

संपादकीय

अधिकांश की प्रस्तुति सेक्सिस्ट

टीवी व प्रिंट मीडिया में इन दिनों आते कुछ विज्ञापनों को छोड़ दें तो अधिकांश की प्रस्तुति 'सेक्सिस्ट' नजर आती है जिनमें औरत अधिकाधिक वेध नजर आती है।

इसे समझने के लिए हम कुछ उदाहरण देयें: एक खास ब्रांड की इलायची बेचनी होती है, वहां भी केसर फेंकने के लिए सुंदरी जरूरी होती है जो नाचती-गाती दिखती है। इसी तरह एक ट्यूटपेस्ट बेचने के लिए एक हीरो नाचता हुआ आता है, और फिर कई लडकों के साथ एक हीरोइन भी उसके साथ डांस करने लगती है, और वो ब्रांडेड ट्यूटपेस्ट दिखने लगता है।

लेकिन इन दिनों कुछ विज्ञापन बहुत ही आगे निकल गए दिखते हैं जैसे एक ब्रांड 'कंडोम' का विज्ञापन जिसमें लडका लडकी के साथ दर्शकों से कहता है कि अपने पार्टनर से बात करके कंडोम तय करो...। यह विज्ञापन उस कंडोम विज्ञापन से बहुत आगे का है जो बरसों पहले एक अंग्रेजी पत्रिका में छपा था जिसमें नग्न हीरो-हीरोइन के 'नग्न' शरीरों पर अजगर लिपटा हुआ दिखता था। तब उसे लेकर मीडिया में बड़ा हल्ला हुआ था। लेकिन अब कंडोम के विज्ञापन किसी को नहीं हिलाते। उनको तक नहीं जो अपने को 'स्त्रीत्ववादी' कहते हैं और स्त्री की देह को किसी 'उपभोग्य वस्तु' की तरह दिखाने पर पतराज किया करते थे। कारण यह है कि इन दिनों बाजार की अतियों के खिलाफ कोई बंदा बोलता नहीं दिखता।

आज का बाजार 'सेक्स संचालित' बाजार है। वस्तुओं के साथ हमको 'सेक्सिस्ट' नजरिया भी बेचा जाता है। यह अपने 'फ्री मार्केट' की 'सेक्सिस्ट कल्चर' की जीत है। बहुत कम विज्ञापन होते हैं जिनमें कोई सुंदर स्त्री या हीरोइन नहीं होती। इसका कारण 'मार्केटिंग की रणनीति' है जो मान कर चलती है कि स्त्री अगर 'सेल्स वूमन' हो तो चीज अच्छी बिकती है क्योंकि चीजों को खरीदने वाले अधिकतर मर्द ही होते हैं।

अब हम कुछ नये ब्रांडेड 'कच्छ बनियानों' की मार्केटिंग के उदाहरण देयें: एक फिल्म की हीरो की शूटिंग का टाइम हो चुका है। सेट लगा है। वह लेट हो रहा है लेकिन वो येन केन दोड़ता-भागता किसी तरह सेट तक पहुंचता है तो वहां मौजूद लेडी बुदबुदाती है कि वो तो कभी लेट नहीं होता तो वो कहता है कि मैं हमेशा टाइम से पहुंचता हूँ। अंत में लेडी कहने लगती है: 'फिट है बांस!' यह 'फिट है बांस' यू तो बनियान के लिए कहा जाता है लेकिन 'फिट' के मानी सिर्फ इतने नहीं दिखते। इसके भी 'डबल मान' हैं। ऐसा ही एक विज्ञापन कुछ पहले आया करता था जो इस तरह से खुलता था : हीरो को कोई बताता है कि डालर का भाव चढ़ रहा है तो वह दौड़ लगाकर एक खास ब्रांड के बक्से को धीन लेता है। उसकी इस फिटनेस पर लेडी मुग्ध हो जाती है...। ऐसे विज्ञापनों में सामान के साथ मर्द की बाड़ी पर मरती औरत भी बेची जाती है। यह एक प्रकार का 'निलज्ज सेक्सिज्म' है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पेरिस ओलंपिक 2024 के लिए भारतीय दल के साथ की बातचीत

नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली स्थित ओलंपिक 2024 के लिए भारतीय दल के साथ बातचीत की। इस दौरान पीएम मोदी ने कहा कि मेरी कोशिश रहती है कि खेल जगत से जुड़े देश के सितारों से मैं मिलता रहूँ, नई चीजें जानता रहूँ, उनके प्रयासों को समझता रहूँ और सरकार के नाते अगर व्यवस्था में कोई बदलाव लाना है, कुछ प्रयास बढ़ाने हैं, तो इस दिशा में कुछ काम करता रहूँ, मुझे पक्का विश्वास है कि इस बार भी खेल के मैदान में आप भारत का नाम रोशन करके आएंगे।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि जो लोग बहाने बनाते हैं वे कभी प्रगति नहीं कर पाते, जो नहीं करते, उनका जीतना तय है! आप खेलने का राहें हैं, आप अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने जा रहे हैं, लेकिन याद रखें कि



ओलंपिक न केवल खेलने के लिए, बल्कि सीखने के लिए भी एक बड़ा मैदान है। पेरिस ओलंपिक के लिए जा रहे भारतीय दल के साथ बातचीत के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि आप (ओलंपिक के लिए) जाने और जीतने के मूड में हैं और जब आप लौटेंगे तो मैं आपका स्वागत करने के मूड में हूँ, पीएम मोदी ने कहा कि मेरी कोशिश है कि मैं खेल जगत से जुड़े हमारे देश के सितारों से मिलता रहूँ, नई चीजें सीखता रहूँ, उनके प्रयासों

को समझता रहूँ और एक सरकार के तौर पर व्यवस्था में कुछ बदलाव करना पड़े, कुछ प्रयास बढ़ाने की जरूरत हो, तो मैं करता हूँ, मैं इस दिशा में काम करता रहूँ और सभी से सीधा संवाद करने का प्रयास करूँ...

स्थान पर पहुंचे हैं, अब आपके पास अवसर है देश को कुछ देने का, जो खेल के मैदान में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करता है, वो देश के लिए गौरव लेकर आता है, मुझे पक्का विश्वास ही कि हमारे सभी साथी इस बार पुराने सभी रिकॉर्ड तोड़कर आएंगे, भारत की कोशिश है कि 2036 ओलंपिक की मेजबानी हम अपने देश में करें, इस दिशा में हम लगातार प्रयास कर रहे हैं, इंफ्रास्ट्रक्चर निर्माण पर बहुत काम चल रहा है।

बॉक्स ऑफिस पर चंदू चैंपियन से ज्यादा कमाई कर रही मुंज्या, लाखों में सिमटा दोनों का कारोबार

शरवरी की फिल्म मुंज्या का बॉक्स ऑफिस पर तुफान धमने का नाम ही नहीं ले रहा है। जहां दुनियाभर में इस फिल्म ने 118.51 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार कर लिया है, वहीं घरेलू बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म की कमाई 100 करोड़ रुपये की ओर है। उधर, कार्तिक आर्यन की चंदू चैंपियन पहले दिन से ही बॉक्स ऑफिस पर ठीक-ठाक कमाई कर रही है। हालांकि, कलिक 2898 एडी के दस्तक देते ही दोनों फिल्मों का हाल-बेहाल है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेकैनलिक के मुताबिक, मुंज्या ने

अपनी रिलीज के 27वें दिन यानी चौथे बुधवार को 50 लाख रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 96.50 करोड़ रुपये हो गया है। मुंज्या का निर्देशन आदित्य सरोपतदार ने किया है, वहीं दिनेश विजान इस फिल्म के निर्माता हैं। फिल्म में वरुण धवन ने मेहमान की भूमिका निभाई है। हॉरर के साथ कॉमेडी के तडके से भरपूर इस फिल्म में मोना सिंह और अभय सिंह भी हैं। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेकैनलिक के मुताबिक, 20वें दिन यानी तीसरे बुधवार चंदू चैंपियन ने 40 लाख रुपये का कारोबार किया।

