महत्वपूर्ण एवं खास

नशीली दवा बेचने के आरोप में तीन धरे गये

जगदलपुर (आरएनएस)। बोधघाट पुलिस ने शहर के नयापारा और कुम्हारपारा इलाके से तीन युवकों को गिरफ्तार कर इन पर प्रतिबंधात्मक कार्रवाई की है। जिन पर कार्रवाई की गई है उनके नाम सन्नी नत्थानी, महादेव माहरा जीशु बेसरा है। बोधघाट पुलिस का कहना है कि इन तीनों के खिलाफ पूर्व में नशीली दवा बेचने की शिकायत थी। अभी शहर में फिर नशीली दवाओं की बिक्री और उपयोग बढ़ गया है। ऐसे में दवा बेचने वालों की तलाश की जा रही थी। इस दौरान इन तीनों युवक को पकड़ा गया है। इनके पास से कोई नशीली दवा तो नहीं मिली लेकिन इन पर प्रतिबंधात्मक कार्रवाई की गई है।

रेलवे का लोहा चोरी करने वाला गिरोह सक्रिय

» प्रभावी लोगों के संरक्षण में चल रहा जोरशोर से कारबार

भिलाई (आरएनएस)। भिलाई में इन दिनों लोहा चोर गिरोह सक्रिय है। रेलवे का लोहा चोरी करके कबाड़ियों द्वारा उसे बाजार में बेचकर जमकर कमाई की जा रही है। लोगों से मिली जानकारी के अनुसार हाल ही में न्यू खुर्सीपार ट्रांसपोर्ट रोड क्षेत्र में घटी एक घटना में एक ट्रक रेलवे का लोहा एवं वाहनों की कटी बाडी सूचना मिलने पर पुलिस द्वारा गोडाउन से छापामारी कर ट्रक जब्त की गई। रेलवे के लोहा चोरी का कार्य लंबे अर्से से भिलाई क्षेत्र में जारी है। तथाकथित कबाड़ी द्वारा एक ट्रक लोहा न्यू खुर्सीपार में उच्च राजनीतिक एप्रोच लगाकर बिना किसी कार्रवाई के छुड़ा लिया। उक्त घटना पुलिस अधीक्षक दुर्ग के संज्ञान में आते ही उन्होंने थाना प्रभारी भूषण एक्का को जांच कमेटी बनाकर सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं। क्षेत्र में ये जनचर्चा है कि कबाड़ियों की पहुंच के चलते रेलवे का लोहा चोरी कर जहां रेलवे की आर्थिक क्षति की जा रही है। कबाड़ियों के पास कटी वाहन मिलने पर लोगों ने शहर में हो रही वाहनों की चोरी कबाड़ियों के पास बेचे जाने की आशंका जाहिर की है। क्षेत्र के लोगों ने पुलिस अधीक्षक दुर्ग से उक्त मामले में कड़ी कार्रवाई की मांग करते हुए लोहा चोर गिरोह के खिलाफ जिले में संबंधित थानों को सख्त कार्रवाई करने के निर्देश देने की तत्काल मांग की है।

कोचिंग जा रही छात्रा को जबरन एक्टिवा पर बैठाकर सूनसान जगह पर ले जाकर किया अश्लील हरकत

» पास्को एक्ट की तहत मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। कोचिंग जाते समय नाबालिग को डरा धमकाकर अपने स्कूटी में बैठाकर सूनसान जगह पर ले जाकर अश्लील हरकत किया। घटना की रिपोर्ट सिविल लाइन थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार सेक्टर 2 शंकर नगर नाला के पास सिविल लाइन रायपुर निवासी नाबालिग 17 वर्ष ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि प्रार्थियां 4 सितंबर को शाम 4 बजे कोचिंग सेंटर जाते समय रास्ते में डरा धमकाकर अयान परवेज 23 वर्ष पिता नाहिद परवेज ने अपनी स्कूटी एक्टिवा में जबरन बैठाकर टिकरापारा ले जाकर अश्लील हरकत करने लगा। नाबालिग लड़की के रोते व चिल्लाते देखकर आरोपी ने उसे छोड़ दिया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ पास्को एक्ट की धारा सहित धारा 363, 366, 354, 354 घ, 506 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

