

महत्वपूर्ण एवं खास

अधोसंरचना के लिए गांवों का होगा शत-प्रतिशत सर्वे : सिंहदेव

रायपुर (आरएनएस)। योजना, आर्थिक एवं सांख्यिकी तथा बीससूत्रीय कार्यक्रम मंत्री टी.एस. सिंहदेव ने आज यहां मंत्रालय (महानदी भवन) में विभागीय गतिविधियों की समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को जनघोषणा के अनुरूप कार्यक्रम तैयार करने के निर्देश दिए। सिंहदेव ने कहा कि प्रत्येक गांव की अधोसंरचना के अनुसार कार्ययोजना तैयार कर बजट उपलब्ध कराया जाएगा। सांसद निधि एवं विधायक निधि के विकास कार्यों के लिए आवंटित राशि का उपयोग निर्वाचन क्षेत्रों में किया जाए।

जिला जेल में 18 वर्ष से कम आयु के एक भी बंदी नहीं : विशेषज्ञ दल ने किया निरीक्षण

कवर्धा (आरएनएस)। जिला जेल कबीरधाम में 18 वर्ष से कम आयु के एक भी बंदी निरूद्ध नहीं है। जेल में निरूद्ध बंदियों की उम्र सत्यापन के लिए गठित विशेषज्ञ समिति द्वारा शुक्रवार को जिला जेल का निरीक्षण किया गया है। जिला कार्यक्रम अधिकारी महिला एवं बाल विकास एल.आर. कच्छप ने बताया कि विशेषज्ञ दल ने जेल के उप अधीक्षक डी.डी. टोंडर से मुलाकात कर जेल में निरूद्ध व्यक्तियों के संबंध में जानकारी ली गई। टोंडर ने बताया कि जिला जेल में 144 बंदी निरूद्ध है, सभी बंदियों की आयु 18 वर्ष से अधिक है। विशेषज्ञ दल में मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. के.के. गजभिए एवं डीपीएम सुनील धृतलहरे, जिला बाल संरक्षण अधिकारी सत्यनारायण राठौर एवं कुमारी क्रांति साहू शामिल थे।

सीएम 7 को पेश करेंगे अनुपूरक बजट

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल 7 जनवरी सोमवार को विधानसभा में वर्ष 2018-19 के लिए तृतीय अनुपूरक अनुमान का उपस्थान करेंगे। इसी दिन राज्यपाल का अभिभाषण भी होगा जिसका लाईव प्रसारण भी दिखाया जाएगा।

लोकसभा चुनाव : जन आकांक्षाओं के अनुरूप तैयार होगा घोषणा पत्र

प्रदेश प्रभारी आज लेंगे कांग्रेस नेताओं की बैठक
रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के साथ ही मध्यप्रदेश और राजस्थान में कांग्रेस के घोषणा पत्र ने पूरी सत्ता पलट कर रख दी है। इस बात को ध्यान में रखते हुए संभवतः लोकसभा चुनाव के लिए भी कांग्रेस इसी तरह का घोषणा पत्र तैयार कर, इस बार इस घोषणा पत्र को जन आवाज का नाम दिया जाएगा।

रायपुर पहुंची स्वच्छता सर्वेक्षण की टीम करेगी शहर का निरीक्षण

रायपुर (आरएनएस)। रायपुर नगर निगम की सफाई व्यवस्था देखने के लिए दिल्ली से स्वच्छता सर्वेक्षण की टीम पहुंच चुकी है और शहर की मॉनिटरिंग कर रैंकिंग तैयार करेगी। यह टीम 31 जनवरी तक राजधानी का निरीक्षण करेगी। इसके बाद केंद्र सरकार को रायपुर की सफाई व्यवस्था की रिपोर्ट भेजी जाएगी।

घर के अंदर घुसकर टीवी व मोबाइल सहित नगदी चोरी

रायपुर (आरएनएस)। घर के अंदर घुसकर एक नग टीवी व 2नगर मो.फोन एवं सेटप बाक्स सहित नगदी चोरी किये जाने की रिपोर्ट महिला ने खमतराई थाने में दर्ज कराया है।

