

विश्वकर्मा फर्नीचर
 मो. 98261-32636, 90387-54366, 98274-98311
 शीशु, कुल्लू, कुल्लू, कुल्लू
 शीशु, कुल्लू, कुल्लू, कुल्लू
 शीशु, कुल्लू, कुल्लू, कुल्लू
 शीशु, कुल्लू, कुल्लू, कुल्लू

तरुण छतीसगढ़

e-Paper- tarunchattisgarhkorba.com कोरबा एवं रायपुर से एक साथ प्रकाशित अंक पंजीन क्रमंक- 302-112/सी.जी./वीएनपी/003/2024-2026

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

वर्ष 35 अंक 298

कोरबा, एविवाट, दिनांक 28 जुलाई 2024 अंक 29 जुलाई 2024

पृष्ठ - 8 मूल्य 2.00 रुपया

विविधा
 दिल्ली की शिक्षा मंत्री अश्विनी मानेका कालकाजी गढ़ी में मेगा पीटीएम के दौरान सरकारों स्कूलों के छात्रों और उनके अभिभावकों से बातचीत करते हुईं

देश-विदेश
 30 जुलाई को जंतर-मंतर पर आप का हस्ताक्षर शीर्ष नेताओं की बड़ी बैठक में तैयार हो गई रणनीति

फीचर पेज
 वेत लॉस और फेट लॉस में अंतर रामझना वैदह जस्टरी, कई लोग करते हैं ये गलती

वीडियो
 30 जुलाई को जंतर-मंतर पर आप का हस्ताक्षर शीर्ष नेताओं की बड़ी बैठक में तैयार हो गई रणनीति

फीचर पेज
 वेत लॉस और फेट लॉस में अंतर रामझना वैदह जस्टरी, कई लोग करते हैं ये गलती

वीडियो
 30 जुलाई को जंतर-मंतर पर आप का हस्ताक्षर शीर्ष नेताओं की बड़ी बैठक में तैयार हो गई रणनीति



चित्रकूट में बड़ा हादसा, पत्थर की खदान का मलबा धंसा

एक की मौत- कई लोगों को दबे होने की आशंका

चित्रकूट, 28 जुलाई।
 यूपी के चित्रकूट में रिवंकार को भरतपुर पहाड़ में बड़ा हादसा हो गया। थाना भरतपुर के पहाड़ में पत्थर के खदान का मलबा धंसे से एक मजदूर के मौत हो गई। मरने वाला जैसोमी चालक राकेश बताया जा रहा है। घटनास्थल पर विजलीकर्तरी शिवालय यूपी एन और पुलिस अधिकार अरुण कुमार सिंह पहुंच गए। खदान में और लोगों के दबे होने की आशंका जताई जा रही है। खदान के आसपास का परिसर पुलिस ने पब्लिक कर सीज कर दिया। राहत कार्य शुरू कर दिया गया है। जिस खदान में हादसा हुआ है वह पत्थर की खानें खदान बवाई जा रही है। अभी इस संबंध में कोई अधिकारी बताने को तैयार नहीं है। वहीं मुक्त की पहलान 25 बॉयस्कूट क्वार्टर पूरा चलाने का काम में लगे हैं। जो कि जमान चन्दर के थाना अर्थात् जमाना बाला है।

तृणान गेमी से चीन में हो रही भारी बारिश एक घर में भिंटी धंसने से 11 लोगों की मौत
बीजिंग 28 जुलाई। चीन में बारिश के बाद बाढ़ आने से कई इलाकों में तबाही का मजूर देखने को मिल रहा है। रिवंकार को रिवंकार-पर्वी चीन में एक घर में भिंटी धंसने से 11 लोगों की मौत हो गई। दरअसल, तृणान गेमी से हो रही भारी बारिश के कारण पूरा इलाका पानी-पानी हो गया है। जलानगर को बाढ़ में एक पेड़ के गिरने से स्कूल पर सवार एक इन्वॉन्सी बॉय की मौत हो गई।

मां और धरती मां के लिए कुछ स्पेशल करना होगा पेड़ लगाने के अभियान से जुड़ें देशवासी: पीएम

नई दिल्ली, 28 जुलाई (एजेन्सी)।
 पीएम मोदी हर बार की तरह आज देशवासियों से मां की बात कर रहे हैं। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए पीएम ने कहा कि इस समय पूरी दुनिया में परिसर ओलीयफण्ड छाया हुआ है। मोदी ने कहा कि ओलीयफण्ड हमारे खिलाड़ियों को विश्व पटल पर तिरंगा लहराने का मौका देता है, देश के लिए कुछ कर चुकने का मौका देता है। पीएम ने इस पर लोगों से अपील करते हुए कहा कि आप भी अपने खिलाड़ियों का समर्थन करें। कार्यक्रम में पीएम मोदी ने इनके बाद अंतराष्ट्रीय

नई दिल्ली, 28 जुलाई (एजेन्सी)।
 दिव्य के ओडिश राजेंद्र नगर में भारी बारिश के कारण एक कॉमिंग सेक्टर के बेसमेंट में पानी भर जाने से 90एएससी के तीन छात्रों की मौत हो गई। कोविड में हुई रात घटना की तलाश कार्यवाही की गंग करते हुए 90एएससी के छात्रों ने रात पर विचार प्रदर्शन किया। इस बीच दिव्य पुलिस ने करल बना रिवालर डाक अड्डेपर स्टडी पुलिस के माफिक और कॉरिडोर को हिरासत में लिया है। राक के अड्डेपर कॉमिंग

नई दिल्ली, 28 जुलाई (एजेन्सी)।
 गणित ओलीयफण्ड के छात्रों से बात की। पीएम ने कहा कि कुछ दिन पहले मैथ्स को दुनिया में भी एक ओलीयफण्ड हुआ है। इस ओलीयफण्ड में भारत के छात्रों ने बहुत शानदार प्रदर्शन किया है। पीएम ने बताया कि इसमें हमारी टीम ने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए बार गोटवर्ड खेल एक हिलर बनने जाते हैं। पीएम ने International Mathematics Olympiad में 100 से ज्यादा देशों के युवा हिस्सा लोते हैं और सफल होते हैं हमारी टीमों पर फायदा से आने में सफल रही है। पीएम ने इसी के साथ देश का नाम रोशन करने वाले छात्रों से बात की। पुणे के रहने वाले आदित्य वैकट गणेश, पुणे के ही सिद्धार्थ चोपड़ा, दिल्ली के अजुन गुप्ता, ग्रेटर नोएडा के कनक तलवार, मुंबई के शशील माधुर और गुवाहाटी के आनंदी भादुरी से पीएम ने बात की। पीएम ने आगे कहा कि हमें अपनी मां और धरती मां के लिए कुछ स्पेशल करना चाहिए। पीएम ने कहा कि इसी को देखते हुए हम देशवासियों के मां के नाम पेड़ लगाने के अभियान से जुड़ना चाहिए। उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत हरद्वार में एक पेड़ मां के नाम कार्यक्रम के तहत एक ही दिन में दो लाख पेड़ लगाए गए और रिफॉर्ड बनाया गया।

दिल्ली कोविंग हदसे के बाद राऊ आईएस का मालिक और कोऑर्डिनेटर हिरासत में, कई धाराओं में मामला दर्ज

