

बड़े अंतर से हारे पूर्व सीएम बघेल, भाजपा के संतोष पाड़िये ने दी शिकस्त

राजनांदगांव (दावा)। छत्तीसगढ़ में लोकसभा की कुल 11 सीटें हैं, जिनमें बीजेपी को 10 पर जीत मिली है। वहीं कांग्रेस के सिव्हर एक ही सीट को चुना करना पड़ा। साल 2019 के लोकसभा चुनाव की बात करें तो भाजपा को नीं और कांग्रेस को दो सीटों पर जीत मिली थी, जिसमें कोरबा और बस्तर शामिल थीं, लेकिन इस चुनाव में कांग्रेस से ज्योतिना चरणदास महंत ही अपनी साथी बचाने में कामयाबी रही। कोरबा सीट से ज्योतिना चरणदास महंत ने भाजपा की सीट पांडेय को हराया है।

प्रदेश की सबसे हाई प्रोफाइल सीट राजनांदगांव से कांग्रेस प्रत्याशी और राजके के पूर्व सीएम भूपेश बघेल को हार का समान करना पड़ा। भूपेश बघेल को मौजूदा संसदीय और भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडेय ने शिकस्त दी है। उन्होंने 44 हजार चार से 11 बीजेपी से जीत हासिल की है। संतोष पांडेय को कुल 7 लाख 12 हजार 57 वोट मिले हैं। वहीं भूपेश बघेल को 6 लाख 67 हजार 646 वोट मिले हैं। इस तरह जीत का अंतर 44 हजार 411 रहा। संतोष पांडेय के कुल वोट का प्रतिशत 49.25 और भूपेश बघेल का 48.16 रहा। राजनांदगांव से प्रदेश के पूर्व सीएम और वर्तमान विधानसभा अध्यक्ष डॉ. रमन सिंह विधायक चुने गए हैं, इस लिहाज से भी यह सीट खास हो जाती है। बीजेपी के संतोष पांडेय यहां से सांसद हैं। इनमें बीजेपी ने यहां से लालतार 4 बार जीत हासिल की है। राजनांदगांव लोकसभा सीट में 8 विधायक सभा क्षेत्र आते हैं, जिसमें राजनांदगांव, खुजूली, मोहला-मानपुर, डोंगरांव, खेरागढ़, डोंगरांव, कवर्धा और पंडरिया शामिल हैं।

बहनतपुर मंडी परिसर सीमी पर स्टेट वेयर हाउस कैम्पस में 4 जून मंगलवार को हुई मतगणना में सभी संपर्कों ने एस्टेट बैठक पेंपों की गणना की थी। इसके बाद साढ़े आठ बजे के करीब शुरू हुई ईवीएम में दर्ज मतों की मतगणना के फले राउण्ड में कांग्रेस प्रत्याशी पूर्व सीएम

भूपेश बघेल 6471 वोट से आगे रहे, इसके बाद दूसरे राउण्ड में 329 मतों से आगे बने हैं। इसके बाद भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे के बढ़त का क्रम शुरू हुआ जो अन्य चक्रों तक बना रहा।

बता दे कि स्टेट वेयर हाउस कैम्पस में राजनांदगांव विधानसभा क्षेत्र सहित डोंगरांव, डोंगरांव व खुजूली विधानसभा क्षेत्र की मतगणना हुई जिसमें भूपेश बघेल की राजनांदगांव विधानसभा क्षेत्र से 3300 मत, डोंगरांव से 3709 मत, डोंगरांव से 3227 मत तथा खुजूली से 3896 मत मिले। वही भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को राजनांदगांव से 5401 मत, डोंगरांव से 2719 मत, डोंगरांव से 4390 मत तथा खुजूली से 4438 मत मिले। इसके अलावा कांग्रेस के भूपेश बघेल को पंडरिया से 5815, कवर्धा से 5039, खेरागढ़ से 3527 व मोहला-मानपुर से 4518 मत मिले। वही भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को पंडरिया से 3875, कवर्धा से 4526, खेरागढ़ से 3354 व मानपुर-मोहला से 2357 मत मिले। इसका योग क्रमशः 33031 व 37060 है। जिसमें पता चलता है कि संतोष पांडे को पंडरिया से 4081 मत मिले। इसी तरह श्री पांडे को पंडरिया से 3892 मत कवर्धा से 6279 मत, खेरागढ़ से 4157 मत व मानपुर-मोहला से 5020 मत मिले। दोनों का बघेल से 340 मतों से आगे रहे।

