

विश्वकर्मा फर्नीचर
 मो. 98261-32636, 99987-54366, 98274-96911

आपका घर, दुकान, कार्यालय, होटल, क्लब, कॉलेज, स्कूल, सरकारी कार्यालय, आदि के लिए सर्वश्रेष्ठ फर्नीचर।
 विश्वकर्मा फर्नीचर प्रा. लि.
 मो. 98261-32636, 99987-54366, 98274-96911

तरुण छत्तीसगढ़

e-Paper- tarunchhattisgarhkorba.com कोरबा एवं रायपुर से एक साथ प्रकाशित अंक पंजीयन क्रमंक-जौ-2/12-सी.जी./वीएलपी/003/2024-2026

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

वर्ष 36 अंक 46 कोरबा, एतियाट, दिनांक 17 नवंबर 2024 अंक 18 नवंबर 2024 पृष्ठ : 8 मूल्य 2.00 एप्य

विविधा
 कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी महाड़ार के शिरडी में महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव से पहले एक चुनावी रैली में शामिल हुईं

देश-विदेश
 स्कूलों में मासिक धर्म संबंधी स्वच्छता की जमीनी स्थिति पर गौर करे सरकार, केंद्र से बोला सुयोग्य कोर्ट

फीचर पेज
 करेला के जूस में छिपा है सेहत का राज, रोजाना पौने से मिलेंगे कई फायदे



वंदे मातरम के जयघोष के साथ भारतवाशियों ने किया पीएम मोदी का भव्य स्वागत

अवुजा, 17 नवंबर (एजेन्सी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तीन देशों को यात्रा के पहले चरण में रिवरसूड नाइजीरिया पहुंचे। नाइजीरिया के राष्ट्रपति बोला अदम्टुयू ने अवुजा हवाई अड्डे पर उनका स्वागत किया। वहां के केंद्रीय राजधानी क्षेत्र से मंत्री ने उन्हें प्रतीकात्मक रूप से अवुजा नहर की चाभी भेंट की। पिछले 17 वर्षों में किसी भारतीय प्रधानमंत्री का इस देश में पहला दौरा है। इससे पहले वर्ष 2007 में तत्कालीन पीएम मनमोहन सिंह ने नाइजीरिया की यात्रा की थी। अवुजा हवाई अड्डे पर बड़ी तादाद में भारतीय समुदाय के लोग पीएम मोदी का स्वागत करने के लिए पहुंचे थे। लोगों ने इस मौके पर भारत माता की जय और वंदे मातरम के नारा लगाए।

नाइजीरिया में भारतीय समुदाय को उनका स्वागत करने के लिए भव्यवाद देते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने एकसूत्र पर एक पोस्ट लिखा, नाइजीरिया में भारतीय समुदाय द्वारा इतना गर्मजोशी और जीवंत स्वागत देखकर बहुत खुशी हुई। उन्होंने नाइजीरिया में रहने वाले भारतीय समुदाय को भी प्रशंसा की। प्रधानमंत्री ने चौधवीं अगस्त को देश में रहने वाले बड़े संख्या में भारतीय महिलाओं, बच्चों और पुरुषों से भारत की ओर उनके साथ तस्वीरें भी अटलांच कीं। पीएम मोदी के इस यात्रा के दौरान के भारत और नाइजीरिया के बीच स्थापित राजनैतिक साझेदारी को आगे बढ़ाने की कोशिश की जाएगी। रक्षा क्षेत्र को लेकर भी दोनों देशों के बीच विस्तृत चर्चा होने की सम्भविता है। नाइजीरिया छोटे हथियारों, गोला-बारूद और बखतरबंद वाहनों जैसे क्षेत्रों में साझेदारी के लिए भारत

की तरफ काफी उत्सुक है। आर्थिक दृष्टिकोण से सबसे संजम अफ्रीकी देशों में से एक नाइजीरिया और भारत के मजबूत रिश्तों में आने वाले दिनों में गर्माह और तेज होने के आसार हैं। खासतौर पर दोनों देशों के बीच आर्थिक व सैन्य सहयोग के नए पृष्ठ को सृजनात होने के संकेत हैं। प्रकृति सेला अत्यंत विस्तृत के साथ आज (रिवरसूड) उनकी हितसंबंधी बैठक होगी। बैठक में अमरीकी राष्ट्रपति को लेकर कई नई घोषणाएं होने की सम्भाना है। भारत की पूरी कोशिश है कि 17 वर्ष किसी भारतीय प्रधानमंत्री की नाइजीरिया यात्रा का दृगमभी अमर है। पीएम मोदी की इस यात्रा से नाइजीरिया में भारतीय कर्मियों के निवेश के लायक बेहतर माहौल बनाने में मदद मिलेगी। हाल के वर्षों में दर्जनों भारतीय कर्मियों ने नाइजीरिया में निवेश की सुरुआत की है। असहियत में नाइजीरिया उन

