महत्वपूर्ण एवं खास

बाइक के हैंडल में टंगी रुपयों से भरा बैग पार, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। किराना दुकान के सामने खड़ी मोटरसाइकिल के हेंडल में टंगे बैग को अज्ञात व्यक्ति ने प्रार्थी को नीचे गिरे रुपए उठाने का झांसा देकर हेंडल में टंगे रुपयों से भरा बैग को लेकर फरार हो गया। घटना की रिपोर्ट आरंग थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार बोड़रा आरंग निवासी रूद्रनाथ चंद्राकर 58 वर्ष पिता स्व. उदयराम चंद्राकर ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि आकाश किराना दुकान के सामने प्रार्थी अपना मोटरसाइकिल खड़ी कर रुपयों से भरा बैग बाइक के हेंडल में लटका दिया था जिसे किसी अज्ञात चोर ने चोरी कर लिया। प्रार्थी की रिपोर्ट पर पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ धारा 379 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

कार का दरवाजा अचानक खोल देने से मोटरसाइकिल चालक टकराया, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। कार का दरवाजा अचानक खोल देने के चलते मोटरसाइकिल चालक टकरा गया जिसके चलते वह घायल हो गया। मिली जानकारी के अनुसार नूरानी चौक राजातालाब रायपुर निवासी मोहम्मद अकबर खान 50 वर्ष पिता मोहम्मद महमूद खान ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि खाना खाने के लिए प्रार्थी 10 जून को मोटर साइकिल से घर जाते समय रास्ते में कार क्रमांक सीजी 04 एमडी 1575 के चालक ने आर्शीवाद भवन के सामने खड़ी कार लापरवाही पूर्वक दरवाजा खोल दिया जिसके चलते वह दरवाजे के टकराकर घायल हो गया। स्वस्थ होने के बाद प्रार्थी ने घटना की रिपोर्ट कोतवाली थाने में शुक्रवार को दर्ज करायी है।

पत्नी के बारे में अशब्द कहने पर चाकू मारकर किया घायल, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। पत्नी के बारे में अशब्द कहने की बात पर चाकू मारकर युवक को घायल कर देने की रिपोर्ट गुढ़ियारी थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार वीर शिवाजी नगर कोटा रायपुर निवासी राकेश वर्मा 18 वर्ष पिता कृष्णचंद्र वर्मा ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि राकेश सोनी ने प्रार्थी को फोन करके कोर्ट जाने की बात कहकर निषाद गली होटल के पास बुलाया व आरोपी ने पत्नी के बारे में तुमने अशब्द बोला है कहकर गाली-गलौज करते हुये जान से मारने की धमकी देकर चाकू से ताबड़तोड़ वार कर घायल कर दिया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 506, 323 के तहत अपराध कायम कर लिया है।

सट्टा पट्टी व नगदी के साथ दो गिरफ्तार

रायपुर (आरएनएस)। अभनपुर थाना क्षेत्र में पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके पास से नगदी रुपये व सट्टा पट्टी जब्त किया है। मिली जानकारी के अनुसार राजिम तिराहा बस स्टैंड अभनपुर में पुलिस ने सट्टा पट्टी व नगदी 6 सौ रुपए के साथ अमित खंडेलवाल पिता अनिल खंडेलवाल को गिरफ्तार किया है। इसी तरह अभनपुर बस स्टैंड में संतराम यादव 45 वर्ष पिता किशन यादव को सट्टापट्टी व नगदी 600 रुपए पाए जाने पर पुलिस ने गिरफ्तार किया है। दोनों आरोपियों के खिलाफ पुलिस ने जुआ एक्ट की धारा 4 क के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

शासकीय अशासकीय संस्थानों में निःशुल्क पार्किंग की सुविधा मिले: डॉ. तिवारी

» मामला रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड सहित सार्वजनिक स्थानों का

