

स्क्रिंग से पाँच रेशमी त्वचा

में कई तरह के फेस स्क्रब मिलते हैं लेकिन आप घर पर भी बढ़िया स्क्रब तैयार कर सकती हैं। आहए जानें कैसे—

राइस स्क्रब :

इसे बनाने के लिए 1/2 कप दही में 2 टेबलस्पून चाल का आटा मिलाएं। नहाने के पहले इसे शरीर पर लगाएं फिर थोंडा है। आप तरोताजा महसूस करने लगेंगे।

बादाम का स्क्रब :

1 टेबलस्पून पिसे बादाम में दूध मिलाकर पेस्ट बनाएं। इससे चेहरा स्क्रब करें। कुछ देर बाद ठंडे पानी से धोएं। आप की त्वचा मुलायम हो जाएगी ताकि उसमें बॉलिन पाउडर भी मिले।

लॉटिल स्क्रब :

1/4 कप लाल मसूर दाल को पीसकर पावड़ बनाएं। इससे चेहरा स्क्रब करें। कुछ देर बाद ठंडे पानी से धोएं। आप की त्वचा मुलायम हो जाएगी ताकि उसमें बॉलिन पाउडर भी मिले।

बालू स्क्रब :

समुद्री नमक को दरदरा गोंध लें तब इसमें शोशा पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं। इससे शरीर की, विशेषकर अबूत जरूरी है। स्क्रब त्वचा को मृत कोशिकाओं, धूल मुलायम हो जाएगी।

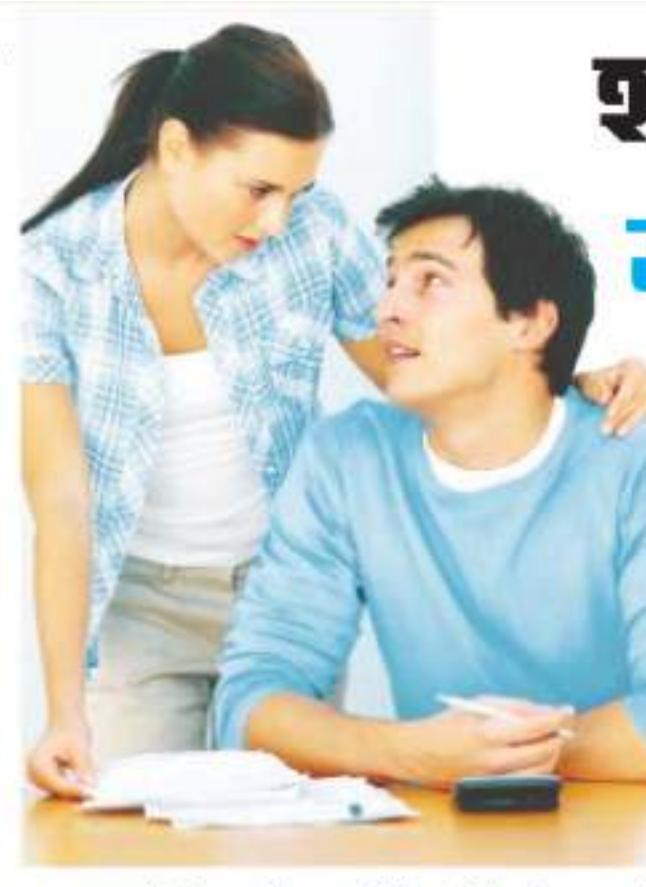
आरिंज गोल स्क्रब :

आरिंज पीला पावड़ में कुछ बैंडे ऐसोंशेवल ऑइल एवं दूध मिलाकर पेस्ट बनाएं। इससे त्वचा स्फार-सुंदर हो जाएगी।

आरिंज गोल स्क्रब :