मिने-पुने अफ्रीकी देशों में शामिल है, जहां भारतीय कर्मियों सफलतापूर्वक चीनी कर्मियों के साथ प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं।
आप को बड़ा उत्कण्ठ। ऐले के मंत्री कैलाश महालत का इस्तीफा, पार्टी छोड़ने का फैसला, केंद्रीयता को बेजी बिल्डी
 नईदिल्ली। आप आदमी पार्टी को रिवरसूड को बड़ा इतरात लगा है। दिल्ली के मंत्री और आप आदमी पार्टी के नेता कैलाश महालत ने पार्टी से इस्तीफा दे दिया है। कैलाश महालत ने पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अरविंद केजरीवाल को इस्तीफा भेजा है। इसके साथ ही एक पक्ष भी उन्होंने केजरीवाल को भेजा है। दिल्ली के मंत्री और आप नेता कैलाश महालत ने आप आदमी पार्टी को प्रगतिशील सदस्यता से इस्तीफा दे दिया है। उन्होंने पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल को पत्र लिखा है।

आतंकी पञ्च की धमकी के बाद अयोध्या की सुरक्षा व्यवस्था सख्त, राम मंदिर में चापे-चापे पर एटीएस कमांडो तैनात



अयोध्या, 17 नवंबर (एजेन्सी)। खालिसिनी अतंकी गुप्तचराल सिंह पञ्च की धमकी को गंभीरता रखते हुए सुरक्षा को सख्त करने में कड़ा पड़ा गया। राम मंदिर से लेकर सुभद्रा राममठों में सुरक्षा टीम लगावलाई रही। एएसपी सुरक्षा बलप्रमाणकारी डूने ने एटीएस कमांडो, सीआरपीएफ व पीएसी के जवानों के साथ अभियन्तगुप्ति परिवर व पाम मॉडर के संजकं मागी व हथियारगुप्ति, ककन भरत सखित मुमुक्षु मंदिरों का प्रमाण कर सुरक्षा व्यवस्था देली। बहत गंजनात जवानों को सतक कक्षा निदरिा दिया गया। पमनगरी

से शेरक आवागमन करने वाले वाहनों को चेकिंग के बाद ही आगे जाने दिया गया। भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में बम निरोधक दस्ते एवं वायु सक्का को मदद से पुलिस ने चेकिंग कराई। पञ्च ने गत दिनों एक बॉडीयों जारी कर 16 नवंबर को राममंदिर एवं राममठों में हिंसा करने की धमकी दी थी।
 कालिक मिला के दौरान मिली इस धमकी को सुरक्षा तंत्र ने गंभीरता से लिया। इसे दृष्टगत रखते हुए पिछले तीन-चार दिनों से ही सुरक्षा व्यवस्था कई अलर्ट पर है। रॉजिस्टर को राममठों अंतर्गत दुर्ग में बंदली नकर आई। अयोध्या के अंतर्गत दुर्गों में बंदली नकर करा दी गई थी। यही नवी कमांडो सेंटर में पहुंचकर पुलिस अधिकारियों ने सीरिटीटीवी कैमरों के फूटूज से भी राममठों की गतिविधियों का अवलोकन किया। लखने स्टेशनों पर भी सुरक्षा एजींथिया सतक रही। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि उच्चाधिकारियों के अग्रिम आदेश तक अतिरिक्त सतकना का यह क्रम जारी रहेगा।

एसडीएम लिखी स्कॉर्पियो ने ईको कार को मारी टक्कर, 2 की मौत, 5 घायल



खरगोन। रिवरसूड मध्य प्रदेश के खरगोन में भीषण सड़क दुर्घटना हो गई। SDM लिखी स्कॉर्पियो ने ईको कार को टक्कर मार दी, जिससे कर में सवार 2 लोगों की मौत हो गई। 5 लोग

