



हर्षवर्धन पान्डे

हाल ही में मुख्यमंत्री डॉ.मोहन यादव ने सोयाबीन उत्पादकों के लिए इस योजना को पुनः लागू करने की घोषणा की है जो मध्यप्रदेश के सोयाबीन उत्पादकों के लिए हमेशा एक बड़ी चुनौती रही है। ऐसे में मध्यप्रदेश की डॉ.मोहन सरकार ने किसानों को भावांतर योजना के माध्यम से बड़ी राहत प्रदान की है जो न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) और बाजार मूल्य के अंतर की भरपाई करेगी। यह योजना किसानों को बाजार जीवित से बचाने का एक प्रभावी उपकरण साबित होगी।

किसानों के चेहरों पर मोहन ने भावांतर योजना से लौटाई मुस्कान

सो याचीन मध्यप्रदेश के किसानों की आजीविका का प्रमुख आधार है। यहां बाजार मूल्यों की अस्थिरता किसानों के लिए हमेशा एक बड़ी चुनौती रही है। ऐसे में मध्यप्रदेश की डॉ.मोहन सरकार ने किसानों को भावांतर योजना के माध्यम से बड़ी राहत प्रदान की है जो न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) और बाजार मूल्य के अंतर की भरपाई करेगी। यह योजना किसानों को बाजार जीवित से बचाने का एक प्रभावी उपकरण साबित होगी।

हाल ही में मुख्यमंत्री डॉ.मोहन यादव ने सोयाबीन उत्पादकों के लिए इस योजना को पुनः लागू करने की घोषणा की है जो मध्यप्रदेश के सोयाबीन उत्पादक किसानों के लिए एक बड़ी राहत का संकेत है। 2025 में सोयाबीन की कीमतों में पिण्डांक के बीच मुख्यमंत्री डॉ.मोहन यादव ने भावांतर योजना की घोषणा करके किसानों के हित में एक बड़ा मास्टर स्टोर खोला है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव की इस बड़ी घोषणा से राज्य के 50 लाख से अधिक छोटे-मझोले किसानों को बड़ी राहत मिलेगी।

प्रधानमंत्री अनन्दाता आय संरक्षण अभियान के अंतर्गत अधिसूचित तिलहनी फसल के लिए भावांतर योजना वर्ष 2018-19 से लागू की गई है। भारत सरकार ने घोषित न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) तथा राज्य के मंडी के मॉडल भाव/विक्रय मूल्य अंतर की राशि कृषकों को दिलवाने का प्रावधान की तरह अपनी उपज मंडियों में बेचेंगे। एमएसपी और मंडी का मॉडल भाव/विक्रय मूल्य के बीच के अंतर की राशि का किसान को डीबीटी से भुगतान किया जाएगा। इसके लिए किसान द्वारा ई-पोर्टल पर पंजीयन अनिवार्य होगा। उदाहरण के लिए किसान का उत्पादन मॉडल भाव 4600 रुपए पर हुआ है तो समर्थन मूल्य 5328 में से शेष अर्थात भावांतर राशि 628 रुपए प्रति विकल्प राज्य सरकार द्वारा प्रदान किए जाएंगे।

किसान को समर्थन मूल्य बाबर ही राशि प्राप्त होगी। यदि किसान की उपज का विक्रय मूल्य एमएसपी से कम है परंतु राज्य के औसत मॉडल प्राइज के समतुल्य है ऐसी स्थिति में



भी किसान को एमएसपी और विक्री मूल्य के भावांतर की राशि प्रदान की जाएगी। तीसरी स्थिति में कृषि उपज का विक्रय मूल्य राज्य के औसत मॉडल प्राइज से कम होने की दिशा में किसान को एमएसपी और घोषित औसत मॉडल प्राइज के भावांतर की राशि प्रदान की जाएगी। प्रत्येक स्थिति में किसान का लाभ सुनिश्चित किया जाएगा।