रायपुर (आरएनएस)। शासकीय अशासकीय संस्थानों के परिसर में प्रतिवर्ष विभाग प्रमुखों द्वारा बकायदा निविदा आमंत्रित कर सायकल स्टैण्ड/ मोटरसायकल/ कार पार्किंग के लिए ठेका दिया जाता है। ठेके से अधिक वसूली के चलते आए दिन आम नागरिकों से ठेकेदार के कारिंदों द्वारा खुले आम दुर्व्यवहार एवं मारपीट की घटनाएं रोजमर्रा होती रहती है। इस पर कड़ी आपत्ति व्यक्त करते हुए आरटीआई कार्यकर्ता डॉ. चंद्रमणी तिवारी ने राज्य एवं केन्द्र सरकार के संस्थानों/ निजी सार्वजनिक संस्थानों के प्रमुखों से निःशुल्क पार्किंग की व्यवस्था उपलब्ध कराने की मांग की है। डॉ. तिवारी के अनुसार दुर्व्यवहार की अधिकतर घटनाएं कलेक्टोरेट, एसपी आफिस, बस स्टैण्ड रेलवे स्टेशन एवं एयरपोर्ट पार्किंग में देखने को मिलती है। डॉ. तिवारी के अनुसार राज्य की आमजनता विभिन्न करों के माध्यम से केन्द्र सरकार का खजाना भरती है। बावजूद इसके खुलेआम वसूली होने से लोगों को परेशानी होती है। वहीं सिनेमा पार्किंग माल्स आदि में भी पार्किंग शुल्क में छूट मिलने से लोगों को बड़ी राहत मिलेगी।

कृषक ऋण माफी तिहार सहकारी समिति स्तर पर 30 जुलाई तक

» जिला केन्द्रीय सहकारी बैंक के शाखा मुख्यालय पर 1 से 10 अगस्त तक

» जिला मुख्यालय पर 10 से 15 अगस्त तक आयोजित होगा तिहार

रायपुर (आरएनएस)। राज्य शासन द्वारा लोक हित में कृषकों का अल्पकालीन कृषि ऋण माफ किया गया है। प्रत्येक प्राथमिक साख सहकारी समिति मुख्यालय में ऋण माफी की जानकारी ग्रामीणों को देने के लिए 20 से 30 जुलाई तक ऋण माफी तिहार का आयोजन किया जाएगा। जिला सहकारी केन्द्रीय बैंक के शाखा मुख्यालय पर 1 से 10 अगस्त मध्य, जिला स्तर पर जिला सहकारी केन्द्रीय बैंक में 10 से 15 अगस्त तक ऋण माफी तिहार आयोजित किए जाएंगे। जिला मुख्यालय पर आयोजित होने वाले जिला स्तरीय ऋण माफी तिहार में प्रभारी मंत्री मुख्य अतिथि होंगे।

समिति स्तर पर आयोजित होने वाले ऋण माफी तिहार में संबंधित ग्राम पंचायतों के सरपंच, पंच, संचालक मंडल के सदस्य, सभी ऋणधारी कृषकों, जनप्रतिनिधियों और ग्रामीणों को आमंत्रित किया जाएगा।

ऋण माफी तिहार में समिति द्वारा किए गए ऋण माफी, कृषकों द्वारा इस वर्ष लिए गए खाद, बीज एवं नगद ऋण का वाचन किया जाएगा। तिहार में कृषि, उद्यानिकी, मत्स्य और पशुपालन विभाग के अधिकारी उपस्थित रहकर कृषकों को विभागीय जानकारी एवं परामर्श देंगे।

इस अवसर पर राज्य शासन के महत्वकांक्षी सुराजी गांव योजना (नरवा, गरूवा, घुरवा, बाड़ी) से संबंधित गतिविधियों का प्रस्तुतिकरण किया जाएगा। राजस्व विभाग द्वारा शिविर लगाकर नामांतरण बटवारा की कार्यवाही की जाएगी। इसके अलावा चिन्हांकित स्थल पर गणमान्य नागरिकों द्वारा वृक्षारोपण भी किया जाएगा।

