

विश्वकर्मा फर्नीचर
 मो. 98261-32636, 90387-54365, 98274-98311

आपका घर, दुकान, कार्यालय, होटल, क्लब, कॉलेज, स्कूल, सरकारी कार्यालय, आदि सभी जगहों पर सर्वोत्तम गुणवत्ता वाले फर्नीचर की आपूर्ति करने वाले हैं।

कोरबा, जिला कोरबा, जिला कोरबा, जिला कोरबा

तरुण छत्तीसगढ़

e-Paper- tarunchhattisgarhkorba.com कोरबा एवं रायपुर से एक साथ प्रकाशित डाक पंजीयन क्रमांक- 302-112/सी.जी.वी.एलपी/003/2024-2026

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

वर्ष 36 अंक 137 कोरबा, सोनवाट, दिनांक 17 फरवरी 2025 डाक 18 फरवरी 2025 पृष्ठ : 8 मूल्य 2.00 एप्य

विधि

नितिन गडकरी ने प्रयागराज में चल रहे महाकुंभ मेला 2025 के संसद विधेयी रांगम में प्रतिवे डूबकी लगाई

देश-विदेश

6/11 मुंबई आतंकी हमले से पहले उत्तर से दिल्ली तक गया था तहवर राणा

फीचर पेज

सेहत को हेल्दी बनाए रखने के लिए हंटरना है जरूरी सुलकर हंटरने से ये हैं फायदे

भूकंप के दौरान जमीन में सुनाई दी तेज गड़गड़हट की आवाज, विशेषज्ञों ने बताया इसकी वजह

दिल्ली में भूकंप

तीव्रता 4.0

समय सुबह 5.36 बजे

केंद्र: 5 किमी, गजराई में पोलोक्वार्टी

सोमवार की सुबह राजधानी दिल्ली में आठ भूकंप से दिल्ली-पश्चिमी आर समाप्त भारत के कई इलाकों कांप गए। इस भूकंप में किसी नुकसान की अभी तक खबर नहीं है, लेकिन कई लोगों का कहना है कि झटके इतनी तेज थे कि वह उनके जीवन के सबसे भयानक अनुभवों में से एक बन गया। भूकंप के दौरान जमीन के भीतर तेज गड़गड़हट की आवाज भी सुनी गई, जिससे लोगों में डरनात फैल गई। अलाका असे विज्ञानियों ने बताया है कि इन झटके से यह आलाका सुबह 5:36 बजे दिल्ली में दस्तावर फैल गई। भूकंप के दौरान, जमीन कंपन करती है, जिससे छोटे-छोटे अणुओं को अलग-अलग तरंग पैटर्न होते हैं जो क्या तक पहुंचती हैं और वे व्यक्ति तंत्र बन जाते हैं। वे व्यक्ति तंत्र समुद्रतंत्र में कंपन पैदा कर सकती हैं। ग्लोबल जियोफिजिकल सर्वे के अनुसार, भूकंप का केंद्र बिनाउन जगह या कम गहराई में

होया, जमीन ही ज्यादा ऊर्जा सतह तक पहुंच सकती है।

उच्च अणुविक्र वाली भूकंपीय तरंगें जमीन से होकर गुजरती हैं, इसकी वजह से ही भूकंप के दौरान गड़गड़हट की आवाज सुनाई देती है। दिल्ली में आठ भूकंप का केंद्र पश्चिम के भीतर मजरा चंच क्रिस्टोफोर अंदर ही था, जिसके कारण लोगों को तेज आवाज सुनाई दी। दिल्ली-पश्चिमी आर के कई हिस्सों में सोमवार सुबह 4.0 तीव्रता का भूकंप आया। ग्लोबल भूकंप विज्ञान अंडे ने बताया कि सोमवार को भूकंप पांच बजे तक 3.6 मिमीटर भूकंप के झटके महसूस किए गए। झटके इतने तेज थे कि कई घरों में लोहा अपने अपने रांगों से बाहर निकल आया। कई लोग पानी नींद से जाग गए। भूकंप का केंद्र दिल्ली के सीता कुर्ची इलाके में दुर्गाबाई देवराज कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स एजुकेशन के पास था।



प्रायगराज में भूकंप

प्रायगराज में भूकंप आने से राजेश प्रियदर्शन टॉयट सिस्टम पर भी असर पड़ा। मेट्रो सभ्य से सुबह 6 बजे दिल्ली के लिए चलने वाली पहली मीमो भारत ट्रेन आज नहीं चली। रोज की तरह स्टेशन पर पहुंचने लोगों ने आरआरटीएस द्वारा बाए-बाए किंग जा रहे आरआरटीएस की सुना तो वे हैरान रह गए। दरअसल, आरआरटीएस की ओर से आनाउंस किया जा रहा है था तकनीकी त्रुटि की वजह से ट्रेन के संचालन में बाधा पड़ी। कई लोग पानी नींद से जाग गए। भूकंप का केंद्र दिल्ली के सीता कुर्ची इलाके में दुर्गाबाई देवराज कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स एजुकेशन के पास था।

महाकुंभ में श्रद्धालुओं की भारी भीड़, प्रयागराज संगम रेलवे स्टेशन 28 फरवरी तक बंद



महाकुंभ, 17 फरवरी (एजेण्टी)। महाकुंभ में आने वाली श्रद्धालुओं की भारी भीड़ को देखते हुए प्रयागराज संगम रेलवे स्टेशन 28 फरवरी तक बंद कर दिया गया है। यात्रियों को किसी भी परेशानी से बचाने के लिए यह फैसला लिया गया है। मौडिआ रिपोर्ट के अनुसार, महाकुंभ मेले के दौरान ट्रेनों