मध्यप्रदेश में सोयाबीन किसानों के लिए भावांतर योजना के लिए पंजीकरण शुरू हो चुका है। मोहन सरकार के इस निर्णय से सोयाबीन उत्पादक के किसानों के चेहरे खिले नजर आ रहे हैं। योजना के तहत न्यूनतम समर्थन मूल्य और बाजार भाव के बीच के अंतर की राशि सरकार देगी। पंजीयन के बाद भावांतर योजना में सोयाबीन का विक्रय किसानों के खातों में जमा करेगा। यदि मंडी में सोयाबीन का भाव प्राप्त करने के लिए भावांतर योजना अनिवार्य होगा। यदि मंडी में सोयाबीन का भाव एमएसपी से कम लेकिन राज्य सरकार के घोषित औसत मॉडल भाव से अधिक है तो एमएसपी और वास्तविक विक्री मूल्य का अंतर सरकार देगी। यदि मंडी भाव और एमएसपी से भी कम है तो एमएसपी और मॉडल भाव से भी कम होने के लिए भावांतर योजना को मिलेगा। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कलेक्टरों को निर्देश देते हुए कहा है कि योजना को पारदर्शी ढंग से लागू किया जाए और किसानों तक पूरी जानकारी पहुंचाई जाए।

मुख्यमंत्री डॉ.मोहन यादव सरकार ने किसानों की सम्पर्कलयण के लिए कई कदम उठाए हैं। हाल ही में दशहरा के अवसर पर 8.84 लाख किसानों के खातों में 653.34 करोड़ रुपये की राहत राशि ट्रॉफस्फर की गई जो अतिवृष्टि, बाढ़, कटी व्याप्ति और सोयाबीन में पीला मोजक रोग से प्रभावित फसलों के लिए थी। इस बार प्रदेश के 13 जिलों के 4.94 लाख किसानों को पहली बार इस रोग के लिए विशेष सहायता मिली।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि राज्य सरकार किसानों की हितैषी सरकार है। किसानों के हित के लिए सरकार के पास राशि की कोई कमी नहीं है। किसान-कल्याण मोहन सरकार की पहली प्राथमिकता है। किसानों के लिए राज्य सरकार अनेक योजनाएं सचालित कर रही है। जिस तरह धान और गेहूं पर किसानों को उनके परिव्रेक कीमत दिलवाने का कार्य किया गया उसी तरह प्रदेश के सोयाबीन को भी भाल द्वारा दिलाया जा रहा है। मध्यप्रदेश सरकार किसानों को उनके उत्पादन का मूल्य दिलवाने के लिए पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध नजर आती है।

मध्यप्रदेश की भावांतर योजना किसानों को बाजार की अनिश्चिताओं से बचाने का मोहन सरकार का एक बहुत ही सामर्पित प्रयास है। इस योजना के माध्यम से सोयाबीन के लिए हमेशा जीवांतर योजनाएं होने के लिए भावांतर योजना के लिए भावांतर योजनाओं को उनके परिव्रेक खातों में सीधे हस्तांतरित की जाएगी।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा। पंजीकृत कृषक और उनके रक्केबों के स्वायत्पान की राशि प्रदान की जाएगी। पंजीकृत कृषकों के लिए भावांतर योजना के लिए एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि किसान मॉडिंगों में एक बड़ा राशि सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री

बाल हों सिल्पी

स्कल्प का विशेष ध्यान

इस समैसम में स्कल्प में ऑयल की कमी हो जाती है इसलिए बाल ड्राई हो जाते हैं और ड्रेन लगते हैं। लोकन हेयर किंग इसका इलाज नहीं है। क्योंकि प्रॉब्लम बाल में नहीं होता है इसलिए बाल कटवाने से डाईज़िस खत्म नहीं होती। स्कल्प को इस सैसम में भरपूर नमी की आवश्यकता होती है, जो बालों को न केवल स्वस्थ बल्कि साफ्ट भी रखती है।

सप्ताह में दो बार चम्पी

सर्दीयों में बालों का स्वस्थ रहने के लिए सतावह में कम से कम दो दिन उनकी अंगूष्ठिगंग करनी चाहिए। कोकोनेट तेल सबसे बेहतर रहता है। क्योंकि नासिल तेल सभी को सूट करता है। अगर आप सालों से कोई दूसरा तेल लगाती आ रही हैं और वह आपको सूट करता है तो उसी से मसाज भी कर।

पैरेश्ट एडवॉन्स हेयर एक्स्प्रेस डॉ. रियम शही का कहना है कि सर्दियों में त्वचा में सुखापन आ जाता है। इसमें नमी की मात्रा कम हो जाती है, जो बालों पर विपरीत प्रभाव डालती है।

