

महत्वपूर्ण एवं खास

आईएस अधिकारी बाबूलाल अग्रवाल की सेवानिवृत्ति के आदेश रद्द!

रायपुर। छत्तीसगढ़ के चर्चित आईएस अधिकारी बाबूलाल अग्रवाल को अनिवार्य सेवानिवृत्ति दिए जाने के आदेश को केट ने रद्द कर दिया है। सरकार की कार्यवाही के विरोध में



बाबूलाल अग्रवाल ने केट में अपील की थी, जिसकी सुनवाई के बाद फैसला उनके पक्ष में आया। केट ने अपने आदेश में कहा है कि बाबूलाल अग्रवाल के खिलाफ अनिवार्य सेवानिवृत्ति का आदेश रद्द करने के साथ-साथ उनकी परिवर्तित बरकरार रहेगी।

‘तेजस्वनी’ करेगी महिला रेलयात्रियों की सुरक्षा

बिलासपुर। रेलवे सुरक्षा बल दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे में आज महिला यात्रियों की सुरक्षा हेतु ‘तेजस्वनी ग्रुप’ का गठन किया गया।



रेलवे स्टेशन के व्ही.ओ.पी. कक्ष के पास एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि श्रीमती नम्रता सोहन, अध्यक्ष जोसल सेनो थीं। अनेक अलावा मंडल सेनो अध्यक्ष, श्रीमती सुष्मा रासोपापानन, मेम्बर सेनो श्रीमती अल्का सिंह चौहान एवं मिस छत्तीसगढ़ सुश्री पी. स्वप्ना उन्मिलत थीं। आर.एस. चौहान प्रधान मुख्य सुरक्षा आयुक्त/रेलवे सुरक्षा बल एवं पवानी शंकर नाथ वरिष्ठ मंडल सुरक्षा आयुक्त/रे.सु.व. भी उक्त समारोह में उपस्थित थे।

पेट्रोल-डीजल के दामों में हुए इजाफे से लोग परेशान

रायपुर (आरएनएस)। तेल कंपनियों के निजीकरण होने का खामियाजा आम लोग भोगने पर मजबूर हैं। तेल कंपनियों पर सरकार का नियंत्रण नहीं होने से रोज तेल के मूल्यों में हो रहे परिवर्तन पर लोगों में सख्त नाराजगी है। पेट्रोल पहली बार 75 रुपये लीटर के करीब पहुंचा है। वहीं डीजल के मूल्यों में हुई वृद्धि के चलते उपभोक्ता सामाग्रियों में महंगाई का असर साफ दिख रहा है। चैम्बर ऑफ कामर्स के अध्यक्ष जितेंद्र बरलोटा के अनुसार डीजल के मूल्यों में हुई वृद्धि के कारण ट्रक एवं मिनीवहन भी मालबाड़ी में अतिक्रमण कर रहे हैं। जिसके चलते उपभोक्ता अच्छे खाले परेशान हैं। सबसे ज्यादा परेशानी दोपहिया वाहन चालकों को भोगनी पड़ रही है।

गौरतलब है कि दुनिया में कच्चे तेल के मूल्यों में कमी आने के कारण ही रूसी गैस के रिलेडर में कमी आई है। जबकि पेट्रोल-डीजल के मूल्यों में कमी नहीं आई है। वरिष्ठ अधिवक्ता एच.सी. शुक्ला के अनुसार कच्चे तेल के मूल्यों में हुए इजाफे का असर पेट्रोल-डीजल पर पड़ रहा है तो निजीकृतियों को यह बताना चाहिये कि रूसी गैस के मूल्यों में कमी कैसे की गई है। शहर के अनेक समूहों ने केन्द्रीय पेट्रोलियम मंत्री से पेट्रोल-डीजल के मूल्यों में कमी करने की मांग की है।

