नॉन घोटाला भाजपा शासनकाल का, जांच में सब सच आएगा बाहर : कांग्रेस

» कांग्रेस नेताओं ने कहा विपक्ष में रहते हुए हमने जो आरोप लगाया, वह एक-एक करके सामने आ रहा

रायपुर (आरएनएस)। राज्य में की राजनीति में भूचाल लाने वाला नॉन घोटाले का जिन्न फिर से बाहर आ गया है। मामले में आरोपी बनाए गए शिवशंकर भट्ट के बयान के बाद एक बार फिर से आरोप-प्रत्यारोप शुरू हो गया है। ताजा घटनाक्रम में कांग्रेस नेताओं ने कहा कि विपक्ष में रहते हुए कांग्रेस ने जो आरोप लगाया था, वह एक-एक करके फिर से सामने आ रहा है। नॉन घोटाला डा. रमन सिंह की सरकार के समय हुआ था, इस समय दबाव में आकर कई लोगों का बयान सामने नहीं आया था। अब जब इस प्रकरण से जुड़े लोगों का बयान सामने आ रहा है तो भाजपाईयों को चैन नहीं आ रहा है।

कांग्रेस मुख्यालय में आयोजित एक प्रेसवार्ता को संबोधित करते हुए प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रभारी महामंत्री गिरीश देवांगन तथा महामंत्री एवं संचार विभाग के अध्यक्ष शैलेश नितिन त्रिवेदी ने पत्रकारवार्ता लेकर नान घोटाले पर कहा है कि नान घोटाला रमन सिंह के मुख्यमंत्री रहते हुए भाजपा सरकार में हुआ। नान घोटाले को रमन सिंह के समय ही एंटी करप्शन ब्यूरो,

एसीबी ने पकड़ा था अभियुक्तों की गिरफ्तारी भी उसी समय हुई। उसी समय जप्त डायरी से पता चला कि पैसा सीएम, सीएम मैडम और ऐश्वर्या रेसीडेंसी में जाता था। अब शिवशंकर भट्ट ने अदालत में शपथपूर्वक बयान देकर जो बातें कहीं है वे नान घोटाले की भयानकता को दर्शाती है। अनुमान लगाया गया था कि कुल 36000 करोड़ रूपये का नान घोटाला हुआ है लेकिन शिवशंकर भट्ट के बयान से लगता है कि घोटाला कहीं बड़ा था।

बयान में भारतीय जनता पार्टी कार्यालयए तत्कालीन मुख्यमंत्री रमन सिंह के घर पर और दूसरे भाजपा नेताओं के घर पैसा पहुंचाने के विवरण दिए गए हैं। इस बयान से साबित हो गया है कि डायरी में दर्ज सीएम रमन सिंह ही थे, सीएम मैडम उनकी पत्नी वीणा सिंह ही थीं। कांग्रेस उम्मीद करती है कि इस बयान के बाद नए सिरे से जांच की जाएगी और सच सामने आएगा। उन्होंने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री रमन सिंह ने अंतागढ़ मामले में मंतूराम पवार और नान के मामले में शिवशंकर भट्ट के बयान पर हास्यास्पद प्रतिक्रिया दी है। वे कह रहे हैं कि कांग्रेंस की सरकार दबाव डालकर बयान दिलवा रही है। सच यह है कि दोनों मामले भाजपा सरकार के दौरान ही दर्ज हुए थे। काग्रेंस विपक्ष में रहते हुए जो आरोप लगा रह थीए उसके सबूत भी एक.एक करके मिल रहे थे। सच यह है कि भाजपा सरकार ने दबाव डालकर सच को सामने आने से रोक रखा था। अब जब सरकार बदली है और यह विश्वास हो गया है कि अब भाजपा के नेता किसी तरह से कोई नुक़सान नहीं पहुंचा सकते तो सच सामने आ रहा है। मंतूराम पवार और शिवशंकर भट्ट के बयान बताते हैं कि दोनों पर कितना दबाव पूर्ववर्ती सरकार का रहा होगा।

