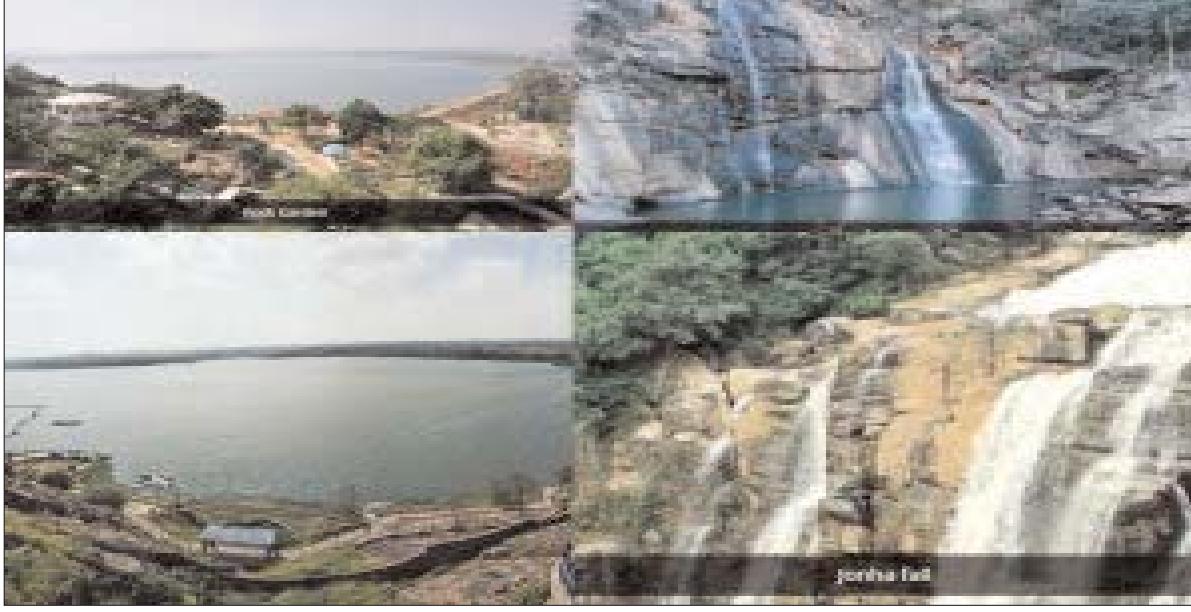


नए साल पर सैर-सपाटे का बना रहे हैं प्लान तो इन जगहों को लिस्ट में कर लें शामिल

झारखण्ड उजाला, संचाददाता।

रांची: झारखण्ड राय प्रकृति की गेंद में बैठा है, अर आप भी नये साल में अपने परिवार और दोस्तों के साथ घूमने और पिकनिक मनाने का प्लान बना रहे हैं तो ध्यान से पढ़ें यह खबर, इसमें हम आपको बताने वाले रांची जिले के उन ऐसे दिलकश नजारों और प्रकृति से नजदीक टूरिस्ट स्पॉट के बारे में।

कांके डैम, रॉक गार्डन रांची : कांके डैम अपने दिलकश नजारों को लिए प्रसिद्ध है, यहां की खूबसूरी आपका मन मोह लेती है। अगर नए साल में आप कांके डैम में पिकनिक मनाने और घूमने का प्लान बना रहे हैं तो वह साने पर सुगंधा साथित हो सकता है क्योंकि सर्विंग में वहां विदेशी मेहमान आते हैं। सर्विंगों के मौसम में साइबेरियन पक्षी का जामाबड़ा देखने को मिलता है। एक तरह यह कहना गलत नहीं होगा कि यह उनका घर बन जाता है, वहां रॉक गार्डन भी वहां स्थित जाता है। वहां रॉक कालात्कर चबूत्रों की मूर्तियां,



जहांनों और रंग-बिरंगे फूलों से सुरक्षित एक सुंदर पर्वदण्ड वाला उद्यान है। शांत वातावरण और रचनात्मक प्रदर्शन इसे घूमने के लिए एक आनंददायक स्थान बनाते हैं।

2. दशम फॉल, रांची : रांची शहर से तकरीबन 34 किलोमीटर की

दूरी पर मौजूद दशम फॉल रांची वासियों के बीच पर्वत का अद्भुत स्थान है। यह रांची-टाटा रोड के तैमारा गांव के पास है। इस झरने की खास बात यह है कि जब आप झरने से पानी गिरते हुए देखेंगे तो आपको 10 धाराओं से पानी गिरता हुआ नजर आएगा। इस झरने में आपको 10 धाराओं से पानी गिरता हुआ नजर आएगा। इस झरने में

3. जोन्हा फॉल, रांची : रांची को

प्रकृति का असीम कृषा मिली हुई है। इन्हीं में से एक और झरना है जोन्हा फॉल। जोन्हा फॉल से गिरता पानी मनोरम दृश्य बनाता है। इस कारण से यह एक पॉर्टफॉल एक पर्वत का अद्भुत दृश्य प्रदर्शन करता है। यह रांची से 45 किलोमीटर दूर है। इस झरने से 320 फीट की ऊंचाई से पानी गिरता है जो कि देखने में मनमोहक लगता है। हुंडरु फॉल्स झारखण्ड का सबसे ऊचा झरना है।

4. हुंडरु फॉल्स, रांची : रांची के लिए स्थित हुंडरु फॉल्स पर्वतकों को अपने मनोहारी दृश्य के कारण अपनी ओर खींचता है। यह रांची से 45 किलोमीटर दूर है। इस झरने से 320 फीट की ऊंचाई से पानी गिरता है जो कि देखने में मनमोहक लगता है। हुंडरु फॉल्स झारखण्ड का सबसे ऊचा झरना है।

5. पंचधार फॉल : पंचधार फॉल यूं तो खिला जिले में स्थित है। लोकन रांची से सटे होने के कारण रांची वासियों के लिए एक प्रमुख पर्वतक स्थल है। यहां पांच अलग-अलग धाराओं से पानी गिरता है। इस कारण से झरने का नाम पंचधार पड़ा है। जगहों और पहाड़ों से धिरा होने के कारण पर्वतक यहां आपको मजबूर हो जाते हैं।

