महत्वपूर्ण एवं खास

फोरम ने दिया आदेश सर्विसिंग सेंटर देगा 25 हजार का जुर्माना

जगदलपुर (आरएनएस)। गैरेज में सर्विसिंग के लिए छोड़ी वाहन को गैरेज के मैकानिकों ने लापरवाहीपूर्वक चलाते हुए दीवार से टकरा दिया, जिसकी वजह से वाहन में खराबी आ गई। इस पर फोरम ने परिवादी द्वारा पूर्व में किए गए 25 हजार रूपए के भुगतान के तहत ही परिवादी या उसके प्रतिनिधि की उपस्थिति में अनावेदकों को समुचित मरम्मत कर देना होगा। इस पूरी प्रक्रिया के दौरान आवेदक को हुई मानसिक पीड़ा के एवज में तीनों अनावेदक 10 हजार रूपए और परिवाद व्यय के 3 हजार रूपए का भुगतान फैसला दिनांक से एक माह के भीतर करेंगे।

ग्राम सचिवों के खाते से फर्जी ढंग से निकाली गई रकम

जगदलपुर (आरएनएस)। कमिश्नर कार्यालय के सामने स्थित आईडीबीआई बैंक की शाखा में जगदलपुर जनपद पंचायत के अधीन सेवाएं दे रहे 46 सचिवों का वेतन और अंशदायी पेंशन जमा होता है। इन खातों को जनपद पंचायत के सीईओ और सचिव संयुक्त रूप से ऑपरेट करते हैं। शाखा में खाते खुलवाएं जाने के काफी समय बाद तक 41 सचिवों को पासबुक और एटीएम कार्ड नहीं मिला था। बाद में पासबुक में एंट्री करवाए जाने पर पता चला कि सभी के खातों से समय-समय पर एटीएम मशीन के जरिए रकम निकाली गई है। इस बारे में बैंक प्रबंधन से एक साल पहले शिकायत की गई थी पर अब तक कोई ठोस जवाब नहीं मिला है। पूछने पर जिम्मेदार अधिकारी देखता हूं कहकर मामले को टालने का प्रयास कर रहे हैं। बोधघाट पुलिस को संयुक्त हस्ताक्षरित शिकायत आवेदन देकर सचिवों ने बैंक के अधिकारियों के खिलाफ एफआईआर दर्ज कर कार्रवाई करने की मांग की है।

नाबालिग लड़की घर से लापता, गुम इंसान का मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। नाबालिग लड़की के घर से लापता हो जाने की रिपोर्ट डीडी नगर थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार चंगोरा भाठा डीडी नगर रायपुर निवासी पिता 40 वर्ष ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि 7 अगस्त को 12 बजे नाबालिग बेटी 15 वर्ष घर से बिना बताए कहीं चली गई है। प्रार्थी ने आशंका जताई है कि किसी ने नाबालिग को बहला फुसलाकर अपहरण कर लिया है। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ धारा 363 के तहत अपराध कायम कर गुम इंसान का मामला दर्ज कर लिया है।

आईपीएस विनोद चौबे सहित 29 जवानों की शहादत की न्यायिक जांच के लिए शीघ्र समिति गठित होने की संभावना

बिलासपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के राजनांदगांव जिले के एसपी विनोद चौबे की शहादत की न्यायिक जांच के लिए जल्द से जल्द समिति का गठन किया जा सकता है। ज्ञात हो कि मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने शनिवार को सिविल लाइन थाने के सामने आइपीएस चौबे की प्रतिमा अनावरण के मौके पर आईपीएस स्वर्गीय विनोद कुमार चौबे की नक्सली हमले में शहादत की घटना की न्यायिक जांच कराने की घोषणा की है। इस संबंध में कांग्रेस महामंत्री अटल श्रीवास्तव ने मुख्यमंत्री से ज्ञापन सौंपकर मांग की थी। मुख्यमंत्री ने इस घटना की न्यायिक जांच की घोषणा करने के साथ कहा था कि इस घटना में हमारे 29 जवान और एक अधिकारी शहीद हो गए, लेकिन इसके बाद भी घटना की जांच नहीं हो पायी। मुख्यमंत्री ने कहा कि जब चौबे के शहीद होने की खबर आई तो वे घटना स्थल पर दो बार गए। जानकारी मिली कि हमले की सूचना के बाद भी कोई बैकअप पार्टी नहीं पहुंची थी। जबकि घटना स्थल तीन प्रमुख सेंटरों के बीच में था। घटना 12 जुलाई 2009 को मदनवाड़ा की है। उस वक्त विनोद कुमार चौबे राजनांदगांव एसपी और मुकेश गुप्ता आईजी थे। नक्सलियों के दो जवानों को गोली मारने की सूचना पर एसपी चौबे जवानों के साथ निकल पड़े। मदनवाड़ा के पास नक्सलियों ने पहले बारुदी सुरंग विस्फोट किया फिर उन पर गोलियों की बौछार कर दी थी। इस घटना में अफसरों की भूमिका को लेकर सवाल उठते रहे हैं। इसलिए इस घटना की न्यायिक जांच कराई जाएगी। मुख्यमंत्री के घोषणा के बाद अब जल्द से जल्द घटना की जांच के लिए समिति बनाई जा सकती है।

दो दर्जन नये कॉलेज खोलने की तैयारी-मुख्यमंत्री भूपेश बघेल

लोकवाणी की दूसरी कड़ी का प्रसारण

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की मासिक रेडियो कार्यक्रम 'लोकवाणी' की दूसरी कड़ी का प्रसारण आज अंतर्राष्ट्रीय साक्षरता दिवस पर किया गया। इस वार्ता में उन्होंने छत्तीसगढ़ को पूर्ण साक्षर बनाने के लिए सभी के सहयोग का आव्हान किया। उन्होंने कहा कि प्रदेश में प्रारंभ किए गए मुख्यमंत्री शहरी कार्यात्मक साक्षरता कार्यक्रम' के माध्यम से प्रदेश के 14 वर्ष से 60 वर्ष तक आयु के लोगों को डिजिटल साक्षर बनाया जाएगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में शिक्षा का अधिकार कानून को विस्तारित किया गया है। इस कानून के तहत 12वीं कक्षा तक निःशुल्क शिक्षा के अधिकार का विस्तार किया गया है। बघेल ने प्रदेश में अन्य पिछड़ा वर्ग को 27 प्रतिशत, अनुसूचित जाति को 13 प्रतिशत, अनुसूचित जनजातियों को 32 प्रतिशत और आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों को 10 प्रतिशत आरक्षण देने के निर्णय का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि छत्तीसगढ़ में 82 प्रतिशत का आरक्षण सामाजिक न्याय की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम साबित होगा। मुख्यमंत्री की मासिक रेडियो वार्ता को सुनने के लिए लाइवलीहुड कॉलेज गोविंदपुर में समुचित व्यवस्था की गई थी, जहां उपस्थित ग्रामीणों ने मुख्यमंत्री की रेडियो वार्ता को सुना।

