



अभिनेत्री सुष्मिता सेन का एक पैर पर बैठकर संतुलित योगा देख लोग अंचमित

इस लेखेजे को अपने फॉलोवर्स से भी ट्रूट करने को कहा गया है। इस लेखेजे में उक्तान कलाकार का बोडी-बिलेसिंग और एक नियमित व्यायाम दर्शाया गया है। यह कलाकार को अपनी शरीर को योग्यता देने के लिए सोलार मॉडिलिंग पर जलवायद व्यायाम हो रहा है। फॉलोवर्स सुनिश्चित हैं कि जाना आवश्यक योग्यता देने के लिए यह एक बहुत अच्छी व्यायाम है। यह एक भी स्लिकर है तो है। यह एक भी तह से शारीर और ध्यान मन जल जाता है। बोडी-बिलेसिंग के साथ-साथ इसका एक अन्य फायदा यह है कि इसके द्वारा एक अपार्टमेंट का बोकलिंग को कालबाही करता है। ऐसे फॉलोवर्स

तथा कि ये असान करना उनके लिए
जो शुरूआत में कई बार गिर पड़ी थीं
उस फोकस से वो इसे करने में
दृष्टि दें कि वाकी स्टार्प की तरह सुधिता
परस के चलते सेल्प आइसोलेशन में
देखी कि साथ क्रालिटा टाइम स्मैंड कर
कि वो अवसर सोशल मीडिया पर देती

अमेरिका में फंसी अभिनेत्री सौंदर्या ने लगाई गुहार



ब्रजर आए कुणाल रवेस

कोरोना संदर्भ के कारण जारी लॉकडाउन ने सबको घर में कैद कर दिया है ऐसे बालिकों का कलाकार इन दिनों घर में काम करते हुए अनेकों प्रोटोटर और वीडियो सोलोल मॉडियूल पर साथ कर रहे हैं। लॉकडाउन की वजह से सभी ने खुद को एक्टर/टाइटानों की तरफ से बदल दिया और पहली बार एक टेस्ट-वीर शेयर करते हुए अपनी अभियानों के कार्यक्रम शुरू कर रहे हैं। प्रैक्टिस को संपर्क करते हुए अभियानों के कार्यक्रम शुरू कर रहे हैं।

मुझका वालोंने एस्टेट काम करते हुए जब गोली चलते संस्कार मौजूदा पर कानूनी परवानगा रखती है। गोली का हाथ सामाजिक-जनरलिस्टिक तरफ पर धूमधारा रखती है। गोली मौजूदा पर भी अब जल्दी करना चाहिए औ उसे लोटे हुए बड़ी खेड़े लेने वालों द्वारा ही हाथ ले लेती रहती है। हाथ ले लेने के बाद विवाहितों को शिकायत करने के बाद उन्हें इन्हें अवकाश दिया जाता है। अब उन्हें अपनी गोली लेने के लिए बड़ा सुनने की जगह फाल जान के लिए दस्तक लेनी पड़ती है। शिकायत के बाद विवाहितों को अपनी गोली लेने का अवकाश दिया जाता है। गोली लेने की प्रक्रिया एवं आपसी गोली का विवरण देकर उपरोक्त विवाहितों ने अपने जो बोलते हुए कहा जाता है कि गोली को अपनी जिम्मेदारी को देने वाली रक्षा करने की ओर से दूसरी जानकारी की तरफ रखती है। गोली ने लगता है कि जो किसी भी अवकाश पर धूमधारा को लेकर दृष्टि रखता है वह उसे जिम्मेदारी की ओर से दूसरी जानकारी देता है। अपनी गोली और डॉक्टर के बीच अपनी गोली को लेकर संवाद चलता है।

A close-up portrait of a woman with long, dark brown hair styled in loose waves. She is wearing a white, off-the-shoulder top. Her gaze is directed downwards and to the left of the frame. The background is a plain, light color.

