



नाश्ते में रवा उपमा खाने से मिलेंगे ये लाभ

नाश्ते में अगर कुछ अच्छा (स्वादिष्ट और हल्दी) खाने को मिल जाए तो पूरा दिन मूड अच्छा रहता है और आप अपनी प्रॉडक्टिविटी में भी अच्छा परिणाम देखते हैं। बस, जरूर इस बात की है कि हम सभी अपने काम और अपने शरीर को जरूरतों को समझें लेकिन हममें से ज्यादातर लोग बस यही मात खा जाते हैं। आइए, जानते हैं दिन की बेहतर शुरुआत करने में रवा उपमा किस तरह हमारी सहायता कर सकता है।

रवा खाने के फायदे

- दक्षिणी भारत में सूजी को रवा कहा जाता है। उत्तर भारत और हिंदी भाषी राज्यों में सूजी का हलवा जिस तरह आय दिन घरों में बनता है और सभी बहुत चाव से खाते हैं। टीक इसी तरह सूजी से तैयार उपमा यानी रवा उपमा दक्षिण भारत में बहुत अधिक लोकप्रिय भोजन है।
- रवा यानी सूजी गेहूं से तैयार होती है। यह फाइबर से भरपूर होती है इसलिए इसे पचाना हमारे पाचनतंत्र के लिए आसान होता है। फाइबर धीमी गति से डायजेस्ट होता है इसलिए यह लंबे समय तक हमारे शरीर को ऊर्जा देने का काम करता है।
- यानी रवा से बना उपमा खाने के बाद जल्दी से भूख नहीं लगती, नींद नहीं आती और आप लंबे समय स्वयं को तक ऊर्जावान महसूस करते हैं।
- रवा उपमा तैयार करते समय इसमें मौसमी सब्जियां मिलाई जाती हैं। यानी इसे खाने से आपको संपूर्ण पोषण प्राप्त होता है।
- सब्जियों से विटमिन और मिनरल्स साथ ही रवा से दिनभर के लिए ऊर्जा।
- रवा उपमा बनाने में मूंगफली और ड्राई फ्रूट्स का उपयोग किया जाता है। इन्हें खाने से आपको सभी जरूरी अमीनो एसिड्स, ओमेगा-3 फैटी एसिड, फॉलिक एसिड और विटमिनस तथा मिनरल्स की प्राप्ति होती है।
- रवा उपमा फेट यानी वसा और हानिकारक कॉलेस्ट्रॉल से पूरी तरह फ्री होता है। इसलिए यह आपके हार्ट की सेहत के लिए भी एक शानदार नाश्ता है। जो हृदय की पंपिंग को सही बनाए रखने और अपने पौषक तत्वों से रक्त का प्रवाह बनाए रखने का काम करता है।
- रवा उपमा खाने में बहुत अधिक स्वादिष्ट और साथ ही सेहत के गुणों से भरपूर होता है। इसलिए साउथ इंडिया से निकलकर इस फूड ने देश के हर हिस्से और घर में अपनी जगह बना ली है।
- आज के समय में पोहा (मुख्य रूप से मध्य भारतीय आहार) दही चूड़ा (मुख्य रूप से बिहार का भोजन) और रवा उपमा तथा इडली (दक्षिण भारतीय भोजन) अपने-अपने राज्यों की सीमाएं पार कर नेशनल फूड बन चुके हैं।
- इसकी खास वजह है कि इन फूड्स को तैयार करने में कम समय लगता है। ये पौषक तत्वों से भरपूर होते हैं और कम आइली होने के कारण फिटनेस को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुंचाते हैं। इसके साथ ही पाचन के लिहाज से बहुत अच्छे होते हैं तो इन्हें खाने के बाद आलस भी नहीं आता है।



शरीर में पानी की कमी को हल्के में नालें

शरीर में पानी की कमी को हल्के में नालें। ये आपको कई गंभीर बीमारियों की तरफ धकेल सकती है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, हमारे शरीर का 30 प्रतिशत हिस्सा तरल है और बाकी 70 प्रतिशत में अस्थि और मज्जा शामिल है। यही वजह है कि जल को जीवन की संज्ञा दी गई है। क्योंकि मनुष्य बिना भोजन के कुछ समय रह सकता है लेकिन बिना पानी के रहना असंभव होता है। यानी जल के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है। पानी तो हम सभी लोग पीते हैं लेकिन ज्यादातर लोग शरीर की जरूरत के अनुसार उचित मात्रा में पानी नहीं पीते हैं। यही कारण है कि हमारे समाज में बड़े स्तर पर सूखे की बीमारी से पीड़ित पेशेंट देखे जा सकते हैं। खासतौर पर गर्मी के मौसम में डिहाइड्रेशन के मरीजों की मानो बाढ़ आ जाती है।

