

क्या
इस कोरोना काल में
आप मोबाइल, टीवी,
कंप्यूटर का उपयोग
ज्यादा कर रहे हैं
तो हो सकते हैं
सावधान

जबकि जो है उसका
सुरक्षा प्रोटेक्ट
LENSES
के साथ
चश्मा
के साथ
रु. 595/-
से शुरू

चश्मा घर
KORBA (BALCO) BHARWA (NTPC) DHAMRA (DPR) PHE 7138 347 www.chhattisgarhgaurav.com

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव

इंदौर स्वीड्स
नमकीन और मिठाईयों की लंबी
शृंखला के बाद
अब केशर कुल्फी और दही कचौड़ी
हमारा विश्वास हैं
एक बार खावेंगे, बार-बार आवेंगे...
पावर हाऊस रोड, कोरबा
फोन-222833, 222733

वर्ष 25 अंक 326 पृष्ठ 8 मूल्य 2.00 रुपये रविवार 01 मार्च 2026 डाक-सोमवार 02 मार्च 2026 chhattisgarhgaurav@rediffmail.com

प्रथमैश
ब्राजील में भारी बारिश का कहर, अब तक 68 लोगों की मौत; सैकड़ों मलबे में दबे ब्रासिलिया, 01 मार्च। ब्राजील के दक्षिण पूर्वी प्रांत मिनस गेरस में भारी बारिश से मरने वालों की संख्या 68 तक पहुंच गई है। इनमें से जुड़ ज डे फोरा शहर में अब तक 62 की मौत हो चुकी है जबकि उबा में भी छह की जान जा चुकी है। स्थानीय प्रशासन के मुताबिक मरने वालों की संख्या बढ़ने का मुख्य कारण मलबों से शव मिलने और इलाज के दौरान घायलों की मौत है। जुड़ ज डे फोरा शहर में अब भी तीन और उबा में दो लोगों के लापता होने की पुष्टि हुई है। राहत एवं बचाव दल ने गिरे हुए घरों में तलाशी अभियान जारी रखा है। प्रशासन की ओर से भारी मशीनरी, खोजी कुत्तों और बचाव दल के सदस्यों की मदद से मलबे के नीचे दबे लोगों की तलाश करने का काम जारी है। इलाके में सोमवार दोपहर को भारी बारिश के चलते नदियों में उफान आने से कई पुल और अंडरपास तबाह हो गए थे, जबकि कई पेड़ गिरने से सड़कें बाधित हो गईं। ब्राजील के राष्ट्रपति लुइज इनासियो लूला दा सिल्वा ने पीड़ित लोगों के परिजनों और बचाव में जुटे कर्मियों के लिए संवेदना जताई है। वहीं, मिनस गेरस के गवर्नर रोमियो जेमा ने प्रांत में तीन दिन के शोक की घोषणा की है। उधर, रक्षा मंत्रालय ने इमरजेंसी के तहत प्रभावित इलाकों में टुकड़ियों की मदद से मलबों को हटाने, खाद्य सामग्री पहुंचाने, अस्थायी शिविर बनाने और मानवीय मदद पहुंचाने की पहल की है।

अमेरिका-इजराइल हमले में ईरानी सुप्रीम लीडर खामेनेई की मौत

बेटी-दामाद, बहू-पोती भी मारी गईं, ईरान की सेना बोली- अब सबसे खतरनाक हमला करेंगे



ईरान में 200 की मौत, 740 घायल
तेल अवीव/तेहरान, 01 मार्च (एजेंसी)। अमेरिका-इजराइल के हमले में ईरान के सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई की मौत हो गई है। शनिवार को उनके ऑफिस कॉम्प्लेक्स पर 30 मिसाइलों से हमला हुआ था। हमले में उनकी बेटी-दामाद, बहू और पोती समेत कॉम्प्लेक्स में मौजूद 40 कमांडर्स भी मारे गए हैं। हमले के समय खामेनेई कमांडर्स के साथ मीटिंग कर रहे थे। इजराइल के प्रधानमंत्री नेतन्याहु ने शनिवार देर रात खामेनेई के मारे जाने की बात कही थी। इसके कुछ देर बाद अमेरिका के राष्ट्रपति ट्रम्प ने भी उनके मारे जाने का दावा किया था। रविवार सुबह ईरान की सरकारी मीडिया एजेंसी 'तसनीम' और 'फार्स' ने इसकी पुष्टि की। खामेनेई के मारे जाने पर ईरान में 40 दिन का राजकीय शोक और सात दिन की छुट्टी घोषित कर दी गई है। ईरानी इस्लामिक रेवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स ने कहा, 'हमने एक महान नेता खो दिया है और पूरा देश शोक मना रहा है।' इधर ईरानी सेना ने कहा कि वह सबसे खतरनाक अभियान की शुरुआत करने जा रही है। हमला कुछ देर में शुरू होगा और अमेरिकी ठिकानों को निशाना बनाया जाएगा। ट्रम्प ने टुथ सोशल पर कहा- इतिहास के सबसे क्रूर व्यक्तियों में से एक खामेनेई मारा गया। यह ईरान की जनता के साथ-साथ अमेरिका और दुनियाभर के देशों के लिए न्याय है। इजराइल और अमेरिका ने ईरान की राजधानी तेहरान समेत 10 बड़े शहरों को निशाना बनाया। हमलों से अब तक 200 से ज्यादा लोगों की मौत हो चुकी है, जबकि 740 से ज्यादा लोग घायल हुए हैं। एक स्कूल पर मिसाइल गिरने से 148 छात्रों की मौत हो गई और 45 घायल हैं। ईरान ने भी देशों पर जवाबी हमले किए थे।

एलओसी पर दिखा पाकिस्तानी ड्रोन भारतीय सेना की ताबड़तोड़ फायरिंग के बाद दम दबाकर भागा
जम्मू, 01 मार्च (एजेंसी)। जम्मू-कश्मीर के पुंछ जिले में नियंत्रण रेखा पर रविवार की सुबह उस वक्त हड़कप मच गया, जब भारतीय सीमा के भीतर एक पाकिस्तानी ड्रोन घुसपैठ की कोशिश करता नजर आया। दिगवार इलाके में मंडराते इस संदिग्ध ड्रोन को देखते ही मुस्तेद भारतीय सेना के जवानों ने बिना कोई देरी किए अपनी बंदूकें तान लीं। जवानों ने इसे मार गिराने के इरादे से ताबड़तोड़ फायरिंग शुरू कर दी, जिससे दुश्मन के खेमे में दहशत फैल गई। अधिकारियों के मुताबिक, फॉरवर्ड पोस्ट पर तैनात सतर्क जवानों ने सुबह करीब 6 बजकर 10 मिनट पर इस दुश्मन ड्रोन को देखा था। इसे नेस्तनाबूद करने के लिए जवानों ने एक दर्जन से भी ज्यादा राउंड गोलियां दागीं। हालांकि, भारतीय सेना के इस कड़े प्रहार के बीच ड्रोन बाल-बाल बच गया और कुछ ही देर में वापस पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर (क्षेत्र) की तरफ भाग निकला। घटना के तुरंत बाद इलाके में बड़े पैमाने पर सर्च ऑपरेशन शुरू कर दिया गया है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि इस ड्रोन के जरिए घाटी में कोई हथियार या नशीले पदार्थ तो नहीं गिराए गए हैं। पाकिस्तान अपनी नापाक हरकतों से बाज नहीं आ रहा है। पिछले महज तीन दिनों के भीतर यह दूसरी बार है जब सीमा पार से इस तरह की ड्रोन हलचल देखने को मिली है और भारतीय सैनिकों को फायरिंग करनी पड़ी है। इससे पहले 27 फरवरी को भी इसी इलाके में जवानों ने एक संदिग्ध पाकिस्तानी ड्रोन पर फायरिंग कर उसके मसूबों पर पानी फेंका था। लगातार हो रही इन घुसपैठ की कोशिशों को देखते हुए पूरी नियंत्रण रेखा पर हाई अलर्ट कर दिया गया है और जवान हर हाकत पर पैनी नजर बनाए हुए हैं।

आगरा मुठभेड़ में ढेर हुआ भाटी गैंग का शूटर पवन गुर्जर रंगदारी की रकम से चुनाव लड़ना चाहता था कुख्यात

आगरा, 01 मार्च (एजेंसी)। एसटीएफ से एकता थाना क्षेत्र में हुई मुठभेड़ में ढेर हुआ रणदीप भाटी और अमित कसाना गैंग का शूटर पवन गुर्जर उर्फ कल्लू रंगदारी से रकम जुटाकर राजनीति में जाना चाहता था। वह पंचायत चुनाव लड़ने की तैयारी कर रहा था। उसने गांव में इसके लिए एलान भी कर दिया था। उसके डर के कारण विरोध में कोई खड़ा होने की हिम्मत भी नहीं कर पा रहा था। शनिवार को पोस्टमार्टम के बाद स्वजन उसके शव को गाजियाबाद ले गए। वहां उसका अंतिम संस्कार हुआ। गाजियाबाद के लोनी क्षेत्र में सिरोली निवासी पवन गुर्जर के खिलाफ 31 दिसंबर को दादरी के मायका निवासी देवेंद्रा संदीप ने ताजगंज थाने में 10 लाख रुपये की रंगदारी मांगने का मुकदमा लिखा था। इस मुकदमे में फरार चल रहे पवन पर 50 हजार रुपये का इनाम घोषित हो गया था। एसटीएफ नोएडा यूनिट की टीम ने मूवमेंट की जानकारी होने पर शुकवार रात को एकता थाना क्षेत्र में उसकी घेराबंदी कर ली। बदमाश ने एसटीएफ टीम पर फायरिंग कर दी। जवाबी फायरिंग में उसके सीने में गोली लग गई, जिससे उसकी मौत हो गई। कुख्यात से एक .9 एएमएम की पिस्टल और बाइक बरामद हुई है। शनिवार को डाक्टरों के पैनल ने उसका पोस्टमार्टम किया। इसके स्वजन पोस्टमार्टम हाउस पर पहुंच गए। एक युवक ने खुद को उसका भाई बताया। बुआ और मामा के बेटे भी साथ थे। पोस्टमार्टम के बाद पुलिस सुरक्षा में वे शव को गाजियाबाद ले गए।

महाराष्ट्र के नागपुर में बड़ा हदसा, विस्फोटक कारखाने में हुआ ब्लास्ट, 15 की मौत-कई घायल

नागपुर, 01 मार्च (एजेंसी)। महाराष्ट्र के नागपुर जिले में रविवार को भयानक हादसा हो गया। नागपुर जिले के कटोल तहसील में एक विस्फोटक कारखाने में हुए धमाके में कम से कम 15 लोगों की मौत हो गई। वहीं कई लोग गंभीर रूप से घायल हैं। पुलिस ने बताया कि विस्फोटक कारखाने में हुए विस्फोट में 15 लोग मारे गए हैं। जानकारी के मुताबिक कि यह विस्फोट कटोल तहसील के राउलगांव में हुआ। न्यूज एजेंसी पीटीआई ने एसबीएल एनर्जी लिमिटेड के प्रतिनिधियों के हवाले से बताया कि घटना कंपनी की डेटोनेटर पैकिंग यूनिट में सुबह 7 बजे से 7.15 बजे के बीच हुई। पुलिस ने बताया कि विस्फोट के तुरंत बाद घायलों को नागपुर के एक अस्पताल में भर्ती कराया गया। एसपी, नागपुर ग्रामीण ने घटना की जानकारी देते हुए कहा कि एसबीएल एनर्जी लिमिटेड में हुए विस्फोट में 15 लोगों की मौत हो गई और 18 लोग गंभीर रूप से घायल हो गए हैं। वहीं कंपनी के एक अधिकारी ने बताया कि बचाव अभियान जारी है और वे जल्द ही एक बयान जारी करेंगे।

नौकरी
मांग के देखें...
यहां भी लड़ें
बबरस में
क्यों तो कटबास

राहुल गांधी की पंजाब कांग्रेस को चेतावनी- टीम प्लेयर बनो, वरना मैं ठीक कर दूंगा
बननाला, 01 मार्च (एजेंसी)। पंजाब के बननाला में शनिवार को आयोजित कांग्रेस की महारूरी में वरिष्ठ नेता राहुल गांधी ने पार्टी के भीतर गुटबाजी पर खुलकर नाराजगी जताई। उन्होंने मंच से नेताओं को स्पष्ट संदेश देते हुए कहा कि पार्टी में व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा नहीं, बल्कि टीम वर्क सर्वोपरि होना चाहिए। राहुल गांधी ने कहा, कोई एक खिलाड़ी मैच नहीं जिता सकता। कांग्रेस के पास पूरी टीम है और सभी को टीम प्लेयर की तरह काम करना होगा। राहुल गांधी ने कहा कि मैंमेंसेज देना चाहता हूँ कि टीम प्लेयर बनो। वरना रिजर्व में बैठा देंगे। उन्होंने चेतावनी भरे लहजे में कहा कि अगर कोई नेता टीम भावना से काम नहीं करेगा तो वे और कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे मिलकर कार्रवाई करेंगे। राहुल ने यह भी रेखांकित किया कि कांग्रेस की असली ताकत उसके जमीनी कार्यकर्ता हैं और पंजाब में भविष्य की राजनीति उनके सम्मान और भागीदारी से तय होगी। राहुल गांधी ने कहा कि पंजाब के किसानों को याद रखना है कि पहले आपको बेचने की कोशिश की थी। तीन कानून लाए थे। अब मजदूरों के हथुओं से मनरेगा को छिन लिया। हम जाएंगा। रेली के दौरान राहुल गांधी ने केंद्र सरकार को भारत-अमेरिका व्यापार समझौते के मुद्दे पर घेरा। उन्होंने दावा किया कि कार्रवाई नहीं करेगी रहीं डील अचानक आगे बढ़ा दी गई। राहुल ने आरोप लगाया कि संसद में उनके भाषण के दौरान व्यवधान डाला गया और उसी दिन शाम को प्रधानमंत्री ने अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप से बातचीत की। राहुल गांधी ने आरोप लगाया कि इस डील में सोयाबीन, अखरोट, बादाम जैसी कृषि उपज के आयात का रास्ता खोल दिया गया है, जिससे हिमाचल प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, छत्तीसगढ़ और ओडिशा के किसानों पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। रेली से पहले कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने किसानों और मजदूरों को संबोधित करते हुए कहा कि पंजाब की धरती हमेशा संघर्ष की प्रतीक रही है। उन्होंने कहा कि जैसे किसानों ने तीन कृषि कानूनों के खिलाफ लड़ लड़ी थी, वैसे ही अब उन्हें दो मोर्चों पर संघर्ष करना होगा। एक केंद्र सरकार के खिलाफ और दूसरा राज्य सरकार के खिलाफ।

सिलीगुड़ी में चाय बागान जा रही महिलाओं को तेज रफतार कार ने रौंदा, चार की मौत
सिलीगुड़ी, 01 मार्च (एजेंसी)। बंगाल के जलपाईगुड़ी जिले में सड़क दुर्घटना में 4 महिला चाय श्रमिकों की मौत हो गई, जबकि तीन अन्य गुरी तरह से घायल हो गईं हैं। यह दुर्घटना शनिवार सुबह हसीमारा एरियन हाईवे पर हुई है। पुलिस ने बताया है कि कई महिला चाय श्रमिक काम करने के लिए चाय बागान जा रही थीं। तभी पीछे से आ रही एक तेज रफतार कार ने सभी को रौंदा दिया। मौके पर ही तीन की मौत हो गई। जबकि गंभीर रूप से घायल तीन अन्य श्रमिकों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस पूरे मामले की जांच में जुटी हुई है।

वाह वाह
०० सिक्किमिटी गाई से नौकरी के लिए इंटरव्यू में पूछा गया कि अंग्रेजी आती है...? गाई का शांतिपूर्ण जवाब - क्यों चोर इंग्लैंड से आएं क्या? ०० टीचर पप्पू से - बताओ संसार का सबसे पुराना जीव कौन सा है...? पप्पू - जेबरा टीचर - वो कैसे...? पप्पू - वो ब्लैक एंड व्हाइट है ना...!!!

फरवरी की विदाई के साथ मार्च के पहले सप्ताह से बढ़ेगी गर्मी, न्यायधानी में तपने लगी धरती

रायपुर/बिलासपुर, 01 मार्च (एजेंसी)। प्रदेश में फरवरी की विदाई के साथ ही मौसम का मिजाज बदलने वाला है। मौसम विभाग के अनुसार मार्च राज्य में शीत ऋतु से ग्रीष्म ऋतु की ओर संक्रमण का समय होता है। इस महीने जहां दिन के तापमान में लगातार बढ़ोतरी दर्ज की जाएगी, वहीं उत्तर भारत से आने वाले पश्चिमी विक्षोभ के कारण बीच-बीच में मेघगर्जन और ओलावृष्टि की संभावना भी बनी रहेगी। रायपुर में मार्च के अंत तक पारा 35.2 डिग्री या उससे ऊपर जा सकता है। दोपहर के समय हवाएं तेज और झोंकेदार हो सकती हैं। वहीं बिलासपुर में मार्च का महीना काफी गर्म हो सकता है। पिछले दशक के आंकड़ों के अनुसार 31 मार्च 2017 को यहां का तापमान 43.2 डिग्री तक पहुंच गया था। बिलासपुर शहर में शनिवार को मौसम शुष्क रहा और दिन का तापमान सामान्य से अधिक दर्ज किया गया। अधिकतम तापमान 33.4 डिग्री और न्यूनतम 17 डिग्री दर्ज किया गया, जो शुकवार की रात से अधिक था। दिन और रात दोनों में बढ़ी गर्मी से लोगों को हल्की तपिश महसूस हो रही है। मौसम विभाग के अनुसार आगामी दिनों में तापमान में उतार-चढ़ाव के संकेत हैं। मौसम विभाग के अनुसार पश्चिम राजस्थान और उसके आसपास 1.5 किलोमीटर ऊंचाई तक एक ऊपरी हवा का चक्रीय चक्रवाती परिसंचरण सक्रिय है। इससे एक द्रोणिका विदर्भ तक, पश्चिम मध्य प्रदेश से होते हुए 0.9 किलोमीटर ऊंचाई तक फैली हुई है।

जंगल से माओवादियों का भारी डम्प बरामद, 46.31 लाख नकद जप्त

गरियाबंद, 01 मार्च (एजेंसी)। थाना मैनपुर क्षेत्र के ग्राम बडेगोबरा स्थित सांपसाटी जंगल-पहाड़ी इलाके में जिला पुलिस गरियाबंद को बड़ी सफलता मिली है। संयुक्त सर्च ऑपरेशन के दौरान पुलिस ने माओवादियों द्वारा छिपाकर रखे गए नगद, हथियार, आर्म्स-एम्प्युनशन और इलेक्ट्रॉनिक सामान का बड़ा खजौरा बरामद किया है। यह कार्रवाई जिला पुलिस बल गरियाबंद की ई-30 ऑप्स टीम और डीआरजी जिला धमतरी की संयुक्त टीम द्वारा की गई। पुलिस को यह जानकारी आत्मसमर्पित माओवादियों से पूछाछा में मिली थी, जिसके आधार पर 28 फरवरी 2026 को चिन्हित क्षेत्र में सघन सर्च अभियान चलाया गया। बरामद सामग्री इस प्रकार है, सर्च के दौरान डीजीएन डिवीजन द्वारा डम्प कर रखी गई सामग्री अलग-अलग स्थानों से बरामद की गई, जिसमें शामिल हैं- नगद राशि - 46,31,500, 01 भरमार बंदूक, 33 भरमार राउंड, 01 सुरका रायफल, 32 बीजीएल सेल, 01 लैपटॉप, 02 मोबाइल, 10 इंसास राउंड, 11 एसएलआर राउंड, 45 एके-47 राउंड, 41 नग. 303 राउंड, 23 सिंगल शॉट राउंड, 26 नग 12 बोर राउंड, 13 इलेक्ट्रॉनिक व 10 नॉन-इलेक्ट्रॉनिक डेटोनेटर, भारी मात्रा में नकदली सामग्री व साक्ष्य पुलिस का दावा किया कि गरियाबंद पुलिस के अनुसार पिछले दो वर्षों से चलाए जा रहे नकदल उन्मूलन अभियान और शासन की पुनर्वास योजना के प्रभाव से जनवरी 2026 तक धमतरी-गरियाबंद-नुआपाड़ा डिवीजन के सूचीबद्ध माओवादियों को समाप्त करने एवं आत्मसमर्पण कराने में सफलता मिली है। पुलिस का कहना है कि इस बड़े डम्प की बरामदगी से क्षेत्र में संभावित माओवादी घटनाओं को विफल करने में महत्वपूर्ण सफलता हासिल हुई है।

