महत्वपूर्ण एवं खास

पड़ोसियों ने महिला को पीटा, जुर्म दर्ज

रायपुर, (आरएनएस)। पुराने विवाद के चलते कल शाम चंडीनगर तेलीबांधा में तीन लोगों ने मिलकर एक महिला की जमकर पिटाई कर दी तथा जान से मारने की धमकी दी। प्रार्थीया की शिकायत पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ अपराध दर्ज किया है। तेलीबांधा थाना पुलिस सूत्रों ने बताया कि प्रार्थीया सरिता मानिकपुरी पति जसपाल दास मानिकपुरी 32 वर्ष निवासी चण्डी नगर तेलीबांधा ने शिकायत दर्ज कराई कि पड़ोस में रहने वाले आरोपी संतराम, दादू एवं संतराम की पत्नी निवासी चण्डीनगर ने पुराने विवाद के चलते प्रार्थीया से गाली-गलौच करते हुए मारपीट की तथा जान से मारने की धमकी दी। प्रार्थीया की शिकायत पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ जुर्म दर्ज कर प्रकरण जांच में लिया है।

होटल में युवक से मारपीट, जुर्म दर्ज

रायपुर, (आरएनएस)। व्हीआईपी रोड स्थित होटल ग्राण्ड एम्पिरियल में टेबल में बैठने के नाम पर उपजे विवाद में दो ोगों ने मिलकर एक युवक की पिटाई कर दी। तेलीबांधा थाना पुलिस सूत्रों ने बताया कि प्रार्थी हर्ष गरूडी पिता संजय गरूडी 26 वर्ष निवासी पेंशनबाडा कोतवाली कल शाम होटल ग्राण्ड एम्पिरियल आया हुआ था। यहां होटल में वह एक टेबल पर जाकर बैठा ही था कि आरोपी मोहसीन खान और संत कुमार वहां पहुंचे और टेबल पर बैठने के विवाद पर प्रार्थी की जमकर पिटाई कर दी तथा जान से मारने की धमकी दी। प्रार्थी की शिकायत पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ जुर्म दर्ज कर प्रकरण जांच में लिया है।

नक्सलियों ने विधुत सब स्टेशन को ब्लास्ट कर उड़ाया

सुकमा/रायपुर, (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के बस्तर में में लाल लड़ाकों का आतंक जारी है। नक्सलियों ने सुकमा में विद्युत सब स्टेशन को ब्लास्ट से उड़ा दिया है। सब स्टेशन आंध्र प्रदेश के सरवेला गांव से सटा हुआ है। 40 की संख्या में मौजूद नक्सलियों ने इस वारदात को अंजाम दिया है। सब स्टेशन में धमाके के बाद नक्सलियों ने आसपास बैनर-पोस्टर्स भी फेंका है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जगलपुर दौरे से पहले और उसके बाद नक्सलियों ने कई वारदातों को अंजाम दिया है। नक्सलियों ने मोदी के दौरे से पहले कई वाहनों में आग के हवाले किया था। तो वहीं फोर्स से भरी बस को उड़ाया था, जिसमें कई जवान शहीद हो गए थे। मोदी के दौरे के बाद भी नक्सली शांत नहीं और अपनी नापाक मंसूबो में कामयाब हो रहे है।

तेंदूपत्ता शाखकर्तन पारिश्रमिक वितरित

कोरबा (आरएनएस)। पाली ब्लाक के ग्राम नुनेरा में प्राथमिक लघु वनोपज सहकारी समिति मर्यादित नुनेरा में वर्ष 2018 तेंदूपत्ता शाखकर्तन के पारिश्रमिक राशि का वितरण मजदूरों को किया गया। इस दौरान समिति के अध्यक्ष श्रीपतिराम, संचालक सुकालू पटेल, अमेरिका पटेल, शंकरलाल, चतुर्थ सिंह, फड़ मुंशी नंदकुमार पटेल, रामाधार जगत, नारायण सिंह, तिलकराज सिंह, समिति प्रबंधक शिवनारायण मरावी उपस्थित थे।

