महत्वपूर्ण एवं खास

मुख्यमंत्री ने नक्सली घटना में विधायक और सुरक्षा जवानों की मौत पर गहरा दुःख व्यक्त किया

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज दंतेवाड़ा जिले में नक्सली घटना में दंतेवाड़ा विधायक भीमा मंडावी और सुरक्षा जवानों की मृत्यु पर गहरा दुःख व्यक्त किया है। उन्होंने नक्सल घटना को नक्सलियों की कायरतापूर्ण हरकत बताते हुए इस घटना की कड़ी निंदा की है।

नक्सली हमले की निंदा की मंत्री उमेश पटेल ने

खरसिया (आरएनएस)। नक्सली वारदात में भाजपा विधायक भीमा मण्डावी सहित सुरक्षाकर्मियों की षहादत पर गहन शोक व्यक्त करते हुए उच्च शिक्षा मंत्री उमेश पटेल ने इस घटना को अत्यंत ही दुर्भाग्यपूर्ण एवं नक्सलियों का कायराना हरकत बताते हुए घटना की कठोर शब्दों में निंदा की है। उच्च शिक्षा मंत्री उमेश पटेल ने नक्सली हमले में शहादत हुए लोगों के प्रति अपनी हार्दिक श्रद्धांजली व्यक्त करते हुए उनके परिजनों के प्रति गहन संवेदना प्रकट की है।

सीएम भूपेश बघेल का कांकेर-राजनांदगांव दौरा रद्द

दंतेवाड़ा में डीजी ने की कानून-व्यवस्था की समीक्षा

दंतेवाड़ा-रायपुर (आरएनएस)। दंतेवाड़ा में कल हुए नक्सली हमले, भाजपा विधायक भीमा मंडावी सहित चार जवानों के शहीद होने के बाद मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज के अपने तय कार्यक्रम निरस्त कर दिए हैं। श्री बघेल आज दंतेवाड़ा में हैं जहां वे श्री मंडावी के अंतिम संस्कार में शामिल होंगे। इसके अलावा डीजी श्री अवस्थी आज दंतेवाड़ा में कानून-व्यवस्था की समीक्षा बैठक ले रहे हैं।

पीआर रामचंद्र मेनन बने छग उच्चा न्यायालय के 13वें चीफ जस्टिस

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ उच्च न्यायालय के 13वें चीफ जस्टिस के रूप में जस्टिस पीआर रामचंद्र मेनन का नाम सामने आ रहा है।

टीआई ने रास्ता बदलने विधायक को किया था फोन : डीजीपी

दंतेवाड़ा-रायपुर (आरएनएस)। दंतेवाड़ा में हुए नक्सली हमले में हुए भाजपा विधायक भीमा मंडावी और चार जवानों के शहीद होने के बाद आज डीजीपी ने दंतेवाड़ा पहुंचकर कानून-व्यवस्था की समीक्षा की। इसके बाद मीडिया से चर्चा करते हुए उन्होंने बताया कि घटना के पहले बचेली थाना प्रभारी ने श्री मंडावी से फोन पर बात करते हुए उन्हें उस रास्ते से जाने के लिए मना किया था।

महेंद्र कर्मा के पुत्र छविंद्र कर्मा भी थे नक्सली निशाने पर

जगदलपुर (आरएनएस)। विधायक भीमा मंडावी माओवादियों के निशाने में थे। यही कारण है कि उन्हें जेड श्रेणी की सुरक्षा सरकार ने मुहैया कराई थी। पुलिस के मुताबिक जब वह इलाके में अपनी सभा के लिए पहुंचे तो सुरक्षाबलों ने उन्हें खतरे का अहसास कराते हुए एहतियात बरतने की सलाह दी। सुरक्षा के लिए दो फॉलो वाहन भी थे और रास्ते में भी सुरक्षाबल के दर्जनों जवान तैनात थे। लेकिन फिर भी माओवादियों ने घटना को अंजाम दे दिया।

