महत्वपूर्ण एवं खास

चोर कहने वाले कटघरे में है - भाजपा

रायपुर (आरएनएस)। नेशनल हेराल्ड हाऊस खाली करने पर रोक लगाने की याचिका दिल्ली हाईकोर्ट में खारिज होने पर भारतीय जनता पार्टी ने कांग्रेस नेतृत्व पर निशाना साधा है। पार्टी ने कहा है कि देश के प्रधानमंत्री को चोर कहने वाले कांग्रेसी अब तो मान लें कि देश का प्रधानमंत्री प्योर है और उन्हें चोर कहने वाले खुद कटघरे में हैं। भाजपा प्रदेश प्रवक्ता संजय वास्तव ने कहा कि एसोसिएटेड जर्नल्स लिमिटेड (एजेएल) को हेराल्ड हाऊस खाली करना होगा। सन् 2008 से बंद नेशनल हेराल्ड के प्रकाशक एजेएल को लीज की शर्तों के उल्लंघन का दोषी पाया गया है जिसने इस हेराल्ड हाऊस को किराए पर दे दिया था। एजेएल ने चालाकी पूर्वक कंपनी के शेयर उस यंग इंडिया कंपनी को ट्रांसफर कर दिए थे, जिसके शेयर धारक सोनिया गांधी और राहुल गांधी हैं। 99 फीसदी शेयर यंग इंडिया को हस्तांतरित करने पर एजेएल की 400 करोड़ रु. से अधिक की संपत्ति भी गोपनीय तरीके से ट्रांसफर हो जाती है। भाजपा प्रवक्ता वास्तव ने कहा है कि इस तरह के आपराधिक फर्जीवाड़े कांग्रेस के राजनीतिक चरित्र की पहचान हैं! आज जब उनकी चोरी पकड़ी गई तो वे चोर मचाए शोर की तर्ज पर हल्ला कर रहे हैं।

जनपद पंचायत बैकुण्ठपुर द्वारा निर्मित दुकान की 7 को होगी नीलामी

अमानत राशि 5 मार्च तक आमंत्रित

कोरिया (आरएनएस)। जनपद पंचायत बैकुण्ठपुर के मुख्य कार्यपालन अधिकारी ने आज यहां बताया कि जनपद पंचायत बैकुण्ठपुर द्वारा निर्मित दुकान क्रमांक 11 की नीलामी 7 मार्च को प्रातः 11.30 बजे जनपद पंचायत बैकुण्ठपुर परिसर में की जायेगी। इस हेतु इच्छुक व्यक्ति अथवा संस्थान निर्धारित अमानत राषि नगद, एफडीआर, टीडीआर के रूप में 5 मार्च तक जनपद पंचायत बैकुण्ठपुर के स्थापना षाखा में प्रस्तुत कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए जनपद पंचायत बैकुण्ठपुर के कार्यालय से संपर्क किया जा सकता है।

लाश होती रही बेआबरू, नहीं पहुंची पुलिस, जब पहुंची तो निर्दोष को मारकर दिखाई पुलिस गिरी

मानपुर में सड़क हादसा, एक की दर्दनाक मौत
मोंगपुर टीआई का अमानवीय चेहरा

मानपुर (आरएनएस)। राजनांदगांव जिले के दूरस्थ वनांचल मानपुर में एक दर्दनाक सड़क हादसा हुआ, जिसमे एकबाइक सवार युवक की मौके पर ही मौत हो गई। दरअसल सड़क निर्माण में लगी डंपर वाहन ने बाइक सवार को कुचल दिया। हादसा इतना जबरदस्त था कि युवक के शरीर के अंदरूनी हिस्से बाहर निकल कर सड़क में बिखर गए। वहीं युवक की बाइक डंपर वाहन के दोनों पिछले चक्के में फंस गई। प्रत्यक्षदर्शियों की माने तो बाइक सवार युवक बहुत ज्यादा लड़खड़ाते हुए बाइक चला रहा था और घटना स्थल से महज 50 मीटर दूर शराब दुकान की तरफसे आ रहा था। लिहाजा आशंका जताई जा रही है कि युवक शराब के नशे में धुत था और वाहन की चपेट में आकर अपनी जान गंवा बैठा। घटना के बाद डंपर चालक मौके पर गाड़ी छोड़ फरार हो गया। वही शव करीब-करीब घंटे भर सड़क पर ही पड़ा रहा। बाद में पुलिस ने यहाँ पहुंचकर आवश्यक कार्यवाही की।

