

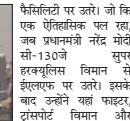
**सुनालिया
ज्वेलर्स**
हीरा, स्वर्ण, हॉलमार्क ज्वेलरी,
रजत, राशि नग के विक्रेता
मो. 94255-32524, 94241-43922
पावर हाउस रोड, कोरबा

पृष्ठ : 8 मूल्य 2.00 रुपए

पृष्ठ : 8 मूल्य 2.00 रुपए

हुआ, जब तेज रफ़तार ट्रक ने कार को अनियंत्रित रूप से टकरा मार दी। टकराइतों गंभीर थी कि कार पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई।

अर्जुनी थांना पुलिस तुरंत मौके पर पहुंची और शवों और घायल जवान को सुविधित स्थान पर ले जाने की व्यवस्था की। पुलिस ने बताया कि हदसे के समय सड़क पर अन्य वाहन भी मौजूद थे, लेकिन तेज रफ़तार और ट्रक के नियंत्रण खोने के कारण यह दुर्घटना हुई। पुलिस ने ट्रक चालक को और मामले की जांच शुरू कर दी गई है। प्रांतिभल गया जा रहा है कि क्या ट्रक चालक की लापरवाही ने खराबी हदसे की वजह थी।



बोतल बम से जवानों को उड़ाने की साजिश नाकाम, डिफ्यूज किया गया



(एयर शो) देखा। बता दें कि इंग्लैण्ड पूर्वोत्तर भारत के
में अपनी तरफ का पहला है। दरअसल, इंग्लैण्ड के यानों
इसमें नहीं लौटेंगे फैंसिलीटि युद्ध और आपात स्थिति में
वैकल्पिक नये की सुविधा है। जहां हाईवे पर हिंदू
पर बनाई जा रही है। जो कि युद्ध या आपातकाल में
मोरन लड़ाकू विमानों, ट्रैसपोर्ट विमान और हेलीकॉप्टरों के
लिए वैकल्पिक लैंडिंग की जगह देती है। देशभर में
28 इंग्लैण्ड को योजना है। ऐसे में अस्म में पांच
बनेंगे। जो कि सामरिक दृष्टि से काफी महत्वपूर्ण है।

बीजापुर। जिले के उत्तर घाना क्षेत्र में संयुक्त 196 पब्लिक और कोमरा 204 की संकेतक 196 द्वारा तड़पाना हिंसक एरिया में समन नक़्क़ल अधिग्रहण चलावा नया। कार्यवाही के दौरान भाओबादिकों के द्वारा 02 अलग-अलग स्थानों पर जमीन के भीतर पब्लिक ड्रम एवं पब्लिक नम में छिपकर चले हैं विस्फोटक सामग्री, राख एवं अन्य भाओबादी सामग्री को सुरक्षा केंद्रों द्वारा बरामद किया गया। सारामत सामग्री में डेटेनैटर- 13 नम, नम पावरड- 11 किलोग्राम, पब्लिक ड्रम- 04 नम, स्टील ड्रम- 02 नम, लोहे का ड्रम- 02 नम, भाओबादी वस्त्र, जूते, कुएं, थोरी, यूएसबी ड्राइव, सोलर प्लैट एवं भाओबादी स्मॉलफ़ ग्रेनिलेन।

स्किन केयर व कास्मेटोलॉजी विलनिक
चर्म, गुरु, कुछ रोग विशेषज्ञ एवं सैक्स सलाहकार
डॉ. अत. के. अग्रवाल
 M.B.B.S.D.V.D.FDS
 (Lond.) F.I.A.M.S. (Ind.)
 Mob. 94247170010
डॉ. शशि अग्रवाल
 M.B.B.S.D.V.D. (U.K)
 Mob. 9826389894
सुविधाएँ - गंजापन, मससे हटाना, दाढ़ा खाना सुखानी, एक्जिमा, एलर्जी, सड़े नाखून,
 कुच्छ रोग, काले दाग, मुहासे, खाल झड़ना, त्वेस की कमी, रीस पतन, घात,
 मानसिक रोगों का मशीन व अत्याधुनिक दवाओं द्वारा सीधे ईलाज, फोटोथेरेपी,
 इलेक्ट्रीकेशन, क्रायोसर्जरी, सायकोथेरेपी का ईलाज।
मो. 9203907928, 9826389894 (वलीनिक)
विशेष - बुधवार को 20 मरीजों का फीस माफ...
पता : एचआईजी -4 नेहरू नगर, रिकाण्डो सेड
घोड़ा चौक, बुधवारी बाजार के पास, कोरेबा

