

### महत्वपूर्ण एवं खास

#### सर्पदंश से दो मासूम भाई-बहन की मौत

**बीजापुर (आरएनएस)।** छत्तीसगढ़ के बीजापुर में सर्पदंश से दो सगे भाई बहनों की मौत हो गई है। मासूम भाई बहन जमीन पर ही सोये हुए थे। इसी दौरान सांप के काटने से उनकी मौत हो गई। बीजापुर जिले में रानीबोदली पंचायत के अंतर्गत कतूर गांव में सांप काटने से एक ही परिवार के दो बच्चों की मौत हो गई है। बीती रात ये घटना घटी। बच्चों को अस्पताल ले जाने पर डॉक्टर ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। मिली जानकारी के मुताबिक चार साल की बहन और सात माह का भाई जमीन पर सोए थे, तभी रात में सांप के काटने को उनकी मौत हो गई। राजकुमार उडे, उम्र 7 महीना और रेशमा उडे, उम्र-4 वर्ष को सोते वक्त सांप ने काट लिया था। इसके बाद परिवार वाले उन्हें अस्पताल ले गए थे, लेकिन पहले ही उनकी हो चुकी थी।



#### लापता युवक की पानी टंकी में मिली लाश

**भिलाई (आरएनएस)।** शहर के छवनी इलाके के वार्ड 28 में आज सुबह पानी टंकी में एक युवक की लाश मिली है। मृतक का नाम सूरज शिंदे बताया जा रहा है। मिली जानकारी के अनुसार युवक परसों रात से लापता था। फिन्हाल पुलिस मौके पर पहुंचकर जांच में जुट गई है। वहीं आसपास के रहवासियों ने निगम पर लापरवाही बताने का आरोप लगाया है। लोगों का कहना है कि पानी टंकी में कोई भी गाड़ तैनात नहीं रहता।



**अनियंत्रित होकर पुलिया के नीचे गिरी यात्री बस, दो घायल**

**जशपुर (आरएनएस)।** जशपुर से झारसुगड़ा चलने वाली तिरुपति जय बाला बस कसजोरा नाला के पास सकरा पुल के नीचे गिर जाने से खलासी सहित एक सवारी को चोट लगी है, जिसको इलाज के लिए कुनकुरी के होलिक्रोस हॉस्पिटल भेज दिया गया, वहीं घटना के बाद मौके से ड्राइवर एवं कंडेक्टर फरार हो गए हैं, घटना आज सुबह 7 बजे की है जहाँ कुनकुरी से झारसुगड़ा जाते वक्त ये हादसा हुआ, बताया जा रहा कि उस वक्त बस में 10 सवारी ही थे।

#### साउथ विहार एक्सप्रेस आज से 12 दिन तक एक्स्ट्रा कोच के साथ चलेगी

**बाबाधाम दर्शनार्थियों के लिए की गई विशेष सुविधा**

**रायपुर (आरएनएस)।** दुर्ग से राजेन्द्रनगर के बीच फेरे लगाने वाली साउथ विहार एक्सप्रेस एक एक्स्ट्रा अस्थायी शयनयान कोच के साथ चलेगी। यह विशेष सुविधा बाबाधाम दर्शनार्थियों के लिए की गई जो 12 दिनों तक रहेगी। ये सुविधा दुर्ग से राजेन्द्रनगर के लिए आज बुधवार से 11 अगस्त तक और राजेन्द्रनगर से दुर्ग के लिए 1 अगस्त से 12 अगस्त तक रहेगी। गाड़ी में एक्स्ट्रा कोच लगाने से यात्रियों को कंफर्म सीट मिल सकेगी।



#### खेत में मेड़ खोदे जाने को लेकर बुजुर्ग को कुदाली से मारा, मामला दर्ज

**रायपुर (आरएनएस)।** खेत के मेड़ खोदे जाने के बात पर विवाद कर बुजुर्ग को कुदाली से मारकर घायल कर दिए जाने की रिपोर्ट उरला थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार उरला बस्ती रायपुर निवासी सियाराम साहू 65 वर्ष को खेत की मेड़ खोदे जाने के बात पर विवाद कर गाली गलौज करते हुए प्रहलाद साहू 32 वर्ष पिता सीलाराम साहू निवासी उरला ने कुदाली से मारकर घायल कर दिया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 294, 506, 323 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

