



# ग्राम सरकार चुनने 17 फरवरी को मतदा

**कोरबा ।** शहर की सरकार चुनने के बाद अब ग्राम में चुनाव निरपेक्ष को तैयारी में प्रारम्भ जुटा देखा है। मत में त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव तैयारी करार में प्रारम्भ करने जा रहा है। पहले चरण में 17 फरवरी को विकासखंड कोरबा और करतला में वोट डाले जाएंगे। इसकी तैयारी निम्नलिखित कार्यलय की ओर से शुरू की गई है।

नगरीय निकाय चुनाव संपन्न होने के बाद जिला प्रशासन त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव को तैयारी में लग गया है। इस बार पंचायतों में चुनाव बैलेट पेपर के अतिरिक्त हो रहा है। इसमें लाने वाले कर्मचारियों को प्रशिक्षण करने के लिए प्रशिक्षण शुरू हो गया है। एनटीपीसी स्कूल परिसर में चुनाव बुट्टी पर जाने वाले कर्मचारियों का प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। इसके लिए कर्मचारियों को खुदो लगाई

गई है और उन्हें निर्धारित समय पर प्रशिक्षण स्थल पर उपस्थित होने कहा गया है ताकि समय पर प्रशिक्षण शुरू किया जा सके। प्रशासन की ओर से बैलेट पेपर की छपाई का कार्य भी करारा जा रहा है। साथ ही मतदायितों के अलावा अतिरिक्त न्यायी, रजिस्ट्रार जैसी अन्य क्लर्की सुविधाएं भी जुटाई जा रही है ताकि मतदान से पूर्व दलों को इसे सौंपकर बूथों पर रखा जा सके। इधर नगरीय निकाय चुनाव में डाले गए वोटों की गिनती के दिन शहर में शराब की विक्री प्रतिबन्धित रहेगी। इस संबंध में प्रशासन ने आदेश जारी किया है। ग्रामीण क्षेत्रों में प्रचार धीरे-धीरे समाप्त की ओर बढ़ रहा है। त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव के लिए उम्मीदवारों का प्रचार-प्रसार जारी है।

सब, सरपंच और जनपद सदस्य के अलावा जिला पंचायत सदस्य के लिए हो रहे इस चुनाव को

लेकर ग्रामीणों को बचत उसाह देखा जा रहा है। ग्रामीण आवास में बचत कर दिखाने अपना अलग बजटनिधि चुनाव हेतु बचत विचार कर रहे हैं। इस बार त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव के पहले चरण में विकासखंड कोरबा और करतला में 17 फरवरी को वोट डाले जाएंगे। इसके लिए कोरबा विकासखंड अंतर्गत 224 वार्डों और विकासखंड करतला अंतर्गत 263 वार्डों का वोट डाला जाएगा है। इन वार्डों पर 2 लाख 28 हजार मतदाता अपने मतदाधिकार का प्रयोग कर सकेगें।

निम्नलिखित आयोगों की ओर से जारी मतदाता सूची के अनुसार इस बार कोरबा विकासखंड में 54 हजार 353 पुरुष और 57 हजार 318 महिलाएं अपने मतदाधिकार का प्रयोग कर सकेंगे। इस विकासखंड में कुल 1 लाख 11 हजार 671 लोगों के नाम मतदाता

सूची में शामिल किए गए हैं। वहीं विकासखंड करतला की मतदाता सूची में 1 लाख 16 हजार 329 ग्रामीणों के नाम शामिल किए गए हैं इसमें 59 हजार 214 महिलाएं और 57 हजार 115 पुरुष हैं। वहीं वहीं विकासखंड में स्थित मतदान केंद्रों पर 17 फरवरी को सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक वोट डाले जाएंगे और गिनती भी इसी दिन की जाएगी। इसे ध्यान में रखते हुए जिला प्रशासन की ओर से अपनी तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

इस बार पंचायत चुनाव को लेकर ग्रामीणों में काफी उत्साह देखा जा रहा है। ग्रामीण आवास पांच साल के लिए नया जगप्रतिनिधि तय करेंगे। उनकी ओर से वोट वार्डों में पंच, ग्राम पंचायत के लिए सरपंच, विकासखंड के लिए जनपद सदस्य और जिला पंचायत के लिए सदस्य का चयन किया

जाएगा। कोरबा और करतला विकासखंड में जिला पंचायत में 12 सीटों के लिए मतदान हो रहा है। इस बार स्वयं सहायता समूहवाला जिला पंचायत, जनपद सदस्य और सरपंच पद के बीच चुनाव जा रहा है। इस चुनाव में कई लोगों को किसान दांच पर लगी है। अगर जिला पंचायत सदस्य निर्वाचित होते हैं तो उनके लिए क्षेत्र से राजनीति के नए अवसर मिलेंगे। चुनाव के दिन संबन्धित क्षेत्रों में कानून व्यवस्था को स्थिति निर्मित नहीं हो सके इसके लिए प्रशासन की ओर से तैयारियों का जारी है। सुरक्षा के लिए पर 15 से 17 फरवरी के बीच शराब विक्री पर रोक लगा दी गई है। प्रशासन की ओर से बताया गया है कि विकासखंड कोरबा और करतला अंतर्गत स्थित रूमरग, रजगारग और मतदाता की शराब दुकानों को बंद रखा गया है।

## आईपीएस 2025 में सतत विद्युत उत्पादन के प्रति एनटीपीसी ने की प्रतिबद्धता प्रदर्शित

**कोरबा ।** भारत की सबसे बड़ी एकीकृत विद्युत उपयोजना कंपनी एनटीपीसी लिमिटेड ने 13 से 15 फरवरी 2025 तक रामपुर में अपना प्रमुख कार्यालय, भारतीय विद्युत संचालन एवं रक्षाखंड समन्वयन (आईपीएस 2025) शुरू किया। तीन दिवसीय सम्मेलन का आयोजन एनटीपीसी गतिशीलता की पहली इकाई के सम्मन्धन के उपलब्ध में विद्युतमयनी और सतत उत्पादन, परिष्कार प्रबंधन और ऊर्जा परिवर्तन विषय पर विचार-विमर्श करने के लिए किया गया था।

