



सेहत और सौन्दर्य का रक्षक मुट्ठा

दुरुस्त करता पाचन

कॉर्न में फाइबर यानी भरपूर रेशे होते हैं। ये रेशे भजन को पचाने के लिए जरूरी हैं। यह कब्ज़ा और पेट में होने वाले कैंसर की आशंका को कम करता है।

प्रचुर मात्रा में खनिज

कॉर्न के दानों में भरपूर मिनरल्स पाये जाते हैं। इसमें आयरन, मैग्नीशियम और कॉर्पैर के अलावा फॉर्मोरस भी पाया जाता है। ये तत्व हड्डियों के लिए जरूरी हैं। इन तत्वों से हड्डियाँ मजबूत होती हैं। इसका सेवन किडनी को भी मजबूत करता है।

त्वचा को बनाता है चमकदार

कॉर्न तब्दी समय तक त्वचा को कांतिमय रखने में बहुत बहुत होता है। एंटीऑक्सीडेंट्स की

प्रबुरता के अलावा इसके तेल में लिनोलिक एसिड होता है।

एनीमिया से करता है बचाव

मक्के में आयरन होता है। आयरन की कमी से एनीमिया हो जाता है और इसके कारण लाल रक्त कणों की संख्या घट जाती है। मक्के में विटामिन-बी और फोलिक एसिड मौजूद होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं।

कंट्रोल करता है कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल ऐसा पदार्थ है, जो बढ़ने पर नुकसाद पहुंचाता है। कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं गुड़ कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) और बैड कोलेस्ट्रॉल (एचटीएल)।

कोलेस्ट्रॉल में फैटी फूड आते हैं जो हमारे दिल को कमज़ोर बनाते हैं। स्वीट कॉर्न में विटामिन-सी होते हैं जो हमारे दिल को स्वस्थ

रखते और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करते हैं।

कॉर्न में प्रचुर मात्रा में फाइबरफिल्कल्स होते हैं जो केरसर होने के कारणों को रोकते हैं। कॉर्न में विटामिन-बी भी होता है जो तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रखने में मददगार है। कॉर्न उन डायबिटीज पीड़ितों के लिए जरूरी है, जो इंसुलिन नहीं लेते। कॉर्न उनके डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं। मक्के में मौजूद कैरोटोनोइड आंखों की ज्योति बढ़ने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध करता है। मक्के के दानों यानी भुज्यों को पाककर भी खाया जाया है। इससे जहाँ दातों की बेहतर एक्सरसाइज होती है, वहीं यह पेट को ठीक करता है।

सौन्दर्य का साथी

कई तरह के कॉर्सेटिक्स प्रोडक्ट्स बनाने में कॉर्न स्टार्ट का प्रयोग किया जाता है। साथी,

भुट्टा जिसे कॉर्न या मकर्ड सेहत के लिए बेहद फ़ायदेमंद है। कई खतरनाक रोगों से रक्षा तो करता ही है सौन्दर्य को भी बरकरार रखता है। भुट्टा जिसे कॉर्न और मकर्ड में कहा जाता है, का प्रयोग तरह-तरह के व्यांजन बनाने में किया जाता है। यह ऐसा अनाज है जो खाता है। अगर कैलिशियम की कमी हो जाती है तो यह ऑस्ट्रियोपोरेसिस का कारण बनता है। एक नये अध्ययन के अनुसार, इस आवश्यक मिनरल की कम मात्रा लेने से अपका हाइपर पैराथायराइडिज्म (पीएचटीएल) जो एक तब्दी हामोनल कैरीशन होता है, ही सकती है। यहाँ समय रहते इसका इलाज न किया गया तो आपकी हड्डियों का कैलिशियम सुख रखता है। हार्ड मेडिकल स्कूल के इस अध्ययन में पाया गया कि जो पैराथायराइड हामोन के अनियन्त्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है। अगर अपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैलिशियम की मात्रा को थोड़ी सावधानी से बढ़ा सकते हैं।

