



मोटा पे की कट्टर दुश्मन है दलिया

दलिया का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहेद फायदमंद होता है। विटामिन और प्रोटीन से भरा हुआ खाने से न केवल वजन कम होता है बल्कि आप कई बीमारियों से दूर रहेंगे। बता दें, मोटे अनाज के दानेदार चूरे को दलिया कहते हैं। इसमें मौजूद पोषक तत्व लो केलोरी, फाइबर, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, थायमिन, फोलेट, पोटेशियम, कार्बोहाइड्रेट, जिंक, मिनरल्स, विटामिन और आयरन हेल्प्टी और स्वस्थ बनाते हैं। अगर आप अपनी डाइट में सिर्फ एक कटोरी दलिया का सेवन करते हैं तो इससे आपकी सेहत को क्या क्या फायदे हो सकते हैं चलिए हम आपको बताते हैं-

दलिया खाने से ये बीमारियां रहेंगी कोसो दूर-
सेहत दर्द दिल-विनास में मौजूद फाइबर,
प्रोटीन, और एंटीऑक्सीडेंट दिल की सेहत के
लिए फायदेमंद हैं। दलिया कोलेस्ट्रॉल को
नियंत्रित करने में मदद करता है जिससे हार्ट डिजाइन का रिस्क कम हो जाता है।

बजन होता है अगर वजन तेजी से बढ़ रहा है तो डाइट में बीमारी ज्ञान लेने करें। दलिया फाइबर से भरपूर होता है और वजन को कम करने में मदद करता है। इसके सेवन से लंबे समय तक भूख नहीं लाती है।

डायबिटीज कंट्रोल- दलिया में लो लाइसेंसिक डेंक्स पाना जाता है जो डायबिटीज के मरीजों के लिए बहेद फायदेमंद है। इसका सेवन ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

पान होता है बेहतर- दलिया पान को सुधारने से भरपूर होता है और वजन को कम करने में मदद करता है और आपके गंभीर सारे पोषण को अच्छी तरह से सोखे लेता है।

कोलेस्ट्रॉल होगा कम- दलिया में मौजूद फाइबर बैड कोलेस्ट्रॉल को कटोर करने में बहेद असरदार है। दलिया कोलेस्ट्रॉल को कम करके दिल से जुड़ी बीमारियों के खतरे को भी कम करता है।

दलिया खाने का सभी समय-

दलिया सुबह और शाम के नाश्ते में खाना चाहिए। सुबह के सभी दलिया खाने से दिनभर ऊर्जावन महसूस करेंगे साथ ही शाम के समय नाश्ते में दलिया खाना से अपाको रात के समय ज्ञान भूख नहीं लगता।



क्या बुढ़ापे से जवानी और फिर बचपन में लौट सकता है इंसान?

जानिए रिवर्स एंजिंग क्या है

इस सभी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया से जुड़ते हैं। जैसे-जैसे हम उम्र होते हैं, हमारी लचीली फ़ड़े लाती हैं, बाल सफेद हो जाते हैं, और शारीरिक क्षमता भी कम होती है। लेकिन क्या आपने कभी सुना है कि वैज्ञानिक अब बुढ़ापे की प्रक्रिया को उल्टने के तरिके खोज रहे हैं? जी हाँ, रिवर्स एंजिंग का मतलब बुढ़ापे से जवानी की ओर लौटना है और यह एक दिलचस्प शोध का हिस्सा बन चुका है।

रिवर्स एंजिंग क्या है?