नई दिल्ली, 28 जुलाई (एजेन्सी)।
 दिल्ली के ओडिश राजेंद्र नगर में भारी बारिश के कारण एक कॉमिंग सेक्टर के बेसमेंट में पानी भर जाने से 90एएससी के तीन छात्रों की मौत हो गई। कोविड में हुई रात घटना की तलाश कार्यवाही की गंग करते हुए 90एएससी के छात्रों ने रात पर विचार प्रदर्शन किया। इस बीच दिव्य पुलिस ने करल बना रिवालर डाक अड्डेपर स्टडी पुलिस के माफिक और कॉरिडोर को हिरासत में लिया है। राक के अड्डेपर कॉमिंग

नई दिल्ली, 28 जुलाई (एजेन्सी)।
 दिव्य के ओडिश राजेंद्र नगर में भारी बारिश के कारण एक कॉमिंग सेक्टर के बेसमेंट में पानी भर जाने से 90एएससी के तीन छात्रों की मौत हो गई। कोविड में हुई रात घटना की तलाश कार्यवाही की गंग करते हुए 90एएससी के छात्रों ने रात पर विचार प्रदर्शन किया। इस बीच दिव्य पुलिस ने करल बना रिवालर डाक अड्डेपर स्टडी पुलिस के माफिक और कॉरिडोर को हिरासत में लिया है। राक के अड्डेपर कॉमिंग

सीएम विष्णुदेव साय ने रामेन डेका को छतीसगढ़ के राज्यपाल नियुक्त होने पर दो बधाई

रायपुर, 28 जुलाई (एजेन्सी)।
 सीएम विष्णुदेव साय ने रामेन डेका को छतीसगढ़ के राज्यपाल नियुक्त होने पर बधाई दी। सीएम ने एक्स पर लिखा, अंतराष्ट्रीय छतीसगढ़ डेका जो कि छतीसगढ़ के राज्यपाल नियुक्त होने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।

रायपुर, 28 जुलाई (एजेन्सी)।
 सीएम विष्णुदेव साय ने रामेन डेका को छतीसगढ़ के राज्यपाल नियुक्त होने पर दो बधाई दी। सीएम ने एक्स पर लिखा, अंतराष्ट्रीय छतीसगढ़ डेका जो कि छतीसगढ़ के राज्यपाल नियुक्त होने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।

दुकान में गैस सिलेंडर की अशुभ बिक्री, हुई बड़ी घटना

मुंबई 28 जुलाई। मुंबई के विक्रान्ती इलाके में रातभर तार एक बड़ा हादसा हुआ। जिसमें घायल हुए दो लोगों की हालत गंभीर बताई जा रही है। उनका इलाज अस्पताल में चल रहा है। घटना मुंबई के श्रीराम सोसाइटी की है। सोसाइटी में सिलेंडर विस्फोट के कारण आग लगने से दो लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। घटना को लेकर जारी सूचना बयान में श्रीराम सोसाइटी के निवासियों ने कहा, मुंबई के विक्रान्ती इलाके की श्रीराम सोसाइटी में सिलेंडर विस्फोट के कारण आग लगने से दो लोग गंभीर रूप से घायल हो रहे हैं।

दर्शनार्थियों से भरे मालवाहक ऑटो व यात्री बस की टक्कर में तीन की मौत, 19 लोग घायल



मिर्जापुर, 28 जुलाई (एजेन्सी)।
 उत्तर प्रदेश के मिर्जापुर जिले में बड़ा हादसा हुआ है। दूरिस्ट बस ने अटो रिक्शा में टक्कर मारी है। हादसे में तीन यात्रियों की मौत हो गई, जबकि नौ लोग घायल हो गए। घायलों में एक को हालत गंभीर है। पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। जानकारों के अनुसार, विद्युतचालित बसें के खतरनाक ऑटो रिक्शा से टक्कर मारने से मालवाहक ऑटो रिक्शा में टक्कर मारी है। घटना में तीन लोगों की मौत हो गई है। 10 घायलों को सड़क स्वास्थ्य केंद्र के जाया गया, बाकी से शरीर को मिर्जापुर उच्चा सेक्टर रेफर कर दिया गया। एक बच्चे की हालत गंभीर बनी है। बताया जा रहा है कि अटो रिक्शा में सवार सभी लोग सुरक्षित हैं। विद्युतचालित बसें को कुछ लोग अपने परिवारों के साथ कौनोनामी के कड़े माफिक धाम में दर्शन करने के बाद विद्युतचालित बसें टक्कर आ रहे हैं। 15 लोग मालवाहक ऑटो रिक्शा में सवार थे। सुबह पांच बजे के करीब घटना घटित हुई।

हाथरस में हदसा: राजस्थान से सोसें जा रही बस पलटी, 14 यात्री घायल



हाथरस। राजस्थान से सोसें जा रही निजी बस रिवंकार की सुबह जिले के गांव नरौं का नाला के पास पलटी हुई। हादसे का कारण चालक का नींद आना बताया गया है। इसमें 14 यात्री घायल हुए हैं। इनमें कई बच्चों का इलाज भी है। हादसे के बाद मौके पर अफसरपत्ती भेज गई। जानकारी मिलने पर पुलिस भी मौके पर पहुंच गई। स्थानीय लोगों की मदद

सिकंदरगढ़ फैंटिया होगी बंद, वहज महंगी बिजली
 रायपुर। बिजली दरों में हुई 25 प्रतिशत बढ़ोतरी के विरोध में उद्योगपतियों ने मोर्चा खोला दिया है। उद्योगपतियों का कहना है कि महंगी बिजली के कारण उद्योगों के सामने एक बड़ा संकट पैदा हो गया है और इसके चलते 29 जुलाई की रात से सभी फैंटिया दरों में बढ़ोतरी के विरोध में मोर्चा खोला दिया है। उद्योगपतियों का कहना है कि महंगी बिजली के कारण उद्योगों के सामने एक बड़ा संकट पैदा हो गया है और इसके चलते 29 जुलाई की रात से सभी फैंटिया दरों में बढ़ोतरी के विरोध में मोर्चा खोला दिया है। उद्योगपतियों का कहना है कि महंगी बिजली के कारण उद्योगों के सामने एक बड़ा संकट पैदा हो गया है और इसके चलते 29 जुलाई की रात से सभी फैंटिया दरों में बढ़ोतरी के विरोध में मोर्चा खोला दिया है।

कांवड़ यात्रा पर आतंकी हमले का खतरा एटीएस तैनात, ड्रोन से हो रही निगरानी



मुजफ्फरनगर, 28 जुलाई (एजेन्सी)।
 कांवड़ यात्रा की सुरक्षा के लिए कई इंतजाम शुरू कर दिए गए हैं। आस्था के केंद्र शिव चौक को एटीएस के हवाले कर दिया गया। टीम ने भ्रमण कर व्यवस्था देखी। एएसपी अधिकारी सिंह ने कहा कि इस बार यात्रा संवेदनशील है, जिसके चलते सुरक्षा के कदम उठाए जा रहे हैं। पुलिस बल से निगरानी कर रही है। एटीएस की टीम ने पैदल मार्च कर सुरक्षा इंतजाम का जायजा लिया। एएसपी अधिकारी सिंह ने बताया कि संवेदनशील स्थिति को देखते हुए सुरक्षा के कड़े कदम उठाए जा रहे हैं। पुलिस मुख्यालय से सुरक्षा एजेंसी को टीम को तैनात करने का पत्र मिलने के बाद एटीएस कमांडी शिव चौक, मौसमी चौक, अस्पताल विहार सैकंडरी संवेदनशील स्थानों पर तैनात किए गए हैं। मुजफ्फरनगर के शिव चौक से हारियाणा, दिल्ली, राजस्थान, उत्तर प्रदेश के विभिन्न जिलों के कांवड़ियों पकिना कर आगे बढ़े हैं। शहर के लोग रात के समय झिंझकें देखने के लिए यहां पहुंचने हैं। पुलिस मुख्यालय से सुरक्षा एजेंसी को टीम को तैनात किए जाने के लिए पत्र भेजा गया था। सूत्र बताते हैं कि