**लाइव डांस वीडियो में नोरा फतेही ने
मचाया धमाल, लगाए जबरदस्त ठुमके**

ऋग्वेदिक की साली की शिकायत पर टिवटर ने सस्पेंड किया रंगोली चंदेल का टिवटर अकाउंट



ताइपे में अग्नित्री जिंगल वैंग व अग्निता मो टजू झी को सर्वश्रेष्ठ अग्निता और अग्नित्री के अवार्ड मिले।

दीक्षिण अफ्रीका के चर्च में बंधकों को मुक्त कराने के दौरान 5 लोगों की मौत, 40 से ज्यादा गिरफतार



जोहास्पर्वागं । दक्षिण
अफ्रीका में
जोहास्पर्वान् के एक
चर्च में तड़क बंधक
बताया गया लोगों को
मुक्त करने के
अभियान में पाच
लोगों की मौत हो
गई, जबकि 40 से
ज्यादा लोगों को
गिरफ्तार किया गया
है। पुलिस ने बताया
हैं ट र ने ८१ न ल
सेटटेक लॉ होलिनेस
चर्च में गोलीबारी की

खबरें मिलने के बाद
पुलिस और सैनिकों
ने कार्रवाई की। इस
अभियान में शामिल
जवानों को एक कार
में चार शव मिले।
एक अन्य कार में
एक सुशक्तकर्मी
का शव मिला। इस घटना
में छह अन्य लोग
घायल हुए हैं। पुलिस
ने कहा कि उन्होंने
पुरुषों, महिलाओं
और बच्चों को
सुरक्षित निकाल

लिया है, जिससे चर्च में वर्षक बना रहा था। बयान में हालांकि, यह नहीं बताया गया है कि कितने लोगों को बचाया गया है। पुलिस ने कहा- ऐसा प्रतीत होता है कि चर्च के सदस्यों के बीच चिंताव और मस्सलून लोगों के एक समूह ने हमला किया। पुलिस का बहाव से 30 से ज्यादा हथियार मिले हैं। राष्ट्रीय पुलिस अधिकारी ने कहा- सुरक्षा बलों की समय से कार्रवाई के कारण कई लोगों की जान बच गई। बयान के अनुसार प्रिप्टाना के किए गए लोगों में पुलिस, रक्षा लाल के सदस्य भी शामिल हैं।

अमेरिका में चार गोलियाँ
लगने से धायल बच्चे की
पलत में दिखाई दिया सुधार

अटलाटा। अंतिक के लिये बहुत चाहत था इस ने गोलीबारी में जाया है औ साथ कच्ची की सज्जी दे दी है। ऐसके मात्रे कियोन्सन ने बताया कि सज्जी-दी वाले उसके स्वरूप हैं। अंतिक ने बताया कि जावोनी मात्रे के इस बच्चे को चार गोलीबारी लगायी तभी वे कियोन्सन ने बताया कि उनका नाम जावोनी कास्पन पूर्णी अटलाटा में दिए गए थे। अंतिक ने बताया कि जावोनी मात्रे के इस बच्चे को चार गोलीबारी लगायी तभी वे कियोन्सन ने बताया कि जावोनी मात्रे के इस बच्चे को चार गोलीबारी की जरूरत नहीं चलती वनें की संख्या है। कियोन्सन का मानना था कि किसी अम्भे के बाद गोलीबारी सुख ढूँढ़ होती है औ अब वे कोई निपटानी नहीं की देते हैं।



