दैनिक
न्याय साक्षी

छत्तीसगढ़-प्रादेशिक
सेहत-वास्तु-फीचर

रायगढ़, गुरूवार 03 अक्टूबर 2019
www.nyaysakshi.com

महत्वपूर्ण एवं खास

खुद को पुलिस बताकर गोंदिया व्यापारी से 1 लाख 82 हजार की उठाईगिरी, पुलिस जुटी जांच में

रायपुर (आरएनएस)। रायपुर रेलवे स्टेशन से गुढ़ियारी जाने वाले मार्ग अंडरब्रिज के नीचे दो अज्ञात युवकों ने स्वयं को पुलिस बताकर एक व्यापारी की बैग जांच के बहाने 1 लाख 82 हजार रूपए की उठाईगिरी कर फरार हो गये। घटना की रिपोर्ट गुढ़ियारी थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार गोंदिया परमात्मानगर निवासी सुमीत नायडु उम्र 35 वर्ष पिता कनकराज नायडु ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि प्रार्थी 06 वर्षो से वसूली और मार्केटिंग का काम करता है। सोमवार को इंटरसिटी से 11/30 बजे दोपहर को रायपुर पहुंचकर गोलबाजार से व्यापारियों से रूपये वसूली कर वापस आटो में रायपुर स्टेशन आया, स्टेशन चौक से गुढ़ियारी पैदल अण्डर ब्रीज होते हुए गुढ़ियारी आ रहा था, गुढ़ियारी अण्डर ब्रीज के पास दो व्यक्तियों ने स्वयं को पुलिस वाला बताकर प्रार्थी से आईडी कार्ड दिखाने और चेकिंग हो रहा है कोई नशीली पदार्थ तो नहीं रखे हो कहकर बेग चेक करन अपना बैग चेक किया तो उसमें से एक लाख ब्यासी हजार रूपये नहीं था। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ अपराध दर्ज कर मामला दर्ज कर लिया है।

तेज रफ्तार मोटरसाइकिल से पीछे बैठा व्यक्ति गिरा, इलाज के दौरान मौत

» मोटरसाइकिल चालक के खिलाफ धारा 304ए के तहत अपराध दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। तेज रफ्तार मोटरसाइकिल चलाने के चलते पीछे बैठे व्यक्ति की मौत हो जाने पर जांच के बाद मोटरसाइकिल चालक के खिलाफ धारा 304 ए के तहत अपराध दर्ज किया गया है। मिली जानकारी के अनुसार चूनाभट्ठी गंज निवासी भाऊसिंग 43 वर्ष पिता स्व. कवल सिंग ने रिपोर्ट दर्ज करवाई है कि 20सितंबर को प्रार्थी का बड़ा भाई कुंवर सिंग अपने दोस्त कृष्ण कुमार यादव की मोटर सायकल टी व्ही एस जूपिटर क्रमांक सीजी 04 एच यू 9396 में उसके साथ पीछे बैठकर मांढर डयूटी पर जा रहे थे कि धनेली नाला पूल के नीचे कृष्ण कुमार यादव अपने मोटर सायकल क्रमांक सीजी 04 एच यू 9396 को तेज रफ्तार लापरवाही पूर्वक चलाकर गिरा दिया जिससे कुंवर सिंग के सिर के पीछे बाये कंधा, बाये पैर के जांघ, बाये कोहनी से कलाई तथा माथे पर, नाक पर, दाहिने गाल, दाडी, दाहिने कलाई, दाहिने घुटना के पास चोंट लगने पर ईलाज के लिए श्री नारायणा अस्पताल देवेन्द्र नगर रायपुर में भर्ती किया गया था दिनांक 01 अक्टूबर को रात्रि 02.45 बजे कुंवर सिंग की मृत्यु हो गई। घटना की रिपोर्ट पर जांच के बाद पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 279, 337, 304ए के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

