















## जान भी ले सकती है विटामिन डी की अधिक मात्रा

विटामिन डी शरीर के लिए बेहद जरूरी पोषक तत्व है लेकिन इसकी अधिक मात्रा लेने से व्यक्ति की जान भी जा सकती है। एम्स की रूनेटोलोजी प्रमुख के अनुसार, विटामिन डी की अधिक मात्रा जान ले सकती है। संतुलित मात्रा जरूरी है।

विटामिन डी सप्लीमेंट की मदद से हड्डी मजबूत करने के चक्र में एक व्यक्ति अपनी जिंदगी दांव पर लगा बैठा। डॉक्टर ने उसे सप्ताह में एक बार विटामिन डी का सप्लीमेंट लेने को कहा, लेकिन वह इसे हर रोज इस्तेमाल करने लगा। लगातार उल्टी की शिकायत लेकर वह अस्पताल पहुंचा तो डॉक्टर हैरान रह गए। अस्पताल के डॉक्टर के मुताबिक अगर रा के रहने वाले इस व्यक्ति के रक्त की जांच कराई गई। पता चला कि क्रिएटिन और कैल्शियम का स्तर ज्यादा बढ़ गया है। विस्तृत जांच करने पर पता चला कि उसके शरीर में विटामिन डी की मात्रा बहुत अधिक हो गई। इसके बाद उसका जरूरी उपचार किया गया। चिकित्सकों के मुताबिक, विटामिन डी का सप्लीमेंट अधिक लेने से मरीज की किडनी पर गंभीर असर पड़ा है। उसने चिकित्सकों को बताया कि कुछ दिन पहले उसके टखने की हड्डी टूट गई थी। तब एक डॉक्टर ने सप्ताह में एक बार विटामिन डी का सप्लीमेंट लेने की सलाह दी, लेकिन वह रोज लेने लगा। इससे वह बीमार हो गया।

### फेफड़ों को नुकसान

अधिक विटामिन डी का सेवन खून में कैल्शियम, फॉस्फेट के स्तर को बढ़ा देता है। इनसे बने क्रिस्टल फेफड़ों में जमा होने की आशंका रहती है। इससे फेफड़ों को नुकसान हो सकता है।

