

संपादकीय आंदोलन और उदारता

किसान आंदोलन के नेताओं के विरुद्ध राष्ट्रीय सुरक्षा करने का हरियाणा सरकार का फैसला सुखद और स्वयं सर्वविदित है कि ज्यादातर आंदोलनकारी पंजाब राज्य दिल्ली से लगती हरियाणा की सीमा पर जमे हुए हैं। उस से आंदोलनकारियों को अनुशासन में रखने की जिम्मेदारी सरकार पर ही है। जाहिर है, पुलिस प्रशासन परंपरा के इसके पक्ष में है और हिंसक तत्वों को काबू में करने के लिए का इस्तेमाल चाहता है। अक्सर दलील दी जाती है कि की अराजकता या हिंसा को रोकने के लिए ही राष्ट्रीय सुरक्षा जैसे कड़े प्रवाधन संविधान में किए गए हैं, अतः इन कोई बुराई नहीं है। हालांकि, प्रशासन को यह एहसास

“ सरकारों को पुलिस बल के आधार पर नहीं, बल्कि अपने नैतिक बल के आधार पर समाधान तलाशने चाहिए। अच्छी राजनीति या अच्छी नीतियों से भी सरकारों का नैतिक बल बढ़ता है। मिसाल के लिए, हरियाणा सरकार के ही ताजा फैसले को देखा जा सकता है। राज्य के मुख्यमंत्री ने सितंबर 2023 तक किसानों द्वारा लिए गए सभी कृषि ऋण की मूल राशि के भुगतान पर ब्याज और जुर्माने को माफ़करने की घोषणा कर दी है।

बरतने का फैसला प्रशंसनीय नहीं था। खैर, पुलिस प्रशासन के स्तर पर गुरुवार की तल्ली शुक्रवार को नरम पड़ गई। अब अधिकारियों ने कहा है कि हरियाणा पुलिस प्रदर्शनकारियों और उनके नेताओं से शांति बनाए रखने, कानून-व्यवस्था बनाए रखने में अधिकारियों के साथ सहयोग करने की अपील करती है। यह जरूरी अपील है। 13 फरवरी से ही असामाजिक तत्व दली कूच के मकसद से सीमा पर संपत्ति को नुकसान पहुंचा रहे हैं। ये तत्व पुलिस पर पथराव भी कर रहे हैं। आंदोलन का मतलब यह नहीं कि लोकतंत्र और संविधान को ताक पर रख दिया जाए। हरियाणा सरकार का यह फैसला एक मिसाल है और उससे सीखा जा सकता है। अनेक राज्यों में ऐसा देखा गया है कि पुलिस तत्काल कड़े से कड़े कानून लगाने में जुट जाती है, जबकि बदलते दौर और एक आम भारतीय के महत्व को समझने व रास्ताना देने का समय आ चुका है। सरकारों को पुलिस बल के आधार पर नहीं, बल्कि अपने नैतिक बल के आधार पर समाधान तलाशने चाहिए। अच्छी राजनीति या अच्छी नीतियों से भी सरकारों का नैतिक बल बढ़ता है। मिसाल के लिए, हरियाणा सरकार के ही ताजा फैसले को देखा जा सकता है। राज्य के मुख्यमंत्री ने सितंबर 2023 तक किसानों द्वारा लिए गए सभी कृषि ऋण की मूल राशि के भुगतान पर ब्याज और जुर्माने को माफ करने की घोषणा कर दी है। लगे हाथ, किसानों के जोखिम को कम करने के लिए समर्थन योजना में 21 सब्जियों और फलों की फसलों को शामिल किया गया है। वाकई, राज्य सरकारों को अपने स्तर पर भी किसानों के हित में बड़े कदम उठाने चाहिए। मिसाल के लिए, छत्तीसगढ़ में धान किसानों की मांग जब अपने राज्य में ही पूरी हो जाती है, तो उन्हें राष्ट्रीय राजधानी की सीमा पर डेरा डालने की क्या जरूरत है? हाँ, अगर कोई मांग राज्य की क्षमता से परे है, तो केंद्र सरकार को मनाने के अनेक अनुशासित उपाय हैं।

