

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

अद्वैतता या च्युत
अयोग का दबाज
खट्टा बनाता चाहिए। शिवसेना नेता शिंदे ने ठाणे में एक कार्यक्रम के दौरान संवाददाताओं से कहा कि इस तरह के कार्यक्रम दबाव के कठोर उद्देश्य महाराष्ट्र के लोगों का अपमान नहीं है। गुल्लू गोलो ने भाजपा और च्युत आयोगों पर बीएस मीलीभागे के जरिए च्युतानी में बड़े पैमाने पर आपसी कलह फैला दिया का दबा किया था। उन्होंने पिछले साल कानून के एक निर्वाचन क्षेत्र में महाराष्ट्र राज्य के विस्फुरण का हवाला दिया था। इसके एक दिन बाद उन्होंने आपस लगायत च्युत आयोग और भाजपा ने लोगों से लोकमान्य च्युत अनेक के लिए मिलीभागे को। इस दौरान कम से कम तीन राज्य में गोलो चोरी है। गुल्लू ने यह भी कमेंट किया था कि पिछले साल महाराष्ट्र विधानसभा च्युत के नौजे का गयो से इस शक को एक सट करते हैं कि च्युत च्युत का दबा

[illegible]

कारोवा, या को रखावेन के पान पत्र के अक्सर पर नार निकाले, पुलिस थाना, कुम्हसुदुवरा जिलारा तथा स्वर्गमाला पुलिस चौकी भांगर भविरा व टफ्ठ दान नदुरी प्रशाति वृद्धाम के वृद्धी को समाना लिया गान नदुरी एमाजवेरी संस्था द्वाग समाला प्रशाति वृद्धी को मालिा जिलारा व नगर निरीक्षक भविरा जिलारा पत्र चौकी भविरा भविरा तथा टफ्ठ को आली जाली और नदुरी रससुध बांधा कुम्हसुदुवरा दान टोअरी और नदुरी आश्रम के समान वृद्धी को समान करे हाए उन्हा आशीर्वाद लिया तथा स्वस्थ को जनकरी ली। वृद्धी को दोपहर को भरण उलतव कर हाए नदुरी अधिहार और टफ्ठ के नदुरी सम भोजन भी ग्रहण लिया नगर निरीक्षक युराज जिलारा ने कहा कि वृद्धी को सेवा से बढा और कोई नक यक चीं हो सकता है। वृद्धी के आशीर्वाद से ल्यविक के बढे से बढे कयार हो जाले है टोअरी और नदुरी ने कहा कि नदुरी एमाजवेरी संस्था में 20 वर्षो से वृद्धाम को समरुपलपन संसाचन कर एएन सीनरीपरी को को बढवो हइम दान है। वृद्धी को सेवा को यह कय अने अने में अनुकरणो अइस अक्सर पर एएसएडी लीपरी प्रवाद रोर, प्रचार आरक्षक लिया प्रसाद जायवाम, आरक्षक दुरीरा नगरा, नागदर नदुरी एमाजवेरी संस्था के अग्रथ मोहामयद सादिक रोर, केआरेटर बीरय यादव सतिन लोण उपस्थित रहि रे।

एक ठेवर कारवाही का चर्चा सत्रियों से अधिक से अधिक व्यावसायिकों का चर्चा सुनिश्चित हो सके। कलेक्टर ने कहा कि विलास प्रामाण्य सार्वजनिक प्रत्यक्ष कर, चाहे वह प्रक्रिया समग्र हो, विशेषतः मॉडर्नाइज हो या आवश्यक प्रक्रिया हो, उनसे प्रभावित। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जहाँ प्रक्रिया को पूरी निष्ठा और गुणवत्ता के साथ संचालित किया जा रहा है, उदाहरण के तौर पर वे केवल व्यावसायिकों को, बल्कि जांचकर्ता-चांगी विले को पदचार्ज भी रद्द करने पर तैयार होना।

અનમોલ વચન.....

जिस दिन आपके Sign – Autograph में बदल जाएंगे, उस दिन आप बड़े आदमी बन जाओगे.

गिल तारीफ के काबिल

भारतीय क्रिकेट अब रोहित और विराट के युग से आगे निकल कर गिल और गंभीर के युग में प्रवेश कर गई है। भारतीय युवा टीम ने इस कारनामे को शानदार ढंग से अंजाम दिया है।

उन्होंने एंडरसन-तेंदुलकर टेस्ट सीरीज के औलत में खेले ऑस्ट्रेलिया टेस्ट को जिस तरह से जीता है, उससे अस्मरुह हो गया है कि टीम की कमान सही हाथों में है। सीरीज की शुरुआत से पहले रोहित नेपा, विराट कोहली और अश्विन के संन्यासे लेने पर कइ ज रा हा था कि युवा टीम की वइ मुश्किल परीक्षा है। पर इस युग ब्रिगंड न सिर्फ इस परीक्षा को उन्दा अंदज में पास किया है, बल्कि वह भी जता दिया है कि आने वाले दिनों में वह बचा करने वाले हैं। असल में चौधे टेस्ट को जिस तरह हर के कंगार से बचा कर टेस्ट ड्रा कराया और फिर ओवल टेस्ट को जीतने से टीम का औएनपा है, यह पता चलता है। इस युग टीम की सबसे खूबी खूबी यह दिख रही है कि वह मुश्किल से मुश्किल हालात में भी समर्पण करने में विधान्न नहीं रहती। टीम की यह सौच टेस्ट क्रिकेट में नई ऊँचाइयों पर ले जा सकती है। बहुत संभव है कि कमान शुभमन गिल से कुछ मीकों पर फैसलों में चूक हुई हो पर उन्होंने जिस तरह से भारतीय गेंदाबाजों को अपना बेस्ट देने के लिए प्रेरित किया और टीम को महत्वपूर्ण मीकों पर एकजुट रखा, उससे लगता है कि वह विराट और रोहित की तरह टेस्ट टीम को नई ऊँचाइयों पर पहुँचा सकते हैं। गिल इसलि एक भी तारीफ के काबिल है कि उनकी सेना देशों में इससे पहले प्रदर्शन कोई बहुत अच्छा नहीं था और कप्तानी की जिम्मेदारी मिलने पर अपना प्रदर्शन बिखर भी सकता था। पर उन्होंने अपने प्रदर्शन से हैरत में ही नहीं डाला बल्कि यह भी दिखाया कि कप्तानी की उनके ऊपर कोई दबाव नहीं है। इस सीरीज ने टेस्ट क्रिकेट को पाँच दिनों का ही रखने की सोच को बल दिया है। असल में पिछले कुछ सालों में कई टेस्ट तीन-चार दिन में खत्म हो जाने पर टेस्ट मैचों को चार दिन का करने की चर्चा चलने लगी थी। पर इस सीरीज ने दिखाया कि दोनों टीमों में लड़ने का माद्दा हो और उन्हें अच्छे विकेट मुहैया कराए जाए तो पाँच दिनों तक टेस्ट में रोमांच बना रह सकता है। इस सीरीज के जिन चार टेस्ट मैचों में परिणाम निकला है, वे सभी चार दिन का टेस्ट होने पर ड्रा हो जाते। साथ ही, भारत और इंग्लैंड, दोनों ने ही बेहतरनि क्रिकेट खेल कर दिखाया कि टेस्ट क्रिकेट का कोई सप्ता नहीं है।