स्किन केयर व कास्मेटोलोजी क्लिनिक
वर्म, गुप्त, कुष्ठ रोग विशेषज्ञ एवं सैक्स सलाहकार
डॉ.आर.के.अग्रवाल M.B.B.S.,D.V.D.,F.D.S (Lond.),F.I.a.m.s.(Ind.), Mob.9424170010
डॉ.शशि अग्रवाल M.B.B.S.,D.V.D.,(U.K) Mob.9826398994
सुविधाएँ:- मेजापन, मसरो हटाना, वदद साज, उखलती, एक्समीना, एलार्जी, सड़े नाखून, कुष्ठ रोग, वकने दाग, मुंसेसे, बाल झड़ना, सेक्स की कमी, रीज पतन, घात, मानसिक रोगों का मरीजी व अत्याधुनिक दवाओं द्वारा भी इलाज, फोटेवोथेपी, इलेक्ट्रोसिकेशन, क्रायोसिस, सैक्सकोरैक्शन का ईलाज।
मो. 9203907928, 9826389894 (तलीनिक)
विशेष:- बुधवार को 20 मरीजों का फ्रीस माफ...
पता:- एचआईजी -4 नेहरू नगर, रिकार्डो रोड
गोड़ा चौक, बुधवारी बाजार के पास, कोरबा

बारिश का कहर: राजस्थान-मध्य प्रदेश सहित 17 राज्यों में अलर्ट, उत्तराखंड में हाईवे बहा, भूस्खलन में चार की मौत

नई दिल्ली, 28 जुलाई (एजेन्सी)।
 देश में मानसूनी बारिश का कहर जारी रहा। उत्तराखंड से लेकर गुजरात और महाराष्ट्र तक लगातार हो रही भारी बारिश से जमीनीभूत अस्त-व्यस्त हो रही है। दोनों राज्यों में कई बस्तियां जलमग्न हैं। वहीं, उत्तराखंड में सोन गंगा नदी के उपनगर से रुद्रगंगा-गौरिकुंड राष्ट्रीय राजमार्ग का 100 मीटर हिस्सा बह गया। इस दौरान खड़े के दोनों तरफ वाहनों के साथ ही यात्रियों को लुंवा कर लगे। वहीं, महाराष्ट्र क्षेत्र में भूस्खलन के चलते से राह गया, जिसमें दबने से मां-बेटों की मौत हो गई। वहीं, चम्पारन में धर्मगंगा के उपनगर में मां-बेटों का वध हुआ। भारतीय मिसस विभागे ने शनिवार को 17 राज्यों में बहुत भारी बारिश का अलर्ट जारी किया। रुद्रगंगा में शनिवार सुबह तक हुई मुसलाधार बारिश से सोन गंगा नदी उठना गई। सोनगंगा में एक्सो पट से पहले रुद्रगंगा-गौरिकुंड हदवें का 100 मीटर हिस्सा नदी बह गया। गंगा नदी कि इसी दिन हदवें के इस हिस्से पर खड़े वाहनों के साथ कोई पैदल आवाजाही नहीं हो रही है। बिजली के पोल धंसने हुए। बिजली की आगुलित व लिंग वैकलुण्ड इलाज किए गए। प्रशासन, पुलिस और डीडीआरएफ ने दूसरे और राके गए 2,500 लोगों को

अंडरआर्मस की बदबू से होना पड़ रहा शर्मसार, इन तरीकों से रहिए हमेशा खिली-खिली

मानसून ने दरक दे दी है, जिसकी वजह से कभी जोदार बाहिर हो रही है तो कभी उमस दम निकाल देती है और जकड़ पतनी आता है, इसकी वजह से अंडरआर्मस में सफाई कम आता है और इस उमस से बदबू आने लगती है, इसकी वजह से कई बार लोग आपके पास बैठना भी परमंद नहीं करते हैं और आपको शर्मसार होना पड़ता है, आइए आपको ऐसे तरीके बताते हैं, जिससे आपको अंडरआर्मस को बदबू से निजात मिल जायगी और हमेशा खिली-खिली रहेंगे.



सूती कपड़ों से मिलेगी काफी मदद

गर्मी और मानसून के दौरान हमेशा सूती कपड़े पहने चाहिए, दरअसल, सूती कपड़ों में हवा आसानी से आ-पार होती रहती है, जिससे आपको रिकत आराम से हवा के संपर्क में रहती है और सफाई नहीं आता है, वहीं, सूती कपड़े धोने की आसानी से सबंध भी लेते हैं, जबकि सिंथेटिक कपड़ों में पसीना नहीं सूखता और वह बदबू मारने लगता है, गर्मियों और मानसून में हमेशा हल्के रंग के और ढीले-खाले सूती कपड़े पहने चाहिए, जिससे आपके अंडरआर्मस पर पसीना कभी नहीं टिकेगा.

लूफा के इलेमाल से भी मिलती है राहत

नहाते वक आप अंडरआर्मस को लूफा को मदद से आसानी से साफ कर सकते हैं, यह डेड स्किन को हटा देता है, जिससे अनचाही बदबू नहीं आती

है, हालांकि, यह बाद ध्यान रखने वाली है कि इलेमाल करने के बाद लूफा को भी अच्छी तरह साफ करना चाहिए, वरना इसमें फंसे डेड स्किन को वजह से इरेक्शन होने का खतरा भी रहता है.

अंडरआर्मस साफ रखने से भी दूर होगी दूधिल

काफी लोग अपने अंडरआर्मस साफ नहीं करते हैं, जिसकी वजह से उन्हें बाद आदि बने रहते हैं, जिसमें मंदांगी पर जाती है, ऐसे में अंडरआर्मस को समय-समय पर शोध करना चाहिए या हेयर रिमूवर क्रीम का इस्तेमाल करके उन्हें हटाना चाहिए, इससे अंडरआर्मस में पसीना नहीं टिक पाता है.

एंटीबैक्टीरियल का यूज भी देता है राहत

आप आप अंडरआर्मस क्लीन रखते हैं, लेकिन बदबू से निजात नहीं आती मिल रही है तो आप एंटीबैक्टीरियल भी

यूज कर सकते हैं, यह डिजो से बेहतर तरीके से काम करता है, दरअसल, डिजो सिर्फ बदबू को दबा देता है, जबकि एंटीबैक्टीरियल को वजह से इरेक्शन नहीं आता है, क्योंकि यह पसिने वाली रीढ़स को जलक कर देता है.

