

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

ली लावने, गुणवत्ता परीक्षण एवं नमी जांच के उपरांत ही धान खरीदी में निष्पत्ति के निर्देश दिए। साथ ही समितियों में जाम को स्थिति निर्धारण के लिए आवश्यक पुर्ण तैयारियां एवं कैल्क्युलेशन व्ययसंपादन निष्पत्ति के निर्देशित किता (कलेक्टर ने कहा कि जाम में आवश्यकता अनुसार लोहार्ड समीचीन को उपलब्धता के हवाफे आ। रकमा संपर्ण के साथ-साथ एट्टी काही भी समय-समय में पुर्ण किता जाय। किसी भी प्रकार को समस्या उत्पन्न होने पर तत्काल नोडल अधिकारी को सूचित करने के निर्देश दिए गए। बैठक में अफ. कलेक्टर स्टूडेंट लीड, खाद्य अधिकारी जी.ए.ए.ए.ए., विलाजिपम अधिकारी मन्नाए देवांगन, खाद्य कॉर्पोरेशन अधिकारी के. जोगी, खाद्य निधिकारी, समिति प्रबंधक, फूड प्रभारी सहित अन्य प्रभारियों उपस्थित। सचनरी उपस्थित रहे।

मालका को हुई मौत

एक घटना में दो लोगों की मौत हुई।
वर्षा अधिकारी ने बताया कि
एक रम्पटार कार ने 20 मजदूरों को
हत हो गई। इस घटना में 12 लोगों
पल्लवी शुक्ला ने बताया कि य
त सिम्मा कालोनी के सामने हुई।
पोह करीब 2 बजे सड़क निर्मा
एर की जंक्शन लगाने का काम क
एर की रैल्वे रोड दिया। पल्लवी शुक्
की कोशिशें जारी हैं। मृतक और
हैं और घायलों को जबरन
हैं। उनमें से एक की हलत गंभीर
क कार पर रजिस्ट्रेशन प्लेट न
धीनस्थ संपत उपाध्यक्ष ने घटना
पहुँचकर घायलों के इलाज क
को आवश्यक निर्देश दिए। (मृतक
38) हैं, जबकि घायलों में 40में
बाई (39), कृष्णा बाई (31)
मोरा बाई (38), जमना बा

पेट में दर्द होने पर आजमाएं ये 5 घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा आराम



घोड़ा सा पीठे चले, 2016 की अनदेखी तस्वीरें शेयर कर पुरानी यादों में खोईं नेहा शर्मा

बॉलीवुड अभिनेत्री नेहा शर्मा ने अपने पिता की राजनीतिक विरासत को पीछे छोड़ते हुए फिल्म इंडस्ट्री में पहचान बनाई है। उन्होंने सोशल मीडिया के जरिए पुरानी यादों को ताजा किया। अभिनेत्री नेहा शर्मा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की। इसमें उन्होंने 2016 की कुछ पुरानी तस्वीरें और वॉडियो शेयर किए। इन तस्वीरों में नेहा के कोटोपुत्र, यात्रा और बहन के साथ खुबसूरत पल शामिल हैं। पोस्ट में शामिल विलय उनके शुरुआती करियर को याद दिला रहा है। इसी के साथ ही उन्होंने लिखा, 'घोड़ा सा पीठे चले'। साल 2016 में कुछ ख़ास हो था। अभिनेत्री नेहा शर्मा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की। इसमें उन्होंने 2016 की कुछ पुरानी तस्वीरें और वॉडियो शेयर किए। इन तस्वीरों में नेहा के कोटोपुत्र, यात्रा और बहन के साथ खुबसूरत पल शामिल हैं। पोस्ट में शामिल विलय उनके शुरुआती करियर को याद दिला रहा है। इसी के साथ ही उन्होंने लिखा, 'घोड़ा सा पीठे चले'। साल 2016 में कुछ ख़ास हो था।

अभिनेत्री नेहा शर्मा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की। इसमें उन्होंने 2016 की कुछ पुरानी तस्वीरें और वॉडियो शेयर किए। इन तस्वीरों में नेहा के कोटोपुत्र, यात्रा और बहन के साथ खुबसूरत पल शामिल हैं। पोस्ट में शामिल विलय उनके शुरुआती करियर को याद दिला रहा है। इसी के साथ ही उन्होंने लिखा, 'घोड़ा सा पीठे चले'। साल 2016 में कुछ ख़ास हो था।

