









हाई और लो ब्लड शुगर लेवल  
वाले डायबिटीज मरीजों के लिए  
औषधि से कम नहीं है यह पता

अंजीर एक ऐसा फल है, जो स्वास्थ्य और सेहत दोनों के लिए लाभदायक होता है। वर्षों से यह फल बेहद स्वास्थ्यवर्धक सूखे में वर्षों में भी लोगों को खुब भाता रहा है। अंजीर को अंग्रेजी में फिंग के नाम से भी जाना जाता है। अंजीर के फायदे तो हम सभी जानते हैं, इस फल को खाने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। अंजीर की सबसे बड़ी खासियत यही है कि, यह ताजे फल से ज्यादा ये सूखे में वर्षों में ज्यादा पौधिक होता है।

अपनी तक आपने अंजीर के कई फायदों के बारे में पढ़ा होगा या सुना होगा, लेकिन विशेषज्ञों का कहना है कि अंजीर की पतियों के भी कई फायदे होते हैं।

डायबिटीज मरीजों के लिए वरदान

द्रअसल, अंजीर के पत्तों में भरपूर मात्रा में एटी-डायबिटिक गुण मौजूद होते हैं, जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखने में मददगार साबित होते हैं। कई अध्ययनों से पता चला है कि यह हाइपरलेसिमिया और हाइपोलाइसीमिया दोनों स्थितियों में काम करता है और ग्लूकोज के लेवल को सामान्य बनाए रखने में दद करता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि अंजीर की पतियों का जूस बनाकर सेवन करने से शरीर में इसुलिन के लेवल को प्राकृतिक तरीके से नियंत्रण में रखा जा सकता है।

अंजीर के पत्तों के औषधीय गुण

कब्ज़ा की समस्या से राहत दिलाते हैं

अंजीर की तरह पतियों में भी पोटेशियम, सोडियम, फॉर्प्सोरिक एसिड, आयोन और विटामिन जैसे कई पौधिक तत्व होते हैं। इसीलिए पतियों का काढ़ा, चाय, जूस, पाउडर के रूप में सूखी पतियों का उपयोग विभिन्न बीमारियों के इलाज में किया जा सकता है। सिर्फ़ अंजीर ही नहीं बल्कि पतियों से बना काढ़ा, जूस और चाय भी कई तरह से फायदेमद होता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित मधुमेह से पीड़ित लोगों पर किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि अंजीर की पत्ती के रस में हाइपोलाइसेमिक प्रभाव होता है।

इसका एक घन्घन छाँह में

मिलाकर पिएं, आपका वजन और नोटापा कम हो जाएगा

अंजीर की पतियों को सुखाकर उसका पाउडर बनाया जा सकता है। अधा चम्चा चूर्ण एक कप पानी में मिलाकर चाय की तरह पियें। दोनों द्रृष्टिकोणों के अत्यधिक लाभ हैं। हड्डियां कमज़ोर होने पर अंजीर के पत्तों का सेवन करने से फायदा मिल सकता है। इन पतियों से बने पाउडर का सेवन करने से शरीर को अपनी विटामिन जीवनशीली में कुछ अच्छी आदतों को शामिल करके भी आप मोटापे के बढ़ते खतरे से खुद को बचा सकती हैं।

सुबह की कौन-कौन सी आदतें वजन घटाने और फिट रहने में आपके लिए मददगार साबित हो सकती हैं।

गुणगुने पानी से शुरुआत



मोटापे की सबसे मुख्य वजह मेटाबॉलिज्म का धीमा होना है। अपने सुस्त पड़े मेटाबॉलिज्म को अगर आप दुरुस्त करना चाहती हैं, तो अपने सुबह की शुरुआत गुणगुने पानी से करें। सुबह उठने के बाद ही दिन एक से दो गिलास गुणगुने पानी पीने से मेटाबॉलिज्म धीमा होता है। आपर्युक्त के मुताबिक गुणगुने पानी में नींबू का रस या फिर शहद मिलाकर पीने से मेटाबॉलिज्म और जर्जर नींबू का छिलका होता है। खास तेज होता है और वजन कम करने में मदद मिलती है।

