## महत्वपूर्ण एवं खास

### राष्ट्रपति-प्रधानमंत्री ने फोन पर दी मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह को जन्मदिन की शुभकामनाएं

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री डा. रमन सिंह के जन्मदिन के अवसर पर राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद के साथ उपराष्ट्रपति वैंकेया नायडू, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, गृहमंत्री राजनाथ सिंह ने फोन कर अपनी बधाई दी है।

### मुख्यमंत्री आज भोरमदेव और मां बम्लेश्वरी मंदिर में पूजा-अर्चना करेंगे

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह कल 15 अक्टूबर को कबीरधाम और राजनांदगांव जिले के दौरे पर जाएंगे। डॉ. सिंह निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार सवेरे 10.30 बजे प्रायवेट हेलिकॉप्टर द्वारा रवाना होकर पूर्वान्ह 11 बजे कबीरधाम जिले के सुप्रसिद्ध पर्यटन स्थल भोरमदेव पहुंचेंगे और वहां भोरमदेव मंदिर में पूजा अर्चना करेंगे। मुख्यमंत्री अपरान्ह 2.30 बजे राजनांदगांव जिले के डोंगरगढ़ स्थित माँ बम्लेश्वरी देवी मंदिर में दर्शन और पूजा-अर्चना करने के बाद अपरान्ह 3.30 बजे रायपुर लौट आएंगे।

### नक्सलियों ने युवक को अगवा कर बेदम पीटा

***आज सुबह मिला युवक को दोरनापाल अस्पताल में किया गया भर्ती***

जगदलपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले में बीती रात नक्सलियों ने एक ग्रामीण युवक का अपहरण कर उसे बेदम पीटा और आज सुबह रिहा कर दिया। घायल युवक को दोरनापाल अस्पताल में उपचारार्थ भर्ती करवाया गया है।

सूत्रों के अनुसार बीती रात लगभग 20 की संख्या में आए हथियारबंद नक्सलियों ने, दोरनापाल थाना क्षेत्र के उपनपाल गांव में धाबा बोलकर युवक कवासी गंगा को बंदूक की नोक पर अगवा कर जंगल की ओर ले गए। लाठी डंडो से उसे अमानवीयता पूर्वक मारपीट के बाद आज सुबह उसे रिहा कर दिया गया। सूत्र बताते हैं कि कवासी गंगा पर नक्सलियों को संदेह था कि वह उनकी गतिविधियों की सूचनाएं पुलिस तक पहुंचाता है।

### छत्तीसगढ़ की पहली जैन महिला तपस्विनी नंदा देवी ने 81 दिनों का उपवास किया

रायपुर (आरएनएस)। सामाजिक कार्यकर्ता ओमप्रकाश बरलोटा ने बताया जैन समाज में मात्र गरम पानी के आधार पर लगातार 81 दिनों का उपवास पूर्ण करने वाली छत्तीसगढ़ की पहली तपस्विनी महिला नंदा देवी पारख (धर्मपत्नि ज्ञानचंद पारख) दुर्ग हैं जिन्होंने दुर्ग में विराजित विदूषी जैन साध्वी हेमप्रभाजी के सानिध्य में 12 अक्टूबर के अपनी तपश्चर्या पूर्ण की। बरलोटा ने उनकी अपूर्व आत्मदृढ़ता की प्रशंसा करते हुए बताया कि इतने दिनों की लगातार उपवास की तपस्या कर उन्होंने छत्तीसगढ़ के जैन समाज को गौरवान्वित किया है। बरलोटा ने बताया कि अभूतपूर्व तपस्या की अनुमोदना करते हुए दुर्ग के विभिन्न संघों ने तपस्विनी नंदा देवी पारख अभिनन्दन किया।

