















कई सारी शारीरिक समस्याओं की वजह बन सकता है हल्दी वाले दूध का अधिक सेवन

अगर सेहत बनाने के लिए आप भी हल्दी वाले दूध का सेवन कर रहे हैं तो आपको इससे होने वाले नुकसान के बारे में भी जान लेना चाहिए। दरअसल, हल्दी वाले दूध का अधिक सेवन सारी शारीरिक समस्याओं की वजह बन सकता है, तो वहाँ कुछ विशेष परिस्थिति में तो ये घटक भी हो सकता है। तो चालिए जान लें तो कि आखिर हल्दी वाले दूध के अधिक सेवन से क्या तो शारीरिक

समस्याओं की वजह बन सकता है, तो वहाँ कुछ विशेष परिस्थिति में तो ये घटक भी हो सकता है। तो चालिए जान लें तो कि आखिर हल्दी वाले दूध के अधिक सेवन की शारीरिक समस्याएँ पैश आ सकती हैं।

#### शरीर में आयरन की कमी

आप पौष्टिकता के लिए हल्दी वाले दूध का सेवन करते हैं तो कि आपको पाता होना चाहिए। इसकी अधिकता के कारण शरीर में आयरन की कमी हो सकती है। दरअसल, हल्दी में पाए जाने वाले कारब्यूमिन नामक कंपाउड, शरीर में आयरन के अवयवण में बाहर की पाता है। इसलिए जो लोग आयरन की कमी से ज़दा रहे हैं, वो लोगों को खासतौर पर सीमित मात्रा में हल्दी वाले दूध का सेवन करना चाहिए।

#### लिवर की समस्या

हल्दी वाले दूध के सेवन का कारण लिवर की समस्या भी हो सकती है। असल में हल्दी में मौजूद करव्यूमिन लिवर में सूजन पैदा करता है, जिसके कारण लिवर की समस्या हो सकती है।

