महत्वपूर्ण एवं खास

लोन की राशि लेकर फरार हुआ ग्रामीण बैंक का क्रेडिट मैनेजर गिरफ्तार, जेल दाखिल

बिलासपुर (आरएनएस)। ग्रामीण महिला समूह को लोन देने वाले बैंक के किस्त के एक लाख 94490 रुपये लेकर क्रेडिट मैनेजर 9 महीनों से फरार था। जिसे तखतपुर पुलिस ने धमतरी से गिरफ्तार किया है। जिसे न्यायिक रिमांड पर जेल भेज दिया गया है। इस मामले का खुलासा करते हुये पुलिस ने बताया कि प्रार्थी सुरेंद्र पिता बाबूलाल 25 वर्ष तत्कालीन शाखा प्रबंधक भारत फइनेंसियल इनक्लूजन शाखा तखतपुर ने लिखित शिकायत किया था कि इनका बैंक ग्रामीण महिला समूह को स्वरोजगार व्यवसाय करने के लिये लोन देती है। तथा महिलाएं साप्ताहिक लोन का किश्त अदा करती है। तात्कालीन ब्रांच केडिट मैनेजर विकास कंवर ने आठ हितग्राहियों की 194490 रुपये उनके खाता में डालने के लिये बैंक से निकलकर उनके खाता में नहीं डाला। और उक्त रुपयों को लेकर बैंक से फरार हो गया। आवेदन जांच पर तखतपुर थाना में 370/18 धारा 420 के तहत अपराध दर्ज किया गया। जिसके बाद आरोपी विकास पिता सितुराम कंवट 23 वर्ष निवासी छाती थाना कुरुद जिला धमतरी से गिरफ्तार किया गया है। जिसे न्यायिक रिमांड पर जेल भेज दिया गया है। इस कार्रवाई में शरद चंद्रा थाना प्रभारी, एएसआई रामचंद्र सिंह, हेमसागर पटेल, शिव साहू, राजेश सहारे, राजीव सिंह की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

रेलवे सहित कई शासकीय विभागों पर 3676.66 करोड़ रूपये की विद्युत देयक राशि लंबित

विद्युत देयकों की बकाया राशि वाले सभी विभागों को भुगतान हेतु नोटिस जारी-मुख्यमंत्री

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने विपक्षी विधायक धर्मजीत सिंह द्वारा विधानसभा में लिखित प्रश्नों के लिखित जवाब में बताया है कि रेलवे सहित अन्य शासकीय विभागों पर विद्युत देयक के रूप में 31 दिसंबर 2018 की स्थिति तक 3676.66 करोड़ रूपये की राशि वसूली लंबित है।

छग पुलिस विभाग ने 3 साल में किराये के हेलीकाप्टर पर 48 करोड़ फूंक दिए

मुख्यमंत्री ने माना फिजूलखर्च हुए

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ विधानसभा में बजट सत्र के दूसरे दिन सोमवार को पिछले तीन वर्षों में छग पुलिस विभाग द्वारा किराये के हेलीकाप्टर पर किए गए खर्च का मुद्दा उठा।

टेंडर निरस्त किए जाने के मुद्दे पर सदन में विपक्ष का हंगामा

सत्तापक्ष के जवाब से नाराज विपक्ष ने किया वाकआउट

रायपुर (आरएनएस)। विधानसभा में चल रहे बजट सत्र के आज दूसरे दिन प्रश्नकाल में सत्तापक्ष और विपक्ष के बीच जमकर तकरार देखने को मिला। सत्तापक्ष के जवाबों से असंतुष्ट होकर विपक्ष ने हंगामा करते हुए सदन से वाकआउट कर दिया।