विद्या एकमात्र ऐसा खजाना है, जिसे जितना खर्च करें, वह उतना ही बढ़ता है: पाण्डेय

कमला नेहरु महाविद्यालय में वार्षिकोत्सव एवं पुरस्कार वितरण समारोह आयोजित



कोरबा (छ.ग.गौरव)। मैं नवोदय विद्यालय का विद्यार्थी रहा हूँ और काफी कठिनाइयों में अपनी शिक्षा पूरी की। समय ने मुझे सिखाया कि पुस्तक वह मित्र है, जिसे आप अगर अपने हाथ में थाम लें तो आने वाले कल में आपको कभी किसी के पांव नहीं पकड़ने पड़ेंगे। मुझे खुशी है कि कोरबा की इस प्रथम उच्च शिक्षण संस्था में यह सबक भली-भांति सिखाया जा रहा है और इस मंच से पुरस्कृत-सम्मानित मेधावी छात्र-छात्राएं यह साबित कर रहे हैं। सिर्फ पढ़ना काफी नहीं, अपने भीतर एक ऐसी रुचि विकसित करें, कि आस-पास के 50 लोग आपको पहचानें। अध्ययन-अध्यापन के साथ यह महाविद्यालय खेल-संस्कृति व अन्य गतिविधियों में भी अपने विद्यार्थियों की प्रतिभा निखार



रहा है। उच्च शिक्षा के क्षेत्र में हमारा छत्तीसगढ़ देश की अग्रणी पंक्ति में आ चुका है। मुझे यह कहते हुए गर्व और हर्ष हो रहा है कि राज्य को इस लेवल पर ले जाने में कमला नेहरु महाविद्यालय कोरबा की भी बहुत बड़ी भूमिका है। यह बातें शनिवार को कमला नेहरु महाविद्यालय में आयोजित वार्षिकोत्सव एवं

पुरस्कार वितरण समारोह के उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि रहे नगर निगम के आयुक्त आशुतोष पांडेय ने कही। श्री पांडेय ने कहा कि विद्या एकमात्र ऐसा खजाना है, जिसे जितना खर्च करें, वह उतना ही बढ़ता है। ज्यादातर विद्यार्थी डॉक्टर-इंजीनियर या प्रशासनिक अफसर बनना चाहते हैं पर कोई राजनेता और

सफाईकर्मी नहीं बनना चाहता। मैं यह बता दूँ सफाईकर्मी कोई कूड़ेवाला नहीं, बल्कि कूड़ेवाला तो हम हैं, जिनका कचरा समेटकर वे हमारे घर-परिवेश को निर्मल करते हैं। उसी तरह एक राजनीतिज्ञ हमें, हमारे समाज, शहर-राज्य और देश को विकास के मार्ग पर अग्रसर करते हैं। ऐसे विकासपरक विचार रखने वाले राजनेता,

कमला नेहरु महाविद्यालय का एक पूर्व छात्र व नगर निगम कोरबा के युवा सभापति नूतन सिंह ठाकुर हमारे बीच आज इस मंच पर विशिष्ट अतिथि के रूप में विराजमान हैं। मैं इस मंच पर आकर गौरवान्वित हूँ और आभार व्यक्त करता हूँ कि महाविद्यालय परिवार की ओर से मुझे इस उत्सव में शरीक होने का अवसर दिया गया। विशिष्ट अतिथि रहे नगर निगम के सभापति नूतन सिंह ठाकुर ने कहा कि कमला नेहरु महाविद्यालय परिसर और यहां एक शताब्दि से भी अधिक समय से अडिग खड़ा पुरातन भवन एक अतुल धरोहर है। इसे सहेजने का दायित्व निभाने के साथ-साथ शिक्षा-दीक्षा प्राप्त कर रहे आप सभी छात्र-छात्राएं सौभाग्यशाली हैं। मुझे यह कहते हुए गर्व है कि मैंने यहां पढ़ाई की। गुरुजनों से मिली अनुशासन और लीडशिप की

हमारे परीक्षा परिणाम ही कमला नेहरु महाविद्यालय की उत्कृष्टता का परिचय करा रहे हैं: शर्मा

कमला नेहरु महाविद्यालय समिति के अध्यक्ष किशोर शर्मा ने कहा कि आधी शताब्दि पहले इस रानी महल में एक पौधा लगाया गया था, जो इस महाविद्यालय के रूप में आज एक विशाल वृक्ष की तरह लहलहा रहा है। उत्कृष्टता हमारी पहचान है। यह हम स्वयं नहीं कहते, बल्कि हमारे परीक्षा परिणाम, राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय स्तर के पदक जीतने वाले खिलाड़ी एवं विश्वविद्यालय की प्रावीण्य सूची में दर्ज होने वाले हमारे विद्यार्थियों की कमला नेहरु महाविद्यालय की उत्कृष्टता का परिचय करा रहे हैं। हमारे आज के मुख्य अतिथि सुबह 5 बजे उठकर शहर के गली-कूचों, उद्यानों, बस्तियों में पहुंच जाते हैं, ताकि हमारा शहर स्वच्छ-निर्मल हो और स्वच्छता में देश का नंबर एक शहर बनाया जा सके। शहर को विकास के मार्ग पर अग्रसर रखने का विजन लेकर चल रहे ऐसे युवा प्रशासनिक अधिकारी निश्चित तौर पर युवाओं के लिए एक प्रेरक मिसाल हैं, जिनकी उपस्थिति हम सभी को प्रोत्साहित कर रही है। इस मंच से मैं यह दावे के साथ कह सकता हूँ कि श्री पांडेय के इस विजन को धरातल पर लाने महाविद्यालय का प्रत्येक शिक्षक, कर्मचारी और विद्यार्थी कदम से कदम मिलाकर साथ खड़ा मिलेगा।

शिक्षा संकाय के नवीन कक्ष व विज्ञान प्रदर्शनी का उद्घाटन

आयुक्त आशुतोष पांडेय एवं सभापति नूतन सिंह ठाकुर ने फीता काटकर महाविद्यालय के शिक्षा संकाय के नवीन कक्ष का उद्घाटन किया। इसके बाद उन्होंने महाविद्यालय में आयोजित विज्ञान प्रदर्शनी का भी शुभारंभ व अवलोकन किया और 100 कंयूट्टरों से लैस भव्य प्रयोगशाला का निरीक्षण कर महाविद्यालय के संसाधनों को बेहतर करने हर संभव प्रशासनिक सहयोग का आश्वासन दिया। दूसरे सत्र में छात्र-छात्राओं ने मंच पर विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों की मोहक प्रस्तुति दी।

सीख ने मुझे उस मुकाम पर पहुंचाया कि आज मैं इस मंच पर बोलने के काबिल बन सका। स्वागत-अभिनंदन उपरांत प्राचार्य डॉ प्रशांत बोपापुरकर ने वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत कर गत दो वर्षों की उपलब्धियों के साथ महाविद्यालय की स्थापना का संक्षिप्त परिचय दिया। इसके बाद विभिन्न सत्रों में विश्वविद्यालय की प्रावीण्य सूची में रहे प्रतिभावंत विद्यार्थियों, रक्तदान, स्वीप

अंतर्गत नुककड़ नाकट, खेल-कूद व अन्य स्पर्धाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया। महाविद्यालय परिवार की ओर से श्री पांडेय व श्री ठाकुर को शॉल-श्रीफल व स्मृति चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया गया। मंचासीन अतिथियों में नगर निगम कोरबा के सभापति नूतन सिंह ठाकुर, कमला नेहरु महाविद्यालय समिति के अध्यक्ष किशोर शर्मा, उपाध्यक्ष डॉ आसी पांडेय, सचिव सुरेंद्र लाम्बा,

सहसचिव अमेश लाम्बा उपस्थित रहे। कार्यक्रम में प्रमुख रूप से समिति के पूर्व अध्यक्ष डॉ आरएन पांडेय, समिति के सदस्य व पूर्व नगर निगम आयुक्त अशोक शर्मा, अरविंद साहू, पूर्व पार्षद मनीष शर्मा, आडाणी के जनसंपर्क अधिकारी अतुल गुप्ता, पत्रकार रवि पी सिंह, प्राध्यापक, कर्मी व छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे। आभार प्रदर्शन समिति के सचिव सुरेंद्र लाम्बा व मंच संस्वाजन अंग्रेजी के लिभागाध्यक्ष वृजेश तिवारी ने किया।

एनसीडीसी स्कूल में संपूर्णता अभियान 2.0 के अंतर्गत राष्ट्रीय विज्ञान दिवस मनाया गया



कोरबा (छ.ग.गौरव)। एनसीडीसी स्कूल में 'संपूर्णता अभियान 2.0' के अंतर्गत राष्ट्रीय विज्ञान दिवस कलेक्टर श्री कुणाल दुदावत के निदेशन में तथा मुख्य कार्यपालन अधिकारी दिनेश कुमार नाग के मार्गदर्शन में एनसीडीसी

स्कूल में 'संपूर्णता अभियान 2.0' के अंतर्गत राष्ट्रीय विज्ञान दिवस मनाया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों के लिए विज्ञान आधारित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। कार्यक्रम में जिला शिक्षा

अधिकारी टी.पी. उपाध्याय ने अपने संबोधन में विज्ञान दिवस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि विज्ञान हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग है और देश के विकास में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्होंने विद्यार्थियों को वैज्ञानिक सोच विकसित करने तथा नवाचार की दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों के लिए विज्ञान विषय पर आधारित प्रश्नोत्तरी (विज) प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिसमें बच्चों ने बड़-चढ़कर भाग लिया और उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

दीवार गिरने से मासूम की मौत मामले में दर्ज हुआ एफआईआर समझौते पर खत्म हुआ चक्काजाम व प्रदर्शन



कोरबा (छ.ग.गौरव)। दीवार गिरने से मासूम गणेश की मौत के बाद आक्रोशित परिजन और बस्तीवासियों का चक्काजाम व प्रदर्शन देर रात करीब 3 बजे समझौते पर खत्म हुआ। बस्तीवासियों द्वारा रात 9 बजे से कोतवाली के सामने मुख्य मार्ग में करीब 2 घंटे तक रास्ता जाम कर प्रदर्शन किया गया। मकान मालिक का ही बूलाने की मांग की जा रही थी। मौके पर पहुंचे वार्ड पार्षद के पति भोलू यादव, वार्ड 6 के पार्षद तामेश अग्रवाल, पूर्व

पार्षद सुफलदास महन्त सहित अन्य जनप्रतिनिधियों व तहसीलदार बजरंग साहू की उपस्थिति में कोतवाली में पीड़ित परिवार को राहत और निर्माण व कार्रवाई पर चर्चा हुई। देर रात निर्माणाधीन मकान के मालिक विकास डालमिया की तरफ से उपस्थित व्यक्ति ने समझौता किया तब कहीं जाकर रात लगभग 2 से 3 बजे प्रदर्शन खत्म किया गया। आज सुबह मासूम के शव का पोस्टमार्टम बाद अंतिम संस्कार स्थानीय मुक्तिधाम में

किया गया। पुलिस ने जेसीबी को जम कर लिया है। जेसीबी चालक के विरुद्ध बीएनएस की धारा 106,324(4) के तहत अपराध प्रार्थी मुकेश कर्ष पिता हीरालाल कर्ष की रिपोर्ट पर दर्ज कर पुलिस द्वारा विवेचना की जा रही है। सिटी कोतवाली क्षेत्र अंतर्गत वार्ड 12 नई बस्ती लक्ष्मणबन तालाब मोहल्ला में शिव मंदिर के पास की गली से लग्नी वर्षों पुरानी पक्की चारदिवारी का एक हिस्सा जेसीबी ऑपरटर की

लिखित में मिला आश्वासन

बताया जा रहा लिखित में आश्वासन दिया गया है कि बाउंड्रीवाल गिरने से जो विशाल यादव पिता सोनू यादव, संजु कर्ष पिता स्व. संतोष कर्ष को क्षति पहुंची है, उसका इलाज जायेगा एवं उन बच्चों को 4-4 हजार रूपये प्रति महिना एक साल तक के लिए इलाज हेतु दिया जायेगा। जिस बच्चे की मौत हुई है उसके परिजन 2 लाख रूपये दिया गया एवं इन्श्योरेंस क्लेम के लिए वकील भी किया जायेगा। साथ ही इलाज में समुचित खर्च किया जायेगा। बाउंड्रीवाल को मजबूती से बनाया जाएगा, निर्माण कार्य सावधानी पूर्वक कराया जायेगा, हरा पर्दा ढक कर कार्य कराया जाएगा। क्षतिग्रस्त बाइक और ऑटो की मरम्मत के विषय में कोई बात नहीं की गई है लेकिन चर्चा में शामिल लोगों के बताए अनुसार दोनों वाहनों को बनवाने में आर्थिक मदद की बात जरूर कही गई है।

लापरवाही से ढह गया। शुक्रवार शाम हुए हादसे में वहां खिल रहे मासूम गणेश डेढ़ वर्ष की मौत हो गई। दीवार के बगल बाइक क्रमांक सीजी 12 बीएफ 0638 में टिक कर मोबाइल चला रहे संजु कर्ष और मित्र विशाल यादव भी दब कर घायल हो गए। बाइक टूट गई, पास खड़ी राजेश सोनी की ऑटो क्रमांक सीजी 10 टी 3245 भी बुरी तरह टूट-फूट गई। संजु का गमन उपचार बिलासपुर तो विशाल का बालको के अस्पताल में जारी है। मृतक गणेश और घायल संजु रिश्ते में भतीजा-चाचा हैं। दूसरी तरफ इस घटना के बाद भी किसी और अनहोनी को लेकर स्थानीय लोग तथा जानकार संशुचित हैं। घटनास्थल पर मौजूद बाउंड्रीवाल के बड़े हिस्से जगह-जगह से क्रैक नजर आ रहे हैं। बताया जा रहा है कि वर्षों पुरानी यह बाउंड्रीवाल बिना कॉलम के लंबी और ऊंची खड़ी की गई है। दोनों तरफ का हिस्सा काफी कमजोर है जो आवागमन के दोनों रास्तों के किनारे स्थित है।

राशिफल

मेघ : आज के दिन आप सामाजिक कार्यों और मित्रों के साथ व्यतीत करेंगे। आपके मित्रों की मंडली में नए मित्र जुड़ेंगे। मित्रों के पीछे धन खर्च होगा। बुढ़ाई की तरफ से लाभ होगा और उनका सहयोग मिलेगा। आकस्मिक धन लाभ मानसिक प्रसन्नता बढ़ाएगी। दूर रहनेवाले सतान का शुभ समाचार मिलेगा।

बुध : नौकरों में पदोन्नति के समाचार मिलेंगे। उच्च पदाधिकारियों का सहयोग प्राप्त होगा। सरकारी निगम आपके पक्ष में आने से लाभ मिलेंगे। गृहस्थजीवन में सुख, शांति रहेगी। नए कार्यों का आयोजन होय में लगे। अधूरे कार्य पूरा कर सकेंगे। दायित्वजीवन में सश्रुता रहेगी। तंदुरुस्ती बनी रहेगी।

शुक्र : आज आपको थोड़ी प्रतिकूलताओं का सामना करना पड़ेगा। स्वास्थ्य खराब हो सकता है। जिसके कारण कोई भी कार्य करने का उन्माह मंद रहेगा। नौकरों, धंधा के जगह भी साथी कर्मचारियों का और उच्च पदाधिकारियों का व्यवहार सहयोगपूर्ण न होने से मानसिक हाताशा पैदा होगी।

कक : आज के दिन आप पर नकारात्मक व्यवहार हावी रहेगी। क्रोध अधिक रहेगा। स्वास्थ्य के संबंध में शिकायत रहेगी। अनैतिक कामचिप और चोरी जैसे विचारों पर संयम रखें, अन्यथा अनिष्ट हो सकता है। आज वाणी पर संयम रखना पड़ेगा। कुटुंबीजनों के साथ झगड़े विवाद होने की संभावना है।

सिंह : आज के दिन आप मनोरंजन तथा घूमने, फिरने में समय व्यतीत करेंगे। फिर भी सांसारिक मामलों के विषय में आपका व्यवहार उदासीन रहेगा। जीवनसाथी का स्वास्थ्य खराब होने की संभावना है। विपरीत लिंगीय व्यक्तियों के साथ की मुलाकात बहुत आनंददायक नहीं रहेगी।

कन्या : परिवार में आनंद एवं उन्माह का वातावरण रहने से आपको मन भी प्रसन्न रहेगा स्वास्थ्य बना रहेगा। विचार व्यक्त की तबीयत में सुधार होने से राहत का अनुभव होगा। कार्य में सफलता और प्रशंसा मिलेगी। आफिस में सहकर्मियों सहज्यक होंगे और व्यापार, धंधे में प्रतिस्पर्धियों और विरोधियों से नुकसान होने की संभावना है।

तुला : आज आप अपनी कल्पनाशक्ति और सृजनशक्ति को अच्छी तरह काम में लगा सकेंगे। सांस्कृतिक प्रवृत्तियों या चर्चा में भाग लेना आपको पसंद आएगा। सतान की तरफ से शुभ समाचार मिलेगा। उनकी प्रशंसा होगी। स्त्री मित्रों का सहयोग मिलेगा। प्रिय व्यक्ति के साथ मिलन सुखद रहेगा। अत्यधिक विचारों से मन विचलित बनेगा।

वृश्चिक : आज का दिन शांति से व्यतीत करने की सलाह देते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य तो विगड़ेगा ही, मानसिक रूप से भी आप स्वस्थ नहीं रह सकेंगे। माता के स्वास्थ्य के संबंध में चिंता रहेगी। पारिवारिक सदस्यों के साथ अमन होने से मन दुःखी होगा।

धनु : आज आप पर गूढ़ रहस्यवाद और आध्यात्मिकता का रंग चढ़ेगा। इसलिए इस विषय में गहरे उत्तरे का प्रयास करेंगे। नए कार्य करने के लिए प्रेरित होंगे। स्वास्थ्य अखर रहेगा और आपको मन प्रसन्न रहेगा। लघु यात्रा की संभावना है। मित्रों और सगे, संबंधियों के साथ की मुलाकात सुखद रहेगी।

मकर : न बोलने में नौ गुण, इस कलहवत की यथार्थता को समझकर आप यदि वाणी पर संयम रखेंगे, तो बहुत से अनर्थ होने से रुक जाएंगे। विद्यार्थियों को पढ़ाई में परिश्रम करने पड़ेंगे। नकारात्मक विचारों पर काबू रखने की सलाह देते हैं। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। दारिद्र्य आँख में तकलीफ होने की संभावना है।

कुंभ : आज का दिन आपके लिए अखर साबित होगा। परिवारजनों के साथ सृष्टिपूर्ण भोजन का आनंद उपार्णें। मित्रों के साथ बाहर घूमने जाने का आयोजन होगा, तो उसी तरफ आज आपको चिंतनशक्ति और आध्यात्मिक शक्ति भी अच्छी रहेगी।

मीन : थोड़े समय में लाभ लेने की लालच छोड़ें और पूंजी निवेश में ध्यान रखने की सलाह है। आज आपके मन की एकग्रता कम रहेगी। शारीरिक स्वास्थ्य खराब होगा। सतान की समस्या उलझन में डालेगी। स्वजनों से दूर जाने का अवसर आएगा। धार्मिक कार्यों के पीछे खर्च होगा।

होली का उपहार : किसानों को समर्थन मूल्य की अंतर राशि का एकमुश्त भुगतान

जिले के 43,681 किसानों के खातों में 200.81 करोड़ रुपये अंतरित, किसानों को दोहरी खुशी, सरकार ने निभाया हर वादा: मंत्री लखनलाल देवांगन

कोरबा (छ.ग.गौरव)। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय के मंशानुरुप सुशासन सरकार द्वारा समर्थन मूल्य पर धान उपार्जन करने वाले किसानों को 3100 रुपये प्रति विबंटल की दर से अंतर की राशि का एकमुश्त भुगतान होली पर्व से पूर्व आज उनके बैंक खातों में अंतरित किया गया। राज्य स्तरीय समारोह का आयोजन बिलासपुर जिले के बिल्ह्व विकासखंड अंतर्गत ग्राम रहंगी में किया गया, जहां मुख्यमंत्री श्री साय ने योजना अंतर्गत प्रदेश के 25 लाख से अधिक किसानों के खातों में 10 हजार करोड़ रुपये से अधिक की राशि का सिंगल क्लिक के माध्यम से अंतरण किया तथा कृषकों से संवाद भी किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री श्री साय ने कोरबा जिले के हरीदीहवा, ग्राम देवपहरी निवासी कृषक श्री सुंखन साय कोरबा से संवाद कर योजना के लाभ की जानकारी ली। उन्होंने कृषक से खेती की भूमि, उत्पादन एवं आदान सहायता राशि के उपयोग के संबंध में चर्चा की। कृषक श्री कोरबा ने बताया कि

