

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

[illegible][illegible][illegible]

[illegible]

अपने नवजात शिशु के लिए कपड़े खरीदते समय इन बातों का रखें ध्यान

नवजात शिशु के लिए कपड़े खरीदते समय आपको कई बातों का ध्यान रखना चाहिए। उनकी लंबाई मूल्यवान होती है, जिस कारण उन्हें ऐसे कपड़े पहनाने चाहिए, जो आरामदायक और हल्के हों।

कपड़े खरीदते समय आपको उनकी गुणवत्ता और बनावट पर भी खास ध्यान देना चाहिए। सही कपड़े न केवल आरामदायक होते हैं, बल्कि बच्चे को लंबाई का देखभाल भी करते हैं।

आज के फैशन ट्रेंड में जानिए कच्चे के कपड़े लेते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

सूती कपड़े चुनें
नवजात शिशु के लिए कपड़े खरीदते समय उनकी गुणवत्ता पर ध्यान देना सबसे जरूरी होता है। सूती कपड़े उनके लिए सबसे अच्छे होते हैं, क्योंकि ये नम और आरामदायक होते हैं। सूती कपड़े लंबाई को हवा लगने देते हैं और पतनीला सोखने में मदद करते हैं, जिससे बच्चे को ठंडक मिलती है।



इसके अलावा, सूती कपड़े बिना किसी रसायन के बनते हैं, जो बच्चे की कोमल त्वचा के लिए सुरक्षित होते हैं और एलर्जी का कारण नहीं बनते। छोटे-छोटे कपड़े खरीदें
कपड़े खरीदते समय उनके

आकार पर भी ध्यान देना जरूरी है। नवजात शिशु के लिए छोटे-छोटे कपड़े चुनना बेहतर होता है, ताकि उन्हें आसानी से पहनाया और उतारा जा सके। छोटे कपड़े बच्चे को आरामदायक महसूस कराते हैं

और उसे किसी भी तरह की असुविधा नहीं होती। इसके अलावा, छोले कपड़ों में बच्चा आसानी से हिल-डुल भी सकता है, जिससे वह खुश रहता है और उसकी लंबाई को भी कोई नुकसान नहीं पहुंचता।

हल्के रंगों का चयन करें
हल्के रंगों के कपड़े नवजात शिशु के लिए सबसे अच्छे होते हैं, क्योंकि ये आसानी से साफ हो जाते हैं और उनपर सने किसी भी तरह की दाग-धब्बे को आसानी से हटाया जा सकता

है। इसके अलावा, हल्के रंगों के कपड़े बच्चे को लंबाई को भी आराम प्रदान करते हैं और किसी भी तरह की एलर्जी का कारण नहीं बनते।

हल्के रंगों के कपड़े पहनकर बच्चे को गमी भी महसूस नहीं होगी और वह बिड़बिड़ाएगा नहीं।

बिना किसी सजावट के कपड़े खरीदें
कपड़े खरीदते समय उन पर किसी भी तरह की भारी सजावट या कढ़ाई नहीं होनी चाहिए, क्योंकि ये बच्चे को लंबाई पर खरोंच या जलन पैदा कर सकती हैं।

इसलिए हमेशा बिना किसी सजावट वाले साधारण और साफ-सुथरे कपड़े चुनें, जो बच्चे को पूरी तरह आरामदायक महसूस कराए। इसके अलावा, बिना सजावट वाले कपड़े बच्चे को हिलने-डुलने में भी मदद करते हैं, जिससे वह खुश रहता है और उसकी लंबाई को भी कोई नुकसान नहीं पहुंचता।