अपने रेडियो वार्ता में मुख्यमंत्री ने बताया कि प्रदेश में शिक्षकों की नियमित भर्ती की प्रक्रिया शुरू की गई है। कॉलेजों में भी डेढ़ हजार प्राध्यापकों की भर्ती होगी। युवाओं के साथ प्रदेश के सामाजिक, आर्थिक विकास के मोर्चे पर बड़े अभियान प्रारंभ किए जाएंगे। प्रदेश में एक ऐसा सपोर्ट सिस्टम विकसित किया जाएगा, जिसकी सहायता से युवा अपना कौशल विकसित कर सकें। मुख्यमंत्री ने 'विश्व साक्षरता दिवस' के अवसर पर सबको बधाई और शुभकामनाएं देते हुए कहा कि प्रदेश की एक चैथाई आबादी को साक्षर बनाना हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि 18 साल में पहली बार शिक्षाकर्मियों को ट्रांसफर की सुविधा दी गई है। राज्य में 1 लाख 45 हजार शिक्षाकर्मी हैं, जिसमें से 1 लाख 25 हजार का संविलियन कर लिया गया है, शेष का संविलियन भी निर्धारित समय-सीमा, उनकी 8 साल की सेवा पूरी होने पर हो जाएगा। नियमित होने से वेतन विसंगति का मामला भी हल हो जाएगा। 15 हजार शिक्षकों की भर्ती के लिए व्यापम द्वारा परीक्षा ली जा चुकी है। कॉलेजों में डेढ़ हजार प्राध्यापकों की भर्ती होगी। मुख्यमंत्री बघेल ने लोकवाणी में बताया कि विशेष परिस्थितियों में काम चलाने के लिए अतिथि शिक्षकों की भर्ती का अधिकार 'शाला प्रबंधन समितियों' को दिया गया है। राज्य सरकार सभी बच्चों और विशेषकर बालिका शिक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। शिक्षा के अधिकार के तहत निःशुल्क शिक्षा 8वीं से बढ़ाकर कक्षा 12वीं तक कर दिया गया है।

शिक्षा विभाग के अधिकारी ने ठग को बताया एटीएम नंबर और ओटीपी, 75 हजार रुपये पार

महासमुंद (आरएनएस)। शिक्षा विभाग का एक अधिकारी ऑनलाइन ठगी का शिकार हो गया। ठग ने अधिकारी को फोन कर बताया कि वह बैंक मैनेजर बोल रहा है और उसका खाता बंद हो चुका है। ऐसे में उसे एटीएम नंबर और ओटीपी चाहिए। अधिकारी ठग के झांसे में आ गया और नंबर बता दिया। अधिकारी को जब तक समझ में आता उसके खाते से दो बार में 75 हजार रुपए निकल गए। घटना कोतवाली थाना क्षेत्र में दर्ज की है। पुलिस से प्राप्त जानकारी के अनुसार राजीव गांधी शिक्षा मिशन के समन्वयक देवनारायण जांगड़े पिता हरिराम जांगड़े (55) को 31 अगस्त को उनके मोबाइल पर 6290976108 नंबर से फोन आया उसने खुद को महासमुंद स्टेट बैंक का कर्मचारी बताया और खाता चालू रखने के नाम पर उससे एटीएम कार्ड का नंबर पूछा। एटीएम नंबर बताने के साथ ही अधिकारी से ओटीपी पूछा गया। प्रार्थी ने वह भी बता दिया। अधिकारी के फोन रखते हुए उसके मोबाइल पर दो एसएमएस आया जिसे देख अधिकारी के मोबाइल से 49 हजार 999 तथा 25 हजार रुपए निकल चुके थे। प्रार्थी ने पुलिस को बताया कि उसके खाते में पर्सनल लोन के रुपए थे।

