दैनिक
न्याय साक्षी

राज्य के दो लाख शिक्षकों को मिलेगा प्रशिक्षण, प्रशिक्षण कार्यक्रम में बड़ा बदलाव

» स्कूल से राज्य स्तर तक सीखने के परिणामों की निगरानी के लिए आकलन केन्द्र स्थापित

रायपुर (आरएनएस)। राज्य के शासकीय स्कूलों की शिक्षा गुणवत्ता में सुधार और आधुनिक पढ़ाई करने के लिए दो लाख शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया जाएगा। केन्द्र सरकार ने सभी राज्यों के शासकीय स्कूलों के शिक्षकों को प्रशिक्षण के लिए योजना बनाई है। इसके लिए निष्ठा (नेशनल इनिसिएटिव ऑन स्कूल टीचर हेड हॉलीस्टिक एडवांसमेंट) नाम से पोर्टल भी तैयार किया गया है।

राज्य में शिक्षा की गुणवत्ता को समान रूप से बेहतर बनाने के लिए शिक्षक अभ्यास और मूल्यांकन में मानकों की आवश्यकता है। स्कूल से राज्य स्तर तक सीखने के परिणामों की निगरानी करना है। इस दृष्टि से राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद के तहत एक आकलन केन्द्र स्थापित किया गया है जो पाठ्यक्रम सुधार की धुरी बन जाएगा। मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा छत्तीसगढ़ में इस केन्द्र की स्थापना और संचालन के लिए 48 करोड़ रूपए की मंजूरी प्रदान की है।

स्कूल शिक्षा विभाग के प्रमुख सचिव गौरव द्विवेदी ने 5 दिवसीय उन्मुखीकरण कार्यशाला के उदधाटन अवसर पर आकलन केन्द्र के उद्देश्य बताते हुए कहा कि राज्य के प्रत्येक बच्चे के पास शिक्षा के सर्वोत्तम संसाधनों तक पहुंच के साथ सीखने के समान अवसर होने चाहिए। यह अवसर केवल शहरी क्षेत्रों के स्कूलों तक सीमित नहीं होने चाहिए, बल्कि ग्रामीण और दूर दराज के क्षेत्रों तक भी पहुंचे। द्विवेदी ने कहा कि आने वाले दिनों में यह आकलन केन्द्र सामान्य मानकों का विकास करेगा, जो राज्य में बेहतर शैक्षिक परिणामों के लिए शिक्षक प्रशिक्षण सामग्री, अध्ययन सामग्री, कक्षा अभ्यास और मूल्यांकन को रेखांकित करेंगा।

आकलन केन्द्र कक्षा स्तर पर शिक्षक अभ्यास के लिए मानक बनाएगा, जिसमें पाठ योजना, शिक्षण रणनीति, योग्यता आधारित शिक्षण परिणाम रूपरेखा, फॉर्मेटिव और योगात्मक आकलन से मूल्यांकन, प्रश्न पत्र, प्रशिक्षण कार्यक्रम जो कक्षा की आवश्यकता का ध्यान में रखते हुए डिजाइन और वितरित किए गए है। इसके साथ ही चुनौतियां, रिर्पोट कार्ड, आकलन कार्यक्रम और अनुसंधान के कार्य भी होंगे। आकलन केन्द्र के लिए आधार को राज्य स्तरीय आकलन के साथ रखा गया था, जो इस वर्ष सभी विषयों के लिए कक्षा-1 से 8 तक की वार्षिक परीक्षा एक साथ सभी शासकीय स्कूलों में आयोजित की गई। यह पहल देश में अपनी तरह की अनूठी पहल थी। इससे छत्तीसगढ़ सरकार को राज्य में विद्यार्थियों और शिक्षकों में सीखने के स्तर में मदद मिलेगी।

