

विश्व साइकिल दिवस

युवाओं और फिटनेस प्रेमियों के बीच तेजी से बढ़ रहा साइकिलिंग का क्रेज

# फिटनेस और सुरक्षित भविष्य का मंत्र बनी साइकिल

नवभारत, जबलपुर। बदलती जीवनशैली, बढ़ते प्रदूषण और ट्रैफिक की समस्या के बीच आज पूरा विश्व साइकिल दिवस मना रहा है। हर साल 3 जून को मनाए जाने वाले इस दिवस का उद्देश्य लोगों को साइकिल के महत्व के प्रति जागरूक करना और इसे दैनिक जीवन में अपनाने के लिए प्रेरित करना है। संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वर्ष 2018 में इस दिवस को आधिकारिक मान्यता दी थी, जिसके बाद से दुनियाभर में इसे विशेष रूप से मनाया जा रहा है। आज के समय में साइकिल केवल एक साधारण परिवहन का साधन नहीं रह गई है, बल्कि यह स्वास्थ्य, पर्यावरण संरक्षण और आर्थिक बचत का प्रतीक बन चुकी है। विशेषज्ञों का कहना है कि यदि लोग छोटी दूरी के लिए बाइक और कार की जगह साइकिल का उपयोग करें तो शहरों में प्रदूषण और ट्रैफिक दोनों को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

**युवाओं में फिर बढ़ रहा साइकिल का क्रेज**

एक समय ऐसा था जब साइकिल



फाईल फोटो

आम लोगों की जरूरत हुआ करती थी, लेकिन धीरे-धीरे मोटर वाहनों के बढ़ते उपयोग के कारण इसका चलन कम हो गया। अब एक बार फिर युवाओं और फिटनेस प्रेमियों के बीच साइकिलिंग का क्रेज तेजी से बढ़ रहा है। सुबह और शाम शहर की सड़कों पर बड़ी संख्या में युवा और बुजुर्ग साइकिल चलाते नजर आते हैं। कई लोग इसे फिटनेस का सबसे आसान और सस्ता तरीका मानते हैं। वहीं डॉक्टरों के अनुसार रोजाना 30 मिनट साइकिल चलाने

से हृदय मजबूत रहता है, मोटापा नियंत्रित होता है और मानसिक तनाव भी कम होता है। यही कारण है कि अब लोग जिम के साथ-साथ साइकिलिंग को भी अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना रहे हैं।

**पर्यावरण संरक्षण में अहम भूमिका**

विशेषज्ञों का मानना है कि लगातार बढ़ रहे वायु प्रदूषण के बीच साइकिल एक बेहतर विकल्प साबित हो सकती है। पेट्रोल और

डीजल से चलने वाले वाहनों के मुकाबले साइकिल से किसी प्रकार का धुआं नहीं निकलता, जिससे पर्यावरण सुरक्षित रहता है। इसके अलावा ईंधन की बचत भी होती है पर्यावरण प्रेमियों का कहना है कि यदि शहरों में साइकिल ट्रेक और सुरक्षित रास्तों की व्यवस्था की जाए तो लोग अधिक संख्या में इसका उपयोग करने के लिए प्रेरित होंगे। कई देशों में लोग ऑफिस जाने के लिए भी साइकिल का उपयोग करते हैं, जिससे वहां प्रदूषण का स्तर काफी कम है।

**शहर में होंगे जागरूकता कार्यक्रम**

विश्व साइकिल दिवस के अवसर पर शहर में विभिन्न सामाजिक संगठनों, स्कूलों और युवाओं द्वारा जागरूकता रैली और फिटनेस कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। कई स्थानों पर साइकिल रैली भी निकाली जाएगी। कार्यक्रमों के माध्यम से लोगों को हेलमेट पहनकर सुरक्षित तरीके से साइकिल चलाने और ट्रैफिक नियमों का पालन करने का संदेश भी दिया जाएगा। बता दें कि साइकिलिंग को हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद माना जाता है। बच्चों के लिए यह मनोरंजन और शारीरिक विकास का माध्यम है, वहीं बुजुर्गों के लिए हल्का व्यायाम साबित होती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार नियमित साइकिलिंग से शरीर सक्रिय रहता है और कई बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

