

विश्वकर्मा फर्नीचर
 मो. 98261-32636, 90987-54366, 98274-98911

शुभ, ऊपर, गुण, पारदर्शिता, विश्वकर्मा फर्नीचर को आपका घर को आवाज बनाने के लिए हमें सौभाग्य है।

मो. 98261-32636, 90987-54366, 98274-98911

तरुण छत्तीसगढ़

e-Paper- tarunchattisgarhkorba.com कोरबा एवं रायपुर से एक साथ प्रकाशित अंक पंजीन क्रमांक- 302-112/सी.टी./वै.एल.पी/003/2024-2026

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

बर्फ 35 अंक 126

विधि
 नई दिल्ली के विधायी ने एक संसदीय कमेटी के शिलान्यास समारोह के दौरान दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल और दिल्ली की शिक्षा मंत्री अतिथी सिंह

देश-विदेश
 आपकी चला से दोनो देरों की होती... भारत में बिताने लम्हों को मेकाने में किया राइटा जो पीएम मोदी ने नू जताई खुशी

फीचर पेज
 याददास्त बढ़ाने में मदद कर सकते हैं ये 5 खास पदार्थ

संजय सिंह को शाप देने के लिए कोर्ट से मिली थी अनुमति, समापति जगदीप धनखड़ ने नहीं दी इजाजत

सुप्रीम कोर्ट में तेजस्वी यादव की याचिका पर आदेश सुरक्षित, मानहानि मामले को स्थानांतरित करने की भी मांग

छ.ग.की कार्यवाही कल तक के लिए स्थगित, राज्यपाल बोले- प्रदेश में न्याय, राहत और विकास का नया दौर शुरू हुआ



रायपुर, 05 फरवरी (एजेंसी)। छत्तीसगढ़ विधानसभा का द्विदिन सत्र (बजट सत्र) राज्याध्यक्ष विधानसभा अध्यक्ष के आभारभाषण के साथ सोमवार को शुरू हो गया। आभारभाषण के बाद सदन की कार्यवाही परते से 11 मिनट के बाद मानववादा सुबह 11 बजे तक के लिए स्थगित कर दी गई है। आभारभाषण के दौरान विधायक विधायकों ने जमीन कानून, विधानसभा पहलूने पर राज्याध्यक्ष विधानसभा का मुख्यमंत्री विष्णु देव साय, नेता प्रतिपक्ष डॉ. नरेश चंद्र मंडल, तथा संसदीय कार्य मंत्री श्री बुजुर्गदास आठवले ने बयान दिया। छत्तीसगढ़ विधानसभा के वर्ष 2024 में आभारभाषण सत्र प्रथम सत्र में आठवां बारिक अभिप्रेत करता है। जमीन कानून को छत्तीस विधानसभा का गुरु दिनांक 2023 में हुआ था। 20 दिनांक 2023 की नवजाति विधानसभा के प्रथम सत्र के अपने आभारभाषण में कहा था कि मेरी सरकार छत्तीसगढ़ राज्य के निर्माण एवं प्रथममंत्री माननीय सूर्य, अठार दिवसों की कार्यवाही तथा संसदीय प्रथममंत्री नरेश चंद्र मंडल के आदेशों और विधानसभा के अनुभव को समझने का नया दौर प्रारंभ करने के लिए संकल्पबद्ध है। जहाँ सुबह है कि अर्थ अर्थ में मेरी सरकार ने जमाना से डिग्राफ़ नये पुराने करने की दिशा में ठोस कदम उठाए हैं, जिन्हें कार्याय प्रदान में न्याय, राहत और विकास

आभारभाषण के पश्चात् प्रस्ताव का जवाब देना। समापन एजेंसी के मुताबिक, आज रात पा बजे प्रथम मंत्री लोकेशभा में अन्तर्गत प्रस्ताव पर जवाब देना है। भाग्य में लोकेशभा में अपने सभी सार्वजनिक को मौजूद बजट सत्र के चौथे दिन लोकेशभा में उपस्थित रहने के लिए विचार जारी किया है। लोकेशभा चुनाव से पहले यह अधिवेशन संभव कर सके है। ये सत्र 9 फरवरी को समाप्त होगा। आम अर्थों में पार्टी के नेता संजय सिंह आज रात नहीं लगे पाएंगे। समापन एजेंसी एजेंसी के मुताबिक, राज्यसभा समापति ने संजय सिंह को संसद के लिए पर शाप देने की अनुमति देने से इनकार कर दिया है। नवजाति ने कहा कि मामला फिलहाल विशेषज्ञ समिति के पास है। संसद के दोनों सदनों की कार्यवाही शुरू हो गई है।

कानपुर देहात में दर्दनाक हादसा

तिलक समारोह से लौट रही कार बेकाबू होकर नाले में गिरी, छह की मौत और दो घायल



कानपुर, 05 फरवरी (एजेंसी)।

देहात में बड़ा सड़क हादसा हुआ है। एक कार बेकाबू होकर नाले में गिर गई। हादसे में नौ पर्यटकों जवानों समेत छह लोगों की मौत हो गई है। जबकि दो लोग घायल हैं। घायलों को अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। मौके पर पहुंची पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार, कानपुर देहात में रविवार रात करीब दो बजे सिविलरड के सड़कपट्टी मार्ग पर जगजगत्पुर गांव के पास सिविलरड डिजायर कर अचानक नाले में गिर गई। कार समेत छह लोगों की मौत हो गई, जबकि दो में घायल दो बच्चों को सहायता चला लिया गया है। ये सभी औरिया जिले से निकले पर्यटकों में शामिल होकर लौट रहे थे। रात में पर्यटकों को सड़क पट्टी पर पड़े। सभी को अस्पताल भेजा गया जहाँ चिकित्सा के छह लोगों को मृत घोषित कर दिया। परिवार फुटपाथ, भिंड लघुप्रदेश से तिलक समारोह में शामिल होकर लौट रहा था। रविवार रात करीब दो बजे सिविलरड के सड़कपट्टी मार्ग पर जगजगत्पुर गांव के पास सिविलरड डिजायर कर

