

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

कर्म विभाग द्वारा आधिकारिक राजपत्र में सार्वजनिक करार दिये जा रहे हैं। यह नियम उन सभी परिवारों पर प्रभावी होगा, जिसका विवाह 25 जनवरी 2016 या उसके बाद संपन्न हुआ है। जहाँ अधिकारियों के अनुसरण, 'छोटीसमस्या अन्तर्गत विवाह (जीवन नियम, 2016)' को जाँचकर का पताचन करते हुए राज्य सरकार ने यह स्पष्ट किया है कि प्रदेश में अंतर्गत का जीकेएचएच करारा कोनसी नसे अउरी होगा। राजपत्र के मुताबिक, विवाहों के सचवाक विभाग के लिए उन अधिकारियों को अधिकृत किया है जहाँ 'छोटीसमस्या विवाह का अन्तर्गत पालन नियम 2006' के तहत प्रदान किये जायेंगे। सरकार के इस कदम के पीछे का समाजवाक और करारी का कारण है। अधिकार्यों जाँचकर नसे केवल बाविल नसे कुदृष्टियों पर लागू माला होगी, बल्कि बिल्कुल विवाहों के माँस में भी कमी आयेगी। सरकार नसे बड़ल जायल मिलाओ को भी मिलाओ करारी विवाह का आधिकारिक प्रमाण होने से अधिकार्यों अधिकार को नउबतरी विवाह के विवाह प्रमाणपत्र होने से उन्हे पंजीयन संपादित अनुपेक्षित, भरण-पोषण और वैवाहिक विवाहों जैसे अनेक प्रकार माँसों में जटिलता कम होगी। यह दस्तावेज अधिकारियों जाँचकरा को लायल होने और पासपोर्ट जैसे मालपत्रों काजायल बनवाने में भी सहायक सिद्ध होगा।

होने निर्दिष्ट किया कि स्वास्थ्य केंद्रों में संधारित सभी दस्तावेजों को इसी तरीके से संधारण करने तथा समस्त चिकित्सा अधिकारी तथा मंचारी अपने कर्तव्य स्थल पर कार्य दिवस में समय पर आधार बेस निर्दिष्ट सुनिश्चित कर मरीजों को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवायें प्रदान

उत्तर प्रदेश के मेरठ में सोनू की कथित हत्या को लेकर मेरठ कमिश्नरी में आयोजित एक महापंचायत के दौरान सोनू कश्यप परिवार के सदस्य मीडिया से बातचीत करते हुए।

रक्षा क्षेत्र में बड़ी छलांग: 114 राफेल खरीद को डीपीबी की हरी झंडी, अगले महीने तक फ्रांस से अंतिम समझौता संभव



क्या वजन घटाने के लिए भूखा रहना सही है? जानिए क्या है इस बात की सच्चाई

वजन घटाने के लिए कई लोग दिन-दिनभर भूखे रहते हैं। वे या तो दिन में एक ही बार भोजन करते हैं या फिर केवल 2 मील लेते हैं। यह एक आम धारणा है, लेकिन इसमें कितनी सच्चाई है, इस पर ज्यादा बात नहीं होती। इस लेख में हम इसी श्रम को समझने की कोशिश करेंगे और जानेंगे कि क्या वाकई भूखा रहना वजन घटाने का सही तरीका है या नहीं।

भूखा रहना क्या सच में असरदार है?