में आने वाली श्रद्धालुओं की भारी भीड़ को देखते हुए प्रयागराज संगम रेलवे स्टेशन 28 फरवरी तक बंद कर दिया गया है। यात्रियों को किसी भी परेशानी से बचाने के लिए यह फैसला लिया गया है। मौडिआ रिपोर्ट के अनुसार, महाकुंभ मेले के दौरान ट्रेनों

गैस गोदाम में आग लगने से हड़कंप

काठपुर, 17 फरवरी (एजेण्टी)। पानी आवादी वाले नूरी इलाके में पारस स्थित गैस गोदाम में रविवार शाम आग लग गई। गैस गोदाम में आग लगने से इलाके में अफरा-तफरी मच गई। आग की सूचना पाकर मौके पर पहुंची फिजलगाँव और किटवर्धनवाट फायर स्टेशन की गाड़ियों ने करीब 20 मिनिट की मशकत के बाद आग पर काबू पा लिया। बावदेवी दक्षिण द्वार गेट के बाल में हड़न गैस एजेंसी का गोदाम है।

ममता बनर्जी बनेंगी इंडी ब्लॉक की अध्यक्ष, इस सांसद ने किया बड़ा दावा

दुर्गापुर, गुणगुण काँग्रेस सांसद बनीं आशा ने एक बड़ा दावा किया है। उन्होंने कहा कि ममता बनर्जी इंडी ब्लॉक की अध्यक्ष बनेंगी। उन्होंने कहा कि उनका काम लोगों को गुणगार करना है। कीर्ति आनंद ने कहा, आरएसएस के लोग सुकृतित से ही अंधों के समीप हैं। उन्होंने देना के बंधुवर्ग में मुश्किल निर्वाह। दुर्गापुर उन्के बंध में देवी इंडी ब्लॉक की अध्यक्ष बनेंगी। यह देना का नतुन भी कहेंगे। सुभाषचंद्र चंसे प्रमुख होने। ममता बनर्जी उनसे पूछें कि आरएसएस क्या बीबीबी में क्या किया तो उन्के पास किर्ति जुलने है। लोगों को गुणगार करना उन्का काम है।

अशोक सिद्धार्थ को निष्कासित करने के बाद सख्त हुई बसाण सुप्रीमो, बताया कौन होगा उनका उत्तराधिकारी



उत्तराधिकारी तभी है, जब वह भी कारोबार को अंतिम सांस तक उन्का निष्कासित की तरह पाठी व मुसुमेट को हर दुख और तकलीफ उन्कर ओर बढ़ने में जी-जासे से लमा रहे।

उन्के पाठी के छोटे-बड़े सक्की पदाधिकारियों और कर्मचारियों को निरिंद दिना कि वे पुरी निरिंद इन इन्टरनेट से उन्कर अंदर करत, मम, भय से बचा करती रहे। इन्की निष्कासित के सक्की केर के बल पर जमीनी सतर पर पाठी सोमनाथ की मजबूती व संरक्षण में जनभावर को बखने के सक्की ही आगे भी हर चुनवी तैयारी में पुरी दस्तावरी के साथ लामा है। अपने सरसर अशोक सिद्धार्थ को पाठी से निष्कासित किए जाने के बाद पाठी के नेशरल कोआडिटर आशाश आनंद ने चुपचा सख ली। आशाश आनंद के केने में भी नयावती के इस फैसले के बाद सखाटा पसर है। अमपीर पर जमावती के हर फैसले पर प्रतिबिभासे देने वाले आशाश ने इस मामले में कोई भी टिप्पणी नहीं की। जारी मायावती के बयान से साफ हो गया है कि बसाण में अंतरलामे सख ली है।

रायपुर के हॉस्पिटल में बीजेपी नेत्री का निधन

रायपुर/बलौदाबाजार। नगर पालिका बलौदाबाजार की पूर्व अध्यक्ष अंजु जैन का लंबी बीमारी के बाद बीती रात रायपुर के निजी हॉस्पिटल में निधन हो गया। वे सर्वप्रथम नगर पालिका अध्यक्ष अशोक जैन की धर्मपत्नी थीं। दो दिन पहले ही अशोक जैन के अध्यक्ष निर्वाचन होने के बाद नगर में जीत का जश्न मनाया गया था और भव्य विजय आभार शेरी निकाली गई थीं, जिसमें परिवार के लोग शामिल थे। आ अंजु जैन के निधन की खबर आते ही नगर में शोक की लहर है। नगर पालिका चुनाव के पूर्व ही अशोक अंजु जैन को लंबीवत बिमारी थी और उन्के रायपुर के निजी हॉस्पिटल में भर्ती करवा गया था, जहाँ इलाज जारी था।

हल्के में मत लेना... मैं अपनी सेना युक्तेन भेजने को तैयार हूँ, ब्रिटिश पीएम ने खोला रूस के खिलाफ मोर्चा

लंदन। ब्रिटेन के प्रणामनी कीर स्टार्मर ने तेवर बयान दिया है। उन्होंने कहा कि ब्रिटेन अपनी सेना युक्तेन भेजने को तैयार है। स्टार्मर ने कहा कि अगर यूरोप की सुरक्षा सुनिश्चित करने की आवश्यकता हुई तो ब्रिटेन अपनी सेना को युक्तेन भेजने को तैयार है। स्टार्मर का यह कदम अमेरिका के कदम पीछे खींचने के बाद आया है। कीर स्टार्मर ने कहा कि ब्रिटेन रूस के खिलाफ युद्ध में युक्तेन को बड़ेबड़े समर्थन कर रहा है। जस्टिस पदेन पर

शिवसेना वूलीटी को अपनी स्थिति मजबूत करने में संघर्ष करना पड़ रहा : मातोश्री में अहम बैठक हुई