अभिनयित नाले में पड़ गई। कार समार यात्रक विकास पत्र समकत (42), निवासी मुरी थाना डेरापुर, कुशवृष्टी पूजा शकं शकं (17), प्रोत्तिक पुत्र पवन (10) शैलवाथ थाना शिरापुरकानपुर कानपुर नगर, संजय अरु संजु पुत्र, स्व. मोतीलाल (55) निवासी मुरी मोहोथ थाना डेरापुर, प्राची पुत्री कंचन शकं (13) निवासी मुरी थाना डेरापुर कानपुर देहात को मौके पर ही मौत हो गई। निवासी मुरी थाना डेरापुर यात्रक है। उन्हें अस्पताल भेजा गया है। सभी शवों को पोस्टमॉर्टम जेन किया जा रहा है। पर्यटकों की बीबीबीसीएमए मूर्ति समेत अन्य अधिकारी मौके पर

नाफरती भाषण देने के आरोप में गुजरात एटीएस ने मौलाना को किया गिरफ्तार, दो दिन की रिमांड पर भेजा

मुंबई, 05 फरवरी (एजेंसी)। मौलाना मुन्शी सलमान अजहरी को गुजरात एटीएस ने गिरफ्तार कर लिया है। अजहरी पर भाषण के जॉएफ नफरत फैलाने का आरोप है। एटीएस ने अजहरी को मुंबई के घाटकोपर से गिरफ्तार किया गया है। मुंबई बीबीसीएमए रिपोर्ट के अनुसार मुन्शी सलमान अजहरी को गुजरात एटीएस ने नाफरत फैलाने के आरोप में शांति है। पुलिस अजहरी पर मुंबई ली है। अजहरी को पर

सुप्रीम कोर्ट में तेजस्वी यादव की याचिका पर आदेश सुरक्षित, मानहानि मामले को स्थानांतरित करने की भी मांग

नई दिल्ली, 05 फरवरी। सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को आरजेडी नेता तेजस्वी यादव की उस याचिका पर अपना आदेश सुरक्षित रख लिया, जिसमें उन्होंने कथित केवल गुजराती ही उन सभों के टिप्पणियों को लेकर अदालत में आदेश देना को याचिका पर सुरक्षा के तहत मानहानि शिकायत को राज्य के बाहर बिना स्थान पर, विचारक विशेष स्थानांतरित करने की मांग की है। जस्टिस ए.ए. लोखाने ने आदेश देते हुए कहा है कि यादव को गुजरात में ही रहना चाहिए। जस्टिस ए.ए. लोखाने ने आदेश देते हुए कहा है कि यादव को गुजरात में ही रहना चाहिए। जस्टिस ए.ए. लोखाने ने आदेश देते हुए कहा है कि यादव को गुजरात में ही रहना चाहिए। जस्टिस ए.ए. लोखाने ने आदेश देते हुए कहा है कि यादव को गुजरात में ही रहना चाहिए।

पूर्व मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन को झारखंड हाईकोर्ट से राहत नहीं, कोर्ट ने ईडी से मांगा जवाब

रांची, 05 फरवरी (एजेंसी)। ईडी को सुरक्षा नहीं और अपनी गिरफ्तारी को चुनौती देने वाली पूर्व मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन को झारखंड हाईकोर्ट ने सोमवार को सुरक्षा नहीं देना, लेकिन फिलहाल कोई राहत नहीं मिले। हाईकोर्ट के फिलहाल चौक जस्टिस एस. चंद्रशेखर और जस्टिस अनुभा रणव चौधरी को बचने से सोरेन को याचिका पर ईडी से जवाब मांगा है। एजेंसी को आगामी 9 फरवरी तक जवाब दाखिल करने का निर्देश दिया गया है। कोर्ट ने अगली सुनवाई के लिए

सुप्रीम कोर्ट में अरम सुनाई आज गोविंद देव गिरि बोले- 'मुस्लिम काशी-मथुरा भाईचारे से दे दें, तो सब कुछ भूल जाएंगे'

वागमनी, 05 फरवरी (एजेंसी)। जनपथी प्रकरण में सोमवार का दिन अदालत है। सुप्रीम कोर्ट विवादास्पद परिसर के बजटाना और आसपास के सीमा निर्धारण इलाकों के वैधानिक संवर्धन को मांग वाली 'हिंदू धर्म को याचिका पर सुरक्षा' करेगा। सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद बजटाना क्षेत्र को 2022 में सील कर दिया गया था। हिंदू धर्म के अनुसार, बजटाना में फरवरी जैसी संस्कृत बजटाना में फिलहाल है। याचिका में कहा गया है, सील क्षेत्र के भीतर फिलहाल को कोई गुजरात पहुंचाना बिना उचित जांच और सबूत के बिना भारतीय पुरातत्व संवर्धन के मानक के बिना निर्धारित हो चुका है। परसराई को सुरक्षा और अन्य वैधानिक तरीकों का उपयोग करके सील क्षेत्र का संवर्धन करना चाहिए और अपनी रिपोर्ट अदालत के समक्ष प्रस्तुत करनी चाहिए। इस बीच, 6 फरवरी को भी इसी मामले में इलाहाबाद हाईकोर्ट में अदालत होगी। वागमनी की जिला अदालत ने न्याय तलवार में पूजा की अनुमति दी थी। इसके खिलाफ मुस्लिम धर्म में पहले सुप्रीम कोर्ट और फिर हाईकोर्ट का दखला खटवामा था। हाईकोर्ट ने तलवार खत देने से इनकार करते हुए मुस्लिम धर्म को नई याचिका दाखल करने के लिए कहा था, जिस पर सुनवाई हो रही है।

