## महत्वपूर्ण एवं खास

### सरकारी स्कूल परिसर में मिली छात्र की लाश,मचा हड़कंप

**राजनांदगांव (आरएनएस)।** गंडई के सरकारी स्कूल में शनिवार सुबह युवक की लाश मिलने से सनसनी फैल गई। वार्ड 6 के बालक शासकीय हाई स्कूल के मैदान में सुबह-सुबह खेलने गए लोगों ने सीढ़ियों पर खून से लथपथ युवक की लाश देखकर पुलिस को सूचना दी। जिसके बाद एसडीओपी राजेश देवांगन, गंडई थाना प्रभारी सुखनंदन पटेल अपने टीम के साथ घटना स्थल पहुंचे। लाश का पंचनामा बनाकर पीएम के लिए भेज दिया। पुलिस ने बताया कि युवक की हत्या की गई है। अज्ञात आरोपियों के खिलाफमर्ग कायम कर जांच शुरू कर दी गई है। मृतक के लाश के पास चप्पल और कमर में बेल्ट टूटा हुआ मिला है। वहीं पैर में चोट के निशान हैं। पुलिस ने बातया कि युवक के सिर से काफी खून बहकर सीढ़ी पर जमा हुआ मिला है। साथ ही मुंह और कान-नाक से भी खून बहना दिख रहा है। शव देखने से लग रहा जैसा युवक के ऊपर किसी भारी सामान से हमला किया गया है। फ्लिहाल सभी पहलुओं को लेकर जांच की जा रही है। परिजनों के अलावा मृतक के दोस्तों और रिश्तेदारों से भी पूछताछ की जाएगी।

### शराब से भरी कार खाई में गिरी, दो लोगो की मौत

**बिलासपुर (आरएनएस)।** जिले के पेंड्रा के गौरेला थाना क्षेत्र के करंगरा घाटी में एक फार्च्यून कार गहरी खाई में गिर गई, जानकारी के मुताबिक ये फार्च्यूनर कार है, जो काफी गहरी खाई में गिर गयी है। कार में हादसे के वक्त दो लोग सवार थे, दोनों लोगों की मौत मौके पर ही हो गयी है। अनुमान लगाया जा रहा है कि ये का शराब तस्करी के लिए इस्तेमाल की जाती हो, वहीं कार सवार लोग शराब तस्कर गिरोह के सदस्य हो सकते हैं। फ्लिहाज पुलिस इस पूरे मामले की जांच कर रही है, हालांकि अभी तक मृतकों की पहचान नहीं हो पायी है। मिली जानकारी के मुताबिक ये हादसा गौरेला-अमरकंटक मुख्य मार्ग पर करंगरा घाटी में हुई है। इस घटना में फार्च्यूनर कार के परखच्चे उड़ गये हैं, वहीं शव भी बूरी तरह से कार में फंसा रह गया। गाड़ी का नंबर झारखंड का है, लिहाजा ये शक जताया जा रहा है कि लंबे समय से मध्यप्रदेश के रास्ते शराब तस्करी की जो बातें कही जाती रही है, ये पूरा मामला उसी से जुड़ा हो सकता है। फार्च्यूनर कार में शराब भरा हुआ है। ये शराब मध्यप्रदेश से लाने की आशंका जतायी जा रही है।

### गंगरेल का पानी सिंचाई के लिए छोड़ने का कांग्रेस ने किया स्वागत

**रायपुर (आरएनएस)।** गंगेरल में लगभग 45 प्रतिशत पानी समाया है और पानी की आवक अभी हो रही है इसे देखते हुए और रायपुरए धमतरी और सबसे ज्यादा बलौदाबाजारए भाटापारा जिले में पानी की जरुरत को देखते हुए सरकार ने नहरों में पानी छोड़ने का फैसला लिया है । प्रदेश कांग्रेस के महामंत्री एवं संचार विभाग के अध्यक्ष शैलेश नितिन त्रिवेदी ने जानकारी दी है कि नहर का पानी से इन क्षेत्रों में जो कृषि कार्य बचा हुआ है उसे किसान पूरा कर सकेंगे और फसलों की रक्षा हो सकेगी । भूपेश बघेल सरकार के गंगरेल से पानी छोड़ने के फैसले का इन तीनो ही जिलों में किसान भाइयो ने स्वागत किया।