पानीति तेयार कर रही है। इस बीच, दलबल्लर की प्रसूति मराठवाड़ा में भी फेर गई है, जिससे पार्टी की संसातनात्मक ताकत और कमजोर हो गई है। सेना जल्दी प्रमुख उद्घरण करने ने मातोश्री में प्रमुख नेताओं की एक बैठक हुई, जहाँ पूर्व सांसद विनायक राजत को रायपुर के लिए नेताओं की पहचान करने का काम सौंपा गया। यह कदम पूर्व विनायक राजत साल्वी के कई अन्य स्थानीय नेताओं के साथ शिंदे एम में शामिल होने के उद्देश्य से किया गया है। साल्वी ने राजत पर उन्का समर्थन करने में विफल रहने का आरोप लगाया था, जिसके कारण उन्का युवा था कि उन्का युवागी हर डूरे भेड़न के दौरान राजत ने नेतृत्व को आभार दिया कि पार्टी के सख अंधी भी राजापुर और कोरबा क्षेत्र में मजबूत समर्थन है। उन्के

चीन हमारा दुश्मन नहीं, फिर विवादों में घिरे कांग्रेस नेता सैम फिरोज, वीजेपी ने किया प्रहार

नईदिल्ली, 17 फरवरी (एजेण्टी)। कांग्रेस की विदेशी कर्मांड के प्रमुख सैम फिरोज ने एक बड़ा दावा किया कि चीन विवाद खड़ा कर दिया है। उन्होंने कहा, चीन से सखते को अस्सर बड़ा-बड़ाकर पसर किया जाते हैं। उन्के सुझाव अनुसार कहा कि, भारत को चीन को दुश्मन मानना बंद करना चाहिए। सैम फिरोज के इस बयान पर सभासद राजत ने तीव्री अतिक्रिया व्यक्त की। भाजपा ने कांग्रेस को चीन के प्रति जुरनी आशंका के लिए विनामसर उदरया है।

पॉलिंग टीम को ग्रामीणों ने खदेड़ा, पंचायत चुनाव का बहिष्कार करने पर जमकर हंगामा

वालौदा, 17 फरवरी (एजेण्टी)। विराटीर पंचायत चुनाव के पहले चरण का मतदान जारी है। वहीं मतदान से एक दिन पहले बालौदा जिले के ग्राम पंचायत धौतोमेटोला में ग्रामियों ने जमकर हंगामा किया। ग्रामियों ने चुनाव बहिष्कार कर पुलिस और प्रशासन को घेरा। गांव में देर रात तक कार्मां होमा होने के बाद मतदान कर्मियों को आश्रित ग्राम दारुदाला में सुरक्षा दिया गया। जामकारों के मुताबिक, आश्रित ग्राम दारुदाला में पंचायत का कार्यालय मतदान से ग्रामियों में जारी है। ग्रामों में धौतोमेटोला की स्वतंत्र पंचायत बनाने की मांग कर रहा। ग्रामों को लेकर ग्रामियों ने सांकेतिक धरना देकर भी बहिष्कार किया था। वहीं असे इतिहासी पंचायत चुनाव का बहिष्कार कर दिया है। देर रात तक ग्रामीण और पुलिस व प्रशासन के बीच शान्ति की जमकर बहाव हुई। ग्रामियों का विशेष धरना प्रशासन गांव से ब्यासर लीट गया। वहीं मतदान कर्मियों को दारुदाला में शिफ्ट कर मतदान करवाया जा रहा है।

डिलाईट फैशन
 ट्रांसपोर्ट नगर, कोरबा

MENS LADIES KIDS ETHNIC

Sherwani | Blazer Coatsuit | IndoWestern

Up to 50% Discount

फ्लॉन्ट नं. 01, टी.बी. एन.एस. शोरूम के बगल में, टी.पी. नगर, कोरबा (छ.प.) मो. : 8120594099

स्किन केयर व कास्मेटोलॉजी क्लिनिक
 चर्म, गुत, कुष्ठ रोग विशेषज्ञ एवं सैक्स सलाहकार

डॉ. आर.के. अग्रवाल M.B.B.S.,D.V.D.,F.D.S (Lond),F.I.C.I.,M.S.(Ind)

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

सुविधाएँ- गंजाण, मसरे हटाना, दाद खाज खजरी, एक्जिमा, एरजनी, सड़े नखान, कुष्ठ रोग, काले दाग, मुहासरे, बाल झड़ना, त्वरस की कमी, सीध पतन, दात, मानसिक रोग का मशीनी व अत्याधुनिक दवाओं द्वारा सीध इलाज, फोटोथेरेपी, इलेक्ट्रोडिस्क्रिशन, क्रायोसर्जरी, सायकोथेरेपी का इलाज।

मो. 9203907928, 9826389894 (तल्लिनिक)

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

पता : एचआईजी -4 नेहरू नगर, रिकान्डो रोड घोड़ा चौक, बुधवारी बाजार के पास, कोरबा

इंजीनियर ने शिखतखोरी कर बनाई 5 करोड़ की संपत्ति, एसीबी की रेट से हड़कंप

राजस्थान। एटी करपान खुरो के खुरो में लोक निर्माण विभाग इन्जीनियर दीपक कुमार मिलल आरपतन किया। गांव पंचायत में असे कर्मचारी को कर्मांड से 205 प्रतिलक्ष जमादा संवत्त का पता लगाया है। जोधपुर, जयपुर, उदरपुर और हरियाणा के फुटीदरगत स्थित मिलल के खड कर्मियों से 17 लाट के अलवा 50 लाख रुपया नकद मिले हैं। एटी करपान खुरो को इनापुट मिला था कि XEN दीपक कुमार मिलल बौधक होकर रिक्त लेता है। इस बात की पुष्टि करने के बाद एटी करपान खुरो ने दीपक कुमार मिलल के खिलाफ ऑरिगनर बौधक लांच किया। जैसे ही एटी करपान खुरो को ये खबर मिली कि आज दीपक कुमार के पास पूरा के 50 लाख रुपया नगद पहुंचे हैं और यह दो दिन के अंदर जमीनों में निवेश करने वाला है, एसीबी ने इंजीनियर के कर्मियों पर छपा मार दिया।

