

जांजगीर में शाहनाज अख्तर अपनी आवाज का जादू बिखेरेंगी आज

जांजगीर नैला । इशिका लक्ष्मि चारडेसन द्वारा उनीसवा गीत रत्न समान जांजगीर महोत्सव का आयोजन 15 अप्रैल को हार्डकॉप मैदान जांजगीर में शाम 6 बजे से किया जाएगा। कार्यक्रम छत्तीसगढ़ की संस्कृति, कला और लोक मनोरंजन को समर्पित पहल है। कार्यक्रम की तैयारी युद्धमय पर की जा रही है। इस दौरान लोगों की मनोरंजन के लिए डिजनीलैंड मैनेज का भी आयोजन होगा। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण महारथ ऑडियो शाहनाज अख्तर की सुरीली आवाज का जादू रहेगा। इस दौरान प्रसिद्धिप्री सोनी चान के सुपरहिट गानों का प्रस्तुति होगी। इसमें लोकप्रिय गानक बिलाल सिंह और छत्तीसगढ़ी रसिक की प्रतिनिधि कलाकार अमित ठाकुर को प्रस्तुति विशेष रूप से दर्शकों को सुचारुपणे। इसके अलावा सोमेश मोदीदास व युद्धमय पर प्रसिद्ध कलाकारों की मौजूदगी इस शाम को और भी मनोरंजन बना देगी। जांजगीर महारथ में भी, सोमेश और सुरीली आवाज का जादू बनने का एक शानोजन अख्तर छत्तीसगढ़ गीत रत्न समान पूरे जांजगीर महोत्सव को आयोजन कार्यक्रम के संचालन का दायित्व गोपाल राम निराम रहे है जो इसे और भी आकर्षक और ख्यातिस्त बनाते हैं महारथपुर्ण भूमिका निभा रहे हैं। डिजनीलैंड मनोरंजन में महारथपुर्ण भाग शक्ति फर्निचर क्राफ्ट बाजार को मुलाएषा होगा, जहां हस्तनिष्पन्न उत्पाद और सभ्यता के लिए आकर्षक झूले लगाए गए हैं।

कांग्रेसियों ने किया बाबा भीमराव अंबेडकर को माल्यार्पण

जांजगीर-चापा। भारतीय संविधान के शिल्पकार, भारत लन बना शास्य भीमराव अंबेडकर की 134 वीं वरुणी पर जिला कौषिय कमेटी द्वारा नगर के डॉ. अंबेडकर प्रतिमा पर श्रद्धामय अर्पित कर विजय ब्रह्मचाली अर्पण की गयी।



जांजगीर-चापा। भारतीय संविधान के शिल्पकार, भारत लन बना शास्य भीमराव अंबेडकर की 134 वीं वरुणी पर जिला कौषिय कमेटी द्वारा नगर के डॉ. अंबेडकर प्रतिमा पर श्रद्धामय अर्पण की गयी।

इस अवसर पर प्रशासक व्यास करणप ने बाबा साहेब को राष्ट्रपुष्प बतौते हुए कहा कि मजदूरी महिलाओं और समाज के वरिष्ठ व कमजोर वर्ग को सहायक के उद्देश्य से एक दान बनाने में संविधान और देश में व्याप्त लोकतंत्र को दृढत करने को साक्ष्यक से जा रही है। बाबा साहेब द्वारा साक्ष्यक में राखे राज भी सुवाओं के लिए किसी रोजगार के विचारग सभ्य नहीं है। उन्होंने आगे कहा कि अस्पताल, समानता, रूखाधर, शोषण और उच्च-नीच सिक्ताक जीवन पदमेत विद्वानों सभ्य की कला तथा स्वयंके लिए सामाजिक न्याय की आवाज बूदके बनते वाले ऐसे देश के संविधान के शिल्पकार थे बाबा साहाब।

कार्यक्रम संयोजक रमेश पन्वार ने कहा कि डॉ. अंबेडकर प्रजातांत्रिक संसदीय प्रणाली के समर्थक थे, उनको मान्यता थी कि

