

## महत्वपूर्ण एवं खास

**मुख्यमंत्री भूपेश बघेल गणतंत्र दिवस पर राजधानी रायपुर में करेंगे ध्वजारोहण : विधानसभा अध्यक्ष जांजगीर-चाम्पा में ध्वज फहराएंगे**

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल गणतंत्र दिवस के अवसर पर 26 जनवरी को राजधानी रायपुर के पुलिस परेड ग्राउंड में ध्वजारोहण कर परेड की सलामी लेंगे। विधानसभा अध्यक्ष चरणदास महंत जांजगीर-चाम्पा में ध्वज फहराएंगे। प्रदेश के अन्य जिला मुख्यालयों में मंत्रीगण और विधायकगण ध्वजारोहण कर जनता के नाम मुख्यमंत्री द्वारा जारी संदेश का वाचन करेंगे। इस संबंध में सामाजिक प्रशासन विभाग द्वारा कल यहां मंत्रालय (महानदी भवन) से आदेश जारी कर दिया गया है।

**विधानसभा अध्यक्ष डॉ. महंत 16, 17 व 18 को कोरबा प्रवास पर**

कोरबा (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ विधानसभा के अध्यक्ष डॉ. चरणदास महंत 16 एवं 17 जनवरी को कोरबा जिले के प्रवास पर रहेंगे। डॉ. महंत 16 जनवरी को चांपा मार्ग से प्रातः 10.30 बजे मङ्गवारी पहुंचेंगे तथा मङ्गवारी मात्रा के दर्शन कर

आशीर्वाद प्राप्त करेंगे। इसके बाद वे प्रातः 11 बजे बरपाली में जनपद अध्यक्ष एवं अन्य नागरिकों से भेट करेंगे। प्रातः साढ़े ग्यारह बजे उरगा, कोरबा में डॉ. महंत का स्वागत सम्मान किया जाएगा। वे प्रातः पैने 12 बजे कोरबा शहर पहुंचेंगे। 16 जनवरी को ही विधानसभा अध्यक्ष दोपहर एक बजे छुट्टी जायेंगे जहां जनप्रतिनिधियों द्वारा नव निर्वाचित विधानसभा अध्यक्ष का स्वागत-सम्मान किया जाएगा। दोपहर डेढ़ बजे कटघोरा में, दो बजे सुर्तुर में, 2.50 बजे चैतमा तथा तीन बजे पाली में डॉ. महंत का स्वागत सम्मान होगा। वे शाम 4.30 बजे पाली से बिलासपुर के लिए रवाना होंगे।

**विधानसभा निर्वाचन में कोरबा जिले में 34 अमीदवार नहीं बचा पाये जमानत**

कोरबा (आरएनएस)। विधानसभा निर्वाचन 2018 के दौरान कोरबा जिले की चारों विधानसभाओं में कुल 34 अमीदवारों की जमानत जब्त हो गई है। लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम 1951 की धारा 158-4 के प्रावधानों के अनुसार सभी 34 अमीदवारों से कुल दो लाख पच्चाहतर हजार रूपये की राशि राजसात की गई है।

**ग्रामीण क्षेत्रों में आयुष्मान कार्ड बनाने के नाम पर अवैध वसूली**

बिलासपुर (आरएनएस)। आयुष्मान कार्ड बनाने के नाम पर ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित दर्जनों रसेंटर में ग्रामीणों से अवैध वसूली की जा रही है। इसकी शिकायत स्वास्थ्य विभाग को मिली है। जानकारी के अनुसार सेंदरी, सकरी व आसपास के क्षेत्र से इस तरह की शिकायतें अधिकारियों को ज्ञाद मिली है।

**सख्ती बैअसर, अब तक नहीं पहुंची बैटरी कार**

बिलासपुर (आरएनएस)। जोनल स्टेशन में रेल प्रशासन की सख्ती के बाद भी संचालक बच्ची तीन बैटरी कार को नहीं लाया है। अभी भी दो ही कार चल रही है। इससे समय पर यात्रियों को यह सुविधा नहीं मिल पाती है। इस असुविधा का असर सबसे ज्यादा बीमार, बुजुर्ग व दिव्यांग यात्रियों पर पड़ रहा है। रेलवे बोर्ड की इस योजना के तहत हर स्टेशन के प्रत्येक प्लेटफर्म में एक कार चलाई जानी है।

