वर्ष 1 - अंक 45
शुक्रवार 17 जनवरी 2025- कुल पृष्ठ - 4
RNI - NO. MPHIN/2015/64585

रणजीत टाइम्स

विधायक मधु वर्मा के नेतृत्व में राउ विधान सभा में पट्टे वितरण का कार्यक्रम

आदित्य शर्मा, 8224951278

सहसंपादक रणजीत टाइम्स

इंदौर राउ विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले सभी गांव के लिए विधायक मधु वर्मा जी के द्वारा 18/1/2025 को लता मंगेशकर ऑटो टोरियम राजेंद्र नगर में पट्टे वितरण का आयोजन किया जा रहा है विधायक मधु वर्मा जी ने बताया कि अभी हमने सिर्फ 2500 लोगों को बुलाया है हमारे विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत 9 से 10 गांव आते हैं जिसमें एक के बाद एक गांव जाकर वहां पर पट्टा वितरण किया जाएगा यह सभी के हित के लिए हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी को मधु वर्मा जी ने कहा मैं कोटि-कोटि धन्यवाद देता हूं जो उन्होंने गरीबों के हित के लिए यह कदम उठाया एवं वही विधायक मधु वर्मा ने बताया कि यह जो पट्टे वितरण किए जाएंगे यह एक तरह की रजिस्ट्री रहेगी एवं इनके द्वारा पट्टे धारी मालिक लोन या किसी की जमानत भी करा सकते है।

लगातार

सामने आ रहे लापरवाही के मामले

विजयनगर टीआई रहे रविन्द्र गुर्जर के डिमोशन के बाद अब द्वारकापुरी टीआई आशीष सप्रे पर वरिष्ठ अधिकारियों ने किया पांच हजार रुपए का अर्थदंड....

रणजीत टाइम्स (संवाददाता)

इंदौर। पुलिस कप्तान अब बदमाशो पर सख्ती के साथ ही पुलिस की कार्यप्रणाली को धूमिल करने वाले पुलिसकर्मियों पर भी कार्रवाई कर रहे है।

पिछले दिनों ही पुलिस कप्तान ने विजयनगर टीआई रहे रविन्द्र गुर्जर का डिमोशन कर सब इंस्पेक्टर बनाया था। अब इसी कड़ी में द्वारकापुरी टीआई आशीष सप्रे पर पांच हजार का अर्थदंड किया किया है , वही उनके स्टॉप पर भी एक एक हजार का दंड किया गया है। द

अरसल पुलिस कप्तान ने टीआई द्वारा लगातार की जा रही लापरवाही को देखते हुए मामले की जांच डीसीपी डॉ. ऋषिकेश मीना को दी थी। जांच में मीना ने पाया कि टीआई का खुद के स्टॉप और अपने क्षेत्र पर कंट्रोल नहीं है । दो दिन पहले छात्र की चाइनीज मांझे से हुई मौत के मामले में भी टीआई लगातार रिपोर्ट लिखने में परिजनों को टाल रहे थे । इसमें थाने के स्टॉप ने भी उनका साथ दिया था । वही थाने के घेराव के भी लगातार मामले सामने आ रहे थे जिसको देखते हुए टीआई आशी।

मुंबई

अभिनेता सैफ अली खान को चाकू मारने वाले आरोपी की तस्वीर आई सामने

एप्पल फोन के पीछे दीवाने लोग

रणजीत टाइम्स (संवाददाता)

आप नहीं जानते कि उस कंपनी के मालिक की पत्नी लॉरेन पॉवेल इस महीने भारत आ रही हैं। वो भी किसी बिज़नेस डील या फाइव-स्टार वेकेशन के लिए नहीं, बल्कि प्रयागराज कुंभ मेले में! जी हां, दुनिया की सबसे अमीर महिलाओं में से एक, लॉरेन, 17 दिनों तक संन्यासी का जीवन जिएंगी और उपवास करेंगी। जिस एप्पल स्टोर के बाहर घंटों लाइन में खड़े रहकर आप फोन खरीदते हैं, उसी की मालिक की बीवी गंगा किनारे आध्यात्मिक शांति की तलाश में हैं। अब सवाल ये है कि वो लोग जो एप्पल के लिए अपनी किडनी बेचने को तैयार रहते हैं, सोशल मीडिया पर अंधविश्वास और विज्ञान पर ज्ञान देते नहीं थकते, इसको क्या कहेंगे? जब अमीर लोग आध्यात्मिकता को अपनाएं तो ये 'आत्मा की खोज' बन जाती है, और जब गरीब वही करें तो 'अंधविश्वास'? जरा सोचिए, लॉरेन पॉवेल से सीखने का वक्त आ गया है! "इसे शेयर कीजिए, ताकि लोग समझ सकें कि आध्यात्म केवल ज्ञानियों का विषय नहीं, बल्कि हर इंसान की ज़रूरत है।"

