

सुप्रभात

रांची, शनिवार

09.03.2024

* नगर संस्करण | पेज : 12

धरती आबा की ऊर्जावान भूमि से प्रकाशित लोकप्रिय दैनिक

खबर मन्त्र

सबकी बात सबके साथ



khabarmantra.net फाल्गुन, कृष्ण पक्ष, चतुर्दशी संवत् 2080 मूल्या : ₹ 3 | वर्ष : 11 | अंक : 236 12 ओडेला-2 में शिव शक्ति के रूप में नजर आयेंगी तमन्ना भाटिया



अबुआ आवास सबका आवास

20 लाख

जलदतमंद परिवारों को 3 करोड़

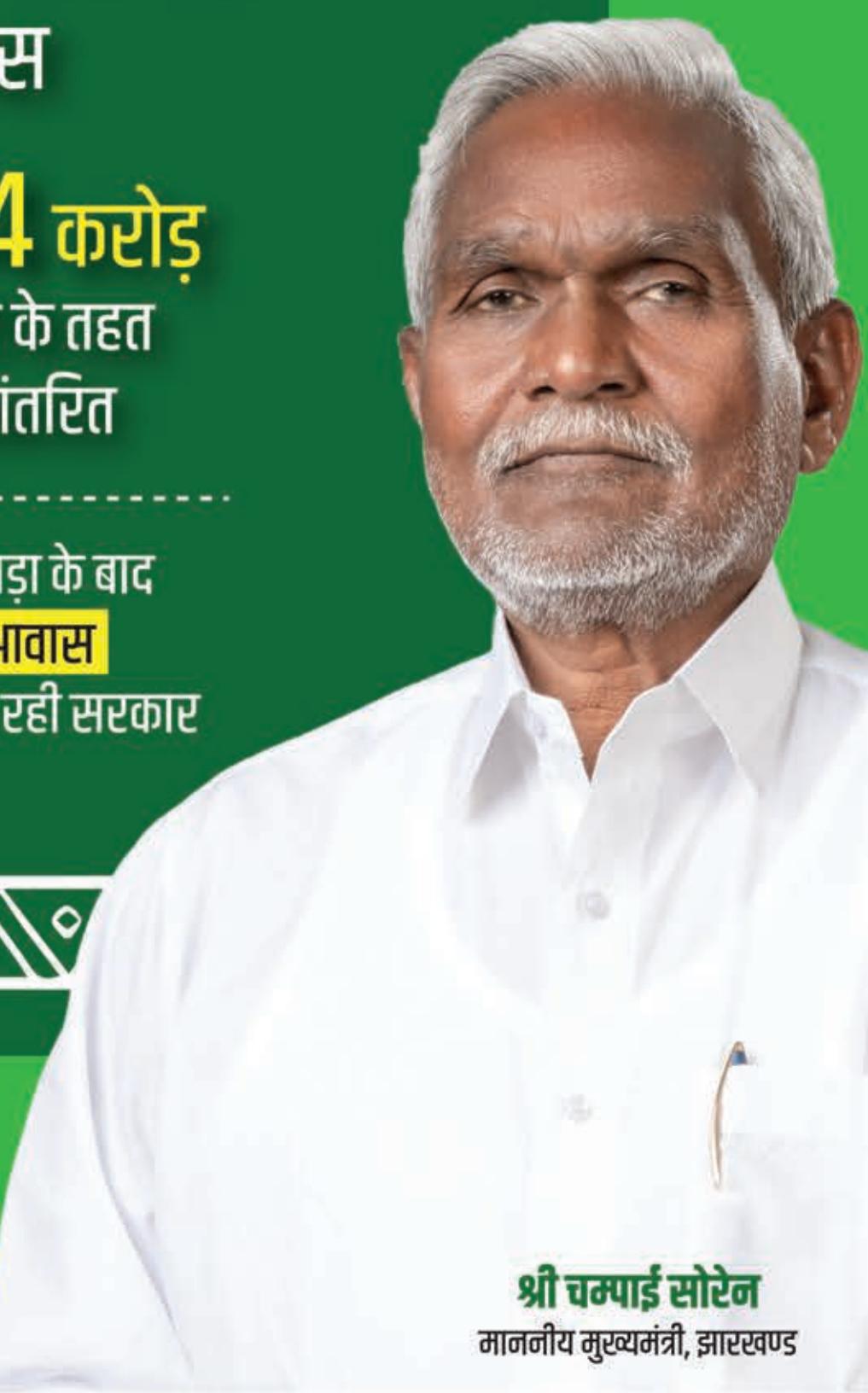
का पक्का आवास

1.28 लाख
से अधिक परिवार
को प्रथम किस्त

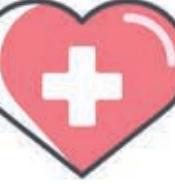
₹384 करोड़
टीबीटी के तहत
हस्तांतरित

राज्य सरकार अबुआ आवास
योजना के तहत **तीन करोड़**,
स्वच्छ इसोईघर एवं शौचालय
का निर्माण करेगी

रोटी और कपड़ा के बाद
अब **पक्का आवास**
उपलब्ध करा रही सरकार



श्री चिरायत सोरेन
माननीय मुख्यमंत्री, झारखण्ड



पांच पौधे जिनसे सुगर हो सकता है नियंत्रित

आजकल सेहत के दिसाब से देखा जाए तो हर 5 में तीसरा शख्स डायबिटीज यारी की शुगर का मरीज है। इन मरीजों को अपने खान-पान का खास खाल रखना पड़ता है क्योंकि गलत खान-पान इनकी हालत को और भी खराब कर सकता है। अगर यह आऊट ऑफ कंट्रोल हो जाए तो शुगर के लिए इंसुलिन का इस्तेमाल करना पड़ता है लेकिन अगर आप अपने आहार में कुछ ऐसे वीजों को शामिल करेंगे जो डायबिटीक प्रॉब्लम को दूर करने में सहायक होती हैं तो आप इस खतरनाक बीमारी से छुटकारा भी पा सकते हैं। जैसे नीम के पत्ते खाना, करेला का जूस पीना, जामुन की गुठली का चूंच इन लोगों के लिए फायदेमंद हैं। इसके अलावा कुछ पौधे भी हैं जो इस रोग से कम किये जाएं तो उनके लिए फायदेमंद हैं। इसके अलावा ये पौधे भी हैं जो घर की सुंदरता के साथ आपको निरोग भी रखते हैं।

