

और सन्तान पंचो को नै सरकार खचो बताया

छप्पान के साथ घर-घर जाकर चुनाव प्रचार कर वोट मांगा जा रहा है। चुनाव निर्देशन ऑफिसर तहसीलदार कुन्ना कुमार जायसवाल ने बताया कि पंचायत चुनाव के लिए जनपद पंचायत कार्यालय में नामांकन वापसी की अंतिम तिथि के बाद पंच सरपंच एवं जनपद सदस्य हेतु अर्थप्रथियों को चुनाव चिन्ह का आबंटन किया जा चुका है। पंचायत चुनाव के लिए मतदान दल को सूची बनाने के साथ मतदान दल को चुनाव हेतु प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है।

3. प्रवाण से
 मीत होई
 4. से BJP
 दिवाकर का
 एक निजी
 के दौरान
 5. दिन पहले
 ज्यो को जन्म
 दल से उनकी
 वापस चल रही
 ने बीच
 को लहर है।
 6. मुनाबिक,
 एक अनुभवी
 वार्ड नंबर 3
 द के रूप में
 7. जलक
 गई, जिसके
 8. जलक

अंबिकापुर। नगर निगम चुनाव के प्रचार में अंबिकापुर के वाई क्रमांक 18 में पूर्व उपमुख्यमंत्री नन्हें लोकप्रिय नेता को अपनी बीच पाकर बच्चों में ऑटोग्राफ लेने होड़ मची रही। इस दौरान बड़ी संख्या में बच्चों ने अपनी स्कूली की कॉपीय पर उनसे ऑटोग्राफ लिए। पूर्व उपमुख्यमंत्री ने बच्चों के सवालों का जवाब दिया। इस दौरान बड़ी संख्या में वाई के लोग मौजूद रहे।

मुखाबर से सूचना मिली कि कुछ युवक बड़ी मात्रा में अवैध रूप से शराब का परिवहन कर रहे हैं। सूचना मिलने पर पुलिस की टीम मौके पर पहुंची घेराबंदी कर दबिश दी। पुलिस ने एक सफेद रंग की कार में सवार बोडसरा ?निवासी आशीष खैरवार (22 साल)

4 की हा

त नाजुक

  

गोपिनथ खरे गोपिनथ देयान गोपिनथ पुरी

मैंने बताया कि मैं ससुर मल्लवार
 बने चकरा कर आया। तब सिम्पल
 था। वहाँ से सिम्पल ने वाक्या गया।
 बूत को उलटियाँ को, फिर कुछ दे
 र में गई। ऐसी ही वाक्या कोमल को
 ला देवापन ने दोहराया।

सिम्पल कि मेरा पति बूबवार रात को
 निकर आया और सो गया। मैंने उन्हें
 जाने से लिए आया, लेकिन वह नहीं
 सिम्पल लेकर गए लेकिन रास्ते में ही
 चुको थी। मुत्तक नन्द्या को बेटी
 सिम्पल वाक्या कि गुरुवार रात को पिता को
 बताया वाक्या। ये कहने लगे कि
 कि मैं अपने अंधेरा छल गई। तब कम
 लेकर गई। वहाँ मैंने गई। पोप
 सिम्पल कि मैं नहीं बोली।

सिम्पल कि मैंने पति पटेल से बताया कि
 कि शायद से बूबवार पिता। उन्हें सिम्पल
 गया। वहाँ मैंने गई। अभी जो लोग
 उनमें बसने पहले मेरे पिता ही हैं।
 मैंने पति में अपने समुलत उल्ला से

मैंने बताया कि, होम पितावाली कर

गोवं में जिन्दगी, पितावा उल्ल गए,
 कोमल को वाक्या कि गोवं में 8-10
 सालों पितावा उल्ल गए। उन्हें

[illegible]

ही कब्जा जमा चुका है। गांव वालों ने पहले बिजली विभाग के असिस्टेंट इंजीनियर से इसकी शिकायत की तो उसने काम बंद कर दिया था। आचार संहिता लागू होने के बाद दोबारा जमीन की घेराबंदी

मिलते थे, इसमें से एक-दो व्यक्ति को भी काया धन भक्ताने के लिए बात करता था। तीसरा कोर खड़ा होता अन्य यात्रियों को बतार करता था। चौथा कोर अन्य यात्रियों पर नजर रखता और और पाँचवा कोर धार्धार चक्कर मारने यात्री के बैग के चक्कर मारने को खालका सामान फालकल उठे दोबाग बंद कर देता था। इस तरह ये चलोरी को घटना

फाड़लेरिया उल्लोरी अल

विलासपुर। जितने में 10 से 28 फरवरी चलना यात्राएँ, इस दौरान सामाजिक दजुती गतिविधियाँ होली। स्वास्थमयिका दजुती। स्वाथ ही फाड़लेरिया से बचाव जलताओं को जनकता दिखाते। 10 से शैक्षिक स्थथानों में बच्चों लायक। स्वास्थमयिका धर्म-पर जाकर देवा हिलाग राडर चढोगा। इसपर एक हलोगों को

“विलासपुर। विलासपुर मिले में फिरोज़ाई।” मसुरी विले 17 से 21 फरवरी अडिआई पवन में रणग मसुरी को व्यस सुनिडाई कोर। किलासपुर कोर व्यस विस्तुत मसुरी को। किलासपुर और एसर और कोडवारा को किलास बेंडक को।

अनाम देते थे।
 आरोपी थाणा प्रभारी डीएनए
 रखने न बताया कि आरोपी नेले से
 थे और पटना को अनाम देकर
 यहाँ से दूसरी ट्रेन पकड़कर भागे
 फरार कम है। तथा ईहे पकड़ लिया

नान कल से 28 तक

राष्ट्रीय फाल्गुनी उत्सव अभियान
 और राष्ट्रीय कृषि मूक दिवस के
 जाकर राष्ट्रीय पदार्थ से हटाने
 पर फायदे और बीमारी से होने वाले
 नान कल को अभियान, स्कूल और
 बाजारों। 15 से 25 फरवरी तक
 28 फरवरी तक मीप-अन
 था।

