महत्वपूर्ण एवं खास

बाईक से गिरकर गर्भवती महिला की मौत

जगदलपुर(आरएनएस)। धौड़ाई थाना के माहराबेड़ा में एक गर्भवती महिला की बाइक से गिरने से मौत हो गई। छोटेडोंगर डुरकाडोमरी निवासी जितेन्द्र नाग उम्र 22 अपनी पत्नी चम्पा बाई उम्र 20 व दो बच्चों के साथ बाईक में सवार होकर नारायणपुर से छोटेडोंगर आ रहे थे। इसी दौरान माहराबेड़ा के पास अचानक मोटर सायकिल में पीछे बैठी चम्पाबाई का संतुलन बिगड़ने से सड़क पर गिर गई। इससे उसके सिर पर गंभीर चोटें आई थी। घटना के बाद 108 संजीवनी वाहन की मदद से चम्पाबाई को छोटेडोंगर के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में लाया गया। जहां डाक्टर ने उसे मृत घोषित कर दिया। पति पत्नी पिछले 3 माह से नारायणपुर में ईंट बनाने का काम कर रहे थे। घटना की सूचना धौड़ाई पुलिस को मिलने से पर शव को पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल भेजा गया।

ट्रेलर की ठोकर से युवक घायल

कोरबा (आरएनएस)। उरगा थाना अंतर्गत ग्राम बरपाली मड़वारानी के समीप एक तेज रफ्तार ट्रेलर के चालक ने लापरवाही पूर्वक वाहन चलाते हुए एक युवक को अपनी चपेट में ले लिया। दुर्घटना में घायल युवक की रिपोर्ट के आधार पर पुलिस लापरवाह ट्रेलर चालक के खिलाफ अपराध पंजीबद्ध कर विवेचना आरंभ कर दी है। जानकारी के अनुसार खपरीडीह थाना गिधौरी बलौदाबाजार निवासी टिकेश्वर वैष्णव पिता शीतल दास 30 वर्ष को ट्रेलर क्रमांक सीजी 12 एड.ल्यू 3509 के चालक ने अपनी चपेट में ले लिया। टिकेश्वर का उपचार स्थानीय स्वास्थ्य केद्र में जारी है। पुलिस मामले में अपराध पंजीबद्ध कर कार्रवाई की है।

सूने मकान को चोरों ने बनाया निशाना

कोरबा (आरएनएस)। बांकीमोंगरा के शांति नगर के एक सूने मकान को अज्ञातचोरों ने निशाना बनाते हुए सोने-चांदी के जेवरात समेत नगदी रकम को पार कर दिया। घटना की रिपोर्ट बांकीमोंगरा थाना में दर्ज करा दी गई है। पुलिस मामले में अपराध पंजीबद्ध कर अ.ात चोरों की पतासाजी शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार शांति नगर बांकीमोंगरा में दिलन कर्ष पिता सुनाऊ राम 51 वर्ष का परिवार निवास करता है। कल सुबह कर्ष परिवार शादी समारोह में शामिल होने के लिए कोरबा पहुंचे थे। दिलन कर्ष आलमारी का चॉबी बगल में रख दिया था। इसी का फायदा चोर गिरोह के सदस्यों ने उठाया। चोरों ने पहले मेन गेट का ताला तोड़ा फिर घर के अंदर प्रवेश कर आलमारी के बगल में चॉबी से आसानी से आलमारी में रखे सोने का हार, सोने का लॉकेट, झुमका व 6 हजार नगदी रकम को पार कर दिया। सुबह दिलन कर्ष के पड़ोस में रहने वाला एक व्यक्ति ने फोन पर सूचना दी कि मेन गेट का ताला टूटा हुआ है। सूचना मिलते ही कर्ष परिवार घर पहुंचे। घर का सामान अस्त-व्यस्त बिखरा हुआ था और आलमारी में रखे सोने-चांदी के जेवरात गायब थे। दिलन कर्ष बिना देरी किए बांकीमोंगरा थाना पहुंचा और घटना की रिपोर्ट दर्ज कराया। बांकी मोंगरा पुलिस दिलन की रिपोर्ट के आधार पर अपराध क्रमांक 66/19 धारा 457, 380 भादवि के तहत कार्रवाई की है। पुलिस ने बताया कि चोरों ने कुल 45 हजार का माल पार किया है।