त्यागम से समझौता नहीं



हर दिन कम-से-कम 25 से 30 मिनट का व्यायाम शरीर को सेहतमंद रखने के लिए बहुत ज्यादा जरूरी है। सुबह की शुरुआत हल्के-फुल्के व्यायाम के साथ करने से न सिर्फ़ शरीर का लचीलापन बरकरार रहता है बल्कि शरीर में सकारात्मक ऊर्जा में भी इजाफा होता है। योग, दौड़ना, स्ट्रेंगिंग या फिर जिम में व्यायाम... अपनी फिटनेस को बरकरार रखने के लिए इनमें से कुछ भी चुन सकती हैं, बस इस बात का ध्यान पर रखें कि जो करें, उसे नियमित रूप से करें।

सूरज की रोशनी का असर



हम सब की जिंदगी का अधिकांश हिस्सा अब घर के भीतर, स्क्रीन के सामने बीतने लगा है। इसके लिए कुछ हमारा काम जिम्मेदार है, तो कुछ स्क्रीन की हमारी बढ़ती लत है। पर, क्या आप जानती हैं कि सेहतमंद रहने की विटामिन-डी बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण है, जिसका सबसे बड़ा स्रोत सूरज की रोशनी है। सुबह के वक्त निकलने वाली सूरज की रोशनी विटामिन-डी के सबसे प्रभावी स्रोतों में से एक है। यह शरीर के साथ-साथ मन को भी सकारात्मक ऊर्जा से भर देता है। आप सुबह के वक्त पार्क में व्यायाम करते वक्त विटामिन-डी भी प्राप्त कर सकती हैं। खास तेज होता है कि इन सबके साथ विटामिन-डी वजन घटाने में भी प्रभावी साबित होता है।

खाने की भी करें प्लानिंग

जो लोग हर दिन के अपने खाने की प्लानिंग करते हैं, वे ज्यादा मात्रा में पौधक तत्वों का सेवन कर पाते हैं। द्रअसल, मैन्यू तय करके खाने से हम अपने पोषण के बारे में ज्यादा सतर्क रह पाते हैं। ऐसी रिस्ति में सिर्फ़ पेट भरने की जगह पौधक तत्वों से भरपूर कम कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों के सेवन का बढ़ावा मिलता है। ऐसी रिस्ति में कैलोरी से भरपूर पैकेट बंद स्नैक्स पर हमारी निर्भरता कम होती चली जाती है, जिससे वजन बढ़ने का खतरा भी कम होता चला जाता है।

सुबह के नाश्ते से समझौता नहीं

अमूमन लोग सुबह का नाश्ता यह सोचकर नहीं करते हैं कि इससे उहाँ वजन घटाने में मदद मिलेगी। पर, सच्चाई यह है कि इसका न सिर्फ़ शरीर पर बल्कि वजन पर भी नकारात्मक असर पड़ता है। अपर्याप्त मात्रा में पोषण हमारे शरीर को भीतर से खोखला बना देता है। कई दफा लंबे समय तक भूखा रहने पर वजन कम होने की जगह बढ़ने लगता है। लंबी, लंबी अवधि तक भूखा रहने से ओवरईटिंग की आशंका भी बढ़ जाती है। लंबे समय तक भूखा रहने से शरीर में जर्जर पौधक तत्वों की कमी होने लगती है, जिसका संपूर्ण सेहत पर नकारात्मक असर पड़ता है।



छिलके हम आमतौर पर फेंक देते हैं। जबकि ये छिलके भी वजन घटाने में काफी ज्यादा फायदेमंद हो सकते हैं। तो चलिए आज वेट लॉस के लिए नींबू के छिलकों के इस्तेमाल के बारे में विस्तार से जानते हैं।

अब आपके मन में यह सवाल जरूर उठ रहा होगा कि भला नींबू का छिलका जिसे हम वेट लॉस के लिए नींबू का छिलका होता है। तो बता दें कि नींबू के छिलकों के वाले दोनों तरफ आपके फेंक देते हैं। नींबू के छिलकों में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पौधिक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