पहलपुर। शहर के इंदिरा स्टीडियम के पास खड़ी एक कार से युष्क का शव मिलने से इलाक़े में घबराही फैली। स्थानीय लोगों ने तुरंत बोधार्थ माना पुलिस को सूचना दी। युष्क की पहचान वृन्धवन कॉलोनी के सोमो गंग देहरी के रूप में हुई। वह छह खंडों में बंटा सर्विसेज कार्पोरेशन के निवासी कायालम में ओ के दे पर पस्थ थे। जानकारी के मुताबिक, मिलने के बाद बोधार्थ माना पुलिस मैरि के ओ और शव को पोस्टमार्टम के लिए मैंगल कलेज नरुपुर भेजा गया। बताया जा रहा है कि युष्क को शराब सेवन की हालत में किसी से फोन पर तेज जे में मारा कर दिया था। पुलिस के अनुसार, थपम मौत का कारण इतना बताया माना जा रहा है।

मुंबई पुलिस ने अभिनेता रणवीर सिंह और डायरेक्टर रोहित शेट्टी के संलग्नता में बयान दर्ज कराया है। उसके बाद ही अख्यक्त क्रम में अख्यक्त क्रम में के.एस.एच. परमार ने मुंबई पुलिस को के.एस.एच. परमार के समुपस्थित के लिए कार्रवाई शुरू कराई। पुलिस ने मुंबई में के.एस.एच. परमार को जमानत के लिए कार्रवाई की। कार्रवाई शुरू की जा रही है बयान के लिए कार्रवाई में मौजूद नए आरोपों के आधार पर, आखिर कार्रवाई, सिद्धार्थ वरमा और सत्यम पोखरण को सार्वजनिक किया गया। जांच के करे वल्लोटी डी.ए. ने महानगर हाई जांच की और सत्यम वरमा को रोहित शेट्टी पर आरोपों परमाणु में अंतर्गत मैगनार का बयान भी पुलिस ने दर्ज किया है। रोहित शेट्टी मामले को मुंबई कोर्ट में जाने को कुछ परमाणु में डिप्टिफ्लेक्स का भी पता चला है। मुंबई कोर्ट कोर्ट के अंतर्गत

[illegible]

रिवर्स फ्लाई एक्सरसाइज को इन तरीकों से बनाएं प्रभावी

सही वजन का इंटेल चुनें
रिवर्स फ्लाई करने समय सही वजन के डंबल का चयन करना बहुत जरूरी है। अगर आप बहुत भारी डंबल का उपयोग करेंगे तो इससे आपको मांसपेशियों पर अधिक दबाव पड़ेगा, जिससे चोट लगने का खतरा बढ़ सकता है। वहीं, हल्के डंबल से आपको उठना फायदा नहीं मिलेगा। हमेशा ऐसे डंबल चुनें, जिन्हें उठाने में आपको थोड़ी मेहनत करनी पड़े। हालांकि, आपके लिए उन्हें संभालना भी आसान होना चाहिए।

सही तरीके से एक्सरसाइज करें
रिवर्स फ्लाई करने समय सही तरीका अपनाना बहुत जरूरी है। इसके लिए सबसे पहले अपने पैरों को कर्फी को चौड़ाई पर रखें और हल्के झुकाव वाली मुद्रा में आ जाएं। अब दोनों हाथों में डंबल लेकर उन्हें धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाएं, जब तक कि आपके हाथ कर्फी के समानांतर न हो जाएं। इस दौरान पीठ को सीधा रखें और सांस को नियंत्रित करें। इसे



