

उच्च रक्तचाप बीमारी नहीं, लक्षण है

डॉ अशुमान

हमारी नसों में खून के समुचित प्रवाह के लिए एक दबाव या तनाव की जरूरत होती है, जो सीमा से अधिक होने पर उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन कहा जाता है। आम तौर पर उच्च रक्तचाप का एक बीमारी के रूप में देखा जाता है और चिकित्सक भी उसी का उपचार कर रहे हैं। पहले यह मान्यता थी कि सामान्य ब्लड प्रेशर की सीमा 80 और 120 होनी चाहिए। अमेरिकी हार्ट एसोसिएशन ने इसमें बदलाव करते हुए सीमा को 70 और 110 निर्धारित किया है।

एथलीटों और अच्छी जीवनशैली वाले लोगों में ब्लड प्रेशर 60 और 100 पाया जाता है। इसे भी उनके लिए सामान्य माना जाना चाहिए। इस सीमा से अधिक या कम होने पर जांच की आवश्यकता होती है। यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि हाइपरटेंशन एक बीमारी नहीं है, बल्कि कुछ बीमारियों का लक्षण है। लक्षण के निर्धारण के लिए उच्चरक्तचाप को दो प्रकारों में बोंटा गया है—प्राइमरी हाइपरटेंशन और सेकेंडरी हाइपरटेंशन। भारत में अधिकतर लोगों को प्राइमरी हाइपरटेंशन की समस्या है। यह वह रिस्टिट है कि डॉक्टर ने देखा कि व्यक्ति का ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ है, पर इसका कोई खास कारण नहीं मिला। इसे एसेंशियल हाइपरटेंशन भी कहा जाता है। सेकेंडरी हाइपरटेंशन में बीमारी, जैसे—किडनी की समस्या, हार्ट की कोई खराबी, कोई ट्यूमर आदि—का पता चलता है। इस श्रेणी में ऐसे लोग भी होते हैं, जो दुकान से दबा, खासकर ददनवारक, खरीद खते हैं। कई दबाओं में ब्लड प्रेशर बढ़ाने वाले तत्व होते हैं। खाने में नमक की मात्रा अधिक होना भी सेकेंडरी हाइपरटेंशन का कारण हो सकता है। अक्सर ऐसा होता है कि आपका जीवनशैली ठीक नहीं है, पर आपका हृदय ठीक काम कर सकता है।

भारत पहले से ही रूस और ईरान के साथ मिलकर इंटरनेशनल नॉर्थ-साउथ कॉरिडोर के विकास के लिए प्रयासरत है। इसी त्रैमासिक चालान और प्रबन्धन तथा परियोजनों के आधारी चालान के विकास के लिए हुआ दीर्घकालिक समझौता एक महत्वपूर्ण पर्यटक है। यह बंदरगाह भारत के लिए एक रूप है जो बहुत अहमता रखता है। पाकिस्तान के साथ खारब संबंध के कारण अफगानिस्तान और मध्य एशिया से हमारा संपर्क एक तरह से पूरी तरह कर गया है। कुछ समय पहले जब 50 हजार टन अनाज मानवीय सहायता के रूप में अफगानिस्तान भेजना चाहता था, तब पाकिस्तान ने बहुत दिनों तक रसात देने में कोताही की थी, जबकि उसका दबा है कि बहुत अफगानिस्तान का दोस्त है। ऐसे में हांगा लिए एक वैकलिक पार्म आशक या काम की गति को बहुत धीमा कर दिया था। इनी बीच पाकिस्तान ने चाबहार बंदरगाह परियोजना तकीयों रूप से प्रतिवर्धी के दायरे में नहीं थी, लेकिन अनेक कपनियों ने अमेरिकी पारबद्धियों की आशका से काम की गति को बहुत धीमा कर दिया था। इनी बीच पाकिस्तान ने चाबहार के नजदीक ही चीन के सहयोग से चावदर बंदरगाह बनाने का काम प्रारंभ कर दिया। वह परियोजना चीन-पाकिस्तान अधिक गलियारा योजना का हिस्सा है और उसमें सऊदी अरब का भी बहुत निवेश है। चाबहार में काम धीमा होने के बावजूद भारत और ईरान के बारे में बातचीत होती रही थी।