ग्रीन फ्लोरल ड्रेस में मोनालिसा ने बढ़ाया सोशल मीडिया का तापमान

भोजपुरी सिनेमा की रीमरस क्वीन मोनालिसा इन दिनों दुर्बल बेकेशन का चतुर उद्योग रही हैं और वहां से अपनी शानदार तस्वीरें शेयर कर रही हैं। हाल ही में मोनालिसा ने इंस्टाग्राम पर एक सुबहवाली फोटो पोस्ट की है जिसमें वह ग्रीन फ्लोरल ड्रेस में नजर आ रही हैं। यह तस्वीर दुर्बल के एक सफरवाली फोटो की है जहां मोनालिसा वेस्ट फिफे और रिलेक्स मूड में दिखाई दे रही हैं। फोटो में मोनालिसा ने डीप नेकलाइन वाली स्लीवलेस ग्रीन ड्रेस पहनी है, जिस पर खेती और ग्रीन फ्लोरल प्रिंट है, खुले बाल, न्यू मेकअप, लाइट पिंक लिपस्टिक और स्टेटमेंट ज्वेलरी उनके लुक को परफेक्ट बना रहे हैं। उन्होंने अपने हाथ पर ड्रेसलेट और डैंगलिंग में स्टायलिश प्रिंस पहन रखी हैं। उनकी मुस्कुराहट और कैमरे को तर्क आसक्ति से देखा गया पोन्ट फेस का दिल जीत रहा है। फेस कमेंट सेक्शन में दिल और फायर इमोजी के साथ उनकी जमकर तारीफ कर रहे हैं। किसी ने उन्हें सुंदर कहा, कहा, तो किसी ने लिखा हमेशा की तरह शानदार। मोनालिसा हमेशा से ही अपने फैशन और स्टायल स्टेटमेंट को लेकर चर्चा में रहती हैं। चाहे वे ट्रेडिशनल आउटफिट्स हों या वेस्टर्न, हर लुक में वह अपना यूनिक चार्म लेकर आती हैं। दुर्बल बेकेशन की यह तस्वीर एक बार फिर वह साबित करती है कि मोनालिसा न सिर्फ एक बेहतरीन अदाकारा हैं।



गोविंद नामदेव के आरोप पर भड़कीं शिवांगी वर्मा, बोलीं-सोशल मीडिया विंग बॉस...

अभिनेत्री शिवांगी वर्मा ने वरिष्ठ अभिनेता गोविंद नामदेव के साथ चल रही विवादस्पद खबरों पर अपनी बात रखी है। गोविंद नामदेव ने हाल ही में दावा किया था कि शिवांगी ने उनकी और अपनी एक तस्वीर बिना अनुमति के सोशल मीडिया पर पोस्ट की, जिससे दोनों के बीच कनिष्ठ रिश्ते को अफगाई फेल हुई। शिवांगी ने कहा कि वह तस्वीर उनकी अपकमिंग फिल्म गौरीशंकर गिरावले के प्रचार का हिस्सा नहीं थी। इसे फिल्म या विक्टर का जिक्र किए बिना पोस्ट किया। शिवांगी ने इन आरोपों को खारिज करते हुए कहा कि वह गोविंद के बयान से हैरान और निराश हैं। उन्होंने बताया, यह एक सामान्य पोस्ट था, जिसे गोविंद जी को क्यामरा से डाला गया था। उन्होंने खुद कोलेक्शन क्रिमेंट को स्वीकार किया और बाद में पोस्ट हटा दिया। मैं अभिनेत्री हूँ और मुझे भी समझना चाहिए। सिर्फ इसलिए कि वह खरों हैं, वह मुझ पर बेनिफिट आरोप नहीं लगा सकते। ऐसी अफवाहों से मुझे क्या फायदा होगा। शिवांगी ने यह भी स्पष्ट किया कि वे अपने करियर पर ध्यान दे रही हैं और एक बड़े प्रोजेक्ट में एक प्रसिद्ध अभिनेता के साथ काम कर रही हैं। उन्होंने कहा, मैं एक नए प्रोजेक्ट पर काम कर रही हूँ। मैंने दिसंबर 2024 और मई 2025 में दो बार स्पष्ट किया था कि अफवाहें बेवजह हैं। अब मैं एक बार फिर कहना चाहती हूँ कि इतका कोई आधार नहीं है। सोशल मीडिया अब 'विंग बॉस' जैसा हो गया है। मैं दो मल्टीपल प्रोजेक्ट्स पर काम कर रही हूँ और अपने करियर पर फोकस कर रही हूँ। वह विवाद तब शुरू हुआ जब शिवांगी गौरीशंकर गिरावले के नेट से एक तस्वीर इंस्टाग्राम पर पोस्ट की, जिसके कैप्शन में लिखा था, 'प्यार को न उम्र होती है, न सीमाएं। इतने लोगों को जलफरसी में डाल दिया कि वेनों के बीच विराट है। शिवांगी ने इन अफवाहों को खारिज करते हुए कहा कि वह केवल फिल्म का प्रिंसा था और गोविंद उनके लिए प्रिंता के समान हैं।

सन ऑफ सरदार 2: सीन 49, शूट 5. टेक 1... एक्शन, क्लैप बोर्ड संग अजय देवगन की लीड एक्ट्रेस ने सेट से शेयर की तस्वीर

अजय देवगन अपनी आगामी फिल्म सन ऑफ सरदार 2 इस साल की सबसे बहुचर्चित एक्शन-कॉमेडी में से एक है। देवी दिवस के साथ, सन ऑफ सरदार 2 में जयदेवलेट रंजित, शाहदाद पारितोषिक ड्रामा और केवल हंसी है। इस फिल्म में अजय देवगन अपने खास अंदाज के साथ बड़े परे पर परफॉर्म करेंगे। इस फिल्म में मृणाल ठाकुर लीड एक्ट्रेस के तौर पर नजर आएंगी, फिल्म का शूटिंग शुरू हो चुकी है। मृणाल ने शूटिंग के बारे में अपडेट साझा किया है, इसके लिए उन्होंने सोशल मीडिया का सहारा लिया है।

