



अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल सेल का ऐलान

# अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल 27 सितंबर को

## त्रिपि तिवारी

नई दिल्ली। अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल सेल का ऐलान हो गया है जो कि अमेजन ने वेशभूमि कन्वेशन सेंटर अमलतास हॉल द्वारा 25 नई दिल्ली में किया गया जिसमें इस सेल का लुप्त 27 सितंबर 2024 से उठाए जाने कि जाकरी दी गई है। बता दे कि भारत का सबसे बड़ा त्योहार उत्सव अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल 2024 से शुरू कर रहा है इसमें प्राइम सदर्यों के लिए 24 घंटे का एक्सेस मिलेगा। बेहतरीन डॉलर्स, बड़ी बचत, ब्लॉकबस्टर मोरोजन और ऑफलाइन पर कैटरी में 25,000 से अधिक नए उत्पाद लॉन्च के साथ इस त्योहारी सीजन का जश्न मापाएं। अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल 2024, 27 सितंबर 2024 से शुरू होगा, जिसमें प्राइम सदर्यों के लिए 24 घंटे पहले एक्सेस मिलेगा। बेहतरीन डॉलर्स, बड़ी बचत, ब्लॉकबस्टर मोरोजन और ऑफलाइन पर कैटरी में 25,000 से अधिक नए उत्पाद लॉन्च के साथ इस त्योहारी सीजन का जश्न मापाएं। ग्राहक सैमसंग, रियलमी नारजी, वनपल, आईब्यूओओ, इंटल, सोनी एल स्टेशन, डिडुसन लिवर, पॉ एंड जी, लॉरेल, टीसीएल, एसर, ज्ञानयोगी, आईपीएफी अलावर्सेज, एपिरिय, कुण्डर इंडस्ट्रीज और यूको फोब्जे सहित कई कैटरी में रोमांचक ऑफर्स की उम्मीद कर सकते हैं। इसके अलावा, इस त्योहारी सीजन में अमेजन ग्राहकों के लिए भारत के छोटे व्यवसायों का समर्थन करना आसान बना



रहा है, जिसें डॉलर्स और विशेष रूप से चुनी गई कैटरी पर 70% तक की छूट दे रहा है। बता दे कि हर साल फेरिटवल सेल के द्वारा अमेजन होने वाली इस सेल में ग्राहकों को फैटेस, स्मार्टफोन्स, लैपटॉप, होम अलावर्सेज, फर्नीचर, किचन अलावर्सेज और फैशन संस्करण कई कैटरी के प्रोडक्ट्स पर भारी डिकॉउट मिलता है। बता दे कि हर बार इंडियन फेरिटवल की छूट सेल सिंतंबर वा अक्टूबर में होती है। इस बार भी भी इंडियन फेरिटवल सेल 27 सितंबर 2024, 27 सितंबर 2024 से शुरू होगा, जिसमें प्राइम सदर्यों के लिए 24 घंटे पहले एक्सेस मिलेगा। बेहतरीन डॉलर्स, बड़ी बचत, ब्लॉकबस्टर मोरोजन और ऑफलाइन पर कैटरी में 25,000 से अधिक नए उत्पाद लॉन्च के साथ इस त्योहारी सीजन का जश्न मापाएं। ग्राहक सैमसंग, रियलमी नारजी, वनपल, आईब्यूओओ, इंटल, सोनी एल स्टेशन, डिडुसन लिवर, पॉ एंड जी, लॉरेल, टीसीएल, एसर, ज्ञानयोगी, आईपीएफी अलावर्सेज, एपिरिय, कुण्डर इंडस्ट्रीज और यूको फोब्जे सहित कई ब्रांडों से रोमांचक ऑफर्स की उम्मीद कर सकते हैं। इसके अलावा, इस त्योहारी सीजन में अमेजन ग्राहकों के लिए भारत के छोटे व्यवसायों का समर्थन करना आसान बना