तेज रफ्तार कार ने सड़क पर बैठे मवेशियों को मारी टक्कर, 4 मवेशियों की मौत

» कार चालक के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। बेबीलॉन इंटरनेशनल होटल के सामने सड़क पर बैठे मवेशियों को तेज रफ्तार कार ने टक्कर मार दिया। जिसके चलते घटनास्थल पर ही चार मवेशियों की दर्दनाक मौत हो गई। घटना की रिपोर्ट तेलीबांधा थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार न्यू गणपति विहार केश कन्स्ट्रक्शन के पीछे चंगोरा भांठा रायपुर निवासी आदेश सोनी पिता रमेश सोनी ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि प्रार्थी रविवार की रात्रि करीबन 11.00 बजे होटल ग्रैण्ड इंपिरिया मीटिंग से वापस अपने कार क्रमांक सीजी 04/एचजेड/6055 से व्हीआईपी के साईड रोड से होते हुये वापस घर आ रहा था, तभी बीच मेन रोड में आ रही कार क्रं. सीजी 04/एचबी/3847 का चालक अपनी वाहन को तेज व लापरवाही पूर्वक चलाकर बेबीलान होटल के सामने रोड में बैठे 4 मवेशियों का एक्सिडेंट कर भाग गया एक्सिडेंट से 2 गाय, 1 बछडा तथा 1 सांड कि मौके पर ही मौत हो गई।

मंतूराम पवार को खरीदने 7.50 करोड़ कहां से आया : विकास उपाध्याय

» जानकारों ने कहा, सीधे-सीधे मनी लॉड्रिंग का केस » प्रवर्तन निदेशालय पहुंचकर विकास उपाध्याय ने दर्ज कराई शिकायत » ईडी कार्यालय में अफसर शिकायत-ज्ञापन लेने कतराते रहे

रायपुर (आरएनएस)। दंतेवाड़ा उपचुनाव में कांग्रेस प्रत्याशी मंतूराम पवार प्रकरण में आज रायपुर पश्चिम के विधायक विकास उपाध्याय के नेतृत्व में कांग्रेसजनों ने ईडी (क्षेत्रीय प्रवर्तन निदेशालय) कार्यालय पहुंचकर मामले में शिकायत दर्ज कराया। कांग्रेसजनों का प्रतिनिधि मंडल जब प्रवर्तन निदेशालय पहुंचा तो यहां के अधिकारी ज्ञापन तक लेने को तैयार नहीं हो रहे थे। इसके बाद कांग्रेसजनों ने जब वरिष्ठ अधिकारियों से चर्चा की तब जाकर उनका शिकायत-ज्ञापन लिया गया। कांग्रेसजनों ने श्रीकांत पुरोहित सहायक निर्देश प्रवर्तन निदेशालय को ज्ञापन-शिकायत सौंपकर उचित कार्यवाही की मांग की है।

