

बुधवार, 31 जनवरी 2024

पृष्ठ 3

खास खबर

सीआरपीएफ के जवान ने खुद को गोली मारकर की आत्महत्या मासिनिक रूप से था परेशान

जगदलपुर। सीआरपीएफ 150 बटालियन के जवान ने मानसिक तनाव के चलते अपने साथी की सर्विस बंदूक से खुद को गोली मार ली। घटना की जानकारी लगते ही अन्य जवान घायल को पास के अस्पताल ले दिया। मोर्ट की खबर लाने ही मृतक के परिजनों में कोहराम मच गया।

जानकारी के मुताबिक, मृतक जवान दोरनाल के 150 बटालियन में कई महीनों से केवल कैप्टन में ही इन्हीं कर रहा था, मांगलबार को आचानक जवान ने अपने साथी जवान के बंदूक को उठाकर अपने आप को गोली मार ली। गोली की आवाज सुनकर अन्य साथी जवान भी घटनास्थल में आ पहुंचे और जवान को जिला अस्पताल ले गए, जहाँ डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

कैप्टन के अन्य जवानों ने बताया कि मृतक जवान कई दिनों से मानसिक तनाव में था, किसी से ज्यादा बात भी नहीं कर रहा था। यह पहला मामला नहीं है, जब किसी जवान ने खुद को गोली मारी हो। इससे पहले भी कई जवानों ने इसी प्रकार अत्यन्तव्य कर अपनी जिंदगी समाप्त कर ली। परिवाहा जवान के शव को जिला अस्पताल में रखा गया है, जहाँ पोस्टमर्टम के बाद शव को गृहग्राम भेजा जाएगा।

कुछ जन जागरूकता अभियान का हुआ शुभारंभ

रायगढ़। गाष्ट्रिप्ता महात्मा गांधी की पुण्यतिथि पर नार पंचायत पुसौर में अध्यक्ष नार पंचायत पुसौर रितेश थवाईंट के द्वारा महात्मा गांधी चौक पर महात्मा गांधी की प्रतिमा में माल्यार्पण का कुछ जन जागरूकता अभियान का शुभार्थंभ किया गया। कुछ जनजागरूकता अभियान परवाहा 13 फरवरी तक चलेगा। इस अवसर पर कुछ चिकित्सा सहायक एम.एम.पटनायक द्वारा समस्त ग्रामवासियों को समाज में फैले कुछ के प्रति भ्रातियों के बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए। इसे दूर करते हुए, जनसंपर्क को समाज में छिपे कुछ मरीजों की जांच खोज में सहयोग कर एक कुछ मुक्त समाज निर्माण में करने हेतु अपील को। खण्ड चिकित्सा अधिकारी चंद्रवंश इस कार्य में सहयोग की अपील की ताकि विकासखण्ड पुसौर को कुछ मुक्त किया जा सके। इस अवसर पर भारत के स्वतंत्रता संग्राम में अपने ग्रामों की आहूति देने वाले जागरूकों की स्मृति में दो मिनट का मौन रखा गया। इस अवसर पर समाज सेवी दीवाहामान साव, किशोर कसरे, पूर्व अध्यक्ष नगर पंचायत पुसौर, मोहित सतपथी, उपाध्यक्ष, घनस्थायम पटेल एवं अन्य पार्षदगण, डॉ.दिवेश कुमार नायक, शिशु रोग विशेषज्ञ, डॉ.दिवेश कुमार नायक, चिकित्सा अधिकारी सहित स्वास्थ्य विभाग के स्टाफ उपस्थित रहे।

कब तक धरती होती रहेगी लाल, कैसे होगा नवसलियों के साथ समझौता!

रायपुर। छत्तीसगढ़ में लाल आतंक का खेल थमे का नाम नहीं ले रहा है। लगातार जवानों और नवसलियों को लेकर इन इलाकों पर मुठभेड़ जैसी घटनाएं समने आती रहती हैं। सरकार जो भी है तात्परी की नियमों के लाल करके मसला हल करने की मुहूर्म होती है लेकिन नवसलियों के न इरादे बदलते हैं न ही नवसगढ़ के इस क्षेत्र में गोलियों की आवाज थमने का नाम लेती है। जवानों, आदिवासियों और नवसलियों के खून से ज्यादा ज्यादा लाल होती रहती है।

कब थमेगा लाल आतंक का खेल

नवसलियों की लड़ाई और बसर में यह खनीं जग कब थमेंगी यह तो कोई नहीं तय कर सकता है। हर बार सरकार नवसलियों से चर्चा कर हथियार