ज्ञानोदय विद्यालय में समर कैम्प आयोजित

जांजगीर नैला। ज्ञानोदय माध्यमिक विद्यालय जांजगीर में 16 अप्रैल से 20 अप्रैल तक 15 दिवसीय समर कैम्प आयोजित किया जाएगा। पंचरी से कक्षा - बारहवीं आयु समूह के लड़के और लड़कियों के लिए आयोजित इस समर कैम्प में योगा, कला, कठोर, डांस, आर्ट एंड क्राफ्ट, इंडोरी और ओपेन सलिट स्पोर्ट्स इंग्लिश एवं अंग्रेजप अंबेडकर का परिचयान दिया जाएगा। परिचयान प्रतिदिन प्रातः 8.00 से 10.00 बजे तक आयोजित होगा। समर कैम्प के बहुर आयोजन तथा अधिक से अधिक लोगों के लाभ को ध्यान में रखकर इसे ज्ञानोदय विद्यालय तक सीमित नहीं रखा गया है अर्थात् जिला स्तर के अन्य विद्यालय के छात्र - छात्राओं को भी निःशुल्क अवसर प्रदान किया गया है। समर कैम्प में जांजगीर - चापा जिला शिक्षा अन्य विद्यालय के छात्र - छात्रा भी भाग ले सकते हैं। समर कैम्प पूर्णतः निःशुल्क है। प्रतिभाग्य पूर्ण करने पर प्रतिभागियों को प्रमाण - पत्र एवं पुरस्कार भी आयोजन समिति द्वारा प्रदान किया जाएगा। समर कैम्प का निष्कर्ष योगीकरण प्रारंभ हो चुका है। इच्छुक छात्र छात्राएं घर -आर कोई केंद्र कर अनिवार्य पंजीकरण कर सकते हैं या अकरवाला रोड जांजगीर किता ज्ञानोदय ज्ञानोदय माध्यमिक विद्यालय में उपाध्यक्ष होकर प्रवेश कर सकते हैं। समर कैम्प आयोजन समिति के संयोजक सुलतम सय तथा उपायोजक श्रीमती चंचला मिश्रा के निदेशन में कुशल प्रशासक करण पाण्डेय, पुणेन्द्र नारायण, दीपक तिवाड़ी, विद्या कोरसे, प्रतिभा यादव, विवेकेश चौहान के निदेशन में विभिन्न विद्यालयों में प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। उक्तलय को जांजगीर आयोजन समिति के समन्वयक एवं प्राचार्य डॉ. सुरेश यादव द्वारा दिया गया है तथा छात्र - छात्राओं से अधिक से अधिक संख्या में भाग लेकर समर कैम्प का लाभ उठने का आग्रह किया है।

सर्कारी कुएं को पाटकर खोली दुकान, हुई शिकायत

जांजगीर-चापा। केरा रोड के इगॉ मॉडर के पास एक ऊपर दुकान खोली दिया गया है। जिले लेकर मोहल्ले में पानी की किल्लह हो रही है। इसे हटाने को मांग को लेकर मोहल्ले के लोगों ने सुशासन निष्ठर में 11 अप्रैल 2025 को साक्ष्यपत्री जांजगीर को ज्ञापन सीप है। ज्ञापन सीपने वालों में वार्ड के शिवचमर सिंह ठाकुर का कहना है कि वहाँ बहुत पुराना कुआँ था। जिसमें अक्सरप के मोहल्ले के लोगों के लिए पानी का इस्तेमाल करते हैं। विसी तुरी, कजुकी नाम के व्यक्ति द्वारा कुएँ को पाटकर होटल खोला दिया गया है। इसके चलते मोहल्ले के लोगों को पानी की किल्लह शुरू हो चुकी है। मोहल्ले के लोगों ने मांग की है कि उक्त कुएँ से होटल को हटकर निस्सरी कुएँ को आम लोगों के लिए खोला जाय। शौक लोगों को पाने के पानी के लिए दिक्कतों का सामना करना पड़े। अब पड़ोस के लोगों ने शासन को चुनौती दी है कि यदि यदि उक्त कुएँ को होटल व्यवसायी से मुक्त नहीं करया गया तो कलेक्टोरेट का पेशव किया जाएगा। उक्त भूमि में पहरो सुप्रीम कोर्टाई द्वारा कबाईड की दुकान संचालित की जाती है। कबाईड से सामान को चुनौती में ही डाल दिया जाता था। पुलिस ने कई बार छापेमारी कर कुएँ से कबाईड