वजन घटाने के लिए ऐसे करें इनका इस्तेमाल

वजन कम करने के लिए आप कई तरह से नींबू के छिलकों का सेवन कर सकते हैं। पहला तरीका है कि आप नींबू के छिलकों की टेस्टी चाय को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसके लिए कुछ नींबू के छिलकों में भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई पौधिक तत्व पाए जाते हैं, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

## अगर तेजी से बढ़ते मोटापे पर लगाना है लगाम तो इस्तेमाल करें नींबू का छिलका, हफ्ते भर में दिखेगा असर



बढ़ते वजन से आज लगभग हर दूसरा इसान परेशान है। इससे छुटकारा पाने के लिए लोग तरह-तरह की हांस रेमेंडीज का इस्तेमाल करते हैं। इनमें एक तीज जो बहुत ही कोमन है वो है लेमन यानी नींबू। नींबू का इस्तेमाल फेट लॉस के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। महज सुबह गर्म पानी में नींबू डिटॉक्स होती है, जो वेट लॉस में भी काफी मदद करता है। हालांकि नींबू का इस्तेमाल करने के बाद



बढ़ते वजन से आज लगभग हर दूसरा इसान परेशान है। इससे छुटकारा पाने के लिए लोग तरह-तरह की हांस रेमेंडीज का इस्तेमाल करते हैं। इनमें एक तीज जो बहुत ही कोमन है वो है लेमन यानी नींबू। नींबू का इस्तेमाल फेट लॉस के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। महज सुबह गर्म पानी में नींबू डिटॉक्स होती है, जो वेट लॉस में भी काफी मदद करता है। हालांकि नींबू का इस्तेमाल करने के बाद



शरीर में इन 5 जगहों पर दर्द होना

## हार्ट अटैक का संकेत

वर्तमान समय में अचानक ही दिल के द







पहले सासू को लात मारी, फिर हाथ जोड़कर माफी मांगी

## 80 वर्षीय बृद्ध को महिला के साथ उसकी बहू द्वारा बेरहमी से मारपीट का वीडियो वायरल

### क्रांति समय

[www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com)  
[www.guj.krantisamay.com](http://www.guj.krantisamay.com)  
[www.epaper.krantisamay.com](http://www.epaper.krantisamay.com)  
[www.rti.krantisamay.com](http://www.rti.krantisamay.com)

सूरत में एक चाँचाने वाली घटना सामने आई है, जिसमें एक बृद्ध महिला के साथ उसकी बहू द्वारा बेरहमी से मारपीट की गई। वीडियो में देखा गया कि 80 वर्षीय बृद्ध महिला को उसकी बहू ने पहले लात मारी और फिर हाथ जोड़कर माफी मांगी। वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होते ही इस मामले ने तूल पकड़ लिया।

मामला पुलिस स्टेशन तक पहुंचा और अब पुलिस इस मामले की जांच कर रही है। वीडियो में स्पष्ट रूप से दिख रहा है कि बृद्ध महिला के साथ बहू ने अपमानजनक व्यवहार किया और उसे शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचाया। वीडियो में बाद में बहू ने अपनी गलती स्वीकार करते हुए बृद्ध महिला से माफी भी मांगी।

पुलिस ने वीडियो के आधार पर

मामला दर्ज कर लिया है और कार्बाई शुरू कर दी है। पुलिस मामले की जांच कर रही है और आरोपी बहू को गिरफ्तार करने की प्रक्रिया में है।

सूरत के पुना क्षेत्र में स्थित मातृशक्ति सोसाइटी में एक परिवार की बहू को गिरफ्तार करने की कोशिश कर रही बृद्ध को उसकी बहू द्वारा थप्पड़ और धक्के मारकर लातें मारी जा रही हैं। बृद्ध की स्थिति देखकर किसी के भी मन में दया जाग सकती है, लेकिन बहू को कोई दया नहीं दिख रही है और वह बेरहमी से उसे मारते हुए दिखाई दे रही है। जागरूक नागरिक ने यह वीडियो बनाकर वायरल किया, जिसके बाद सामाजिक संस्थाओं ने पुलिस के साथ मिलकर बृद्ध महिला की मदद की। हालांकि, परिवार ने बृद्ध महिला का कब्जा सौंपने से इकार कर दिया, और मामला पुलिस स्टेशन तक पहुंच गया।

पुलिस स्टेशन में बयान देने वाली बहू ने अपनी सास को मारने के लिए जाग जोड़कर माफी मांगी। पुलिस और सामाजिक संस्थाओं ने फिलहाल बृद्ध महिला को बुद्धाश्रम भेजने का निर्णय लिया है। परिवार से लिखित सुरक्षा प्रमाण मिलने के

### गुजरात पुलिस की अनोखी पहल

## पुलिस स्टेशनों में 'सांतवना केंद्र' शुरू होंगे, महिलाएं, बच्चे और बुजुर्गों को मिलेगी एक छत के नीचे सेवा

### क्रांति समय

[www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com)  
[www.guj.krantisamay.com](http://www.guj.krantisamay.com)  
[www.epaper.krantisamay.com](http://www.epaper.krantisamay.com)  
[www.rti.krantisamay.com](http://www.rti.krantisamay.com)

गुजरात पुलिस ने एक नई पहल शुरू की है, जिसके तहत पुलिस स्टेशनों में 'सांतवना केंद्र' (सांतवना केंद्र) स्थापित किए जाएंगे। इन केंद्रों का उद्देश्य महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों को एक छत के नीचे पूरी सहायता और सुरक्षा प्रदान करना है।

यह पहल उन लोगों को ध्यान में रखते हुए शुरू की गई है जो किसी कारणवश पुलिस स्टेशनों का दौरा करते हैं और जिनकी सहायता और मानसिक सुरक्षा की ज़रूरत होती है। इन केंद्रों में महिलाओं और बच्चों को विशेष ध्यान दिया जाएगा, ताकि वे आराम से अपनी समस्याओं को व्यवहार कर सकें और उचित सहायता प्राप्त कर सकें।

पुलिस विभाग का मानना है कि इस पहल से न केवल पुलिस स्टेशनों का माहौल बेहतर होगा, बल्कि यह एक सुरक्षित और सहायक वातावरण भी सुनिश्चित करेगा, जहां पीड़ित लोग अपने मामले का समाधान पा सकेंगे।

राज्य की महिलाओं, बच्चों और वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक नई पहल के तहत राज्य के पुलिस प्रमुख विभाग सहयोग ने प्रत्येक पुलिस स्टेशन में च्यांतवना केंद्र शुरू करने का निर्णय लिया है। इसके तहत गांधीनगर जिले के सभी पुलिस थानों में भी च्यांतवना केंद्र की शुरुआत की जाएगी।

इन केंद्रों में बच्चों, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों को संवेदनशीलता और सहानुभूति के साथ सुना जाएगा और उनके उचित कांसलिंग करेगा। इस केंद्र का मुख्य उद्देश्य होगा कि पुलिस स्टेशन में आने वाले सभी बच्चों, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों को संवेदनशीलता और सहानुभूति के साथ सुना जाए, उनकी समस्याओं को समझा जाए, और उन्हें उचित कानूनी मार्गदर्शन दिया जाए। जहां आवश्यक हो, वहां कांसलिंग करना चाहिए।

पुलिस स्टेशनों में जब बच्चे, महिलाएं और वरिष्ठ नागरिकों को संवेदनशीलता और सहानुभूति के साथ सुना जाएगा, उनकी समस्याओं को समझा जाएगा। इस सांतवना केंद्र की शुरुआत की जाएगी।

राज्य के मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल



में, गुजरात पुलिस राज्य के काउंसलिंग का कार्य करेगी। चाइल्ड वेलफेर पुलिस महिलाओं, बच्चों और वरिष्ठ नागरिकों की सुरक्षा और सुरक्षा के लिए कानूनी संघर्ष के मामलों में काउंसलिंग करेगी। 181-अभयम सेवा के पुलिस थानों में शुरू होने वाला च्यांतवना केंद्र वह स्थान होगा, जहां पुलिस स्टेशन में आने वाले सभी बच्चों, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों को खिलाफ महिलाओं, बच्चों और वरिष्ठ नागरिकों की जांच कर रही है। आरोपी ने यहां उचित कांसलिंग करेगा और उनके मुद्दों का समाधान निकालेगा।