डीजे के शोर से विद्यार्थियों के अध्ययन में आ रही बाधा, नहीं हो रही कार्यवाही

रायपुर (आरएनएस)। बोर्ड परीक्षाओं के शुरु होने के साथ ही प्रदेश में समस्त जिला कलेक्टरों द्वारा नोटिस जारी कर ध्वनि प्रदूषण अधिनियम के तहत डीजे अथवा उच्च आवाज में गाना-बाजा बजाने पर आगामी 30 अप्रैल तक रोक लगाई गई है। बावजूद इसके शादी-विवाह एवं अन्य समारोह में देर रात तक डीजे को शोर लोगों को परेशान कर रहा है। साथ ही अनेक विद्यार्थियों द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार उनके अध्ययन में इस वजह से बाधा उत्पन्न हो रही है। जिन पर कार्यवाही का जिम्मा है। वे शिकायत आने का इंतजार करते है। शहर के अनेक मोहल्लों से प्रतिनिधि को जानकारी मिली है कि उंची आवाज में डीजे बजाने पर रोकने से आए दिन लोगों को दुर्व्यहार का सामना करना पड़ता है। अभी होली में काफी वक्त है होली के हुड़दंग के बहाने आसामाजिक तत्वों द्वारा मना करने पर भी डीजे बजाकर विद्यार्थियों की परीक्षा की पढ़ाई को प्रभावित किया जा रहा है। विद्यार्थियों ने जिला प्रशासन एवं पुलिस प्रशासन से शहर के चौक-चौराहों एवं अंदरूनी बस्ती क्षेत्रों में पुलिस बल की तैनाती की मांग ध्वनि प्रदूषण को रोकने बाबत की है।

शासन और डॉक्टर का एक ही उद्देश्य है, जनता की सेवा : भूपेश बघेल

मुख्यमंत्री ने 23 वीं कॉन्फ्रेंस को सम्बोधित किया

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल गुरुवार को साइंस कॉलेज ऑडिटोरियम में एसोसिएशन ऑफ ओरल एंड मेक्सिलोफेशियल सर्जनस ऑफइंडिया के 23वीं कॉन्फ्रेंस में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। वहां उपस्थित युवा सर्जनस का उत्साह बढ़ाते हुए उन्होंने कहा की आप लोगो की मेहनत ही है आज उम्र का असर चेहरे पर दिखना बंद हो गया है। साथ ही उन्होंने डेंटल सर्जन को राज्य सरकार द्वारा हर तरह की मदद करने का भरोसा भी दिया। पं. दीनदयाल उपाध्याय ऑडिटोरियम में आयोजित इस तीन दिवसीय इस कॉन्फ्रेंस में देश के डेंटल सर्जन ने 300 पेपर जमा किये हैं।

कार्यक्रम की शुरुआत मुख्यमंत्री बघेल को कॉन्फ्रेंस चेयरमैन डॉं सुनील व्यास द्वारा मोमेंटो देकर की गयी। मुख्यमंत्री बघेल ने कहा की छतीसगढ़ बनने के बाद ओरल सर्जनों की संख्या बढ़ गई है। ओरल सर्जरी में नयी तकनीक आज की जरूरत है। ओरल सर्जरी से न सिर्फ ओरल कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का इलाज किया जा सकता है, बल्कि दुर्घटना या अन्य ऐसे कारणों से यदि चेहरे पर कोई विकृति आ जाए तो इसका इलाज भी सम्भव है। कॉन्फ्रेंस की उपयोगिता के संबंध में मुख्यमंत्री बघेल ने कहा की इतने सर्जन आज यहाँ एक जगह इकठा हैं, जो आपस में नयी-नयी जानकारियां बाटेंगें।

