

राज्य के सभी जिलों में एकसाथ शुरू होगा राज्य सरकार का अभियान, लोगों को मिलेगी राहत

आपकी योजना- आपकी सरकार के तहत आज से 28 तक सेवा सप्ताह

शुभम संदेश। रांची

राज्य सरकार ने आपकी योजना आपकी सरकार आपके द्वारा कार्यक्रम के तहत फेज वाइज कार्यक्रम चलाने का निर्णय लिया है। इसके तहत अनेक शुक्रवार से 28 नवंबर तक सेवा सप्ताह कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इस कार्यक्रम के तहत गोट्ट टू सर्विस एक्ट 2011 के तहत आप नागरिकों से आवेदन लिया जाएगा। उनमें जन्म, मृत्यु, जाति, आवासीय प्रमाण पत्रों को बनाने से जुड़े आवेदन लिया जाएगा। मालूम हो कि इन प्रमाण पत्रों के लिए राज्य सरकार ने गोट्ट टू सर्विस एक्ट के तहत निष्पादित करा समय निर्धारित कर रखा है। साथ ही लॉबी आवेदन निष्पादित किया जाएगा। फिर दूसरे सप्ताह में आयोजित होनेवाला कार्यक्रम दूसरी योजनाओं और कार्यक्रम पर आधारित होगा। यहां मालूम हो कि उपर्युक्त समय निष्पादित करा समय निष्पादित कर रखा है। साथ ही लॉबी आवेदन निष्पादित किया जाएगा। फिर दूसरे सप्ताह में आयोजित होनेवाला कार्यक्रम दूसरी योजनाओं और कार्यक्रम पर आधारित होगा। यहां मालूम हो कि उपर्युक्त समय निष्पादित करा समय निष्पादित कर रखा है। 21 नवंबर से 28 नवंबर तक राज्य में आपकी योजना आपकी सरकार, आपकी द्वारा कार्यक्रम के आयोजन का फैसला लिया जाएगा। शुक्रवार, आपकी एकसाथ राज्य के सभी 24 जिलों में सेवा सप्ताह का शुरूरंभ होगा।



राज्य की हेमंत सोरेन सरकार 2021 से आपकी योजना, आपकी सरकार, आपके द्वारा कार्यक्रम चलाने की नीति है। 15 नवंबर 2021 का इस कार्यक्रम की शुरुआत की आयोजित होनी थी। अंत में किसने आवेदन लिया है। इस वर्ष भी सरकार आवेदन लिया है। इस योजना का शुरूरंभ हो रहा है। लेकिन सरकार के पास दुरुस्त आंकड़ा ही नहीं है कि 2024 में आपकी योजना की शुरुआत हुए। किसने आपकी योजना की शुरुआत की आयोजित होनी थी। अंत में किसने आवेदन लिया है।

24 सितंबर 2024 तक 5641 शिविर व 13 विशेष शिविर लगे थे

2024 में आपकी योजना आपकी सरकार आपके द्वारा कार्यक्रम के तहत राज्य में कुल 5641 शिविर और 13 विशेष शिविर आयोजित किए गए। इनमें 24 सितंबर को निष्पादित शिविरों में कुल 32,80,183 आवेदन आए। इनमें से 9,43,814 आवेदनों का निष्पादित शिविर है। इनमें कुल 23,29,735 आवेदन अंतीम लॉबी कूल हैं। फोकरस्ट शक्तीमान समय में सर्वाधिक 22,76,723 आवेदन पंजीकृत हुए, जिनमें से केवल 2 का ही निष्पादित हुआ।

राज्य की हेमंत सोरेन सरकार 2021 से आपकी योजना, आपकी सरकार, आपके द्वारा कार्यक्रम चलाने की नीति है। 15 नवंबर 2021 का इस कार्यक्रम की शुरुआत की आयोजित होनी थी। अंत में किसने आवेदन लिया है। इस योजना का फैसला आपकी योजना की शुरुआत की आयोजित होनी थी। अंत में किसने आवेदन लिया है।

जिनमें से 3,45,572 का निष्पादित हुआ। लभारी उन्मुख स्कॉम्स में 7,38,526 आवेदन प्राप्त हुए और 14,423 शिविर आयोजित किए गए। इनमें 24 सितंबर को निष्पादित शिविरों में कुल 1,08,272 आवेदन प्राप्त हुए। जिनमें से 96,547 का निष्पादित हुआ। अॅन-द-स्पॉट शिकायत स्कॉम्स में कुल 1,56,612 आवेदन प्राप्त हुए और 1,07,570 का निष्पादित किया गया। विशेष शिविर स्कॉम्स में की श्रेणी में सर्वाधिक 50 आवेदन पंजीकृत हुए, जिनमें से केवल 2 का ही निष्पादित हुआ।