# हॉफ बिजली बिल योजना से राज्य के 32 लाख उपभोक्ता को मिली बिजली बिल में 165 करोड़ रूपए की छूट

» पिछले वर्ष की तुलना में विद्युत अवरोध में 18 प्रतिशत की कमी आई » बिजली की आपूर्ति सुचारू बनाए रखने फिन्ड के अधिकारी और कर्मचारी अधिक जवाबदेही से कार्य करें - मुख्यमंत्री

**रायपुर (आरएनएस)।** मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज यहाँ मंत्रालय में छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर डिस्ट्रिब्यूशन कंपनी के कामकाज की विस्तार से समीक्षा बैठक ली। उन्होंने नागरिकों को दी जाने वाली विद्युत उपभोक्ता सेवाओं को और बेहतर बनाए जाने पर जोर दिया है। बैठक में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल सरकार द्वारा हॉफ बिजली बिल योजना के माध्यम से उपभोक्ताओं को मिलने वाले लाभ की जानकारी दी गई और बताया गया कि इस योजना से अब तक 32 लाख से अधिक उपभोक्ता लाभान्वित हुए हैं तथा इन्हें 165 करोड़ रूपए की छूट



बिजली बिलों में प्रदान की जा चुकी है। बैठक में छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर डिस्ट्रिब्यूशन कंपनी के अधिकारियों ने पिछले वर्ष की तुलना में बिजली आपूर्ति में हुए सुधार और विद्युत व्यवधान में आए कमी की जानकारी दी। अध्यक्ष शैलेन्द्र शुक्ला ने बताया कि विगत वर्ष 2018 की प्रथम छमाही में फीडर की खराबी से प्रति फीडर 4.48 घंटे प्रति माह विद्युत आपूर्ति बाधित हुई जिसकी तुलना में इस वर्ष 2019 की प्रथम छमाही में यह घटकर 3.67 घंटे प्रति फीडर

मुख्यमंत्री ने इस दिशा में और अधिक सुधार लाने पर जोर दिया तथा प्राप्ति पर संतोष व्यक्त करते हुए विद्युत उपलब्धता को निर्बाध और सुचारू बनाने की दिशा में और कदम उठाए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने उपभोक्ता सेवा के सरल, सुगम और त्वरित निराकरण करने के लिए तंत्र को तकनीकी तौर पर मजबूत करने तथा अधिकारियों को जवाबदेही सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए। मुख्यमंत्री बघेल ने विगत वर्ष की तुलना में इस वर्ष पहली

छमाही में विद्युत अवरोध में 18 प्रतिशत की कमी आने पर संतोष व्यक्त करते हुए निर्बाध और सुचारू विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित करने के प्रयास किए जाने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि विभिन्न क्षेत्रों से बिजली बंद होने की शिकायतें प्राप्त हो रही हैं। बिजली की आपूर्ति सुचारू बनाए रखने के लिए फिन्ड के अधिकारियों तथा कर्मचारियों को अधिक जवाबदेह होना चाहिए। मुख्यमंत्री ने आम उपभोक्ताओं से विद्युत सेवा तथा शिकायत समाधान के लिए कंपनी के टोल फ्री नंबर 1912 का व्यापक प्रचार-प्रसार करने के निर्देश दिए। उन्होंने खराब

ट्रंसफर्मरों को जल्द से जल्द बदलने तथा इसके लिए सुसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए। बैठक में बिजली बिल की बकाया राशि की हो रही वृद्धि को ध्यान में रखते हुए बकाया राशि की वसूली के लिए अभियान चलाने के निर्देश दिए। बैठक में मुख्य सचिव सुनील कुर्जूर, ऊर्जा विभाग एवं मुख्यमंत्री के प्रमुख सचिव गौरव द्विवेदी, पॉवर वितरण कंपनी के प्रबंध निदेशक मोहम्मद कैसर अब्दुल हक, निदेशक द्वय जी.सी.मुखर्जी एवं एच.आर.नखरे भी मौजूद थे।

### ट्रक में छिपाकर 5 क्विंटल गाजा तस्करी करते 2 गिरफ्तार

**बिलासपुर (आरएनएस)।** गाँजा तस्करी करते दो तस्कर पुलिस के हथ्थे चढ़े हैं। उड़ीसा से ट्रक में गाँजा लेकर तस्कर मध्यप्रदेश के झांसी जा रहे थे। इनसे 40 लाख कीमत का करीब 5 क्विंटल गाँजा जब्त हुआ है। पुलिस को चकमा देने तस्करों ने ट्रक में अलग-अलग पार्टिशन कर गाँजा छिपाकर रखा था। दरअसल कोटा एसडीओपी अभिषेक सिंह को पिछले कुछ दिनों से सूचना मिल रही थी कि गाँजा तस्करों के लिए कोटा-रतनपुर मार्ग सुरक्षित रास्ता है। लिहाजा, तस्कर ओडिशा से गाँजा लेकर इस मार्ग से उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश व झारखंड तक सप्लाई करते हैं। 24 जुलाई को उन्होंने



