

नेहरू युवा केंद्र ने चलाया स्वयंसेवक नामांकन अभियान



सिमडेगा। नेहरू युवा केंद्र सिमडेगा के तत्वावधान में बुधवार को सिमडेगा के एसएस प्लस टू सभागार में सिमडेगा प्रखंड में सघन स्वयंसेवक नामांकन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय सेवकों द्वारा युवा कार्यक्रम प्रधानिकरी रोशन कुमार ने बताया कार्यक्रम में 15 से 29 वर्ष के देसे युवा, जो युवा मंडल सर्वयोगी या राष्ट्रीय युवा स्वयंसेवक नहीं हैं, ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य जिले में स्वयंसेवक की एक नई टीम तैयार करना है। स्वयंसेवकों का नामांकन 3 साल के लिए किया जा रहा है। वही सिमडेगा प्रखंड में कार्यक्रम राष्ट्रीय युवा स्वयंसेवक पुनरीति मिंज और सुषमा प्रधान के द्वारा आयोजित किया गया। कार्यक्रम में उन्होंने युवाओं को नामांकन नहामारी के समय में स्वयंसेवक की महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में जानकारी दी। नेहरू युवा केंद्र संगठन पर भारत में स्वयंसेवकों की एक टीम बनाकर आगामी किसी भी समस्या आपदा से निपटने के लिए तैयार रहना चाहता है।

साइबर ठगों ने खाते से उड़ाए 10000 रुपये, थाना ने किया शिकायत

सिमडेगा। सिमडेगा के सलडेगा भवानी कॉलेजी निवासी शंभू केसरी नामक व्यक्ति के खाते से साइबर ठगों ने 10000 रुपये की राशि उड़ा तो जिले की शिकायत को लेकर सिमडेगा की आयोजित किया गया। कार्यक्रम में उन्होंने युवाओं को नामांकन नहामारी के समय में स्वयंसेवक की महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में जानकारी दी। नेहरू युवा केंद्र संगठन पर भारत में स्वयंसेवकों की एक टीम बनाकर आगामी किसी भी समस्या आपदा से निपटने के लिए तैयार रहना चाहता है।

बानो प्रखंड ने कांग्रेस की ओर से भारत जोड़ी यात्रा आज से ग्रामं

बानो। कांग्रेस कॉंग्रेस पार्टी द्वारा भारत जोड़ी यात्रा के तहत बानो प्रखंड में पद यात्रा का आयोजन किया गया है। पद यात्रा 17 नवंबर को प्रखंड के बिंकुका पर्यायत से आरम्भ होगी। जिसमें प्रखंड के सभी पदाधिकारियों, कार्यक्रमों को बिंकुका पर्यायत भारत जोड़ी यात्रा भाग लेने की आपील की गई है। पद यात्रा बिंकुका पर्यायत से 10 बजे आरम्भ होगी और शारा प्रधानकी ओर से भी इस मामले में छानबीनी की जा रही है।

नेटफिलक्स पर आने वाले वेब सीरीज पर नजर आएंगे सिमडेगा के गिरीश त्रिवेदी

सिमडेगा। हाँकी के बाद अब कला के क्षेत्र में भी जिले के युवा आगे आ रहे हैं। जिले के गांव के मारी में खेलकर बड़े हुए फिल्म यात्रा माया नारी मुरुई में अपनी कला का जातवा बिखरे रहे हैं। गिरिश ने बॉलीवुड के बड़े सिराओं के साथ वेब सीरीज में काम कर जिले का नाम रोशन किया गया। बताया गया कि नेट फिलिक्स पर रीलिंग होने वाली फिल्म यात्री के द्वारा चेटर में गिरिश ने अपनी अदाकारी से लोगों का दिल जीता है। इस वेब सीरीज में गिरिश आशुप्रसंग राणा, रवि सन, विनय पाटक, करण ट्रैकर, अभिनन्दन तिवारी, जीतन शर्मा जैसे बड़े कलाकारों के साथ काम किया गया है। फिल्म में गिरिश निर्माण भूमिका में नजर आएंगी। बताया गया कि फिल्म की अधिकतर शृंखला भी राणी, पलामू, हजारीबाग और लालहार जिले में हुई है। गिरिश ने बताया कि इसे पूर्व वह कई छोटे पर्दे के धारावाहिक में काम कर रहे हैं।

