

**सुनालिया
ज्वेलर्स**
हीरा, स्वर्ण, हॉलमार्क ज्वेलरी,
रजत, राशि नग के विक्रेता
मो. 94255-32524, 94241-43922
पावर हाउस रोड, कोरबा

जी-252606035/5

मकर संक्रांति के पुण्यकाल में गंगा व सागर के संगम में अब तक

किन्नू खाने से मिल सकते हैं स्वास्थ्य लाभ, डाइट में करें इन्हें शामिल

किन्नू एक खुट्टा-मीठ फल है, जो अपनी अनेकों खासियत के लिए जाना जाता है। आमगौर पर लोग इसे साधारण संसार समझ लेते हैं, लेकिन यह एक अलग पोषक तत्वों से भरपूर फल है। किन्नू में विटामिन-सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहतरीन फायदेमंद हैं। इस लेख में हम आपको किन्नू से मिलने वाले कुछ अनेकों स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताएंगे, जो शायद आप नहीं जानते होंगे।

वजन घटाने में है मददगार

किन्नू में मौजूद फाइबर इसे वजन घटाने के लिए एक बेहतरीन फल बनाता है। फाइबर न केवल पेट को भरता है, बल्कि लंबे समय तक भूख भी कम करता है। इससे आप कम कैलोरी लेते हैं और वजन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा किन्नू में कम कैलोरी होती है, जिससे यह डाइटिंग करने वालों के लिए एक अच्छा विकल्प बन जाता है। नियमित रूप से किन्नू खाने से वजन घटाने में मदद मिल सकती है।

पाचन तंत्र को सुधारने में है सहायक

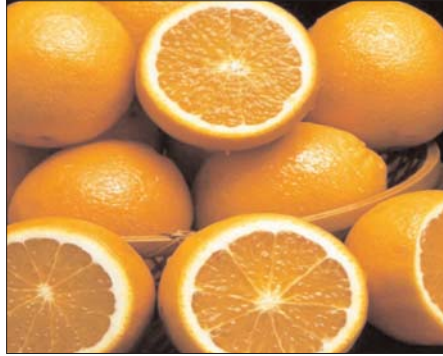
पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में भी किन्नू अहम भूमिका निभा सकता है। इसमें मौजूद फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट पाचन क्रिया को सुधारते हैं। इसके अलावा किन्नू खाने से आंत की सर्वाइटी होती है, जिससे पोषक तत्वों का अवशोषण बेहतर होता है। नियमित रूप से किन्नू खाने से पेट की गैस, सूजन

और अपच जैसी समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है, जिससे पेट स्वस्थ रहता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी किन्नू का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसमें विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। विटामिन-सी शरीर में संक्रमण को रोकने का उत्प्रेरण बढ़ाता है, जो संक्रमण से लड़ने में मदद करती है। इसके अलावा एंटीऑक्सीडेंट मुक्त कणों से लड़ते हैं, जो कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं और विभिन्न बीमारियों का कारण बनते हैं।

दिल के लिए है फायदेमंद
दिल की बीमारी आजकल बहुत आम हो गई है, लेकिन किन्नू का सेवन इस समस्या से बचाव कर सकता है। इसमें पाया जाने वाला पोटेसियम स्ट्रोक और हृदय रोग को नियंत्रित करता है और कोलेस्ट्रॉल कम करता है। इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो दिल को स्वस्थ रखते हैं और धमनियों में रुकावट नहीं होने देते हैं। नियमित रूप से किन्नू खाने से दिल की बीमारी का खतरा कम होता है।

हड्डियों को दब से रखा
हड्डियों को मजबूत बनाने में भी किन्नू अहम भूमिका निभा सकता है। इसमें कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाता है। इसके अलावा इसमें मैग्नीशियम और फॉस्फोरस भी होते हैं, जो