महत्वपूर्ण एवं खास

दंतेवाड़ा उपचुनाव : कांग्रेस स्टार प्रचारकों की सूची जारी

रायपुर (आरएनएस)। दंतेवाड़ा विधानसभा उपचुनाव के लिये कांग्रेस ने स्टार प्रचारकों की सूची जारी कर दी है। सोनिया गांधी कांग्रेस अध्यक्ष, राहुल गांधी लोकसभा सदस्य, डॉ मनमोहन सिंह पूर्व प्रधानमंत्री, प्रियंका गांधी एआईसीसी महासचिव, भूपेश बघेल मुख्यमंत्री, कमलनाथ मुख्यमंत्री मध्यप्रदेश, पी.एल. पुनिया एआईसीसी प्रभारी छत्तीसगढ़, मोहन मरकाम प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष छत्तीसगढ, डॉ. चंदन यादव सचिव एआईसीसी, डॉ. अरुण उरांव सचिव एआईसीसी, सुष्मिता देव राष्ट्रीय अध्यक्ष महिला कांग्रेस, राज बब्बर सांसद, नवजोत सिंह सिद्धू पूर्व मंत्री, रणदीप सिंह सुरजेवाला अध्यक्ष एआईसीसी संचार विभाग, ज्योतिरादित्य सिंधिया, भक्त चरण दास, नगमा मोरारजी, टी.एस. सिंहदेव मंत्री छत्तीसगढ़, ताम्रध्वज साहू मंत्री छत्तीसगढ़, कवासी लखमा मंत्री छत्तीसगढ़, डॉ. शिव कुमार डहरिया मंत्री छत्तीसगढ़, रविंद्र चौबे मंत्री छत्तीसगढ़, मोहम्मद अकबर मंत्री छत्तीसगढ़, उमेश पटेल मंत्री छत्तीसगढ़, जयसिंह अग्रवाल मंत्री छत्तीसगढ़, अनिला भेड़िया मंत्री छत्तीसगढ़, गुरु रूद्र कुमार मंत्री छत्तीसगढ़, प्रेमसाय सिंह मंत्री छत्तीसगढ़, अमरजीत भगत मंत्री छत्तीसगढ़, छाया वर्मा राज्यसभा सदस्य, दीपक लोकसभा सदस्य, फूलोदेवी नेताम प्रदेश अध्यक्ष महिला कांग्रेस, लखेश्वर बघेल विधायक, रेखचंद विधायक, विक्रम मंडावी विधायक, संतराम नेताम विधायक, चंदन कश्यप विधायक, शिशुपाल शोरी विधायक, मनोज मंडावी विधायक, अनूप नाग विधायक है।

मालगाड़ी से कटकर ग्रामीण की मौत

जगदलपुर (आरएनएस)। परपा थाना क्षेत्र अंतर्गत डिलमिली में किंरदुल-विशाखापटनम मालगाड़ी की चपेट में आकर तोंगपाल निवासी ग्रामीण की मौत हो गई। प्राप्त जानकारी के अनुसार तोंगपाल निवासी मदनलाल चांडक की मानसिक हालत अच्छी नहीं थीं वह एक दिन पहले घर से जगदलपुर जाने के लिए निकला था। बस में सवार होकर व केशलूर में ही उतर गया। सुबह मालगाड़ी में कटकर उसकी मौत हो गई। रेलवे पुलिस ने घटना की सूचना परपा पुलिस को दी।

दो किलो वजनी मौत का सामान बरामद

दंतेवाड़ा (आरएनएस)। अरनपुर थाना क्षेत्र में सीआरपीएफ के जवानों ने सर्चिंग के दौरान एक प्रेशर बम बरामद किया जिसे बम डिस्पोजल दस्ता ने मौके पर डिफ्यूज कर दिया। जानकारी के अनुसार सीआरपीएफ के जवान अरनपुर इलाके में विशेष सर्चिंग पर निकले थे। मेड़पाल के जंगल में करीब तीन किलो वजनी एक प्रेशर बम बरामद किया, जिसे जवानों ने मौके पर ही डिफ्यूज कर दिया।

