



काम करते वक्त होती है आंखों में थकान, तो इस योग को करने से मिलेगा आराम

अगर काम के कारण आपकी आंखों में दर्द और थकान रहती है, तो फेशियल योग आपकी मदद कर सकता है। इस योग क्रिया को करने से मात्र 10 मिनट में आग और दिमाग रिलेक्स हो जाएंगे। क्या आप कंप्यूटर के सामने बैठते वक्त अपनी आंखों को रगड़ते हैं। अगर ऐसा है, तो आप अकेले नहीं हैं। आजकल औसत वयस्क अब दिन में आठ घंटे से ज्यादा समय किसी न किसी प्रकार की स्क्रीन के सामने बैठे रहते हैं। इस बढ़ते स्क्रीन टाइम ने आंखों में धुंधलापन, खुजली, सिरदर्द, थकान और आंखों में दर्द से पीड़ित लोगों की संख्या में वृद्धि की है। दरअसल, स्क्रीन पर ज्यादातर समय बिताने की प्रक्रिया में लोग अपने शरीर के सबसे जरूरी अंग आंखों को भूल जाते हैं। कंप्यूटर और लैपटाप पर काम करते-करते आंखों में दर्द, जलन या थकान महसूस करने लगते हैं। खासतौर से वर्कफ्रॉम होम के चलते लोगों को इस सामस्या का सामना ज्यादा करना पड़ रहा है। वैसे कमजोर या थकी हुई आंखों के कोई लक्षण नहीं दिखते, लेकिन अगर आप भविष्य में आंखों में धुंधलेपन से बचना चाहते हैं, तो आंखों के लिए योगा की कुछ क्रियाएं आपकी मदद कर सकती हैं। इन्हें करने से मात्र 10 मिनट में न केवल आंखों को बल्कि दिमाग को भी आराम मिल जाएगा। आंखों को आराम देने वाली 3 योग क्रियाएं –

स्टेप- 1

- फेशियल योग करने से पहले चेहरे को अच्छी तरह से धो लें। इसे पोंछकर चेहरे पर कोई सिरम या फेस ऑयल लगा लें।
- अब कुछ सैंकंड्स इससे मसाज करें। आपका फेस योगा करने के लिए पूरी तरह से तैयार है।
- सबसे पहले स्टेप में उंगली से अंदर आंखों पर अंदर से बाहर की तरफ मसाज करें।
- हल्के प्रेशर के साथ उंगली को घुमाएं। वैसे आप चाहें, तो इस दौरान आंखें खुली रख सकते हैं, लेकिन बंद रखेंगे तो आंखों को ज्यादा आराम मिलेगा।



- इस स्टेप को आप दो से तीन मिनट तक दोहराएं।
- इसके बाद बाहर से अंदर की ओर सर्कल बनाते हुए मसाज करें।
- कुछ देर मसाज करने के बाद रिलेक्स करें।

स्टेप- 2

- इस स्टेप में इंडेक्स और मिडिल फिंगर से वी शेप बनाएं।
- इसे अपनी आंखों के दोनों कोनों पर रखें।
- अब कुछ देर बिना रुके पलकों को झपकाते रहें। रिलेक्स करें और फिर दोहराएं। यहां आंखों पर रखी उंगलियों मसस्य को सपोर्ट करेंगी, जिससे आंखों पर बहुत ज्यादा जोर नहीं पड़ेगा।
- इस स्टेप को एक बार में एक मिनट तक करें, रिलेक्स हो जाएं और फिर शुरू करें।

स्टेप- 3

- अपनी आंखों को बंद कर लें।
- अब आईबॉल पर उंगली से हल्का प्रेशर करते हुए अंदर से बाहर की ओर घुमाएं। इसके बाद बाहर से अंदर की ओर घुमाएं।
- अब अपने हाथों की सभी उंगलियों को एकसाथ मिला लें और एक-एक हाथ कारके आंखों पर एक-एक कर रखें।
- फिर दोनों हाथों की उंगलियों को आंखों पर रखकर रिलेक्स करें।
- इस स्टेप को आप एक बार में दो से तीन मिनट तक रिपीट कर सकते हैं। चूंकि आंखों के आसपास की त्वचा बहुत नाजुक होती है, इसलिए इसे करते समय ध्यान रखें कि आंखों पर ज्यादा दबाव न पड़े।

इन फेशियल एक्सरसाइज को दिन के किसी भी समय किया जा सकता है। लेकिन ध्यान रखें कि योग करने से पहले हाथों को अच्छी तरह से धो लें। त्वचा पर सीरम या मॉइश्चराइजर लगा लें। ऐसा करने से स्टेप करना आसान हो जाएगा और रिस्कन भी डेमेज नहीं होगी।

डायबिटीज की बीमारी मुंह को कर सकती है खराब इग्नोर न करें ये संकेत

टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज एक क्रॉनिक डिजीज है, जो दुनियाभर में लाखों लोगों को तेजी से प्रभावित कर रही है। ब्लडस्ट्रीम में ग्लूकोज के निर्माण के कारण ब्लड शुगर लेवल में वृद्धि के कई लक्षण हो सकते हैं। वैसे तो डायबिटीज के कुछ लक्षण साफ नजर आते हैं और अधिकतर लोग इनके बारे में जानते भी हैं। लेकिन कुछ लक्षण ऐसे हैं, जिन पर किसी का ध्यान नहीं जाता। विशेषज्ञों के अनुसार, डायबिटीज की शुरुआत ज्यादा भूख लगने, बार-बार पेशाब आने, थकान और चिड़चिड़ेपन से होती है। इन मुख्य संकेतों के अलावा हमारा मुंह भी 3 वॉर्निंग साइन देता है। एक व्यक्ति की ओरल हेल्थ से उनके ब्लड शुगर लेवल सहित स्वास्थ्य के बारे में बहुत कुछ पता चल सकता है। आपकी मदद के लिए हम यहां आपको ऐसे ही 3 प्रमुख लक्षणों के बारे में बता रहे हैं।