घायल हैं, जिनमें स्कॉर्पियो का ड्राइवर भी शामिल है। हदस रिवरसूड सुबह 6.40 बजे हुआ। मुताबकी को पहचान रामलाल और शोभापाम के रूप में हुई है। कार डककरी से बुराहापुर जा रही थी। कार एक बायलत का हिस्सा थी। स्कॉर्पियो गाड़ी बड़बानी जिले के सैथवा एरक्षेत्रम की बलाई जा रही है। घायल ड्राइवर का भी इलाज जारी है। हदस पीडब्ल्यूडी ऑफिस के सामने जवहर मार्ग के मोड़ पर हुआ। बायलतों को जिला अस्पताल में भर्ती कराबवा गया है। खरगोन कोबाली पुलिस जांच में जुटी है।

मणिपुर में हिंसा भड़कने से फिर बिगाड़े हालात राज्य सरकार ने केंद्र से कक्षा- हटा दें एफएएसपीए



इंफाल, 17 नवंबर (एजेन्सी)। मणिपुर सरकार ने केंद्र से राज्य के छह पुलिस स्टेशनों के अधिकार क्षेत्र में आने वाले क्षेत्रों से एफएएसपीए की समीक्षा करने और उसे हटाने का अनुरोध किया है। एक अधिकारी ने इसकी जानकारी दी है। केंद्र ने हिंसा प्रभावित जिरिया सखित मणिपुर के छह पुलिस थाना क्षेत्रों में ससराव बल (विशेष शक्ति) अधिनियम को फिर से लागू कर दिया है। मणिपुर के मौजूदा हालात को देखते हुए इम्फाल पॉलिम और इम्फाल पूर्व में कर्फ्यू लगा दिया गया है। राज्य में छह लोगों की हत्या के खिलाफ घाटों के जिलों में ताजा विरोध प्रदर्शन शुरू हो गया है, जिनके शव जिरियाम में कथित तौर पर दुकर्म के बाद बरामद किए गए थे।

इसके बाद परधानकारियों ने दो मंत्रियों और तीन विधानकों के आवासों पर भी धावा बोलो। केंद्र को संयुक्त सचिव (गृह) के एक पत्र में ज्ञेय किया गया है कि राज्य मंत्रिमंडल ने 15 नवंबर को हुई अपनी बैठक में इस (अस्पष्ट) को फिर से लागू करने) पर विचार-विमर्श किया है और केंद्र सरकार को इसकी समीक्षा करने और इसे वापस लेने की सिफारिश करने का निर्णय लिया है। राज्य के छह पुलिस स्टेशनों के अधिकार क्षेत्र में आने वाले क्षेत्रों को एफएएसपीए 1958 की धारा 3 के तहत असात क्षेत्र घोषित करने की बात कही गई है।
 इसमें कहा गया, अनुरोध है कि जनवरी में 14-11-2024 को अधिसूचना को समीक्षा करें और इसे वापस लें। गृह मंत्रालय ने 14 नवंबर को इंगल पॉलिम जिले में सेकमई एपीए और लामगंग पीएस, इम्फाल पूर्व में लामगंग, विजयपुर, नोशंग, कांगोकरनी से रीपमडो और विजयपुर जिले में जिरियाम के अंतर्गत आने वाले क्षेत्रों में एफएएसपीए को फिर से लागू कर दिया था। एक अधिकारी ने शून्यता को बताने कि मणिपुर सरकार ने केंद्र से राज्य के छह पुलिस स्टेशनों के अधिकार क्षेत्र में आने वाले क्षेत्रों से एफएएसपीए की समीक्षा करने और उसे हटाने का अनुरोध किया है।

दुनिया ने देखी भारत की ताकत, हाइपरसोनिक मिसाइल का परीक्षण सफल, रक्षा मंत्री ने कही ये बात



नईदिल्ली, 17 नवंबर (एजेन्सी)। भारत रक्षा क्षेत्र में और सजबूत हुआ है। रिवरसूड को भारत ने लंबी दूरी की हाइपरसोनिक मिसाइल का सफल परीक्षण किया। इससे साफ है कि दुनिया ताकत की दिशा में भारत ने

एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है। लंबी दूरी की हाइपरसोनिक मिसाइल के सफल परीक्षण को एक अग्रम कदम बताया जा रहा है। दरअसल, यह मिसाइल 1500 किमी से अधिक रेंज के लिए विभिन्न फ्लेयूड से जाने के लिए डिजाइन की गई है। भारत के रक्षा लोको सफलता के बाद रक्षा मंत्री रजनीव सिंह ने कहा कि भारत ने डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम ट्रॉफ, ऑइरहा के तट से लंबी दूरी की हाइपरसोनिक मिसाइल का उडान परीक्षण सफलतापूर्वक किया है। यह ऐतिहासिक उपलब्धि है और भारत को उन चुनौति देशों के समूह में शामिल कर दिया है, जिनके पास परी महत्वपूर्ण और उडान सैन्य प्रौद्योगिकियां हैं। इस लंबी दूरी की हाइपरसोनिक मिसाइल के सफल परीक्षण के बाद डीआरडीओ ने कहा कि मिसाइल को विभिन्न रज निरुद्ध द्वारा टुक किया गया और

डिलाईट क्लॉथ सेंटर
 ट्रांसपोर्ट नगर, कोरबा
 अब नये परिसर में नई सज-सज्जा के साथ

साड़ियों की विशाल रेंज
 SUBHASH, Ambica, Cotton, SILK
 Ladies Wear
 सूट पीस | लहंगा | ड्रेस मटेरियल
 कुर्ती सेट | वेस्टर्न वियर
 प्लॉट नं. 81, टीवीसय शोपम के बगल में, टी.पी. नगर, कोरबा (छ.म.) मो. : 8120594099

स्किन केयर व काम्मेटोलाजी क्लिनिक
 चर्म, गुप्त, कुष्ठ रोग विशेषज्ञ एवं सैक्स सलाहकार

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

पारमर्श का समय :-
 सुबह 10.30 से 1.30 (शाम को बंद)

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

सुविधाएँ:- गंजापन, मससे हटाना, दाद खाज सृजनी, एक्जिमा, एलर्जी, सड़े खाज, कुष्ठ रोग, काले दाग, मुँहासे, बाल झड़ना, सेक्स की कमी, रीध घटन, धात, मानसिक रोगों का मशीनी व अत्याधुनिक दवाओं द्वारा शीघ्र ईलाज, फोटोथेरेपी, इलेक्ट्रोडिस्टिकशन, क्रायोसर्जरी, सायकोथेरेपी का ईलाज।
 मो. 9203907928, 9826389894 (वलीनिक)
 विशेष : बुधवार को 20 मरीजों का फ्रीस माफ...
 पता : एचआईजी -4 नेहरू नगर, रिकाण्डो रोड
 घोड़ा चौक, बुधवार बाजार के पास, कोरबा

समझदार बनें। बेहतर चुनें।

सुनंदा महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव प्रचार के बीच बड़ी खबर आने लगी है। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह को आज विधानसभा में होने वाली सभी रैलियों रद्द कर दी गई हैं। वह नागपुर से दिल्ली के लिए रवाना हो गए हैं। विधान में आज अमित शाह की रैली थी लेकिन वह दिल्ली के लिए रवाना हो गए हैं।

बी.आर. सेल्स
 प्लॉट नं. 15, इंदिरा गांधी नगर, कोरबा, छ.म. (छ.म.)
 विरला मोहक सिटी, टाटा टीसोनॉक टीएनटी कार, अकोश टीएनटी, टाटा प्रोमोडल सीट, टाटा प्रिजास एच सीटी व विभिन्न अटोमोबिल के विक्रेता
 9009992855, 7049928855, 7987588210
 सही सामान, सही दाम

रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स के जरिए बढ़ सकती है पैरों की ताकत

रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स एक असाधारण एक्सरसाइज है, जो पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करती है। यह एक्सरसाइज न केवल विषम पैरों, बल्कि घर पर भी आसानी से की जा सकती है। रेजिस्टेंस बैंड का उपयोग करने से मांसपेशियों पर अधिक दबाव पड़ता है, जिससे उनकी ताकत और सहनशक्ति बढ़ती है। इस लेख में हम रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स के कई पहलुओं पर चर्चा करेंगे और जानेंगे कि इस एक्सरसाइज को करने का सही तरीका क्या है।

सही स्थिति अपनाएं
रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स करते समय सही स्थिति बहुत महत्वपूर्ण है। सबसे पहले, अपने पैरों को कंधों की चौड़ाई पर रखें और रेजिस्टेंस बैंड को अपने घुटनों के ऊपर या नीचे रखें। धीरे-धीरे बैंड को खींचें, जैसे कि आप एक कुर्सी पर बैठ रहे हैं। ध्यान दें कि आपके पैरों की ओर की ओर नहीं, बल्कि आगे की ओर धीरे-धीरे झुकें।