राज्य स्तरीय आकलन के साथ राज्य ने छात्र-स्तर, कक्षा स्तर, स्कूल स्तर के साथ-साथ जिला और राज्य स्तर पर सीखने के परीणामों का डेटा विश्लेषण करने के लिए प्रौद्योगिकी के उपयोग की शुरूआत की थी। इसका उपयोग विद्यार्थी सीखने में उपचारात्मक सुधार के लिए किया जाएगा।

महत्वपूर्ण एवं खास

कुख्यात बैंक रॉबरी का सरगना गिरफ्तार

कोरबा (आरएनएस)। हरदी बाजार चौकी क्षेत्र अंतर्गत लगभग 1 साल पूर्व ग्रामीण बैंक में हथियारबंद बोलकर डकैती की वारदात को अंजाम दिया था। इस मामले में और हरदी बाजार चौकी पुलिस को महत्वपूर्ण सफ लता मिली है। फ रार सरगना को महाराष्ट्र के नागपुर से पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी देश के विभिन्न राज्यों में 70 से अधिक बैंक रोबरी के मामले में आरोपी है बताया जाता है कि अमरावती आंध्र प्रदेश छत्तीसगढ़ सहित अन्य राज्यों में वारदात को अंजाम दे चुका है।

31 लाख 50 हजार रुपए में जमीन बेचकर नहीं कराया रजिस्ट्री, ठगी का मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। जमीन का सौंदा कर लाखों रुपए लेने के बाद रजिस्ट्री नहीं कराया घटना की रिपोर्ट कोतवाली थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार सूर्या बिहार पचपेढ़ी नाका रायपुर निवासी ललित लूनिया 43 वर्ष पिता प्रेमचंद लूनिया ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि 25 जनवरी 2017 से 16 मार्च 2019 के मध्य सूर्या विहार पचपेढ़ी नाका स्थित 15 सौ वर्गफीट भूमि का सौंदा करके 31 लाख 50 हजार रुपए लेने के बाद अरविंद खंडेवाल 52 वर्ष पिता सतीश खंडेवाल निवासी दानी टोला धमतरी ने रजिस्ट्री कराने की बात पर टालमटोल करता रहा। जिसके चलते प्रार्थी ने परेशान होकर घटना की शिकायत थाने दर्ज कराई है। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 420 के तहत धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर घटना को जांच में लिया है।

अज्ञातों ने की चरवाहे युवक की हत्या, घटना से क्षेत्र में दहशत का माहौल

बीजापुर (आरएनएस)। जिले के आवापल्ली से कुछ दूरी पर एक ग्रामीण का शव मिला है। ग्रामीण की शिनाख्त दिनेश माड़वी के रूप में की गई है जो आवापल्ली का निवासी था। मौके से एक पर्चा भी बरामद किया गया है, जिसमे मृतक को पुलिस का मुखबिर बता कर उसकी हत्या करने का ज़िक्र किया गया है। सड़क के किनारे मिले इस शव व पर्चे से क्षेत्रवासियों में दहशत का माहौल है। इस घटना पर जानकारी देते हुए बीजापुर एसपी दिव्यांग पटेल ने बताया कि प्रथमदृष्ट्या मामला नक्सलियों से जोड़ कर देखा जा रहा था, पर प्रारंभिक जांच के बाद पूरा मामला संदिग्ध लग रहा है। जिस ग्रामीण को पुलिस का मुखबिर बताकर हत्या की गई है वह गांव का चरवाहा है और कभी पुलिस के संपर्क में नहीं रहा न ही गोपनीय सैनिक के रूप में काम किया। मौके पर मिले पर्चे भी नक्सलियों के लेखनशैली से अलग हैं, जिससे आपसी रंजिश में हत्या किया जाना प्रतीत होता है। फ़िलहाल पूरे मामले में अज्ञात आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच की जा रही है। आपको बता दें कि बस्तर के अंदरून ी इलाकों में इससे पहले भी इस तरह के मामले सामने आ चुके हैं जिसमे आपसी रंजिश को नक्सली घटना दिखाने की कोशिश की जाती रही है।

