



खाली पेट कॉफी पीना फायदेमंद हा नुकसानदायक?

कई लोगों की सुबह कॉफी के बिना अधूरी सी रहती है। यह उन्हें जरूरी एनजी देती है, जिससे वो तरोताजा महसूस करते हैं। यह आपको एनजीटिक बनाने और इसमें मौजूद कैफीन मूड, दिमाग के काम करने की ताकत में मदद करता है।

वहीं, कई लोग ऐसे भी हैं, जो बिना कॉफी के रह ही नहीं सकते हैं। सुबह सबसे पहले एक कप कॉफी पीना कितना सेफ है या नहीं इस पर कई सालों से बहस चल रही है और कितने कप सेवन करना सही है ये भी एक अलग विषय है। एक्सपर्ट के अनुसार, कॉफी बजन याने में मददगार है और टाइप 2 डायबिटीज, अल्जाइमर और दिल की सेहत जैसी बीमारियों से बचाती है।

हालांकि, यह भी माना जाता है कि सुबह सबसे पहले एक कप कॉफी पीने से पेट से जुड़ी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। हालांकि, एक्सपर्ट का कहना है कि कॉफी हर लोगों को अलग-अलग तरह से असर करती है।

सेंसिटिव लोगों के लिए, इसे खाली पेट पीने से अपच या अन्य ठोटी-मोटी परेशानियां हो सकती हैं।

ख्या कॉफी पाचन से जुड़ी समस्याओं का कारण बनती है?

कॉफी की कड़वाहट पेट में एसिड को बढ़ाने में मदद करती है, जो आपके पेट में जलन पैदा कर सकती है, चिह्नित बोले सिंड्रोम जैसे गट डिसऑर्डर के लक्षणों को खराब कर सकती है और अल्सर और अपच का कारण बन सकती है। इसके अलावा, खाली पेट खासकर हानिकारक हो व्योंगिक एसिड आपके पेट की परत को नुकसान पहुंचाने से रोकने के लिए कोई अन्य भोजन मौजूद नहीं है।

डॉक्टरों के अनुसार, कैफीन निचली एसोफेगस को ढीला कर देता है, जो एसोफेगस और पेट की बीच का रासा है, जो एसोफेगस और पेट के बीच की बाधा कमज़ोर हो जाती है। कॉफी का आपके शरीर पर अन्य प्रभाव भी पड़ता है। कई लोगों में, यह पतले मल का कारण भी बनता है, जो असुविधाजनक हो सकता है।

एक्सपर्ट का मानना है कि गैस्ट्रोइंट्रोस्टाइनल प्रभावों से परे, कुछ लोगों को लग सकता है कि खाली पेट कॉफी पीने से घबराहट होती है।



ख्या कॉफी तनाव बढ़ाती है?

खाली पेट कॉफी पीने से तनाव हमोर्न कोर्ट सोल का लेवल बढ़ जाता है। आपके अधिवक्त ग्रिहियों द्वारा उत्पादित एक लार्नेंज ब्रॉडबैटिंज, ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर के लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है। स्टडीज के अनुसार, कॉफी कोर्ट सोल उत्पादन को उत्तेजित करती है और सुबह सबसे पहले इसे पीना, जब तनाव का लेवल पहले से ही ज्यादा होता है, लंबे समय में आपके सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है।

कॉफी के बाहरी प्रभावों को लेवल बढ़ाने की लत लग सकती है। आधिक मात्रा में पीने से चिंता, बेचैनी, दिल की प्रूफ़िक और पैनिक अटैक के बढ़ सकते हैं।

कुछ लोगों में सिररद्द, माइग्रेन और ब्लड प्रेशर का कारण बन सकता है।

कॉफी से जुड़ी पेट की समस्याओं को कैसे नियन्त्रित करें?