नाजुक मोड़ पर आंदोलन

पंजाब-हरियाणा से लगे खनौरी बॉर्डर पर पुलिस कार्रवाई में एक नौजवान किसान की मौत ने किसान आंदोलन के मौजूदा दौर को नाजुक मोड़ पर पहुंचा दिया है। यहां यह याद करने योग्य है कि 2020 में तीन कृषि कानूनों के खिलाफ खड़ा हुए और 13 महीनों तक चले बहुचर्चित किसान आंदोलन के समय पुलिस कार्रवाई से कोई मौत नहीं हुई थी। तब आंदोलन चला रहे संयुक्त किसान मोर्चा के नेतृत्व को इसका श्रेय दिया गया था कि उसने संयम और स्पष्ट रणनीति के साथ अपने अभियान का संचालन किया और आखिरकार जीत हासिल की। अब यही बात इस मोर्चे से अलग हुए संयुक्त किसान मोर्चा (गैर-राजनीतिक) के नेतृत्व के लिए नहीं कही जा सकती। बेशक पुलिस की तरफ से भी अनुपात से अधिक और अनुचित बल-प्रयोग किया गया है। इससे भी ‘दिल्ली चलो’ अभियान में शामिल किसानों में गुस्सा फैला है। मगर कुछ उग्रता नए गुट की रणनीति का भी हिस्सा है, जो संभवतः एसकेएम को अप्रभावी दिखाकर कृषक मुद्दों पर अपना नेतृत्व स्थापित करना चाहता है। इस गुट ने किसानों की मांगों को

मगर न्यूतनम समर्थन मूल्य की गारंटी करने वाले कानून और इस जैसी अन्य मांगों का देश की मौजूदा आर्थिकी से सीधा और तीखा अंतर्विरोध है। ऐसे में अनुमान लगाया जा सकता है कि इन मांगों को मानें के लिए सरकार को तुरंत मजबूर कर देने की रणनीति में टकराव की गुंजाइश शामिल है। ऐसे में आंदोलन के नेतृत्व से यह अपेक्षा स्वाभाविक है कि वह आंदोलन के तौर-तरीकों का स्पष्ट खाका लेकर चले और आंदोलन में शामिल लोगों पर नियंत्रण बनाए रखे। बुधवार को खनौरी बॉर्डर पर की घटना के बाद आंदोलन नेतृत्व ने 'दिल्ली चलो' अभियान को दो दिन रोकने का उचित फैसला किया। इस बीच सरकार से पांचवें दौर की वार्ता का भी प्रस्ताव आया है। सरकार के पास पिछली वार्ता से आगे अब किसानों के लिए क्या पेशकश है, यह देखना महत्वपूर्ण होगा। ऐसे में अपेक्षित है कि आंदोलन नेतृत्व वार्ता में शामिल हो। उसके बाद की रणनीति वह तमाम

पारास्थातया पर समग्र विच

पश्चिम बंगाल के संदेशखली में हुई घटना मानवीय संवेदना को झकझोर देने वाली है। ऐसी घटना के स्थल पर विपक्ष के नेता जाएं, यह लोकतंत्र की सामान्य प्रक्रिया का हिस्सा है। वहां विपक्षी कार्यकर्ता विरोध जताने के लिए इकड़े हों, यह भी अपेक्षित ही है। अगर पुलिस अपनी सीमाएं लांघती है, तो उस पर कानून और सर्विधान के दायरे में रहते हुए विरोध जताने का हक भी सबको है। लेकिन विरोध जताने के क्रम में पुलिसकर्मी की धार्मिक पहचान पर हमला किया जाए और वह भी इस तरह कि इस पहचान के आधार पर उसे देश-द्वोही बताने की कोशिश की जाए, तो इसे विभाजक और बीमार सोच का प्रतिबिंब ही कहा जाएगा। बेशक संदेशखली कांड के सिलसिले में मंगलवार को हुई एक घटना को इसी श्रेणी में रखा जाएगा। वहां एक आईपीएस अधिकारी को विपक्ष के नेता ने खालिस्तानी कह दिया। सिर्फ इस कारण कि अधिकारी सिख हैं और अपने धर्म की मान्यताओं का पालन करते हुए पगड़ी पहनते हैं। इस टिप्पणी पर अधिकारी आहत हुए और सार्वजनिक रूप से अपना आक्रोश जताया, तो उसे एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया माना जाएगा। यह घटना ये बताती है कि भारत में हर मसले और घटना को धार्मिक रंग देने की सियासत किस खतरनाक हृद तक पहुंच गई है। इसने लोगों की सोच को इतना जहरीला बना दिया है कि खुद से अलग मान्यता और पहचान वाले व्यक्ति या समुदाय लोगों को वे सहज ही राष्ट्र और समाज-द्वोही कह जाते हैं।

**स्टेशन एड, इंदिया मार्केट,
दुर्ग के प्रतिष्ठित संस्थान
विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-
9827806026,**

An advertisement for Sargam Musicals. The top half features the company name "Sargam" in large, bold, black letters, with "Musicals" in a smaller, italicized font below it. Below this, a black rectangular box contains the text "Deals in All Kinds of Musical Instrument Sales & Repair". To the right of the text are two musical instruments: a light-colored classical guitar standing upright and a colorful harmonica lying horizontally.