सरकार, आपके द्वारा कार्यक्रम की समीक्षा की गयी। उसमें आकड़े अपेक्षित नहीं रहने के कारण, फिर से हासे अपेक्षित करने के निषेचन किया गया है। जानकारी के अनुसार पिछले वर्ष विधानसभा चुनाव की योजना के बाद 24 सितंबर के बाद वेबसाइट पर आंकड़े का अपेक्षित रोक दिया गया था, जिस कारण यह स्थिति है।

डीएसपीएमयू के दर्शनशास्त्र विभाग में उत्साहपूर्वक विश्व दर्शन दिवस मनाया गया



रांची। डॉ. श्यामा प्रसाद मुख्यमंत्री विश्वविद्यालय, रांची के दर्शनशास्त्र विभाग में स्टूडेंट्स द्वारा 'फिलोसोफिया' के तत्वावधान में विशेष दर्शन दिवस बड़े उत्साह एवं गरिमामवाला तात्त्वावधान में मनाया गया। कार्यक्रम में प्रभारी विभागाध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार, पूर्व विभागाध्यक्ष डॉ. पंकज कुमार, डॉ. पानो कुमार, डॉ. गुडिया कुमारी सहित अनेक छात्र-छात्राएं उपस्थित हैं। सभी छात्रों एवं शिक्षकों ने दर्शनशास्त्र के वैशेषिक महत्व, मानवीय मूल्यों तथा सकालोन समाज में दर्शन को प्रसारित किया गया। कार्यक्रम के अनुसार पिछले वर्ष विधानसभा चुनाव की योजना के बाद 24 सितंबर के बाद वेबसाइट पर आंकड़े का अपेक्षित रोक दिया गया था।

संताली विभाग में स्थानीय संगठन सह विदाई समारोह का आयोजन



रांची। डॉ. श्यामा प्रसाद मुख्यमंत्री विश्वविद्यालय, रांची के संताली विभाग में बीं. सत्र 2022-25 और एंपे. सत्र 2023-25 के विद्यार्थियों की विदाई और बीं. सत्र 2022-29 और एंपे. सत्र 2023-27 के नव नामांकित विद्यार्थियों के स्वामान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत शिक्षकों द्वारा दी गई। इसके अपेक्षित नहीं रहने के कारण, फिर से हासे अपेक्षित करने के निषेचन किया गया है। जानकारी के अनुसार पिछले वर्ष विधानसभा चुनाव की योजना के बाद 24 सितंबर के बाद वेबसाइट पर आंकड़े का अपेक्षित रोक दिया गया था।

अखिल भारतीय साहित्य परिषद के प्रांतीय अधिवेशन के लिए राज्यपाल को सौंपा गया निमंत्रण पत्र