अभिनेत्री नेहा शर्मा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की। इसमें उन्होंने 2016 की कुछ पुरानी तस्वीरें और वॉडियो शेयर किए। इन तस्वीरों में नेहा के कोटोपुत्र, यात्रा और बहन के साथ खुबसूरत पल शामिल हैं। पोस्ट में शामिल विलय उनके शुरुआती करियर को याद दिला रहा है। इसी के साथ ही उन्होंने लिखा, 'घोड़ा सा पीठे चले'। साल 2016 में कुछ ख़ास हो था।

अभिनेत्री नेहा शर्मा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की। इसमें उन्होंने 2016 की कुछ पुरानी तस्वीरें और वॉडियो शेयर किए। इन तस्वीरों में नेहा के कोटोपुत्र, यात्रा और बहन के साथ खुबसूरत पल शामिल हैं। पोस्ट में शामिल विलय उनके शुरुआती करियर को याद दिला रहा है। इसी के साथ ही उन्होंने लिखा, 'घोड़ा सा पीठे चले'। साल 2016 में कुछ ख़ास हो था।



अभिनेत्री नेहा शर्मा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की। इसमें उन्होंने 2016 की कुछ पुरानी तस्वीरें और वॉडियो शेयर किए। इन तस्वीरों में नेहा के कोटोपुत्र, यात्रा और बहन के साथ खुबसूरत पल शामिल हैं। पोस्ट में शामिल विलय उनके शुरुआती करियर को याद दिला रहा है। इसी के साथ ही उन्होंने लिखा, 'घोड़ा सा पीठे चले'। साल 2016 में कुछ ख़ास हो था।

अभिनेत्री नेहा शर्मा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की। इसमें उन्होंने 2016 की कुछ पुरानी तस्वीरें और वॉडियो शेयर किए। इन तस्वीरों में नेहा के कोटोपुत्र, यात्रा और बहन के साथ खुबसूरत पल शामिल हैं। पोस्ट में शामिल विलय उनके शुरुआती करियर को याद दिला रहा है। इसी के साथ ही उन्होंने लिखा, 'घोड़ा सा पीठे चले'। साल 2016 में कुछ ख़ास हो था।

सु- दोक क्र.290									
6	3	8	1	4					
8			3	4	7				
4			5	8					
3	8		1	4					
1			4	9	7				
	4		2						
1			3	4	8				
8		2	9	3					
	9	1	2	5					

सु-दोक क्र.289 का हल									
6	7	9	2	4	5	3	1	8	
2	1	8	3	7	6	9	5	4	
7	6	4	5	2	8	1	3	9	
3	8	1	6	9	7	2	4	5	
9	2	5	4	1	3	8	6	7	
8	3	7	9	6	4	5	2	1	
5	4	2	8	3	1	7	9	6	
1	9	6	7	5	2	4	8	3	
4	5	3	1	8	9	6	7	2	

अभिनेत्री नेहा शर्मा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की। इसमें उन्होंने 2016 की कुछ पुरानी तस्वीरें और वॉडियो शेयर किए। इन तस्वीरों में नेहा के कोटोपुत्र, यात्रा और बहन के साथ खुबसूरत पल शामिल हैं। पोस्ट में शामिल विलय उनके शुरुआती करियर को याद दिला रहा है। इसी के साथ ही उन्होंने लिखा, 'घोड़ा सा पीठे चले'। साल 2016 में कुछ ख़ास हो था।

पेट में दर्द होना एक आम समस्या है, लेकिन यह बहुत असहनीय होता है। यह कई कारणों से हो सकता है, जैसे कि गैस, कब्ज, अनियमित भोजन आदि। इस लेख में हम कुछ असरदार घरेलू नुस्खों के बारे में जानेंगे, जो आपके पेट के दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं। इन नुस्खों को अपनाकर आप बिना किसी दवा के अपने पेट को समस्याओं का समाधान कर सकते हैं।

