









## कट्टो न्युज़/राहतास

जुड़ कमा अपना विभन्न मागा  
लेकर मंगलवार से  
निश्चितकालीन हड्डाल पर चले  
गए। सभी कामयों ने हड्डाल के  
तीसरे दिन भी जिला मध्याह्न भोजन  
कार्यालय के समक्ष प्रदर्शन किया।  
इस सबध में सघ जिलाध्यक्ष  
अब्दुल्लाह ने कहा कि संघ के राज्य  
कार्यकारिणी के आदेश पर पूरे बिहार

के मध्याह्न भोजन कर्म मंगलवार से अनिश्चितकालीन हड्डताल पर हैं। उन्होंने कहा कि संघ के आह्वान पर जिला स्तरीय एवं प्रखंड स्तरीय कार्यालय में कार्यरत जिला कार्यक्रम प्रबंधक, जिला साधन सेवी एवं प्रखंड साधन सेवी द्वारा हड्डताल के तीसे दिन भी जिला कार्यालय में उपस्थित होकर कर्मियों ने कार्यों का पूर्ण रूप से बहिष्कार करते हुए विरोध प्रदर्शन किया गया। उन्होंने कहा कि संघ द्वारा पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के तहत 1 सितंबर को सभी कर्मी निदेशालय पटना के समक्ष विरोध प्रदर्शन करेंगे। इसके बाद 2 सितंबर को गर्दनीबाग पटना स्थित धरना स्थल पर पटना में मांग के पूर्ण होने तक सभी कर्मियों द्वारा धरना प्रदर्शन किया जाएगा। हमारी प्रमुख

में मध्याह्न भोजन योजना  
री का वेतन बिहार शिक्षा  
नना में कार्रवत कर्मियों के  
वेतन निर्धारण करने में  
करें। प्रदर्शन में मध्याह्न  
कर्मचारी संघ सदस्य उपाध्यक्ष  
द प्रसाद, जिला सचिव अमित  
संगठन सचिव रामजी सिंह,  
वक्ष माधुरी कुमारी, मीडिया  
जाकिर खान, कार्यक्रम  
विजय प्रसाद, लेखपाल  
य, साधन सेवा मंजू कुमारी,  
कुमारी, किरण कुमारी पाठक,  
कुमार, अतहर हुसैन, पूर्णमासी  
नलन पासवान, श्याम कुमार  
मरविंद कुमार, संतोष कुमार,  
कुमार, शिव शंकर राम,  
आरपीन, रमाशंकर गुप्ता  
सैकड़ों लोग उपस्थित थे।

# **भोजपुर में जमादार ने किशोर के साथ किया अप्राकृतिक यौनाचार, जमादार गिरफ्तार**

- आक्रान्त ग्रामाणा न घटा  
आयर थाना का किया घेराव
  - आयर थाना क्षेत्र के एक  
गांव में बुधवार की शाम  
घटी घटना



निवासी 12 वर्षीय बताया जा रहा है एवं वह आठवीं कक्षा का छात्र है। जबकि गिरफ्तार जमादार सारण (छपरा) जिला निवासी प्रभुनाथ सिंह है। घटना के संबंध में बताया जाता है कि बुधवार शाम आरोपी जमादार प्रभुनाथ सिंह द्वारा उसे खेनी लाने के बहाने थाना परिसर में स्थित