राष्ट्रीय चुनाव को तैयारियों पूरी कर
 देने वाले मतदान के लिए चषपई
 यह है। स्पर्धा और नियंत्रण
 और एकाग्र जनशक्ति ने आज
 कवारा को मसुरी ब्लॉक के सचिवों

[illegible]

विधानसभा चुनावों में पार्टी की जीत के बाद जश्न के दौरान विजय चिन्ह दिखाते हुए।

श्री ने शैवनाथ नाम मुखमंत्रजी व
 जी को चेतनादीने दे देह कहा कि
 ये बातचीत में संवेदु न चुवान नतीजे
 हमने देहों पहल जेत ली है, 2026 में
 कि कि उमसे फलत बिहार में भी परचम
 अंत में विधानभारना चुवान होना
 केन्द्रीय भी संकलत मजमूरन ने भी
 ए कहा कि बंगाल की जनता भी
 आभाषा को चुनगी और तुलुमूल को
 का जनादेश विकास में जनता के
 अगले सदा बंगाल में होने वाले
 टीटी कार्यकांजों के लिए मनोबल
 चुवान में जीत पर एक्स पर फाँट के
 ये बचाई देते हुए हमें आम आदमी
 बचाव बताना। उन्होंने लिखा- दिल में
 एतिसिक्क जौत का नुतुल करि
 क बचाई। फलत हम फलत के लोगों को
 जेवना, बर्बादी मिस्टर फजीलत सता
 श्री में रहने वाले बंगाली समुद्रनु का
 चुवान नतीजे पर गुणमूल सुप्रीमो व
 प्रतिक्रिया नहीं दे दी।

[illegible][illegible]

मूलाकात का अनुरोध किया था। मजलूमों को बिना कोलाकात का एक अद्वैत रूप है इस मामले में एकमात्र दोगी संस्थाय राय को आजीवन आजीवन कारावास को सजा सुनाई।

पदाधिकारियों के साथ बैठक को भागवत दखिण बमाल क्षेत्र के आएसएस पदाधिकारियों के साथ बैठक बैठके को, जिम्मेदारों की संगठन के पदभारों पर चर्चा और राज्य में इसके भविष्य के रोशनी पर चर्चा को। दखिण बमाल जोन के पदाधिकारियों के साथ उनकी बातचीत 10 फरवरी तक जारी रहेगी। इसमें पूर्व और पश्चिम मीनिपीपुर, हवड़ा, कोलाकात और उत्तर और दखिण 24 परगना जिला शामिल हैं।

[illegible]

करने का
ओं की इस
ने में भोजपुर
पहुँचते हुए
कारण राज्य
को काफी

एगा। स्वयंसेवा द्वारा संचालित मध्याह्न
दंदर्भ में संबंधित विद्यालयों से पूरे माह
ण-पत्र प्राप्त कर जिला कार्यक्रम
इ भोजन योजना द्वारा स्वयंसेवा
न किया जाएगा। इस प्रमाण-पत्र के
का कोई विपत्र मान्य नहीं होगा।

शांति पुरस्कार विजेता मुहम्मद युनुस न अल्पसंख्यकों पर हमले के मामले में आखिरी मुँद रखी है। सुजीत कुमार ने कहा कि बांग्लादेश के घटनाक्रम पर कड़ी नजर है। हम बांग्लादेश में जल्द स्थिति सामान्य होने की उम्मीद करते हैं।

भारत में ताइपे आर्थिक और सांस्कृतिक केंद्र के उप प्रतिनिधि रॉबर्ट हसीह बो-हुई ने दिल्ली में मियारा डायलॉग २.० में चीन के

भाजपा सरकारें सृजित कुमार ने बांग्लादेश और पाकिस्तान के गंगे एडल्टरों पर लिखे उद्देश्य और उद्देशों पर भारत के प्रति बांग्लादेश के रखे की निंद। सृजित कुमार ने भारत और बांग्लादेश के बीच तनाव बढ़ाने में चीन की भूमिका को अशक्त जाना है। सहायता वाले 2.0 के दौरान सृजित कुमार ने कहा कि बांग्लादेश ने खुले तौर पर भारत विरोधी भाव प्रकट किया है और उसने पाकिस्तान के साथ संपन्नताओं भी की है। चीन भी मुस्लिम हालात में फायदा उठाने की कोशिश कर रहा। यह सब है कि चीन, पाकिस्तान और बांग्लादेश की यह दुष्ट धुरी पेशान कर रही है। अगर यह धुरी बनती है तो भारत के लिए बहुत चिंताजनक होगा। बाजपा संघर्ष ने कहा कि बांग्लादेश में अगामी लोक के कारकवांताओं, अल्पसंख्यकों खासकर हिंदुओं पर हमले निंदनीय हैं। उन्होंने कहा कि हम चाहते हैं कि बांग्लादेश में स्थिति सामान्य हो। इस दृष्टांतपुर्ण है कि नोबल

ये सब सपने से ज़रूर आ रहे हैं और जिन नीतियों को चुनती है। भारत को अर्थव्यवस्था कलम और नीतियों पर परीक्षा में डब टेस्ट देना चाहिए। इन्फ्लेशन और अर्थव्यवस्था को संतुलित करने में शक्ति विरोध, नीति निर्माण और विश्वासविरोध है। हमारा ध्यान है। यह हमने दुनिया को अपना देने वाला भू-पूजागीर, अधिक और सुरुहा चुनौतियों पर चर्चा की गई है। हमने हमारे दुनिया में चीन को चीन बनाया है। चीन की रणनीति के खिलाफ हमें सतर्क रहना चाहिए। हमने इसे घोटाला करार दिया है। हमने कहा कि वह चाचा सिद्धांत है कि वह केवल एक चीन है और पीआईसी चीन को एकमात्र मान्यता देता है। तावाना चीन का हिस्सा है। रॉयल ने कहा कि 1949 से दो चीन हैं। हमें आगोरी में हमने चीन प्रणयन और दूसरे पीपुल्स रिपब्लिक ऑफ चाइना (पीआईसी) है। और पीआईसी चीन को एकमात्र मान्यता सकार है। तो तावाना चीन पीआईसी का हिस्सा नहीं है। सकार है। इसलिए हम चाचा सिद्धांत एक घोटाला है।

मिलावटी दूध का सेवन कहीं आप भी तो नहीं कर रहे हैं, फायदे की जगह हो सकता है नुकसान