डालने और इस लड़ाई को खम करने की आवाज और नवसलियों को बंदूक रखते हैं। नहीं अपनी संपूर्ण मांग पर का चिट्ठा सरकार को देते हैं। लगातार नवसलियों के लाल कार्यक्रम को लेकर सरकार आत्मसमर्पण को मुहूर्म के साथ कुछ आते हैं।

जिले की आवाज के इस गढ़ में गोलियों की आवाज और बम का धमाके की झनझनाहट नहीं रुकती है। नवसलियों की मांगों को लेकर कई तरह की वर्तमान में आखिर किन मुद्दों पर माओवाद फल-पूल रहा है। इस बात की सच्चाई शायद कोई नहीं जानता है।

छत्तीसगढ़ के बीजापुर और सुकमा जिले की सीमा से सटे टेकुलगुडम गांव में पुलिस कैंप के विरोध करते हुए नवसली के द्वारा बड़ी संख्या में सर्चिंग पर निकल जवानों पर गोलीबारी कर दी। इस मुठभेड़ में 3 जवान शहीद हो गए और 14 घायल हैं। वहीं इससे पहले इसी कैंप में साल 2021 में हमला हुआ था। उस वक्त नवसलियों के साथ हुई मुठभेड़ में 20 से ज्यादा जवान शहीद हो गए थे।

श्रीकंपनपथ

छत्तीसगढ़

किसानों के हित में बड़ा फैसला, अब 4 फरवरी तक होगी समर्थन मूल्य पर धान खरीदी

- राज्य में बंपर धान खरीदी के बावजूद बढ़ाई रियाई
- शनिवार एवं रविवार को भी होगी धान खरीदी

श्रीकंपनपथ न्यूज़

रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने राज्य के किसानों के हित में एक बड़ा फैसला लेते हुए समर्थन मूल्य पर धान खरीदी अवधि को 4 दिन और बढ़ा दिया है। किसानों से अब 4 फरवरी रविवार तक धान की खरीदी की जाएगी। मुख्यमंत्री ने राज्य में रिकाई धान खरीदी के बावजूद किसानों को धान बेचने में किसी तरह की व्यवस्था न हो इसको ध्यान में रखते हुए यह संवेदनशील फैसला लिया है।

गौरतलब है कि राज्य में चालू खरीफ विष्णु देव साय ने धान



की अंतिम तिथि 31 जनवरी रियाई है।

धान खरीदी के लिए मात्र एक दिन और शेष है। मुख्यमंत्री ने राज्य में शनिवार 03 फरवरी एवं रविवार 04 फरवरी तक किए जाने के निर्देश संबंधित विभाग के अधिकारियों को दिए हैं। मुख्यमंत्री ने राज्य में शनिवार 03 फरवरी को भी किसानों के हित में मुख्यमंत्री ने धान खरीदी की व्यवस्था लिया है।

चालू खरीफ विष्णु देव साय ने धान खरीदी को भी किसानों के हित में मुख्यमंत्री ने धान खरीदी की व्यवस्था लिया है।

राज्य में 30 जनवरी तक 138.78 लाख मीट्रिक टन धान की खरीदी हो चुकी है।

धान खरीदी के एवज में उन्हें 28 हजार 708 करोड़ रुपये का भुगतान भी किया जा चुका है।

वित्त मंत्री ओपी चौधरी से नाबांड के मुख्य महाप्रबंधक ने की भेट, भविष्य की योजनाओं पर हुई चर्चा



- नाबांड के वार्षिक स्टेट फोकस पेपर रिलीज के लिए किया आग्रहित

श्रीकंपनपथ न्यूज़

रायपुर। वित्त मंत्री ओपी चौधरी से शक्ति नाबांड के वार्षिक स्टेट फोकस पेपर रिलीज के लिए आग्रहित किया गया। डॉ. मणि ने जानकारी देते हुए कहा की नाबांड पहले जिला और रविवार को भी किसान उपार्जन केन्द्रों में धान खरीदी बढ़ा रही है। इससे वृषि, लघु एवं मध्यम उद्योग समेत अन्य प्रायोरिटी सेक्टर के प्रयोजनों के लिए राज्य को नाबांड से ज्यादा लिया जाएगा।