सूखा हुआ गला

सूखा हुआ मुंह टाइप-1 और टाइप 2 डायबिटीज दोनों के सामान्य और शुरुआती लक्षणों में से एक है। इसमें व्यक्ति का मुंह जरूरत से ज्यादा सूखने लगता है और उसकी प्यास भी बढ़ जाती है। हालात ऐसे बन जाते हैं कि वह एक बार में गैलेन पानी तक पी लेता है। हालांकि, ब्लड शुगर लेवल में वृद्धि व्यक्ति को क्यों प्यासा महसूस कराती है, इस बारे में कोई जानकारी नहीं है। लेकिन कई सिद्धांतों के अनुसार, मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए ली जाने वाली कुछ दवाओं के कारण ऐसा हो सकता है। सूखे हुए मुंह के लक्षणों में जीभ में सूखापन, मुंह में नमी की कमी, फटे होंठ, मुंह में छाले और चबाने में कठिनाई जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

दांतों का खराब होना

डायबिटीज के रोगी में मसूड़ों की बीमारी के चलते दांत खराब होने की संभावना बढ़ जाती है। मसूड़ों के चारों तरफ प्लाक बनने से दांतों के बीच गैठ आ जाता है, जिससे आसपास की पकड़ ढीली होने लगती है और दांत खराब हो जाते हैं। कई शोधां से पता चलता है कि अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों की तुलना में डायबिटीज रोगियों के दांत दोगुना टूटते हैं। वक्कावस्था और उन लोगों में जोखिम ज्यादा खतरनाक है, जो ओरल हेल्थ की देखभाल नहीं करते। सूखे हुए मसूड़े या दांत में दर्द हो, तो यह आपके दांतों के खराब होने का लक्षण है। ओरल हेल्थ से जुड़ी जटिलताओं से बचने के लिए डायबिटीज रोगी को अपने ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित रखना चाहिए। मधुमेह के ज्यादातर मामलों में लोग केवल पैर और आंखों की देखभाल पर ध्यान देते हैं। ऐसे में डेंटल चेयर को कई बार दरकिनार कर दिया जाता है, जो मौखिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

मसूड़े का रोग

मुंह के सूखने पर दांतों के आसपास और मसूड़ों के नीचे लार का उत्पादन प्रभावित होता है। नतीजा, शरीर में शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। जिससे कीटाणु और प्लैग का निर्माण होता है। यह आपके मसूड़ों को परेशान करने के साथ मसूड़ों की बीमारी, दांतों की सड़न और दांतों के झड़ने का कारण बनता है। अनियंत्रित मधुमेह के मामलों में मसूड़ों की बीमारी ज्यादा आम है। यह बीमारी इस बात का संकेत है कि आपका ब्लड शुगर लेवल खराब है और आपको इस पर ध्यान देना चाहिए। गुंले में खराश, मसूड़ों में खुन आना, संवेदनशील दांत, सांस की दुर्गंध, मुंह में खराब स्वाद आना मसूड़ों की बीमारी के लक्षण देखे गए हैं।



अगर किसी के पैरों से बहुत दुर्गंध आ रही हो तो इसका मतलब है कि उसके पैरों में बड़ी संख्या में बैक्टीरिया फैल चुका है।

धुले हुए मोजे पहनें

पैर शरीर के उन अंगों में से एक है, जहां सबसे ज्यादा पसीना आता है। ऐसे में लोग जूते के साथ मोजे पहनते हैं। मोजे को धोने से पसीना भी धुल जाता है और पैरों में बैक्टीरिया और फंगस नहीं फैलता। लेकिन यदि कोई एक ही मोजे को बार-बार पहने या बिना मोजे के जूता पहने तो जूते में पसीना जमा होने लगता है। जिसके चलते बैक्टीरिया और फंगस बढ़ने लगते हैं। इस इन्फेक्शन की वजह से ये फंगस पैरों में दाद-खाज की वजह बन जाते हैं। इसके अलावा कभी भी एक ही मोजा बार-बार बिना धुले न पहनें। मोजे को धुलने के बाद भी अच्छे से डिसइंफेक्ट करना जरूरी है। धोते हुए ध्यान रखें कि मोजे से डिटर्जेंट अच्छी तरह से निकल जाए नहीं तो ये रेशेज