रिश्ते की दुहाई देने वाले अमेठी के काम नहीं आते- स्मृति ईरानी

अमेठी (आरएनएस)। केंद्रीय कपड़ा मंत्री स्मृति ईरानी ने शुक्रवार को नगर में कंबल वितरण कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए राहुल गाँधी पर नाम लिए बगैर सीधा प्रहार किया, कहा की जो सज्जन अमेठी से रिश्ते की दुहाई देते है वे क्षेत्र के किसी काम नहीं आते है। शुक्रवार को नगर में राधवराय सेवा संस्थान की ओर कंबल वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

झाड़ू से जुड़ी कुछ खास बातें जानिए
12 उपाय हो जाओगे धनवान

विद्वानों की मानें तो, झाड़ू पर पैर लगने से महालक्ष्मी का आनादर होता है। झाड़ू घर का कचरा बाहर करती है और कचरे को दरिद्रता का प्रतीक माना जाता है। जिस घर में पूरी साफ-सफाई रहती है वहां धन, संपत्ति और सुख-शांति रहती है। इसके विपरीत जहां गंदगी रहती है वहां दरिद्रता का वास होता है। वास्तु शास्त्र में झाड़ू से संबंधित कुछ ऐसी बातें बताई गयी है जिसका पालन करने से घर में सदैव लक्ष्मी का वास होता है। साथ ही घर में कभी भी दरिद्रता का साया नहीं मंडराता है।

1- यदि भुलवश झाड़ू को पैर लग जाए तो महालक्ष्मी से क्षमा की प्रार्थना कर लेना चाहिए। जब घर में झाड़ू का इस्तेमाल न हो, तब उसे नजरों के सामने से हटाकर रखना चाहिए।

2- शाम के समय सूर्यास्त के बाद झाड़ू नहीं लगाना चाहिए इससे आर्थिक परेशानी आती है।

3- झाड़ू को कभी भी खड़ा नहीं रखना चाहिए, इससे कलह होता है।

4- झाड़ू हमेशा साफ रखें, गिला न छोड़ें। ऐसा करना घर में घर में दरिद्रता लाती है।

5- ज्यादा पुरानी झाड़ू को घर में न रखें। किसी एकांत जगह या जमीन में दबा दें।

6- झाड़ू को कभी घर के बाहर बिखराकर ना फेंके और इसको जलाना भी नहीं चाहिए।

7- झाड़ू को हमेशा छिपाकर रखना चाहिए। ऐसी जगह पर रखना चाहिए जहां से झाड़ू हमें, घर या बाहर के किसी भी सदस्यों को दिखाई नहीं दें।

8- गौ माता या अन्य किसी भी जानवर को झाड़ू से मारकर कभी भी नहीं भगाना चाहिए।

9- परिवार के सदस्य अगर किसी खास कार्य से घर से बाहर निकले हो तो उनके जाने के उपरांत तुरंत झाड़ू नहीं लगाना चाहिए।

10- शनिवार को पुरानी झाड़ू बदल देना चाहिए।

11-घर के मुख्य दरवाजा के पीछे एक छोटी झाड़ू टांगकर रखना चाहिए। इससे घर में लक्ष्मी की कृपा बनी रहती है।

12-पूजा घर के ईशान कोण में झाड़ू व कूड़ेदान आदि नहीं रखना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से घर में नकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है।



बोर्ड परीक्षा 01 मार्च से : परीक्षार्थियों की संख्या बढ़ी, बोर्ड ने तय किए 61 नए परीक्षा केन्द्र

रायपुर (आरएनएस)। माध्यमिक शिक्षा मंडल अधिकारियों की हाल में संपन्न बैठक में इस बार नकल प्रकरण वाले परीक्षा केन्द्रों में परीक्षा न कराने तथा छात्रों की संख्या बढ़ने के साथ ही नए परीक्षा केन्द्र बनाए जाने का निर्णय लिया गया है।