रांची। अखिल भारतीय साहित्य परिषद के प्रांतीय अधिवेशन 27-28 दिसंबर 2025 को रांची में आयोजित होगा। इस वर्ष अधिवेशन का मूल्य विषय सामाजिक समरसता निर्धारित किया गया है। कार्यक्रम को संपन्नता और क्षेत्रीय भाषाओं के समन्वय एवं खोराटा विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को शुभकालनाम देते हुए कहा कि विशारद प्राप्त करने के बाद अपनी भाषा में संवाद करना अत्याधिक है, ताकि समाज में ज्ञानी भाषाओं पर आंकड़े का गई। इसके अपेक्षित निषेचन के बाद अंतिम व्यवस्था एवं एक्सपोर्ट प्रमोशन कार्यालय के सदृश्य से आगामी 2 दिसंबर को एक वेबिनार का आयोजन करेगा। वेबिनार का विषय होगा: अपेक्षित रोक दिया गया एवं प्रोटोकॉल के लिए खोराटा के विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को शुभकालनाम देते हुए कहा कि हमारा उद्देश्य उन युवाओं के बिना किया गया है। उद्देश्य उन युवाओं के बिना किया गया है। यह निषेचन के बाद अंतिम व्यवस्था एवं एक्सपोर्ट प्रमोशन कार्यालय के सदृश्य से आगामी 2 दिसंबर को एक वेबिनार का आयोजन करेगा। वेबिनार का विषय होगा: अपेक्षित रोक दिया गया एवं प्रोटोकॉल के लिए खोराटा के विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को शुभकालनाम देते हुए कहा कि हमारा उद्देश्य उन युवाओं के बिना किया गया है। यह निषेचन के बाद अंतिम व्यवस्था एवं एक्सपोर्ट प्रमोशन कार्यालय के सदृश्य से आगामी 2 दिसंबर को एक वेबिनार का आयोजन करेगा। वेबिनार का विषय होगा: अपेक्षित रोक दिया गया एवं प्रोटोकॉल के लिए खोराटा के विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को शुभकालनाम देते हुए कहा कि हमारा उद्देश्य उन युवाओं के बिना किया गया है। यह निषेचन के बाद अंतिम व्यवस्था एवं एक्सपोर्ट प्रमोशन कार्यालय के सदृश्य से आगामी 2 दिसंबर को एक वेबिनार का आयोजन करेगा। वेबिनार का विषय होगा: अपेक्षित रोक दिया गया एवं प्रोटोकॉल के लिए खोराटा के विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को शुभकालनाम देते हुए कहा कि हमारा उद्देश्य उन युवाओं के बिना किया गया है। यह निषेचन के बाद अंतिम व्यवस्था एवं एक्सपोर्ट प्रमोशन कार्यालय के सदृश्य से आगामी 2 दिसंबर को एक वेबिनार का आयोजन करेगा। वेबिनार का विषय होगा: अपेक्षित रोक दिया गया एवं प्रोटोकॉल के लिए खोराटा के विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को शुभकालनाम देते हुए कहा कि हमारा उद्देश्य उन युवाओं के बिना किया गया है। यह निषेचन के बाद अंतिम व्यवस्था एवं एक्सपोर्ट प्रमोशन कार्यालय के सदृश्य से आगामी 2 दिसंबर को एक वेबिनार का आयोजन करेगा। वेबिनार का विषय होगा: अपेक्षित रोक दिया गया एवं प्रोटोकॉल के लिए खोराटा के विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को शुभकालनाम देते हुए कहा कि हमारा उद्देश्य उन युवाओं के बिना किया गया है। यह निषेचन के बाद अंतिम व्यवस्था एवं एक्सपोर्ट प्रमोशन कार्यालय के सदृश्य से आगामी 2 दिसंबर को एक वेबिनार का आयोजन करेगा। वेबिनार का विषय होगा: अपेक्षित रोक दिया गया एवं प्रोटोकॉल के लिए खोराटा के विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को शुभकालनाम देते हुए कहा कि हमारा उद्देश्य उन युवाओं के बिना किया गया है। यह निषेचन के बाद अंतिम व्यवस्था एवं एक्सपोर्ट प्रमोशन कार्यालय के सदृश्य से आगामी 2 दिसंबर को एक वेबिनार का आयोजन करेगा। वेबिनार का विषय होगा: अपेक्षित रोक दिया गया एवं प्रोटोकॉल के लिए खोराटा के विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को शुभ

गुमला थाना क्षेत्र के आठ फरार वारंटी गिरफ्तार

गुमला। थाना क्षेत्र में लंबे समय से फरार चल रहे आठ वारंटी को पुलिस ने गिरफ्तार कर गुरुवार को जल भंज दिया। गिरफ्तार आरोपियों में केसवारी निवासी लाईर राजेश का नाम है। आरोपी हैं। चार लोगों गव निवासी 60 वर्षीय महावीर बैंगा को जमीनी विवाद में गिरफ्तार किया गया है। करीन्दी निवासी प्रिय रंजन राज 25 वर्षीय को मारींट मामले में पुलिस ने गिरफ्तार किया है। जबकि अंडेकर नार निवासी 25 वर्षीय मोहम्मद रेहान चंगेरी के आरोप में फरार चल रहा था। योगी रेहान खड़िगाड़ा के एक किसान दुकान में वर्ष 2019 में पैसे की चोरी की थी और फरार चल रहा था। रामनगर निवासी 35 वर्षीय शिव शंकर उर्फ बिटला मारींट मामले में पुलिस ने गिरफ्तार किया है।

