

महत्वपूर्ण एवं खास

युवक पर चाकू से हमला

रायपुर, (आरएनएस)। शिवनगर सीतला मंदिर के पास युवक पर चाकू से हमला करने का मामला फाइल में आया है। प्राथमी की शिकायत पर आज्ञाद चौक पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार प्राथमी दीपक साहू पिता सुरेश साहू 20 वर्ष कबीरचौक रामनगर का रहने वाला है। बताया जाता है कि कल रात प्राथी शिवनगर सीतला मंदिर के पास बैठा था तभी आरोपी सागर साहू 22 वर्ष प्राथी के पास आया और बिना कारण विवाद कर प्राथी के जांच पर चाकू से वार कर चोट पहुंचाया। प्राथी की शिकायत पर आज्ञाद चौक पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 294,506,324 के तहत अपराध दर्ज किया है।

**सूने मकान में चोरों ने जेवरता लते उड़े धमती (आरएनएस)।** अबकारी विभाग के अधिकारी के घर चोरों ने घर में रखा जेवरता चोर कर फरार हो गए। मामला धमती के जेवरता दर्ज का है, चोरों ने अधिकारी के सूने मकान पर जेवरता पर हाथ साफ कर दिया। घटना की जानकारी तब लगी, जब मकान मालिक वापस अपने घर लौटे। परिवार वालों ने इसकी सूचना तुरंत पुलिस को दी, जिसके बाद पुलिस घटनास्थल पर पहुंचकर जांच में जुट गई। चोरों ने सूने मकान का फायदा उठाकर चाहरदीवारी पर दिक्कर अंदर पहुंचे फिर घर का ताला तोड़कर घर में रहे लाखों के जेवरता पर हाथ साफ कर दिया। फिनहाल कोतवाली पुलिस ने अज्ञात चोरों के खिलाफमामला दर्ज कर तपस्वी शुरू कर दी है।

युवक से मारपीट, मामला दर्ज

रायपुर, (आरएनएस)। समता कालोनी कृष्ण टॉकीज के पास एक युवक ने दूसरे युवक से गाली-गलौज कर मारपीट किया। प्राथमी की शिकायत पर आज्ञाद चौक पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार प्राथमी कमलेश विश्वकर्मा पिता लक्ष्म प्रबोध विश्वकर्मा 26 वर्ष शिवनगर आज्ञाद चौक का रहने वाला है। बताया जाता है कि कल रात प्राथी समता कालोनी कृष्ण टॉकीज के तरफ घुमने गया था तभी आरोपी विकास हियालाने प्राथी से गाली-गलौज कर ईश से मारकर चोट पहुंचाया। प्राथी की शिकायत पर आज्ञाद चौक पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 294,506,323 के तहत अपराध दर्ज किया है।

जनपद सदस्य के पति पर दुष्कर्म का मामला दर्ज

कोरबा (आरएनएस)। जनपद सदस्य के पति पर पुलिस ने दुष्कर्म का मामला दर्ज किया है। पत्नी थाना अंतर्गत ग्राम पंचायत कपोट निवासी महिला घर में अपने दुष्मिह बच्चे के साथ सोई हुई थी। इसी दौरान जनपद पंचायत पत्नी से निर्भावित जनपद सदस्य का पति आगो रात को महिला के घर जा पहुंचा। इस दौरान महिला को धमकाते हुए दुष्कर्म की घटना को अंजाम दिया। पीड़ित महिला का पति शाही समारोह में गया हुआ था। सुबह लौटने पर महिला ने पति को आबावती सुनाई। इसकी सूचना ग्राम के जनप्रतिनिधियों को दी। तत्पश्चात मामले की शिकायत पुलिस से की गई। पुलिस ने मामले में धारा 450ए 376 के तहत अपराध दर्ज कर लिया है।