माशिम सूत्रों की माने तो माशिम अधिकारियों ने प्रदेश के सभी जिला शिक्षा अधिकारियों की वीडियो क्लॉफिंग करके वर्तमान स्थिति का आकलन किया। डीईओ द्वारा इस वर्ष अधिकांश स्कूलों में 10वीं और 12वीं के छात्र-छात्राओं की संख्या बढ़ने



की जानकारी दी है। बताया जाता है कि परीक्षार्थियों की संख्या बढ़ने की जानकारी मिलने के बाद माशिम अधिकारियों ने छात्रों के मुकाबले परीक्षा केन्द्रों की जानकारी ली। समीक्षा में यह बात

सामने आई कि इस वर्ष होने वाले बोर्ड परीक्षा में छात्रों की संख्या अधिक है और परीक्षा केन्द्रों की संख्या कम। वहीं परीक्षा में पूर्ण पारदर्शिता बनाए रखने के लिए माशिम अधिकारियों ने इस बार नकल प्रकरण वाले परीक्षा केन्द्रों में परीक्षा आयोजित न करने का निर्णय लिया है। बैठक में बताया गया कि इस वर्ष 10वीं के 3 लाख 79 हजार 136 परीक्षार्थी नियमित के रूप में परीक्षा में शामिल होंगे। वहीं 7666 परीक्षार्थी प्राइवेट के होंगे।

12वीं में 2 लाख 51 हजार 555 परीक्षार्थी नियमित हैं जबकि प्राइवेट के लिए 9627 परीक्षार्थियों ने आवेदन किया है। 10वीं बोर्ड परीक्षा 01 मार्च से 23 मार्च के मध्य तथा 12वीं की परीक्षा 02 मार्च से 29 मार्च तक होना है। लिहाजा इस बार बोर्ड ने सभी तैयारियों की समीक्षा करनी शुरू कर दी है। बैठक में यह भी बताया गया कि गत वर्ष बोर्ड द्वारा 2158 परीक्षा केन्द्र बनाया गया था, जबकि इस बार परीक्षार्थियों की संख्या बढ़ने के कारण इस बार 2217 परीक्षा केन्द्र बनाया गया है।

भाजपा में खुला अनुशासहीनता की कार्रवाई का खाता



बिलासपुर (आरएनएस)। विधानसभा चुनाव में करारी हार झेलने के बाद भाजपा में अब भीतरघात या फिर खुलाघात करने वालों के खिलाफ कार्रवाई का खाता खुल रहा है। इसकी शुरुआत तखतपुर विधानसभा क्षेत्र के विजयपुर मंडल से हुआ है। मंडल अध्यक्ष ने अपने मंडल महामंत्री को पार्टी विरोधी गतिविधियों में

सलिलता का आरोप लगाते हुए पद से हटा दिया है। जिले में यह पहली कार्रवाई है। इसे लेकर अब अन्य मंडलों में कार्रवाई को लेकर सुगबुगाहट शुरू हो गई है।

विजयपुर मंडल अध्यक्ष छोटेलाल कौशिक ने अपनी टीम के एक प्रमुख पदाधिकारी मंडल महामंत्री रामनाथ निर्मलकर को पद से हटा दिया है। पद से हटाने के पीछे पार्टी विरोधी गतिविधियों में शामिल होने का आरोप लगाया है। उनकी जगह पर दिनेश साहू की नियुक्ति की गई है। शुक्रवार को बेलपान के ग्राम अमने में विजयपुर मंडल की बैठक रखी गई थी।