आवारा मवेशियों के सींगों में लगाए जा रहे रेडियम

जगदलपुर (आरएनएस)। आवारा मवेशियों से होने वाली दुर्घटनाओं को रोकने यातायात विभाग द्वारा मवेशियों के सींग में रेडियम रिपलेक्टर लगाए जा रहे हैं। इससे सड़क में इधर-उधर घूमने वाले आवारा पशुओं की पहचान बनी रहेगी साथ ही रेडियम लगाए जाने के चलते दुर्घटना होने की संभावना भी कम होगी। यातायात प्रभारी शिवशंकर गेंदले ने बताया कि यह अभियान लगातार जारी रहेगा। आए दिन मवेशियों के कारण भी सड़क हादसे हो रहे हैं। यातायात विभाग ने तीन दर्जन से अधिक आवारा मवेशियों के सींग में रेडियम रिफ्लेक्टर लगाया ताकि दूर से ही सड़कों पर बैठे मवेशी दिखाई दे सके और सड़क हादसे से बचाव कर सके।

तेज रफ्तार ऑटो की ठोकर से एक्टीवा सवार युवती घायल

रायपुर (आरएनएस)। तेज रफ्तार ऑटों की ठोकर से एक्टीवा सवार युवती के घायल हो जाने की रिपोर्ट तेलीबांधा थाने में दर्ज की गई है मिली जानकारी के अनुसार चुनाभट्टी रायपुर निवासी रोशन शाह आयु 29 वर्ष ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि मरीन ड्राईव सिग्नल के पास तेज रफ्तार से आ रहे ऑटो क्रमांक सीजी 04 केएक्स 8166 के चालक ने लापरवाही पूर्वक ऑटो को चलकर एक्टीवा से जा रही मेरी बहन को ठोकर मार दिया जिसके चलते वह घायल हो गई है। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने ऑटो चालक के खिलाफ अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

बैंक का बड़ा फर्जीवाड़ा : फर्जी दस्तावेज बनाकर डकार लिए करोड़ों का कृषि ऋण

जब मामले की जांच की गई तो 101 किसानों के नाम समेत सभी दस्तावेज को फर्जी पाया गया

राजनांदगांव । सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया के डोंगरगांव शाखा में कृषि ऋण बांटने के नाम पर बड़ा फर्जीवाड़ा सामने आया है, जिसमें शाखा प्रबंधक ने डोंगरगांव, खुज्जी व छुरिया क्षेत्र के करीब 101 किसानों के नाम से फर्जी दस्तावेज तैयार कर करोड़ों रुपए का घपला किया है। पूरा मामला बीते वर्ष 2011-12 का है। मियाद पूरी होने के बाद भी जब किसानों ने ऋण की राशि जमा नहीं की, तब इस फर्जीवाड़े का खुलासा हुआ। बड़ी बात यह है कि जिन किसानों के नाम से बैंक से कृषि ऋण आबंटित हुआ है, उस नाम के क्षेत्र में कोई किसान ही पंजीकृत नहीं है।

डोंगरगांव तहसीलदार व पटवारियों ने भी दस्तावेजों को फर्जी बताया, जिसके बाद सेंट्रल बैंक रायपुर के वरिष्ठ क्षेत्रीय प्रबंधक गिरीश कारिया ने फर्जीवाड़े की शिकायत डोंगरगांव थाने में दर्ज कराई है। पुलिस ने तत्कालीन बैंक मैनेजर सुनील पन्ना के खिलाफ अपराध दर्जकर मामले को विवेचना में लिया है।

शिकायतकर्ता रायपुर सेंट्रल बैंक के वरिष्ठ क्षेत्रीय प्रबंधक गिरीश कारिया ने बताया कि डोंगरगांव शाखा में खुज्जी डोंगरगांव व छुरिया क्षेत्र के किसानों को किसान क्रेडिट कार्ड जारी कर कृषि लोन आबंटित किया गया है, लेकिन ऋण की अदायगी नहीं हुई है।

इसके बाद जब मामले की जांच की गई तो 101 किसानों के नाम समेत सभी दस्तावेज को फर्जी पाया गया। यहां तक की

दस्तावेजों में तहसीलदार व राजस्व अधिकारी के सील मुहर और हस्ताक्षर भी फर्जी हुए हैं। किसानों के बैंक खाते भी बनावटी है। जिसके आधार पर कृषि ऋण आबंटित किया गया है।

