

**विश्वकर्मा फर्नीचर**  
 मो. 98261-32636, 90987-54366, 98274-98911  
 हमारे पास सभी तरह के फर्नीचर, सोफा, बेड, टेबल, कुर्सी, लैम्प, आदि उपलब्ध हैं। हमारे पास सर्वोत्तम गुणवत्ता वाले सामानों का एक बड़ा स्टॉक है।  
 मो. 98261-32636, 90987-54366, 98274-98911

# तरुण छत्तीसगढ़

e-Paper- tarunchhattisgarhkorba.com

कोरबा एवं रायपुर से एक साथ प्रकाशित **ड्रक फ्रीजम क्रमक- 312-112/सी.जी./वीएलपी/003/2024-2026**

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

वर्ष 35 अंक 215

कोरबा, सोनवाट, दिनांक 06 मई 2024 डाक 07 मई 2024

पृष्ठ - 8 मूल्य 2.00 रुपया

**विविधा**  
 सुजापुर में चल रहे लोकतन्त्र युवावर्ग के बीच कांग्रेस अग्रगण्य मंडिकर्जुन खड्गे ने एक सार्वजनिक बैठक को संबोधित किया



**देश-विदेश**  
 अरण्य रेड्डी के तैयारी व मोबाइल का डेटा रिकवरी करेगी पुलिस, डिवाइड को दो रहीं फॉरेंसिक जांच



**फीचर पेज**  
 त्वाव को हाइड्रेट रखने में कारगर है यह जूस, रोजाना सेवन करने से होगा अनेक फायदे



## चौकीदार शेर है, मोदी का पोस्टर लेकर

### छत्तीसगढ़ पहुंचा शख्स

दुर्ग। प्रथममंत्री मोदी का प्रचार करने पर उनका एनआरआई आई फैन प्रचार करने भीतर पहुंचा एक मस्ती से अपना करोड़ों का कारोबार छोड़कर प्रचार कर रहा है। उसने बताया लोकतन्त्र युवावर्ग के लिए 50 एनआरआई को प्रचार करने आई है। सोनार के मुनाबिक भारत का चौकीदार शेर है। हनुवू संतोष शिवारी 42 इलाहा तामपान में फिर पर भावा गच्छ और शर्म में मोदी के पक्ष में मतदान करने की अपील करने वाली लखौ लोकर प्रचार कर रहे हैं। युवक ने अपना परिवर्ण श्रोम को गिलरही के रूप में बताया। उसका कहना है कि जिस तरह एक छोटी सी गिलरही ने समुद्र पर सेतु बनाते के लिए श्रोम को मदद की थी, उसी तरह वो भी सही सरकार बनाने में अपनी महामतिता दे रहा है। सोनार शिवारी का नाम निराला है। दुर्ग और पहाड़ करने के बाद उसका व्यापार विश्र में हो गया। वो काली सांठो से अफ्रीका को 25 करोड़ में हथकर बिजनेस करता है। उसके बच्चे हनुवू हक हिको को अपने राइ, देश और धर्म के प्रति दिवस कर रहे हैं। हनुवू संतोष शिवारी को भी लोमों को वोटिंग के लिए जागृकर कर रहे हैं।

## रांची में ईडी की बड़ी कार्रवाई, मंत्री आलम के पीएस के घर से 25 करोड़ कैश बरामद

रांची, 06 मई [एजेन्सी]।

रांची में सोमवार को ईडी ने 9 ठिकानों पर रेड की है। इसमें इन्जीनियर और नेवारी के घर शामिल हैं। इन्फोस्टेक सस्कर के ग्रामीण विकास मंत्री आलममि आलम के निजी परिवर्ण सोनार लाल के निबर के घर से 25 करोड़ से ज्यादा कैश मिलता है। नेटों को गिनती जारी है। नेटों को ये गिहवां बंदे-बंदे करोगे में रखी थी। पीएस सोनीव लाल का नौकर है जगदीर, जिसके घर से कैश मिलता है।



सदोरियों ने किए 30 हजार करोड़ का लेनेदन का खुलासा रायपुर। महादेव सदा एके केस में लगातार पर राजकाश हो रहे हैं। पूणे से राकेश ए 26 आरपीओ से जब बैंक खाते के आधार पर जांच तेन कर दी गई है। 30 हजार करोड़ के लेने-देन का हिसाब इनके पास मिलता है। अब 200 से ज्यादा बैंक खातों पर पुलिस को नजर है। बैंक से सभी खातों को जानकारी मांगी गई है। खाते किस तरह से खोल गए और कब से लेने-देन चल रहा है। 15 बैंक खातों के कनेक्शन रायपुर, दुर्ग, भीलार के हैं। बैंक खातों को सुरक्षाओं जाम में बड़े लेनेदन को जानकारी पुलिस को मिली है। यह लेनेदन 50 हजार रुपये से ज्यादा का भी हो सकता है। अब हर दिन लाखों रुपये पर हो रहा है।

## 4 जून राज्य की बीजेडी सरकार की एक्सपयारी डेट, नई सरकार का निमंत्रण देने आया हूँ: मोदी

बहरामपुर, 06 मई [एजेन्सी]।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार को ओडिशा के बहरामपुर में रेली की। उन्होंने कल-कल में प्रभु राम की नगरी अयोध्या में था। आन महप्रभु अयोध्या की भरी पर आकाश आसीनदे लेने आया हूँ ओडिशा में इस बार 2 यह एक साथ हो रहे हैं। एक यह देश में, हिंदुस्थान में महाप्रभु सरकार बनाने के लिए है और दूसरा यह ओडिशा में भाजपा के नेतृत्व वाली महाप्रभु सरकार बनाने का है। आप जानते हैं कि भाजपा जो कहती है, वो करके दिखाती है। इसलिए, यहां सरकार बनने के बाद हम पूरे शक्ति से संकल्प पत्र में की गई घोषणाओं पर अमल करेंगे। ये मोदी को गाड़ी है। 14 जून पर खंब को बीजेडी सरकार की एक्सपयारी डेट लिखी हुई है। आज 6 मई है, 6 जून को भाजपा के मुख्यमंत्री पर का उम्मीदवार तब होगा। 10 जून को पुनर्निर्भर में भाजपा के मुख्यमंत्री को शपथ समारोह होगा। मैं आज सबको भाजपा सरकार के मुख्यमंत्री के शपथ समारोह के लिए निमंत्रण देने आया हूँ। मोदी बोले- ओडिशा में बीजेडी



आल है, कौमसे परत है और लोग भाजपा पर आश्रय है। सिर्फ भाजपा उम्मीदों का नया सुरुज बनकर आई है। ओडिशा में कौब 50 साल तक काँग्रेस और कर्ण 25 सालत तक बीजेडी की लिफ्टिंग बना रहा। सबने देखा। प्रधानमंत्री ने कहा कि ओडिशा में उरजाड, युवा, खनिज समृद्ध, समुद्री दूध, बहरामपुर जैसा व्यपार क्षेत्र, संस्कृति, विरासत और न जाने क्या-क्या है। फिर भी, सब अमीर ओडिशा के लोग नहीं बने हुए हैं। इस पाप के लिए कौन जिम्दार है? उनका है काँग्रेस और बीजेडी। बीजेडी के छोटे छोटे नेता भी बड़े बड़े बालों के मालिक हो गए हैं। केंद्र सरकार ने जल जीवन मिशन के लिए 10 हजार करोड़ रुपए ओडिशा को दिए। वो पैसे खर्च को सरकार रखे से खर्च हो नहीं कर पाए। मोदी गान में सरकें बनाने के लिए सभ भंगना है, लेकिन यह गानों में सरकें को हलत खराब है।

## मायावती पर अमर्यादित टिप्पणी मामले शिवपाल पर एफआईआर पुलिस कर रही जांच

बदायूं, 06 मई [एजेन्सी]।

बसपा प्रमुख मायावती के खिलाफ अमर्यादित टिप्पणी मामले में सपा के राष्ट्रीय महासचिव शिवपाल यादव पर शिववार रात शिविल लाइव धरम में दिव्य चर्चा की गई है। बसपा जिलाध्यक्ष को से दिहा गए शिवपालजी पर के अंतर पर पुलिस ने धार्मिक भावनाएं आहत करने आदि धाराओं में प्राथमिकी लिखकर जांच शुरू कर दी है।