इस एक्सरसाइज के दौरान इस तरह से लें सांस

सही तरीके से सांस लेना भी इस एक्सरसाइज का अहम हिस्सा है। जब आप नीचे बैठ रहे हैं, तो धीरे-धीरे सांस लें और जब आप वापस खड़े हो रहे हैं, तो धीरे-धीरे सांस छोड़ें। ऐसा करने से आपके मांसपेशियों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलता रहता है, जिससे आप थकान महसूस नहीं करेंगे और आपको बेहतर परिणाम मिल सकेंगे। इसके अलावा,



सही तरीके से सांस लेने से ऊर्जा भी बनी रहती है, जिससे आप अधिक समय तक एक्सरसाइज कर सकते हैं।
निश्चितता बनाकर रखें

किसी भी एक्सरसाइज का असर तभी दिखता है, जब उसे नियमित रूप से किया जाए। रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स को सप्ताह में 3 बार करें, ताकि आपको मांसपेशियों

मजबूत बन सकें। शुरूआत में 10-15 सेट करें और धीरे-धीरे इसे बढ़कर 20-25 सेट तक ले जाएं। इसके साथ ही, अपने एक्सरसाइज करने के समय को भी धीरे-धीरे बढ़ाएं, ताकि आपको मांसपेशियों को सहनशक्ति बढ़ सके और आप बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकें। नियमितता बनाए रखने से ही आपको जल्द लाभ मिलेगा।

वामों अप करना न भूलें

एक्सरसाइज शुरू करने से पहले वामों अप करना बहुत जरूरी होता है, ताकि आपको मांसपेशियों तैयार हो सकें और चोट लगने का खतरा कम हो सके। हल्की दौड़, जॉगिंग जैसा या स्ट्रेचिंग जैसे वामों अप करें, ताकि आपको बेहतर एक्सरसाइज करने के लिए तैयार हो सकें। इसके अलावा न केवल आपको मांसपेशियों में लचीलापन आता है, बल्कि रक्त संचार भी बेहतर होता है। इस एक्सरसाइज के दौरान अधिक ऊर्जा मिलती है और चोट का खतरा कम होता है।

स्ट्रेचिंग करना भी है जरूरी

एक्सरसाइज खत्म करने के बाद स्ट्रेचिंग करना न भूलें, क्योंकि इससे मांसपेशियों को आराम मिलता है और उनमें लचीलापन आता है। काइरोपैथी, स्मॉल्ट्रेंस और काफ मसलस को स्ट्रेचिंग करें, ताकि आपके पैरों की सभी अहम मांसपेशियों आराम पा सकें। रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स एक सरल लेकिन असह्य एक्सरसाइज है, जो आपके पैरों को ताकत बढ़ाने में मदद कर सकती है। इसे सही तरीके से करने से आप अपने पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बना सकते हैं।

करेला के जूस में छिपा है सेहत का राज, रोजाना पीने से मिलेंगे कई फायदे



एंटीऑक्सीडेंट का बेहतरीन स्रोत होता है, जो इन्सुलिन सिरम को मजबूत बनाने में मददगार होता है। इसे पीने से इम्यूनोटी बढ़ती है, संक्रमण होने का खतरा भी कम होता है, करेले में मौजूद विटामिन ए और बीटा कैरोटीन को मात्रा आंखों के लिए काफी फायदेमंद होती है, इसे नियमित रूप से पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती है, करेले के जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो त्वचा को हल्दी बनाए रखने में मदद करते हैं, पिंपल या मुँहासे को भी कम करने में मदद करते हैं, करेले में मौजूद बिटर्स और अल्कलॉइड तत्व रक्तशर्करा का काम करते हैं।

करेले का जूस कंट्रोल करता है डायबिटीज

करेले का जूस पीने से डायबिटीज कंट्रोल में होता है, इसे पीने से शरीर में ग्लूकोज लेवल नियंत्रण में रहता है, इससे डायबिटीज के लक्षण कम होते हैं यह शरीर में इंसुलिन को एक्टिव करता है, करेले का जूस लीवर के लिए भी हल्दी होता है, ये लीवर को जूस के साथ-साथ लीवर को डिटॉक्स करने में भी काफी मददगार होता है, करेले का जूस मोटापे सहित खूबी बनावीर में भी फायदेमंद होता है, इससे पाचन क्रिया सही रहती है।