मनरेगा मद में गड़बड़ी: सरपंच सहित 9 के खिलाफ मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार (मनरेगा) योजना के तहत प्राप्त मद में गड़बड़ी करने वाले सरपंच सहित 9 लोगों के खिलाफ गोबरानवापारा थाना पुलिस ने अपराध दर्ज किया है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार मामला ग्राम पंचायत सुदरकेरा गोबरा का है। यहां 06 अप्रैल से 19 अप्रैल 2016 के मध्य आरोपी सरपंच सुशील साहू एवं अन्य 8 लोगों ने मिलकर मनरेगा के तहत प्राप्त मद में गड़बड़ी की थी। इसकी शिकायत पर मुख्य कार्यपालन अधिकारी जनपद पंचायत अभनपुर द्वारा जांच की गई। जांच में शिकायत सही पाये जाने के बाद सरपंच सहित 9 लोगों के खिलाफ अपराध दर्ज कराया गया है। इस मामले में आरोपियों के खिलाफ धारा 466, 467, 468, 34 के तहत अपराध पंजीबद्ध किया गया है।

कन्या छात्रावास में गोली चलने से हड़कंप, बाल बाल बची महिला कर्मी

राजनांदगांव (आरएनएस)। शहर के पनेका प्री मेट्रिक कन्या आदिवासी छात्रावास में बीती रात गोली चलने से हड़कंप मच गया। गोली यहां काम करने वाली महिला कर्मी के हाथ में लगी। गोली चलाने वाला तो फरार हो गया वहीं घायल महिला कर्मी को अस्पताल में भर्ती कराया गया जो अब खतरे से बाहर बताई जा रही है। इधर पुलिस फरार आरोपी की तलाश में जुट गई है। पुलिस से मिली जानकारी के मुताबिक घटना बंसतपुर थाना क्षेत्र के पनेका प्री मैट्रिक कन्या छात्रावास की है। यहां कार्यारत महिला कर्मचारी मधु गेंड्रे पर उसके पूर्व परिचित प्रमोद मानिकपुरी ने कट्टे से फायर कर दिया। गोली मधु गेंड्रे के हाथ पर कोहनी के नीचे लगी।

2 लाख के गांजा समेत 3 तस्कर गिरफ्तार

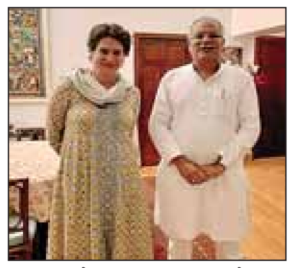
जगदलपुर (आरएनएस)। बस्तर जिले की नगरनार थाना पुलिस ने उड़ीसा से गांजा रहे 3 तस्करों को 41 किलो गांजा बरामद किया है, जिसका बाजार मूल्य दो लाख रूपए आंका गया है। एसपी दीपक झा ने बताया कि मुखबीर से सूचना मिली थी। कुछ लोग वाहन के जरिए गांजा ले जाने वाले हैं। सूचना के बाद थाने की टीम नगरनार चौक पहुंची। यहां वाहनों की जांच शुरू की। इसी दौरान यहां एक कमांडर वाहन रूकी। जब इसमें बैठे लोगों से पूछताछ की गई तो मामला संदिग्ध लगा। तीनों को

उतारकर वाहन की अच्छे से जांच की गई। तो कमांडर से तीन पैकेट बरामद हुए, जिसमें गांजा छिपाकर रखा हुआ था। तीनों ही आरोपियों जगन्नाथ दलई, कामराजू मांडी, उपेंद्र दलई को गिरफ्तार कर लिया गया। तस्करी में प्रयुक्त वाहन जब्त कर ली गयी है।

छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की प्रियंका गांधी से हुई मुलाकात

» प्रदेश के विकास सम्बंधी विभिन्न मुद्दों पर हुई चर्चा, मुलाकात करीब 1 घंटे तक चली