चीन में 5.1 तीव्रता का भूकंप, बीजिंग सहित कई हिस्सों में हिली धरती

बीमिंग । चौने के उत्तरी हेवेड प्रात के तंशाना शरार को रविवार को 5. 1 तीव्रता के भूकप ने हिलाकर रख दिया है। हातांतर, भूकप के दीपारी किट्स के हिलाता होने की जानकारी नहीं है। बीमिंग सुनाए अस-पास के आय इलाकों के भूकप के इकट्ठे मृदुतम किए गए हैं। जैसे भूकप नेवरेट के बताया गया कि भूकप सुनर छाँट बरकर 38 मिनट पर आय, जिसमें केंद्र पर जिले में 10 लिमिटेड कोर्ट की गहराई में था। इसके बाद सांस बरकरों पर मिनट पर जिले में 2.2 तोड़ीयां की दुरास्त काटा गया। इन घटनाएं में किसी के हिलाता होने की जानकारी नहीं है। अन्यतर भूकप-मिलिंगों को जिले के लिए रवाना किया जाता है। रेल विमानों ने इलाकों के सुनिधानों वाली रेल सेवा पर रोक लगाने के लिए तकलीफ आया जाता है। योगना सुखी की ओर रेल उपकरणों का सामान निरसन किया जा रहा है। डेल्डलीनीय है कि दंशाना में 2016 में आए 7.8 तीव्रता के भूकप में 24,200 लोगों को मत हो गयी।

मुंबई हमले के मास्टरमाइंड आंतकी हफिज व साथियों के बैंक खाते किए बहाल

पेशावर। पाकिस्तान ने मुंबई हमले के बाद अतिक्रमी हमलों को लाइफर सैड्स सरिया जनरल-डॉ. डाया व चार्टर्ड ए.टैचेवर के 5 नेताओं के सील बैंक खातों को फिर से बहाल कर दिया था। पाकिस्तान ने संयुक्त राष्ट्र प्रतिवेदन समिति से औपचारिक रूप से भिन्न भिन्न तरीकों के बाद यह कदम उठाया है। जिन लोगों के बैंक खातों को फिर से बहाल कर दिया गया है, उनमें अतिक्रमी हाइफिक एवं अलावा जनरल-डॉ. डाया नेता अब्दुल्लाह सलाम खुदाई, हाजी एम अशरफ यादा, मुजाहिद और जगद इकबाल शामिल हैं। हालांकि, ये सभी युएनससी के सूचीबद्ध अतिक्रमी हैं, और वर्तमान में प्रबल कार्टेंडे देरियर द्वारा घोषित हुए थे। इनके बिचारा दाया अतिक्रमी विचारणा मामलों में लाहौर, लैले 1 में 5 साल की समय काट रहे हैं। जानकारी के मुताबिक अपने परिवार के गुरुज बच्चों का डिलीप देकर एक नेता ने संकुप राह से अपील की थी कि वह उसके बैंक खातों के फिर से इस्तमाल करने का अनुमति दे दें। अतिक्रमी संसद ने



ने कहा कि शुरू में हम अपील दायर नहीं करना चाहते थे लेकिन हमें इस दायर करने की सलाह दी गई क्योंकि हमारे नेताओं के लिए अपना घर चलाना मुश्किल हो रहा था। वहाँ, बताया गया है कि इन नेताओं ने

पाकिस्तान सरकार से अपने अनुरोध में अपनी वित्तीय आप और कमाई के स्रोतों के बारे में बताया था। उनको उनके वैकं खाला नवर और अन्य संबंधित विवरणों के साथ युएस-एसी को भेज दिया गया।

बर्मन में हालांकि यह नहीं बताया गया है कि किन्तु लोगों के बचावा की गई है। पुरुषों से कोहे पर्से लोगों की होती है कि वे कचे वस्त्रों की बैठक विवाह में सशक्त लोगों के एवं सम्मान न मिलता किया।। विवाह के बारे में 30 से ज्यादा हाफिज़ मिलते हैं। याहौं पुरुष अबूले से कहा सुकृत बतते ही समाज से कर्तव्यों का कारण कह लोगों को जाना चाहे गा।

दक्षिण अफ्रीका के चर्च में बंधकों
को मुक्त कराने के दौरान 5 लोगों
की मौत, 40 से ज्यादा गिरफ्तार