प्रतिबंध के बावजूद बोर, तहसीलदार ने किया मशीन जवाब

जांजीर-चापा (आरएनएस)। प्रतिबंध के बावजूद बोर खुदाई करना बोरलेक्स संचालकों को महंगा पड़ रहा है। प्रशासन की नजर पड़ी यानी मशीन जवाब नही थी। एक सप्ताह के भीतर जांजीर तहसीलदार ने दो बोर मशीन को जब्त कर कारवाई के लिए फ़ाइल कलेक्टर के पास भेज दी है। पकड़े गए मशीन संचालकों ने बोर खुदाई के लिए प्रशासन से अनुमति नहीं ली थी। जिसके चलते उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जा रही है। भोणग गमी की शुरुआत हो चुकी है। पारा 40 पर होने जा रहा है। ऐसे समय में जल स्तर भी डाउन होते जा रहा है। लोगों को पीने की पानी की चिंता सता रही है। लोग जल स्तर बढ़ाने या नया पीने के पानी के लिए नया बोर की खुदाई करा रहे हैं। गमी के समय पर बोर खुदाई के लिए प्रशासन ने प्रशासनिक अनुमति जरूरी कर दिया है। ताकि प्रशासन को यह मालूम हो कि किसने बोर खुदाई हो रही है। इसकी प्रक्रिया कठिन बताई जा रही है।

8 नवसली पुलिस के हत्ये चढ़े

सुकमा (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ की सुकमा जिला पुलिस ने दक्षिण डेकर आठ नवसलियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है, जिसमें से 7 जन्मदिनांक सदस्य एवं एक डीपकेएमएस का सदस्य है। बस्तर आईजी विक्रान्त सिंह एवं एसपी अभिषेक भोगा ने बताया कि फूलबागड़ी थाने से पुलिस का संयुक्त बल गस्त सर्चिंग के लिए रवाना किया गया था। ग्राम सिस्ट्री के निकट जंगल में कुछ बंदेही क्रिम के लोग पुलिस को देखकर भागने लगे, जिसका पीछा कर 8 नवसलियों मंडकम कोना, पदामी जोगा, पदामी सुक्का, पदामी भीमा, पदामी कोसा, पदामी हावा, पदामी जोगा सभी जन्मदिनांक सदस्य एवं कवाली लखामा डीपकेएमएस सदस्य को पकड़ लिया गया। अधिकारियों ने बताया कि पकड़ाए गए नवसली हत्या, हत्या का प्रयास, आगजनी, अपहरण, लूटपाट, पुलिस पर फायरिंग, बाइको विस्फोट एवं सड़क काटने जैसी संगीन वारदातों में शामिल रहे हैं।

क्षेत्रिय/स्वास्थ्य/जीके

संजीवनी और महतारी संघ के कर्मचारी आज से बेमुदत हड़ताल पर

रायपुर (आरएनएस)। शासन की ओर से निर्धारित न्यूनतम मजदूरी नहीं मिलने के संजीवनी और महतारी के कर्मचारियों ने आज से फिर से अनिश्चित कालीन हड़ताल प्रारंभ कर दी है। कर्मचारी कल्याण संघ की महतारी कर्मचारी कल्याण संघ के महासचिव शिव साहू ने जानकारी देते हुए बताया कि छत्तीसगढ़ शासन की ओर से अप्रैल 2017 से न्यूनतम मजदूरी दर में वृद्धि की गई है, जो कि वर्तमान में छत्तीसगढ़ 108 व 102 कर्मचारियों को नहीं दी जा रही है। समय पर वेतन भी नहीं दिया जाता है। इस संबंध में कर्मचारियों ने स्वास्थ्य विभाग के उच्चतम अधिकारियों को पत्राचार के माध्यम से पूर्व में समय-समय पर अवगत कराया। परंतु उचित समाधान नहीं मिला। इस परिप्रेक्ष्य में शासन का ध्यानकारण कराने के लिए विगत वर्ष के माह अक्टूबर 2017 में धरना प्रदर्शन व एक दिवसीय सामूहिक अवकाश का निर्णय लेकर आंगणल किया गया था।