#### पेट की समस्याएँ

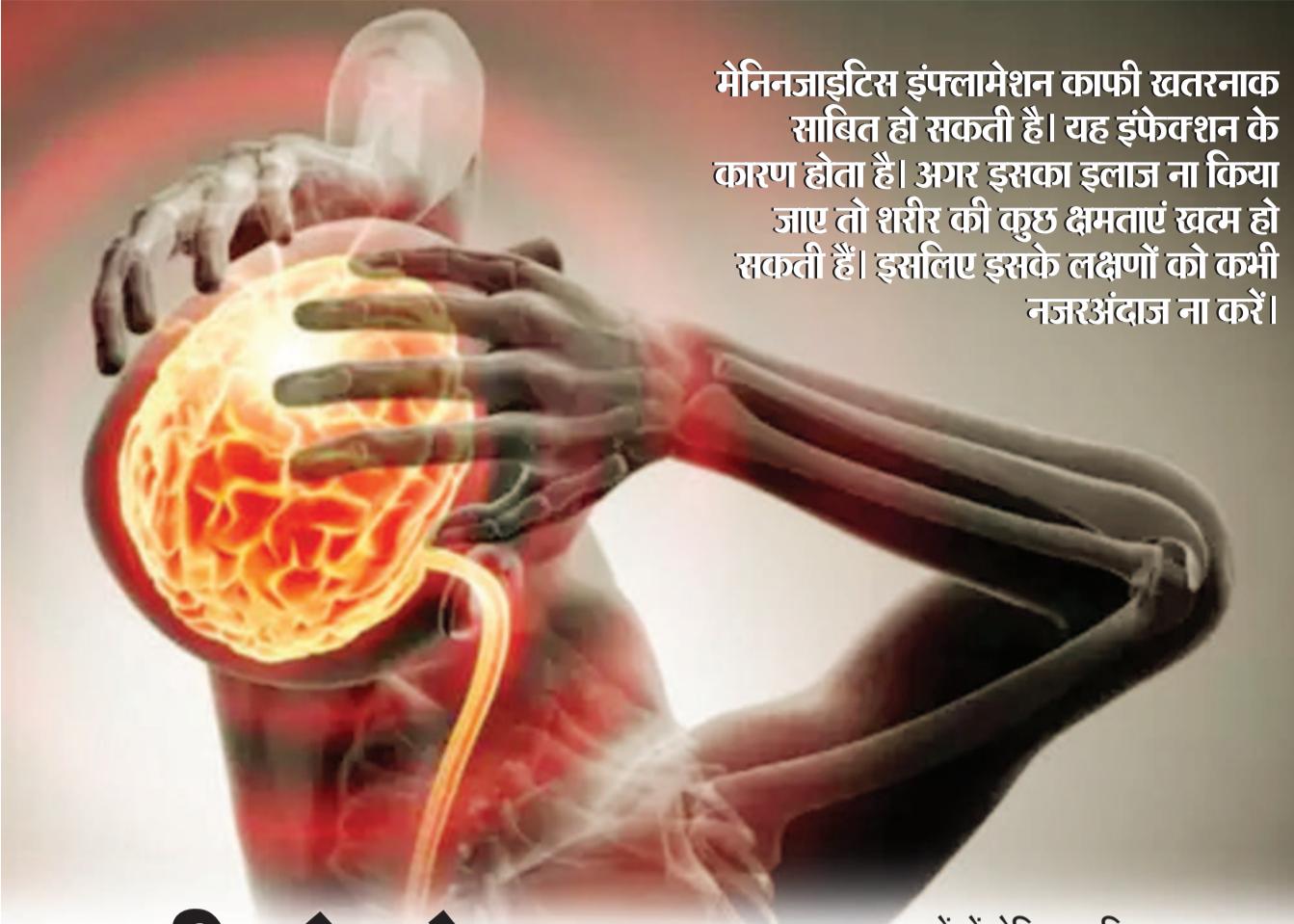
हल्दी वाले दूध का अधिक सेवन शरीर के पीपच को प्रभावित करता है, जिसके कारण पेट में गैस और अप ऐप की समस्या बढ़ सकती है। इसलिए अगर आप पेट की समस्या से पीड़ित हैं तो आपको हल्दी वाले दूध का सेवन से बचना चाहिए।

#### गर्भवती महिलाओं के लिए हानिकारक

हल्दी वाले दूध का सेवन शरीर के पीपच के अधिक सेवन का कारण होता है। एक सर्पट की माने तो हल्दी के अधिक सेवन से गर्भाशय में एंठन, दर्द हो सकता है। वहाँ कई बार इसके चलते लीडिंग की भी समस्या हो जाती है। इसलिए डॉक्टर्स प्रेग्नेंट महिलाओं को हल्दी वाले दूध के सेवन से बचने की सलाह देते हैं।

#### शरीर में एलर्जी की प्रतिक्रिया

वहीं हल्दी दूध के अधिक सेवन से आपको एलर्जिक रिएक्शन भी हो सकते हैं, दरअसल हल्दी में पाए जाने वाले कंपाउड्स के चलते कुछ लोगों को रिक्न पर रेशेज और सास लेने में दिक्कत भी होती है। इसलिए अगर आपको हल्दी वाले दूध के सेवन से परहेज करना चाहिए।



मेनिनजाइटिस इंफ्लामेशन काफी खतरनाक साधित हो सकती है। यह इंफेक्शन के कारण होता है। अगर इसका इलाज ना किया जाए तो शरीर की कुछ क्षमताएँ खत्म हो सकती हैं। इसलिए इसके लक्षणों को कभी नज़रअंदाज़ ना करें।



## न जिम-न डाइटिंग, हल्दी से अंदर धंसेगी लटकती तोंद

अगर आप सोच रहे हैं कि हल्दी का उपयोग सिर्फ खाने का स्वाद और दंगा बढ़ाने तक सीमित है, तो आप गलत हैं। यह एक ऐसा मसाला है, जो पेट की जिद्दी धर्मी को खत्म करने की ताकत रखता है, बस आपको इस्तेमाल करना आना चाहिए।

