

**सोने एवं चांदी
आभूषणों
के विक्रेता**

माँ दुर्गा ज्वेलर्स
(उचित व्याज में गिरवी रखी जाती है)

रांप नं. 69, सी-मार्केट, सेक्टर-6, मिलाई
मो. 9424124911

वर्ष- 14 अंक - 360

www.shreekanchanpath.com

संस्थापक एवं प्रेरणास्रोत- स्व. श्रीमती रजनी अग्रवाल

RNI. Reg. No. CHHIN/2009/30534
डाक पंजीयन क्रं.-छ.ग./ दुर्ग /94/2023-25

लीपा पोती नहीं सिर्फ सच

आवश्यकता है

मीडिया हाउस

में काम करने के लिए

ऑफिस बॉय की ज़बरदस्ती है।

(मुट्ठपुट क्रिकिंग कार्य करने वाले को प्रायिकता)

वेतन चार अंकों में....

पता : शैंप नंबर 12, रेलवे क्रैशिंग के पास, आकाशगंगा, सुपेला, मिलाई

संपर्क : 9827806026, 8319932659

पृष्ठ 8- मूल्य 1/-

खास - खबर

नार्थ इंस्ट एक्सप्रेस हुई बेपटी
हादसे में मां-बेटी सहित घाट की
मौत, 70 से ज्यादा गंभीर

बक्सर। बुधवार देर रात को बिहार के बक्सर जिले के रुद्रानथपुर के पास 12506 नं॒र्थ इंस्ट एक्सप्रेस के बेपटी हो गई। रात करीब साढ़े और बजे इस ट्रेन की सभी 24 बोगियां बेपटी हो गई थीं। इन अठ में से दो बोगियां गंभीर तरह से गिर गई थीं। इन अठ में से दो बोगियां गंभीर तरह से गिर गई हैं। बोगियों की मौत हो गई है 70 यात्री गंभीर रूप से घायल हैं। वहाँ इस हादसे में करीब 200 यात्रियों को सामान्य चोट आई है।

हादसे की सूचना के बाद रेलवे के अधिकारी मोके पर पहुंच गए। वहाँ रेल ट्रॉडसे में मरने वालों में उमा भंडारी (33), उनकी पुत्री आकृति भंडारी (8) शामिल हैं। इनके अलावा किशनगंज निवारी अब्दु जाहिद (27) तथा एक अन्य अब्दुल अजिं की भी मौत हुई है। हादसे में यात्रियों को आसापास के अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। वहाँ इस हादसे पर राहत-बचाव कार्य चुद्ध रस्तर पर चल रहा है। एनडीआरएफ एसडीआरएफ, जिनां प्रशासन, रेल अधिकारी और स्थानीय लोग टीम के रूप में काम कर रहे हैं। रेलवे वार रूप ने भी सुकूर कर दिया है।

रेलवे ने अधिकारी तौर पर हादसों की संख्या नहीं बढ़ाई है, लेकिन घटनात्मक पर राहत-बचाव में लगे कर्मियों ने बताया कि कई लोग घायल हैं और उन्हें इलाज के लिए तकाल भेजा गया। केन्द्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने घटना पर दुखी जातियों और हादसे के जांचने के निर्देश दिए हैं। वहाँ हादसे के कारण रस्ते पर दूरे दूरे की आवाजाही रुक दी गई है। रेलवे की टीक्कनकल टीम ट्रैक मैनेजर्स में लगी हुई है। वहाँ रेलवे की अधिकारिक तौर पर कहा गया है कि जल्द ही रुट पर आवाजाही सामान्य कर दी जाएगी।

वायरल सूची
में दुर्ग जिले
की 4 सीटों
पर नए चेहरे

क्या भाजपा की तरह कांग्रेस की सूची भी हो गई लीक!

