

दैनिक



# सद्भावना पाती

...प्राणियों में सद्भावना हो...

www.sadbhawnapaati.com

Email: sadbhawnapaatinews@gmail.com

इंदौर, शुक्रवार ● 03 मई, 2024

वर्ष-12 अंक-5

मूल्य -1 रु. कुल पृष्ठ - 8

शिप्रा में दुक्की लगाकर बोले सीएम यादव

## कृष्णप्रतिष्ठान करते हैं, बहुत दुख होता है

**कांग्रेसप्रत्याशीनेकहाथा- नदीमें इंदौरकी गंडीगिररही**

उज्जैन (एजेंसी)। उज्जैन आए मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव गुरुवार सुबह शिप्रा के दरवाजा घाट पहुंच गए। उन्होंने नदी में दुक्की लाएँ तेजानी भी की। आचारन के बाद सीएम ने कहा, उज्जैन की पहचान मां शिप्रा से है। हमारी परंपरा है ज्ञान के बाद तीर्थ की महाबढ़ाएं, लेकिन बड़ा दुख होता है कि कुछ लोग मां शिप्रा पर प्रश्न करते हैं।

कार्यकर्ता सम्मेलन में शामिल होने के लिए मुख्यमंत्री आज उज्जैन आए। वे फैंगंज इलाके में आयुष्मान लाख विस्तार अभियान में शामिल हुए। 70 साल से अधिक उम्र के लोगों को आयुष्मान भारत योजना के तहत 70 लाख रुपये दिया जाएगा। नव तदाता और लाभार्थियों से मुलाकात की।

23 अप्रैल को शिप्रा में मिल रहे गंगे नाले के पानी को लेकर तजान से विधायक व उज्जैन लोकसभा से कांग्रेस प्रत्याशी महेश परमार ने सरकार पर आरोप लगाए थे। उन्होंने कहा था, पिछले 20 साल से

मध्यप्रदेश में और 10 साल से देश में भाजपा की सरकार है। धर्म के नाम पर राजनीति करने वाले लोग कहां हैं? 40-50 लाख इंदौर वासियों का मल-मूत्र रोज इसमें मिलता है।

मध्यप्रदेश परमार ने यह भी कहा था, शिप्रा मां को शुद्ध करने की शापथ ली थी। टिकट मिलने पर दुक्की लगाई थी। 600-1000 करोड़ खर्च हो गए। बात सनातन, महाकाल और प्रभु श्रीराम की करते हैं, मां शिप्रा को शुद्ध नहीं कर पाए।

20 साल पहले उज्जैन को नवबंर-दिसंबर के बाद क्षिप्रा का पानी नहीं मिलता था- मुख्यमंत्री ने परमार का नाम लिए बिना कहा, सभी जानते हैं कि मां का तट है, इसकी पवित्रता बनाई रखनी चाहिए। शिप्रा का पानी हां-भार है, मई के महीने में भी पानी है। नदी में ज्ञान करने का आनंद ही अलग है। उन्होंने कहा, कल से यहां पंचकोशी की बड़ी परियामा प्रारंभ होगी। उज्जैन में हमारी सरकार द्वारा किए गए काम के कारण पूरे साल नदी का जल मिल रहा है, मुझे इस बात का सतोष है। आज से 20 साल पहले यहां नवबंर-दिसंबर के बाद पानी नहीं मिलता था।

सीएम बोले- नई सरकार बनने पर गोपाल कृष्ण भी मुस्कुराएंगे- उज्जैन में संत समागम एवं कार्यकर्ता सम्मेलन में मुख्यमंत्री ने कहा, आज भी कांग्रेस के बड़े-बड़े नेता अयोध्या में भगवान राम के दर्शन के लिए नहीं जा रहे।

क्यों नहीं जा रहे? क्योंकि उनके लगता है कि दूसरे धर्म के वोट नहीं मिलेंगे। ये उनकी गलतफहमी है। उन्होंने कहा, आज भगवान राम का आनंद आया है। कल नई सरकार बनेगी। निश्चित रूप से गोपाल कृष्ण भी मुस्कुराएंगे।

**राजस्थान सरकार  
सुनिश्चित करेकि प्रदेश  
में कोई बालविवाह नहीं**  
दो: उच्च न्यायालय

जयपुर (एजेंसी)। राजस्थान में अक्षय तृतीया से पहले उच्च न्यायालय ने राज्य सरकार को यह सुनिश्चित करने का निर्देश दिया है कि राज्य में कोई बाल विवाह नहीं हो। इसके साथ ही अदालत ने कहा कि बाल विवाह के लोगों को आयुष्मान भारत योजना के तहत 70 लाख रुपये दिया जाएगा। बाल विवाह की कठोरता तथा लाभार्थियों से मुलाकात की।