ट्रान्सपोटेर हत्याकांड का हुआ खुलासा:अवैध सम्बंध बना हत्या का कारण

भिलाई (आरएनएस)। शहर के खुर्सीपार थाना क्षेत्र में 29 जनवरी को ट्रांसपोर्टर सूरज सिंह हत्या की गुथी को पुलिस ने सुलझा लिया है। हत्या की वजह अवैध संबंध का शक बताया जा रहा है और हत्यारा भी कोई और नहीं पुलिस कांस्टेबल ही निकला। सनसनीखेज हत्या का खुलासा आईजी रतनलाल डांगी और एसपी प्रखर पांडेय की मौजूदगी में रविवार को दुर्ग पुलिस ने किया है।

झीरम की सुपारी किलिंग भूल गए क्या साहेब? भूपेश बघेल

सीएम भूपेश बघेल का अरूण जेटली को करारा जवाब

रायपुर (आरएनएस)। वित्त मंत्री अरूण जेटली द्वारा कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी पर किए गए कटाक्ष का आज मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने करारा जवाब दिया है। अपने ट्वीट में सीएम श्री बघेल ने कहा कि झीरम की सुपारी किलिंग को आप शायद भूल गए हैं, जिसमें हमारे नेताओं का नाम पूछ-पूछकर हत्या की गई थी।

माता ही सृष्टि की रचयिता इसलिए उनका स्वस्थ होना जरूरी

महासमुंद (आरएनएस)। ग्राम बेलसोंडा में सरस्वती शिशु मंदिर में मातृ सम्मेलन का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि जनपद सदस्य डॉ वाणी तिवारी रहीं। विशिष्ट अतिथि विजय देशमुख व अध्यक्षता सुखबति कन्नौजे ने की। इस अवसर पर माताओं के लिए विभिन्न खेलों का आयोजन किया गया और विजेताओं को पुरस्कृत किया गया तथा बाल दिवस के दिन बच्चों के लिए खेलों का आयोजन किया गया था विजेता बच्चों को भी पुरस्कृत किया गया। डॉ वाणी तिवारी ने कहा कि माता ही इस सृष्टि की रचयिता हैं इसलिए उनका शिक्षित व स्वस्थ होना आवश्यक हैं ताकि अपने बच्चों को सुसंस्कृत कर उनमें देशप्रेम की भावना जागृत कर सकें। इस अवसर पर प्रधानाचार्य खुशबू चंद्राकर व सभी शिक्षकगण उपस्थित थे।

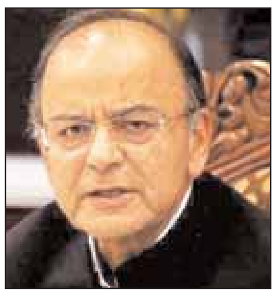
नक्सलियों ने सड़क निर्माण में संलग्न 3 वाहन जलाए

नारायणपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के नारायणपुर जिले में आज सुबह नक्सलियों ने सड़क निर्माण में संलग्न एक जेसीबी समेत 3 वाहनों को आग के हवाले कर दिया। आगजनी में वाहन जलकर पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए हैं। नक्सली ठेकेदार के मुंशी अर्जुन मंडल को अगवा कर अपने साथ बंधक बनाकर ले गए, जिसे बाद में रिहा कर दिया।

उत्तरी छत्तीसगढ़ में एक-दो स्थानों में बन सकते हैं शीतलहर के हालात

रायपुर (आरएनएस)। राज्य में आने वाले चौबीस घंटों के दौरान मौसम मुख्यतः शुष्क रहेगा। इस दौरान उत्तरी छत्तीसगढ़ के एक-दो स्थानों पर शीतलहर जैसे हालात बनने के आसार हैं।

हमारे जख्मों पर नमक छिड़क रहे हैं अरूण जेटली : कांग्रेस



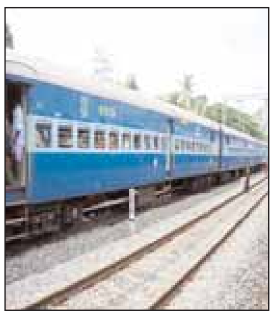
रायपुर (आरएनएस)। प्रदेश कांग्रेस के महामंत्री और संचार विभाग के अध्यक्ष शैलेश नितिन त्रिवेदी ने कहा है कि आज का केन्द्रीय वित्तमंत्री अरुण जेटली का बयान गैर जिम्मेदारी और झूठ, फरेबऔर धोखे की भाजपा की राजनीति का जीता जागता सबूत है। भाजपा सरकार ने अपनी जिम्मेदारी से बचने का उपक्रम इस हद तक हावी है कि वित्त मंत्री गृह मामलों पर बयान देते हैं। रक्षा घोटाले पर मोदी का बचाव गृहमंत्री राजनाथ सिंह करते हैं।

