



# छात्रों का हुजूम शिकायत लेकर पटना स्थित कोतवाली थाना पहुंचा, जांच में जुटी पुलिस

## छात्रों से फीस वसूल फिटजी कोचिंग हुआ बंद

केटी न्यूज़/पटना



हर गार्जियन का सपना होता है कि उनका बच्चे से अईआईटी पढ़ने के बाद इंजीनियर बनो। अपने बच्चों की पहुंच पर वो लाखों रुपये खर्च करते हैं। बच्चों को आईआईटी की तैयारी के लिए अच्छे कोचिंग संस्थान में भेजते हैं। लेकिन जब लाखों रुपये जमा करने के बाद यह पता चले कि जिस कोचिंग में उन्होंने अपने बच्चे का एडमिशन कराया था बद हो गया है तब उन पर क्या गुजरती होगी। ऐसे ही एक मामला बिहार की राजधानी पटना से तब समझे न कर जाओं का हुजूम शिकायत लेकर कोतवाली थाना पहुंच गया। मामला कंकड़बाग छात्रों ने शिकायत दर्ज करायी है। छात्रों ने पुलिस से न्याय की गुहार लाई है। कोतवाली थाने में भेजते हैं।

फिटजी कोचिंग सेंटर अचानक बंद कर दिया गया। जिससे जेर्डी मेन की तैयारी कर रहे कीरब 200 छात्र काफी परेशान हैं। कोतवाली थाने में छात्रों ने शिकायत दर्ज करायी है। छात्रों ने पुलिस से 4 लाख रुपये लिया है। कोतवाली थाने पहुंचे छात्रों का कहना था कि कोचिंग बंद करने से पहले कहा गया था कि गार्जियन को लेकर आना। जब हम अपने मात्रा-प्रिति के साथ बद्द बद्द तब पता चला कि कोचिंग को बंद कर दिया गया है। एडमिशन के समय हरेक बच्चों से 4 लाख रुपये लिया

### कंकड़बाग स्थित ब्रांच में हंगामा

कंकड़बाग ब्रांच स्थित फिटजी कोचिंग के सेकड़ों स्टूडेंट्स और परिजनों ने हंगामा किया था। इसकी शिकायत कंकड़बाग थाने में भी किया गया है। उन्होंने कोचिंग संस्थान के खिलाफ फीस के रूपाये हुए पेंसन के आरोप लगाया है। साथ ही एडवांस के रूप में जमा की गई फीस वापसी की मांग भी कर रहे हैं। इसके बाद कंकड़बाग थाने पर पुलिस को ने कंकड़बाग ब्रांच के शिक्षक को कंकड़बाग थाना लाया गया है।

गया था। बच्चों से करोड़ों रुपये लेने के बाद कोचिंग का मालिक फरार हो गया। फिटजी कोचिंग सेंटर कंकड़बाग ब्रांच में 4 शिक्षक दिखे वो भी काफी परेशान थे। उनकों भी 4 मध्ये से सैलरी नहीं दी गयी है। मौके पर पहुंची पुलिस ने कोचिंग के कुछ कर्मचारियों को पूछताल के लिए हिस्सत में लिया है। वही कोतवाली थाने के थानाध्यक्ष राजन कुमार का कहना है कि छात्रों की ओर से इस

छात्रों से फीस के रूप में लिए गए थे चार लाख

राजधानी पटना के कोतवाली थाना क्षेत्र स्थित फ्रजर रोड में यह संस्था फिटजी खाली गया था और बच्चों से इन्हनी निरिंग की तैयारी करने के नाम पर किसी से तीन लाख से वह लाख रुपये लिए गए थे। सभी से फीस वसूली के दौरान यह आशासन दिया गया था कि अनुभवी शिक्षक पढ़ायें। उनकी बेहतर तैयारी करायी जाएं। लेकिन अचानक कोचिंग बदल के संबंध में आवेदन दिया गया है। जिसके बाद पुलिस मामले की छानबीन में जुट गयी है। फिटजी कोचिंग के कुछ कार्मचारियों को पूछताल के लिए थाने पर लाया गया है। पूछताल के बाद ही आगे की कार्रवाई की जाएगी। थानाध्यक्ष ने बताया कि इस मामले में कोचिंग के सचालक को तलाक गिरायार करने का प्रयत्न किया जा रहा है। इसके बाद सारी शिक्षियां स्थानीय हो जाएंगी।

