## महत्वपूर्ण एवं खास

## मुख्यमंत्री ने की बडी घोषणा सरकारी अस्पतालों में गरीबों को निःशुल्क पैथोलॉजी,एक्सरे की सुविधा!

**रायपुर जनता से रिश्ता वेबडेस्क** मुख्यमंत्री ने रविवार को बडी घोषणा की है। मुख्यमंत्री सरोना के

श्रीसंकल्प हॉस्पिटल के लोकार्पण समारोह में कहा है कि प्रदेश के सभी सरकारी अस्पतालों में गरीबों को निःशुल्क पैथोलॉजी और एक्सरे की सुविधा मिलेगी। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आदिवासी बहुल बीजापुर के ग्राम जांगला से 'भारत आयुष्मान योजना' का राष्ट्रीय स्तर पर शुभारंभ करेंगे। यह 600 की आबादी वाला एक छोटा सा गांव है। इस योजना में देश के 10 करोड गरीब परिवारों को 5 लाख रूपये तक के निःशुल्क इलाज की सुविधा मिलेगी। प्रधानमंत्री का यह कदम गरीबों, वनवासियों, अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति वर्गों के प्रति उनकी संवेदनशीलता का परिचायक है।

## संदिग्ध लावारिस बैग में बम मिलने की अफवाह से माना एयरपोर्ट में हड़कंप

**रायपुर जनता से रिश्ता वेबडेस्क ।** राजधानी रायपुर के माना एयरपोर्ट में एक संदिग्ध लावारिस बैग में बम मिलने की अफवाह से चारों तरफ सनसनी फैल गई। इससे सुरक्षाबल भी सख्ते में आ गए। आनन फानन में पुलिस की टीम मौके पर पहुंची।

एसटीएफ और बम स्कवार्ड टीम ने 200 मीटर के दायरे को सील कर दिया है। बताया जाता है कि एयरपोर्ट के निकट एक पे? के पास लावारिस बैग मिला है। पुलिस जांच पड़ताल में जुटी हुई है। सुरक्षा बल के जवानों ने सावधानी पूर्वक संदिग्ध बैग को बम डिफ्यूज करने वाले कंटेनर में रखा है। इसकी जांच की जा रही है। हालांकि अभी तक इस संबंध में कोई जानकारी नहीं मिल पाई है। जांच के बाद ही कुछ स्पष्ट हो पाएगा कि मामले के पीछे का रहस्य क्या है।

## शिक्षा का अलख जगाना है, आदिवासियों को आगे बडाना है बृजमोहन

**रायपुर जनता से रिश्ता वेबडेस्क ।** छत्तीसगढ़ प्रदेश की कृषि एवं सिंचाई मंत्री अपने एक दिवसीय प्रवास पर गरियाबंद पहुंचे। यहां वे छुरा विकासखंड के ग्राम कसेकेरा में आदिवासी ध्रुव गोंड समाज द्वारा आयोजित आदिवासी सम्मेलन एवं विकास कार्यों के लोकार्पण भूमि पूजन कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुए। इस अवसर पर

उन्होंने लगभग 40 करोड के विकासकार्यों की सौगात क्षेत्र को दी। समारोह में आदिवासी समाज को संबोधित करते हुए बृजमोहन अग्रवाल ने कहा कि, सरलता और सहजता ही आदिवासी समाज की पहचान है। इसी समाज ने भारतीय धर्म, संस्कृति और परंपराओं को सहेज कर रखा है। आज भारत वर्ष में जो जंगल बचे हैं वह सिर्फ आदिवासियों के कारण ही है। उनके प्रकृति प्रेम ने दुनियां में प्रकृति का संतुलन आज बनाये रखा है। बृजमोहन ने कहा कि आदिवासी समाज में आज भी शिक्षा का अभाव है। अगर हम सही मायने में आदिवासी समाज को आगे बढ़ाना चाहते हैं तो सबसे शिक्षित समाज का निर्माण करना होगा। शिक्षा की अलख जगेगी तभी विकास का उजियारा वनवासी परिवार के जीवन मे दिखाई देगा। सम्मेलन के दौरान उन्होंने एनीकट निर्माण के लिए 15 करोड, नहर निर्माण के लिए 3 करोड, गरियाबंद में सामुदायिक भवन निर्माण के लिए 10 लाख, कसेकेरा में सामुदायिक भवन निर्माण के लिए 5 लाख, धर्मशाला बनाने के लिए 5 लाख और शीतला माता मंदिर निर्माण के लिए 2 लाख रुपये देने की स्वीकृति प्रदान की।

