महत्वपूर्ण एवं खास

जगदलपुर में प्रधानमंत्री का आत्मीय स्वागत

रायपुर (आरएनएस)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आज ओडिशा रवाना होने के पूर्व कुछ समय के लिए जगदलपुर में रूके। इस दौरान भाजपा नेताओं ने उनका जोरदार स्वागत किया।

ज्ञात हो कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आज ओडिशा के दौरे पर हैं। ओडिशा रवाना होने के पहले वे कुछ समय के लिए जगदलपुर में रूके। इस दौरान भाजपा नेताओं ने उनका आत्मीय स्वागत किया। स्वागत करने वालों में प्रमुख रूप से दिनेश कश्यप, केदार कश्यप, संतोष बाफना, श्रीनिवास राव मद्दी, राजा कमलचंद्र भंजदेव, चेंबर अध्यक्ष किशोर पारखा, अशोक अरोड़ा, मोहम्मद इजराइल, अंजुमन इस्मामिक कमेटी, बिशप सह धर्माधिकारी फादर थॉमस एमजे शामिल थे। बताया जाता है कि कि ओडिशा से लौटते समय में भी प्रधानमंत्री श्री मोदी कुछ समय के लिए जगदलपुर में रूकेंगे, इस दौरान पीएमओ कार्यालय ने केवल 15 लोगों को मिलने की अनुमति दी है।

प्रेम में असफल युवती ने लगायी फांसी

जगदलपुर (आरएनएस)। ग्राम नेगीगुडा में बीती रात 17 वर्षीय नाबालिग युवती ने अपने प्रेमी से विवाह नहीं होने के चलते फांसी लगा ली। इधर पुलिस मामले में मर्ग कायम कर विवेचना में जुट गयी है।

दिल का दौरा पड़ने से बीएसएफ जवान की मौत

कांकेर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के उत्तर बस्तर संभाग के कांकेर जिले में तैनात एक बीएसएफ के जवान की अटैक से मौत हो जाने की खबर प्रकास में आई है। सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार मृतक जवान का नाम इंदर सिंह बताया जा रहा है जो कि हरियाणा का रहने वाला था । इंदर सिंह पखांजुर में स्थित 114 बटालियन कैम्प में तैनात था। जवान की तबियत खराब होने पर प्राथमिक उपचार कैम्प में कराया जा रहा था और ठीक न होने पर पखांजुर सिविल अस्पताल में भर्ती कराया गया था जहां उसकी हार्ट अटैक होने से जवान की मौत हो गई।

छात्रवृत्ति की रकम का गोलमाल, शिक्षक को 3 साल का कारावास

जगदलपुर (आरएनएस)। बस्तर जिले के शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बालेंगा के शिक्षक को छात्रवृति की रकम गबन करने के आरोप में कोर्ट ने 3 वर्ष की सश्रम कारावास की सजा सुनाई। शासन की ओर से इस मामले में डीपीओ राजेश्वर कुजूर ने पैरवी की।

3 ग्राम स्मैक के साथ एक युवक गिरफ्तार

पिथौरागढ़ (आरएनएस)। घाट पुलिस ने अवैध मादक पदार्थ की तस्करी में स्मैक के साथ एक अभियुक्त को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। आरोपी के खिलाफ एनडीपीसी के तहत मामला दर्ज किया गया है। गुरुवार को घाट चौकी प्रभारी एसआई पवन जोशी के नेतृत्व में लोकसभा चुनाव के मद्देनजर अवैध मादक पदार्थों की रोकथाम को लेकर वाहनों की चैकिंग की गई। इस दौरान संतोष रामदास निवासी बागेश्वर हाल निवासी रुद्रपुर पैदल ही बैग लेकर चौकी से गुजर रहा था। शक होने पर पुलिस ने उसकी तलाशी ली। उसके पास तीन ग्राम अवैध स्मैक बरामद की गई।

आंख में मिर्च पाउडर डालकर व्यापारी से 73 हजार की लूट

जांजगीर-चांपा (आरएनएस)। जांजगीर-चांपा जिले के डभरा थाना क्षेत्र में आज दोपहर एक व्यापारी की आंख में मिर्च पाउडर डालकर उससे 73 हजार रूपये की लूट हो गई। वारदात को अज्ञात बाइक सवार युवकों ने अंजाम दिया।