### छत्तीसगढ़ की पहली जैन महिला तपस्विनी नंदा देवी ने 81 दिनों का उपवास किया

**छत्तीसगढ़ की पहली जैन महिला तपस्विनी नंदा देवी ने 81 दिनों का उपवास किया**

रायपुर (आरएनएस)। सामाजिक कार्यकर्ता ओमप्रकाश बरलोटा ने बताया जैन समाज में मात्र गरम पानी के आधार पर लगातार 81 दिनों का उपवास पूर्ण करने वाली छत्तीसगढ़ की पहली तपस्विनी महिला नंदा देवी पारख (धर्मपत्नि ज्ञानचंद पारख) दुर्ग हैं जिन्होंने दुर्ग में विराजित विदूषी जैन साध्वी हेमप्रभाजी के सानिध्य में 12 अक्टूबर के अपनी तपश्चर्या पूर्ण की। बरलोटा ने उनकी अपूर्व आत्मदृढ़ता की प्रशंसा करते हुए बताया कि इतने दिनों की लगातार उपवास की तपस्या कर उन्होंने छत्तीसगढ़ के जैन समाज को गौरवान्वित किया है। बरलोटा ने बताया कि अभूतपूर्व तपस्या की अनुमोदना करते हुए दुर्ग के विभिन्न संघों ने तपस्विनी नंदा देवी पारख अभिनन्दन किया।

### दिव्यांग, वृद्ध व बीमार मतदाताओं को मतदान नहीं होगी परेशानी

सीहोर (आरएनएस)। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री तरुण कुमार पिथोड़े के निर्देशानुसार मतदान के दिन दिव्यांग मतदाताओं की सुविधा के लिए मतदान केन्द्रों में रैम्प, व्हीलचेयर या अन्य वाहन की व्यवस्था की जा रही है। वाहन उन्हें घर से मतदान केन्द्र तक लायेगा तथा मतदान केन्द्र के द्वार से उन्हें मतदान केन्द्र के अंदर जाने के लिए उन्हें व्हील चेयर की सुविधा उपलब्ध रहेगी, ताकि वे अपने मताधिकार का प्रयोग बिना किसी बाधा के कर सके।

### एक राय होकर मारपीट की

उरई (आरएनएस)। कोतवाली कालपी के अन्तर्गत शिवम सिंह पुत्र बालेन्द्र सिंह निवासी मनीगंज कस्बा कालपी के साथ जावेद पुत्र इमामुद्दीन निवासी रामचबूतरा कालपी आदि तीन व्यक्तियों ने गाली गलौज देकर मारपीट कर जान से मारने की धमकी दी।

### तीन वर्ष पूर्व चोरी के आरोपी पकड़ाये

गरियाबन्द (आरएनएस)। बीते तीन वर्ष पूर्व हुए पांडुका में चोरी के आरोपियों को पकड़ने में क्राइम विभाग की टीम को सफलता प्राप्त हुई है, प्राप्त जानकारी के अनुसार ग्राम पांडुका में तीन वर्ष पूर्व अरुण जैन के घर मे रात को चोरो द्वारा 63 हजार के सोने और चांदी के गहनों की चोरी हो गई थी, जिसमें मुजरिम का काफी तलाश करने के बाद भी वे अपराधी पकड़ से बाहर थे।

## तेज रफ्तार वाहन ने बाइक सवार को रौंदा, दो की मौत, एक गंभीर

जांजगीर-चांपा (आरएनएस)। जिले के अकलतरा थाना क्षेत्र अंतर्गत ग्राम अजुर्नी मोड़ के पास देर रात अज्ञात वाहन ने बाइक सवार तीन दोस्तों को जोरदार ठोकर मार दी। हादसे में दो की मौत हो गई। वहीं एक गंभीर रूप से घायल हो गया। मिली जानकारी अनुसार अकलतरा थाना क्षेत्र के अजुर्नी मोड़ के पास देर रात एक अज्ञात वाहन ने मोटरसाइकिल सवार युवकों को जोरदार ठोकर मार दी, जिसमें दो कि घटनास्थल पर ही मौत हो गई वहीं एक गंभीर रूप से घायल हो गया।