## गैलेक्सी हॉस्पिटल में जटिल ट्रिपल बायपास सर्जरी सफल

नवभारत, जबलपुर। गैलेक्सी मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल, उखरी चौक के चिकित्सकों ने जटिल हृदय सर्जरी सफलतापूर्वक पूर्ण की। दमोह की 42 वर्षीय महिला गंधीर हृदय रोग से पीड़ित थीं। जांच में उनके हार्ट की पंपिंग क्षमता (एलवीईएफ) 35-40% पाई गई, जबकि सामान्य एलवीईएफ 55 से 70 प्रतिशत होता है। 135-40% का अर्थ दिल की पंपिंग कम होना है। अस्पताल में विशेषज्ञों की निगरानी में ओपन हार्ट सर्जरी कर डॉक्टरों जच्चे का अनुपम उदाहरण प्रस्तुत किया गया।

चिकित्सकों ने बताया कि जांच में हृदय की तीन प्रमुख धमनियों में गंधीर अवरोध पाया

गया, जिसके चलते कोरोनरी आर्टरी बायपास ग्राफ्ट (सीएबीजी) सर्जरी की आवश्यकता हुई। यह एक बेहद जटिल प्रक्रिया है, जिसे विशेषज्ञता प्राप्त चिकित्सक व टीम ही पूर्ण करती है। यह एक ओपन हार्ट सर्जरी है, जिसमें

हार्ट की तीन अवरुद्ध धमनियों के आसपास रक्त प्रवाह बनाए रखने के लिए शरीर के किसी भी हिस्से से स्वस्थ धमनी या नस लगाई जाती है। हॉस्पिटल में मौजूद अनुभवी टीम व तकनीक की मदद से इसे सफलतापूर्वक पूर्ण किया गया।

**ट्रिपल बायपास से रक्त प्रवाह पुनः स्थापित**

चिकित्सकों ने रोगी की ऑफ-पंप सीएबीजी म 3 (ट्रिपल बायपास) सर्जरी की। इसमें लीमा से एलवर्टी, रेडियल आर्टरी से ओपम शाखा तथा एलवीजी से पीडीए का सहायकीपूर्वक बायपास किया गया। ऑपरेशन में रोगी के बाएं हाथ की रेडियल आर्टरी व पैर की नस (एसबीजी) का उपयोग ग्राफ्ट के रूप में कर रक्त प्रवाह पुनः स्थापित हुआ। वर्तमान में मिहगुवा खर्द, दमोह निवासी अनीता गौड की स्थिति संतोषजनक है तथा देखरेख में उपचार जारी है। विशेषज्ञ डॉ. अखिलेश दुबे, डॉ. सांगवान और टीम ने इसे सफलतापूर्वक पूर्ण किया।

एक नजर में



## राजा शंकर शाह रघुनाथ शाह प्रतिमा स्थल का जोनल अधिकारी ने किया निरीक्षण

नवभारत, जबलपुर। महापौर एवं नगर निगम कमिश्नर जबलपुर के आदेश पर राजा शंकर शाह रघुनाथ शाह प्रतिमा स्थल पर देव स्थल का जोनल अधिकारी नगर निगम के अधिकारियों का निरीक्षण किया गया। विदित हो कि कुछ दिनों पहले गढ़वा गांववाला संरक्षण संघ, जबलपुर के संभागीय अध्यक्ष किशोरी लाल भलावी द्वारा महापौर जगत बहादुर अन्नू एवं कमिश्नर नगर निगम जबलपुर को दिए गए ज्ञापन में मांग की गई थी कि राजा शंकर शाह रघुनाथ शाह प्रतिमा स्थल गौडवाना चौक जबलपुर में स्थापित देव स्थल जिसमें शेड की व्यवस्था और मूलभूत व्यवस्था की जाए। इसके बाद निर्देश के परिपालन में जोन क्रमांक 11 राजा गोकुलदास धर्मशाला के संभागीय अधिकारी द्वारा स्थल का निरीक्षण किया गया तथा विस्तृत चर्चा की और आश्चर्य किया कि जोन कमिश्नर नगर निगम के द्वारा आदेश किया जाएगा वह कार्य समय पर किए जाएंगे। उक्त कार्य हेतु नगर निगम द्वारा 25 लाख की खींची दी थी। इस अवसर पर राजेश चौधरी, अजय झारिया, जगदीश नन्हेट, आकाश चौधरी, पंडा बाल सिंह मरावी एवं विशेष रूप से अनुमोचित जाति मोर्चा मोर्चा के ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजोत अहिरवार उपस्थित रहे।