ग्राम प्रधानों को दिया ग्राम सभा व जीपीडीपी का प्रशिक्षण

जलडेगा। जलडेगा में हक अधिकार प्राप्ति को लेकर काम का रही लीडस सर्सा के जोसेफ लुजुन और कलिंद्र प्रधान ने बुधवार को 19 लक्षित गांव के ग्राम सभा के अध्यक्ष, सचिव, कोषाध्यक्ष और आठ स्थाई समिति के सदस्यों को ग्राम पर्यायत विकास योजना, उद्देश्य, प्रक्रिया एवं महत्व, जीपीडीपी, त्रिसरीय पर्यायत राज सम्पादन का सुदृढ़ीकरण, अर्थ, अवधारणा, महत्व के आवास आपदा प्रबंधन में ग्राम पर्यायत की भूमिका, ग्राम सभा की शक्तियां, उसके अधिकार, स्थाई समितियों के कार्य एवं दायित्वों आदि का विस्तृत पूर्वक प्रशिक्षण दिया।

थोक व्यक्त करने पहुंचे पूर्व सांसद पूर्व विधायक के घर

सिमडेगा। खुंटी लोकसभा के पूर्व सांसद व लोकसभा के पूर्व उपराष्ट्रीय कार्डिया मुंदा बुधवार को पूर्व मत्री व पूर्व विधायक विमला प्रधान के आवास पहुंचकर पूर्ण स्वयंगत दिलाप प्रधान के निधन पर थोक करते एवं परिजनों को सांत्वना दी। पूर्व सांसद कार्डिया ने स्वर्गीय दिलाप प्रधान को याद करते हुए कहा की वह हमेशा सामाजिक कारों में बढ़-चढ़कर दिस्सा लेते थे और समाज को अग्रे बढ़ाने शक्ति करने के लिए हमेशा तपार रहते थे उनका जाना समाज के लिए एक बड़ी क्षति है मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष लक्ष्मण बड़ाइक, नार परिषद उपराष्ट्रीय ओम प्रकाश सह, मुनिनाथ मिश्र, दिव्यपूरी, अनुप प्रसाद, नवीन सिंह, देवकानदन साय सहित सभी परिजन मानौद थे।



सिमडेगा। खुंटी लोकसभा के पूर्व सांसद व लोकसभा के पूर्व उपराष्ट्रीय कार्डिया मुंदा बुधवार को पूर्व मत्री व पूर्व विधायक विमला प्रधान के आवास पहुंचकर पूर्ण स्वयंगत दिलाप प्रधान के निधन पर थोक करते एवं परिजनों को सांत्वना दी। पूर्व सांसद कार्डिया ने स्वर्गीय दिलाप प्रधान को याद करते हुए कहा की वह हमेशा सामाजिक कारों में बढ़-चढ़कर दिस्सा लेते थे और समाज को अग्रे बढ़ाने शक्ति करने के लिए हमेशा तपार रहते थे उनका जाना समाज के लिए एक बड़ी क्षति है मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष लक्ष्मण बड़ाइक, नार परिषद उपराष्ट्रीय ओम प्रकाश सह, मुनिनाथ मिश्र, दिव्यपूरी, अनुप प्रसाद, नवीन सिंह, देवकानदन साय सहित सभी परिजन मानौद थे।



सिमडेगा। खुंटी लोकसभा के पूर्व सांसद व लोकसभा के पूर्व उपराष्ट्रीय कार्डिया मुंदा बुधवार को पूर्व मत्री व पूर्व विधायक विमला प्रधान के आवास पहुंचकर पूर्ण स्वयंगत दिलाप प्रधान के निधन पर थोक करते एवं परिजनों को सांत्वना दी। पूर्व सांसद कार्डिया ने स्वर्गीय दिलाप प्रधान को याद करते हुए कहा की वह हमेशा सामाजिक कारों में बढ़-चढ़कर दिस्सा लेते थे और समाज को अग्रे बढ़ाने शक्ति करने के लिए हमेशा तपार रहते थे उनका जाना समाज के लिए एक बड़ी क्षति है मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष लक्ष्मण बड़ाइक, नार परिषद उपराष्ट्रीय ओम प्रकाश सह, मुनिनाथ मिश्र, दिव्यपूरी, अनुप प्रसाद, नवीन सिंह, देवकानदन साय सहित सभी परिजन मानौद थे।

