

संस्कारधानी से प्रकाशित मध्यभारत व  
छत्तीसगढ़ अंचल का सर्वप्रसारित  
लोकप्रिय हिंदी समाचार पत्र

भारत सरकार व  
छत्तीसगढ़ शासन से  
विज्ञापन के लिए अधिकृत

वर्ष- 43 अंक - 176

दैनिक प्रातः संस्करण



आर.एन.आई.नं. 58841/93

डाक पंजीयन छ.ग./दुर्ग/14/2024-26



सम्पादक - दीपक कुमार बुद्धदेव

राजनांदगांव, सोमवार 13 मई 2024



पृष्ठ - 8

मूल्य - 4.00 रुपए

## पीएम मोदी का दोड शो द्वारा, एथ पर सवार सीएम नीतीश के हाथ में कमल का चिह्न; उमड़ी भीड़

पटना। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की एक झलक देखने के लिए पूरा पटना रविवार की शाम सड़कों पर उमड़ पड़ा। प्रधानमंत्री मोदी का रोड शो भट्टाचार्य रोड से शुरू हुआ। उपर बहली ही बड़ी संख्या में लोग सड़कों के किनारे प्रधानमंत्री का इंतजार करते रहे। रोड शो में केवल लोग ही लोग नजर आए। पटना की सड़कों से जब प्रधानमंत्री मोदी और मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का रोड शो गुजरा तो पूरा पटना 'मोदी जिंदाबाद' के नामों और 'जारी राम को लाए हैं, उम को लाएं' जैसे गीतों से गुजरा गया।

### पटना में पहली बार किसी प्रधानमंत्री ने किया रोड शो

पटना के लिए यह घटना मौका है, जब किसी प्रधानमंत्री ने यहाँ रोड शो किया। ऐसे में हर कोई प्रधानमंत्री मोदी



की एक तसीर अपने मोबाइल कैमरे से कैचर करने के लिए लालायित दिये। भट्टाचार्य रोड पर प्रधानमंत्री मोदी और मुख्यमंत्री नीतीश कुमार एक विशेष वाहन पर सवार हुए और पीछे उनका कार्पिला था। सबसे आगे महिला कार्यकार्ताओं की भीड़ है और पीछे प्रधानमंत्री मोदी के कार्पिले से जुड़ी गार्हियाँ और उनकी सुखा में नैनत सिक्किरिटी गाईस हैं।

### हर तरफ दिखा जनसैलाल

प्रधानमंत्री मोदी जिस खुले वाहन में सवार थे, उसमें उनके साथ मुख्यमंत्री नीतीश कुमार, भजपा के प्रदेश अध्यक्ष समाज चौधरी और पटना साहिब से भाजपा उम्मीदवार रविशंकर प्रसाद भी मौजूद थे। प्रधानमंत्री मोदी हाथ बिलाक सबका अधिवादन स्वीकार कर रहे थे। रविशंकर प्रसाद के हाथ

### सीएम नीतीश कुमार के हाथ में भी कमल चुनाव चिह्न

पीएम मोदी का रोड शो मानने, कदमकुआं, ताकुरबाड़ी रोड, बाकराज की ओर बढ़ रहा था। इस दौरान पीएम मोदी के रथ पर सवार सीएम नीतीश के हाथ में कमल फूल का चुनाव चिह्न दिखा।

में कमल के फूल का कटआउट था। इस रोड शो का देखने वाली संख्या में लोग पहुंचे। हर तरफ जनसैलाल था। कहाँ नूत्र चल रहा था। कहाँ नूत्र लोग 'मोदी-मोदी' के नाम से लग रहे थे। इस रोड शो को लेकर सुरक्षा के पुरुष प्रबंध किए गए। कई जगहों पर बैरिकेडिंग लगाई गई, फिर भी लोग सड़कों पर उत्साहित नजर आए।

## पीओके भारत का हिस्सा है और हम इसे वापस लेगे- अमित शाह

कौशली (यूपी)। केंद्रीय गृह परमाणु बम है। हम क्यों करें मत्री अमित शाह ने रविवार को पाकिस्तान का सम्मान। उन्होंने कांग्रेस नेता अमित शाह के लिए अपनी नीतीश कुमार को आदेश दिया। अगर आपको परमाणु बम से डाला है तो



कहा, कांग्रेस नेता राहुल गांधी कह रहे हैं कि पीओके मत मांगो। राहुल बाबा, अगर आपको परमाणु बम से डाला है तो