## रुस्तम पुरस्कार विजेताओं का किया गया सम्मान

नवभारत, जबलपुर। सेवानिवृत्त पुलिस अधिकारी कल्याण संघ की ओर से होटल रेजिडेंस में एक विशेष कार्यक्रम आयोजित कर मध्य प्रदेश शासन के रुस्तम पुरस्कार विजेता तिवारी, प्रभात शुक्ला और एस. पी. गौतम का शॉल, श्रीफल एवं स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मान किया गया। इस मौके पर होटल प्रबंधन की तरफ से महेश खेमतानी व स्टाफ ने भी शॉल-श्रीफल दिया और केक काटकर रंगारंग प्रस्तुति दी। इस सम्मान समारोह में पूर्व पुलिस अधिकारी हरिओम शर्मा, अशोक तिवारी, डी. एल. तिवारी तथा प्रदीप जैन सहित कई रिटायर्ड पुलिसकर्मी उपस्थित रहे, जिन्होंने बुके व मालाओं से विजेताओं का आत्मीय स्वागत किया और अंत में एक रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम संपन्न हुआ।



## शाखा अध्यक्ष गोलीराम को दी गई विदाई

नवभारत, जबलपुर। मध्य प्रदेश पूर्व क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी के पाटन कार्यपालन अभियंता कार्यालय के अंतर्गत तकनीकी कर्मचारी संघ के प्रांतीय पदाधिकारियों एवं स्थानीय संगठन द्वारा पाटन सप्ताहव्यक्त भवन में आयोजित कार्यक्रम में विद्युत कंपनी से सम्मानित सेवानिवृत्त हुए तकनीकी कर्मचारी संघ के पाटन शाखा अध्यक्ष गोलीराम पटेल का पुष्पहारों, शॉल और श्रीफल से आत्मीय स्वागत किया। संगठन और विभागीय सहयोगियों की ओर से उन्हें सेवकाल की यादों के रूप में एक स्मृति चिह्न भी भेंट किया गया। इस अवसर पर तकनीकी कर्मचारी संघ के अध्यक्ष हरेन्द्र श्रीवास्तव, वरिष्ठ पदाधिकारी मोहन धुर्वे, दशरथ शर्मा, राकेश नामदेव, संदीप दीपाकर, विकास ठाकुर सहित पाटन क्षेत्र के अनेक बिजली अधिकारी, कर्मचारी और संघ के सदस्य उपस्थित रहे। सभी ने सेवा निवृत्त हुए गोलीराम पटेल के दीर्घायु और सुखद सेवानिवृत्त जीवन की कामना की।