राशिफल

[illegible]

आदिवासी ही नहीं, गैर-आदिवासियों के दिलों पर भी दिशोम गुरु राज किया

//अरविंद कुमार सिंह//

देश के शीर्ष आदिवासी नेता और झारखंड मुक्ति मोर्चा के संस्थापक शिवू सोरेन के समकालीन नेताओं में कई ऐसे हैं, जिन्होंने बहुत लंबी सत्ता का इतिहास बनाया और बहुत सी उपलब्धियाँ हासिल की हैं, लेकिन शिवू सोरेन के निधन के बाद दिल्ली और झारखंड में जो नजारा दिखा है, उसने साबित किया कि आदिवासी ही नहीं, गैर- आदिवासियों के दिलों पर भी उन्होंने राज किया।

[illegible][illegible][illegible]

बेशक, ऐसे नायकों के बारे में मीडिया एक अलग पूर्वाग्रह रखता है। इसलिए शिवू सोरेन के जीते जी उनका उचित मूल्यांकन नहीं हुआ पर समाज को जगाने वाले नायक के रूप में उनकी अमिट पहचान इतिहास में मिली सफलता जग में उसको, जीने में मर जाने में।

सब सोशल मीडिया और सियासी

सब सोशल मीडिया और सियासी मक्खियों की कयासी भिनभिनाहट

//हरिशंकर व्यास//

सन् 2025 को 15 आगम समस्य कल अर्जिव हो। सप्तम मीथिला में भारत को भीरु तथा अविनाशिक को ऐसी परिचित्वाहने हो जेतै जेतै मुनी बना सार हो तथा परिचित्वाहने अर्थात्प्राप्ति हो। तास-तल को परिचित्वाहने तथा पतन्वाजी हो। सोचो, अण्डरु पण्डरु भी परमाजाजी! यही नैरौ मोदी को 75 वर्ष के होने को ले कर अण्डरु परमाजाजी तो मोहन भावार्थ के रिटार्डर होने को भी पतन्वाजी! दरअसल पिछले ग्यारह वर्षों में नैरौ मोदी को सोचने सबहु योगदान हो जो भारत को, उसकी भीरु, मधुमतिगता को सत्ता को वहन तासो बाँसो उपलब्ध करा दिया हो, किशो शहदर भार पड़ो हो तथा प्रभावितो निष्कल हो। सो, मधुमतिगता को धर्म, कर्म, अस्तित्व का आधार हो जे वह डूडो, भेड़ को डूके पार, सुनो सुनो ब्लड चहार में रंगी रंगो, भीमो डीरा सुपर के रस-स्यार में डूबी होइ कर मधुमतिगता में गगन बनावने हे किन्हीं ठीको बोलैल भारत को माओ हो। जेतै सो भारत हो!

तभी देखिए, सोशल मीडिया दुध से मक्खी की तरह धकियाए जादीप
 धक्कड़ की सुनोकर कर दे रही है। कांसि उनको मलन बता रही है।
 सोशल मीडिया से पताचाना कि कि धक्कड़ नो हिमन दिखताइ, अपनी
 नाराजगी दिखाई, जिसे नरेंद्र मोदी बदराश नहीं कर पाए। इतना ही नहीं
 धक्कड़ के नाम पर और उनके सपरनाथ मलिक बनने या सिपायी
 उमलसलथ की परतपावनी को।

मुख्यमंत्री पद की राशय लेंगे। और यह भी भूल जाए कि संघ-मोहन
 भगवत अपने किसी उरुकु चहरे को भाजपा का अस्थन बना सकते हैं।
 जो होता वह संदे मोदी के पसंद, अवसरता से होता। इस्पायल अस्थन
 वे ही सता का छज्जा, रहद का 'क्कड़ चूक' हैं। उन्हीं से संघ को शहशर
 है सता की गोरीजी में पुण्य की डुबकियाई है। मोदीजी वे आर्यध्वंज जो
 अडानी, अंबानी जैसे जलत सेरे के खामी हैं जो आगराशक्ति के अस्थन

[illegible]

एक भी किसी खात में दम नहीं है। सब सोशल मीडिया और सियासी मिश्रणों की कसौटी पिनगुनाइट है। नोट कर दो राजन की कसौटी भूचाल नहीं आना है। 75 वर्ष के जयंती के बाद भी मोहोत भाग्यवत रिजर्वर नहीं होंगे। वैजयय्यायोर के दिन संसद की सील के पूरे होने के उसका की सलामी लेंगे। और सन् 2026 की प्रतिनिधि सभा को अपने स्वास्थ्य के हवाले करव जगदीश ठाकुर नहीं होने सके।

[illegible]

कांग्रेस शासन काल में दिग्विजय सिंह ने राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ को आतंकवादी, चरमपंथी संगठन घोषित कराने का प्रयास किया था।

[illegible]

तस्वीरों की दुनिया



आज की कट अस्पताल में प्रशिक्षु डॉक्टर के बलात्कार और हत्या के एक वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में पश्चिम बंगाल सचिवालय नवम्बर तक मार्च में भाग लेने वाले प्रदर्शनकारियों ने पश्चिम बंगाल के हावड़ा जिले के संतरगाछी में शहर पुलिस द्वारा स्थापित लोहे की दीवार बैरिकेड्स को तोड़ने का प्रयास किया।



दिल्ली के जैतपुर में हरिनगर स्थित मोहन बाबा मंदिर के पास भारी बारिश के बीच एक दीवार गिरने के बाद मलबा हटाया जा रहा है। अधिकारियों के अनुसार, इस हादसे में कम से कम आठ लोगों की मौत हो गई है।



झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन अपने पिता और राज्य के पूर्व मुख्यमंत्री शिबू सोरेन के निधन के बाद झारखंड के रामगढ़ जिले के नेमरा गांव में अन्त्येष्टि कर रहे हैं।



नई दिल्ली में भारी वर्षा के कारण यमुना नदी में जलस्तर बढ़ने के बीच एक युवक डूबती नाव से पानी निकालता हुआ।



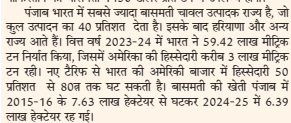
पूर्व राज्य मंत्री साध्वी निरंजन ज्योति ने नई दिल्ली में रक्षा बंधन त्योहार पर भाजपा नेता मुख्तार अब्बास नकवी को राखी बांधी।



जम्मू-कश्मीर पार्टी के अध्यक्ष तारिक हमीद कर्तार के नेतृत्व में कांग्रेस नेता और कार्यकर्ता, बिना किसी के देखे, श्रीनगर में जम्मू-कश्मीर के लिए चुनाव का नया जमाना बनाने की यात्रा को लेकर प्रस्तावित हुए हैं।



नई दिल्ली के आईटीओ पर बारिश के बीच जलमग्न वाली सड़क से गुजरते यात्री।

[illegible]