मिथिला पालकर ने अपनी पहली तमिल फिल्म यात्रा को वास्तव में विशेष बताया

अभिनेत्री मिथिला पालकर ने अपनी बहुप्रतीक्षित पहली तमिल फिल्म ओहो एंथन बेवी को शूटिंग पूरी कर ली है और अभिनेत्री खुशी और उन्साह से अभिभूत हैं। अपनी खुशी व्यक्त करते हुए, मिथिला ने कहा, मैंने अपनी पहली तमिल फिल्म पूरी कर ली है और मैं हर दिग्दर्शक के इसे देखने को ज़ोरदार नहीं कर सकती। ऐसा लगता है जैसे कल ही हमने पहली शूटिंग शुरू की थी और अब, हमने शूटिंग पूरी कर ली है - यह एक अद्भुत पहलवान है। यह यात्रा वास्तव में खास रही है, न केवल इसलिए कि यह मेरी पहली तमिल फिल्म है, बल्कि इसलिए भी कि मैंने उन अविश्वनायक लोगों के साथ काम करने का मौका मिला।



उन्होंने आगे कहा तमिल में अपनी लाइवैंग सीखना विशिष्ट रूप से एक चुनौती थी, लेकिन मैंने इसका पूरा आनंद लिया। मेरे सह-कलाकार, मेरे दिग्दर्शक कृष्णकुमार रामकृष्ण और पूरी कास्ट और कर्मचारी में मुझे बहुत स्वागत और धार जैसा महसूस करा, फिर ही मैं तमिल भाषा नहीं बोल पाती। उनके निरंतर समर्थन और मार्गदर्शने ने इस प्रक्रिया को बहुत आसान और और भी मजेदार बना दिया, मिथिला ने आगे कहा, फिल्म निर्माणक के अर्थ में मेरे मुझे संतुष्टि में रहने का मौका मिला, मैंने अपना स्वाभाविक समय नहीं खोया और इस दौरान बहुत कुछ सीखा। यह फिल्म संतुष्टि और विकास का प्रयास रही है, और मैं अपने दर्शकों को इस नए अवसर में देखने के लिए बेताब हूँ!

ओहो एंथन बेवी का निर्देशन कृष्णकुमार रामकृष्ण ने किया है और इसका निर्माण रोहित शोर्मा, विष्णु लिशाल और डी कंचनी ने किया है। इस बीच, मिथिला पालकर हाल ही में फिल्म 'स्वीट ड्रीम्स' में नजर आईं, जहाँ उन्होंने गौतक

दीया का किरदार निभाया। विक्रम मुखर्जी के निर्देशन में बनी इस फिल्म में सपनों को असली तुलना से जुड़े दो अनजानियों को कहानी है। इस फिल्म में अनिल पारागर, मेघना चोग और सोसेनी मेनन भी थे।

'स्वीट ड्रीम्स' 24 जनवरी को डिजिटल-हॉटस्टार पर रिलीज हुई।

फिल्म के बारे में बात करते हुए मिथिला ने कहा, दीया को कहानी ऐसी है जिससे हममें से कई लोग खुद को जोड़ पाएंगे क्योंकि वह प्रभित है, महत्वाकांक्षी है और कुछ और पाने की चाहत रखती है। केंनी के साथ उसके जो सपने हैं, वे सिर्फ रोमांस के बारे में नहीं हैं; वे यह समझने के बारे में हैं कि वास्तव में क्या महाने रखता है। इस फिल्म की शूटिंग करना एक भावनात्मक यात्रा को तरह लग रहा।

मलाइका अरोड़ा ने दिखाया मदमस्त अंडाज, एक्ट्रेस की हॉटनेस देख फैंस के छूटे पसीने

बॉलीवुड की जानी-मानी एक्ट्रेस और फेशनिस्ट मलाइका अरोड़ा आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती रहती हैं। उनका हर एक लुक इन्टरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में उन्होंने ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका लैंगरार लुक देखकर फैंस के होश उड़ गए हैं। एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा अपने बोल्ड फिगर और बसाली फैशन स्टेटमेंट्स के कारण सोशल मीडिया पर लासल्लाह में बंदी रहती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो पैसे उनको तारोफ करते हैं वहीं पढ़ते हैं।

अब हाल ही में एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा ने अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका किलर और गॉर्जियस लुक देखकर फैंस एक बार फिर से बेकाब हो गए हैं। मलाइका अरोड़ा को लेटेस्ट तस्वीरों में आप देख सकते हैं जहाँ ब्लैक कलर की साड़ी पहनी हुई हैं, जिसमें वो नैसस और हॉट लुक में पांच पैरों डूबे नजर आ रही हैं। बालों को ओपन कर के, लाइट मेकअप और न्यूड रेड लिपस्टिक लगाकर एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा ने अपने आउटलुक को वेस्ट ही शानदार तरीके से कंप्लीट किया है। एक्ट्रेस को इन फोटोज को शेयर हुए कुछ ही घंटे हुए हैं और अब तक कई सारे यूजर्स ने फोटोज पर लाइक्स कर दिए हैं। वहाँ, एक यूजर ने कॉमेंट करते हुए लिखा है- टू मच ग्लो! दूसरे यूजर ने लिखा है- बोलेंड हॉट व्यटिपुल मडल।

सेहत को हेल्दी बनाए रखने के लिए हंसना है जरूरी, खुलकर हंसने के ये हैं फायदे

हंसने से न सिर्फ दिमाग अच्छा होता है बल्कि इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी फायदा मिलता है, जोर-जोर से हंसना कई मायनों में सेहतमंद होता है, एक शोध में यह भी पाया गया है कि कामेडी शो देखने और खुलकर हंसने से तनाव कम होता है और यह इम्युनिटी के लिए भी अच्छा होता है। आइए जानते हैं हंसने के स्वास्थ्य लाभों के बारे में विस्तार से...