आरिंज पीला पावड़ में कुछ बैंडे ऐसोंशेवल ऑइल

एवं दूध मिलाकर पेस्ट बनाएं। इससे त्वचा स्फार-सुंदर हो जाएगी।



आप अपने जीवनसाथी के साथ वर्षों से रह रहे हैं तो इसका मतलब यह कहायि नहीं है कि आप एक खुशनामा वैवाहिक जीवन का लुटक ले रहे हैं। अधिकांशतः वैवाहिक जोड़ों, सामाजिक प्रतिश्वया या अन्य कारणों के चलते माझे रहते हैं, लेकिन क्या पति-पत्नी के साथ रहने के लिए ये बहुतेकों हैं? स्टेट यूनिलिमिटी (न्यूयॉर्क) में साइकलर्सी के प्रोफेसर और लेखक आर्थर आरन का कहना है कि लंबे वैवाहिक जीवन का एक संप्रेषण कीशल, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक सहभाग और तनाव संबंधी बातों से जुड़ा है। असति विवाह के पश्चात पाति-पत्नी दोनों मानसिक रूप से खुश रहें, दोनों को भीच बेहतर संवाद हो, तत्पत्र न हो और दोनों को एक-दूसरे को संपोष मिले, लेकिन यह भी जरूरी नहीं है कि इससे आपको जीवनों जिन्होंने अधिकृपार्ट और खुशगान्वर लगे हो।

सफल शादियाँ वे होती हैं, जिनमें व्यवितरण रूप से दोनों को संतुष्टि हो, जिसमें दोनों की हट रत्तर पर तरक्की हो, लेकिन यहाँ एक विरोधाभास है। हम यह भी तो कहते हैं कि विवाह की कामयाबी के लिए अपनी खुशी के ऊपर वैवाहिक रिश्ते को प्रमुखता देवा जरूरी है।

कहा जाता है कि सबसे पार्टनर का महत्व स्वतः ही बढ़ जाता है, साथ ही पार्टनर की बदल करके अपने भी संतुष्टि होती है। इस प्रकार आपका वैवाहिक संघर्ष भवतूल जाता है।

अगर आपका साथी कुछ रचनात्मक कार्यों से जुड़ा है तो आप भी विश्वित ही पहले से कुछ बदल जाते हैं, अगर आप कुछ सामाजिक कार्यों से जुड़े हो तो आपके साथी के लिए भी इस दिशा में कार्य करने के रस्ते खुल जाते हैं। शोधी का यह भी कहना है कि कालात्मक में आप अपने साथी की विशेषताओं को घणण करने लगते हैं।

एक साथ में पाया गया कि जब पार्टनर एक-दूसरे के अल्टिकॉर्क रुटीये थे, तो उनके मस्तिष्क ने यह बताते हुए अधिक समय लगाया कि उनको और उनके पार्टनर की अलग-अलग विशेषताएँ क्या हैं, जबकि जो विशेषताएँ दोनों में भौजूद थीं, उन्हें अट पहचान लिया गया। इसका मतलब यह नहीं है कि ये जोड़े अपनी शादी के बाद अपनी व्यक्तिगत विशेषता पूरी तरह खो जाते हैं, अपनी जीवन का संकेत भी खो जाते हैं। अब जो उनके लक्षण है, कार्य है, व्यवहार है, वह इस रिश्ते से पहले नहीं हुआ करते थे, लेकिन अब वे उनकी जीवनी का एक अमर गढ़ हो गए हैं, बनाते हैं और अपने लक्षणों को प्राप्त करते हैं।

यदि आप आत्मविकास चाहते हैं और अपने पार्टनर को महद से उसे पाते हैं, तो आपके जीवन में अपने

शतांकियों से विवाह का आर्थिक और सामाजिक महल रहा है। विवाह को कामय रखने के लिए हमेशा भवनात्मक और बैंटिक जरूरत को दोबार माना जाता रहा है। बदलते दौर में इस सोच में बदलाव आया है। अब युवक-युवतियों विवाह के लिए ऐसा साथी चाहते हैं, जो उनकी जीवनी के लिए बहुतेकों हैं? स्टेट यूनिलिमिटी (न्यूयॉर्क) में साइकलर्सी के प्रोफेसर और लेखक आर्थर आरन का कहना है कि लंबे वैवाहिक जीवन का एक साथी चाहता है। अधिकांशतः वैवाहिक जोड़ों, सामाजिक स्वास्थ्य, सामाजिक सहभाग और तनाव संबंधी बातों से जुड़ा है। असति विवाह के पश्चात पाति-पत्नी दोनों मानसिक रूप से खुश रहें, दोनों को भीच बेहतर संवाद हो, तत्पत्र न हो और दोनों को एक-दूसरे को संपोष मिले, लेकिन यह भी जरूरी नहीं है कि इससे आपको जीवनों जिन्होंने अधिकृपार्ट और खुशगान्वर लगे हो।

