दैनिक
न्याय साक्षी

छत्तीसगढ़-प्रादेशिक
सेहत-वास्तु-फीचर

रायगढ़, रविवार 17 फरवरी 2019
www.nyaysakshi.com

महत्वपूर्ण एवं खास

नदी में तैरती मिली युवती की लाश, दुष्कर्म बाद हत्या की आशंका

जगदलपुर(आरएनएस)। धरमपुरा के भाटापारा के पास नदी में शुक्रवार को एक युवती का शव मिला। घटना की जानकारी मिलते ही मौके पर पहुंची। पुलिस के अनुसार युवती का नाम चंपा देवांगन है। पुलिस ने गाड़ी नंबर के आधार पर युवती की पहचान की है। लाश के प्रथम दृष्टया अवलोकन से आशंका जताई जा रही है कि युवती के साथ दुष्कर्म के बाद उसकी हत्या कर दी गयी है। मामले की जानकारी देते हुए कोतवाली टीआई सिंह ने बताया कि डोंगरीघाटपारा शिव मंदिर के पास रहने वाली चंपा देवांगन की लाश नदी में मिली है। शव से करीब 1 किलोमीटर दूर पुल के ऊपर युवती की स्कूटी सीजी17 - 6164 बरामद की गयी है। अब तक युवती के परिजनों का पता नहीं चल पाया है। वहीं शव को देखने के लिए फॅरेंसिक एक्सपर्ट डॉक्टर बी सूरी बाबू भी मौके पर पहुंचे। जहां जांच करने के बाद शव को पोस्टमार्टम के लिए डिमरापाल मेडिकल कॉलेज भेजा गया है। पुलिस का कहना है कि पोस्टमार्टम के बाद ही इस बात का खुलासा हो पाएगा कि युवती के साथ अनाचार हुआ है या नहीं। अब तक मौत की वजह का भी खुलासा नहीं हो पाया है। बहरहाल पुलिस मामले की जांच कर रही है।

भनपुरी से नाबालिग लड़की लापता

रायपुर(आरएनएस)। खमतराई थाना क्षेत्र के भनपुरी से एक 15 वर्षीय लड़की 15 फरवरी को दोपहर से अपने घर से लापता है। उसके परिजनों ने उसके लापता होने की सूचना थाने में दी है। परिजनों ने आशंका जताया है कि कोई अज्ञात व्यक्ति द्वारा बहला-फुसलाकर उसकी लड़की का अपहरण कर ले गया है। पुलिस ने परिजनों की सूचना फिलहाल गुम इंसान का मामला दर्ज कर उसकी पतासाजी कर रही है।

सट्टा-पट्टी के साथ एक गिरफ्तार

रायपुर (आरएनएस)। शहर के पण्डरी इलाके से पुलिस ने एक वृद्ध को सट्टा-पट्टी एवं 1130 रूपये के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपी लक्ष्मण सेन पिता सोहराई 46 वर्ष लोधीपारा का रहने वाला है। पुलिस आरोपी के खिलाफ धारा 4 क जुआ एक्ट के तहत कार्रवाई कर रही है।

दहेज प्रताड़ना: पति के खिलाफ मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। शराब के नशे में पत्नी को दहेज के लिए प्रताड़ित करने वाले आरोपी के खिलाफ गुढ़ियारी पुलिस ने अपराध पंजीबद्ध किया है। पीड़िता महिला ने इसकी रिपोर्ट थाने में दर्ज कराई है। मौलीपारा तेलीबांधा निवासी 22 वर्षीय पीड़िता ने पुलिस को बताया कि उसका पति आये दिन शराब के नशे में उसे दहेज के लिए शारीरिक व मानसिक रूप से प्रताड़ना देता है। पीड़िता की रिपोर्ट पर पुलस ने आरोपी के खिलाफ धारा 498 ए,294,323 के तहत अपराध पंजीबद्ध किया है।