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की राष्ट्रीय महासचिव श्रीमती प्रियंका गांधी के साथ कल हुई मुलाक़ात कई मायनो में काफ़ी अहम् थी। यह बघेल के राजनेतिक कोशल ओर प्रशासनिक दक्षता के अनुभवों को आपस में साझा करने के तौर



पर भी देखा जा सकता हे । मुख्यमंत्री को प्रियंका गांधी ने विभिन्न मुद्दों पर चर्चा ओर सलाह के लिए उन्हें अपने निवास पर बुलाया था । मुख्यमंत्री बघेल रात्रि 8 बजे , उनसे मिलने उनके निवास पर पहुँचे । मुलाकात करीब 1 घंटे तक चली ।कुपोषण एवं एनिमिया की पीड़ा से मुक्ति दिलाने की प्रदेश सरकार के पहल की गांधी ने काफ ी सराहना की । प्रियंका गांधी, छत्तीसगढ़ के नक्सलवाद ओर आदिवासी इलाकों में प्रदेश सरकार की नीति विश्वास, सुरक्षा ओर विकास की नीति से काफी प्रभावित हुईं। बघेल ने , श्रीमती गांधी को शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, महिलाओं के विकास सहित विभिन्न क्षेत्रों में राज्य शासन द्वारा किए जा प्रयासों का बिंदुवार ब्योरा दिया । प्रियंका गांधी ने प्रदेश सरकार की अभिनवकारी पहल, सुराजी ग्राम योजना को अन्य राज्यों में भी लागू किए जाने पर उनसे सलाह ली ।

प्रियंका गांधी ने, मुख्यमंत्री बघेल से राज्यों में किए जानें हेतु, आर्थिक सुधारों ओर मंदी से निपटने पर उनसे सुझाव लिए । बघेल ने कहा कि, भले ही देश इस वक्त मंदी की मार से जूझ रहा हो, लेकिन छत्तीसगढ़ इस मंदी की मार से अछूता रहा है । ऑटो सेक्टर में उछाल और रोजगार बढ़ने के बाद अब प्रदेश में रियल स्टेट में भी निवेश बढ़ा है ।

मुठभेड़ में 3 नक्सली ढेर: मौके से बंदूक समेत विस्फोटक बरामद

दंतेवाड़ा (दंतेवाड़ा)। छत्तीसगढ़ के दंतेवाड़ा एवं बीजापुर जिलों में आज सुबह पुलिस व नक्सलियों के मध्य हुयी मुठभेड़ में 3 वर्दीधारी नक्सली मारे गए, जिनके शव बरामद कर लिए गए हैं। मौके से पुलिस ने बंदूक, विस्फोटक समेत दैनिक उपयोग की सामग्रियां बरामद की हैं।

बस्तर आईजी विवेकानंद सिंहा ने बताया कि किरंदुल थाने से संयुक्त पुलिस बल गश्त सर्चिंग के लिए रवाना हुआ था। ग्राम कुटरेत के निकट घात लगाए नक्सलियों ने

पुलिस पर फायरिंग शुरू कर दी। जवाबी कार्रवाई में पुलिस ने भी फौरन मोर्चा संभालते हुए गोलीबारी की। लगभग एक घंटे की मुठभेड़ बाद अंततः नक्सली घने जंगल और पहाड़ी की आड़ लेकर भाग गए। मौके से दो वर्दीधारी नक्सलियों का शव बरामद किया गया है, जिनकी मलांगिर एलओएस सदस्य लच्छू मंडावी एवं जनमिलिशिया कमांडर पोदिया के रूप में की गयी है। दोनों ही नक्सली एक-एक लाख के ईनामी हैं।

घटनास्थल की सर्चिंग के दौरान एक इटली निर्मित 9 एमएम पिस्टल, 12 बोर भरमार बंदूक एवं भारी मात्रा में दैनिक उपयोग की वस्तुएं जब्त की गयी हैं।