बताया गया कि सेंट्रल बैंक के तत्कालीन शाखा प्रबंधक सुनील पन्ना ने अपने कार्यकाल में सभी प्रकार के ऋण आबंटित किए हैं। इसमें कृषि ऋण सबसे बड़ा फर्जीवाड़ा है। शिकायतकर्ता ने बताया कि बैंक को आर्थिक नुकसान पहुंचाने फर्जी दस्तावेज के आधार पर करोड़ रुपए का कृषि लोन बांटा गया है, जो पूरी तरह गलत है। शिकायतकर्ता ने पुलिस अधीक्षक को भी आवेदन देकर मामले की निष्पक्ष जांच कराने की मांग रखी है।

जनादेश के पहले ही झोला उठाकर निकल लिए पीएम : भूपेश बघेल

रायपुर (आरएनएस)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के एकांत में ध्यान लगाने को लेकर मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने फिर से ट्वीट करते हुए मोदी पर तंज कसा है। अपने ताजा ट्वीट में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने लिखा-मोदी जी 23 तारीख तक का तो इंतजार कर लेते। अभी तो जनता के आदेश का ऐलान होना बाकी था। आप तो पहले ही झोला उठाकर निकल लिए। ज्ञात हो कि पीएम मोदी केदारनाथ की शरण में पहुंचे थे और यहां एकांत में उन्होंने ध्यान भी लगाया था। इसे लेकर राजनीतिक के जानकारों के बीच इस समय जोरदार बहस छिड़ी हुई है। इधर सीएम बघेल के इस ट्वीट के बाद अब राज्य की राजनीति में भाजपा और कांग्रेसियों के बीच भी जमकर वॉक युद्ध शुरू हो गया है। कांग्रेसियों ने जहां सीएम बघेल के ट्वीट को सराहा है तो वहीं भाजपाईयों ने इसे ट्रोल करना शुरू कर दिया है।

दो नक्सली कमांडर गिरफ्तार

जगदलपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ की नारायणपुर जिला पुलिस ने जिले में चलाए जा रहे नक्सल उन्मूलन अभियान के तहत अलग-अलग थाना क्षेत्रों में दबिश देकर दो नक्सलियों को गिरफ्तार किया है।

बस्तर आईजी विवेकानंद सिंहा ने बताया कि थाना छोटेडोंगर से जिला बल एवं आईटीबीपी की संयुक्त पार्टी नक्सल गश्त सर्चिंग पर ग्राम साहपाल, गौरदण्ड, चमेली, तुरूसमेटा की ओर रवाना हुई थी। ग्राम तुरूसमेटा निवासी मनकेर दर्रो उर्फ सोनारू की मौजूदगी की सूचना पर ग्राम तुरूसमेटा पर तत्काल पहुँचकर घेराबंदी कर उसे पकड़ा गया। पूछताछ करने पर स्वयं को प्लाटून नंबर-17 सदस्य सेक्शन-ए का कमाण्डर होना बताया। मनेकर दिनांक 01 नवंबर 2015 को ग्राम गुमटेर एवं कावानार मुर्गा बाजार के पास हुये पुलिस नक्सली मुठभेड़ में शामिल रहा है।

उन्होंने बताया कि एक अन्य कार्रवाई में थाना ओरछा से नक्सली गश्त सर्चिंग हेतु संयुक्त टीम रवाना हुयी थी, जिसे पता चला कि नक्सली सोमारू उसेण्डी अपने घर आया हुआ है, सूचना पर पुलिस पार्टी द्वारा ग्राम दुर्गीपारा पहुँच घेराबंदी कर सोमारू को पुलिस अभिरक्षा में लिया गया। सोमारू दर्जनों संगीन अपराधों में संलिप्त रहा है।

री-एडमिशन के नाम पर प्रतिवर्ष लिए जाने वाला शुल्क अब कोई स्कूल नहीं लेगा- कलेक्टर

जगदलपुर मई(आरएनएस)। प्रतिवर्ष निजी स्कूलों द्वारा प्रवेदश शुल्क और मनमाने तरीके से मासिक फीस में वृद्धि करने की जो प्रक्रिया अपनाई जाती थी, उसपर अब जिलाधीश ने लगाम लगा दी है। इस संबंध में निजी स्कूलों की मनमानी पर रोक लगाने को लेकर जिलाधीश ने स्थानीय जिला कार्यालय परिसर में प्राचार्यों और स्कूलों के प्रतिनिधियों के साथ एक बैठक की। बैठक में उन्होंने निजी स्कलों को चेतावनी दी कि री-एडमिशन के नाम पर प्रतिवर्ष लिए जाने वाला शुल्क अब कोई स्कूल नहीं लेगा। साथ ही उन्होंने चेतावनी दी कि अगर ऐसी कोई

