









# 'जिनके पीछे ईडी पड़ी है उन नेताओं को ना दें घोट'

नई दिल्ली, 13 मई (एजेंसियां)। वरिष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता अन्ना हजारे ने सोमवार को कपी अपने शिय के जाने वाले दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केरियावाल पर जमकर हमला बोला है। अन्ना ने वोटर्स से अपील की है कि देश की चाहीं सही हाथों में दी जानी चाहिए, वरना यह देश नहीं बचेगा। उन्होंने कहा कि सही प्रत्याशी का चुनाव करें और उन लोगों को ना चुनें जिनके पीछे ईडी लगी हुई है। अन्ना हजारे ने कहा कि आज लोकतंत्र का एक बहुत ही बड़ा उत्सव मनाया जा रहा है और सभी को इसमें अपनी हिस्सेदारी निभाना चाहिए। अन्ना ने आगे कहा कि चरित्रावान और ईमानदार व्यक्ति के पक्ष में मतदान करना चाहिए। उन्होंने कहा कि देश की चाहीं केवल वोटर्स के ही हाथों में होता है और इसे सही हाथों में देकर सही हुई है। अन्ना ने कहा कि जिनके पीछे ईडी लगी हुई है।



अन्ना और केरियावाल की राहें

कब हुई जुदा

गौरतलब है कि 2011 में लोकपाल बिल के लिए अन्ना हजारे का एंटी करपशन आदोलन में आम आदमी पार्टी मुख्या ने महत्वपूर्ण भूमिका आदा की। हालांकि बाद में केरियावाल करते हुए अपनी राजनीतिक पार्टी बनाई। इसके बाद अरविंद केरियावाल ने दिल्ली विधानसभा चुनाव में जीत हासिल कर अपनी सरकार बनाई और तरीके से चुना जाना चाहिए।

दिल्ली के शशव घोटाले में अरविंद केरियावाल के नाम आने की कड़ी आलोचना करता है। उन्होंने यह अधिकारी और सीधे अरविंद केरियावाल की गाहे जुदा हो गया। बता दें कि अन्ना हजारे पहले भी शशव घोटाले को लेकर केरियावाल पर हमला बोल चुके हैं। उनका कहना था कि केरियावाल जैसे शख्स का शशव नीति को बनाना बेहद ही दुखद काम है।

अन्ना हजारे ने केरियावाल पर बोला हमला

वरिष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता अन्ना हजारे ने कहा कि जिनकी छवि बिल्कुल साफ है ऐसे ही उम्मीदवारों को चुनें। उन लोगों को बिल्कुल भी ना चुनें जिनके पीछे नहीं चुना जाना चाहिए। बता दें कि अन्ना हजारे इससे पहले भी कई भौंकों पर अरविंद केरियावाल को निशाना बना चुके हैं।

## तीन दिन में 75,139 श्रद्धालु कर चुके दर्शन भक्तों के लिए 13 घंटे से अधिक खुल रहा मंदिर

दुर्घट्याग, 13 मई (एजेंसियां)। भगवान आशुतोष के द्वादश ज्योतिलिंगों में एक केदारनाथ में आस्था का सैलाब उठाया रहा है। कपाट खुलने के बाद से अभी तक धाम में कुल 75,139 श्रद्धालु बाबा केदार के दर्शन कर चुके हैं। बीते तीन दिनों से धाम में प्रतिदिन 20 हजार से अधिक श्रद्धालु पहुंच रहे हैं, जिससे सुबह से ही भक्तों की लंबी लाइन लग रही है।



इसके साथ ही पैदल मार्ग से लोकर केदारनाथ तक रही है। पंच केदार में प्रमुख केदारनाथ धाम के कपाट 10 मई को खुल गए थे। कपोदोद्याटन पर धाम में रिकार्ड 29,030 श्रद्धालुओं ने दर्शन किए थे। केदारनाथ में व्यापक गतिविधियां बंद होने के बाद भी धाम में यात्रियों का उत्साह अपने चरम पर रहा। वहीं, शनिवार को भी धाम में आस्था और भक्ति का सैलाब उमड़ा जो रविवार को भी जारी रहा। रविवार वहीं, भीड़ बढ़ने पर सभामंडप से

