

# ब्लड और ब्रेन के लिए खूबियों का खजाना है विटमिन बी

विटमिन्स का हमारी सेहत के लिए क्या रोल होता है, इस पर नए सिरे से बात करने की जरूरत नहीं है। हम सभी जानते हैं कि अगर शरीर में किसी भी तरह से विटमिन्स की कमी हो जाए तो हम हेल्दी लाइफ जी ही नहीं सकते हैं। आज हम बात करेंगे विटमिन बी की जरूरत और उसके प्रकार पर। साथ ही इस बात पर खास ध्यान देंगे कि इसके अलग-अलग प्रकार की कमी से हमें किस तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है...

**खूबसूरत त्वचा के लिए:** बढ़ते प्लूशन का असर हमारी सेहत के साथ हमारी खूबसूरती पर भी पड़ता है। तो सेहत के साथ सुंदरता बनाए रखने के लिए आप विटमिन बी 3 से युक्त चीजों का सेवन करें, जैसे केला, फलीदार सब्जियां और ओटमील खाएं जो निकोटीनमाइड से भरपूर होती हैं। इससे आपकी स्किन का मॉइस्चर लॉक रहता है। इसके साथ ही विटमिन बी कॉम्प्लेक्स में बायोटिन रहता है जो आपके नाखूनों और बालों को मजबूत बनाता है।

**ब्लड और ब्रेन के लिए:** तमाम लोग इस बात से अवगत हैं कि विटमिन बी 12 का घटा हुआ स्तर अनीमिया पैदा कर सकता है। इस अनीमिया को मेगैलोब्लास्टिक अनीमिया कहा जाता है और इसके साथ कई बार तंत्रिका तंत्र भी प्रभावित हो जाता है। नतीजन रोगियों में जो



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लक्षण मिलते हैं, वे इन्हीं दोनों तंत्रों ( रक्त और मस्तिष्क की अंदरूनी या बाहरी तंत्रिकाओं ) से संबंधित मिलते हैं। यानी ब्लड और ब्रेन दोनों के लिए यह जरूरी है।

**विटमिन बी- 1:** गर्भ में बच्चे के मस्तिष्क के विकास में एक बहुत मदद करता है। प्रेग्नेंट महिलाओं को रोज विटमिन बी-1 की जरूरत बहुत अधिक होती है।

इसके लिए आप अपनी डाइट में पास्ता, मीट, डेयरी उत्पाद को शामिल कर सकती हैं। अगर आप नॉनवेज खाते हैं तो सेलमन फिश जरूर खाएं। यह ओमेगा 3 फैटी एसिड और प्रोटीन बहुत अच्छी मात्रा में होता है। यह हमारी सेहत के लिए बेहद जरूरी है।

**विटमिन बी- 2:** विटमिनो बी-2

आंखों को स्वस्थ रखता है। इसके अलावा स्किन ग्लो करने में मदद करता है। प्रेग्नेंट महिलाओं को अपनी डाइट में विटमिन बी-2 की मात्रा को शामिल करना चाहिए। इसके लिए चिकन, मछली, दही, अंडे आदि को प्रेग्नेंसी के दौरान खाना चाहिए।

**विटमिन बी- 3:** विटमिन बी- 3

पाचन को सही करता है और सिरदर्द से बचाता है। इसके अलावा मतली को भी कम करता है। इसलिए प्रेग्नेंट महिलाओं को डॉक्टर विटमिन बी-3 लेने की सलाह देते हैं। इसके लिए महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान ब्रेड, मछली आदि को खाना चाहिए।

**विटमिन बी- 5:** विटमिन बी- 5 प्रेग्नेंट महिलाओं की पैरों में ऐंठन को दूर करता है। इसके अलावा हॉर्मोन पैदा करने में मदद करता है। प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं में काजू, अंडे की जर्दी, खिचड़ी का सेवन करना चाहिए।

**विटमिन बी- 6:** त्वचा संबंधी रोगों से दूर रहने के लिए जरूरी है कि विटमिन बी- 6 का सेवन किया जाए। प्रेग्नेंट महिलाओं में भी इसकी सही मात्रा बेहद जरूरी होती है। क्योंकि यह नौ महिने तक शिशु के मस्तिष्क और विकास में मदद करता है।

**विटमिन बी- 7:** विटमिन बी- 7 बायोटिन की कमी को दूर करने में सहायक होता है। लीवर, आंठों और किडनी के सही तरीके से सक्रिय रहने में मदद करता है।

**विटमिन बी- 9:** खासतौर पर गर्भवती महिलाओं के लिए विटमिन बी-9 बेहद जरूरी होता है। इसका सबसे अधिक रोल बच्चे को स्वस्थ रूप से दुनिया में लाने का होता है। ताकि बच्चा जन्म के साथ ही किसी तरह के विकार या रोग से ग्रसित ना हो।

## सिखा रहे है ब्लाइंड क्रिकेट की बारीकियां

नगर संवाददाता

देहरादून। गत दिनों से राष्ट्रीय दृष्टि दिव्यांगजन सशक्तिकरण संस्थान देहरादून उत्तराखंड के ब्लाइंड क्रिकेटर्स के लिए वरदान बना हुआ है। दरअसल एन एफबी उत्तराखंड के सौजन्य से उत्तराखंड ब्लाइंड क्रिकेट कोचिंग कैम्प का आयोजन चल रहा है जिसमें आने वाली नागेश ट्रॉफी के लिए टीम का चयन भी होना है और यहाँ पर कोच नरेश सिंह नयाल के द्वारा युवा ब्लाइंड क्रिकेटर्स को खेल की बारीकियां सिखाई जा रही हैं।