उतरेने लगा सरदार सरदार बांध का बेकाबूदार, दिखने लगे ऐतिहासिक स्थल व पुरातन मंदिर, पहुंचने लगे श्रद्धालु

बड़वानी। गुजरात के सरदार सरदार बांध के बेकाबूदार को जद में शामिल बड़वानी के राजघाट स्थित अन्य गांवों से अब बेकाबूदार उतरने लगा है। राजघाट क्षेत्र में बेकाबूदार उतरने से यहाँ पर मौजूद पुरातन मंदिर और ऐतिहासिक स्थल अब दिखाई देने लगे हैं। हालांकि ये अभी भी अपेक्षित नहीं है। शम के समय यहाँ पर मनोहारी नजारा उभरने लगा है। यहाँ बेकाबूदार के किनारे नर्मदा प्रकटोत्सव की तैयारी जारी है।

डिलाईट फैशन
 ट्रांसपोर्ट नगर, कोरबा

Wedding Collection

कोटस्टूट | शेरवानी | इंडोवेस्टर्न
 ब्लेज़र | जोधपुरी | लहंगा

U.S. POLO ASSN. | MUFTI | KILLER K
 LEVVIS | BLACKBERRY | nostrum

फॉट नं. 81, टीवीएस शोरूम के बगल में, टी.पी. नगर, कोरबा (छ.ग.) मो. : 8120594099

स्किन केयर व कामेडोलोजी क्लिनिक
 चर्म, गुप्त, कुछ रोग विशेषज्ञ एवं सैक्स सलाहकार

डॉ. अर.के.अग्रवाल
 M.B.B.S.D.V.D.(F.S.)
 (Lond.)F.I.A.M.S.(Ind)
 Mob.9424710010

डॉ. शशि अग्रवाल
 M.B.B.S.D.V.D.(U.K)
 Mob.9826389894

सुविधाएं- गंभीर, मसखे दर्दनाक, दाद, दाग, सखुरनी, एजेंसी, एजेंसी, सखे नज्ज, कुच, काले दाग, मुहसखे, बाल झड़ना, सेक्स की कमी, रोग्य पान, दात, मानसिक रोगों का मशीनी व अत्याधुनिक दवाओं द्वारा रोग्य ईलाज, फोटोथेरेपी, इलेक्ट्रोथेरेपी, क्रायोथेरेपी, सायकोथेरेपी का ईलाज।

मो. 9203907928, 9826389894 (तल्लिनिक)

विशेष : बुधवार को 20 मिनटों का फ्रीस माफ...

पता : एचआईजी -4 नेहरू नगर, रिकाण्डो रोड
 घोड़ा चौक, बुधवार बाजार के पास, कोरबा

100 दिनों तक रहने वाली खांसी होती है गंभीर बीमारी के लक्षण, जानें इसके कारण और इलाज का तरीका



यदि आप या आपका बच्चा कुछ दिनों से तेज खांसी से परेशान हैं तो हम आपके लिए हैं कुछ खास टिप्स. 100 दिनों की लंबी खांसी को पर्टुसिस या काली खांसी भी कहा जाता है. मौसम बदलने के कारण कुछ जगहों पर इस बीमारी के लक्षण कभी-कभी बहुरेह हैं. लेकिन पकाल यह उल्टा है कि क्या सच में यह लंबी बीमारी है? इससे कैसे बच सकते हैं? आज हम इस

आर्टिकल के जरिए आपको काली खांसी के लक्षण, कारण और इससे बचने के तरीके के बारे में बताएंगे. **100 दिन की खांसी क्या है?** पर्टुसिस भी कहते हैं. यह एक गंभीर खांसी है जिसमें सांस की नली में इन्फ्लेमेशन हो जाता है. इसमें वैक्सिन लेना बेहद जरूरी हो जाता है. खासकर अगर छोटे बच्चे को यह खांसी शुरू हो जाए तो उन्हें बिना समय गवाए डॉक्टर के पास ले जाएं. अगर इससे पॉइंटु मोज़ को यह हो जाए तो उसे खासने, छींकने या खात करने से भी फेलता है. कोई भी व्यक्ति पर्टुसिस से पॉइंटु हो सकता है. यह शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए विशेष रूप से खतरनाक हो सकता है. जिनकी इम्युनिटी कमजोर है उन्हें यह बीमारी तुरंत अपना शिकार बना लेती है.

काली खांसी के लक्षण:

शुरुआती लक्षण (1-2 सप्ताह) बढ़ती या भरी हुई नाक, हल्का बुखार, हल्की खांसी (बच्चों को बिस्कुल भी खांसी नहीं हो सकती है लेकिन पर्सिनिया या सायनोसिस का अनुभव हो सकता है). इन लक्षणों का आसानी से सामान्य सर्दी समझ लिया जा सकता है, जिसके कारण यह बीमारी लंबे दिनों चराना करने लगती है.

