

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

हजारों की की हत्या

आज निवासी 55 वर्षीय नमन सिंह हैं। पुरिफुम नमन 25 हजार रुपए का उम्मेदवार बना पुरिफुम उप आधिकारिक पत्राचार 25 हजार का दिया गया है।

आज अफे के चारोंपदी की हत्या की है। पुरिफुम की गौली लाया और वह उर उर लोलाया अस्पताल पर के मुत घोषित करे अतारी सिरी और अपर अतारी से पदमन स्वतंत्र करे लोलाया अस्पताल पर 50 लाख का इमाने 50 लाख रुपये का इमाने 50 लाख रुपये का इमाने के अपन हत्यम का

Land For Jobs scam में लालू यादव को सुटका लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने इस मामले में दे दी राहत



नई दिल्ली 18 जुलाई। सुप्रीम कोर्ट ने बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री और राष्ट्रीय जनता दल के अध्यक्ष लालू प्रसाद यादव को ड्राफ्ट दिया है। कोर्ट ने सीबीआई के अपीलन के बन्दी नीकरी मामलों में ट्रायल कोर्ट की सुनवाई में बंधन लाने से इनकार कर दिया है।

अपनी अपील कोर्ट की जजों की बीच जिम्मेदारता पापम सुदीर और सुप्रीम अपर कोर्टपर स्थित शामिल है, उन्होंने ट्रायल कोर्ट से कहा कि वह सीबीआई को सुनवाई जमाने के, यह मामला उपर एकपक्षीय और से जुड़ने के यह मामलों में लालू यादव के रिहाइल कर दी है। हालांकि, सुप्रीम कोर्ट ने लालू यादव को ट्रायल कोर्ट में रोक देने से हटाने दिया है। इसमें मालूम है कि फिनाइल उरने कोर्ट में 2004 से 2007 के बिना बिना को जमानत नहीं दिया है। यह मामला 2015 से 2009 के बिना को है, जब लालू यादव रमने थे। अपील है कि इस उरने कोर्ट के जमानत रिहाइल बिना बिना जमाने में रमने से बिना बिना को की सीबीआई को अपील है कि बिना बिना को नीकरी दी है, उन्होंने ड्राफ्ट करके अपनी अपीलन लालू यादव के बिना या अपने ड्राफ्ट को नाम कर दी है। इस अपीलन की सीबीआई पर पुरिफुम से कराने काम बहाल है। इस मामलों में लालू यादव ने ट्रायल कोर्ट में याफिका राय की है।

रक्षा सचिव, राजेश कुमार सिंह ने साउथ ब्लॉक, नई दिल्ली में आयोजित एक कार्यक्रम में माउंट एवरेस्ट और माउंट किलिमंजारो के पर्वतारोहण अभियानों को औपचारिक रूप से हरी झंडी दिखाई।

ब्लैकहेड्स से छुटकारा चाहते हैं? ये 5 देसी उपाय आजमाएं

ब्लैकहेड्स एक आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। ये छोट-छोटे काले दागे त्वचा पर दिखाई देते हैं और अक्सर चेहरे की खुबसूरती को बिगाड़ देते हैं। इनसे छुटकारा पाने के लिए कई देसी उपाय हैं, जो न केवल असरदार हैं बल्कि आसान भी हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे देसी उपाय बताएंगे, जिससे आप ब्लैकहेड्स से छुटकारा पा सकते हैं और अपनी त्वचा को स्वस्थ रख सकते हैं।

भाप लेना

भाप लेना एक सरल और असरदार तरीका है, जिससे आप अपनी त्वचा के छिद्रों को खोल सकते हैं। इसके लिए एक बर्तन में पानी उबालें और उसमें थोड़ा नमक मिलाएं। अब अपने चेहरे को गर्मियों से ढककर भाप लें। इससे ब्लैकहेड्स राग हो जाएंगे और उन्हें निकालना आसान हो जाएगा। भाप लेने से त्वचा को गहराई तक



सफाई होती है और त्वचा तरोताजा महसूस करती है। राहत और नींद का मिश्रण राहत और नींद का मिश्रण

ब्लैकहेड्स हटाने में मदद कर सकता है। इसके लिए एक चम्मच राहत में कुछ बूंदें नींद पानी से धो लें। राहत त्वचा को नमी देता है जबकि नींद

चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। राहत त्वचा को नमी देता है जबकि नींद

त्वचा को सफाई करता है। इस मिश्रण का नियमित उपयोग करने से आपको त्वचा साफ और चमकदार बनी रहती है। दालचीनी और राहत का पेस मास्क ब्लैकहेड्स हटाने में मदद कर सकता है। इसके लिए दो चम्मच दालचीनी पाउडर में एक चम्मच राहत मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे अपने चेहरे पर लगाएं। 10-15 मिनट बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। दालचीनी त्वचा को गहराई तक सफाई करती है और राहत नमी प्रदान करता है।

