महत्वपूर्ण एवं खास

राहुल की 4 बात - जनता ने दिया कांग्रेस का साथ : डॉ. महंत

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ प्रदेश कांग्रेस इलेक्शन कैम्पेन कमेटी के चेयरमेन, अविभाजित मध्यप्रदेश के पूर्व गृहमंत्री एवं पूर्व केन्द्रीय राज्यमंत्री डॉ. चरणदास महंत ने जांजगीर-चांपा जिले के मतगणना स्थल पर चर्चा में कहा कि सहज व सरल ढंग से किसानों, युवा और ग्रामीणों ने कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी की 4 बातों पर भरोसा किया। यह जीत पूरी तरह से राहुल गांधी को समर्पित है। छत्तीसगढ़ के सहज व सरल लोगों के बीच राहुल गांधी आये और जनता ने उनकी बातों को माना। कांग्रेस के रहते छत्तीसगढ़ के आदिवासियों, एससी, एसटी वर्ग, गरीबों, किसानों की उपेक्षा नहीं होगी और न ही कांग्रेस इन्हें उपेक्षित कर सकेगी। जीत का पहला श्रेय राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी के बाद कांग्रेस छग प्रभारी सांसद पीएल पुनिया को जाता है जिन्होंने छत्तीसगढ़ के सभी कांग्रेस नेताओं को एकजुट कर कठिन से कठिन परिस्थितियों का सामना कर समस्याओं का सरलता से निदान किया। कार्यकर्ताओं व छत्तीसगढ़ के माटीपुत्रों ने 15 साल बाद कांग्रेस पर भरोसा जताया है और इसे बनाये रखना कांग्रेस की पूरी नैतिक जिम्मेदारी है। डॉ. महंत ने कहा कि पूरे प्रदेश में सरलता, सहजता के साथ पारिवारिक माहौल में यहां की समस्याओं का समाधान किया जाएगा। शासकीय कर्मियों का आभार व्यक्त कर कहा कि वे निडर होकर आमजनों का काम करें।

सत्ता विरोधी लहर से कांग्रेस का वनवास हुआ खत्म, अब कार्यों को पूर्ण करने की चुनौती सामने

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ में चली सत्ता विरोधी लहर ने प्रदेश में भाजपा को करारी शिकस्त देते हुए कांग्रेस का 15 वर्ष का वनवास समाप्त कर सत्तारूढ़ कर आगामी पांच वर्षों के लिए आमजनों की आकांक्षाओं पर खरा उतरने का दायित्व अति विश्वास के साथ सत्तारूढ़ करते हुए सौंपा है। भाजपा की हार के कारण का त्वरित विश्लेषण किए बिना यह कहा जा सकता है कि सत्ता विरोधी लहर के साथ ही मतदाताओं ने भाजपा के संकल्प पत्र के अपेक्षा कांग्रेस के जनघोषणापत्र पर कहीं अधिक विश्वास जताया। अब कांग्रेस के सामने जनघोषणापत्र में किए गए वायदों को पूरा करने की चुनौती है। प्रदेश में किसानों का कर्जा माफ, दो वर्ष का बोनस, धान खरीदी न्यूनतम मूल्य में 2500 रुपए क्विंटल, बिजली बिल आधा, घर घर रोजगार, व शराबबंदी जैसी समस्याओं को तत्काल निराकृत करने की जिम्मेदारी के लिए ही जनता ने उन्हें विशाल बहुमत से जिताया है। आपातकाल के बाद हुए चुनाव में रायपुर की सप्रे शाला मैदान में हुई आमसभा में तत्कालीन प्रधानमंत्री स्व. श्रीमती इंदिरा गांधी की बुआ स्व. विजयलक्ष्मी पंडित ने नेहरू परिवार की खिलाफत करते हुए कहा था कि जनता ने खुन का स्वाद लग चुका है। वहीं प्रखर समाजवादी नेता डॉ. राममनोहर लोहिया ने कहा था कि जिंदा कौमे पांच साल इंतजार नहीं करती। विजयी दल के प्रत्याशियों को बधाई देते हुए किसान संघर्ष समिति के संयोजक अधिवक्ता भूपेंद्र शर्मा ने चुनौतियों से निपटने में कार्य सूची बनाकर लोगों को राहत पहुंचाने की मांग कांग्रेस के कद्दावर नेताओं से की है।