आपके अपच को नियन्त्रित करने के लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

यह उपचार को लेवल बढ़ाने की लिए एक उपचार है।

मोबाइल और लैपटॉप आजकल हमारी रोजमार्ज जिंदगी का अब्द हिस्सा बन गए हैं। ये उपकरण हमें एक-दूसरे से बातचीत करने, काम करने, जानकारी पाने व पहुंचाने और हमारा मनोरंजन करने जैसे कई कामों में हमारी मदद करते हैं। लेकिन व्यापार आप जानते हैं कि उपकरण अब हमारी स्वास्थ्य के दुश्मन बनते जा रहे हैं। खासकर रुक्नी का ज्यादा इस्तेमाल करने से युवाओं के दिल पर बहुत ज्यादा बुरा असर पड़ रहा है। ऐसा हम नहीं कह सकते हैं कि व्यापारीजों की व्यापारीजों के दिल पर भी यह पड़ रहा है।

मोबाइल और लैपटॉप आजकल हमारी रोजमार्ज जिंदगी का अब्द हिस्सा बन गए हैं। ये उपकरण हमें एक-दूसरे से बातचीत करने, काम करने, जानकारी पाने व पहुंचाने और हमारा मनोरंजन करने जैसे कई कामों में हमारी मदद करते हैं। लेकिन व्यापार आप जानते हैं कि उपकरण अब हमारी स्वास्थ्य के दुश्मन बनते जा रहे हैं। खासकर रुक्नी का ज्यादा इस्तेमाल करने से युवाओं के दिल पर बहुत ज्यादा बुरा असर पड़ रहा है। ऐसा हम नहीं कह सकते हैं कि व्यापारीजों की व्यापारीजों के दिल पर भी यह पड़ रहा है।

आकाश हेल्थकेयर की डॉक्टर सुकृति भव्य से इस बारे में बातचीत की। उन्होंने बताया कि आरियर रुक्नी टाइम ज्यादा देने से आपका शरीर बीमारियों का घर वर्षों बनता जा रहा है।

दिल पर पड़ता है असर

डॉक्टर कहती है, 'आंखों पर दबाव पड़ने की वजह से दिमाग पर इसका असर होता है। दिमाग पर असर होने से दिल की प्रूफ़िक और भी असर पड़ता है। मोबाइल या लैपटॉप पर ज्यादा समय बिताने का मतलब है कि आप फिजिकल एक्टिविटी कम कर पाए हो हैं और इससे वजन बढ़ने की समस्या होती है। वजन बढ़ने से दिल पर असर होता है। साथ ही जल्दी जाम नहीं करने के दिल पर असर होता है। ऐसा हम नहीं कह सकते हैं कि व्यापारीजों की व्यापारीजों के दिल पर भी यह पड़ता है।

हो सकती हैं ये परेशानियां भी : ज्यादा देर रुक्नी देखने से आंखों पर भी बुरा असर पड़ता है। लैपटॉप और मोबाइल के लंबे समय तक इस्तेमाल से आंखों में सूजन आती है। हालांकि, इनका ज्यादा इस्तेमाल सेहत से जुड़ी कई समस्याओं की वजह भी बन सकता है।

ऐसे करें अपना बचाव

इन समस्याओं को कम करने के लिए, हमें अपने इस्तेमाल को सीमित करने और बीच बीच में ब्रेक लेने की जरूरत है। सभी पोस्टर का पालन करें, नियमित 30 मिनट तक ब्यायाम करें, और आंतरिक संतुलन दिल की सेहत पर पड़ता है।

उतनाह कर्मसूल लें इसके अलावा, आंखों को आराम देने के लिए नियमित रूप से आंखों का ब्यायाम करें और रुक्नी देखते समय बीच-बीच में ब्रेक लें।



बिना किसी दवा के डायबिटीज होगा कंट्रोल, बढ़ते शुगर पर लगेगी लगाम

भारत में डायबिटीज के मरीजों की संख्या सबसे दूसरे देशों के मुकाबले तेजी से बढ़ रही है। इसकी सबसे बड़ी वजह लोगों की बिगड़ती लाइफस्टाइल और फिजिकल एक्टिविटी में कमी बन रही है। डायबिटीज में इंसुलिन कम बनता है कि ज्यादा वजन लोगों के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है। जब बात ज्यादा वजन करने से पहले डायबिटीज के मरीज व्यापक अपक्रीटीज में कमी बनता है। एक रिसर्च के मुताबिक, भारत के 12-18 प्रतिशत युवाओं में डायबिटीज का खतरा तो ज्यादा होता है।

