महत्वपूर्ण एवं खास

संपत्ति विरूपण अधिनियम : पहले दिन जिले से हटाए गए 19 हजार बैनर, पोस्टर, नारे

रायपुर (आरएनएस)। विधानसभा आम निर्वाचन के कार्यक्रम जारी होने के बाद जिले में आदर्श आचरण संहिता प्रभावशील कर दी गई है। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. बसवराजु एस. द्वारा जारी प्रतिबंधात्मक आदेश के तहत कार्यवाही तेज कर दी गई है। आदर्श आचरण संहिता लगने के पहले दिन ही आज नगर पालिक निगम रायपुर सहित जिले के सभी नगरीय और ग्रामीण क्षेत्रों में गठित टीमों द्वारा संपत्ति विरूपण अधिनियम के तहत कार्यवाही करते हुए राजनैतिक प्रचार से संबंधित शासकीय और निजी परिसंपत्तियों में से करीब 19 हजार नारे, पोस्टर, बैनर और होर्डिंस हटाए गए। इसमें शासकीय परिसंपत्तियों में से 17 हजार 565 संपत्ति विरूपण को हटाया गया वहीं बिना अनुमति निजी परिसंपत्तियों में से 1344 संपत्ति विरूपण से संबंधित बैनर, पोस्टर, नारे और होर्डिंग को हटाया गया है। टीमों द्वारा यह कार्यवाही लगातार जारी है।

तीव्र संगीत, ध्वनि विस्तारक एवं कोलाहल पर लोकहित में प्रतिबंध

रायगढ़ (आरएनएस)। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी शम्मी आबिदी ने विधानसभा आम निर्वाचन 2018 षोषणा तिथि उपरांत कोलाहल नियंत्रण अधिनियम की धारा के प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिले में तीव्र संगीत, ध्वनि विस्तारक यंत्र के उपयोग, मोटरयान से उत्पन्न होने वाले कोलाहल एवं अन्य किसी भी कोलाहल पर लोकहित में प्रतिबंध लगाया है। यह आदेश 7 अक्टूबर 2018 से 13 दिसम्बर 2018 तक प्रभावशील रहेगा। विधानसभा निर्वाचन 2018 की षोषणा 6 अक्टूबर 2018 को होने एवं निर्वाचन की प्रक्रिया प्रारंभ होने से रायगढ़ जिला सीमा क्षेत्र में तीव्र संगीत ध्वनि विस्तारक के प्रयोग तथा कोलाहल को प्रतिबंध एवं मोटरयान के विद्युत हार्न अथवा ऐसा हार्न जिससे पैदल चलने वाले घबरा जाए, उन्हें संत्रास या क्षोभकारित हो को प्रतिबंधित करना लोकहित में आवश्यक है। तीव्र संगीत का प्रतिषेध के तहत रात्रि 10 बजे से सुबह 6 बजे के बीच किसी भी स्थान में तीव्र संगीत बजाया अथवा बजवाया नहीं जाएगा। ध्वनि विस्तारक यंत्र के उपयोग के तहत रात्रि 10 बजे से सुबह 6 बजे के बीच के समय में ध्वनि विस्तारक यंत्र चलाया अथवा चलवाया नहीं जाएगा। कोलाहल पर लोकहित में प्रतिबंध-रात्रि 10 बजे से सुबह 6 बजे के बीच के समय में किसी भी प्रकार का कोलाहल प्रतिबंधित रहेगा। मोटरयान से उत्पन्न होने वाले कोलाहल पर प्रतिबंध रहेगा। जिससे कोई भी व्यक्ति वाहन से कोई ऐसा विद्युत हार्न या इस प्रकार नहीं बजायेगा।

सिरफिरे आशिक ने युवती पर किया धारदार हथियार से हमला, युवती अस्पताल में भर्ती

कोरिया (आरएनएस)। जिले के नारायणपुर गांव में रविवार सुबह एक सिरफिरे आशिक ने युवती पर धारदार हथियार से हमला कर दिया। युवती इस हमले में बुरी तरह से घायल हो गई है। उसे सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मनेंद्रगढ़ में भर्ती कराया गया है। घटना के बाद युवक मौके से भाग निकला। बताया जा रहा है कि युवक ने एक तरफा प्यार में वारदात को अंजाम दिया है।

