महत्वपूर्ण एवं खास

जवान ने स्वयं को गोली मारकर की आत्महत्या

बीजापुर (आरएनएस)। बीजापुर जिले में कल देर रात सीआरपीएफ 170वीं बटालियन के एक जवान दीपक कुमार शाह ने अपनी ही सर्विस रायफल इंसास से स्वयं को गोली मारकर खुदकुशी कर ली। आरक्षक दीपक कुमार शाह उत्तर प्रदेश का निवासी था। वह बीजापुर मुख्यालय में स्थित सीआरपीएफ 170 बटालियन में पदस्थ था। आत्महत्या की वजह फिलहाल ज्ञात नहीं हो पायी है, पुलिस मामले की सूक्ष्म पड़ताल कर रही है।

नदी में डूबकर दो बच्चों की बनी जल समाधि

दंतेवाड़ा (आरएनएस)। चितालूर-पोंदूम के बीच बहने वाली डुमाम नदी में दो बच्चों का शव आज सुबह तैरता हुआ मिला। ग्रामीणों की सूचना पर पुलिस ने पहुंचकर बच्चों का शव निकाला। दोनों की पहचान पोंदुम निवासी 8 साल की बच्ची मंगलो व 3 साल के शीतल के रूप में हुई, लेकिन जब बच्चों की मां के गुम होने के बारे में पता चला तो दोबारा यहां छानबीन की गई। रेस्क्यू टीम को 4 घंटे बाद महिला का शव मिला। ग्रामीणों ने बताया कि महिला के शव को भी तैरते देखा गया। घंटों मशक्कत के बाद जब ग्रामीणों व पुलिस को महिला का शव नहीं मिला तो पुलिस ने दंतेवाड़ा से रेस्क्यू टीम बुलाई। टीम ने करीब 4 घंटे नदी में खोजबीन की, तब जाकर कहीं महिला का शव मिला। बताया जा रहा है पति की मौत के बाद 28 साल की कमली अपने दोनों मासूम बच्चों के साथ पिता के घर पोंदुम में रहती थी। वह बच्चों को लेकर टोरा बिनने गई थी। इसके बाद वह घर ही नहीं लौटी। कोतवाली एसआई अमिताभ खाण्डेकर ने बताया कि बच्चों के साथ नदी पार करते वक्त तीनों की डूबने से मौत हुई है। तीनों के शव को जिला अस्पताल लाकर पीएम कराया जा रहा है।

दो शादियां रचाने वाला अब तीसरी नाबालिग को लेकर भागा

बीजापुर (आरएनएस)। गंगालूर के एक युवक ने दो-दो शादियां रचाकर दोनों पत्नियों को छोड़ दिया, अब वह जिला मुख्यालय के शांतिनगर से एक नाबालिग किशोरी को भगाकर अपने साथ ले गया है। थाना प्रभारी चंद्रशेखर बारीक ने बताया कि यह घटना 21 मई की है। मूलतः गंगालूर का रहने वाला सुमीत मिंज पिछले कुछ दिनों से शांतिनगर वार्ड में रहता था और मिस्त्री का कार्य करता था। इस युवक के खिलाफ युवती के परिजन ने थाने में रिपोर्ट दर्ज करवाई है और कहा है कि उनकी 14 साल की बेटी को युवक बहला फुसला कर अपने साथ ले गया है।

मुरूम गड्ढे में डूबकर बालिका की मौत

जगदलपुर (आरएनएस)। एक पांच वर्षीय बालिका की पानी से भरे मुरूम के गड्ढे में गिरकर डूबने से मौत हो गई। जानकारी के अनुसार मोहपाल निवासी रूद्राणी मंडावी पिता अनिल मंडावी सुबह घर से अपने खेत की ओर जा रही थी। घर से 300 मीटर की दूरी पर एक पानी से भरे मुरूम के गड्ढे पर अचानक पैर फिसलने से वह गिर गई। गड्ढे में पानी भरे होने से उसकी डूबकर मौत हो गई।