उदयपुर 10 अगस्त। कन्हैया लाल हवाकांड पर आधारित फिल्म उदयपुर फाइट्स के रिलीज के एक दिन बाद निर्माता अश्विनी जानी ने दावा किया कि उन्हें जान से मारने को धमियां मिल रही हैं। उन्होंने रातोंरात को एक्स पर बताया कि एक अज्ञात नंबर से कॉल कर खुद को बिहार निवास तबरेज ठाकुर के दादा बन्धु के उद्देश्य से उड़ान या गोली मारने को धमकी दी। जानी ने पुलिस से तबरेज के खिलाफ मामला दर्ज कर गिरफ्तारी को मांग की। पिछले महीने नेक सकार ने उन्हें दिल्ली और उत्तर प्रदेश में बाई थ्रेणी को सुरक्षा दी थी। लेकिन 8 अगस्त को पूरे भारत में रिलीज हुई, जबकि पहले महीने रिलीज 11 अलाई गया थी। लोकेशन संभरपुर और कानूनी अडवोकेट के कारण देई।

एयरलाइन्स से यात्रियों से कह कर क्या के कारणादेशों की सुझावें पर जाम व जन्मपात्र के कारण एयरपोर्ट को का सफर लाने दो सप्ताह है, लिहाज से अधिक समय लेकर चलीं। एयर एंड्रोज एयरपोर्ट के एक उड़ान को शनवार को फिनिश डबलवन को सामने करे पाया। इसको वहाइ डिटन एयरपोर्ट के के एयरपोर्ट में पाकिंग के लिए विमान को जगह नहीं मिलता रहा बाद में एयरपोर्ट की अनुमति से विमान ने आजीवाज एयरपोर्ट से लौटने की। विमान को वापसनी से के के बीच को यात्रा करनी थी। अर्द्धांश एयरपोर्ट पर लैंडिंग के बाद यात्रियों से डिटन के लिए विमान वहा उड़ान संख्या आइएफएन2978 से डबुडुई डन प्रमर्ग को उड़ान संख्या पर साझा करने के अर्द्धांश नयावर्ज जताई। बाद में एयर एंड्रोज एयरपोर्ट ने अपने डिटन से एयरपोर्ट लौट कर विमान किया।

लहसुन खाने का सही तरीका और इसके जबरदस्त फायदे



हमारे किचन में रोजाना इस्तेमाल होने वाला लहसुन सिर्फ स्वाद और सुगंध बढ़ाने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सेहत का भी खजाना है। हर तरह की रूग्णों से लेकर कई खास डिशों में लहसुन एक चुकरी इंग्रीडिएंट होता है, जिसकी खुशबू और लोहापान खाने को खास बना देता है। लहसुन न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि इसे एक सुपरफूड भी माना जाता है, क्योंकि इसके औषधीय गुण कई तरह से सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके अलावा लहसुन शरीर को डिटॉक्सिफाई करने, इम्युनिटी को बूढ़ करने और कुछ हद तक वेट लॉस करने में भी मददगार माना जाता है। बता दें कि अधिकतर लोग खाना पकाने के लिए लहसुन का गलात तरह से इस्तेमाल करते हैं, जिस कारण इसका भरपूर फायदे अधिक शरीर को नहीं मिल पाता है।

लहसुन से पाना चाहते हैं फायदा तो अपनाएं 10 निम्न का नियम-
अगर आप चाहते हैं कि खाने में लहसुन के सारे सफ़ाय और औषधीय गुण शामिल हों, तो 10/10 निम्न के नियम को जरूर फॉलो करें। इस नियम के तहत, जब भी आप लहसुन को पकाने वाले हो, उसे पकाने से पहले कम से कम 10 निम्न पहले काटें या कुचलें और कुछ देर यूँ ही छोड़ दें। इससे एलिसिन और एलिसिन को रिपेक्ट करने का समय मिल जाता है और शरीर को लाभ पहुंचाने वाला एलिसिन पूरी तरह बन जाता है। बता दें कि एलिसिन में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण इसे एक नेचुरल मेडिसिन की तरह प्रभावशाली बनाते हैं, जो इम्युनिटी बढ़ाने से लेकर कई तरह के इन्फेक्शन से लड़ने में मदद कर सकते हैं।

इम्युनिटी बढ़ाना है लहसुन में मौजूद एलिसिन और दूसरे सल्फर युक्त यौगिक शरीर के रोगों से लड़ने वाले सफेद रक्त कोशिकाओं को सक्रिय करते हैं। इसका नियमित सेवन संक्रमण, सर्दी-जुकाम, फ्लू और मौसमी बीमारियों से बचाव करता है। कह सकते हैं कि लहसुन एक नेचुरल एंटीबायोटिक की तरह काम करता है और इम्युन सिस्टम को मजबूत बनाता है।

दिल को सेहत के लिए फायदेमंद
लहसुन का सेवन हृदय की सेहत के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। इसमें मौजूद एलिसिन और सल्फर युक्त तत्व रक्त वाहिकाओं को चौड़ा करने में मदद करते हैं, जिससे ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है और दिल पर दबाव नहीं पड़ता। बता दें कि खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे ब्लॉकज और हार्ट अटैक का खतरा घटता है। लहसुन खून को पतला करने का काम करता है, जिससे थक्का जमने की संभावना कम हो जाती है, जो अक्सर हार्ट अटैक या स्ट्रोक की वजह बनते हैं।

डायबिटीज कंट्रोल करने में सहायक
लहसुन में मौजूद सल्फर युक्त यौगिक और एंटीऑक्सीडेंट ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। यह खासतौर पर टाइप 2 डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद हो सकता है। लहसुन शरीर को इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता को बढ़ा सकता है, जिससे रक्तशर्करा का असंतोष बेहतर होता है और ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। डायबिटीज से जुड़ी चुनौतियों और ऑक्सीडेंटिव स्ट्रेस को भी लहसुन कम करता है, जिससे दीर्घकालिक जटिलताओं से बचाव संभव है।

एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-वायरल
लहसुन में मौजूद प्रमुख सक्रिय यौगिक एलिसिन प्राकृतिक रूप से एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल और एंटी-फंगल गुणों से भरपूर होता है। यह शरीर को हानिकारक सूक्ष्मजीवों से लड़ने की ताकत देता है। यह कई तरह के हानिकारक बैक्टीरिया और वायरस को रूढ़ करने में सक्षम है। प्राकृतिक एंटीबायोटिक की तरह काम करता है, जो बिना किसी साइड इफेक्ट के संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।



रश्मिधेन पर पहनें ये लेटेस्ट ड्रेसिंग आउटफिट्स, हर बहाने दिखेंगी सबसे खास

अमृता खानविलकर को पहला महाराष्ट्र स्टेट फिल्म अवॉर्ड मिला, बॉलीवूड में इसे कभी नहीं भूल पाऊंगी



अमृता खानविलकर मराठी और हिंदी फिल्मों की जानी-मानी अभिनेत्री हैं। उन्हें हाल ही में महाराष्ट्र स्टेट फिल्म अवॉर्ड से सम्मानित किया गया है। 60-61वें महाराष्ट्र स्टेट फिल्म अवॉर्ड का कार्यक्रम हाल ही में हुआ था, जिसमें एकदम को फिल्म चंद्रमुखी के लिए बेस्ट एक्ट्रेस का अवॉर्ड दिया गया।