लाईवलीहुड कॉलेज में 18 को रोजगार मेले का आयोजन

गरियाबन्द (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ शासन कौशल विकास, तकनीकी शिक्षा एवं रोजगार विभाग के निर्देशानुसार जिला कौशल विकास प्राधिकरण तथा जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र गरियाबंद के द्वारा जिला परियोजना लाईवलीहुड कॉलेज सोसायटी गरियाबंद (न्यू सर्किट हाउस के आगे देवभोग रोड) में 18 फरवरी को सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक जिला स्तरीय रोजगार मेला का आयोजन किया जा रहा है। रोजगार मेले में निजी कम्पनियों के द्वारा 18 से 40 वर्ष के आयु के युवा जिनकी योग्यता आठवीं, दसवीं, बारहवीं स्नातक,स्नातकोत्तर तथा फायर सेफ्टी में डिप्लोमाधारी युवक एवं युवतियों को 09 निजी नियोजक कंपनियों द्वारा कुल 1293 पदों में शैक्षणिक तकनीकी योग्यनुसार रोजगार उपलब्ध कराया जायेगा। जिला कौशल विकास प्राधिकरण के सहायक संचालक सु अंकिता सोम ने बताया कि रोजगार-स्वरोजगार के इच्छुक एवं उपरोक्तानुसार योग्यता रखने वाले छत्तीसगढ़ के निवासी आवेदक अपने दो पासपोर्ट साइज फोटो एवं समस्त शैक्षणिक योग्यता संबंधी अंकसूची प्रमाण पत्र, आधार कार्ड की मूलप्रति एवं छायाप्रति के साथ लाईवलीहुड कॉलेज देवभोग रोड, गरियाबंद में उपस्थित होकर रोजगार मेला का लाभ उठा सकते हैं। रोजगार मेला के संबंध में दूरभाष क्रमांक 9893021411 एवं 07706-241269 में भी संपर्क कर सकते है। रोजगार मेला में दीनदयाल उपाध्याय ग्रामीण कौशल योजना के सक्रिय सहयोगी द्वारा विभिन्न सेक्टरों में प्रशिक्षण सह-नियोजन हेतु चयन की कार्यवाही की जायेगी। रोजगार मेला में स्वरोजगार स्थापित करने के इच्छुक अभ्यर्थियों के लिए जिला उद्योग विभाग, जिला अंत्यावसायी, खादी ग्रामोद्योग, श्रम विभाग इत्यादि के द्वारा लोन प्रकरण हेतु कार्यवाही की जायेगी।

भाठागांव बीएसयूपी कालोनी में दो पक्षों के बीच मारपीट

रायपुर (आरएनएस)। पुरानी बस्ती थाना क्षेत्र अंतर्गत भाठागांव स्थित बीएसयूपी कालोनी के ब्लॉक नंबर-7 में दो पक्षों के बीच किसी बात पर जमकर विवाद हो गया। विवाद के बढ़ते दोनों पक्षों के लोगों द्वारा एक-दूसरे से जमकर मारपीट भी की। घटना के बाद दोनों पक्षों द्वारा एक-दूसरे के खिलाफ थाने में रिपोर्ट भी दर्ज कराई है। पुलिस ने इस मामले में काउंटर अपराध दर्ज करते हुए जांच कर रही है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार बीएसयूपी कालोनी ब्लॉक नंबर 7 में रहने वाले दो पक्ष जिसमें एक पक्ष मोह. अयाजुदीन पिता जयाबुदीन 21 वर्ष ने रिपोर्ट दर्ज कराई कि ब्लाक में रहने वाले 4 लड़कों ने उसके भाई मोह. ईयाज व साथी वसीम बेग से गाली-गलौच कर हाथ-मुक्का, डण्डा व ईट से मारपीट कर चोट पहुंचाई। इसी प्रकार दूसरे पक्ष की ओर से संतोष निर्मलकर पिता राजेन्द्र 18 वर्ष है ने रिपोर्ट दर्ज कराई कि इसी ब्लॉक के रहने वाले जीया मुसलमान एवं उसके भाई व दोस्त ने गाली-गलौच करते हुए हाथ-मुक्का व बत्ता से मारपीट कर उसके घर के कमरे का दरवाजा तोड़ दिया।

