महत्वपूर्ण एवं खास

रायपुर से बेंगलुरू के लिए इंडिगो की फ्लाइट 1 जुलाई से

रायपुर(आरएनएस)। प्रदेशवासियों के लिए बेंगलुरू जाना अब और आसान हुआ। इंडिगो 1 जुलाई से बेंगलुरू के लिए नियमित सेवाएं शुरू करने जा रही है। इस फ्लाइट के शुरू होने से रायपुर से बेंगलुरू के लिए यात्रियों को सप्ताहभर फ्लाइट मिलेगी। विदित हो कि इंडिगों की सेवाएं बेंगलुरू के लिए जून माह में बंद रही, वहीं 1 जुलाई से ये सेवा पुनः प्रारंभ होने जा रही है। बताया जा रहा है कि रायपुर से बेंगलूर सप्ताह भर इंडियो की सेवाएं उपलब्ध रहेगी। यह सेवाएं इंडियो सुबह और शाम उपलब्ध करा रहा है। स्वामी विवेकानंद विमानतल के निदेशक राकेश सहाय ने बताया कि बेंगलुरू फ्लाइट का ट्रैफिक काफी अच्छा रहा है। इंडिगो की इस सुविधा से हैदराबाद और मुंबई होते हुए बेंगलुरू जाने वाले यात्रियों को राहत मिलेगी। इंडिगो की फ्लाइट क्रमांक 6ई828 बेंगलुरू से शाम 6.55 बजे उड़ान भरकर रात 8.45 बजे रायपुर पहुंचेगी। यहां से रात 9.25 बजे उड़ान भरकर रात 11.35 बजे बेंगलुरू पहुंचेगी। यह फ्लाइट इंडिगो की सुबह वाली फ्लाइट के अतिरिक्त है। इधर राजधानी रायपुर से इलाहबाद के लिए इंडिगो अपनी सेवाएं 28 जून से शुरू करने जा रहा है।

सीएम की मां की हालत अभी भी स्थिर पर चिंताजनक

रायपुर (आरएनएस)। राजधानी के रामकृष्ण केयर हास्पिटल में भर्ती मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की माता बिंदेश्वरी बघेल का मेडिकल बुलेटिन बुधवार को जारी किया गया। जारी बुलेटिन में बताया गया है कि बिंदेश्वरी बघेल की कुछ और जांचे होनी है इसके लिए उनका ब्लड सेम्पल लेकर जांच के लिए दिल्ली भेजा गया है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की माता बिंदेश्वरी बघेल की हालात स्थिर लेकिन चिंताजनक बनी हुई है। बुधवार सुबह नियमित वायुयान सेवा से उनका ब्लेड सेंपल दिल्ली टेस्ट के लिए भेजा गया है, ताकि उनके ईलाज में दवाओं का निर्धारण किया जा सके। रामकृष्ण केयर अस्पताल के डॉ. संदीप दवे, डॉ. अब्बास नकवी, डॉ. संजय शर्मा, डॉ. प्रभास चौधरी, डॉ. विशाल एवं अन्य चिकित्सक की टीम बिंदेश्वरी बघेल के स्वास्थ्य पर सतत निगरानी रखे हुई है।

कर रहे थे अवैध उत्खनन, अचानक बढ़ा महानदी का जलस्तर ,5 हाइवा वाहन फसे

जांजगीर-चांपा (आरएनएस)। महानदी में रेत का अवैध उत्खनन करते समय अचानक जलस्तर बढ़ने से 5 हाइवा बीच नदी में फंस गए हैं. ड्राइवरों ने किसी तरह ट्रक से निकलकर अपनी जान बचाई है. लेकिन ट्रक अभी भी वहीं फंसे हुए हैं. मामला शिवरीनारायण थाना क्षेत्र का है। इन ट्रक ड्राइवरों को जरा भी आंदेशा नहीं था कि अवैध अत्खनन करने का खामियाजा इस तरह से भुगतना पड़ेगा. यह उत्खनन बीती रात से चल रहा था, तभी महानदी का जलस्तर बढ़ गया और ड्राइवरों को इसका पता भी नहीं चल सका. जब तक वो समझ पाते तब तक बहुत देर हो चुका था. ट्रक की टायरें पानी में डूब चुकी थी। उत्खनन कर रहे लोग और ड्राइवरों ने ट्रक को छोड़कर भागना ही मुनासिब समझे. महानदी में पहले से ही रेत का उत्खनन चल रहा है. जलस्तर कम होने के बाद फंसे ट्रकों का निकालने का प्रयास किया जाएगा।