उद्घाटन समारोह की वीडियो संबोधित करते हुए, सचिव (विद्युत) पंकज अग्रवाल ने कहा, एनटीपीसी ने देश भर के साथ विद्युत रेशनों के संचालन के लिए एक मानक स्थापित किया है। अतिरिक्त में पहली बार 50 मिलियन टन कोयला भंडार बनाया रखा गया है, जिसमें एनटीपीसी का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। जैसे-जैसे हम आगे बढ़ रहे हैं, बढती चुनिंदाता के लिए हमें रक्षाखंड प्रक्रियाओं और प्रोटोकॉल की कठोर समीक्षा करने और परिचालन टेस्ट का महारत से विशेषज्ञता करने की आवश्यकता है। उन्होंने सभी उपयोजनाओं की पारदर्शियता रिपोर्ट को प्राथमिकता

देने और अपने पर्यावरण प्रबंधन प्रणालियों के प्रदर्शन की वारंती से निगरानी करने के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर, केंद्रीय विद्युत आधिकारण (सीईए) के अध्यक्ष, मनमथ प्रसाद ने एनटीपीसी को इसकी 50वीं वर्षगांठ पर बधाई दी। उन्होंने कहा, एनटीपीसी के पास ऊर्जा संक्रमण के लिए एक स्पष्ट दृष्टिकोण है, जिसमें सीसीएस/एस जैसी पहलों के माध्यम से थर्मल पावर को स्वच्छ बनाने के प्रयास शामिल हैं। उन्होंने विकेंद्रित निकाय को बढ़ावा देने पर एनटीपीसी के फोकस की सराहना की, जो आपूर्ति श्रृंखला में बाधाओं को दूर करने में मदद करता।

कार्यक्रम के दौरान, एनटीपीसी के सीएमडी गुरदीप सिंह ने कहा, जैसा कि हम भारतीय पावर रेशशन 2025 के लिए एक साथ आते हैं, हमारा ध्यान सभी पावर रेशनों में अनुभवजन्य और रक्षाखंड के लिए सम्वन्धित कार्यक्रमों को लागू करने पर होना चाहिए। अतिरिक्त कार्यक्रमों के माध्यम से हमारे मौजूदा बुनियादी ढांचे को मजबूत करने से हमारी दक्षता और विद्युतसंचयता बढेगी। बदलते पावर ग्रिड और विकेंद्रित क्षेत्र की गतिशील प्रकृति के साथ, यह जरूरी है कि हम अपने दृष्टिकोण में

अनुकूलन करें और प्रयोगात्मक हों। एनटीपीसी संयंत्रालय के निदेशक रवींद्र कुमार ने कार्यक्रम में उन्मुख निकाय व्यवस्थाओं और विशिष्टता के प्रति एनटीपीसी परिवार की ओर से आभार व्यक्त किया।

कार्यक्रम के दौरान निदेशक विजय जयकृष्ण श्रीनिवासन, निदेशक राजेश शिवाय, निदेशक परियोजनाएं के.एस. सुंदरम, निदेशक मानव संसाधन ए.के. डाली, मुख्य सहायक अधिकारी श्रीमती रश्मिा झा और विद्युत मंत्रालय, सीईए, सईआईआर, एनटीपीसी, नेकेस और अन्य कर्मियों के वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे। इस अवसर पर परियोजनाओं और रेशनों को एनटीपीसी स्थगित/परिष्कार (2023-24) को एनटीपीसी व्यवसाय उन्मुखता रूपांतरण (2024-25) भी प्रस्तुत किए गए। रक्षाखंडाधिकार और व्यवसाय उन्मुखता रूपांतरण में एनटीपीसी विशेषज्ञता ने समग्र चीपनर पुर्कराज में एनटीपीसी प्रदर्शन का एक अन्य प्रमुख अंश प्रस्तुत किया। आईपीएस 2025 का एक अन्य प्रमुख कार्यक्रम टेकमिशन परियोजना है जिसमें कई विकेंद्रितता और निम्नताओं को अत्याधुनिक तकनीकों, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, डिजिटलाइकरण और निम्नलिखित समाधानों का प्रदर्शन किया गया।

**कोरबा ।** जब-ए-बारात पर कोरबा की कब्रिस्तानों की सुबह से ही साफ-सफाई शुरू हो गई थी। मुस्लिम समुदाय के लोगों ने अपने नाति-पिछोड़ों की कब्रों को सफाई करने के बाद उनकी रंगाई पुनाई की। साथ ही यहां फूल, केचुआ और इत्र डालकर महकवाई। इसके बाद दर रात तक फातिहा पढ़ी जाती रही। वहीं, मजारों पर भी दुआ-ए-मस्तूब पढ़ी गया मुस्लिम धर्म के महत्वपूर्ण त्योहारों में के एक शब-ए-बारात को अंतिमता भी बहुत है।

कब्रिस्तानों पर सुबह से लोगों का आना शुरू हो गया था। दिन भर लोग यहां अपने उन कबीरों की कब्रों को साफ-सफाई करते रहे, जो इस दुनिया से जा चुके हैं। साथ ही यहां पूजा-तिहार कब्रिस्तानों की कब्रों बढती रही। वहीं, कब्रिस्तान की कब्रियों में यह रोशनी के लिए थूदी-वड़ी लाइटों की व्यवस्था की थी। अपनों को कब्र पर फातिहा पढ़ने आने वालों के लिए यहां गुलाब के तिलदानों की

**कोरबा ।** जब-ए-बारात पर कोरबा की कब्रिस्तानों की सुबह से ही साफ-सफाई शुरू हो गई थी। मुस्लिम समुदाय के लोगों ने अपने नाति-पिछोड़ों की कब्रों को सफाई करने के बाद उनकी रंगाई पुनाई की। साथ ही यहां फूल, केचुआ और इत्र डालकर महकवाई। इसके बाद दर रात तक फातिहा पढ़ी जाती रही। वहीं, मजारों पर भी दुआ-ए-मस्तूब पढ़ी गया मुस्लिम धर्म के महत्वपूर्ण त्योहारों में के एक शब-ए-बारात को अंतिमता भी बहुत है।

कब्रिस्तानों पर सुबह से लोगों का आना शुरू हो गया था। दिन भर लोग यहां अपने उन कबीरों की कब्रों को साफ-सफाई करते रहे, जो इस दुनिया से जा चुके हैं। साथ ही यहां पूजा-तिहार कब्रिस्तानों की कब्रों बढती रही। वहीं, कब्रिस्तान की कब्रियों में यह रोशनी के लिए थूदी-वड़ी लाइटों की व्यवस्था की थी। अपनों को कब्र पर फातिहा पढ़ने आने वालों के लिए यहां गुलाब के तिलदानों की