एक्ट्रेस अभी भारत में नहीं हैं, लेकिन उन्होंने एक बयान जारी करते हुए कहा, आज का दिन मेरे लिए खास है क्योंकि महाराष्ट्र राज्य ने मुझे नई पहचान दी है। हमने चंद्रमुखी में एक टीम की तरह काम किया और खूबकर से लेकर स्टाफ बीय तक, हमारी कड़ी मेहनत पर लाह। दर्शकों ने इसे जो प्यार दिया, जो आज भी दिखता है।

अमृता ने कहा, एक एक्ट्रेस के रूप में मुझे जो नई पहचान मिली है चंद्रमुखी के लिए, उसके लिए मैं महाराष्ट्र राज्य की धन्यवाद करता हूँ। इस पुरस्कार को मैं कभी नहीं भूल पाऊंगी, ये मेरा पहला स्टेट अवॉर्ड है। यह एक्ट्रेस मुझे मेरे काम को नई ऊर्जा से और भी गुणवत्तापूर्ण करने के लिए प्रेरित करेगा।



आपको मोटे की लालसा को संतुलित करती है, जिससे आप स्वस्थ तरीके से अपना वजन घटा सकते हैं।

हृदय स्वास्थ्य के लिए है लाभकारी
आलूबुखारे में मौजूद तेल दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करते हैं। यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद फोस्फोरस रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है। आलूबुखारे का नियमित सेवन करने से दिल से जुड़ी समस्याओं का खतरा कम होता है और आप एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

त्वचा को निखारने में है मददगार
आलूबुखारे में विटामिन-सी और विटामिन-

के होते हैं, जो त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। विटामिन-सी त्वचा को चमकदार बनाता है, जबकि विटामिन-के अंशों के नीचे काले धरे हटाने में मदद करता है। आलूबुखारे का फेस पैक बनाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा की गहराई से सफाई होती है और यह मुलुम बनती है। इसके अलावा आलूबुखारे में मौजूद तेल त्वचा को हानिकारक चीजों से बचाता है और उसे स्वस्थ रखते हैं।

शुद्धि को मजबूत करने में है सहायक
आलूबुखारे में कैल्शियम और फोस्फोरस जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शुद्धि को मजबूत करने में मदद करते हैं। नियमित रूप से आलूबुखारे का सेवन करने से शुद्धि की कमजोरी का खतरा भी कम हो जाता है।

पैरों में जलन हो रही है? इसे न करें नजर अंदाज, हो सकती हैं ये 6 गंभीर बीमारियां

अगर आपको अक्सर ऐसा महसूस होता है कि पैरों में जलन हो रही है, जैसे किसी ने गमने पतले डाल दिए हो, तो यह सिर्फ थकान नहीं बल्कि कहीं से छिपी हुई कुछ गंभीर बीमारियों का संकेत हो सकता है। कई बार लोग इसे मामूली समझकर नज़र कर देते हैं, लेकिन ऐसा करना सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। आइए जानते हैं ऐसी 6 स्वास्थ्य समस्याएं, जिनका इशारा पैरों में जलन से मिलता है।

अगर आपको गुंथार (डायबिटीज) है और पैरों में जलन महसूस होती है, तो यह डायबिटीज न्यूरोपैथी हो सकती है। इसमें शरीर की नसें धीरे-धीरे कमजोर होने लगती हैं। समय रहते इलाज न किया गया तो यह नसों को स्थायी नुकसान पहुंचा सकती है।

विटामिन B12 की कमी
शरीर में विटामिन B12 की कमी होने पर भी पैरों में जलन, झुनझुन या सुन्नल हो सकता है। यह विटामिन नसों के साथ कामकाज के लिए बेहद जरूरी होता है। इसकी कमी से तंत्रिका तंत्र प्रभावित होता है।

किडनी का खराबी



जत्रत गर्ल अपनी खूबसूरत अदाओं से दूर, लेकिन चलेगी फिल्लों में दूर, लेकिन चलेगी भरपूर !

बॉलीवुड जगत एक रंगीन दुनिया का रंगीन खजाना है, यहाँ पर कई अभिनेत्रियाँ और अभिनेता डेयू करते नजर आते हैं, लेकिन कुछ ही कलाकार रॉताँ रात उजलाबिषा या लेते हैं, आज हम बात कर रहे हैं जलन गर्ल की, जो हैं बॉलीवुड की मूवी जगत में अभिप्रेत करके अभिनेत्रियों सोमन चौहान जगत रंग के नाम से परिचित हुई थीं। भले ही आज सोमन चौहान की अपकॉमिंग मूवीज के बारे में कोई जानकारी नहीं है, लेकिन सोमन मीडिया पर उनका जलवा बरकरार है, जो हॉ सोमन नहीं अक्सर सोशल मीडिया पर अपनी हॉट फोटोज और वीडियो शेयर करती रहती हैं। फिल्ले उनके फैस फैशनिबल और फोटोज पर लाइक और कमेंट करते नजर आते हैं, आपको बता दें कि पहली मूवी करते ही सोमन चौहान नेशनल क्वीन बन गई थीं और जगत रंग के नाम से परिचित हुईं, बॉलीवुड की खूबसूरत एक्ट्रेस सोमन चौहान ने वर्ष 2008 में आई इमरान हाशमी की मूवी हलात से एक्टिंग का दुनिया में कदम रखा, अभिनेत्री अपनी डेयू मूवी से ही रॉताँ रात स्टार बन गई थीं, अभिनेता इमरान हाशमी स्टार जगत रंगीन होने के साथ ही बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट साबित हुई थीं, इस मूवी के बाद सोमन चौहान को जगत रंग का टाइटिल मिला गया था, उन्होंने बॉलीवुड के अलावा साउथ मूवीज में भी काम किया है, गत माह आईपीएल मैच का लोक उद्घाटन जगत रंग को फोटोज वायरल हुई थीं, फिल्लाल उनकी अपकॉमिंग मूवीज के बारे में कोई जानकारी नहीं है, आज भले ही सोमन मूवीज में काम नजर आती हों, लेकिन ये सोमन मीडिया पर खासा सक्रिय रहती हैं और फैंस भी अपनी फोटोज और वीडियो शेयर करती नजर आती हैं।



किडनी फेलियर या गंभीर किडनी की बीमारी के कारण शरीर से विषैले तत्व पूरी तरह नहीं निकल पाते। ये टॉक्सिन्स नसों को प्रभावित करते हैं, जिससे पैरों में जलन, सुन्नल या झुनझुन हो सकती है। धारावाहिक की समस्या हाइपरथिरोइडिज्म, यानी थायरואइड का

चुकंदर से बनता है स्वादिष्ट और पौष्टिक सूप, जानिए फायदे और रेसिपी

सूप एक ऐसा व्यंजन है, जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। अगर आप रोजाना एक कटोरी सूप का सेवन करते हैं तो इससे आपके शरीर को कई जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। वहीं अगर सूप की बात करें तो चुकंदर से बना सूप एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। आइए जानते हैं कि चुकंदर से बना सूप कैसे बनाया जाता है और इसके बनने से क्या-क्या स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

