महत्वपूर्ण एवं खास

मानसिक बीमारी से ग्रस्त महिला को किया गया एनजीओ के हवाले

जगदलपुर (आरएनएस)। प्रतापगंज पारा में मानसिक रूप से कमजोर महिला जबरन एक वाहन में सवार हो गई। इसकी जानकारी डॉयल 112 को मिलते ही मौके पर पहुंची टीम ने महिला से पूछताछ की लेकिन वह कुछ बताने में असमर्थ थी। महिला को देखरेख के लिए खम्हारगांव स्थित एनजीओ के हवाले किया गया है। डीपीसीआर प्रभारी अरूण नामदेव ने बताया कि महिला मानसिक रूप से कमजोर थी जिसे आरक्षक त्रिलोकचंद गंगेश, सुरेश खाखा व चालक राजू पिल्ले बोधघाट बायसन वन की टीम की मदद से थाने लाया गया। लेकिन वह किसी बात का जवाब नहीं दे रही थी। महिला की स्थिति को देखते हुए बोधघाट थाना ईआरव्ही प्रधान आरक्षक प्रभास खलखो, डीपीसीआर की महिला प्रधान आरक्षक पिलेश्वरी साहू व महिला आरक्षक गौरी पटेल के द्वारा खम्हारगांव से सेवासदन भेजा गया। उक्त महिला को सुरक्षा की दृष्टि से उपचार के लिए सुपुर्द किया गया। नामदेव ने बताया कि महिला कहां की है और कहां से आई है उसका पता नहीं लग सका है।

निगरानी करने स्ट्रांग रूम पहुंच रहे कांग्रेसी

महासमुंद (आरएनएस)। 23 मई को मतगणना के पूर्व स्ट्रांग रूम में सील की गई ईव्हीएम मशीनों को हैक किए जाने की आशंका कांग्रेस ने जाहिर की है। कांग्रेस की सभी जगहों पर स्ट्रांग रूम की पहरेदारी के निर्देश के बाद स्थानीय पिटियाझर स्थित कृषि मंडी परिसर में बनाए गए स्ट्रांग रूम के सील को देखने कांग्रेस प्रत्याशी धनेंद्र साहू के निर्वाचन अभिकर्ता दाऊलाल चंद्राकर पहुंचे। उन्होंने पूरे परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरों एवं डिस्पले का निरीक्षण किया। इस बार कांग्रेस ने परिसर के अंदर टेंट नहीं लगाया हैं। 5 कांग्रेस कार्यकर्ता मनोजकांत साहू, प्रकाश राव साकरकर, संजय शर्मा, इदरीश खान एवं यदुनंदन पांडे को स्ट्रांग रूम की निगरानी के लिए अनुमति दी गई है। जिन्होंने फिलहाल मंडी परिसर के स्ट्रांग रूम का आकस्मिक निरीक्षण का निर्णय लिया है इनमें यदुनंदन पांडे रोजाना निरीक्षण के लिए मंडी परिसर पहुंच रहे हैं। मंडी परिसर के अंदर सीआरपीएफ की कोबरा बटालियन तैनात हैं यहां चप्पे-चप्पे पर तैनात जवान बाहरी व्यक्ति को प्रवेश से रोक रहे हैं। यही नहीं प्रत्याशियों को भी बगैर अनुमति जाने की इजाजत नहीं है। गौरतलब है कि कई जगहों की ईव्हीएम के खराब होने की खबर के कारण रोजाना स्ट्रांग रूम और ईव्हीएम को देखने कांग्रेस कार्यकर्ता मंडी परिसर पहुंच रहे हैं। इस बार कांग्रेस ने मंडी परिसर में अपना टेंट नहीं लगाया है। विधानसभा चुनाव के बाद स्ट्रांग रूम की सुरक्षा हेतु कांग्रेस ने बकायदा टेंट लगाया था तथा दो-दो कार्यकर्ता बारी-बारी से 24 घंटे टेंट में मौजूद रहते थे।

