

तेज आवाज की बजाय फैंसी पटाखों की डिमांड ज्यादा

नशेड़ियों की करतूत का वीडियो वायरल

कोरबा(छ.ग.गौरव)। एक समय था जब तेज आवाज वाले पटाखे दीपावली की पहचान द्युआ करते थे। बाजार में इसकी खूब डिमांड होती थी मगर इस बार तेज आवाज की बजाय फैंसी पटाखों की डिमांड ज्यादा है।

पटाखों के कारोबार में बड़ी-बड़ी कंपनियाँ शामिल हो गई हैं। इनकी ओर से त्योहारों के हर साल सय विरंगी पटाखे बनाए जाते हैं। इस साल भी कोरबा शहर और अन्य उपनगरीय इलाकों में पटाखों के बाजार तैयार हो गए हैं। इन अस्थायी पटाखा दुकानों में अलग-अलग प्रकार के पटाखे लोगों को आकर्षित कर रहे हैं, खासकर बच्चों को। पटाखा कारोबारियों ने बताया कि समय के साथ पखाटों के बनाने और बेचने का चलन बदल गया है। पांच से 10 साल पहले तक बाजार में तेज आवाज वाले पटाखों की भरमार हुआ करती थी। अपनी आवाज

**बारिश थमते ही धूल के गुबार ने बढ़ाई परेशानी
पेच तर्क का कार्य अब तक नहीं हुआ शुरू**



के लिए पटाखे जाने जाते थे। दुकान में पहुँचने वाले ग्राहक अलग- अलग छाप वाले अधिक डेसीबल क्षमता के पटाखे मांगते थे, लेकिन इसमें तेजी से बदलाव आया है। अब लोग आवाजी पटाखे नहीं मांग रहे हैं। बल्कि बाजार में फैंसी पटाखों की मांग अधिक है।

इसमें फेंसी अनार, चकरी, फुलझरी, पॉप, चुटपुटिया आदि शामिल हैं। पिछले साल की तुलना में पटाखों के भाव में करीब 10 फीसदी की तेजी देखी जा रही है। कोरबा में पटाखा बेचने वाले एक कारोबारी ने बताया कि स्टेडियम में पटाखा दुकानों के लिए प्रशासन की

ओर से अस्थायी लाइसेंस जारी किए जाते हैं। इसकी अवधि कम होती है। यहां दुकान लगाने वाले कारोबारियों को पटाखों की खरीदी और भंडारण के लिए कम समय मिलता है। हाल में जिन कारोबारियों ने पटाखा मंगाया है, वह पिछले माह की तुलना में महंगा पड़ा है। इस कारण

अधिक दाम पर बेचना हुआ लेकिन दारों के लिए मजबूरी है। लोकन जिन्होंने चोरी छिपे पहले ही ही क्रय कर भंडारा कर लिया था। करीब पांच साल पहले तक कोखा के हर पटाखा दुकानों में बारुद वाली रस्सी हुआ करती थी। हर एक व्यक्ति अपनी जरत के अनुसार रस्सी की खरीदी करता था। रस्सी जलने पर धुआँ अकथ निकलता था। अब रस्सी लोगों को पसंद नहीं रहे। कई वर्षों से मिर्ची पटाखा बच्चों को पसंद बना हुआ है। इस साल भी अलग-अलग ब्रांड के मिर्ची पटाखा बाजार में उपलब्ध हैं, जो 34 से 60 रुपए तक प्रति पैकेट 250 ग्राम के बजार में 12 से 240 रुपये तक वाले आकाशी शॉट उपलब्ध हैं। इनकी अधिकतम कीमत बाजार में पांच हजार रुपए तक है। इससे बाजार में पाटाखा बनाने वाली अलग-अलग कंपनियों ने अपना आकाशी शॉट बाजार में उतारा है।

कोरबा (छ.ग.गौरव) । इंदिरा प्रियदर्शनीय स्टेटिज्म के उस प्रकृत विवाद की स्थिति निर्मित हो गई, जब शरारती तत्वों ने पटाखा बाजार के समीप बम फोड़ दिया। पटाखा व्यवसायी की आंते देख असमाजाजिक तत्व भाग निकले। व्यवसायियों ने प्रतिबंध के बावजूद बाजार के आसपास शराबखोरी व धूम्रपान करने वालों का विरोध जताया। ख़ास तो यह है कि स्टेटिज्म परिसर में चल रहे शराबखोरी का वैयक्तिक भी वायरल हुआ है।

शहर के हृदयस्थल कहे जाने वाले टीपी नगर में इंदिरा पियदर्शिनी स्टेडियम स्थित है। स्टेडियम परिसर में ही राजीव गांधी ऑडिटोरियम सहित अग्य भवनों का निर्माण कराया गया है। इसके आसपास शाम चलते ही नशेबाजों का जमावड़ा लग जाता है। जिसके चलते अभ्यास के लिए पहुंचने वाले खिलाड़ियों को परेशानी तो होती ही है, खेल परिसर में गंदगी का आलम भी रहता है। इस अव्यवस्था को खामियाजा पट्टाख व्यवसायियों को भी भुगतना पड़ रहा है। बताया

जा रहा है कि हर बार की तरह स्टैंडियम परिसर में ही पटाखा का मुख्य बाजार लगाया गया है। इससे पहले की तुलना में आज में पटाखा की कम दुकानें लगी हैं। इसके बावजूद खरीदारी के लिए भीड़ उमड़ रही है। शनिवार को भी पटाखा बाजार में लोगों की आवाजाही चल रही थी। इधर शाम ढलते ही ऑडिटोरियम व एक अन्य भवन के आसपास नशेबाजों का जमावड़ा लगा गया। वे पीने पिलाने में जुट गए। नशा सिर चढ़ते ही असामाजिक तत्वों ने उत्पात मचाना शुरू कर दिया। किसी ने पटाखा बाजार के समीप जाकर बम जला दिया, जिससे जोर की विस्फोट होने पर थोड़ी देर के लिए

अफरा तफरी मच गई। पटाखा बजने लगा।
व्यवसायी भी भागते हुए बाहर आए।
उन्होंने देखा तो बाजार के लोगों की
समीप ही युवक युवती नगावाना शुरू
करने में लगे हुए थे। इनमें से ही
किसी ने पटाखा जलाया था। इससे
बात की जानकार होते ही पटाखा
व्यवसायियों ने विरोध जताना
शुरू कर दिया। वे पटाखा जलाने
वालों को पहचानते, इससे पहले
ही वह मौके से गायब हो चुका
था। पटाखा व्यवसायी संघ के
अध्यक्ष शत्रुघ्न थवाईने ने कहा
कि व्यवसायियों को बाजार के
भीतर पटाखा जलाने अथवा
धूम्रपान नहीं करने सख्त निषेध
दिया गया है, ताकि किसी भी
तरीक़े को अप्रिय घटना घटित न
हो।

महिला की डंडे से पिटाई, ज़ुर्म दर्ज

कोरबा। विकासखंड पोड़ी उपरोड़ा के मोरगा के समीपस्थ गांव पतुरियाडांड में गुड़ाखू नहीं देने पर महिला से मारपीट का मामला सामने आया है। मोरगा चौकी क्षेत्र में रहने वाली अनुसुद्धा पैकरा के घर पड़ोस में रहने वाली तारकेश्वर उर्फ तारादेव तिवारी पहुँचा। उसने महिला से गुड़ाखू मांगा। महिला के गुड़ाखू नहीं देने से मनोरंजन करने पर तिवारी नाराज हो गया। उसने डंडे से महिला को पीटाई कर दी। महिला मोरगा चौकी पहुँची। उसकी रिपोर्ट पर पुलिस ने केस दर्ज किया है। आरोपी की तलाश कर रही है।

दीपावली के दिन भी दो घंटे खुली रहेगी ओपीडी

दीवापली के महेनजर आग से झूलसे मरीजों के लिए इमरजेंसी वार्ड में दो बेड रिजर्व

मिलती रहेगी एम्बुलेंस की सेवा

शासन की ओर से इमरजेंसी सेवा के रूप में डॉयल 112, सजीवनी व महतारी एक्सप्रेस का संचालन किया जा रहा है। यह सेवा सामान्य दिनों की तरह दीपावली के दिन भी जरूरतमंदों को मिलेगी। इसके स्वास्थ्य विभाग ने दिशा निर्देश जारी कर दिया है। सरकारी एम्बुलेंस सेवा में ड्राइवरी व चालकों की ड्यूटी लगाई गई है, ताकि सेवा बाधित न हो।

पीएचसी व सीएचसी में भी मिलेगा उपचार

जिला चिकित्सा व स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. एसएन केशरी ने भी दीपावली के मद्देनजर मातहत अधिकारी कर्मचारियों को अलर्ट रहने दिशा निर्देश जारी किया है। खासकर प्राथमिक व सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में डॉक्टर सहित कर्मचारी उपलब्ध रहेंगे, जो मरीज को पहुंचते ही उपचार शुरू कर देंगे। यदि जरूरत पड़ी तो वे मरीज को सही स्थान उपचार के लिए रेफर भी करेंगे।

सोमवार को मनाया जाएगा। इस लिहाज से देखें तो अस्पताल सहित तमाम सरकारी दफ्तरों में पर्व से दो दिन पूर्व यानि शनिवार और रविवार अवकाश है, जबकि दीपावली के दूसरे दिन मंगलवार को गोवार्धन पूजा का पर्व मनाया जाएगा। शासन ने गोवर्धन पूजा के लिए भी अवकाश घोषित कर दिया है। इस लिहाज से दीपावली सहित लगातार चार दिन अवकाश रहेगा। अवकाश के दिनों में मरीजों को किसी तरह की परेशानी न हो, इसके लिए प्रबंधन ने डॉक्टरों को दिशा निर्देश जारी कर दिया है। इमरजेंसी सेवा में नौतात डॉक्टर अवकाश के दिनों में भी उपचार करेंगे। इसके अलावा दीपावली के पर्व में पटाखे से निकलने वाली चिंगारी या फिर आग से झुलसने की घटना घटित होने की संभावना बनी रहती है। ऐसी किसी भी घटना में हताहत मरीज को आसानी से इलाज मुहैया कराई जा सके, इसके लिए अस्पताल में इमरजेंसी वार्ड में दो बेंड रिजर्व किए गए हैं। अस्पताल में इलाज के लिए पहुंचने वाले मरीजों को दवा के लिए भी माथापच्ची करने की जरूरत नहीं है। प्रबंधन ने दवा के अभाव में उपचार व्यवस्था प्रभावित न हो, इसके लिए पर्याप्त मात्रा में दवा का भंडार किया है।

भी उपचार करेंगे। इसके अलावा दीपावली के पर्व में पटाखे से निकलने वाली धुआँ चिंतागिरा या फिर आग से झूलसने की घटना घटित होने की संभावना बनी रहती है। ऐसी किसी भी घटना में हाताहत लोगों को आसानी से इलाज मुहैया कराई जा सके, इसके लिए अस्पताल में इमरजेंसी वार्ड में दो बेड रिजर्व किए गए हैं। अस्पताल में इलाज के लिए पहुँचने वाले मरीजों को दवा के लिए भी माथापच्ची करने की जरूरत नहीं है। प्रबंधन ने दवा के अभाव में उपचार व्यवस्था प्रभावित न हो, इसके लिए पर्याप्त मात्रा में दवा का भंडार किया है।