नक्सलियों ने वन समिति के अध्यक्ष को पीटा

जगदलपुर (आरएनएस)। नगरनार थाना क्षेत्र के गुमलवाड़ा में नक्सलियों ने बीती रात उत्पात मचाया है। खबर है कि यहां आधा दर्जन नक्सली पहुंचे और वन प्रबंधन समिति के अध्यक्ष के साथ भी मारपीट की। लोकसभा चुनाव के लिए मतदान से दो दिन पहले हुई इस वारदात के बाद इलाके के लोग भी दहशत में हैं। इससे पहले भी नक्सलियों ने यहां अपनी मौजूदगी बताते हुए विधानसभा चुनाव के लिए मतदान करवा कर लौट रहे दल को निशाना बनाने के लिए विस्फोट किया था, उस दौरान पुलिस ने इस घटना को गंभीरता से नहीं लिया था। इसी बीच लोकसभा चुनावों के ठीक दो दिनों पहले वन प्रबंधन समिति के अध्यक्ष से मारपीट की घटना ने अब यहां नक्सलियों की पैठ की पुष्टि कर दी है।

विधायक पर हमले के पीछे नक्सलियों के दरभा डिवीजन का हाथ

जगदलपुर (आरएनएस)। दंतेवाड़ा जिले के श्यामगिरी में नक्सलियों ने दंतेवाड़ा विधायक भीमा मंडावी की हत्या बम ब्लास्ट करने के पीछे नक्सलियों के दरभा डिवीजन कमेटी का हाथ है। दरभा डिवीजन कमेटी वही कमेटी है जिसने छह साल पहले 25 मई 2013 को झीरम घाटी में कांग्रेसी काफिले पर हमला कर 29 लोगों को मौत के घाट उतार दिया था। बताया जा रहा है कि विधायक मंडावी पर हुए इस हमले के लिए नक्सलियों के कई बड़े नेता भी यहां आए हुए थे। अलग-अलग सुरक्षा एजेंसियां पिछले दो महीने से जिला पुलिस बल को इनपुट दे रही थी कि नक्सली किसी बड़ी

वारदात को अंजाम देने के चक्कर में हैं। इसके अलावा पुलिस अफसरों को यह भी इनपुट दिया गया था कि कुछ बड़े नक्सली इलाके में आ गए हैं और वे लगातार स्थानीय नक्सलियों के साथ मिलकर योजनाएं बना रहे हैं। पुलिस सूत्रों के अनुसार इन इनपुट को पुलिस ने काफी हल्के में लिया। इसके अलावा यह भी बताया जा रहा है कि विधायक भीमा मंडावी और स्थानीय अन्य जनप्रतिनिधियों को नक्सल सेल के स्पेशल डीजी ने भी अलर्ट करते हुए सुरक्षा में एहतियात बरतने कहा था, लेकिन किसी भी पक्ष की ओर से खतरे की इन आहटों को गंभीरता से नहीं लिया गया और हमला हो गया। बताया जा रहा है कि इस हमले के लिए स्थानीय नक्सली नेता श्याम, सेतु, देवा और विनोद की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। इनके इस इलाके में सक्रिय होने की भी खुफिया रिपोर्ट लगातार पुलिस को मिल रही थी।

भारत रत्न डॉ. भीमराव अम्बेडकर की 128वीं जयंती 14 को

रायपुर (आरएनएस)। भारत रत्न डॉ बाबा साहेब भीमराव अम्बेडकर की 128वीं जयंती के अवसर पर भारतीय बौद्ध महासभा एवं अम्बेडकर सार्वजनिक जयंती समारोह समिति द्वारा एक अप्रैल से 14 अप्रैल के मध्य विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन

किया जा रहा है। मुख्य कार्यक्रम के अतिथि डॉ. अम्बेडकर की जयंती 14 अप्रैल के छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल होंगे। कार्यक्रम के अध्यक्षता करेंगे केबिनेट मंत्री डॉ. प्रेम साय टेकाम। विशिष्ट अतिथि होंगें। केबिनेट मंत्री शिव डहरिया, विधायक रायपुर ग्रामीण सत्यनारायण शर्मा, उत्तर विधायक कुलदीप जुनेजा, दक्षिण विधायक बृजमोहन अग्रवाल, पश्चिम विधायक विकास उपाध्याय, सभापति नगर निगम प्रफुल्ल विश्वकर्मा एवं राधेश्याम विभार एमआईसी सदस्य नगर निगम रायपुर। उक्ताशय की जानकारी संस्था के अध्यक्ष नरेश गडपाल, महासचिव सुरेश सहारे, कोषाध्यक्ष शशांक दाबरे, महिला समिति के अध्यक्ष रूपलता कानेकर, कोषाध्यक्ष मंजू बंसोड़ आदि ने संयुक्त रूप से दी।