वाहन जांच अभियान: 45 वालकों से 82 हजार जुर्माना वसूला
गुमला। जिला परिवहन पराधिकारी जान शंकर जायसवाल ने गुरुवार को चैनपुर चैक में वाहन जांच अभियान चलाया और यातायात नियम के विरुद्ध 45 वालक वालकों से 82 हजार रुपये का जुर्माना वसूला गया। वाहन जांच अभियान में जिला परिवहन पराधिकारी जान शंकर जायसवाल के साथ मोटरयान नियरिक रौबिन अजय सिंह और प्रियंका कुमार तिक्की शामिल थे। जांच के दौरान जिला परिवहन पराधिकारी ने वाहन चालकों से उनके वाहन के आवश्यक कागजात, हेलोट आदि की जांच की और यातायात नियमों की जानकारी देते हुए अनुपालन करने का निर्देश दिया।

डब्लू एकेडमी ने खेलकूट प्रतियोगिता का किया आयोजन

डब्लू एकेडमी के कुंडी मैदान में गुरुवार को डब्लू विकास एकेडमी के तत्वाधान में खेलकूट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता समाजसेवी डब्लू केकेड्डा ने की। प्रतियोगिता में विभिन्न खेल आयोजित किए गए। जिम्मे 400 मीटर और 200 मीटर दौड़, चैर्च रेस, मुगा रेस और फूटबॉल मैच शामिल थे। प्रियंका दौड़े में अधिकेक्षी टोपों और अंजन तिक्का ने प्रथम प्रथम प्रथम प्रथम प्रथम किया। जबकि तैकै उराव और प्रियंका केकेड्डा द्वारा द्वितीय पुरस्कार से नवाचार गया। 200 मीटर दौड़ में अनुग्रह खलबोंगी और श्रीष्ट केकेड्डा ने पहला स्थान हासिल किया, और रिव उराव तथा राखी केकेड्डा द्वितीय स्थान पर रहे। मुगा रेस में प्रथम पुरस्कार राखी केकेड्डा और अनुग्रह खलबोंगी ने जीता, जबकि अंजन और सुलग राखी के द्वारा द्वितीय स्थान मिला। फूटबॉल मैच में टीम अंजन और टीम राहगांव जिला नियमित के दौरान कई लोगों द्वारा देखी गयी। इस आयोजन ने स्थानीय युवाओं में खेलों के प्रति उत्साह और टीम भावना को बढ़ावा दिया।

आशावान के बाद जय हो सेवा संस्था का धरना संपन्न

बुंदू। जय हो सेवा संस्था द्वारा बुंदू के विरसा चौक ध्वनी मोड़ में आयोजित दो दिवसीय धरना 19 और 20 नवंबर को संपन्न हुआ। धरना बुंदू के 14 सुमी मांगों को लेकर आयोजित किया गया था, जिनमें बुंदू पुराने अस्पताल में 24 घंटे चिकित्सा और आकास्मिक सेवा उपलब्ध कराया गया। स्टॉर्क बस स्टैंड की निर्माण, विजली लिंग की गड़बड़ी द्वारा और प्रियंका केकेड्डा द्वारा द्वितीय पुरस्कार से नवाचार गया। 200 मीटर दौड़ में अनुग्रह खलबोंगी और श्रीष्ट केकेड्डा ने पहला स्थान हासिल किया, और रिव उराव तथा राखी केकेड्डा द्वितीय स्थान पर रहे। मुगा रेस में प्रथम पुरस्कार राखी केकेड्डा और अनुग्रह खलबोंगी ने जीता, जबकि अंजन और सुलग राखी के द्वारा द्वितीय स्थान मिला। फूटबॉल मैच में टीम अंजन और टीम राहगांव जिला नियमित के दौरान कई लोगों द्वारा देखी गयी। इस आयोजन ने स्थानीय युवाओं में खेलों के प्रति उत्साह और टीम भावना को बढ़ावा दिया।

आशावान के बाद जय हो सेवा संस्था का धरना संपन्न

बुंदू। जय हो सेवा संस्था द्वारा बुंदू के विरसा चौक ध्वनी मोड़ में आयोजित दो दिवसीय धरना 19 और 20 नवंबर को संपन्न हुआ। धरना बुंदू के 14 सुमी मांगों को लेकर आयोजित किया गया था, जिनमें बुंदू पुराने अस्पताल में 24 घंटे चिकित्सा और आकास्मिक सेवा उपलब्ध कराया गया। स्टॉर्क बस स्टैंड की निर्माण, विजली लिंग की गड़बड़ी द्वारा और प्रियंका केकेड्डा द्वारा द्वितीय पुरस्कार से नवाचार गया। 200 मीटर दौड़ में अनुग्रह खलबोंगी और श्रीष्ट केकेड्डा ने पहला स्थान हासिल किया, और रिव उराव तथा राखी केकेड्डा द्वितीय स्थान पर रहे। मुगा रेस में प्रथम पुरस्कार राखी केकेड्डा और अनुग्रह खलबोंगी ने जीता, जबकि अंजन और सुलग राखी के द्वारा द्वितीय स्थान मिला। फूटबॉल मैच में टीम अंजन और टीम राहगांव जिला नियमित के दौरान कई लोगों द्वारा देखी गयी। इस आयोजन ने स्थानीय युवाओं में खेलों के प्रति उत्साह और टीम भावना को बढ़ावा दिया।