सोशल मीडिया पर भ्रम फैलाने वालों के खिलाफ रेलवे का एक्शन

कोरबा (छ.ग.गौरव)। रेलवे प्रशासन ने सोशल मीडिया पर रेलवे से जुड़े भ्रामक एवं पुराने वीडियो साझा करने वाले सोशल मीडिया हैंडलस के खिलाफ सख्त कार्रवाई शुरू कर दी है। त्योहारों के इस मौसम में कुछ असामाजिक तत्व सोशल मीडिया पर पुराने अथवा गलत वीडियो वायरल कर यात्रियों में अनावश्यक भ्रम और असंतोष फैलाने का प्रयास कर रहे हैं। ऐसे मामलों पर कड़ी निगरानी रखते हुए रेलवे प्रशासन अब तक 20 से अधिक सोशल मीडिया हैंडलस की पहचान कर चुका है और उनके विरुद्ध एफआईआर दर्ज करने की प्रक्रिया प्रारंभ कर दी गई है।

रेलवे द्वारा सोशल मीडिया गतिविधियों पर 24 गुणा 7 मॉनिटरिंग की जा रही है ताकि ऐसे भ्रामक कंटेंट फैलाने वालों पर तत्काल कार्रवाई की जा सके। रेलवे प्रशासन सभी सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं से अपील की है कि किसी भी वीडियो या सूचना को साझा करने से पहले उसकी प्रामाणिकता अवश्य जांच लें। यात्री केवल भारतीय रेल की आधिकारिक नोटिफिकेशन और आधिकारिक सोशल मीडिया हैंडलस एक्स, फेसबुक, इंस्टाग्राम एवं यूट्यूब पर उपलब्ध सूचनाओं पर ही भरोसा करें।

नियमित उठाव के अभाव में कई स्थानों में बना कचरा प्वाइंट

कई वार्डों में नहीं सुधर पा रही सफाई व्यवस्था
(कोरबा, छ.ग.गोव.)। शहर की सफाई व्यवस्था को सुधारने लगातार मॉनिटरिंग की जा रही है, जहां पर लोग कचरा फेंकते थे वहां सौंदर्यकरण भी हो रहा है। वीआईपी रोड पर पथरीपासे से लेकर बुधवार की के बीच लोगों ने कई स्थानों को कचरा पाइट बना लिया है। नगर के कई वार्डों में सफाई व्यवस्था सुधर नहीं पा रही है। लोग भी सुधारने के बजाय सड़क किनारे ही कचरा फेंक रहे हैं। दिवाली के समय घरों की सफाई करने से 10 से 15 प्रतिशत अधिक कचरा निकल रहा है। लोगों का यह भी कहना है कि कचरे का उठाव 2 से 3 दिन बाद ही हो रहा है। अंधरीकछर से निहारिका मार्ग पर भी काशीनगर में कचरे का ढेर लगा रहता है। लोगों ने बताया कि कचरे का उठाव 2 से 3 दिन में हो रहा है। सुबह उठते के बाद फिर से लोग कचरा फेंक देते हैं। नाली की भी सफाई नहीं हो रही है। ट्रांसपोर्ट नगर में भी यही हाल है। चौक-चौराहों में व्यवसायियों ने भी कचरा पाइट बना लिया है। शहर में तीन स्तर पर सफाई होती है।

कोरबा (छ.ग.गौरव)। पीडब्ल्यूडी को सड़कों की मरम्मत के लिए 2 महीने पहले 5 करोड़ 70 लाख की राशि मिल चुकी है, लेकिन दीपावली के बाद पैच वर्क शुरू कराया जाएगा। लोगों को अभी धूल और गट्टे के बीच आवाजाही करनी पड़ेगी। शहर के सड़कों की मरम्मत कब होगी, यह अब तक तय नहीं है।

शहर के सभी एंटी पाइंट खराब हैं। बारिश के समय गड्ढों में पानी भरने से दुर्घटनाएं होती रही। इसके बाद भी प्रशासन ने ध्यान नहीं दिया। गौमाता चौक रोड, इमलीडुगू से उरगा, रिंग रोड, गोपालपुर, कुसमुंडा मार्ग की सड़कें खराब हो गई हैं। अभी भी गड्ढों को नहीं भरा गया है। बारिश थमने के बाद धूल उड़ने से भी लोगों को परेशानी का

सामना करना पड़ रहा है। राज्य शासन ने सड़कों की मरम्मत के लिए पीडब्ल्यूडी को अगस्त में ही राशि की मंजूरी दी थी, लेकिन 15 अक्टूबर तक पैच वर्क नहीं कर लाने के कारण काम नहीं करया गया। दीपावली में भी लोगों को राहत नहीं मिल पाई। शहर की सभी प्रमुख सड़कों उखड़ गई हैं। निगम ने मरम्मत भी नहीं कराई। सड़कों की मरम्मत के लिए एक महीने के भीतर ही दो बार आंदोलन भी हो चुका है। इसके बाद भी प्रशासन ने डेड और ध्यान ही नहीं दिया। निगम के अधिकारी जरूर कह रहे हैं कि बारिश के बाद सड़कों की मरम्मत कराई जाएगी, लेकिन तब तक लोगों को खराब सड़क से गुजरना होगा। महाराणा प्रताप चौक, पावर हाउस रोड, टीपी नगर, मुंड्रापार रोड की हालत सबसे खराब है।

कोरबा (छ. ग. गौरव) की दीपावली में अति उत्साह अथवा असावधानी के कारण बड़ी अनहोनी हो सकती है। ऐसी किसी भी तरह की घटना घटित होने पर घबराने की जरूरत नहीं है। मेडिकल कॉलेज अस्पताल में सामान्य अवकाश के दिन 24 घंटे डॉक्टर तो उपलब्ध रहेंगे ही, दीपावली के दिन भी दो अस्पताल के पट खुले रहेंगे। चाहे पटाछा जलाते समय हाताहत हो या फिर किसी और हादसे में पीड़ित को सीधे अस्पताल दाखिल कराया जा सकता है। प्रबंधन ने खासतौर पर पटाछे या आग से झूलसकर गंभीर मरीज के लिए इमरजेंसी वार्ड में



दो बेड रिजर्व रखा है।

कार्तिक मास के अमावस्या तिथि पर सोमवार को दीपावली का पर्व मनाया जाएगा। इसके लिए लोगों ने पहले ही तैयारी कर ली है। दीपावली को लेकर पुलिस और प्रशासन भी अलर्ट मोड में हैं। साखरक पुलिस ने पहले ही एडवाइजरी जारी कर दी है। दीपावली में लोग पूजा-अर्चना के बाद एक दूसरे को मिठाईयां बाँटते हैं। इसके अलावा बच्चें, युवा और बुजुर्ग भी बड़े ही उत्साह के साथ पटाखे जलाते हैं। इस दौरान छोटी सी अचानक भी करार भी बड़ी हो सकती है। पटाखे अनजाने ही कारण हैं। पटाखे से निकली चिंगारी के कारण न

सिर्फ आसपास के क्षेत्र में आग लग सकती है, बल्कि आग की चपेट में आकर लोग गंभीर रूप से झुलस सकते हैं। इसके अलावा पूरे दिन लोगों की आवाजही लगी रहती है। कई बार सड़क हादसे में भी लोग हताहत हो जाते हैं। ऐसी किसी भी स्थिति में पीड़ित को उपचार की जरूरत होती है। जिसके महेनजर मेडिकल कॉलेज प्रबंधन ने दीपावली के दिन भी दो घंटे सुबह 9 से 11 बजे तक खोलने का फैसला किया है। इन दो घंटों में डॉक्टर ओपीडी में आने वाले मरीजों का उपचार भी करेंगे। खासबात तो यह है कि इस बार दीपावली का पर्व

[illegible]

कोरबा (छ.ग.गौरव) दिदी
के पर्व दीपावली को शांतिपूर्ण
तः संपन्न कराने पुलिस पूर्ण
तह तैयार है। इस बार अतिउत्साह
या फिर जानबूझ कर उत्पात
मचाने वालों पर सख्त कार्रवाई
की जाएगी। इसके लिए शहर के
चौक चौराहों में जवानों को तैनात
कर दी गई है। जहाँ बाजार और
भीड़भाड़ वाले इलाके में सादे वेश
में पुलिस कर्मियों की ड्यूटी लगाई
गई है, वहीं पेट्रोलिंग पार्टी लगातार
गश्त कर रही है। यदि किसी भी
क्षेत्र में अन्हनी की सूचना मिलती
है, तो पुलिस तत्काल मौके पर
पहुँचेगी।

जिले में दीपावली की
 मधुधाम से मनाया जाता है। इसके
 लिए पखवाड़े भर पहले से ही
 तैयारी शुरू कर दी जाती है। ह
 बार की तरह इस बार भी लोगों ने
 पर्व को खास बनाने तैयारी की
 है। दीपावली की शुरूआत
 शनिवार को धनतेरस के साथ हो
 गई। यह दिन खरीदों के लिए
 शुभ माना जाता है। लिहाजा ज
 से देर रात तक लोग सोने चाँदी
 के आभूषण, बर्तन, इलेक्ट्रॉनि
 उपकरण सहित कई अन्य सामान
 की खरीदारी में लगे रहे। इसके
 लिए बाजार पहले से ही सज कर

तयार हो गया था। कार्तिक अमावस्या पर सोमवार को दीपावली का पर्व मनाया जाएगा। इसके लिए भी बाजार में लोग खरीदारी के लिए पहुँचेंगे। धनसेरस की तरह दो दिनों तक खरीदारी का दौर जारी रहेगा। चौकी ल्यूहारी सीजन के शुरू होते ही अपराधी सक्रिय हो जाते हैं। उनके द्वारा बाजार व भीड़भाड़ वाले इलाके में मौका मिलते ही लूट, चोरी व नकबजनी जैसे घटनाओं को अंजाम दे दिया जाता है। इसी तरह नेग की आड़ में जुआरी फूझ में मोटी रकम दांव लगाते हैं। इस दौरान जीत और हार को लेकर विवाद की स्थिति भी निर्मित होती है, जो उग्र रूप भी ले सकता है। दीपावली के दिन अति उसाह या फिर जानबूझ कर असामाजिक तत्व उत्पात

मचाने का प्रयास करते हैं। उनके उत्पात से पूर्व में खलल पैदा होता है। इन तमाम परिस्थितियों को देखते हुए पुलिस अधीक्षक सिन्ध्याथ तिवारी ने सुरक्षा के पुष्ठा इंतजाम करने निर्देश जारी किए थे। उनके निर्देश अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक नीतिश ठाकुर के मार्गदर्शन तथा सीएसपी कोरबा भूषण एक्का सहित अन्य अफसरों के पर्यवेक्षण में इस बाजार पहले से ही सुरक्षा के पुष्ठा इंतजाम किए गए हैं। शहर के अलग अलग स्थानों में चेकिंग पाइंट बनाए गए हैं, जहां जवानों की तैनाती की गई है। इसके अलावा मुख्य बाजार सहित भीड़भाड़ वाले इलाकों में पुलिस के अफसर व जवानों से सदैवधो तैनात किए गए हैं। जो संदिग्धों पर नजर रख रहे हैं। आला

अफसरों ने शहर व उप नगरीय क्षेत्र में किसी भी तरह की वादावत की रोकथाम के लिए पेट्रोलिंग पार्टी गठित किया है। पेट्रोलिंग पार्टी की टीम क्षेत्र में सतत गश्त कर रही है, ताकि कहीं से भी किसी भी तरह की सूचना मिलती है, तो तत्काल मौके पर पहुंचकर कार्रवाई की जा सके। पेट्रोलिंग पार्टी आला अफसरों को पल पल की जानकारी से अवगत भी करा रहे हैं।