हवा चेक करने उतरा ट्रक परिचालक अज्ञात वाहन की चपेट में आया, मौत

महासमुंद (आरएनएस)। एनएच-53 पर पिथौरा बायपास के पास ट्रक में हवा चेक करने उतरे परिचालक को अज्ञात वाहन ने चपेट में ले लिया। जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। जानकारी के मुताबिक सोमवार सुबह पिथौरा काठी ढाबा के पास हुए इस हादसे की जानकारी राहगीरों ने डायल 112 को दी। ट्रक चालक ने बताया कि वह सुलेमापुर आजमगढ़ उत्तरप्रदेश निवासी चाचा प्रकाश कुमा के साथ कंटेनर सीजी 04 एचडब्ल्यू 9276 में संबलपुर से मेडिकल सामान लेकर रायपुर जाने निकले थे। सोमवार सुबह 4 बजे काठी ढाबा के पास ट्रक रोककर टायर की हवा चेक करने प्रकाश कुमार उतरा। इस दौरान अज्ञात वाहन के चालक ने ट्रक को ठोकर मार दी और प्रकाश को चपेट में ले लिया। बाद अज्ञात वाहन का चालक भाग गया। हादसे में परिचालक प्रकाश कुमार पिता ललसु (35)की मौके पर ही मौत हो गई। चालक की लाश ट्रक से कुछ दूर मिली।

अंतर्देशीय गिरोह का पर्दाफाश, गिरोह के 6 आरोपी पुलिस की गिरफ्त में

» घूम घूमकर बर्तन बेचकर करते थे सूने मकान की रेकी » किराये का मकान लेकर एक जगह ठिकाना बनाकर रहते

कवर्धा (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के कबीरधाम एवं बेमेतरा जिले में क्ष हो रही लगातार चोरी की घटनाओं में अंकुष लगाने के लिए दुर्ग रेंज के आईजी के निर्देशानुसार बेमेतरा, कवर्धा और राजनांदगांव पुलिस की टीम ने एकसाथ मिलकर आंतरराष्ट्रीय चोर गिरोह का पर्दाफाश किया है।

आरोपियों के द्वारा किये गये घटनाक्रम के अनुसार पुलिस अधीक्षक कबीरधाम के द्वारा अज्ञात आरोपियों की पतासाजी के लिए उप पुलिस अधीक्षक कबीरधाम घनश्याम कामड़े तथा थाना कवर्धा से निरीक्षक बृजेष कुषवाहा के नेतृत्व में विषेष टीम गठित कर एवं जिला कबीरधाम की तकनीकी टीम की विशेष तत्परता से अज्ञात आरोपियों की पतासाजी का हरसंभव प्रयास किया जा रहा था। थाना से गठित टीम एवं तकनीकी टीम के द्वारा लगातार अज्ञात आरोपियों की पतासाजी के लिए घटनास्थल एवं उसके आसपास के क्षेत्रों में लगातार निगाह रखी जा रही थी। आरोपियों के द्वारा कवर्धा शहर के सुने इलाकों का चयन कर कई दिनों से बंद एवं सुने मकानों में चोरी की अपराध गठित की जा रही थी। जिस पर टीम के द्वारा उक्त इलाको में निवासरत्

लोगो से अज्ञात चोरो के बारे में जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया जा रहा था तथा पूर्व में चोरी के अपराध में संलिप्त व्यक्तियों से भी घटना के संबंध में पुछताछ किया गया। जिनसे किसी भी प्रकार की उचित जानकारी प्राप्त नहीं होने पर दीगर जिला से भी कवर्धा शहर में हो रही घटनाओं के संबंध में जानकारी प्राप्त किया गया। जिस पर सरहदी जिला बेमेतरा, मुंगेली, बिलासपुर में भी अज्ञात आरोपियों के द्वारा की गई वारदात तरीके एवं कवर्धा शहर के अपराध के तरीके में समानता पाये जाने से जिला कबीरधाम से गठित टीम को उक्त जिला में विष्लेषण हेतु भेजा गया। जिस पर टीम के द्वारा किसी बाहरी गिरोह की घटना में संलिप्त होने की आंषका पर टीम के द्वारा आरोपियों की पता तलाष के लिए कबीरधाम-बेमेतरा की संयुक्त टीम गठित की जाकर घटना दिनांक एवं उसके पूर्व शहर में आये बाहरी व्यक्तियों के बारे में घटनास्थल एवं आसपास क्षेत्रों में बारिकी से पुछताछ की जाने लगी, कि इसी दौरान मुखबीर के द्वारा जानकारी दिया गया कि करीब माह भर पूर्व क्षेत्र में पश्चिम बंगाल के निवासी बर्तन बेचने के व्यापार के लिए आकर शहर स्थित किराये के मकान में निवासरत् थे। इसी आधार पर टीम के द्वारा उन व्यक्तियों की पतासाजी का प्रयास करने लगे, कि जांच की कड़ी के दौरान मुखबीर के बताये गये हुलिया एवं अन्य महत्वपूर्ण जानकारी के आधार पर बाहरी व्यक्ति जिला बेमेतरा में निवासरत् होने की जानकारी प्राप्त हुई।