आयुर्वेद में बताए हैं बरगद के फल के फायदे

हमारे देश में ऐसा शायद ही कोई शास्त्र होगा जिसे बनयान ढी यानी बरगद के पेड़ के बारे में पता न हो। आपने अपने घरों के आसपास इस विशालकाय पेड़ को देखा होगा। इस पेड़ की पूजा उत्तर भारत के कई राज्यों में की जाती है। आमतौर पर हमने देखा है कि इस पेड़ के नीचे सेकड़ों बरगद के फल गिरते हैं और लेटने पर सड़ जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह फल हमारी सेहत के लिए कितना फायदेमंद है? बरगद के फल खनिज लवणों, एंटीऑक्सीडेंट और एनाल्जेसिक गुणों से भरपूर होते हैं जो उच्च रक्तचाप से लेकर कोरोनरी हृदय रोग के जोखिम को कम करने में सहायक है। इस पेड़ से मिलने वाले लाभों के बारे में हमें आयुर्वेदिक डॉक्टर ने विस्तार से जानकारी दी है। आज हम आपको इस पेड़ से होने वाले कई फायदों के बारे में बता रहे हैं।

इम्यूनिटी बूस्टर

कोरोना काल में हर कोई अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए नए-नए तरीके आजमा रहा है, उनमें से एक बरगद का फल भी है। ये फल भी एक इम्यूनिटी बूस्टर है। इम्यूनिटी बढ़ाने में बरगद का फल काफी फायदेमंद होता है। यह आपको कई बीमारियों से बचाता है और आपको खांसी, जुकाम, प्लू आदि से भी दूर रखता है।

आयुर्वेद औषधियों में होता है बरगद के फल का प्रयोग

आयुर्वेद में इस पेड़ को वट वृक्ष के नाम से जाना जाता है। बेंगलुरु के जीवातम आयुर्वेद केंद्र के वेद डॉ. शरद कुलकर्णी खट्ट (इभफ), (धृक्क) ने हमसे बातचीत में बताया बरगद के पेड़ से मिलने वाली हर एक चीज का प्रयोग प्राचीन काल से ही कई तरह की औषधि के रूप में किया जाता है। उन्होंने बताया कि बरगद के फल से लेकर इसकी छाल, पत्ते, दूध और बीजों का भी कई रोगों के उपचार में उपयोग किया जाता है।

बरगद के फल के पोषक तत्व

इसका वानस्पतिक नाम फिकस बेंगालेंसिस है। इस पेड़ के फल में भरपूर मात्रा में कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट, शुगर, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन बी1, विटामिन बी3 होता है। इसके अलावा इसकी पत्तियों में प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम और फास्फोरस पाया जाता है। बरगद में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट शरीर में कोलेस्ट्रॉल

के स्तर को कंट्रोल करने में फायदेमंद होता है।

दिल के लिए फायदेमंद
बरगद के पेड़ के फल पोटेशियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, ओमेगा 3 और 6 से भरपूर होते हैं, जो स्वस्थ दिल के लिए बहुत जरूरी हैं। दिल का दौरा यानी हार्ट अटैक आमतौर पर तब होता है जब मानव शरीर में सोडियम का स्तर बढ़ जाता है जिसके टलते शरीर की धमनियां काम करना बंद कर देती हैं। सोडियम का हाई लेवल धमनियों को थ्रिक यानी संकुचित करता है और पूरे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन की स्पीड को धीमा कर देता है। डॉ. के अनुसार, बरगद के फल में मौजूद पोटेशियम सोडियम के स्तर को कम करने में कारगर होता है। इसमें कई ऐसे तत्व होते हैं जो रक्तचाप को कम करते हैं और कोरोनरी हृदय रोग को रोकने के लिए उपयोगी होते हैं।

मधुमेह में लाभदायक
डॉ. ने बताया कि अगर डायबिटीज के रोगी हर रोज बरगद के फल के चूर्ण का सेवन करें तो उन्हें इसके जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। मधुमेह के मरीज चाहें तो बाजार से इसका पाउडर ले सकते हैं या फिर घर पर इसका उबला हुआ पानी पी सकते हैं।

पेट के रोग को दूर करता है

अगर आप डायरिया और पैंचिश से परेशान हैं तो बरगद के पत्तों की कलियां बहुत फायदेमंद होती हैं। आयुर्वेद में इसका उपयोग पुराने दस्त और पैंचिश के इलाज के लिए किया जाता है।

इन समस्याओं से भी दिलाता राहत
आयुर्वेद में स्किन डिजीज यानी चर्म रोगों के इलाज के लिए भी बरगद के पेड़ की छाल और पत्तों का प्रयोग किया जाता है। जोड़ों के दर्द को भी कम करने में बरगद के पत्तों का पानी मदद कर सकता है। इसके लिए आपको इसके पाउडर को गर्म पानी में मिलाना है और फिर उस पानी में पैर डालने हैं, इससे आपका दर्द कम हो जाएगा। बार-बार पेशाब आने का इलाज बरगद के फलों के बीजों को बारीक पीसकर पेस्ट बना लें। इसे 1 या 2 ग्राम की मात्रा में सुबह नाच के दूध के साथ सेवन करें। इससे बार-बार पेशाब आने की समस्या दूर हो जाती है।



पसीने के चलते पैरों में होता है इन्फेक्शन

गर्मियों के मौसम में अक्सर मोजे पहनने के बाद उन्हें उतारते ही बदन का अहसास होता है। ऐसा पैरों से निकलने वाले पसीने के चलते ही होता है। इसके अतिरिक्त पसीने की वजह से कई लोगों के तलवों अंगुलियों के निचले हिस्से से खाल उतरने लगती है या खाल नम हो जाती है, यह एक प्रकार का संक्रमण है जिसे एथलीट फूट कहा जाता है। लेकिन इस इन्फेक्शन में पैर एथलीट के पैरों की तरह मजबूत नहीं होते, बल्कि सड़ने लगते हैं और ऐसा पैरों से निकलने वाले

