











## रोजाना एक गिलास व्हीटग्रास जूस का करें सेवन, मिलेंगे ये 5 मुख्य स्वास्थ्य लाभ

व्हीटग्रास यानी गेहूँ की पत्तियों के जूस का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक साबित हो सकता है। इसका कारण है कि इसमें केलिंगम, अयरन, फाइबर, पोटेशियम, मैनीशियम, सोडियम, कई प्रकार के अमीनो एसिड जैसे खनियों के साथ जरूरी मिनरल्स और विटामिन्स भी होते हैं। ऐसे में इसे डाइट में शामिल करना अच्छा है। आइए जानते हैं कि रोजाना एक गिलास व्हीटग्रास जूस का सेवन करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

### वजन कम करने में निलेजी नहीं

अगर आप रोजाना आशा या एक गिलास व्हीटग्रास के जूस पीते हैं तो यह शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ वजन घटाने में भी मदद कर सकता है। इस जूस में मौजूद रोजाना के सेवन करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

मेटाबोलिज्म को तेज करके वजन कम करने की प्रक्रिया को बढ़ावा दे सकता है। इसमें मौजूद कम कैलोरी भी इसे वजन नियंत्रित करने के सक्षम बनाती है। ऐसे में इसका सेवन काफी फायदेमंद हो सकता है।

### हाई कॉलेस्ट्रॉल का खतरा होगा कम

कॉलेस्ट्रॉल का अनियंत्रित स्तर हरदय रोगों का खतरा बढ़ा सकता है। इसलिए, ऐसे नियंत्रित रखना जरूरी है।

एक थोड़ा के अनुसार, व्हीटग्रास के जूस में मौजूद हाइपोलिपिडेमिक प्रभाव खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर संतुलित करके खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम कर सकता है। यह फाइबर से भी भरपूर होता है, जो शरीर में अच्छे कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है।

### लीवर को सुरक्षा प्रदान करने में है सक्षम

अगर आप या आपके परिवार में कोई लीवर की समस्या से परेशान हैं तो व्हीटग्रास के जूस का सेवन फायदेमंद हो सकता है।

व्हीटग्रास जूस में हेपेटोप्रोटेक्टिव गुण होते हैं, जो लीवर को उक्सास पहुंचने वाले कारकों से लीवर को सुरक्षा प्रदान करते हैं। यह जूस तीव्र कार्बन ट्रेक्सलोराइड टांकिसन के विलाक भी लीवर की रक्त में भी लाभकारी हो सकता है। कार्बन ट्रेक्सलोराइड लीवर के लिए एक टॉक्सिन का कार्य करता है।

### पचन क्रिया के लिए है फायदेमंद

व्हीटग्रास जूस का सेवन पेट संबंधित समस्याओं से बचे रहना है तो अपनी डाइट में शामिल करना अच्छा है। आइए जानते हैं कि रोजाना एक गिलास

जा सकता है। इसमें प्रीबायोटिक गुण होते हैं, जो शरीर में लैक्टिक एसिड का उत्पादन बढ़ाकर पाचन शक्ति को बेहार करने का काम करते हैं और अंत को संक्रमण से बचाते हैं। अगर आप पेट संबंधित समस्याओं से बचे रहना है तो अपनी डाइट में व्हीटग्रास जूस को जरूर शामिल करें।

### कैंसर का जोखिम कम करने में है सहायक

शोध के अनुसार, व्हीटग्रास जूस में एंटी-

कैंसर प्रभाव मौजूद होता है, जो कैंसर सेल्स को ऊपरने से ऊपरने में सहायक है।

इसके अलावा कई पोषक तत्वों से भरपूर व्हीटग्रास जूस का सेवन भ्रूप्राण से होने वाले कैंसर के खतरे को भी दूर कर सकता है। इसलिए, जिन लोगों को धूप्रपान करने की आदत या कैंसर है वे अपने डॉक्टर को सलाह लेकर इस जूस का सेवन शुरू करें।