बिलासपुर-टिटलागढ़-बिलासपुर आज से सप्ताहभर तक रद्द, यात्री होंगे परेशान

रायपुर (आरएनएस)। बिलासपुर-टिटलागढ़-बिलासपुर के मध्य फेरे लगाने वाली पैसेंजर गाड़ी का परिचालन आज बुधवार से सप्ताभर तक के लिए रद्द किया गया है, जिसके कारण यात्रियों की परेशानी आज से बढ़ गई है। ईस्ट कोस्ट रेलवे के सम्बलपुर रेल मंडल के झारसुगुड़ा-सिंगापुर रोड रेलवे स्टेशनों के बीच संरक्षा से संबंधित कार्य एवं यार्ड रिमोडलिंग का कार्य आज से शुरू किया गया है। यह कार्य आगामी 2 जुलाई तक चलेगा। जिसके कारण आज से 1 जुलाई तक बिलासपुर से टिटलागढ़ के चलने वाली पैसेंजर 58214 रद्द रहेगी। इस गाड़ी के रद्द किए जाने से टिटलागढ़ से बिलासपुर के चलने वाली पैसेंजर 58213 भी 27 जून से 2 जुलाई तक रद्द रहेगी। इस तरह बिलासपुर-टिटलागढ़-बिलासपुर के मध्य फेरे लगाने वाली पैसेंजर गाड़ी के रद्द होने से यात्रियों की परेशानी आज से बढ़ गयी है। ज्ञात हो कि उक्त गाड़ी में बिलासपुर से टिटलागढ़-बिलासपुर के मध्य प्रतिदिन सैकड़ों लोग सफर करते है।

पाटन के ग्राम मर्रा पहुंचे सीएम भूपेश ने अनिल कुंबले के साथ खेला क्रिकेट

» ग्रामीणों ने इस मौके पर जमकर बजाई ताली

भिलाई (आरएनएस)। दुर्ग जिले के पाटन ब्लॉक के ग्राम मर्रा में सीएम भूपेश बघेल आज डिजिटल कक्ष और आइटीसी लैब का शुभारंभ किया। सीएम के साथ अंतराष्ट्रीय क्रिकेटर अनिल कुंबले भी इस मौके पर पहुंचे हैं। डिजिटल रूम का शुभारंभ करने के बाद क्रिकेट की प्रैक्टिस भी हुई। यहां सीएम भूपेश बघेल ने अनिल कुंबले की स्पिन गेंद पर जोरदार हिट लगाया। वहीं अपने पुराने दिनों को याद कर सीएम काफी भावूक भी हुए और बच्चों से घुलमिल गए।

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल आज राज्य स्तरीय शाला प्रवेशोत्सव में सम्मिलित होने पाटन विकासखंड के ग्राम मर्रा में शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय पहुंचे। अपने बचपन के स्कूल में पहुँच कर मुख्यमंत्री अपने सहपाठियों से घुलमिल गये, उनसे बातचीत कर न केवल बीते दिनों की पुरानी याद ताजा की बल्कि उनके साथ फोटो भी खिचवाई। इस मौके पर मुख्यमंत्री ने बच्चों से कई बातें पूछी। सीएम छात्र शुभम साहू से पूछा कैसा लग रहा है ? तो शुभम ने बताया जादू जैसा। छात्रा हेमा यदु से मुख्यमंत्री ने डिजी लैब में पूछा कि यहां क्या खास है? तो हेमा ने बताया कि ब्लैकबोर्ड से ज्यादा आनंद कंप्यूटर में आता है। आपने स्कूल में बहुत अच्छी चीज प्रदान कर दी। इसी प्रकार कंप्यूटर रूम में बच्चों ने कहा हमको दिक्कत आती है तो कंप्यूटर खुद बता देता है। छात्रा निकिता से मुख्यमंत्री ने कहा सब आया है कैसा लग रहा