चुकंदर के सूप को बनाने का तरीका
सबसे पहले चुकंदर को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और बाकी सब्जियों को भी इसी तरह काट लें। अब एक पैन में मक्खन या घी गर्म करें और उसमें अदरक-लहसुन पेस्ट और प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूँसें। इसके बाद इसमें टमाटर और गाजर डालकर कुछ मिनट पकाएं, फिर इसमें चुकंदर डालें और पानी मिलाकर इसे मध्यम आंच पर पकने दें। जब सब्जियाँ नरम हो जाएं तो सूप को पीस लें और नौबूच रस मिलाकर गर्मागर्म परोसें।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में है सहायक
चुकंदर से बना सूप रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। इसमें ऐसे तत्व होते हैं, जो शरीर को सुरक्षा को मजबूत करने में सहायक होते हैं। नियमित रूप से चुकंदर का सूप पीने से आप मौसमी बुखार, खांसी-जुकाम और अन्य संक्रमण से बच सकते हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद तत्व प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने में मदद करते हैं।

पाचन क्रिया को कर सकता है सुधार



चुकंदर से बना सूप पाचन के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसमें फाइबर होता है, जो पाचन को सुधारे में मदद करता है। फाइबर खाने को पचाने में मदद करता है और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। इसके अलावा चुकंदर

पहूँ पाचन, जिससे नसों को ऑक्सीजन कम मिलती है। इसके कारण पैरों में जलन, दर्द, ऐंठन और मांसपेशी महसूस हो सकता है। यह दिल से जुड़ी बीमारियों का संकेत भी हो सकता है।

शराब का ज्यादा सेवन
अत्यधिक शराब पीना नसों को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे अल्कोहॉलिक न्यूरोपैथी नाम की स्थिति बन जाती है। जिसमें पैरों में जलन, सुन्नल और कमजोरी महसूस होती है। यह धीरे-धीरे गंभीर रूप ले सकती है।

व्यायाम कर रहे हैं जलन हो?

डॉक्टर से समय रहते जांच कराएं। विटामिन B12 की जांच करवाएं। डायबिटीज और थायरואइड कंट्रोल में रखें। पैरों की देखभाल करें, रोजाना थोकर मॉइस्टराइज करें। जूते पहनें और चारों तरफ से व्यायाम करें। नसों में मेडिकेशन न लें। यह सिर्फ थकान नहीं, बल्कि कई गंभीर बीमारियों की चेतावनी का संकेत है। इसलिए समय रहते जांच कराएं और इलाज जरूर करवाएं।



में मौजूद तत्व पाचन को बेहतर बनाने में सहायक प्रदान करते हैं। इसलिए डाइट में चुकंदर के सूप को शामिल करना लाभदायक हो सकता है।

वजन प्रबंधन में है कारगर

अगर आप अपने वजन को नियंत्रित करना चाहते हैं तो इसके लिए भी चुकंदर का सूप फायदेमंद हो सकता है। इसमें कैलोरी कम होती है और फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है, जो आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है। इससे आप बार-बार खाने से बच सकते हैं और आपका वजन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर की ऊर्जा को तेज करते हैं, जिससे शरीर ऑक्टिव बनीं को जल्दी जलता है।

त्वचा के लिए भी है फायदेमंद

चुकंदर में मौजूद तत्व त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। ये त्वचा को कोशिकाओं को बताते हैं, जो उस बढ़ने की प्रक्रिया को तेज करते हैं। इसके अलावा चुकंदर में मौजूद तत्व त्वचा को रंगत को सुधारे में मदद करते हैं। नियमित रूप से चुकंदर का सूप पीने से त्वचा में निखार आता है और वह स्वस्थ रहती है। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना लाभदायक हो सकता है।

दिल के स्वास्थ्य के लिए है अच्छा

चुकंदर का सूप दिल के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसमें ऐसे तत्व होते हैं, जो रक्त संसार को बेहतर बनाते हैं और रक्त प्रेशर को नियंत्रित रखते हैं। इसके अलावा इसमें ऐसे तत्व होते हैं, जो दिल की बीमारी के खतरे को कम करते हैं। नियमित रूप से चुकंदर का सूप पीने से आरोग्य दिल स्वस्थ रहता है और आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना लाभदायक हो सकता है।

स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है आलूबुखारा, जानिए 5 प्रमुख फायदे

आलूबुखारा एक ऐसा फल है, जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। यह विटामिन-सी, विटामिन-के, और फोस्फोरस का अच्छा स्रोत है। आलूबुखारे का सेवन शरीर को कई प्रकार के लाभ पहुंचा सकता है। यह त्वचा को निखारने से लेकर पाचन तंत्र को सुधारे तक में मदद करता है। आइए जानते हैं कि आलूबुखारे को अपने खाने की आदतों में शामिल करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

पाचन तंत्र को सुधारने में है सहायक
आलूबुखारे का सेवन पेट के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद फाइबर कब्ज, गैस और अन्य पेट से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। इसके नियमित सेवन से आंत का स्वास्थ्य बेहतर होता है और खाना पचाने की प्रक्रिया सुचारु रहती है। आलूबुखारे का रस भी पेट के लिए फायदेमंद होता है। यह प्राकृतिक रूप से शरीर को साफ करता है, जिससे खाना पचाने की क्षमता बढ़ती है।

वजन नियंत्रित करने में है कारगर
अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो आलूबुखारा आपके लिए एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इसमें कैलोरी कम होती है और फाइबर ज्यादा होता है, जो आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है। इससे आपको बार-बार खाने की इच्छा नहीं होती और आपका वजन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा आलूबुखारे में मौजूद प्राकृतिक विटामिन भी

आपको मोटे की लालसा को संतुलित करती है, जिससे आप स्वस्थ तरीके से अपना वजन घटा सकते हैं।

हृदय स्वास्थ्य के लिए है लाभकारी
आलूबुखारे में मौजूद तेल दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करते हैं। यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद फोस्फोरस रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है। आलूबुखारे का नियमित सेवन करने से दिल से जुड़ी समस्याओं का खतरा कम होता है और आप एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

त्वचा को निखारने में है मददगार
आलूबुखारे में विटामिन-सी और विटामिन-

के होते हैं, जो त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। विटामिन-सी त्वचा को चमकदार बनाता है, जबकि विटामिन-के अंशों के नीचे काले धरे हटाने में मदद करता है। आलूबुखारे का फेस पैक बनाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा की गहराई से सफाई होती है और यह मुलुम बनती है। इसके अलावा आलूबुखारे में मौजूद तत्व त्वचा को हानिकारक चीजों से बचाता है और उसे स्वस्थ रखते हैं।

शुद्धि को मजबूत करने में है सहायक
आलूबुखारे में कैल्शियम और फोस्फोरस जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शुद्धि को मजबूत करने में मदद करते हैं। नियमित रूप से आलूबुखारे का सेवन करने से शुद्धि की कमजोरी का खतरा भी कम हो जाता है।

