

बेर के सेवन से पाएं कई सेहत समस्याओं से निजात

'बेर' खास और खट्टा-मीठा फल है। यह फल खाने में जितना अच्छा लगता है, इसके फायदे भी उतने ही होते हैं। यदि आप ठंडे बेर का सेवन करते हैं तो इस मोसम में होने वाली सेहत समस्या और अन्य कई समस्याओं से निजात भी पा सकते हैं। आइए, जानते हैं बेर फल को खाने से मिलने वाले फायदे -

- यदि आपकी त्वचा पर कट लगा हो या धाव हो जाए तो आप बेर का गुदा घिसकर धाव पर लगा लें। ऐसा करने से धाव जन्मी भरता है।
- बेर की सेवन खुशी की और थकान को दूरने में सहायता है। यदि आप बेर और नीम के पास पीसकर सिर में लगाएं तो इससे सिर के बाल गिरने का मन होते हैं।
- बेर का जूस पीने से बुखार और फेफड़े संबंधी रोग ठीक होते हैं।
- बेर पर नमक और काली मिर्च लगाकर खाने से अपच की समस्या दूर होती है।
- सुखे हुए बेर खाने से कब्ज और पेट संबंधित परेशानियां दूर होती हैं।
- अगर आप बेर को छाँच के साथ लेंगे तो इससे घबराहट, उल्टी आना और पेट दर्द से राहत मिलती है।
- नियमित बेर खाने से अस्थमा के रोगियों को भी आराम मिलता है। आगर किसी को मसुड़ों में धाव हो गया हो तो वह भी जल्दी भर जाता है।



टमाटर सूप है बेहद फायदेमंद

लाल लाल स्वादिष्ट टमाटर कई सब्जियों व डिश का अहम हिस्सा होते हैं। कच्चे टमाटर के अलावा उनका सूप भी बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है। आमतौर पर खाने से पहले स्टार्टर के तौर पर लिए जाने वाले टमाटर सूप में विटामिन A, E, C, K और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। जो आपको हेल्दी और फिट रखने में मदद करते हैं। टमाटर सूप पीने से सेहत को मिलने वाले गजब के फायदे -

हड्डियों के लिए फायदेमंद

टमाटर सूप में भरभूत मात्रा में कॉपर और पोटेशियम पाया जाता है, जिससे नवें सिस्टम ठीक रहता है और दिमाग को मजबूती मिलती है।

दिमाग को रखें दुरुस्त

टमाटर सूप में भरभूत मात्रा में कॉपर और पोटेशियम पाया जाता है, जिससे नवें सिस्टम ठीक रहता है और दिमाग को मजबूती मिलती है।

विटामिन की कमी करे पूरी

टमाटर सूप में विटामिन A और C अच्छी मात्रा में होता है। विटामिन इं, टिशू के विकास के लिए जरूरी होता है। कहते हैं कि शरीर में रोजाना 16% विटामिन A और 20% विटामिन C की जरूरत होती है और टमाटर सूप इसकी जरूरत को पूरा करता है।

वजन करे क्रम

टमाटर सूप को आप ऑलिव ऑयल से बनाया जाए तो यह वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि इसमें पानी और फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे आपको कमी समय तक भूख नहीं लगती।

कैंसर का खतरा करे क्रम

टमाटर सूप में लाइकोपीन और कैरोटोनोइड जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं, जिससे कैंसर की आशंका कम हो जाती है।

ब्लड शुगर को करे नियंत्रण

डायबिटीज के मरीजों को डाइट में टमाटर सूप जरूर लेना चाहिए। इसमें क्रोमियम होता है, जो ब्लड शुगर को नियंत्रण में सहायता होता है।

रक्त प्रवाह को बढ़ाए

टमाटर में सेलेनियम होता है, जो रक्त प्रवाह को बढ़ाता है जिससे एनिमिया का खतरा कम हो जाता है।