\* ग्राहक एस्प्रीआई डेबिट और

• ग्राहकों को 100 रुपए तक के शास्त्रीय विवॉइर्स मिल सकते हैं (शर्तें लागू)।

• ग्राहक चयनित डेबिट और क्रेडिट कार्ड पर नो-कॉस्ट इंडियन आई में लेटर और अन्य विकल्प शामिल हैं, जिसमें स्मार्टफोन्स 999 रुपए प्रति माह\* से और प्रीमियम स्मार्टफोन्स 1,999 रुपए प्रति माह\* से शुरू होते हैं। अमेजन पे लेटर के साथ, ग्राहक क्रेडिट कार्ड में 60,000\* रुपए तक के तकलीफ ब्रांड गोल्ड खरीद पर 3% तक वापस पा सकते हैं और अमेजन पे के साथ अन्यान्य भुगतान करते समय उबर, विग्नी, जैमेटी जैसी अपनी पर्सनल एस पर 1500 रुपए तक के आंफर अनलॉक कर सकते हैं।

• अमेजन पे लेटर के साथ, योग्य ग्राहक 60,000 रुपए तक का त्वरित क्रेडिट प्राप्त कर सकते हैं और 600 रुपए तक के विवॉइर्स का लाभ उठा सकते हैं।

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• चयनित अमेजन पे लेटर

क्रेडिट कार्ड पर 10% तकलीफ छूट प्राप्त कर सकते हैं (शर्तें लागू)।

• ड्रूपांड योगीआई का उत्पादन कर 1,000 रुपए के न्यूट्रिट अंडर पर 100 रुपए का फैलेट कैशबैक प्राप्त करें और 1,000 रुपए अमेजन पे बैलेंस जड़ने पर 100 रुपए वापस पाए\*

• प्राइम ग्राहक जो त्योहार के दैरेन अपने के इंडियन फेरिटवल की छूट सेल सिंतंबर वा अक्टूबर में होती है। इस बार भी भी इंडियन फेरिटवल सेल 27 सितंबर 2024 से शुरू हो रही है और ठंडे ४२ ग्रीन १२ एक दिन पहले वारी 26 सितंबर से सेल में डिस्काउंट पर सामान खरीद पाएं।

• टेक्नोलॉजी के लिए आंफर एवं अमेजन के साथ खुले कुछ प्रोडक्ट्स पर मिलने वाली डॉलर्स और डिस्काउंट का खुलासा करने के साथ वाही के लिए आंफर एवं अमेजन पे लेटर के साथ ब्रांड ग्राहकों को उत्पादन कर सकते हैं।

• अमेजन पे लेटर के साथ, योग्य ग्राहक 60,000 रुपए तक का त्वरित क्रेडिट प्राप्त कर सकते हैं और 600 रुपए तक के विवॉइर्स का लाभ उठा सकते हैं।

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठोर यात्रा!

• याहां अमेजन ग्रेट इंडियन फेरिटवल के दैरेन भाग लेने वाले विक्रीकारों द्वारा पेश किए गए कुछ शर्ष डॉलर्स और ऑफर\* हैं:

• अमेजन के साथ कठ









## किसानों का फूटा गुस्सा: DC और SSP मनाते रहे, किसानों ने फगवाड़ा में थुगर मिल पर जड़ा ताला, हाईवे जाम

फगवाड़ा। पंजाब के फगवाड़ा में बड़ी संख्या में इकड़ा हुए किसानों ने बाहर संधर शुगर मिल पर ताला जड़ दिया। भारतीय किसान यूनियन द्वारा ने बीचवार को दिन भर धर्म प्रश्नन किया। शुगर मिल की तरफ किसानों के 27 करोड़ रुपये बकाया राशि का भुगतान न किए जाने पर गुस्सा किसानों ने एसएसपी कौटुम्बीय में मिल के 10 कलाना 12 मिल प्लाट के गेट को ताला जड़ दिया। हालांकि इस दौरान पुलिस ने उन्हें रोकने की कानी जब्द जहद की।

भारतीय किसान यूनियन द्वारा के अध्यक्ष मनजीत सिंह राय व सचिव सतराना सिंह साहनी के नेतृत्व में गना किसान 56 बड़े दाना मंडी हाईशियारपुर रोड पर एकत्रित हुए और उसके बाद रोप मार्च किया गया हुए चीनी मिल के एक गेट के बाहर धरना लगा दिया। इस धरने को मनजीत सिंह राय, सतराना में किसानों के बकाया के लिए



सिंह साहनी, कृपाल सिंह मूसापुर व गुरुग्राल सिंह पाल के संघर्षों करते हुए कहा कि फगवाड़ा की चीनी मिल की तरफ पिछले करीब राच साल से उनका बकाया करीब 27 करोड़ रुपये खाड़ी है।