अंकुरगणित में भाजपा पीछे रही पर वोट में आगे: बाबूलाल

झारखण्ड उजाला, संचाददाता।



है। कानून को जनता हाथ में ले दिया जाना चाहिए तो आपको नहीं रही है, युलिस कोई काम की नहीं है। वहां जाकर देखना चाहिए है। उनका खींच आज भी सत्ता पक्ष में दिखाई दे रहा है। उन्होंने चाईबासा के गुदरी का बाबूलाल ने कहा कि आज लोग वहां जाने से कतरा रहे हैं। संदर्भ पर गणना सबसे ज्यादा

प्रभावित है। झारखण्ड में एनआरसी करा दें तो पता चल जाएगा कि कौन कहां से आया है। उन्होंने कहा कि राज्यपाल के अधिकारण में बाहुली की चर्चा की गई है, लेकिन रांची दीसी एप्ल रिजल्ट का विरोध हो रहा है, इसकी सीधीआई संसाधनों को आरोपी करते हुए।

उन्होंने एक बाबूलाल को बाबूलाल का बदलना चिंता की बात कहा है।

पानी का पानी हो जाएगा। झारखण्ड की बुनियाद को बाबूलाल की चर्चा और धर्मांग योजना की चर्चा हो रही है। लेकिन रांची दीसी ने सभी बीड़ीओं को पत्र जारी कर कहा है कि अधिकार्य की पहचान कर पैसा वसूली की जाए, इससे पूरे राज्य की महिलाएं संशक्ति हैं। सरकार बालू की नीलामी नहीं कर पा रही है। उन्होंने कहा कि बालू घाटों की नीलामी की चर्चा नहीं होने तक गृह निर्माण के लिए बालू फ्री किया जाए। बालू घाट लूटा जा रहा है। अबुआ आवास और प्रधानमंत्री आवास के लिए बालू नहीं मिल रहा है।

प्रभावित है। झारखण्ड में एनआरसी करा दें तो पता चल जाएगा कि कौन कहां से आया है। उन्होंने कहा कि राज्यपाल के अधिकारण में बाहुली की चर्चा की गई है, लेकिन रांची एप्ल रिजल्ट का विरोध हो रहा है, इसकी सीधीआई संसाधनों को आरोपी करते हुए।

उन्होंने एक बाबूलाल को बाबूलाल का बदलना चिंता की बात कहा है।

रांची। झारखण्ड हाईकोर्ट से गोडू के संसंदर निशिकांत दुबे को बड़ी राहत मिली है। पिछले लोकसभा चुनाव के दौरान JMM का झाँडा हटाकर आजपा का झाँडा लगाने से जुड़ी प्राथमिकी को हाईकोर्ट ने रद्द करने का आदेश दिया है। इस संबंध में बुद्धि धर्म योजना में मामला दर्ज है। जिसे रद्द करने के लिए संसंदर निशिकांत दुबे ने हाईकोर्ट का दिवाजा खट्टखटाया है। इस मामले की मुनवाई हाईकोर्ट के न्यायाधीश जस्टिस संजय कुमार द्विदेवी की कोर्ट में हुई। निशिकांत दुबे की ओर से अधिवक्ता प्रशंसन पल्लव, पार्थ जालान और शिवानी जालूका ने बहस की।

रांची। झारखण्ड हाईकोर्ट से गोडू के संसंदर निशिकांत दुबे को बड़ी राहत मिली है। पिछले लोकसभा चुनाव के दौरान JMM का झाँडा हटाकर आजपा का झाँडा लगाने से जुड़ी प्राथमिकी को हाईकोर्ट ने रद्द करने का आदेश दिया है। इस संबंध में बुद्धि धर्म योजना में मामला दर्ज है। जिसे रद्द करने के लिए संसंदर निशिकांत दुबे ने हाईकोर्ट का दिवाजा खट्टखटाया है। इस मामले की मुनवाई हाईकोर्ट के न्यायाधीश जस्टिस संजय कुमार द्विदेवी की कोर्ट में हुई। निशिकांत दुबे की ओर से अधिवक्ता प्रशंसन पल्लव, पार्थ जालान और शिवानी जालूका ने बहस की।

बेल के इंतजार में बैठे पूर्व ऋषि रंजन को बड़ा झटका, कोर्ट ने नहीं दी बेल

झारखण्ड उजाला, संचाददाता।



है। कानून को जनता हाथ में ले दिया जाना चाहिए तो आपको नहीं रही है, युलिस कोई काम की नहीं है। वहां जाकर देखना चाहिए है। उनका खींच आज भी सत्ता पक्ष में दिखाई दे रहा है। उन्होंने चाईबासा के गुदरी का बाबूलाल ने कहा कि आज लोग वहां जाने से कतरा रहे हैं। संदर्भ पर गणना सबसे ज्यादा

प्रभावित है। झारखण्ड में एनआरसी करा दें तो पता चल जाएगा कि कौन कहां से आया है। उन्होंने कहा कि राज्यपाल के अधिकारण में बाहुली की चर्चा की गई है, लेकिन रांची दीसी एप्ल रिजल्ट का विरोध हो रहा है, इसकी सीधीआई संसाधनों को आरोपी करते हुए।

उन्होंने एक बाबूलाल को बाबूलाल का बदलना चिंता की बात कहा है।

रांची। व्यापारिक प्रतिद्विद्वाता में हुए दोहरे हत्याकांड के साथ के आरोपी दो सगे भाई अरोपी कुमार गुप्ता और धर्मेंद्र कुमार गुप्ता को डिस्ट्रिक्ट पिटीशन पर अपर न्यायव्युक्त सुनील दत्ता द्विवेदी की कोर्ट में सुनवाई पूरी हो गई। मामले में कोर्ट 19 दिसंबर को अपना आदेश दिया गया है। इस मामले में आरोपियों पर आरोप गठित होना है, जिसे लेकर आरोपी कोर्ट ने एक बाबूलाल को बाबूलाल का बदलना चिंता की बात कहा है।