मुठभेड़ में एक नक्सली कमांडर ढेर

मौके से विस्फोटकों का जखीरा बरामद

जगदलपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के बीजापुर जिले में आज सुबह पुलिस व नक्सलियों के मध्य हुयी मुठभेड़ में एक वर्दीधारी नक्सली जनमिलिशिया कमांडर मारा गया, जिसकी शिनाख्त की जा रही है। मौके से पुलिस ने हथियार एवं गोलाबारूद बरामद किया है।

एएसपी का फरमान, रात आठ बजे के छात्रावास से बाहर न दिखें छात्र-छात्राएं

नैनीताल (आरएनएस)। मल्लीताल कोतवाली में एएसपी हरीश चंद्र सती ने सोमवार को छात्रावास संचालकों की बैठक ली। उन्होंने संचालकों से छात्रावासों में रह रहे छात्रों को नशे के खिलाफ जागरूक करने की अपील करते हुए कहा कि युवाओं को नशे के दलदल से निकालना हम सबकी जिम्मेदारी है। साथ ही चेताया कि यदि रात आठ बजे के बाद छात्रावास के बाहर छात्र-छात्राएं दिखाई दिए तो सख्त कार्रवाई होगी। एएसपी ने संचालकों को छात्रों पर पैनी नजर रखने की सख्त हिदायत दी और कहा कि उन्हें बिना इजाजत छात्रावास से बाहर न जाने दें। यदि कोई छात्र या छात्रा छात्रावास से बाहर जाते है तो उनसे एप्लीकेशन लिखवा लें तथा समय पर उन्हें छात्रावास लौटने को कहें। इस दौरान संचालकों ने भी कहा कि ठंडी सड़क, अयारपाटा आदि मार्गों पर शराबियों का अड्डा बना रहता है, इस पर अंकुश लगाया जाए। एएसपी ने कोतवाली पुलिस से शाम को विभिन्न स्थानों पर चेकिंग करने व नशेड़ियों के खिलाफ कार्रवाई करने के निर्देश दिए। बैठक में सीओ विजय थापा, एसएसआइ बीसी मासीवाल, किशन भाकुनी, विजय, मोहित साह, हरीश जोशी, सुनीता माजिला, अर्चना पाठक, रमा साह, मोहन पाठक, अमित साह, बीएस कार्की, मोहन आदि मौजूद थे।

कार गहरी खाई में गिरने से पिता पुत्र की मौत

नई टिहरी (आरएनएस)। ऋषिकेश-बदरीनाथ हाईवे पर बछेलीखाल के पास एक कार गहरी खाई में जा गिरी। जिससे कार सवार पिता-पुत्र की मौत हो गई। घटना की सूचना पर पहुंची पुलिस और आपदा प्रबंधन की टीम ने मृतकों के शवों को खाई से निकाला। कार सवार पिता-पुत्र देहरादून से कर्णप्रयाग जा रहे थे। देवप्रयाग थानाध्यक्ष विनोद राणा ने बताया कि मंगलवार सुबह करीब पौने सात बजे देहरादून से कर्णप्रयाग जा रही थी। जो ऋषिकेश-बदरीनाथ हाईवे पर बछेलीखाल से लगभग 600 मीटर ऋषिकेश की तरफ करीब 600 मीटर गहरी खाई में जा गिरी। जिससे उसमें सवार हरीश लाल(38) व हरीश के पिता प्यारे लाल(65) पुत्र रैत सिंह दोनों निवासी सीमाद्वार देहराखास देहरादून मूल निवासी कर्णप्रयाग की मौके पर ही मौत हो गयी। घटना की सूचना पर पहुंची पुलिस और आपदा प्रबंधन की टीम ने मृतकों के शवों को खाई से निकाला। एसओ ने बताया कि मृतकों के शवों को पीएम के लिए भिजवाया गया है।

जीत की खुशी में कांग्रेसियों ने मनाया जश्न शहर में देर रात तक होती रही आतिशबाजी

बिलासपुर। बिलासपुर विधानसभा सहित प्रदेशभर में कांग्रेस की जीत के बाद कांग्रेसी कार्यकर्ताओं के चेहरे खुशी से खिल गए। शहर में कांग्रेस कार्यालय पहुंचकर कार्यकर्ताओं ने आतिशबाजी की। पटाखे जलाकर जनादेश का स्वागत किया और भाजपा को आड़े हाथों लिया। वहीं शहर में जगह-जगह रुक-रुककर आतिशबाजी होती रही। कांग्रेस पदाधिकारियों ने क्षेत्र में कांग्रेस की जीत की जानकारी कांग्रेस के राष्ट्रीय स्तर को दी और शुभकामनाएं भेजीं। कांग्रेस नेताओं ने कहा कि ये जीत राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी के नेतृत्व की जीत है। समाज के प्रत्येक वर्ग के लोगों ने हमारा सहयोग किया है। महिलाओं, युवाओं, किसानों, बेरोजगारों व भाजपा से त्रस्त हुए लोगों ने हम पर भरोसा जताया है अब हम भी जनता के भरोसे को कायम रखेंगे।