वाहनों के लिए पार्किंग व रूत तय-दीपावली पर्व के दौरान आवागमन की सुविधा को देखते हुए पांच सेक्टर तैयार किए गए हैं। जिसमें कोसाबाड़ी से घंटाघर, घंटाघर से सीएसईबी, सीएसईबी से सुनालिया, सुनालिया से रेलवे क्रासिंग व रेलवे क्रासिंग से सीतामढ़ी शामिल हैं। इन स्थानों पर जवानों की तेनाती की गई है। वाहनों के लिए रूत व पार्किंग तय किया गया है। जिसमें इमलीडुगु, सीतामढ़ी तिराहा, रातखार सर्वगंगादि मार्ग, अग्रसेन तिराहा व गुरु घासीदास तिराहा शामिल हैं। वहीं सुनालिया, ओपन थियेटर घंटाघर, सीएसईबी ग्राउंड तथा सुभाष चौक मैदान में वाहन खड़े किए जा सकते हैं।

सेहत का आईना हैं आपके नाखून, इनके रंग में बदलाव दिखे तो तुरंत हो जाएं सावधान

नाखून हमारी सेहत का आईना हो सकते हैं। यही कारण है कि कई बार डॉक्टर भी बीमारियों का पता लगाने के लिए आपके नाखून देखते हैं। नाखूनों के रंग और बनावट में असामान्य बदलाव से शरीर की अंदरूनी स्थिति का पता लगाया जा सकता है।

लाइफस्टाइल और खान-पान की गड़बड़ी के चलते हृदय रोग, डायबिटीज और कैंसर जैसी बीमारियां काफी आम हो गई हैं। आपके भी जानने वाले किसी न किसी व्यक्ति में ये बीमारियां जरूर होंगी। डॉक्टर कहते हैं, अगर जोखिमों को समझते हुए कम उम्र से ही बचाव कर लिए जाएं तो बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। इसके लिए दिनचर्या को ठीक रखने के साथ बीमारियों

के लक्षणों पर गंभीरता से ध्यान देना भी जरूरी है।

अध्ययनों से पता चलता है कि अगर समय रहते रोगों की पहचान हो जाए तो इसका इलाज और ठीक होने की संभावना बढ़ जाती है।

डॉक्टर बताते हैं, हमारा शरीर स्वयं संकेत देता रहा है कि कहीं कोई बीमारी तो नहीं पनप रही है? हम सब रोज आईने में चेहरा देखते हैं, बालों पर ध्यान देते हैं, लेकिन अक्सर नाखूनों को नजरअंदाज कर देते हैं। असल में नाखून हमारी सेहत का आईना हो सकते हैं। यही कारण है कि कई बार डॉक्टर भी बीमारियों का पता लगाने के लिए आपके नाखून देखते हैं। नाखूनों के रंग और बनावट में असामान्य बदलाव से शरीर की अंदरूनी स्थिति का पता लगाया जा



सकता है।

नाखूनों का सामान्य रंग हल्का गुलाबी होता है। लेकिन जब यह पीले, सफेद, नीले, भूरे या हरे दिखने लगें, तो यह चेतावनी संकेत हो सकता है। उदाहरण के लिए, पीले नाखून

फंगल इन्फेक्शन या थायरॉइड की बीमारी का संकेत दे सकते हैं, जबकि सफेद नाखून लिवर की समस्या की ओर इशारा करते हैं। इसी तरह नीले नाखून इस बात का संकेत हैं कि शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल रही,

जो हृदय और फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों का संकेत हो सकता है।

अगर आपके नाखूनों का रंग अचानक बदल गया है तो इसे गंभीरता से लें और डॉक्टर की सलाह लें।

वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. प्रदीप कुमार शैलत ने अमर उजाला को बताया कि नाखूनों के रंग आकार में हो रहे बदलाव पर पैनी नजर रखें। साथ ही पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थ, जैसे- दूध, दही, पनीर, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, दालें, मेवे और बीज का सेवन करें। अपने नाखूनों की समय-समय पर जांच करते रहें, ताकि समय रहते बीमारियों के लक्षण पकड़ में आ सकें।

आइए जानते हैं कि नाखूनों का रंग बदलना किन-किन बीमारियों का संकेत हो सकता है।

नाखूनों का रंग नीला या हरा होना

नाखूनों के रंग को देखकर यह पता लगाया जा सकता है कि शरीर स्वस्थ है या नहीं। नाखूनों का रंग हल्का गुलाबी दिखाई

देना स्वास्थ्य की दृष्टि से एक अच्छी बात है। यह शरीर में रक्त संचार ठीक ढंग से होने का संकेत होता है।

अगर नाखूनों का रंग बदलकर हल्का काला और हरा हो गया है तो ऐसा बैक्टीरियल संक्रमण के कारण हो सकता है।

नाखूनों को रंग अगर बदलकर नीला हो गया है तो यह खतरे की घंटी भी हो सकती है। नीला रंग दिखे तो यह खून में ऑक्सीजन की कमी, हृदय, या फेफड़े की बीमारी का संकेत हो सकता है।

हालांकि नीले नाखून होने के कई और भी कारण हो सकते हैं, इसलिए इसकी जांच करवाकर सही कारणों का पता लगाना आवश्यक होता है। नाखून का रंग सफेद या

नीला होना

अगर नाखून ज्यादा सफेद दिखें तो यह शरीर में खून की कमी का लक्षण हो सकता है। इसके अलावा पीले दिखने वाला नाखून कई बार डायबिटीज का शुरुआती संकेत हो सकता है। लंबे समय तक पीले नाखून बने रहना फेफड़ों के संक्रमण, कॅल्निक ब्रोंकाइटिस या टीबी का लक्षण भी हो सकता है। इसके अलावा थायरॉइड और लिवर की बीमारी में भी नाखूनों का रंग पीला दिख सकता है। कुछ लोगों के नाखून हल्के बैंगनी रंग के हो जाते हैं। यह रक्त प्रवाह में समस्या का संकेत हो सकता है। ब्लड सर्कुलेशन बिगड़ने से हाथ-पैर सूजन होना, ठंड लगना और कमजोरी महसूस होना जैसे लक्षण भी दिखाई देते हैं।

डाइट में मौजूद ये चीजें बढ़ा देती हैं किडनी स्टोन के जोखिम, आज से ही बरतें सावधानियां

किडनी में स्टोन होना एक बेहद गंभीर समस्या है, और इस बीमारी के होने के पीछे आमतौर पर हमारी दिनचर्या की ही कुछ गलतियां होती हैं। इन्हीं में कुछ गलतियां हमारे डाइट की वजह से होती हैं, जिसके बारे में आपको भी जानना चाहिए।



किडनी स्टोन एक बेहद दर्दनाक समस्या है और अक्सर हम अनजाने में अपनी दैनिक खान-पान की आदतों से इस जोखिम को बढ़ा देते हैं। किडनी स्टोन खासकर कैल्शियम ऑक्सलेट स्टोन, तब बनते हैं जब यूरिन में कुछ मिनरल्स और लवण बहुत अधिक मात्रा में जमा हो जाते हैं और क्रिस्टल का रूप ले लेते हैं। अक्सर हम अपनी दिनचर्या में कुछ ऐसी खाते हैं जो हमारे किडनी स्टोन के जोखिम को बहुत हद तक बढ़ा सकते हैं। कुछ फूड प्रोडक्ट ऐसे होते हैं जिनमें ऑक्सलेट या सोडियम की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो इस क्रिस्टलीकरण प्रक्रिया को तेज कर देती है।

अगर आप पहले से ही किडनी स्टोन की समस्या से जूझ चुके हैं या आपके परिवार में यह समस्या हो रही है, तो आपको अपनी डाइट पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। ऐसी स्थिति में आपको उन फूड प्रोडक्ट का सेवन सीमित मात्रा में करनी चाहिए या पूरी तरह से परहेज करना चाहिए। आज हम आपको ऐसी ही 4 सामान्य चीजों बताने जा रहे हैं जो आपके किडनी स्टोन के खतरे

को बढ़ा सकती हैं और साथ ही ये भी जानें कि ऐसे में आपको क्या सावधानियां बरतनी चाहिए। किडनी स्टोन के सबसे आम प्रकार यानी कैल्शियम ऑक्सलेट स्टोन को बढ़ाने में ऑक्सलेट की बड़ी भूमिका होती है। आपकी डाइट में शामिल चुकंदर में ऑक्सलेट की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। यह सब्जी शरीर में ऑक्सलेट का लेवल बढ़ाती है, जिससे क्रिस्टल बनने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। जिन लोगों को गुर्दे में पथरी की समस्या है, उन्हें चुकंदर का सेवन सीमित कर देना चाहिए।

चॉकलेट प्रोडक्ट्स से बचें इसी तरह चॉकलेट और कोको प्रोडक्ट्स में भी ऑक्सलेट की मात्रा काफी ज्यादा होती है। इन चीजों का अधिक सेवन से यूरिन में ऑक्सलेट का लेवल को बढ़ा देता है, जिससे स्टोन बनने का जोखिम बढ़ता है। इसलिए जिन लोगों को गुर्दे में पथरी की समस्या है, उन्हें चॉकलेट और कोको युक्त पेय पदार्थों से भी परहेज करना

चाहिए। अपनी डाइट को संतुलित रखकर और विशेषज्ञ की सलाह लेकर ही इन चीजों का सेवन करें। कोला और सोडा वाले ड्रिंक्स से परहेज कोला और सोडा वाले ड्रिंक्स में आमतौर पर फॉस्फोरिक एसिड और अत्यधिक चीनी होती है। ये पेय पदार्थ न केवल शरीर को डिहाइड्रेट करते हैं, बल्कि यूरिन की एसिडिटी (अम्लीयता) को भी बढ़ा सकते हैं, जिससे स्टोन बनने का जोखिम बढ़ता है। इन ड्रिंक्स के बजाय, सादा पानी या नींबू पानी पीने को प्राथमिकता दें, जो किडनी को डिटॉक्स करने में सहायक होते हैं।

क्या सावधानियां बरतें? किडनी स्टोन से बचने का सबसे सरल और सबसे महत्वपूर्ण उपाय है खूब पानी पीना। रोजाना इतना पानी पिएं कि आपका यूरिन साफ रहे। इसके अलावा नमक (सोडियम) और उपर बताई गई चीजों का सेवन भी सीमित मात्रा में करें,

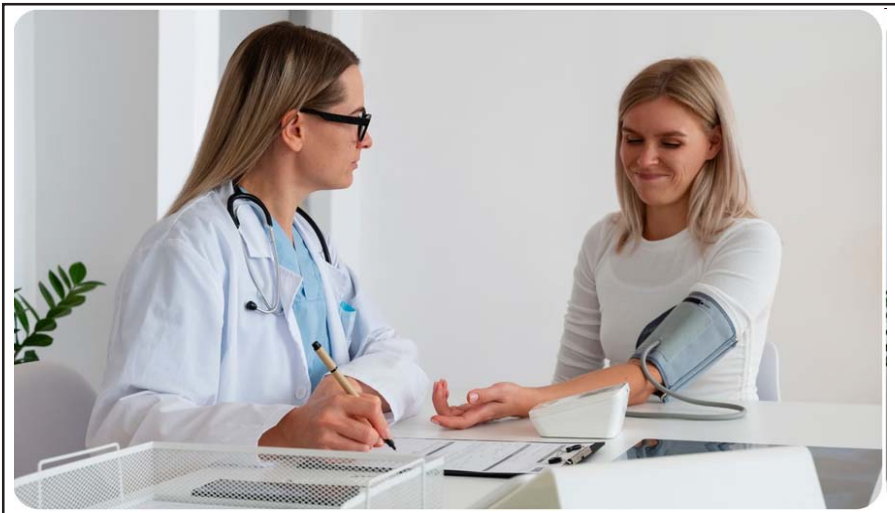
डॉक्टर ने बताया चेकअप का देसी तरीका, बिना खर्च घर बैठे टेस्ट कर सकते हैं हार्ट, फेफड़े और लीवर

अगर आप अपना हेल्थ चेकअप कराने की सोच रहे हैं, तो आप घर बैठे भी अपने लिवर, फेफड़े और हार्ट का चेकअप कर सकते हैं। ये सभी पांच चेकअप डॉक्टर ने खुद सुझाया है, इसलिए इसके बारे में आपको भी जानना चाहिए।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अक्सर अपने शरीर के शुरुआती संकेतों को नजरअंदाज कर देते हैं, और जब तक हम डॉक्टर के पास पहुंचते हैं, बीमारी गंभीर रूप ले चुकी होती है। कई लोग समय की कमी या लैब टेस्ट के भारी खर्च के कारण भी नियमित रूप से स्वास्थ्य की जांच नहीं करा पाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपका शरीर खुद ही अपनी सेहत का हाल बताने के लिए कई संकेत देता है?