को धाम में 23,510 शिव भक्तों ने अपने आराध्य के दर्शन किए। हर घंटे 1,700 श्रद्धालु से अधिक कर रहे हैं। बोकेटीसी के अनुसार, तीन दिनों में धाम में कुल 75,139 श्रद्धालु दर्शन कर चुके हैं, जो बीते पांच घंटे में नया बेहतर से बेहतर तरीके से दर्शन कराए जा रहे हैं। दर्शनार्थियों में 49,144 बुजु, 25,002 महिलाएं, 991 आठ बजे से ही रही हैं। साथ ही आनंदालाइन बुकिंग वाले भक्तों के नाम से भी मंदिर समिति द्वारा पूजाएँ कराई जारी हैं। विदेशी महिला शिवभक्त भी भक्त गर्भगृह से दर्शन कर रहे हैं। विदेशी भक्त भी भक्ति के दर्शन कर पूजाएँ कराई जारी हैं।

अर्जित कर चुकी हैं।

दिन में एक घंटा बंद हो रहा मंदिर बोकेटीसी के कायांधिकारी रमेश चंद्र तिवारी ने बताया, धर्म दर्शन सुख चार बजे से युक्त हो रहे हैं। अपराह्न तीन बजे भगवान केदारनाथ को भोग लगाने के लिए मंदिर बंद किया जा रहा है। साफ-सफाई के बाद पुनः चार से शाम 6.30 बजे तक भक्तों को दर्शन कराया जा रहे हैं। इसके बाद सात बजे तक को सायंकालीन आराती के बाद चार केदार के खिलाफ दर्शन कराया जा रहे हैं, जो सामान्यांडप से ही होते हैं।

रात्रि 11 बजे से हो रहीं विशेष पूजाएं

केदारनाथ में जन भक्तों द्वारा विशेष पूजा-अचन्दा के लिए उकिंग कराई गई है, उनकी पूजाएं रात्रि 11 बजे से ही रही हैं। साथ ही आनंदालाइन बुकिंग वाले भक्तों के नाम से भी मंदिर समिति द्वारा पूजाएँ कराई जारी हैं।

केदारनाथ के खिलाफ स्थानीय लोगों ने विरोध-प्रदर्शन किया। इस दौरान लोगों ने जमकर नारेबाजी की और वीआईपी कल्चर के खिलाफ स्थानीय लोगों ने विरोध-प्रदर्शन किया। इस दौरान लोगों ने जमकर विरोध-प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकरियों ने बताया कि बामणी गांव की ओर जाने वाले पैदल यात्री पर वीआईपी दर्शन के लिए कायांधिलय बनाया गया है। जिसके चलते यात्री के तरफ जाने वाला मार्ग बंद कर दिया गया है। गांव के लोगों को इस रासे से गुज़रने नहीं दिया जा रहा है, आम जनता को परेशानी उठानी पड़ रही है।

## बद्रीनाथ धाम में वीआईपी दर्शन कल्चर से आमजन नाराज, लोगों ने किया प्रदर्शन

बद्रीनाथ, 13 मई (एजेंसियां)। बद्रीनाथ धाम में वीआईपी कल्चर के खिलाफ स्थानीय लोगों ने विरोध-प्रदर्शन किया। इस दौरान लोगों ने जमकर नारेबाजी की और वीआईपी कल्चर को खाली करने की मांग की। गोर नंबर-3 पर स्थानीय लोगों के साथ पंडा-पूरोहित, हक-हकूकधारी और व्यापारी के विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकरियों ने बताया कि बामणी गांव की ओर जाने वाले पैदल यात्री पर वीआईपी दर्शन के लिए कायांधिलय बनाया गया है। जिसके चलते यात्री के तरफ जाने वाला मार्ग बंद कर दिया गया है। गांव के लोगों को इस रासे से गुज़रने नहीं दिया जा रहा है, आम जनता को परेशानी उठानी पड़ रही है।

प्रदर्शन में शामिल लोगों ने मंदिर समिति और जिला प्रशासन पर गंभीर आरोप लगाए हैं। लोगों ने कहा कि बद्रीनाथ धाम के कपाट खुलने से पहले प्रशासन ने तमाम व्यवस्थाओं को दुरुस्त नहीं किया।



