









## पाइल्स का जड़ से खाना करेगा केला, जानिए कब और कितने केले खाने से मिलेगा फायदा



किसी को अगर पाचन संबंधी समस्या हो जाए, तो ये उसके लिए बड़ी परेशानी का सबव बन जाता है। पाइल्स या कहे बवासीर खासतौर पर किसी के लिए भी बहुत खाल हो सकता है। पाइल्स की ज्यादातर समस्या तब शुरू होती है, जब डाइट में फाइबर और पानी की कमी होने लगती है। इसका वजह से कब्ज होता है और ये दीमारी बढ़ते-बढ़ते पाइल्स का रूप धारण कर लेती है। कई सारे घरेलू तरीकों से पाइल्स का इलाज किया जाता है। इसमें केला खाना सबसे लाभकारी औँशन में से एक माना जाता है। पाचन

संबंधी समस्याओं के निवारण के लिए ताजे फलों और सब्जियों का सबसे अच्छा माना जाता है। इनके सेवन से डायजेरिटिव सिस्टम और मेटार्मोलिज्म अच्छा रहता है, पेट में खाना नहीं पचने की वजह से भी बवासीर हो सकता है। आयुर्वेदिक एक्सपर्ट्स के मुताबिक, केले को एक ऐसे फल के तौर पर जाना जाता है, जो कब्ज के लिए रामबाण है। कब्ज की वजह से बवासीर की शुक्रआत होती है। ऐसे में अगर पाइल्स का इलाज करना है, तो केले को इस्तेमाल करने का सही तरीका जानना जरूरी है।

### कैसे करें केले का इस्तेमाल?

अगर किसी को लंबे समय से बजह है, तो इसकी बजह से उसके मलाशय और गुदा में नसें में सूजन आ जाती है, जो बवासीर का कारण बनते हैं। ऐसा होने पर उस व्यक्ति को काफी दर्द सहना पड़ता है। बवासीरी यानी पाइल्स से निपटने के लिए घरेलू उपचार और मेडिनल ट्रीटमेंट दोनों ही उपलब्ध हैं। हालांकि, अगर आप अपनी डाइट को ठीक ढंग से बदलकर रखते हैं, तो इस समस्या से निपटा जा सकता है। शरीर में पानी और फाइबर की मात्रा का होना बहुत जरूरी है। यही वजह है कि कब्ज से निपटने के लिए सबसे जल्ही फल केला होता है। इसमें नेचुरल लैक्सरेटिव होते हैं, जो कब्ज को दूर भागते हैं। अगर कोई बवासीरी को आराम मिलेगा और मल त्यागना आसान हो जाएगा। इस दौरान दर्द का सामाना भी नहीं करना पड़ेगा। केले के भीतर कई सारे एंटीबायोटिक गुण भी होते हैं, जो बवासीरी की वजह से प्रभावित हुए हिस्से में बैक्टीरिया को खत्म करने का काम करते हैं। बवासीरी से निपटने के लिए हमेसा पका हुआ केला खाना चाहिए। एक्सपर्ट्स का कहाना है कि सोने से पहले दो केले खाना और फिर फाइबर युक्त भोजन करना बवासीर से निपटने का सही तरीका है। इसके साथ ही भरपूर पानी पीना भी जरूरी है।

## अगर आप भी हैं टमाटर खाने के शौकीन, तो जरा संभल जाएं, सिफ फायदे ही नहीं नुकसान भी हैं

हम में से ज्यादातर लोगों को टमाटर खाना बहुत पसंद होता है। हो भी क्यों ना, सब्ज़ी ही या सलाद टमाटर के बिना सब अस्थू हैं। हालांकि ये तो आपने सुना ही होगा कि अति विस्तीर्णी भी चीज़ की नुकसानदायक हो सकती है। ताकि इसी तरह टमाटर खाना जितना काफ़िरदेमद है जैसे रस ज्यादा खाना उतना ही नुकसानदायक। दरअसल टमाटर विटामिन पी से भरपूर होते हैं जो सेवन के लिए काफ़िरदेमद तो होते हैं लेकिन योग्यता यानी मात्रा में लिया जाए तो वह नुकसान भी कर सकते हैं। तो देर न करते हुए चलिए आपको बताते हैं टमाटर के ज्यादा सेवन से क्या नुकसान हो सकते हैं।