डायबिटीज का खतरा तो ज्यादा होता है। ज्यादा वजन करने से बढ़ता है। आपको ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है।

डायबिटीज का खतरा तो ज्यादा होता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है।

डायबिटीज का खतरा तो ज्यादा होता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है।

डायबिटीज का खतरा तो ज्यादा होता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है।

डायबिटीज का खतरा तो ज्यादा होता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है।

डायबिटीज का खतरा तो ज्यादा होता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है। ज्यादा वजन करने के हांठ, वर्ड, हेल्चर की वजह से बढ़ता है।

ड

जामसरार में बम ब्लॉस्टः एक की मौत

डोंगरगांव (दावा)। शहर से सटे ग्राम जामसरार के एक फार्म हाऊस में बम विस्कोट से एक युवक की मौत हो गई है, 28 अप्रैल रविवार प्रातः हुए हैं। घटना की जानकारी लगते ही आसपास के ग्राम सहित डोंगरगांव शहर में भी नापरिकों में भय का माहौल बन गया है, बोर मशीन के बटन में वायरिंग कर बारूद या बम सिस्टम को लगाया गया था और कि इस क्षेत्र के लिए पहली बार हुआ और एक व्यक्ति के चिंहों उड़ गए।

पैके पर मिली जानकारी के अनुसार ग्राम जामसरार में मनेरी मार्ग पर सतोष वैष्णव का कृषि फार्म है जहाँ वर्तमान में केला व खीरों का उत्पादन हो रहा है, इस फार्म हाऊस में बोर पंप लगा हुआ है, जिसके माध्यम से फसलों में पानी दिया जाता है। बताया जाता है कि सतोष वैष्णव के छोटे भाई सुमीत वैष्णव प्रतिदिन तक इस फार्म हाऊस में बोर पंप चालू कर फसलों में पानी पहुंचवा थे। रविवार का पानी की आवश्यकता नहीं होने से उन्होंने बोर पंप



बोर पंप मशीन से जोड़ा गया था बम के तार

का बटन चालू ही नहीं किया और सामान्य रूप से टहल कर बापस निकल गए। इधर इस फार्म हाऊस में कार्यरत नरेश कुमार और पिता प्रशासन को सूचना दी गई, अपने तहत की पहली घटना होने से पूरे क्षेत्र में सनसनी फैल गई है। सूचना के बाद जामसरार एक व्यक्ति यहाँ दातृत, मंजन करने व हनने लिए बोर चालू करने गया और जैसे ही बोर मशीन का बटन दबाया एक धमाके के साथ बड़ा विस्कोट हुए, जिसमें नरेश कुमार के चिंहों उड़ गए। बारूद का विस्कोट बताया जा रहा है और पुलिस सभी पहुंचुओं से जांच में लग गई है। इस संबंध में पार्म हाऊस के मालिक

पूर्व हमारे हावेस्टर में भी आग लगाया था और अब इस विस्कोट की घटना से साथर रविवार पर लालकर हमला का अदेश है, तेज अवाज में ब्लॉस्ट से हमारे कर्मचारी की मौत हो गई है।

डोंगरगांव के ग्राम जामसरारकला में संतोष वैष्णव के फार्म हाउस में आज घटना वर्तने के बाद वासी नरेश कुमार और प्रशासन को सूचना दी गई, अपने तहत की पहली घटना होने से पूरे क्षेत्र के लिए मोरर का स्विच ऑन किया, औन करने ही धमाका हुआ, जिससे वर्हा काम करने वाला युवक हावेसे का शिकाय हो गया, जिससे उसकी घटना स्थल पर ही मौत हो गयी।