कॉलेज परिसर में नवजात शिशु के शव मिलने से मचा हड़कंप

भिलाई (आरएनएस)। शहर के निजी मेडिकल कॉलेज के परिसर में प्री मेच्योर बेबी का शव मिलने की खबर आ रही है जिसके बाद मेडिकल कॉलेज में हड़कंप मचा हुआ है। दरअसल मेडिकल कॉलेज के स्टाफ और स्टूडेंट की नजर सबसे पहले शव पर गई। स्टाफ और स्टूडेंट ने इस बात की सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शव को कब्जे में लेकर पीएम के लिए भेज दिया। पुलिस के मुताबिक, शंकराचार्य मेडिकल कॉलेज कैंपस के बाउंड्री के पास मिला शव पांच महीने के प्री मेच्योर बेबी का है। इस मामले में पुलिस ने मेडिकल कॉलेज के स्टाफ से भी पूछताछ की है।

महिला कमांडो को साड़ी का वितरण

कोरबा (आरएनएस)। सृष्टि महिला मंडल कोरबा क्षेत्र की अध्यक्ष व सुराकछार बल्गी उपक्षेत्र की अध्यक्ष के नेतृत्व में 23 जून को सुराकछार बस्ती स्थित प्राथमिक शाला में महिला कमांडो के सदस्यों को 20 नग नीले रंग की साड़ी वितरण किया गया। साथ ही विद्यालय प्रांगण में पौधारोपण किया गया। इस अवसर पर उपक्षेत्रीय प्रबंधक दिव्य जीबन सी, विजय सिंह, एसके शर्मा, रोहित श्रीवास्तव, कृपा साहू, महिला मंडल की श्रीमती ज्योर्तिमय दास, अनुप्रिया सुरज, रीना पटनायक, शालिनी श्रीवास्तव, वन्दना शर्मा, श्रीमती राय सहित अन्य सदस्य उपस्थित थीं।

मानव तस्करी का भांडाफोड़, ट्रैन में मिले 34 नाबालिग बच्चे

» एक संदिग्ध युवक को लिया गया हिरासत में » जीआरपी और आरपीएफकी सयुक्त कारवाही

राजनांदगांव (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के राजनांदगांव रेलवे स्टेशन में आज मानव तस्करी का एक मामला सामने आया। जिसमें लगभग 34 नाबालिग बच्चों को जीआरपी पुलिस की मदद से रेलवे स्टेशन में उतारा गया। सभी बच्चे पश्चिम बंगाल की ओर से मुंबई ले जाये जा रहे थे ।

देश में मानव तस्करी के मामले लगातार सामने आ रहे हैं । वहीं नाबालिक बच्चों को ले जाकर उन्हें गलत धंधों में शामिल करने के मामले भी आते रहे हैं। आज रायपुर से राजनांदगांव की ओर आ रही वकील स्मिता पांडे ने हावड़ा मुंबई मेल में सफर के दौरान कुछ नाबालिक बच्चों को एस-5 बोगी में सवार देखा तो उन्होंने उनसे पूछताछ की, कि वह इतनी संख्या में कहां जा रहे हैं। इसके जवाब में बच्चों ने मुंबई जाना बताया लेकिन उनके साथ कोई भी बड़ा मौजूद नहीं था। महज 20 -22 वर्षीय युवक ही साथ था। युवक से पूछताछ करने पर उसने बच्चों को पढ़ाई के लिए मुंबई ले जाने की बात कही। मामले को संदिग्ध मानते हुए वकील स्मिता पांडे ने तत्परता दिखाई और पुलिस के आला अधिकारियों को मानव तस्करी

के संदेह होने पर सूचित किया । इसके बाद दुर्ग से गाड़ी निकलते ही बच्चों को राजनंदगांव रेलवे स्टेशन में सुरक्षित उतारा गया।

अधिवक्ता स्मिता पांडे ने बताया कि हावड़ा मुंबई मेल में सभी बच्चों को ले जाया जा रहा था। बच्चों को मुंबई ले जाने की बात कहीं गई है। वहीं इस मामले में संलिप्त युवक ने स्वयं को मदरसे का टीचर बताया और इन बच्चों को मदरसे की पढ़ाई के लिए मुंबई ले जाना बताया। वहीं उक्त बच्चे बिहार क्षेत्र के रहने वाले बताए जा रहे हैं। पुलिस ने सभी बच्चों को सुरक्षित उतारा है और उनके परिजनों से संपर्क करने का प्रयास किया जा रहा है।