अवैध रेत खनन और अवैध क्रेशरों पर कार्यवाही के निर्देश

कोरबा (आरएनएस)। समय सीमा की साप्ताहिक बैठक में कलेक्टर ने अवैध रेत खनन की खबरों को गंभीरता से लेते हुए ऐसे प्रकरणों पर जांच कर तत्काल कार्यवाही करने के निर्देश जिला खनिज अधिकारी को दिए। श्रीमती कौशल ने अवैध ईंटा भट्ठा और अवैध रूप से संचालित गिट्टी क्रेशरों की भी जांच कर उन्हें बंद करने के निर्देश खनिज अधिकारियों को दिए। कलेक्टर ने गर्मी के मौसम को देखते हुए ओव्हर लोडेड कोयला वाहनों, बिना तिरपाल ढंके कोयला परिवहन करने वाले वाहनों की चेकिंग भी अभियान के रूप में करने के निर्देश दिए। श्रीमती कौशल ने कोयला परिवहन में लगे वाहनों की फिटनेस जांच, बीमा सहित सभी जरूरी दस्तावेजों और वाहन चालकों के ड्रायविंग लायसेंस भी जांच करने के निर्देश अधिकारियों को दिए।

चाकू से वार कर महिला व उसके परिवार के साथ मारपीट ,मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। महिला व उसके परिवार के साथ गाली गलोज कर मारपीट कर चाकू से हमला कर चोट पहुंचाये जाने की रिपोर्ट मंदिर हसौद थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार ग्राम मुरेठी मंदिर हसौद रायपुर निवासी यशोदा चतुर्वेदी ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि 25 अप्रैल की देर रात्रि घर के बाहर शादी का चुलमाटी देखते समय मोहल्ले में रहने वाला मोतीदास गाली गलोज कर रहा था मना किया तो प्रार्थिया के साथ गाली गलोज कर मारपीट करने लगा इसे देखकर मेरे पति ,बेटे व देवर बीच बचाव करने आ गये उन्हें भी मोतीदास व उसके परिवार के लोग गोपीदास,नरोत्तम चेलक व भीमदास ने मिलकर मुझे व मेरे पति व बेटे एवं देवर के साथ गाली गलोज करते हुये बेल्ट व चाकू से मार कर घायल कर दिया है। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धारा 294,506,34,323 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

नया रायपुर में बिछ गई 75 फीसदी पटरी, स्टेशन के भवन का मॉडल भी पास

रायपुर। नया रायपुर में रेलवे ने 15 किलोमीटर तक पटरी बिछा ली है। महज पांच किलोमीटर में पटरी बिछाने का काम बाकी है। इसे भी जल्द पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। नया रायपुर रेलवे स्टेशन के मॉडल को रेलवे ने अप्रूव कर दिया है। स्टेशन बनाने का काम एनआरडीए जल्द शुरू करेगा। तीन अन्य स्टेशनों का मॉडल अप्रूव्ड नहीं हुआ है। अप्रूव होने पर भवन बनाने का काम तेजी से किया जाएगा। रेलवे ने नया रायपुर में 2021 तक ट्रेन दौड़ाने का लक्ष्य रखा है। रेलवे के अधिकारी का कहना है कि पटरी बिछाने का काम तेजी से चल रहा है।

नया रायपुर में बनने वाले चारों स्टेशनों के भवनों पर 180 करोड़, पटरी बिछाने पर 170 करोड़ खर्च होगा। बीस किलोमीटर की दूरी पर करीब एक ओवर ब्रिज और आठ अंडर ब्रिज का निर्माण कार्य किया जाना है। इनमें से एक ओवर ब्रिज और पांच अंडर ब्रिज का काम पूरा कर लिया गया है।

अंडर ब्रिज और ओवर ब्रिज बनाने का काम रेलवे कर रहा है। अंडर ब्रिज और ओवर ब्रिज के निर्माण के लिए एनआरडीए ने रेलवे को अब तक 32 करोड़ रुपये दे दिया है। अभी 28 करोड़ रुपये और देगा, जिसके बाद बचे हुए अंडर ब्रिज और ओवर ब्रिज का काम रेलवे द्वारा किया जाएगा।

नया रायपुर में मंत्रालय होने की वजह से वहां पर धीरे-धीरे बसाहट बढ़ रही है। वर्तमान में नया रायपुर जाने के लिए सीटी बस या निजी वाहन का ही इस्तेमाल पब्लिक कर रही है। नया रायपुर की बसाहट को देखते हुए रेलवे प्रशासन रेल परिवहन पर जोर दे रहा है। इसलिए वहां चार स्टेशन बनाए जा रहे हैं।