पसीने के चलते ही होता है। यह एक तरह का दाद है जो पैर की उंगलियों से शुरू होकर पूरे शरीर में फैल सकता है। इस संक्रमण में पैर और तलवे की त्वचा सड़ने लगती है। पसीने में तर मोजे और जूतों को पहनने से गर्मियों में पैरों में दाद की समस्या भी काफी बढ़ जाती है। जूते पहनने के बाद पैरों से लगातार पसीना आता है। इसी पसीने में बैक्टीरिया पनपते हैं। पैरों से निकली डेड स्किन के साथ मिलकर ये बैक्टीरिया दुर्गंध पैदा करते हैं।

अगर किसी के पैरों से बहुत दुर्गंध आ रही हो तो इसका मतलब है कि उसके पैरों में बड़ी संख्या में बैक्टीरिया फैल चुका है।

धुले हुए मोजे पहनें

पैर शरीर के उन अंगों में से एक है, जहां सबसे ज्यादा पसीना आता है। ऐसे में लोग जूते के साथ मोजे पहनते हैं। मोजे को धोने से पसीना भी धुल जाता है और पैरों में बैक्टीरिया और फंगस नहीं फैलता। लेकिन यदि कोई एक ही मोजे को बार-बार पहने या बिना मोजे के जूता पहने तो जूते में पसीना जमा होने लगता है। जिसके चलते बैक्टीरिया और फंगस बढ़ने लगते हैं। इस इन्फेक्शन की वजह से ये फंगस पैरों में दाद-खाज की वजह बन जाते हैं। इसके अलावा कभी भी एक ही मोजा बार-बार बिना धुले न पहनें। मोजे को धुलने के बाद भी अच्छे से डिसइंफेक्ट करना जरूरी है। धोते हुए ध्यान रखें कि मोजे से डिटर्जेंट अच्छी तरह से निकल जाए नहीं तो ये रेशेज

और जलन का कारण हो सकता है। मोजे उतारते हुए ख्याल रखें कि वह पूरी तरह से सूखें हों और उनमें थोड़ी भी नमी न हो।

पैरों तक हवा पहुंचनी जरूरी, सप्ताह में एक दिन पहनें चप्पल या सैंडल
त्वचा विशेषज्ञों का कहना है कि पसीने की नमी कई तरह के इन्फेक्शन का कारण बन रही है। ऐसे में जरूरी है कि समय-समय पर तलवों तक खुली हवा पहुंचे और वह सूखे रहे। इसके लिए कोशिश करनी चाहिए कि सप्ताह में कम से कम एक दिन जूते-मोजे की जगह सैंडल या चप्पल पहन कर बाहर निकलें और यदि घर पर हों तो स्लीपर पहनने की कोशिश करें।

सही रहे ब्लाडप्रेसर जरूरी है साइज से बड़ा मोजा
टाइट जुराब ब्लड सर्कुलेशन को धीमा कर देते हैं। इसके अलावा टाइट मोजे बाँड़ी हीट को भी बाहर नहीं आने देते, जिससे ओवरहीटिंग की समस्या हो सकती है। पैरों



को भी ब्रीथ करने की जरूरत होती है। इसलिए पैरों को समय-समय पर खुले रखना और लूज जुराब पहनना जरूरी है। अपने पैरों के साइज से थोड़े बड़े और कॉटन के मोजे पहनें। मोजे बस इतने टाइट होने चाहिए, जिससे रिक्कन पर निशान न पड़ें। अगर मोजे से रिक्कन पर निशान पड़ता है तो इसका मतलब है कि आपको इससे बड़े साइज के मोजे लेने की जरूरत है।



वजन घटाने में मदद कर सकता है एक गिलास दूध

दूध पीने से सेहत को कई लाभ मिलते हैं, यह बात तो हम सब जानते हैं। पर क्या आपको पता है ये जाना एक गिलास दूध पीने से आप अपना कई किलो वजन भी कम कर सकते हैं। जी हां आइए जानते हैं कैसे दूध का सेवन करने से व्यक्ति घटा सकता है अपना कई किलो वजन और डाइट में इसे शामिल करने से व्यक्ति को होते हैं क्या-क्या फायदे।

वजन घटाने में कैसे मदद करता है दूध

दूध में प्रोसेन, एल्बिनिन और ग्लोबुलिन जैसे प्रोटीन प्रचूर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो व्यक्ति

के हंगर हार्मोन को रेगुलेट करने का काम करते हैं। दूध का सेवन करने से पेट जल्दी तृप्त हो जाता है। इतना ही नहीं दूध भूख बढ़ाने वाले हार्मोन ग्रेलिन के स्तर को कम करते हुए, भूख कम करने वाले हार्मोन जैसे जीएलपी-1, पीवाईआई और सीसीके के स्तर को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति कम कैलोरी का सेवन करता है और उसे अपना वजन कम करने में सहायता मिलती है। न्यूट्रिशनलिस्ट और वैलनेस एक्सपर्ट के अनुसार सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध पीने से नींद अच्छी आती है। दूध में ट्रिप्टोफेन, मैग्नीशियम और मेलाटोनिन जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो नींद की समस्या को दूर करने में मदद करते हैं। ये सभी पोषक तत्व मेलाटोनिन के उत्पादन को बढ़ाकर नसों और मांसपेशियों को आराम पहुंचाने का काम करते हैं। चूंकि दूध प्रोटीन से भरपूर होता है, इसलिए यह वजन घटाने और मांसपेशियों के निर्माण में