चौथे राउण्ड में भूपेश प्रत्याशी संतोष पांडे



को 1642 मतों से बढ़त मिले।

तीसरे राउण्ड में राजनांदगांव से भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को 7982 मत, डोंगरांव से 3155 मत डोंगरांव से 4162 मत तथा खुजूली से 5248 मत मिले। वही कांग्रेस के भूपेश बघेल को राजनांदगांव से 3207, डोंगरांव से 4121 व मत खुजूली से 4467 तथा खुजूली से 4081 मत मिले। इसी तरह श्री पांडे को पंडरिया से 3601 मत तथा खुजूली से 4256 मत मिले।

इसी तरह कांग्रेस की श्री बघेल को राजनांदगांव से 3203, डोंगरांव से 5222, कवर्धा से 7208 खेरागढ़ से 4247 एवं मानपुर-मोहला से 2449 मत मिले। वही कांग्रेस के भूपेश बघेल को पंडरिया से 7159, कवर्धा से 6608 मत खेरागढ़ से 3197 मत तथा मानपुर-मोहला से 4029 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होता है। इसमें श्री पांडे को पंडरिया से 3844 मत तथा खुजूली से 4036 मत मिले।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे

मिले वही डोंगरांव से 5088 मत, डोंगरांव से 4719 मत तथा खुजूली से 4704 मत मिले वही कांग्रेस के भूपेश बघेल को राजनांदगांव से 3534 वोट डोंगरांव से 4895 मत, डोंगरांव से 3937 मत तथा खुजूली से 3796 मत मिले। इस तरह दोनों को मिले मत का योग क्रमशः 38255 व 41615 रहा। इस में भाजपा प्रत्याशी श्री पांडे श्री बघेल से 3360 मतों से आगे रहे।

छठवें राउण्ड में भाजपा के संतोष पांडे राजनांदगांव

विधानसभा क्षेत्र के बढ़त का योग क्रमशः 38255 व 41615 रहा। इस में भाजपा प्रत्याशी श्री पांडे व वही डोंगरांव से 4403 मतों की प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा के संतोष पांडे राजनांदगांव

विधानसभा क्षेत्र के बढ़त का योग क्रमशः 38255 व 41615 रहा। इस में भाजपा प्रत्याशी श्री पांडे व वही डोंगरांव से 4403 मतों की प्रतिशत होती है।

नवां राउण्ड भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे

राजनांदगांव से कुल 7652 मत पाया वही डोंगरांव से 3203 मत डोंगरांव से 4228 मत व खुजूली से 2257 मत कवर्धा की प्रतिशत होती है। इसमें श्री पांडे को पंडरिया से 5322, कवर्धा से 5939 मत खेरागढ़ से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत तथा खुजूली से 4674 मतकी प्रतिशत होती है।

सातवें राउण्ड में भाजपा प्रत्याशी संतोष पांडे को

राजनांदगांव से 5939 मत डोंगरांव से 4790 मत, डोंगरांव से 3801 मत तथा खुजूली से 4247 मत मिले। इस तरह दोनों की बघेल से 5118 मत त

इस बार भगवा रंग में रंगा बस्तर, बीजेपी के महेश कश्यप जीते, कवासी हारे



बस्तर लोकसभा सीट में कुल मतदाता

जगदलपुर (दावा)। छत्तीसगढ़ की बस्तर लोकसभा सीट पर भाजपा प्रत्याशी महेश कश्यप ने जीत हासिल की है। उन्होंने 55 हजार 245 वोटों से जीत हासिल की है। कश्यप को 4 लाख 58 हजार 398 वोट मिले हैं। वहीं पूर्व मंत्री कवासी लखमा को 4 लाख 3 हजार 153 वोट मिले हैं। इस तरह जीत का अंतर 55 हजार 245 रहा। कुल वोट का प्रतिशत 45.5 रहा।

