

देश से लेकर विदेश तक कई सारे लोग ब्रेकफास्ट में अंडा खाना पसंद करते हैं। क्योंकि अंडे में प्रोटीन की मात्रा काफ़ी ज्यादा होती है। यह प्रोटीन का सबसे बेस्ट सोस माना जाता है। अंडे न सिर्फ़ ब्रेकफास्ट में बल्कि लंच और डिनर किसी बाहर भी खाया जा सकता है। अंडे की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसे बनने वाली सिर्फ़ बहुत आराम और फटाफट बन जाती है। वहाँ कुछ सिर्फ़ में यह भी साबित हो चुका है कि कछु ऐसी बीमारियाँ हैं जिसके मरीज़ को अंडा भूल से भी नहीं खाना चाहिए।

इन बीमारी वाले लोगों को नहीं खाना चाहिए अंडा

दिल की बीमारी

दिल की बीमारी वाले मरीज़ को भूल से भी अंडा नहीं खाना चाहिए। अंडा खाने से बीमारी बढ़ सकती है। इससे ब्लड सर्क्योजन में दिक्कत आ सकती है। यह बेहद खतरनाक हो सकता है।

दस्त में

अंडे की तासीर गर्म होती है। अगर किसी व्यक्ति का पेट खारब है तो उसे अंडा नहीं खाना चाहिए इससे दिक्कत बढ़ सकती है।

कब्ज़ा में

कब्ज़ की बीमारी में अंडा नहीं खाना चाहिए क्योंकि इससे पाचन से जुड़ी दिक्कत और पेशांशी बढ़ सकती है।

कॉलेस्ट्रॉल

जिन लोगों को कॉलेस्ट्रॉल की शिकायत है उन्हें तो एकदम अंडा नहीं खाना चाहिए। क्यों इसे खाने से और भी ज्यादा बढ़ सकता है।

डायबिटीज

डायबिटीज के मरीज़ को अंडा खाने से बचना चाहिए। अगर अंडे खाना पसंद है तो एक बार डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

इन बीमारियों में नहीं खाना चाहिए अंडा, डैमेज हो सकते हैं शरीर के कई अंग

वहाँ केंसर जैसी बीमारी से बचना है तो हर रोज अंडे खाना चाहिए। हार्वेंड यूनिवर्सिटी की 2003 की रिसर्च के मुताबिक, अंडे खाने से व्यक्त महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा टाल जाता है। 2005 की एक अन्य स्टडी के मुताबिक, जो महिलाएं एक सप्ताह में 6 अंडे तक खाती हैं उनमें 44 फैसली ब्रेस्ट कैंसर का खतरा घट जाता है। अंडे को आप किसी भी रूप में खा सकते हैं जैसी नहीं की उबले हुए अंडे भी खाएं जाएं। यदि आप हेल्पी रहना चाहते हैं तो अंडे खाएं जाएं। अंडे में सबसे पोषक पदार्थ अंडे की जटी होती है जिसमें 90 फौसदी तक कैल्शियम और आयरन होता है।



तो ये हैं साक्षी मलिक की खूबसूरती और फिटनेस का राज, हर दिन योग करती हैं एकट्रेस

एकट्रेस साक्षी मलिक की खूबसूरती और बोल्डेनेस के सभी फैन हैं। हर दिन साक्षी अपने इस्ट्या अकाउंट पर तस्वीरें और वीडियो शेयर करती रहती हैं। उनकी हर पोस्ट पर जमकर ध्यान बरसते हैं। एकट्रेस साक्षी मलिक अपनी खूबसूरती और बोल्डेनेस के साथ-साथ फिटनेस के लिए भी जानी जाती हैं। एकट्रेस अपनी फिटनेस का पूरा ख्याल रखती है। कई फिल्मों और म्यूजिक एल्बम में नजर आ चुकी फिटनेस के इस्ट्या पर 7 मिलियन से भी ज्यादा फॉलोअर्स हैं। साक्षी मलिक

अक्सर योग करते और वर्क आउट करते हुए वीडियो और तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। एकट्रेस बताती है कि उन्होंने अपने डांस और योग की फिल्म रहने का जरिया बना लिया है। एकट्रेस कहती है कि योग और डांस उन्होंना सिर्फ़ फिट रखने में मदद करते हैं बल्कि साथ ही साथ मानसिक तौर पर भी संतुलित रखते हैं। फिल्म रहने के लिए एकट्रेस कई तरह की योग क्रियाएं करती हैं, जिनमें शीर्षोंसन प्रमुख है। साक्षी रोज सुबह उठकर 5 मिनट तक शीर्षोंसन करती है।

