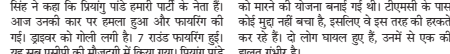


**सुनालिया
ज्वेलर्स**
हीरा, स्वर्ण, हॉलमार्क ज्वेलरी,
रजत, राशि नग के विक्रेता
मो. 94255-32524, 94241-43922
पावर हाउस रोड, कोरबा

महादेव एफ़ ऐम में छत्तीसगढ़ पुलिस का बड़ी कार्रवाई
हवाला नेटवर्क का मास्टरमाइंड दिनेश गुजरात से गिरफ्तार



१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११ १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१ ३२ ३३ ३४ ३५ ३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१ ४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७ ४८ ४९ ५० ५१ ५२ ५३ ५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९ ६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५ ६६ ६७ ६८ ६९ ७० ७१ ७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७ ७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३ ८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९ ९० ९१ ९२ ९३ ९४ ९५ ९६ ९७ ९८ ९९ १००

बंगलम में बाजो ने नेता पर कमरे के ऊपर फायरिंग, पाटी बाला- हत्या का साजिश

नई दिल्ली 28 अगस्त। चंडीगढ़ बंगलम में बंद के दौरान हिंसा की घटनाएं सामने आ रही हैं। बीजेपी ने आज बंगलम बंद बुलाना है। बंद के दौरान बीजेपी और ठोकरासी कार्यकर्ताओं के भिड़ने की खबरें हैं। अभी, भद्रपक्ष में बीजेपी नेता पर पर्यावरण हूई है। बीजेपी नेता अजुन सिंह ने आरोप लगाया कि हमारे पार्टी के नेता सिंगो पार्क की कार पर हमला हुआ है। उस पर सात राउंड गोली चली है। हमने में दो लोग घायल हुए हैं। कार चालक को जख्म हुआ है। ये सप्त हमले की मौजूदगी में हुआ है। उन्होंने कहा कि प्रिंगु की हत्या की साजिश थी। ठोकरासी के नेताओं मुझ नहीं बचा है, इसलिए ये सप्त राउंड की चीजें कर रहे हैं।



**29 अगस्त को होने
वाला जनदर्शन स्थगित**
रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय

[illegible][illegible]

अरुणाचल प्रदेश में ट्रक खाई में गिरने से बड़ा हादसा, 3 जवान शहीद, चार घायल

इटनगर, 28 अप्रैल [उजैसी]

अरुणाचल प्रदेश के सुनसरी जिले में एक ट्रक गहरी खाई में गिर गया, जिसमें तीन सैन्यकर्मियों की मौत हो गई और चार अन्य घायल हो गए। इटनगर पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि दुर्घटना में तीन जवानों की मौत पर हो रही है जबकि चार अन्य घायल हो गए। शहीद जवान सेना की पूर्वी कमान के कर्मी थे। वहाँ, जवानों ने अपने कर्मी की मृत्यु पर शोक व्यक्त किया है। शहीदों की पश्चात हलचल नवरात सिंह, नाक-

नवरात सिंह, एकमे मुकेश कुमार और जीजीअर आरणी के दुर्घट नितन पर गहरी संवेदना व्यक्त करते हु, जिन्होंने अरुणाचल प्रदेश में सर्वेयन का पॉिक में सक्रीय बहिनदान दिया। भारतीय सेना शोक संसार पत्रिकारों के साथ मजबूती से खड़ी है।

साथम हिमत सैमा पर मड़क कापल सिखल मुसलमान को लेकर दिए बयान पर जताई नाराजगी

नई दिल्ली। राज्यसभा सांसद और बॉम्बे क्लबल कापल सिखल ने बुधवार को असम के मुख्यमंत्री

हिमत बिस्वा सरमा पर जमकर निशाना साधा है। सिखल ने हिमत की मुसलमानों पर की गई टिप्पणी पर नाराजगी जताई है। दरअसल, हिमतों ने कहा था कि सिमा मुसलमानों की राज्य पर कब्जा नहीं करते दो। अस सिखल ने हिमत को इस टिप्पणी की अहलानेका करते हुए कहा कि वे शुद्ध सांस्कृतिक हैं और इस तरह के बयान का जवाब चुर खबर नहीं दिया जा सकता है। दरअसल, हिमत सैमा ने कहा कि

