दैनिक
न्याय साक्षी

महत्वपूर्ण एवं खास

तेज रफ्तार बाइक फिसल कर डिवाइडर से टकराया, पीछे बैठे व्यक्ति की मौत

» बाइक चालक के खिलाफ मर्ग कायम

रायपुर (आरएनएस)। लापरवाही पूर्वक तेज रफ्तार से मोटर साइकिल चलाने के चलते बाइक के फिसल कर गिरने के चलते पीछे बैठे व्यक्ति की मौत हो गई। पुलिस ने जांच के बाद बाइक चालक के खिलाफ मर्ग कायम कर लिया है। मिली जानकारी के अनुसार जनता कालोनी गुढ़ियारी रायपुर निवासी सुखविंदर सिंग 34 वर्ष पिता जगबीर सिंग ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि रिंग रोड 2 गोगांव राजबीर बीयर बार के आगे हीरो होंडा मोटर साइकिल क्रमांक सीजी 04 केडी 8025 का चालक गोपाल निषाद 36 वर्ष पिता शंभू लाल निषाद लापरवाहीपूर्वक तेज रफ्तार से बाइक चला रहा था। जिसके चलते फिसल कर बाइक डिवाइडर से टकरा जाने पर पीछे बैठे युवक जयपाल करैत 32वर्ष पिता इंद्र सिंह करैत के गिरने से मौत हो गई। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने जांच के बाद आरोपी बाइक चालक के खिलाफ मर्ग कायम कर धारा 304 ए के तहत अपराध कायम कर लिया है।

मुकेश गुप्ता ने ली सुप्रीम कोर्ट की शरण

» सभी मामलों को सुको में ट्रांसफर करने की अपील

रायपुर (आरएनएस)। निलंबित आईपीएस मुकेश गुप्ता ने सुप्रीम कोर्ट में एक रिट दाखिल कर अपने खिलाफ लगे सभी मामलों को सुप्रीम कोर्ट में ट्रांसफर करने की मांग की है। इधर सुप्रीम कोर्ट ने रिट की सुनवाई कर संबंधित पक्षों को जवाब प्रस्तुत करने नोटिस जारी किया है। सूत्रों की माने तो प्रदेश के चर्चित नॉन घोटाला सहित, मिक्की मेहता हत्याकांड, साडा जमीन घोटाला सहित अन्य मामलों में आईपीएस मुकेश गुप्ता के खिलाफ एफआईआर दर्ज है। वर्तमान में मुकेश गुप्ता निलंबित हैं। इन हालातों के बीच मुकेश गुप्ता ने अब सुप्रीम कोर्ट की शरण ली है। सुप्रीम कोर्ट में दाखिल रिट में उन्होंने सभी मामलों को राज्य सरकार द्वारा प्रायोजित बताते हुए राज्य सरकार को सीधे पार्टी बनाया है। रिट में उन्होंने अपने खिलाफ चल रहे मामलों को सुप्रीम कोर्ट में ट्रांसफर करने की अपील की है।

सैकड़ों फार्मासिस्टों का थोक में तबादला

रायपुर (आरएनएस)। राज्य सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग ने विभाग में पदस्थ फार्मासिस्टों का थोक में तबादला किया है। मंत्रालय से जारी इस आदेश में सैकड़ों फार्मासिस्टों को इधर से उधर किया गया है। यह ट्रांसफर ऐसे आवेदनों के निराकरण के लिए भी किया गया है, जिसमें फार्मासिस्ट लंबे समय से ट्रांसफर के लिए प्रयास कर रहे थे। अधिकांश फार्मासिस्टों को उनके स्वयं के व्यय पर स्थानांतरण आदेश जारी कर दिया गया है। इसमें प्रदेश के विभिन्न शहरों, ग्रामीण इलाकों के स्वास्थ्य केन्द्र, उपस्वास्थ्य केन्द्रों में पदस्थ फार्मासिस्टों को अब उनकी मनचाही जगह पर पोस्टिंग दी गई है।