सम्मेलन में राजिम के विधायक संतोष उपाध्याय, जिला पंचायत अध्यक्ष पन्नालाल ध्रुव, संगठन मंत्री गंगाराम नेताम, गरियाबंद क्षेत्र के अध्यक्ष नरसिंह मरकाम, जिला संरक्षक मोहनलाल ठाकुर, हेमलाल ध्रुव, भानुप्रताप ध्रुव सहित बडी संख्या में ध्रुव,गोड समाज के जन उपस्थित थे।

## कैंसर जैसी घातक बीमारी के लिए जांच की सुविधा नहीं

### गरीबों के लिए महानगरों तक ईलाज कराना संभव नहीं

**जांजगीर-चांपा जनता से रिश्ता वेबडेस्क ।** जिले के सरकारी और निजी अस्पतालों में कैंसर की जांच, उपचार की कोई व्यवस्था नहीं है। ऐसे में यहां के कैंसर पीड़ित मरीजों को राजधानी और प्रदेश के बाहर मुंबई, दिल्ली आदि शहरों की ओर जाना पड़ता है। जिले में स्वास्थ्य सुविधा पर्याप्त नहीं है। जिला अस्पताल सहित अन्य सरकारी अस्पतालों में पर्याप्त डाक्टर और कर्मचारियों की कमी है। कैंसर जैसी गंभीर बीमारी की तो जांच तक की सुविधा यहां नहीं है।

## जीवन में खुशियाँ बहुत हैं लेकिन हम उसका पासवर्ड भूल गए हैं...

**रायपुर, (आरएनएस)।** इन्टरनेशनल माइण्ड व मेमोरी मैनेजमेन्ट ट्रेनर ब्रह्माकुमार शक्तिराज सिंह ने कहा कि हमारे जीवन में खुशियाँ बहुत हैं लेकिन हम उसका पासवर्ड भूल गए हैं। कई लोग खुशी को भविष्य में ढूँढते रहते हैं। जो कि ठीक नहीं है। भूतकाल सपना है, भविष्य कल्पना है किन्तु वर्तमान तो अपना है। इसलिए वर्तमान में हर छोटी सी छोटी चीज में खुशियाँ ढूँढने का प्रयास करें। खुशियों का रिमोट कन्ट्रोल अपने पास रखें। ब्रह्माकुमार शक्तिराज सिंह आज प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा चौबे कालोनी स्थित विश्व शान्ति भवन में 8 से 10 अप्रैल तक आयोजित 'खुशियों का बिग बाजार' नामक कार्यक्रम में बोल रहे थे। उन्होंने आगे कहा कि पैसा हमको कम्फर्ट दे सकता है खुशी नहीं। खुशी के लिए हमारी सोंच जिम्मेदार है। मन में उत्पन्न नकारात्मक विचार हमें बीमार बना रहे हैं। तनाव से बचने हेतु मन को दोस्त बना लें उन्होंने बतलाया कि अधिकांश बीमारियाँ मन से पैदा होती हैं। चिन्ता, तनाव, भय, दुःख और अशान्ति के कारण बीमारियाँ बढ़ रही हैं। इसलिए खुश रहने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि मन को अपना दोस्त बना लो। जब हम तनाव में होते हैं तो इससे हमारी धमनियों में ब्लाकेज होना शुरू हो जाता है। कोलस्ट्रोल बढ़ता जाता है। इससे हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। पद और पोजीशन को भूल बच्चा बन जाएं उन्होंने कहा कि निगेटिव एनर्जी को खत्म करने का अच्छा तरीका है कि हम मुस्कुराना सीखें। मुस्कुराने से हम पचास प्रतिशत से अधिक बीमारियों से बच जाते हैं। इससे हमारे अन्दर की नकारात्मकता तो खत्म होती ही है साथ ही वायुमण्डल में सकारात्मक उर्जा का संचार होता है।