जांच कमेटी बनाने के 40 दिनों बाद भी कोई कार्रवाई नहीं कर सका प्रशासन

जांजगीर-चापा। जिले के सबसे बड़े सरकारी अस्पताल में प्रभाती सविल सज्जन और डॉक्टरों व स्टाफ के बीच खल रहा विवाद कहीं धमक का नाम नहीं ले रहा है। खास बात यह है कि डॉक्टरों व स्टाफ को शिकायत पर जिला प्रशासन ने कमेटी बनाकर जांच के आदेश दिए थे। लेकिन मामले को 40 दिन बीत गए और कर्रवाई आज तक नजर नहीं आई। ऐसे में मोती दिवाँ ओपीडी बहिष्कार व जिला स्तर पर अस्पतालों में कामकाज ठप करने के बाद डॉक्टर व स्वास्थ्य कर्मचारियों सच प्रदेश स्तरपर आंदोलन के लिए लामबंद हो रहे हैं। बताया जाता है कि इसको लेकर कमाना सुधारलय विलासपुर में प्रतिनिधि मंडल की बैठक रखी गई है, जहाँ प्रदेश स्तरपर आंदोलन को रणनीति बनाई जाएगा। गौरतलब है कि ठाकुर उद्देलाता शासकीय लिला चिकित्सालय में प्रभाती सविल सज्जन के खिलाफ डॉक्टरों व नर्स के साथ कर्मचारियों ने मोमों खोल रखा है। उन्होंने सविल सज्जन पर प्रारंजन व कर्मचारियों से अमान्यताएं बखार करने का आरोप लगाया था। इन्होंने लेकर नती 5 मापों को डॉक्टर व स्टाफ नर्स के साथ कर्मचारियों नारीकरी करके हुए पैदान हो कलेक्टोरेट पहुंचे थे और जिला प्रशासन को ज्ञापन सीपकर अपनी शिकायत दर्ज कराई थी।

आत्महत्या को प्रेरित करने वालों के खिलाफ कार्रवाई के लिए आईजी से गुहार

आत्महत्या को प्रेरित करने वालों के खिलाफ कार्रवाई के लिए आईजी से गुहार

अखंड राम नाम सप्ताह के अवसर पर धूमधाम से निकाली गई कलश यात्रा

आखंड राम नाम सप्ताह के अवसर पर सोमवार को धूमधाम से कलश यात्रा निकाली गई। जिसमें बड़ी संख्या में शामिल मनु शक्ति ने भावजन राम के उजकरो के बीच नगर की परिक्रमा कर वापस मोरिद प्राणण पहुंची। इस दौरान जगह-जगह यात्रा का स्वागत किया गया। चारों ओर भक्तिमय वातावरण बना रहा। मंगलवार 15 अप्रैल से 22 अप्रैल तक - अखंड रामनाम सप्ताह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के पूर्ण सोमवार शाम 5 बजे ठाकुर मंदिर से निकाल करवाया गया आरंभ की गई। जिसमें बड़ी संख्या में माणुशिकों को शामिल किया गया। यात्रा मोरिद चौक, शंकर चौक, नेहरून हाइवे हाइवे जगह-पुकर, आरंभ नाम होते हुए राम मोरिद पहुंची। वहाँ विधि-विधान से पूजा-अर्चना कर करवाया थापना की गई। - मंगलवार सुबह अखंड रामनाम यात्रा आरंभ होगी, जिसमें देशका की तरह बड़े-चूकरक नगरसे ही हर्सा लगे। आयोजन के प्रथम एवं अन्तत रामनाम जाप के लिए पड़ोस के घर-आडिशा से मंगल मंडली आई गई। पूरा नगर धमक में डूना हुआ है। महिलाओं की साथ बच्चे-बच्चे और युवाओं की टोली पूरी संख्या से जौन सकारने के इस रामनाम महत्वाय में जुटी हुई है। इस संबंध में समिति के सदस्यों ने बताया कि वातावरण में नाम सप्ताह की सालों पुरानी परतरी को जौन बनाकर रखने में नगरसेवी सहज भाव से आगे आकर जिनमेरुति मिलते हैं।

सक्ती के 16 गांव की जमीन की खरीदी व बिजली पर रोक

जांजगीर। खरसिया से जिले होते हुए नया परपुर-परमालकसा तक रेल परियोजना बनाई गई है। इस परियोजना के तहत रेल लाइन बिछाई जाएगी। यह रेल लाइन सक्ती के नैकेपुर और भीथिया तहसील क्षेत्र के 16 गांवों से होकर गुजरेगी। इसके चलते प्रभावित लोगों की जमीनों की खरीद-बिक्री पर रोक लगा दी गई है। पहली रेलवे ने प्रभावित गांवों में जमीनों की खरीदद पर रोक लगाते को कहा था। गांवों में भूमि की अर्थीय और अनधिकृत खरीद-बिक्री की संभावना बढ़ने की आशंका रहती है। प्रभावित रेलवे लाइन की जांचकर्ता होने के बावजूद कुछ लोग और दलाल विला कियी बड़े पैमाने पर खरीद-बिक्री के जमीन के लेनेदर में शामिल हो रहे हैं। इससे न केवल समस्याएँ आती हैं, इमारत, रेलवे लाइन में आने वाली पानी को खरीद-बिक्री पर रोक लगाई गई है। कंटे संरक्षण न रई रेल लाइन