स्टेशन से सड़क तक स्काईवॉक

नया रायपुर में बनने वाले स्टेशनों को मेट्रो शहरों की तर्ज पर कॉमर्शियल बनाया जाएगा, ताकि लोगों को रोजगार मिल सके और रेलवे के राजस्व में भी इजाफा हो। चारों स्टेशन मल्टी मॉडल होंगे। इनमें सार्वजनिक परिवहन के साथ ही व्यावसायिक सुविधाएं भी होंगी। प्रशासनिक, व्यावसायिक और पर्यटन के लिहाज से आने वाले लोगों के मद्देनजर स्टेशन परिसर में ही पब्लिक ट्रांसपोर्ट उपलब्ध कराया जाएगा। इनमें बीआरटीएस बस, सिटी बस और ई-रिक्शा आदि शामिल हैं। हर स्टेशन में ऐसे स्काई वॉक बनाए जाएंगे जो यात्री को स्टेशन से सीधे सबसे नजदीक की मेन रोड पर उतारे।

इनको मिलेगा रोजगार

नया रायपुर में बनने वाले स्टेशनों की जद में करीब 20 से 25 गांव आएंगे। स्टेशन बनने से आवागमन तेजी से शुरू होगा। इससे आसपास के लोगों को रोजगार मिलेगा।

अपहरणकर्ता आज कोर्ट में होंगे पेश, बिहार में छुपा है मास्टरमाइंड

बिलासपुर। विराट अपहरणकांड के मास्टरमाइंड की बिहार में पुलिस तलाश कर रही है। इसके लिए दो टीम बिहार व झारखंड इलाके में कैम्प की हुई है। शुक्रवार की सुबह विराट की सकुशल वापसी के साथ ही पुलिस ने तीन अपहरणकर्ताओं को गिरफ्तार किया है। उनसे पूछताछ जारी है। इन सभी आरोपितों को शनिवार को कोर्ट में पेश किया जाएगा। फिर उन्हें पुलिस रिमांड पर लिया जाएगा। पुलिस इस मामले से जुड़ी संदेही विराट की बड़ी मां से पूछताछ कर रही है। शुक्रवार की सुबह विराट के परिजन के लिए खुशखबरी के लेकर आई।

पूरे दिन शहर में इस बहुचर्चित अपहरणकांड की चर्चा होती रही। पुलिस ने इस मामले के तीन आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया है। अपहरणकर्ता विराट को जरहाभाठा मिनिबस्ती के पन्नानगर नगर स्थित मकान में छिपाकर रखे थे। इस मामले में युवती व महिला को भी हिरासत में लिया गया है। पुलिस उनसे भी पूछताछ कर रही है।

आरोपितों ने 6 करोड़ रुपए की फिरौती के लिए अपहरण किया था, लेकिन पुलिस की सक्रियता ने उनके मनसूबों पर पानी फेर दिया। प्रकरण में पुलिस की जांच चल रही है और रहस्यों से पर्दा उठना बाकी है।

अपहरणकर्ता ने मोबाइल से फिरौती की मांग करने के साथ ही पुलिस की सक्रियता का जिक्र किया था। साथ ही होशियारी करने पर गंभीर परिणाम भुगतने की चेतावनी दी थी। फिर भी विराट के पिता ने पुलिस पर भरोसा किया और जांच में पुलिस का सहयोग भी किया। अंतिम तक उन्होंने धैर्य नहीं खोया।

चेकिंग के दौरान बाईक से गांजा ले जा रहे दो आरोपी गिरफ्तार

» 15-15 किलो के चार बैग में रखे थे 60 किलो गांजा

रायपुर (आरएनएस)। अवैध रुप से गांजा की तस्करी करते दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके पास करीब 60 किलो ग्राम गांजा जप्त कर लिया है। मिली जानकारी के अनुसार चेकिंग के दौरान आज राजधानी पुलिस ने नलघर के पास ट्राफिक पुलिस ने बिना नंबर की बाईक से जा रहे दो लोगों को रोककर जांच किया तो बैग में रखा 60 किलो गांजा जप्त कर दोनों आरोपियों को कोतवाली गिरफ्तार कर उन्हें कोतवाली थाने में ले जाकर पूछताछ करने पर आरोपियों ने अपना नाम संजय कुर्मी व मलेश पडाल उड़ीसा के मलकान गिरी निवासी खुद को बताया वे मलकान गिरी से बाईक पर गांजा रखकर दुर्ग ले जा रहे थे तभी रास्ता भटक जाने के कारण नल घर की ओर मुड़ गये उनके पास से दो बैग में 15-15 किलो गांजा बरामद किया गया है।

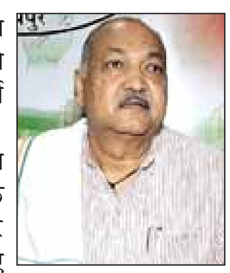
इंद्रावती को पुनर्जीवित करने बन रही आंदोलन की रणनीति