## प्रशासन ने अवैध अतिक्रमण पर चलाया बुलडोजर

**कोरबा ।** कोरबा नगर के निवारिका क्षेत्र में चौपटी को लेकर एक बार फिर विवाद खड़ा हो गया है। नगर निगम ने निर्माण का उल्लंघन कर रहे अवैध रूप से संचालित डेजे-खोमने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करते हुए तीन डेजों पर जैसीभी प्लान दी, विस्से बहा निगम मच गया।

कोरबा जिला नगर निगम ने आपन थिएटर गार्डेंड को पास प्रदक्षेत्रता इलाके में एक व्यवस्थित चौपटी थिएटर की थी, जहां डेजे-खोमने कालों की बिक्री, पार्की सहित अन्य आवश्यक सुविधाएं प्रदान की गई थी। इसके बावजूद कुछ व्यापारियों ने वहां जाने से इंकार कर दिया और खुले मैदान में ही डेजे लगाने लगे। इस पर निगम ने मझा रुक अपनाते हुए स्पष्ट निर्देश जारी किए कि यदि चौपटी का सम्भालन करना है तो निर्दिष्ट स्थान पर ही किया जाए, अन्यथा अवैध रूप से संचालित डेजे डेटा दिए जाएंगे। ऊनर आदेश का पालन करते हुए नगर के अधिकारियों ने व्यवस्थित रूप में चले गए, लेकिन कुछ डेजेवाले पुराने स्थान पर ही डेजे रहे।

जनकारियों के अनुसार जब इन निर्माणों का पालन नहीं हुआ, तो नगर निगम ने जैसीभी बुलाकर

अवैध रूप से संचालित इन डेजों और गुफ्टियों को हटा दिया। इस कार्रवाई से व्यापारियों में भारी आक्रोश फैल गया और उन्होंने नगर निगम प्रशासन के खिलाफ जाकर प्रदर्शन किया। व्यापारियों का आरोप था कि कई तरह ग्राहक नहीं आ रहे, जिससे उनके व्यवसाय को नुकसान हो रहा है। उन्होंने निगम की कार्रवाई को नाराजशी करते हुए डेजे हटाने की चेतावनी भी दी। नगर निगम का कहना है कि शहर की सुरक्षा और यातायात व्यवस्था को बनाए रखने के लिए अतिक्रमण हटाना आवश्यक है।

अधिकारियों ने साफ कर दिया कि आपन थिएटर गार्डेंड में यदि किसी भी डेजेला नहीं लगाया जाए तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

बताया जा रहा है कि इस विवाद के चलते व्यापारियों और प्रशासन के बीच तनाव बना हुआ है। जहां व्यापारी अपने हक को लागू करने की बात कर रहे हैं, वहीं प्रशासन शहर को व्यवस्थित करने के अपने फैसले पर अडिग है। अब यह देखा है कि इस विवाद का संकेत समाधान निकलता है या टकराव और बढ़ता है।

## विद्युत कंपनी मुख्यालय का स्थानांतरण करने पर फेडरेशन ने जताई आपत्ति

**महामंत्री श्री चेला ने मुख्यमंत्री को लिखा पत्र**

**कोरबा ।** एनटीपीसी विद्युत कर्मचारी संघ-फेडरेशन 01 ने विद्युत कंपनी मुख्यालय को कोरबा स्थानांतरित किए जाने पर आपत्ति जताई है। फेडरेशन ने इससे इनकार पर 500 करोड़ का बोझ पड़ने का इलाका दिया है। इस संबंध में फेडरेशन महासचिव आर.सी. चेट्टी ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखते हुए स्थानांतरण प्रतिनिधियों पर तकरार को रोक रखने मांग की है।

पत्र में आयोग केनारी को रुक कहा गया है कि एनटीपीसी मुख्यालय को कोरबा स्थानांतरित करने का नया राण्य स्थानांतरित किए जाने स्थिति पर अपत्ति व्यक्त किया है। कोरबा स्थानांतरित किए जाने पर आपत्ति जताई है। फेडरेशन ने इससे इनकार पर 500 करोड़ का बोझ पड़ने का इलाका दिया है। इस संबंध में फेडरेशन महासचिव आर.सी. चेट्टी ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखते हुए स्थानांतरण प्रतिनिधियों पर तकरार को रोक रखने मांग की है।

पत्र में आयोग केनारी को रुक कहा गया है कि एनटीपीसी मुख्यालय को कोरबा स्थानांतरित करने का नया राण्य स्थानांतरित किए जाने स्थिति पर अपत्ति व्यक्त किया है। कोरबा स्थानांतरित किए जाने पर आपत्ति जताई है। फेडरेशन ने इससे इनकार पर 500 करोड़ का बोझ पड़ने का इलाका दिया है। इस संबंध में फेडरेशन महासचिव आर.सी. चेट्टी ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखते हुए स्थानांतरण प्रतिनिधियों पर तकरार को रोक रखने मांग की है।

**कोरबा ।** एनटीपीसी विद्युत कर्मचारी संघ-फेडरेशन 01 ने विद्युत कंपनी मुख्यालय को कोरबा स्थानांतरित किए जाने पर आपत्ति जताई है। फेडरेशन ने इससे इनकार पर 500 करोड़ का बोझ पड़ने का इलाका दिया है। इस संबंध में फेडरेशन महासचिव आर.सी. चेट्टी ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखते हुए स्थानांतरण प्रतिनिधियों पर तकरार को रोक रखने मांग की है।

पत्र में आयोग केनारी को रुक कहा गया है कि एनटीपीसी मुख्यालय को कोरबा स्थानांतरित करने का नया राण्य स्थानांतरित किए जाने स्थिति पर अपत्ति व्यक्त किया है। कोरबा स्थानांतरित किए जाने पर आपत्ति जताई है। फेडरेशन ने इससे इनकार पर 500 करोड़ का बोझ पड़ने का इलाका दिया है। इस संबंध में फेडरेशन महासचिव आर.सी. चेट्टी ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखते हुए स्थानांतरण प्रतिनिधियों पर तकरार को रोक रखने मांग की है।

