

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

[illegible]

पटना के गांधी मैदान में एनडीए सरकार के शपथ ग्रहण समारोह के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, बिहार के राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान और जेडीयू राष्ट्रीय मोदी नीतीश कुमार।

सर्दियों में कपड़े धोते समय न करें ये 5 गलतियां, हो सकती है परेशानी



सर्दियों में कपड़े धोना एक मुश्किल काम हो सकता है। डंडे पानी में कपड़े धोने से लेकर उन्हें सुखाने तक, कई बार हम अनजाने में कुछ

गलतियां कर बैठते हैं। इन गलतियों से न केवल कपड़े जल्दी खराब होते हैं, बल्कि हमारी मेहनत भी बेकार हो जाती है। आइए आज हम

आपको कुछ ऐसी गलतियों के बारे में बताते हैं, जिससे आपको सर्दियों में कपड़े धोते समय बचना चाहिए ताकि आपके कपड़े साफ और ताज़गी भरे

रहें।
डंडे पानी का इस्तेमाल करना सर्दियों में कई लोग ठंडे पानी का इस्तेमाल करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि इससे बिल्ली की बचन होती है। हालांकि, ठंडा पानी कुछ दागों को ठीक से नहीं हटा पाता, खासकर अगर दाग पुराने हों। बेहतर होगा कि आप हल्के गर्म पानी का उपयोग करें क्योंकि यह दागों को आसानी से हटा सकता है और कपड़ों को गर्मी भी अच्छी तरह साफ कर सकता है।

अधिक साबुन का इस्तेमाल करना अधिक साबुन का उपयोग करने से कपड़ों पर रफ्तार मिलान पड़ सकती है और उनकी चमक भी कम हो सकती है। इसके अलावा इससे त्वचा पर खुजली या चकने जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसलिए हमेशा साबुन की मात्रा को सही रखें और उसे सही तरीके से उपयोग करें। अगर

आप मशीन में कपड़े धोते हैं तो उसमें लिए गए साबुन के निर्देशों का पालन करें ताकि आपके कपड़े साफ भी रहें और उनकी गुणवत्ता भी बनी रहे।

अलग-अलग कपड़ों को एक साथ धोना सर्दियों में कपड़े धोते समय अक्सर हम अलग-अलग रंगों के कपड़े एक साथ धाल देते हैं, लेकिन ऐसा करना गलत है। इससे गहरे रंग के कपड़े हल्के रंग के कपड़ों पर रंग छोड़ सकते हैं। इसलिए हमेशा हल्के और गहरे रंग के कपड़ों को अलग-अलग धोएं ताकि उनके रंग बरकरार रहें। इससे आपके कपड़े साफ भी रहेंगे और उनकी गुणवत्ता भी बनी रहेगी।

इसके अलावा अलग-अलग प्रकार के कपड़ों को भी अलग-अलग धोना चाहिए। सूखाना का तरीका गलत होना सर्दियों में कपड़े सुखाने समय हमें ख़ास ध्यान रखना चाहिए कि वे पूरी तरह से सूख जाएं ताकि उनमें नमी न रहे

और वे जल्दी खराब न हों। कभी-कभी लोग कपड़ों को अंधरा हो सुखा देते हैं, जिससे उन्हें बदबू आने लगती है या वे जल्दी खराब हो जाते हैं। इसलिए हमेशा सुनिश्चित करें कि कपड़े पूरी तरह से सूखें हों और उनमें कोई नमी न हो। इसके लिए धूप में सुखाना सबसे अच्छा तरीका है।

मशीन का सही उपयोग न करना धुलाई मशीन का सही उपयोग करना बहुत जरूरी है ताकि कपड़े अच्छे से धो सकें और उनकी उम्र लंबी हो सके। कभी-कभी लोग मशीन को ज़रूरत से ज्यादा भर देते हैं जिससे कपड़े ठीक से नहीं धुल पाते या घट जाते हैं। इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी अपने कपड़ों को साफ-सुखा रख सकते हैं और उनकी उम्र बढ़ा सकते हैं। इन गलतियों को न करें और अपने कपड़ों का ख्याल रखें।