मृणाल ठाकुर ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम पर सन ऑफ सरदार 2 के सेट से एक तस्वीर शेयर की है, जिसमें वह सन ऑफ सरदार 2 के क्लैप बोर्ड के साथ कैमरे के लिए पोज देती दिख रही हैं।

अगर ध्यान से देखा जाए, तो क्लैप बोर्ड पर पिछले साल की तारीख लिखी है, जिससे पता चलता है कि एक्ट्रेस ने 2024 में शूटिंग शुरू कर दी है। इस सीन स्क्रीनलेट में शूट किया है। इस पोस्ट को साझा करते हुए मृणाल ने कैप्शन में लिखा है, सीन 49, शूट 5, टेक 1... एक्शन।

मृणाल की यह फिल्म ने उनके फैस के बीच उसका जगह दी है। जो लंबे समय से उनकी स्क्रीन उपस्थिति और फिल्मों में उनकी प्रभावशाली भूमिकाएं चुनने को उनकी क्षमता की प्रशंसा करते रहे हैं। साथ ही, वे ऐसी भूमिकाएं भी चुनें हैं जो दर्शकों से जुड़ती हैं। इसके अलावा, मृणाल के फैस अजय देवगन के साथ उनकी केमिस्ट्री देखने के लिए उत्साहित हैं।

सन ऑफ सरदार ने हल्के-फुल्के चतुरकुलों के



साथ-साथ प्यार और एक्शन के मिश्रण से दर्शकों को बहुत गहरा प्रभाव है। ऐसे में सन ऑफ सरदार के सीक्वल से दर्शक एक बार फिर से रोमांचक ड्रामा की उम्मीद कर रहे हैं। हालांकि फिल्म के बाकी जानकारीयों अभी तक सामने नहीं आए हैं। बता दें, सन ऑफ सरदार 2 का निर्देशन विजय कुमार ओझा ने किया जा रहा है और देवगन फिल्म द्वारा निर्मित किया जा रहा है। इस फिल्म में दिवंगत एक्टर मुकुल देव की भी प्रतिक्रिया देखने को मिलेगी।

पुरानी पीठ दर्द की समस्या से राहत के लिए अपनाएं ये सरल और प्रभावी आदतें

पीठ दर्द एक आम समस्या है, जो किसी भी उम्र में हो सकती है। यह समस्या कई कारणों से होती है, जैसे गलत तरीके से बैठना, भारी सामान उठाना या लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठना। इस लेख में हम आपको कुछ सरल और प्रभावी आदतों के बारे में बताएंगी, जिन्हें अपनकर आप इस समस्या से राहत पा सकते हैं और अपनी पीठ को स्वस्थ रख सकते हैं। इन आदतों की नियमित रूप से अपनाना जरूरी है।

रोजाना स्ट्रेचिंग करें
रोजाना स्ट्रेचिंग करना आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। इससे आपकी मांसपेशियां में लचीलापन आता है और रक्त संचार बेहतर होता है। सुबह उठते ही कुछ मिनिट स्ट्रेचिंग करें या रात को सोने से पहले भी यह करें।

इसके अलावा दिनभर में भी थोड़ी देर हा फटे में खड़े होकर या बैठकर स्ट्रेच करें, खासकर अगर आप लंबे समय तक बैठकर काम करते हैं तो यह आदत आपके लिए बहुत जरूरी है।

सही तरीके से बैठें
सही तरीके से बैठना बहुत जरूरी है ताकि आपकी रीढ़ को हल्की पर दबाव न पड़े। कुर्सी पर बैठते समय पीठ को सीधा रखें और कंधों को पीछे की ओर खींचें। कंप्यूटर या मोबाइल का उपयोग करते समय भी ध्यान रखें कि आपका सिर झुका हुआ न हो।

इसके अलावा भारी सामान उठते समय घुटनों को मोड़कर उठाएं और पीठ को सीधा रखें। इस तरह से आप पीठ दर्द से बच सकते हैं और रीढ़ की स्थिति रख सकते हैं।

हल्की-फुल्की कसरत करें
हल्की-फुल्की कसरत जैसे टैलन, साइकिल चलाना या तीरंदाजी करना आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है।

ये कसरत आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं और रक्त संचार को बेहतर करती हैं, जिससे पीठ दर्द में राहत मिलती है।