भोपाल रील बनाने के चक्कर में हुआ बड़ा हादसा

रणजीत टाइम्स

कोलार के इनायतपूर गांव के पास हुआ हादसा रील बनाते वक्त एक तेज रफ्तार कार पुल से नहर में गिरी कार से रील बना रहे थे छात्र भयानक दुर्घटना में दो छात्रों की मौके पर हुई मौत एक अन्य छात्र को आई सामान्य चोटें पुलिस ने शव और कार को जेसीबी बुलाकर बाहर निकाला और उसे पीएम के लिए भेजा।

चोरी का किया पर्दाफाश

थाना बैंक नोट प्रेस ने अमलतास अस्पताल के अन्तर्गत हुई वारदात

रणजीत टाइम्स

आरोपी को कोटा राजस्थान से किया गिरफ्तार अस्पताल अन्तर्गत काम करने वाले कर्मचारी ने ही दिया था घटना को अंजाम।

कुल राशि तेईस लाख चालीस हजार रूपये का मश्रुका जप्त देवास फरियादी अरविंद उज्जैनिया पिता संतोष उज्जैनिया उम्र 32 वर्ष निवासी 154 पावापुरी कॉलोनी डी मार्ट के पीछे इन्दौर रोड जिला उज्जैन ने थाना बैंक नोट प्रेस

पर आकर सूचना दी कि वह अमलतास अस्पताल में अकाउंटेंट के पद पर कार्यरत है तथा दिनांक 14.01.25 को रोजाना की तरह शाम करीब 5:15 बजे अपने स्टाफ के साथ अकाउंट ऑफिस में ताला लगाकर अपने घर चला गया था। फरियादी द्वारा दिनांक 15.01.2025 को सुबह करीब 8:45 बजे ऑफिस आकर देखा तो सामने वाले क्वालिटी डिपार्टमेंट में कांच की खिड़की तथा दरवाजा टुटा हुआ मिला। फरियादी ने अपने ऑफिस के अन्दर जाकर देखा तो ऑफिस में रखी गोदरेज की अलमारी में से अस्पताल में मरीजो द्वारा भुगतान की गई जमा राशि कुल 23 लाख 70 हजार रुपये नहीं मिले जो किसी अज्ञात चोर द्वारा चोरी कर लिये गये थे। फरिया

थाना खनियांधाना पुलिस द्वारा 100 लीटर अवैध शराब कीमती 15000 रुपए की जप्त कर आरोपी जयपाल को गिरफ्तार किया

रणजीत टाइम्स जगदीश पाल

पुलिस अधीक्षक शिवपुरी अमनसिंह राठौड के द्वारा जिले मे अवैध मादक पदार्थ एवं शराब की रोकथाम आदेशित किया गया था एवं जीरो टोलरेंस के निर्देश दिये थे उक्त आदेश के पालन में अति. पुलिस अधीक्षक के निर्देशन मे, एस.डी.ओ.पी. अनुभाग पिछोर के मार्गदर्शन में दिनांक 15.01.2025 को रात्रि को मुखबिर द्वारा सूचना प्राप्त हुई कि ग्राम नदनवारा नहर की पुलिया के पास एक व्यक्ति दो प्लास्टिक की कैनों में देशी हाथ भट्टी की शराव रखे खडा है मुखविर की सूचना पर से मय फोर्स के मुखविर के बताये स्थान ग्राम नदनवारा की नहर की पुलिया के पास पहुंचे तो एक व्यक्ति दो नीले रंग की प्लास्टिक की कैनो के पास खडा दिखा जिसने पुलिस को देखकर भागने का प्रयास किया जिसे हमराही फोर्स की मदद से घेरकर पकडा नाम पता पूछा तो उसने अपना नाम जयपाल पुत्र छोटेराजा उर्फ भगवतसिह बुंदेला उम्र 30 साल निवासी ग्राम रिछाई थाना खनियाधाना जिला शिवपुरी का होना बताया तथा पास मे रखी दो प्लास्टिक की कैनों के संबंध मे पूछताछ की तो उसने बताया कि मैं दोनो केनों मे हाथ भट्टी की बनी कच्ची शराब बेचने के लिये ले जा रहा था तथा दोनो केनों के ढक्कन खोलकर चैक किया तो उनमे देशी हाथ भट्टी की बनी कच्ची शराब 50-50 लीटर कुल 100 लीटर कीमती करीबन 15000 रुपये होना पाई गई । जयपाल ठाकुर से उक्त शराब के बारे मे बैध लायसेंस चाहा तो न होना बताया, तब आरोपी जयपाल ठाकुर से उक्त अबैध देशी हाथ भट्टी की बनी कच्ची शराव की दो प्लास्टिक कैनो को अपराध धारा 34(2) आबकारी एक्ट में जप्त कर आरोपी जयपाल ठाकुर को विधिवत गिरफ्तार किया गया है ।