दो मोटरसाइकिलो में भिड़ंत, दो की मौत

मुंगेली (आरएनएस)। जिले के जरहागांव थाना क्षेत्र के बरेला में दो बाइकों की आपस में जोरदार भिड़ंत हुई है. जिसमें दो लोगों को दर्दनाक मौत हो गई है, जबकि एक युवक गंभीर रुप से घायल हो गया है. जिसका जिला अस्पताल में इलाज जारी है. जानकारी के अनुसार सड़क हादसा बीती रात करीब 12 बजे की है. बरेला के साथ दो बाइक सवारों की आमने सामने जबरदस्त टक्कर हो गई. हादसा इतना भयानक था कि मौके पर ही कोटा निवासी भुवन सिंह और छतौना निवासी समीर राज कश्यप की मौत हो गई.

भालू के हमले से ग्रामीण बुरी तरह हुआ जख्मी

जगदलपुर (आरएनएस)। कोंडागांव जिले के अमरावती वन परिक्षेत्र के मालगांव निवासी बुधराम आज सुबह भालू के हमले से गंभीर रूप से जख्मी हो गया। पुलिस सूत्रों के अनुसार बुधराम आज सुबह बरसाती फुटटू (मशरूम) निकालने देउरबाल बिट के घने जंगल की ओर गया हुआ था, तभी जंगल मे विचरण कर रहे एक जंगली भालू ने बुधराम पर हमला कर दिया। इस हमले में बुधराम बुरी तरह से घायल हो गया, इसकी सूचना मिलते ही बुधराम के परिजन व स्थानीय ग्रामीणों ने तत्काल संजीवनी 108 के माध्यम से उपचार के लिए कोंडागांव जिला हॉस्पिटल पहुंचाया। डॉक्टरों ने घायल बुधराम को प्राथमिक उपचार के बाद उसकी बिगड़ती हालत को देखकर मेडिकल कालेज जगदलपुर के लिये रिफर कर दिया है।

निकाय चुनाव के ठीक पहले सैकड़ो अधिकारी-कर्मचारियों का ट्रांसफर

रायपुर-दुर्ग (आरएनएस)। राज्य के नगरीय निकायों में होने वाले चुनाव के ठीक पहले राज्य सरकार ने थोक में तबादला आदेश जारी कर दिया है। विभिन्न निकायों में पदस्थ कार्यपालन अभियंता, उप अभियंताए राजस्व निरीक्षक, समयपाल, सहायक ग्रेड.2 और लिपिक वर्ग के 102 अधिकारियों और कर्मचारियों का स्थानांतरण आदेश जारी कर दिया है।

जारी सूची के अनुसार नगर पालिक निगम भिलाई के कार्यपालन अभियंता प्रशांत अग्रवाल का नगर पालिका निगम चिरमिरी स्थानांतरण किया है। उप अभियंता जी. सुरेश केवलानी को नगर पालिका परिषद भाटापारा स्थानांतरण किया है। उप अभियंता संजय दीवान को नगर पंचायत छुरा में पदस्थापना आदेश जारी किया है। उप अभियंता रवि सिन्हा को नगर पालिक निगम धमतरी, उप अभियंता खुलेश साहू को नगर पंचायत भटगांव बलौदाबाजार, उप अभियंता मंजू साहू को नगर पंचायत उतई भेजा गया है। मदर टेरेसा जोन.3 में पदस्थ उप अभियंता विद्या देशलहरा को रायपुर निगम स्थानांतरण किया गया। शिवाजी