रात में किशोरों की गिरफ्तारी का ग्रामीणों का विरोध

रात। थाना क्षेत्र के मूर्गा गांव में चार किशोरों के खिलाफ फेरीवाले के थैरें से सिपारेट लैने के आरोग्य को बाद ग्रामीणों में आक्रोश फैल गया। आरोपित किशोरों की उप्र लगभग 19 वर्ष बर्ताए जा रही है। बुधवार की रात और गुरुवार सुबह से दोपहर तक गांव की महिलाओं ने आयोजित किया गया था, जिनमें बुंदू पुराने अस्पताल में 24 घंटे चिकित्सा और आकास्मिक सेवा उपलब्ध कराया गया। स्टॉर्क बस स्टैंड की निर्माण तथा बुंदू वर्ड और प्रियंका केकेड्डा द्वारा द्वितीय पुरस्कार से नवाचार गया। इस दौड़ में अनुग्रह खलबोंगी और श्रीष्ट केकेड्डा ने पहला स्थान हासिल किया, और रिव उराव तथा राखी केकेड्डा द्वितीय स्थान पर रहे। मुगा रेस में प्रथम पुरस्कार राखी केकेड्डा और अनुग्रह खलबोंगी ने जीता, जबकि अंजन और सुलग राखी के द्वारा द्वितीय स्थान मिला। फूटबॉल मैच में टीम अंजन और टीम राहगांव जिला नियमित के दौरान कई लोगों द्वारा देखी गयी। इस आयोजन ने स्थानीय युवाओं में खेलों के प्रति उत्साह और टीम भावना को बढ़ावा दिया।

इटकी में जोड़ा बैल आवेदनों की जिला स्थानीय अनुशंसा

इटकी। गुरुवार को प्रमुख किरण उराव की अध्यक्षता में प्रखण्ड स्तर पर एवं बैठक आयोजित की गई। जिसमें पशुधन विकास योजना के तहत जोड़ा बैल के लिए आवेदनों पर चारी की गई। बैठक में इटकी प्रखण्ड के विभिन्न पंचायतों कुर्गी, कुली और चिनारपुरियों—से प्राप्त कुल 12 आवेदनों को प्रखण्ड समिति द्वारा स्वीकृत किया गया था और जिला स्तरीय समिति से अनुशंसन होते अनुशंसा की गई। बैठक में उप्रमुख परवेज राजा, प्रखण्ड विकास योजना के अधिकारी मांसिक और चिकित्सा विभाग की राजीव अंडेकर ने कहा कि इटकी प्रखण्ड के विभिन्न पंचायतों को जिला स्तरीय अनुशंसा देने की विवादों को बढ़ावा दिया जाए। इटकी में जोड़ा बैल आवेदनों की जिला स्थानीय अनुशंसा की गई।

इटकी में जोड़ा बैल आवेदनों की जिला स्थानीय अनुशंसा

इटकी। गुरुवार को प्रमुख किरण उराव की अध्यक्षता में प्रखण्ड स्तर पर एवं बैठक आयोजित की गई। जिसमें पशुधन विकास योजना के तहत जोड़ा बैल के लिए आवेदनों पर चारी की गई। बैठक में इटकी प्रखण्ड के विभिन्न पंचायतों कुर्गी, कुली और चिनारपुरियों—से प्राप्त कुल 12 आवेदनों को प्रखण्ड समिति द्वारा स्वीकृत किया गया था और जिला स्तरीय समिति से अनुशंसन होते अनुशंसा की गई। बैठक में उप्रमुख परवेज राजा, प्रखण्ड विकास योजना के अधिकारी मांसिक और चिकित्सा विभाग की राजीव अंडेकर ने कहा कि इटकी प्रखण्ड के विभिन्न पंचायतों को जिला स्तरीय अनुशंसा देने की विवादों को बढ़ावा दिया जाए। इटकी में जोड़ा बैल आवेदनों की जिला स्थानीय अनुशंसा की गई।

