महत्वपूर्ण एवं खास

बीच बचाव करने गए युवक को राड व बॉटल से मारकर किया घायल, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। झगड़ा होते देख बीच बचाव करने गए युवक को हाथ मुक्का, राड व बॉटल से मारकर घायल कर देने की रिपोर्ट डीडी नगर थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार डंगनिया शांति विहार कालोनी रायपुर निवासी अक्षय रावले 23 वर्ष पिता उदय रावले ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि नितिन मिश्रा, अमोल साहू, देवेश तिवारी, डीडी नगर के पास आपस में झगड़ रहे थे उन्हें शांत कराने के लिए बीच बचाव करने जाने पर प्रार्थी के साथ गाली गलौज कर जान से मारने की धमकी देकर हाथ मुक्का, राड व बॉटल से मारकर घायल कर दिया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ 294, 506 बी 323, 34 के तहत अपराध पंजीबद्ध कर मामला दर्ज कर लिया है।

अज्ञात युवक की हाथ पैर बंधी लाश मिली

कोरबा (आरएनएस)। करतला थाना क्षेत्र अंतर्गत ग्राम चचिया के समीप स्थित एक नाले में एक अज्ञात युवक के हाथ पैर बंधी लाश पर ग्रामीणों की नजर पड़ी तो उनके होश उड़ गए ग्रामीणों ने तत्काल इसकी सूचना करतला पुलिस को दी और लाश मिलने की सूचना पर करतला थाना प्रभारी सुनील पूरे दलबल सहित मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी है जिस तरह से युवक की लाश मिली है इससे संभावना जताई जा रही है कि उसकी हत्या कर लाश नाले में तय की गई है मृतक की शिनाख्त अब तक नहीं हो पाई है पुलिस की टीम आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों में मुनादी कर उसकी शिनाख्त के प्रयास में जुटी हुई है शिनाख्त के बाद ही स्पष्ट होगा कि कौन है और कहां से आया है और उसकी हत्या किसने और क्यों की है फ़िलहाल नाले में लाश मिलने से आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों में सनसनी फैल गई है पुलिस मामले की तहकीकात में जुट गई है

तेज रफ्तार आइचर वाहन की ठोकर से बाइक सवार की मौत, मर्ग कायम

रायपुर (आरएनएस)। तेज रफ्तार डिलिवरी वाहन ने बाईक सवार को ठोकर मार दिया जिसके चलते घटनास्थल पर ही युवक की मौत हो गई। मिली जानकारी के अनुसार धरसींवा रायपुर निवासी सोनू नेताम 20 वर्ष पिता महेश नेताम ने धरसींवा थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई गई। रायपुर-बिलासपुर मार्ग वैभव मेडिकल के पास तेज रफ्तार आइचर वाहन क्रमांक सीजी 04 जेडी 0321 के चालक ने चयन यादव 28 वर्ष पिता श्रीराम यादव निवासी परसतराई धरसींवा को हीरोहोंडा मोटरसाइकिल से जाते समय जोरदार टक्कर मार दिया जिसके चलते घटनास्थल पर ही युवक की मौत हो गई। घटना सोमवार की दोपहर तीन बजे की बताई जा रही है। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने वाहन चालक के खिलाफ 279, 337, 304 ए के तहत अपराध पंजीबद्ध कर मर्ग कायम किया है।

लाखों का जेवर लेकर आरोपी फरार, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। लाखों का सोने के जेवर लेकर फरार हो जाने की रिपोर्ट कोतवाली थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार हलवाई लाइन कोतवाली रायपुर निवासी शेख मोहम्मद 28 वर्ष पिता शेख अब्दुल सबुर ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि वह पेशे से जेवर बनाने का काम करता है जेवरात खरीदने के लिए राकेश शर्मा नामक व्यक्ति द्वारा फोन कर उसे नत्थानी बिल्डिंग बूढ़ापारा में जाकर प्रार्थी व उसके दोस्त अब्दुला मुल्ला ने जेवरात को दिखाये जेवरात की कुल वजन करीबन 2 सौ 71 ग्राम कीमती करीबन 9 लाख रूपये की लेकर आरोपी ने सेठ को दिखाकर लाने की बात कहकर रफूचक्कर हो गया। प्रार्थी की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 420,408,34 के तहत अपराध कायम कर लिया है।