इक्वाडोर को पेनल्टी में शूट कर अर्जेटीना सेमीफाइनल में

ह्युस्टन (अमेरिका) अर्जेटीना ने इक्वाडोर को पेनल्टी शूट आउट में 4-2 से हराकर कोपा अमेरिका कप में लगातार पांचवीं बार सेमीफाइनल में प्रवेश कर लिया। अर्जेटीना का सेमीफाइनल में वेनेजुएला बनाम कनाडा मैच के विजेता से शुकवार को मुकाबला होगा जो 9 जुलाई को ईस्ट रदरफोर्ड, न्यू जर्सी के मेटलाइफ स्टेडियम में खेला जाएगा। एनआरजी स्टेडियम पर मौजूदा चैंपियन के कब्जे के बावजूद, इक्वाडोर अधिक

खतरनाक था, मैच के पहले तीन शॉट्स में, जिसमें सरमिंटो शॉट पर एमिलियानो मार्टिनेज द्वारा महत्वपूर्ण बचाव भी शामिल था। अर्जेटीना के लिए पहला अच्छा मौका एंजो फर्नांडीज के माध्यम से आया: एक हेडर और एक पेनल्टी के बाद एक कॉर्नर मिला। मेसी के कर्नर से, मैक एलिस्टर के बाद लिसेंड्रो मार्टिनेज का दूसरा हेडर, अलेजेंड्रो डोमिंगुएज ने बचा लिया लेकिन गेंद पहले ही गोल रखा पर कर चुकी थी। पहले हाफ के अंतिम मिनटों में, निकोलास गोंजालेज के एक प्रयास

ने एल्बीसेलेस्टे को दूसरे गोल का मौका दिया, लेकिन इक्वाडोर की रक्षा फिर से संगठित होने और खतरे को बेअसर करने में कामयाब रही। स्कालोनी की टीम मध्यांतर के बाद 1-0 की बढ़त के साथ उतरी। दूसरे हाफ की शुरुआत धीमी गति से हुई लेकिन मुकाबला काफी संघर्षपूर्ण रहा। 55वें मिनट में डिवू मार्टिनेज की लंबी गेंद के बाद लुटारो मार्टिनेज ने मौका बनाया। टूर्नामेंट के शीर्ष स्कोरर ने इसे अपनी छाती से नियंत्रित किया, मुड़े और डोमिंगुएज के गोल के ठीक सामने बाएं पैर से

शॉट लगाने से चूक गया। इक्वाडोर ने अपने खेल से अर्जेटीना को परेशान कर दिया और रोड्रिगो डी पॉल के हैंडबॉल के बाद पेनल्टी अर्जित की, लेकिन एनर वालेंसिया का शॉट पोस्ट से टकरा गया, जिससे अर्जेटीना ने जश्न मनाया। फ्लेक्स संचेज की टीम आगे बढ़ी लेकिन स्टॉपेज टाइम तक स्पष्ट मौके बनाने में विफल रही जब येबोआ के क्रॉस पर केविन रोड्रिगुएज के हेडर ने मैच 1-1 से बराबर कर दिया, अर्जेटीना ने कोपा अमेरिका में इस तरह अपना पहला गोल खाया।

दुनियाभर में आई कल्कि 2898 एडी की सुनामी, 700 करोड़ क्लब में की दमदार एंट्री

कल्कि 2898 एडी का क्रेज धमने का नाम नहीं ले रहा है। फिल्म हर रोज बॉक्स ऑफिस पर दमदार बिजनेस कर रही है। प्रभास 2898 एडी का जादू देखिये, अब सिनेमाघरों में, बता दें कि प्रभास स्टारर कल्कि 2898 एडी ने 700 करोड़ क्लब में शामिल होकर सुपरस्टार फिल्म सालार को मात दे दी है, सालार पिछले साल थिएटर में रिलीज हुई थी और इस बॉक्सऑफिस फिल्म ने 625.6 करोड़ रुपए का बिजनेस किया था, इसी के साथ सालार प्रभास

