

ਦਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਕੇਵਲ!

ऐजाना जिंदगी में हम सिर दर्द, कमर दर्द, पेट दर्द से लेकर बॉडी में दर्द तक ना जाने कितनी तरह के दर्द के शिकायत होते हैं। ज्यादातर मामलों में हम पेन किलर से काम चला लेते हैं, लेकिन अगर दर्द ज्यादा और लगातार हो रहा है, तो लापरवाही बरतना खतरनाक हो सकता है। क्या आप बहुत दिनों अपनी कमर में होने वाले दर्द को इग्नोर कर रहे हैं? हो सकता है कि आप कुछ गोलियां लेकर काम चला रहे हों (ज्यादातर मामलों में इन गोलियों से थोड़ी राहत मिल जाती है।), लेकिन लंबे समय तक इस तरह के दर्द को इग्नोर करना आपके लिए बेहद नुकसानदायक हो सकता है। भले ही आप इस बात से सहमत हों या ना हों, लेकिन शरीर के किसी हिस्से में दर्द होने का मतलब यही है कि वहाँ सब कुछ ठीक नहीं है। ऐसे में अगर आप अपनी बॉडी की पुकार पर ध्यान नहीं देंगे, तो फिर आपके साथ कुछ गलत होने की संभावना काफी हद तक बढ़ जाएगी। आइए जानते हैं कुछ ऐसे कॉमन बॉडी पेन के बारे में, जो किसी बड़ी प्रॉलम की निशानी हो सकते हैं। अगर आपको इनमें से किसी तरह का दर्द होता है, तो उसे सीरियसली लिए जाने की जरूरत है।

गर्दन दर्द

हम लोग अक्सर उंगलियों में होने वाली सिहरन और बीकनैस को इनोर करते हैं, लेकिन जब यह दर्द काफी बढ़ जाता है, तो यह सरवाइकल में तब्दील हो जाता है। बेहतर होगा कि आप शुरूआती लक्षणों को पहचान कर सावधान हो जाएं। मसलन अगर आप कभी चाय पी रहे हैं और अचानक कमज़ोरी की वजह से आप चाय का कप नहीं पकड़ पाते, तो यह आपके लिए अलर्ट होने का समय है। यही दर्द धीरे - धीरे बढ़ता हुआ आपकी गर्दन में पहुंच जाएगा और सरवाइकल की वजह बन जाएगा।



हलका सिर दर्द

सिरदर्द एक ऐसी बीमारी है, जिसे लोग अकसर सीधे नहीं लेते। हममें से ज्यादातर पेन किलर्स लेकर सिर भुला देते हैं। बावजूद इसके आपको इस वीज का रखना चाहिए कि अगर आपके सिरदर्द का पैटर्न चेतावनी देता है या फिर यह अभी कुछ दिनों से ही होना शुरू है, तो इस पर ध्यान देने की जरूरत है। इसके अलावा आपके कहीं पिरने या फिर सिर में चोट लगाने से ही सिरदर्द को भी सीरियसली लेना चाहिए। और यह लगातार हो रहे सिरदर्द से आपका डेली रूटीन डिम्पिंग कर रहा है, तो आपको उसे वार्कआउट सीरियसली लेने की ज़रूरत है। कई बार सिरदर्द के साथ उलटी की शिकायत भी जबकि कई बार सिरदर्द में काफी कमज़ोरी महसूस की जाती है, और ऐसा लगता है कि हाथों-पैरों में मानो सुड़ियां उत्पन्न होती हैं, तो फिर उसे साइन्स

सीने में दर्द की बहुत सी वजहें हो सकती हैं। सीने में जलन और गैस जैसी कॉम्प्रेसरेशनियों के अलावा सीने में दर्द की कुछ सीरियस वजहें भी हो सकती हैं। अगर आप एक्सरसाइज नहीं करते या फिर आपका वजन काफी बढ़ गया है, तो आपके सीने में दर्द की शिकायत हो सकती है। लेकिन अगर आप फिट हैं, बावजूद इसके आपको निश्चित तौर पर चिर्तित होने की जरूरत है। बेशक, सीने में होने वाला हरेक फिर भी सावधानी बरतते हुए आपको अपने डॉक्टर से इस बारे में कंसल्ट जरूर कर चलने या सीड़ियां चढ़ने में हाफ़ने लगते हैं, तो भी आपको डॉक्टर से डिस्कस करने दर्द छाती के ऊपरी हिस्से, गले, बायें कंधे या हाथ में होता है। साथ ही, इस दौरान अ-