हड्डियों के लिए जरूरी होते हैं। इन सभी मिनरल्स के कारण किन्नू का सेवन हड्डियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इस प्रकार देखा जाए तो किन्नू

कई अनेकों स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, जिन्हें जानकर आप इसे अपनी डाइट में शामिल करने लगे।



धुरंधर ने चमकाई सोम्या टंडन की किस्मत हाथ लगी आयुष्मान खुराना की फिल्म

भाभीजी पर पर हैं फेम अभिनेत्री सोम्या टंडन ने धुरंधर में छोट लेंकिन आदम किरदार निभाया था। इसके लिए उन्होंने सोशल मीडिया पर खूब वाहवाही बढ़ोरी। आदित्य धर द्वारा निर्देशित इस फिल्म ने सोम्या को किस्मत की चमकाने का काम किया है, क्योंकि उनके हाथ एक और बड़ी फिल्म लग चुकी है। ताजा जानकारी की मारें तो सोम्या को आयुष्मान खुराना की चंचित फिल्म में देखा जाएगा। इस खबर ने उनके चाहने वालों की उत्साहित कर दिया है।

निर्देशक के मुताबिक, शुरू बड़बाबा की आगामी फिल्म ने ड्रेम सोल लिखा की स्टारकास्ट में सोम्या शामिल हो गई हैं। आयुष्मान और शरवी वाप अभिनेता यह फिल्म लंबे समय से चर्चा में है जिसके 2026 में रिलीज होने की संभावना है। विश्वस्तरीय सूर्यो के मुताबिक, फिल्म में सोम्या बेहद आदम किरदार में नजर आ सकती हैं। उनका यह किरदार कहानी को दमदार बनाने का काम करेगा। हालांकि निर्माताओं ने इससे जुड़ी जानकारी को अभी गुप्त रखा है।

रणवीर सिंह अभिनेता फिल्म धुरंधर में सोम्या ने अपनी भूमिका से सभी का ध्यान खींच लिया था। इसमें वह अक्षय खन्ना की पत्नी के किरदार में नजर आई थीं। फिल्म का एक दृश्य था जिसमें अभिनेत्री ने अक्षय को धपड़ मारा था। इस सीन ने सोशल मीडिया पर खूब चर्चा बढ़ोरी थी। लोग सोम्या के अभिनय को तारीफ करते नहीं थकें थे। धुरंधर भारतीय बॉक्स ऑफिस पर कब्जा जमाकर बैठी है। इसने 800 करोड़ से ज्यादा कमाई कर ली है।

सैम्यामी खेर नई फिल्म से तहलका मचाने के लिए तैयार, इस निर्देशक से मिलया हाथ

बॉलीवुड अभिनेत्री सैम्यामी खेर को झोली में एक के बाद एक फिल्में आकर गिर रही हैं। पिछले हफ्ते खबर आई थी कि गुलशन देवैया के साथ वह एक शॉर्ट फिल्म कर रही हैं जिसका शीर्षक अभी तय नहीं हुआ है। ताजा अपडेट है कि सैम्यामी के हाथ एक नई फिल्म लगी है जिसे जाने-माने फैशन डिजाइनर से निर्देशक बने विक्रम फकीरस बना रहे हैं। विक्रम इससे पहले निधा, स्माइल प्लीज और हदयंत्र जैसी फिल्में भी बना चुके हैं। सैम्यामी ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर फिल्म के सेट की पहली झलक और क्रिकेट की स्टाइल-बाउंड कांफि को साझा किया है। साथ में कैप्शन दिया, 'और आज हर मीन प्रार्थना को अपना पल्ला मिल गया है। अभिनेत्री ने अपने लिखा, नया साल, नई शुरुआत। हमेशा की तरह, मुझे सभी शुभकामनाओं की जरूरत है। तब सुकोशिया और नाटू रमकों मुंबई के सहयोग से निर्मित इस बिना शीर्षक वाली फिल्म में सैम्यामी को मुख्य अंशदा के लिए चुना गया है।



भाबी जी पर पर हैं का पहला पोस्टर रिलीज, जानिए थिएटर में कब दस्तक देगी चंचित सीरियल पर बनी फिल्म



सीरियल 'भाबी जी पर पर हैं' टीवी पर कई साल से दर्शकों का मनोरंजन कर रहा है। अब इस सीरियल के किरदार और कहानी को दर्शक बड़े पर्दे पर फिल्म के रूप में देखेंगे। जानिए, कब रिलीज हो रही है ये फिल्म?