बाद के लक्षण (2-10 सप्ताह) तेज खांसी के दौर, अक्सर रात में परेशानी का बदन। जैसे हो कोई व्यक्ति

सांस लेता है, तेज खांसी होने लगती है. उल्टी, थकान और सांस लेने में कठिनाई भी हो सकती है. **काली खांसी के कारण:** पर्टुसिस के पीछे अपराधी वोडेंटला पर्टुसिस जीवाणु है. जब कोई संक्रमित व्यक्ति खांसा है, छींकता है या खात करता है तो यह हवा के जरिए आसानी से फैलता है. किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क से काली खांसी होने का खतरा काफी बढ़ जाता है.

इलाज लक्षणों को गंभीरता को कम करने और संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए पर्टुसिस का टीका लगाया जाता है और सही इलाज से इसका खतरा कम हो जाता है. पर्टुसिस का इलाज एंटीबायोटिसम या एंटीबिमायोटिसम आमतौर पर पर्टुसिस से पॉइंटु व्यक्ति को दिए जाते हैं. ये दवाएं लक्षणों को अवरुद्ध और गंभीरता को कम करने और दूसरी में संक्रमण फैलने की संभावना को कम करने में मदद कर सकती हैं.

रोकथाम पर्टुसिस को रोकने के लिए टीकाकरण सबसे प्रभावी तरीका है. डीटीपीए (डिफ्थीरिया, टेटनस और असेल्युलर पर्टुसिस) टीका नियमित रूप से शिशुओं और छोटे बच्चों को दिया जाता है. जो काली खांसी और इसके जटिलताओं से सुरक्षित रहना चाहता है. इसके अलावा जीवाणुओं और बैक्टीरियों के लिए इम्युनिटी बनाएं रखने के लिए टीवीएपी नामक वूटर वैक्सिन दी जाती है.



नूतन की पोती प्रनूतन को हॉलीवुड में मिला मौका, सलमान ने कराए छे बॉलीवुड के दर्शन

बॉलीवुड की दिग्गज अभिनेत्री नूतन को सुंदरा और अमजर अभिनय के चर्च आज भी किताबें हैं इतिहास में अपनी उपस्थिति से लोगों को मंत्रमुग्ध करने वाली नूतन की पोती और अभिनेता मोहनराज बहल को नेटी प्रनूतन बहल इस समय सुर्खियों में हैं। अपनी दादी की तरह ही सुबह-सुबह को लेकर काफी बढ़ते बहल नूतन अब हॉलीवुड फिल्म इंडस्ट्री में काम करने का राहें हैं। नूतन बहल को हॉलीवुड फिल्म के बारे में प्रनूतन अपनी पहली हॉलीवुड फिल्म कोको एंड उन में काम करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। रिपोर्ट के अनुसार, प्रनूतन बहल को कोको एंड उन में अभिनेत्री अभिनेता और फिल्म निर्माता रहमान नूर के साथ हॉलीवुड में काम करने का मौका मिला है। इस फिल्म को समीक्षकों ने भी खूब सराहा था। फिल्म को कहानी एक महिला को है, जिसका किटार प्रनूतन ने निभाया है। वह अपनी शादी बचने को कोशिश कर रही है, जिसमें उसे काफी चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। प्रनूतन में मॉडल तक आता है जब उसका कॉलेज प्रेमी (नूर) इसमें उसकी मदद करता है। फिल्म का निर्माण अंजीवी और शिंदी दोनों भाग्यश्री में होगा। इसमें अभिनेता-प्रनूतन दोनों के कलाकार शामिल होंगे। यह 2025 में रिलीज होगी। प्रनूतन ने कहा, मैं हल्ला से एक रोमांटिक ड्रामा बनाने वाली थी। कोको एंड उन एक खुशहाल कहानी है। मैं बहुत आनंदी हूँ कि मैंने ऐसी फिल्म के साथ अवसरपूर्ण करार पर अपनी सहजता को नूर ने कहा, मैं अपनी मातृभूमि की फिल्मों के प्रति प्रेम के साथ बंधू हूँ। इसलिए हम अंजीवी और शिंदी में कोको एंड उन बना रहे हैं। इस फिल्म में प्रनूतन के साथ काम करना सौभाग्य को बना है। प्रनूतन ने अपने करियर की शुरुआत एंटीबिमायोटिसम लुकाश ने अरुन को शॉर्ट फिल्म से की थी। हालांकि, बॉलीवुड में काम करने में 2019 में आई सलमान खान की फिल्म नोस्टैल्ज से किया था, जिसमें उनके साथ जहीर इकबाल बना आते थे। इसके साथ ही अभिनेत्री सतराम रमानी को 2021 में आई कॉमेडी फिल्म लोलेट्टा पर आई थीं। इसमें अपारशक्ति खुराना, अभिनेक बन्नी जैसे कलाकार शामिल थे। उन्हें उनके अभिनय की लिए प्रशंसा मिली थी।

कृति सेनन ने गुलाबी साड़ी में बिखेरा जलवा एक्ट्रेस की खूबसूरती देख पूजर्स हुए कायल