चेस्ट फेन

सबसे ज्यादा महिलाएं अपने पीरियड्स के दौरान पेट दर्द की शिकायत होती हैं। दूसरे लोग भी पेट दर्द की शिकायत होने पर कोई पेन किलर लेकर राहत पा लेते हैं। लेकिन अगर आपको अक्सर पेट दर्द की शिकायत रहती है और आप लगातार पेन किलर का सहारा ले रहे हैं, तो सावधान इससे आपकी किडनियों को नुकसान हो सकता है। और महिलाओं को इस तरह की शिकायत है, तो उन्हें शॉर्टकट अपनाने की बजाय गायकन-लॉजिस्ट से डिस्क्स करके पूरा चेकअप कराना चाहिए। इसके अलावा, लगातार पेट दर्द की वजह हार्ट बर्न, ब्लॉकेज, अल्सर और गॉलब्लेड में कोई प्रॉब्लम भी हो सकती है।

द्वाएं भी होती है जानलेवा

दवाएँ उतनी ही मात्रा में लेना चाहिए जितनी चिकित्सक ने लिखी हो। इससे कम या अधिक नुकसानदायक हो सकती है। अब तक ऐसी कोई औषधि नहीं है जिसके कोई साइड इफेक्ट्स न हों। अतः अपने मन से खार्ड गई कोई दवा जहर भी हो सकती है। जीवन की रक्षा करने वाली दवाइयाँ हमेसा सुरक्षित नहीं होती हैं। यदि आप चिकित्सक की सलाह के बिना इन्हें मनमाने तरीके से ले रहे हों तो ये खतरनाक भी हो सकती हैं। खुराक एवं मात्रा में से किसी भी एक का ध्यान न रखा जाए तो ये दवाइयाँ कभी-कभी खतरनाक हो सकती हैं। दमा के तेज अटैक से तुरंत राहत के लिए चिकित्सक ओरेल स्टीरायड्स मरीज को देते हैं, लेकिन देखा गया कि करीब 5 से 10 प्रतिशत मरीज उन पर्चों को संभालकर रख लेते हैं ताकि जब दोबारा अटैक आए तो वही दवा फिर से खा लें। कई मरीज तो चिकित्सक

को बिना बताए हफ्तों और यहाँ तक कि महीनों भी अपने मन से स्ट्रेयाइड्स खाते रहते हैं। इसके गंभीर परिणाम होते हैं। इसी तरह ब्लड प्रेशर की दवाओं की खुराक बिना रक्तचाप नापे ज्यादा या कम नहीं करना चाहिए।

A close-up photograph of numerous white, oval-shaped tablets scattered across a surface, representing pharmaceuticals.

उम्र के हिसाब से अगर दाता का केयर का जाए, तो दांतों में दर्द या किसी और दिक्कत का सामना ही न करना पड़े—नहर रोज दो बार टूथ ब्रश करना और अपने डॉटिस्ट से रेग्युलर चेकअप करना, यही करते हैं न हम अपने दांतों की केयर के लिए। दरअसल, जब दांतों में दर्द होता है, तब हमारे पास इसके सिवा कोई ऑप्शन भी नहीं होता। इंडियन डेंटल असोसिएशन के जनरल सेक्रेटरी डॉ. अशोक धोबले ओरल केयर के बारे में बता रहे हैं कुछ खास बातें

बेबी की ओरल केयर

कुछ लोग सोचते हैं कि बेबी के दूध के दांत हैं, तो

अभा से क्या क्यर करना ह। जबकि हम आपका बताएं कि बेबी के दांतों की केयर करना भी उतना ही जरूरी है, जितने बड़ों की। दरअसल, इनके सहारे वह अच्छा डाइटो ही ले ही पाता है, जॉ की ग्रोथी भी सही होती है यही नहीं, टीथ लाइन चेहरे को सही फॉर्म और अपीयरेंस देने में भी मददगार है। इनसे बच्चे को साफ बोलने में मदद मिलती है और ये एडल्ट टीथ बनाने में एसेस सेवर्स के तौर पर भी अच्छा काम करते हैं। हम आपको बता दें कि अगर बेबी टीथ डैमेज हो जाते हैं या खराक हो जाते हैं, तो परमानेट टीथ भी सही जगह पर नहीं आते। आगे चलकर वह भी एक-दूसरे पर चढ़े या सटे-सटे से आते हैं।