सॉफ्ट ड्रिंक कम - अत्यधिक मात्रा में फास्फोरस का कारण सॉफ्ट ड्रिंक्स शरीर के कैलिशियम ग्रहण करने की क्षमता में बाधा डालता है। साथ ही, पिज़ा, चिस या टूमर सॉर्टी फूड्स के साथ सॉफ्ट ड्रिंक के सेवन से भी कैलिशियम अवशेषण में बाधा पहुंचती है। क्योंकि इससे बढ़ा हुआ कैलिशियम ग्रहण के जरिये नहीं होता है। साग-सर्जनी का सेवन ब्रोकली, सालाद पता, पता गाभी और दूसरी पते दार चार्किया कैलिशियम का अच्छा स्रोत है लेकिन समस्या यह है कि हरी साफ़ियों में पाया जाने वाला कैलिशियम डायटी उत्पाद की तुलना में शरीर से अवशेषित नहीं हो पाता। याने वाला इसमें कैलिशियम डायटी उत्पाद की तुलना में असायी से अवशेषित नहीं हो पाता। याने वाला इसमें कैलिशियम नहीं होता है। हालांकि यह कोई बड़ा बद्दा नहीं है। अगर कैलिशियम ग्रहण के बहतर स्रोत है तो यह एक अच्छी विकल्प है। इसके लिए अपने कैलिशियम से भरपूर कॉम्बीनेशन जैसे पालाया से सलाद पता को लिये या बीन्स (जो कैलिशियम का बहतर स्रोत है) और बीज के साथ ले सकते हैं। विटामिन-डी भी जरूरी हड्डियों की सेवन के लिए विटामिन-डी बैड जरूरी है। और इसका कैलिशियम के साथ सह-क्रियाशीलता का संबंध है।

शूष्प - विशेषज्ञों के अनुसार, सर्विसों के दैरान विटामिन-डी की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत बीन विटामिनी खो देते हैं। इस बात का विशेष करते हुए कई एक्सपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में विटामिन से हासरे शरीर को विटामिन-डी का प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है।

कॉणी कम - कॉणी का अत्यधिक सेवन करने के लिए भी किया जाता है। कैंसरकारी पेटोलियम उत्पाद जो कि कई तरह के कॉस्मेटिक्स को बनाने के लिए प्रयोग किया जाता रहा है अब इनके उत्पाद का कारण हम 2 से 4 प्रतिशत बीन विटामिनी खो देते हैं। इस बात का विशेष करते हुए कई एक्सपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में विटामिन से हासरे शरीर को विटामिन-डी का प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है।

कॉणी कम - कॉणी का अत्यधिक सेवन करने के लिए भी किया जाता है। कैंसरकारी पेटोलियम उत्पाद के द्वारा बढ़ने के लिए दिनभर में केवल दो कप कॉणी पियें। उच्च प्रोटीन बीनों की डाइट में एनीमल प्रोटीन ज्यादा होता है। वास्तव में उनकी हड्डियों से कैलिशियम का क्षण होने लगता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि प्रोटीन ऐसे तत्वों को तोड़ता है जो एसिडिक होते हैं और हमारे शरीर में मौजूद कैलिशियम उत्पाद करते हैं। अगर आप अत्यधिक रेड मीट और अंडे का सेवन करते हैं तो आपको ज्यादा मात्रा में कैलिशियम लेने की जरूरत है।

थायराइड से सबसे ज्यादा पीड़ित महिलाएं

थायराइड की बीमारी तेजी से बढ़ रही है। आंकड़ों की बात करें तो सबा चार करोड़ लोग देश में थायराइड की बीमारी से पीड़ित हैं। इनमें 80 प्रतिशत महिलाएं हैं। आश्वर्य की बात है कि 8-10 प्रतिशत मरीजों की पहचान हो सकती है। थायराइड बीमारी की प्रकार की होती है। थायराइड ग्रैंथि से हामोन बनना बंद या कम हो जाय तो इसे हाइपोथायराइडिज्म कहते हैं। जबकि थायराइड हामोन की मात्रा अधिक बनने लगती है तो उसे हाइपरथायराइडिज्म कहते हैं। जबकि तीसी बीमारी धैर्य है। हाइपोथायराइडिज्म के मरीजों की सख्त सबसे अधिक होती है।

क्या है थायराइड?