## श्रीराम राम लेखन माला का विमोचन

**कोरबा (आरएनएस)।** घर-घर में अध्यात्मिक माहौल बने इसके लिए एक छोटा सा प्रयास धर्म सेना के माध्यम से किया जा रहा है। जिले के धर्मप्रेमी लोगों के बीच इसी उद्देश्य को लेकर श्रीराम राम लेखन माला पहुंचाएंगे। जिसका वितरण नि शुल्क किया जाएगा। यह बात धर्म सेना के प्रशासनिक प्रमुख राणा मुखर्जी शनिवार को बुधवारी स्थित रामजानकी मंदिर में श्रीराम राम लेखन माला के विमोचन अवसर पर कही। उन्होंने कहा कि श्रीराम लेखन माला का वितरण धर्म प्रेमियों में नि शुल्क की जाएगी। इसके लिए धर्म सेना की ओर से 5100 कांपियां प्रिंट कराई गई हैं। एक पुस्तक पर 25000 राम-राम शब्द लिखा जा

सकेगा। इसलिए जिले के 5100 लोगों के माध्यम से 12 करोड़ 75 लाख शब्द राम-राम के लिखे जा सकेंगे। इस अवसर पर धर्म सेना के बिलासपुर विभाग सह संयोजक विष्णु पटेल, जिला सूचना प्रमुख अविनाश अग्रवाल, कोरबा नगर संयोजक आदित्य सिंह राजपूत उपस्थित थे।

## जलजनित रोगों की रोकथाम के लिए बीएसयूपी कॉलोनियों में विशेष स्वास्थ्य शिविर

**रायपुर, (आरएनएस)।** रायपुर शहर के वार्डो में जलजनित रोगों की रोकथाम एवं पहचान के लिए विशेष स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। ये स्वास्थ्य शिविर सुबह 8 बजे से दोहपर 01 बजे तक आयोजित होंगे। ये स्वास्थ्य शिविर 08 अप्रैल को बीएसयूपी फेस-2 सोनडोंगरी, बीएसयूपी भाठागांव (वालफोर्ड सिटी), बीएसयूपी सड्डू फेस-2, बीएसयूपी दलदल सिवनी, 09 अप्रैल को बीएसयूपी फेस-3 रायपुरा, बीएसयूपी सड्डू वृंदावन डवलपर्स व बीएसयूपी दलदल सिवनी फेस-2 एवं 10 अप्रैल को बीएसयूपी वालफोर्ड सिटी में विशेष स्वास्थ्य शिविर आयोजित किए जाएंगे। इन शिविरों में चिकित्सक सहित लैब टेक्नीशियन, फार्मासिस्ट, एएनएम की डियूटी लगायी गई हैं