महंगाई के जमाने में हर चीज में मिलावट देखने को मिलता है। दूध और नमक जैसी चीजों में सब में मिलावट हो रही है। जिस कारण से कई बीमारियाँ और कैंसर का खतरा हो सकता है। वहीं, एफएसएसआई ने इनकी जांच करने का आसान तरीका बताया है। आइए आपको बताते हैं कैसे चेक करें।

आजकल खाने में मिलावट इतने से ज्यादा बढ़ती जा रही है। ऐसे कई मामले आए हैं जहाँ मिलावटी चीजें पाई जाती हैं। खाने की चीजों में खतरनाक केमिकल तब मिल जाते हैं। खाने में मिलावट के कारण हमारी हेल्थ पर सीधा असर करता है, जिससे खतरनाक बीमारियाँ और कैंसर का जोखिम बढ़ जाता है। भारतीय रसोई में कुछ चीजें सबसे ज्यादा प्रयोग की जाती हैं जैसे कि- नमक और दूध। इनके बिना कोई रसोई नहीं चल सकती है और हेल्थी रहता है। लेकिन दूध और नमक के अंदर खतरनाक मिलावट हो सकती है। जिस कारण से पोषण कम हो जाता है और जिस कारण से कई बीमारियाँ होने लगती हैं। दूध में माल्टोडेक्सट्रिन केस जांच करें सबसे पहले आप कांच के बर्तन में लें। इसमें 2ग्राम आल्बुमिन रिपेरेजेंट डालें।

दोनों को अच्छे तरह मिलाएँ और रंग पर ध्यान दें। FSSAI के अनुसार, गुड़ दूध का रंग पीला-भूरा हो सकता है।

जो मिलावटी दूध का रंग गहरा गुलाब-लाल हो सकता है।

5 सेकंड में इस टेस्ट को कर सकते हैं।

दूध में पानी की जांच

आप टेढ़ी साहज पर थोड़ा दूध गिराएँ।



डार्क चॉकलेट से जुड़े मिथक, जो आपको पता होना चाहिए

वैलेंटायन वीक चल रहा है। ऐसे में 9 फरवरी को चॉकलेट डे मनाया जाएगा। डार्क चॉकलेट से जुड़े कई मिथक हैं, जिनके बारे में आपको पता होना चाहिए। लेकिन डार्क चॉकलेट को लेकर कई मिथक हैं, जिनके बारे में आपको पता होना चाहिए। कुछ लोग मानते हैं कि इसमें कैलोरी नहीं होती है।

फरवरी के महीना लंबा बहुरस के लिए बेहद खास माना जाता है क्योंकि इस महीने में वैलेंटायन डे आता है। वैलेंटायन वीक शुरू हो चुका है। ऐसे में कल यानी के चॉकलेट डे मनाया जाएगा। इस खास अवसर पर चॉकलेट होकर चॉकलेट का समय जबरन चल रहा है। वैसे चॉकलेट का एक ही हेन्डल बनने है डार्क चॉकलेट। यह शरीर के लिए भी अच्छा माना जाता है। लेकिन डार्क चॉकलेट को लेकर कई मिथक हैं, जिनके बारे में आपको पता होना चाहिए। कुछ लोग मानते हैं कि इसमें कैलोरी नहीं होती है, वहीं कुछ अन्य मानते हैं कि यह तुरंत वज़न बढ़ाएँ और कम कर सकती है। इन धारणाओं के पीछे क्या सचवाई है। आइए आपको बताते हैं।

मिथक 1 - डार्क चॉकलेट में कैलोरीज़ नहीं होती
सच्चाई- यह एकदम सच है कि डार्क चॉकलेट में भी कैलोरीज़ होती है, हालाँकि, यह सहज या मिल्क चॉकलेट की तुलना में कम होती है। 70 प्रतिशत या उससे ज्यादा कोको वाली डार्क वाली डार्क चॉकलेट में प्रक्रित चीनी और फेट की मात्रा कम होती है। अगर आप वजन कंट्रोल करना चाहते हैं, तो इसे मॉडरेट मात्रा में ही खाना चाहिए।

मिथक 2 - डार्क चॉकलेट कड़वा प्रेम को कम करता है
सच्चाई- वैसे तो डार्क चॉकलेट में फ्लेवोनॉइड्स होते हैं, जो सस्य के रक्तवाहिकाओं को कंट्रोल करने में मदद करता है, हालाँकि यह पर्याप्त मात्रा में नहीं है। वहीं, इसका असर तब तक नहीं होता और सेलुलर आइड के साथ इसे खाना जरूर होता है।

मिथक 3 - डार्क चॉकलेट से डिप्रेशन का इलाज
सच्चाई- यह बात एकदम सच है कि डार्क चॉकलेट खाने से सेरोटोनिन बढ़ने वाले तत्व जन्म होते हैं, जो मूड सुधारने में मदद कर सकते हैं, लेकिन इसका इलाज निश्चित नहीं है।



अगर इसमें पानी मिला लें और यह जल्दी सरक जाएगा।

फिर आपको पानी की थोड़ी-थोड़ी देनी। जो शुद्ध दूध होगा वो थोड़ा-थोड़ा नीचे आएगा और अपने नीचे एक गाढ़े रंग को धार लेहेगा।

दूध में डिटेजेंट मिलावट
आजकल नकली दूध में डिटेजेंट का पाउडर मिलाया जाता है। सबसे पहले आप एक कांच के गिलास में थोड़ा दूध लें। अब में पानी डालकर चम्मच से हिलाएँ। यदि इसमें डिटेजेंट मिला होगा तो काफ़ी झाग बनने लगेगा।

नकली नमक को कैसे चेक करें
सबसे पहले आप एक गिलास में पानी लें। इसके अंदर एक चम्मच नमक डालें। फिर इसे चम्मच से अच्छे से मिला लें। चाँक की मिलावट होगी तो आपको दूधिया रंग का हो जाएगा।

फल-सब्जी और मसालों सेले समय सावधान रहे
बाजार से आए जो फल, सब्जी और मसाले लेकर आते हैं, उनमें सबसे ज्यादा केमिकल पाया जाता है। वहीं, मसालों में खतरनाक सिंथेटिक रंगों का घुल किया जाता है।