सीएम ने खगड़िया में किया पथु आहार कारखाना का उद्घाटन

केटी न्यूज़/खगड़िया

कारखाना से आस-पास के 5 लाख से अधिक पश्चिमांक लाभान्वित होंगा। मुख्यमंत्री ने पशु आहार कारखाना प्रांगण में खगड़िया जिले से प्राणी वात्रा के तीसरे चरण की शुरुआत की। सीएम ने खगड़िया जिले को 430 करोड़ रुपये की 224 विकासात्मक योजनाओं की सौगंध दी। इसमें 89 योजनाओं का उद्घाटन एवं 135 योजनाओं का शिलान्यास किया। प्रगति वात्रा के क्रम में खगड़िया ने खगड़िया-12 का प्राणगत रोड जल-जीवन-हवालानी योजना, हर घर नल जल योजना, मुख्यमंत्री स्ट्रॉट लाइट योजना सहित विभिन्न विभागों द्वारा कराया जाएगा। प्रगति वात्रा के क्रम में खगड़िया ने खगड़िया जिला अंतर्गत योग्यांशी प्रखंड के महेश्वर्युत्पन्न में पशु आहार कारखाना का माध्यम से उपलब्ध कराया जाएगा। निरीक्षण के क्रम में खगड़िया ने अनुभवी शिक्षक पढ़ायें। उनकी बेहतर तैयारी करायी जाएगी। लेकिन अचानक कोचिंग बदल के संबंध में आवेदन दिया गया है। जिसके बाद पुलिस मामले की जांच के लिए सभी से वह लाख रुपये लिए गए थे। सभी से फीस वसूली के दौरान यह आशासन दिया गया था कि अनुभवी शिक्षक पढ़ायें। उनकी बेहतर तैयारी करायी जाएंगी। लेकिन अचानक कोचिंग बदल के संबंध में आवेदन दिया गया है। जिसके बाद पुलिस मामले की जांच के लिए एडवांस के क्रम में खगड़िया ने खगड़िया-12 का प्राणगत रोड जल-जीवन-हवालानी योजना, हर घर नल जल योजना, मुख्यमंत्री स्ट्रॉट लाइट योजना सहित विभिन्न विभागों द्वारा कराया जाएगा। प्रगति वात्रा के क्रम में खगड़िया ने खगड़िया जिला अंतर्गत योग्यांशी प्रखंड के महेश्वर्युत्पन्न में पशु आहार कारखाना का निरीक्षण किया। निरीक्षण के क्रम में खगड़िया ने खगड़िया-12 का प्राणगत रोड जल-जीवन-हवालानी योजना, हर घर नल जल योजना, मुख्यमंत्री स्ट्रॉट लाइट योजना सहित विभिन्न विभागों द्वारा कराया जाएगा। निरीक्षण के क्रम में खगड़िया ने खगड़िया-12 का प्राणगत रोड जल-जीवन-हवालानी योजना, हर घर नल जल योजना, मुख्यमंत्री स्ट्रॉट लाइट योजना सहित विभिन्न विभागों द्वारा कराया जाएगा।