बॉलीवुड एक्ट्रेस कृति सेनन अपनी खूबसूरती और स्टाइल के लिए जानी जाती हैं. वह अक्सर अपने फैंस के साथ अपने स्टाइलिश फोटोज शेयर कर उन्हें दीवाना बनाती हैं. हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वह गुलाबी साड़ी में बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं. इन तस्वीरों में कृति सेनन ने गुलाबी रंग की खूबसूरत साड़ी पहनी हुई हैं. जो उनके चेहरे पर एक आभासी ही निखार ला रहा है. उन्होंने अपने बालों को खुला छोड़ा हुआ है, जो उनके खूबसूरती में चार पाद लगा रहा है. एक्ट्रेस को खूबसूरती देने पूजर्स खुद हो गए हैं और व्यापक की बॉरिंग कर रहे हैं. शाहिद कपूर और कृति सेनन इन दिनों फिल्म सेटी सांठों में ऐसा उल्लास बिना को लेकर मुस्किरों में हैं। पहली बार पर्व पर यह जोड़ी देखने को मिलेगी, जिसे लेकर दर्शक बेहद उत्साहित हैं। शाहिद और कृति इन दिनों अपनी इसी फिल्म के प्रचार-प्रसार में जुटे हैं और कई दिग्गज खुलासा कर रहे हैं। हालांकि ही में दोनों ने फिल्म और एक-दूसरे के साथ काम करने के अनुभव पर बात की। कृति ने कहा, पहले मुझे यह सामान्य प्रेम कहावा वाली फिल्म लगी थी। मुझे तो बाद में पता चला कि इसमें मेरा किटार रोमांटिक होने वाला है। आज हम एआई के युग में जो रहे हैं। आने वाले समय में ही सकता है कि रोबोट हमारे आस-पास घूमें और हमें पता ही न चले। फिल्म को कहानी अनोकी लगी, इसलिए मैंने हामी भर दी। कृति ने इंटरव्यू में शाहिद को भी जबरन लौफ को अभिनेत्री बॉली, शाहिद मेरे सॉनियर हैं। हालांकि, उन्होंने मुझे कभी यह महसूस नहीं करमा। वह हमेशा विद्वान रहते थे। सेट पर काफी अच्छा माहौल बनाकर रखते थे। शाहिद को मैं उनकी पहली फिल्म से ही देख रही हूँ। उन्होंने कहा, शाहिद के इंटरव्यू देखना हूँ तो प्योचती हूँ कि ये आदमी कितना बुद्धिमान है। हम दोनों रिश्ते के हैं, इसलिए एक जुबान भी है। मुझे शाहिद की इतक निष्क, कमनी, हैट और खूब सौ मेरे सौचि के वीडियो बहुत पसंद हैं। सेरी बार्सी में ऐसा रोमांटिक ड्रामा फिल्म 9 फरवरी को सिनेमाघरों का रक करने वाली है।



याददाश्त बढ़ाने में मदद कर सकते हैं ये 5 खाद्य पदार्थ

मस्तिष्क कोशिकाएं या न्यूरोन आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन से प्रभावित हो सकते हैं। लंबा और शर्करा से भरपूर खाद्य पदार्थ मस्तिष्क के न्यूरोन में सूजन पैदा करके नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे मस्तिष्क के कामकाज पर असर पड़ सकता है और अक्सर हमें कामकाज याददाश्त जैसी समस्याओं हो सकती हैं। इन समस्याओं से सुरक्षित रहने के लिए अपनी डाइट में इन 5 खाद्य पदार्थों को जरूर शामिल करें। **ब्यूटीरोल** रोजाना ब्यूटीरोल का सेवन करना मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो सकता है। इनमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते और सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त ब्यूटीरोल में मौजूद पोलैसोवोसॉल विटामिन रूप से मस्तिष्क के उन क्षेत्रों को रक्षित करते हैं, जो याददाश्त और सोचने से जुड़े होते हैं। ग्राह जाँिए ब्यूटीरोल के सेवन से मिलने वाले अन्य फायदे। **अखरोट** अखरोट ओमेगा-3 फैटी एसिड का एक बढ़ा स्रोत है, जो मस्तिष्क के कार्य के लिए जरूरी है। इसमें विटामिन-थ जैसे शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट हैं। अध्ययनों से पता चला है कि अखरोट को अक्सर खाया जाता है, सोने को अपना और सान्त्वना करने में सुधार हो सकता है। अखरोट का सेवन करने से आपको तनाव से छुटकारा मिलने के साथ-साथ बेहतर नींद भी प्राप्त हो सकती है। ग्राह जाँिए अखरोट के अन्य फायदे। **संतर** संतर में विटामिन-सी और एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं, जो न्यूरोडैजेनेटिव डिस्क के जोड़ियों को कम करने और याददाश्त को मजबूत बनाए



रखने में मददगार है। एक अध्ययन के अनुसार, इसमें मौजूद बायोफ्लेवोनॉइड्स में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो कोशिकाओं को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं और आसने मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। इसके अलावा यह समय के साथ याददाश्त कमजोर होने को रोकने में मदद कर सकता है। हरी पत्तेदार सब्जियाँ केले, पालक और मेथी जैसी नियासिन और विटामिन-थ जैसे पोषक गुणों का अच्छा स्रोत माना जाता है। ये दोनों गुण मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं। लंबी नहीं, ये गुण अल्जाइमर (याददाश्त संबंधी रोग) और उम्र के साथ दिखाई देने वाली मस्तिष्क कमजोरी को भी कम करने में सक्षम हैं। इस आधार पर कहा जा सकता है हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन मस्तिष्क कार्यक्षमता में सुधार लाता जा सकता है। **साबुत अनाज** याददाश्त को तेज करने के लिए दिमाग को एंजुकी को जरूरत होती है और साबुत अनाज इसके लिए बेहतर है। इसके अतिरिक्त साबुत अनाज फाइबर का बेहतरीन स्रोत होता है, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में मदद कर सकता है, इसलिए, शादर में साबुत अनाज को खाया जाना चाहिए। इसके अलावा यह प्रोबायोटिक्स को बढ़ावा देता है, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में मदद कर सकता है। **साबुत अनाज** को मजबूत करने के लिए दिमाग को एंजुकी को जरूरत होती है और साबुत अनाज इसके लिए बेहतर है। इसके अतिरिक्त साबुत अनाज फाइबर का बेहतरीन स्रोत होता है, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में मदद कर सकता है, इसलिए, शादर में साबुत अनाज को खाया जाना चाहिए। इसके अलावा यह प्रोबायोटिक्स को बढ़ावा देता है, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में मदद कर सकता है।