कलयुगी पिता करता था पुत्री से अश्लील हरकत

आरोपी पर पास्को एक्ट का अपराध दर्ज

रायपुर, (आरएनएस)। सगी पुत्री के साथ अश्लील हरकत करने वाले एक व्यक्ति के खिलाफ मुजगहन थाना पुलिस ने पास्को एक्ट के तहत अपराध दर्ज किया है। पुलिस सूत्रों ने बताया कि हाउसिंग बोर्ड कालोनी निवासी 32 वर्षीय प्रार्थीया ने शिकायत दर्ज कराया कि बोरियाकला में आरोपी देवराज पनका पिता हेमंत निवासी हाउसिंग बोर्ड कालोनी बोरियाकला घटना दिनांक 30-9-2017 से लेकर 21 अप्रैल 2018 के मध्य अपनी सगी पुत्री के साथ अश्लील हरकत करता था। इस बात की भनक लगने पर प्रार्थीया ने बच्ची से पूछताछ की तो उसने सारी बात बताई। इसके बाद प्रार्थीया ने मामले की शिकायत पुलिस में दर्ज कराई है। पुलिस ने भी मामले को काफी गंभीरता से लेते हुए आरोपी के खिलाफ धारा 354 पास्को एक्ट के तहत अपराध दर्ज कर प्रकरण जांच में लिया है।

स्वेच्छानुदान राशि प्रदान किया गया

नगरी , (आरएनएस)। कार्यालय विधायक सिहावा विधानसभा क्षेत्र में विधायक श्रवण मरकाम के द्वारा मुख्यमंत्री स्वेच्छानुदान राशि 5000/ (पाच हजार रुपये)का चेक ग्राम मुकुन्दपुर (सडक पारा) की रामायण मंडली के अध्यक्ष विचित्रनंद सेन को भाजपा मंडल उपाध्यक्ष हृदय साहू द्वारा प्रदान किया गया इस अवसर पर सिहावा विधायक श्रवण मरकाम जी के निज सहायक वेदप्रकाश साहू , कार्यालय सहायक युगल किशोर साहू , प्रदीप साहू प्रभूलाल नेताम उपस्थित थे।

घर के बाहर खड़ी वाहन पार

रायपुर,(आरएनएस)। पंडरी थाना क्षेत्र के दुबे कालोनी मोवा में कल दिन-दहाड़े घर के बाहर खड़ी मेस्ट्रो वाहन किसी ने पार कर दिया। वाहन मालिक ने मामले की शिकायत पंडरी थाने में दर्ज कराई है। पुलिस सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार प्रार्थी दीपक प्रधान पिता मनोज प्रधान 19 वर्ष निवासी दुबे कालोनी मोवा ने शिकायत दर्ज कराया कि घटना दिनांक 20 अप्रैल को वह अपनी मेस्ट्रो वाहन क्रमांक सीजी 15-सीएक्स/3405 कीमती करीब 15000 रूपए घर के बाहर खड़ी किए हुए था, जिसे किसी अज्ञात चोर ने पार कर दिया। प्रार्थी की शिकायत पर पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ जुर्म दर्ज कर प्रकरण जांच में लिया है।

आधार कार्ड बनाने में छूट रहा पसीना

कलेक्टोरेट में 3 घंटे में ही बंद हो जाता है काउंटर

जगदलपुर, (आरएनएस)। सभी कार्यों के लिए केंद्र एवं राज्य सरकार ने आधार कार्ड की अनिवार्यता कर दी है, किंतु उसे बनाने के लिए किसी प्रकार की व्यवस्था नहीं की जा रही है। केंद्र सरकार के द्वारा बैंक और पोस्ट ऑफिस में आधार कार्ड बनाने के लिए कहा गया है, किंतु वहां अभी गोलमोल जवाब देकर हितग्राहियों को भगाया जा रहा है, तो दूसरी तरफ बस्तर जिला मुख्यालय में स्थित कलेक्टोरेट के आधार कार्ड सेंटर 3 घंटे में ही बंद हो जाती है। राइट टू एजुकेशन योजना के तहत बच्चों को ऑनलाइन भर्ती की प्रक्रिया की जा रही है। इस भर्ती प्रक्रिया के तहत लोगों को आधार कार्ड देना अनिवार्य किया गया है। कई लोगों के आधार कार्ड नहीं होने के कारण उन्हें परेशानी का सामना करना पड़ रहा है तो दूसरी तरफ आधार कार्ड बनाने के लिए हितग्राहियों को चक्कर भी लगाना पड़ रहा है पोस्ट ऑफिस को केंद्र सरकार ने अधिकृत किया है। इसी प्रकार बैंकों को भी आधार कार्ड बनाने को कहा गया है किंतु झमेले से बचने के लिए तकनीकी खराबी का हवाला देकर आधार कार्ड नहीं बनाया जा रहा है। कुल मिलाकर इन दिनों आधार कार्ड के लिए मारामारी की स्थिति निर्मित हो गई है और लोग हलाकान हैं। सर्वाधिक दिलचस्प बात है कि बस्तर जिले के कलेक्टोरेट में आधार पंजीयन के लिए एक विशेष काउंटर बनाया गया है किंतु यह काउंटर वहां के कर्मचारियों के मनमाफिक चलता है 11ः00 बजे से दोपहर 2ः00 बजे तक इसकी प्रक्रिया पूरी की जाती है फिर उसके बाद लोगों को कुछ भी पूछना हो तो तालाबंदी रहती है जिससे इन दिनों विकट स्थिति निर्मित हो गई है।

सुधीर जैन

दुष्कर्मियों पर फांसी का फैसला, मोदी सरकार की सराहनीय पहलः ऋतु शर्मा

रायपुर, (आरएनएस)। देश में लगातार अनाचार की बढ़ती घटनाओं के मद्देनजर देश भर के महिला संगठनों ने लंबे अरसे से दुष्कर्मियों को फांसी देने की मांग केन्द्र सरकार से की थी। पास्को एक्ट में बदलाव के लिए छत्तीसगढ़ सहित विभिन्न राज्यों के बालसंरक्षण आयोगों की अपील पर केन्द्र सरकार ने अंततः संज्ञान ले लिया। शनिवार को हुई कैबिनेट की आपात बैठक में प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में 12 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के साथ दुष्कर्म करने वाले दुष्कर्मियों को फांसी की सजा देने के संबंध में संसद में सर्वसहमति से अध्यादेश लाने की सहमति बनी। इस पर भाजपा एनजीओ प्रकोष्ठ की जिला संयोजिका ऋतु शर्मा सिंह ने इसे मोदी सरकार की सराहनीय पहल बताते हुए उनके प्रति आभार व्यक्त किया है। ज्ञातव्य है कि कैबिनेट की बैठक में 12 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के साथ अनाचार करने पर फांसी की सजा होगी। वहीं 16 साल से कम उम्र की किशोरियों के साथ अनाचार होने पर 20 साल की कैद दिये जाने का निर्णय लिया गया है। ऐसे मामलों में अग्रिम जमानत का प्रावधान भी खत्म कर दिया गया है। श्रीमती सिंह ने इसे महिलाओं, युवतियों एवं बच्चों की सुरक्षा के लिहाज से बेहतर कदम निरुपित करते हुए इसे भाजपा द्वारा महिलाओं का सम्मान सुरक्षित रखने की बेहतरीन पहल करार दिया है।

सरकार की कई नीतियां मजदूर विरोधी

कोरबा (आरएनएस)। भारतीय मजदूर संघ के प्रांतीय सम्मेलन में मजदूरहित के प्रस्ताव रखे गए। उद्घाटन सत्र के बाद संघ के कार्यकर्ताओं ने रैली निकाली। वक्ताओं ने सभा को संबोधित करते हुए मजदूरों पर वर्तमान में हो रहे हमले एवं केंद्र सरकार की भूमिका पर अपनी बात रखते कहा कि मजदूर कठिन दौर से गुजर रहा है। सरकार की कई नीतियां मजदूर विरोधी होते जा रही हैं। जानकारी के अनुसार बीएमएस का दो दिवसीय प्रांतीय अधिवेशन बिलासपुर के लखीराम स्मृति भवन में आयोजित किया गया। उद्घाटन सत्र में नगरीय निकाय मंत्री अमर अग्रवाल मुख्य अतिथि के रूप से उपस्थित हुए। बीएमएस के अखिल भारतीय मंत्री राजबिहारी शर्मा उद्घाटनकर्ता रहे। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में अखिल भारतीय उपाध्यक्ष भामसं प्रमोदनी दास, अखिल भारतीय मंत्री सुरेंद्र पांडेय, क्षेत्रीय संगठन मंत्री धर्मदास शुक्ला, बीएमएस के ठेका मजदूर प्रभारी विरेंद्र कुमार तथा प्रदेशाध्यक्ष सत्येंद्र नाथ दुबे, महामंत्री नरेश चौहान मंचस्थ रहे।

तहसील साहू समाज के सहदेव बने अध्यक्ष

नगरी , (आरएनएस)। क्षेत्र मे वृहद रूप से निवासरत साहू समाज के पदाधिकारियो का चुनाव लोकतान्त्रिक पद्धति से किया गया सिहावा क्षेत्र के आठ परिक्षेत्रो मे ग्यारह मतदान बनाया व प्रत्येक परिवार से एक सदस्य मतदान केन्द्र पहुँचकर मत का प्रयोग किया । तहसील साहू समाज के अध्यक्ष पद के लिऐ चार प्रत्याशीयो ने अपना भाग्य अजमाया। जिसमे नगरी नगर के सहदेव राम साहू अध्यक्ष निर्वाचित हुऐ एवं अन्य पदो पर उपाध्यक्ष गणेश राम साहू गिधावा, कौशल देवी साहू बिरगुडी ,महासचिव यशवंत साहू भुरसीडोंगरी, सहसचिव उत्तम साहू सोनामगर, विजय साहू पण्डरीपानी ,कोषाध्यक्ष सखाराम साहू करैहा, अंकेक्षकगण वरूण किरण साहू , अजब साहू पुनीत राम साहू , बृजलाल साहू ,संचालक मंडल अध्यक्ष सरोज साहू खड़पथरा सचिव शेषनारायण साहू देवपुर ,महिला प्रकोष्ठ अध्यक्ष बबीता साहू उमरगांव, उपाध्यक्ष धनेश्वरी साहू गोरेगांव , सचिव हेमलता साहू सांकरा,युवा प्रकोष्ठ अध्यक्ष अनिरूद्ध साहू नगरी,सचिव संजय साहू सेमरा , तहसील कर्मचारी प्रकोष्ठ अध्यक्ष तीरथराज साहू गोरेगांव , तहसील अध्यक्ष व्यापारी प्रकोष्ठ जैनेन्द्र साहू घठुला चुने / मनोनीत किये गऐ । इस अवसर पर जिला साहू संघ के उपाध्यक्ष हृदय साहू , डोमार सिह साहू , धनीराम साहू , बृजलाल साहू, कंवलराम साहू , रामभरोष साहू, बुद्धेश्वर साहू , लेखराज साहू , रामगोपाल साहू , बीर कुमार साहू , बीनाराम साहू, पेमन स्वर्णबेर, मनहरण साहू , टिकेश साहू , बिरेन्द्र साहू दमन लाल साहू , बिसाल राम साहू , कुमेश साहू, जन्मेजय साहू, साहनू राम साहू , सुरेश साहू , शालिक राम, चन्द्रभान साहू , बल्दूराम साहू , सुभाष साहू, हरिराम साहू, टिकेश्वर साहू , लतखोर साहू एवं चुनाव समिति के ओकार साहू, लोमश प्रसाद, गौतमचंद साहू , योगेन्द्र साहू, नरोत्तम साहू ,गैलेन्द्र, सहदेव रघुवीर , लेखाराम, गोपाल साहू तथा तहसील साहू समाज पदाधिकारीगण उपस्थित थे।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

1- अशोक का सबसे छोटा स्तम्भ लेख रूम्मिदेई है । इसी में लुम्बिनी में धम्म यात्रा के दौरान अशोक द्वारा भू राजस्व की दर घटा देने की घोषणा की गयी है ।

2- अशोक का 7 वॉ अभिलेख सबसे लम्बा है ।

3- प्रथम पृथक् शिलालेख में यह घोषणा है कि सभी मनुष्य मेरे बच्चे हैं ।

4- अशोक का शार ए कुना अभिलेख ग्रीक एवं आर्मेइक भाषाओं में प्राप्त हुआ है।

5- साम्राज्य में मुख्यमंत्री एवं पुरोहित की नियुक्ति के पूर्व इनके चारित्र को काफी जॉचा परखा जाता था जिसे अपधाा परक्षण कहा जाता था ।

6- सम्राट की सहायता के लिए एक मंत्रिपरिषद् होती थी जिसमें सदस्यो की संख्या 12,16,या20 हुआ करती थी ।

7- अर्थशास्त्र में शीर्षस्थ अध्किारी के रूप में तीर्थ का उल्लेख मिलता है जिसे महामात्र भी कहा जाता था । इसकी संख्या 18 थी । अर्थशास्त्र में चर जासूस को कहा गया है ।

8- अशोक के समय मौर्य साम्रम्राज्य में प्रांतो की संख्या 5 थी प्रांतों को चक्रकह जता था।

9- प्रांतो के प्रशासक कुमार या आर्यपुत्र या राष्ट्रिक कहलाते थे ।

10- प्रांतो का विभाजन विषय में किया गया था जो विषयपति के अधीन होते थे ।

11- प्रशासन की सबसे छोटी इकाई ग्राम थी जिसका पुखिया ग्रामीक कहलाता था ।

12- प्रशासकों में सबसे छोटा गोप था जो दस ग्रामों का शासन सॅभालता था ।

13- मेगास्थनीज के अनुसार नगर का प्रशासन 30 सदस्यों का एक मंडल करता था जो 6 समितियों में विभाजित था । प्रत्येक सतिति में 5 सदस्य होते थे ।

14- बिक्री कर के रूप में मुल्य का 10वा भाग वसूला जाता था इसे बचाने बालों को मृत्युदंड दिया जाता था ।

15- मेगास्थनीज के अनुसार एग्रोनोमाई मार्गनिर्माण अधिकारी था ।

16-जसिटन नामक यूनानी लेखक के अनुसार चन्द्रगुप्त ने अपनी 6 लाख की फौज से सारे भारत को रौंद दिया । यह बात सही भी हो सकती है और नहीं भी लेकिन यह सही है कि चन्द्रगुप्त ने पश्चिमोततर भारत को सेल्यूकस की गुलामी से मुक्त किया ।

17- युद्ध क्षेत्र में सेना का नेतृत्व करनवाला अधिकारी नायक कहलाता था ।

18- सैन्य विभाग का सबसे बड़ा अधिकारी सेनापति होता था । प्लिनी नामक यूनानी लेखक के अनुसार चन्द्रगुप्त की सेनामें 6,00,000 पैदल सिपाही 30,000 घुड़सवार और 9,,000 हाथी थे ।

19- मेगास्थनीज के अनुसार मौर्य सेना का रख रखाव 5 सदस्यीीय छह समितियॉ करती थीं ।

20- मौर्य प्रशासन में गुप्तचर विभाग महामात्य सर्प नामक आमात्य के अधीन था ।

21- अर्थशास्त्र में गुप्तचर को गूढ़ पुरूष कहा गया है तथा एक ही स्थान पर रहकर कार्य करनेवाले गुप्तचर को संस्था कहा जाता है ।

22- एक स्थान से दूसने स्थान पर भ्रमण करके कार्य करनेवाले गुप्तचर को संचार कहा जाता था ।

23- अशोक के समय जनपदीय न्यायालय में न्यायाधीश को राजुक कहा जाता था ।

24- बिना वर्षा के अच्छी खेती होनेवाली भूमि को अदेवमातृक कहा जाता है।

25- मेगास्थनीज ने भारतीय समाज को सात वर्गों में विभाजित किया है - दार्शनिक , किसान , अहीर , कारीगर , सैनिक , निरीक्षक एवं सभासद

26- स्वतंत्र वेश्यावृत्ति को अपनाने वाली महिला रूपाजीवा कहलाती थी

स्वास्थ्य

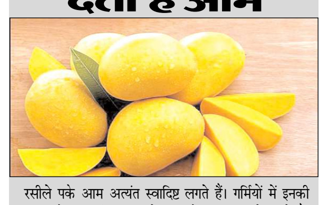
ये होती हैं एंटी एजिंग सब्जियां

जब तक शरीर की कोशिकाओं का पुनर्निर्माण ठीक से होता रहता है तब तक शरीर युवा बना रहता है और बु?ापा दूर रहता है। सभी तरह की बीन्स ऐंटीऑक्सिडेंट का समृद्ध स्रोत हैं। सोयाबीन में आईसोफ्लेविंस होते है जिसमें एंटी एजिंग गुण होते हैं। जामुन खाने से कैंसर का खतरा कम होता है। प्याज और लहसुन खून साफ करते हैं। टमाटर और तरबूज लाइकोपेन के समृद्ध स्रोत माने जाते हैं।

उच्च रक्तचाप के रोगियों को कसरत से ज्यादा चाय पसंद

उच्च रक्तचाप से पीड़ित अधिकांश लोग अपने रोग पर काबू पाने के लिए व्यायाम करने की तुलना में एक कप चाय और दवाई खाना ज्यादा पसंद करते हैं। एक सर्वेक्षण में 79 फीसदी उत्तरदाताओं ने कहा कि वह एक महीना अतिरिक्त जीवन जीने के लिए दवाई खाने को तैयार हैं, जबकि 78 फीसदी लोगों ने कहा कि रोजाना चाय का एक कप पीने के लिए तैयार हैं। यहां केवल 63 प्रतिशत ने कहा कि एक अतिरिक्त महीने जीने के लिए व्यायाम करना पसंद करेंगे। कनेक्टिकट के याले स्कूल ऑफ मेडिसिन में सहायक प्राध्यापक व इस अध्ययन की लेखिका एरिका स्पैट्स ने कहा, हमारे निष्कर्षों से पता चलता है कि लोगों ने स्वाभाविक रूप से हृदय की सेहत में सुधार के लिए अपने-अपने स्तर पर अलग-अलग तरीके खोज लिए हैं। शोधार्थियों ने इस दौरान 1,500 अमेरिकी व्यस्कों से उच्च रक्तचाप से पीड़ित होने की कल्पना करने के लिए कहा था और उसके बाद पूछा था कि आप एक माह, एक साल या पांच साल अतिरिक्त जीवन जीने के लिए चारों में से कौन सा उपचार अपनाएंगे। इन चार उपचारों में रोजाना एक कप चाय, व्यायाम, दवाएं और मासिक व अर्धमासिक इंजेक्शन के विकल्प शामिल थे। इस दौरान केवल 68 प्रतिशत लोगों ने कहा कि वह अतिरिक्त जीवन जीने के लिए मासिक व अर्धमासिक इंजेक्शन के विकल्प को चुनेंगे। सर्वेक्षण में शामिल अधिकांश लोग 45 उम्र के कम थे। इनमें आधी संख्या महिलाओं की थीं, जिनमें से अधिकांश उच्च रक्तचाप से पीड़ित थीं।

गर्मियों में ताकत देता है आम



रसीले पके आम अत्यंत स्वादिष्ट लगते हैं। गर्मियों में इनकी आवक के साथ ही घर-घर में आम के व्यंजन बनने लगते हैं। आम का रस, आम की चटनी, आम के पापड़ज और सबसे अच्छा तो इसे यूं ही काट कर खाना माना जाता है। आइए जानते हैं इसके 5 ऐसे फायदे जो आपको अचरज में डाल देंगे। 1 . पका आम बहुत ही पौष्टिक होता है 7 इसमें प्रोटीन,विटामिन व खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट तथा शर्करा विपुल मात्रा में होते हैं। 2 . आम मीठा, चिकना, शौच साड लानेवाला, तृप्तिदायक, हृदय को बलप्रद, वीर्य की शुद्धि तथा वृद्धि करनेवाला है। यह वायु व पित्त नाशक परंतु कफकारक है तथा कांतिवर्धक, रक्त की शुद्धि करनेवाला एवं भूख ब?ानेवाला है। इसके नियमित सेवन से रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। 3 . शुक्रप्रमेह आदि विकारों के कारण जिनको संतानोत्पत्ति न होती हो, उनके लिए पका आम लाभकारक है। कलमी आम की अपेक्षा देशी आम जल्दी पचनेवाला, त्रिदोषशामक व विशेष गुणयुक्त है। रेशासहित, मीठा, पतली या छोटी गुठलीवाला आम उत्तम माना जाता है। 4. यह आमाशय, यकृत, फेफडों के रोग तथा अल्सर, रक्ताल्पता आदि में लाभ पहुंचाता है। इसके सेवन से रक्त,मांस आदि सप्तधातुओं तथा वसा की वृद्धि और हड्डियों का पोषण होता है। 5. यूनानी डॉक्टरों के मतानुसार पका आम आलस्य दूर करता है, मूत्र साड लाता है, क्षयरोग (टी.बी.)मिटाता है ।