शब्द सामर्थ्य -134

(भाषागत साहू)

बाएँ से दाएँ :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 2. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश 4. शब्दज, विनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनौद, चक्का, धोखा 6. शक्कर पाणी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अमृत 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश 4. शब्दज, विनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनौद, चक्का, धोखा 6. शक्कर पाणी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने का इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटरीला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रिवाज, 20. चिन्तन, चर्चा, चर्चा, चर्चा, चर्चा 21. सुबह, प्रातः, सवेरा।

अ	भि	षे	क	प	स																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
---	----	----	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 133 का हल

मानिकपुर-स्टेशन मार्ग पर लगी लोगों की भीड़, मौत के असली कारण का इंतजार

मिट्टी में लिपटा युवक का शव

दातौन तोड़ने पेड़ पर चढ़ा युवक पेट के बल गिरा, मौत

कोरबा। मानिकपुर चौकी क्षेत्र अंतर्गत देवेल स्टेशन मानिकपुर कस्बाखंडा मुख्य मार्ग पर रविवार को सुबह साढ़े साढ़े एक युवक को लाता देखाई, जो मिट्टी से सनी हुई थी। इससे इलाके में हड़कण मच गया। कुछ ही देर में वहाँ पर काफी संख्या में लोगों की भीड़ इकट्ठी हो गई। लोगों को सूचना पर मानिकपुर चौकी पुलिस मौके पर पहुंची और औपचारिक कार्रवाई को। सामान्य पुछताछ के बाद काफी मेहनत से मुक्त की पहचान की गई और उसका शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। युवक की डेढ़ सौ की वज्र अंश में मिट्टी हुई, उससे मौत को लेकर बड़ प्रकाश की आशाएं लावाई जा रही हैं। पुलिस ने कहा है कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट से कारण जानने की कोशिश होगी। निष्पत्ति स्थिति में दूसरी जांच का सहारा लिया



जागरू। बताया जा रहा है कि साइकिल किरोसे का पत्र गिरा हुआ था जहाँ से उसकी पहचान हुई मिली है। इसके अलावा उसके और पैर में किसी तरह का कोई टट्टावेज और ना ही कोई पहचान है। इसके चले पुलिस को पहचान करने में काफी

परेशानीयों का सामना करना पड़ा। प्रम से अंदरला लगाया गया कि वह 35 वर्ष के आसपास का होगा। मुक्त का शव मौके पर मिट्टी से लिपटा हुआ मिला। इस स्थिति में यह आकलन कर पाना मुश्किल था कि यह सब स्वाभाविक हुआ या फिर किसी ने उसे इस अंदराल में फेंक दिया है। मानिकपुर चौकी प्रभारी नवीन पटेल ने बताया कि स्टेशन रोड मानिकपुर इलाके में युवक का शव मिलने की सूचना पर प्रारंभिक रूप पर मर्ग कायम किया गया है। कट्टरपण गुप्त और जिले के न्याय चौकीर्मी में इसकी पुष्टि दे दी गई है। इसके अलावा आसपास के लोगों में लगाना की परामर्जी की जा रही है। एसएसआई अमर जायसवाल ने बताया कि मुक्त की पहचान रामगण निवासी शिव कुमार वक्करा के रूप में की गई जो मानिकपुर चौकी क्षेत्र

की रामनगर का रहने वाला है। बहट्टरपण गुप्त में फोटे बाहरल होने के बाद उसकी पहचान हुई है। परिजनों का बयान दर्ज कर आगे कार्यवाही की जा रही है। फिलहाल पुलिस ने मुक्त की पहचान कर एक चुनौती को दूर कर लिया है। लेकिन जिस तरह से वक्करा की मौत हुई है, उसने अपने पीछे कई सवालों को छोड़ दिया है। कहा जा रहा है कि क्या किसी व्यक्ति की मौत होने पर उसके शव का हथ हथ तरीके से हो सकता है। प्रकरण को देखने का लोगों का अपन नजरिया है जबकि पुलिस ने अपने तरीके से मामले की जांच करने की बात कही है। इस प्रकरण में शांति पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के साथ पुलिस की जांच को दिया आगे बढ़ सकता है। देखा होगा कि प्रकरण में असली सच क्या कुछ उजागर होता है।

कोरबा। 128 वर्षीय युवक की पेड़ से गिरकर मौत हो गई। उसका शव नीम पेड़ के नीचे मिला। दो दिन से उसके परिवार तलाश कर रहे थे। करतला पुलिस ने मामले की जानकारी मिलने पर मुआयना किया। मर्ग कायम करने के बाद आज उसका शव पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया। करतला पुलिस थाना अंतर्गत चंचिया चांपा-चोरभट्टी इलाके में यह घटना हुई। खबर के अनुसार मनमोहन सिंह राठिया चांपा गांव का निवासी है। वह उसका मृत शव को पेड़ के बल गिरा पड़ा है। वह दस घंटे से उसकी मौत हुई, माना ऐसा माना जा रहा है। पुलिस ने बोल्लरपणद गुप्त और अंतर्गत मर्ग कायम करने के साथ शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया है। पुलिस ने कहा कि डॉक्टर के अधिप के आधार पर आगे की जांच पड़ताल की जाएगी।



की मर्ग को मालूम चला कि चोरभट्टी गांव की सोमा से गेटे एक खेत पर लगे पेड़ के पास युवक का शव मिला। कुछ ही देर में उसकी पहचान मनमोहन राठिया के रूप में कर ली गई। करतला थाना प्रभारी केके वर्मा और डेड कोस्टेबल पट्टन सिंह ने मौके पर पहुंच मुआयना किया। लोगों से जल्दी पुछताछ की गई। उस दौरान ज्ञात हुआ कि मनमोहन राठिया लोहे नीम पेड़ पर चढ़ा था। इसी दौरान वह ऊँचाई से पेट के बल गिर पड़ा। इस घटना में 07 अगस्त को अपने घर से खेत जाने की बात कहा गया है। उसके बारे में पता चला कि वह अदालत शक्ती है। कई घंटे बीते पर जब उसकी पहचान हुई तो परिवार मिलित हुए। जहाँ उसकी तलाश शुरू की गई। 24 घंटे बीतने पर पुलिस को अग्रत करारा गया। इस बीच रक्षाबंधन

प्रबंधन करेगा संयुक्त मोर्चा से वार्ता

कोरबा। एसईसीएल गैस प्रोजेक्ट में संयुक्त मोर्चा ने 20 सुविधाओं को लेकर आंदोलन को चेतावनी दी थी। कल से से प्रभु इकटाल पर बैठने वाले हैं। लेकिन इसके पहले प्रबंधन पर संयुक्त मोर्चा की वार्ता के लिए बुलाया है। बैठक में अधिकारियों के साथ संयुक्त मोर्चा के शेषाचल मंत्री, अनुब्राम, हरनाथन केसरवानी, कुपान, अजित राठी, रंजित राठी वगैरे 120 सुविधाओं पर अग्र आसपास मिलाता है तो आंदोलन भी उस सकता है। पहले भी इन सभी मोर्चा पर चर्चा हुई थी, लेकिन कुछ ही लोगों पर आधारन मिला था। इस आसपास से संयुक्त मोर्चा के कार्यकर्ता बैठने नहीं थे। जिसके लिए देना आंदोलन को चेतावनी दी गई।