इंडियन पुलिस फोर्स ने बनाया ये अनोखा रिकॉर्ड बनी सबसे ज्यादा देखी गई भारतीय सीरीज

भारतीय पुलिस फोर्स के आनंदर निर्देशकों में से एक गौतम ने अपनी पहली वेब सीरीज इंडियन पुलिस फोर्स को रिलीज के सात महीने बाद को धमाकेदार सूरुआत की है। निर्देशक महेशजी अभिनेता सीरीज के जरिए गौतम ने अपने को यूनियर्स को और बढ़ा बनाया है, जिसको दर्शकों ने खूले दिल से प्यार दिया। प्रशंसकों के प्यार का ही नतीजा है कि यह किसी भी भारतीय सीरीज का सबसे ज्यादा देखा जाने वाला पहला सीजन बन गया है। **इंडियन पुलिस फोर्स के ह्राह एक बहुत बड़ी उपलब्धि लगी है।** गौतम निर्देशक सीरीज अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई किसी भी भारतीय को सबसे ज्यादा देखा जाने वाला पहला सीजन बन गया है। इंडियन पुलिस फोर्स का सीजन 65 एपिसोड के साथ 10 फरवरी पर भी ट्रेड कर रही है। इंडियन पुलिस फोर्स दुनियाभर के दर्शकों का दिल जीत रही है।

विक्री कोशल की सैम बहादुर का जलवा

विकी कोशल फिल्म से सैम बहादुर को रिलीज के बाद से ही अपने शानदार प्रदर्शन के लिए सुर्खियों बंद रहे हैं। भारत के पहले फोल्ड मॉडल के जीवन पर आधारित फिल्म में विकी सैम पाठेकरों की किटार में छ आ गए हैं। सैम बहादुर ने जोड पर अपनी इतिहास रिलीज के पहले 3 दिनों में ही दशम लाख बना दिया है। फिल्म ने दशम एरिया-केंद्रित क्षेत्रों में पहला स्थान हासिल कर लिया है। इसके बाद विकी को फिल्म ने सनी देओल की रफ 2 और मनोज बाबु吉 की सिर्फ कब वंदर काको है जैसे 2023 को ब्लॉकबस्टर फिल्मों को पीछे छोड़ दिया है।

दशरथ सामर्थ्य -324

विकी कोशल फिल्म से सैम बहादुर को रिलीज के बाद से ही अपने शानदार प्रदर्शन के लिए सुर्खियों बंद रहे हैं। भारत के पहले फोल्ड मॉडल के जीवन पर आधारित फिल्म में विकी सैम पाठेकरों की किटार में छ आ गए हैं। सैम बहादुर ने जोड पर अपनी इतिहास रिलीज के पहले 3 दिनों में ही दशम लाख बना दिया है। फिल्म ने दशम एरिया-केंद्रित क्षेत्रों में पहला स्थान हासिल कर लिया है। इसके बाद विकी को फिल्म ने सनी देओल की रफ 2 और मनोज बाबु吉 की सिर्फ कब वंदर काको है जैसे 2023 को ब्लॉकबस्टर फिल्मों को पीछे छोड़ दिया है।

6	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

शब सामर्थ्य क्रमक 323 का हल

शब सामर्थ्य क्रमक 323 का हल

दि	क्र	त	आ	स	न	आ
ल	मी	वि	सी	श	क	ना
म	य	वृ	र	र	र	जा
स	दं	का	त	रा	ना	
र	र	र	र	र	र	ह
ष	ह	ना	ना	ना	रा	ज
ट	र	क	शि	श	रा	य
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष

रेत के अवैध उत्खनन से परेशान ग्रामीणों ने किया चक्रवाज



कोरबा। बाँकोमीणग थाना क्षेत्र अंतर्गत बजगी सुराकराण स्थित अहिरन नदी से रेत के अवैध उत्खनन को बंद किये जाने की मांग को लेकर उद्योगिकार के ग्रामीणों ने आज बाँकोमीणग से कोरबा जाने वाले मुख्य मार्ग पर चक्रवाज जाम कर दिया गया।

प्रताप भवन में आज शाम 5 बजे शोकसभा आहूत

कोरबा। जिला राजस्व सचिव समाज कोरबा के अध्यक्ष डा. समाज के प्रमुखों के सहित शोकसभा का आयोजन किया जायेगा।

