महत्वपूर्ण एवं खास

तेज रफ्तार ट्रेक्टर से युवक गिरा, मौत

» ट्रेक्टर चालक के खिलाफ मर्ग कायम

रायपुर (आरएनएस)। तेज रफ्तार ट्रेक्टर चलाने के चलते ट्रेक्टर में बैठे युवक की गिर जाने से मौत हो गई। पुलिस ने जांच के बाद ट्रेक्टर चालक के खिलाफ मर्ग कायम कर धारा 304 ए तहत अपराध दर्ज किया है। मिली जानकारी के अनुसार ग्राम बरतोरी धरसींवा रायपुर निवासी राजू साहू 38 वर्ष पिता कन्हैयालाल साहू ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि 29 अगस्त को ट्रेक्टर क्रमांक सीजी 04 बी 3651 का चालक राजेंद्र यादव के साथ ट्रेक्टर में बैठकर जा रहे युवक बिरेंद्र साहू उम्र 34 वर्ष के गिर जाने से उसकी मौत हो गई। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने जांच शुरू की तो पता चला कि ट्रेक्टर चालक के द्वारा तेज रफ्तार से ट्रेक्टर लापरवाहीपूर्वक चलाने के चलते ट्रेक्टर में बैठे युवक की गिरने से मौत हो गई।

सड़क किनारे मिली अज्ञात युवक की लाश, हत्या की आशंका

बिलासपुर (आरएनएस)। रतनपुर रोड पर कोनी के आगे मेन रोड में एक अज्ञात युवक की लाश मिली है, मृतक शरीर में चोट के निशान जिससे हत्या की आशंका जताई जा रही है, बहरहाल कोनी पुलिस मर्ग कायम कर मामले की जांच में जुट गई है। कोनी थाना से महज 200 मीटर की दूरी पर कोनी मुख्य मार्ग में आज सुबह एक 25 वर्षीय युवक की लाश मिली है, जिसके शरीर पर गंभीर चोट के निशान दिख रहे हैं, ऐसी आशंका है, कि किसी ने धारदार हथियार से हत्या कर लाश फेंक दी, और फरार हो गए। सुबह जब आस पास के लोगो ने सड़क किनारे पड़े युवक की लाश देखी, तो इसकी सूचना कोनी थाने को दी, युवक की अभी पहचान नहीं हो सकी है, कोनी पुलिस मौके पर पहुंच गई है, और मामले की जांच कर रही है।

प्रेशर आईईडी विस्फोट में एक जवान घायल, जिला चिकित्सालय में चल रहा उपचार

बीजापुर (आरएनएस)। नक्सलियों द्वारा लगाए गए प्रेशर आईईडी की चपेट में आने से एक जवान घायल हो गया है, जिसका उपचार जिला चिकित्सालय में चल रहा है, जवान की हालत खतरे से बाहर बताई जा रही है । जिला मुख्यालय से डीआरजी की टीम घोर नक्सल प्रभावित गोरना मनकेली की ओर गस्त सर्चिंग के लिए निकली हुई थी, इसी दौरान आरक्षक नीला उद्दे नक्सलियों द्वारा लगाए गए प्रेशर आईडी की चपेट में आ कर घायल हो गया । घायल जवान को तत्काल बेहतर उपचार के लिए जिला चिकित्सालय पहुंचाया गया जहाँ जवान का उपचार जारी है ।

तीन ईनामी नक्सली पुलिस के हत्थे चढ़े

जगदलपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ की दंतेवाड़ा पुलिस ने तीन नक्सलियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए तीन नक्सलियों में से 2 पर 1-1 लाख रुपये ईनाम था। यह तीनों नक्सली पिछले दिनों यहां हुई ठेकेदार की हत्या के मामले में शामिल थे। बस्तर आईजी अभिषेक पल्लव ने बताया कि मुखबिर की सूचना के आधार पर डीआरजी दंतेवाड़ा और थाना भांसी की संयुक्त पुलिस पार्टी ने घेराबंदी कर कमालूर के जंगल-पहाड़ी से माओवादियों को गिरफ्तार किया। इसमें डीएकेएमएस अध्यक्ष रमेश भास्कर, जनमिलिशिया कमांडर मंगल भास्कर व जनमिलिशिया कमांडर रमेश कड़ती शामिल हैं।