उन्होंने कहा कि फगवाड़ा चीनी मिल के नए मालिकों राणा गुरजीत सिंह व उनके पुत्र की ओर से प्रदेश के कृषि मंडी की उपस्थिति में किसानों के बकाया के भुगतान का

एमीमेंट किया गया था, लेकिन पांच महीने बीते जाने के बाद भी किसानों का बकाया अब नहीं किया गया। किसानों ने कहा कि पहले की तरह अब यह नए मिल मालिक भी किसानों के साथ वायदाखिलाफी कर रहे हैं और किसानों के बकाया के अंतर्वाले और बार-बार प्रश्नाननकारी किसानों से समय मंगाता रहा।

**बस में हुई किसान नेताओं से बातचीत...** करीब चार बजे जब किसानों ने गेट के ताले को खोलकर

गेटर नहीं।

**संघर्षियों की नीलामी का किया जाए भुगतान...** उन्होंने मांग की विं मिल से सर्वोत्तम जो भी संघर्षियों अटेंच की गई हैं, उनकी तुरंत बोली करवा कर किसानों का बकाया अदा किया जाए। किसानों ने कहा कि किसानों की भुगतान करने के लिए फगवाड़ा प्रश्नानन की गंभीरता यहां से दिखाई पड़ती है, उन्होंने इस प्रपत्ती को 18 नवंबर 2021 की नीलामी के लिए अटेंच किया था, लेकिन उसका बोर्ड इस गेट पर हमारे बाहर बोली करीब राच साल से उनका बकाया करीब 27 करोड़ रुपये खाड़ी है।

उन्होंने कहा कि फगवाड़ा चीनी मिल के नए मालिकों राणा गुरजीत सिंह व उनके पुत्र की ओर से प्रदेश के कृषि मंडी की उपस्थिति में किसानों के बकाया के भुगतान को मनजीत सिंह राय, सतराना में किसानों के बकाया के लिए

अपना ताला लगाने का प्रयास किया तो डीसी व्यवस्था अभियंत कुमार हुआ है। बताया जा रहा है कि तीन हमलावरों ने उनके काफिले पर फायरिंग कर दी। इस घटना में पार्टी के कार्यकर्ता की गोली लगी है। घटना नेताओं से बातचीत करते रहे। छब्बी बजे तक जब बातचीत से नेताओं का किया जाता तो किसानों ने भुगतान नेताओं के लिए फगवाड़ा के तौर पर दुड़ू है। उसे पंचवाला के सेक्टर-6 सिविल अस्पताल लाया गया है। घटना शुक्रवार दोपहर की है। जानकारी के मुताबिले पंचवाल के रायपुरारी में कांग्रेस प्रमुख पंचवाल के बायपथ के लिए एक दौड़े के गेट के आगे बढ़ा रहा है। उन्होंने इस प्रश्नानन को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर प्रश्नानन नेताओं ने उलिस प्रश्नानन के चेतावनी देते हुए तो शुक्रवार खोलने का प्रयास किया तो शुक्रवार सुबह फगवाड़ा में हाईवे जाम कर दिया जाएगा।

अपना ताला लगाने का प्रयास किया तो डीसी व्यवस्था अभियंत कुमार हुआ है। बताया जा रहा है कि तीन हमलावरों ने उनके काफिले पर फायरिंग कर दी। इस घटना में पार्टी के कार्यकर्ता की गोली लगी है। घटना शुक्रवार दोपहर की है। जानकारी के मुताबिले पंचवाल के रायपुरारी में कांग्रेस प्रमुख पंचवाल के बायपथ के लिए एक दौड़े के गेट के आगे बढ़ा रहा है। उन्होंने इस प्रश्नानन को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर प्रश्नानन नेताओं ने उलिस प्रश्नानन के चेतावनी देते हुए तो शुक्रवार खोलने का प्रयास किया तो शुक्रवार सुबह फगवाड़ा में हाईवे जाम कर दिया जाएगा।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के लिए