मौसम में आए बदलाव के चलते मेकाहारा में लगी मरीजों की कतार

» जिला अस्पताल एम्स में भी मरीज पहुंच रहे

रायपुर (आरएनएस)। लगातार हो रही भारी वर्षा के चलते मौसम में आए बदलाव के कारण शहर में इन दिनों सर्दी बुखार, दस्त डायरिया एवं वायरल फीवर के मरीजों में इजाफा हो रहा है। प्रतिदिन मेकाहारा जिला अस्पताल एम्स अस्पताल में मरीजों की लंबी लंबी लाइन अपने इलाज के लिए पहुंच रही है। मेकाहारा की जनसंपर्क अधिकारी शुभ्रा ठाकुर के अनुसार वर्षाकाल में अशुद्ध पेयजल एवं दूषित खाद्य पदार्थों के सेवन के चलते लोगों में जलजनित बीमारियां होती है । उन्होंने मेकाहारा के चिकित्सकों के हवाले से कहा कि लोग सावधानी बरतें पानी उबालकर पीएं, ठेले और नुक्कड़ों में बिक रही अशुद्ध खाद्य सामाग्री का सेवन न करे। पानी से भींगकर घर पहुंचने पर पूरे शरीर को सूखे कपड़ें से पोंछकर तत्काल नये वस्त्र धारण करें। %यादा देर तक ठंड लगती हो, हाथ पैर में दर्द हो या बार-बार शौचालय जाने की स्थिति पैदा हो या फिर खाया पिया न पच रहा हो तो उस स्थिति में बिना समय गवाएं पास के चिकित्सकों को तत्काल प्रभाव से संपर्क कर अपना इलाज करवाएं। सुश्री ठाकुर ने बताया कि मेकाहारा में दवाईयों का स्टाक पर्याप्त मात्रा में है मरीजों को मर्ज के अनुसार चिकित्सक द्वारा पर्ची में लिखी गई दवाएं तत्काल उपलब्ध करायी जा रही है। वहीं पंडरी स्थित जिला अस्पताल एवं एम्स हास्पिटल में भी सुबह 8 बजे से मरीजों की कतार अपने इलाज के लिए पहुंच रही है।

राजधानी के रेलवे स्टेशन में पाकेटमार सक्रिय,रोज कट रही है यात्रियों की जेब

» रेलवे यात्री असुरक्षा के माहौल में कर रहे है सफर

» प्लेटफार्म पर असामाजिक तत्व एवं भिखारियों का रहता है डेरा

रायपुर (आरएनएस)। रेल मंत्रालय एक ओर रेलवे यात्रियों को तरह-तरह की सुविधा देने की बात कहता है,लेकिन रेलवे के द्वारा यात्रियों के टिकट का दाम तो समय -समय पर बढ़ाया जाता है पर सुविधाओं के मामले में रेलवे आज भी यात्रियों को सर्वोत्म सुविधाएं उपलब्ध नही करवा पा रहा है। यात्री असुरक्षा के भय से अपने गतब्य तक पहुंचने में चिंतित रहता है। आरपीएफ सिपाहियों की ड्यूटी के बाद भी यात्रियों की यात्रा महफूज नही रहती। स्टेशन में यात्रियों के चढ़ने उतरने के दौरान हो रही खुलेआम पाकेटमारी इस बात का सबूत है कि आज भी रेलवे बेहतर सुविधाएं यात्रियों उपलब्ध करा पाने में विफल है। मिली जानकारी के अनुसार रायपुर रेलवे स्टेशन में लंबी दूरी व लोकल ट्रेनों में लगातार हो रही पॉकेटमारी की घटनाओं से यात्रियों के मोबाईल व पर्स चोरी होने के चलते आगे का सफर करने के लिये काफी परेशानी सामना करना पड़ रहा है। रेलवे यात्रियों के अनुसार शनिवार की शाम बिलासपुर से रायपुर रेलवे स्टेशन पहुंचे छत्तीसगढ़ एक्सप्रेस के पीछे की जनरल बोगी में सवार होकर दिल्ली जा रहे एक दंपत्ति व एक युवक पाकिटमारी का शिकार हो गये। युवक का 4 जी मोबाईल फोन अनुमानित कीमत 12 हजार रुपये व नगदी 5 सौ रुपये एवं दंपत्ति का पर्स जिसमें नगदी 5 हजार रुपये व ट्रेन का टिकट रखा था चोरी हो गया गनिमत था की दंपत्ति टिकट लेते समय मोबाईल फोन में टिकट का फोटो खींच लिया था।