भूखा रहना कभी-कभी फायदेमंद हो सकता है, लेकिन इसे लंबे समय तक जारी रखना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। जब आप भूखे रहते हैं तो आपका शरीर ऊर्जा बचाने के लिए शरीर की क्रियाओं को धीमा कर देता है, जिससे वजन घटाना मुश्किल हो जाता है। इसके अलावा भूखे रहने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते, जिससे आयरन सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए, हमेशा संतुलित डाइट लेने पर ध्यान दें।

शरीर की क्रियाएं होती हैं प्रभावित

भूखा रहने से शरीर को क्रियाएं धीमी हो जाती हैं, जिससे वजन घटाना मुश्किल हो जाता है। जब आप खाना बंद करते हैं तो आपका शरीर ऊर्जा बचाने के लिए क्रियाओं

को धीमा कर देता है, जिससे कैलोरी जलना कम हो जाता है। इसके अलावा भूखे रहने से शरीर ऊर्जा के लिए क्या को जलाने लगेगा है, लेकिन उसकी मात्रा ज्यादा होने पर आप बीमार भी पड़ सकते हैं।

शरीर को मिलाता है इन्सुलिन

भूखा रहना शरीर को इन्सुलिन से सताता है और इससे कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं। जब आप खाना बंद करते हैं तो आपका शरीर कमजोर हो जाता है और प्रतिरोधक क्षमता भी कम होती जाती है। इसके अलावा भूखे रहने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते, जिससे आप बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं। इस आदत से खुद को कभी होने और ब्रह्म प्रेरण व ब्रह्म युग पर घटने का खतरा रहता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है असर

भूखा रहने से मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ सकता है। भूखे रहने पर बिड़बिड़ापन, उदासी और चिंता जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। इसके अलावा इस आदत के चलते पसंदीदा खाना खाने की इच्छा भी पड़ती है, जिससे उदासी बढ़ने लगती है। कुछ लोग चिंता और तनाव का शिकार होने के कारण भी खाना छोड़ देते हैं, जिससे उनकी दैनिकता और बिगड़ने लगती है और अलसता आता है।

सही तरीका क्या है?

वजन घटाने का सही तरीका यह है कि आप संतुलित डाइट लें और नियमित एक्सरसाइज करें। इसके लिए खान-पान छोड़ने के बजाय पीछे की ओर ध्यान दें। अपनी डाइट से जंक फूड और तैलीय



भोजन को निकास दें। साथ ही नियमित रूप से एक्सरसाइज करें, ताकि आपका शरीर

सक्रिय रहे और क्रियाएं भी तेज हो सकें। भूखा रहने के बजाय स्वस्थ विकल्प चुनें

और अपने शरीर को जरूरी पोषक तत्व दें, ताकि आपकी सेहत बेहतर हो सके।

सर्दियों में कपड़े धोने से जुड़ी इन गलतियों से बचें, हो सकता है नुकसान

सर्दियों में कपड़े धोने का तरीका गर्मियों के मुकाबले काफी अलग होता है। इस मौसम में कपड़े धोने से लेकर सुखाने और स्टोर करने तक कई ऐसी गलतियां हो जाती हैं, जो कपड़ों को नुकसान पहुंचा सकती हैं। उदाहरण के लिए अगर गीले कपड़ों को ठीक से सुखाया न जाए तो इससे उनमें फंगल लग सकती है। आहूत आज हम आपको सर्दियों में कपड़े धोने से जुड़ी कुछ सामान्य गलतियों के बारे में बताते हैं।

गीले कपड़ों को धोने के बाद मशीन में छोड़ना

कई लोग गीले कपड़े धोने के बाद उन्हें वाशिंग मशीन में छोड़ देते हैं, लेकिन यह एक बड़ी गलती है। गीले कपड़े अगर ज्यादा देर तक मशीन में पड़े रहते हैं तो उनमें फंगल लग सकती है, जिससे कपड़े खराब हो सकते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप गीले कपड़ों को धोने के बाद उनसे तुरंत सुखा दें। इससे कपड़े लंबे