नहाने के तुरंत बाद न पहनें कपड़े

कामकाज को लेकर अक्सर इतनी जल्दा जल्दी होती है कि महिलाएं नहाने के तुरंत बाद कपड़े पहनना शुरू कर देती हैं, इसकी वजह से शरीर पूरी तरह से नमोत नहीं हो पाता है और पसीना बचने लगता है, नहाने के बाद शरीर को सूखे के लिए कुछ वक देना चाहिए, इसके बाद ही कपड़े पहने चाहिए, जिससे अंडरआर्मस गोले नहीं होंगे और आपको कोमल की दिकत नहीं होगी.

वेट लॉस और फैट लॉस में अंतर समझना बेहद जरूरी, कई लोग करते हैं ये गलती

मोटपा बढ़ने से कई तरह की बीमारियां शरीर को घेर लेती हैं, खास वजनकटौत और खानपान को वजह से लोग तेजी से मोटापा का शिकार बन रहे हैं, ऑफिस या घर में एक ही जगह बंटा-बंटा तक बैठे रहने से शरीर में चर्बी जमा होने लगती है, जिसे कम करने के लिए ज्यादातर लोग खूब पसीना बहाते हैं...



हालांकि, कई बार तरीका सही न होने की वजह से वजन कम होने की बजाय वड़ भी सकता है, दरअसल, कई लोग वेट लॉस और फैट लॉस में अंतर नहीं समझ पाते हैं, जिसकी वजह से उन्हें कई दिक्कत होने लगती हैं, ऐसे में आइए जानते हैं वेट लॉस और फैट लॉस में क्या अंतर है...

वेट लॉस और फैट लॉस में अंतर

मोटपा घटाने के लिए सिर्फ वेट लॉस करना ही सही नहीं होता है, इस प्रक्रिया में शरीर के वजन से मसल, चर्बी, लाइकोजन और फेट कम होता है, अतः वॉल्यूम में घटने से ही स्ट्रेच बाँधी फेट कम नहीं है इसलिए यह ज्यादा अच्छा माना जाता है, यही कारण है कि फिटनेस के लिए वेट लॉस नहीं बल्कि फैट लॉस करने पर फोकस करना चाहिए.

फैट कैसे घटाएं, फैटल कैसे बचाएं?

शरीर से थारुएं बाइंड लॉस करने के लिए प्रोटीन बेहद जरूरी

ताब है, यह मांसपेशियों को मेंटेन करने का काम करता है और नई मांसपेशियों का विकास करता है, जो वेट लॉस के दौरान मददगार होती हैं.

एक्सरसाइज करें

रोजाना एक्सरसाइज कर मांसपेशियों को लूज करने से बचा सकते हैं, यह फेट लूज करने का सबसे अच्छा तरीका माना

जाता है, कई स्टडी में भी साबित हो चुका है कि मोटापे के शिकार लोग हमने में अगर लोब वेट कर लेंगे तो उनमें मांसपेशी में फल, और वेट लॉस एक्सरसाइज न करने वालीं को तुलना में ज्यादा बेहतर तरीके

कम कैलोरी डाइट

वजन या मोटापा घटाने के लिए कम कैलोरी डाइट फूड्स खाने चाहिए, कम कैलोरी और एक्सरसाइज से वजन कम रखा जा सकता है, अपना डाइट में फल, सब्जियां, सबुत अनाज, लोटी प्रोटीन वैसी चीजों को शामिल कर सकते हैं, वहीं, डीप फ्राइड्स, कम मोटी चीज या हॉइस में एडिड कैलोरी को कम किया जा सकता है.

खतरों के खिलाड़ी की कड़वी तैयारी के तहत निमुत्त कौर अहलूवालिया ने एमएमएम, किंग बाक्सिंग की शुरुआत की

अभिनेत्री निमुत्त कौर अहलूवालिया ने हाल ही में सोलहमिन रिहाइटी जो खतरों के खिलाड़ी के लिए अपनी कड़ी और परिश्रमकामी तैयारी के बारे में खुलासा किया। उनकी यात्रा को एक करेडर और विशिष करमत्त खयालया द्वारा निहित किया गया था, जिसे शारीरिक और मानसिक दोनों को बढ़ाने के लिए डिजाइन किया गया था (निमुत्त ने साक्षा किया, मैंने एमएमएम और किंग बाक्सिंग को अपने वर्कआउट शासन में शामिल किया।



एमएमएम के साथ मैंने अपनी मानसिकता में एक सुगुण बदलाव का अनुभव किया है। आप सोचते हैं कि परिस्थितियों के बावजूद कैसे हार नहीं मानी जायगी, जिसने मुझे मानसिक रूप से जो में आगे बढ़ाया और नेवेल किया। मैंने जो के दौरान कभी भी कोई स्ट्रेट नहीं छोड़ा। एमएमएम के अलावा, मेरे शासन में क्रोसफिट, स्ट्रेच ट्रेनिंग और मॉबिलिटी शामिल थी। तैयारी के दौरान मुझे हिकोरी के महत्व का और भी अधिक पहचान हुआ, जो कि इस अक्सर अपने शरीर को पचास मिनट में नहीं देते ओपी साया उन्हा हो सकती है। मैं समझ गई कि संतुलन बनाना कठिन है।

इसलिए हमेशा अपने शरीर को सुनें और समान पर धन से खान और मालिश करना सुनिश्चित करें (अपनी तैयारी के प्रति निमित्त का समर्पण न केवल उनके शारीरिक परिवर्तन में बल्कि उनकी मानसिक दृढ़ता में भी स्पष्ट है, जो उनके प्रशंसकों के लिए एक आदर्श उदाहरण है। उनकी यात्रा संतुलन, पुनर्प्राप्ति और मानसिक शांति के महत्व को रेखांकित करती है, जिससे कई लोगों को नए जोश के साथ अपने स्वयं के फिटनेस और कल्याण लक्ष्यों को अपने बढ़ाने के लिए प्रेरणा मिलती है।



Sonakshi Sinha ने शेरार की बेसुलत पार्टी को स्टाइनिंग तस्वीरें, मिनी ड्रेस में जहोरी की मिराज ने प्लान्ट की टाइट लेस एक्स्ट्रीम ने 23 जून को बॉक्सिंग जहोरी इकट्ठाव संग कोर्ट मैरिज की थी।

गंदे से गंदे बर्तन चायपत्ती से होंगे चकाचक साफ, इस तरह से करें इस्तेमाल

रोजाना घर की कितनी सफाई कर लें। लेकिन कहीं ना कहीं मोटा रह ही जाती है। वहीं किचन की सफाई में कुछ ना कुछ रहता है। अब वॉल्यूम पर का कुछ चीजों साफ करने के लिए हम आपके लिए जबरनस्त

निष्क्री तंबोली ने पिंक क्रॉप टॉप और लॉन्जरी में अपने कर्वस किए प्लॉन्ट, एक्स्ट्रेस की हॉट तस्वीरें सोशल मीडिया पर हुई वायरल