किशोरियों से अश्लील हरकत करने की रिपोर्ट दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। तीन किशोरियों के साथ अश्लील हरकत किए जाने की रिपोर्ट टिकरापारा थाने में दर्ज की गई। मिली जानकारी के अनुसार संजय नगर टिकरापारा रायपुर निवासी प्रार्थी की नाबालिग तीनो बेटियों का अपने मामा के यहां आना-जाना था। एक जून 2014 से लेकर 15 जुलाई 2019 तक प्रार्थी की तीनों बच्चियों से मामा अश्लील हरकत करता था। इसकी जानकारी जैसे ही प्रार्थी को हुई उसने आरोपी हरिश दुबे पिता अशोक दुबे निवासी संजय नगर के खिलाफ थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई है। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ पास्को एक्ट की धारा 7.8 के तहत 354 का मामला दर्ज किया है।

पलायन मजदूरों को संरक्षित करने का मुद्दा उठा

» भाजपा सदस्य कृष्णमूर्ति बांधी ने प्रश्नकाल में उठाया मामला » विधानसभा अध्यक्ष ने मंत्री को मजदूरों को संरक्षित करने हेतु नियम कानून बनाने के निर्देश दिए

रायपुर (आरएनएस)। विधानसभा में मंगलवार को प्रदेश के पलायन करने वाले मजदूरों को संरक्षित करने का मुद्दा उठा। इस मामले में मजदूरों की चिंता करते हुए विधानसभा अध्यक्ष डा. चरणदास महंत ने श्रम विभागीय मंत्री डा. शिवकुमार डहरिया को एक बैठक बुलाकर पलायन करने वाले मजदूरों को संरक्षित करने हेतु नियम कानून बनाने के निर्देश दिए।

भाजपा सदस्य डा. कृष्णमूर्ति बांधी ने प्रश्नकाल में यह मामला उठाया। उन्होंने अपने मूल प्रश्न में मंत्री से जानना चाहा कि मस्तूरी विधानसभा क्षेत्र में वर्ष 2016-17 से लेकर 2018-19 में पलायन किए गए मजदूरों को बंधक बनाए जाने संबंधी कितनी शिकायतें शासन को मिली है तथा किन-किन ठेकेदारों द्वारा किन-किन प्रांतों में मजदूरों को बंधक बनाया गया है एवं उन ठेकेदारों के खिलाफ क्या कार्रवाई की गई। इसके जवाब में नगरीय प्रशासन मंत्री ने लिखित में उत्तर दिया कि उक्त प्रश्नावधि में पलायन किए गए मजदूरों को बंधक बनाए जाने की 53 शिकायतें प्राप्त हुई है। उन्होंने बताया कि नियमानुसार इन मामलो में सहीं पायी गई शिकायतों पर कार्रवाई भी गई है।

डा. बांधी ने पूरक प्रश्न में मंत्री से पूछा कि पलायन करने वाले मजदूरों को दूसरे राज्यों में काफी निम्न मजदूर के जैसे व्यवहार किया जाता है। यहां का जो मजदूर ईंट बनाने में माहिर है उन मजदूरों पर पलायन का छाप लगने के बाद उन्हें छोटे मजदूर के रूप में बाहर में काम लिया जाता है, उन्हें बंधक बना लिया जाता है। बाहर जाने के बाद पलायन मजदूरों की एक्सीडेंट में मौत हो जाती है तो उन्हें मुआवजा राशि तक नहीं मिल पाता है। डा. बांधी ने मंत्री से पूछा कि सरकार क्या पलायन शब्द को हटाएंगे और मजदूरों की संरक्षित व सुरक्षा के लिए कोई कदम उठाएंगे। इसके जवाब में मंत्री श्री डहरिया ने कहा कि पलायन करने वाले मजदूरों को अगर दूसरे राज्य में कहीं बंधक बनाया जाता है और उसकी जानकारी सरकार तक पहुंचती है तो बंधक मजदूरों को छुड़ाया जाता है और कार्रवाई भी की जाती है। उन्होंने यह भी बताया कि रजिस्टर्ड पलायन मजदूरों के साथ दुर्घटना या बंधक बनाने की घटनाएं होने पर उन्हें मुआवजा राशि देने का भी प्रावधान है। एक लाख रूपये से लेकर 3 लाख रूपये तक मुआवजा दिया जाता है। विधानसभा अध्यक्ष डा. चरणदास महंत ने इस मामले की गंभीरता व मजदूरों की चिंता करते हुए मंत्री को जल्द से जल्द ही एक बैठक बुलाकर इस संबंध में नियम कानून बनाने की बात कही।

दरभंगा एक्सप्रेस के साथ चार गाड़ियां आज से फिर तय समय पर

रायपुर (आरएनएस)। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के विभिन्न सेक्शनों में संरक्षा एवं आधुनिकीकरण कार्यों के चलते जिन चार यात्री गाड़ियों को इस माह देर से रवाना की जा रही थी उन्हें आज से सामान्य समय पर रवाना किया जा रहा है।

रेलवे सूत्रों ने बताया कि दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के विभिन्न सेक्शनों में माह जुलाई के दौरान माल ढुलाई, काफिला निर्मित करने तथा संरक्षा एवं आधुनिकीकरण कार्यों के चलते विभिन्न दिनों में कुछ सवारी गाड़ियों एवं एक्सप्रेस गाडियों का परिचालन प्रभावित रहने जानकारी दी गयी थी। रेल यात्रियों की सुविधाओं को ध्यान में रखते हुये रेलवे प्रशासन के द्वारा दिनांक 01 जुलाई से 31 जुलाई 2019 तक 6 गाड़ियों को देरी से रवाना होने की घोषणा की गयी थी। इनमें से चार गाडियों को आज दिनांक 16 जुलाई से अपनी समय सारणी के अनुसार चलने की घोषणा की गयी है।

बिना पंजीयन कराए फैक्ट्री चलाने वालों को इंजेक्शन लगाकर ठीक किया जाएगा-शिव कुमार डहरिया

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ विधानसभा में मंगलवार को प्रदेश में बिना पंजीयन के भी संचालित फैक्ट्रीयों का मामला उठा। भाजपा सदस्यों द्वारा उठाए गए इस मामले में उद्योग मंत्री डा. शिवकुमार डहरिया ने कहा कि जो फैक्ट्री बिना पंजीयन के चालू है उनके संचालकों को इंजेक्शन लगाकर ठीक किया जाएगा।

प्रश्नकाल में आज नेताप्रतिपक्ष धरमलाल कौशिक ने रायपुर, बिलासपुर, रायगढ़, दुर्ग व बलौदाबाजार जिले में दिसंबर 2018 से लेकर 20 जून 2019 के मध्य कितने उद्योगों में दुर्घटनाओं में श्रमिकों की मौत तथा उन्हें कितनों को मुआवजा, पेंशन, अनुकंपा नियुक्ति आदि मिला एवं उक्त मामलों में क्या-क्या कार्रवाई की गई इसकी जानकारी उद्योग मंत्री से मांगी। इसके जवाब में उद्योग मंत्री श्री डहरिया ने बताया कि उक्त अवधि में दुर्घटनाओं में कुल 45 श्रमिकों की मृत्यु हुई है। इन मामलों में 39 श्रमिक ईएसआईसी में बीमित है। मृत श्रमिकों के आश्रितों द्वक्त्रा पेंशन हेतु आवेदन प्रस्तुत किया जा चुका है, वहीं एक व्यक्ति अधिकारी स्तर के होने पर ग्रुप पर्सनल एक्सीडेंट इंश्योरेंस में बीमित है। एक श्रमिक के आश्रित को आयुक्त, श्रमिक क्षतिपूर्ति अधिनियम के तहत श्रम न्यायालय से मुआवजा दी गई तथा 4 मृत श्रमिकों के आश्रितों को मुआवजा दिऐ जाने की कार्यवाही श्रम न्यायालय स्तर पर प्रक्रियाधीन है। मंत्री ने बताया कि इन 45 मामलों में मृतक के आश्रितों को आर्थिक सहायता के तौर पर कुल 3 करोड़ 62 लाख 65 हजार 400 कारखाना प्रबंधकों द्वारा भी प्रदाय किया गया है। श्रमिकों के परिजनों को दी गई मुआवजा, आर्थिक सहायता, पेंशन व अनुकंपा नियुक्ति तथा उद्योगों में श्रमिकों की मृत्यु के लिए सुरक्षा लापरवाही के लिए इकाईयों अथवा व्यक्तियों कारखाना प्रबंधन के विरूद्ध कृत कार्यवाही की गई है।

स्कूल वैन अनियंत्रित होकर पलटी, 13 बच्चों को आई चोट

» शराब के नशे में था ड्राइवर, हादसे के बाद हुआ फरार

(पाटन) दुर्गजिले के पाटन में मंगलवार सुबह स्कूल वैन पलटने से चार बच्चे घायल हो गए हैं। घायल बच्चों का पाटन सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में उपचार किया गया। मिली जानकारी के अनुसार स्कूल वैन बच्चों को लेने के लिए पाटन मंडी के पीछे गई थी। इसी बीच बैक करते हुए वैन गड्ढे में चली गई। गाड़ी की रफ्तार तेज होने चलते पलट गई। वैन पलटने ही मदद के लिए चीख पुकार मच गई। पाटन टीआई राणा सिंह ठाकुर ने बताया कि इस हादसे में चार बच्चों को चोट आई है। वैन में कुल 13 बच्चे सवार थे। बठेना रोड पर स्थित मैत्री विद्या मंदिर की स्कूल वैन पलटने से शिक्षा विभाग में हड़कंप मच गया है। निजी स्कूल का ड्राइवर दुर्घटना के बाद घायल बच्चों को स्कूल वैन में तड़पता हुआ छोड़कर भाग गया। दुर्घटना की सूचना पर तुरंत घटना स्थल पहुंचे पाटन बीईओ डॉ. केव्ही राव ने बताया कि लोगों ने घायल बच्चों को अस्पताल पहुंचाया। यह स्कूल प्रबंधन की बड़ी लापरवाही है। जांच के बाद सख्त कार्रवाई की जाएगी। फिलहाल सभी घायल बच्चों को प्राथमिक उपचार के बाद परिजनों के साथ घर भेज दिया गया है।

स्कूल बसों में लापरवाही को लेकर पुलिस, शिक्षा विभाग और टैफिक पुलिस मिलकर अभियान चला रही है। हर रविवार जिला मुख्यालय में स्कूल बसों और अन्य वाहनों की जांच की जा रही है।

नौकरी लगाने का झांसा देकर बेरोजगार युवकों से किया लाखों रुपये की ठगी, धोखाधड़ी का मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। नौकरी लगाने के नाम पर दो युवकों से लाखों रुपए लेकर धोखाधड़ी किए जाने की रिपोर्ट डीडी नगर में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार लोकमान्य सोसाइटी रोहिणीपुरम डीडीनगर रायपुर निवासी आयुष गंद्रे 23 वर्ष पिता अतुल गंद्रे ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि निधिश प्रसाद अगस्ती निवासी खरियार रोड ओडिशा ने 8 जनवरी से 18 जनवरी 19 के बीच प्रार्थी से नौकरी लगाने का झांसा देकर अलग-अलग किस्तों में तीन लाख 33 हजार 500 रुपए लेकर धोखाधड़ी किया है।

इसी तरह सेक्टर दो डीडी नगर रायपुर निवासी निशांत मिश्रा 29 वर्ष पिता महेंद्र मिश्रा ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि वर्ष 2018 मे निखिलम एसोसियेशन सोसायटी के संचालक अध्यक्ष पी आर बरेठ तथा उसके सहायक परमेश्वर निषाद और योगेश चन्द्राकर के द्वारा नौकरी देने के लिए जारी विज्ञापन जारी कर युनानी पद्धति स्वास्थ कार्यकर्ता व समन्वयक, सपुरवाईजर, एक्जिक्युटिव के पद पर भर्ती करने के नाम पर पी आर बरेठ और उनके उपरोक्त दोनो सहायको ने नगदी रकम 1 लाख 50 हजार रुपए लेकर, नौकरी नही लगाई व पैसा भी वापस नहीं कर धोखधड़ी किया।

स्कूल शिक्षा मंत्री से स्थानांतरण के लिए सीधे पत्राचार नहीं कर सकेंगे कर्मचारी

रायपुर (आरएनएस)। स्कूल शिक्षा विभाग के अधीनस्थ कर्मचारी अपने स्वयं के स्थानांतरण एवं अन्य कारणों से सीधे मंत्री से पत्राचार नहीं कर सकेंगे। सीधे पत्राचार करना छत्तीसगढ़ सिविल सेवा आचरण नियम के विपरीत है। स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा इस संबंध में संचालक लोक शिक्षण, संयुक्त संचालक संभागीय कार्यालय, स्कूल शिक्षा, सभी जिला शिक्षा अधिकारी और विकासखण्ड शिक्षा अधिकारियों को पत्र जारी किया है। पत्र में कहा गया है कि विभाग के अंतर्गत अधीनस्थ कार्यालय एवं संस्थाओं में कार्यरत सभी अधिकारियों-कर्मचारियों को निर्देशित किया जाए। छत्तीसगढ़ सिविल सेवा आचरण नियम का पालन न करने वाले कर्मचारियों के विरूद्ध नियमानुसार अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाएगी।

किसानों के मुद्दे पर गर्म हुआ सदन, कार्यवाही 18 जुलाई तक स्थगित

रायपुर (आरएनएस)। किसानों के कर्जमाफी के मुद्दे पर आज विधानसभा में विपक्षी सदस्यों ने जमकर हंगामा करते हुए गर्भगृह में प्रवेश कर लिया। इसके बाद विधानसभा की कार्यवाही 18 जुलाई तक स्थगित कर दी गई है।

छत्तीसगढ़ विधानसभा मानसून सत्र के आज तीसरे दिन सदन में जमकर हंगामा देखने को मिला। नेता प्रतिपक्ष धरमलाल कौशिक ने किसानों के कर्जमाफी का मुद्दा उठाते हुए चर्चा कराए जाने की मांग की। इसके बाद सत्तापक्ष के सदस्यों ने नारेबाजी शुरू कर दी। कर्जमाफी के मुद्दे पर पहले भाजपा के सदस्यों ने फिर जनता कांग्रेस और बसपा सदस्यों ने भी नारेबाजी शुरू कर दी, इससे सदन की कार्यवाही बाधित हुई। फलस्वरूप सदन की कार्यवाही 18 जुलाई तक के लिए स्थगित कर दी गई है।

सदन में आज पूर्व सीएम रमन सिंह, नेता प्रतिपक्ष धरमलाल कौशिक सहित विपक्ष के सदस्य नारेबाजी करने के बाद धरने पर बैठ गए। इसके पहले विधानसभा में शून्य काल के दौरान महाधिवक्ता कनक तिवारी के इस्तीफे पर जमकर हंगामा हुआ। जिसके बाद सदन की कार्यवाही दस मिनट के लिए स्थगित कर दी गई है। दरअसल आम सभा में शून्यकाल के दौरान भाजपा सदस्य अजय चंद्राकर ने महाधिवक्ता के इस्तीफे का मामला उठाया। उन्होंने कहा कि महाधिवक्ता के रूप में काम कर रहे हैं कनक तिवारी के इस्तीफे को लेकर भ्रम की स्थिति है। सरकार कहती है कि महाधिवक्ता ने इस्तीफा दे दिया है, नए महाधिवक्ता की नियुक्ति कर दी गई है। वहीं दूसरी तरफ सोशल मीडिया से लेकर अखबारों तक कनक तिवारी का बयान सामने आया कि उन्होंने अपने पद से इस्तीफा ही नहीं दिया है।

सैफ अली खान के गाने ओले ओले पर करीना कपूर ने किया डांस

ऐक्ट्रेस करीना कपूर लोगों के दिलों को जीतना अच्छी तरह से जानती हैं। करीना कपूर स्क्रीन पर अपनी ऐक्टिंग और सोशल मीडिया पर अपने फोटोज-विडियोज से सभी को आकर्षित करती हैं। करीना ने हाल ही में टेलीविजन पर अपना डेब्यू किया है। शो में उनके डांस को देखकर कोई भी दीवाना बन जाएगा।

एक बार फिर करीना कपूर का एक विडियो सामने आया है, जिसमें वह अपने पति सैफ अली खान की फिल्म ये दिल्लगी के हिट गाने ओले ओले पर डांस करते नजर आ रही हैं। इस गाने में करीना ने सैफ के डांस स्टेप्स को कॉपी किया है।

करीना कपूर के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह लंदन में डायरेक्टर होमी अदजानिया की फिल्म अंग्रेजी मीडियम में इरफान खान के साथ शूटिंग में व्यस्त हैं। इस फिल्म में वह पुलिस वाले की भूमिका मे नजर आएंगी।

हाल ही में करीना ने राज मेहता की फिल्म गुड न्यूज की शूटिंग को खत्म किया है। इस फिल्म में उनके साथ अक्षय कुमार, कियारा आडवाणी और दिलजीत दोसांझ भी महत्वपूर्ण भूमिका में हैं।

इन फिल्मों के अलावा करीना कपूर करण जौहर की पीरियड ड्रामा फिल्म तख्त में रणवीर सिंह, जान्हवी कपूर, विकी कौशल और भूमि पेडनेकर के साथ नजर आएंगी।

स्ट्रीट डांसर 3 डी के सेट से रेमो डिसूज़ा ने शेयर की वरुण और श्रद्धा की तस्वीर

डायरेक्टर-कोरियोग्रफर रेमो डिसूज़ा इस समय अपनी फिल्म स्ट्रीट डांसर 3 डी में बिजी हैं। फिल्म की शूटिंग काफी जोरों से पर चल रही है। रेमो डिसूज़ा ने फिल्म के सेट से वरुण धवन और श्रद्धा कपूर की एक तस्वीर अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर की है। बताते चलें कि फिल्म के सेट से रेमो डिसूज़ा के अलावा वरुण धवन और श्रद्धा कपूर भी सोशल मीडिया पर तस्वीरें शेयर करते रहते हैं। लेटेस्ट रिपोर्ट्स के अनुसार, फिल्म के क्लाइमैक्स की शूटिंग के लिए दुनिया भर से 10 से अधिक डांस टीम लाई गई हैं। फिल्म की शूटिंग इस महीने के आखिर तक चलने की उम्मीद है। इस फिल्म में वरुण धवन और श्रद्धा कपूर लीड रोल में दिखाई देंगे। इन दोनों के अलावा फिल्म में प्रभु देवा, राघव जुयाल, पुनीत पाठक, धर्मेश येलांडे और नोरा फतेही नजर आएंगी। पहले यह फिल्म इस साल नवंबर में रिलीज होने वाली थी लेकिन अब फिल्म 2020 की शुरुआत में रिलीज होगी।

ब्रेड खाना सेहत के लिए अच्छा या बुरा?

ब्रेकफस्ट में ज्यादातर लोग ब्रेड खाना पसंद करते हैं। यह किसी भी फॉर्म में हो सकता है। चाहे तो सिंपल स्लाइस के फॉर्म में या फिर टोस्ट के फॉर्म में या फिर सैंडविच के फॉर्म में। लेकिन क्या ब्रेड खाना सेहत के लिए अच्छा है?

कार्बोहाइड्रेट्स- ब्रेड में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं। शरीर के लिए यह तत्व फ्यूल का काम करता है, लेकिन यह तब हेल्दी होता है जब इसके साथ अन्य पोषक तत्वों का भी मिश्रण हो। इस वजह से फलों और सब्जियों से मिलने वाले कार्बोहाइड्रेट्स को ज्यादा हेल्दी माना जाता है। पैक्ड और स्लाइस्ड ब्रेड में हाइली प्रॉसेस्ड सिंपल कार्बोहाइड्रेट्स होता है इस वजह से यह जल्दी पच जाता है, जिससे शरीर को पोषक तत्व नहीं मिलते और भूख भी जल्दी लग जाती है जो वजन बढ़ने का कारण बनता है।

शुगर लेवल- ब्रेड की जल्दी पच जाने वाली क्वॉलिटी ब्लड शुगर के लिए भी अच्छी नहीं होती है। दरअसल, जब पेट खाना पचाता है तो इससे ब्लड शुगर लेवल पर असर पड़ता है। हाई फाइबर वाले फूड्स इस लेवल को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं लेकिन ब्रेड जल्दी पच जाती है, जिस वजह से इंसुलिन लेवल तेजी से बढ़ जाता है, जो खासतौर पर डायबीटीज के मरीजों के लिए ठीक नहीं है।

ये भी हैं नुकसान- ब्रेड को रोज खाने पर इसमें मौजूद अनहेल्दी तत्व कई बीमारियों का कारण बन सकते हैं, जैसे डायबीटीज, दिल की बीमारी और मोटापा। इसके साथ ही ब्रेड में मौजूद ग्लटन उन लोगों के लिए खतरनाक हो सकता है जिन्हें इस एलिमेंट से एलर्जी होती है।

होल ग्रेन ब्रेड- ब्रेड खाना ही है तो होल ग्रेन ब्रेड खरीदें। पैकेट पर चेक करें कि उस पर अच्छे से इस बारे में मेंशन हो। इस ब्रेड की खासियत यह है कि इसमें फाइबर के तत्व मौजूद होते हैं जिससे यह रिफाइंड आटे से बनी ब्रेड जैसा नुकसान नहीं करती।