रिवर्स एंजिंग एक बैक्सिंग प्रक्रिया है, जिसमें बुढ़ापे की बीमारियां की कोशिकाओं की जाती है। सरल शब्दों में कहें तो, यह एक ऐसी अवधारणा है जिसके तहत इंसान का शरीर बुढ़ापे से फिर से युवा अवस्था में लौट सकता है। बहल ही यह योग्य पहले असरों की लागती थी, लेकिन अब उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को उल्टने के तरिके खोज रहे हैं।

उम्र बढ़ने का कारण

हमारी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया मुख्य रूप से हमारे

डीएनए में होने वाले बदलावों के कारण होती है। जैसे-जैसे हम उम्र होती है, हमारे डीएनए में क्षति होती जाती है, जिससे हमारी कोशिकाएं ऐसी से बढ़ती हैं। साथ ही, हमारे शरीर में मुक्त कण भी बढ़ते हैं, जो कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को उल्टने के तरिके खोजते हैं।

रिवर्स एंजिंग के तरीके

रिवर्स एंजिंग के लिए कई तरह के तरीके पर काम कर रहे हैं। चलिए जानते हैं कुछ प्रमुख तरीकों के बारे में-

स्ट्रेम सेल थेरेपी

स्ट्रेम सेल्स उन कोशिकाओं को कहते हैं, जो किसी भी ब्रोकर की कोशिका में बदलने की क्षमता खोती है। इस थेरेपी से शरीर के पुराने और मजबूत अंगों की मरम्मत की जा सकती है, जिससे शरीर पिछरे से ताजी महसूस करता है।

जेनेटिक इंजिनियरिंग

शोधकार्यालयों में पाया है कि कुछ खास जीव होते हैं, जिसके लिए कुछ उपकार दिल के लिए कुछ प्रमुख तरीकों के बारे में यह साधारण होता है। अगर इन जीवों को सही तरीके से परिवर्तित किया जाए, तो शरीर के अंग और कोशिकाएं पिछरे से काम करने की क्षमता बहुत सकती हैं।

टेलोरेज और टेलोपर्स

हमारी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया मुख्य रूप से हमारे

हमारी कोशिकाओं के अंदर एक संरचना होती है, जैसे-जैसे हम उम्र होती हैं, बैलोरेज कहते हैं। जैसे-जैसे हमारी उम्र होती है, बैलोरेज की लालांड कम हो जाती है और कोशिकाओं का बढ़वारा धीमा पड़ जाता है। लेकिन अब इस पिछरे से लंबा किया जाए, तो कोशिकाओं की स्थिति में लंबा करती है।

एंटीऑक्सीडेंट

एंटीऑक्सीडेंट शरीर में बढ़ने वाले मुक्त कणों से लड़ने में मदद करते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि एंटीऑक्सीडेंट का उपयोग करके हम उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा कर सकते हैं।

फ्लैरोरी रिस्ट्रीक्शन्स

ईंशोरों में यह साधा गया है कि कैप्लेरी जीवों की मात्रा में कमी से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा कर सकता है। यह शरीर में सुधार लाने के लिए सहायक हो सकता है।

रिवर्स एंजिंग का शोध

रिवर्स एंजिंग के लिए कुछ खास जीव होते हैं, जिनमें यह हमारे जीवन को बेहतर बना सकती है। हालांकि, अपी भी इस प्रक्रिया को पूरी तरह से लागू करने के लिए और अधिक अनुसंधान की आवश्यकता है। लेकिन ये नए वैज्ञानिक प्रयोग एक दिन हमें उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को रोकने या उसे उल्टने में मदद कर सकते हैं।

टेलोरेज और टेलोपर्स

हमारी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में यह सुधार होता है।



करेगा?

हॉर्सेस से बने हेयर कलर पूरी तरह नैचुरल और केमिकल प्रॉफी होते हैं। यह बालों को किसी भी प्रोडक्ट के उक्तसान से बचाते हैं और उन्हें पोषण देते हैं।

रूबर्ब रूट से पाए हुए हल्का गोल्डन शेर्ड और अन्य अनेक उपकारों को उत्तरांश में सुधार देते हैं। यह बालों को गोल्डन रूट एवं बैरीन विकल्प है। यह लाइट बालों पर खासतरी से अच्छा असर दिखाता है और बालों को हेल्पी व खूबसूरत बनाता है। इन नैचुरल बैरी कलर के इस्तेमाल से अपने अंगों और उम्र बढ़ने से अपने अंगों को बेहतर बनाता है। बैरी अंगों को नैचुरल बैरी कलर के इस्तेमाल से अपने अंगों को बेहतर बनाता है।

