

एक झलक

रांची/आसपास

विजाशाल के 650 पौधे भारत सरकार वन उत्पादकता संस्थान ने लगाया

लुद्घमूर मंगलवार को बुधमूर प्रखंड के साले पचायत के आदि में वन उत्पादकता संस्थान



भारत सरकार के द्वारा

एक हेक्टेयर में 650 विजाशाल (पैसर) का पौधा लगाया गया। उक्त पौधे सरकार के द्वारा युगल विशेष महत्व के भूमि में पौधारोपण किया गया। यौधे की देखरेख एवं सुरक्षा किसान की होगी। तथा पौधे के द्वारा उत्पादक भारत सरकार देगी।

विजाशाल (पैसर) के 21 जगहों के बीच से पौधे को लगाया गया है। और इस 3

प्रतिकृति पौधे को विभाजित किया गया है।

उत्पादक के बाद उन्हें किस्म की पौधा का चयन होगा। इस पौधे उत्पादन के द्वारा विभाग के द्वारा योगेश्वर मिश्र, युग कोंडेनेर अरि सिर्स, वन उत्पादकता संस्थान रांची, भारत सरकार के द्वारा बताया गया कि यह धौधी औषधी गुणों से भरा है। इसके मुझे बुधमूर, लुद्घमूर प्रेशा, रांची में कारगर लाभकारी है। इसका उपयोग के बारे में कहा गया कि विजाशाल (पैसर) के लकड़ी से बने बाल (ग्लास) में रखे पानी के सेवन करने से रोगों को लाभ होगा। मौके पर महें कुमार वरिष्ठ समाज सुमन, प्रश्नेश शर्मा, सुशंश महत्व एवं किसान उपसंस्थित थे।

आदिवासी सरना समिति ने श्रद्धांजली सभा

सह समान समारोह का किया आयोजन

ओरमांझी। मंगलवार को आदिवासी सरना समिति ओरमांझी के तत्वधान में श्रद्धांजली सभा सह समान समारोह आयोजन किया गया जिसमें ओरमांझी प्रखंड के

आदिवासी सरना, समाजसेवी हांग शारखंड प्रदेश

आदिवासी सरना पड़ा समाज मुना पत्रक के

संस्थापकों का श्रद्धांजली दिया गया। और उनके

परिवार जोनों की शाल ओढ़ाकर समानानि किया

गया। समानानि होने वाले में छोटे पाहन के पुत्र

काशीश वर्ष पदान, लक्ष्मण उर्द्धव के पुत्र डॉ

बसंत उर्द्धव, पूर्व विधायक दुरु पाहन के धर्मनी

दशमी पाहन, पूर्व विधायक सावना लकड़ा का

पुत्र विपन ठिप्पा, जगल पाहन का पुत्र दिल

रजन पाहन, लक्ष्मण मुंडा का पुत्र महावीर मुंडा,

उपरोक्त सभी को समानानि किया गया। इस

कार्यक्रम का मुख्य अंतिथि जमल मुंडा,

जनजाति परामर्श सदस्यत (टीएस) शारखंड

सरकार के सदस्य उपरिथुत हैं। उन्होंने कहा कि

आज हम सभों को इन्हीं जीवनगत्या से प्रेरणा

लेने की आवश्यकता है, और उनके विचारों को

समान के अंतिम छोर तक ले जाने की

आवश्यकता है। आदिवासी सरना समिति

ओरमांझी के अध्यक्ष अंशेक मुण्डा ने कहा कि

आज का दिन गैरवान्वित करने का दिन है, की

आज पूरे ओरमांझी प्रखंड के बुद्धिजीवी

समाजसेवी का समान देने का अवसर प्राप्त हुआ।

और उनके विचारों को समान में बिखरने की आवश्यकता है। मौके पर शारखंड प्रदेश

आदिवासी सरना पड़ा समाज के महामंत्री

काशीश वर्ष पदान, समिति के संरक्षक श्रवण

मुण्डा, महाशक्ति दीपक मुण्डा, सचिव कर्म

पाहन, जिसे दिल पाहन, विधायक प्रतिनिधि सुरेंद्र

उराँव, रोपण उराँव, ग्राम प्रधान महावीर

मुण्डा, मुखिया वीणा मुण्डा, नेवाराम मुण्डा,

दुबराज मुण्डा, जगमान मुण्डा, और विभिन्न

गांव के लोग उपसंस्थित थे।

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने का लेकर बैठक

ओरमांझी। ओरमांझी प्रखंड अंतर्गत

जयडींहोंगा पंचायत के लोगों ने लगातार चड़री

चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार चलाने के

सुदूरोक्तण हैं तो कोइडी एवं

सुदूरोक्तण के लिए एवं सफाई करने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