जयपुर (एजेंसी)। राजस्थान सरकार ने एक अधिकारीयों के प्रयासों के कारण बाल विवाह की संख्या में कमी आई है, लेकिन अब भी बहुत कुछ करने की जरूरत है। याचिकार्ताओं के वकील आरपीसी सिंह ने कहा कि अदालत को एक सूची भी उपलब्ध कराई गई जिसमें बाल विवाह और उनकी निधारित तिथियों का विवरण था।

उच्च न्यायालय की एक खंडपीठने वाल विवाह को रोकने के लिए हस्तक्षेप की पांग वाली जनहित याचिका पर सुनवाई करते हुए बुधवार को अपने आदेश में कहा कि बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 लागू होने के बावजूद, राज्य में बाल विवाह अब भी हो रहे हैं। अदालत ने कहा कि हालांकि अधिकारीयों के प्रयासों के कारण बाल विवाह की संख्या में कमी आई है, लेकिन अब भी बहुत कुछ करने की जरूरत है। याचिकार्ताओं के वकील आरपीसी सिंह ने कहा कि अदालत को एक सूची भी उपलब्ध कराई गई जिसमें बाल विवाह और उनकी निधारित तिथियों का विवरण था।

**कलकता हाईकोर्ट बोला-**  
**संदेशखाली केस में  
सीबीआई जांच सहीदिशा  
में, ममता सरकार एजेंसी  
का सहयोग नहीं कर रही**

कलकता (एजेंसी)। पश्चिम बंगाल के संदेशखाली में जयीन हड्डपने और महिलाओं के खिलाफ अपराध (यौन शोषण) मामले में कलकता हाईकोर्ट में गुरुवार (2 मई) को सुनवाई हुई। कोर्ट ने मामले में सार्वजनिक मानवाधिकार आयोग (एनएचआरसी) को भी पार्टी बनाने की

परिमित नहीं देती है। कोर्ट ने यह भी कहा कि सीबीआई ने अपनी रिपोर्ट में बताया है कि उसे पश्चिम बंगाल सरकार के अधिकारीयों का जांच में सहयोग नहीं मिल रहा है। मामले में एजेंसी की जांच जरी है। ऐसे में कोर्ट एजेंसी की रिपोर्ट का खुलासा करना नहीं करना चाहेगा। वर्तीये के इससे जांच पर असर पड़ सकता है।

सुनवाई के दौरान यीकू जिस्टिस टीएस शिवगंगा और जस्टिस हिंगणमय भट्टचार्य की बीच सीबीआई की रिपोर्ट को गोपनीय रखने की अपील भी मान ली। मामले की अगली सुनवाई 13 जून को होगी।

पीएम मोदी का राहुल गांधी पर बड़ा तंज

## कांग्रेस मर रही है... लेकिन पाकिस्तान शहजादे को पीएम बनाने को उतावला है

● पाकिस्तान के फवाद चौधरी ने की थी कांग्रेस नेता राहुल गांधी की तारीफ

अहमदाबाद (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी पर अब तक का सबसे बड़ा तंज करा है। गुजरात के आणंद में एक रैली को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि शहजादे को पीएम बनाने के लिए पाकिस्तान उतावला है। पीएम मोदी ने रैली को संबोधित करते हुए कहा कि शहजादे को पीएम मोदी ने कहा कि पाकिस्तानी नेता कांग्रेस के पूर्व अधिकारीयों ने उन्हें दुआ कर रहे हैं। और शहजादे को भारत के प्रधानमंत्री के लिए दुआ कर रहे हैं। पीएम मोदी ने एक चौड़ीये से शयर किया था, जिसमें गुरु गांधी अयोध्या में हुए रामलला की प्रणाली प्रतिष्ठा समारोह का जिक्र कर प्रधानमंत्री मोदी और भाजपा पर निशाना साध रहे हैं।

### फवाद चौधरी की टिप्पणी सेवार

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पीटीआई के नेता की पोर्ट का जिक्र करते हुए चुनावी रैली में राहुल गांधी के निशाने पर लिया। उन्होंने रैली को संबोधित करते हुए कहा कि शंखों द्वारा धूम देखियर, आज भरत में कांग्रेस कमज़ोर हो रही है। यानी सूक्ष्मशर्की चंद्र लेकर भी कांग्रेस का दुर्दाना मुश्किल हो रहा है, लेकिन मज़े की बात यह है कि यहां कांग्रेस को लड़ना सर्वोत्तम है। और वहां पाकिस्तान रोही है और वहां पाकिस्तान रोही है। पीएम मोदी ने एक बार फिर से देखाया कि जब तक वे जीतिवां हैं तब तक धर्म के नाम पर आरक्षण नहीं देने देंगे।