जांजगीर। खरसिया से जिले होते हुए नया परपुर-परमालकसा तक रेल परियोजना बनाई गई है। इस परियोजना के तहत रेल लाइन बिछाई जाएगी। यह रेल लाइन सक्ती के नैकेपुर और भीथिया तहसील क्षेत्र के 16 गांवों से होकर गुजरेगी। इसके चलते प्रभावित लोगों की जमीनों की खरीद-बिक्री पर रोक लगा दी गई है। पहली रेलवे ने प्रभावित गांवों में जमीनों की खरीदद पर रोक लगाते को कहा था। गांवों में भूमि की अर्थीय और अनधिकृत खरीद-बिक्री की संभावना बढ़ने की आशंका रहती है। प्रभावित रेलवे लाइन की जांचकर्ता होने के बावजूद कुछ लोग और दलाल विला कियी बड़े पैमाने पर खरीद-बिक्री के जमीन के लेनेदर में शामिल हो रहे हैं। इससे न केवल समस्याएँ आती हैं, इमारत, रेलवे लाइन में आने वाली पानी को खरीद-बिक्री पर रोक लगाई गई है। कंटे संरक्षण न रई रेल लाइन

परशुराम जन्मोत्सव 30 को, निकलेगी भव्य शोभायात्रा

जांजगीर। भावजन श्री परशुराम जन्मोत्सव इस वर्ष 30 अप्रैल को श्री अरुंडा और धूमधाम से मनाया जाएगा। इस आयोजन को भव्य रूप देने के लिए 13 अप्रैल रविवार को भावजन श्री कवरी विश्वरूपाय ब्राह्मण समाज ममल बनार, चंडीगढ़ नगर, जांजगीर में एक महत्वाकांक्षी बैठक आयोजित की गई। बैठक में आयोजन समिति ने वर्ष से संबंधित सभी कार्यक्रमों की विस्तृत योजना प्रस्तुत की। समिति की पहली बैठक 6 अप्रैल को पर्यक होटल में हुई थी। इसमें आयोजन की आधारभूता रेलवे थी। बैठक में निर्णय लिया गया कि शोभायात्रा नैला रक्षिणमुखी हनुमान मंदिर जांजगीर (पुलिस कंट्रोल रूप के अंतर्गत) पर 5 बजे प्रारंभ होगी। यह यात्रा कवरी चौक और नैला चौक होते हुए परशुराम चौक (रेलवे स्टेशन नैला) तक पहुंचेगी। वहाँ भावजन श्री परशुराम जी को प्रतीका का विधिपत्र पूजन-अर्चना किया जाएगा।

जांजगीर। भावजन श्री परशुराम जन्मोत्सव इस वर्ष 30 अप्रैल को श्री अरुंडा और धूमधाम से मनाया जाएगा। इस आयोजन को भव्य रूप देने के लिए 13 अप्रैल रविवार को भावजन श्री कवरी विश्वरूपाय ब्राह्मण समाज ममल बनार, चंडीगढ़ नगर, जांजगीर में एक महत्वाकांक्षी बैठक आयोजित की गई। बैठक में आयोजन समिति ने वर्ष से संबंधित सभी कार्यक्रमों की विस्तृत योजना प्रस्तुत की। समिति की पहली बैठक 6 अप्रैल को पर्यक होटल में हुई थी। इसमें आयोजन की आधारभूता रेलवे थी। बैठक में निर्णय लिया गया कि शोभायात्रा नैला रक्षिणमुखी हनुमान मंदिर जांजगीर (पुलिस कंट्रोल रूप के अंतर्गत) पर 5 बजे प्रारंभ होगी। यह यात्रा कवरी चौक और नैला चौक होते हुए परशुराम चौक (रेलवे स्टेशन नैला) तक पहुंचेगी। वहाँ भावजन श्री परशुराम जी को प्रतीका का विधिपत्र पूजन-अर्चना किया जाएगा।

अखंड राम नाम सप्ताह के अवसर पर धूमधाम से निकाली गई कलश यात्रा

आखंड राम नाम सप्ताह के अवसर पर सोमवार को धूमधाम से कलश यात्रा निकाली गई। जिसमें बड़ी संख्या में शामिल मनु शक्ति ने भावजन राम के उजकरो के बीच नगर की परिक्रमा कर वापस मोरिद प्राणण पहुंची। इस दौरान जगह-जगह यात्रा का स्वागत किया गया। चारों ओर भक्तिमय वातावरण बना रहा। मंगलवार 15 अप्रैल से 22 अप्रैल तक - अखंड रामनाम सप्ताह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के पूर्ण सोमवार शाम 5 बजे ठाकुर मंदिर से निकाल करवाया गया आरंभ की गई। जिसमें बड़ी संख्या में माणुशिकों को शामिल किया गया। यात्रा मोरिद चौक, शंकर चौक, नेहरून हाइवे हाइवे जगह-पुकर, आरंभ नाम होते हुए राम मोरिद पहुंची। वहाँ विधि-विधान से पूजा-अर्चना कर करवाया थापना की गई। - मंगलवार सुबह अखंड रामनाम यात्रा आरंभ होगी, जिसमें देशका की तरह बड़े-चूकरक नगरसे ही हर्सा लगे। आयोजन के प्रथम एवं अन्तत रामनाम जाप के लिए पड़ोस के घर-आडिशा से मंगल मंडली आई गई। पूरा नगर धमक में डूना हुआ है। महिलाओं की साथ बच्चे-बच्चे और युवाओं की टोली पूरी संख्या से जौन सकारने के इस रामनाम महत्वाय में जुटी हुई है। इस संबंध में समिति के सदस्यों ने बताया कि वातावरण में नाम सप्ताह की सालों पुरानी परतरी को जौन बनाकर रखने में नगरसेवी सहज भाव से आगे आकर जिनमेरुति मिलते हैं।