मकान पर पलटा ट्रक आग ताप रही मां बेटी की मौत हादसे में दो लोग घायल आईटीबीपी और पुलिस के जवानों ने किया रेस्क्यू

रणजीत टाइम्स (ऋषि गोस्वामी)

शिवपुरी में लहसुन से भरा एक ट्रक बेकाबू होकर एक कच्चे मकान पर पलट गया। वहां ठंड से बचने के लिए आग ताप रहे घर के लोग ट्रक की चपेट में आ गए। जिससे दो की मौत हो गई, जबकि दो लोग घायल हो गए। हादसा गुरुवार दोपहर करीब 4 बजे लुधावली बायपास पर हुआ।

घटना की जानकारी मिलते ही आईटीबीपी की टीम मौके पर पहुंची और रेस्क्यू शुरू किया। जवानों ने ट्रक के नीचे दबे लोगों को निकाला। क्रेन की मदद से दुर्घटनाग्रस्त ट्रक को सीधा कर सड़क से हटाया गया। वहीं ट्रक के पलटने से घर पूरी तरह से जमींदोज हो गया।

मां-बेटी की मौत, ट्रक ड्राइवर भी घायल

जिस मकान पर ट्रक पलटा वह अमर आदिवासी नाम के शख्स का बताया जा रहा है। हादसे के वक्त उसकी पत्नी हरकंवर आदिवासी (35), बेटी सरोज (12), बेटी काजल (15) ठंड से बचने के लिए आग ताप रहे थे। तभी वहीं से गुजर

रहा ट्रक (RJ 11 GC 9423) बेकाबू होकर पलट गया। इस हादसे में मां हरकुंअर और बेटी सरोज की दबकर मौत हो गई। जबकि नवल नाम का एक शख्स घायल हो गया। ट्रक चालक का नाम परजेश मुसलमान है। वह भी गंभीर रूप से घायल हो गया।

तस्वीरों में देखिए हादसा...

आईटीबीपी के जवान दौड़कर वहां पहुंचे

घटनास्थल के पास ही आईटीबीपी का कैंपस है। जैसे ही हादसे की सूचना मिली तो 50 से ज्यादा जवान दौड़कर मौके पर पहुंचे। उन्होंने रेस्क्यू शुरू कर दिया। सूचना मिलने पर पुलिस भी मौके पर पहुंची और क्रेन को बुलवाया गया। इसके बाद ट्रक को हटाया गया। मकान के मलबे से मां-बेटी को निकाला। यहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

कार को बचाने में हुआ हादसा

प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि ट्रक गुना बायपास की ओर से आईटीआई की ओर जा रहा था। लुधावली के अंधे मोड पर ट्रक के आगे एक कार आ गई थी। उसे बचाने के चक्कर में ट्रक बेकाबू होकर पास ही स्थित घर पर पलट गया। कोतवाली प्रभारी कृपाल सिंह राठौर ने कहा कि प्रत्यक्षदर्शियों के बयानों के आधार पर सीसीटीवी के जरिए कार की तलाश की जा रही है।

थाना बामौरकलां द्वारा अपराध क्रमांक 06/25 हत्या के प्रयास के आरोपीगणों की अविलंब पतारसी कर एक आरोपिया को 12 घंटे के अंदर गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेजा गया