नयी तकनीक को जानेंगे, इसका फायदा देश भर के मरीजों को मिलेगा। स्वास्थ्य मंत्री टी.एस. सिंहदेव ने कहा की चिकित्सा के क्षेत्र में आज कई चुनौतियां हैं जिसमें सुलभ चिकित्सीय सेवाएं उपलब्ध कराना प्रमुख हैं।

ओरल सर्जरी में विशेषज्ञता की असीम सम्भावनाएं हैं। इस छत्तीसगढ़ सरकार यूनिवर्सल हेल्थकेयर और अन्य चिकित्सीय सुविधाएं सुलभ करने हेतु प्रयासरत है। ताम्रध्वज साहू ने कहा की आजकल नयी नयी बीमारियां फैल रही हैं। इसलिए चिकित्सकों को भी इलाज के नए नए तरीके ढूंढने पड़ रहे हैं। इस हेतु ऐसे सेमिनार और कॉन्फ्रेंस बहुत परिणामदायक होते हैं। कार्यक्रम में राष्ट्रीय अध्यक्ष कृष्णमूर्ति बोनान्थाया ने कहा की यहां उपस्थित युवा डॉक्टर्स भविष्य के सर्जन हैं। हम यहां आपको वो आईना दिखाना चाहते हैं, जिसमें आप देख सकें की आगे चलकर आप क्या बन सकते हैं और समाज में क्या योगदान दे सकते हैं।

महेन्द्र कर्मा के बेटे को डिप्टी कलेक्टर बनाने के प्रस्ताव पर कैबिनेट की मुहर

रायपुर (आरएनएस)। राज्य सरकार को शनिवार को प्रदेश कांग्रेस के स्वर्गीय नेता महेन्द्र कर्मा के बेटे आशीष कर्मा को अनुकंपा पर डिप्टी कलेक्टर बनाने के प्रस्ताव पर मुहर लगाई है।

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की अध्यक्षता में आज सुबह मुख्यमंत्री निवास में राज्य मंत्रिपरिषद की बैठक आयोजित की गई।

इस बैठक में मंत्रिमंडल के सभी सदस्य मौजूद रहे। बैठक में झीरम हमले में मारे गए कांग्रेस के वरिष्ठ नेता स्व. महेन्द्र कर्मा के बेटे आशीष कर्मा को डिप्टी कलेक्टर के पद पर अनुकंपा नियुक्ति के लिए आए प्रस्ताव को मंजूरी दी गई।

बैठक के बाद संसदीय कार्यमंत्री रविन्द्र चौबे ने मीडिया से बातचीत करते हुए इसके बारे में जानकारी दी।