गंजेपन से मुक्ति मात्र
1 घंटे में

COMPLETE FAMILY SALON

हेयर रिप्लेसमेंट, 100% संतुष्टि की गारंटी



पहले बाद में

JITU'Z

CUT N SHINE

93009-11331

ભારતીય કૃષક સમાજ સબદે જ્યાદા પરેશાન

राजेंद्र प्रसाद यादव, वरिष्ठ नेता व सांसद हैं। ...हिन्दुस्तान का किसान जागा है। अभी मंत्री महोदय ने कहा कि उन्होंने कुछ चीजों के दाम बढ़ा दिए हैं। मैं आपको बताना चाहता हूं कि इन्होंने क्या दाम बढ़ाया है। जो आंकड़े इनके द्वारा दिए जाते हैं, ये गत साल और इस साल के तुलनात्मक दिए जाते हैं। ...मैं आपसे पूछना चाहता हूं कि आप केवल आंकड़ों की बाजीगरी में लगे रहेंगे कि गत साल क्या था और इस साल क्या मिलने वाला है या आप ओर भी ध्यान देंगे कि वास्तव में दाम बढ़ाने से कुछ नहीं होगा। ...आपको यह भी देखना होगा कि किसानों को जो सामान खरीदने पड़ते हैं, उनके दाम कितने प्रतिशत बढ़े हैं? यदि आप इस ओर ध्यान देंगे, तो पाएंगे कि किसानों की हालत बहुत खराब है। ...यदि यही चलता रहा, तो जिस तरह से किसान अपने हक के लिए खड़े हो रहे हैं, समस्या और उलझेगी। ...किसान अपने उत्पादन, जैसे खाद्यान्न, तेल, सब्जी, दूध, फल, रस्ती, तंबाकू, गन्ना इत्यादि को बेचता है, तो उसके दाम का सूचकांक 204 है, पर

A black and white portrait photograph of a man with dark, wavy hair. He is looking directly at the camera with a neutral expression. He is wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt. The background is a plain, light-colored wall.

खरीदने वाली चीजें जैसे, उर्वरक कीटनाशक दवाइयाँ, डीजल, ट्रैक्टर्स बर्तन, चमड़े का सामान, कपड़े आदि कीमतों का सूचकांक 284 है। ...आंदाजा लगा सकते हैं कि उस मुल्क किसान, जिसे 40 प्रतिशत दाम ज्यादा देने पड़ता हो, कैसे संरुष्ट होगा?

आज महाराष्ट्र का सवाल उठा है, आ

हुई हैं और जहां ज्यादा गोलियां चली हैं, वहीं पर चली हैं, जहां से इनकी इंटिंड कंप्रेस का सफाया हो गया है, ...इसलिए मैं पूछना चाहता हूं कि राजनीति से प्रेरित इनकी भावना है या किसान की भावना?

आज महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, कर्नाटक हरियाणा, मध्य प्रदेश, गुजरात तथा अन्य प्रदेशों में यह आंदोलन शुरू हो गया है और यदि मंत्री महोदय ने इसी तरह इसवान जररअंदाज किया, इसको राजनीति प्रेरित कहा, तो मैं चेतावनी देना चाहता हूं मुमकिन है कि मुल्क का किसान अब जा उठे और वह आप जैसी कितनी सरकारों को उठाकर फेंक देगा। इसलिए मेरी अनुरोध है कि इस पर सहिष्णुता से विचार करना चाहिए, उनकी जो मांगें हैं, वे उचित हैं या नहीं, यह देखने की जरूरत है ...महाराष्ट्र के आंदोलन में किनाने लोग मारे गए और किनते घायल हुए तथा कितने

समाधान शक्ति से नहीं, बल्कि सुहृदयता से करना होगा, किसानों की जो वाजिब मार्गें हैं, उनको मद्देनजर रखकर सरकार को फैसला करना होगा, उनको लागत दाम देना होगा। ...मैं जानना चाहता हूँ कि सरकार उनको लागत दाम दिलाने के लिए क्या कर रही है? ...जब आपने सपोर्ट प्राइस तय की है और उससे ज्यादा दाम बाजार में है, तो फिर आप ने सपोर्ट प्राइस या समर्थन मूल्य को किस आधार पर तय किया है?