जगदलपुर (आरएनएस)। बस्तर की जीवन दायिनी इंद्रावती नदी में जल स्तर कम होने से चित्रकोट जलप्रपात को पिछले दिनों सूखा ही, साथ ही इंद्रावती के माध्यम से पीने के पानी और इसके किनारे जुड़े सैकड़ों गांवों में पानी का संकट खड़ा हो गया है। इस संकट को दूर करने के लिए व्याप्त जलसंकट पर अब आगे आंदोलन की रणनीति बन रही है।

इस संबंध में इस समस्या पर बस्तर चेंबर ऑफ कामर्स सामने आकर आगे की रणनीति तैयार कर रही है। पिछले दिनों इस संकट के समाधान के लिए चेंबर का एक प्रतिनिधिमंडल कमिश्नर अमृत खलको से मिला था। कमिश्नर से इंद्रावती नदी विकास प्राधिकरण के गठन की जरूरत बताते राज्य शासन से पत्राचार करने की मांग की गई थी। अब आगे की रणनीति बनाने चेंबर अपने सभी सदस्यों व जागरूक नागरिकों के साथ चर्चा कर आगे की रणनीति बना रहा है। उल्लेखनीय है कि अब अगले कुछ दिनों में प्रदेश के मुख्यमंत्री और जलसंसाधन मंत्री से मिलकर व्याप्त इंद्रावती के जलसंकट पर चर्चा करने के साथ ही प्राधिकरण के गठन की कार्रवाई शुरू करने की भी मांग उठाई जायेगी।

छग के मंत्री रविन्द्र चौबे को लखनऊ में आया हार्ट अटैक, हालत नाजुक

» मुख्यमंत्री भूपेश बघेल अस्पताल पहुंचकर मंत्री के स्वास्थ्य की ली जानकारी



रायपुर (आरएनएस)। लखनऊ प्रवास पर गए छत्तीसगढ़ के संसदीय कार्यमंत्री रविंद्र चौबे का स्वास्थ्य अचानक खराब हो गया। वे बेहोश होकर गिर पड़े, जिसके उन्हें तत्काल स्थानीय एक निजी हास्पिटल में भर्ती कराया गया है। खबर के अनुसार उन्हें हार्ट अटैक आया है, और उनकी हालत नाजुक बताई जा रही है। इधर इसकी जानकारी मिलते ही मुख्यमंत्री भूपेश बघेल तत्काल अस्पताल पहुंचकर चौबे के स्वास्थ्य के बारे में वहां के डाक्टरों से बातचीत की। मुख्यमंत्री ने चौबे की चिंता करते हुए प्रमुख सचिव को जल्द से जल्द मेदांता में भर्ती कराने के निर्देश दिए है।

ज्ञात हो कि संसदीय कार्यमंत्री एवं स्टार प्रचारक रविन्द्र चौबे चुनावी दौरे रायबरेली व लखनऊ गए हुए है। शुक्रवार को दिनभर रायबरेली में चुनावी कार्यक्रमों में शामिल होने के बाद वे मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के साथ लखनऊ पहुंचे थे। वे यहां एक निजी होटल में ठहरे हुए थे। बताय जा रहा है कि कल देर शाम से ही रविन्द्र चौबे की तबीयत ठीक नहीं लग रही थी, वहीं आज तड़के बेहोश हो गए। इसके बाद तत्काल उन्हें स्थानीय एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उन्हें आईसीयू में रखा गया है। ऐसी जानकारी मिल रही है कि उन्हें हार्ट अटैक आया है। इधर चौबे की तबीयत बिगड़ने की खबर सुनते ही मुख्यमंत्री भूपेश बघेल भी तुरंत अस्पताल पहुंचे और वहां डाक्टरों से बातचीत करने के बाद उन्होंने प्रमुख सचिव को जल्द से जल्द चौबे को मेदांता में भर्ती कराने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री के निर्देश के बाद चौबे को एयर एंबुलेंस से दिल्ली के मेदांता ले जाने की तैयारी चल रही है। फिलहाल उनकी हालत नाजुक बतायी जा रही है। मंत्री चौबे के स्वास्थ्य खराब होने की