श्रमिक संगठनों को बैठक का इंतजार

कोरबा। एसईसीएल गैस प्रोजेक्ट का काला में नव जीएन डीआर साइने में परभार छरण का निवेदन है। लेकिन अभी तक अधिकारियों के साथ परभावक बैठक नहीं हुई है। 15 अगस्त को पहले इस बैठक को होने की चेतावनी दी। पहले बैठक में सुपरी वेड, अग्रत गांव, विष्णु वक्करा मुक्त वगैरे, इमराल्ड एन सहित कई के मामले को प्रबंधन के सामने रख दिया है। अभी तक वहाँ के कामगारों को दो घंटे झुट्टी पड़ रही है। इसी महीने पत्र सहे सहे पड़े हैं। उस महीने 3 घंटे झुट्टी करने की मांग कर सकते हैं। इसके अलावा उपकरण बढ़ने पर भी चर्चा होगी। केटीएम कर्मियों का काला पूर्व में सहे झुट्टी के लिए श्रमिक संगठन प्रयास कर रहे हैं। इसके लिए टीएनए सिंह, राठिया पंडित, संजय टंडन, मंगलत साहू अधिकारियों के सामने अपनी बात रख चुके हैं। लेकिन सफलता के लिए और देवाव बनने की आवश्यकता है।

बूथों में लगाए जाएंगे झंडे

कोरबा। भाजपा ने बूथों में झंडे लगाने का काम शुरू कर दिया है। स्थानीयान इससे के अग्रत पर हर घर लिंग के तहत मंडलों में रेली भी खोजा जाएगा। करतला मंडल में अग्रत रामकुमार गिरेव व कार्यकर्ताओं ने बैठक कर चर्च में की संयोजक बनाया है। वहाँ के प्रभारी रामगणराय राठिया पूर्व में भी आग्रत साहू द्वारा सहे सहे के लिए कहा गया है। वहीं मंडल में प्रभाव लाने पर जाज निकालेंगे। बंकीमोहन पंडित में वक्करा आ, अनिराज कुंवर, शालिग्राम देव, वीरेंद्र श्रीवास्त, रिशत अग्रतल ने कार्य शुरू कर दिया है। बंकीमोसायणी मंडल में प्रभारी ईश्वर साहू द्वारा विभाजन को संयोजक, मौला सोनी व गोपराज राठिया को सहयोग, मंडल अग्रत राठिया राठिया ने बताया कि मंडल में तैयारी की जा रही है।

भादों में ब्लड प्रेशर के मरीज दूर रहें दही, गुड़ और कच्ची सब्जियों से

आयुष विशेषज्ञ डॉ नागेन्द्र ने बताया-क्या करें, क्या न करें

कोरबा। अगर आप अपने स्वास्थ्य को लेकर बहुत ज्यादा गंभीर हैं तो आपको भादपद महीने में खानपान और जीवन शैली को लेकर सावधान रहितनी की जरूरत है। 10 अगस्त से प्रारंभ हुआ भादो का महीना 07 सितंबर तक रहेगा। इस अवधि में दही, गुड़ का सेवन लोगों के लिए हानिकारक हो सकता है। कई और चीजों से उन्हें सावधानी की जरूरत है।



आयुष विशेषज्ञ डॉ नागेन्द्र नारायण शर्मा ने बताया कि आयुर्वेदनुसार भादपद (भादो) मास में ममी होने के कारण बात दोष प्रकृति होता है। और इस समय जठराग्नि भी मंद हो जाती है जिससे पाचन शक्ति भी कमजोर हो जाती है। इन सबके कारण भूष कम लगाना, अमरुषि, बुद्धार, मलेरिया, दलहान्द, मोगी के दूद, गंडिया, गुजान, खुबारी, केर-पानी, दाल, पेठ के दूद, नेमिपिण्ड (अंशु अन्न), दल और अन्य रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है। साथ ही इस मास में बल प्रेरण के बजट की भी सम्भावना अप्रतीक होती है। अगर बल प्रेरण के रोगियों को इस मास में अपना विशेष ध्यान रखना चाहिये। डॉ शर्मा ने बताया कि इन सबसे बचाव हेतु म्नेष्टुक भोजन, माखन, ची, पुराने

अनाज जी, गेहूँ, राई, बिजड़ी, मूंग, लौकी, सरसों की कच्ची भर्ती का रस आदि सुपाच्य ताने एवं मूंग खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिये। साथ ही इस मास में तुलसी दल का सेवन अवश्य करना चाहिये। जो संक्रामक रोगों से हमारी रक्षा करने में विशेष लाभकारी होती है। भादो मास में बारिश की वजह से सीमारी फैलने वाले कोटपु बहुत अधिक पनपते हैं, इसलिए कच्चे खाद्य पदार्थों, दही का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिये। इससे पाचन एवं अंतो में संबंधित तत्कालीन होने की सम्भावना काफी बढ़ जाती है। भादपद (भादो) मास में गुड़, नायिले तेल, मल्लो, मांस, मीठा, छछ पत्तेदार सब्जो एवं बासी भोजन से परहेज करें। सामान्य शीतल जल से दोनों समय स्नान करना बेहतर होगा। उन्होंने सलाह दी है कि तुलसी दल एवं अदरक को पानी में उबालकर गुजुन कर पीना आपके स्वास्थ्य को बेहतर रखेगा। कच्चे पदार्थों के अग्रत भादपद मास में दिन में एक ही समय भोजन करने और इसके लाभ को चर्च की गई है। वक्करा और साफ करने का उपकरण करने के साथ बिना नवमी दल स्थान पर शन कर के भी विधान है। भादपद मास में दिन में सोना, खुले में सोना, रात्रि जागरण, अर्थाधिक व्यायाम को भी वर्जित माना गया है।

जन्माष्टमी की तैयारी

कोरबा। भादपद आरंभ की भगवान कृष्ण के अवतार का पर्व भूमिवास से मनाया जाएगा। इसके लिए सादेव मंदिर, वालिकी कल्याण आश्रम, मारमंदिर बालकोनगर, हनुमानगढ़ी कथोरा सहित कई स्थानों पर तैयारी का जा रही है। जन्माष्टमी के लिए नगर और आसपास की दुकानों में भगवान के चस्ती व आभूषणों की बड़ी रेंज उपलब्ध है।