गुड़ एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो आपको घर की रसोई में ही बड़ी आसानी से मिल जाएगा। इसका सेवन अगर अलग-अलग रूपों से किया जाए तो यह हमारी सेहत को नीचे बढ़ाव देंगे जैसे बढ़ाव देंगे। यदि आप बेर की पत्तियों में घिसकर खाना लगाकर खाने से अपच की समस्या दूर होती है। बेर की पत्तियों में घिसकर खाने से बचाए रखने की जिम्मेदारी भी आपको बड़ा फायदा देती है।

गुड़ के फायदे

रात में सोने से पहले गर्म पानी के साथ गुड़ का सेवन, इन जानलेवा बीमारियों का खतरा हो जाएगा कमसेहतमंद बने रहने के लिए हमें कई प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन नियमित रूप से भी करना चाहिए। खाने के बाद हमें अक्सर किसी मीठे पदार्थ की खाना की सलाह दी जाती है ताकि पाचन किया में आसानी हो। इस खाद्य पदार्थों में गुड़ का भी नाम शामिल है जो आपत्तर पर सभी घरों में बड़ी आसानी से मिल जाता है। विभिन्न प्रकार के पकवानों को इनाम में भी गुड़ का इस्तेमाल किया जाता है। इसका अलग-अलग रूप से सेवन करें तो यह हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसके लिए वाले विशेष फायदों के बारे में बताया जाएगा ताकि आप भी अपनी दिनवर्याएं इसको शामिल करके सेहतमंद बने रहें।

वजन घटाने में

वजन घटाने के लिए मुख्य रूप से गुड़ के पानी का सेवन करने की सलाह दी जाती है। कई मशहूर डायटिशियन भी सुझाव देते हैं कि जिन लोगों को मीटोंपांच की समस्या है, उन्हें नियमित रूप से गुड़ के पानी का सेवन करना चाहिए। इससे वजन को कम करने में प्रभावी रूप से असर दिखाई देता है।

पाचन किया को ठीक करने के लिए

पाचन किया को अगर थोड़ी भी समस्या का सामना करना पड़ता है तो यह में कई प्रकार

रात में सोने से पहले गर्म पानी के साथ करें गुड़ का सेवन

की बीमारियों की चपेट में लास करता है। एक अध्ययन के अनुसार इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा पाइ जाती है। फाइबर एक ऐसा पोषक तत्व है जो मुख्य रूप से पाचन क्रिया को सुखारू रूप से बताए रखते हैं। शरीर के लिए बहुत आवश्यक होता है। गुड़ के जरिए इस प्रकार तत्वों की पूर्णता करके पाचन क्रिया को मीटोंपांच करने से भी जास्ती होती है।

खन की कमी होने से बचाए रखने की कमी की खानिंग करना बहुत जरूरी है। यह समस्या गर्भस्थ शिशु के लिए मुश्वित बन सकती है। तबकि गुड़ में आयरन की काफी मात्रा होती है इसका लिए बहुत आवश्यक होता है। लिए खाने के लिए खन की कमी होने से रोकेगा और जच्चा-बच्चा दोनों को स्वस्थ रखने में भी मददगार साबित होगा। हालांकि, गहली और दूसरी तिमाही में गुड़ का सेवन करने की सलाह दी जाती है। गुड़ की तासीर गुड़ होती है और यह बच्चों के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुधारने के लिए

रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को मजबूत बनाकर आप कई प्रकार की समस्याएँ और खाद्य सेवन कर सकती हैं। एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, गुड़ में मीजूद जिंक और विटामिन-सी की मात्रा रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के लिए प्रभावी रूप से मददगार साबित होती है। इसलिए जिन लोगों की इम्यूनिटी कमज़ोर है, वे गुड़ का सेवन कर सकते हैं।

ब्लड प्रेशर को कम करें

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से हर साल पूरी दुनिया में लाखों लोगों की भीत होती है। इसे

