जल है तो कल है के नारे के साथ इंद्रावती पदयात्रा लगातार बढ़ रही गंतव्य की ओर

जगदलपुर (आरएनएस)। बस्तर की प्राणदायनी इंद्रावती नदी को बचाए जाने को लेकर 8 मई से चल रही पदयात्रा लगातार अपने गंतव्य की ओर बढ़ रही है, आने वाली अगली पीढ़ी और शहर को पर्याप्त जल मिल सके इस उद्देश्य को लेकर शहर की जागरूक जनता प्रतिदिन सुबह नदी के रास्ते पैदल चल रही है, ताकि आने वाला भविष्य खुशहाल हो सके। जल है तो कल है के नारे के साथ पदयात्रा चित्रकूट तक जाएगी,पदयात्रा के दौरान आने वाले गांव के लोग भी बड़ी संख्या में पदयात्रियों का साथ दे रहे हैं। साथ ही जल बचाने को लेकर गंभीर नजर आ रहे हैं। ग्रामीणों को स्वच्छता को लेकर दसवें दिन जागरुक किया गया। पदयात्रियों ने जगह-जगह रुक कर ग्रामीणों से सीधे संवाद कर नदी किनारे गांव में स्वच्छ रखने का संदेश दिया साथ ही ज्यादा से ज्यादा शौचालय का उपयोग करने की सलाह दी। ग्रामीणों ने भी पदयात्रियों की बातों को गंभीरता से लिया है और उन्होंने कहा है कि अब वे स्वच्छता का ख्याल रखेंगे तथा अपने खेत के आस-पास पेड़ लगाएंगे, इंद्रावती बचाओ जनजागरण अभियान के दसवें दिन ग्राम सिंघमपुर से घाटधनोरा तक की 8 किलोमीटर की यात्रा तय की गई।

सुबह से शुरू हुई पदयात्रा घाटधनोरा भोंड एनीकेट तक पहुंची, यहां पहले से ही बड़ी संख्या में घाटधनोरा व आसपास के गांव के ग्रामीण इकठ्ठा थे। पदयात्रियों ने ग्रामीणों से मुलाकात कर जल बचाने की मुहिम में भागीदारी देने की बात कही, साथ ही यह भी कहा कि नदी किनारे ज्यादा से ज्यादा वृक्ष लगाने से पर्यावरण संतुलन के साथ-साथ कटाव कम होगा। पदयात्रियों में शामिल कई वक्ताओं ने यह भी कहा की ज्यादातर नदी में कटाव होने से उनके खेत खलिहान को नुकसान हो रहा है, ऐसे में जरूरत है कि ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाए जाएं ताकि नदी के कटाव को रोका जा सके जिससे वर्ष भर उनके सिंचाई सहित, मवेशियों के लिए शुद्ध पानी मिल सके। एनीकेट एरिया में स्वच्छ रखने की सलाह भी पदयात्रियों ने ग्रामीणों को दी है। इन सब बातों को ग्रामीणों ने गंभीरता से लिया है और नदी किनारे सहित घाटों में स्वच्छता रखने का संकल्प लिया है।

पदयात्रा में ग्राम चोडी मेडावाडा, सिंघनपुर, घाटधनोरा, सोनारपाल और भोंड गांव के ग्रामीण पदयात्रा में शामिल हुए और नदी बचाने के लिए चल रहे जनजागरण अभियान में अपनी सहभागिता निभाई।

महत्वपूर्ण एवं खास

साढ़े तीन साल की बच्ची से दुष्कर्म,आरोपी गिरफ्तार

भिलाई (आरएनएस)। भिलाई में एक साढ़े तीन साल की बच्ची के साथ दुष्कर्म करने की कोशिश का मामला सामने आया है। परिजनों की शिकायत पर मामले में पुलिस आरोपी युवक को हिरासत में ले लिया और पूछताछ कर रही है। आरोपी के खिलाफ 376, 3,4 पास्को एक्ट के तहत कार्यवाही की जा रही है। उक्त घटना खुर्सीपार थाना क्षेत्र की बताई जा रही है। मिली जानकारी के अनुसार 15 मई को खुर्सीपार जोन 2 निवासी जयराम कोसरे ने अपने घर आई साढ़े तीन साल की बच्ची को टीवी दिखाने के बहाने दुष्कर्म करने का प्रयास किया। बच्ची के परिजन की रिपोर्ट पर पुलिस आरोपी जयराम कोसरे को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है।