रूबर्ब रूट को 20-30 मिनट पर लेने के लिए छोड़ दें। इसे उत्तरांश और पिछरे से अंगों और उम्र बढ़ने से अपने अंगों को बेहतर बनाता है। यह बालों को नैचुरल बैरी कलर के इस्तेमाल से अपने अंगों को बेहतर बनाता है। अगर अपने अंगों को नैचुरल बैरी कलर करना चाहती है, तो इन बालों को खूबसूरत बनाना चाहती है। यह अपने अंगों को खूबसूरत बनाना चाहती है।

रूबर्ब रूट को उत्तरांश से अपने अंगों को बेहतर बनाना चाहती है। यह बालों को नैचुरल बैरी कलर के इस्तेमाल से अपने अंगों को बेहतर बनाता है। अगर अपने अंगों को नैचुरल बैरी कलर करना चाहती है, तो इन बालों को खूबसूरत बनाना चाहती है।

हॉर्स व्हायं हैं खास?

हॉर्स से बने हेयर कलर पूरी तरह नैचुरल और केमिकल प्रॉफी होते हैं। यह बालों को किसी भी प्रोडक्ट के उक्तसान से बचाते हैं और उन्हें पोषण देते हैं।

रूबर्ब रूट से बने हेयर कलर को नैचुरल बैरी को बेहतर बनाता है। यह बालों को नैचुरल बैरी कलर के इस्तेमाल से अपने अंगों को बेहतर बनाता है।

सर्टीम और शाद रक्कब

चीनी और शाद रक्कब की मृत कोशिकाओं को हानि करने के लिए एक बेहरीन स्ट्रेम है, जबकि शहद त्वचा को मूलायम बनाता है और उसकी नमी बढ़ावा देता है।

2. ध्यान रखें कि पानी ज्यादा गर्म न हो, ताकि त्वचा जल न जाए।

3. स्टीम लेने से त्वचा के रोमांचिंद्र खुल जाते हैं, जिससे ब्लैकहेड्स को ठोड़े पानी से धोकर देते हैं।