उन्होंने एक बाबूलाल को बाबूलाल का बदलना चिंता की बात कहा है।

बालू की कमी ने रोकी झारखण्ड में विकास की रपतार, 444 घाटों में से 409 को पर्यावरण द्वीपकृति नहीं

झारखण्ड उजाला, संचाददाता।

रांची। झारखण्ड में बालू ने विकास की रपतार रोक दी है। जेएसएमडीसी द्वारा संचालित 444 बालू घाटों में से 409 को अब तक पर्यावरण स्वीकृति नहीं मिली है। यहां की कटेगरी टू के बालू घाटों के लिए 256 एमओडी चर्चित किये गये हैं। 148 एमओडी के साथ इकरानामा नियादित किया गया है। लेकिन कटेगरी टू के बालू घाटों के लिए 256 एमओडी चर्चित किये गये हैं। बालू घाटों की स्थिति भी डावांडोल हो गयी है। बालू घाटों की पर्यावरण स्वीकृति के लिए सिया का गठन हो चुका है। लेकिन बालू की उठाव नहीं हो सकता है। सिया से डिवारमंडल बल्लीरेस मिलने के बाद बालू घाट संचालन करवाई करते हुए रुपर 5.56 करोड़ रुपए जुमार्ना वसूला। 1048

के लिए झारखण्ड राज्य प्रदूषण नियंत्रण पर्षद से क्षेत्र स्टेट एप्टेब्लिशमेंट (सीटीई) और क्षेत्र स्टेट एप्टेब्लिशमेंट (सीटीई) मिलता है। इसके बाद ही बालू उठाव के लिए एनज

जनता दरबार लगा कर उपायुक्त ने आम जनों की समस्याओं से अवगत हुए

झारखण्ड उजाला, संचाददाता।

साहिबगंज(उजाला)।

समाहरणालय स्थित उपायुक्त कार्यालय प्रकोष्ठ में उपायुक्त - सह- जिला दंडाधिकारी हेमंत सती द्वारा जनता दरबार का आयोजन किया गया दौरान उपायुक्त ने जिले के शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों से मुलाकात कर उनके समस्याओं से अवगत हुए। इसके साथ ही उपायुक्त द्वारा उपस्थित सभी लोगों से एक-एक कर उनकी समस्याएं सुनी एवं अशक्त किया गया। जिले में आए हए सभी शिकायतों की जांच कराते हुए जल्द से जल्द सभी समस्याओं का समाधान किया जाएगा। इसके साथ ही उपायुक्त ने जिले के समस्याओं का समाधान किया जाएगा। इसके साथ ही जनता दरबार के दौरान विभिन्न अवेदन शिकायत के रूप में आए, जो कि जिले के



लोगों को जल्द समस्याओं से निजात दिलाने का दिया आश्वासन

जलजमाव की समस्या को लेकर कार्यपालक पदाधिकारी व विधायक प्रतिनिधि ने लिया जायजा

झारखण्ड उजाला, संचाददाता।

साहिबगंज(उजाला)। वरहरवा नगर पंचायत के वार्ड 3 संख्या 02 के प्रोफेसर कालोनी में हो रहे जल जमाव की समस्या के समाधान हेतु कांग्रेस के जिला अध्यक्ष सह-विधायक प्रतिनिधि बरकत खान एवं बरहरवा नगर पंचायत के कार्यपालक पदाधिकारी दीपक कुमार अपने पूरे टीम के साथ प्रोफेसर कालोनी पहुंचकर स्थल का जायजा लिया, तथा जूनियर इंजीनियर मोहित कुमार की निर्देश दिया कि सड़क एवं नाली का मारी करके सही तरीके से प्राकलन तैयार करें, जिससे व्यवधारण में सड़क के कारण जल जमाव ना हो तथा जल जमाव की समस्या से वार्ड



उपायुक्त ने किया उपभोक्ता संरक्षण फोरम कार्यालय का निरीक्षण



साहिबगंज(उजाला)। जिला दंडाधिकारी -सह-उपायुक्त हेमंत सती के द्वारा समाहरणालय परिसर स्थित जिला उपभोक्ता संरक्षण फोरम का निरीक्षण के क्रम में उपायुक्त के द्वारा जिला उपभोक्ता संरक्षण फोरम भवन का पूर्ण जायजा लिया गया वहां उपायुक्त ने उपभोक्ता संरक्षण फोरम मामले के विषय में जायजा लिया। उपायुक्त ने उपभोक्ता संरक्षण फोरम मामले में लोकतंत्र 140 दावर मामले हैं वहां उपायुक्त ने सभी मामलों को लोकतंत्र 140 के दावर मामले में लोकतंत्र 140 दावर मामले के विषय में जायजा लिया।

मानवाधिकार, लोकायुक्त आयोग कार्यालय से संबंधित मामलों की समीक्षात्मक बैठक की गई



झारखण्ड उजाला, संचाददाता।

साहिबगंज(उजाला)। उपायुक्त हेमंत सती की अधिकारी में जिला स्थापना समिति एवं अनुकूला समिति की बैठक की गई जिला अनुकूला समिति के सदस्यों के समक्ष विभिन्न विभागों से जुड़े कुल 19 मामलों को रखा गया। बैठक में उपायुक्त ने प्राप्त सभी आवेदनों को एक-एक कर आवश्यक दस्तावेजों की जांच की। आवेदनों में शामिल आयु प्रमाण पत्र, शैक्षणिक प्रमाण पत्र समेत अन्य जरूरी कागजातों की गहन जाच कर पर्याप्त कागजातों वाले आठ अवेदक जिनका दस्तावेज सही पाया गया है। उन आठ अवेदकों को अनुकूला के आधार पर जल्द निर्विद्युति किया गया साथ ही शेष कार्यरत लिपिक सर्वग के कर्मियों

लोकतंत्र मामलों की संख्या 01 है, जिसमें संबंधित विभाग से प्रतिवेदन प्राप्त किया गया रहा है। जिसमें लोकतंत्र मामले 33 एवं लोकतंत्र मामले 07 है। उपायुक्त ने तत्वरित निष्पादन हेतु संबंधित विभाग को पत्राचार करने हेतु निर्देशित किया गया। लोकतंत्र मामलों के लोकतंत्र मामले 55 बताए गए जिसमें कुल निष्पादन मामले 54 है,