गाँजा तस्करों से दो क्विंटल गाँजा जब्त किया था। मंगलवार को उन्हें बड़ी कामयाबी मिली। एसडीओपी को खबर मिली कि एक ट्रक में गाँजा सप्लाई की जा रही है। खबर मिलते ही उन्होंने अपनी टीम को शाम में नाकेबंदी में लगा दिया था। रात को पेट्रोल बेरियर में पास टीम ने ट्रक को रोक लिया। इस दौरान

चालक व उसमें सवार तस्कर को भागने का मौका ही नहीं मिला। पुलिस ने उन्हें पकड़कर तलाशी ली। तब उसमें अलग-अलग पैकेट्स में करीब 5 क्विंटल गाँजा मिला। पृच्छाताछ में पता चला कि एक आरोपी प्रेमचंद गुप्ता उत्तरप्रदेश के ग्राम बरदोलिया का रहने वाला है। वहीं दूसरा वासुदेव महतो ओडिशा के नेमाड़ा जिले के नेमाड़ा का रहने वाला है। बहरहाल दोनों आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत अपराध दर्ज कर कार्रवाई की जा रही है।

### हंगामा कर रहे युवक को मना करने पर दो लोगों को मारा चाकू, रायपुर (आरएनएस)।

मोहल्ले में गाली गलौज कर रहे युवकों को मना करने पर दो युवकों को चाकू मारकर घायल कर देने की रिपोर्ट कबीर नगर थाना में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार चंद्रशेखर मोवा रायपुर निवासी आशा यादव 30 वर्ष पति चैतराम यादव ने रिपोर्ट दर्ज कर कराई है कि चंद्रशेखर नगर मोहल्ले में प्रकाश निषाद 18 वर्ष दुलीराम निषाद के द्वारा गालीगलौज करने पर प्रार्थियों के भाई अजय यादव एवं भतीजे रोशन यादव द्वारा मना करने पर आरोपी ने गालीगलौज करते हुए जान से मारने की धमकी देकर चाकू मारकर घायल कर दिया।

### मुखबिरी के संदेह में ग्रामीण की गला रेतकर हत्या

**सुकमा (आरएनएस)।** छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले में आज सुबह नक्सलियों ने हफ्ते भर पूर्व अपहृत ग्रामीण हिडमा वड्डु की पुलिस मुखबिरी के संदेह में गला रेतकर निर्ममता पूर्वक हत्या कर दी। पुलिस सूत्रों के अनुसार सप्ताह भर पहले नक्सलियों ने पुलिस मुखबिरी के शक में मरकागुड़ा गांव के ग्रामीण हिडमा वड्डु का अपहरण कर लिया था। इस बीच नक्सलियों ने ग्रामीण के साथ लगातार मारपीट की और अत्याचार



कवायद की जा रही है। दरअसल नक्सलियों को संदेह था कि हिडमा उनकी गतिविधियों की सूचनाएं पुलिस तक पहुंचाता है। शक के समीप नक्सलियों ने एक परचा भी छोड़ा है, जिसमें हिडमा को पुलिस मुखबिर बताया है।

### प्रेशर बम विस्फोट में एक जवान शहीद

**जगदलपुर (आरएनएस)।** छत्तीसगढ़ के जगदलपुर जिले में आज सुबह नक्सलियों द्वारा बिछाए गए प्रेशर बम विस्फोट में सीआरपीएफ का एक जवान रोशन कुमार शहीद हो गया। बस्तर आईजी विवेकानंद सिंहा ने घटना की पुष्टि करते हुए बताया कि बोदली थाना क्षेत्र के पुसपाल सीआरपीएफ कैम्प से आज सुबह शहीद सप्ताह के मद्देनजर पुलिस का संयुक्त बल गश्त सर्चिंग के लिए रवाना किया गया था। जंगल में नक्सलियों द्वारा बिछाए गए प्रेशर बम में पैर पड़ने पर जबरदस्त विस्फोट हो गया। धमाके में सीआरपीएफ