ट्रक की ठोकर से दो मवेशियों की मौत, दो युवक घायल

जगदलपुर (आरएनएस)। जगदलपुर-रायपुर नेशनल हाईवे में आसना के पास बीती रात एक तेज रफ्तार वाहन की ठोकर से दो मवेशियों की मौत हो गयी वहीं दो युवक भी गंभीर रूप से जख्मी हो गए। कोतवाली पुलिस के मुताबिक आसना के पास रायपुर की ओर से आ रही एक तेज रफ्तार वाहन ने मवेशी के साथ ही मालिक को भी ठोकर मार दिया, घटना में मवेशी तो मर गए, लेकिन मालिक घायल हो गए हैं। घटना की जानकारी लगने के बाद 108 व 112 डॉयल की टीम मौके पर पहुंची और घायलों को उपचार के लिए अस्पताल ले जाया गया। बताया जा रहा है कि बारिश की वजह से वाहन चालक को रोड में चल रहे मवेशी व युवक दिखाई नहीं दिए, जिसके कारण हादसा हुआ, घटना के बाद वाहन चालक मौके से फरार हो गया।

7 लाख के ईनामी 5 हार्डकोर नक्सलियों ने डाले हथियार

जगदलपुर (आरएनएस)। नक्सलियों के खिलाफ चलाए जा रहे नक्सल विरोधी अभियान के तहत बस्तर पुलिस को बड़ी कामयाबी हाथ लगी है। मुख्यधारा में लौटते हुए पांच इनामी नक्सलियों ने दंतेवाड़ा जिला पुलिस के समक्ष आत्मसमर्पण किया है। सरेंडर नक्सलियों में दो और एक लाख के ईनामी नक्सली शामिल हैं।

बस्तर आईजी विवेकानंद सिंहा एवं एसपी अभिषेक पल्लव ने बताया कि समर्पित नक्सली कुहरामी मंगल एवं महरूराम पर दो-दो लाख तथा जयराम मंडावी, नरेश नेताम, शांति इस्ता पर एक-एक लाख का इनाम घोषित था। ये सभी अलग-अलग इलाकों में सक्रिय रहकर बड़ी नक्सली घटनाओं को अंजाम दे चुके हैं। सरेंडर करने पर इन्हें 10-10 हजार रुपए की प्रोत्साहन राशि प्रदान की गयी है।

उन्होंने बताया कि नक्सली कहरामी मंगल उर्फ डेका वर्ष 2009 में मलांगिर एरिया कमेटी में

» दर्जनों संगीन वारदातों में रहे हैं शामिल

सक्रिय पाल एलओएस कमाण्डर बदरू के द्वारा माओवादी संगठन में भर्ती कराया गया. वर्ष 2010 से 2016 मिलिटरी प्लाटन नं. 24 का कमाण्डर देवा बारसा के साथ में काम किया. वर्ष 2016 के अन्त में माओवादी के बडे लीडरो द्वारा नीलावाया जनमिलिशिया कमाण्डर बनाकर गांव में रहकर सगंठन को मजबूत कर जिम्मेदारी सौंपी गई थी। वर्ष 2013 में थाना कुआकोण्डा के ग्राम श्यामगिरी पहाड़ी में कुआकोण्डा पुलिस पार्टी पर लगाकर हत्याकर हथियार लूटने की घटना में शामिल था, जिसमें 5 पुलिस जवान शहीद हो गए थे। वर्ष 2012 में थाना अरनपुर के ग्राम माड़ेंदा नाला के पास एम्बुश लगाकर माईस ब्लास्ट की घटना में शामिल था, जिसमें 1 सीआरपीएफ का जवान शहीद हुआ था। वर्ष 2018 में विधानसभा चुनाव के दौरान थाना अरनपुर-नीलावाया रोड खोदकर मार्ग अवरोध करने की घटना में शामिल था। वर्ष 2018 में विधानसभा चुनाव के दौरान ग्राम नीलावाया पटेलपारा के पास पुलिस पार्टी को जानव हथियार लूटने की नीयत से एम्बुश लगाकर फायरिंग करने की घटना में शामिल था, जिसमें 3 के जवान और 1 पत्रकार शहीद हुआ था।

आत्मसर्पित माओवादी महरूराम बंजाम वर्ष 1997-98 में गीदम में पढ़ाई करते समय गीदम स्थित मेडिकल स्टोर में काम सीखा था। गांव में रहने के दौरान आस-पास क्षेत्र के ग्रामीणों का इलाज करता था। वर्ष 2003 में माओवादी कमाण्डर सुखलाल के द्वारा माओवादियों के मेडिकल टीम सदस्य के रूप में भर्ती कराया गया। वर्ष 2010 में पल्लेवाया क्षेत्र का माओवादियों का मेडिकल टीम का प्रभारी बनाया गया। माओवादी संगठन में मेडिकल टीम प्रभारी रहते हुए माओवादियों के बीमार होने पर दवाईया देने व इंजेक्शन लगाकर इलाज करता था।