पत्र में आयोग केनारी को रुक कहा गया है कि एनटीपीसी मुख्यालय को कोरबा स्थानांतरित करने का नया राण्य स्थानांतरित किए जाने स्थिति पर अपत्ति व्यक्त किया है। कोरबा स्थानांतरित किए जाने पर आपत्ति जताई है। फेडरेशन ने इससे इनकार पर 500 करोड़ का बोझ पड़ने का इलाका दिया है। इस संबंध में फेडरेशन महासचिव आर.सी. चेट्टी ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखते हुए स्थानांतरण प्रतिनिधियों पर तकरार को रोक रखने मांग की है।

**कोरबा ।** एनटीपीसी विद्युत कर्मचारी संघ-फेडरेशन 01 ने विद्युत कंपनी मुख्यालय को कोरबा स्थानांतरित किए जाने पर आपत्ति जताई है। फेडरेशन ने इससे इनकार पर 500 करोड़ का बोझ पड़ने का इलाका दिया है। इस संबंध में फेडरेशन महासचिव आर.सी. चेट्टी ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखते हुए स्थानांतरण प्रतिनिधियों पर तकरार को रोक रखने मांग की है।

पत्र में आयोग केनारी को रुक कहा गया है कि एनटीपीसी मुख्यालय को कोरबा स्थानांतरित करने का नया राण्य स्थानांतरित किए जाने स्थिति पर अपत्ति व्यक्त किया है। कोरबा स्थानांतरित किए जाने पर आपत्ति जताई है। फेडरेशन ने इससे इनकार पर 500 करोड़ का बोझ पड़ने का इलाका दिया है। इस संबंध में फेडरेशन महासचिव आर.सी. चेट्टी ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखते हुए स्थानांतरण प्रतिनिधियों पर तकरार को रोक रखने मांग की है।

पत्र में आयोग केनारी को रुक कहा गया है कि एनटीपीसी मुख्यालय को कोरबा स्थानांतरित करने का नया राण्य स्थानांतरित किए जाने स्थिति पर अपत्ति व्यक्त किया है। कोरबा स्थानांतरित किए जाने पर आपत्ति जताई है। फेडरेशन ने इससे इनकार पर 500 करोड़ का बोझ पड़ने का इलाका दिया है। इस संबंध में फेडरेशन महासचिव आर.सी. चेट्टी ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखते हुए स्थानांतरण प्रतिनिधियों पर तकरार को रोक रखने मांग की है।

## भाजपा का प्रशिक्षण कार्यक्रुम हुआ संपन्न

**67 पार्षद प्रत्याशी रहे उपरिथत**

**कोरबा ।** कोरबा जिला नगर निगम के कोरबा वार्ड चुनाव प्रथकार मतगणना प्रक्रिया को लेकर भाजपा द्वारा एक विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम आशीर्वाद पॉइंट में संपन्न हुआ, जिसमें प्रशिक्षण आचार खान द्वारा दिया गया। इस महत्वपूर्ण सत्र में नगर निगम के सभी 67 वार्डों के पार्षद प्रत्याशीयों ने भाग लिया। कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री लखन लाल देवानग, भाजपा महासचिव प्रत्याशी स.पू. देवी लखनग, अशोक चालुवती, नरेंद्र कुमार, मंडल अध्यक्ष, राजेश रावत, मनोप मिश्रा और ईशर वाडू सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित रहे। प्रथम के कैबिनेट मंत्री लखन लाल देवानग ने अपने उद्घोषण में कहा कि मतगणना प्रक्रिया को पारदर्शिता के साथ संचालित करने के लिए नगरीय निकाय प्रशासन को सतत निगरानी रखनी चाहिए।

**परीक्षाओं में अतुलित साधनों के उपयोग पर निबंध**

**देवेंद्र तिला स्तरीय निरीक्षण गुरुद्वि गुरुद्वि**

**कोरबा ।** कोरबा जिला कलेक्टर अनीत वसंत ने छठीसहस्रकार शिक्षा केंद्र पर 01 मार्च से 28 मार्च तक संचालित होने वाले स्कूल/कॉलेज स्तर पर 2025 की कुशलता पूर्वक संचालन एवं परीक्षाओं में अतुलित साधनों के प्रयोग पर निबंध हेतु आवश्यक निर्देशों को जारी किया है। कलेक्टर ने पत्रिका दिवस को केंद्रों का आकस्मिक निरीक्षण हेतु जिला स्तर पर निरीक्षण दल का गठन कर विभिन्न अधिकारी कर्मचारियों का खुदो निर्धारित होने है। परीक्षा का समय प्रायः 9 बजे से 12.15 बजे तक निर्धारित है। इन परीक्षाओं में नियमित/स्थायी/पत्राचार के माध्यम से संचालित होने वाले छात्र/छात्राओं को परीक्षा पुस्तक-पुस्तक दिवस को आयोजित होगी।

निर्धारित जिला स्तरीय निरीक्षण दल के अंतर्गत दल क्रमांक 01 में सहायक आयुक्त आदिवासी विकास श्रीकांत केर (दल प्रभारी) मौवाइल नंबर 7869096888, व्याख्याता शासक/युवा उन्नयन माध्यमिक शाला अजगरव्हार मानसिंह राठिया मोबाईल नंबर 9425545256, व्याख्याता शासक/युवा उन्नयन माध्यमिक शाला करतला मनमथ श्रीराम श्री. 9098187982, व्याख्याता सेवेस गोपालरुद्र त्रिगु श्रीरामचंद्र मो. 8871031009 और निरुद्धि कर मुंसे समर्थक जिला को प्रभार सौंपा गया है।

दूसरी प्रकाश दल क्रमांक 02 में सी.पी. सुबेदी, सहायक आदिवासी लोक व्याख्याता श्री. 0922681816, मध्याम स्तर व्याख्याता सेवेस, मोड़ी-उपरांशु मो. 8319006098, कर्नल नाराय देकाय, ब्या. शा.ड.मा.शा. माबाडीली मो. 70006972414, श्रीमती

