महत्वपूर्ण एवं खास

आईजी जीपी सिंह की निगरानी में होगा अब टेपकांड की जांच

रायपुर (आरएनएस)। राज्य की राजनीति में बवंडर पैदा करने वाले बहुचर्चित अंतागढ़ टेपकांड की जांच अब आईजी जीपी सिंह की निगरानी में होगा। पुलिस मुख्यालय (पीएचक्यू) से डीजीपी डीएम अवस्थी ने इसका आदेश जारी करते हुए अंतागढ़ टेपकांड की जांच आनंद छाबड़ा की जगह आईजी जीपी सिंह के निगरानी में करने का आदेश जारी किया है। आनंद छाबड़ा से जांच का जिम्मा वापस लेना एक बड़ा निर्णय है। सूत्रों की माने तो जांच शुरू होने तथा कई संदेहियों से पूछताछ किए जाने के बाद अचानक जांच का जिम्मा जीपी सिंह को दिया जाना बेहतद अहम माना जा रहा है। एसआईटी की जांच में अब तक प्रकरण से जुड़े कई संदेहियों से पूछताछ हो चुकी है। जांच का दायरा बढ़ने के बाद अचानक टीम में हुए फेरबदल को लेकर अटकलों का बाजार भी गर्म हो गया है। पीएचक्यू ने 27 जनवरी को एसआईटी का गठन किया था। इसमें आनंद छाबड़ा की निगरानी में एसपी नीतू कमल, डीएसपी अभिषेक माहेश्वरी सहित अन्य पुलिस अफसरों को शामिल किया गया है।

मुख्यमंत्री का बयान भ्रामक व साजिश पूर्ण - नक्सली विकल्प

नारायणपुर (आरएनएस)। दण्डकारण्य स्पेशल जोनल कमेटी के प्रवक्ता विकल्प ने कांग्रेस सरकार पर जमकर प्रहार किया है। नक्सली प्रवक्ता ने भूपेश सरकार पर निशाना लगाते कहा कि वह पूर्व की भाजपा सरकार के ढर्रे पर चल रही है। कांग्रेस पार्टी व नई सरकार के मुखिया ने यह कह दिया कि माओवादी समस्या एक राजनीतिक, आर्थिक व सामाजिक समस्या है। इसके हल के लिए पीड़ितों, आदिवासियों, पुलिस, समाजिक प्रमुखों व बुद्धिजीवियों के साथ वार्ता की जाएगी। एक भ्रामक धोखेबाजी पूर्ण व साजिश वाला ऐलान है। लोहंडीगुड़ा के टाटा विस्थापितों को जमीन वापस करने की कांग्रेस सरकार घोषणा अवश्य स्वागतेय है, लेकिन यह मजबूरन लिया गया निर्णय है। पत्र में जेलों में बंद विस्थापन विरोधी, मानवाधिकार, जनवादी, क्रांतिकारी आंदोलनों के कार्यकर्ताओं व नेताओं सहित आमजनता को तुरंत निशर्त रिहा करने, आउटसोर्सिंग बंद करके स्थानीय बेरोजगारों से भरने समेत अन्य मांग भी शामिल हैं।

फर्जी फेसबुक आईडी बनाकर अश्लील फोटो डाली

ऋषिकेश (आरएनएस)। रायवाला थाना क्षेत्र में एक छात्रा की फर्जी फेसबुक आईडी बनाकर अश्लील पोस्ट करने का मामला सामने आया है। छात्रा के पिता ने पुलिस से शिकायत दर्ज कराई है। पुलिस ने शिकायत के आधार तीन युवकों पर आईटी ऐक्ट में मुकदमा दर्ज कर लिया है।

टायर दुकान का कंप्रेशर फटने से सड़क किनारे खड़ी स्कूल बस में बैठे बच्चों को आई मामूली चोंटे

कोरबा। सीएसबीई चौकी अंतर्गत महाराणा प्रताप चौक के पास शनिवार की सुबह हड़कंप मच गया जब चौक के पास एक टायर दुकान का कंप्रेशर फट गया। इस दौरान सड़क किनारे खड़ी खड़ी स्कूल बस में बैठे बच्चों को मामूली चोंटे आईं। वहीं पास की चाय की दुकान पर बैठे बुजुर्ग के सिर पर चोट आई, स्थानीय लोगों की मदद से उन्हें जिला अस्पताल पहुंचाया गया। घटना की सूचना मिलते ही सीएसबीई चौकी पुलिस और यातायात प्रभारी समेत स्टाफ मौके पर पहुंचे। घटनाक्रम की जानकारी लेते घायलों का हालचाल जाना।