अगर आप भी घर बैठे बिना खर्च के अपने सेहत की जांच करना चाहते हैं तो विशेषज्ञों के सुझाए कुछ बेहद सरल घरेलू तरीकों से ही आप अपने दिल, फेफड़े, लिवर और समय-स्वास्थ्य का आकलन कर सकते हैं। ये जांच इतनी आसान हैं कि इन्हें कोई भी व्यक्ति घर बैठे, बिना किसी खर्च के, सिर्फ कुछ मिनटों में ही कर सकता है।

इसी विषय पर डॉक्टर शालिनी सिंह सोलंकी ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर करते हुए बताया है कि बिना डॉक्टर के पास गए आप घर बैठे ही खुद से अपनी चेकअप कर सकते हैं। डॉक्टर के मुताबिक आप इन पांच सरल जांचों से खुद को



इवैल्यूएट कर सकते हैं कि आपका स्वास्थ्य ठीक है या नहीं।

शरीर में पानी की जांच अपनी सेहत जांचने का सबसे पहला तरीका है स्कन पिंच टेस्ट। अपनी त्वचा को हल्का सा चूटकी से पकड़कर उठाएं और छोड़ दें। अगर आपकी त्वचा को वापस अपनी सामान्य स्थिति में आने में दो सेकंड से ज्यादा समय लग रहा है, तो इसका मतलब है कि आपके शरीर में पानी की बहुत ज्यादा कमी (डिहाइड्रेशन) है।

जोड़ों की मजबूती का टेस्ट

अपने जोड़ों की मजबूती जांचने के लिए जमीन पर पालथी मारकर बैठ जाएं, और फिर बिना हाथों या किसी अन्य चीज का सहारा लिए खड़े होने की कोशिश करें। अगर आप बिना किसी सहारे के आसानी से खड़े हो जा रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आपके जोड़ और शरीर की गतिशीलता अच्छी है और आप

फिट हैं।

फेफड़ों की क्षमता जांचें यह टेस्ट आपके फेफड़ों की क्षमता बताता है। एक लंबी गहरी सांस लें और फिर 30 सेकंड तक अपनी सांस रोकने की कोशिश करें। अगर आप 30 सेकंड तक अपनी सांस रोक पा रहे हैं, तो यह संकेत है कि आपके फेफड़े मजबूत और स्वस्थ हैं और उनकी ऑक्सीजन धारण करने की क्षमता अच्छी है। हार्ट की मजबूती का सरल टेस्ट

अपने हार्ट (हृदय) की सेहत जांचने के लिए यह एक अच्छा तरीका है। अगर आप तीन मंजिल तक आराम से चढ़ जा रहे हैं और आपकी सांस नहीं फूल रही है, तो इसका मतलब है कि आपका हार्ट अन्य चीज का सहारा लिए खड़े होने की कोशिश करें। अगर आप बिना किसी सहारे के आसानी से खड़े हो जा रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आपके जोड़ और शरीर की गतिशीलता अच्छी है और आप

आप नींबू या मेथी खाकर देखें। अगर आपको बहुत ज्यादा कड़वा या मेटैलिक टेस्ट आता है, तो यह संकेत हो सकता है कि आपका लिवर पूरी तरह से स्वस्थ नहीं है और उसे डिटॉक्सिफिकेशन की जरूरत है।

ध्यान रखें कि ये सभी हेल्थ चेकअप करने के तरीके लैब टेस्ट का विकल्प नहीं हैं, ये सिर्फ आपको एक साधारण अनुमान दे सकते हैं कि आपका शरीर स्वस्थ है या नहीं। इसलिए अगर कोई गंभीर लक्षण दिखे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

अस्वीकरण-अमर उजाला की हेल्थ एवं फिटनेस कैटेगरी में प्रकाशित सभी लेख डॉक्टर, विशेषज्ञों व अकादमिक संस्थानों से बातचीत के आधार पर तैयार किए जाते हैं। लेख में उल्लेखित तथ्यों व सूचनाओं को अमर उजाला के पेशेवर पत्रकारों द्वारा जांचा व परखा गया है। इस लेख को तैयार करते समय सभी तरह

के निर्देशों का पालन किया गया है।

संबंधित लेख पाठक की जानकारी व जागरूकता बढ़ाने के लिए तैयार किया गया है।

अमर उजाला लेख में प्रदत्त जानकारी व सूचना को लेकर किसी तरह का दावा नहीं करता है और न ही जिम्मेदारी लेता है। उपरोक्त लेख में उल्लेखित संबंधित बीमारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें। अगर आप भी घर बैठे बिना खर्च के अपने सेहत की जांच करना चाहते हैं तो विशेषज्ञों के सुझाए कुछ बेहद सरल घरेलू तरीकों से ही आप अपने दिल, फेफड़े, लिवर और समय-स्वास्थ्य का आकलन कर सकते हैं। ये जांच इतनी आसान हैं कि इन्हें कोई भी व्यक्ति घर बैठे, बिना किसी खर्च के, सिर्फ कुछ मिनटों में ही कर सकता है।

इसी विषय पर डॉक्टर शालिनी सिंह सोलंकी ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर करते हुए बताया है कि बिना डॉक्टर के पास गए आप घर बैठे ही खुद से अपनी चेकअप कर सकते हैं। डॉक्टर के मुताबिक आप इन पांच सरल जांचों से खुद को इवैल्यूएट कर सकते हैं कि आपका स्वास्थ्य ठीक है या नहीं। शरीर में पानी की जांच अपनी सेहत जांचने का सबसे पहला तरीका है स्कन पिंच टेस्ट। अपनी त्वचा को हल्का सा चूटकी से पकड़कर उठाएं और छोड़ दें।

आर्थराइटिस के दर्द ने कर दिया है परेशान, ये चार सपाय दूर करेंगे जकड़न और मिलेगा आराम

अध्ययनों से पता चलता है कि नियमित व्यायाम करना हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए फायदेमंद है। आहार में कैल्शियम, विटामिन डी, और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल करें। घुटने के दर्द से राहत पाने के लिए घरेलू उपाय और जीवनशैली में बदलाव अत्यधिक प्रभावी हो सकते हैं। जोड़ों-हड्डियों में दर्द की समस्या युवा आबादी में भी तेजी से बढ़ती जा रही है। पहले यह समस्या बुजुर्गों में आम थी, लेकिन अब कम उम्र वाले भी इसका शिकार हो रहे हैं। गड़बड़ लाइफस्टाइल, लंबे समय तक एक जगह बैठने की आदत, आहार में पोषण की कमी और प्रदूषण जैसी पर्यावरणीय स्थितियां इसका प्रमुख कारण हो सकती हैं।

आर्थराइटिस के कारण जोड़ों में सूजन और दर्द होता है। यह शरीर की गतिशीलता को प्रभावित करता है और समय पर ध्यान न देने पर जीवनभर की परेशानी बन सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं जिन लोगों का वजन अधिक होता है उनमें घुटनों की समस्या होने का खतरा और भी अधिक देखा जाता है, घुटने पर अतिरिक्त वजन का दबाव पड़ने से जोड़ों में दर्द और सूजन

हो सकती है।

आर्थराइटिस-गठिया रोग के दूरगामी प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और इस रोग से बचाव को लेकर लोगों को अलर्ट करने के उद्देश्य से हर साल 12 अक्टूबर को वर्ल्ड आर्थराइटिस डे (विश्व गठिया दिवस) मनाया जाता है। आइए जानते हैं कि जोड़ों के दर्द और जकड़न की समस्या से आराम पाने के लिए कौन से तरीके अपनाए जा सकते हैं?

घुटनों के दर्द से कैसे पाएं राहत?अध्ययनों से पता चलता है कि नियमित व्यायाम करना हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए फायदेमंद है। आहार में कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड वाली चीजों को शामिल करें। घुटने के दर्द से राहत पाने के लिए घरेलू उपाय और जीवनशैली में बदलाव प्रभावी हो सकते हैं। ये उपाय न केवल दर्द को कम करते हैं, बल्कि घुटने की मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत भी बनाते हैं।

संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर आहार जरूरी।कैल्शियम, विटामिन-डी, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर आहार आर्थराइटिस के दर्द को कम



करने में मदद करता है। इसके लिए दही, दूध, बादाम, मछली, अलसी के बीज और हरी सब्जियां रोजाना खाएं। इन पोषक तत्वों से हड्डियां मजबूत होती हैं और सूजन में राहत मिलती है।

प्रोसेस्ड फूड, चीनी और जंक फूड से बचें क्योंकि ये शरीर में इन्फ्लेमेशन बढ़ाते हैं। तेल से मालिश और सेकाई सरसों का तेल, नारियल तेल या नीलगिरी तेल जैसे आयुर्वेदिक तेल से घुटनों की मालिश करने से भी आपको आराम मिल सकता है। यह जोड़ों की सूजन कम करने और मांसपेशियों को लचीला बनाने में मदद करता है। रोजाना सुबह-शाम 10-15 मिनट हल्के हाथों

से मसाज करें। रक्त संचार बढ़ाने और दर्द से आराम पाने में इससे मदद मिल सकती है।

दर्द और सूजन कम करने के लिए हीट थेरेपी और कोल्ड थेरेपी भी बेहद प्रभावी हैं। गर्म पानी से सेक करने पर मांसपेशियां रिलैक्स होती हैं और जकड़न दूर होती है। वहीं, ठंड पैक से सूजन में राहत मिलती है। दर्द के अनुसार दोनों का संतुलित उपयोग किया जा सकता है। नियमित व्यायाम की बजाए आर्द्रतनियमित रूप से हल्की एक्सरसाइज, स्ट्रेचिंग और योग करने से जोड़ों की जकड़न कम होती है और रक्त संचार बेहतर होता है। वॉकिंग, स्विमिंग और साइक्लिंग जैसे लो-इम्पैक्ट एक्सरसाइज

आर्थराइटिस रोगियों के लिए बेहद फायदेमंद हैं। योगासन जैसे त्रिकोणासन, भुजंगासन और वज्रासन घुटनों की लचीलापन बढ़ाते हैं। एक्सरसाइज से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, जिससे जोड़ों पर दबाव कम पड़ता है। वजन को बढ़ने से रोकें वजन ज्यादा होने से घुटनों पर दबाव बढ़ता है, जिससे दर्द और सूजन भी बढ़ सकती है, इसलिए जरूरी है कि आप वजन को कंट्रोल रखें। संतुलित आहार और नियमित व्यायाम से वजन नियंत्रित रखें। अलसी के बीज ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करते हैं। इसके सेवन से भी वजन को बढ़ने से रोकने में मदद मिल सकती है।

क्या आप भी मौसम के बदलते ही पड़ जाते हैं बीमार? इम्युनिटी बढ़ाने के लिए अपनाएं चार तरीके