1. एक बर्टन में पानी गर्म करें और उसका भाष पेंचेरे पर ले।

सांकेतिक समाचार

फेनेल डबल हैट्रिक लेकर मरिंगा**और राशिट के वलव में शामिल**

द्व्यामी आयर्स में क्रिकेट की पहुंच अब अंडरीना तक

हो गई है जबकि बाहर का परिवर्तन खेल फूटबॉल है।

इसका अंदरा सी से लगाया जा सकता है कि

अंडरीना के एक गेंदबाज द्वारा खेल ने आईसीसी

पुरुष टी20 विश्व कप सभी जीनल अमेरिकी

क्रान्तीकारक मुकाबले में डबल हैट्रिक लेकर धम बचा

दी है। फेनेल की कैमेन आइंडर्स के खिलाफ ये डबल

हैट्रिक है। इसके साथ ही फेनेल ने श्रीलंका के

दिग्जे देवेश लसिंग निर्भया और अकाशनिस्तान

के राशिट जानी की बराबरी की है। डबल हैट्रिक का

अर्थ लगातार गेंदों पर 3 से अधिक 4 विकेट देना

है। फेनेल ने कैमेन आइंडर्स की पारी की अंतिम

अंतर्व में ये कारनामा किया। उन्होंने 20वें ओवर की

तीसरी गेंद पर टॉप लेकर की अंतिम

दूसरा, जबकि हैट्रिक का फल विकेट दिया। इसके

बाद अंतीम गेंदों पर एक लिटरेयर झिल, रिनल्ड

इंवेंशन्स और एसेन्डो मॉरिस को आउट किया। इस

तहसे पर फेनेल ने 14 न्यू डेंपर कुछ 5 विकेट

लिए। फेनेल अपनी डबल हैट्रिक के बाद भी अपनी

टीम को हार से नहीं बचा पाये।

31 की उम्र में उत्तर प्रदेश के तेज

गेंदबाज ने संन्यास लिया

मुख्यमंत्री। आईपीएल नीलामी में नहीं बिके तेज गेंदबाज

अंकित राजपूत ने खेल से संन्यास ले दिया है। वेल

31 साल की उम्र में इस क्रिकेटर के संयोग लेने से

सभी हैनान है। अंकित ने उत्तर प्रदेश की ओर से

घरेलू क्रिकेट खेलों के खिलाफ खेले में आईसीएल टीमों

से भी खेला है। अंकित ने 2012-13 के ज्ञानी

सीजन में युवी के लिए प्रयोग शीण में 248 विकेट लिए हैं।

इस क्रिकेटर ने आईपीएल में वेल्स यूरोप किया,

पंजाब विनियोग, राजस्थान रीयल्ट्स, कॉलकाता नाइट

राइटर्स और लखनऊ सूपर जाहज़िस टीम के लिए

खेले हुए 56 में 24 विकेट लिए हैं।

टिक्की विजय हजारे ट्रॉफी के लिए

युपी टीम के क्रासन बने

मुख्यमंत्री। आर्योग्राम बबलज रिकॉर्ड अंतिम करते नजर आये। रिकॉर्ड विजय हजारे ट्रॉफी में युपी

टीम की अंतिम करते रहे। विजय हजारे ट्रॉफी 21

दिसंबर से शुरू होगी। इसके लिए 19 सदर्शीय टीम

घोषित कर दी गयी है। उत्तर प्रदेश क्रिकेट बोर्ड

19 सदर्शीय टीम के अलाउ 4 खिलाड़ी रुस्टेंड वार्ड के

रूप में दिया गया है। जोकि उत्तर प्रदेश की ओर से

पहला क्रिकेट टीम के लिए प्रयोग शीण में 248 विकेट लिए हैं।

इस क्रिकेटर ने आईपीएल में वेल्स यूरोप किया,

पंजाब विनियोग, राजस्थान रीयल्ट्स, कॉलकाता नाइ

टर्स और लखनऊ सूपर जाहज़िस टीम के लिए

खेले हुए 56 में 24 विकेट लिए हैं।

इस क्रिकेट को मांडविया ने केंद्रीय

मुख्यमंत्री के लिए खेला

मुख्यमंत्री। आर्योग्राम बबलज के लिए खेला

मुख्यमंत्री के लिए खेला

रबी फसल 2024-25 के लिए बीमा नामांकन प्रक्रिया जारी कृषि विभाग ने किसानों से जल्द आवेदन करने की अपील की, अंतिम तिथि 31 दिसंबर

हवा ■ निषे

रबी फसल 2024-25 के लिए बीमा नामांकन की प्रक्रिया जिले में जारी है। उप संचालक कृषि संचय यादव ने बताया कि इस वर्ष गेहूं, चाना और सरसों को अधिसूचित फसल के रूप में शामिल किया गया है। फसल बीमा के लिए अंतिम तिथि 31 दिसंबर 2024 निर्धारित की गई है।

उन्होंने बताया कि गेहूं का प्रीमियम 675 रुपये प्रति हेक्टेएक्टर, चाने का 594 रुपये प्रति हेक्टेएक्टर निर्धारित किया गया है। यादव ने किसानों से अनुरोध किया है कि वे फसल बीमा जल्द से जल्द करवाएं लें और अंतिम तिथि को इंतजार न करें, ताकि किसी भी प्राकृतिक आपदा से होने वाली क्षति पर बीमा का लाभ मिल सके।