## रोहतास में 45 करोड़ रुपए के अवैध लॉटरी टिकट के साथ पांच लोग गिरफ्तार

कार्रवाई

केटी न्यूज़/सासाराम

सासाराम जिले में लॉटरी के अवैध कारोबार के खिलाफ पटना एसीएफ और रोहतास पुलिस ने बड़ी कार्रवाई की है। हालांकि, पुलिस की यह कार्रवाई बीते 14 जनवरी से ही चल रही है और इस कार्रवाई के दौरान लगभग 45 करोड़ के अवैध लॉटरी के साथ प्रिंटिंग प्रेस, लैपटॉप और मोबाइल सहित कुल चार करोड़ के उपकरण भी जब तक एप्रेस वात्रों में गुरुवार को आयोजित एक प्रेस वात्रों के दौरान शाहाबाद प्रेसर के डीआईजी सभी प्रकाश ने बताया कि चेनारी थानाध्यक्ष को थाना क्षेत्र के इंवाइमप्यु स्थित गजानन सिद्धी विवायक फू-इस प्राइवेट लिमिटेड के प्रेसर में अवैध रूप से लॉटरी टिकट कूप लाये, रखरखाव, वितरण और विक्री करने की जानकारी मिली थी। इसका सामना तो रोहतास पुलिस ने बताया कि रोहतास के रोहतास कारोबार अवैध लॉटरी कारोबार के निर्देश पर अनुमंडल प्रेस अधिकारी सासाराम-1 के नेतृत्व में एक विशेष टीम गठित हुई और चेनारी थाना क्षेत्र के कई टिकिनों पर छापायारी किया गया। इसके क्रम में जगनन सिद्धि विवायक फू-इस प्राइवेट लिमिटेड के प्रेसर में संचालित अवैध लॉटरी कारोबार अवैध लॉटरी कारोबार के निर्देशी पर चेनारी थाना अवैध खुलासाद् योजना के दौरान लगभग 40 करोड़, मोबाइल 22 पीस, छह कलां ऑफसेट मॉर्सन, कलां प्रिंटर मॉर्सन, कंप्यूटर मॉनिटर 20, यूनीफैस 20, सीपीयू 18, फोटो कॉम्पियर 1, लैपटॉप 3, बिल प्रिंटर 2 और डीवीआर 1 सहित कई अन्य मॉर्सन जबकि एप्रेस वात्रों के दौरान रोहतास पुलिस अधिकारी चार करोड़ आंका गया है और बता दें कि रोहतास पुलिस के दौरान लगभग 40 करोड़, मोबाइल 22 पीस, छह कलां ऑफसेट मॉर्सन, कलां प्रिंटर मॉर्सन, कंप्यूटर मॉनिटर 20, यूनीफैस 20, सीपीयू 18, फोटो कॉम्पियर 1, लैपटॉप 3, बिल प्रिंटर 2 और डीवीआर 1 सहित कई अन्य मॉर्सन जबकि एप्रेस वात्रों के दौरान रोहतास पुलिस अधिकारी चार करोड़ आंका गया है और बता दें कि रोहतास पुलिस के दौरान लगभग 40 करोड़, मोबाइल 22 पीस, छह कलां ऑफसेट मॉर्सन, कलां प्रिंटर मॉर्सन, कंप्यूटर मॉनिटर 20, यूनीफैस 20, सीपीयू 18, फोटो कॉम्पियर 1, लैपटॉप 3, बिल प्रिंटर 2 और डीवीआर 1 सहित कई अन्य मॉर्सन जबकि एप्रेस वात्रों के दौरान रोहतास पुलिस अधिकारी चार करोड़ आंका गया है और बता दें कि रोहतास पुलिस के दौरान लगभग 40 करोड़, मोबाइल 22 पीस, छह कलां ऑफसेट मॉर्सन, कलां प्रिंटर मॉर्सन, कंप्यूटर मॉनिटर 20, यूनीफैस 20, सीपीयू 18, फोटो कॉम्पियर 1, लैपटॉप 3, बिल प्रिंटर 2 और डीवीआर 1 सहित कई अन्य मॉर्सन जबकि एप्रेस वात्रों के दौरान रोहतास पुलिस अधिकारी चार करोड़ आंका गया है और बता दें कि रोहतास पुलिस के दौरान लगभग 40 करोड़, मोबाइल 22 पीस, छह कलां ऑफसेट मॉर्सन, कलां प्रिंटर मॉर्सन, कंप्यूटर मॉनिटर 20, यूनीफैस 20, सीपीयू 18, फोटो कॉम्पियर 1, लैपटॉप 3, बिल प्रिंटर 2 और डीवीआर 1 सहित कई अन्य मॉर्सन जबकि एप्रेस वात्रों के दौरान रोहतास पुलिस अधिकारी चार करोड़ आंका गया है और बता दें कि रोहतास पुलिस के दौरान लगभग 40 करोड़, मोबाइल 22 पीस, छह कलां ऑफसेट मॉर्सन, कलां प्रिंटर मॉर्सन, कंप्यूटर मॉनिटर 20, यूनीफैस 20, सीपीयू 18, फोटो कॉम्पियर 1, लैपटॉप 3, बिल प्रिंटर 2 और डीवीआर 1 सहित कई अन्य मॉर्सन जबकि एप्रेस वात्रों के दौरान रोहतास पुलिस अधिकारी चार करोड़ आंका गया है और बता दें कि रोहतास पुलिस के दौरान लगभग 40 करोड़, मोबाइल 22 पीस, छह कलां ऑफसेट मॉर्सन, कलां प्रिंटर मॉर्सन, कंप्यूटर मॉनिटर 20, यूनीफैस 20, सीपीयू 18, फोटो कॉम्पियर 1, लैपटॉप 3, बिल प्रिंटर 2 और डीवीआर 1 सहित कई अन्य मॉर्सन जबकि एप्रेस वात्रों के दौरान रोहतास पुलिस अधिकारी चार करोड़ आंका गया है और बता दें कि रोहतास पुलिस के दौरान लगभग 40 करोड़, मोबाइल 22 पीस, छह कलां ऑफसेट मॉर्सन, कलां प्रिंटर मॉर्सन, कंप्यूटर मॉनिटर 20, यूनीफैस 20, सीपीयू 18, फोटो कॉम्पियर 1, लैपटॉप 3