अदरक का सेवन करें

अदरक एक प्राकृतिक उपाय है, जो पेट की समस्याओं के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें सूजन को कम करने वाले गुण होते हैं, जो दर्द से राहत दिलाते हैं। अदरक की चाय पीने से या कच्चे अदरक के टुकड़े चूसने से आपको तुरंत आराम मिल सकता है। आप इसे अपने खाने में भी शामिल कर सकते हैं ताकि इसका असर बढ़े और पेट की समस्याओं का समाधान हो सके।

पुदीने की पत्तियां खाएं

पुदीना ताजगी देने वाला और पाचन क्रिया को सुधारने वाला पौधा है। इसमें एक खास तत्व होता है, जो पेट की गैस को कम करने में मदद करता है और पेट की मांसपेशियों को आराम देता है। पुदीने की पत्तियां चबाने से या पुदीने की चाय पीने से आपके पेट की समस्याओं का समाधान हो सकता है। यह नुस्खा न केवल आपके पेट को आराम पहुंचाता है, बल्कि आपको ताजगी भी

महसूस कराता है।

गर्म पानी की बोतल का करें उपयोग

गर्म पानी की बोतल का उपयोग करना एक पुराना और असरदार तरीका है, जिससे पेट के दर्द में राहत मिलती है। इसे प्रभावित हिस्से पर लगाने से रक्त का बहाव बढ़ता है और मांसपेशियों को आराम मिलता है। यह उपाय खासकर उन लोगों के लिए फायदेमंद होता है, जो गैस या एंजन की समस्या से जूझ रहे हैं। ध्यान रखें कि पानी की बोतल बहुत गर्म न हो, इससे त्वचा जल सकती है।

केला खाएं

केला पोटेशियम और फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन क्रिया को सुधारने में मदद करता है। इसमें मौजूद प्राकृतिक मिठास ऊर्जा प्रदान करती है और पेट की समस्याओं को कम करती है। रोजाना एक या दो केला खाने से आपके पेट की सेहत बेहतर होती है। केला एक ऐसा फल है, जिसे किसी भी समय खाया जा सकता है और यह आसानी से पच जाता है, जिससे आपको तुरंत राहत मिलती है।

दही का सेवन करें

दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं, जो पेट की बैक्टीरिया संतुलन को बनाए रखने में मदद करते हैं। यह पाचन क्रिया को सुधारता है और सूजन को



कम करता है। रोजाना एक कटोरी दही खाने से आपके पेट की समस्याओं का समाधान हो सकता है। इन घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप अपने पेट

की समस्याओं का प्राकृतिक तरीके से इलाज कर सकते हैं। इनका नियमित उपयोग आपको पाचन क्रिया को स्वस्थ रखता है।

जानिए क्रैब वॉक एक्सरसाइज के फायदे अपने दिनचर्या में जरूर करें शामिल

क्रैब वॉक एक आसान और असरदार एक्सरसाइज है, जिसे आप अपने घर में भी आराम से कर सकते हैं। यह एक्सरसाइज आपके शरीर को ताकतवर बना सकती है और पूरे शरीर को सक्रिय रखती है। क्रैब



वॉक करते समय आपको अपने हाथों और पैरों पर चलना होता है, जिससे आपकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर का संतुलन बेहतर होता है। आइए, इसके फायदे जानते हैं।

मांसपेशियों को मिल सकती है मजबूती

क्रैब वॉक एक्सरसाइज से आपकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह एक्सरसाइज आपके कंधों, पैरों और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद कर सकती है। जब आप नियमित रूप से क्रैब वॉक करते हैं तो आपकी मांसपेशियां में ताकत आती है और वे

अधिक लचीली होती हैं। इसके अलावा यह एक्सरसाइज आपको शरीर की संतुलन समता को भी बढ़ाता है, जिससे आप अधिक सक्रिय और फिट महसूस करते हैं।

कैलोरी बर्न करने में है सहायक

क्रैब वॉक एक तेज गति वाला एक्सरसाइज है, जो कैलोरी बर्न करने में बहुत असरदार होती है। इसे रोजाना करने से आप अपने वजन को नियंत्रित कर सकते हैं और शरीर की अतिरिक्त चर्बी कम कर सकते हैं। यह एक्सरसाइज आपके पाचन को भी तेज करता है, जिससे शरीर अधिक कैलोरी जलाता है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज आपके