वित्तमंत्री अरुण जेटली ने राहुल गांधी और कांग्रेस पर माओवादियों से गठबंधन का निराधार आरोप जनता को गुमराह करने के लिये लगा रहे हैं जो मोदी सरकार के 55 महीने के कार्यकाल में नक्सली मोर्चे पर असफलता को ढंकने की बेहद लचर और नाकाम कोशिश मात्र हैं। अरुण जेटली जी केंद्रीय वित्तमंत्री हैं। ऐसे नकारा बेमानी आरोप लगाने के पहले अरूण जेटली बतायें कि नक्सल प्रभावित राज्य को कम पैसा और कम नक्सल प्रभावित राज्य को ज्यादा पैसा अरुण जेटली ने किस आधार पर दिया वह देश को बताएं? उत्तर प्रदेश में कोई भी ज़िला गहन नक्सली हिंसा से प्रभावित नहीं है और न ही पिछले चार वर्षों में वहां कोई गंभीर वारदात हुई है लेकिन वर्ष 2014 से 2018 के बीच उत्तर प्रदेश के नक्सली हिंसा ने निपटने के लिए 349.21 करोड़ की राशि दी गई जबकि इसी अवधि में छत्तीसगढ़ को सिर्फ़53.71 करोड़ की राशि दी गई। जबकि छत्तीसगढ़ देश का सर्वाधिक नक्सल प्रभावित प्रदेश है और कई ज़िले गहन नक्सली गतिविधियों के लिए जाने जाते है। छत्तीसगढ़ माओवादी हिंसा और सर्वाधिक माओवाद प्रभावित क्षेत्र के लिये पूरे देश में बदनाम है। गृहमंत्रालय के वर्ष 2012 से 2017 तक के आंकड़े बताते है कि सबसे अधिक नक्सली हिंसा में मारे गए लोगों की संख्या पिछले छह सालों में सबसे अधिक 2017 में रही है। वर्ष 2012 में 109, 2013 में 111, 2014 में 112, 2015 में 101, 2016 में 107 और 2017 में 130 जानें गई हैं। वर्ष 2017 में 2015 और 16 की तुलना में सर्वाधिक सुरक्षाकर्मियों की जानें भी गईं। 2015 और 16 में क्रमशः 48 और 38 जवान मारे गए थे लेकिन 2017 में 60 जवानों की मौतें हुईं। कांग्रेस नेताओं ने कहा है कि जिस वर्ष छत्तीसगढ़ में सर्वाधिक नक्सली हिंसा हुई उसी साल पुलिस बल के आधुनिकीकरण के लिए जहां उत्तर प्रदेश को 77.16 करोड़ दिए गए वहीं छत्तीसगढ़ को मात्र 11.87 करोड़ की राशि केंद्र से दी गई।

बस्तर की 10 मंडियों में सुरक्षा बलों का कब्जा, कामकाज ठप

जगदलपुर (आरएनएस)। संभाग की 10 मंडियों में व्यापार पूरी तरह ठप पड़ा हुआ है और इन मंडियों में वर्तमान में सुरक्षा बलों का डेरा लगा है। जबकि संभाग में 11 कृषि मंडियां संचालित होने की जानकारी है और इनमें से एक ही मंडी में कार्य चल रहा है। जानकारी के अनुसार पिछले कई वर्षों से इन मंडियों में कोई व्यापार सुरक्षा बलों के जमाव के कारण नहीं हो सका है। जबकि शासन ने स्थानिय किसानों की उपज और वनोपज की खरीदी करने और उन्हें उचित मूल्य प्रदान करने के लिए इन मंडियों का निर्माण किया है।