थायराइड एक इंडोक्राइन ग्राहित होती है जो गर्दन के निचले हिस्से में एडमस एप्पल के ठीक नीचे होती है। इसका काम थायरोकिसन हामोन बनाकर खून तक पहुंचाना है जिससे शरीर का मेटाबोलिज्म नियंत्रित रहे। शरीर में थायराइड हामोन की मात्रा कम हो जाय तो सुरुती और अधिक होने पर शरीरिक क्रियाएं तेज हो जाती हैं। थायराइड ग्रैंथि का पिट्यूरी ग्रैंथि से नियंत्रित होती है। हाइपोथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर बढ़ जाता है और टीटी३ व टीटी४ की मात्रा बढ़ जाती है।

हाइपोथायराइडिज्म

लक्षण - हमेशा थकान महसूस होना। बिना कारण वजन बढ़ना।

हाइपरथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर घट और टीटी३ व टीटी४ की मात्रा बढ़ जाती है।

हाइपोथायराइडिज्म के लिए ज्यादा सावधानी की ज़रूरत है।

हाइपोथायराइडिज्म की लक्षणों को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा धूप लगाना।

हाइपरथायराइडिज्म की लक्षणों को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा धूप लगाना।

हाइपरथायराइडिज्म की लक्षणों को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा धूप लगाना।

हाइपरथायराइडिज्म की लक्षणों को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा धूप लगाना।

हाइपरथायराइडिज्म की लक्षणों को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा धूप लगाना।

हाइपरथायराइडिज्म की लक्षणों को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा धूप लगाना।

हाइपरथायराइडिज्म की लक्षणों को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा धूप लगाना।

हाइपरथायराइडिज्म की लक्षणों को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा धूप लगाना।

हाइपरथायराइडिज्म की लक्षणों को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा धूप लगाना।

हाइपरथाय

इंडिगो विमान का हवा में इंजन फेल, मुंबई में कराना पड़ी इमरजेंसी लैंडिंग

नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली से गोवा जा रही इंडिगो की एक प्लाटर की मुंबई एयरपोर्ट पर इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई है। इंडिगो ने बयान जारी कर कहा, 'प्लाइट सेक्यूरिटी डॉ-231 की तकनीकी खासी के कारण उसे मुंबई में प्राथमिकता के अधार पर राजा गया है।' विमान की जांच की जा रही है और यात्रियों को उनके गंभीर तक पहुंचाने के लिए वेकेल्ट क्वायट्स की जा रही है। इंडिगो के एक विमान का एक इनन कठित तरफ पर फेल हो जाने के बाद उसे गोवा की मुंबई डॉ-231 अद्वैत पर आपातकानन्दन लैंडिंग कराई गई। सूत्रों के अनुसार, दिल्ली के इंडिगो गांधी अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे से इंडिगो विमान के उड़ान भरने के बाद पायलट ने रात करीब 9-25 बजे हवाई याताहान नियन्त्रण का आपातकानन्दन स्थिरणी की सुधारी दी। इसके बाद रात करीब 9-42 बजे विमान की सुरक्षित लैंडिंग कराई गई। विमान की सुरक्षित लैंडिंग मुंबई एयरपोर्ट पर कराई गई। विमान की सुरक्षित लैंडिंग के बाद सभी यात्रियों को सुक्षित वाहन निकाल दिया गया है। कई प्लाइट ट्रैकर्स ने दिखाया है कि इंडिगो की एक प्लाइट ने रात करीब 8 बजे इंडिगो से गोवा के लिए उड़ान भरी लैंका। उसे मुंबई की ओर मिल दिया गया, जहां वह रात 10 बजे के करीब छापते मिलायी भारतीय अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर उतारी।

महाराष्ट्र के नवसल प्रभावित गांव में पहली बार पहुंची बस

- गांवीणों ने तिरंगा लहराकर बस का स्वागत किया

गढ़विरीली (एजेंसी)। गढ़विरीली, महाराष्ट्र कभी नवसल प्रभावित रहे गढ़विरीली जिले के सुदूर मरकाना गांव में बाद घटी बार पायलटों बस सेवा शुरू हुई है। जैसे ही पहली बस गांव पहुंची, गांवीणों ने तिरंगा लहराकर उड़ान भरने के अन्तर्गत लैंडिंग कराई गयी। विमान की सुरक्षित लैंडिंग के बाद सभी यात्रियों को सुक्षित वाहन निकाल दिया गया है। कई प्लाइट ट्रैकर्स ने दिखाया है कि इंडिगो की एक प्लाइट ने रात करीब 8 बजे इंडिगो से गोवा के लिए उड़ान भरी लैंका। उसे मुंबई की ओर मिल दिया गया, जहां वह रात 10 बजे के करीब छापते मिलायी भारतीय अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर उतारी।