## डेजी शाह हो सकती है 'नागिन 7' में अगली शिव नागिन

एकता कपूर का सुपरनेवरल टीवी शो 'नागिन' का हर सीजन काफी हिट रहा है। हाल ही में तेजस्वी प्रकाश रस्टार 'नागिन 6' खत्म हुआ था। वहीं अब 'नागिन 7' की तैयारी भी शुरू हो चुकी है। हाल ही में मेरक्स ने 'नागिन 7' का प्रोमो भी जारी किया था जिसमें अगली शिव नागिन की ज़िलक मिली थी। इसके बाद ऐसे चर्चा हो कि 'नागिन 7' में गुम है शो की आयशा सिंह या बिंग बॉम 16 फैम प्रियंका वाली वैधी लीड ले कर सकती हैं। हालांकि दोनों ही एक्ट्रेस ने हाल ही में बयान जारी कर 'नागिन 7' करने की खबरों को खिलाफ कर दिया है। वहीं अब रुमर्स हैं कि सलमान खान की एक एक्ट्रेस 'नागिन 7' में लीड रोल में नजर आएंगी।

'नागिन 7' को लेकर फैंस काफी एक्साइटेड हैं। सलमान खान के साथ जय हो फिल्म में काम करने वाली फैंस ये भी जानने के लिए बेकरार हैं कि इस बार 'नागिन 7' की लीड एक्ट्रेस कौन होगी। ऐसे में कई नामों को लेकर चर्चा हो रही है। वहीं कुछ खतरों के खिलाड़ी 13 की शूटिंग भी पूरी की है। मीडिया प्रिंटर्स में दोनों वाला किया गया है कि 'नागिन 7' के लिए मेरक्स ने सलमान खान की एक एक्ट्रेस को अप्रीच किया है।

रिपोर्ट के मुताबिक शो से जुड़े एक्ट्रेस कूपर आई एक्ट्रेस डेजी शाह से कॉर्नेक्ट किया गया है। जल्द ही मेरक्स और डेजी शाह के बीच डॉल फाइनल होने की उम्मीद है। डेजी शाह के लिए कास्टिंग चल रही है।

हालांकि इस खबर पर कोई ऑफिशियल कंफर्मेशन नहीं आई है। बताते हैं कि डेजी शाह बॉलीवुड एक्ट्रेस है। अपने करियर की शुरुआत में डेजी शाह गणेश आचार्य की असिस्टेंट कोरियाफर थीं।

उन्होंने कई तमिल फिल्मों में भी काम किया है। डेजी शाह ने साल 2013 में आई फिल्म लीडी इश्क से बॉलीवुड में डेव्यू किया था।

हालांकि ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कोई कमाल नहीं कर पाई। इसके बाद डेजी शाह को

सलमान खान के साथ जय हो फिल्म में काम करने की मौका मिला और इसी के साथ उन्हें बी टाउन में पहचान भी मिल गई। डेजी शाह ने हाल ही में कई नामों को लेकर चर्चा हो रही है। वहीं कुछ खतरों के खिलाड़ी 13 की शूटिंग भी पूरी की है। जल्द ही ये शो ऑनएयर होने वाला है।

एक एक्ट्रेस को अप्रीच किया है। रिपोर्ट के मुताबिक शो से जुड़े एक्ट्रेस कूपर आई एक्ट्रेस डेजी शाह से कॉर्नेक्ट किया गया है। जल्द ही मेरक्स और डेजी शाह के बीच डॉल फाइनल होने की उम्मीद है। डेजी शाह के लिए कास्टिंग चल रही है। हालांकि इस खबर पर कोई ऑफिशियल कंफर्मेशन नहीं आई है। बताते हैं कि डेजी शाह बॉलीवुड एक्ट्रेस है। अपने करियर की शुरुआत में डेजी शाह गणेश आचार्य की असिस्टेंट कोरियाफर थीं। उन्होंने कई तमिल फिल्मों में भी काम किया है। डेजी शाह ने साल 2013 में आई फिल्म लीडी इश्क से बॉलीवुड में डेव्यू किया था। हालांकि ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कोई कमाल नहीं कर पाई। इसके बाद डेजी शाह को

सकता है, लेकिन अगर जिसी को कैंसर है तो उसे डॉक्टर से इलाज करवाना जरूरी है। कैंसर रोगियों को अपनी डाइट में ये फल भी शामिल करना चाहिए।

वजन घटाने के लिए है कारण

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो टोफू आपके लिए पोषण और वजन कम करने का एक बिल्डिंग स्टोर हो सकता है। दरअसल, इसमें फाइबर होता है। और लंबे समय कैलोरी, उच्च अमीनो डाइट में ये फल भी शामिल करना चाहिए।