समय तक अच्छे बने रहेंगे। कपड़ों को मशीन में ज्यादा देर तक घुमाना

कई लोग यह मानते हैं कि कपड़ों को ज्यादा देर तक घुमाने से वे अच्छे से साफ हो जाएंगे, लेकिन ऐसा करना सही नहीं है। कपड़ों को ज्यादा देर तक वाशिंग मशीन में घुमाने से उनके धागे कमजोर हो सकते हैं और कपड़े जल्दी खराब हो सकते हैं। इसलिए कपड़ों को धोने के लिए वाशिंग मशीन का इस्तेमाल करते समय उन पर ज्यादा जोर न डालें। इससे कपड़े सुरक्षित रहेंगे।

ज्यादा डिटरजेंट का इस्तेमाल करना कपड़े धोने के लिए ज्यादा डिटरजेंट का इस्तेमाल करना भी नुकसानदायक हो सकता है। इससे न सिर्फ कपड़े साफ नहीं होते, बल्कि उनकी चमक भी खराब हो जाती है। ज्यादा डिटरजेंट के कारण कपड़ों में खुजली और चकते जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसके अलावा इससे पर्यावरण पर



भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए हरशा डिटरजेंट का सही मात्रा में ही इस्तेमाल करें।

गीले कपड़ों को वह लगाना अगर आप गीले कपड़ों को वह लगाकर स्टोर कर देते हैं तो ऐसा करने से इन पर फंगल लग सकता है। इससे कपड़ों की गुणवत्ता खराब हो सकती है और उन्हें पहनने लायक बनाने में काफी मेहनत करनी पड़े सकती है। इसलिए गीले कपड़ों को हमेशा लुटकाकर सुखाएं या उन्हें किसी बड़े बैग में स्टोर करें। इससे कपड़े सुरक्षित रहेंगे।

गीले कपड़ों को छोटे बैग में रखना कई लोग गीले कपड़ों को छोटे बैग में रख देते हैं, लेकिन ऐसा करने से कपड़ों में नमी रह सकती है, जिससे उनमें फंगल लग सकती है। इसलिए छोटे बैग में गीले कपड़े रखने की बजाय उन्हें किसी बड़े बैग में स्टोर करना अच्छा है। इससे कपड़े लंबे समय तक सुरक्षित रहेंगे।



संदीपा धर ने लाल ड्रेस में बढ़ाया ग्लैमर का पारा

अभिनेत्री संदीपा धर जानती हैं कि स्टारल स्टेटमेंट कैसे बनाया जाता है, और उनकी हालिया अपीयरेंस इस बात का शानदार समर्थन है। बॉलिवूड ड्रेस डेस में नजर आई संदीपा ने ग्लैमर, कॉन्फिडेंस और अडिशन का ऐसा परफेक्ट मेल प्रस्तुत किया कि फैनस लवर्स और फेस दोनों ही प्रभावित हुए नतीजतन यह सच है। एडवेंचर का डेविंग विस्फोट और स्टैटिस्टिक बूट-आउटर संदीपा की टाइट फिटिंग को खुल्ला करने से कॉन्फिडेंस बढ़ते हैं। हाइपर नेक्लाइज उनके कॉलेरबोना और मोडर्न को हाइलाइट करती है, जबकि फिंगर-रिंग फिट उनकी कर्तव्य को एंफोर्स और सेसुसस अंशज में उभारता है। धाई-हाई फिटिंग लुक में ड्रामेटिक टच जोड़ता है, जिससे यह आउटफिट सोफिस्टिकेशन और बॉलिवूड स्टार के बीच बेहतरीन बैलेंस बनाता है। इस लुक को खास बनाती है संदीपा का इसे कैरी करने का अंदाज। उनका कॉन्फिडेंस पॉइंट, फुलबो पोज और सबक ड्रेस इसे ड्रेस को सिर्फ फैशन चौंस नहीं, बल्कि एक पावरफुल स्टारल स्टेटमेंट बना देते हैं। कंधों पर गिरती सांघर बन्वा और मिनिमल मेकअप लुक को स्टारल रखते हुए ड्रेस पर शोसस बनाए रखते हैं, जबकि उनकी ग्लोइंग स्किन और एक्सप्रेसिव आंखें मैग्निटिक अपील को और बढ़ा देती हैं। विशेष रूप से अस्मर पैसन और पावर का रंग मन्ना जनेलाल लाल रंग ऐसा लाल रहे, जैसे वो खास रंग पर संदीपा धर के लिए ही बना हो। यह रंग उनके कॉम्प्लेक्सन को न सिर्फ ज़रूरती से निखार रहा है, बल्कि उनकी बॉलिवूड ऑन-स्क्रीन पर्सनिटी को और भी उभार रहा है, जिससे वह लुक एक खास फिक्सी और फुलबोड नजर आ रहा है। संदीपा धर अपने अपीयरेंस से वह भी साबित कर रही हैं कि क्या स्टारल सिर्फ पहनाने में नहीं, बल्कि उसे निभाने के तरीके में होता है। सस मन्नाधर ड्रेस ड्रेस मोडर्न के साथ फिट कर एक बार फिर साबित करती हैं कि वह एलिगेंस और ऊर्जक के साथ बेहतरीन आभास से मूल कर सकती हैं। ऐसे में यह कहें तो बिस्वलय लाल नही होगा कि हॉट, कॉन्फिडेंस और फैशन-चौंसर्व के साथ लगातार स्टारल ग्लोस पेट करती जा रही संदीपा धर इंडस्ट्री की सबसे एफेक्टिवली ग्लैमरस एक्स्पोजेज में अपनी जगह और मजबूत कर रही हैं।



