दैनिक
न्याय साक्षी
छत्तीसगढ़-प्रादेशिक
सेहत-वास्तु-फीचर
रायगढ़, मंगलवार 19 फरवरी 2019
www.nyaysakshi.com

महत्वपूर्ण एवं खास

शादी का प्रलोभन देकर अनाचार,मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। शादी का प्रलोभन देकर युवती के साथ शारीरिक संबंध बनाये जाने की रिपोर्ट खमतराई थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार गुरु गोविन्द सिंह वार्ड पण्डरी निवासी युवती 35 वर्ष ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि टुमनलाल डडसेना 26 वर्ष पिता मुलचंद डडसेना निवासी ब्रम्हदईपारा खमतराई ने शादी का झासा देकर दिसम्बर 2017 से दिसंबर 2018 तक कई बार शादी का प्रलोभन देकर शारीरिक संबंध बनाया व बाद में शादी की बात पर शादी से इंकार कर दिया। प्रार्थिया की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 376 के तहत अपराध कायम कर जांच लिया है।

अवैध शराब की बिक्री से बढ़ती गुण्डागर्दी का मामला सदन में गूंजा

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ विधानसभा में आज प्रदेश में अवैध शराब की बिक्री बढ़ने के कारण गुण्डा-गर्दी सहित अन्य अपराधिक घटनाएं बढ़ने का मामला गूंजा। भाजपा सदस्यों ने इस मुद्दे पर स्थगन प्रस्ताव लोकर विधानसभा अध्यक्ष से इस पर सदन में चर्चा कराए जाने की मांग की। शून्यकाल में आज भाजपा सदस्य नारायण चंदेल ने यह मामला उठाया। उन्होंने कहा कि प्रदेश में लगातार अवैध शराब की बिक्री बढ़ रही है, जिसके चलते गुण्डागर्दी भी बढ़ रही है जिससे मौते भी हो रही है। अवैध शराब की बिक्री एवं गुण्डागर्दी रोकने के लिए सरकार कोई उपाय नहीं कर रही है। भाजपा सदस्य अजय चंद्राकर और शिवरतन शर्मा ने भी कहा कि अवैध शराब की बिक्री के कारण अपराधिक घटनाएं बढ़ी है। अजय चंद्राकर ने कहा कि इस गंभीर मुद्दे पर उनके द्वारा स्थगन प्रस्ताव की सूचना भी दी हुई है। उन्होंने विधानसभा अध्यक्ष से इसे स्वीकार कर इस पर चर्चा कराए जाने की मांग की। अध्यक्ष ने कहा कि उनका प्रस्ताव उनके पास विचारार्थ है वे इस पर बाद में निर्णय सुनाएंगे।

महिला से घर में खुसकर गाली-गलौज,रिपोर्ट दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। घर में घुसकर पति को गाली-गलौज कर जान से मारने की धमकी देकर दीवाल मं लगे प्लाईवुड को तोड़ देने की रिपोर्ट तेलीबांधा थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार तेलीबांधा डबरीपारा निवासी महिला काजल तनेजा 30 वर्ष पति नानक तनेजा ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि रविवार की रात तेलीबांधा स्थित घर में राकी सिंधी जबरन घुस गया व पति के बारे में पूछकर गाली-गलौज करते हुये जान से मारने की धमकी देकर दीवाल में लगी प्लाईवुड को तोड दिया। प्रार्थिया की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 452,427,506बी के तहत अपराध कायम कर लिया है।

सब्जी उगाने वाले किसान लाभ ले रहे बेजीटेबल सीडलिंग यूनिट का

जगदलपुर (आरएनएस)। शासकीय उद्यान रोपणी डोंगघाट आसना विकासखंड जगदलपुर में 586 लाख की लागत से बेजीटेबल सीडलिंग यूनिट की स्थापना की गई है। वेजीटेबल सीडलिंग प्रोडक्सन यूनिट की स्थापना से बस्तर के कृषकों को प्रतिवर्ष 1 से 1.50 करोड़ सब्जी फसलें की सिडलिंग सस्ती दरों पर उपलब्ध हो सकेगी। इससे 100 से 1500 एकड़ भूमि में सब्जी के रकबे में वृद्धि होगी। इसके अलावा कृषकों को उच्च गुणवत्ता युक्त पौधा प्राप्त होगा, कीट एवं बीमारियों रहित पौधे उपलब्ध होंगे, बीज की बचत होगी, हर मौसम में किसानों को पौधा प्राप्त कराया जा सकेगा। पौधा कम समय में तैयार हो जाएंगे। मजबूत एवं स्वस्थ्य पौधे प्राप्त किए जा सकेंगे। उत्पादन में 15 से 20 प्रतिशत की वृद्धि होगी।