उन लोगों से कम पाया गया है, जिन्होंने सिर्फ महीने में एक बार इसका सेवन किया है। इसमें मौजूद आइसोफलेवोंस हरदय रोग के जोखियम को कम करने में मदद करता है, इसलिए इसका सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत दम्भुत होता है। आइये आज हेल्थ टिप्स में टोफू के सेवन से होने वाले 5 लाभ जानते हैं।

मधुमेह की समस्या से बचने के लिए टोफू लाभकारी हो सकता है। एक अध्ययन के मुताबिक, मधुमेह से पीड़ित जिन रोगियों ने 6 हफ्ते तक

टोफू खाया है, उनमें ब्लड शुगर और इंसुलिन का स्तर उन लोगों की तुलना में कम हुआ है, जो इसका सेवन नहीं करते हैं। इसके अलावा एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि जो लोग नियमित रूप से इसका सेवन करते हैं, उन्हें टाइ-2 मधुमेह होने की आशंका कम होती है।

मधुमेह की समस्या से बचने के लिए टोफू का सेवन तक हो सकता है। एक अध्ययन के मुताबिक इसका सेवन रोजाना करें।

कैंसर के जोखियम से बचाए

टोफू का नियमित सेवन कैंसर से बचाव करने में भी सहायक हो सकता है। इसमें मौजूद आइसोफलेवोंस हरदय रोग के जोखियम को कम करने में मदद करता है, इसलिए इसका सेवन रोजाना करें।

एड्युक्यों के लिए है फायदेमंद

मजबूत हड्डियों के लिए कैल्सियम एक जरूरी पोषण तत्व है। हमारा शरीर कीरी 99 प्रतिशत तक कैल्सियम को स्टोर करके रखता है ताकि हड्डियों और दातों में मजबूती मिल सके। इसके लिए आप अपनी डाइट में कैल्सियम से भरपूर टोफू को शामिल कर सकते हैं। जो लोग दूध या मांसाहारी आहार का सेवन नहीं करते हैं, उन्हें इस पोषक तत्व की आपूर्ति के लिए टोफू को डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

डेजी शाह के लिए है फायदेमंद

मजबूत हड्डियों के लिए कैल्सियम एक जरूरी पोषण तत्व है। हमारा शरीर कीरी 99 प्रतिशत तक कैल्सियम को स्टोर करके रखता है ताकि हड्डियों और दातों में मजबूती मिल सके। इसके लिए आप अपनी डाइट में कैल्सियम से भरपूर टोफू



## खास-खबर

सुपेला के होटल में घल रहा था  
आनलाइन सट्टा, चार गिरफ्तार

भिलाई। सुपेला के एक होटल में संचालित आनलाइन सट्टा के टिकने पर पुलिस ने कार्रवाई की है। इस कार्रवाई में पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनके पास से पुलिस ने चार लैपटॉप, चार मोबाइल, विभिन्न बैंकों के एटीएम, चेकबैंक और अन्य दस्तावेज जब्त किए गए हैं। जब्त हैंक खातों में लाखों रुपये के लेनदेन की भी जानकारी मिली है। इसके आधार पर पुलिस की आगे की कार्रवाई कर रही है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार सुपेला के शिवप्रसाद होटल के पीछे स्थित हालात डाम स्ट्रायर के एक कमरे में आनलाइन सट्टा मोबाइल रह रहा था। पुलिस ने छापा मारकर रह रहे सिंह (21), अमन सिंह (21), नवीन चौधरी (20) और शिवा बिसाई शामिल हैं। चारों आरोपियों में हर्ष, नवीन व शिवा पहले भी आनलाइन सट्टा खेलते हुए अंबिकापुर से गिरफ्तार किए गए थे। उस समय चारों आरोपित फरीद नगर निवासी स्टोरियो सदाम के साथ मिलकर एक बार पर उसके बाहर आया एवं उसके बाद वापस ने रेझू अंजा एप के ब्रांच 109 को ध्वनि किया है। बताया जा रहा है कि सट्टा का यह ब्रांच भी कैप बैंक के बदलाव दीपक नेपाली का है जो कि फरार है।