के करियर की दूसरी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बन गई थी, हालांकि अब कल्कि 2898 एडी ने ये रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया है, बाहुबली- द कन्क्लूजन अब भी प्रभास की दुनिया भर में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म है, फिल्म ने 1345.8 करोड़ रुपए कलेक्शन किया था, अब देखा ये है कि सालार के बाद कल्कि 2898 एडी बाहुबली- द

कन्क्लूजन को पछाड़ पाती है या नहीं, नाग अश्विन के डायरेक्शन में बनी फिल्म कल्कि 2898 एडी का बजट 600 करोड़ रुपए है और इसे भारत की सबसे महंगी फिल्म बताया जा रहा था, अब फिल्म ने वर्ल्डवाइड कलेक्शन के साथ अपना बजट निकाल लिया है, कल्कि 2898 एडी के स्टार कास्ट की बात करें तो प्रभास के अलावा इसमें दीपिका पादुकोण, अमिताभ बच्चन, कमल हासन और दिशा पटनी अहम भूमिकाओं में हैं, इसके अलावा दुलकर सलमान, विजय देवरकोटा समेत कई स्टार्स का कैमियो भी है।

कन्क्लूजन को पछाड़ पाती है या नहीं, नाग अश्विन के डायरेक्शन में बनी फिल्म कल्कि 2898 एडी का बजट 600 करोड़ रुपए है और इसे भारत की सबसे महंगी फिल्म बताया जा रहा था, अब फिल्म ने वर्ल्डवाइड कलेक्शन के साथ अपना बजट निकाल लिया है, कल्कि 2898 एडी के स्टार कास्ट की बात करें तो प्रभास के अलावा इसमें दीपिका पादुकोण, अमिताभ बच्चन, कमल हासन और दिशा पटनी अहम भूमिकाओं में हैं, इसके अलावा दुलकर सलमान, विजय देवरकोटा समेत कई स्टार्स का कैमियो भी है।

प्रभु देवा और वेधिका स्टारर पेद्दा रैप का टीजर रिलीज

अभिनेता विजय सेतुपति ने आगामी फिल्म पेद्दा रैप का पहला आधिकारिक टीजर जारी किया, तो उत्साह चरम पर पहुंच गया। इस फिल्म में प्रभु देवा और वेधिका मुख्य भूमिकाओं में हैं। विजय सेतुपति द्वारा सोशल मीडिया पर साझा किया गया यह टीजर इस संगीतमय असाधारण फिल्म के लिए एक आशाजनक शुरुआत दर्शाता है। अपने कैप्शन में, विजय सेतुपति ने पेद्दा रैप का टीजर पेश करने पर अपनी खुशी व्यक्त की और पूरी टीम को अपनी शुभकामनाएं दीं। पेद्दा रैप 1990 के दशक के प्रभु

देवा के प्रतिष्ठित हिट नंबरों में से एक से प्रेरित है, जो एक जीवंत कथा के लिए मंच तैयार करता है। फिल्म में, प्रभु देवा एक महत्वाकांक्षी अभिनेता की भूमिका निभाते हैं, जबकि वेधिका एक संगीत बैंड का नेतृत्व करती है, जो एक आकर्षक कहानी का वादा करती है जो उनके जुनून और महत्वाकांक्षाओं को जोड़ती है। इस फिल्म में विवेक प्रसन्ना, भगवती परमल, रमेश थिलक, माइम गोबी, रियाज खान और कलाभवन शाजोन सहित प्रतिभाशाली कलाकारों की टुकड़ी है, जो कथा केनवास में गहराई जोड़ती है।

काली रात, उदास चेहरा, कुबेर से रश्मिका मंदाना का नया पोस्टर आउट

कुबेर से नागार्जुन अक्किनेनी और धनुष के फस्ट लुक जारी करने के बाद मेकर्स अब रश्मिका मंदाना का लुक रिलीज करने के लिए तैयार हैं, इससे पहले मेकर्स ने फिल्म से रश्मिका मंदाना का नया पोस्टर जारी किया है, वहीं, 5 जुलाई 2024 को मेकर्स उनके किरदार से रूबरू कराएंगे, इससे पहले शेखर कम्मला की निर्देशित फिल्म से नागार्जुन अक्किनेनी और तमिल स्टार धनुष के फस्ट लुक को रिलीज किए गए थे, मेकर्स ने इंस्टाग्राम पर रश्मिका