पेट्रोल पंप के लाइसेंस दिलाने के नाम पर लाखों रुपये की ठगी

रायपुर (आरएनएस)। पेट्रोल पंप का लाईसेंस दिलाने के नाम पर ठगी किये जाने की रिपोर्ट पण्डरी थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार आदर्शनगर पण्डरी रायपुर निवासी चिंगगांग कोन्यांक 21वर्ष पिता गोगांग कोन्यांक ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि 24 सितंबर से 23अक्टूबर 18 के बीच आर्दश नगर मोवा पण्डरी में विवेक दत्ता निवासी जमशेदजी टाटा रोड पेट्रोलियम हाउस चर्च गेट मुंबई ने स्वयं को हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कार्पोरेशन लिमिटेड मुंबई का सलाहकार होना बताकर पेट्रोल पंप का लाइसेंस दिलाने की बात कहकर 4 लाख 79 हजार 700 रुपये लेकर धोखाधड़ी किया। प्रार्थी की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 420 के तहत अपराध कायम कर धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर लिया है।

बस्तर शांति के लिए राजधानी तक निकलेगी सायकल यात्रा

जगदलपुर(आरएनएस)। बस्तर शांति के लिए एक बार बड़ी यात्रा होने वाली है। इस बार यह यात्रा पैदल नहीं बल्कि साइकिल में निकलेगी जो जगदलपुर से शुरू होकर राजधानी में समाप्त होगी, जिसमें देश-विदेश से बुद्धिजीवी और सामाजिक संगठन के लोग शामिल होंगे। इस यात्रा के संयोजक सुभ्रांशु चौधरी ने बताया कि यह यात्रा 22 फरवरी से शुरू होकर 28 फरवरी को समाप्त होगी। इसके बाद राजधानी में 1 व 2 मार्च का बस्तर डायलॉग-2 का आयोजन किया जाएगा। जिसके माध्यम से सरकार पर बस्तर में शांति प्रक्रिया के लिए आवश्यक कदम उठाने के लिए दबाव बनाया जाएगा। सुभ्रांशु बताते है कि शांति साइकिल यात्रा सभी पक्षों से ही शांति से समाधान खोजने की अपील करता है। कार्यक्रम के संयोजक सुभ्रांशु चौधरी ने चर्चा में बताया कि बस्तर सहित मध्य भारत में चल रही हिंसा में पिछले 20 सालों में सरकारी आंकड़ों के मुताबिक 12000 से अधिक लोग मारे गए हैं। इसमें 2700 सुरक्षाकर्मी थे और बाकी आम नागरिक।

पुरखों के सपनों को साकार करेगी राज्य सरकार : भूपेश बघेल

0 मुख्यमंत्री ने किया कुर्मी समाज की प्रतिभाओं का सम्मान 0 छत्तीसगढ़ मनवा कुर्मी समाज के सम्मेलन में शामिल हुए मुख्यमंत्री

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज बलौदाबाजार-भाटापारा जिले के ग्राम दतान (प) में आयोजित मनवा कुर्मी क्षत्रिय समाज के 73 वें सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि हमारे पुरखों ने राज्य के विकास के लिए जो सपना देखा था, उसे साकार करने के लिए राज्य सरकार वचनबद्ध है और इस दिशा में तेजी से आगे बढ़ रही है। उन्होंने कहा कि छत्तीसगढ़ को कुदरत ने बड़ी फुरसत से गढ़ा है। इस धरती के नीचे खनिज और ऊपर वन सम्पदाओं की भरमार है। उन्होंने कहा कि राज्य की एक-एक सम्पदा का उपयोग राज्य के लोगों की तरक्की और बेहतरी के लिए किया जाएगा। सम्मेलन की अध्यक्षता मनवा कुर्मी समाज के केन्द्रीय अध्यक्ष डॉ. रामकुमार सिरमौर ने की।