ब्रजमंडल के आसपास पर्यटकों को आकर्षित करने के लिए नए प्वाइंट किये गए विकसित

आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको मधुपुर से करीब 150 किमी के आसपास मौजूद कुछ ऐसी रोमांटिक जगहों के बारे में बताता जा रहे हैं। जहां पर आप अपने पार्टनर के साथ घूम सकते हैं और क्रांतिदिन टाइम स्पेंड कर सकते हैं।

मधुपुर उत्तर प्रदेश का एक बेहतरीन खूबसूरत और प्रमुख शहर है। मधुपुर दिल्ली-पटना-आगरा से कुछ ही दूरी पर स्थित है। मधुपुर को भगवान श्रीकृष्ण की जन्मभूमि के नाम से भी जाना जाता है। यमुना नदी के किनारे बसे इस धार्मिक शहर में ऐसी कई पवित्र और खूबसूरत जगहें मौजूद हैं। जहां पर देश के अलग-अलग कोने से लोग घूमने के लिए आते हैं। वहीं मधुपुर में जब कल्पस के घूमने के लिए रोमांटिक जगहों की बात होती है, तो ऐसी बहुत कम जगहें हैं। इसलिए मधुपुर का तमाम कल्पस आसपास की जगहों पर ही घूमना करते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको मधुपुर से करीब 150 किमी के आसपास मौजूद कुछ ऐसी रोमांटिक जगहों के बारे में बताता जा रहे हैं। जहां पर आप अपने पार्टनर के साथ घूम सकते हैं और क्रांतिदिन टाइम स्पेंड कर सकते हैं।



आगरा
वैसे तो मधुपुर के आसपास कई ऐसी विकसित रोमांटिक जगहें हैं, जहां पर कल्पस घूमने के लिए जा सकते हैं। मधुपुर से आ आगरा घूमने के लिए जा सकते हैं। क्योंकि प्यार की निशानी श्रावणमहल% आगरा में स्थित है। सिर्फ मधुपुर ही नहीं बल्कि आसपास के अन्य कई शहरों से भी लोग आगरा घूमने के लिए आते हैं। यहां पर आप घूमने के लिए क्रांतिदिन टाइम स्पेंड कर सकते हैं।

आगरा में आप ताजमहल के साथ अन्य कई जगहों को भी एक्सप्लोर कर सकते हैं। यहां पर आप कुतुब दरवाजा, मेहताब बाग, अकबर का कब्रगा, आगरा फोर्ट और फतेहपुर सीकरी को भी एक्सप्लोर कर सकते हैं।

आगरा में आप अपने पार्टनर के साथ स्थाइट ड्रिजिंग का स्वाद चख सकते हैं।

धीलपुर
राजस्थान का प्रमुख और खूबसूरत शहर धीलपुर अपने इतिहास के साथ कई अन्य बेहतरीन चीजों के लिए जाना जाता है। धीलपुर लाल रंग के सैंडस्टोन के लिए पूरे भारत में फेमस है।

कल्पस के लिए यह एक रोमांटिक डेस्टिनेशन माना जाता है। खासतौर पर जगह उन कल्पस के लिए श्रेष्ठ खास है, जो अपने पार्टनर के साथ शांति वातावरण में समय बिताना चाहते हैं। मधुपुर से कई कल्पस यहां पर घूमने के लिए आते हैं। धीलपुर में आप

शेरगढ़ फोर्ट, तालाब-ए-शाही, खानपुर महल, रामसागर अभयारण्य और धीलपुर पैलेस जैसी फेमस जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं। यहां पर आप रामसागर अभयारण्य में जंगल सफारी का भी मजा ले सकते हैं।

अलवर
मधुपुर के आसपास अलवर भी एक ऐसी जगह है, जहां पर आप अपने पार्टनर के साथ घूमने के लिए जा सकते हैं। यह रामसागर का एक बेहतरीन खूबसूरत जगह है, जहां पर दिल्ली-पटना-आगरा वाले घूमने के लिए पहुंचते हैं।