डायबिटीज मरीज के लिए करेले का जूस बरदान की तरह है, यह काफी ज्यादा फायदेमंद होता है, साथ ही इसमें पाए जाने वाले ताल शरीर में इंसुलिन को तेजतर्र को बढ़ाते हैं, साथ ही शरीर को लीवर को तेजतर्र मरीज इसे सही तरीके से खड़े हो यह डायबिटीज मैनेजमेंट में अहम भूमिका निभाता है।

करेला का जूस शरीर के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है, यह एक खास तरह की सब्जी होती है, जो कड़वे स्वाद और अपने फायदे के लिए जाना जाता है, करेला का जूस सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है, इसमें कई तरह के औषधीय गुण होते हैं, करेला का जूस भले ही स्वाद में कड़वा होता है लेकिन यह पूरे शरीर को डिटॉक्स करने का काम करता है, साथ ही साथ ब्रड में पूरा लेवल को कंट्रोल करने का काम करता है, इसे पीने से हार्ट हेल्थ से लेकर पाचन भी काफी अच्छा होता है, इसका ड्रिंक पीना है तो आप इसमें नींबू, अदरक और शहतूत मिलाएं, ताकि इसका स्वाद काफी ज्यादा अच्छा रहे।

करेले का जूस विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरा है भरपूर
करेले के जूस में विटामिन सी और

अदा शर्मा ने पिता के सेंस ऑफ ह्यूमर को किया याद



ब्लैक आउटफिट फिट में तमन्ना भाटिया ने ढाया कहर

तस्वीरों देखा एक्ट्रेस के दौरान हुए फैसलअब हाल ही में इस एक्ट्रेस ने अपने ब्लैक लुक को कुछ तस्वीरों में भी देखा है, जो सोशल मीडिया पर लोगों को खूब दीवानी बना रही हैं।



अदा शर्मा ने हाल ही में अपने पिता के हस्य बोध के बारे में बात की और खुलासा किया कि उनके पास सबसे खराब परिस्थितियों में भी हंसी ढूँढने की क्षमता थी।
इंस्टाग्राम हैंडल पर अभिनेत्री ने अपने पिता के साथ बचपन की तस्वीरें शेयर कीं, साथ ही एक नोट भी शेयर किया, जिसमें उन्होंने बताया कि उनके दिवंगत पिता गंभीर परिस्थितियों में भी हंसी ढूँढ ही लेते थे।
‘इ कल स्टूडी’ की अभिनेत्री ने कैप्शन में लिखा, ‘मेरे पिता का सेंस ऑफ ह्यूमर बहुत खराब था। वह हमसे बेतुकी चीजों में भी हस्य ढूँढ लेते थे। मैंने उनसे सबसे खराब परिस्थितियों में भी हस्य ढूँढना सीखा।’
लोग मुझसे कहते रहते हैं कि चिंता मत करो, वह हमेशा तुम्हारे साथ हैं और हमेशा तुम्हें देखते रहते हैं। वो मुझे लाशा को एक्टिंग करने को कहते थे। उन्हें यह निश्चिंत रूप से बहुत मजेदार लगता और हम सब एक साथ खूब हंस्टे थे। जब भी मैं अब हंस्टे हूँ तो मुझे याद आता है कि कैसे वह हंस्टे हुए अपनी कुर्सी से गिर जाते थे और मुझे सेंस बात का टुकड़ा होता है कि मैं उन्हें फिर कभी हंस्टे हुए नहीं देख पाऊंगी, लेकिन मैं और अधिक हंस्टे हूँ क्योंकि जब भी मैं हंस्टे हूँ तो मुझे याद आता है कि कैसे वह हंस्टे हुए अपनी कुर्सी से गिर जाते थे।
एक इंटरव्यू में पहले अभिनेत्री ने खुलासा किया था कि उसे यह पूरी तरह से स्वीकार करने में दो साल लग गए कि उसके पिता अब नहीं रहे।
अदा के पिता ए.ए.एल. शर्मा तमिळनाडु के मद्रुरै से थे और वह भारतीय मूव्ी नेवी में कैप्टन थे। हाल ही में अभिनेत्री को रो रोता सामनाल में देखा गया था। अभिनेत्री को नैटिशन में बनी 2024 की डिग्नी प्रेस इंटरव्यू पर हुआ था। वह रूढ़ि पर अदा को पिछली बार सुदीती सेन द्वारा निर्देशित और विपुल अय्यरनाल साह द्वारा निर्मित एक रासनीतिक थ्रिलर बलरन: द नवमल स्टूडी में देखा गया था। इसमें दुर्गा तिवारी, विजय कृष्ण, शिल्पा शुक्ला, यशपाल शर्मा, सुजत दत्ता और राधमा सेन भी थीं।