राम नवमीं महोत्सव 6 से, 14 को होगा समापन

रायपुर (आरएनएस)। वीआईपी रोड स्थित श्री राम मंदिर निर्माण समिति द्वारा 6 अप्रैल से 14 अप्रैल के मध्य भव्य राम जन्मोत्सव का आयोजन किया जा रहा है। शिवदत्ता द्वारा जारी विज्ञप्ति के अनुसार नवरात्रि के पहले दिन 6 अप्रैल को ध्वजा पूजन, नव दिवसीय संकीर्तन एवं अखंड ज्योति घट स्थापना की जायेगी। 12 अप्रैल को भजन संध्या का आयोजन शाम 6 से रात्रि 9 बजे के मध्य होगा। 13 अप्रैल को अखंड रामायण पाठ सुबह 9 बजे से प्रारंभ होगा। 14 अप्रैल को जन्मोत्सव दोपहर 12 बजे मनाया जायेगा। अभिषेक प्रसादी 12:30 बजे से की जायेगी। भजन संध्या का आयोजन 5 बजे से प्रारंभ होगा। 14 अप्रैल को रामनवमीं के शुभअवसर पर महाआरती, दीपदान शाम 7 बजे 9 हजार दीपकों द्वारा किया जायेगा। इस अवसर पर इलेक्ट्रानिक आतिशबाजी का भव्य आयोजन किया गया है।

लोकसभा चुनाव में चुनाव लड़ने की योग्यता उम्र 25 वर्ष, मतदाता सूची में हो नाम

न्यायालय से सजायाफ्ता चुनाव नहीं लड़ सकते

रायपुर (आरएनएस)। देश की सबसे बड़ी लोकतांत्रिक संस्था लोकसभा का चुनाव लड़ने हेतु किसी भी भारतीय नागरिक की न्यूनतम आयु 25 वर्ष होनी चाहिए। आयु की यह गणना नामांकन की तिथि तक होती है। व्यक्ति का नाम वर्तमान मतदाता सूची में मतदाता के रुप में पंजीकृत होना चाहिए। सजायाफ्ता व्यक्ति चुनाव नहीं लड़ सकता। इस प्रकार यदि कोई व्यक्ति मतदाता है तथा उसकी उम्र 25 वर्ष है तो देश के किसी भी निर्वाचन क्षेत्र के साथ लोकसभा का चुनाव लड़ सकता है। यदि व्यक्ति 25 वर्ष से कम उम्र का है

तो वह लोकसभा का चुनाव नहीं लड़ सकता।

चुनाव लड़ने वाला व्यक्ति यदि किसी विशेष राज्य में अनुसूचित जाति का सदस्य है तो वह अनुसूचित जाति के लिए आरक्षित सीट से किसी अन्य राज्य में लोकसभा की अनुसूचित जाति के लिए एक सीट से चुनाव लड़ सकता है। इसी प्रकार यदि व्यक्ति किसी विशेष राज्य में अनुसूची जनजाति का सदस्य है तो अनुसूचित जनजाति के लिए आरक्षित सीट से लक्षव्दीप को छोड़कर, असम के स्वायत्तशासी जिलों में और असम के आदिवासी क्षेत्रों को छोड़कर, अन्य सीटों के लिए आरक्षित सीट से किसी भी अन्य सीट से चुनाव लड़ सकता है। यदि कोई व्यक्ति किसी अपराध के लिए दोषी ठहराया जाता है और उसे कारावास की सजा सुनाई गई है तो वह लोकसभा का चुनाव नहीं लड़ सकता हैं। यदि कोई व्यक्ति जमानत पर है या उसकी अपील न्यायालय में लंबित है तो सुप्रीमकोर्ट के फैसले के अनुसार वह चुनाव लड़ने से अयोग्य है। लेकिन यदि उसकी सजा पर रोक लगा दी जाती है, तो वह चुनाव लड़ सकता है। यदि कोई व्यक्ति जेल में कैद है चाहे वह कारावास की सजा का या परिवहन या अन्यथा पुलिस की गैरकानूनी हिरासत में है तो वह चुनाव में वोट नहीं दे सकता। कोई विदेशी मतदाता चुनाव लड़ सकता है यदि उसका नाम मतदाता सूची में नामांकित है तो वह चुनाव लड़ने का अधिकार कानून की अन्य आवश्यकताओं की पूर्ति के अधीन है।