बिलासपुर रूट पर दोहरीकरण का कार्य, नर्मदा सहित कई ट्रेनें 5 मार्च तक रद्द



बिलासपुर- इंदौर-बिलासपुर के बीच चलने वाली नर्मदा एक्सप्रेस सोमवार 11 फवरी से 5 मार्च तक रद्द रहेगी। इसी तरह इंदौर से बिलासपुर जाने वाली नर्मदा एक्स्प्रेे को भी रद्द कर दिया है। इसके अलावा चार अन्य ट्रेनों को भी 4 व 5 मार्च तक रद्द किया है।

बिलासपुर (आरएनएस)। बिलासपुर रेलखंड में दोहरीकरण कार्य के चलते रेल प्रशासन ने नर्मदा एक्सप्रेस सहित कई गाड़ियों को आगामी 4 व 5 मार्च तक के लिए रद्द कर दिया गया है, जिससे यात्रियों की परेशानी बढ़ गई है। जबलपुर होकर बिलासपुर रेल मंडल के खोदरी-अनूपपुर रेलवे स्टेशन के बीच रेल लाइनों के दोहरीकरण के चलते ट्रेनें रद्द की गई है। अचानक ट्रेनों को रद्द करने से यात्रियों को परेशान होना पड़ रहा है.

फोन व्यस्त मिलने पर पति ने पत्नी को पीटा

बिलासपुर (आरएनएस)। फोन व्यस्त मिलने पर पति ने पत्नी की बेरहमी से पिटाई कर दी। घटना के बाद महिला को मायके ले जाने के लिए आए ससुर व साले को भी उसने जान से मारने की धमकी दी। सीपत थाना अंतर्गत ग्राम दवनडीह निवासी जगतराम साहू चरित्र शंका पर आए दिन अपनी पत्नी अंजू को प्रताड़ित करता था। शुक्रवार की दोपहर दो बजे जगतराम घर पहुंचा और अंजू का फोन व्यस्त करने की बात पर विवाद करने लगा।

बजट सत्र में दो लाख अनियमित कर्मचारियों को शासन तत्काल नियमित करें : विजय शंकर झा

अनियमित कर्मचारियों को सेवा से अलग करने का निर्णय दुखद

रायपुर (आरएनएस)। विधानसभा के बजट सत्र में छत्तीसगढ़ संयुक्त प्रगतिशील कर्मचारी महासंघ के 2 लाख अनियमित कर्मियों एवं 54 विभागों के तहत विभिन्न निगम मंडलों में 15 वर्ष से भी अधिक कर्मचारियों को नियमितीकरण का इंतजार था किन्तु उक्त निर्णय बजट में शामिल नहीं होने से कर्मचारियों में निराशा है। मनरेगा, स्वास्थ्य विभाग एवं अन्य विभागों में बड़े पैमाने पर अनियमित कर्मियों की छटनी की जा रही है।

चुनाव के समय कांग्रेस ने अपने घोषणा पत्र में बिन्दु क्रमांक 11 एवं 30 में स्पष्ट उल्लेख किया था कि अनियमित संविदा, दैनिक वेतनभोगी कर्मचारियों को नियमित किया जायेगा और छटनी नहीं की जायेगी।