हेयर ऑल को गम्फ करके इसकी



- खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।
- तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।
- नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।
- ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।
- खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत

- खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।
- तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।
- नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।
- ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।
- खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

मसाज कैसे करें

बालों को शैंपू करने से एक दिन पहले उनकी मसाज

करें। अगर समय की कमी है तो शैंपू से एक घंटे पहले मसाज कर लें। कटोरी में तेल गर्म करें और कॉटन की सहायता से खोपड़ी में तेल लगायें। तेल लगाने के बाद सिर की सहायता से मसाज करें। तकरीबन आधे घंटे बालों में उंगलियों की पारों से बालों में उंगलियों की पारों से एक घंटे पहले मसाज कर लें।

हेयर कलर न करें

बालों में केमिकल की इस्तेमाल करें। हर्बल प्रोडक्ट इस्तेमाल अधिक से अधिक करना चाहिए। क्योंकि उनके साइड इफेक्ट्स नहीं होते। सर्दियों में हेयर कलर से बचें। हिना न लगायें क्योंकि वह स्कल्प में ऑयल की मात्रा को मसाज कर रहा है।

अन्य उपाय

● बालों को रोज बांध करें।

● हर्बल प्रोडक्ट इस्तेमाल करें। हेयर कलर इस्तेमाल करते समय ज्यादा सर्वक हौं व्हायॉक इसमें केमिकल की मात्रा अधिक होती है। बालों को कलर करने के लिए हर्बल हेयर कलर स्ट्रूज कर सकती है। वह थोड़े महंगे होते हैं लेकिन इनके साइड इफेक्ट्स नहीं होते।

● सप्ताह में दो बार हेयर मसाज करें।

● शैंपू के बाद कंडीशनर का इस्तेमाल करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

मसाला कोकी

सामग्री : 1 कप गेहूं का आटा, 1 प्याज बारीक कटा हुआ, 2 टेबल स्पून हरी धनिया बारीक कटी हुई, 1 टीस्पून अनारदाना पाउडर, 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, 2 टेबल स्पून तेल, धी आवश्यकतानुसार।

विधि : धी को छोड़कर बाकी सभी सामग्रियां मिलाकर मूँध लें। लोई बनाकर मोटी रोटी बेल लें। तब पर थी लगाकर दोनों ओर से सेंक लें। गरमा गरम सर्व करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत

● खाने में हरी सब्जियाँ और दाल अवश्य लें।

● तकरीबन छह लीटर पानी रोज पीएं।

● नियमित रूप से जंक फूड लेने से बचें।

● ऑयली हेयर हैं तो ज्यादा ऑयली खाना न खाएं।

● खाने में मेथी का इस्तेमाल अधिक से अधिक करें।

खान-पान की आदत



भागवत के किरदार में आई चुनौतियों पर बोले जितेंद्र कुमार

अभिनेता जितेंद्र कुमार इन दिनों वे अपनी आगामी फिल्म भागवत गेटर 1- राक्षस को लेकर चर्चा में हैं। इसका ट्रेलर रिलीज हो चुका है जितेंद्र इस फिल्म में नेपोटिव रोल अदा करते दिखेंगे।

फिल्म भागवत में जितेंद्र कुमार को पहले कभी नहीं देखे गए अब वारां में देखा जाएगा। फिल्म की रिलीज से पहले जितेंद्र कुमार ने एक बिल्कुल अलग किरदार में अपनी दिलचर्ची को लेकर बात की। न्यूज एजेंसी एण्टरटाई से बातचीत में जितेंद्र ने कहा कि वह पिछले दो वर्षों से इस प्रोजेक्ट से जुड़े हुए हैं। उन्होंने कहा, यह एक हैरान कर देने वाली फिल्म है और इस आष्टर्जनक तरीके से बनाया गया है। हम ट्रेलर को मिली प्रतिक्रियाओं से काफी खुश हैं।

किरदार के लिए लेखक और निर्देशक से की लंबी बात

जितेंद्र ने अपने किरदार को लेकर कहा कि उन्होंने इस भूमिका में ढालने के साथ व्यापक चर्चा की थी। जितेंद्र ने कहा, यह सुनीष्ठत किया गया कि किरदार में रियलिज्म बरकरार रहे और मेरे किरदार की अलग-अलग परतों में भी यह हकीकत नजर आए। सभी सोन असली रियल लोकेशन पर फिल्म एग, लेकिन मुझे कहानी की पुष्टीमुग्ध में गहराई से न जाने के लिए कहा गया, तो कौंकिं कहानी वास्तविक जीवन की घटनाओं से प्रेरित है। उन्हें लगा कि यह गलत दिशा में जा सकती है।