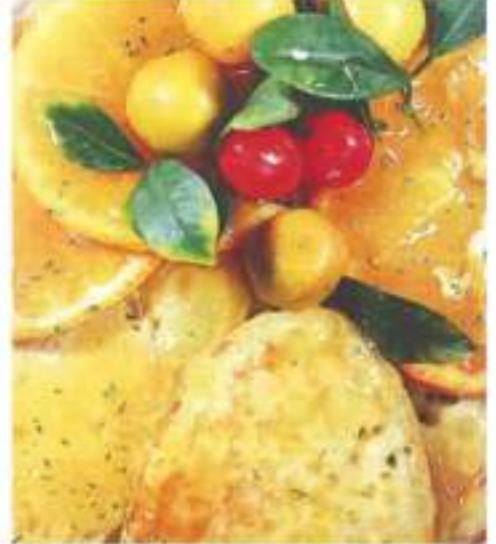
यदि आप आत्मविकास चाहते हैं और अपने पार्टनर को महद से उसे पाते हैं, तो आपके जीवन में अपने

आरिंज पैन केक

सामग्री पैन केक के लिए : 1 कप मैदा, 2 बड़े चम्पच बटर, 1/2 कप दूध, छोटा चम्पच आरिंज रिंड और 1/4 छोटा चम्पच सोडा बाइकर्सीन।

सामग्री आरिंज सॉस के लिए : 1 कप आरिंज जूम, 1 छोटा चम्पच कॉर्नफ्लॉवर, 1 छोटा चम्पच चीनी, 1 छोटा चम्पच ब्रेड, थोड़े से आरिंज स्लॉटेस, थोड़ी-सी चीनी और 1/2 छोटा चम्पच आरिंज रिंड (सतरे के छिलके का सफेद भाग ब्रुरच कर निकाल दें वे छिलकावारी करें।)

विधि : साथी की सभी सामग्री मिलाएं और गाढ़ होने तक पकाएं। पैन केक की सामग्री मिलाएं। डाल कर फैलाएं। दोनों और से सेंके जीव ताजा आरिंज बटर कर गम करें, एक कलाई से पैन केक का मिक्स



आकर्षक फिरार हेतु कुछ टिप्स

- तंदुरसूत रहने हेतु रोजाना कम से कम 15-20 मिनट व्यायाम अवश्य करें। इससे शरीर लग-पूरे होगा व चेहरे पर भी चमक आएंगे।
- तीसकी एक अच्छी व्यायाम है इसलिए तीसना शुरू करें। साताह में 5 दिन तीसने का नियम बनाएं।
- अगर आप सारीकैर रूप से पूरी तरह फिट हैं तो आपको बहुत अधिक गुणक को जरूरत नहीं होती है।

अपने एक समय के मुख्य भोजन में से अनाज को निकल दें। इसका बजाय दूध, सूप, दाल व मस्तिष्कों का सेवन करें।

■ अधिक मौठे पदार्थों का सेवन न करें। ये आपके फिरार के लिए लोक नहीं हैं। इन्हें खाने से आपको मोटापा आ सकता है इसलिए उनका लोभ छोड़ दें।

■ अगर आपके पास व्यायाम करने का समय नहीं होता है।

कुछ छाँदी द्वाग करने वाली एक्सरस्सेवर करें जिन्हें आप अपने काम के लिए लोक नहीं हैं।

■ अधिक तले-भूने पदार्थों की जीवनी में सेवन करें। ये आपके फिरार के लिए लोक नहीं हैं। इन्हें खाने से आपको खुशीयों की खुशीयों का परिचायक भी है। अगर आपका पार्टनर आपको एक अच्छा व्यक्ति बनाने में मदद कर रहा है तो आप इस रिश्ते से प्रसन्न और संतुष्ट रहते हैं।