सही तरीके से करने पर आप अधिकतम लाभ पा सकते हैं। धीरे-धीरे जटिलता बढ़ाएं
अगर आप रिवर्स फ्लाई एक्सरसाइज में नए हैं तो शुरुआत में इसे कम करें और धीरे-धीरे जटिलता को बढ़ाएं। इससे आपको मांसपेशियां तैयार रहेंगी और चोट लगने का खतरा कम होगा।

पहले हलते में इसे 10-15 बार दोहराएं और फिर हर हप्ते 2-3 बार बढ़ाएं। इस तरह आप अपनी क्षमता के अनुसार अपनी तैकत बढ़ा सकते हैं और कसरत को पुरा लाभ

रिवर्स फ्लाई एक ऐसी एक्सरसाइज है, जो पीठ, कंधों और बांहों को मजबूत बनाती है। यह न केवल आपके शरीर की स्थिति को सुधारती है, बल्कि आपको बेहतर संतुलन और स्थिरता भी देती है। इसके अलावा यह कसरत आपकी मांसपेशियों को टोन कर सकती है और आपके समग्र शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार ला सकती है। आइए जानते हैं कि रिवर्स फ्लाई को किन-किन तरीकों से किया जा सकता है, ताकि इससे भरपूर फायदा मिल सके।

उठा सकते हैं। इससे आपको मांसपेशियां मजबूत होंगी और आप बेहतर परिणाम पा सकते हैं।
नियमितता बनाए रखें
कोई भी एक्सरसाइज तभी असरदार होती है, जब उसे नियमित रूप से किया जाए। रिवर्स फ्लाई को हफ्ते में कम से कम 3 बार करना चाहिए। इससे न केवल आपकी मांसपेशियां मजबूत होंगी, बल्कि आपकी समग्र शारीरिक स्थिति भी बेहतर होगी। नियमितता बनाए रखने से आपको तब से तब तक इसके लाभ मिलेंगे और आपकी सेहत में सुधार आएगा। इसके अलावा नियमित अभ्यास से आपकी ऊर्जा का स्तर बढ़ेगा और आप अधिक सक्रिय महसूस करेंगे।
पहले और बाद में तैयारी करें- किसी भी एक्सरसाइज से पहले

और बाद में खुद को तैयार करना बहुत जरूरी है। अगर पहले हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग या हल्की ट्रीड जैसी गतिविधियां कर सकते हैं, ताकि आपकी

मांसपेशियां तैयार हो जाएं और चोट लगने का खतरा कम हो। बाद में कूल-डाउन करने से आपकी मांसपेशियां धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जाती हैं और शरीर का तापमान संतुलित रहता है। इन 5 तरीकों से आप रिवर्स फ्लाई एक्सरसाइज का भरपूर फायदा उठा सकते हैं।

राजमा से दुनियाभर में बनाए जाते हैं ये स्वादिष्ट व्यंजन, एक बार जरूर चखें इनका स्वाद