रणजीत टाइम्स जगदीश पाल

आज दिनांक 16.01.2025 को फरियादी बैजनाथ पुत्र बृगभान लोधी उम्र 26 साल निवासी कफार थाना खनियाधाना ने सौरभ बुन्देला ,बंटी बुन्देला, सतेन्द्र बुन्देला, अरविंद बुन्देला, साधना बुन्देला निवासीगण ग्राम पिपरा थाना बामौरकलां के विरूद्ध अपने व अपने रिश्तेदारों के साथ रास्ता रोककर गाली गालौच ,मारपीट व अवैध हथियार से फायरिंग करने की रिपोर्ट लेख कराई थी जिस पर से थाना बामौरकलां पर अपराध क्रमांक - 06/2025 धारा 109,296,115(2), 126(2),125,324(4), 351(2),3(5) बीएनएस का कायम कर विवेचना में लिया गया । फरियादी द्वारा बताया था कि जन्मदिन पार्टी मनाकर वापस अपने गांव कफार जा रहे थे , कि आरोपीगणों द्वारा रास्ते में खंडे डालकर पिपरा में वाहनों को रोका गया और मां बहन की गंदी गंदी गालिया दी गई तथा गाडियों की तोड़ फोंड की कर दी थी । अवैध हथियारों से फायरिंग व गोलीबारी की थी तथा पत्थर व लाठियों से वाहनों की तोड़फोड़ की थी।

उक्त विवरण पर से तत्काल थाना बामौरकलां द्वारा प्रकरण कायम कर कार्यवाही करते हुये आरोपियां साधना पत्नि अरविंद बुन्देला को विधिवत गिरफ्तार कर न्यायालय खनियाधाना पेश किया गया । माननीय न्यायालय द्वारा आरोपिया का जेल वारण्ट जारी किया गया जिस पर आरोपिया को जिला जेल शिवपुरी दाखिल किया गया । प्रकरण के अन्य आरोपीगणों की सघनता से तलाश जारी है ।

क्या फट गई हैं एड़ियां?

सर्दियों में कई महिलाओं की एड़ियां फटने लगती हैं। कभी-कभी तो यह समस्या इतनी विकराल हो जाती है कि एड़ियों से खून तक आने लगता है। ऐसे में आप क्या करती हैं?

ठंड के मौसम में एड़ियों के फटने को लेकर महिलाएं सबसे ज्यादा परेशान रहती हैं। कुछ महिलाओं की एड़ियों की स्थिति तो इतनी खराब हो जाती है कि उनमें से खून तक आने लगता है, जिससे चलना-फिरना भी काफी मुश्किल हो जाता है। अगर आपको भी सर्दियों के मौसम में इससे गुजरना पड़ता है तो इस परेशानी की जड़ को समझना होगा।

■ **क्या है वजह :** एड़ियां फटने के बहुत-से कारण होते हैं। इनमें नंगे पांव जमीन पर चलना, लंबे समय तक खड़े रहना, लंबे समय तक गरम पानी से नहाना और कठोर साबुन का इस्तेमाल करना आदि प्रमुख हैं। इसके अलावा शुष्क जलवायु और कम आर्द्रता होने के कारण भी एड़ियां फटती हैं। डायबिटीज, थायरॉइड और विटामिन की कमी के कारण भी एड़ियां फटने लगती हैं।

■ **बढ़ जाती है परेशानी :** सर्दियों में एड़ियां फटने के साथ ही महिलाओं को सेहत से जुड़ी कुछ अन्य समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है। कई महिलाओं को एड़ियां फटने पर उनमें खुजली, दर्द, लालिमा, सूजन और खून आने जैसे मुश्किलों का भी सामना करना पड़ता है, जिससे उनके दैनिक कार्य प्रभावित होते हैं।

■ **पैरों की सफाई :** एड़ियां फटने की समस्या से बचने के लिए आप अपने पैरों को रोज साफ करें। सफाई के दौरान पैरों को साफ कर उन्हें अच्छी तरह पोछें। उसके बाद उस पर मॉइश्चराइजर लगाएं। किसी भी तरह के इंफेक्शन से बचने के लिए पैरों को हमेशा सूखा रखें। इसके अलावा पैरों को धूल या गंदगी से बचाने के लिए कपड़े के जूते पहनें। इससे आपके पैर सुरक्षित रहेंगे।