मिग बांस खोजन 14 में बोल्ल अंदाज और खुबसूरती से फेंस को दीवाना बनाने वाली निष्क्री तंबोली इन दिनों अपनी तस्वीरों को लेकर सोशल मीडिया पर हुई हुई हैं। अपनी हर पोस्ट से लोगों को अपनी ओर अट्रेक्ट करने वाली एक्स्ट्रेस निष्क्री अपने हुब का जलवा बिखेरने में कोई कसर नहीं छोड़ती हैं। हाल ही में एक्स्ट्रेस निष्क्री तंबोली ने अपने लेटेस्ट पोस्टोस्ट को तस्वीरें शेयर की हैं। जिनमें वह फिर क्रॉप टॉप और लॉन्जरी में बेहद खूबसूरत लग रही हैं। निष्क्री तंबोली ने इन तस्वीरों में अपने कर्वस को प्लॉन्ट किया है और लाइट मकअप और खुले बालों के साथ बेहद कांतिलाना लग रही हैं। निष्क्री तंबोली ने तस्वीरें सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं और उनके फैंस इन पर जमकत थार लूटा रहे हैं, एक्स्ट्रेस की ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर तहलका मचा रही हैं।

साइय एक्स्ट्रेस निष्क्री तंबोली हमेशा अपनी बोल्ल और अट्रेंडेंस भर अंदाज को लेकर लाइमलाइट में रहती हैं। निष्क्री तंबोली जब भी अपनी तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर करती हैं तो वो तेजी से वायरल होने लगती हैं। एक्स्ट्रेस निष्क्री तंबोली आए दिन अपनी लेटेस्ट पोस्टोस्ट इंस्टाग्राम पर शेयर कर फैंस को मदहोश कर देती हैं।

ज्यादातर लोग चायपत्ती का इस्तेमाल टेस्टी चाय पाने या फिर खाद के तौर पर किया होता। वहीं, कई लोग हैं चायपत्ती को बेकार समझकर फेंक देते हैं। लेकिन वह अम करपाया नहीं है। इसका इस्तेमाल आप साफ-सफाई कर सकते हैं। चाय बचने के बाद आप इसका रिपूज कर सकते हैं। इसे आप किचन के समान को क्लीनिंग के लिए कर सकते हैं।

किचन में रखें प्लास्टिक के डिब्बों में चिकनाई लग जाती है, इसे क्लीन करने के लिए आप चाय पत्ती को प्रयोग कर सकते हैं। डिब्बे साफ करने के लिए सबसे पहले वनी हुई चायपत्ती को एक बर्तन पानी में डालकर ताला लीजिए। इस पानी से डिब्बों को स्पंज को मदद से राइडकर साफ कर लें।

वहीं हुई चायपत्ती और लिंकिड डिस्पोशि के थोल से आप कांच के बर्तनों के टपा और चिकनाई को हटा सकते हैं। इसके साथ ही घर के कानच भी साफ कर सकते हैं। क्लीनिंग के लिए बर्तनों पर इस थोल को लाइकर साफ करने से मदद से क्लेन हाथों वें दम कर दें। फिर इसे आप साफ पानी से धो लें। इससे कांच एक दम चमक जाएगा।

सिंक को चमक के लिए आपको एक बर्तन में एक चम्मच एक चम्मच चाय पत्ती, 2 चम्मच इंडिगट पाउडर या जेल, 2 चम्मच ब्याकथम क्लीनर और 2 चम्मच कालिफर सोडा डालकर उबाल लीजिए। इसे क्लीन से छानने के बाद सिंक के अरने अच्छी तक बरा को मदद से घोल दें। 15 मिनट तक ऐसे ही छोड़ दें इसके बाद राइडकर साफ कर लें।

निष्क्री तंबोली ने पिंक क्रॉप टॉप और लॉन्जरी में अपने कर्वस किए प्लॉन्ट, एक्स्ट्रेस की हॉट तस्वीरें सोशल मीडिया पर हुई वायरल

निष्क्री तंबोली ने पिंक क्रॉप टॉप और लॉन्जरी में अपने कर्वस किए प्लॉन्ट, एक्स्ट्रेस की हॉट तस्वीरें सोशल मीडिया पर हुई वायरल

बारिश के दौरान भुज्ज खाने से सेहत को मिलते हैं जबरदस्त फायदे, नहीं होंगी बीमारियां

मानसून मौसम में भुज्ज खाने का एक अलग ही मजा आता है। बरसात के दौरान ज्यादातर भुज्ज या कर्तें चाट खाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं भुज्ज खाने से कई बीमारियों से बचकरा मिलता है वहीं सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होती है। बरसात के मौसम में लोला भुज्ज खाना काफी परमंद करते हैं। वैसे इसमें बहुत से पोषक तत्व पाए जाते हैं। बारिश के समय में भुज्ज खाने का अलग ही मजा आता है। भुज्ज के सेवन से कई समस्याओं से राहत मिलती है। दरअसल, भुज्ज में फाइबर, विटामिन ए, आयरन और फोलिक एसिड जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके

सेवन से स्वास्थ्य को कई लाभ प्राप्त होते हैं। आइए जानते हैं भुज्ज सेवन करने के फायदे।

पाचन समस्या दूर होती

बरसात के मौसम में भुज्ज खाने से पाचन को समस्या दूर होती है और आंघर और गैस जैसी पाचन संबंधी समस्याओं से राहत मिलती है।

इम्युनिटी बूट होती

बारिश के मौसम में भुज्ज खाने से शरीर को कई फायदे होते हैं। भुज्ज में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसका सेवन करने से सेहत को मजबूती देने में मदद करता है। इसके सेवन से इम्युनिटी बूट होती है और बीमारियों से बचवा होता है। इसके

खजूर शेरार को कंड्रोल करता भुज्ज में फाइबर, विटामिन और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसका सेवन करने से खजूर शेरार को कंड्रोल में रखने का मदद मिलती है।

किचन के लिए बर्बाद

भुज्ज खाने से किचन को काफी फायदा मिलता है। बरसात के दौरान भुज्ज खाने से किचन के रेशेज और रेडनेस में काफी राहत मिलती है।

वजन कम करने में मददगार

भुज्ज में प्रचुर मात्रा में फाइबर होता है। ऐसे में इसे खाने से पाचन को दुरुस्त करने के साथ-साथ वजन कम करने में मदद मिलती है।

शब्द सामर्थ्य -108

Table with 4 columns: Word, Meaning, Example, and Synonyms. Includes words like 'बाएँ से दाएँ', 'नाखून', 'खिंचाव', 'आकर्षण', 'अच्छी शिक्षा', 'नेक सलाह', 'तकलीफ', 'काष्ठ', 'कठिनाई', 'शांति', 'एक रंग', 'आवागमन', 'गमनागमन', '7. पुष्प', 'प्रायश्चिनी', 'सरल', 'सहज', '6. ज्ञान', 'आसमानी रंग', '22. येवा-सन्कार', 'धोइ', 'लोक गति', 'को प्रसन्न करना', 'दिशा देना', '7. विचार', 'आवधना', '23. सार्व', 'सांघ', 'लकड़ी', 'दीड़', '10. लुटपाट', 'डकती', '12. बचावती', 'सवाही', '14. चारिकार', 'श्वरसदंरीय', '17. आओटक', 'अंरिहो', 'अच्छे ढंग में गया जाने वाला सुंदर', '1. हदर', 'उर', '2. मिष्टाना', 'भद्रता', 'गौत', '11. सूयं', 'सूरज', '13. वख', '10. पोष्य', 'काबिल', '20. कामदेव का आदि धारण कराना', '15. अप्रसन्न', 'विषय' (उ. 3), 'अंततः', 'अंततोगत्या' पत्नी', 'प्रेम', 'आनंद', '21. रात्रि', 'निगा।'

Two word search puzzles. The first is a 10x10 grid with numbers 1-19. The second is a 10x10 grid with letters and numbers. The letters are: च, स्त, सु, सं, स्थान, न, ग, म, दर्श, न, ग, त, म, ली, प, ना, त, ग, न, ना, ना, ना, ज, मा, ह, रा, सा, ज, न, न, स, ह, दे, व, म, द, व, म, व, न, ज, ल, त, क, त, ख, र, म, जी, द, ल, ल, क, क, र, त, ल.