डेरा में बुलाया गया। इसके बाद उसके साथ अप्राकृतिक यौनचार कर किया गया। जब पीड़ित किशोर अपने घर पहुंचा तो उसने इसकी जानकारी अपनी परिजनों को दी। घटना की खबर फैलते ही स्थानीय ग्रामीणों का आक्रोश भड़क उठा। इसके बाद आक्रोशित ग्रामीणों ने आरोपी जमादार को तत्काल गिरफतार करने और कानूनी कार्रवाई करने की मांग को लेकर गुरुवार की सुबह आयर थाना का घेराव कर दिया। आक्रोशित ग्रामीण द्वारा करीब छाई घंटे तक खान का घेराव किया गया। इधर पीड़ित किशोर के दादा ने बताया कि बुधवार की शाम आयर थाना के जमादार प्रभुनाथ सिंह ने खानी लाने के बहाने उसे बुलाया और अपने डेरा में बुलाकर कमरे का दरवाजा बंद कर दिया। इसके बाद उसके साथ अप्राकृतिक यौनचार किया। जब किशोर वहां से घर लौटा तो उसने सारी बात अपने परिवार वालों को बताई। जिसके बाद परिजन द्वारा आयर थाना में आरोपी जमादार के खिलाफ नामजद प्राथमिकी दर्ज कराई गई है। प्राथमिकी दर्ज के उपरांत पुलिस ने त्वरित कार्रवाई कर आरोपी जमादार प्रभुनाथ सिंह को गिरफतार कर लिया है इसके बाद पुलिस द्वारा पीड़ित किशोर का आरा सदर अस्पताल में मेडिकल जांच कराया गया। इसके बाद पुलिस पीड़ित छात्रा का कोर्ट में 164 का बयान करवायेगी। वही जगदीशपुर एसडीपीओ अशोक कुमार सिंह ने बताया कि एक 10 वर्षीय बालक जो अनुसूचित जाति

ज सदस्य  
मारोप लगा  
ना में पद  
तंत्रहं द्वारा  
प्राकृतिक  
। यह घटन-  
जे की बता  
चना मिल  
रते हुए इ  
तहत प्रा  
और अ  
वंतं जो डि  
सके बाद प  
डिकल ज  
स्पताल  
टनास्थल  
भी भुला  
लिस द्वारा  
रवाई क

हैं। उनके परिजनों द्वारा  
या गया है की आयर  
प्रथमपित जमादार प्रभुनाथ  
बालक के साथ  
यौन संबंध बनाया गया  
आ बुधवार की रात्रि आठ  
जार्ड इंजा जा रही है। घटना की  
तोते ही त्वरित करवाई  
संबंध में पोक्सो एक्ट  
थमिकी दर्ज कर ली गई  
गोपोपी जमादार प्रभुनाथ  
टेन कर लिया गया है।  
लिस पीड़ित बालक को  
चंच के लिए आरा सदर  
भेज दिया गया है।  
पर एफएसएल की टीम  
या गया है। इसके पश्चात  
इस संबंध में अग्रिम  
रही है।

# आयुष्मान भारत के नाम पर साईं नेत्रालय में भ्रष्टाचार का हुआ खुलासा

**रोहतास ।** जिला क्षेत्र के साईं नेत्रालय में ईलाज के नाम पर भ्रष्टाचार का खुला होते ही लोगों ने हड़कंप मच गई। जिस नेत्रालय में जनता की पैसे की बबादी किस कदर होती है ताजा खासा नमूना सासाराम के अध्याधारावा नेत्र अस्पताल डॉ. एस मुखर्जी का है। जिन्होंने आयुष्मान भारत योजना भारत सरकार की एक प्रमुख स्वास्थ्य बीमा पहल की है। जो बरहाल प्रत्येक पात्र-परिवार को प्रतिवर्ष 5 लाख रुपए तक का कैशलेस स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है। हालांकि कुछ अस्पतालों में आयुष्मान कार्ड का दुरुप्योग भी किया जाने लगा है, जिससे लोग धोखाधड़ी के शिकार हो जाते हैं। एक ऐसा ही मामला सासाराम के साईं नेत्रालय का प्रकाश में आया है। जहां 17 मार्च, 2025 को करगढ़ थानाक्षेत्र के डिभियां गांव निवासी शिवपूजन साह ने आयुष्मान कार्ड जमाकर आंख में लेंस लगवाया था। लेकिन अभी तक वह आंख से देखनी नहीं पा रहे हैं।



तबके के लोगों इसका शिकार हो जाते हैं। जो शिवपूजन शाह आज भी अपनी आंखों की रौशनी तथा कार्ड से निकली राशि की जानकारी के लिए साहँ नेत्रालय का चक्कर लगाते हैं। राशि कितनी निकली, यह तो पता चल सकता है। लेकिन उनकी आंखों में लेस लगे कि नहीं या बिना लेंस लगाये पैसे की निकासी कर ली गयी, यह जाँच का विषय है। ऐसे में जिला प्रशासन और स्वास्थ्य मंत्री ऐसे अस्पताल पर कितना संज्ञान लेंगे कहना मुश्किल है कहीं ना कहीं स्वास्थ्य विभाग मिली तो नहीं है ऐसे अस्पताल पर सवालिया निशान खड़े हो रहे हैं।