पुलिस वायरल हो रहे वीडियो के आधार पर अंतिम कार्रवाई करने की बात कह रही है। बसपा बदायूं जिलाध्यक्ष खुदबोके आरपी ल्यापी ने तीन दिन पहले लिखिल लाइव बना पुलिस को शिवपालजी पर देते हुए, आरपी ल्यापी या फिर सपा नेता शिवपाल सिंह यादव के देते ऑडियू क्लिप यादव बदायूं लोकसभा का प्रवक्ता हैं। शिवपाल सिंह यादव अपने बेटे की तरह के कर से बसपा प्रवक्ता यादव पर अमर्यादित भाषा का प्रयोग कर रहे हैं। जिसके वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं। इसमें बसपा के कार्यकर्ताओं और बहजन समूह के लोगों को धमकानों को डरा रहे हैं। इसका जवाब भी कि इस

टिप्पणी से सामाजिक मान्दित गिरावू सकता है। इसकी जिम्दारों सपा नेता शिवपाल यादव की होगी। उन्होंने इस मामले की जांच कर कार्नी कांफेडेंसिब किज जाने को मांग की थी। पुलिस ने तीन दिन बाद मामले का संज्ञान लेते हुए सपा के राष्ट्रीय महासचिव शिवपाल यादव पर जांचपत्र जारी था। दुर्धिनवाणी इतने से एक बर्न की धार्मिक धमकानों को आहत करने और अपमान कर किन्तो को उकसाने से शांतिभंग की आशंका है। बसपा में प्राथमिकी लिखी है।

**फुलवारीशरफ, 06 मई [एजेन्सी]।**  
 राजद के प्रदेश महासचिव फारुक रजा जहाँ इन्व ने राजद से एनआईएमआईएम में शामिल हो गए। एनआईएमआईएम ने उन्हें पार्लियुट लोकसभा से पार्टी का उम्मीदवार बनाया है। एनआईएमआईएम के बिहार युवा प्रदेश अध्यक्ष सह राष्ट्रीय प्रवक्ता सह अतिथक आदिल हसन आजाद ने कहा कि पार्लियुट ससदीय सौट पर पार्टी को जोत होगी। फारुक

## भूपेश ने छत्तीसगढ़ छोड़ने कहा, राधिका खंडा का आरोप

रायपुर, 6 मई। पॉसिबो नेताओं के ड्राफ्ट काटिस को पूर्व नेशनल कोऑर्डिनेटर राधिका खंडा के साथ राशिव भवन में बदलुकी की गई थी। इस घटना के बाद अंब राधिका खंडा ने कांग्रेस में सही पार्टी के साथ ही प्राथमिक सदस्यता से इस्तीफा दे दिया है। आज राधिका खंडा ने पूरे मामले पर जानकारी देते नेताओं पर कई गोभीर आरोप लगाए। राधिका खंडा ने बताया कि इस विवाद को यह उन्हें प्रदेम के पूर्व सोाण भूपेश बचेलने ने छत्तीसगढ़ छोड़ने को कहा था।

## ओवैसी ने लालू को दे दिया शॉक! चुनाव के बीच राजद के कद्दावर नेता ने बदला पाला, अब मीसा भारती की बढ़ेगी टेंशन

राजा उर्फ डब्लू स्थानीय हैं। इस कारण से लोमों को सत्या को ज्यादा बेकार लगेके से समझ सकते हैं।

पार्लियुट से राद प्रवक्ता जी. मीसा भारती अपने भाई पूर्व मंत्री तेजप्रसा यादव के साथ अतिथक को दानपूर के एक्सप्रेस में आयोजित कार्यक्रमों में शामिल हैं। तेजप्रसा यादव ने अपनी बहन के लिए बोट मांगा मीसा भारती ने कहा कि बेटे में आईएनडीआई गठबंधन की सरकार बनते ही

15 अगस्त को एक करोड़ नौजवानों को रोजगार दिया जाएगा। समेनपन से पूर्व मंत्री रामनंद यादव, अजित सिंह, केडी यादव, सत्यनंद राय, ओमप्रकाश, नवाब आदम, बुज कुमार, अफरोज आलम आदि मीडूथ व लोकसभा चुनाव के अंतिम चरण में परना साहब और पार्लियुट क्षेत्र के लिए मंसलवार से ममालावलत रिंटी दौड़ने में दौधों लोकसभा के लिए अलग-अलग कक्ष 7 से 14 मई तक नामांकन पर दाखिल किया जाएगा।

## बसपा ने जौनपुर से श्रीकला का टैकटा काटा, श्याम यादव के नामांकन का तैयारियां तेज

जौनपुर, 06 मई [एजेन्सी]।



जौनपुर लोकसभा सीट से बसपा प्रत्याशी के रूप में नामांकन कर चुकीं पूर्व सांसद भजन सिंह को श्रीकला सिंह का टैकटा सोमवार को काट गया। इस सीट से सोमवार को सीटिंग सांसद रहे श्याम सिंह यादव के नामांकन की तैयारियां तेज हो गईं हैं। सिवासी उदयकर के बीच सिंह यादव चुकी जौनपुर लोकसभा सीट पर तब सिवासी हलवल उदयन पर पहुंच गईं जब श्रीकला के टैकटा कटने की खबर आया हुई।

## 20 से अधिक बम की धमकी भरे ई-मेल से अमेरिका में हड़कंप

न्यूयॉर्क, 06 मई [एजेन्सी]।

अमेरिका के न्यू यॉर्क शहर में धमकी भरे 20 ई-मेल से हड़कंप मच गया है। शनिवार, 4 मई को 20 से अधिक ई-मेल से अधिक वरुद्धों के दो दर्जन से अधिक पूजा वाले जलपों और संस्थानों में बम छोड़े को सूचना दी गई। न्यूयॉर्क पोस्ट की रिपोर्ट के अनुसार, भोजपा के अधिकारियों ने बम को मिस्री धमकियों को निगारण बताया है। धमकियों अत्र यह पता लगाने को कोशिश कर रहे हैं कि ई-मेल किसने भेजा है। इनमें से 12 कि से धमकियां भेजे संदेश में उन्हें है उन पांच शहरों और अलग स्थानों में यहुदी विरोधी भावना रखने है। मेलमाल-संसारलत संसर्ग के बीच सैकड़ों फुलसिन संसर्ग प्रदर्शनकारियों ने पूरे अमेरिका में कोलज परिषदों में इजरायल विरोधी शिबिर स्थापित किए हैं।

## करकरे और कसाब पर बयान देकर फंसी कांग्रेस, भाजपा ने बोलना हमला

नई दिल्ली, 06 मई [एजेन्सी]।

मुंबई में हुए 26/11 आतंकी हमले पर महाप्रद के कांग्रेस नेता विजय वड्डेवार के बयान से विपक्षी आवा बुलंदी हो गई है। इसने भी बहदवार हुए वरिष्ठ पुलिस अधिकारी हेमंत करकरे पर विजय वड्डेवार के नए दावे से कोसिस को ही फंसा दिया है। महाप्रद विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष वड्डेवार ने कहा कि मुंबई के आतंकी हमले में मारे गए एटीएस प्रमुख हेमंत करकरे पाकिस्तानी आतंकी अमरल कसाब की गोली से नहीं बहदवार हुए थे। कांग्रेस नेता ने दावा किया कि वो आरएसएस से संबंध रखने वाले एक पुलिस अधिकारी को गोली से मारे गए हैं। हालांकि, क्राइम में सुप्रोत्कृष्टता गहरी करने हुए विजय वड्डेवार ने दावा किया कि ये उनके शब्द नहीं थे, बल्कि उन्होंने वही कहा था जो अरिफत के पूर्व पुलिस महानिरीक्षक और एनसीपी पार्टी के नेता इरान मुश्रीफ के भाई एसएस मुश्रीफ को किताब में लिखा था। वड्डेवार के एक और बयान ने उन्हें ही घेरने का काम किया। दरअसल, उतर-मध्य मुंबई से भाजपा के टैकटा पर चुनाव लड़ रहे वरिष्ठ वकील उज्ज्वल निराम