○ और इसे वापस लेंगे।

भाजपा के उम्मीदवार विनोद सोनकर के समर्थन में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए एवं गृह नीतीश कुमार को आदेश दिया। शायद उन्हें नहीं पता कि जो चुनावी को आदेश दिया है तो यह राज्य अपने समूद्र प्राकृतिक और खनिज संसाधनों के बावजूद भी पटनायक के 25 साल के शासन के दौरान विकास में पिछड़ रहा है। उन्होंने कहा कि 70 साल

दौरे रहे। उन्होंने कहा कि जो चुनावी है और हम इसे लेकर रहेंगे। श्री राम ने कहा कि प्रधानमंत्री नेता जनता द्वारा उम्मीदवार और उत्तर प्रदेश के लोगों को कश्यपीर के दौरान देना। शायद उन्हें नहीं पता कि जो चुनावी को आदेश दिया है तो यह राज्य अपने समूद्र विकास के लिए अपनी जनता नहीं जीत सकती।

श्री मोदी ने नेताजी को कठमाल, बोलांगीर करो बारे में अपनी चुनावी साधारणों के दौरान श्री पटनायक पर लीखा रहा। उन्होंने कहा कि जो चुनावी है तो यह राज्य के लोगों का विश्वास नहीं जीत सकती।

श्री मोदी ने नेताजी को कठमाल, बोलांगीर

और बारागढ़ में अपनी चुनावी साधारणों के दौरान

○ और इसे वापस लेंगे।

भाजपा के उम्मीदवार विनोद सोनकर के समर्थन में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए एवं उत्तर प्रदेश के लोगों को कश्यपीर से बाया लेना-मत्री ने कहा, 'कांग्रेस नेता जनता पार्टी (भाजपा) अगले 10 वर्ष में भी राज्य के लोगों का विश्वास नहीं जीत सकती।'

श्री मोदी ने नेताजी को कठमाल, बोलांगीर

और बारागढ़ में अपनी चुनावी साधारणों के दौरान

○ और इसे वापस लेंगे।

भाजपा के उम्मीदवार विनोद सोनकर के समर्थन में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए एवं उत्तर प्रदेश के लोगों को कश्यपीर से बाया लेना-मत्री ने कहा, 'कांग्रेस नेता जनता पार्टी (भाजपा) अगले 10 वर्ष में भी राज्य के लोगों का विश्वास नहीं जीत सकती।'

श्री मोदी ने नेताजी को कठमाल, बोलांगीर

और बारागढ़ में अपनी चुनावी साधारणों के दौरान

○ और इसे वापस लेंगे।

भाजपा के उम्मीदवार विनोद सोनकर के समर्थन में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए एवं उत्तर प्रदेश के लोगों को कश्यपीर से बाया लेना-मत्री ने कहा, 'कांग्रेस नेता जनता पार्टी (भाजपा) अगले 10 वर्ष में भी राज्य के लोगों का विश्वास नहीं जीत सकती।'

श्री मोदी ने नेताजी को कठमाल, बोलांगीर

और बारागढ़ में अपनी चुनावी साधारणों के दौरान

○ और इसे वापस लेंगे।

भाजपा के उम्मीदवार विनोद सोनकर के समर्थन में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए एवं उत्तर प्रदेश के लोगों को कश्यपीर से बाया लेना-मत्री ने कहा, 'कांग्रेस नेता जनता पार्टी (भाजपा) अगले 10 वर्ष में भी राज्य के लोगों का विश्वास नहीं जीत सकती।'

श्री मोदी ने नेताजी को कठमाल, बोलांगीर

और बारागढ़ में अपनी चुनावी साधारणों के दौरान

○ और इसे वापस लेंगे।

भाजपा के उम्मीदवार विनोद सोनकर के समर्थन में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए एवं उत्तर प्रदेश के लोगों को कश्यपीर से बाया लेना-मत्री ने कहा, 'कांग्रेस नेता जनता पार्टी (भाजपा) अगले 10 वर्ष में भी राज्य के लोगों का विश्वास नहीं जीत सकती।'