पेरेश रावल की तेरा यार हूँ मैं से जुड़ीं नेहा खान



पिछले काफी समय से टिगराज अभिनेता पेरेश रावल अपने आगामी फिल्म तेरा यार हूँ मैं को लेकर सुर्खियाँ बटोर रहे हैं, जिसके निर्देशन को कप्तान मिलाप मिलन जालेरी ने संभाला है।

यह फिल्म इरावति खास है, क्योंकि इसके जरिए जाने-याने निर्देशक और निर्माता इंद्र कुमार के बेटे अमन इंद्र कुमार अभिनय की दुनिया में कदम रखने जा रही हैं।

अब तेरा यार हूँ मैं की स्टार कास्ट में नेहा खान भी शामिल हो गई हैं।

रिपोर्टर के अनुसार, तेरा यार हूँ मैं में अमन की जोड़ी नेहा के साथ बनी है, जिसे पहली बार देखा जाएगा।

निर्माताओं ने फिल्म में मुख्य भूमिका निभाने के लिए नेहा से संपर्क किया है और अभिनेत्री ने इस फिल्म के लिए हामी भर दी है।

रिपोर्टर में दावा किया गया है कि उन्होंने अपने दिग्गो की शूटिंग शुरू कर दी है। कहा जा रहा है कि नेहा फिल्म में तनिषा नाम की लड़की का किस्वर निभाएंगी।

तेरा यार हूँ मैं जल्द ही सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। फिलहाल इस फिल्म की रिलीज तारीख सामने नहीं आई है।

इस फिल्म निर्माता इंद्र कुमार हैं। फिल्म की शूटिंग मुंबई में शुरू हो चुकी है। आकांक्षा शर्मा भी इस फिल्म में अभिनय करती नजर आएंगी।

उत्तल नारायण और आदित्य नारायण मिलकर इस फिल्म के गानों में अपनी आवाज देने वाले हैं। इस फिल्म का दर्शक बेसब्री से इंतज़ार कर रहे हैं।

गंदी सी गंदी चाय की छत्री क्यों न हो, इन आसान नुस्खों से कुछ ही मिनटों में करें साफ

न्यादातर लोगों की सुबह की शुरुआत गर्म चाय से होती है। वहीं कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनके लिए चाय के बिना दिन की शुरुआत करना असंभव होता है। हालाँकि हमें चाय बनाना और पीना जितना पसंद होता है, उतना ध्यान चाय छानने वाली छत्री पर नहीं होता है।

इससे चाय की छत्री गंदी हो जाती है। इस गंदगी के कारण छत्री बहुत खराब दिखलाई देने लगती है, स्वास्थ्य को दूषित से ये गंदगी नुकसानदायक हो सकती है, क्योंकि समय के साथ साफ न करने की वजह से इसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। चाय छानने के बाद चाहे हम इसे कितना भी साफ कर लें, यह गंदी हो ही जाती है। ऐसे में हम इस लेख में आपको बताएंगे चाय की छत्री के लेखों को साफ करने के आसान टिप्स के बारे में।



डिटराज मिलाएँ चाय छत्री को साफ करने के लिए

मुगुने पानी में डिह बाँध डाल कर पोलें इसमें छत्री को 25 मिनट के लिए डुबा दें

ऑफ शोल्डर टॉप में अवनीत कौर ने बढ़ाई फैस की धड़कनें



अवनीत कौर अपने ग्लैमरस अंदाज़ को लेकर चर्चा में रहती हैं। वे सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। हाल ही में उन्होंने अपनी कुछ फोटोज शेयर की हैं जो वायरल हो रही हैं। एक्ट्रेस अवनीत कौर ने टीवी से बॉलीवुड तक का सफर तय कर लिया है। एक्ट्रेस अपने बेसिक अंदाज़ से फैस का दिल जीत लेती हैं। उनके गॉर्जियस अवतार से लोगों का नज़र हटाना मुश्किल हो जाता है।

अवनीत कौर ने हाल ही में एक फोटोशूट कराया है जिसकी फोटोज वायरल हो रही हैं। मरकन कलर के ऑफ शोल्डर क्रॉप टॉप के साथ मैचिंग स्कर्ट पहने एक्ट्रेस बेहद स्टनिंग दिख रही हैं।

इसे उन्होंने मीचिंग हाफ ब्लेज़र के साथ पेयर किया है। वहीं उनकी स्कर्ट में बना गुलाब के फूलों वाला डिजाइन उनके आउटफिट को और भी खूबसूरत बना रहा है। इस ग्लैमरस ड्रेस के साथ अवनीत ने ब्लैक होल्स

कैरी किए हैं। खुले बालों के साथ वे काफी हसीन लग रही हैं।

अवनीत ने अपना हेयरस्टाइल काली रखा और डाक लिफ्टिक के साथ अपने लुक को फाइन किया।

उन्होंने कभी बैचलर पोवा दिए, तो कभी खड़े होकर फोटोशूट कराया, फोटोज शेयर करते हुए एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा- दोस्तरा मेरे डेड टैटर में।

अवनीत को इन तस्वीरों ने फैस के दिलों की धड़कन तेज़ कर दी है। एक फैन ने कमेंट किया- सुंदरी, दूसरे ने लिखा- गॉर्जियस, इनके अलावा एक शख्स ने लिखा- इसे सुपर मॉडल को किसी की नजर ना लगे।

बाद में कि अवनीत कौर ने फिल्म टीकू वेल्स शेक से बॉलीवुड उठूँ किन्ना था, ने फिल्म लव को अंतर्क मैरिज में भी नज़र आ चुकी है। इन दिनों अवनीत लव इन विवतनम की शूटिंग कर रही हैं।

शब्द सामर्थ्य - 321

(भाग्यवत साहू)

खार्से से दाएँ
1. दुग्धी पर के बाल, दुग्धी, ठोड़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. विलख-विलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दश, विशेषज्ञ 13. भार, दयाव 14. शुभ-

अशुभ की पूर्ण सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सुत काटने, लपेटने में कम आने वाली चर्यों से लगी सलाई 19. एक हिन्दी यहीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बुधस्मितीवार 16. शिकार, उलाहना, गत्याँ 17. शुभ, पैड़ 18. मूँह से निकलने वाला शुक जैसा पदार्थ।

उपर से नीचे
1. जंगल में लगी आग, दायाँ 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5.

संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कच्चा, कार्गो में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठा 8. बेइज्जती, अनादर 9. शोभा, सुंदरता, वसंत ऋतु 10. तप्राह करने वाला, विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14. ए. गुरुमंत्र, बाहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकार, उलाहना, गत्याँ 17. शुभ, पैड़ 18. मूँह से निकलने वाला शुक जैसा पदार्थ।

1	2	3	4
	5		
6		7	8
			9
	11		
13		14	14ए
	15		16
		17	18
19		20	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 320 का हल

खा	म	खं	स	ह	ख	र	सा	त	प
स	ह	ख	र	सा	त	प			
क	ह	नी	न	क	च	ढा			
त		ख		ली	ड				
क	या	म	त	क	फ	न			
दी	दा	बा	बू	ह	वा				
र	ह	ना	ल	त	खो	र			
वा		नौ	क	र	सा				
भा	ई	का	बा	द	ल				

सर्दियों में शगर लेवल बढ़ने का रहता है अधिक खतरा, जानिए डायबिटीज को कैसे करें कंट्रोल

सर्दियों का मौसम आपके सेहत को कई तरह से प्रभावित कर सकता है। तापमान में गिरावट होने पर सेहत संबंधी जटिलताएँ बढ़नी शुरू हो जाती हैं। वहीं वजह है कि हम सभी की सर्दियों में अपनी सेहत का खास ख्याल रखने की आवश्यकता होती है। क्योंकि ठंड के मौसम में मधुमेह और उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए भी कई तरह से चुनौतीपूर्ण हो सकता है। खासतौर पर डायबिटीज रोगियों को सर्दी के मौसम में एक्सट्रा सावधानी बरतनी चाहिए। यह मौसम आपके शगर लेवल को प्रभावित कर सकता है और इसके बढ़ने का कारण भी बन सकता है।

कैसे तो सर्दियों में बरफ़ शगर बढ़ने की वजह हो सकती है। लेकिन घर के अंदर रहने की वजह से फिजिकल एक्टिविटी में कमी, रक्त परिसंचरण में कमी और खानपान की आदतों में बदलाव आदि भी वजह बन सकती हैं। ऐसे में काय इम्यूनिटी के जरिए हम आपको बचाने जा रहे हैं कि बिना लोगों को डायबिटीज की समस्या है, उनको सर्दियों में शगर लेवल को कंट्रोल रखने के लिए क्या तैयारी और सावधानियाँ बरतनी चाहिए।

डायबिटीज की समस्या
हेल्थ एक्सपर्ट की मानें, तो तापमान में कमी आना आपके शरीर पर दबाव डाल सकती है। जब आपका शरीर एक्टिव बढ़ने के लिए कोर्टिसोल जैसे हार्मोन रिलीज करता है। यह हार्मोन इंसुलिन उत्पादन को प्रभावित करने वाला माना जाता है। क्या है कि इंसुलिन का काम शरीर की कोशिकाओं को ग्लूकोज शगर की अवस्थाओं करने में मदद करता है। वहीं



इंसुलिन के उत्पादन में कमी आपके शगर लेवल को बढ़ाने वाली हो सकती है। अगर असर आपका शगर लेवल बढ़ रहा है और आप इस पर ध्यान नहीं देते हैं। तो इससे आँखों, किडनी और तंत्रिकाओं सहित कई अंगों को नुकसान पहुँचा सकता है। ऐसे में आइए जानते हैं कि शगर को कंट्रोल करने के लिए क्या उपाय करना चाहिए।

शरीर को ठंड से बचाएँ
ठंड में शरीर को गर्म रखने के लिए कोशिश करते रहना चाहिए। अगर आपको डायबिटीज या फिर ब्रॉड प्रेशर की समस्या है, तो यह अधिक आवश्यक हो जाता है। शरीर को ठंड से बचाएँ रखने और गर्म रखने के लिए ऊनी कपड़े पहनें। क्योंकि तापमान गिरने की वजह से शरीर पर पड़ने वाले तनाव को भी कम करेगा।

कड़व शगर की जांच करने रहें
कड़व शगर की जांच करने की समस्या है, उनको शगर को लेकर सतर्क रहना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट द्वारा बताए गए उपायों को करने

और नियमित अंतराल पर घर पर ही रक्तशर्करा से बड़ा शगर लेवल की जांच कराते रहें। साथ ही लाइफस्टाइल और हेल्दी डाइट में भी आवश्यक बदलाव करके अगर शगर को कंट्रोल में रख सकते हैं।

तापमान को कंट्रोल करें
कई अध्ययनों से यह पता चलता है कि तनाव बढ़ने के साथ ब्रॉड शगर लेवल के बढ़ने का भी खतरा रहता है। मधुमेह को प्रभावी ढंग से बचाएँ रखने के लिए आप तनाव मुक्त रहने वाले उपाय करें। क्योंकि अनियंत्रित तनाव की स्थिति न सिर्फ शरीरिक और मानसिक दोनों को नुकसान पहुँचा सकती है। ऐसे में आप उनी, ध्यान और अन्य उपायों को अपनाकर तनाव और डायबिटीज दोनों को कंट्रोल रख सकते हैं।

व्यायाम है जरूरी
सर्दियों में आपको शारीरिक रूप से सक्रिय रहना जरूरी होता है। अगर आप व्यायाम के लिए समय या पार्क में नहीं जा सकते हैं, तो घर पर ही रहकर योगाभ्यास कर सकते हैं।

कटघोरा में भाजपा का प्रत्याशी बदलने से कांग्रेस के साथ मुकाबला हुआ कांटों भरा

विधायक की प्रतिष्ठा लगी है दांव पर

कोरबा। नगर पालिका परिषद कटघोरा में इस बार बैठक का मुकाबला होता नगर आ रहा है। कांग्रेस ने राज जायसवाल को अपना प्रत्याशी अध्यक्ष पद के लिए खड़ा किया है। जबकि भाजपा से पूर्व उपाध्यक्ष आत्मा नारायण पटेल अध्यक्ष उम्मीदवार हैं। सभी प्रकार के सर्वेक्षण के बाद भाजपा के द्वारा प्रत्याशी चयन में बदलाव किया जाना अब उसके लिए मुसीबत बना हुआ है। स्थिति ऐसी है कि कांग्रेस के चक्कर में कटघोरा क्षेत्र के विधायक प्रेमचंद पटेल की प्रतिष्ठा दांव पर लगी हुई है।