**डिलीट फेशन**  
 ट्रांसपोर्ट नगर, कोरबा  
**Wedding Collection**  
 कोटसूट | शेरवानी | इंडोवरेटन | ब्लेजर | जोधपुरी | लहंगा  
 U.S. POLO ASSN | MUFTI | KILLER X | LEVVIS | BLACKBERRYS | nostrum

**स्किन केयर व कामेडोलोजी क्लिनिक**  
 रम, गुत्त, कृच्छ रोग विशेषज्ञ एवं सैक्स सलाहकार  
 डॉ. अर.के. अग्रवाल  
 M.B.B.S.D.V.D.F.S. (Lond), F.I.C.I.A.M.S. (Ind)  
 मो. 9424717010  
 डॉ. शशि अग्रवाल  
 M.B.B.S.D.V.D.(U.K)  
 मो. 9826389894  
 सुविधाएं- गंजापन, मसरे बंदाना, दाढ़ा काटा बंदना, एक्जीमा, एरजनी, सड़े नाखून, कुरूप केरा, दाढ़ा काट, मुहासे, बाल झड़ना, त्वरक की कमी, शीघ्र पतन, दाढ़ा, मानसिक रोगों का मशीन व अत्याधुनिक उपकरणों द्वारा शीघ्र इलाज, फोटोवैथेरी, इलेक्ट्रीसिकेशन, क्रायोसर्जरी, सायकोथेरेपी का इलाज।  
 मो. 9203907928, 9826389894 (तलीनिक)  
 विशेष: बुधवार को 20 मरीजों का फ्रीस माफ...  
 पता: एचआईजी -4 नेहरू नगर, रिकान्डी रोड  
 घोड़ा चौक, बुधवार बाजार के पास, कोरबा

**डिलीट फेशन**  
 ट्रांसपोर्ट नगर, कोरबा  
**Wedding Collection**  
 कोटसूट | शेरवानी | इंडोवरेटन | ब्लेजर | जोधपुरी | लहंगा  
 U.S. POLO ASSN | MUFTI | KILLER X | LEVVIS | BLACKBERRYS | nostrum









बैकलेस आउटफिट पहन अवनीत कौर ने शेरार किया हॉट लुक, तस्वीरें देख फैस के उड़े होश

एक्ट्रेस अवनीत कौर हुंजरा अपने नौसरा लुक और स्टाइलिश ड्रेसिंग से के करन सोशल मीडिया पर लाइवलाइट खेती करती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर साझा करती हैं तो फैंस अक्सर उनके लुक पर अपना दिल हाव जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने स्टYLिंग फोटोग्राफ को तस्वीरें फैंस के बीच शेयर कर लोगों का ध्यान उनकी ओर खींच लिया है।

टिकट वेड्स शेरार से बॉलीवुड इंडस्ट्री में डेब्यू करती वाली एक्ट्रेस अवनीत कौर ने बेहद कम उम्र में लोगों के बीच अपनी पहचान बनाई है।

एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर अपलोड करती हैं तो फैंस अक्सर उनके हर एक लुक पर अपना दिल हाव जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपने लेटेस्ट फोटोग्राफ को तस्वीरें से एक बार फिर फैंस को हैरान कर दिया है। लेटेस्ट फोटोग्राफ के दौरान एक्ट्रेस अवनीत कौर ने केमरे के सामने एक से बढ़कर एक स्टाइलिंग लुक में पोस देते हुए हॉट फोटोज बिलक करवाए हैं। बता दें कि एक्ट्रेस अवनीत कौर जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो अक्सर सोशल मीडिया पर बवाल मच जाते हैं।

इस तस्वीरों में आप देख सकते हैं अवनीत कौर ने बेहद कूलर को बैकलेस ड्रेस पहनी हुई है, जिसमें वो काफी स्टाइलिश पोस करती हुई नजर आ रही हैं। बालों को स्टायल कर के और साधा ही लाइट बालों पर कर के एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपने आउटफिट को बॉलीवुड किया है। अवनीत कौर को इन तस्वीरों को शेयर हुए कुछ ही घंटे हुए हैं और अब तक 2 लाख से भी ज्यादा यूजर्स ने फोटोज पर लाइक्स और कमेंट्स कर रहे हैं।



करियर से संतुष्ट हूं, लेकिन मुझे अभी एक लंबा रास्ता तय करना है: अलाया एफ

2020 में अपने करियर शुरुआत के बाद से, अलाया एफ ने कई बड़े ब्रेक को जिलियां में अलग-अलग फिल्में निभाए हैं। अभिनेत्री ने बताया कि कैसे कुछ फिल्में ऐसी होती हैं, जो उन्हें कड़ी मेहनत के बाद मिलती हैं और कुछ उनके भाग से मिलती हैं।

अलाया ने कहा, 'हैं, मैं अलग-अलग चीजें करने को कोशिश करती हूँ, लेकिन मुझे लगता है कि मुझे हर तरह को फिल्में और लेखें हैं। उसमें कुछ फिल्में ऐसी होती हैं जिन्हें लिए मैं बहुत मेहनत करती हूँ और कुछ फिल्में पूरी तरह से भाग निभती होती हैं। यह हर चीज का मिश्रण है।

एक्ट्रेस ने कहा, 'मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि मुझे अलग-अलग भूमिकाएं मिलीं और मुझे उम्मीद है कि यह जारी रहेगी। एक्ट्रेस पूजा बेदी को बेटी अलाया ने सैफ अली खान स्टार फिल्म जवानों जलमन से डेब्यू किया था। इसके बाद उन्हें साहोकारो जकरल पिलार फेडी, ऑलमास्ट प्यार विद डोने मोहब्बत और बड़े मिर्चा, छोटे मिर्चा में देखा गया। यह जल्द ही भी नजर आएगी।

जब उनसे पूछा गया कि बड़े फिल्में उनके पास आ रही हैं, क्या उन्हें लगता है कि उन्होंने अपने करियर में खूबो मुकाम हासिल कर लिया है? एक्ट्रेस ने जवाब देते हुए कहा, 'मुझे नहीं लगता कि कोई भी एक्टर यह कहता है, मैं सिर्फ अपना भाग हूँ। मैं अपने करियर से संतुष्ट हूँ, लेकिन मुझे अभी भी एक लंबा रास्ता तय करना है। मैं अभी बड़े रोल हूँ और मुझे नहीं लगता कि यह काफी बड़ा होगा। मुझे लगता है कि मैं हर दिन अपना ब्रेक दे रही हूँ और उम्मीद करती हूँ कि लोगों को यह सब आ जाए।



क्या घरेलू नुस्खों से बढ़ा सकते हैं स्टेमिना यकीन ना हो तो खुद आजमा लीजिए



थोड़ा सा काम करके भी थक जाते हैं, सोंहियों से चढ़ने-उतारने में सांस फूलने लगती है, हर समय कमजोरी महसूस होती है। अगर हाँ तो इसका मतलब आपका स्टेमिना कमजोर हो गया है, स्टेमिना मजबूत होने से किसी काम को बिना थके, बिना रुके कर कर सकते हैं। अगर ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो आप शारीरिक रूप से कमजोर हो रहे हैं, जिसे बढ़ाने को जरूरत है। अगर आप भी स्टेमिना बढ़ाना चाहते हैं तो इसके लिए कहीं जाने की जरूरत नहीं, ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं, सिर्फ कुछ घरेलू उपाय को मदद से इसे बढ़ा कर सकते हैं।

स्टेमिना बढ़ाने के घरेलू उपाय

1. कमजोरी स्टेमिना को बढ़ाना चाहते हैं तो रोजाना एक्सरसाइज करना शुरू कर दें, स्टैंड एक्सरसाइज, टेलरना, टैडोना, लिमिंग, माइफिल चलाना, डांस करना फायदेमंद होगा।