सिमडेगा। खुंटी लोकसभा के पूर्व सांसद व लोकसभा के पूर्व उपराष्ट्रीय कार्डिया मुंदा बुधवार को पूर्व मत्री व पूर्व विधायक विमला प्रधान के आवास पहुंचकर पूर्ण स्वयंगत दिलाप प्रधान के निधन पर थोक करते एवं परिजनों को सांत्वना दी। पूर्व सांसद कार्डिया ने स्वर्गीय दिलाप प्रधान को याद करते हुए कहा की वह हमेशा सामाजिक कारों में बढ़-चढ़कर दिस्सा लेते थे और समाज को अग्रे बढ़ाने शक्ति करने के लिए हमेशा तपार रहते थे उनका जाना समाज के लिए एक बड़ी क्षति है मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष लक्ष्मण बड़ाइक, नार परिषद उपराष्ट्रीय ओम प्रकाश सह, मुनिनाथ मिश्र, दिव्यपूरी, अनुप प्रसाद, नवीन सिंह, देवकानदन साय सहित सभी परिजन मानौद थे।

सिमडेगा। खुंटी लोकसभा के पूर्व सांसद व लोकसभा के पूर्व उपराष्ट्रीय कार्डिया मुंदा बुधवार को पूर्व मत्री व पूर्व विधायक विमला प्रधान के आवास पहुंचकर पूर्ण स्वयंगत दिलाप प्रधान के निधन पर थोक करते एवं परिजनों को सांत्वना दी। पूर्व सांसद कार्डिया ने स्वर्गीय दिलाप प्रधान को याद करते हुए कहा की वह हमेशा सामाजिक कारों में बढ़-चढ़कर दिस्सा लेते थे और समाज को अग्रे बढ़ाने शक्ति करने के लिए हमेशा तपार रहते थे उनका जाना समाज के लिए एक बड़ी क्षति है मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष लक्ष्मण बड़ाइक, नार परिषद उपराष्ट्रीय ओम प्रकाश सह, मुनिनाथ मिश्र, दिव्यपूरी, अनुप प्रसाद, नवीन सिंह, देवकानदन साय सहित सभी परिजन मानौद थे।

सिमडेगा। खुंटी लोकसभा के पूर्व सांसद व लोकसभा के पूर्व उपराष्ट्रीय कार्डिया मुंदा बुधवार को पूर्व मत्री व पूर्व विधायक विमला प्रधान के आवास पहुंचकर पूर्ण स्वयंगत दिलाप प्रधान के निधन पर थोक करते एवं परिजनों को सांत्वना दी। पूर्व सांसद कार्डिया ने स्वर्गीय दिलाप प्रधान को याद करते हुए कहा की वह हमेशा सामाजिक कारों में बढ़-चढ़कर दिस्सा लेते थे और समाज को अग्रे बढ़ाने शक्ति करने के लिए हमेशा तपार रहते थे उनका जाना समाज के लिए एक बड़ी क्षति है मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष लक्ष्मण बड़ाइक, नार परिषद उपराष्ट्रीय ओम प्रकाश सह, मुनिनाथ मिश्र, दिव्यपूरी, अनुप प्रसाद, नवीन सिंह, देवकानदन साय सहित सभी परिजन मानौद थे।

सिमडेगा। खुंटी लोकसभा के पूर्व सांसद व लोकसभा के पूर्व उपराष्ट्रीय कार्डिया मुंदा बुधवार को पूर्व मत्री व पूर्व विधायक विमला प्रधान के आवास पहुंचकर पूर्ण स्वयंगत दिलाप प्रधान के निधन पर थोक करते एवं परिजनों को सांत्वना दी। पूर्व सांसद कार्डिया ने स्वर्गीय दिलाप प्रधान को याद करते हुए कहा की वह हमेशा सामाजिक कारों में बढ़-चढ़कर दिस्सा लेते थे और समाज को अग्रे बढ़ाने शक्ति करने के लिए हमेशा तपार रहते थे उनका जाना समाज के लिए एक बड़ी क्षति है मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष लक्ष्मण बड़ाइक, नार परिषद उपराष्ट्रीय ओम प्रकाश सह, मुनिनाथ मिश्र, दिव्यपूरी, अनुप प्रसाद, नवीन सिंह, देवकानदन साय सह