## आईआईटी एडवांस में सुमेध का सुयश

नवभारत, जबलपुर। विजय नगर निवासी सुमेध चौकसे ने आईआईटी एडवांस प्रवेश परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए ओबीसी-एससीएल श्रेणी में ऑल इंडिया रैंक 3771 प्राप्त की है। उनकी इस उपलब्धि से परिवार, मित्रों एवं शुभचिंतकों में हर्ष का माहौल है। सुमेध के पिता नीरज चौकसे एवं माता कविता चौकसे ने उनकी सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए इसे उनके कठिन परिश्रम, अनुशासन और लगन का परिणाम बताया। सुमेध ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता, शिक्षकों एवं मार्गदर्शकों को दिया है, जिन्होंने हर कदम पर उनका उत्साहवर्धन किया। विदित हो कि आईआईटी एडवांस देश की सबसे प्रतिष्ठित और चुनौतीपूर्ण प्रवेश परीक्षाओं में से एक मानी जाती है। इस परीक्षा में सफलता प्राप्त कर सुमेध ने न केवल अपने परिवार बल्कि जबलपुर शहर का भी गौरव बढ़ाया है। सुमेध की इस उपलब्धि पर परिवार, मित्रों, शिक्षकों एवं क्षेत्रवासियों ने उन्हें बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की है।



## पुरानी जींस को रीसाइविलिंग कर बनाया स्कर्ट और टॉप्स

नवभारत जबलपुर। शासकीय गृह विज्ञान एवं विज्ञान महिला महाविद्यालय, जबलपुर के वस्त्र एवं तंतु विज्ञान विभाग की बी.एस.सी. चतुर्थ वर्ष की छात्रा कुमारी सान्या यादव पुरानी जींस के अपसाइडिंग द्वारा नवीन एवं सतत फैशनबल परिधान डिजाइन का विकास विषय पर लघु शोधकार्य संपन्न किया गया।

सस्टेनेबल फैशन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से पुरानी जींस के पुनः उपयोग पर आधारित इस शोध के अंतर्गत पुरानी जींस को रीसाइविलिंग एवं अपसाइडिंग तकनीकों के माध्यम से नवीन एवं आकर्षक स्कर्ट एवं टॉप में परिवर्तित किया गया। शोधकार्य में पुरानी डेनिम जींस के साथ कॉटन फैब्रिक का उपयोग कर विभिन्न आधुनिक एवं उपयोगी डिजाइनों का निर्माण किया गया। इस प्रयास



का मुख्य उद्देश्य वस्त्र अपशिष्ट संरक्षण को प्रोत्साहित करना अवधारणा को व्यवहारिक रूप में प्रस्तुत करना था।

**फैशनबल परिधान तैयार किए जा सकते हैं**

छात्रा ने अपनी रचनात्मकता एवं तकनीकी दक्षता का प्रदर्शन करते हुए यह सिद्ध किया कि अनुपयोगी वस्त्रों का पुनः उपयोग कर आकर्षक एवं फैशनबल परिधान तैयार किए जा सकते हैं। यह परियोजना पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ संसाधनों के विवेकपूर्ण उपयोग का भी संदेश देती है। यह कार्य महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. समीर कुमार शुक्ल के संरक्षण वस्त्र एवं तंतु विज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. भावना शर्मा एवं डॉ. रचना अग्रवाल के निर्देशन में संपन्न हुआ।

## 1,640 अग्निवीरों ने राष्ट्र सेवा के पथ पर बढ़ाया कदम



नवभारत, जबलपुर। मुख्यालय मध्य भारत परिया, जबलपुर के अंतर्गत दो सैन्य समारोहों में 1,640 अग्निवीर भारतीय सेना में शामिल हुए। द ग्रेनेडियर्स के 872 व जम्मू एवं कश्मीर राइफल्स रेजिमेंटल सेंटर के 768 अग्निवीरों के सातवें बैच ने 24 सप्ताह का कठोर प्रशिक्षण पूर्ण कर औपचारिक अटेस्टेशन किया। द ग्रेनेडियर्स परेड की समीक्षा मेजर जनरल राकेश मनोचा

(कमांडर जूनियर लीडर विंग, बेलगावी) और जम्मू एवं कश्मीर राइफल्स परेड की समीक्षा ब्रिगेडियर कमांडेंट उदय सम्यल ने की। ये नव-प्रशिक्षित सैनिक अब देश की विभिन्न युद्धों में परिचालन जिम्मेदारियां संभालेंगे। प्रशिक्षण के दौरान उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले अग्निवीरों को समारोह में सम्मानित किया गया। इस दौरान शारीरिक क्षमता विकास,