**परीक्षाओं में अतुलित साधनों के उपयोग पर निबंध**

**देवेंद्र तिला स्तरीय निरीक्षण गुरुद्वि गुरुद्वि**

**कोरबा ।** कोरबा जिला कलेक्टर अनीत वसंत ने छठीसहस्रकार शिक्षा केंद्र पर 01 मार्च से 28 मार्च तक संचालित होने वाले स्कूल/कॉलेज स्तर पर 2025 की कुशलता पूर्वक संचालन एवं परीक्षाओं में अतुलित साधनों के प्रयोग पर निबंध हेतु आवश्यक निर्देशों को जारी किया है। कलेक्टर ने पत्रिका दिवस को केंद्रों का आकस्मिक निरीक्षण हेतु जिला स्तर पर निरीक्षण दल का गठन कर विभिन्न अधिकारी कर्मचारियों का खुदो निर्धारित होने है। परीक्षा का समय प्रायः 9 बजे से 12.15 बजे तक निर्धारित है। इन परीक्षाओं में नियमित/स्थायी/पत्राचार के माध्यम से संचालित होने वाले छात्र/छात्राओं को परीक्षा पुस्तक-पुस्तक दिवस को आयोजित होगी।

निर्धारित जिला स्तरीय निरीक्षण दल के अंतर्गत दल क्रमांक 01 में सहायक आयुक्त आदिवासी विकास श्रीकांत केर (दल प्रभारी) मौवाइल नंबर 7869096888, व्याख्याता शासक/युवा उन्नयन माध्यमिक शाला अजगरव्हार मानसिंह राठिया मोबाईल नंबर 9425545256, व्याख्याता शासक/युवा उन्नयन माध्यमिक शाला करतला मनमथ श्रीराम श्री. 9098187982, व्याख्याता सेवेस गोपालरुद्र त्रिगु श्रीरामचंद्र मो. 8871031009 और निरुद्धि कर मुंसे समर्थक जिला को प्रभार सौंपा गया है।

दूसरी प्रकाश दल क्रमांक 02 में सी.पी. सुबेदी, सहायक आदिवासी लोक व्याख्याता श्री. 0922681816, मध्याम स्तर व्याख्याता सेवेस, मोड़ी-उपरांशु मो. 8319006098, कर्नल नाराय देकाय, ब्या. शा.ड.मा.शा. माबाडीली मो. 70006972414, श्रीमती

**परीक्षाओं में अतुलित साधनों के उपयोग पर निबंध**

**देवेंद्र तिला स्तरीय निरीक्षण गुरुद्वि गुरुद्वि**

**कोरबा ।** कोरबा जिला कलेक्टर अनीत वसंत ने छठीसहस्रकार शिक्षा केंद्र पर 01 मार्च से 28 मार्च तक संचालित होने वाले स्कूल/कॉलेज स्तर पर 2025 की कुशलता पूर्वक संचालन एवं परीक्षाओं में अतुलित साधनों के प्रयोग पर निबंध हेतु आवश्यक निर्देशों को जारी किया है। कलेक्टर ने पत्रिका दिवस को केंद्रों का आकस्मिक निरीक्षण हेतु जिला स्तर पर निरीक्षण दल का गठन कर विभिन्न अधिकारी कर्मचारियों का खुदो निर्धारित होने है। परीक्षा का समय प्रायः 9 बजे से 12.15 बजे तक निर्धारित है। इन परीक्षाओं में नियमित/स्थायी/पत्राचार के माध्यम से संचालित होने वाले छात्र/छात्राओं को परीक्षा पुस्तक-पुस्तक दिवस को आयोजित होगी।

निर्धारित जिला स्तरीय निरीक्षण दल के अंतर्गत दल क्रमांक 01 में सहायक आयुक्त आदिवासी विकास श्रीकांत केर (दल प्रभारी) मौवाइल नंबर 7869096888, व्याख्याता शासक/युवा उन्नयन माध्यमिक शाला अजगरव्हार मानसिंह राठिया मोबाईल नंबर 9425545256, व्याख्याता शासक/युवा उन्नयन माध्यमिक शाला करतला मनमथ श्रीराम श्री. 9098187982, व्याख्याता सेवेस गोपालरुद्र त्रिगु श्रीरामचंद्र मो. 8871031009 और निरुद्धि कर मुंसे समर्थक जिला को प्रभार सौंपा गया है।

दूसरी प्रकाश दल क्रमांक 02 में सी.पी. सुबेदी, सहायक आदिवासी लोक व्याख्याता श्री. 0922681816, मध्याम स्तर व्याख्याता सेवेस, मोड़ी-उपरांशु मो. 8319006098, कर्नल नाराय देकाय, ब्या. शा.ड.मा.शा. माबाडीली मो. 70006972414, श्रीमती

**परीक्षाओं में अतुलित साधनों के उपयोग पर निबंध**

**देवेंद्र तिला स्तरीय निरीक्षण गुरुद्वि गुरुद्वि**

**कोरबा ।** कोरबा जिला कलेक्टर अनीत वसंत ने छठीसहस्रकार शिक्षा केंद्र पर 01 मार्च से 28 मार्च तक संचालित होने वाले स्कूल/कॉलेज स्तर पर 2025 की कुशलता पूर्वक संचालन एवं परीक्षाओं में अतुलित साधनों के प्रयोग पर निबंध हेतु आवश्यक निर्देशों को जारी किया है। कलेक्टर ने पत्रिका दिवस को केंद्रों का आकस्मिक निरीक्षण हेतु जिला स्तर पर निरीक्षण दल का गठन कर विभिन्न अधिकारी कर्मचारियों का खुदो निर्धारित होने है। परीक्षा का समय प्रायः 9 बजे से 12.15 बजे तक निर्धारित है। इन परीक्षाओं में नियमित/स्थायी/पत्राचार के माध्यम से संचालित होने वाले छात्र/छात्राओं को परीक्षा पुस्तक-पुस्तक दिवस को आयोजित होगी।

निर्धारित जिला स्तरीय निरीक्षण दल के अंतर्गत दल क्रमांक 01 में सहायक आयुक्त आदिवासी विकास श्रीकांत केर (दल प्रभारी) मौवाइल नंबर 7869096888, व्याख्याता शासक/युवा उन्नयन माध्यमिक शाला अजगरव्हार मानसिंह राठिया मोबाईल नंबर 9425545256, व्याख्याता शासक/युवा उन्नयन माध्यमिक शाला करतला मनमथ श्रीराम श्री. 9098187982, व्याख्याता सेवेस गोपालरुद्र त्रिगु श्रीरामचंद्र मो. 8871031009 और निरुद्धि कर मुंसे समर्थक जिला को प्रभार सौंपा गया है।