VERY SHORT NOTICE INVITING TENDER

Sealed Tender are invited for Renovation of D.C. Chamber and Meeting Hall at Garhwa under Garhwa District by the Executive Engineer, Building Construction Department B.C.D. Circle No. 02, Ranchi on 24.11.2022 upto 03:00 PM and will be opened on 24.11.2022 at 03:30 PM in respective Office By Executive Engineer or his authorized representative. Who so desire may remain present at the time of opening. Details list of work, specification quantity etc. maybe obtained from the aforesaid office in working day on 23.11.2022 from 12:00 AM to 01:00 PM which cost of Bid Rs. 2500.00 in shape of Demand Draft (non refundable) on any State Bank payable at SBI, Main Branch, Garhwa in favour of The Executive Engineer, Building Construction Department, Building Division, Garhwa.

The Tenderer should be accomplished with the initial security deposit which will be 2% of the tender amount (Refundable) in the shape of Bank Guarantee or 5 years/3 years Post Office Term Deposit or N.S.C. (8th issue) fixed deposit of the schedule Bank duly pledged in favour of Executive Engineer, Building Construction Department Building Division, Garhwa.

Executive Engineer,
B.C.D.

PR 282456 Building(22-23) #D Building Division, Garhwa

कार्यपालक अभियंता का कार्यालय, ग्रामीण विकास विशेष प्रमण्डल, चतरा

पत्रांक 1579./ ग्रा.वि.वि.प्र., चतरा, दिनांक-16.11.2022

शुद्धि-पत्र

ग्रामीण विकास विशेष प्रमण्डल, चतरा के द्वारा ई-निविदा आमंत्रण सूचना संख्या-RDD/SD/CHATRA/04/2021-22/RE-1/Gr-01 के गुप संख्या-01 में वर्णित प्रखण्ड-प्रतापपुर, पंचायत-गजवा में पाती नदी पर पुल निर्माण कार्य जिसका PR281789 (Rural Development) 22-23.D द्वारा प्रकाशित निविदा में भाग लेने हेतु कोंडिका क्रमांक 02 में निविदा प्रकाशन की तिथि 11.11.2022 के स्थान पर 19.11.2022 एवं कोंडिका क्रमांक 03 में निविदा प्राप्ति की अंतिम तिथि 19.11.2022 के स्थान पर दिनांक-26.11.2022 एवं कोंडिका क्रमांक 04 में निविदा शुल्क, अप्रधन की राशि एवं Affidavit जमा करने की अंतिम तिथि 21.11.2022 के स्थान पर 28.11.2022 तथा निविदा खोलने की तिथि 22.11.2022 के स्थान पर 29.11.2022 पढ़ा जाय।

निविदा की शेष शर्त पूर्वक रहेगी।

कार्यपालक अभियंता,

ग्रामीण विकास विशेष प्रमण्डल,

PR282406 (Rural Development)22-23#D चतरा

कार्यालय प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश, पलामू

विज्ञापन संख्या - 01/22

पलामू न्यायमण्डल में अंशकालिक दैनिक मजदूर (स्वीपर के कार्य के लिए) वाहय स्त्रोत से भर्ती हेतु 01 (एक) पद रिकॉर्ड है। उक्त पद पर नियुक्ति हेतु विहित प्रत्र में सादा कागज में रखवाकारी, पासपोर्ट साइक्स फोटोयुक्त आवेदन आमंत्रित किया जाता है। चयन साक्षात्कार के आधार पर हांगा।

प्रारंभिक प्रतिदिन (रेविवर एवं सरकारी अवकाश छोड़कर) मो 294.44 रुपये एवं अनुमान्य महार्ह भत्ता की दर से देय है।

योग्यता :- (क) नियुक्ति लिखेन पढ़ने की जानकारी एवं शारीरिक मानसिक स्तर से पूर्णतः व्यस्त होना आवश्यक है एवं सफाई कार्य में दक्षता होना चाहिए।

(ख) आवेदक का उप्र दिनांक 01.11.2022 को कम से कम 18 वर्ष एवं अधिकतम उम्र सीमा सामान्य वर्ष हेतु 35 वर्ष, महिलाओं के लिए 37 वर्ष व अनुसूचित जाति/ जनजाति के लिए 40 वर्ष से अधिक नहीं होना चाहिए।

(ग) आवेदन सुपारुप एवं साफ अक्षरों में हिन्दी अथवा अंग्रेजी में होना चाहिए। इस पद के लिए कोई शुल्क देय नहीं है।