ਡੈਟਲ ਕੇਥਰ



व्यायाम के लिए नई गाइडलाइंस

अनियमित दिनचर्या से जुड़ी बीमारियों का ग्राफ बढ़ने के साथ ही देश में एरोबिक, योगा व व्यायाम का भी रूझान बढ़ा। इसके बावजूद, बीमारियां नियंत्रित नहीं हो रही हैं, जिसका सीधा असर अप्रशिक्षित योगाभ्यास या व्यायाम का माना गया है। भारतीयों को व्यायाम व एरोबिक की सही दिशा देने के लिए नेशनल डायबिटिक ओवेसिटी एंड कोलेस्ट्रॉल फाउंडेशन, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ कर्टिन विश्वविद्यालय, ऑस्ट्रलिया ने मिलकर व्यायाम की नई गाइडलाइंस जारी की है, जिसके बाद हर उम्र के व्यक्ति के लिए व्यायाम की अलग पाठशाला होगी। यही नहीं, पहली बार मधुमेह व दिल की बीमारियों से पंडित मरीजों के लिए भी व्यायाम की सलाह दी गई है।

अब तक बच्चों के लिए व्यायाम की जरूरत को सही नहीं बताया गया था, लेकिन ताजा अध्ययन कहते हैं कि बढ़ने की उम्र में अधिक से अधिक शारीरिक श्रम बच्चों की मांसपेशियों को मजबूत करता है। यहां तक निर्धारित बजन के वेट लिफ्टिंग को भी बच्चों के लिए सही बताया गया है। विशेषज्ञों ने असाधारण तरह इसकी

जो 4 से 5 घंटे एक जगह बैठकर काम कर रहा है, साथ ही जंक फूड, अधिक तेल व वसा का सेवन कर रहा है, परिवार में मोटापे व दिल की बीमारी का इतिहास रहा है, तो उसे कम से 60 मिनट रोजाना व्यायाम करना जरूरी है। यह व्यायाम कई तरह का हो सकता है, जिसमें मॉडेरेट एक्सरसाइज भी शामिल है। पहली बार मधुमेह व दिल की विभिन्न बीमारियों से पीड़ित रोगियों के लिए भी व्यायाम की जरूरत को महत्व दिया गया है, जिसे कांडिक रेसिस्टरी फिटनेस की संज्ञा दी गई है।

वर्षां जरूरत पड़े

भारतीयों की बीमारी के संदर्भ में विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के बाद ही व्यायाम की गाइडलाइन जारी करने की जरूरत समझी गई, जिसके अनुसार पिछले दस साल में देश में मधुमेह के मरीजों और दिल की बीमारी का खतरा अच्युत देशों की अपेक्षा दस गुना अधिक है। संगठन के अनुसार अकेले वर्ष 2010 में भारतीयों पर 43 प्रतिशत नॉन कम्प्युनिकेल डिजीज़ (सी-एचडी, मधुमेह, वॉल्व खराब होना) व 60 प्रतिशत बोड्डा हाइपरटेंशन का है। राशीय रोग संचारी विभाग के अनुसार वर्ष 1990 में संचारी रोगों से मरने वालों का आंकड़ा जहां 40.4 प्रतिशत तक रहा था, वर्ष 2020 तक 66 प्रतिशत तक पहुंचने की संभावना है। बीमारियों के आंकड़ों का ग्राफ बढ़ने का सबसे बड़ा कारण लाइफस्टाइल को माना गया है, जिसे नियंत्रित करने के लिए देश में विशेष गाइडलाइन की जरूरत महसूस की गई। शरीर के साधारण विकास के लिए शारीरिक श्रम जरूरी है। कंप्यूटर का अधिक प्रयोग और स्क्रूल की अधिक पदार्थ का बोड्डा बच्चों को बाहर खेलने का मौका कम कर रहा है। मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए बच्चों में शारीरिक श्रम व व्यायाम की जरूरत को बताया गया है। अब तक वेट लिफ्टिंग के व्यायाम से बच्चों को दूर रहने की सलाह दी जाती थी, लेकिन हालिया अध्ययन कहते हैं कि निर्धारित वजन का व्यायाम बच्चों के लिए सही है। जिसे प्रशिक्षण ट्रेनर की सलाह पर किया जा सकता है। व्यायाम को सही दिशा देने के लिए स्कूलों को भी एप्रोच किया गया है, जिसमें खेल के मैदान के साथ ही पीटी व शारीरिक श्रम के घटे अधिक विषय जैसे नीचे जाने वाली पर्स भी शामिल हो रहे हैं।