एसईसीएल की मेगा प्रोजेक्ट कुसमुंडा का सर्वर हुआ खराब

वाहनों की खदान में एन्ट्री नहीं होने से सड़कों पर लगी कतार, लोग फंसे जाम में



कोरबा। एसईसीएल की मेगा प्रोजेक्ट कुसमुंडा खदान में सर्वर खराब होने के कारण कोयला लदान के लिए भारी वाहनों की एन्ट्री नहीं हो सकी फलस्वरूप खदान के बाहर कोयलाचल को सड़कों पर वाहनों को लंबी कतार लग गई और जाम की स्थिति निर्मित होने से आने वाले वाहनों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ा कई वाहन व आमजन फिन्डे ड्यूटी जाना था, स्कूली बच्चों भी जाम में फंसे नजर आए स्कूल बसे अने नहीं खुले जो जाम में बन्दे खदान ही कई फिलिमों पर चल कर स्कूल पहुँचे जाऊ कुसमुंडा थाना चौक से इमलीठापर चौक, शिव मंदिर भी जाम कुचैना मोड़ तक लगी रही। सड़कों पर जाम को रोकने का सुचना मिलते पर कुसमुंडा थाना प्रभारी मनीष नागर सुबह से दलाल धातु मिलते मौके पर पहुँचे और जाम को खुलवाने मशकत करने लगे। लेकिन इन पॉंचियों के लिखे जाने तक उन्हें सफसला नहीं मिलत पायी है। और लोग जाम में फंसे हुए हैं। बताया

जिले में आखिरी दिन 128 किसानों ने बेचा 06 हजार 628 क्विंटल धान



कोरबा। जिले के 65 उपजोन केंद्रों में धान खरीदी का कार्य रविवार को समाप्त हो गया। आखिरी दिन जिले के 30 उपजोन केंद्रों में 9,321 क्विंटल धान बेचने के लिए 160 किसानों ने ठोकन कटछया था। इनमें 29 उपजोन केंद्रों में 128 किसानों ने 6,628 क्विंटल धान विक्रय किया। खरीदी शुरू होने के 96 दिन बाद कुल 28.67 लाख क्विंटल धान की खरीदी हुई है। उदा के लिए उपजोन केंद्रों में 6.39 लाख धान अब भी संच है। प्रशासन का पूरा ध्यान अब धान उदाव पर है।

आईपीएस बनने से पहले पत्रकारिता से जुड़े थे नवपदस्थ कप्तान

कोरबा। छा गुण विभाग ने 25 जिलों के पुलिस कप्तान बतल दिए हैं। इनमें जांबांगर-चाप्पा, सकी, जीपीए, सुंगली जैसे जिले शामिल हैं। कोरबा में पुलिस को कप्तानी तेज-तरंग, युवा आईपीएस अफसर विद्याधर तिवारी को सौंपी गई है। वे जिले के 20वें कप्तान होंगे। पूर्व कप्तान जितेंद्र शुक्ला दुर्ग जिले के एलएच बनाये गए हैं।



नक्सल प्रभावित देवाड़ा को कप्तान सौंपी गई। यहाँ उन्होंने बखुवो काम किया और नक्सल उन्मुलन अभियान को धार दी। वे अभिषेक पखव के बाद देवाड़ा के एलएच बने थे। पुलिस सेवा में आने से पहले वे दिल्ली में पत्रकारिता करते थे। इस दौरान उन्हें फेला नक्सल हुआ कि अगर कप्तानी को संचा कप्तानी है तो उन्हें यूएएसपी के माध्यम से दूसरा कोई बेस्तर विकल्प नहीं मिल सकता। तब उन्होंने पूर्व यूएएसपी के लिए प्रयास किया। 2015 में उन्हें सलसला मिली।

आत्मानंद स्कूल में व्यापक भ्रष्टाचार पूर्व मंत्री कंकर ने की जांच की मांग

कोरबा। भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व गृह मंत्री नवीन कंकर ने कोरबा सरकार द्वारा स्वामी आत्मानंद स्कूल रिनोवेशन व सामग्री सप्लाय में भ्रष्टाचार किये जाने का आरोप लगाते हुए जांच के लिए प्रवेश दस्त पर समिति बनकर जांच करने की मांग की है। स्कूल शिक्षा मंत्री बुचमोहन अग्रवाल को लिखे पत्र में भाजपा नेता ने कहा है कि कोरबा शासन काल में पूर्ववर्ती सरकार के द्वारा स्वामी आत्मानंद स्कूल के रिनोवेशन व सामग्री सप्लाय में भारी भ्रष्टाचार किया गया है।



गया है। सामग्री निम्न स्तर का सप्लाय किया गया है। जो वर्तमान स्थिति में बहुत खराब हो चुकी है। जिला शिक्षा न्याय मंत्री का राशि से हुए एस प्रभार को जांच रमय स्तर पर समिति बनकर कराई जाए। साथ ही दोषी ठेकेदार व संबंधित एजेंसी के अधिकार कर्मचारों के विरुद्ध अपराधिक मामला दर्ज कर राशी वसूली को कार्रवाई की जाए।

कोरबा लोकसभा के लिए भाजपा ने मोहले, सवनी व सौरभ बनाए पर्यवेक्षक

कोरबा। आगामी लोकसभा चुनाव के लिए भारतीय जनता पार्टी ने कोरबा में पूर्व मंत्री पुनूनाथ मोहले, पूर्व मंत्री सवनी व सौरभ सिंह को पर्यवेक्षक नियुक्त किया है। उनको नियुक्ति भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष विरम सिंहद्वारा की गई। सोम ही ये पर्यवेक्षक कोरबा लोकसभा क्षेत्र का दौरा करेंगे और पार्टी कार्यकर्ताओं को बंदक लेकर आगामी चुनाव के लिए रणनीति बनाएंगे। साथ ही पार्टी प्रत्यक्षी को खोज भी करेंगे।