राजमा एक पौष्टिक और स्वादिष्ट फली है, जो भारतीय खान-पान में बहुत ही लोकप्रिय है। यह कई व्यंजनों की मुख्य सामग्री रहता है और उनके पोषण मूल्य को बढ़ा देता है। राजमा का उपयोग केवल भारतीय रसोई तक सीमित नहीं है, बल्कि दुनियाभर में इससे कई अनोखे और स्वादिष्ट व्यंजन भी बनाए जाते हैं। आइए आज हम आपको राजमा से बनाए जाने वाले 5 अनोखे व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जो आपको जरूर पसंद आएंगे। राजमा पंजाब का एक प्रसिद्ध व्यंजन है, जो अपने ख़ास मसालों और स्वाद के लिए जाना जाता है। इसमें उबले हुए राजमा को प्याज, टमाटर, आदक-लहसुन के पेस्ट और गरम मसाला के साथ पकाया जाता है। इसे जान या चालू के साथ परोसा जाता है। इस रेसिपी का स्वाद इतना बेहतरीन होता है कि एक बार खाते के बाद आप इसका स्वाद कभी भूल नहीं पाएंगे। इसके साथ नींबू बसस रस और प्याज परोसना न भूलें। राजमा ताम्रल मेमिसको का एक पारंपरिक व्यंजन है, जिसे खास मौकों पर बनाया जाता है। इसमें उबले हुए राजमा को प्याज, लहसुन, इन्ह मिर्च और अन्य मसालों के साथ पकाया जाता है। इसके बाद इस मिश्रण को मक्के के आटे में भरकर भाप में पकाया जाता है। यह व्यंजन बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है, जिसे सभी उम्र के लोग पसंद करते हैं। इसे आप घर पर भी आसानी से बना सकते हैं। राजमा का सूप राजपान में पसंद किया जाता है। इसमें उबले हुए राजमा को सोया सॉस, मिर्च के पाउडर और अन्य जापानी मसालों के साथ पकाया जाता है। इस सूप में सब्जियां भी डाली जा सकती हैं, जैसे गाजर, मटर और शिमला मिर्च आदि। यह सूप टैड के मौसम में पीने के लिए बहुत ही अच्छा रहता है। इसका स्वाद इतना बेहतरीन होता है कि इसे पीने के बाद आप तरोताजा महसूस करेंगे। राजमा की टिफो भारत का एक लोकप्रिय नाश्ता है, जिसे खास मौकों पर बनाया जाता है। इसमें उबले हुए राजमा की चटनी, बेसन और मसालों के साथ मिश्रण तड़िका तैयार की जाती है। इसके बाद इस तड़िका को तले या एयर फ्रायर पर सेंका जाता है। यह नाश्ता बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है, जिसे बिना जाने वाले लोग भी बिना चिंता के खा सकते हैं। इसे अपनी डेज में जरूर शामिल करें। राजमा बर्गर ऑस्ट्रेलिया का एक अनोखा व्यंजन है, जो बच्चों का पसंदीदा होता है। इसमें उबले हुए राजमा को ब्रेड के टुकड़े, प्याज, लहसुन और अन्य मसालों के साथ मिश्रण तैयार की जाती है। इस मिश्रण को तले पर सेंका जाता है और ब्रेड या बंद पर रखकर परोसा जाता है। यह बर्गर सेहतमंद होने के साथ-साथ बहुत ही स्वादिष्ट भी होता है। इसमें चीज और सब्जियां भी लगाई जाती हैं, जो इसके स्वाद को बढ़ा देती हैं।

मधुर भंडारकर की द वाइक्स में महक बनेंगी मौनी रॉय, अभिनेत्री ने पूरी की शूटिंग



अभिनेत्री मौनी रॉय निर्देशक मधुर भंडारकर की आगामी फिल्म द वाइक्स में नजर आएंगी। इस फिल्म की शूटिंग हाल ही में पूरी हो गई है। मौनी रॉय ने इंस्टाग्राम के जरिए इस बात की जानकारी दी। फिल्म में मौनी रॉय महक नाम का किन्नर निभा रही हैं। अभिनेत्री ने बताया कि उन्होंने फिल्म की शूटिंग पूरी कर ली है और निर्देशक मधुर भंडारकर के साथ काम करना उनकी बक्रेट लिस्ट का एक अहम हिस्सा था। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर फिल्म की बीटीएस तस्वीरें शेयर कीं। इसमें मौनी के साथ-साथ फिल्म के बाकी कलाकार और मधुर भंडारकर भी नजर आ रहे हैं। मौनी ने लिखा, शानदार फिल्म द वाइक्स की मैंने शूटिंग पूरी कर ली है। यह मेरी जिंदगी की सबसे पसंदीदा फिल्में में से एक बनने वाली है। मधुर भंडारकर सर का बहुत-बहुत धन्यवाद, जिन्होंने मुझ पर भरोसा किया और मुझे यह किन्नर दिया। आपके साथ काम करना मेरी बक्रेट लिस्ट का अहम हिस्सा था।