बह सिमा मुसलमानों को असम पर कब्जा नहीं करते दो सिमा सिधमनसरा में प्रवास में 14 वर्षों तक की साथ सामूहिक बलात्कार के मोहरेजर बयान में कानून और व्यवस्था की सिमित पर चर्चा करते के लिए बिपक्षी दलों द्वारा पुर किए गए सेशन प्रस्तावों की ख्याकरीता पर खतरा हो रहा है।

गुजरात में बारिश से त्राहिमाम, 7 लोगों की मौत 15 हजार स्थानांतरित, 300 को रेस्क्यू कर बचाया

अमदावद, 28 अप्रैल [उजैसी]

गुजरात के दर्जनों जिलों में मुसलाबार बारिश जारी रही, जिसकी वजह से निचले इलाके असुरमन है। वर्षाजलमिष्ट घटनाओं में राज्य में सता लोनों की मौत हो चुकी है, जबकि जिलों में प्रशासन बंध प्रभाव पर राहत एवं बचाव अभियान चला रहे हैं। अप्रक 15,000 से अधिक लोगों को सुरक्षित स्थानों पर और 300 से अधिक लोगों को बचाया गया है। गुजरात सरकार ने राहत एवं बचाव अभियान के लिए सेना की छह टुकड़ियां तैनात की हैं। देवभूमि झारका, आणंद, खडोटा, खेजू, मारोवी और राजकोट जिलों में एक-एक -

जबकि एनडीआरएफ की 14 प्लाटून और एसडीआरएफ की 22 टुकड़ियां आपदा प्रबंधन प्रयासों में अधिकारियों की सहायता कर रही हैं।

गोपीनागर, खेजू और खडोटा जिलों में दीवार गिरने की घटनाओं में चार लोगों की मौत हो गई, जबकि आसाम में एक राहगीर को पेड़ गिरने से मौत हो गई और दो अन्य जख्म हुए। अधिकारियों ने बताया कि ससेसे अधिक प्रभावित दो जिलों खडोटा (8,361) और पंचनगर (4,000) में 12,000 से अधिक लोगों को खसतीस्थित किया गया है। अत्र एक 23,870 से अधिक लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया गया है और 1,696 लोगों को बचाया गया है।

जनपद सीईओ की मनमानी, बंगले से संचालित हो रहा है जनपद कार्यालय

इसकी जानकारी नहीं अगर बंगले
ऑफिस का संचालन किया जा रहा है त
गलत है। जांच के बाद संबंधित प
कार्रवाई की जाएगी।
गोकुल रावटे, जिला पंचायत सीईओ

करत दिख रहा है। माँदर प्रबंध
द्वारा दान पेटी रखी जायेगी।
सोसिटीवादी नहीं लागाया गया था।
माँदर समिति के सदस्यों ने
अनुसार डेढ़ से 2 दान पेटी में लगभग 2 लाख 50
हजार रुपए रहा होगा। माँदर प्रबंध द्वारा दान पेटी
की सहाय में सोसिटीवादी नहीं लागाया गया था। माँदर
समिति के सदस्यों के अनुसार दान पेटी में लगभ
2 से 2 लाख रुपए रहा होगा। पुलिस मामले
में माँदर व समिति के सदस्यों से पूछताछ कर जानकारी
मिल रही है।
जाँगीरा स्थित नहरिया बाबा मंदिर में हुए चोरी का
दस्ता को लेकर सर्वहोश से पूछताछ को जा रही है।
हल्द ही आरोपी पुलिस गिरफ्त में होंगे।
प्रमाण द्विवेदी
जाना प्रभादी जाँगीरा

सर्वेक्षणकर्ता को प्रति खसरा 10 रुपए प्रत्येक सर्वेक्षण कर्ता को
 लिये सर्वे के लिए एप के माध्यम से सही सर्वेक्षण, अपलोड
 करने तथा स्वीकृत हो जाने की दशा में 10 रुपए प्रति खसरा
 नन्देय आधार-संबद्ध बैंक खातों के माध्यम से प्रदान किया
 जाएगा।