उन्होंने यह भी बताया कि कैबिनेट में आज किसानों के मुद्दे पर भी भी चर्चाएं की गई।

बिजली बिल हाफ तथा नई बिजली दर का स्वागत- कांग्रेस

कांग्रेस ने बिजली उपभोक्ताओं को दिया दोहरा लाभ

रायपुर (आरएनएस)। कांग्रेस सरकार के मुखिया भूपेश बघेल ने विद्युत दरों में कटौती कर बिजली उपभोक्ताओं को दोहरा लाभ दिया। छत्तीसगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रभारी एम.ए. इकबाल ने कहा कि कांग्रेस ने विधानसभा चुनाव जनघोषणा पत्र में बिजली बिल हाफ करने का वादा किया था, वादों को पूरा करते हुये जिससे 400 यूनिट तक खपत करने वाले उपभोक्ताओं के बिजली बिल को हाफकिया। बिजली बिल हाफ करने के बाद मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने बिजली की दरों में कटौती की। 1 अप्रैल 2019 से लागू होने वाले बिजली की नई दर से लगभग 10 प्रतिशत राशि बिजली बिल में कम की। जिसका लाभ हर वर्ग को मिलेगा, जैसे घरेलू, व्यवसायिक, कृषक, व्यापारिक एवं औद्योगिक उपभोक्ताओं को इसका लाभ मिलेगा। स्लेब सिस्टम में भी सुधार किया गया है एवं 0-40 यूनिट को बढ़ाकर 0-100 यूनिट तक, 201 से 600 यूनिट में बदलाव कर 400-600 यूनिट का स्लेब राहत देने के लिये बनाया गया है। घरेलू उपभोक्ताओं को लाभ दिया गया है, साथ ही साथ किसानों को भी नई दरों से लाभ मिलेगा, जैसे उनके बिल में लगने वाले पंपों पर पावर फैक्टर सरचार्ज अब नहीं लगेगा, जिससे उनके बिल में लगभग 13 प्रतिशत की कमी आयेगी। इसी तरह किसानों को पहले उनको अस्थाई कनेक्शन की आवश्यकता होने पर तीन माह की अवधि के लिये कनेक्शन दिया जाता था, नियामक आयोग के अनुसार यदि किसान चाहे तो उसका उपयोग 1 वर्ष की अवधि के लिये कर सकता है। पहले यह तीन माह की अवधि के लिये सीमित था एवं किसानों को बार-बार बिजली ऑफिस के चक्कर लगाने पड़ते थे।

परीक्षा के आवेदन जमा की अंतिम तिथि 15 मार्च

श्रीनगर गढ़वाल (आरएनएस)। गढ़वाल केंद्रीय विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना प्रकोष्ठ के तत्वाधान में एनएसएस के बी और सी प्रमाणपत्र की परीक्षा आगामी 21 अप्रैल को होगी। जिसके लिए आवेदन पत्र ऑनलाइन उपलब्ध कराए जा रहे हैं। गढ़वाल केंद्रीय विवि एनएसएस के समन्वयक प्रो. ओके बेलवाल ने कहा कि आवेदन पत्र जमा करने की अंतिम तिथि 15 मार्च है।

नोटिस के बाद ठेकेदार ने किया डिवाइडर निर्माण का कार्य प्रारंभ

महासमुंद (आरएनएस)। नगर पालिका द्वारा ठेकेदार को नोटिस जारी करने के बाद रेलवे स्टेशन रोड पर डिवाइडर निर्माण का काम फिर से शुरू हो गया है। पिछले कई महीनों से काम रुका हुआ था। नगर पालिका से मिली जानकारी के अनुसार डिवाइडर की ऊंचाई ज्यादा हो गई थी। इस कारण पालिका ने डिवाइडर को तोड़कर नए तरीके से बनाने के लिए टेंडर जारी किया था। डिवाइडर निर्माण की खर्च राशि 39 लाख रुपए है। जानकारी के मुताबिक टेंडर मिलने के बाद ठेकेदार ने काम प्रारंभ किया था। कुछ महीने बाद काम बंद हो गया। निर्माण में विलंब होने के कारण नगर पालिका ने ठेकेदार को निर्माण कार्य प्रारंभ करने के लिए ठेकेदार को नोटिस जारी किया था।