किरदार का हर हिस्सा अलग है

जितेंद्र ने अपने किरदार को चुनौतीपूर्ण बताया। उन्होंने आगे कहा, इस भूमिका का हर हिस्सा एक अलग रंग और परत लेकर आता है। कृष्ण ऐसा, जो मैंने पहले कभी नहीं किया था। जितेंद्र ने बताया कि शूटिंग के दौरान खासकर एक सीन पूरा करने के बाद वह उत्साहित और घबराए हुए दोनों थे। उन्होंने आगे कहा, जब भी हम कोई नया सीक्रेट शूट करते थे तो मैं अपनी परफॉर्मेंस को लेकर बहुत उत्सुक रहता था। हर सीन मुझे घबराहट से भर देता था। मैं सोचता था कि मुझे इसे जल्दी से करना है और फिर देखना है कि यह कैसा बना है। मुझे आगे क्या बदलाव करने की जरूरत है?



लापता लेडीज से मिली पहचान

किरण राव के निर्देशन में बड़ी लापता लेडीज में नितांशी गोयल की एपिट्रिंग को खुब सराहा गया था। उनके साथ इस फिल्म में प्रतिभा रांटा और स्पर्श श्रीवास्तव भी मुख्य भूमिकाओं में थे। साधारण लड़की के किरदार को उन्होंने जिस गहराई और मासुमियत से निभाया, उसने दर्शकों के दिल में खास जगह बनाई। इसी फिल्म ने उन्हें इंडस्ट्री का उभरता सितारा बना दिया।

मशहूर सिगर नेहा कवकड़ और टोनी कवकड़ फैंस के लिए तोहफे लेकर आ रहे हैं। नेहा ने शनिवार को सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के माध्यम से बताया कि वह कोका-कोला गाने का नया वर्जन लेकर आ रही है। नेहा कवकड़ ने फैंस की उत्सुकता बढ़ाने के लिए इंस्टाग्राम पर गाने का पोस्ट साझा किया, जिसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, कोका कोला-2 जल्द ही आने वाला है। तरीरों में नेहा भाई टोनी और जूनियर को साथ उत्साहित नजर आ रही है। नेहा एक शानदार लग्जरी कार पर स्टाइलिश पोज दे रही है, जबकि उनके दोनों तरफ भाई टोनी कवकड़ और छोटा जूनियर खड़े हैं। नेहा ने कैप्शन में लिखा, कोका कोला-2 जल्द ही आने वाला है। यह पोस्ट देख फैंस गाने को लेकर काफी उत्साहित नजर आ रहे हैं। वे कमेंट सेक्षन पर तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं दे रहे हैं। इस नए वर्जन में टोनी कवकड़ ने कम्पोजिंग, प्रोडक्शन और लिरिक्स का जिम्मा संभाला है। फैंस को

उम्मीद है कि उनका क्रिएटिव टच हमेशा की तरह इस बारे में रुकावर कर रहा है। डायरेक्शन का दमदार काम इनपिलकट ने संभाला है। बता दें, सॉन्म कोका-कोला पहले टोनी कवकड़ ने रेपर यग देसी के साथ मिलकर बनाया था, जिसके बाद इसे 2019 में फिल्म लुका-चुप्पी में नए वर्जन में रिरीज किया गया था। गाने को नेहा और टोनी कवकड़ ने अपनी मधुर आवाज में गाया है। इसके लिरिक्स टोनी और मेलो-डी ने मिलकर लिखे थे। वही टोनी ने संगीतबद्ध भी किया था। रेपिंग का काम यांग देसी ने किया था। अब यह गाना फैंस की उम्मीदों को पूरा करने को बेताब है।