प्राप्त राशि का उपयोग वे अपने आवास निर्माण कार्य में करेंगे। कोरबा जिले में जिला स्तरीय समारोह का आयोजन सीएसईबी फुटबॉल ग्राउंड में गरिमायय वातावरण में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में छत्तीसगढ़ शासन के वाणिज्य, उद्योग, श्रम, आबकारी एवं सार्वजनिक उपकरण मंत्री श्री लखनलाल देवांगन उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ छत्तीसगढ़ महतारी की प्रतिमा के समझदूरी प्रज्वलन एवं मात्स्यार्पण के साथ किया गया। कैबिनेट मंत्री श्री देवांगन ने अपने उद्घोषण में कहा कि होली का पावन पर्व रंग, उमंग और आपसी भाईचारे का प्रतीक है, और इस अवसर पर किसानों के खातों में अंतर राशि का अंतरण वास्तव में उनके लिए दोहरी खुशी लेकर आया है। एक ओर जहाँ पूरा प्रदेश होली के उन्माह में सराबोर है, वहीं दूसरी ओर सरकार द्वारा किए गए वचन-पूर्ति ने किसानों के परिश्रम को सम्मान देते हुए उनकी आर्थिक स्थिति को सुदृढ़ बनाने का कार्य किया है। उन्होंने कहा कि राज्य



सरकार ने 'मोदी की गारंटी' के अंतर्गत किसानों का धान सर्वाधिक समर्थन मूल्य पर खरीदने का जो संकल्प लिया था, उसे मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय के कुशल नेतृत्व में पूरी प्रतिबद्धता के साथ पूरा किया गया है। उन्होंने आगे कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में किसानों के समग्र विकास के लिए अनेक कल्याणकारी योजनाएं प्रभावी रूप से संचालित की जा रही हैं। प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि के माध्यम से किसानों को प्रतिवर्ष आर्थिक सहायता प्रदान की जा रही है, वहीं प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत प्राकृतिक आपदा या फसल क्षति की स्थिति में उन्हें

सुरक्षा कवच उपलब्ध कराया जा रहा है। इसके अतिरिक्त सिंचाई, कृषि यंत्रिकरण, भूमिहीन किसानों के सशक्तिकरण के लिए भी विभिन्न योजनाएं संचालित हैं, जिनसे किसानों की आय में वृद्धि और आत्मनिर्भरता सुनिश्चित हो रही है। मंत्री श्री देवांगन ने बताया कि कोरबा जिले के कुल 43 हजार 681 किसानों के खातों में आज 200.81 करोड़ रुपये की अंतर राशि अंतरित की जा रही है, जो जिले के कृषकों के लिए बड़ी सौगात है। उन्होंने कहा कि यह राशि किसानों के परिवारों की आवश्यकताओं की पूर्ति, कृषि कार्यों में निवेश तथा सामाजिक-आर्थिक उन्नति में सहायक सिद्ध

होगी। अंत में उन्होंने सभी कृषकों को होली पर्व की अग्रिम शुभकामनाएं देते हुए इस ऐतिहासिक पहल पर बधाई प्रेषित की। महापौर श्रीमती संजु देवी राजपूत ने अपने संबोधन में कहा कि कृषक उन्नति योजना के अंतर्गत आज का दिन पूरे छत्तीसगढ़ के लिए खुशहाली का प्रतीक है। किसानों के चेहरों पर आई मुस्कान सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाती है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री के नेतृत्व में प्रदेश निरंतर प्रगति की ओर अग्रसर है और किसानों के हित में लिए जा रहे निर्णय उन्हें आर्थिक रूप से सशक्त बना रहे हैं। कलेक्टर कुणाल दुदावत ने कहा कि कृषक उन्नति योजना के अंतर्गत जिले के सभी विकासखंडों में आदान सहायता राशि वितरण समारोह आयोजित किए गए हैं। राज्य सरकार द्वारा समर्थन मूल्य पर धान खरीदी के पश्चात अंतर राशि का भुगतान आज किसानों के खातों में पहुंच रहा है। उन्होंने उपस्थित किसानों का स्वागत करते हुए सभी को आगामी होली पर्व की शुभकामनाएं दीं।

कार्यक्रम स्थल पर विभिन्न विभागों द्वारा योजनाओं से संबंधित स्टॉल लगाए गए, मंत्री श्री देवांगन ने स्टॉलों का अवलोकन कर विभागीय अधिकारियों से योजनाओं की प्रगति एवं हितग्राहियों को दिए जा रहे लाभों की जानकारी प्राप्त की जिनमें बीज निगम, सीएसपीडीसीएल, स्व-सहायता समूह, कोसा विभाग, मत्स्य पालन विभाग, पशुधन विभाग, सहकारिता विभाग, कृषि विभाग एवं किसान पंजीयन से संबंधित स्टॉल शामिल थे। इस अवसर पर कृषि विभाग द्वारा 11 हितग्राहियों को विद्युत पम्प, सहकारिता विभाग द्वारा 5 हितग्राहियों को केसीसी त्रुण, मत्स्य विभाग द्वारा 8 हितग्राहियों को महजाल 2 आइस बॉक्स 2 एवं 4 ग्रोथ प्रमोटर, रेशम विभाग द्वारा 8 हितग्राहियों को कोसाफल राशि के चेक, उद्यान विभाग द्वारा 10 हितग्राहियों को अनुदान राशि एवं प्रमाण पत्र तथा पशु चिकित्सा विभाग द्वारा 6 हितग्राहियों को डेडो चेक प्रदान कर लाभान्वित किया गया।

रोजाना 8 गिलास पानी पीना है जरूरी नहीं तो हो सकती है परेशानी

आखिर महिलाएं पुरुषों से ज्यादा क्यों रोती हैं?



हम सभी ने सुना है कि रोजाना आठ गिलास पानी पीना स्वास्थ्य के लिए जरूरी होता है। यह सलाह इतनी आम हो गई है कि लोग इसे बिना सोचे-समझे मानने लगे हैं।

हालांकि, क्या वाकई में यह सच है? इस लेख में हम इस भ्रम को समझने की कोशिश करेंगे और जानेंगे कि वास्तव में हमें कितना पानी पीना चाहिए।

आइए पानी पीने का सही तरीका और इसके अधिक सेवन के नुकसान बताते हैं।

शरीर की जरूरत के अनुसार पानी पीएं।

हर व्यक्ति की शरीर की जरूरतें अलग-अलग होती हैं इसलिए एक ही मात्रा में पानी पीने का नियम सभी पर लागू नहीं होता है।

हमारे शरीर को कितनी मात्रा में पानी चाहिए, यह कई बातों पर निर्भर करता है जैसे उम्र, वजन, शारीरिक गतिविधि और मौसम।

अगर आप ज्यादा पसीना बहाते हैं या गर्मी होती है तो आपको अधिक पानी की जरूरत हो सकती है। इसलिए अपने शरीर के संकेतों को सुनें और उसी



अनुसार पानी पीएं। भोजन से भी मिलता है पर्याप्त पानी

पानी केवल पेय पदार्थों से ही नहीं मिलता बल्कि हमारे खाने से भी हमें पर्याप्त पानी प्राप्त हो सकता है।

फल और सब्जियों जैसे खीरा, तरबूज, संतरा आदि में काफी मात्रा में पानी होता है, जो हमारी दैनिक आवश्यकता का हिस्सा बन सकता है। इसलिए केवल पेय पदार्थों पर निर्भर न रहें बल्कि अपनी डाइट पर भी ध्यान दें ताकि आपके शरीर को सही मात्रा

में पानी मिल सके। अधिक पानी पीने के नुकसान-अधिक मात्रा में पानी पीने से कुछ समस्याएं भी हो सकती हैं जैसे इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन या हाइपोनेट्रेमिया, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

जब हम जरूरत से ज्यादा पानी पीते हैं तो हमारे खून का सोडियम स्तर कम हो जाता है, जिससे कमजोरी या चक्कर आने जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए हमेशा संतुलित मात्रा में ही पानी पीएं ताकि आपका स्वास्थ्य ठीक रहे।

प्यास लगने पर ही करें पानी सेवन-हमारा शरीर खुद हमें संकेत देता रहता है जब उसे किसी चीज की आवश्यकता होती है, जैसे भूख लगती तब खाना खाने हैं वैसे ही जब प्यास लगे तभी हमें जल सेवन करना चाहिए।

बिना वजह बार-बार पानी पीते रहने से बचें क्योंकि इससे आपकी किडनियों पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है, जिससे अन्य स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न होने का खतरा बढ़ जाता है।

अपने शरीर की प्राकृतिक प्रक्रिया पर भरोसा करें और उसी

अनुसार अपनी दिनचर्या बनाएं।

बिना पानी पीए कोई भी नहीं रह सकता है। प्यास बुझाने के लिए पानी पीना तो जरूरी है ही, साथ ही पानी शरीर की सभी कोशिकाओं को सही तरीके से काम करने के लिए भी जरूरी है। अक्सर एक्सपर्ट कहते हैं कि पानी दिन भर में 3 लीटर पीना चाहिए लेकिन कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो हद से ज्यादा पानी का सेवन करते हैं। प्यास न भी लगी हो तो भी वो पानी पीते हैं। जब आप हद से ज्यादा पानी पीते हैं तो इसे ओवरहाइड्रेशन कहा जाता है। वेबएमडी में छपी एक खबर के अनुसार, वैसे तो प्रतिदिन कितना पानी पीना चाहिए, इस बात को निर्धारित करने का कोई एक फॉर्मूला नहीं है। लेकिन, दिन में 8 गिलास पानी पीना एक अच्छी आदत है। वैसे, हर किसी को अपने वातावरण, एक्सरसाइज, आहार, समय स्वास्थ्य और गर्भावस्था या स्तनपान जैसी स्थितियों के आधार पर पानी पीने की मात्रा समायोजित करनी चाहिए। वेबएमडी के अनुसार, जब आप बहुत अधिक पानी पीते हैं, तो आपको वॉटर हॉइजनिंग, इंटॉक्सिकेशन या फिर मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में

व्यवधान का अनुभव हो सकता है। ऐसा तब होता है, जब कोशिकाओं (मस्तिष्क कोशिकाओं सहित) में बहुत अधिक पानी होता है, जिससे उनमें सूजन आ जाती है। जब मस्तिष्क की कोशिकाओं में सूजन हो जाती है तो वे मस्तिष्क में दबाव पैदा करती हैं। इस स्थिति में आपको भ्रम, उर्नीदापन और सिरदर्द हो सकता है। ये प्रेशर बढ़ता है तो हाई ब्लड प्रेशर, ब्रैडीकार्डिया या कम हृदय गति जैसी स्थितियों का कारण बन सकता है। जब आप ओवरहाइड्रेशन से ग्रस्त होते हैं तो सबसे अधिक सोडियम एक इलेक्ट्रोलाइट प्रभावित होता है, जिससे हाइपोनेट्रेमिया नामक स्थिति उत्पन्न होती है। सोडियम एक आवश्यक तत्व है जो कोशिकाओं के अंदर और बाहर तरल पदार्थ के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। जब शरीर में पानी की अधिक मात्रा के कारण इसका स्तर गिर जाता है तो तरल पदार्थ कोशिकाओं के अंदर चला जाता है। इससे कोशिकाओं में सूजन आ जाती है। ऐसी स्थिति होने पर आपको दौरे पड़ने, कोमा में जाने या यहां तक कि मौत का भी जोखिम बढ़ सकता है।

आपने अक्सर अपने आसपास देखा होगा कि महिलाएं पुरुषों के मुकाबले ज्यादा रोती हैं। ऐसा कहा जाता है कि इससे महिलाओं की आंखें बहुत जल्दी खराब हो जाती हैं। लेकिन पुरुषों में आंसू जल्दी नहीं आते। आज हम आपको इसके पीछे का कारण एक अध्ययन के माध्यम से बताएंगे कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं सबसे ज्यादा क्यों रोती हैं... एक अध्ययन में पता चला-मर्दों और महिलाओं के हार्मोन और रोने के पीछे का कारण पता करने के लिए 2011 में एक अध्ययन किया गया था। इस अध्ययन में कुछ ऐसी रिपोर्ट सामने आईं, जिन्हें जानकर आप हैरान रह जाएंगे। रिपोर्ट के मुताबिक एक महिला एक साल में 30 से 64 बार या इससे भी ज्यादा बार रोती है, वो भी सार्वजनिक तौर पर। वहीं, पूरे साल में पुरुष 05 से 07 बार से ज्यादा नहीं आंसू बहाते हैं, हालांकि पुरुष अकेले रोना पसंद करते हैं। मर्दों और महिलाओं के हार्मोन-रोने के पीछे का कारण शरीर में मौजूद हार्मोन जिम्मेदार होते हैं। शोध के अनुसार, पुरुषों के अंदर वे हार्मोन होते हैं जो महिलाओं के मुकाबले अधिक शक्तिशाली और मजबूत संगठन बनाते हैं। इस हार्मोन का नाम है टेस्टोस्टेरोन। यह वही हार्मोन है, जो किसी मर्द में सबसे अधिक पाया जाता है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं की त्वचा में अधिक कोलेजन होता है, जो उस पुरुष की यौन गतिविधि को नियंत्रित करता है। ये वही हार्मोन हैं जो पुरुषों को रुलाते हैं और भावुक कर देते हैं, ये इमोशनल इंटेलेजेंस को कम कर देते हैं और आंसूओं को बहने से रोकते हैं। क्या कहती है रिसर्च-एक रिसर्च के बाद पुरुषों में कम आंसूओं का कारण प्रोलेक्टिन हार्मोन को माना गया है। प्रोलेक्टिन हार्मोन व्यक्ति को भावुक बनाता है और खुद को अभिव्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है। पुरुषों में प्रोलेक्टिन हार्मोन ना के बराबर होता है और महिलाओं में इसकी मात्रा अधिक होती है।

आलसी होना भी हो सकता है फायदेमंद जानिए नया थेराप्यूटिक लेजीनेस ट्रेंड

हर साल त्वचा की देखभाल, घर की सजावट और फैशन से जुड़े नए-नए ट्रेंड सामने आते हैं। हालांकि, क्या आपने कभी आलस करने के ट्रेंड के बारे में सुना है?

आपको जानकर हैरानी होगी कि 2025 में नॉर्ड से जुड़ा एक नया रुझान वायरल हो रहा है, जिसे थेराप्यूटिक लेजीनेस नाम दिया गया है।

यह ट्रेंड सिखाता है कि कैसे आलस करना भी फायदेमंद और चिकित्सकीय हो सकता है। आज हम आपको इस ट्रेंड का मतलब और इसके फायदे बताएंगे।

जानिए थेराप्यूटिक लेजीनेस ट्रेंड का मतलब

थेराप्यूटिक लेजीनेस पहले से प्रचलित बेडरॉटिंग ट्रेंड को नया आयाम देती है। इसका मतलब होता है बिना कोई काम किए लंबे समय तक बिस्तर पर बैठे या लेते रहना।

थेराप्यूटिक लेजीनेस तब होती है जब आप देर तक बिस्तर पर लेते हुए जानबूझकर अनुत्पादक व्यवहार करते हैं।



यह खुद की देखभाल करने का एक तरीका है, जिसके दौरान मन को शांत करने के लिए लोग इरादतन कोई काम नहीं करते हैं। यह तकनीक तनाव पीड़ित लोगों के लिए अच्छी है। इस ट्रेंड को अपनाने से मिलेंगे ये लाभ सुनने में अजीब लगता है,

लेकिन इस ट्रेंड को अपनाने के कई फायदे हो सकते हैं। विशेषज्ञ कहते हैं कि थेराप्यूटिक लेजीनेस से ध्यान, रचनात्मकता और उत्पादकता में सुधार हो सकता है। सक्रीय जीवनशैली वाले लोग और ऑफिस का काम करने वाले लोग अपने मन को शांत करने के लिए यह ट्रेंड अपना सकते हैं।

रात के वक्त कुछ देर बिना कोई काम किए लेटने से बेहतर नॉर्ड आती है और बुरे सपने भी नहीं आते हैं। क्या इसके कोई नकारात्मक प्रभाव होते हैं?

अगर आप बहुत देर तक या बार-बार थेराप्यूटिक लेजीनेस का पालन करते हैं तो यह आपके लिए

नुकसानदायक साबित हो सकता है। थोड़े समय के लिए आराम करना मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। हालांकि, लंबे समय तक लेटे रहने से सुस्ती आती है और उत्पादकता व प्रेरणा कम होने लगती है। इतना ही नहीं, इससे कुछ लोग अवसाद का भी शिकार हो सकते हैं। इसीलिए, कुछ देर आराम करें और बाकि समय काम करते हुए ही बिताएं।

आराम करने समय शर्म महसूस करने से कैसे बचें?

कई लोगों को काम करने की ऐसी आदत होती है कि जब भी वे ब्रेक लेते हैं तो उन्हें शर्म महसूस होती है। ऐसे लोग मानते हैं कि आराम करने से समय बर्बाद होता है।

इस मानसिकता से छुटकारा पाने के लिए आराम को नए सिरे से देखना शुरू करें। काम के बीच समय निकालकर आराम करें और काम खत्म करने के बाद आराम करने को प्राथमिकता दें।

इससे आपका काम भी प्रभावित नहीं होगा और आप खुशहाल भी रहेंगे।

बालों की देखभाल में सही हेयरब्रश का चयन करना बहुत जरूरी होता है। हर व्यक्ति के बाल अलग-अलग होते हैं इसलिए उनके लिए सही ब्रश का चुनाव भी अलग होता है। इस लेख में हम आपको पांच प्रकार के हेयरब्रश के बारे में बताएंगे, जो आपके बालों की जरूरतों को पूरा कर सकते हैं। चाहे आपके बाल सीधे हों या घुंघराले, लंबे हों या छोटे, यहां आपको हर प्रकार के बालों के लिए उपयुक्त ब्रश की जानकारी मिलेगी। गोल ब्रश से पाएँ वॉल्यूम-गोल ब्रश का उपयोग खासतौर पर वॉल्यूम बढ़ाने और कर्ल बनाने के लिए किया जाता है। यह ब्रश उन लोगों के लिए अच्छा होता है जिनके बाल पतले होते हैं और उन्हें अधिक घना दिखाना चाहते हैं। गोल ब्रश से ब्रको झड़ते समय आप अपने बालों को जड़ों से उठकर उन्हें अधिक वॉल्यूम दे सकते हैं। इसके अलावा यह ब्रश कर्लिंग आयरन की तरह काम करता है, जिससे आप अपने बालों में हल्के कर्ल बना सकते हैं। पैडल ब्रश से पाएँ स्मूद लुक-पैडल ब्रश बड़े और चौड़े आकार का होता है, जो लंबे और सीधे बालों को

सुलझाने में मदद करता है। यह उन लोगों के लिए बेहतरीन विकल्प होता है, जिनके बाल उलझ जाते हैं या जिन्हें रोजमर्रा में जल्दी तैयार होना पड़ता है। पैडल ब्रश से आप आसानी से अपने बालों को सुलझा सकते हैं और उन्हें एक स्मूद लुक दे सकते हैं। इसका उपयोग गीले या सूखे दोनों ही तरह के बालों पर किया जा सकता है। डिटिंगलर ब्रश से करें उलझे हुए बाल ठीक-डिटिंगलर ब्रश खासतौर पर उलझे और नाजुक बालों को सुलझाने के लिए होता है। इसके दांत नरम होते हैं, जो बिना खींचे उलझनों को दूर करते हैं, जिससे टूटने का खतरा कम होता है। यह बच्चों और संवेदनशील स्कैल्प वाले लोगों के लिए भी सही होता है क्योंकि इससे दर्द नहीं होता और स्कैल्प पर दबाव नहीं पड़ता। डिटिंगलर ब्रश गीले या सूखे दोनों तरह के बालों पर इस्तेमाल किया जा सकता है, जिससे आपका अनुभव आरामदायक बनता है। वेंटेड ब्रश से करें जल्दी झड़-वेंटेड ब्रश उन लोगों के लिए आदर्श होते हैं, जिन्हें जल्दी-जल्दी गीले बाल सुखाने होते हैं। इसमें हवा पास होने की जगह होती है, जो ब्लो ड्राई में मदद करती है। यह खासकर मोटे