31 पाव अवैध शराब के साथ युवक गिरफ्तार

रायपुर (आरएनएस)। 31 पाव अवैध देशी शराब पाए जाने पर पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार कर उसके पास से शराब जब्त कर लिया है। मिली जानकारी के अनुसार अभनपुर थाना पुलिस ने मुखबिर की सूचना पर यारा ढाबा अभनपुर में छापा मारकर सरबजीत सिंह 27 वर्ष पिता नरेंद्र

सिंह को गिरफ्तार कर उसके पास से 31 पाव देशी शराब जब्त किया है। आरोपी के खिलाफ आबकारी एक्ट की धारा 34 -2 के तहत अपराध कायम कर जेल भेज दिया है।

मुख्यमंत्री निवास में धूम-धाम से मनाया गया तीजा-पोरा तिहार

» मुख्यमंत्री सपरिवार भगवान शिव और नंदी-बैल की पूजा कर प्रदेशवासियों को दी शुभकामनाएं

» कर्मा, सुआ, राउत नाचा और पंथी के नर्तक दलों ने बिखेरी छत्तीसगढ़ी संस्कृति की छटा

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल आज अपने निवास में आयोजित पोरा-तीजा तिहार में धर्मपत्नी श्रीमती मुक्तेश्वरी बघेल के साथ भगवान शिव और

नंदीश्वर की पूजा-अर्चना कर प्रदेशवासियों की सुख और समृद्धि की कामना की। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने खेती-किसानी और छत्तीसगढ़ी संस्कृति के प्रतीक पोला तिहार की प्रदेशवासियों को बधाई और शुभकामनाएं देते हुए कहा कि छत्तीसगढ़ धन-धान्य से भरपूर रहे और हमारे पशुधन हमारी तरक्की में सहाय बने रहें।

हरेली के बाद छत्तीसगढ़ के पारम्परिक त्यौहारों 'पोरा-तीजा' को व्यापक स्तर पर मनाने के लिए मुख्यमंत्री के रायपुर स्थित निवास में विशेष इंतजाम किए गए। छत्तीसगढ़ की परम्परा और रीति-रिवाज के अनुसार साज-सज्जा की गई। कर्मा, सुआ, राउत नाचा और पंथी के नर्तक दलों की मनोरम प्रस्तुति ने तिहार में छत्तीसगढ़ी संस्कृति की छटा बिखेर दी। झमाझम बारिश के बीच नर्तक दलों ने मोहक प्रस्तुतियां दी। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने सभी का उत्साहवर्धन करते हुए पोरा-तीजा की शुभकामनाएं दीं। बैल का मुखौटा लगाए बच्चे इस अवसर पर विशेष आकर्षण का केन्द्र रहे।

अनुसूचित जाति एवं आदिमजाति विकास मंत्री डॉ. प्रेमसाय सिंह, खाद्य एवं संस्कृति मंत्री अमरजीत भगत, महिला एवं बाल विकास मंत्री श्रीमती अनिला भेंड़िया, राज्यसभा सांसद छाया वर्मा, विधायक कुलदीप जुनेजा, विकास उपाध्याय, श्रीमती संगीता सिन्हा, पूर्व महापौर डॉ. किरणमयी नायक सहित अनेक जनप्रतिनिधि और बड़ी संख्या में महिलाएं उपस्थित थी।

असिस्टेंट प्रोफेसर के घर का ताला तोड़कर सोने-चांदी के जेवरात सहित नगदी चोरी, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। सूने मकान का ताला तोड़कर कमरे के अंदर प्रवेश कर आलमारी में रखे सोने-चांदी के जेवर सहित नगदी चोरी किए जाने की रिपोर्ट सरस्वती नगर थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार छोटा भवानी नगर कोटा निवासी नोहर कुमार धीवर 40 वर्ष पिता इंदराम धीवर ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि वह शासकीय