## बसपा उम्मीदवारों की 11वीं सूची में तीन सीटों पर बदल दिए उम्मीदवार

लखनऊ (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश के चुनावी मैदान में विषयक की राजनीति अलग ही अंदाज में चलती दिख रही है। लोकसभा चुनाव 2024 के मैदान में उत्तर से वाले उम्मीदवारों को लेकर विषयकी दृष्टि द्वारा रैली पर लक्षित हो रही है। यही कारण है कि लगातार उन्हें बदला जाए रहा है। उम्मीदवारों के बदलने के मामले में सबसे आगे समाजवादी पार्टी दिख रही है। बदले हुए उम्मीदवार के तौर पर संघ अव्याप्ति अखिलेश यादव भी चुनावी मैदान में उत्तर हैं। वही, अब बहुजन समाज पार्टी ने भी संघ की तर्ज पर उम्मीदवारों को बदलना शुरू कर दिया है। पिछले दिनों में कई उम्मीदवारों के नाम में बदलाव किया गया। हालांकि, बसपा उम्मीदवारों की 11वीं सूची में शामिल 6 उम्मीदवारों के वोषित नाम में तीन लोकसभा सीटों पर उम्मीदवार बदला जाएगा।

### दो सीटों पर तीसरा बदलाव

बुहुजन समाज पार्टी की ओर से लगातार उम्मीदवार बदलने के क्रम जारी है। पार्टी की ओर से घोषित की गई उम्मीदवारों की 11वीं सूची में दो सीटों पर तीसरी बार उम्मीदवार घोषित किया गया। इसमें आजमगढ़ और संत कबीर नगर लोकसभा सीटों शामिल हैं।

### प्रियंका गांधी बोली-

<div data-bbox="746 581 9











## गर्मियों में त्वचा समस्याओं को खत्म करता है नमक

गर्मियों के मौसम में नहिलाओं को कई तरह की त्वचा समस्याओं को छुटकारा पाने के कारण त्वचा काफी टैन और बेंगान हो जाती है। ऐसे में जल्दी ही कि आप इस मौसम में अपनी एंटिक्रिन का खास उद्याल रखें। इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए नमक के कुछ घेरेलू घेरेलू उपाय बताने जा रहे हैं, जिसका इस्तेमाल करते हुए आप अपनी त्वचा को इस मौसम में सुरक्षित रख सकते हैं।

कहा जाता है कि ज्यादा नमक के सेवन से त्वचा रोग होते हैं। खुजली होने के कई कारणों में नमक भी एक कारण है। शरीर में जलन, खराश, त्वचा पर लाल चक्कते नमक की अधिकता से होते हैं। अगर आपके बाल जरूरत से ज्यादा झ़ड़ रहे हैं तो सोडियम की अधिकता होना इसका एक कारण है। यह और इथियम ज्यादा नमक के सेवन से बनता है जो ज्यादा बन जाए तो बालों की जड़ों को कमज़ोर कर डालता है। ज्यादा नमक का सेवन करने से होने वाली इन समस्याओं के बावजूद नमक त्वचा को सुरक्षित रखता है, कैसे आइए डालते हैं एक नज़र-

टोनर की तरह करें  
नमक का इस्तेमाल

ऑयली त्वचा से छुटकारा पाने के लिए नमक का इस्तेमाल किया जा सकता है। नमक को टोनर की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए इसे एक स्प्रे बोतल में हल्का गुनगुना पानी और नमक अच्छे से मिलाएं। आप रुई का इस्तेमाल कर मिश्रण को चेहरे पर लगा सकते हैं।

नमक मिले पानी से नहाएँ

ड्राई स्किन से परेशन लोग नहाने के पानी में नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक कप पानी में आधा कप नमक डालें और इसे अच्छी तरह से मिलाएं। आप चाहे तो बाथटब की नमक डालकर पानी से भी भर सकते हैं और 15 मिनट तक बैठ सकते हैं।

स्क्रब की तरह करें

नमक का इस्तेमाल

अपनी धूप से आपकी स्किन टैन हो गई है तो इसके लिए एक चम्चर नाश्रियल तेल और नमक मिलाएं। इससे बड़ी पर स्क्रब करें।