**अधिकारी कामकाज में लाएं कसावट : डीजीपी**

कर्मचारियों के समस्याओं को गमीरता से लें अफसर रायपुर (आरएनएस)। राज्य के पुलिस प्रमुख ने एक बार फिर से विभाग के कामकाज में कसावट करने की योजना को निपटारे में तेजी लाने का निर्देश मात्रहोतों को दिया है।

**ज्यादा नींबू पानी पीना भी हो सकता है खतरनाक**

करने के लिए नहीं पीना चाहिये। अगर आपको इसे पीने के बाद कोई साइड इफेक्ट महसूस हो तो तुरंत इसका सेबन बंद कर दें।

**दांतों का संवेदनशील होना**  
नींबू में साईट्स ऐसिड होता है। अगर यह ऐसिड बहुत ज्यादा दांतों के संपर्क में आए तो यह संवेदनशील हो जाते हैं। अगर आपको नींबू पानी पीना भी है तो उसे हमेसा स्ट्रॉप से पिएं, जिससे पानी दांतों को न छुए।

**सीने में जलन**  
अगर आपको ऐसिडिटी की समस्या है तो नींबू का सेबन बंद कर दीजिये क्योंकि इसमें ऐसिड होता है। यह ऐसिडिक जूस आपके पेट पर असर डालता है और खट्टी डकार जैसी समस्या आने लगती है।

**दूसरी ओर पेट खराब**  
कई बार लोग खाना पचाने के लिए नींबू के रस का सेबन करते हैं। पर पेट में ज्यादा ऐसिड हो जाने की वजह से पेट का अल्सर हो तड़ने नींबू से परेशानी पैदा हो सकती है और बीमारी जल्द ठीक नहीं होगी।

**बीमारी दूर करने के लिए नियंत्रण**  
आयुर्वेदाचार्य डॉ. सरोज पांडेय कहते हैं, नींबू पानी को कपी भी किसी प्रकार की बीमारी को दूर



ऐसे लोग जो बजन कम करने में लगे हैं, उनमें से ज्यादातर लोग अपने दिन की शुरुआत नींबू पानी पी कर ही करते हैं। पर क्या आपको मालूम है कि जरूरत से भी ज्यादा नींबू पानी भी शरीर के लिए तुकसानहेद सवित हो सकता है।

**दूसरी ओर पेट खराब**  
कई बार लोग खाना पचाने के लिए नींबू के रस का सेबन करते हैं। पर पेट में ज्यादा ऐसिड हो जाने की वजह से पेट का अल्सर हो तड़ने नींबू से परेशानी पैदा हो सकती है और बीमारी जल्द ठीक नहीं होगी।

**बीमारी दूर करने के लिए नियंत्रण**  
आयुर्वेदाचार्य डॉ. सरोज पांडेय कहते हैं, नींबू पानी को कपी भी किसी प्रकार की बीमारी को दूर

**7 लाख का गांजा समेत 4 तरकर सपड़ाए**

कोडांगांव (आरएनएस)। पुलिस ने नेशनल सूचना के आधार एवं 07वाई 5544 वाहन को रोककर उसकी तलाशी ली गई। इस दौरान उसमें 16 पैकेटों में रखा 45

किलो गांजा मिला। बिलासपुर वारदातों में शामिल हो गई है। मलकानगिरी एसपी बीएसएफ 144 बटालियन बालीमेला के कमांडेट

**इस साल शुरू हो जाएगी मुन्ना भाई 3 की शूटिंग**  
बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं। इसमें संजय दत्त और असरद वारसी लोड रोल में थे। पिछले काफी समय से इस सीरीज की तीसरी

**फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता राजकुमार हिरानी ने फाइनल शूटिंग की तारीख घटना के बाद दिनांकित किया गया है।

**बॉलीवुड की सबसे ज्यादा पसंद की गई ऐसिडिटी के लिए नींबू का सेबन करते हैं।**  
दृश्यमान अभिनेता र