बस्तर लोकसभा सीट छत्तीसगढ़ की महाव्यापी सीटों में से एक मानी जाती है। वर्ष 1951 में से पहले लोकसभा चुनाव से लेकर वर्ष 1996 तक यह कांग्रेस की परामर्शदात सीट हुआ करती थी, लेकिन साल 1996 में फली बार यहाँ के लोगों ने निर्देशिय प्रत्याशी को चुना। वर्ष 1998 से लेकर 2014 तक इस सीट पर बीजेपी का कब्जा रहा। यह एक अनुचित जनजाति के लिए असंभवित है। यह सीट वर्ष 1952 में पहली बार असंभवित में आई थी। यह से दीपक बैज कांग्रेस के मौजूदा सांसद हैं। साल 2019 के लोकसभा चुनाव में प्रत्याशी मंत्री नंदेंद मंत्री की लहर के बावजूद उन्होंने जीत दर्ज की थी। दीपक बैज विधानसभा चुनाव 2023 में पहली बार असंभवित से चुनाव हार गए थे। बीजेपी ने इस बार कांग्रेस प्रत्याशी लखमा को टकरा देने के लिए बस्तर से महेश कश्यप को चुनाव में उत्तरा है। बीजेपी के विरुद्ध नेता बलिराम कश्यप यहाँ से लगातार 4 बार (1998 से 2009) सांसद रहे। वर्ष 2011 और 2014 में बीजेपी के दिनेश कश्यप यहाँ से सांसद बने। इस सीट पर पिछले ढेर दशक कश्यप परिवार का दबलपुर रहा। वर्ष 2014 में बीजेपी के दिनेश कश्यप ने यहाँ से जीत हासिल की थी। उन्होंने कांग्रेस के दीपक कुमार को हाराया था।

फली बार चुनाव लड़े महेश कश्यप

भाजपा प्रत्याशी महेश कश्यप पहली बार लोकसभा चुनाव लड़ा, विश्व हिंदू परिषद और बजरंग दल के संक्रिय सदस्य और इन संगठनों में विभिन्न पदों पर काम कर रहे हैं। महेश कश्यप ने कक्षा दसवीं तक की पढ़ाई की है। जगदलपुर ब्लॉक के ग्राम कलावा के निवासी 48

बस्तर लोकसभा सीट पर करीब 13 लाख 57 हजार 443 लाख वोटर हैं। इनमें से 6 लाख 53 हजार 620 लाख पुरुष वोटर हैं, जबकि 7 लाख 3 हजार 779 महिला मतदाता हैं। पिछले लोकसभा चुनाव में 9 लाख 12 हजार 846 मतदाताओं ने मतदान किया था। मतलब यहाँ 70 फीसदी वोटिंग हुई थी। उन्होंने चुनावी मूँह-नक्सलवाद, कृषि और करोपज, शहरी विकास, रोजगार, पलायन, अदिवासी, जगत और जीवन जीतीय समीकरण आदि रखे। बस्तर की योजनाओं में भारत गणराज्य और गोड़ समुदायों का प्रबल रहा है। हल्ला और अन्य अदिवासी जातियों की मौजूदगी भी है, लेकिन मुख्य रूप से पूरी राजनीति भटरा अदिवासीय जातियों के इदर्गित ही घूमती है। बलिराम कश्यप का परिवार भी इसी समुदाय से हैं। हल्लाकि अदिवासीयों के बीच राजनीतिक विभाजन नहीं है परं चुनाव के दौरान समाज को साधाना जरूरी हो जाता है। बस्तर में हल्ली, भराई, गोड़ी, दोरली, परजी, धुरुवी आदि बोलियां बोली जाती हैं। बीजेपी, सुकमा, देवावाड़ा और अब्दुल्लामाझी चारों जाति की गोड़ी में फक्त है। दोरली बीजेपी और सुकमा के उन इलाकों के दौरान समाज को साधाना जरूरी हो जाता है। बस्तर में हल्ली, भराई, गोड़ी, दोरली, परजी, धुरुवी आदि बोलियां बोली जाती हैं। बीजेपी ने इन जातियों के साथने पर ही यहाँ से जीत सेभव हो पाता है।