भी बेहद सहायक है। दूध जैसे प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ चयापचय में सुधार करके व्यक्ति को लंबे समय तक भूख का अहसास नहीं होने देते। जिसकी वजह से कैलोरी की मात्रा कम हो जाती है और व्यक्ति को वजन कम करने में भी मदद मिलती है। दूध पीने के फायदे –

वजन कम करने में मददगार

दूध में मौजूद कैल्शियम न सिर्फ हड्डियों और दांतों के निर्माण में मदद करता है बल्कि यह वजन कम करने में भी मदद कर सकता है। सेहत पर हुए कुछ अध्ययनों के अनुसार, कैल्शियम और विटामिन डी शरीर का चयापचय बढ़ाकर कैलोरी जलाने में मदद करती है। इसके अलावा दूध में मौजूद संयुग्मित लिनोलेनिक एसिड फैट को बर्न करने में भी मददगार होते हैं।

एनर्जी बढ़ाने में कारगर

दूध में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन उपलब्ध होता है। यही वजह है कि रोजाना इसे डाइट का हिस्सा बनाने की सलाह दी जाती है। दिन की शुरुआत एक गिलास गर्म दूध से करने से शरीर दिनभर ऊर्जावान बना रहता है। इसके साथ ही ये मांसपेशियों के विकास के लिए भी बहुत जरूरी है।

कब्ज की समस्या

अगर आपको कब्ज की समस्या है तो गर्म दूध पीना आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित होगा। ये पाचन के लिए बेहद फायदेमंद होता है। जिन्हें कब्ज की समस्या है वो गर्म दूध को दवा के तौर पर अपना सकते हैं।

अनिद्रा की समस्या

रात में दूध पीने का ये सबसे बड़ा फायदा है। कई ऐसे अध्ययन सामने आए हैं जिनके अनुसार, रात को सोने से पहले इल्का गर्म दूध पीने से नींद अच्छी और भरपूर आती है।

ब्लड प्रेशर

दूध पीने के फायदे में रक्तचाप को नियंत्रित करना भी शामिल है। जी हां, लो-फैट मिल्क का सेवन करने से हाइपरटेंशन यानी उच्च रक्तचाप को नियंत्रण में रखा जा सकता है।



आरोपी पति बोला- उसके चरित्र पर संदेह था इसलिए मार डाला

दो दिन जंगल में छिपा रहा आरोपी ; पुलिस ने 3 गांवों में घेराबंदी कर पकड़ा

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtabaan.in



बालाघाट जिले में पत्नी शांतिबाई भलावी की हत्या के मामले में फरार पति सोनसिंह भलावी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। वह बिठली, बोड़की और आमनाला के बीच जंगल में छिपा था। पुलिस ने सर्चिंग अभियान चलाकर उसे पकड़ा।



पत्नी पर संदेह को लेकर होता था विवाद

पुलिस के अनुसार, आरोपी सोनसिंह ने पुछताछ में बताया कि उसे पत्नी के चरित्र पर संदेह था। इसी बात को लेकर दोनों के बीच अक्सर विवाद होता था। आरोपी ने बताया कि सोमवार रात उसने पत्नी के साथ खाट की लकड़ी और कुल्हाड़ी के डंडे से मारपीट की, जिससे उसकी मौत हो गई।

पुलिस के मुताबिक, आरोपी ने पत्नी के चरित्र पर संदेह होने की बात कही है।
13 अक्टूबर को घर की

छप्पर से मिला था शव
पुलिस ने 13 अक्टूबर को सोनसिंह भलावी के घर की छप्पर से शांतिबाई (50) का शव बरामद

किया था। उनके चेहरे पर मारपीट के गंभीर निशान थे। इसके बाद रूपझर थाना प्रभारी कामेश धुमकेती ने बालाघाट से

सर्चिंग अभियान में

जंगल से पकड़ा

थाना प्रभारी कामेश धुमकेती ने बताया कि घटना के बाद पुलिस टीम आरोपी के संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही थी। इसी दौरान उसके बिठली, बोड़की और आमनाला के बीच जंगल में छिपे होने की सूचना मिली। पुलिस ने सर्चिंग अभियान चलाकर बोड़की और आमनाला के जंगल से बुधवार रात उसे गिरफ्तार कर लिया। गुरुवार को आरोपी को कोर्ट में पेश किया। वहां से उसे न्यायिक अभिरक्षा में जेल भेज दिया गया। मामले में जांच जारी है।

एफएसएल टीम बुलाकर घटनास्थल की जांच कराई।

कान्हा के खापा में बाघ के हमले से महिला घायल

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtabaan.in

बालाघाट जिले से लगे कान्हा टाइगर रिजर्व के खापा क्षेत्र में गुरुवार दोपहर बाघ के हमले से सुनीताबाई (48) नाम की महिला घायल हो गई। वे जंगल में छिंद

और अन्य काम से जा रही थीं। बाघ के पंजों से उनके हाथ, कमर और पैर में कई घाव बन गए हैं। महिला के साथ गए लोगों ने शोर मचाया, जिसके बाद बाघ जंगल की ओर भाग गया। घायल सुनीताबाई को किसी तरह सड़क तक लाया गया। परिजन उन्हें बैहर

