

NEWS इन ब्रीफ

अंधड तूफान के साथ

जम कर हुई बर्फ बारी

विश्रामपुर। शुक्रवार को मौसम का अचानक मिजाज बदल गया। जिससे विश्रामपुर प्रखण्ड अंतर्गत छिंदवाड़, नावाडीही, पंचडाड़ा, सोरडीहा व रेहता सहित तमाम आंचलिक क्षेत्रों में अंधड तूफान के साथ जम कर बर्फ बारी हुई। जिससे जन जीवन पूरी तरह अस्त व्यस्त हो गया। वहीं अचानक तेज गरज के साथ हुई बर्फ बारी से सड़क, आगंत व छाँ पूरी तरह सफद चारों में तबदिल हो गये लोग इधर से उधर भागते दिखे वहीं किसानों को भी काफी परेशानी का सामना करना पड़ा।

द करियर हब

क्लासेस के बच्चों ने किया शानदार प्रदर्शन

हरिहरगंज। शहर के मेन रेड

थाना के बगल में स्थित द करियर हब क्लासेस के विद्यार्थी ने इंटर साइंस के परीक्षा में शानदार प्रदर्शन कर प्रखण्ड एक नाम रेशम किया है।

इंटर साइंस के परीक्षा में जहां शाहिल 86.2, फैशन रजा 81.8, अंजित 81.6, सुजीत 80.4, हर्ष 79, शविदा परवीन 77.8, आदर्श 77.6, अफसाना 76.6, वशराज 74.6, फिरदोश 74.4, नूर 70 प्रतिशत अंक प्राप्त कर सफलता हासिल किये। रिजल्ट शास्त्र से उत्साहित छात्र-छात्राओं ने इसका श्रेय कोचिंग सेटर के निदेशक इंजीनियर गुलाम कादिर, शिक्षक अब्दुल सर, विशाल कुमार, अनिका कुमारी, हसीना परवीन, फैशन रजा को दिया है। वहीं निदेशक इंजीनियर गुलाम कादिर ने उल्कृष्ट अंक के साथ पास हुए बच्चों को मेडल देकर सम्मानित किया और उच्चल भविष्य की कामना की।

सासाराम-रांची इंटरसिटी एक्सप्रेस में बढ़ी बोगियों की संख्या

नवीन मेल संवाददाता

विश्रामपुर। रेहला-पड़वा मुख्य पथ (एन एच-75) पर पुरनाडी गांव के पास अंजात वाहन के धक्के से एक व्यक्ति की मौत हो गई है।

अंजित वाहन के बदल गया है।

वहीं निदेशक इंजीनियर

गुलाम कादिर के अनुसार सुकन

मेडल देकर सम्मानित किया

और उच्चल भविष्य की कामना

की।

जीपीडीपी योजना के तहत कार्यक्रम का आयोजन

नवीन मेल संवाददाता

हुसैनाबाद। पलामू जिले के प्रखण्ड कार्यालय के सभागार में शुक्रवार को

ग्राम पंचायत विकास योजना के तहत प्रखण्ड सरीर दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस कार्यक्रम का शुभारंभ प्रखण्ड

प्रमुख राजकुमारी देवी, बीड़ीओं राजन कुमार सिंह, मुख्या संघ के अध्यक्ष

श्रवण राम, मुख्या सह संघ के

संचिव अमरदेव ठाकुर, बीड़ीओं राजन ने

फ्रेंटलाइन वर्कर के माध्यम से अपने विभाग के

द्वारा सभी योजनाओं का निर्णयांग ग्राम सभा के

माध्यम से करे साथ ही सभी योजनाओं को

मिलाकर मास्टर प्लान तैयार करने के लिए

संचिव अमरदेव ठाकुर, बीड़ीओं राजन ने

द्वारा सभी योजनाओं का

कार्यान्वयन करने वाले सभी विभाग अपने



पंचायत के प्रतिभागियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिया गया प्रशिक्षण में मुख्या, विभागीय पदाधिकारी, पंचायत सचिव, कर्नीय अधिकारी की जीपीडीपी के अंतर्गत द्वारा चर्चार्ता द्वारा योजनाओं के समेकन हेतु प्राप्त के बारे में जानकारी प्रशिक्षक सह पंचायती राज के प्रखण्ड समन्वयक राज रंजन के द्वारा दी गयी। मौके पर जेएलपीएस के बीपीएम