बताया जा रहा है कि मृतक मस्तूरी क्षेत्र के ग्राम मोहतरा निवासी समारू लाल डहरिया और आलोक कुर्रे संदीप यादव के साथ देर रात को बाइक लेकर किसी काम से अकलतरा आया हुआ था और वह रात्रि को तीनों दोस्त एक ही बाइक क्रमांक सीजी 10 एनसी 1257 पर सवार होकर एनएच 49 से अपने गांव मोहतरा लौट रहे थे। बाइक सवार दोस्त जब अजुर्नी मोड़ के पास पहुंचे तभी उनकी बाइक को तेज रफ्तार अज्ञात वाहन ने जोरदार ठोकर मार दी तीनों दोस्त सड़क किनारे बने डिवाइडर से जा टकराए। जिससे मौके पर ही समारू लाल डहरिया व आलोक कुर्रे की मौत हो गई वहीं संदीप यादव गंभीर रूप से घायल हो गया स्थानीय लोगों की मदद से पुलिस को जानकारी दी वहीं घायल युवक को अस्पताल पहुंचाया गया है अकलतरा पुलिस मामले की जांच कर रही है।

## कारण पूछने पर 5 लोगों ने ड्रायवर को जमकर पीटा

बिलासपुर (आरएनएस)। पांच लोगों ने मिलकर सत्यानगर उस्लापुर में एक व्यक्ति को इतना पीटा कि मामला पुलिस थाने के साथ अस्पताल तक पहुंच गया। दरअसल पांचो लोग किसी सूरज के बारे में पूछ रहे थे। व्यक्ति ने बताया कि वह अपने घर चला गया है। इतना सुनते ही पांचो गाली गलौच करते हुए प्रार्थी को अधमरा होने तक पीटा। प्रार्थी की शिकायत पर पुलिस ने मारपीट करने वालों के खिलाफनामजद रिपोर्ट दर्ज कर लिया है। आरोपियों के खिलाफ धारा 147, 294, 323, 506 कार्रवाई की जा रही है। जानकारी के अनुसार सत्या नगर उस्लापुर निवासी लक्ष्मी टण्डन पिता कलीराम ड्राईवरी का कार्य करता है। 11 अक्टूबर को घर के पास बंटी , किशन, मोलू, अजीत, राजू आया। पांचो ने लक्ष्मी से पूछा कि सूरज कहा है। लक्ष्मी ने बताया कि सूरज अपने घर चला गया है। इसके बाद भी पांचों ने दुबारा पूछा कि सही बताओ लक्ष्मी कहां है। इसके बाद लक्ष्मी ने पांचो से पूछ लिया कि आखिर क्या वजह सूरज के बारे में पूछने की।

इतना सुनते ही नाराज पांचों ने गाली देना शुरू कर दिया। पांचो ने कहा कि तुम्हें इससे कोई मतलब नहीं है कि सूरज के बारे में क्यों पूछ रहे हैं। जीतना पूछा जा रहा है उतना बताओं। इसके बाद दोनों पक्षों में विवाद शुरू हो गया। बंटी किशन,गोलू,अजीत और रानू पांचों मिलकर लक्ष्मी टण्डन को हाथ पैर और डण्डा से पीटना शुरू कर दिया।

मारपीट से लक्ष्मी टण्डन के दाहिने हाथ, भुजा, दोनों पैर, घुटने के बीच कमर में गंभीर चोटे आयी। पास खडे विजय मनहर, सुनील बंजारे, साजन कोसले ने बीच बचाव कर किसी तरह दोनों पक्षों को अलग किया। इसके बाद लक्ष्मी टण्डन ने सकरी पुलिस थाना पहुंचकर पांचों के खिलाफ शिकायत की है।