नक्सलियों की क्रूर और अमानवीय हरकतः डॉ. महंत

विधायक मंडावी और शहीद पांच जवानों को दी श्रद्धांजलि

कोरबा (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ विधानसभा के अध्यक्ष डॉ. चरणदास महंत ने मंगलवार को दंतेवाड़ा में हुए नक्सली हमले की खुलकर निंदा करते हुए नक्सलियों की इस हरकत को क्रूर और अमानवीय ठहराया है। नक्सली हमले में शहीद हुए दंतेवाड़ा विधायक भीमा मण्डावी सहित पांच पुलिस के जवानों को अपनी गहरी संवेदना और अपनी श्रद्धांजलि व्यक्त करते हुए कहा कि नक्सलियों के द्वारा इस तरह के की जा रही वारदात का हम प्रजातंत्र में खुलकर निंदा करते

हैं। डॉ. महंत ने कहा कि झीरम घटना के बाद फिर एक बार संसदीय लोकतंत्र पर यह एक और बड़ा अत्यंत निंदनीय घटना है। डॉ. महंत ने दंतेवाड़ा विधायक भीमा मंडावी को सहज-सरल और एक जुझारू विधायक बताते हुए कहा कि उनके परिवार के प्रति मेरी गहरी सहानुभूति है। अभी तो मैं केवल इस दुख की घड़ी में मंडावी परिवार के साथ हूं और ईश्वर से प्रार्थना करता हूं कि इस अपार दुख को सहने की शक्ति उनके परिजनों को मिले।

पंचायतों को नहीं मिली 14 वें वित्त आयोग की राशि, मूलभूत कार्य रुका

महासमुंद (आरएनएस)। 14 वें वित्त आयोग के अंतर्गत वर्ष 2018-19 में दूसरी किश्त की राशि जिले के 545 ग्राम पंचायतों को नहीं मिली है। ग्राम पंचायतों को करीब 24 करोड़ 4 लाख 7 हजार रुपए मिलना था। राशि अप्राप्त होने से पंचायतों में पेयजल, बिजली, नहर, नाली मरम्मत जैसे मूलभूत कार्यों के लिए इंतजार करना पड़ रहा है। उक्त बातें जनपद सदस्य योगेश्वर चंद्राकर, सरपंच संघ के उपाध्यक्ष डॉ. नीलकंठ साहू ने कही। उन्होंने पत्रकारों को बताया कि विभिन्न बैंकों के माध्यम से केंद्र सरकार द्वारा 14 वें वित्त आयोग अंतर्गत वर्ष 2018-19 की द्वितीय किश्त आवंटित कर दी गई है। यह राशि मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत द्वारा भी ग्राम पंचायतों के खाते में राशि जमा करने के आदेश दिए गए, पर आज तक किसी भी पंचायत में यह राशि प्राप्त नहीं हुई है।

एक लाख का ईनामी नक्सली गिरफ्तार

दंतेवाड़ा (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के नक्सल प्रभावित दंतेवाड़ा जिले में सुरक्षा को एक लाख रूपए के इनामी एक जनमिलिशिया नक्सली को गिरफ्तार करने में सफलता मिली है। मिली जानकारी के मुताबिक गिरफ्तार नक्सली रेल पटरी उखाड़ने सहित कई अन्य वारदातों में शामिल रह चुका है। स्थानीय सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक भांसी थाना क्षेत्र की फोर्स ने झिरका के जंगल से इनामी नक्सली को गिरफ्तार किया है। जनमिलिशिया कमांडर पोदलु पिता मुकड़ू पर एक लाख रुपए का इनाम घोषित था। पोदलु बीजापुर जिले के बांगापाल थाना के ग्राम मुंडेर का रहने वाला है।