195 बटालियन में पदस्थ 23 वर्षीय जवान रोशन कुमार शहीद हो गया। शहीद रोशन कुमार बिहार का निवासी है। इसके अलावा उसके साथ मौजूद अन्य जवानों को कोई नुकसान नहीं पहुंचा है सभी सुरक्षित हैं। उल्लेखनीय है कि नक्सलियों द्वारा नक्सल शहीदी सप्ताह मनाया जा रहा है। जिस वजह से नक्सली अपने नापाक इरादों को सरअंजाम देने जगह-जगह बैनर-पोस्टर और बम ट्रांसप्लान्ट कर छोड़ रहे हैं।

### नाबालिग के साथ मारपीट, मामला दर्ज

**रायपुर (आरएनएस)।** नाबालिग को गाली गलौज कर जान से मारने की धमकी देकर मारपीट कर चोट पहुंचाए जाने की रिपोर्ट राजेंद्र नगर थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार महात्मा गांधी नगर अमलीडीह निवासी रितिक गुरुनानी 17 वर्ष पिता संतोष गुरुनानी ने रिपोर्ट दर्ज कराया है कि दीपक पंडित ने गाली गलौज करते हुए जान से मारने की धमकी देकर हाथ मुक्का से मारकर चोट पहुंचाया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 294, 506, 323 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

### छत्तीसगढ़ का लोक पारंपरिक पर्व हरेली आज

» कृषि यंत्र एवं बैलों की पूजा के साथ हरेली होगा शुरु

**रायपुर (आरएनएस)।** प्रति वर्ष की भांति इस वर्ष भी श्रावणी अमावस्या के अवसर पर छत्तीसगढ़ का लोक संस्कृति से रचा बसा पर्व हरेली मनाने की तैयारियां रजधानी सहित पूरे प्रदेश में धूमधाम से की जा रही हैं। इस वर्ष हरेली 1 अगस्त को मनाई जायेगी। लोक पर्व की शुरुआत प्रदेश में हरेली से ही प्रारंभ होती है। हरेली को लेकर लोगों में खासा उत्साह रहता है। छत्तीसगढ़ के लोगों के बीच सबसे लोकप्रिय और सबसे पहला त्यौहार हरेली त्यौहार है। पर्यावरण को समर्पित यह त्यौहार



छत्तीसगढ़ी लोगों का प्रकृति के प्रति प्रेम और समर्पण दर्शाता है। सावन मास की अमावस्या तिथि को मनाया जाने वाला यह त्यौहार पूर्णतः हरियाली का पर्व है इसीलिए हिंदी के हरियाली शब्द से हरेली शब्द की उत्पत्ति मानी जाती है। मूलतः किसानों का पर्व हरेली औजार पूजा से शुरू होता है, किसान उस दिन काम पर नहीं

जाते घर पर ही खेत के औजार व उपकरण जैसे नांगर, गैंती, कुदाली, रापा इत्यादि की साफ-सफाई कर पूजा करते हैं साथ ही साथ बैलों व गायों की भी इस शुभ दिन पर पूजा की जाती है। इस त्यौहार में सुबह-सुबह घरों के प्रवेश द्वार पर नीम की पत्तियां व चौखट में कील लगाई जाती है। ऐसा माना जाता है कि द्वार पर नीम की पत्तियां व कील लगाने से घर में रहने वाले लोगों की नकारात्मक शक्तियों से रक्षा होती है। हरेली में ग्रामीणों द्वारा अपने कुलदेवताओं का भी विशेष पूजन किया जाता है, विशेष पकवान जैसे गुड़ और चावल का चिला बनाकर मंदिरों में चढ़ाया जाता है।

### विपाशा बसु को अपना बॉस मानते हैं करण सिंह ग़ोवर

अभिनेता करण सिंह ग़ोवर जिन्हें इन दिनों स्टार प्लस के मशहूर शो कसौटी जिंदगी की 2 में मिस्टर बजाज का किरदार निभाते हुए देखा जा सकता है। उन्होंने हाल ही में अपनी पत्नी अभिनेत्री बिपाशा बसु को लेकर एक बयान दिया है। करण, बिपाशा में अपने सबसे अच्छे दोस्त, पत्नी और बॉस को पाते हैं। बिपाशा मेरी सबसे अच्छी दोस्त हैं और मैं वास्तव में उन्हें अपना बॉस मानता हूँ, वह उन सबसे मजबूत पहिलानों में से एक है जिससे मैं कभी मिला हूँ, और जिस तरह से वह काम और घर के बीच जुगलबंदी



