

संक्षिप्त समाचार

अनवर टूटेजा को नहीं मिली राहत, ग्रिपाई सहित पांच को मिली जमानत

रायपुर। शुक्रवार को उच्च न्यायालय में जस्टिस अध्यक्ष की कोर्ट में छत्तीसगढ़ में 2 हजार करोड़ रुपये के शराब घोटाले को लेकर अर्थीक अपराध अन्वेषण शाखा द्वारा दर्ज मामले में सुनवाई करते हुए कोर्ट ने बड़ा फैसला सुनाया हुए घोटाले के मुख्य आरोपी अनवर टूटेजा और अनिल टूटेजा की जमानत याचिका खारिज कर दी। वर्ती दूसरी ओर रायपुर सेंट्रल जेल में बंद अन्य आरोपी अरुणपति त्रिपाणी, दिलोप पांडे समेत अन्य को जमानत दे दी। जस्टिस अध्यक्ष की कोर्ट ने अरुणपति त्रिपाणी और अन्य आरोपियों को जमानत पर रिहा करने का आदेश दिया है। हालांकार अनवर टूटेजा और अनिल टूटेजा को जमानत नहीं मिली। अनवर टूटेजा पर फर्जी मैटिकल रिपोर्ट और अन्य गंभीर आरोप लगे हुए हैं जिसके कारण उनकी जमानत अटक गई। वर्ती अनिल टूटेजा अन्य मामलों में भी संलिप्त पाए गए हैं इस कारण उनकी जमानत याचिका खारिज कर दी गई जमानत नहीं मिलने से एकबार फिर शराब घोटाले के सिडिकेट की मुश्किलें बढ़ गई हैं।

केन्द्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री से मंत्री राजवाडे ने की सौजन्य मुलाकात

रायपुर। केन्द्रीय महिला एवं बाल विकास



मंत्री श्रीमती अनन्नपूर्णा देवी से छत्तीसगढ़ की महिला एवं बाल विकास मंत्री श्रीमती लक्ष्मी राजवाडे ने नई दिल्ली में सौजन्य मुलाकात की।

मुलाकात के दौरान केन्द्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री श्रीमती अनन्नपूर्णा देवी को कहा कि आजादी के 60 वर्षों के बाद भी गांवों में घरों तक शुद्ध पेयजल उपलब्ध नहीं हो पाया था। ग्रामीण महिलाओं को पेयजल की व्यवस्था में लाने वाले अथक परिष्रम से राहत दिलाने प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने जल जीवन मिशन की परिकल्पना की है। हाल तक परिषद पेयजल की आवृत्ति सुनिश्चित करने के चुनौतीपूर्ण कार्य को अंजाम देने वर्ष 2019 से जल जीवन मिशन का काम शुरू किया गया है। मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय के नेतृत्व में सरकार ने जल जीवन मिशन को

सूर्यकांत राठौर बने रायपुर नगर

निगम के सभापात्र

रायपुर। रायपुर नगर निगम सभापात्र और अपील समिति का चुनाव शुक्रवार को हुआ। रमन मंदिर वार्ड के पार्षद चुनाव निर्विरोध सभापात्र चुने गए। 12 से बड़े नायकान की प्रक्रिया शुरू हुई। बींजेपी की ओर

से सूर्यकांत राठौर ने ही नामकरन दाखिल किया। चूंकि और कोई नामकरन नहीं हुआ इसलिए वे निर्विरोध सभापात्र चुन लिए गए। पार्षद मनोज वर्मा ने सूर्यकांत के नाम का प्रताव रखा। वर्ती अपील समिति में महेश खोडिगर, स्वर्णलिम्पि, विनय पंकज निर्मलकर और राजेश गुप्ता सदस्य बनाये गए हैं। सभापात्र चुने जाने के बाद महापौर मीनल चौबे ने श्री राठौर को बुके भेंटकर शुभकामनाएं दी।