पति के खिलाफ दहेज प्रताड़ना का मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। विवाह के बाद मायके से दो लाख रुपये लाने की बात कह पति द्वारा पत्नी को शारीरिक व मानसिक प्रताड़ित किये जाने की रिपोर्ट पण्डरी थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार श्रीरामनगर फेस 2 पण्डरी रायपुर निवासी सकुंतला जैसवाल आयु 30 वर्ष ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि शादी के बाद से पति गजेन्द्र जयसवाल के द्वारा मायके से 2 लाख रुपये लाने के लिये शारीरिक व मानसिक रुप से प्रताड़ित कर रहा था। घटना की रिपोर्ट महिला ने पण्डरी थाने में आवेदन दिया था जांच पर पुलिस ने आरोपी पति के खिलाफ धारा 498 ए के तहत अपराध कायम कर मामले को जांच में लिया है।

घर का टूटा ताला, हजारों का माल पार

कोरबा (आरएनएस)। दीपका क्षेत्र में इन दिनों चोर गिरोह सक्रिय हो गए हैं। लगातार गिरोह के सदस्य वारदात को अंजाम दे रहे हैं। दीपका क्षेत्र के विजय नगर के एक मकान को गिरोह के सदस्यों ने निशाना बनाते हुए हजारों रुपए कीमती सामानों को पार कर दिया। मकान स्वामी की रिपोर्ट के आधार पर दीपका पुलिस चोरों के खिलाफ अपराध पंजीबद्ध कर जांच आरंभ कर दी है। जानकारी के अनुसार जिले के दीपका थाना अंतर्गत विजय नगर में रोहिदास का परिवार निवास करता है। 15 अप्रैल को चोरों ने रोहिदास के मकान का ताला तोड़कर 32 इंच का एलईडी टीवी, होम थियेटर सहित अन्य सामग्री को पार कर दिया था। एक माह बाद रोहिदास दीपका थाना पहुंचकर चोरी की रिपोर्ट दर्ज कराया है। कोतवाली थाना क्षेत्र के ईमलीडुगू संतोषी मंदिर के पास रहने वाला घनश्याम यादव पिता गौरीशंकर यादव 18 वर्ष के मोबाइल को चोरों ने पार कर दिया। घनश्याम यादव ने घटना के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि 15 मई को चोरों ने सैमसंग कंपनी के मोबाइल को पार कर दिया था।

वनों से भटककर वानर पहुंचे रिहायशी क्षेत्रों में, मचा रहे उत्पात

दल्लीराजहरा (आरएनएस)। जंगली क्षेत्र से रिहायशी इलाके में घुसे वानरों के झुंड नगर के विभिन्न गली मोहल्लों एवं सड़क किनारे स्थित पक्के मकानो के छत के ऊपर धमाचौकड़ी कर आतंक मचा रहे हैं. लगभग 15 से 20 वानरों का झुंड प्रतिदिन नगर के अलग-अलग वार्डो व क्षेत्रों में पहुंचकर लोगों को काटने का प्रयास भी कर रहे हैं. बस स्टैंड के आसपास स्थित घरों की छत में बंदरों का झुंड उछलकूद कर मकानों को नुकसान पहुंचा रहा है. वहीं पक्के मकानों की छत में सुखाने के लिए रखे खाद्य पदार्थ को भी चट कर जा रहे हैं. स्कूली बच्चों द्वारा वानरों के झुंडों के साथ छेड़खानी किया जा रहा है. नगर के पंडित जवाहरलाल नेहरू फुटबाल स्टेडियम में भी बंदरों ने आतंक मचा रखा है. बंदरों के डर से राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय स्तर के एथलेटिक खिलाड़ी प्रैक्टिस करने से घबराने लगे हैं.

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल आज होंगे विविध कार्यक्रमों में शामिल

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल आज राजधानी रायपुर में आयोजित विविध कार्यक्रमों में शामिल होंगे। वहीं शाम को वे बुद्ध पूर्णिमा के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में भी शामिल होंगे। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल आज शाम 4.30 बजे मुख्यमंत्री निवास भिलाई-3 से रवाना होंगे और शाम 5 बजे मुख्यमंत्री निवास रायपुर पहुंचेंगे। शाम 6.10 बजे वे ललित महज सेरीखेड़ी रवाना होंगे तथा शाम 6.30 बजे वे ललित महल में आयोजित एक कार्यक्रम में शामिल होंगे। शाम 7.50 बजे वे सांस्कृतिक भवन अम्बेडकर चौक सिविल लाईन पहुंचेंगे और यहां बुद्ध पूर्णिमा के अवसर पर आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में शामिल होंगे।