पूर्व तहसीलदार तिर्की के विरूद्ध एफआईआर के लिए सौंपा आवेदन

कोरबा (आरएनएस)। जनता कांग्रेस छत्तीसगढ़ (जे) द्वारा पूर्व मुख्यमंत्री अजीत जोगी की जाति को लेकर तत्कालिक तहसीलदार द्वारा उनके खिलाफ कंवर जाति का नहीं होने संबंधी शपथ पत्र दिए जाने के मामले में सिटी कोतवाली में तत्कालीन तहसीलदार पतरस तिर्की के खिलाफ झूठा शपथ पत्र देने का आरोप लगाते हुए अपराध दर्ज करने आवेदन प्रस्तुत किया गया। पार्टी जिलाध्यक्ष दीपनारायण सोनी के साथ कोतवाली पहुंचे वैभव शर्मा, मनीराम जांगड़े, सुशील निर्मलकर, दीपक वर्मा, हरनारायण गुप्ता ने कहा है कि पूर्व मुख्यमंत्री अजीत जोगी को राजनितिक दुर्भावनावश झूठे मामले में फंसाने की कोशिश की जा रही है। झूठा शपथ पत्र देने वाले तत्कालिक तहसीलदार के खिलाफ कार्यवाही नहीं होने पर प्रदेश भर में उग्र आन्दोलन किया जाएगा।

मंतूराम व उनके परिवार को कराई गई सुरक्षा मुहैया

» रायपुर, कांकेर निवास स्थान पर तैनात किए गए पुलिस जवान

रायपुर (आरएनएस)। अंतागढ़ प्रत्याशी खरीद-फरोख्त मामले में मंतूराम पवार के बड़े खुलासे के बाद उनकी मांग पर पुलिस प्रशासन ने उन्हें और उनके परिवार को सुरक्षा मुहैया कराई है। रायपुर और कांकेर स्थित उनके दोनों घरों में पुलिस जवान तैनात किए गए है।

मंतूराम पवार ने अंतागढ़ टेप मामले में कल कई बड़े खुलासे किये हैं। उन्होंने मजिस्ट्रेट के सामने धारा 164 में बयान दर्ज कराते हुए पूर्व मुख्यमंत्री डा रमन सिंह, पूर्व मुख्यमंत्री अजीत जोगी, पूर्व मंत्री राजेश मूणत और पूर्व विधायक अमित जोगी पर गंभीर आरोप लगाते हुए कहा है कि पूरी डील साढ़े सात करोड़ की हुई थी। मंतूराम ने स्पष्ट तौर पर कहा है कि उस पर प्रेशर डालकर यह डील की गई। मंतूराम पवार ने ये बताया है कि नाम वापसी कराने की साजिश में कांकेर के तत्कालीन एसपी आरएन दास भी शामिल थे। मंतूराम ने मजिस्ट्रेट के सामने 164 में बयान दर्ज कराने के साथ उन्होंने डीजीपी डीएम अवस्थी से अपनी और अपने परिवार की जान को खतरा बताते हुए सुरक्षा मुहैया कराने की मांग की थी।

वर्षों के बाद दिखा स्पॉट बिल्ड पैलिकॉन नामक प्रवासी पक्षी

जगदलपुर (आरएनएस)। वर्षों के बाद प्रवासी पक्षी स्पॉट बिल्ड पैलिकॉन का यहां आगमन हुआ और सप्ताह भर पहले तक इस पक्षी का डेरा दलपत सागर में रहा। अब यह पक्षी यहां से उड़ कर अन्यत्र चला गया है। इस पक्षी को बड़ी ही उत्सुकता के साथ स्थानीय पक्षी प्रेमियों सहित अनेकों लोगों ने देखा। इस पक्षी के बारे में बताया जाता है कि यह पक्षी भारतीय प्रायद्वीप के विभिन्न देशों में पाया जाता है। लगभग पांच वर्षों से अधिक समय के बाद यह यहां दिखाई पड़ा है। यह पक्षी संकटापन्न प्रजाति के रूप में घोषित है।