छत्तीसगढ़ी फिल्म लव दिवाना में साउथ का दिखेगा धमाकेदार एक्शन स्टंट

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ी फिल्म लव दिवाना में दर्शकों को साउथ का धमाकेदार एक्शन सीन देखने को मिलेगा।कुम्हारी में छत्तीसगढ़ी फिल्म लव दिवाना के जबरदस्त एक्शन सीन शूट को देखने स्थानीय लोगों का जनसैलाब उमड़ा। फिल्म के एक्शन सीन शूट के दौरान उमड़ी भीड़ ने जमकर तालियों से हीरो के दिलेरी भरे स्टंट का अभिनंदन किया। फिल्म लव दिवाना के शूट के दौरान मौजूद लोगों का उत्साह देखते ही बन रहा था। भारी भीड़ ने लव दिवाना के लीड सुपरस्टार दिलेश साहू के साथ सेल्फी भी ली।फिल्म में साउथ की टीम का धमाकेदार एक्शन कोरियोग्राफी और हीरो दिलेश का जबरदस्त स्टंट दर्शकों को कायल करने वाला है। फिल्म के शूट के दौरान लोगों का मिल रहा रिस्पांस यह दर्शाता है कि लव दिवाना पर्दे पर रिकॉर्डतोड़ कमाई के साथ धमाल मचाने को तैयार है।लव दिवाना की टीम छत्तीसगढ़ी फिल्म जगत में एक नया कीर्तिमान रचने को तैयार है।

नक्सलियों ने अगवा छात्र की हत्या कर दी

सुकमा (आरएनएस)। नक्सलियों ने दो दिन पूर्व अगवा किए गए छात्र कुंजामी शंकर की गला रेतकर निर्ममतापूर्वक हत्या कर दी। युवक का शव जंगल में पड़ा मिला।

मिली जानकारी के मुताबिक कुंजामी शंकर लाइवलीहुड कॉलेज में पढ़ता था, कल अचानक देर शाम कुन्दनपाल एरिया से शंकर का अपहरण नक्सलियों ने कर लिया। अपहरण के बाद से ही छात्र का कोई पता नहीं चल रहा था, आज उस युवक का शव कुछ लोगों ने जंगल में देखा, जिसके बाद पुलिस को सूचना दी गयी।

इस पहले भी बस्तर क्षेत्र में एक छात्र का अपहरण का कर लिया गया था, जिसके बाद स्थानीय संगठन और छात्रों ने रैली निकालकर छात्रों की रिहाई की अपील की। दवाब बढ़ने के बाद नक्सलियों ने उस छात्र को देर रात रिहा कर दिया था। इस घटना के बाद एक बार फिर नक्सलियों का क्रूर चेहरा सामने आया है। जानकारी मिली है कि नक्सलियों ने मुखबिर के शक में छात्र को मौत के घाट उतारा है।

शाह का प्रवास : प्रदेश भाजपा नेताओं ने सफलता के लिए कमर कसी

रायपुर (आरएनएस)। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अमित शाह के दो दिवसीय प्रवास के मद्देनजर कार्यकर्ताओं से रू-ब-रू होने प्रदेश भाजपा नेता दौरे पर हैं। प्रदेश अध्यक्ष धरमलाल कौशिक सोमवार को दुर्ग तथा महामंत्री संतोष पाण्डेय व उपाध्यक्ष सुनील सोनी जगदलपुर के दौरे पर रहे।