श्री सिंहा ने बताया कि एक अन्य काईवाई में दंतेवाड़ा उप चुनाव को लेकर बीजापुर सीमा क्षेत्र में लगातार गश्त की जा रही है। आज सुबह आवापल्ली थाने से स्पेशल टास्क फोर्स और डीआरजी के जवान गश्त पर रवाना हुए थे। जंगल में घात लगाए नक्सलियों ने हमला कर दिया। दोनों ओर से लगभग एक घंटे तक हुयी गोलीबारी के बाद एक नक्सली मारा गया, जिसका शव बरामद कर लिया गया है। मौके से एक 315 बोर बंदूक एवं विस्फोटक सामग्रियां बरामद की गयी हैं।

मछली मारने गये दो ग्रामीण को हाथियों ने मार डाला

कोरबा (आरएनएस)। जिले में हाथियों का उत्पात थमने का नाम नहीं ले रहा है। पूर्व और कटघोरा और मंडल में लगातार हाथियों का दल विचरण कर रहा है और जमकर जनधन की हानि पहुंचा रहा है। बताया जाता है कि बीती रात को बांगो थाना क्षेत्र अंतर्गत निवास करने वाले दो ग्रामीण देर रात को मछली मारने बांगो डुबान क्षेत्र में गए हुए थे जहां उनका सामना हाथियों से हो गया और हाथियों ने दोनों ग्रामीणों को पटक-पटक कर मौत के घाट उतार दिया है। सुबह जैसे ही दो ग्रामीणों की मौत की खबर सामने आई वन विभाग व पुलिस में हड़कंप मच गया। विभाग के अधिकारी कर्मचारियों की टीम मौके के लिए रवाना हो गई है। बताया जाता है कि एतमानगर रेंज में दो दर्जन हाथियों का झुंड विचरण कर रहा है, जिसके द्वारा लगातार क्षेत्र में उत्पात मचाते हुए किसानों को नुकसान पहुंचा रहा है, लेकिन वन विभाग की टीम इन हाथियों को जंगल में नाकाम साबित हो रही है।

जोगी कांग्रेस के प्रत्याशी समेत 3 के खिलाफ कांग्रेसियों ने दर्ज करवायी शिकायत

जगदलपुर (आरएनएस)। कांग्रेस कमेटी के जिलाध्यक्ष विमल सुराना ने जोगी कांग्रेस के प्रत्याशी सुजीत कर्मा सहित 3 अन्य पर एफआईआर दर्ज करने कोतवाली में आवेदन दिया है। कांग्रेस के जिलाध्यक्ष का आरोप है कि जोगी कांग्रेस के प्रत्याशी सुजीत कर्मा, अमित पांडे, बोमड़ाराम व राजन सिंह द्वारा पीसीसी अध्यक्ष मोहन मरकाम के खिलाफ अनर्गल बयानबाजी कर उन्हें बदनाम करने का प्रयास किया जा रहा है। जिससे उनकी प्रतिष्ठा को आघात पहुंचा है। ऐसे में इनके खिलाफ तुरंत एफआईआर दर्ज की जाए। दरअसल हाल ही में जोगी कांग्रेस ने 3 अलग-अलग रिकॉर्डिंग जारी की थी। दावा था कि पीसीसी अध्यक्ष मोहन मरकाम सहित दो अन्य कांग्रेसियों ने पद, पैसे का प्रलोभन देकर नाम वापस लेने का दबाव बनाया था।

इधर जोगी कांग्रेस के पदाधिकारी अमित पांडे ने कहा कि हम स्वयं पूरे मामले में एसआईटी गठन कर जांच की मांग कर रहे हैं। वॉइस सेम्पल की फॉरेंसिक जांच की मांग करेंगे।

