



आपकी बात, निर्भीकता के साथ

# प्रातःनागपुरी

आएनआई पंजीयन सं. JHABIL/2023/86791

वर्ष: 02, अंक: 31

रांची, शुक्रवार, 10 जनवरी 2025 (पौष शुक्ल 11, संवत् 2081), पृष्ठ: 12, मूल्य: 3 रुपये

email: jharkhandwanitaudyog@gmail.com

## पूर्व मुख्यमंत्री रघुवर दास आज ग्रहण करेंगे भाजपा की सदस्यता

प्राप्त: नागपुरी संवाददाता



रांची। झारखण्ड के पूर्व मुख्यमंत्री और ओडिशा के पूर्व राज्यपाल रघुवर दास ने गुरुवार राज्यपाल संसाधन गंगवार से मुलाकात की। इस दौरान उन्होंने संतोष कुमार गंगवार को चर्चा वर्ष की बाधा और शुक्रवार मध्यमाह दी। रघुवर दास ने राज्यपाल से मुलाकात की तस्वीरें एक्स पर पोस्ट की है।

कड़िया मुंडा से मिलकर जाना हालवारी : पूर्व राज्यपाल ने लोकसभा के पूर्व उपराज्यपाल और भाजपा के वरिष्ठ नेता कड़िया मुंडा से भी मेंटिका अस्पताल में मुलाकात कर उनका कुशल क्षेत्र माना। बाबा बैठकानाथ से कामना है कि वे जल्द स्वस्थ हों और जनसेवा के कारों में पूर्व की तरह जुटें। शेष पेज 08 पर

## संक्षिप्त खबरें

बीमार कड़िया मुंडा से मिलने गेंडिका पहुंचे सीएम हेमंत सोरेन



रांची। लोकसभा के पूर्व उपराज्यपाल कड़िया मुंडा अस्पत्थ है। उनका इलाज रांची के मेंटिका अस्पताल में चल रहा है। झारखण्ड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने गुरुवार को मेंटिका पहुंचकर कड़िया मुंडा से मुलाकात कर उनका कुशल क्षेत्र माना। बाबा बैठकानाथ से कामना है कि वे जल्द स्वस्थ हों और जनसेवा के कारों में पूर्व की तरह जुटें। शेष पेज 08 पर

सापा अध्यक्ष अखिलेश यादव के बाबा राजपाल सिंह यादव का निधन

उत्तर प्रदेश। सामाजिकी पार्टी के अध्यक्ष और पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव के बाबा राजपाल सिंह यादव का निधन हो गया है।

अखिलेश यादव के बाबा राजपाल सिंह यादव के बाबा राजपाल सिंह यादव का निधन हुआ है, पैसे गंव से कहीं में उनका अंतिम संस्कार होगा।

पलान्कु से अपहृत तीन पंस को मैथंगन पुलिस ने कराया ग्रुवत, 3 अपहरणकर्ता गिरफ्तार

लातेहार: कोयला कारोबारी के घर में गोलीबारी घेज 08

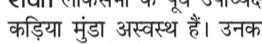
100 फीसदी इयेनाल से चलने वाली गाड़ियां होंगी लॉन्च: गडकरी घेज 08

तिलूपति घटना में डीएसपी संगठन अधिकारी निलंबित दो का तबादला

घनांग 08

## मुख्यमंत्री और केंद्रीय मंत्री जी किशन रेडी की उपस्थिति में हुई उच्चस्तरीय बैठक हेमंत सोरेन ने बकाया का उठाया मुद्दा केंद्रीय मंत्री ने दिया समाधान का भरोसा

प्राप्त: नागपुरी संवाददाता



रांची। मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन और केंद्रीय कोयला एवं खान मंत्री जी किशन रेडी की उपस्थिति में राज्य सरकार के उच्च स्तरीय प्रदाधिकारियों और कोल इंडिया के अधिकारियों के बीच बकाया के अधिकारियों के बीच खनन से जुड़े विभिन्न विषयों पर बैठक हुई। बैठक में खनन, उत्पादन, परिवर्तन, जमीन अधिग्रहण, विस्थापन, डीएमएफी फंड और सीएसआर एवं विभिन्न जैसे प्रमुख मुद्दों पर चर्चा की गई।

