महत्वपूर्ण एवं खास

मुख्यमंत्री नई दिल्ली रवाना

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के आज सुकमा दौरा निरस्त कर दिया गया है। मुख्यमंत्री नई दिल्ली रवाना हो गए हैं, जिसके चलते उनका आज का कार्यक्रम रद्द कर दिया गया है। ज्ञात हो कि पूर्व में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के लिए जारी कार्यक्रम के अनुसार वे आज सुकमा जिले के दौरे पर रवाना होने वाले थे। लेकिन मुख्यमंत्री के अचानक दिल्ली जाने के कारण उनका निर्धारित कार्यक्रम रद्द कर दिया गया है। मुख्यमंत्री श्री बघेल आज सुबह के नियमित विमानसेवा से नई दिल्ली के लिए रवाना हो गए हैं, वे आज रात्रि विश्राम नई दिल्ली में करेंगे और इसके पश्चात वे राजधानी लौट आएंगे।

जेल फांदकर फरार होने की घटना की होगी दण्डाधिकारी जांच

कोरबा (आरएनएस)। कोरबा जिला जेल की दीवाल फांदकर विचाराधीन कैदी मुकेश कुमार उरांव की भागने की घटना की दंण्डाधिकारी जांच के आदेश दे दिये गये हैं। कलेक्टर मती किरण कौशल ने दण्डाधिकारी जांच के लिए डिप्टी कलेक्टर मती नंदिनी साहू को जांच अधिकारी नियुक्त किया है। जिला जेल में बंदी विचाराधीन कैदी मुकेश कुमार उरांव 6 जुलाई को जेल की दीवाल फांदकर फरार होने में सफल हो गया था। घटना की दंण्डाधिकारी जांच के लिए जांच के बिंदु तय कर दिये गये हैं। घटना किन परिस्थितियों में घटित हुई, विचाराधीन कैदी का जेल में पहले से बीमार होने, कैदी के भागते समय ड्यूटी पर प्रहरियों की उपस्थिति, बंदी को जेल से भागने में किसी के द्वारा की गई सहायता, घटना की सूचना और कैदी को हवालात में शारीरिक यातनाा दिये जाने के साथ-साथ कैदी के द्वारा भागने में किसी औजार या हथियार के उपयोग पर भी विस्तृत जांच की जायेगी। जांच अधिकारी को तीस दिनों के भीतर जांच कर प्रतिवेदन प्रस्तुत करने के निर्देश दिए गये हैं।

डायल 112 के आरक्षकों की शिव सैनिकों ने फाड़ी वर्दी

महासमुंद (आरएनएस)। तुमगांव के गाड़ाघाट स्थित देशी शराब दुकान के पास शिव सैनिकों द्वारा डायल 112 के आरक्षकों के साथ गाली गलौज व वर्दी फाडने का मामल सामने आया है। आरक्षक की रिपोर्ट पर तुमगांव पुलिस ने शिव सैनिकों के खिलाफ धारा 186, 294, 323, 34, 506 के तहत अपराध दर्ज कर जांच में लिया है। तुमगांव पुलिस के अनुसार डायल 112 के आरक्षक हेमंत भोई को सूचना मिली कि देशी शराब भट्ठी गाडाघाट में कुछ शिव सैनिकों के द्वारा शराब भट्ठी के स्टाफके साथ गाली गलौज लड़ाई कर रहे हैं। सूचना मिलते ही आरक्षक हेमंत, राकेश दिव्य एवं चालक मनीष पाण्डेय घटना स्थल पहुंचे। शिवसेना के मण्डल अध्यक्ष कृष्ण कुमार साहू एवं बादल बंजारे देशी शराब भट्ठी में मारपीट कर रहे थे। विवाद को शांत कराने के दौरान शिवसेना के कृष्ण कुमार साहू एवं बादल बंजारे तुम कौन होते हो और यहां क्या करने आए हो कहकर गाली गलौज करने लगा। मना करने के बाद भी वह नहीं मान रहा था। उल्दा जान से मारने की धमकी दे रहा था। शासकीय कार्य में बाधा उत्पन्न करते हुए वर्दी फाड़ दिया। आरक्षक राकेश दिव्य की पिटाई कर दी।

सर्पदंश से अधेड़ की मौत

महासमुंद (आरएनएस)। सरायपाली क्षेत्र के कोसमपाली में गाय के दुध निकालने के दौरान जहरीले सांप के काटने से अधेड़ की मौत हो गई। जानकारी के मुताबिक सुखीराम पिता मालिक दीवान (50) 7 अगस्त की सुबह 7 बजे घर के कोठा गाय के दूध निकाल रहा था। इस दौरान जहरीले सांप से काट दिया। जिसे उपचार के लिए परिजन सरकारी अस्पताल ले जा रहे थे, इस दौरान रास्ते में उन्होने दम तोड़ दिया। जिसपर पुलिस ने मगज़ू कायम कर विवेचना में लिया है।

सड़क पार कर रही महिला को तेज रफ्तार एक्टिवा ने मारी टक्कर, पैर फैक्चर

रायपुर (आरएनएस)। पैदल रोड क्रास कर रही महिला को तेज रफ्तार एक्टिवा ने टक्कर मार दिया जिसके चलते उसके पैर फैक्चर हो गया। घटना की रिपोर्ट आजाद चौक थाना में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार ब्राम्हण पारा आजाद चौक निवासी चंद्रशेखर तिवारी ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि प्रार्थी की बहन रमा तिवारी 58 वर्ष पैदल रोड क्रास करते समय तेज रफ्तार एक्टिवा क्रमांक सीजी 04 एम क्यू 5778 के चालक ने जोरदार टक्कर मार दिया जिसके चलते बाया पैर फैक्कर हो गया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने एक्टिवा चालक के खिलाफ धारा 279 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

पिछले दिनों हुई बारिश से सबसे ज्यादा सुकमा जिला प्रभावित- कवासी लखमा

» प्रभावितों को राहत पहुंचाने के काम सराहनीय

सुकमा (आरएनएस)। प्रदेश के वाणिज्यिक कर (आबकारी), वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री कवासी लखमा ने आज यहां सुकमा जिले में पिछले दिनों हुई भारी वर्षा से हुई क्षति का जायजा लिया। उन्होंने जिले के विभिन्न गांवों का हेलीकॉप्टर से निरीक्षण कर वर्षा एवं बाढ़ से हुई क्षति का जायजा लिया। इस अवसर पर उनके साथ बस्तर के सांसद दीपक बैज, बस्तर विकास प्राधिकरण के अध्यक्ष लखेश्वर बघेल, नारायणपुर विधायक चन्दन कश्यप, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग के सचिव एनके खाखा भी मौजूद थे। लखमा ने जिले में बाढ़ से हुए मकान और अन्य सम्पत्ति के नुकसान के लिए प्रभावित सात व्यक्तियों को मौके पर सहायता राशि के चेक प्रदान किए।

लखमा ने बताया कि उन्होंने जिले के तालनार, ओलेर, कोतरा सहित अन्य कई गांवों का जगदलपुर से सुकमा आते समय हेलीकॉप्टर से देखा, उन्होंने बताया कि बाढ़ से काफी नुकसान हुआ हैं। लखमा ने अधिकारियों को निर्देश दिए है कि शीघ्र बाढ़ और बारिश से हुई क्षति का व्यापक सर्वे कर रिर्पोट शासन को भेंजे, इससे शीघ्र प्रभावितों को नुकसान की क्षतिपूर्ति के लिए सहायता प्रदान की जा सके। लखमा ने कहा कि सुकमा में आई इस त्रासदी को देखने माननीय मुख्यमंत्री भूपेश बघेल का आज यहां सुकमा आने का कार्यक्रम निर्धारित था। परन्तु उन्हें अति आवश्यक कार्य से दिल्ली जाना पड़ा, इसलिए वे नहीं आ पाए। उन्होंने मुझे और राजस्व एवं आपदा विभाग के सचिव को भेजा हैं। लखमा ने कहा कि जिले में बाढ़ की इस त्रासदी के मौके पर जिला प्रशासन द्वारा बहुत अच्छा कार्य किया गया हैं। लखमा ने कहा कि जिला प्रशासन का सहयोग जिले के जनप्रतिनिधियों ने दलगत राजनीति से उपर उठकर किया, इसके लिए उन्होंने सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया हैं। लखमा ने जिले के मीडिया प्रतिनिधियों के कार्य को भी सराहा। उन्होंने कहा कि बाढ़ और वर्षा की स्थिति तथा प्रभावितों की पल-पल की खबर उन्होंने पहुंचाई। जिससे प्रशासन को राहत और बचाव कार्य में सहयोग मिला। यही कारण है कि इतनी अधिक वर्षा और बाढ़ से जिले में किसी भी तरह जन हानि नहीं हुई हैं। प्रभावितों को जिले भर में राहत शिविर के माध्यम से जिला प्रशासन के अधिकारी, कर्मचारियों ने दिन रात मेहनत कर प्रभावितों को राहत पहुंचाई। लखमा और अन्य जनप्रतिनिधियों ने सुकमा के पावारास पहुंचकर बाढ़ प्रभावितों से मिले। इसी तरह से सुकमा के हाईस्कूल में बनाए गए बाढ़ राहत शिविर में ठहरे लोगों से मिलकर उनसे बाढ़ से हुए नुकसान इत्यादि की जानकारी ली एवं राहत शिविर की व्यवस्था और सुविधाओं को देखा। लखमा ने कहा कि जिले के कलेक्टर ने रात दिन एक कर राहत कार्यो का संचालन करवाया। कलेक्टर चन्दन कुमार की तबियत खराब होने के कारण आज यहां नहीं आ पाए। लखमा स्वयं कलेक्टर को देखने उनके निवास पहुंचे और स्वास्थ्य का हाल-चाल जाना।

पन्द्रह अगस्त परेड रिहल्सल में गए प्रधान आरक्षक की मौत

बलरामपुर (आरएनएस)। जिले के पुलिस लाइन में आज स्वतंत्रता दिवस की तैयारी के बीच सीआरपीएफ का प्रधान आरक्षक अचानक गिर गया। जिसके बाद उसे अस्पताल ले जाने के बाद उसे डॉक्टर से मृत घोषित कर दिया। घटना बलरामपुर जिले में स्थित पुलिस लाइन का है जहां स्वतंत्रता दिवस के लिए परेड रिहर्सल के दौरान सीआरपीएफका एडम स्टाफरहा प्रधान आरक्षक गोरेलाल अहिलवार लाइन के बाथरूम के पास सिर में दर्द की शिकायत करते हुए अचानक गिर गया। इसके बाद वहां मौजूद पुलिसकर्मियों ने गोरेलाल अहिलवार को आनन-फानन में जिला अस्पताल पहुँचाया। वहीं डॉक्टरों ने अस्पताल में प्रधान आरक्षक गोरेलाल को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने मामले में मर्ग कायम कर प्रधान आरक्षक के शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है7 जिसके बाद उनका शव परिजनों को सौंप दिया जाएगा। गौरतलब हो कि पांच दिन बाद स्वतंत्रता दिवस है जिसको लेकर इन दिनों पुलिस लाइन में परेड की तैयारियां चल रही है दरअसल सीआरपीएफ 62 वी (ई) वाहिनी में पदस्थ 52 वर्षीय प्रधान आरक्षक गोरेलाल अहिलवार परेड कर रहे जवानों के सहयोग के लिए पुलिस लाइन आया हुआ था। जहां सिर व सीने में दर्द की शिकायत करते हुए लाइन के बाथरूम के पास बेहोश होकर गिर गया7 वही अस्पताल में डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

एक लाख के ईनामी समेत 3 नक्सली गिरफ्तार

» नक्सलियों के कब्जे से कोडेक्स वायर, डेटोनेटर, बारूद, लोहे का सरिया बरामद

दंतेवाड़ा (आरएनएस)। दंतेवाड़ा जिला पुलिस ने अलग-अलग थाना क्षेत्रों में दबिश देकर दो लाख के ईनामी समेत 3 नक्सलियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। बस्तर आईजी विवेकानंद सिंहा ने बताया कि दरभा डिवीजन में सक्रिय एक्शन टीम के सदस्य जोगा को मुखबिर की सूचना पर ग्राम समेली से संयुक्त पुलिस ने घेराबंदी कर गिरफ्तार किया है। एक लाख का ईनामी माओवादी जोगा एक बोलेरो वाहन में सवार होकर पालनार से होकर समेली की ओर जा रहा था। गिरफ्तार जोगा की निशानदेही पर पुलिस ने नीलावाया की पहाड़ी से कोडेक्स वायर, डेटोनेटर, बारूद, लोहे का सरिया समेत अन्य सामग्री जब्त की है। माओवादी जोगा हत्या, लूट और मारपीट जैसी घटनाओं में शामिल रहा है।

एक अन्य कार्रवाई में कटेकल्याण थाना पुलिस ने दो जनमिलिशिया सदस्यों को कटेकल्याण साप्ताहिक बाजार से घेराबंदी कर गिरफ्तार किया है। ये दोनों नक्सली हूंगा और बामन जनमिलिशिया सदस्य के रूप में काम कर रहे थे।

पकड़ाए नक्सली लम्बे समय से एरिया कमेटी में जुड़कर कार्य कर रहे थे। उक्त नक्सली मुख्य रूप से संतरी ड्यूटी, सड़क खोदने, ग्रामवासियों को नक्सलियों की मीटिंग में बुलाने एवं रेकी करने का कार्य करते थे।

बैलाडीला की निक्षेप-13 नंदराज पहाड़ी की खुदाई अब संभव नहीं

» आदिवासियों ने संकल्प लिया प्राण चले जाएं किंतु पहाड़ नहीं देंगे

जगदलपुर (आरएनएस)। नंदराज पहाड़ी जो कि बैलाडीला क्षेत्र में स्थित है और इसे निक्षेप क्रमांक-13 का स्तर भी प्राप्त है। जिस प्रकार से घटनायें घट रही हैं, उसे देखते हुए अब इस पहाड़ी पर लौह अयस्क के लिए खुदाई करना संभव नहीं हो पायेगा। इसका प्रमुख कारण यह है कि गत दिनों विश्व आदिवासी दिवस पर यहां नंदराज पहाड़ी पर हजारों की संख्या में अंचल के ग्रामीण आदिवासियों ने कठिन परिस्थितियों में भी पहुंचकर आराध्य देवी पिट्टोड् माता देवी की पूजा अर्चना की और शपथ ली कि भले ही प्राण गंवाना पड़े लेकिन नंदराज पहाड़ी को किसी भी हालत में नहीं देंगे।

उल्लेखनीय है कि विश्व आदिवासी दिवस के अवसर पर बैलाडीला क्षेत्र की नंदराज पहाड़ी पर स्थित निक्षेप13 पिट्टोड्मेटा पहुंचकर हिरोली सहित सुकमा और बीजापुर के ग्रामीण हजारों की संख्या में पहुंचे। प्रशासन द्वारा उन्हें पहाड़ी पर जाने के लिए वाहन ले जाने मना किया गया तो ग्रामीण करीब 14 किमी पैदल चलकर ही नंदराज पहाड़ी पर पहुंचे। यहां पर ग्रामीणों ने सभा कर और नाच-गाकर किसी भी स्थिति में पहाड़ी नहीं देने का संकल्प लिया।

इन ग्रामीणों के साथ सामाजिक कार्यकर्ता सोनी सोरी, जया कश्यप, रुक्मणि सोरी, संयुक्त पंचायत के अध्यक्ष नंदराम, शंकर कुंजाम, अजय मरकाम आदि भी नंदराज पहाड़ पर पहुंचे थे।

तितिरगांव में पकड़ाया सेक्स रेकेट, दो युवतियां व एक युवक गिरफ्तार

जगदलपुर (आरएनएस)। बोधघाट थाना क्षेत्र के तेतरकुटी गांव में स्थित एक घर से दो लड़कियों के साथ एक दलाल को बीती रात पुलिस ने गिरफ्तार किया है। नगर पुलिस अधीक्षक हेमसागर सिदार ने बताया कि देर शाम बोधघाट पुलिस को सूचना मिली कि तेतरकुटी में स्थित एक घर में दो लड़कियां और एक आदमी संदिग्ध कार्य कर रहे हैं। सूचना मिलते ही पुलिस ने उक्त घर में छापा मारकर दो लड़कियों और कमल साय ठाकुर को पकड़ लिया। पकड़ने के बाद पुलिस ने उनसे पूछताछ शुरू की। पूछताछ में लड़कियों ने पुलिस को बताया कि वह दोनों कोलकाता की रहने वाली हैं। पुलिस के सामने दोनों लड़कियों ने यहां आकर जिस्मफरोशी करने की बात भी कबूल कर ली। सीएसपी ने बताया कि आरोपी कमल साय ठाकुर ही शहर से बाहर की लड़कियों को यहां बुलाकर जिस्मफरोशी जैसे गंदे काम करवाता था। जिस्म फरोशी का काम करवाने के लिए ही आरोपी ने दोनों लड़कियों को यहां बुलाया था।

पोताई करते वक्त उपरी मंजिल से मजदूर गिरा, मौत

» ठेकेदार के द्वारा बगैर सुरक्षा व्यवस्था कराया जा रहा था पोताई

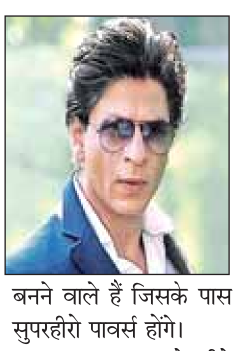
रायपुर (आरएनएस)। उपर मंजिल का पोताई करते वक्त मजदूर गिर गया। जिसके कारण वह गंभीर रूप से घायल हो गया। इलाज के लिए नारायण अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जहां उसकी इलाज की दौरान मौत हो गई। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने जांच के दौरान ठेकेदार के खिलाफ बगैर सुरक्षा काम कराए जाने के मामले में धारा 304 ए के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है। मिली जानकारी के अनुसार ग्राम तुलसी बाराडेरा मंदिर थाना मंदिर हसौद में उपरी मंजिल में पोताई का कार्य ठेकेदार शिव कुमार धीवर के द्वारा कराया जा रहा था। पोताई करने के दौरान बगैर सुरक्षा व्यवस्था के चलते मजदूर भगवती यादव 35 वर्ष के गिर जाने के चलते दिमाग में गंभीर चोट लगा जिसके कारण इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।

ट्रैक्टर में चढ़ते वक्त युवक गिरा, इलाज के दौरान मौत

» ट्रैक्टर चालक के खिलाफ अपराध कायम

रायपुर (आरएनएस)। धान भरकर मंडी से वापस जाते समय रास्ते में पेशाब करने के लिए ट्रैक्टर चालक एवं अन्य तीन युवक उतरकर पेशाब करने के बाद वापस ट्रैक्टर में चढ़ने लगे तभी चालक ने लापरवाहीपूर्वक गाड़ी चलाकर आगे बढ़ा दिया जिसके चलते एक युवक की ट्रैक्टर के नीचे दबने से इलाज के दौरान मौत हो गई। मिली जानकारी के अनुसार भलेरा आरंग निवासी राधुराम साहू 45 वर्ष पिता इच्छाराम साहू ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि 7 अगस्त को दोपहर तीन बजे के आसपास ग्राम भलेरा के ट्रेक्टर क्र. सीजी-04 एलटी-1211 में बैठकर धान भरने नवापारा मण्डी आए थे साथ में तोषण यादव, संतोष यादव, कोमल साहू एवं कार्तिक साहू थे, ट्रेक्टर को संतोष यादव चला रहा था नवापारा से वापस ग्राम भलेरा जाने के लिए निकले जैसे ही ग्राम मंदलोर से तालाब के पास मोड पर पहुंचे उस समय लगभग दोपहर 3 बजे ट्रेक्टर चालक संतोष यादव पेशाब करने के लिए ट्रेक्टर को रोका सभी पेशाब करने के लिए उतरे उसके बाद वापस ट्रेक्टर में चढने लगे, तभी तोषण यादव ट्रेक्टर में चढ़ रहा था उसी दौरान नीचे गिर गया। जिसके चलते ट्रेक्टर ट्राली का चक्का उसके ऊपर चढ गया जिससे कमर एवं पेट के भाग में गंभीर चोंट आई, तोषण यादव को ट्रेक्टर में डालकर ग्राम भलेरा ले गए वहां से ईलाज हेतु आरंग लाईफ लाईन अस्पताल ले गए जहां उसकी मृत्यु हो गई। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने ट्रैक्टर चालक के खिलाफ 304 ए के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

जादुई ऑक्टोपस के रूप में नजर आ सकते हैं शाहरुख खान!



यह खबर तो आप तक पहुंच चुकी होगी कि फिल्म 2.0 के डायरेक्टर शंकर एक और 3 डी साइंस-फिक्शन थ्रिलर बनाने की तैयारी में हैं। पहले खबर थी कि वह इसमें ऋतिक रोशन को लेना चाहते हैं लेकिन इस पर न रितिक और न ही उनकी तरफ से कोई कन्फर्मेशन आया।

अब लेटेस्ट खबर है कि शाहरुख खान इस फिल्म में काम कर सकते हैं और उनका रोल काफी इंट्रेस्टिंग होगा। खबरों की मानें तो फिल्म में वह ऑक्टोपस की तरह जीव बनने वाले हैं जिसके पास सुपरहीरो पावर्स होंगे।

शाहरुख खान ने बीते दिसंबर जीरो की घोषणा के बाद कोई फिल्म अनाउंस नहीं की है और उन्हें अंडरवॉटर अडवेंचर फिल्म ऑफर की गई है। बताया जा रहा है शंकर उनके जवाब का बेसब्री से इंतजार कर रहे है। रिपोर्ट्स के मुताबिक फिल्म पहले रितिक रोशन को ऑफर की गई थी लेकिन उन्होंने मना कर दिया क्योंकि वह फरहान अख्तर की सत्ते पे सत्ता के साथ कमिटेड हैं।

2.0 के बाद शंकर की फिल्म इंडियन 2 होगी लेकिन साथ में वह एक और प्रॉजेक्ट पर काम कर रहे हैं। यह फिल्म एक अंडरवॉटर साइंस-फिक्शन है। फिल्म की स्क्रिप्ट रितिक को सुनाई गई थी लेकिन उनके बिजी होने के चलते शंकर शाहरुख को लेना चाहते हैं।

निकिता दत्ता की झोली में आई नेटफ्लिक्स की फिल्म

टीवी अभिनेत्री निकिता दत्ता को उनकी पहली नेटफ्लिक्स फिल्म मिली है जिसका नाम मस्का है और इसमें उनके साथ अभिनेत्री मनीषा कोइराला भी हैं. नेटफ्लिक्स जैसे चर्चित प्लेटफॉर्म में काम करने को लेकर निकिता काभी उत्साहित हैं.

निकिता ने कहा, नेटफ्लिक्स की मस्का का हिस्सा बनकर उत्साहित हूं. इसमें कई सारे प्रतिभाशाली कलाकार हैं. मनीषा कोइराला हमारे साथ हैं और उनके साथ हर दिन सीखने का एक महान अनुभव रहा है. मुझे इस प्रोजेक्ट का इंतजार है जो आपको विभिन्न व्यक्तियों के साथ भावनाओं के भंवर में लेकर जाता है.

फिल्म के निर्देशक नीरज उडवानी हैं. फिल्म की कहानी एक ऐसे शख्स की है जो मूवी स्टार बनने का ख्वाब देखता है, लेकिन जब उसकी मुलाकात एक लड़की से होती है तो उसे सपने और भ्रम के बीच का अंतर पता चलता है एवं वह जिंदगी के उद्देश्य को बखूबी समझ पाता है.

निकिता ने हाल ही में ब्लॉकबस्टर फिल्म कबीर सिंह में जिया के किरदार से दर्शकों का ध्यान खींचा. उनके टीवी करियर की बात करें तो निकिता टेलीविजन शो एक दूजे के वास्ते और हासिल में अपने काम के लिए भी जानी जाती हैं.

हेल्दी नहीं होता सैंडविच, सेहत को होते हैं ये नुकसान

सैंडविच को आमतौर पर लोग हेल्दी फूड मानते हैं और इसी सोच के चलते यह लोगों का ऑल टाइम फेवरिट स्नैक है। इसे ब्रेकफस्ट या शाम के नाश्ते में तो खाया ही जाता है, वहीं बच्चों के लंच बॉक्स में पैक करने के मामले में भी सैंडविच काफी आगे है। किसी भी वक्त की हल्की भूख मिटाने के लिए लोग सैंडविच को अच्छा ऑप्शन मानकर इसे ही खा लेते हैं। लेकिन अगर आप सैंडविच के न्यूट्रिशनल वैल्यू यानी पोषक तत्वों पर गौर करेंगे, तो आपको सैंडविच सेहत भरा कम और नुकसानदेह ज्यादा लगेगा। जानें, सैंडविच से होने वाले नुकसान के बारे में...

बॉडी को नहीं मिलते सही न्यूट्रिशन- डाइटीशन तुलिका बताती हैं कि दूसरी चीजों की तुलना में ब्रेड में बहुत कम न्यूट्रिशंस होते हैं। खासतौर पर वाइट ब्रेड में न तो फाइबर होता है, न ग्रेन्स का फायदा। वह कहती हैं कि अगर आप ब्रेड की आदत को छोड़ नहीं सकते तो वाइट ब्रेड की जगह होल-ग्रेन ब्रेड खाएं क्योंकि ज्यादातर ब्रेड में बहुत अधिक मात्रा में नमक होता है, जिससे बॉडी में सोडियम की मात्रा अधिक हो जाती है, जो बॉडी को कई तरह से नुकसान पहुंचाती है।

वजन बढ़ना तय- अगर आप ब्रेड के बहुत शौकीन हैं, तो आपका वेट बढ़ना लगभग तय है। इसमें मौजूद नमक, चीनी और प्रीजर्वेटिव्स वजन बढ़ाने वाले कारक हैं। ध्यान रखें, सैंडविच में जितना चीज़ और बटर होगा, उसमें उतनी कैलरीज होंगी।