दूधाधारी मठ के पूर्व आचार्यों के नाम राजेश्री महंत ने किया तर्पण

रायपुर (आरएनएस)। आज 14 सितंबर से पितृ पक्ष प्रारंभ हो चुका है तर्पण का कार्य 28 सितंबर पितृ मोक्ष अमावस्या को संपन्न होगा। महामंडलेश्वर के पद से विभूषित राजेश्री डॉक्टर महन्त रामसुन्दर दास जी महाराज ने राजधानी स्थित खारून नदी के महादेव घाट में पहुंचकर मठ मंदिर के पूर्वाचार्यों को तर्पण किया विदित हो कि इस वर्ष 14 सितंबर उदया तिथि पूर्णिमा से पितरपक्ष प्रारंभ हो चुका है जो पितृमोक्ष

अमावस्या पर्यंत 28 सितंबर तक चलेगा छत्तीसगढ़ राज्य के प्रमुख आध्यात्मिक संस्थान दूधाधारी मठ के मठाधीश राजेश्री महन्त राम सुन्दर दास जी महाराज ने राजधानी रायपुर स्थित खारून नदी के महादेव घाट में पहुंचकर मठ मंदिर के सभी पूर्वाचार्यों को तर्पण किया तत्पश्चात दूधाधारी मठ पहुंचकर गुड़ए घी एधूप आदि हवन सामग्रियों से मिट्टी के बने गोर्सी में कंडे प्रज्वलित कर हवन करके पितरों की संतुष्टि के लिए प्रार्थना की, राजेश्री महंत जी महाराज ने कहा कि वर्ष में एक बार पखवाड़े भर के लिए पितृतर्पण का पर्व मनाया जाता है यह हिंदू सनातन धर्मावलंबियों का प्रमुखतम् पर्व है इसमें प्रत्येक व्यक्ति को अपने दिवंगत माता.पिता एवं पूर्वजों की आत्मा की तृप्ति के लिए पितृ तर्पण एवं श्राद्ध विधि पूर्वक करना चाहिए इससे पितर देवता संतुष्ट होते हैं। श्राद्ध के द्वारा दिए गए पिंडए अन्नए जल से तृप्त होकर वे पुनः अपने लोक को गमन् कर के अपने वंशजों के कल्याण के लिए आशीर्वाद प्रदान करते हैं एइससे परिवार में सुखए समृद्धि एवं शांति का वास होता है।

शाहिद कपूर के साथ अरेंज मैरिज की चुनौतियों पर बोलीं मीरा राजपूत

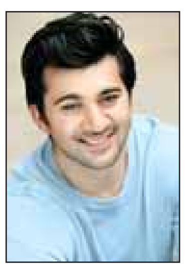
शाहिद कपूर और उनकी पत्नी मीरा राजपूत बॉलिवुड के सबसे चर्चित कपल्स में से एक हैं। दोनों जब भी कहीं साथ में नजर आते हैं तो फैन्स उन्हें देखते रह जाते हैं। मीरा शाहिद के साथ फैशन शो और फिल्मी इवेंट्स में भी नजर आते हैं। इंस्टाग्राम पर भी अकसर मीरा शाहिद के साथ अपनी तस्वीरें शेयर करती हैं। अब मीरा ने शाहिद के साथ अपने रिश्ते की खट्टी मीठी बातें बताई हैं।

मीरा राजपूत और शाहिद कपूर की उम्र में 14 साल का फासला है। खबरों के अनुसार मीरा राजपूत ने कहा है कि

उन्होंने कभी अपने अरेंज मैरिज को चुनौती के रूप में नहीं लिया। मीरा ने बताया कि दिल्ली से मुंबई आने का बदलाव भी काफी अच्छा रहा। उन्हें साउथ बॉम्बे काफी पसंद है। शाहिद और मीरा ने एक फैशन मैगजीन को दिए इंटरव्यू में अपनी शादी के बारे में ये बातें बताई हैं। दोनों अ ल ग - अ ल ग सोशल सर्कल से आते हैं। शाहिद ने बताया कि दोनों के परिवार एक संगठन राधा स्वामी सत्संग ब्यास से जुड़े हुए हैं। इसलिए दोनों वेजिटेरियन हैं और नशे का सेवन नहीं करते हैं। इसके आगे मीरा ने कहा कि वह शाहिद से पहली बार एक आम इंसान की तरह मिली थीं न कि स्टार की तरह। मीरा और शाहिद दो बच्चों के पैरेंट्स हैं और अकसर पूरा परिवार साथ नजर आता है।