इस मामले में पुलिस अधीक्षक राजनांदगांव ने बताया कि बड़ी संख्या में इन बच्चों को मुंबई ले जाए जाने का मामला सामने आते ही प्रशासन में हड़कंप मच गया और राजनंदगांव रेलवे स्टेशन पर पुलिस के आला अधिकारी सहित जीआरपी पुलिस बच्चों को स्टेशन परिसर में ही उतारे रखा। इन बच्चों को मुंबई ले जाने के लिए किसी तरह का सहमति पत्र माता पिता की ओर से नहीं है। वहीं बच्चों के साथ पकड़ में आए युवक के पास भी कोई ठोस जवाब नहीं है। पुलिस अब इस पूरे मामले की जांच में जुट गई है।

नक्सलियों ने जवानों का राशन लूटकर वाहन जलाया

सुकमा (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले में आज सुबह नक्सलियों ने सीआरपीएफ जवानों का राशन ले जा रही आटो से समूचा राशन लूटकर, आटो को आग की लपटों में झोंक दिया।

पुलिस सूत्रों के अनुसार कोंटा से आटो में जवानों का राशन भरकर जा रहा था। ग्राम मरईगुड़ा एवं लिंगनपल्ली के बीच 8 से 10 की संख्या में मौजूद हथियारबंद नक्सलियों ने आटो को रोक लिया। नक्सलियों ने आटो चालक को नीचे उतारा आटो का पूरा राशन नीचे उतरवा दिया। तत्पश्चात डीजल टेंक फोड़कर उसमें आग लगा दी। आगजनी में आटो जलकर पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया है।

सुकमा एसपी शलभ सिंहा ने बताया कि वारदात की सूचना मिलते ही पुलिस बल मौके की ओर रवाना कर दिया गया है।

जवानों की हत्या और बस जलाने वाले 3 नक्सली हुए गिरफ्तार

बीजापुर (आरएनएस)। बीजापुर जिला पुलिस ने अगल-अलग थाना क्षेत्रों में दबिश देकर पुलिस जवानों की हत्या और यात्री बस जलाने की घटनाओं में शामिल 3 नक्सलियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है।

बस्तर आईजी विवेकानंद सिंहा ने बताया कि थाना पामेड़ और एसटीएफ की संयुक्त पार्टी ने मुखबिर की सूचना पर तोंगगुड़ा में हुए पुलिस जवानों की हत्या के आरोपी कवासी कोसा को धर्मावरम जिड़पल्ली के जंगल में एरिया डॉमिनेशन के दौरान पकड़ने में सफलता हासिल की है। कवासी कोसा पामेड़ एरिया कमेटी में सदस्य के तौर पर काम करता था।

एक अन्य कार्रवाई में थाना बेदरे से पुलिस बल एरिया डोमिनेशन एवं फरार आरोपी व वारन्टी पतासाजी पर मुरकीनार हूरेनार की ओर रवाना किया गया था, जिसने मुरकीनार-हुर्रेनार के मध्य जंगल से एक स्थायी वारन्टी हिड़मू वेट्टी को घेराबंदी कर गिरफ्तार किया है, जिस पर थाना -बेदरे में 2 स्थायी वारन्ट लंबित हैं। हिड़मू दिनांक 14 सितंबर 2012 को थाना कुटरू के सहायक आरक्षक को चाकू से गला काटकर हत्या करने के प्रयास तथा इसी दिन ही करकेली नाला पुलिया के पास थाना बेदरे के एसएएफ के आरक्षक को पिकअप वाहन से उतार कर हत्या करने में शामिल रहा है।

उन्होंने बताया कि थाना बेदरे पुलिस ने गश्त सर्चिंग के दौरान ग्राम करकेली के जंगल में एक नक्सली राजू बेंडजा को धर दबोचा है। राजू बेडजा 07 जून 2019 को जगदलपुर से फरसेगढ़ जाने वाली जय भवानी बस की आगजनी में शामिल रहा है।

मुठभेड़ में एक नक्सली कमांडर ढेर, मौके से बंदूक समेत दैनिक उपयोग की सामग्रियां बरामद

जगदलपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले में आज दोपहर पुलिस व नक्सलियों के मध्य हुयी मुठभेड़ में एक वर्दीधारी नक्सली मारा गया, जिसकी जनमिलिशिया कमांडर बंजाम बुधु के रूप में शिनाख्त की गयी है। मौके से पुलिस ने बंदूक समेत दैनिक उपयोग की सामग्रियां बरामद की हैं।

पुलिस सूत्रों के अनुसार कोंटा थाना क्षेत्र के ग्राम मुरलीगांव एवं अटकल गांव के मध्य नक्सलियों की मौजूदगी की सूचना पर डीआरजी का पुलिस बल रवाना किया गया था, जिसने योजनाबद्ध तरीके से इलाके की घेराबंदी शुरू कर दी थी। तभी जंगल में घात लगाए नक्सलियों ने पुलिस पर फायरिंग शुरू कर दी। जवाबी कार्रवाई में पुलिस ने भी फौरन मोर्चा संभालते हुए गोलीबारी की। लगभग एक घंटे की मुठभेड़ बाद अंततः नक्सली घने जंगल और पहाड़ी की आड़ लेकर भाग गए।

मौके से एक वर्दीधारी नक्सली का शव बरामद किया गया है, जिसकी जनमिलिशिया कमांडर बंजाम बुधु के रूप में पहचान की गयी है। बुधु की गिरफ्तारी पर एक लाख रूपए का ईनाम घोषित किया गया था।

घटनास्थल की सर्चिंग के दौरान एक भरमार बंदूक, बैनर, पोस्टर, दवाईयां, गोला-बारूद, डेटोनेटर, बिजली के तार, बैटरी, पिट्ठू, दैनिक उपयोग की सामग्रियां तथा नक्सली साहित्य का जखीरा बरामद किया गया है।

सपेरे ने युवक के गले मे डाल दिया जहरीला साँप, युवक की हुई मौत

कांकेर (आरएनएस)। बुधवार को एक युवक को सांप का खेल देखना इतना महंगा पड़ा कि उसकी जान चली गयी।दरअसल साप्ताहिक बाजार में एक सपेरे के द्वारा सांप का खेल दिखाया जा रहा था उसी दौरान खेल दिखाते दिखाते सपेरे ने एक युवक के गले मे सांप डाल दिया और जहरीले सांप ने युवक को ऐसा डँसा की ईलाज होते होते उसकी मौत हो गयी।

मामला कांकेर जिले के पखांजुर का है।जानकारी के मुताबिक बेनिराम नेताम नामक सपेरा कुछ दिनों से पखांजुर इलाके में ही रहकर सांप का खेल दिखा रहा था।कल भी वह सांप का खेल दिखाने पखांजूर साप्ताहिक बाजार आया।सांप का खेल देखने की लगी भीड़ में 40 वर्षीय सुरेश मंडल भी मौजूद था जिसके गले मे सपेरे बेनीराम ने सांप डाल दिया और सुरेश के गले पड़ते ही साँप ने सुरेश को डंस लिया।सांप के डसने के थोड़ी देर बाद ही उसकी तबियत बिगड़ने लगी और अस्पताल में ईलाज के दौरान उसकी मौत ही गयी।इस घटना के बाद से आरोपी सपेरा फरार हो गया है लेकिन ग्रामीणों ने सपेरे के जीजा धनीराम को पूलिस के हवाले कर दिया है।

भारी उमस से लोग हलाकान, सबको है मानसूनी बारिश का इंतजार

रायपुर (आरएनएस)। जून के अंतिम सप्ताह में बारिश का अता पता नहीं है। मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार मानसून की गति धीमी होने के कारण कुछ समय पूर्व निम्नदाब बनने के कारण रायपुर सहित प्रदेश में हल्की बारिश हुई थी किन्तु पिछले कुछ दिनों से शहर में बारिश नहीं होने के कारण उमस में इजाफा हुआ है। भारी उमस के चलते लोग हलाकान है। ग्रामीण क्षेत्रों में खेती किसानी का मौसम शुरु हो गया है। किसान ट्रैक्टर एवं बैलजोड़ी से अपने-अपने खेत जोत रहे है। ज्ञातव्य है कि छत्तीसगढ़ की 80 प्रतिशत आबादी खेती किसानी पर निर्भर है। समय पर मानसून नहीं आने के कारण किसानों के चेहरों में चिंता की लकीरें उभरना प्रारंभ हो गई है। बंगाल की खाड़ी में चक्रवात बनने पर ही छत्तीसगढ़ में बस्तर के रास्ते मानसून आने की संभावना है। स्थानीय प्रभाव के चलते हुई बारिश मानसूनी बारिश नहीं है।