या घने बालों वाले लोग पसंद करते हैं क्योंकि यह तेजी से बाल सुखाता है। इसके अलावा वेंटेड ब्रश बालों में अतिरिक्त वॉल्यूम देने में भी सहायक होता है, जिससे बाल ज्यादा भरे-भरे लगते हैं। टिजिंग कॉम्ब एक छोटा लेकिन असरदार उपकरण है, जिसका उपयोग खासकर पतले बालों को घना बनाने के लिए होता है। यह उन लोगों के लिए सही है, जो अपने हेयरस्टाइल में ज्यादा वॉल्यूम चाहते हैं। टिजिंग कॉम्ब से आप बालों के खास हिस्सों को उठकर जर्मलिफ्ट ला सकते हैं, जिससे हेयरस्टाइल भरा-भरा और आकर्षक दिखता है। यह छोटे बालों को स्टाइल करने में भी मददगार होता है, जिससे आपका लुक और भी मनोहर बनता है।

फ्रिज को सही तरीके से व्यवस्थित करने के लिए अपनाएं खास तरीका

आईब्रो थ्रेडिंग के बाद जलन होने पर अपनाएं ये नुस्खा, मिल सकती है राहत

फ्रिज का सही तरीके से उपयोग करना हमारे रोजमर्रा के जीवन में बहुत अहम है। जब हम अपने फ्रिज को सही तरीके से व्यवस्थित करते हैं तो न केवल खाने की चीजें ताजा रहती हैं, बल्कि समय और ऊर्जा की भी बचत होती है। इस लेख में हम आपको कुछ सरल और प्रभावी टिप्स देते हैं, जिनसे आप अपने फ्रिज को अधिकतम क्षमता के साथ उपयोग कर सकते हैं।

समान वस्तुओं को एक साथ रखें-फ्रिज में समान प्रकार की चीजों को एक साथ रखना जरूरी है। जैसे सब्जियों को एक जगह पर रखें, डेयरी उत्पादों को दूसरी जगह पर और अंडे जैसी चीजों को अलग स्थान पर रखें। इससे जरूरत पड़ने पर चीजें आसानी से मिल जाएंगी और आप अनावश्यक रूप से दरवाजा खोलकर समय बर्बाद नहीं करेंगे। समान वस्तुएं एक साथ रखने से फ्रिज में जगह का सही उपयोग होता है और ठंडक भी बनी रहती है। ऊपरी शेल्फ का



सही उपयोग करें-फ्रिज की ऊपरी शेल्फ सबसे ठंडी होती है इसलिए यहां उन चीजों को रखना चाहिए जिन्हें जल्दी खराब होने का खतरा होता है, जैसे दूध और दही। इसके अलावा यहां पेय पदार्थ भी रख सकते हैं ताकि वे ठंडे रहें। इस तरह आप अपनी खाने-पीने की चीजों का बेहतर प्रबंधन कर पाएंगे और उन्हें लंबे समय तक सुरक्षित रख सकेंगे। यह तरीका आपके फ्रिज की क्षमता का सही उपयोग करने में मदद करेगा। निचली शेल्फ पर भारी

सामान रखें-निचली शेल्फ पर भारी सामान रखना फ्रिज के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। यहां आप बड़े कंटेनर या जार रख सकते हैं जिनमें सॉस या अन्य तरल पदार्थ होते हैं। इससे फ्रिज साफ-सुथरा रहता है और गंदगी फैलने की संभावना भी कम होती है। इसके अलावा इस हिस्से में भारी सामान रखने से फ्रिज के अन्य हिस्सों में हल्की वस्तुएं रखने के लिए अधिक जगह मिलती है। दरवाजे के हिस्से में हल्की

वस्तुएं रखें-फ्रिज के दरवाजे वाले हिस्से में हल्की वस्तुएं रखना चाहिए क्योंकि यह हिस्सा सबसे कम ठंडा होता है। यहां मसाले, सॉस की बोतलें, या जूस जैसी हल्की चीजें रख सकते हैं, जो जल्दी खराब नहीं होतीं। इससे आपके मुख्य हिस्से में ज्यादा जगह बचेगी और सब कुछ व्यवस्थित रहेगा। दरवाजे पर हल्की चीजें रखने से फ्रिज खोलते समय सामान गिरने का खतरा भी कम होता है, जिससे आपका फ्रिज साफ-सुथरा रहता है। नियमित सफाई करें-फ्रिज की नियमित सफाई करना बेहद जरूरी है ताकि उसमें कोई बदबू न आए और खाने-पीने की चीजें ताजी बनी रहें। हर हफ्ते एक बार सभी सामान निकालकर फ्रिज को अच्छे से साफ करें। ध्यान दें कि जो भी सामान खराब हो चुका हो, उसे तुरंत फेंक दें। इससे आपका फ्रिज हमेशा स्वच्छ रहेगा और खाने-पीने की गुणवत्ता भी बनी रहेगी।

खुबसूरत दिखने के लिए महिलाओं को बहुत सारे ताम-झाम से गुजरना पड़ता है। कभी उन्हें हाथ-पैर में वैक्सिंग करवाते समय दर्द झेलना पड़ता है तो कभी आईब्रो थ्रेडिंग के बाद जलन सहनी पड़ती है। आजकल महिलाओं के अलावा कई सारे पुरुष भी आईब्रो सेट कराते हैं। इसको करवाने के बाद चेहरा काफी अलग का होता है, जिससे लगता है थ्रेडिंग कराने में दर्द तो होता ही है, लेकिन उसके बाद कई लोगों को जलन भी होती है। अगर आपको भी ये दिक्कत है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। अगर थ्रेडिंग के बाद आपकी त्वचा लाल हो जाती है और उस पर जलन होने लगती है तो आपको कुछ नुस्खे अपनाने चाहिए। इनसे आपको काफी राहत मिलेगी। आइए जानते हैं इसके बारे में।



लगाना चाहिए, इससे त्वचा को ठंडक मिलेगी। एलोवेरा जेल को प्रभावित जगह पर लगाएं और 15-20 मिनट बाद धो लें। कौटन बॉल से लगाएं गुलाब जल-अगर आपको जलन हो रही है तो आप गुलाब जल का इस्तेमाल करें। त्वचा को हाइड्रेट बनाता है इसके इस्तेमाल के लिए कौटन बॉल को गुलाब जल में भिगोकर आईब्रो के आसपास

लगाएं और 10-15 मिनट तक छोड़ दें, इससे भी आपको तत्काल राहत मिलेगी। शहद करेगा जलन कम-शहद में पाए जाने वाले एंटी-बैक्टीरियल और मॉइश्चराइजिंग गुण जलन को कम करते हैं हल्की मात्रा में शुद्ध शहद लें और जलन वाली जगह पर लगाकर 15 मिनट बाद धो लें। प्रभावित जगह पर रखें खीरे की स्लाइस जलन कम करने के लिए आप प्रभावित जगह

पर खीरे की स्लाइस रखें, इसे 5-10 मिनट तक रखें। इसके बाद हटा दें, खीरे की प्राकृतिक ठंडक आपको राहत पहुंचाएगी। बर्फ लगाने से त्वचा की सूजन और जलन तुरंत कम होती है। इससे लिए एक साफ कपड़े में बर्फ का टुकड़ा लपेटकर आईब्रो के आसपास हल्के-हल्के 2-3 मिनट तक घुमाएं। ध्यान रखें कि बर्फ को सीधा त्वचा पर न लगाएं।

क्या रोजाना आलू खाना सेहत के लिए सही है? जानें संभावित स्वास्थ्य समस्याएं

आलू एक ऐसा खाद्य पदार्थ है, जो लगभग हर घर में पाया जाता है। यह सस्ता और आसानी से उपलब्ध होता है इसलिए लोग इसे अपने रोजमर्रा के खाने में शामिल करते हैं।

हालांकि, क्या रोजाना आलू खाना सेहत के लिए सही है? इस सवाल का जवाब जानने के लिए हमें इसके पोषण तत्वों और इससे जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं पर ध्यान देना होगा।

आइए जानते हैं।
वजन बढ़ने का खतरा
आलू में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है, जो शरीर में चर्बी के रूप में जमा हो सकती है।

अगर आप रोजाना आलू खाते हैं तो यह आपके वजन को बढ़ा सकता है, खासकर जब इसे तला हुआ या घी-तेल में पकाया जाता है तो इसका कैलोरी स्तर और भी बढ़ जाता है।

इसलिए अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो आलू का सेवन सीमित मात्रा में करें।

ब्लड शुगर के स्तर पर असर-
आलू का ग्लाइसेमिक इंडेक्स



उच्च होता है, जिसका मतलब यह जल्दी पचता और ब्लड शुगर के स्तर को तेजी से बढ़ाता है।
मधुमेह के मरीजों को खासतौर पर इसका ध्यान रखना चाहिए क्योंकि इससे उनका ब्लड शुगर लेवल असंतुलित हो सकता है। अगर आपको मधुमेह नहीं भी हो तब भी नियमित रूप से ज्यादा मात्रा में आलू खाने से भविष्य में

समस्या हो सकती है।
पोषक तत्वों की कमी
आलू में विटामिन-सी और पोटैशियम जैसे कुछ जरूरी पोषक तत्व होते हैं, लेकिन इसमें प्रोटीन और फाइबर की कमी होती है।
अगर आपका आहार मुख्य रूप से आलू पर आधारित होता जा रहा है तो आपको अन्य जरूरी

पोषक तत्वों की कमी हो सकती है, जो आपको समग्र सेहत को प्रभावित कर सकती है।
इसलिए यह जरूरी है कि आप अपने खाने में अन्य सब्जियों और खाद्य पदार्थों को भी शामिल करें।
हृदय रोग का खतरा
तले हुए या अत्यधिक मसालेदार आलू खाने से हृदय रोग

का खतरा बढ़ सकता है। इनमें ट्रांस फैट्स होते हैं, जो दिल की धमनियों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

नमक की अधिकता भी रक्तचाप को प्रभावित कर सकती है, जिससे हृदय संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

इसलिए अगर आप अपने दिल की सेहत को बनाए रखना चाहते हैं तो तले हुए आलूओं का सेवन कम करें।

पाचन तंत्र पर प्रभाव
आलूओं में फाइबर कम होने के कारण ये पाचन तंत्र को सुचारु रखने में मदद नहीं करते हैं।

इसके विपरीत ज्यादा मात्रा में इनका सेवन करने से कब्ज जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

इसलिए बेहतर होगा कि आप अपने आहार में फाइबर युक्त सब्जियों जैसे पालक या ब्रोकली को शामिल करें ताकि आपका पाचन तंत्र स्वस्थ रहे।

इस प्रकार देखा जाए तो रोजाना आलू खाना कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

केले के छिलकों को न करें फेंकने की गलती स्किन की इन समस्याओं में है कारगर

केले खाना सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। केला खाने से त्वचा को भी कई फायदे होते हैं लेकिन, क्या आपको पता है कि केले का छिलका भी त्वचा के लिए काफी फायदेमंद होता है। कई लोग केले के छिलके का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाते हैं इससे त्वचा से जुड़ी कई समस्याएं दूर हो जाती हैं। केले के छिलके को चेहरे पर लगाने से मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने में मदद मिलती है, इसके छिलके का इस्तेमाल करने से त्वचा जवान और खूबसूरत दिखती है, ऐसे में हम आपको बताने जा रहे हैं चेहरे पर केले का छिलका रगड़ने के फायदों के बारे में।

केले के छिलके को चेहरे पर लगाने से फायदे
शुद्धियां कम करने में मददगार
केले खाना बेहद फायदेमंद माना जाता है। अगर आपके चेहरे पर शुद्धियां और फाइन लाइंस की समस्या है तो आपको चेहरे पर केले का छिलका जरूर लगाना चाहिए। केले का छिलका लगाने

से शुद्धियां कम हो जाती हैं, इससे त्वचा जवां और चमकदार दिखती है। केले के छिलके में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो त्वचा को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं, इसे चेहरे पर लगाने से बढ़ती उम्र के लक्षण कम होते हैं।
मुंहासों से छुटकारा दिलाने में मददगार-अगर आप अपने चेहरे पर मुंहासों की समस्या से परेशान हैं, तो आप केले के छिलके का इस्तेमाल कर सकते हैं। केले के छिलके को चेहरे पर लगाने से मुंहासों की समस्या से राहत मिल सकती है। केले के छिलकों में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो



मुंहासों को कम करने में मदद करते हैं।
दाग-धब्बे से छुटकारा दिलाने में मददगार-अगर आप कुछ दिनों तक केले के छिलके को अपने चेहरे पर रगड़ते हैं तो इससे आपके दाग-धब्बों से छुटकारा पाने में मदद मिलेगी। अगर आप दाग-धब्बों या काले धब्बों से परेशान हैं तो केले का छिलका रामबाण इलाज हो सकता है। केले के छिलके में विटामिन ए और विटामिन सी पाया जाता है, जो त्वचा पर काले धब्बों को हल्का करने में मदद करता है। केले के छिलके का रंग निखारने से त्वचा की चमक बढ़ती है।

मुंहासों को कम करने में मदद करते हैं।
दाग-धब्बे से छुटकारा दिलाने में मददगार-अगर आप कुछ दिनों तक केले के छिलके को अपने चेहरे पर रगड़ते हैं तो इससे आपके दाग-धब्बों से छुटकारा पाने में मदद मिलेगी। अगर आप दाग-धब्बों या काले धब्बों से परेशान हैं तो केले का छिलका रामबाण इलाज हो सकता है। केले के छिलके में विटामिन ए और विटामिन सी पाया जाता है, जो त्वचा पर काले धब्बों को हल्का करने में मदद करता है। केले के छिलके का रंग निखारने से त्वचा की चमक बढ़ती है।

तेजी से वजन कम करने के लिए इन सुझावों का जरूर पालन करें

मोटोपा एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। कई लोग वजन बढ़ने से चिंतित रहते हैं, जैसे-जैसे आप वजन कम करने के लिए अलग-अलग तरीके अपनाते हैं, उसका पूरा असर आपके चेहरे पर दिखने लगता है। इसके अलावा, अधिक वजन होने से हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और हार्ट डिजीज संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। हेल्दी रहने के लिए वजन पर नियंत्रण आवश्यक है। लेकिन, अब आपको चिंता करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि अब आप तेजी से अपना वजन कम कर सकते हैं। इसके लिए हम आपको फिटनेस ट्रेनर योगादित्य सिंह रावल और डाइटिशियन पिंकी द्वारा सुझाई गई पावर डाइट के बारे में जानकारी देने जा रहे हैं, जो वजन घटाने के लिए बहुत अच्छे हैं।

तेजी से वजन कम करने के लिए सुबह उठते ही खाली पेट गर्म पानी में नींबू का रस और शहद मिलाकर पीएं, ये शरीर में उत्पन्न हानिकारक एसिड को निकालने में मदद करते हैं। इसके अलावा, नीचे सूचीबद्ध कुछ खाद्य पदार्थों को अपने नाश्ते और दोपहर के भोजन में शामिल करें...



*नाश्ते में क्या शामिल करें?
ऑमलेट (2 अंडे का सफेद भाग) + ब्राउन ब्रेड (2 टुकड़े), दूध (बिना बसा वाला) + कॉर्नफ्लेक्स या ओट्स, फलों का सलाद या अंकुरित अनाज, स्किम्ड मिल्क कॉट्टेज पनीर + ब्राउन ब्रेड, आप नाश्ते के लिए उपरोक्त में से कोई भी चीज चुन सकते हैं, दोपहर के भोजन में क्या शामिल करें, भोजन से पहले एक गिलास ब्लैक कॉफी पीएं, इससे चयापचय बढ़ाने में मदद मिलेगी। चिकन या सोयाबीन

(200 ग्राम) + ब्राउन राइस (एक कप) या चपाती 1, काजू + सलाद + ब्राउन राइस (1 कप) या चपाती (1-2) वेजिटेबल डहलिया, पाचन में सहायता के लिए आप अपने भोजन में खट्टा दही (100 ग्राम) भी शामिल कर सकते हैं।

शाम को क्या खाएं-खट्टे फल, ग्रीन टी + दो मैरी लाइट बिस्कुट, उबले मटर।

रात के खाने में क्या खाएं-सोयाबीन या सूप + सलाद, अंडे का पानी (3) + सब्जी का सूप चिकन या टूना सलाद-सब्जियां या दलिया-दालें-ध्यान रखने योग्य अन्य बातें, बहुत अधिक खाना न खाएं, सोने से कम से कम 3 से 4 घंटे पहले खाना खा लें। शीतल पेय से बचें, इसके बजाय, आप नारियल पानी, सब्जी सूप और दही पी सकते हैं। प्रतिदिन कम से कम 2 से 3 लीटर पानी पियें। अपने आहार में फाइबर युक्त फल और सब्जियां शामिल करें, शुरुआत, मीठे और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से बचें, भोजन न खेड़ें इससे शरीर को नुकसान पहुंचेगा, बेकरी उत्पादों से बचें, भोजन करते समय पानी पीने से बचें।

फल हमारे आहार का अहम हिस्सा होते हैं। ये न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होते हैं। रोजाना एक कटोरी फल खाने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं और कई बीमारियों से बचाव होता है।

इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे फल हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं और हमें स्वस्थ जीवन जीने में मदद करते हैं।

ऊर्जा का बेहतर स्रोत
फल प्राकृतिक शर्करा का अच्छा स्रोत होते हैं, जो शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करती है।

जब आप थकान महसूस करते हैं या दिनभर की भागदौड़ में ऊर्जा की कमी होती है तो एक कटोरी फल खाना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

यह न केवल आपकी थकान दूर करेगा बल्कि आपको ताजगी भी महसूस कराएगा, खासकर केला और अंगूर जैसे फल तुरंत ऊर्जा देने के लिए जाने जाते हैं। पाचन तंत्र को सुधारे



फलों में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो पाचन तंत्र को सही रखने में मदद करता है। अगर आपका पाचन सही नहीं रहता है तो कब्ज जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में रोजाना एक कटोरी फल खाने से आपका पाचन तंत्र पजबूत होता है और पेट साफ रहता है।

संतरा, पीपता और अमरुद जैसे फलों का सेवन आपके पेट के लिए बहुत लाभकारी होता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं-फलों में विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। इससे आप सर्दी-जुकाम जैसी सामान्य

बीमारियों से बच सकते हैं और आपकी त्वचा भी निखरी रहती है। नींबू, संतरा और आंवला जैसे फलों का सेवन आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती दे सकता है। ये फल न केवल आपकी सेहत को बेहतर बनाते हैं, बल्कि आपके ऊर्जावान भी रखते हैं। वजन घटाने में हे

सहायक
अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो फल आपके सबसे अच्छे साथी साबित हो सकते हैं।
इनमें कैलोरी कम होती है, लेकिन पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं, जिससे आपका पेट भरा रहता है और भूख कम लगती है। फल खाने से आप अनावश्यक चर्बी से बच सकते हैं। तरबूज, खीरा और स्ट्रॉबेरी जैसे फलों का सेवन वजन घटाने के लिए बहुत प्रभावी होता है।
दिल की सेहत बनाएं रखें-फलों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स दिल की धमनियों को साफ रखते हैं और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं, जिससे हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। अगर, सेब और अंगूर जैसे फलों का सेवन करने से आपके दिल की सेहत अच्छी रहती है। ये फल न केवल आपके दिल को स्वस्थ रखते हैं बल्कि आपके शरीर को भी जरूरी पोषण देते हैं।

30 दिनों तक रोजाना एक संतरा खाने से क्या होता है? जानें जवाब

ताजे फल हमारी सेहत के लिए जरूरी न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होते हैं। संतरा भी ऐसा ही एक फल है। संतरे में मौजूद विटामिन हमें कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं से बचाते हैं। इसमें विटामिन सी, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट और मिनरल भरपूर मात्रा में होते हैं। हालांकि, अगर आप एक महीने तक नियमित रूप से संतरे का सेवन करते हैं, तो आपको इसके कमाल के फायदे मिलेंगे, खबर में जानें कि 30 दिनों तक नियमित रूप से संतरा खाने से क्या-क्या फायदे होते हैं...

