

को रामचन्द्रपुर एवं दोलीगं, १०
जून विक्रमछा एवं महाशिवरात्रि, ११
जून त्रिजगन्ना एवं देवीजी तथा
१२ जून को भवमाला एवं
रामानुजगं, विकासखण्ड
बलारामपुर में २९ मई को नहत
एवं कपिलेश्वरपुर, ३० मई को
बलारामपुर एवं जमुश्यांङ, ३१
मई को महाशिवरात्रि एवं
हरहाहा, ०२ जून को दादा एवं
दलघोषा, ०३ जून को तातापानी
एवं सेमली, ०४ जून को शहराया
एवं डौरा, ०५ जून को
खडवावरदर, एवं प्रस्ता, ०६ जून
को बन्दर एवं जगज विकसखण्ड
राजपुर में ०७ जून को जिमगी एवं
सेमली, ०९ जून को गोपालपुर एवं
पेण्डरी, १० जून को बरिया एवं
सिमगा, ११ जून को प्रसगुडी
एवं धांपुर, १२ जून को डीनारन
एवं राजपुर में मणित एवं दे हारा
प्रचार १२ दे हारा जानकारी प्रदान
किया जाएगा।

ग्रामीणजनों के प्रति आभार व्यक्त किया गया।



शरीर में विटामिन सी की मात्रा बढ़ने से क्या होगा?

विटामिन सी शरीर के लिए बेहद जरूरी है, कई बार लोग इसके लिए सालीमेट्स लेते लगते हैं, जिससे शरीर में इसकी मात्रा बढ़ जाती है और शरीर को नुकसान होने लगता है।

विटामिन सी हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी है। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट जो प्रतिरक्षा प्रणाली को सशक्त बनाता है। इसके अलावा भी इसके कई फायदे हैं। जैसे यह त्वचा के लिए फायदेमंद है। बालों को भी फायदा पहुंचता है लेकिन क्या होगा जब इसी विटामिन सी की मात्रा शरीर में बढ़ने से कोई परेशानी होती है?

शरीर में विटामिन सी की मात्रा बढ़ने से क्या होगा?

- एयरसर्पट के मुताबिक विटामिन सी की आवश्यकता से कम हो पाने से प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो सकती है, जैसे दर्द, मतली, उल्टी, घट में दर्द, एडन। यह लक्षण आमतीर पर सालीमेट्स के सेवन से जुड़े होते हैं ना कि विटामिन सी वाले खाद्य पदार्थ से।
- विटामिन सी का अधिक सेवन शरीर में अन्य जरूरी खनिजों जैसे तांबा और विटामिन बी12 के अवशोषण को प्रभावित कर सकता है। इससे अलगा विटामिन सी गैर हम आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है, यह उन लोगों में आयरन की अधिकता का कारण बनता है जो इसे रक्तजनशील है।
- बहुत लंबे वक़्त तक उच्च विटामिन सी का सेवन कुछ गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का भी खतरा बढ़ सकता है जैसे किडनी स्टोन विटामिन सी के उच्च स्तर से ऑक्सीडेंट और यूरिक एसिड में उत्पन्न होते हैं, जिससे किडनी स्टोन बनने की संभावना बढ़ जाती है। जिन लोगों को किडनी स्टोन की हिस्ट्री रही है वह खास करके इस समस्या के प्रति सावधानी बरतना चाहिए।
- इसके अलावा विटामिन सी कुछ दवाओं के साथ इंटरैक्ट कर सकता है। रक्त पतला करने वाली दवा की क्रिया को प्रभावित कर सकता है।
- इसके अलावा कुछ एंटीवायरस दवाओं की प्रभावशीलता को कम कर सकता है। ऐसे में अगर आप कुछ खास दवाएं ले रहे हैं तो विटामिन सी सालीमेट्स लेने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें।



भूख के संकेतों को समझें तभी खाएं खाना

तीन वक का खाना बेहद जरूरी है और हम इसे बखूबी खाते भी हैं, लेकिन कुछ ऐसे भी लोग हैं जो सही खान-पान के बावजूद सेहतमंद महसूस नहीं करते हैं। दरअसल इसके पीछे हमारी कुछ खराब खाने पीने की आदतें जिम्मेदार होती हैं। खाने के दौरान हम कुछ ऐसे गलतियां करते हैं जिसके कारण हमारी सेहत पर असर पड़ता है आज हम आपको एक्सपर्ट से जानते हैं।