आप के एग्रीकल्चर प्राइस कमीशन के जो सदस्य हैं, उनको वास्तव में कागज पर ही कृषि की जानकारी है या क्या उन्होंने वास्तव में गांव, किसानों को देखा है? यदि देखा है, तो वे किस आधार पर मूल्य तय करते हैं? ...मैं अग्रह करना चाहूँगा, एग्रीकल्चर प्राइस कमीशन में ऐसे लोगों को ज्यादा संख्या में रखें, जिन्हें गांव की जानकारी, देश की जानकारी हो, किसान की दिक्कतों की जानकारी हो। मैं चाहता हूँ कि मंत्री महोदय इन सब बातों का विस्तार करें।

ह स जवाब द।
न (लोकसभा में दिए गए उद्घोषण से)

खास खबर...

मुख्यमंत्री ने राजिम कुंभ कल्प और शिवरीनारायण मेला को दी बधाई और शुभकामनाएं दी हैं।

रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने आज 24 फरवरी से शुरू हो रहे राजिम कुंभ कल्प और शिवरीनारायण मेला की प्रदेशवासियों को बधाई और शुभकामनाएं दी हैं। श्री साय ने कहा है कि छत्तीसगढ़ के प्रयागराज के रूप में प्रसिद्ध राजिम में आयोजित होने वाला राजिम कुंभ कल्प छत्तीसगढ़ की आस्था का प्रतीक है। राज्य सरकार राजिम कुंभ की विशिष्टता और भव्यता को उसके मूल स्वरूप में लौटाने जा रही हैं। इसके लिए 'राजिम मात्री पुनर्मेला' को 'राजिम कुंभ कल्प' का नाम दिया है। इसमें हमारे गौरवशाली सांस्कृतिक परम्पराओं को संरक्षित और संवर्धित होने का अवसर मिलेगा। राजिम कुंभ कल्प वर्ष 24 फरवरी माघपूर्णिमा से 8 मार्च महाशिवरात्रि तक आयोजित होगा। इस साल राजिम कुंभ कल्प को रामोत्सव के रूप में मनाया जायेगा।

मुख्यमंत्री साय ने कहा कि महानदी, पेरी और सोनो नदियों के पवित्र विशेष संगम पर सदियों से राजिम कुंभ मेला का आयोजन होता है। बड़ी संख्या में आसापास के गोदानों के लोग भी श्रद्धापूर्वक इस मेले में शमिल होते हैं। यहाँ छत्तीसगढ़ की धार्मिक परंपराओं के साथ-साथ लोक संस्कृति के भी दर्शन होते हैं। इस साल राजिम विशेष संगम में भव्य तैयारी की जा रही है। वहाँ देशभाग से साधु संघ और श्रद्धालुओं का आयोजन होगा। राजिम कुंभ कल्प के आयोजन के दौरान तीन पुण्य स्थान होंगे और विभिन्न सांस्कृतिक और धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा।

श्री साय ने कहा कि राजिम की तरह माघ पूर्णिमा के अवसर पर शिवरीनारायण में भी महानदी, शिवांग और जोंक नदी के पावन संगम पर मेले का आयोजन होता है। इस मेले में भी लोग बड़ी श्रद्धा और आस्था के साथ शमिल होते हैं। उन्होंने महानदी के तट पर सिरपुर में माघी पूर्णिमा के दिन से शुरू हो रहे सिरपुर महात्मा की भी शुभकामनाएं प्रदेशवासियों को दी हैं।

मुख्यमंत्री ने संत रविदास जयंती की दी बधाई

रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने महान संत एवं समाज सुधारक सत् शिरोमणि रविदास की 24 फरवरी को जयंती पर 10वें नमन किया है। मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों को संत रविदास जयंती की बधाई देने हुए कहा है कि संत रविदास जी ने समाज में एकता और भाईचारा स्थापित करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने अपने उपदेशों के माध्यम से समाज में मानवतावादी मूल्यों की नींव रखी। सामाजिक कल्याण और आवश्यक उपदेशों के लिए उनके उपदेश आज भी प्रासारित हैं।

आरिंदर बाल और नाखून काटते वक्त वयों नहीं होता दर्द?