## पुलिस अधीक्षक ने किया थाना धानेपुर का औचक निरीक्षण

गोंडा (आरएनएस)। पुलिस अधीक्षक लक्ष्न सिंह द्वारा थाना धानेपुर का औचक निरीक्षण किया गया। इस दौरान पुलिस अधीक्षक द्वारा शस्त्रागार, हवालात, आरक्षी बैरक व बैरको की साफ सफाई, थाना कार्यालय, मालखाना एवं भोजनालय आदि का निरीक्षण भी किया गया इसके संबंध में आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए तथा थाना परिसर को साफ सफाई रखने के लिए विशेष रूप से कहा गया। थाने के अभिलेखों का निरीक्षण करते हुए एसपी ने निर्देशित किया कि अभिलेखों में तकमीला अद्यतन किया जाए तथा लंबित विवेचनाओं एवं मालों का शीघ्र निस्तारण किया जाए तथा थाने पर आने वाले शिकायती प्रार्थना पत्रों का निस्तारण गुणवत्तापरक व समय सीमा के भीतर कराने हेतु निर्देशित किया गया। थाने में उपस्थित उपनिरीक्षकगणों को पुलिस अधीक्षक द्वारा निर्देशित किया गया कि दशहरा पर्व के संबंध में दुर्गा प्रतिमा व हो रहे रामलीला स्थलों वहां भ्रमण सील रहे तथा अपने अपने बीट में जाकर प्रतिमाओं के विसर्जन हेतु रूट व्यवस्था व दुर्गा पूजा समिति के सदस्यों के साथ पीस मीटिंग करें एवं बैठक के दौरान असामाजिक को चिन्हित कर निरोधात्मक कार्यवाही करें। इस दौरान थानाध्यक्ष धानेपुर अतुल चतुर्वेदी व थाने के समस्त उपनिरीक्षकगण व अन्य कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

## रिजेक्टेड, बेकार फलों को बस्तर के बाजारों में खपाया जा रहा

जगदलपुर (आरएनएस)। इन दिनों बाजार में फलों की मांग बढ़ गई है और इसका फायदा उठाते हुए कुछ व्यापारी और बाहर के दलाल बस्तर में रिजेक्टेड व बेकार तथा अस्वस्थ्यप्रद फलों को बाजार में खपाने की कोशिश कर रहे हैं, जिसके कारण लोगों को कई गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है और इसके गंभीर रूप भी सामने आ सकते हैं। बाजार में लिए गए एक सर्वे में यह सामने आया कि दिखने में ये फल बढ़िया दिखते हैं, लेकिन स्वाद में बिलकुल ही बेकार होते हैं, इनको खाने से व्यक्ति को न तो फलों का मजा आता है और न ही इनके सेवन से कोई लाभ होता है। इस संबंध में यह उल्लेखनीय है कि बाजार में अच्छे और खराब फलों की जांच के लिए कोई पैमाना नहीं है और स्थानीय खाद्य विभाग इनके जांज करने में असमर्थ है। विभाग के पास जांज करने के लिए किसी प्रकार की कोई सुविधा उपलब्ध नहीं है।

## एटीएम कार्ड का नंबर लेकर करीब दो लाख रूपये की ठगी

रायपुर (आरएनएस)। राजधानी रायपुर निवासी एक और व्यक्ति एटीएम कार्ड के जरिए ठगी का शिकार हो गया। अज्ञात आरोपी फोन पर खुद को आईडीबीआई बैंक का कर्मचारी बनकर प्रार्थी से एटीएम कार्ड का नंबर लेकर उसके खाते से करीब दो लाख रूपये निकालकर आहरण कर लिया। घटना की रिपोर्ट डीडीनगर थाना में दर्ज कराई है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार रामजी लाल पिता स्व.दानीलाल श्रीवास्तव 70 साल निवासी करण नगर चंगोराभाठा डीडी नगर रायपुर ने 14 अक्टूबर को रिपोर्ट दर्ज कराई की घटना 12 अक्टूबर को स्थल करण नगर चंगोराभाठा डीडी नगर में आरोपी मो.फोन क्र. 79030-37028, 97488-79273 का धारक ने प्रार्थी को स्वयं आई.डी.बी. आई बैंक का कर्मचारी होना बताकर प्रार्थी के पती के नाम के खाता को बंद होने की जानकारी देकर आधार कार्ड एवं एटीएम नम्बर की जानकारी लेकर खाता से किस्तो में 191960 रूपये आहरण किया।

## सोनाली बेंद्रे को आती है इसकी याद, प्रियंका को कहा शुक्रिया

जो सोनाली के करीब हैं, या न्यू यॉर्क में मौजूद है समय-समय पर उनसे मिलने भी जाते रहते हैं।