हथियार संचालन, युद्ध क्षेत्र कला, सामरिक कौशल तथा सैन्य मूल्यों का कड़ा प्रशिक्षण दिया गया। परेड को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि महोदय ने अग्निवीरों को तिरों के प्रति अपनी पवित्र शपथ का पालन करने तथा रेजिमेंट और राष्ट्र की उच्चतम अपेक्षाओं पर खरा उतरने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने विशेष जोर देते हुए कहा कि आधुनिक युद्ध में उच्च स्तर की

सैन्य क्षमता के साथ अत्याधुनिक तकनीक का समन्वय अनिवार्य है। दोनों गौरवपूर्ण समारोहों में अग्निवीरों के गर्वित परिजन, विशिष्ट अतिथि तथा सैन्य अधिकारी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। शपथ ग्रहण एवं सैन्य जीवन में प्रवेश के अंतिम औपचारिक कदम के साथ इन युवा सैनिकों ने सम्मान, कर्तव्य एवं राष्ट्र के प्रति निःस्वार्थ सेवा की यात्रा प्रारम्भ की।



## संरक्षण अभियान से जन-जन को जोड़ा जा रहा

नवभारत, जबलपुर। विश्व पर्यावरण दिवस (5 जून) के उपलक्ष्य में यश नर्सरी हायर सेकेंडरी स्कूल, अधरताल व गोहलपुर और भारत स्काउट एंड गाइड, जिला जबलपुर द्वारा सप्ताहभर विभिन्न गतिविधियों आयोजित कर जन-जन को संरक्षण अभियान से जोड़ा जा रहा है। भीषण गर्मी के कारण विद्यार्थियों के लिए ऑनलाइन जूम मीटिंग हुई, जहाँ उन्होंने ग्रोपसकालीन प्रोजेक्ट्स व चिंताओं को कविता, कहानी व चित्रकला से प्रस्तुत किया। इसमें सिंगल यूज प्लास्टिक विरोधी प्रस्तुति मुख्य रही। राष्ट्रीय पर्यावरणविद् व नर्मदा समग्र के

प्रदेश सदस्य विनोद शर्मा ने बच्चों को रोचक उदाहरणों से जल स्रोतों के संरक्षण का महत्व समझाया। कार्यक्रम में भारत स्काउट एंड गाइड, भोपाल मुख्यालय से एस.ओ.सी. गाइड अनुभूति सिंह ने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करते हुए महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान किया। इस अवसर पर ए.एस.ओ.सी. ललित मिश्रा, जिला मुख्यालय के डॉ. विजयकांत तिवारी, स्कूल प्राचार्य सोनल तिवारी, वर्षा झारिया तथा कर्नाटी जिले से प्रोजेक्ट क्लेप कॉर्डिनेटर रिया कर्नाजिया सहित बड़ी संख्या में विद्यालय स्टाफ एवं अभिभावकों की उपस्थिति सराहनीय रही।

कार्यक्रम प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के प्रेमनगर स्थित शिव उपहार भवन में कार्यक्रम आयोजित

## जेडीए के नवनियुक्त अध्यक्ष एवं उपाध्यक्ष का हुआ सम्मान



नवभारत, जबलपुर। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के प्रेमनगर स्थित शिव उपहार भवन में जबलपुर विकास प्राधिकरण के नवनियुक्त अध्यक्ष संदीप जैन एवं नवनियुक्त उपाध्यक्ष प्रशांत केसरवानी का गरिमामय एवं सादरपूर्ण कार्यक्रम में सम्मान किया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी परिवार द्वारा दोनों अतिथियों का पुष्पगुच्छ एवं ईश्वरीय सौगात भेंट कर अभिनंदन किया गया। कार्यक्रम के संबोधित करते हुए वरिष्ठ राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी विमला दीदी जी ने