मंदाना का नया पोस्टर रिलीज किया है और कैप्शन में लिखा है, हमारी अगला प्रोजेक्ट में से एक, पोस्टर में रश्मिका को काली रात के अधरे में देखा जा सकता है, एक्ट्रेस का चेहरे ऐसा लग रहा है, जैसे वह किसी बात से चिंतित हैं, जाहबी कपूर ने अपने सोशल मीडिया हैंडल इंस्टाग्राम पर फिल्म का मॉशन पोस्टर शेयर किया है। इसमें फिल्म का टाइटल और उससे जुड़ी जानकारी देखने को मिल रही है। इस शेर करते हुए एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा है कि उलझ आने 2 अगस्त को आपके नजदीकी सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। जल्द ही पोपकार्न के साथ मिलते हैं। इस मूवी में एक्ट्रेस इंडियन फारेस्ट ऑफिसर यानी आईएफएस का किरदार निभाने वाली हैं। फिल्म की

जाहवी कपूर की फिल्म उलझ की रिलीज टली, नई तारीख का हुआ ऐलान

मई की आखिर में जाहबी कपूर की फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही रिलीज हुई थी। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा पाई थी, लेकिन दर्शकों को एक्ट्रेस की एक्टिंग काफी पसंद आई थी। इसे देखने के बाद अब जाहबी के फैंस उनकी अगली फिल्म उलझ का इंतजार कर रहे हैं। ऐसे में मेकर्स ने भी फैंस का यह इंतजार अब खत्म कर दिया है और एक मोशन पोस्टर शेयर करते हुए उलझ की रिलीज डेट से पर्दा उठा दिया है। चलिए जानते हैं यह मूवी कब दस्तक देने वाली है। जाहबी कपूर ने अपने सोशल मीडिया हैंडल इंस्टाग्राम पर फिल्म का मॉशन पोस्टर शेयर किया है। इसमें फिल्म का टाइटल और उससे जुड़ी जानकारी देखने को मिल रही है। इस शेर करते हुए एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा है कि उलझ आने 2 अगस्त को आपके नजदीकी सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। जल्द ही पोपकार्न के साथ मिलते हैं। इस मूवी में एक्ट्रेस इंडियन फारेस्ट ऑफिसर यानी आईएफएस का किरदार निभाने वाली हैं। फिल्म की



कहानी देशभक्ति पर आधारित होगी इसमें उनके साथ गुलशन देवैया, राजेश तैलग, रोशन मैथ्यू, मियांग चांग, सचिन खेडेकर, राजेंद्र गुप्ता और जितेंद्र जोशी समेत कई स्टार्स दिखाई देने वाले हैं। फैंस भी अब इसकी रिलीज डेट जानकर खुश हो गए हैं और एक्ट्रेस की इस मूवी को देखने के लिए एक्साइटमेंट दिखा रहे हैं। आगामी की शुरुआत में एक तरफ जहां जाहबी कपूर की उलझ आने वाली है वहीं 15 अगस्त को एक साथ 3 फिल्में रिलीज होंगी। जॉन अब्राहम की वेदा, अक्षय कुमार और तापसी पन्नू स्टारर खेल खेल में और श्रद्धा कपूर की स्त्री 2। ऐसे में जाहबी की इस फिल्म को इन फिल्मों से कड़ी टक्कर मिलने वाली है।