विदित रहे, भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष शाह आगामी 12 और 13 अक्टूबर को प्रदेश के पांच संभागों के बूथ कार्यकर्ताओं से अंबिकापुर, बिलासपुर, जगदलपुर और रायपुर में रू-ब-रू होंगे। रायपुर में दुर्ग संभाग के कार्यकर्ता भी बैठक में शिरकत करेंगे। मिशन 65 प्लस का लक्ष्य लेकर चल रही पार्टी ने इस बार बूथों की मजबूती पर फोकस किया है। पार्टी के प्रदेश कार्यालय से जारी विज्ञप्ति में बताया गया है कि अपने दो दिनों के प्रवास में राष्ट्रीय अध्यक्ष शाह प्रदेश के कुल 23,632 बूथों के कार्यकर्ताओं से सीधे चर्चा करेंगे। 12 अक्टूबर को अंबिकापुर में सरगुजा और बिलासपुर में बिलासपुर संभाग के बूथ कार्यकर्ताओं का सम्मेलन होगा। अगले दिन 13 अक्टूबर को सुबह शाह बस्तर संभाग के कार्यकर्ताओं से जगदलपुर में रू-ब-रू होंगे और इसी दिन दोपहर दो बजे रायपुर में रायपुर व दुर्ग संभाग के कार्यकर्ताओं के सम्मेलन में शाह शिरकत करेंगे।

विज्ञप्ति में बताया गया है कि शाह के दो दिवसीय प्रवास में अधिकाधिक कार्यकर्ताओं की उपस्थिति सुनिश्चित करने के लिए भाजपा के प्रदेश पदाधिकारियों ने कमर कस ली है।

इसी कड़ी में प्रदेश अध्यक्ष कौशिक ने सोमवार को दुर्ग संभाग पहुंचकर कार्यकर्ताओं, पदाधिकारियों व जनप्रतिनिधियों से चर्चा कर उन्हें आवश्यक निर्देश दिए। इधर पार्टी के प्रदेश महामंत्री संतोष पाण्डेय व उपाध्यक्ष सुनील सोनी ने जगदलपुर पहुंचकर कार्यक्रम की तैयारियों का जायजा लेकर सम्मेलन की सफ्तताथें जरूरी निर्देश दिए।

राहुल गांधी 12 को आ सकते हैं छग प्रवास पर

राजनांदगांव में आयोजित कार्यक्रमों में होंगे शामिल

रायपुर (आरएनएस)। विधानसभा चुनाव की तारीखों के ऐलान के बाद कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी छत्तीसगढ़ दौरे पर आ रहे हैं। संभवतः वे 12 अक्टूबर को प्रदेश दौरे के दौरान राजनांदगांव में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में शामिल होंगे। कार्यक्रमों में शामिल होने से पूर्व वे मां बम्लेश्वरी के दर्शन करने डोंगरगढ़ भी जाएंगे।

कांग्रेस सूत्रों से मिली प्रारंभिक जानकारी के मुताबिक राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी दो दिवसीय प्रदेश दौरे पर आ रहे है। चुनाव की तारीख की घोषणा के बाद यह उनका पहला दौरा होगा। संभवतः वे 12 अक्टूबर को रायपुर आयेंगे और एयरपोर्ट से सीधे वे डोंगरगढ़ जायेंगे, जहां मां बम्लेश्वरी देवी के दर्शन करने के प्रश्चात श्री गांधी राजनांदगांव जाएंगे। यहां कांग्रेस की सभा व रोड शो कार्यक्रम में वे शामिल होंगे।

कोयला चोरी के तीन आरोपी गिरफ्तार

कोरबा (आरएनएस)। कोयला से भरा एक ट्रेलर को चोरी करने के बाद बिलासपुर के कोल डिपो में 37 टन कोयला बेच दिए जाने का मामला सामने आया है। खास बात तो यह है कि चालक ट्रेलर में ही सोता रहा। जब नींद खुली तो ट्रेलर सकरी में खड़ी मिली। पुलिस ने इस मामले में कोल डिपो के मुंशी व ब्रोकर समेत तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इसके साथ ही डिपो की आड़ में चल रही कोयले की अफ रा-तफ री की पोल एक बार फिर खुल गई है।