कांग्रेस कार्यालय के बाहर कार्यकर्ताओंने नारेबाजी भी की। इस मौके पर पुलिस बल भी तैनात दिखा। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता व अंबिकापुर के विजयी प्रत्याशी टीएस सिंहदेव ने खुशी जाहिर करते हुए कहा कि यह राज्य के जनता की विश्वास की जीत है। और जितना विश्वास जनता ने हम पर किया है हम उनके विश्वास में खरे उतरने की कोशिश करेंगे। उन्होंने कहा कि सरकार बनते ही सबसे पहले किसानों को राहत मुआवजा दिलाया जाएगा।

सरकार बनते ही दसवें दिन जारी किया जाएगा किसान कर्ज माफी का आदेश

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता और अंबिकापुर प्रत्याशी टीएस सिंहदेव ने चर्चा के दौरान कहा कि सरकार बनने के 10 वें दिन ही किसानों के कर्ज माफी करने का आदेश जारी कर दिया जाएगा।

भाजपा को सदन में प्रमुख विपक्षी के लायक भी नहीं छोड़ा कांग्रेस ने

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ में इस बार विधानसभा चुनाव के ऐतिहासिक परिणाम ने राजनीति के सभी जानकारों की बोलती बंद कर दी है। मतदान के पूर्व और मतदान के बाद भी प्रदेश में काटे की टक्कर का दावा करने वाले तमाम एग्जिट पोल को धता बताते हुए सामने आए जनादेश से यह स्पष्ट हो गया है कि जनता के मन को भांपना आसान नहीं है। राज्य में पिछले 15 साल से सत्ता संभाल रहे भाजपा के रणनीतिकारों ने कभी कल्पना भी नहीं की होगी कि उन्हें इतनी भयंकर पराजय का सामना करना पड़ेगा। राज्य की 90 विधानसभा सीटों में से केवल 15 सीटों पर सिमटने वाली भाजपा अब सशक्त विपक्ष की भूमिका निभाने की बात कर रही है। यह कहना भी गलत नहीं होगा कि निर्णायक 68 सीटों पर कांग्रेस ने एकतरफा जीत दर्ज कर भाजपा को प्रमुख विपक्षी बनने का अवसर भी नहीं दिया है। राजनीति के जानकारों की माने तो राज्य में धुंआधार प्रचार करने, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, भाजपा अध्यक्ष अमित शाह के साथ ही स्टार प्रचारकों की पूरी फौज खड़ी करने के साथ ही और सत्ता में रहने के बाद भी भाजपा सम्मानजनक सीट हासिल नहीं कर पाई है।

विधानसभा चुनाव का परिणाम इस बात का स्पष्ट संकेत है कि सत्ता के मद में चूर होना कितना घातक सिद्ध होता है। दूसरी बात यह भी है कि लगातार सत्ता में रहते हुए राज्य सरकार के मंत्रियों ने जिस तरह के व्यवहार आम जनता से किया और जिस तरह से उनकी कार्यप्रणाली रही, उससे जनता बेहद खफा हुई और इसका परिणाम भाजपा को करारी और अपमानजनक हार के रूप में देखनी पड़ी।