सुनील कुमार, मुख्या नरेश पासवान, विजय राम, अनानंद देवी, ममता देवी, सरिता कुमारी, पंचायत सचिव सुवेदी राम, विश्वास तिवारी समेत कई पंचायत प्रतिनिधि व कर्मी जीजूद थे।

आंधी के कारण ऑटो पलटने से भाई की मौत, बहन घायल विश्रामपुर। प्रखण्ड अंतर्गत गुरहा फोरलेन पर तेज हवा के कारण ऑटो पलटने से एक युवक कि मौत हो गई है जिसकी विभाग का बहन गंभीर रूप से घायल हो गई है। जिसकी पहचान कर्मा गांव निवासी 15 वर्षीय गोलु कुमार के रूप में हुई है जिसकी युवक कि बहन 12 वर्षीय शोभा कुमारी गंभीर रूप से घायल हो गई है जिसकी पहचान में बीड़ीओं ने आनन्द वाहन में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र विश्रामपुर में लाकर भर्ती करवाया। जहां चिकित्सकों ने भाई को मृत घोषित कर दिया, जबकि बहन को प्राथमिक उपचार के तुरंत बाद 108एंबुलेंस की मदद से जिला अस्पताल में भर्ती नहीं रही तो एक रेफर कर दिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार, दोनों भाई बाहन गढ़वा जिला अंतर्गत डंडा गांव में अपने रिशेदेवर के यहां से साथी समारोह में शामिल होकर ऑटो से अपने घर कमता आ रहे थे तभी गुरहा फोर लेने के समीप तेज आंधी के साथ जबरदस्त बर्फ बारी होने लगे।

शादी के खुशी का माहौल बदला मातम में



नवीन मेल संवाददाता

विश्रामपुर। रेहला-पड़वा मुख्य पथ (एन एच-75) पर पुरनाडी गांव

में अंजात वाहन के धक्के से

एक व्यक्ति की मौत हो गयी।

घटना शुक्रवार साथी पांच बजे को तीव्र तांत्रिक बुझौरी के बाद गंभीर रूप से घायल हो गई है।

मृदू सुकन भुजीयों को तीव्र तांत्रिक बुझौरी के बाद गंभीर रूप से घायल हो गई है।

मृदू सुकन भुजीयों (49)

विश्रामपुर थाने के

भुजीयों की बेटी को शादी करवाया गया।

मिली जानकारी में अनुसार सुकन

भुजीयों की बेटी को शादी करवाया गया।

मिली जानकारी के अनुसार सुकन

भुजीयों की बेटी को शादी करवाया गया।

उन्होंने बताया कि इसे लेकर

मोहम्मदगंज क्षेत्र की जिला

परिषद

सदस्य अंजू देवी के प्रतिनिधि व

पुत्र विवाह समाजसेवी

अधिकारी विवाह का रहने वाला था।

जबकि बाद में केवल 10 विवाहियों

दी रह गई थी। 4 विवाहियों को हटा

कर्मा रिवाइंग करवाया गया।

जिस कारण इन

साथीयों के बीच घटा

उत्तराधिकारी विवाह की

परिषद

सदस्य अंजू देवी के

प्रतिनिधि व

पुत्र विवाह का रहने वाला था।

जिस कारण इन

साथीयों की संख्या

बढ़ी हो गई।

उन्होंने बताया कि इसे लेकर

मोहम्मदगंज क्षेत्र की जिला

परिषद

सदस्य अंजू देवी के

प्रतिनिधि व

पुत्र विवाह का रहने वाला था।

जिस कारण इन

साथीयों की संख्या

बढ़ी हो गई।

उन्होंने बताया कि इसे लेकर

मोहम्मदगंज क्षेत्र की जिला

परिषद

सदस्य अंजू देवी के

प्रतिनिधि व

पुत्र विवाह का रहने वाला था।

जिस कारण इन

साथीयों की संख्या

बढ़ी हो गई।

उन्होंने बताया कि इसे लेकर

मोहम्मदगंज क्षेत्र की जिला

परिषद

सदस्य अंजू देवी के

प्रतिनिधि व

पुत्र विवाह का रहने वाला था।

जिस कारण इन

साथीयों की संख्या

बढ़ी हो गई।

उन्होंने बताया कि इसे लेकर

मोहम्मदगंज क्षेत्र की जिला

परिषद

सदस्य अंजू देवी के

प्रतिनिधि व

पुत्र विवाह का रहने वाला था।

जिस कारण इन

बिजली विभाग की लापरवाही से कभी भी हो सकता है हादसा

हरे पेड़ के संपर्क में 11 हजार का विद्युत प्रवाहित तार

नवीन मेल संवाददाता। कुंदा (चतरा)