क्षमियत का दावा करने का अवसर मिलेगा: इसके अलावा उस संचालक ने किसानों से कहा कि वे 29 दिसंबर 2024 से पहले अपनी अधिसूचित फसल



की जानकारी संबंधित बैठक को लिखित रूप में दें, ताकि वैकं डाका फसल का बीमा किया जा सके। किसान क्रेटिट कार्ड और धारक किसानों से भी जारी अनुरोध किया गया है। अक्राण्णी, बटाईदार और डिफालर किसानों से अनुरोध किया गई है कि वे अपना आधार कार्ड, बैंक पात्रवक्त, ब्रॉड पुस्तिक, बुवाई प्रमाण पत्र लेकर संबंधित बैठक या सोशल सोसाइटी से अपनी फसल का दावा करवाएं। इससे उन्हें प्राकृतिक आपदाओं जैसे जलभार, ओलावृष्टि, भूखलन, प्राकृतिक आग आदि से होने वाली क्षति पर अपनी अधिसूचित फसल

नर्मदापुरम में भाजपा के 3 मंडल अध्यक्षों की घोषणा

सागर, मयंक को दोबारा मौका, इटारसी में राहुल को बनाया अध्यक्ष, 2 मंडल अभी होल्ड

नर्मदापुरम ■ अमृतदर्शन

भारतीय जनता पार्टी के नर्मदापुरम विधानसभा के 5 में से 3 मंडल अध्यक्षों की घोषणा हो गई। मंडलावार शाम को नर्मदापुरम नगर, इटारसी नगर और पुराने मंडल अध्यक्षों की घोषणा हुई। विधायकों की पासंस के कार्यकर्ताकों की अध्यक्ष बनाया गया।

नर्मदापुरम नगर मंडल अध्यक्ष सागर शिंदे और पुरानी इटारसी मंडल अध्यक्ष मयंक मेतों को दोबारा भीमा की दोबारा संभालने के लिए नियमित किया गया है। इटारसी नगर मंडल अध्यक्ष राहुल चौरे को बनाया गया है। नर्मदापुरम मंडल और नर्मदापुरम ग्रामीण मंडल अध्यक्ष को पिर होल्ड रखा गया है।



भारतीय जनता पार्टी के नर्मदापुरम जिले के पर्यावरण राजनीति की अध्यक्षों की घोषणा की गई थी। नियमित की समीक्षा की दोबारा संगठन ने मौका दिया। अधिकारी नेश दिवाकर (डीएन) की अनुरोध से बाद भाजपा तीन में से दो मंडल अध्यक्षों के लिए अध्यक्ष बनाया गया है। अब नर्मदापुरम विधानसभा के नर्मदापुरम मंडल, ग्रामीण मंडल और सिवनी मालवा नगर मंडल अध्यक्ष की घोषणा बाकी है।

18 से 28 दिसंबर तक किया जाएगा कैरियर काउंसिलिंग शिविरों का आयोगन

नर्मदा नगरी में 12 स्थानों पर जलाए अलाव

नर्मदापुरम ■ अमृतदर्शन

जहा पारा दिनों दिन पिरता जा रहा है वहाँ पर की स्थिति को देखने के लिए नर्मदापुरम नगरपालिका द्वारा नगर में कानूनी 12 स्थानों पर अलाव जलाए जाना चाहिए।

प्रधानी अधिकारी उमरीनी प्रतिमा बोलीया ने बताया कि नायायिक नीति, महेंद्र यादव और मुख्य नगरपालिका के पास अलाव जलाए रहे हैं।

अधिकारी देमेश्वरी पटेल के निर्देश पर नगर में विभिन्न स्थानों पर अलाव जलाए जा रहे हैं। इन विभिन्न स्थानों पर अलाव जलाए जाएं जो उनके अधिकारी नेश दिवाकर (डीएन) के अनुरोध से बाद भाजपा तीन में से दो मंडल अध्यक्षों के लिए अध्यक्ष बनाया गया है। अब नर्मदापुरम विधानसभा के नर्मदापुरम मंडल, ग्रामीण मंडल और सिवनी मालवा नगर मंडल अध्यक्ष की घोषणा बाकी है।