### झाड़ पर लटकती मिली अधेड़ की लाश

**महासमुंद (आरएनएस)।** कोमाखान थाना क्षेत्र के ग्राम बोईपार निवासी मोहम्मद हनीफ के घर पर बकरीद से एक दिन पूर्व मातम छा गया। परिवार जब त्यौहार की तैयारियों में जुटा था तो उनकी लाश घर से लगे एक स्कूल परिसर में पेड़ से लटकती मिली। पुलिस को मृतक की जेब से एक सुसाइड नोट मिला है। इसमें उसने कुछ व्यापारियों पर आरोप लगाया है कि वह बकाए के रूपए को लेकर उसे जगह-जगह अपमानित करते थे। आधी रात फोन करके धमकाते थे उनकी बाइक की चाबी निकाल ली थी। बाद में मिन्नतें करने के बाद उन्हें चाबी मिली। आशंका व्यक्त की जा रही है कि इससे तंग आकर मोहम्मद हनीफ(53) ने आत्महत्या कर लिया। पत्नी अनवरी बेगम ने भी यही आरोप लगाया है कि व्यावसायियों के परेशान करने के चलते ही उनके पति ने आत्महत्या कर ली।

### तालाब में डूबने से मासूम की मौत

**महासमुंद (आरएनएस)।** ग्राम तेंदुवाही निवासी गोवर्धन पुत्र अघ्घन खडिया (4) की तालाब में डूबने से मौत हो गई। तुमगांव पुलिस ने मर्ग कायम कर विवेचना के लिए पटेवा थाना भेजा है। जानकारी के अनुसार सोमवार सुबह 9 बजे मासूम गोवर्धन तालाब गया था जहां डूब गया उन्हें लोगों ने निकाला और उपचार के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र तुमगांव ले गए जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

# फर्जी कोयला कंपनी के नाम पर बेरोजगारों से ठगी

**कोरबा (आरएनएस)।** कोल इंडिया की सहायक कंपनी बताकर नौकरी के नाम पर ठगी का मामला सामने आने के बाद बेरोजगार युवाओं से झांसे में नहीं आने की अपील की गयी है।

दरअसल कोल इंडिया के लोगो (प्रतीत चिन्ह) के साथ साऊथ सेन्ट्रल कोलफील्ड्स लिमिटेड के नाम से वेब साइड बनाकर विभिन्न पदों पर भर्ती के लिए आवेदन आमंत्रित किया गया है। ठगों के इस शातिर गिरोह ने उसमें 88,585 पदों पर वैकेंसी निकालकर करोड़ों रुपये की ठगी कर ली। आवेदन के एवज में गिरोह ने अनुसूचित जाति और जनजाति वर्ग से 180 रुपये और सामान्य व ओबीसी से 350 रुपये की वसूली की। इस फर्जी विज्ञापन के झांसे

### कोयला कंपनी ने झांसे में नहीं आने की अपील की

में आकर लाखों युवाओं ने इस वेबसाइट के जरिये अप्लाइ किया। वहीं कई युवाओं ने आफ लाइन भी अपने आवेदन को चेक सहित संबंधित जगह पर भेज दिया। इधर कोल अफसरों को जब इस फर्जी विज्ञापन की जानकारी मिली, तो अफसरों के होश ही उड़ गये। कोल अफसरों के अनुसार कोल इंडिया ने सेंट्रल कोल फील्ड्स लिमिटेड नाम की कोई अनुषंगी कंपनी नहीं है।

श्रमिक नेता विनोद सिंहा के अनुसार नौकरी चाहनेवाले बड़ी संख्या में युवा इस फर्जीवाड़े के झांसे में आ भी गये हैं। गिरोह ने इसके लिए जो फर्जी वेबसाइट तैयार की, वो वेबसाइट है. डब्ल्यू.डब्ल्यू.डब्ल्यू. एससीसीएलसी आईएल. इन, साइट पर कोल इंडिया का लोगो भी लगा है, ताकि इसमें किसी भी तरह की कोई शक की गुंजाइश ना बच जाये। कोल अफसरों ने साफ किया है कि फर्जी वेबसाइट बनाकर इस तरह से फर्जी विज्ञापन 25 जुलाई 2019 को ही जारी कर दिया गया था। 24 नवंबर 2019 तक आवेदन मंगाये गये थे।

अलग-अलग 88585 (अठयासी हजार पांच सौ पचयासी) पदों पर वैकेंसी जारी की गयी थी। जिसके एवज में आरक्षित वर्ग से 180 और सामान्य वर्ग से 350 रुपये बतौर आवेदन शुल्क मांगे गये थे। जिन पदों पर वैकेंसी जारी की गयी थी, वो टेक्निकल और नन टैक्निकल दोनों पदों के लिए जारी की गयी थी। एमटीएस सर्वेयर के लिए 20 हजार से भी अधिक वैकेंसी निकाली गयी है। इसके अलावा अकाउंटेंट, अकाउंट क्लर्क, जूनियर क्लर्क, कंप्यूटर ऑपरेटर, स्टोनोग्राफर, अंग्रेजी, स्टोनोग्राफ र हिंदी, सेक्रेटेरियल असिस्टेंट, इलेक्ट्रीशियन, फीटर, वेल्डर गैस व इलेक्ट्रिक, वेल्डर एमआइजी, मैकेनिक, डीजल मैकेनिक, ड्रॉप्समैन सिविल, ड्रॉप्समैन मैकेनिकल, प्लंबर, कार पेंटर, ट्रेड सुपरवाइजर, हैवी वेह्कल ड्राइवर, लिफ्ट ऑपरेटर, जूनियर सिविल इंजीनियर, जूनियर मैकेनिकल इंजीनियर, जूनियर इलेक्ट्रिशयन व असिस्टेंट मैनेजर आदि के नाम से भी वेकेंसी निकाली गयी है।

यह भी कहा गया है कि यदि किसी कारण से वेंकेसी रद्द हो जाती है, तो अभ्यर्थियों के पैसे रिटर्न कर दिये जायेंगे। वैकेंसी में अभ्यर्थियों से उनके बैंक अकाउंट की पूरी जानकारी अनिवार्य रूप से आईएफ एससी कोड ऑनलाइन आवेदन के वक्त मांगी गयी है।

## हाथियों ने फिर दो ग्रामीणों के मकान ढहाए

**कोरबा (आरएनएस)।** वन मंडल कोरबा के बालकोनगर रेंज में हाथियों का उत्पात लगातार जारी है। यहां मौजूद हाथियों के दल ने बीती रात भटगांव पहुंचकर दो ग्रामीणों के मकान ढहा दिए। जबकि एक अन्य की चारदीवारी को क्षति पहुंचाया है। हाथियों के डर से ग्रामीण रतजगा करने को मजबूर रहे। जानकारी के अनुसार लगभग एक पखवाड़े से हाथियों का झुण्ड बालकोनगर रेंज में डेरा जमाया हुआ है। अब तक यह दल अजगरबहारए चुहियाए नवाडीहए बेला दोंदरों में विचरण कर रहा था और फसलों को रौंद रहा था। लेकिन बीती रात

हाथियों की दल की धमक भटगांव की आबादी वाली बस्ती में हो गई। हाथियों के दल ने यहां पहुंचकर उत्पात मचाते हुए जहां दो ग्रामीणों के मकान को ढहा दिया वहीं एक की चारदीवारी गिरा दी। हाथियों का उत्पात पूरी रात भर चला। इस दौरान ग्रामीण सामने रहे। ग्रामीणों द्वारा वन विभाग को सूचना दिए जाने पर उसका अमला मौके पर पहुंचा और हाथियों को खदेडने की कार्रवाई की। हाथियों को खदेड़े जाने पर वह जंगल की ओर भाग निकला। तब ग्रामीणों ने राहत की सांस ली।

## इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति ने डेढ़ करोड़ का भ्रष्टाचार किया, शासन नहीं कर रहा कार्यवाही-बघेल

**» भ्रष्ट कुलपति पाटिल को विश्वविद्यालय का दो बार कुलपति बनाना राजनीतिक मिलीभगत**

**रायपुर (आरएनएस)।** इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. संजय कुमार पाटिल ने अपने दो बार के कार्यकाल में डेढ़ करोड़ से भी अधिक राशि का भ्रष्टाचार कर फर्जी तरीके से चैक जारी कर शासन को बड़े पैमाने पर आर्थिक नुकसान पहुंचाया है। उक्त आरोप छत्तीसगढ़िया क्रांति सेना के प्रदेश अध्यक्ष अमित बघेल ने आज प्रेसक्लब रायपुर में आयोजित पत्रकारवार्ता में पाटिल पर लगाया है। पत्रकारवार्ता में बघेल ने बताया कि उक्त मामले की जांच तत्कालीन राज्यपाल एवं कुलाधिपति द्वारा विशेष लेखा परीक्षण तत्कालीन वित्त सचिव अजय सिंह से करवाया गया था जिसमें लगाए भ्रष्टाचार के आरोप प्रमाणित पाए गए। उक्त मामले में रायपुर के प्रथम श्रेणी न्यायायिक दण्डाधिकारी अनंत दीप तिर्की ने इंदिरागांधी कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति सहित 7 लोगों के खिलाफ तेलीबांधा थाना प्रभारी को

एफआईआर दर्ज करने के निर्देश लिखित में दिए थे बावजूद इसके शासन द्वारा भ्रष्टाचार में लिप्त लोगों के खिलाफ कोई कार्यवाही नहीं की गई है। अमित बघेल ने कुलपति पाटिल पर आरोप लगाते हुए कहा कि उन्होंने 12 व 13 अप्रैल 2010 को जारी चैक बुक से 28 एवं 30 मार्च को भुगतान कर बिना एंट्री के डेढ़ करोड़ की राशि का गबन किया। उक्त मामले में लेखा नियंत्रक शंकर झा द्वारा मिलीभगत कर मामले को दबा दिया गया। भाजपा शासन काल में हुई उक्त नियुक्ति के पश्चात कांग्रेस शासन काल में भी दोबारा कुलपति पद पर आसीन पाटिल के खिलाफ कार्यवाही नहीं होना राजनीतिक मिली भगत है।

## राजधानी में पदस्थ 18 टीआई हुए इधर से उधर

**रायपुर (आरएनएस)।** राजधानी के विभिन्न थानों में पदस्थ निरीक्षक स्तर के 18 अधिकारियों के प्रभारों में फेरबदल करते हुए उनकी नई पदस्थापना आदेश जारी कर दिया गया है।

उप पुलिस महानिरीक्षक एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक कार्यालय से जारी आदेशानुसार राजधानी के विभिन्न थानों में पदस्थ निरीक्षकों का स्थानांतरण किया गया है। इसमें निरीक्षक सुशांतो बैनर्जी को गुढ़ियारी थाना से थाना सिविल लाईन पदस्थ किया गया है। इसी तरह अन्य निरीक्षकों में मोहसिन खान को सिविल लाईन से तेलीबांधा, रमाकांत साहू आमानाका से खमतराई, मनीष परिहार मंदिर हसौद से थाना उरला, यदुमणी सिदार खमतराई से मौदहापारा, सोनल ग्वाला पंडरी से आमानाका, रमेश मरकाम देवेन्द्र नगर से खरोरा, संजय पुढीर रआ केन्द्र से थाना राजेंद्र नगर, भरत लाल बरेठ रआ केन्द्र से मंदिर हसौद, रवि तिवारी उरला से गुढ़ियारी, राजकुमार पात्रे राखी से पंडरी, मंजूलता राठौर रआ केन्द्र से महिला थाना, बोधन राम साहू अभनपुर से देवेन्द्र नगर, नरेश कुमार कांगे यातायात से थाना अभनपुर, ममता शर्मा अली रआ केन्द्र से खम्हारडीह, अंशुमान सिंह खरोरा से थाना राखी, गौतमचंद गायडे यातायात से थाना सरस्वती नगर तथा अजय शंकर त्रिपाठी को थाना राजेंद्र नगर से थाना यातायात पदस्थ किया गया है।

## ट्रेन से कटकर रेलवे अधिकारी की मौत, एक कर्मचारी घायल

**रायपुर (आरएनएस)।** भाटापारा के हथबंध में नाईट ब्लॉक के दौरान चल रहे कार्य के दौरान रेल मंडल के एक अधिकारी की ट्रेन से कटकर मौत हो गई। जबकि एक अन्य कर्मचारी गंभीर रूप से घायल हो गया है। घायल को राजधानी स्थित अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार देर रात हथबंध (भाटापारा) में नाईट ब्लॉक लेकर काम किया जा रहा था। इस दौरान वरिष्ठ अधिकारी एके चांद की ट्रेन से कटकर मौके पर ही मौत हो गई। वही मशीन स्टॉफ चन्द्रप्रकाश गंभीर रूप से घायल हो गया। जिसे रायपुर के अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

## एक्सप्रेस-वे निगम के अधीन हो या नहीं, जांच समिति की रिपोर्ट से होगा तय

**रायपुर (आरएनएस)।** राजधानी में नवनिर्मित एक्सप्रेस-वे को नगर निगम में शामिल करने अथवा न करने का फैसला निगम द्वारा गठित जांच समिति की रिपोर्ट से तय होगा। महापौर ने जांच समिति का गठन कर दिया है, समिति तीन दिनों के भीतर अपनी जांच रिपोर्ट सौंप देगी।

राजधानी के एक्सप्रेस-वे के रख-रखाव के पूर्व नगर निगम प्रशासन भी पूरी तरह

से संतुष्ट होना चाहता है। हाल ही में रायपुर पश्चिम के विधायक विकास उपाध्याय ने आमजनों के साथ एक्सप्रेस-वे का निरीक्षण किया था। इसके ठीक पूर्व एक्सप्रेस-वे की सड़क धसकने का समाचार सार्वजनिक हुआ था। रायपुर पश्चिम के विधायक विकास उपाध्याय ने भी एक्सप्रेस-वे के निर्माण में भ्रष्टाचार और कमीशनखोरी का आरोप लगाते हुए इसके गुणवत्ता पर सवालिया निशान लगाया था। इधर नगर निगम के महापौर ने निगम की ओर से तीन सदस्यीय जांच समिति बनाई है जिसमें एमआईसी सदस्य सतनाम पनाग, श्रीकुमार मेनन और समीर अख्तर शामिल हैं। इनके अलावा निगम के तकनीकी दल के सदस्य भी जांच समिति का सहयोग करेंगे। यह जांच समिति एक्सप्रेस-वे के निर्माण की गुणवत्ता की जांच करेंगे और तीन दिनों के भीतर अपनी रिपोर्ट महापौर को दे देंगे। जांच समिति के रिपोर्ट के आधार पर ही यह तय किया जाएगा कि इसे निगम में शामिल किया जाए अथवा नहीं।

## पीडब्ल्यूडी में पदस्थ अफसरों का थोक में तबादला

**रायपुर (आरएनएस)।** लोक निर्माण विभाग में पदस्थ अधिकारियों का थोक में तबादला आदेश जारी किया गया है। लोक निर्माण विभाग में पदस्थ अफसरों, कर्मचारियों का स्थानांतरण जारी किया गया है। लोक निर्माण विभाग के अवर सचिव सी. तिर्की के आदेश से जारी हुए स्थानांतरण सूची में कुल 106 लोगों की नवीन पदस्थापना की गई है। इनमें प्रभारी अधीक्षण अभियंता परियोजना प्रबंधक, कार्यपालन अभियंता, प्रभारी कार्यपालन अभियंता, अधीक्षण अभियंता, प्रभारी अधीक्षण अभियंता और कार्यपालन अभियंता श्रेणी के अधिकारी शामिल है।

## दिल के बहुत अच्छे हैं प्रभास, मेरी केयर करते थे:श्रद्धा कपूर

बॉलिवुड ऐक्ट्रेस श्रद्धा कपूर और साउथ के सुपरस्टार प्रभास की फ्रेश जोड़ी जल्द ही फिल्म साहो में नजर आएगी। फिल्म का उनके फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

श्रद्धा भी खुद प्रभास के साथ काम करने के बाद बेहद खुश हैं। ऐक्ट्रेस जो कि प्रभास के साथ पहली बार किसी फिल्म में नजर आएंगी, भी उनकी तारीफ करते नहीं थक रही हैं।

फिल्म के शूटिंग के अनुभवों के बारे में बात करते हुए श्रद्धा ने कहा कि अब तक वह जितने लोगों से मिली हैं, उनमें से प्रभास सबसे अच्छे और सबसे प्यारे लगे। उन्होंने बताया कि ऐक्टर दिल के बहुत अच्छे हैं और वह उनकी और टीम की काफी केयर करते थे।

श्रद्धा ने अपने प्रड्यूसर्स की भी तारीफ की। उन्होंने कहा कि प्रड्यूसर्स हमेशा ऐसा फील कराते थे कि वह यूवी फैमिली का ही हिस्सा हैं। ऐक्ट्रेस ने कहा कि जब वह हैदराबाद में थीं तो उन्हें हमेशा ऐसा ही लगा कि वह घर पर हैं।