शिकायत मिलती है तो संबंधित स्कूल के खिलाफ मान्यता रद करने की कार्रवाई की जाएगी। इसके साथ ही उन्होंने इस वर्ष किसी भी निजी स्कूल द्वारा शुल्क में बढ़ोतरी न करने के निर्देश भी दिये। उल्लेखनीय है कि पालकों व विद्यार्थियों के हित के लिए जिलाधीश ने स्वयं इस पर संज्ञान लेते हुए उन्हें राहत प्रदान की है। इसके साथ-साथ उन्होंने निजी स्कूलों को निर्देश दिया कि गंभीरता पूर्वक पूरी सख्ती से वे इस संबंध में लागू गाइडलाइन का भी पालन करें। इस संबंध में स्पष्ट रूप से निर्देशित है कि सरकारी या निजी स्कूल का कोई भी शिक्षक अपने घर पर या विद्यार्थी के घर जाकर उसे ट्यूशन नहीं दे सकेगा। शिक्षा का अधिकार कानून का सख्ती से पालन करने की नसीहत भी उन्होंने दी है। इस बैठक में जिलाधीश डॉ. अय्याज तंबोली सहित जिपं सीईओ प्रभात मलिक, जिला शिक्षा अधिकारी एचआर सोम सहित करीब सौ प्राइवेट स्कूलों के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

इसी प्रकार बच्चों के हित में दोपहिया और मोबाइल फोन लेकर स्कूल जाने को भी उन्होंने प्रतिबंधित करने कहा है। कलेक्टर ने कहा है कि बच्चे साइकिल से ही स्कूल आना-जाना करें। ऑटो व स्कूल बसों में क्षमता का ध्यान रखते हुए बच्चों को बैठाने और बसों को लेकर सुप्रीम कोर्ट के नियमों का पालन करने भी कहा गया है। इधर स्कूलों के आस-पास पान ठेला या गुमटियों को तत्काल हटाने कहा है। इस संबंध में जिला शिक्षा अधिकारी एचआर सोम ने बताया कि दल गठित करते हुए सभी स्कूलों की जांच कर 7 दिनों के अंदर इसकी रिपोर्ट कलेक्टर को दी जाएगी।

पड़ोसी के घर शादी में पत्नी ने डांस किया तो पति फांसी पर लटक गया

कोरबा (आरएनएस)। रामपुर चौकी क्षेत्रांतर्ग आरामशीन में कल देर शाम पड़ोसी के घर हो रही शादी में एक महिला ने अन्य महिलाओं के साथ डांस किया तो इसी बात से नाराज उसका पति फ ांसी का फंदा बनाकर लटक गया। आनन फ ानन में फंदे से उतारा गया तो एक घंटे बाद बीयर पीकर लौटा और पुन फांसी लगाने की धमकी देने लगा, जिसे पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया।

जानकारी के अनुसार रामपुर चौकी क्षेत्रांतर्गत आरामशीन निवासी प्रेमप्रधान सूर्यवंशी 40 पिता लैनदास के पड़ोस में शादी कार्यक्रम चल रहा था। शादी कार्यक्रम में प्रेमप्रधान की पत्नी शामिल होने चली गई, जहां महिलाएं डांस कर रही थी। जिससे प्रभावित होकर उसकी पत्नी भी डांस करने करने लगी। इस बात की जानकारी होने पर प्रेमप्रधान अपने घर पहुंचा और पत्नी को भलाबुरा कहने लगा। यहां तक की वह इतना अपना मानसिक संतुलन खो दिया कि तुरंत ही अपने कमरे में जाकर फांसी का फंदा बनाकर लटक गया।