बदलते मौसम में बार-बार बीमार पड़ना कमजोर इम्युनिटी का संकेत है। अपनी इम्युनिटी क्षमता को मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप अपनी डाइट में कुछ खास चीजें शामिल करें। ये प्राकृतिक तत्व आपके शरीर को संक्रमणों से लड़ने के लिए तैयार करते हैं।

जब भी मौसम करवट लेता है तो बहुत से लोग तुरंत ही बुखार, सर्दी-जुकाम या गले के संक्रमण के चपेट में आ जाते हैं। यह इस बात का स्पष्ट संकेत है कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली उतनी मजबूत नहीं है जितनी होनी चाहिए। दरअसल तापमान और नमी में बदलाव आने पर वायरस और बैक्टीरिया का फैलाव बढ़ जाता है, और अगर आपकी इम्युनिटी कमजोर है, तो शरीर इन संक्रमणों से प्रभावी ढंग से लड़ नहीं पाता है। यह समस्या खासकर उन लोगों में ज्यादा दिखती है जिनको डाइट असंतुलित रहती है या जीवनशैली में तनाव ज्यादा है। मौसम की मार से बचने का एकमात्र प्राकृतिक तरीका है अपनी इम्युनिटी को अंदर से इतना मजबूत बनाना ताकि वह हर बदलते मौसम में बीमारियों के जोखिमों का डटकर मुकाबला कर सके इसके लिए आपको महंगे स्प्लीमेंट्स की



जरूरत नहीं है, बल्कि अपनी रोजाना की डाइट और आदतों में कुछ साधारण बदलाव करने की जरूरत होती है। अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो मौसम बदलते ही वायरल फीवर या सर्दी-जुकाम के चपेट में आ जाते हैं, तो ये लेख आपको जरूर पढ़ना चाहिए। आइए आज हम ऐसे ही चार घरेलू और असरदार तरीकों के बारे में बात करेंगे जो आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। इम्युनिटी बढ़ाने की बात हो, तो खड़े फल सबसे पहले आते हैं। नींबू, संतरा, मौसमी और कीवी विटामिन-सी से भरपूर होते हैं। यह विटामिन श्वेत रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है, जो संक्रमण से लड़ने में महत्वपूर्ण हैं। मौसम बदलते ही इन फलों को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। मेवे और बीजमेवे और बीज जैसे बादाम, अखरोट, सूरजमुखी के बीज और कद्दू के बीज, जिंक, विटामिन-ई और ओमेगा-3 फैटी एसिड का बेहतरीन स्रोत हैं। ये पोषक तत्व कोशिकाओं

को स्वस्थ रखते हैं, सूजन को कम करते हैं और प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को तेज करते हैं। रोजाना एक मुट्ठी मिश्रित मेवे खाना एक अच्छी आदत है। अदरक-तुलसी वाली खिचड़ीमौसम के बदलाव के दौरान अदरक और तुलसी जैसी जड़ी-बूटियों से युक्त खिचड़ी खाना एक बेहतरीन उपाय है। तुलसी और अदरक में एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-वायरल गुण होते हैं। खिचड़ी हल्की होती है, आसानी से पचती है और यह पेट के स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है, जो सीधे तौर पर इम्युनिटी से जुड़ा हुआ है। रोज सुबह नींबू पानी पीएं। पानी से करना एक साधारण पर बहुत असरदार तरीका है। नींबू का विटामिन-सी इम्युनिटी को तो बढ़ाता ही है, साथ ही यह शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। खाली पेट नींबू पानी पीने से पाचन क्रिया सुधरती है और यह शरीर को हाइड्रेट करके संक्रमणों से लड़ने के लिए तैयार करता है।

खसखस को हल्के में न लें, इसका सेवन करने से मिलते हैं बड़े फायदे

खसखस को पोस्ता का दाना नाम से भी जाना जाता है। यह पोस्त के पौधे के छोटे, किडनी के आकार के बीज होते हैं, जिनका उपयोग मसालों और मिठाइयों में किया जाता है। आइए इस लेख में इसके प्रमुख फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

खसखस को आमतौर पर हम मिठाइयों या व्यंजनों को सजाने के लिए इस्तेमाल करते हैं, यह सिर्फ एक मसाला नहीं है, बल्कि यह पोषक तत्वों का एक पावर हाउस है। ये छोटे-छोटे बीज अपने अंदर ऐसे औषधीय गुण समेटे हुए हैं जो आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

खसखस का सेवन अक्सर पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में बेहतर नींद, तनाव कम करने और पाचन को सुधारने के लिए किया जाता रहा है। इसमें मौजूद ओमेगा-6 फैटी एसिड, प्रोटीन, फाइबर, और कैल्शियम जैसे तत्व इसे एक सुपरफूड बनाते हैं। अगर आप भी मानते हैं कि खसखस सिर्फ स्वाद बढ़ाने के लिए है, तो आप इसके कई महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभों से अनजान हैं। अपनी डाइट में इसे नियमित



रूप से शामिल करके आप न सिर्फ अपनी हड्डियों को मजबूत बना सकते हैं, बल्कि अपने दिल और दिमाग की सेहत का भी खयाल रख सकते हैं। इसलिए आइए इस लेख में खसखस के सेवन से होने वाले चार बड़े फायदों के बारे में जानते हैं। बेहतर नींद और तनाव से राहत खसखस में पाकृतिक रूप से कुछ ऐसे योगिक होते हैं जो दिमाग को शांत करने

और नींद लाने में मदद करते हैं। अगर आप अनिद्रा या तनाव से परेशान हैं, तो रात में सोने से पहले खसखस का सेवन बहुत फायदेमंद हो सकता है। यह तनाव हार्मोन को कम करके गहरी और आरामदायक नींद सुनिश्चित करता है। हड्डियों को बनाए रखने में मदद करता है। यह कब्ज की समस्या को दूर करने में प्रभावी है और आंतों के स्वास्थ्य और मजबूती के

लिए अत्यंत आवश्यक हैं। रोजाना खसखस का सेवन, खासकर दूध के साथ, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी हड्डियों की बीमारियों के जोखिम को कम करने में सहायक हो सकता है। पाचन तंत्र को करे दुरुस्तखसखस फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन क्रिया को सुचारू बनाए रखने में मदद करता है। यह कब्ज की समस्या को दूर करने में प्रभावी है और आंतों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

यह पेट को साफ रखता है और पाचन संबंधी अन्य समस्याओं को कम करता है। दिल को रखे स्वस्थ खसखस में ओमेगा-6 फैटी एसिड होता है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण भी हृदय को सुरक्षित रखने में सहायक होते हैं।

अपशगुन नहीं! शरीर में कई चीजों की कमी से फड़कती हैं आंखें, इसके पीछे का विज्ञान



इस विटामिन की कमी से फड़कती हैं आंखें

आंखों का फड़कना एक आम समस्या है, जिससे अधिकतर लोग कभी न कभी जरूर दो चार होते हैं। बहुत से लोग इसे अपशगुन मानते हैं, लेकिन ऐसा होना हमारे शरीर में किसी पोषक तत्व के कमी का संकेत हो सकता है। आइए इस लेख में इसी के बारे में जानते हैं।

अक्सर ऐसा होता है कि जब हमारी आंखें फड़कती हैं तो कुछ लोग इसे शगुन या अपशगुन से जोड़कर देखते हैं। यह एक ऐसा अंधविश्वास है जो भारतीय संस्कृति में सदियों से चला आ रहा है। लेकिन विज्ञान के अनुसार आंखों का फड़कना कोई दैवीय संकेत नहीं है, बल्कि यह हमारे शरीर के अंदर चल रही किसी समस्या का एक सीधा लक्षण हो सकता है।

चिकित्सा विज्ञान में इसे %मायोकिमिया% कहा जाता है, इसमें पलकों की मांसपेशियों में बार-बार और अनियंत्रित रूप से सिकुड़न होता है। यह सामान्य तौर पर थोड़े समय के लिए होता है, लेकिन कुछ लोगों में ये लगातार हो सकता है, और ऐसी स्थिति को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

आंखों के फड़कने का सबसे बड़ा कारण तनाव और नींद की कमी है, लेकिन इसके अलावा यह शरीर में कुछ जरूरी पोषक तत्वों की कमी का भी संकेत हो

सकता है। यह शरीर का एक %अलार्म सिस्टम% है, जो हमें बता रहा है कि हमारे लाइफस्टाइल या डाइट में कुछ गड़बड़ है। इन संकेतों को समझना और उनका सही इलाज करना बहुत जरूरी है, इसलिए आइए इस लेख में इसी के बारे में विस्तार से जानते हैं।

मैग्नीशियम की कमी आंखों के फड़कने का एक सबसे बड़ा कारण शरीर में मैग्नीशियम की कमी है। मैग्नीशियम एक महत्वपूर्ण खनिज है जो हमारी मांसपेशियों और तंत्रिकाओं के सही काम के लिए जरूरी है। जब शरीर में मैग्नीशियम का स्तर कम होता है, तो मांसपेशियां और तंत्रिका कोशिकाएं अति-सक्रिय हो जाती हैं, जिससे आंखों की पलकें फड़कने लगती हैं।

पोटेशियम की कमी मैग्नीशियम की तरह ही पोर्टेशियम भी एक आवश्यक इलेक्ट्रोलाइट है जो मांसपेशियों के संकुचन और तंत्रिका संकेतों को नियंत्रित करने में मदद करता है। शरीर में पोटेशियम की कमी से भी मांसपेशियों में अनियंत्रित ऐंठन हो सकती है, जिसका असर आंखों की पलकों पर भी दिख सकता है।

विटामिन बी12 की कमी विटामिन बी12 हमारे तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसकी कमी

से तंत्रिका कोशिकाओं को नुकसान पहुंच सकता है, जिससे मांसपेशियों में ऐंठन और आंखों के फड़कने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। यह कमी अक्सर शाकाहारी लोगों में ज्यादा देखने को मिलती है।

तनाव और नींद की कमी अगर आपको आंखें बिना किसी पोषक तत्व की कमी के फड़क रही हैं, तो इसका सबसे बड़ा कारण लगातार तनाव और पर्याप्त नींद की कमी हो सकता है। तनाव और थकान से शरीर में कोर्टिसोल का लेवल बढ़ता है, जिससे तंत्रिका तंत्र उत्तेजित हो जाता है और शरीर में मांसपेशियां ज्यादा संवेदनशील हो जाती हैं। लंबे समय तक स्क्रीन देखना भी समस्याएं लंबे समय तक स्क्रीन के सामने काम करने से भी आंखों के फड़कने की समस्या हो सकती है। जब हम कंप्यूटर, लैपटॉप या मोबाइल पर लगातार देखते रहते हैं, तो आंखों पर तनाव बढ़ता है। इससे आंखें थक जाती हैं और पलकों की मांसपेशियां अर्नेच्छक रूप से सिकुड़ने लगती हैं। ऐसे में आप हर 20 मिनट बाद, 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर रखी किसी चीज को देखें। इससे आंखों को आराम मिलता है। इसके अलावा स्क्रीन की ब्राइटनेस को एडजस्ट करें और अपनी आंखों को बार-बार झपकाते रहें ताकि वे नम रहें।

सिर्फ 15 दिनों में खास बीज चर्बी गलाकर घटा देंगे वजन, शुगर होगा कंट्रोल और बढ़ेगी इम्युनिटी



चिया सीड्स से कितना अलग है ये बीज?

सब्जा सीड्स हमारे सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है, इसकी तुलना अक्सर चिया सीड्स से की जाती है। आइए इस लेख इसी के बारे में जानते हैं कि इसके 15 दिनों तक लगातार सेवन से आपके सेहत में क्या क्या सुधार हो सकता है?