चड़री चरण पहाड़ को पर्यटन स्थल बनाने के लिए

बैठक करते आ रहे हैं। बैठे दो अक्टूबर को

स्थानीय लोगों में सफाई अधिकार उत्पादक

इंग्रज में फंसा बॉलीवुड

अ भिनेता सुशांत सिंह राजपूत की मौत के बाद बॉलीवुड से इंसर्स गैंग का सफाया करने की ओर निकली एनसीआई अब शाहरुख खान के घर तक जा पहुंची है। उके बेटे अर्वों की गिरफ्तारी के बाद पूरी मायामीरी में डंकपंक की स्थिति है। बॉलीवुड की दृष्टि लात और उससे रोज हो रहे खुलासे चैकों के लालौ हैं। एक-एक कर बड़े नामों के बाद यह तो तय हो चैकों के लालौ हैं। फिर उसे साल नामी अभिनेता और अभिनेत्री का नाम सामने आये के बाद एनसीआई की नजर हर एक पर है। आज अंच शाहरुख खान के बेटे तक पहुंची है, कल किसी और के। मार सबाल यह है कि अधिकारी बॉलीवुड नाशे के जाल में फंस कैसे रहा है। कौनै जो उन तक नशा पहुंचा रहा है और किस बजह से ये इंग्रज ले रहे हैं है। विंडो पिल्ल्य इंडस्ट्री यानी बॉलीवुड इन दिनों बेहद मुश्किल वर्त से गुजर रहा है और इसमें काम करने वाले कई प्रश्नों चरों पर फैसलों की उत्तिलिया उठ रही है। मुश्किल सिंह उत्तरपूर्णी की मौत के बाद जिस तरह बॉलीवुड माफिया आ की बात सामने आई और एक सीधी आई जांच में इंग्रज एंगल सामने आये के बाद जिस तरह से हर फिल्म इंडस्ट्री के कई फेसेस लेटेस पर इंग्रज खरीद परोंजा और सेवन के अपरो लगाते जा रहे हैं, उससे सोशल मीडिया पर होनामा मचा रहा है और लोग इन स्टार्स से सबाल छूट रहे हैं कि बड़े पैंपे पर नशासुक्त और डिप्रेशन के लेकर ज्ञान देने वाली इन हास्तरणों की दुनिया तो खुद ही इंग्रज और गंगे के साथे से खिरी हुई है, वे क्या दूसरों के लिए आर्थिक सावित होंगे या होंगे? सबसे धूले इंग्रज मामले से सारा अंती खान और खुलू प्रीत सिंह का नाम जुड़ा और फिर दीपिका पादुकोण, सोनम कपूर, जैकलून फॉर्नार्ड श्रद्धा कर्पर के बाद अब दीपा मिर्जा का नाम सामने आये के बाद अब शाहरुख के बेटे का नाम सामने आये के बाद फैसले की हो रहीं ज्ञान चरम पर पहुंच गई है कि फिल्म इंडस्ट्री के बाकी को नामों की सालाना नदी के तो भगवान ही रहते हैं। हालांकि, ये बातें पहले भी उठाती रही हैं, लेकिन बड़े नामों की सालिलता को लेकर किसी को विश्वास नहीं होता था। बीते दिनों सुशांत सिंह राजपूर्ण मौत मामले की जांच के दौरान नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो को इंग्रज एंगल की भूमिका और अधिकारियों ने जब रिया चक्रवर्ती और उके भाई से पहले अपने अपने लोगों के बॉलीवुड-एप्प चैट खांगाले तो जैसे एक-एक कर चीजें साफ होती रहीं और तब से फिर जो-जो हुआ, वो अप सब तो जानते होते हैं बॉलीवुड के बड़े स्टार्स के नाम इंग्रज मामले से युजुने के बाद जिस तरह से हर फिल्म आई ज्ञान में ज्ञान शुरू हो गई है, उससे सावधान होता है कि लाई खांगाले में अधिकारीयों ने लागाया था और उससे समय में और कह बड़े स्टार्स पर उंगलियां उठने वाली हैं। भारत की युवाओं को देख कहा जाता है। उसी के बल पर देश विकास के पथ पर प्रगतिशील होने का दम्भ भर रहा है, वर्ती युवा पीढ़ी अब नशे में खुलती जा रही है, वह चिन्ना का विषय होना ही चाहिए फिल्म अधिनेता सुशांत की आत्महत्या के बाद इंग्रज एंगल सामने आया तो प्याज के छिलकों की तह फिल्म और टीवी की दुनिया की परतें उड़ दी गई हैं। बॉलीवुड ही वर्ती दिलासा भारत में भी इंग्रज मामले में बेंगलुरु में अभिनेत्रियों की गिरफ्तारी हुई है। टालीबुड में भी कुछ केस सामने आ रहे हैं। कुछ जगहों पर प्रतिबंधित नशीले पदार्थों के कारोबार के तथ्य लगभग उत्तराधार हैं।