लोकतंत्र मामलों की संख्या 01 है, जिसमें संबंधित विभाग से प्रतिवेदन प्राप्त किया गया रहा है। जिसमें लोकतंत्र मामले 459 बताए गए जिनमें कुल निष्पादित मामले 362 रही लोकतंत्र मामलों में 103 है जिनमें पुलिस अधीक्षक कार्यालय

मोटरसाइकिल दुर्घटना में एक युवक बुरी तरह घायल, सदर अस्पताल में चल रहा इलाज।



राजमहल/साहिबगंज(उजाला)।

राजमहल थाना क्षेत्र अंतर्गत सेलमपुर के रहने वाले एक युवक मोटरसाइकिल दुर्घटना में बुरी तरह घायल हो गया। वही घायल युवक नोविंद कुमार साह उम 25 वर्षीय पिता शंकर सेलमपुर के रहने वाले ने बताया कि बुधवरिया में साढे पांच बजे शाम में मोटरसाइकिल से जा रहे थे, इसी दौरान अचानक बकरी मोटरसाइकिल के असंतुलित होकर दुर्घटनाग्रस्त हो गया। जहां घायल युवक को खुशी से गुरुवार के बातों की जांच करता था तथा उपायुक्त कार्यालय में जनता दरबार का आयोजन किया जाता है।

अचानक घर में आग लगने से हजारों का नुकसान, कड़ी मशक्कत के बाद आग पर पाया काबू राजमहल/साहिबगंज(उजाला)। गुरुवार को दोपहर राजमहल थाना क्षेत्र अंतर्गत वार्ड नंबर 4 में अचानक आग लगने से एक घर जलकर राख हो गया। इस घटना में दो कमरा सहित घर में रखे हजारों रुपए का समान जलकर राख हो गया। मिली जानकारी के अनुसार वार्ड नंबर 4 निवासी आरिक शेख के घर में गुरुवार को दोपहर में अचानक आग लग गई। देखते ही देखते आग विकराल रूप धारण कर लिया। आगली घंटे ही आसपास अफरातफरी मच गई। स्थानीय लोगों की सहयोग से कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जा सका। अनिम पीड़ित परिवार न बताया कि आग लगने के क्रम में दो रुम, एक किचन, जमीन केवला, घर के सभी मेंबरों का कुल लगभग 6 भारी चांदी, लगभग 1 भारी सोना, एक गोरेर, एक अलमीरा, एक पत्तें, सभी बर्तन, घर के सभी परिवारिक मेंबरों का लगभग 25 से 30 हजार तक का कपड़ा, और अन्य समान जलकर राख हो गया।

दो पक्षों के बीच जमीन विवाद को लेकर हुई मारपीट में एक व्यक्ति घायल



राजमहल/साहिबगंज(उजाला)। गुरुवार को राजमहल थाना क्षेत्र में हुई दो पक्षों के बीच जमीन विवाद को लेकर हुई मारपीट में एक व्यक्ति घायल जानकारी के अनुसार राजमहल थाना क्षेत्र के पूर्वी नारापणपुर दिवारा पंचायत बैंगुड़ी गांव में दो पक्षों के बीच जमीन विवाद को लेकर हुई मारपीट में एक व्यक्ति घायल हो गया। मिली जानकारी के अनुसार पुरानी जमीन मामले को लेकर आपसी विवाद हो गई। जिसमें दोनों पक्ष आपस में जमीन के बारे को लेकर दो पक्षों में जमकर मारपीट हो गई। परिजनों ने आनन्दानन में इलाज के लिए राजमहल मनुमेंटलीय अस्पताल में भर्ती कराया। जहां उपस्थित चिकित्सकों के द्वारा आश्रमण किया गया।

झामुनो नेता सह समाजसेवी जैनुल अवेदीन शेख ने ठंड से बचाव के लिए प्रशासन से अलाव जलाने की मांग



उद्धवा/साहिबबांज (उजाला)। तापमान में अचानक गिरावट होने से पिछले कुछ दिनों से ठंड की बढ़ती गई है। ठंड के मौसम में लोगों को कपासी पर्सानी का समान करना पड़ रहा है। इसे देखते हुए चांद शहर पंचायत के झामुनो नेता सह समाजसेवी जैनुल अवेदीन शेख ने प्रशासन से अलाव जलाने की व्यवस्था की मांग की है। इस दौरान जैनुल अवेदीन शेख ने कहा कि ठंड के मौसम में प्रशासन की ओर से जाह जगह अलाव की व्यवस्था करनी चाहिए। ताकि लोग ठंड से बच सके। उन्होंने आगे कहा कि अलाव जलाने की व्यवस्था करने से गिरव और असहाय लोगों को ठंड से बचने में मदद मिल सके।

उद्धवा के प्रवासी मजदूर की पंजाब में ठंड से मौत, परिजनों का दो दो कर बुरा हाल

उद्धवा/साहिबबांज (उजाला)। राधानगर थाना क्षेत्र के बैंगुड़ी गांव के एक प्रवासी मजदूर की बुधवार को अचानक ठंड से मौत हो गई है। यह घटना पंजाब शहर में घटी। जहां मृतक मजदूर मजदूरी के लिए गया था मिली जानकारी के अनुसार वैक्षणिक बैंगुड़ी पंचायत के सीताराम टोला निवासी मौतीन मंडल (68) पंजाब शहर में बिगत दो माह पूर्व मजदूरी के लिए गया था। दूरभाष से परिजनों को सूचना मिली की मौतीन मंडल की अचानक ठंड से मौत हो गई है। मृतक के परिजनों ने बाबा बुरी का रो रो कर बुरा हाल हो गया है। मृतक के परिजनों ने बाबा बुरी के चेहरे में आकर उसकी मौत हो गई है। वही गुरुवार को मृतक का शव पैतृक गांव दक्षिण बेगमर्जन पहुंचेगा, जहां उसका अंतिम संस्कार किया जाएगा।