चाकू दिखाकर आम लोगों को डराते पाये जाने पर चार आरोपी गिरफ्तार

रायपुर (आरएनएस)। चाकू दिखाकर आम लोगों को डराते अलग-अलग थाना क्षेत्रों में पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके पास से चाकू जप्त किया है। मिली जानकारी के अनुसार खमतराई थाना क्षेत्र में इंद्रानगर खमतराई रायपुर निवासी अनीलनाग 20 वर्ष पिता पालेश्वर नाग को खमतराई ओव्हर ब्रिज के पास चाकू दिखाकर आम लोगों डराते समय गिरफ्तार कर उसके पास से 1 नग चाकू जप्त किया है। इसीतरह संयासीपारा रायपुर निवासी राहुल झा 29 वर्ष को खमतराई बाजार में आम लोगों को चाकू दिखाकर डराते पाये जाने पर पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर उसके पास से 1 नग चाकू जप्त किया है। वहीं गुढ़ियारी थाना क्षेत्र में गोगांव तालाब के पास चाकू दिखाकर आम लोगों को डरा रहे कमल नारायण साहू पिता श्यामलाल साहू आयु 27 वर्ष को गिरफ्तार कर उसके पास से चाकू जप्त किया है।

पटवारी की नौकरी का झांसा देकर लिया 2 लाख 25 हजार, धोखाधड़ी का मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। पटवारी पद पर नौकरी दिलाने का झांसा देकर लाखों रुपयों का धोखाधड़ी करने की रिपोर्ट उरला थाने में दर्ज की गई है।

अहमदाबाद-हावड़ा एक्सप्रेस के यात्रियों एवं स्टेशन में मौजूद यात्रियों ने रेलवे एनाउंसमेंट में सुना कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी का संदेश

दुर्ग (आरएनएस)। रेलवे स्टेशन दुर्ग में यात्रियों ने दोपहर 3 बजे ट्रेन के आगमन की उद्घोषणा के ठीक बाद कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी अंकित आनंद का संदेश भी उद्घोषणा के माध्यम से सुना। उन्होंने कहा कि दुर्ग लोकसभा में 23 अप्रैल को मतदान है, अपने मत का जरूर प्रयोग करें एवं लोकतंत्र को मजबूत बनाएं। इस अवसर पर कमिश्नर दिलीप वासनीकर भी उपस्थित थे। वे स्वयं अहमदाबाद-हावड़ा एक्सप्रेस के यात्रियों से मिले और उन्हें मताधिकार का प्रयोग करने कहा। कमिश्नर ने स्टेशन परिसर में अपनी ट्रेन का इंतजार कर रहे यात्रियों को भी मताधिकार का प्रयोग करने का संदेश दिया। अहमदाबाद-हावड़ा एक्सप्रेस जैसे ही तीन नंबर प्लेटफार्म पर आई। वैसे ही कमिश्नर श्री वासनीकर ने ट्रेन में मतदाता जागरूकता का पोस्टर लगाया और यात्रियों से मतदान की अपील की।

प्रिंटिंग नियमों का उल्लंघन होने पर सजा और जुर्माने का प्रावधान

भोपाल (आरएनएस)। निर्वाचन की प्रक्रिया के दौरान देश की अखण्डता को प्रभावित करने वाली, धार्मिक भावनाएं भड़काने वाली तथा किसी जाति, संप्रदाय, वर्ग और व्यक्ति के विरूद्ध कोई भी व्यक्तिगत बातें न छापने के निर्देश कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी द्वारा प्रिंटिंग प्रेस संचालकों एवं मालिकों को दिए गए हैं। निर्देशों में प्रिंटिंग प्रेस संचालकों से कहा गया है कि राजनैतिक प्रचार-प्रसार के लिये पेम्पलेट, पोस्टर, बैनर छापने के पहले लिखित में आवेदन लें और प्रिंटिंग सामग्री पर मुद्रक, प्रकाशक का नाम और संख्या का अनिवार्यता से उल्लेख किया जायें।

ईवीएम और वीवीपैट की कमीशनिंग 12 से

रायपुर। लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र 08 रायपुर के लिए ई.वी.एम. और वी.वी.पी.ए.टी. की कमीशनिंग 12 अप्रैल से की जाएगी। रिटर्निंग अधिकारी डॉ. बसवराजु एस. ने मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों और अभ्यर्थियों से कमीशनिंग हेतु स्ट्रांग रूम खोलने, कमीशनिंग के दौरान तथा कमीशनिंग उपरांत स्ट्रांग रूम सील के दौरान स्वयं या अधिकृत प्रतिनिधि के रूप में उपस्थित रहने का आग्रह किया है।