इस केंद्र का मुख्य उद्देश्य होगा कि पुलिस स्टेशन में आने वाले सभी बच्चों, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों को संवेदनशीलता और सहानुभूति के साथ सुना जाए, उनकी समस्याओं को समझा जाए, और उन्हें उचित कानूनी मार्गदर्शन दिया जाए। जहां आवश्यक हो, वहां कांसलिंग करना चाहिए।

पुलिस स्टेशनों में जब बच्चे, महिलाएं और वरिष्ठ नागरिकों को संवेदनशीलता और सहानुभूति के साथ सुना जाएगा, उनकी समस्याओं को समझा जाएगा। जिले के पुलिस स्टेशन में च्यांतवना केंद्र शुरू करने का निर्णय लिया गया है। इसके तहत गांधीनगर जिले के सभी पुलिस थानों में भी च्यांतवना केंद्र की शुरुआत की जाएगी।

इन केंद्रों में बच्चों, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों को संवेदनशीलता और सहानुभूति के साथ सुना जाएगा, उनकी समस्याओं को समझा जाएगा। इस सांतवना केंद्र की शुरुआत की जाएगी।

राज्य के मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल के नेतृत्व में और गृह राज्य मंत्री हर्ष संघवी के मार्गदर्शन

बाथरूम की खिड़की से सरिया काटकर घुसा

उथना की फैकट्री में नकाबपोश ने

### 12 लाख की चोरी की

काम कर रही है।

वेसु के कैपिटल ग्रीन्स में रहने वाले कारखानादार सज्जन कुमार खेतान की उथना बीआरसी लक्ष्मी नारायण इंडस्ट्री में "रघुपति फैशन" नाम से फैकट्री है। 9 जनवरी की देर रात एक नकाबपोश चोर ने बाथरूम की खिड़की की गिरल काटकर फैकट्री के अंदर घुसकर 12 लाख रुपये की चोरी को अंजाम दिया।

चोर ने ऑफिस की टेबल के ड्रॉअर में रुपए 11.85 लाख रुपये नकद चुरा लिए और फरार हो गया।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार, चोर ने पूरी घटना को इतनी सफाई से अंजाम दिया कि फैकट्री के कर्मचारियों को भक्त तक नहीं तरी गयी। घटना के बाद फैकट्री मालिक ने चोरी की शिकायत दर्ज कराई, जिसके आधार पर पुलिस ने जांच शुरू कर दी है।

फैकट्री में लगे सीसीटीवी कैमरों की फूटेज के अनुसार, चोर 9 जनवरी की रात 11:40 बजे फैकट्री में घुसा और 10 जनवरी को तड़के 1:16 बजे बाहर निकला। इस दौरान उसने डेढ़ घंटे में चोरी की बारदात को अंजाम दिया।

कारखानादार सज्जन कुमार खेतान की शिकायत के आधार पर उधना पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है। सीसीटीवी फूटेज के आधार पर पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। शुरुआती जांच में ऐसा लग रहा है कि किसी जानकार व्यक्ति ने इस चोरी को अंजाम दिया है।

पुलिस कमिशनर और जिला स्तर पर पुलिस अधीक्षक अपने कार्यक्षेत्र में इस कार्य की निगरानी और पर्यवेक्षण करेंगे। सभी पुलिस स्टेशनों में इन केंद्रों की शुरुआत से पुलिस और नागरिकों के बीच दूरी कम होगी और गुजरात पुलिस बच्चों, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों की सेवा में अपना विशेष योगदान दे सकेंगी।

केंद्रीय क्षेत्र में लगाए गए

### सूरत

### क्रांति समय

CO दशरथसिंह की सूरत RCM के रूप में नियुक्त,

कोमल धनैयाजी को नई जिम्मेदारी

के उद्देश्य से किया गया है।

वलसाड नगर पालिका के प्रशासनिक तंत्र में महत्वपूर्ण फेरबदल किया गया है।

वर्तमान मुख्य अधिकारी प