सीरियल 'भाबी जी पर पर हैं' में आसिफ शेख, शुभांगी अने, रोहाता गौर जैसे एक्टरस नजर आते थे। यह सभी फिल्म का भी हिस्सा हैं। वहीं फिल्म में रवि किशन, मुकेश तिवारी जैसे उद्य कलाकार भी नजर आएंगे। फिल्म के पोस्टर में सभी एक्टरस नजर आ रहे हैं। फिल्म 'भाबी जी पर पर हैं' की रिलीज डेट भी मेकर्स ने शेयर की है। यह फिल्म आगले महीने विलदाइन डे से पहले रिलीज होगी। इस फिल्म को रिलीज डेट 6 फरवरी है। पोस्टर रिलीज के साथ मेकर्स ने कैप्शन लिखा है, 'गलत गली में होगा शोर, क्योंकि भाबी जी को सचो निक्का पडो है थिएटर की ओर।' सीरियल भाबी जी पर पर हैं की कहानी में कानपुर के मोहल्ले में दो कपल का जोड़ रहता है। सीरियल में जो पुरुष है, वह एक दूसरे की बचनों को पसंद करते हैं। इस ड्रेम पर ही सीरियल चलता है। सीरियल में नकारात्मक होती है। कई अजब-गजब किस्म के किरदार इसमें नजर आते हैं। यह सीरियल कई साल से दर्शकों का मनोरंजन कर रहा है।

मर्दनी 3 का ट्रेलर रिलीज, लापता बच्चियों की गुन्धी सुलझाने के मिशन पर लौटें रानी मुखर्जी

रानी मुखर्जी ने डॉइयन सिनेमा में अपने तीन सफ़र पूरे कर लिए हैं। साला 1996 में रानी ने फिल्मों में कदम रखा था और उनका सफर आजी भी जारी है। इस मक के पर आज उनकी क्राइम एक्शन फिल्म मर्दनी 3 का धूम और रोमांच खड़े कर देने वाला ट्रेलर रिलीज हुआ है। रानी मुखर्जी एक बार फिर अपने सिवानी सिवानी रॉन वाले कपल प्रोड्यूसर डेवेंद्र के रोल में नजर आ रही हैं। मर्दनी 3 का ट्रेलर दर्शकों को बेचन करे वाला है। रानी ने एक बार फिर अपने अंशदा से अपने फैंस को चौंका दिया है। मर्दनी 3 का ट्रेलर शरवीरन खाता तीन मिटर का है, जिसकी शुरुआत से खेतरी वाली है, एक बच्ची अपने दोस्तों संग हाइड एंड सर्क खेलती है कि इन में उसका अपहरण हो जाता है, फिर स्क्रीन पर एक लाइन लिखी जाती है कि हर हफ्ते देश की कई बच्चियों लापता हो रही है।

पाइलेट्स एक्सप्रसाइज को शुरू करने वाले हैं? इन बातों का रखें ध्यान



पाइलेट्स एक ऐसी व्यायाम प्रणाली है, जो शरीर को मांसपेशियों को मजबूती और लचीलापन प्रदान करने में मदद करती है। यह योग और नृत्य का मिश्रण है, जो शारीरिक संतुलन और समग्र फिटनेस को बढ़ावा देता है। अगर आप पाइलेट्स को शुरू करने वाले हैं तो कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है ताकि आप सही तरीके से इसे अपना सकें और इसके सभी लाभ पा सकें। आइए इन बातों के बारे में जानें।