दालें प्रोटीन से भरपूर होती हैं। वैसे तो हर दाल पोषक तत्वों से भरपूर होती है लेकिन फिर भी अगर आपको प्रोटीन की मात्रा से के साथ कुछ परेशानियों को जड़ से खत्म करना है, तो आप अपनी डाइट में मूँग दाल जग्जर जोड़ें। किसी भी रूप में मूँग दाल के सेवन के कई फायदे हैं।

दालें प्रोटीन से भरपूर होती हैं। वैसे तो हर दाल पोषक तत्वों से भरपूर होती है लेकिन फिर भी अगर आपको प्रोटीन की मात्रा से के साथ कुछ परेशानियों को जड़ से खत्म करना है, तो आप अपनी डाइट में मूँग दाल जग्जर जोड़ें। किसी भी रूप में मूँग दाल के सेवन के कई फायदे हैं।

पोषण के मामले में सभी दालों पर भारी है मूँग दाल

प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा देते हैं और उसे बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं। इसमें एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इंफ्लामेटरी यूण होते हैं, जो शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। मूँग की दाल के स्प्राइट में शरीर के टोकिस्क प्रकार के निकातने के गण होते हैं। इसके सेवन से शरीर में विषाक्त तत्वों में कमी होती है।

ऐसे बनाएं हेल्दी मूँग दाल का चीला

रात को मूँग दाल को एक पैन में पानी डालकर रख दें। इसके बाद इसमें नमक डालकर अच्छी तरह से मिला लें। अब तवा की घोंसली और रोटी की गोंद दें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा तेल डाल दें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा धी डालकर दूसरी तफ़ी भी सेंक लें। इसके बाद इसे प्लेट में निकाल लें। आपका मूँग दाल का बीला बनकर तैयार है। इसे हरी या लाल चटनी के साथ गर्मगर्म सर्व करें।

स्वास्थ्य

नारियल पानी के सेवन से मिलते हैं बेहतरीन स

शहर पुलिस आयुक्त अनुपमसिंह गहलोत ने सावधानी के तौर पर आदेश दिया है कि पतंग की डोर से दुर्घटना न हो

टू-व्हीलर वाहनों पर सेफ्टी गार्ड लगाना अनिवार्य होगा।

किसी भी वाहन चालक को अपने वाहन के आगे छोटे बच्चों को नहीं बैठाने का निर्देश दिया

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत शहर में आगामी उत्तरायण पर्व के अवसर पर हर साल पतंग की डोर से निर्दोष व्यक्तियों की जान चली जाती है, खासकर छोटे बच्चे इसका शिकार बनते हैं। इसे रोकने के लिए, शहर के पुलिस आयुक्त अनुपमसिंह गहलोत ने एहतियात के तौर पर आदेश दिया है कि पतंग की डोर से दुर्घटनाओं को रोकने के लिए टू-व्हीलर वाहनों पर सेफ्टी गार्ड लगाना अनिवार्य होगा। साथ ही, किसी भी वाहन चालक को अपने वाहन के आगे छोटे बच्चों को बैठाने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

सूरत शहर में आगामी उत्तरायण त्योहार को ध्यान में रखते हुए, पतंग की डोर से गले कटने के कारण वाहन चालकों को गंभीर चोटें या मौत होने की घटनाएं सामने आती हैं। इसे रोकने के लिए पुलिस आयुक्त अनुपमसिंह गहलोत, क्राइम कमिशनर हिंदेंद्र चौधरी, डिप्टी पुलिस कमिशनर अमिताबन वानी, और सहायक पुलिस कमिशनरों परमार, गमित, टंडेल, और शेख के साथ विचार-विमर्श किया गया। इस बैठक में पतंग की डोर