मानसून के दौरान होने वाला जोड़ों का दर्द होगा दूर, बस फॉलो करें ये 4 आसान टिप्स

क्या आप इस मानसून में जोड़ों के दर्द से बचना चाहते हैं? इन 4 महत्वपूर्ण टिप्स का पालन करें और बरसात के मौसम में अपने जोड़ों का स्वास्थ्यक रखें।

कई लोगों को मानसून के मौसम में जोड़ों से संबंधित समस्याओं का अधिक अनुभव होता है जैसे कि क्रोनिक जोड़ों का दर्द, गटिया, मांसपेशियों में दर्द, ऑस्टियोआर्थराइटिस और जोड़ों में दर्द और अकड़न होना। मानसून के दौरान जोड़ों के दर्द को विभिन्न प्रकार के प्रभावित कर सकते हैं जैसे आर्द्रता, नमी का स्तर और वायुमंडलीय दबाव।



एचटी लाइफस्टाइल के साथ एक इंटरव्यू में एक्सपर्ट ने बताया जब जलवायु में बदलाव होता है या भारी वर्षा होती है तो वायुमंडलीय दबाव काफी कम हो जाता है। जब आपका शरीर इन परिवर्तनों का पता लगाता है और डिबाइड करता है तो इसके परिणामस्वरूप आपके जोड़ों अर्थात् जलन और सूजन हो जाती है, जिससे आपके जोड़ों में ताल घटने का विचार होता है। यह विचार आपके जोड़ों के आसपास हो सकता है जो आसानी से आपकी नमी में जलन पैदा कर सकता है और

डिप्र कर सकता है, जिसके परिणामस्वरूप आपके जोड़ों के आसपास तीव्र दर्द हो सकता है। मानसून के मौसम में तामपान में अचानक उतार-चढ़ाव होता है, जो किसी के जोड़ों के स्वास्थ्य पर असर डाल सकता है। ऐसा कहा जाता है कि बरसात के मौसम में वायुमंडलीय दबाव सीधे तौर पर जोड़ों और मांसपेशियों में तीव्र दर्द का कारण बनता है। इन मौसम में अनिश्चितता हो तो गर्म और आरामदायक रहने आवश्यक हो जाता है, अपने आप को गर्म

मानसून के मौसम में जोड़ों से संबंधित समस्याओं को हल करने के लिए स्वस्थ भोजन खाना फायदेमंद हो सकता है। ऐसे फल और सब्जियां खाने की कोशिश करें जो एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ई और पोषक तत्वों से भरपूर हैं क्योंकि ये भी ग्लूकोजन को कम करने में मदद करते हैं और थोर-थोर को कम करते हैं। गर्म सब्जियों का सूप पाने न केवल आपके सर्पुण स्वास्थ्य के लिए बल्कि आपके जोड़ों के लिए भी फायदेमंद हो सकता है।

मानसून के मौसम में जोड़ों से संबंधित समस्याओं को हल करने के लिए स्वस्थ भोजन खाना फायदेमंद हो सकता है। ऐसे फल और सब्जियां खाने की कोशिश करें जो एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ई और पोषक तत्वों से भरपूर हैं क्योंकि ये भी ग्लूकोजन को कम करने में मदद करते हैं और थोर-थोर को कम करते हैं। गर्म सब्जियों का सूप पाने न केवल आपके सर्पुण स्वास्थ्य के लिए बल्कि आपके जोड़ों के लिए भी फायदेमंद हो सकता है।

खदान में बहे अण्डर मैनेजर का शव बरामद

एसडीआरएफ ने 15 घण्टे तक किया रेस्क्यू ऑपरेशन

कोरबा। साउथ ईस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड के कुसमुण्डा क्षेत्र को कुसमुण्डा माईंस में भारी बारिश के दौरान शानिकार को तैय्य बहाव में 5 कर्मचारियों बह गये। उनमें से 4 को बचा लिया गया। जबकि एक अधिकारी को मौत हो गयी। एसडीआरएफ के द्वारा 15 घंटे तक रेस्क्यू ऑपरेशन करने बाद अधिकारी का शव बरामद कर लिया गया।



कुसमुण्डा माईंस में आज बहने की पहली बारिश है जिसमें अधिकारियों के साथ-साथ कर्मियों को दवावत में डाल दिया है। शानिकार को लगभग 4.30 बजे तेज बारिश ने पूरे क्षेत्र को अपने आगोश में लिया। एसडीसीएल की मेगा माईंस कुसमुण्डा में पानी के तेज बहाव ने अपने साथ मिट्टी और छेदे पत्थरों को भी बहाव। सरफसम को तरफ काम कर रहे अण्डर मैनेजर जितेंद्र नाराकर और उनके 4 सहयोगी इस आपदा में फस

क्या चोरी हुई है आपकी गाड़ी, पेपर दिखाकर ले जाएं

तीन सब डिवीजन में ऐसे लावारिस वाहनों की संख्या 1169

कोरबा। कई प्रकार के दवाव से जुड़े रही पुलिस के सामने चुनौती इस बात की है कि जिले के अनेक थाना और चौकी परिसर में खड़े लावारिस वाहनों का क्या करे। उनका हर हाल में निवारण करना है। ऐसे वाहनों को जल्दी अलग-अलग कार्यों से बचाई जाये। अतः पुलिस ने विचारांक के साथ लोगों से कहा है कि वे वाहनों को पहचान और जरूरी दस्तावेज दिखाकर ले जायें।



थाना और चौकी क्षेत्र में ऐसे कुल वाहनों की संख्या 1169 बनी गयी है। कोरबा क्षेत्र में 441, रारी क्षेत्र में 402 और कटघोरा क्षेत्र में 326 वाहन

कुदमुरा मंडल में कल से लगाए जाएंगे पौधे

कोरबा। भाजपा कुदमुरा मंडल को बैठक कल कोकोमा में आयोजित की गई इस बैठक में कार्यकर्ताओं को दिवंगत शिविर पर एक पेड़ का केम नाम कार्यक्रम शुरू हो रहा है। भाजपा के कार्यकर्ता वृद्धी में जा जा कर पीधे लगाएंगे। इसके लिए आज से तैयारी शुरू कर दी गई है। बैठक में पंचायत चुनाव के संबंध में विचार विमर्श किया गया। लोकसभा चुनाव में किए गए कार्यों को भी समीक्षा की गई। अंत में रणका राठौर ने कार्यकर्ताओं को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि एक माह के भीतर बड़े क्रम आयोजित किए जायें हैं। जिसमें मोर्चा के विचारार्थ पुनर्भर सौने ने कहा कि किसानों को समस्याओं को लेकर भी लगातार बैठक होती है। आने वाले दिनों में किसानों के जोड़े जाकर कार्य किए जाएंगे। भाजपा के मंडल अध्यक्ष लक्ष्मी श्रीवास्तव, रानू गुप्ता, धनञ्जय चौहान, चेतन वर्मा, कनैय्या राठौर ने भी कई सुझाव दिए 28 जुलाई से वृद्धी में पौधे लगाने का काम शुरू हो जाएगा।