आज का राशिफल

**मेघ-** आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आज जिन कार्यों में रुकवट आ रही थी आज वह समाप्त हो जाएगी। आज स्वभाव में नेगेटिविटी लाने की बजाय अपने काम पर ध्यान देने की जरूरत है। आज पारिवारिक सुख-शांति बनी रहेगी।  
**वृष-** आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। अगर कोई कोई संबंधी मामला रुका हुआ है तो आज आपके समाधान मिल सकता है। आज ऑफिस में बॉस को इम्प्रेस करने के लिए आपको थोड़ी मेहनत करनी पड़ सकती है।  
**मिथुन-** आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। आज आपके कठिन परिश्रम का अच्छा फल आपके मिलेगा इससे आपका कॉन्फिडेंस बढ़ेगा। आज अपने काम को गंभीरता से करें। लोग आज आपके व्यक्तित्व से खुश हो सकते हैं।  
**कर्क-** आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। आप अपने लिए लक्ष्य तय करते समय वर्तमान स्थिति पर जरूर ध्यान दें। ऑफिस में सैनियर्स अंधे कार्यों को जल्दी पूरा करने के लिए कहें।  
**सिंह-** आज का दिन आपके लिए महत्वपूर्ण रहेगा। आज आपके सारे पुराने काम आसानी से पूरे हो जाएंगे। आपका आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा। साइंस से जुड़े बच्चों को अच्छी जीब का ऑफर मिल सकता है।  
**कन्या-** आज आपका दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आप परिवार वालों के साथ समय बितायेंगे। घर में खुशी का माहौल बना रहेगा। इस राशि के एग्रीकॉल्चर व्यापारी वर्ग को आज अचानक कोई बड़ा फायदा हो सकता है।  
**तुला-** आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहेगा। इस राशि के टेक्स्टाइल व्यापारी वर्ग को आज अचानक कोई बड़ा ऑर्डर मिलेगा। कुछ विरोधी आपके बारे में अफवाहें फैलाने के लिए तैयार बैठे हैं... ऐसा कोई मौका ही न दें।  
**वृश्चिक-** आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। इस राशि की महिलाएं जो घर पर ही कोई बिजनेस करने की सोच रही है उनके लिए आज का दिन अच्छा है। सिंगर्स का कोई गाना लोगों को काफी पसंद आएगा।  
**धनु-** आज का दिन आपके लिए नयी उमंग से भरा रहने वाला है। आज आप कई तरह की गतिविधियों में दिन बितायेंगे इसके साथ ही कठिन से कठिन काम को पूरे निश्चय के साथ पूरे कर लेंगे।  
**मकर-** आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज किसी विशेष निर्णय लेने से पहले उससे सम्बंधित सभी पहलुओं पर उचित सोच-विचार करेंगे। आज बिजनेस में सभी गतिविधियों पर ध्यान रखें। आज कोई नया एप्रोच हो सकता है।  
**कुंभ-** आज आपका दिन खुशनुमा पल लेकर आया है। लम्बे समय से सोचा हुआ काम आज पूरा हो जाएगा जिससे आर्थिक स्थिति में काफी सुधार आएगा। माता के साथ धार्मिक कार्यों में मन लगाने से शांति मिलेगी।  
**मीन-** आज आपका दिन आपके लिए नई खुशियों लाया है। राजनीति से जुड़े लोगों के लिए दिन अच्छा है समाज हित में किये गये कार्यों की तारीफ हो सकती है। आज आपके उच्चाधिकारियों के सामने बात रखने पर पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिलेगा।

त्वचा के स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकते हैं आम के फेस पैक

आम का महीना खत्म होने से पहले इसे खरीदें और इसका कुछ हिस्सा अपनी त्वचा की देखभाल के लिए इस्तेमाल करें। यह रसदार फल विटामिन-ए, विटामिन-सी, विटामिन-ई, विटामिन-के, जैथोफिल, पॉलीफेनॉलिक, फ्लेवोनोइड्स और बीटा-कैरोटीन जैसे गुणों से भरपूर होता है, जो त्वचा को पोषित करे इसे कई समस्याओं से सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं।  
**आम, शहद और नींबू का फेस पैक-** आम के साथ शहद और नींबू का संयोजन त्वचा का अतिरिक्त तेल सोखकर कील-मुहासों से छुटकारा दिला सकता है। त्वचा के लिए सबसे पहले 2 बड़ी चम्मच आम का गूदा, 1 चम्मच शहद और 1 चम्मच नींबू का रस एक साथ मिलाएं। अब इस मिश्रण को साफ चेहरे पर लगाएं और 15 से 20 मिनट के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें, फिर चेहरे पर जेल बेसड मॉइश्चराइजर लगाएं।  
**आम और एलोवेरा जेल का फेस पैक -** यह फेस पैक त्वचा की कोशिकाओं की मरम्मत करने और इसे हाइड्रेट रखने में मदद कर सकता है। त्वचा के लिए 2 बड़ी चम्मच आम का गूदा और 1 बड़ी चम्मच ताजा एलोवेरा जेल एक साथ मिलाएं, फिर इसे अपने चेहरे पर मेकअप