## गणतंत्र दिवस के निर्धारित रूट में जर्जर तारों की करें मरम्मतः डीएम

♦ डीएम व एसपी ने संयुक्त रूप से बैठक कर लिया गणतंत्र दिवस की तैयारियों की समीक्षा

केटी न्यूज/बक्सर

जिलाधिकारी अंशुल अग्रवाल एवं पुलिस अधिकारी शुभम आर्य ने गुरुवार को संयुक्त रूप से गणतंत्र दिवस के आयोजन की तैयारियों की समीक्षा की। वह बैठक समाख्यालय परिसर स्थित सभाकक्ष में की गई।

डीएम ने इस दौरान सभी मार्गों की साफ-सफाई के साथ चुना एवं



ब्लॉकिंग पाठड़ का छिक्काकरने, ड्रांडोलेन एवं ड्रांडोलेन के लिए कर्मियों की प्रतिनियुक्ति, उक्कट कार्य करने वाले आम नामांकों एवं लाइटों, देशभक्ति गीत के प्रबंध, गणतंत्र दिवस कार्यक्रम का लाइव स्ट्रीमिंग, निर्धारित समय पर लूप एवं लटके हुए तारों की मरम्मत करने का निर्देश बिजली कंपनी के कार्यालयकर्ता को दिया है।

राष्ट्रगान के लिए छात्र-छात्राओं की टीमों का चयन करने का निर्देश दिया गया। वही, उन्होंने सभी निर्धारित रूट में लूप एवं लटके हुए तारों की मरम्मत करने का निर्देश दिया गया।

राष्ट्रगान के लिए छात्र-छात्राओं की टीमों का चयन करने का निर्देश दिया गया। वही, उन्होंने सभी निर्धारित रूट में लूप एवं लटके हुए तारों की मरम्मत करने का निर्देश दिया गया।

## सामान की रखवाली के लिए झोपड़ी बना सो रहा था युवक, मौके पर मिला मोबाइल व चप्पल घर के बाहर सो रहे युवक का अपहरण प्राथमिकी दर्ज, जांच को पहुंचे एसपी

♦ एक दिन पूर्व मुख्य पथ के किनारे कटरा निर्माण के लिए कराया था भूमि पूजन

केटी न्यूज/दुमरांव

चक्की पाड़ेय डेरा से एक युवक का अपहरण कर लिया गया है। घटना बुधवार देर रात की है। परिजनों को इसकी जानकारी गुरुवार को सुवह हुई। अपहरण युवक पाड़ेय डेरा निर्माण मद्दत यांत्रिकों का पुरु ब्रवण पाड़ेय है। इस मामले में उसके छोटे भाई निर्माण पाड़ेय ने अपहरण यांत्रिकों के खिलाफ चक्की थाने में एफआईआर दर्ज कराया है। पुलिस एफआईआर दर्ज कर जांच में जुट गई है। वही, घटना की सूचना मिलते ही चक्की थानाध्यक्ष संजय कुमार पासवान के साथ ही एसपी शुभम आर्य, ड्रांडोलंग डोइयां अफाक अखर अंसारी व डीआईयू की टीम ने घटना स्थल का जायजा लिया है तथा परिजनों से पूछात्त कर मामले के उद्देशन का प्रयास शुरू कर दिया है। घटना स्थल से ही अपहरण युवक का मोबाइल व चप्पल मिला है। घटना की जानकारी के बाद से परिजन परेशन है।



अनहोनी की आशंका से सहमे है परिजन

घटना के बाद से युवक के परिजन की अनहोनी की आशंका से सहम उठे हैं। सबसे खराब चिह्नित उसकी मां शोभा देवी का हो गया है। जानकारी के अनुसार उसके पिता मदन दिली में प्राइवेट नोकरी करते हैं, जबकि श्रवण भी गाड़ी लालता था। वह कुछ दिन पहले ही अपनी पैतृक जमीन पर कटरा बनवाने के लिए गांव आया था। घर में उसके अलावे, मां, छोटा भाई निर्माण पाड़ेय व एक शारीरिक बहन है। वही, पुरु के अपहरण की सूचना मिलते ही पिता दिली से गांव के लिए चल पड़े हैं। घटना के बाद से गांव में कई तरह की चाराएँ हो रही हैं।