नक्सलियों के मंसूबों पर फिरा पानी, फोर्स ने दो आईडी बमों को किया निष्क्रिय

गरियाबंद (आरएनएस)। जिले में पुलिस ने एक बार फ़िर नक्सलियों के मंसूबों पर पानी फेर दिया है. नक्सलियों द्वारा किसी को अंजाम देने के लिए लगाए गए दो आईईडी को पुलिस ने डिफ्यूज कर दिया है. दरअसल, पुलिस को बीते मंगलवार को नेशनल हाईवे से लगे मैनपुर इलाके में टिमनपुर गांव के मुख्यमार्ग पर दो आईडी लगे होने की सूचना मिली थी. मुखबिर से इस सूचना के आधार पर पुलिस और सीआरपीएफकी संयुक्त टीम ने मौके पर पहुंचकर बम निरोधक दस्ते की मदद से दोनों आईडी को डिफ्यूज कर दिया।

करंट से मजदूर की मौत, ठेकेदार पर मामला दर्ज

महासमुंद (आरएनएस)। सरायपाली पुलिस ने मजदूर की मौत के बाद बिजली ठेकेदार व गैंग लीडर के खिलाफ धारा 304 ए के तहत अपराध दर्ज किया है। जांच में ठेकेदार व गैंग लीडर पर लापरवाही बरतने का मामला सामने आया है। मजदूरों को सुरक्षा उपकरण नहीं दिया गया था और न ही बिजली बंद कराई गई थी। इसलिए एक मजदूर की जान चली गई और 6 मजदूर करंट लगने से घायल हो गए थे। घटना सरायपाली क्षेत्र के ग्राम नवरंगपुर की है। नवरंगपुर क्षेत्र में बिजली पोल गड़ाने का काम चल रहा है। 28 सितंबर को भी मजदूर पोल खड़ा कर रहे थे, इसी दौरान खंभा 11 केवी तार के संपर्क में आ गया। खंभे में करंट आने से एक मजदूर की मौत हो गई थी और 6 घायल हो गए थे।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का व्यक्तित्व एवं कृतित्व आज भी प्रासंगिक : सीएम भूपेश

» छत्तीसगढ़ विधानसभा के विशेष सत्र में महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय लालबहादुर शास्त्री को उनकी जयंती पर श्रद्धासुमन अर्पित किया

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 150 वीं जयंती के अवसर पर छत्तीसगढ़ विधानसभा के आहुत विशेष सत्र में महात्मा गांधी और भारत के पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय लालबहादुर शास्त्री को उनकी जयंती पर श्रद्धासुमन अर्पित किया। उन्होंने कहा कि राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का व्यक्तित्व एवं कृतित्व आज भी प्रासंगिक हैं और हमेशा रहेंगे। छत्तीसगढ़ सरकार उनके आदर्शो के अनुरूप जनकल्याण के लिए कार्य कर रही है।

मुख्यमंत्री बघेल ने कहा कि छत्तीसगढ़ सरकार महात्मा गांधी के ग्राम स्वराज के रास्ते पर चल रही है। हमारे किसान जो मजदूर बन रहे थे, उन्हें धान का मूल्य 2500 रूपए प्रति क्विंटल देकर समर्थ बनाने का काम किया। गाय की सेवा जैसे काम प्रारंभ किए, उन्होंने इस संदर्भ में सुराजी ग्राम योजना 'नरवा, गरूवा घुरवा और बाड़ी विकास योजना' का विशेष रूप से उल्लेख किया।

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने इस विशेष सत्र में प्रदेश में मुख्यमंत्री सुपोषण अभियान, मुख्यमंत्री हाट बाजार क्लीनिक योजना, मुख्यमंत्री शहरी स्लम क्लीनिक योजना, सार्वभौम पीडीएस योजना और मुख्यमंत्री वार्ड कार्यालय योजना प्रारंभ करने की घोषणा की। मुख्यमंत्री ने यह भी कहा कि महात्मा गांधी हिंसा के विरोधी थे। छत्तीसगढ़ में नक्सल हिंसा में अनेक लोगों की मौतें हुई और बहुत से लोग बेघर हुए। उन्होंने कहा कि नक्सली हिंसा में जो प्रभावित हुए हैं, बेघर हुए हैं उनके लिए राज्य सरकार मकान बनाकर देगी। बघेल ने विधानसभा के सदन में घोषणा करते हुए कहा कि आदिवासियों की सेवा में उत्कृष्ट योगदान देने वाले डॉ. प्रभुदत्त खेड़ा के नाम से एक पुरस्कार प्रारंभ किया जाएगा, जो आदिवासियों की सेवा के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान देने वाले अधिकारी, जनप्रतिनिधि, संस्था और प्रतिनिधियों को दिया जाएगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि छत्तीसगढ़ विधानसभा देश की प्रथम विधानसभा है जहां राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 150वीं जयंती पर उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित करने के लिए विशेष सत्र आहूत किया गया। उन्होंने कहा कि वेद और उपनिषदों के समय से ही अहिंसा की बात होती रही, तत्कालीन सामाजिक परिस्थितियों में गौतम बुद्ध और महावीर स्वामी ने भी अहिंसा की बात कही।