पोषक तत्वों से भरपूर होता है संतरा

सर्दियों का यह रसदार स्वादिष्ट फल विटामिन ए, बी और सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटैशियम, फॉस्फोरस और कोलिन जैसे अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होता है और हमें मौसमी संक्रमण से बचाता है।

30 दिनों तक नियमित रूप से संतरा खाने के फायदे
विशेषज्ञों के मुताबिक, एक महीने तक नियमित रूप से संतरा खाने से आपको कई तरह के फायदे मिलेंगे। संतरा खाने से कई बीमारियों को दूर किया जा सकता



के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। संतरे में विटामिन सी के साथ विटामिन डी भी भरपूर मात्रा में होता है, जो कि हमारे शरीर में पजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली बनाने में मदद करता है और हमें मौसमी संक्रमण से बचाता है।
30 दिनों तक नियमित रूप से संतरा खाने के फायदे
विशेषज्ञों के मुताबिक, एक महीने तक नियमित रूप से संतरा खाने से आपको कई तरह के फायदे मिलेंगे। संतरा खाने से कई बीमारियों को दूर किया जा सकता

है, हर दिन एक संतरा खाने से आप सर्दी, खांसी, मौसमी या वायरल संक्रमण से खुद को बचा सकते हैं। इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है, यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए आश्चर्यजनक रूप से उपयोगी है। यह फल हमें कई तरह की बीमारियों से बचाता है। संतरा वजन घटाने की प्रक्रिया में भी अद्भुत काम करता है। इसमें कैलोरी कम और फाइबर भरपूर मात्रा में होता है।
इसके अलावा हर रोज एक

संतरा खाने से दिल स्वस्थ रहता है संतरे में पोटैशियम और फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखता है। संतरा त्वचा की देखभाल के लिए भी बेहतरीन है, त्वचा को प्राकृतिक नमी प्रदान करता है और शुद्धियों को दूर करता है, इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स की वजह से त्वचा अंदरूनी तौर पर स्वस्थ रहती है। संतरा खाने से कब्ज, गैस और अपच जैसी पाचन संबंधी समस्याओं से राहत मिलती है। इसमें मौजूद फाइबर और प्राकृतिक एंजाइम पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं। संतरे में मौजूद विटामिन सी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है।
अन्य लाभ-पुगनी बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद कर सकता है, ब्लड शुगर लेवल को हेल्दी बनाए रखने में मदद कर सकता है धमनियों को अवरुद्ध होने से रोकने में मदद कर सकता है संतरे में मौजूद फोलेट (विटामिन बी9) न्यूरोट्रांसमीटर विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण है, जो मूड विकारों में मदद कर सकता है।

अनानास के जूस के दुष्प्रभाव, इनका रखें ध्यान

अनानास का जूस स्वाद में मीठा और ताजगी देने वाला होता है, लेकिन इसके कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं, जिन्हें नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है।

यह जानना जरूरी है कि अनानास का जूस पीने से शरीर पर क्या असर पड़ सकता है।

इस लेख में हम आपको अनानास के जूस के पांच संभावित दुष्प्रभाव के बारे में बताएंगे ताकि आप इसे संतुलित मात्रा में सेवन कर सकें।

पेट की समस्याएं
अनानास का जूस अगर ज्यादा मात्रा में पिया जाए तो पेट की समस्याएं हो सकती हैं।

इसमें ब्रोमेलिन नामक एक एंजाइम होता है, जो पाचन को प्रभावित कर सकता है। इससे पेट दर्द, गैस और दस्त जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इसलिए अगर आपको पहले से ही पेट की कोई समस्या है या आपका पाचन कमजोर है तो अनानास का जूस कम मात्रा में ही पीएं।

दांतों पर असर
अनानास का जूस अम्लीय होता है, जो दांतों की एनामेल को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे दांत कमजोर हो सकते हैं और उनमें दर्द या संवेदनशीलता



बढ़ सकती है।
अगर आप अनानास का जूस पीते हैं तो उसके बाद पानी से कुछ जरूर करें ताकि अम्लीय प्रभाव कम हो सके और दांतों की सुरक्षा बनी रहे।
इसके अलावा जूस पीने के तुरंत बाद ब्रश करने से बचें क्योंकि इससे एनामेल को नुकसान हो सकता है।
एलर्जी की संभावना-कुछ लोगों को अनानास या उसके जूस से एलर्जी हो सकती है, जिससे त्वचा पर खुजली, सूजन या लाल

चाहिए। अधिक मात्रा में सेवन करने से रक्त शर्करा स्तर बढ़ सकता है, जिससे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।
मधुमेह के मरीजों को अनानास का रस पीने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। इसे सुरक्षित रूप से डाइट में शामिल कर सकें।

वजन बढ़ने की संभावना-अनानास का जूस कैलोरी से भरपूर होता है, जिससे वजन बढ़ने की संभावना रहती है, खासकर अगर इसे अधिक मात्रा में लिया जाए। अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें। अनानास के रस में प्राकृतिक शर्करा भी होती है, जो शरीर में अतिरिक्त कैलोरी जोड़ सकती है। इसलिए इसे पीने से पहले अपनी दैनिक कैलोरी की जरूरतों को ध्यान में रखें।

वजन बढ़ने की संभावना-अनानास का जूस कैलोरी से भरपूर होता है, जिससे वजन बढ़ने की संभावना रहती है, खासकर अगर इसे अधिक मात्रा में लिया जाए। अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें। अनानास के रस में प्राकृतिक शर्करा भी होती है, जो शरीर में अतिरिक्त कैलोरी जोड़ सकती है। इसलिए इसे पीने से पहले अपनी दैनिक कैलोरी की जरूरतों को ध्यान में रखें।

साहसिक खेल है जिपलाइनिंग, खूब लुत्फ उठाते हैं पर्यटक

राजस्थान के राजसमन्द जिले में स्थित कुम्भलगढ़ किला उदयपुर के पास अरावली पहाड़ियों की सीमा पर स्थित है। यह राजस्थान के पहाड़ी किलों में शामिल एक विश्व धरोहर स्थल है। यहां जिप लाइनिंग एडवेंचर स्पोर्ट्स की सुविधा भी मौजूद है। जिपलाइनिंग एक साहसिक खेल है जहां एक व्यक्ति एक केबल को नीचे गिराता है जो स्वतंत्र रूप से चलने वाली चरखी और हार्नेस की मदद से अलग-अलग ऊंचाइयों के दो बिंदुओं के बीच फैली होती है। एक जिप लाइन एक केबल पर निलंबित एक चरखी होती है जिसे आमतौर पर स्टेनलेस स्टील से बनाया जाता है। केबल आम तौर पर एक झुकाव पर होती है, जिससे उपयोगकर्ता गुरुत्वाकर्षण की मदद से यात्रा कर सकता है। यदि कोई रोमांच पसंद करता है जहां उन्हें आसपास के प्राकृतिक सौंदर्य का हवाई दृश्य मिलता है, तो जिपलाइनिंग एक ऐसी चीज है जिस पर वे विचार कर सकते हैं। यह शानदार स्थानों के बहुत ही सुरम्य दृश्य के साथ एक एड्रेनालाईन को बढ़ावा देता है। जिपलाइनिंग एक ट्रेडिंग एडवेंचर स्पोर्ट है। भारत में कई जगह इस रोमांचक गतिविधि का पर्यटक लुत्फ उठाते हैं। मनाली, ऋषिकेश, उदयपुर का चिरवा घाटी, जैसलमेर, कुम्भलगढ़, नीमराना एवं मेहरानगढ़ सहित देश के अनेक स्थानों पर यह साहसिक गतिविधि आयोजित की जाती है।



मनाली, हिमाचल प्रदेश-पर्यटन नगरी मनाली के गुलाबा स्थित वन विभाग के नेचर पार्क में सैलानियों को अंतरराष्ट्रीय स्तर की साहसिक गतिविधियों की सुविधा मिलेगी। पार्क में स्काई साइकिलिंग के बाद जिप लाइन ट्रैक का सफल ट्रायल हुआ है। यहां 577 मीटर लंबा जिप ट्रैक लाइन भारत का सबसे ऊंचा नौ जार फीट से अधिक ऊंचाई पर तैयार किया गया है।

यह उत्तर भारत में सबसे लंबा जिप लाइन है। जिप लाइन पर्यटकों को रोमांचित कर देगा। इसमें पर्यटक दो तरह से जिप लाइन का रोमांच उठा सकेंगे। एक बैठ कर और दूसरा लेटकर इस साहसिक गतिविधि का आनंद उठा सकेंगे। अटल बिहारी वाजपेयी पर्वतारोहण संस्थान मनाली ने स्काई साइकिलिंग के बाद जिप लाइन का काम पूरा कर दिया है और रोमांच से भरी इन

दोनों साहसिक गतिविधियों के संचालन के लिए आठ युवाओं को प्रशिक्षण दिया गया है। इसकी लागत 7.32 लाख रुपये आई है। मनाली के साथ सटे गुलाबा के पास वन विभाग कूलर नेचर पार्क का निर्माण किया है, जिसमें मनाली के सैर-सपाटे को आने वाले सैलानियों को हर प्रकार की सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है। कुम्भलगढ़ किला, राजस्थान-

राजस्थान के राजसमन्द जिले में स्थित कुम्भलगढ़ किला उदयपुर के पास अरावली पहाड़ियों की सीमा पर स्थित है। यह राजस्थान के पहाड़ी किलों में शामिल एक विश्व धरोहर स्थल है। यहां जिप लाइनिंग एडवेंचर स्पोर्ट्स की सुविधा भी मौजूद है। जिस से कुम्भलगढ़ की प्राकृतिक सुंदरता का दृश्य निहारने का अपना ही रोमांच है। मेहरानगढ़ किला-मेहरानगढ़ किले में

कुल छह जिपलाइन हैं। गतिविधि को पूरा करने में लगभग 90 मिनट लगते हैं। यह पूरे साल संचालित होता है। यह राजस्थान के सबसे राजसी किले के ऊपर ऊंची उड़ान भरने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए एक रोमांचकारी अनुभव प्रदान करता है। नीमराना किला-नीमराना शहर में कई किले हैं और साल के किसी भी समय कई पर्यटकों को देखने आते हैं। भारत की

राष्ट्रीय राजधानी के आसपास होने के कारण, यह दुनिया भर से कई पर्यटकों को आकर्षित करता है। नीमराना में लगभग पांच जिप लाइनें हैं जो 400 मीटर लंबाई में चलती हैं। प्रक्रिया को पूरा होने में लगभग दो घंटे लगते हैं जिप लाइन से अरावली पर्वत श्रृंखला का विहंगम दृश्य मन मोह लेता है। जैसलमेर में भी सैलानी इसका लुत्फ उठाते देखे जा सकते हैं।

साइटिका: जानिए पीठ की समस्या के कारण, लक्षण और बचाव

साइटिका शरीर में मौजूद सबसे बड़ी नस साइटिका में होने वाली परेशानी है। साइटिका नस कमर के निचले हिस्से से शुरू होकर कूल्हों से होती हुई एड़ियों तक जाती है। यही कारण है कि इसमें आने वाली समस्या आपके कमर के नीचे के पूरे भाग को प्रभावित करती है। आइए आज हम आपको इस समस्या के कारण, लक्षण और इलाज के बारे में बताते हैं ताकि समय रहते इससे बचा जा सके।

साइटिका के कारण
साइटिका का मुख्य कारण साइटिका नस पर चोट लगना या इस पर दबाव पड़ना हो सकता है। इसके अतिरिक्त, रीढ़ के हड्डी में असंतुलन, स्पाइनल स्टेनोसिस की समस्या, पिरिफोरमिस सिंड्रोम और पेल्विक की चोट भी इसके कारण हो सकते हैं। ट्यूमर भी इस समस्या को पैदा करने का कारण बन सकता है। आमतौर पर 30 से 50 साल की आयु के बीच इस समस्या के होने की संभावना बढ़ जाती है।

साइटिका से जुड़े लक्षण
पीठ के निचले हिस्से में दर्द और झनझनाहट महसूस होना साइटिका की समस्या के मुख्य लक्षण हैं। मांसपेशियों में कमजोरी महसूस होना, पैरों में सूजन का अहसास, उठने-बैठने में काफी परेशानी होना भी साइटिका के लक्षण हैं। किसी

एक पैर में तेज दर्द होना या पैरों की उंगलियों में दर्द होना भी साइटिका के लक्षण हैं। अगर आपको ये लक्षण दिखने लगे तो डॉक्टर से संपर्क करें।

साइटिका का कैसे पता लगाया जा सकता है?

अगर आपको खुद में साइटिका की समस्या के लक्षण दिखने लगे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें ताकि समय रहते समस्या के जोखिमों को कम किया जा सके। इसके लिए डॉक्टर आपको सीटी स्कैन और एमआरआई स्कैन कराने की सलाह दे सकते हैं। इसके अलावा साइटिका का पता लगाने के लिए डिस्कोग्राम टेस्ट या माइलोग्राम टेस्ट को भी बेहतर माना जाता है। इससे पीठ की स्थिति का पता लगाना आसान होता है।

साइटिका का इलाज
फिजिकल थेरेपी साइटिका का इलाज हो सकता है। इसके अतिरिक्त डॉक्टर आपको कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी कराने की सलाह दे सकते हैं। अगर स्थिति गंभीर हो जाए तो डॉक्टर आपको सर्जरी करवाने को भी कह सकते हैं। इसके लिए आपके पास दो विकल्प (लम्बर लैमिनेक्टॉमी और डिस्कैक्टॉमी) हो सकते हैं। हालांकि, जीवनशैली में थोड़ा सुधार करके भी इस समस्या से सुरक्षित रखा जा सकता है।

आटे से जुड़े यह अमेजिंग हैक्स आपके भी आएंगे काम

आटा आपकी स्किन की कई प्रॉब्लम को भी दूर कर सकता है। मसलन, अगर आप एक्ने से परेशान रहते हैं तो ऐसे में आप आटे की मदद से एक पैक बना सकते हैं। इसके लिए आप आटे में थोड़ा शहद डालकर मिक्स कर लें। अब अपने फेस को क्लीन करें और रात को सोने से पहले इसे मुँहासों के ऊपर लगाएं।

आटा हमेशा ही हर किचन में बेहद आसानी से पाया जाता है। रोटियां बनाने के लिए आटे की जरूरत पड़ती है। कुछ घरों में तो महिलाएं अपनी पैंटी में अतिरिक्त आटा मंगवाकर रखती हैं। वैसे अगर आटे के इस्तेमाल की बात की जाए तो यही कहा जाता है कि यह किचन में काम आता है या इससे रोटियां बनाई जा सकती हैं। लेकिन आटे का इस्तेमाल सिर्फ यहीं तक सीमित नहीं है, अगर आप चाहें तो इससे अपने अन्य कई कामों को भी बेहद आसान बना सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको आटे से जुड़े कुछ अमेजिंग हैक्स के बारे में बता रहे हैं, जो यकीनन आपको बेहद पसंद आएंगे-

आटे से चींटियों को रखें दूर
घर में चींटियों का आना एक आम बात है। लेकिन इनसे छुटकारा पाना इतना आसान नहीं होता है। ऐसे में आप आटे की मदद ले सकते हैं। आपको बस इतना करना है कि आप चींटियों के छेद के आसपास आटे को छिड़क दीजिए। आप देखेंगे कि



चींटियां आपके घर से दूर हो जाएंगी। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि चींटियों को आटे की खुशबू जरा भी पसंद नहीं आती है और इसलिए, आटा छिड़कने पर वह उस स्थान से दूर हो जाती हैं।
आटे से स्किन की करें केयर
आटा आपकी स्किन की कई प्रॉब्लम को भी दूर कर सकता है। मसलन, अगर आप एक्ने से परेशान रहते हैं तो ऐसे में

आप आटे की मदद से एक पैक बना सकते हैं। इसके लिए आप आटे में थोड़ा शहद डालकर मिक्स कर लें। अब अपने फेस को क्लीन करें और रात को सोने से पहले इसे मुँहासों के ऊपर लगाएं। रात भी इसे ऐसे ही रहने दें और अगली सुबह पानी की मदद से अपना फेस क्लीन कर लें।
आटे से बनाएं ग्लू
आटे की मदद से ग्लू भी बनाया जा

सकता है। आप इस होममेड गॉद की मदद से अपने आर्ट एंड क्राफ्ट प्रोजेक्ट को पूरा कर सकते हैं। गॉद बनाने के लिए आप आटे को एक बाउल में डालें और फिर उसमें थोड़ा पानी डालकर मिक्स करें। ध्यान रखें कि आपको इस तरह एक पेस्ट बनाना है। अब आप क्राफ्ट के दौरान आइटम को चिपकाने के लिए ब्रश की मदद से इस पेस्ट को यूज कर सकते हैं।

बड़े काम आ सकते हैं हेयर सीरम से जुड़े ये बेहतरीन हैक्स

हेयर सीरम को हेयर केयर रूटीन का हिस्सा बनाना काफी अच्छा माना जाता है क्योंकि यह फिजी और रूखे बालों को नमी देने और हाइड्रेट रखने में काफी मदद करता है। हालांकि, इसका इस्तेमाल सिर्फ यहीं तक सीमित नहीं है। आप चाहें तो घर के अलग-अलग कामों के लिए और अन्य चीजों के विकल्प के तौर पर हेयर सीरम का इस्तेमाल कर सकते हैं। चलिए फिर आज हेयर सीरम से जुड़े ऐसे ही कुछ बेहतरीन हैक्स जानते हैं।

स्टीकर को आसानी से निकालें
अगर किसी नए बर्तन या फिर किसी अन्य चीज पर लगे स्टीकर को निकालना आपके लिए काफी मुश्किल हो तो आप इस काम को आसान बनाने के लिए हेयर सीरम का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले स्टीकर वाली जगह पर थोड़ा हेयर सीरम लगाकर उसे कुछ मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। ऐसा करने से स्टीकर्स की पकड़ कमजोर हो जाएगी और फिर आप चुटकियों में इन स्टीकर्स को निकाल पाएंगे।

बतौर शोविंग क्रीम करें इस्तेमाल
कई लोग शोविंग क्रीम खरब होने पर साबुन का इस्तेमाल करने लगते हैं, लेकिन इससे त्वचा रूखी लगने लगती है। इस काम के लिए हेयर सीरम का इस्तेमाल करना फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इससे त्वचा मॉइश्चराइज होती है। इसके अलावा, इसकी मदद से ब्लेड से त्वचा के कटने का डर भी नहीं रहता। इसके लिए शोविंग करते समय हेयर सीरम को अपनी दाढ़ी वाले हिस्से पर लगाएं, फिर रेजर से अनचाहे बालों को साफ करें।
मेकअप साफ करने के आए काम
रात को सोने से पहले अगर मेकअप न साफ किया जाए तो इससे त्वचा का



स्वास्थ्य प्रभावित होता है। अगर आपके पास मेकअप रिमूवर नहीं है तो आप मेकअप हटाने के लिए हेयर सीरम का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए मेकअप वाले चेहरे पर थोड़ा सा हेयर सीरम लगाकर थोड़ी मसाज करें। इसके बाद अपने चेहरे को टिशू पैपर से पोछ लें और अंत में अपना चेहरा पानी से धो लें।
जाम चैन को करें ठीक-अगर आपके

ऑयल बेस्ड वाला हेयर सीरम है तो आप इसकी मदद से अपने किसी कपड़े या फिर बैग की जाम चैन को आसानी से ठीक कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक ड्रयरबड पर थोड़ा सा हेयर सीरम डालें और इसे चैन के खराब हिस्से पर लगाकर कुछ देर के लिए ऐसे ही छोड़ दें। यकीनन ऐसा करने पर आपकी चैन जल्द ही फिर से पहले की तरह काम करने लगेगी।

डाइट में शामिल करें ये स्वास्थ्यवर्धक पानी, आसान है इन्हें बनाना

स्वस्थ रहने और अपनी खूबसूरती को निखारने के लिए लोग न जाने क्या कुछ नहीं करते, फिर भी उन्हें मनचाह परिणाम नहीं मिल पाता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे स्वास्थ्यवर्धक पानी की रेसिपीज बताते हैं, जिनके सेवन से न सिर्फ आप खुद को स्वस्थ रख सकते हैं बल्कि इनसे आपको अपनी खूबसूरती निखारने में भी काफी मदद मिल सकती है। चलिए फिर एक नजर इन स्वास्थ्यवर्धक पानी की रेसिपीज पर डालते हैं।

नींबू पानी
नींबू पानी में विटामिन- सी, फास्फोरस, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट आदि जैसे कई पोषक तत्व शामिल होते हैं, जो शरीर को हाइड्रेट करने के साथ-साथ उसमें ऑक्सीजन की आपूर्ति करते हैं और इससे आप पूरा दिन ऊर्जावान व तरोताजा महसूस कर सकते हैं। इसके साथ ही नींबू पानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने का काम करता है। इसके लिए बस आप एक गिलास गुनगुने पानी में एक या आधा नींबू निचोड़ें, फिर इसमें स्वादानुसार शहद मिलाकर उसका सेवन करें।
खीरे का पानी
खीरा एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण से समृद्ध होता है, जो शारीरिक समस्याओं के साथ-साथ कई ही रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत



दिलाने में काफी मदद कर सकता है। खीरे का पानी बनाने के लिए सबसे पहले एक मध्यम आकार के खीरे को काटकर एक लीटर पानी में डाल दें, फिर इस पानी को दो से तीन घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। इसके बाद इस पानी को पूरे दिन समय-समय पर पीते रहें।
हल्दी का पानी
हल्दी का पानी एंटी-बैक्टीरियल और हीलिंग गुण से समृद्ध होता है, जो शरीर से जहरीले तत्वों को बाहर निकालने के साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत

करने में मदद कर सकते हैं। हल्दी का पानी बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में दो कप पानी, एक छोटी चम्मच हल्दी पाउडर और एक चुटकी काली मिर्च का पाउडर मिलाएं। अब इस पानी को धीमी आंच पर एक उबाल दिलाएं। इसके बाद गैस बंद करके पानी को छानकर पी जाएं।
अदरक का पानी
अदरक के पानी में एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण के साथ-साथ इम्यूनोम्यूटीशन गुण भी मौजूद होते हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में मददगार साबित हो सकते हैं। अदरक का पानी बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में दो कप पानी और एक इंच ताजा कटा हुआ अदरक डालकर एक उबाल दिलाएं। इसके बाद पानी को छानकर इसका सेवन करें। आप चाहें तो इस पानी में थोड़ा नींबू का रस और स्वादानुसार शहद भी मिला सकते हैं।

अक्ल दाढ़ के दर्द को कम करने के आसान घरेलू उपाय

अक्ल दाढ़ निकलने पर बहुत तेज दर्द होता है। कभी-कभी यह दर्द इतना तेज हो जाता है कि कुछ भी खाना-पीना मुश्किल हो जाता है। वैसे तो अक्ल दाढ़ आने का सही समय 17 साल से 25 साल तक होता है। कुछ लोगों को 25 साल के बाद भी अक्ल दाढ़ आती है। आज हम आपको अक्ल दाढ़ के दर्द से बचने के कुछ घरेलू नुस्खे बताने जा रहे हैं। -अगर दांत दर्द के कारण आपके मसूड़ों में सूजन आ गई है तो एक

गिलास गुनगुने पानी में नमक डालकर कुल्ला करें। ऐसा करने से आपके अक्ल दाढ़ के दर्द से आराम मिलेगा। अगर आपके दांत में बहुत तेज दर्द हो रहा है तो बर्फ के छोटे-छोटे टुकड़ों को अपने दांत के पास रखें। ऐसा करने से दर्द से आराम मिलता है और मसूड़ों की सूजन भी कम हो जाती है। चूटकी भर हींग में मौसमी का रस मिलाकर रुई की मदद से अक्ल दाढ़ पर लगाएं। ऐसा करने से दांत का दर्द कम हो जाता है।

कहानी : मन का डर



डॉ. संजय दानी, दुर्ग

धर्मदत्त वर्मा जी के 2 बच्चे हैं। पुत्र सुनील 12 साल का है और पुत्री सुजाता 22 वर्ष की है। सुजाता की मम्मी अपनी बीमारी के कारण अधिकांश समय बिस्तर पर आराम करती रहती थी। इसलिए सुनील की देखभाल सुजाता ही करती थी। सुनील पूरी तरह से अपने हर काम के लिए सुजाता पर आश्रित था। आश्रित होने के कारण उसे हर समय यह डर बना रहता था कि भविष्य में कभी सुजाता उससे दूर चली जायेगी तो वह किसके सहारे जीयेगा। यह डर धीरे धीरे उसके मन में एक स्थायी गांठ बन कर रह गया था। समय गुज़रता गया।

एक दिन उनके पिता धर्मदत्त जी की सड़क दुर्घटना में असाध्यिक मृत्यु हो गई। इस हादसे के कुछ समय बाद सुजाता को बीएसपी शिक्षा विभाग में शिक्षिका की नौकरी लग गई। उसकी पोस्टिंग सेक्टर 8 स्कूल में हो गई। 1 महीने गुज़रे होंगे कि उनकी माता जी स्वर्ग सिंधार गई। अब परिवार में 2 ही सदस्य रह गये सुनील और सुजाता। अब घर की सारी जिम्मेदारी सुजाता के ही उपर आ गई। सुजाता अपनी नौकरी और घर की जिम्मेदारियों को अच्छे से निभाती रही। उधर सुनील के मन का डर और बढ़ते जा रहा था।

इसी बीच एक और घटना हो गई। सुजाता- सुनील के मामा श्री दुर्गो धन जी अविवाहित थे व आज की तारीख में बेरोजगार के साथ

में शादी करने का मन बना लिया था। उधर सुनील और मामा जी को भी पता चल चुका था कि सुजाता किसी शिक्षक के साथ इन्वाल्व है। यही बात एक दिन मुन्ना पांडे को पता चली तो वह टेन्सन में आ गया।

इस वाकिए के दो दिनों बाद अखबार में एक खबर छपी कि सेक्टर 8 स्कूल के एक शिक्षक जिनका नाम अजय चन्द्राकर था। उन्होंने फ्रांसीसी लगाकर आत्महत्या कर ली। इस समाचार को पढ़ते ही सुजाता बहोश हो गई। पुलिस ने थोड़ी बहुत तपसीस करके इसे आत्महत्या का केस बनाकर फ़ाइल को बंद कर दी।

2 महीनों बाद सुजाता कुछ नामल हुई तो स्कूल जाना प्रारंभ किया। पर उन्होंने अपना ट्रांसफर सेक्टर 8 स्कूल से सेक्टर 5 के स्कूल करवा लिया था। कुछ महीने गुज़रे तो सुजाता की दोस्ती उसी स्कूल में पदस्त इतिहास के शिक्षक विनोद चौहान जी से हो गई। जब उनके बीच की दूरियां मिटने लगी तो उन्होंने निर्णय लिया कि एक महीने बाद वे दोनों कोर्ट में रिज कर लें। यह बात जब सुजाता के मामाजी और सुनील और मुन्ना पांडे को पता चली तो तीनों टेंशन में आ गए।

समय बीतता गया सब कुछ ठीक ठाक चल रहा था कि सातवें दिन अखबारों के माध्यम से यह खबर आई कि भिलाई के शिक्षक श्री विनोद चौहान जी का कार दुर्घटना में निधन हो गया है। जिसने भी इस खबर को जाना, सुना या पढ़ा वह सन्न रह गया। सुजाता को तो काटो तो खून नहीं। वह सोचने लगी कि आखिर ऐसी घटनाएं मेरे साथ ही क्यों हो रही हैं? बाद में पुलिस ने भी जांच में पाया कि उनकी कार का ब्रेक काम नहीं कर रहा था। पुलिस इस

एंगल पर काम करने लगी कि क्या ब्रेक फ़ल किसी तकनीकी फ़ैलियर से हुआ है या किसी ने साजिश के तहत ब्रेक फ़ैल करके चौहान जी की हत्या को अन्जाम दिया है। इस बीच पुलिस को यह भी पता चला कि रिसाली का एक गुंडा टाइप व्यक्ति मुन्ना पांडे सुजाता पर नज़र रखता था। इन सारी बातों के मद्दे नज़र पुलिस के क्राइम ब्रान्च ने सुजाता के मामा दुर्गो धन और रिसाली का गुन्डा मुन्नापांडे पर नज़र रखना प्रारंभ किया। पर लंबे समय तक नज़र रखने के बाद भी उन्हें कोई क्लू नहीं मिला।

इन सारी बातों के मद्दे नज़र पुलिस के क्राइम ब्रान्च ने सुजाता के मामा दुर्गो धन और रिसाली का गुन्डा मुन्नापांडे पर नज़र रखना प्रारंभ किया। पर लंबे समय तक नज़र रखने के बाद भी उन्हें कोई क्लू नहीं मिला।

कुछ महीने और गुज़रे तो सुजाता का ट्रांसफर राजहरा हो गया। सुजाता अपने भाई सुनील और मामा जी दुर्गो धन जी के साथ शिप्ट हो गई। सुनील वहां एक डाक्टर के नर्सिंग होम में काम करने लगा। वह 6 महीनों में एक सिद्धहस्त नर्सिंग होम टेकनियशन बन गया। उसे अब बहुत सारे ब्लड टेस्ट करने आता था। उस नर्सिंग होम के पेशालाजी विभाग का वह एक महत्वपूर्ण स्टाफ बन गया।

इस बीच रिसाली का मुन्ना पांडे बीएसपी का ठेकेदार बन गया था। और अपने काम के सिलसिले में वह अक्सर ही राजहरा आने जाने लगा था।

अभी तक राजहरा में सुजाता की ज़िन्दगी पटरी पर आ चुकी थी। कुछ महीने बाद वह राजहरा में फ़ाइनेंस डिपार्टमेंट के डिप्टी मैनेजर मिस्टर राजेश के साथ उसकी गहरी मित्रता हो गई। महीने

एक सुंदर, सघन और महत्वाकांक्षी फिल्म 'ओ' रोमियो

पंकज दुबे

फ़िल्म पत्रकार-लेखक हुसैन ज़ैदी की किताब 'द माफ़िया क्रािस ऑफ़ मुंबई' से प्रेरित है, जिसका स्क्रीनप्ले खुद विशाल भारद्वाज ने लिखा है। ज़ैदी की लेखनी जहां अपराध जगत की स्त्रियों की जटिल दुनिया को दस्तावेज़ी सटीकता के साथ खोलती है।

आज के 'सिने-सोहबत' में विशाल भारद्वाज की फिल्म 'ओ' रोमियो' पर विमर्श करते हैं। विशाल भारद्वाज जब भी सिनेमा बनाते हैं, वे कहानी नहीं, एक वातावरण रचते हैं। उनकी फिल्मों में हवा तक का रंग होता है और उस रंग में धूल, खून, प्रेम और पछतावे की परतें तैरती रहती हैं। 'ओ' रोमियो' इसी परंपरा का विस्तार है। एक ऐसी फिल्म जो माफ़िया की दुनिया को महज़ अपराध की कथा नहीं, बल्कि मनुष्यता की विडंबना के रूप में देखती है।

यह फिल्म पत्रकार-लेखक हुसैन ज़ैदी की किताब 'द माफ़िया क्रािस ऑफ़ मुंबई' से प्रेरित है, जिसका स्क्रीनप्ले खुद विशाल भारद्वाज ने लिखा है। ज़ैदी की लेखनी जहां अपराध जगत की स्त्रियों की जटिल दुनिया को दस्तावेज़ी सटीकता के साथ खोलती है, वहीं विशाल भारद्वाज उसे सिनेमाई काव्य में रूपांतरित करते हैं। परिणामस्वरूप हमें एक ऐसा टेक्सचर मिलता है, जिसमें यथार्थ और रूपक एक-दूसरे में विलीन हो जाते हैं।

सबसे पहले बात करते हैं फिल्म 'ओ' रोमियो' की कहानी की। फिल्म का केंद्र है, उस्तुरा, जिस किरदार को शाहिद कपूर ने बारीकियों से निभाया है। उस्तुरा एक सुपारी किलर है, जिसकी आंखों में स्थिरता है और चाल में एक अजीब-सी ठंडक। वह पेशे से कातिल है, लेकिन उसके भीतर एक घायल कवि भी छिपा है। कहानी का सूत्रपात तब होता है जब एक स्त्री उसके पास आती है, जिसका मकसद है अपने पति की हत्या का बदला लेना। उसका पति गैंग में अकाउंटेंट था और अब आगे लम्बे समय तक गैंग में शामिल होने से मना कर देता है और मारा जाता है। वह चाहती है कि उस्तुरा उन सभी लोगों का सफ़ाया कर दे, जिन्होंने मिलकर नायिका के पति को मार डाला। यहीं से 'ओ' रोमियो' एक रिवेंज ड्रामा की शक्ल लेती है लेकिन यहीं वो पॉइंट है जो इस फिल्म की पहली समस्या भी है- 'इमोशनल डिस्कनेक्ट'।

नायिका (तृप्ति डिमरी) के विवाह, उसके प्रेम और उसके पति की हत्या का जो भावनात्मक परिप्रेक्ष्य होना चाहिए था, वह घोर अपर्याप्त है। दर्शक उसके दर्द से जुड़ नहीं पाते क्योंकि पटकथा उसे पर्याप्त स्क्रीन-टाइम नहीं देती। उसकी त्रासदी का ताप दर्शकों तक पूरी तरह संप्रेषित हो ही नहीं पाता।

यहां विशाल भारद्वाज की पोएट्री कहीं-कहीं पटकथा की कसावट पर भारी पड़ती दिखती है। शाहिद का उस्तुरा एक सधे हुए अभिनेता की परिपक्वता का उदाहरण है। उनके संवाद कम हैं, पर आंखों का संवाद मुखर है। वे अपने शरीर की भाषा से किरदार को जीवित करते हैं। हिंसा के दृश्यों में वे अतिरिक्त से बचते हैं और यही संयम उनके अभिनय को प्रभावी बनाता है। नायिका (तृप्ति डिमरी) की भूमिका संभावनाशील थी, परंतु लेखन की कमी ने उसे सीमित कर दिया। उसके चरित्र में प्रतिशोध की ज्वाला है, पर उस ज्वाला की पृष्ठभूमि अधूरी है। स्पेन में बैठा खलनायक, जिसे अविनाश तिवारी ने निभाया है, अपने 'बुल फाइट' के शौक में अधिक दिखता है, पर उसके भीतर की वैचारिक या भावनात्मक प्रेरणा स्पष्ट नहीं होती। उसका मोटिव धुंधला है। वह क्यों इतना क्रूर है? उसकी महत्वाकांक्षा क्या है? उसकी निजी हानि या महत्वाकांक्षा का आयाम क्या है? इन प्रश्नों का उत्तर फिल्म नहीं देती। परिणामस्वरूप वह एक प्रभावशाली दृश्य उपस्थिति तो बनाता है, पर स्मरणीय खलनायक नहीं। एक वक़्त के बाद वह डरावना विलेन नहीं, बल्कि एक ड्रामा करता कैरीकेचर ही लगता है।

शहरी चुनौती कोष भारत के शहरों को किस तरह दे सकता है नया रूप

श्रीनिवास कटिकथला

भारत के शहरीकरण का सफर निर्णायक मोड़ पर है। आज देश के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में शहरों का बड़ा योगदान है, ये देश के सबसे गतिशील आर्थिक केंद्रों का केंद्र हैं और लाखों लोगों के जीवन स्तर को लगातार प्रभावित कर रहे हैं। फिर भी, ये शहर बुनियादी ढांचे की कमी, जलवायु परिवर्तन के खतरे, वित्तीय बाधाओं और संस्थागत बिखराव जैसी चुनौतियों का सामना कर रहे हैं। अब चुनौती यह नहीं है कि भारत का शहरीकरण होगा या नहीं, बल्कि यह है कि क्या भारत का शहरीकरण प्रभावी, टिकाऊ और समावेशी तरीके से हो पाएगा।

हाल ही में स्वीकृत शहरी चुनौती कोष (यूसीएफ) इस प्रश्न के उत्तर देने के भारत के नज़रिए में एक अहम बदलाव का प्रतीक है। वित्त वर्ष 2025-26 से वित्त वर्ष 2030-31 तक 1 लाख करोड़ रुपये की केंद्रीय सहायता राशि और करीब 4 लाख करोड़ रुपये के कुल निवेश को प्रेरित करने की अपेक्षित योजना के साथ, यह कोष पारंपरिक अनुदान-आधारित वित्तपोषण से हटकर, शहरी ढांचागत विकास के लिए बाजार-आधारित, सुधार-संचालित और परिणाम पर आधारित ढांचे की ओर बदलाव का प्रतीक है।

अनुदान से बाजार अनुशासन की ओर शहरी चुनौती कोष की संरचना उसे पूर्व के कार्यक्रमों से अलग करती है। केंद्रीय सहायता परियोजना लागत के 25 प्रतिशत तक सीमित है और शहरों को कम से कम 50 प्रतिशत राशि नगरपालिका बांड, बैंक ऋण या सार्वजनिक-निजी भागीदारी जैसे बाजार स्रोतों से जुटानी होगी। बाकी राशि राज्यों, शहरी स्थानीय निकायों या अन्य वित्तपोषण माध्यमों से आ सकती है।

यह आवश्यकता कार्यक्रम के मूल में वित्तीय अनुशासन को स्थापित करती है। यह संकेत देती है कि शहरी अवसरचना अब केवल सार्वजनिक बजट पर निर्भर नहीं रह सकती, इसे राजस्व समर्थित परियोजनाओं के ज़रिए पूंजी बाजारों तक ज्यादा से ज्यादा पहुंच बनानी होगी। ऐसा करके, यह कोष ढांचागत महत्वाकांक्षाओं के साथ राजकोषीय संयम का तालमेल बिटाने की कोशिश करता है।

शहरी केंद्र की पुनर्कल्पना यह कोष तीन विशिष्ट क्षेत्रों पर आधारित है, जो भारत के शहरी परिदृश्य की बदलती प्राथमिकताओं को दर्शाते हैं। पहला क्षेत्र है विकास केंद्र के रूप में शहरों को देखना। इसके तहत यह माना जाता है कि शहरी क्षेत्र आर्थिक इंजन हैं। यह एकीकृत स्थानिक और पारगमन योजना, आर्थिक गलियारों के साथ अवसरचना और औद्योगिक, पर्यटन या लॉजिस्टिक्स क्लस्टर जैसे मजबूत आर्थिक आधारों के विकास का समर्थन करता है। इसका मकसद केवल परिसंपत्तियों का निर्माण करना नहीं, बल्कि प्रतिस्पर्धात्मकता और उत्पादकता को भी बढ़ाना है। दूसरा क्षेत्र, शहरों का रचनात्मक पुनर्विकास, भारतीय शहरीकरण की एक लंबे समय से चली आ रही चुनौती, ऐतिहासिक केंद्रों और केंद्रीय व्यावसायिक जिलों में भीड़भाड़ और गिरावट - का समाधान करता है। ब्राउनफील्ड पुनर्जनन, पारगमन आधारित विकास और सार्वजनिक भूमि के पुनर्गठन को प्रोत्साहित करके, यह कोष मौजूदा शहरी क्षेत्रों के भीतर मूल्यों को उजागर करने का प्रयास करता है। यह भूमि मूल्य अधिग्रहण और संरचित पुनर्विकास मॉडल के तर्कों को पेश करता है, जिससे शहर सांस्कृतिक और विरासत चरित्र को संरक्षित करते हुए कम उपयोग वाली संपत्तियों को नवीनीकरण के

नई शिक्षा नीति संबंधी विवाद

कुछ ही समय पहले कर्नाटक में एक पुस्तक मेले के दौरान तमिल किताबों की बिक्री को लेकर विरोध जताया गया था। उधर हाल ही में एक बस में कन्नड़ और मराठी बोलने को लेकर हिंसा तक हुई। इन सबके सब क्या हैं?