### बढ़ सकती है एसिडिटी

टमाटर विटामिन सी की मात्रा से भरपूर होते हैं इसलिए टमाटर में अधिक प्रॉप्रेंटी भी होती है। इसलिए जूरत से ज्यादा टमाटर का सेवन करने से एसिडिटी की दिक्कत हो सकती है। टमाटर को एक टिप्पेंटेड क्रांटिटी में ही खाना चाहिए।

### गैस की समस्या

अगर आप पेट में गैस बनने की समस्या से परेशान रहते हैं तो टमाटर का ज्यादा सेवन करने से बचना चाहिए। दरअसल टमाटर पेट में गैस बनने का एक बड़ा कारण बन सकता है। इसलिए गैस की समस्या से बचना है तो टमाटर सोमित मात्रा में ही साधारण।

### हो सकती है परथी

पश्यु के मरीजों को गली से भी टमाटर नहीं खाना चाहिए। दरअसल टमाटर के बीजों की वजह से परथी बढ़ने की दिक्कत हो सकती है। वर्षीं अगर टमाटर खाते भी हैं तो उनका बीज अलग करके खाएं।

### सीने में जलन

टमाटर जितना फायदेमंद है उतना ही नुकसानदायक हो सकता है। अगर आप इसे ज्यादा मात्रा में खाते कई लोगों को सीने में जलन महसूस हो सकती है, जिसके बायीं ओर टमाटर में विटामिन सी होती है जिससे गैस की समस्या बढ़ सकती है और सीने में जलन जैसी समस्या हो सकती है। अगर आप ज्यादा टमाटर खाना पसंद करते हैं तो अभी सावधान हो जाएं।



## फिल्म आदिपुष्ट का ट्रेलर हुआ रिलीज, प्रभास बने भगवान श्रीराम, पर्दे पर दिखी रामायण की झलक

फिल्म आदिपुष्ट पिछले कामी समय से चर्चा में है। दर्शक लंबे समय से इसके ट्रेलर का इंतजार कर रहे थे, जो अब आविष्कार कर खत्म हो गया है। फिल्म भले ही कई बार विवादों से घिरी रही हो, लेकिन दर्शक एक बार फिर रामायण को बड़े पर्दे पर देखने के लिए बेताब हैं। दुनियाभर के डिजिटल प्लेटफॉर्म और थिएटर में एक साथ आदिपुष्ट का ट्रेलर रिलीज हो गया है। 70 देशों में इसका ट्रेलर लॉन्च किया गया है।

ट्रेलर में राम के वनवास जाने से लेकर हनुमान मिलन, लंका दहन और उस पर वानर सेना की चढ़ाई तक दिखाई गई है। फिल्म की



## लिजा मलिक ने दिल्ली में डिजाइन किया अपना घर, बोलीं: यह निजी स्पर्थ देता है

अभिनेत्री और गायिका लिजा मलिक ने इंटीरियर डिजाइनिंग में अपनी रुचि और दिल्ली में अपने घर की डिजाइनिंग के बारे में बात की। अपने दम पर आंतरिक सज्जा करने के बारे में उन्हें सबसे ज्यादा काम पसंद है, इस बारे में साझा करते हुए लिजा ने कहा : अपने घर को डिजाइन करने के फायदों में से एक यह है कि हम हर चीज से खुद को जुड़ा हुआ महसूस करते हैं। मुझे अपने घर को सजाना और अपने घर को स्टाइल से भरना पसंद है। अभिनेत्री ने कहा कि वह बिना किसी दखल के अपनी पसंद से सब कुछ डिजाइन कर सकती है। लिजा ने 'तोरावाज' से बॉलीवुड में कदम रखा और 'कॉमेडी लाइसेस', 'कॉमेडी संकर्स', 'भाग बूलू भाग' जैसे टीवी शो में काम किया।

अभिनेत्री ने कहा कि जब कोई घर को सजाता है तो हर चीज में एक भावनामूलक स्पर्श होता है जो पेशेवर इंटीरियर डिजाइनरों के साथ संभव नहीं है।

उन्होंने कहा, मैं इसे अपने दम पर करना पसंद करती हूं और मारा है कि यह अनावश्यक महंगी वस्तुओं की तुलना में कहीं बेहतर सजावट को एक व्यक्तिगत स्पर्श देती है। यह एक शानदार अनुभव था और मैं अपने काम से पूरी तरह खुश हूं।

बॉलीवुड एक्ट्रेस पलक तिवारी हमेशा अपने बोल्ड और स्टाइलिंग लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर ट्रेन लोक करने वालों के खिलाफ जब कार्बोवाई हुई तो वो सभी वीडियो डिलीट कर दिए गए। आदिपुष्ट को प्रतिष्ठित ट्रिक्कों का फिल्म फैस्टिवल के लिए चुना गया है। यह फिल्म 16 जून को दस बजे बैरांग रात्रि से लेटेर तस्वीरों में उन्होंने अपने हुन्द्र दीवार कराया है। इन फोटोज में पलक तिवारी की हॉटेनस देख फैस के दिलों की घड़ियों तेज हो गई हैं। किसी का भाई किसी की जान से बॉलीवुड में डेव्यू करने वाली एक्ट्रेस पलक तिवारी आए दिन अपनी हॉट फोटोज इंस्टाग्राम पर अपलोड करती रहती है। एक्ट्रेस हर बार फिर से इंटरनेट का तापमान बढ़ा दिया है। इन फोटोज में एक्ट्रेस का सेक्सी अदाज देख कर फैस उनकी तारीफ करते हैं। लेकिन एक्ट्रेस के बायीं ओर अपने लेटेर स्टोफोटोशूट के दौरान जैसी तस्वीरें आपने करायी हैं। पलक तिवारी ने अपने लेटेर स्टोफोटोशूट के दौरान जैसी तस्वीरें अपने करायी हैं। एक्ट्रेस की ये ड्रेस जगह-जगह से कटी हुई हैं। एक्ट्रेस ने अपनी इन तस्वीरों में ऐसी-ऐसी जगह हाथ रखकर पोज दिये हैं जिसे देखकर फैस आहें भरने लगे हैं। ओपन कर्ली हेयर, कानों में इंयरिंग्स और न्यूड

मेकअप का केंद्र एक्ट्रेस ने अपने इस आउटलुक के सेक्सी अदाज करते हुए दिखाया है। बाला दें कि पलक तिवारी भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट करती हैं तो फैस उनकी तस्वीरों पर जमकर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हैं।



## पलक तिवारी ने जगह-जगह से कटी इंस पहनकर कराया हुस्स का दीदार

## दुर्ग, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:- 9303289950, 9827806026, 8962815243





**खास-खबर**

तोरवा पुलिस की कार्रवाई: देट रात मुडिंग, गुंडा, निगरानी बदमाश सहित 4 पकड़े गए

बिलासपुर (ए)। तोरवा पुलिस ने एक फरार आरोपी 1 निगरानीशुदा बदमाश को गिरफ्तार किया और दो के खिलाफ प्रतिवाचाक कार्रवाई की गई। एसपी संतोष कुमार सिंह के निर्देश पर तोरवा पुलिस ने सोमवार की देर रात को अभियान चलाया। इनमें घर घुसकर मारपीट तोड़फोड़ के फरार आरोपी विकास उर्फ़ किंवद्दि भारती (23) व आकाश भारती (26), गीता भारती पति राजू भारती (58), खुशबू मसीह पति डॉल्जिल मसीह (30) देवरेखरु अटल आवास तोरवा में से विकास भारती को गिरफ्तार किया गया। इसी तरह निगरानीशुदा बदमाशों में आवो उर्फ़ अलादिन (30) 12 खोली तोरवा, अनिश मसीह 33 नहरपारा देवरीड़ी के खिलाफ 110 के तहत कार्रवाई की गई। पुलिस ने अपांत फैलौं वाले तीन लोगों को अभियान चलाया। इनमें घर घुसकर मारपीट तोड़फोड़ के फरार आरोपी विकास उर्फ़ किंवद्दि भारती (23) व आकाश भारती (26), गीता भारती पति राजू भारती (58), खुशबू मसीह पति डॉल्जिल मसीह (30) देवरेखरु अटल आवास तोरवा में से विकास भारती को गिरफ्तार किया गया। इसी तरह निगरानीशुदा बदमाशों में आवो उर्फ़ अलादिन (30) 12 खोली तोरवा, अनिश मसीह 33 नहरपारा देवरीड़ी के खिलाफ 110 के तहत कार्रवाई की गई। पुलिस ने अपांत फैलौं वाले तीन लोगों को अभियान चलाया।

**आर्ट एवं कला के क्षेत्र:**  
दिवाली विवाह कर्तव्य दर्शक द्वारा बदमाश पकड़ा गया

बिलासपुर (ए)। सरिग्नी क्षेत्र में रिवाल्वर लेकर आरंभ कर्मचारी ने आदरन बदमाश को पुलिस ने लोगों की मदद से पकड़ा। उसके खिलाफ आर्ट एवं के तहत कार्रवाई की गई। सरिग्नी पुलिस को मंगलसूत्र बदलाव की दोपहर को सुनना मिली कि गणेश नारान नवापारा चौक के पास सिरिग्नी नवापारा निवासी सुनियत यादव उर्फ़ छाँसी गंगेलू (23) रिवाल्वर लेकर मोहल्ले के लोगों को दिवाक डारा धमका रहा है। पुलिस को देखकर सुनियत भागने का प्रयास पर लोगों की मदद से उसे पकड़ लिया गया। तलाशी लेने पर उसके खिलाफ आर्ट एवं के तहत कार्रवाई की गई। आरोपी को गिरफ्तार कर रिमांड पर भेजा गया।

**मेहमानों से की नारीपी:** शादी समारोह में जबरन घुसकर महाया उत्पात

भिलाई। सोमवार की रात डंडों और पथरों से लैस असामाजिक तत्व शादी समारोह में जबरदस्ती घुस गए और जमकर उत्पात मचाया। मामला यादव छात्रावास पोलसाय पारा दुर्ग का है। तकिया पारा निवासी अनिल गुप्ता की पुरी का विवाह कार्यक्रम चल रहा था। तभी रात की 12 बजे रिसेप्शन के दौरान पांच, छठ पुंडा तत्व लड़के पंडाल में घुस गए। खाना भी खा लिए औं औं मेहमानों के महिलाओं के साथ अस्तीन लहरत व गालीगलौज करते रहे। बारातियों के वाहों में पथरों व डंडों से तोड़फोड़ भी की।

**शादी में डांस करते बीएसपी के इंजीनियर की मौत**

## भांजी की शादी में खुशी से रिश्तेदारों के साथ इतना नाचे कि आ गया हार्ट अटैक

भिलाई। भिलाई स्टील प्लांट के इंजीनियर दिलीप रातकर को शादी समारोह में नाचते समय आर्ट अटैक आ गया, जिससे उनकी मौत हो गई। इस पूरी घटना का लाइव वीडियो सोशल मीडिया में वायरल हो रहा है। भिलाई स्टील प्लांट से मिली जानकारी के मुताबिक दिलीप रातकर दली राजहरा में इलेक्ट्रिक इंजीनियरिंग विभाग बीएसपी में असिस्टेंट इंजीनियर हैं। दिलीप के दोस्तों राजेश बालुकर ने बताया कि 4 मई को उनकी भांजी को दली राजहरा में ही शादी थी। वो भांजी की शादी को लेकर कानी खुश थे। रात 12 बजे के करीब दिलीप और उनके रिश्तेदार स्टेज में दुल्हा दुल्हन के साथ डांस करने लगे। 52 वर्षीय दिलीप इतना नाचते की डांस के बीच में ही उन्हें उस वर्दं को नजरनाचार कर दिया। उनके दिलीप के बड़े बालों के बीच एक साथ कम्प्यूटर कलास करते हुए प्रेम प्रसंग हुआ, पर उन्हें जीवन ने उनके प्रेम संबंध की जानकारी नहीं होना बताया है। अलग-अलग गांव के होने से एक-दूसरे देखा तो उसके होश उड़ गए। अंदर पंखे से उसके दिलीप की बालों के बीच एक बड़े बालों के बीच एक साथ कम्प्यूटर कलास करते हुए प्रेम प्रसंग हुआ, पर उन्हें जीवन ने उनके प्रेम संबंध की जानकारी नहीं होना बताया है। अलग-अलग गांव के होने से एक-दूसरे के परिवार के बारे में जानते भी नहीं।



डोंगरगढ़ में डॉक्टरों ने घोषित किया नृत्

बताया जा रहा है कि अटैक आने के बाद दिलीप को तुरंत डोंगरगढ़ अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उन्हें नातम परियोग कर दिया। अगले दिन पोस्टमार्टिन के बाद शव परिजनों के हवाले कर दिया गया। दिलीप की मौत के बाद शादी वाले घर में नातम परियोग कर दिया गया। बेटियों के सिर से उड़ाने के बीच एक साथ कम्प्यूटर कलास करते हुए बालों के बीच एक साथ कम्प्यूटर कलास करते हुए प्रेम प्रसंग हुआ, पर उन्हें जीवन ने उनके प्रेम संबंध की जानकारी नहीं होना बताया है। अलग-अलग गांव के होने से एक-दूसरे व नाचते नाचते स्टेज में बैठे और थम चुकी थीं।

**सेक्टर-6 एवं रिसाली के प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-**  
**9303289950, 9827806026,**  
**8962815243**