दिन में कम से कम 30 मिनिट तक इन कसरत को करें ताकि आपका शरीर सक्रिय रहे और आपको आराम मिले।

नियमित कसरत से आपकी सेहत भी बेहतर होती है और आप ताजगी महसूस करते हैं।

सही गहने और तालियां चुनें
सोते समय सही गहने और तालियां चुनना भी बहुत



असम है। ऐसा गुच्छ चुनें, जो आपकी पीठ को सहारा दे सके और ऐसा तालियां लें जो आपके सिर और गर्दन को सही स्थिति में रख सकें। इससे आपकी रीढ़ को हल्की सीधी रहती है और दर्द कम होता है।

इसके अलावा नियमित रूप से अपने गहने और तालिका को बदलते रहें ताकि वे पुराने न हो जाएं और अपनी कार्यक्षमता बनाए रखें।

लंबाई को सीधे रखें
लंबाई को सीधे रखें ताकि एक बड़ा कारण हो सकता है इसलिए इसे संपालना बहुत जरूरी है।

ध्यान, योग या गहरी सांस लेने की तकनीक अपनकर आप अपने मन को शांत कर सकते हैं और तनाव को कम कर सकते हैं।

इसके अलावा समय-समय पर आराम करना और संतुष्ट गतिविधियों में भाग लेना भी मददगार साबित हो सकता है।

इन सरल आदतों को अपनकर आप पुरानी पीठ दर्द को समस्या से राहत पा सकते हैं।

सोनाक्षी सिन्हा की निकिता राय का पहला गाना काली रातें जारी, फिल्म 27 जून को सिनेमाघरों का दर्वाजा खटखटाएगी

काको समय से अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा फिल्म निकिता राय को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं। उनकी यह फिल्म 27 जून, 2025 को सिनेमाघरों का दर्वाजा खटखटाएगी।

यह फिल्म इसलिए खास है, क्योंकि इसके जरिए सोनाक्षी करीब 3 साल बाद वापस पर लौट रही हैं। अब निर्माताओं ने निकिता राय का पहला गाना काली रातें जारी कर दिया है, जिसे अभिनव शेखर और प्रतीक्षा बरिख ने लिखा है। इस गाने के जेल ऑडियो ने ही लिखे हैं। निर्माताओं ने भाग काली रातें साझा करके हुए फिल्म, सभी अंशों की खामोशी नहीं होती। कुछ रातें आपको एक धुन के साथ डराती हैं। सोनाक्षी के अलावा इस फिल्म में पंरा रावल, सुहिल नय्यर और अर्जुन राघवण जैसे कलाकार भी अहम भूमिका निभा रहे हैं। इस मनोरंजक थ्रिलर फिल्म का निर्देशन सोनाक्षी के भाई कुश सिन्हा कर रहे हैं। पवन किरपालन ने इस फिल्म की कहानी लिखी है। निक्की भगतानी और विक्की भगतानी फिल्म के निर्माता हैं।



शब्द सामर्थ्य - 084

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान
4. बादल, मेघ, जलद (सं)
6. अधिकार वाला, अधिकारी
8. गति, सामंजस्य, समा जाना
10. कारावास, जेल
11. जोर, शक्ति, जान, सांस
12. राजाओं के रहने का भवन
15. मालामाल, अमीर, धनवान
18. नाव खेने का यंत्र
20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना,

पायल आदि का शब्द करना

21. मार डाला हुआ, भायल किया हुआ
22. हमेशा, आवाज
23. आग की लपट, ज्वाला
24. झगड़ा, तकरार
25. होरा।

ऊपर से नीचे

1. दीप, अपराधी
3. ताश में नी अंक वाला पत्ता
4. झंडा, पतका
5. गहरा कीचड़, पंक
7. बुँद, अंश
9. मृत्यु के देवता

- जंसार, दुनिया, जग
14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.)
16. सच्चा, धर्मानिष्ठ, ईमानवाला
17. अनुष्ठ, बांका, अनुपम, छैला
18. आश्रय, शरण
19. साधवाद, प्रशंसा
20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती हैं, एक प्रकार का दानेदार संचिकांक रोग
23. गम, मातम, दुःख।

1	3		4	5	
	6	7		8	9
10				11	
		12	13	14	
15	16				17
		18		19	
20			21		
22				23	
24			25		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 083 का हल

स्मृ	ति		पा	व	क		बे	ल
	र	ज	नी	च	र			दट्ट
मु	स्का	न		न	म	की	न	
सा	र		स		ट	ख	ना	
फि		अ	जा	य	ब		रा	जा
र	च	ना		था	ल			य
		धि		र्थ		स	मा	ज
उ	प	कु	त		आ	वा	ज	
तलू		त			ब	ल	रा	म