(घ) अमार्थी अपना आवेदन नियंत्रक, व्यवहार न्यायालय, पलामू के कार्यालय में दिनांक- 16-11-2022 से 30-11-2022 को 10.30 बजे दिन से 4.00 बजे शाम तक सीधे एवं नियंत्रित डाक से भेज सकता है।

आदेशानुसार

नियंत्रक

PR 282371 (District)22-23#D व्यवहार न्यायालय पलामू

पुलिस अधीक्षक का कार्यालय गढ़वा

आवश्यक सूचना

(लापता महिला हजारा बीबी उम्र- 28 वर्ष की, तथा साथ में एक बच्चा नाम जो फैजान अंसारी उम्र-03 वर्ष)



मेशल थाना संख्या- 30-20 /022, दिनांक-09.11.2022 में लापता महिला हजारा बीबी उम्र- 28 वर्ष कीब, पति-नुलाम मुस्तफा, साठ-आना-मेराल, जिला-गढ़वा, राज्य-झारखण्ड, की रहने वाली है। जो दिनांक 08.11.2022 को समय 10:30 बजे दिन में एक 03 वर्ष के बच्चा जिसका नाम-फैजान अंसारी के साथ कहीं गुप हो दी है। अतः आम जनता से अनुरोध है कि लापता महिला हजारा बीबी एवं बच्चा जोलाम अंसारी के दारों में किसी भी व्यक्ति प्रकाश की सूचना प्राप्त हो तो पुलिस उपायोक्ता (मुख्यालय) गढ़वा के मो-90-9431706284 या पुलिस अधीक्षक, गढ़वा के मो-90-9431706281 पर सूचित करने की कृपा करें।

लापता महिला हजारा बीबी का नाम	लापता बच्चा मोरे फैजान अंसारी का हुलिया
उम्र-28 वर्ष कीब, लम्बाई-05 फीट, रंग-गोरा, पहनावा-लुलारी रंग का सलवार सूट।	उम्र-03 वर्ष, लम्बाई-03 फीट कीब, रंग-गोरा, पहनावा-रंगीन सर्ट पैन।

निवेदक,

पुलिस अधीक्षक, गढ़वा

PR 282354 Police(22-23)#D

बड़ी चुनौतियों के बावजूद जम्मू कश्मीर में घनका स्टार्ट-अप बिजनेस

नई दिल्ली (एजेंसी)। जम्मू-कश्मीर में स्टार्ट-अप इक्विसिटी वर्ष रहा है लेकिन कई चुनौतियाँ भी हैं, जोको घटाई में उद्योग फैंडिंग संकट, कुशल संसाधनों की कमी से भी जूँझ रहे हैं। इन चुनौतियों के बावजूद जम्मू-कश्मीर के मोरिस एडम, शेख सामी उल्लाह और कई उद्यमियों ने इस



की कई कहानियाँ सुनी थीं या कुछ सबसे बड़ी डिलीवरी कंपनियों द्वारा भी जम्मू-कश्मीर में अपने गतव्य तक डिलीवरी नहीं होने की कहानियाँ सुनी थीं, उनकी भी स्टार्टअप की ऐसी ही कहानी है।

उस जगह तक नहीं पहुँचा पाएगे, जिसकी उसको जश्न है। एडम ने कहा, 'उसी समय मैंने फैसला किया कि अपना वेचर करूँ करूँ।' उस वक्त एडम सिर्फ 21 साल के थे कंपनी से कुछ चीजें ऑर्डर करने के बावजूद कर रहा था। तब उसे उल्लाह ने कहा, 'जम्मू-कश्मीर में एक इं-कॉमर्स कंपनी के साथ काम कर रहा था और महसूस किया कि क्षेत्र में कूरियर सेवाओं की कमी के कारण किसान और शिल्पकार अपने गतव्यों को हमारे गोदानों तक नहीं पहुँचा सकते।'

एडम और सामी उल्लाह दोनों जम्मू-कश्मीर में अपने स्टार्ट-अप के साथ उल्लाह ने कहा, 'जिसके लिए एक जैविक के जैविक से बचाएं ताकि निवेशकों के इसके कारण तुक्राना नहीं पड़े।'