वर्षीय महेश 1996 में बजरंग दल के जिला संयोजक सीटों कोडांगाव, नारायणपुर, बस्तर, जगदलपुर, बने थे। बस्तर लोकसभा के तहत कुल 8 विधानसभा चिक्रोट, देवावाड़ा, बीजेपी, कांटा।

उत्तराखण्ड में भाजपा ने लगाई जीत की हैट्रिक, पांचों सीटों पर कमल रिवला



सीट विजेता

गढ़वाल अनिल बलूनी
हिंदू राज्य लक्ष्मी शाह
हरिद्वार त्रिवेदी सिंह रावत
अल्पोड़ा अजय टम्टा
नैनीताल अजय भट्ट

भारी अंतर से जीत हासिल की है। भाजपा की जीत की हैट्रिक के बाद मुख्यमंत्री पुक्कर सिंह धारी ने देहरादून भाजपा मुख्यालय में जन मनाया।

मुख्यमंत्री धारी ने कहा कि लोकसभा चुनाव में उत्तराखण्ड में भाजपा की प्रचंड जीत आ़हादित करने वाली है। यह परिणाम पीछे मोटी के कुशल नेतृत्व में लिये गए युग्माकारी निर्णयों एवं विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं पर देवभूमि के जन-जन के विश्वास को परिलक्षित कर रहा है।

उत्तराखण्ड की पांचों लोकसभा सीट अल्पोड़ा, टिहरी, पौड़ी, हरिद्वार और नैनीताल सीट पर भाजपा के सभी प्रत्याशियों ने

सुप्रीम कोर्ट ने सिसोदिया की जमानत याचिका की खारिज

नयी दिल्ली। उच्चतम न्यायालय (गुण-दोष पर) कुछ नहीं कहेंगे। ने दिल्ली आबकारी नीति से हम आपकी प्रार्थनाओं को संबोधित धन्यालय मन्त्रिमण्डल में प्रवर्तन निर्देशालय (ईडी) की योजनाओं के बाद नैनीताल अवधि को संवार्तन के साथ निपायिक बाद नैनीताल में जेल में बंद पूर्व उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया की जमानत याचिका अदालत ने ईडी की ओर से पेंग सालीसोदिया की खारिज कर दी।

न्यायर्थी अविंदं बहार और न्यायर्थी संदीप मेहता की अवकाशकालीन पीड़ि ने संबोधित पक्षों के द्वारा नैनीताल सुनने के बाद वह आदेश किया। पीड़ि ने जमानत याचिका पर विचार करने से इनकार करते हुए वह भी स्पष्ट किया कि वह इस मामले के गुण-दोष पर कुछ नहीं कह रहा है। इनकार करते हुए वह भी स्पष्ट किया कि वह इन नैनीताल के गुण-दोष को नैनीताल सुनने के बाद वह आदेश किया। अब भाजपा की नैनीताल के गुण-दोष को नैनीताल से अविंदं बहार और न्यायर्थी संदीप मेहता की जमानत याचिका अदालत के समक्ष चुनौती दी गई। इनकार करते हुए वह भी स्पष्ट किया कि वह इन नैनीताल के गुण-दोष को नैनीताल के गुण-दोष को नैनीताल से अविंदं बहार और न्यायर्थी संदीप मेहता की जमानत याचिका अदालत के समक्ष चुनौती दी गई।