है ? नई जेनरेशन की हो , इसलिए नई चीजों से पढ़ो तो निकिता ने कहा, थैंक यू सर। इस मौके पर मुख्यमंत्री भूपेश ने कहा शाबास बच्चों अब मन लगाकर पढ़ो। मुख्यमंत्री ने यह भी कहा कि यह सुखद बदलाव देखकर बहुत अच्छा लग रहा है।

सुरक्षा एवं वजीफे की मांग को लेकर मेकाहारा के जूनियर डॉक्टर्स ने अनिश्चितकालीन धरना प्रारंभ किया

» 48 घंटे में मांगें पूरी नहीं हुई तो आपातकालीन सेवाएं बंद होगी

रायपुर (आरएनएस)। पं जवाहर लाल नेहरू मेडिकल कॉलेज के जूनियर डॉक्टर्स ने आज सुरक्षा एवं वजीफे में बढ़ोतरी की मांग को लेकर अनिश्चितकालीन धरना प्रारंभ किया। धरने के कारण मेकाहारा की ओपीडी, ओटी और वार्ड के अन्य कार्य प्रभावित हुए। 980 बिस्तरीय मेकाहारा में हड़ताल के चलते मरीजों को अनेक प्रकार की तकलीफों का सामना करना पड़ा।

जूनियर डॉक्टरों ने 48 घंटे के भीतर मांग पूरी नहीं होने पर आपातकालीन सेवाओं को भी ठप करने की चेतावनी शासन को दी है। डॉक्टरों की मांग है कि उन्हें 7वां वेतनमान दिया जाए, सुरक्षा के पर्याप्त इंतजाम किये जाए, स्वास्थ्य सेवाओं का बजट बढ़ाये जाए, सीसीयू, आईसीसीयू एवं ट्रामा यूनिट में 24 घंटे सुरक्षा गार्ड की तैनाती हो, सभी वार्डों में सीसीटीवी कैमरे तत्काल लगवाये जाए, जनरल वार्ड एवं पेइंग वार्ड में हर 2 घंटे में पुलिस के जवान निरीक्षण करें, पैरामेडिकल स्टाफ की संख्या में वृद्धि की जायें, मेकाहारा की चौकी में पुलिस

जवानों की संख्या में वृद्धि की जाये। ज्वाइनिंग के समय जूनियर डॉक्टर्स से 50 लाख का बांड न भराया जाये। ज्ञातव्य है कि मेडिकल कॉलेज के जूनियर डॉक्टर्स एसोसिएशन की ओर से अध्यक्ष डॉ. भगवती चंद्र वर्मा ने कॉलेज के डीन को दिए गए ज्ञापन में सालभर से पीजी रेजिडेंट्स के वजीफे (स्टाइपंड) का मुद्दा उठाने की बात कही. लेकिन सरकार की ओर से इस विषय पर ध्यान नहीं दिया गया. एसोसिएशन ने बताया कि छत्तीसगढ़ की तुलना में अन्य राज्यों में न केवल वजीफा ज्यादा है, बल्कि सातवें वेतन आयोग के बराबर है। डॉक्टरों की आज के धरने से ओपीडी सेवाएं प्रभावित हुई। सवेरे से ही पहुंचे मरीजों को काउंटर से वापस लौटना पड़ा।

तेज रफ्तार बस ने मासूम को ठोका, इलाज के दौरान हुई मौत

» आक्रोशित ग्रामीणों ने किया चक्काजाम

बालोद (आरएनएस)। डौंडीलोहारा थाना छेत्र अंतर्गत समीपस्थ ग्राम सम्बलपुर में आनंद रोजवेज़ की बस सी जी 08 ए 9990 द्वारा डौंडीलोहारा से राजनान्दगॉव जाते समय सुबह लगभग साढ़े 07 बजे सड़क पार कर रही 9 साल की बच्ची नितिका देवांगन/पिता घनश्याम देवांगन को अपनी चपेट में ले लिया । वाहन चालक का नाम रशीद खान बताया जा रहा है।

मामले में देवरी पुलिस ने जानकारी देते हुए बताया की वाहन चालक ने घटना के बाद देवरी थाना में आत्मसमर्पण कर दिया है।