4 साल की बच्ची को धारदार हस्ता से बार कर किया गया



साहिबगंज(उजाला)। बरहेट थाना क्षेत्र अंतर्गत पेटखसा के 4 साल की बच्ची को धारदार हस्ता से बार कर घायल किया गया। वहीं घायल बच्ची की बेटी अनुका को 4 साल 10 मिनट के बाद द्वारा सब्जी कटाने वाला हस्ता से बार कर अपनी हाथों पर गिर कर बेहोश हो गई। घायल बच्ची की पिता ने बत



कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टोर्न हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता रहे। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

- यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एन्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फरस्ट फूट का भाग नहीं होना चाहिए। हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

समझो विरोधी बातों का अर्थ

- एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। दही दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ा सकती है। दूसरी तरफ, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एन्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में चापी, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कट्टारी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनरूप को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपनी पानी के साथ की हो और फिर चाय - टोस्ट, स्पाइस से डाइफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको गेस बनने की समस्या है तो इन 5 संबिंद्यों से बचना चाहिए।

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक चम्च शक्कर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
- एसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को लड्डू प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में लड्डू का पलो कम होता है और आंखों का एक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यहीं कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।

आप घाहे मानसिक काम आधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जल्दी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खून की कमी
- विटामिन-बी 12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खान-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिंक्स को आप ले रहे हैं, क्योंकि आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही है। यहाँ जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान।

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जल्दी की कमी के कारण तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छांच, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वयस्कों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।



फलियों का सेवन करें

- हरी फलियों का इतरह की वरायटी में आती है। खास बात यह है कि भौसम की प्रगति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीजन में अनेवली फलियों पोषक तत्वों से भरपूर होती है।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बड़ी बजह लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण चाहे जो भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मैटेंटेशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपका मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

द्राईफ्रूट्स का सेवन करें

- हरी फलियों फाइबर युक्त होती हैं और इनका पाचन धीमी गति से होता है। इसलिए ये शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा देने का काम करती हैं, जिससे शरीर पर थकान कम होती होती है।

ड्राईफ्रूट्स

- ऐसा नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन केवल सर्दियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीमित मात्रा में और दूध के साथ ड्राईफ्रूट्स का सेवन गर्मीयों में भी हर दिन किया जा सकता है।

- व्याकोंड्राइफ्रूट्स के कारण हमारे शरीर को गर्मीत देने का ही काम नहीं करते हैं बल्कि पोषण देने का काम भी करते हैं। शरीर की कमज़ोरी को दूर करने में मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। लेकिन कोरोना संक्रमण के दौर में हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राईफ्रूट्स यानी सूखे में वाले का सेवन कर सकते हैं।

चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

- अगर आप घाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बेघैनी के कारण आपकी नींद में किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले एक खास काम करना होगा। यह काम आपके शरीर को रात होने के साथ ही दिमाग को भी शांति देगा। आइए, जानते हैं कि आखिर क्या और कैसे करना है।

आपको क्या करना है ?

- बिस्तर पर जाने से पहले आपको अपने पैर साफ करने से लाभकारी होगा। इसके बाद सरसों के तेल से अपने पैर को लादने का ट्रैट करें। लेकिन ऐसा नहीं है कि आपको एक यांत्रिक रूप से ही इसका कारण होगा। यह काम आपके शरीर को रात होने के साथ ही दिमाग को भी शांति देगा। आइए, जानते हैं कि आखिर क्या करना है ?

पैर के तलुए में होते हैं सभी एक्युप्रेशर पॉइंट्स

- हमारे पैर के तलुओं में परे शरीर के एक्युप्रेशर पॉइंट्स होते हैं। पैर के तलुओं पर मसाज करने से इन पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है, जिससे शरीर का तनाव कम होता है और मानसिक शांति बढ़ती है। इसलिए आप अच्छी नींद

पैर के तलुए में होते हैं सभी एक्युप्रेशर पॉइंट्स

- हमारे पैर के तलुओं में परे शरीर के एक्युप्रेशर पॉइंट्स होते हैं। पैर के तलुओं पर मसाज करने से इन पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है, जिससे शरीर का तनाव कम होता है और मानसिक शांति बढ़ती है। इसलिए आप अच्छी नींद

ताउम्र रहेंगे युवा

- अगर आप हर दिन सोने से पहले अपने पैर के तलुओं पर सरसों के तेल से मालिश करेंगे तो आप ताउम्र युवा बने रहेंगे। यहाँ युवा बने रहने से हमारा आशय है कि आपके दांत, आपकी दोंडाएँ और आपके शरीर की जल्दी देखने के लिए उन्हें अच्छी तरह यह व्यक्ति है।

चश्मा नहीं लगेगा

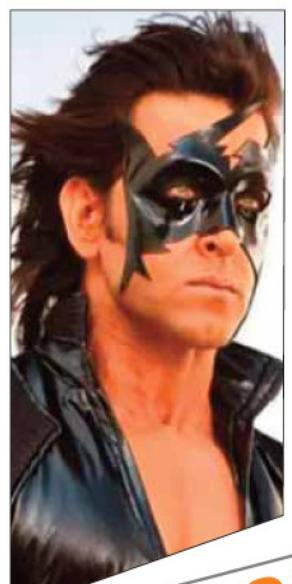
- यदि आप सोने से पहले हर दिन अपने पैरों पर सरसों के तेल से मालिश करते हैं तो आप अपनी कागजाओं आईसीडब्ल्यूएस का लिए उन्हें नहीं धोने चाहते हैं। यहाँ यहाँ देखने के लिए उन्हें नहीं धोना चाहते हैं।

पाचन को ठीक रखें

- आपको जानकर थीक रहनी हो सकती है। लेकिन यह सही है कि जो लोग नियमित रूप से अपने पैर के तलुओं पर मालिश करते हैं तो उनका पाचनतंत्र अच्छी लोगों की तुलना में काफी ठीक रहता है। साथ ही उन्हें पैर से रात होती है। नाश्ते के लिए आपको इस प्रश्न का जवाब नहीं होता है। यहाँ यहाँ देखने के लिए आपको इस प्रश्न का जवाब नहीं होता है।