गुलाबी साड़ी पहन सुप्रिंध चंदना ने बिखेरा जलवा, कातिलाना अदाओं से जीत लिया फैस का दिल



नीरव W B C रिकिंग में जगह बनाने वाली पहले भारतीय बॉक्सर हैं।

‘नीरव W B C रिकिंग में जगह बनाने वाली पहले भारतीय बॉक्सर हैं।’ बर्ली उनके प्रोफेशनल विथरसन ने WSB C Backing कार्ड में बॉक्सर के रूप में अपना प्रोफेशनल डेब्यू किया था। न्यूसेन को डेब्यू का नयन बार्दलिंग के खिलाफ हार मिली थी।
नेटफिलिक्स इवेंट में जेक पॉल ने दिग्गज बॉक्सर माइक टायसन के खिलाफ बॉक्सिंग मैच लड़ा। इस इवेंट का आयोजन एलिगटन, टेक्सस के AEW स्टेडियम में हुआ। इसी इवेंट में भारतीय बॉक्सर नीरव गोयतल का मैच भी हुआ। इस मुकाबले में उनके प्रोडिग्टि विथरसन न्यूसेन थे और ये मैच सुपर मिडलवेट डिविजन में हुआ। बता दें कि, नीरव W B C रिकिंग में जगह बनाने वाली पहले भारतीय बॉक्सर हैं। वहीं उनके प्रोडिग्टि विथरसन ने WSB C Backing कार्ड में बॉक्सर के रूप में अपना प्रोफेशनल डेब्यू किया था। न्यूसेन को डेब्यू का नयन बार्दलिंग के खिलाफ हार मिली थी।
‘नीरव W B C रिकिंग में जगह बनाने वाली पहले भारतीय बॉक्सर हैं।’ बर्ली उनके प्रोफेशनल विथरसन ने WSB C Backing कार्ड में बॉक्सर के रूप में अपना प्रोफेशनल डेब्यू किया था। न्यूसेन को डेब्यू का नयन बार्दलिंग के खिलाफ हार मिली थी।

शब्द सामर्थ्य - 238 (भागवत साहू)

ब्याप्रे से दारु :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला ब्यापिक 7. खल-पात्र, नाटक फिलम आदि का दुरा पात्र 9. कामी, ब्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. उटपटंग, विचित्र, कठिन 13. वैभवन, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. में का

बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, टापा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वावलंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रुडे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिलम आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो

वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनयन 8. खरि की प्रजाति का एक फल 11. जेबकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 237 का हल

ग	ल	त	इ	ख	म	खाँ
पो	ल	झ	प	की		
श	र	ब	त	रं		मि
	ज	गा	ना	प	रा	का
	नी	र		वि	रा	ज
	ना	च		प		य
	म	र	णा	स	न	पा
	ची		प	पा		भो
	न	ज	रा	ना	स	मा
					चा	र

एफडीएससी कार्यकर्ताओं ने बनाई रणनीति

कोरवा। एफडीएससी कार्यकर्ताओं द्वारा एक रणनीति तैयार की गई है। इस रणनीति में कार्यकर्ताओं को एक साथ मिलकर काम करने के लिए कहा गया है।

फुटवॉल प्रतियोगिता में कुसमुंडा बना विजेता

कोरवा। कल कुसमुंडा में अंतर एरिया में फुटबॉल प्रतियोगिता का फाइनल मैच खेला गया। इस प्रतियोगिता में कुसमुंडा ने अंतिम फुटबॉल प्रतियोगिता में जीता था।

आर्ट प्रतियोगिता में पूनम चंद्रा सम्मानित



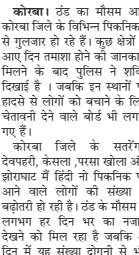
कोरवा। नेपाल में अंतरराष्ट्रीय फाइन आर्ट प्रतियोगिता का विजेता पूनम चंद्रा को सम्मानित किया गया।