मैरी क्रिसमस: निर्माताओं ने इलीज किया फिल्म का नया ट्रेलर, स्पेषेंस और थ्रिलर से है भरपूर



श्रीम राघवन के निर्देशन में बनी फिल्म मेरी क्रिसमस बीते शुक्रवार (12 जनवरी) सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। इसमें कैटरीना कैफ और विजय इसमें कैटरीना कैफ और विजय जिसे सेतुपति की जोड़ी बनी है, जिसे पहली बार देखा जा रहा है। इस बेमेल जोड़ी को दर्शकों का खब्ब प्यार मिल रहा है। दर्शकों के उत्साह को बरकरार रखने के लिए अब इस बीच निर्माताओं ने एक अधिक क्रिसमस में रोधिक आटे और अश्विनी कालसेकर भी हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, यह फिल्म अब तक 11.38 करोड़ रुपये से अधिक कमा चुकी है। मेरी क्रिसमस में रिपोर्टरों के बाद नेटफिल्म्स पर दस्तक देगी। इस फिल्म का प्रीमियर मार्च के अंत तक किया जाएगा।

टिप्प से फिल्म ने अपने

तिरगबड़ुरा सामी में मालवी मल्होत्रा ने किया स्टंट और एकशन

एकट्रेस मालवी मल्होत्रा अपनी अपक्रिया फिल्म अवतार दिखाने के लिए पूरी तरह तैयार है। यह फिल्म कई एकिमेंट्स का भित्रण है, जिसमें खूबसूरत तत्त्वों, फैमिली इमारान्स, कॉमेडी और ढेर सारा एक्शन और अपील शामिल है। एकट्रेस स्टंट कर अपनी ताकत का प्रदर्शन करेगी। फिल्म में एकटर राज तरुण एक अहिंसक व्यक्ति का किरदार निभा रहे हैं।

अपने उत्साह और भावना को साझा करते हुए मालवी ने कहा, मेरे एक्शन डायरेक्टर और रेप्री टीम ने सोचा कि इसमें बहुत समय लगेगा इसलिए उन्होंने मेरे एक्शन सीक्वेंस के लिए दो दिन रखे, लेकिन कुछ शॉट्स के बाद वे बहुत खुश हुए और उन्हें पता चला कि मैंने पहले सेल्फ डिफेंस की प्रैविट्स की ओर थोड़ा एमएम और हमने इन आधे दिन में पूरा कर दिया। यह वास्तव में राजी और आसानी से हो गया। यह बहुत मनवारथा, जब मैं इसे करते वक्त बहुत ऊर्जावान और उत्साहित महसूस कर हूं। यह फिल्म 23 फरवरी की रिलीज होने वाली है।



अदा शर्मा की बस्तर: द नवसल स्टोरी को मिली नई इलीज तारीख

द केरल स्टोरी की अभिनेत्री अदा शर्मा फिल्म के बारे में बात करते हुए निर्देशक कहा: द नवसल स्टोरी के लिए निर्देशक सुदीसा सेन और निर्देशक-निर्माता विपुल अमृतलाल शाह के साथ पिर काम करने को तैयार हैं। फिल्म के निर्माताओं ने फिल्म के तीन पोस्टर जारी किए हैं, जो एक गंभीर तरीके से अपको आपके जब्तुन और धृष्णित सत्त जो आपको आपके

अस्तित्व के मूल में झकझोर कर रख देगा। हमारा दृढ़ विश्वास है कि हमें अपको पहले जैसा ही आशीर्वाद और समर्थन मिलेगा। विपुल अमृतलाल शाह ने कहा कि बस्तर: द नवसल स्टोरी के एक और धातवक रखने के लिए असहज सच्चाइयों को उजागर करने का सफर जारी है। द केरल स्टोरी' के बाद हम एक और विस्फोटक

कहानी को उजागर करने के लिए तैयारी कर रहे हैं। इस साहसिक और ईमानदार फिल्म को पेश करना बहुत समय लगेगा।

कहानी को अंडाज़ा करते हैं, जो बाहर आ जाती है। यह फिल्म अब तक 15 मार्च के अंत तक किया जाएगा।