श्री मोदी ने नेताजी को कठमाल, बोलांगीर

और बारागढ़ में अपनी चुनावी साधारणों के दौरान

○ और इसे वापस लेंगे।

भाजपा के उम्मीदवार विनोद सोनकर के समर्थन में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए एवं उत्तर प्रदेश के लोगों को कश्यपीर से बाया लेना-मत्री ने कहा, 'कांग्रेस नेता जनता पार्टी (भाजपा) अगले 10 वर्ष में भी राज्य के लोगों का विश्वास नहीं जीत सकती।'

श्री मोदी ने नेताजी को कठमाल, बोलांगीर

और बारागढ़ में अपनी चुनावी साधारणों के दौरान

○ और इसे वापस लेंगे।

भाजपा के उम्मीदवार विनोद सोनकर के समर्थन में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए एवं उत्तर प्रदेश के लोगों को कश्यपीर से बाया लेना-मत्री ने कहा, 'कांग्रेस नेता जनता पार्टी (भाजपा) अगले 10 वर्ष में भी राज्य के लोगों का विश्वास नहीं जीत सकती।'

श्री मोदी ने नेताजी को कठमाल, बोलांगीर

और बारागढ़ में अपनी चुनावी साधारणों के दौरान

○ और इसे वापस लेंगे।

भाजपा के उम्मीदवार विनोद सोनकर के समर्थन में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए एवं उत्तर प्रदेश के लोगों को कश्यपीर से बाया लेना-मत्री ने कहा, 'कांग्रेस नेता जनता पार्टी (भाजपा

# सबसे गर्म रहा राजनांदगांव.... फिर से बन रहे बारिश के आसार

राजनांदगांव (दावा) | अभी हवा-तूफान के साथ बारिश होने का कला कटा रहा है। आज कल में अच्छी बारिश हो सकती है। वैसे रविवार दोपहर को हल्की बूंदायांदी हुई। बादलों में गङ्गाहृत होती रही। इससे अनुमान लगाया जा रहा है कि द्रोणिका का असर बनने से मौसम फिर से बदलने वाला है। हवा-तूफान के साथ बारिश की स्थिति बन सकती है।

बता दे कि अक्षय तृतीय के दो दिन पहले हवा-तूफान के साथ अच्छी बारिश हुई थी। उसके बाद लोगों ने अनुमान लगा-



लिया था कि अक्षय तृतीय के दिन थोड़ी-बहुत बारिश तो जरूर होगी लेकिन एक बूंद बारिश नहीं हुई जबकि अक्षय तृतीय के दिन हल्की बारिश होना तय माना जाता था। अक्षय तृतीय मनाने के तीसरे दिन रविवार को बारिश पानी के आसार बने रहे। दोपहर में थोड़ी बूंदा बांदी हुई लेकिन बारिश नहीं हो पाई। हालांकि एक बार फिर

मौसम में बदलाव के स्केत मिल रहे हैं। उत्तरी दिशा में स्थित एक द्रोणिका की बजह से हल्की बारिश के साथ अंधड़ चलने की संभावना जड़ाई जा रही है।

## गर्म रहा राजनांदगांव

बता दे कि अक्षय तृतीय के दो दिन पहले हवा-तूफान के साथ अच्छी बारिश के आसार बने रहे। दोपहर में थोड़ी बूंदा बांदी हुई लेकिन बारिश नहीं हो पाई। हालांकि एक बार फिर

बाद बातावरण गर्म बना रहा। तेज धूप व भीषण गर्मी का आलम बने रहने से लोग पसीने से तरबतर रहे। इन दिनों राजनांदगांव का तापमान रायपुर, बिलासपुर, बालोद आदि की तरह सर्वाधिक गर्म बना रहा। तापमान का पारा 40.5 डिग्री सेंटीग्रेड रहा। जबकि पिछले दिनों ब्रिया होनेपर तापमान का पारा 25.6 डिग्री सेंटीग्रेड पर आ गया था। अब मौसम विभाग ने गर्मी को देखते हुए यत्नों एलटंट की वारिंग जारी कर दी है।

बही कल मौसमपाल के लिए सून्दर मारी

करते हुए मौसम विभाग ने बताया कि प्रदेश के एक-दो घासों पर गरज-चमक के साथ ब्रजांतर होने वे अंधड़ चलने की संभावना है। असामन अशिक्षा और भैमय रहने तथा गरज-चमक के साथ हल्की वर्षा होने के चलते अधिकम और न्यूनतम तापमान 41 डिग्री सेंटीग्रेड व 26 डिग्री सेंटीग्रेड के आसापास रह सकती है।