आबकारी विभाग के पूर्व ओएसडी समुंद्र सिंह के ठिकानों पर ईओडब्ल्यू की जांच पूरी

करोड़ों की चल-अचल संपत्ति का लगाया पता

रायपुर(आरएनएस)। ईओडब्ल्यू की शुक्रवार से आबकारी विभाग के पूर्व ओएसडी समुंद्र सिंह के ठिकानों पर छापा मार कार्रवाई कर रही है। इस कार्रवाई के दौरान ईओडब्ल्यू की टीम ने रायपुर और बिलासपुर में समुंद्र सिंह के कई ठिकानों पर दबिश देकर जांच की। ईओडब्ल्यू की कार्रवाई आज पूरी हो गई है। बताया जा रहा है कि जांच के दौरान समुंद्र सिंह की करोड़ों की चल-अचल संपत्ति का पता लगाया है।

समुन्द्र सिंह भाजपा सरकार के समय में आबकारी विभाग में ओएसडी के पद पर पदस्थ थे। समुन्द्र सिंह के खिलाफ कांग्रेस नेता नितिन भंसाली ने 119 पेज के दस्तावेजो के साथ घोटाले की शिकायत ईओडब्ल्यू से की थी। ईओडब्ल्यू की टीम ने शुक्रवार को समुन्द्र सिंह के रायपुर और बिलासपुर स्थित कई ठिकानों पर छापा मारा है। यह कार्रवाई आज सुबह तक चलती रही। ऐसी खबर आ रही है कि ईओडब्ल्यू की जांच लगभग पुरी हो चुकी है। इस कार्रवाई के दौरान समुंद सिंह की करोड़ों की चल-अचल संपत्ति का पता लगाया गया है। इसमें नगदी व गहनें भी है। संभावना जताया जा रहा है कि ईओडब्ल्यू आज शाम तक इस कार्रवाई में समुंद्र सिंह की मिली चल-अचल संपत्ति का खुलासा कर सकती है।

किसानों को बैंकों से पूरा नहीं मिल रहा धान का मूल्य

जगदलपुर(आरएनएस)। समर्थन मूल्य में धान खरीदी कार्य खत्म हुए 4 माह से अधिक समय हो चुका है बावजूद इसके किसानों को उनके हक की राशि नहीं मिलने से किसान परेशान है। बस्तर विकासखंड के भानपुरी स्थित जिला सहकारी केंद्रीय बैंक शाखा में कई दिनों से किसान भुगतान के लिए पहुंच रहे हैं किंतु उन्हें शत् प्रतिशत राशि न देकर 30 से 50 फीसदी भुगतान किया जा रहा है। बैंक प्रबंधन के इस रवैये को लेकर किसानों में भारी आक्रोश है। इलाके के विभिन्न ग्रामों के किसान भानपुरी बैंक भुगतान के लिए पहुंच रहे हैं। 7 लाख का धान बेचने वाले किसान को 2 लाख और डेढ़ लाख वाले किसानों को 40 से 50 हजार रूपया दिया जा रहा है। क्षेत्र के मुण्डागांव के कृषक हीरालाल कश्यप, गोकुल कश्यप, रतूराम पटेल, बनमाली पटेल,

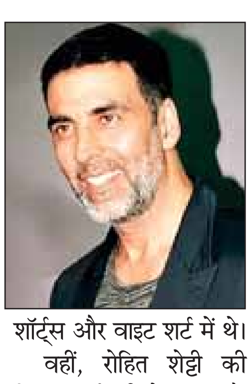
बोर्ड के पुनर्गठन पर हो रही चर्चा, छत्तीसगढ़ में ऐसे मिलेगी सस्ती बिजली

रायपुर। छत्तीसगढ़ में सत्ता परिवर्तन के साथ ही हर क्षेत्र में लोगों को उम्मीद की नई किरण नजर आने लगी है। पिछली सरकार में लंबे संघर्ष के बाद भी जो मुद्दे ठंडे पड़ गए थे, एक-एक कर वे भी उठने लगे हैं। इनमें बिजली कंपनी के इंजीनियर और कर्मचारी भी शामिल हैं। उन्होंने बिजली बोर्ड के एकीकरण की मांग तेज कर दी है। वे चाहते हैं राज्य में फिर से बिजली बोर्ड का गठन कर दिया जाए, या कंपनियों की संख्या कम कर दी जाए। तर्क है कि इससे न केवल कंपनियों का घाटा कम होगा, बल्कि उपभोक्ताओं को भी राहत मिलेगी। हाल ही में नवनिर्वाचित मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से मिलने पहुंचे बिजली कर्मचारी महासंघ के प्रतिनिधिमंडल ने इस संबंध में सीएम को ज्ञापन भी सौंप दिया है।

खाता-बही में बिजली वितरण कंपनी मुनाफे में चल रही है, लेकिन वास्तव में कंपनी कर्जदार है। दूसरी कंपनियों के स्थापना व्यय के साथ कंपनी पर सरकारी योजनाओं का भी बोझ है।

बिजली विशेषज्ञों के अनुसार सरकार बिजली कंपनियों की संख्या कम कर सकती है। इससे स्थापना व्यय और देनदारी भी कम हो जाएगी। खर्चा कम होने से आम उपभोक्ताओं को भी राहत मिलेगा। बिजली सस्ती हो सकती है।

अक्षय कुमार ने शुरू की कंचना रीमेक की शूटिंग?