कालांडिया प्रभावी डूंगी कल लेगे बैठक

कोरवा। भारतीय कोयला बंदन मजदूर संघ के अध्यक्ष कालांडिया प्रभावी डूंगी कल लेगे बैठक का आयोजन किया गया।

ठण्ड बढ़ने के साथ पिकनिक स्पॉट पर लोगों की संख्या बढ़ी, पुलिस सख्त

कोरवा। ठंड का मौसम आने के साथ कोरवा जिले के विभिन्न पिकनिक स्पॉट पर लोगों की संख्या बढ़ गई है।



कोरवा जिले के सतरेगा, देवघर, केसला, परसा खोला और झोराघाट में हिंदी नौ पिकनिक पर आने वाले लोगों की संख्या में वृद्धि हुई है।

जुराली में नेशनल हाईवे के अटके काम को आगे बढ़ाने अब एक्शन मोड में प्रशासन

दो किमी की जमीन को लेकर विवाद के बाद प्रशासन ने की नापजोख

कोरवा। बिलासपुर-अधिकार नेशनल हाईवे संख्या 130-बी का निर्माण कार्य कुछ दिनों में हो चुका है और कुछ में जारी है। जुराली में सड़क निर्माण के लिए दो किमी की जमीन को लेकर विवाद का स्थिति कायम है।



नाप नहीं बनी तो दूसरे तरीके उपयोग में लाये गये। बताया गया कि किसानों को हटाने के कारण हाईवे का निर्माण अपने निर्धारित दिनों में अटका रहा है।

उसके द्वारा राज्य सरकार को इस बारे में जानकारी दी जा चुकी है। इस आधार पर जमीन का अर्जन करने के लिए वैधानिक कोर्स आरंभ किया गया है।

बता नहीं बनी तो दूसरे तरीके उपयोग में लाये गये। बताया गया कि किसानों को हटाने के कारण हाईवे का निर्माण अपने निर्धारित दिनों में अटका रहा है।

शरीर को ऊर्जावान बनाएं रखने वाला भोजन करें आह्वान

अंतर्गत नवें दी सलाह लोगों को

कोरवा। मार्गशीर्ष (आगत) माह का आरंभ 16 नवंबर 2024 रविवार से हो गया है जो 15 दिसंबर 2024 रविवार तक रहेगा।

छात्राओं को दिया गया आत्मरक्षा का प्रशिक्षण

कोरवा। भारत में नारियों को शक्ति का रूप माना गया है। यही ध्येय वाक्य लेकर अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद की ओर से महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है।

रामपुर वार्ड में स्वच्छता का वातावरण बनाने हुई कोशिश

कोरवा। नगर पालिका निगम के वार्ड क्रमांक 33 रामपुर में साफ-सफाई को लेकर विशेष ध्यान दिया जा रहा है।

एनएच 130 पर सड़क निर्माण कार्य तेज

कोरवा। एनएच 130 पर सड़क निर्माण कार्य तेज चल रहा है। जुराली में सड़क निर्माण के लिए दो किमी की जमीन को लेकर विवाद का स्थिति कायम है।



नाली के स्लेब पर मृत मिला नागरिक

कोरवा। कसबोपा में एक नागरिक की संयोग रूप से मौत हो गई। यह नाली के स्लेब पर मृत मिला।

गंदन व कभर दंड पीड़ितों का हुआ निःशुल्क उपचार



कोरवा। अनियमित जीवन शैली के कारण कई प्रकार की बीमारियां फैल रही हैं और लोगों को इसकी बढ़ती कोमल चुकानी पड़ रही है।

भाजपा कोरवा नगर मंडल में कार्यकर्ता हुए सक्रिय

कोरवा। भाजपा नगर मंडल कोरवा के चुनाव अधिकारी अरवि खान के द्वारा बैठक जिये जाने के बाद शर्माक केन्द्र चुनाव प्रभारी अपने अपने क्षेत्रों में सक्रिय हो गए हैं।

Advertisement for XOR Vega ISI helmet, featuring a motorcycle and helmet image, with contact information for Vasu Tyres.

Advertisement for Peter Block, featuring a car and text about car services and contact information.

Large advertisement for Hotel Akasha, featuring a restaurant interior, contact details, and location information.