यमुनोत्री धाम में भक्तों की भीड़ देख पुलिस प्रशासन के हाथ-पांव फूले, श्रद्धालुओं से कहा-स्थगित करें यात्रा

उत्तरकाशी (आरएनएस)। 12

मई यानि कि आज श्रद्धालुओं के

लिए बद्रीनाथ धाम के कपाट

खोल दिए गए हैं। इस भौके पर

बद्रीनाथ धाम के रायपुर और बद्री

पांकेश्वर बद्रीनाथ धाम में भारी

संख्या में पहुंचे श्रद्धालुओं को देख

पुलिस-प्रशासन के हाथ-पांव फूल

गए। वहीं उत्तरकाशी पुलिस ने

भक्तों की तादात को देखते हुए

आज की यमुनोत्री यात्रा स्थगित

करने की अपील की है।

यमुनोत्री मारी का एक वीडियो

तेजी से वायल हो रहा है, जिसमें

धाम पर चिंता के पसीने बह रहे

यमुनोत्री धाम पर यमुनोत्री

मारी का एक वीडियो वायल होने

के बाद राज्य सरकार की तैयारियों

पर सवाल खड़े हो गए हैं।

केदरनाथ के दर्शन के लिए पहले ही दिन करीब 32 हजार

लेकर भक्तों की तुलाधार साफ देवा

जा रहा है और श्रद्धालुओं की भीड़

से खाचाखच भरा नजारा देख

आज यमुनोत्री जी की यात्रा

स्थगित करें।

पहुंच रहे हैं। इन्हीं तादात में भक्तों

की भीड़ देख पुलिस-प्रशासन के

माथे पर चिंता के पसीने बह रहे

यमुनोत्री धाम पर यमुनोत्री

मारी के बाद राज्य सरकार की तैयारियों

पर सवाल खड़े हो गए हैं।

केदरनाथ के दर्शन के लिए पहले ही दिन करीब 32 हजार

लेकर भक्तों की तुलाधार साफ देवा

जा रहा है और श्रद्धालुओं की भीड़

से खाचाखच भरा नजारा देख

आज यमुनोत्री जी की यात्रा

स्थगित करें।

रायपुर। दुनिया में सनातन

के मान समान का सबसे

बड़ा योगदान आदि गुरु

शक्राचार्य का है। 8 वर्ष की

उम्र में ही उन्हें सभी बेटों का

जान हो गया था, और उनके

बाद उन्होंने पूरे देश का भ्रमण

कर चार बीड़ों की स्थापना की। ये बीड़ तो हैं जिसमें वास्तव में सनातन

का पुनरुद्धार हुआ था। उम्मखाम्ती अरुण साव ने ये बीड़ रीवार को

रायपुर के शहीद स्मारक में छत्तीसगढ़ सनातन दर्शनाम गोस्वामी समाज

द्वारा आयोजित आदि गुरु शक्राचार्य जयंती कार्यक्रम में कही।

उम्मखाम्ती अरुण साव ने आगे कहा कि, मुसलमां और अंग्रेजों की

गुलामिया करीटी के सदस्य व सदस्य

कार्यक्रम के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। इसमें

बायोद्युष के साथ बायोद्युष के

दर्शकों ने अपने बीड़ों को अपने बीड़ों

के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। इसके

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज जब हम आदि

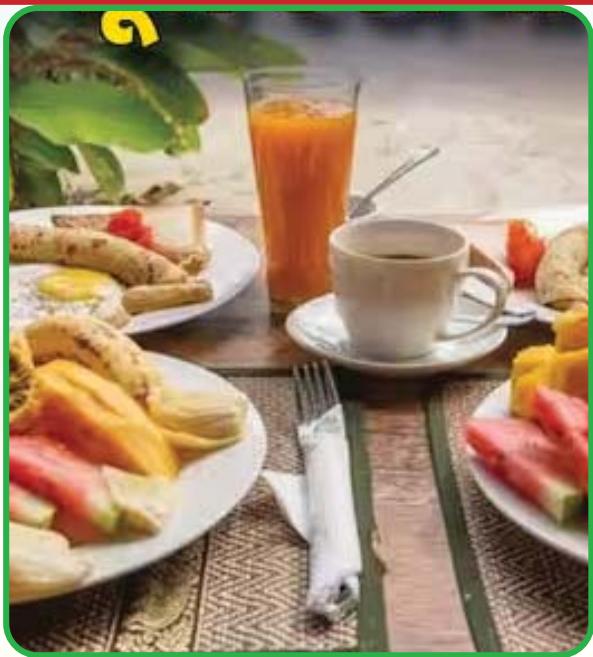
बायोद्युष के अनुसार देखने के लिए गिरामयी का जारी कर दी है। आज ज