रेड ड्रेस में हर्षाली मल्होत्रा का स्टाइलिश लुक वायरल

बॉलीवुड फिल्म बजरंगी भाईजान से फेम पाने वाली चाइल्ड आर्टिस्ट हर्षाली मल्होत्रा अब कबूली नहीं रही, हर्षाली पहले से काफी बदल चुकी हैं। बजरंगी भाईजान में सलमान खान के साथ-साथ हर्षाली को एडिटिंग को भी काफी सराहा गया था और आपने अपने सलमान फिल्म बजरंगी भाईजान देखी है तो आप मायूस चेहरे हर्षाली मल्होत्रा से जरूर परिचित होंगे, बजरंगी भाईजान फिल्म इसी एक फिटफर के इर्दगिर्द घूमि है, जिसमें सलमान खान ने अपनी एडिटिंग के चार चैंपियन थे सबावा था, हर्षाली मल्होत्रा ने आर्न स्टूडियो पर अपनी खुबसूरत तस्वीरें शेयर की हैं। उन्होंने जो तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें देखा जा सकता है कि उन्होंने लाल ड्रेस में जबरदस्त पोज दिए हैं। तस्वीरों के साथ उन्होंने कैप्शन में लिखा है साटन को तरह मुलायम, आप को तरह मजबूत। हर्षाली को तस्वीरों उनके फैस लाइक कर रहे हैं और प्रतिक्रिया दे रहे हैं। एक यूजर ने लिखा है इसे कहते हैं लाल पती। एक दूसरे यूजर ने लिखा कमल को तरह खूबसूरत। हर्षाली सांठ मॉडल पर भी एक्टिव रहती हैं, इंस्टाग्राम पर उन्हें 1.6 मिलियन लोग फॉलो करते हैं इंस्टाग्राम पर हर्षाली फोटोब और वीडियोब पोस्ट करती रहती हैं, उनके पोस्ट पर चेंस का फैंस लाइक करते हैं और कमेंट कर उनकी तारीफ करते नही बकाते.

तेजी से वजन बढ़ाने में मदद कर सकते हैं ये 5 प्राकृतिक खाद्य पदार्थ



में दुलकर सलमान को थप्पड़ मारना नहीं चाहती थी, भाग्यश्री बोसरे ने बताया पूरी बात

दुलकर सलमान की पौरंदर ड्रामा फिल्म कोबा की दर्शकों को ओर से जबरदस्त प्रतिक्रिया मिल रही है। इसे तेरपुर, तमिल, कन्नड़, मलयालम और हिंदी भाषा में 14 संस्करण को रिलीज किया गया। इस फिल्म में सामान्य कलाकारों के बीच अभिनेत्री भाग्यश्री बोसरे ने लोगों का ध्यान अपनी ओर खींचा। उन्होंने अपने किरदार कुमारी के जरिए समीक्षकों की भी तारीफ हासिल की। भाग्यश्री बोसरे ने बताया कि उनके लिए कुमारी का किरदार निभाना चुनौतीपूर्ण था। फिल्म में एक सीन ऐसा था जिसमें उन्हें अपने को-स्टार दुलकर सलमान को थप्पड़ मारना था। भाग्यश्री ने कहा, मैं इस सीन को करने के लिए तैयार नहीं थीं। मुझे अंदर से डर लग रहा था। मैं चाहती थी कि यह नकली लगे, क्योंकि मैंने कभी किसी को मजबूर नहीं मारा। ऐसे में मैं सोच रही थी कि मैं ये सीन कैसे कर पाऊंगी। नवी दुलकर चाहते थे कि उनके चेहरे पर असली भाव आए और इसी वजह से मैंने इस सीन को आखिर में करने का फैसला लिया। भाग्यश्री ने कहा, यह सीन करना मेरे लिए बहुत मुश्किल था, लेकिन दुलकर सलमान के कारण यह चुनौती मैंने स्वीकार की और इस सीन को पूरा किया। यह सीन फिल्म में अप्रत्याशित रूप रहा है। फिल्म कोबा का निर्देशन सत्यनारायण सेनगुप्त ने किया है और यह 1950 के दशक के मद्रास की पृष्ठभूमि पर आधारित है। यह एक अभिनेता और एक निर्देशक के बीच के तनावपूर्ण रिश्ते को दिखाती है। फिल्म को बनाने को दो हफ्तों में बंटा गया है। पहले हफ में किरदारों के बीच के टकराव को दिखाया जाता है, जबकि दूसरा हफ एक मर्डर मिस्ट्री को दो दर्शकों को समर्पित में रहती है। फिल्म में दुलकर सलमान, समीक्षिका, भाग्यश्री बोसरे और राणा दग्गुबाती प्रमुख भूमिकाओं में हैं। राणा दग्गुबाती ने एक जांचकर्ता का किरदार निभाया है और समीक्षिका ने भी एक अहम सपोर्टिंग रोल किया है। फिल्म ने ओपनिंग डे पर 4.35 करोड़ रुप के साथ शानदार शुआरत की और इसका राज बॉक्स ऑफिस पर जारी है।