महिला से मारपीट, मामला दर्ज

रायपुर, (आरएनएस)। गांधीनगर 12 खोलों के पास एक युवक ने महिला से गाली-गलौज कर मारपीट किया। प्राथमी की शिकायत पर स्थिति लालन पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार प्राथमी महादुला नीशा पति शंरु अली 41 वर्ष गांधीनगर पंडरी की रहने वाली है। बताया जाता है कि प्राथमी के पढ़ाये में रहने वाला आरोपी पुष्पेन्द्र दीपा ने कल सुबह प्राथमी से विवाद कर किसी चीज से हथेली पर मारकर चोट पहुंचाया। प्राथमी की शिकायत पर स्थिति लालन पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 294,506,323 के तहत अपराध दर्ज किया है।

बसपा का प्रशिक्षण शिविर कल

कोरबा (आरएनएस)। बहुजन समाज पार्टी के तत्वावधान में कटघोरा विधानसभा स्तरीय कार्यक्रमों प्रशिक्षण शिविर का आयोजन कसनिवा मोड़ पर 20 अप्रैल को सुबह 11 बजे से किया गया है। प्रशिक्षण शिविर में मुख्य प्रशिक्षक के रूप में प्रदेश प्रभारी बसपा उमपाल भारती उपस्थित होंगे।

अब जनता ने नक्सलियों को चेतया

**बहुत हथी दादागिरी, यहां से भाग जाओ जनदलपुर, (आरएनएस)।** छत्तीसगढ़ के सीमावर्ती प्रांत ओडिशा के कोरापुट जिले के विभिन्न गांवों में नक्सली आतंक से त्रस्त और नक्सलवाद की वजह से बुनियादी सुविधाओं से वंचित जनता ने आज सुबह पोस्टर् विपकारक नक्सलियों को चेतया है कि, अब बहुत हो गई तुम्हारी दादागिरी, हमारा इलाका छेड़छाड़ भाग्य हम तुम्हारे लालाह का सपना पूरा नहीं होने देंगे। ओडिशा भाग में लिखे इस आशय के डेर सारे पोस्टर् कोरापुट जिले के नगराजनांदन बर बन्धुगाम में जनता ने लगाए हैं। परचों में विकास, स्वास्थ्य, शिक्षा, सुदृढ़ आदि की बुनियादी सुविधाओं में नक्सली खलल से उकताए ग्रामीणों में जनजाकोस स्पष्ट तौर पर दर्शित हो रहा है। परचों में वे माओवादीको को खुली चुनौती दे रहे हैं, ग्रामीणों ने नक्सलियों को राज्य से भगाने को कहा है, नक्सलियों से मुक्त होने की चेतावनी भी दी है। ग्रामीणों ने नक्सलियों से जवाब मांगा है कि जिनके बच्चे महो स्कूलों में पढ़ें, तुम्हारे परिवजण ऐशो आराम की जूझगी बर करे वहीं हमे इससे वंचित रखने का खेतया आखिर् वक्यो ।

जैविक खेती के लिए किसानों को करें प्रोत्साहित : कृषि उत्पादन आयुक्त

जल संरक्षण के लिए प्रभावी कार्य योजना बनाने के दिव्य निर्देश

रायपुर, (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के अंभर मुख्य सचिव एवं कृषि उत्पादन आयुक्त सुनील कुजूर की अध्यक्षता में आज यहां न्यू सर्किट हाउस में रबी 2017-18 की समीक्षा एवं खरीफ 2018 के लिए प्रस्तावित कार्यक्रम की संभागीय बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में कृषि उत्पादन आयुक्त कुजूर ने कहा कि किसानों के लिए बनाई गई योजनाओं का क्रियान्वयन समय पर किया जाये। ऐसी कार्य योजना बनाये जिसका अधिक से अधिक लाभ किसानों को मिल सके। विभागीय अधिकारियों द्वारा योजनाओं के क्रियान्वयन का सतत निरीक्षण भी सुनिश्चित किया जाए। कृषि उत्पादन आयुक्त ने जल संवर्धन अभियान पर विशेष जोर देते हुए कहा कि यह सर्व प्राथमिकता का विषय है। उन्होंने जल संग्रहण हेतु शासन की विभिन्न योजनाओं के कंवर्जन्स से प्रभावी कार्य योजना बनाने के निर्देश भी विभागीय अधिकारियों को दिए। कुजूर ने कहा कि प्रधानमंत्री जी की मशानुरूप मौर झुप-मौर क्राफ की तर्ज पर कम पानी में अधिक फसल लगाया जाना है। इसके साथ-साथ मिट्टी के स्वास्थ्य को भी ध्यान में रखते हुए कम से कम रसायनिक खादों का उपयोग सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि किसानों को रसायनिक खाद के स्थान पर जैविक खेती के लिए प्रोत्साहित किया जाए। जैविक खेती के लिए कृषि उत्पादन आयुक्त ने किसान स्वयं जैविक खाद का उत्पादन कर सकें इसके लिए उन्हें आवश्यक प्रशिक्षण भी मुहैया कराया जाए। कृषि उत्पादन आयुक्त ने किसानों द्वारा ली जाने वाली फसल और भूमि की जानकारी भी सांफटेबयर में एकत्रित करने के निर्देश विभागीय अधिकारियों को दिए। बैठक में कृषि उत्पादन आयुक्त ने विभिन्न कृषि आदानों, बीज एवं उर्वरकों के भंडारण और वितरण व्यवस्था, शाकम्भरी योजना पर भी चर्चा करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