सही गियर चुनें

पाइलेट्स करते समय सही गियर का चयन करना बहुत जरूरी है। इसके लिए आरामदायक कपड़े पहनें, जो आपको लचका को हवा लाने दें और आपको स्वतंत्रता से हिलने-डुलने में मदद करें। इसके अलावा एक अच्छी गुणवत्ता वाले पाइलेट्स मैट का इस्तेमाल करें ताकि आपको पीठ और जोड़ों को अतिरिक्त सहारा मिल सके। अगर आप स्टूडियो में पाइलेट्स कर रहे हैं तो हाथों के नियमों का पालन करें और आवश्यक निर्देशों का ध्यान में रखें।

प्रशिक्षक से मार्गदर्शन लें

अगर आप पहली बार पाइलेट्स कर रहे हैं

तो किसी अनुभवी प्रशिक्षक से मार्गदर्शन लेना बहुत जरूरी है। यह आपको सही तरीके से सिखाएंगे और आपको गलतियों को सुधारेंगे, जिससे आपका अभ्यास अधिक प्रभावी होगा। प्रशिक्षक आपकी शारीरिक स्थिति को समझकर आपको उपयुक्त सुझाव दे सकते हैं और आपको चोट से बचा सकते हैं। इसके अलावा वे आपको सही तरीके से सांस लेने की विधि भी सिखा सकते हैं, जिससे आपकी एक्सप्रेसराइज और भी बेहतर हो सकेगी।

धीरे-धीरे शुरू करें

पाइलेट्स करते समय धीरे-धीरे शुरू करना बहुत जरूरी है। शुरुआती दिनों में कम समय तक अभ्यास करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं ताकि आपके शरीर को इसकी आदत हो सके। इसके अलावा कठिन आसनों को तब न अपनाएं जब तक पहले सरल आसनों पर ध्यान दें ताकि आपकी मांसपेशियां मजबूत हों और आपां चोट से बचे रहें। नियमित अभ्यास से ही आप पाइलेट्स के सभी लाभ प्राप्त कर सकते हैं और अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं।

सांसों पर ध्यान दें

पाइलेट्स करते समय सांसों पर विशेष ध्यान देना चाहिए क्योंकि यह व्यायाम मुख्य रूप से सांसों के साथ जुड़ा होता है। गहरी सांस लें और धीरे-धीरे छोड़ें, जिससे आपका शरीर ऊर्जा प्राप्त करेगा और आप अधिकतम लाभ पा सकेंगे। इसके अलावा सांसों की सही विधि से आपकी मांसपेशियां बेहतर तरीके से काम करेंगी और आप अधिक प्रभावी ढंग से अभ्यास कर सकेंगे। नियमित अभ्यास से आप अपनी सांसों की क्षमता को भी बढ़ा सकते हैं।

हाइड्रेशन बनाए रखें

पाइलेट्स करते समय हाइड्रेशन बनाए रखना बहुत जरूरी है। पानी पीते रहें ताकि आपका शरीर पानी की कमी से बचा रहे और ऊर्जा स्तर ऊंचा बना रहे। अभ्यास से पहले, दौरान और बाद में पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

इसके अलावा, अगर संभव हो तो हल्का क्रीक पेय भी ले सकते हैं, जो आपको ऊर्जा प्रदान करेगा। इस तरह आप पाइलेट्स के अभ्यास को सुरक्षित और प्रभावी बना सकते हैं और इसके सभी लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

स-दोक्त क्र. 285									
	2		क्र.					1	
3			4					2	
									6
6					4				
	9		5			6			1
4		3			9				2
		8		2					7
1			2			9			6