■ बैठने, उठने व खड़े होने का सही ढंग अपना दें।

■ अधिक बल से जाने के लिए बालों की लंबाई बढ़ावा दें।

■ अधिक चारों हाथों की लंबाई बढ़ावा दें।

■ अधिक चारों पैरों की लंबाई बढ़ावा दें।

■ अधिक चारों गलों की लंब

ईडी ने मल्टीलेवल मार्केटिंग मामले में 84.24 करोड़ रुपये की संपत्ति जब्त की

नई दिल्ली। प्रवर्तन निवासलय (ईडी) ने मल्टीलेवल मार्केटिंग समाज मामले में 84.24 करोड़ रुपये की चल-अचल संपत्ति जब्त की है। केंद्रीय जांच एजेंसी ने वह कार्रवाई खान शोधन निवासलय ने गुरुवार को जारी एक बाजार में बताया कि मल्टीलेवल मार्केटिंग स्कीम मामले में 19 मार्च को जांच एजेंसी ने प्रमोटरों भास्कराल छब्ब चब्बाण, अवरती भास्कराल छब्बाण और अन्य द्वारा अंजित की गई 84.24 करोड़ रुपये की बैंकानी संपत्तियों सहित चल-अचल संपत्तियों जब्त की है। इंये ने काहा कि जब्त की गई वह संपत्तियों मालाल और और राजनीति के अन्य सेवाओं के अलावा नासिक, ठाणे, सिधुरागढ़ और पाली जिलों में वित्त है।

ईडी ने कहा कि इन प्रमोटरों भास्कराल छब्ब चब्बाण और अवरती भास्कराल छब्बाण की संपत्तियों को धारा शोधन निवासलय कानून, 2002 के तहत अटैच किया गया है। केंद्रीय जांच एजेंसी ने बताया कि जिन संपत्तियों को अटैच किया गया है, उसमें बैंकानी संपत्तियों, डीमैट खाने, डाकात के बचत खानों में जमा पैसे, चांदी और दीरे के आधुणियों और बैंक अकाउंट में जमा पैसा भी शामिल है।

कच्चा तेल 87 डॉलर प्रति बैरल के करीब, पेट्रोल-डीजल की कीमत स्थिर

नई दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमत में उत्तर-चब्बाल लगातार जारी है। बैंड क्रूड 87 डॉलर और डब्ल्यूएसीआई क्रूड 82 डॉलर प्रति बैरल के करीब है। सार्वजनिक क्षेत्र की तेल एवं गैस विधान कथियोंने पेट्रोल-डीजल के यूपी में कोइं बदलाव नहीं किया है। इंडिया अवरती की बेसाइट के मूलभिक, दिल्ली में पेट्रोल 49.42 रुपये, डीजल 76.62 रुपये, मूर्छा में पेट्रोल 104.21 रुपये, डीजल 92.15 रुपये, कौलकता में पेट्रोल 103.94 रुपये, डीजल 90.76 रुपये, चब्बल में पेट्रोल 100.75 रुपये और डीजल 92.34 रुपये प्रति लीटर की दर पर उत्तरस्थ है। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में बैंड क्रूड 0.50 डॉलर यानी 0.58 पीसियों की डब्ल्यूल के साथ 86.45 डॉलर प्रति बैरल पर ट्रैड कर रहा है। वही, बेस्ट टेक्सल इंस्ट्रीशन्स (डब्ल्यूएसीआई) क्रूड 1.70 डॉलर यानी 1.14 पीसियों की विशेष के साथ 81.68 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा है।

'ग्राहकों को धोखाधड़ी से बचाने के लिए नज़्मबूत ढांचों की ज़रूरत', डिजिटलीकरण पर बोले डिप्टी गवर्नर