बीते 30 सितंबर को ट्रेलर क्रमांक सीजी 12 एबी 1559 का चालक रिजवान खदान से कोयला लेकर निकला और अत्यधिक मात्रा में शराब का सेवन कर लिया। इस वजह से वह गाड़ी चलाने की स्थिति में नहीं था। उरगा थाना क्षेत्र के बरपाली मुख्य मार्ग में स?क किनारे गाड़ी खड़ा कर सो गया। इस दौरान एक चोर मौका देखकर गाड़ी ले भागा और बिलासपुर के एक कोल डिपो जा पहुंचा। यहां उसने एक लाख रुपये में 37 टन कोयला बेच दिया और ट्रेलर को बिलासपुर के सकरी के पास छोड़कर फरार हो गया। जब सुबह रिजवान की नींद खुली तो अपने आपको सकरी में पाया। नीचे उतरकर देखा तो ट्रेलर में कोयला नहीं था। यह देखते ही उसके होश उड़ गए। वह समझ गया कि ट्रेलर की चोरी कर ली गई थी। इसकी शिकायत रिजवान ने उरगा थाना में की। पुलिस चोरी का मामला पंजीबद्ध कर विवेचना कर रही थी। इस दौरान रिजवान से पूछताछ की, तब उसने मीनू गुप्ता उर्फ हरीश नामक युवक का नाम बताया, जो रिजवान का मित्र था और वह भी ट्रेलर चलाता था। पुलिस ने हरीश को हिरासत में लेकर कड़ाई से पूछताछ की तो उसने ट्रेलर चोरी कर बिलासपुर के हिर्री स्थित डिघोरा के पास कोयला बेचने की कहानी बयां कर दी। पुलिस ने हरीश से कोयला बेचने की राशि 91 हजार 500 रुपये जप्त कर लिया है। बाकी पैसे उसने खर्च कर दिया है। आरोपी हरीश की निशानदेही पर कोयला खरीदने वाले आरोपी कोल डिपो के मुंशी योगेंद्र पटेल व ब्रोकर प्रिंस शर्मा को बिलासपुर से पुलिस गिरफ्तार कर कोरबा ले आई है। उनके खिलाफ धारा 379, 411 के तहत कार्रवाई की गई है।

एक ही परिवार के तीन सदस्यों ने की आत्महत्या की कोशिश, अस्पताल में भर्ती

बालोद (आरएनएस)। बालोद शहर से सटे ग्राम मटिया बी निवासी एक ही परिवार के तीन लोगों ने कीटनाशक का सेवन कर आत्महत्या की कोशिश की। आत्महत्या के इस प्रयास के बाद तीनों सदस्यों को जिला चिकित्सालय में भर्ती कराया गया है जहां उनका उपचार जारी है।

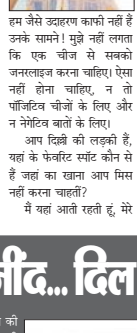
प्राप्त जानकारी के अनुसार ग्राम मटिया बी निवासी रूपलाल साहू 55 वर्ष पत्नी केसरी बाई और पुत्र जयप्रकाश में किसी मामले को लेकर विवाद हुआ। विवाद इतना बढ़ा की तीनों ने की कीटनाशक का सेवन कर आत्महत्या की कोशिश की। इधर जब परिवार के बाकी सदस्यों को यह पता चला की तीनों ने कीटनाशक का सेवन कर लिया है और उनकी स्थिति बिगड़ती देख अस्पताल में दाखिल कराया। जिसके बाद तीनों का इलाज जिला चिकित्सालय में जारी है।