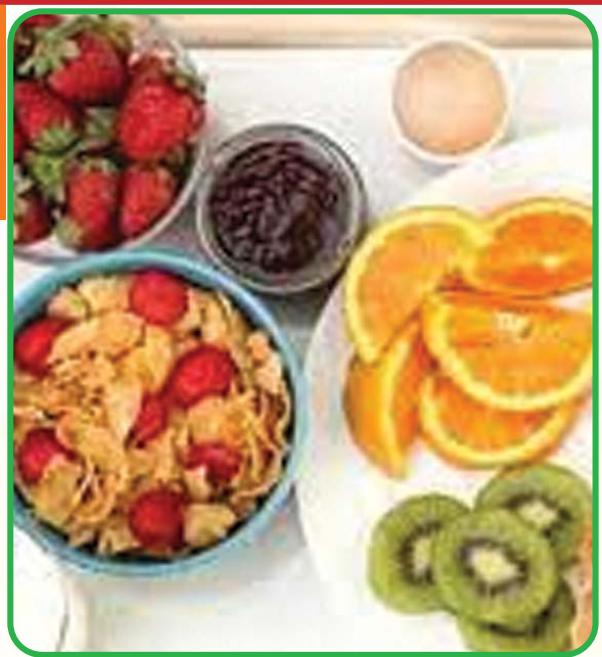
प्रचंड गर्मी हर दिन हमारे ईर्य की परीक्षा ले रही है। ऐसे में इस भ्यानक स्थिति से खुद को राहत दिलाने और सही बनाने के कई तरीकों में से एक है सही डाइट लेना। जी हाँ, हम आपको कठु ऐसे ब्रेकफास्ट रेसिपी

**वीकेंड में बनाएं यह नाश्ता,  
गर्मी में सखेगा कूल और  
पेट कर देगा एकदम फुल**

इस प्रचंड गर्मी में शरीर को राहत देना है, तो सही डाइट लेना बेहूद जरूरी है। यहां कुछ ऐसे ब्रेकफास्ट डिशेज के बारे में बताया गया है, जिसे खाते हुए आप वीकेंड का आनंद ले सकते हैं साथ शरीर भी ठंडा रहेगा।

के बारे में बताने जा रहे हैं, जो गर्मी के मौसम में आपको अंदर से कूल भी रखेंगे और आपका पेट फुल भी अंकुरित मूँग सलाद- मूँग दाल के स्प्राउट्स प्रोटीन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। आम के साथ मिश्रित होने पर, इन सलादों को एक खिल्कुल नया स्वादिष्ट स्वाद मिलता है।

कि यह बहुत अधिक चिकने न हों। क्लिंडोआ पैनकेक- पैनकेक कि सीझी भी नाश्ते को तुरंत स्वादिष्ट बना देते हैं और इन्हें राह पर बनाना भी आसान है। यह डिश क्लिंडोआ और स्ट्रॉबेरी के गुणों से भरपूर है।  
बेसन चिल्हा- बेसन प्रोटीन का अच्छा स्रोत है और इससे बनने वाला चीला उत्तर भारत के सबसे प्रेरणापूर्ण एक है। आप चीले को पनीर और मिक्स कर सकते हैं।



तरबूज और स्ट्रॉबेरी स्मूटी- स्वादिष्ट स्मूटी बनाने के लिए तरबूज और स्ट्रॉबेरी एक साथ आते हैं। यह स्मूटी इतनी गाढ़ी और स्वादिष्ट है कि आपका पेट लंबे समय तक भरा रह्या।

गर्भियों में जरूर खाएं सलाद, इन सलाद  
रेसिपीज को एक बार जरूर करें टाई



गर्मियों में सलाद खाना सेहतमंद आदत है। इसे बनाने के कई तरीके हैं। हम आपके लिए गर्मियों में खाने लायक कई तरह की स्पेशल सलाद रेसिपी लेकर आए हैं, जिसे आपको एक बार जरूर ट्राई करना चाहिए। गर्मियों में स्मार्ट रहने का मतलब है एनजॉटिक और रिफेश फील करना और इसके लिए आपको अंदर से हाइड्रेट रहना जरूरी है। यहां आपके लिए 5 तरह के टेस्टी समर सलाद के बारे में बताया गया है, जिसे आप गर्मियों में आराम से खा सकते हैं।