पहले हर साल समझौते का नवीनीकरण होता था तथा भारतीय कंपनी इंडिया ग्लोबल पोर्ट लिमिटेड शहीद बहिर्भूत टर्मिनल को संभालती थी। लेकिन परियोजना को बारे में बातचीत होती है, अप्रतिक्रिया भी करती है। यह वह रिस्टिट है कि नरों में संकुचन वर्षों हुआ। अगर व्यक्ति मोतपा का शिकायत हो, तो उसे उच्च रक्तचाप की शिकायत हो सकती है। बहुत अधिक कैलोरी के भोजन, जैसे—पिज़ा, बर्गर आदि प्रोसेस्ड फूड, अधिक वसा, नमक और चीनी के सेवन से भी ब्लड प्रेशर की समस्या होती है। ऐसे व्यक्ति को हृदय रोगों, डायबिटीज और कैसर का प्राइमरी बीमारियों हो सकती है। मोटापा बढ़ने से शरीर अधिक इन्सुलिन बनाने लगता है। इन्सुलिन का काम ग्लूकोज कम करना होता है, पर आप उसे बार-बार बढ़ायें, तो वह शरीर में साड़ियां और पानी जमा करने लगें, जो हाइपरटेंशन का एक कारण बनता है। सात से अस्सी किलो वजन के व्यक्ति को हर दिन छह ग्राम नमक खाना चाहिए। बहुत अधिक चीनी खाना भी इन्सुलिन स्पाइकर करेगा और ब्लड प्रेशर बढ़ायेगा। इन आदातों के साथ-साथ लोगों की जीवनशैली सुस्त है। आम तौर पर हमें हांग आधे घंटे व्यायाम करना चाहिए। यहां पर्यायम से मतलब बिजम नहीं है। सामान्य क्या सरत, जैसे टहलना, दौड़ना, तैना, साइकिल चलाना आदि, से उच्च रक्तचाप की रिस्टिट को पैदा हो से रोका जा सकता है। लोग अगर हर 10-12 जार तक दम पैदल चलें, तो ब्लड प्रेशर का असर नहीं, कई घंटाएँ रोगों से बचाव हो सकता है। तनाव हाइपरटेंशन का एक बड़ा कारण है। जैसी शहीर जिंदगी की आपाधीयी है, उसमें तनाव होना स्वाभाविक है। इस पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है क्योंकि तनाव से एडीनलिन के साथ-साथ एक खेल भी खतरनाक है।

हमारे देश में हो रहे लोकसभा चुनाव में मुद्रे भारत और सुरक्षा होने के पहलुओं को जोड़ लें, तो तनाव एक बेदू चिंताजनक कारक बन जाता है। शराब और धूम्रपान भी उच्च रक्तचाप के बड़े कारण हैं। यह समझना आवश्यक है कि उच्च रक्तचाप सभ्यता के अनियोजित विकास का एक अभियान है। जैसे जैसे हमारी वर्तमान सभ्यता और लापरवाह जीवनशैली आगे बढ़े, तो ब्लड प्रेशर के व्यक्तिकार अधिक होती जायेगी तथा बीमारियों का बोझ बढ़ता जायेगा। कभी पहले मिट्टी, लोहे, पीतल आदि के वर्तनों में भोजन बनाया जाता था। अब पलिश वाले और नॉन-रिटिक वर्तनों का चलन बढ़ता जा रहा है। ऐसे वर्तनों में कुछ तत्व मेटाबोलिक सिंड्रोम का कारण बनते हैं। इस सिंड्रोम में हाइपरटेंशन के साथ-साथ डायबिटीज आदि को गिना जाता है। प्लास्टिक में पैक किये गए खाने की चीजें भी खतरनाक हैं। यहीं रिस्टिट फार्स्ट फूड के साथ है। ऐसी वस्तुओं को संरक्षित करने के लिए ऊनें नमक का अधिक इतरेमाल होता है। स्वाद में नमक का असर कम करने के लिए चीनी डाली जाती है।

चंदू चैपियन का धांसू फर्स्ट लुक पोस्टर हुआ

रिलीज, लंगोट में नजर आए कार्तिक आर्यन

कार्तिक आर्यन बॉलीवुड के मोस्ट पॉपुलर एक्टर हैं। फिल्महाल कार्तिक अपनी अपेक्षित फिल्म चंदू चैपियन को लेकर सुर्खियों में हैं। एक दिन की इस फिल्म का फैस को वेसरीजे के इंतजार है। इन सबके बीच फैस को एसाइटेंट को और ज्यादा बढ़ावा हुए फिल्म का फर्स्ट लुक पोस्टर आज रिलीज कर दिया गया है। पोस्टर में कार्तिक आर्यन के लिए एस्ट्रेशन का धांसू फर्स्ट लुक पोस्टर आज रिलीज कर दिया गया है। एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं।