मुंबई। आराधीआई के डिप्टी गवर्नर स्वामीनाथन जे ने कहा, कोविड महामारी ने किंतु सेवाओं में डिजिटलीकरण को तेज कर दिया है। इससे सेवाप्रदाताओं और ग्राहकों द्वारा अनिलालैन लेनदेन में तेजी से बदलाव आया है। बैंकों ग्राहकों को दुरुपयोग और धोखाधड़ी से बचाने के लिए मजबूत नियामकीय ढांचे की उत्तरत है। वित्तीय सेवाओं के डिप्टी गवर्नर स्वामीनाथन जे ने कहा, कोविड महामारी ने किंतु सेवाओं में डिजिटलीकरण को तेज कर दिया है। इससे सेवाप्रदाताओं और ग्राहकों द्वारा अनिलालैन लेनदेन में तेजी से बदलाव आया है। परिस में अंजित कप एवं स्वामीनाथन ने कहा, डिजिटलीकरण में तेजी से बहुत सारे किनटेक प्लॉटफॉर्म अब गए हैं। यह प्लॉटफॉर्म प्रणालीयों की तरह काम नहीं करते हैं। साथ ही इसमें कठुनाई नियामकीय दावर से बाहर होते हैं। हालांकि, उनसे पहले वैसे बड़े ताप प्रणित हैं, लैंगिन वे दुरुपयोग और धोखाधड़ी को भी बढ़ाव देते हैं। वे ग्राहकों को सङ्कर महसूस, डाला डालन और अक्सर कुछ वित्तीय नुकसान के जोखिम में डाल सकते हैं। ग्राहकों को ऐसी कथियों की आलिंगन प्राप्त करने में कठिनाई हो सकती है।

बैंकों ने साइबर खतरे से निपटने की पूरी तैयारी

मुंबई। तकनीक के डब्ल्यूल के बीच साइबर सुरक्षा बढ़ा स्थान बनारस हाथरस में आया है। ताजा घटनाक्रम में बैंकों में साइबर सुरक्षा पर जो दिया जा रहा है। बैंकों में साइबर खतरों के विलाफ सुरक्षा बढ़ाने के लिए अंजित एजेंसी-मुंबई की तरफ से जारी रिपोर्ट में बताया गया है कि वित्तीय संस्थानों में साइबर सुरक्षा की अलिंगन पर ध्यान दिया जा रहा है। इस सविकाश के दौरान 240 बैंकों में होने वाले खतरों का आकलन किया गया।

उपरोक्ती है। गल ने कहा कि अपतटीय खनिज बैंकों की

ग्रौडिंगी, विनिर्माण और संचावनाएं तत्वान्वय होते हैं।

नई दिल्ली। केंद्रीय खान अन्य उद्योगों के लिए महत्वपूर्ण नीलामी से जुड़े नियमों को तैयार किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि



अन्य उद्योगों के लिए महत्वपूर्ण खनिजों की कामी की अपय

संचावनाएं तत्वान्वय होते हैं।

नई दिल्ली। जेनसोल इंजीनियरिंग को मध्यारात्र में सौर कर्णी परियोजना स्थापित करने के लिए 520 करोड़ रुपये की आंकड़ मिला है। जेनसोल ने सूक्ष्माकार को शेष बाजार को दी सुनाना में कहा कि यह अंजित गज की एक अंगूष्ठी बिजली डिवाइस इत्यादि से प्राप्त किया गया है। इसमें कहा गया, इस परियोजना में महाराष्ट्र में 500 एकड़ में 100 मेगावाट एसी-135 मेगावाटीय ग्राउंड-मार्ट और धोनी बिजली परियोजना का विकास शामिल है, जिसका कुल अंजित मूल्य 520 करोड़ रुपये है। जेनसोल ने कहा कि इसके कल संस्करण संघर्ष और इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग कार्य, जलीय मौजूद्या लैंगिन करान, संयंत्र की स्थापना और शुरूआत, और संयंत्र के स्थितिकार्यालय और ट्रांसमिशन बूनियां खांचे के खराकाल सहित तीन साल का परिचलन प्रबंधन शामिल है। कंपनी ने कहा कि उसका लक्ष्य 450 दिनों के भीतर ऑडर पूरा करने का है।