खुलकर हंसने से मिलते हैं सेहत के ये 5 फायदे

हृदय के लिए फायदेमंद

खुलकर हंसने से हृदय को स्वास्थ्य लाभ होता है, हंसने से ऑक्सीजन की मात्रा बढ़कर हृदय गति में सुधार होता है, ऐसे में हृदय रोग से संबंधित समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

तनाव कम करने में मददगार

हंसने से शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन रिलीज होता है जो तनाव को कम करता है, तनाव कम होने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है। तनाव कम होने से मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

मांसपेशियों को आराम मिलता है

मानसिक तनाव के साथ-साथ शारीरिक तनाव को भी कम करने के लिए हंसना अच्छा होता है, ऐसे में खुलकर हंसना तनाव को कम करता है और मांसपेशियों को आराम देता है।

कैल्सीयम वन में मदद मिलती है

आप रोजाना 10 से 15 मिनट तक जोर से हंसकर कैल्सीयम वन कर सकते हैं, हंसना कैल्सीयम वन करने के लिए अच्छा है, अगर आपके पास जिम जाने का समय नहीं है तो आप इस तरह अपना वजन कम कर सकते हैं।

इम्युनिटी बूस्ट करता है

जोर-जोर से हंसने से रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है, ऐसे में हम इम्युनिटी सिस्टम को मजबूत करके संक्रमण से बच सकते हैं, हंसने से कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी मिलते हैं।



क्या होगा अगर आप एक महीने तक चाय न पीएँ?

चाय आजकल हमारे जीवन का अहम हिस्सा बन गई है, लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि अगर आप एक महीने तक चाय नहीं पीएँगे तो आपके शरीर पर क्या असर होगा? आइए, जानते हैं कि चाय को छोड़ने से आपकी सेहत पर क्या सकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं।

नींद में सुधार-चाय में कैफेइन को अधिक मात्रा होने के कारण यह हमारी नींद में खलल डालती है। विशेष रूप से रात को सोने से पहले चाय पीने से शरीर में कैफेइन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे नींद में रुकावट आती है और गहरी नींद मिलना मुश्किल हो जाता है। चाय को छोड़ने से शरीर में कैफेइन की मात्रा घटती है, जिससे आपको नींद में सुधार होता है। जब आप चाय नहीं पीते हैं, तो आपका शरीर ज्यादा रिलैक्स होता है और आप आसानी से सो सकते हैं। इससे नींद को गुणवत्ता में भी सुधार होता है और आपको ताज़गी का अनुभव होता है। चाय छोड़ने से रात की नींद और दिनचर्या को ऊर्जा में फर्क साफ महसूस किया जा सकता है।

चिंता और तनाव में कमी-चाय में मौजूद कैफेइन हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और चिंता, तनाव, और पर्यावरण को स्थिति पैदा कर सकता है। यह चिंता को और बढ़ा देता है, जिससे मन में बेचैनी और तनाव महसूस होता है। जब आप चाय छोड़ते हैं, तो शरीर से कैफेइन को अधिकतम कम हो जाती है, और इससे आपका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। आप खुद को ज्यादा शांत और संतुलित महसूस करते हैं। इसके अलावा, आप नकारात्मक विचारों से बचने में सक्षम होते हैं और एक सामान्य मानसिक स्थिति में रहते हैं।

महाशिवरात्रि के दिन पहनें ये बंधेज वाली साड़ियां, ट्रेडिशनल लुक में दिखेंगे शानदार

अगर आप भी इस बार महाशिवरात्रि का व्रत रखने जा रहे हैं और इस दिन आप एकदम युनिट दिखना चाहते हैं, तो आप शिव मंदिर जाने के लिए बंधेज साड़ियां जरूर पहन सकते हैं। शिवरात्रि के दिन ट्रेडिशनल लुक में आप कमाल के दिखेंगे। महाशिवरात्रि का पर्व इस बार 26 फरवरी, 2025 को मनाया जा रहा है। इस दिन शिव भक्त भगवान भोलेनाथ को व्रत रखते हैं और विधिवत रूप से पूजा करते जाते हैं। मनाया है कि भक्तक शिवरात्रि पर मन से पूजा करते हैं उनको भगवाना वरदान प्राप्त होता है। इस दिन मंदिर में शिव भक्त पूजा करने के लिए जाते हैं। शिवरात्रि पर्व पर स्थलों से लेकर पुरान हर कोई भगवान शिव का जलपापंके करके व्रत भी रखता है। इसके साथ ही, महिलाएं इस खास दिन खूब सज-संवरकर पारंपरिक और खूबसूरत लुक में तैयार होकर भोलेनाथ की पूजा करती हैं। आइए आपको बताते हैं अलग-अलग प्रिंट और कलर वाली बंधेज साड़ियां, जिन्हें आप पहन सकते हैं।

रेड जॉइंट बंधेज साड़ी

पूजा के दौरान लाल रंग वस्त्र पहनना काफी शुभ होता है। अगर आप शिवरात्रि का व्रत रख रहे हैं, तो इस दिन आप रेड कलर की बंधेज प्रिंट साड़ी पहन कर सकते हैं। यह साड़ियां परफेक्ट ट्रेडिशनल लुक देती हैं। इसके साथ ही आप बन रेश स्टारल के साथ ही मिनिमल मेकअप में आपका लुक ड्राई कर सकते हैं।