शीर्ष अदालत ने कहा, हम

बस्तर का इतिहास

आदिवासी बहुल बस्तर जिला छत्तीसगढ़ एक नक्सल प्रभावित क्षेत्र है। करीब 70 प्रतिशत जनसंख्या जनजातीय समुदाय की है। इस समाज की एक बड़ी आबादी आज भी घने जगहों में रहती है। ये समुदाय अपनी संस्कृति, कला, पर्व और सहज जीवन शैली के लिए प्रसिद्ध हैं। बस्तर को 'छत्तीसगढ़ का कस्पी' भी कहा जाता है। बस्तर घने जंगलों, ऊंची पहाड़ियों, झरनों, गुफाओं से भरा हुआ है। अपनी मनमोहक खूबसूरती से यह सैलानियों को अपनी ओर आकर्षित करता है। नक्सलवाद की जगह से बस्तर कई दशकों से सुखियों में रहा है। 14वीं सदी में यहाँ पर कान्तीय बंश का राज था। इस क्षेत्र पर अंग्रेज कभी अपना राज स्थापित नहीं कर पाए। आजादी के पहले बस्तर राजघराने की राजनीती थी। शुरुआत के दशकों तक बस्तर की राजनीति में राजमहल का प्रभाव रहा। बस्तर राजघरानी वाल इलाका रहा है। महाराजा स्थानीय प्रवीरवंद भजेवर के इशारे पर चुनाव में जीत हार तो होती थी। उन्हें तब मां देवधीरी के पुजारी पुजारी और आदिवासियों के भगवान के नाम से भी जाना जाता था। बस्तर लोकसभा सीट का मुख्यालय जगदलपुर है।

छह बार के विधायक हैं कवासी लखमा

छह बार विधायक कवासी लखमा सुकमा जिले के ग्राम नामगांव के निवासी हैं। साल 1953 में जन्मे लखमा साक्षर हैं। अविवाजित मध्यप्रदेश में पंच के चुनाव से यहाँ जीतनीत में कदम रखने वाले 71 वर्षीय लखमा किसान परिवार से हैं।

बस्तर लोकसभा चुनाव 2019 के नतीजे

साल 2019 के लोकसभा चुनाव में कांग्रेस के दीपक बैज ने बीजेपी के बैदूराम कश्यप को कड़ी टकरा देते हुए हारा था। बैदूराम कश्यप को 38 हजार 982 हजार वोटों से हारा था। दीपक बैज को 4 लाख 2 हजार 527 वोट यानी 44 फीसदी वोट मिले थे जबकि बैदूराम कश्यप को 3 लाख 63 हजार 545 यानी 40 फीसदी वोट मिले थे। तीसरे नंबर पर सीधी आई के राम राम 38 हजार 395 वोट मिले थे।

बस्तर लोकसभा चुनाव 2014 का परिणाम

वर्ष 2014 में हुए चुनाव में कीरीब 12 लाख 98083 मतदाता थे। भाजपा प्रत्याशी दिनेश कश्यप ने कुल 3 लाख 85 हजार 829 वोट हासिल कर बाजी मारी थी। उन्हें 50111 प्रतिशत वोट मिले थे। दूसरे नंबर पर कांग्रेस उम्मीदवार दीपक कर्मा (बंटी) को 2 लाख 61 हजार 470 वोट मिले थे। कुल वोटों का 33.96 प्रतिशत था। इसी सीट पर जीत का अंतर 41 लाख 311 वोट से होता था।

बस्तर लोकसभा चुनाव 2009 का परिणाम

साल 2009 में हुए लोकसभा चुनाव में 11 लाख 93 हजार 116 मतदाता थे। उस समय बीजेपी उम्मीदवार बलिराम कश्यप ने 2 लाख 49 हजार 373 वोट पाकर जीत दर्ज की थी। उन्हें कुल 44.16 प्रतिशत वोट मिले थे। दूसरे स्थान पर कांग्रेस उम्मीदवार शकर सोंदी थी, जिन्हें 1 लाख 49 हजार 111 वोट मिले थे। कुल वोटों का 26.4 प्रतिशत था।

अमरावत

दैनिक दावा

**फ्रोज़न फूड, बना
सकती है अनहेल्दी**



आजकल अधिकतर वर्किंग वुमन काम के चलते फोजन फूड का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन वहा इन्हें खाना हेल्पी होता है और अगर आप इन्हें खाते हैं तो कैसे स्टोर करना चाहिए आइए हम आपको बताते हैं। फोजन फूड में खासकर ताजी सब्जियाँ और फलों को काटकर फीजर में स्टोर कर दिया जाता है और जब जरूरत होती है तो इसका इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन वहा फोजन फूड खाना हमारी सेवन के लिए फायदेमंद है और अगर आप इन्हें स्टोर करते हैं तो आपको कैसे स्टोर करना चाहिए आइए हम आपको बताते हैं। हेल्पी एक सप्टर्स के अनुसार, मार्केट के फोजन फूड में प्रिंटरिट्स मिलाए जाते हैं जो सेहत पर बुरा असर डाल सकते हैं। लेकिन