हम आपको ऐसे ही पौधे के बारे में बताते हैं जो घर की सुंदरता

के साथ आपको निरोग भी रखते हैं।

1. तुलसी

तुलसी को हापारे हिंदू धर्म में पूजा जाता

है और यह आपके सबके अगन

में सजी भी दिखेगी। लोकन सिर्फ

डैकरेसन ही नहीं बल्कि सेहत

के लिहाज से भी यह काफी

फायदेमंद है। सिरदर्दों में अगर

आप तुलसी की चाय पीएंगे तो

ठंड से बचे रहेंगे। इसमें तेज

एट्रोन वाला स्वाद भरपूर होता है

जो तानाव को दूर रखता है। यह

डायबिटीज के मरीजों के लिए भी अच्छी

है क्योंकि इसे ब्लड में शुगर का लेवल सही

रहता है।

2. पुदीना

पुदीने की पौधा, हाई और लो दोनों तरह के ब्लडप्रेशर

को कंट्रोल में रखता है। उद्दीने की चटनी और इसका

जूस डायबिटीज लोगों के लिए फायदेमंद है इसलिए

घर में इसे जरूर लगा कर रखें।

3. धनिया

धनिया में स्वाद व खूशबू

बढ़ाने के साथ-साथ हरा

धनिया थकान मिटाने में बेहद सहायक है। धनिया में

विटामिन ए भरपूर मात्रा में होने से मधुमेह का रोग

खत्म हो जाता है। साथ ही इससे खून में इंसुलिन की

मात्रा भी नियंत्रित रहती है। इसके साथ ही यह शरीर में

बैड कोलेस्ट्रोल की मात्रा घटाने और अच्छे कोलेस्ट्रोल की

मात्रा बढ़ाने में भी काफी मददगार सहित होता है।

4. करी पत्ता

करी पत्ते का इस्तेमाल न सिर्फ खाने में स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है बल्कि