33 लाख की ठगी का मुख्य आरोपी नोएडा से गिरफ्तार

» बीमा कंपनियों में जमा राशि निकालने का झांसा दिया था

कोरबा (आरएनएस)। विभिन्न बीमा कंपनियों में जमा राशि बोनस सहित निकलवाकर देने का झांसा देकर 33 लाख रुपए से अधिक की ठगी करने के मुख्य आरोपी को अंततः पुलिस ने नोएडा से गिरफ्तार कर लिया है। इस प्रकरण के 8 आरोपी पूर्व में गिरफ्तार कर जेल भेजे जा चुके हैं।

जानकारी के अनुसार दीपका थाना अंतर्गत एसीबी चाकाबुड़ा निवासी इकबाल अहमद पिता किफायतुल्लह 63 वर्ष के द्वारा विभिन्न बीमा कंपनियों में 6 वर्षों से 70 लाख रुपए निवेश किया गया है। 22 जून से 24 जुलाई 2018 के मध्य विभिन्न मोबाइल नंबरों के धारक द्वारा बीमा कंपनियों में जमा उसकी राशि बोनस सहित कुल 3 करोड़ 16 लाख 94 हजार रुपए निकलवाने के एवज में 33 लाख 42 हजार 460 रुपए की ठगी की गई थी। 11 अगस्त को इकबाल ने इसकी रिपोर्ट दर्ज कराई जिस पर अपराध क्रमांक 162 पर धारा 420, 467, 468, 471, 34 भादवि का जुर्म दर्ज कर विवेचना की गई। वारदात में शामिल प्रशांत पाठक, हरविंदर अरजरिया, राजेश पाठक, जितेन्द्र कुमार शिवहरे, पुरूषोत्तम विश्वकर्मा, सुमित दीक्षित, चतुरेश रावत सभी निवासी जिला छतरपुर मध्यप्रदेश एवं उत्तर प्रदेश के नोएडा निवासी अक्षय कुमार मिश्रा को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया। प्रकरण का मुख्य आरोपी भूपेन्द्र सिंह तोमर पिता मदनलाल तोमर 31 वर्ष निवासी ग्राम डुहरी थाना पिलकवा जिला हापुर उत्तर प्रदेश फरार था, जिसकी तलाश हो रही थी। इसे पकड़ने के लिए पुलिस अधीक्षक जितेन्द्र सिंह मीणा, एएसपी जयप्रकाश बढ़ई, दर्री सीएसपी पुष्पेन्द्र बघेल के मार्गदर्शन में विशेष टीम नोएडा भेजी गई थी जिसने भूपेन्द्र तोमर को गिरफ्तार कर लिया।

बच्चों के लिये स्कूल खोलेंगी सनी लियोनी

बॉलीवुड अभिनेत्री सनी लियोनी बच्चों के लिये स्कूल खोलने जा रही हैं। सनी लियोनी अभिनय, डांस और कॉस्मेटिक्स की दुनिया में कदम रखने के बाद अब जल्द ही एजुकेशन सेक्टर में भी एंट्री लेने जा रही हैं। सनी लियोनी अब जल्द ही बच्चों के लिए स्कूल खोलेंगी। सनी लियोनी को बच्चों से बहुत लगाव है और वह तीन बच्चों की मां भी हैं। वह इस बात को समझती हैं कि बच्चों के संपूर्ण विकास के लिए शुरुआती कुछ साल कितने महत्वपूर्ण होते हैं।

सनी ने इस स्कूल पर काम करने में बहुत सा वक्त और मेहनत लगाई है, उन्होंने खुद बैठ कर इसके फीचर्स, इंटीरियर और सुविधाओं पर काम किया है। सनी और उनके पति के लिए यह स्कूल किसी सपने की तरह है। यह स्कूल एक आर्ट स्कूल नहीं बल्कि एक प्लेस्कूल होगा जिसमें बच्चे आर्ट और फ्यूजन कर सकेंगे। सनी लियोनी ने कहा, हमारा विजन रचनात्मकता और सुविधाओं को एक साथ लाना है ताकि बच्चों का शारीरिक और बौद्धिक विकास हो सके। हम नहीं चाहते कि बच्चे सिर्फ किताबों तक ही सीमित होकर रह जाए। हम चाहते हैं कि वो खुद दुनिया को एक्सप्लोर करें और नई चीजें सीखें। मैं चाहती हूं कि बच्चे मजे करें।

