महत्वपूर्ण एवं खास

अधिकारियों-कर्मचारियों के अवकाश पर प्रतिबंध

दुर्ग (आरएनएस)। भारत निर्वाचन आयोग ने दिल्ली द्वारा लोकसभा निर्वाचन 2019 के लिए कार्यक्रम जारी होने के तत्काल बाद आदर्श आचार संहिता प्रभावशील हो गया है। लोकसभा निर्वाचन 2019 की कार्यवाही सम्पन्न होने तक शासकीय, अर्द्धशासकीय, केन्द्रीय कार्यालय एवं भारत सरकार के उपक्रमों में कार्यरत् अधिकारियों-कर्मचारियों के सभी प्रकार के अवकाश पर तत्काल प्रतिबंध लगाया गया है। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी अंकित आंनद ने निर्वाचन प्रक्रिया के दौरान जिले में पदस्थ अधिकारियों-कर्मचारियों के अवकाश पर प्रतिबंध लगाया है। कोई भी अधिकारी कर्मचारी जिला निर्वाचन अधिकारी अथवा उनके द्वारा अधिकृत अधिकारी के अनुमति के बिना अवकाश पर प्रस्थान नहीं कर सकेगा। किसी भी अधिकारी-कर्मचारी के द्वारा बिना अनुमति के अवकाश पर जाने अथवा मुख्यालय में नहीं रहने पर संबंधित जिला अधिकारी जिम्मेदार होंगे।

मतदान दिवस 23 अप्रैल को सामान्य अवकाश घोषित

कोरबा (आरएनएस)। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार लोकसभा निर्वाचन 2019 हेतु जिले में 23 अप्रेल को मतदान दिवस मंगलवार को मतदान सम्पन्न कराये जाने सामान्य अवकाश घोषित किया गया है। कोरबा जिले के सम्पूर्ण क्षेत्र में 23 अप्रेल को मतदान दिवस होने के कारण सामान्य अवकाश रहेगा।

किशोरी घर से लापता, गुम इंसान का मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। किशोरी के घर से लापता हो जाने की रिपोर्ट आजाद चौक थाने में दर्ज की गई है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार हाण्डीपारा आजाद चौक निवासी प्रार्थी 48 वर्ष ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि हाण्डीपारा स्थित घर से रविवार को किसी ने बेटी 10 वर्ष को अपने साथ बहला फुसलाकर ले गया है। प्रार्थी की रिपोर्ट पर पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ धारा 363 के तहत अपराध कायम कर गुम इंसान का मामला दर्ज कर लिया है।

लापरवाही बरतने वाले अफसरों पर गाज गिरनी तय

रायपुर (आरएनएस)। अफसरों के तबादलों को लेकर मुख्यमंत्री ने एक बार फिर से स्पष्ट किया है कि काम में कसावट लाने तथा लापरवाही न हो, इसके लिए अधिकारियों-कर्मचारियों को सचेत रहना होगा। उन्होंने कहा कि ट्रांसफर कोई सजा नहीं बल्कि एक प्रक्रिया है।

रेलवे फाटक पार करते समय युवक आया ट्रेन की चपेट में, मौत

रायपुर (आरएनएस)। सायकिल से रेलवे फाटक पार कर रहा युवक ट्रेन की चपेट में आ जाने से मौत हो जाने की रिपोर्ट खमतराई थाने दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार गाजीनगर बीरगांव निवासी मंजूर आलम 36 वर्ष गाजी नगर बीरगांव खमतराई का रहने वाला है। वह काम पर जाने साइकिल से निकला था तभी खमतराई ओव्हर ब्रिज के नीचे रेलवे फाटक पार करते समय बिलासपुर -रायपुर मेमु ट्रेन की चपेट में आ गया जिससे उसकी दोनों पैर कट गये व सिर में गंभीर चोट लगने से मौत हो गई है। पुलिस ने मर्ग कायम कर लाश को पोस्टमार्टम के लिये भेज दिया है।

नक्सलियों ने बिजली काम में लगी ट्रैक्टर जलाई

नारायणपुर (आरएनएस)। नारायणपुर जिले के करमरी इलाके में आज सुबह नक्सलियों ने विद्युतिकरण कार्य में संलग्न ट्रेक्टर को आग के हवाले कर दिया। आगजनी में ट्रेक्टर जलकर खाक हो गया है।