से आपके स्थिरता क्षमता में भी सुधार होता है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज आपके शरीर की स्थिरता को भी बढ़ाता है, जिससे आप अधिक सक्रिय और फिट महसूस करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है सकरात्मक प्रभाव क्रैब वॉक केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी फायदेमंद होता है। इसे करते समय आपको ध्यान केंद्रित रहना है, जिससे तनाव कम होता है और मन शांत रहता है। नियमित रूप से यह एक्सरसाइज करने से आत्मविश्वास बढ़ता है और मनोबल मजबूत होता है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है, जिससे आप अधिक सकरात्मक महसूस करते हैं और जीवन का आनंद ले सकते हैं।

लचीलेपन को मिल सकता है बढ़ावा

क्रैब वॉक एक्सरसाइज आपके शरीर के लचीलेपन को बढ़ावा दे सकती है। इसे करते समय आपके हाथ-पैर पूरी तरह

खुले हैं, जिससे आपकी मांसपेशियां खिंचाव लेती हैं और लचीली होती जाती हैं।

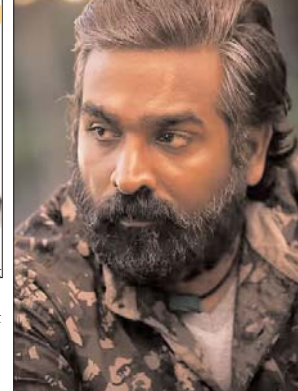
नियमित रूप से यह एक्सरसाइज करने से आपके शरीर की गतिशीलता में सुधार होता है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज आपको मांसपेशियों की खिंचाव क्षमता को भी बढ़ाता है, जिससे आप अधिक सक्रिय और फिट महसूस करते हैं।

विजय सेतुपति की 'गांधी टॉक्स' का टीजर रिलीज; बिना डबलिंग दिखाए धार, संपर्न-इमोशन और एक्शन को झलक

साउथ के दिग्गज अभिनेता विजय सेतुपति की आगामी फिल्म 'गांधी टॉक्स' का टीजर जारी हुआ। मेकर्स ने विजय के फैंस को तोरफ़ा देते हुए फिल्म का टीजर रिलीज किया है। इस फिल्म की खासियत ये है कि यह एक साइलेंट फिल्म है। बीते दिनों फिल्म की घोषणा की गई थी। अब आज इसका टीजर सामने आया है, यहां जाहिए कैसा है टीजर।

साइलेंट फिल्म होने के नाते टीजर में कोई डबलिंग नहीं। इस टीजर में फिल्म की पूरी कास्ट को झलक दिखाती है, जिसमें विजय सेतुपति के अलावा अरविंद स्वामी, अदिति राव हेदारी और सिद्धार्थ जायन नजर आते हैं। टीजर की शुरुआत कर्पण से होती है, जिसमें दिखाया जाता है कि कैसे हर जगह रिश्ता चलती है। फिर वो चाहे ट्रैफिक पुलिस हो या कोई और सरकारी दफ़तर। बिना डबलिंग के भी इस टीजर में तब, इमोशन, एक्शन और सस्पेंस देखने को मिलता है। टीजर में विजय सेतुपति अपनी अला खप छोड़ते हैं। साथ ही ये टीजर दर्शकों के लिए फिल्म गांधी जी के मुल्यों की कमीशन समय में क्या हालात हैं, इसको लेकर एक खंय है। फिल्म में एक सीरीज देना का भी प्रयास किया गया है। इनका तो जाहिए है कि ये टीजर 'गांधी टॉक्स' के एक शादार फिल्म होने का संकेत देता है।