नगर जोन.4 में पदस्थ उप अभियंता योगेन्द्र साहू को रायपुर निगम में पदस्थ किया गया। नगर पालिक निगम धमतरी के सहायक अभियंता हिमांशु देशमुख को भिलाई में पदस्थ किया है। उप अभियंता सिद्धार्थ साहू को धमतरी से भिलाई, शंकर सुमन को बिलासपुर से भिलाई में पदस्थापना दी गई है। समय पाल को रिचर्ड वर्गीस को नगर पालिका परिषद जामुल भेजा गया है। जामुल नगर पालिका परिषद में पदस्थ समय पाल वीरेन्द्र बंजारे को भिलाई निगम में पदस्थ किया है। सहायक ग्रेड.3 मुकेश चतुर्वेदानी को भिलाई से रायपुर स्थानांतरण किया गया है। राजस्व निरीक्षक लक्ष्मीनाथ साहू को भिलाई से नगर पालिका बेमेतरा स्थानांतरण किया है। सामुदायिक संगठिका एमएस रिजवी को नगर पंचायत खरौद के प्रभारी मुख्य कार्यपालन अधिकारी बनाया गया है। दुर्ग निगम से उप अभियंता अंकुर अग्रवाल को रायपुर भेजा गया है। नगर पालिका परिषद जामुल में पदस्थ उप अभियंता दुर्गेश गुप्ता को दुर्ग निगम में पदस्थ किया है। राजनांदगांव निगम की उप अभियंता गरिमा बंछोर और कंप्यूटर ऑपरेटर को नगर पालिक निगम दुर्ग में पदस्थ किया है। नगर पंचायत छुरिया के सहायक राजस्व निरीक्षक नंदलाल चौधरी को नगर पंचायत उतई में पदस्थ किया है। नगर पंचायत उतई के उप अभियंता डीआर साहू को नगर पंचायत अंबागढ़ चौकी में स्थानांतरण किया है। नगर पंचायत नवागढ़ जिला बेमेतरा की उप अभियंता अशोक कंवर को नगर पंचायत पिपरिया भेजा गया। नगर पंचायत देवकर के सहायक राजस्व निरीक्षक नरेन्द्र प्रताप सिंह को पाटन में पदस्थ किया है। नगर पंचायत कोतबा से सहायक ग्रेड.2 रोहित कुमार भारती को नगर पंचायत परपोड़ी में स्थानांतरण किया गया है।

सोना चमकाने के नाम पर 70 हजार की ठगी

जगदलपुर (आरएनएस)। बोधघाट थाना क्षेत्र अंतर्गत गंगानगर निवासी महिला से सोना-चांदी चमकाने के बहाने से अज्ञात आरोपी ने करीब 70 हजार के जेवरात पार कर दिए। पुलिस के अनुसार पल्लवी अवस्थी एक निजी स्कूल में शिक्षिका हैं। सुबह 11 बजे दो अज्ञात व्यक्तियों ने उनके मकान में दस्तक दी। दरवाजा खोलने पर 30 से 40 आयु के दो युवक खड़े थे, उन्होंने खुद को सोने-चांदी के जेवर साफ करने वाला बताया। उनकी बातों में आकर महिला ने सोने का लॉकेट, मंगलसूत्र व अंगूठी उन्हें चमकाने के लिए दे दिया।

कुछ देर पावडर से सोना चमकाने का नाटक करते-करते दोनों वहां से भाग खड़े हुए। ठगी की शिकार हुई युवती ने बोधघाट थाने पहुंचकर रिपोर्ट दर्ज करवाई है। पुलिस ने अज्ञात आरोपितों के विरुद्ध मामला दर्ज किया है।

लोन के नाम पर महिलाओं को नकली नोट बांटने का मामला उजागर

कोरबा (आरएनएस)। विकासखंड पोड़ी उपरोड़ा के एक गांव में शिविर लगाकर महिलाओं को नकली नोट बांटने का मामला उजागर हुआ है। पुलिस ने आठ लाख 40 हजार रुपए नकली नोट जब्त किया है। नकली नोट पांच अलग अलग लिफाफे में महिलाओं को दिए गए थे। इसकी जांच कर रही है। प्रारंभिक जांच में पुलिस को पता चला है कि 29 अगस्त को एक युवक बाइक से ग्राम लैंगी पहुंचा था। युवक ने अपना नाम अजय केसरी बताया। उसने सरकारी योजनाओं का हवाला देकर गांव की कुछ महिलाओं से बातचीत की। उन्हें कम ब्याज दर पर लोन देने का झांसा दिया। महिलाएं अजय की बातों में आ गई। उन्होंने लोन लेने की इच्छा जताई।