नक्सली विस्फोट में दो मजदूर घायल

सुकमा (आरएनएस)। जिले के दोरनापाल-जगरगुंडा मार्ग पर दोरनापाल से लगभग 17 किमी दूर कांकेरलंका व पोलमपल्ली के बीच निर्माण कार्य में लगी ट्रैक्टर की ट्राली का पिछला पहिया नक्सलियों द्वारा सुरक्षाबलों को निशाना बनाने के लिए लगाए गए प्रेशर आईईडी की चपेट में आ गया, जिसमें दो मजदूर शालिकराम व रामधन घायल हो गए। घायल मजदूरों को दोरनापाल अस्पताल लाया गया। यहां प्राथमिक उपचार के बाद जिला अस्पताल रेफर कर दिया गया। मिली जानकारी के मुताबिक दोरनापाल-जगरगुंडा मार्ग पर कांकेरलंका और पोलमपल्ली के बीच निर्माणाधीन छग पुलिस हाउसिंग की सड़क पर पुल निर्माण का कार्य प्रगति पर है। मजदूर दोपहर का भोजन कर कांकेरलंका से निर्माण स्थल पहुंचे थे। जैसे ही ट्रैक्टर चालक ने वाहन को सड़क से नीचे उतारा उसका पिछला पहिया प्रेशर आईईडी की चपेट में आ गया। एसपी शलभ सिन्हा ने ब्लास्ट की पुष्टि की है।

सीआरपीएफ ने बांटी ग्रामीणों को जरूरत की वस्तुएं

जगदलपुर (आरएनएस)। केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल के 80 बटालियन के द्वारा सिविक एक्शन कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें ग्राम हांडापारा, कारका, कांडनुर, रामपाल, कोकारास तथा भकुआपारा के ग्रामीणों ने हिस्सा लिया। उन ग्राम वासियों के उपयोग हेतु लुंगी, गमछा, साड़ी, खेल सामग्री, दवाइयां, हाफ पैंड व कमीज, छाता, स्कूल बैग, लोअर, टीशर्ट, स्टील के बर्तन, स्टील डेग्चा, कढ़ाई, सोलर लालटेन, कंबल बच्चों के पढ़ाई के लिए कापी किताब, लेखन सामग्री एवं ग्राम के युवाओं में खेल के प्रति स्पर्ध जागृत करने के लिए खेलकूद की सामग्री इत्यादि का वितरण किया गया।

फर्जी बिल लगाकर 30 लाख हजम

बलरामपुर (आरएनएस)। करप्शन के शिकार ग्रामीणों ने आज कलेक्टर कार्यालय पहुँच कर कलेक्टर का घेराव कर दिया..फिर कलेक्टर संजीव झा को अपनी समस्याओं से अवगत कराते हुए ग्रामीण कार्यवाही की मांग करने की मांग पर अड़े रहे। वहीं कलेक्टर ने ग्रामीणों को कार्यवाही करने का आश्वसन दिया है।

महिला इंसपेक्टर ने पति को मारी गोली,पति अस्पताल में भर्ती

थाने के सामने हुआ पति-पत्नी का विवाद

बलौदा बाजार (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के बलौदाबाजार -भाटापारा से एक बड़ी खबर आ रही है। भाठगांव रेलवे स्टेशन के आरपीएफ थाने में पदस्थ महिला इंसपेक्टर ने अपने पति को ही गोली मार दी है। महिला इंसपेक्टर का नाम सुनीता मिंज बताया जा रहा है। घटना देर रात की बताई जा रही है। पति की हालत गंभीर है और उसे रायपुर के मेकाहारा अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पति का नाम दीपक श्रीवास्तव बताया जा रहा है। दीपक भी रेलवे में ही इलेक्ट्रॉनिक डिपार्टमेन्ट में कार्यरत है।

कुछ साल पहले ही दोनों ने प्रेम विवाह किया था, लेकिन शादी के बाद

दोनों में विवाद शुरु हो गया। कल रात भी दोनों के बीच विवाद हुआ था। विवाद के वक्त सुनीता ड्यूटी पर ही तैनात थी। पूरा विवाद आरपीएफ थाने के सामने ही हुआ, जिसके बाद उसने गुस्से में पति दीपक पर दो गोलियां दाग दी।