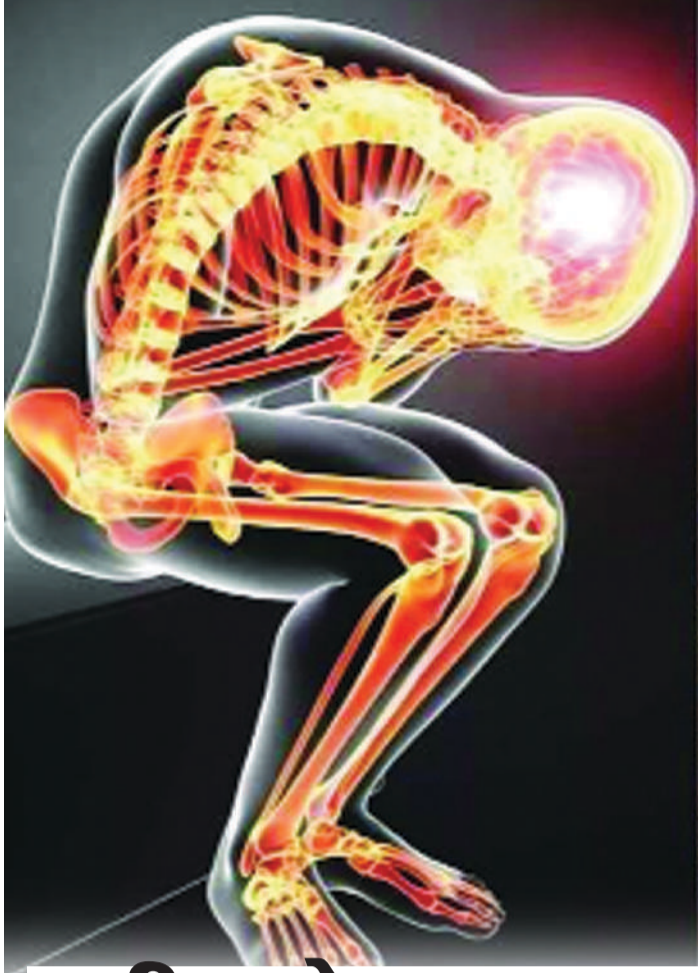
### विटामिन डी क्यों जरूरी

विटामिन डी के अभाव में शरीर में कैल्शियम का पूरा फायदा नहीं मिल पाता। इससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। विटामिन डी की कमी शुगर का स्तर भी बढ़ाती है। सूरज की किरणों और खाने की कुछ चीजों को छोड़कर तमाम खाने में विटामिन डी नहीं मिल पाता। इसलिए चिकित्सक परीक्षण के बाद इसकी गोलियां और पाउडर लेने की सलाह देते हैं।

### विटामिन डी की कितनी

#### मात्रा है जरूरी

हर व्यक्ति के रक्त में 30 से 70 नैनो ग्राम प्रति मिलीलीटर विटामिन डी की मात्रा जरूरी होती है। शरीर में विटामिन डी की मात्रा 20 से 30 नैनो ग्राम प्रति मिलीलीटर के बीच है तो कमी मानी जाती है। अगर यह 20 से नीचे और 70 से ऊपर है तो तुरंत चिकित्सक के पास जाना चाहिए।



## शरीर को स्वस्थ रखने और बेहतर कामकाज के लिए जिंक जरूरी

शरीर को स्वस्थ रखने और बेहतर कामकाज के लिए सभी पोषक तत्वों की जरूरत होती है। अक्सर देखा गया है कि लोग अक्सर सिर्फ प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन जैसे पोषक तत्वों की बात करते हैं। आपको बता दें कि शरीर के सभी अंगों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए जिंक भी बहुत जरूरी होता है। जिंक की कमी तब होती है, जब शरीर में मिनरल जिंक की पर्याप्त मात्रा नहीं होती है। जिंक इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने, घाव भरने और गर्भावस्था, बचपन और जवानी में शरीर के विकास के लिए जरूरी पोषक तत्व है। जिंक की कमी से त्वचा में भारी बदलाव हो सकते हैं, जो पहले एक्जिमा की तरह दिखते हैं। समस्या यह है कि यह दाने आसानी से ठीक नहीं होते हैं। इसके अलावा आपको बाल झड़ना, नाखूनों में परिवर्तन, दस्त, संक्रमण, विडचिड़ापन महसूस करना, भूख में कमी, नपुंसकता, आंखों की समस्या, वजन घटना, घाव जो जल्दी ठीक नहीं होते हैं या स्वाद और गंध की कमी महसूस होना। हेल्थ डायरेक्ट की एक रिपोर्ट के अनुसार, जिंक की कमी का अगर समय पर इलाज नहीं किया गया, तो आपको कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसके गंभीर लक्षणों में संक्रमण, हाइपोगोनाडिज्म, वजन घटना, तनाव-चिंता, जिल्द की सूजन, स्वाद बिगड़ना, रतौंधी, भूख में कमी, घाव भरने में देरी और खून में अमोनिया का लेवल बढ़ना शामिल है। चलिए जानते हैं कि इस जरूरी पोषक तत्व की कमी पूरी करने के लिए आपको किन-किन चीजों का सेवन करना चाहिए।

### अंडे खाएं

अंडे में मध्यम मात्रा में जिंक होता है और यह आपके दैनिक लक्ष्य को पूरा करने में आपकी मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए, 1 बड़े अंडे में दिन की जरूरत का लगभग 5% जिंक होता है। यह 77 कैलोरी, 6 ग्राम प्रोटीन, 5 ग्राम स्वस्थ वसा और बी विटामिन और सेलेनियम सहित कई अन्य विटामिन और खनिजों के साथ आता है।

### जिंक की कमी दूर करने के लिए खाएं फलियां



छोले, दाल और बीन्स जैसे फलियों में जिंक की पर्याप्त मात्रा होती है। 100 ग्राम पकी हुई दाल में रोजाना की जरूरत का लगभग 12% जिंक होता है। यह चीजें प्रोटीन और फाइबर का भी बेहतर स्रोत हैं।