फर्जी हस्ताक्षर कर बैंक से डेढ़ करोड़ रूपए निकालने के मामले में सुशील पगारिया गिरफ्तार

रायपुर (आरएनएस)। बैंक से डेढ़ करोड़ रूपए जाली हस्ताक्षर कर निकालने के मामले में पुलिस ने सुशील पगारिया को गिरफ्तार कर लिया है। मिली जानकारी के अनुसार जाली हस्ताक्षर कर बैंक से डेढ़ करोड़ रूपए निकाल लेने के मामले में सुशील पगारिया के खिलाफ की भाभी दुर्गा देवी ने सिविल लाईन थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई थी। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आज कांग्रेस नेता गजराज पगारिया के भाई सुशील पगारिया को गिरफ्तार कर लिया है।

ज्ञातव्य हो कि 2013 में गजराज पगारिया की पत्नी दुर्गा देवी के नाम से छत्तीसगढ़ पावर प्रोजेक्ट कंपनी शुरू की गई थी। कंपनी में बोर्ड ऑफ डायरेक्टर मेंबर में गजराज पगारिया का बड़ा भाई सुशील भी शामिल था। सुशील ने 2016 में कंपनी की मालकिन गजराज की पत्नी दुर्गा देवी के नाम से बैंक से 1.5 करोड़ का कर्ज लिया। उनके नाम से फर्जी हस्ताक्षर कर रूपए लोन लिया था। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने जांच के बाद आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर की सड़कों पर पदयात्रा पर निकले हजारों गांधी

रायपुर (आरएनएस)। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के 150वीं जयंती के अवसर पर आज सुबह रायपुर के जयस्तंभ चौक से गांधी मैदान तक 'बच्चा-बच्चा गांधी' की थीम पर पदयात्रा निकाली गई। इस पदयात्रा में हजारों की संख्या में नन्हें बच्चों ने महात्मा गांधी की वेशभूषा धारण कर पदयात्रा की अगवाई की। इन बच्चों के साथ प्रदेश के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल, राज्य सभा सांसद पी.एल. पुनिया, विधायक सर्व मोहन मरकाम,

कुलदीप जुनेजा, महापौर प्रमोद दुबे सहित बड़ी संख्या में जनप्रतिनिधिगण, नागरिक और अधिकारी-कर्मचारियों ने उनके साथ पदयात्रा में भाग लिया। पदयात्रा रायपुर के जयस्तंभ चौक से प्रारंभ होकर ऐतिहासिक गांधी मैदान में सामाप्त हुई। यहां आयोजित सभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री बघेल ने कहा कि वर्ष 1933 में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने छत्तीसगढ़ के इसी ऐतिहासिक मैदान में आम-सभा की थी। आज छत्तीसगढ़ का बच्चा-बच्चा उन्हीं के पदचिन्हों पर धोती, लाठी और टोपी पहनकर उनका अनुसरण करते हुए उपस्थित है। इसके पहले जयस्तंभ चौक में मुख्यमंत्री ने महात्मा गांधी बने इन बच्चों का स्वागत किया और कहा कि हजारों की संख्या में बच्चों का महात्मा गांधी का वेशभूषा पहनकर आना एक अभिनव कार्य है। उन्होंने कहा महात्मा गांधी ने सत्य, अहिंसा सहित जो संदेश दिए हैं, उस पर चलकर हमें छत्तीसगढ़ और देश का निर्माण करना है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने प्लास्टिक का उपयोग कम करने की दृष्टि से कपड़े के थैले का वितरण भी किया।