इस मिश्रण का नियमित उपयोग करने से आपको त्वचा साफ और स्वस्थ बनी रहती है, जिससे ब्लैकहेड्स हटाने में मदद मिलती है।

एलोवेरा जेल और टी ट्री ऑयल का मिश्रण एलोवेरा जेल और टी ट्री ऑयल का मिश्रण भी ब्लैकहेड्स हटाने में कारगर हो सकता है। इसके लिए एक

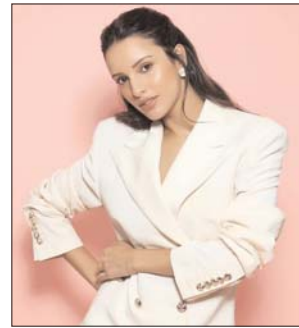
चम्मच एलोवेरा जेल में कुछ बूंदें टी ट्री ऑयल मिलाएं और इसे प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं। रातभर छोड़कर सुबह चेहरे को धो लें।

एलोवेरा जेल त्वचा को ठंडक पहुंचाता है और नमी देता है, जबकि टी ट्री ऑयल जीवाणु रोधी गुणों से भरपूर होता है, जो ब्लैकहेड्स को कम करने में मदद करता है।

मुलानी मिट्टी और गुलाब जल का फेस पैक मुलानी मिट्टी और गुलाब जल का फेस पैक ब्लैकहेड्स हटाने में मदद कर सकता है। इसके लिए मुलानी मिट्टी पाउडर में गुलाब जल

मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे पूरे चेहरे पर लगाएं, फिर सूखने पर ठंडे पानी से धो लें। मुलानी मिट्टी त्वचा को गहराई तक सफाई करती है और गुलाब जल त्वचा की नमी प्रदान करता है।

इन देसी उपायों का नियमित उपयोग करके आप आसानी से ब्लैकहेड्स से छुटकारा पा सकते हैं।



धड़क 2 में सिद्धांत चतुर्वेदी का अभिनय देख भावुक हुईं तुमि डिमरी, की जमकर तारीफ

अभिनेत्री तुमि डिमरी इन दिनों धड़क 2 की लेकर बर्बाद में हैं। इस फिल्म में वह सिद्धांत चतुर्वेदी के साथ नजर आएंगी। एक्ट्रेस ने कहा कि सिद्धांत ने फिल्म में जो अभिनय किया है, उसे देख वह भावुक हो गईं।

तुमि डिमरी ने सिद्धांत चतुर्वेदी को जमकर तारीफ करते हुए कहा कि सिद्धांत ने फिल्म में बहुत अच्छे से अपनी भावनाओं को दिखाया है, जिसे देख वह खुद भी भावुक हो गईं। उनका अभिनय बहुत गहरा और शानदार है। वह बहुत ही मेहनती और प्रभावशाली अभिनेता हैं।

तुमि डिमरी ने कहा, सच कहूँ, तो फिल्म में सिद्धांत के साथ काम करना काफी अच्छा अनुभव था। वह बहुत ही मेहनती और प्रभावशाली अभिनेता हैं। उन्होंने दिलोजाना से अपना किताब निभाया है। जब मैं पहली बार फिल्म देखी, तो मैंने तुरंत उन्हें फोन किया और कहा, वह तुम्हारे करियर का अमूल्य कदम का सच्चे अंश हैं अभिनय है। मैं बर्बाद होऊंगी क्योंकि कि दृष्टिकोण भी इसे बर्बाद करती हैं। उन्होंने निलेश के किताब को गहराई और सच्चाई के साथ उठाया है।



मैं अपनी खुद की पोज पार्टी करती हूँ, अनन्या पांडे ने बिंकिनी में शेरार किया शानदार वीडियो

इन दिनों अनन्या पांडे अपनी आगामी फिल्म 'तू मेरी में तेरा' में तेरा तू मेरी फिल्म को लेकर लगातार मुश्किलों में बनी हुई हैं। इसी बीच उन्होंने अपना एक लेटेस्ट बिंकिनी में वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर कर खलबली मचा दी है।

अनन्या ने इंस्टाग्राम पर 'तू-मेरी बिंकिनी' में कई शानदार पोज का एक वीडियो शेयर किया। अनन्या ने अपने इस शानदार वीडियो के साथ कैप्शन में लिखा, 'मैं अपनी खुद की पोज पार्टी कर रही हूँ, जबकि कैप्टाईन में अगले पार्टी चल रही है, ओह।