अजय ने लोन लेने की इच्छुक महिलाओं से लोन की राशि का 10 फीसदी एडवांस प्राप्त किया। साथ ही आधार कार्ड भी लिया। इसके बाद अजय लौट गया। 30 अगस्त को अजय फिर गांव में शिविर लगाकर लोन बांटने पहुंचा। उस दिन भी अजय से महिलाओं से लोन की कुल राशि का 10 फीसदी एडवांस और आधार कार्ड की फोटो कापी लिया। अगले दिन अजय 31 अगस्त की शाम लगभग 5.30 बजे दोबारा लैंगी पहुंचा। उसने महिलाओं को एक लिफाफा दिया। महिलाओं ने लिफ ाफे को खोलने की कोशिश की। अजय ने कहा कि यहां खोलने पर विवाद हो सकता है। उसने सभी महिलाओं से एक साथ बैठकर लिफाफ खोलने के लिए कहा। शाम होने के कारण महिलाएं लिफाफे को खोल नहीं सकी। एक सितंबर की सुबह लिफाफ खोलकर अपनी लोन की राशि लेने के लिए महिलाएं एक स्थान पर एकत्र हुई। लिफाफ खोला गया। उसमें दो-दो हजार रुपए के 420 नोट निकले। नोट की छपाई और कागज को देखते ही महिलाओं का माथा ठनक गया। कागज सामान्या था। छपाई भी कलर प्रिंटर पर किए जाने जैसा प्रतीत हो रहा था। यह देखकर महिलाओं को ठगी का पता चला।

आधी तूफान ने मचाई तबाही, कई बड़े पेड़ हुए धराशाई

जांजगीर-चाम्पा (आरएनएस)। जिले के शक्ति नगर में रात्रि करीब 1:00 बजे एकाएक आए भारी तूफान एवं तेज बारिश तथा गर्जना ने शहर के सरकारी आवासों एवं कार्यालयों के बाहर वर्षों पुराने विशालकाय पेड़ों को उखाड़ दिया तो वहीं भारी बारिश एवं गर्जना के चलते शहर के करीब सौ डेढ़ सौ की संख्या में पेड़ उखड़ गए तो वही भारी तूफान ने छोटे-बड़े वाहनों को भी क्षतिग्रस्त कर डाला, एवं तूफान का इतना

अधिक कहर था कि लोग रात में जब सोए हुए थे एकाएक गर्जना के साथ जब लोग उठे तो देखा कि आसमान अपने पूरे जोश के साथ गरज रहा है तथा एक पल तो लोगों को ऐसा लगा कि कहीं भूकंप ना आ गया हो।

शक्ति शहर में 2 सितंबर की रात्रि से आए तूफान एवं भारी बारिश के चलते विद्युत आपूर्ति व्यवस्था ठप हो गई है, तथा लोगों के पास 2 सितंबर की सुबह दैनिक कार्यो के लिए पानी नहीं मिल पाया किंतु इसके बावजूद विद्युत विभाग के अधिकारी कर्मचारी व्यवस्था को दुरुस्त करने में जुटे हुए हैं एवं विद्युत विभाग के अधिकारियों का कहना है कि विद्युत व्यवस्था बहाल होने में कम से कम 12 घंटे लगेंगे तो वही शक्ति शहर के तहसीलदार निवास के सामने, कसेर पारा स्थित अनुसूचित जनजाति छात्रावास के सामने, पुलिस थाना के सामने, गेवाडीन कॉलोनी सहित विभिन्न स्थानों पर पुराने पेड़ जड़ सहित उखड़ गए।