वित्त मंत्री ओपी चौधरी से शक्ति नाबांड के अधिकारियों से चर्चा करते हुए कहा कि वो विकसित भारत के संबंध में एक विस्तृत योजना बनाता रहा उत्तर राज्य में नाबांड के द्वारा किया गया क्रैंडिट पोर्टफोलियो बढ़ावा देता है। इससे वृषि, लघु एवं मध्यम उद्योग समेत अन्य प्रायोरिटी सेक्टर के प्रयोजनों के लिए राज्य को नाबांड से ज्यादा सहित स्थानीय जिलों के लिए विकास देता है।

वित्त मंत्री ओपी चौधरी से शक्ति नाबांड के अधिकारियों से चर्चा करते हुए कहा कि वो विकसित भारत के संबंध में एक विस्तृत योजना बनाता रहा उत्तर राज्य में नाबांड के द्वारा किया गया क्रैंडिट पोर्टफोलियो बढ़ावा देता है। इससे वृषि, लघु एवं मध्यम उद्योग समेत अन्य प्रायोरिटी सेक्टर के प्रयोजनों को नाबांड से ज्यादा सहित स्थानीय जिलों के लिए विकास देता है।

वित्त मंत्री ओपी चौधरी से शक्ति नाबांड के अधिकारियों से चर्चा करते हुए कहा कि वो विकसित भारत के संबंध में एक विस्तृत योजना बनाता रहा उत्तर राज्य में नाबांड के द्वारा किया गया क्रैंडिट पोर्टफोलियो बढ़ावा देता है। इससे वृषि, लघु एवं मध्यम उद्योग समेत अन्य प्रायोरिटी सेक्टर के प्रयोजनों को नाबांड से ज्यादा सहित स्थानीय जिलों के लिए विकास देता है।

वित्त मंत्री ओपी चौधरी से शक्ति नाबांड के अधिकारियों से चर्चा करते हुए कहा कि वो विकसित भारत के संबंध में एक विस्तृत योजना बनाता रहा उत्तर राज्य में नाबांड के द्वारा किया गया क्रैंडिट पोर्टफोलियो बढ़ावा देता है। इससे वृषि, लघु एवं मध्यम उद्योग समेत अन्य प्रायोरिटी सेक्टर के प्रयोजनों को नाबांड से ज्यादा स

सुबह हमारे पूरे दिन के लिए दिशा तय करती है। जगने के बाद हम पहले कुछ घंटे कैसे बिताते हैं, इसका हमारी मानसिकता, और पूरे दिन की खुशी पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। अधिकांश लोगों की सुबह की दिनचर्या में जल्दी से जान करना, कॉफी पीना और मोबाइल चलाना शामिल होता है। अपनी नियमित सुबह की आदतों में सकारात्मक बदलाव करने से आपका जीवन बदल सकता है। इन सुबह की टिप्प को जरूर अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

सुबह जल्दी उठना

सुबह जल्दी उठना आपको हड्डबाहट को बजाय धीरे-धीरे दिनचर्या शुरू करने का मोका देता है। एक अच्छे दिन के लिए सुबह कराव 5-6 बजे तक जगा जाए। जल्दी उठने वालों के पास व्यस्त दिन शुरू होने से पहले ध्यान, व्यायाम और जर्नलिंग के लिए समय होता है। घबराहट में अलार्म बजने पर जगने के बजाय जब आप खुद को एक अतिरिक्त धंडा देते हैं तो आप धीरे-धीरे और सचेत होकर जाग सकते हैं।

गरम नींबू पानी पिएं

सुबह उठते ही सबसे पहले गर्म नींबू पानी पीने से आपका शरीर हाइड्रेट होता है। साथ ही आपका मेटाबोलिज्म बढ़ता है, पानी में मदद मिलती है और आपके शरीर से विषेश पदार्थ बाहर निकलते हैं। नींबू विटामिन-सी, पोटेशियम, विटामिन-बी, फ्लोवरोइंड और एंटीऑक्सीडेंट का एक समृद्ध स्रोत है। जब आप नींबू के रस के लाभों को गर्म पानी के साथ मिलाते हैं तो यह आपकी सुबह की शुरूआत करने के लिए एक बढ़िया विकल्प बन जाता है।

चेहरा ठड़े पानी से धुलें

सुबह उठ के अपना चेहरा ठड़े पानी से धुलें। अपने चेहरे पर ठड़े या गुन्हाने पानी के छोटे मासूम से थकें। अपनी इंदिरों को हाल-सा जागने के लिए हल्के हाथों से चेहरे को धोने का प्रयास करें। यदि आप अपनी त्वचा के सूखने से चिंतित हैं तो बेंजिङ्क लॉन्जर का प्रयोग