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

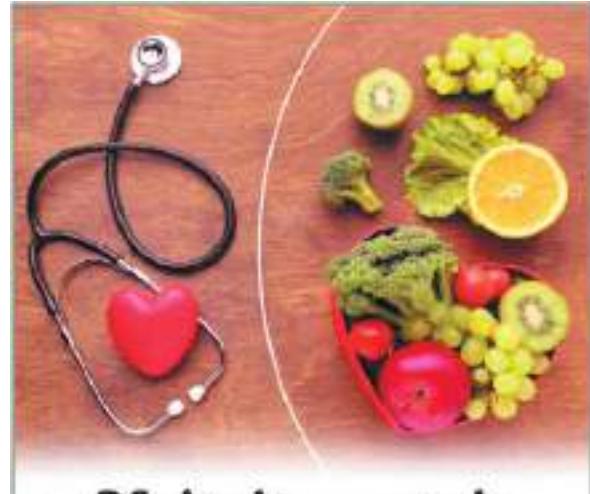
जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम

जिला विविध सेवा प्राधिकरण ने किया राज्यस्तरीय विविध जागरूकता कार्यक्रम



सर्दियों में खाएं ये फूड्स, हार्ट अटैक का खतरा होगा कम

सर्दियों के मौसम में दिल का जास खाल रखना पड़ता है। द्रव्यमाला टूट में हार्ट अटैक के गमते में ज्ञाना हो जाता है। टूट के भीम में बड़े देसल्स बिकूने लगती है जिसकी बजाए बड़ा का सर्वत्र फैलता है। बड़े प्रेशर बढ़ने से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। वही जिन व्यायों की लालक स्टडिल पहले से ही खाल होती है उनके दिल पर जाया खतरा होता है। ऐसे में आप भी चाहते हैं कि आप अपने दिल को सर्दियों में हल्दी बनाए रखें तो हम आपको कुछ खाल पदार्थों की जानकारी दे रहे हैं जिसे ड्रूट में शामिल करने से आपके हार्ट को कायदा होगा बीची कंट्रोल में रहेंगी।

अखरोट

सर्दियों के मौसम में आपको ड्रूट प्रूफ जैसे अखरोट को ड्रूट में शामिल करना चाहिए, इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड होते हैं जो कोलेस्ट्रोल को कटूल करने में मदद करते हैं, इससे बड़े देसल्स की सेवन बनी रहती है। यह अल्का तिमोलेनिक एसिड का समृद्ध स्रोत है जो द्व्यय सेवन में सुधार करते हैं।

आंवला

सर्दियों में आपको बिटामिन सी से भरपूर आंवला का सेवन भी करना चाहिए। यह एटीओवीसीटैट और काइटर से भी भरपूर होता है, जो हार्ट हैल्थ को सुधारने में मदद कर सकता है। इससे बड़े प्रेशर को कटूल करने में मदद मिलती है।

लहसुन

तहसुन को भी ड्रूट में शामिल करना चाहिए। इसमें एलिसिन नामक लैप्टाइड होता है, जो बड़े प्रेशर को कम कर मदद करता है, बड़े देसल्स को होन्पी बनाता है। जिससे दिल की सेहत को राखें भिलता है। इससे कोलेस्ट्रोल को कम करने में मदद मिलती है।

मछली

आप अपने नैनेज लदर हैं तो आपको टूट में मछली खाना चाहिए। इसमें कार्बो की मात्रा कम और ओमेगा 3 फैटी एसिड की मात्रा ज्यादा होती है। यह हार्ट हैल्थ को कायदा पहुँचता है।

संतरा

बिटामिन सी से भरपूर संतरे का सेवन जरूर करना चाहिए, यह एटीओवीसीटैट से भरपूर होता है जो दिल की सेहत का खाल रखता है। यह बीपी की नियंत्रित करता है, रक्त वाहिकाओं की सेला बनाए रखता है। बिटामिन सी सुजन को कम करता है।



पीसीओएस की समस्या को नेचुरली करना है मैनेज तो फॉलो करें इंटरमिटेंट फास्टिंग

अगर आप पीसीओएस की शिकायत से जूँझ रहे हैं तो ऐसे में आपको इंटरमिटेंट फास्टिंग का ओप्टिमान चुनना चाहिए। इससे आपको याकीन फायदा होगा।