कहा कि कोई भी बड़ा दायित्व व्यक्ति को उसकी योग्यता, कर्मनिष्ठा एवं समाज के प्रति समर्पण के आधार पर प्राप्त होता है, किंतु उस दायित्व का सफलतापूर्वक निर्वहन करने के लिए परमात्मा को सदा अपने साथ रखना आवश्यक है। वहीं संदीप जैन एवं प्रशांत केसरवानी ने सम्मान के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें जो महत्वपूर्ण दायित्व प्राप्त हुआ है, उसका निर्वहन वे पूरी निष्ठा, पारदर्शिता एवं जनहित की भावना के साथ करेंगे। उन्होंने अपने कार्यों में

नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों को प्राथमिकता देने का संकल्प भी व्यक्त किया। कार्यक्रम में उपस्थित गणमान्य नागरिकों एवं संस्थान के नियमित विद्यार्थियों ने दोनों पदाधिकारियों को नवीन दायित्व के लिए शुभकामनाएं देते हुए उनके सफल कार्यकाल की मंगलकामनाएं व्यक्त कीं।

कार्यक्रम का वातावरण आध्यात्मिकता, स्नेह एवं शुभेच्छाओं से ओतप्रोत रहा। कार्यक्रम का सफल संचालन ब्रह्माकुमारी आरती दीदी ने किया। कार्यक्रम को सफल बनाने में बीके विनीता दीदी, बीके बाला दीदी, बीके पूजा दीदी, दीपक भाई, जय सिंह भाई एवं पवन भाई का विशेष सहयोग रहा।

**उत्कल यादव समाज ने जेडीए अध्यक्ष का किया सम्मान**



उत्कल यादव समाज समिति के द्वारा गांधी भवन टाउन हॉल में नवनियुक्त जेडीए अध्यक्ष संदीप जैन का स्वागत सम्मान किया गया। स्वागत की बेला में उत्कल यादव समाज समिति के अध्यक्ष लालू यादव, संजय यादव, केके यादव, अमरीश यादव, प्रदीप यादव, रामदयाल यादव, राम सोनकर का भी स्वागत किया गया। इस मौके पर जुगल किशोर यादव, जगमोहन यादव, बंसी लाल, नीलचंद यादव सहित यादव समाज के अन्य लोग मौजूद रहे।

## ननि जनसुनवाई : सामने आई शिकायतों पर त्वरित कार्रवाई

नवभारत, जबलपुर। नगर निगम मुख्यालय और सभी 16 संभागों में साप्ताहिक जनसुनवाई के दौरान 60 आवेदन प्राप्त हुए, जिस पर त्वरित कार्यवाही की जाकर आवेदकों को राहत पहुंचाने का कार्य किया गया। प्रभारी आयुक्त अरविन्द शाह के निर्देशानुसार अपर आयुक्त मनोज श्रीवास्तव एवं सहायक आयुक्त वेदप्रकाश ने मुख्यालय तथा सभी संभागीय अधिकारियों ने अपने-अपने कार्यालयों में आवेदकों की सुनवाई की और मौके पर ही शिकायतों का राजस्व एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा त्वरित निराकरण किया गया। जनसुनवाई में सभी विभागीय प्रमुख उपस्थित रहे।

श्रीवास्तव ने जानकारी देते हुए बताया कि बताया कि आज मुख्यालय में 40 आवेदन प्राप्त हुए जिसमें 5 अतिक्रमण विभाग, 11 भवन शाखा, 6 स्वास्थ्य विभाग, 6 जल, 1 आवास योजना, 1 बाजार, 1 उद्यान, 1 सीवर, 1 कार्यालय अधीक्षक, 1 पुस्तकालय, 1 संभाग क्रमांक 01, 1 संभाग क्रमांक 03, 2 संभाग क्रमांक 06, 1 संभाग क्रमांक 10, 1 संभाग क्रमांक 15 से संबंधित हैं, समस्त शिकायतों को संबंधित विभाग में प्रेषित किया गया व कुछ शिकायतों का राजस्व एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा त्वरित निराकरण किया गया। जनसुनवाई में सभी विभागीय प्रमुख उपस्थित रहे।