बता दें, साहो में श्रद्धा खतरनाक स्टंट करते हुए नजर आएंगी। फिल्म में जैकी श्रॉफ, चंकी पांडे, अरुण विजय, नील नितिन मुकेश और महेश मांजरेकर जैसे ऐक्टर्स अहम किरदारों में नजर आएंगे। डायरेक्टर सुजीत की यह फिल्म हिंदी, तमिल और तेलुगू भाषा में 30 अगस्त 2019 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

## कश्मीरी पंडितों की दुर्दशा पर फिल्म बनाएंगे विवेक अग्निहोत्री

भारत सरकार के जम्मू-कश्मीर से आर्टिकल 370 के तहत मिले विशेष राज्य के दर्जे को वापस लिए जाने के फैसले की तारीफ बॉलिवुड के कई पर्सनैलिटीज ने भी की है। इससे प्रभावित होकर कई फिल्मों की घोषणा भी होना भी शुरू हो चुकी है। अब इस लिस्ट में डायरेक्टर विवेक अग्निहोत्री भी शामिल हो गए हैं। विवेक ने ट्वीट कर यह जानकारी दी है। उन्होंने लिखा, पेश है द कश्मीर फाइल्स। अगले साल इसी समय अपने 73 स्वतंत्रता दिवस के मौके पर हम आपके लिए कश्मीरी हिंदुओं के सामूहिक नरसंहार की अनकही और बेहद दर्दनाक कहानी सामने लाएंगे। कृपया हमारी टीम को आशीर्वाद दें क्योंकि यह कहानी बताने में आसान नहीं हैं।बता दें कि इससे पहले विवेक अग्निहोत्री इसी साल अपनी फिल्म द ताशकंद फाइल्स लेकर आए थे। यह फिल्म भारत के दूसरे प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की संदिग्ध परिस्थितियों में हुई मृत्यु पर आधारित थी। इस फिल्म को दर्शकों की मिली-जुली प्रतिक्रिया मिली थी।

## टमाटर करेगा कई रोगों का उपचार, जानिए क्यों ये है हेल्थ के लिए वरदान

टमाटर विश्व में सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली सब्जियों में से एक है, भारतीय व्यंजनों में टमाटर प्रमुख्ता से इस्तेमाल होता है। इसके बिना सलाद, सूप, सब्जी, अचार, चटनी, कैचअप आदि के बारे में सोचना भी संभव नहीं है। टमाटर में ऐसे कई गुणकारी तत्व होते हैं जो इसे रोगों का उपचार करने में सक्षम बनाते हैं।

आइए, जानते हैं टमाटर क्यों हेल्थ के लिए वरदान है -

1 टमाटर में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन सी पाया जाता है। एसिडिटी की समस्या होने पर टमाटरों की खुराक बढ़ाने से इस समस्या से निजात मिलता है।

2 टमाटर में काफी मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है, जो हमारी आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

3 टमाटर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है और गैस की समसा भी दूर होती है।

4 डॉक्टरो के अनुसार टमाटर के नियमित सेवन से श्वास नली बिल्कुल साफ रहती है और खांसी, बलगम की शिकायत खत्म होती है।

5 बच्चों को सूखा रोग होने पर टमाटर का रस पिलाने से फायदा होता है। साथ ही ये उनके तेजी से विकास में भी मदद करता है।

6 गर्भवती महिलाओं के लिए भी सुबह एक गिलास टमाटर के रस का सेवन फायदेमंद होता है।

7 डाइबिटीज व दिल के मरिजों की सेहत के लिए टमाटर बहुत उपयोगी होता है।

8 टमाटर का सेवन कैंसर के रोगियों को भी फायफा करता है, साथ ही ये कफ और पेट साफ करने में भी मदद करता है।

9 अगर पेट में कीड़े होने की शिकायक हो, तो सुबह खाली पेट टमाटर में पिसी हुई काली मिर्च लगाकर खाने से कीड़े मर कर निकल जाते हैं। आप चाहे तो काली मिर्च डले हुए टमाटर का सूप पी सकते हैं।

10 टमाटर के गूदे में कच्चा दूध व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक आती है।