



गौरवशाली भारत

नई दिल्ली से प्रकाशित

वर्ष : 12
अंक : 66
पृष्ठ : 08
नई दिल्ली
नंगलवार 20 सिंबंद 2022
मूल्य : 1.50/-

RNI No .DELHIN/2011/38334

मुख्य अपडेट

पेज 3

कोविड फ्रेंटलाइन वर्कर (सीएफ डब्ल्यू) कोर्स के तहत ग्रेजुएट लोगों के लिए कानूनकेशन सेमेन्ट का आयोजन

पेज 5

इलाहाबाद विश्वविद्यालय में फोस वृद्धि के विशेष में ज्ञान का आत्मवह का प्रयास

पेज 7

ताइवान को लेकर जो बाइडेन पर बरसा चीन, देश को बांटने वाली किसी भी हक्कत को नहीं करेंगे बदलशंका

नाट-पाक संरहद पर फिर ड्रेन मूवमेंट

21 करोड़ की हेटेइन के साथ पिस्टल और 8 राउंड बरामद

एजेंसी

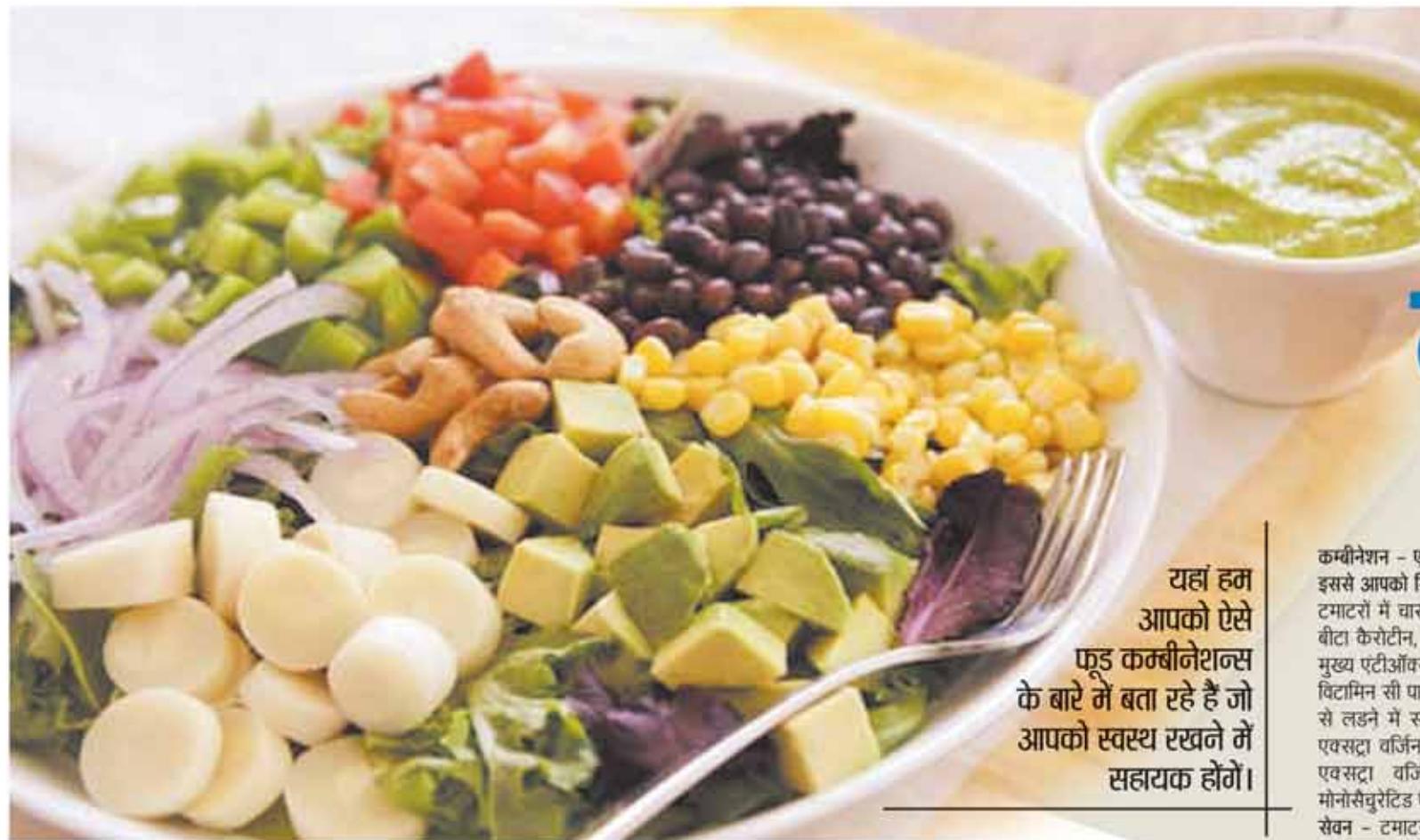
अमृतसर। भारत-पाक स्तरान सीमा पर एक बार पिस्टल पाक तस्करों की तरफ से ड्रेन खेला गया। सरकार बार्डर सिक्युरिटी फोर्स के जवानों ने ड्रेन की मूवमेंट को भाषा और सच्च के दोरान हेटेइन व हथियार बरामद कर लिए। रिकवरी के बाद BSF और पंजाब पुलिस ने भारतीय संरहद पर सच्च अधियान चलाया, ताकि पाकिस्तान तस्करों की नापाक कोशिश को बढ़ाव दिया किया जा सके।