दूसरी प्रकाश दल क्रमांक 02 में सी.पी. सुबेदी, सहायक आदिवासी लोक व्याख्याता श्री. 0922681816, मध्याम स्तर व्याख्याता सेवेस, मोड़ी-उपरांशु मो. 8319006098, कर्नल नाराय देकाय, ब्या. शा.ड.मा.शा. माबाडीली मो. 70006972414, श्रीमती

## शुक्र दिवस पर नही खुली शराब दुकानें ,शराब प्रेमी भटकते रहे

**कोरबा ।** कलेक्टर एवं जिला निवांचन अधिकारी श्री अजीत वसंत ने नगरीय निकाय निर्माण 2025 की मतगणना जिले 15 फरवरी 2025 दिन शनिवार को संबन्धित मतगणना स्थलों में स्थित सभी देशी/विदेशी महिला को फुटकर दुकानों, रेस्टोरेंट-बार, होटल, बार, क्लब आदि को बंद रखने के आदेश जारी किया है। जिले में नगरीय निकाय अंतर्गत नगर पालिका निगम कोरबा, नगर पालिका परिषद दीपा, कच्छोरा, बांकी मोगना, नगर पंचायत पाली तथा बुट्टीकला में हुए मतगणना के गणना हेतु आदेशी परिवहन इलाका, पॉइंट मुकुटधर गणपद महाविद्यालय कच्छोरा एवं मंगल पाली को मतगणना स्थल चयनित किया है।

कलेक्टर श्री वसंत ने छठीसहस्रकार आचरण/अतिरिक्त 1915 की धारा 24 को उपधारा (1) में प्रस्तुत शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिले में 15 फरवरी मतगणना दिवस को शुक्र दिवस

**कोरबा ।** कलेक्टर एवं जिला निवांचन अधिकारी श्री अजीत वसंत ने नगरीय निकाय निर्माण 2025 की मतगणना जिले 15 फरवरी 2025 दिन शनिवार को संबन्धित मतगणना स्थलों में स्थित सभी देशी/विदेशी महिला को फुटकर दुकानों, रेस्टोरेंट-बार, होटल, बार, क्लब आदि को बंद रखने के आदेश जारी किया है। जिले में नगरीय निकाय अंतर्गत नगर पालिका निगम कोरबा, नगर पालिका परिषद दीपा, कच्छोरा, बांकी मोगना, नगर पंचायत पाली तथा बुट्टीकला में हुए मतगणना के गणना हेतु आदेशी परिवहन इलाका, पॉइंट मुकुटधर गणपद महाविद्यालय कच्छोरा एवं मंगल पाली को मतगणना स्थल चयनित किया है।

कलेक्टर श्री वसंत ने छठीसहस्रकार आचरण/अतिरिक्त 1915 की धारा 24 को उपधारा (1) में प्रस्तुत शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिले में 15 फरवरी मतगणना दिवस को शुक्र दिवस

**कोरबा ।** कलेक्टर एवं जिला निवांचन अधिकारी श्री अजीत वसंत ने नगरीय निकाय निर्माण 2025 की मतगणना जिले 15 फरवरी 2025 दिन शनिवार को संबन्धित मतगणना स्थलों में स्थित सभी देशी/विदेशी महिला को फुटकर दुकानों, रेस्टोरेंट-बार, होटल, बार, क्लब आदि को बंद रखने के आदेश जारी किया है। जिले में नगरीय निकाय अंतर्गत नगर पालिका निगम कोरबा, नगर पालिका परिषद दीपा, कच्छोरा, बांकी मोगना, नगर पंचायत पाली तथा बुट्टीकला में हुए मतगणना के गणना हेतु आदेशी परिवहन इलाका, पॉइंट मुकुटधर गणपद महाविद्यालय कच्छोरा एवं मंगल पाली को मतगणना स्थल चयनित किया है।

कलेक्टर श्री वसंत ने छठीसहस्रकार आचरण/अतिरिक्त 1915 की धारा 24 को उपधारा (1) में प्रस्तुत शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिले में 15 फरवरी मतगणना दिवस को शुक्र दिवस

**कोरबा ।** कलेक्टर एवं जिला निवांचन अधिकारी श्री अजीत वसंत ने नगरीय निकाय निर्माण 2025 की मतगणना जिले 15 फरवरी 2025 दिन शनिवार को संबन्धित मतगणना स्थलों में स्थित सभी देशी/विदेशी महिला को फुटकर दुकानों, रेस्टोरेंट-बार, होटल, बार, क्लब आदि को बंद रखने के आदेश जारी किया है। जिले में नगरीय निकाय अंतर्गत नगर पालिका निगम कोरबा, नगर पालिका परिषद दीपा, कच्छोरा, बांकी मोगना, नगर पंचायत पाली तथा बुट्टीकला में हुए मतगणना के गणना हेतु आदेशी परिवहन इलाका, पॉइंट मुकुटधर गणपद महाविद्यालय कच्छोरा एवं मंगल पाली को मतगणना स्थल चयनित किया है।

कलेक्टर श्री वसंत ने छठीसहस्रकार आचरण/अतिरिक्त 1915 की धारा 24 को उपधारा (1) में प्रस्तुत शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिले में 15 फरवरी मतगणना दिवस को शुक्र दिवस

**कोरबा ।** कलेक्टर एवं जिला निवांचन अधिकारी श्री अजीत वसंत ने नगरीय निकाय निर्माण 2025 की मतगणना जिले 15 फरवरी 2025 दिन शनिवार को संबन्धित मतगणना स्थलों में स्थित सभी देशी/विदेशी महिला को फुटकर दुकानों, रेस्टोरेंट-बार, होटल, बार, क्लब आदि को बंद रखने के आदेश जारी किया है। जिले में नगरीय निकाय अंतर्गत नगर पालिका निगम कोरबा, नगर पालिका परिषद दीपा, कच्छोरा, बांकी मोगना, नगर पंचायत पाली तथा बुट्टीकला में हुए मतगणना के गणना हेतु आदेशी परिवहन इलाका, पॉइंट मुकुटधर गणपद महाविद्यालय कच्छोरा एवं मंगल पाली को मतगणना स्थल चयनित किया है।