कन्युनिस्टों के लिए नेटासुर सावित हुए कन्हैया कुमार

- विष्णुगुप्त -

कन्हैया कुमार से कन्युनिस्टों की बहुत उम्मीद थी, कन्युनिस्टों ने कन्हैया कुमार को अपना आईकॉन मान लिया था, नरेन्द्र मोदी का विकल्प मान लिया था, अपने खोये हुए जनाधार और अकर्कण को प्रिय से प्राप्त करने की शक्ति मान ली थी। इन्होंने ही नहीं बल्कि जब कभी कहै कहै कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी के खिलाफ आग आगाही की हाथ लिया था तो उनके बालोंनांकी की हाथों पर हम सावधान से लिया गया था। इन्होंने खोये हुए जनाधार और अकर्कण को प्रिय से प्राप्त करने की शक्ति मान ली थी। इन्होंने ही नहीं बल्कि जब कभी कहै कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र मोदी की छवि पानी भरने गयी, अब तो नरेन्द्र मोदी का जनाधार चला गया, अब जनना नरेन्द्र मोदी को खारी आदि-आदि। कन्हैया कुमार भी बेलगम और शिश्याचार की की सामान्यता की तोड़ता था। आलोचना की होंदे पाए करता था तब कन्युनिस्ट ने जरूरी खुशी होती थी, चमत्कृत होते थे और कहते थे कि कन्हैया कुमार ने नरेन्द्र मोदी को धो दिया, पुरी तरह से बोकाकर कर दिया, अब तो नरेन्द्र

नवरात्रि में व्रत में

सिंघाड़े के आटे का करें सेवन बॉडी रहेगी हाइटेट

नवरात्रि शुरू होने वाली है और घरों में तैयारियां भी शुरू हो चुकी हैं। नवरात्रि के शुभ दिनों के दौरान दुर्गा पूजा की जाती है। भक्त मां दुर्गा के अशीर्वद के लिए अधिक मात्रा में प्रसाद चढ़ाते हैं और प्रार्थना करते हैं। इस दौरान जो भक्त फास्ट रखते हैं वो मांसाहारी भोजन, शब्दाव, व्याज, लहसुन आं और कई प्रकार के अनाज, दाल और मसालों से फेहज करते हैं। व्रत में इतेमाल होने वाली सबसे लोकप्रिय साप्री सिंघाड़ा का आटा है। सिंघाड़ा जिसे वाटा चेस्टनट के रूप में भी जाना जाता है। सिंघाड़ा एक ऐसा फल है जो बॉडी में पानी की कमी को पूरा करता है। यह आमतौर पर सर्दियों का फल है जिससे पीसकर आटा तैयार किया जाता है जो पूरे साल मिलता है।

सिंघाड़े में मौजूद पोषक तत्व

सिंघाड़ा पोषक तत्वों से भरपूर होता है जिसमें विटामिन-ए, सी, मैग्नीज, थायमाइन, कोबोहाइड्रेट, टैनिन, सिट्रिक एसिड, रीबोफ्लेविन, एमिनोज, फास्फोराइलेज, एमिलोपैक्टीन, बीटा-एमिलेज, प्रोटीन, फेट और निकोटीनिक एसिड जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में भौजूद होते हैं, जो सेहत के लिए यह आटा सिर्फ स्वाद ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। आइए जानते हैं इस आटा को खाने से सेहत को कौन-कौन