सभी शरीर के काम करना है

- आपको इस प्रश्न का जवाब नहीं होता है। यहाँ यहाँ देखने के लिए आपको इस प्रश



'कृष 4' से करेंगे वापसी

मुंबई के फिल्म निर्देशक राकेश रोशन ने अपने निर्माता के किरदार पर ध्यान केंद्रित किया है। हाल ही में उन्होंने घोषणा की है कि वे निर्देशन से ब्रह्मतक रोशन की फिल्म 'वैगं वैगं', 'वॉर' और 'फाइटर' को भी प्रोड्यूस किया है। उन्होंने कहा, 'कृष 4' के जल्द ही वापस आ रहा है। राकेश रोशन ने 2003 में साइंस-फिक्चर फिल्म 'कृष मिल गया' के साथ इसे फ्रेंचाइजी की शुरुआत की थी। उन्होंने 2006 में कृष के साथ इसे सुपरहीरो सीरीज में विस्तारित किया।

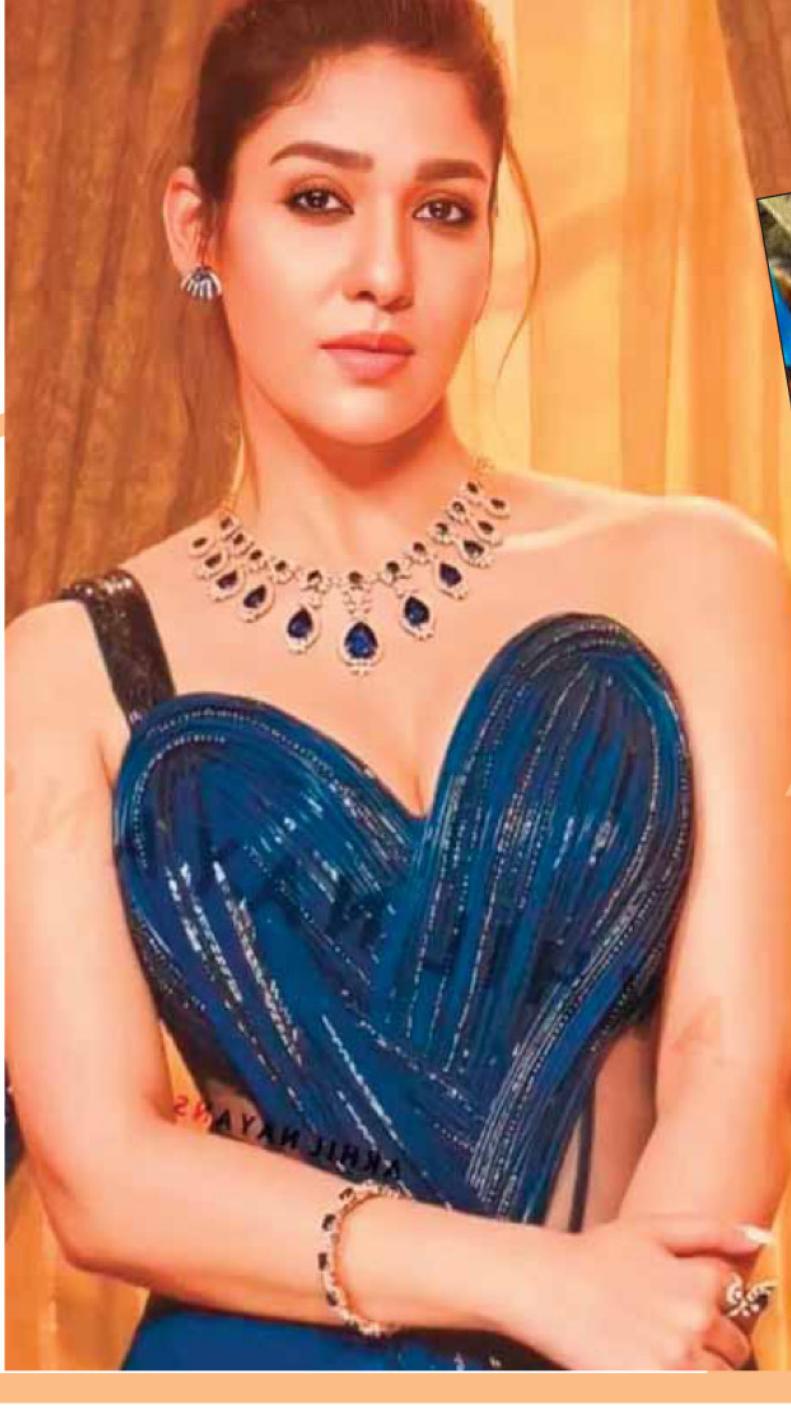
लाइफ Style

नयनतारा

'एक नारी, 100 पर भारी'

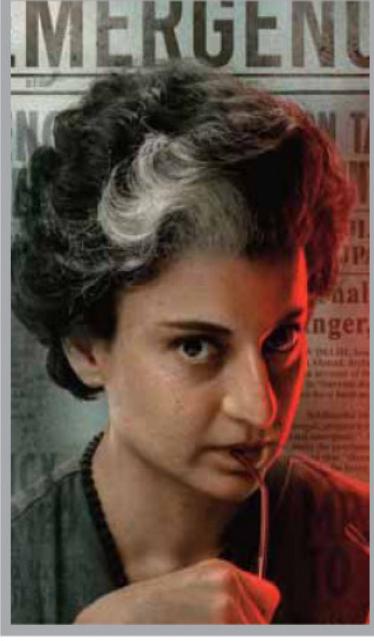
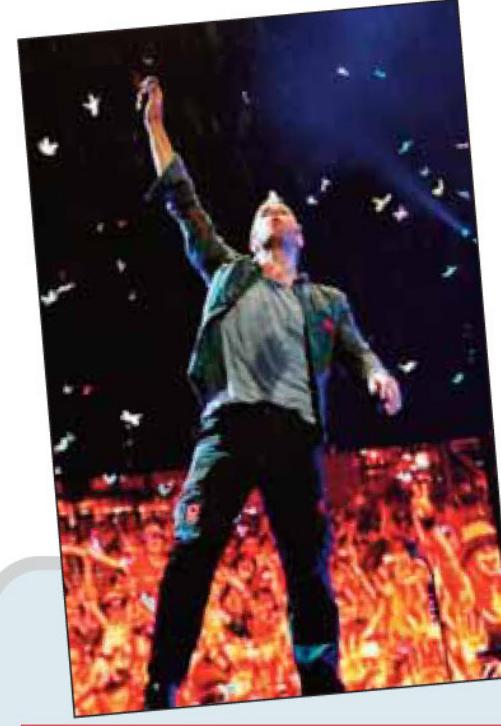
नयनतारा साउथ ही नहीं, अब बॉलीवुड की भी बेटीरीन स्टार बन गई है। उन्होंने जागति से बॉलीवुड में कठन रखा और उसके बाद से हर किसी की फ़िल्म देख ले तो उनका फैन ही है। उनकी एक फ़िल्म देख ले तो उनका फैन बन जाता है।