से होने वाली चोटों और मौतों को रोकने के लिए सूरत शहर में पहली बार कुछ महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए हैं। पुलिस आयुक्त ने नागरिकों की भलाई में सख्त कदम उठाए हैं। सूरत, जो राज्य में ब्रिज सिटी के रूप में जानी जाती है, में ब्रिज और मकानों की छतों की समान ऊँचाई के कारण वाहन चालकों के लिए पतंग की डोर का खतरा अधिक हो जाता है। इसे ध्यान में रखते हुए, सूरत नगर निगम और अधिकारियों को शहर के वाहन चालकों को गंभीर चोटों से बचाना है। शहर पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों को इन आदेशों के पालन के लिए निर्देशित किया गया है। इस अभियान के तहत मानव जीवन की रक्षा के लिए जागरूकता अभियान शुरू किया गया है। पहली

बार, आईटी के छात्रों द्वारा एक प्रोजेक्ट के माध्यम से सोशल मीडिया के जरिए ट्रैफिक की सटीक जानकारी और सूरत के नागरिकों को मिल रहा है।

उत्तरायण त्योहार को लेकर सूरत पुलिस आयुक्त ने विभिन्न सार्वजनिक घोषणाएं जारी की हैं।

पतंग की डोर के कारण होने वाली घाटक घटनाओं को रोकने के लिए स्थानीय पुलिस को विशेष चेकिंग करने का आदेश दिया गया है।

इसके साथ ही, चाइनीज डोर और तुबकल (पतंगों की सामग्री) पर प्रतिबंध लगाया गया है। डिप्टी पुलिस कमिशनर हेलबेन पेटेल ने यह जानकारी दी है।

इस पहल का उद्देश्य सूरत के नागरिकों को सुरक्षित और सुविधाजनक ट्रैफिक और त्योहार अनुभव प्रदान करना है।

सूरत में सरकारी वाहनों के डिपो में सीसीटीवी की कमी का मामला सामने आया

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत शहर की क्राइम ब्रांच ने 21 साल से फरार चल रहे वाहन चोरी के आरोपी के खिलाफ कार्रवाई

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

वर्ष 2003 में सूरत के वराण्ण पुलिस स्टेशन में दर्ज वाहन चोरी के मामले में वाटेंड आरोपी को आखिरकार राजस्थान से गिरफ्तार किया गया है। चोरी करने के बाद फरार आरोपी ने साधु का बेश धारण कर लिया था।

गिरफ्तार आरोपी का परिचय
गिरफ्तार आरोपी का नाम **छेलसिंह रामसिंह गैवया** (उम्र 51) है। वह मूल रूप से राजस्थान के बालोतरा जिले के सिवाना गांव का निवासी है।

घटना का विवरण
- वर्ष 2003 में छेलसिंह वराण्ण क्षेत्र में रहता था।

CRIME BRANCH SURAT CITY क्राइम ब्रांच सूरत शहर



अमित शाह के आंबेडकर विवाद पर गुजरात में बवाल

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

घटना का विवरण

गृह मंत्री अमित शाह द्वारा बाबासाहेब आंबेडकर से जुड़े बयान पर विवाद गहराता जा

रहा है। गुजरात में इसका असर स्पष्ट रूप से देखने को मिला।

अहमदाबाद के सारंगपुर इलाके के सदस्यों ने भी इस मामले को लेकर आंक्रोश व्यक्त किया।

- प्रदर्शनकारियों ने पुलिस की बस पर चढ़कर नाबाजी की ओर जोरदार प्रदर्शन किया।

पुलिस की कार्रवाई पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को काबू में करने