से फायदे हो सकते हैं।

सिंघाड़े के आटे के फायदे

बॉडी का एनर्जी देता है: सिंघाड़े के आटे में पोटेशियम अधिक मात्रा में पाया जाता है और सोडियम की सामग्री कम पाई जाती है। जो शरीर में पानी को अब्जॉर्ब करने में मदद करता है।

बॉडी का एनर्जी देता है: नवरात्रि के उपवास के दौरान बॉडी में कमजोरी हो जाती है तो इस आटे की रोटी बॉडी को एनर्जीटिक रखती है। सिंघाड़े के आटे में काबोहाइड्रेट और एनजी को बूस्ट करने वाले तत्व मौजूद होते जो सेहत के लिए उपयोगी होते हैं। इसमें पोषक तत्वों के आलावा आयरन, कैल्शियम, जिंक और फॉफोरास जैसे तत्व भी मौजूद होते हैं।

एंटीऑक्सिडेंट और मिनरल्स से भरपूर है: सिंघाड़े के आटे में एंटीऑक्सिडेंट और मिनरल्स की मात्रा पाई जाती है। इसके आटे में विटामिन बी, 6, पोटेशियम, कॉर्प, राइबोफ्लेविन, आयोडीन और मैग्नीज भरपूर मात्रा में होता है जो सेहत के लिए उपयोगी होता है।

वजन के लिए यह आटा सिर्फ स्वाद ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। आइए जानते हैं इस आटा को खाने से सेहत को कौन-कौन

से फायदे हो सकते हैं।

फाइबर के गुणों से भरपूर सिंघाड़ा के फल को सुखाकर उसका आटा बनाया जाता है। यह आटा सिर्फ स्वाद ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है।

फाइबर के गुणों से भरपूर सिंघाड़ा के आटे से पेट लाल्बे समय तक भरा रहता है और आप ओवर इंटीटोन से बचते हैं। इसे खाने के बाद आपको लाल्बे समय तक भूख नहीं लगती और वजन कंट्रोल रहता है।

पर क्या खाना रहेगा सही और क्या नहीं खाना सकते हैं।

इसे लेकर हो रहे हैं कनप्पूज ? तो परेशान न हों। नवरात्रि में 9 दिनों का व्रत

पहली बार रख रहे हैं तो जाहिर सी बात है इसमें आपको

खानापान का विशेष ध्यान

रखना पड़ेगा बरना

कभी सिर्फ, कभी लो

कभी एनजी, कभी

कमजोरी परेशान करती रहेगी। और

9 दिनों का उपवास एक या दो दिन में ही खत्म करना पड़ जाएगा। तो व्रत में भी खानापान की ऐसी-ऐसी चीजें भौजूद हैं जो न सिर्फ आपको पेट फुल रखती हैं जो बल्कि आपके एनजी सेवल को भी बेनेटर रखती हैं। तो आइए जानते हैं व्रत में क्या खा सकते हैं और

क्या नहीं।

आटा और अनाज: अरारोट आटा, साबूदाना, साबूदाना आटा, कुदू का आटा, राजगीरा आटा, सिंघाड़े का आटा, सामा चावाल।