इसी के साथ ही मौनी ने अपने सह-कलाकारों की भी तारीफ की। उन्होंने लिखा, मेरे मानद को-स्टार का भी शुक्रिया, जो बहुत दयालु, प्यारे और सहयोगी रहे। फिल्म जल्द ही आपके नजदीकी सिनेमाघरों में रिलीज होगी। निमिता-निर्देशक मधुर भंडारकर आगामी फिल्म द वाइक्स के जरिए सेलेब्स की पब्लिक की कहानी को पढ़ें पर लेकर आ रहे हैं। फिल्म में बॉलीवुड की महिलाओं के लैमर के पीछे छिपी जिंदगी से जुड़ी कहानी को दिखाया जाएगा। इसमें मौनी के अलावा, सोनाली कुलकर्णी, रंजना कैसंड्रा, राहुल भट्ट, सीधू चंदेबा, अर्जुन बाजवा और फेडी खलवाला जैसे कलाकार भी नजर आएंगे। इसके अलावा, फिल्म में अन्य कलाकार भी नजर आएंगे, लेकिन अभी उनके बारे में जानकारी सामने नहीं आई है। मेकअप ने रिलीज की तारीख अनावस्य नहीं की है। इसके अलावा, मौनी आगामी काम फिर सेब सोरोज अब होगा हिवाय में नजर आएंगी। इस सीरीज में मौनी रॉय, शाहीर शेख और निमिा को अल्लुखारिणा भी मुख्य भूमिकाओं में हैं। हालांकि, मेकअप ने सीरीज के रिलीज डेट की घोषणा अभी तक नहीं की।

प्रियंका चोपड़ा होंगी फिल्म बॉन्ड 26 का हिस्सा? अभिनेत्री के बयान से मिला संकेत



देसी गर्ल के नाम से मशहूर प्रियंका चोपड़ा हॉलीवुड की अगली बॉन्ड गर्ल हो सकती हैं। सोशल मीडिया पर लग रही इन अटकलों ने फैंस के पेटों को चरम पर पहुंचा दिया है और लोग प्रतिक्रियाएं दे रहे हैं। इन कयासों का दौर तब शुरू हुआ, जब एक बातचीत के दौरान अभिनेत्री ने फिल्म बॉन्ड 26 पर बात की। उनकी गोलमोल बातों से चर्चा शुरू हो गई कि वह अपने नए हॉलीवुड प्रोजेक्ट के लिए काम कर रही हैं। प्रियंका ने जेम्स बॉन्ड की आगामी फिल्म में अपने किन्नर को लेकर संकेत दिया। जब उनसे उनके नए प्रोजेक्ट्स के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा, अब वह सचमुच वैश्विक स्तर पर हो सकता है, हां, मालिक बदल रहे हैं। उन्होंने बताया कि वार्ता में आगामी बॉन्ड 26 फिल्म में अपनी भूमिका को उम्रकट बनाई है। अगर प्रियंका के बयान ने फैंस को खुश होना और उन्हें अटकलों लगाने का मौका दे दिया। एक न्यूज़ ने लिखा, प्रियंका डेनिस क्रिस्टियन के निर्देशन में फिल्म करती। आपकी। इस सीरीज में मौनी रॉय, शाहीर शेख और निमिा को अल्लुखारिणा भी मुख्य भूमिकाओं में हैं। हालांकि, मेकअप ने सीरीज के रिलीज डेट की घोषणा अभी तक नहीं की।