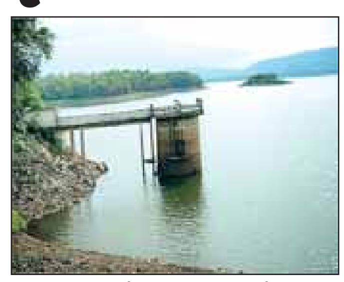
नवजात बच्ची थैले में मिली,112 की मदद से पहुंचाया गया अस्पताल

रायपुर (आरएनएस)। सड़क किनारे गार्डन के पास एक थैला में नवजात बच्ची को पड़ा देख आस-पास के लोगों ने इसकी सूचना 112 को दिया। पुलिस ने घटना स्थल पर पहुंचकर बच्ची की स्थिति को देखते हुये उसे अस्पताल में भर्ती करा दिया है। मिली जानकारी के अनुसार सुबह डीडीनगर थाना क्षेत्र में सैर के लिये निकले लोगों ने शहनाई गार्डन के पास नवजात बच्ची को थैला में देखकर पुलिस थाना डीडीनगर को सूचना दिया। जिसपर 112 की टीम ने तत्काल घटना स्थल पर पहुंचकर बच्ची को अस्पताल पहुंचाया। पुलिस सूत्रों के अनुसार बच्ची को सांस लेने में तकलीफ हो रही है। पुलिस ने बच्ची को गार्डन के पास छोड़ने अज्ञात लोगों के खिलाफ जांच-पड़ताल शुरू कर दिया है।

भाजपा मंडल अध्यक्ष पर दैहिक शोषण का आरोप

कोरबा (आरएनएस)। दीपका क्षेत्र के भाजपा नेता पर विधवा महिला ने शादी का झांसा देकर दैहिक शोषण करने का आरोप लगाया है। स्थानीय थाना में शिकायत के बाद भी कार्रवाई नहीं होने पर पीड़िता ने अजाक थाना पुलिस से मामले की शिकायत की है। दीपका थाना क्षेत्र के भाजपा नेता द्वारिका प्रसाद शर्मा पर क्षेत्र में रहने वाली विधवा महिला ने यह सनसनीखेज आरोप लगाया है। महिला के पति का निधन दो वर्ष पूर्व पानी डूबने से हो गई थी। जिसके बाद से द्वारिका प्रसाद ने उससे नजदीकी बढ़ाई और शादी करने का भरोसा दिलाते हुए उसका लगातार दैहिक शोषण किया। इस दौरान द्वारिका उसे अलग-अलग स्थानों में भी लेकर जाता था। जब उसने विवाह के लिए दबाव बनाया तो द्वारिका प्रसाद ने अश्लील तस्वीरों के माध्यम से उसे ब्लैकमेल करना शुरू कर दिया। जिससे परेशान पीड़िता स्थानीय थाना पहुंची थी, लेकिन वहां सुनवाई नहीं होने पर महिला ने आखिरकार अनुसूचित जाति, जनजाति थाना में इसकी लिखित शिकायत दर्ज करा दी है। बताया जाता है कि भाजपा नेता द्वारिका प्रसाद पहले से ही विवाहित है। पुलिस ने मामले में विवेचना प्रारंभ कर दी है। विवेचना उपरांत अपराध पंजीबद्ध की कार्रवाई की जाएगी। महिला के साथ क्षेत्र के अन्य लोग भी अजाक थाना पहुंचे थे।