बिजली कर्मचारी महासंघ की बैठक सागर में

कोरबा। बिजली कर्मचारी महासंघ मध्यप्रदेश को बैठक में शामिल होने के लिए राठौर सचिव आर.एस.जायसवाल सागर के लिए रवाना हुए हैं। यह जानकारी देते हुए प्रदेश महासंघ नरवर बेटे ने बताया कि सागर में दो दिनों का कार्यक्रम आयोजित है। यह बैठक कल से शुरू हो गई है। महासंघ को बैठक में आगे की रूप रेखा तैयार की जाएगी। एसडीसीएल के लेटर अडिटरलिया जाएगा। राठौर में भी विद्युती लक्षित लोगों को बैठक हुई थी। जिसमें लक्षित लोगों को लेकर अडिटरलिया के न निर्णय लिया गया था। विश्वरूप मंडल पश्चिम के केंद्र राठौर, हेमराज खटे, अजय मिश्र, डॉ. के.के.ए. राठौर ने मदन मोहन पाण्डेय हे हस्ताक्षर अभियान शुरू कर दिया है।

लापता महिला की तलाश के लिए पानी किया कम

कोरबा। हंसदेव बाग्य टट नर न में भिलाईखुर्द की एक महिला दुबकर लापता हो गयी। महिला से उसकी खोज जारी है। उरगा टीआई केके वर्मा ने बताया कि पुराना पानी को देखते हुए एसडीसीएल से पहल कर नर न में पानी कम कराया गया है। गौतमखोर की सेवार् ली जा रही है।

एसडीसीएल के आवास का छज्जा गिरा, बाल बचा शिक्षक का परिवार

कोरबा। एसडीसीएल के विभागीय कार्यालय नेहरू नगर कुसमुण्डा में स्थित कई आवास रखखाव व मरम्मत के अभाव में जर्जर हो गए हैं। जर्जर आवास कोखला नगर में हो रही है। और भारभारक इसके कारण हुए कलेक्टर के नाम एक निवासी लोगों को जान को खतरा बन हुआ है। ऐसी ही स्थिति आज यहां के झरन में भी 463 में देवने को मिली थी। आवास के छज्जा का बड़ा हिस्सा भारभारक गिर गया। जिससे बचे रह रहे केन्द्रीय विद्यालय के शिक्षक सुभाषिते

बाल बचा शिक्षक का परिवार

को पत्नी व बच्ची बाल बचा गिर गया। छज्जा गिरने से टीवी का कुछ हिस्सा क्षति ग्रस्त हो गया है। जबकि अन्य सामानों को पड़ोसीयों को मदद से वहां से निकालकर सुरक्षित रूप पर पहुंचाया गया है बताया जाता है कि छज्जा के कमजोर होने का हवाला देते हुए शिक्षक द्वारा स्थित विभाग से इसकी मरम्मत को मांग की गई थी। लेकिन विभाग अधिकारियों ने इसे गंभीरता से नहीं लिया छज्जा को मरम्मत नहीं कराई। और लापरवाही बरती उनकी लापरवाही का खमियावा अब शिक्षक के परिवार को भुगतना पड़ रहा है।

छात्रसंघ का गठन,दिलाई गई शपथ



बालकोमरगा। यहां स्थित पंचवीस स्कूल में छात्रसंघ का गठन किया गया, उन्हें पद को शपथ दिलाई गई। शिबिर हेतु बाल्य कुशल राठौर व हेतु गैर लालक विवेक बिल, सीटीएच ईश्वर मणि वर्मा व इशित बालक स्पेड्स ईश्वर मणि पटेल व दीपाती यादव, अरिफ, इंचाई गैर मणि बंधवत, रश्मि वर्मा, अरिफ, सीसीए ईश्वर मणि वर्मा, सुब्रत यादव अरिफ, स्पेड्स ईश्वर मणि वर्मा, कुष्मा, आरपी मेनारवार निर्माचित हुए। सभी हाउस के केप्टन भी चुने गए। सभी बच्चों को विद्यालय के प्राचार्य 463 पौ धीमय व विद्यालय के शिपरे ईश्वर मणि वर्मा के त्रिवार्य द्वारा बंध व शपथ

सड़क की बहाली पर जताया आक्रोश

कोरबा। भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी द्वारा पूर्व घोषित कार्यक्रम के अनुसार शानिकार को हट्टु भारी बारिश के बावजूद कोरबा-कुसमुण्डा सड़क मार्ग को बहाली पर आक्रोश जताते हुए कुसमुण्डा शिव मंदिर के पास एक दिवसीय धरना-प्रदर्शन करते हुए कलेक्टर के नाम एक ज्ञापन सौंपा गया। भाजपा द्वारा इसके पूर्व भी कोरबा-कुसमुण्डा सड़क मार्ग सहित अन्य अनेक बड़े और आवश्यक मुद्दों को लेकर लगातार अपनी आवाज उठाई जाती रही है। कलेक्टर को सौंपे गए ज्ञापन में कहा गया है कि कोरबा-कुसमुण्डा मार्ग को निर्माण अभी तक पूर्ण नहीं हुआ है। आज की स्थिति में जो रोड बना भी है वह भी जगह-जगह पर दरक रहा है। पत्र में सड़क गुणवत्ता की उच्च स्तरीय जांच कराने जाने की मांग सहित सर्वप्रथम जांच पर बन रहे सुभाषिते सड़क की जगह सौंपे तौर पर सड़क निर्माण को भी मांग की गई है। जनसंख्या की दृष्टि से कोरबा जिला का सबसे अधिक जनसंख्या वाला जिला है। जिले में आमतौर पर जबरदस्त तरीके से आदिवासी किए जाते हैं। इस एक दिवसीय धरना-प्रदर्शन में भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी के जिला सचिव सचिव कुष्मा वर्मा के अलावा महायुक्त जिला सचिव रेवत प्रसाद मिश्रा, जिला परिषद सदस्य केपी डडसैना, राम मूर्ति दुबे, प्रेमामाको, इंद्राणी श्रीवास्तव, ज्ञान सचिव विजय लक्ष्मी चौहान, सिदाम दास, राम प्रसाद केकर, सुंदर यादव, मुकेश साहू, अलग राम साहू, दीपक कश्यप, संदीप, बबली बेटे, रंभा भारी, बुधबानेन, उमा चौहान, उर्मिला साहू, सोनी बेटे, गिरजा निर्मलकर, उर्मिला केकर, कचरा बड़े महेत, सोहन साहू, कुसुम यादव, रुक्मणी पुर, रामशिला गौड़, मीना यादव सहित सैकड़ों साथी उपस्थित थे।