नक्सल हमले के पीड़ित-बेघर लोगों को मिलेगा मकान : मुख्यमंत्री

» अहिंसा कमजोर लोगों की बात नहीं, ताकतवर लोगों का हथियार

रायपुर (आरएनएस)। महात्मा गांधी के 150 जयंती अवसर पर आज विधानसभा का विशेष सत्र चल रहा है। सत्र के दौरान अपने उद्बोधन में मुख्यमंत्री ने नक्सल हमले में पीड़ित और बेघर होने वाले लोगों को मकान बनाकर देने तथा भोपाल की तरह नई राजधानी में भी गांधी भवन बनाने की घोषणा की।

मुख्यमंत्री ने कहा कि कुछ लोग गांधी जी को उपेक्षित, अपमानित करना चाहते है, भुलाना चाहते हैं, लेकिन गांधी आज भी प्रासंगिक है।

सीएम बघेल ने गांधी जी की बातों को दोहराया। लोगों को उनकी राह पर चलने की अपील की। उन्हों ने कहा बताया कि गांधी जी एक अच्छे लेखक, विचारक और मार्गदर्शक भी थे। इसलिए विरोधी भी उनके इन गुणों की तारीफ करते थे, उन्होंने अहिंसा का रास्ता अपना। सीएम ने कहा कि राजनीतिक राष्ट्रीयता की बात अगर किसी ने कही और जीवन भर उसका नेतृत्व किया तो वह महात्मा गांधी थे। गांधी जी की अहिंसा कमजोर लोगों की बात नहीं है, यह ताकतवर लोगों का हथियार है।

किसान बाजार में जैविक सब्जी के बाद अब देशी दूध का भी विक्रय शुरू

धमतरी (आरएनएस)। राज्य के पहले किसान बाजार में मिलने वाली सुविधाओं और सेवाओं में जिला प्रशासन द्वारा लगातार विस्तार किए जा रहे हैं। कलेक्टर रजत बंसल के निर्देशानुसार पिछले सप्ताह जैविक उत्पाद वाली सब्जियों का विक्रय यहां के दो काउण्टर में शुरू किया गया है, साथ ही आश्रम-छात्रावासों में भी स्थानीय सब्जी उत्पादकों की सब्जियों का उपयोग विद्यार्थियों के लिए किया जा रहा है। इसी तारतम्य में अब देशी दूध का भी विक्रय किसान बाजार में एक अक्टूबर से शुरू किया गया। इसके लिए पृथक् काउण्टर की भी व्यवस्था की गई है। चूंकि मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की मंशानुसार प्रदेश के कुपोषित बच्चों को सुपोषित बनाने सुपोषण अभियान चलाया जा

रहा है। इसके तहत देशी गाय का शुद्ध दूध का विक्रय पशुपालकों के द्वारा किया जा रहा है। यह स्वास्थ्य के लिए काफी उपयोगी है। पहले दिन एक अक्टूबर को समीप के ग्राम सेहराडबरी के दूध उत्पादक मिथलेश साहू तथा ग्राम पुरी के लाकेश साहू के द्वारा 15 लीटर दूध बेचा गया। इस अवसर पर कलेक्टर सहित जिला पंचायत के सी.ई.ओ. विजय दयाराम के, डीएफओ अमिताभ बाजपेयी भी उपस्थित थे।

चित्रकोट विधानसभा में दो प्रत्याशियों के नामांकन हुए निरस्त

जगदलपुर (आरएनएस)। चित्रकोट विधानसभा उप निर्वाचन के लिए नौ अभ्यर्थियों के नाम निर्देशन पत्रों की संवीक्षा की कार्यवाही पूरी की गई। संवीक्षा के बाद निर्दलीय प्रत्याशी अभय कुमार कच्छ का नाम निर्देशन पत्र उम्र कम होने के कारण निरस्त कर दिया गया, वहीं खिलेश तेता का नाम निर्देशन पत्र प्रस्तावकों की न्यूनतम संख्या के अभाव में निरस्त कर दिया गया। नाम निर्देशन पत्रों की संवीक्षा के बाद अब जनता कांग्रेस छत्तीसगढ़ (जे) के बोमड़ा मंडावी, इंडियन नेशनल कांग्रेस के राजमन बेंजाम, भारतीय जनता पार्टी के लच्छूराम कश्यप, कम्यूनिस्ट पार्टी ऑफ इंडिया के हिड़मोराम मंडावी, अंबेडकराइट पार्टी ऑफ इंडिया के लखेश्वर कवासी और निर्दलीय प्रत्याशी के रुप में धरमूराम कश्यप और रितिका कर्मा चुनावी मैदान में हैं। उम्मीदवार गुरुवार 3 अक्टूबर को अपराह्न तीन बजे तक नाम निर्देशन पत्र वापस ले सकेंगे।