हमारी बांडी के किसी हिस्से में चोट लग जाए या खरोंच आ जाए तो वित्तना दर्द होता है। कई बार तो ये दर्द इतना ज्यादा होता है कि पैन किलर तक लेनी पड़ जाती है। त्वचा करने पर भी दर्द होना लाजमी है लेकिन वहीं अपने ही शरीर का हिस्सा होने के बावजूद बाल और नाखून के साथ ऐसा नहीं होता। नाखून और बाल काटते वक्त दर्द नहीं होता। लोग इस बात को लेकर अव्यरुज करते हैं लेकिन ये वार्कइंजीनीय बात है। चलिए जानते हैं कि नाखून और बाल काटते वक्त दर्द का अहसास वयों नहीं होता।

नाखून और बाल काटने पर पैन क्यों नहीं होता

नाखून और बाल काटते वक्त दर्द ना होने के पीछे की बजह डेड सेल्स यानी मृत कोशिकाएं हैं। दरअसल नाखून और बाल दोनों में ही मृत कोशिकाएं मौजूद होती हैं और इनकी बजह से इनको काटते समय दर्द का अहसास नहीं होता। नाखूनों

और बालों के डेड सेल्स में किरेटिन नाम का प्रोटीन पाया जाता है जो बिल्कुल निजीब होता है। इसी कारण जब हम नाखून काटते हैं तो दर्द नहीं होता। लेकिन त्वचा से सटे नाखून के हिस्से में ये प्रोटीन नहीं होता बल्कि यहाँ पर लाइव सेल्स होते हैं। इसलिए जब हम त्वचा से बिल्कुल सटा कर नाखून काटते हैं तो दर्द का एहसास होता है।

यह है वजह

ठीक यही वजह बालों के साथ है। बाल मृत कोशिकाओं यानी डेड सेल्स से बनते हैं। इसलिए इसकी काटाई छांटाई के वक्त दर्द का एहसास नहीं होता। दूसरी तरफ बालों के लिए, विरेटिन प्रोटीन जरूरी माना जाता है। आगे शरीर में किरेटिन प्रोटीन की कमी हो जाए तो बालों का झड़ना, रुखा होना और सफेद होना शुरू हो जाता है। इसलिए डॉक्टर सलाह देते हैं कि नाखून और बालों के विकास के लिए पर्याप्त प्रोटीन का सेवन करना चाहिए। जब शरीर में किरेटिन प्रोटीन होता है तो नाखूनों पर भी असर होता है और नाखून जरा सा कम करने पर कमज़ोर होकर टूटने लगते हैं।

करीना, तब्बू और कृति सेनन स्टारर फिल्म क्रू का फर्स्ट लुक पोस्टर हुआ रिलीज

29 मार्च को रिलीज होगी फिल्म



फिल्म को एकता कपूर और रिया कपूर मिलकर प्रोड्यूस कर रही हैं। इससे पहले ये दोनों मिलकर फिल्म बीरे दी बोडिंग बना चुकी हैं।

द क्रू की कहानी की बात केंद्र, यह फिल्म तीन महिलाओं की कहानी पर आधारित है, जिसमें एयरलाइन इंडस्ट्री के संघर्ष और कठिनाइयों को पेश करने की कोशिश है। करीना, तब्बू और करीना स्टारर फिल्म द क्रू 29 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। यह दोनों योग्यता इस फिल्म को 22 मार्च को रिलीज करने की योजना बना रहे थे।

केट शर्मा ने रेड आउटफिट में दिए पोज, एक्ट्रेस की कातिलाना अदा ने थूजस को बनाया दीवाना

टेलीविजन अदाकारा केट शर्मा सोशल मीडिया पर खासी एक्टिवर होती हैं, अपनी सिजलिंग पोस्ट से वे फैंस का दिल अक्सर अनेना नाम करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर बेदह सेक्सी तस्वीरें शेयर की हैं, जिसे देखने के बाद आपका दिल धक-धक करने लग जाएगा। केट शर्मा ने रेड कलर का थाई-हाई स्लिट आउटफिट पहना है। लाइट मेंकेअप के साथ बाल खुले छोड़ दिए हैं और कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक से सेक्सी पोद देते दिखाई दे रही हैं। एक्ट्रेस की कातिलाना अदाओं ने जैसे थूजस पर जाऊ कर दिया है और वे तारीफ करते नहीं थक रहे हैं।

केट शर्मा इन वायरल हो रही तस्वीरों में बेदह प्यारी लग रही है। उनकी इन फैंसों को अपनी बेटी को बेदह शेयर कर रहे हैं और जमकर कमेंट्स भी कर रहे हैं। केट शर्मा इन तस्वीरों में ब्यूटू सर्वोत्तम हो रही है, जिसे देखने के बाद फैंस अपना दिल बाहर बैठे हैं। केट शर्मा की ये कातिलाना अदाएँ लोगों को अपना दीवाना बना रही हैं। उनकी इस तस्वीर पर फैंस दिल बाले इमोजी भेज रहे हैं। केट शर्मा असर इंस्टाग्राम पर फैंस के लिए अपने फैंस के लिए बोल्ड तस्वीरें और बीडियोज शेयर करती रहती हैं।