नमक से बनाएं फेर स मास्क

नमक का फेर स मास्क बनाने के लिए तीन वर्षमध्य शहद और एक वर्षमध्य नमक मिलाएं। इस पेरेट को अच्छे से मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद चेहरे को साफ कर दें।



## त्वय आप भी हाइपरथायरायडिज्म की समस्या से जूझ रहे हैं

आज के समय में हाइपरथायरायडिज्म की समस्या से बहुत से लोग पीड़ित होते हैं। इस स्थिति में थायरोइड ग्रथि आवश्यकता से अधिक थायरोइड हार्मोन का उत्पादन करने लगती है। जिसकी वजह से शरीर में कई तरह की विद्युत होने लगती हैं, जैसे एंटिक्रिन हार्ट रेट का पलकन्यूएट होना, कमज़ोरी महसूस होना, वजन घट जाना आदि। लेकिन आज के समय में ऐसी किसी भी स्थिति में घबराने की वात नहीं होती। योग्यक ऐसी ढेरों दवा या खाद्य सामग्री होती हैं, जो कई खाद्यस्थि संबंधित समस्या और उसके लक्षणों को कम कर सकती है। हमारे बड़े बुर्जुग भी अक्सर कहा करते थे, कि अच्छा खाना ही आपको बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी देता है और बचाकर भी रखता है। तो चलिए जानते हैं कि आखिर थायरोइडिज्म की स्थिति से जूझने वाले लोगों के लिए क्या खाना सही है और क्या खाना गलत।

### न्यूट्रिएंट रिच फूड खाएं

इस स्थिति से निपटने के लिए आपको ऐसी खाद्य सामग्री का सेवन भी करना होगा। जिनके अंदर कई तरह के विटामिन-मिनरल्स और खनिज पदार्थ शामिल हो। इसके लिए आप मशरूम, ड्राइ फ्रूट्स, सीड़स, एवोकाडो, आदि का सेवन कर सकते हैं। इन खाद्य सामग्रियों के अंदर मौजूद कैल्शियम, जिक, आयरन जैसे तत्व आपको सुजन से भी बचाते हैं और आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बेहतर करते हैं। यही नहीं इन खाद्य सामग्रियों के जरिए हडिडया भी तंदुरस्त रहती है।

### हरी पतेदार सब्जियां

अगर आज किसी भी बड़े बुर्जुग से पुछेंगे कि सेहतमंद रहने के लिए कोन सी सब्जी सबसे ज्यादा फायदेमंद है। यही नहीं बल्कि विज्ञान और आयुर्वेद भी हरी पतेदार सब्जी की ही पैरेकी करते हुए दिखाई देंगे। परं अगर आपको थायरोइड से जूड़ी कोई समस्या है तो आपके लिए हरी पतेदार सब्जियों में भी वह अधिक फायदेमंद होंगी, जो बैंसिसको के

परिवार से आती है, जैसे ब्रोकोली, ब्रेसेल्स स्प्राउट्स, बैंक चोय, काले, फूलगार्मी, शलजम आदि। आपको बता दें कि यही सब्जियां ही जो आयोडीन का उपयोग शरीर में सुचारू ढंग से चला सकती हैं।

### करें इन मसालों का सेवन

भारतीय रसोई के भीतर सदियों से ढेरों मसालों को उपयोग खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए किया जाता है। वहीं आयुर्वेद के नजरिए से सामिल किए जाने वाले यह मसाले पोषक तत्वों का खजाना होते हैं, जो कई खाद्यस्थि संबंधित समस्या और उसके लक्षणों को कम कर सकती है। हमारे बड़े बुर्जुग भी अक्सर कहा करते थे, कि अच्छा खाना ही आपको बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी देता है और बचाकर भी रखता है। तो चलिए जानते हैं कि आपकी थायरोइडिज्म की स्थिति से जूझने वाले लोगों के लिए क्या खाना सही है और क्या खाना गलत।

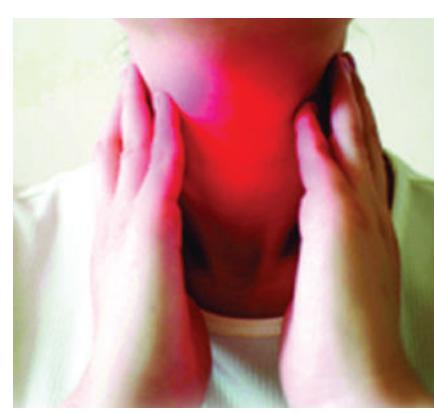
### वया ना खाएं

ऐसा कहा जाता है कि जिस तरह एक सही डाइट आपकी समस्याओं को हर लेती है। उसी तरह कुछ गतल वीजों आपकी छोटी मोटी दिवकरों को बड़ी समस्याओं में तब्दील कर देती है। इसलिए जितना जरूरी यह है कि आपको क्या खाना चाहिए। उससे कहीं ज्यादा जरूरी है कि आपको क्या नहीं खाना चाहिए। आइए जानते हैं ऐसी ही कुछ चीजों के बारे में जो आपको थायराइड की समस्या और उसके लक्षणों को कम कर सकते हैं।