अनन्या के इस लाइवबिंकिनी पर कई सेलेब्स और फैंस ने जमकर कमेंट कर अपनी राय पेश की है। अनन्या के दोस्त औरों ने लिखा, फिर से-आप किम इतक वाक्य कर सकती हैं...। अनन्या की मां भावना पांडे ने लाइव टैल वाले मोंगो और फायर इमोजी बनाए। वहीं अनन्या के एक फैन ने लिखा, आप सुंदर लग रही हो, एक और फैन ने लिखा, एक और फैन ने लिखा, मममोहक। तू मेरी में तेरा मैं तेरा तू मेरी अनन्या संग कार्टिक आर्यन नजर आएंगे। कथित तौर पर फिल्म की कास्ट शूटिंग में लगी हुई है। अनन्या और कार्टिक को फिल्म 'तू मेरी में तेरा' में तेरा तू मेरी में जैकी ब्राफ भी नजर आएंगे। मॉडिया रिपोर्ट्स के अनुसार यह फिल्म अगले साल 13 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है। पति पत्नी और वो के बाद अनन्या और कार्टिक की दोबाब जोड़ी देखने के लिए उत्सुक चाहते वाले बेकरार हैं।

रेजिस्टेंस बैंड स्क्राट्स को सही तरीके से करने के लिए अपनाएं ये तरीके

रेजिस्टेंस बैंड स्क्राट्स एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जो न केवल आपके पैरों को मजबूत बनाती है, बल्कि पूरे शरीर को भी आकार में लाती है। इसे सही तरीके से करने के लिए कुछ अहम बातों का ध्यान रखना जरूरी है। इस लेख में हम आपको रेजिस्टेंस बैंड स्क्राट्स करने के लिए जरूरी टिप्स देंगे, जिससे आप इस एक्सरसाइज को बेहतर तरीके से कर सकें और इसका पूरा लाभ उठा सकें। आइए जानते हैं कि रेजिस्टेंस बैंड स्क्राट्स कैसे करें।

रेजिस्टेंस बैंड का चयन करें सबसे पहले सही रेजिस्टेंस बैंड का चयन करना जरूरी है। बाजार में अलग-अलग मोटाई और ताकत के रेजिस्टेंस बैंड मिलते हैं। अगर आप नए हैं तो हल्के बैंड से शुरू करें ताकि आपको ज्यादा मुश्किल न हो। जैसे-जैसे आपकी ताकत बढ़ेगी, आप मोटे और मजबूत बैंड का उपयोग कर सकते हैं। सही बैंड चुनने से आपकी एक्सरसाइज अधिक प्रभावी होगी और आप बेहतर परिणाम पा सकेंगे, जिससे आपके पैर मजबूत और आकार में होंगे।

सही स्थिति अपनाएं रेजिस्टेंस बैंड स्क्राट्स करते समय सही स्थिति अपनाना बहुत जरूरी है। सबसे पहले अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई पर फैलाएं और रेजिस्टेंस बैंड को दोनों हाथों से पकड़े रखें। ध्यान रखें कि आपके घुटने अंदर की ओर न झुकें, बल्कि सीधे रहें। इससे आपकी पीठ सीधी रहेगी और चोट लगने का खतरा कम होगा। सही स्थिति अपनाने से आपकी एक्सरसाइज अधिक प्रभावी होगी और आप बेहतर परिणाम पा सकेंगे, जिससे आपके पैर मजबूत और आकार में होंगे।

धीरे-धीरे नीचे झुकें नीचे झुकते समय अपने कूल्हों को पीछे की ओर फैलाएं और घुटनों को मोड़ें। यह प्रक्रिया धीरे-धीरे करें ताकि आपके पैरों और पीठ पर अधिक दबाव न पड़े। नीचे झुकते समय सांस अंदर लें और ऊपर आते समय सांस बाहर छोड़ें। इस तरह से आप अपनी एक्सरसाइज को सही तरीके से पूरा कर सकेंगे। ध्यान रखें कि नीचे झुकते समय आपकी पीठ सीधी रहे और घुटने अंदर की ओर न झुकें, जिससे चोट लगने का खतरा कम होगा।

ऊपर आते समय जोर लगाएं ऊपर आते समय अपने शरीर पर थोड़ा जोर लगाएं ताकि आपकी मांसपेशियां अच्छी तरह से काम करें। इसे आप तेजी से या धीरे-धीरे कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि आपका संतुलन बना रहे।



ऊपर आते समय सांस छोड़ें और ध्यान दें कि आपकी पीठ सीधी रहे। इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराने से आपके पैर मजबूत होंगे और आकार में होंगे।

लगातार अभ्यास करें किसी भी एक्सरसाइज का पूरा लाभ उठाने के लिए लगातार अभ्यास करना बहुत जरूरी होता है।