किसानों से किया वादा समय से पहले पूरा करेंगे-महंत

रायपुर (आरएनएस)। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता और सक्ती विधानसभा क्षेत्र से नवनिर्वाचित प्रत्याशी डा. चरण दास महंत प्रदेश में रिकार्ड जीत करने के बाद आज रायपुर पहुंचे। उन्होंने यहां मीडिया को दिए एक बयान में कांग्रेस के घोषणा पत्र में किसानों के कर्जमाफी के वादे पर कहा कि कांग्रेस ने जो वादा किसानों से किया है उसे जरूर और समय से पहले पूरा करेंगे। डॉ. महंत ने चुनाव में कांग्रेस को मिली ऐतिहासिक जीत पर कहा कि हमने इस बार जनता को विनम्र भाव से भरोसा व विश्वास दिलाया कि कांग्रेस ऐसी पार्टी है जो किसानों, आदिवासियों सहित हर वर्ग के हितों का संरक्षण करता है। रिकार्ड सीटों की जीत पर डा. महंत ने कहा कि हम जीत रहे है यह जरूर पता था लेकिन इतनी ज्यादा सीटों से जीतेंगे इसे नहीं सोचा था। मुख्यमंत्री के चेहरे को लेकर उनके नाम की लगाई जा रही कवायद पर डा. महंत ने कहा कि मुख्यमंत्री के दावेदारों में सिर्फ एक चेहरा नहीं है कई चेहरे है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री कौन बनेगा यह सोचना हमारा काम नहीं है। इसके बारे में सोचने के लिए दिल्ली में नेता बैठे हुए है।

लोकसभा चुनाव की तैयारी को लेकर डॉ. महंत ने कहा कि कांग्रेस लोकसभा चुनाव के लिए भी तैयार है और विधानसभा चुनाव की तरह लोकसभा चुनाव में भी कांग्रेस का परचम लहराएगा।

21 अधीक्षण यंत्री पदोन्नत, बने अतिरिक्त मुख्य अभियंता

कोरबा (आरएनएस)। विद्युत उत्पादन कंपनी में पद रि-स्ट्रक्चर के बाद चुनाव आचार संहिता लागू हो गई थी। इससे 157 बिजली अफसरों की पदोन्नति रुक गई थी। चुनाव आयोग की मंजूरी के बाद कंपनी ने 21 अधीक्षण यंत्री को अतिरिक्त मुख्य अभियंता एवं 50 कार्यपालन यंत्री को अधीक्षण यंत्री के पद पदोन्नत कर सूची कर दी। इससे अफसरों ने राहत की सांस ली। कई अफसर सेवानिवृत्ति के करीब पहुंच गए हैं, उन्हें पदोन्नति का लाभ मिलेगा। इसके साथ कई अफसरों का इधर से उधर तबादला किया गया है।

लंबे अरसे बाद विद्युत उत्पादन कंपनी ने थोक में अफसरों को पदोन्नति दी है। पदोन्नति की कगार पर पहुंचे अफसरों को उच्च पद रिक्त नहीं होने से वर्तमान पद पर कार्य करना पड़ रहा था। पदोन्नति की निर्धारित समयावधि बीत जाने के भी मजबूरीवश अपना कार्य निपटा रहे थे। कंपनी ने पद रिस्ट्रक्चर करने के बाद पदोन्नति देने की तैयारी शुरू की। इस बीच विधानसभा चुनाव की आचार संहिता लग गई। इससे पदोन्नति सूची जारी नहीं हो सकी। कंपनी ने चुनाव आयोग से अनुमति मांगी। पिछले दिनों आयोग के पदोन्नति देने पर सहमति जता दी।

गंगा की स्वच्छता के लिए केन्द्र बनाये ठोस कानून

श्रीनगर गढ़वाल (आरएनएस)। प्रकृति पर्यावरण संस्थान के बैनर तले स्थानीय लोगों ने केन्द्र सरकार से जल्द गंगा की स्वच्छता और निर्मलता के लिए ठोस कानून बनाये जाने की मांग की। गोला पार्क में धरना देते हुए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से गंगा के लिए किये गये वादे को पूरा करने तथा गंगा के लिए शहीद हुए स्वामी सानंद द्वारा बनाये गये गंगा ड्राफ्ट पर जल्द कार्रवाई की मांग की। साथ ही स्वामी आत्मबोधानंद के अनशन पर बाद भी सरकार द्वारा कोई कार्यवाही न किये जाने पर केन्द्र सरकार के खिलाफ नारेबाजी भी की। गोला पार्क में गंगा के लिए धरना दे रहे लोगों को पूर्व विधायक गणेश गोदियाल एवं प्रदेश प्रवक्ता प्रदीप तिवाड़ी एवं कांग्रेसियों ने समर्थन दिया। कहा कि सरकार ने गंगा के लिए बड़ी-बड़ी बातें की थी, किंतु एक भी सफल नहीं हो पाई है। प्रकृति पर्यावरण संस्थान की अध्यक्ष बीना चौधरी ने कहा कि गंगा के लिए ठोस नीति बनाने के लिए स्वामी सानंद शहीद हो चुके हैं, किंतु इसके बाद भी सरकार कोई कार्रवाई नहीं कर पाई। हरिद्वार मातृसदन में आत्मबोधानंद भी अनशन पर है, किंतु सरकार गंगा की अविरलता के लिए तप कर रहे स्वामी आत्मबोधानंद की मांगों पर कार्रवाई नहीं कर रहे हैं।