ग्रीन सिल्क बंधेज साड़ी

इस दिन अगर ग्रीन सिल्क बंधेज साड़ी भी पहन सकते हैं। इस ग्रीन रंग की सिल्क



साड़ी का जोर बाँधें लुक को और भी ज्यादा एलिगेंट बना देता है। साड़ी के साथ लाल लेजर नकलेस और मिनिमल बूमको पहन सकते हैं। इसके साथ ही आप वाली को स्टेट करके और आसन रख सकते हैं। मेकअप न्यूट टच दें।

आप रेड कलर की चूड़ी पेंडेंट नेकलेस और कोलर लुकमा पहन सकते हैं।

शिवकी कौशल की छाया ने दुनियाभर के बॉक्स ऑफिस पर पहले दिन 50 करोड़ रुपये कमाए

विश्वी कोशल की इतिहास पर आधारित 'एक्स' फिल्म 'छाया' ने पहले दिन दुनियाभर में बॉक्स ऑफिस पर 50 करोड़ रुपये की कमाई की। फिल्म निर्माताओं ने शनिवार को यह जानकारी दी।

'मैजिक फिल्म' ने शनिवार को सोशल मीडिया मंच एक्स पर बताया कि 'छाया' ने 50 करोड़ रुपये की कमाई की। स्टूडियो ने लिखा, "यह छाया को दबाई। इतिहास पर आधारित किसी हिंदी फिल्म के लिए अब तक की सबसे बड़ी सुरुआत। अभी अपनी टिकट बुक करें।

अमेन एक 'पोस्टर' सझा करते हुए बताया कि फिल्म ने पहले दिन वैश्विक स्तर पर 50 करोड़ रुपये की कमाई की है। निर्माताओं के अनुसार, फिल्म ने भारत बॉक्स ऑफिस पर 33.1 करोड़ रुपये की कमाई की है। कोशल को 'संवाद उद्यम' और 'सीम बहदुर' फिल्म भी जीवन पर आधारित थी।

फिल्म में कोशल ने मराठा समाज छत्रपति संभाजी महाराज की भूमिका निभाई है, जो मराठा साम्राज्य के संस्थापक छत्रपति शिवाजी महाराज के पुत्र हैं। मराठा संभाजी महाराज को 'पानी पीना' महाराणी येसुबाई की भूमिका निभाई है।



दवाई से नहीं नेचुरल तरीके से पूरी करें खून की कमी, हफ्ते में ये एक फल जरूर खाएँ

आपका शरीर थका रहता है और कमजोरी के साथ विद्युत्कृषान भी महसूस होता है तो इसका कारण, शरीर में खून की कमी हो सकती है। शरीर के मुकामले एलीमिया को ज्यादा निकार मिलाने से ही ब्लॉक पोस्टिवरुड और केमोथी-सदस्यक के दौरान महिला के शरीर में इसकी कमी होने लगती है। यहाँ जिन लोगों की खूद में आयरन-कैल्शियम फोलेट पर्सिड, विटामिन बी12। एक सच्चे योगी राजा को तरह दहाइ। इतिहास पर आधारित किसी हिंदी फिल्म के लिए अब तक की सबसे बड़ी सुरुआत। अभी अपनी टिकट बुक करें।

अमेन एक 'पोस्टर' सझा करते हुए बताया कि फिल्म ने पहले दिन वैश्विक स्तर पर 50 करोड़ रुपये की कमाई की है। निर्माताओं के अनुसार, फिल्म ने भारत बॉक्स ऑफिस पर 33.1 करोड़ रुपये की कमाई की है। कोशल को 'संवाद उद्यम' और 'सीम बहदुर' फिल्म भी जीवन पर आधारित थी।

फिल्म में कोशल ने मराठा समाज छत्रपति संभाजी महाराज की भूमिका निभाई है, जो मराठा साम्राज्य के संस्थापक छत्रपति शिवाजी महाराज के पुत्र हैं। मराठा संभाजी महाराज को 'पानी पीना' महाराणी येसुबाई की भूमिका निभाई है।

शब्द सामर्थ्य - 327

(भागवत साहू)

ब्याँ से दार्

1. अभिमान, धर्मदंड, अनुमान
2. बादल, मेघ, जलदर (सं)
3. आधिकार वाला, अधिकार
4. गति, सामंजस्य, समा जाना
5. कारावाण, जेल
6. जोर, शक्ति, जान, सांस
7. राजाओं के रहने का भवन
8. मालामाल, अमीर, धनवान
9. नाव खेने का यंत्र
10. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना,

21. पायल आदि का शब्द करना
22. मार डालना हुआ, धायल किया हुआ
23. हमेशा, आवाज उठाना
24. अंग की लय, ज्वाला
25. होरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी
2. तारा में नी आंका वाला पत्ता
3. झंझ, पताका
4. गहरा कीचड़, पंक
5. मूल्य के देवता
6. संसार, दुनिया, जग
7. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द
8. (उ.) 16. सच्चा, धर्मानंद, ईमानवाला
9. अनुग्रह, बाका, अनुपम, छैला
10. आश्रय, शरण
11. साधुवाद, प्रशंसा
12. पटवारी की पेंसो बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बाते लिखी जाती हैं, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग
13. गम, मालम, दुख।

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

स्	ति	पा	व	क	वे	ल
र	ज	नी	च	र	द	
मु	स्का	न	न	म	की	न
सा	र	स	ट	ख	ना	
फि	अ	जा	य	ब	रा	जा
र	च	ना	धा	ल	य	
	धि	र्थ	स	मा	ज	
उ	प	कृ	त	आ	वा	ज
ल्लू	त	ब	ल	रा	म	

कोलेस्ट्रॉल समेत इन बीमारियों में कारगर है तांबे के बर्तन में पानी पीना, शरीर को मिलते हैं ये फायदे

मौजूदा समय में ज्यादातर लोग कांच या स्टील के गिलास में पानी पीते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि तांबे के बर्तन में पानी पीना कितना स्वास्थ्यवर्धक है? खासकर सर्दी के मौसम में अगर आप सुबह तांबे के गिलास या बर्तन में पानी पीते हैं तो इससे आप पूरे दिन ऊर्जा से भरपूर, हल्का और तरौताजा महसूस कर सकते हैं, आइए जानते हैं तांबे के बर्तन में पानी पीने के क्या फायदे हैं...