2. सादा दिन रहे रहने से स्टेमिना कमजोरी हो सकती है, इसलिए घुबू करके फिजिकली एक्टिव रहें और पुरुष अन्य, वेलेस बनाने

नहीं, सिर्फ कुछ घरेलू उपाय को मदद से इसे बढ़ा कर सकते हैं।

स्टेमिना बढ़ाने के घरेलू उपाय

1. कमजोरी स्टेमिना को बढ़ाना चाहते हैं तो रोजाना एक्सरसाइज करना शुरू कर दें, स्टैंड एक्सरसाइज, टेलरना, टैडोना, लिमिंग, माइफिल चलाना, डांस करना फायदेमंद होगा।

2. सादा दिन रहे रहने से स्टेमिना कमजोरी हो सकती है, इसलिए घुबू करके फिजिकली एक्टिव रहें और पुरुष अन्य, वेलेस बनाने

नहीं, सिर्फ कुछ घरेलू उपाय को मदद से इसे बढ़ा कर सकते हैं।

वाले बर्कआउट करें।

3. नियमित तौर पर योग, मेडिटेशन, योगासन करने से शारीरिक क्षमता बढ़ने में मदद मिलती है।

4. अक्षयों हब के सेवन से स्टेमिना और एनर्जी लेवल बढ़ा सकते हैं, यह कॉग्निटिव फंक्शन को बढ़ाकर तनाव जैसे समस्याओं को भी दूर कर सकता है।

5. शरीर में सोडियम को कमी होने से भी स्टेमिना कमजोरी हो जाती है, ऐसे में सही मात्रा में सोडियम लेकर या लिक्विड चीजें लेकर इसे बूट कर सकते हैं।

6. बहुत ज्यादा शराब, सिगरेट पीते हैं तो तुरंत इसे आदत को छोड़ दें, 30 अंडर ही अंतर शरीर को शोषण बनाकर उसे कमजोर करते हैं, शराब उज्जी को कम रहे हैं, सिगरेट में हाइड्रोकार्बो निकोटीन, कार्बन मोनो-ऑक्साइड पाए जाते हैं, जो कुछ वेसल्यू को संकुचित कर ब्लड सर्कुलेशन को बाधित करते हैं और शरीर को कमजोर बनाते हैं।

7. हेल्दी डाइट लेकर स्टेमिना को मजबूत बना सकते हैं, खाने में प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, जिंक, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर फूड्स शामिल करें।

8. नट्स, दालें, फलियां, बीज, सब्जी, फल, दूध, दही, अंडा, मछली, चिकन, सोया और टोफू, का रोजाना सेवन करें, इससे स्टेमिना बूट होती है।

9. दिन में पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं, इससे शरीर अंदर से मजबूत होता है और उनको क्षमता बढ़ती है।

10. रोजाना अपनी बाँकी को प्रॉपर स्ट्रेच दें, रात में कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लेना न भूलें, इससे एनर्जी अच्छी होती है और शरीर के काम करने को क्षमता बढ़ती है।



त्वचा को हाइड्रेट करने में कारगर है यह जूस, रोजाना सेवन करने से होंगे अनेक फायदे

गर्मी के मौसम में त्वचा का प्यार रखना बहुत जरूरी है। गर्मियों में त्वचा में खारिद होने के साथ-साथ बहुत से त्वचा की कान्डी फायदेमंद माना गया है, यही नहीं इसके जूस त्वचा को हाइड्रेट रखने में मदद करता है और यहाँ की मर्गी को साफ करता है, यह त्वचा के लिए नेचुरल माइक्रोबाइयोटिका का काम करता है, इसमें पानी और विटामिन भरपूर होता है, जो चेहरे को खुबसूरत बनाने में मदद करता है।

खरबूके का जूस-गर्मी के दिनों में अगर आप रोजाना खरबूके का जूस पीते हैं, तो इसमें मौजूद एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंटिव गुण त्वचा के चर्पिचपे पन को दूर कर पिंपल्स को कम करने में मदद करते हैं, इसके जूस में विटामिन सी भरपूर होता है, जो त्वचा को पुनरायन बनाता है, यहाँ नहीं खरबूके का जूस बुरियाँ को कम करने में भी काफी कारगर माना गया है, इसके अलावा खरबूके सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद माना गया है, आप इसका रोजाना सेवन कर अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं।

ऐसे करें सेवन-खरबूके का जूस आप घर पर बनाकर पी सकते हैं, इसके अलावा आप किसी स्टोर से खरीद कर उसका उपयोग करें, इसे अगर दिन में दो बार पी सकते हैं, जून रहे जून तक होना चाहिए, इसके अलावा आप खरबूके के छाल को किसी टूरेस जूस में शामिल कर भी पी सकते हैं, गर्मी के दिनों में आप खरबूके के जूस को अपनी डाइट में शामिल कर अपने त्वचा के स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इसके अलावा कुछ जहाँ का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है, जैसे इंसान को एक अधिकतम तापमान से बचने लोको को सम्मोह हो सकती है, अगर इससे आपको कोई एनर्जी या सामान्य होती है, तो डॉक्टर की सलाह लें, क्योंकि इन प्रॉब्लेम सेहत इतना खतरा डालते हैं, जो सलाह लेकर करें, अगर आप भी अपनाटवट फिजिकल पाना चाहते हैं, तो आप से खरबूके का जूस पीना शुरू कर दें।

शॉयराइड के मरीजों को जरूर खाना चाहिए धनिया, मिलेंगे ये फायदे

कभी का इस्तेमाल अमूमन भारतीय घरों में किया ही जाता है। कभी अपने खाने को गार्निश करने के लिए तो कभी त्वरद त्वरद के लिए चटनी के रूप में इसका सेवन किया जाता है। हालाँकि, धनिया सिर्फ खाने की रंगत या स्वाद ही नहीं बढ़ाता है, बल्कि इसे सेहत के लिए भी जतन ही गुणकारी माना गया है। कई तरह के पोषक तत्वों से युक्त धनिया अलग-अलग तरह को बीमारियों में फायदेमंद है। खासतौर से, आप फायदेमंद को बीयरराइड को सम्मोह है तो उसके लिए धनिया बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। इससे हार्मोन को रेगुलर करने से लेकर अन्य कई लाभ मिल सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि बीयरराइड के मरीजों के लिए धनिया किता तरह फायदेमंद है-

धनिया में कई आवश्यक विटामिन और खनिज पाए जाते हैं। सम्मन, इसमें विटामिन सी, विटामिन के, पोटेसियम और कैल्शियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। ये पोषक तत्व आक्सी और अतिरिक्त हेथी को सपोर्ट करते हैं। इसके अलावा बीयरराइड फंक्शन को भी रेगुलर करने में काफी मदद मिलती है।

एंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रोपर्टीज धनिया में कुछ ऐसे कंपाउंड्स होते हैं, जिनमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रोपर्टीज पाई जाती हैं। इसके वजह से इसके सेवन से बीयरराइड रिलेटेड इन्फ्लेमेशन कम होती है। इस तरह कहीं साके बीयरराइड डिस्ऑर्डर से जुड़े लक्षणों को कम किया जा सकता है।

पाए जाते हैं एंटी-ऑक्सिडेंट्स धनिया में कुछ एंटी-ऑक्सिडेंट्स जैसे, जैसे पेलैनोलाइड और बीटा-केरोटीन आदि भी पाए जाते हैं। ये सेसेस को फ्रीडिकल के कारण होने वाले ऑक्सीडेंटिव तनाव से बचाने में मदद करते हैं। जिससे कार्प बीयरराइड विकारों के जोखिम को कम करने में काफी मदद मिल सकती है।

