









## चतरा जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में कहीं जुलूस तो कहीं झांकी की रही धूम

नवीन मेल संवाददाता। चतरा टीम जिले के इट्योरी, पिंडीर, पथलगड़ा, हंटरंगंज, प्रतापपुर, कुंदा, पिंडीर व टंडवा यादि प्रखंडों में महावीर झाड़ों का मिलान जुलूस निकाल कर शुक्रवार को जगह-जगह पर भव्य मेले का आयोजन किया गया। वहीं कुंदा, इट्योरी, पथलगड़ा, प्रतापपुर, टंडवा व मिंडौर के दुवारी में बिंदे देर रात भव्य झांकी व जुलूस निकाली गई। इस दौरान पारंपरिक अंडों के खेलों का प्रदर्शन भी हुआ और जय श्रीमान व जय बंजरगबली के जयघोष से उपरोक्त प्रखंडों में पुलिस व

वातावरण गूँजायमान होता रहा। बिंदे देर सारी रातमधीं पूजा समिति बरवाडीह व पथलगडा के झांकी का उद्घाटन प्रतिनिधियों व पराधिकरियों के द्वारा संयुक्त रूप से विधवत फौंटों काट कर किया गया। इससे अलावे बेलहर, नावाडीह व तुनुगाव आदि गांवों में भी रामनवमी पर जुलूस व जीवंत झांकी निकाली गई। वहीं शुक्रवार को भी मेले में सभी अंडाओं के झांकी के साथ झाड़ों का मिलान किया गया। इस दौरान कई मुस्लिम धर्मवर्लंबी भी एक से एक कंठब दिखाए। वहीं पदाधिकरियों द्वारा जुलूस में शामिल जनप्रतिनिधियों,



सामाजिकीयों, प्रशासन के लोगों

गया। धनबाद की ताशा पाटी तथा

निकाली गई झांकी आकर्षण को क्रेड रही।

## प्रदीप यादव हत्याकांड का खुलासा

# पिता-पुत्र समेत पांच हत्यारे गिरफ्तार

## पुराने भूमि विवाद में उतारा था मौत के घाट



नवीन मेल संवाददाता। चतरा सदर थाना क्षेत्र के अकोना गांव में रामनवमी से पूर्व घटित प्रदीप यादव को गिरफ्तार कर शुक्रवार को जेल भेज दिया। मृतक की पोती कलशवा देवी के बवान पर प्राथमिकी दर्ज करते हुए थाना प्रभारी सह पुलिस निरीक्षक मनोहर करमाली के नेतृत्व में गठित संस्कृत टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए हत्यारे अंजाम देने वाले गांव के पक्ष के लोगों ने प्रदीप पर कुल्हाड़ी से को गिरफ्तार कर दिया। जिससे

गर्दन पर चोट लगने के कारण उसकी मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही थाना प्रभारी श्री करमाली, एसआर्ड बिना कुमारी व एसआर्ड विनायक कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा तक तथा भूमिका पर घटना में शामिल यादव, रामस्वरूप यादव, सरिता देवी, बवींता देवी व अरु सुरेश यादव के परिवार के साथ लोगों से सम्पर्क करते हुए घटना में शामिल पांच हत्यारे के बवान पर आप्रथमिकी दर्ज करते हुए थाना प्रभारी सह पुलिस निरीक्षक मनोहर करमाली के नेतृत्व में गठित संस्कृत टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए हत्यारे को गिरफ्तार कर दिया। साथ ही

घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धूमधार से संपन्न हुआ। जहां राम

कुमारी व एसआर्ड विनायक के द्वारा कई अंडाओं से आकर्षक द्वारा तो याकिंग के द्वारा तो याकिंग की हजारों हजार की समेत घटना में प्रयुक्त टांगी व खून

गुरुवार को राम नवमी का पवं

धू





## श्री राम और उपद्रव

पूरा झारखण्ड रामनवमी के मौके पर राममय हो गयी। कारण आज भी मर्यादा पुरुषोत्तम राम हमारे कण-कण में विराजमान हैं। ऐसे में हिंसा की खबरें मन को कचोटी हैं। पश्चिम बंगाल और महाराष्ट्र की घटना राम के इस देश में स्वीकार नहीं है। ऐसे में इस घटना पर कड़ी कर्रवाई होनी चाहिए। ताकि फिर कभी उपद्रवी ऐसी गलती न कर सकें। बहरहाल राजधानी रांची सहित राज्यभर में रामनवमी का त्योहार धूमधाम के साथ मनाया गया। राम भक्तों का उत्साह सिर चढ़कर बोल रहा था। जय श्री राम के नारे से हर गली और चौराहा गूंज रहे थे। मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम के जन्मोत्सव पर शहर के कई स्थानों पर झांकी भी प्रदर्शित की गई। सुबह से हनुमान मंदिरों में लंबी कतारें लग गई थीं। श्रद्धालुओं ने पूजा-अर्चना कर सुख-समृद्धि की कामना की।