हल्के में नालें यह समस्या

- आमतौर पर शरीर में पानी की कमी होने को हम सभी बहुत हल्के में लेते हैं। यह एक बड़ी वजह है कि डिहाइड्रेशन के कारण बड़ी संख्या में रोगियों की मृत्यु हो जाती है। आइए, यहां जानते हैं शरीर के उन सामान्य लक्षणों के बारे में जो आपको शरीर में पानी की कमी को दर्शाते हैं। ताकि इन लक्षणों के आधार पर आप तुरंत इस समस्या से निजात पा सकें।

पानी की कमी के सामान्य लक्षण

- जब शरीर में पानी की कमी होती है तो आपके होंठ बहुत सूखे-सूखे हो जाते हैं और उनकी बाहरी त्वचा फटने लगती है। कई बार होंठों से खून भी आने लगता है।
- पानी की कमी के कारण गला लगातार सूखा बना रहता है और बार-बार प्यास लगने पर पानी पीने के बाद भी प्यास नहीं मिटती है।
- शरीर में पानी की कमी के कारण सीने पर हल्की जलन, पेट में एसिडिटी या असहजता हो सकती है। साथ ही मुँह से सांसों के साथ लगातार दुर्गंध आती है। ब्रश करने के बाद भी आप सांसों की दुर्गंध फील कर पाते हैं।

यूरिन, स्किन और मसल्स पर असर

- जब शरीर में पानी की कमी होती है तो पेशाब गाढ़े पीले रंग का आता है। इसके साथ मात्रा में सामान्य से कम होता है और पेशाब के बाद प्राइवेट पार्ट में जलन या खुजली की समस्या हो सकती है।
- डिहाइड्रेशन से जुड़ा रहे लोगों के शरीर की त्वचा भी बहुत रूखी और बेजान नजर आती है। जो लोग लंबे समय से पानी की कमी से जूझ रहे होते हैं, उनकी त्वचा पर कम उम्र में ही झुर्रियां नजर आने लगती हैं।
- पानी की कमी से मांसपेशियों में दर्द, ऐंठन और जकड़न की समस्या हो सकती है। इसके साथ ही सिर में लगातार दर्द बना रहता है। इस कारण रोगी का चेहरा मुड़ीया हुआ और तेजहीन लगता है।
- जो लोग शरीर की जरूरत के अनुसार पानी नहीं पीते हैं, उनकी आंखों के नीचे काले घेरे साफ देखे जा सकते हैं। इन लोगों की आंखें अंदर धसने लगती हैं और इन्हें हर समय कमजोरी का अहसास बना रह सकता है।



सेहत समस्याओं से निजात पाने के लिए पुदीने के घरेलू नुस्खे

गर्मियों का मौसम आते ही मुख कम लगाने लगती है, पेट व त्वचा की गर्मी बढ़ जाती है। ऐसे मौसम में ऐसी चीजें खाने की जरूरत होती है जो आपको ठंडक दे और पुदीना इस मौसम के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। गर्मियों में पुदीना या मिंट के अलग-अलग इस्तेमाल से कई सेहत लाभ पाए जा सकते हैं। आइए, जानते हैं पुदीना के ये 8 बेहतरीन घरेलू नुस्खे

- पेट की गर्मी को कम करने के लिए पुदीने का प्रयोग बेहद फायदेमंद है। इसके अलावा यह पेट से संबंधित अन्य समस्याओं से भी जल्द निजात दिलाने में लाभकारी है। इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं है।
- दिनभर बाहर रहने वाले लोगों को पेट के तलवों में जलन की शिकायत रहती है, ऐसे में उन्हें फ्रिज में रखे हुए पुदीने को पीसकर तलवों पर लगाया चाहिए ताकि तुरंत राहत मिल सके। इससे पैरों की गर्मी भी कम होगी।
- सूखा या गीला पुदीना छाछ, दही, कच्चे आम के पत्ते के साथ मिलाकर पीने पर पेट में होने वाली जलन दूर होगी और ठंडक मिलेगी। गर्मी हवाओं और लू से भी बचाव होगा।
- अगर आपको अक्सर टॉसिलस की शिकायत रहती है और इसमें होने वाली सूजन से भी आप परेशान हैं तो पुदीने के रस में सादा पानी मिलाकर इस पानी से गरारे करना आपके लिए फायदेमंद होगा।
- गर्मी में पुदीने की चटनी का रोजाना सेवन सेहत से जुड़े कई फायदे देता है। पुदीना, काली मिर्च, हींग, सेंधा नमक, मुनक्का, जीरा, छुहारा सबको मिलाकर चटनी पीस लें। यह चटनी पेट के कई रोगों से बचाव करती है व खाने में भी स्वादिष्ट होती है। भूख न लगने या खाने से अरुचि होने पर भी यह चटनी भूख को खोलती है।
- पुदीने व अदरक का रस थोड़े से शहद में मिलाकर चाटने से खांसी ठीक हो जाती है। वहीं अगर आप लगातार हिचकी आने से परेशान हैं तो पुदीने में चीनी मिलाकर धीरे-धीरे चबाएं। कुछ ही देर में आप हिचकी से निजात पा लेंगे।
- पुदीने की पत्तियों का लेप करने से कई प्रकार के चर्म रोगों को खत्म किया जा सकता है। घाव भरने के लिए भी यह उत्तम है। इसके अलावा गर्मी में इसका लेप चेहरे पर लगाने से त्वचा की गर्मी समाप्त होगी और आप ताजगी का अनुभव करेंगे।
- पुदीने का नियमित रूप से सेवन आपको पीलिया जैसे रोगों से बचाने में सक्षम है। वहीं मूत्र संबंधी रोगों के लिए भी पुदीने का प्रयोग बेहद लाभदायक है। पुदीने के पत्तियों को पीसकर पानी और नींबू के रस के साथ पीने से शरीर की आंतरिक सफाई होगी।



हल्की-हल्की भूख में लें इन तीन सूप का मजा

नाश्ते के बाद और लंच से पहले वाली भूख को हैडल करने के लिए ज्यादातर लोग चाय, कॉफी या फास्ट फूड और डिब्बाबंद फूड्स का सेवन करते हैं। लेकिन हम यहां आपको चंद मिनिट में तैयार होनेवाले उन 3 खास सूप के बारे में बताते जा रहे हैं, जो आपको 'अपनी तो लाइफ सेट है!' जैसा फील देंगे, वेजिटेबल सूप

- मौसमी सब्जियों के साथ आप मिक्स वेज सूप तैयार कर सकते हैं। इसके लिए आप किसी एक सब्जी को उबालकर उसका सूप बनाएं और शिमला मिर्च, बीन्स, मशरूम, हरी प्याज और आलू को महीन टुकड़ों में काटकर इन्हें अलग उबाल लें।
- पहले से तैयार सूप में इन सब्जियों को मिलाएं और अपने स्वाद के हिसाब से काला नमक, जीरा पाउडर आदि मिलाएं। ध्यान रखें सूप को गाढ़ा करने के लिए कॉर्नफ्लोर मिलाया जाता है। आप इसका उपयोग कर सकते हैं लेकिन अधिक मात्रा में इसे मिलाने से बचे। नहीं तो यह आपके वजन को बढ़ाने की वजह बन सकता है।

चुकंदर का सूप

- चुकंदर का सूप बनाने के लिए आप टमाटर, आलू, प्याज, लहसुन, काली मिर्च का पाउडर और नींबू का रस जैसी चीजों का उपयोग करते हैं। ये सभी बहुत पौष्टिक और सेहत को फिट रखनेवाली चीजें हैं।
- चुकंदर का सूप तैयार करने के लिए एक कुकर में बारीक कटे प्याज और लहसुन भून लें। इसके बाद कटे हुए चुकंदर, आलू और टमाटर डालकर भूनें। इन्हें दो मिनिट पकाने के बाद कुकर को बंद कर दें और इसमें धीमी आंच पर 4 सीटी आने दें।
- तैयार मिश्रण को मिक्सरी में डालकर पीसें और गाढ़ा लिक्विड तैयार करें। इसे छान लें और काली मिर्च पाउडर तथा नींबू का रस मिलाकर सूप तैयार करें और इसे हरी धनिया पत्तियों के साथ गार्निश करके सूप का लुत्क उठाएं।

मूंग दाल का शोरबा



- मूंग दाल का शोरबा मात्र 10 मिनिट में तैयार हो जाता है। इसके लिए आप बिना छिलके की मूंग दाल को धुलकर कुकर में 3 से 4 सीटी लगा लें। इसे तैयार करते समय आपको पानी की मात्रा सामान्य दाल बनाने से दोगुना रखें और गैस की धीमी आंच पर रखकर ही पकाएं।
- अब इसमें हरी धनिया पत्ती, बारीक कटी हरी मिर्च, बारीक कटा कच्चा प्याज मिलाकर तड़का लगा दें। मसलों के नाम पर इसमें सिर्फ हल्दी पाउडर का उपयोग करें, हल्का काला नमक मिलाएं और काली मिर्च पाउडर मिक्स करके गर्मागर्म शोरबा का लुत्क उठाएं।



गर्म पानी के साथ घी और नींबू

200 मिलीलीटर पानी के साथ थोड़ा सा नींबू या घी का सेवन करने से पेरिस्टलिसिस में सुधार होता है, जो कि वेस्ट और खाने की गति को नीचे की ओर धकेलता है। यदि आपका शरीर वात या पित्त प्रकार का है, तो आप इससे आपका पाचन तंत्र चिकना होगा जिससे कब्ज की समस्या दूर होगी।



डायजेस्टिव चाय

आजकल, बाजार में आयुर्वेदिक चाय की ढेर सारी वैराइटीज उपलब्ध हैं। लेकिन अच्छा होगा कि आप घर पर अपनी चाय खुद ही बना लें। इसके लिए 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच सौंफ, 1 चम्मच धनिया के बीज, 1 इलायची और थोड़ी सी अजवाइन को लेकर 500 मिलीलीटर पानी में तब तक उबालें, जब तक पानी की मात्रा आधी न हो जाए।

मेटाबोलिज्म बढ़ाने के लिए चाय आजमाएं

अपने मेटाबोलिज्म को तेज बनाने के लिए आप दालचीनी, इलायची, लौंग, कद्दूकस की हुई अदरक, काली मिर्च, हल्दी और स्टार ऐनोज को 500 मिली पानी में उबालें। यह पानी आधा हो जाए तब इसमें आधा नींबू और कोकोनट शुगर मिलाएं। चाय शरीर की गर्मी बढ़ाकर चयापचय में सुधार करके वजन कम करने में मदद करेगी।



कच्चे फल

सुबह खाली पेट हर्बल चाय पीने के बाद, कच्चे फलों का सेवन करें जो प्रकृति में थोड़े से कसैले हो सकते हैं। ग्रीन और रेड एपल, क्रेनबेरी, ब्लूबेरी, चेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी, अनानास, आंवला और अनार जैसे फलों को ही चुनें। यह फल शरीर में वॉटर रिटेंशन को कम करते हैं और आपकी त्वचा में कोलेजन को बढ़ाते हैं, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

वजन घटाने के लिए लोग न जाने कितनी प्रकार की डाइट फॉलो करते हैं। लेकिन अपने आपको भूखा रखकर लंबे समय तक बिना सोचे-समझे किसी भी प्रकार की डाइट का पालन करना मुश्किल हो जाता है। वजन घटाना कोई आसान काम नहीं है। शरीर की एक्सट्रा चर्बी को निकालने के लिए नियमित व्यायाम के साथ कैलोरीज भी बर्न करनी पड़ती है। इसके लिए आयुर्वेद के पास ऐसे कई तरीके हैं, जिससे शरीर की गंदगी बाहर निकलेगी और आपको वजन कम करने में आसानी होगी। ये तरीके बेहद आसान हैं, लेकिन आपको इन्हें अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाना होगा। आइए जानते हैं क्या हैं वो तरीके जिसे मोटापा घटाने के लिए आयुर्वेद में अहम माना गया है।

खाली पेट इन चीजों का सेवन करने से घटता है मोटापा

सिलेरी जूस

(अजमोद का रस)

तनाव से बचने के लिए आयुर्वेद कच्चे फल

और पकी या

उबली हुई

सब्जियां

खाने की

सलाह देता

है। ऐसी

स्मूदी लेने से

बर्चें जिसमें

फल,

सब्जियां, दूध

और दही का

मिश्रण

शामिल हो।

यह शरीर में

विषाक्त

पदार्थों के

संचय का

कारण बन सकता है। बल्कि पेट की ब्लोटिंग और अतिरिक्त चर्बी को कम करने के लिए एक चुटकी सेंधा नमक और नारियल तेल के साथ सिलेरी का जूस लें।



वजन घटाने के पांच बुनियादी नियम भी जानें

- जब आपको भूख लगे तब ही खाएं।
- सूर्यास्त के बाद न खाएं।
- इंटरमिटेंट फास्टिंग करें जिसमें 16 घंटे के तक कुछ भी न खाएं। इससे आपकी ऊर्जा तो बढ़ती है साथ में दिमाग पर कंट्रोल रहता है।
- कच्चे फल खाने के बाद पका हुआ भोजन करें।
- आपका पेट केवल आपकी मुट्ठी के आकार का है। अपनी भूख से 80 प्रतिशत भोजन कम खाएं, ताकि खाना पचाने वाले रस अपना काम आसानी से कर सकें।

सड़क दुर्घटना में एक पुलिसकर्मी दिग्विजयसिंह राठौड़ की मौत हो गई है, अन्य तीन पुलिसकर्मी घायल

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत के पास एक भीषण दुर्घटना में, राजकोट पुलिस की गाड़ी को एक आईशर ट्रक ने पीछे से टक्कर मार दी, जिससे एक पुलिसकर्मी की मौत हो गई और चार लोग घायल हो गए।

राजकोट जिला सड़क पुलिस की टीम सूरत से एक आरोपी को लेकर जा रही थी। घटना सूरत के नाना बोरसरा गांव के पास हुई, जहां पुलिस की गाड़ी और ट्रक के बीच टक्कर हुई। दुर्घटना के बाद स्थानीय लोग मौके पर इकट्ठा हुए

सड़क दुर्घटना में एक पुलिसकर्मी दिग्विजयसिंह राठौड़ की मौत हो गई है, जबकि अन्य तीन पुलिसकर्मी - धनश्यामसिंह महिपतसिंह जाडेजा, दिव्येश देवायतभाई सुवा, और अरविंदसिंह दानुभा जाडेजा - के साथ आरोपी विजय उर्फ वाजो कानजीभाई परमार घायल हो गए हैं।



और घायलों को गाड़ी से बाहर निकाला गया। मृतक पुलिसकर्मी और घायलों को इलाज के लिए अकलेधर के जयाबा अस्पताल में ले जाया गया है।

तीन मंजिला इमारत में केमिकल मिक्सिंग के दौरान आग लगी, पांच लोग झुलसे

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत के सिमाडा नाका इलाके में एक तीन मंजिला इमारत में आग लगने से अफग-तफरी मच गई। इमारत की तीसरी मंजिल पर साइडिंग के किनारे पर गम लगाने का काम चल रहा था, तभी गम को मिक्स करने के लिए उपयोग किए गए केमिकल की वजह से आग लगने का प्राथमिक अनुमान है। इस हादसे में पांच लोग झुलस गए और एक व्यक्ति की मौत हो गई। सूरत के मेयर दक्षेश मावाणी और शिक्षा मंत्री प्रफुल पानसेरिया ने सिम्मेर अस्पताल में भर्ती घायलों की स्थिति का जायजा लिया।

सूरत के सिमाडा इलाके के वलमनगर में स्थित इस इमारत की तीसरी मंजिल पर तीन के शेड के नीचे साइडिंग के किनारों पर डायमंड लगाने का काम किया जा रहा था। इस दौरान गम को मिक्स करते वक्त केमिकल की वजह से

अचानक आग लग गई। आग लगने से भीतर काम कर रहे आठ से ज्यादा कारीगर प्रभावित हुए, जिनमें से पांच लोगों को झुलसने के कारण सिम्मेर अस्पताल ले जाया गया, जबकि एक व्यक्ति की जलकर मौत हो गई। मृतक के शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया। इसके अलावा, खिड़की से पास के मकान में कूदने वाली एक महिला सहित दो अन्य को भी इलाज के लिए सिम्मेर अस्पताल में भर्ती कराया गया। फायर अधिकारी जगदीश पटेल ने बताया कि जैसे ही कॉल मिली, हमारी टीम तुरंत घटना स्थल पर पहुंची। ग्राउंड प्लस तीन मंजिला इमारत में आग लगने की घटना हुई, और आग पर काबू पाने का काम तुरंत शुरू कर दिया गया। चूंकि जॉबवर्क का काम चल रहा था, केमिकल का उपयोग किया जा रहा था, जिससे आग तेजी से फैल गई। एक व्यक्ति गंभीर रूप से झुलस गया, जिसकी मौत हो गई। इसके अलावा, पांच लोग घायल हुए हैं

हनीट्रैप में फंसाने वाली गिरोह पकड़ी गई

पुलिस ने ४३०० रुपये, ६ फोन और एक हथकड़ी जब्त किया।

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत, अपराध शाखा (क्राइम ब्रांच) के नाम पर फर्जी पहचान के साथ उनसे ४३०० रुपये ठगे गए और ४०,००० रुपये की और मांग की गई। सये न देने पर रेप केस में फंसाने की धमकी दी गई। व्यापारी ने पुलिस में शिकायत