पुलिस बल में सीधी भर्ती, लिखित परीक्षा के लिए पात्रता सूची जारी

कोरबा। कोरबा सहित बिलासपुर मंगेली और गौला पंडर मन्दाही जिले के उन अर्थाधिक्य को पात्रता सूची जारी कर दी गई है जिसने 16 सितंबर 2024 को लिखित पुलिस बल की प्रक्रिया में हिस्सा लिया था। लिखित परीक्षा के लिए उनकी पात्रता को व्यवसायिक परीक्षा मंडल को अधिकृत वेबसाइट पर अपलोड की गई है और रजिस्ट्रेशन की प्रक्रिया 5 अगस्त से प्रारंभ की गई है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक बिलासपुर जोकि चर्चन समिति के अध्यक्ष हैं जिला पुलिस बल आक्षक संवर्ग की सीधी भर्ती वर्ष 2023 24 के अंतर्गत 16 नवंबर 2024 से 19 नवंबर 2025 तक बिलासपुर रेंज के भर्ती केंद्र क्रमशः एक दूसरी बर्दलियन में अर्थाधिक्य सम्मिलित हुए थे। उनके दलवेष्ट परीक्षा शारीरिक माप कोष और शारीरिक दक्षता परीक्षा में योग्य पाए गए और शारीरिक दक्षता परीक्षा में प्राप्त अंकों के आधार पर उन्हें लिखित परीक्षा के लिए योग्य पाए गए 15 नव अर्थाधिक्य की सूची जारी की गई है। पुलिस मुख्यालय रामपुर के द्वारा यह सूची जारी की गई है। पुलिस मुख्यालय रामपुर के द्वारा यह सूची जारी की गई है।



छत्तीसगढ़ पुलिस गवर्नमेंट इन पर अपलोड की गई है। जिला गवा को लिखित परीक्षा के लिए जो अर्थाधिक्य योग्य पाए गए हैं उन्हें 5 अगस्त से रजिस्ट्रेशन करना होगा। प्रोफाइल आईडी को इसका माध्यम बनाया गया है संबंधित लोगों को जिले का चर्चन लिखित परीक्षा के लिए अनिवार्य रूप से करना होगा इसके परचवा व्यापम पंजीयन केंद्र नंबर और रोल नंबर जारी किए जाएंगे जो उन्हें ऑनलाइन से प्राप्त होंगे। बताया गया कि जिस पात्र अर्थाधिक्य के द्वारा छत्तीसगढ़ पुलिस के वेबसाइट पर पंजीयन के उपरान्त ऑनलाइन आवेदन सम्मिट करने की अंतिम तिथि 27 अगस्त को 5 बजे तक की गई है। जबकि परीक्षा 14 सितंबर रविवार को संपन्न होगी। इसका समय दोपहर 2 से होगा। जबकि प्रवेश पर 6 सितंबर सोमवार को जारी किए जाएंगे।

बालको ने कर्मचारियों और समुदाय के साथ मनाया रक्षाबंधन पर्व

बालकोनगर। वेदोता समूह की कंपनी भारत एल्यूमिनियम कंपनी लिमिटेड (बालको) ने रक्षाबंधन के अवसर पर अपने कर्मचारियों और समुदाय के साथ उत्साह और उत्सास से त्योहार मनाया। इस विशेष दिन पर उन्नीत प्रतियोगिता से जुड़ी स्व सहायता समूह की महिलाओं ने कंपनी के सहिष्णुताकार्यों, डिजिटली तथा डिजिटली और विद्युतीय रोग के सदस्यों को बालको पर अग्रती हस्तनिर्माण राखियों बांधकर उत्सव, सांस्कृतिक और निरन्तर सेवा के प्रति आभा व्यक्त किया।



विद्यमान और अटूट रिश्ते का प्रतीक यह त्योहार बालको में आसुरी संबंधों की और गहरा करने का अवसर बना। रामराह

के दौरान कर्मचारियों ने सुशक्रामियों को राखी बांधकर कार्यभार पर सारा का संस्कार को नई ऊर्जा दी। इसमें ट्रांसमिटर, महिला और पुरुष सभी सुरक्षा एवं सेपरी कमिनीयों की भागीदारी रही, जिसने विविधता और समानता के मूल्यों को उजागर किया। इस अवसर पर बालको की

उन्नीत प्रतियोगिता ने महिलाओं को बालको विद्यमान, उद्यमिता और आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। बालको के मुख्य कार्यकारी अधिकारी एवं निदेशक राजेश कुमार ने कहा कि कंपनी की प्रति और समुदाय का विकास साथ-साथ चलता है। समुद्र, सार्वजनिक और सामुदायिक सेवाओं के माध्यम से हम रक्षा बंधन करते हैं, जिससे सभी को लाभ मिले। रक्षा बंधन जैसे परंपरिक पर्व हमें सुशुभ और सहयोग की भावना को याद दिलाते हैं। बालको का यह उत्सव केवल राखी बांधने का कार्यक्रम नहीं था, बल्कि एक संदेश था कि हम साथ हैं और साथ ही आगे बढ़ेंगे।

कहानी का भी प्रतीक बना। उन्नीत प्रतियोगिता ने महिलाओं को बालको विद्यमान, उद्यमिता और आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। बालको के मुख्य कार्यकारी अधिकारी एवं निदेशक राजेश कुमार ने कहा कि कंपनी की प्रति और समुदाय का विकास साथ-साथ चलता है। समुद्र, सार्वजनिक और सामुदायिक सेवाओं के माध्यम से हम रक्षा बंधन करते हैं, जिससे सभी को लाभ मिले। रक्षा बंधन जैसे परंपरिक पर्व हमें सुशुभ और सहयोग की भावना को याद दिलाते हैं। बालको का यह उत्सव केवल राखी बांधने का कार्यक्रम नहीं था, बल्कि एक संदेश था कि हम साथ हैं और साथ ही आगे बढ़ेंगे।

त्वचा (स्किन) रोग, कुछ रोग, गुप्त रोग एवं सौंदर्य विशेषज्ञ

डॉ. धनंजय राठौर

MBBS (Gold Medalist) MD Skin & VD (Gold Medalist)
Skin and Venereal Diseases
Dermatologist and Cosmetologist

सुविधा एवं उपचार

- सर्वि में सुखी एवं दान
- सौंदर्य परामर्श व सलाह
- मुंठे एवं दाग दान
- सौंदर्य दाग व मुंठेमुंठे
- दुग्ध दाग व मुंठेमुंठे
- दागों के रोगों का कम्प्यूटरी इलाज-कल
- प्रदान, मंजान, दागों का अग्रत
- सफाई हेला, मूँठ (कामी) बाल
- सफाई ब्रकर के रजिब रोग
- कुंठ रोग, नाखून का सफाई एवं रजिब रोग
- सीन (सिला) शिला परामर्श व सलाह

अन्य अग्रत के कृपा हॉस्पिटल में
एडिब रोगकर के कृपा हॉस्पिटल में
एडिब रोगकर के कृपा हॉस्पिटल में

कृपा हॉस्पिटल
कोरबा, कोसाबा चौक
रजिब एडिब रोगकर के कृपा हॉस्पिटल में 7828671394

AXOR Vega

ISI हेल्मेट उपलब्ध

वेगा कंपनी के हेल्मेट के विभिन्न वेरायटी उपलब्ध है।

वासु टायर्स

मायडी संधिर के पास, टी.पी.नगर, कोरबा (छ.ग.)
7828364476

शादी कार्ड एवं थैला प्रिंट

अभिषेक ऑफसेट प्रिंटर्स

होटल आकाश के बल में टी.पी. नगर, कोरबा **9425232390, 9691071600**