## रजिस्ट्रीकरण, सहायक रजिस्ट्रीकरण एवं अपीलीय अधिकारी नियुक्त

**कोरबा (आरएनएस)।** कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी मो.कैसर अब्दुल हक द्वारा जिले में त्रिस्तरीय पंचायतों के उप निर्वाचन 2018 कराये जाने हेतु मतदाता सूची तैयार/पुनरीक्षित करने के लिए रजिस्ट्रीकरण, सहायक रजिस्ट्रीकरण तथा अपीलीय अधिकारी नियुक्ति संबंधी आदेश जारी किया गया है। जारी आदेश के अनुसार उप जिला निर्वाचन अधिकारी (स्था.निर्वा.)को रजिस्ट्रीकरण (पंचायत) अधिकारी नियुक्त किया गया है, जिनका अधिकारिता क्षेत्र संपूर्ण जिला रहेगी। इसी प्रकार जनपद पंचायत कोरबा से संबंधित रिक्त ग्राम पंचायत खोड्डल, पतरापाली, पहंदा एवं मुढ़ाली और जनपद पंचायत करतला से संबंधित रिक्त ग्राम पंचायत तुमान के लिए अनुविभागीय अधिकारी (रा.) कोरबा को रजिस्ट्रीकरण अधिकारी (पंचायत) नियुक्त किया गया है। जनपद पंचायत कोरबा से संबंधित रिक्त ग्राम पंचायत खोड्डल, पतरापाली, पहन्दा एवु मुढ़ाली के लिए तहसीलदार कोरबा एवं जनपद पंचायत करतला से संबंधित रिक्त ग्राम पंचायत तुमान के लिए तहसीलदार करतला को सहायक रजिस्ट्रीकरण अधिकारी (पंचायत) नियुक्त किया गया है। जनपद पंचायत कटघोरा से संबंधित रिक्त सदस्य जिला पंचायत निर्वा. क्षेत्र क्रमांक 6 से संबंधित 30 ग्राम पंचायत-कटसीरा, मुढाली, छिंदपुर, दर्री, नवापारा, बिरदा, गंगदेई, कैसला, भिलाईबाजार, सलोरा (ख), अखरापाली, मौहाडीह, पोंड़ी, रलिया, बेलटिकरी, ढुरेना, झाबर, बतारी, मलगांव, बाता, जपेली, रंगबेल, कनबेरी, पाली, खोडरी, खैरभवना, तेलसरा, पौंसरा, शुक्लाखार, देवरी तथा

## सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

1- लिंगायत सम्प्रदाय दक्षिण में प्रचलित था। इस सम्प्रदाय के लोग शिव लिंग की अपासता करते थे।

2- शून्य सम्पादने लिंगायतों का मुख धार्मिक ग्रंथ है।

3- गसव पुराण में लिंगायतों सम्प्रदाय के प्रवर्तक अल्लभ प्रभु तथा उनके शिष्य बासव को बताया गया है। इस सम्प्रदाय को वीरशिव सम्प्रदाय भी कहा जाता है।

4- 10वीं शताब्दी में मत्स्येन्द्रनाथ ने नाथ सम्प्रदाय की स्थापना की । इस सम्प्रदाय का व्यापक प्रचार प्रसार बाबा गोरखनाथ के समय में हुआ ।

5- दिक्षण भारत में शैवधर्म चालुक्य, राष्ट्रकूट,पल्लव एवं चोलों के समय लोकप्रिय रहा ।

6- पल्लव काल में शैव धर्म का प्रचार-प्रसार नायनारों द्वारा किया गया । नायनार सन्तों की संख्या 63 बतायी गयी है जिनमें अप्पार तिरूज्ञान,सम्बन्दर एवं सुन्दर मूर्ति आदि के नाम उल्लेखनीय है।

7- एलोरा के प्रसिद्ध कैलाश मंदिर का निर्माण राष्ट्रकूटों ने करवाया ।

8- चोल शासक राजराज प्रथम ने तंजौर में प्रसिद्ध राजराजेश्वर शैव मंदिर का निर्माण करवाया, जिसे बृहदीश्वर मंदिर के नाम से भी जाना जाता है ।

9- कुषाण शासकों की मुद्राओं पर शिव एवं नन्दी का एक साथ अंकन प्राप्त होता है।

10- वैष्णव धर्म के विषय में प्रारंभिक जानकारी उपनिषदों से मिलती है। इसका विकास भगवात धर्म से हुआ । नारायण के पूजक मूलतः पंचारात्र कहे जाते थे।