अक्षय तृतीया पर 11 साल बाद सर्वाथ सिद्धि योग, गूंजेगी शहनाई

बिलासपुर (आरएनएस)। अक्षय तृतीया पर 18 अप्रैल को शहनाई की गूंज रहेगी। मान्यता है कि इस अवसर पर मूहूर्त में बंधने वाले रिश्ते भी अक्षय होते हैं। इस वजह से बड़ी संख्या में सामूहिक विवाह भी होंगे। वहीं पूरे दिन सर्वाथ सिद्धि योग रहने से इस पावन मूहूर्त को और भी पुण्यदायी बना रहा है। यह संयोग 11 साल बाद बना है। और पवित्र सरोवरों में आस्था की डूबकी लोंगी। 250 जोड़ों की होमी शादी का महामया के दरबार में अक्षय तृतीया पर मंदिर ट्रस्ट की ओर से करीब 250 जोड़ों की शादी होगी। मुख्य ट्रस्टी सुनील सोमथिल्या ने बताया कि सामूहिक विवाह के लिए मंदिर ट्रस्ट की ओर से जोरशोर से तैयारियां चल रही हैं। परमुर का मंगल जन्मोत्सव अक्षय तृतीया पर भगवान परमुर का जन्मोत्सव भी धूमधाम से मनाया जाएगा।

छोटे रेलवे स्टेशनों में पानी के लिए तरस रहे हजारों यात्री

रायपुर (आरएनएस)। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के अंतर्गत आने वाले छोटे स्टेशनों का हाल बुरा है। इन स्टेशनों में न तो पेयजल की समुचित व्यवस्था है और न ही यात्रियों के बैठने की पर्याप्त व्यवस्था। भट्टी जैसी तपती भोगियों में सफर कर रहे यात्री छोटे स्टेशनों में पानी तक के लिए तरस जाते हैं। राजधानी रायपुर में पेयजल की व्यवस्था तो एक बार ठीक भी कहा जा सकता है। लेकिन छोटे स्टेशनों में हाल बुरा है। शहर से लगे डब्यूआरएस कालोनी, सरस्वती नगर, सरोना, उरकुरा जैसे स्टेशनों में पेयजल के अंतर्गत चलने वाली अधिकांश लोकल, पैसेंजर ट्रेनें इन स्टेशनों में रुकती हैं। इन स्टेशनों में पेयजल के साथ ही बैठने तक की व्यवस्था ढंग से नहीं है। वर्तमान में भोणग गमी की शुरुआत हो चुकी है। ट्रेनों की भोगियां भट्टी जैसी तपती शूरी हो गई हैं। राजधानी में लंबी दूरी की अधिकांश ट्रेनों का उद्धार होता है। सीमित प्लेटफार्म होने के कारण अधिकतर लोकल और पैसेंजर ट्रेनों को रायपुर से लगे इन स्टेशनों में अर्निश्चित समय के लिए रोका जाता है।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