कलेक्टर श्री वसंत ने छठीसहस्रकार आचरण/अतिरिक्त 1915 की धारा 24 को उपधारा (1) में प्रस्तुत शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिले में 15 फरवरी मतगणना दिवस को शुक्र दिवस













# बच्चा होने के बाद क्या आपको भी आता है बार-बार रोना चिड़चिड़ेपन और गुस्से के पीछे होती है खास वजह

माँ बनने के बाद महिला का जीवन पूरी तरह बदल जाता है. 9 महीने तक बच्चे को अपनी कोख में रखने के बाद जब महिला बच्चे को जन्म देती है तो एक तरह से महिला का भी वो नया जन्म होता है. जो प्यार, प्रेम, जिम्मेदारियों से भरा होता है. इस समय माँ माँ कई तरह के शारीरिक और मानसिक उतार-चढ़ाव से गुजरती है. इस दौरान उन्हें बार-बार रोना आता है. वो बहुत चिड़चिड़ी हो जाती है. उन्हें बच्चा-बात पर गुस्सा आने लगता है.



चिड़चिड़पन मुड़ रिंग होना बात करने का मन न होना बात-बात पर गुस्सा आना बच्चे से लगाव न हो पाना किसी काम पर फोकस न कर पाना दर्द होना या किसी बीमारी का एहसास सेल्फ कॉन्फिडेंस में कमी क्यों होता है पोस्टपार्टम डिप्रेशन हार्मोनल चेंजेस परिवार या पार्टनर का सपोर्ट न होना इमोशनल चेंज प्रेग्नेंसी में कॉम्प्लिकेशन पहले से कोई हेल्थ प्रॉब्लम फैमिली हिस्ट्री पोस्टपार्टम डिप्रेशन से कैसे करें बचाव पोस्टपार्टम डिप्रेशन से बचने के लिए इलाज और कार्रवाई का जरूरत होती है. इससे एक महीने में इससे छुटकारा पाया जा सकता है. पोस्टपार्टम डिप्रेशन से बचने के लिए अच्छे डाइट, भरपूर नींद लेनी चाहिए. स्ट्रेस होने पर काउंसलर के पास जाना चाहिए. बच्चा बहने पर धरनार को बजाय डॉक्टरशिपन को मदद दें. परिवार और दोस्तों से मिलकर उनके साथ समय बिताएं

## शरीर में खून की कमी होने पर पैरों में होती है ये दिक्कत



कमपा शरीर किसी भी तरह की दिक्कत होने पर अलग-अलग तरीके से संकेत देता है. अंडरली रक्तकमी होने पर इसके लक्षण कमी चेहरे पर दिखते हैं तो कभी हाथ-पैरों में. शरीर में खून हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है, तो पैरों में इकटान अरर दिखने लगता है. शरीर में खून की कमी होने पर एसीमिया नाम का रोग हो जाता है. इसके चलते चक्कर आना, धकान, चेहरे का रंग पीला पड़ने जैसी समस्याएँ होती हैं. हेल्थ एक्सपर्ट रॉसिता कोर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर वीडियो शेयर करते हुए बताया कि शरीर में खून की कमी होने पर क्या दिक्कत होती है. आइए जानते हैं इसके बारे में.

खून की कमी होने पर पर हमेशा रहते हैं डंठे उन्होंने बताया कि अगर आपके पैर पर बड़ उठे रहते हैं या फिर पैरों में मोचने या चूने पढ़ने के बाद भी उठपन बना रहता है, तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि शरीर में आयरन की कमी हो. आयरन ही हीमोग्लोबिन का निर्माण करता है. इसके अतिरिक्त जो शरीर के अलग-अलग हिस्सों तक पहुँचाने में मदद करता है. इसकी कमी से रक्त संचार प्रभावित होता है. जिसके चलते पैरों में उठपन बना रहता है. शरीर में खून की कमी दूर करने के लिए क्या करें? बुरी परेशान रहनेवाली जैसे पालक, मेथी, सरसों खाएँ. सूखे मेवे, काले किण्वित, अंबीर, सूखा आलुवुआ खा सकते हैं. अनाार और चुकंदर को डाइट में शामिल करें. गुड़ और तिल का सेवन भी फायदेमंद हो सकता है.

रिपोट के अनुसार, दुनियाभर में हर 7 में से 1 महिला को पोस्टपार्टम डिप्रेशन को साम्यता हो सकती है. आइए जानते हैं इसके बारे में. **क्या होता है पोस्टपार्टम डिप्रेशन** बच्चे के जन्म के कुछ दिनों बाद माँ को पोस्टपार्टम डिप्रेशन हो सकता है. यह एक गंभीर समस्या है. इसके अलावा ये डिलीवरी के पहले, दूसरे और तीसरे महीने में हो सकता है. ऐसा होने पर महिला को अव्यक्तिक हो सकता है. इसका ही नहीं मूल बच्चा भी पैदा हो सकता है. इसमें माँ का ध्यान बच्चे से हटने लगता है. उसका बच्चे से इमोशनल कनेक्शन भी खत्म होने लगता है. **पोस्टपार्टम डिप्रेशन के लक्षण** बार-बार रोना आना

## ऑनस्क्रीन दामाद हर्षद चोपड़ा संग रोमांस करेगी शिवांगी जोशी, एकता कपूर के नए शो में बनेगी जोड़ी

एकता कपूर के शो हमेशा ही चर्चा में रहते हैं. अब वो एक नया शो लेकर आ रही हैं. इस शो में लीड रोल कौन प्ले करेगा इसे लेकर चर्चाएं हैं. पहले खबरें थी कि एकता ये हैं मोहनलाल स्टार दिव्याका