'बॉन्ड 2' का नहीं थम रहा तूफान, 20वें दिन की कमाई भी रही धमाकेदार

अनुराग सिंह के डायरेक्शन में बनी 'बॉन्ड 2' दोस्त-पड़ोस धवन स्टार 'बॉन्ड 2' बॉक्स ऑफिस पर बहने का नाम नहीं ले रही है। फिल्म जल्द ही अपनी रिलीज के चर्चे हटने में एंटर करने वाली है उससे पहले इसने दमदार कलेक्शन का लिया है। यहाँ तक कि तीसरे मंगलवार को इस फिल्म ने जबदस्त उठाते दिखाते हुए लाइव कमाई भी की। चलिए यह जानते हैं इस फिल्म ने रिलीज के तीसरे सप्ताह को चर्चा 20वें दिन कितना कलेक्शन किया है? 'बॉन्ड 2' 1997 की आइसलैंडिक बॉय ड्राम बॉन्ड की सीकवल है और इसमें दिलजीत दोसांडा और अहान शेट्टी भी लीड रोल में हैं। बता दें कि 23 जनवरी 2026 को रिलीज हुई 'बॉन्ड 2' रिपब्लिक डे की छुट्टी वाले हफ्ते में दुनियाभर में रिलीज हुई थी और इसे जबदस्त ओपनिंग मिली थी। पहले दिन फिल्म ने 30 करोड़ कमाए, इसके बाद रविवार को इसका कलेक्शन बढ़कर 54.5 करोड़ और फिर सोमवार को रिपब्लिक डे के मौके पर 59 करोड़ रुपये हो गया. इन शुरुआती आंकड़ों ने पहले हफ्ते की अच्छी कमाई का माहौल बनाने में मदद की और इसने फर्स्ट वीक में 24.4 करोड़ की बटोरिण्ड, इसके बाद दूसरे हफ्ते की कमाई 70.15 करोड़ रुपये रही. वहीं इसके बाद तीसरे हफ्ते में इसने तीसरे फाइट 2.85 करोड़, तीसरे शनिवार 5.25 करोड़, तीसरे रविवार 7.25 करोड़, तीसरे सोमवार 2 करोड़ और तीसरे मंगलवार 2.5 करोड़ कमाए, अब सनक्रिस्टिक की अली डविडोट के मुताबिक 'बॉन्ड 2' ने रिलीज के 20वें दिन यानी तीसरे बुधवार को 1.75 करोड़ का कलेक्शन किया. इसी के साथ 'बॉन्ड 2' की 20 दिनों की कुल कमाई अब 316 करोड़ रुपये हो गई है.

शब्द सामर्थ्य -315

बाएँ से दाएँ
1. राजद-वर्षा 6. रखावाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. दुग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनन्दी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंक वाला पता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।
ऊपर से नीचे
1. बैरिस्टर, निश्चित, जिसे कोई परवाह न हो 2. मुर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषतः 5. नदिना, नद। गवा, नत 9. डूधर-डूधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, लकड़ी, भाग्य 14. बंदर, मकड़, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्वस्थ, घुड़साल 20. राजी करना, रुठे हुए को प्रसन्न करना 23. सिरता, नदिना, नद।

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

मा	म	ला	सि	वा	य	कि
लि	चा	हा	त	म	म	ता
क	सू	र	म	ग	न	ख
र				द		
क	मा	न	पा	र	स	स
मी	म	जा	ल	न	क	ली
ना	दा	न	ना	र	द	का
मि				ती		
सु	नी	ल	अ	धी	र	जी

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 314 का हल

दुर्धर से सफलता के सिद्ध पर पहुँचे रणवीर सिंह, अब सबसे महंगी फिल्म प्रलेख से मचाएंगे तहलका



बॉलीवुड अभिनेता रणवीर सिंह इन दिनों अपनी आगामी फिल्म दुर्धर 2 में व्यस्त चल रहे हैं। दिसंबर, 2025 में आई दुर्धर की जबदस्त सफलता के बाद सीकवल को लेकर लोगों की उम्मीदें आसमान छू रही हैं। 19 मार्च को रिलीज हो रही इस फिल्म के लिए लोगों का रुझान सोशल मीडिया पर देखने लायक है। इस बीच, रणवीर की एक और फिल्म आने बकत को लेकर लोगों का ध्यान खींच रही है जिसका नाम प्रलेख है। के मुताबिक, रणवीर अपनी आगामी फिल्म प्रलेख के लिए तैयार हो रहे हैं, जो एक बड़ कॉन्सेप्ट वाली थ्रिलर फिल्म है। इसका निर्देशन जय मेहता कर रहे हैं।

ति और जोश का तीन दिनी संगम