कुएँ में गिरा भालू का बच्चा: कड़ी नशकक्त से निकाला गया बाहर

मरवाही। गौरला पेंड्रा मरवाही जिले के मरवाही बन मंडल के तत्त्व मंडवाही गांव में गविवार सुबह लोगों को गांव में स्थित एक कुएँ से किसी जनवर की आवाज सुनाई दी। जिसके बाद जब लोगों ने कुएँ में झाँककर देखे तो उसमें एक भालू का बच्चा दिखाया दिया। जिसके बाद ग्रामीण ने नान विभाग को मामले की जानकारी की दी। पूरा मामला मरवाही बन मंडल के मरवाही बन परिषेक का है, जहां पर स्थित मंडवाही गांव के कुछ ग्रामीण सुबह धूमने निकलते थे। इसी दौरान एक कुएँ के पास से किसी जनवर की आवाज सुनाई दी। जिसके बाद उसने कुएँ के पास जाकर देखा तो कुएँ के अंदर एक भालू का बच्चा दिखाई दिया। जिसके बाद जब देखते ही देखते ही आरोपित एक ग्रामीण ने भालू के बाद ग्रामीणों के द्वारा मामले की जानकारी बन परिषेक के अधिकारियों को दी गई। जिसके बाद बन विभाग के लोग ग्रामीणों की मदद से कुएँ में गिरे भालू को सुरक्षित बाहर निकाला।

# कोरियन डांस सीखने घर से भागी नाबालिंग मुरादाबाद में मिली, परिजनों के साथ पुलिस लेकर लौटी

श्रीकंचनपथ न्यूज़

**भिलाई।** कोरियन डांस सीखने के नाम पर घर से बिना बताए लापता हुई नाबालिंग को पुलिस ने खोज निकाला है। पुलिस ने नाबालिंग लड़की को मुरादाबाद से बरामद किया है। खुर्सीपार पुलिस परिजनों के साथ मुरादाबाद पहुंची और नाबालिंग के पास से सोने के जेवर व नगदी कुल मशरुका 3 लाख



में परिजनों की शिकायत के बाद पुलिस ने नाबालिंग की तलाश शुरू की। इसके बाद परिजनों के साथ ही नाबालिंग की सहेलियों से पूछताछ की गई। इस दौरान एक सहेली ने बताया कि नागपुर स्टेशन से उसका फोन आया था और कोरियन डांस सीखने का बात कर रही थी।

इसके बाद नाबालिंग ने दिल्ली में किसी दूसरे के नंबर से अपनी मां को फोन किया था। उसने कहा कि वह दिल्ली में है और डांस सीखने जा रही है। अपहर्ता के द्वारा काल किये गये उक्त नम्बर को लेकर अपहर्ता के संबंध में पूछताछ करने पर खाना लेकर चले जाना बताया। खुर्सीपार पुलिस लगातार ट्रेन का अनलाइन जीपीप्स लोकेशन दिया जा रहा था साथ ही गया है।

## बिजली गुल होने पर पड़ोसी के घर सोना महिला को पड़ गया भारी, घर से पार हो गए लाखों के जेवर

श्रीकंचनपथ न्यूज़



**भिलाई।** पुरानी भिलाई थाना क्षेत्र में जिला गुल होने पर पड़ोसी के घर सोना भारी पड़ गया। महिला दूसरे दिन सुबह जब अपने घर पहुंची तो घर का हाल देख दैरान रह गई। दरअसल महिला के घर पर रात में चोरों ने धावा बोल दिया। घर से लालों के जेवर पार हो गए। इसके बाद महिला थाने पहुंची और शिकायत दर्ज कराई। इस मामले में पुलिस ने जानान के खिलाफ अपराध दर्ज कर जाऊ शुरू कर दी है।

पुरानी भिलाई थाना क्षेत्र के पदुमनगर भिलाई 3 निवासी हेमवती सावलम (45) ने थाने पहुंचकर शिकायत दर्ज कराई। उन्होंने अपनी शिकायत में बताया कि 26 जुलाई की रात को वह अपने घर पर थी। रात 8 बजे आंधी तृकान आने से घर की बिजली चली गई। अंधेरा होने से वह डर गई और घर पर ताला लालाकर पड़ोस की परिचत के घर सोने के लिए चली गई।

दूसरे दिन सुबह गुल करीब 5.45 बजे वापस अपने घर पहुंची तो सामने मेनेट का दरवाजे का ताला खोलकर अंदर गई।