लघुफिल्म सुनो में नजर आएगी अमृता पुरी

सुनो नामक एक नई लघुफिल्म में सुमित व्यास के साथ अमृता पुरी भी नजर आएंगे। मानवीय रिश्तों पर बनी इस फिल्म में ये दोनों पति-पत्नी का किरदार निभा रहे हैं। शुभम योगी द्वारा लिखित और निर्देशित सुनो शनिवार को टैरिबली टिनी टॉकीज (टीटीटी) के यूट्यूब चैनल पर रिलीज हुई है।

योगी ने कहा, टीटीटी फिल्म निर्माताओं को मूल आवाज को बनाए रखने की स्वतंत्रता देता है और रचनात्मक सहयोग में प्रभावी योगदान देता है। उन्होंने कहा, सुनो हमारे समय का एक उत्पाद है। यह फिल्म शरण्या (शरण राजगोपाल, स्टूडियो प्रमुख, टीटीटी) के किए लगातार प्रयासों का भी परिणाम है। हमें उम्मीद है कि इससे वो बातचीत शुरू होगी, जैसी हम चाहते हैं।

राजगोपाल ने कहा, फिल्मों में न केवल समाज को आईना दिखाने की क्षमता होती है, बल्कि यह लोगों को सोचने पर भी मजबूर करता है। हमें उम्मीद है कि यह लघुफिल्म इस बात पर चर्चा शुरू कराएगी कि हमें रिश्तों में कहां लाइन खींचनी चाहिए।

मोटापा कंट्रोल कर वेट लॉस में मदद कर सकती है एक कप कॉफी

अगर आप भी कॉफी पीने के शौकीन हैं तो आपके लिए एक अच्छी खबर है। हाल ही में हुई एक नई स्टडी में यह बात सामने आयी है कि हर दिन 1 कप कॉफी पीने से शरीर का फैट से लड़ने वाला डिफेंस उत्तेजित होता है जिससे मोटापा के साथ-साथ डायबीटीज से भी लड़ने में मदद मिलती है। साइंटिफिक रिपोर्ट्स नाम के जर्नल में यह स्टडी प्रकाशित की गई है।

कैलरी को बर्न कर एनर्जी में बदलता है ब्राउन फैट - दरअसल, हमारे शरीर का एक अहम हिस्सा है ब्राउन फैट फंक्शन जो तेजी से कैलरी को बर्न कर एनर्जी में बदलने में हमारी मदद करता है और कॉफी में ऐसे कॉम्पोनेंट्स पाए जाते हैं जिसका इस ब्राउन फैट फंक्शन पर सीधा असर पड़ता है। इंसान के शरीर में 2 तरह का फैट पाया जाता है जिसमें से एक ब्राउन एडिपोज टिशू होता है जिसे ब्राउन फैट भी कहा जाता है। इसका मुख्य काम शरीर में गर्मी पैदा करना होता है ताकि शरीर में मौजूद कैलरीज को बर्न किया जा सके। जिन लोगों के शरीर का बीएमआई यानी बॉडी मास इंडेक्स कम होता है उनमें ब्राउन फैट की मात्रा अधिक होती है।

ब्लड शुगर लेवल को भी बेहतर बनाता है ब्राउन फैट - यूनिवर्सिटी ऑफ नॉटिंगम के प्रफेसर और इस स्टडी के को डायरेक्टर माइकल साइमंड्स ने

कहा, ब्राउन फैट शरीर में अलग तरह से काम करता है और गर्मी पैदा कर शुगर और फैट को बर्न करने में मदद करता है। जब इस ब्राउन फैट की ऐक्टिविटी को बढ़ा दिया जाता है तो इससे शरीर का ब्लड शुगर लेवल भी बेहतर हो जाता है। साथ ही एक्सट्रा कैलरी भी बर्न होती है जिससे वेट लॉस में मदद मिलती है। ऐसे में 1 कप कॉफी का ब्राउन फैट के फंक्शन्स पर सीधा असर होता है।