फल आर सज्जिया का
काटकर फीजर में स्टोर
करें, तो यह फाइदेमंद भी हो
सकता है और आपके समय
की बचत भी कर सकता है।
एक्सप्रेस मानते हैं कि
सज्जियाँ को फीज करने के
बाद भी इसमें कैल्चियम।

आयरन और मैनीशिटम
जैसे मिनरल्स बरकरार रहते
हैं। बस ध्यान रखें कि
सभ्जियों को फीज़ करते
समय इन चीजों का ध्यान
रखें—

अगर आप घर पर फोजन
फूड को फीज़ कर रहे हैं, तो
सब्ज़ी और फलों को अच्छी
तरह से धोकर काटकर उसे
गर्म पानी में नमक डालकर
स्टीम दें, उसके बाद
सुखाकर जिपलॉक बैग में



साइकिलिंग से हृदय रहता है स्वस्थ



अच्छी सेहत के लिए नियमित रूप से शारीरिक अभ्यास को सबसे आवश्यक माना जाता है। जरुरी नहीं है कि आप इसके लिए जिम जाएं और भारी अभ्यास करें। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, कुछ आसान से और हल्के स्तर के अभ्यास को भी दिनचरी का हिस्सा बनाकर आप शरीर को स्वस्थ और फिट रख सकते हैं। साइकिल चलाना ऐसा ही एक आसान अभ्यास है जिससे संपूर्ण स्वास्थ्य को कई प्रकार के लाभ हो सकते हैं। अध्ययनों में पाया गया है कि जो लोग नियमित रूप से साइकिल चलाते हैं वो फिर जिम सेंटर में इस रह रही गतिविधियों करते हैं तब्बे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है। संयुक्त राष्ट्र महसूसा ने त्रूप को विश्व साइकिल दिवस के रूप में घोषित किया। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, इस एक अभ्यास के कई लाभ हो सकते हैं। शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की सेहत के लिए इसके फायदे देखे रहे हैं। आइए जानते हैं कि साइकिल चलाने के असाधारण

प्लास्टिक की बोतल में पानी क्यों खतरनाक ?



रिसर्च में शोधकर्ताओं को प्लास्टिक की बोतल में मौजूद एक लीटर पानी में ही 100,000 से ज्यादा नैनोप्लास्टिक मिलते हैं ये इनके छोटे काग होते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन, सेल्स और दिमाग तक में पहुँच सकते हैं हैं, घर से लेकर ऑफिस और सफर तक आज बोतलबंद पानी हमारी लाइफ का अहम हिस्सा हो गया है। हम बोफिक्स केर इसका इस्तेमाल कर रहे हैं, अगर आप भी ऐसा कर रहे हैं तो इसका मतलब अपनी बांधी में %जॉहू% भर रहे हैं, प्रोसीडिंस ऑफ द नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज नाम की संस्थान ने एक स्टडी में डाने वाला खुलासा किया है, जिसमें बताया गया है कि एक लीटर बोतलबंद पानी में करीब 2.40 लाख प्लास्टिक के मरीन टुकड़े मौजूद होते हैं, जिसकी वजह से सप्त को गमीर और जानलेवा खतों से सकरते हैं, तालिया रिसर्च में शोधकर्ताओं को प्लास्टिक की बोतल में मौजूद एक लीटर पी में हैं

भारत में ज्यादातर लोग अपने दिन की
सुख-शुभ्राता चाहा पीकर करते हैं। चाह के
बिना सुखह की कल्पना कर पाना
लोगों के लिए मुश्किल तोता है। वहुठ
लोग तो ऐसे भी हैं, जिन्हें सुखह उत्तों से
बेड पर चाहा चाहिए लेकिन
आजकल हलात ऐसे हैं कि बढ़ते तो बढ़े
आजकल छोटे-छोटे बच्चों को भी चाहा
पीने की आवश्यकता लग गई है। उन्हें भी बड़े
की तरह हो से तान टाइम चाहा चाहिए
होती है। ऐसे में अगर आपका चाहा भी
चाहा पीने की आवश्यकता है और आप
उसकी दृष्टि पूरी कर देते हों तो हर
जान लीजिए इस आप अपने बच्चे की
सेवत के साथ खिलवाड़ कर रहे
हैं। दूसरे असल चाहा हो तो कौफी, इन
डिस्क्स में कैफील और शुगर वाफी मात्रा
में पाया जाता है जो बच्चों के स्वास्थ्य के
लिए हानिकारक हो सकता है। टैपीन
और शुगर दो दोनों ही चीजें स्वास्थ्य पर