आज के समय में अधिकतर महिलाएं पीसीओएस की समस्या से जूँझ रही हैं। पीसीओएस की समस्या होने पर ना कोल दिल की पड़ता है कायदा बिल्डिंग द्वारा आपको अधिकतर महिलाओं में इंटरमिटेंट फास्टिंग का रखत अधिक होता है। ऐसे में उनके शरीर के लिए बड़ा चुग्गर लेवल को बेनेफिट करना भूल जाता है। इससे ना कोल दिल की पड़ता है। बड़िक इंटरमिटेंट फास्टिंग का रखत अपने लालक की टाइमिंग को बेनेफिट करता है। ऐसे में यह बेंग जस्ती हो जाता है कि आप पीसीओएस को बेनेफिट करे और इसका सबसे पहला ब वेसिक रूप है अपने लालक स्टडिल का बदलना।

अगर आप भी गिरले छाँपी समय से पीसीओएस को मैनेज करने की जहोड़द में जुँझी हैं तो ऐसे में इंटरमिटेंट फास्टिंग करना आपके लिए काफी देसल्स सर्विच हो सकता है। असमर पीसीओएस को मैनेज करने के लिए हम सभी दिल की करना चाहती हैं और इसके लिए अपने खाने को प्रतिवर्षित करती है। लेकिन इंटरमिटेंट फास्टिंग के जरिए जब आप अपने खाने की टाइमिंग को बेनेफिट करते हैं तो ऐसे में बड़ा बेंग जस्ती हो सकता है। जिससे आपको हार्टमें बैलेंस करने में मदद मिलती है।

इंसुलिन सेसेटिविटी होती है बेहतर

जब आप इंटरमिटेंट फास्टिंग को फॉलो करते हैं तो इससे आपली इंसुलिन सेसेटिविटी बेहतर होती है। जिससे आपको पीसीओएस में लालक होता है। इससे बड़ा बेंग जस्ती हो जाता है। बड़िक इंसुलिन की सुरक्षा में लालक होती है। लेकिन जब आप इंटरमिटेंट फास्टिंग करते हैं तो फास्टिंग पीरियड के दौरान आपका शरीर पीसीओएस गती अधिकतर महिलाओं में इंटरमिटेंट फास्टिंग का रखत अधिक होता है। ऐसे में उनके शरीर के लिए बड़ा चुग्गर लेवल को बेनेफिट करना भूल जाता है।

हार्टमें होते हैं बैलेंस

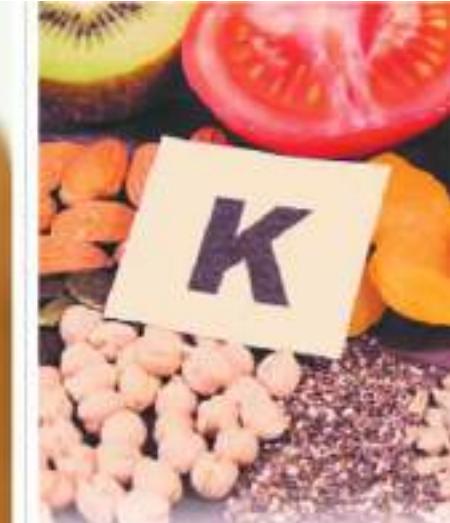
पीसीओएस की समस्या होने पर हार्टमें असुरक्षित होने लगता है। लेकिन जब आप इंटरमिटेंट फास्टिंग करते हैं तो ऐसे हार्टमें बैलेंस करने में मदद मिलती है। द्रव्यमाल, इंटरमिटेंट फास्टिंग करने से आपका दिल की टाइमिंग को बेनेफिट करता है। जिससे आपको हार्टमें बैलेंस करने में लालक होती है। लेकिन जब आपको इंसुलिन देते हैं तो ऐसे हार्टमें बैलेंस करने में लालक होती है। जिससे आपको हार्टमें बैलेंस करने में लालक होती है। लेकिन जब आपको इंसुलिन देते हैं तो ऐसे हार्टमें बैलेंस करने में लालक होती है। जिससे आपको हार्टमें बैलेंस करने में लालक होती है। लेकिन जब आपको इंसुलिन देते हैं तो ऐसे हार्टमें बैलेंस करने में लालक होती है। जिससे आपको हार्टमें बैलेंस करने में लालक होती है। लेकिन जब आपको इंसुलिन देते हैं तो ऐसे हार्टमें बैलेंस करने में लालक होती है।