■ **कुछ घरेलू उपाय :** सर्दियों में अक्सर एड़ियां फटने लगती हैं, लेकिन आप घर में कुछ उपायों को अपनाकर इससे छुटकारा पा सकती हैं। अपने पैरों को रोज 20 मिनट तक साबुन के पानी में डुबोकर रखें और सख्त मोटी त्वचा को प्यूमिक स्टोन से रगड़ें। इससे पैरों पर जमी गंदगी और डेड स्कीन आसानी से निकल जाएगी। इसके बाद अपने पैरों को अच्छी तरह सुखा लें और अच्छी गुणवत्ता का मॉइश्चराजर लगाकर मालिश करें। इसके अलाव आप वैसलीन या पेट्रोलियम जेली का भी इस्तेमाल भी कर सकती हैं। पैरों में हमेशा मोजे पहनकर रखें। इसके साथ ही पर्याप्त मात्रा में पानी पीती रहें। इससे आपकी त्वचा में नमी बनी रहेगी।

■ **खान-पान का खास ख्याल :** एड़ियों को फटने से बचाने के लिए आप खान-पान का विशेष ध्यान रखें। हमेशा ओमेगा 3 फैटी वाली चीजों का सेवन करें। खाने में मछली भी शामिल कर सकती हैं। इसके अलावा पैरों की सफाई का ध्यान रखें। बाहर जाते समय कपड़ों के जूते पहनें। कभी भी स्लीपर का इस्तेमाल न करें। सर्दियों में एक्जिमा के कारण भी खुजली हो जाती है।

-प्रज्ञा पाण्डेय

वैसलीन, पैराफीन या नारियल तेल

सर्दियों में अक्सर महिलाएं और पुरुष एड़ियां फटने से परेशान रहते हैं। एड़ी फटने की समस्या प्रायः आनुवंशिक होती है। यह समस्या कुछ मरीजों में साल भर भी देखी जाती है तो कुछ में केवल सर्दियों के समय। इसके अलावा एक्जिमा के कारण भी पैरों की त्वचा फट जाती है। हाथ और पैर की त्वचा मोटी होती है, इसलिए एक बार फटने के बाद ठीक होने में परेशानी होती है। साथ ही अगर किसी महिला के परिवार में अन्य रिश्तदारों की एड़ियां फटती हैं, तब उन्हें भी इस मुश्किल का सामना करना पड़ता है। एक्जिमा में पैर फटने के साथ खुजली का भी सामना करना पड़ता है। अगर एड़ियों से खून निकले तो डॉक्टर से परामर्श करें। इससे बचने के लिए रात में सोते समय वैसलीन, पैराफीन या नारियल का तेल जरूर लगाएं।

डॉ. सीमा रानी
प्रोफेसर
त्वचा विज्ञान विभाग
लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज, दिल्ली

सर्दी के मौसम में अदरक का साथ

सर्दियों में अदरक का सेवन करने से शरीर को गरमी और ऊर्जा मिलती है, लेकिन इसका सेवन कितनी मात्रा में करना चाहिए?

अदरक अपने गुणों के लिए गांवों से लेकर महानगरों तक विख्यात है। कई लोग अदरक और सोंठ को अलग-अलग समझते हैं, लेकिन अदरक को जमीन से खोदकर निकाला जाता है और फिर उसको सुखाकर ही सोंठ को तैयार किया जाता है। गांव के लोग सोंठ का फंकी के रूप में सेवन करके कई छोड़ी-मोटी बीमारियों का इलाज खुद ही कर लेते हैं।

अदरक में कई तत्व पाए जाते हैं। मसलन, विटामिन सी, विटामिन बी6, कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, जिंक, कॉपर, मैंगनीज, क्रोमियम और पोटैशियम आदि, जो सेहत के लिए बहुत लाभकारी होते हैं।

वैद्य हरिकृष्ण पाण्डेय 'हरीश'

अदरक मधुमेह और कैंसर जैसी भयानक बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करता है। अदरक और सोंठ का सेवन पाचन को बेहतर बनाने में मददगार होता है। इसके अलावा जी मिचलाने या उल्टी आने की समस्या होने पर भी अदरक का सेवन हितकर होता है। गठिया और सूजन में इसका सेवन वात-व्याधि को कम करता है। गांव में बच्चा पैदा होने के बाद मां को सोंठ और अजवाइन के लड्डू बनाकर खिलाए जाते हैं, जो मां और बच्चे, दोनों के स्वास्थ्य के लिए बहुत उत्तम होते हैं। गरम तासीर वाले लोगों में अदरक का ज्यादा सेवन उल्टी और दस्त का कारण बनता है। अदरक में मौजूद तत्व 'शोगोल' शरीर के दर्द को दूर करने में मदद करता है। सर्दियों में प्रतिदिन सीमित मात्रा में अदरक का सेवन करने से गैस बनना, पेट फूलना, एसिड बनना, पेट दर्द जैसी समस्याओं में आराम मिलता है।