एनएसयूआई कार्यकर्ताओं का सरकार के खिलाफ प्रदर्शन

विकासनगर (आरएनएस)। राजकीय महाविद्यालय डाकपत्थर में चार दिनों से क्रमिक समाजशास्त्र, बीकॉम, एमकॉम व एमएससी में प्रवक्ताओं की नियुक्ति की मांग को लेकर क्रमिक अनशन कर रहे हैं। कार्यकर्ताओं ने भाजपा सरकार के खिलाफ रोष जताते हुए नारेबाजी कर प्रदर्शन किया। कार्यकर्ताओं ने अनशन पर बैठे एन एसयूआई कार्यकर्ताओं ने सरकार के उपेक्षापूर्ण रवैये पर रोष जताया। नाराज कार्यकर्ताओं ने भैंस के आगे बीन बजाकर सरकार की स्थिति को बताया। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने डबल इंजन की भाजपा सरकार के खिलाफ नारेबाजी और प्रदर्शन भी किया। एनएसयूआई कार्यकर्ता एलएलबी, एमए समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र की कक्षाओं का संचालन तथा कला संकाय में भूगोल, कॉलेज में भैंस लाकर उसके सामने बीन भी बजाई। संगठन के जिला महासचिव समीर अंसारी ने कहा कि डबल इंजन सरकार पूरी तरह से फेल हो गई है।

स्थिति यह है कि अपनी मांगों को लेकर उनके खिलाफ प्रदर्शन करना या क्रमिक अनशन पर मात्र भैंस के सामने बीन बजाने वाली स्थिति साबित हो रही है लेकिन, संगठन सरकार के खिलाफ किसी भी आंदोलन से पीछे नहीं हटेगा।

मतदाता सूची में नाम जुड़वाने दो और तीन मार्च को विशेष अभियान

कोरबा (आरएनएस)। मतदाता सूचियों के विशेष पुनरीक्षण कार्यक्रम के दौरान किसी भी कारण से छूट गये सभी पात्र मतदाताओं को सूची में अपना नाम जुड़वाने के लिए दो और तीन मार्च को विशेष अभियान आयोजित किया जा रहा है। यह अभियान प्रत्येक मतदान केंद्र पर आयोजित होगा। पात्र मतदाता मतदान केंद्र पर पहुंचकर अपना नाम मतदाता सूची में जुड़वा सकते हैं। बूथ लेबल अधिकारी इस दौरान दोनो दिन निर्वाचक नामावली के अंतिम प्रकाशन की प्रतियां और जरूरी प्रपत्र 6, 7, 8 और 8 क की पर्याप्त मात्रा के साथ मतदान केंद्रों में उपस्थित रहेंगे। जिन पात्र मतदाताओं को मतदाता सूची में नाम जुड़वाना, संशोधन कराना या एक मतदान केंद्र से दूसरे मतदान केंद्र में हस्तांतरित करवाना या किसी मतदाता का नियमानुसार नाम विलोपित कराना हो वह इस शिविर में उपस्थित हो सकता है।

पत्नी पर तलवार से हमला, प्रताड़ना का मामला दर्ज

कोरबा (आरएनएस)। कोतवाली क्षेत्र में एक पति ने पत्नी पर तलवार से जानलेवा हमला कर दिया। पीड़िता की शिकायत पर पुलिस ने आरोपी पति के खिलाफ प्रताड़ना का मामला पंजीबद्ध कर विवेचना प्रारंभ की है। जानकारी के अनुसार दर्री थाना क्षेत्र के रामनगर में रहने वाली आरती राठौर 25 वर्ष का विवाह रेलवे स्टेशन ईमलीडुगू निवासी अजय राठौर 30 वर्ष के साथ 5 मई 2009 को हुआ था। पत्नी के मायके जाने को लेकर पति अजय उससे विवाद करता था। इसी विवाद को लेकर उसने पत्नी पर तलवार से हमला कर दिया। पीड़िता की रिपोर्ट पर पति के खिलाफ धारा 498ए, 506 बी, 323 भादवि के तहत जुर्म दर्ज किया गया है।

तीन को कोरबा होकर चिरमिरी जायेंगे विधानसभा अध्यक्ष डॉ. चरणदास महंत

कोरबा (आरएनएस)। विधानसभा अध्यक्ष डा. चरणदास महंत तीन मार्च को कोरबा होकर चिरमिरी जायेंगे। प्राप्त जानकारी के अनुसार डा. महंत तीन मार्च को प्रातः 10 बजे पुलिस ग्राउंड रायपुर से हेलीकाप्टर द्वारा प्रस्थान कर 10.40 बजे हैलीपैड कोरबा पहुंचेंगे। वे 11 बजे कोरबा से चिरमिरी जिला कोरिया के लिए हेलीकाप्टर से प्रस्थान करेंगे।