मंदिरों में पड़ितों ने पूजा-अर्चना करवाकर ध्वजारोहण कराया। लोगों ने भक्तिभाव से श्रद्धा और शांतिपूर्वक रामनवमी का त्योहार मनाया। इस मौके पर समितियों की ओर से भगवान श्री राम की भव्य शोभायात्रा निकाली गई है। इसमें श्रद्धालु डीजे की धुन पर जमकर ध्वनिकरते हुए नजर आये। सुबह की गर्मी और अंधी तूफान का असर राम भक्तों पर नहीं पड़ा। राम नाम के उद्घोष से स्पष्ट धन्य हो गयी।



मर्यादा पुरुषोत्तम  
श्रीराम के जन्मोत्सव पर  
शहर के कई स्थानों पर  
झांकी भी प्रदर्शित की  
गई। सुबह से हनुमान  
मंदिरों में लंबी कतारें लग  
गई थीं। श्रद्धालुओं ने  
पूजा-अर्चना कर सुख-  
समृद्धि की कामना की।



मर्यादा पुरुषोत्तम  
श्रीराम के जन्मोत्सव पर  
शहर के कई स्थानों पर  
झांकी भी प्रदर्शित की  
गई। सुबह से हनुमान  
मंदिरों में लंबी कतारें लग-  
गई थीं। शब्दालुओं ने  
पूजा-अर्चना कर सुख-  
समृद्धि की कामना की।

20

पलामू में भी श्रीराम नवमी के अवसर पर राम भक्तों ने श्रीराम जन्म महोत्सव का धूमधाम से आयोजन किया। बिजली, पानी, बीमार व्यक्ति को हॉस्पिटल पहुंचाने में परेशानी का जरूर सामना करना पड़ा। लेकिन सबके जुबां पर एक ही नाम सुनने को मिला जय श्री राम। रामनवमी का पर्व भारत में श्रद्धा और आस्था के साथ मनाया जाता है। इसी दिन चैत्र नववात्र की समाप्ति हो जाती है। हिन्दू धर्म शास्त्रों के अनुसार त्रेतायुग में रावण के अत्याचारों को समाप्त करने तथा धर्म की पुनः स्थापना के लिये श्री राम का जन्म हुआ था। वहीं इस भौके पर बाहर से आये कलाकार हर जगह से विदा हो गये। इस शर्त के साथ कि फिर अगले साल आयेंगे। विगत तीन वर्षों में कोविड-19 महामारी के कारण रामनवमी का पर्व नहीं मनाया जा सका था। जगह-जगह कई संगठनों के द्वारा खंडारा का आयोजन किया गया। नगर निगम व परिसर रामनवमी में लगने वाले भीड़ और शोभायात्रा के दौरान होने वाले भीड़ को ध्यान में रखते हुए सक्रिय रहा। इसके द्वारा सफाई, शौचालय, बिजली और जेनरेटर, पीने का पानी की व्यवस्था की गई। सड़कों पर सफाई इस बार सभी जगहों पर अच्छी थी। कुल मिलाकर इस बार रामनवमी के भौके पर सुरक्षा के साथ-साथ जरूरत के सारे सामना उपलब्ध कराया जाना यह दर्शाता है कि इस पर्व के प्रति लोगों में गहरी आस्था है। दूसरी तरफ मुस्लिम समुदाय द्वारा भी सहयोग करना यह संदेश देता है कि भले ही वे धर्म बदले हैं, लेकिन अपने पूर्वज नहीं। कारण भगवान राम सभी के हैं। ऐसे में सिया रामपय सब जानी के देश में हिंसा की कोई जगह नहीं है। आइये श्री राम के आदर्शों को अपने जीवन में अपनाकर अगले जन्मोत्सव पर नया करने का संकल्प लें। समाज में फैल रही हिंसा कहीं से जायज नहीं है। भगवान श्री राम के जीवन को अपने अंदर उतार कर नये समाज की परिकल्पना की जा सकती है। ऐसे में भले ही रामनवमी का पर्व चला गया हो, लेकिन इसे प्रत्येक दिन मनाने की जरूरत है।