बताया जाता है कि इसबात की जानकारी होते ही उसकी पत्नी चिल्लाने लगी, जिसके कारण शादी काय्रक्रम में शामिल मोहल्ले के लोगों ने उसके घर पहुंचकर प्रेमप्रधान को आनन फ ानन में फंदे से उतारा। फंदे से उतारने के बाद पड़ोसी सब एक ओर जहां शादी कार्यक्रम में शामिल होने चले गए, वहीं दूसरी ओर एक घंटे बाद प्रेमप्रधान पुन बीयर पीकर घर पहुंचा और फांसी लगाने की धमकी देने लगा। इस घटना की सूचना उसकी पत्नी ने रामपुर चौकी पहुंचकर प्रभारी अशोक शर्मा को दी। चौकी प्रभारी शर्मा ने हमराह स्टाफके साथ मौके पर पहुंचकर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। उसके विरूद्ध धारा 151 के तहत कार्यवाहीं की है।

ट्रेन चढ़ रहा युवक गिरा, हाथ कटा

महासमुंद (आरएनएस)। गुरुवार शाम अरंड स्टेशन में ट्रेन में चढ़ रहा यात्री दुर्घटना का शिकार हो गया। घटना में यात्री का बायां हाथ कट गया उन्हें उपचार के लिए जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जानकारी के मुताबिक रायपुर निवासी अजित विश्वकर्मा किसी काम से अरंड आया था जो शाम को लोकल ट्रेन से वापस रायपुर जा रहा था। स्टेशन में चढ़ते समय उनका पैर फिसल गया और वह नीचे गिर गया। ट्रेन का पहिया आने से हाथ कट गया। घटना के बाद यात्रियों ने ट्रेन रोककर उन्हें बाहर निकाला और उपचार के लिए तुरंत अस्पताल भेजा।

सेप्टिक टैंक खुदाई करने पर निकले एक के बाद एक 27 सांप

जगदलपुर (आरएनएस)। शहर सीमा से सटे आड़ावाल में शुक्रवार को सांपों को लेकर बेहद डरावना नजारा सामने आया। यहां नयापारा मोहल्ले में राजेन्द्र शर्मा के मकान से सटकर सेप्टिक टैंक के लिए शुक्रवार शाम मजदूरों द्वारा गड्ढा खोदा जा रहा था कि एक से डेढ़ फीट की गहराई में अचानक एक-दो नहीं 27 सांप बाहर निकल आए।

खुदाई के दौरान दो-तीन सांप मर गए। एक से लेकर ढाई फीट तक की लंबाई के इतने अधिक संख्या में सांपों को देखकर कुछ समय के लिए हड़कंप मच गया। लोग दहशत में आ गए और कुछ देर के भीतर ही अजीबोगरीब इस घटना को देखने लोगों की भीड़ एकत्र हो गई।

राजेन्द्र शर्मा के बड़े भाई आड़ावाल के उप सरपंच राजेश शर्मा ने घटना के संबंध में बताया कि सभी सांप धामना प्रजाति के थे जिन्हें मजदूरों ने डिब्बे में भरकर इंद्रावती नदी के किनारे जंगल में छोड़ आए। उन्होंने बताया कि इसके पहले वहां सांप नहीं देखे गए थे। शुरुआत में इन सांपों को नाग बताया जा रहा था। बाद में इसके वन विभाग के अधिकारियों ने दामन होने की पुष्टि की। जिससे लोगों ने राहत की सांस ली।

नए क्रश के लिए तैयार हुईं ऐक्ट्रेस तारा सुतारिया!

ऐक्ट्रेस तारा सुतारिया ने हाल ही में पुनीत मल्होत्रा की फिल्म स्टूडेंट ऑफ द इयर 2 से अपना बॉलिवुड डेब्यू किया। फिल्म में उनके साथ टाइगर श्रॉफ और अनन्या पांडे नजर आए थे और इसे दर्शकों की मिली-जुली प्रतिक्रिया मिली थी।

पहली फिल्म के रिलीज होने से पहले ही चर्चा होने लगी थी कि तारा ऐक्टर सिद्धार्थ मल्होत्रा को डेट कर रही हैं। बात करें डेटिंग और रिलेशनशिप की तो क्या आपको मालूम है कि तारा कैसे अपने नए क्रश के लिए तैयार हो रही हैं?