दुनियाभर में नहीं थम रही शाहिद की फिल्म की कमाई

शाहिद कपूर और कृति सेनन स्टारर फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया ज्यादा खुश नहीं हो सकती। यह दुनियाभर में रिलीज हुई है। रिलीज के 13 दिनों बाद यह फिल्म टीक-टाक प्रदेशन कर रही है। फिल्म को दर्शकों और क्रिटिक्स से भी मिली-जुली प्रतिक्रिया मिली।

बल्डवाइट इस फिल्म के 13वें दिन का बल्डवाइट बॉक्स ऑफिस कलेक्शन सामने आ गया है। चलिए जानते हैं कि फिल्म ने अभी तक किनतें करोड़ का बिजनेस कर लिया है।

शाहिद कपूर और कृति सेनन स्टारर यह फिल्म रोबोटिक ड्रामा लव स्टोरी में देशभर में शानदार ओपनिंग की और दुनियाभर में अभी तक अच्छा खासा बिजनेस किया। तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया अब जल्द 150 करोड़ के कलब में शामिल होने वाली है। ताजा आंकड़ों के अनुसार, तेरी बातों में



ऐसा उलझा जिया ने अभी तक दुनियाभर में 117.96 करोड़ का कलेक्शन कर लिया है।

वहीं, फिल्म के थ्रेलू बॉक्स ऑफिस कलेक्शन की बातें, तो फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया की कमाई हर दिन के साथ बढ़ती जा रही है। डोमेस्टिक जिजेन्स में इस फिल्म ने अभी तक थ्रेलू बॉक्स ऑफिस पर कमाई 66.00 तक कर ली है। वहीं इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर इंडिया में टोटल ग्रॉस कलेक्शन 75 करोड़ तक का हो गया है।

'तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया' में शाहिद कपूर और कृति सेनन के अलावा डिंपल कपाड़िया, धूमेंद्र और राकेश बेटी भी मुख्य किलदार में नजर आ रहे हैं। इस फिल्म की राइटिंग और डायरेक्शन अमित जोशी और आराधना सहने की है।

बर्नआउट क्या है और ये किन स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है?

भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक थकावट की स्थिति को बर्नआउट कहा

जाता है। यह तब होता है, जब हम नकारात्मक भावनाओं, काम और तनाव से इतना घिर जाते हैं कि खुद को नियन्त्रित करना ही मुश्किल हो जाता है। यह हमें असफलता और अस्वीकृति की भावना महसूस कराता है। यह सिर्फ भावनात्मक समस्य ही बनती है, बर्नआउट की स्थिति से शरीर पर प्रतिक्रिया भी देखी जाती है।

जीट न आना

बर्नआउट की स्थिति में शरीर के साथ-साथ

मानसिक स्वास्थ्य भी कमी ज्ञाना थकावट

महसूस करता है और इससे बार-बार मन में बुरे-बुरे खला आते रहते हैं, जिसे बजाए रखने से नींद आना भी मुश्किल हो जाता है। अगर आपकी नींद बिगड़ती है तो इसके कारण शरीर कई अच्छी बीमारियों की चपेट में भी आ सकता है, इसलिए सकारात्मक डूषिकोण लाएं यहाँ जानिए जीवन में आग बढ़ने के लिए



सकारात्मक डूषिकोण बनाए रखने के तरीके।

पाचन से जुड़ी समस्याएं होना

बर्नआउट के कारण हम अनेक खान-पान नींद के पैटर्न पर ढारा से व्याप्त नहीं दे पाते हैं।

यह शरीर के मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करता है, जिससे पाचन में दिक्कत हो सकती है। जब हम बर्नआउट महसूस करते हैं तो इससे एसिड रिप्लाक्स और इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (आईबीएस) जैसी पाचन से जुड़ी समस्याएं होने की संभावना बढ़ जाती है।

मांसपेशियों में दर्द होना

लगातार तनाव में रहने के कारण शरीर की मांसपेशियों में तनाव महसूस हो सकता है। इससे मांसपेशियों में खिचाव और दर्द की समस्या उत्पन्न हो सकती है, खासकर गर्दन और