जब 4 साल की उम्र में फातिमा सना शेख को सेट पर पड़ी थी जोरदार डांट, संघर्ष के साथ तय किया फिल्मी सफर

बॉलीवुड एक्टर फातिमा सना शेख छोटी उम्र से ही इंडस्ट्री का हिस्सा रही हैं। उन्होंने नकली रोना शुरू किया और थोड़ा सा मुँह बना लिया, लेकिन सीत को परफेक्ट बनाया और तभी किसी ने मुझे जोरदार डांट लगाई और मैं सच में रोने लगी। फिर उन्होंने कहा कि ऐसे ही रोना चाहिए। या सना को ऐसी भी परिस्थितियों का सामना करना पड़ा जिसे किसी बच्चे को नहीं गुजरना चाहिए। बतौर चाहलू आर्टिस्ट सेट पर 15 पेट्रिशन कर काम करना पड़ता था और उस वक बाल कलाकारों के लिए नियम और सुरक्षा जैसी कोई चीज नहीं थी। वे सेट पर बड़ी लोगों को ऐसी बातें सुनती थीं, जो बच्चों को नहीं सुननी चाहिए। फातिमा ने आज फिल्म मुकाम पर हैं, जहाँ तक पहुँचने के लिए उन्होंने हर क्षेत्र में हाथ आजमाया। फिल्मों में सहायक भूमिकाओं के अलावा, उन्होंने पोट डोर सेर करती हूँ बगल कि वह मल्लकाल सिनेमा में डेब्यू कर रहे हैं। इस फिल्म में वह एक अहम किरदार में नजर आएंगी। फिल्म में साथ में चर्चित एक्टर पुष्पावारा सुकुमान भी नजर आएंगे।

उन्होंने भी नोल नितिन मुकुंश को मल्लकाल सिनेमा में डेब्यू वाली पोट को सेर किया है। जानिए, कि फिल्म का हिस्सा बनेंगी नोल नितिन मुकुंश?

बॉलीवुड एक्टर नोल नितिन मुकुंश को 44 वा जन्मदिन जमाइन है। एक्टर ने अपने बच्चे डे के नीक पर एक इस्टाग्राम पोस्ट शेयर करते हुए बताया कि वह मल्लकाल सिनेमा में डेब्यू कर रहे हैं। इस फिल्म में वह एक अहम किरदार में नजर आएंगी। फिल्म में साथ में चर्चित एक्टर पुष्पावारा सुकुमान भी नजर आएंगे। उन्होंने भी नोल नितिन मुकुंश को मल्लकाल सिनेमा में डेब्यू वाली पोट को सेर किया है। जानिए, कि फिल्म का हिस्सा बनेंगी नोल नितिन मुकुंश?