मैजिजन मार्ग में आने-जाने में होती असुविधा

कोरबा। बागदवा मैजिजन मार्ग में लाइट की व्यवस्था नहीं होने के कारण कारगारों को राति धाम में परेशानी होती है। इस मामले को आरे और डेवतल में जाओरवा से उठया गया। उदरकर नयकर व अजीत सिंह ने अपनी बात रखते हुए कहा कि राति पाली में आने-जाने वाले कोयला कारगार भयभीत रहते हैं। इसी तरह मोटर साइकिल स्टैंड को कांस्टेडी करण किए जाने को जस्टर है। बरसात के दिनों में मोटर साइकिल मिट्टी में धस कर नीचे गिर जाते हैं। इसके अलावा

खदान में हुई चोरियों का आज देर शाम होगा खुलासा

कोरबा। एसईसीएल के मास्टरकूपर खदान क्षेत्र में हुई लोहे के पाटर्स व अन्य उपकरणों की हजारी की चोरियों के मामले में मास्टरकूपर चौकी पुलिस ने प्रथम दृष्टया 3 सदस्यी कब्जेदार चोरों को पकड़कर पुरातल शुरू कर दी है। वहाँ द्वितीय दृष्टया इस मामले में कुछ अन्य आरोपियों को सरगामी से तलाश की जा रही है जिन्हें भी पकड़ लिया जाएगा। साइकिल स्टैंड को कांस्टेडी करण किए जाने को जस्टर है। बरसात के दिनों में मोटर साइकिल मिट्टी में धस कर नीचे गिर जाते हैं। इसके अलावा

रॉयल क्रिकेट टूर्नामेंट में विजेता बनी एमसीसी सर्वमंगला की टीम

कोरबा। एसईसीएल के सेंट्रल वकशप के खेल मैदान में आयोजित रॉयल स्टा क्रिकेट टूर्नामेंट 2024 के समापन शिबिर में बनी सुखल अतिथि पदने प्रवेश के पूर्व राजस्व मंत्री जयसिंह अग्रवाल ने विजेता एवं उपविजेताओं को पुरस्कार प्रदान कर टूर्नामेंट का कल समापन किया। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को अध्यक्षता नगर पालिक निगम कोरबा के महापौर राजेश्वरी प्रसाद ने टूर्नामेंट के फाइनल में विजेता एवं उपविजेता टीमों के खिलाड़ियों तथा उपस्थित दर्शकों को संबोधित करते हुए सभ को खेल भागना

प्रदेश प्रभारी 12 को आगुने

कोरबा। बसपा के प्रदेश प्रभारी नर्मदा प्रसाद अहिरवार 12 फरवरी को कोरबा आएंगे और दो-तीन कार्यक्रमों में भाग लेंगे। श्री अहिरवार के स्वागत के लिए विद्याथ्य फूलचंद सोचवानी, मुल्सचंद आजाद, सयचौतल कुर्, त्रिषेणो भास्कर, मनोच होरवावने, जाम राम राठिया, एसअ. तिरता, बखु लाल टंडन स्वगत की तैयारी में लगे हुए हैं। इसी तरह दूसरे दिन 13 फरवरी को कटघोरा विधानमंडल क्षेत्र कार्यक्रम आयोजित किया गया है। जिसकी व्यापक तैयारी कोरबा में जारी है।



कोरबा। निवर्तमान कप्तान जितेंद्र शुक्ला विशाल नेत्र शिविर का सड़क सुरक्षा अभियान में दोहरा को सुचारु करे। सैकड़ों वाहन चालकों, पुलिस कर्मियों का होगा नेत्र परीक्षण। शिविर में अधिकारिक संख्या में लोगों के शामिल होने का आदान एएसपी अभिषेक वर्मा, सीएसपी कोरबा भूपण एक्का, सीएसपी दर्रा रॉबिंस गुड्डा, ट्रेफिक प्रभारी गोवर्धन मांडी, एएसआई मनोज राठी, फरक्याम सिंह राजपुत एवं सह आयोजक नितिन गुप्ता, महेश गुप्ता चरम पर किया है।



कोरबा। धर्मजागरण समन्वयन समिति की बैठक रायपुर में आयोजित की गई। इसमें कोरबा जिला प्रशासनिक प्रमुख कृष्ण कुमा द्विवेदी भी शामिल हुए। रायपुर में लोकसभा की तैयारियों पर चर्चा की गई इसके अलावा अन्य कई मुद्दे पर चर्चा करते हुए आगे की रणनीति तैयार की गई।

QUEST WINNING TOGETHER Interview Location Hosi Akash, Tikah Mang, Pooas Club, Sudhwari Bypass Marg, T.P. Nagar, Korba (C.G.) Interview Date & Time 09/02/2024 (Friday) 9 am to 5 pm. Mechanical Engineer - BTech/Diploma - Exp 2-5 Years Master Technician - ITI (Mechanical) - Exp 5-10 Years Senior Technician - ITI (Mechanical) - Exp 4-8 Years Technician - ITI/Non ITI (Mechanical) - Exp 3-7 Years Junior Technician - ITI/Non ITI (Mechanical) - Exp 1-5 Years Welder/Cutter - ITI/Non ITI (Mechanical) - Exp 3-5 Years Rigger - ITI/Non ITI (Mechanical) - Exp 2-5 Years Senior Operator - ITI (Operation) - Exp 5-10 Years Technician Operator - ITI (Operation) - Exp 3-7 Years

AXOR Vega ISI हेलमेट उपलब्ध है। वेगा कंपनी के हेलमेट के विभिन्न वेरायटी उपलब्ध है। वायु टायर्स 7828364476

होटल आकाश सर्व सुविधायुक्त रूम एवं हॉल उपलब्ध 400Sq.ft. से लेकर 2500Sq.ft. तक 15 से लेकर 300 व्यक्तियों की व्यवस्था 9425223290, 8908530000, 8103865081