100,000 से ज्यादा नैनोप्लास्टिक मिले हैं। ये इतने छोटे कण होते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन, कोशिकाओं और दिमाग तक में पहुंच सकते हैं और कई खतरे बढ़ा सकते हैं। ऐसे में सावधान रहने की जरूरत है। प्लास्टिक की बोतल में पानी वर्षा खतरनाक एक्सपर्ट्स के अनुसार, प्लास्टिक की बोतल के पानी में बिस्फ़नांग-ए (छवक्र) और फैथलेट्स जैसे कमिकल्स घुल जाते हैं। जब बोतल का पानी धूप या ग्यास के संपर्क में आता है तो ये कमिकल्स पानी में घुल जाते हैं और शरीर के अंदर पहुंचकर नुकसान पहुंचाते हैं। इसके अलावा प्लास्टिक कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन और वलोग्राइड से बनता है, जिसे बीपीए प्लास्टिक की पानी की बोतल बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। प्लास्टिक बोतल में पानी पीने से क्या खतरे डायाबीटीज और टिल को खतरा हर्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की रिसर्च के अनुसार, पॉली काबोनेट

की बोतलों के पानी में बिस्फेनॉल ए क्रमिकल होता है, जो जब शरीर में जाता है तो दिल की बीमारियों और अटाक्सिटिज का खतरा कई गुना तक बढ़ा सकता है। प्रजनन क्षमता प्रभावित प्लास्टिक की बोतल में पानी पीने से उसमें मौजूद बीपीए और फैथलेट्स क्रमिकल प्रजनन क्षमता तक को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है। इस पानी को पीने से सम्मोर्जल सुन्तुलन भी बिगड़ सकता है। इसकी वजह से बांधपन जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। कैंसर का खतरा एक्सपर्ट्स के अनुसार, प्लास्टिक की बोतल में पानी पीने से कई तरह के कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। इसमें ब्रेस्ट और ब्रेन कैंसर हो सकता है। प्लास्टिक की पॉलियीन में रखी गर्म चीज खाने या पीने से कैंसर का जोखिम बहुत ज्यादा बढ़ सकता है। इस पानी को पीने से ल्यूक्रेशिया और लिंफोमा जैसी बीमारियों का भी खतरा रहता है।

क्या आपके बच्चे भी करते हैं चाय-कॉफी पीने की जिद



बुरा असर डालती हैं इसका असर न
सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ेगा,
बल्कि बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य भी
बुरी तरह से प्रभावित होगा चलिए जानते
हैं बच्चों को चाहा या कॉफ़ी पिलाने से
विद्या नुकसान होते हैं और कितने साल
तक बाट बसेंगे तो इसका सेवन करने

देना चाहिए।
12 साल से कम उम्र के बच्चों को नहीं
पिलानी चाहिए चाहिे
चाहिे और काफी मैं टेनिन नाम के
कंपाऊंड होते हैं जो की बच्चों दें शरीर
कैलिखियां और आटरन को अवशोषित
करते से येतोंत हैं इसी कारण है कि

बच्चों में खुला की कमी हो जाती है हिंदूओं कमज़ार होने लगती हैं वहक से पहले जोड़ी में दृढ़ शुरू हो जाता है हाइकटर्स का मानना है कि कैफील वाली मीठी चीजों का सेवन करने से बच्चों के दातों में सड़न की समस्या पैदा हो सकती है अर्थात् कैविटी हो सकती है सिर्फ इतना सी नहीं, इनका ज्यादा सेवन करने से ज्यादा बार-बार पेशाब जाने की दिव्यत हो सकती है।