अस्पताल ले गए, जहां उनका इलाज चल रहा है। कान्हा टाइगर रिजर्व के परिक्षेत्र अधिकारी गनवीर ने हमले की पुष्टि की है। उन्होंने बताया कि वन विभाग सुरक्षा के कदम उठा रहा है, लेकिन महिला के प्रतिबंधित क्षेत्र में जाने की बात भी कही।

जनगणना-2027 की तैयारियों को मिला नया आयाम, चार दिवसीय प्रशिक्षण हुआ सम्पन्न

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtabaan.in

आगामी जनगणना-2027 के द्वितीय चरण की तैयारियों को गति देने के उद्देश्य से ई-दक्ष केंद्र, बालाघाट में 12 से 15 अक्टूबर 2026 तक आयोजित चार दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम गुरुवार को सम्पन्न हुआ। प्रशिक्षण में नगरीय एवं ग्रामीण क्षेत्रों के चार्ज अधिकारी, चार्ज क्लर्क एवं तकनीकी सहायकों ने भाग लिया।

प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों को जनगणना की कार्यप्रणाली, डेटा संधारण एवं सत्यापन, डिजिटल प्रक्रियाओं, तकनीकी संसाधनों, रिकॉर्ड प्रबंधन तथा समय-सीमा में कार्य पूर्ण करने की जानकारी दी गई। साथ ही डेटा की शुद्धता, गोपनीयता, प्रशासनिक समन्वय और कार्यों की निर्धारित



निगरानी पर विशेष जोर दिया गया।
समय-सीमा में तैयारियां पूर्ण करने के निर्देश
जिला जनगणना अधिकारी श्री द्वारका प्रसाद बर्मन ने अधिकारियों एवं कर्मचारियों को जनगणना से संबंधित सभी आवश्यक तैयारियां निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जनगणना एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य है, इसलिए

सभी अधिकारी-कर्मचारी अपने दायित्वों का गंभीरता और जिम्मेदारी के साथ निर्वहन करें। उन्होंने विभागीय समन्वय, आवश्यक संसाधनों की उपलब्धता और डेटा की शुद्धता सुनिश्चित करने पर भी बल दिया।

प्रशिक्षण से बढ़ा
अधिकारियों- कर्मचारियों का आत्मविश्वास: प्रशिक्षण के समापन पर प्रतिभागियों ने इसे

आगामी जनगणना कार्यों के लिए उपयोगी बताया। उन्होंने कहा कि प्रशिक्षण से तकनीकी प्रक्रियाओं, डेटा प्रबंधन और मैदानी स्तर पर कार्यों के सुचारु संचालन को लेकर उनकी समझ बेहतर हुई है। इससे संभावित कठिनाइयों का समाधान करने और समयबद्ध तरीके से जिम्मेदारियां निभाने में भी मदद मिलेगी।

ओबीसी आरक्षण 14% करने पर महासभा ने सौंपा ज्ञापन

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtabaan.in

ओबीसी महासभा ने बालाघाट कलेक्ट्रेट में ज्ञापन सौंपा। उनकी मांग है कि ओबीसी आरक्षण 27 प्रतिशत बरकरार रहे। हाईकोर्ट ने

27 प्रतिशत आरक्षण खारिज कर 14 प्रतिशत को ही सही माना, जिससे प्रदेश के ओबीसी वर्ग में नाराजगी है। महासभा उपाध्यक्ष प्रशांत मोहारे ने भाजपा सरकार पर ओबीसी की अनदेखी का आरोप लगाया। उन्होंने कहा, सरकार ने

कोर्ट में कमजोर पक्ष रखा, जिससे 27 प्रतिशत आरक्षण बहाल नहीं हो पाया। मोहारे ने जातिगत जनगणना की मांग भी की। मोहारे ने 27 प्रतिशत आरक्षण बहाल करने की मांग की। सरकारी नौकरों में चुने गए युवाओं के पद कोर्ट में

अटक होने से होल्ड हैं, जिससे उनका भविष्य प्रभावित हो रहा है। महासभा ने चेतावनी दी कि अगर सरकार यह आरक्षण नहीं दिलाती, तो ओबीसी समाज सड़क पर उतरकर भारत बंद जैसा आंदोलन करेगा।

आत्मा परियोजना के जिला परियोजना निदेशक ने किसानों को दी जानकारी

उन्नत खेती और जैविक कीटनाशकों के उपयोग पर दिया जोर

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtabaan.in

रबी सीजन में फसलों की बेहतर पैदावार प्राप्त करने, खेती की लागत कम करने और किसानों को जैविक एवं प्राकृतिक खेती के प्रति प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से 15 अक्टूबर को बालाघाट विकासखंड के ग्राम धनसुआ में किसान चौपाल का आयोजन किया गया। आत्मा परियोजना के जिला परियोजना निदेशक श्री रामनाथ पटेल ने चौपाल में किसानों से संवाद कर उन्हें रबी सीजन में सरसों, अलसी, चना और मूंग की खेती करने तथा इन फसलों की बुवाई के लिए स्टेप सीडर मशीन का उपयोग करने की सलाह दी।



जैविक एवं प्राकृतिक खेती अपनाने पर जोर
जैविक एवं प्राकृतिक खेती के महत्व से अवगत कराया गया। श्री

