

डा यायबिटीज के मामलों में तेजी देखी जा रही है। भारत में डायबिटीज के आंकड़े चिनानक हैं। जी हाँ, करीव 77 करोड़ लोग इस बीमारी के चिपट में हैं। वही अनुमान जाता है।

हाई ब्लड शुरू होने पर शरीर के इन अंगों पर पड़ सकता है बुरा असर

अगर ठीक नहीं होता है तो कई बार ब्लैकेशन नहीं फैले इसलिए अंग को ही निकालना पड़ता है। जिसका कारण होता है रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना। पदार्थ दिए हैं, जिनमें उच्च मात्रा में हैं।

आंखों की समस्या

डायबिटीज होने के बाद एक अच्छी लाइफस्टाइल से ही अच्छे से लागा लाइफ ही सकते हैं। ब्लड शुरू असामान्य रूप से बढ़ने से आंखों पर प्रभाव पड़ता है। इससे धूमधारण होना, मोतियां बिंद होना, ग्लूकोमा जैसी समस्या घरें लगती है।

घाव के ठीक होने में वक्त लगता है

दरअसल, हाइपरग्लैसिया की वजह से घाव ठीक होने में वक्त लगता है। कई बार महीने भी लग जाते हैं। इतना ही नहीं घाव



श रीर में कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए दूध और दूध से बने उपयोगों का सेवन बहुत जरूरी होता है। लेकिन यदि आपको दूध में पौधों की जरूरत नहीं है तो आपको दूध से एलर्जी है तब आप क्या करेंगे?

जिसका कारण होता है रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना।

संक्रमण का खतरा

रोग प्रतिरोधक क्षमता का कमज़ोर होने के कारण संक्रमण का खतरा अधिक होता है।

डायबिटीज मरीज को यूरेन के संक्रमण का खतरा बहुत अधिक होता है। इसका प्रभाव किंडनी पर भी पड़ता है।

पैरों की समस्या

मधुमेह होने के कारण पैर अधिक दर्द करते हैं। कई बार

असामान्य रूप से बढ़ने से घाव आ जाना, उंतियों का

कालापन होना।

शुरू कर्टोल नहीं होने पर

पूरे पैर में भी समस्या हो सकती

है। इसलिए बहुत से योगी

भी नहीं खाएं और शुरू की

चीजों का ही सेवन करें।

क्यों जरूरी है कैल्शियम

हमारे शरीर में हाइड्रोजों के विकास के लिए कैल्शियम बहुत आवश्यक है। यह

हाइड्रोजों के साथ ही मांसपेशियों, कांशिकाओं और हृदय व नसों के सुचारू रूप से काम करने के लिए भी बहुत जरूरी है। हमारे शरीर को यूरेन की मात्रा सबसे कम पायी जाती है। इसमें से लगभग 98% विस्तार हमारे दोनों ओर हमारे शरीर की हाइड्रोजों में प्रयोग होता है। इसी के साथ-साथ अपनी डाइट में शामिल कर कैल्शियम की प्राप्ति कर सकती है।

बादाम और अंजीर

बादाम को पावर बैंक कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी आवश्यक आयरन और विटामिन होते हैं। यह कैल्शियम में भी आपकी मात्रा होती है। आपनी डाइट में शामिल कर कैल्शियम की प्राप्ति कर सकती है।

वजह से कैल्शियम की आपूर्ति के लिए दूध

और दूध से बने पदार्थों का सेवन किया जाता है। मगर यदि आपको दूध से एलर्जी है तो आपको नॉन डैयरी प्रोडक्ट से यह जरूरत पूरी करनी होगी।

इसलिए बहुत से योगी

पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक

कैल्शियम की जरूरत होती है। इसी

वजह से कैल्शियम की आपूर्ति के लिए दूध और दूध से बने पदार्थों का सेवन किया जाता है। मगर यदि आपको दूध से एलर्जी है तो आपको नॉन डैयरी प्रोडक्ट से यह जरूरत पूरी करनी होगी।

डाइट में शामिल करें सोया

यदि आप अपनी डाइट में सोया या उससे बने फूड्स जैसे टोफू का प्रयोग करती हैं तो आपको लगभग 220 मिलीग्राम सेवन कर सकती हैं।

