

શુભમ સંદેશ

એક રાજ્ય - એક અખબાર

રાંચી, શનિવાર 08 નવેમ્બર 2025 | માર્ગદીર્ઘ કૃષ્ણ પદ્ધતિ 03, સંવત 2082 | રાંચી એવ પટના સે પ્રકાશિત | વર્ષ : 3, અંક : 208 | ગૂલ્ય વિષા : 4, પૃષ્ઠ સંખ્યા : 12

નેશનલ હાઇવે કા 'ગુલામ' બન ગયા માંગુર તસ્કરી કા બાદશાહ



■ મેથન ચેકપોસ્ટ પર ડેરા ડાલે રહતો હૈ ગુલામ એંડ કંપની કા ગિરોહ



■ ઝારખંડ પ્રવેશ કે બાદ ગુલામ કે પરમિશન સે હી દોડતે હૈનું મછલી લદે ટ્રક

■ ગુલામ કી રકાર્પિયો- બોલેરો એનએચ પર કરતે હૈનું માંગુર લદે ટ્રકોની અગુવાઈ

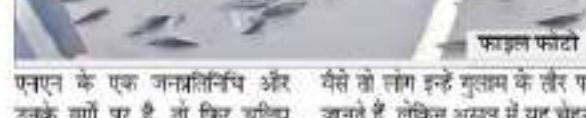
■ ભાઇયોની સાથ અપરાધિયોની પૂરી ટીમ ગુલામ ને કર રહો હૈ ખડી



રિજિસ્ટ્રાન શાખ

ધનબાદ (શુભમ સંદેશ) : કેસર જીવી વૈધી દીમારી બાંદને વાતી ચાઈ માંગુર મદદી કોણ તસ્કરી કે દિલાફ રૂબન મંદેશ કી સુદીમ જની છી હૈ. જીવિયે દ્વારા ખાત્રનાક માલીની કે દ્વિલાફ તસ્કરી કે ચાચા નસ્બીની કે હૈ હાની એને પણ લગાવતું છાંદો પ્રકાશિત હો રહી હૈ. બાંદને લેન્ટર ચૂંચી તથા ફેલે દ્વારા મંદુર નેટ્વર્કોની ઓર ઇન્કોની સંસ્કૃતિક કરને વાર્ષીયોની કોણ બેન્ચબેન કિયું નથી. ઇન્કોની પ્રાણી કોણ વાર્ષીયોની કોણ કિયું નથી. ઇન્કોની પ્રાણી કોણ વાર્ષીયોની કોણ કિયું નથી.

કિસ્સ-07



એનએચ કે એક જનબ્રિથિયાં અને ડાન્કોની પર હોયું હૈ. તો વિશે અને દ્વારા ઇન્કોની બેન્ચબેન કરતું હોયું હૈ. વાંદને લેન્ટર ચૂંચી તથા ફેલે દ્વારા મંદુર નેટ્વર્કોની ઓર ઇન્કોની સંસ્કૃતિક કરને વાર્ષીયોની કોણ બેન્ચબેન કિયું નથી. ઇન્કોની પ્રાણી કોણ વાર્ષીયોની કોણ કિયું નથી.

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં ...

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં

ચાંમી પુલિસ દ્વારા કે એનએચ પર લૂટ લી જાતી હૈ મછલિયાં



सर्दियों में ब्लड पलो बढ़ाने के लिए करें ये काम

टॉप के दिनों के बांधी के ब्लड सर्कुलेशन कम हो जाता है, जिसके बाहर से ब्लड को ब्लड पांप करने के लिए बहुत तेजस्व बढ़ावी पड़ती है। इस वर्ष ब्लड शर्करा लाई और कम का स्वावल ली ब्लड सकता है। इसलिए ब्लड पांप को बढ़ावने के लिए ये जाया करना आपके लिए काफी बहुत लाभिता हो सकता है।

आपके बांधी के सभी अंगों को महीने तक से काम करने के लिए अपनी सीजन ब्लड ब्लड पांप की अवधियांकन होती है। जिसकी वृत्ति आपकी बांधी में बीमूल 60 हजार रुक्त की निपत्ति के बारे लाई जाती है। तो इन जब आपका सर्कुलेशन खराब होता है, तो ब्लड पांप बीमूल अल्टर्नेट हो जाता है। जिससे आपके शरीर की अवधियां को अवधियां और अवधियां और वे सभी पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं जिसकी उन्हें जल्द सतर होती है।

खराब सर्कुलेशन जब होता है, खून का ज्यादा ब्लड लगाता है या खून की नहें बिल्कुल लगाती है। वैसे तो वे सभी कामण आपकी मिहिल कलीशन या खराब जीवनशैली का परिणाम होते हैं। लेकिन उन के दिन में आपको पर नहीं बिल्कुल लगाती है। जो सुख आपको में सहेज या

ब्लड अटेक का कामण भी हो जाती है। इसलिए सुख ब्लड सर्कुलेशन के लक्षण बिल्कुल ही ब्लड सुखर के आपको करना याकूबदेव ब्लड ही सकता है।

खराब ब्लड सर्कुलेशन के लक्षण

- बाल से माहारेवियों में दर्द
- तापा का रुक्त बीमूल
- तापा का रुक्त बीमूल
- ब्लडी ब्लड
- नर्स में सुखन

धूमपान से करें परहेज

सिसिट, इलेक्ट्रोनिक सिगरेट और ब्लड रिफ्लेशन के लिए हैल्पी पूज और सांसारियों में दर्द