सुबह और खुशहाल रहने में मदद करती है यह आदतें, अपनी सुबह में करें शामिल

करें। इससे आपका चेहरा भी नम और साफ हो जाएगा, साथ ही आपको ताजगी भी मिलेगी।

पौष्टिक नाश्ता करें

अपने दिन की शुरूआत संतुलित प्रोटीन से भरपूर नाश्ते से करें। इससे सिर्फ़ आपका पेट ही नहीं भरता बल्कि यह आपको ऊर्जावान भी बनाता है। यह दिन के लिए ऊर्जा भी प्रदान करता है।

सुबह उठने के लिए जाकर एक संतोषजनक शुरूआत दे सकता है। आप साथ ही आपको नींबू को हाल-सा जागने के लिए लाल-सा सादे दही जैसी प्रोटीन सामग्री चुन सकते हैं। प्रातीर्य विकल्पों में आप पोहा, इडली, आलू-पांठा और ढोकला आदि का सेवन कर सकते हैं।



ध्यान लगाएं

सुबह सबसे पहले ध्यान करने के लिए 5-10 मिनट का समय निकालें। यह आपके मानसिक स्वास्थ्य को अधोने का प्रयास करें। यदि आप अपनी त्वचा के धोने से चिंतित हैं तो बेंजिङ्क लॉन्जर का प्रयोग

करना और विचारों में फ़से बिना खुद में जागरूकता लाना। प्रतिदिन कुछ मिनटों के लिए इस सरल माईंड फुलनेस अध्यास को करने से एक शारीरिक दिन की नींव स्थापित होती है। इससे आप मानसिक तनाव से लड़ सकेंगे और दिनभर शांत महसूस करेंगे।

जॉर्जेट साड़ी पहनकर रोमांटिक गाने की थूटिंग करना एक स्वजिल अनुभव: जिया शंकर

अभिनेत्री जिया शंकर, हर्ब बेनीवाल के साथ मेरी जिदारी नामक म्यूजिक वीडियो में नज़र आएंगी। उन्होंने एक बहुत ही रोमांटिक नंबर शूट करना एक स्वीनिल अनुभव रहा। गाने में अभिनय के बारे में बात करते हुए जिया ने कहा, वर्फ में जॉर्जेट साड़ी पहनकर एक रोमांटिक गाने की थूटिंग करना एक स्वीनिल और खबरसूर अनुभव था। तुलसी कुमार और विशाल मिश्र ने लाग रहे से इस गाने को गाया है, उससे मुझे इससे और भी ज्यादा ध्यार हो गया है। इस रोमांटिक ट्रैक को तुलसी कुमार और विशाल मिश्र ने गाया है।

भूषण कुमार द्वारा निर्मित वीडियो को मनमती के बर्फ से ढके पहाड़ों में शूट किया गया है। तुलसी ने मेरी जिदारी एक बहुत ही धावण ट्रैक है, जो तुरंत श्रोताओं को दिलों को छू जाएगा। उन्होंने कहा, यह गाना मानसिन और मेरे द्वारा लागभग तीन साल पहले लॉक डाउन में शुरू किया गया था और इसकी एक बहुत ही मजबूत धून है, जो इतने समय तक मेरे साथ रही और आधिकार द्वारा दूर करने के लिए एक खबरसूर वीडियो है। मैं अपने सभी ध्यारे प्रशंसकों के लिए इसका इंतजार नहीं कर सकती। वर्फ से ढके पहाड़ों में



साड़ी में दिखाना भी एक चुनौती थी। और गाने से बहुत प्यार महसूस हुआ। सर्गींतकार, जावेद और मोहसिन ने विरास के लिये हैं और संगीत जावेद और मोहसिन ने दिया है। स्विनिल क्राप्रोग बहुत जाता है। संगीत वीडियो आरिफ खान द्वारा निर्देशित है।

विशाल ने कहा, दर्शकों ने मेरे गानों को जो प्यार दिया है, वह बहुत जबरदस्त है। मेरी जिदारी भी एक ऐसा गाना है, जिसका ध्यान बहुत जाता है।

हर्ब बेनीवाल ने कहा, मुझे याद है, जब हमने गाने की थूटिंग की थी, तो यह मूड को बेहतर बनाने वाला था। पूरी थूटिंग के दौरान, मुझे इसकी जीवंतता करेंगे।

अगर वेट लॉस के लिए रोज पी रहे हैं फ्रूट जूस तो छहर जाएं, कहीं ये आपकी गलती तो नहीं