सोशल मीडिया में घूम रही कांग्रेस की सूची से कई बड़े नेताओं के नाम गायब

श्रीकंचनपथ न्यूज़

भिलाई। छत्तीसगढ़ में कांग्रेस प्रत्याशियों का बेस्ट्री से इंजिन दिया जाया जा रहा है, इस सूची सोशल मीडिया पर कांग्रेस की एक सूची वायरल हुई थी। यहाँ वायरल सूची के आधार पर बात करें तो दुर्ग जिले की 6 में से 4 सीटों पर नए चेहरों को अवसर दिया गया है। कांग्रेस में आपत्तर पर इस तरह के कांग्रेसकारी कदम शायद ही उड़ाया जाते हैं।

इसलिए ज्यादातर संभावना यही है कि यह सूची चास्तिक इससे पहले जब भाजपा की सूची वायरल हुई थी, तब भी कुछ ऐसा ही कहा गया था। बाद में जब सूची आई तो उन्हीं प्रत्याशियों को टिकट दिया गया, जिनके नाम वायरल हुए थे। यहीं आधार पर सवाल किए जा रहे हैं कि क्या भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची भी वायरल हो गई है?

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्रेस के एक शीर्षसंघ नेता की यह टिप्पणी इससे जारी हुई। सोशल मीडिया में आई सूची चास्तिक नहीं है तो दुर्ग जिले के बातें वे महाराष्ट्रीय बहुमती बहुमती हैं। उनके बाद भाजपा की ही तरह कांग्रेस की सूची वायरल हो गई है।

जो-जो नेता क्षेत्र में सक्रिय है, पार्टी उन्हें टिकट देने जा रही है। प्रदेश कांग्र

कान की मालिश स्वास्थ्य के लिए है फायदेमंद यह है इससे मिलने वाले 5 प्रमुख लाभ

कान की मालिश का अंग्रेजी में ऑरिकलर थेरेपी या ईयर रिपेलेक्सोलॉजी कहते हैं। यह थेरेपी तनाव और थकान से राहत दिलाने में मदद करती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जब आप मालिश करते हैं तो कान पर कुछ दबाव बिंदु संत्रिय हो जाते हैं। इसके अलावा कान की मालिश रोग संबंधी विकारों और शारीरिक बीमारियों से लड़ने में भी मदद करती है। चलिए आज हेड टिप्स में कान की मालिश करने के 5 प्रमुख फायदे जानते हैं।

मांसपेशियों के दर्द से दिलाता है राहत

अगर आपकी मांसपेशियों में दर्द होते हैं तो कान की मालिश करके इससे राहत मिल सकती है। इसके लिए अपने कान के लोब (नरम वाला हिस्सा) को धीरे से खींचें और अच्छे से साझें। ऐसा करने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तांत्रिक ऊर्ध्व तेज करने में मदद मिलती है। इससे शरीर में एंडोफिन नामक दर्द निवारक हार्मोन जारी होता है।

सिर का दर्द होगा दूर

कई लोग सिरदर्द की समस्या होने पर दर्द निवारक दवाओं का सेवन करते हैं। हालांकि, सिरदर्द से राहत पाने के लिए कान की मालिश दवाओं से बेहतर तरीके से काम करता



है। इस कारण आगली बार सिरदर्द होने पर अपने हाथों से आराम से कान की मालिश करें। इस समस्या से जटिल राहत पाने के लिए आप पुरीने की चाचा भी पी सकते हैं।

तनाव से निलगा आएं

भागदौड़ भरी जिंदगी के कारण आजकल हर किसी की जिंदगी चिंता भरी और तनावपूर्ण बन गई है। ऐसे में हर कोई ज्ञाना सोचने और तनाव जैसे मानसिक विकारों का शिकार बन चुका है, जिसके कारण पूरी सेहत पर बुरा असर

पड़ता है। हालांकि, कान की मालिश से इन मानसिक विकारों से भी राहत मिल सकती है। इसके लिए मालिश करते समय कान के हिस्सों में हल्के हाथों से दबाव डालें।

वजन घटाने में है नददगार

कान की मालिश से वजन घटाना भी आसान हो जाता है। यकीनन आपको इस बात से थोड़ी हँसानी हो रही होगी, लेकिन अगर आप स्वस्थ भोजन और सक्रिय जीवनशैली का पालन करते हैं तो कान की मालिश वजन कम करने में मदद करती है। हालांकि, इस बात का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है, लेकिन रिपेलेक्सोलॉजी विशेषज्ञों का ऐसा मानना है कि यह थेरेपी वजन घटाने में मददगार है।