गुरु पूर्णिमा उत्सव सनातन परंपरा का है मुख्य प्रतीक:अजय



कोरबा। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ का महालयपूर्ण उत्सव गुरु पूर्णिमा उत्सव आरंभ पब्लिक स्थल नवीन भवन बस्ती रोड हट्टी बाजार में संचर हुआ। जिसमें अंचल के स्वयं सेवक संघ एवं गणनाय नागरिक उपस्थित हुए। कार्यक्रम को शुरूआत कार्यक्रम के अध्यक्ष, नोडरी राम कुमार राठौर ने डा. केदार बलिराम हेडगेवार एवं भारत माता के चित्रक पर पुष्प अर्पित कर एवं दो प्रज्वलित कर किया। तत्पश्चात कार्यक्रम के मुख्य वक्ता सनातन संघ संसमित के जिला संयोजक अजय कुमार दुबे ने सनातन धर्म में गुरु के महत्व पर प्रकाश डालते हुए राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ में भाग्य ध्वज ही गुरु कर्म/उत्सव विचार प्रकाश डाला। साथ ही संघ में संपन्न के महत्व एवं वर्तमान संघ में संघ के विकास एवं नवीन चुनौतियों को बताया। कार्यक्रम में ग्राम के गणनाय नागरिक भी थे। त्रिवार्य, रामावार गुप्तन, दिनेश गुप्तन, लक्ष्मी, निनेश राठौर, श्याम राठौर, आदि उपस्थित रहे। जबकि कार्यक्रम को सफल बनाने में स्वयंसेवक शशिधर सोनी, कान्दरुण, सरोज श्रीवास्तव, अमरनाथ कोरिका, कान्दरुण, सरोज श्रीवास्तव आदि अति महत्वपूर्ण भूमिका रही।

स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ाने काम कर रहा बालको

बालकोमरगा। वर्तमान सड़क को कंपनी भारत एल्यूमिनियम कंपनी लिमिटेड (बालको) ने सत्य सई संबोधित अस्पताल, राठौर के सहयोग से सनातन के आंगनवाड़ी केंद्र में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर-जन्मजात हृदय रोग के लिए आयोजित किया गया। समुदाय में बच्चों के हृदय रोग संबंधित स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए शिविर में 0-14 वर्ष के बच्चों को निःशुल्क जांच और दवाईया दी गई। शिविर में लगभग 216 बच्चों का प्राथमिक एवं हृदय संबंधित जांच किया गया। डॉ. योगेश साठे (बाल हृदय रोग विशेषज्ञ), सत्य सई संबोधित अस्पताल, राठौर और डॉ. जया कुमारा (बाल रोग विशेषज्ञ), बालको अस्पताल के नर्सिंग में सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारियों एवं स्वास्थ्य कर्मचारियों और नर्सों को एक सार्वजनिक टीमा से आंगनवाड़ी केंद्र पर बच्चों की प्राथमिक जांच की। प्राथमिक जांच (सटी खांसी वजन, सांस, धमनी गति) ईश्वर मणि वर्मा डॉ. वैश्वानर सट्टेकोपकी को मदद से क्रिकेट के दौरान लगभग 16 बच्चों में संबंधित हृदय रोग के लक्षण को पहचान का जा सकी। सभी बच्चों को बालको अस्पताल में लाकर उनका 2डी एच जांच की गई। कंपनी के सहयोग से सत्य सई बच्चों को संबोधित बच्चों का समय-समय पर निगरान जारी करेगा। जरूरत पड़ने पर बच्चों का निःशुल्क इलाज शुरू करेगा। पहल का उद्देश्य प्राथमिक टीमा में ही जन्मजात हृदय रोग का पता लगाना जिससे

पौष्टिक शिशुओं को समय पर इलाज मिल पाए। बालको के मुख्य कार्यकारी अधिकारी एवं निदेशक श्री राठौर कुमार ने स्वास्थ्य अधिपान के प्रभाव पर कहा कि कंपनी अपने संयंत्र के आसपास के समुदाय के कमजोर वर्गों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है। डॉ. योगेश साठे ने कहा कि बालको के सहयोग से यह कार्यक्रम आयोजित हो सका जो हमारा संस्थान के लिए महत्वपूर्ण है। हमारा उद्देश्य



समुदाय में जन्मजात हृदय रोग संबंधित जागरूकता अधिपान को बढ़ावा मिला है। सनातन धर्म को संचरने की सहायता करने हुए कहा कि बालको और सत्य सई अस्पताल के इस पहल ने हृदय रोग संबंधित स्वास्थ्य सेवाओं को हमारे दरवाजे तक पहुंचा दिया। शिविर से हमारे बच्चे बच्चों को लाभ मिला। माता-पिता ने बच्चों को लेकर इसमें पूरी सहयोग किया। शिविर से जन्मजात हृदय रोग संबंधित जांच को व्यवस्था बहुत ही सरलाने है। बालको और सत्य सई अस्पताल के प्रति आभार व्यक्त करते हैं उन्होंने कहा कि आशा करते हैं कि भविष्य में इस तरह की पहल जारी रहेगी। बालको की आरोग्य परिषोजना स्वास्थ्य देखभाल और समुदाय को सेवा करने पर केंद्रित है। कंपनी समुदायों के लिए स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं को बढ़ाने के उद्देश्य से विभिन्न सामाजिक कल्याणकारी परियोजनाओं में सक्रिय रूप से शामिल रहा है। कंपनी हर 15 दिनों में दो मोबाइल स्वास्थ्य वैन भी संचालित करती है। ग्रामीण स्वास्थ्य पोस्ट, एचआईवी, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य और कुपोषण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर अधिपानों के माध्यम से समुदायों के लिए गुणवत्तापूर्ण प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ सुनिश्चित करती है। आरोग्य परिषोजना के उपचारात्मक सेवाओं के माध्यम से वित्तीय वर्ष 2024 में लगभग 49000 व्यक्तियों को स्वास्थ्य लाभ मिला है।

बनायी जाएगी ब्लाक कार्यकारिणी

कोरबा। दीपका व बांकोमरगा में ब्लाक अध्यक्ष दिलिप सिंह व टीकापाम मनहरण बनाए गए हैं। लेकिन अभी तक कार्यकारिणी की घोषणा नहीं की गई है। लोकसभा चुनाव के बाद कार्यकारिणी बनाया जाना था। कार्यकारिणी बनाने के लिए विचार विमर्श किया जा रहा है।

XOR Vega
ISI हेलमेट उपलब्ध

वेगा कंपनी के हेलमेट के विभिन्न वैरायटी उपलब्ध है।

वायु टायर्स
गायत्री मंदिर के पास, टी.पी.नगर, कोरबा (छ.ग.)
7828364476

होटल आकाश

सर्व सुविधायुक्त रूम एवं हॉल उपलब्ध

हॉल - 400Sq.ft. से लेकर 2500Sq.ft. तक
15 से लेकर 300 व्यक्तियों की व्यवस्था

तरुण छत्तीसगढ़ के बंगल में, तिलक मार्ग बुधवार बाबापास रोड, कोरबा (छ.ग.)

बर्थडे पार्टी, तिलक समारोह, कीटी पार्टी एवं हर प्रकार के सामाजिक समारोह के लिए आपके बजट पर हमेशा तैयार मिलेगा।

संपर्क करें 9425223290, 8908530000, 8103865081

स्वामी कौशल विक्रम मिश्र को अति प्रेक्षक, मुकुट सुभाष अग्रवाल द्वारा आकाश अपार्टमेंट टिश्यू से फुलर का तिलक मार्ग, ट्रायकोट नगर, कोरबा से फ्रकलिन, संवर्द्धन सुभाष अग्रवाल फोन: 221149, मो: 9425224167 आर.एच.आई. पंजी. नं. 602544, ई-मेल tarunpresskr@gmail.com