अहिल्या बाई की प्रेरणा से सामाजिक कार्य करने का लिया संकल्प

रायपुर। महाराष्ट्र मंडल के सुंदर नगर महिला



केंद्र की महिलाओं ने रानी अहिल्याबाई होल्कर के जीवन को आत्मसाक्षर कर सामाजिक कार्य करने का संकल्प लिया। यह संकल्प महिलाओं ने महाराष्ट्र मंडल के सुंदर नगर केंद्र की मासिक बैठक में लिया। वर्ती नए सदस्यों को जोड़ने के लिए और महिला दिवस के कार्यक्रमों को लेकर चर्चा की गई। मंडल की महिला प्रमुख विशेषाया तोपखानावाले ने रानी अहिल्याबाई होल्कर के जीवन में प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि रानी अहिल्याबाई महिलाओं के सामाजिक कार्य पर विशेष जोर देती थीं। उन्होंने रोजाने के लिए हाथ कराकर के उपर संमान शुरू कराया था। हाथ कराकर की साड़ियां बैठते हुए कालीटी के हों, इसके लिए उन्होंने महेश्वर से सिद्धहस्त कारीगरों को अपने राज्य में बुलाकर बसाया था, ताकि महिलाएं उनके हुनर को सीखकर खुद भी खूबसूरत साड़ियां बना सकें। नीतीजतन उनके शासनकाल में महेश्वर की साड़ियां पूरे देशभर में प्रसिद्ध हुईं।

राजधानी/छत्तीसगढ़

उप मुख्यमंत्री के विभागों के लिए अनुदान मांगें पारित, मुख्यमंत्री नगरोत्थान और मुख्यमंत्री गृह प्रवेश सम्मान योजना शुरू

हर परिवार तक शुद्ध पेयजल पहुंचाना हमारी प्राथमिकता-साव

रायपुर। छत्तीसगढ़ विधानसभा में आज उप मुख्यमंत्री श्री अरुण साव के विभागों के लिए वित्तीय वर्ष 2025-26 के लिए 15,386 करोड़ 42 लाख 47 हजार रुपए की अनुदान मांगें पारित की गई है। इसमें लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग के लिए 2,793 करोड़ 60 लाख 73 हजार रुपए, नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग-नगरीय निकाय के लिए 24 करोड़ 38 लाख 13 हजार रुपए, लोक निर्माण कार्य-संस्कृत और पुल के लिए 4,664 करोड़ 8 लाख 56 हजार रुपए, न्याय प्रशासन एवं निर्वाचन के लिए 389 करोड़ 9 लाख रुपए, लोक निर्माण कार्य-भवन के लिए 894 करोड़ 55 लाख 20 हजार रुपए, लोक निर्माण कार्य-भवन के लिए 2,101 करोड़ 99 लाख 36 हजार रुपए, नगरीय प्रशासन एवं नगरीय विकास-नगरीय कल्याण के लिए 1,715 करोड़ 44 लाख 46 हजार रुपए, लोक निर्माण विभाग से संवर्धित विभागों से सहायता प्राप्त योजनाओं के लिए 69 करोड़ 20 हजार रुपए तथा नगरीय निकायों के लिए 173 संग्रह विलेज एवं ट्रेनिंग योजनाएं स्वीकृत की गई हैं। साथ ही 3,212 गांवों के लिए 4,166 करोड़ 50 लाख रुपए की लागत से 70 समूह जल प्रदाय योजनाएं भी मंजूर की गई हैं। इन योजनाओं से राज्य के 50 लाख 4 हजार ग्रामीण परिवार लाभान्वित होंगे। जल जीवन मिशन में अब तक 40 लाख 10 हजार से अधिक ग्रामीण परिवारों को नल तहत प्रति व्यक्ति प्रति वर्ष के लिए 40 लाख 5 लीटर प्रति वर्ष करने का लक्ष्य है। मिशन के कार्यों के लिए 2,101 करोड़ 99 लाख रुपए का प्रावधान किया गया है।

उप मुख्यमंत्री तथा लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी मंत्री श्री साव ने सदन में बताया कि जल जीवन मिशन के तहत राज्य में 22 हजार 389 करोड़ 9 लाख रुपए तक की 29 हजार 173 संग्रह विलेज एवं ट्रेनिंग योजनाएं स्वीकृत की गई हैं। साथ ही 3,212 गांवों के लिए 2,101 करोड़ 99 लाख 36 हजार रुपए, नगरीय प्रशासन एवं नगरीय विकास-नगरीय कल्याण के लिए 1,715 करोड़ 44 लाख 46 हजार रुपए, लोक निर्माण विभाग से संवर्धित विभागों से सहायता प्राप्त योजनाओं के लिए 69 करोड़ 20 हजार रुपए तथा नगरीय निकायों के लिए 173 संग्रह विलेज एवं ट्रेनिंग योजनाएं स्वीकृत की गई हैं। साथ ही 3,212 गांवों के लिए 4,166 करोड़ 50 लाख रुपए की लागत से 70 समूह जल प्रदाय योजनाएं भी मंजूर की गई हैं। इन योजनाओं से राज्य के 50 लाख 4 हजार ग्रामीण परिवारों को नल तहत प्रति वर्ष के लिए 40 लाख 5 लीटर प्रति वर्ष करने का लक्ष्य है। मिशन के कार्यों के लिए 2,101 करोड़ 99 लाख 36 हजार रुपए का प्रावधान किया गया है।

लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग

उप मुख्यमंत्री श्री अरुण साव ने अपने विभागों से संवर्धित अनुदान मांगों पर चर्चा का जवाब देते हुए सदन में कहा कि आजादी के 60 वर्षों के बाद भी गांवों में घरों तक शुद्ध पेयजल उपलब्ध नहीं हो पाया था। ग्रामीण महिलाओं को पेयजल की व्यवस्था में लाने वाले अथक परिष्रम से राहत दिलाने प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने जल जीवन मिशन की परिकल्पना की है। हाल तक परिषद पेयजल की आवृत्ति सुनिश्चित करने के चुनौतीपूर्ण कार्य को अंजाम देने वर्ष 2019 से जल जीवन मिशन का काम शुरू किया गया है। मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय के नेतृत्व में सरकार ने जल संवर्धन कार्य के लिए 2 करोड़ 8 पुराणे का प्रावधान किया गया है।

लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग के लिए वित्तीय वर्ष 2025-26 के बजट में कई प्रावधान किये गये हैं। इनमें जल जीवन मिशन के कार्यों की निर्माण हेतु डेशबोर्ड निर्माण के लिए 28 करोड़ 51 लाख रुपए, समूह जल प्रदाय योजनाओं के संचालन/संधारण के लिए 28 करोड़ 51 लाख रुपए, समूह जल प्रदाय योजनाओं के संवर्धित विभागों पर आधिकारियों को नल तहत प्रति वर्ष के लिए 41 करोड़ 99 लाख 46 हजार रुपए, त्रिप्पा की व्यवस्था के लिए 41 करोड़ 99 लाख 46 हजार रुपए, त्रिप्पा का भी प्रावधान इस बजट में किया गया है। भिलाई आईआईटी में पेयजल आपूर्ति के लिए शिवानय नदी पर आधिकारियों के लिए 323 संग्रह विलेज की सड़कों का मजबूतीकरण किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि विभाग के आगामी वर्ष के बजट में राज्य में विद्यमान रेल्वे लाइन्स पर आधारित विभागों में भी विभिन्न विभागों के लिए 41 करोड़ 36 लाख रुपए का प्रावधान किया गया है।



250 करोड़ रुपए के प्रावधान शामिल हैं।

लोक निर्माण विभाग

उप मुख्यमंत्री तथा लोक निर्माण मंत्री श्री अरुण साव ने सदन में विभिन्न विभागों पर चर्चा का उत्तर देते हुए कहा कि सड़कों के बेल आवागमन के साथ नहीं हैं। ये विभागों पर कार्यालय विभाग के लिए नई सड़कों का विभाग आवागमन के लिए जीवन की विभाग विभाग के लिए नई सड़कों के बेल आवागमन के लिए जीवन की विभाग विभाग के लिए नई सड़कों के बेल आवागमन के लिए जीवन की विभाग विभाग के लिए नई सड़कों के बेल आवागमन के

थोड़ी सी सावधानी से
डायबिटीज के मरीज भी ले
सकते हैं होली का मजा



होली खाने-पीने और लोगों से मिलने-जुलने का मौका होता है। होली के दिन दोस्त-शिशेदार मिलते हैं, पर्शियों का दौर चलता है। लेकिन इन पर्शियों और बेहवत खाने-पीने का बुरा असर उन लोगों के शरीर पर ज्यादा पड़ता है जो पहले से ही किसी शारीरिक समस्या से जूझ रहे हैं। त्योहार के दौरान खान-पान में लापरवाही बढ़ती है। इस त्योहारी सूजन पर हम आपके साथ कुछ ऐसे टिप्पणीय कर रहे हैं, जिन्हे अपनाकर आप पूरे जोश के साथ होली का मजा ले पाएंगे, वो भी बीमारी की विटा किए दिन।

होली के दौरान ब्लड शुगर लेवल को कैसे रखें कंट्रोल

विशेषज्ञों का कहना है कि होली के बाद बड़ी संख्या में लोगों का ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है। पिछले कुछ सालों के आकड़ों पर गैर करे तो त्योहारी सीजन के दौरान 250 ड्व/सूरसे ऊपर ब्लड शुगर लेवल लोगों के ब्लड शुगर लेवल में 15 प्रति घंटा से कम बढ़ती रही गई है, जबकि 300 ड्व/सूरसे कुपर ब्लड शुगर लेवल लोगों में 18 फीसदी की बढ़ती रही गई है। इस होली पर डायबिटीज के मरीज अपने खान-पान पर धोका कंट्रोल रखकर अपनी सेहत को बेहतर रख सकते हैं और त्योहार को भी उसी उत्साह और सुखी के साथ मना सकते हैं।

थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कई बार खाएं

अगर डायबिटीज के मरीज एक बार में बहुत सारा खाना खाने की बाजाय थोड़े-थोड़े अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाएं, तो वे अपने ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित कर सकते हैं। ऐसा करने से मरीजों के खून में शुगर लेवल सामान्य रहेगा और शरीर को पूरे पोषक तरफ भी मिलेंगे।

फास्ट फूड की जगह पौष्टिक स्नैक्स खाएं

थोहराकी व्हैल-प्हैल और उत्साह में खाने-पीने से समझौता न करें, जितना ही सके फास्ट फूड से बचे और तले-भुने और मसालेदार खाने से दूरी बनाए रखें, साथ ही विस्किट, सोपोसे, कचौड़ी और पकोड़े जैसी खाद्य सामग्री खाने से बचें। फास्ट फूड की जगह फल और हल्के भुने स्नैक्स खाएं।

शराब और अन्य नशीले पदार्थों के सेवन से बचें

होली के त्योहार के भौंक पर ज्यादातर लोग दोस्तों और रिश्तेदारों से मिलकर खुशी जाहिर करने के लिए शराब का सेवन करते हैं। शराब आपके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाती है। इसलिए जहां तक ?हो सके शराब या अन्य नशीले पदार्थों का सेवन करने से बचें और अपने रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने का प्रयास करें।

कोल्ड ड्रिंक्स से बचें

थोहरारों के दौरान कोल्ड ड्रिंक्स के सेवन से भी बचना चाहिए, कोल्ड ड्रिंक्स की जगह नारियल पानी या ग्रीन टी की प्राथमिकता देनी चाहिए।

ब्राउन राइस खाएं

ज्यादातर लोग सफेद चावल खाना पसंद करते हैं, लेकिन डायबिटीज के रोगियों को सफेद चावल खाने से बचना चाहिए। दरअसल, सफेद चावल में ग्लाइसेमिक इंडेक्स अधिक होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को तेजी से बढ़ाता है। इसलिए सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस या साबुत अनाज का सेवन करना चाहिए।



भुने हुए अमरुद के लाभ जानकर हो जाएंगे हैरान

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खान-पान पर विशेष ध्यान देना बेहद जरूरी होता है। अच्छी सेहत के लिए लोगों को आहार में पौष्टिक खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए, इसके साथ ही तरह-तरह के फल का भी सेवन करना चाहिए।

अमरुद फल खाना हर किसी को पसंद होता है। स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी अमरुद होता है। अमरुद स्वास्थ्य को ठीक रखता है, इसमें पोषक तत्वों की प्रचुरता होती है। अमरुद में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन बी और विटामिन ई होते हैं। अमरुद स्वास्थ्य को ठीक रखता है, इसमें पोषक तत्वों की प्रचुरता होती है। अमरुद में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन बी और विटामिन ई होते हैं। अमरुद का आहार में शामिल करना चाहिए।

भुने हुए अमरुद में काइवर होता है। यह पावन तंत्रों को भजवूत बनाने में मदद करता है। इसे खाने से पेट की समस्याओं जैसे गैस, एंटीऑक्सीडेंट की विटामिन ई से रोस्ट कर खाया जाए तो और भी फायदेमंद होगा। इस खबर में प्रसिद्ध पोषण विशेषज्ञ डॉ. जानकी श्रीनाथ से के

माध्यम से जाने भुने हुए अमरुद खाने के फायदे के बारे में...

भुने हुए अमरुद खाने के फायदे

भुना हुआ अमरुद खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है। यह सेहत के लिए भी अच्छा होता है। अमरुद पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ई, विटामिन सी, पोटेशियम, कॉर्पर और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं।

भुने हुए अमरुद में काइवर होता है। यह पावन तंत्रों को भजवूत बनाने में मदद करता है। इसे ही खाते हैं लेकिन यह इसे रोस्ट कर खाया जाए तो और भी फायदेमंद होगा। इस खबर में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी होता है। इसे