फिल्म का फर्स्ट लुक पोस्टर अपेक्षित है, जी हाँ! वह शॉकिंग और बेदू चिंताजनक कारक बन जाता है। शराब और धूम्रपान के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं। इस पोस्टर पर लिखा है कि वह अपने करियर की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं। इस पोस्टर पर लिखा है कि वह अपने करियर की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं।

बड़े पदे पर धमाका मचाने के बाद ओटीटी पर लौटी कॉमेडी फिल्म मडगांव इक्सप्रेस के बारे में खबर आ रही है। इस फिल्म को लेकर जीवानी की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं। इस फिल्म को लेकर जीवानी की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं।

बड़े पदे पर धमाका मचाने के बाद ओटीटी पर लौटी कॉमेडी फिल्म मडगांव इक्सप्रेस के बारे में खबर आ रही है। इस फिल्म को लेकर जीवानी की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं। इस फिल्म को लेकर जीवानी की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं।

बड़े पदे पर धमाका मचाने के बाद ओटीटी पर लौटी कॉमेडी फिल्म मडगांव इक्सप्रेस के बारे में खबर आ रही है। इस फिल्म को लेकर जीवानी की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं।

बड़े पदे पर धमाका मचाने के बाद ओटीटी पर लौटी कॉमेडी फिल्म मडगांव इक्सप्रेस के बारे में खबर आ रही है। इस फिल्म को लेकर जीवानी की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं।

बड़े पदे पर धमाका मचाने के बाद ओटीटी पर लौटी कॉमेडी फिल्म मडगांव इक्सप्रेस के बारे में खबर आ रही है। इस फिल्म को लेकर जीवानी की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं।

बड़े पदे पर धमाका मचाने के बाद ओटीटी पर लौटी कॉमेडी फिल्म मडगांव इक्सप्रेस के बारे में खबर आ रही है। इस फिल्म को लेकर जीवानी की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए दौड़े हुए नजर आ रहे हैं।

बड़े पदे पर धमाका मचाने के बाद ओटीटी पर लौटी कॉमेडी फिल्म मडगांव इक्सप्रेस के बारे में खबर आ रही है। इस फिल्म को लेकर जीवानी की चालीना के लिए एक दिन लाल रंग लंगोट पहना हुआ है और अब वे जी जान लाते हुए

एक नजर

गुडिंडा में पांच दिन से नहीं मिल रहा पेट्रोल
जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : विकाससंघ बीरोंखाल अंतर्गत गुडिंडा डीजल पांच पर पांच दिन से पेट्रोल नहीं मिल रहा है। जिस कारण बाहन चालकों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। बाहन चालकों एवं स्थानीय लोगों ने पेट्रोल पांच पर पेट्रोल उत्पलब्ध करने की मांग की।

सामाजिक कार्यकर्ता करम कुमार, संवीप सिंह आदि ने बताया कि गुडिंडा पांच पर पांच दिन से पेट्रोल नहीं होने से काफी परेशानी हो रही है। जिस कारण बाहर के एकमात्र पेट्रोल पांच पर पेट्रोल नहीं मिलने से लोग परेशान हैं। लोग यानीनगर, कोटद्वार, पौड़ी से भेटोल मंगाकर काम चला रहा है। साथाक खाद्य नियोजक बीरोंखाल शशिकला गवत ने बताया कि पांच संचालकों को पेट्रोल उत्पलब्ध करने के निवेदण दिए गए हैं।

ग्रामीणों ने सीखीं पेपर कवर और एनवलप मेंकिंग के गुरु जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : एसबीआई ग्रामीण प्रशिक्षण स्वरोजगार संस्थानों की ओर से दुंगरी में आयोजित दस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवारों को सम्पन्न हो गया है। इसके में गुडिंडा में एपर कवर एवं एनवलप मेंकिंग के गुरु रखी गयी हैं।

शनिवार के दुंगरी में ग्रामीणों को पेपर कवर एंड एनवलप मेंकिंग कार्यक्रम में कई जानकारी दी गई है। शनिवार को समाप्त अवसर पर ग्रामीणों को सरकार के जानकारियों और अधिकारियों की जानकारियों भी दी गई है। दुंगरी में आयोजित 10 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में ग्रामीणों को पेपर कवर एंड एनवलप मेंकिंग का प्रशिक्षण दिया गया। समाप्त अवसर पर आसरेंटी नियोजक समिति ग्रामीणों को सरकार के विभिन्न जानकारियों दी गयी है। कहा कि यह प्रशिक्षण आयोजित करने वालों में साथाकर ग्रामीणों की जानकारी दी। कहा कि यह प्रशिक्षण आयोजित करने वालों में साथाकर होगा। संस्थान के संबंधित और उदयवाल के विकास कार्यक्रम का प्रशिक्षण दिया गया।