सार-समाचार

अल्प वर्षा एवं विद्युत कटौती से प्रभावित किसान हलकान



भारत भास्कर से राधेश्याम कोरोना की खास रिपोर्ट/बिलासपुर:- छोटीसगढ़ सहित कई राज्य में वर्षा कापे कम मात्रा में हुई है किसान अनेक सब कुछ खेतों पर दांव के तौर पर लगा देते हैं। इसे एक प्रकार से जुआ कहे तो कोई अतिशयोर्किंग नहीं होगा। 1 महीने से बारिश बंद हुई है जिससे खेतों में प्रस्तुत कापे प्रभावित हुई है। इस दृष्टि से देखा जाए तो इस वर्ष धान की उपज बहुत ही कम कालन किया जा रहा है किसान परेशन और दूसरी तफावत की व्यवस्था भी लचार हुई है जिससे सिंचाई बहुत ही प्रभावित हुई है अभी लगातार विद्युत कटौती ग्रामीण क्षेत्रों में देखने को मिल रहा है जैसे अंख मिचौली हो रहा हो एक तरफ वर्षा की कमी से प्रस्तुत प्रभावित हो रहा है और दूसरी तरफ विद्युत कटौती के कारण किसान हलाकान हम बात कर रहे हैं बिलासपुर के उन ग्रामीण बेलराम विधानसभा क्षेत्र जो विद्युत से प्रभावित हो रहे हैं जिसमें बेलराम, नेवसा, टेकर, गिरीधीरी, अकलतरी, गढ़वट, सलका, लिम्हा, जाली, बाढ़ू, बाड़ी आदि।

मतदाता सूची में नाम जोड़ने, हटाने एवं संशोधन 11 सितम्बर तक, 2 एवं 3 सितम्बर को मतदाता केंद्रों में विशेष शिविर

बिलासपुर:- 1 सितम्बर 2023 को भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशनुसार फैसलीयुक्त निवाचक नामावलियों के विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण कार्य की तिथि में बढ़िकरते हुए इसे 11 सितम्बर तक कर दिया गया है। 2 एवं 3 सितम्बर को अवकाश के दिनों में भी मतदाता केंद्रों पर विशेष शिविर लगाये जायेंगे। शिविर में बैलपान के माध्यम से नागरिक मतदाता सूची में नाम जुड़वाने, नाम, पता, स्थान की गलत प्रविधि होने पर सुधार एवं आवेदन कर सकते हैं। साथ ही मृत अधिकारी स्थानांतरित मतदाताओं का नाम हटायाया जा सकता है। नवीन फैसलीयुक्त मतदाता परिचय पत्र प्राप्त करने, आधार नंबर को मतदाता परिचय पत्र के साथ जोड़ने और दिव्यांग मतदाता के रूप में स्वयं को चिन्हित करवाने के लिए आवेदन किये जा सकते हैं। अपने अकलेक्टर को किया गिरदारी कार्य, मतदाता केंद्र तथा आंगनबाड़ी केंद्र का औचक निरीक्षण