रायपुर पश्चिम के विधायक विकास उपाध्याय ने आरोप लगाते हुए कहा कि प्रकरण की शुरूआत से ही कांग्रेसजन यह आरोप लगाते रहे हैं कि मामले में मंतूराम पवार को भाजपा की ओर से 7.50 करोड़ रूपए देकर चुनाव में बिठा दिया गया था। तब राज्य में भाजपा की सरकार थी और राज्य सरकार के दबाव में इस मामले को ठंडे बस्ते में डाल दिया गया था। इसके बाद इस प्रकरण से जुड़ा एक ऑडियो वायरल हुआ था, जिसमें खरीद-फरोख्त करने वालों की बातचीत रिकार्ड है। तब भी कांग्रेसजनों ने मंतूराम पवार को 7.50 करोड़ रूपए देने वाले भाजपा नेताओं और प्रकरण से जुड़े लोगों पर कार्यवाही की मांग की थी। हाल ही में कांग्रेस प्रत्याशी रहे मंतूराम पवार ने भी यह बयान दर्ज कराया है कि उन्हें 7.50 करोड़ देकर चुनाव में बिठा दिया गया था और उन पर चुनाव से अलग रहने का दबाव भी बनाया गया था। उपाध्याय ने कहा कि यह सीधे-सीधे मनी लॉड्रिंग का केस बनता है, इस मामले में आज हमने प्रवर्तन निदेशालय पहुंचकर शिकायत दर्ज कराई है तथा इस मामले में उचित कार्यवाही की मांग की है। उपाध्याय ने कहा कि भ्रष्टाचार मुक्त राज्य का दंभ भरने वाले पूर्व मुख्यमंत्री डा. रमन सिंह की सरकार में इतना बड़ा भ्रष्टाचार हुआ और कांग्रेस प्रत्याशी को सीधे-सीधे दबाव देकर तथा 7 करोड़ 50 लाख की बड़ी रकम देकर चुनाव में बिठा दिया गया। यह लोकतंत्र की हत्या भी है। उन्होंने कहा कि कांग्रेसजन इस मामले में न्याय मिलने तक लड़ाई लड़ते रहेंगे। ज्ञापन सौंपने वालों में प्रमुख रूप से रायपुर पश्चिम के विधायक विकास उपाध्याय, उत्तर के विधायक कुलदीप सिंह जुनेजा, महापौर प्रमोद दुबे, पूर्व महापौर श्रीमती किरणमयी नायक, वरिष्ठ नेता रमेश वर्ल्यानी, इंदरचंद धाड़ीवाल, गजराज पगारिया सहित सैकड़ों की संख्या में कांग्रेसजन उपस्थित थे।

किरायेदारों को भी मकान दिलायेगा निगम

» प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत किरायेदारों को मकान दिलाने निगम में 11, 12 और 13 सितम्बर को लगाया जायेगा शिविर

रायपुर (आरएनएस)। नगर निगम रायपुर प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत अब किरायेदारों को उनका खुद का मालिकाना हक वाला मकान दिलायेगा। इस हेतु निगम मुख्यालय भवन में 11, 12 और 13 सितम्बर को तीन दिवसीय षिविर लगाकर जानकारी दी जायेगी।

निगम के प्रधानमंत्री आवास योजना के डेव्हलपमेंट अधिकारी डॉ. संगीता ठाकुर ने बताया कि प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत निगम मुख्यालय भवन में निगम के सभी 70 वार्डो के पार्षदों की बैठक कल आयोजित की गई।

जिसमें महापौर प्रमोद दुबे, अपर आयुक्त पुलक भट्टाचार्य, कार्यपालन अभियंता राकेश गुप्ता, राजेश शर्मा, राजेश राठौर, आर्किटेक्ट एवं टेक्नीकल टीम के सदस्य भी शामिल थे। बैठक में अपर आयुक्त पुलक भट्टाचार्य ने योजना के बारे में पार्षदो को विस्तार से समझाया तथा पार्षदों के सवालों का जवाब भी दिया।