कोई रमरमत कार्य नहीं किया गया है। इस संर्वेष में बिजली विभाग के जेई से संपर्क किया गया तो बात करना उचित नहीं समझा।

बड़ी दुर्घटना को आमंत्रित कर रहा धंधरी पुल पर बना गढ़ा

नवीन मेल संवाददाता। चतरा/हंटरांज जिला में हंटरांज प्रखंड अंगत जिला मुख्यालय को जोड़ने वाले हंटरांज-चतरा मुख्य पथ पर अवैश्वत धंधरी के संगम बने पुल पर बना गढ़ा। बड़ी दुर्घटना को अंमंण दें रहा है। स्थानीय लोगों का कहना है कि हंटरांज प्रखंड के बिहार बॉर्ड के गोसाइडौह से जिला मुख्यालय तक सड़क लगभग बन कर तैयार है, करीब तीन से चार किलोमीटर ही बनना बाकी रह गया है, पर पुल की ममत नहीं की गई है। ऐसे में लोगों में हमेशा दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। साथ ही क्षेत्र के लोगों का कहना है कि मंगी, वरिष्ठ पदाधिकारी, जनप्रतिनिधि आदि का आना जाना मुख्य मार्ग व पुलस से होता रहता है। पर इस ओर किसी



का ध्यान नहीं जा रहा है जो विकास के दावे पर सवाल है। ग्रामीणों के मुख्यालय पर हमेशा छोटी मोटी दुर्घटनाएं होती रहती हैं।

NEWS इन ब्रीफ

फर्नीचर शोप का एसडीओ ने किया गया उद्घाटन



महुआंडाड़ा। आजाद मर्केट सारां दुकान के पीछे कल्सिक फर्नीचर शोप का उद्घाटन शुरू करा गया। अनुमंडल पदाधिकारी नीति निखिल सुरेन किया शोप के ओर मोहम्मद आफताब खान ने बताया कि हमारी दुकान में शोफ, पर्सों, ड्रेसिंग टेबल, डायरिंग टेबल, अलमीरा, आप्सियर डिजाइनर, टीवी युनिट समेत अन्य प्रकार के फर्नीचर उचित मूल्य पर उपलब्ध है। साथ ही ग्राहकों को होम डिलीवरी विल्कुल मुक्त दी जाएगी। मौके पर आजाद अहमद, इस्तमाक अहमद, यानि खान, हाफिज खालिद साबब, रानु खान, बसारत अली परवेज आलम, नुरुल अंसारी आदि मौजूद थे।

हवन के साथ योग शिविर का समापन



बिना सूचना व सहमति के काम करने का लगाया आरोप

ग्रामीणों ने 132 केवी लाइन टावर का निर्माण कार्य रोका



बताई है, लेकिन आज तक समस्या

का नियन्करण नहीं हुआ।

थाना प्रभारी अशुतोष यादव ने 132 केवी लाइन के टावर नहीं बनने के स्थान परिवर्तित कर लाइन को अन्य जगह से ले जाया जाए। कई

की गई। इस पर ग्रामीणों ने बताया कि उन्हें किसी तरह का कोई

मुआवजा अभी तक प्राप्त नहीं हुआ है और वह टावर बनाने के लिए अपनी जमीन भी नहीं देंगे। साथ ही ग्रामीणों को बताया और समझाने का

वरीय पदाधिकारी एसडीओ, बीडीओ और ग्रामीणों संग बैठक कर मामले का हल निकालने की बात कही। गैरतलब है कि चैनपुर ग्राम के लिए विद्युत सबग्रिड का नियन्करण कार्य कराया जा रहा है। इसके शुरुआत के लिए 132 केवी लाइन टावर बना जमीन के बारे में खानी आपनी मां पर अड़े रहे, जिसके कारण मामले का हल नहीं निकल पाया। अंत में थाना प्रभारी ने बरियां अपनी जमीन के बारे में खानी आपूर्ति की जानी है।

बरीय अधिकारियों को अपनी पांडी

आंधी-बारिश से जन-जीवन अस्त-व्यस्त, कई प्रखंडों में 36 घंटे से बिजली आपूर्ति बाधित