कई बिंदुओं पर जांच कर रही है पुलिस

पुलिस ने इस घटना को चुनौती के रूप में लिया है। पुलिस सूत्रों का कहना है कि अपहरण की गुरुत्व सुलझाने के लिए कई बिंदुओं पर जांच की जा रही है। इसके लिए बैज्ञानिक पद्धति के साथ ही मुख्यतः का सहाय भी लिया जा रहा है। हालांकि, समाचार लिखे जाने तक अपहरण युवक के संबंध में पुलिस को कुछ सुनाए हुए नहीं लग सका है। परिजनों ने आस पास सहित पूरे गांव में खोजबीन की और जब उसका सुरग नहीं मिला तो इसकी जानकारी पर अपहरण कर लिया।

उपर्युक्त के अपहरण की जानकारी मिलते ही स्थानीय पुलिस तुरंत भाई के द्वारा लिखे जाने तक अपहरण युवक के संबंध में जटिल हुई। परिजनों ने आस पास के द्वारा लिखे जाने तक अपहरण कर लिया गया है। इस मामले में खोजबीन की और जब उसका सुरग नहीं मिला तो इसकी जानकारी पर अपहरण कर लिया।

युवक के अपहरण की जानकारी मिलते ही स्थानीय पुलिस तुरंत भाई के द्वारा लिखे जाने तक अपहरण युवक के संबंध में जटिल हुई। परिजनों ने आस पास के द्वारा लिखे जाने तक अपहरण युवक के संबंध में जटिल हुई।

युरिया खाद की किलत से किसान परेशन रवी फसल के उत्पादन पर पड़ सकता है असर

केसठ। प्रखंड में इस बार धान की फसल अच्छी हुई लेकिन समय पर खाद नहीं मिलने से किसान रबी की बुवाई खाद की कमी के कारण जैसे ऐसे तो कर लिया। लेकिन रबी की फसल सिंचाई के बाद खाद को लेकर किसान चित्तित है। बेहतर पर पूरी तरह भानी पिरता दिख रहा है। प्रखंड में युरिया खाद की किलत से एक बार फिर किसानों की परेशनियां बढ़ गई है। समय से उन्हें खाद नहीं मिलने के कारण रखी की खेती पर उत्पादन कमज़ोर होने का डर सता रहा है। खाद दुकानदारों के बाहं युरिया खाद नहीं मिलने से को परेशनी हो रही है।

वहां, किसान खाद को लेकर आजार नावानगर समेत अन्य दुकानों पर खाद रहने की भावना है। परंतु खाद नहीं मिलने के कारण किसान मायुस होकर वापस घर लौट जाते हैं। किसानों का कहना है कि किसानों की समस्याओं को दुर करने और इसकी बातों को सुनें वाला कोई नहीं है। उन्होंने अधिकारियों पर मनमानी करने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि किसानों को जल्द खाद उत्पादन नहीं कराया गया, तो प्रखंड मुख्यालय पर धनां प्रदर्शन किया जाएगा। इके बाद जिला की परिधिकारी का पुतला ढहन भी किया जाएगा। खाद नहीं मिलने से चेतावनी के चेतावनी पर मायुसी छा गई है। किसानों ने जिलाधिकारी से जल्द खाद उत्पादन कराने को लेकर मायुसी किया है।

## जल्द बनाए जाएंगे 17 यात्री शेड, स्थल चयनित

केटी न्यूज/दुमरांव

दुमरांव शहर की आवादी बढ़ी है। लेकिन सुविधाओं के लिए आज भी लोग तस्वीर रख रहे हैं। यात्री सुविधाओं के नाम पर यहां कुछ भी नहीं है, जहां जड़ा, गर्मी और बरसात से बचने के लिए लोग आवश्यक ले रहे हैं। चेयरमैन सुनीता गुरु की बढ़े ने इस पर ध्यान देते हुए यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया है। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी।