नयनतारा की फिल्म रक्कड़ का टीजर रिलीज हो गया है। टीजर में वे ऐसे एक्शन करती नजर आ रही हैं ताकि उनके सामने पुण्या और केरीभी भी पानी भरते नजर आएंगे। नयनतारा लेडी सुपरस्टार हैं। जिस तरह से वो एक्शन करती नजर आ रही हैं उनका ये अंदाज देखकर आप चौक जाएंगे। वो अकेले 50-100 लोगों से लड़ती नजर आ रही हैं। ऐसे लोगों को कट रही हैं जिसे देखकर हर कोई चौक जाएगा। रक्कड़ टीजर की शुरुआत एक बच्चे के रोने से होती है। बच्चा रो रहा होता है। उसके बाद नयनतारा मिर्ची पीसती हैं और बच्चे को धूध पिलाकर चुप करती हैं। बच्चे के चुप होने के बाद वो उन्हें मारने आ रहे 50-100 लोगों से लड़ने के लिए बाहर चली जाती हैं और एक-एक करके सभी को मारती हैं। उस समय नयनतारा का लुक देखने वाला है। रक्कड़ टीजर देखने के बाद लोग ढेर सरे कोमेंट कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा- नयनतारा यू रोंबंड। एक ने लिखा- अनुष्का शेष्टी और नयनतारा एक ही तरह की फिल्में कर रही हैं.. उन्होंने फिर साबित कर दिया, जो भी इसे देख रहा है वो नयनतारा के एक्शन की तारीफ करते नहीं रुक रहा है।



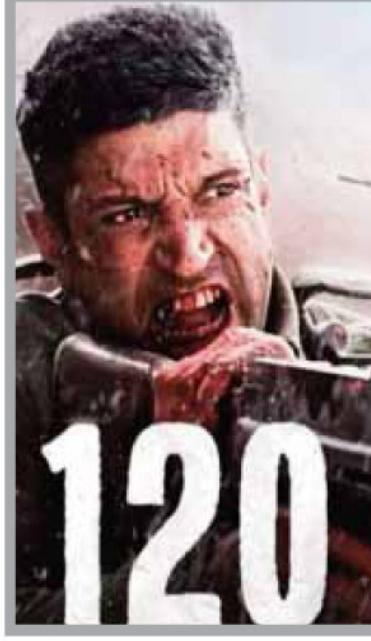
अरबों में बनी फिल्म नहीं हुई इलीज

लॉस एंजिल्स। जॉन जियांग की फ़िल्म का नाम था 'एस्यूरेंस' और वे डिप्पिंग का ट्रॉफी साल 2011 में रिलीज किया गया। लैकिन वो भी पूरा नहीं लग रहा था। ट्रॉफी आजे के तीव्र साल बाद भी फिल्म रिलीज होने की अवश्या में गांधी पूर्ववर्ती कार्यक्रम। फिल्म के लिए बतार डायरेक्टर इलाका के क्षेत्र को बुता गया। ट्रॉफी प्रसारित हजार रुपया नया 130 मिलियन डॉलर यानी कि 10.96 अरब। लैकिन कोई फ़िल्म को जॉन जियांग की फ़िल्म की शूटिंग शुरू दृढ़ा। लैकिन, कुछ विवादों के बाद फिल्म के डायरेक्टर इलाका में ही काम छोड़ दिया। उसके बाद भी वे ही दो और डायरेक्टर रखे गए।



17 जनवरी को रिलीज होगी 'इमरजेंसी'

नई दिल्ली। कंगना रनौत की फिल्म इमरजेंसी की नई रिलीज डेट जारी कर दी गई है। कंगना रनौत के जो फैन इस फिल्म के जल्द से जल्द रिलीज की गई है। कंगना रनौत की इमरजेंसी अब साल 2024 में तो रिलीज नहीं होगी। फिल्म को 17 जनवरी, 2025 में रिलीज किया जाएगा। फिल्म को सौंसार से मंजूरी भी मिल गई है। फिल्म की कहानी 1970 के दशक की है जब देश में इमरजेंसी लग दी गई थी। फिल्म की रोटी और डायरेक्टर कंगना रनौत हैं यहीं नहीं, कंगना रनौत फिल्म में पूर्व पीएम दीवानी की किरदार भी निभा रही हैं। इसोशल मीडिया पर फैन्स के साथ अपडेट साझा करते हुए, कंगना ने लिखा, 'देश की सबसे सवित्राशाली महिला की महागाथा और वह क्षण जिसने भारत की नियति को बदल दिया।'



'120 बहादुर' का नया पोस्टर जारी...