### मांस जिंक का बढ़िया स्रोत

लाल मांस जिंक का बढ़िया स्रोत है। 100 ग्राम (3.5-औंस) मीट में 4.8 मिलीग्राम जिंक होता है, जो रोजाना की जरूरत का 44% है। इतने मांस में 176 कैलोरी, 20 ग्राम प्रोटीन और 10 ग्राम वसा पाया जाता है।

### कुछ सब्जियां भी हैं फायदेमंद

सामान्य तौर पर, फल और सब्जियां जिंक के खराब स्रोत होते हैं। हालांकि, कुछ सब्जियों में उचित मात्रा होती है और यह आपकी दैनिक जरूरतों में योगदान कर सकती हैं, खासकर यदि आप मांस नहीं खाते हैं। एक मिलीग्राम प्रति बड़े आलू से आपको रोजाना की जरूरत का 9% जिंक मिल सकता है। हरी बीन्स से लगभग 3% मिल सकता है। इनके अलावा आपको जिंक की कमी पूरी करने के लिए शैलफिश, कुछ तरह के सीड्स, नट्स, साबुत अनाज और डार्क चॉकलेट का भी सेवन करना चाहिए।



जिंक इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने, घाव भरने और गर्भावस्था, बचपन और जवानी में शरीर के विकास के लिए जरूरी पोषक तत्व है। जिंक की कमी का अगर समय पर इलाज नहीं किया गया, तो आपको कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसा माना जाता है कि पुरुषों को रोजाना 11 मिलीग्राम जिंक चाहिए जबकि महिलाओं को 8 मिलीग्राम की आवश्यकता होती है।

### जिंक का तगड़ा स्रोत हैं डेयरी उत्पाद

पनीर और दूध जैसे डेयरी खाद्य पदार्थ जिंक सहित कई पोषक तत्व प्रदान करते हैं। दूध और पनीर में इसकी उच्च मात्रा होती है। उदाहरण के लिए, 100 ग्राम पनीर में रोजाना की जरूरत का 28% जिंक होता है जबकि एक कप दूध में लगभग 9% होता है।



### शरीर को रोजाना कितना जिंक चाहिए

पुरुषों को रोजाना 11 मिलीग्राम जिंक चाहिए जबकि महिलाओं को 8 मिलीग्राम की आवश्यकता होती है। यदि आप गर्भवती हैं, तो आपको प्रति दिन 11 मिलीग्राम की आवश्यकता होगी, और यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो आपको 12 मिलीग्राम की आवश्यकता होगी।



## बार-बार बढ़ जाता है बच्चे का टॉन्सिल तो ना करें लापरवाही

बच्चों में टॉन्सिल का इन्फेक्शन होना काफी कॉमन है। जिसे लेकर कई बार पैरेंट्स लापरवाही बरतते हैं और ये समस्या बच्चे को लंबे समय तक परेशान करती रहती है। दरअसल, टॉन्सिल एक तरह का फिल्टर है जो गले के आखिरी हिस्से में होता है। ये किसी भी तरह के वायरस और बैक्टीरिया को सीधे गले से शरीर में पहुंचने से रोकता है। अगर ये वायरस गले से अंदर चले जाते हैं जिसकी वजह से टॉन्सिलाइटिस की समस्या हो जाती है। जिसमें टॉन्सिल सूज जाते हैं और गले में तेज दर्द होता है। ये दर्द बोलने, खाना खाने, थूक निगलने में बहुत तकलीफ देता है। जरूरी है कि बच्चे के गले में हो रही इस तरह की परेशानी पर उसे फौरन डॉक्टर के पास ले जाकर इलाज करवाएं और समय पर दवा देने के साथ ही इन बातों का ध्यान रखें।

### गले में टॉन्सिल बढ़ने के लक्षण

- गले में तेज दर्द और टॉन्सिल का लाल नजर आना
- बुखार, सिर में दर्द, कान में दर्द
- भूख ना लगना
- थूक निगलने में गले में दर्द होना
- टॉन्सिल पर सफेद या पीला परत दिखना
- गले में छाले और खाना निगलने में दिक्कत
- गर्दन के साथ ही जबड़े में सूजन
- बोलने में परेशानी
- गर्दन में अकड़न