प्रादेशिक स्वायत्तता की उपेक्षा संबंधी दक्षिणी राज्यों की कई शिकायतों में दम है, मगर जिस तरह तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एमके स्टालिन इससे जुड़े सवाल को लेकर माहौल गरमा रहे हैं, उससे उनके इरादे पर शक होना लाजिमी है।

स्टालिन लोकसभा सीटों के संभावित परिसीमन से जुड़ी आशंकाओं, नई शिक्षा नीति संबंधी विवाद, और हिंदी शोपने की कथित शिकायत को रोजाना के स्तर पर उठा रहे हैं।

इस क्रम में वे अपने राज्य के लोगों को तुरंत अधिक बच्चे पैदा करने की प्रतिगामी सलाह देने की हद तक चले गए हैं। जाहिरा तौर पर केंद्र की कई नीतियों से गहराई शिकायतों में स्टालिन ने अपनी पार्टियों डीएमके के लिए अवसर देखा है। संकेत साफ हैं कि साल भर बाद होंगे वाले विधानसभा चुनाव में वे इन्हें भावनात्मक मुद्दों को लेकर अभियान चलाएंगे। इस क्रम में खासकर भाषा विवाद में निहित खतरों की वे पूरी उपेक्षा कर रहे हैं। उनका अभियान हिंदी के खिलाफ है- जिसमें उन्होंने हिंदी बोलियों को खा गईं जैसा तथ्यहीन दावा भी किया है। बहरहाल, ऐसे मुद्दे कैसे हालात पैदा कर रहे हैं, इस पर भी उन्हें जरूर ध्यान देना चाहिए। कुछ ही समय पहले कर्नाटक में एक पुस्तक मेले के दौरान तमिल किताबों की बिक्री को लेकर विरोध जताया गया था।

सू-दोक्

सूदोक् क्रमांक 30

	7		1	3
1	9		5	
		3		1
	5			3
3			2	5
		3		2
	4			7
7	8	1	6	
		7	9	1

नियम

1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सूदोक् क्रमांक 29 का हल

5	2	4	9	6	7	8	1	3
3	6	7	4	1	8	2	9	5
8	1	9	3	2	5	4	6	7
6	3	5	1	9	4	7	2	8
7	9	8	5	3	2	6	4	1
2	4	1	7	8	6	5	3	9
4	5	3	6	7	9	1	8	2
9	8	6	2	5	1	3	7	4
1	7	2	8	4	3	9	5	6

मेहनत की चमक और सरकारी संबल : श्रमिक की बेटी डिंपल कश्यप अब संस्कार सिटी स्कूल में संवार रही अपना भविष्य

रायपुर, 01 मार्च (एजेंसी)। छत्तीसगढ़ में शिक्षा के क्षेत्र में आई क्रांति अब सुदूर अंचलों के गरीब और श्रमिक परिवारों के आंगन तक पहुंचकर उनके बच्चों के सपनों को हकीकत में बदल रही है। शासन की अटल उत्कृष्ट शिक्षा योजना के माध्यम से प्रदेश के होनहार विद्यार्थियों को उच्च स्तरीय शिक्षा दिलाने का संकल्प अब धरातल पर जीवंत होता दिख रहा है। इसी कड़ी में आदिवासी बहुल बस्तर जिले के जगदलपुर विकासखंड अंतर्गत ग्राम बिलौरी के एक पंजीकृत श्रमिक नंदकिशोर कश्यप की सुपुत्री डिंपल कश्यप ने अपनी मेधा और कड़ी मेहनत के दम पर सफलता का अध्याय लिख दिया है। डिंपल का चयन राज्य की प्रावीण्य सूची (मेरिट लिस्ट) के आधारे पर राजनांदगांव के प्रतिष्ठित संस्कार सिटी स्कूल के लिए हुआ है, जो उनके परिवार के लिए किसी सुखद



चमत्कार से कम नहीं है। यहां डिंपल कक्षा छठवीं में अध्ययन कर रही है और बारहवीं तक निःशुल्क शिक्षा ग्रहण करेगी। इस गौरवपूर्ण उपलब्धि की सबसे महत्वपूर्ण कड़ी यह है कि छत्तीसगढ़ भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण मंडल ने डिंपल की माध्यमिक शिक्षा से लेकर

उच्चतर माध्यमिक स्तर तक की पूरी पढ़ाई का सारा खर्च उठाने की जिम्मेदारी ली है। इस निःशुल्क और उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा के प्रावधान ने परिवार के सिर से आर्थिक चिंता का बोझ पूरी तरह हटा दिया है, जिससे अब डिंपल की प्रगति की राह में कोई बाधा नहीं आएगी। अपनी बेटी की

इस अभूतपूर्व सफलता पर पिता नंदकिशोर कश्यप भावुक स्वर में कहते हैं कि एक श्रमिक के लिए यह किसी सपने के सच होने जैसा है। वे दिन-रात कड़ी मेहनत ही इसलिए करते हैं ताकि उनके बच्चों का भविष्य उनके अपने संघर्षपूर्ण जीवन से कहीं बेहतर और सुगम हो सके। आज

सरकार की इस कल्याणकारी योजना ने उनके उन धुंधले सपनों को हकीकत के पंख दे दिए हैं। माता-पिता के रूप में कश्यप दंपति आज स्वयं को गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं। उन्हें अब यह अटूट विश्वास हो चला है कि उनकी बेटी का भविष्य न केवल सुरक्षित है, बल्कि वह अपनी अटूट लगन से सफलता के उस आसमान को भी छू सकेगी जिसका उन्होंने कभी केवल कल्पनाओं में विचार किया था। ग्राम बिलौरी-2 से निकलकर एक प्रतिष्ठित स्कूल तक का डिंपल का यह सफर समाज के उस हर वर्ग के लिए प्रेरणा है, जो संसाधनों के अभाव में अपनी प्रतिभा को दबाए बैठे हैं। शासन की यह पहल स्पष्ट संदेश देती है कि यदि बच्चे में प्रतिभा और आगे बढ़ने की ललक हो, तो सरकार की योजनाएं एक मजबूत सेतु बनकर उन्हें सफलता के उच्चतम शिखर तक पहुंचाने में पूरी मदद करती हैं।

वन विकास निगम में डिजिटल क्रांति और रोजगार संगम का सफल मॉडल

रायपुर, 01 मार्च (एजेंसी)। वन मंत्री केदार कश्यप के निर्देशानुसार छत्तीसगढ़ राज्य वन विकास निगम के कवर्धा परियोजना मंडल अंतर्गत बोड़ला काष्ठगार में डिजिटल प्रणाली लागू कर कार्यों को अधिक पारदर्शी और सरल बनाया गया है। साथ ही स्थानीय ग्रामीणों को रोजगार देकर इसे 'डिजिटल क्रांति' और 'रोजगार संगम' का सफल उदाहरण बनाया गया है। काष्ठगार में लगभग 2500 घन मीटर इमारती लकड़ी और 1200 नग जलाऊ लकड़ी का वैज्ञानिक तरीके से भंडारण किया गया है। लकड़ी की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए नियमित जांच और लंबाई के अनुसार छंटाई की व्यवस्था की गई है। इससे लकड़ी लंबे समय तक सुरक्षित रहती है और नीलामी के दौरान खरीदारों को बेहतर सुविधा मिलती है। काष्ठगार में अब अधिकतर कार्य ऑनलाइन और डिजिटल माध्यम से किए जा रहे हैं। प्राप्त लकड़ी का डिजिटल



पंजीयन कर व्यवस्थित लॉट तैयार किए जा रहे हैं। लकड़ी और जलाऊ लकड़ी की नीलामी पूरी तरह ऑनलाइन की जा रही है, जिससे पारदर्शिता बढ़ी है और राजस्व में वृद्धि हुई है। खरीदारों को ऑनलाइन भुगतान की सुविधा दी गई है, जिससे समय और श्रम की बचत हो रही है। सेल संकल्प, कार्य आदेश और परिवहन अनुमति जैसे दस्तावेज ऑनलाइन उपलब्ध कराए जा रहे हैं। बोड़ला काष्ठगार केवल लकड़ी भंडारण केंद्र नहीं, बल्कि ग्रामीणों के लिए रोजगार का

माध्यम भी बन रहा है। लकड़ी की छंटाई, लॉट निर्माण और लोडिंग जैसे कार्यों में स्थानीय लोगों को प्राथमिकता दी जा रही है। इससे ग्रामीणों को गांव के पास ही नियमित रोजगार मिल रहा है और उनकी आर्थिक स्थिति मजबूत हो रही है। इस प्रकार वन विकास निगम का यह प्रयास शासकीय योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन का उत्कृष्ट उदाहरण है। डिजिटल व्यवस्था से जहां कार्यों में पारदर्शिता आई है, वहीं रोजगार के अवसर बढ़ने से स्थानीय अर्थव्यवस्था को भी मजबूती मिल रही है।

सट्टा और पेमेंट गेटवे चलाने वाले गिरोह का भंडाफोड़, रायपुर-गोवा से 7 गिरफ्तार

रायपुर, 01 मार्च (एजेंसी)। ऑनलाइन क्रिकेट सट्टा और पेमेंट गेट-वे पैनाल संचालित करने वाले अंतरराज्यीय गिरोह का पर्दाफाश करते हुए पुलिस ने रायपुर और गोवा से कुल 7 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। कार्रवाई एण्टी क्राईम एण्ड साइबर यूनिट और थाना न्यू राजेन्द्र नगर थाना की संयुक्त टीम ने की। पूरे ऑपरेशन की सतत मॉनिटरिंग स्मृतिक राजनाला (पुलिस उपायुक्त, क्राइम एवं साइबर) और सदीप पटेल (पुलिस उपायुक्त, वेस्ट जोन) द्वारा की जा रही थी। ऐसे चला रहा थाना गिरोह नेटवर्क पुलिस के मुताबिक आरोपी ऑनलाइन बैंकिंग साइट्स के जरिए मास्टर आईडी बनाकर सट्टा खिलाने के साथ-साथ पेमेंट गेट-वे पैनाल भी संचालित कर रहे थे। हार-जीत की रकम डिजिटल और विज्ञापन कराने के लिए अलग-अलग क्लाइंट्स गुप संचालित किए जा रहे थे। जांच में सामने आया कि गिरोह ने करीब 431 म्यूल बैंक खातों



का उपयोग किया। सट्टे से अर्जित रकम को क्रिप्टो करेंसी/यूएसडीटी के माध्यम से अंतरराज्यीय पैनाल संचालकों तक पहुंचाया जा रहा था। अब तक की जांच में 46,500 यूएसडीटी (करीब 42 लाख रुपये) ट्रांसफर होने की पुष्टि हुई है। दुबई कनेक्शन और गोवा में ऑफिस-गिरफ्तार मुख्य आरोपी प्रतीक कुमार वीधवानी और सैकी देवड़ा हाल ही में दुबई से लौटे थे और रायपुर में गेट-वे ऑपरेशन संभाल रहे थे। पूछताछ के आधार पर पुलिस टीम ने गोवा

में रेड कार्रवाई की, जहां किराए के मकान में ऑफिस सेटअप कर गेट-वे पैनाल संचालित किया जा रहा था। गोवा से 5 और रायपुर से 2 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। करोड़ों के ट्रांजैक्शन, भारी सामान भी जब्त हुआ है। आरोपियों के कब्जे से 5 लैपटॉप, 22 मोबाइल फोन, 12 एटीएम कार्ड, 3 राउटर, 4 पासबुक, एक कार और नगद ₹24,600 जब्त किए गए हैं। कुल जबती लगभग ₹22.14 लाख की आंकी गई है। जांच में करोड़ों रुपये के ट्रांजैक्शन की

जानकारी भी मिली है। 53 मोबाइल फोन विभिन्न बैंक खातों से लिंक पाए गए हैं। पहले भी जेल जा चुका है मुख्य आरोपी-पुलिस के अनुसार प्रतीक कुमार पूर्व में भी क्रिकेट सट्टा संचालन के मामले में जेल जा चुका है। आरोपियों के खिलाफ अपराध क्रमांक 89/26 के तहत छत्तीसगढ़ जुआ प्रतिबंध अधिनियम 2022 की धारा 7 एवं बीएनएस की धारा 112 के तहत मामला दर्ज किया गया है। पुलिस ने संकेत दिया है कि आईडी लेकर सट्टा खेलने वाले ग्राहकों की पहचान भी की जा रही है और उनके खिलाफ भी वैधानिक कार्रवाई की जाएगी। वर्ष 2026 में अब तक एण्टी क्राईम एण्ड साइबर यूनिट ऑनलाइन सट्टे के 5 मामलों में 22 आरोपियों को गिरफ्तार कर लगभग ₹2.14 करोड़ का मशरूका जब्त कर चुकी है। गिरफ्तार आरोपी 01. प्रतीक कुमार वीधवानी पिता स्व. दयालचंद वीधवानी उम्र 38 साल निवासी बी 102

साईं टवीन्स अमलीडीह थाना न्यू राजेन्द्र नगर रायपुर। 02. सैकी देवड़ा पिता स्व. उत्तम चंद देवड़ा उम्र 39 साल निवासी ब्लॉक ए 103 साईं टवीन्स अमलीडीह थाना न्यू राजेन्द्र नगर रायपुर। 03. धनंजय वैष्णव पिता स्व. श्याम सुंदर वैष्णव उम्र 33 साल निवासी ग्राम तुमान सड़कपारा मोहल्ला थाना उरगा जिला कोरबा। 04. साकेत जगवानी पिता राजकुमार जगवानी उम्र 26 साल निवासी जूना बिलासपुर श्याम टॉकीज के पीछे थाना कोतवाली जिला बिलासपुर। 05. प्रमोद कुमार ओरके पिता रामायण सिंह ओरके उम्र 31 साल निवासी ग्राम पंचायत रंजना थाना दीपका जिला कोरबा। 06. प्रकाश चंद्र मिरी पिता छतराम मिरी उम्र 33 साल निवासी ग्राम कुसमूल थाना डबरा जिला जांजगीर-चांपा। 07. शंकर कुमार राम पिता लोचन राम उम्र 37 साल निवासी ग्राम करणपुर थाना लीहापुर जिला मधुबनी (बिहार)।

पश्चिम बंगाल में चुनाव प्रचार करने जाएंगे भाजपा नेता

संगठन मंत्री पवन साय को कई जिलों की प्रभारी

रायपुर, 01 मार्च (एजेंसी)। पश्चिम बंगाल में होने वाले चुनाव में विधायकों एवं कैबिनेट मंत्रियों सहित संगठन के पदाधिकारियों को भेजा जा रहा है। वहां पर वे रहकर चुनाव प्रचार करेंगे। भाजपा से मिली जानकारी के अनुसार इस समय भाजपा के वरिष्ठ नेताओं को पश्चिम बंगाल में प्रचार के लिए जाएंगे, इसमें भाजपा के राजेश मृगत एवं संगठन मंत्री पवन साय शामिल हैं। ज्ञात रहे छत्तीसगढ़ प्रभारी नितिन नवीन इस समय राष्ट्रीय अध्यक्ष बन गए हैं। इसलिए यहां पर भाजपा के विधायकों एवं मंत्रियों की ड्यूटी लगाई है। पिछले दिनों उप मुख्यमंत्री विजय शर्मा एवं अरुण साव असम में चुनाव प्रचार करके आ चुके हैं। जबकि कांग्रेस के भूपेश बघेल असम चुनाव प्रभारी हैं, वहीं पूर्व विधायक विकास उपाध्याय भी चुनाव प्रचार कर रहे हैं। छत्तीसगढ़ में विधानसभा का सत्र चल रहा है, इसलिए ये सभी सिमित समय के लिए जाएंगे। सत्र 10

मार्च के बाद शुरू होगा। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता अमित शाह इस समय पश्चिम बंगाल का निरंतर दौरा कर रहे हैं, लेकिन अभी तक इसमें सरगामी नहीं आयी है। वहां पर शीघ्र ही कार्यकर्ताओं को सक्रिय किया जाएगा। भारतीय जनता पार्टी की

संगठन मंत्री पवन साय को विभिन्न जिलों की कमान सौंपी गई है। आदिवासी क्षेत्रों में आदिवासी मंत्रियों को भेजा जाएगा। कुछ नेता होली के बाद पश्चिम बंगाल जाने की तैयारी कर रहे हैं।

अज्ञात बदमाशों ने घर के बाहर खड़ी कांग्रेस नेता के कारों में लगाई आग

रायपुर, 01 मार्च (एजेंसी)। राजधानी रायपुर में यूथ कांग्रेस नेता विनोद कश्यप उर्फ भद्रक के निवास के बाहर खड़ी दो कारों को अज्ञात बदमाशों द्वारा आग के हवाले किए जाने की घटना सामने आई है। घटना के बाद इलाके में हड़कंप मच गया, वहीं राजनीतिक माहौल भी गरमा गया है। इस घटना का वीडियो भी सामने आया है, जो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल

हो रहा है। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, मौके पर मौजूद लोगों ने आशंका जताई है कि आरोपियों ने पेट्रोल डालकर वाहनों में आग लगाई। घटना के बाद कांग्रेस नेता ने पुलिस व्यवस्था पर सवाल उठाते हुए इसे गंभीर लापरवाही बताया है और दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की है। मामले को लेकर कांग्रेस कार्यकर्ताओं में आक्रोश देखा जा रहा है। आरोपियों की शीघ्र

गिरफ्तारी की मांग को लेकर कार्यकर्ताओं को डीडीनगर थाना पहुंचने का आह्वान किया गया है। जानकारी के मुताबिक आज दोपहर 12 बजे महादेव घाट रोड स्थित थाने में प्रदर्शन की तैयारी की जा रही है। वहीं पुलिस ने अज्ञात आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है और आरोपियों की तलाश में जुट गई है। पुलिस का कहना है कि जल्द ही आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

अर्धनग्न हालत में मिली युवक की लाश, पुलिस जांच में जुटी

रायपुर, 01 मार्च (एजेंसी)। खरोरा थाना क्षेत्र के तिलदाडीह गांव के पास एक युवक का शव सदिग्ध अवस्था में मिलने से इलाके में हड़कंप मच गया। युवक की लाश अर्धनग्न हालत में मिली है, जिससे हत्या की आशंका जताई जा रही है। जानकारी के अनुसार, मृतक की बाइक घटनास्थल से करीब 100 मीटर की दूरी पर खड़ी मिली, जबकि शव पास ही

बराबद हुआ। युवक के शरीर पर चोट के निशान पाए गए हैं, जिससे मामला सदिग्ध हो गया है। मृतक की पहचान खरोरा निवासी किशोर सारथी के रूप में हुई है, जिसकी उम्र लगभग 30 से 35 वर्ष बताई जा रही है। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस और एफएसएल की टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी। पुलिस मामले को गंभीरता से लेते हुए हर पहलू की

जांच कर रही है। परिजनों और मृतक के दोस्तों से पूछताछ की जा रही है, ताकि घटना के पीछे की वजह स्पष्ट हो सके। प्राथमिक तौर पर रंजिश के चलते हत्या की आशंका जताई जा रही है, हालांकि पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के वास्तविक कारणों का खुलासा हो सकेगा। फिलहाल क्षेत्र में पुलिस बल तैनात कर दिया गया है और मामले की जांच जारी है।

पीएम राहत योजना के तहत सड़क दुर्घटना पीड़ितों को कैशलेस उपचार की सुविधा केंद्रीय परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने ली वर्चुअल बैठक



रायपुर, 01 मार्च (एजेंसी)। केंद्रीय परिवहन मंत्री श्री नितिन गडकरी ने आज सभी राज्यों के परिवहन और स्वास्थ्य मंत्रियों के साथ पीएम राहत योजना की बैठक ली। इस बैठक में परिवहन मंत्री केदार कश्यप और स्वास्थ्य मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल वर्चुअल रूप से शामिल हुए और अपने सुझावों को रखा। बैठक में बताया गया कि सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौतों को कम करने के

उद्देश्य से भारत सरकार द्वारा संचालित पीएम राहत योजना के अंतर्गत अब दुर्घटना पीड़ितों को 'गोल्डन ऑवर' में त्वरित और कैशलेस उपचार की सुविधा प्रदान की जा रही है। विशेषज्ञों के अनुसार दुर्घटना के बाद पहले एक घंटे के भीतर यदि पीड़ित को अस्पताल में भर्ती कराया जाए तो मृत्यु की संभावना 50 प्रतिशत तक कम हो सकती है। इसी को ध्यान में रखते हुए यह योजना प्रभावी रूप से लागू की गई है।

इस योजना के तहत भारत में कहीं भी मोटर वाहन से संबंधित सड़क दुर्घटना होने पर पीड़ित को तत्काल निकटतम सूचीबद्ध अस्पताल में भर्ती कराया जाएगा। यह उपचार आयुष्मान भारत (एबी-पीएम-जेएवाई) के अंतर्गत पंजीकृत अस्पतालों में उपलब्ध होगा। पीड़ित या उसके परिजनों से किसी प्रकार का अग्रिम भुगतान नहीं लिया जाएगा। पीएम राहत योजना के तहत अस्पताल द्वारा पीड़ित की पहचान सत्यापित कर 24

घंटे के भीतर उसे टीएमएस 2.0 पोर्टल पर पंजीकृत किया जाता है। बैठक में केंद्रीय अधिकारियों ने जानकारी दी कि योजना के अंतर्गत दुर्घटना की तिथि से अधिकतम 7 दिनों तक डॉ.मा/पॉलीट्रॉमा पैकेज के अंतर्गत 1.50 लाख रुपये तक का कैशलेस उपचार उपलब्ध कराया जाता है। अस्पताल द्वारा 24 घंटे के भीतर स्थानीय पुलिस को सूचना दी जाती है तथा दुर्घटना का विवरण इलेक्ट्रॉनिक विस्तृत दुर्घटना रिपोर्ट प्रणाली में दर्ज किया

जाता है। अस्पताल द्वारा दावा राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण के पोर्टल पर प्रस्तुत किया जाता है। स्वीकृत राशि का भुगतान मोटर वाहन दुर्घटना कोष से किया जाता है। परिवहन मंत्री केदार कश्यप ने बताया कि प्रति पीड़ित, प्रति दुर्घटना अधिकतम 7 दिनों तक 1.50 लाख रुपये तक की सहायता, मोटर वाहन से जुड़ी सभी सड़क दुर्घटनाओं पर लागू होगी तथा पूर्णतः कैशलेस सुविधा और प्रदेश में योजना के संचार क्रियान्वयन हेतु सभी 33 जिलों के कलेक्टरों के लिए रिजर्व बैंक में खाते खोले जा चुके हैं तथा टीएमएस और पीएमएस के माध्यम से सभी आवश्यक तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। यह योजना सड़क दुर्घटना पीड़ितों को समय पर उपचार उपलब्ध कराने और उनकी जान बचाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस अवसर पर परिवहन सचिव एस. प्रकाश भी उपस्थित रहे।