इंजीनियरिंग महाविघालय रायपुर मे असिस्टेंट प्रोफेसर के पद पर कार्यरत है। 27अगस्त को रात में दादी की मौत होने की सूचना मिलने पर 28अगस्त को सुबह लगभग 06.00 बजे घर मे ताला लगाकर अपने गृह ग्राम कोरासी थाना खरोरा गया था। जब वापस घर आया और बाहर का दरवाजा खोलकर अंदर गया तो देखा कि रूम का दरवाजा का कुंदा टुटा हुआ एवं दरवाजा खुला हुआ था। घर का ताला तोड़कर कमरे में प्रवेश कर अलमारी का समान बिखरा हुआ पडा था,अलमारी व लाकर का ताला टुटा हुआ था,लाकर को देखा तो लाकर मे रखे हुये कान की सोने की बाली लगभग 5.99 ग्राम,सोने का एक नग मंगलसुत्र 10 पत्ती लगा हुआ लगभग 21 ग्राम, एक जोडी चांदी की पायल एवं 60 ग्राम चांदी के अन्य समान एवं 1500/ रूपये नगदी कुल किमती लगभग 81500/ रूपये किसी चोर ने चोरी कर लिया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ धारा 380, 457 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

कार की ठोकर से बाईक सवार की मौत

जगदलपुर अगस्त (आरएनएस)। लालबाग में आईजी बंगले के सामने हुए सड़क हादसे में एक बुजुर्ग की मौत हो गई। कोतवाली पुलिस के मुताबिक नक्षत्र वाटिका के सामने एक तेज रफ्तार कार चालक ने बाइक चालक को ठोकर मारी। इसके बाद कार सड़क किनारे गिट्टी में चढ़ गई।

जाति मामले को लेकर अजित जोगी पर मामला दर्ज

बिलासपुर (आरएनएस)। पूर्व मुख्यमंत्री अजीत जोगी के खिलाफ सिविल लाईन थाने में बीति रात एक एफआईआर दर्ज कराई गई है। यह एफआईआर जाति छानबीन समिति के रिपोर्ट और दिशानिर्देश पर की गई है। उच्च स्तरीय जाति छानबीन समिति ने करीब 72 घंटे पहले यह रिपोर्ट सौंपी थी कि अजित जोगी आदिवासी नहीं है। इसके ठीक बाद अजित जोगी ने प्रेस कॉफ्रेंस लेकर मामले को हाईकोर्ट और सुप्रीम कोर्ट ले जाए जाने की बात कही थी। इस मामले को लेकर जोगी की ओर से हाईकोर्ट में रिट प्रस्तुत की गई है, जिसमें दो दर्जन से अधिक बिंदुओं का जिक्र करते हुए रिपोर्ट को गलत बताया गया है। इस बीच रात करीब साढ़े नौ बजे सिविल लाईस थाने में अपराध क्रमांक 559/19 दर्ज करते हुए अजित जोगी के विरुद्ध धारा दस (1) सामाजिक प्रास्थिती प्रमाणीकरण अधिनियम के तहत अपराध पंजीबद्ध कर लिया गया है।

पेट्रोल पम्प के मैनेजर से 1 लाख की लूट

» बाईक सवार तीन नकाबपोश लुटेरों ने दिया घटना को अंजाम

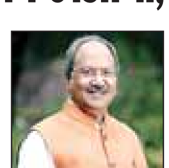
बिलासपुर (आरएनएस)। चकरभाठा क्षेत्र के पेट्रोल पंप मैनेजर पर हमला कर तीन अज्ञात बाईक सवार लुटेरों ने 1 लाख रु से भरा बैग छीनकर भाग निकले, लुटेरों ने गमछा बांध रखा था, मामले की शिकायत पर पुलिस नाकेबन्दी कर आरोपियों की तलाश कर रही है।

शुक्रवार को चकरभाठा क्षेत्र के अमसेना चौक स्थित सागर पेट्रोल पंप के मैनेजर बोड्सरा निवासी सुरेंद्र कौशिक रोज की तरह पेट्रोल पंप से रकम लेकर चकरभाटा स्टेट बैंक ऑफ इंडिया जमा करने जा रहे थे। करीब 11:30 बजे जब वे छतौना मोड़ से कुछ आगे बढ़े तो अचानक एक बाइक पर सवार तीन नकाबपोश पहुंचे, और पीछे से उन पर लाठी से हमला कर दिया । जिससे वे नीचे गिर पड़े । इसके बाद लुटेरे उनसे बैग छीन कर छतौना बाईपास की ओर भाग खड़े हुए। जब तक सुरेंद्र कुछ समझ पाते तब तक तीनों आंखों से ओझल हो चुके थे। लुटेरे जो बैग छीनकर भागे हैं उसमें 1 लाख रुपए्थे। इसकी शिकायत तुरंत पुलिस को दी गई। पुलिस नाकेबंदी कर लुटेरों की तलाश कर रही है।