निर्ग्रहित तांबे के बर्तन में पानी पीने के फायदे-

- * आयुर्वेदिक डॉक्टर का कहना है कि अगर आप तांबे के गिलास में पानी पीते हैं तो आप अपना वजन बढ़ने से रोक सकते हैं।
- * रोजाना एक गिलास तांबे के बर्तन में पानी पीने से पाचन शक्ति मजबूत होती है, साथ ही पेट की समस्या से बचाव होता है।
- * अगर आप हर रोज सुबह के समय खाली पेट तांबे के बर्तन में पानी पीएँ तो यह बढ़ती उम्र के संकेतों को कम करता है।
- * अगर आप हार्ट को हेल्दी रखना चाहते हैं तो आप रोजाना तांबे के बर्तन में पानी पीएँ, इससे हाइपरटेंशन और कोलेस्ट्रॉल में भी कमी आ सकती है।
- * अगर आपके जोड़ों में सूजन, दर्द रहता है या फिर अर्थराइटिस की समस्या है तो रोजाना खाली पेट तांबे के बर्तन में पानी पीना फायदेमंद हो सकता है।
- तांबे के बर्तन में कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जो पानी में मिलकर शरीर में हुए धावों को तेजी से भरने में मदद करते हैं।
- रोजाना तांबे के बर्तन में पानी पीने से लवचा के स्वास्थ्य और मेलैनिन उत्पादन को बढ़ावा देता है।
- तांबे के बर्तन में रोगमुक्त रोधी गुण होने के कारण ये संक्रमण से लड़ता है।



भाजपा की आभार रैली आज

कोरबा। नगरपालिका चुनाव में मिली जीत से उत्साहित भाजपा कार्यकर्ताओं ने आज आभार रैली निकाली है।

भाजपा जिला उपाध्यक्ष ने कई गांवों में बैठक ली

कोरबा। पाली विधानसभा क्षेत्र में जिला पंचायत सदस्य चुनाव वाले क्षेत्र में भाजपा की जिला उपाध्यक्ष राजेश भागवती के द्वारा सैना, राजवामा सहित कई गांवों में बैठक ली गई।

प्रदेश सचिव शुक्ला रायपुर गए

कोरबा। इंदूर के प्रदेश सचिव सीएन शुक्ला कार्य समिति बैठक में शामिल होने के लिए रायपुर रवाना हुए हैं।

20वां शतचंडी महायज्ञ कल से



कोरबा। ऊर्जा नगर मेवरा स्थित बड़े शिव मंदिर में संजालन समिति द्वारा श्री हनुमंती महायज्ञ एवं महाशिवरात्रि महोत्सव का भव्य आयोजन किया जा रहा है।

मंदिर के संजालन समिति के द्वारा इस धार्मिक महायज्ञ आयोजन का शतद्वार 20 वां वर्ष है और इसमें विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानों का आयोजन किया जाएगा।

राजगामार में मतदान

कोरबा। जिला पंचायत चुनाव के दौरान पहले चरण के मतदान के दौरान कई स्थानों पर विवाद की स्थिति देखी गई।

समस्याओं को निराकृत करने की होगा कोशिश



कोरबा। नगर पालिका निगम कोरबा के पीडी व्हायर वार्ड से चंद्रकाली जायसवाल पार्षद पद पर निर्वाचित हुई हैं।

एक साथ 6 लोगों का अंतिम संस्कार चिता के साथ राख हो गए सपने

महाकुंभ स्नान से पहले हादसे में हुई मौत, सनाटा पसरा बस्ती में

कोरबा। ऐसी कोई आंख नहीं थी जिसमें आंसू न दिखे हों। परिवारियों की विचलितता, रुदन और लोहा को संवला देने वाले लोग भी इसी महाकुंभ का हिस्सा बने देखे गए।



मैं हुए सड़क हादसे ने कलमोडगु बस्ती के छह परिवारों को दुनिया उखाड़ दी। बोलेंगे मैं सखर होकर महाकुंभ जाने निकले थे लोग कभी नहीं सोच सकते थे कि रास्ते में ही उनकी जिंदागी का सफर खत्म हो जाएगा।

कमोवेस ऐसा ही था। शोक में डूबी बस्ती में कोई चूला नहीं जला। पड़ोसी, रिश्तेदार, दूर-दूर से लोग बस एक-दूसरे को ढांढस बंधाने आ रहे थे।

बेमतलब की रह गई जीत

जब कोरबा में हादसे की खबर पहुंची, तो पूरे बस्ती में मातम पसर गया। वहाँ एक कि नगरी निवासी चुनाव में स्वस्थ भाजपा उम्मीदवार राधा महंत को मिली जीत की खुशियां इस दुख के आगे धीकी पड़ गईं।

मुक्तिधाम में पहली बार ऐसा नजारा

पूरी दुर्घटना थाना क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले कलमोडगु के इलाहास में यह अब तक का पहला मामला रहा जिसमें मुक्तिधाम में एक साथ 6 लोगों को अंतिम विदाई दी गई।

बिलख पड़े परिजन

आज सुबह जब एंबुलेंस के दरवाजे खोल कर करम प्रसाद गुंजर रहा था। यह बहल छह लोगों थे, यूपीए-उत्तरी महाकुंभ के दर्शन की निकलें थे, मगर हाटते तो सफर कफन में लिपटे हुए।

487 मतदान केंद्रों में अपने प्रतिनिधि चुनने डाले गए वोट

सुरक्षा के रहे पर्याप्त प्रबंध

कोरबा। जिला पंचायत चुनाव के पहले चरण में आज जनपद पंचायत कोरबा और करतला में मतदान की प्रक्रिया संपन्न हो रही है।