इससे अनियंत्रित रोगों का इलाज भी किया जा सकता है डायबिटीज के रोगी के लिए

करी पत्ता रामबाण का काम करता है। डायबिटीज के रोगियों को 5-6 करी पत्ता

रोजाना खाना चाहिए।

5. लहसुन

लहसुन के गुणों के बारे में कौन नहीं जानता। ये अपने आप में

ही एक लाजवाब औषधि है। लहसुन एंटीऑक्सीडेंट होने

के साथ-साथ एक किस का ब्लड प्यूरीफायर है। जो

हमारे खून को तो साफ रखता ही है साथ ही हाथ परों

और जोड़ों के दर्द से भी निजात दिलाता है। सबसे बड़ी

बात तो ये है कि लहसुन के इस्तेमाल से कैसर जैसी

बीमारी को भी कंट्रोल किया जा सकता है।

जैसे कि हमने आपको बताया कि ये पौधे हरियाली देने

के साथ आपकी सेहत का भी ख्याल रखेंगे। तो बस इंतजार

किस बात का, आप भी इन सेहतपूर्द पौधों को अपने घर पर उआकर खूद को बनाइए

सुपर हेल्दी।

डायरिया का लक्षण पहचाने तुरंत करें इलाज

केले और सेब का सेवन आंतों की गति को नियंत्रण करके दस्त की समस्या को दूर करता है। बहीं केला और सेब के मुरब्बे में भौजूद पैकेटन भी दस्त की मात्रा को कम करके डायरिया को दूर करता है।

4. चावल

दस्त की समस्या को दूर करने के लिए दिन में कम से कम 3 बार चावल के पानी का सेवन करें। इससे आपको डायरिया के साथ-साथ विटामिन सी की कमी को भौजूद पैकेटन से दूर करता है।

5. मुनक्का

मुनक्के में विटामिन सी की काफी अधिक मात्रा पाई जाते हैं, जो शरीर को कई बीमारियों से बचाते हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स कैसर जैसी बीमारी से लड़ने में मदद करता है।

6. अंगूर

अंगूर में कैलोरी, फाइबर के साथ-साथ विटामिन सी, ईं और के भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसका नियमित सेवन शरीर को कई रोगों से दूर करता है।

7. दूध

रोजाना रात को दूध में गुड़ मिलाकर पाने से विटामिन सी की कमी पूरी हो जाती है। इसके अलावा वह इयून सिस्टम को भी मजबूत बनाता है। इसका सेवन करने से स्ट्रेस, थकान, कमज़ोरी और त्वचा संबंधी समस्याएं दूर हो जाती हैं।

विटामिन 'सी' की कमी को पूरा करने वाले आहार

आवला

विटामिन-'सी' से भरपूर अंवला का सेवन शरीर

एसिड भी शरीर को स्कर्वी बीमारियों से बचाने में

डायरिया के लक्षण

कई बार पाली दस्त होना

पेट में एंथन

जी मिचलाना

पेट में दर्द

हल्का सिरदर्द

चक्र आना

उल्टी

गिलास बार इस घोल का सेवन करें। डायरिया की समस्या दूर हो जाएगी।

2. अदरक का रस

अदरक के रस में नींबू का रस और काली मिर्च पाउडर मिक्स करके पीएं। इससे आपको डायरिया के साथ-साथ दर्द से भी राहत मिल जाएगी। इसके अलावा दिन में 3-4 बार अदरक की चाय का सेवन भी डायरिया को दूर करता है।

3. केला और सेब

डायरिया में बच्चों को दाल का पानी, चावल का मांड़ और दही-केला खिलाएं। इसके अलावा पानी में सौंफ का चूर्ण और बेलगिरी मिलाकर बच्चों को पीलाने से भी दस्त की समस्या दूर होती है।

4. केला और सेब

अनार के छिलके को सूखाकर उसे पीस लें। इसके बाद इस चूर्ण में शहद मिलाकर बच्चों को देखें।

5. दूध

अनार के क्षेत्र में सेवा दे रहे डॉ युगेश्वर ने बरित बताया है कि वे गिलास बार इस घोल के लिए अपने बच्चों को नियंत्रित करते हैं। ये धैर्य के साथ दूसरों को सुनते हैं। जारा सी बात पर उत्तेजित नहीं होती।