पति को डराने के लिए पत्नी ने खुद को लगाई आग, बचाव में पति भी झुलसा

लखनऊ (आरएनएस)। नवरात्रि में एक तरफ जहां लोग मॉं दुर्गा की पूजा करके मन चाहा वरदान पाने के लिए व्रत रखकर कामना करते हैं। वहीं दूसरी तरफ उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में एक कलयुगी पत्नी ने चंडी (काली मॉं) का रूप धारण करते हुए अपने पति सहित खुद को भी मिट्टी का तेल डालकर आग में जिंदा जला दिया। आग की चपेट में आकर महिला और पुरुष (पति-पत्नी) गंभीर रूप से झुलस गए। चीख पुकार सुनकर पड़ोसी दौड़े और कंबल डालकर आग बुझाई तब तक पति-पत्नी की चमड़ी उधड़ चुकी थी। स्थानीय लोगों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। घटना की जानकारी मिलते ही मौके पर पर पहुंची पुलिस ने दोनों को सिविल अस्पताल में भर्ती कराया है। यहां महिला की हालत गंभीर बनी हुई है जबकि पति का भी इलाज चल रहा है। पुलिस के अनुसार, पति और पत्नी के बीच आपसी झगड़ा हुआ था। पुलिस विभिन्न बिंदुओं को ध्यान में रखकर पूरे मामले की गहनता से तफ्तीश कर रही है।

योगी सरकार ने 12 फिल्मों को दी 6.07 करोड़ सब्सिडी

लखनऊ (आरएनएस)। उत्तर प्रदेश की योगी सरकार ने दिल खोल कर बालीवुड की फिल्मों को सब्सिडी दे रही है। मार्च 2018 में प्रदेश सरकार 12 फिल्मों को 6.07 करोड़ रुपये का फिल्म अनुदान दे चुकी है। यह तथ्य जनसूचना का अधिकार के तहत मांगी गई जानकारी में सामने आए हैं। सूचना एवं

जनसंपर्क निदेशालय, उत्तर प्रदेश के जन सूचना अधिकारी दिनेश कुमार गर्ग की ओर से आरटीआई एक्टिविस्ट डॉ नूतन ठाकुर को दी गयी सूचना के अनुसार योगी आदित्यनाथ की सरकार ने 24 मार्च 2018 की फिल्म बंधु की बैठक के जरिये 12 फिल्मों को कुल 6.07 करोड़ रुपये का फिल्म अनुदान दिया था।

लुका छुपी की सफलता का पूरा क्रेडिट कार्तिक को देने से नाराज हैं कृति सेनन

बॉलीवुड अभिनेत्री कृति सेनन फिल्म लुका छुपी की सफलता का पूरा क्रेडिट कार्तिक आर्यन को दिए जाने से नाराज हैं।

लक्ष्मण उटेकर के निर्देशन में बनी फिल्म लुका छुपी हाल ही में प्रदर्शित हुयी है। फिल्म में कार्तिक आर्यन और कृति सेनन ने मुख्य भूमिका निभायी है। फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट साबित हुई है। कृति सेनन फिल्म लुका छुपी की सफलता का सारा क्रेडिट कार्तिक को मिलने से नाराज नजर आ रही हैं। कृति सेनन ने कहा, लीडिंग एक्ट्रेस की अनदेखी का ये कारोबार काफी समय से चल रहा है और यह बहुत गलत है। मुझे खुशी है कि आखिरकार इस पर बातचीत हो रही है। यदि फिल्म में लीडिंग एक्ट्रेस के पास बहुत कुछ करने के लिए नहीं है तो केवल मेल एक्टर के बारे में बात करना तर्कसंगत है। लेकिन जब दोनों एक्टर्स अपने कंधों पर किसी फिल्म को चला रहे हैं तो क्रेडिट भी समान रूप से मिलना चाहिए। हर कोई क्रेडिट के योग्य है। कृति सेनन ने कहा कि ऐसे कई मामले सामने आए हैं, जिनमें एक्ट्रेसेस को उनके समकक्ष एक्टर्स की तुलना में कम सैलरी मिलती है। मेरा मानना है कि सैलरी का दो चीजों के साथ तालमेल होना चाहिए। पहला फिल्म में आपकी भूमिका और दूसरा दर्शकों को थियेटर तक खींच लाने की क्षमता। अतीत में ऐसे भी उदाहरण हैं जब एक्ट्रेस को उनके एक्टर से अधिक पे किया गया है।