शेरर ब्रोकरों के लिए साइबर सुरक्षा नियम लायेगा सेबी नई दिल्ली (एजेंसी)। पूंजी बाजार नियामक सेबी शेरर ब्रोकरों के लिए साइबर सुरक्षा नियम लाने की तैयारी में है। इससे साइबर धोखाधड़ी, अंकड़ों की नीति और ट्रेंडिंग खातों की हीकिंग के आशका कम होगी। एसोसिएशन अपने नेशनल एस्सेंजेज में अंकड़ों की नीति और ड्रेंडिंग खातों की हीकिंग के जैविक कमलेश शाह ने पौंजी-आइ-भाषा से कहा कि साइबर सुरक्षा को लेकर विधान का मकान शेरर ब्रोकर के साथ-साथ उके ग्राहकों के हितों की रक्षा करना है। इसमें वे उपाय, प्रक्रियाएं और उपकरण शामिल हो सकते हैं, जो साइबर हमले को रोकने और साइबर मजबूती के मामले में सुधार को लेकर मददगर हैं। भारतीय प्रतिशत एवं विनियम बोर्ड (सेबी) का यह कदम निवेशकों के हितों की रक्षा के लिए किए जा रहे उपायों का हिस्सा है। सेबी ने डिशनरीटेंस तैयार करने के लिए एक समिति बनाई है, जिसमें नियामक, शेरर बाजार और एप्लीकेशन आइ-भाषा के प्रतिनिधि शामिल हैं। प्रतिशत बाजार में तेजी से हो रहे तकनीकी क्षमताएँ एक जैविक कंपनियों की सुरक्षा और नियामक तैयार करने की एक चुनौती है। इसके देखते हुए शेरर ब्रोकरों के लिए एक मजबूत साइबर सुरक्षा और साइबर मजबूती की जैविक विधि बनानी चाहिए। शह ने कहा, शेरर ब्रोकर के पास निवेशकों के बहुत से महत्वपूर्ण अंकड़े होते हैं और वह उनकी जिमियों हैं। जैविक विधि बाजार के लिए एक साइबर धोखाधड़ी तथा ट्रेंडिंग खातों की हीकिंग के जैविक से बचाएं ताकि निवेशकों को इसके कारण तुक्राना नहीं पड़े।'

कार्यालय, भूमि संरक्षण पदाधिकारी, लातेहार |

संयुक्त जिला कृषि भवन, किनामाड मेन रोड, लातेहार- 829206

E-mail ID - scolatehar@gmail.com

आम सूचना

झारखण्ड सरकार, कृषि, पशुपालन एवं सहारिता विभाग (कृषि प्रभाग) के राज्यादेश संख्या-37, दिनांक-20.10.2022 द्वारा विदीय वर्ष 2022-23 में मुद्रा एवं जल संरक्षण योजनानात्मक बंजर भूमि/ साइबर धोखाधड़ी ताकि नियामक विभाग ने जल क्षेत्र बाले सरकारी/निजी तालाब, परकालेशन टैंक आंकड़ों की सुरक्षा और नियामक विभाग ने जल क्षेत्र बाले सरकारी/निजी तालाब के लिए एक जैविक विधि बनाई है। इसके लिए एप्लीकेशन आइ-भाषा के लिए एक जैविक विधि बनाया जाता है। जिसका नियामक विभाग ने जल क्षेत्र बाले सरकारी

क्षितिज

डायबिटीज व गठिया का अचूक इलाज सोआ के पते, यूं करें इस्तेमाल

डिल यानि सोआ के बीज, बीजों का तेल, और जड़ों का इस्तेमाल सरियों से की पत्तों की तरह दिखने वाले देसी सुपफूड सोआ के पते डायबिटीज और गठिया मरीजों के लिए तो यह किसी वरदान से कम नहीं है।

यूं करें सोआ के पत्तों का इस्तेमाल : स्वाद में थोड़े तीखे व कड़वे होने के कारण हरी सब्जियों के साथ इसका सेवन ज्यादा सही रहता है।

● **सोआ के पत्तों का इस्तेमाल आप करी या सब्जी बनाने के लिए कर सकते हैं।** राई, जीरा, प्याज, लहसुन-अदरक, हरी मिर्च के साथ इसका तड़का लगाएं।

● **सोआ के पत्तों को धोकर इसका जूस बना लें।** इसमें नींबू का रस और एक चुटकी काला नमक मिलाकर सुबह-शाम पांए।

● **इसकी पत्तियों को आटे के साथ गूंदकर परांठा बनाकर खाएं।**

● **इसके अलावा आप सोआ के पत्तों को सूप, अचार, सलाद के रूप में अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।**



सोआ के पत्तों के जबरदस्त फायदे...