को काटने का काम करता है। खाने को स्वाद और रंग देने वाले इस मसाले को आप बजन कम करने वाले हथियार के रूप में इस्तेमाल कर वजन घटाने के लिए हल्दी का उपयोग कैसे कर सकते हैं।

**पेट की धर्मी का नामोनिशान मिटा**

एक अध्ययन के अनुसार, हल्दी वजन घटाने के लिए फायदेमंद है। पश्च अध्ययनों से पता चला है कि हल्दी में एक शक्तिशाली यौगिक करव्यूमिन होता है, जो फैट बन करने का काम करता है। वजन कम करने में असर्प्य 44 लोगों पर किए गए एक अध्ययन से पता चला कि दिन में दो बार 800 मिलीलीटर करव्यूमिन लेने से उनका वीज्माइंड (बॉडी मास इंडेक्स) कम हो गया। इसके अलावा कमर और कूल्हे की चर्ची भी कम हुई।

#### हल्दी के गुण

कच्ची हल्दी में एंटीबैक्टीरियल, एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-फॉमल गुण होते हैं। इसमें विटामिन सी, पोटेशियम, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, मैनीशियम, कॉर्पर, जिक, थायमिन, राइबोफ्लेविन होता है। ये पोषक तत्व शरीर को शारीरिक समस्याओं से बचाते हैं।

## वजन घटाने के लिए हल्दी वाला पानी कैसे तैयार करें?

- मोटापा कम करने के लिए आप कच्ची हल्दी को गर्म पानी में उबालकर पी सकते हैं। इस मिश्रण का खाली पेट सेवन करने से आपको तो जिम करने में बहुत आसान होता है।
- इसके लिए 2 गिलास पानी में कच्ची हल्दी के टुकड़े डालकर उबाल लें।
- जब एक गिलास पानी बचे तो आंच बंद कर दें और पानी को छानकर उबाल करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- इसके साथ ही दही खाने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता पर इस लिए बुरा असर पड़ता है, यद्योंके दीर्घीकालीन दही की सेवन रात में दर्द की समस्या बढ़ाव देती है। इसके साथ ही दही की सेवन रात में दही की सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रातानी नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शारीरी-पार्टीज में यह ट्रैड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे हों तो आपको रातानी जरूर नहीं है। आज हम इस विषय पर बात करेंगे कि आखिर रात के खाने में दही खाने को बढ़ाव देता है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रातानी नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शारीरी-पार्टीज में यह ट्रैड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे हों तो आपको रातानी जरूर नहीं है। इसके साथ ही दही की सेवन रात में दही की सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रातानी नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शारीरी-पार्टीज में यह ट्रैड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे हों तो आपको रातानी जरूर नहीं है। इसके साथ ही दही की सेवन रात में दही की सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रातानी नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शारीरी-पार्टीज में यह ट्रैड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे हों तो आपको रातानी जरूर नहीं है। इसके साथ ही दही की सेवन रात में दही की सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रातानी नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शारीरी-पार्टीज में यह ट्रैड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे हों तो आपको रातानी जरूर नहीं है। इसके साथ ही दही की सेवन रात में दही की सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रातानी नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शारीरी-पार्टीज में यह ट्रैड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे हों तो आपको रातानी जरूर नहीं है। इसके साथ ही दही की सेवन रात में दही की सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रातानी नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शारीरी-पार्टीज में यह ट्रैड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे हों तो आपको रातानी जरूर नहीं है। इसके साथ ही दही की सेवन रात में दही की सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रातानी नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शारीरी-पार्टीज में यह ट्रैड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे हों तो आपको रातानी जरूर नहीं है। इसके साथ ही दही की सेवन रात में दही की सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रातानी नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शारीरी-पार्टीज में यह ट्रैड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे हों तो आपको रातानी जरूर नहीं है। इसके साथ ही दही की सेवन रात में दही की सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रातानी नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शारीरी-पार्टीज में यह ट्रैड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे हों तो आपको रातानी जरूर नहीं है। इसके साथ ही दही की सेवन रात में दही की सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।
- आपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना

# 31.79 लाख से कड़ा में बना सार्वजनिक शौचालय रास्ता न मिलने से घटत यात्रियों की सुविधा को लेकर पर्यटन विभाग ने बनवाया था शौचालय



बंद पड़ा सार्वजनिक शौचालय व आसपास लगा कुड़े का ढेर

खतंत्र चेतना

देवीगंज, कौशांबी। शाकिपीठ कड़ाधाम में स्थित मां शीतला मंदिर के परिक्षेत्र में पर्यटन विभाग की ओर से निर्मित सार्वजनिक शौचालय तक जाने के लिए रास्ता नहीं बना रहा था। इसकी वजह से स्थानीय लोगों ने अपने जाने वाले श्रद्धालुओं को सम्पाद्याओं का समान करना पड़ता है। रख-रखाव न होने से लाखों की लागत से बना शौचालय बढ़ावानी के कागज पर पहुंच गया है।

नगर परिवार दारानगर कड़ाधाम में 51वीं शक्तिपीठ मां शीतला का मंदिर

इस सार्वजनिक शौचालय के लिए टेंडर हो चुका है। उसमें पटल धर्मशाला से इंटर लाइंग रोड बनना है। आगरा सहित लागू होने से कार्य बंद पड़ा है। जल्द ही इसकी व्यवस्था कराई जाएगी। वैष्णव कुमार ईंटो, नंगरानगर कड़ाधाम है। जहां हजारों की संख्या में प्रतिदिन अद्भुत वर्षन पूजन के लिए पहुंचते हैं। ऐसे में आपने वाले श्रद्धालुओं को खुले में शौच के लिए जाना पड़ता है। धाम में रहने अवधिपंडा, राजीव पंडा, सोनू पंडा, पंकज पंडा आदि ने 2018 में पर्यटन विकास योजना के

सार्वजनिक शौचालय बंद होने से यात्रियों के साथ ही स्थानीय लोगों को भी असुविधा का सामना करना पड़ रहा है। जिम्मेदार रखच भारत प्रधान को पलीता लाने में तुला है। शौचालय शुरू होने के जहां लोगों को सहलियत मिलेगी, वही धाम में गंदगी से भी मिलेगी।

विजय कुमार पंडा

शक्तिपीठ कड़ाधाम में बना यह सार्वजनिक शौचालय कई वर्षों से बंद पड़ा है। जिसके यात्रियों को असुविधा का सामना करना पड़ रहा है। नगर प्रशासन को व्याप देकर इसे जल्द बालू कराना चाहिए।

कंचन पंडा, दुकानदार

शौचालय बंद होने से तीर्थ यात्रियों को खुले में शौच के लिए जाना पड़ रहा है। कई बार नगर परिवार के जिम्मेदारों का ध्यान आकृष्ट कराया गया, लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है।

विनोद कुमार त्यागी, उमाध्वज पंडा समाज

शौचालय बंद होने से तीर्थ यात्रियों को खुले में शौच के लिए जाना पड़ रहा है। कई बार नगर परिवार के जिम्मेदारों का ध्यान आकृष्ट कराया गया, लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है।

देवीगंज के लोगों

शौचालय बंद होने से तीर्थ यात्रियों को खुले में शौच के लिए जाना पड़ रहा है। कई बार नगर परिवार के जिम्मेदारों का ध्यान आकृष्ट कराया गया, लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है।

विनोद कुमार त्यागी, उमाध्वज पंडा समाज

शौचालय बंद होने से तीर्थ यात्रियों को खुले में शौच के लिए जाना पड़ रहा है। कई बार नगर परिवार के जिम्मेदारों का ध्यान आकृष्ट कराया गया, लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है।