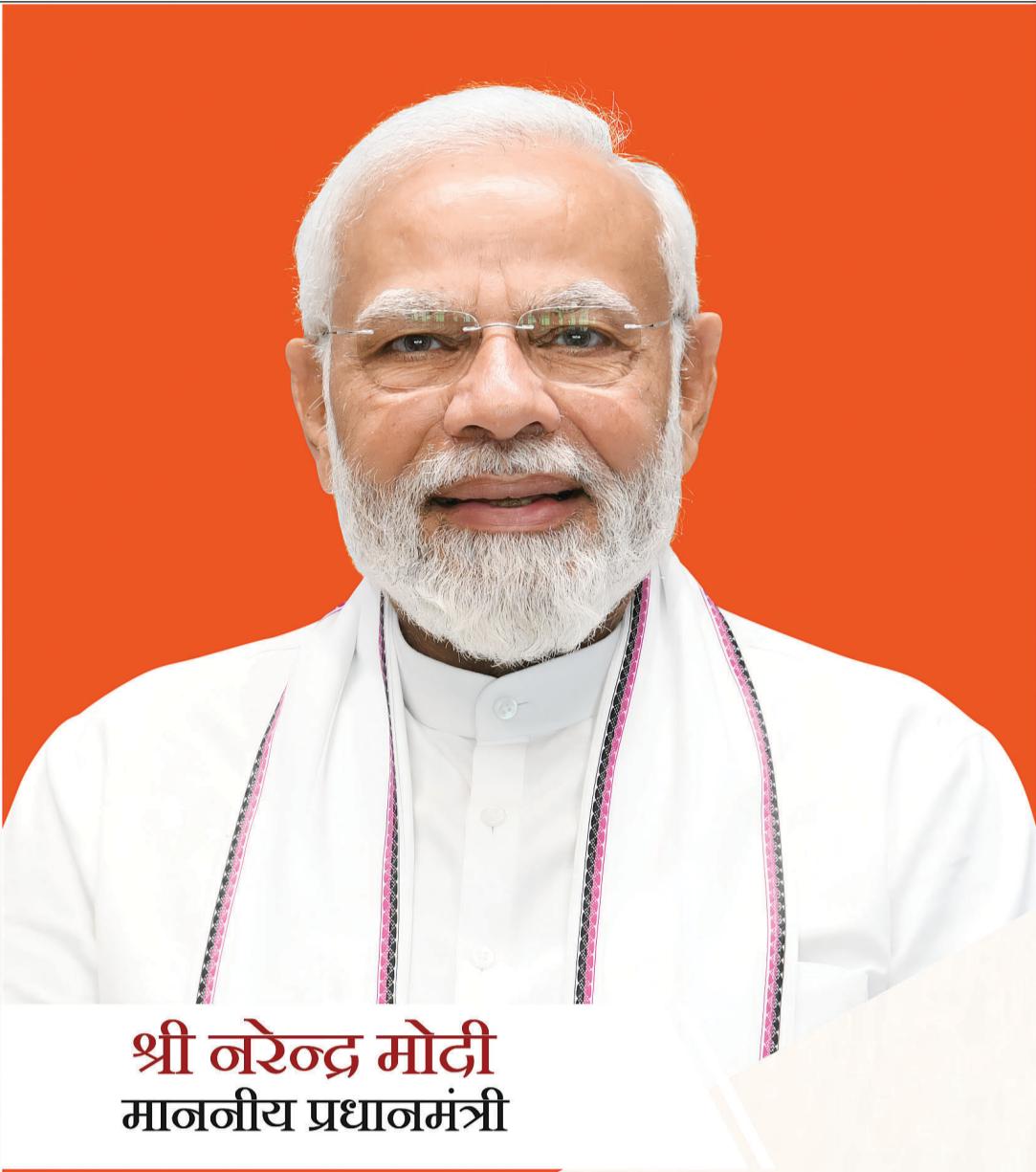
कंधों में। इस स्थिति में सिर दर्द और माइग्रेन होना भी आम है, इसलिए बिना किसी देरी के डॉक्टर से संपर्क करें यहाँ जानिए विभिन्न तरह के सिरदर्द, उनके लक्षण और उनसे बचाव का तरीका।

हालानल असंतुलन की रहती है संभावना

लंबे समय तक तनाव और चिंता के संपर्क में रहने से हायमैनल असंतुलन हो सकता है। बता दें कि हायमैन शरीर के सभी कार्यों में अहम भूमिका निभाते हैं और यह बैठने से असंतुलित हो जाते हैं तो इनका शरीर की प्रक्रियाओं पर बड़ा असर पड़ता है। इस वजह से कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं शरीर के मेटाबॉलिज्म का धीमा होना इसके प्रभावों में शामिल है।