दरअसल, इंस्टाग्राम पर ऐक्ट्रेस ने इसकी एक झलक पोस्ट की है। उन्होंने एक छोटा सा विडियो शेयर किया जिसमें वह शीशे की ओर देखते हुए रेड लिप्सटिक लगा रही हैं। यहां उन्होंने वाइट क्रॉप टॉप और डेनिम पहन रखी है जिसमें वह काफी सुंदर नजर आ रही हैं। पोस्ट पर कैप्शन देते हुए तारा ने लिखा, मेरे नए क्रश के लिए तैयार हो रही हूं। फिलहाल, यह क्लियर नहीं है कि नया क्रश कौन है। इस बीच तारा की अगली फिल्म के को-स्टार और सुनील शेट्टी के बेटे अहान शेट्टी ने ऐक्ट्रेस की पोस्ट पर कॉमेंट किया।

बता दें, तारा और अहान साउथ की हिट फिल्म आरएक्स 100 के रीमेक में नजर आएंगे। फिल्म से अहान अपना बॉलिवुड डेब्यू करने जा रहे हैं।

जैकलीन फर्नांडिस ने विडियो पोस्ट करने के साथ ही मांगी इस शख्स से माफी

ऐक्ट्रेस जैकलीन फर्नांडिस ने अपने फैन्स के साथ इंस्टाग्राम पर एक टिक-टॉक विडियो शेयर किया है जिसमें वह जोक क्रैक करती दिखाई दे रही हैं। उनके साथ इस विडियो में बीटाउन के फेमस डिजाइनर मिकी कॉन्ट्रैक्टर भी नजर आ रहे हैं, जो उनके चुटकुले पर हंसते दिखे। हालांकि इस विडियो को पोस्ट करने के साथ ही जैकलीन ने माफी भी मांगी है।

टिक-टॉक विडियो में जैकलीन कपिल शर्मा शो के फेमस किरदार बच्चा यादव का एक चुटकुला बोलती दिखाई दे रही हैं। वह बड़े ही मजेदार अंदाज में इस जोक को पर लिप सिंक करती हैं और फिर हंसने लगती हैं। उनके साथ मिकी भी हंसते हैं।

विडियो पोस्ट करते हुए जैकलीन ने मिकी से माफी मांगी है। उन्होंने लिखा, सॉरी मिकी मैंने आपके साथ ऐसा किया। इसके साथ उन्होंने लाफिंग और किस इमोजी का इस्तेमाल किया। वैसे इस स्टेटस को पढ़ा जाए तो लगता है कि जैकलीन ने जबरन मिकी को अपने इस टिक-टॉक विडियो का हिस्सा बनाया था, शायद यही वजह है कि उन्होंने अपने

एक गिलास दूध के बराबर हैं एक स्लाइस चीज़ के फायदे

आप फल और सब्जियों के फायदों के बारे में तो पता होगा लेकिन चीज़ भी शरीर के लिए कम फायदेमंद नहीं है। चीज़ एक ऐसा डेयरी उत्पाद है, जिसे लोग फास्ट फूड के बढ़ते चलन के कारण खासा पसंद करते हैं। इसके फायदों पर एक नजर... चीज़ के स्वास्थ्य लाभों के बारे में कम ही लोग जानते हैं। इसमें प्रोटीन, विटमिन, कैल्शियम, फॉस्फोरस

मैग्नीशियम, जिंक जैसे कई पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटमिन-बी और विटमिन-डी भी भरपूर मात्रा में होता है। चीज़ की एक स्लाइस को एक गिलास दूध के बराबर माना जाता है। इसका सीमित मात्रा में सेवन फायदेमंद है।

दांतों के लिए - चीज़ दांतों को स्वस्थ रखने में मददगार है। यह दांतों के चारों ओर एक सुरक्षा कवच की तरह काम करता है। खनिज तत्व मुंह में मौजूद लैक्टिक एसिड से दांतों के एनेमल की रक्षा करते हैं। इसमें कैल्शियम, फास्फोरस जैसे तत्व दांतों को मजबूत व लंबे समय तक स्वस्थ बनाते हैं और दांतों को खराब होने से रोकते हैं।

वजन कंट्रोल - चीज़ में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। यह मसल्स बनाने में मददगार होने के साथ-साथ वजन कंट्रोल करनें में भी सहायक है। वजन कम करने के लिए आप कैलरी में कम आहार लेकर दिन में दो-तीन सर्विंग लो फैट चीज़ आसानी से खा सकते हैं। इससे आपका वजन कंट्रोल रहता है।

आंतों के लिए फायदेमंद - चीज़ में अच्छे माइक्रो बैक्टीरिया होते हैं, जो आंतों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। चीज़ मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को बढ़ाने और पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने में फायदेमंद है। इसमे मौजूद विटामिन-बी12 जस्ता व बैक्टीरिया पाचनतंत्र को सुचारू रखने में सहायक है।