कौन नहीं चाहता कि उसका वजन घटे, लुक अच्छा रहे और त्वचा पर रौनक दिखे? आज के समय में बहुत से लोग मोटापे और शुगर की समस्या से परेशान हैं, और हर कोई अपनी सेहत का ध्यान रखना चाहता है। ऐसे में तुलसी के बीज जिन्हें सब्जा सीड्स के नाम से जाना जाता है, इसके बारे में बहुत कम लोगों को मालूम है। ये एक अद्भुत स्वास्थ्य समाधान हो सकता है।

सब्जा सीड्स के छोटे काले बीज जब पानी में भिगोए जाते हैं, तो एक जेल जैसा रूप ले लेते हैं। इनका इस्तेमाल अक्सर फालूदा और नींबू पानी जैसे पेय पदार्थों में किया जाता है, लेकिन यह केवल सजावट के लिए नहीं हैं। ये आहार फाइबर, प्रोटीन, और आवश्यक फैटी एसिड का एक समृद्ध स्रोत हैं।

विशेषज्ञों के मुताबिक, अगर इनका नियमित रूप से 15 दिनों तक सेवन किया जाए, तो शरीर में कई सकारात्मक बदलाव देखे जा सकते हैं। ये बीज शरीर को प्राकृतिक रूप से ठंडा रखने में भी मदद करते हैं। यही वजह है कि विशेषज्ञ रोज सुबह एक चम्मच सब्जा सीड्स का सेवन करने का सुझाव देते हैं। चिया सीड्स से कितना अलग है सब्जा?

बहुत से लोग सब्जा सीड्स को चिया सीड्स के समान मानते हैं, लेकिन दोनों में कुछ महत्वपूर्ण अंतर हैं। चिया सीड्स को पचाने के लिए उन्हें भिगोने की जरूरत नहीं होती, जबकि सब्जा को इस्तेमाल से पहले पानी में भिगोना पड़ता है। सब्जा सीड्स में चिया की तुलना में ज्यादा फाइबर और

कम कार्बोहाइड्रेट होता है।

इसके अलावा सब्जा के बीज पानी में जल्दी फूलकर एक जेल बनाते हैं, जबकि चिया सीड्स को फूलने में ज्यादा समय लगता है। अब आइए सब्जा सीड्स के फायदों के बारे में जानते हैं।

वजन घटाने में सबसे कारगर सब्जा सीड्स फाइबर से भरपूर होते हैं और कैलोरी में कम होते हैं। जब आप इन्हें खाते हैं, तो ये पेट में फूल जाते हैं, जिससे आपको लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस होता है। यह आपको ज्यादा खाने से रोकता है और अनावश्यक क्रेविंग को कम करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।

ब्लड शुगर को रखे कंट्रोल इन बीजों में मौजूद फाइबर और प्रोटीन ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं। ये भोजन से ग्लूकोज के अवशोषण को धीमा करते हैं, जिससे खाने के बाद ब्लड शुगर में अचानक होने वाले उछाल को रोक जा सकता है। यह डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

पाचन तंत्र और कब्ज में सहायक सब्जा सीड्स का जेल रूप पाचन तंत्र को साफ करने में मदद करता है। यह आंतों की गति को बढ़ाता है, जिससे कब्ज की समस्या दूर होती है। इसके अलावा ये बीज पेट की एसिडिटी को शांत करने और अपच से राहत देने में भी कारगर होते हैं।

इम्यूनिटी और सूजन में सुधार सब्जा सीड्स में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स और ओमेगा-3 फैटी एसिड शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं और सूजन को कम करने में मदद करते हैं। यह शरीर को कई बीमारियों से लड़ने में सहायक होता है।

गले लगाने से शरीर में कौन-सा हार्मोन रिलीज होता है, क्यों होता है अपनेपन का एहसास?

किसी भी अपने को गले लगाना एक बेहद अपनापन और प्यारा एहसास होता है। दिलचस्प बात यह है कि गले लगाते समय हमारे शरीर में कई सकारात्मक बदलाव होता है, जिसके बारे में बहुत कम लोगों को मालूम है। आइए इस लेख में इसी के बारे में विस्तार से जानते हैं। गले लगाना हमारे समाज में किसी के प्रति स्नेह या प्रेम जाहिर करने का सबसे अच्छा तरीका है। जब भी हम किसी को अपने गले लगाते हैं तो हमें बहुत अच्छा महसूस होता है। झप्पी देने से हमारे शरीर कई तरह के बदलाव होते हैं, जिसके बारे में बहुत कम लोगों को मालूम है। दिखने में यह छोटी सी गतिविधि न सिर्फ हमारी भावनाओं को व्यक्त करता है, बल्कि यह आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी एक शक्तिशाली दवा का काम करता है। जब हम किसी अपने को प्यार से गले लगाते हैं, तो हमारे शरीर से तुरंत ऑक्सीटोसिन नामक एक खास हार्मोन रिलीज होता है। इसे %कडल हार्मोन% या %लव हार्मोन% भी कहा जाता है। यह हार्मोन सीधे हमारे मस्तिष्क के उन हिस्सों पर काम करता है जो विश्वास, बंधन और जुड़ाव की भावनाओं को नियंत्रित करते हैं, जिससे हमें तुरंत सुरक्षा और अपनेपन का गहरा एहसास होता है। ऑक्सीटोसिन हार्मोन तनाव वाले हार्मोन (कोर्टिसोल) के लेवल को कम करता है, जिससे मन शांत होता है

क्या बकरी का दूध पीने से शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ता है, जानें क्या कहता है शोध?

जब किसी को डेंगू जैसी गंभीर बीमारी होती है तो उसका प्लेटलेट्स कम होने लगता है और ऐसे में कई बार लोग मरीज को बकरी का कच्चा दूध पीने का सुझाव देते हैं। आइए इस लेख में जानते हैं कि इस दूध को पीने से क्या सच में खून में प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ती है? जब भी डेंगू या किसी अन्य वायरल संक्रमण के कारण शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाती है, तो अक्सर पारंपरिक रूप से बकरी का दूध पीने की सलाह दी जाती है। यह मान्यता सदियों से चली आ रही है कि बकरी का दूध प्लेटलेट्स बढ़ाने में जादुई असर दिखाता है। लेकिन क्या यह सिर्फ एक लोक-मान्यता है या इसके पीछे कोई वैज्ञानिक आधार भी है?

एक स्टडी ने इस पारंपरिक नुस्खे से जुड़े एक बड़े और खुशरनाक पहलू को उजागर किया है। इस शोध के मुताबिक बकरी के दूध से प्लेटलेट्स बढ़ने का कोई वैज्ञानिक प्रमाण है, बल्कि इसके कच्चे सेवन से एक और गंभीर बीमारी %ब्रूसेल्लोसिस% का खतरा बढ़ जाता है। इस बीमारी में भी डेंगू जैसे ही लक्षण तेज बुखार और



सावधान ! बकरी का कच्चा दूध पीने से हो सकती है ये गंभीर बीमारी

बदन दर्द होते हैं, जिससे इसे पहचानना मुश्किल हो जाता है। विशेषज्ञों के मुताबिक डेंगू के दौरान कच्चे दूध का सेवन एक और संक्रमण को निमंत्रण दे सकता है। आइए इस लेख में इसी के बारे में विस्तार से जानते हैं।

इस अध्ययन में एक महिला का केस बताया गया है जिसे पहले डेंगू हुआ था। वह ठीक भी हो गई, लेकिन कुछ दिनों बाद उसे फिर से तेज बुखार आ गया। यह देखकर डॉक्टर को ब्रूसेल्लोसिस का संदेह हुआ, और जांच के इसकी पुष्टि भी हो गई। इस मामले से पता चला कि डेंगू के दौरान बकरी का कच्चा दूध

पीने से यह संक्रमण हो सकता है, क्योंकि बकरी ब्रूसेला बैक्टीरिया की वाहक हो सकती है।

इस शोध के अनुसार बकरी का दूध गाय के दूध की तुलना में जल्दी और आसानी से पच जाता है। इसमें कम लैक्टोज और छोटे फैट ग्लोब्यूलस होते हैं। यही कारण है कि बीमारी से उबर रहे लोगों के लिए यह एक अच्छा विकल्प है। हालांकि यह ध्यान रखना जरूरी है कि यह सिर्फ पोषण देता है, सीधे तौर पर प्लेटलेट्स नहीं बढ़ाता, साथ ही बकरी बकरी के दूध को पकाकर ही पीना चाहिए। प्लेटलेट्स नहीं बढ़ाता, पर

बढ़ाता है खतरा शोध में यह स्पष्ट रूप से कहा गया है कि बकरी का दूध प्लेटलेट्स बढ़ाता है, इसका कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है। यह एक अंधविश्वास है जिसका फायदा उठाकर बाजार में कच्चे दूध की कीमत कई गुना बढ़ा दी जाती है। इस तरह के मिथक डेंगू मरीजों को एक और गंभीर बीमारी की चपेट में ला सकते हैं, जिससे उनका इलाज और भी जटिल हो जाता है।

दूध को हमेशा उबालकर पिएं

विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि अगर आप बकरी का दूध पी रहे हैं, तो उसे हमेशा अच्छी तरह

मौसम बदलते ही हो गया सर्दी-जुकाम, खास उपायों से बिना दवा के

सुबह-शाम की ठंडक और दिन का गर्म मौसम शरीर के तापमान को असंतुलित कर देता है। यही वजह है कि इस समय सर्दी-खांसी, जुकाम और बुखार के मामले तेजी से बढ़ने लगते हैं।

अक्टूबर का महीना शुरू होते ही दिल्ली-एनसीआर सहित देश के अधिकतर उत्तरी राज्यों में मौसम में बदलाव साफ नजर आने लगा है। सुबह-शाम की हल्की सर्दी ने लोगों को ठंड का एहसास दिलाना शुरू कर दिया है। मौसम में हो रहा इस तरह का बदलाव सेहत के लिए कई तरह की चुनौतियां बढ़ाने वाला हो सकता है। यही कारण है कि इन दिनों में सर्दी-खांसी की समस्या भी लोगों में काफी बढ़ गई है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सुबह-शाम की ठंडक और दिन का गर्म मौसम शरीर के तापमान को असंतुलित कर देता है। यही वजह है कि इस समय सर्दी-खांसी, जुकाम और बुखार के



मामले तेजी से बढ़ने लगते हैं। खासकर बच्चे और बुजुर्ग इस बदलाव से सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं क्योंकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है।

संक्रमण के वायरस हवा में सक्रिय होते हैं और थोड़ी सा लापरवाही बीमारी को न्योता दे सकती है। इसलिए इस मौसम में बचाव के उपायों पर ध्यान देना जरूरी हो जाता है।

पिछले महीने दिल्ली-एनसीआर सहित उत्तर भारत के कई राज्यों में 11322 फ्लू का भी संक्रमण देखा गया, जिसमें लोगों ने तेज बुखार, सिरदर्द-बदन दर्द के साथ सर्दी-जुकाम, गले में खराश और दर्द जैसी समस्याएं देखी गईं। कम्युनिटी आधारित एक सर्वे में पाया गया कि दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र के लगभग 50-70% घरों में इस वायरस से संक्रमित लोग हो सकते हैं।

सर्दी-जुकाम होने पर क्या करें? स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सर्दी-जुकाम में हर बार आपको दवा लेने की जरूरत नहीं होती है। कुछ आसान घरेलू उपायों से भी आप राहत पा सकते हैं। जुकाम में काली मिर्च और दूध का सेवन करना सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। दूध में काली मिर्च का पाउंड डालकर सेवन करने से खांसी-जुकाम जैसी मौसमी बीमारियों से बचाव होता है। क्या आपने कभी काली मिर्च का दूध के साथ सेवन किया है?