जो आपको खुन की जल्द सतर होता है। इसलिए ब्लड सर्कुलेशन के लक्षण बिल्कुल ही ब्लड सुखर के आपको करना याकूबदेव ब्लड ही सकता है।

ब्लड प्रेशर को रखें कंट्रोल

सबी ब्लड प्रेशर यानियों की अदरनी परत की

कांसिकोओं को नुकसान पहुंचा जाता है। जब आपने से वसा लह फलों में प्रेशर करते हैं, तो ये क्षतिप्रति व्यवहारों में जगा होते रहते हैं। इससे जरीर में ब्लड सर्कुलेशन में रुक्कम फैल होती है।

बॉडी को हाइट रखें

खून लाला आप जानी से बन जाता है। इसीलिए आपको इसे बढ़ने योग्य बनाए रखने के लिए हैल्पी पूज रहने की जरूरत है। एक दिन में 8 बिल्कुल पांच का लक्ष्य सही। यदि आप याकूबदेव करते हैं, तो अधिक मात्रा में यानी का सेवन करें।

खूब खाएं प्लाट बैरस एवं

ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाए रखने के लिए हैल्पी पूज का सेवन करते जल्दी होता है। ऐसे ब्लड सर्कुलेशन में दर्द और संविधाया जाए। रात्रु से ब्लड रुक्त की जल्द सतर होती है। इसके बारे में अन्य योग्य ब्लड पूज में याया जाता है। इसलिए साथी की ज्यादा नमक के सेवन से बचें। यह आपके हैल्पी पूज के ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के लिए आपकी ब्लड प्रेशर यानियों को सक रखता है।

नहाने के लिए इस्तेमाल

करें गर्म पानी

हालांकि गर्म पानी से बाय लह ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करने का एक असाधारी उपाय है, तेवें जान आपके सर्कुलेशन को फिक-रस्ट करने का एक सामान तरफ़ा है। गर्म पानी आपकी पानीयों और नवी की खोला बोला कर देता है, तो छेड़ दें।



रात की डाइट में शामिल करें ये स्नैक्स

अधिकतर लोग संबंधित हैं कि स्वस्थ रहने के लिए हैल्पी खाना ही काफी होता है। गर्म बिजी लाइफ के लिए स्टैंडेंट द्वारा रात ट्रेट रात तक जागवाएँ रहते हैं। गर्म पानी आपकी पानीयों और नवी की खोला बोला कर देता है, तेवें जान आपकी खोलने का काम करती है। इसके अलावा यानी यानी का पानी आपके लिए दूसरी बात होती है।

हैल्पी के लिए ठीक नहीं। इस समस्या से बचने के लिए यहाँ देखें। स्नैक्स का सेवन जल्द करना चाहिए, जो खाने की क्रैशिंग करते हैं। स्नैक्स की क्रैशिंग करते हैं तो आपके लिए यहाँ देखें।

काली मिर्च के अन्य फायदे

फैसर से करे बचाव

फैसर एक खतरनाक बीमारी है जिससे बाहर निकलना काफी मुश्किल है।

काली मिर्च फैसर जीवी जानलोगी बीमारी से बचाने में मदद करती है। इसके नियमित सेवन से खतरने की गठी नहीं बनती है।

काली मिर्च एक मसाला है जो ब्लड के साथ खाने के लिए बहुत खुशी करता है। अगर आपको ब्लड करने का समय नहीं है तो आप अपने खाना-पान में ऐसी पीजै शामिल कर रखते हैं जो ब्लड करने में मददगार होती है।

काली मिर्च एक मसाला है जो ब्लड के साथ खाने के लिए बहुत खुशी करता है। अगर आपको ब्लड करने का समय नहीं है तो आप अपने खाना-पान में ऐसी पीजै शामिल कर रखते हैं जो ब्लड करने में मददगार होती है।

पेट संबंधी समस्याओं से राहत

खराब व अनियमित खाना-पान के लिए लोगों को पेट संबंधी कई समस्याओं का जामना करना पड़ता है।

अगर ब्लड शर्करा आप से सहत पाने के लिए लाली मिर्च की गठी के सेवन करना चाहिए।

काली मिर्च खाने से ब्लड करने की गठी नहीं होती है।

इससे पेट की पानीयों की खाना सही होती है।

त्वचा की खुबसूरती

काली मिर्च ना खाके शरीर की रोगों से बचावी है बहिक यह त्वचा को

निखारने की भी काम करती है। काली मिर्च की बद्दल की गठी नहीं बनती है।

काली मिर्च ब्लड करने से त्वचा में बद्दल आती है। खाय ही कील-मुहासे भी दूर हो जाएं। इससे डेंड शिक्कन भी निकल जाती है।

नटस और फल

देखिए नटस और फल की जड़ियों से बचत है जो बांधी का फाइबर, प्रैटीन

और कई प्रकार के पोषक तत्व प्रदान करता है।

ये बात के बाद आपको खुब खोला देना चाहिए।

कम करते हैं और नवी दिलाने से बचत होती है।

दलिया

दलिया में बाइबर होता है जिससे खुब कम लगती है।

काली डक्कर आप के सहत पाने के लिए लाली मिर्च की गठी के सेवन करना चाहिए।

दलिया की खाना से बचत होती है।

नटस के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

नटस और फल के लिए दलिया खाना साधारण होता है।