32 खंबों पर अवस्थित हैं मां दंतेश्वरी का मंदिर

जगदलपुर (आरएनएस)। श्रद्धालुओं व इतिहास में रूचि रखने वालों को यह जानकर हैरानी होगी कि बारसूर के विख्यात बत्तीसा मंदिर की तर्ज पर शक्तिपीठ दंतेश्वरी मंदिर का मुक्तिमंडप भी लकड़ी के 32 खंबों पर अवस्थित है। मुक्तिमंडप के बाद मंदिर के मुख मंडप(दर्शक दीर्घा) व गर्भगृह अंतराल में पत्थर के स्तंभ बने हैं। मंदिर का संरक्षण व देख-रेख कर रहे भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग (एएसआई) ने हाल ही में यह दिलचस्प तथ्य उजागर किया है। पौराणिक आख्यानों के मुताबिक अपने पिता राजा दक्ष के व्यवहार से रूष्ट माता सती ने हवन कुंड में कूदकर प्राण त्याग दिए थे। सती की मृत देह लेकर भटक रहे भगवान शिव की दशा देखकर भगवान विष्णु ने सुदर्शन चक्र से माता सती की देह के टुकड़े-टुकड़े कर दिए थे। जिन-जिन जगहों पर देह के हिस्से गिरे, उन जगहों को शक्तिपीठ की मान्यता मिली।

जहरीली शराब पीने से मौत मामले में बड़ी कार्यवाही, 40 लोग गिरफ्तार

देहरादून (आरएनएस)। उत्तराखंड और उत्तर प्रदेश में जहरीली शराब पीने से हुई मौतों के मामले में पुलिस ने बड़ी कार्रवाई है। आईजी गढ़वाल अजय रौतेला ने बताया कि पुलिस और आबकारी विभाग ने संयुक्त कार्रवाई कर इस मामले से जुड़े 40 लोगों को हरिद्वार जिले से गिरफ्तार किया गया है। वहीं अभी भी इस मामले को लेकर सहारनपुर जिले के एसएसपी रुड़की के एसपी देहात से बातचीत कर रहे हैं। जहरीली शराब पीने से रुड़की में 32 लोगों की मौत हो गई थी और कई लोगों की हालत अभी भी गंभीर बताई जा रही है। वहीं जहरीली शराब पीने से यूपी के सहारनपुर जिले में 100 से अधिक लोगों की मौत हो चुकी है, यहां भी कई लोग गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती हैं। सहारनपुर के डीएम ने बताया कि इस मामले में उत्तर प्रदेश पुलिस और उत्तराखंड पुलिस साथ मिलकर जांच कर रही है।

वहीं आईजी गढ़वाल अजय रौतेला ने बताया की इस मामले में अब तक 40 लोगों की गिरफ्तारी हो चुकी है।

प्रदेश के किसानों को मिलेगी भरपूर बिजली- ऊर्जा मंत्री सिंह

दतिया जिले के ग्राम भर्रोली में विद्युत सब-स्टेशन का भूमि-पूजन सम्पन्न

शहडोल (आरएनएस)। ऊर्जा मंत्री प्रियव्रत सिंह ने दतिया जिले के ग्राम भर्रोली में 33/11 के.व्ही. विद्युत सब स्टेशन का भूमि-पूजन किया। इसके निर्माण के लिये एक करोड़ 83 लाख 30 हजार रुपये स्वीकृत किये गये हैं। उन्होंने ग्राम दिगुवां में विद्युत सब स्टेशन का लोकार्पण भी किया। सिंह ने कहा कि प्रदेश के किसानों को भरपूर बिजली उपलब्ध करवाई जायेगी। ऊर्जा मंत्री सिंह ने कहा कि भगुआपुरा क्षेत्र में 132/33 के.व्ही. क्षमता का विद्युत सब स्टेशन स्थापित किया जायेगा। उन्होंने कहा कि मध्यप्रदेश सरकार नौजवानों और किसानों की सरकार है। उन्होंने बताया कि कर्ज माफी का निर्णय लेने के बाद सरकार ने शहरी युवाओं को साल में 100 दिन का रोजगार देने का निर्णय लिया है। उन्होंने बताया कि अब 100 यूनिट तक की विद्युत खपत पर 200 रुपये के स्थान पर 100 रुपये लिये जायेंगे।