स्वच्छता ग्राहियों का किया गया सम्मान

कोरबा (आरएनएस)। स्वच्छ भारत दिवस कार्यक्रम में 50 स्वच्छता ग्राहियों का सम्मान किया गया। शपथ ग्रहण का आयोजन कर सबको स्वच्छता की शपथ दिलाई गई। इस दौरान ओडीएफ स्थापितवा जागरूकता मोटर सायकल रैली निकाली गई, जिसका शुभारंभ संसदीय सचिव, कलेक्टर, जिला पंचायत सचिव, जिला अथिथ करवा के हरी अंजडी दिवाकर किया। रैली पाली से पड़वनी, फलफरी, जंजली, रंगबेल, बाता, खोड़ी, नेवरा बस्ती, बाकीमोंगर, शुक्लाघाट होकर देवावाडीह तक निकाली गई। ग्राम देवावाडीह में रैली का समापन किया गया। स्वच्छ भारत दिवस अन्तर्गत सभी 319 ग्राम पंचायतों में स्वच्छता दीप प्रज्वलन, स्वच्छता सभा का आयोजन एवं स्वच्छता शपथ ग्रहण, सामूहिक श्रमदान से गांव की गलियों की साफ सफाई, पेयजल स्त्रोतों के आसपास की सफाई एवं पड़े पानी के नििकासी की उयुक व्यवस्था, मानव श्रृथ्वाला, जपद स्तरीय कार्यक्रम में मोटर सायकल रैली का आयोजन किया गया। गौतलव्य है कि कोरबा जिला खुले में शौचमय जिला बन चुका है। सभी पांच विकास खण्ड एवं 390 ग्राम पंचायत तत् प्रशिक्षण ओ डी एफ शौचालय हो चुके हैं। जिले में सभी जनपद में कुल एक लाख 43 हजार 906 शौचालय बनये गये हैं। स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण अंतर्गत 52 हजार 59, मंत्रों अंतर्गत 51 हजार पांच सौ 38, लिला खनिज न्याय से 26 हजार एक सौ 89, चौदहवें वित्त से छह हजार चार सौ 31, निर्माण सामाजिक उत्तर दायित्व अंतर्गत पांच हजार नौ सौ 94, एचडीएमसी द्वारा 12411, एएसईएसए अंतर्गत 481 शौचालय निर्मित किए गए हैं।

एकलव्य में किया गया स्वच्छ भारत दिवस का आयोजन

कोरबा (आरएनएस)। 14 अप्रैल से 05 मई तक ग्राम स्वराज अभियान अंतर्गत 18 अप्रैल को स्वच्छ भारत दिवस के तहत एकलव्य संयुक्त उच्चतर माध्यमिक विद्यालय छुरीलुख में स्वच्छता अभियान चलाया गया। सर्वप्रथम प्राचार्य जी.अर.राजपूत ने सभी छात्र-छात्राओं तथा एकलव्य शिक्षक कर्मचारियों को स्वच्छता शपथ दिलाई। तत्पश्चात् सम्पूर्ण शाला परस्त्र, प्रांगण, कन्या बालक छात्रावासों की गलियों की साफसफाई की गई तथा पोस्टर बैनर झाड़ू गती रापा तसला के माध्यम से स्वच्छ भारत, स्वच्छ कोरबा, स्वच्छ विद्यालय, स्वच्छ आश्रम-छात्रावास का संदेश प्रेषित किया गया। स्वच्छता अभियान के अंत में श्री राजपूत ने कहा कि स्वच्छ भारत मिशन का उदेश्य लोगों के सोचने की प्रक्रियाओं व कार्यों के रूख और विश्वास में बदलाव लाकर आत्मा और प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करना है।