मनोरंजन

आनंद देवरकोड़ा के भाई संग पर्दे पर रोमांस करेंगी नितांशी गोयल

फिल्म लापता लेडीज से पहचान बनाने वाली अभिनेत्री नितांशी गोयल अब एक बड़े प्रोजेक्ट में नजर आने वाली है। फिल्मफेयर की रिपोर्ट के मुताबिक नितांशी जल्द ही तेतुगु सिनेमा के लोकप्रिय चैम्प आनंद देवरकोड़ा के साथ अपनी पहली पैन-इंडिया फिल्म की शूटिंग शुरू करेंगी। लंग समय से नितांशी के फैंस अगली फिल्म का इंजार कर रहे हैं और अब इस खबर के बाद फैंस की एक्साइटमेंट काफी बढ़ गई है।

पैन-इंडिया फिल्म की शुरुआत

अब खबर है कि नितांशी, आनंद देवरकोड़ा के साथ एक पैन-इंडिया प्रोजेक्ट का हिस्सा बनने जा रही है। इस फिल्म को सितारा एंटरटेनमेंट प्रोड्यूसर कर रही है और इस खबर के बाद फैंस की एक्साइटमेंट काफी बढ़ गई है।



है। हालांकि कहानी अभी तक गम रखी गई है, लेकिन सूत्रों का कहना है कि यह एक एनर्जेटिक एंटरटेनर होगी, जो हर उम्र के दर्शकों को आकर्षित करेगी।

नितांशी का बद्दता सफर

सिर्फ यही नहीं, नितांशी को एक और बड़े प्रोजेक्ट के लिए अप्रोच किया गया है। खबरों के अनुसार, वह अभ्यर्थी वर्षी के साथ रना सिन्हा के निर्देशन में बनने वाली फिल्म में भी नजर आ सकती हैं। माना जा रहा है कि यह फिल्म शादी में जरूर आना के सीक्षण के तौर पर तैयार की जा रही है।

कान रेड कार्पट पर भी छाई

नितांशी ने हाल ही में कान्स फिल्म फैसिटवल में भी अपनी मोजूदीयी दर्ज कराई थी। वहाँ उन्होंने अपने लुक्स से पुराने दोर की दिग्गज अभिनेत्री- रेखा, मधुबाला, मीना कुमारी, नरगिस और श्रीदेवी को दिल्लीट दिया। उनके अंदाज ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी उन्हें लाइमलाइट में ला दिया।



रशिमका मंदाना और विजय देवरकोड़ा ने की सगाई!

विजय देवरकोड़ा और रशिमका मंदाना के अफेयर की खबरें अवसर मीडिया की सुर्खियों में रहती हैं। कथित तौर पर एक निजी समारोह में ड्रग दोनों ने सगाई कर ली है। अब उन्हें साल फरवरी में इंडिक घर शनाई बज सकती है।

निजी समारोह में हुई सगाई मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया जा रहा है कि दोनों की सगाई एक ग्राइटर लेसरमीट से परिवार के सदस्यों और करीबी दोस्तों के बीच हुई है। कहा यह वही जा रहा है कि दोनों ने अपनी शादी का एलान करने से पहले कुछ दिनों इंजार करने का फैसला लिया है। इसलिए सगाई को लेकर भी कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं की जा रही है।

रशिमका का हालिया पोर्टर ने दी अफवाहों को हवा

रशिमका मंदाना और विजय की सगाई की रुक्मिणी दर्सन, रशिमका का हालिया सोशल मीडिया पोर्टर से शुरू हुई है। रशिमका ने कुछ फोटोज शेयर किए हैं, जिनमें नासा दी में नजर आ रही है। यह तरह हरा के अवसर की तरह है। रशिमका के अवसर की देतर को है और थाम, नेटिजन्स एसे कथास लगा रहे हैं कि रशिमका के बायो फोटोज विजय के घर की हैं और दोनों को सगाई ही गई है। हालांकि, सगाई की कोई तस्वीर सामने नहीं आई है। हाँ ही कोई आधिकारिक पुष्टि हुई है।

पहले भी आती रही हैं ऐसी खबरें

बता दें कि रशिमका मंदाना और विजय देवरकोड़ा की शादी और सगाई से जुड़ी खबरें पहले भी आती रही हैं। कल रशिमका मंदाना की आगामी फिल्म द गलफ़ेर पर एक बड़ा एलान होने वाला है। ऐसे में दावे यह भी किए जा रहे हैं कि कहीं इसी सिलसिले में यह कोई पीआर स्टर्ट तो नहीं है। अब विजय और रशिमका ने इन्हें साझा कर दिया है। यह तभी स्टाइल हो पाएगा, जब दोनों की तरफ से इस बारे में कोई आधिकारिक पुष्टि हुई है।