भुने हुए अमरुद में काइवर होता है। यह पावन तंत्रों को भजवूत बनाने में मदद करता है। इसे ही खाते हैं लेकिन यह इसे रोस्ट कर खाया जाए तो और भी फायदेमंद होता है। इसमें फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ई और मैग्नीशियम जैसे खाने से खाया जाए तो और भी फायदेमंद होता है। यह इसे रोस्ट कर खाया जाए तो और भी फायदेमंद होता है। इसमें फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ई और मैग्नीशियम जैसे खाने से खाया जाए तो और भी फायदेमंद होता है।

भुने हुए अमरुद सर्दी-खांसी से राहत दिलाते हैं। अमरुद में काइवर की तासीर आमतौर पर ठंडी होती है। ऐसे में भुने हुए अमरुद खाना सेहत के लिए अच्छा होता है। अमरुद में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करते हैं। सर्दियों में भुने हुए अमरुद खाने से सर्दी-खांसी जैसी समस्याएं दूर रहती हैं।

भुने हुए अमरुद सर्दी-खांसी से राहत दिलाते हैं। अमरुद की तासीर आमतौर पर ठंडी होती है। ऐसे में भुने हुए अमरुद खाना सेहत के लिए अच्छा होता है। अमरुद में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करते हैं। सर्दियों में भुने हुए अमरुद खाने से सर्दी-खांसी जैसी समस्याएं दूर रहती हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से शरीर से कमज़ोरी और थकान दूर होती है। अगर आपको भूख कम लगती है तो भुने हुए अमरुद खाना बहुत फायदेमंद हो सकता है। भुने हुए अमरुद खाना से भूख बढ़ती है। जून घटनाएं अमरुद खाना फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह मटावलिजम बढ़ाने और कृजन कम करने में मदद करता है।

अमरुद में मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट आपकी त्वचा के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट आपकी त्वचा को नुकसान से बचा सकते हैं, जो इसके उपर बढ़ने की प्रक्रिया की वीमा कर सकता है, जिससे झूर्झियों को रोकने में मदद मिलती है।

अमरुद में मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट आपकी त्वचा के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट आपकी त्वचा को नुकसान से बचा सकते हैं, जो इसके उपर बढ़ने की प्रक्रिया की वीमा कर सकता है, जिससे झूर्झियों को रोकने में मदद मिलती है।



भोजन करते समय ऊपर से भूलकर भी ना करें नमक का सेवन

देश-दुनिया में लोग जाने-अनजाने में जरूरत से ज्यादा नमक सेवन करते हैं, कई लोग खाने के समय काफी मात्रा में अतिरिक्त नमक का सेवन करते हैं। मतलब नियरित मात्रा से अत्यधिक नमक सेवन करते हैं, इस कारण धीरे-धीरे हाई बीपी के अलावा कई गंभीर नुकसान पहुंचता है। डिमेशिया भी एक ऐसी ही समस्या है, डिमेशिया से मरिशक की त्रिकाकोशिकाओं को गंभीर नुकसान पहुंचता है। डिमेशिया से पीड़ित लोगों में सोचने, याद रखने और तर्क करने की क्षमता कम हो जाती है। जापान में यह समस्या काफी अम है। कभी-कभी, डिमेशिया से पीड़ित लोग पागल भी हो सकते हैं।

विकित्सा विज्ञान में डिमेशिया की वीमारी नहीं माना जाता है। वर्तमान में, मरिशक पर पड़ने वाले इसके प्रभाव को कम करने के लिए कोई दवा उपलब्ध नहीं है। दुनिया की बढ़ती आबादी के साथ,



%ईपी1% की हाई ब्लड प्रेशर और न्यूरोटोक्सिसिटी में भागीदारी अच्छी तरह से पहचानी जाती है। हालांकि, हाई सॉल्ट मध्यस्थता वाले हाई ब्लड प्रेशर और भावनात्मक/संज्ञानात्मक हानि में इन प्राणियों की भागीदारी अभी भावावी बनी हुई है।

इसके लिए, ड्रिंकिंग जर्नल 100



8 मार्च अंतर्राष्ट्रीय
महिला
 दिवस

जम्मो बेटी-बहिनी-महतारी
 मन ल बधाई

- ❖ महतारी वंदन योजना के अंतर्गत राज्य की 70 लाख महिलाओं को प्रतिमाह ₹1000 की सम्मान राशि
- ❖ 13 किस्तों में ₹8,488 करोड़ का हस्तांतरण

सशक्त अउं
स्वावलंबी नारी
 हमर छत्तीसगढ़ के चिन्हारी



हमसे जुड़ने के लिए
 QR स्कैन करें

सुशासन से
 समृद्धि की ओर