किंतु इस घटना के बाद कोई जनहानि नहीं हुई है किंतु प्राकृतिक रूप से पेड़ों को बहुत अधिक नुकसान पहुंचा है, तथा अनेकों स्थान पर तो आवागमन बाधित हो गया है एवं स्थानीय प्रशासन को भी व्यवस्था दुरुस्त करने में काफी मेहनत करनी पड़ रही है।

जोगी की जाति के मामले में किसी भी अदालत ने उन्हें आदिवासी नहीं माना : वीरेंद्र पांडेय

रायपुर, (आरएनएस)। पूर्व मुख्यमंत्री एवं जनता कांग्रेस छत्तीसगढ़ के संस्थापक अध्यक्ष अजीत जोगी की जाति के मामले में सर्वप्रथम 2001 में संत कुमार नेताम ने अनुसूचित जाति-जनजाति आयोग के तत्कालीन अध्यक्ष दिलीप सिंह भूरिया के समक्ष जोगी के आदिवासी नहीं होने संबंधी याचिका लगाई थी। अब तक 4 बार जोगी की जाति के मामले में विभिन्न न्यायलयों में याचिका लगाई गई किंतु किसी भी अदालत ने उन्हें आदिवासी नहीं माना है। पूर्व मुख्यमंत्री अजीत जोगी के कार्यकाल में सन् 2003 में उच्च न्यायालय बिलासपुर में विचाराधीन याचिका का निर्णय देते हुए कहा था कि आयोग को जाति निर्धारित करने का अधिकार नहीं है। सन् 1994 में सुप्रीम कोर्ट द्वारा माधवी पाटिल विरूद्ध महाराष्ट्र शासन के मामले में निर्णय देते हुए हाईपावर कमेटी एवं विजिलेंस कमेटी बनाने का आदेश दिया गया था।

5-5 किलो वजनी दो आईईडी बरामद

जगदलपुर (आरएनएस)। सुकमा जिले के चिंतागुफा थाना क्षेत्र में सुरक्षाबलों को नुकसान पहुंचाने के लिए नक्सलियों द्वारा लगाए गए 5-5 किलो के दो आईईडी बमों को पुलिस ने बरामद किया है। दरअसल माओवादियों ने सुरक्षाबलों को नुकसान पहुंचाने के लिये यह बम पगडंडी में प्लांट किया था, जिसे रोड ओपनिंग पार्टी ने सर्चिंग के दौरान बरामद कर लिया है।

यहां यह उल्लेख करना लाजिमी होगा कि गत 29 अगस्त गुरुवार दोपहर बुरकापाल कैंप के पीछे प्रेशर आईईडी की चपेट में आकर मवेशी की मौत हो गई थी। कैंप के पीछे आईईडी ब्लास्ट की आवाज आने के बाद जवान इलाके की सर्चिंग करते हुए मौके पर पहुंचे। प्रेशर आईईडी ब्लास्ट की जगह में मवेशी मृत अवस्था में मिला था। नक्सली लगातार सुरक्षाबलों को नुकसान पहुंचाने के लिये इस तरह की प्लानिंग करते हैं। इलाके में सर्चिंग तेज कर दी गई थी, यही वजह है आज एक बड़ा हादसा टला और नक्सलियों का षड्यंत्र फेल हो गया।

आयुष्मान कार्ड से इलाज की प्रक्रिया को सरल बनाने की आवश्यकता-अजीत जोगी

» जोगी ने लिखा केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ. हर्षवर्धन को पत्र

रायपुर (आरएनएस)। पूर्व मुख्यमंत्री और जनता कांग्रेस छत्तीसगढ़ (जे) के सुप्रीमो अजीत जोगी ने मरीजों को आयुष्मान योजना से मिलने वाला लाभ पर सवाल उठाया है। उन्होंने कहा कि आयुष्मान कार्ड से इलाज की प्रक्रिया को सरल बनाने की जरूरत है। जोगी ने इस संबंध आज केंद्रीय स्वास्थ्य