वरिष्ठजनों के पास अनुभवों का खजाना, वही हमारे तारणहार : बृजमोहन

» रायपुर दक्षिण विधायक एवं वरिष्ठ भाजपा नेता बृजमोहन अग्रवाल ने चांगोरा भाटा में किया सियान सदन का लोकार्पण

रायपुर(आरएनएस)। बुजुर्गों का सम्मान और उनके सुख-दुःख की चिंता करना हमारा पहला कर्तव्य होना चाहिए। क्योंकि वही हमारे तारणहार है। उनके पास अनुभवों का खजाना है, जो हमारा मार्ग प्रसस्त करते है। वरिष्ठ भाजपा नेता एवं रायपुर दक्षिण विधायक बृजमोहन अग्रवाल ने यह बात अपने विधानसभा क्षेत्र के चांगोराभाटा में सियान सदन के लोकार्पण अवसर पर कही। इस अवसर पर अग्रवाल ने 12 लाख की लागत से बने तीन आंगनबाड़ी भवनों का भी लोकार्पण किया। इस अवसर पर सियान सदन की बाउंड्री वॉल के लिए एक लाख रुपए विधायक निधि से प्रदान करने की



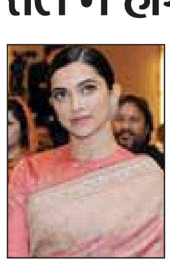
स्वीकृति भी उन्होंने दी।

यह लोकार्पण समारोह बाजार चौक चंगोराभाठा में संपन्न हुआ। बृजमोहन अग्रवाल ने कहा की रिटायर होने या पारिवारिक जिम्मेदारी से निवृत होने के बाद वरिष्ठजनों में अकेलापन की स्थिति बनती है। ऐसे में हमने एक सियान सदन की परिकल्पना की वे अपना समय व्यतीत कर सके। अपने हम उम्र साथियों के साथ बैठक कर अपना मनोरंजन भी कर सके। बृजमोहन अग्रवाल ने कहा कि रायपुर दक्षिण विधानसभा में विकास का क्रम निरंतर चल रहा है। कभी यह क्षेत्र बरसात में पानी से भरा रहता था परंतु पिछले 15 सालों में 100 करोड़ से भी ज्यादा काम यहा हुए है। क्षेत्रवासियों की सुविधा के लिए 25 करोड़ की लागत से नेशनल हाईवे पर ब्रिज का भी निर्माण किया गया है इस वजह से अब आवाजाही में आसानी होगी।

पीवी सिंधु बायॉपिक में लीड रोल में होंगी दीपिका?

भारत की स्टार बैडमिंटन खिलाड़ी पीवी सिंधु ने वर्ल्ड बैडमिंटन चैंपियनशिप में गोल्ड मेडल जीतकर हर भारतीय का सिर गर्व से ऊंचा कर दिया है। पीवी सिंधु की इस बड़ी जीत पर पूरा बॉलिवुड भी खुशी से झूम उठा है। सोनू सूद ने भी सिंधु को उनकी जीत के लिए बधाई दी है लेकिन यह जीत सोनू के लिए खास है।

दरअसल अब इस वर्ल्ड चैंपियन खिलाड़ी पर बायॉपिक भी बन रही है और इस बायॉपिक को ऐक्टर सोनू सूद प्रड्यूस कर रहे हैं। सोनू पिछले काफी समय से इस बायॉपिक पर काम कर रहे हैं। कहा जा रहा है कि इस बायॉपिक का नाम सिंधु होगा। माना जा रहा है कि जल्द ही इसकी शूटिंग भी शुरू हो जाएगी। हालांकि इसमें अभी थोड़ी देर हो सकती है क्योंकि माना जा रहा है कि अब वर्ल्ड चैंपियन बनने के बाद फिल्म की स्क्रिप्ट चेंज की जाएगी।

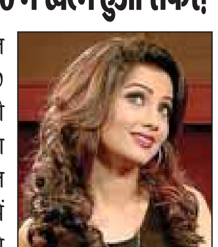


इससे पहले इस फिल्म के बारे में सोनू सूद ने कहा था, किसी भी बायॉपिक को बनाने में सबसे बड़ी मुश्किल उसे लिखना और उसकी कास्टिंग करना होता है। फाइनली अब इसकी स्क्रिप्ट तैयार हो गई है। अगर आपको पीवी सिंधु जैसी खिलाड़ी की कहानी बतानी है तो आपको इसके साथ न्याय करना होगा। हम इसे गलत तरीके से नहीं दिखा सकते हैं।