# गांधी परिवार की फितरत में ही है अहंकार



श्याम जाज

राहुल ने प्रधानमंत्री  
की पिछड़ी जाति का  
अपमान करते हुए कहा  
था कि देश के सब  
मोदी चोर क्यों होते हैं।  
यही वो बयान है जिसप  
र अदालत ने राहुल  
को दो साल की सजा  
समार्द्द है।

6

गांधी परिवार

क्षेत्र में इंग्रास्ट्रॉकर मजबूत न होने से अपने सैनिकों को युद्ध में बड़े पैमाने पर शहदत देनी पड़ी। हास्यकारनी पड़ी। तब भी नेहरू ने देश से माफी नहीं मांगी। राहुल कर्मा दादी ईंदिरा गांधी ने इलाहाबाद हाईकोर्ट के फैसले का अपमान करते हुए अपनी कुर्सी बचाने के लिए इमरजेंसी लगा दी। राजनीतिक कार्यकर्ताओं को जेलों में ठूंस दिया जबरदस्ती लाखों लोगों की नसवंदेश कर दी गई। लोकनायक जयप्रकाश नारायण, आचार्य कृपलानी और देशभक्त अटल बिहारी वाजपेये तक को जेल भिजवा दिया।

स्वामी, परिजात माइनिंग इण्डस्ट्रीज (इण्डया) प्रा. लि. की ओर  
पेट्रोल पम्प, रातू, रांची-835222, झारखंड द्वारा मुद्रित। रजिस्ट्रेशन  
पलामू-822102, फोन नम्बर : 07759972937, 06562-24  
2283386, दिल्ली कार्यालय : 25-एलएफ, तानसेन मार्ग, नई  
दिल्ली, अस्सी तानसेन मार्ग, नई दिल्ली, फोन : 700

वध के लिए बल चाहिए। दुयोधन पहले दिन से जानता था कि पांडवों के पास बल नहीं है कि वे हस्तिनापुर की नाओं और योद्धाओं का वध कर सकें। यदि बल, कौशल और सामर्थ्य था भी तो उनके पास संकल्प शक्ति नहीं थी कि वे कुरुवंशियों का वध कर सकें। वे इतना भी नहीं जानते थे कि जो वध नहीं कर सकता, वह राजनीति भी नहीं कर सकता। - ठाकुर जी

# धर्म व राजनीति का घालमेल घातक है



लालत ग

निरपेक्ष कहना चाहिए) समाजवादी गणतंत्र राष्ट्र है, इसमें हटकर हमारी मानवताएँ हमारी आस्थाएँ हमारी संस्कृति सुरक्षित नहीं रह सकती, हमारा देश एक नहीं रह सकता। हम सब एक राष्ट्र के नागरिक के रूप में जो नहीं सकते। आजादी का अमृत महोत्सव मनाते हुए विश्व की बड़ी ताकत बनने की ओर अग्रसर राष्ट्र को तथाकथित सम्प्रदायिक ताकतें एवं भारत विरोधी शक्तियां अपने उन्माद में, अपने स्वार्थ में, अपनी राजनीतिक उद्देश्यों में इसे कमज़ोर करते हैं तो ऐसी ताकतों से राष्ट्र की रक्षा की जानी जरूरी है। खतरा मन्दिरों, मस्जिदों, गिरजों और गुरुद्वारों को नहीं है, बल्कि खतरा हमारी संस्कृति को है, हमारी राष्ट्रीयता का, हमारी साझा-संस्कृति को है, जो हमारी हजारों वर्षों से सिद्ध चरित्र की प्रतीक है। जो युगों और परिवर्तनों के कई दौरों की कस्टौटी पर खड़ा उत्तरा है। कोई बहुसंख्यक और कोई अल्पसंख्यक है, लेकिन अल्पसंख्यक बहुतसंख्यक तो नहीं हो सकते। तो इस सच्चाई को स्वीकार करके रहना, अब तक हम क्यों नहीं सीधी पाएँ? देश में अनेक धर्म के सम्प्रदाय हैं और उनमें सभी अल्पमत में हैं, वे भी तो जी रहे हैं। उन सबको वैधानिक अधिकार हैं तो उनके नैतिक दायित्व भी हैं। देश एवं सरकार सर्विधान से चलते हैं, आस्था से नहीं। धर्म को सम्प्रदाय से ऊपर नहीं रख सकते तो धर्म का सदैव गलत अर्थ निकलता रहेगा। धर्म तो संजीवनी है, जिसे विष के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। वोटों के लिए जिस प्रकार की धर्म की राजनीति चलाई जा रही है और हिंसा को जिस प्रकार समाज में प्रतिष्ठित किया जा रहा है, क्या इसको कोई थामने का प्रयास करेगा? राजनीति का व्यापार करना छोड़ दीजिये, भाईचारा अपने आप जगह बना लेगा। कोई भी परिवार, समुदाय या राष्ट्र एक-दूसरे के लिए कुबार्नी करने पर ही बने रहते हैं।

फोटो की दुनिया



ट्वीट-ट्वीट

## राजनीति दलों में मतभेद हो, मनभेद नहीं



सुरेश हिन्दुस्तानी

भ्रष्टाचार का आशय  
केवल आर्थिक भ्रष्टाचार  
ही नहीं होता, इसका  
मतलब यह भी है कि  
जो भ्रमित करने का  
आचरण करे, वह भी  
भ्रष्टाचार ही है। राजनीति  
में मतभेद होना कोई नहीं

बात नहीं है।



## राजनीति

करते हैं, जबकि सत्यता यह है कि उस जनता के मन में सच को सच और गलत को गलत कहने की हिम्मत है। जिसके मन में इस प्रकार का चिंतन करने का विचार है, वह अपनी कमियां भी देख सकता है और सरकार की अच्छाइयां भी देख सकता है, लेकिन जो पूर्वांग्रह से ग्रसित है, वह स्वयं को अच्छा मानता है और दूसरे से अपेक्षा करता है कि वह भी उसे अच्छा ही माने। हम यहां कांग्रेस विरोध की बात नहीं कर रहे हैं, बल्कि राष्ट्रीय नीति के अंतर्गत विचारों के पक्ष और विपक्ष

# हेल्थ के लिए फायदेमंद होती है भुट्टे के बाल से बनी चाय

मां गर्म भुट्टे खाकर और खुशुमा हो जाता है। अपने अक्सर देखा होगा कि भुट्टे को सेंकने के लिए उसके बालों को फेंक दिया जाता है। लेकिन भुट्टे के बाल सहत के लिए भुट्टे से भी ज्यादा फायदेमंद होते हैं। जानिए, इनका कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं। बरसात के मौसम में या किसी ज़िले के किनारे खड़े होकर भुट्टों का मजा तो सबके लिया होगा। गर्म गर्म भुट्टे खाकर खुशुमा मौसम और खुशुमा हो जाता है। हालांकि मौसम की खुबसूरी में खो कर शाद आपकी कभी भुट्टों पर गौर नहीं किया होगा। भुट्टे को छिलके में भुट्टे के बाल भी लगे होते हैं। जिन्हें या तो छिलक निकालते समय फेंक दिया जाता है या कई बार भुट्टा सेंकते समय यह जल जाते हैं। लेकिन यह आप जानते हैं कि भुट्टे के बाल हमारी सहत के लिए भुट्टे से भी अधिक फायदेमंद होते हैं। भुट्टे के इन बालों का इस्तेमाल घरेलू औषधि के रूप में भी किया जा सकता है। भुट्टे के बाल से बनी चाय कई छोटे मोटे रोगों पर काबू करने में बहुत काम आती है। इसके लिए आपको सिर्फ भुट्टा सेंकने से पहले इसके बालों को अलग कर लेना है। फिर इनको अच्छे से धोने के बाद एक टापू कंटेनर में धोद करके फिज में रख दें। ऐसा करने से भुट्टे के बाल कुछ समय तक खराब नहीं होगा। इसके बाद आप इन बालों की चाय पीने का मन हो जाएं। इनका निकाल कर गर्म कर लें और चाय की तरह सेवन करें। सुबह खाली पेट इस चाय का सेवन आपको ज्यादा फायदा पहुंचाता है।



## कैसे बनाएं भुट्टे के बाल की चाय

- सबसे पहले एक बर्तन में पानी उबालने के लिए रख दें।
- पानी में उबाल आने पर इसमें भुट्टे के बालों को डाल दें।
- कुछ देर पकने के बाद इसको किसी बर्तन से छक दें।
- फिर भुट्टे के बाल के उबले पानी में नीबू भिला दें।
- आप चाहें तो इसका दो से तीन दिन तक उपयोग कर सकते हैं। फिज में रखने से यह खराब नहीं होगा। ऐसे में जब भी आपका चाय पीने का मन हो जाएं। इनका निकाल कर गर्म कर लें और चाय की तरह सेवन करें। सुबह खाली पेट इस चाय का सेवन आपको ज्यादा फायदा पहुंचाता है।