इस अवसर पर कोच नरेश सिंह नयाल ने बताया कि खिलाड़ी भी उत्साहित हैं और जमकर पसीना बहा रहे हैं। कैम्प में चम्पावत, उत्तरकाशी, पौड़ी गढ़वाल, टिहरी गढ़वाल तथा देहरादून जिले के खिलाड़ी शामिल हैं। यह दिन के तीन सेशन में ट्रेनिंग कर रहे हैं। गत वर्ष भी उत्तराखंड की टीम ने नागेश ट्रॉफी में भाग लिया था और केवल एक मैच जीतने में सफल हुई थी पर इस बार अच्छे प्रदर्शन की उम्मीद है।

उन्होंने कहा कि अमनदीप आर्य जो कि एक अनुभवी खिलाड़ी हैं तथा एन एफ बी उत्तराखंड के पदाधिकारी भी हैं ने बताया कि इस बार खिलाड़ी काफी उत्साहित हैं और इसी वजह से इस कोचिंग कैम्प का भी आयोजन किया गया है। उन्होंने कहा कि इसमें निपवेड का साथ अहम है क्योंकि हम संस्थान के मैदान में ही ट्रेनिंग कर रहे हैं। संस्थान के निदेशक नचिकेता राउत ने जिस प्रकार पहली ही बार में हामी भरी थी उस से मनोबल और भी बढ़ा है।

# घुंघराले बालों की देखभाल के लिए जरूर अपनाएं ये टिप्स

यह बात हम सभी जानते है कि हर मौसम में बालों की देखभाल की जरूरत है लेकिन मानसून के सीजन में बालों की खास देखभाल करने की जरूरत होती है। खासतौर जब बाल घुंघराले हों तो देखभाल करना बेहद

मुश्किल होता है। इस सीजन में वातावरण में नमी होती है जिसके चलते घुंघराले बाल जल्दी गंदे हो जाते है। इसके बाद बाल उलझने लगते हैं।

घुंघराले बालों को धोने के बाद सुखाना भी बेहद मुश्किल काम होता है। यदि आप मानसून के सीजन में घुंघराले बालों का सही तरह से ध्यान रखना चाहते हो तो यह उपाय कर सकते हैं।

**हाइड्रेटिंग शैम्पू और कंडीशनर का इस्तेमाल:** जानकारी के लिए हम आपको बता दें कि घुंघराले बालों की देखभाल के लिए अच्छे शैम्पू का इस्तेमाल बहुत जरूरी होता है। घुंघराले बालों के लिए आप हाइड्रेटिंग

शैम्पू और कंडीशनर का उपयोग करें।

**मानसून के दौरान बालों को साफ रखें:** मानसून के दौरान यदि आपके बाल बारिश में भीग जाते हैं तो उन्हें शैम्पू से जरूर धोएं। बालों को साफ रखने के लिए स्कल्प



स्पेसिफिक शैम्पू का इस्तेमाल कर सकते हैं।

**सीरम**

**लगाना न भूलें:** मानसून के सीजन में बालों में एंटी-ऑक्सीडेंटिव क्रीम, सीरम या कंडीशनर जरूर लगाये। घुंघराले बालों को बारिश के मौसम में सुरक्षित रखने का यह सबसे सरल

उपाय है। इससे घुंघराले बाल झड़ भी नहीं होते हैं।

**बालों में जरूर लगाएं तेल:** मानसून के सीजन के दौरान घुंघराले बाल वाले लोग सप्ताह में एक या दो बार तेल का इस्तेमाल करें। अगर इस सीजन में बालों के टूटने जैसी समस्या होती है तो इससे बचने के लिए बादाम या नारियल तेल में नीम का तेल मिलाकर लगाएं।

## नेटफ्लिक्स फिल्म त्रिभंग में नजर आएंगी काजोल और तन्वी

अभिनेत्री काजोल, तन्वी आजमी और मिथिला पालकर नेटफ्लिक्स की आगामी फिल्म त्रिभंग में साथ नजर आएंगी। इसका निर्देशन रेणुका शहाणे करेंगी। इसे लेकर रेणुका ने कहा, त्रिभंग के निर्देशन को लेकर मैं उत्सुक हूँ। यह बहुत ही अच्छा मौका है और नेटफ्लिक्स के साथ काम करने को लेकर काफी अच्छा महसूस हो रहा है और सबसे अच्छी बात यह है कि यह फिल्म पूरी दुनिया में एक ही दिन प्रसारित होगी। हमारे पास शानदार कास्ट और खूबसूरत कहानी है। मैं शूटिंग शुरू करने का बेसब्री से इंतजार कर रही हूँ।

मुंबई के एक परिवार पर आधारित त्रिभंग में एक ऐसी कहानी दिखाई जाएगी, जो 1980 के दशक से लेकर अब तक एक ही परिवार की तीन पीढ़ियों के बारे में और उनकी जिंदगी से जुड़ी जटिलताओं के बारे में बताएगी। दिल छू लेने वाली इस कहानी में रोजमर्रा की जिंदगी में परिवार के महत्व को दिखाया जाएगा। त्रिभंग से काजोल डिजिटल डेब्यू करने जा रही हैं। इसके प्रोड्यूसर अजय देवगन फिल्म्स, बनीजय एशिया और एल्केमी प्रोडक्शंस हैं।

इस बारे में अजय ने कहा, त्रिभंग के जरिए नेटफ्लिक्स से जुड़ कर हम उत्साहित हैं। इसमें तीन असाधारण महिलाओं की कहानी दिखाई गई है। इस फिल्म के जरिए अजय देवगन फिल्म्स डिजिटल डेब्यू करने जा रही है।