बोइरडीह डेम प्रकृति प्रेमियों के लिए बना आकर्षण का केन्द्र



दल्लीराजहरा (आरएनएस)। नगर से महामाया माइंस जाने वाले मुख्य मार्ग पर लगभग 11 किलोमीटर की दूरी पर स्थित बोइरडीह डेम में गर्मी में भरा लबालब पानी एवं इसकी सुंदरता प्रकृति प्रेमियों को अपनी ओर आकर्षित कर रहा है. लोग बड़ी संख्या में डेम की खूबसूरत नजारे देखने पहुंच रहे हैं। बीएसपी इस डेम को अगर पर्यटन क्षेत्र के रूप में विकसित करे तो पर्यटकों की संख्या काफी बढ़ सकती है। बोइरडीह डेम में एक दशक पूर्व नगर व आसपास के क्षेत्र सहित दुर्ग, भिलाई, रायपुर, राजनांदगांव, बालोद, धमतरी तक के लोग पिकनिक मनाने आते थे. दल्ली प्लांट के वाशिंग यूनिट में जल प्रदाय करने व टाउनशिप के चाटरों में पेय जल प्रदान करने उद्देश्य से बोइरडीह बांध का निर्माण सन् 1971-72 में हुआ था। बीएसपी ने चारों तरफसे घिरे इस पहाड़ी को 35 मीटर ऊंची व 200 मीटर लंबी मेड़ बांधकर निर्माण किया था। जिसकी जल भराव क्षमता लगभग 35 मीटर है। चारों तरफपहाड़ियों वे जंगलों से घिरे इस बांध के निर्माण के बाद हर मौसम में लबालब भरा रहता है। तत्कालीन बीएसपी के उच्च अधिकारियों ने इस क्षेत्र में पर्यटन की संभावनाएं तलाश की थी। बाद में डेम के निचले हिस्से में तरह-तरह के फूल लगाकर इसे पिकनिक स्पॉट के रूप में परिवर्तित कर दिया था। लगभग 403.600 आर डब्ल्यू एल वाटर लेबल क्षेत्र वाले इस डेम में बीचों-बीच कई टापू मुख्य आकर्षण का केंद्र रहा. इस क्षेत्र में लकड़बग्घा, तेंदुआ, सियार, हिरण, भालू, बारहसिंघा जैसे कई वन्य प्राणी विचरण करते हुए इस डेम के किनारे आकर अपनी प्यास बुझाते हैं. जिसे देखने के लिए लोग भारी संख्या में पहुंचते हैं।

वर्ष 2001 से लग गया है पिकनिक के लिए प्रतिबंध:- सन् 2001 में बीएसपी के जूनियर मैनेजर का मृत शरीर इस डेम में पानी के अंदर पाए जाने के बाद इस डेम को बीएसपी प्रबंधन ने पिकनिक स्पॉट के रूप में उपयोग करने के लिए बंद कर दिया गया। बीएसपी ने चैलिंक फैंसिंग कर इस क्षेत्र में प्रवेश प्रतिबंधित का बोर्ड भी लगा दिया गया। तब से अब तक इस क्षेत्र में लोग पिकनिक मनाने जाने से वंचित हो गए. अब पुनः लोग इस स्थल पर परिवार सहित पिकनिक मनाने पहुंच रहे हैं।

नाले व नालियों की सफाई के लिए जिले में चला विशेष अभियान

»कलेक्टर ने मानसून के पहले सभी नाले व नालियों की सफाई के दिए है निर्देश

रायपुर (आरएनएस)। बारिश से पहले जिले के सभी शहरी इलाकों में जाम नाले और नालियों की सफाई के लिए विशेष सफाई अभियान चलाकर युद्ध स्तर पर उनकी सफाई की जा रही है। कलेक्टर डॉ. बसवराजु एस. द्वारा जिले के सभी नगरीय निकायों में विशेष अभियान चलाकर प्राथमिकता से क्षेत्रों की नाले व नालियों की सफाई कराने के निर्देश दिए गए है ताकि बारिश के मौसम में जल भराव की स्थिति निर्मित न हो सके।

गौरतलब है कि नालियों के जाम होने से संक्रामक बीमारियों के फैलने की आशंका बढ़ जाती है। इसके साथ ही इस अभियान में नगरों में स्थित हैण्डपंपों के आस-पास साफ-सफाई, नल-जल योजनाओं की टंकियों की सफाई के साथ ही सार्वजनिक शौचालयों व हॅाट-बाजारों की सफाई भी की जा रही है।

सफाई अभियान के दौरान नगरीय निकायों के सफाई दस्ते द्वारा सुबह 9 बजे तक वार्डो की रूटीन साफ-सफाई की जा रही है वहीं 9 बजे के बाद गठित विशेष दस्तों के द्वारा दिनभर नाले व नालियों की सफाई का कार्य किया जा रहा है वहीं सफाई के बाद इनमें कीटनाशक दवा का छिड़काव भी किया जा रहा है। सार्वजनिक क्षेत्रों में लगे हैण्डपंपों के आस-पास साफ सफाई कर हैण्डपंप में क्लोरीन की दवा भी डाली जा रही है। पीने के पानी की टंकियों की सफाई की जा रही है।