नौकरी लगाने के नाम पर 5 लाख 50 हजार रुपए की ठगी

रायपुर (आरएनएस)। राजधानी में नौकरी लगाने के नाम पर भोले भाले लोगों से ठगी करने के धंधे में गिरफ्तार आरोपी के खिलाफ एक और शिकायत दर्ज। पीड़ित सीआईडीसी कार्यालय टिकरापारा में सहायक ग्रेड-3 के पद कार्यरत है। नौकरी का झांसा देकर 5 लाख 50 हजार रुपए की ठगी करने के आरोप में मुकेश गोश्वामी निवासी टिकरापारा आरडीए कालोनी के खिलाफ थाने में धारा 420,467,468,470 तहत मामला दर्ज किया गया है। प्रार्थी अशोक जैन उम्र 60 साल निवासी टिम्बर मार्केट देवेंद्रनगर ने पुलिस में रिपोर्ट दर्ज कराया कि घटना 09 मार्च 2018 शाम 7 से 03 अप्रैल 2018 की रात 8 बजे के बीच छत्तीसगढ़ नगर टिकरापारा में आरोपी मुकेश गोश्वामी आर.टी.ओ.विभाग में इंस्पेक्टर के पद पर प्रतिनियुक्ति पर भेजने के नाम पर 5 लाख 50 हजार रू लेकर फर्जी नियुक्ति प्रमाण पत्र देकर धोखाधड़ी किया। फिर 15 दिन बाद मुकेश ने मुझसे कहा आपकी फाइल आगे बढ गई है । अभी आप तुरंत दो लाख रूपये दे दो आपको 10-12 दिन मे नियुक्ति आदेश जारी हो जायेगा। फिर बाकी डेढ लाख रूपये दे देना तब मैंने अपने बैंक खाता से दो लाख रूपये दिनांक 28/03/18 को सुरेश साहू के सामने मुकेश गोस्वामी को दे दिया। फिर उसके 5-6 दिन बाद मुकेश गोसवामी संपर्क करके कहा आपक आदेश पर केवल साहब का हस्ताक्षर बाकी है। आप जल्दी से डेढ लाख् रूपये दे दो । मैं तुरंत आदेश निकलवा दुंगा तब मैने मुकेश गोस्वामी की बातों पर विश्वास करके दिनांक 03/04/18 को डेढ लाख रूपये अलग-अलग ए.टी.एम. से निकालकर सुरेश साहू के समक्ष मुकेश गोस्वामी को दिया । उसके बाद नियुक्ति पत्र दिया और जब दिनांक 08/05/18 को दैनिक भास्कर समाचार पत्र एवं दैनिक समाचार पत्रिका में पढा कि मुकेश गोस्वामी पर 18 लाख ठगी एवं 7 लाख की ठगी के दो अपराध पंजीबद्ध हुआ है। तब मै नियुक्ति प्रमाण पत्र को जानकार व्यक्ति को दिखाया तो फर्जी होना बताया गया। पीड़ित ने बताया कि सुरेश साहू ने ही मुकेश साहू को मंत्रालय में कर्मचारी और अधिकारियों से पहचान होने की जानकारी देकर मिलवाया था।

नई लड़कियों को डरने की जरूरत नहीं: तापसी

तापसी पन्नू न सिर्फ बिग स्क्रीन पर दमदार रोल निभाती हैं, बल्कि रियल लाइफ में भी बेबाकी से अपनी राय रखती हैं। हाल ही में उन्होंने तनुश्री दत्ता-नाना पाटेकर विवाद में तनुश्री को खुलकर सपोर्ट दिया। हाल ही में दिल्ली आईं तापसी ने तनुश्री, ऐक्टिंग और सेंसर के बारे में खुलकर बात की:



तनुश्री दत्ता के केस में आपने उन्हें काफी स्ट्रॉन्ग सपोर्ट दिया है। कुछ लोग उन्हें गलत ठहरा रहे हैं? इस केस के बाद बॉलिवुड की जो इमेज बन रही है, उससे नई लड़कियां बॉलिवुड में आने से डरेंगी?

मैंने ही नहीं, मुझसे ज्यादा स्ट्रॉन्ग सपोर्ट तनुश्री दत्ता को और लोगों से भी मिला है। मुझसे पहले भी बहुत लोगों ने उनका साथ दिया है और यह बहुत जरूरी है कि हम उनको सपोर्ट करें। नई लड़कियों को डरने की जरूरत नहीं है। क्या हम जैसे उदाहरण काफी नहीं हैं उनके सामने! मुझे नहीं लगता कि एक चीज से सबको जनरलाइज करना चाहिए। ऐसा नहीं होना चाहिए, न तो पॉजिटिव चीजों के लिए और न नेगेटिव बातों के लिए।

आप दिल्ली की लड़की हैं, यहां के फेवरिट स्पॉट कौन से हैं जहां का खाना आप मिस नहीं करना चाहतीं?

मैं यहां आती रहती हूं, मेरे पैरेंट्स यहीं रहते हैं, लेकिन खाना मैं घर पर ही खाती हूं, जो भी खाने का मन होता है, सब घर पर ही आ जाता है।

फिल्म कोई भी हो, आपका किरदार उसमें दमदार ही होता है। क्या आप खुद को खुशकिस्मत मानती हैं कि इतने दमदार रोल आपको मिल रहे हैं?