पे चैनलों के विरोध में उतरे केबल ऑपरेटर दिखाएंगे सिर्फ फ्री टू एयर चैनल

रायपुर। ट्राई के नए नियमों के विरोध में केबल ऑपरेटर संघ उतर आए हैं। केबल ऑपरेटरों का कहना है कि वे शनिवार से केवल फ्री टू एयर चैनल ही दिखाएंगे तथा ज्यादा पे लेने वाले बड़े चैनलों को नहीं दिखाया जाएगा। हालांकि ट्राई के नए नियमों के अनुसार फ्री टू एयर चैनल के लिए भी अब पैसे देने होंगे। केबल ऑपरेटरों का कहना है कि फ्री टू एयर चैनलों के मुकाबले इन पे चैनलों का शुल्क काफी अधिक है। इससे पहले ट्राई के नियमों के विरोध के चलते शुक्रवार को दिन भर राजधानी में केबल प्रसारण बंद रहा तथा राजधानी के दर्शक केबल नहीं देख सके।

बताया जा रहा है कि शनिवार से केबल प्रसारण शुरू हो जाएगा लेकिन केबल ऑपरेटर अब पे चैनलों के विरोध में उतर रहे हैं, केवल फ्री टू एयर चैनलों को ही दिखाएंगे।

युवाओं को उद्योग और बिजनेस के लिए प्रोत्साहित कर दें मदद : सत्यनारायण शर्मा

बिजनेस रिफार्म व स्टार्ट-अप पर आयोजित हुई कार्यशाला

रायपुर (आरएनएस)। युवाओं को विभिन्न क्षेत्रों में उद्योग की स्थापना और नए व्यवसाय स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें इसके लिए आवश्यक मदद करें ताकि वो आत्मनिर्भर बनकर प्रदेश और देश की प्रगति में सहयोगी बन सकें। रायपुर ग्रामीण के विधायक और पूर्व मंत्री सत्यनारायण शर्मा ने आज यहां पं. जवाहर लाल नेहरू स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय के सभागार में बिजनेस रिफार्म व स्टार्ट-अप विषय पर आयोजित कार्यशाला को मुख्य आतिथि की आसंदी से संबोधित कर रहे थे। शर्मा ने कहा कि हम सभी का यह प्रयास होना चाहिए कि शासन द्वारा इस संबंध में संचालित योजनाओं का लाभ ज्यादा से ज्यादा लोगों को मिले। उन्होंने कहा कि यह नही देखना चाहिए कि कोई आकर आवेदन करें बल्कि स्वयं हितग्राहियों की तलाश कर उन्हें इससे लाभान्वित किया जाना चाहिए। शर्मा ने कहा कि लोगों को योजनाओं और नियमों की जानकारी नही होने से वो इनका पर्याप्त लाभ नही उठा पाते इसके लिए आवश्यक है कि इनका अधिक से अधिक प्रचार-प्रसार हो ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग आगे आकर लाभान्वित हो सके। उन्होंने कहा कि बैकों से सिक्योर्ड एवं रिस्कफ्री लोन बिना देरी एवं परेशानी के उपलब्ध कराया जाना चाहिए ताकि ऋणी हतोत्साहित न हो इसके लिए बैकों को वर्तमान परिप्रेक्ष्य में संवेदनशील होने की आवश्यकता है। कार्यशाला की अध्यक्षता कर रहे अभनपुर के विधायक और पूर्व मंत्री धनेन्द्र साहू ने कहा कि इस तरह की कार्यशाला आयोजित होते रहना चाहिए ताकि युवा उद्योग और व्यवसाय के नए-नए क्षेत्रों को उसकी स्थापना में शासन से मिलने वाले लाभ के बारे में जागरूक हो सके और अपने आप को एक सफल उद्यमी के रूप में स्थापित कर सके। कलेक्टर डॉ. बसवराजु एस. ने कहा कि पहले लोगों को कोई भी उद्योग प्रारंभ करने के लिए अलग-अलग विभागों से एनओसी और क्लीरेंस के लिए भटकना पड़ता था परंतु आज ईज ऑफ डूइंग के तहत युवाओं को सिंगल विंडो सिस्टम के माध्यम से एक ही जगह पर ये सारी सुविधाएं उपलब्ध करायी जा रही है।