इंसुलिन रहेगा कंट्रोल : यूं तो डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए कई प्राकृतिक तरीके हैं लेकिन सोआ के पते की कार्यतयारी के साथ कानी फायदमंद इलाज है। इससे ना सिर्फ़ शरीर में इंसुलिन का स्तर समान्य रहता है बल्कि यह बड़े शुगर लेवल को भी काबू रखता है।

कैंसर-रोधी गुणों से भरपूर : इसमें मौजूद एंटी-कैंसर, एंटी-बैक्टीरियल गुण शरीर में कैंसर सेल्स कोशिकाओं को बढ़ने नहीं देते। इससे आप कई तरह कैंसर से बचे रहते हैं।

अनियमित पीरियड होने के कारण : अगर आप भी अनियमित समस्या

से परेशान हैं तो सोआ के पते खाकर देखें। इससे कुछ दिनों में भी पीरियड साइल सही हो जाएगा। साथ ही इससे शरीर में हामोन्स की बैलेंस रहेगी।

शरीर को करेगा डिटॉक्स : इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो शरीर से विवैले टॉक्सिन्स और फ्री रैंडिकल्स को निकालने में मदद करते हैं। इससे दिल के रोगों का खतरा काफी हड तक कम हो जाता है।

पाचन क्रिया को रखे दुरुस्त : नियमित इसकी पत्तियों का सेवन करने

से पाचन तंत्र भी सही तरीके से काम करता है। इससे आप कब्ज़ा, एसिडिटी, दस्त से बचे रहते हैं।

गठिया दर्द का अचूक इलाज : इसके पत्तों का पेस्ट, अलसी और अरंडी के बीज मिलाकर 1 गिलास दूध के साथ लें। इससे गठिया, आर्थराइटिस, जोड़ों में दर्द और सूजन से छुटकारा मिलेगा।

गर्भवती महिलाओं के लिए : गर्भवती और स्तनबन करवाने वाली और तोतों के लिए इसका निकालने से बैंडी से टॉक्सिन निकलते हैं। यह कलॉग पोस्ट को ब्लीन करता है और रिक्न की गंदी को दूर करने के साथ-साथ बैक्टीरिया से भी निजात दिलाता है। चुस्त और तंतुरुस्त रहने के लिए व्यायाम करने की सलाह दूध की मात्रा बढ़ाने के साथ ओव्यूलेशन को रोकने में भी मददगार है। साथ ही शिशुओं को 1-2 चम्पच ताजा डिल के पते दे सकते हैं।

उच्च रक्तचाप को करे कम : डिल और मेथी के बीजों का बराबर मात्रा में पीसकर रख लें।

रोजाना दिन में 2 बार 1 गिलास पानी के साथ इसके 2 चम्पच लें। इससे हार्द ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल होगा और हॉमियो व मासेपिणों में भी मजबूती आएगी।

सोआ के नुकसान : जहां हर चीज के कुछ फायदे होते हैं वहीं उसके कुछ नुकसान भी होते हैं। उसी तरह सोआ के पत्तों का अधिक मात्रा में सेवन शरीर में पिति की समस्या बढ़ा सकता है क्योंकि इसकी तासीर गर्भ होती है। इससे सोआ व शरीर में जलन, गैस्ट्राइटिस की समस्या हो सकती है।

व्यायाम करने से स्वास्थ्य ही नहीं, स्किन को भी होते हैं लाभ

व्यायाम करने से छुटकारा होता है। दरअसल, जब आप व्यायाम करते हैं, तो आपकी हृत्य गति बढ़ जाती है जिससे प्रकट बढ़ा जाता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करने में मदद करता है, जिससे आपकी त्वचा व खुबसूरत दिखती है।

रिक्लस को कह दें अलविदा : सुनने में आपकी शाद अजीब लगे लेकिन एक्ससाइज आपकी त्वचा की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करने में आपकी त्वचा की अवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है। यह बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह आपकी त्वचा को आवश्यक विटामिन, पोषक तत्व, खनियां और अम्लांजन की आवश्यक खुशरात्र प्राप्त करता है।

स्किन को आवश्यक विटाम