आहार में शामिल करें ये नॉन डेयरी कैल्शियम रिच फूड नहीं होगी कैल्शियम की कमी

कैल्शियम होता है। इसलिए आज बात करते हैं उन फूड्स की जो दूध के बिना भी आपके शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं होने देंगे।

हरी सब्जियां

गहरे रंग वाली सब्जियां जैसे बथुआ, पालन, लौंग, मसी आदि में आयरन और फॉलेट के साथ-साथ कैल्शियम की भी अच्छी मात्रा होती है। आपनी डाइट में शामिल कर कैल्शियम की प्राप्ति कर सकती है।

बादाम और अंजीर

बादाम को पावर बैंक कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी आवश्यक आयरन और विटामिन होते हैं। यह कैल्शियम में भी आपकी मात्रा होती है। इसी के साथ-साथ अंजीर में भी आयरन और विटामिन की समुद्र मात्रा होती है। आपको इनको बस जरूरत के मुताबिक ही खाना है। नाश्ते, तंच या हाईकी नीटीकिंग के रूप में आप बादाम और अंजीर का एक साथ सेवन कर सकती हैं।

डाइट में शामिल करें सोया

यदि आप अपनी डाइट में सोया या उससे बने फूड्स जैसे टोफू का प्रयोग करती हैं तो आपको लगभग 220 मिलीग्राम सेवन कर सकती हैं।

मछली भी है कैल्शियम रिच

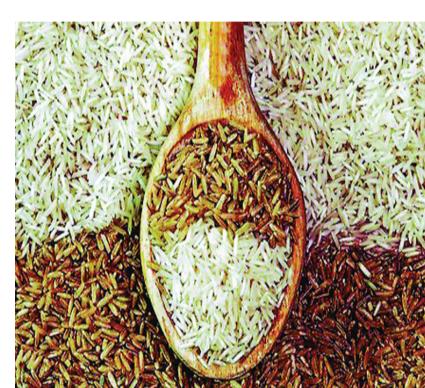
साईंडिन या साल्वन यह दो बेहतरीन मछलियां हैं। जिनसे दैनिक जरूरत की कैल्शियम की आपूर्ति होती है। यह दोनों ही कैल्शियम, ओमेगा 3 फॉटी एसिड और प्रोटीन के बेहतरीन सोते हैं। आपको इनको बस जरूरत के मुताबिक ही खाना है। यानी कि हप्ते में लगभग 6 टुकड़े।

साबुत अनाज एवं दालें

आप अपनी डाइट में ऐसे कुछ अनाज या दालों का प्रयोग कर सकती हैं, जो कैल्शियम का बेहतरीन सोते हैं। जैसे कि मोट, राजमा, कुलथी, बाजरा, चना, सोयाबीन, रागी आदि।

हेल्दी डाइट के लिए खाइए ब्राउन राइस

जो लोग हेल्दी डाइट और व वजन करने में दिलचस्पी रखते हैं और चावल से परहेज करते हैं, उनके लिए ब्राउन राइस एक बेहतरीन विकल्प है। कैलोटी कम होने के साथ-साथ इसके और भी कुछ फायदे हैं। जानिए इसके 5 फायदे।



कैलोस्ट्रॉल

ब्राउन राइस खाने का सबसे बड़ा फायदा यही है कि यह कैलोस्ट्रॉल को कम करता है और अनावहे फैट के शरीर के आतंक नहीं होता।

इस खाने का सर्वोत्तम फायदा यही है कि यह कैलोस्ट्रॉल को कम करता है और अनावहे फैट के शरीर के आतंक नहीं होता।

डाइशिटीज

सामान्यतः चावल में शक्ति की मात्रा अधिक होती है, जिसके कारण डायबिटीज रिसर्च जर्नल में प्रकाशित किया गया। इसका उत्तरायण रखा गया है। उठाने के लिए डाइट के लिए दूध की आवश्यकता नहीं होती है।

डायबिटीज रिसर्च जर्नल के लिए दूध की आवश्यकता नहीं होती है।

हृदय रोग

हार्टटॉक या हृदय के अन्य रोग, ज्यादातर हृदय की धमियों में कैलोस्ट्रॉल के जमाने के लिए उत्तरायण होते हैं।