काम के घंटे को लेकर रानी मुखर्जी ने किया रिएक्ट

बीते कुछ तक से बॉलीवुड इडल्टी में काम के घंटों को लेकर बहस चल रही है। अभिनेत्री दीपिका पाटुकोण ने 8 घंटे कान बनाने की मांग की थी, जिसके बाद उन्होंने संटीप रेडी वांग की आगामी फिल्म एपिट्रिंट को बीच में ही छोड़ दिया था। इसके बाद से चर्चाओं का बाजार गरम हो गया था। इसपर कई सेलेब्स ने भी प्रतिक्रिया दी है। अब काम के घंटे को लेकर एक्ट्रेस रानी मुखर्जी ने भी एपिट्रिंट किया है। साथ ही उन्होंने निर्देशन में अपने करियर को लेकर भी बात कही है।

शूटिंग के दौरान भी कैसी रखती थीं बच्चे का ख्याल?

एनआई से बात करते हुए रानी मुखर्जी ने फिल्म हिंकोरी की शूटिंग के दिनों को याद किया और अपनी बेटी आदिवा के पालन-पोषण के बारे में बताया। उन्होंने कहा, 'जब मैंने हिंकोरी की थी, तब आदिवा 14 महीने की थी। मु

करदान है मां का दूध



दुनियाभर में मां के दूध को बच्चे के लिए सबसे बढ़िया माना गया है। यह शिशु के लिए कुदरती आहार है, जिसका दूसरा कोई विकल्प नहीं है। नवजात बच्चे के लिए यह पोषण का सबसे बढ़िया स्रोत है। यह बच्चे को कई बीमारियों व इन्फेक्शन्स से बचाता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि मां जब बच्चे को दूध पिलाती है, तब उन दोनों में भावनात्मक संबंध और मजबूत होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार नवजात शिशु को जन्म के एक घंटे के भीतर दूध पिलाना प्रायोगिक मंद रहता है।

क्या है जरूरी?

मां का दूध डिल्लीबांद दूध की अपेक्षा जल्दी हजम हो जाता है। इसमें फैट, ग्लूकोज, पानी और प्रोटीन संतुलित मात्रा में होते हैं, जो बच्चे के विकास के लिए जरूरी हैं। मां के दूध में पाया जाने वाला प्रोटीन आसानी से पच जाता है, इससे बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। मां का दूध पीने वाले बच्चे ज्यादा बुद्धिमत्ता होती हैं, मोटापे का शिकार नहीं होते और उन्हें भविष्य में कई बीमारियों का खतरा भी कम होता है।

बोतल का दूध पीने वाले बच्चे विकास के लिए जरूरी पोषक तत्वों से वंचित रह जाते हैं।

जिन बच्चों को मां का दूध नहीं मिल पाता, उनमें ब्रैस्ट फैट लेने वालों के मुकाबले मौत का खतरा 2-7 गुना ज्यादा रहता है। या गंभीर बीमारियों की संभावना बढ़ी होती है।

यहै फ़ायदा-

ब्रैस्ट फैटिंग शिशु के लिए संरक्षण और संवर्धन का काम करती है। नए जन्मे बच्चे में रोग प्रतिरोधक शक्ति नहीं होती। मां के दूध से यह शक्ति

शिशु को हासिल होती है। मां के दूध में लैटोकोरिन मानक तत्व होता है, जो बच्चे की आंत में लौह तत्व (आयरन) को बांध लेता है। आयरन के कारण शिशु की आंत में रोगाणु पनप बच्चे की आंत में पनपते हैं और रोगाणुओं से प्रतिस्पर्धा कर उन्हें पनपते नहीं देते। वातावरण से मां की आंत में पहुंचे रोगाणु, आंत में स्थित विशेष भाग के संपर्क में आते हैं, जो उन रोगाणुविशेष के खिलाफ प्रतिरोधक तत्व बनाते हैं। ये तत्व एक विशेष निलक्षित थोरासिक डट से सीधे मां के स्तन तक पहुंचते हैं और दूध से बच्चे के पेट में। इस