हां, कुछ हद तक खुशकिस्मत मानती हूं क्योंकि किस्मत के बिना तो कुछ होता नहीं है। मेहनत जरूरी है लेकिन किस्मत का होना भी उतना ही जरूरी है। आप अगर पावरफुल किरदारों की बात करते हैं, वुमन सेंट्रिक भूमिकाओं की बात करें, तो मेरी पर्सनैलिटी ऐसी है कि मैं ऐसे किरदार कर लूं तो लोगों को कन्वींसिंग लगता है। इसलिए मुझे इस तरह के रोल ऑफर होते हैं। मैं ऐसी भूमिकाओं से खुद भी काफी कनेक्ट करती हूं।

शारदीय नवरात्रि में 10 से 18 अक्टूबर तक डोंगरगढ़ स्टेशन में कई एक्सप्रेस गाड़ियों का अस्थायी ठहराव

कुछ पैसेंजर गाड़ियां भी की गई डोंगरगढ़ तक विस्तारित

रायपुर (आरएनएस)। शारदीय नवरात्रि में मां बम्लेश्वरी देवी के दर्शन हेतु यात्रियों की ट्रेनों में होने वाली भीड़ को देखते हुए रे प्रशासन द्वारा हर वर्ष की भांति इस बार भी शारदीय नवरात्रि के प्रारंभ वाले दिन से लेकर समाप्ति तक यानी 9 दिनों तक यात्रियों को सुविधा देने के उद्देश्य से कई एक्सप्रेस गाड़ियों का अस्थायी ठहराव 10 अक्टूबर से डोंगरगढ़ स्टेशन में दिया जा रहा है। साथ ही कई पैसेंजर गाड़ियों का भी डोंगरगढ़ तक विस्तारित की गई है।

ये एक्सप्रेस ट्रेनें अस्थायी रूप से रूकेगी डोंगरगढ़ में:

गाड़ी नं. एवं नाम	पहुंच	छूट
12130 हावड़ा-पुणे (आजादहिंद एक्स.)	12.24	12.26
12129 पुणे-हावड़ा (आजादहिंद एक्स.)	13.08	13.10
12812 हटिया-कुर्ला (हटिया एक्स.)	20.54	20.56
12811 कुर्ला-हटिया (हटिया एक्स.)	16.45	16.47
20813 पुरी-जोधपुर (जोधपुर एक्स.)	07.08	07.10
20814 जोधपुर-पुरी (जोधपुर एक्स.)	17.48	17.50
12906 हावड़ा-पोरबंदर एक्स.	13.05	13.07
12905 पोरबंदर-हावड़ा एक्स.	12.39	12.41
07008 दरभंगा-सिकंदराबाद एक्स.	09.15	09.17
07007 सिकंदराबाद-दरभंगा एक्स.	10.49	10.51

अंधाधुन डार्क फिल्म नहीं : आयुष्मान खुराना

अपनी फिल्म अंधाधुन की रिलीज की तैयारी कर रहे अभिनेता आयुष्मान खुराना का कहना है कि यह फिल्म डार्क नहीं है जैसी कि ज्यादा रहस्य-रोमांच से भरपूर फिल्में हुआ करती हैं। आयुष्मान सोमवार को यहां फिल्म दम लगाके हईशा की अपनी सहकलाकार भूमि पेडनेकर और छोटे भाई अभिनेता अपराशक्ति खुराना के साथ फिल्म की स्क्रीनिंग में शामिल हुए। फिल्म पांच अक्टूबर को रिलीज हो रही है।

इस ब्लिटर फिल्म के बारे में आयुष्मान ने कहा, यह एक मनोरंजक और अनोखी फिल्म है क्योंकि हर दूसरे दृश्य में आपको कुछ रोमांचक और दिलचस्प देखने को मिलेगा और यह फिल्म की खासियत है।उन्होंने कहा, मैं एक नेत्रहीन शख्स की भूमिका में हूं जो एक हत्या का गवाह है और यह फिल्म में सबसे अनोखी बात है और इस तरह से इसकी कहानी आगे बढ़ती है। श्रीराम राघवन निर्देशित रोमांटिक थ्रिलर अंधाधुन में तब्बू और राधिका आप्टे भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं।

अच्छी होती है दोपहर की मीठी नींद... दिल की सेहत चाहते हैं तो एक झपकी ले ही लीजिए..