रिपोट के मुताबिक, पहले शिवांगी को जगह प्रणाली एडिड को इस रोल के लिए कास्ट करने की खबरें थीं. क्योंकि प्रणाली और हर्षद ने पहले शो में रिश्ता क्या कहलाता है में काम किया था. दोनों की जोड़ी और कॉमेडी को फैन बहुत पसंद करते थे. लेकिन अब शिवांगी को इस रोल के लिए साइन कर लिया गया है. अन्य शो में शिवांगी और हर्षद को रोमांस करते देखा जाएगा. नई रिपोट्स हैं कि वो सोनी टीवी पर ऑनएयर होगा. इसका टैटैटिव टाइटिल डियाइड हो गया है. शो का टैटैटिव टाइटिल बहुरे होगा. हालांकि, अभी तक किसी भी अपडेट को लेकर ऑफिशियल कॉन्फिमेंशन नहीं है. बता दें कि शिवांगी जोशी ने ये रिश्ता क्या कहलाता है में प्रणाली को माँ का रोल प्ले किया था. शिवांगी नायरा के रोल में थीं. वहीं हर्षद शिवांगी के दामाद के रोल में थे. हर्षद शो में अभिनय बिरला के रोल में थे. बर्क फंड पर शिवांगी को पिछली बार एकता कपूर के ही शो बरसोत में देखा गया था. वहीं प्रणाली की बात करें तो उन्हें एकता कपूर के शो कुमकुम भाग्य में कास्ट करने की खबरें आ रही हैं. प्रणाली इस शो में प्रथमना के रोल में नजर आ सकती हैं.

बॉलिवुड अभिनेत्री अमायरा दस्तूर अपने फैशन सेंस के लिए लोगों के बीच काफी फेमस हैं। वो अपनी फैशन से ज्यादा लुक्स के लिए जानी जाती हैं। हाल ही में अमायरा दस्तूर ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका कालिलाना अवतार देखकर फैंस बेकवू हो गए हैं। अमायरा दस्तूर सोशल मीडिया स्टार हैं। उन्होंने अपनी हॉटनेस और बोल्डनेस से फैंस को इस कदर दीवाना बनाया है कि लोग उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। हाल ही में एक्सेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका कालिलाना अवतार देखकर फैंस की नवंबर उन पर से हटने का नाम नहीं ले रही है। अमायरा दस्तूर को लेटेस्ट तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्सेस ने ब्राउन कलर का रिवीलिंग गाउन पहना हुआ है, जिसमें वो बेवर्ड ही हॉट एंड गार्जियस नजर आ रही हैं। एक्सेस के गाउन का डिजाइन बेवर्ड ही बलासी लग रहा था। थाई हल्का सा कटआउट लुक देकर अमायरा दस्तूर ने अपने आइटलुक को बेहद ही शानदार तरीके से निखाया है। खुले बाल, कानों में इयररिंग और लाइफ मेकअप कर के एक्सेस अमायरा दस्तूर ने अपने आइटलुक को बेवर्ड ही शानदार तरीके से निखाया है। अमायरा दस्तूर सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी जबरदस्त है। बता दें कि फेशन इंडस्ट्री में एक्सेस को बहुत ही लोकप्रियता से यह साबित हो गया है कि वो न केवल एक्सेस हैं बल्कि फेशन आइकन भी बन चुकी हैं।



# रिवीलिंग गाउन पहन अमायरा दस्तूर ने इंटरनेट पर मचाया बवाल

## शब्द सामर्थ्य - 327

- (भागवत साहू)
- बाएँ से दाएँ
- अभिमान, घमंड, अनुमान 4.
  - बादल, मेघ, जलद (सं) 6.
  - अधिकार वाला, अधिकारी 8.
  - गति, सामंजस्य, सत्ता जाना 10.
  - कारावास, जेल 11.
  - जोर, शक्ति, जान, सांस 12.
  - राजाओं के रहने का स्थान 15.
  - मालामाल, अमीर, धनवान 18.
  - नाव खेने का यंत्र 20.
  - 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना,
  - पायल आदि का शब्द करना 21.
  - मार डाला हुआ, धायल किया हुआ 22.
  - हमेशा, आवाज 23.
  - आम की लपट, ज्वाला 24.
  - झगड़ा, तकरार 25.
  - हौरा, ऊपर से नीचे 1.
  - दोषी, अपराधी 3.
  - ताश में नी अंक वाला पत्ता 4.
  - झंझ, पताका 5.
  - गहरा क्रीचड़, पंफ 7.
  - बूंद, अंश 9.
  - मूल्य के देयता 13.
  - संसार, दुनिया, जग 14.
  - हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16.
  - सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17.
  - अनुपम, छैला 18.
  - आश्रय, शरण 19.
  - साधुवाद, प्रशंसा 20.
  - खेत संबंधी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक अर्थ लिखी जाती हैं, प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23.
  - गाम, मातम, दुख 1.

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 326 का हल

1	3	4	5	स्मृ	ति	पा	व	क	वे	ल
	6	7		र	ज	नी	च	र		दृ
10		12	13		14					
				मु	स्का	न	न	म	की	न
15	16			सा	र	स	ट	ख	ना	
				फि	अ	जा	य	य	रा	जा
		18	19							
20			21							
				र	च	ना	था	ल		य
22			23		धि	र्थ	स	मा	ज	
24			25		उ	प	कृ	त	आ	वा
					ल्लु	त	य	ल	रा	म

## बार-बार एसिडिटी से परेशान हो गए, तो अजमाएँ नानी माँ का यह रामबाण नुस्खा



हो जाएगी। अदरक, नींबू और काले नमक का देसी नुस्खा इसके लिए सबसे पहले आप 1 चम्मच अदरक का रस, 1 चम्मच नींबू का रस और चूदकी भर काला नमक लेना। इन तीनों चीजों का कॉम्बिनेशन, डाइजेशन के लिए फायदेमंद है। खाना खाने से करीब 1 घंटा पहले अगर आप इसे नुस्खे को आजमाएँगी, तो भूख खुलकर लगेगी, गैस नहीं होगी, खाना आसानी से पचता और डाइजेशन भी ठीक होगा। अदरक में पाए जाने वाला बिजबरेल, पाचन को मजबूत करने का काम करता है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सिडेंट्स, गट हेल्थ के लिए भी सबसे बढ़िया होता है। इतना ही नहीं, पाचन को दुरुस्त करता है और पेट को गैस को कम करता है। इससे शरीर को आतिरिक्त गैस और टॉक्सिन्स भी शरीर से बाहर होती है। काला नमक, डाइजैस्टिव एंजाइम के सोसक्रेन को बढ़ाता है और इससे खाना जल्दी से पचता है।



जैक ब्यूटी नाना पुंछों की सड़कों पर फिकलॉजी पीएलॉजी, सुदूर में से उतर आँफ सोलर ड्रेय में बरपाया हुल का कहर