एक अप्रैल से प्रदेशभर के दाल-भात केन्द्र होंगे बंद

भारत सरकार के नियम के परिपालन में राज्य सरकार ने जारी किए आदेश

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के सभी जिलों में संचालित दाल-भात केन्द्र एक अप्रैल से बंद होने जा रहे है। भारत सरकार के जारी नियम के परिपालन में राज्य शासन ने यह आदेश जारी कर दिया है। इस आदेश के तहत अब राज्य शासन दाल-भात केन्द्रो को एक तारीख से खाद्यान्न का आबंटन नहीं करेगा।

विभाग की ओर से जारी पत्र में यह उल्लेख है किया गया है कि वित्तीय वर्ष 2019-20 में भारत सरकार के नियमानुसार आश्रम, छात्रावास और कल्याणकारी योजनांतर्गत खाद्यान्न का आबंटन केवल शासकीय और शासकीय स्वामित्व संस्थाओं को ही प्रदान किए जाने हैं जो इस श्रेणी में नही आते हैं उन्हे खाद्यान्न का आबंटन नही होगा।

इस नियम के चपेट में पूरे प्रदेश के दाल-भात केंद्र आ गए हैं। प्रदेशभर में करीब 135 दाल-भात केंद्र संचालित है जो गरीब वर्ग के लिए बेहद लोकप्रिय भी हैं। लेकिन इस इस आदेश के बाद अब इन दाल-भात केन्द्रों में ताले लग जाएंगे, जिससे गरीब वर्ग के लोगों को न्यूनतम कीमत पर भोजन मिलना बंद हो जाएगा।

लोकतंत्र के महापर्व में स्वतंत्र और निष्पक्ष निर्वाचन कराना चुनौतीपूर्ण कार्य : सुब्रत साहू

अब तक लगभग 500 विद्यार्थी निर्वाचन संचालन की प्रक्रिया से हुए अवगत

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी सुब्रत साहू ने कहा है कि लोकतंत्र के महापर्व में स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव सम्पन्न कराना चुनौतीपूर्ण कार्य है। गत छत्तीसगढ़ विधानसभा निर्वाचन 2018 का चुनाव सबकी सहभागिता से स्वतंत्र और निष्पक्ष रूप से सम्पन्न कराया गया।

श्री साहू आज मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी कार्यालय में अध्ययन भ्रमण में आए विद्यार्थियों को सम्बोधित कर रहे थे। मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी कार्यालय में अध्ययन भ्रमण पर अब तक रायपुर और बिलासपुर जिले के लगभग 500 महाविद्यालयीन विद्यार्थियों ने निर्वाचन संचालन प्रक्रिया और गतिविधियों का अवलोकन किया है।

श्री साहू ने अध्ययन भ्रमण में आए विद्यार्थियों को शत-प्रतिशत मतदान करने की दिलायी। अध्ययन भ्रमण के दौरान आज शासकीय इंजीनियरिंग महाविद्यालय रायपुर, शासकीय कन्या पॉलीटेक्निक बैरनबाजार रायपुर और शासकीय सह शिक्षा पॉलीटेक्निक रायपुर के 90 विद्यार्थियों को निर्वाचन प्रक्रिया की जानकारी दी गई। इस दौरान विद्यार्थियों ने मीडिया सेल, कॉल सेंटर, स्वीप सेंटर, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया मानिटरिंग सेल, सोशल मीडिया सेल, फोटो प्रदर्शनी, सी-विजिल नियंत्रण कक्ष समेत अन्य प्रमुख प्रकोष्ठों का अवलोकन किया। उल्लेखनीय है कि युवाओं में मतदान के प्रति जागरूकता और शत-प्रतिशत मतदान सुनिश्चित कराने के उद्देश्य से सीईओ श्री साहू द्वारा अध्ययन भ्रमण कराने की अभिनव पहल शुरू की गई है।

मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी को कांग्रेस ने सौंपा भाजपा के फर्जीवाड़े की सप्रमाण शिकायत

फर्जी शिकायत करने वालों पर सख्त कार्यवाही की मांग

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रभारी महामंत्री गिरीश देवांगन ने आज मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी से मिलकर भाजपा के द्वारा की जा रही फ र्जी शिकायतों पर रोक लगाने, भाजपा को चेतावनी देने और विधानसभा चुनाव के समय से भाजपा के खिलाफ लंबित शिकायतों पर कार्यवाही की मांग की।