जिले के नगर पालिक निगम रायपुर और बीरगांव सहित नगर पालिका परिषद गोबरा नवापारा, नगर पंचायत माना, नगर पंचायत अभनपुर, नगर पालिका आरंग, नगर पंचायत खरोरा, नगर पालिका तिल्दा-नेवरा और नगर पंचायत कुर्रा में सघन रूप से यह सफाई अभियान चलाया जा रहा है।

2 घंटे काम का विरोध किया रेल चालकों ने

जगदलपुर (आरएनएस)। किरंदुल-कोत्तावालसा रेलमार्ग में ट्रेन चलाने वाले ड्रायवरों ने लगातार 10 से 12 घंटे काम लेने का विरोध किया है। ड्रायवरों का कहना है कि केके रेललाइन का बस्तर में काफी बड़ा हिस्सा नक्सल प्रभावित है और यहां काम करने के दौरान लगातार मन में भय रहता है। अनहोनी की आशंका से भयग्रस्त होकर ट्रेन का परिचालन करने की चुनौती होती है। यहां कई ऐसे मौके आते हैं जब दस-दस, बारह-बारह घंटे लगातार ड्यूटी करना पड़ता है। ड्रायवरों ने निर्धारित समय अवधि तक की काम लेने की मांग सहित अन्य आधा दर्जन मांगों को लेकर शनिवार को बचेली कंट्रोलर दफ्तर के बाहर प्रदर्शन कर अपनी मांगों को लेकर आवाज बुलंद की।

बस्तर की स्वादिष्ट चिरौंजी पहुंची बाजार में

जगदलपुर (आरएनएस)। बस्तर में उत्पादित होने वाला प्रमुख मेवा चिरौंजी की आवक अब बाजार व मंडी में होने लगी है। इस समय चिरौंजी की आवक मंडी सहित छोटे हाट बाजारों में भी हो रही है। चिरौंजी का मूल्य बाजार में 550 से लेकर 800 रूपये किलो तक गुणवत्ता के आधार पर चल रहा है। इस वर्ष चिरौंजी की आवक बाजार में अधिक होने की संभावना है। आवक बढ़ने से इसके मूल्यों में भी घट-बढ़ हो सकती है। अच्छी तरह सूख चुकी और बड़े दाने की चिरौंजी का मूल्य अधिक मिल जाता है।

उल्लेखनीय है कि इस समय चिरौंजी लाने वाले संग्राहकों को मूल्य स्थानीय व्यापारियों के किये गये मूल्य पर ही प्राप्त होता है। ग्रामीण इसे छोटे-छोटे कोचियों व हाट-बाजार करने वाले छोटे व बड़े व्यापारियों को अल्प मूल्य में ही चिरौंजी बेचकर अपने घर जाने की जल्दी में रहते हैं। शासन ने चिरौंजी गुठली का मूल्य 109 रूपये किलो निर्धारित किया है। लेकिन खरीदी की व्यवस्था न के बराबर है। जिससे ग्रामीणों को निजी बिचौलियों को उनके द्वारा निर्धारित किये गये कम मूल्य पर भी इसे बेचना पड़ता है।

अवतार 2 से डर गए अजय देवगन!

अजय देवगन उन ऐक्टर्स में से एक हैं जिनकी फिल्म बॉक्स ऑफिस पर शानदार कमाई की गैरन्टी है, यही वजह है कि उनकी फिल्म की रिलीज के आसपास दूसरे मेकर्स अपनी मूवी को रिलीज करने से बचते हैं। अजय की मूवी से टक्कर लेने का दम बहुत ही कम बीटाउन ऐक्टर्स में है, जिनमें से एक आमिर खान भी हैं। कहा जा रहा है कि बॉक्स ऑफिस पर लोगों को आमिर और अजय की भिड़ंत होती दिखाई दे सकती है। इसे लेकर अब अजय देवगन का रिऐक्शन सामने आया है।

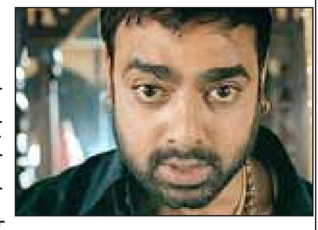
रिपोर्ट्स की मानें तो हाल ही में अजय से एक इवेंट के दौरान मीडिया ने उनकी और आमिर की फिल्म की टक्कर को लेकर सवाल पूछा था। इस पर ऐक्टर ने बड़े ही चुटीले अंदाज में जवाब दिया।

अजय ने कहा कि उन्हें इस बॉक्स ऑफिस क्लैश के बारे में कोई जानकारी नहीं है। उन्होंने कहा कि फिल्म की रिलीज को लेकर फैसला डायरेक्टर का होता है, इसलिए लव रंजन ही इसे लेकर जवाब दे सकेंगे।