घर के अंदर कमर के दरवाजे का ताला दूर हुआ था। घर के अंदर जाकर देखा तो सामान बिखरा हुआ था। सूटकेस व बैग के भी काढ़े बिखरे हुए थे। बैग के अंदर कुपोषन के ताला एक नग सोने का तेकलेस 3 तोला, 3 तोला, एक नग सोने का तेकलेस 3 तोला, 4 नग सोने का चैन 3 तोला, 4 नग सोने का चौड़ी 5 ग्राम, एक जोड़ी सोने का चुम्पा 5 ग्राम, 2 नग सोने की अंगूठी 3 ग्राम नहीं था। चौरी गए सोने की कोमतल लगभग 4 से 5 लाख रुपए बताई जा रही है। फिलहाल पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

## नाले में बहने से मां-बेटे की मौत, बारिश के कारण ऊफान पर था नाला

श्रीकंचनपथ न्यूज़



**जगदलपुर।** छत्तीसगढ़ में इन दिनों बारिश के कारण नदी नाले ऊफान पर हैं। इसके कारण नदी नाले ऊफान की मौत हो रही हैं। इसी कड़ी में शनिवार को जगदलपुर के नंजदीकी दरभाना थाना के पठनार चौकी क्षेत्र में बड़ा हादसा हो गया। यहां बहने से बाली मुनगा नाला में बहने से दोनों और बेटे की मौत हो गई। इनमें दोनों को बचाने का काफी प्रयास किया लेकिन बचा न सकी। हादसे की सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने एसडीआरएफ की मदद से दोनों दोनों को शब्द निकलवाया।

मिली जानकारी के अनुसार एक अंधेरा के अंदर कमर के दरवाजे का ताला दूर हुआ था। घर के अंदर जाकर देखा तो सामान बिखरा हुआ था। सूटकेस व बैग के भी काढ़े बिखरे हुए थे। बैग के अंदर पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

मुनगा नाला पर करते हुए अचानक फूलों मांडवी का पैर फिसल गया और वह बच्चे के साथ गहरे गांवी में चली गई। गांवी में दूबने से दोनों की मौत हो गई। यानी में दूबने से दोनों को भी जान चली गई। गंधीर रुपए से दोनों को भी जान चली गई।

मिली जानकारी के अनुसार एक अंधेरा कटेनर गांव में रहने वाली फूलों मांडवी (38) अपने बच्चे मनेष को मदर से दोनों को शब्द को बाहर नहीं दिलाया। एक अंधेरा की सास ने बताया कि वहां और पांते गहरे में दूबने लगा।

## लूट और चोरी के 7 आरोपी गिरफ्तार

## परिवार से लूट के 3 आरोपी और बाइक चोरी के 4 आरोपियों को पुलिस ने घर दबोचा



रायपुर (ए)। रायपुर की मंदिर हायौद थाना पुलिस ने दो अलग-अलग मामलों में 7 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनमें से 3 लूट और 4 चोरी के आरोपी हैं। आरोपियों के नाम धर्मेन्द्र उर्फ लल्ला टंडन, सीरेभ कुमार सारथी, कुणाल साहू, दिग्बीश चक्रधरी, ओमकार शेंद, ईमक दास मानिकपुरी और राजेश वर्मा हैं। मामला मंदिर हायौद थाना के अंजाम दिया गया।

पहले मामले में 3 आरोपियों ने एक फैमिली के साथ लूट की वारदात को अंजाम दिया था। 27 जुलाई को दीवानाम रात सारतोंडे अपनी बहन और पिता के साथ लूट-पैदल हसाद की तरफ जा रहा था। 27 जुलाई की रात एक ग्रामीण ने भालू की आवाज सुनी और फरार हो गया। आरोपियों ने फैमिली के साथ मारपीट कर उनसे लूट-पैदल की तरफ जाकर रही है।

पुलिस ने दूसरे मामले में लूट की वारदात को अंजाम दिया था। आरोपियों ने एक ग्रामीण के साथ लूट-पैदल की तरफ जाकर रही है।