सिख	स-दोक्त क्र. 284 का हल									
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें अक्षरों का एक खंड बना है।	8	7	6	9	5	1	2	3	4	
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।	4	3	9	2	8	4	5	6	7	
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक काल्पनिक और शब्द में 1 से 9 तक के सभी अक्षरों को एक बार ही भर सकते हैं।	2	8	5	4	6	7	1	9	3	
	3	1	7	8	9	2	4	5	6	
	6	9	4	1	3	5	7	8	2	
	9	4	1	6	2	8	3	7	5	
	7	2	8	5	1	3	6	4	9	
	5	6	3	7	4	9	8	2	1	

शब्द सामर्थ्य -286									
बाएँ से दाएँ :									
1. अनुचित, असत्य, जो टीक न हो	मृत प्राय, मृत्यु के करीब	19. जल,	गुप्त प्राय, मृत्यु के करीब	19. जल,	गुप्त प्राय, मृत्यु के करीब	19. जल,	गुप्त प्राय, मृत्यु के करीब	19. जल,	गुप्त प्राय, मृत्यु के करीब
3. बेवजह, बिनाकारण, ध्वंस	असत्य, 22. उपहार, भेंट	23. खबर,	असत्य, 22. उपहार, भेंट	23. खबर,	असत्य, 22. उपहार, भेंट	23. खबर,	असत्य, 22. उपहार, भेंट	23. खबर,	असत्य, 22. उपहार, भेंट
हल्कीनींद, चकमा, धोखा	ऊपर से नीचे								
शक्कर पानी आदि का मीठा घोल	1. गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने
10. सोते से उठाना, साधारण करना, प्रदीप्त करना	1. गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने
11. चरमस्थान, सीमांत	1. गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने
14. पानी, अंशु	1. गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने
15. बैठा हुआ, विराजित	1. गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने
16. नृत्य	1. गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने	गुणवत्ता, 2. मांगनेवाला, पाने

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 285 का हल									
अ	भि	ये	क	प	स				
जा	त	थ	श	घ	ष	पा	ना		
य	र	का	नी	भ्र	र	श्मि			
ब	घा	र		क	ह	प्र	द		
	त	ना	त	नी	ख				
अ	मा		ज	मा	त	ल			
स	जा				क	ज	रा		
बा		बे	स	हा	रा	ग	घ		
ब	गु	ला		रा	ज	द	त		

प्रियंका चोपड़ा द ब्लफ में दिखाएंगी खुन्नी खेल



बॉलीवुड अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा की बहुप्रतीक्षित फिल्म 'गोपनी' का बॉक्सों से इंतजार हो रहा है। उससे पहले अभिनेत्री ने प्रोड्यूसरों को लोहाप देते हुए आगामी फिल्म द ब्लफ का ऐलान किया है। फिल्म से अपनी पहली झलक भी जारी कर दी है। फिल्म का निर्माण रूसो प्रदर्स ने मिलकर किया है, जबकि निर्देशन फैंक है. फलवर्स ने किया है। द ब्लफ को कहानी 18वीं सदी की पुष्टभूमि पर आधारित है। इसमें प्रियंका, एस्लें बॉर्डन नाम का किरदार निभा रही हैं।

द ब्लफ के पोस्टर में प्रियंका का खूबसूरत अंशदा दर्शकों को मिल रहा है। हथ में लतावा लेकर वह तवाही मचाने की तैयार हैं।

सुरजपुर। छत्तीसगढ़ के सुरजपुर जिले से एक हृदयविदारक घटना सामने आई है, जहाँ महज एक माता की पारिवारिक विवाद के स्मृती छत्रा ने आत्मघाती कदम उठा लिया। परीक्षा देकर घर लौटी छत्रा ने अपनी माँ से हुई बहस के बाद फंसी लगाकर आत्महत्या का ली। घटना कोतवाली थाना क्षेत्र की है। जानकारी के अनुसार, भुतिक स्थानीय आश्रम में एकल को छत्रा थी। मंगलवार को वह अपनी लौटी देकर घर लौटी थी।