मुंबई का स्पेशल नाश्ता जेनिफर विंगेट की सुबह को बनाता है शानदार

अभिनेत्री जेनिफर विंगेट ने अपने फैंस को सुबह के नाश्ते की झलक दिखाई, जिसमें बन मक्का और चाय को देखा जा सकता है।

इंस्टाग्राम पर जेनिफर के 8.1 मिलियन फॉलोअर्स हैं। इस 'प्लेटफॉर्म' पर शेयर की गई स्टोरी में उन्होंने अपने सुबह के नाश्ते को फोनेटे शेयर की है। यह लस्/बीज फ्रेंड्स अपनी कार पर ली है। कार के बोनट पर बन मक्का और कुल्हड़ चाय को प्लेट देखा जा सकता है।

उन्होंने इसे कैप्शन दिया, बन मक्का और चाय चलते-फिरते। एक अन्य स्टोरी में उन्होंने फर्स पर बैठे तीन डॉग को हाथों से रोका।

इसे कैप्शन दिया गया है, स्पॉटिंग।

विंगेट ने 1995 की फिल्म अकेले हम अकेले तुम से अपने बाल कलाकार के रूप में अपने अभिनय करियर की शुरुआत की। उन्होंने 2002 में शका साका म्म म्म के साथ टेलीविजन पर कदम रखा। बच्चों के इस फैंटेसी एडवेंचर पर टेलीविजन शो में विशाल सोलंकी ने सबू की मुख्य भूमिका निभाई थी।

इसमें हॉसिका मोटवानी ने कर्ण की भूमिका निभाई थी।

जेनिफर ने कृष्ण में सिमरन, कोई दिल में है मैं प्रीति, कमीडी बिगनी की मैं खोश बनाना गिरा, बग होना गिम्पों का मैं नाराज, सही तो होगा मैं स्वेतलाना और संगम में गंगा गादिगा की भूमिकाएं निभाई हैं।

उन्हें दिल मिल गए में डॉ. दिप्रिया गुप्ता के किटारन से पहचान मिली। स्टार जेनिफर प्रसाईत होने वाला डॉक्टर ड्रामा



शो संजीवनी - ए मेडिकल वून को साक्षर था। इसमें कर्ण सिंह ग्रेवर, शिल्पा आनंद, कर्ण बाई और मोहनीश बहल शामिल थे।

जरा नच के दिखा। की विनर रही जेनिफर नचले वे विद सौजन्य खान, कामिडी का महा मुकेशला, लापरट के फरके और देव श्रुंश्या देख को होस्ट रह चुकी हैं। वह सारव्योचंद में भी नजर आ चुकी हैं।

39 वर्षीय अभिनेत्री ने रोमांटिक थ्रिलर वेद में गंगा की भूमिका निभाई है, जिसमें कुशल

टंडन और अनुरी वजानी भी उनके साथ हैं।

वह वर्तमान में कानूनी ड्रामा रायसिंघानी बनाम रायसिंघानी में नजर आ रही हैं। यह वेब सीरीज कानूनी प्रेशरों के जीवन को दर्शाती है, नैतिक दुविधाओं की पंचोदर्याओं और आसुर रातों के बजाय सही रास्ता चुनने की चुनौती को दिखाती है।

इस शो में कर्ण बाई और रोम रोष भी हैं। वह सोनी लिव पर स्ट्रीम होता है।

किस फल से मिलती है सबसे ज्यादा ताकत ? जवाब जानकर हैरान रह जाएंगे आप

आज हम जिस फल के बारे में बात करने जा रहे हैं वह स्वाद और गुण दोनों में काफी ज्यादा फायदेमंद है, इसके कई सारे फायदे हैं लेकिन इसके गुण सुनोगे तो आप कभी भी इसे खाना नहीं भूलेंगे, यह अपने छोटे-मोटे स्वाद के कारण बच्चे से लेकर बड़े तक सभी को काफी ज्यादा पसंद आता है, इस फल का नाम कीवी है, कीवी मुख्य रूप से विदेश से आयात किया जाता था, लेकिन अब इसकी खेती भारत में ही की जाती है, आज इस आर्टिकल में हम कीवी खाने के फायदे के बारे में बात करेंगे, जो स्वास्थ्य के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद हैं।