पुलवामा में हुए आतंकी हमले के चलते युवाओं ने पीएम मोदी से धारा 370 खत्म करने की मांग की

रायपुर (आरएनएस)। देश विभाजन के बाद से ही पाकिस्तान हमेशा भारत के खिलाफ युध्द लड़ता रहा है। भारत की शांतिप्रिय नीति का नाजायज लाभ उठाकर जब-जब पाकिस्तान ने भारत को ललकारा है। हमेशा उसे हार का सामना करना पड़ा है। 1947 के बाद से चाहे 1965 का युध्द हो या फिर 1971 का युध्द हो हमेशा पाकिस्तान भारत से हारा है। बंगलादेश के अलग होने के बाद भी पाकिस्तान अपनी हरकतों से बाज नहीं आया है। सीमा पर सर्जिकल स्ट्राईक एवं कारगिल युध्द के

बाद हाल ही में पुलवामा में हुए पाक समर्थित आतंकी हमले में 40 जवानों के शहीद होने पर शहर के युवाओं में बेहद गुस्सा है। युवाओं से चर्चा करने पर उन्होंने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से इस बार पाकिस्तान को कड़ा सबक सिखाने की मांग की है। धारा 370 खत्म करने के बाद ही जम्मू-कश्मीर में नियंत्रण की स्थिति बनेगी। युवाओं में राहुल चौबे, महेन्द्र गिरी गोस्वामी, शिवम श्रीवास्तव, अर्पणा शर्मा, संदीप शर्मा, पंकज शर्मा, सत्येन्द्र सिंह, सेन बोथरा, हीरालाल बुरड़, विजय कुमार बोस, नारायण चितलांगिया, रोमेश श्रीवास्तव, अंबिका सोनी, अंशुल केसरवानी, धनुष तिवारी, नीतिन झा, डॉ. विकास शर्मा, डॉ. अंशुमान तिवारी, डॉ. यशा तिवारी, उत्कर्ष तिवारी, डॉ. प्रीति मिश्रा, प्रखर मिश्रा, वैभव ठाकुर, समीर फरीकार एवं डॉ. सुषमा तिवारी ने प्रधानमंत्री से तत्काल प्रभाव से धारा 370 समाप्त करने की मांग करते हुए इस बार पाक को नहीं छोड़ने की मांग की है।

ज्ञातव्य है कि 40 जवानों के शहीद होने पर इस बार पूरे देश में गुस्से का माहौल है। देश की सवा अरब आबादी की पीएम एवं राष्ट्रपति से एक ही मांग है की पाकिस्तान के साथ युध्द कर हमेशा के लिए दुनिया के नक्शे से उसे गायब किया जाये।

सीएम भूपेश बघेल ने किया राहुल गांधी का आत्मीय स्वागत

रायपुर(आरएनएस)। कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी आज बिस्तर जिले के लोहंडीगुड़ा विकासखंड के ग्राम धुरागांव में आयोजित विशाल कृषक अधिकार सम्मेलन में शामिमल होने के लिए जगदलपुर पहुंच गए हैं।

कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी का आज जगदलपुर विमानतल पर मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आत्मीय स्वागत किया। विधानसभा अध्यक्ष डा. चरणदास महंत, लोक निर्माण मंत्री ताम्रध्वज साहू, पंचायत एवं ग्रामीण विकास मंत्री टीएस सिंहदेव, संसदीय कार्यमंत्री रविन्द्र चौबे, उच्च शिक्षा मंत्री उमेश पटेल, सांसद पीएल पुनिया, महापौर जतिन जायसवाल, सुकमा जिला पंचायत अध्यक्ष हरीश कवासी, राजीव शर्मा सहित अन्य जनप्रतिनिधियों ने राहुल गांधी का जोरदार स्वागत किया।