मुख्यमंत्री ने इस मौके पर आदर्श सामूहिक विवाह में दाम्पत्य सूत्र में बंधे नए वर-वधुओं को आशीर्वाद प्रदान किया। उन्होंने समाज की ओर से प्रतिभावान छात्र-छात्राओं, समाजसेवियों, दानदाताओं सहित विभिन्न क्षेत्रों में समाज का नाम रौशन करने वाली विभूतियों का सम्मान भी किया। रायपुर के लोकसभा सांसद रमेश बैस, राज्यसभा सांसद छाया वर्मा, स्थानीय विधायक सुशकुन्तला साहू, विधायक विनोद चंद्राकर, पूर्व विधायक जनकराम वर्मा, पूर्व विधायक लक्ष्मी बघेल, पूर्व विधायक विजय बघेल भी इस अवसर पर विशेष रूप से उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री बघेल ने कहा कि हमारी 75 प्रतिशत आबादी गांवों में बसती है। इसलिए बजट का बड़ा हिस्सा हमने गांवो और किसानों की उन्नति में लगाया है। ग्रामीण अर्थव्यवस्था को हमने फिर से पटरी पर लाने का प्रयास किया है। उन्होंने कहा कि छत्तीसगढ़ की चार चिन्हारी-नरवा, गरवा, घुरवा और बारी के समन्वित विकास के लिए हमने काम शुरू कर दिए हैं। उन्होंने कहा कि गांव में अब हर खेत को घेरने की जरूरत नहीं होगी। हम हर एक गांव में दैहान और गौठान बनाएंगे। इसमें गांव के सभी मवेशियों को रखेंगे। उनके लिए चारा-पानी का इंतजाम भी होगा। यही नहीं बल्कि इन्हें चराने वाले लोगों के विकास भी हमें करना है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमे उन्नत नस्ल के पशुओं को बढ़ावा देंगे। जिससे हमे ज्यादा मात्रा में दूध मिलेगा और आमदनी बढ़ेगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार शराबबंदी करने के लिए वचनबद्ध है। इसे हम प्रदेश के सभी समाजों की जागरूकता और सहयोग से करना चाहते हैं।

धमकी देकर पैसा मांगने वाला नकली नक्सली गिरफ्तार

जगदलपुर (आरएनएस)। नक्सली बनकर वसूली करने वाला एक युवक पुलिस के हत्थे चढ़ा है। आरोपी फर्जी नक्सली के नाम पर ठेकेदार को फोन पर धमकी दे रहा था और लेवी मांग रहा था। ताड़ोकी थाना क्षेत्र के एड़ानार गांव से संतोष हुपेरी नाम के युवक को पुलिस ने गिरफ्तार किया है।

दरअसल 8 फरवरी को केआर इंफ्रास्ट्रक्चर एंड डेवलेपर्स नाम की कंपनी के ठेकेदार योगेंद्र प्रताप को फोन पर धमकी मिली थी। आरोपी मोबाइल पर रेलवे ठेकेदार से प्रोटेक्शन मनी के तौर पर पैसा, समान और हथियार की मांग कर रहा था। इस धमकी की शिकायत योगेंद्र ने अंतागढ़ थाने में दर्ज करायी थी। शिकायत को एसपी केएल ध्रुव ने बेहद गंभीरता से लिया।

वहीं एडिश्नल एसपी कीर्तन राठौर व राजेंद्र कुमार जायसवाल के निर्देश पर पुलिस टीम गठित कर मामले की जांच शुरू की गयी, तो पूरे मामले की जांच के बाद पुलिस ने संतोष हुपेंडी को उसके गांव से धर दबोचा।

युवक ने स्वीकार किया है कि वो पैसे की लालच में इस तरह की धमकी रेलवे ठेकेदार को दिया था। पुलिस ने आरोपी के पास से नक्सली बैनर, पोस्टर व अन्य समान जब्त किया है।

बिजली हाफ के मुद्दे पर भाजपा का हंगामा, किया वॉकआउट

एक मार्च से बिजली बिल हाफ की नई योजना होगी लागू- मुख्यमंत्री

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ विधानसभा में सोमवार को भाजपा सदस्यों ने राज्य सरकार द्वारा 400 यूनिट तक घरेलू उपभोक्ताओं का बिजली दर हाफ करने के घोषणा पर जमकर हंगामा किया। भाजपा सदस्यों ने आरोप लगाया कि कांग्रेस के चुनावी घोषणा पत्र में बिजली हाफ करने का वादा प्रदेश की जनता व किसानों से किया था, लेकिन अब वे 400 यूनिट तय कर अपने वादे से मुकर रही है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने इस मुद्दे पर कहा कि पूर्व सरकार द्वारा किसानों को जो बिजली दरों में राहत दी जा रही थी उन राहतों के साथ अब राज्य सरकार की नई घोषणा का लाभ भी घरेलू उपभोक्ताओ के साथ किसानों को मिलेगा।