लहराने में सफल रहा है। आखिर क्या कारण है कि काराकाट की जनता एनडीए सहित अन्य पार्टी के प्रत्यार्थी को अपना बहुमुख्य वोट पूर्ण रूप से नहीं देती है। विदित हो कि भाकपा माले का गढ़ बना काराकाट। विधानसभा क्षेत्र में भाजपा काराकाट नेता सह प्रदेश कार्य समिति सदस्य डॉ. मनीष रंजन ने होने वाली 2025 के विधानसभा चुनाव में महागठबंधन के विजयी रथ को रोकने के लिए चुनावी रणनीति बनाने में दिन-रात लगे हैं। जिसको लेकर वह लगातार काराकाट के सभी भाजपा कार्यकाताओं के साथ पूरे काराकाट क्षेत्रों के गांवों का प्रमण करते हए

लागा स रूबरू हो रहे हैं। साथ ही उनकी क्षेत्र की समस्याओं को चिन्हित कर एनडीए के डबल इंजन की विहार सरकार से काराकाट के जनहित विकास में त्वरित समाधान के लिए



**माजपा :** काराकाट में महागठबंधन के विजयी दृथ को दोकने की तैयारी में जुटे डॉ. मनीष

A portrait of a man with dark hair and glasses, wearing a white shirt. He is positioned in front of vertical panels colored yellow and red. The man has a serious expression and is looking directly at the camera.

तलाश्यू। राहतास प्रखड़ के भद्रखरा गाव म करत लान से एक भी की मौत हो गई। जानकारी के अनुसा मंगलवार को भद्रखरा निवासी द्वारा यादव की भैंस अपने घर लौट रही थी। इसी दैरेन गाव के विद्युत ट्रांसफार्मर से अचानक करंट फैल गया। जिसकी चपेट में आने से भैंस की मौत ही मौत हो गई। घटना के बाद भैंस मालिक नंदू यादव ने स्थानीय थाने आवेदन देते हुए बताया कि करंट फैलने के कारण यह हादसा हुआ। उन्होंने कहा कि मृत भैंस की बाजार कीमत लगभग 70 हजार रुपये थी। इस घटना से परिवार को भारी अर्थिक क्षति हुई है। ग्रामीणों का कहना कि क्षेत्र में अक्सर बिजली व्यवस्था लापरवाह रहती है, जिसके कारण ऐसे हादसों की आशंका बनी रहती है। पीड़ित परिवार ने संबंधित विभाग उचित मुआवजा दिलाने और दोषी अधिकारियों पर कार्रवाई की मांग की।

**छज्जी निकालने के विवाद को लेकर दो पक्षों  
के बीच मारपीट, सात जख्मी**

जिला निर्वाचन पदाधिकारी द्वारा मतदाता जागरूकता रथ को हरी झँडी दिखाकर किया रखाना

केटी न्युज़/आरा  
जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-  
जिलाधिकारी, भोजपुर श्री तनय  
सुल्तानिया द्वारा विशेष गहन पुनरीक्षण  
कार्यक्रम अंतर्गत दावा/आपत्ति  
अवधि में अहर्ता प्राप्त महिला एवं  
युवा मतदाताओं एवं छोटे हुए पात्र  
नागरिकों का पंजीकरण हेतु विशेष  
अभियान के तहत जागरूकता फैलाने  
हेतु "मतदाता जागरूकता रथ" को  
समाहरणालय परिसर से हरी झंडी  
दिखाकर रवाना किया गया। यह  
जागरूकता रथ जिले के सभी  
विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों के अंतर्गत  
विभिन्न प्रखंडों, पंचायतों, बाजारों,  
हाटों, चौक-चौराहों आदि स्थानों पर  
जाकर आम नागरिकों को  
दावा/आपत्ति प्रक्रिया से संबंधित  
जानकारी देगा, ताकि अधिक से