तभी बाइप के लिए उन्होंने एक गोली दी।

उन्होंने कहा कि शुटर स्टैंडर बाल के ल







## छोटे बच्चों के लिए सही पोषण के टिप्स

आजकल की बिजी लाइफस्टाइल के साथ माता-पिता को अपने बच्चों के पोषण का खास ध्यान रखना चाहिए। बच्चों की बढ़ती उम्र में सही पोषण जरूरी होता है, खासकर जब वे टॉडलर यानी 1 से 3 साल के होते हैं। इस उम्र के बच्चे नेती से शारीरिक और मानसिक विकास के दौर से गुजरते हैं, ऐसे में इस उम्र में सही पोषण उनके शारीरिक, मानसिक विकास के लिए बेहद जरूरी है। दरअसल, सही पोषण के बिना, बच्चे ठीक से बढ़ नहीं पाते, उनकी इय्यनिटी कमज़ोर हो सकती है और वे बार-बार बीमार पड़ सकते हैं। बच्चों को बैलेस डाइट देने से उनके शारीर को जरूरी विटामिन्स, मिनरल्स और अन्य पोषक तत्व प्राप्त होते हैं, जो उनके सांर्णपूर्ण विकास में सहायक होते हैं। इस लेख में डाइटिशियन, गीतांजलि सिंह छोटे बच्चों के लिए सही पोषण की टिप्स दे रही हैं।

छोटे बच्चों के लिए सही पोषण के टिप्स

1. बैलेस डाइट  
टॉडलर यानी छोटे बच्चों की डाइट में विविधता लाना बेहद जरूरी है। बच्चों को फल, सब्जियां, दालें, अनाज और डेरेरी आइटम्स जैसे पोषक तत्वों से भरपूर फूड्स देने चाहिए। इससे उनके शारीर को जरूरी विटामिन्स, मिनरल्स और फाइबर प्राप्त होता है, जो उनके विकास में मदद करते हैं। बैलेस डाइटसे बच्चे की इय्यनिटी मजबूत होती है और वे हेल्दी रहते हैं।

2. प्रोटीन

बच्चों के विकास के लिए प्रोटीन एक जरूरी पोषक तत्व है। इसके लिए बच्चों की डाइट में अंडे, दालें, मछली, सीख और पनीर शामिल करें। प्रोटीन बच्चों की मांसपेशियों के विकास में सहायक होता है और यह एनाज की भी अच्छी सोस है।

3. कैल्चियम और आयरन से भरपूर फूड्स

कैल्चियम हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए जरूरी है। इसके लिए बच्चों को दूध, दही, पनीर और हरी पतेदार सब्जियां देनी चाहिए। आयरन की कमी से एनीमिया हो सकता है, इसलिए बच्चे की डाइट में आयरन से भरपूर फूड्स को शामिल करना चाहिए। बच्चों को दिन भर में प्रत्यास मात्रा में पानी पीने की आदत ढालें। हाइड्रेशन शारीर की सभी प्रक्रियाओं को सही तरीके से काम करने में मदद करता है।

4. हेल्दी स्नैक्स  
बच्चों को हेल्दी स्नैक्स जैसे फल, मूंगफली, चने, नटस और ओट्स दें। पैकेज्ड स्नैक्स और हर्दी शुगर स्नैक्स से बचना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि ये बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। हेल्दी स्नैक्स बच्चों की भूख को कंट्रोल करने में मदद करते हैं और उन्हें जरूरी पोषक तत्व प्रदान करते हैं।

5. रोजाना सही समय पर भोजन

टॉडलर यानी छोटे बच्चों के लिए नियमित भोजन सही समय पर करने की आदतें ढालना भी जरूरी है। बच्चों को तीन मर्हुम भोजन और दो स्नैक्स दें, खाने का समय नियमित रखने से उनकी भूख सही रहती है और वे वे तरीके से खाना प्रसार करते हैं। इसके साथ रखें कि ज्यादा चीज़ी और नमक का रोजाना बच्चों के स्वास्थ्य पर नीतियां प्रभाव डाल सकता है। इसलिए, उनकी डाइट में चीज़ी और नमक की मात्रा कम रखें।

हींग में कार्मिनेटिव गुण होते हैं, जो हमारे शारीर के पाचन एंजाइमों के उत्पादन को बढ़ावा देकर ब्लॉटिंग की समस्या को सुलझाने में सहायता होती है। हींग में सूजन रोधी गुण भी होते हैं, जो गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैवर्ट में सूजन से राहत दिलाने का काम करता है। आयुर्वेद में हींग का उपयोग अस्थमा, ब्रोंकोआइटिस के लिए भी किया जाता है।

और खांसी जैसी सांस से जुड़ी वीमारियों के इलाज के लिए भी किया जाता है।

## खाने में इन पांच चीजों का तड़का लगाने के फायदे

भारतीय खाने का स्वाद उसके तड़के में छिपा होता है। दाल, सज्जी या चटनी किसी भी खाने में छोड़ा का (तड़का) लगा जाने के बावजूद दाल दोगुना हो जाता है।