कोरबा जिले की पुनरी नगर पालिका में शामिल कटघोरा में इस बार अध्यक्ष का पद पिकला वगैरह के लिए आंखिल किया गया है। पंचायत आयोग उम्मीदवार इस पद पर अपनी विस्मय आंखों से देख रहे हैं लेकिन मुख्य मुकाबला की स्थिति में कांग्रेस के युवा प्रत्याशी राज जायसवाल और भाजपा से आत्मा नारायण पटेल मैदान में हैं। प्रमुख राजनीतिक दल से इच्छाशील होने के कारण इन दोनों को कटघोरा मिलने की पूरी गारंटी बनी हुई है। इस बार के चुनाव में यहां पर कई कारण से समीकरण बदल बदले नजर आ रहे हैं लेकिन जायसवाल ने अपने स्तर पर मुकाबले को बेहद कड़ा और रोमांचक बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। परंपरा संसंधन के साथ प्रचार प्रसार लोगों का उपयोग करने से लेकर हर चांद में लोगों तक पहुंचाने और उनके साथ नगरी क्षेत्र के विकास को लेकर बड़े-बड़े दावे करने में वे पीछे नहीं हैं। कांग्रेस से अध्यक्ष पद के लिए कई चेहरे देखे गए हैं लेकिन काफी कुछ सोच समझकर पटेल ने यहां राज जायसवाल को



उम्मीदवार घोषित किया जो उसके लिए तुरफ का पना साबित हो रहे हैं। जबकि भाजपा ने पटेल समुदाय से आने वाले किसान नेता आत्मा पटेल को उम्मीदवार बनाया है। सुर्जों का कहना है यहां पर सबसे सशक्त उम्मीदवार वीरेंद्र जायसवाल हो सकते थे और इस बार में सब कुछ तय हो गया था लेकिन पत्र समर्थ पर महत्वाकांक्षी और दबाव के चक्कर में प्रत्याशी बदल दिया गया। इस मामले में स्थानीय विधायक को प्रशिक्षण दांव पर लग गई है। भाजपा ने जिस प्रत्याशी बनाया है उसे चुनाव में जीतने की जिम्मेदारी विधायक के कंधे पर आ गई है। दूसरी ओर भाजपा के ही कुछ लोगों ने इस चुनाव में हलियावों लेना पूरी तरह से बंद कर दिया

है ताकि वे बदला निकास सकें।

आर्थिक संतुलन रखते हैं मानने

कोरबा जिले में चाहे कोई भी चुनाव हो प्रत्याशीयों की हार जीत के लिए आर्थिक संसाधन सबसे ज्यादा मानने रखते हैं। इस चुनाव में इस प्रकार के अनुभव रहे हैं और इसलिए इसकी पुनरावृत्ति को जानी अपेक्षा हो गई है। जनकरा सुर्जों ने बताया कि कटघोरा में नगर पालिका अध्यक्ष बनने के लिए भाजपा प्रत्याशी अगर 50 पैसे के हिसाब से खर्च करने की मांगसिक्ता में है तो कांग्रेस प्रत्याशी इस मामले में चार गुना अधिक खर्च करने की समर्थ रखते हैं। यह बात अलग है

कि दोनों ही इस प्रकार की स्थिति पर निगरानी रखने के दावे कर रहे हैं ताकि कोई किसी से अपने नहीं निकल सके।

बन रहे टकराव के हालात

कोरबा जिले में 6 नगरी निकाय संस्थाओं में चुनाव संपन्न होने जा रहे हैं लेकिन सबसे अधिक तनाव की स्थिति कटघोरा नगर पालिका क्षेत्र में बनी हुई है। यहां के बाई संस्था आठ में चुनाव प्रचार और अन्य कारण से दो पक्ष आपस में उलझ गए। मारपीट की स्थिति भले ही नहीं बन सकी लेकिन बाकी सब कुछ हो गया। अग्रिम स्थिति को दूर करने के लिए यहां पुलिस पार्टी को पहुंचकर हस्तक्षेप करना पड़ा। जब तक चुनाव संपन्न नहीं हो जाते, पुलिस को अतिरिक्त सहायता करनी पड़ेगी।

दो क्षेत्र की जिम्मेदारी पुलिस को

कटघोरा पुलिस के कंधे पर नगरी निकाय चुनाव में एक नगर पालिका और छोटो नगर पंचायत क्षेत्र की जिम्मेदारी है। उसे मौजूदा मैनापौर के साथ इन दोनों क्षेत्रों में पुलिसिंग के साथ सुरक्षा व्यवस्था और सभी प्रकार की स्थितियों पर नियंत्रण रखना पड़ रहा है। चुनाव के दौरान अलग-अलग प्रकार से प्रशासन और पुलिस के पास शिकायतें पहुंचती हैं। एक ही समय आप बहुत सारे स्थान पर नहीं पहुंच सकते। आमतौर पर देखा गया है कि चुनाव के सीजन में दूसरे अधिकारी विवादित क्षेत्र में जाते से बचा करते हैं और ऐसे में अंतिम रूप से पुलिस को ही मोर्चा संभालना पड़ता है ताकि तत्काल विस्तृत होने से बच सकें।