जांजगीर-चांपा 2 सितम्बर 2023/ कलेक्टर सुनी छत्ती प्रकाश चौधरी के निर्देशन में अपर कलेक्टर श्री एस पी वैद्य एवं एसपीयम अकलतरा श्री विकान्त अंचल ने ग्राम खटोना, कोटगढ़, बरगां, परसाही में गिरदारी कार्य, मतदाता केंद्र तथा आंगनबाड़ी केंद्र का औचक निरीक्षण किया गया। अपर कलेक्टर ने ब्रिटिशहित शत प्रतिशत गिरदारी पूर्ण करने व सम्पर्यसीमा में गिरदारी कार्य का भुजांग पैरेटल में प्रविधि हेतु संवर्धित अधिकारियों को निर्देशित किया है। मतदाता केंद्र में विशेष शिविर व बृथ का निरीक्षण के दौरान अपर कलेक्टर श्री एस पी वैद्य ने उनकी मांग पर संवेदनशीलता दिखाते हुए तत्काल उपसंचालक समाज कल्याण को बैटरी चलित द्रायसायकल उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। भारतीय रेडकॉस सोसाइटी राज्य सरकार छोटीसगढ़ के मुख्य कार्यपालन अधिकारी श्री सह जनरल सेक्टरी श्री एम. के. राजत, चेयरमेन श्री अशोक अग्रवाल एवं अकलेक्टर परिसर में विद्यांग श्री मनराखन कश्यप को बैटरी चलित द्रायसायकल प्रदान किया गया। इसके साथ ही उन्होंने आगामी विधानसभा निर्वाचन को दृष्टित रखते हुए, मतदाताओं के सुविधा हेतु मतदाता केंद्रों में शोचालय, पेयजल, बिजली, दिव्यांगों हेतु ऐप आदि का अवलोकन किया। उन्होंने आंगनबाड़ी कार्यकर्ता तथा सहायिका को बच्चों की उपस्थिति व रेडी टू ईट पूर्ण को लेकर आवश्यक निर्देश दिए।

प्रेमनगर के कोतल में होगा श्याम बाबा का भव्य कीर्तन

नन्द यादव



सूरजपुर भारत भास्कर जिले के प्रेमनगर में आगामी 6.9.2023 दिन बुधवार को ग्राम कोतल में श्याम बाबा के भव्य कीर्तन का आयोजन दीपेश अग्रवाल के द्वारा किया जा रहा है। जिसमें श्याम बाबा का भव्य दरबार सजाया जा रहा है। कीर्तन में प्रसिद्ध भजन गायक विनय अग्रवाल रायपुर, सुरेश राजस्थानी रायपुर, रिया शर्मा कलकत्ता, निलेश मितल सुरजपुर, अपनी मधुर वाणी से सभी को मंत्रमुद्ध करेंगे। श्याम बाबा का विशेष और मनमोहक श्रूति सुरेश राजस्थानी द्वारा किया जायेगा। इस तरह का आयोजन क्षेत्र में पहली बार किया जा रहा है। इस कार्यक्रम में विशेष सहयोगी श्याम दीवाने भगवानी उदयपुर की टीम द्वारा अधिक से अधिक संख्या में लोगों से आने की अपील की है।

सार-समाचार

साक्षरता सप्ताह के दूसरे दिन निबंध प्रतियोगिता

स्वच्छता पखवाड़ा में स्वच्छता व जागरूकता के लिए शपथ



नन्द यादव

सूरजपुर भारत भास्कर जिले में 15 दिवसीय स्वच्छता पखवाड़ा एवं 8 दिवसीय साक्षरता सप्ताह की विद्यालय पत्ररापन में शासकीय माध्यमिक विद्यालय पत्ररापन में स्वच्छता पखवाड़ा को लेकर विविध कार्यक्रम की आयोजन किया गया। साथ ही आयोजन किया गया। साथ ही साक्षरता सप्ताह में नवभारत साक्षरता सप्ताह तक स्वच्छता पखवाड़ा एवं 01 से 15 सितंबर तक स्वच्छता पखवाड़ा एवं 01 से 08 सितंबर 2023 तक साक्षरता सप्ताह के लिए जायोजन किया जाना

पंडित भारद्वाज, विकासखंड स्थानों समन्वयक हजारीलाल चक्रधारी, साक्षर भारत रविनाथ तिवारी के मार्गदर्शन में शासकीय माध्यमिक विद्यालय पत्ररापन में स्वच्छता पखवाड़ा को लेकर विविध कार्यक्रम की आयोजन किया गया। साथ ही साक्षरता सप्ताह में नवभारत साक्षरता सप्ताह तक स्वच्छता पखवाड़ा को लेकर विविध कार्यक्रम की आयोजन किया गया।