घटना के बाद से ही ग्रामीणों व परिजनों में भारी आक्रोश की स्थिति है ।ग्रामीण सड़क पर बैठ गए है तथा तत्काल कार्यवाही व तत्काल मुआवजे की मांग पर अड़ गए है।घटना के बाद से ही आवागमन बाधित किया गया है प्रशासन ग्रामीणों को मनाने में जुटी है।

शादी का प्रलोभन देकर शारीरिक संबंध बनाये जाने व 4 लाख रुपये की धोखाधड़ी किये जाने की रिपोर्ट दर्ज

» मामले में जांच जारी

रायपुर (आरएनएस)। शादी का प्रलोभन देकर जबरन शारीरिक संबंध बनाते रहा व ज्यादा पैसा मिलने की लालच देकर अपने खाते में प्रार्थिया से 4 लाख रुपये जमा करा धोखाधड़ी किया। घटना की रिपोर्ट डीडीनगर थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार तरुण नगर डगनिया डीडीनगर रायपुर निवासी महिला 44 वर्ष ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि बलौदाबाजार पलारी निवासी मिथलेश कुमार धुरंधर ने शादी का प्रलोभन देकर 1मार्च 2017 से लेकर 2019 तक जबरन शारीरिक संबंध बनाते रहा व मार्केट में 4लाख रुपये जमा करने पर 2 वर्ष में 10 लाख रुपये मिलने की बात कहकर अपने खाते में 4 लाख रुपये डलवा धोखाधड़ी किया। प्रार्थिया की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ अपराध कायम कर मामले को जांच में लिया है।

बीएसपी में 24 घंटे में दो आगजनी की घटनाएं, तीन झुलसे

भिलाई जून (आरएनएस)। भिलाई इस्पात संयंत्र में आग लगने की घटनाएं लगातार हो रही है। अभी घटना को बीते 24 घंटे भी नहीं बीते कि बुधवार को सुबह 11 बजे ब्लास्ट फर्नेस-7 के पीछे एमएसडीएस-2 विभाग में मेंटनेंस का कार्यचल रहा है। इसी दौरान ब्रेकट लगाते समय एक श्रमिक देवेन्द्र कुमार के हाथ फिसल जाने से हाथ और कोहनी झुलस गई। ट्रेनीज एपटेंटिस देवेन्द्र के अलावा एमएसडीएस विभाग ही प्रताप सिंह (45) और सीनियर टेक्निशियन मनोज 20 प्रतिशत झुलस गए है। घटना की जानकारी मिलते ही विभागीय कर्मियों ने उन्हें संयंत्र स्थित मेन मेडिकल पोस्ट में परीक्षण करवाया तत्पश्चात वहां के डॉक्टरों ने उन्हें संयंत्र के मुख्य चिकित्सालय सेक्टर-9 में भरती करवाने हेतु रेफर कर दिया। तीनों कर्मचारियों को सामान्य परीक्षण के बाद बर्न यूनिट में दाखिल कर दिया गया है। चिकित्सकीय सूत्रों से मिली खबर के अनुसार तीनों प्रभावित कर्मचारियों की हालत खतरे से बाहर बताई गई है। गौरतलब है कि मंगलवार को भी भिलाई इस्पात संयंत्र के भीतर बिल्डिंग नंबर तीन में आग लग गई थी, जिसमें नूतन अंसारी गई थी, जिसे सेक्टर-9 स्थित मुख्य चिकित्सालय के चेस्ट डिपार्टमेंट में उपचारार्थ भरती किया गया है। संयंत्र में

आए दिन हो रही घटनाओं को लेकर न केवल श्रमिक वर्ग बल्कि अधिकारियों को भी चिंता सताने लगी है। लगभग साठ साल पुराने हो चुके संयंत्र के संपूर्ण जीर्णोद्धार किए जाने की मांग श्रमिक वर्ग से की गई है।

सोशल साइट्स पर छाया माधुरी दीक्षित का एथनिक लुक

बॉलिवुड ऐक्ट्रेस धक-धक गर्ल माधुरी दीक्षित की स्माइल हो या फिर ड्रेसिंग सेंस दोनों ही कमाल के हैं। वह चाहे एथनिक आउटफिट पहने या फिर वेस्टर्न। हर तरह की ड्रेस में दिलकश ही नजर आती हैं। हाल ही में उन्होंने एथनिक आउटफिट में अपनी कुछ तस्वीरें शेयर कीं। कुछ ही देर में उनकी इन तस्वीरों पर ढेरों लाइक्स और कॉमेंट्स आए। फैन्स ने उनकी इन फोटोज को काफी पसंद किया। इनमें वह एथनिक आउटफिट में भी काफी