किसी भी विस्फोटक को बहुत गुरु लगते हैं। ये मुहासें देखने में बहुत गुरु लगते हैं।

ग्लूटेन फ्री:- पीसीओएस को समस्या बाली महिलाओं में महिलाओं के अंडाशयों में छोटे-छोटे फोड़े या गांठें बन जाती हैं, जिसमें पानी भरा होता है। ये गांठे अंडाशयों का बड़ा और भारी बना देती हैं। इसके बाद अंडाशयों के बन जाती हैं, जिसमें अंडाशयों के बालों के बीच आपानी सहायता है।

अंडाशयों का काम महिलाओं में हामीन सही मात्रा में नहीं बनते। इसके कारण पीसीओएस रेग्नल नहीं आते हैं, शरीर पर अतिरिक्त बाल आने लगते हैं, मांपों की समस्या हो सकती है। पीसीओएस की वजह से में बहुत गुरु लगते हैं।

ग्लूटेन फ्री डाइट यानि ग्लूटेन बाली जींजों से परहेज करना चाहिए।

हामीन को नियंत्रण करें:- पीसीओएस की समस्या बाली जींजों से लगती है। यह बहुत गुरु लगती है।

यह फिल्म अब तक 15 मार्च के अंत तक किया जाएगा।

मुहासें निकलने लगते हैं। ये मुहासें देखने में बहुत गुरु लगते हैं।

ग्लूटेन फ्री:- पीसीओएस को समस्या बाली महिलाओं में बहुत गुरु लगते हैं।

ग्लूटेन फ्री डाइट यानि ग्लूटेन बाली जींजों से परहेज करना चाहिए।

मुहासें नियंत्रण करें:- पीसीओएस की समस्या बाली जींजों से लगती है।

यह फिल्म अब तक 15 मार्च के अंत तक किया जाएगा।

मुहासें नियंत्रण करें:- पीसीओएस की समस्या बाली जींजों से लगती है।

यह फिल्म अब तक 15 मार्च के अंत तक किया जाएगा।

मुहासें नियंत्रण करें:- पीसीओएस की समस्या बाली जींजों से लगती है।

यह फिल्म अब तक 15 मार्च के अंत तक किया जाएगा।

मुहासें नियंत्रण करें:- पीसीओएस की समस्या बाली जींजों से लगती है।

</

खास - खबर

पीएम विश्वकर्मा योजना
पंजीयन, आधार कार्ड उपडेशन व
आयुष्मान कार्ड के लिए वार्डों में
लग रहा सिविट



श्रीकंचनपथ न्यूज़

दुर्ग। नगर पालिक निगम क्षेत्र के नागरिकों को पीएम विश्वकर्मा योजना से लाभान्वित करने के लिए निगम क्षेत्र में शिविर लगाया जा रहा है। सबूत 10 से शाम पाँच बजे तक आयोजित शिविर में अपने नागरिकों को उत्कर्ष वार्ड अथवा - मोहल्ले में ही प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना का आनलाइन पंजीयन, आधार - कार्ड अपडेशन व आयुष्मान कार्ड - 'बनने व सुधार करने सुधार' की भावना के लिए वार्डों में अवधार में अवधार पाएंगे - विश्वकर्मा योजना से लाभ लेने लोगों ने शिविर में पंजीयन कराया है। वहाँ लोगों ने आधार अपडेशन भी कराया है शिविर में लोगों ने आयुष्मान कार्ड भी बनवाया है नगर निगम आयुक्त लोकेश चन्द्रावर बताया कि प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के अंतर्गत 18 प्रकार के पारपंचिक व्यवसाय में कारोगरों और शिल्पकारों की पद्धतिवाचन विश्वकर्मा के रूप में कर उठें लाभान्वित किया जाना है। कारोगरों की क्षमता, योग्यता और उत्पादकता बढ़ाने के लिए कौशिल उत्पादन के लिए प्रशिक्षण दूर्घात किया जाना है। पंजीकृत वित्तग्राही जो प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे, उन्हें प्रतिदिन 500 रुपये प्रोत्साहन राशि भी दी जाएगी। व्यापार को आगे बढ़ाने रियायती व्याज दर पर लोगों की सुधार भी प्रदान की जाएगी आयुक्त लोकेश चन्द्रावर ने कहा कि प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के कार्यों को प्राथमिकता के साथ करेंगे। पूर्ण प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के तहत शहर के पारपंचिक व्यवसायों से जुड़े शिल्पकारों एवं कारोगरों को पंजीयन ग्राहक सेवा केंद्र (सोसायरी सेंटर) के माध्यम से किया जा रहा है। पंजीयन उपरांत उन्हें परम्परात्मक व्यवसायों के लिए प्रशिक्षण, अनुदान एवं छूट से लाभान्वित किया जाएगा बताता दे कि शिविर (18 जनवरी) को वार्ड क्रमांक वार्ड 1 तुलाराम आर्य वार्ड कन्या उ.मा.शा, को वार्ड 37 रुंगटा कांलेज आफ साईंस एण्ड टेक्नोलॉजी गंजपारा, दुर्ग वार्ड 39 जे.आर. डी.शा.बहु रु.मा.शा में एवं वार्ड 40 सेठ सुराना कला एवं वा.महा.वि में किया जाएगा।