अदरक में पाए जाने वाले विटामिन बी6 और विटामिन सी रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद पोटैशियम और मैग्नीशियम हाई ब्लड प्रेशर और हृदय रोग की परेशानियों से निजात दिलाता है। इसके अलावा यह थकान दूर करने, वजन कम करने, पाचन शक्ति को बढ़ाने, मधुमेह और गठिया में राहत दिलाता है। प्रतिदिन सीमित मात्रा में अदरक का सेवन करने से बदहजमी दूर होती है। इसका सेवन कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है। इसके सेवन से सर्दी-जुकाम का हमला बार-बार नहीं होता। ब्लड शुगर का स्तर नियमित

रहता है। इसका सेवन रक्त संचार में सुधार कर कई परेशानियों को दूर करने में सक्षम है। अदरक का सेवन करने से मानसिक तनाव में भी लाभ मिलता है।

अदरक का नियमित सेवन करने से पाचन क्रिया बेहतर बनती है और ब्लड शुगर नियंत्रित रहता है। इसे पीसकर उसका जूस बनाकर पीने से मांसपेशियों के दर्द में आराम मिलता है। नींद न आने या कम आने की समस्या है तो इसका सेवन करना बहुत लाभकारी रहता है, लेकिन इसका सेवन करने से पहले आयुर्वेद चिकित्सक से सलाह अवश्य ले लें।

कम नहीं पड़ेगी मिट्टी

अक्सर घर में पौधे लगाते समय सबसे ज्यादा जो परेशानी सामने आती है, वह है पर्याप्त मिट्टी का न होना। बार-बार कहीं से मिट्टी लाना या खरीदना संभव नहीं होता। ऐसे में आप कुछ घरेलू उपाय अपनाकर अपने बड़े-से-बड़े गमले को आसानी से भर सकती हैं। ये उपाय न केवल आपको मिट्टी की कमी से बचाएंगे, बल्कि गमले में पौधे की जड़ें भी अच्छी तरह फैल पाएंगी।

- **सूखे पत्ते और घास :** मिट्टी की कमी को पूरा करने के लिए आप सूखे पत्ते, घास या पुरानी लकड़ी के चूर्ण का उपयोग कर सकती हैं। ये सभी चीजें गमले के अंदर नीचे की परत में डालें, जो मिट्टी की कमी को पूरा करेंगी। साथ ही ये जैविक पदार्थ गमले के अंदर से जल निकासी में मदद करेंगे और मिट्टी को पोषक तत्व भी प्रदान करेंगे।

- **कोकोपीट या भूसा :** अगर आपके पास कोकोपीट, चावल या अन्य चीजों का भूसा है तो इसका भी इस्तेमाल मिट्टी की मात्रा को बढ़ाने के लिए किया जा सकता है। कोकोपीट मिट्टी को हल्का और हवादार बनाए रखता है, जबकि भूसा गमले के अंदर की हवा को ठीक तरीके से चारों तरफ फैलने में मदद करता है।

- **पेपर भी आएगा काम :** पुराने अखबार या कागज का इस्तेमाल गमले में नीचे की परत के रूप में करें। कागज को छोटे-छोटे टुकड़ों में फाड़कर गमले के नीचे डालें। यह पानी को सोखने में मदद करेंगे और मिट्टी का उपयोग कम करेंगे। इसके साथ ही ये गमले में अच्छी जल निकासी का रास्ता बनाए रखेंगे, जिससे पौधों की जड़ें सड़ने से बचेंगी।

- **प्लास्टिक बोतलें या कंटेनर :** यदि आपके पास प्लास्टिक की पुरानी बोतलें हैं तो उनको छोटे टुकड़ों में काटकर गमले में डाल सकती हैं। इससे गमला आधा भरेगा और मिट्टी की जरूरत कम पड़ेगी। इसके अलावा प्लास्टिक की बोतलें पानी के बहाव को नियंत्रित करेंगी, जिससे पौधों की जड़ों को ज्यादा पानी नहीं मिलेगा और वे सड़ेंगी नहीं।

-रूपायन डेस्क