कीवी में भरपूर मात्रा विटामिन होता है कीवी खाने से शरीर को रक्तनी मिलती है, जिसे ड्राना हो नहीं बल्कि सफेद रक्त रक्त बहुत अच्छा होता है, शरीर में जोड़ों के दर्द और दूसरे अंगों में होने वाली दर्द भी दूर हो जाती है, कीवी खाने से आंखों को काफी ज्यादा फायदेमंद होता है, इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है, इससे भरपूर मात्रा में विटामिन मिलता है।

कीवी में होता है वे भरपूर गुण विटामिन ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है, कीवी में विटामिन 6 और आयरन काफी ज्यादा भरपूर मात्रा में मिलता है, इसे खाने से कमजोरी दूर हो जाती है, साथ ही अगर किसी व्यक्ति के शरीर में खून की कमी है तो कीवी के खाने से दूर हो जाती है, कई लोगों के साथ ऐसा होता है जो कीवी सी चोट लगने के बाद शरीर का काम चढ़ जाता है, ऐसे में यह किसी अत्यंत की कमी को पूराना है, कीवी खाने से इस तरह को प्रेशनिंग दूर हो जाती है।

कीवी इन विटामिन से भरपूर है कीवी बहुत पीठिका फल है, इसमें विटामिन ए, बी, सी, के और विटामिन बी



6 पाया जाता है, इतना ही नहीं इसमें डेर सागर फाइबर, जिंक, फस्फोरस और मैग्नीशियम भी पाया जाता है जो शरीर को मजबूत बनाने के लिए बेहद जरूरी करते जाते हैं, कीवी में पाया जाने वाले एंटी ऑक्सिडेंट शरीर में फ्री रेडिकल्स को बढ़ने से रोकते हैं जिससे कई बीमारियां दूर रहती हैं।

बदलते मौसम में जब बीमारी के चले शरीर में प्लेटलेट्स कम हो जाते हैं तो कीवी फल का सेवन बहुत कारगर

साबित होता है, रोब कीवी के सेवन से शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ जाते हैं। बिन लोगों को नींद नहीं आती, उनके लिए कीवी बहुत ही शानदार फल है, इसमें पाया जाने वाला सेरोटोनिन अच्छी नींद लाने में मदद करता है और इसके सेवन से दिमाग भी शांत और रिलेक्स महसूस करता है।

कीवी वाले को कीवी जरूर खाना चाहिए बिन लोगों का बरफ प्रेशर ज्यादा रहता

है, उनको नियमित तौर पर कीवी का सेवन करना चाहिए, कीवी में डेर सागर पोटेशियम पाया जाता है और इसके सेवन से बीपी कंट्रोल में रहता है और उच्च रक्तचाप के चलते होने वाली बीमारियां जैसे स्ट्रोक और हार्ट अटैक को भी दूर करने में मदद मिलती है। कीवी में 11