स्टेप सीडर मशीन से बुवाई करने की सलाह

किसान चौपाल में श्री पटेल ने किसानों को रबी सीजन की तैयारियों के संबंध में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि किसान अपनी भूमि, उपलब्ध संसाधनों और स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार सरसों, अलसी, चना एवं मूंग जैसी फसलों की खेती को बढ़ावा दें। फसलों की बुवाई के लिए स्टेप सीडर मशीन जैसी आधुनिक कृषि तकनीकों का उपयोग करें, ताकि व्यवस्थित तरीके से बुवाई की जा सके और

संसाधनों के आधार पर जैविक कीटनाशकों के उपयोग को बढ़ावा देने की सलाह दी। उन्होंने किसानों को नीमास्त्र, ब्रह्मास्त्र और जीवामृत जैसे जैविक कृषि उत्पादों के उपयोग की जानकारी दी। किसानों को बताया गया कि इनका उपयोग उचित विधि एवं फसल की आवश्यकता के अनुसार करने से खेती में बाहरी कृषि आदतों पर होने वाले खर्च को कम करने में मदद मिल सकती है। किसान चौपाल में किसानों को समझाया कि जैविक खेती में लागत प्रबंधन के साथ मिट्टी की संहत और पर्यावरण संरक्षण पर भी ध्यान देना आवश्यक है।

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtabaan.in

जिले में अवैध शराब के निर्माण, संग्रहण एवं विक्रय पर अंकुश लगाने के लिए आबकारी विभाग द्वारा लगातार कार्रवाई की जा रही है। इसी कड़ी में 15 अक्टूबर 2026 को जिला आबकारी अधिकारी श्री अजीत एक्का के मार्गदर्शन में जिले के आबकारी अधिकारियों के संयुक्त दल ने वारासिवनी आबकारी वृत्त के ग्राम बिटोड़ी में दबिश देकर अवैध शराब बनाने के ठिकानों पर कार्रवाई की। इस दौरान अलग-अलग स्थानों से लगभग 6500 किलोग्राम महुआ लाहन और 95 लीटर महुआ से बनी हाथ भट्टी की कच्ची शराब जब्त की गई। जब्त सामग्री का अनुमानित बाजार मूल्य 6 लाख 65 हजार रुपये बताया गया है।

अलग-अलग ठिकानों से मिली अवैध सामग्री

आबकारी विभाग के संयुक्त दल ने ग्राम बिटोड़ी में अलग-अलग अड्डों पर जांच एवं कार्रवाई की। इस दौरान प्लास्टिक की बोरियों और ड्रमों में भरकर रखा गया लगभग 6500 किलोग्राम

महुआ लाहन तथा 95 लीटर महुआ की कच्ची शराब बरामद की गई। कार्रवाई के दौरान महुआ लाहन के नमूने लेकर शेष लाहन को मौके पर ही नष्ट कर दिया गया। वहीं, जब्त कच्ची शराब को नियमानुसार कार्रवाई के लिए लिया गया। मामले में मध्यप्रदेश आबकारी अधिनियम, 1915 के तहत तीन प्रकरण पंजीबद्ध किए गए हैं।

यह कार्रवाई जिला आबकारी अधिकारी के मार्गदर्शन में जिले में पदस्थ आबकारी अधिकारियों के संयुक्त दल द्वारा की गई। कार्रवाई में वृत्त प्रभारी संदीप श्रीवास, कौस्तुभ नेताम, मनोज अंजलेकर, रमाकांत बघेल एवं ज्योति सोनी सहित मुख्य आरक्षक द्वार सिंह ड्डके, नरसिंह टेकाम तथा आरक्षक भानु मर्सकोले और अनिता कुमारे उपस्थित रहे। जिला आबकारी अधिकारी श्री एक्काक ने बताया कि आबकारी विभाग द्वारा जिले में अवैध शराब के निर्माण, संग्रहण और बिक्री पर रोक लगाने के लिए अभियान चलाया जा रहा है। विभाग ने स्पष्ट किया है कि अवैध शराब के कारोबार में सलित लोगों के विरुद्ध इस प्रकार की कार्रवाई आगे भी निरंतर जारी रहेगी।

हिरकन बाई बिसेन का दुःखद निधन

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtabaan.in



अक्टूबर 2026 को दोपहर 1:30 बजे दुःखद निधन हो गया। स्वर्गीय हिरकन बाई बिसेन वृद्धावस्था के दौरान कुछ दिनों से अस्वस्थ चल रही थीं। इन्होंने गुरुवार दोपहर अपने सभी परिजनों, नाते-रिश्तेदारों से मोह छोड़कर सदैव के लिए इस दुनिया से अलविदा हो गईं। इनके पति स्वर्गीय रतन महाजन बिसेन का निधन किसी गंभीर बीमारी के चलते 31 अगस्त 2009 को हो चुका है। स्वर्गीय श्रीमती बिसेन सरल, सहज,