सुपर डांसर के सेट इमोशनल हुईं भूमि पेडणेकर

एक्टर सुशांत सिंह राजपूत और भूमि पेडणेकर की फिल्म 'सोनचिड़िया जल्द ही रिलीज होने वाली है। फिल्म के स्टार इन दिनों प्रमोशन में बिजी है। प्रमोशन के सिलसिले में सुशांत सिंह और भूमि डांस रिऐलिटी शो सुपर डांसर चैप्टर 3' में पहुंचे थे। लेकिन वहां कुछ ऐसा हो गया कि भूमि को अपने ननिहाल जयपुर की याद आ गई। सुपर डांसर का यह एपिसोड दादा-दादी और नाना-नानी को डेडिकेटेड है।

जयपुर के 12 साल के गौरव सरवन के परफॉर्मेंस को देखकर भूमि को उनके ननीहाल की याद आ गई। सभी के ग्रैंडपैरेंट्स शूटिंग के दौरान मौजूद थे और शानदार परफॉर्मेंस देख कर खुश थे। लेकिन गौरव की नानी की तबीयत ठीक नहीं थी इसलिए वह नहीं आ पाई। लेकिन गौरव के लिए, एक बहुत ही सुंदर सा संदेश भेजा था। संदेश मिलने से गौरव काफी खुश था, लेकिन भूमि बहुत ही इमोशनल हो गई।

भूमि ने कहा, 'आपकी दादी के इस संदेश को देखते हुए, मुझे अपने ननिहाल (नाना-नानी के घर) की याद आ रही है, जोकि जयपुर में हैं। मेरी नानी भी बहुत प्यार करने वाली और केयरिंग हैं। मेरे पास जयपुर की खूबसूरत यादें हैं, क्योंकि मैंने सभी छुट्टियां वहीं बिताई है। ठीक उसी तरह जैसे आप अपने पिता को भाई कहते हैं, मैं अपनी मां को भाई कहती हूं।

कोरबा ताप विद्युत गृह से 6 सेवानिवृत्त कर्मी सम्मानित

कोरबा (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ राज्य विद्युत उत्पादन कम्पनी मर्यादित कोरबा पूर्व ताप विद्युत गृह से फरवरी-2019 में 6 कार्मिक सेवानिवृत्त हुये हैं। प्रशिक्षण संस्थान सभागार में सेवानिवृत्त कर्मचारियों का सम्मान समारोह आयोजित किया गया। मुख्य अभियंता आर पाठक की अध्यक्षता,अतिरिक्त मुख्य अभियंता एचएन कोसरिया, बीडी बघेल एवं चंचल पैकरा तथा समस्त अधीक्षण अभियंताओं,मुख्य रसायनज्ञ, श्रमिक संगठनों के प्रतिनिधियों, कर्मचारियों तथा कर्मियों के परिजनों की उपस्थिति रही।

पोलों की शिफ्टिंग के कारण बिजली गुल ने बढ़ाई परेशानी

महासमुंद (आरएनएस)। मेन रोड पर विद्युत पोलों की शिफ्टिंग बिजली बंद की जा रही है। शुक्रवार को शासकीय कार्यालय ही नहीं, च्वाइस सेंटर और परीक्षा केंद्रों में बिजली की आंख मिचौली जारी रही। इस वजह से परीक्षा केंद्रों में परीक्षार्थी गर्मी से परेशान रहे।

