

बीएच सीरीज के 39 वाहनों पर 15 लाख का जुर्माना

नोएडा। बीएच सीरीज में पंजीकृत 39 वाहनों पर परिवहन विभाग ने 15 लाख रुपये का जुर्माना लगाया है। विभाग ने दो वर्ष से वाहन का टैक्स जमा नहीं करने पर जुर्माना लगाया है। अहम है कि बीएच सीरीज नंबर केवल उन्हीं लोगों को आवंटित किया जाता है जो केंद्रीय कर्मचारी हो या फिर किसी ऐसी निजी कंपनी में काम करते हैं जिनका चार से अधिक राज्यों में जीएसटी पंजीकरण है।

जिले में हजारों वाहन स्वामियों के पास बीएच सीरीज नंबर हैं। नियम के अनुसार इन वाहन स्वामियों को हर दो वर्ष में वाहन का टैक्स जमा कराना होता है। जहां एक तरफ सामान्य श्रेणी के

वाहन स्वामियों को एकमुश्त 10 या 15 वर्ष का टैक्स देना होता है वहीं दूसरी तरफ बीएच सीरीज के उपभोक्ताओं को यह टैक्स हर दो वर्ष के अंतराल में सात से आठ किस्तों में पैसा देना होता है। यह पैसा वाहन स्वामी उस राज्य में जमा करता है जिस राज्य में वक्त कार्य कर रहा हो। एआरटीओ डॉ. सियाराम वर्मा ने बताया कि इस सीरीज के नंबर केवल ऐसे कर्मचारियों को ही दिए जाते हैं जिनके स्थानांतरण हर दो से तीन वर्ष के भीतर होते हैं। अन्य जगहों से स्थानांतरित होकर आए वाहन स्वामियों ने प्रदेश के राजस्व में जमा होने वाला टैक्स नहीं भरा है। इस वजह से इनपर जुर्माना लगाया गया है। व्यूरो

नो एंट्री की व्यवस्था बदली, छोटे मालवाहक वाहनों के रूट तय

कई रास्तों से हटाई नो एंट्री, पहले जारी किए आदेश में किया संशोधन

नोएडा। ट्रैफिक पुलिस ने जिले में नो एंट्री की व्यवस्था में बदलाव किया है। छोटे मालवाहक वाहनों के लिए रूट तय करते हुए ट्रैफिक पुलिस ने कई सड़कों से नो एंट्री हटा दी है। बृहस्पतिवार से इसे लागू कर दिया गया है।

डी सी पी ट्रैफिक ने बताया कि छोटे मालवाहक वाहनों का रूट तय कर दिए गए हैं। अब ऐसे वाहन जिले की सभी सड़कों पर नजर नहीं आएंगे।

अहम है कि दिवाली के पहले शहर की 33 सड़कों पर ट्रैफिक पुलिस ने नो एंट्री की व्यवस्था लागू की गई थी। ट्रांसपोर्टों और उद्यमियों ने डीसीपी से मुलाकात कर व्यवस्था में बदलाव करने की मांग की थी। जिसके बाद ट्रैफिक पुलिस ने यह बदलाव किया है। व्यूरो



यह होगा रूट

पहला रूट : फेज-1 से झुंडपुरा चौक और यहां से दाएं मुड़कर नोएडा स्टेडियम चौक और यहां से 12-22 चौक होते हुए सेक्टर-25 ए एडोबी चौक से नोएडा एलिवेटेड रोड के सामने से सेक्टर-69 ट्रांसपोर्ट नगर चौक तक का बनाया गया है।

दूसरा रूट : पर्थला चौक से फेज-2 और फिर यहां थाने के सामने से होते हुए एनएसईजेड मेट्रो स्टेशन के पास से सेक्टर-93 होते हुए नोएडा-ग्रैनो एक्सप्रेसवे और फिर यमुना एक्सप्रेस-वे तक शामिल है।

तीसरा रूट : पर्थला फ्लाईओवर के पास से सोहरखा पुल होते हुए बिसरख पुलिस चौकी से डी-पार्क पुलिस चौकी होते हुए तिलपता गोल चक्कर से सिरसा गोल चक्कर और फिर ईस्टर्न पेरिफरल रूट 130 मीटर रोड से तिलपता गोल चक्कर होते हुए कासना और आगे गौतमबुद्ध यूनिवर्सिटी के सामने से होते हुए वाहन एक्सप्रेस-वे पर निकल सकेंगे।

चौथा रूट: ग्रेटर नोएडा में न्यू हार्लैंड गोल चक्कर से औद्योगिक चौकी चौगानपुर से डी-पार्क पुलिस चौकी होते हुए ईकोटेक-12 से 130 मीटर रोड होते हुए तिलपता गोल चक्कर और वहां से सिरसा गोल चक्कर होते हुए वाहन ईस्टर्न पेरिफरल एक्सप्रेसवे पर निकल सकेंगे।

ठंड के मौसम में गठिया का सामना कैसे करें:



सर्दी का मौसम गठिया (आर्थराइटिस) से पीड़ित लोगों के लिए कई चुनौतियाँ लेकर आता है। ठंड के मौसम में अक्सर जोड़ों में दर्द और जकड़न बढ़ जाती है, जिससे रोजमर्रा की गतिविधियाँ प्रभावित हो सकती हैं। डॉ. किरण सेठ, जो मेट्रो अस्पताल में वरिष्ठ रूमेटोलॉजिस्ट हैं, गठिया के मरीजों के लिए ठंड में आराम और सही देखभाल की सलाह देते हैं। आइए जानते हैं ठंड के मौसम में गठिया से निपटने के कुछ उपयोगी तरीके:

डॉ. किरण सेठ,
वरिष्ठ रूमेटोलॉजिस्ट, मेट्रो अस्पताल

1. सक्रियता बनाए रखें

ठंड के मौसम में शरीर सुस्त होने लगता है, जिससे जोड़ों में दर्द और कठोरता बढ़ सकती है। हालांकि ठंड में बाहर निकलना कठिन होता है, लेकिन हल्का-फुल्का व्यायाम गठिया के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है।

हल्के व्यायाम: घर के अंदर स्ट्रेचिंग, योग, या टाई-ची जैसी गतिविधियाँ करें, जो जोड़ों को लचीला बनाए रखेंगी।

चलना और साइकिलिंग: हल्की सैर या इनडोर साइकलिंग जैसे व्यायाम से मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है।

2. सर्दी से सुरक्षा

ठंड से बचाव गठिया के दर्द को कम कर सकता है।

गर्म कपड़े पहनें: शरीर को गर्म कपड़ों से अच्छी तरह ढकें, खासकर जोड़ों और हाथ-पैरों को।

गर्म तैलिये या पैड का उपयोग: दर्द वाले जोड़ों पर गर्म तैलिये या हीटिंग पैड का उपयोग करें। गर्मी से रक्त संचार में सुधार होता है और दर्द में राहत मिलती है।

3. गर्म पानी का उपयोग

गर्म पानी के संपर्क में रहना गठिया के मरीजों के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है।

गर्म पानी से स्नान: गर्म पानी से स्नान करने से मांसपेशियाँ रिलेक्स होती हैं और जकड़न में राहत मिलती है।

पैरों को गर्म पानी में डुबोएं: पैर के जोड़ों में दर्द या सूजन हो तो गर्म पानी में नमक डालकर पैर को डुबोकर रखें।

4. संतुलित और पोषक आहार

ठंड के मौसम में गठिया के मरीजों को अपने आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

ओमेगा-3 फैटी एसिड: मछली, अखरोट, और अलसी में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड्स सूजन को कम करने में सहायक होते हैं।

विटामिन डी: धूप में कमी होने से विटामिन डी की कमी हो सकती है, जो हड्डियों के लिए आवश्यक है। डॉक्टर से परामर्श लेकर विटामिन डी सप्लीमेंट्स का सेवन करें।

कैल्शियम युक्त आहार: दूध, पनीर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, और सोया उत्पादों का सेवन करने से हड्डियाँ मजबूत होती हैं और गठिया का असर कम होता है।

5. तनाव प्रबंधन

ठंड के मौसम में तनाव का भी गठिया पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे दर्द बढ़ सकता है। तनाव कम करने के लिए ध्यान (मेडिटेशन), गहरी साँस लेने के व्यायाम, या हल्की संगीत चिकित्सा सहायक हो सकती है।

6. डॉक्टर से नियमित परामर्श लें

गठिया का सही इलाज और देखभाल विशेषज्ञ डॉक्टर के मार्गदर्शन से ही संभव है। यदि ठंड के मौसम में गठिया के लक्षण बढ़ते हैं, तो डॉक्टर से नियमित परामर्श लें।

दवाइयाँ और थेरापी: डॉक्टर गठिया के दर्द को कम करने के लिए उचित दवाइयाँ और थेरेपी सलाहित कर सकते हैं।

फिजियोथेरेपी: फिजियोथेरेपी भी जोड़ों में गतिशीलता बनाए रखने में सहायक हो सकती है।

7. पर्याप्त आराम और नींद

ठंड के मौसम में पर्याप्त नींद लेना भी गठिया के मरीजों के लिए बेहद जरूरी है।

- **आरामदायक गद्दे और तकिए का उपयोग करें:** अपने सोने के बिस्तर को आरामदायक बनाएं।
- **स्लीप शेड्यूल:** एक नियमित स्लीप शेड्यूल बनाए रखने से भी दर्द कम होता है और शरीर में ऊर्जा बनी रहती है।

डॉ. किरण सेठ का कहना है कि गठिया के मरीजों के लिए ठंड में संयम और सावधानी आवश्यक है। ठंड के मौसम में नियमित देखभाल और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर गठिया के दर्द और अन्य लक्षणों से राहत पाई जा सकती है। यदि आपको किसी भी प्रकार की अधिक तकलीफ महसूस हो रही है, तो अपने रूमेटोलॉजिस्ट से संपर्क करें और उनकी सलाह अनुसार उपचार लें।