दूध के साथ काली मिर्च मिलाकर पीना शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। चिकित्सकों के अनुसार, काली मिर्च में पिपेरिन कंपाउंड पाया जाता है, जो पोषक तत्वों को अवशोषित करने और पाचन को सुधारने में मदद करता है।

भी पा सकते हैं आराम

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें स्थापना दिवस व दीपावली की **हार्दिक शुभकामनाएं...**



विकास महतो
वरिष्ठ भाजपा नेता
भारतीय जनता पार्टी
कोरबा (छ.ग.)

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें स्थापना दिवस व दीपावली की **हार्दिक शुभकामनाएं...**



गोपाल मोदी
जिला भाजपाध्यक्ष
जिला कोरबा
(छ.ग.)

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें स्थापना दिवस व दीपावली की **हार्दिक शुभकामनाएं...**



मिनल चौबे
महापौर, नगर निगम
रायपुर (छ.ग.)

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें स्थापना दिवस व दीपावली की **हार्दिक शुभकामनाएं...**



चरणदास महंत
नेता प्रतिपक्ष छत्तीसगढ़ विधानसभा
कोरबा (छ.ग.)

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें
स्थापना दिवस व दीपावली की
हार्दिक शुभकामनाएं...



ज्योत्सना महंत

सांसद

कोरबा लोकसभा क्षेत्र
कोरबा (छ.ग.)

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें
स्थापना दिवस व दीपावली की
हार्दिक शुभकामनाएं...



जयसिंह अग्रवाल
पूर्व मंत्री , छ.ग.शासन
कोरबा (छ.ग.)

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें स्थापना
दिवस व दीपावली की **हार्दिक**
शुभकामनाएं...



राजकिशोर प्रसाद

पूर्व महापौर

नगर निगम कोरबा (छ.ग.)

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें
स्थापना दिवस व दीपावली की
हार्दिक शुभकामनाएं...



सत्यनारायण
शर्मा

पूर्व मंत्री एवं विधायक

रायपुर ग्रामीण

रायपुर (छ.ग.)



नकली दवाओं पर नकेल: केंद्र सरकार ला रही सख्त कानून, सीडीएससीओ को मिलेंगी विशेष शक्तियां

भोपाल-जयपुर 19 अक्टूबर [एजेंसी]। मध्य प्रदेश और राजस्थान में दूधित कफ सीरप पीने से कई बच्चों की मौत के बाद केंद्र सरकार नकली दवा बनाने और बेचने वालों के खिलाफ सख्त कानून लाने जा रही है। मापदंड और नियम-कायदों को ताख पर रखते हुए जिस तरह दवाइयां बनाई जा रही हैं, उस पर लगाम लगाने की तैयारी शुरू हो गई है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय कड़ा कानून बनाने की तैयारी में जुट गया है। मंगलवार को स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा की अध्यक्षता में हुई बैठक में 'औषधि, चिकित्सा उपकरणऔर सौंदर्य प्रसाधन अधिनियम, 2025' के मसौदे पर चर्चा हुई। माना जा रहा है कि जल्द ही इस मसौदे को मंजूरी के लिए मंत्रिमंडल के सामने पेश किया जाएगा और वहां से हरी झंडी मिलने पर आगामी शीतकालीन सत्र के दौरान संसद में पेश किया जाएगा। उच्च पदस्थ सूत्रों के अनुसार, बैठक में केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन और ड्रग कंट्रोल आफ इंडिया की ओर से नए प्रस्तावित कानून का विस्तृत मसौदा पेश किया गया। नया कानून 1949 के औषधि एवं सौंदर्य प्रसाधन अधिनियम की जगह लेगा। नए प्रस्तावित कानून में दवाओं की गुणवत्ता सुनिश्चित करने



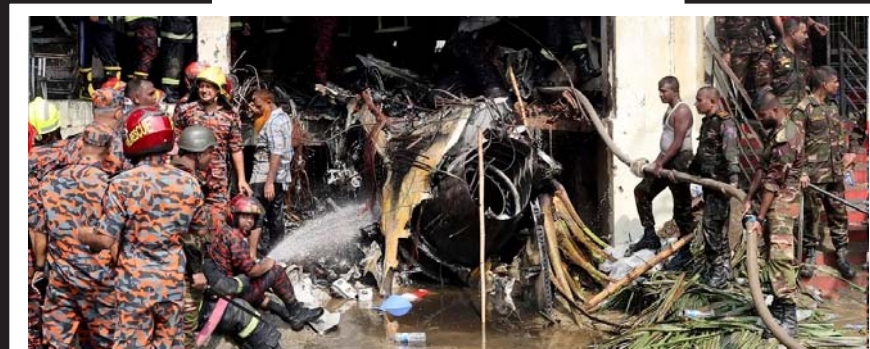
के लिए सीडीएससीओ को अधिक शक्तियों का प्रविधान किया गया है। दवाओं, मेडिकल उपकरणों और सौंदर्य प्रसाधनों के निर्माण के लिए लाइसेंस देने व निरस्त करने की प्रक्रिया में भी सीडीएससीओ को अधिक अधिकार दिया जाएगा। अभी यह

अधिकार राज्यों के खाद्य व औषधि विभाग के पास है। नया कानून अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुरूप बनाया जा रहा है। इसका उद्देश्य निर्माण से लेकर बाजार वितरण तक, हर स्तर पर जवाबदेही और पारदर्शिता सुनिश्चित करना है। स्वास्थ्य मंत्रालय के एक वरिष्ठ अधिकारी ने नए कानून की जरूरत बताते हुए कहा कि श्रीसन फार्मा के जहरीले कफ सीरप कोलिट्रफ के मामले से दवाओं की गुणवत्ता सुनिश्चित करने में बड़ी खामी उजागर हुई है। सीडीएससीओ को श्रीसन फार्मा और उसके उत्पाद कोलिट्रफ के बारे में कोई जानकारी ही नहीं थी। सीडीएससीओ के पोर्टल सुगम पर सभी दवा निर्माता कंपनियों और उसके उत्पादों की जानकारी देने के नियम के बावजूद इसकी जानकारी नहीं दी गई। यही नहीं, मध्य प्रदेश के अनुरोध पर कोलिट्रफ की जांच करने और उसमें जहरीला रसायन पाए जाने के बाद भी तमिलनाडु ने इसकी जानकारी सीडीएससीओ को नहीं दी थी। हद तो तब हो गई, जब श्रीसन फार्मा का लाइसेंस निरस्त करने के सीडीएससीओ के निर्देश का पालन भी 12 दिनों के बाद किया गया। वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि नया कानून इन सभी खामियों को दूर करने का काम करेगा।

बांकेबिहारी मंदिर में दर्शन को आए मेरठ के श्रद्धालु की मौत, अस्थमा का मरीज था बुजुर्ग

मथुरा, 19 अक्टूबर [एजेंसी]। ठाकुर बांकेबिहारी मंदिर में बुधवार शाम को भीड़ के दबाव में दर्शन करने के दौरान मेरठ के एक बुजुर्ग श्रद्धालु की तबीयत बिगड़ गई। वह गेट संख्या चार पर निकले, तभी उनकी तबीयत बिगड़ी और वह वहीं पर गिर गए। उन्हें अस्पताल में ले जाया गया, जहां मृत्यु घोषित कर दिया गया। मृतक बुजुर्ग अस्थमा के मरीज थे, उनका भीड़ में ब्लड प्रेशर बढ़ गया। बुधवार देर शाम सात बजे मेरठ के थाना मवना के गांव निलोहा निवासी 55 वर्षीय कुपाल सिंह भतीजे टीटू और गांव के दस लोगों के साथ ठाकुर बांकेबिहारी मंदिर के दर्शन करने के लिए आए थे। उन्होंने मंदिर में भीड़ के बीच दर्शन करने के बाद जैसे ही वह मंदिर से बाहर निकले गेट चार पर आते-आते वह बेहोश होकर गिर पड़े। उनके साथ चल रहे भतीजे और गांव के लोगों ने बमुश्किल उन्हें संभाला और भीड़ से बाहर निकाला। मंदिर में मौजूद स्वास्थ्य टीम ने उनका प्राथमिक जांच में पाया कि उनका ब्लड प्रेशर सामान्य से अधिक था। इस पर उन्हें स्वास्थ्य टीम ने जिला संयुक्त चिकित्सालय के लिए रेफर कर दिया। यहां डाक्टर ने श्रद्धालु को मृत घोषित कर दिया।

मृतक के साथ उनके गांव के ही रहने वाले अवध पाल सिंह ने बताया कि ठाकुर बांकेबिहारी मंदिर में दर्शन करने के लिए वह गांव के लोगों के साथ आए थे। मंदिर में भीड़ अधिक होने से उनकी दम घुटने से मौत हो गई।



जहरीली गैस और फैक्ट्री का गेट बंद होने से हुई ज्यादातर मौतें

ढाका, 19 अक्टूबर [एजेंसी]। बांग्लादेश की राजधानी ढाका में मंगलवार को एक कपड़ा फैक्टरी और केमिकल गोदाम में आग लगने से 16 लोगों की मौत हुई। घटनास्थल से बुधवार को भी धुएं का गुबार उठता दिखा। इसके चलते बचावकर्मी फैक्टरी के अंदर दाखिल नहीं हो पाए। एक अधिकारी ने बताया कि जहरीली गैस और दरवाजा बंद होने के कारण ज्यादातर लोगों की जान गई। कई लोग घायल भी हुए हैं। दमकल सेवा के अधिकारी ताल्हा बिन जशिम ने कहा, ज्यादातर लोग जलने से नहीं बल्कि जहरीली गैस के कारण मरे। गोदाम में भंडार किए गए रसायनों से अब भी धुएं का गुबार उठ रहा है। विषाक्त धुएं के कारण आग को पूरी तरह बुझाने में कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है। सरकार ने हादसे के कारणों का पता लगाने और सुरक्षा चूक के लिए जिम्मेदार लोगों की पहचान करने के लिए जांच शुरू की है। जबकि अपनों की तलाश में कई लोगों को इधर-उधर भटकते देखा गया। कई शव बुरी तरह जल गए हैं, जिससे पहचान में दिक्कत आ रही है। बताया जा रहा है कि केमिकल गोदाम में मंगलवार सुबह करीब 11.40 बजे आग भड़की, जिसने कपड़ा फैक्टरी को भी अपनी चपेट में ले लिया था।

जम्मू-कश्मीर में तीन कफ सीरप पर लगा प्रतिबंध, पाई गई जहरीले तत्व की मात्रा

जम्मू, 19 अक्टूबर [एजेंसी]। जम्मू-कश्मीर ड्रग एंड फूड कंट्रोल ऑर्गनाइजेशन ने प्रदेश में जहरीले तत्व डायथिलीन ग्लाइकोल की अधिक मात्रा पाए जाने के बाद तीन कप सीरप पर प्रतिबंध लगा दिया है। प्रतिबंधित किए गए ये कफ सीरप, कोल्डरिफ सीरप, रेस्पीफ्रेश-टीआर व रेलिफ सीरप शामिल हैं। लैब में जांच के दौरान पाया गया कि ये कफ सीरप गुणवत्ता के मानकों पर खरा नहीं उतरते हैं। यह कदम स्वास्थ्य मंत्रालय के केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण कार्यक्रम के तहत उठाया गया। लैब की रिपोर्ट में पाया गया कि इन सीरप में स्वास्थ्य के लिए हानिकारक डायथिलीन ग्लाइकोल की अधिक मात्रा है। इससे शरीर में