विटामिन, दिल, कोशिकाएं और मांसपेशियों को रखने से काम करने की ताकत मिलती है।

दूसरे संडे कमाई में हुआ मामूली इजाफा, फिर भी डिजास्टर बर्नी अक्षय-जॉन की फिल्में

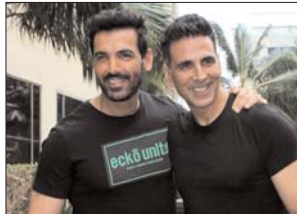


शोभिता धुलिपाला ने शेरार किया बोल्लड लुक, तस्वीरें इंटरनेट पर हो रहीं वायरल

लॉरलर के लिए बैकग्राउंड मॉडल के रूप में करियर की शुरुआत करने वाली एक्ट्रेस शोभिता धुलिपाला इन दिनों सोशल मीडिया पर काफी लाइमलाइट बंदी रहती हैं। दरअसल, बीते दिनों पहले उन्होंने एक सुपरस्टार नामा फैशन संग साप्ता की थी। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट को तस्वीरें इंटरग्राफ अकाउंट पर शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका वर्तमान देखकर फैस शरीरफ कले नहीं चक रहे हैं। वेब सीरीज द नईट मैनेजर में एक्टर अजित के साथ रोजीन शर्मा करते वाली एक्ट्रेस शोभिता धुलिपाला आज किसी भी पहचान की मोहल्ला नहीं हैं। बता दें कि एक्ट्रेस आए दिन किसी ना किसी कारण कारणाओं में नजर आती हैं। बीते दिनों पहले एक्ट्रेस ने साउथ के सुपरस्टार नामा फैशन के साथ साप्ता की ली है, जिसके बाद से वो लाइमलाइट में आ गई थी। हाल ही में एक्ट्रेस शोभिता धुलिपाला ने अपने इंटरग्राफ अकाउंट पर एक जबरदस्त फोटो शेयर किया है। इन तस्वीरों में उनका बोल्लड और बिस्तर अंजन देवकार फैस फैशन को गुग हैं। बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंटरग्राफ अकाउंट पर शेयर करती हैं तो फैंस उनकी फोटोज पर बेसुराग प्यार लुटते हैं।

पिछले हफ्ते बॉक्स ऑफिस पर 'स्वी 2', 'खेल खेल में' और 'वेदा' का गवर्नर होना था, हालांकि तीनों फिल्में एक ही दिन 15 मार्च 2024 को रिलीज हुईं लेकिन सबसे ज्यादा कमाया बजट कपूर-राजकुमार राय की फिल्म को हुआ। 'स्वी 2' ने बॉक्स ऑफिस पर रिलीज के साथ ही कब्जा जमा लिया और अक्षय कुमार की 'खेल खेल में' और जॉन अब्राहम की 'वेदा' का बुरा हाल कर दिया, हालांकि, अक्षय कुमार की 'खेल खेल में' ने पिछले कुछ दिनों में जॉन अब्राहम की 'वेदा' को पछाड़ते हुए बहुत हासिल की है, चलिए यहां जानते हैं इन दोनों फिल्में ने रिलीज के 11वें दिन कितना कलेक्शन किया है?

'स्वी 2' अक्षय कुमार स्टार 'खेल खेल में' पर



कहर बनकर टूट रही है और फिल्म को कमाई का मीठा नहीं दे रही है, उम्मीद की की 'खेल खेल में' बॉक्स ऑफिस पर अच्छे परफॉर्म करेगी लेकिन रिलीज के पहले दिन ही इसने सारी उम्मीदों पर पानी फेर दिया, फिल्म एक भी दिन डबल डिवीट में कमाई नहीं कर पाई और अब तो 'खेल खेल में' मुश्किल से चंद करोड़ कमा पा रही है, 100 करोड़ के बजट में बनी ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर फ्लॉप हो चुकी है और इसके लिए आभा

बजट निकालना भी बेहद मुश्किल हो गया है। 'खेल खेल में' की कमाई का बात करें तो इस फिल्म ने रिलीज के पहले हफ्ते में 19.35 करोड़ कलेक्शन किया था, वहीं अब ये रिलीज के दूसरे हफ्ते में और दूसरे दूसरे फांटे जाते 70 लाख कमाया तो दूसरे शनिवार फिल्म की कमाई में 92.86 पैसेटो की तेजी आई और इसने 1.35 करोड़ का कलेक्शन किया, वहीं अब इस फिल्म की रिलीज में कमाई नहीं कर पाई और अब तो 'खेल खेल में' मुश्किल से चंद करोड़ कमा पा रही है, 100 करोड़ के बजट में बनी ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर फ्लॉप हो चुकी है और इसके लिए आभा

राजपाल यादव की फिल्म पड़ गए पंगे का ट्रेलर आउट, फनी डायलॉग और कॉमेडी से है भरपूर

कॉमेडी फिल्म पड़ गए पंगे का बेहद फनी और एंटरटेनिंग ट्रेलर आउट कर दिया गया है जो सोशल मीडिया पर काफी लाइक किया जा रहा है। ट्रेलर में हम राजपाल यादव, राजेश शर्मा और पंचायत फेम फैमल मलिक के साथ ही इस फिल्म से डेब्यू कर रहे सपरम सिंह और राजेश यादव को फनी रूप में देख सकते हैं।