फिल्म में सिंधु और उनके कोच पुलेला गोपीचंद के रोल के लिए ऐक्टर्स के बारे में पूछे जाने पर सोनू ने कहा, आप ऐसे वर्ल्ड क्लास खिलाड़ी के रोल में ऐसे ऐक्टर को ले सकते हैं जो इस खेल को समझ सकता हो। मुझे अभी नहीं पता कि सिंधु का रोल कौन निभाएगा लेकिन हां, हमारी पहली चॉइस दीपिका पादुकोण हैं क्योंकि वह इस खेल को अच्छी तरह जानती हैं।

अदा खान का खतरों के खिलाड़ी 10 में खत्म हुआ सफर?

कलर्स के लोकप्रिय स्टंट-आधारित रियलिटी शो खतरों के खिलाड़ी 10 टेलीविजन स्क्रीन पर आने से पहले ही दर्शकों के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है. बॉलीवुड के एक्शन डायरेक्टर रोहित शेट्टी की मेजबानी में शो इन दिनों में बुल्गारिया में शूट किया जा रहा है. यह शो कलर्स टीवी पर बिग बॉस के खत्म होने के



तुरंत बाद अगले साल तक ऑन-एयर किए जाने की उम्मीद है. इस बीच हम आपको शो के बारे में विस्तार से बताते आए हैं और ताजा अपडेट यह है कि नागिन फेम अभिनेत्री अदा खान इस शो से बाहर होने वाली अगली प्रतियोगी हैं! जी हां, टेलीचक्कर की एक रिपोर्ट के अनुसार, अदा खान को शो से बाहर जाना पड़ा है. भले ही उन्होंने अपनी तरफ से पूरी कोशिश की लेकिन उनके अदा शो के मुताबिक परफॉर्म नहीं कर पाईं और बाहर हो गई हैं. इसके साथ खतरों के खिलाड़ी में अब टॉप 6 कंटेस्टेंट्स बच गए हैं जिनमें- धर्मेश येलांडे, करिश्मा तन्ना, करण पटेल, तेजस्वी प्रकाश, शिविन नारंग और बलराज सयाल, जो शो में बतौर वाइल्ड एंट्री वापसी करेंगे.

सब्जियां खाएं, तेजी से वेट और बैली फैट घटाएं

वेट लॉस के लिए एक्सरसाइज और फिजिकल ऐक्टिविटी के साथ-साथ आपकी डायट और खानपान का भी सही होना बेहद जरूरी है। आज हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी सब्जियों के बारे में जिन्हें अगर आप हफ्ते में दो बार भी खाएंगे, तो आपका वजन और बाहर निकली तोंद घटना तय है।

बैली फैट कम करता है पालक- बैली फैट को कम करने के लिए पालक एक परफेक्ट सब्जी है। न्यूट्रिशंस से भरपूर होने के साथ ही इसमें फाइबर भी काफी तादाद में होता है। फाइबर के अलावा, पालक विटमिन ए, सी और के, मैग्नीशियम, आयरन और मैंगनीज से भरपूर होता है।

ओवरऑल बॉडी फैट कम करती है हरी मटर- हरी मटर न केवल प्रोटीन बल्कि कार्बोहाइड्रेट और फाइबर का भी एक अच्छा स्रोत है। एक कप हरी मटर में 120 ग्राम कार्ब्स होते हैं। मटर में कम फैट वाली सब्जी है और इसमें जीरो कलेस्ट्रॉल होता है। इसे करी, सलाद, सैंडविच, दलिया, शोरबा में मिलाकर खाया जा सकता है।

वजन कम करने के लिए खाएं गाजर- लो कैलरी और न्यूट्रिशंस से भरपूर गाजर वजन कम करने में आपकी मदद करता है। एक कप कटी गाजर में केवल

50 कैलरी होती है, जो डेली कैलरी काउंट 1500 का केवल 3 प्रतिशत है।

भूख लगने से रोकता है चुकंदर- इसमें शुगर ज्यादा और कैलरी काफी कम होती है और यह लगभग फैट-फ्री होता है। चूंकि यह फाइबर से भरपूर होता है ऐसे में यह आपको लम्बे समय तक भूख लगने से रोकता है। इसके अलावा, चुकंदर खनिज और विटमिन से भरपूर है और आपको हेल्दी रखने में मदद करता है।