दुर्ग, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:- 9303289950, 9827806026, 8962815243

<div style="display: flex; align



श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री



विकसित भारत विकसित छत्तीसगढ़

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा 34,400 करोड़ रुपए की

10 परियोजनाओं का उद्घाटन, लोकार्पण एवं शिलान्यास

दिनांक 24 फरवरी 2024, दोपहर 12:30 बजे

(डीडी न्यूज पर कार्यक्रम का सीधा प्रसारण)

लोकार्पण एवं उद्घाटन

- 15,799 करोड़ रुपए की परियोजना लारा सुपर क्रिटिकल थर्मल पावर प्लांट स्टेज-1 (2x800MW)
- 907 करोड़ रुपए की लागत से राजनांदगांव ज़िले के 9 गांवों के 451 एकड़ क्षेत्र में निर्मित 100 मेगावाट एसी/155 मेगावाट डीसी सौर ऊर्जा प्रोजेक्ट
- 583 करोड़ रुपए लागत की 2 परियोजनाओं भिलाई में 50 मेगावाट सोलर पावर प्लांट और बिलासपुर- उसलापुर फ्लाईओवर
- रायगढ़ क्षेत्र में 217 करोड़ रुपए की लागत के ओपन कास्ट प्रोजेक्ट अंतर्गत बरौद कोल हैंडलिंग प्लांट
- दीपका क्षेत्र में 211 करोड़ रुपए की लागत की ओपन कास्ट प्रोजेक्ट अंतर्गत दीपका कोल हैंडलिंग प्लांट
- रायगढ़ क्षेत्र में 173 करोड़ रुपए की ओपन कास्ट प्रोजेक्ट अंतर्गत छाल कोल हैंडलिंग प्लांट
- अंबिकापुर से शिवनगर तक 52 किलोमीटर लंबाई की सड़क और बनारी से मसनियाकला तक 56 किलोमीटर लंबी सड़क (राष्ट्रीय राजमार्ग- 49)

शिलान्यास

- रायगढ़ में लारा सुपर क्रिटिकल थर्मल पावर प्लांट स्टेज-2 (2x800MW) का शिलान्यास

छत्तीसगढ़ को परियोजनाओं से लाभ

- उच्च कार्यक्षमता के साथ कम कोयले में ज्यादा विद्युत उत्पादन, प्रदूषण में कमी के साथ विकसित होते भारत की ऊर्जा-मौज़ग की पूर्ति
- अक्षय ऊर्जा का उपयोग कर बड़े सौर ऊर्जा प्लांट से शूल्य प्रदूषण के साथ राज्य व देश की धरेलू विद्युत मौज़ग की पूर्ति
- ऐलवे प्लाइओवर के निर्माण से अतिरीक्र माल बुलाई संभव जिससे जिसों की क्रीमत में कमी
- ओपन कास्ट कोल हैंडलिंग प्लांट से शीशता से कोयले का उत्पादन व ट्रांसपोर्ट संभव, बचेगा पैसा और ऊर्जा क्षेत्र को निर्बाध फैलाना साहाई
- राष्ट्रीय राजमार्ग से जुड़ेंगे अब तक उपेक्षित स्थान, सड़क से आर्थिक उन्नति और विकास



**छत्तीसगढ़ के विकास को समर्पित[†]
डबल इंजन की सरकार**

श्री विलास देव साय
माननीय मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास





श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री



राजिम कुंभ (कल्प)
2024



मुख्यमंत्री कार्यालय का क्षट्रिय संसदीय दैनिक
सत्यकाल बहाव करने के लिए यह व्यूआर कोड रक्खने करें।

मोदी की गारंटी विष्णु का सुशासन



हमने बनाया है
हम ही संवरेंगे

हमारी आसथा और परंपरा का प्रतीक

रामात्सव राजिम कुंभ (कल्प)

(24 फरवरी से 8 मार्च 2024)

जीवनदायिनी महानदी, पैरी और सोंदूर के
त्रिवेणी संगम पर स्थित प्राचीन नगरी राजिम में
कुंभ कल्प महोत्सव का आयोजन

समस्त आगंतुक साधु- संतों का हार्दिक अभिनन्दन

— पर्व स्नान —

माघ पूर्णिमा -24 फरवरी, जानकी जयंती -4 मार्च, महाशिवरात्रि -8 मार्च



श्री विष्णु देव साय
माननीय मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास