

[illegible]

यात्रा के लिए भारवाही युवा मंच के प्रदेस उपाध्यक्ष सहित सांघिन्या, प्रदेरक्षक कोषाध्यक्ष प्रिकांत अग्रवाल, प्रदेरक्षक सोयोजक अशिल वैसल, शाखा अध्यक्ष अकाश सांघिन्या, शाखा कोषाध्यक्ष अमिता नकुंज अग्रवाल, अनुभव अग्रवाल, अमित पालीवाल, तुषार गोयल, चेतन शर्मा, यशर अग्रवाल, आदित्य अग्रवाल, राखन खेमका अग्रवाल, शुभ अग्रवाल, सूरज बजाज, रश्मि अग्रवाल, केतन सोनकर, कबीर मोदी, राजन खेमका, शुभम अग्रवाल, अनुप अग्रवाल सहित अन्य पदाधिकारी व सदस्य व्रता ह्व।

45 2442444 55 800 47 004244 4232 140020 420 527

डिप्रेशन दुःख और संकेतः यहदस्ता कम्पोजर होना। बाल और नाबुन कमजोर होना। आँखों में धुंधलापन या दृष्टि संबंधी समस्याएँ।

Vitamin B 12 नेचुरली किन चीजों से पाए जाते हैं

अब यहां सवाल है कि विटामिन बी १२ को नेचुरली पूरा करने के लिए क्या खाएं तो बता दें कि अंडे, मछली, मोठे, दूध, दही, पनीर। इसी के साथ वेजीटेरियन लोग फोर्टिफाइड अनाज, सोया मिलक, न्यूट्रिशनल योर्क ले सकते हैं। विटामिन बी १२ के सप्लायमेंट्स हर जेवशियन भी आते हैं लेकिन बिना डॉक्टर की सलाह के इसका सेवन करना खतरनाक हो सकता है।

स्वामी कौशल किशोर मिश्र की ओर से प्रकाशक, मदक सभाष अण्वाल दारा आकाश आफसेट प्रिंटेर्स मे मद्रित कर तिलक मार्ग, टासंपोर्ट नगर, कोरबा मे प्रकाशित, संपादक सभाष अण्वाल फोन: 221149, मो. : 9425224167 आर एन.आई. पंजी. नं. 50254/89, ई-मेल tarunpresskrb@gmail.com