अलवर में आप अपने पार्टनर के साथ सिम्लिसिड झील, पारिका राष्ट्रीय उद्यान, कांकावाड़ी किला और बाला किला जैसी फेमस जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं।



सिरिका राष्ट्रीय उद्यान में आप पार्टनर के साथ जंगल सफारी का भी लुफ्त उड़ सकते हैं।

भारतपुर
आगरा मधुपुर के आसपास स्थित किसी ऐतिहासिक जगह को पार्टनर के साथ एक्सप्लोर करना चाहते हैं, तो कहीं नगरे के सबसे पहले भारतपुर पहुंचते हैं। यह रावतखन का एक ऐसा ऐतिहासिक शहर है, जो अपने शाही महलान चवजो के लिए जाना जाता है।

आगरा मधुपुर से भारतपुर के लिए सुबह-सुबह निकलते हैं, तो शांति के आगमन से वापस आ सकते हैं। यहां पर आप अपने पार्टनर के साथ केवलानंद राधेश्री उद्यान, भारतपुर महल और लोहागढ़ किला आदि जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं। आगरा अपने पार्टनर के साथ केवलानंद नैवलन पार्क में जंगल सफारी का लुफ्त उड़ सकते हैं।

जानें-अनजाने हम सभी कर रहे हैं माइक्रोप्लास्टिक का सेवन, इन तरीकों से करें कम



खाना पकाने समय भूलकर भी न करें ये गलतियाँ, वरना खाने की पोषकता

खुद को हेल्दी बनाए रखने के लिए पोषिक भोजन करना बहुत जरूरी है, इससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। शरीर को हेल्दी बनाए रखने के लिए विटामिन, मिनिरलस और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व बहुत जरूरी हैं। इसमें विजना हो आप हेल्दी और घर पर बना ताजा भोजन खाएं, लेकिन लोग अनजाने में खाना बनाने समय कुछ ऐसी गलतियाँ कर रहे हैं, जिससे खाने की पोषकता पर असर पड़ता है। इसकी वजह से खाने की पोषकता कम हो जाती है। ऐसे में हम आपको इन लेख में बताएंगे खाना पकाने के समय से जुड़े कुछ ऐसे ही गलतियों के बारे में, जिससे खाने की पोषकता कम हो जाती है।

उपचार खाना को पकाना- अक्सर लोग सब्जियों को स्टाइट बनाने के लिए लंबे समय तक पकाते हैं। लेकिन सब्जियों को लंबे समय तक पकाने या तापने से उनमें मौजूद पोषक तत्व जैसे विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट का मात्रा कम हो जाती है। और स्वाद भी खराब हो जाता है। इसलिए सब्जियों को ज्यादा समय तक नहीं पकाना चाहिए।

तेज आंच पर खाना पकाना
भोजन को तेज आंच पर पकाने से पोषक तत्वों की गुणवत्ता कम हो जाती है। इसलिए आपको हमेशा धीमी आंच पर ही खाना बनाना चाहिए। धीमी आंच पर खाना पकाने खाने में भोजन में पोषक तत्व बरकरार रहते हैं।

अधिक पानी में खाना बनाना
आगरा खाना पकाने के लिए बहुत ज्यादा पानी का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इससे खाने में मौजूद पोषक तत्व कम हो सकते हैं। ऐसे में आप सब्जियों को उबालने के बजाय भाप में पकाएं, ऐसा करने से सब्जियों की पोषकता कम नहीं होती है।



घर की रसोई में जिन खाद्य पदार्थों का हम रोजाना इस्तेमाल करते हैं, इन दिनों उनमें प्लास्टिक की मौजूदगी दर्ज की जा रही है। प्लास्टिक के इन महीन कणों को माइक्रोप्लास्टिक कहा जाता है, जो 5 मिलीमीटर से भी छोटे होते हैं और इन्हें देख पाना मुश्किल होता है।

इन कणों को 2 प्रकार (प्राथमिक माइक्रोप्लास्टिक और द्वितीयक माइक्रोप्लास्टिक) में बांटा जाता है। आप माइक्रोप्लास्टिक के सेवन को कम करने के लिए ये टिप्स अपना सकते हैं।

प्लास्टिक की बोतलों में पानी पीना बंद करें।

न्यादार लोण पर से बाहर निकलते ही प्लास्टिक वाली पानी की बोतल खरीद लें। हालाँकि, ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं।

अमेरिका के एक अध्ययन में सामने आया है कि बोलवर्द पानी में लाखों छोटे-छोटे प्लास्टिक के कण होते हैं, जो शरीर को कोरिंकाराओं को प्रभावित कर सकते हैं। एक लीटर बोलवर्द पानी में औसतन 240 लाख माइक्रोप्लास्टिक होते हैं।