6. अंगूर

अंगूर के छिलके को दाल का पानी और दही-केला खिलाएं। इसके बाद इस चूर्ण में शहद दें।

7. दूध

जारा सी बात पर उत्तेजित नहीं होती। ये धैर्य के साथ दूसरों को सुनते हैं। जारा सी बात पर उत्तेजित नहीं होती।

विटामिन की कमी से बचे आहार में करें परिवर्तन



मदद करता है। इसकी कमी होने पर त्वचा रोग, बुर्झियां, इम्यून कैम्प्स, कमज़ोरी, महामारी के समय हैं और अंगूर विटामिन 'सी' की मात्रा कम होने पर शरीर को कुछ संकेत देता है, जिसे पहचान कर आप बहुत सी प्रॉब्लम को दूर करने के लिए कर

स्पीड न्यूज

सरना प्रार्थना सभा में जल, जंगल व जनीन की रक्षा का लिया संकल्प



भुकुंडा (रामगढ़)। पतरातू डैम गेंगा मुडकट्टी के समीप शुक्रवार को राजीपड़हा सरना प्रार्थना सभा हुआ। सभा का शुभारंभ राष्ट्रीय अध्यक्ष नीरज मुंडा, राष्ट्रीय महासचिव जलश्वर भगत, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष छोटेलाल करसाली, प्रदेश अध्यक्ष मानी उरांव, प्रदेश महासचिव सदीप उरांव, प्रदेश धर्मगुरु राजन लिंदा, जिला धर्मगुरु सदीप टोप्पा ने संयुक्त रूप से किया। इसके पूर्व जलाधारण से धर्म गुजुओं ने मां सरना की पूजा की। साथ ही क्षेत्र की सुख-समृद्धि और हरियाली-खुशहाली की कामना की गई। इस दौरान जल, जंगल, जनीन व संस्कृति की रक्षा का संकल्प भी लिया गया। रामेव उरांव, राष्ट्रीय सहलाकर कैलाश उरांव, देवलाल मुंडा, शुभारंभ उरांव, विकेश बैदिया, विजय बैदिया, मिना उरांव, राजीपड़ी उरांव, सुरद्र पाहन, सूलेद उरांव, श्याम मुंडा, सोमेव उरांव, छेदी पाहन, सज्य युक्त जुजर, राजेश्वरी उरांव, श्याम उरांव, भोला उरांव, जेटुं उरांव, ईश्वर पाहन मौजूद थे।

राजप्पा में 20 फीट के शिवलिंग की पूजा



राजप्पा। मॉठिन्मस्तिके मंदिर प्रक्षेत्र स्थित 20 फीट के शिवलिंग में महात्मा की आकृति बनाकर श्रद्धालुओं ने पूजा-अर्चना की। इसके अलावा रजरप्पा कालीनी शिवलिंग, बड़ीपीणा, वितरपुर, साढ़, छटकीपीणा, कुर्मरुक्ला, सुकरीगा, लारीकाला दुलमी के सिकनी, सिरु, श्री श्री बड़ीपीणा डेली पैदल इच्छातु आदि जगहों के शिव मंदिरों में पूजा-अर्चना की गई। श्रद्धालुओं ने फल-फूल, बैलपत्र, दूध, आदि प्रयात्रा रस्त्रप भैलेनाथ को चढ़ाया। इधर, सुकरुंडा सियराठीह स्थित प्राचीन हनुमान मंदिर में रामाद विधायक सुनीता वीरथी 51 नारियल फोड़कर पूजा अर्चना कर क्षेत्र की सुख-समृद्धि की कामना की। मौके पर मुखिया कुमारी, समाजसेवी मतेश्वर नायक आदि ग्रामीण मौजूद थे।

बांडी ने ग्राम सभा का आयोजन

टाटीझिरिया। धर्मपुर पंचायत के बांडी में मुखिया काति देवी के अध्यक्षता में ग्राम सभा हुआ। रोजगार सरकार ने ग्रामीणों से कहा कि जो योग्य लाखार्थी है वे ग्राम सभा में रखेचार्पुर्वक योजनाओं को अकिञ्चन कराए ताकि सरपानुसार योजना कार्य को सफल बनाया जा सके। सभा में वार्ड सरस्य लोकनाथ गोप, हेवती देवी, जल सहिया कंवन देवी, सुनीता देवी, पार्वती देवी, धनवा देवी, दीनी प्रजापाति, महावीर प्रजापाति, सुमित्रा देवी, गणेश गोप, कुमारी देवी, यासी देवी, गोपाली यादव, रामेश्वर प्रजापाति अर्च एक कई लोग मौजूद थे।