भिलाई। कांगेस नेता राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा में भिलाई के विधायक देवेन्द्र यादव वालंटियर की भूमिका निभा रहे हैं। इस यात्रा का मूल उद्देश्य देश में बढ़ रही बोरजगारी, देश में बढ़ती विद्वेष की भावना, केंद्र सरकार द्वारा लगातार अमज़न की सुरक्षा के साथ खिलाफ और दलित-आदिवासियों को न्याय दिलाना है। यह यात्रा मणिपुर से प्रारम्भ हुई है, जो मुख्यमंत्री पहुंचेगी।

विधायक देवेन्द्र यादव ने बताया कि राहुल गांधी की भावना, केंद्र सरकार द्वारा लगातार अमज़न की सुरक्षा के साथ खिलाफ और दलित-आदिवासियों को न्याय दिलाना है। यह यात्रा मणिपुर से प्रारम्भ हुई है, जो मुख्यमंत्री पहुंचेगी।

विहालाफ मुख्य होकर लड़ने की तैयारी कर रहे हैं। राहुल गांधी के साथ यात्रा के दौरान लगातार कदमताल कर रहे भिलाई विधायक श्री यादव ने बताया कि आज यात्रा बोके ताड़न जुहेवोटा से शुरू होकर चूचूयमपांग में सभा के बाद मेटानकांग में सभा को संबोधित करके ओआइंग में विश्राम हेतु पहुंचे। कल सुबह 8 बजे पुनः शुरू होगी। उन्होंने

जगह-जगह लगा रहे पौधे और सहेज रहे निटी

राहुल गांधी के साथ ही विधायक देवेन्द्र यादव भी भारत जोड़ो यात्रा के दौरान रोजाना यात्रा करने के साथ ही लोगों से मिल रहे हैं। जहाँ से भी यात्रा जुरूर रही है। वहाँ भारत जोड़ो न्याय यात्रा को यादगार बनाने के लिए पौधा लगा रहे हैं। इससे लोगों में न केवल शांति और सोहार्द का संदेश जा रहा है, अपितु पर्यावरण के लिए भी बहतरीन काम हो रहा है।

कौन होते हैं वालंटियर?

अंग्रेजी शब्द वालंटियर को हिंदी में स्वयंसेवक कहा जाता है। वालंटियर शब्द का स्पष्ट अशय यही है कि जो व्यक्ति बिना किसी निजी लाभ के अपनी इच्छा से लोगों की मदद करता है। विधायक देवेन्द्र यादव, राहुल गांधी के साथ लगातार यात्रा तो कर ही रहे हैं, साथ ही अन्य यात्रियों की हररंभव सहायता भी कर रहे हैं।

कहा कि देश में भाजपा हिन्दू-मुसलमानों के बीच नफरत की दीवार खड़ी कर रही है, देश की एकता और अखंडता व लोकतंत्र को दरकानर करके देश का विभाजन करने में जुही हुई है, ऐसे में राहुल गांधी नफरत की दीवार को तोड़कर भारत की धरती में मणिपुर से मुँबई तक देशवासियों के बीच जहाँ प्रेम और आईचारों का एकता और अखंडता व लोकतंत्र को दरकानर करके देश का विभाजन करने में जुही हुई है।

राज्य सभा सांसद ने जनदर्शन में लोगों से की मुलाकात समस्याएं सुन निराकरण करने के दिए निर्देश

श्रीकंचनपथ न्यूज़



दुर्ग। राज्य सभा सांसद एवं भारतीय जनता पार्टी की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सरोज पाण्डिय ने जल परिसर कार्यालय में दुर्ग और भिलाई क्षेत्र से अधिक संस्थाएं में उपरित लोगों से मुलाकात की। राज्य सभा सांसद जल परिसर में प्रातः 11:00 बजे से 3:00 बजे तक मौजूद रही। जल परिसर के जन दर्शन में मिलने वालों में विकलांगों के अलावा एकत्रृत बाल विकास परियोजना के अधिकारी और आगनवाड़ी की महिलाएं तथा लगातार के द्वारा 22 जनवरी को गमलला के प्राण प्रतिष्ठा के तहत आयोजित कार्यक्रमों के लिए राज्य सभा सांसद को आमंत्रित करने के लिए जल परिसर में उपरित हुये थे। उल्लेखनीय है कि राज्य सभा सांसद सुश्री मरोज पाण्डिय के द्वारा आम जनता से जल परिसर में मिलकर उनकी समस्याओं को सुनी और उनसे बातचीत लिए आमंत्रित किया गया। श्री सद्गु