नवीन मेल संवाददाता।

चतरा/गिर्दौर/मूर्हांड

दो दिनों से जिले के गिर्दौर, पथलगढ़ा, इट्योरी व मूर्हांड आदि प्रखंडों में आंधी-पानी से जन जीवन अस्त व्यस्त हो गया है। उपरोक्त प्रखंड के कई गांवों में दर्जनों की संख्या में पेंड गिर है, जिससे कई लोगों के मकान भी छिप रहे हैं। ऐसे में कई गांवों में जन जीवन अस्त व्यस्त हो गया है। गिर्दौर प्रखंड में दुसरे दिन शुक्रवार को भी आंधी के घेनेश्वर दंगी के छत पर पेंड गिर के निचे बढ़े सिन्दूरावी कला गांव निवासी संजय दांगी पिंड रोहन दांगी के दो मवेशी की मौत हो गयी। जिससे 50 हजार का नुकसान हो गया। जबकि



बासिसांवी के टोला मायाडी गांव के घेनेश्वर दंगी के छत पर पेंड गिर जाने से लाखों रुपया का नुकसान हो गया है। साथ ही गिर्दौर के जपुआ गांव में राजेंद्र दांगी का मूर्गी फायद कीवार पलट गया है। जिससे लाखों का दावा लगता है।

किशोरी को आत्महत्या के लिए उकसाने के आरोप में दो गिरफतार

बालमूला। थाना क्षेत्र के गणेशपुर पंचायत अंतर्गत आग्रा ग्राम में नावालिंग लड़की को आत्महत्या के लिए उकसाने के दो आरोपियों को बालमूला पुलिस ने गिरफतार कर लातेहार जेल भेज दिया है।

थाना प्रभारी प्राप्ति प्रसाद ने बताया कि शीडिला के नामा के फर्ड बायान पर आग्रा ग्राम निवासी वासी साव का पुत्र अंजीत के नामा से जाना जाए।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

लड़की का पाकी थाना क्षेत्र की रहने वाली है, जो थाना क्षेत्र के आग्रा ग्राम

निवासी नामा के घर पड़ाइ रही थी। अवर निरीक्षक प्रेम कुमार,

सहायक पुलिस अवर निरीक्षक

मुख्यालय असरी आदि शामिल थे।

बालमूला के नामा के नामांकन प्राप्त हो रहा है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार किया गया है।

उपरोक्त प्रखंड के लिए विद्युत समिति चालाक गिरफतार

वेट लॉस के साथ कई बीमारियों में बेहद असरदार हैं इसबगोल



गर आप भी अपने बढ़ते हुए वजन को घटाना चाहते हैं, तो इसबगोल की भूसी अपकी इसमें मदद कर सकती है। बता दें कि इससे आप तेजी से अपना वेट लॉस कर पाएंगे। इसबगोल पौधा देखने में गेहूँ के पौधों की तरह होता है। वेट लॉस करने के लिए आपने कई लोगों को तरह-तरह के उपयोग को आजमाते देखा होगा। कोई डाइटिंग करता है तो कोई वेट लॉस सफलमेंट्स और नुस्खे ट्राई करता है। जिम में घंटों पसीना बहाने के बाद भी कुछ लोगों का ही मुश्किल से वेट लॉस हो पाता है। वजन न घटाते देख लोग अक्सर निशान हो जाते हैं और परेशान रहते हैं। बता दें कि वजन घटाने के लिए अपने दैनिक कैलोरी की कुल खपत से कुछ कैलोरी का सेवन करना कम कर देना चाहिए।

यदि आप अगर आप दिन में कम कैलोरी वाले संतुलित आहार के साथ पूरे दिन में सिर्फ आधा घंटा एक्सराइज करते हैं। इसके अलावा कुछ ऐसे फूड्स भी होते हैं, जिनके सेवन से अपना वेट लॉस कर सकते हैं। ऐसा ही कई बेहतरीन फूड इसबगोल की भूसी है। यह देखने में गेहूँ के पौधों की तरह लगता है। इसबगोल की भूसी के पौधों की डालियों में सफेद रंग के बोज चिक्के होते हैं। यह सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। बता दें कि

इसबगोल की भूसी के सेवन का तरीका काफी आसान है। बता

दालोंगे आयुर्वेद का सहारा ले सकते हैं। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार सांवलिया ने हाल ही में खाने की गतिविधियों के बारे में बताया है, जिन्हें सुधार कर के लोग प्री-डायबिटीज और डायबिटीज को बड़ी ही आसानी से नियंत्रित कर सकते हैं। बीते कई सालों में लोगों की लाइफस्टाइल और खानपान की आदतों में काफी बदलाव हुआ है। इसी वजह से आज लोग कई गैरी-धीरों के उत्तराधिकारी के द्वारा बदला जा रहा है, जो धीरों-धीरों के उत्तराधिकारी के द्वारा बदला जा रहा है। इन्हीं बीमारियों में डायबिटीज की बीमारी भी शामिल है। पिछले कुछ सालों में डायबिटीज एक बड़ी समस्या बनकर उभरी है। बड़ी ही तेजी से लोग इसकी चेपेट में आते जा रहे हैं। पहले के जमाने में 30 की उम्र के बाद लोगों को डायबिटीज होती थी, लेकिन आजकल छोटे बच्चों से लेकर युवाओं तक इस बीमारी की चेपेट में आ चुके हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार, दुनिया की लगभग 11 फीसदी आवादों को डायबिटीज की बीमारी है।

डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है, जिसका अधीन तक कोई पक्का इलाज नहीं बनता है। इसे नियंत्रित कर के ही अधीन खस्त रखना चाहिए। डायबिटीज को नियंत्रित करने के लिए लोग आयुर्वेद का सहारा ले सकते हैं। आयुर्वेद डॉक्टर

जाता है। वहाँ अगर इसबगोल की भूसी का नियंत्रित रूप से सेवन किया जाए तो तेजी से वजन भी कम होता है। बता दें कि यह फाइबर का बेहतरीन स्रोत होता है। इसबगोल की भूसी डाइजेशन को मजबूत रखने के साथ ही पेट संबंधी समस्याओं से भी निजात दिलाता है। आइज जनते हैं कि कैसे इसका सेवन करना चाहिए।

पानी या जूस के साथ करें सेवन

इसबगोल की भूसी के सेवन का तरीका काफी आसान है। बता

दीक्षा भावसार सांवलिया ने हाल ही में खाने की गतिविधियों के बारे में बताया है, जिन्हें सुधार कर के लोग प्री-डायबिटीज और डायबिटीज को बड़ी ही आसानी से नियंत्रित कर सकते हैं। रोजाना बंद करें दही का सेवन- गमियों के मौसम में लोग रोजाना दही का सेवन करते हैं, जो उनके लिए परेशानी का सबव बन सकता है। रोज दही खाने से लोगों को डायबिटीज हो सकती है। इसके अलावा वजन बढ़ाना, सूजन, खराब मेटाबोलिज्म की समस्या भी हो सकती है।

बिना भूख के भोजन करना बंद करें : बहुत



से लोगों की हर घटे में कुछ न कुछ खाने की आदत होती है, जिसकी वजह से उन्हें

से मोटापा, कोलेस्ट्रॉल और पाचन संबंधी समस्याएं होती हैं। इसके अलावा लोगों की इस

दें कि एक गिलास पानी या किसी फल के जूस में आप इसबगोल डालकर कुछ मिनट के लिए ऐसे ही रख दें। इसके बाद जब पानी या जूस इसबगोल की भूसी को अच्छे से अवशेषित कर लेगा और वह ओड़ा फूल जाएगा। इसके बाद खाली पेट इसको पी ले। अगर आप चाहें 1-2 चम्पच भूसी ऐसे ही खाकर उपर से पानी या जूस पी सकते हैं।

दूध के साथ करें सेवन

बता दें कि रात में सेवन से पहले 1 गिलास दूध के साथ इसबगोल की भूसी का सेवन कर सकते हैं। इसके दौरान आप हल्का नुगने दूध का सेवन करें।

दही के साथ करें सेवन

अगर आप चाहें तो दही के साथ भी आप इसबगोल की भूसी का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए आप इसे दही में मिलाकर कुछ समय के लिए छोड़ दें। इसके बाद इस दही को खा ले। इस तरह से सेवन किए जाने से आप में अच्छे बैक्टीरिया बढ़ने के साथ ही पाचन भी सही रहता है। बता दें कि दिन में किसी भी समय स्नैक्स की तरह इसको खा सकते हैं।

खाने की इन आदतों में करें सुधार, नहीं पड़ेगी दवाईयों की जरूरत

डायबिटीज हो सकती है। जब पेट पहले से ही भरा होता है और हम बिना भूख के भोजन करते हैं तो हमारे शरीर की इंसुलिन संवेदनशीलता कम हो जाती है।

जरूरत से ज्यादा भोजन करना कर दें बंद : कई बार लोग भूख से ज्यादा खाना खा लेते हैं। क्षमता से अधिक खाने कर देता है। इसकी वजह से शरीर में पोषण की कमी हो जाती है।

आदत की वजह से उन्हें डायबिटीज हो सकती है। इसके अलावा डायबिटीज की नियंत्रित करने के लिए मरीज जरूरत से खाने की अपनी आदत को ठीक करें। रत को हवी डिगर करना बंद करें : ज्यादातर लोग सुबह के समय ब्रेकफास्ट नहीं करते हैं और रात के समय बहुत ही ज्यादा हवी डिगर करते हैं। देर रात को भारी हवी डिगर करने से लोगों के लिवर पर अधिक भार पड़ता है। इसके अलावा हवी डिगर मेटाबोलिज्म को भी धीरा कर देता है। इसकी वजह से शरीर में पोषण की कमी हो जाती है।

क्यों होती है विटामिन बी12 की कमी ?

मीठ, मछली, चिकन, दूध-पनीर जैसे पिनपल

प्रॉडक्ट का सेवन ना करना।

पेट का एसिड कम होना।

पेट का एसिड कम करने वाली दवाएं खाना।

पाचन विकार।

विटामिन बी 12 का इस्तेमाल रोकने वाली दवाएं खाना।

विटामिन बी12 के लिए क्या?

मछली

जानवरों की कलेजी

रेड मीट

अंडे

चिकन

दूध

योगर्ट

चीज़

फोर्टिफाइड फल

विटामिन बी 12 एक पानी में घुलनशील विटामिन है, जो शरीर में कई महत्वपूर्ण काम करता है। इसकी हर दिन 2.4 एम्सीजी मात्रा जरूरी होती है। गर्भवती और ब्रेटफॉड करवा रही महिलाओं के लिए यह बहुत जाती है। लेकिन किसी को भी इसके सेवन के पहले एक बार अपनी बीमारी व स्वास्थ्य के बारे में चिकित्सक से परामर्श के बाद ही उपयोग करना चाहिए।

◆ आएनएम

इसे भी देखो न

आजकल शहर में विकास बाबू बनकर हमारे बीच धाक जमा रहे हैं। उन्हीं का नाम ले लेकर गांव में कई दृश्यों का जीना हराम हो गया है। मैंने निर्णय किया कि विकास बाबू के बड़ा जाकर दो-चार दिन ठहराऊंगा और अपनी योग्य कोई नौकरी तलाश करूँगा। किंतु जैसे ही मैं शहर पहुंचा वहाँ विकास बाबू को देखकर मेरे पैरों तले जीमीन खिसक गई। गांव में खुद को सॉफ्टवेयर कंपनी का कर्मचारी बताने वाले विकास बाबू के कर्म और आचार में बड़ा अंतर दिखाई दिया। वे सॉफ्टवेयर कंपनी में नहीं किसी अपार्टमेंट के वाचमैन की नौकरी करते थे।

शहर कुछ लोगों को शह देता है तो कुछ लोगों को हर लेते हैं। हमारे गांव में फलांग बाबू बनकर हमारे बीच धाक जमा रहे हैं। उन्हीं का नाम ले लेकर गांव में कई दृश्यों का जीना हराम हो गया है। मैंने नियंत्रित किया कि विकास बाबू के बड़ा जाकर दो-चार दिन ठहराऊंगा और अपनी योग्य कोई नौकरी तलाश करूँगा। किंतु जैसे ही मैं शहर पहुंचा वहाँ विकास बाबू को देखकर मेरे पैरों तले जीमीन खिसक गई। गांव में खुद को सॉफ्टवेयर कंपनी की नौकरी करने वाले विकास बाबू के कर्म और आचार में बड़ा अंतर दिखाई दिया। उन्होंने दुनिया की सॉफ्टवेयर कंपनी को बड़े ही सॉफ्ट ढंग से ऐन बदन के हाल एक ही हल है।

पूछने पर बताया कि गांव में खुद की जीमीन जायदाद होने के बावजूद वह सम्पादन नहीं मिल पाया था जो समान शहर में आकर जूठ बोलकर मिल रहा है। और वहाँ रहने वाले चंद्रमा की जूठ