दूधिया शराब बेचने वाले तीन की भी हुई मौत

रुड़की (आरएनएस)। कच्ची शराब सप्लाई में बिचौलिए की भूमिका निभाने वाले तीन लोग भी वहीं जहरीली दूधिया रंग की शराब पीकर मर गए। जबकि एक को सहारनपुर के अस्पताल में भर्ती कराया गया। वह अस्पताल से फरार हो गया है। जहरीली शराब पीकर धीरा उर्फ धीर सिंह, बिट्टू दोनों निवासी खड़क, भलस्वागाज निवासी चंद्रभान उर्फ चंदर की भी मौत हो गई। पुलिस की ओर से जारी प्रेस विज्ञप्ति में बताया गया कि इन्हें भी सोनू ने शराब दी थी। धीरा उर्फ धीर सिंह ने सोनू के सामने ही एक पाउच शराब पी थी। बिट्टू को बीस बोतल और चंद्रभान को तीन पाउच शराब दी गई। जहरीली कच्ची शराब पीने से तीनों की मौत हो गई। आरोपी ने बताया कि वह हरदेव सिंह से सत्तर रुपये में बोतल खरीददता था। जिसे आगे नब्बे रुपये में बेचता था।

छोटा पाउच पच्चीस रुपये में बेचता था। बताया कि मरने वाले सभी लोगों ने दूधिया रंग की शराब पी थी।

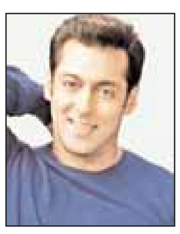
मैं अपनी जिंदगी की स्टार खुद हूं: करीना कपूर

करीना कपूर खान बॉलीवुड की उन एक्ट्रेसेस में से एक हैं जो शादी हो जाने और मां बनने के बाद भी इंडस्ट्री में अपने पैर मजबूती से जमाए हुए हैं। इस वजह से वह कई महिलाओं के लिए प्रेरणा भी हैं। करीना अपनी पर्सनल लाइफ और करियर के बारे में क्या सोचती हैं, इसे लेकर उन्होंने हाल ही में बात की।

करीना ने कहा कि उनकी मजबूती का सबसे बड़ा कारण उनका कॉन्फिडेंस और दूसरों की तरह बनने की कोशिश न करना है। मुझे मेरी स्ट्रेंथ पता है इसलिए मैं इनसिक्योर नहीं होती। मैं यह नहीं देखती की दूसरे स्टार्स कौन सी फिल्म कर रहे हैं या कौन सा ऐक्टर किस डायरेक्टर के साथ काम कर रहा है। इस तरह की बातें कभी मुझे परेशान नहीं करतीं। मैं अपनी जिंदगी की स्टार खुद हूं। मेरी चॉइस को कोई और डिक्टेट नहीं कर सकता।

उन्होंने आगे कहा, बतौर इंसान मैं अपनी स्पेस में काफी कंफर्टेबल हूं। मैंने अपनी पर्सनल लाइफ और करियर में जो भी कुछ चुना उससे मैं संतुष्ट हूं। मैं दूसरों की तरह बनने की कोशिश नहीं करती। मैं हमेशा काम करती रही और करती रहूंगी ताकि मैं और बेहतर इंसान बनूं।

एक बार फिर जासूस के रोल में दिखेंगे सलमान खान?



बॉलिवुड सुपरस्टार सलमान खान इस समय अपनी आने वाली फिल्म भारत की शूटिंग में बिजी हैं। इस फिल्म का डायरेक्शन अली अब्बास जफर कर रहे हैं। बताया जा रहा है कि सलमान को एक और फिल्म के लिए अप्रोच किया गया है जिसमें उन्हें जासूस का रोल निभाना है। यह फिल्म एक कोरियन फिल्म की रीमेक होगी।

रिपोर्ट्स के मुताबिक, सलमान खान को साउथ कोरियन सुपरहिट फिल्म वेटरन ऑफर की गई है जिसमें उन्हें जासूस का रोल निभाना होगा। इस फिल्म के हिंदी रीमेक के लिए रील लाइफ प्रॉडक्शन ने राइट्स हासिल किए हैं। वेटरन को रू सियंग-वांग ने डायरेक्ट किया था और इसमें ह्वांग जुंग मिन ने एक वेटरन कॉप की भूमिका निभाई थी।