मुख्यमंत्री के इस जवाब से असंतुष्ट होकर भाजपा सदस्यों ने सदन से बहिर्गमन कर दिया।

प्रश्नकाल में आज नेताप्रतिपक्ष धरमलाल कौशिक ने विद्युत बिल आधे किए जाने की योजना का मुद्दा सदन में उठाया। उन्होंने मुख्यमंत्री से जानना चाहा कि सरकार ने आधा बिल किए जाने के लिए क्या योजना बनाई है और इस योजना को कब तक लागू किया जाएगा। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने बताया हमारी सरकार ने आधे बिल योजना की घोषणा कर दी है। 400 यूनिट तक घरेलू उपभोक्ताओं को बिजली बिल आधा लगेगा। ये योजना एक मार्च से लागू हो जाएगी।

रायपुर स्टेशन में नवनिर्मित 100 फीट ऊँचे स्तंभ में ध्वजारोहण कर विधिवत शुभारंभ किया गया

रायपुर (आरएनएस)। आज सांसद रमेश बैस द्वारा दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे रायपुर मंडल द्वारा रायपुर स्टेशन पर निर्मित 100 फीट ऊंचे स्तंभ पर 20 ग 30 फीट का राष्ट्रीय ध्वज का ध्वजारोहण किया गया। ध्वजारोहण के दौरान रेलवे सुरक्षा बल के सदस्यों ने सुमधुर धुन के साथ ध्वजारोहण स्तंभ के शीर्ष तक राष्ट्रीय ध्वज का आरोहण कराया एवं राष्ट्रीय ध्वज को सलामी दी। सांसद रमेश बैस एवं माननीय विधायक कुलदीप सिंग जुनेजा के द्वारा आकाश में तिरंगे के रंगों के गुब्बारे छोड़े गए। इस अवसर पर राष्ट्रगान गान एवं ओजस्वी भाव से मौजूद लोगों ने देशभक्ति से ओतप्रोत देशभक्ति के नारे लगाए।

मुठभेड़ में एक जवान घायल, 3 नक्सली ढेर

नारायणपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के नारायणपुर जिले में कल शाम हुयी मुठभेड़ में जहां एक जवान घायल हो गया, वहीं पुलिस ने 3-4 नक्सलियों के मारे जाने का दावा किया है।

आईजी विवेकानंद सिन्हा ने बताया कि संयुक्त पुलिस पार्टी नक्सल गश्त-सर्चिंग करते हुए ग्राम गोंगला, मुरनार, ईकमेटा, किसकाल, जड्डा के जंगल-पहाड़ पार करते हुए आगे बढ़ रही थी। डीआरजी की पार्टी सुबह लगभग 9 बजे जैसे ही ग्राम दुमनार व जड्डा के जंगल-पहाड़ के पास पहुंची थी कि चार अलग-अलग स्थानों पर मोर्चा लिए पहले से घात लगाकर बैठे नक्सलियों ने जवानों पर हमला बोल दिया। नक्सलियों की और से अत्याधुनिक हथियारों से अंधाधुंध फायरिंग हुई इसी बीच नक्सलियों ने जवानों पर एचई बम-देशी बम भी दागे। अचानक हुए हमले के बाद जवानों ने भी जवाबी गोलीबारी की। दोनों ओर से करीब एक घंटे तक गोलीबारी चलती रही। इसके बाद नक्सली भाग खड़े हुए घटना के बाद मौके की सर्चिंग करने पर कई स्थानों पर खून के धब्बे मिले हैं।

नक्सलियों ने जेसीबी जलाकर, ड्रायवर का किया अपहरण

कांकेर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के नक्सल प्रभावित कांकेर में माओवादियों ने सड़क निर्माण कार्य का विरोध करते हुए जेसीबी मशीन को आग को हवाले कर दिया।