पांचवी बार लगातार चुनाव जीते हैं कांग्रेस के लोकप्रिय नेता कवासी लखमा

छत्तीसगढ़ राज्य बनने के बाद से अब तक कोंटा में खाता नहीं खोल पायी भाजपा

जगदलपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ राज्य बनने के बाद से अब तक भाजपा कोंटा में अपना खाता नहीं खोल पाई है। 18 साल में चार बार चुनाव हो गए। लेकिन भाजपा यहां कांग्रेस के कवासी लखमा के किले को नहीं भेद पाई है। यहां भाजपा की कमजोर स्थिति का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि भाजपा प्रत्याशी धनीराम बारसे तीसरे नंबर पर हैं। 2003 के विधानसभा चुनाव में कांग्रेस का ठीक इसी तरह सूपड़ा साफ हो गया था, जैसे भाजपा का 2018 में हुआ है। उस वक्त कांग्रेस के पास सिर्फ 1 ही सीट बची थी। उस समय कांग्रेस के कोंटा विधायक कवासी लखमा ने सिर्फ कांग्रेस की तरफ से जीत हासिल की थी। इस बार भी कुछ ऐसा ही हुआ है।

राज्य के पांचों संभागों में कांग्रेस का रहा एकतरफा दबदबा

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ में ऐतिहासिक जीत दर्ज कर कांग्रेस ने पूरे देश में परिवर्तन की एक नई लहर पैदा कर दी है। मध्यप्रदेश के साथ ही राजस्थान में कांग्रेस ने शानदार वापसी कर भाजपा को गहरे संकट में डाल दिया है। इधर छत्तीसगढ़ के सरगुजा संभाग में भाजपा अपना खाता तक नहीं खोल पाई, वहीं अन्य संभागों में भी भाजपा को बुरी हार का सामना करना पड़ा है।

मतगणना के बाद अंतिम परिणाम जारी हो चुका है। सरगुजा संभाग में प्रभावशाली माने जाने वाले टीएस सिंहदेव के नेतृत्व में कांग्रेस ने भाजपा को पूरी तरह से साफ कर दिया है। यहां भाजपा अपना खाता तक नहीं खोल पाई है। सरगुजा की 14 में से 14 सीटों पर कांग्रेस ने एकतरफा जीत दर्ज कर एक नया कीर्तिमान स्थापित किया है। रायपुर संभाग की कुल 20 विधानसभा सीटों में भी 13 सीटों पर कांग्रेस का दबदबा कायम रहा और कांग्रेस के खाते में राजधानी रायपुर की चार में से तीन सीटें आ गई। इसके अलावा धरसींवा में एकतरफा जीत दर्ज कराने वाले देवजी भाई पटेल को भी इस बार पराजय का सामना करना पड़ा है। बिलासपुर की 24 में से 12 सीटों पर कांग्रेस की जीत हुई। दुर्ग संभाग के कुल 20 सीटों में से 17 सीटों पर कांग्रेस की जीत हुई हुई। बात बस्तर संभाग की करें तो यहां की कुल 12 सीटों में से पूरे 12 में कांग्रेस ने एकतरफा जीत दर्ज कर बस्तर अपने नाम कर ली है।

बीपीएड एमपीएड प्रशिक्षितों ने फूंकी अपनी डिग्रियां

देहरादून (आरएनएस)। प्राथमिक विद्यालयों में व्यायाम शिक्षकों की भर्ती समेत पांच सूत्रीय मांगों को लेकर आन्दोलनरत बीपीएड एमपीएड प्रशिक्षितों ने धरना प्रदर्शन जारी रख कर अपनी डिग्रियां फूंकी।

परेड ग्राउंड स्थित धरना स्थल पर बीपीएड एमपीएड प्रशिक्षित बेरोजगार संगठन के बैनरतले प्रशिक्षितों ने सरकार के खिलाफ प्रदर्शन करते हुए अपनी डिग्रियां जलाई। प्रत्येक उच्च प्राथमिक विद्यालयों में व्यायाम शिक्षक की नियुक्ति वर्षवार एवं वरिष्ठता के अनुसार किये जाने सहित अन्य मांगों को लेकर बेरोजगारों ने प्रदेश सरकार के खिलाफ प्रदर्शन कर धरना दिया और आमरण अनशन को जारी रखा, आमरण अनशन में बैठी हंसा बिष्ट के स्वास्थ्य में लगातार गिरावट आ रही है।