इस अवसर पर प्रदेश कांग्रेस के महामंत्री और संचार विभाग के अध्यक्ष शैलेश नितिन त्रिवेदी, अधिवक्ता एवं कांग्रेस इलेक्शन टीम की सदस्य किरणमयी नायक, महामंत्री महेन्द्र छाबड़ा, मुख्य प्रवक्ता सुशील आनंद शुक्ला, प्रवक्ता धनंजय सिंह ठाकुर, मीडिया कार्डिनेशन कमेटी के सदस्य अमित यदु, जिला कांग्रेस के प्रवक्ता रोशन श्रीवास भी उपस्थित थे।

कांग्रेस प्रतिनिधिमंडल ने मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी को भाजपा के खिलाफ विधानसभा चुनावों में कर्जमाफी के बारे में फ र्जी लेटर हेड फेक न्यूज के जरिये सामाजिक वैमनस्यता फैलाने प्रदेश कांग्रेस के नेताओं की छवि धूमिल करने की साजिश की कांग्रेस द्वारा की गयी शिकायतों और एफआईआर की प्रति सौंपकर कार्यवाही की मांग भी की है।

शिकायत में कहा गया है कि प्रदेश कांग्रेस के महामंत्री और संचार विभाग के अध्यक्ष शैलेश नितिन त्रिवेदी को यह नोटिस भेजी गई है जिसका आधार भारतीय जनता पार्टी के शिकायतकर्ता नरेश गुप्ता के शिकायत दिनांक 25 मार्च 2019 को बनाया गया है।

किन्नरों का सामूहिक विवाह 30 को, हल्दी रस्म से शुरु होगा विवाह महोत्सव

भारत गणराज्य के राष्ट्रपति ने नव विवाहित जोड़ों को संदेश के माध्य से दिया आर्शिवाद

रायपुर (आरएनएस)। देश-विदेश में चर्चा का विषय बना किन्नरों का सामूहिक विवाह का आयोजन चित्राग्राही फिल्म एवं मितवा संकल्प समिति के तत्वाधान में 30 मार्च को पुजारी पार्क स्थित भवन में धूमधाम से मनाया जायेगा। कार्यक्रम की तैयारियां जोर शोर से जारी है। समिति की संयोजक विद्याराजपूत, समाज सेविका ममता शर्मा ने बताया कि आज सिविल लाइन्स स्थित अंबेडकर भवन में हल्दी रस्म का आयोजन दोपहर 3 बजे से आयोजित किया गया है। 30 मार्च को बारात प्रस्थान दोपहर 1 बजे अंबेडकर भवन से पुजारी पार्क के लिए रवाना होगी। पुजारी पार्क को आकर्षक मंडपों से सजाया गया है। चित्राग्राही फिल्म के निर्माता विजय शर्मा ने प्रेस वार्ता आयोजत कर बताया था कि यह विश्व का पहला आयोजन है।

अमित शाह की रैली को भव्य रूप देने के लिए तैयारी में जुटे भाजपाई

उत्तरकाशी (आरएनएस)। लोकसभा चुनाव के लिए नामांकन प्रक्रिया संपंन होने के बाद भाजपा व कांग्रेस दोनों राष्ट्रीय दलों ने अपने सूरमाओं की रैली को भव्य बनाने के लिए कमर कस ली है।

एक ओर जहां कांग्रेस पार्टी के कार्यकर्ताओं ने अपने प्रदेश अध्यक्ष व सांसद प्रत्याशी प्रीतम सिंह चौहान की जनसभा की तैयारी लगभग पूरी कर चुके हैं। तो वहीं आगामी 3 अप्रैल को उत्तरकाशी में जनसभा को संबोधित करने जा रहे भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अमित शाह की रैली को भव्य रूप देने के लिए भाजपाई भी तैयारी में जुट गए हैं।

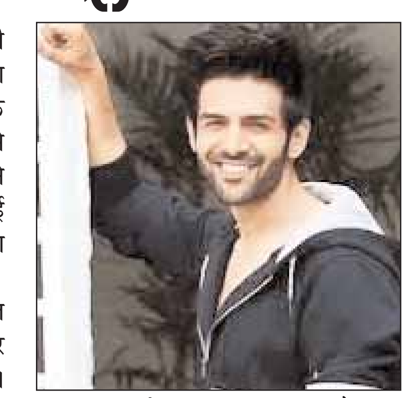
अवैध शराब के साथ तीन गिरफ्तार, 41 पाव अंग्रेजी शराब जप्त

