन पोस्टर रिलीज हुआ है।

शब्द सामर्थ्य -326 (भागवत साहू)

Word puzzle section containing a grid and a list of words to be placed in the grid. The grid is a 10x10 square with some cells shaded. The words listed include: 1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. जी जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुख्यगृह, लक्ष्यस्थान 11. खतर, नगर के स्वायत्त जैसा 14. मुख्यगण, निवेश 16. पिंडलीय पृष्टी के बीच की दीवारों और उपरी ढकड़ी, गुल्फ 18. अद्भुत, विचित्र 21. सफाई, खादशाह, नरेश 22. कृत्त, निर्माण करना, बनाना 23. बछड़ी धाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कुतल 27. अग्नि, सदा 28. ओकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 29. ऊपर से नीचे 2. अस्मान, आनंदर, अन्वा 3. जल, नदी, अन्वु 4. वाणी, वादा, कथन 4. नर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. नर्म शब्द का व्यंजन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक 10. यात्री, रात्री, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जीना होना चाहिए, टीका वैसा, सत्यपरक, याजिव 20. शाक, शक्ति 24. प्रथम, सम्प्रदा 25. पतन, पतन का व्यंजन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक 10. यात्री, रात्री, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जीना होना चाहिए, टीका वैसा, सत्यपरक, याजिव 20. शाक, शक्ति 24. प्रथम, सम्प्रदा 25. पतन, पतन का व्यंजन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक

हुंडो-वेस्टन आउटफिट पहन प्रदा जैसवाल ने दिखाई दिलकश अदाएं

बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रजा जैसवाल आज दिन अपनी स्टायलिश फेशन लुकेट्स में दिखाई दिलकश अदाएं। फेशन लुकेट्स में लैंग्वेज लुकेट्स के कारन सोशल मीडिया पर फोटो करती हैं तो वो बंद ही मिटाई में कारवल होने लगती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट को तस्वीर फेंस के बीच शेयर की है। इन तस्वीरों में उनका क्लिफ त्रुकेट फेंस मजदूरी हो गए हैं। एक्ट्रेस प्रजा जैसवाल ने अपने क्लिफ की शूटआउट साथ फिल्मों से की थी और आज वो किसी भी पहचान को मोहताब नहीं हैं। उन्होंने हिंदी फोटोशूट में भी अपनी दृश्याव एक्ट्रेस से फेंस को इस कदर दीवाना बनाया है कि लोग लातफ करते नहीं बघते हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस प्रजा जैसवाल ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट को तस्वीर फेंस के बीच साझा की है। इन तस्वीरों में उनका क्लिफ अवतार देखकर फेंस के होश उड़ गए हैं। बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फेंस उनको हर एक फोटोज पर दिलकोशक लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं। इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस प्रजा जैसवाल ने एक कलर का हुंडो-वेस्टन आउटफिट पहना हुआ है, जिसमें वो एक से बहुरंग एक स्टैनिंग पोज में फोटोशूट करवाती हुई नजर आ रही हैं। वृत्ते बाल, लैंग्वेज भेकडप, कागों में इस्तरिफ और न्यूड रोड लिमिटेड लाकाए एक्ट्रेस प्रजा जैसवाल ने अपने आउटफिट को कैप्शियन किया है। फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस अपना फेफेकड फिगर फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही हैं।