दिन के समय ऑफिस में कार्य करने के दौरान झपकी लेने वालों के लिए एक अच्छा बहाना हाथ लगा है- ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इसके समर्थक में वे एक अध्ययन का हवाला भी दे सकते हैं। इस अध्ययन के अनुसार दोपहर के भोजन के बाद आधे घंटे की झपकी से दिल की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

जी हां, यूनान में किए गए एक व्यापक अध्ययन के नतीजे यही साबित करते हैं कि दोपहर में झपकी लेना हृदय के लिए फायदेमंद है। यह अध्ययन आर्काइव्स ऑफ इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित हुआ है। इसमें यूनान के 23,683 वयस्क लोगों पर औसतन छः साल तक परीक्षण किए गए। इसमें पाया गया कि सप्ताह में कम से कम तीन दिन आधे-आधे घंटे के लिए दोपहर की झपकी लेने वालों में हार्ट अटैक या हृदय रोग की आशंका अन्य व्यक्तियों की तुलना में 37 फीसदी कम होती है।

शोधकर्ताओं के अनुसार झपकी से तनाव कम करने में मदद मिलती है, जिससे हृदय को भी आराम मिलता है। गौरतलब है कि हार्ट अटैक की एक बड़ी वजह तनाव ही मानी जाती है।

हॉवर्ड विश्वविद्यालय और एथेंस विश्वविद्यालय मेडिकल स्कूल में अध्ययनकर्ता डॉ. ड्रिमिट्रिस ट्रिचोपीलस कहते हैं कि दिन में झपकी लेना कई देशों, खासकर गर्म जलवायु वाले देशों के लोगों की आदत में शुमार रहा है। इन देशों में हृदय रोग कम देखने को मिलते हैं।

इससे भी यह अनुमान लगाया जा सकता है कि हृदय रोगों को कम करने में झपकी की भूमिका हो सकती है। वैसे वे यह भी कहते हैं कि यहां खान-पान की कुछ बेहतर आदतें भी इसकी एक बड़ी वजह हो सकती हैं।

झपकी लेने से वाकई दिल की बीमारियां कम होती हैं, इससे कुछ शोधकर्ता सहमत नहीं हैं। कोलंबिया सेंट मैरीज में नींद विशेषज्ञ डॉ. मार्विन बूटन कहते हैं कि जिन लोगों को अध्ययन में शामिल किया गया था, हो सकता है वे पहले से ही सेहतमंद रहे हों और अपने स्वास्थ्य की बेहतर देखभाल करते हों। इसके अलावा वे एक और तथ्य की ओर इशारा करते हैं।

वे कहते हैं कि जो व्यक्ति दिन में झपकी नहीं ले पाता है, उसकी वजह उस पर काम का अत्यधिक बोझ और अन्य व्यावसायिक तनाव हो सकते हैं। इसलिए पहले से ही तनावग्रस्त व्यक्ति में हृदय रोगों की आशंका बढ़ती है, तो इसके लिए झपकी नहीं लेने की आदत को दोषी नहीं ठहराया जा सकता।

अमेरिका में कुछ कंपनियों ने तो अपने कर्मचारियों को दोपहर के भोजन के पश्चात कुछ समय के लिए आराम करने के लिए झपकी कक्ष भी बना रखे हैं। हल्के प्रकाशयुक्त इस कक्ष में कोई भी कर्मचारी कुछ समय के लिए झपकी ले सकता है।

ऐसी एक कंपनी के कर्मचारियों का कहना है कि इससे उनकी कार्यक्षमता में भी इजाफा हुआ है। हृदय रोग से ग्रस्त एक कर्मचारी एकेनबर्ग कहते हैं कि उन्हें डॉक्टरों ने दोपहर में आधे घंटे की झपकी लेने की सलाह दी थी। इस सलाह पर अमल करने के बाद उनमें तनाव कम हुआ है। इससे वे बड़ा रिलैक्स महसूस करने लगे हैं।