मोदी के ड्रीम प्रोजेक्ट को झटका, आयुष्मान से उपचार बंद

बिलासपुर (आरएनएस)। स्टेट आइएमए की अपील से प्रधानमंत्री मोदी के ड्रीम प्रोजेक्ट आयुष्मान भारत को झटका लगा है। लंबित क्लेम राशि जारी करने व उपचार का पैकेज दर बढ़ाने की मांग को लेकर जिले के सभी 30 निजी अस्पतालों ने योजना के तहत उपचार करने से इन्कार कर दिया है। इस संबंध में स्टेट आइएमए की भी रायपुर में बैठक हुई। इसमें प्रदेश के सभी निजी अस्पतालों को आयुष्मान से उपचार न करने की सलाह दी गई। वर्तमान में बिलासपुर के साथ रायपुर, कोरबा और रायगढ़ में योजना के तहत उपचार नहीं किया जा रहा है। स्वास्थ्य मंत्री के सामने रखेंगे पक्ष बिलासपुर आइएमए के अध्यक्ष डॉ. केके जायसवाल ने बताया कि आयुष्मान से इलाज नहीं करने का निर्णय सर्वसम्मति से लिया गया है।

प्रत्येक गांव के संसाधनों के लिए तैयार होगा नक्शा

टी.एस. सिंहदेव ने की विभागीय कार्यों की समीक्षा

रायपुर (आरएनएस)। पंचायत एवं ग्रामीण विकास मंत्री टी.एस. सिंहदेव ने आज मंत्रालय (महानदी भवन) में विभाग द्वारा संचालित योजनाओं की समीक्षा किए। उन्होंने गांव में बेहतर विकास कार्य के लिए प्रत्येक गांव की आवश्यकतानुसार संसाधनों का नक्शा तैयार करने के निर्देश अधिकारियों को दिए। सिंहदेव ने पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग द्वारा संचालित योजनाओं को बेहतर ढंग से क्रियान्वयन करने के लिए भूमिहीन, बेरोजगारों को प्राथमिकता के साथ स्व-

सहायता समूह से जोड़ने के लिए कहा। उन्होंने विभाग के अधिकारियों को निर्देशित किया कि कम लागत वाली योजनाओं की जानकारी हितग्राहियों को देकर उन्हें रोजगार से जोड़कर स्वावलंबी बनाने के लिए प्रेरित करें, जिससे स्व-सहायता समूह के हितग्राहियों को अधिक आमदनी प्राप्त हो सके। सिंहदेव ने मनरेगा योजना के तहत प्रदेश में प्रतिदिन की मजदूरी दर में वृद्धि के लिए भारत सरकार को पत्र प्रेषित करने के लिए निर्देश दिए। ग्रामीणों के मांग के आधार पर स्थानीय व्यक्तियों को निर्धारित

समय सीमा के अंदर रोजगार उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। उन्होंने ग्रामीण क्षेत्र में संचालित प्रधानमंत्री आवास योजना को और अधिक बेहतर ढंग से क्रियान्वयन करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री आवास योजना का लाभ तृतीय लिंग समुदाय (थर्ड जेंडर) को भी लाभान्वित किया जाए। समीक्षा बैठक में अपर मुख्य सचिव आर.पी. मंडल ने विभागीय योजनाओं के संबंध में विस्तृत जानकारी दी। बैठक में सचिव, आयुक्त मनरेगा सुरिता शांडिल्य, उप सचिव, पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग जितेंद्र शुक्ला और संचालक कार्तिकेय गौयल एवं विभागीय अधिकारी उपस्थित थे।

पुलिस नक्सली मुठभेड़, जंगल की ओर भागे नक्सली

एसपी ने की मुठभेड़ की पुष्टि

कवर्धा (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के कवर्धा जिले के जंगली इलाकों में पुलिस नक्सली के बीच मुठभेड़ की खबर प्रकाश में आई है। कवर्धा जिला पुलिस अधीक्षक ने इस मुठभेड़ की पुष्टि भी की है। प्राप्त जानकारी के अनुसार लोहारा थाना क्षेत्र के ग्राम पालक के समीप बीती रात एसटीएफ के जवान एवं जिला पुलिस बल के जवान संयुक्त रूप से सर्चिंग अभियान में लगे हुए थे। तभी अचानक 12 से 15 की संख्या में नक्सलियों ने उन पर फायरिंग करनी शुरू कर दी। जवाबी कार्रवाई करते हुए जवानों ने मोर्चा संभाला और दूसरी तरफ से फायरिंग करने लगे। इसी बीच जंगल और अंधेरे का फायदा उठाकर नक्सली भाग खड़े हुए। इधर घटना की सूचना मिलते ही पुलिस विभाग के आला अधिकारी मौके पर पहुंचकर जवानों की हौसला आफजाई की। मुठभेड़ के समय जंगल में सर्चिंग में लगे जवानों की संख्या करीब 80 थी। नक्सलियों की मौजूदगी देखते हुए आसपास के इलाकों में जवानों ने सर्चिंग करना तेज कर दिया है।