डॉ. एक्सपर्ट बताती हैं कि हम में से कई लोग ऐसे होते हैं जो बेवक़्फ़ाना भूख के भी खाना खते हैं। ऐसे खाने खाने से ऊर्जा भी बढ़ती है और पान की समस्या हो सकती है। जरूरी है कि आप अपने शरीर के भूख के संकेतों को समझें और तभी खाएं, जब आपको वास्तव में भूख लगे। ऐसा करने से आपका पान तब भोजन को अधिक प्रभावी ढंग से प्रोसेस करने में मदद करता है। सच्ची भूख लगने पर ही आप पौष्टिक तत्वों को बेहतर अवशोषण करते हैं इससे ओवरऑल हेल्थ को फायदा पहुंचता है। एक्सपर्ट बताती हैं कि हम लोग खाना अचानक से

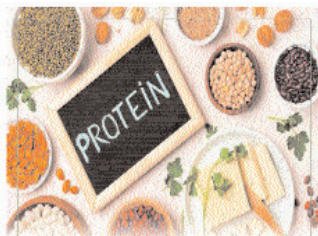
जल्दबाजी खाने लगते हैं, जो की विल्कुल भी सही नहीं है। खाना शुरू करने से पहले 5 से 6 बार गहरी सांस लेना जरूरी होता है, ताकि आप शांत अवस्था में आ सकें। इस तकनीक से आप पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करते हैं जो आराम और पान क्रिया के लिए जरूरी होता है। इससे ऑक्सीजन आपके सेल तक पहुंचती है, इस तरह आप अपने मन और शरीर को शांत करते हैं और अपने शरीर की पोषक तत्व को अवशोषित करने की क्षमता को बढ़ाते हैं। इससे पान क्रिया को भी सुधारने में मदद मिलती है। और खरबे बड़ी गलती यह है कि अक्सर हम भोजन को लेकर शिकायत करते हैं। जैसे खाना खराब बना है, यह तो मैं खाता ही नहीं हूँ, यह तो कल ही खाया था। भोजन के बारे में शिकायत करने की बजाय आनंद व्यक्त करें। अपने भोजन को सराहें, इससे पान और मानसिक कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आप खाना खाने के बाद अच्छा पील करते हैं और खुश रहने से शरीर में खाना लगता है। एक्सपर्ट कहती हैं कि इन छोटे-छोटे बदलाव को अपने रूटीन में शामिल करके आपके पान और ओवरऑल हेल्थ में सुधार हो सकता है।



थायराइड लेवल को मैनेज करने के लिए खाएं यह रोटी

आजकल थायराइड की समस्या बढ़ती जा रही है। खासकर, महिलाओं में यह विकल काफी देखने को मिल रही है। थायराइड ग्रीड तिलाली की शैप की होती है। यह हमारे शरीर की जरूरी यंत्रियों में से एक है। इससे थायराइड हार्मोन का उत्पादन होता है। जब यह सामान्य से कम या ज्यादा हो जाता है, तो हाइपोथायराइड या हाइपरथायराइड की समस्या होती है। शरीर में थायराइड हार्मोन बढ़ने से कई प्रशंसा पर होता है। आजकल अनियमित जीवनशैली और गलत खान-पान की

- धानीरे की पतियों में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। ये थायराइड लेवल को मैनेज करने में मदद करते हैं।
- सूरजमुखी की बीज सेलेनियम से भरपूर होते हैं। ये इन्फ्लैमेटिव थायराइड टी4 को एक्टिव थायराइड टी3 में बदलने का काम करते हैं।
- खट्टे की बीज, जिन्हें से भरपूर होते हैं। ये थायराइड मेटाबोलिज्म को सुधारते हैं।
- जीरा, आयरन से भरपूर होता है और शरीर में आयरन की कमी को पूरा करता है।
- थायराइड लेवल को मैनेज करने के लिए, डाइट में इस रोटी को जरूर शामिल करें।
- थायराइड लेवल को मैनेज करने में मदद करेगी यह रोटी