नई दिल्ली। अभिनेता फरहान अख्तर अपनी आगामी फिल्म '120 बहादुर' की तैयारियों में व्यस्त हैं। उन्होंने सितंबर में अपनी इस फिल्म को लेकर जानकारी साझा की थी। सोमवार को इस फिल्म के नए पोस्टर साझा कर अभिनेता ने भारतीय सैनिकों को द्वादशजिली दी है। दर्शक फरहान अख्तर से फिल्म 'डॉन 3' लेकर जो भी मांग कर रहे हैं वे 'जी ले जरा' की भी बॉलीवुड पर रहे हैं और फिल्म 'मिजांपुर 3' लाने की तैयारियों में जुगाड़ हैं। इन सभी फिल्मों से अलग फरहान फिल्महाल जी-जान से अपनी एक और आगामी फिल्म में व्यस्त हैं। वह फिल्म है, '120 बहादुर'। सोमवार को रोजांगला युद्ध की 62वीं वर्षगांठ पर अभिनेता इस फिल्म की झलक साझा की है। भारत व चीन के बीच हुए रोजांगला युद्ध को 62 वर्ष हो गए।

अहमदाबाद में होगा ब्रिटिश बैंड का शो

लॉस एंजिल्स। पुरी दुलिया में अपने बैहतीन म्यूजिक और गानों के लिए मशहूर कॉलडप्लै अब जल्द ही भारत में अपना कॉन्सर्ट करने वाला है। कॉलडप्लै शो के आयोजकों का मानवा है कि यह इस दृश्यक का सबसे शाहदार प्रश्नश्वर होगा। कॉलडप्लै अहमदाबाद के नरेंद्र मांडी स्टेडियम में आयोजित किया जाएगा। किसा मार्टिन के जून में खुले दृश्यश्वर में ए स्काई फूल अंक स्टर्ट्स विवा लिला येलो और पेराडाइज जैसे शानदार गानों के लिए लोकप्रिय कॉलडप्लै बैंड, पहले 25 को और पिछर 26 जलवायी की अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में अपना दूसरा संगीत कार्यक्रम प्रस्तुत करेगा। ब्रिटिश का बड़से प्रसिद्ध बैंड कॉल्डप्लै ने गिटारवादक जॉनी बॉकलैंड, बैरिस्ट गाई बैरीजेल, ड्रमर और पक्ष्युनिस्ट फिल वैपियर और मैनेजर फिल हार्वे भी शामिल हैं।

टीवी मसाला

'सिंघम अगेन' का उड़ाया मजाक...

नई दिल्ली। दिवाली के पौके पर बॉक्स ऑफिस के पैदान में सिंघम अगेन और भूल भुलैया-3 की टक्कर हुई। दोनों ही फिल्मों ने कमाई के मालियों में एक दूसरे को अच्छा कॉमीडीन दिया। हालांकि, एक्सपर्ट्स का कहाना था कि इन दो बड़ी फिल्मों को एक साथ रिलीज नहीं होना चाहिए था। इससे दोनों ही फिल्मों को नुकसान हुआ। पहले तो ये बाँध देव पांच ही हो रही थीं, लेकिन इस बीच इंटरनेट पर एक वीडियो आ गया। ये वीडियो के आरक्ष ने शेयर किया। इस वीडियो में अगिर खान फिल्म मेंकर अनीस बज्जी से कहते हैं सिंघम अगेन वालों ने भूल भुलैया से टक्कर लेकर लगाती कर दी। जबकि वो खुद को अजय देवगन और करीना कपूर का दोस्त बताते हैं। इस पर एक ने कहा कि यह चुप्पी करते पकड़े गए। एक ने लिखा, सही कहा, कार्तिक आर्यन वर्सें नेपे गेंग। एक ने तारीफ में लिखा, लेकिन हकीकत ये है कि भूल भुलैया 3 ने सिंघम अगेन को हरा दिया। एक ने लिखा, सही कह रहा है, गलती तो हुई है।



गार्ड ने बिंग बॉस 18 के ऑफर को दिखाया ठेंगा

नई दिल्ली। 'बिंग बॉस 18' का शो अपने पूरे रोमांच पर है। प्रतियोगियों के बीच की तीखी बहस हो या मंजेदार टास्क हो या फिर सलमान खान का क्लास लगाना हो। इन सभी ने शो को रोमांचक बनाया है। बिंग बॉस शो हर साल कई जाने माने चेहरों को ऑफर किया जाता है, लेकिन कई सोंसारों की तीखी बहस हो रही है। अब हाल ही में, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के पूर्व सूक्ष्म कर्मचारी लक्ष्मी बिट ने शो के ऑफर को एक्सपर्ट न करने के पीछे के कारण का खुलासा किया है।



हिंदी फिल्मों की रीमेक हैं ये हॉलीवुड फिल्में

लॉस एंजिल्स। साउथ की फिल्मों में दिखाई हुई जाने वाली और जिनल कहनिया हुन दिखो कापी पांपुल हो रही है। लैकिन कामों का रोटी बॉलीवुड पर फिल्मों का एक साथ रिलीज करने की मांग कर रहे हैं वे 'जी ले जरा' की भी बॉलीवुड पर रहे हैं और फिल्म 'मिजांपुर 3' लाने की तैयारियों में जुगाड़ हैं। इन सभी फिल्मों से अलग फरहान फिल्महाल जी-जान से कहते हैं कि इन्हीं सिनेमा को नई दृश्यश्वर में एक दूसरा कॉमेडी फिल्म है। लैकिन कामों की रीमेक की फिल्मों भी ही हैं, जिनमें रिलीज हुई विक्री डोकर से प्रेरित हैं।



कि इसकी कहानी को कमल हासन की फिल्म 'अलम' से लिया गया था। लैकिन कामों की रीमेक की फिल्म में आयोजित किया जाएगा। किसा मार्टिन के जून में खुले दृश्यश्वर में एक दूसरा कॉमेडी फिल्म है। इसकी रिलीज की तैयारी की फिल्म 'डोकर' से प्रेरित है।

फिल्म की कहानी और इसके किरदार आज भी लोगों को याद हैं, लैकिन क्या आपको पता है कि साल 2007 में आई डॉस फिल्म की कहानी को उठाकर 2010 में हॉलीवुड डायरेक्टर ने लैप इंटरनाशनल में ब्रॉकबस्टर हिट किया है।

जट जो विद इट : सलमान खान भी इस मालियों में पौछे नहीं रहे हैं। साल 2005 में आई उनकी फिल्म 'जब तो' में ब्रॉकबस्टर हिट किया गया था। हालांकि कहानी में कई छोड़ दिये गए थे।