तरह मां का दूध पीकर बच्चा हमेशा स्वस्थ रहता है।

मां की तुरंत स्वास्थ्य कारज-

एक अध्ययन के अनुसार जो महिला अपने बच्चे को दूध पिलाती है, उसके शरीर में 400-600 कैलोरी अतिकिंत खर्च होती है। इससे प्रैगेंसी के दौरान शरीर पर चढ़ी अतिरिक्त फैट कम हो जाती है। यूट्रस भी अपने वास्तविक आकार में आ जाता है। डिलीवरी के बाद होने वाली लीडिंग भी कम होती है। ब्रैस्ट व यूट्रस कैसर होने का खतरा भी कम होता है। ब्रैस्ट व यूट्रस कैसर होने का रोग 'इडियन चाइल्डहुड सिरोसिस' हो सकता है।

यहै खतरा-

जिन बच्चों को बचपन में पर्याप्त रूप से मां का दूध पीने को नहीं मिलता, उनमें टाइप-टू डायबिटीज़ होने की संभावना अधिक होती है। उनमें बुद्धिकृत विकास अपेक्षाकृत कम होता है। यह बच्चा समय पूर्व जन्मा (प्रीमेंट्रो) हो, तो उसे बड़ी आंत का धातक रोग, नेक्रोटाइंज़िंग

एंटोरोकोलाइटिस हो सकता है। अगर गाय का दूध पीतल के बर्तन में उबालकर दिया गया हो, तो शिशु को लीवर का रोग 'इडियन चाइल्डहुड सिरोसिस' हो सकता है।

कब पिलाएं

दूध- जन्म के तुरंत बाद बच्चे को मां का दूध पिलाने की कोशिश कर रही चाहिए। यदि नॉर्मल डिलीवरी हो, तो आधे घंटे बाद और यदि सिजेरियन हो, तो दो घंटे बाद बच्चे को फैट दी जानी चाहिए।



समय कोलेस्ट्रॉम की एक-एक बूंद आंख में डाल दें, तो कुछ बैटीरिया आंखों में होते ही नहीं। लेकिन ऐसा सिर्फ एक ही बार करें।

जब बात हो डिनर की



भागदौड़ भरी जिंदगी में सारा दिन धर और ऑफिस का काम करने के बाद कई बार महिलाएं इतना थक जाती हैं कि वे डिनर बनाने से मुक्ति पाना चाहती हैं। इसके लिए सबसे आसान उपाय रहता है या तो बाहर रेस्टरां में खाना खाया जाए या फिर फास्ट फूड से गुजारा चलताया जाए। लेकिन ये दोनों ही आंशका सेहत के लिए खराब हैं। इससे दमारी भूख तो मिट जाती है, पर शरीर कई बीमारियों का शिकार हो जाता है। खाना केवल पेट भरने के लिए ही नहीं खाया जाता, बल्कि अच्छी सेहत के लिए खाया जाना चाहिए। कामकाजी दृष्टि नाशना तो जल्दबाजी में कर लेते हैं, लंच भी ऑफिस में ही हो जाता है, पर डिनर में वे पोषक तत्वों का ध्यान रख सकते हैं। डिनर संतुलित और पौष्टिक होना चाहिए। यदि रख बच्चे का चाहे कितना भी बोझ क्यों न हो, सङ्क के किनारे

फैट का नाम सुनकर शायद आपको ऐसा लग रहा हो कि आपको इसका सेवन नहीं करना चाहिए, पर ऐसा नहीं है। फैट, हैल्डी डाइट का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। छोटे बच्चों की डाइट में फैट की एक विशेष मात्रा होनी जरूरी है, ताकि उनके ब्रेन और नर्वस सिस्टम की डिवैलपमेंट सही तरीके से हो सके।

हाई फैट फूड्स का बहुत ज्यादा मात्रा में सेवन करने से हम बहुत ज्यादा कैलोरीज़ कंज्यूम कर लेते हैं। इससे वजन बढ़ सकता है और साथ ही कैसर, हार्ट डिसीज़, हाई ब्लड प्रैशर और स्ट्रोक जैसी जानलेवा बीमारियां होने की संभावना भी बढ़ जाती है। इसलिए 30 फ़ीसदी से ज्यादा कैलोरीज़ फैट्स से नहीं आनी चाहिए।