मेकाज के चौथे माले पर मिली अज्ञात लाश

जगदलपुर (आरएनएस)। मेडिकल कॉलेज के चौथे माले पर बने प्रतीक्षा हॉल में एक अज्ञात युवक की लाश मिलने से सनसनी फैल गई, जिसके बाद मामले की जानकारी लगते ही मेकाज चौकी को दिया गया, जिसके बाद पुलिस ने युवक के बारे में पतासाजी किया, लेकिन कोई भी परिजन नहीं मिलने पर शव को पीएम रूम में रखवा दिया गया।

मामले के बारे में पुलिस ने बताया कि कुछ सुरक्षाकर्मी आकर जानकारी दिए कि एक युवक चौथे माले के प्रतीक्षा हॉल पर बिहोशी के हालत में पड़ा है, जिसके बाद जब वहां गए तो युवक की मौत हो चुकी थी, पुलिस ने अस्पताल के अन्य लोगो के युवक के बारे में जानकारी पूछा तो पता चला कि मृतक का यहां पर कोई भी रिश्तेदार भर्ती नहीं है, इसके अलावा 2 दिन से लोग उसे उसी हॉल में सोते हुए देख रहे हैं। वही कुछ लोगो ने उसके पास एक मोबाइल फोन भी देखा था, लेकिन जब आज शव के जेब की चेकिंग की गई तो युवक के पास से कोई भी मोबाइल बरामद नही किया। लोगो को शक है की शायद युवक के मौत के बाद अज्ञात लोग उसका फोन भी चुरा कर ले गए। पुलिस अब मेडिकल कॉलेज में लगे सीसीटीवी फुटेज को भी खगालने वाली है, जिससे इस बात का पता चल सके कि मृतक के पास कौन कब गया था और उसका फोन कौन ले गया है, फिलहाल युवक के बारे में पता नही चलने के कारण शव को

पीएम रूम में रखवा दिया गया है, जिससे कि परपा थाना के सभी ग्राम थाना प्रभारियों को मृतक का फोटो वॉट्सएप के माध्यम से भेज दिया गया है, जिससे कि उसकी पहचान हो सके। 3 दिनों के भीतर अगर मृतक के परिजन नही आते है तो शव को नगर निगम को सौप दिया जाएगा।

तीन फुट के विलन का अपना स्वैग है: रितेश देशमुख

रितेश देशमुख फिल्म मरजावां में बौने विलन के किरदार में नजर आ रहे हैं। अपने किरदार के बारे में रितेश कहते हैं, जब मिलाप ने मुझे स्टोरी सुनाई और मेरे किरदार के बारे में बताया, तो किरदार इतना स्ट्रॉन्ग था कि मुझे हामी भरनी ही पड़ी। अमूमन फिल्मों में जो वर्टिकल चैलेंज इंसान होता है, वह अपनी इस समस्या से डील करता हुआ नजर आता है, लेकिन इस किरदार की खासियत यह है कि वह इससे ऊपर उठकर बेहद ही कॉन्फिडेंट होता है। उसे लगता ही नहीं कि वह 3 फुट का इंसान है, बल्कि उसे तो यह लगता है कि सामने वाले सभी इंसान 3 फुट के हैं। उसका एटीट्यूट और एरोगेंस ही है, जो 3 फुट होने के बावजूद उसका अपना स्वैग है। वैसे मैं यह भी कह दूं कि मेरे फिल्मी करियर में जो भी बदलाव आए हैं, वे मिलाप की वजह से ही आए हैं। उन्होंने मस्ती लिखकर मुझे कॉमिक हीरो बना दिया। एक था विलन में मैं पहली बार विलन बना था और अब मिलाप की वजह से मैं बौना भी बन गया।