### टॉन्सिल बढ़ने पर ना करें ये काम

- बच्चे के गले में बार-बार टॉन्सिल उभर आता है तो सबसे पहले उसकी दवाईयों का कोर्स पूरा करें। केवल आराम मिलने से दवा बंद ना करें। जब तक कि डॉक्टर ना बोलें।
- ठंडा पानी बिल्कुल ना पिलाएं।
- ठंडा जूस, कोल्डड्रिंक, आइसक्रीम, ठंडे ड्रिंक से परहेज करें।
- ज्यादा देर तक नहाने ना दें, खासतौर पर रात के वक्त उसे नहाने से परहेज करें।
- बच्चा अगर खाना खाता है तो उसे दूध और दही बिल्कुल ना दें।
- सिर पर तेल ना लगाएं।
- सीधे एसी, कूलर या पंखे के सामने ना लेटाएं। जिससे कि ठंडी हवा लगे।
- दिन में ना सुलाएं।

### टॉन्सिल बढ़ने पर करें ये काम

- बच्चे का टॉन्सिल बार-बार बढ़ जाता है तो एक्सपर्ट के सुझाए इन कामों को करें।
- गले में सूजन होने पर गार्गल करवाएं। गुनगुन एक गिलास में एक चुटकी नमक और एक चम्मच हल्दी डालें और गार्गल करवाएं।
- गले, चेहरे और सीने पर कपूर के तेल की मसाज करें।
- सीने में जकड़न महसूस हो तो स्टीम दें।
- गर्म चीज जैसे सूप पीने को दें। इसमें काली मिर्च डालें।
- बहुत ठंडे पानी से ना नहलाएं और सिर के पानी को जल्दी से पोछ दें।



## सुबह की इस थकान को दूर करने के लिए इन चीजों को खाने की आदत बनाएं

अगर सुबह अच्छी हो तो सारा दिन अच्छा जाता है। हालांकि, अधिकतर लोगों को सुबह उठने के बाद थकान महसूस होने लगती है। ऐसा कई बार न्यूट्रिशन की कमी के कारण हो सकता है। जब हम गलत लाइफस्टाइल को फॉलो करते हैं, तब ऐसा ज्यादा होता है। ऐसे में सुबह की इस थकान को दूर करने के लिए आप कुछ चीजों को सुबह खाने की आदत बना सकते हैं।

### कट्टू के बीज

कट्टू के बीज में मेग्नीशियम, कॉपर, जिंक होता है। इस बीज में हाइपोप्लासमिक प्रॉपर्टीज होती हैं, जिसकी वजह से आपका शुगर लेवल कम हो सकता है। हालांकि, इनमें ट्रिप्टोफन होता है, जो एक एमिनो एसिड है आपके शरीर में हेपी हार्मोन सेरोटोनिन बनाता है। ऐसे में आप अपने सुबह इन बीजों को भी खा सकते हैं।

### अखरोट

सुबह उठकर अखरोट खाने से आपकी एनर्जी को बूस्ट करने में मदद मिल सकती है। अखरोट में मौजूद ओमेगा-3, जिंक, सेलेनियम, प्रोटीन और विटामिन बी की भरपूर मात्रा भी आपके इम्यून सिस्टम को बूस्ट करती है।

### खजूर

खजूर खाने के कई सारे फायदे होते हैं। इन्हें खाने से आपको हेल्दी शुगर मिलती है। वहीं इसमें डायट्री फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं। इन्हें खाने से पाचन में मदद मिलती है। ऐसे में आप सुबह खजूर खाकर भी अपनी एनर्जी को बूस्ट कर सकते हैं।

### बादाम

वेट लॉस के साथ बादाम हड्डियों और आपके मूड के लिए भी अच्छा होता है। यही वजह है कि इसे सुपरफूड कहा जाता है। यह ब्लड प्लो में एंटीऑक्सिडेंट के स्तर को काफी बढ़ाता है, ब्लड प्रेशर को कम करता है और ब्लड प्लो में सुधार करता है। आप भीगे हुए बादाम को सुबह खा सकते हैं।