साप्ताह में कम से कम तीन दिन इस एक्सरसाइज को जरूर करें। समय बढ़ते हुए 15 से 20 बार करें ताकि आपकी मांसपेशियां मजबूत हों और शरीर आकार में आ सके। इस तरह आप रेजिस्टेंस बैंड स्क्राट्स को मदद से अपने शरीर को फिट रख सकते हैं और स्वस्थ जीवनीली अपना सकते हैं। नियमित अभ्यास से आप अपनी सेहत में सुधार देखेंगे।

वॉर 2 का नया पोस्टर जारी, दिखी ख़तरा रोशन, जूनियर एनटीआर और किया आडवाणी की तिकड़ी



यशराज फिल्मस के ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट से 'वॉर 2' का नया पोस्टर जारी किया है। इस पोस्टर में फिल्म के तीनों लीड एक्टर्स ख़तरा रोशन, जूनियर एनटीआर और किया आडवाणी नजर आ रहे हैं। पोस्टर में ख़तरा और जूनियर एनटीआर के किताब के बीच खड़बोला टकराव को झलक है। इस पोस्टर पर फैंस ने भी रिएक्शन दिए हैं।

'वॉर 2' के पोस्टर में ख़तरा हाथों में तलवार लिए स्टैंड लुक में नजर आ रहे हैं। जबकि जूनियर एनटीआर भी गुस्से में हैं। वहीं किया आडवाणी हाथ में बंदूक लिए दिख रहे हैं। साथ ही पोस्टर में नीचे ख़तरा और जूनियर एनटीआर बोट पर एक-दूसरे का सामना कर रहे हैं। ख़तरा को अपनी एक्शन ड्रेज के लिए बोलियाली में जाना जाता है, वहीं जूनियर एनटीआर भी साइड फिक्सा के बड़े एक्शन स्टार हैं। अब दोनों को दोस्त फिल्म वॉर 2 में जबरन एक्शन करते हुए देखेंगे।

'वॉर 2' फिल्म के इस नए पोस्टर को फैंस ने भी खूब पसंद किया है। यूजर्स ने इस पर खूब रिएक्शन दिए हैं। एक यूजर लिखता है, 'सुबे यह पोस्टर अच्छा लगा। एक अन्य यूजर ने कहा कि फिल्म 'वॉर एनटीआर'। वहीं ख़तरा के फैंस ने भी कमेंट सेक्शन में हाजीरी लगाई। ख़तरा के लुक पर फायर और इमोजी बरसाए हैं।



अजय देवगन की सन ऑफ सरदार 2 का गाना नचदी जारी मृणाल ठाकुर ने लगाया ग्लैमर का तड़का

अजय देवगन अभिनीत फिल्म सन ऑफ सरदार 2 का गाना नचदी सोमवार को रिलीज किया गया। गाने में फिल्म की मुख्य जोड़ी ग्लैमर का तड़का लगाते हुए नजर आ रही हैं।

मृणाल ठाकुर ने इंस्टाग्राम पर गाने का वीडियो शेयर किया, जिसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, राबिया का गाना आ गया है। इसी के साथ ही अजय देवगन ने भी अपने इंस्टाग्राम पर सांता वीडियो शेयर किया है। इस गाने को नेहा कक्कड़ ने गाया है और इसके लिखिका जाली ने दिए हैं, गाने पर तुरंत लाखों व्यूज आ चुके हैं। सांता में अजय देवगन, कुब्जा सैत, रोशनी वालिया और दीपक डोबरवाल भी हैं। इससे पहले, फिल्म का गाना पहला तू अजय देवगन के खास डांस स्टेप की वजह से सोशल मीडिया पर खूब वयरल हुआ था। विजय कुमार अरोड़ा द्वारा निर्देशित फिल्म में रवि किशन, संजय मिश्रा, नीलू बाजवा, चंकी पांडे, दीपक डोबरवाल, बिंदु दा सिंह, रोशनी वालिया, शरात सक्सेना, नाहिल मेहता और दिव्यता मुकुल देव भी हैं। इससे पहले, अजय ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर फिल्म का ट्रेलर शेयर करते हुए लिखा था, एक्शन। इमोशन। कन्युनन का भंडार। ज़रूरी वास आ गया है, और इस बार सब कुछ बदल है। सन ऑफ सरदार-2, अगली 25 जुलाई को सिनेमाघरों में।

शब्द सामर्थ्य -112

बार्ए से दार्ए
1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुल 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण करना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सल्कार, आवभगत 23. सर्प, साँप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

1	2	3	4	5
7				
8				
		11	12	
13				
		16	17	
	20			
			21	
22				
			23	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 111 का हल

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

(भागवत साहू)

4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. थोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लुपटा, डकैती 12. बर्बादी, तबाही 14. नासिका, श्वसनगर्दीय 17. आखेटक, शेरही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. राज, निशा।

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