निर्विघ्न चुनाव कराने की चुनौती जेल भेजे गए 41 अपराधी

कोरबा। नगरी निकाय और पंचायत चुनाव को ध्यान में रखते हुए पुलिस ने अपनी ओर से सुरक्षात्मक प्रयास तेज कर दिए हैं। विभिन्न क्षेत्रों में रजिस्टर्ड अपराधिक मामलों से जुड़े हुए चेहरों पर पुलिस का फोकस है। 24 घंटे में 41 अपराधियों को गिरफ्तार करने के साथ जेल भेजने की कार्यवाही की गई है। निर्विघ्न रूप से चुनाव संपन्न कराने के लिए यह सच करना आवश्यक हो गया है। कोरबा जिले के सभी थाना, चौकी व पुलिस इकाइयों द्वारा स्वतंत्र, निष्पक्ष एवं निर्भीक चुनाव सुनिश्चित करने हेतु ताबडूती-कड़ीवाई की गई है। अधिकारियों के निर्देश पर टीम ने इस दिशा में काम करते हुए योजना का लक्ष्य पूरा करने पर ध्यान दिया है। मॉडिहा तपोविस्तार में बताया गया है कि विभिन्न न्यायालयों द्वारा जारी थाना व पुलिस स्टेशन वार्डों की तालीमों हेतु पूरे जिले में विशेष अभियान चलाया गया। जिससे तलह 12 स्थानीय और 32 गिरफ्तारी वॉरंट कुल 44 वॉरंट तालीम किए गए। गिरफ्तारी किए गए 41 वॉरंटियों में प्रमुख किए गए। वही 3 वॉरंटियों के मृत्यु प्रमाण पत्र प्राप्त कर तालीमों करवाई गरीं करे। पुलिस को और से जो जानकारी दी गई है उसमें कहा गया है कि प्रमुख रूप से उल्लेख थाना 8, कुसुमपुर 7, बलको 5, एवं अन्य 21 वॉरंट अलग थानों द्वारा तालीम किए गए। पुलिस ने कहा कि आदरतन अपराधियों पर कार्रवाई और अधिक संपत्तियों से जोरी रहेगी, ताकि जिले में स्वतंत्र, निर्भीक एवं निष्पक्ष चुनाव संपन्न कराया जा सके।

छुरी में नुक़ड़ सभा आज

कोरबा। आज शाम को छुरी में नुक़ड़ सभा आयोजित की गई है। जिसमें प्रदेश के मंत्री लखनलाल देवगोन उपस्थित रहेंगे। कार्यक्रम को सफल बनाने में प्रीतिम देवांगन, हीरानंद पंचवती, राज चर्चन सिंह, देवेन्द्र देवांगन, रोशनी शर्मा सहित अन्य कार्यकर्ता जुटे हुए हैं। बांकीमोंगार में भी भाजपा के द्वारा रेली के आयोजन किया गया है। इस रेली में प्रभारी दिनेश सिंह शामिल रहेंगे। कार्यक्रम को सफल बनाने में उदय शर्मा, हनुमान पाण्डेय, मुकुल कर्ष, लखन राठौर, कमलजोती सिंह, सोनू सहित अन्य कार्यकर्ता जुटे हुए हैं। कल भी गेवरा बस्ती क्षेत्र में एक रेली का आयोजन किया गया।

एसईकेएमसी में नये चेहरों को मिलेगा मौका

कोरबा। एसईकेएमसी में एसईकेएमसी के द्वारा संसंधन को मजबूत बनाने के लिए नये चेहरों को मौका दिया जाएगा। इसकी शुरुआत पवन तिहारी को संसंधन में शामिल करने का गयी है। अन्य अलग लोगों को निरुपेक्ष किया गया। इस संबंध में एक बैठक आज गोपाल पादव, डॉ.मि. मिश्रा, छंदराम राठौर, विकास मुखर्जा, रामप्री सिंह, राहुल मिश्रा, जीवराज चंद, सीताराम शर्मा, हराम सिंह, धरम सिंह के द्वारा ली जायेगी। आखिरकार नये चेहरे के लोगों को अधिक महत्व दिया जाने की जरूरत है।

महिलाओं का किया गया सम्मान
कोरबा। लाभांशी सम्मेलन में महिलाओं को गमछा देकर सम्मान किया जा रहा है, जिसके लिए वैराली लम्पारवाड़ी को प्रभारी व प्रीति स्वर्णकार को सभ्यता बनाया गया है। उनके द्वारा कोसावली क्षेत्र में लाभांशी सम्मेलन आयोजित कर महिलाओं का सम्मान किया गया। सभी मण्डलों में इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किये जा रहे हैं। बालको क्षेत्र आयोजित कार्यक्रम में अधिक महिलाओं ने भाग लिया।

बंद पड़े खदान को चालू कराने का उठेगा मुद्दा

कोरबा। एसईकेएमसी कोरबा पूर्व के सुराक्षार और बलगी खदान को चालू करने को लेकर सभी पांचों श्रमिक संसंधन गंभीर हो गये हैं। इस महती मुक़ाबला में अलग-अलग आईआर बैठक होगी। इस बैठक में सभी संसंधन इन दोनों खदानों को चालू करने की मांग करेगी। सिंगली खदान के चालू होने से कोयला कामगारों में उत्साह का संघार होगा है। एसईकेएमसी के केंद्रीय अध्यक्ष गोपाल नारायण सिंह, संदीप शर्मा, किशोर सिन्हा, आशिष की ठंडक में शामिल होंगे। इतना कहते हैं कि खदान बंद के अलावा अन्य मुद्दों की भी उठाना जायेगा। एसईकेएमसी के मंत्री सिंह, गोपाल सिंह व चर्चन राठौर भी आई आर को बैठक में शामिल होंगे। एसईकेएमसी के द्वारा खदान को चालू करने को लेकर अतिरिक्त मुद्दे किए गए हैं। इनके प्रयासों से सिंगली खदान चालू हुआ है। अब सुराक्षार और बलगी खदान के लिए प्रयास करेंगे। केंद्राध्यक्ष के अनुम सभाकर, मोतो टांडन व डीपी सिंह भी आईआर को बैठक में शामिल होने के लिए विचारमग्न जायेंगे। यह संसंधन की बलगी दिनों से बंद पड़े खदानों को चालू कराने का प्रयास कर रहा है। इस महती एसएमएस और बीकेएमएस की भी आईआर बैठक है।

बीकेकेएमएस का अधिवेशन नागपुर में

कोरबा। बीकेकेएमएस का राष्ट्रीय अधिवेशन नागपुर में 12 फरवरी से शुरू हो रहा है। सभी पुरिया से काकनाई इस अधिवेशन में शामिल होंगे। कोरबा पुरिया से अशोक सुर्वेसी, रोशनी सिंह, कुसुमपुर से हरिंद चंद, आर्षा मिश्र, टीका से रोशनी मुखर्जा, अरुण मिश्रा जबकि रोशनी से प्रीतिम राठौर व मदन सिंह को ले जाने की जिम्मेदारी दी गयी है। उनके द्वारा सूची बनाने जाने का काम किया जा रहा है।