डेयरी उत्तरायण में हृदय की धमियों में कैलोस्ट्रॉल को कम करता है।

हॉडिड्यों को करें मजबूत

मंगफली के सेवन सेहत के लिए एक फॉटो विलायत की शरीर की मात्रा अधिक होती है। बल्कि इसे ब्राउन राइस में सोधा जाना चाहिए।

मंगफली के सेवन सेहत के लिए एक फॉटो विलायत की शरीर की मात्रा अधिक होती है।

डाइशिटीज को करें नियंत्रित

मंगफली का सेवन करने से डायबिटीज की आशका कम होती है। रोज अपनी डाइट में इसे जरूर शामिल करना चाहिए। ताकि घातक बीमारियों से बचा जा सके।



आयुर्वेद ने भी माना खाली पैट इन चीजों का सेवन करने से बहुत है मोटापा

जब इसमें आधा नींबू और कोकोनट शुगर मिलाएं। चाय शरीर की गर्भा बढ़ाकर चयापय में सुधार करके वजन कम करने में मदद कर

1550 करोड़ के साइबर फ्रॉड केस में RBL बैंक के 8 कर्मचारी सस्पेंડ

रैकेट का ભંડાફોડ હોને કી ભનક લગતે હી મુખ્ય સૂત્રધાર ફરાર 2 ડિપ્ટી મૈનેજર સમેત 8 આરોપી પુલિસ રિમાંડ પર

ક્રાંતિ સમય

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

સુરત શહર માં હાલ હી માં સામને આએ 1550 કરોડ રૂપયે કે સાઇબર ફ્રોડ કેસ ને પૂરે બૈંકિંગ ક્ષેત્ર કો હિન્દા કર રખ દિયા હૈ। ઉધના પુલિસ દ્વારા RBL બૈંક કી તીવ્ન શાખાઓને સે કુલ 8 કર્મચારીઓનો કો અંનલાઇન ઠારી કે મામલે મેં ગિરપત્રાર કિયા ગયા, જિસકે બાદ બૈંક પ્રશાસન ને તત્કાલ પ્રભાવ સે દો ડિપ્ટી મૈનેજર, એક એરિયા હેડ ઔર પાંચ રિલેશનશિપ ઑફિસર્સ કો સસ્પેંડ કર દિયા હૈ। RBL બૈંક કે મુંબઈ મુખ્યાલય સે પ્રાસ જાનકારી કે અનુસાર યાહ કાર્બાઈ બૈંક કે આંતરિક પ્રશાસનિક કાનૂનોને કે તહેત કી ગઈ હૈ ઔર ઇસ સંબંધ મેં પૂરી



જાનકારી આરોપીએની કો ભી ભેજી જા રહી હૈ। જિન કર્મચારીઓનો જાની ઓર નેશન મનુષ્ય મનાની શામિલ હુંણે। ઇસકે અલાવા, આપોરેશન કમ ડિપ્ટી મૈનેજર કો સસ્પેંડ કર્મચારી અનુભૂતિ ઘોંસારી, એરિયા પર કાર્યરત મંસી છાગન ગાંઠી, કલ્પણ કાંતી કથેરિયા, આશીષ અશોક ધંડિયા કી ભી ગિરપત્રારી

નુંદી હુંણે। RBI કો ઇન સભી આરોપિયોનો જાનકારી અપલોડ કી જા રહી હૈ, તાકિ યે ભવિષ્ય મેં કિસી ભી બૈંક યા કોર્પોરેટ કંપની મેં નૌકરી ન પણ સકેં।

ઇસ કેસ મેં દિવ્યશ ચક્રાણી ઔર વંદા જાદવાણી કો મુખ્ય સૂત્રધાર માના જા રહી હૈ, જો ફિલહાલ દુર્બી ભાગ ચુકે હૈનું। ઇનકે ખિલાફ લુકાડાં નોટિસ ભી જારી કિયા ગયા હૈ। ગૌરતલબ હૈ કે જબ રૈકેટ કે

અકાઉન્ટ કો ભનક લગી, તો રિલેશનશિપ ઑફિસર અનિલ પ્રવીન જાની ને બૈંક સે ઇસ્ટીફા દે દિયા થા, લેકિન ફિર ભી ઉસકી ગિરપત્રારી હુંણે। પુલિસ ઇસ મામલે મેં આગે કી જાંચ કરી રહી હૈ ઔર અન્ય જુડે લોગોની કી તલાશ જારી હૈ।