नॉन घोटाले की जांच में आई तेजी, एसआईटी ने नॉन दफ्तर में खंगाले पुराने रिकार्ड

रायपुर (आरएनएस)। नान घोटाले की जांच के लिए गठित एसआईटी की टीम ने जांच कार्यवाही में तेजी लाते हुए आज ईओडब्लू एसपी एवं एसआईटी अफसर आईके ऐलेसेला के नेतृत्व में अवंति विहार स्थित नान मुख्यालय में दबिश दी। एसआईटी की टीम ने यहां कई पुराने दस्तावेजों को खंगाला। इस दौरान यहां कंप्यूटर सिस्टमों के कुछ पुराने हार्ड डिस्क को भी देखा।

ज्ञात हो कि राज्य सरकार ने नॉन घोटाले की दोबारा जांच के लिए एसआईटी का गठन किया है। एसआईटी के गठन होने के बाद मामले की जांच भी शुरू कर दी है। जांच में आज तेजी लाते हुए एसआईटी की टीम ने नॉन मुख्यालय में जाकर वहां के पुराने रिकार्ड निकलवा कर उन्हें देखा।

मार्बल दूकान का ताला तोड़कर 38 नग मार्बल स्टेण्ड की चोरी

रायपुर (आरएनएस)। मार्बल दूकान की ताला तोड़कर दुकान में रखे माबर्ल स्टेण्ड की चोरी किये जाने की रिपोर्ट टिकरापारा थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार हर्ष रेसीडेंसी देवपुरी टिकरापारा निवासी कैलाशचंद गोटिया 27 वर्ष पिता हुकराम गाटिया ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि 31 जनवरी की रात्रि श्रीराम ग्रनाईड मार्बल भाटिया पेट्रोल पंप के पास देवपुरी में चोर ने दुकान का ताला तोड़कर उसमें रखे 38 नग ग्रेनाईड मार्बल स्टेण्ड की चोरी कर लिया है। पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ धारा 457,380 के तहत अपराध कायम कर अज्ञात आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच में लिया है।

चलती कार में लगी भीषण आग, चालक बाल-बाल बचा

रायपुर (आरएनएस)। शहर में मारूति बिजनेस पार्क के पास आज एक चलती कार में अचानक आग लग गई। आग लगते ही उसके चालक ने कार से तुरंत बाहर निकलकर अपनी जान बचाई। हालांकि आगजनी से कार जलकर पुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई है। अशोका रतन निवासी सुधीर जैन आज किसी काम से अपनी कार क्रमांक एमपी 48 सी 3204 से कुम्हारी की ओर जा रहे थे। जैसे ही उनकी कार मारुति बिजनेस पार्क के पास पहुंची अचानक कार के बोनट से धुंआ निकलने लगा। धुंआ निकलते देख आस-पास के लोगों ने इसकी जानकारी कार में सवार सुधीर को दी। इसके बाद जैसे ही सुधीर कार से नीचे उतरा कार में तेज आग लग गई। इधर जब तक सूचना पाकर दमकल विभाग की गाड़ी मौके पर पहुंचकर आग पर काबू पाती उससे पहले कार पूरी तरह जलकर क्षतिग्रस्त हो चुकी थी।

मुठभेड़ में एक महिला नक्सली ढेर, एक घायल

मौके से बंदूक समेत नक्सली सामान बरामद

जगदलपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले में आज सुबह पुलिस व नक्सलियों के मध्य हुयी मुठभेड़ में एक महिला वर्दीधारी नक्सली मारी गयी और एक घायल हो गयी, घायल नक्सली महिला को अस्पताल में उपचारार्थ भर्ती करवाया गया है। नक्सलियों की शिनाख्त की जा रही है। मौके से पुलिस ने बंदूक समेत दैनिक उपयोग की सामग्रियां बरामद की हैं।