दिलाकर कराई गई। कार्यक्रम के दूसरे दिन आज बच्चों से को जन जागरूकता कार्यक्रम के लिए जायोजन किया जा रहा है। प्रधान पाठक बीआर विद्यालय तक बच्चे स्वच्छ रहेंगे। शिक्षक योगेश साह द्वारा बताया गया कि विद्यालय में 01 से 15 सितंबर तक स्वच्छता पखवाड़ा एवं 01 से 08 सितंबर 2023 तक साक्षरता सप्ताह के लिए जायोजन किया जाना

है। जिसमें प्रतिदिन अलग अलग गतिविधि करायी जाएगी। एवं अंतिम दिवस छात्रों को अतिथियों द्वारा पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र वितरण किया जाएगा। श्री साहू ने कहा कि अपने घरों, मुहल्ले, स्कूल, गांव को स्वच्छता के महत्व से बोधी को स्वच्छता के साथ ग्रामीणों को

स्वच्छता के प्रति जागरूकता आए। यह हम सभी को प्रयास करना है। कार्यक्रम में इको कलब के स्वास्थ्य मंत्री एवं शिक्षा मंत्री के साथ प्रधानमंत्री का बड़ा योगदान रहा। इस मौके पर शिक्षक कृष्ण कुमार यादव, अनिता सिंह, योगेश साह, भूत्य सुनीता सिंह, ग्रामीण एवं छात्रों के साथ ग्रामीणों में भी

स्वच्छता के प्रति जागरूकता आए। यह हम सभी को प्रयास करना है। कार्यक्रम में इको कलब के स्वास्थ्य मंत्री एवं शिक्षा मंत्री के साथ प्रधानमंत्री का बड़ा योगदान रहा। इस मौके पर शिक्षक कृष्ण कुमार यादव, अनिता सिंह, योगेश साह, भूत्य सुनीता सिंह, ग्रामीण एवं छात्रों के साथ ग्रामीणों में भी

गंभीर हादसों को आमंत्रण दे रहे जानलेवा गड्ढे

नन्द यादव

सूरजपुर भारत भास्कर जिले विद्यालय प्रेमनगर के ग्राम पंचायत की विद्यालय की सड़कों का बुरा हाल है। सड़क की कंडीशन बद से बदतर होती जा रही है। थोड़ी सी बारिश से ही सड़क गड्ढे में तब्दील हो रहा है। ये गड्ढे आप जाने वालों को दृष्टिनाशक करते हैं। ऐसे में होने वाले हादसों में यदि किसी नागरिक की जान जाती है तो क्या उके लिए जिले के कार्यपालन की लाखी जिम्मेदार होगी। विद्यालय की सांबंधित अधिकारी निवासी शिक्षक कमलेश सिंह सरसता ने बताया कि स्कूल की छुट्टी के बाद वे अपने परिवार को घर छोड़ने जा रहे थे। हल्की पुरुषी बारिश के बाद वे अपने परिवार को घर छोड़ने जा रहे थे।



बाद रोड पर अचानक एक स्थान

ही गाड़ी यहां से कॉस हुई तो

पहला चक्का गाड़ी का पड़ते ही

दूसरा साथ द्वारा जारी हो रहा है। इस तरह से दूर्घटनाग्रस्त हो रहे हैं। इसके बावजूद भी ग्राम पंचायत के सरपंच व सचिव का आया इनको सुधारने की ओर नहीं जा रहा है। यदि किसी निर्दोष नागरिक के साथ गाड़ी के उपर नहीं होने पर एमा कर्मचारी की साथ गाड़ी के उपर नहीं होने की संभावना हो रही है। यहां गाड़ी के उपर नहीं होने के लिए जिला प्रशासन जिम्मेदार होगा।

स्वास्थ्य विभाग के 205 हड्डताली

कर्मचारी सेवा से बर्खास्त

सीएमएचओ ने जारी किए आदेश

कलेक्टर एवं जिला दण्डाधिकारी, जिला बिलासपुर, छ.ग. का पत्र क्रमांक / स्था.

/ 2023 / 9817 बिलासपुर, छ.ग. का पत्र क्रमांक / स्था.

/ 2023 / 9817 बिलासपुर, छ.ग. का पत्र क्रमांक / स्था.

/ 2023 / 9817 बिलासपुर, छ.ग. का पत्र क्रमांक / स्था.

/ 2023 / 9817 बिलासपुर, छ.ग. का पत्र क्रमांक / स्था.</