પુલિસ જાંચ મેં યાં સ્પષ્ટ હુંણે હૈ કે ગિરપત્રાર સભી 8 બૈંક કર્મચારીઓની નિયમિત રૂપ સે ચૈટ કે જારી સંપર્ક મેં રહ્યે થે, જહાં વે દસ્તાવેજ સાઝા કરતે થે, ગલતિયોનો ઢીક કરતે થે ઔર યાંત્રિક પ્રોડ સે જુડે થે।

બૈંક કે નિયમોનો કે સુત્રધાર, કર્મચારીઓનો કે ઇસ પ્રોડ મેં સીધી સંસ્કરણ થી। ઇન કર્મચારીઓને ને નિયમોનો કે દરખાના કર આરોપી વ્યક્તિયોનો કો ફર્જી કરેંટ અકાઉન્ટ ખોલકર દિએ। વે જાનતે થે કે આરોપી ફર્જી સેટઅપ બનાકર ખાતે ખુલાવાના ચાહતે હૈનું, ઇસકે બાવજૂદ ઉન્હોને સહયોગ કિયા।

164 ફર્જી કરેંટ અકાઉન્ટ, 1550 કરોડ કા ટ્રાંજેક્શન નોટિસ ભી જારી કિયા ગયા હૈ। ઇસ સાઇબર ફ્રોડ કેસ કી જાંચ મામલે મેં સામને આગ્યા હૈ કે ઇસ કેસ કે ગંભીર પ્રશાસનિક લાપ્રવાહી હુંણે। અંગે કો ભૂમિકા ભી ઉજાગર હુંણે હૈ। આગે કી જાંચ મેં ઔર ભી બડે ખુલાસોનો કી સંભાવના જતાઈ જા રહી હૈ। સાથ હી,

ફાઇનેશિયલ એક્મપર્ટ્સ કી મદદ સે મની ટ્રેલ કી ભી જાંચ કી જા રહી હૈ। જાંચ મેં યાં ભી સામને આગ્યા હૈ કે આરોપી ઔર બૈંક કર્મચારી નિયમિત રૂપ સે ચૈટ કે જારી સંપર્ક મેં રહ્યે થે, જહાં વે દસ્તાવેજ સાઝા કરતે થે, ગલતિયોનો ઢીક કરતે થે ઔર યાંત્રિક પ્રોડ સે જુડે થે।

28.65 લાખ કે MD ડ્રાસ કે સાથ એક ગિરપતાર ડ્રાસ ઔર કોરેક્સ સિરપ કેસ મેં આપરાધિક ઇતિહાસ વાળે કામિલ ને કી થી સપ્લાઈ, 279.9 ગ્રામ ડ્રાસ

ક્રાંતિ સમય

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com

વડોદરા મેં 15 લાખ લીટર કી પાની કી ટંકી ખતરનાક હાલત મેં

ઢૂને કી કગાર પર હૈ ઓવરહેડ ટંકી,

ફિર ભી નગર નિગમ કી કાર્યવાહી મેં લાપરવાહી

જલ સમિતિ અધ્યક્ષ ને મરમત કાર્ય શરૂ હોને કા દાવા

ક્રાંતિ સમય

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com

સુરત કે વડોદરા ઇલાકે મેં સ્થિત 15 લાખ લીટર કી ઓવરહેડ પાની કી ટંકી કી વર્તમાન સ્થિતિ બેહદ ચિંતાજનક ઔર ખતરનાક હૈ। ટંકી કી હાલત એસી હૈ કે વહ કિસી ભી વકત ઢાંદ સકતી હૈ। ઇસ ટંકી સે ક્ષેત્ર કી જગત આપ્યું હોતી હૈ, એસે મેં ઇસકી તોડી નિર્માણ કરતી કી કાર્યવાહી હોતી હૈ। એસે મેં આરોપી જાનતે કે એસે ટંકી કી પરંપરા કી પરંપરા હોતી હૈ।

સર્વત્રાં કો એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ। એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।

એસે ટંકી કી પરંપરા હોતી હૈ।