वजन बढ़ाने के लिए सही आहार का चयन करना बहुत जरूरी है। कई लोग वजन बढ़ाने के लिए फास्ट फूड का सहारा लेते हैं, लेकिन यह तरीका सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के बारे में बताएंगे, जो वजन बढ़ाने में मदद कर सकते हैं और सेहत के लिए भी फायदेमंद हैं।

इन खाद्य पदार्थों का सेवन कैसे किया जाए, हम पर भी चर्चा करेंगे।

केले का सेवन करें केला एक ऐसा फल है, जिसमें ज्यादा मात्रा में कार्बोहाइड्रेट और पोटैशियम होता है। यह न केवल ऊर्जा प्रदान करता है, बल्कि शरीर में ऊर्जा के भंडार को भी बढ़ाता है। केले में प्राकृतिक मित्रस

होती हैं, जो तुरंत ऊर्जा देती हैं और वजन बढ़ाने में मदद करती हैं। रोजाना एक या दो केले खाने से आप अपना आहार में अतिरिक्त कैलोरी जोड़ सकते हैं, जिससे वजन बढ़ाना आसान हो जाता है।

सूखे मेवे खाएं

सूखे मेवे जैसे बादाम, अखंड, किशमिश आदि में ज्यादा मात्रा में कैलोरी और फायदेमंद चीनी होती है। इनका सेवन रोजाना करने से शरीर को ज़रूरी पोषक तत्व मिलते हैं और वजन बढ़ाने में मदद मिलती है। सूखे मेवे हल्के नास्ते के रूप में भी खाए जा सकते हैं, जिससे आप अपने मुख्य भोजन के बीच में भी कुछ पोषक खा सकते हैं। इसके अलावा यह दिनांक के लिए भी फायदेमंद होता है।

आलू खाएं

आलू में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा ज्यादा होती है, जो वजन बढ़ाने में सहायक होती है। आलू को उबालकर या भुनकर खाया जा सकता है, जिससे यह आसानी से पच जाता है और शरीर को ऊर्जा मिलती है। इसके अलावा आलू में विटामिन-सी और फाइबर भी होते हैं, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं। आलू को अलग-अलग तरीकों से पकाकर खाया जा सकता है जैसे कि मैश आलू, तले हुए आलू आदि।

एवोकाडो खाएं

एवोकाडो एक खास फल है, जिसमें लाभकारी चीनी होती है, जो शरीर के लिए फायदेमंद होती है। इसका सेवन करने से न केवल वजन बढ़ता है, बल्कि दिल को योग्यता से भी बचाव होता है। एवोकाडो में विटामिन-ई और फाइबर भी होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ रखते हैं। इसे सलाद या स्मूदी में मिलाकर खाया जा सकता है। इसके अलावा इसे ब्रेड पर लगाकर भी खाया जा सकता, जिससे यह रोजमर्रा के आहार में शामिल किया जा सके।