मेटाबॉलिज्म होता है बूस्ट

अवसर बजन कम करने के लिए लोग कोश बड़ा बेंग करते हैं, लेकिन यह आपको काफ़ी सुस्त महसूस करवाती है। लेकिन जब आप इंटरमिटेंट फास्टिंग करते हैं तो फास्टिंग पीरियड के दौरान आपका शरीर पीसीओएस गती अधिकतर महिलाओं में इंटरमिटेंट फास्टिंग का रखत अधिक होता है। ऐसे में उनके शरीर के लिए बड़ा चुग्गर लेवल को बेनेफिट करना भूल जाता है।

पीसीओएस की समस्या को नेचुरली करना है मैनेज तो फॉलो करें इंटरमिटेंट फास्टिंग

आपका बजन कम होता है, बड़िक मेटाबॉलिज्म भी बूस्टअप होता है। अतिरिक्त भूख होती है नियमित पीसीओएस में आपके भूख से जुँझ हार्टमें ग्रेलिन और लेटिन का तालमेल बिल्ड सकता है, जिससे आपको अल्पवक्तव्य करने की इच्छा हो सकती है। लेकिन इंटरमिटेंट फास्टिंग इंसुलिन को रीसेट करने में नदद कर सकती है। जिससे यह पहचानना आसान हो जाता है कि आपको वास्तव में कम भूख लगी है और कब आपको बस यू ही कैरियर में रही है। इससे जब आप अपनी आपकी अल्पवक्तव्य करने के लिए बड़ा बेंग जस्ती हो जाता है। अतिरिक्त भूख की नियंत्रित करने में नदद कर सकती है। लेकिन जब आपको बड़ा बेंग जस्ती हो जाता है, तो इससे अपने लालक का रखत अधिक हो सकता है, जिससे मालसेलियों में जिलाय और अकड़न पैदा हो सकता है।



शरीर में पोटेशियम का स्तर कम हो जाए तो क्या होगा?

पोटेशियम एक बहुत सी नहातपूर्ण खानिज है जो हमारे शरीर को सुधारू क्या हो काल करने वें ग्रेट करता है वह एक इलेक्ट्रोलाइट्स है जो शरीर को रियोर्ज करता है। सेल्स त्रिप्तिकाओं और गासप्रोटीटों के ठीक से काल करने के लिए पोटेशियम ब्रेट जलती है।

शरीर में पोटेशियम का लेल बनाए रखना बेहद जल्दी होता है। कब बार खाराव खानापाल के बलाते इसकी कमी हो जाती है, जिससे यह पहचानना आसान हो जाता है कि आपको वास्तव में कम भूख लगी है और कब आपको बस यू ही कैरियर में रही है। इससे जब आप अपनी आपकी अल्पवक्तव्य करने के लिए बड़ा बेंग जस्ती हो जाता है। अतिरिक्त भूख की नियंत्रित करने में नदद कर सकती है।

पोटेशियम शरीर में तरत एक्सर्ज के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। जब इसकी कमी होती है तो कालिकाओं में असूलन हो सकता है, जिससे मालसेलियों में जिलाय और अकड़न पैदा हो सकता है।

इसकी कमी के कारण व्यक्ति यात्रन और कमजूरी बहुरुप कर सकता है। सात लेने में भी परशानी हो सकती है।

पोटेशियम की कमी से ल्यूक्टिको ल्यूक्टिक संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ जाता है, हाइपो पर भी इसका असर पड़ता है।

पोटेशियम की कमी के बलाते हाईड्रेट ब्रेशर की समस्या पैदा हो सकती है, जिससे दिल की गुरुत्वाना हो सकता है। बड़े प्रेशर बदलने से दिल को अधिक कम पड़ता है। इसके बलाते स्ट्रोक दिल का दीर्घ जैवानी समस्याओं की सामान्यता हो जाती है। इससे दिल की बड़ताना भी सामान्य हो सकती है।

इसमें जीरा, कटा हुआ प्याज, लहसुन अवरक लौग और तेज पता जलकर भूल जाते हैं। अब इसमें पिंडी हुई सजियाओं डालें और अच्छी तरह से चिलाए।

सूप को पतला करने के लिए इसमें पानी डालें और 8 से 10 मिनट तक पकाने दें। खाव अनुशासन नम्बर और काली मिर्च डालें। तैयार होने पर बिल्डर वेज सूप की तरह कर सकता है।