काफी दिनों से खबरें आ रही है कि बॉलिवुड ऐक्टर अक्षय कुमार डायरेक्टर राघव लॉरेंस की हिट तमिल हॉरर कॉमिडी फिल्म कंचना का हिंदी रीमेक कर रहे हैं। फिलहाल, इसका ऑफिशल अनाउंसमेंट होना बाकी है लेकिन ऐसा लग रहा है कि उन्होंने फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है।

बताया जा रहा है कि हिंदी में इसका टाइटल लक्ष्मी बम्ब रखा गया है। जानकारी के मुताबिक, अक्षय को मुंबई के बोरिवली स्थित एक रिजॉर्ट में एक सॉन्ग सीक्वेंस को शूट करते स्पॉट किया गया। यही नहीं, सेट पर तुषार कपूर भी मौजूद थे। रिपोर्ट्स की मानें तो वह फिल्म को को-प्रड्यूस कर रहे हैं।

शूटिंग लोकेशन पर मौजूद सूत्र ने बताया, गाने का टाइटल बिस्मिल्लाह है। सेटअप काफी डरावना लग रहा था जिसमें कई सारे आध्यात्मिक बाबा मौजूद थे। वहीं, अक्षय काफी कूल नजर आ रहे हैं। वह पिंक शॉर्ट्स और वाइट शर्ट में थे।

वहीं, रोहित शेट्टी की फिल्म सूर्यवंशी में अक्षय के कन्फर्मेशन की घोषणा के बाद ऐक्टर ने ट्वीट किया, कुछ ऐसा कर रहा हूं जो पहले नहीं किया। एक्साइटेड और नर्वस हूं।

अक्षय के इस ट्वीट से अंदाजा लगाया जा रहा है कि शायद वह बिस्मिल्लाह गाने के बारे में ही बात कर रहे हैं। ट्वीट पर फैंस ने कॉमेंट में भी कंचना के रीमेक की ही बात कही। चर्चा है कि ईद 2020 में रिलीज होने वाली सूर्यवंशी की शूटिंग से पहले ही अक्षय, कंचना के रीमेक के लिए कुछ सीन्स भी शूट कर लेंगे।

सेहत के लिए गजब की फायदेमंद है खुबानी, जानिए ये 5 फायदे

गोल-गोल और हल्के पीले और नारंगी रंग की खुबानी दिखने में जितनी सुंदर और आकर्षक है, उनके ही बेहतरीन है इससे मिलने वाले फायदे भी। जितनी यह मजेदार है उससे कहीं ज्यादा पौष्टिक और गुणकारी होती है। क्या आप जानते हैं खुबानी के यह 5 फायदे? नहीं जानते तो अब जान लीजिए -

1. आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि रोजाना सिर्फ 5 खुबानी खाने से ही आपको उतनी कैलोरी मिल जाती है , जितनी कि एक सेब खाने से मिलती है।

2. लेकिन खुबानी और सेब में से खुबानी बेहतर विकल्प है क्योंकि इसमें सेब से कहीं अधिक प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन के विटामिन ए और फोलिक एसिड की मात्रा पाई जाती है।

3. खुबानी में पोटेशियम और फाइबर की अपेक्षा बीटा कैरोटीन ज्यादा होती है। यदि उपलब्धता हो तो आपको इस फल को अपने रोजाना भोजन में शामिल करना चाहिए क्योंकि एक छोटे से फल में इतने सारे तत्व एक साथ मिल जाते हैं।

4. खासकर संरक्षित खुबानी बीटा कैरोटीन, पोटेशियम और फाइबर के अच्छे स्त्रोत होते हैं। यह हड्डियों के लिए फायदेमंद है और कैंसर से बचाव में भी मददगार है।

5. यह कब्ज की समस्या को दूर करने में फायदेमंद है। इसे खाने से पाचन भी बेहतर होगा और पेट आसानी से साफ हो जाएगा।