फिलहाल महिला इंसपेक्टर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। महिला ने विवाद के दौरान ही पति को भाग जाने नहीं तो गोली मार देने की धमकी देने लगी। फिर जैसे ही सुनीता ने अपनी सर्विस रिवाल्वर निकालनी शुरू की, दीपक वहां से भागना शुरू कर दिया, लेकिन तब तक उस पर दो गोलियां महिला इंसपेक्टर दाग चुकी थी। पुलिस जल्द ही पति का बयान लेगी और पड़ताल करेगी।

त्रिकोणीय प्रेम संबंध बताया जा रहा घटना की वजह। रात में जब दीपक स्टेशन के थाने पहुंचा, तो वहां कथित आपत्तिजनक परिस्तितियों को देखकर वह बिफर गया। इसके बाद सुनीता ने गोली मार दी।

आचार संहिता प्रभावशील होते ही निगम ने हटवाए बैनर पोस्टर होर्डिंग्स

हटाने सभी जोनो में व्यापक अभियान निरंतर तेज गति से जारी

रायपुर (आरएनएस)। लोकसभा निर्वाचन 2019 हेतु आदर्श आचार संहिता प्रभावशील होने के साथ ही निर्वाचन आयोग के दिशा निर्देशों के अनुरूप नगर निगम रायपुर क्षेत्र के सभी आठ जोनो के 70 वार्डो में नगर निगम आयुक्त शिव अनंत तायल के आदेशानुसार निगम मुख्यालय नगर निवेश उडनदस्ता एवं जोनो के नगर निवेश अमले के माध्यम से रायपुर निगम क्षेत्र में मुख्य मार्गो, शासकीय भवनो, सार्वजनिक स्थानो से चौक चौराहो, मार्ग विभाजको, विद्युत पोलो में लगे सभी बैनर पोस्टरो, विज्ञापन होर्डिंग्स को पूरी तरह हटाने का कार्य अत्यंत तेज गति से निरंतर जारी है। इसके साथ ही नगर निगम क्षेत्र के शासकीय कार्यो, योजनाओ से संबंधित सभी नाम पट्टिकाओ, लोकार्पण, भूमिपूजन,

अनावरण, शिलान्यास पत्थरो को ढकने का कार्य एवं दीवालो पर लिखे नारो को दीवाल लेखन वाल राईटिंग करवाकर मिटाने का अभियान निगम अमले द्वारा श्रमिको की सहायता से तेज गति से जारी है।

अब तक लगभग 5 हजार से अधिक बैनर, पोस्टर, विज्ञापन होर्डिंग्स निगम मुख्यालय नगर निवेश उडनदस्ता एवं जोनो के नगर निवेश अमले के माध्यम से निकाले जा चुके है और यह कार्य निर्वाचन आयोग के निर्देश के अनुरूप निरंतर तेज गति से जारी है। आयुक्त ने सभी जोन कमिश्नरो, नगर निवेशक, जोनो के सभी नगर निवेश अभियंताओं सहित रायपुर नगर निगम के सभी अधिकारियो व कर्मचारियों को लोक सभा निर्वाचन 2019 के तहत प्रभावशील निर्वाचन आयोग की आदर्श आचार संहिता के निर्देशों का व्यवहारिक रूप से शत प्रतिशत अक्षरशः पालन प्रशासनिक तौर पर सुनिश्चित करने के निर्देश दिये है।