खनन रॉयल्टी का बकाया भुगतान : मुख्यमंत्री ने बैठक के दौरान खनिज रॉयल्टी के 1 लाख 36 हजार करोड़ रुपये के बकाया भुगतान की मंग दी। उन्होंने इस संदर्भ में केंद्रीय कोयला एवं समाधान की दिशा में जल्द करने का भरोसा जताया। केंद्रीय मंत्री ने राज्य सरकार के अधिकारियों के साथ मिलकर बकाया राशि की प्रमाणिकता की जान कराने का आदेश दिया।

मुख्यमंत्री ने विस्थापित रैयतों के अधिकारों पर जोर



विस्थापित रैयतों के अधिकारों पर जोर

मुख्यमंत्री ने विस्थापित रैयतों को खनन परियोजनाओं में स्टेक होल्टर बनाने की अवध्यकता पर बल दिया। उन्होंने कहा कि केवल मुआवजा और नोकरी देना विपरीत है, बल्कि विस्थापितों को परियोजनाओं में जोकिया भागीदार बनाना चाहिए। हासिसे उनका विश्वास भी प्राप्त होगा और सीएसआर गतिविधियों और डीएमएफी फंड का बेहतर उपयोग किया जा सकेगा।

स्थानीय समुदायों की भावनाओं का सम्बन्ध : मुख्यमंत्री ने कहा कि झारखण्ड जैसे राज्य में लोगों का अपनी समस्याओं का समाधान समझ सकें और परियोजना में योगदान दे सकें। सीएसआर गतिविधियों का

संतुष्ट नहीं किया जा सकता। उन्हें खनन परियोजनाओं में भागीदारी का अवधारणा मिलना चाहिए, ताकि वे अपनी समस्याओं का समाधान समझ सकें और परियोजना में योगदान दे सकें।

सीएसआर गतिविधियों का

विस्तार : मुख्यमंत्री ने कोल कंपनियों से सीएसआर गतिविधियों के बारे में बोला कि वे अपराध मिलना चाहिए, ताकि उन्होंने कहा कि कोल खनन कार्य पूरा हो जुका है, तैकिंग उन खदानों की जमीन को अपील तक राज्य सरकार को वापस लौटी दिया जाये। यह जमीन न तो उत्तरों में आ रही है और न ही उसका कोई सदूषण पोर्ट किया जा रहा है। बैंद खदानों की जमीन को जल्द राज्य सरकार को वापस किया जाना चाहिए। ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा

लोगों को लाभ मिल सके।

पर्यावरणीय नुकसान : मुख्यमंत्री ने खनन से ज्यादा रखना की अपील करा

किया। उन्होंने कहा कि कोल खनन क्षेत्र के 50 किलोमीटर के दायरे में इन गतिविधियों को लागू किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा स

## संक्षिप्त

बाइक की टक्कर में  
एक की मौत, दो घायल

खंटी। खंटी-रांची रोड में तजना नदी पुल से अगे मोटर के पास गुरुवार शाम दो बाबूक के बीच आये-सामने हुई। जोरदार टक्कर में एक बैठकी की मौत हो गई, जबकि एक महिला सहित दो लोग गम्भीर रूप से घायल हो गए।

मृतक की पहचान खंटी के बैलांगी गांव निवासी दिनेश कश्यप (50) के रूप में हुई है।

घायलों में दिनेश कश्यप की पाली रिया देवी और दूसरी बाबूक के चालक मिरजा टोली खंटी में रहने वाले विक्रम मुंडा शामिल हैं। दोनों घायलों की स्थिति भी चिंताजनक है। दोनों के सिर पर गम्भीर चोट लगी है। दोनों को सदर अस्पताल खंटी में अधिकारिक उपचार के बाद बैठन इलाज के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया। घटना के संबंध में मिली जानकारी के अनुसार एलआईसी अधिकारिक दिनेश कश्यप खंटी से अपनी पाली के साथ बैलांगी लौट रहे थे।

मारुति मंगल परिवार ने

जरूरतमंदों के बीच बाटे कंबल इटकी। इटकी के आखारा टोली में गुरुवार को मारुति मंगल परिवार संस्थान ने गरीब जरूरत मंदों के बीच कंबल वितरण किया। संस्थान संस्थित सदस्य अवृत्त जीवी कई लोगों के साथ आखारा टोली पहुंचे और जरूरतमंदों के घर घर पहुंच कर लगभग 100 कंबल बांटे। मौके पर अनुपम कुमार, पुरुषोंतम महतो, निधि तिवारी सहित मारुति मंगल परिवार कई सदस्य मौजूद थे।