की। इस दौरान रामदरबार संकट मोचन हुमान मंदिर असरेन चौक के आयोजक, अराध्य सेवा समिति के पदाधिकारी, श्री आदर्श गणेश उत्सव समिति, मार्गभूमि सेवा समिति, और न्यू दुर्गा उत्सव समिति महाराजा चौक के पदाधिकारियों ने राज्य सभा सांसद से मुलाकात कर उठे। उल्लेखनीय है कि राज्य सभा सांसद सुश्री मरोज पाण्डिय को द्वारा आम जनता से जल परिसर में मिलकर उनकी समस्याओं को सुनी और उनसे बातचीत लिए आमंत्रित किया गया। श्री सद्गु

दया सिंह का अल्टिमेट

समस्याओं को लेकर आयुक्त को सौंपा ज्ञापन, कहा- अब समाधान नहीं हुआ तो होगा आंदोलन

श्रीकंचनपथ न्यूज़



यह है वह 18 मांगे जो अब तक पूरी नहीं हुई

► राजनीतिकार्य को छोड़ दें तो शोर के अन्य इलाकों खालीरिया, कोइप, छावनी और खुसीपांस में पेयजल संकट गहरा गया है। टैकर से इन वार्डों में पेयजल आपूर्ति करें। भावित्य के लिए कार्ययोजना बनकर काम करें। ► शहर की सफाई का चौक गहरा गया है। लोगों ने जल रोटी खाए और आपाना चौक बदल दिया।

► सफाई कार्य में जुटे मजदूरों के साथ शोपांस भी हो रहा है। उनका पापौर, ईस्प्राइंसी नहीं काटा जा रहा है। मजदूरों के स्वास्थ्य के साथ खिलाफ हो रहा है।

► शहर की अंदरनी सड़कों का बुरा हाल है। जाह-जग्म गड्ढे हैं, जहाँ चलना दूर हो गया है। उन नियमों का निर्माण किया जाए।

► खुसीपार क्षेत्र में पानी के लिए संपर्कल की व्यवस्था होनी चाहिए। व्यांकों से सफाई प्रॉपर्टी को छोड़ दें।

► खुसीपार क्षेत्र में विजली कटाई भी हो रही है। इसका समाधान को करना चाहिए।

► कैप में पेयजल संकट है। अमृत मिशन के तहत पानी घर तक

नहीं पहुंचा है। जो संकट है। छावनी में कैमिकल युक्त गंडे पानी की आपूर्ति संपर्कल से हो रही है। उन संपर्कलों को बंद कर पायल लाइ बिछाई जाए।

► सुपैल रोटी लड्डू बनाए जाए। जिले के निवासी को जीमीन मार्फिया होनी चाहिए। इनके खिलाफ संकर्तव्य रखें। इनकी जांच होनी चाहिए।

► खुड़क, वैशालीनगर, शांतिनगर और कैप-खुसीपार में सफाई जलाई जाए। इसका समाधान आवश्यक है। क्योंकि, सालों पूर्व कॉलोनियों में सीधेरेज पर किसी ने ध्यान नहीं दिया।

► श्रीमिती और अंदरुनी चाहिए। इसके लिए निगम को देशी कराए। यह आवश्यक चीज़ है।

► शहर की उद्धरण की जाए। जिससे अपराध पर अंदरुनी लगेगा।

► शहर की उद्धरण की जाए। जिससे अपराध पर अंदरुनी लगेगा।

► शहर की उद्धरण की जाए। जिससे अपराध पर अंदरुनी लगेगा।

► शहर की उद्धरण की जाए। जिससे अपराध पर अंदरुनी लगेगा।

► शहर की उद्धरण की जाए। जिससे अपराध पर अंदरुनी लगेगा।

► शहर की उद्धरण की जाए। जिससे अपराध पर अंदरुनी लगेगा।

► शहर की उद्धरण की जाए। जिससे अपराध पर अंदरुनी लगेगा।

► शहर की उद्धरण की जाए। जिससे