टाटा की जमीन लौटाने से नगरनार स्टील प्लांट प्रभावितों में जागी नयी पुनर्वास नीति की आस

18 वर्ष पूर्व के प्लांट प्रभावितों में कांग्रेस शासन की नीति से प्रसन्नता

जगदलपुर (आरएनएस)। प्रदेश में कांग्रेस सरकार का गठन होते ही टाटा स्टील प्लांट के प्रभावितों को जिस प्रकार से जमीन लौटाई जा रही है। इसे देखते हुए नगरनार में बन रहे स्टील प्लांट के 18 वर्ष पूर्व वर्ष 2001 के प्लांट प्रभावितों में इस बात की उम्मीद जगी है कि नई पुनर्वास नीति का लाभ अब उन्हें भी प्राप्त होगा। इस उम्मीद से करीब 300 प्लांट प्रभावित परिवारों ने प्रसन्नता का आलम है। जानकारी के अनुसार इन किसानों में वर्ष 2001 में इस प्लांट की स्थापना के लिए अपनी जमीन दी थी और उन्हें पुरानी पुनर्वास नीति के स्थान पर शासन की नई पुनर्वास नीति के तहत जमीन का मुआवजा व

अन्य सुविधायें भी प्राप्त हो सकेंगी।

नई पुनर्वास नीति के प्रभावशील होने से इन प्रभावित किसानों द्वारा मांग की जा रही है कि इन्हें भी शासन की नई पुनर्वास नीति के तहत मुआवजा व अन्य सुविधायें दी जाये। इस संबंध में किसानों का स्पष्ट मत है कि नगरनार स्टील प्लांट के लिए बीते वर्षों में चरणबद्ध तरीके से भूमि का अधिग्रहण किया गया और 2001 से लेकर 2010 तक हजारों एकड़ भूमि अधिग्रहित की गई।

2 स्थाई वारंटी नक्सली गिरफ्तार

जगदलपुर (आरएनएस)। बीजापुर जिला पुलिस ने दबिश देकर दो स्थायी वारंटी नक्सलियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। बीजापुर एसपी मोहित गर्ग ने बताया कि थाना बेदरे से थाना प्रभारी निरीक्षक अमोल खल्खो के हमराह स्टॉफ नक्सल एम्बुश कार्यवाही में लंका की ओर रवाना हुये थे। अभियान के दौरान इन्द्रावती नदी के किनारे दो संदिग्ध व्यक्ति लुकते-छिपते दिखे, जिन्हें घेराबंदी कर पकड़ा गया। पूछताछ पर अपना नाम मुहन्दा दशरथ एवं मज्जी बोधी बताया। दोनों ही जनमिलिशिया सदस्य और स्थायी वारंटी हैं। उन्होंने बताया कि पकड़ाए नक्सली लम्बे समय से एरिया कमेटी में जुड़कर कार्य कर रहे थे।