### इस बात का रखें ख्याल

जब आप सुबह उठते हैं तो उसके तुरंत बाद ही आपको एक गिलास पानी पीना चाहिए, ऐसा करने से आप पूरी तरह से हाइड्रेटेड रहते हैं। कई बार सुबह की थकान डिहाइड्रेशन के कारण भी होती है।











# सुधा एंड अरमान चैरिटेबल ट्रस्ट वाईएमसीए में करलयं कार्यक्रम



रांची। पत्रकारिता के अदमी आइज पेसा कर नजर से देखे लाइज हयं, मकिल ई पेसा नखे मिसन आहें। स्व. सुधा सिन्हा हमेसा समाज

के जोड़ के पत्रकारिता करेक में विस्वास करत रहयं। आइज कर ई कार्यक्रम भी साबित करेला कि पत्रकारन कर भूमिका समाज के

जोड़ेक में हमेसा आगे रह ह। ई कहेक रहे रांची प्रेस क्लब कर अध्यक्ष सुरेंद्र सोरेन कर। श्री सोरेन आइज कांटोलेली इस्थित

वाईएमसीए हॉल में सुधा एंड अरमान मेमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट कर ब्लड डोनेसन संगे पौधा रोपन कार्यक्रम में बतौर मुध गोतिया बोलत रहयं।

ई अवसर में ऊ कहलयं कि सुधा सिन्हा महिला पत्रकारिता कर एक गो मजबूत आधार स्तंभ रहइ हयं। आइज भी उनकर कमी खलेला। ई अवसर

में ट्रस्ट कर अध्यक्ष शुभ नारायण दत्ता होवल कार्यक्रम में बिस्तार से प्रकास डाललयं। वाईएमसीए कर स्टेट सेक्रेटरी जोन्हास कुजूर

गोतियामन कर सोवागत करलयं। कार्यक्रम कर दौरान ब्लड डोनेसन, आई चैकअप आउर पौधा रोपन भी करल गेलक। कार्यक्रम में

बिस्ट पत्रकार अमरकांत, मनोज श्रीवास्तव, शुभ नारायण दत्ता आदि रक्तदान कइर के समाज के संदेश देलयं।

# मई माह में 100 गो अदमीमन कर ड्राइविंग लाइसेंस करल गेलक रद्द

देवघर उपायुक्त सड़क सुरक्षा से जुड़ल बिदुमन कर समीक्षा करलयं

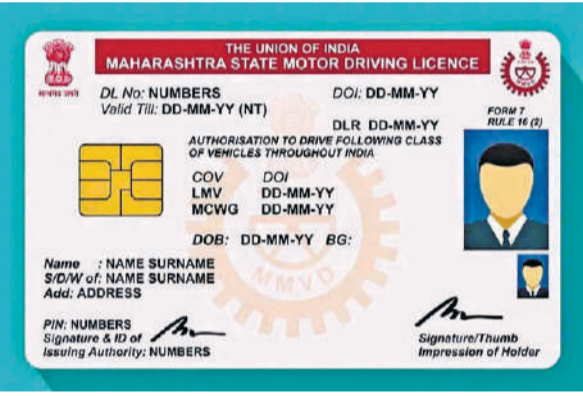
देवघर। देवघर सहरा परिवहन, यातायात एवं सड़क सुरक्षा से जुड़ल बिबिन्न बिदुमन कर समीक्षा बैठकी समाहरनालय सभागार में उपायुक्त विशाल सागर करलयं। ई दौरान ऊ पहिले कर बैठकी में देवल गेल निरदेस कर अनुपालन कर समीक्षा करलयं। बम्पास टाउन पुलिया कर मरम्मत के लेइ के तैयार काज्योजना आउर प्राकलित रासि के मुख्यालय भेजेक कर आदेश देलयं। बैठकी में उपायुक्त विशाल सागर देवघर जिला अन्तर्गत होवेक वाला सड़क हादसा में कमी लानेक कर उदेस से थानावार