बेडम व जोगी सिंगा में नना महिला दिवस टाटीझिरिया। जन सहयोग केंद्र के आरोग्य महिला दिवस टाटीझिरिया प्रखड़ के बेडम और जोगिसिंगा गांव में मनाया गया।

संघ की कांगड़ाक्ष रीत कुमारी ने कहा कि भारतीय संस्कृत में नारी को समान को बहुत महत दिया गया है। महिलाओं की भी पुरुष के समान बराबर हक मिलना चाहिए। कार्यों में शिक्षा, रोजगार, नौकरी या मजदूरी हो। कार्यक्रम को सफल बनाने में बेडम से रीत कुमारी, ननकी देवी, लिलमुरी देवी, हसीना हंसदा, सरारा कुमारी, सावित्री कुमारी, मनीषा कुमारी, अंजनी कुमारी जैसी सिमरा गांव से हाथमुनी देवी, आरती देवी, सोनीया हंसदा, सुनीता कुमारी, सुरजमुनी दुड़ू, पार्वती दुड़ू उपस्थित हुए।

चरही में महाशिवरात्रि की धूम

चरही। चरही में शुक्रवार को महाशिवरात्रि भूतेभाव से मनाई गई। क्षेत्र के विभिन्न शिव मंदिरों भव्य रूप से सजाया गया था। सुबह से ही शिव मंदिरों में श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ने लगी थी। शिवभूतों ने भगवान शिव शंकर का दर्शन कर विधि-विधान के साथ पूजा-अर्चना की और शिव के लिए निरपेक्ष ध्यान देवता को अंतर्धान कराया। इसके बाद जिन्होंने शिवलिंग के लिए निरपेक्ष ध्यान देवता को अंतर्धान कराया। अंजनी देवी, जल सहिया कंवन देवी, सुनीता देवी, धनवा देवी, दीनी प्रजापाति, महावीर प्रजापाति, सुमित्रा देवी, गणेश गोप, कुमारी देवी, यासी देवी, गोपाली यादव, रामेश्वर प्रजापाति अर्च एक बड़ी धूमूल लगाया।

चरही में दो शिक्षक हुये पदस्थापित चरही। निदेशक, माध्यमिक शिक्षा, शारण्डी तके द्वारा परियोजना +2 उच्च विद्यालय चरही हजारीबाग के लिए पीजीटी शिक्षक के पद पर जीव विज्ञान विषय में मनीषा हंसदा एवं भौतिकी में चंद्रन कुमार का पदस्थापन किया गया। दो नए पीजीटी शिक्षकों के पदस्थापन के बाद विद्यालय में प्लस टू विज्ञान संकाय में सभी विषयों की शिक्षक हो जाने के बाद अब सभी विषयों की पढ़ाई होगी।

सेवानिवृत्त शिक्षक को दी गयी विदाई

बरकट्टा। उत्कृष्णप्लॉस में शिक्षकों व बच्चों ने सेवानिवृत्त शिक्षक रामचन्द्र प्रसाद का विदाई सह समान समारोह हुआ। समान समारोह में विद्यायक अमित कुमार यादव पूर्व विद्यायक जानकी प्रसाद यादव शामिल हुए। विद्यायक ने कहा कि नीरकी में समय सीमा के तहत सेवा से विरहित हुए न की शिक्षा के क्षेत्र से शिक्षक रामचन्द्र प्रसाद की दीर्घियु की कामना की। पूर्व विद्यायक जानकी प्रसाद यादव ने सेवानिवृत्त प्रधानाध्यापक रामचन्द्र प्रसाद को अग्रवत्र व शॉल आढाकर भव्य स्वागत किया गया। वहीं विद्यालय के शिक्षक महेश पासान को प्रभारी प्रधानाध्यापक के रूप में पदबाट ग्रहण किया। मौके पर एक विधेय सदर्य कुमकुम देवी, प्रमुख रेणु देवी, बीस सूरी अध्यक्ष प्रीती प्रसाद, पूर्व मुखिया गणेश यादव, रघुवीर मंडल, रामेश्वर महोत, जाधान महोत, शिक्षक राजकुमार रविदास और बच्चे शमिल थे।