पिछले एक सप्ताह से सड़क चौड़ीकरण और सौंदर्यीकरण के तहत पेड़ों की कटाई के साथ-साथ विद्युत पोलों की शिफ्टिंग का कार्य मेन रोड में हो रहा है। बिजली बंद होने से नगर पालिका, शासकीय आदर्श बालक स्कूल में बोर्ड परीक्षा व तहसील कार्यालय में कामकाज प्रभावित हो रहे हैं। विद्युत पोलों की शिफ्टिंग का कार्य पूरे मार्च महीने में जारी रहेगा। इस वजह से व्यापारियों, कार्यालयों में कामकाज ठप हो सकता है। शहर का तापमान 35 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया है। बिजली बंद होने की वजह से लोगों को परेशानी भी हो रही है। ज्ञात हो कि सड़क चौड़ीकरण व सौंदर्यीकरण का कार्य एक वर्ष में पूरा हो जाना था। एक वर्ष बीतने के बाद भी काम अधूरा है। वहीं खरोरा के पास चौड़ीकरण का कार्य चल रहा है। विद्युत पोलों की शिफ्टिंग का कार्य लंबे समय से अटका हुआ था, जो फरवरी माह से शुरू हुआ है।

फाइबर और मिनरल से भरपूर बैंगन, वजन घटाने में करेगा मदद

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो बैंगन खाएं। बैंगन को आमतौर पर हम सामान्य सब्जी समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन बैंगन एक लो कैलरी सब्जी है। 100 ग्राम बैंगन में मात्र 25 कैलरीज होती हैं। इसलिए अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो बैंगन की सब्जी, भरता या बैंगन की कोई और डिश खाना आपके लिए फायदेमंद होगा। बैंगन का भरता खाने में स्वादिष्ट होता है। वजन घटाने के अलावा भी बैंगन आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

तेज़ी से घटता है वज़न

100 ग्राम बैंगन में मात्र 25 कैलरी होती है। बैंगन फाइबर से भरपूर होता है, इससे पेट ज्यादा देर तक भरा रहता है इसलिए वजन घटाने के लिए बैंगन का सेवन कहीं ज्यादा फायदेमंद है।

कलेस्ट्रॉल घटाए

बैंगन में पोटेशियम व मैग्नीशियम की अधिकता होती है, जिसकी वजह से कलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने नहीं पाता है। जब आप बैंगन खाते हैं, तो आपको दिल की बीमारियों का खतरा काफी कम हो जाता है।

अच्छी तरह पचता है खाना

बैंगन में डाइट्री फाइबर की मात्रा अधिक पायी जाती है इसलिए फाइबर आंतों में चिपकी गंदगी को साफ करता है और भोजन के पाचन को अच्छा बनाता है इसलिए बैंगन खाने से पाचन ठीक रहता है।

हड्डियां बने मजबूत

बैंगन का सेवन आपकी हड्डियों के लिए भी फायदेमंद है। इसमें आयरन और कैल्शियम पाया जाता है। इसके साथ ही बैंगन में मौजूद फिनॉलिक एसिड हड्डियों का घनत्व बढ़ाते हैं और उन्हें मजबूत बनाते हैं।

नवाजुद्दीन संग काम करना सीखने वाला अनुभव : श्वेता त्रिपाठी

अभिनेत्री श्वेता त्रिपाठी ने कहा है कि मास्टर ऑफ द क्राफ्ट नवाजुद्दीन सिद्दीकी के साथ अभिनय करना उनके लिए सीखने वाला अनुभव है। श्वेता फिल्म रात अकेली है में नवाजुद्दीन के साथ दूसरी बार पर्दे पर नजर आएंगी। इससे पहले उन्होंने 2017 की फिल्म हरामखोर में नवाजुद्दीन के साथ काम किया था।

श्वेता ने एक बयान में कहा, नवाज के साथ काम करना सीखने वाला अनुभव रहा। वह मास्टर ऑफ क्राफ्ट हैं और उनके साथ एक फ्रेम में नजर आने से आप भी अच्छे लगते हैं।

उन्होंने कहा, मैं रात अकेली है में उनके साथ काम करने के अवसर को एक सम्मान और अवसर के रूप में ले रही हूं। संयोग से हरामखोर मेरी पहली फिल्म थी, क्योंकि इसकी शूटिंग मसान से पहले शुरू हुई थी।