पाकिस्तान तस्करों ने अटारी बार्डर के सेंटर गोल मूरां की BOP में रात के समय ड्रेन की मूवमेंट कराई। छाल्स की बटालियन 22 के जवान उस समय गश्त पर थे। मिली जानकारी के अनुसार, यह हरकत तदके 3 बार के करीब हुई। जवानों ने ड्रेन की मूवमेंट को देखते ही उसकी कीमत तकरीबन एक करोड़ हुई। खेप के साथ एक पिस्टल व 8 जिंदा गारंड भी थे। ड्रेन ने जैसे ही खेप को खेते ही ड्रेन कीया, जवानों ने सच्च शूल कर दिया। ड्रेन ने जैसे ही खेप को खेते ही ड्रेन कीया, जवानों ने सच्च शूल कर लिए।



तीन पैकेट हेटेइन व हथियार 15 दिन में 7 बार हुई हक्कत

BSF के जवानों को पुल मोरां से सर्व के दौरान एक काले रंग का पैकेट मिला। पैकेट में तीन छोटे पैकेट हेटेइन के थे, जिसका कुल भार तकरीबन 3 किग्रा के अमासपास ही सकता है। इंटरनेशनल मार्केट में उसकी कीमत तकरीबन 21 करोड़ है। खेप के साथ एक पिस्टल व 8 जिंदा गारंड भी थे। ड्रेन अंग व हथियार BSF के जवानों ने जैसे ही खेप को खेते ही ड्रेन कीया, जवानों ने सच्च शूल कर लिए।



टॉप प्रूड कम्बीनेशन्स रखेंगे आपको स्वस्थ

जब आपके घर हो किटी पार्टी



एक दिन पहले ही योजना बना लें

सारे काम समय पर और सही ढंग से हो, इसके लिए आपको एक दिन पहले ही योजनानुसार सारी सामग्री एकत्रित कर लेनी चाहिए और घर की साज-सजावट के अलावा पार्टी में खिलावे वाले गेस भी भी तैयार कर लें ताकि पार्टी वाले दिन छोटे-मोटे कामों को करने में समय बचाए जाए।

ड्रेस तैयार करें

ऐसा ना हो कि पार्टी की तैयारी करते हुए आप अपनी ड्रेस के बारे में सोचना ही भूल जाएं। दूसरी महिलाओं के आगे आपकी चमक फीकी न पड़ जाए। ऐसे में आप थीम के हिसाब से किटी के एक दिन पहले ही घरने वाली तैयार कर लें।

खाने-पीने की चीजें पहले से बना कर रख लें

किटी पार्टी शुरू होने के बाद आप कम से कम समय किचन में बिताएं, इसके लिए जरूरी है कि पार्टी के लिए गए व्यजनों को ऐसे बर्तनों में पहले से रख ले, जिसे माझकोवें में गम किया जा सके।

गेम्स का भी हो मजा

किटी पार्टी में तबौला के अलावा पेपर फॉलिंग गेम्स के साथ-साथ हिंदी फिल्मी गानों पर गेम तैयार किए जा सकते हैं।

ऐसे हों आप तैयार

केले को अच्छे से मसलकर उसे 10 से 15 मिनट के लिए फीजर में रख दें, इसके अलावा आलू काटते समय आलू के रस को अपने हाथों पर रगड़ ले। 15 मिनट बाद फीजर में रखे हुए केले के पैक को पूरे चेहरे और गर्दन पर 10 मिनट के लिए लगा लें। 10 मिनट बाद चेहरे पर लगे पैक को ठंडे पानी से धो लें। इससे हाथों की चिकनाई हटाने में मदद मिलती है।

सर्दी के भीम में लेकं लेपिंग के साथ किसी भी गर्दने रंग का लवा स्टर्टर और साथ में स्टोल का इस्तेमाल कर सकती हैं। इन दिनों चेहरे पर हल्का मेंकअप ही अच्छा लगता है। सीनियर व्यूटीशियन मौनिका का कहना है कि 10 मिनट चेहरे पर लगाया गया केले का पैक डेड रिक्न हटाने का काम करता है। पार्टी शुरू होने से पहले चेहरे पर माइक्रोफिल्जर में हल्का फांडेशन मिलाकर पूरे चेहरे और गर्दन पर लगाए। हल्का आइलाइनर का इस्तेमाल करते हुए हल्की रंग की लिपिस्टिक लगाए। नाखूनों पर भी हल्के रंग की नेल पॉलिश का इस्तेमाल करें।



कम्बीनेशन - अच्छे तथा आम इससे आपको मिलती है - रोमांसे बढ़िया सुख।

फूड कम्बीनेशन्स के बारे में बता रहे हैं जो आपको स्वस्थ रखने में सहायता होंगे।

कम्बीनेशन - एक स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

टमाटो में चार मुख्य केरोटोनोएडस यानी अल्फा केरोटीन, बीटा केरोटीन, ल्प्यटीन तथा लाइकोपीन के साथ-साथ तीन मुख्य एटीऑक्सीडेंट्स यानी बीटा केरोटीन, विटामिन ई तथा विटामिन सी पाए जाते हैं जो आपको फैसल तथा हृदय रोग से लड़ने में सहायता करते हैं। यह ज्ञातमक्त है।

एवस्ट्रा वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन ऑलिव और यूल तथा टमाटर।

एवस्ट्रा में स्वास्थ्य वर्जिन