पुलिस एवं साइबर की टीम सभी विनुओं पर जांच कर रही है की क्या हुआ कैसे ये घटना हुई जांच के बाद वासी नरेश कुमार के चिंहों उड़ गए।

- राहुलदेव शर्मा, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक

कोहका-बेंद्रकद्वा पुल से कूदा युवक, शादी समारोह में ड्राई आइस खाने से 3 साल की मौत



डोंगरगांव (दावा)। शहर से लगे ग्राम कोहका-बेंद्रकद्वा में शिवायथ नदी पुल के ऊपर से एक युवक नशे की हालत में कूद गया, इसके चलते उसे गंभीर चोट आई है और राजनांदगांव मेडिकल कॉलेज रेफर किया गया है।

मिली जानकारी के अनुसार बाइक क्रमांक सीजी-08/एपी 7773 में तीन युवक जयंत जुर्शिया पिता नरेश 23 वर्ष के साथ दो अन्य युवकों टिकेश कवरप और तरुण कुमार को राजनांदगांव मेडिकल कॉलेज में रिफर किया गया है।

देर रात स्टेट बैंक में घुसे चोर, दो रायफल व कारतूस लेकर फरार खजाना लूटने में असफल रहे चोर

खजाना लूटने में असफल रहे चोर



डोंगरगढ़ (दावा)। भारतीय स्टेट बैंक में गत शनिवार ने कूछ लौटे के बाद इसमें से एक युवक जयंत अचानक उड़ा और पुल से नीचे छलांग लगा दिया।

शिवायथ नदी में पानी नहीं होने की वजह से नीचे गिरने में इस युवक को गंभीर चोट आयी है। जिसके बाद उसे वर्हा मौजूद ग्रामीणों की मदद से डोंगरगांव समुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पहुंचाया गया और प्राथमिक उपचार पश्चात् युवक को राजनांदगांव मेडिकल कॉलेज में रिफर किया गया है।

पुलिस सभी के अनुसार भारतीय स्टेट बैंक में 24 एवं 25 अप्रैल की रात को चोरों ने बैंक के मुख्य द्वारा

को तोड़कर अंदर घुसने में सफलता तो हासिल कर ली। किन्तु वे बैंक लॉकर को खोलने में असफल रहे। चोरों ने बैंक में रखी दो बोर का यापाल और कुछ कारतूस कीमत लगाया और उसे दो लाख रुपए के अपने साथ ले गए। सुबह इसकी जानकारी होने के बाद बैंक मैनेजर सल्यॉन्ड सिंह ने इस मालिक की रिपोर्ट थाना में की है।

बताया जा रहा है कि बैंक के अंदर चोरों ने कूछ लौटे के बाद इसमें अनुचित अधिकारी पुलिस अधिकारी कुजाम ने जयंत का प्रयास किया लॉकर खोने के बाद इसके बाहर चोरों ने बैंक से चोरी कर गए। इस घटना की रिपोर्ट बैंक के कागज पत्र नहीं है, न ही बैंक के पास कोई दस्तावेज प्रबंधक ने थाना में दर्द कराई है। पुलिस मालिक की

रिपोर्ट थाना में की है।

लॉकर तोड़ने में असफल रहे चोर

बताया जा रहा है कि बैंक के अंदर चोरों ने कूछ लौटे के बाद इसमें अनुचित अधिकारी पुलिस अधिकारी कुजाम ने जयंत का प्रयास किया लॉकर खोने के बाद इसके बाहर चोरों ने बैंक से चोरी कर गए। इस घटना की रिपोर्ट बैंक के कागज पत्र नहीं है, न ही बैंक के पास कोई दस्तावेज प्रबंधक ने थाना में दर्द कराई है। पुलिस मालिक की

रिपोर्ट थाना में की है।

बताया जा रहा है कि बैंक के अंदर चोरों ने कूछ लौटे के बाद इसमें अनुचित अधिकारी पुलिस अधिकारी कुजाम ने जयंत का प्रयास किया लॉकर खोने के बाद इसके बाहर चोरों ने बैंक से चोरी कर गए। इस घटना की रिपोर्ट बैंक के कागज पत्र नहीं है, न ही बैंक के पास कोई दस्तावेज प्रबंधक ने थाना में दर्द कराई है। पुलिस मालिक की