किसी बोर्ड ने इस पर पहल नहीं होने लगती है तब उनकी परेशनी और बढ़ जाती है। कभी-कभी ऐसा होता है कि परिवार के लोग भीगते रहते हैं। यहां जानकारी होती ही बुवाई खाद की जांच करते हैं। लेकिन जानकारी के द्वारा लालता था। जिसके बाद परिजनों को शंका हुई। परिजनों ने आस पास सहित पूरे गांव में खोजबीन की और जब उसका सुरग नहीं लगा सका है। इसके बाद जानकारों का कहना है कि मामला जमीन विवाद से जुड़ा हो सकता है। इसके बाद जानकारों का कहना है कि आस पास के द्वारा लालता था।

मायुसी ने इस पर ध्यान देते हुए यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया है। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी।

शहीद गेट के पास स्थित प्राचीन कुट्टी के लिए आज भी लोग ध्यान देते हुए यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी।

शहीद गेट के पास स्थित प्राचीन कुट्टी के लिए आज भी लोग ध्यान देते हुए यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी।

दुकानदारों तथा राहगीरों के लिए वरदान सावित होता है। वही कुआं दुमरांव के कौमी एकता का प्रतीक भी है। वही कारण है कि इसका जीर्णोद्धार करवा यहां यात्री शेड बनवाया गया।

इस भौमिका पर उपर्युक्त विवाद के लिए आज भी लोग ध्यान देते हुए यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी।

दुमरांव की विकासित शहर बनाने के साथ ही यहां के प्राचीन धरोहरों को सुरक्षित रखा जाएगा। इसके लिए आज भी लोग ध्यान देते हुए यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी। अंदर उसके अलावे, यात्री की बढ़ी निर्माण की जायजा लिया जाएगी।

शहीद गेट के पास स्थित प्र





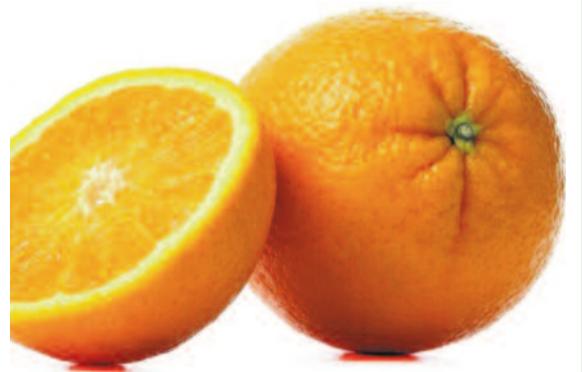


## सर्दियों में बच्चों की सेहत रहेगी घकाघक, खिलाएं ये सुपरफूड्स

सर्दियों में बच्चों की इम्यूनिटी को मजबूत रखना बहुत जरूरी होता है, वयोंकि बच्चों को ठंडे और सक्रमण का खतरा सबसे ज्यादा होता है। सही आहार देकर आप उनकी इम्यूनिटी को मजबूत कर सकते हैं। आप बच्चे को खास्थ और एक्टिव रखने के लिए किसी विकल्प की तलाश में हैं तो हम आपको एक्सपर्ट के बताएं कुछ सुपर फूड्स के बारे में जानकारी दे रहे हैं। आप उनकी डाइट में इन्हें शामिल कर कर ना सिर्फ इम्यूनिटी बूस्ट कर सकते हैं बिल्कुल सहेत के अन्य पहलुओं को भी बेहतर बना सकते हैं।

**बच्चों की इम्यूनिटी कैसे मजबूत करें?**

- बच्चे की डाइट में विटामिन E और विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें। यह एटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो शरीर की बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं। इसके लिए आप बीटरूट लेला सकते हैं। इसमें विटामिन E और सी दोनों होते हैं। गाजर, अंवाल संतरा कीवी, शकरकदी, यह सभी इम्यूनिटी बूस्ट करने वाले फल हैं।
- बच्चे को नटस और सीडेस जरूर दें। यह बेहतरीन पोषण का स्रोत होते हैं। इनमें हेल्दी फैट्स होते हैं जो ना इम्यूनिटी को मजबूत नहीं करते हैं बल्कि शरीर के विकास के लिए भी जरूरी पोषक तत्व प्रदान करते हैं। बादाम और अखरोट खिलाएं। इसके अलावा चिया सीडेस भी खिलाएं। इनमें ओमेगा 3 फैटी प्रेसिड और फाइबर होते हैं। अगर आपके बच्चे की उम्र 3 साल से कम है तो नटस को भिंगोकर उसका छिलका उतार ले, फिर पेस्ट बनाकर डाइट में ऐड करें।
- बच्चों की डाइट में प्रोबायोटिक्स जरूर शामिल करें। इसके लिए दही कैपिर फॉमेट फूड्स खिलाएं, इसमें इम्यूनिटी मजबूत होती है। पाचन तंत्र भी खास्थ रहता है।