के लिए त्वरित कार्रवाई की।

- पोस्टर जलाने और बस

पर चढ़ने के आरोप में कई

प्रदर्शनकारियों को हिरासत में

लिया गया।

- पुलिस ने इलाके में सुरक्षा बढ़ा

दी है ताकि कोई और अप्रिय

घटना न हो।

अमित शाह के आंबेडकर विवाद में तनाव

इस विरोध प्रदर्शन के चलते सारंगपुर इलाके में तनाव का माहौल है।

प्रशासन ने स्थिति पर नियंत्रण रखने के लिए इलाके

में अतिरिक्त पुलिस बल तैनात किया है।

यह मामला गुजरात में राजनीतिक

हलचल का कारण बन रहा है। अहमदाबाद में

एनएसयूआई (नेशनल स्टूडेंट्स

सूरत

क्रांति समय

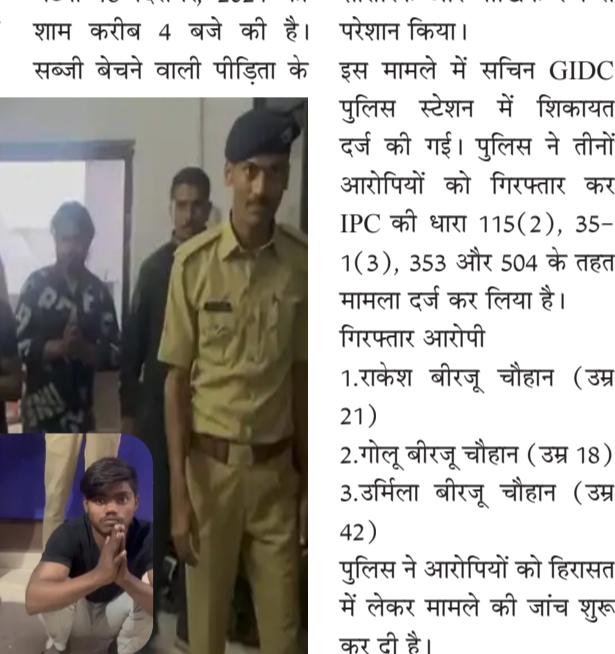
सब्जी बाजार में ठेला लगाने के मामले में एक महिला के साथ मारपीट

युवक द्वारा महिला को घूंसे-थप्पड़ मारने और बाल खींचने का वीडियो हुआ वायरल

पुलिस ने तीन लोगों को गिरफ्तार कर मामला दर्ज

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com



बिना पोस्ट मैन के ही पहुंचने वाला पत्र है प्रार्थना-गौरव कृष्ण गोस्वामी

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत, श्री श्याम सेवा ट्रस्ट द्वारा वीआई रोड स्थित श्री श्याम मंदिर, सूरतधाम में श्रीमद् भागवत कथा के तीसरे दिन व्यासपीट से गौरव कृष्ण गोस्वामी ने बताया की प्रार्थना एक ऐसी संस्तुति है जो अपने इसे इसके प्रति बिना किसी देरी के बिना किसी के सहारे तुरंत प्रसादाता के पास पहुंच जाती है। उन्होंने इस घटना की विजिलेंस जांच की मांग की है।

आंजना वाहन डिपो में करीब 30 टन लड्डे चोरी होने का आरोप कांग्रेस के पूर्व कॉर्पोरेटर द्वारा लगाया गया है। जहां करोड़ों की सरकारी संपत्ति रखी जाती है, वहां सुरक्षा के लिए कोई CCTV नहीं है। इस पर पूर्व कॉर्पोरेटर ने चिंता जारी की है कि इस सामग्री को वर्तमान किरायेदार द्वारा चुपके से निकाल लिया जाएगा। इसके लिए 4 लाख रुपये का बिल भी भुगतान किया गया था, लेकिन डिपो पर कोई CCTV नहीं है, जिससे चोरी करने वाले और इसकी प्रक्रिया का पता नहीं चल सकता।

आंजना वाहन डिपो में करीब 30 टन मलबे की छड़ पड़ी थी। कांग्रेस के पूर्व कॉर्पोरेटर असलम सायकलवाला ने बताया कि अगस्त 2024 में जर्जर मान दरवाजा टेनामेंट (ए, बी, और सी टाइप) को डिमोलिशन