विश्वास मजबूत हो तो जगह नहीं मिलेगी परीक्षा के भय को

कोरबा। परीक्षा का नाम सुनते ही बच्चों के मन में एक अज्ञान पत्र उत्पन्न हो जाता है। इसे पोजावटी या एजाब कहा गया का नाम मिलता हुआ है। विद्यार्थी अच्छी तैयारी करने के बावजूद परीक्षा के तनाव के कारण मतलब को खान भुगत जाते हैं, या डर के कारण तैयारी से नहीं कर पाते हैं। इस प्रकार के डर के कारण के लिए उन्हें कुछ उपाय मिलें। पत्र का काम करना होगा। अधिभावक भी इस बारे में उनकी सहायता कर सकते हैं।

नगरी निकाय और पंचायत चुनाव संपन्न होने के बाद छत्तीसगढ़ बोर्ड सहित सीबीआईडी को परीक्षाएं शुरू हो जायेंगी। परीक्षा को लेकर एक तरह विद्यार्थी तैयारी भी कर रहे हैं और दूसरी तरफ भयभीत भी हैं। उन्हें इस डर से बाहर निकाला जाना जरूरी समझा जा रहा है।

प्रशासन को दी चुनौती, डीजे जन्म

कोरबा। नगरीय निकाय चुनाव में सरकारी प्रावधान का उल्लंघन करते हुए प्रशासन को चुनौती देना सिलियारीबादा उरगा के तेज पटेल को महंगा पड़ गया। मानिकपुर जीकी क्षेत्र के आरएसएस नगर में कानूनी आवाज में डोने को बान्ने पर पुलिस ने उसे जमा लिया। शिव मंदिर के पास यह कार्यवाही की गयी। बताया गया कि सीजी 12 एस 3905 के साथ डोने का उपयोग किया जा रहा था। इसमें 4 साइड बॉक्स, डीजे, 1 एम्पलीफायर और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण जमा किये गये हैं। पुलिस ने बताया कि बिना अनुमति के एक उम्मीदवार के पक्ष में इसका उपयोग हो रहा था। किसी प्रकार का दस्तावेज नहीं मिलने पर प्रकरण दर्ज किया गया।

दो-तीन दिन से घूम रहे युवक की मौत

कोरबा। विप वाटिका के पास एक युवक की संदिग्ध परिस्थिति में मौत हो गई। अधिभावक शराब का सेवन और ठंड लगने को मौत का प्रारंभिक कारण माना जा रहा है। विभिन्न प्रकार की आरक्षा को ध्यान में रखते हुए मानिकपुर पुलिस ने फोरेंसिक टीम को मदद इस मामले में ली है।

मानिकपुर पुलिस बीकी प्रभारी नवीन पटेल ने बताया कि लगभग 20 वर्ष के युवक अधिभावक शराब कि चार्ज पर मौत हुई है। यह इतने हादसे का निशानी बताया गया है। स्थानीय लोगों से मिली जानकारी के अनुसार यह दो-तीन दिन से यहां पर विचरण कर रहा था। उसे शराब की आदत थी। एक मौके पर विप वाटिका के पास नल में हाथ धोने के दौरान वह गिर गया था। लोगों ने उसकी हलकी पर ध्यान जटका दिया लेकिन और कुछ काम नहीं कर सके। वह रात पर इसी क्षेत्र में पड़ रहा और आज उसकी मौत हो गई। इसलिए माना जा रहा है कि अधिभावक शराब का सेवन करने और ठंड के असर



से उसका अंत हो गया होगा। चौकी प्रभारी ने बताया कि एक व्यक्ति को चुनना पर इस मामले में मांग कायम किया गया है। मुक्त युवक को उम्र कम है इसलिए फोरेंसिक टीम की उपस्थिति बंद करवाई गई है। इसमें भी अपनी ओर से कुछ तथ्यों को संसंधन में लिया है। हालांकि मृतक के शरीर में किसी प्रकार के चोट के निशान नहीं पाए गए हैं।



कोरबा। नगरीय निकायों के लिए 11 फरवरी को मतदान संपन्न होगा। आज शाम 5 बजे चुनाव प्रचार का शोरगुल धम कायेगा। इसके बाद प्रत्याशीयों को पर्यटन करी हुए लोगों से सर्वेक्षण के लिए वोट करेगी। जिसकी 5 अन्य संस्थाओं में 1,23,000 वोट पंजीकृत हैं। निर्वाचन विभाग की ओर से दो गयी जाचकारी में कहा गया है कि चुनाव को निर्विघ्न संपन्न करने के लिए लगभग 1,200 सुरक्षा बल पोलिंगस्थल व अन्य क्षेत्रों में लगाये गये हैं।

तरो के सिखाते हैं और परीक्षा के दौरान शांत रहने में मदद करे। राज्य निर्वाचन आयोग की व्यवस्था के

सही तर्जनीति अपनाया होगा कारभार

जीवन के क्षेत्र में परीक्षा कई प्रकार की हो सकती है जिस व्यक्ति का सीमा समान होगी है। इसलिए परीक्षा का डर एक आम समस्या है लेकिन सही तर्जनीति अपनाकर इसे दूर किया जा सकता है। आवश्यकता इस बात की है कि कोई भी विद्यार्थी हर विषय को समान रूप से महत्व दे और विषय वस्तु को समझने के लिए और दोहराने के लिए समय निकाले। ऐसा करने से वह कटेंट को भली भांति समझेगा और उसे हल करने को लेकर मन में बना हुआ डर समाप्त होगा।

AXOR Vega
ISI हेलमेट उपलब्ध

वेगा कंपनी के हेलमेट के विभिन्न वेरायटी उपलब्ध है।

बासु टायर्स
मायवटी मंदिर के पास, टी.पी.नगर, कोरबा (छ.ग.)
7828364476

शादी कार्ड एवं थैला प्रिंट

अभिषेक ऑफसेट प्रिंटर्स
होटल आकाश के बगल में टी.पी. नगर, कोरबा 9425223290, 9691071600