13,72,127 मतदाता करेंगे मतदान, 11 अप्रैल प्रथम चरण में

वोटर पर्ची के साथ एक आईडी लाना आवश्यक, 18 मार्च से नाम निर्देशन

जगदलपुर (आरएनएस)। लोकसभा चुनाव के लिए आचार संहिता लागू होने के साथ ही 17वीं लोकसभा चुनाव के प्रथम चरण में बस्तर संसदीय क्षेत्र में 18 मार्च से नाम निर्देशन के लिए अधिसूचना जारी हो जायेगी। 18 मार्च से लेकर 25 मार्च तक नाम निर्देशन भरे जा सकेंगे। 26 मार्च को नाम निर्देशन पत्रों की समीक्षा की जायेगी। 28 मार्च को नाम वापसी की जा सकेगी। जिसके बाद 11 अप्रैल को मतदान होंगे। 1372127 मतदाता अपने सांसद चुनने के लिए मतदान कर सकेंगे। जिसमें 1216 दिव्यांग मतदाता भी मतदान करेंगे। मतदान के लिए निर्वाचन आयोग के द्वारा जारी वोटर पर्ची के अलावा एक आईडी लाना आवश्यक है। उक्त जानकारी पत्रकारों से चर्चा करते हुये बस्तर कलेक्टर अय्याज फकीर तंबोली के द्वारा दी गई।

तंबोली ने बताया कि बस्तर संसदीय सीट के लिए होने वाले चुनाव प्रथम चरण में संपन्न होने के कारण चुनाव के प्रचार के लिए राजनैतिक दलों को केवल एक महीने का समय ही बचा रह गया है। नक्सल प्रभावित क्षेत्र होने के कारण पहले चरण के मतदान में पूरे छत्तीसगढ़ प्रदेश में केवल बस्तर को शामिल किया गया है।

अपनी जान बचाने के लिए तेंदुआ झाड़ में चढ़ गया जो लोगो के लिए आकर्षण का केंद्र बना

गरियाबंद (आरएनएस)। एक तेंदुआ को सुबह के समय झाड़ में चढ़े ग्रामीणों के द्वारा देखा गया और इस बात की जानकारी ग्रामीणों के द्वारा वन विभाग को दिया गया और इस बात की जानकारी पूरे क्षेत्र वासियो को होते उस जगह में लोगो की भीड़ उमड़ गया इसके चलते तेंदुआ घंटो झाड़ में चढ़ा रहा, इस सम्बंध में मिली जानकारी के अनुसार सुबह के समय ग्रामीण जंगल मे महुआ बीनने गए थे उसी दौरान एक तेंदुआ को झाड़ में चढ़े देखे और इसकी जानकारी वन विभाग को दिए, तेंदुआ झाड़ के ऊपरी हिस्सा में जमीन से लगभग 50 से 60 फिट ऊपर झाड़ में बैठा था, इस विषय मे वन विभाग के एस डी ओ आर सी मेश्राम ने बताया कि दो तेंदुआ थे जो सहवास की स्थिति में थे और ग्रामीणों को देखकर एक तेंदुआ झाड़ के ऊपर चढ़ गया, जैसे ही ये भीड़ हटेगी उस समय एकांत पाकर तेंदुआ झाड़ से उतर जाएगा।

हांगकांग में हुआ भारतीय कलाकारों का सम्मान

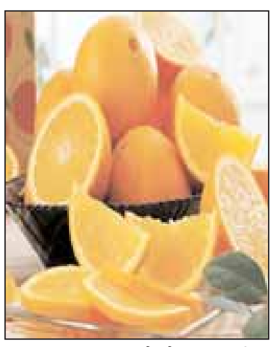
ऋषिकेष (आरएनएस)। श्रीदेव भूमि लोक संस्कृति विरासतीय समिति के कलाकारों ने हांगकांग में काव्य पाठ, उत्तराखंड पंडवाणी, भजन कीर्तन आदि की प्रस्तुतियां देकर बहुमुखी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

इस दौरान भारतीय महावाणिज्य दूत ने समिति के कलाकारों को सम्मानित किया।

रविवार को यूनाइटेड सेंटर हांगकांग स्थित दूतावास में पूर्व मंत्री एवं श्रीदेव भूमि लोक संस्कृति विरासतीय समिति के अध्यक्ष मोहन सिंह रावत गांववासी के नेतृत्व में भारत का एक प्रतिनिधिमंडल हांगकांग के सांस्कृतिक अध्ययन एवं कार्यक्रम प्रस्तुति देने पहुंचा।

कार्यक्रम के शुभारंभ पर भारतीय महावाणिज्य दूत नारायण सिंह ने दार्शनिक, मनोवैज्ञानिक, साहित्यविद डॉ. धीरेंद्र रांगड़ को साहित्यिक उपलब्धियों, रंगकर्मी व अभिनय सम्राट बिमल बहुगुणा, कवि एवं गीतकार शंभुप्रसाद भट्ट स्नेहिल को स्मृति चिन्ह देकर अलंकृत किया।