बता दें कि सलमान की अगली फिल्म भारत में उनके साथ कटरीना कैफ, तब्बू, दिशा पाटनी, जैकी श्रॉफ और सुनील ग्रोवर दिखाई देंगे।

सारा अली खान ने रिजेक्ट की टाइगर श्रॉफ संग बागी 3

सैफ अली खान और अमृता सिंह की बेटी सारा अली खान अब तक केदारनाथ और सिंबा में नजर आई हैं। इन दो फिल्मों के बाद से ही उनके पास तमाम फिल्मों के ऑफर आ रहे हैं। खबर है कि सारा को टाइगर श्रॉफ के अपोजिट फिल्म बागी 3 के लिए भी अप्रोच किया गया था, लेकिन फिल्म की स्क्रिप्ट पढ़ने के बाद सारा ने बागी 3 में काम करने से इनकार कर दिया है।

सिंबा ने भले ही बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़ कमाई की हो, लेकिन रणवीर सिंह के मुकाबले फिल्म में सारा का रोल बेहद छोटा रोल था। सिंबा में सारा अली खान मुश्किल से 15 मिनट ही नजर आई थी और इसके अलावा उनके खाते में आंख मारे जैसा फेमस गाना आया था, ऐसे अगर बागी 3 में भी उनका किरदार फिल्म के हीरो टाइगर श्रॉफ की तुलना में छोटा होता तो उनके फिल्मी करियर पर सवाल खड़े होते है। शायद यही वजह है कि सारा ने बागी 3 में काम करने से साफ मना कर दिया।

अपनी शुरुआती 2 फिल्मों के बाद सारा इन दिनों अपनी अगली फिल्मों, कहानियों का चुनाव बेहद सावधानी से कर रही हैं।

प्रेग्नेंसी के पहले महीने में ये डाइट खाएंगी तो होगा बच्चा स्वस्थ

प्रेग्नेंसी में गर्भवती महिला के ऊपर दोहरी जिम्मेदारी होती है। उसके शरीर में इस समय भ्रूण अपनी जड़ें जमा रहा होता है। अगर इस समय सही पोषण न मिले तो बच्चा कुपोषित हो सकता है। इसके बच्चे पर दूरगामी असर हो सकते हैं। इसलिए गर्भवती को अपने साथ बच्चे के भविष्य का भी ख्याल रखना होता है। पहले महीने में गर्भवती को अपने पोषण का विशेष ध्यान रखना है। समय के साथ-साथ गर्भवती महिला को ज्यादा कैलरी की जरूरत पड़ेगी लेकिन पहले महीने में उसे प्रोटीन, मिनरल और विटमिन पहले से ज्यादा लेने होंगे। ये प्राकृतिक स्रोत से मिलें तो बेहतर वरना डॉक्टरी सलाह पर इसे गोलियों और टॉनिक के रूप में लेना होगा। एक संतुलित आहार के लिए गर्भवती महिला को खानी चाहिए:

प्रोटीन के लिए फलियां और दालें

फलियां और दालें प्रोटीन का अच्छा स्रोत होते हैं। पेट में पल रहे बच्चे के संपूर्ण विकास में प्रोटीन अहम भूमिका निभाते हैं इसलिए इनकी अनदेखी नहीं करनी चाहिए।

फल, हरी सब्जियों से मिलेंगे जरूरी तत्व

फल और हरी सब्जियों से फोलिक एसिड, आयरन और दूसरे जरूरी खनिज लवण मिलते हैं। बच्चे के दिमाग के विकास में इनकी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

हड्डियां होंगी डेयरी उत्पाद और अंडों से मजबूत

बच्चे की हड्डियां और मांसपेशियों की बनने की शुरुआत हो चुकी है। इसके लिए, जरूरी कैल्शियम दूध, दही, पनीर और अंडों से प्राप्त होता है।

साबुत अनाज से विटमिन

साबुत अनाज जैसे गेहूं, ओट, मक्का, ज्वार, बाजरा जैसे मोटे अनाज अगर आहार में शामिल किए जाएं तो इससे जरूरी विटमिन मिलते हैं।