रिपोर्ट थाना में की है।

पुलिस सभी के अनुसार भारतीय स्टेट बैंक में 24

एवं 25 अप्रैल की रात को चोरों ने बैंक के मुख्य द्वारा

को तोड़कर अंदर घुसने में सफलता तो हासिल कर ली। किन्तु वे बैंक लॉकर को खोलने में असफल रहे। चोरों ने बैंक में रखी दो बोर का यापाल और कुछ कारतूस कीमत लगाया और उसे दो लाख रुपए के अपने साथ ले गए। सुबह इसकी जानकारी होने के बाद बैंक मैनेजर सल्यॉन्ड सिंह ने इस मालिक की रिपोर्ट थाना में की है।

बताया जा रहा है कि बैंक के अंदर चोरों ने कूछ लौटे के बाद इसमें अनुचित अधिकारी पुलिस अधिकारी कुजाम ने जयंत का प्रयास किया लॉकर खोने के बाद इसके बाहर चोरों ने बैंक से चोरी कर गए। इस घटना की रिपोर्ट बैंक के कागज पत्र नहीं है, न ही बैंक के पास कोई दस्तावेज प्रबंधक ने थाना में दर्द कराई है। पुलिस मालिक की

रिपोर्ट थाना में की है।

लॉकर तोड़ने में असफल रहे चोर

बताया जा रहा है कि बैंक के अंदर चोरों ने कूछ लौटे के बाद इसमें अनुचित अधिकारी पुलिस अधिकारी कुजाम ने जयंत का प्रयास किया लॉकर खोने के बाद इसके बाहर चोरों ने बैंक से चोरी कर गए। इस घटना की रिपोर्ट बैंक के कागज पत्र नहीं है, न ही बैंक के पास कोई दस्तावेज प्रबंधक ने थाना में दर्द कराई है। पुलिस मालिक की

रिपोर्ट थाना में की है।

लॉकर तोड़ने में असफल रहे चोर

बताया जा रहा है कि बैंक के अंदर चोरों ने कूछ लौटे के बाद इसमें अनुचित अधिकारी पुलिस अधिकारी कुजाम ने जयंत का प्रयास किया लॉकर खोने के बाद इसके बाहर चोरों ने बैंक से चोरी कर गए। इस घटना की रिपोर्ट बैंक के कागज पत्र नहीं है, न ही बैंक के पास कोई दस्तावेज प्रबंधक ने थाना में दर्द कराई है। पुलिस मालिक की

रिपोर्ट थाना में की है।

लॉकर तोड़ने में असफल रहे चोर

बताया जा रहा है कि बैंक के अंदर चोरों ने कूछ लौटे के बाद इसमें अनुचित अधिकारी पुलिस अधिकारी कुजाम ने जयंत का प्रयास किया लॉकर खोने के बाद इसके बाहर चोरों ने बैंक से चोरी कर गए। इस घटना की रिपोर्ट बैंक के कागज पत्र नहीं है, न ही बैंक के पास कोई दस्तावेज प्रबंधक ने थाना में दर्द कराई है। पुलिस मालिक की

रिपोर्ट थाना में की है।

लॉकर तोड़ने में असफल रहे चोर

बताया जा रहा है कि बैंक के अंदर चोरों ने कूछ लौटे के बाद इसमें अनुचित अधिकारी पुलिस अधिकारी कुजाम ने जयंत का प्रयास किया लॉकर खोने के बाद इसके बाहर चोरों ने बैंक से चोरी कर गए। इस घटना की रिपोर्ट बैंक के कागज पत्र नहीं है, न ही बैंक के पास कोई दस्तावेज प्रबंधक ने थाना में दर्द कराई है। पुलिस मालिक की

रिपोर्ट थाना में की है।

लॉकर तोड़ने म