नया ट्रैफिक अधिनियम लागू, सड़कों की जर्जर हालत पर शासन का ध्यान नहीं

» बिना हेलमेट वाहन चालकों पर आज से होगी सख्त चालानी कार्रवाई

रायपुर (आरएनएस)। 2019 में मोटरयान अधिनियम में 1988 में दिए गए अधिनियम में संशोधन कर लगभग केंद्र सरकार ने सभी नियमों को परिवर्तित कर सड़क दुर्घटनाओं के मद्देनजर जहां दोपहिया एवं चौपहिया वाहन चालकों पर लंबे चौड़े जुर्माने का प्रावधान किया है। वहीं राजधानी सहित प्रदेश की सड़कों की हालत पर शासन का ध्यान नहीं है। अनेक लोगों ने आरएनएस प्रतिनिधि से चर्चा के दौरान बताया कि मानव जीवन अनमोल है। नियम सख्त होने चाहिए लेकिन उसके पूर्व प्रदेश शासन को राजधानी से गुजरने वाले मुख्य मार्ग सहित भीतरी मार्गों की दशा पर भी संज्ञान लेकर करोड़ों की सड़क बनाने वाले ठेकेदारों और अधिकारियों को दोष सिद्धि होने पर कड़ी कार्रवाई करनी चाहिए। रायपुर यातायात पुलिस द्वारा हर हैड हेलमेट अभियान सड़क दुर्घटनाओं में सिर में चोट लगने की वजह को ध्यान में रखकर चलाया जा रहा है किंतु अधिकांश मार्गों में जमा पानी आसपास पाथवे में अवैध कब्जे आदि भी दुर्घटनाओं का कारण बनते हैं। खुलेआम सड़कों पर कब्जा कर ठेले गुमटी वाले, फल, चाय नास्ता पान सिगरेट बेच रहे हैं। आधी से ज्यादा सड़कों पर स्थानीय लोगों के मुताबिक अवैध कब्जे भी

दुर्घटना में मृत्यु का प्रमुख कारण है। वहीं ऑटो चालकों द्वारा वर्षों पुराने ऑटो, मिनीडोर, ट्रक आदि के चलते जहां प्रदूषण में इजाफा हो रहा है वहीं फिटनेस आरटीओ द्वारा भी दिया जाना लोगों के अनुसार संदेहजनक है।

स्वस्थ और समृद्ध छत्तीसगढ़ के निर्माण के लिए आने वाली पीढ़ी को कुपोषण से मुक्त करना होगा : भूपेश बघेल

» मुख्यमंत्री ने 'सुपोषित छत्तीसगढ़ की ओर' को सम्बोधित किया

» सुपोषण अभियान में सामाजिक संगठन भी दें योगदान

रायपुर, 09 सितंबर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने कहा है कि स्वस्थ और समृद्ध छत्तीसगढ़ के निर्माण के लिए हमें आने वाली पीढ़ी को कुपोषण से मुक्त करना होगा। आज नक्सलवाद से भी बढ़ी चुनौती कुपोषण है। कुपोषण से मुक्ति राज्य सरकार की पहली प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि सुपोषण अभियान में यदि सामाजिक संगठन एक-एक गांव को गोद ले लें, तो गांवों का काया कल्प हो जाएगा। कुपोषण मुक्ति के लिए राज्य सरकार के साथ सभी वर्गों का सक्रिय सहयोग भी जरूरी है।

मुख्यमंत्री कल रविवार देर रात एक निजी समाचार चैनल स्वराज्य एक्सप्रेस और यूनिसेफ द्वारा आयोजित कार्यक्रम 'सुपोषित छत्तीसगढ़ की ओर' को सम्बोधित कर रहे थे। इस अवसर पर उन्होंने कुपोषण को दूर करने में उल्लेखनीय भूमिका निभाने वाली संस्थाओं और लोगों को सम्मानित किया। कार्यक्रम में वन मंत्री मोहम्मद अकबर, महिला एवं बाल विकास मंत्री श्रीमती आनिला भेंडिया सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में कुपोषण नक्सलवाद से भी बड़ी समस्या हैं। प्रदेश को इस समस्या से मुक्त करने के लिए बस्तर अंचल से शुरूआत की गई है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी की 150 जयंती पर इसे पूरे प्रदेश में संचालित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि आज छत्तीसगढ़ के 37.6 प्रतिशत बच्चे और 41.5 प्रतिशत महिलाएं कुपोषण से पीड़ित हैं। सुपोषण का अर्थ केवल पेट भरना नहीं है भोजन में वे सभी तत्व होने चाहिए जो शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी हैं। कुपोषण के लिए सप्लीमेंटरी फूड पर्याप्त नहीं है।