ट्रेलर की शुरुआत होती है बेहद नाटकीय संकेत के साथ तरीके से सपरम सिंह कहते हैं अलविदा ए विन्डो और राजेश शर्मा कहते हैं इ ईशर मरगोपरांत हम अपने जी चरणों में स्थान दे देना। राजेश शर्मा और सपरम सिंह आत्महत्या के लिए कार्डग्राउन रुक जाता है जब राजेश शर्मा बताते हैं की 3 बजे आत्महत्या ठीक नहीं रहे मृत पत्र का समूह होता है आत्मा साल पडकती रहते कह सकते हैं।

ट्रेलर के दूसरे हिस्से में अण्णु (सपरम सिंह) का ड्रोट सीन में शायी गप हो रही है और उनको गलतफहमी का वेन्यू के बारे में पूछ रही हैं तो उनके टोन शायी जी (राजेश शर्मा) का ड्रोट है की मोहल्ले में उनकी बहुत इन्फा है लेकिन घर में नहीं हैं फिर आते हैं जण्णु (राजेश यादव) आते हैं जो खुद को मनी एग्जाउजर बताते हुए



एक दिन में पैसा डबल करने की गारंटी देते हैं।

ट्रेलर के अगले हिस्से में डॉक्टर अण्णु और शायी जी को बेहद ही अलग फिल्म के केंसर को बीमारी होने की बात बताते हुए 30 से 40 का खर्च बताया लेकिन वह 40 हजार नहीं बल्कि लाख हैं बहुत ही एंटरटेनिंग तरीके से ट्रेलर में यह सीन है। फिर राजपाल यादव आते हैं बोलेते हैं यह सुनकर बहुत दुःख हुआ। एक और दृश्य में राजपाल यादव कहते हैं मुझे माने वाली दवा से चूहे नहीं मरते इंसान गप्प मारे।

ट्रेलर के आखिरी हिस्से में आते पंचायत फेम फैमल

मलिक जो एक अल्ट्रा रीजनल गैंगस्टर हैं रिक्वायर में तीन गोलीयां भरकर बेहद फनी रंग इंगितला वाला डायलॉग बोलेते हैं कई सारे फनी दृश्य और डायलॉग के साथ लास्ट में फिर राजपाल यादव बोलेते हैं यह हैं मेरी गलतफहमी विस्तार। और जब एयरलाइन का नाम विस्तार हो सकता हैं तो मेरी गलतफहमी का क्यों नहीं बिकाराइड में चल रहे फनी सा मोमे मोये के साथ यह बेहद ही कॉमेडी दृश्य और संवादों से भरा 2 मिनट और 16 सेकंड का ट्रेलर बहुत ही प्रोमिसिंग लग रहा है ट्रेलर एक मल्टी और फिल्म की गारंटी देता है।

इस फिल्म से सपरम सिंह बॉलीवुड में अपनी शुरुआत करने जा रहे हैं जो मुख्य किटारन अण्णु को निभा रही हैं जिसके इंडियन यह क्विज फुटबॉल है। फिल्म में राजेश शर्मा ने एक रिटायर्ड और खुदमिस्तान गलत फिल्म कास्टी जी का रोल किया है। यह अपने दूसरे घर में रहते हैं, से उनकी दिवंगत पत्नी सुधा को यादों से पता हुआ है। वह अपने बेटे नीलेश और बड़ मधु के साथ रहते हैं लेकिन उनकी बड़ मधु शास्त्री जी को अजीबोगरीब हरकतों में पेशान है और ग्राइवेंसी की कमी से निराश होकर अपने पति के साथ एक नए घर में जाना चाहती है।

किसी मशीन पर नहीं किया यकीन, रोजाना 20 मिनट की एक्सरसाइज और टोन हो गई बाँड़ी की हर मसल

हेन्ट्री और फिट रहने के लिए वर्कआउट करना बेहद जरूरी होता है, वर्कआउट करने के लिए बिना या पर भारी-भरकम वेट उठाना पड़ता है, बहुत से लोग इससे ही बचने के लिए वर्कआउट नहीं करते हैं लेकिन अब अब आपको ऐसा नहीं करना पड़ेगा, क्योंकि आज हम आपको एक ऐसे वर्कआउट के बारे में बताते जा रहे हैं, जिसमें किसी तरह के मशीन की जरूरत नहीं पड़ती है और सिर्फ 20 मिनट देकर खुद को फिट बना सकते हैं, इसका नाम बाँड़ी एक्सरसाइज है, इसे करना बेहद आसान है।