अनिद्रा का कर्दे इलाज

किसी भी आगलवश देर रात तक जगे रहना या कुछ मानसिक बीमारियों के कारण भी नींद प्रभावित होती है। सोने की कोशिश करना और कोशिश के बाद भी नींद लेने न आना आदि शरीर को कई बीमारियों का घर बताता है। हालांकि, कान की मालिश आपको अच्छी नींद लेने में मदद कर सकती है क्योंकि यह आपको दिमाग को शांत और आराम देती है, जिससे आपको सूकून की नींद आ सकती है।

कहीं आप भी तो नहीं करती शेपवियर का इस्तेमाल, इसे रोजाना पहनने के हैं यह साइडइफेक्ट्स

महिलाएं शेपवियर पहनना काफी ज्यादा पसंद करती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि इसे पहनने के बाद किसी भी साइज और शेप की महिला फिट एंड कॉनिफेंट दिखती है। आम बोलचाल की भाषा में यह कहना गलत नहीं होगा कि बॉडी को एक परफेक्ट शेप में दिखाने के लिए अक्सर महिला शेपवियर का इस्तेमाल करती है। स्लिमिंग बॉडी सूट से लेकर टमी कटोले पैटी तक का इस्तेमाल अक्सर महिला इसी वजह से करती है। हमांने कोई ऐसी महिला हैं जो खुद को प्रेजेंटेबल बनाने के साथ-साथ कॉनिफेंट दिखाने के लिए शेपवियर का इस्तेमाल करती है। लेकिन बहुत सारी महिलाओं को यह पता नहीं है रोजाना शेपवियर पहनने से शरीर पर इसके कई सारे साइडइफेक्ट्स दिख सकते हैं।

शेपवियर कैसे यूटीआई और यीस्ट इफेक्शन का बनता है कारण

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि रोजाना शेपवियर का इस्तेमाल सेहत के लिए काफी ज्यादा नुकसानदायक है। हेल्प एक्सपर्ट और डॉक्टर्स के मुताबिक यह यूरिनरी ट्रैक्ट इफेक्शन से लेकर यीस्ट इफेक्शन तक का खतरा बना रहता है। आज हम इस आर्टिकल के जरिए इसे रोजाना पहनने के साइड इफेक्ट्स के बारे में जानेंगे।

शेपवियर पहनने से हो सकती हैं महिलाओं को यह बीमारी

यूटिनरी ट्रैक्ट इफेक्शन

रोजाना शेपवियर पहनने से यूरिनरी ट्रैक्ट इफेक्शन (यूटीआई) होने का खतरा बढ़ सकता है। कपड़े के ज्यादा फिट होने के कारण यूरिनरी के पुरे फेंकशन पर दबाव पड़ सकता है। जिसके कारण यूरिनरी ट्रैक्ट में बैक्टीरिया पुनरपने का संभावना बढ़ सकती है। कुछ शेपवियर पहनने से यूथेरा में जलन या असुविधा पैदा होती है। अगर आपको उस एरिया में खुजली और जलन हो सकती है। यदि आपको उस जगह पर खुजली हो रही है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें ताकि इफेक्शन का खतरा बढ़ जाएगा।

यीस्ट इफेक्शन

शेपवियर जैसे टाइट-फिटिंग कपड़े पहनने से वजाइनल परिया में जलन, गर्मी हो सकती है। जिसके कारण यीस्ट पनपने का खतरा बढ़ जाता है। इसनी टाइट फिटिंग कपड़ा पहनने से आपको उस एरिया में खुजली और जलन हो सकती है। यदि आपको उस एरिया में लाल दाग और सूजन हो गया है तो आपको बचकर रहना चाहिए।

पीठ दर्द

हर दिन शेपवियर पहनने से आपके पेट और पीठ की मांसपेशियों पर अत्यधिक दबाव पड़ सकता है, जो समय के साथ पीठ दर्द और पेशेंसी का कारण बन सकता है। इसके अलावा बहुत अधिक टाइट शेपवियर वाले से पेट कपड़े आपको मांसपेशियों को खींच सकते हैं और मांसपेशियों में ऐंठन पैदा कर सकते हैं जो आगे चलकर पीठ दर्द बढ़ा सकते हैं। यदि आपको शेपवियर पहनने से समय पीठ दर्द या किसी तरह का असुविधा होती है। जो आगे जाकर गंभीर बीमारी बन सकती है।