दूध और छाछ पिएं

दूध और छाछ दोनों ही प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने के साथ-साथ वजन बढ़ाने में भी मदद करते हैं। इनका नियमित सेवन करने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं, जिससे आप स्वस्थ तरीके से वजन बढ़ा सकते हैं। इन प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का सेवन करके आप बिना किसी दुष्प्रभाव के अपने वजन को बढ़ा सकते हैं और अपने स्वास्थ्य को भी ध्यान रख सकते हैं।

दरबं 4 से सुलबुड पांडे की होगी वापसी, सलमान खान की फिल्म पर आई ये जानकारी



बॉलीवुड अभिनेता सलमान खान दिन दिनों आगामी फिल्म डेवल ऑफ गलवान की शूटिंग में व्यस्त चल रहे हैं। यह फिल्म अगले साल रिलीज होगी। इन बीच उनकी दूसरी फ़ैब्रिकाली की अगली फिल्म पर जानकारी सामने आई है, जिसे जानने के बाद लोग को उत्सुकता बढ़ना लाजिमी है। दरअसल, फिल्ममेकर आरबाज खान ने दरबं 4 की आधिकारिक पुष्टि कर दी है। उन्होंने आश्चर्य किया है कि फ़ैब्रिकाली अभी खाम नहीं हुई हैं। दरबं 4 पर काम चल रहा है। आरबाज ने कहा, यह पावरफ़ुल में है, लेकिन मुझे समय-समय पता था। उन्होंने कहा कि अगली फिल्म के बारे में सवाल अंतहीन हैं। आरबाज ने आगे कहा, यह मेरा जवाब है जो एक बहुत ही स्पष्ट जवाब है क्योंकि हर किसी का स्पष्ट सवाल होता होगा कि यह दरबं 4 कब आएगी? तो यही मेरा जवाब है। हम उस पर काम कर रहे हैं और कोई जल्दीबाजी नहीं है। आरबाज ने अपनी बात शेयरते हुए कहा, फिल्म सही समय पर बनेगी। लेकिन यह एक ऐसा चीज है जिस पर सलमान और हम चर्चा करोगे और करेंगे। यह जरूर बनेगा। मुझे नहीं पता क्या, लेकिन जब भी होगी, यह एक ऐसी चीज होगी जिसका बेसोरो से इंतज़ार रहेगा। बता दें कि सलमान अभिनेता फिल्म दरबं 4 को 3 किस्में आ चुकी हैं। पहली किस्म 2010 में रिलीज हुई थी, जबकि दूसरी और तीसरी किस्म 2012 और 2019 में रिलीज हुई थी।

शब्द सामर्थ्य -233

(भागवत साहू)

बाएँ से दाएँ

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुशासन 4. मवादा, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे छींकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रस्त व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छड़ीक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय

19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, चक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भुत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुँचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पाटी का संक्षिप्त नाम 8.

ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावाली, करस्थानी, प्रशस्तीय कार्य 13. दासी, नीकानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चरमो की जाति का एक पीधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 232 का हल

दि	क	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	रा	ज	
ट		क	शि	श	नी	ला
र		का	रा	य		
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष

सू- दोक् क्र. 233

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
3. बाएँ से दाएँ और ऊपर 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।

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

A photograph showing a herd of elephants, including several adults and a small calf, walking through a field of tall, dry grass. The elephants are dark grey and are moving from left to right. The background is slightly blurred, showing more of the field and some distant trees.

स्वामी कौशल किशोर मिश्र की ओर से प्रकाशक, मुद्रक सुभाष अग्रवाल द्वारा आकाश आफसेट प्रिंटर्स से मुद्रित कर तिलक मार्ग, ट्रांसपोर्ट नगर, कोरबा से प्रकाशित, संपादक सुभाष अग्रवाल फोन: 221149, मो. : 9425224167 आर.एन.आई. पंजी. नं. 50254/89, ई-मेल tarunpresskrb@gmail.com