बाँड़ी एट वर्कआउट का फायदा अपनी बाँड़ी को मजबूत करने के लिए आप घर पर ही रोजाना 20 मिनट के लिए बाँड़ी एट एक्सरसाइज कर सकते हैं, इस वर्कआउट से शरीर ऊपर

से नीचे तक मजबूत बनाते हैं, इससे फिटनेस भी जबरदस्त होती है, इसे कुछ पार्ट्स में बांटा गया है।

चा, पार्ट्स में बांटा गया है वर्कआउट इस वर्कआउट को चार भागों में बांटा गया है, इसमें वॉर्स-अप, सॉफ्ट, बर्नआउट लैड और कुल-डाउन शामिल है।

वॉर्सअप - हर एक्टिविटी को 20 सेकंड तक करें, वॉर्सअप को कम से कम 2 बार करें, सबसे पहले वॉर्सअप, फिर हंचम कंधे पर डेप करने के लिए फिर खीट करें।

सॉफ्ट - हर एक्टिविटी को 45 सेकंड तक करें। हर पॉजिटिविथि के बीच में 15 सेकंड के लिए आराम करें, पूरे सॉफ्ट को कम से कम दो बार करें, ब्लाउट-ऑफ पुश-अप

ट्रग्डाउन बैंक



नीचे झुक कर आगे धकेलना वॉर्सअप लैड पर्वतारोही मोड़ पाँच स्काट,प्लैक अप टू फ्रॉन्ड बर्नआउट लैड

हॉर एक्टिविटी एक बार दोहराएं, फिर दो बार रिपेट करें और इसी तरह आगे बढ़ते जाएं, 3 मिनट में जितना ऊपर जा सकते हैं, जाने की कोशिश करें। वॉर्सअप लैड

नीचे झुक कर आगे धकेलना वॉर्सअप लैड पर्वतारोही मोड़ पाँच स्काट,प्लैक अप टू फ्रॉन्ड बर्नआउट लैड

शब्द सामर्थ्य -160

(भाग्यमय शब्द)

बार्स से बार्स 1. जल चिड़चुड़ा, राज के सिंहासन शेरान को अड्डाण 4. मवार, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोकाया, बाकना 9. कालम शेरान से पालित जन्मिक (रु.) 11. किरण 12. अंतर हाथि घड़ेचना 3. बचन, छीक, लड्डाक 13. दुखदानी, दर्दनाक 15. विचार, कदाशुन, तकरार 18. समुद्र, दल, समुद्रपुत्र

दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, किरायागरी, कलसानी, प्रचलनीय 24. दुष्ट, शोक 25. एक चरित्र सफेद पंथी, चक्र कार्य 13. नारी, नीकनारी, बाँदी, गुलाम स्त्री 14. प्रयत्न करने वाला, शेरित करने वाला, आसक्तिपराक 16. श्रीकृष्ण के चढ़े बाई, हनुमंत 17. सामान्य (रु.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पीया और फूल 23. पराजित, परास

जसाणन एक प्रचिद देवर्षि 10, किरायागरी, कलसानी, प्रचलनीय 24. दुष्ट, शोक 25. एक चरित्र सफेद पंथी, चक्र कार्य 13. नारी, नीकनारी, बाँदी, गुलाम स्त्री 14. प्रयत्न करने वाला, शेरित करने वाला, आसक्तिपराक 16. श्रीकृष्ण के चढ़े बाई, हनुमंत 17. सामान्य (रु.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पीया और फूल 23. पराजित, परास

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 159 का हल

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

दि	क्र	त	आ	सा	न	ज	आ
ल	मी	खि	सी	ख	ना		
म	य	ज	र	ह	जा		
स	द	का	त	रा	ना		
र	र	वि	ह	जा			
घ	ह	ना	ना	रा	ज		
ट	क	शि	श	री	ला		
र	का	रा	ख				
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष	क

[illegible]