पुलिस ने पिलाई चाय, कहल- खाना भी खिलाएंगे पर कटेगा चालान

कोरबा (आरएनएस)। पुलिस को लेकर आम लोगों में एक विचित्र धारणा घर कर गयी है। अक्सर पुलिस को आसपास पाकर जहां हमें खुद को महफूज महसूस करना चाहिए तो इसके उलट हम खाकी वर्दी को देखकर दहशत से भर जाते हैं और कार्रवाई के डर से भागने की कोशिश में जुट जाते हैं। पर आज जो नजारा शहर के इमलीडुंगु चौक में देखने को मिला उसने



सिर्फ इस धारणा को ?स ही नहीं किया बल्कि पुलिस के उस मानवीय चेहरे को भी बेपर्दा किया जिसमें वह हमेशा आम लोगों की मदद के लिए तत्पर रहते हैं। दरअसल जिला

यातायात विभाग की तरफ से हर दिन की तरह इमलीडुंगु चौक में वाहन चालकों की सघन जांच की जा रही थी। ट्रैफिक विभाग के एसआई वैभव तिवारी अन्य दुसरे स्टाफ के साथ वाहन चालकों की जांच कर रहे थे तभी उनके हथे एक शराबी बाइक चालक च? गया। पुलिस ने उसे पूरी विनम्रता से नीचे उतारा और शराब पीकर बाइक चलाने की वजह पूछी।

संजय दत्त के कारण सलमान ने नहीं की शादी!

बॉलीवुड के दबंग स्टार सलमान खान का कहना है कि उन्होंने संजय दत्त के कारण अभी तक शादी नहीं की है। सलमान को फिल्म इंडस्ट्री का मोस्ट इलिजबल बैचलर माना जाता है। सलमान की शादी को लेकर अक्सर चर्चा होती रही है। सलमान के फैंस लंबे समय से इस बात का इंतजार कर रहे हैं कि आखिर सलमान की शादी कब होगी। सलमान शादी के इस



सवाल के जवाब को टालते आए हैं। समलान ने हाल ही में अपने शादी को लेकर चौंकाने वाला खुलासा किया है। सलमान ने अपने शादी न करने का कारण

भी बताया है। सलमान द कपिल शर्मा शो के नए सीजन में शामिल हुए। जिसका एक फनी वीडियो सोशल मीडिया पर काफी बार देखा जा रहा है। इस वीडियो में सलमान ने बताया कि शादी न करने की वजह संजय दत्त हैं। वीडियो में सलमान ने कपिल से बातचीत में बताया कि संजू बाबा यानी संजय दत्त की हालत देखने के बाद उन्होंने दोबारा कभी शादी करने के बारे में नहीं सोचा।

जल्द शादी के बंधन में बंधेंगे फरहान अख्तर और शिबानी दांडेकर?

एक्टर फरहान अख्तर और शिबानी दांडेकर के अफेयर के चर्चें काफी वक्त थे। लंबे अरसे तक



दोनों ने अपनी इस रिलेशनशिप को दुनिया से छिपाकर रखा। हालांकि कुछ वक्त बाद ही फरहान और शिबानी ने अपने इस रिश्ते को एक तरह से ऑफिशल कर दिया। दोनों पब्लिक इवेंट्स में अक्सर साथ नजर आने लगे।

रणवीर सिंह और दीपिका पादुकोण के वेंडिंग रिसेशन में जब फरहान और शिबानी साथ नजर आए, तो उनके रिश्ते पर मोहर लग गई।

अब चूंकि दोनों का प्यार जगजाहिर हो चुका है और दोनों ने ही एक-दूसरे को अपना हमसफर चुन लिया है, ऐसे में अब खबर आ रही है कि फरहान और शिबानी जल्द ही शादी करने की प्लानिंग कर रहे हैं।

जिम में 1 घंटा पसीना बहाने की बजाए, 15 मिनट सीढ़ियां चढ़ना है फायदेमंद

कम समय में पूरी बाँडी का मसल्स वर्कआउट करना चाहते हैं, तो सीढ़ियां चढ़ना सबसे बेहतर ऑप्शन है। 6 हजार लोगों के बीच में कवाएँ गए एक सर्वे में यह बात निकलकर आई है कि 1 घंटे तक जिम में पसीना बहाने से आपको उतना ही फायदा मिल पाता है, जितना 15 मिनट सीढ़ियां चढ़ने से। सर्वे की मानें तो आप अगर रोजाना केवल एक मजिल सीढ़ियां चढ़कर अपने घर या ऑफिस जाते हैं, तो वह आपके आधे किलोमीटर ट्रेडमिल पर चलने के बराबर हो जाता है। वहीं, अगर आप 2-3 बार सीढ़ियां चढ़ उतर लेते हैं, तो आपकी बाँडी को इसके बाद जिम जाने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।



फायदेमंद है। फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. रोहित कहते हैं, सीढ़ियां चढ़ना नैचुरल एक्ससाइज है। अगर आप यह रोजाना कर पाते हैं, तो आपकी थाई तो शोप में रहती ही है, मसल्स भी फ्लेक्सिबिल हो जाती हैं। यही नहीं, ओवरऑल फिटनेस के लिए भी सीढ़ियां चढ़ना बेहद फायदेमंद है। इसके बाद आप जोड़ों की प्रॉब्लम, बोन पेन जैसी चीजों से बचे रहेंगे।

ही नहीं सीढ़ियां चढ़ना हार्ट और लंग्स के लिए भी जिम से ज्यादा रखने के लिए बहुत जरूरी होता है।

बॉडी मसल्स की ट्रेनिंग ऊपर चढ़ने के दौरान जब बाँडी का 70-85 डिग्री का एंगल बनता है, तो यह पॉश्चर लोअर बाँडी के लिए और 135 डिग्री का एंगल अपर बाँडी के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह एक कारगर कार्डियो वर्कआउट भी साबित हो सकता है। एक घंटे के भीतर इससे लगभग 700 कैलोरी बर्न की जा सकती है। वहीं यदि आप ट्रेडमिल पर एक घंटा दौड़ेंगे, तो इससे मात्र 300 कैलोरी ही बर्न होगी।

मेटल हेल्थ को सपोर्ट सीढ़ियां चढ़ना एक ऐसी ऐक्टिविटी है जिससे मसल्स में फैट इकट्ठा नहीं हो पाता और शरीर शोप में रहता है। यह टेंशन कम करने के साथ व्यक्त की एकाग्रता को भी बढ़ाता है। इसको रेग्युलर करने से मेटल हेल्थ को भी सपोर्ट मिलता है और रोजमर्रा के काम करने के लिए फोकस करने में मदद मिलती है।



फिर नजर आएगी आलिया-वरुण की सुपरहिट जोड़ी

साल 2019 बॉलीवुड फैंस के लिए एक से बढ़कर एक खुशखबरियाँ लेकर आ रहा है। ऐसे में अब एक और बड़ी खबर सामने आ रही है। आलिया भट्ट और वरुण धवन अब तक भी स्क्रीन पर साथ में नजर आए हैं दर्शकों का दिल जीतने में कामयाब हुए हैं। अपने समय की सुपर डुपर हिट फिल्म स्टूडेंट ऑफ द ईयर के बॉलीवुड में कदम रखा इसके बाद से यह जोड़ी दर्शकों को ऐसी भाई कि कभी फ्लॉप नहीं हुईं। अब एक बार फिर से एक बड़ा डायरेक्टर इस जोड़ी पर दांव खेलने जा रहा है।