तनाव से होता है कम धनिया में ऐसे कुछ कंपाउंड्स होते हैं जिनका नर्वस सिस्टम पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसके नर्वस सिस्टम को शांत होता है, यह न केवल आपको बीयरराइड से जुड़े लक्षणों से बचाता है, बल्कि इससे बीयरराइड के मरीजों को भी लाभ मिलता है। बीयरराइड हेथी के लिए तनाव को मैनेज करना जरूरी है, क्योंकि तनाव बीयरराइड डिस्ऑर्डर से जुड़े लक्षणों को बढ़ा सकता है।



गीन टी गर्मियों में आपके मूड और एनर्जी के लेवल को कैसे बढ़ाती है, इम्यूनिटी होगी स्ट्रॉंग

गीन टी सबसे कम प्रोसेसड चाय में से एक है, इसमें एंटीऑक्सिडेंट और पॉलीफेनॉल्स की हाई कंटेंशन होती है जो आपके स्वास्थ्य को हाई बेहद फायदेमंद होती है। हाइड्रोक्विनोन के अलावा, यह शरीर में एनर्जी को भी नियंत्रित करता है, मूड को बेहतर बनाता है और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है।

भारत में, चाय संस्कृति में गहराई से समाई हुई है और हर कोई इसका आनंद उठाता है। जबकि चाय को खपत स्थिर रहती है, गर्मियों आते ही ग्रीन टी को और ध्यान देने योग्य बदलाव देखने को मिलता है। यह बदलाव ग्रीन टी से जुड़े स्वास्थ्य लाभों के बारे में बढ़ती जागरूकता को दर्शाता है, जैसे कि शरीर को टोंग करके और चयापचय में सुधार करने को इच्छा क्षमता। जैसे-जैसे तापमान लगातार बढ़ता जा रहा है, स्वास्थ्य के प्रति जागरूक व्यक्ति उन विकल्पों को तलाश करते हैं जो न केवल उन्हें रोताजा करते हैं बल्कि उनके स्वास्थ्य में सकरात्मक योगदान भी देते हैं, जिससे गर्मी के महीनों के दौरान ग्रीन टी एक आकर्षक विकल्प बन जाती है।

युवाकर फिलिपिनाली मर्मी में 99.5% पानी की मात्रा के साथ बूट को हाइड्रेटड रखना जरूरी होता है। ग्रीन टी पानी के वाद सहज सबसे ताजा और हाइड्रेटिंग पेय है। ग्रीन टी अपनी कम कैलोरी सामग्री के साथ, इसे गर्म मौसम में उच्च कैलोरी पेय के लिए एक बहिया विकल्प बनाती है। हाइड्रेटिंग के अलावा, यह शरीर के तापमान को भी नियंत्रित करता है, मूड को बेहतर बनाता है और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है।

एनर्जी से भरपूर है ग्रीन टी कई कारणों से ग्रीन टी तेजी से परसिदा लेप बन गई है - कुछ लोग इसमें कैफीन को कम मात्रा के कारण कॉफी के स्थान पर इसे परसि करते हैं, जबकि अन्य इसके स्वास्थ्य लाभों और बचत परदे में सहजता करने की क्षमता के कारण इसे पीते हैं। आज जबकि भारत में गर्मी चरम पर है, लोग इसके ताजा स्वाद के लिए ग्रीन टी को और आकर्षित होते हैं जो उन्हें हाइड्रेटड रहने में मदद करता है। ग्रीन टी मूड और ऊर्जा के स्तर को काफी हद तक



बढ़ा सकती है, जिससे यह गर्मियों के लिए एक लोकप्रिय पेय बन जाती है। एल-थेनोइन नामक अमीनो एसिड विषय को बढ़ावा देता है और तनाव को कम करने के लिए प्यास गया है।

इम्यूनिटी मजबूत होती है ग्रीन टी में कैफीन को मात्रा कम होने के कारण यह ऊर्जा को हल्का बढ़ावा दे सकती है। ग्रीन टी में कैफीन और एल-थेनोइन का संयोजन फोसफे बढ़ने के लिए एक प्यास करता है, जिससे गर्मी के लंबे, धूप वाले दिनों में आपको ऊर्जा के स्तर को बढ़ावा देने में मदद मिलती है। एंटीऑक्सिडेंट से भी भरपूर है जो मुक्त कणों से लड़ता है, जो धवन और कैंसर प्रतिरक्षा प्रणाली में

वैब सीरीज मर्डर इन माइमि का ट्रेजर जारी, आमने-सामने दिखे विजय राव और आरतूतब राणा

बॉलीवुड के दो दिग्गज कलाकर आरतूतब राणा और विजय राज जल्द ही फिजिकलायलिस क्राइम थ्रिलर सीरीज मर्डर इन माइमि में पूरा भूमिका निभाते नजर आएंगे। आज बुधवार को फिलो सिमिंग ने सीरीज का ट्रेजर जारी किया गया, जिसे देवू अर्खाती का उत्पादक बनें। मर्डर इन माइमि को एक सामाजिक डिप्लोमा माना जा रहा है, जो सीरियल किलर मर्डर मिस्ट्री और मूवू को गुथी को उजागर करती है, जिसमें पीटर के रूप में आशुतोष राणा और जेडे के फिक्तर में विजय राज के बीच खड़े हुए दोरती के मेल-मिलाप को दिखाया गया है। रमनीकित बालाकौट और बियांन्ड को रिवाइज-तोड सुफरता के एक हफ्ते के भीतर जियो सिमिंग 10 मई को एक मूल सीरीज मर्डर इन माइमि लॉन्च करने के लिए तैयार है। लेखक जेरी पिटो को समीक्षाओं द्वारा प्रशंसित पुस्तक से अनुकूलित मनोरंजक सीरीज राज आचार्य द्वारा निर्देशित है और दिपिन च्यांटेड फिल्लम और जिस फिक्स द्वारा बनाई गई है। इसमें शिवानी रघुवंशी और शिवजी साधु भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं।

शब्द सामर्थ्य -048

1. भारत के वर्धमान विधानमंडल 6. विगत, उपकारक 7. अखण्ड, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. विश्वी मूलतः अष्टौ आदि के पदान्तर मूयचक संशोधन का शब्द, रंजना 10. शिखरनाथ पर बनया गया मठना, चींग का अतिथि अंग, परचपया 13. इंकार करण, ना कानना 14. विगत, कर्क, सामाजिक व्यक्ति 15. अपराध पर लागत वाला टिकट, इन्फेक्टिव 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रूप से युक्त, 7. फिक्न, सहाय, नदरक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लीप, प्रजा 25. चाभी, नामांतर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वाभी, चांदाना, समाप्त, ईश्वर 28. फिक्शन, शिखरनाथ पर बनया गया मठना, चींग का अतिथि अंग, परचपया 13. इंकार करण, ना कानना 14. विगत, कर्क, सामाजिक व्यक्ति 15. अपराध पर लागत वाला टिकट, इन्फेक्टिव 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17.

क्या आप भी बार-बार जिम जाना स्किप करते हैं? आज ही फॉलो करें ये टिप्स

अक्सर हम सभी जिम जाने के लिए मेंबरशिप तो ले लेते हैं और दो दिन जिम जाते भी हैं। लेकिन, जब जिम स्किप होने लगता है। जिम बहाइ से अगर परेशान भी होते हैं कैसे फिट रहे और रोजर जिम जाएं अगर आपके प्यार ऐसा हो रहा है तो आप कुछ छोटे-छोटे टिप्स अपनाएं।

फिट रहने के लिए हम सभी जिम जाने के लिए मेंबरशिप तो ले लेते हैं लेकिन जाने का समय विवल्सुल टाइम नहीं होता। स्वस्थ रहने के लिए व्यक्ति को खान-पान के साथ-साथ बर्कआउट भी करना चाहिए। कई बार होता है कि लोग फिजिकली फिट रहने के लिए जिम ज्यादा कर तो लेते हैं, लेकिन शुरुआत में काफी उत्साह होता है और ये जोश में जिम जाते भी हैं। लेकिन कुछ दिनों के बाद ये जिम स्किप करना शुरू कर देते हैं और ऐसा बार-बार होने लगता है।