रेल मंडल 30 अगस्त तक चलाएगा विशेष टिकट चेकिंग अभियान

रायपुर (आरएनएस)। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के रायपुर रेल मंडल अंतर्गत सभी स्टेशनों में विशेष टिकट चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। दस दिनों तक चलने वाले इस अभियान की शुरूआत 21 अगस्त को हो चुकी है जो 30 अगस्त तक चलेगा। इस विशेष चेकिंग अभियान के तहत बिना टिकट यात्रियों टिकटों की हेराफेरी करने वाले संदिग्धों ट्रेनों एवं स्टेशनों में अवैध वेंडिंग की रोकथाम प्लेटफॉर्म्स एवं ट्रेनों में मिलने वाले खानपान सामग्री की गुणवत्ता की निगरानी की जाएगी। यह अभियान सभी रेलवे स्टेशनों के अलावा ट्रेनों में भी चलाया जाएगा।

मौलिक साहू अपहरणकांड : पिता का दोस्त निकला अपहरणकर्ता

भिलाई (आरएनएस)। दुर्ग शहर से सटे ग्राम धनोरा में मंगलवार दिन दहाड़े मासूम मौलिक साहू का अपहरण हुआ था, पुलिस की टीम ने 17 घन्टे बाद मौलिक को राजनांदगांव के सोमनी से सकुशल बरामद कर लिया था। अपहरणकांड में दुर्ग पुलिस ने एक और बड़ा खुलासा किया है। बच्चे के अपहरण कांड की साजिश और किसी ने नहीं बल्कि बच्चे के पिता चंद्रशेखर साहू के जिगरी दोस्त और पड़ोस में रहने वाले राजा साहू उर्फ राजू साहू ने ही रची थी। राजू पेशे से ड्राइवर है, जो कि अक्सर बाहर आना जाना करता है। ममाले में पुलिस ने पहले ही एक महिला समेत चार आरोपियों को गिरफ्तार किया था।

गंदगी मिलने पर दो होटलों पर 5-5 हजार का जुर्माना

रायपुर (आरएनएस)। रायपुर नगर निगम के स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा आज साफ सफाई की जांच को लेकर दो होटलों पर छापा मारा गया। गन्दगी मिलने पर दोनों होटलों से 5 - 5 हजार रुपए का जुर्माना किया गया। साथ ही बासी सामान भी जप्त कर नष्ट करवाए गए।

कार्रवाई निगम के जोन क्रमांक 2 के टीम द्वारा की गई। जोन के स्वास्थ्य अधिकारी रवि लावनिया ने बताया कि जनशिकायत मिलने पर आज सुबह फाफाडीह चौक के पास स्थित जलाराम तथा महाराजा होटलों की जांच की गई। दोनों होटलों में गन्दगी पायी गई। साथ ही बासी आलू के टिक्की और उबले हुए बासी आलू पाए गए। उन्हें जप्त कर नष्ट करने की करवाई की गई। दोनों होटलों पर 5 - 5 हजार रुपए जुर्माना करने के साथ ही साफ सफाई रखने की चेतावनी दी गई। साथ ही निर्देश दिया गया कि किसी भी प्रकार का बासी सामान ना रखे नहीं तो अगली बार तगड़ा जुर्माना लगाया जाएगा।

नक्सली कमांडर सहित 5 लाख के ईनामी 3 नक्सलियों ने किया हथियार समेत आत्मसमर्पण

जगदलपुर (आरएनएस)। माओवादियों के विरूद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत संचालित किए जा रहे कम्युनिटी पुलिसिंग आमचो बस्तर, आमचो पुलिस कार्यक्रमों के दौरान छग शासन की पुर्नवास नीति के तहत आत्मसमर्पित को मिलने वाले लाभों के संबंध में क्षेत्र में किए जा रहे प्रचार-प्रसार एवं माओवादियों के बहकावे में आकर भटके युवक, युवतियों को समाज के मुख्यधारा से जुड़ने हेतु की जा रही अपील से

प्रभावित होकर तथा नक्सलियों के खोखली विचार धाराओं से त्रस्त होकर आज जगदलपुर जिले में दो एवं नारायणपुर जिले में 1 नक्सली ने समर्पण कर दिया।

बस्तर आईजी विवेकानंद सिंहा ने बताया कि जगदलपुर जिले में आत्मसमर्पण करने वालों में से ओड़िशा प्रांत के कालाहांडी कंधमाल बोध नयागढ़ डिवीजनल कमेटी अंतर्गत राहुल एरिया कमेटी/ एलओएस से 01 महिला कमांडर तथा 01 पुरूष कड़ंगा एलओएस/एरिया कमेटी सदस्य शामिल है। इनके समर्पण के साथ वर्ष 2015 से वर्ष 2019 में अब तक जिले में कुल 521 माओवादियों का समर्पण हो चुका है। आत्मसमर्पित नक्सलियों को शासन द्वारा तत्कालीन 10-10 हजार रूपये प्रोत्साहन राशि दी जा रही है। समर्पित नक्सलियों के नाम इस प्रकार हैं-मंजु मंडावी उर्फ सिरिसा - राहुल एरिया कमेटी सदस्य/एलओएस कमाण्डर, सोनारू पोयाम उर्फ अमन - कड़ंगा एरिया कमेटी सदस्य/ एलओएस कमांडर। समर्पित नक्सली मंजू मंडावी कंपनी नंबर 02 में रहते हुए वर्ष 2007 में बीजापुर गंगालूर के बीच पामुलवाया में हुई मुठभेड़ में शामिल थी जिसमें 03 पुलिस कर्मी शहीद हुए।

पूर्व मुख्य सचिव अजय सिंह पर डेढ़ सौ करोड़ के भ्रष्टाचार का आरोप

» प्रार्थी ने उन्हें अजमल कसाब की तरह सुरक्षा देने सीएम से की मांग

रायपुर (आरएनएस)। लोकप्रहरी रमाशंकर गुप्ता ने वर्ष 2014 में तत्कालीन राज्य स्तरीय समन्वय समिति फसल बीमा के अध्यक्ष अजय सिंह पर दस लाख किसानों के साथ खरीफ फसल बीमा हेतु 150 करोड़ के भ्रष्टाचार का आरोप लगाया है। गौरतलब है, कि अजय सिंह प्रदेश के पूर्व मुख्य सचिव रहे हैं और वर्तमान में छत्तीसगढ़ राजस्व मंडल बिलासपुर के अध्यक्ष हैं। उल्लेखनीय है, कि जैसे ही गुप्ता ने विभागीय जनसूचना अधिकारी सुश्री सी.एस.एक्का को उक्ताशय का पत्र प्रेषित किया गया, तत्संबंध में उनके द्वारा फसल बीमा के भ्रष्टाचार की जांच की अनुमति से संबंधित सूचना के प्रकटीकरण से अजय सिंह की शारीरिक सुरक्षा को खतरे की आशंका व्यक्त की गई है।

उल्लेखनीय है, कि मामले की शिकायत करने वाले रमाशंकर गुप्ता ने इस बाबत् शपथ पत्र देकर सार्वजनिक रुप से खुलासा कर दिया है। प्रकरण को प्रारंभिक जांच के मद्देनजर प्रथम दृष्टया पुष्ट साक्ष्य के साथ ईओडब्लयू ने आरोपी के विरुद्ध जांच की अनुमति मांगी है। पूरे प्रकरण के संबंध में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से गुप्ता ने मांग की है, कि अजय सिंह को अजमल कसाब की तरह श्रेणी की सुरक्षा दी जाए, ताकि भविष्य में दस लाख किसानों की माब लिचिंग से वह भयमुक्त रहे, उन्होंने यह भी कहा है, कि उपरोक्त भ्रष्टाचार को प्रमाणित पाए जाने पर संबंधित बीमा कंपनी को बीमा दावा की अंतर राशि 12 प्रतिशत ब्याज के साथ भुगतान का आदेश भी विगत 23 मई 2019 को जारी कर दिया गया है।

पत्नी व सास, ससुर के प्रताड़ना से तंग आकर आरक्षक ने लगाई थी फांसी

» सुसाईड नोट मिलने के बाद जांच में आए सामने

रायपुर (आरएनएस)। पत्नी, सास, ससुर के प्रताड़ना से तंग आकर आरक्षक ने फांसी लगाकर किया था आत्महत्या। कोतवाली थाने में मर्ग कायम कर घटना की जांच की जा रही थी। जांच में सुसाइड नोट व मृतक के परिजनों से पूछताछ के बाद पुलिस ने मृतक के पत्नी व सास एवं ससुर के खिलाफ अपराध कायम किया गया है। मिली जानकारी के अनुसार 16-17/09/2018 के मध्य रात्रि लोक प्रताप सिंह ठाकुर 30 वर्ष पिता शहीद शकुर सिंह ठाकुर पुलिस लाईन स्थित अपने शासकीय आवास में फ ांसी लगाकर आत्महत्या कर लिया था। सिटी कोतवाली थाने में पंचनामा विवेचना कार्यवाही की गयी थी। जांच के दौरान मृतक का सुसाईड नोट प्राप्त हुआ था जिसमे अपनी मृत्यु का कारण अपनी पत्नि सावित्री ठाकुर तथा सास एवं ससुर लिखा हैं। जांच के दौरान मृतक के परिजनो एवं अन्य गवाहो के कथन तथा परिस्थिति जन्य साक्ष्यों के आधार पर मृतक की पत्नि तथा सास एवं ससुर की प्रताडना से तंग आकर मृतक द्वारा आत्महत्या करना पाया गया हैं। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धारा 306 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

प्रेमी ने प्रेमिका को चाकू से ताबड़तोड़ वार कर उतारा मौत के घाट

बिलासपुर (आरएनएस)। शहर के निजी कॉलेज में रहकर पढ़ाई करने वाली छात्रा को उसी के आशिक ने मौत के घाट उतार दिया,मामला सरकंडा थाना क्षेत्र का है सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार मूलतः बिल्हा की रहने वाली प्रियंका श्रीवास शहर में अपने चाचा के यहाँ रहकर एक निजी कॉलेज में पढ़ाई करती थी,उसका कोनी में रहने वाले कृष्णा तिवारी उर्फ डब्बू तिवारी से प्रेम प्रसंग चल रहा था बताया जा रहा है कि आज दोपहर किसी बात को लेकर दोनों के बीच विवाद हुआ और आक्रोश में आकर आशिक युवक ने चाकू से ताबड़तोड़ वार कर उसको मौत के घाट उतार दिया है,घटना सम्भवतः शाम 4 से 5 बजे की बताई जा रही है,पुलिस मौके पर पहुँच आगे की कार्यवाही ने जुट गई है,वही आरोपी युवक फरार हो गया है पुलिस उसकी तलाश में जुट गई है।

पॉवर कंपनी में डाटा एंट्री ऑपरेटर बनने आज दुर्ग एवं भिलाई के परीक्षा केंद्रों में 3403 अभ्यर्थियों ने भाग्य आजमाया

दुर्ग (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर डिस्ट्रीब्यूशन कंपनी लिमिटेड में डाटा एंट्री ऑपरेटर के नियमित पदों पर भर्ती हेतु आज दिनांक 22 अगस्त 2019 को दुर्ग एवं भिलाई के परीक्षा केंद्रों में 03 हजार 403 अभ्यर्थियों ने दो पालियों में परीक्षा देकर अपना भाग्य आजमाया। ज्ञात हो कि उक्त पद पर चयनित होने के लिए 463 नियमित पदों के विरुद्ध 57 हजार अभ्यर्थियों ने आवेदन दिया है। भर्ती हेतु आन लाईन परीक्षा का आयोजन दिनांक 21.08.2019 से 24.08.2019 एवं 26.08.2019 से 27.08.2019 तक दो पालियों में प्रातः 09 से 12 बजे एवं दोपहर 02 से 05 बजे तक किया गया है। दुर्ग क्षेत्र के अंतर्गत 28500 उम्मीद्वारो को आन लाईन परीक्षा हेतु प्रवेश पत्र जारी किया गया है। दुर्ग भिलाई के अंतर्गत 05 परीक्षा केंद्र भारती कालेज आफ इंजिनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी दुर्ग, छत्रपति शिवाजी इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी दुर्ग, सांई कालेज सेक्टर - 6 भिलाई, आई आन डिजिटल जोन पार्थिवी कालेज ऑफ इंजिनियरिंग एंड मैनेजमेंट भिलाई और संजय रूंगटा ग्रुप आफ कालेज भिलाई बनाया गया है। आज दिनांक 22 अगस्त 2019 को उक्त परीक्षा केंद्रो में 05 हजार 286 उम्मीद्वारों मे सें 03 हजार 403 उम्मीद्वार आन लाईन परीक्षा हेतु उपस्थित हुये। परीक्षा में 1883 उम्मीद्वार अनुपस्थित रहे। आयोजित परीक्षा में 200 प्रश्न पूछे जा रहें हैं जिसमें प्रत्येक प्रष्न एक अंक का है।

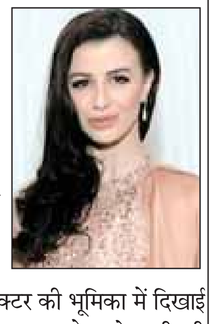
जाह्नवी कपूर ने ड्राइवर से लिए उधार और की बच्ची की मदद

ऐक्ट्रेस जाह्नवी कपूर को अक्सर उनके कपड़ों के लिए ट्रोल किया जाता रहा है, लेकिन जाह्नवी ने कभी भी उन्हें अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया। हालांकि जाह्नवी की पॉप्युलैरिटी का भी जवाब नहीं है। उनकी कोई भी फोटो या विडियो आते ही सोशल मीडिया पर वायरल हा जाता है। इन दिनों जाह्नवी का एक विडियो लोगों के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है।

इस विडियो में जाह्नवी अपने ही ड्राइवर से पैसे उधार मांगते हुए नजर आ रही हैं। अब आप सोच रहे होंगे कि भला जाह्नवी को ऐसी जरूरत क्यों पड़ी? दरअसल फुटपाथ पर सामान बेचने वाली एक बच्ची जाह्नवी से आर्थिक मदद मांगने पहुंची। लेकिन जाह्नवी के पास उस वक्त कैश नहीं था। जाह्नवी अपनी कार में बैठीं और फटाफट पर्स भी चेक किया। कैश न होने पर उन्होंने अपने ड्राइवर से पैसे उधार लिए और उस बच्ची को दिए।

जाह्नवी के इस कदम की सोशल मीडिया पर खूब तारीफ हो रही है। किसी ने उन्हें बड़े दिल वाली लड़की कहा, तो किसी ने उन्हें जी भरकर दुआएं दीं। बात करें जाह्नवी की आने वाली फिल्मों की, तो वह करगिल गर्ल में भारतीय वायुसेना की बहादुर पायलट गुंजन सक्सेना के रोल में नजर आएंगी। इसके अलावा उनके पास रूहीअफ्जा है, जिसमें उनके ऑपोजिट राजकुमार राव हैं। यह एक हॉरर कॉमिडी है, जिसमें जाह्नवी रूही और अफ्जा नाम के दो किरदार प्ले करेंगी। ये किरदार एक-दूसरे से एकदम अलग हैं।

श्रीदेवी बंग्लो से डेब्यू करेंगी जॉर्जिया ऐंड्रियानी



ऐक्टर अरबाज की गर्लफ्रेंड जॉर्जिया ऐंड्रियानी फिल्म श्रीदेवी बंग्लो से बॉलिवुड डेब्यू कर रही हैं। इस फिल्म में प्रिया वारियर लीड रोल में नजर आएंगी, वहीं फिल्म में अरबाज खान गेस्ट अपियरेंस में बॉलिवुड ऐक्टर की भूमिका में दिखाई देंगे। बता दें कि अरबाज खान ने पहले मलाइका अरोड़ा से शादी की थी लेकिन दोनों ने 2016 में अलग होने का फैसला लिया और 2017 में आधिकारिक रूप से तलाक ले लिया। इसके बाद अरबाज खान ने जॉर्जिया ऐंड्रियानी को डेट करना शुरू कर दिया था।

तमिल वेब सीरीज में नजर आने वाली जॉर्जिया ऐंड्रियानी ने कहा कि श्रीदेवी बंग्लो का हिस्सा बनने के लिए उत्साहित हूं और शूटिंग करने के लिए उत्सुक हूं। श्रीदेवी बंग्लो में दिग्गज अभिनेत्री की कहानी है। फिल्म के डायरेक्टर ने कहा कि हमें खुशी है कि जॉर्जिया ऐंड्रियानी हमारी फिल्म के साथ अपनी शुरुआत करेंगी। फिल्म को साल के आखिरी तक रिलीज करने की तैयारी है और जल्द ही इस बारे में औपचारिक घोषणा की जाएगी।

वेट लॉस में मददगार है सेब और शहद, ऐसे करें यूज

फिट और हेल्दी रहना न सिर्फ आपकी सेहत के लिए अच्छा है बल्कि आपको अपनी हर दिन काम करने के लिए जिस एनर्जी और फुर्ती की जरूरत होती है उसके लिए भी बेहद जरूरी है कि आप फिट रहें। हम बात कर रहे हैं सेब और शहद की...

वजन न घटे तो महिलाओं को होता है स्ट्रेस- जहां तक बात महिलाओं की है तो उन्हें तो वजन कम न हो तो स्ट्रेस और डिप्रेशन तक हो सकता है क्योंकि वे अपने लुक्स को लेकर बेहद कॉन्शस रहती हैं। लिहाजा महिलाओं को अक्सर आसान तरीकों की खोज रहती है जिसके जरिए वे अपना वजन घटा सकें।

वेट लॉस के साथ ही डाइजेशन के लिए अच्छा है सेब- ऐपल यानी सेब डॉक्टर को तो दूर रखने में मदद करता ही है, मिनरल्स, प्रोटीन्स, ऐंटिऑक्सिडेंट्स और फाइबर से भरपूर सेब सबसे हेल्दी फलों में से एक है जो वेट लॉस में भी असरदार साबित होता है। सेब, वेट लॉस के साथ ही ब्रेन हेल्थ के लिए अच्छा है और डाइजेशन में भी मदद करता है। हर दिन ऐपल खाने से डायबीटीज और कैंसर जैसी बीमारी भी नहीं होती।

वेट लॉस में मददगार है शहद- जब बात वेट लॉस यानी वजन घटाने की आती है तो उसमें भी शहद को काफी असरदार माना जाता है। चूंकि शहद में आर्टिफिशल स्वीटनर नहीं होता यानी यह प्राकृतिक रूप से मीठा होता है इसलिए हर दिन शहद खाने से स्वीट क्रेविंग्स दूर होती है और बॉडी को भी पोषण मिलता है। आप चाहें तो सुबह-सुबह गर्म पानी में नींबू के साथ शहद का सेवन करके भी वजन घटा सकते हैं।