- 1- बौद्धसंघ में सम्मिलित होने के लिये न्यूनतम आयु सीमा 15 वर्ष थी।
- 2- बौद्धसंघ में प्रविष्ट होने को उपसंघदा कहा जाता था।
- 3- बौद्धधर्म के त्रिरत्न हैं- बुद्ध, धम्म एवं संघ।
- 4- चतुर्थ बौद्ध संगीति के बाद बौद्धधर्म दो भागों हीनयान एवं महायान में विभाजित हो गया।
- 5- धार्मिक जुलूस का प्रारंभ सबसे पहले बौद्धधर्म के द्वारा प्रारंभ किया गया। बौद्धों का सबसे पवित्र त्योहार वैशाख पूर्णिमा है, जिसे बुद्ध पूर्णिमा के नाम से जाना जाता है। इसका महत्व इसलिए है कि बुद्ध पूर्णिमा के ही दिन बुद्ध का जन्म, ज्ञान की प्राप्ति एवं महापरिनिर्वाण की प्राप्ति हुई।
- 6- बुद्ध ने सांसारिक दुखों के संबंध में चार आर्य सत्त्वों का उपदेश दिया है- दुःख, दुःख समुदाय, दुःख निरोध, दुःख निरोधगामिनी प्रतियोग।
- 7- इन सांसारिक दुःखों से मुक्ति हेतु बुद्ध ने अष्टांगिक मार्ग को बता कर दिया। ये साधन हैं- सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाणी, सम्यक कर्मान, सम्यक आजीव, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति एवं सम्यक समाधि
- 8- बुद्ध के अनुसार अष्टांगिक मार्गों में पालन करने के उपरान्त मनुष्य की भव्य तृष्णा नष्ट हो जाती है और उसे निर्वाण प्राप्त हो जाता है।
- 9- बुद्ध ने मध्यम मार्ग (मध्यम प्रतिपद) का उपदेश दिया।
- 10- अनीश्वरवाद के संबंध में बौद्धधर्म एवं जैनधर्म में समानता है।
- 11- जातक कथारूप प्रदर्शित करती हैं कि बोधिसत्व का अवतार मनुष्य रूप में भी हो सकता है तथा पशुओं के रूप में भी।
- 12- बोधिसत्व के रूप में अपना अंतिम जन्म प्राप्त किया किंतु इसके उपरान्त मैत्रेय तथा अन्य अनगन बुद्ध सभी अवतरित होने शेष हैं।
- 13- सर्वाधिक बुद्ध मूर्तियों का निर्माण गन्धार शैली के अंतर्गत किया गया लेकिन बुद्ध की प्रथम मूर्ति संभवतः मधुरा कला के अंतर्गत बनी थी।
- 14- लिम्बत, भूटान एवं चूडोमी देशों में बौद्ध धर्म का प्रचार पद्मसंभव ने किया। इनका संबंध बौद्ध धर्म के बहजान शाखा से था। इनकी 123 फीट ऊंची मूर्ति हिमाचल प्रदेश रेवाल स्तर झील में हैं।
- 15- भगवान शिव की पूजा करने वालों को शैव एवं शिव से संबंधित धर्म को शैवधर्म कहा गया है।
- 16- शिवलिंग उपासना का प्रारंभिक पुरातात्विक साक्ष्य हड़प्पा संस्कृति के अवशेषों से मिलता है।
- 17- ऋग्वेद में शिव के लिये रुद्र नामक देवता का उल्लेख है।
- 18- अथर्ववेद में शिव को भव, शर्व, पशुपति एवं पूषति कहा गया है।
- 19- लिंग पूजा का पहला स्पष्ट वर्णन भरतपुराण में मिलता है।
- 20- महाभारत के अनुशासन पर्व से भी लिंग पूजा का वर्णन मिलता है।
- 21- रुद्र के पत्नी के रूप में पार्वती का नाम तैत्तिरीय आरण्यक में मिलता है।
- 22- शिव की पत्नी सौम्य रूप है: पद्मा, पार्वती, उमा, गौरी एवं भैरवी।
- 23- वामन पुराण में शैव सम्प्रदाय की संख्या चार बतायी गई है।
- 24- पाशुपत, कापालिक, कालामुख, लिंगायत।
- 25- पाशुपत सम्प्रदाय शैवों का सर्वाधिक प्राचीन सम्प्रदाय है। इसके संस्थापक लक्ष्मिणी थीं। जिन्हें भगवान के 18 अवतारों में से एक माना जाता है।
- 26- पाशुपत सम्प्रदाय के अनुयायियों को पंचार्थिक कहा गया है। इस मत का प्रमुख सैद्धांतिक ग्रंथ पाशुपत सूत्र है। श्रीकर पंडित एक विख्यात पाशुपत आचार्य थे।
- 27- कापालिक सम्प्रदाय के ईश्वर भैरव थे। इस सम्प्रदाय का प्रमुख केन्द्र श्री शैल नामक स्थान था।
- 28- कालामुख सम्प्रदाय के अनुयायियों को शिव पुराण में महाव्रतधर कहा गया है। इस सम्प्रदाय के लोग नर कपाल में ही भोजन, जल तथा सुरापाण करते हैं और साथ ही अपने शरीर पर चिता की भस्म मलते हैं।

स्वास्थ्य खीरे में जीरो फैट होता है इन 4 तरीकों से खाएं खीरा

ये तो सभी जानते हैं कि थोड़ी सी एक्सरसाइज और कुछ खास फल-सब्जियां खानकर वजन घटया जा सकता है। लेकिन फिर भी ज्यादातर लोग ऐसे तरीकों की तलाश में



रहते हैं जिन्हें अपनाकर तेजी से वजन घटाना या सके. तो एक ऐसा फल है जो आपको मदद कर सकता है।

किस तरह वजन घटाने है खीरा?