11- वैष्णव धर्म के प्रवर्ते कृष्ण थे जो वृषण कबीले के थे और जिनका निवास स्थान मथुरा था।

12- कृष्ण का उल्लेख सर्वप्रथम छांदोग्य उपनिषद् में देवकी-पुत्र और अंगिरस के शिष्य के रूप में हुंआ है वासुदेव कृष्ण का सबसे प्रारंभिक अभिलेखीय उल्लेख बेसनगर स्तम्भ अभिलेख में पाया गया है ।

13- विष्णु के दस अवतारों का उल्लेख मत्स्यपुराण में मिलता है दस अवतार इस प्रकार है- मत्स्य, कूर्म, वराह, नृसिंह, वामन, परशुराम, राम बलराम, बुद्ध एवं कल्कि । गुप्तकाल में विष्णु का वाह अवतार सर्वाधिक प्रसिद्ध था।

14- वैष्णव धर्म में ईश्वर को प्राप्त करने के लिए सर्वाधिक महत्व भक्ति को दिया गया है। नोट- भगवान विष्णु के सुदर्शन चक्र में छः तिलियाँ है।

15- इस्लाम धर्म के संस्थापक हजरत मुहम्मद साहब थे ।

16- हजरत मुहम्मद साहब का जन्म 570 ई. मे मक्का में हुआ था।

17- हजरत मुहम्मद साहब के पिता का नाम आब्दुल्ला और माता का नाम अमीना था ।

18- हजरत मुहम्मद साहब को 610 ई. में मक्का के पास हीरा नामक गुफा में ज्ञान की प्राप्ति हुई।

19- 24 सितम्बर, 622 ई को पैगम्उर के मक्का से मदीना की यात्रा इस्लाम जगत में मुस्लिम संवत् के नाम से जाना जाता है ।

20- मुहम्मद की शादी 25 वर्ष की अवस्था में खदीजा नामक विधवा के साथ हुई ।

22- मुहम्मद की पुत्री का नाम फातिमा एवं दामाद का नाम अली है।

23- देवदूत जिब्रियल ने पैगम्बर मुहम्मद साहब को कुरान अरबी भाषा में संप्रेषित की ।

24- कुरान इस्लाम धर्म का पवित्र ग्रंथ है ।

25- पैगम्बर मुहम्मद साहब ने कुरान की शिक्षाओं का उपदेश दिया ।

26- हजरत मुहम्मद साहब की मृत्यु 8 जून, 632 ई को हुई। इन्हें मदीना में दफनाया गया ।

27- मुहम्मद साहब की मृत्यु के बाद इस्लम सुन्नी तथा शिया नामक दो पंथों में विभाजित हो गया ।

28- सुन्नी उन्हें कहते है जो सुन्ना में विश्वास करतें है सुन्ना पैगम्बर मुहम्मद साहब के कथनों तथ कार्यो का विवरण है ।

29- शिया अली की शिक्षाओं में विश्वास करते है तथा उन्हें मुहम्मद साहब कान्यासम्मत उत्तराधिकारी मानते है। अली, मुहम्मद साहब के दामाद थे ।

## स्वास्थ्य

## रात के समय खाएं ये भोजन, होगा वजन कम

**जनता से रिश्ता वेबडेस्क ।** बहुत से लोग वजन घटाना चाहते हैं जिसके कारण वो रात को खाना नहीं खाते हैं।

इससे रात में नींद खुल जाती है और भूख लगती है। चेरी खाने से अच्छी नींद आती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट भी पाया जाता है। रात के भोजन में उबला अंडा खाने से वजन भी कम होता है। बादाम में पांच ग्राम प्रोटीन होता है जो पूरी रात मांसपेशियों को रिपेयर करता है और फाइबर रात में भूख नहीं लगने देता है।