फ्रूट्स: केला, अंगू, संतरा, पपीता, खरबूजा हर तरह के फल

व्रत में खाए जा सकते हैं।

सब्जियां: लोकी, कुदू, आलू, अरबी, शकरकंद, गाजर, कच्चा केला, खीरा और टमाटर

ही व्रत के दौरान खाए जा सकते हैं।

डेयरी प्रोडक्ट्स: दूध, दही, पनीर, घर में बना मक्खन, घी, कंडेस्ट

मिल्क का सेवन किया जा सकता है।

ड्राय फ्रूट्स: व्रत में एनर्जीटिक बने रहने के लिए ड्राय

फ्रूट्स सबसे बेस्ट होते हैं। काजू, बादाम, पिस्ता,

मूंगफली, खरबूजे के बीज, किशमिश, अखरोट जो

भी अवेलेबल हो खा सकते हैं। साथ ही इसे व्रत

में बनाई जाने वाली डिशेज में भी डाल सकते हैं।

सेंधा नमक, चीनी, शहद, गुड़, जीरा, लाल

मिर्च पाड़ड, सरसों, अमचूर और हर तरह

के साबुत मसाले अप व्रत में बनाए जाने

वाले खानापान में इस्तेमाल कर सकते हैं।

गोर्गनिंग के लिए हरी मिर्च, हरी

धनिया, अदरक और नींबू का रस

कुकिंग ऑफल: वैसे तो व्रत की ज्यादातर

डिशेज घी में ही तैयार की जाती है लेकिन

इसके अलावा आप सनलॉवर और मूंगफली

का तेल भी इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन घी में

बने खाने का स्वाद ही अलग होता है और काफी

पैशिक भी।

नवरात्रि व्रत में इन चीजों का न करें सेवन:- नवरात्रि व्रत में

प्याज और लहसुन खाना पूरी तरह से अवॉयड करें।

- गेहूं आटा, मैदा, चावल, सूजी और बेसन व्रत में नहीं खाया जाता है।

- नर्मल नमक भी व्रत के खानापान में इस्तेमाल नहीं किया जाता है।

अगर आप एप्पल जूस या ऑरेंज जूस में से

किसी एक को अपनी डाइट का हिस्सा बनाना चाहती है तो आपको इनके फायदों व नुकसान के बारे में भी जान लेना चाहिए।

यूं तो फलों को ऐसे ही खाने की सलाह दी जाती है। लेकिन जिन लोगों के लिए फलों को पूरा खा पाना संभव नहीं होता, उनके लिए रह पर बनाया हुआ फलों का रस पीना भी एक अच्छा आईडीया है। इस जूस से आपको फाइबर तो नहीं मिल पाता, लेकिन आपकी बॉडी को अच्यूत्यूनिटेस

बेहद आसानी से मिल जाते हैं। आप किसी भी तरह के फल का बतौर जूस सेवन कर सकते हैं। हालांकि, अगर बेहद पॉपुलर फ्रूट जूस की बात हो तो उसमें एप्पल व ऑरेंज जूस का नाम लिया जाता है।

यह दोनों ही फल सेहत के लिए बेहद पसंद होता है और उसका जूस भी बेहद स्वाद ही लाभकारी होता है। संतरे के जूस में विटामिन सी, पोटेशियम, विटामिन बी फोलेट और थायमिन के साथ उच्च मात्रा में होता है। जहाँ विटामिन सी घावों को भरने में मदद करता है और पोटेशियम हड्डियों के नुकसान को रोकने में नियंत्रित करता है और हव्वा, रक्तचाप को नियंत्रित करता है और हव्वा रोग और स्ट्रोक से बचता है। इतना ही नहीं सेवन की तरह संतरे भी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं-जैसे

एप्पल जूस के लाभ

संतरा खाना हर किसी को बेहद पसंद होता है और उसका जूस भी बेहद ही लाभकारी होता है। संतरे के जूस में विटामिन सी, पोटेशियम, विटामिन बी फोलेट और थायमिन के साथ उच्च मात्रा में होता है। जहाँ विटामिन सी घावों को भरने में मदद करता है और पोटेशियम हड्डियों के नुकसान को रोकने में नियंत्रित करता है और हव्वा, रक्तचाप जैसी कम करने में मदद करता है और हव्वा रोग और स्ट्रोक से बचता है। इतना ही नहीं सेवन की तरह संतरे भी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं-जैसे

एप्पल जूस के लाभ

यूं तो दोनों ही जूस सेहत के लिए लाभकारी होते हैं और उनके बीच लोग इनमें से किसे बेस्ट लेना चाहते हैं।

उनकी बातों की जांच करने के लिए एप्पल जूस का लाभ लेना चाहिए। लेकिन अगर विटामिन्स व मिनरल्स की बात हो तो इस लिहाज से अर्जिंज जूस सेहत

की बातों की जांच करना चाहिए। अर्जिंज

एक झलक

पूर्व भारतीय कप्तान इडुल्जी और रंगस्यामी ने कहा, प्रथम श्रेणी क्रिकेट दोबारा शुरू करें नयी दिल्ली (ईएमएस) :

भारतीय क्रिकेट टीम की पूर्व कप्तान द्वयाना इडुल्जी और शांत रंगस्यामी ने कहा है कि धरेलु क्रिकेट में प्रथम श्रेणी क्रिकेट स्ट्रीट पर शुरू किया जाना चाहिए। साथ ही कहा है कि टेस्ट मैचों को बार दिवसीय भी रखा जाये। वहीं इससे पहले इंग्लैंड की बाबूनी हीरर नाइट और अंतर्राष्ट्रीय के बीच दिन-रात्रि टेस्ट बांध होने के बाद कहा जाया कि महिला टेस्ट क्रिकेट को बार दिवसीय से पांच दिवसीय बनाने की ज़रूरत है। दिन-