खबर मन्त्र संवाददाता

श्रीशी बुद्धवा महादेव मंदिर में अंखंड-पाठ शुरू, भंडारा में उमड़ी भीड़



विधान से भगवान शंकर की पूजा-अर्चना की। साथ ही भोले बाबा के समक्ष मथा टेक क्षेत्र की हिंदूलाली-खुशालाली की कामना की।

पूजा के दौरान ऊन-मन नमः शिवाय, हर-हर महादेव सहित अच्य आराध्य अंगवस्त्र देकर स्वागत किया।

भंडारा का शुभारंभ अंतिथि ने पूर्व शिवाली-देवी के बीच खीर-पूजी व सभी का मिलान किया।

कोयलांचल, भदवानीनगर, बासल सहित आसपास ग्रामीण क्षेत्रों के शिवालयों में अहले सुबह से ही शिवालयों में अहले सुबह से ही शिवालयों को भीड़ उमड़ती है। श्रद्धालुओं ने भगवान शंकर का दर्शन कर फल-फूल, बैलपत्र, दूध, भाग, धूतूरा आदि चढ़ाया। इस दौरान क्षेत्र आम नमः शिवाय के लिए पूजन समाप्ति द्वारा आयोजित कर परिवार व क्षेत्र की सुख-समृद्धि की कामना की। पूजा में समाजसेवी महेश्वर साहू, सहित दर्जनों के बीच भंडारा के निकट भंडारे की भी आयोजन किया गया। श्रद्धालुओं के बीच भंडारा महिला-पुरुष शामिल हुए। धार्मिक अनुश्रुत के संपन्न करने में श्रीशी बुद्धवा महादेव मंदिर अंगवस्त्र देकर आदि अंतिथि किया।

पूजा के दौरान ऊन-मन नमः शिवाय, हर-हर महादेव सहित अच्य आराध्य अंगवस्त्र देकर स्वागत किया।

भंडारा का शुभारंभ अंतिथि ने पूर्व शिवाली-देवी के बीच खीर-पूजी व सभी का मिलान किया।

पूजा के दौरान ऊन-मन नमः शिवाय, हर-हर महादेव सहित अच्य आराध्य अंगवस्त्र देकर स्वागत किया।

भंडारा का शुभारंभ अंतिथि ने पूर्व शिवाली-देवी के बीच खीर-पूजी व सभी का मिलान किया।

पूजा के दौरान ऊन-मन नमः शिवाय, हर-हर महादेव सहित अच्य आराध्य अंगवस्त्र देकर स्वागत किया।

भंडारा का शुभारंभ अंतिथि ने पूर्व शिवाली-देवी के बीच खीर-पूजी व सभी का मिलान किया।

पूजा के दौरान ऊन-मन नमः शिवाय, हर-हर महादेव सहित अच्य आराध्य अंगवस्त्र देकर स्वागत किया।

भंडारा का शुभारंभ अंतिथि ने पूर्व शिवाली-देवी के बीच खीर-पूजी व सभी का मिलान किया।

पूजा के दौरान ऊन-मन नमः शिवाय, हर-हर महादेव सहित अच्य आराध्य अंगवस्त्र देकर स्वागत किया।

भंडारा का शुभारंभ अंतिथि ने पूर्व शिवाली-देवी के बीच खीर-पूजी व सभी का मिलान किया।

पूजा के दौरान ऊन-मन नमः शिवाय, हर-हर महादेव सहित अच्य आराध्य अंगवस्त्र देकर स्वागत किया।

भंडारा का शुभारंभ अंतिथि ने पूर्व शिवाली-देवी के बीच खीर-पूजी व सभी का मिलान किया।

पूजा के दौरान ऊन-मन नमः शिवाय, हर-हर महादेव सहित अच्य आराध्य अंगवस्त्र देकर स्वागत किया।

भंडारा का शुभारंभ अंतिथि ने पूर्व शिवाली-देवी के बीच खीर-पूजी व सभी का मिलान किया।

पूजा के दौरान ऊन-मन नमः शिवाय, हर-हर महादेव सहित अच्य आराध्य अंगवस्त्र द