## कैंसर के खतरे को कम करना है तो इन चीजों का करें सेवन

**जनता से रिश्ता वेबडेस्क ।** लोग अगर अपनी डाइट में सुधार कर लें तो कैंसर के खतरे को कम कर सकते हैं।

ब्रोकली खाने से कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है। ग्रीन टी पीने से कैंसर का खतरा कम होता है। टमाटर में एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो कैंसर से बचाव करते हैं। ब्लू बैरी कैंसर से बचाव का अचूक उपाय है। अदरक भी कई तरह के कैंसर से बचाव में सहायक है। लहसुन के तत्व कैंसर से सुरक्षित रखते हैं।

## वजन को कंट्रोल में रखते हैं ये फल

**जनता से रिश्ता वेबडेस्क ।** आज के समय में ज्यादातर लोग मोटापे की समस्या से परेशान रहते हैं. कई बार मोटापे के कारण लोगों के सामने शर्मिंदा भी होना पड़ता है. लोग अपने वजन को कंट्रोल करने के लिए खाना-

पीना तक छोड़ देते हैं. पर हम आपको बता दें कि खाना ना खाने से वजन कम नहीं होता है, बल्कि इससे आपके शरीर में कमजोरी आ सकती है. आज हम आपको कुछ ऐसे फलों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनके सेवन से आपका वजन कम हो सकता है.

1- अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो रोजाना चकोतरा का सेवन करें. चकोतरा में भरपूर मात्रा में विटामिन ए सी मौजूद होते हैं. इसके अलावा इसमें कैलोरी की भी बहुत कम मात्रा पाई जाती है. रोजाना इसका सेवन करने से आपका वजन कंट्रोल में रहता है. इसके अलावा चकोतरा का सेवन करने से लीवर किडनी की बीमारियों से भी बचाव होता है.

2- केले में भरपूर मात्रा में फाइबर मौजूद होता है. केला खाने से आपको जल्दी भूख नहीं लगती है. जिससे आपका वजन कंट्रोल में रहता है.

3- एवोकाडो में भरपूर मात्रा में ओमेगा 9 फैटी एसिड मौजूद होते हैं. जो आपके वजन को कम करने में सहायक होते हैं. रोजाना एवोकाडो का सेवन करने से आपके शरीर का मेटाबॉलिज्म लेवल बढ़ता है, जिससे आपका वजन आसानी से कम हो जाता है.

4- अगर आप ज्यादा खाना खाने से बचना चाहते हैं, तो अपने खाने में संतरा शामिल करें. संतरे में भरपूर मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है जो आपके वजन को तेजी से कम करता है.

## अगर आप है हैंगओवर से परेशान, तो अपनाए ये तरीके

**जनता से रिश्ता वेबडेस्क** अक्सर लोग बहुत ज्यादा मात्रा में शराब पी लेते हैं और अगले ही दिन हैंगओवर, सिरदर्द या थकान से परेशान रहते हैं। इसके चलते उन्हें शर्मिंदगी का भी शिकार होना पड़ता है। कामकाज लोग अपने कार्य में ध्यान नहीं लगा पाते। यहीं कारण है कि इसका असर उनकी सेहत के अलावा कामकाज पर भी पड़ता है। चलिए हम आपको बताते है कि हैंगओवर को कैसे कम किया जाए।हैंगओवर और शराब संबंधी कुछ परेशानियों से बचने के तरीके

1- अचार के जरिए हैंगओवर को कम किया जा सकता है, क्योंकि इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स होता है। ये शरीर में पानी की कमी नहीं होने देगा। शराब पीने के बाद बार-बार यूरिन करने पर आपके शरीर में जो डीहाइड्रेशन होगा वो खत्म हो जाएगा। अचार में मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स उससे भर देगा और हैंगओवर नहीं होने देगा।

2- एक टुकड़ा अचार ही आपके शरीर में पानी की इतना इलेक्ट्रोलाइट्स देगा कि आप आठ घंटे तक हैंगओवर से दूर रहेंगे।