12-18 एज ग्रुप के लोगों को रोजाना 100 मिलीग्राम से ज्यादा कैफील नहीं लेना चाहिए। उग्र आजे बच्चों को ज्यादा मात्रा में चाय या कॉफी देना जारी रखा तो ऊँचे कई बीमारी स्थाप्त समस्याएं ऐर सकती हैं। जौटी कमी हो सकती है चिकित्षापन, डायबिटीज, डिसब्ल्यूशन और कैविटी की प्रॉब्लम हो सकती है।

ताबे के बर्तन में पानी पीने के फायदे



सदियों से लोग तांबे की बोतल में पानी पीते आ रहे हैं, ऐसा करने से उनकी सेहत काफी स्वस्थ रहती है और उन्हें किसी प्रकार की कोई बीमारी भी जहाँ होती है। तांबे की बोतल में पानी पीने से लोगों की सेहत में काफी सुधार आता है। ऐसा करने से बीमारियां दूर रहती हैं। सदियों से लोग तांबे की बोतल में पानी पीते आ रहे हैं, ऐसा करने से सेहत को कई लाभ मिलते हैं। तांबा पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है और गैस, एसिडिटी जैसी समस्या से राहत दिलाता है। तांबे की बोतल में पानी पीने से दिल से जुड़ी बीमारियां दूर रहती हैं और स्ट्रोक का खतरा भी कम होता है। तांबे की बोतल में अगर आप रोजाना पानी पीने से जुड़ी कठोर स्वस्थ रहते हैं, तो इससे त्वचा और बाल दोनों ही स्वस्थ रहते हैं। तांबा चयापचया को बढ़ावा देता है, जिससे शरीर से कैलोरी बन होती है और मोटापा कम होता है। तांबे की बोतल से रोजाना पानी पीने पर जाड़ों के दर्द और सूजन से

लगातार हँसना भी सेहत के लिए खतरनाक



सेहतमंद रहने के लिए जरूरी है कि आप खुश रहें और हँसें। हँसने से बाँड़ी पर कई सकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। इसके अलावा कुछ गर्भीय शीरायियों के हैंतों का खतरा भी कम हो जाता है। लेकिन कुछ हँसी ऐसी भी होती हैं, जिनसे शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

हल ही में एक ऐसा मामला सामने आया है जब एक व्यक्ति टेलीविजन पर कॉमेडी शो देखकर हँस रहा था। वो अपनी हँसी को काबू नहीं कर पाया और अचानक से बोकेश हो गया। जब उसने डॉक्टर को दिखाया, तो पता चला कि उसे सिंकोप नामक बीमारी हुई थी। चलिए विस्तार से जानते हैं सिंकोप बीमारी के बारे में।

सिंकोप की समस्या क्या होती है?

जब व्यक्ति अचानक से बोकेश हो जाता है, तो उस बीमारी को सिंकोप कहा जाता है। ऐसे में मरीज कुछ क्षणों के लिए बोकेशी की हालत में चला जाता है। कुछ क्षण तक वो अपने दाढ़ी और भृंगी लिप्ति पाता है। परिस्थिति वरी

समस्या कभी भी किसी को भी हो सकती है, जिसके आगे से पहले कोई चेतावनी संकेत नहीं मिलते हैं।

दरअसल, जब व्यक्ति ज्यादा हँसता है, तो इससे शरीर में खून में भारी गिरावट आती है, जिससे बोकेश हो सकते हैं। ऐसे में नर्वस सिस्टम ट्रिप होता है, जिससे दिमाग में बहने वाले खून की मात्रा में गिरावट आ जाती है। सिंकोप से कैसे बचें?

अगर आपको भी सिंकोप की समस्या होती है, तो ऐसे में आपको लंबे समय तक हँसने से बचना चाहिए। इसके अलावा लंबे समय तक खड़े रहना और अत्यधिक शारीरिक परिश्रम भी नहीं करना चाहिए। खासतौर पर गर्मी में अपने शरीर को हाइड्रेट रखें। इसके लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। वर्षीं अगर आपको चबूतरा आए या बोकेशी जैसा महसूस हो, तो तुरंत लेट जाओ। लेकिन आपको अगर ये समस्या बार-बार हो रही है, तो डॉक्टर को जरूर दिखाया, नहीं तो अस्थमा की भी समस्या हो सकती है।