गर्मियों में स्मार्ट रहने का मतलब है एनजॉटिक और रिफेश फील करना और इसके लिए आपको अंदर से हाइड्रेट रहना जरूरी है। यहां आपके लिए 5 तरह के टेस्टी समर सलाद के बारे में बताया गया है, जिसे आप गर्मियों में आराम से खा सकते हैं।

**भारतीय कुचुम्बर सलाद-** यह ताजा सलाद बारीक कटा हुआ खीरा, टमाटर, प्याज, ह्वा धनिया, पुदीना की पत्तियां, नींबू का रस

और गुलाबी नमक मिलाकर तैयार किया जाता है।

**एशियाई खीरा सलाद-** पतले कटे खीरे को अदरक, लहसुन, चावल के सिरके, सोटा सॉस, तिल का तेल, मेघल सिरप और भुजे हुए तिल के साथ मिलाएं। बस यह खाने के लिए तैयार है।

**ट्रॉपिकल चिकन सलाद-** इस स्वादिष्ट सलाद में पके हुए चिकन के टुकड़े, ग्रीक योगर्ट, अनानास, बादाम, हरी प्याज, नमक और काली मिर्च शामिल करें।

**तरबूज बाल्सामिक सिरप सलाद-** चाशनी के लिए बाल्सामिक सिरका को चीनी के साथ पकाएं। इसे तरबूज के टुकड़ों और फेंटा चीज़ के ऊपर डालें। ड्रेसिंग के लिए नींबू का रस और जैतून का तेल मिलाएं। आम और एवोकेडो सलाद- झंच के लिए ताजे आम के टुकड़ों को एवोकेडो के साथ कुछ प्याज और सलाद के साथ मिलाएं। साथ में जैतून का तेल, नींबू का रस और काली मिर्च डालें।

## गर्भियों में बच्चों को खिलाएं फूट सैंडविच, सफाहट कर जाएगे टिफिन

फल खाना सभी उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद है। लेकिन कई बार बच्चे इन्हें खाने में निवारे करते हैं। इसके लिए हम आपको कुछ टेस्टी रेसिपी बताने जा रहे हैं, जिसकी मदद से आप अपने बच्चों को फल खिला सकेंगे।

आपने वेज से लेकर  
नॉनवेज तक हर तरह की  
सैंडविच रेसिपी के बारे में  
सुना होगा, लेकिन वहा  
आपने कभी फूट सैंडविच  
के बारे में सुना है? यह  
स्वादिष्ट सैंडविच केला,  
स्ट्रॉबेरी और ब्लूबेरी जैसे  
फलों से बनाया जाता है।  
अगर आपके घर में बच्चे हैं,  
जो खाने में नज़रवे करते हैं,  
तो आप उन्हें यह रेसिपी  
परोस सकते हैं और यह  
उन्हें निश्चित रूप से पसंद  
आएगी। आप इस रेसिपी  
को नाश्ते, रात के खाने  
और याहूं तक कि शाम के  
नाश्ते के रूप में भी परोस  
सकते हैं। सैंडविच को  
अपने स्वाद के अनुसार  
बनाने के लिए अपनी  
पसंद के फल छालें। इतना  
ही नहीं आप अपनी पसंद  
का जैम फलेवर ब्रेड पर  
स्प्रेड कर सकते हैं, जैसे  
अनानास जैम, मैंगो जैम  
वगरह। अगर आप फलों  
को स्वादिष्ट तरीके से  
इस्तेमाल करना चाहते हैं,  
तो यह अनोखी सैंडविच

रेसिपी आपकी मदद करेगी। इस रेसिपी को जरूर आजमाएं और अपने बच्चों को लंबा बॉर्कस में कुछ स्वादित और हेल्दी रिवलाएं।

**फूट सैंडविच के लिए इंग्रीडिएंट**

- 2 ब्रेड स्लाइस
- 2 मध्यम स्ट्रोबेरी
- 1 बड़ा चम्मच मिकरस्फ फूट जैम
- 1 बड़ा चम्मच मरवन
- 1/4 क्लेला
- 4 ब्लूबेरी
- 1 चुटकी नमक