ब्रश की मदद से लगाएं और जब आपको लगे फेसपैक अच्छे से सूख चुका है, तब अपने चेहरे को गुनगुने पानी से धो लोइसके बाद चेहरे को तैयार से सुखकर मॉइश्चराइजर लगा लें।  
**आम और एवोकाडो का फेस पैक-** आम और एवोकाडो का मिश्रण समय से पहले उभरने वाले बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने में सहायता प्रदान कर सकता है। त्वचा के लिए सबसे पहले 3 चम्मच आम का गूदा, 1 बड़ी चम्मच एवोकाडो का गूदा और थोड़ा नारियल का तेल एक साथ मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाकर कुछ मिनट मलें। 15-20 मिनट के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लोइसके बाद चेहरे को तैयार से सुखकर मॉइश्चराइजर लगा लें।  
**आम, नारियल के तेल और दही का फेस पैक-** यह फेस पैक त्वचा की गंदगी को दूर करने और इसे निखारने में मदद कर सकता है। त्वचा के लिए 1 बड़ी चम्मच आम का गूदा, 1 चम्मच नारियल का तेल और 1 चम्मच दही को एक साथ अच्छे से मिला लोइसके बाद इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। आखिर में चेहरे को पानी से धो लोइसके बाद चेहरे को तैयार से सुखकर मॉइश्चराइजर लगा लें।  
**आम, नारियल के तेल और दही का फेस पैक-** यह फेस पैक त्वचा की गंदगी को दूर करने और इसे निखारने में मदद कर सकता है। त्वचा के लिए 1 बड़ी चम्मच आम का गूदा, 1 चम्मच नारियल का तेल और 1 चम्मच दही को एक साथ अच्छे से मिला लोइसके बाद इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। आखिर में चेहरे को पानी से धो लोइसके बाद चेहरे को तैयार से सुखकर मॉइश्चराइजर लगा लें।

शब्द सामर्थ्य- 109

बाएं से दाएं	19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ	ब्रह्मपुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10.
1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4.	निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक	कार्यावली, कस्तुरी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, चांदी,
मरवा, पीब (अं) 6. जाति 7.	25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, चक	गुलाम स्त्री 14. प्रयुक्त करने वाला,
26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।	गुलाम स्त्री 14. प्रयुक्त करने वाला,	प्रैरित करने वाला, आविष्कारक
उपर से नीचे	1. विचित्र, अद्भुत 2. अंदर ही	16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर
अंदर ही अंदर 3. चंचल, चॉक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय	2. अंदर ही अंदर 3. चंचल, चॉक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय	17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

  

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 108 का हल									
दि	क्व	त	आ	सा	न	आ			
ल	मी	खि	सी	ख	ना				
म	ज	बू	र	ह	जा				
स	द	का	त	रा	ना				
र	र	वि	ह						
प	ह	ना	ना	ना	रा	ज			
ट	क	शि	श	नी	ला				
र	का	रा	य						
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष	क		

सू-दोक्- 109

3	7								
9	6	3	8						
7	9	5	6	1	9				
3	8	7	5	1	9				
1	3	9	7	5	7				
2	8	7							
8	2	4	3						
नियम									
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9क्यों का एक खंड बनाता है।									
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक रखा जा सकता है।									
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।									
सू-दोक् क्र. 108 का हल									
5	2	4	9	6	7	8	1	3	
3	6	7	4	1	8	2	9	5	
8	1	9	3	2	5	4	6	7	
6	3	5	1	9	4	7	2	8	
7	9	8	5	3	2	6	4	1	
2	4	1	7	8	6	5	3	9	
4	5	3	6	7	9	1	8	2	
9	8	6	2	5	1	3	7	4	
1	7	2	8	4	3	9	5	6	