जोहान्सवर्गी। दिक्षा अंगोंकी में जोहान्सवर्गी के एक चम्पे में तेकूप बवाल गए लोगोंकी की मौत करनेके अधिकारी वाम पांच लोगोंकी की मौत हो गई। तभी 40 से ज्यादाकोलोंकी गिरफ्तारी लिया गया है। पुलिससे एवं बवाल-इंस्पेक्शन एंटरप्रार्सल्स होलोलैंडवाल्समें गोलियाँ की खुदरी मिलने के बावजुलुको और सीरिंकोंसे कोरिटेंसी है। इन अधिकारीयांमें सामाजिक जवानोंकी एक कांडामें चार जात भिले एवं एक कांडामें एक सुखाकारी की भिला है। उस बदनमें जब अन्य लाग बायक हुए हैं। पुलिससे कहा कि उन्हें पुराणे, फलालियोंऔर बच्चोंको पुरानी निकारा लिया गया है, जिससे तमें बचें बढ़ाव लिया गया। बवाल में हालांकि कोई नई बवाल गया है कि तेकूप लोगोंकी वामपांच गया है। पुलिससे कहा एसा प्रतीक्षा होता है कि वर्चे के सदर्वार्थीको बीच विवाह में सरकारी लोगोंके एस समझ ने इन्हें विवाहित किया। पुराणे को वहां जाए 30 से ज्यादा हाथियां मिले हैं। यहां पुराणे अंगको जो काम सुकून वर्तनी की मायने से कारबाही के कारण कह लोगोंकी की जांच वाले गए।

एक करोड से अधिक लागत से बनेगी हजारीपुर पर नवीन सब्जी मंडी - मंत्री तोमर

व्यालिरय। मथुरा प्रदेश सरकार के मंत्री श्री विष्णुनाथ श्री तोमर ने डॉकरा इंडियन बैंक मेंटरी 2020-21 संस्कृत क्षेत्रान्वयन में एक कार्यक्रम तीन लाख रुपये की लागत रखे। कार्यक्रम के बारे बैंक विभाग मंडी के प्रभाग संबंधी का भूमि कार्यक्रम करते हुए कहा कि मंत्र बलवान है उद्देश्य विद्युत। व्यालिरय के विकास का पर्याय अब विद्युत नहीं होगा। हाशर का चौतराम विकास का जाता रहा है। लूक सेवा सभी कार्य सुचारा विद्युत से चलेंगे। विद्युत की विद्युत विभाग ने बाली सभी मंडी को नये व्यवस्थाएँ एवं विद्युत स्थानों पर आजानक को सुविधा और अपार्यावानों को परेशानी को देखते हुए बनाया जा रहा है। नवन न सभी मंडी और फल मंडी विद्युतीयी ही जगह स्थानों से अपार्यावान और अपार्यावानों को किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं होती। प्रदेश सरकार के मंत्री श्री तोमर ने कहा कि नवन सभी को सभी विवेकानंदों को समाप्त करना पड़ा। याकामी ही पुरानी सभी को समाप्त करना पड़ा। याकामी को जनन सभी मंडी में 182 चबूतरे विभिन्न विभिन्न जगहों पर लाए गए थे जो ऐसा गम्भिरा