उल्लेखनीय है कि बस्तर में इस पक्षी का दिखाई पड़ना इस बात का द्योतक है कि अभी भी बस्तर का आकर्षण इस पक्षी में समाहित है। इस संकटापन्न प्रजाति के पक्षियों की आबादी संसार भर में लगभग 13000 बताई जा रही है, लेकिन इसकी संख्या निरंतर कमी का मुख्य कारण यह है कि आज इनके आवास सहित अन्य परिस्थितियों में परिवर्तन आ गया है। बढ़ते शहरीकरण और गंदे होते सरोवर के कारण और जल में कीटनाशक एवं अन्य रसायनिक पदार्थों के कारण तथा बहुत अधिक मछली उत्पादन के कारण इन्हें भोजन की कमी का सामना करना पड़ता है और भोजन की तलाश में इनका शिकार आराम से लोग कर लेते हैं।

इस संबंध में पक्षी विशेषज्ञ डॉ सुशील दत्ता के मुताबिक पक्षी का अकेला ही देखा जाना अपने आपमें सवाल लिए हुए है। उन परिस्थितियों का अध्ययन किया जा रहा है जिसके कारण यह पक्षी यहां अकेला उतरा और करीब महीनेभर तक रहा। आमतौर पर ये समूह में आते-जाते हैं।

कहानियां वही बेहतर होती हैं, जो हमें प्रेरित करती हैं:आयुष्मान

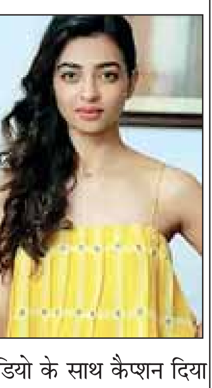
अभिनेता आयुष्मान खुराना का कहना है कि नेशनल अवार्ड उनकी स्क्रिप्ट की पसंद के लिए एक बहुत बड़ा सम्मान है और वह केवल उन्हीं फिल्मों को चुनते हैं जिन्हें वह खुद सिनेमाघरों में देखना पसंद करेंगे।

आयुष्मान की फिल्मों विक्की डोनर, दम लगा के हईशा और बधाई हो को ये प्रतिष्ठित पुरस्कार मिला था, जबकि अभिनेता ने अंधधुन में अपने अभिनय के लिए इसे प्राप्त किया।

वह कहते हैं कि वह अच्छी कहानियों के लिए तलाश करते रहते हैं। आयुष्मान ने कहा, कहानियां वही बेहतर होती हैं, जो हमें प्रेरित करती हैं, हमारा मनोरंजन करती हैं। मुझे ऐसी कहानियां पसंद हैं, जिनसे लोग जुड़ाव महसूस कर सकें, प्रेरणादायक हो और हमें विचारशील बनाती हों। मैंने सक्रिय रूप से ऐसे स्क्रीप्ट पर काम किया है। शुभ मंगल सावधान के अभिनेता खुद को काफी भाग्यशाली मानते हैं कि उनकी चार फिल्मों को नेशनल अवार्ड मिला है।

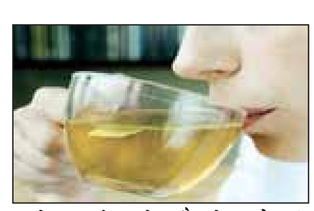
इस पर अभिनेता ने कहा, मुझे सर्वश्रेष्ठ अभिनेता के लिए भी नेशनल अवार्ड मिला है। नेशनल अवार्डस मेरी स्क्रिप्ट की समझ के लिए एक बहुत बड़ा प्रमाणीकरण है क्योंकि मैं केवल उन फिल्मों का चयन करता हूं जिन्हें मैं सिनेमाघरों में देखना पसंद करूंगा।