रखती हैं, मैं शायद ही यह सब करने की कल्पना कर सकूंगा। करण ने चुटकी लेते हुए कहा, उन्हें निश्चित रूप से एक बॉस का रिस्क मिला है और मुझे उनके आदेशों का पालन करना बहुत पसंद है। इस कपल की शादी को अब तीन साल हो चुके हैं। प्रोफेशनल लाइफ में करण

ऑल्ट बालाजी की आने वाली सीरीज बॉस: बाप ऑफ स्पेशल सर्विसेज में दर्शकों के दिलों को चुराने के लिए तैयार है। यह सीरीज मिस्ट्री थ्रिलर, जो एक अंडरकवर पुलिस की कहानी को बताती है। सीरीज में करण स्पेशल इनवेस्टिगेटिंग ऑफिसर सुधीर कोहली का किरदार निभा रहे हैं। इस सीरीज में सागरिका घाटगे भी अहम भूमिका में हैं उन्होंने इस सीरीज में एक पुलिस ऑफिसर का किरदार निभाया है।

### इंद्रू की जवानी फिल्म में कियारा के साथ दिखें आदित्य सील

बॉलीवुड अभिनेत्री कियारा आडवाणी ने स्टूडेंट ऑफ ईयर 2 के प्रसिद्ध अभिनेता आदित्य सील का अपनी आने वाली फिल्म इंद्रू की जवानी की कास्ट में स्वागत किया है और कहा है कि वह इस क्रैजी जर्नी में उनके साथ काम करने को लेकर काफी उत्साहित हैं। कियारा ने ट्वीट किया, वेलकम ऑन बोर्ड आदित्य सील। इंद्रू की जवानी फिल्म परिवार अपने इस क्रैजी जर्नी में आपका साथ पाकर काफी उत्साहित है। कियारा की फिल्म कबीर सिंह ब्लॉकबस्टर साबित हो चुकी है। फिल्म ने इस साल की कमाई के सारे



रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। इसमें कियारा के साथ शाहिद कपूर भी नजर आए थे, दोनों की जोड़ी काफी पसंद किया गया। इसके अलावा कियारा गुड न्यूज, गिल्टी, शेरशाह और कंचना जैसी कई आगामी फिल्मों के लिए तैयार हैं। फिल्मों के अलावा हाल ही में कियारा इंडिया कौंचर वीक (आईसीडब्ल्यू) 2019 में लाल रंग के चिटल ब्राइडल लहंगे में एक अलग अंदाज में नजर आईं, उनके इस लुक की काफी चर्चा हो रही है। रैंप पर अभिनेत्री का स्वागत जोर-शोर के साथ किया गया।

### वजन घटाने में मदद करता है टोंड मिल्क

अगर आपको दूध पीना अच्छ लगता है लेकिन आपका वजन बढ़ रहा है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। बस आपको फुल क्रीम दूध के बजाय टोंड दूध पीना शुरू कर देना चाहिए। कई बार लोग जानकारी न होने के कारण वजन बढ़ने के कारण दूध पीना बंद कर देते हैं। बताते चलें कि टोंड दूध फैट फ्री होता है। टोंड दूध का सेवन करने से आप बीमारियों से बचते हैं। इसलिए वजन घटाने के लिए टोंड दूध का सेवन करना चाहिए।

क्या फायदेमंद होता है। टोंड मिल्क में फैट की मात्रा काफी कम होती है। इसलिए वजन कम करने के बारे में सोच रहे हैं तो दूध पीना बंद न करके बल्कि टोंड दूध पीना शुरू करें।

2. कैलोरी की मात्रा कम- टोंड दूध में फूल क्रीम की अपेक्षा कैलोरी कम मात्रा में पाई जाती है। वजन घटाने के लिए कोशिश करें कि डबल टोंड दूध पीएं।

3. भरपूर पोषक तत्व- टोंड दूध में फैट जरूर नहीं होता है लेकिन बाकी सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं। टोंड दूध में पाए जाने वाला कैल्शियम हड्डियों, दांत और मांसपेशियों के लिए अच्छा होता है। इसके अलावा इसमें पाए जाने वाला प्रोटीन पाचन को सही रखता है। साथ ही टोंड दूध में मौजूद पोटाशियम से ब्लड प्रेशर सही रहता है।

4. कार्बोहाइड्रेट और विटामिन डी- टोंड दूध पीने से कार्बोहाइड्रेट और विटामिन डी शरीर को पर्याप्त मात्रा में मिलता है। इससे आप दिनभर ऊर्जावान बने रहते हैं। इसके अलावा टोंड दूध पीने से त्वचा चमकदार बनती है।