बाइक चोरों की भी गिरफ्तारी

मंदिर हायौद थाना पुलिस ने बाइक चोरी के 4 आरोपियों को भी

गिरफ्तार कर लिया है।

बाइक चोरों की भी गिरफ्तारी

मंदिर हायौद थाना पुलिस ने बाइक चोरी के 4 आरोपियों को भी

गिरफ्तार कर लिया है।

बाइक चोरों की भी गिरफ्तारी

मंदिर हायौद थाना पुलिस ने बाइक चोरी के 4 आरोपियों को भी

गिरफ्तार कर लिया है।

बाइक चोरों की भी गिरफ्तारी

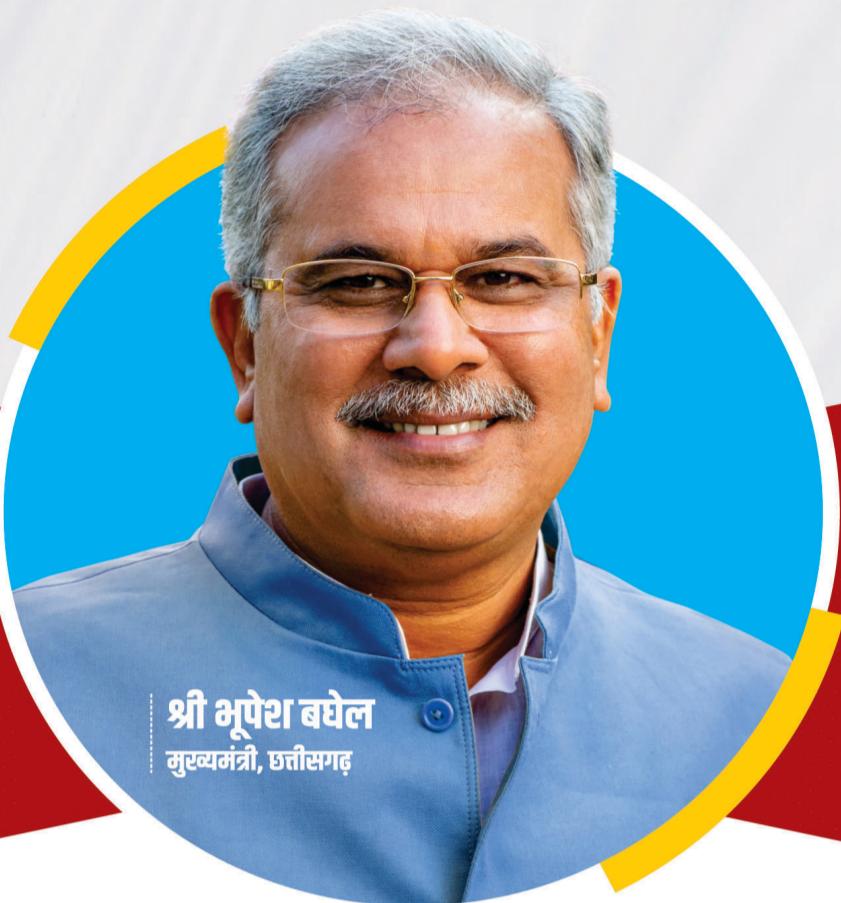
मंदिर हायौद थाना पुलिस ने बाइक चोरी के 4 आरोपियों को भी

गिरफ्तार कर लिया है।



# जनूद्धि का हो दहा विस्तार छत्तीसगढ़ बढ़ दहा लगातार

वर्ष  
**2018**



श्री भूपेश बघेल  
मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

वर्ष  
**2023**

**4.5 सालों में प्रगति को अभूतपूर्व गति**

27	बढ़े राजस्व जिले	33
150	तहसीलों की संख्या बढ़ी	233
2.91 लाख करोड़ रुपये	राज्य की जीडीपी में उछाल	3.50 लाख करोड़ रुपये
92 हजार रुपये	प्रति व्यक्ति आय में बढ़ोत्तरी	1.33 लाख रुपये
56.89 लाख मीट्रिक टन	धान खरीदी दोगुनी	107.53 लाख मीट्रिक टन
12.6 लाख	किसानों की संख्या में दोगुनी वृद्धि	24.98 लाख
14.16 लाख	किसान क्रेडिट कार्ड में इजाफा	21.23 लाख
47.43 लाख	घरेलू बिजली उपभोक्ता हुए ज्यादा	60.24 लाख
57.75 लाख	यानि कार्डधारी परिवार बढ़े	72.71 लाख
2.09 करोड़ व्यक्ति	सार्वभौम पीडीएस से लाभान्वित	2.55 करोड़ व्यक्ति
2.63%	मलेशिया परजीवी सूचकांक में भारी गिरावट	0.94%
2,500 रुपये	तेंदूपत्ता संग्रहण पारिश्रमिक (प्रति मानक बोरा) बढ़ा	4,000 रुपये
7	9 गुना ज्यादा लघु वनोपज की खरीदी	67

## छत्तीसगढ़ सरकार - भारोसे की सरकार