हाल ही में प्रियंका चोपड़ा भी सोनाली से मिलने पहुंची और उनके साथ हैंगआउट किया। इस दौरान उनके साथ उनकी डॉग डायना भी थी। सोनाली को भी उसके साथ खेलने और समय बिताने को मिला।

डायना के साथ खेलने के बाद सोनाली काफी अच्छा महसूस कर रही थीं। इस बारे में उन्होंने सोशल मीडिया पर पोस्ट किया करते हुए प्रियंका को शुक्रिया कहा, साथ ही यह ऐक्ट्रेस सोनाली बेंद्रे ने खुद को कैंसर होने की बात सबके साथ सोशल मीडिया पर शेयर की तो सभी हैरान रह गए। उनका मनोबल बढ़ाने के लिए फैन्स से लेकर इंडस्ट्री के लोगों ने भी पोस्ट कर उनके लिए दुआ मांगी। इंडस्ट्री के वे लोग भी जाहिर किया कि वह अपने डॉग को कितना मिस करती हैं।

सोनाली ने लिखा, डॉग्स सच में बेस्ट होते हैं। यह पहला डॉग है जिसके साथ में अपने डॉगी को मुंबई में ही छोड़कर आने के बाद खेल रही हूं।

## फ्राइन नहीं देने पर टीटीई ने युवक को चलती ट्रेन से नीचे फेंका

### वेंकटनगर रेलवे स्टेशन के पास की घटना, एमपी के अनूपपुर से पेंड्रा आ रहा था युवक

बिलासपुर (आरएनएस)। गलती से स्लीपर कोच में चढ़े युवक के फाइन नहीं देने पर रविवार सुबह टीटीई ने चलती ट्रेन से उसे नीचे फेंक दिया। युवक मध्य प्रदेश के अनूपपुर से पेंड्रा आने के लिए ट्रेन में चढ़ा था। युवक को गंभीर हालत में पहले स्थानीय अस्पताल ले गए, लेकिन उसकी हालत देख बिलासपुर सिम्स रेफर कर दिया गया। वहां डॉक्टर नहीं होने के कारण फिलहाल अपोलो अस्पताल में उपचार चल रहा है।

जानकारी के मुताबिक, पेंड्रा के कुड़कई गांव निवासी इंद्र कुमार कश्यप किसी काम से अनूपपुर गया था। वहां से उसका रीवा-बिलासपुर एक्सप्रेस ट्रेन में वापसी का टिकट था। ट्रेन के देर से होने के कारण रविवार सुबह प्लेटफार्म में आई नौतनवा एक्सप्रेस के स्लीपर कोच में वह गलती से चढ़ गया।

अभी ट्रेन चलना ही शुरू हुई थी कि इसी दौरान टीटीई पहुंच गया और उससे टिकट मांगा। इस पर इंद्र ने उसे टिकट दिखाया तो टीटीई ने उसे दूसरी ट्रेन का बताते हुए फाइन जमा करने को कहा। टीटीई ने इंद्र से 800 रुपए का फाइन मांगा, लेकिन उसने पैसे नहीं होने की बात कही।

## वैज्ञानिकों ने एक ऐसा कैमरा विकसित किया जो बिजली की रफ्तार से भी 'तेज'

वैज्ञानिकों ने एक ऐसा कैमरा विकसित किया है, जिसके जरिये 'समय को स्थिर कर पाना या यूं कहें समय को कैद करना संभव हो गया है। दरअसल इस कैमरे की मदद से प्रकाश की अत्यंत धीमी गति को कैद किया जा सकता है। दुनिया का सबसे तेज कैमरा कहा जाने वाला यह कैमरा प्रति सेकंड 100 खरब फ्रेम कैद करने में सक्षम है. अमेरिका स्थित कैलिफोर्निया इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के वैज्ञानिकों के अनुसार, यह आधुनिक कैमरा प्रकाश और पदार्थ के बीच पारस्परिक प्रभाव को लेकर अब तक के अनछुए रहस्यों के बारे में अंतर्दृष्टि दे सकता है। हाल के वर्षों में अरैखिक प्रकाश विज्ञान और छायांकन में नवोन्मेषों के बीच संयोजन से जीवविज्ञान एवं भौतिकी में गतिशील घटनाओं के माइक्रोस्कोपिक विश्लेषण के नवीनतम और अत्यधिक प्रभावी तरीकों के लिये नये द्वार खुले हैं।