रात्रि टेस्ट के पहले दो दिन बारिश के कारण तगड़ा अवार का खेल नहीं हो पाया। मैथ्यू में डॉ टेस्ट के बाद कहा, हाफ्टारे में हाथ पांच दिन का मुकाबला होना चाहिए। वहीं इससे पहले मैथ्यू ने 2019

महिला एशेज टेस्ट ड्रॉ होने के बाद भी पांच दिवसीय टेस्ट की ज़रूरत पर बल दिया था। नियमों के तहत महिला क्रिकेट में एक दिन में 100 ओवर फेंके जा सकते हैं जो पुरुष क्रिकेट से 10 अधिक हैं। इडुल्जी ने कहा, हाफ्टारे दिवसीय प्रारूप अपनी सही है। अतिम में हम तीन दिवसीय मैच भी खेल चुके हैं। अपनी सिर्फ तीन देश (भारत, अंतर्राष्ट्रीय और इंग्लैंड) महिला टेस्ट क्रिकेट खेल रहे हैं और भारत ने शुरूआत ही की है। इडुल्जी ने कहा कि प्रयास होना चाहिए कि एकमात्र टेस्ट को पूर्व श्रृंखला का हिस्सा बनाया जाए और धरेलु क्रिकेट में लाल गेंद का क्रिकेट शुरू किया जाए। एक अन्य पूर्व कप्तान शांत ने भी इडुल्जी से सहमति जताई। शांत ने कहा, चार दिन में परियास आना चाहिए। यह पर्याप्त है। इस मैच में मौसम के कारण कापी समय खराब हुआ। उहोंने कहा, नींद की जगह ध्यान अधिक देशों के लिए प्राप्त मैचों पर होना चाहिए।

सहवाग ने हैदराबाद के बल्लेबाजों को नींद की गोलियां करा दिया नयी दिल्ली (ईएमएस) :

आईसीएल में सिराइजर्स हैदराबाद टीम के खराब प्रदर्शन के बाद पूर्व क्रिकेटर वीरेंद्र सहवाग ने उसके बल्लेबाजों की तुलना नींद की गोलियों की कर डाली। सहवाग ने कहा, हाय हैदराबाद ने रोयं और साहा से शुरूआत की लेकिन दोनों जल्द ही डग आउट के लिए गेंद के बाद नींद से रुक गये। इसके बाद केन विलयमसन और प्रियम गर्ग ने एको को संभाल लेकिन ये पिंप इतनी धीमी थी कि इसपर नहीं बनाना बेहद मुश्किल हो रहा था। इसके बाद अद्वितीय समद ने तीन छक्के लगाये और 25 रन बनाने के बाद वो भी आउट हो गए पर इसके बाद हैदराबाद के दूसरे बल्लेबाज नींद की गोलियों की तरह नजर आए। आखिरी 4 ओवरों में, मैं सो गया, जब मैं उठा तो देखा हैदराबाद ने 20 ओवर में 8 विकेट पर 115 रन ही रहे हैं। हैदराबाद इस सत्र में आखिरी स्थान पर ही रहे हैं। हैदराबाद को इस सत्र में अपने अनुभवी बल्लेबाजों की खराब फार्म का नुकसान भगता रहा है।

हैदराबाद ने बीच में भी शामिल नहीं बनकर रहा है और उसके बाद नींद की गोलियों को एक दूसरे बल्लेबाजों की खराब फार्म का अनुभव से बचा रहा है।

युवा खिलाड़ियों की खराल लाल टीम इंडिया के लिए बन सकती है मुकाबला दुर्बाई (ईएमएस) :

आईसीसी

तीन टीमें कर्फ्यू, घोथे स्थान के लिए जोरदार टक्कर

एजेंसी

गूड़ :

केके आर प्ले-ऑफ के

साथ-साथ चौथे नंबर पर पहुंचने वालों से बदले जाना हो रहा है।

हैदराबाद के खिलाफ के बाद

टीम के 12 अंक यह गये हैं। टीम का

रन रेट भी कमाल का है। अगर

कोलकाता राजस्थान को अपने

आखिरी मुकाबले में हरा देती है तो

वो प्ले-ऑफ में आसानी से पहुंच

जायेगी।

पंजाब किंवा :