जिला सहकारी केन्द्रीय बैंक के शाखा मुख्यालय में 1 से 10 अगस्त मध्य आयोजित होने वाले ऋण माफी तिहार में समितियों में की जाने वाली गतिविधियों के अलावा समस्याओं के समाधान पर विचार कर भविष्य की कार्ययोजना की जानकारी दी जाएगी। कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिक भी अनिवार्य रूप से उपस्थित रहेंगे। यहां जिला पंचायत के सदस्य, अध्यक्ष और उपाध्यक्ष तथा जनप्रतिनिधियों को आमंत्रित किया जाएगा और वृक्षारोपण भी किया जाएगा।

जिला स्तर पर जिला सहकारी केन्द्रीय बैंक में 10 से 15 अगस्त तक आयोजित होने वाले ऋण माफी तिहार में कृषि एवं विकास मॉडल पर चर्चा की जाएगी और कृषकों की समस्याओं तथा जिले में ऋण माफी के बारे में विस्तार से जानकारी दी जाएगी।

आवारा पशुओं के घूमने पर पालकों के खिलाफ होगी कड़ी कार्यवाही : जैन

रायपुर (आरएनएस)। शहर में आवारा पशुओं के घूमने पर पशुपालकों के खिलाफ कड़ी कार्यवाही की जाएगी। इस हेतु प्रदेश के 27 जिलों में गौ-शाला के संचालन की जांच के लिए निगरानी समिति का गठन जिला स्तर के अध्यक्ष के नेतृत्व में किया जाएगा।

उक्त समिति में समाज के सभी वर्ग शामिल होंगे। पशुओं पर अत्याचार रोकने के लिए निगरानी समिति के माध्यम से शिकायत मिलने पर त्वरित कार्यवाही की जाएगी। उक्त जानकारी भारतीय जीव-जन्तु बोर्ड के तीन वर्षों के लिए राज्य अध्यक्ष नियुक्त होने पर कमल जैन ने पत्रकारवार्ता में देते हुए बताया कि प्रतिवर्ष गौशाला के संचालन के लिए केन्द्र सरकार द्वारा 25 लाख रूपये का अनुदान दिया जाता है एवं प्रदेश में पशुओं के गंभीर रूप से घायल होने/बीमार होने पर 4 लाख रूपये व्यय किए जाते हैं।

प्रियंका गांधी के समर्थन में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल जाएंगे सोनभद्र

» सीएम के सारे कार्यक्रम किए गए रद्द

रायपुर (आरएनएस)। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की महासचिव प्रियंका गांधी को हिरासत में लेने के बाद देशभर में कांग्रेसियों ने विरोध-प्रदर्शन शुरू कर दिया है। उत्तरप्रदेश के साथ ही देश भर में इस कार्यवाही को लेकर हंगामा शुरू हो गया है। इधर राज्य के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने भी अपने सारे कार्यक्रम रद्द कर उत्तरप्रदेश के लिए रवाना होने वाले हैं।

सूत्रों ने बताया कि मुख्यमंत्री भूपेश बघेल प्रियंका गांधी के समर्थन में उत्तरप्रदेश के सोनभद्र जाने की तैयारी में है। सीएम बघेल ने आगामी दो दिनों के सारे कार्यक्रम रद्द कर दिया गया है। इधर सीएम बघेल ने भी भाजपा सरकार पर सीधा निशाना साधते हुए कहा कि सोनभद्र हत्या कांड के पीड़ितों से मिलने से रोकना व गिरफ्तारी करना उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री की तानाशाही का जीवंत प्रमाण है। सीएम भूपेश ने योगी आदित्यनाथ पर तंज कसते हुए कहा कि रामराज्य का नारा देने वाले ढोंगी लोग कभी रामायण पढ़कर असली लोकतंत्र का अर्थ भी जान लेते। ज्ञात हो कि प्रियंका गांधी की गिरफ्तारी के बाद किसान कांग्रेस ने इस घटना के खिलाफ देशभर में बीजेपी कार्यालय के बाहर प्रदर्शन करने का ऐलान किया है। इधर छत्तीसगढ़ के दुर्ग जिले के अलावा प्रदेश भर में अब कांग्रेसी इस कार्यवाही के विरोध में उतर आए हैं।

खाद्य विभाग की लापरवाही से साढ़े 12 हजार परिवारों को मिल रहा था राशन

जगदलपुर (आरएनएस)। बस्तर में खाद्य विभाग में जो लापरवाही और भर्राशाही विद्यमान है, उसका एक नमूना यह सामने आया है कि पिछले चार साल से 12 हजार 623 परिवारों को बिना आधार कार्ड लिंक किये राशन कार्ड से ही राशन मिल रहा था। मजे की बात यह है कि राशन कार्ड को आधार कार्ड के नंबर से जोड़ने की अनिवार्यता के बाद भी इन परिवारों के एक भी सदस्य का राशन कार्ड का आधार कार्ड से लिंकअप नहीं हुआ और ये सरकारी राशन लेते रहे।

उल्लेखनीय है कि राशन कार्ड धारियों को सस्ता राशन लेने के लिए उनके राशन कार्ड से परिवार के हर सदस्य के आधार कार्ड का लिंकअप कराने के लिए कहा गया था। लेकिन शासन के इस निर्देश का पूरी तरह पालन खाद्य विभाग के अधिकारी बस्तर जिले में नहीं करवा सके। इस संबंध में प्राप्त जानकारी के अनुसार इस लापरवाही की जानकारी उस समय हुई जब राशन कार्ड का नवीनीकरण हो रहा था। इन परिवारों द्वारा यह रास्ता इसलिए अपनाया गया ताकि उन्हें आसानी से राशन मिलता रहे और खाद्य विभाग के अधिकारी योजना को सफल करने के नाम पर केवल राशन दुकानदारों को चेतावनी देने तक ही सीमित रहकर अपने कार्यालय में ही बैठे रहे। अब भविष्य में ऐसे कार्ड धारकों को अनिवार्य रूप से अपना राशन कार्ड आधार से लिंक करवाना ही होगा।

1 से 19 वर्ष तक के 7.86 लाख बच्चों को दी जाएगी कृमि मुक्ति की गोली

» राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस 8 अगस्त को लेकर सीएचएमओ ने ली बैठक

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ में आगामी 8 अगस्त को एक से 19 वर्ष तक के 1.12 करोड़ बच्चों को कृमि नाशक दवा खिलाई जाएगी। इसके अलावा छूटे हुए बच्चों को 16 अगस्त 2019 को मॉप-अप राउंड में यह दवा खिलाई जाएंगी। वहीं स्कूल में नहीं पढ़ने वाले बच्चों को मितानिन और आंगनबाड़ी कार्यकर्ता दवा खिलाएंगे। इसके लिए सभी स्कूल और आंगनबाड़ी में एक से 19 साल तक के बच्चों को अल्बेंडाज़ोल की निर्धारित खुराक खिलाकर कृमि मुक्ति करवाया जाएगा। रायपुर जिले में अभियान को सफ्त बनाने के लिए राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस को लेकर कलेक्टर एस. भारतीय दासन ने स्वास्थ्य विभाग, महिला एवं बाल कल्याण विभाग और स्कूल शिक्षा विभाग के सहित अधिकारियों की बैठक लेकर दिशा निर्देश जारी कर दिए हैं।

रायपुर जिले के 7.86 लाख बच्चों को अल्बेंडाज़ोल की गोली खिलाई जाएगी। जिले के समस्त आंगनबाड़ी केंद्र, शासकीय विद्यालय, केंद्रीय विद्यालय, मदरसा, निजी विद्यालय, महाविद्यालय, तकनीकी शिक्षा संस्थानों के माध्यम से कृमि मुक्ति दिवस की तैयारियां शुरू कर दी गई है।

कृमि की वजह से बच्चों में होती है कुपोषण की समस्या

कृमि दवा की खुराक से पेट में कीड़े होने के कारण जो बच्चों में खून की कमी और कुपोषण की समस्या से मुक्ति मिल जाएगी। भूख न लगना, वज़न में कमी आना और पेट में दर्द और उल्टी होना कृमि संक्रमण के लक्षण होते हैं।

राष्ट्रीय कृमि मुक्ति कार्यक्रम के जिले के नोडल अधिकारी डॉ. विकास तिवारी ने बताया एक से दो वर्ष के बच्चों को आधी गोली तथा दो से 19 वर्ष की आयु वर्ग के बच्चों को एक गोली दी जाएगी। एक से 4 वर्ष को गोली पीस कर खिलाई जाएगी। अगर कोई महिला गर्भवती है तो उसको यह दवा नहीं दी जायेगी। बीमार बच्चों को भी यह दवा नहीं दी जायेगी।

वित्त आयोग छत्तीसगढ़ का करेगा तीन दिवसीय दौरा

रायपुर (आरएनएस)। 15वां वित्त आयोग, अध्यक्ष एन.के. सिंह के नेतृत्व में 23 से 25 जुलाई तक छत्तीसगढ़ का दौरा करेगा। इस दौरान आयोग राज्य के पंचायतीराज संस्थानों और ग्रामीण स्थानीय निकायों, शहरी स्थानीय निकायों और राज्य के राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक करेगा। आयोग राज्य में व्यापार और औद्योगिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों से भी मिलेगा। राज्य के अपर मुख्य सचिव (गृह) और पुलिस महानिदेशक आयोग के समक्ष 'छत्तीसगढ़ में नक्सल उग्रवाद से मुकाबला' विषय पर प्रस्तुतिकरण देंगे। नया रायपुर परियोजना (अटल नगर) पर भी आयोग के समक्ष प्रस्तुतिकरण दिया जाएगा तथा आयोग नया रायपुर का भी दौरा करेगा।

दौरे के अंतिम दिन आयोग छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल और उनके मंत्रिमंडल के सहयोगियों के साथ विस्तृत बैठक करेगा। राज्य का वित्त संबंधी प्रस्तुतिकरण आयोग के समक्ष पेश किया जाएगा और उसके बाद चर्चा की जाएगी।

फोटो खीचने की बात को लेकर युवक की पिटाई, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। फोटो खीचने की बात को लेकर विवाद होने पर दो युवकों ने गाली गलौज व मारपीट कर मोबाइल फोन व मोटरसाइकिल तोड़ दिया। घटना की रिपोर्ट मंदिर हसौद थाने में दर्ज की गई। मिली जानकारी के अनुसार कर्मा चौक मंदिर हसौद थाना रायपुर निवासी अभिषेक सेन 18 वर्ष पिता किशुन सेन ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि मंदिर हसौद रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म पर फोटो खिचने के विवाद में भोला यादव एवं अनिल यादव ने मिलकर युवक की पिटाई कर दी व गाली गलौज करते प्रार्थी का मोबाइल फोन व मोटर साइकिल में तोड़फोड़ किया। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धारा 294, 506, 323, 427, 34 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

इमेज बदलने के लिए तैयार हैं नवाजुद्दीन

बॉलीवुड अभिनेता नवाजुद्दीन सिद्दीकी अपनी अगली फिल्म बोले चूड़ियां में एक चूड़ी बेचने वाले की किरदार में दिखाई देने वाले हैं। नवाजुद्दीन का किरदार इस फिल्म में कही ज्यादा दिलचस्प होने वाला है। दरअसल, नवाजुद्दीन चूड़ी विक्रेता के रूप में गांव की लड़कियों संग रोमांस करते हुए एक रैप गीत पर परफॉर्म करते नजर आएंगे। इसे देखकर लगता है कि नवाजुद्दीन इस फिल्म के साथ अपनी छवि बदलने को बिल्कुल तैयार हैं।

राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता इस अभिनेता ने बॉलीवुड में अपने लंबे संघर्ष के बाद अनुराग कश्यप के गैंग्स ऑफ वासेपुर में फैजल के किरदार को बखूबी निभाकर प्रशंसा के पात्र बने थे. इसके बाद हालिया फिल्में जैसे कि मंटो, ठाकरेऔर फोटोग्राफ में शानदार अभिनय के बाद शायद अब उन्हें यह लगता है कि अपनी छवि से उन्हें एक छोटा सा ब्रेक लेने की आवश्यकता है।