रोजाना वहीं होता है कि कल से जिम रोजर जागी, लेकिन ऐसा ही नहीं होता। लेकिन ऐसा करने से फिटनेस गोल्स को पूरा कर पाना संभव नहीं हो पाता है। अगर आप भी ऐसा करते हैं, तो इस लेख में हम आपको ऐसे कुछ तरीके बताने जा रहे हैं, जिन्हें आप फॉलो कर सकते हैं।

का प्यार करते हैं तो यह संभव है कि आप बहुत थक जाएं और जिम स्किप कर दिया। ऐसे में जरूरत है अगर अपना जिन जाने का समय बदलें। अगर आपको नौकरों दस से छह को है तो आप 5 बजे जिम जाने का नियम बनाएं। जब आपकी तरह से शेड्यूल बनाएंगे तो जिम जाना स्किप नहीं होगा।

परसन ट्रेजर को हायर अगर आप बर्कआउट के लिए मोटिवेटेड नहीं हो पाते हैं या फिर बार-बार जिम स्किप करने हैं तो ऐसे में परसन ट्रेजर को हायर करना अच्छा आइडिया है। परसन ट्रेजर आपको सिर्फ सही तरह से बर्कआउट करने में ही मदद नहीं करता है, बल्कि वह आपको लगातार मोटिवेटेड भी करता है, जिसे आप कभी जिम स्किप नहीं करते हैं।

डुटेसिटी का रूख ध्यान बेहतर परिणाम के लिए कई लोग शुरू ही में इंटेज बर्कआउट करते हैं। हालाँकि, ऐसा करने से उन्हें नींद लाना सकता है या फिर बहुत अधिक बीबी पीना होता है और ये जिम स्किप कर देते हैं। वादा यह कि आप भी वहीं बर्कआउट करने से बचें। अपने शरीर को सुनने और उसके अनुसार ही बर्कआउट करें।

Word search grid with numbers 1-28 and a 10x10 grid for word search.

Word search grid with numbers 1-28 and a 10x10 grid for word search.

बनाएं जिम पार्टनर अगर आप भी जिम बार-बार स्किप करते हैं तो अपनी इस आदत को रोकने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप किसी को अपना जिम पार्टनर बना सकते हैं। अगर आपका जिम जाने मन नहीं करता तो आपका दोस्त ऐसा करने रोक सकता है। वहीं आप खुला लेंगे तो वह आपको काल करके ला खुला होगा। इससे आपको आदत बदल जाएगी।

टाइम बचें कर सकते हैं ज्यादातर लोगों का जिम ना जाने का यही कारण होता है कि उनके पास टाइम नहीं होता है। लेकिन आप ऑफिस लौटकर जिम जाने



# कड़ी सुरक्षा के बीच ईवीएम व चुनाव सामाग्री लेकर बूथ के लिए रवाना किया पोलिंग पार्टियों को सर्वाधिक मतदान केंद्र पाली-तानाखार विधानसभा में, जिले में कुल 1047 केंद्र



**कोरवा।** कोरवा क्षेत्र के लिए सांसद चुनने हेतु तीसरे चरण में 7 मई को मतदाता लोकर के पथ में अपनी निर्वाचन विभाग ने 16 लाख से ज्यादा मतदाताओं को रजिस्टर्ड किया है जिन्हें वोट डालने का अधिकार होगा। पोलिंग बूथों के लिए कोरवा समेत 4 जिलों से पोलिंग पार्टियों को आवाज रवाना करने को कार्यवाही की गई। इससे पहले इन सभी को कड़ी जांचवाली दी गई। कोरवा संसदीय क्षेत्र के लिए

मंगलवार को सभी केंद्रों में सुबह 7 बजे से मतदान की प्रक्रिया शुरू होगी। कोरवा जिले के चार विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत 1047 पोलिंग बूथ बनाए गए हैं। यहां के लिए चुनाव सामग्री सहित पोलिंग पार्टियों को सोमवार की सुबह कोरवा और कच्छपुर से रवाना किया गया। सभी वाहन में पर्याप्त सुरक्षा बल दिया गया है। पोलिंग बूथ में भी सुरक्षा को व्यवस्था की गई है। सुरक्षा कर्मियों सहित 8 हजार से अधिक कर्मचारियों को रजिस्ट्री इन सभी क्षेत्र के लिए लगाई गई है। कोरवा और

रामपुर विधानसभा क्षेत्र के पोलिंग बूथ के लिए पोलिंग पार्टियों को आठों कौनों परिसर से रवाना किया गया जबकि कच्छपुर और पाली तानाखार विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले मतदान केंद्रों से संबंधित टीम को मुम्बई पर्यटन कालोनिज परिसर से रवाना किया गया। सुबह से शुरू हुआ यह निर्वानचन आयोग राजू कुमार ने वीडियो खरा। पोलिंग पार्टियों के लिए उनसे बूथ में भोजन व आवास की व्यवस्था की गई है।

**पूरी तरह सुरक्षित हैं इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन**  
हर चुनाव में इलेक्ट्रॉनिक मशीन को लेकर कई प्रकार की बातें होती रहती हैं। ऐसे मामले संबंधितक पीठ के सामने आए जिसे खारिज कर दिया गया। ईवीएम को लेकर देश के प्रमुख निर्वानचन आयोग राजू कुमार ने वीडियो संदेश में कहा है कि ईवीएम पूरी तरह सुरक्षित हैं और वास्तव रहित हैं। इसी हक करने की कोई गुंजाइश नहीं है।

## हाथी प्रभावित गांवों में सक्रिय रहेगा वन अमला

कोरवा। जिले के वनमंडल कोरवा अंतर्गत कुदमुरा व कोरवा रेंज तथा कच्छपुर के लुमानगर व केंद्री वन परिक्षेत्र में हाथियों की कड़ी संख्या में मौजूदगी बनी हुई है। क्षेत्र में मौजूद इन हाथियों को वन से मांदाताओं को मतदान के दौरान किसी भी प्रकार की परेशानी न हो इसलिए वन विभाग के अधिकारी व कर्मचारी हाथी प्रभावित क्षेत्र में सक्रिय रहेंगे।



हाथियों के दिखने को सूचना मिलने पर विभाग के अधिकारी व कर्मचारी तत्काल मौके पर पहुंचकर उसको निगरानी करने के साथ-साथ मतदान स्थल पर मतदाताओं को सुरक्षित ढंग से पहुंचाने तथा वापसी के लिए मदद करेंगे। इसके लिए वन विभाग के अधिकारियों व कर्मचारियों को विशेष रूप से बुलाई लागाई गई है। कोरवा के अनुसार कोरवा वनमंडल के कुदमुरा रेंज अंतर्गत कलमौटिकार परिसर में 36 हाथी पृथ रहें हैं जो लंबे क्षेत्र से आने लड़के पहुंचे हैं। हाथियों का दल

ने कलमौटिकार पहुंचने से पहले रात में कई ग्रामीणों की धान की खेती फसल को नुकसान पहुंचाया है जिसका आकलन वन विभाग द्वारा किया जा रहा है, जहां 36 हाथी कलमौटिकार क्षेत्र में विचरकर हैं जहां 23 हाथियों का दल गैरराज व कमरन से आगे बढ़कर दराग होते हुए कोरवा जंगल के कस प्रमौक 1004 में पहुंच गया है। हाथियों के इस दल ने कमरन में आस दर्जन ग्रामीणों की धान की फसल को रेंद दिया है।

## एनटीपीसी कर्मियों को मिलेगी कैशलेस उपचार की सुविधा

**कोरवा।** अपने कर्मचारियों के लिए स्वास्थ्य सेवा सहायता को बढ़ावा देने की एक ऐतिहासिक पहल में, एनटीपीसी ने अपने कर्मचारियों के लिए क्लेमलेस उपचार सेवाएं प्रदान करने के लिए एकेएचए अस्पताल कोरवा के साथ साझेदारी की है। इस सहयोग का उद्देश्य कर्मचारियों में निवेश स्वास्थ्य सेवा प्रदान करना है, जिससे कर्मचारियों को बेहतर जवाब देता मिले सके।