पिचकारी से छूटेगी रंगों की धार, बाजार सजकर तैयार

लोग रंग, गुलाल और पिचकारी की कर रहे स्वरीन्द्वारी



कोरबा(छ.ग.गौरव)। होली का पर्व नजदीक आते ही शहर के बाजार पूरी तरह रंगों में रंग गए हैं। मुख्य बाजारों से लेकर शहर के कोसाबाड़ी, निहारिका, बुधवारी, पुराना शहर कोरबा के साथ ही मोहल्लों की छोटी-छोटी दुकानों तक हर जगह लाल, गुलाबी, पीले और हरे

गुलाल की छेरियां सजी दिखाई दे रही हैं। रंग-बिरंगी पिचकारियां, पानी वाले गुब्बारे, आकर्षक मास्क और डिजाइनर टोपी बाजार की शोभा बढ़ा रहे हैं। ऐसा प्रतीत हो रहा है मानो होली आने से पहले ही पूरा शहर रंगों की चादर ओढ़ चुका हो। बच्चों के लिए इस बार बाजार

में विशेष आकर्षण देखने को मिल रहा है। कार्टून कैरेक्टर वाली पिचकारियां, टैंक मॉडल, मशीन गन स्टाइल पिचकारी और बैटरी से चलने वाली आधुनिक पिचकारियां बच्चों को खूब लुभा रही हैं। कई दुकानों पर बच्चे अपनी पसंद की पिचकारी लेने के लिए जित

होली को लेकर युवाओं में खासा उत्साह

होली को लेकर युवाओं में भी खासा उत्साह है। बाजार में होली स्पेशल टी-शर्ट, रंगीन चश्मे, हेडबैंड और फेस मास्क की बिक्री बढ़ गई है। सोशल मीडिया पर फोटो और रील बनाने के लिए युवा आकर्षक एक्सप्रेसरीज की खरीदारी कर रहे हैं। व्यापारियों का कहना है कि इस बार बिक्री उम्मीद से बेहतर हो रही है। शाम के समय बाजारों में इतनी भीड़ रहती है कि पैदल चलना भी मुश्किल हो जाता है। पिछले कुछ वर्षों की तुलना में इस बार कारोबार में अच्छी बढ़ोतरी की उम्मीद जताई जा रही है। भीड़ और त्योहार को देखते हुए प्रशासन ने भी सुरक्षा और यातायात व्यवस्था मजबूत की है। नगर निगम द्वारा बाजार क्षेत्रों में साफ-सफाई और पानी की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित की जा रही है।

करते नजर आए। इस वर्ष लोगों में जागरूकता भी देखने को मिल रही है। केमिकल युक्त रंगों की बजाय हबल और ऑर्गेनिक गुलाल की मांग बढ़ी है। दुकानदारों का कहना है कि ग्राहक अब त्वचा और आंखों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए प्राकृतिक रंग खरीदना पसंद कर रहे हैं। फूलों से बने गुलाल और खूशबूदार अबीर भी इस बार

खास आकर्षण बने हुए हैं। महिलाएं होली पूजन के लिए अबीर, गुलाल, पूजा थाली, नारियल और सजावटी सामग्री खरीद रही हैं। इसके अलावा घरों में बनने वाली पारंपरिक मिठाइयों के लिए सूखे मेवे और मसालों की दुकानों पर भी भीड़ देखी जा रही है। गुड़िया, मठी और नमकीन की तैयारी घरों और मिठाई दुकानों दोनों में जोरों पर है।

जल्दबाजी पड़ी भारी रेलवे ट्रैक पर हुआ हादसा

गंभीर रूप से घायल युवक को पुलिस ने पहुंचाया अस्पताल

कोरबा(छ.ग.गौरव)। औद्योगिक नगरी में पुलिस का संवेदनशील और सजग चेहरा सामने आया है। सर्वमंगला चौकी पुलिस की त्वरित कार्रवाई ने न केवल एक गंभीर रूप से घायल युवक को मौत के मुंह से बाहर निकाला, बल्कि सेवा ही संकल्प के ध्येय वाक्य को भी चरितार्थ किया है।

घटना सर्वमंगला चौकी क्षेत्र की है, जहाँ रात के अंधेरे में एक युवक रेलवे ट्रैक पार करने की कोशिश कर रहा था। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, जल्दबाजी के चक्कर में युवक वहां से गुजर रही एक मालगाड़ी की चपेट में आ गया। दुर्घटना इतनी भीषण थी कि युवक का एक पैर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया और वह ट्रैक पर तड़पने लगा। चीख-

पुकार सुनकर गेटमैन ने शोर मचाया, जिसे पास ही ड्यूटी पर तैनात सर्वमंगला चौकी प्रभारी विभव तिवारी ने सुन लिया। बिना एक पल गंवाए, श्री तिवारी अपने टीम के साथ घटनास्थल की ओर दौड़े। श्री तिवारी ने बताया कि हमने देखा कि ट्रेन गुजर चुकी थी और एक युवक असहनीय दर्द से कराह रहा था। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए हमने तुरंत उसे रेस्क्यू किया और बिना एम्बुलेंस का इंतजार किए, अपने वाहन से उसे जिला मेडिकल कॉलेज पहुंचाया। पुलिस ने घायल युवक को तत्काल जिला मेडिकल कॉलेज में भर्ती कराया, जहाँ डॉक्टरों की टीम उसका उपचार कर रही है। फिलहाल युवक की पहचान नहीं हो पाई है। पुलिस

आसपास के क्षेत्रों में युवक की फोटो और जानकारी साझा कर उसके परिजनों की तलाश कर रही है। सोशल मीडिया पर इस रेस्क्यू का वीडियो वायरल होने के बाद स्थानीय लो कोरबा पुलिस की जमकर तारीफ कर रहे हैं। वरिष्ठ अधिकारियों को समय पर सूचना देने और घायल को गोल्डन आवर में अस्पताल पहुंचाने के विभव तिवारी और उनकी टीम के इस कार्य को जिले में मिसाल माना जा रहा है। पुलिस ने अपनी की है कि रेलवे ट्रैक पार करते समय हमेशा सावधानी बरतें और गेट बंद होने पर ट्रैक पार करने का जोखिम न उठाएं। आपकी एक छोटी सी जल्दबाजी जानलेवा साबित हो सकती है।

विजली तारों, खंभों और ट्रांसफार्मरों से सुरक्षित दूरी पर करें होलिका दहन

ऊर्जा विभाग ने जारी की विशेष एडवाइजरी

कोरबा(छ.ग.गौरव)। होली पर्व के दौरान निर्बाध बिजली आपूर्ति और सुरक्षित वातावरण के लिए ऊर्जा विभाग ने विशेष एडवाइजरी जारी की है। विभाग ने आम लोगों और बिजली उपभोक्ताओं से कहा है कि होलिका दहन बिजली के तारों, खंभों और ट्रांसफार्मरों से सुरक्षित दूरी बनाकर ही करें। बिजली लाइनों या उपकरणों के नीचे अथवा आसपास होलिका दहन करने से आग की लपटों के कारण तारों और केबलों के जलने या टूटने का खतरा रहता है,



निर्देश दिए गए हैं। होली के समय बिजली आपूर्ति सुचारु रखने और सुरक्षा मानकों का पालन सुनिश्चित करने पर विशेष जोर दिया गया है। विभाग ने नागरिकों से सहयोग की अपील करते हुए कहा है कि सावधानी बरतकर ही सुरक्षित होली मनाई जा सकती है। किसी भी प्रकार की बिजली संबंधी समस्या या आपात स्थिति में उपभोक्ता टोल फ्री नंबर 1912 या अपने नजदीकी प्यूज कॉल सेंटर से संपर्क कर सकते हैं। विभाग ने भरोसा दिलाया है कि शिकायत मिलने पर त्वरित कार्रवाई की जाएगी।

जिससे गंभीर दुर्घटनाएं हो सकती हैं और बिजली आपूर्ति भी बाधित हो सकती है। ऊर्जा विभाग ने कहा है कि त्योहार के दौरान उपभोक्ताओं को किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसके लिए सभी अधिकारियों और अभियंताओं को आवश्यक

समय सीमा बीत जाने के बाद भी नहीं हो सका पूर्ण धान उठाव

केन्द्रों में 3 लाख 92 हजार क्विंटल धान जाम

कोरबा(छ.ग.गौरव)। जिले के उपार्जन केंद्रों से धान उठाव के लिए 28 फरवरी की तिथि तय की गई थी। यह समय सीमा बीत जाने के बाद भी धान उठाव नहीं हो सका। अभी भी उपार्जन केंद्रों में 3 लाख 92 हजार क्विंटल धान जाम है। बढ़ते दबाव और संभावित मौसमी जोखिम को देखते हुए कलेक्टर ने मिलर्स की आपात बैठक लेकर जल्द से जल्द उठाव पूरा करने के निर्देश दिए हैं। बैठक में कलेक्टर कुणाल दुदावत ने स्पष्ट कहा कि शासन द्वारा धान उठाव के लिए पर्याप्त समय और व्यवस्था उपलब्ध कराई गई थी, इसके बावजूद निर्धारित तिथि तक कार्य पूरा न होना गंभीर लापरवाही दर्शाता है। उन्होंने सभी मिलर्स को चेतावनी देते हुए कहा कि अब



और देरी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। प्रत्येक मिलर को दैनिक लक्ष्य निर्धारित कर तत्काल उठाव कार्य तेज करने के निर्देश दिए गए हैं। कलेक्टर ने संबंधित अधिकारियों को भी

निर्देशित किया कि वे उपार्जन केंद्रों की नियमित मॉनिटरिंग करें और जहां उठाव की गति धीमी है, वहां तत्काल समन्वय कर समस्या का समाधान सुनिश्चित करें। उन्होंने यह भी

कहा कि यदि किसी मिलर द्वारा जानबूझकर देरी की गई तो उसके विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। उपार्जन केंद्रों में 3 लाख 92 हजार क्विंटल धान जाम होने से भंडारण व्यवस्था पर

भी दबाव बढ़ गया है। मौसम परिवर्तन की संभावना को देखते हुए प्रशासन किसी भी प्रकार का जोखिम नहीं लेना चाहता। किसानों की मेहनत की फसल सुरक्षित रहे, इसके लिए समय पर उठाव बेहद आवश्यक बताया गया है। बैठक के दौरान मिलर्स ने परिवहन, मजदूरों की उपलब्धता और तकनीकी कारणों का हवाला दिया, जिस पर कलेक्टर ने स्पष्ट किया कि सभी समस्याओं का त्वरित समाधान प्रशासन स्तर पर किया जाएगा, लेकिन कार्य में ढिलाई स्वीकार नहीं होगी। प्रशासन ने संकेत दिए हैं कि आने वाले दिनों में उठाव की प्रगति की दैनिक समीक्षा की जाएगी। अब देखना होगा कि मिलर्स तय समय में लंबित 3.92 लाख क्विंटल धान का उठाव कितनी तेजी से पूरा कर पाते हैं।

सोसायटी संचालक पर मनमानी का आरोप, किया चक्काजाम

सुतरा मुख्य मार्ग पर 3 घंटे चक्काजाम से वाहनों की लगी रही कतार

कोरबा(छ.ग.गौरव)। सोसायटी संचालक पर मनमानी का आरोप लगाते हुए पश्चिम क्षेत्र के कांग्रेस पदाधिकारियों ने हितग्राहियों के साथ शनिवार को बांकीमोंगरा सुतरा मुख्य मार्ग पर अग्रसेन चौक के पास 3 घंटे सड़क पर चक्काजाम कर दिया। इससे सड़क के दोनों ओर खदानों से कोयला परिवहन में लगे भारी वाहनों की कतारें लग गईं। राशन वितरण की व्यवस्था में सुधार लाने अफसरों के आश्रवासन पर मानें और कांग्रेसियों ने आंदोलन समाप्त किया।



नगर पालिका बांकीमोंगरा के कुदरीपारा वार्ड के 2 नंबर बस्ती में राशन कार्डधारी हितग्राहियों को पीडीएस प्रणाली से उचित दर पर खदान का वितरण किया जाता है। 2 नंबर बस्ती के साथ ही कुदरीपारा व 4 नंबर बस्ती के लगभग 890 हितग्राहियों को सोसायटी से राशन का वितरण

किया जाता है। शनिवार को नगर पालिका बांकीमोंगरा के नेता प्रतिपक्ष मधुसूदन दास के नेतृत्व में राशन कार्डधारी हितग्राहियों व कांग्रेसियों ने कुदरीपारा वार्ड के 2 नंबर बस्ती में संचालित सोसायटी के संचालक पर राशन वितरण में मनमानी, हितग्राहियों से

दुर्व्यवहार का आरोप लगाते हुए सड़क चक्काजाम कर दिया। सुबह 10.15 बजे से कांग्रेसियों का आंदोलन शुरू हुआ। इससे सड़क के दोनों ओर वाहनों की लंबी कतारें लग गईं। चक्काजाम के दौरान हल्के व बाइक चालकों की पहले की तरह आवाजाही होती रही। इससे इन्हें राहत मिली। आंदोलन को टालने चर्चा के लिए तहसीलदार, खाद्य अधिकारी व बांकीमोंगरा थाना प्रभारी मौके पर पहुंचे। अधिकारियों ने राशन वितरण की व्यवस्था में सुधार लाने का भरोसा दिलाया। आंदोलन में संजय आजाद, पार्श्व संदीप

डहरिया, शैलेन्द्र मिश्रा, शंकर दास, अजीज खान, फैयाज खान, बंशी समेत महिलाएं भी शामिल रहे। समझौता देने पर आंदोलनकारियों ने अधिकारियों से कहा कि सोसायटी के खुलने का कोई तय समय नहीं है। इससे हितग्राही परेशान होते हैं। हितग्राहियों को सोसायटी खुलने का इंतजार करना पड़ता है। नगर पालिका के नेता प्रतिपक्ष मधुसूदन दास ने बताया कि वार्ड के तीन मोहल्ले की 890 हितग्राहियों को सोसायटी से राशन दिया जाता है। ऐसे में क्षेत्र में एक अतिरिक्त सोसायटी के संचालन की मांग की गई। इस पर 500 हितग्राहियों से कम संख्या होने पर अधिकारियों ने संभव नहीं बताया। इस पर अलग-अलग मोहल्ले के हितग्राहियों के लिए शेड्यूलवार तिथि तय करने की मांग पर आश्रवासन दिया है।

सोलर प्लेट में लगे कीमती केबल की चोरी

कोरबा(छ.ग.गौरव)। जिला अस्पताल में सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए हैं। जिसे धता बताते हुए चोर लगातार चोरी की अंजाम दे रहे हैं। यदि हाल ही की बात करें तो शातिर चोरों ने सोलर प्लेट में लगे कीमती केबल को पार किया है। दरअसल मेडिकल कॉलेज अस्पताल के छत में विद्युत आपूर्ति के लिए सोलर सिस्टम लगाया गया है। सोलर प्लेट से तांबा केबल वायर के माध्यम से अलग अलग दिशाओं में कनेक्शन दिया गया है। इस केबल तार पर चोरों की नजर पड़ गई है। शातिर चोरों ने बीते तीन दिवस के भीतर दूसरी बार चोरी की अंजाम दिया है। निगरानी के लिए जगह सीसीटीवी कैमरे लगाए गए हैं। इन तमाम सुरक्षा व्यवस्था के बीच हो रही चोरी से सवालिया निशान उठने लगा है।

हाथियों ने सब्जी की फसल को रौंदा

कोरबा(छ.ग.गौरव)। वन मंडल कोरबा के कुमुरा रेंज में दंतैल हाथी रात के समय धरमजयगढ़ वन मंडल से बेगामार पहुंच गया। यहां दो किसानों की सब्जी की फसल को नुकसान पहुंचाया है। इधर कटघोरा वन मंडल के केदई रेंज में घूम रहे तीन हाथी शनिवार रात फुलसर नाला पहुंच गए। गांव में न घुसे इसके लिए पटाखे फोड़ते रहे। कोरबा वन मंडल में अभी दंतैल हाथी ही अधिक नुकसान पहुंचा रहा है। कभी भी वह धरमजयगढ़ वन मंडल लौटने के बाद फिर से वापस आ जाता है। इसकी वजह से वन विभाग की टीम को सीमा क्षेत्र में निगरानी रखने कहा गया है। दंतैल इसके पहले चंचिया के आसपास घूम रहा था। इस वजह से फिर से जाने की संभावना है। केदई रेंज में तीन हाथी अब एक हो गए हैं। इसमें दंतैल हाथी भी शामिल है।

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव

समाचार पत्र के स्वामित्व एवं अन्य विषयों से संबंधित विवरण

घोषणा पत्र फार्म-4

- प्रकाशन स्थल - कोरबा (छ.ग.)
- प्रकाशन अवधि - दैनिक
- मुद्रक का नाम - किशोर शर्मा
- क्या भारत का नागरिक है - हाँ
- पता - सी-35, प्रेस काम्प्लेक्स टी.पी. नगर कोरबा (छ.ग.)
- प्रकाशक का नाम - किशोर शर्मा
- क्या भारत का नागरिक है - हाँ
- पता - सी-35, प्रेस काम्प्लेक्स टी.पी. नगर कोरबा (छ.ग.)
- संपादक का नाम - किशोर शर्मा
- क्या भारत का नागरिक है - हाँ
- पता - सी-35, प्रेस काम्प्लेक्स टी.पी. नगर कोरबा (छ.ग.)
- उन व्यक्तियों के नाम व पते - किशोर शर्मा
- जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो सम्पत्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक से साझेदार या हिस्सेदार हों

मैं किशोर शर्मा एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विस्वास के अनुसार ऊपर दिये गये विवरण सत्य हैं।

हस्ताक्षर
किशोर शर्मा
दिनांक 01-03-2026
(प्रकाशक के हस्ताक्षर)

तेज रफ्तार ट्रेलर के चालक ने बाइक को लिया चपेट में, मौत

कोरबा(छ.ग.गौरव)। मुड़ापार बाइपास मार्ग में तेज रफ्तार ट्रेलर के चालक ने बाइक को चपेट में ले लिया। हादसे में बाइक सवार युवक सड़क पर जा गिरा। उसे रौंदते हुए ट्रेलर का चालक भाग निकला। घटना में युवक की मौके पर ही मौत हो गई। सूचना मिलते ही हरकत में आई पुलिस ने दुर्घटनाकारित वाहन को जब्त कर लिया है।

पुलिस ने दुर्घटनाकारित वाहन को किया जब्त

घटना शुक्रवार-शनिवार की दरम्यानी रात लगभग 12.30 बजे घटित हुई। बताया जा रहा है कि सीएसईबी पुलिस चौकी अन्तर्गत अण्ड गार्डन के पीछे विभागीय आवास में संगीता श्रीवास निवास करती हैं। उनका 21 वर्षीय पुत्र गौरव

श्रीवास विभिन्न समारोह में वीडियो व फोटोग्राफी का काम करता था। वह देशराम किसी विवाह कार्यक्रम के लिए वीडियोग्राफी का ऑर्डर लेने के नाम पर घर से निकला। उसने अपने दोस्त से बाइक की मांग की। वह बाइक में सवार होकर ऑर्डर

लेने के लिए रवाना हो गया। गौरव वीडियोग्राफी का ऑर्डर लेकर मुड़ापार बाइपास मार्ग से लौट रहा था। इसी दौरान तेज रफ्तार ट्रेलर के चालक ने बाइक को चपेट में ले लिया। ट्रेलर का ठोकर लगते ही गौरव सड़क पर जा गिरा। जिससे वह

पहिया के नीचे आ गया। हादसे में गौरव की मौके पर ही मौत हो गई। घटना को अंजाम देकर चालक वाहन सहित फरार हो गया। यह खबर मिलते ही मानिकपुर चौकी प्रभारी परमेश्वर राठौर अपनी टीम के साथ घटना स्थल पहुंचे। उन्होंने शव को

तत्काल मेडिकल कॉलेज अस्पताल के मर्च्युरी में शिफ्ट करा दिया। इसके साथ ही दुर्घटनाकारित वाहन की पतासाजी शुरू की गई। पुलिस ने कुछ ही घंटे के भीतर वाहन को जब्त कर लिया है, जबकि चालक फरार है। मामले में पुलिस ने वैधानिक कार्रवाई उपरांत मृतक के शव को परिजनों के सुपुर्द कर दिया है।