सेना का जवान दुश्मन को भेज रहा था सेना की जानकारी, पुलिस ने किया गिरफ्तार

चंडीगढ़ (एजेंसी)। पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई से जुड़ी जासूसी को लेकर चल रही जांच में नया मोड़ आ गया है। पाजाब पुलिस के राज्य विशेष अधिनायन प्रकाश एपरेंस नारे ने भारतीय सेना के सेवानारे जलन देविर के गोपनीय सेन्य जानकारी लीक करने के आरोप मिले गये। एपरेंसी जनवरी 2025 को गद्वा-गरदेवा-वागेतुरी मार्ग और अप्रैल 2025 को कट्टरा से गढ़विरीली तक बस सेवाएं शुरू की जा चुकी है। इसके बाद अप्रैल 2026 तक नवसलवाद के अंतर्गत उड़ान का लक्ष्य तय किया है। इस दिशा में यह परिवर्तन सेवा एक बड़ा कदम मानी जा रही है, जो विकास और विश्वास की नई राह खोल रही है।

भाजपा ने पश्चिम बंगाल में मतदाता सूची को रोहिंग्या घुसपैठियों से मुक्त करने की मांग की

नई दिल्ली (एजेंसी)। भाजपा ने पश्चिम बंगाल में चुनाव आयोग से राज्य की मतदाता सूची को रोहिंग्या घुसपैठियों से मुक्त करने की मांग की। पश्चिम बंगाल विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष शुभेंशु अधिकारी ने भाजपा विधायिकों के सेवानाम से लेकर मुख्य निर्विवाच अधिकारी (पीईओ) के कार्यालय के तहत मार्च तक माल्हसू लिया गया। भूकंप के लियाज से हरियाणा में 12 जिले से स्वेदनशील हैं। इनमें

चंडीगढ़ (एजेंसी)। हरियाणा में गुरुवार दोपहर भूकंप आया। इसका केंद्र झज्जर जिले के गोवा दुर्घटना के पास से भूकंप से पहले गोवा दुर्घटना के लियाज से हो गया है। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 2.5 मापी गई। इससे पहले गोवा दुर्घटना के लियाज से हो गया है। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 2.4 मापी गई। इससे पहले गोवा दुर्घटना के लियाज से हो गया है। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 3.7 रही, जिसका असर गुरुग्राम, रोहतक, जींद, रेवाड़ी, सोनारपुर और झज्जर में दिखाया गया। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 3.6 रही, जिसका असर गोवा दुर्घटना के लियाज से हो गया। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 4.4 रही। भूकंप के लियाज से हो गया है। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 4.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 4.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 4.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 4.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 4.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 5.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 5.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 5.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 5.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 5.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 6.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 6.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 6.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 6.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 6.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 7.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 7.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 7.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 7.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 7.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 8.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 8.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 8.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 8.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 8.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 9.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 9.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 9.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 9.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 9.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 10.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 10.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 10.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 10.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 10.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 11.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 11.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 11.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 11.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 11.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 12.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 12.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 12.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 12.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 12.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 13.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 13.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 13.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 13.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 13.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 14.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 14.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 14.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 14.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 14.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 15.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 15.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 15.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 15.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 15.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 16.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 16.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 16.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 16.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 16.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 17.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 17.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 17.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 17.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 17.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 18.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 18.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 18.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 18.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 18.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 19.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 19.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 19.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 19.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 19.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 20.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 20.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 20.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 20.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 20.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 21.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 21.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 21.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 21.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 21.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 22.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 22.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 22.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 22.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 22.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 23.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 23.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 23.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 23.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 23.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 24.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 24.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 24.4 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 24.6 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 24.8 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 25.0 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 25.2 रही। इसका लोकल भूकंप की तीव्रता 25.4 रही। इसका लोकल भूकंप की ती

સૂરત લૂટ વિદ મર્ડર કેસ મેં દો ઔર આરોપી ગિરપતાર

પુલિસ કો લોકેશન ન મિલે ઇસલિએ કિસી ને ભી સાથ મેં મોબાઇલ નહીં રહ્યા ભાગતે સમય ટ્રેન ટિકટ નહીં હોને પર TC ને જુર્માના ભી લગાયા થા

ક્રાંતિ સમય

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

સૂરત કે સાચિન ઇલાકે મેં સ્થિત શ્રીનાથજી જ્વેલર્સ મેં ચાર લુટેરોંને દુકાન કે માલિક કી હત્યા કર લૂટ કી વારદાત કો અંજામ દિયા થા। ઘટના કે સમય એક લુટેરો કો લોગોને ને પકડ લિયા થા ઔર પુલિસ કો સૌંપ દિયા થા, જ્યાંકિ તીન આરોપી ફરાર હો ગે થે।

સૂરત પુલિસ ને દો ઔર આરોપિયોનો કો બિહાર સે ગિરપતાર કર સૂરત લાગ્યા હૈ, જ્યાંકિ એક આરોપી અબ ભી ફરાર હૈ। જાંચ મેં ખુલાસા હુઅ હૈ કે યે સમી આરોપી પુરાને અપરાધી હૈ ઔર જેલ મેં એક-દૂસરે સે મિલકર ઉઠ્હોને ઇસ અપરાધ કી યોજના બનાઈ થી।

જબ આરોપી સૂરત મેં લૂટ ઔર હત્યા કો અંજામ દેને આએ થે, તબ ઉઠ્હોને પહલે સે હી અપને મોબાઇલ ફોન બિહાર મેં છોડ દિએ થે, તાકિ પુલિસ ઉનકી લોકેશન ટ્રેસ ન કર સકે।

હાલાંકિ, વારદાત કે સમય એક આરોપી પકડ લિયા ગયા, જિસસે ઉનકી ચાલાકી જ્યાદા કામ નહીં આઈ।

ઘટના કે બાદ સમી આરોપી ટ્રેસ સે બિહાર ભાગને કો કોશિશ કર રહે થે, લેનીકિન ઉનકે પાસ NDPS (નારકોટિક્સ) ઔર



કારણ ટિકટ ચેકર (TC) ને

અર્મસ

એકટ

જેસે

અનેક

ગંભીર

અપરાધો

મેં સંલિસ

રહી

હૈ, જો

ઇનું

ખરાનાક

અપરાધિક

પર્દાફાશ

હોને

પર ચૌકાને

બાંચ

કો

દર્શાતી

હૈ।

ઉસને

બતાયા

કે છ્હ સાલ

પહલે

ઉસને

આજવા

રોડ, એકત્તા

નગર,

નૂરાની

મોહલ્લે

કે નાને

પર

પકડને

કે લિએ

પુલિસ

ને ગણ

પ્રયાસ

કિએ

ઔર

જાંચ

કો

બિહાર

ત્રેડર્સ

કે માલિક

ઉમર

સૈયદ

ને

કહા

કિ

ગોદામ

કે અંદર

સફાઈ

કા કામ

હૈ।

જબ વહ અંદર ગઈ, તબ ઉમર

સૈયદ

ને

ને

જા

દિયા

। ડર કે કારણ મૈને

અપને ઘર પર ભી કિસી કો કુછ

નહીં બતાયા

।

તોન-

ચાર

દિન

મેં ઉસકી મર્જી

કે ખિલાફ શારીરિક સંબંધ

બનાતા રહ્યા

।

કરીબ આઠ મહીને પહલે મેરા

માસિક ધર્મ બંદ હો

ગયા

થા,

તો મૈને

ઉમર

સૈયદ

કો

ઇસ બારે

મેં

બતાયા

થા,

લેનીકિન

ઉત્તરાંદ્રાજ

કર દિયા

। ડર કે કારણ મૈને

અપને ઘર પર ભી કિસી કો કુછ

નહીં બતાયા

।

તુંન-

ચાર

દિન

મેં ઉસકી મર્જી

કે ખિલાફ શારીરિક સંબંધ

બનાતા રહ્યા

।

તોન-

ચાર

દિન

મેં ઉસકી મર્જી

કે ખિલાફ શારીરિક સંબંધ

બનાતા રહ્યા

।

તોન-

ચાર

દિન

મેં ઉસકી મર્જી

કે ખિલાફ શારીરિક સંબંધ

બનાતા રહ્યા

।

તોન-

ચાર

દિન

મેં ઉસકી મર્જી

કે ખિલાફ શારીરિક સંબંધ

બનાતા રહ્યા

।

તોન-

ચાર

દિન

મેં ઉસકી મર્જી

કે ખિલાફ શારીરિક સંબંધ

બનાતા રહ્યા

।

તોન-

ચાર

દિન

મેં ઉસકી મર્જી

કે ખિલાફ શારીરિક સંબંધ

બનાતા રહ્યા

।

તોન-

ચાર

દિન

મેં ઉસકી મર્જી

કે ખિલાફ શારીરિક સંબંધ

બનાતા રહ્યા

।

તોન-

ચાર</div