इसीलिए, आपको प्लास्टिक की बोतल के बजाय स्टील, तांबे या अन्य पदार्थों वाली बोतल में पानी पीना चाहिए।

नल के पानी को फिल्टर करें। माइक्रोप्लास्टिक आमतौर पर नल के पानी को शुद्ध करते हैं। नल के पानी में ये प्लास्टिक के कण और वायुमंडलीय जलवायु जैसे स्रोतों के जरिए प्रवेश करते हैं।

इसे पीने से आप बीमार पड़ सकते हैं या आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो सकती है। ऐसे में आपको पीने से पहले नल के पानी को अच्छे तरह फिल्टर कर लेना चाहिए।

घर में आंशों लगाएं या अन्य तरीकों को अपनकर पानी को शुद्ध करने का प्रयास करें।

पैकेट वाले खाद्य पदार्थों से परहेज करें।

बाजार में बिकने वाले सभी खाद्य पदार्थों के पैकेट प्लास्टिक के होते हैं, फिर चाहे जो चिप्स भी पाइरेट्री नुसल।

माइक्रोप्लास्टिक का सेवन कम करने के लिए आपको अपने खाने-पान से प्लास्टिक के पैकेट वाले खाद्य पदार्थों को भी बाहर कर देना चाहिए। इनके बजाय ताजी सब्जियाँ और फल खरीदें और उन्हें कटौत के बर्तनों में रखकर पर ले जाएं।

इसके अलावा, ऐसे प्रोसेसड खाद्य पदार्थों को खरीदें, जो कानूनी रूप से प्लास्टिक के पैकेटिंग में बिकते हैं।

जानें के बाद ही नमक और चीनी खरीदें



हमारी रसोई में खान-पान के लिए रोजाना इस्तेमाल होने वाली चीनी और नमक में भी प्लास्टिक के कण पाए जाते हैं।

एक अध्ययन में कहा गया है कि भारत में बिकने वाले सभी ब्रांड के नमक और चीनी में माइक्रोप्लास्टिक मौजूद होते हैं। ऐसे में आपको अपनी ओर से जांच करना चाहिए और उसके बाद ही नमक और चीनी का चुनाव करना चाहिए।

आप चीनी को जगह पर गूँ, खरूँ या शहर का सेवन भी कर सकते हैं।

सिंगल यूज प्लास्टिक को अलविदा कहें।

भारत में हर छोटी-बड़ी पार्टी या समारोह में सिंगल यूज प्लास्टिक का इस्तेमाल जरूर किया जाता है।

हालाँकि, ये स्वास्थ्य के लिहाज से खतरनाक होते हैं, क्योंकि इनमें बहुत ज्यादा माइक्रोप्लास्टिक मौजूद होता है। आपको प्लास्टिक के डिस्पोजिबल कप, गिलास, प्लेट, कटोरी और समूच का इस्तेमाल पूरी तरह बंद कर देना चाहिए।

इसकी वजह पर पानी से बनने वाले बर्तनों में खाना खाएं, जो कि सुरक्षित विकल्प होते हैं। रोजाना के खान-पान में स्टील के बर्तन ही इस्तेमाल करें।

वालीवुड में गर्मी के मौसम में लगातार कम हो रहे कपड़े



पूर्व फिस वॉल्ट और बॉलीवुड एक्ट्रेस माधुरी डिखर ने एक बार फिर अपने स्टायल और एलिंस से फेम का दिवत जीत लिया है। हाल ही में माधुरी ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ लुक्सवा तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वह स्टायल ब्यू ट्रेस में बेहतरीन खूबसूरत नजर आ रही हैं। माधुरी ने इन तस्वीरों के साथ कैप्शन में लिखा, नीला पहनना, लेकिन बिक्रमल परिवर्तन महसूस करना यानी उन्होंने भले ही नीला रंग पहना है, लेकिन उनका मूड बिल्कुल उनके परिवर्तन यानी काको पाइजिबल और फ्रेश है। तस्वीरों में माधुरी का कॉन्फिडेंस, उनके खुले बाल और मिनिमल मेकअप लुक फैंस को खूब प्रेरित आ रहा है। कई फैंस ने उन्हें क्रेज, गॉर्जियस और क्रोन जैसे कॉन्प्लिमेंट्स दिए, एक यूजर ने लिखा, आकाश स्टायल और एडिटेडवुड दोनों ही कमाल के हैं। इस लुक में माधुरी एक छोटे से सिक्वर हेडबैंग के साथ नजर आ रही हैं, जो उनके आउटफिट को एक परफेक्ट फिनिश टच दे रहा है।