कतारगाम, अमरौली और कामरेज इलाकों में हनीट्रैप के जरिए ठगी करने वाले १५० से अधिक गिरोह सक्रिय

६२ वर्षीय कपड़ा व्यापारी को हनीट्रैप में फंसा कर रकम वसूली की जा रही थी।

रजेश काथरोटिया, विजय माली और तेजल उर्फ जानवी पटेल को गिरफ्तार किया।

ने उनसे संपर्क किया और उन्हें अमरौली के संत अपार्टमेंट के एक फ्लैट में ले गई। वहीं पर तीन व्यक्तियों ने खुद को क्राइम ब्रांच के अधिकारी बताते हुए व्यापारी से ४३०० रुपये ठग लिए और फिर अगले दिन ४०,००० रुपये की मांग की। और साथ में धमकी दी कि अगर रुपये नहीं दिए गए तो बलात्कार के झूठे मामले में फंसा कर २० साल जेल में डाल देंगे। इस प्रकार से ठगी



दर्ज कराई, जिसके बाद अमरौली पुलिस ने राजू गुजरीया, ऋत्विक्का गुजरीया,

६२ वर्षीय व्यापारी को तीन महीने पहले एक मैसेज भेजकर फंसाया गया था। बाद में 'जानवी' नाम की महिला

करके अभी तक कुल इस गिरोह ने ४० से अधिक लोगों से २० लाख रुपये की ठगी की है।

सूरत के मान दरवाजे से भाठे की ओर जाने वाले रास्ते पर पुराने वाहनों और बंजार के सामान को हटाने की कार्रवाई

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत शहर में ट्रैफिक पुलिस द्वारा ट्रैफिक समस्याओं को हल करने के लिए विशेष अभियान और मुहिम चलाई जा रही है। इस कड़ी में आज मान दरवाजे से भाठे की ओर जाने वाले रास्ते पर दबाव हटाने का कार्य किया गया, जिससे रास्ता साफ किया गया। इसके साथ ही, यहाँ सफाई का भी कार्य किया गया है।

मान दरवाजे से भाठे की ओर जाने वाले २ किलोमीटर के रास्ते पर पुराने वाहनों और बंजर सामान को नगरपालिका द्वारा हटाया गया।

ट्रैफिक समस्याओं को हल करने के लिए ट्रैफिक पुलिस द्वारा विशेष अभियान चलाया

जा रहा है, जिसमें रॉग साइड पार्किंग और ओवर स्पीडिंग करने वाले ड्राइवरों के खिलाफ कार्रवाई की जा रही है। इसके अलावा, लोगों को ट्रैफिक नियमों के प्रति जागरूक किया जा रहा है।

एसीपी विपुल गांवीत ने बताया कि शहर में ट्रैफिक समस्याओं को कम करने के लिए यह मुहिम लंबे समय से चल रही है। पुराने वाहनों और बंजर सामान को हटाने से सड़कें चौड़ी होंगी और ट्रैफिक की समस्या कम होगी। पुलिस कमिश्नर के निर्देश पर मान दरवाजे से भाठे की ओर जाने

को टोड़ने के लिए यह मुहिम लंबे समय से चल रही है। पुराने वाहनों और बंजर सामान को हटाने से सड़कें चौड़ी होंगी और ट्रैफिक की समस्या कम होगी। पुलिस कमिश्नर के निर्देश पर मान दरवाजे से भाठे की ओर जाने

सूरत में १.९० करोड़ के साइबर फ्रॉड का १२ घंटे में पर्दाफाश, चेन्नई से गिरफ्तार आरोपी ने खुद को "राजनेता का बेटा" बताते हुए लोगों से पैसे ठगे

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत में १.९० करोड़ के साइबर फ्रॉड का १२ घंटे में पर्दाफाश किया गया। एक आरोपी ने खुद को च्याजनेता का बेटा बताते हुए लोगों से पैसे ठगे थे। उसे चेन्नई से गिरफ्तार किया गया है।

आरोपी पर आरोप है कि उसने लोगों को फोन करके पैसे मांगते समय कहा कि वह एक राजनेता का बेटा है और अगर पैसे नहीं दिए गए तो वह आपत्तिजनक वीडियो के जरिए उन्हें ब्लैकमेल करेगा। इसके साथ ही, आरोपी कथित तौर पर ब्लैकमेलिंग से प्राप्त पैसे से सट्टा खेल रहा था। पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते



हुए इस मामले में जांच शुरू की और १२ घंटे के भीतर आरोपी को पकड़ लिया। इस कार्रवाई से यह स्पष्ट होता है कि पुलिस साइबर क्राइम के मामलों को लेकर कितनी गंभीर है और ऐसे अपराधियों के खिलाफ सख्त कदम उठा रही है। सूरत में एक युवक ने खुद को च्याजनेता का बेटा बताते हुए एक NRI डॉक्टर को सोशल

मीडिया पर मित्रता के जाल में फंसाया और १.९० करोड़ रुपये की ठगी की। आरोपी ने डॉक्टर से कहा कि वह अमेरिका में MBBS कर रहा है और उसके पास आँधी कार है, जिससे वह प्रभावित हो गई।

डॉक्टर और आरोपी के बीच जुलाई २०१९ में दोस्ती हुई, लेकिन जल्द ही आरोपी ने उसे ब्लैकमेल करना शुरू कर

दिया। उसने डॉक्टर से कुछ आपत्तिजनक तस्वीरें भेजने को कहा और फिर उन्हें वायरल करने की धमकी देकर पैसे मांगने लगा। आरोपी ने डॉक्टर से ३ करोड़ रुपये मांगे। डॉक्टर ने अपने रिश्तेदारों से उधार लेकर १.८९ करोड़ रुपये दे दिए, लेकिन आरोपी का उत्पीड़न जारी रहा। डॉक्टर ने अंततः सायबर सेल में शिकायत दर्ज कराई। सायबर सेल ने तुरंत कार्रवाई की और १२ घंटे के भीतर आरोपी गुरु प्रसाद चौधरी को चेन्नई से गिरफ्तार किया। आरोपी का असली नाम गुरु प्रसाद चौधरी है और वह आंध्र प्रदेश के एक छोटे गाँव का निवासी है। उसने सोशल मीडिया पर एक फर्जी और आकर्षक प्रोफाइल बनाई थी। पुलिस ने उसके मोबाइल से

कई आपत्तिजनक सामग्री और पॉर्न वेबसाइट्स का इतिहास पाया, जिससे पता चला कि वह ब्लैकमेलिंग के पैसे से सट्टा खेल रहा था।

सूरत सायबर सेल की एसीपी श्वेता डेनियल ने कहा कि आरोपी ने न केवल डॉक्टर को ठगा, बल्कि अपने द्वारा बनाए गए फर्जी प्रोफाइल के माध्यम से अन्य युवतियों को भी निशाना बनाया हो सकता है। पुलिस अब यह जांच कर रही है कि उसने और किसी युवती को ठगा है या नहीं और उसने ठगी के पैसे का इस्तेमाल कैसे किया।

यह मामला सायबर क्राइम में बढ़ती घटनाओं का एक उदाहरण है और यह दर्शाता है कि पुलिस ऐसे अपराधियों के खिलाफ कितनी सजग है।

दो दिवसीय एकल दिवाली मेला ७ अक्टूबर से

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत, वनबंधु परिषद महिला समिति द्वारा दो दिवसीय दिवाली मेला का आयोजन ७ एवं ८ अक्टूबर को सिटी-लाइट स्थित माहेश्वरी भवन में किया जायेगा। मेले में भारत के विभिन्न शहरों की प्रसिद्ध कलात्मक वस्तुओं का विशाल प्रदर्शन किया जाएगा। इस मेले का मुख्य उद्देश्य महिला उद्यमियों को प्लेटफॉर्म प्रदान



गृहयोगी वस्तुएं, हेण्डिक्राफ्ट्स, बैग, गारमेंट्स, सजावट की विभिन्न वस्तुएं, ज्वेलरी एवं अन्य वस्तुएं एक ही छत के नीचे उपलब्ध रहेंगे। मेले के लिए वनबंधु परिषद महिला समिति की रितु गोयल, पदमा तुलस्यान, डिम्पल फतेहसरिया, ज्योति पंसारि सक्रिय रूप से व्यवस्थायें देख रही हैं।

"सॉल्व द मिस्ट्री" ट्रेजर हंट का हुआ आयोजन

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत, अग्रवाल विकास ट्रस्ट महिला शाखा द्वारा अग्रसेन जयंती महोत्सव में गुब्बार को "सॉल्व द मिस्ट्री" ट्रेजर हंट का आयोजन सिटी-लाइट स्थित