जन्मदिन पर राधिका आप्टे को मिला किसी खास का प्यार



ऐक्ट्रेस राधिका आप्टे 7 सितंबर को अपना 34वां जन्मदिन सेलिब्रेट किया। जहां उन्हें हर कोई विश किया और उन्हें किसी खास ने प्यार भेजा है। अपने इंस्टाग्राम हैडल पर राधिका ने अपने फैंस के साथ एक विडियो शेयर किया है जहां वह अपने फर वाले दोस्त के साथ दिखाई दे रही हैं। विडियो में उनका पेट उन्हें लिक कर रहा है और किस कर रहा है। उन्होंने विडियो के साथ कैप्शन दिया है, जन्मदिन की सुबह का प्यार। वहीं वर्क फ्रंट पर बात करें तो राधिका आने वाली फिल्म रात अकेली है में दिखाई देंगी। इसमें उनके कोस्टार नवाजुद्दीन सिद्धीकी होंगे। टीम ने हाल ही में शूटिंग खत्म की है। हन त्रेहान के डायरेक्शन में बन रही यह फिल्म क्राइम थ्रिलर है। इसमें श्वेता त्रिपाठी शर्मा भी नजर आएंगी। इससे पहले राधिका आप्टे श्रीराम राघवन की फिल्म अंधाधुन में दिखाई दी थीं। इसमें उनके साथ आयुष्मान खुराना और तबू लीड रोल में थे।

ग्रीन टी पीते वक्त गलती से भी न करें ये गलती



अपनी किसी पुरानी फेवरिट ड्रेस में वापस से फिट होना हो या दोस्त या रिश्तेदार की शादी में फ्लैट टमी को फ्लॉन्ट करना हो...इन सबके लिए हम सबसे पहले अपनी डायट में ग्रीन टी को शामिल करते हैं। यही वजह है कि ग्रीन टी, दुनियाभर में मैजिकल चाय के रूप में मशहूर हो गई है। लेकिन ग्रीन टी पीते वक्त आपको कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए और साथ ही एक दिन में 2-3 कप से ज्यादा ग्रीन टी भी नहीं पीनी चाहिए...

खाने के तुरंत बाद न पिएं- ज्यादातर लोगों को सबसे बड़ी गलतफहमी ये होती है कि खाने के तुरंत बाद ग्रीन टी पीने से खाने से शरीर को मिली कैलरीज जादुई तरीके से गायब हो जाएगी। लेकिन इस बात में कोई सच्चाई नहीं है और यह बात पूरी तरह से गलत है। खाना खाने के बाद भोजन में मौजूद प्रोटीन को पचने में वक्त लगता है। ऐसे में अगर आप खाने के तुरंत बाद ग्रीन टी पी लेते हैं तो पाचन की इस प्रक्रिया में रुकावट आती है जिससे डाइजेशन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। लिहाजा खाने के तुरंत बाद ग्रीन टी पीने से बचें।

ध्यान रहे ग्रीन टी बहुत ज्यादा गर्म न हो- बहुत से लोग ऐसे होते हैं जिन्हें बेहद गर्म चाय पसंद होती है। कप में छानी और बस मुंह तक पहुंच गई। लेकिन ग्रीन टी के मामले में ऐसा बिलकुल नहीं करना चाहिए। बहुत ज्यादा गर्म ग्रीन टी पीने से न सिर्फ उशका स्वाद बिगड़ जाता है बल्कि इससे आपके गले और पेट को भी तकलीफ पहुंच सकती है। ग्रीन टी पीने का ज्यादा से ज्यादा लाभ मिले इसके लिए जरूरी है कि आप इसे गुनगुना ही पिएं।

ग्रीन टी उबालते वक्त उसमें शहद न डालें- बहुत से लोग ग्रीन टी को और ज्यादा हेल्दी बनाने के लिए उसमें शहद डालकर पीना पसंद करते हैं। लेकिन जिस तरह बहुत ज्यादा गर्म ग्रीन टी पीना नुकसादेह हो सकता है, ठीक उसी तरह ग्रीन टी को उबालते वक्त अगर आप उसमें शहद डाल देते हैं तो इससे शहद की न्यूट्रिशनल वैल्यू खत्म हो जाती है।