मृदुभाषी व मधुर स्वभाव की धनी थीं। इनकी सामाजिक धार्मिक कार्यों में सदैव अग्रणी भूमिका रहती थी। वे महिलाओं युवतियों के लिए प्रेरणा स्रोत थीं। इनके बड़े पुत्र लक्ष्मीचंद बिसेन का 8 मई 2017 को किसी बीमारी के चलते दुःखद निधन हो चुका है। अब वे अपने पीछे छोटे पुत्र राजेंद्र बिसेन, दो पुत्रवधु और दो पुत्री सहित दर्जनों नाती नातन व पंती समेत सभी परिजनों, नाते-रिश्तेदारों को छोड़कर सदैव के लिए स्वर्ग सिंघाड़ गईं। इनका अंतिम संस्कार आज 16 अक्टूबर 2026 शुक्रवार को सुबह 10 बजे रेंगाटोला (जागपुर) के मोक्षधाम में हिंदू रीति रिवाज की परिपाटी में सभी परिजनों, नाते-रिश्तेदारों, चित-परिचितों एवं समस्त ग्रामवासियों की गमगीन उपस्थिति में संपन्न किया जायेगा।



मेड को धक्का देकर घर में घुसा, चाकू से वार किए
विनीता मरावी का अपने पति योगेश से विवाद चल रहा था। वह उसे तलाक देना चाहती थी। इसी के चलते विनीता अपनी बहन मेधा ड्डके के साथ भोपाल में किराए के फ्लैट में रहती थी। 3 दिसंबर 2025 की सुबह करीब 11 बजे योगेश की पत्नी विनीता ने मेड के लिए दरवाजा खोला। इसी दौरान बाहर मौजूद योगेश, मेड को

धक्का देकर अंदर घुस गया। उसने दरवाजा अंदर से बंद कर लिया और चाकू से ताबड़तोड़ पत्नी-साली पर वार किए। यह देखकर मेड वहां से भागी और पड़ोसियों को जानकारी दी। फिर डायल 100 पर फोन लगाया। वारदात को अंजाम देने के बाद योगेश घर का दरवाजा बाहर से बंदकर फरार हो गया।

भोपाल से भागा, मंडला में पुलिस ने पकड़ा

ऐशबाग पुलिस को घटनास्थल पर लगे सीसीटीवी कैमरे से क्लिप मिला कि योगेश कार नंबर छन्न04 IR 1052 से ड्राइवर को लेकर भोपाल आया था। कार और आरोपी की फोटो पुलिस ने नजदीकी जिलों में भेजी। इसके आधार पर मंडला के थाना नैनपुर की चौकी पिंडरई में कार को रुकवाकर योगेश और ड्राइवर को पकड़ लिया गया।

गहरा घाव मिला है। उसकी बॉडी पर कुल 16 घाव थे। उसका प्लान पत्नी की जान-पहचान वाले एक एसआई की हत्या के बाद खुदकुशी करने का था। उसे

शक था कि पत्नी और उस एएसआई के बीच प्रेम संबंध थे। हालांकि, 3 दिसंबर की शाम को ही उसे पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया था।

टीचर ने छड़ी से पीटा, कहा- किसी को बताना मत



गणित का सवाल हल न करने पर छात्र को पीट पर मारा; अस्पताल में भर्ती

मुताबिक, टीचर ने उसे घर पर इस बारे में किसी को नहीं बताने के लिए भी कहा था।

स्कूल की छुट्टी के बाद छात्र घर पहुंचा तो दादी प्रमिला घोरमारे ने उसे स्कूल के कपड़े धोने के लिए देने को कहा। इस दौरान कृष्णा ने शर्ट उतारी तो दादी को उसकी पीट पर पिटाई के निशान दिखाई दिए। पूछने पर छात्र रोने लगा और उसने शिक्षक द्वारा पीटे जाने की बात बताई।

दादी ने बताया कि पोते की पीट पर चोट के निशान देखकर वह शिक्षक के घर पहुंचीं। उनके अनुसार, शिक्षक ने गिरने से चोट लगने की बात कही। इसके बाद वह छात्र को लेकर सिविल अस्पताल लांजी में भर्ती कराया गया। अस्पताल प्रबंधन ने मामले की जांच के लिए पुलिस को सूचना भेजी है।

छात्र ने बताया कि गणित का एक सवाल हल नहीं कर पाए पर शिक्षक रूपचंद खरे ने उसे लकड़ी की छड़ी से पीटा। छात्र के

मुताबिक, टीचर ने उसे घर पर इस बारे में किसी को नहीं बताने के लिए भी कहा था। स्कूल की छुट्टी के बाद छात्र घर पहुंचा तो दादी प्रमिला घोरमारे ने उसे स्कूल के कपड़े धोने के लिए देने को कहा। इस दौरान कृष्णा ने शर्ट उतारी तो दादी को उसकी पीट पर पिटाई के निशान दिखाई दिए। पूछने पर छात्र रोने लगा और उसने शिक्षक द्वारा पीटे जाने की बात बताई। दादी ने बताया कि पोते की पीट पर चोट के निशान देखकर वह शिक्षक के घर पहुंचीं। उनके अनुसार, शिक्षक ने गिरने से चोट लगने की बात कही। इसके बाद वह छात्र को लेकर सिविल अस्पताल लांजी में भर्ती कराया गया। अस्पताल प्रबंधन ने मामले की जांच के लिए पुलिस को सूचना भेजी है। छात्र ने बताया कि गणित का एक सवाल हल नहीं कर पाए पर शिक्षक रूपचंद खरे ने उसे लकड़ी की छड़ी से पीटा। छात्र के

चौपाल के दौरान किसानों को जैविक एवं प्राकृतिक खेती के महत्व से अवगत कराया गया। श्री

पटेल ने खेतों में रासायनिक कीटनाशकों पर निर्भरता कम करने और उपलब्ध प्राकृतिक