खाली पेट कभी न खाएं संतरा, अधिक संतरा खाने से हो सकते हैं ये नुकसान



संतरा खाने में खट्टा-मीठा होता है और विटामिन सी भरपूर होता है। संतरा खाने के ढेरों फायदे होते हैं, ये तो मानमम होगा लेकिन क्या आपने संतरा खाने के नुकसान के बारे में सुना है। अब आप सोच रहे होंगे की भला संतरा खाने से कैसे नुकसान हो सकता है? संतरे में फैट, कोलेस्ट्रॉल और सोडियम की मात्रा न के बराबर होती है। संतरा आपके दिल को स्वस्थ्य रखता है। ये आपके आंखों के लिए भी फायदेमंद होता है। लेकिन ज्यादा संतरा खाने से सीने में जलन, वजन बढ़ने जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं।

दांतों से संबंधित हो सकती है परेशानी

ज्यादा संतरा खाने से दांतों को नुकसान पहुंच सकता है। संतरे में मौजूद एसिड दांतों के इनेमल में मौजूद कैल्शियम से मिलकर दांतों को बैक्टीरियल इंफेक्शन कर सकता है। जिसकी वजह से दांतों में कैविटी समेत अन्य समस्याएं होने लगती हैं।

एनर्जी लेवल हो सकता है अनियंत्रित

ज्यादा मात्रा में संतरे का जूस आपको इंस्टेंट एनर्जी देता है। आप एनर्जी कम होने की स्थिति में हमेशा से इसका सेवन करने लगते हैं। ऐसे में एनर्जी लेवल अनियंत्रित हो जाता है।

बढ़ सकता है वजन

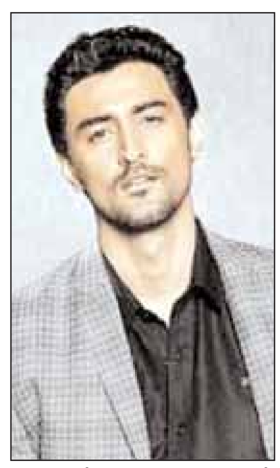
संतरे में मौजूद कार्बोहाइड्रेट हमारे खून में ग्लाइसेमिक इंडेक्स के लोड को बढ़ा देता है जो कि आपके वजन को बढ़ा देता है। संतरे का ज्यादा मात्रा में सेवन करने से शरीर में फाइबर, कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बढ़ती है और ज्यादा भूख भी लगती है। ऐसे में ज्यादा भूख का परिणाम आपके बढ़े हुए वजन के रूप में सामने आती है।

खाली पेट न खाएं

संतरे में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होती है। इसके साथ ही इसमें विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, फ्लेवोनॉयड, अमिनो एसिड के अलावा भी कई फायदेमंद तत्व होते हैं। हालांकि इन फायदों के लिए इसे सही समय पर ही खाना होता है। कभी भी संतरे को खालीपेट सुबह और रात में न खाएं। कोशिश करें कि संतरे हमेशा दिन में खाएं।

कई लोग है जो दिन की शुरुआत संतरे के जूस से करते है लेकिन इसके कई नुकसान भी हैं।

मंच पर गाना गाने का सपना है : कुणाल कपूर



अभिनेता कुणाल कपूर ने कहा कि उनका सपना लाइव ऑडियंस के सामने गाना गाने का है। कुणाल ने बुधवार को ट्विटर पर माइक पकड़े अपनी एक तस्वीर साझा की।

उन्होंने इसके कैप्शन में लिखा, मैं, एक कार्यक्रम में बोल रहा हूं। मेरा सपना हालांकि मंच पर प्रस्तुति देना है। लेकिन यह जल्द होने वाला नहीं है। मेरे परिवार में हर कोई गा सकता है लेकिन मुझमें गायिकी के जीन्स नहीं आ पाए।

कुणाल (41) ने बताया कि उन्होंने गायिकी सीखने के लिए एक शिक्षक भी रखा था।

वह कहते हैं, मैंने एक शिक्षक को काम पर रखा था जिसने कहा था कि मैं किसी को भी सिखा सकता हूं और दो सप्ताह की कोशिश के बाद वह गायब हो गया।