अपना आवेदन बीएलओ, सहायक निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी या निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी के कायालय, संबंधित प्रखण्ड कायालय अथवा नगर निकाय कार्यालयों में आयोजित विशेष शिविरों में जमा कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, नागरिक भारत निर्वाचन आयोग के वोटर सर्विस पोर्टल (<https://voters.eci.gov.in>) के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन भी कर सकते हैं। निर्धारित अवधि में प्राप्त सभी दावे एवं आपत्तियों का निष्पादन संबंधित निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी द्वारा 25 सितंबर 2025 तक किया जाएगा। इसके उपरांत, भारत निर्वाचन आयोग द्वारा निर्धारित कार्यक्रमानुसार 30 सितंबर 2025 को निर्वाचक सूची का अंतिम प्रकाशन किया जाएगा।









## खाया चुकंदर खाने से बीपी कंट्रोल होता है?

चुकंदर एक बेहतरीन खाद्य पदार्थ है, अक्सर हम इसे सलाद के तौर पर खाते हैं, लेकिन क्या आपको मालूम है कि इससे बीपी भी कुछ दूर तक कंट्रोल हो सकती है?

हाइ ब्लड प्रेशर एक आम सी खास रसायन है लेकिन अगर इसे कंट्रोल नहीं किया जाए तो इससे आपको गंभीर नुकसान हो सकता है दरअसल उच्च रक्तचाप दिल से जुड़ी बीमारियों का एक प्रमुख जोखिम कारक है जो दिल के दौरे और स्टोक का कारण बन सकता है। इसे कंट्रोल करने के लिए मेडिकेशन की जरूरत होती है हालांकि बीपी को नेतृत्व तो पर कंट्रोल करने के लिए कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों का अक्सर नाम लिया जाता। इन खाद्य पदार्थों में से एक है चुकंदर। आइए जानते हैं क्या चुकंदर का जूस पीने से या इसे साबुत खाने से बीपी कंट्रोल होता है या नहीं?

ब्रिटिश हार्ट फार्डेशन के एक स्टडी के मुताबिक उच्च रक्तचाप के जो मरीज रोज 250 पर नीटर चुकंदर का जूस पीत थे उनके रक्तचाप के स्तर सामान्य सीमा में आ गए। दरअसल चुकंदर में एक प्रकार का रासायनिक तत्व होता है जिसे नाइट्रेट कहते हैं। यह नाइट्रेट रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकते हैं। नाइट्रेट शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल जाता है जो रक्त गाहिकाओं को चोड़ा करने में मदद करता है। इससे रक्त का प्रवाह बेहतर होता है और रक्तचाप में कमी आती है। यह सूजन को भी कम करने में मदद करता है।

इस रिसर्च में बताया गया है कि नाइट्रेट का सेवन रक्तचाप को कम करने में प्रभावी सांखिक हो सकता है और सबसे अच्छी बात यह है कि नाइट्रेट हम चुकंदर के साथ और भी हरी पेटेलर सब्कियों से प्राप्त कर सकते हैं। हालांकि यह किसी चिकित्सा इलाज का विकल्प नहीं हो सकता है, अगर किसी व्यक्ति को हाई बीपी की परेशानी है तो हमेशा इलाज और दवाओं के लिए अपने डॉक्टर से चर्चा करें।



## प्रेग्नेंसी के दौरान कमी इस्तेमाल ना करें इन इंग्रीडिएंट्स वाले ब्यूटी प्रोडक्ट्स

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को ना जाने किन्तु हिदायत मिलती है। प्रेग्नेंसी वैसे तो किसी भी महिला के जीवन का एक अलग अनुभव होता है, पर इस दौरान कई सारी समस्याएं भी उहाँ धेर लेती हैं। उहाँ हर बीज के लिए परेकेट होना चाहिए। प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं की रिकन पर भी कई तरह की दिक्षिण आती हैं। ऐसे में मन करता है कि तरह-तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स ट्राई कर लिए जाएं। प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को जिन बीजों से बचना होता है उनमें से एक केमिकल्स भी है। अलग-अलग ब्यूटी प्रोडक्ट्स चाहे जो भी दावा करते हों, लेकिन इनमें कई तरह के केमिकल्स होते हैं।