कोयलीबेड़ा थाना क्षेत्र के चिलपरस के पास पनीडोबीर गांव में रहने वाले आदिवासियों के लिए सड़क निर्माण कार्य शुरू किया गया है। पुलिस सूत्रों के अनुसार आज सुबह नक्सलियों ने जेसीबी मशीन से आग लगा दी और ड्राइवर का अपहरण कर अपने साथ जंगलों में ले गए हैं।

कांकेर एसपी कन्हैयालाल ध्रुव ने बताया कि नक्सलियों ने सड़क निर्माण कार्य का विरोध करते हुए जेसीबी मशीन में आगजनी की है। उन्होंने बताया कि माओवादी जेसीबी मशीन के ड्राइवर को अपने साथ अपहरण कर ले गए हैं। पुलिस ने आगजनी की घटना को अंजाम देने वाले नक्सलियों की तलाश शुरू कर दी है।

बता दें कि कांकेर का पनीडोबीर क्षेत्र नक्सलियों का गढ़ माना जाता रहा है और इस इलाके में आवागमन के लिए पक्की सड़क नहीं है, जबकि बारिश के दिनों में जंगल में रहने वाले आदिवासी समुदाय के लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

जिला सहकारी केंद्रीय बैंक कर्मचारियों-अधिकारियों की हड़ताल से उपभोक्ता परेशान

बिलासपुर(आरएनएस)। जिला सहकारी केंद्रीय बैंक कर्मचारियों-अधिकारियों की हड़ताल से बैंक के उपभोक्ता परेशान हो रहे हैं। करोड़ों रूपए का लेनदेन प्रभावित हुआ है। वहीं मांगे न माने जाने पर कर्मचारियों ने अनिश्चितकालीन हड़ताल पर जाने की चेतावनी दी है। सोमवार को जिला सहकारी केंद्रीय बैंक की सभी 53 शाखाओं में अधिकारियों, कर्मचारियों की हड़ताल से कामकाज पूरी तरह से ठप्प है। कर्मचारी मूल्य सूचकांक वेतनमान लागू करने की मांग को लेकर सामूहिक अवकाश पर हैं। मांग पूरी नहीं होने पर छग जेएसकेबी कर्मचारी संघ ने 25 फरवरी से अनिश्चितकालीन हड़ताल पर जाने की घोषणा भी की है।

दुर्ग-अंबिकापुर एक्सप्रेस में मिला 5 माह का नवजात

रायपुर, (आरएनएस)। अनूपपुर रेलवे स्टेशन में गश्त के दौरान जीआरपी को एक नवजात लावारिश हालत में मिला है। किसी ने उसे दुर्ग एक्सप्रेस के एक बर्थ में अकेला छोड़ दिया था। जीआरपी ने बच्चे को गहन चिकित्सा इकाई में भर्ती करा दिया है।

टीटी बर्थ में किसी ने अकेले छोड़ा नवजात को

जीआरपी सूत्रों ने बताया कि कल रात गश्त के दौरान रेलवे पुलिस को दुर्ग-अंबिकापुर एक्सप्रेस के कोच नंबर एस-4 के टीटी बर्थ 07 में एक नवजात बच्चा दिखा। जीआरपी ने पूरे ट्रेन में यात्रियों से पूछताछ की, लेकिन बच्चे के माता-पिता नहीं मिले। इसके बाद पुलिस ने टिकट निरीक्षक अजीत आनंद के बर्थ में लेटे इस बच्चे को अपने कब्जे में लिया। बच्चे को जीआरपी ने तत्काल जिला अस्पताल भेजा। बच्चा दुधमुंहा है और मुश्किल से 4-5 माह का है। जिला अस्पताल में जांच-पड़ताल के बाद बच्चा पूर्णतः स्वस्थ्य मिला। उसे जिला चिकित्सालय के बाल गहन चिकित्सा कक्ष के नर्सरी में रखा गया है। इधर जीआरपी ने बच्चे के माता-पिता की तलाश शुरू कर दी है। जीआरपी ने बच्चे के परिजनों के संबंध में किसी भी प्रकार की सूचना के लिए मोबाइल नंबर 94799-94186 पर सूचित करने का आग्रह किया है।

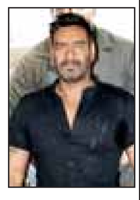
भारतीय सिनेमा में महिलाओं को मिलने लगे हैं मजबूत किरदार : टिस्का