चार दिनों तक गणेश विसर्जन के लिये निगम हुई तैयार

» अपर आयुक्त पुलक भट्टाचार्य और अधीक्षण अभियंता बी.आर. अग्रवाल बनाये गये नोडल अधिकारी

रायपुर (आरएनएस)। नगर निगम रायपुर द्वारा 12 सितम्बर से गणेष प्रतिमाओं के विसर्जन की तैयारी शुरू कर दी गई है। खारून नदी के किनारे महादेव घाट के पास निर्मित विसर्जन कुंड में प्रतिमाओं के विसर्जन के लिये चार दिनों तक अधिकारियों की पॉलियों में ड्यूटी लगायी गयी है। आवश्यक व्यवस्था की तैयारी अभी से शुरू कर दी गई है। निगमायुक्त शिवअनंत तायल के निर्देश पर अधिकारियों की एक टीम विसर्जन कार्य के लिये बनायी गयी है।

नाराज उपभोक्ता करेंगे बिजली अफसरों का पुतला दहन

कोरबा (आरएनएस)। बिजली की समस्या से जूझ रहे बांकीमोंगरा क्षेत्र के निवासियों ने अब आंदोलन का रास्ता अख्तियार कर लिया है। कई बार शिकायत के बाद भी वितरण विभाग सुधार कार्य नहीं करा रहा है। नाराज उपभोक्ता बिजली अफसरों का पुतला दहन करने के साथ ही दर्री जोन कार्यालय का घेराव करेंगे। सर्वाधिक विद्युत उत्पादन करने वाला जिला होने के बाद भी शहर के उपनगरीय क्षेत्र में निवासरत लोगों को समुचित ढंग से बिजली नहीं मिल पा रही है। पावर प्लांट का प्रदूषण एवं इससे होने वाली गंभीर बीमारी से जनता जूझ रही है, लेकिन बिजली की समस्या जस की तस बनी हुई है। शहरी ही नहीं बल्कि ग्रामीण क्षेत्र का भी बुरा हाल है। बांकीमोंगरा क्षेत्र अंतर्गत भैरोताल, मड़वाढोड़ा, रोहिना, मोंगरा, गजरा, घुड़देवा, पुरैना आदि गांव में निवासरत उपभोक्ता काफी लंबे समय से विद्युत समस्या से जूझ रहे हैं। क्षेत्रवासियों ने इस संबंध में वितरण विभाग के अफसरों के समक्ष लिखित एवं मौखिक रूप से कई बार शिकायत की, पर विभाग सुधार कार्य कराने की बजाय सिर्फ आश्वासन का झुनझुना थमा रहा है। विभाग की लापरवाही के कारण आम जनता का बिजली बिल बढा है, जिसे कई बार सुधार की मांग की गई है, लेकिन सुधारने की बजाय कनेक्शन काटकर अधिकारी वसूली में लगे हैं।

कंपनी में काम करते वक्त गर्म लोहा छलकने से मजदूर झूलसा, मामला दर्ज

» पर्याप्त सुरक्षा इंतजाम के बिना कंपनी द्वारा मजदूरों से कराया जा रहा था काम

रायपुर (आरएनएस)। कंपनी में काम करते वक्त गर्म लोहा के छलकने से मजदूर गंभीर रूप से झुलस गया। जिसके चलते उसे इलाज के लिए कालड़ा नर्सिंग होम में भर्ती किया गया है।

मिली जानकारी के अनुसार धरसींवा रायपुर निवासी महेश कुमार 33 वर्ष पिता बलिया प्रजापति ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि थाना बसौदा जिला बांदा उत्तरप्रदेश का रहने वाला है।