चंद्रपुर के कृष्ण ट्रेडर्स में लगी भीषण आग, लाखों का माल खाक

सेंधमार कर लगाई गई आग

जांजगीर-चांपा (आरएनएस)। चंद्रपुर के कृष्ण ट्रेडर्स में शुक्रवार-शनिवार की दरमियानी रात अज्ञात लोगों ने दुकान में सेंधमारकर आग के हवाले कर दिया। आगजनी से लाखों का माल जलकर खाक हो गया। आग को बुझाने के लिए दो दकमल का सहारा लिया। बड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जा सका है। बताया जा रहा है कि वारदात को अंजाम रंजिशवश दिया गया है। फिलहाल चंद्रपुर पुलिस आगजनी का मामला दर्ज कर जांच कर रही है।

ज्ञानेश्वरी एक्सप्रेस का नागपुर रेल मंडल के राजनांदगांव रेलवे स्टेशन मे प्रायोगिक ठहराव में विस्तार

रायपुर (आरएनएस)। रेलवे द्वारा यात्रियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए कुर्ला-हावड़ा के मध्य चलने वाली 12101/12102 कुर्ला-हावड़ा- कुर्ला, ज्ञानेश्वरी एक्सप्रेस का ठहराव दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के नागपुर रेल मंडल के राजनांदगांव रेलवे स्टेशन में दिया था जिसका विस्तार कर 02 अगस्त, 2019 तक किया गया है।

कोयले से लदी हाइवा पलटी, चालक-परिचालक फरार

कोरबा (आरएनएस)। दर्री मार्ग पर एक तेज रफ्तार हाईवा अनियंत्रित हो कर पलट गई। इस हादसे में चालक परिचालक मौके से फरार हैं। बताया गया कि कोयले से लदी हाईवा चोटियां कोयला खदान से बालको आ रही थी। इस दुर्घटना में चालक और परिचालक को मामूली चोटें आई है। हादसे के बाद वाहनों के यातायात को बहाल करने सडक़ पर बिखरे कोयले और वाहन को हटाने का प्रयास किया गया।

मुआवजा वितरण धांधली में लेखपाल सस्पेंड

रुडकी (आरएनएस)। बरसात के दौरान भूमि कटाव के मुआवजे में करीब साढ़े सात लाख रुपये की धांधली के मामले में उप जिलाधिकारी ने रघुनाथपुर बालावाली के हल्का लेखपाल को सस्पेंड कर दिया है। लेखपाल पर मुआवजे के सर्वेक्षण की गलत सूची बनाने का आरोप है। अब प्रशासन सरकारी धनराशि की रिकवरी करने की तैयारी कर रहा है।पिछले साल बरसात के दौरान गंगा नदी के पानी से किनारे की काफी जमीन में कटाव हुआ था।

नवंबर, दिसंबर में तहसील प्रशासन ने नुकसान का सर्वेक्षण कराने के बाद प्रभावित परिवारों को मुआवजे के चेक वितरित किए थे। इसी 1 जनवरी को तहसील दिवस में कलसिया गांव के जयसिंह पुत्र रजवा ने कुछ लोगों को गलत तरीके से मुआवजे का लाभ दिए जाने की शिकायत की थी। डीएम के निर्देश पर एसडीएम कौस्तुभ मिश्र ने राजस्व निरीक्षक बीर सिंह सैनी से शिकायत की जांच कराई। जांच में एक ही गांव रघुनाथपुर बालावाली गांव में 23 ऐसे लोगों के नाम का खुलासा हुआ था, जिनके पास जमीन न होते हुए भी हल्का लेखपाल ने उनके नाम मुआवजे की सूची में शामिल कर दिए।

आशाओं ने पीएम को ज्ञापन भेजकर गिनाई समस्याएं

रुद्रप्रयाग (आरएनएस)। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के तहत कार्य कर रही आशा वर्कर्स ने यात्रा भत्ता देने की मांग प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से की है। इसके साथ ही वर्ष में दो बार गणवेश देने एवं चिकित्सालय में विश्राम स्थल कक्ष की व्यवस्था करने की मांग भी की। वहीं कुछ गतिविधियों एवं कार्यों के लिए वर्तमान में निर्धारित इंसेंटिव राशि को यथावत रखने से आशाएं काफी हताश व निराश हैं।