वजन घटाने के लिए सबसे जरूरी है कैलोरी इन्टेक में कटौती करना। इस काम में खीरा बहुत मददगार है क्योंकि इसमें न के बराबर कैलोरी होती है। एक कप कटे हुए खीरे में सिर्फ 14 कैलोरी होती है जो कि आपकी रोजाना की जरूरत का मात्र एक फीसदी है। यही नहीं खीरे में जीरो फैट होता है। यानी कि आप जितना मजनी उतना खीरा खा सकते हैं जो भी वजन बढ़ने की टेंशन लिए हवन। परंतु हम आपको ऐसे 4 तरीके बता रहे हैं जिनकी मदद से आप बड़े आराम से अपना वजन कम कर सकते हैं-

1. खीरे का जूस - रोजाना अपने दिन की शुरुआत खीरे के जूस से कीजिए। इसे बनाकर भी बड़ा आसन है। इसके लिए खीरे के टुकड़ों को नींबू के रस, हरा धनिया, एलोवेरा, अदरक और पानी के साथ ब्लेंडर में डालकर अच्छी तरह ब्लेंड कर लें। अगर ज्यादा फायदा चाहते हैं तो इस जूस को रोज सुबह खाली पेट पीएं। इसे पीने से वजन भी घटता है और आप पूरे दिन तरोताजा बने रहते हैं।
2. खीरे का सलाद - अगर आप खाने से पहले एक कप खीरा खाएंगे तो काफी हद तक आपकी भूख शांत हो जाएगी। लेकिन अगर आपको न्यूट्रिशन की चिंता है तो घबराव मत खीरे में भरपूर मात्रा में एटीऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनेरल पाए जाते हैं।

3. खीरे का रायता - खीरे का रायता ट्रेटी तो होता ही है साथ ही इसे बनाया भी बड़ा आसन है। रायता बनाने के लिए खीरे को कटकर कट लें और उसे दही में डालकर अच्छे तरह मिला लें। इसके बाद इसमें नमक और काली मिर्च डालें स्वाद बढ़ाने के लिए आप इसमें मूंग जीरा पाउडर, बारीक कटा प्याज, टमाटर और हरा धनिया भी मिला सकते हैं।

4. खीरे वाली स्मूदी - अगर आपको स्मूदी पसंद है तो वजन घटाने के लिए खीरे की स्मूदी अच्छे आसन हो सकता है। इसके लिए ब्लेंडर में एक कप कटा हुआ खीरा, हरे सेब, नींबू का रस और कुछ पुदिने की पत्तियां डालकर ब्लेंड कर लें। अगर एक गिलास में आइस क्यूब डालकर इस टंडी-टंडी, कूल-कूल स्मूदी का मजा लें।

अखरोट के सेवन से होते हैं ये फायदे

सहतमंद शरीर के लिए अखरोट काफी अच्छा रहता है। अखरोट में फाइबर, विटामिन बी, मैग्नीशियम और एटी आक्सिडेंट्स जैसे तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।



अखरोट शरीर के लिए काफी गुणकारी रहता है और इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड भी पाया जाता है। अखरोट की प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। आइए जानते हैं अखरोट के फायदों के बारे में- पाचन- अखरोट के सेवन से पाचन क्रिया को बेहतर बनाया जा सकता है। यह खून में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है और पेट संबंधी समस्याओं से भी छुटकारा दिलाता है।

पेट के कोड़े- अखरोट के सेवन से पेट के कोड़ों से निजात पाया जा सकता है। गर्म दुध के साथ अखरोट का सेवन करने से पेट में मौजूद कोड़ों का खम किया जा सकता है।

खासी- खासी की समस्या में भी अखरोट काफी फायदा पहुंचाता है। अखरोट गिरी को भूनकर चबाने से खासी से छुटकारा पाया जा सकता है।

याददाश्त के लिए- दिमाग तेज करने के लिए भी अखरोट का सेवन करना काफी फायदेमंद साबित होता है। अखरोट के सेवन से याददाश्त को तेज किया जा सकता है।

घुटने का दर्द घुटने के दर्द को दूर करने के लिए भी अखरोट काफी फायदे का स्रोत साबित होगा। अखरोट का तेल जोड़ें पर लगाने से दर्द से आराम पाया जा सकता है। विटामिन ई और प्रोटीन- शरीर में विटामिन ई और प्रोटीन की पूर्ति के लिए अखरोट को सेवन किया जा सकता है। अखरोट विटामिन ई और प्रोटीन का अच्छा स्रोत है।