कुल तीन चरण में कोरबा जिले में पंचायत चुनाव होगा है जिसका पहला चरण सोमवार को पूरा हो रहा है। जनपद पंचायत कोरबा में 1 लाख 11 हजार 672 मतदाता और करतला में 1.2 लाख 28 हजार कुल मतदाता संख्या विचारक इन इलाकों में पंच, सपरंच, जनपद सदस्य और जिला पंचायत सदस्यों का निर्वाचन करेगा।



बरपाली के बूथ में वोटिंग की बारी का इंतजार करते लोग - चंद्रेश कश्यप

बड़ी संख्या में पंच निर्विरोध बने

कोरबा ब्लॉक की सोईओ कोशोबी गंधेल ने बताया कि यहाँ 1 लाख 12 हजार 672 मतदाता हैं। ब्लॉक में पंच के 537 पद पर निर्विरोध निर्वाचन हुआ है जिनमें 532 में चुनाव हो रहा है।

सहमति से चुने 4 सपरंच

वहाँ करतला जनपद पंचायत में 263 मतदान केंद्रों के लिए 1386 कर्मियों को लगाया गया है। यहाँ 1 लाख 16 हजार 335 मतदाता हैं। सोईओ मोहनरा देवानग ने बताया कि 4 स्थान पर सपरंच निर्विरोध चुने गए हैं।

नहीं दिख रही ग्रामीण क्षेत्रों में लहर कामकाज और संबंध पर नजर

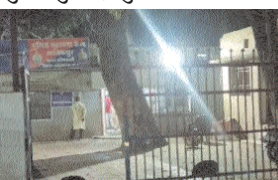
कोरबा। कोरबा जिले में नगरीय निकाय चुनाव के नतीजों में दिखा दिया कि सरकार के कामकाज पर जनता ने मुहर लगाई।

होती है, उससे विकास के मामले में सहयोग अधिक मिल सकता है। कदा यह भी जा रहा है कि साफ तौर पर किसी लहर का एहसास तो नहीं हो रहा है और लोगों को इस बात से ज्यादा महत्त्व है कि जो लोग निर्वाचन में प्रकाश की लहर नजर नहीं आ रही है।

आज प्रथम चरण के अंतर्गत कोरबा और करतला जनपद क्षेत्र में लोगों ने वोट डाले। तीन बजे तक यह प्रक्रिया पूरी होगी। विभिन्न क्षेत्रों में हमारे संबद्धताओं से मिली सचनओं में बताया गया कि सरकार की योजनाएं शहर के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में भी चला रही हैं।

बड़ी पंचायतों में फोकस कोरबा जिले की सबसे बड़ी पंचायत में शामिल तिलकेजा, राजगामार और बरपाली (जिला) में इस बार भी चुने लगे सचन हैं।

महिला से स्वर्णहार लूटकर फरार हुआ युवक, पुलिस से शिकायत



कोरबा। नवजात शिशु के जन्म के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में एक महिला को लगभग 2 लाख की चपल लगी।

समस्या रहे कि वह परिवार का कोई रिश्तेदार होगा या सरिफ किसी प्रकार का संदेह को सवाल खड़ा नहीं हुआ। कुछ देर के बाद आयोजक परिवार की महिला सदस्य को मासूम चला कि उसका 20 प्राण बचन का सोने का हार गायब है।

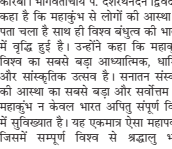
परसर्सीएल कालोनी में घटना की शिकायत की गई है। परसर्सीएल कालोनी में बीती रात यह घटना हुई। कालोनी में निवासरत परसर्सीएल कमचारी साहू के यहाँ बने का जन्म होने पर श्रद्धाई कार्यक्रम किया गया था।

भाजपाई करेंगे जगह जगह स्वागत रैली का

कोरबा। नगरपालिका निगम को भव्य संज्ञु देवी राजपुत्र में कोषायात्री की सोतामणी से निकलने वाली का जगह जगह भाजपाई करेगी।

साहू के नेतृत्व में स्वागत किया जाएगा। टीपी नगर में कोषायात्री की सोतामणी से निकलने वाली का जगह जगह भाजपाई करेगी।

विश्व बंधुत्व की भावना बड़ी महाकुंभ से : दशरथनंदन द्विवेदी



कोरबा। भागवतार्य पं. दशरथनंदन द्विवेदी ने कोरबा के पीडी व्हायर वार्ड से चंद्रकाली जायसवाल पार्षद पद पर निर्वाचित हुई हैं।



कुम्भस्थल पर आकर भारत की समृद्धि संस्कृति, विश्व बंधुत्व की सद्भावना और जनताओं की अपार आस्था का अनुभव करते हैं।

विभेदों, विवादों और मतभेदों को विसर्जित कर देना है। इस मेल में मोक्ष व मुक्ति की कामना के साथ ही लक्ष्य तथा दुर्घट के सभी दायों की निवृत्ति के लिए कर्तव्य श्रद्धालु अमर धार में डूबी सगति हैं।

योग, ध्यान और मंत्रोच्चारण से वातावरण आप्तव्यक्तियों से भर जाता है। महाकुंभ में समस्त आशाई प्रीतिभाषा करते हैं उनमें से प्रत्येक की महिमा, इतिहास व परम्पराएं अद्वैत हैं।

Advertisement for 'पेवर ब्लॉक' (Pever Block) featuring a motorcycle and promotional text.

Advertisement for 'Vega' (ISI हेल्मेट उपलब्ध) featuring a motorcycle helmet and promotional text.

Advertisement for 'शादी कार्ड एवं थैला प्रिंट' (Wedding Cards and Bag Printing) featuring various printed items and promotional text.