**रेटिनॉल्स को करें अवॉइड**  
डॉक्टर दिया के मुताबिक, रेटिन-ए या रेटिनॉल में विटामिन-ए होता है। विटामिन-ए शिशु के विकास के लिए जरूरी होता है, लेकिन इसकी अधिक मात्रा से बेबी का सिर, दिल, दिमाग और रीढ़ की हड्डी बनने में तकलीफ हो सकती है। कुछ ऐसे मेडिसिन भी होती हैं जिन्हें अवॉइड करना चाहिए। बेहतर है कि इसमें से कुछ यूज करने से पहले आप डॉक्टर से संपर्क कर लें।

**सैलिसिलिक एसिड और बेंजोइल पेरोक्साइड को करें अवॉइड**

डॉक्टर का मानना है कि इसके हाई डोज जन्म संबंधित विकार दे सकता है। इससे हार्मोन्स में गड़बड़ी भी हो सकती है। इसके अलावा, एंड्रोजेन प्रोडक्शन भी बढ़ सकता है जिससे दौरान एवने हो सकते हैं।

**स्किन लाइटनिंग प्रोडक्ट्स को करें अवॉइड**

कई गर प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को पिगमेंटेशन या मेलास्मा जैसी समस्याएं महसूस होती हैं। हालांकि, यह समय के साथ-साथ चली जाती है, लेकिन फिर भी महिलाएं स्किन लाइटनिंग प्रोडक्ट्स यूज कर लेती हैं। यह सही नहीं होते। इसमें हाइड्रोक्रिनोन जैसे केमिकल्स होते हैं जिससे थोड़ी दिक्षिण महसूस हो सकती है।

### केमिकल सनस्क्रीन को करें अवॉइड

सनस्क्रीन लगाना वैसे तो सभी के लिए जरूरी है, लेकिन प्रेग्नेंसी के महिलाओं को केमिकल वाली सनस्क्रीन से दूर रहना चाहिए। केमिकल सनस्क्रीन में माजूद ऑक्सीबेन्जोन और

प्रेग्नेंसी में हम अपना बहुत ख्याल रखते हैं, लेकिन इस दौरान कहीं गलती से भी अगर कोई केमिकल आपके शरीर में आ जाता है, तो वह कितना नुकसानदायक हो सकता है इसके बाए में आपको पता होगा।

आवोबेन्जोन हार्मोन्स को लेकर समस्याएं पैदा कर सकते हैं। आप नेतृत्व और मिनरल सनस्क्रीन का इस्तेमाल कर सकती हैं, जिनमें जिक ऑक्साइड और टाइटेनियम ऑक्साइड जैसे इमीडिएट्स हों। बहुत ज्यादा खुशबू वाले प्रोडक्ट्स को करें अवॉइड भल ही वो काई ब्यूटी प्रोडक्ट्स हो या एसेशियल ऑयल प्रेनेट महिलाओं के लिए ज्यादा खुशबू वाले प्रोडक्ट्स सही नहीं हैं। कई तरह की खुशबू महिलाओं के लिए काई ब्यूटी प्रोडक्ट्स और माझेन का कारण बन सकती हैं।

यह हर महिला के लिए अलग अनुभव हो सकता है। कुछ को खुशबू अच्छी लग सकती है और कुछ के लिए यह बहुत परेशानी पैदा कर सकता है।

### पैथालेट्स को करें अवॉइड

आप ऐसे प्रोडक्ट्स जिनमें पैथालेट्स इंग्रीडिएंट्स हों उहाँ अवॉइड करें। डॉक्टर के मुताबिक, इनमें एंड्रोजिन समस्याएं पैदा करने की शक्ति होती है जिससे ना सिर्फ मां, बल्कि शिशु को भी खतरा हो सकता है।