मौजूद औषधीय गुणों का लाभ ले सकते हैं।

## पोषक तत्व

भुट्टे के बाल में कई तरह के न्यूट्रिण पाए जाते हैं। इसके बालों को पेशाव के गरात वाहर निकालते समय फेंक दिया जाता है या कई बार भुट्टा सेंकते समय यह जल जाते हैं। लेकिन यह आप जानते हैं कि भुट्टे के बाल के बाल हमारी सहत के लिए भुट्टे से भी अधिक फायदेमंद होते हैं। भुट्टे के इन बालों का इस्तेमाल घरेलू औषधि के रूप में भी किया जा सकता है।

भुट्टे के बाल से बनी चाय कई छोटे मोटे रोगों पर काबू करने में बहुत काम आती है। इसके लिए आपको सिर्फ भुट्टा सेंकने से पहले इसके बालों को अलग कर लेना है। फिर इनको अच्छे से धोने के बाद एक टापू कंटेनर में धोद करके फिज में रख दें। ऐसा करने से भुट्टे के बाल कुछ समय तक खराब नहीं होगा। इसके बाद आप इन बालों की चाय पीने का मन हो जाएं। इनका निकाल कर गर्म कर लें और चाय की तरह सेवन करें। सुबह खाली पेट इस चाय का सेवन आपको ज्यादा फायदा पहुंचाता है।

भी भरपूर मात्रा पाई जाती है। भुट्टे के बालों में कैलिश्यम, पोटेशियम, आयरन के अलावा एंटीऑक्सीडेंट फायदेमंद होते हैं।

## चाय के फायदे

भुट्टे के बालों की चाय पीने से शरीर के बालों की चाय पीने से भिन्न है। इसके सेवन से पथरी का खतरा कम हो जाता है। हालांकि इस चाय के सेवन से आपको बार-बार यूरिन की समस्या हो सकती है। वर्तमान लोगों की किडनी में कुछ समस्या है, उनके बालों की चाय पीने से भी यह खतरा है। इसके सेवन से शरीर में जलन नाइट्रोजन वाहर निकल जाता है। जिसके कारण

# किडनी को स्वस्थ रखने का यूनानी, आयुर्वेदिक जूस

## ब्यूरो। नई दिल्ली

हमारे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में एक किडनी भी है, जिसे शरीर की कोमिकल फैक्ट्री माना जाता है जो शरीर में बनने वाले अलग-अलग टार्क्सक को पेशाव के गरात वाहर निकालती है। यदि किसी चाय से किडनी को काम करने की क्षमता कम हो जाए, तो शरीर में टार्क्सिन जमा होना शुरू हो जाते हैं। जिसका असर शरीर के किडनी पर पड़ता है। इसलिए किडनी को स्वस्थ रखना बहुत जरूरी है। आयुर्वेदिक व यूनानी दवाओं के विशेषज्ञों के अनुसार, एक विशेष तरह का चार चीजों को मिलाकर बना जूस को स्वस्थ रखने में बहुत लाभदायक है। इसके सेवन संबंधित विशेषज्ञों से पूछकर किडनी को स्वस्थ रखता है।

इसके लिए सेब का सिरका लें। सेब का सिरका किडनी को स्वस्थ बनाने, किडनी में जमा अतिरिक्त मिनरल्स को बाहर निकालने में असरदार है। ये मिनरल्स किडनी स्टोन का कारण बनते हैं। सेब के सिरके में साइट्रिक प्सिड होता है जो स्टोन को गलता है और किडनी को स्वस्थ रखता है। सेब का सिरका बीपी और यूरिन को स्वस्थ रखता है। सेब का किडनी को स्वस्थ रखने में बहुत लाभदायक है। इसके सेवन संबंधित विशेषज्ञों ने भी किडनी को स्वस्थ रखने का स्वस्थ रखता है।

इसके लिए सेब का सिरका लें। सेब का सिरका किडनी को स्वस्थ बनाने, किडनी में जमा अतिरिक्त मिनरल्स को बाहर निकालने में असरदार है। ये मिनरल्स किडनी स्टोन का कारण बनते हैं। सेब के सिरके में साइट्रिक प्सिड होता है जो स्टोन को गलता है और किडनी को स्वस्थ रखता है। सेब का सिरका बीपी और यूरिन को स्वस्थ रखता है। सेब का किडनी को स्वस्थ रखने में बहुत लाभदायक है। इसके सेवन संबंधित विशेषज्ञों ने भी किडनी को स्वस्थ रखने का स्वस्थ रखता है।

भुट्टे के बाल से बनी चाय की विशेषताएँ:

भुट्टे के बाल से बनी च