विनोद कुमार त्यागी, उमाध्वज पंडा समाज

कीटनाशक निगलने से युवक की मौत

खतंत्र चेतना

सिराशू कौशांबी। सेनी कोतवाली के धुमाई गांव में युवक की कीटनाशक निगलने से शनिवार की दो शाम उपराने के दौरान मौत हो गई। युवक की मौत से यात्रियों में कोहराम मता हुआ है।

धुमाई गांव निवासी भीम (20) पुरुष नवन लाल ने रसों में सुख होकर किसी बाल से नाराज हो जहरीला पदार्थ निगल लिया। संकरा बाल मंदिर के पास उपरके तड़पाने की सूखना लिने पर खड़ा जाने के लिए जिला अस्पताल में जानी कराया। जहां देश शाम उपरकी मौत हो गई। मृतक बाल धार्मिकों में दूसरे नंबर का था। मां पार्टी ने बताया कि बेटा भीम नरों का आदि था। पाति नवन लाल होमगार है, जिनकी दुरात वैगंगनपाद झूली लागाई रही है। उनके आपने के बाद शव का अतिम संस्कार किया जाएगा। मृतक ने जहर वायं खाया इसका कारण नहीं बताया।

अवैध तमंचा संग धराया युवक

खतंत्र चेतना

कौशांबी। संदीपनघट पुलिस ने तेजीनाल क्याम्पाइलूपुर गांव निवासी अनिल पटेल को पापकों सँडक मोहनपुर के पास से गिरपता किया है। जिसके काढ़ों से पुलिस ने 31 बीं बोर का एक अवैध तमचा व दो कारसुर बरमध होने का दावा किया है। उपनीरीक किशन दिव ने बताया कि युवक को खाली लाल उपलब्ध कराने के लिए जिला स्कूलों में उपलब्ध कराने को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

कहा गया है। इन दिनों तापमान 40 से 42 डिग्री सेल्सियस पार हो गया है। दिनों दिन बढ़ी जरीनी गर्मी से आमजन पूरी तरह से परेशन है। बींसरए डा. कमलेंद्र कुमार कुशवाहा ने बताया कि अदेश के बाद जिले के सभी परिषद विद्यालयों में गिरी के मटके या अन्य जलपात्र रखनाने के

खतंत्र चेतना

कौशांबी। सभी परिषद विद्यालयों में बच्चों को लू से बचाने और डंडा पानी पिलाने के लिए दो-दो मटके रखवाएं जाएं। गर्मी वींसरु बींसरु वेले के बाल, चना-गुड़, कच्चे आम व सत्तू और शरबत के आदि का सेवन करने के प्रेरित किया जाएगा।

स्कूलों को दिवायत दी गई है कि वह अपने यांत्रिक निकटवर्ती रस्ते कराया। उनके आपने के बाद शव का अतिम संस्कार किया जाएगा। मृतक ने जहर वायं खाया इसका कारण नहीं बताया।

अवैध तमंचा संग धराया युवक

खतंत्र चेतना

कौशांबी। संदीपनघट पुलिस ने तेजीनाल क्याम्पाइलूपुर गांव निवासी अनिल पटेल को पापकों सँडक मोहनपुर के पास से गिरपता किया है। जिसके काढ़ों से पुलिस ने 31 बीं बोर का एक अवैध तमचा व दो कारसुर बरमध होने का दावा किया है। उपनीरीक किशन दिव ने बताया कि युवक को खाली लाल उपलब्ध कराने के लिए जिला स्कूलों में उपलब्ध कराने को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कहा गया है।

तिए प्रधानाध्यापकों को आदेश जारी किया गया है। इस्तों में डिहाइड्रेशन की समस्या न हो, इसके लिए नियमित अंतराल पर उड़ने का कम से कम दो मिलास पानी पिलाने को कह