जब भी हमारे शरीर में किसी न्यूट्रिएंट्स की कमी होती है या शरीर में किसी बीमारी की शुरुआत होती है, तो इसके लक्षण साफ नजर आने लगते हैं। अगर आप इन लक्षणों को समय पर पहचान लें, तो आने वाले वर्क की

मुरिकलों से बचा जा सकता है। आपके हाथ भी कई जरूरी चीजों के बारे में बताते हैं। नाखूनों का जल्दी टटना, नाखूनों का पीला होना और भी कई चीजें, शरीर में जरूरी न्यूट्रिएंट्स की कमी का संकेत देती हैं।

सेहतमंद रहने के लिए, शरीर के सभी अंगों का ठीक से काम करना और शरीर में सभी विटामिन्स, मिनरल्स और हार्मोन्स का लेल सही होना जरूरी है। जब भी हमारे शरीर में किसी बीमारी की शुरुआत होती है या किसी जरूरी न्यूट्रिएंट की कमी होती है, तो इसके कुछ लक्षण शरीर में नजर आने

# DIABETES

## डायबिटीज मेलिटस

### क्या होता है?



डायबिटीज मेलिटस के बारे में जानते हैं। आइए जानते हैं क्या होता है डायबिटीज मेलिटस।

डायबिटीज मेलिटस एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है। यह दो मुख्य प्रकारों में पाया जाता है, टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज।

डायबिटीज एक गंभीर रोग है, यह खराब लाइफस्टाइल जीने का परिणाम होता है, यह समस्या तब होती है जब शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बना पाता है याशरीर इंसुलिन का सही इस्तेमाल नहीं कर सकता है, इससे शरीर में ब्लड शुगर का लेवल बढ़ जाता है यह यूरिन के जरिए निकलने लगता है तो उसे कहते हैं ग्लाइकोसुरिया साथ में उसका बैलेंस करने के लिए सेल्स में से वॉटर भी एक्सरसीट होता है। इससे शरीर में यूरिन का प्रोडक्शन बढ़ जाता है जिसे पानी यूरिया के नाम से जाना जाता है। इस स्थिति में आपको बार-बार यूरिन पास करने की इच्छा होती है। यह डायबिटीज मेलिटस के लक्षण होते हैं।

कैसें करें बचाव?

- ▶ सही लाइफस्टाइल का चुनाव
- ▶ नियमित रूप से एक्सरसाइज करें।
- ▶ फाइबर रिच डाइट लें।
- ▶ ब्लड शुगर की नियंत्रण करें



## कब पड़ती है इंसुलिन लेने की जरूरत

डायबिटीज एक गंभीर रोग है। इसे बोलचाल की भाषा में शुगर का जाता है। डायबिटीज सब होता है जब आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता है या शरीर इसका उपयोग नहीं कर पाता है। डायबिटीज का कोई परसामेंट इलाज नहीं है। इसे आप सही जीवन शैली और दवाई लेकर करके कंट्रोल में कर सकते हैं। वहीं कुछ कंडीशन में मरीज को इंसुलिन भी दिया जाता है। आइए जानते हैं डायबिटीज में इंसुलिन लेने की जरूरत कब पड़ती है।

डायबिटीज में इंसुलिन लेने की जरूरत कब पड़ती है? डायबिटीज दो प्रकार की होती हैं। एक टाइप 1 डायबिटीज है और दूसरा टाइप 2 टाइप 1 डायबिटीज एक ऐसी स्थिति है जब शरीर इंसुलिन का उत्पादन करना पूरी तरह से बंद कर

देता है। टाइप 1 डायबिटीज में इंसुलिन लेने की जरूरत होती है, क्योंकि शरीर में नेव्हरल रूप से इंसुलिन का निर्माण नहीं हो पता है। यह आमतौर पर बच्चों या युगलों में होता है। बता दे की इंसुलिन एक हामीन है जो शरीर में ग्लूकोज यानी कि शुगर के स्तर को नियंत्रित करता है। अगर टाइप 2 डायबिटीज में डायबिटीज कंट्रोल नहीं हो पाता है तब भी इंसुलिन दिया जाता है।