**फूट सैंडविच कैसे बनायें?**

स्टेप 1 मरवन और जैम फैलाएं।



**गर्मियों में तैयार  
करें रिफ्रेशिंग  
स्टॉवेरी लेमोनेड**



गर्मी के दौरान हम खाने से ज्यादा कुछ ठंडा और हेल्पी पीने की इच्छा रखते हैं, लेकिन बहुत से लोग इस बात से अंजान हैं कि कुछ इंविंक्स ऐसे हैं, जो शरीर के बजाय मात्रा में करना चाहिए। इन इंविंक्स के अत्यधिक सेवन से सूजन हो सकता है और शरीर भी डिसइंजेट हो सकता है। चीनी युक्त इंविंक्स गर्भियों के महीनों के दौरान आमतौर पर पैक किए गए फूट जूस और सोडा का अधिक मात्रा में सेवन किया जाता है, जिससे शरीर के टिशूज से पानी निकल जाता है और यह डिसइंजेशन को बढ़ावा देता है। कैफीन चाय और कॉफी जैसे इंविंक्स भी डिसइंजेशन का कारण बन सकते हैं। जबकि कैफीन हल्के डाइयूटिक के रूप में काम करता है, लेकिन फिर भी यूरीन प्रोडक्शन को बढ़ावा देता है, जिससे डिसइंजेशन होता है। शराब कहा जाता है कि शराब में डाइयूटिक इफेक्ट होता है, जिसका मतलब है कि वे ये यूरीन प्रोडक्शन को बढ़ाते हैं, जो डिसइंजेशन का कारण बन सकते हैं।

गर्भियों में पी रहे हैं इस तरह के ड्रिंक्स, तो हो जाएं थोड़ा सावधान

A close-up photograph of a person's hands holding a clear glass filled with iced coffee. The glass contains ice cubes and a straw. The person is wearing a light-colored top and a necklace. The background is blurred, suggesting an indoor setting.



में खाएं ये ईंजी डाइजेस्टिव फड़स. बनाने में भी कोई झाँझट नहीं।

बदलता मौसम आंतों के स्वास्थ्य पर  
काफी गहरा असर डालता है, जिससे  
शरीर का पूरा फंक्शन अस्त-व्यस्त  
हो जाता है। इसलिए कहा जाता है  
कि मौसम परिवर्तन में ऐसे फूड  
आइटम्स खाने चाहिए, जो आसानी  
से पच जाते हैं।  
यहाँ कुछ ऐसे फूड आइटम्स के बारे  
में बताया गया है, जो आसानी से पच  
जाते हैं और आप इन्हें अपनी डेली

दही- यह एक कम फाइबर वाला प्रोबायोटिक फूड आइटम है, जो फास्फोरस, पोटेशियम, विटामिन E, विटामिन Bी2 और विटामिन Bी12 का भी अच्छा स्रोत है। यह उच्च जैविक मूल्य वाले प्रोटीन और आवश्यक फैटी एसिड भी देता है।

दलिया- ऐसा काहा जाता है कि वे अविक्षमनीय रूप से पौष्टिक होते हैं और एंटीऑक्सिडेंट, पुलनशील फाइबर और विटामिन से भरपूर होते हैं, जो पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने,

शकरांग में भी सुधार करने में मदद करते हैं। शकरकंद- शकरकंद डाइटी फाइबर से भरा होता है और पेट के स्वास्थ्य और पाचन में सुधार के लिए भी जाना जाता है। शकरकंद मौजूद हाई फाइबर इंडिगिनेंट्स कब्ज को रोकने में भी मदद कर सकती है, और इसमें ज्यादा मात्रा में फाइटोस्टेरॉल भी होता है, जो पाचन तंत्र पर सुरक्षात्मक प्रभाव डालता है। केले- पक्के केले में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो वजन घटाने को बढ़ावा देता है।

केला कब्ज और दस्त जैसी समस्याओं में मटदगार हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक, पके हुए केले पचने में आसान होते हैं और इसके कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। सफेद चावल-संयुक्त राजू अमेरिका के कृषि विभाग (यूएसडीए) के अनुसार, सफेद चावल पचाने में आसान होता है और इसे एथलीटों के लिए सेफ स्टार्व माना जाता है वर्यांकि यह झर्जा के लिए काबोहाइड्रेट का एक आसान स्रोत है। यह विटामिन और