इस साझेदारी के तहत, एनटीपीसी के कर्मचारी अब एकेएचए अस्पताल में ऑनोपिडियस, गायनकोलाजी, पीडियाट्रिक्स, इंटरनल मेडिसिन, जनरल सर्जरी, न्यूरोलॉजी, कार्डियोलॉजी, गैट्रोएंटरोलॉजी, नेफ्रोलॉजी, डर्मेटोलॉजी और साइकोलॉजी जैसे विशेषज्ञों की मदद कर सकते हैं। एकेएचए अस्पताल में एनटीपीसी कर्मचारियों को एक विशेष क्लेमलेस सेवा प्रदान की जा रही है, जो उन्हें आवश्यक चिकित्सा सेवाएं प्रदान करती है।

## मतदाताओं को राहत देने केबलर बेल्ट पोल को मारी टक्कर, कोयला आपूर्ति बाधित चेम्बर ने की व्यवस्था

**कोरवा।** गमी में शहरी क्षेत्र के मतदाताओं को राहत देने के लिए सामाजिक और आर्थिक संसाधन अपनी ओर से प्रयास कर रहे हैं। प्रशासन की पहल पर इन लोगों ने अपने संस्कार दिखाए। चेम्बर ऑफ कामर्स के अध्यक्ष योगेश जैन ने बाबाक कि संस्था द्वारा 50से अधिक पोलिंग बूथ पर मतदाताओं को छानने देने के लिए ट्रेट लगाए गए हैं और पानी की व्यवस्था करवाई गई है। चेम्बर के सदस्यों ने इस काम में अपनी रुचि ली। चेम्बर के अलावा कुछ और सामाजिक संस्थाओं द्वारा भी शहरी क्षेत्र के अनेक मतदान केंद्रों में लोगों को राहत देने के लिए इस तरह की व्यवस्था की जा रही है।

**कोरवा।** दरी मुझ भार पर एक भारी बहन को टक्कर से छत्तीसगढ़ इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड के 840 मेगावाट क्षमता वाले हस्देवन धर्मल पार प्लांट की कनेक्टर बेल्ट लाइन का पोल वृक्ष तहत से क्षतिग्रस्त हो गया। बिजली कंपनी का कामकाज इस वजह से बाधित हुआ और उसे लगानों का नुकसान भी हुआ है। टुक चालक की लापरवाही के कारण यह हादसा यहां पर हुआ। यहां की रस्तागति निजता या इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि टक्कर के कारण जहां बहन के परछबे उड़ गए, वहीं पोल की दुर्घि हो गई। जिस समय यह यह हादसा हुआ है उसके ठीक ऊपर से बिजली उपकरण कोटरी के लिए कोयला भजने वाली कनेक्टर बेल्ट प्लाण्टी गई हुई है। गमिनाम ये रही कि लाइन का टुकनर नहीं पुरा, बरना लेने के लेने पड़े जाते। पटनाम



के कारण एसईसीएल कुदमुरा रेंज एनटीपीसी प्रोजेक्ट को की जाने वाली कोयला आपूर्ति पर काफी असर पड़ेगा। इस हादसे को लेकर पुलिस के द्वारा बहन के चालक के खिलाफ अपराध पंजीबद किया गया है। बिजली कंपनी को जो कुछ नुकसान हुआ है, उसकी भरपाई के लिए आगामी कार्यवाही करने की बात भी कही जा रही है।

**शाना और चौकियों में सीमित कर्मि**  
**कोरवा।** जिले के पुलिस थलों और चौकियों में आले तिन दिन सीमित कर्मि नरन आये। ऐसे में किसी तरह की शिशामन और प्राथमिकी के लिए लोगों को परेशान होना पड़े रहा है। लोकसभा चुनाव के लिए कोरवा जिले का अधिकांश बल पोलिंग बूथ पर ला दिया गया।

## जीवन के सभी क्षेत्रों में सम्मान दिलाती है शिक्षा : पूनम समर कैम्प में बच्चे सीख रहे डांस के स्टेप

**कोरवा से राजनीति विज्ञान में पीएचडी वाली पहली छात्रा**  
**कोरवा।** पूनम ज्ञानचंदानी ने कहा है कि शिक्षा एक ऐसा अद्भुत पदार्थ है जो व्यक्ति को जीवन के सभी क्षेत्रों में सम्मान दिलाने का साधन बनाता है। एसएलए अपनी शिक्षा को कभी कम न आंकि ईसका भरपूर उपयोग करें। इसके माध्यम से लंबे समय को आसानी से पर करना संभव हो सकता है। अदल विहारी बाजपेयी विश्वविद्यालय रामपुर से राजनीति विज्ञान में पीएचडी करने वाली पूनम कोरवा की पहली छात्रा बनी हैं। कोरवा जिले के साध-साध तंरिणी कोरवा के एलए इस तरह का संयोग पहली बार बना है। पूनम को



छत्तीसगढ़ से विशेष चर्चा में दोहराया कि शिक्षा प्राचीनकाल से ही अपना महत्व प्रतिपादित करती रही है। गुरुकुल से शुरू हुई परंपरा ने वर्तमान में अपना स्वयं जकर बढ़ता लोकेन उसके मायने यथावत है। अकादमिक शिक्षा के साथ-साथ व्यावहारिक अनुभव भी लोगों के जीवन में काफी महत्व रखता है और यह अलग-अलग पदचल में अपने-अपने को रखाकि करता है। पत्रकारिता के प्रभाव विषय पर 22 अप्रैल 2024 को पीएचडी की उपाधि हासिल करने वाली पूनम सामरा परिवार से बान्ना रखती हैं जिन्होंने कई प्रकार के संघर्ष को सीधे तौर पर संभर किया। लोकन शिक्षा के मामले में हार नहीं मानी। शुरू से ही प्रतिभाशाली होने के कारण उन्हें सकारात्मक लोगों से न केवल

सद्भावनाएं मिली बल्कि अपेक्षित सहयोगी प्राप्त हुआ और प्रेरणा भी। उन्होंने बताया कि इस प्रकार के सम्मन और मेलजोल का ही परिणाम कहना होगा कि चर्चा शिक्षा के बाद उन्होंने राजनीति विज्ञान से पत्रकारिता के संदर्भ में शोध कार्य करने की मानसिकता बनाई और उन्होंने इसमें सफलता प्राप्त की। उन्होंने अपनी अब तक की सफलता यात्रा के लिए अपनी मां ज्योति जायवंशी को प्रेरणा को श्रेय दिया। साथ ही गुरुकुल व सुधर्माचार्यों को नमन किया, जिनके प्रयास से यह संघ संभव हुआ।

**कोरवा।** इंडस पब्लिक स्कूल - दीपका में समर कैम्प पर बच्चे डांस एक्टिविटी में बह-बह कर हिस्सा ले रहे हैं। एरिबिक्स,कथक, वेस्टर्न आदि अनेक विधाओं में नृत्य की कलाएं बच्चों को निरझारी जा रही हैं। नृत्य शिक्षिका श्रीमती रुमकी हलदर ने बताया कि डांस करने से न सिर्फ हमारा शरीर फिट रहता है अपितु हमारा मन भी स्वस्थ एवं ताना रहित रहता है इसर कैम्प में डांस प्रशिक्षण के लिए विशेष रूप से तर्लिकर सारथी एवं कर्मचारी वेस्ट लनागत एरिबिक्स प्रकार के नृत्यों का प्रशिक्षण समर कैम्प में आए हुए बच्चों को दे रहे हैं। समर कैम्प में अलग-अलग स्कूलों के बच्चों में इंडस पब्लिक स्कूल - दीपका में अपना प्रौढ जीवन प्रारंभ किया है। बच्चे अपनी रुचि के अनुसार अलग-अलग कलाओं का प्रशिक्षण ले रहे हैं लेकिन जब बात करें डांस की तो बच्चों की पहली परसंद को चुस में जो धरकर ह्मारे हैं। डांस