शासकीय जनजाति उल्कृष्ण सीनियर कन्या छात्रावास में हुआ विधिक साक्षरता शिविर का आयोजन

नर्मदापुरम ■ अमृतदर्शन

मध्यप्रदेश राशी विधिक सेवा प्राधिकरण जबलपुर के निर्देशनुसार अध्यक्ष / प्रधान जिला एवं सेवा न्यायाधीश, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण नर्मदापुरम के मार्गदर्शन एवं अध्यक्षता में तथा श्रीमती शशि सिंह, जिला न्यायाधीश एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशन में 17 दिसंबर मंगलवार को शासकीय जनजाति उल्कृष्ण सीनियर कन्या छात्रावास जुमेराती नर्मदापुरम

में आदिवासियों के अधिकारों का संरक्षण और प्रवर्तन के लिए विधिक सेवाये योजना तथा महिलाओं एवं बच्चों के कानूनी अधिकारों पांचों पक्षों पर क्रियक साक्षरता शिविर का आयोजन किया गया।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशन में 17 दिसंबर मंगलवार को शासकीय जनजाति उल्कृष्ण सीनियर कन्या छात्रावास में निवासित बालिकाओं को उनके कानूनी चौके एवं लगभग 50 अधिकारों के बारे में जानकारी दी

गई एवं उन्हें पढ़ने-खेलने-कूदने, खाने-पोने की सलाह दी गई, एवं पांचों पक्षों पर क्रियक साक्षरता शिविर में आवश्यक दिवा-निर्देश दिये गये एवं भविष्य में बचा बना चाहते हैं। उसके लिये अभी से अपने लक्ष्य को निर्धारित करते हुये लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु अध्ययन पर विशेष ध्यान देते हेतु प्रतीक किया गया।

विधिक साक्षरता शिविर में श्रीमती शशि सिंह, जिला न्यायाधीश / सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण नर्मदापुरम, रिविल जज जनियर डिवीजन, श्रीमती तुरुनिशा अंसारी, श्रीमती अंजना चौके एवं लगभग 50 बालिकाओं द्वारा प्राप्ति उपस्थित रही।

विधिक छात्रों ने जानी लोक अदालत की प्रक्रिया

नर्मदापुरम ■ अमृतदर्शन

बीते दिवस हुई नेशनल लोक अदालत की प्रक्रिया को देखने हेतु शासकीय विधि महाविद्यालय के एलालैनी प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के लगभग 60 विद्यार्थियों ने नेशनल लोक अदालत की प्रक्रिया को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण एवं डिफेंस के सदस्यों के निर्देशन एवं मार्गदर्शन में समझा।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव शशि सिंह द्वारा को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की विधिक सेवा प्राधिकरण एवं डिफेंस का सदस्यों में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की प्रक्रिया को लेते हुए लोक अदालत की प्रक्रिया को समझा।

विधिक एवं डिफेंस का सदस्यों ने अत्यंत महत्वपूर्ण होता है जो उनको भविष्य



के लिए मार्गदर्शन प्रदान करता है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के समन्वय एवं समन्वय से विधि महाविद्यालय के छात्रों ने इस प्रक्रिया को समझा इसके लिए विधि महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. बैठकर कल्याना भाऊद्वाज महाविद्यालय के प्राचार्यक डॉ. आधिकारी शशि सिंह, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की विधिक सेवा प्राधिकरण एवं डिफेंस के सदस्यों ने अत्यंत महत्वपूर्ण होता है जो उनको भविष्य

विधिक सेवा प्राधिकरण की प्रक्रिया को समझा।

विधिक सेवा प्राधिकरण की प्रक्रिया को समझा।