आशा वर्कर्स संगठन की जिलाध्यक्ष कमला राणा, ललिता कठैत, भरोसी देवी ने पीएम को भेजे ज्ञापन में कहा कि जिले के ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों में लोगों के स्वास्थ्य एवं उनके स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देने के साथ ही प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने में आशाएं अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इसके अलावा गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य केन्द्र तक पहुंचाने, स्वच्छता का महत्व बताने समेत कई कार्य भी उनके द्वारा किए जाते हैं। इसके बदले उनके लिए कोई वेतन की व्यवस्था तक नहीं है। मात्र अल्प प्रोत्साहन राशि देकर ही उन्हें संतोष किया जा रहा है। गत् 11 सितम्बर को पीएम ने वीसी के माध्यम से आशाओं के प्रोत्साहन राशि को दोगुना करने का ऐलान किया था। जब इस संबंध में शासनादेश जारी हुआ तो मात्र पांच गतिविधियों एवं कार्यों में मिलने वाला भत्ता एक हजार को बढ़ाकर दो हजार किया गया है।

फैंस हीरो को नेगेटिव रोल में देखने के लिए तैयार नहीं : नवाजुद्दीन सिद्दीकी

शिवसेना के दिवंगत सुप्रीमो बाल ठाकरे के जीवन पर बनी फिल्म ठाकरे में शीर्षक किरदार निभाने वाले अभिनेता नवाजुद्दीन सिद्दीकी को उनके अभिनय के लिए काफी प्रशंसा मिली है लेकिन कुछ आलोचकों ने फिल्म पर पक्षपाती होने का आरोप लगाकर इसकी आलोचना की है. समीक्षकों द्वारा सराहे गए अभिनेता का कहना है कि भारतीय दर्शक नायक को बुरे किरदार में नहीं देख सकते और बड़े पर्दे पर नायक के सिर्फ बुरे गुणों पर प्रकाश डाला जाए तो इससे बॉक्स ऑफिस पर बुरा असर पड़ता है. फिल्म पर समीक्षकों की राय के बारे में नवाजुद्दीन ने कहा कि पिछले 40-50 सालों से हम नायक को अच्छा दिखाते रहे हैं. दर्शक नायक को बुरा नहीं देखते. अगर नायक का सिर्फ नकारात्मक पक्ष ही दिखाया जाता तो वह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर नहीं चलेगी. नवाज ने आगे कहा कि हमारा समाज नायक में नकारात्मक गुण देखने के लिए तैयार नहीं है. मेरी पिछली फिल्म मंटो और रमन राघव 2.0 ने अच्छा प्रदर्शन नहीं किया. उन फिल्मों में मैंने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की कोशिश की, लेकिन ठंडी प्रतिक्रिया मिली. मुझे एहसास हुआ कि हमारे दर्शक नायकों को नकारात्मक गुणों के साथ स्वीकार नहीं कर सकते.

बच्चों के साथ नहर में नहाने गई महिला व पानी के बहाव में बहे

मासूम बच्ची की शव मिला, महिला लापता

रायपुर (आरएनएस)। अभनपुर जिले के कोलियारी गांव स्थित ऐनीकेट नहर में बच्चों के साथ नहाने गई महिला की नहर में बह गई है वही एक बच्ची की शव नहर किनारे खेत में मिला है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार कोलियारी गांव स्थित ईट्टा भट्ठा में मजदूरी करने वाली महिला सहबाई 30 वर्ष अपने पांच बच्चों के साथ नहर में नहाने गई थी,चार बच्चे नहाकर कर घर वापस आ गये थे लेकिन घंटों बाद जब महिला वापस नही आई तो बच्चों ने नहर के पास जानकर देखा तो नहर किनारे महिला के कपड़े पड़े मिले।

बाबूभाई श्याम और राजू फिर करेंगे आपको लोटपोट! जल्द शुरू होने जा रही है हेराफेरी 3

ब्लॉक बस्टर फिल्म हेरा फेरी और फिर हेरा फेरी ऐसी फिल्में हैं जिनके डायलॉग आज भी सोशल मीडिया पर छाए हैं इनका एक-एक पंच आज भी लोगों को जुबानी याद है. अगर आप भी बाबू भाई के गुस्से, श्याम के भोलेपन और राजू के शातिर दिमाग के दीवाने हैं तो आपके लिए एक अच्छी खबर है. परेश रावल, अक्षय कुमार और सुनील शेट्टी की जोरदार तिकड़ी एक बार फिर से अपनी शरारतों के साथ आपको लोटपोट करने के लिए तैयार हैं. जी हां लंबे समय से हेरा फेरी 3 को लेकर खबरें आ रही थीं. लेकिन अब खबर है कि यह फिल्म बहुत जल्द ही फ्लोर पर आने वाली है.