प्रांतीय उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मंडल कार्यकारिणी का किया विस्तार

चमोली : प्रांतीय उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मंडल चमोली इकाई ने शनिवार को कार्यकारिणी का विस्तार किया है। जिलाध्यक्ष ईश्वरी मैसुरी ने बताया कि गोकरण दियारे, शिवाय, माधव सेमवाल, सुरेश बिंद, दियाल नेंगी, टीका मैसुरी, अतुल शाह, विजय डिमोला, कुरक चौधरी को संस्करण बनाया गया है। इसके लिए उद्योग व्यापार के विभिन्न अधिकारियों को सख्त नोटिस दिया है।

विधानसभा अध्यक्ष ने अपने शासकीय आवास में उत्तराखण्ड अर्बन सेक्टर डिल्यूमेंट ऐपरेटरों का संस्करण बनाया गया है। इसके लिए उद्योग व्यापार के विभिन्न अधिकारियों को सख्त नोटिस दिया है।

विधानसभा अध्यक्ष ने अपने शासकीय आवास में उत्तराखण्ड अर्बन सेक्टर डिल्यूमेंट ऐपरेटरों का संस्करण बनाया गया है। इसके लिए उद्योग व्यापार के विभिन्न अधिकारियों को सख्त नोटिस दिया है।

सीडी रेशो में सुधार के बैठक : डीएम

नई टिहरी : जिला स्ट्रेच पुनरेक्षण सम्बन्ध समिति (डीएमएसएसी) और आसरेंटी संचालकर समिति को शनिवार को त्रैमासिक बैठक हुई। बैठक में डीएम महर दीक्षित ने सीडी रेशो में सुधार के निवेदण दिया।

शनिवार को आयोजित बैठक में डीएम ने वर्ष 2023-24 के त्रैमास मार्च 2024 तक विभिन्न बैंकों को द्वारा लगाए गए वित्तीय साक्षरता शिविर, विजिटल बैंकों, सीडी रेशो, बैंकोंग सुविधाओं के साथ ही सकारा द्वारा प्रयोजित स्वरोजगार करने के लिए अधिकारियों को संबंधी जानकारी दी। इसके लिए उद्योग व्यापार के विभिन्न अधिकारियों को संबंधी जानकारी दी।

जिला बैंकों को सीडी रेशो में सुधार के निवेदण दिया। जिला बैंकों को सीडी रेशो में सुधार के निवेदण दिया। जिला बैंकों को सीडी रेशो में सुधार के निवेदण दिया। जिला बैंकों को सीडी रेशो में सुधार के निवेदण दिया। जिला बैंकों को सीडी रेशो में सुधार के निवेदण दिया।

बैठक में पौड़ी डीआईसी व्योमण उपाध्याय, सीडी आशुतोष जोशी, सीडीओ अधिलाला भट्ट, डीआईओ एपरेस रणा, जीएम डीआईसी एससी डीआईसी रेशो के अधिकारी ने बैठक में एक बैठक करने के लिए एपरेक्षण कर सकते हैं।

जानकारी देते हुए प्राचार्य डॉ. लवली राजवंशी ने बताया कि वित्तीय साक्षरता सर से दूरसंचार क्षेत्रों से आने वाली छात्राओं को हाँस्टल की सुविधा भी दी जारी। जहां रस्ता के अन्तर्गत

धरी रह गई निगम की योजना, सड़क पर बनी अवैध पार्किंग



कोटद्वार के बदरीनाथ मार्ग में मुख्य ड्राक्षर के बाहर बेतरीब तरीके से खड़े दुपिया वाहन

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : शहर में पार्किंग स्थल बनाने के लिए नार नियम ने कुछ माह बाहर की परेशानी बढ़ा रखी है। नार जीवा, आज तक सरकारी सिस्टम बेतर पार्किंग व्यवस्था नहीं बना रही है।