हादसा से जुड़ल जानकारी आउर आंकड़ामन के जमा कइर के एनालाइसिस करेक कर संगे हादसा के लेइ के करल जायेक वाला कार्रवाई कर ब्यौरा उपायुक्त काज्यालय के समर्पित करेक कर निरदेस देलयं, ताकि सड़क हादसा कर कारन कर जानकारी इकठा कइर के ऊ दिसा में काम करत सड़क हादसा में कमी लानल जाए सके। उपायुक्त सहरा छेतर अन्तर्गत

यातायात बेवस्था के सुगम बनाएक कर उदेस से बिबिन्न बिदुमन कर समीक्षा करलयं। नगर निगम छेतर अन्तर्गत सघन जांच अभियान चलाए के सड़क

कर आदेश देलयं। उपायुक्त कर द्वारा जानकारी देल गेलक कि जनवरी, 2024 से लेइ के मार्च, 2024 तक ओभर लोडिंग, ओभर स्पीड, बिना हेलमेट, नसा सेवन

कइर के, मोबाइल फोन कर प्रयोग कइर के वाहन चलाएक कर चलते मई में 100 गो अदमीमन कर ड्राइविंग लाइसेंस के रद्द करल जाए चुक ह। बैठकी में अनुमंडल पदाधिकारी मधुपुर आशीष अग्रवाल, सिविल सर्जन रंजन सिन्हा, जिला परिवहन पदाधिकारी अमर जॉन आईन्द, उत्पाद अधीछक, कार्यपालक अभियंता राष्ट्रीय उच्च पथ प्रमंडल देवघर, कार्यपालक अभियंता पथ प्रमंडल देवघर, सहायक जनसंपर्क पदाधिकारी रोहित कुमार विद्यार्थी, सड़क सुरक्षा कर प्रबंधक शिव कुमार आउर संबन्धित विभाग कर अधिकारी चैबर ऑफ कॉमर्स कर प्रतिनिधि आदि उपस्थित रहयं।



मुख्यमंत्री चम्पाई सोरेन झारखंड मंत्रालय में आयोजित नियुक्ति पत्र बितरण समारोह में शामिल होलयं। मुख्यमंत्री अनुसूचित जनाजाति, अनुसूचित जाति, अल्पसंख्यक आउर पिछड़ा वर्ग कल्याण बिभाग कर बिसेस प्रयोजन वाहिनो कर रूप में काम करेक वाला प्रेक्षा फाउंडेशन कर द्वारा संचालित कल्याण गुरुकुल आउर कोसल कॉलेज कर छात्र-छात्रामन के नियुक्ति पत्र प्रदान करलयं।

# झारखंड कर बिकास में सहकारिता कर भूमिका महतपूर्ण : सत्यानंद भोक्ता

एक दिनक सहकार समागम काज्याला कर आयोजन

रांची। श्रम मंत्री सत्यानंद भोक्ता पुराना झारखंड विधानसभा कर सभाकक्ष में भारतीय लोक सहकार महासंघ कर दन से आयोजित एक दिनक 'सहकार समागम' काज्याला कर सुभारंभ करलयं। काज्याक्रम के संबन्धित करत मंत्री झारखंड कर बिकास में सहकारिता कर भूमिका महतपूर्ण हय। सहकारिता समितिमन कर अच्छा काम ले सराहना करलयं। मंत्री कहलयं कि देस में आजादी कर बाद आर्थिक बिकास आउर अदमीमन कर कल्याण में तेजी लानेक साधन कर रूप



में सहकारिता उपरे बहुते भरोसा करल गेलक। सहकारी

आत्मनिर्भर आउर लोकतांत्रिक रूप से अर्थबेवस्था में भरपूर जोगदान देइ हे। उक्त काज्याक्रम