मंत्री डॉ. हर्षवर्धन को पत्र लिख आयुष्मान योजना के बेहतर क्रियान्वन के लिए सुझाव दिए हैं।

पत्र में जोगी ने लिखा है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ. हर्ष वर्धन के नेतृत्व में देश में स्वास्थ्य सेवा में व्यापक स्तर पर सुधार देखने को मिला है। देश में डॉक्टरों की कमी को महसूस करते हुए केंद्र सरकार द्वारा पूरे देश में 75 नए मेडिकल कॉलेज खोलने का जो निर्णय लिया गया है वह स्वागत योग्य है। प्रधानमंत्री ने स्वास्थ्य सुविधाओं को आम आदमी की पहुँच में लाने के लिए पिछले वर्ष जो आयुष्मान योजना की शुरुवात की थी वह एक बहुत ही सराहनीय कदम है। हालांकि कुछ पहलुओं पर विचार कर इस योजना को और बेहतर रूप से क्रियान्वित किया जा सकता है। आयुष्मान योजना में सुधार के लिए अजीत जोगी ने केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री को सुझाव दिए हैं कि आयुष्मान योजना में स्वीकृत दरों में बढ़ोतरी जरुरी है। इस योजना के तहत विभिन्न बिमारियों/स्थितियों के लिए जो दर स्वीकृत की गयी है, उन दरों पर अच्छे निजी अस्पतालों में मरीज का ईलाज किया जान पूर्णतः अव्यवहारिक है। उद्दाहरण के लिए जोगी ने बताया कि मेडिकल मरीज (जिनको ऑपरेशन की जरुरत नहीं है) उनके लिए प्रतिदिन की दर मात्र 1100 रूपए निर्धारित है जिसमें बेड चार्ज, डॉक्टर की फीस, जांचें और दवाइयां सभी शामिल हैं।

मेरे जन्म के बाद चमका पापा का करियरः सोनम कपूर

जब सोनम से पूछा गया कि क्या वे केयरफ्री, हैपी गो लकी लड़की के किरदार में खुद को ज्यादा सहज मानती हैं? जवाब में सोनम ने कहा, मुझे लगता है कि मैं कॉमिडी जॉनर को बेहतर कर सकती हूं। वहीं, ऑडियंस को लगता है कि मैं रांझणा, नीरजा जैसी फिल्मों में ज्यादा अच्छी लगती हूं। मुझे खुद नहीं पता है कि मेरा जॉनर क्या है लेकिन मैं कॉमिडी में ज्यादा कंफर्टेबल और इजी महसूस करती हूं।

सोनम से जब पूछा गया कि वह असल जिंदगी में लोगों के लिए कितनी लकी हैं? सोनम कहती हैं, मेरे नाम सोनम का

मतलब ही लकी है। जब मैं पैदा हुई थी, तब से ही मेरे पापा की जिंदगी पूरी तरह बदल गई। राम-लखन, तेजाब जैसी फिल्में सफल रहीं। कई पंडितों ने मेरी पत्री देखकर कहा है कि मेरी जिंदगी में जितने भी मर्द हैं, मैं उनके लिए बहुत लकी रहूंगी। वैसे मैं निजी तौर पर कर्म के साथ-साथ किस्मत पर भी यकीन रखती हूं। मुझे लगता है कि किस्मत का हाथ हर किसी की जिंदगी में होता है।

वहीं पति आनंद आहूजा के ऐक्टिंग डेब्यू वाले सवाल पर सोनम का कहना था, आनंद बिजनेसमैन हैं। वह कपड़े और स्नीकर बेचकर ज्यादा खुश हैं। अंधविश्वास को कितना मानती हैं? के जवाब पर उन्होंने कहा, मैं बहुत ही अंधविश्वासी हूं। लेकिन मैं इसे साइंटिफिक नजरिए से देखती हूं। जब भी मैं किसी शुभ काम के लिए निकलती हूं, तो ओम नम शिवाय का जाप जरूर करती हूं।