सुनील शेट्टी, अक्षय कुमार और परेश रावल के फैंस के लिए यह एक धमाकेदार खबर है. इस फिल्म की चर्चाएं तो काफी लंबे समय से चल रही हैं लेकिन हर बार इसमें कुछ न कुछ बाधा आ जाती थी. लेकिन अब लग रहा है कि फिल्म का तीसरा सीक्वल जल्द ही सामने होगा, क्योंकि इसके लिए सब कुछ अपने ट्रैक पर आता नजर आ रहा है. इस खबर के साथ यह भी पक्का है कि कॉमेडी के दीवानों का इंतजार अब बस खत्म होने ही वाला है.

फिल्म को लेकर यह खबर सामने आई है कि यह फिल्म बहुत जल्दी ही फ्लोर पर जाएगी. हमारी सहयोगी वेबसाइट की सूचना के अनुसार फिल्म की स्क्रिप्ट को लॉक कर दिया गया है.

हिना खान के पिता ने खोला उनसे जुड़ा हैरान कर देने वाला राज

इन दिनों हिना खान कोमोलिका बनकर सभी को मदहोश कर रहीं हैं. जी हाँ, हिना को कौन नहीं जानता है सभी उनकी तारीफें करते हैं. ऐसे में टीवी सीरियल की यह बहु हर दिन अपनी हॉटनेस से सुर्ख़ियों में रहती है. हिना खान आज एक बार फिर से अपने एक खुलासे के कारन सुर्ख़ियों में आ गईं हैं. जी हाँ, वह इन दिनों एक बार फिर से सुर्ख़ियों में है. आप सभी जानते ही होंगे कि हिना ने बिग बॉस 11 में भी जमकर सभी को हैरान किया था वहीं बीते दिनों उनके पिता ने उनकी जिंदगी से जुड़ा एक ऐसा राज खोला है कि सुनकर सभी हैरान रह गए हैं.जी दरअसल, कुछ दिनों पहले हिना खान के पिता ने एक अखबार को इंटरव्यू देते हुए कहा 'हमारी फैमिल मिडिल क्लास है. हम श्रीनगर में रहते हैं. हिना और उसका भाई आमिर एजुकेशन के लिए दिल्ली शिफ्ट हुए थे.

शरीर की इन बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए करे दालचीनी का सेवन

दालचीनी में मौजूद कंपाउंड कई औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं. जो स्वास्थ्य व खूबसूरती दोनों के लिए लाभकारी होते हैं. यूं तो दालचीनी अपने आप में ही एक अच्छी औषधि है लेकिन इसे दूध के साथ मिलाकर पीना व भी लाभकारी है. दालचीनी वाला दूध कई बीमारियों में लाभकारी है व कई बीमारियों से सुरक्षित भी रखता है.

यह फायदे देता है दालचीनी

आपको बता दें दालचीनी बॉडी में फ्री रेडिकल्स की वजह से होने वाले नुकसान को रोकने में मदद करती है . इसमें पॉलीफेनॉल्स नाम का पावरफुल एंटी-ऑक्सीडेंट पाया जाता है . दालचीनी में एंटी-इन्फ्लेमेट्री प्रॉपर्टी होती है . जो कई तरह की बीमारियों को रोकने में मददगार होती है . इसी के साथ दांतों में बैक्टीरिया से सुरक्षा दिलाने में भी दालचीनी बेहद असरदार है . सांसों की बदबू, मुंह में संक्रमण, दांतों के क्षय आदि समस्याओं के लिए दालचीनी का प्रयोग किया जा सकता है.

यह भी है अन्य फायदे

इसी के साथ डायबिटीज रोग के लिए भी दालचीनी बेहद लाभकारी है . यग इंसुलिन प्रतिरोध को कम करने का कार्य करता है.

साथ ही मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में यह बहुत ज्यादा मददगार होता है . वही दालचीनी में एंटी बायोटिक व एंटी-माइक्रोबियल प्रॉपर्टी होती है .