शाकाहारी लोग प्रोटीन की कमी दूर करने के लिए खाएं ये 6 चीजें

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए कई तरह से जरूरी है। यह हमारे शरीर के लिए केमिकल हार्मोन बनाता है। इसे अमीनो एसिड कहते हैं। शरीर इसका इस्तेमाल हड्डियों और मांसपेशियों के निर्माण और रखरखाव के लिए करता है। यह सेल्स को रिपेयर करने के साथ ही कोशिकाओं के निर्माण में भी मदद करता है। यह सेल्स को बेहतर तरीके से खाना पाना होता है। लेकिन जो लोग शाकाहारी होते हैं उनके लिए बड़ी समस्या हो जाती है कि आसिर प्रोटीन के लिए क्या खाएं। ऐसे में आज हम आपको दाल के कुछ प्रकार बता रहे हैं जो प्रोटीन से भरपूर हैं। उन्हें प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत माना जाता है।

- दालें बनीए एंटीऑक्सीडेंट और प्रोटीन से भरपूर होते हैं, यह स्वस्थ रक्त शर्करा स्तर को बनाए रखने के लिए आदर्श माने जाते हैं।
- लाल मसूर दाल भी प्रोटीन और आयरन में उच्च होती है। यह ऊर्जा स्तर को बढ़ाने और रक्तमिश्रण से रक्तन के लिए भी बेहतरीन है।
- हरी मटर प्रोटीन से भरपूर है जो प्रतिरक्षा प्रणाली और त्वचा के स्वास्थ्य को भी समर्थन देती है। इसमें जरूरी विटामिन और मिनरल्स जैसे विटामिन सी, विटामिन के होते हैं जो इम्यूनोटी को बुरत करते हैं।
- राजमा भी प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत है। इसके अलावा भी यह जरूरी खनिजों से भरपूर है। यह मांसपेशियों की मरम्मत और ओवरऑल हेल्थ के लिए आदर्श होता है। राजमा में फाइबर की भी अच्छी मात्रा होती है यह पान तब की भी खरी बनार रखने में मदद करते हैं।



किनोड एक जंगली पौधा है जो विशेष रूप से उत्तराखंड में पाया जाता है। यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है और खाने में भी काफी स्वादिष्ट होता है। आंखों की रोशनी बढ़ाने के साथ यह डायबिटीज को भी कंट्रोल करता है।

आंखों की रोशनी बढ़ाने से लेकर डायबिटीज तक कंट्रोल करता है ये जंगली पौधा

जिसके कारण इसका रंग पीला होता है। आयुर्वेद के अनुसार किनोड का उपयोग एंथोसैनिन में भी किया जाता है। यही वजह है कि कई कामों को पानिया भी बर्बन का इस्तेमाल करती हैं। आइए आपको इसके फायदों के बारे में विस्तार से बताते हैं।

गुणों का खजाना किनोड किनोड में कई पोषक तत्व और मिनरल्स पाए जाते हैं। पनसीबीआई के अनुसार इसमें प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन सी, मैग्नीशियम आदि पाया जाता है। आयुर्वेद में इसे एक बहुत ही महत्वपूर्ण औषधि के रूप में जाना जाता है। इसे एक पेड़ से जाने किनने लव भिगाते जाते हैं। रवाद के मामले में भी यह लाजवाब है।

किया जाता है। कंजोविटवडिस जिससे आम भाषा में आख आना कहते हैं किनोड की मदद से बहुत ही कम समय में टीक हो सकता है। इसके लिए आप किनोड की जड़ को पानी में उबाल लें। जब एक चौथाई पानी बच जाए तो उससे अपनी आंखों को अच्छी तरह धोएं। कंजोविटवडिस की समस्था दूर होगी और अन्य नेत्र रोगों से भी छुटकारा मिलेगा।

यूरिन इन्फेक्शन से बचाव के लिए किनोड

किनोड के फलों से पोषक तत्व होते हैं

इसके सेवन से यूरिन संबंधी बीमारियों से आराम मिलता है। मानसून में किनोड के पीछे पर लाने वाले दाने लगते हैं। यह दाने अंधाधुंध गुणों से भरपूर होते हैं।