भिनेत्री टिस्का चोपड़ा का मानना है कि भारतीय सिनेमा स्वर्णिम दौर में प्रवेश कर रहा है क्योंकि किरदारों के संदर्भ में महिलाओं को उनका हक मिलना शुरू हो गया है। टिस्का ने कहा, भारतीय सिनेमा का यह सर्वोत्तम समय है। हम स्वर्णिम दौर में प्रवेश कर रहे हैं। महिला कलाकार फिल्म उद्योग पर प्रभुत्व कायम कर रही हैं। वीरे दी वेडिंग, राजी और मणिकर्णिका : द चीन ऑफ झांसी को देखें.. सभी फिल्में महिला प्रधान हैं।

उन्होंने कहा, अब समय बदल गया है। फिल्म निर्माताओं ने अपनी फिल्मों में महिलाओं के लिए सशक्त किरदार बनाना शुरू कर दिया है।1993 में प्लेटफॉर्म फिल्म से बॉलीवुड में कदम रखने वाली टिस्का ने अपनी पहचान तारे जमीन पर, फिराक, किस्सा : द टेल ऑफ ए लोनली घोस्ट और घायल वन्स अगेन जैसी फिल्मों फिर टीवी शो 24 जैसी फिल्म में अपने दमदार अभिनय से बनाई।

नई जेनरेशन के ऐक्टर्स दोस्ती-यारी में फिल्म नहीं करतेः अजय देवगन

अभिनेता अजय देवगन ने कहा कि नए जमाने के ऐक्टर्स बहुत ज्यादा प्रफेशनल हैं। वह दोस्ती-यारी में किसी फिल्म में काम नहीं करते हैं, इसमें नुकसान भी है और फायदा भी। अजय अपनी जेनरेशन के ऐक्टर्स के बारे में बात करते हुए कहते हैं कि उनकी परवरिश और पढ़ाई-लिखाई जिस तरह की हुई है, उस तरह वह कभी भी प्रफेशनलिज्म को मेंटेन नहीं कर सकते हैं। आज के सभी ऐक्टर्स बहुत प्रफेशनल हैं, बहुत ज्यादा सोच-समझ कर काम करते हैं। अजय कहते हैं, बहुत बार ऐसा होता है, जब हम लोग कई फिल्में दोस्ती यारी के खाते में कर देते हैं। मैंने तो बहुत सारी फिल्मों में काम सिर्फ दोस्ती-यारी की वजह से की है, हम कई बार सोचते हैं कि दोस्ती-यारी में फिल्म नहीं करेंगे, लेकिन फिर भी हम करते हैं। आज की नई जेनरेशन के ऐक्टर्स ऐसा बिल्कुल भी नहीं करते हैं।



वजन कम करना है तो रोज पिएं दूध

भारत दुनिया में दूध का सबसे बड़ा उत्पादक है। सदियों से दूध हमारे भोजन का हिस्सा रहा है। दूध को संपूर्ण आहार माना जाता है क्योंकि इसमें ढेर सारी कैलरी, कैल्शियम और प्रोटीन होता है जो हमारे शरीर के लिए बहुत अहम हैं। पर हाल ही में लोगों की खानपान की आदतों में बदलाव आया है और लोग दूध पीना छोड़कर वीगन लाइफस्टाइल अपना रहे हैं। पर दूध को इस तरह नकारना ठीक नहीं है। आइए जानते हैं कि दूध क्यों हमारी पारंपरिक डायट का हिस्सा रहा है और इसे पीने से हम किस तरह फिट रह सकते हैं।

दूध पीने से मिटती है भूख

नाश्ते में टोस्ट, दो एग वाइट के साथ एक गिलास दूध से बेहतर कोई चीज हो ही नहीं सकती। यह कार्बोहाइड्रेट, मिनरल और प्रोटीन वाला परफेक्ट नाश्ता है। आप चाहे तो दूध में कॉर्न फ्लेक्स या ओट्स ले सकते हैं। इससे न केवल आपको दिन भर के लिए एनर्जी मिलेगी बल्कि आपका पेट भी देर तक भरा रहेगा।

नमी बनाए रखने का बेहतरीन तरीका

शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है कि एक ग्लास दूध पी लिया जाए। यह सोडा, एनर्जी ड्रिंक्स और दूसरे सॉफ्ट ड्रिंक्स की तुलना में बेहतर विकल्प है। दूध में सोडियम और पोटेशियम होते हैं जो हमारे शरीर में इलेक्ट्रोलाइट का बैलेंस बनाए रखने में मदद करते हैं।