फैट के प्रकार

सैच्युरेटिड फैट: सैच्युरेटिड फैट्स कैटी एसिड है, जो ब्लड कोलेस्ट्रॉल का लैवल बढ़ाता है। यह मीट, होल डेयरी प्रॉडक्ट्स, जैसे मछन, मार्जिरन, चीज़, क्रीम व आहसक्रीम में पाया जाता है। कुछ सैच्युरेटिड फैट्स पौधों में भी पाए जाते हैं, जैसे कोकोनट व पाम ऑफल। स्किड मिल्क (मलाई के बाहर दूध) और लौ फैट चीज़ों का इस्तेमाल करके हम डाइट में से सैच्युरेटिड फैट्स की मात्रा कम कर सकते हैं।

अनसैच्युरेटिड फैट: अनसैच्युरेटिड फैट्स आमतौर पर रूप ट्रैप्सर एवं अवस्था में होते हैं। यह मुख्य रूप से वैज्ञेक्ट्रेल प्रॉडक्ट्स और तेलों में पाया जाता है। पॉलीअनसैच्युरेटिड और मोनोअनसैच्युरेटिड फैट्स वाले खाद्य पदार्थों के सेवन से हाई डिसीज़ के खतरे में बढ़ीतरी नहीं होती। अन्य सभी फैट्स की ही तरह इनसे भी हमें एक ग्राम में जैसे कैलोरीज़ प्राप्त होती है। इसलिए इसका ज्यादा सेवन करने से वजन बढ़ सकता है। लो-फैट फूड्स जैसे सब्जियां, फल, रोटी, चावल व दालों का अधिक सेवन करके खाया हो। प्रोसैस्ड फूड्स, फास्ट फूड और बड़े गुड्स इत्यादि में ट्रांस फैट्स होते हैं। इसलिए इनके सेवन से बचें, जिन पर हाइड्रोजेनेटेड ऑफल लिखा होता है। प्रोसैस्ड फैट्स वाले ज्यादा खाया नहीं होना चाहिए।

क्यों है जरूरी? सेहतमंद रहने के लिए फैट्स बहुत जरूरी हैं।

फैट भी है जरूरी



कैलोस्ट्रॉल: कैलोस्ट्रॉल एक ज़रूरी फैट है, जिसे लिवर बनाता है। कई लोग मीट व डेयरी प्रॉडक्ट्स के सेवन से अतिरिक्त कैलोस्ट्रॉल प्राप्त कर लेते हैं। इससे ब्लड कैलोस्ट्रॉल का लैवल बढ़ जाता है जिससे हार्ट डिसीज़ का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करें, जिनमें कैलोस्ट्रॉल और सैच्युरेटिड फैट की मात्रा कम हो।

ट्रांस फैट: जब लिविंग ऑफल को सालिड फैट में बदला जाता है, तब ट्रांस फैट्स पैदा होते हैं। इस प्रक्रिया को हाइड्रोजेनेशन कहते हैं। ट्रांस फैट्स भी सैच्युरेटिड फैट्स की मात्रा कम हो।

क्यों है जरूरी? सेहतमंद रहने के लिए फैट्स बहुत जरूरी हैं।

हैं। 20 से 30 फ़ीसदी कैलोरीज़ हमें फैट से मिलनी चाहिए।

- भोजन में मौजूद फैट शरीर को विटामिन ए, डी, इंडी, और को ओसोर्ब करने में बड़ी आंत की मदद करते हैं, योंकि ये फैट सॉल्यूबल विटामिन हैं।
- ब्रेन की डिवैलपमेंट के लिए फैट्स बहुत ज़रूरी हैं।
- फैट्स एन्जी का सबसे बढ़िया स्रोत है। एक ग्राम फैट से नौ कैलोरीज़ मिलती हैं, जबकि एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स और प्रोटीन से केवल चार कैलोरीज़ मिलती हैं।

हैल्डी स्किन के लिए फैट्स ज़रूरी हैं। इसकी कमी से स्किन रुखी हो जाती है। स्किन के नीचे फैट की तह शरीर के अपने इन्सुलेशन की तरह काम करती है, जो शरीर का तापमान रैगुलेट करने में मदद करती है।

- हैल्डी डिसीज़ के बाहर सैल कार्य नहीं कर सकते। फैट्स से हाल्टी की मात्रा कम होती है।
- हैल्डी डिसीज़ ज़रूरी की तरह ज्यादा होती है। ये सैस हाल्डी की प्रॉडाक्शन भी नियंत