स्टाइलिश लग रही थीं।

बता दें कि हाल ही में माधुरी दीक्षित ने पिंक ऑलिव ग्रीन कलर की एथनिक आउटफिट में कुछ तस्वीरें शेयर कीं। इनमें वह बेहद सिंपल लुक में थीं। लेकिन पिंक कलर की खूबसूरत इयरिंग्स और प्यारी सी स्माइल के साथ माधुरी और भी गॉरजस लग रही थीं।

कुछ ही देर में लाखों लाइक्स और प्यारे कॉमेंट्स भी आए। किसी ने उन्हें ड्रीम गर्ल बताया तो किसी ने उन्हें फ़ैनटैस्टिक बताया।

सलमान खान के साथ वॉन्टेड 2 बनाएंगे प्रभुदेवा?

सलमान खान बॉलिवुड के सबसे पॉप्युलर ऐक्टर्स में से एक हैं। उन्होंने अपने करियर में एक बढ़कर एक सुपरहिट फिल्में दी हैं। इन फिल्मों में साल 2009 में आई उनकी फिल्म वॉन्टेड भी शामिल है। इस फिल्म का डायरेक्शन प्रभुदेवा ने किया था। इस फिल्म में सलमान के अलावा आयशा टाकिया, प्रकाश राज और विनोद खन्ना ने भी महत्वपूर्ण किरदार निभाए थे।

पिछले कुछ सालों में कई बार ऐसी चर्चा सामने आई है कि वॉन्टेड का सीक्वल बन सकता है। प्रभुदेवा इस समय सलमान खान की दबंग 3 का डायरेक्शन कर रहे हैं। जब उनसे इस बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा कि अभी तक वॉन्टेड 2 बनाने का अभी कोई प्लान नहीं है लेकिन किसी को नहीं पता कि फ्यूचर में कुछ ऐसा प्लान बन जाए।

वैसे सलमान खान के पास इस समय कई सारी फिल्में हैं। हाल में उनकी भारत रिलीज हुई थी। दबंग 3 की शूटिंग पूरी होने के बाद सलमान खान, संजय लीला भंसाली की फिल्म इंशाअल्लाह में काम करेंगे। इस फिल्म में पहली बार सलमान खान के साथ अलिया भट्ट दिखाई देंगी।

खून की कमी दूर करती है कमल ककड़ी, प्रेग्नेंसी से लेकर शुगर में भी फायदेमंद

कमल ककड़ी का नाम तो लगभग हर किसी ने सुना होगा। आखिर यह सालों से भारतीय खाने का हिस्सा जो रही है। कमल ककड़ी यानी लोटस रूट को सब्जी से लेकर स्नैक्स और चिप्स के रूप में खाया जाता है। लेकिन क्या आप इससे होने वाले फायदों के बारे में जानते हैं?

इंफेक्शन से बचाव, इम्यूनिटी को बढ़ावा- कमल ककड़ी में ढेर सारे विटमिन्स और मिनरल्स होते हैं। इसमें काफी मात्रा में विटमिन सी होता है जो वायरल और बैक्टीरियल इंफेक्शन से बचाव करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

आंखों, स्किन और बालों के लिए वरदान- कमल ककड़ी आंखों, बालों और स्किन के लिए किसी वरदान से कम नहीं है क्योंकि इसमें विटमिन ए भरपूर मात्रा में होता। इसके अलावा यह मसल डीजेनरेशन से भी बचाव करता है।

ब्लड शुगर और क्लेस्ट्रॉल कंट्रोल में मदद- कमल ककड़ी ब्लड शुगर और कलेस्ट्रॉल को भी कम करने में मददगार है। इसमें फाइबर और कॉम्प्लैक्स कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं जो साथ मिलकर कलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर

के स्तर को सामान्य रखने में मदद करते हैं।

बढ़ते वजन पर लगाम - जो लोग बढ़ते वजन से परेशान हैं वे रोजाना डायट में कमल ककड़ी शामिल करें। इसमें काफी कम कम कैलरी होती हैं और विटमिन्स व मिनरल्स भी काफी मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से सभी जरूरी तत्व तो मिलते ही हैं साथ ही लंबे समय तक भूख भी नहीं लगती।