७८३००० काली पूजा 15 को

सिल्ली। सिल्ली पोस्ट अफिस के पिछे डिमर्टांड रित्य शम्पान काली की कुर्याने को लेकर राजा पुष्टेंद्र नाथ सिंह देव के अध्यक्षता में एक बैठक का आयोजन किया गया। आगामी 15 जनवरी को होने वाली बार्षिक पुजा के आयोजन के लिए पुजा एवं जामीन समिति का पुराणटन चाहिए। जिसमें राजा पुष्टेंद्र नाथ सिंह देव, भरत विश्वकर्मी व भगवत सोनान को संरक्षक, मनोज रजक को अध्यक्ष, अशोक रजक को सचिव, किशोर रजक को कोषाल्या। इसके अलावे 15 सदस्यीय कार्यकारिणी सदस्य बनाए गए। जिसमें सबोध रजक, देवपक रजक, मिथुन रजक, मुकेश रजक, श्री प्रसाद रजक, आकाश रजक, निमाई रजक, विकास रजक, रोशन लाल रजक, निशांत रजक, मंजिल मुंडा, गोपुर रजक, लैला रजक, प्रियंजन रजक, कृष्ण रजक शम्पान हैं।

हड्डियाल पर रहे कॉलेज

के शिक्षकेतर कर्मचारी

गमगढ़। ज्ञानवंदन राज्य विश्वविद्यालय महासंसद के आवाहन पर शम्पान कॉलेज के शिक्षकेतर कर्मचारी हड्डियाल पर हैं। गमगढ़ कॉलेज में गुरुवार को पूर्व मंत्री बंधु तिकी ने अधिकारियों की एक टीम के साथ वित्त मंत्री राधा कृष्ण किशोर, ग्रामीण विकास मंत्री दिविका पाठड़े सिंह और दूर्घात सचिव बंदा देवल के मिले।

पूर्व मंत्री बंधु तिकी ने अधिकारियों के पक्ष में राज्य के उक्त मंत्रीयों के समक्ष बात रखते हुए उन्हें अवगत कराया कि जिला में होमगार्ड अधिकारियों के पक्ष में अपना फैसला सुना चुकी है इसके बावजूद विभाग

घरों में पेयजल की समस्या की जिप उपाध्यक्ष

वीणा चौधरी ने गांव पहुंच कर ली जानकारी

सिल्ली। सिल्ली प्रतिनिधि

महासंघ की आवाहन पर शम्पान कॉलेज के शिक्षकेतर कर्मचारी हड्डियाल पर हैं। गमगढ़ कॉलेज में गुरुवार को कम्हारी संचालन करने वाले बाबूक के बीच आयोजन की जिरिये प्रशासनिक भवन के बाहर धरना दिया गया। अपनी मांगों के समर्थन में जोरदार नारेबाजी की। कम्हारी संघ ने पूर्व की भाँति एसी, एमएसी जोड़कर बैठक वेतन भुगतान करने, पंचम, षष्ठम एवं सप्तम वेतनमान का निर्धारण करने, पदोन्नति के लिए स्थगित की गई परीक्षा की प्रक्रिया को जल्द चालू करने की मांग रखी।

कार्यपालक अधिकारी प्रदीप कुमार सिंह के जिरिये स्वच्छ भारत मिशन

तथा जल जीवन मिशन के वर्तमान स्थिति के बारे में बताया गया।

समीक्षा के क्रमानुसार अधिकारियों

वर्तमान में 326 गांव के प्रशिक्षण

करते हुए सत्यापन प्रक्रिया को

प्रारंभ किया जाए। साथ ही 20

जनवरी से पूर्व सभी गांव का जांच

प्रतिवेदन उपलब्ध कराएं।

बैठक में यूनिसेफ सहयोगी संस्था

से निर्भय कूमार के जिरिये बताया गया कि वर्तमान में कुल 244 गांव

में तरल कराया प्रबंधन से संबंधित

व्यवस्था है। इस संबंध में उपायुक्त

के जिरिये निर्देशित किया गया

## रामगढ़ उपायुक्त ने सड़क सुरक्षा जागरूकता रथ व मोटरसाइकिल रैली को किया रवाना, कहा

# वाहन चलाते समय यातायात नियमों का करें पालन

► जागरूकता रथ आम  
जनों को यातायात  
नियमों का पालन करने  
के प्रति करेगा जागरूक



प्रातःनागपुरी प्रतिनिधि रामगढ़। 1 जनवरी से 31 जनवरी 2025 तक संचालित राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह के तहत जिला परिवहन कार्यालय द्वारा सड़क सुरक्षा यातायात नियमों का पालन करने हेतु लोगों में यातायात क्षेत्रों में साथी क्षेत्रों में लोगों को सड़क सुरक्षा के नियमों के संबंध में जानकारी देकर लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