## भिलाई मसाला उद्योग

शुद्ध कुटे हुए मसाले, पापड़, अचार, बड़ी, जड़ी-बूटी, जचड़ी का सामान इत्यादि

128, ए- मार्केट, सेक्टर-6, भिलाई, फोन. 2284508, मो. 9826137766

## खुज्जी विधायक छन्नी साह का हाईवोल्टेज झामा

# ओवरलोड गाड़ी छुड़ाने आरटीओ ऑफिस में रख दिया अपना मंगलसूत्र

श्रीकंचनपथ न्यूज़

राजनांदगांव। स्कूटी से विधानसभा जाने वाली राजनांदगांव जिले के खुज्जी विधानसभा की विधायक छन्नी साह एक बार पिर चर्चा में है। इसबार उनकी चर्चा परिवहन कार्यालय में उनके ड्रामे को लेकर है। दरअसल आरटीओ उड़नदरत ने ओवरलोड मालवाहक को



पकड़ा तो उसे छुड़ाने के लिए वे राजनांदगांव जिला परिवहन कार्यालय पहुंचे। यह नियमों का हावाज़ार देते रहे।

दिया।

जिस समय यह पूरा घटनाक्रम हुआ तब विधायक छन्नी साह याम सिंघोला में आयोजित कार्यक्रम में थीं। उनके फोन करने से भी अधिकारियों ने गाड़ी नहीं छोड़ी तो वे खुद आरटीओ कार्यालय पहुंच गई और जमकर हांगामा किया। इस दौरान आरटीओ अफसरों ने चालान जमा कर गाड़ी ले जाने कहा। तब विधायक छन्नी साह ने अपना मंगलसूत्र उत्तरकर रख दिया और चालान की राशि जमा कर ली। इस दौरान आरटीओ भी सकते थे। काफी देर तक यह झामा चलता रहा।

इस मामले में विधायक छन्नी साह ने कहा कि धान परिवहन कार्यालय में बड़ा कर दिया गया। जब इसकी जानकारी विधायक छन्नी साह के मिली तो उहाँने फोन पर अधिकारियों से बात की तो उहाँने मालवाहक को छोड़ने से मना कर दिया।

## बिना हेलमेट व बिना सीट

# बेल्ट के शहर में नो एंट्री, 11 प्लाईट पर तैनात रहेगी पुलिस



चालकों को शहर में प्रवेश करने नहीं देगा। इस दौरान कुम्हारी टोल प्लाजा, अम्बेश्वर थाना के सामने, पाटन तर्फ नाका, जामगांव आर के प्लाजा बनवाया है। बुधवार चौकी चालान जमा करने की तिथि जाएगी। इस दौरान चालान एवं नशे में वालान चालान वालों को जो नोट देने जाएगा। इस दौरान बैरांग चौकी के सामने, नापुरा चौकी, बोरी तिराहा, धमधा पुलिस, नदी बैरला रोड चैकिंग ज्याइंट पर बल को तैनात किया जाएगा। इस दौरान बैरांग एवं पाम्पले वितरण कर वाहन चालकों को यातायात नियमों का पालन करने समझाइश भी दी जाएगी। सुबह 6 से रात 8 बजे तक यहाँ पुलिस मुस्तद रहेगी।

## दुर्ग में 13 मई को नेशनल लोक अदालत 6000 से ज्यादा मामलों की होगी सुनवाई

श्रीकंचनपथ न्यूज़

दुर्ग। राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण नई दिलीप एवं छग राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, बिलासपुर के निर्देशनुसार वर्ष 2023 की दिलीप नेशनल लोक अदालत दुर्ग जिले में 13 मई को आयोजित की जाएगी। इस दौरान यह नेशनल लोक अदालत जिला न्यायालय दुर्ग, स्थायी लोक अदालत तथा अदालत (जायोपारी सेवाएं) दुर्ग तथा किशोर न्याय बोर्ड के नेशनल लोक अदालत तथा अदालत (जायोपारी सेवाएं) दुर्ग तथा किशोर न्याय बोर्ड एवं संवर्धित न्यायालय दुर्ग तथा अदालत के निराकरण कर गया है। यहाँ में संवर्धित न्यायालय दुर्ग, स्थायी लोक अदालत तथा अदालत की तिथि में अधिकारियों के आयोजित कार्यालय दुर्ग तथा किशोर न्याय बोर्ड एवं संवर्धित न्यायालय दुर्ग तथा अदालत की तिथि में अधिकारियों के आयोजित कार्यालय दुर्ग तथा किशोर न्याय बोर