शब्द सामर्थ्य -018 (भागवत महाद्व)

बापू से शार्पः

- अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो
- बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ
- हल्की-पौरी, चकमा, धोखा
- शक्कर पानी आदि का मीठा भोल
- सोते से उठाना, सावधान करना, प्रतिष्ठा करना
- चरमसीमा, सीमांत
- पानी, आँसू
- बिना 15. बिना हुआ, विराजित
- नृत्य

मुताबक, मृत्यु के करीब 19. जल, अमृत 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

- गणपतीजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मट्टीला 5. पत्ता अना हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रिवाज, सुकर, प्रथा, 20. कठोर, 21. विराजित, रत में बिखरना करने 22. प्रतः, संवेरा।

शब्द सामर्थ्य क्रमिक 017 का हल

अ	भि	व	क	घ	स
जा	त	श्र	ष	श्र	ना
य	र	का	नी	ध	र
य	घा	र	क	ष्ट	प्र
अ	त	ना	त	नी	र्व
अ	मा	ज	मा	त	ल
स	जा			क	ज
खा	वे	स	हा	र	ग
ब	ग	ला	र	ज	दू

कंधार एलनाज को पहली हॉलीवुड फिल्म थी, जिसमें उनकी पहली मुलाकात स्क्रॉइन अभिनेता और फिल्म निर्माता जेरेड बटलर से हुई थी। हालाँकि उनका पेशेवर जुड़ाव सेट पर शुरू हुआ, लेकिन ऐसा लगता है कि उनकी दोस्ती समय की कटौती पर खरी उतरी है। इससे पहले, एक बयान में नोरोजी ने बटलर के साथ काम करने के अपने अनुभव को साझा करते हुए इसे बालवर्द में जगड़ें अनुभव बताया।

जेरेड बटलर की अभिनेत्री ने बताया, मुझे पता है कि वॉट्सएप स्कूनेट हो रहा है। यह उस समय का एक निजी प्ले था जब नोरोजी और मैं कंधार पर काम कर रहे थे। मैं वास्तव में ऐसी परिवोजनाओं से मिलने वाली दोस्ती और अनुभवों को महत्व देती हूँ, और मैं कुछ यादों को निजी रखना पसंद करती हूँ। हालाँकि, मैं रीच को सराहना करती हूँ।

कंधार एलनाज को पहली हॉलीवुड फिल्म थी, जिसमें उनकी पहली मुलाकात स्क्रॉइन अभिनेता और फिल्म निर्माता जेरेड बटलर से हुई थी। हालाँकि उनका पेशेवर जुड़ाव सेट पर शुरू हुआ, लेकिन ऐसा लगता है कि उनकी दोस्ती समय की कटौती पर खरी उतरी है। इससे पहले, एक बयान में नोरोजी ने बटलर के साथ काम करने के अपने अनुभव को साझा करते हुए इसे बालवर्द में जगड़ें अनुभव बताया।

जेरेड बटलर की अभिनेत्री ने बताया, मुझे पता है कि वॉट्सएप स्कूनेट हो रहा है। यह उस समय का एक निजी प्ले था जब नोरोजी और मैं कंधार पर काम कर रहे थे। मैं वास्तव में ऐसी परिवोजनाओं से मिलने वाली दोस्ती और अनुभवों को महत्व देती हूँ, और मैं कुछ यादों को निजी रखना पसंद करती हूँ। हालाँकि, मैं रीच को सराहना करती हूँ।

इस बीच, काम के मोर्चे पर, एलनाज नोरोजी अपनी आगामी फिल्म होटल तेहरान के साथ हॉलीवुड में धूम मचा रही हैं, जिसमें वह लियाम नीसर और जैचरी लेवो के साथ अभिनय कर रही हैं। फिल्म जल्द ही रिलीज होने वाली है, और एलनाज ने यह भी कहा है कि प्रोसेस निकट भविष्य में कई रोमांचक नए परियोजनाओं को घोषणाओं की उमीद कर सकते हैं।

लियाम और जैचरी के साथ काम करने के बारे में बात करते हुए, एलनाज ने कहा, यह अद्भुत था, लेकिन ही, जैचरी के साथ मेरा गहरा रिश्ता है क्योंकि मुझे उनके साथ काम करना पड़ा है, इसलिए सेवन मजबूत था। हमने बहुत मीकर खेला; वह एक बेहतरीन मीकर खिलाड़ी है। वॉट्सएप के बाद हर दिन वह सामूहिक सलाहों पर हमें बताने का हिस्सा था। यह कुछ ऐसा है जिससे मुझे उनके द्वारा परिचित करना पड़ा था, और अब मैं इसे खोलने का पूरा आनंद लेती हूँ।