नवाजुद्दीन ने पत्रकारों से बातचीत की और इस दौरान वह एक रैपर के रूप में अपने अनुभव के बारे में बात करने में ज्यादा उत्साहित नजर आए।

फिल्म के टाइटल सॉन्ग स्वैगी चूड़ियां में अपने रैप के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, मैं एक गायक नहीं हूं, लेकिन मुझे कहना पड़ेगा कि एक गीत को रैप करने का अनुभव बिल्कुल अलग है. हां, मैंने गीत के बोल को सीखा और इसका अभ्यास किया, लेकिन कहीं न कहीं यह संगीत निर्देशक ही थे जिन्होंने इस परफॉर्मेंस को मुझसे निकाला.

इश्क-विश्क में मेरा किरदार निभाएं सारा : अमृता राव

साल 2003 में आई फिल्म इश्क-विश्क में साधारण कॉलेज जाने वाली लड़की के अपने किरदार पायल मेहरा से कई लोगों का दिल जीत चुकी अभिनेत्री अमृता राव ने कहा है कि यदि फिल्म, एक बार फिर नए चेहरों के साथ बनती है तो सबसे अच्छा रहेगा कि उसमें उनका किरदार सारा अली खान निभाएं। शाहीद कपूर ने केन घोष के निर्देशन में बनी इस फिल्म से अपना डेब्यू किया था, इसमें उनके साथ अमृता के अलावा शेनाज ट्रेजरी ने भी काम किया था।

इश्क-विश्क 2 के बारे में पूछे जाने पर अमृता ने मजाक में कहा, मैं जिस तरह से वर्तमान में दिखती हूं, इस हिसाब से मैं इश्क-विश्क 2 में ईशान (खट्टर, शाहीद के भाई) के अपोजिट काम नहीं कर सकती। मैं मजाक कर रही हूं। कौन दूसरी पायल बनेगी इस बात पर चिज होना चाहिए। उन्हें सारा, जान्हवी कपूर, अनन्या पांडे और तारा सुतारिया के बीच चयन करने के लिए कहा गया।

रोज खाएं टमाटर, एक नहीं 5 तरह के कैंसर से बचाता है

इसमें कोई शक नहीं कि फल और सब्जियां सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है और अच्छी सेहत के लिए हमें नियमित रूप से इनका सेवन करना चाहिए। हर फल और सब्जी के अपने-अपने फायदे होते हैं। किसी से पाचन तंत्र बेहतर होता है तो किसी से इम्यून सिस्टम, कोई दिल को सुरक्षित रखता है तो कोई आंखों की रोशनी बढ़ाता है। ऐसी ही एक सब्जी है टमाटर जो एक नहीं बल्कि कई फायदों वाली है और हमें 5 तरह के कैंसर से बचाती है। जानें, हर दिन टमाटर खाने के फायदों के बारे में...

हड्डियों को मजबूत बनाता है टमाटर- अमेरिका के डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर की मानें तो 100 ग्राम टमाटर में 110 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। ऐसे में अनुसंधानकर्ता कहते हैं कि आप टमाटर के जरिए ढेर सारा कैल्शियम और विटमिन के हासिल कर सकते हैं। ऐसे में अपनी डेली डायट में टमाटर को शामिल करने से आप अपनी हड्डियों को मजबूत बनाए रख सकते हैं।

कैंसर से बचाता है टमाटर- प्रॉस्टेट कैंसर, ओवेरियन कैंसर, लंग कैंसर, पेट का कैंसर और हड्डियों का कैंसर- ये 5 तरह का कैंसर जिससे टमाटर आपको सुरक्षित रख सकता है और इसकी वजह है टमाटर में मौजूद लाइकोपीन।

दिल की बीमारियों से बचाए- डायबीटीज के मरीजों पर की गई एक स्टडी की मानें तो वैसे मरीज जिन्होंने 30 दिन तक अपने डायट में टमाटर को शामिल किया उनके खून में लिपिड पेरॉक्सिडेशन में कमी पायी गई जिससे दिल से जुड़ी बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद मिलती है। दरअसल, डायबीटीज के मरीजों में हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा अधिक रहता है।