कर मौका में अध्यक्ष जैलन्दर सिंह, संगीता कुमारी संगे कई गनमान्य उपस्थित रहयं।

# मुख्यमंत्री से मिललक पासवा कर प्रतिनिधिमंडल, देलयं निमंत्रन

रांची। मुख्यमंत्री चम्पाई सोरेन से झारखंड मंत्रालय में पब्लिक स्कूल एंड चिल्ड्रन वेलफेयर एसोसिएशन (पासवा) कर एक ठो प्रतिनिधिमंडल 27 जून के मुलाकात करलक। ई अवसर में मुख्यमंत्री के प्रतिनिधिमंडल पासवा कर द्वारा 2 जुलाई, 2024 के खेलगांव इस्थित हरिवंश टाना भगत इंडोर स्टेडियम में आयोजित प्रतिभा सम्मान समारोह में बतौर मुध गोतिया सम्मिलित होवेक ले सादर आमंत्रित करलयं। मौका में पासवा कर राष्ट्रीय अध्यक्ष आलोक कुमार दुबे संगे अन्य सदस्य उपस्थित रहयं। मालूम होवी कि पासवा कर द्वारा ई अवसर में



राइज से जैक, सीबीएसई आउर आईसीएसई बोर्ड कर 10वीं आउर 12वीं कक्षा में 70 प्रतिसे से बेसी अंक लेइ के पास होवल 15 हजार मेधावी बिद्यार्थीमन के सम्मानित करल जाई।

# स्वच्छता अभियान कर होवी दूरगामी बेयस्त वाला इलाका में परसासन चलालक अतिक्रमन हटाओ अभियान

## असर: डाक्टर चंद्र किशोर शाही

रांची। स्वास्थ्य बिभाग कर निदेसक प्रमुख डाक्टर चंद्र किशोर शाही कहलयं कि स्वच्छता अभियान कर असर दूरगामी होवी। उ कहलयं कि स्वच्छ आदत अपनायेक से अदमीमन कर सेहत बेस होवी। निदेसक प्रमुख आइज नामकुम इस्थित लोक स्वास्थ्य संस्थान में मुध गोतिया कर रूप में बोलत रहयं। हियां सामुदायिक स्वास्थ्य

अधिकारीमन कर परसिखन काज्याक्रम चलत हे। ई काज्याक्रम दुई दिन तक चली। इकर आयोजन राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिसन कर आईसी कोसांग आउर सीपीएचसी कोसांग कर संजुक्त प्रयास से होवत हे। पहिल बैच में बोकारो, धनबाद, देवघर आउर चतरा कर सीएचओमन के परसिखन देवल जात हे। परसिखन कर बिसय सोसल

बिहोवियर कम्युनिकेशन चेंज आउर इंटर पर्सनल कम्युनिकेशन आहें। निदेसक प्रमुख कहलयं कि बेवहार परिवर्तन करेक ले समुदाय के जागरुक करेक चाही। डाक्टर लाल मांझी कहलयं कि आईपीसी कर परजोग से समाज में बदलाव आवी। काज्याक्रम में डाक्टर जॉन एफ कैनेडी आउर डाक्टर पुष्पा भी आपन बिचार बेयवक्त करलयं।



गुमला। जिला कर चैनपुर परखंड मुख्यालय कर बेयस्त वाला इलाका में परसासन अतिक्रमन हटाओ अभियान चलालक। इकर में सोहन चौक कर नजिक दुकान कर सामने लगाल गेल बोर्ड, समान आदि के हटाल गेलक। दुकानदारमन के हिदायत देल गेलक कि ऊ मन आपन दुकान कर समान आपन दायरा में ही राखयं। मौका में उपस्थित चैनपुर

अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी अमिता लकड़ा कहलयं कि रोज दिन दुकानदारमन आपन दुकान कर सामने सामान रइख देवयं। इकर से आवागमन में ढेइरे परेसानी होवेला। कहियो-कहियो

जाम तक कर इस्थिति उत्पन्न होए जायेला। इके लेइ के अतिक्रमन हटाओ अभियान चलाल जात हे। अतिक्रमन हटाओ अभियान कर सुरुआत चैनपुर बस स्टैंड से करल गेलक। ई अल्बर्ट एक्का चौक

होते बजार टांड सोहन चौक तक चललक। मौका में चैनपुर थाना प्रभारी अजय यादव, एसआई मदन शर्मा, ज़िप सदस्य मेरी लकड़ा, मुखिया शोभा देवी संगे पुलिस कर जवान मौजूद रहयं।