किसानों की मदद से प्रदेश में सहकारी आंदोलन सदैव अक्षय रहेगा - बजाज

अपेक्ष बैंक मुख्यालय में आति उत्सव पर हुई धान बीज की पूजा

रायपुर, (आरएनएस)। अक्षय गुतीया अध्यक्ष बैंक मुख्यालय में आयोजित आँक उत्सव में अध्यक्ष अशोक वजाज ने कहा कि किसानों की मदद से प्रदेश में सहकारी आंदोलन सदैव अक्षय रहेगा। उन्होंने कहा कि भावान बलवान में स्वयं हलधर बनकर कृषि ज्ञाति का संदेश दिया था। वजाज ने कहा कि ग्राम स्वराज अभियान के अंतर्गत 2 मई को प्रदेश के विकासखंडों में आयोजित कृषक कल्याण दिवस में सहकारी बैंकों को सक्रिय भूमिका निभाना है। उन्होंने किसानों की आस दुगुना करने में सहकारी संस्थाओं की भूमिका का प्रचार प्रसार करने तथा लोगों को कार्ययोजना से अवगत कराने के निर्देश दिए। वजाज ने कहा कि किसानों की आय दुगुना करने के उदेश्य से प्रदेश में किसानों के लिए पंचसि विविध प्रबंधन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि मानीय कृषमंत्रत्री डॉ. रमन सिंह की मशा के अंशुष व नव 10 लाख किसानों को बिना ब्याज के 3400 करोड़

का ऋण प्रदान किया गया था जिसे बढ़ाकर 4200 करोड़ रू करने का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने निर्देश दिया कि किसानों को कृषि से संबद्ध डेयरी, अडानीकी एवं मत्स्य पालन आदि उदेश्यों पर ऋण वितरण पर जोर दिया जावे, जिससे मानीय प्रधानमंत्री को संकल्पना की प्रतिपूर्ति हो सके। कार्यक्रम में हलधर भावान बलवान एवं धान बीज की पूजा अर्चना कर अनुकूल मौसम एवं धान की विपुल उत्पादन को कामना की गई।

आलविकों को नागार्जुन गुफा प्रदान की थी। 21- अशोक की माता का नाम सुभद्रांगी था। 22- अशोक ने बौद्ध धर्म के प्रचार के लिए अपने पुत्र महेंद्र एवं पुत्री संघमित्रा को श्रीलंका भेजा। 23- भारत में शिलालेखका प्रचलन सर्वप्रथम अशोक ने किया। 24- अशोक के शिलालेखों में ब्राम्ही खरोष्ठी, ग्रीक एवं अरमाइक लिपि का प्रयोग हुआ है। 25- ग्रीक एवं अरमाइक लिपि का अभिलेख अफगानिस्तान से खरोष्ठी लिपि का अभिनेख उत्तर पश्चिम पाकिस्तान से और शेष भारत से ब्राही लिपि के भिलख मिल हैं। अशोक के अभिनेखों को तीन भागों में बाँटा जा सकता है। 1. शिलालेख, 2. स्तम्भलेख तथा 3. गुहालेख। 26- अशोक के शिलालेख की खरकज 1750ई. में पाखेटी फेन्थिलर में की थी इनकी संख्या 14 है। 27- अशोक के अभिलेख पढ़ने में सगसे पहली सफलता 1837 ई. में जेम्स प्रिसेप को हुई। 28- अशोक के स्तम्भ लेखों की संख्या 7 है जो केवल बही लिपि में लिखी गयी है। यह छह अलग अलग स्थानों से प्राप्त हुआ है। 29- कोशम्बी अभिलेख को रानी का अभिलेख कहा जाता है।