अक्षय चक्र से बाड़ी और गौठान में मिलेगी 12 महिनों सस्ती जैविक सब्जियां

लघु और सीमांत किसानों की बाड़ियों और खेतों में नरेगा से बनाया जाएगा अक्षय चक्र

रायपुर(आरएनएस)। छत्तीसगढ़ सरकार की नरवा, गरूवा, घुरूवा और बाड़ी के संरक्षण और संवर्धन की दिशा में अभिनव पहल करते हुए रायपुर जिले में अक्षय चक्र कृषि के मॉडल को अपनाया जा रहा है। खेती के इस मॉडल से किसान अब अपनी बाड़ियों और खेतों में न केवल 12 महिने भरपूर हरी-भरी सस्ती जैविक सब्जियां प्राप्त कर सकेंगे बल्कि यह हर दिन उनके रोजगार की गारंटी भी सुनिश्चित करेगा। कलेक्टर डॉ. बसवराजु एस. की अध्यक्षता में आज यहां जिला कलेक्टोरेट परिसर स्थित रेडक्रॉस सभाकक्ष में जिले के ग्रामीण कृषि विस्तार अधिकारियों की कार्यशाला आयोजित हुई। जिसमें अक्षय चक्र खेती के संबंध में विस्तार से जानकारी प्रदान करते हुए उन्हें गांव के जरूरतमंद, लघु और सीमांत किसानों का चयन करने को कहा गया ताकि मनरेगा से कन्वर्जेस कर उनकी बाड़ी और खेतों में यह अक्षय चक्र बनवाया जा सके। जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी डॉ. गौरव कुमार सिंह ने आगामी मंगलवार तक ऐसे चयनित किसानों की बाड़ी के नक्शा व खसरा जिला पंचायत में जमा करने को कहा है ताकि अक्षय चक्र का निर्माण प्रारंभ किया जा सके। डॉ. सिंह ने बताया कि गौठान बनाने के लिए जिले में प्रथम चरण में 81 गांवों का चयन किया गया है, इन गौठानों में भी अक्षय चक्र बनाया जाएगा ताकि ग्रामीणों के साथ-साथ स्कूल और आंगनबाड़ी के बच्चों को भी पोष्टिकता से भरपूर जैविक सब्जियां उपलब्ध करायी जा सकें जो इनके कुपोषण को दूर करने में अहम होंगी।

क्या है अक्षय चक्र खेती

राज्य सरकार की घुरूवा और बाड़ी की अवधारणा को अपने में समाहित अक्षय चक्र कृषि मॉडल में एक ही समय में एक या दो नही बल्कि पूरे 24 अलग-अलग प्रकार की सब्जियां 12 महिने 10 डिसमिल के छोटे से क्षेत्र में उगाई जाती है।

प्रदेश में दो वर्ष में नि:शुल्क पाठ्यपुस्तकों के वितरण के लिए छपाई में 33 करोड़ से अधिक राशि खर्च

रायपुर (आरएनएस)। प्रदेश में वर्ष 2016-17 एवं 2017-18 में नि:शुल्क पाठ्यपुस्तकों के वितरण के लिए छपाई कार्य में कुल 33 करोड़ से अधिक राशि व्यय हुआ है। प्रदेश के स्कूल शिक्षा मंत्री डा. प्रेमसाय सिंह टेकाम ने विधानसभा में आज कांग्रेस सदस्य अरूण वोरा के प्रश्नों के जवाब में इसकी जानकारी दी।

प्रश्नकाल में आज कांग्रेस सदस्य वोरा ने प्रदेश में नि:शुल्क पाठ्यक्रमों के वितरण से संबंधित मामला उठाया। श्री वोरा के प्रश्नों के जवाब में स्कूल शिक्षा मंत्री डॉ टेकाम ने कहा कि शैक्षणिक वर्ष 2016-17 की नि:शुल्क पाठ्य पुस्तकों के वितरण के लिए छपाई का कार्य कुल 26 मुद्रकों को आवंटित किया गया था, जिसमें कुल राशि 16 करोड़ 73 लाख 5 हजार 6 सौ 6 रूपए व्यय हुआ। मुद्रकों को प्राप्त न्यूनतम दर (एल-1 दर) के आधार पर मुद्रण कार्य आवंटित किया गया है। इसी प्रकार शैक्षणिक वर्ष 2017-18 की नि:शुल्क पाठ्य पुस्तकों के वितरण के लिए छपाई का कार्य कुल 28 मुद्रकों को आवंटित किया गया था, जिसमें कुल राशि 16 करोड़ 81 लाख 70 हजार 7 सौ 76 रूपए मात्र व्यय हुआ। मुद्रकों को प्राप्त न्यूनतम दर (एल-1 दर) के आधार पर मुद्रण कार्य आवंटित किया गया है। मंत्री ने यह भी बताया कि शैक्षणिक वर्ष 2016-17 को नि:शुल्क पाठ्य पुस्तकों की छपाई के लिए कागज की खरीदी का आदेश कुल 04 मिलों को दिया गया था, जिसमें कुल 73 करोड़ 60 लाख 99 हजार 9 सौ 19 रूपए मात्र व्यय हुआ। राष्ट्रीय निविदा में प्राप्त न्यूनतम दर (एल-1 दर) के आधार पर कार्य आदेश दिया गया है। फर्मवार जानकारी प्रपत्र-र में संलग्न है। स्कूल शिक्षा मंत्री ने बताया कि शैक्षणिक वर्ष 2017-18 की नि:शुल्क पाठ्य पुस्तकों की छपाई के लिए कागज की खरीदी का आदेश कुल 05 मिलों को दिया गया था।