### आयोडीन युक्त पदार्थ

आमतौर पर घरों या दफ्तरों में लोग चाय, कॉफी या चॉकलेट का सेवन करते हैं, जिनमें कैफीन होता है। इनसे सेवन से घबराहट, चिरचिडापन, और हार्ट रेट बढ़ सकता है। जो हाइपरथायरायडिज्म की स्थिति के लक्षणों को बढ़ाने का कार्य कर सकता है। अगर आपको यह समस्या है और आप शुब्द की शुरुआत में ही चाय या कॉफी का सेवन करते हैं तो आप इसकी स्थिति को बिगड़ा सकता है। इसलिए इसके सेवन से पूरी तरह बचें।

**आज के समय में हाइपरथायरायडिज्म की समस्या से बहुत से लोग पीड़ित होते हैं। इस स्थिति में थायरोइड ग्रथि आवश्यकता से अधिक थायरोइड हार्मोन का उत्पादन करने लगते हैं। जिसकी वजह से शरीर में कई तरह की विद्युत होने लगती हैं, जैसे एंटिक्रिन वार्षिक रेट का पलकन्यूएट होना, कमज़ोरी महसूस होना, वजन घट जाना आदि। लेकिन आज के समय में ऐसी किसी भी स्थिति में घबराने की व्यवस्था का कारण होता है। इसी तरह, खीर युक्त ब्रेड भी पेट की सेहत को प्रभावित कर सकती है।**



### ग्लूटेन युक्त सामग्री

थायराइड की समस्या से परेशन व्यक्ति को ग्लूटेन युक्त खाद्य सामग्री का सेवन नहीं करना चाहिए। दरअसल इसकी वजह से शरीर में रोगी को सुजन और एलजी की समस्या हो सकती है। आमतौर पर घरों के अंदर कई इस्तेमाल किया जाने वाले गेहूँ माल्ट और खीर के अंदर इस्तेमाल किया जाता है। इस तरह के पदार्थों से धूर्घात होता है।

### सोया

सोया उत्पाद का सेवन भी थायराइड की स्थिति में नहीं करना चाहिए। हालांकि इसके अंदर आयोडीन नहीं होता लेकिन हाल ही में टोफू को लेकर कई अध्ययन हो चुके हैं। यह अध्ययन बताते हैं कि ग्लूटेन युक्त सामग्री के अंदर इसकी व्यापक उपयोग को निवारित करता है।

### कैफीनयुक्त पेय पदार्थ

आमतौर पर घरों या दफ्तरों में लोग चाय, कॉफी या चॉकलेट का सेवन करते हैं, जिनमें कैफीन होता है। आपको यह सेवन से घबराहट, चिरचिडापन, और हार्ट रेट बढ़ सकता है। जो हाइपरथायरायडिज्म की स्थिति के लक्षणों को बढ़ाने का कार्य कर सकता है। अगर आपको यह समस्या है और आप शुब्द की शुरुआत में ही चाय या कॉफी का सेवन करते हैं तो आप इसकी आयोडीन युक्त पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए, जैसे दूध, पनीर, एग योल्क और मक्कन आदि।



**खाली पेट खट्टे फलों के सेवन से हो सकते हैं नुकसान**

सुबह का नाश्ता हम सभी के लिए जरूरी है और ब्रेकफास्ट में हम सभी का खान-पान अलग वैराइटी का होता है। जैसे कि सुबह के नाश्ते में पोहा और उपमा खाना परसंद हो तो कोई भी चीज़ या फिर फलों का सेवन करता है। नाश्ते की तरीकों में संतरे का रस, क्रोइसेन और ब्रेड दिखने में बहुत आकर्षक लग सकते हैं, लेकिन व्यायाम के बास्तव में ऐसी चीज़ों जैसे खाली पेट खाने से हमारी कारणण का बदल जाता है। जैसे भावैष्य में गैरिट्रॉक खाने का साथ जाने वाले जाएं तो खाली पेट खाने से हमारी शरीर की अवश्यकता बढ़ती है। इ