## छग राज्य पात्रता परीक्षा के लिए 21 को

कोरबा (आरएनएस)। छग व्यावसायिक परीक्षा उच्च शिक्षा संचालनालय रायपुर के प्रस्ताव पर छग राज्य पात्रता परीक्षा के लिए 21 अक्टूबर को दो पालियों में परीक्षा आयोजित की गई थी। व्यापमं के सलाहकार डॉ. प्रदीप चौबे ने जारी बयान में कहा कि 18 से 21 तक सरकारी छुट्टी है। सेट 18 की परीक्षा 21 के स्थान पर 28 को निर्धारित समय व पालियों में होगी। प्रथम पाली की परीक्षा 10 से 11 व दूसरी पाली की परीक्षा 11.30 से 1.30 बजे तक होगी।

## खाने की टाइमिंग से संबंधित मिथक और उनकी हकीकत

खाने को लेकर लोगों के दिमाग में कई तरह की कन्फ्यूजन होती है। कोई कहता है कि खाना 8 बजे से पहले खा लेना चाहिए, तो कोई कहता है कि कभी भी खाएं कोई फर्क नहीं पड़ता। इसी तरह कुछ लोगों को कहना है वजन कम करने के लिए डेयरी प्रॉडक्ट्स नहीं खाने चाहिए... आखिर सही क्या है, यहां जानें...

**मिथक: शाम में 6 बजे के बाद खाना न खाएं**

**हकीकत:** पूरे दिन आपने जितनी कैलरी ली है, उसे काउंट कर लें। लेकिन रिसर्च से साबित हो चुका है कि जो लोग देर रात खाना खाते हैं, वे ओवरइटर्स होते हैं।

**मिथक: खाने के दौरान पानी पीने से वेट लूज होता है**

**हकीकत:** खाने को डाइजेस्ट करने में पानी मदद करता है। पानी की नॉर्मल मात्रा कैलरीज इनटेक पर कोई असर नहीं डालती।

**मिथक: फैट कैलरीज मोटापा बढ़ाती है, प्रोटीन कैलरीज वीक करती है**

**हकीकत:** कई बार लोग कई चीजें इसलिए नहीं खाते कि उनमें बहुत ज्यादा कैलरीज हैं। लेकिन उनको यह पता नहीं होता कि कौन सी चीज आपको कितनी कैलरीज देती है। 1 ग्राम प्रोटीन 4 कैलरीज के बराबर होती है। लेकिन 1 ग्राम फैट 9 कैलरीज के बराबर। इसलिए अगर आप फैट ज्यादा चाहते हैं तो फैटी फूड खाएं बजाय कम प्रोटीन के।

**मिथक: वेट लूज़ करने के लिए डेयरी प्रॉडक्ट खाएं**

**हकीकत:** लो फैट डेयरी प्रॉडक्ट्स न्यूट्रिशंस से भरपूर होते हैं। अगर लैक्टोज लेना आपके लिए हेल्दी है, तो लो फैट डेयरी प्रॉडक्ट आपके लिए फायदेमंद रहेगा। अभी हाल ही में आई एक रिसर्च के मुताबिक, वैसी महिलाएं जो डेयरी फूड्स से कैल्शियम इनटेक करती हैं, वे तकरीबन 2 साल में वेट लॉस करने के साथ ही बॉडी फैट भी कम कर लेती हैं। कई ऐसे लो फैट स्नैक्स हैं, जो वेट लूज करने में आपकी मदद करेंगे।

**मिथक: बहुत ज्यादा शुगर खाने से मोटापा बढ़ता है**

**हकीकत:** मोटापे के लिए शुगर और फैट दोनों जिम्मेदार हैं।