पंजाब किंवा के खिलाफ को

प्ले-ऑफ में पहुंचने के लिए सबसे

पहले तो चेन्नई के खिलाफ अपना

आखिरी मैच जीता है। राजस्थान के

12 अंक न होंगे।

पांच दिनों के बाद वाहा

शांत हो जायेगा। अगर वो

ये मैच जीत जाती है तो उसके 12

■ कोलकाता-राजस्थान
और मूर्बई रेस में

■ पंजाब लगभग बाहर

में मूर्बई हैदराबाद से हार जाये। ऐसे में कोलकाता बेहतर रन रेट के कारण 12 अंक के साथ भी बाबूनीफार कर जायेगा।

पंजाब किंवा :

पंजाब किंवा के खिलाफ को

प्ले-ऑफ में पहुंचने के लिए सबसे

पहले तो चेन्नई के खिलाफ अपना

आखिरी मैच जीता है। राजस्थान के

12 अंक न होंगे।

पॉइंट्स

पॉइंट्स

पॉइंट्स

पॉइंट्स

पॉइंट्स हो जायेगे। इसके साथ ही उसे दुआ करनी होगी कि कोलकाता

नाइट राइडर्स राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ बुरी तरह से हारे। साथ ही टॉप-3 के अलावा किसी और टीम के 14 पॉइंट्स न हों। वर्ती, पंजाब

को चेन्नई के खिलाफ कम से कम 70 रन से मैच जीता होगा और कोलकाता को राजस्थान के खिलाफ 20 रन इससे ज्यादा रनों से मैच हारना होगा। तभी पंजाब प्ले-ऑफ में पहुंच सकती है।

मूर्बई इंडियन्स : मूर्बई और राजस्थान रॉयल्स का समीकरण एक ही तरह का है। दोनों टीमों का नेट रन-रेट बहुत ही खराब है।

राजस्थान रॉयल्स : राजस्थान रॉयल्स का प्ले-ऑफ में पहुंचने के लिए अपने आखिरी दोनों मैच जीतने होंगे। वर्ती, मूर्बई और कोलकाता को अपने-अपने मैच हारने होंगे। वर्ती, अगर कोलकाता राजस्थान को हारा देती है, तो उसे एक पॉइंट्स नेट रन-रेट को बेहतर करना होगा। तभी रोहित की आर्मी प्ले-ऑफ में जगह बना सकती है।

को 75 रन से हारना होगा। ऐसे में 12 अंकों के साथ भी उसकी प्ले-ऑफ में पहुंचने की उम्मीद बरकरार रहेगी।

मूर्बई इंडियन्स : मूर्बई और राजस्थान रॉयल्स का समीकरण एक ही तरह का है। दोनों टीमों का नेट रन-रेट बहुत ही खराब है।

राजस्थान रॉयल्स : राजस्थान रॉयल्स का प्ले-ऑफ में पहुंचने के लिए अपने आखिरी दोनों मैच जीतने होंगे। वर्ती, मूर्बई और कोलकाता को अपने-अपने मैच हारने होंगे। वर्ती, अगर कोलकाता राजस्थान को हारा देती है, तो उसे एक पॉइंट्स नेट रन-रेट को बेहतर करना होगा। तभी रोहित की आर्मी प्ले-ऑफ में जगह बना सकती है।

रोहित ने भारतीय टीम को बताया इंग्लैंड दौरे का असली विजेता

दुर्बई (ईएमएस) :

भारतीय क्रिकेट टीम

के सलामी बल्लेबाज

रोहित शर्मा का मानना है कि

इंग्लैंड सीरीज की विजेता

भारतीय टीम ही है। इस सीरीज

के परिणाम को लेकर अभी तक

आईसीसी का फैसला नहीं

आया है। गत माह समाप्त हुई

इंग्लैंड टेस्ट क्रिकेटर

में होने वाला पांचवां और

अंतिम मुकाबला

को लेकर आजीवन

की विजेता बना रहा है।

भारतीय टीम इंग्लैंड

में जीता है। इस सीरीज

के लिए रोहित शर्मा

का फैसला लिया गया है।

भारतीय टीम इंग्लैंड

में जीता है। इस सीरीज

के लिए रोहित शर्मा

का फैसला लिया गया है।

भारतीय टीम इंग्लैंड

में जीता है। इस सीरीज

के लिए रोहित शर्मा

का फैसला लिया गया है।