इंसुलिन थेरेपी को आमतौर पर तब शुरू किया जाता है जब प्रारंभिक फारिंटिंग प्लाज्मा ग्लूकोज 250 से अधिक हो या HbA1c 10% से अधिक हो। इंसुलिन आमतौर पर तब आवश्यकता होती है जब रक्त शर्करा का स्तर 200 से ऊपर हो। हालांकि यह निर्धारित डॉक्टर पर निर्भर करता है कि इंसुलिन कब शुरू करना है। डॉक्टर आपके रक्त शर्करा के स्तर, लक्षणों और अन्य खास्थ कारकों को ध्यान में रखते हुए इंसुलिन थेरेपी शुरू करने का नियंत्रण लेते हैं।



## डाइट में शामिल करें इस हरे पते का पानी, मिलेंगे ये फायदे

बथुआ का पानी आपके डाइजेशन को बढ़ाता है, शरीर को डिटॉक्स करता है और आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ावा देता है।

साग कई प्रकार के होते हैं जिनमें से एक है सर्दियों में मिलने वाला बथुआ का साग, यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसे आमतौर पर सब्जी के रूप में खाया जाता है, लेकिन क्या आपको मात्रम है कि अगर आप बथुआ साग का पानी पिए तो आपकी सेहत को कितना लाभ होगा? आइए समझते हैं बथुआ साग का पानी पीने से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।

### बथुआ का पानी पीने के फायदे

- ▶ बथुआ का पानी पीने से सर्दियों में आपकी इम्यूनिटी मजबूत हो सकती है। इसमें विटामिन E, सी, एटीऑक्सीडेंट होते हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। इससे मौसमी बीमारियों से बचाव होता है।
- ▶ इसमें आयरन की भरपूर मात्रा होती है, ऐसे में अगर आपको खुन की कमी हो तो आप इसका पानी पी सकते हैं, इससे एनीमिया में फायदा हो सकता है।
- ▶ इसमें एटी इपलेमेट्री गुण होते हैं जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में मदद करता है।
- ▶ बथुआ का पानी पीने से एप्सिडी कब्ज की समस्या में भी फायदा मिलता है। इसमें फाइबर की गुणवत्ता में सुधार होती है जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है। यह शरीर को डिटॉक्स करता है।

### बथुआ का पानी कैसे तैयार करें?

- ▶ इसे बनाना बहुत ही आसान है, इसके लिए आप बथुआ को 3 से 4 पानी साफ से धो लें।
- ▶ अब एक बर्तन में पानी डाल कर बथुआ को उबाल लें।
- ▶ तैयार हो बथुआ का पानी आप इसे गम्भीर या ठंडा करके पी सकते हैं।



हैं, तो यह शरीर में खुन की कमी का संकेत है। यह हाइपोथायराइड या थायराइड फैलेशन का भी संकेत हो सकता है।

- ▶ अगर आपको हाथ अवक्षर कांपते रहते हैं, तो यह शरीर में हार्मोनल इंवेलोप का संकेत हो सकता है। इसका भालबाल होता है।
- ▶ अगर आपके हाथ बहुत अधिक पीड़ित होते हैं, तो यह विटामिन-बी 12 की कमी या हाइपोथायराइड का संकेत हो सकता है।
- ▶ अगर आपके हाथ बहुत अधिक ठंडे रहते हैं, तो यह विटामिन-बी 12 और वायोटिन, विटामिन बी 12 और वायोटिन की कमी हो सकती है।

## टूटे नाखून से लेकर रुखी हृथेलियों तक, इन जरूरी चीजों की कमी का संकेत दे सकते हैं आपके हाथ

लगते हैं। कमजोरी महसूस होना, हमेशा थकान रहना, डाइजेशन से जुड़ी दिक्कतें या शरीर में दर्द रहना, ये कुछ ऐसी चीजें हैं, जिन्हें हम अल्प नाखून नारंदाज करते हैं। लेकिन, असल में ये चीजें सेहत से जुड़ी जरूरी जानकारी देती हैं। हमारे नाखून और हाथ भी सेहत से जुड़े कई इशारे करते हैं, जिन्हें समझकर आप हम अपने डाइट और लाइफस्टाइल में बदलाव करें, तो हम सेहतमंद रह पाएंगे। हमारे हाथ सेहत के बारे में क्या कुछ कहते हैं और श