अगली फिल्म रश्मि रॉकेट में दौड़ती दिखेंगी तापसी पन्नू

बॉलिवुड ऐक्ट्रेस तापसी पन्नू ने पिछली कुछ फिल्मों में दमदार भूमिका निभाकर खुद को इंडस्ट्री में स्थापित कर लिया है। तापसी अलग-अलग तरह के किरदारों को निभा रही हैं। हाल में तापसी एक साइंटिस्ट के किरदार में मिशन मंगल में दिखाई दी थीं और उनके फिल्म में इस किरदार को काफी पसंद किया गया था। अब तापसी की अगली फिल्म रश्मि रॉकेट की घोषणा भी हो चुकी है। तापसी ने इस फिल्म का मोशन पोस्टर सोशल मीडिया पर शेयर किया है। फिल्म का डायरेक्शन आकर्ष खुराना कर रहे हैं जिन्होंने इससे पहले इरफान खान, दुलकर सलमान और मिथिला पालकर स्टारर फिल्म कारवां का डायरेक्शन किया था। फिल्म में तापसी गुजरात के कच्छ के इलाके की गांव की एक लड़की बनी है जो बहुत तेज दौड़ सकती है और गांव के लोग उसे रॉकेट बुलाते हैं और बाद में वह ऐथलीट बन जाती है।वर्क फ्रंट की बात करें तो अब तापसी मिशन मंगल के बाद अपनी अगली फिल्म सांड की आंख की रिलीज का इंतजार कर रही हैं। फिल्म में उनके साथ भूमि पेडनेकर दिखाई देंगी। इस फिल्म में ये दोनों ऐक्ट्रेस 75 साल बूढ़ी शूटर के किरदार में दिखाई देंगी।

रिमझिम मौसम में गर्मागर्म सूप पीने से कमाल के सेहत फायदे

रिमझिम बरसते मौसम में गर्मागर्म पेय पीना स्वाद ही नहीं सेहत के लिए भी अच्छा होता है। बरसात में गर्मागर्म सूप पीना न केवल पौष्टिक होता है बल्कि अन्य कई सेहत फायदे भी देता है। आइए, जानते हैं इन्हीं

फायदों के बारे में –

1 पौष्टिक – सूप कोई भी को, पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। दरअसल जिस सब्जी या अन्य खाद्य पदार्थ का सूप बनता है, उसका पूरा सत्व सूप में होता है।

2 कमजोरी करे दूर – शरीर में कमजोरी महसूस होने पर सूप का सेवन करना बहुत लाभदायक होता है। यह कमजोरी तो दूर करता ही है, साथ ही प्रतिरक्षा तंत्र को भी और अधिक मजबूत करने में मदद करता है। यह बुखार, शारीरिक दर्द, सर्दी-जुकाम जैसी परेशानियों से लड़ने में मदद भी करता है।

3 पचने में आसान – सूप का सेवन बीमारियों में इसलिए भी किया जाता है, क्योंकि यह आसानी से पच जाता है और किसी प्रकार की परेशानी पैदा नहीं करता।

4 भूख बढ़ना - अगर आपको भूख नहीं लगती या कम लगती है, तो सूप पीना बहुत अच्छा विकल्प है।

5 उर्जा के लिए – शारीरिक कमजोरी में सूप का सेवन आपको उर्जा देता है और आप पहले से स्वस्थ महसूस करते हैं। धीरे-धीरे आपकी उर्जा का स्तर भी बढ़ने लगता है और आप स्वस्थ व सेहतमंद बनते हैं, सो अलग। हुआ ना सोने पर सुहागा।

6 हाइड्रेशन – जब आप अस्वस्थ होते हैं या फीवर के दौरान शरीर डिहाइड्रेट हो जाता है। इसलिए ऐसे समय में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए सूप का सेवन करना चाहिए।