गंभीर विषाक्तता पैदा हो सकती है। यह तत्व मध्यप्रदेश व राजस्थान में बच्चों की मौतों से जुड़ा हुआ है। प्रतिबंधित किया गया रेलिफ सीरप को शोप फार्मा लिमिटेड गुजराज ने बनाया है। वहीं, कोल्डरिफ सीरप श्रीसन फार्मा स्पोर्ट्सकल तमिलनाडु व रेस्पीफ्रेश-टीआर को रेडनेस

फार्मा अहमदबाद ने बनाया है। प्रदेश औषधि नियंत्रक कार्यालय द्वारा जारी नोटिस में कहा गया कि ये सीरप गुणवत्ता मानक के अनुरूप न होने के कारण असुरक्षित हैं। इसी बीच ड्रग एंड फूड कंट्रोल ऑर्गनाइजेशन ने रिकम्स सीरा व जम्मू-कश्मीर के सभी मेडिकल कालेज

अस्पतालों के प्रचार्यों को निर्देश दिया है कि वे यह जानकारी सभी विभागाध्यक्षों तक तत्काल पहुंचाने के साथ मामले में आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित करें। इसी बीच नोटिस में कहा गया है कि मामला गंभीर है। इन इन सिरपों को मध्यप्रदेश व राजस्थान में बच्चों की मौतों से जोड़ा गया है। ऐसे में केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर में इनके उपयोग, बिक्री और वितरण पर प्रतिबंध लगाया गया है। इसी बीच दवाई बिक्रेताओं को प्रदेश में उपलब्ध इन सिरपों के स्टॉक के बारे में फौरन प्रदेश औषधि नियंत्रक कार्यालय को सूचित करने के निर्देश दिए गए हैं। देश के कई राज्यों में इन खांसी की दवाओं पर पहले ही प्रतिबंध लगाया जा चुका है।

वहीं, कुछ राज्यों ने दो वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए सभी खांसी व जुकाम की दवाओं के उपयोग पर भी रोक लगा दी है। चार अक्टूबर 2025 को केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने सलाह जारी कर कहा था कि दो वर्ष से कम आयु के बच्चों को खांसी-जुकाम की दवाएं न तो दी जाएं और न ही लिखी जाएं। मंत्रालय ने कहा, ऐसी दवाएं आमतौर पर पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए नहीं हैं। बड़े बच्चों में भी ये दवाइयां केवल चिकित्सकीय जांच और निगरानी के बाद ही दी जानी चाहिए।

पछले एक महीने के दौरान मध्यप्रदेश व राजस्थान में बच्चों की मौतें इन्हीं दूधित सिरपों के सेवन से जुड़ी पाई गई हैं।

बीजेपी की तीसरी लिस्ट जारी, एनडीए सीट शेयरिंग में मिली 101 सीटों पर प्रत्याशी तय

पटना, 19 अक्टूबर [एजेंसी]। भाजपा ने बुधवार की देर रात अपनी तीसरी सूची घोषित कर दी है। पार्टी की ओर से घोषित सूची में मुख्यमंत्री के विश्वास प्रस्ताव के दौरान बग़ावत करने वाले दो विधायकों की टिकट पार्टी ने काट दी है। इसमें रामनगर सुरक्षित सीट से भागीरथी देवी एवं नरकटियागंज से रश्मि वर्मा का नाम सम्मिलित है। इसके साथ ही तीसरी सूची में पार्टी ने सभी 18 प्रत्याशियों समेत एनडीए में सीट शेयरिंग के उपरांत मिली 101 सीटों पर प्रत्याशी उतरने की औपचारिकतापूर्ण कर ली है। राबड़ी देवी को राघोपुर में हराने वाले सतीश यादव को भाजपा ने अब तेजस्वी यादव के सामने



प्रत्याशी बनाया है। तीसरी सूची में पार्टी ने दो महिलाओं को टिकट दिया है। इसमें विश्वास मत के दौरान सरकार को समर्थन देने वाली मोहनिया की विधायक संगीता कुमारी का नाम सम्मिलित है। तीसरी सूची में रामनगर से नंदकिशोर राम, नरकटियागंज से संजय पांडेय, बगहा से राम सिंह, लोरिया से विनय बिहारी, नीतन से नारायण प्रसाद, चनपटिया से उमाकांत

सिंह, हरसिद्धि से कुष्णा नंदन पासवान, कल्याणपुर से सचिंद्र प्रसाद सिंह, चिरैया से लालबाबू प्रसाद गुप्ता, कोचाधामन से वीणा देवी, बायसी से विनोद यादव, राघोपुर से सतीश कुमार यादव, बिहपुर से कुमार शैलेंद्र, पीरपैती से मुरारी पासवान, रामगढ़ से अशोक कुमार सिंह, मोहनिया से संगीता कुमारी, भभुआ से भारत बिंद एवं गोह से रणवीर सिंह को प्रत्याशी बनाया है।



सीसीटीवी कैमरों की रिकार्डिंग सार्वजनिक करने की मांग वाली याचिका को दिल्ली हाईकोर्ट ने किया खारिज, कहा- हर चीज पब्लिक नहीं हो सकती

नई दिल्ली, 19 अक्टूबर [एजेंसी]। राष्ट्रीय राजधानी में लगे सीसीटीवी कैमरों की रिकार्डिंग सार्वजनिक करने के निर्देश देने की मांग वाली सेव इंडिया फाउंडेशन की जनहित याचिका दिल्ली हाईकोर्ट ने खारिज कर दी। मुख्य न्यायाधीश देवेन्द्र कुमार उपाध्याय व न्यायमूर्ति तुषार राव गेडला की पीठ ने कहा कि हर चीज सार्वजनिक डोमेन में नहीं हो सकती। सहभागी लोकतंत्र का मतलब यह नहीं है कि कल याची सीमाओं पर युद्ध में भाग लेंगे। ऐसी प्रार्थनाओं को स्वीकार नहीं किया जा सकता है। पीठ ने कहा कि अगर यह प्रार्थना स्वीकार कर ली जाती है, तो यह याचिकाकर्ता को पुलिसिंग के अधिकार प्रदान करने के समान होगा। पीठ ने उक्त टिप्पणी करते हुए सरकारी संगठन सेव इंडिया फाउंडेशन द्वारा दायर जनहित याचिका खारिज कर दी। याचिका में राजधानी में लगे सीसीटीवी कैमरों की फीड अपलोड और साझा करने के लिए अधिकारियों को निर्देश देने की मांग की गई थी।

दिल्ली में नकली दूधपेस्ट व ईनो बनाने वाली फैक्ट्री का भंडाफोड़, मालिक समेत तीन गिरफ्तार

नई दिल्ली, 19 अक्टूबर [एजेंसी]। उत्तरी जिले की वजीराबाद थाना पुलिस की टीम ने नामी कंपनी के नकली दूधपेस्ट और ईनो बनाने वाली फैक्ट्री का भंडाफोड़ किया है। वजीराबाद इलाके के जगतपुर गांव में अवैध रूप से फैक्ट्री संचालित हो रही थी। पुलिस टीम ने फैक्ट्री से 80 और 150 ग्राम के करीब 40 हजार नकली दूधपेस्ट (खाली और भरे हुए) बरामद किए हैं। इसके अलावा 11 हजार से अधिक एप्सिडिट पीउउच ईनो के अलावा भारी मात्रा में मशीनें और पैकिंग का सामान बरामद हुआ है। पुलिस ने मौके से फैक्ट्री मालिक नबील के अलावा तीन श्रमिकों को गिरफ्तार किया है। उत्तरी जिले के पुलिस उपायुक्त कारा बांठिया के मुताबिक मंगलवार शाम जिले के डीआईयू यूनिट को सूचना मिली थी कि वजीराबाद के जगतपुर गांव में नकली दूधपेस्ट और ईनो



बनाया जा रहा है। इस पर तुरंत टीम का गठन कर गली नंबर-10सी, जगतपुर एक्सटेंशन में छापेमारी की गई। यहां से करीब 10 हजार 80 ग्राम की खाली

दूधूब, 150 ग्राम की 5,250 खाली दूधूब, 150 ग्राम की 250 हुई 12,824 दूधूब, 80 ग्राम की भरी हुई 12,516 दूधूब, 220 कार्टन, 3 बड़ी मशीन, एप्सिडिट

के 11200 पाउच और भारी मात्रा में कच्चा माल बरामद हुआ। यहां काम करने वाले श्रमिक मशीनों की मदद से इन दूधपेस्ट और ईनो को पाउच में भर रहे थे। पुलिस ने मौके से ही बल्लीमारा, चांदनी चौक निवासी नबील को दबोच लिया। छानबीन में पता चला है कि आरोपित पिछले काफी समय से इस गोरखधंधे में शामिल हैं। नबील के साथ कुछ और भी लोग जुड़े हैं। यह नकली माल एनसीआर में ही सप्लाई होता था।

भारत में नहीं बिकेगा जीएम फूड, राजस्थान हाईकोर्ट ने लगाई निर्माण और आयात पर रोक

जयपुर 19 अक्टूबर। राजस्थान उच्च न्यायालय ने देशभर में जेनेटिकली माडिफाइड (जीएम) फूड के निर्माण, बिक्री, वितरण और आयात पर पूर्ण रोक लगाने का आदेश दिया है। न्यायालय ने भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआइ) को निर्देशित किया है कि वह खाद्य सुरक्षा अधिनियम, 2006 की धारा 22 के तहत जीएम फूड से संबंधित दिशा-निर्देश छह माह में जारी करे। इसके साथ ही, पर्यावरण मंत्रालय की जेनेटिक इंजीनियरिंग अप्रेशन कमेटी को यह सुनिश्चित करने के लिए कहा गया है कि दिशा-निर्देश जारी होने तक किसी भी कंपनी को आयात की अनुमति न दी जाए। न्यायालय ने स्पष्ट किया कि जीएम फी टेग के बिना किसी भी खाद्य पदार्थ का आयात नहीं किया जाएगा। न्यायालय ने संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत सुरक्षित भोजन के अधिकार को जीवन के अधिकार का अभिन्न अंग बताया।

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें स्थापना दिवस व दीपावली की **हार्दिक शुभकामनाएं...**

Best Super Speciality Hospital in Chhattisgarh - New Korba Hospital



डॉ. शोभराज चंदानी
डॉ. वंदना चंदानी



न्यू कोरबा हॉस्पिटल
मंगलम विहार
कोसाबाड़ी कोरबा

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें स्थापना दिवस व दीपावली की **हार्दिक शुभकामनाएं...**



लखनलाल देवांगन
उद्योग मंत्री , छ.ग.शासन
कोरबा (छ.ग.)

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव के 21वें स्थापना दिवस व दीपावली की **हार्दिक शुभकामनाएं...**

mahindra
LAST MILE MOBILITY

इस त्यौहार होगा सोने पे सुहागा



No.1 EV Range पर गोल्ड एडिशन एक्सेसरीज़ और गोल्ड कॉइन फ्री!*



*ग्राहक हर खरीद पर गोल्ड एडिशन पैकेज (गोल्ड एडिशन एक्सेसरीज़ और 1 ग्राम गोल्ड कॉइन) या डिस्काउंट ऑफर में से एक का लाभ उठा सकता है। अधिक जानकारी के लिए नज़दीकी डीलरशिप पर संपर्क करें वाहन के अनुसार ऑफर भिन्न हो सकते हैं।

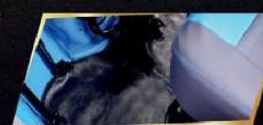
**गोल्ड एडिशन
एक्सेसरीज़**



मूड लाइट



रिवर्स केमरा



फ्लोर मैट



बॉटल होल्डर

ऑटो सेंटर कोरबा टी.पी. नगर ☎ 79099 95607