वहाँ, जिले के सभी लोगों से अपील कर कहा कि सड़क सुरक्षा का बालाक ने बताया कि सड़क सुरक्षा यातायात के नियमों का अक्षय करेगा।

कुमार एवं पुलिस अधीक्षक अजय

कुमार द्वारा संस्कृत रूप से सड़क

सुरक्षा जागरूकता रथ एवं मोटरसाइकिल रैली को हरी झंडी

दिखाया रवाना की गया। मौके पर उपायुक्त चंदन कुमार ने बताया कि सड़क सुरक्षा यातायात के नियमों का अक्षय करेगा।

जिले के सभी क्षेत्रों में लोगों को सड़क सुरक्षा के नियमों के संबंध में जानकारी देकर लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

अगर दोपहिया वाहन चलाते हैं तो हेलमेट जरूर पहने एवं चारपहिया वाहन चलाते समय सीट बेल्ट जरूर लगाया। वाहन चलाते समय यातायात के नियम से एक पंपलेट दें जिसमें जागरूकता संदेश हो।

इसके पास हेलमेट के बिल्डर एवं चारपहिया वाहन चलाते समय यातायात के नियमों के संबंध में आगरा के नियमों के विवर हैं।

जिले के सभी लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

मारुति मंगल परिवार ने जिरिये नियमों का अक्षय करने के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया। घटना के संबंध में मिली जानकारी के अनुसार एलआईसी अधिकारिक दिनेश कश्यप खंटी से अपनी पाली के साथ बैलांगी लौट रहे थे।

मारुति मंगल परिवार ने जिरिये नियमों का अक्षय करने के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया।

जिले के सभी लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

मारुति मंगल परिवार ने जिरिये नियमों का अक्षय करने के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया।

जिले के सभी लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

मारुति मंगल परिवार ने जिरिये नियमों का अक्षय करने के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया।

जिले के सभी लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

मारुति मंगल परिवार ने जिरिये नियमों का अक्षय करने के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया।

जिले के सभी लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

मारुति मंगल परिवार ने जिरिये नियमों का अक्षय करने के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया।

जिले के सभी लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

मारुति मंगल परिवार ने जिरिये नियमों का अक्षय करने के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया।

जिले के सभी लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

मारुति मंगल परिवार ने जिरिये नियमों का अक्षय करने के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया।

जिले के सभी लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

मारुति मंगल परिवार ने जिरिये नियमों का अक्षय करने के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया।

जिले के सभी लोगों को जागरूक करने का काम करेगा।

मारुति मंगल परिवार ने जिरिये नियमों का अक्षय करने के लिए रिस्म रांची रेफर कर दिया गया।

जिले के सभी लोगों को जागरूक क











## डा यविटीज के मामलों में तेजी देखी जा रही है। भारत में डायबिटीज के आंकड़े चिनानक हैं। जी हाँ, करीब 77 करोड़ लोग इस बीमारी की चपेट में हैं। वहीं अनुमान जताया जा रहा है कि साल 2045 तक यह साथ्य बढ़कर 134 करोड़ तक पहुंच जाएगी। अब उनके से शरीर में लड़ के रखत स्थायी के बढ़ जाने को हाइपरलेसिमिया कहा जाता है। इससे शरीर के कई अंगों को क्षति पहुंचती है।

### आंखों की समस्या

डायबिटीज होने के बाद एक अच्छी लाइफस्टाइल से ही अच्छे से लोग लाइफ जी सकते हैं। लड़ शुगर असामान्य रूप से बढ़ने से आंखों पर प्रभाव पड़ता है। इससे शरीर के कई अंगों को क्षति पहुंचती है।

### घाव के ठीक होने में वक्त लगता

दरअसल, हाइपरलेसिमिया की वजह से घाव ठीक होने में वक्त लगता है। कई बार महीने भी लग जाते हैं। इतना ही नहीं घाव



## डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए डाइट में शामिल करें अनार के फूल

खून बढ़ाने से लेकर ग्लोइंग एक्सिन पाने के लिए अनार खाने के फायदों के बारे में आपने सुना ही होगा। लेकिन क्या आपने अनार के फूल के फायदों के बारे में सुना है। प्राकृति ने मनुष्य को बहुत कुछ दिया है, जो स्वस्थ रहने और किसी बीमारी से लड़ने के लिए काफी है। ऐसा ही एक प्राकृति का तोहफा है अनार का फूल। आइए जानते हैं अनार के फूल के फायदों के बारे में।

- शुगर की परेशानी इन दिनों आम हो गई है। दुनिया भर में कई लोग इस जनलेवा बीमारी से जूझ रहे हैं। हालांकि जीवन बाहर इसके ठीक करने के कई तरीके हैं, लेकिन बाहर का रखने के लिए इसके ठीक नहीं किया जा सकता। ऐसे में एक स्वस्थ जीवन शैली पर रखिया करना महत्वपूर्ण है। शुगर के मरीजों को कम बीमारी और कार्डिङ बीजों को आवाइ रखना चाहिए। ऐसे में डायट में अनार के फूल शामिल करना अच्छा हो सकता है। हेल्पर रिपोर्ट्स के मुताबिक अनार के फूल में फाईटोफाइटिकल होता है, जो शुगर के मरीजों के लिए अच्छा होता है।
- बेंग रिनां और स्वस्थ रहने के बारे में ऐसे एसी रुटर्न में अनार के फूल शामिल करना अच्छा हो सकता है। हेल्पर रिपोर्ट्स के मुताबिक अनार के फूल पर विश्वास कर सकते हैं, इसकी मदद से झुर्रियों और समस्या से फैले बूढ़ा होने से बचा जा सकता है।
- कोरोना काल में बढ़ाया ने एक चीज अच्छे से सिखी है और वो ही स्वस्थ रहने के बारे में आपकी मदद कर सकते हैं। ऐसे में अनार के फूल भी स्वस्थ रहने में आपकी मदद कर सकते हैं। इसमें भूरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। जो बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने में मदद करते हैं।
- अनार के फूल को डाइट में शामिल करने से अपने कार्डिओफार्मिकल अंगों में से एक होता है वही, जो पूरे लड़ पांच करता है। इससे लेवल अंगों को बढ़ावा देने के लिए एक चीज का पूर्ण रूप से खाया रख रहे हैं। ऐसे में अनार के फूल भी स्वस्थ रहने में आपकी मदद कर सकते हैं। इसमें भूरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। जो बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने में मदद करते हैं।
- अनार का फूल में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट आपके इस्यून सिस्टम को बुर्स करने के साथ शरीर में जमा फैट को खस्त कर आपको हेल्दी रखता है। हालांकि अच्छी परिणाम के लिए आपको करसरत करनी होगी।

### कैसे करें अनार के फूल का इस्तेमाल

आप अनार के फूलों के सप्तमीट ते सकते हैं, या फिर अपर आपको अनार के फूल मिल जाते हैं तो आप इसकी चाय बनारपी से कर सकते हैं। हालांकि किसी भी तरह की जलन महसुस होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।



**श**रीर में कैल्शियम की कमी का पूरा बहाव और दूध और दूसरी बीमारी होती है। लेकिन यह अपको दूध से एलजानी है तब आप क्या करेंगे? जिसका कारण होता है रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना।

### संक्रमण का खतरा

रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए उच्च मात्रा के खतरा के लिए उच्च अधिक होता है।

डायबिटीज मरीजों को यूरिन के संक्रमण का खतरा बहुत अधिक होता है। इसका प्रभाव किडनी में पड़ता है।

### पैरों की समस्या

मधुमेह होने के कारण पैर अधिक दर्द करते हैं। कई बार असहीय दर्द रहता है। पैरों में घाव हो जाना, उंगलियों का कालान होना।

शुगर कंट्रोल नहीं होने पर रोगी अधिक दर्द करते हैं। इसका प्रभाव किडनी में पड़ता है।

### घाव के ठीक होने में वक्त लगता

दरअसल, हाइपरलेसिमिया की वजह से घाव ठीक होने में वक्त लगता है। कई बार महीने भी लग जाते हैं। इतना ही नहीं घाव