कमल हसन द्वारा निभाए गए किरदार अप्पू राजा और शाहरुख के जीरो के किरदार से किए जाने पर रितेश ने कहा, मैं सबसे पहले कह दूं, कमल हसन सर तो, वह टेक्नॉलजी से परे हैं। उनकी परफॉर्मेंस के लिए किसी टेक्नॉलजी की जरूरत नहीं है। आजकल अगर कोई परफॉर्मेंस में कमी रहती है, तो उसे टेक्नॉलजी के सहारे परफेक्ट कर दिया जाता है।

पहली बार अपनी लव लाइफ पर बोलीं जोया अख्तर

जोया अख्तर बॉलिवुड की सबसे टैलेंटेड डायरेक्टर्स में से एक हैं और हाल ही में उनकी फिल्म गली बॉय रिलीज हुई है। उनकी यह फिल्म भारत से अकैडमी अवॉर्ड्स के लिए ऑफिशल एंट्री है।

हाल ही में एक टॉक शो के दौरान उन्होंने जोया ने अपनी लव लाइफ, फैमिली और कई चीजों पर बात की। उन्होंने बताया कि वह इस वक्त सिंगल हैं। उन्होंने बताया कि इंसान को होशियार, स्मार्ट, फनी और सिक्योर होना चाहिए। जोया कहती हैं कि वह लाइम लाइट में नहीं रहतीं लेकिन वह चाहती हैं कि कोई ऐसा हो जो वह करती हैं उसे प्यार करें। उन्होंने कहा कि वह एक ऐसा इंसान हो जो उनकी जिंदगी को लेकर सहज हो।

जोया ने बताया कि आपको ऐसे इंसान की जरूरत होती है जो आपने पार्टनर का हमेशा सपोर्ट करे। कोई ऐसा जो उनकी तरक्की चाहे और वह भी उसके लिए ऐसा चाहें।

हालांकि वह अभी तक ऐसे इंसान से नहीं मिलीं जो उन्हें इतना पसंद आ सके। उन्होंने बताया कि वह ऐसी इंसान नहीं कि सिर्फ इस वजह से किसी का साथ चाहें कि वह अकेली नहीं रहना चाहतीं।

हर रोज बस 30 मिनट करें मेडिटेशन, नहीं होगा तनाव

ध्यान या मेडिटेशन हमारे तनाव को कम करने में किसी चमत्कार की तरह काम करता है। इस मुद्दे पर नए सिरे से बात करने की जरूरत नहीं है कि हम सभी के जीवन में बढ़ती व्यस्तता के चलते तनाव किस कदर हावी होता जा रहा है। इस तनाव या स्ट्रेस पर अगर वक्त रहते ध्यान नहीं दिया जाए तो यह दूसरी भावनात्मक और शारीरिक परेशानियों की वजह बन सकता है।

ध्यान भारतीय सभ्यता और परंपराओं का हिस्सा है। योग चिकित्सा पद्धति ध्यान के बिना अधूरी है। आपको जानकर हैरानी होगी कि जिस तरह योगासन करने से हम कई तरह की शारीरिक बीमारियों से बचे रहते हैं, ठीक वैसे ही ध्यान करने पर स्ट्रेस, एंग्जाइटी, डिप्रेशन जैसी मानसिक बीमारियां हमें परेशान नहीं करती हैं। पिछले दिनों कॉर्पोरेट प्रफेशनल्स पर हुई कई स्टडीज में भी यह बात सामने आई है कि ध्यान वर्क प्रेशर और टारगेट स्ट्रेस को कम करने में भी मददगार है।

इस तरह मिलेगा पूरा लाभ

– ध्यान और मेडिटेशन करने के लिए आपको हर दिन 30 मिनट की जरूरत होगी। लेकिन इसकी शुरुआत आप 10 मिनट या 15 मिनट से भी कर सकते हैं। आप चाहें तो 30 मिनट के ध्यान को 10 मिनट के 3 सेशन या 15 मिनट के दो 2 सेशन में बांटकर भी कर सकते हैं। अगर आपको शुरुआत में मन एकाग्र करने में दिक्कत हो तो परेशान ना हों। आप कोशिश करते रहें। ऐसा सभी के साथ होता है शुरुआत में। जब ध्यान लगाने की कोशिश के दौरान उनका मन कहीं ना कहीं भटकता रहता है।