रायपुर (आरएनएस)। राजधानी के अलग-अलग थाना क्षेत्रों में जांच के दौरान तीन लोगों से 41पाव अंग्रेजी शराब जप्त कर आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। मिली जानकारी के अनुसार ईदगाहभाठा आजाद चौक कोतवाली थाना क्षेत्र निवासी शेख बबलु 43वर्ष पिता शेख सहाबुदीन को बुढ़ातालाब के पास जांच के दौरान थैला में लेकर जा रहे 24 पाव अंग्रेजी शराब पाये जाने पर पुलिस ने शराब जप्त कर आरोपी को गिरफ्तार किया है। इसी तरह पण्डरी व राजेन्द्रनगर थाना क्षेत्र में सतीष निषाद 34 वर्ष पिता रामलाल निषाद को शंकरनगर टीवी टावर के पास 6 पाव अंग्रेजी शराब पाये जाने पर गिरफ्तार किया है व विजय यादव 42 वर्ष पिता स्व.गाजीराम यादव को पुरैना ताला के पास जांच के दौरान 11पाव अग्रेजी शराब पाये जाने पर गिरफ्तार कर उसके पास से शराब जप्त किया है।

सारा अली खान के साथ दिल्ली में पार्टी करना चाहते हैं कार्तिक आर्यन

जब से करण जौहर के चैट शो कॉफी विद करण में सारा अली खान ने यह खुलासा किया था कि वह ऐक्टर कार्तिक आर्यन के साथ कॉफी डेट पर जाना चाहती हैं तभी से ये दोनों किसी न किसी कारण चर्चा में बने रहते हैं। इसके बाद से ही कार्तिक से कई मौकों पर यह पूछा जा चुका है कि वह सारा के साथ कॉफी डेट पर कब जाएंगे।

अब कार्तिक और सारा ने इम्तियाज अली की अगली फिल्म साइन कर ली है और दोनों इसकी शूटिंग दिल्ली में कर रहे हैं। कार्तिक ने फाइनली सारा को डेट पर जाने के लिए पूछ ही लिया है। सारा की इंस्टाग्राम पोस्ट



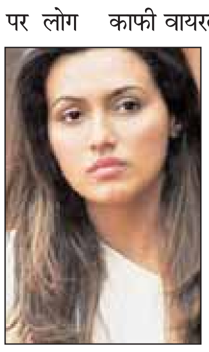
पर उनका कॉमेंट इस बात का सबूत है।

दरअसल सारा ने फिल्मफेयर में बेस्ट डेब्यू ऐक्ट्रेस का अवॉर्ड जीता था। उन्होंने इसकी ट्रोफी के साथ अपनी एक तस्वीर इंस्टाग्राम पर शेयर की थी। इस तस्वीर पर कॉमेंट करते हुए कार्तिक ने लिखा, मुबारक हो सारा, अब तो कॉफी से काम नहीं चलेगा, दिल्ली में पार्टी करते हैं।

इससे पहले इस महीने, सारा और कार्तिक ने अपनी फिल्म लव आज कल 2 का फर्स्ट् लुक भी रिलीज किया था। इस तस्वीर में सारा कार्तिक के कंधे पर अपना सिर रखे दिखाई दे रही हैं। बताया जा रहा है कि यह फिल्म 14 फरवरी 2020 को रिलीज की जाएगी।

बिग बॉस फेम सना खान के बेली डांस ने मचाया इंटरनेट पर तहलका

अगर बॉलीवुड में एक ऐसी जोड़ी है जिसकी फिल्में और गानों के जुनून पर लोग थिरकने पर मजबूर हो जाएं तो वह दीपिका पादुकोण और रणवीर सिंह के अलावा कोई नहीं है. उनकी फिल्म गोलियों की रासलीला - राम लीला में एक सेन्सेशनल नंबर- अंग लग दे जो निश्चित रूप से ऑल टाइम सबसे हॉट ट्रैक में से एक है. डांस, इमोशन और स्टेप, सब कुछ इस सॉन्ग में भरपूर है. अब कुछ साल के बाद बिग बॉस 6 की कंटेस्टेंट सना खान उसी सॉन्ग पर डांस करती नजर आई हैं. उनका यह डांस इंटरनेट पर काफी वायरल हो रहा है.