अजय ने आगे हॉलिवुड फिल्म अवतार 2 का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा कि उनकी और आमिर की फिल्म के साथ ही शायद उस दौरान अवतार 2 भी रिलीज होने वाली है। अगर ऐसा होता है तो उन दोनों को ही इससे दूर भागना होगा क्योंकि अवतार काफी बड़ा नाम है।

बता दें कि, लव रंजन की अपमिंग फिल्म में अजय के साथ रणबीर कपूर को भी साइन किया गया है। इस मूवी का फिलहाल नाम तय नहीं हुआ है, साथ ही फिल्म की कहानी से जुड़ी भी कोई जानकारी सामने नहीं आ सकी है।

अक्षय की सूर्यवंशी में विलन होंगे अभिमन्यु सिंह



रोहित शेट्टी की आने वाली फिल्म सूर्यवंशी में ऐक्टर अभिमन्यु सिंह विलन का रोल प्ले करेंगे। फिल्म में अक्षय कुमार और कटरीना कैफ लीड ऐक्टर्स हैं। अभिमन्यु ने एक बयान में कहा, रोहित सर को 2017 में आई तमिल फिल्म थीरन में मेरी परफॉर्मेंस पसंद आई और उन्हें लगा कि मैं सूर्यवंशी में विलन के रोल के लिए फिट रहूंगा।

उन्होंने आगे कहा, यह एक इंट्रेस्टिंग रोल है जो कि अप्रत्याशित और घातक है। अक्षय सर और मैं अब एक-दूसरे को जानने लगे हैं और शूटिंग के पहले दिन से बेहतरीन अनुभव रहा है। अक्षय और रोहित सर के साथ शूट कर मुझे लगा कि जैसे हम एक-दूसरे को कई वर्षों से जानते हैं। बता दें, अभिमन्यु ने राकेश ओमप्रकाश मेहरा की फिल्म अक्स के साथ अपना बॉलिवुड डेब्यू किया था। बात करें सूर्यवंशी की तो इसमें अक्षय कुमार, वीर सूर्यवंशी के रोल में नजर आएंगे जो कि एक एटीएस अफसर है।

डेंगू बुखार से छुटकारा पाने के लिए खाएं ये पहाड़ी फल

डेंगू बुखार का सही समय पर उपचार नहीं किया गया तो यह जानलेवा साबित होता है। डेंगू बुखार में ब्लड में मौजूद प्लेटलेट्स तेजी से घटने लगते हैं। ऐसे में मरीज को अगर सही डायट न मिले तो उसकी जान जा सकती है। इसलिए डेंगू का पता चलते ही सही डायट का इस्तेमाल कर मरीज को बचाया जा सकता है। मरीज को अपने खाने में ऐसे पदार्थों को शामिल करना चाहिए जिनसे उसके प्लेटलेट्स तेजी से बढ़ सकें। बता दें कि कीवी का फल डेंगू के बुखार में बहुत फायदा करता है और डेंगू से छुटकारा दिलाता है।

कितना फायदेमंद है कीवी का फल

देखा जाए तो अन्य फलों की तरह कीवी का फल बहुत ज्याद चलन में नहीं होता है, इसलिए इसके बारे में लोग कम जानते हैं। कीवी एक पहाड़ी फल है, जिसमें कई गुण होते हैं। कीवी के फल में कई फलों के बराबर विटमिंस और मिनरल्स होते हैं। इसमें मौजूद विटमिन सी, एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, पोटैशियम व अन्य तत्व डेंगू तक में राहत देते हैं। जैसा कि आपको पता है कि डेंगू बुखार होने पर बॉडी की ब्लड प्लेटलेट्स तेजी से गिरने लगती हैं। इन प्लेटलेट्स को गिरने से रोकने में कीवी काफी सहायक है। इसके अलावा कीवी का सेवन शरीर को ताकत देता है, जिससे डेंगू से रिकवरी में भी मदद मिलती है। इसके अलावा कीवी के फल को खाने से हमारी सेहत को कई तरह के फायदे मिलते हैं।

कीवी खाने के अन्य फायदे – कीवी के फल का सेवन करने से इसमें मौजूद विटामिन ई और एंटीऑक्सीडेंट्स स्किन सेल्स की इम्यूनिटी पावर बढ़ाते हैं। इससे स्किन लंबे समय तक जवां और हेल्दी रहती है।