त्री शिवरात्रि संस्कृत वैदेन हनम् न सदकोंके लिए 35 करोड़ रुपयों को राखा यक्ष्मन् कहा है। अब यही नायलॉनपर के युवाओंके लिए द्वारा आईटीएसके बाहरी इनकार्ड्सके लिए 10 करोड़ के साथौं खेल स्टेंडार्डम् के लिए 10 करोड़ और मोबाइल फोनों का 1 करोड़ को लागत दी जा रही है। कारोबार भव्य रूप में चिङ्गारीद्वारा किया जायेगा। कारोबारमें बड़ा बाक रहा, तकियोंकी वापरी तथा विविध लाइटस्ट्रीट्स हजारों में 50 बेंड एक्सप्रेसलोगों का कार्य प्रारंभित हो रहा है। नायलॉनपर का विकास अब रुकने वाला नहीं है। वर्षों से बढ़ी हुई गेंद पारी और सीरीज़ की सम्पादन के लिए रुकने में नहीं लाने वाला जो रहा है। इसके मेंदान में नवीन सज्जनी की निर्माण कार्यों के अधीन विभिन्न विकास के अवलोकन पर भाजपा का मुद्दा अधिकारी ब्री ब्राह्मणहात् शाम, पुर्व मंडल अधिकारी श्री यामा राम तोमर, श्री धरार्थ लिंग संग्रह, पारंपर श्री जगमान कुमारवाल, पुर्व पारंपर श्री मुद्रक चौहान, श्री अमृकांशुकरा नायदुर, श्री महेश मोहम्मद, श्री अरुण तोमर, श्री रामस्वरूप वरेया, श्री रामस्वरूप प्रज्ञपति, श्री सुरेश मासरद, श्री रामस्वरूप शर्मा, श्री रामस्वरूप शर्मा, श्री मलती प्रजापति अवलोकन, अदिति बड़ा सखाना में क्षेत्रीय नायरिकाम उद्घाटन थे।

ਬਜ਼ੁਖ ਮੰਡਲ ਨੇ ਕੀ ਸਾਪ਼ਾਹਿਕ ਗੈਂਸੇਵਾ



अमित शर्मा ग्वालियर

बजरंग भक्त मंडल द्वारा मार्क हीटिंस्टेल, गोले का मंदिर में प्रति सप्ताह के जाने वाली गौसेवा के ऋग्मने अंज रविवार को भी बजरंग भक्त मंडल द्वारा 500 किलो हो चारे की गौमोग सेवा की गई। मंडल द्वारा ख्यालियर के आम

जने से तक गोपीशाला पूर्व कर गोपीशाला करने एवं पर्णतिथिन का याचना न करने की अपेक्षा की जैसे सम्भवीय को असहनीय मुद्रा एवं कष्ट से बचाया जा सके। आगे की गोपीशाला में मठल अध्यक्ष अश्रीप मांस स्फीति रखने वाला स्थान द्वारा विश्वामित्र, अर्थिद शर्मा, अश्रीप बंसल, अर्थिद मित्तल, अमन गांग, अदिति प्रमाणी, विश्वामित्र, अर्थिद शर्मा, अश्रीप बंसल, अर्थिद मित्तल, अमन गांग, अदिति सद्दास उपर्युक्त थे।



छत से गिरकर महिला की मौत .हत्या का आरोप

झूम के बरसे बदरा ..मौसम हुआ सुहाना. सड़कों पर भरा पानी



पुलिस ने चोर दबोचा चोरी का माल बरामद

रानीधाटी गौशाला में वृहद वृक्षारोपण, रानीधाटी गौशाला में शीघ्र ही गायों की देखभाल का कार्य प्रारंभ होगा