किशोर पांडुरंग बेलकर द्वारा निर्देशित इस फिल्म में एदार रहमान ने संगीत दिया है। जाहिए है कि जब फिल्म साइलेंट है तो संगीत संगीत की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। मित्र २४ सेकंड का ये टीजर हर किसी का ध्यान अपनी ओर खींचता है। मौन फिल्म के प्रभाव को भी बढ़ा देता है, जिससे दर्शक हर सीन के बीच बिने अर्थ को समझने और अनकही बातों के गहरे अर्थ को महसूस करने के लिए जसूस हो जाते हैं। 'गांधी टॉक्स' 30 जनवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।



शब्द सामर्थ्य -290

खाएँ से दाएँ 1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (चर्चा) 3. अवग्रह, अतिरिक्त 6. प्रेम, चूल्हा 7. माँ का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, ज़ुर्ग, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खूश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे की छड़कर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अन्धकार, नरसमाज 20. ब्रह्मपुत्र एक नदी का नाम 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सम्मति सूचक एक शब्द। ऊपर से नीचे 1. खासी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्धग, अत्याचार, जुलूम 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नाथ, अधम 12. ए. प्रणाम, प्रणाम 13. भयानक करना, परस्परिशा करना, छोटा घुलाना, हिं-डोला 14. प्रणाम, प्रणामिक कथन 15. स्वाभाविक ढँक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिक्षा, शऊर (उ.) 19. बिजली, लज्जित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 289 का हल									
1	2	3	4	5					
8	9		10	11					
12	12ए	13	14	15					
		16		17					
18	19	20	21						
22			23	24					

प	सं	द	सिं	ह	स	न
ख	म	ज	द	र	का	म
खा	द	क	र	सं	ख	ल
इ	ल	ज्वा	म	स्का	य	
बा	क	र	वि	हा	र	
सु	धा	क	र	न	स्का	औ
रे	म	कि	ता	ब	स	
ग	अ	र	ह	ज्ज	त	
श	खल	न	मि	त	न	

ओटीटी पर होगा सुपरहीरो का कब्जा

ओटीटी लव्स के लिए 2026 धमकेदार साबित होगा। खासतौर पर उनके लिए जिन्हें सुपरहीरो पर बनी फिल्में या वेब सीरीज खूब सफल आती हैं। मॉनर और डीसी अपने बुद्धिजीवी और प्रभावशाली शो के साथ दर्शकों के दिलों में लिपटी हुई हैं। इनमें बहुत से ऐसे डेसर्टेड फिल्म हैं जो शायद ही देखी जा सकें हैं। इन सीरीज को बिजोहोस्टर और अमेजन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम किया जाएगा। यहां देखिए 2026 में आने वाली धमकेदार सीरीज की पूरी सूची। साइमन विलियम्स, याह्या अब्दुल-मौन 2 और बेन क्रिस्ले अभिनेता बंडर में 28 जनवरी की रिलीज हो रही है। इसका स्ट्रीमिंग बिजोहोस्टर पर होगा। इन सीरीज के जरिए मार्क्स सुपरहीरो की बिजोरी के साथ-साथ कमेडी का तड़का भी लगाएगा। डेयरडीयर-बॉन अपने सीजन 2 का शेडार वेसब्री से किया जा रहा है।



सुरक्षित कार्य संस्कृति पर दिया जोर, विभिन्न कैटेगरी में दिए गए 144 अवार्ड, एसईसीएल की 79 खदानों में खान सुरक्षा का किया गया आयोजन

[illegible]

सगाईं समारोह में जा रही बस पलटी, 5 लोगों की मौत

[illegible]

केन्द्र की नई योजना और मनरेगा का नाम विलोपित करने पर कांग्रेस ने साप्ताहिक हाट बाजारों में लोगों को दी जानकारी



राज्य सरकार
कांग्रेस कमेटी
पूर्व विधायक

साथी सुनार गोकुल, गणेश
जायसवाल, स्वतंत्र महोदय, लवं
गुप्ता एजाज गुप्ता, एवं अनेक
कांग्रेसजन उपस्थित रहे।

रुसीलदार उमरा जिला सक्ती (छ.ग.)

रा.प्र.क्र. ॥अ-6/2025-26
गणपतिगोपी प्रधान

न्यायालय तहसीलदार दभरा जिला सक्ती (छ ग)

स.प्र.क्र. .../अ-6/2025-26
ग्राम निमोही प.ह.नं. 01

[illegible]