ग्रामीणों ने सीखीं पेपर कवर और एनवलप मेंकिंग के गुरु जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : एसबीआई ग्रामीण प्रशिक्षण स्वरोजगार संस्थानों की ओर से दुंगरी में आयोजित दस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवारों को सम्पन्न हो गया है। इसके में गुडिंडा पांच पर पांच दिन से भेटोल मंगाकर काम चला रहा है। साथाक खाद्य नियोजक बीरोंखाल शशिकला गवत ने बताया कि पांच संचालकों को भेटोल पांच पर भेटोल नहीं मिलने से लोग परेशान हैं। लोग यानीनगर, कोटद्वार, पौड़ी से भेटोल मंगाकर काम चला रहा है। साथाक खाद्य नियोजक बीरोंखाल शशिकला गवत ने बताया कि पांच संचालकों को भेटोल पांच पर भेटोल उत्पलब्ध करने की मांग की।

ग्रामीणों ने सीखीं पेपर कवर और एनवलप मेंकिंग के गुरु जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : एसबीआई ग्रामीण प्रशिक्षण स्वरोजगार संस्थानों की ओर से दुंगरी में आयोजित दस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवारों को सम्पन्न हो गया है। इसके में गुडिंडा पांच पर पांच दिन से भेटोल मंगाकर काम चला रहा है। साथाक खाद्य नियोजक बीरोंखाल शशिकला गवत ने बताया कि पांच संचालकों को भेटोल पांच पर भेटोल उत्पलब्ध करने की मांग की।

ग्रामीणों ने सीखीं पेपर कवर और एनवलप मेंकिंग के गुरु जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : एसबीआई ग्रामीण प्रशिक्षण स्वरोजगार संस्थानों की ओर से दुंगरी में आयोजित दस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवारों को सम्पन्न हो गया है। इसके में गुडिंडा पांच पर पांच दिन से भेटोल मंगाकर काम चला रहा है। साथाक खाद्य नियोजक बीरोंखाल शशिकला गवत ने बताया कि पांच संचालकों को भेटोल पांच पर भेटोल उत्पलब्ध करने की मांग की।

ग्रामीणों ने सीखीं पेपर कवर और एनवलप मेंकिंग के गुरु जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : एसबीआई ग्रामीण प्रशिक्षण स्वरोजगार संस्थानों की ओर से दुंगरी में आयोजित दस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवारों को सम्पन्न हो गया है। इसके में गुडिंडा पांच पर पांच दिन से भेटोल मंगाकर काम चला रहा है। साथाक खाद्य नियोजक बीरोंखाल शशिकला गवत ने बताया कि पांच संचालकों को भेटोल पांच पर भेटोल उत्पलब्ध करने की मांग की।

ग्रामीणों ने सीखीं पेपर कवर और एनवलप मेंकिंग के गुरु जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : एसबीआई ग्रामीण प्रशिक्षण स्वरोजगार संस्थानों की ओर से दुंगरी में आयोजित दस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवारों को सम्पन्न हो गया है। इसके में गुडिंडा पांच पर पांच दिन से भेटोल मंगाकर काम चला रहा है। साथाक खाद्य नियोजक बीरोंखाल शशिकला गवत ने बताया कि पांच संचालकों को भेटोल पांच पर भेटोल उत्पलब्ध करने की मांग की।

ग्रामीणों ने सीखीं पेपर कवर और एनवलप मेंकिंग के गुरु जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : एसबीआई ग्रामीण प्रशिक्षण स्वरोजगार संस्थानों की ओर से दुंगरी में आयोजित दस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवारों को सम्पन्न हो गया है। इसके में गुडिंडा पांच पर पांच दिन से भेटोल मंगाकर काम चला रहा है। साथाक खाद्य नियोजक बीरोंखाल शशिकला गवत ने बताया कि पांच संचालकों को भेटोल पांच पर भेटोल उत्पलब्ध करने की मांग की।

ग्रामीणों ने सीखीं पेपर कवर और एनवलप मेंकिंग के गुरु जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : एसबीआई ग्रामीण प्रशिक्षण स्वरोजगार संस्थानों की ओर से दुंगरी में आयोजित दस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवारों को सम्पन्न हो गया है। इसके में गुडिंडा पांच पर पांच दिन से भेटोल मंगाकर काम चला रहा है। साथाक खाद्य नियोजक बीरोंखाल शशिकला गवत ने बताया कि पांच संचालकों को भेटोल पांच पर भेटोल उत्पलब्ध करने की मांग की।

ग्रामीणों ने सीखीं पेपर कवर और एनवलप मेंकिंग के गुरु जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : एसबीआई ग्रामीण प्रशिक्षण स्वरोजगार संस्थानों की ओर से दुंगरी में आयोजित दस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवारों को सम्पन्न हो गया है। इसके में गुडिंडा पांच पर पांच दिन से भेटोल मंगाकर काम चला रहा है। साथाक खाद्य नियोजक बी