## आहार में शामिल करें ये नॉन डेयरी कैल्शियम रिच फूड नहीं होगी कैल्शियम की कमी

कैल्शियम होता है। इसलिए आज बात करते हैं उन फूड्स को जो दूध के बिना भी आपको शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं होने दें।

### हरी सब्जियां

गहरे रंग वाली सब्जियां जैसे बूब्या, पालक, चौलाई, मैथी आदि में आयरन और फॉलेट के साथ-साथ कैल्शियम की भी अच्छी मात्रा होती है। आप इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर कैल्शियम की प्राप्ति कर सकते हैं।

### बादाम और अंजीर

बादाम को पावर बैक कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी आवश्यक आयरन और विटामिन होते हैं। यह कैल्शियम में भी काफ़ी समृद्ध होता है। इसी के साथ-साथ अंजीर में भी आयरन और हाइड्रोजन ऑक्साइड के लिए आवश्यक है।

पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक कैल्शियम की जरूरत होती है। इसी वजह से कैल्शियम की आपूर्ति के लिए दूध और दूसरे बने वर्षायों का सेवन किया जाता है। मगर यदि आपको दूध से एलजानी है या आपको दूध पीना पसंद नहीं है, तो आपको नॉन डेयरी प्रोडक्ट से यह

जानकारी दें। डाइट में शामिल करें सोया यदि आप अपनी डाइट में सोया या उससे बने फूड्स जैसे टोफू का प्रयोग करती हैं तो आपको लगभग 220 मिलीग्राम से

250 मिलीग्राम कैल्शियम की आपूर्ति होती है। जो आपको दैनिक जरूरत के बराबर है।

### भुने हुए तिल

यदि आप कैल्शियम रिच नॉन डेयरी प्रोडक्ट की तलाश में हैं, तो भुने हुए तिल आपके लिए बहुत से अच्छा विकल्प है। एवरपर्ट के मुताबिक लगभग 25 ग्राम तिल में शामिल कर कैल्शियम की प्राप्ति कर सकती है।

### मछली भी है कैल्शियम रिच

सार्डिन या सालमन यह दो बेहतरीन मछली होती है। जिसने दैनिक जरूरत की कैल्शियम की आपूर्ति होती है। इस दोनों ही कैल्शियम, ओमांग 3 फैटी एसिड और प्रोटीन के बेहतरीन स्रोत हैं। आपको इनको बस जरूरत के मुताबिक ही खाना होता है। यानी कि हपते में लगभग दो टुकड़े।

### साबुत अनाज एवं दालें

आप अपनी डाइट में ऐसे कुछ अनाज या दालों का प्रयोग कर सकती हैं, जो कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत है। जिसे कि मोटा, राजमा, कुलथी, बाजरा, चना, सोयाबीन, रागी आदि।

### डाइट में शामिल करें सोया

यदि आप अपनी डाइट में सोया या उससे बने फूड्स जैसे टोफू का प्रयोग करती हैं तो आपको लगभग 220 मिलीग्राम से

## हेल्दी डाइट के लिए खाइए ब्राउन राइस

जो लोग हेल्दी डाइट और वजन का करने में दिलचस्पी रखते हैं और चावल से परहेज करते हैं, उनके लिए ब्राउन राइस एक बेहतरीन विकल्प है। कैलोटी कम होने के साथ-साथ इसके अन्य नुस्खे हैं।

### दायबिटीज के सेवन से कम होता है डायबिटीज और हाई बीपी का खतरा

दायबिटीज के सेवन से कम होता है। इसके लिए एक चीज की जागी रखना चाहिए। यह एक चीज की जागी रखना चाहिए।

### डायबिटीज के सेवन से कम होता है डायबिटीज के सेवन से कम होता है

दायबिटीज के सेवन से कम होता है। इसके लिए एक चीज की जागी रखना चाहिए। यह एक चीज की जागी रखना चाहिए।

### डायबिटीज के सेवन से कम होता है डायबिटीज के सेवन से कम होता है

दायबिटीज के सेवन से कम होता है। इसके लिए एक चीज की जागी रखना चाहिए। यह एक चीज की जागी रखना चाहिए।

### डायबिटीज के सेवन से कम होता है डायबिटीज के सेवन से कम होता है

दायबिटीज के सेवन से कम होता है। इसके लिए एक चीज की जागी रखना चाहिए। यह एक चीज की जागी रखना चाहिए।

### डायबिटीज के सेवन से कम होता है डायबिटीज के सेवन से कम होता है</h3