स्थान पर क्लूज रखे गए थे और प्रतियोगी को वो क्लूज हल करके टास्क पूरा करना था। इस मौके पर महिला शाखा की रूचिका शंका, सरोज अग्रवाल, प्रीति गोयल, सुषमा दास्का, आरती मित्तल, अलका अग्रवाल, राखी सिंगल, सरिता अग्रवाल सहित अनेकों सदस्या उपस्थित रहीं।

लापता हुए १७ वर्षीय आकाश गुप्ता की तलाश में जुटी पांडेसरा पुलिस

सूरत, पांडेसरा पुलिस स्टेशन में एक शिकायत दर्ज करवाई, जिसमें बताया गया है कि ०५/०६/२०२४ को १७ वर्षीय आकाश गुप्ता, घर से लापता हो गया है। शिकायतकर्ता के अनुसार, आकाश ने ९वीं कक्षा में दो बार फेल होने के कारण, मोबाइल के अधिक उपयोग और घर में रहने को लेकर मां की डांट सुनी थी। इस डांट के कारण वह मन ही मन नाराज होकर घर से चला गया।



यह घटना सूरत के पांडेसरा क्षेत्र के बालाजी नगर, बमरौली रोड पर घटी, जहां आकाश अपने परिवार के साथ रहता था। आकाश उस समय सफेद हाफ टी-शर्ट, नीले रंग की हाफ नाइट पैट और चप्पल पहने हुआ था।

ट्रैफिक पुलिस ने १२,५०० से अधिक वाहन चालकों के ड्राइविंग लाइसेंस रद्द करने के लिए रिपोर्ट तैयार

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत में ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वाले ड्राइवरों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जा रही है। ट्रैफिक पुलिस ने १२,५०० से अधिक वाहन चालकों के ड्राइविंग लाइसेंस रद्द करने के लिए रिपोर्ट तैयार की है, जिनमें मुख्य रूप से ओवर स्पीड और गलत साइड पर वाहन चलाने वाले लोगों

को टारगेट किया गया है। इस रिपोर्ट में उन ड्राइवरों की जानकारी शामिल है जिनके खिलाफ १०० से अधिक ई-चालान दर्ज किए गए हैं। आरटीओ को भेजी गई रिपोर्ट के आधार पर, इन वाहन चालकों के लाइसेंस रद्द किए जा सकते हैं, ताकि सूरत शहर में ट्रैफिक नियमों का पालन सुनिश्चित किया जा सके।

सूरत शहर में ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वाले लोगों की संख्या १५,००० से अधिक

है, जिन्होंने ५ या उससे अधिक बार नियमों का उल्लंघन किया है और ई-चालान प्राप्त किए हैं। पिछले ८ महीनों में, ५८३ वाहनों के लाइसेंस में से ६० से अधिक लाइसेंस ७ महीनों के लिए निलंबित किए गए हैं। अधिकांश वाहन चालकों के लाइसेंस ३ महीने के लिए निलंबित किए गए हैं, जबकि हिट एंड रन के मामलों में ड्राइवरों के ड्राइविंग लाइसेंस को १८० दिनों के लिए निलंबित किया गया है।

91182 21822

होम लोन
कमर्शियल लोन
प्रोजेक्ट लोन
पर्सनल लोन
मोर्गेज लोन
ओ.डी.
सी.सी.

M. No.: 9898315914

GSC

Insurance

FIRST PARTY & THIRD PARTY
MOTER-BIKE, CAR, AUTO

SHIV CSC CENTER

- MOTOR INSURANCE
- LIFE INSURANCE
- HEALTH INSURANCE
- GENERAL INSURANCE
- PESONAL ACCIDENTAL

LIC

MDFG ERGO

SBI general

IFCO-TOKIO

क्रांति समय

www.krantisamay.com

क्रांति समय

www.krantisamay.com

क्रांति समय

www.krantisamay.com

त्यौहार आ रहे हैं तो क्या आप हमारे समाचार पत्र / न्युज चैनल सोशल मिडीया पेजो पर अपने बिजनेस और दुकान के विडियो बनाकर अपने बिजनेस और दुकान का प्रचार करना चाहते हैं ? तो जल्द से जल्द मैसेज या संपर्क करें...

सूरत शहर की जनता को सूचित किया जाता है की यदि आपके क्षेत्र / आस पड़ोस में कोई विशेष उत्सव/कार्यक्रम हो या स्कूल के वार्षिक महोत्सव के कार्यक्रम को प्रसारित करने के लिए आप हमें संपर्क कर सकते हैं...

Mo : 98791 41480 / 74909 23915 / 63546 19826

krantisamay f krantisamay @krantisamaynewsocial krantisamay info.krantisamay@gmail.com