अग्रवाल चैनल मील सिलतरा रायपुर में विगत 05 वर्षो से मजदूरी (फ स्टेन) का काम कर रहा है। प्रार्थी का चचेरा भाई मनोंज कुमार प्रजापति 33 वर्ष अग्रवाल चैनल मील सिलतरा में ठेकेदार जयलाल शाहनी के अधिनस्थ मिस्त्री (बारी) का काम करता है 6 सितंबर को दोपहर 04 बजे फर्नीस (भट्ठी) अत्यधीक गरम (हीट) हो जाने से गरम लोहा उपर से छलक कर गिरने के चलते मनोंज कुमार प्रजापति उसकी चपेट में आने से गंभीर रूप से झूलस गया जिसे इलाज के लिए कालड़ा नर्सिंग होम में भर्ती कराया गया है वहीं उसके साथ काम करने वाले अन्य लोग भट्ठी से कूदकर भागकर अपने आप को बचाये प्रार्थी ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि कंपनी संचालक एवं ठेकेदार जयलाल शाहनी के द्वारा पर्याप्त सुरक्षा उपकरण उपलब्ध कराये बिना लापरवाहीपूर्वक कार्य कराने के परीणाम स्वरूप चचेरा भाई मनोंज कुमार प्रजापति गंभीर रूप से झूलस गया।

घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने प्रबंधक एवं ठेकेदार जयलाल साहनी के खिलाफ धारा 287, 337 के तहत मजदूरों से काम करवाते वक्त लापरवाही बरतते हुए बगैर सुरक्षा इंतजाम कराए काम कराए जाने के मामले में अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

मैं निरंतर अपने काम का आंकलन करती हूं : रागिनी खन्ना

हालिया डिजिटल फिल्म पोशम पा में अपनी बेहतर अदायगी के लिए सराहना बटोर रहीं अभिनेत्री रागिनी खन्ना का कहना है कि उनकी प्रमुख प्राथमिकता उनके कौशल और अभिनय को पिछले काम के मुकाबले बेहतर बनाना है। इसलिए वह अपने काम का आंकलन निरंतर करती रहती हैं।

राहिनी ने कहा, मैं निरंतर अपने काम का आंकलन करती रहती हूं और जब प्रतियोगिता की बात आती है, तो मैं सिर्फ खुद के साथ प्रतिस्पर्धा करती हूं। शायद इसीलिए मैंने खुद को कम्फर्ट जोन तक सीमित करने के बजाय, अपने काम को एक अलग दिशा में ले जाने में कामयाबी हासिल की है।

साल 2008 में राधा की बेटियां कुछ कर दिखाएंगी से अपने करियर की शुरुआत करने वाली रागिनी ने धारावाहिक ससुराल गेंदा फूल से घर-घर में अपनी पहचान बनाई। इसके बाद वह कई खेल आधारित शो और फिल्म गुड़गांव में नजर आई।

रागिनी ने कहा, मुझे पता है कि मुझे अपने आखिरी काम से बेहतर करना है, क्योंकि यही श्रेष्ठता तक पहुंचने का रास्ता है। अब गुड़गांव में मैंने जो काम किया, वह पॉशम पा में मेरे काम से बिल्कुल अलग था, तो ऐसे में मैं कोशिश करती हूं कि जो काम मैंने पहले किया है, उससे कुछ हटके करूं।

उनकी नई फिल्म पोशम पा में माही गिल, सयानी गुप्ता और रागिनी ने तीन हत्यारों की भूमिका निभाई है। सच्ची घटनाओं से प्रेरित इस फिल्म में शिवानी रघुवंशी और इमाद शाह भी हैं और यह ओटीटी प्लेटफार्म जी5 पर उपलब्ध है।