डेढ़ सौ कड़कनाथ चूजों की एक साथ हुयी मौत

दंतेवाड़ा (आरएनएस)। जिले के नकुलनार इलाके में कड़कनाथ योजना को लेकर अफसर जरा भी गंभीर नहीं है। इस बात का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि जो चूजे ग्रामीणों को दिए गए थे वो अब लगातार मरने लगे हैं। दो ग्रामीणों के लगभग100 से ज्यादा चूजे मर गये थे। इसके बाद फिर से 53 चूजों की मौत का मामला प्रकाश में आया है। ये सारे चूजे मड़से के रहने वाले ग्रामीण नंदलाल के हैं। कड़कनाथ प्रोजेक्ट को बढ़ावा देने के लिये वेटनरी विभाग लगातार प्रयास तो कर रहा है लेकिन विभागीय अफसरों और कर्मचारियों की वजह से कड़कनाथ चूजों की मौत हो रही है। पीलूराम और नंदलाल के लगभग 100 चूजों की मौत हो गई थी।

अचानक हुई बारिश से सड़कों में भरा पानी, आंधी तूफान से वृक्ष हुए धराशाही

रायपुर (आरएनएस)। मौसम में आए बदलाव के चलते शुक्रवार रात को आंधी तूफान के साथ ही ओलादार तेज बारिश होने से शहर के कई इलाकों में वृक्षों के टूटने से आवाजाही प्रभावित हुई। वहीं कई इलाकों में बिजली का तार गिरने/टूटने से घंटों बिजली गोल होने से शहर का अधिकांश हिस्सा अंधकार में डूबा रहा। शहर में हुए सड़कों के डामरीकरण की पोल अचानक हुई बारिश से सड़कों में पानी भरने से खुल गई। सड़कों पर पानी भरने के कारण घंटों आवाजाही प्रभावित रही। मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार चक्रवाती द्रोणिका छत्तीसगढ़ से गुजरने के कारण हवा में अचानक नमी बढ़ने से बारिश हुई। आगामी 24 घंटों में छत्तीसगढ़ के

उत्तरी एवं दक्षिणी क्षेत्र में आसमान हल्का मेघमय रहेगा। कहीं-कहीं हल्की बारिश होगी। मौसम में परिवर्तन के चलते अचानक ठण्ड बढ़ने से आज शहर के बाग बगीचे भी अन्य दिनों की तुलना में कम गुलजार रहे। आसमान साफ होते ही एक बार फिर प्रदेश कड़ाके की ठण्ड की चपेट में आयेगा। मेकाहारा के चिकित्सक डॉ. चंद्रकांत साहू ने लोगों से घर से निकलते समय विशेषकर शाम के समय गरम कपड़े पहनकर निकलने की सलाह दी है।

बॉलीवुड में कमबैक करेंगी बिपाशा बसु

जानी मानी अभिनेत्री बिपाशा बसु बॉलीवुड में कमबैक करने जा रही है। करण सिंह ग्रोवर से शादी करने के बाद बिपाशा बसु फिल्मों से दूर हो गयी थी। करीब चार साल बाद बिपाशा फिल्मों में वापसी करने जा रही हैं। वह जल्द ही फिल्म आदत में नजर आएंगी।