भारतीय व्यंजनों में प्राचीन समय से ही तड़के के लिए अलग-अलग तरह के हर्ब्स का उपयोग किया जा रहा है। क्योंकि ये न सिर्फ खाने का स्वाद दोगुना करते हैं, बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होते हैं। इंडियन मूड्स में लगाने वाले इन तड़कों के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो सेल्स को मुक्त करता है। जीरा की समस्या से राहत मिलता है।

जीरा की सेवन के लिए भी उपयोग किया जाता है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो सेल्स को मुक्त करता है। जीरा की समस्या से राहत मिलता है। और टार्किसक पादथारों को शारीर से बचा सकते हैं। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है। जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग तरह की जरूरी पोषण की स्वादिष्टता होती है।

जीरा की सेवन के लिए अलग-अलग



# ऐश्वर्या राय को मिला बेस्ट एक्ट्रेस का अवॉर्ड



बेटी आराध्या बनी मां का सपोर्ट सिस्टम

दुबई में SIIMA 2024 का आयोजन किया गया है। पोत्रियन सेलवन् ॥ में अपनी शानदार भूमिका के लिए ऐश्वर्या राय ने SIIMA 2024 में सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का क्रिटिक्स अवॉर्ड अपने नाम किया। अभिनेत्री ने मणिरबम की फिल्म में नंदिनी के रूप में अपने अपने अधिनय से लालों दिलों को जीता था और अब उसी के लिए उह्ये ये सम्मान मिला है। इस इवेंट में ऐश्वर्या राय के साथ उनकी बेटी आराध्या बचन भी नजर आई। उनका अंदाज भी कमाल का दिखा। अवॉर्ड मिलने के बाद ही ऐश्वर्या राय ने एक विनिंग स्पीच भी दी जो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही है। ये स्पीच लोगों के दिलों को छू रही है। सामने आई कई ज़ालियों में आराध्या अपनी माँ की तस्वीरें विलक्ष करती नजर आई। वो अपनी ममी के विनिंग मोमेंट को और स्पेशल बनाती है।

दिव्या। आराध्या, ऐश्वर्या को अवॉर्ड मिलने पर काफी एक्साइटेड थीं। उन्होंने ममी के अवॉर्ड लेने से लेकर स्पीच देने के मोमेंट को फोन में रिकॉर्ड किया। इसके अलावा दोनों माँ-बेटी अभिनेत्री चियान विक्रम से भी मिलती नजर आई। ऐश्वर्या और विक्रम को पोत्रियन सेलवन। और ॥ में एक साथ देखा गया था। अब धावी के यास आइलैंड में हो रहे इवेंट में माँ और बेटी की जोड़ी शिमरी आउटफिट में नजर आई। ऐश्वर्या ने ब्लैक और गोल्ड गाउन कैपिया किया था, वहाँ आराध्या सिल्वर और ब्लैक एक्साइटेड आउटफिट में दिव्यी। ऐश्वर्या ने कार्यक्रम स्थल के बाहर किट्टा हुए अपने प्रशंसकों के साथ सेल्फी भी ली। ऐश्वर्या को मच पर फिल्म निर्माता कबीर खान ने पुरस्कार दिया। इसके बाद एक्ट्रेस ने कहा, मुझे पुरस्कार से सम्मानित करने के लिए SIIMA का बहुत-बहुत धन्यवाद। यह मेरे लिए बहुत मानने रखता है। क्योंकि यह फिल्म मेरे दिल के बहुत करीबी, पोत्रियन सेलवन जिसे मेरे गुहु मणिरबम ने निर्देशित किया था।