स्वास्थ्य

वजन को आसानी से कम करता है पपीता



वजन के बढ़ने पर पेट के आसपास फैट जमा हो जाता है, जिससे आपका लुक खराब हो जाता है। अपने वजन को कम करने के लिए लोग डाइटिंग, वर्कआउट भी करते हैं। पर इससे भी वजन कम नहीं हो पाता है। आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताते जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से आप एक परफेक्ट फिगर पा सकते हैं। 1- ज्यादा मात्रा में चीनी का सेवन करने से आपका वजन बढ़ता है। अगर आप अपने वजन को कम करना चाहते हैं तो ज्यादा मात्रा ना खाएं। ऐसा करने से आप का फेट धीरे-धीरे कम होने लगेगा। 2- पेट पर जमा फैट कम करने के लिए भरपूर मात्रा में पानी का सेवन करें। रोजाना सुबह खाली पेट में एक गिलास गुनगुन पानी में महद और नींबू मिलाकर पिएं। ऐसा करने से आपके शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थ आसानी से बाहर निकल जाते हैं। जिससे आपका वजन तेजी से कम होता है। 3- अपने खाने में हरी सब्जियों को शामिल करें। हरी सब्जियों में भरपूर मात्रा में विटामिन और मिनरल्स मौजूद होते हैं। इसके अलावा हरी सब्जियों में पानी की भरपूर मात्रा पाई जाती है। जिससे आपका वजन तेजी से घटता है।

किशमिश को खाएं ऐसे, फिट देखें कमाल



किशमिश एक ऐसी मेवा है जिसे आप सिर्फ अपने व्यंजनों में खलकर ही नहीं खाते, बल्कि इसे यूं ही खाना भी काफी अच्छा लगता है। वैसे तो लोग इसे यूं ही खा लेते हैं लेकिन अगर आप इससे अधिकप्रधिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करना चाहते हैं तो इसे यूं ही खाने की बजाय फिगोकर खाएं। फिर आगेकी बहुत से लाभ प्राप्त होंगे- जब आप किशमिश के पानी का सेवन करते हैं तो यह लीवर में खून बढ़े तेजी से साफ करता है। यहां तक कि अगर इसे बार दिनों तक लगातार पिया जाए तो पेट की कई सारी बीमारियां जैसे कि कब्ज आदि खल हो जाती हैं। किशमिश में ढेर सारे विटामिन और मिनरल्स पाए जाते हैं। अगर आप इसे फिगोकर खाते हैं तो उसमें मौजूद शर्करा की मात्रा कम हो जाती है जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है।

गर्मियों में इस डाइट प्लान को अपनाकर आप भी रह सकते हैं फिट और स्वस्थ !!



गर्मी के मौसम में हर व्यक्ति को अपने खान-पान का खास ध्यान रखना पड़ता है। क्योंकि गर्मियों शुरू होते ही कई पोषणियां आपको धेर लेती हैं। गर्मियों में खाई जाने वाली कुछ चीजें शरीर के अंदर गर्मी को बढ़ा देती हैं, जो कि कब्ज, बदनभारी, पेट दर्द और नींद खलबी का कारण बनती हैं। इसलिए गर्मियों में आपको ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए जो शरीर को अंदर से ठंडक दे। आज हम आपको बताएंगे कि गर्मियों में आपको कौन-से चीज खानी चाहिए और किन चीजों से परहेज करना चाहिए। इससे आपको सेहत अख्ती बनी रहेगी और आपके कई बीमारियों से बचे रहेंगे। गर्मियों में इन चीजों से करें परहेज 1. मसाले गर्मियों में अधिक मसालेदार भोजन का सेवन शरीर में गर्मी पैदा करता है, जिससे आप कई बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। इसलिए गर्मी के मौसम में मिर्च, अदरक, काली मिर्च, दालचीनी और जीरा जैसे मसालों का सेवन न करें। 2. रैड मीटबहुत से लोग गर्मी के मौसम में रैड मीट खाना पसंद करते हैं लेकिन यह आपके सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। इसका सेवन शरीर में गर्मी बढ़ा देता है।

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+