बिपाशा ने बताया, मैं कभी हताश नहीं हुई। मैं भाग्यशाली हूं और हमेशा अपनी शर्तों पर जीती हूं, न कि उद्योग के मानदंडों पर। मुझे स्टारडम खोने का डर नहीं था, लेकिन हां, निश्चित रूप से प्रासंगिकता खोने का डर है। इसलिए है, क्योंकि इसमें न सिर्फ एक कलाकार के रूप में, बल्कि एक व्यक्ति के रूप में भी बहुत निवेश हुआ है।

बिपाशा ने कहा, मुझे प्रासंगिकता खोने का थोड़ा डर है, लेकिन स्टारडम खोने का ज्यादा डर नहीं है, क्योंकि मैं वही हूं जो मैं थी। शुरुआत से ही सही.. मेरी इच्छाएं सहज रही हैं। काम और करियर से ऊपर मेरा पारिवारिक जीवन हमेशा से प्राथमिकता में रहा है। फिल्म आदत में एक बार फिर वह करण के साथ दिखेंगी।

रोज इतनी देर सेंकेंगे धूप तो शरीर के कई रोग हो जाएंगे दूर

जाड़ों की नर्म धूप और आंगन में लेट कर..., गुलजार साहब ने जब यह लिखा था तो घरों में आंगन और आंगन में धूप की मौजूदगी आम थी, लेकिन अब शहर में घरों में धूप बहुत कम ही नसीब होती है। अगर धूप मिल भी जाए तो आंगन मिलना मुश्किल है। बहरहाल, आंगन न मिले तो बालकनी ही सही, जाड़ों में धूप सेंकने का जुगाड़ जरूर लगाएं। जब धूप कुछ लम्हों के लिए ही मिले तो भी उसका फायदा पूरे शरीर को मिलना चाहिए। इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

गर्मी होता है शरीर- अग्नि

(ऊष्मा) का मुख्य सोर्स होने के कारण सूर्य की रोशनी ठंड से सिकुड़े शरीर को गर्माहट देती है, जिससे शरीर के भीतर की ठंडक और पित्त की कमी दूर होती है। आयुर्वेद में सनबाथ को आतप सेवन नाम से जाना जाता है।

मिलता है विटामिन डी- विटामिन डी शरीर में हड्डी की मजबूती के लिए अहम है। इस विटामिन का जरूरी नेचरल सोर्स सूर्य की रोशनी ही है। शरीर में उचित मात्रा में विटामिन डी मौजूद होने पर ही शरीर कैल्शियम का अवशोषण कर पाता है।

बढ़ती है इम्यूनिटी- सूरज की रोशनी में ऐसे चमत्कारी गुण होते हैं, जिनके कारण शरीर पर विभिन्न प्रकार के इन्फेक्शंस के असर की आशंका कम हो जाती है। इससे शरीर की इम्यूनिटी मजबूत होती है। धूप के सेवन से शरीर में डब्ल्यूबीसी का पर्याप्त निर्माण होता है जो रोग पैदा करने वाले कारकों से लड़ने का काम करते हैं।

मुझे नहीं लगता कि मैं कभी अलौकिक या थ्रिलर शो में काम करूंगी: जैस्मिन भसीन

अभिनेत्री जैस्मिन भसीन का कहना है कि वह सुपरनेचुरल शो की वर्तमान प्रवृत्ति से इत्तेफाक नहीं रखती हैं और इसलिए उन्हें नहीं लगता कि वह कभी इस शैली में काम करेंगी।

जैस्मिन ने कहा, ''मुझे नहीं लगता कि मैं कभी अलौकिक या थ्रिलर शो में काम करूंगी, क्योंकि मैं इस शैली से इत्तेफाक नहीं रखती हूं। मैं जिस तरह का काम कर रही हूं, उससे खुश हूं।'' वर्तमान में वह धारावाहिक 'दिल तो हैप्पी जी' में हैप्पी मेहरा की भूमिका निभा रही है। 'दिल से दिल तक' की अभिनेत्री ने कहा, ''जब आप किसी दैनिक धारावाहिक में काम करते हैं तो वह किरदार वास्तव में आपके साथ लंबे समय तक जिंदा रहता है।