### किन प्रोडक्ट्स को कर सकते हैं यूज?

- डॉक्टर के मुताबिक, लैविटक एसिड और ग्लाइकोलिक एसिड से भरपूर प्रोडक्ट्स को यूज किया जा सकता है।
- इसके साथ, आप विटामिन-सी और नियासिनामाइड को भी इस्तेमाल कर सकती हैं।
- ह्यालूरोनिक एसिड का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। यह रिकन को हाइड्रेशन देगा।
- एलावेरा स्किन के लिए अच्छा होगा।
- महिलाएं नारियल के तेल का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।
- फेस वॉश के तौर पर साधारण वर्लीजर्स का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- आप सेरामाइड से भरपूर मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।
- प्रेग्नेंसी के दौरान कौन सा प्रोडक्ट इस्तेमाल करना चाहिए और कौन सा नहीं इसके लिए आप अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करें।

**थायराइड को मैनेज कर सकते हैं ये न्यूट्रिएंट्स, जरूर करें डाइट में शामिल**

थायराइड को मैनेज करने में हेल्पी डाइट की अहम भूमिका है। थायराइड हार्मोन शरीर के कई फंक्शन्स के लिए जरूरी है। इसका लेवल कम या ज्यादा होने पर सेहत पर इसका असर होता है।

हम सभी सेहतमंद रहना चाहते हैं। हेल्पी रहने के लिए, शरीर में कई विटामिन्स, मिनरल्स और हार्मोन्स का लेवल सही होना जरूरी है। शरीर में जरूरी न्यूट्रिएंट्स की कमी होने पर या हार्मोनल उतार-चढ़ाव होने पर इसका माझेरा सहेत पर होता है। थायराइड ग्लैंड से जब थायराइड हार्मोन कम या ज्यादा मात्रा में रहती होता है, तो इसके लक्षण साफ नजर आने लगते हैं। आज के समय में गलत खान-पान और अविभासित जीवनसाली के चलते, थायराइड की दिक्षिण बढ़ती जा रही है। खासकर, महिलाओं में से समस्या ज्यादा होती है। थायराइड को मैनेज करने के लिए, डाइट में कई न्यूट्रिएंट्स का शामिल होना जरूरी है। यहाँ हम आपको कुछ ऐसे ही न्यूट्रिएंट्स के बारे में बता रहे हैं। इन्हें डाइट में शामिल करने से थायराइड को मैनेज करने में मदद मिलेगी।

थायराइड हार्मोन को मैनेज करने के लिए, आयरन बहुत जरूरी है। जब शरीर में आयरन की कम होती है, तो इसके लिए एक जरूरी मिनरल है। इनमें कई न्यूट्रिएंट्स का शामिल होना जरूरी है। यहाँ हम आपको कुछ ऐसे ही न्यूट्रिएंट्स के बारे में बता रहे हैं। इन्हें डाइट में शामिल करने से थायराइड ग्लैंड को सही मात्रा में थायराइड हार्मोन का उतारन करने में मदद करते हैं।

कैलिश्यम भी थायराइड ग्लैंड को सही मात्रा में थायराइड हार्मोन का उतारन करने में मदद करते हैं।

मैनीशियम, थायराइड ग्लैंड को सही मात्रा में थायराइड हार्मोन का उतारन करने में मदद करता है। यह मुझे इसके लिए एक जरूरी मिनरल है।

सेलेनियम, अ४ को संक्रिय करने के लिए एक जरूरी मिनरल है। इसकी कमी से थायराइड ग्लैंड की दिक्षिण हो सकती है। वहीं, आग आपको थायराइड हार्मोन को मैनेज करने में मदद करती है।

विटामिन-सी शरीर के लिए एक जरूरी न्यूट्रिएंट है। यह आपको इन रिच फूड्स को शामिल करने से थायराइड ग्लैंड को सही मात्रा में थायराइड हार्मोन का उतारन करने में मदद करते हैं।

थायराइड ग्लैंड को मैनेज करने के लिए एक जरूरी है। यह सेलेनियम, अ४ को संक्रिय करने के लिए एक जरूरी मिनरल है। इसकी कमी से थायराइड ग्लैंड की दिक्षिण हो सकती है। वहीं, आग आपको थायराइड हार्मोन को मैनेज करने में मदद करती है।

कैलिश्यम लेवल का सही होना जरूरी है। विटामिन सी जीर्णी एंटीऑक्सीडेंट थायराइड ग्लैंड को सही मात्रा में थायर