पाचन संबंधी दिक्कतें

शेपवियर जैसे टाइट-फिटिंग कपड़े इंटरलॉन बॉडी पार्ट को स्किकूड़ सकते हैं। साथ ही आपकी पाचन शक्ति को भी काफी हड़ तक प्रभावित कर सकती है। इससे आपको गैस, सूजन, ऐंठन और पेट खारब की समस्या हो सकती है। लंबे बक तक ज्यादा टाइट कपड़ा पहनने से पेट और आंत सिकुड़ सकते हैं। इससे आपको ब्लड सर्कुलेशन भी काफी हड़ तक प्रभावित हो सकती है। इसलिए कोशिश करनी चाहिए ढीले-ढाले कपड़े पहनने की।

**दुर्ग, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-
9303289950, 9827806026, 8962815243**

**BANK P.O.
&
CLERK,
MBA,
RLY.,
SSC.**

रामा कोचिंग

135, NEW CIVIC CENTER,
Bhilai Ph. 0788-6560005

मधुरिमा तुली सीख रही कथक, कहा- सीखने की कोई तम नहीं होती

टीवी एक्ट्रेस मधुरिमा तुली शास्त्रीय कथक नृत्य सीख रही हैं। एक्ट्रेस ने कुछ कथक मूल्य करते हुए अपना एक वीडियो पोर्टर किया। रिलेक्स करने के साथ-साथ कुछ नया सीखने के हिस्से के रूप में, मधुरिमा ने शास्त्रीय नृत्य सीखने के बारे में कहा कि सीखना वास्तव में उम्र पर निर्भर नहीं है।

चंद्रकांता फैम एक्ट्रेस में कहा: मैंने हमेशा माना है कि सीखने की कोई उम्र नहीं होती। बचपन से ही, मैं डांस की शैक्षिकी होती है। एक्ट्रेस ने आगे कहा, जहां तक शास्त्रीय नृत्य का सवाल है, मैंने सबसे लंबे समय तक ओडिशी सीखी है और मुझे इससे पूरी तरह प्यार हो गया है। कथक भी लंबे समय तक चर्चा में रहा। मैं निश्चित रूप से और अधिक सीखने के लिए उत्सुक हूं। मधुरिमा के पास टीवी के साथ-साथ ओटीटी फारेंटेस में प्रोजेक्ट, और उन्होंने ड्रामा, रोमांस, पौराणिक कथाओं, थिएट्र, सोप ऑपेरा, एक्शन और अन्य विभिन्न शैलियों में काम किया है। टीवी में अपनी भूमिका के अलावा, एक्ट्रेस कुछ बॉलीवुड फिल्मों जैसे नाम शबाना, बेबी, हमारी अधूरी कहानी और यहां तक कि द ब्लैक प्रिंस जैसी इंटरनेशनल प्रोडक्शन का भी हिस्सा रही हैं। वेब सीरीज बोल्डनेस का बात करें तो एक्ट्रेस को मिलिंट्री-एक्ट्रेस जैसा सोर्जन-ड्रामा सीरीज अवरोध: द सोज विदेश में देखा गया था।



बैकलेस आउटफिट में कबीर सिंह की हीरोइन ने लगाया बोल्डनेस का ओवरडोज तड़का

कबीर सिंह फैम निकिता दता आए दिन अपने फैशन रेटेंटेंट्स के कारण सोशल मीडिया पर छाई हुई रहती हैं। उनका हर एक अंदाज सोशल मीडिया पर शेयर होते ही छा जाता है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी लेटेस्ट स्टाइलिंग अंदाज से फैम को अपनी ओर रिजाना शुरू कर दिया है। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अंदाज देखकर फैम एक बार फिर से अपना दिल हार गए हैं। बॉलीवुड एक्ट्रेस निकिता दता ने अपनी बैहद ही ग्लैमरस तस्वीरें इंस्टाग्राम पर तबाही मर्दाई हुई हैं। वो जब भी अपनी फोटोज और वीडियोज सोशल मीडिया पर शेयर करती हैं तो फैम उनकी तस्वीरों के पुल बांधते नहीं थकते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशॉप की तस्वीरें इंस्टाग्र