पापा से ज्यादा अच्छा डांस करता हूं: करण देओल

इसमें कोई दोराय नहीं कि ऐक्शन के मामले में ऐक्टर सनी देओल का कोई सानी नहीं है। 90 के दशक में उनके ऐक्शन सीन्स को देख दर्शक सीटियां बजाने को मजबूर हो जाते थे। लेकिन वह उतनी अच्छी तरह से डांस नहीं कर पाते। साल 2013 में एक इंटरव्यू में खुद सनी ने कबूल भी किया था कि वह डांस नहीं कर सकते। पर ऐसा उनके बेटे करण देओल के साथ नहीं है। करण का कहना है कि वह अपने पापा के मुकाबले काफी अच्छा डांस करते हैं।



करण इन दिनों अपनी डेब्यू फिल्म पल पल दिल के पास के प्रमोशन में बिजी हैं। इसी दौरान एक वेबसाइट को दिए इंटरव्यू में जब करण से डांस को लेकर सवाल किया गया, तो उन्होंने कहा कि वह अपने पापा सनी देओल से काफी अच्छा डांस करते हैं। लेकिन उतना अच्छा नहीं नाच पाते जितना कि उनके चाचा यानी बॉबी देओल। हालांकि करण ने यह भी कहा कि वह डांस कर सकते हैं लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि वह बहुत ही अच्छे डांसर हैं। अगर कोई उन्हें डांस स्टेप करके दिखाए तो वह आसानी से सीख सकते हैं। बात करें फिल्म पल पल दिल के पास की, तो यह 20 सितंबर को रिलीज होगी। करण के अलावा इस फिल्म से नई ऐक्ट्रेस सहर बांबा भी डेब्यू कर रही हैं। सहर के रोल के लिए करण के पापा और ऐक्टर सनी देओल ने करीब 400 लड़कियों का ऑडिशन लिया था।

वजन कम करने से लेकर अनिद्रा दूर करने तक, जानें अश्वगंधा के फायदे

अश्वगंधा चमत्कारी गुणों वाली औषधि है, जो शरीर को कई फायदे देती है। यह दिमाग और मन को भी स्वस्थ रखती है। आयुर्वेद में अश्वगंधा का विशेष स्थान है, इसे भारत में कई स्थानों पर भारतीय गिनसेंग भी कहा जाता है। इसकी जड़ों का इस्तेमाल कई प्रकार की दवाओं को बनाने में किया जाता है।

वजन कम करने में भी अश्वगंधा काफी असरदार है। बाजार में उपलब्ध अश्वगंधा कैप्सूल के अलावा इसकी सूखी पत्तियों का पाउडर को दूध में मिलाकर सेवन कर सकते हैं। इसके साथ ही स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें शहद को मिला सकते हैं।

अश्वगंधा का नियमित सेवन हाई बीपी में कमी लाता है। ऐसे में लो ब्लड प्रेशर वाले व्यक्तियों को इसका सेवन न करने की सलाह दी जाती है।

जिन्हें गहरी नींद नहीं आती उन्हें अश्वगंधा का खीर पाक खाना चाहिए। अश्वगंधा स्वाभाविक नींद लाने की दवा की तरह काम करता है।

मिश्री और थोड़ी सोंठ व अश्वगंधा चूर्ण को बराबर अनुपात में मिलाकर गर्म पानी के साथ लें। पेट से जुड़ी

परेशानियों में फायदा होगा।

खांसी ठीक करने की यह रामबाण औषधि है। इसका चूर्ण गर्म दूध के साथ खाने से खांसी और अस्थमा में आराम मिलता है।

इसका चूर्ण कॉलेस्ट्रॉल का स्तर भी शरीर में कम करता है। वहीं, अश्वगंधा का सेवन गठिया की रोकथाम में भी लाभकारी है।