जल्द ही नानी बनने वाली हैं रवीना टंडन

बॉलिवुड ऐक्ट्रेसरवीना टंडन इस समय टीवी के डांस रिऐलिटी शो नच बलिए 9 में जज की भूमिका में दिखाई दे रही हैं। फिल्मों के अलावा भी रवीना अन्य सामाजिक कामों से जुड़ी रहती हैं। अब खबर आ रही है कि रवीना टंडन जल्द ही नानी बनने जा रही हैं। हाल में उन्होंने अपनी गोद ली हुई बेटी छाया के लिए बेबी शावर पार्टी रखी थी।

इस पार्टी की कुछ तस्वीरें सोशल मीडिया पर सामने आई है। इन तस्वीरों को सेलिब्रिटी न्यूट्रीशनिस्ट पूजा मखीजा ने शेयर किया है। इन तस्वीरों में रवीना टंडन अपनी गोद ली हुई बेटी छाया और पूजा मखीजा के साथ दिखाई दे रही हैं।

बता दें कि रवीना टंडन ने साल 1995 में दो बच्चियों पूजा और छाया को गोद लिया था। इसके बाद साल 2004 में रवीना ने अनिल थडानी से शादी की थी। शादी के बाद रवीना के दो बच्चे और राशा और रणबीर हैं।

एक भी दिन खाना छोड़ना पड़ सकता है भारी

आजकल ऐसी कई डायट्स हैं जो फास्टिंग को प्रमोट कर रही हैं या खाना स्किप करने पर जोर दे रही हैं। इन डायट्स के कई फायदे भी बताए जा रहे हैं। हालांकि इस तरह के डायट प्लान हर किसी के लिए सही नहीं। अगर आप फास्टिंग के लिए सोच रहे हैं तो पहले अपने न्यूट्रिशनिस्ट से कंसल्ट कर लें।

धीमा हो सकता है आपका मेटाबॉलिजम- अगर आप वजन कम करने के लिए यह तरीका अपनाने के बारे में सोच रहे हैं तो इसका उल्टा असर हो सकता है। आपका शरीर भूखे रहने के लिए तैयार होता है तो कुछ कैलरी बर्न होती है और शरीर कम से कम ऊर्जा का इस्तेमाल करता है। व्रत रहने का बहुत बड़ा असर मेटाबॉलिजम पर पड़ता है। आपको वजन कम करने के लिए भूखा रहना है तो पहले एक्सपर्ट से बात कर लें कि क्या यह आपके लिए सही है।

सही खाना चुनें- भूखे रहने के बजाय अगर आप सही खाना चुनते हैं तो आपका वेट लॉस गोल आसानी से अचीव हो सकता है। अपने खाने में फ्रूट्स, सब्जियां, बीन्स, टोफू, मछली, होल वीट ब्रेड और किनोवा शामिल करें। अगर कोई मील प्लान आपको कठिन लग रहा है तो न्यूट्रिशनिस्ट की मदद लें। इस तरह से आप अपने शरीर की जरूरत को समझ पाएंगे।

भूख कर सकती है दिन खराब- अगर आप व्रत करने के बारे में सोच रहे हैं तो कुछ असहज अनुभवों के लिए भी तैयार रहें। आपको सिरदर्द, जलन या कब्ज की शिकायत हो सकती है। भूख की वजह से आपका मूड भी खराब हो सकता है। कम एनर्जी की वजह से आपका काम भी प्रभावित हो सकता है।

पानी की कमी- आपको शायद पता हो कि हमारे शरीर में 20 फीसदी पानी खाने से पहुंचता है। इसका मतलब है कि अगर आप पूरे दिन खाना न खाने का फैसला लेते हैं तो आपको डिहाइड्रेशन हो सकता है। मुंह सूखना, पेशाब में कमी, गाढ़ा पीला पेशाब, मसल्स में दर्द और कुछ और लक्षण हैं जिनसे आपको सावधान हो जाना चाहिए।