कुणाल आखिरी बार 2018 की फिल्म गोल्ड में नजर आए थे।

सुनंदा शर्मा ने कड़ी मेहनत व जुनून से बनाया अलग मुकाम

पंजाबी गायिका सुनंदा शर्मा आज अपनी लोकप्रियता के चरम पर हैं। उन्होंने अपने अब तक के सफर से साबित किया है कि वह पंजाबी गायिकी की नई उम्मीद हैं। उनकी सफलता और कला के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को देखते हुए बेझिझक कहा जा सकता है कि उनका जन्म ही कला की सेवा के लिए हुआ है। हालांकि ऐसा नहीं है कि इस मुकाम तक पहुंचना उनके लिए इतना आसान रहा है। उन्हें इस दौरान संगीत की दुनिया में नाम कमाने के अपने शौक और परिवार की जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बैठाने में बेहद मुश्किलों

का सामना भी करना पड़ा।

हालांकि अपने सपने को लेकर प्रतिबद्ध और कुछ हासिल करने का जज्बा रखने वाली सुनंदा शर्मा ने इन मुश्किलों को अपने ऊपर कभी हावी नहीं होने दिया और परिवार व शौक के बीच सामंजस्य बिठाते हुए गायिकी की दुनिया में एक खास मुकाम स्थापित किया है। बड़ी सफलता हासिल करने के बाद भी आज वह अपनी जड़ों से जुड़कर अपनी संस्कृति को सहेजने का काम कर रही हैं।

सुनंदा शर्मा की सफलता का एक अन्य बड़ा कारण उनकी कड़ी मेहनत है। जानकारों का कहना है कि वह अपने काम को बेहद संजीदगी और कड़ी मेहनत से अंजाम देती हैं। यहां तक कि वह अपने हर गाने को सिर्फ सुर नहीं देती हैं बल्कि वह खुद उस गाने का हिस्सा होती हैं। बताया जाता है कि अपने सुपरहिट गीत बिल्ली अख को रिलीज करने से पहले वह दिन में कई बार बार उसे दोहराती रहती थीं।

टाइगर श्रॉफ ने बताया दिशा पाटनी के साथ क्यों जाते हैं डिनर पर

टाइगर श्रॉफ और दिशा पाटनी बॉलिवुड के सबसे चर्चित कपल्स में से एक हैं। दोनों अक्सर कई इवेंट्स में साथ ही पहुंचते हैं। अक्सर टाइगर और दिशा को लंच के लिए भी साथ में बाहर जाते देखा गया है। हालांकि, इस बारे में टाइगर और दिशा ने कभी खुलकर कुछ नहीं कहा। हाल ही में एक इंटरव्यू में टाइगर ने दिशा के साथ अपने रिश्ते के बारे में बात की।

टाइगर श्रॉफ और दिशा पाटनी हीरोपंती और बागी 2 जैसी फिल्मों में साथ नजर आ चुके हैं। पहली फिल्म के बाद से ही टाइगर और दिशा अक्सर

साथ में नजर आते हैं। फैन्स भी इस जोड़ी को खूब पसंद करते हैं। टाइगर और दिशा हमेशा अपने रिलेशनशिप से इनकार करते रहे हैं और एक दूसरे को अच्छा दोस्त बताते हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में टाइगर से दिशा के साथ उनके रिलेशनशिप के बारे में पूछा गया। इसके जवाब में टाइगर ने कहा कि वे दोनों अच्छे दोस्त हैं और इसलिए साथ में नजर आते हैं। टाइगर ने कहा कि दिशा उनकी अच्छी दोस्त हैं इसलिए वह उनके साथ कॉफी या डिनर पर साथ जाते हैं। इसके अलावा लोगों को जो समझना है समझें। बता दें कि बागी 2 के बाद अब टाइगर श्रॉफ स्टूडेंट ऑफ द ईयर-2 में नजर आएंगे। इस फिल्म में उनके साथ तारा सुतारिया और अनन्या पांडे भी हैं। एसओटीवाई-2 के अलावा टाइगर श्रॉफ बागी 3 में भी नजर आएंगे।