आमिर खान के बेटे जुनेद

की फिल्म एक दिन का फल पोस्टर हुआ जारी

महाराज और लयाणा जैसी फिल्मों से दर्शकों का दिल जीत चुके जुनेद खान को आगामी बॉलीवुड फिल्म एक दिन का फल पोस्टर रिलीज हो चुका है। फिल्म के पोस्टर के साथ निराशाओं ने आज एक दिन की रिलीज की जानकारी शेयर कर फैंस को खुश कर दिया है। आमिर खान प्रोडक्शन ने एक दिन का फल पोस्टर जारी किया। इसमें जुनेद खान और साई पावली बर्चगोरी में रोमांटिक अंशज में नजर आ रहे हैं।

जुनेद की नोल नितिन मुकुंश को मल्लकाल सिनेमा में डेब्यू वाली पोट को सेर किया है। जानिए, कि फिल्म का हिस्सा बनेंगी नोल नितिन मुकुंश?

सु- दोक क्र.288

9	8	1	7
4		7	5
3		6	8
	3	1	6
5		6	9
	9	5	3
3	7	9	
	5	2	3
1	4		8

विषय	सु-दोक क्र.287 का हल
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 10 वर्गों का एक खंड बना है।	7 5 6 4 1 2 8 3 9
2. हर खंडों में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।	3 4 8 6 7 9 2 1 5
3. धारों से धारों और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, काल और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का उपयोग किए बिना हो कर सकते हैं।	1 2 9 5 3 8 7 4 6
	2 8 1 9 5 6 4 7 3
	6 9 7 2 4 6 3 5 8 1
	5 3 4 7 8 1 9 6 2
	8 7 2 1 6 5 3 9 4
	4 6 5 3 9 7 1 2 8
	9 1 3 8 2 4 6 5 7

शब्द सामर्थ्य -288

1. पानी, नीर, अंबु	2. आना-जाना, आवागमन	3. बहुत, बहिया	4. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न चर	5. अजीब, नासमझ, अनाड़ी	6. निराश, उद्वेग, अज्ञान योग्य वस्तु	7. द्रव पदार्थ	8. चटकीला, चमकीला, चटपटा	9. गौरवा, भगवान, खुदा	10. इन दिनों, वर्तमान दिनों में	11. अलक्षक, अनाज का टुकड़ा	12. टाउनमटील, बहाने बाजी	13. पंचा से छोटी एक विषय संस्था	14. ऊपर से नीचे	15. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना	16. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला	17. एक पंजाबी प्रेमगीत, रंगीत का प्रेमिक	18. मार-काट, खून-कलर	19. भूमि, जमीन, भू-भाग	20. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या	21. लंबीला, लीचयुक्त	22. खिन्नकला, अपने स्थान से हटना, विचलित होना	23. प्रवेश करना, पधारना, आना	24. धूप-दीप से पूजा	25. इसी समय	26. गुस्सा, कहर
--------------------	---------------------	----------------	---	------------------------	--------------------------------------	----------------	--------------------------	-----------------------	---------------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------------	-----------------	---	-------------------------------------	--	----------------------	------------------------	--	----------------------	---	------------------------------	---------------------	-------------	-----------------

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 287 का हल

स्वा	द	सा	म	ना	कै	दी
ख	ख	ल	ना	य	क	वा
ल	प	ट	ना	क	क	टा
खी	प				झी	प
	अ	ट	प	टा		शा
स	ह	यो			र	ति
ह	म	द	र	ख	द	र
म	क	र	सी	ल		
त	क्ष	द	वा	खा	ना	