जी हां, सना ने हाल ही में एक वीडियो इंस्टाग्राम पर शेयर किया है, जिसमें वह राम लीला के सॉन्ग अंग लगा दे को परफॉर्म करती नजर आ रही हैं. मेल्विन लुई की तरफ से शूट किए गए वीडियो में सना और उनकी दोस्त को शानदार बेली डांस करते हुए देखा जा सकता है. सना को गाने की धुन पर थिरकते हुए देखा जा सकता है।

दिशा पाटनी के पिंक बिकीनी पर टाइगर श्रॉफ ने दिया रिऐक्शन

जब बॉलिवुड की हॉट और बोल्ड हिरोइनों की बात तो उस लिस्ट में ऐक्ट्रेस दिशा पाटनी का भी नाम जरूर आता है। दिशा फिटनस फ्रीक तो हैं ही, साथ ही सोशल मीडिया पर भी काफी ऐक्टिव रहती हैं। आए दिन वह इंस्टाग्राम पर अपनी हॉट और बोल्ड फोटोज़ पोस्ट करती रहती हैं। अब दिशा ने पिंक बिकीनी में अपनी एक फोटो पोस्ट की है, जिसे देख फैंस क्रेजी हो गए और दिशा की बोल्डनेस की तारीफ करते हुए ढेरों कॉमेंट किए, लेकिन सबसे दिलचस्प कॉमेंट रहा दिशा के कथित बॉयफ्रेंड टाइगर श्रॉफ का।

टाइगर ने दिशा की बिकीनी वाली फोटो पर कुछ खास तो नहीं लिखा, लेकिन उन्होंने क्लैपिंग और आग वाले इमोजी फोटो पर पोस्ट किए। इन इमोजी के ज़रिए टाइगर ने साफ इशारा किया कि बिकीनी में दिशा बेहद हॉट लग रही हैं और आग लगा रही हैं।

बता दें कि दिशा पाटनी और टाइगर श्रॉफ के बीच अफेयर के चर्चे काफी लंबे वक्त से हैं, लेकिन दोनों में से कभी किसी ने भी अपने रिलेशन पर खुलकर कुछ नहीं कहा। हालांकि कई इवेंट्स में दोनों हाथ में हाथ डाले ही नजर आए हैं। वहीं कॉफी विद करण 6 में भी जब टाइगर से दिशा के बारे में पूछा गया तो उन्होंने यही कहा था कि वे दोनों बेहद करीबी दोस्त हैं और एक दूसरे का साथ पसंद करते हैं।

प्रफेशनल फ्रंट की बात करें, तो जहां दिशा जल्द ही भारत और मलंग में नजर आएंगी।

अगर इस तरह से नहीं खा रहे हैं पॉपकॉर्न तो होगा स्वास्थ्य को नुकसान

पॉपकॉर्न को बतौर स्नैक आपने भी खूब खाया होगा. फिल्म देखते हुए, चाय के साथ या हल्की भूख में पॉपकॉर्न परफेक्ट सा स्नैक लगता है. पॉपकॉर्न खाने वाले ज्यादातर लोगों को लगता है वे हेल्दी चीज़ खा रहे हैं. इसलिए खूब खाते हैं. बेशक! प्राकृतिक रूप से तो वो हेल्दी है. पर आप जो खा रहे हैं वो भी हेल्दी है या नहीं, ये इस बात पर निर्भर करता है कि वो बना कैसे है. जानिए किस तरह का पॉपकॉर्न खाना फायदेमंद है.

प्राकृतिक रूप से हेल्दी पॉपकॉर्न किसी भी व्यक्ति की

सेहत पर अच्छा और खराब दोनों तरह का प्रभाव डाल सकता है. जो इस बार पर निर्भर है कि वह बनाया कैसे गया है.

सादा तरीके से बनाया गया पॉपकॉर्न, यानी जिसमें नमक या चीनी न मिलाई गई हो तो पौष्टिक है. सही तरीके से बनाया जाए तो इसमें बहुत सारे पोषक तत्व और विटामिन बने रहते हैं.

पॉपकॉर्न एक संपूर्ण अनाज है. यह ऐसे खाद्य पदार्थों का समूह है जो दिल को स्वास्थ्य रखता है. इसमें फाइबर, प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स, लॉ फैट होता है. कोई कॉलेस्ट्रोल नहीं होता. बिना तेल के बनाया गया, एयर-पॉप्ड पॉपकॉर्न सेहत के लिए बेहतर है. सिनेमा हॉल में मिलने वाले फ्लेवर्ड पॉपकॉर्न में पोषक तत्व कम हो जाते हैं.

माइक्रोवेव में बनें पॉपकॉर्न में एडिटिव्स भी हो सकते हैं. पैकेट वाले पॉपकॉर्न में दूषित पदार्थ हो सकते हैं.