किसी भी जन प्रतिनिधियों ने कोई सुध नहीं ली है। इस अवसर पर आमरण अनशनरत हंसा बिष्ट ने कहा कि सरकार की ओर से अभी तक उनकी मांगों के प्रति कोई निर्णय नहीं लिया गया है, परन्तु वह अंतिम सांस तक अपना संघर्ष जारी रखेगी और आंदोलन को तेज किया जायेगा।

5 फल आपके पेट की सेहत को बनाए रखेंगे हेल्दी

पेट के लिए सबसे ज्यादा जरूरी होता है उसकी पाचन क्रिया यानी डाइजेशन का अच्छा बने रहना। डाइजेशन में जरा सी भी मुश्किल आने पर पूरी हेल्थ पर असर पड़ने लगता है। अगर आपको इस परेशानी से बचना है तो अपनी डायट में ये पांच फल जरूर शामिल करें।

सेब

ऐपल में मौजूद पेक्टिन पेट से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है, खासतौर से कब्ज और डायरिया में सेब खाना काफी लाभ पहुंचाता है। पेक्टिन की शरीर में जल्दी घुल जाने और टॉक्सिन्स को बॉडी से बाहर करने की खासियत ऐपल को पेट के लिए बहुत हेल्दी बनाती है।

अमरूद

सर्दियां आ चुकी हैं और अब बाजार में आपको आराम से अमरूद भी मिल जाएंगे। इसे भी अपनी डायट का हिस्सा बनाएं ताकि आपका डाइजेशन अच्छा बना रहे। दूसरे फलों के मुकाबले एक अमरूद ही रोज की जरूरत की फाइबर की मात्रा का 12 प्रतिशत पूरा कर देता है। अमरूद के बीज पेट को आसानी से साफ करने में मदद करते हैं।

केला

केले में मौजूद फाइबर की ज्यादा मात्रा पेट को साफ रखने में मदद करती है। इस वजह से कब्ज जैसी समस्या में डॉक्टर भी मरीज को केला खाने की सलाह देते हैं। इसके साथ ही इस फल का ऐंटीऐसिड इफेक्ट पेट में अलसर और बैक्टीरिया की समस्या को दूर रखने में मदद करता है।

ऐवकाडो

ऐवकाडो भी डाइजेशव फ्रेंडली होता है। इसमें हेल्दी फैट्स के साथ ही फाइबर की मात्रा भी ज्यादा होती है, जो पाचन को सही रखता है। साथ ही ये कब्ज की समस्या नहीं होने देता।

नाशपाती

एक मीडियम साइज के नाशपाती में करीब 4 ग्राम फाइबर होता है। इसके शरीर में जाने पर यह जल्दी घुल भी जाता है जो पेट में कब्ज की स्थिति नहीं बनने देता और गैस जैसी समस्या को दूर रखता है।

हत्या के आरोपी को 5 साल कारावास की सजा

कोंडागांव (आरएनएस)। कोण्डागांव जिले के सत्र न्यायाधीश ओंकार प्रसाद गुप्ता ने हत्या के मामले में दोष सिद्ध पाकर आरोपी को पांच वर्ष के कठोर करावास एवं दो सौ रूपये के अर्थदण्ड से दण्डित किया है। अर्थदण्ड की राशि अदा होने के व्यतिक्रम पर 03 माह के अतिरिक्त सश्रम करावास पृथक से भुगतने का निर्णय पारित किया।

अपर लोक अभियोजक अशोक चौहान ने बताया कि दिनांक 09.11.2014 को रात करीब 9 बजे श्रीमती मनकी बाई अपने पति सन्तुराम के साथ अपने घर पर थी, उसी समय आरोपी वहां सल्फी मांगने गया। इस पर सन्तुराम ने कहा कि सल्फी नहीं है। तब आरोपी वापस अपने घर चला गया, करीब आधे घंटे बाद आरोपी टंगिया लेकर पुनः सन्तुराम के घर आया।

आरोपी चिल्लाकर बोला कि तुम मुझे सल्फी नहीं दिये हो, आज तुम्हें जान से मार दूंगा। इसके बाद आरोपी अपने पास रखे टंगिया से सन्तुराम की हत्या करने की नियत से उसके सिर पर टंगिया से मारकर चोट पहुंचाया।