दबंग 3 में आइटम सॉन्ग के लिए सनी लियोनी के बजाय सलमान ने चुना मौनी रॉय का नाम

बॉलिवुड सुपरस्टार सलमान खान ने अपनी अगली फिल्म दबंग 3 की शूटिंग शुरू कर दी है। हाल में नर्मदा नदी के किनारे हो रही इस शूटिंग की कुछ तस्वीरें सामने आई थीं। इन तस्वीरों के अलावा फिल्म के सॉन्ग हुड़ हुड़ दबंग का एक विडियो भी सोशल मीडिया पर लीक हुआ था। अब इस फिल्म के बारे में एक और अपडेट सामने आई है।

बताया जा रहा है कि फिल्म में एक आइटम सॉन्ग रखा जाना है। पहले इस सॉन्ग के लिए सनी लियोनी को लिया जाना था लेकिन बाद में सनी के बजाय इसके लिए खूबसूरत मौनी रॉय को फाइनल किया गया है।

तोंद और बढ़ते वजन से हैं परेशान, रोजाना खाली पेट पिएं खीरे का जूस

मोटापा और वजन बढ़ना..ये दो ऐसी चीजें हैं जिनसे ज्यादातर लोग परेशान हैं। मोटापा कम करने और वजन घटाने के लिए हम क्या-क्या तरकीब नहीं अपनाते। तरह-तरह के डायट लेते हैं, एक्सर्साइज करते हैं और यहां तक कि डायटिंग तक करते हैं, लेकिन उस हद तक कामयाबी नहीं मिल पाती, जिस हद तक जरूरी होती है।

बढ़ती तोंद और वजन कम करना बेहद जरूरी है क्योंकि यह कई बीमारियों को जन्म देता है। इससे न सिर्फ हार्ट संबंधी बीमारियों, स्ट्रोक और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या पैदा हो जाती है, बल्कि डायबीटीज और कलेस्ट्रॉल भी शरीर में जमा हो जाता है। तो आखिर वजन कम किया कैसे जाए? इसके लिए

आपको ऐसी चीजें खाने की जरूरत है, जिनमें कैलरी भी कम हो और फैट भी। जैसे कि तरबूज, खीरा, ककड़ी आदि। अब गर्मियों का मौसम है, इसलिए ऐसी चीजें खाने से ही आप वजन कम करने में कामयाब हो पाएंगे।

1- खीरे के जूस में कोई सोडियम नहीं होता और यह प्राकृतिक रूप से डाइयुरेटिक होता है। इसी खूबी की वजह से यह शरीर में मौजूद जहरीले तत्व और फैट सेल्स को रिमूव कर देता है। साथ ही यह ब्लॉटिंग होने से भी बचाता है। अगर आपको भूख लगी है तो उस वक्त 2 खीरे काटकर खा लें। इससे काफी देर के लिए आपकी भूख शांत हो जाएगी। खीरे में पोटेशियम, फाइबर, विटामिन सी, के, मैग्निशियम और विटामिन ए होता है, जो शरीर को पोषण देने के लिए जरूरी है।

2- रोजाना सुबह खाली पेट खीरे का जूस पिएं। इससे काफी वजन कम करने में मदद मिलती है। खीरे का जूस बनाने के लिए एक खीरा लें और उसमें थोड़ा सा नींबू, एक चुटकी काला नमक, एक चुटकी काली मिर्च, थोड़ा सा पुदीना डाल लें और ब्लेंड कर लें। इससे यह जूस टेस्टी बनेगा और आप रोजाना इसे सुबह खाली पेट पी पाएंगे।

परिणीति ने साइना नेहवाल बायोपिक के लिए शुरू की ट्रेनिंग

एक्ट्रेस परिणीति चोपड़ा हालिया रिलीज फिल्म केसरी में नजर आई थीं। फिल्म में उनका रोल भले ही छोटा रहा हो लेकिन उनके काम को दर्शकों के साथ-साथ क्रिटिक्स ने भी सराहा।

अब परिणीति अपने अगले प्रॉजेक्ट के लिए जी-जान से जुट गई हैं जो कि बैडमिंटन प्लेयर साइना नेहवाल की बायोपिक है। बता दें, पहले इस रोल को श्रद्धा कपूर को निभाना था लेकिन तैयारियां करने के कुछ महीनों बाद कुछ कारणों से वह इस प्रॉजेक्ट से हट गईं। सूत्रों की मानें तो श्रद्धा का टाइट शेड्यूल इसकी मुख्य वजह थी।