हैं विभिन्न एच गप के बच्चों को अलग-अलग रो-बाज डिवाइड को प्रशिक्षण द्वारा डांस के अलग-अलग विधाओं का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। बच्चों के उम्र एवं रुचि के अनुसार गीतों का चुनाव कर डांस के स्टेप बच्चों को बताया जा रहा है बच्चे अपनी परसंद के गानों में जो धरकर ह्मारे हैं। डांस करते समय बच्चे खुब एंजॉय करते हैं। विद्यार्थ के प्रचार्य डॉ.संजय गुप्ता ने कहा कि डांस करने के अनेक फायदे हैं, डांस करने से एकाग्रता बढ़ती है और अंतिका; डिस्क्रिन; हाइपर टैशन आदि होने को रचनात्मक हो रही जाती है। डांस शरीर में ललायनता लाता है जिससे न्जाइट पेन में आराम मिलता है।

## क्या चुनाव बहिष्कार के निर्णय पर अडिगर रहेंगे भूविस्थापित?

**एसईसीएल से जुड़े मामले को लेकर है नाराजगी**  
**कोरवा।** 7 मई को लोकसभा चुनाव का बहिष्कार करने की घोषणा एक बड़ेक में भूविस्थापितों ने की, जो पाली-पटनाम गांव में आश्रित की गईं। दवा किया गया कि 10 गांव के लोग इससे शामिल हुए। भूविस्थापितों ने सांसद चुनने के लिए मतदान नहीं करने का निर्णय लिया है। उनको नाराजगी इस बात को लेकर है कि 2008 में पू अडिगर के बाद नीकी और मुसलमान को लेकर एसईसीएल व प्रशासन ने कोई रुचि नहीं ली। प्रशासन बताया है कि कम से कम इस बार कोरवा लोकसभा क्षेत्र में 100 प्रतिशत वोटिंग हो और एक नया केंद्र स्थापित हो। विद्वेत्ता 1 महने से इसके लिए कई प्रकार को कमाकर की जा रही है। प्रशासन के अंतर्गत आने वाले सभी विभागों के अधिकारियों से लेकर कर्मचारी

के अलावा सामाजिक आर्थिक और राजनीतिक संदर्भों को मदद मतदाताओं को जागरूक करने के लिए टी जा रही है। इस काम में भरागति भी खर्च हो रही है और समय भी जाग हो रहा है। हर रूप से अच्छे संकेत मिलने के बाद प्रशासन उम्मीद में है कि नतीजे कुछ अच्छे आ सकते हैं लेकिन इसी बीच साइड इस्टर्न कोलोनिलस लिमिटेड कुम्भाक्षेत्र क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले 10 गांव के भूमि स्थापित होने बड़ेक को और अपनी समस्या को लेकर भीभारता से चर्चा की है। पाली पटनाम में आश्रित इन बड़ेक में खंडन के कारण प्रभावित हुए राजपुर, सोनपुरी, खोहरा, आगामांव, खेडपाना, कनवरी, सिस्टी, दुर्गा, के वहां पहले इन गांव को समान अधिकार करने के बाद संबंधित लोगों को मुसलमान और रोसाग नहीं दिया जाना। बड़ेक में इस बात को लेकर नाराजगी

जावाई गई की देश के लिए कोरवा की जरूरत बात कर उनकी जमीन सम मात्र धनु गति में ले ली गई। उन्हें नीकी और भूमि विस्थापन का अन्य लाभ नहीं दिया गया। यहां तक की अभी भी कई परिवार ऐसे हैं जिन्हें मुआवजा तक नहीं दिया गया है। वे लंबे समय से न्याय की मांग कर रहे हैं लेकिन उनको और न तो जिला प्रशासन का। इतना ही नहीं जिला के वोट से नेतागति करने वाले लोग भी कुम्भाक्षेत्र क्षेत्र से संबंधित भूमि स्थापित की समस्या को लेकर कुम्भारण नींद में सोए हुए हैं। इसीलिए विस्थापित समुदाय ने अपनी समस्याओं के लिए प्रशासन प्रबंधन और जनप्रतिनिधियों को समान रूप से जम्बुद्वार जुझावा और कोरवा लोकसभा क्षेत्र के अंतर्गत लोकसभा चुनाव के लिए उभरे वाली 7 मई को वोटिंग का बहिष्कार करने की घोषणा कर दी। अपनी जमीन से

विस्थापित किए गए लोगों का मानना है की चुनाव के समय प्रत्यागी समान वारे धनु गति में ले ली गईं। उन्हें नीकी और भूमि विस्थापन का अन्य लाभ नहीं दिया गया। यहां तक की अभी भी कई परिवार ऐसे हैं जिन्हें मुआवजा तक नहीं दिया गया है। वे लंबे समय से न्याय की मांग कर रहे हैं लेकिन उनको और न तो जिला प्रशासन का। इतना ही नहीं जिला के वोट से नेतागति करने वाले लोग भी कुम्भाक्षेत्र क्षेत्र से संबंधित भूमि स्थापित की समस्या को लेकर कुम्भारण नींद में सोए हुए हैं। इसीलिए विस्थापित समुदाय ने अपनी समस्याओं के लिए प्रशासन प्रबंधन और जनप्रतिनिधियों को समान रूप से जम्बुद्वार जुझावा और कोरवा लोकसभा क्षेत्र के अंतर्गत लोकसभा चुनाव के लिए उभरे वाली 7 मई को वोटिंग का बहिष्कार करने की घोषणा कर दी। अपनी जमीन से

स्वीकृति सबसे आसम होती है। इस अवसर पर लोगों को बताया जाता है कि परिचयना के खुलने से किस प्रकार के फायदे होंगे और लोगों की भूमिका राष्ट्रीय परिषद में किस तरह की सुनिश्चित होगी। देश के विकास की तस्वीर जब सामने आती है तो खास तौर पर सामाजिक क्षेत्र के लोग लंबी सोच के साथ बहुत बड़ा योगदान देने के लिए तैयार हो जाते हैं लेकिन उन्हें फलदाया तब होता है जब लंबा समय गुजरने के बाद भी उनके सामाजिक और आर्थिक हितों के बारे में विचार नहीं की जाते। साइड इस्टर्न कोलोनिलस लिमिटेड की परिचयनाओं को लेकर खेवा कुछ इसी प्रकार का चल रहा है और इसके कारण यहां के जन सामान्य को परेशान होना पड़े रहा है। अब बहिष्कार मतदान के लिए कुछ पंटे काले रह गए हैं ऐसा में देखने दिलचस्प होगा कि कल पोलिंग बूथ जाएंगे या फिर निर्णय पर अडिगर रहेंगे।

**ISI हेलमेट उपलब्ध**

**वेगा कंपनी के हेलमेट के विभिन्न वैरायटी उपलब्ध है।**

**वासु टायर्स**

गाजरी मंदिर के पास, टी.पी.नगर, कोरवा (छ.ग.)

**7828364476**

**होटल आकाश**

सर्व सुविधायुक्त रूम एवं हॉल उपलब्ध

हॉल - 400Sq.ft. से लेकर 2500Sq.ft. तक 15 से लेकर 300 व्यक्तियों की व्यवस्था

बर्थडे पार्टी, लिलक समारोह, कीटी पार्टी एवं हर प्रकार के सामाजिक समारोह के लिए आपके बजट पर हमेशा तैयार मिलेंगा।

तरुण छत्तीसगढ़ के बंगल में, लिलक धर्म बुधवारि गायतवा रोड, कोरवा (छ.ग.)

वर्धडे पार्टी, लिलक समारोह, कीटी पार्टी एवं हर प्रकार के सामाजिक समारोह के लिए आपके बजट पर हमेशा तैयार मिलेंगा।

संपर्क करें 9425223290, 8908530000, 8103865081

सम्पूर्ण कॉलर फिरोर मित्र की ओर से प्रशासन, मुक्त सुभय अस्पताल द्वारा आसन्न आसन्न डिपेंडें से मुक्त कर लिलक धर्म, ट्रायपेडें वर, कोरवा से प्रशासन, संपर्क सुभय अस्पताल फोन: 221149, फोन: 9425224167 आरएन.आई. फोन: 80254, 89, ई-मेल tarunpresskr@gmail.com