## मदालसा ने अनुपमा को कहा अलविदा



मशहूर टीवी शो अनुपमा इन दिनों अपने कलाकारों के कारण जबरदस्त चर्चा में बना हुआ है। सुधाशु पांडे के शो छोड़ने के बाद राजन शाही का ये शो काफी विवादों में रहा है। इसी बीच अनुपमा के मैकरस को तगड़ा झटका लगा है। सुधाशु पांडे के बाद काव्य का किरदार निभाने वाली मदालसा शर्मा ने घार साल बाद इस सीरियल को अलविदा कह दिया है। अभिनेत्री ने कहा कि जब वह 2020 में शो में शामिल हुई तो उह्ये लीड किरदार अनुपमा (रुपाली गांगुली द्वारा अभिनीत) और वनराज (सुधाशु पांडे) के साथ काम करने का मौका मिला था। टीवी एक्ट्रेस मदालसा शर्मा का कहाना है कि शो में किरदार के लिए अब कुछ खास बग नहीं है। मदालसा ने साझा किया कि उनका किरदार काव्या, अनुपमा के जीवन में उथल-पुथल भवने के लिए बना था, जिसने कहानी में सभी की लाइफ बदल दी। उन्होंने कहा, काव्या को एक स्वतंत्र और मजबूत महिला के रूप में दिखाया गया था, जिसने एक शादीशुदा आदमी से प्यार करने और उसके साथ रहने की दिम्मत दिखाई थी। मेरे किरदार में जबरदस्त विकास हुआ, लेकिन पिछले एक साल में मुझे लागा कि कहानी वनराज, काव्या और अनुपमा से आगे बढ़ गई है। मदालसा शर्मा ने अनुपमा शो को छोड़ने की बजह का भी खुलासा किया है। अनुपमा शो को छोड़ने की बजह का खुलासा करते हुए मदालसा शर्मा ने बताया कि उनके किरदार में याद मसाला या चमक नहीं थी, लेकिन अगर काव्या ने घहले जैसा ग्रे किरदार निभाना जारी रखा होता तो वह शो का हिस्सा बनी रहती। मदालसा ने आगे कहा, पिछले कुछ महीनों से, क्रिएटिव टीम मेरे किरदार के साथ कुछ अलग करने की कोशिश कर रही थी, लेकिन कुछ भी काम नहीं आया। इसलिए, (निर्माता) राजन शाही सर और मैंने अपसी सहमति से फेसला किया कि मेरे लिए आगे बढ़ना ही सबसे अच्छा है। मिथुन चक्रवर्ती के बेटे मिमोहा की पांडी मदालसा ने कहा कि उनकी माँ, पति और समूह का मानना था कि अपने वह अन्य काम करना चाहती हैं और आगे बढ़ना चाहती हैं तो उह्ये आगे बढ़ जाना चाहिए। उन्होंने कहा, जब मेरे किरदार को सराहा और पसंद किया जा रहा था तब मैं शो छोड़ना चाहती थी।



## अदिति और सिद्धार्थ ने साउथ इंडियन ट्रेडिशन में रचाई शादी

बॉलीवुज की जानी मानी एक्ट्रेस अदिति राव हैदरी और एक्टर सिद्धार्थ ने साउथ इंडियन ट्रेडिशन को फॉलो कर एक-दूजे के हो गए हैं। शादी के इस पवित्र बंधन में बंधने के लिए जोड़े ने कोई तामझाम नहीं किया है। सिंपल और खुबसूरत अंदाज में एक्टर ने मंदिर में शादी की है।

अदिति गव हैदरी ने बेहतु सिपल तीरी से शादी कर ली है। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पोस्ट कर अपने फैंस को खुशबूरी दी है। पिछले कई सालों से एक दूसरे को डेट कर रहे जोड़े ने मंदिर में शादी रचाई है और इसकी खुशबूरत फोटोज भी उन्होंने सोशल मीडिया पर शेयर की हैं। साउथ इंडियन स्ट्राइल साड़ी में दुल्हनिया अदिति बेहद ज़रूर चर्चा में विलक्ष करती रही है। वहाँ, सिद्धार्थ ने भी शादी की तस्वीरें देखने के लिए पहुंचे ये पूर्ण लेख। अदिति राव को ब्राइड एंटी की तस्वीरी भी सामने आ गई है। अभिनेत्री ने बेहद सिपल और खुशबूरत अंदाज में पंगुटी ली है। सफेद फूलों की चांदीनी में शार्माती हुई एक्ट्रेस को देख फैंस जमक़त तारीफ़ कर रहे हैं। बॉलीवुज की जानी मानी एक्ट्रेस अदिति राव हैदरी और एक्टर सिद्धार्थ ने साउथ इंडियन ट्रेडिशन को फॉलो कर एक-दूजे के हो गए हैं। शादी के इस पवित्र बंधन में बंधने के लिए जोड़े ने कोई तामझाम नहीं किया है। सिंपल और खुशबूरत अंदाज में एक्टर ने मंदिर में शादी की है।

## दुल्हन बनकर रैप पर उतरीं हिना