गेसोल इंजीनियरिंग को महाराष्ट्र में 520 करोड़ रुपये की सौर परियोजना मिली

नई दिल्ली। जेनसोल इंजीनियरिंग को मध्यारात्र में सौर कर्णी परियोजना स्थापित करने के लिए 520 करोड़ रुपये की आंकड़ मिला है। जेनसोल ने सूक्ष्माकार को शेष बाजार को दी सुनाना में कहा कि यह अंजित गज की एक अंगूष्ठी बिजली डिवाइस इत्यादि से प्राप्त किया गया है। इसमें कहा गया, इस परियोजना में महाराष्ट्र में 500 एकड़ में 100 मेगावाट एसी-135 मेगावाटीय ग्राउंड-मार्ट और धोनी बिजली परियोजना का विकास शामिल है, जिसका कुल अंजित मूल्य 520 करोड़ रुपये है। जेनसोल ने कहा कि इसके कल संस्करण संघर्ष और इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग कार्य, जलीय मौजूद्या लैंगिन करान, संयंत्र की स्थापना और शुरूआत, और संयंत्र के स्थितिकार्यालय और ट्रांसमिशन बूनियां खांचे के खराकाल सहित तीन साल का परिचलन प्रबंधन शामिल है। कंपनी ने कहा कि उसका लक्ष्य 450 दिनों के भीतर ऑडर पूरा करने का है।

नई दिल्ली। जेनसोल इंजीनियरिंग को मध्यारात्र में सौर कर्णी परियोजना स्थापित करने के लिए 520 करोड़ रुपये की आंकड़ मिला है। जेनसोल ने सूक्ष्माकार को शेष बाजार को दी सुनाना में कहा कि यह अंजित गज की एक अंगूष्ठी बिजली डिवाइस इत्यादि से प्राप्त किया गया है। इसमें कहा गया, इस परियोजना में महाराष्ट्र में 500 एकड़ में 100 मेगावाट एसी-135 मेगावाटीय ग्राउंड-मार्ट और धोनी बिजली परियोजना का विकास शामिल है, जिसका कुल अंजित मूल्य 520 करोड़ रुपये है। जेनसोल ने कहा कि इसके कल संस्करण संघर्ष और इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग कार्य, जलीय मौजूद्या लैंगिन करान, संयंत्र की स्थापना और शुरूआत, और संयंत्र के स्थितिकार्यालय और ट्रांसमिशन बूनियां खांचे के खराकाल सहित तीन साल का परिचलन प्रबंधन शामिल है। कंपनी ने कहा कि उसका लक्ष्य 450 दिनों के भीतर ऑडर पूरा करने का है।

नई दिल्ली। जेनसोल इंजीनियरिंग को मध्यारात्र में सौर कर्णी परियोजना स्थापित करने के लिए 520 करोड़ रुपये की आंकड़ मिला है। जेनसोल ने सूक्ष्माकार को शेष बाजार को दी सुनाना में कहा कि यह अंजित गज की एक अंगूष्ठी बिजली डिवाइस इत्यादि से प्राप्त किया गया है। इसमें कहा गया, इस परियोजना में महाराष्ट्र में 500 एकड़ में 100 मेगावाट एसी-135 मेगावाटीय ग्राउंड-मार्ट और धोनी बिजली परियोजना का विकास शामिल है, जिसका कुल अंजित मूल्य 520 करोड़ रुपये है। जेनसोल ने कहा कि इसके कल संस्करण संघर्ष और इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग कार्य, जलीय मौजूद्या लैंगिन करान, संयंत्र की स्थापना और शुरूआत, और संयंत्र के स्थितिकार्यालय और ट्रांसमिशन बूनियां खांचे के खराकाल सहित तीन साल का परिचलन प्रबंधन शामिल है। कंपनी ने कहा कि उसका लक्ष्य 450 दिनों के भीतर ऑडर पूरा करने का है।

नई दिल्ली। जेनसोल इंजीनियरिंग को मध्यारात्र में सौर कर्णी परियोजना स्थापित करने के लिए 520 करोड़ रुपये की आंकड़ मिला है। जेनसोल ने सूक्ष्माकार को शेष बाजार को दी सुनाना में कहा कि यह अंजित गज की एक अंगूष्ठी बिजली डिवाइस इत्यादि से प्राप्त किया गया है। इसमें कहा गया, इस परियोजना में महाराष्ट्र में 500 एकड़ में 100 मेगावाट एसी-135 मेगावाटीय ग्राउंड-मार्ट और धोनी बिजली परियोजना का विकास शामिल है, जिसका कुल अंजित मूल्य 520 करोड़ रुपये है। जेनसोल ने कहा कि इसके कल संस्करण संघर्ष और इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग कार्य, जलीय मौजूद्या लैंगिन करान, संयंत्र की स्थापना और शुरूआत, और संयंत्र के स्थितिकार्यालय और ट्रांसमिशन ब