आजकल भागदौड़ भरी जिंदगी में हेल्थ पर ध्यान दे पाना सबसे चुनौती का काम है। अनहेल्टी खानपान और अस्त-व्यस्त लाइफस्टाइल की वजह से मोटापा और कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। शरीर का वजन बढ़ने के कई बीमारियां धेर लेती हैं। इसलिए वजन कम करने पर ज्यादा फोकस करने की सलाह दी जाती है। इसके लिए डाइट और एक्सरसाइज के साथ-साथ हेल्दी लाइफस्टाइल को फॉलो करना चाहिए। बहुत से लोग फ्रूट जूस पीकर वेट लॉस करने की कोशिश करते हैं, जो गलत तरीका माना जाता है। ऐसे में आइए जानें कि मोटापा कम करने के लिए फलों का सेवन किस तरह करना चाहिए।

वजन कम करने में जूस की भूमिका

बहुत से लोग वजन कम करने के लिए जूस पीना पसंद करते हैं। फलों, सब्जियों और हब्स के साथ मसालों और आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों मिलाकर कई तरह के वेट लॉस करने वालों को जूस पीने से फ्रूट जूस पीने से नुकसान भी हो सकते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, बहुत से लोग इसी गलती को जूस पीने से फ्रूट जूस पीने से नुकसान भी हो सकते हैं।



वजन कम करने फलों का सेवन कैसे करें

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, फ्रूट जूस पीने की बजाय फलों को काटकर खाना ज्यादा फायदेमंद होता है। जब फलों का जूस निकाला जाता है तब उन्हें पीसा या कुचला जाता है और फिर अन्नकर अलग कर लिया जाता है। इससे फलों में मौजूद फाइबर अलग हो जाता है। डाइटरी फाइबर शरीर का मेटाबोलिज्म बढ़ाकर वेट लॉस में मदद करता है। यही कारण है कि जूस पीने से फाइबर के फायदे नहीं मिल पाते हैं।

बिना शीर्षक वाली अपनी जूस सीरीज के साथ ही धर्मांतरिक एंटरटेनमेंट अपनी इस सीरीज से पहले निर्देशक अंतिम के साथ सीरीज शोटाइम लेकर आएं। जिसका फिलहाल प्रो-ड्रेडकरन चल रहा है। मार्च के मध्य को अपैल की शुरूआत में इसकी शुरूआत जाएगी। इस सीरीज के लिए वजन डॉ अरोड़ा फैम निर्देशक अंतिम कुमार करेंगे।

तमझा माटिया ने करण जौहर से मिलाया हाथ, वेब सीरीज में आएंगी नजर

दक्षिण भारतीय सिनेमा से लेकर बॉलीवुड तक अपनी पहचान बनाने वाली अभिनेत्री तमझा भाटिया अवसर ही सुरियों में रहती है।

अब अभिनेत्री ने करण जौहर के प्रोडक्शन हाउस धर्मा प्रोडक्शन्स की डिजिटल सहायक कंपनी धर्मांतरिक एंटरटेनमेंट के साथ सहयोग किया है। वह अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक देने वाली एक कॉमेडी और ड्रामे से भरपूर वेब सीरीज में नजर आने वाली है, जिसका नाम अभी सामने नहीं आया है। इस सीरीज का निर्देशन डॉ अरोड़ा फैम निर्देशक अंतिम कुमार करेंगे।

रिपोर्ट के अनुसार, इस शो को एक स्टार्टअप ड्रामा के रूप में दिखाया जाएगा, जिसमें 2 महिलाओं की कहानी होगी जो उड़ानीवालों का मार्ग तलाश रही हैं। इसमें मुख्य भूमिका तमझा निभाएंगी तो दूसरी अभिनेत्री की तलाश जारी है। कहा जा रहा है कि धर्मांतरिक एंटरटेनमेंट अपनी इस सीरीज से पहले निर्देशक अंतिम के साथ सीरीज शोटाइम लेकर आएंगा। जिसका फिलहाल प्रो-ड्रेडकरन चल रहा है। मार्च के मध्य को अपैल की शुरूआत में इसकी शुरूआत जाएगी।

बिना शीर्षक वाली अपनी जूस सीरीज के साथ ही धर्मांतरिक एंटरटेनमेंट ने अमेजन प्राइम वीडियो के साथ तोसरी बार सहयोग किया है। इससे पहले सारा अली खान अभिनेत्री फिल्म ऐंवन मेरे वरन और अनन्य पांडे के नेतृत्व वाली सीरीज कोल मी बैलीज तारीख का एलान नहीं हो जाती है। ये दोनों ही प्रोजेक्ट इस साल लिलीज नहीं हुआ हैं।

<p