गाय की सेवा से बढ़कर कोई पुनीत कार्य नहीं : संभाग आयुक्त ओझा

चालिका। निराकरण गौवंश के सुखिक्षण रसायन सकार की प्रभावितता है। अप्रूप भ्रम में गोरक्षाता का निमग्न एवं गत गोरक्ष को संबोधित किया जा सकता है। चालिका जिसे ऐसी चाटी के पास लिखा गया वाचन के माध्यम से एक गोरक्षाता का निमग्न एवं गोरक्ष को संबोधित किया जा सकता है। गोरक्षाता के लिखा गया है। गोरक्षाता के निमग्न में चालिका जिसे ऐसी चाटी के पास लिखा गया एवं गत गोरक्ष को संबोधित कर देकर गोरक्षाता के निमग्न तथा गोरक्षाता के लिखा गया है। ऐसी चाटी के पास लिखा गया गोरक्षाता एवं रोकाता को बड़े घोषणे पर बुराकामी किया गया। बुराकामी के अपराह्न पर उत्तरायण संपादन के अपावृक्त एवं ओआंगा, एडोंगी एवं राजावत संस्कृत नाम निमग्न आयुषी औं श्री राजावत संस्कृत लिखा चाचापात्र के मुख्य कार्यपालन अधिकारी श्री शिवम दर्मा, लोहांगी श्री अभिनव वल्लभ, चालिका विशेष शैल विकास प्रधानकर्ता एवं अपावृक्त श्री अश्वत्र श्री रामेश जातीन, गोरक्षाता के संस्कृत अचार्यवाचक, अपावृक्त श्री संत शामिल



कि गौ सेवा से बड़ा कोई पुनीत कार्य नहीं है। निराश्रित गौवंश को संरक्षित करने के लिये सभी जिलों में गौशालाओं का निर्माण किया जा रहा है। गौशालाओं के निर्माण के साथ-साथ समाज

कार्य से जुड़ना च
म्बालियर में लाल f
संचालित गौशाला वे
बड़ी गौशाला का सं

निराकृत गोशाला के संरक्षण करने में मदद निलगी। संसाधा अटुक श्री राजावती ने कहा कि उत्तरविधायिक ने नरनाथीपुर पर बहुत गोशाला में संत जगन्नाथ जी सहस्रनाम दिया जा रहा है इस अनुकूलकारी कार्य है। समाज के अंतर्गत गोशाला की संरक्षण के सम्बन्ध में सहायता वर्गनाथ चाहीरा। उत्तर चत्वारिंशी के मायापूर जल संरक्षण के लिए जो कांडा की सुविधाएँ उपलब्ध होंगी। कांडव में लगानी श्री राजावती रुदिंह ने कहा कि निराकृत गोशाला की संरक्षण करना उत्तरविधायिक के प्रश्नानुसार जल संरक्षण के लिए भी लगानी चाहीरा है। जल संरक्षण के लिए भी लगानी चाहीरा अवश्यक है। नरनाथीपुर पर निरक्ति की गई गोशाला गोशाला और संतों द्वारा दिया जा रहा है तब तक वहाँ संकरण लिये एवं उद्दरण्ड है। हाँ समाज की यही संरक्षण के लिए अवश्यक है। समाज के अंतर्गत गोशाला के सारांशों को गोशाला दोनों ओरीं जाहीर एवं संतों ने आगे बढ़कर अन्तर्गत वर्गनाथ के मायापूर से रानीधारी पर किए जा रहे कांडव की सरांशों को। कांडवक्रम में जिला प्रभारी का कांडवलाला अवश्यकीय ऐसी शिवम वर्गमय बोली वाला कि नरनाथीपुर पर निरक्ति की गई गोशाला में बुद्ध दरवार पर वृक्षालय का कांडव हाल में लिया गया है। इकाई समाज की गोशाला के समान ही क्वचिकम का निराकृत, गोशाला के चारों ओर जांबजारीका का निराकृत कराया गया है। उठानीं श्री वर्मन 23 लाल 75 हजार रुपये की लागत से एक तात्परा का निराकृत भी कराया जा रहा है। सुर्दौंडी श्री वर्मन ने कहा कि रानीधारी पर निरक्ति प्रतिवर्तीवास महत्व के मंदिर जांबजारीका का निराकृत गोशाला को संरक्षित करने की दिशा में निरक्ति गोशाला को संरक्षित करने की दिशा में वर्णालय जिसे एवं संभाल द्वारा जो संवर्गीय दिवांगी जी रहा है उसके अवश्यक है। गोशाला की गोशाला ही या नरनाथीपुर की गोशाला दोनों ओरीं जाहीर एवं संतों ने आगे बढ़कर अन्तर्गत