## हमीरपुर से अनुराग ठाकुर, शिमला से सुरेश कथ्यप और विनोद सुल्तानपुरी ने दाखिल किया नामांकन

शिमला/हमीरपुर/केलांग, 13 मई (एजेंसियां)। हिमाचल प्रदेश में लोकसभा चुनाव व विधानसभा उपचुनाव के लिए नामांकन की प्रक्रिया जारी है। सोमवार को हमीरपुर के अनुराग ठाकुर ने पांचवां बार अपना नामांकन कर्तव्यावान दर्शन किया। अनुराग ठाकुर शक्ति प्रदर्शन करते हुए द्विसी बारीयां और तरीकों से अपने अनुराग ठाकुर के लिए नामांकन करने के बाद भी धाम में यात्रियों का उत्साह अपने चरम पर रहा। वहीं, शनिवार को भी धाम में आस्था और भक्ति का सैलाब उमड़ा जो दूसरे दिन भी जारी रहा। रविवार वहीं, भीड़ बढ़ने पर सभामंडप से



मुख्यमंत्री विजय रूपाणी मौजूद होने के साथ नामांकन भरने पहुंचे। संगठन के अपार्टमेंट और व्यापारी लोकसभा क्षेत्र से भाजपा प्रत्याशी विनोद सुल्तानपुरी ने अपने नामांकन से अपनी अपील की ओर जाने वाले भक्तों को भी धाम में यात्रियों का उत्साह अपने चरम पर रहने के बारे में चर्चा की जा रही है।

अनुराग ठाकुर, शिमला से सुरेश कथ्यप और विनोद सुल्तानपुरी ने अपने नामांकन करने के बाद भी धाम में यात्रियों का उत्साह अपने चरम पर रहा। वहीं, शनिवार को भी धाम में आस्था और भक्ति का सैलाब उमड़ा जो दूसरे दिन भी जारी रहा। रविवार वहीं, भीड़ बढ़ने पर सभामंडप से

मुख्यमंत्री विजय रूपाणी के लिए नामांकन करने के बाद भी धाम में यात्रियों का उत्साह अपने चरम पर रहने के बारे में चर्चा की जा रही है।

अनुराग ठाकुर, शिमला से सुरेश कथ्यप और विनोद सुल्तानपुरी ने अपने नामांकन करने के बाद भी धाम में यात्रियों का उत्साह अपने चरम पर रहने के बारे में चर्चा की जा रही है।

अनुराग ठाकुर, शिमला से सुरेश कथ्यप और विनोद सुल्तानपुरी ने अपने नामांकन करने के बाद भी धाम में यात्रियों का उत्साह अपने चरम पर रहने के बारे में चर्चा की जा रही है।

अनुराग ठाकुर, शिमला से सुरेश कथ्यप और विनोद सुल्तानपुरी ने अपने नामांकन करने के बाद भी धाम में यात्रियों का उत्साह अपने चरम पर रहने के बारे में चर्चा की जा रही है।

अनुराग ठाकुर, शिमला से सुरेश कथ्यप और विनोद सुल्तानपुरी ने अपने नामांकन करने के बाद भी धाम में यात्रियों का उत्साह अपने चरम पर रहने के बारे में चर्चा की जा रही है।

अनुराग ठाकुर, शिमला से सुरेश कथ्यप और विनोद सुल्तानपुरी ने अपने नामांकन करने के बाद भी धाम में यात्रियों का उत्साह अपने चरम पर रहने के बारे में च

## दिग्गजों का भाग्य ईवीएम में बंद

आज चाथ चरण म 10 राज्यों का 96 लाक्सभा साटों पर मतदान संपन्न हो गया। सात चरणों में हो रहे चुनाव के लिहाज से देखें तो यह चौथा चरण सीटों के लिहाज से दूसरा सबसे बड़ा चरण है। इस चरण में सबसे ज्यादा चर्चा में आंध्र प्रदेश है, जहां विधानसभा के लिए भी चुनाव हो रहा है। इसलिए यहां नई सरकार चुनने के लिए भी बोटिंग हो रही है। इसके अलावा ये बोटिंग तीन अगली सरकार के गठन में भी बड़ी भूमिका निभाएगी। ये राज्य उत्तर प्रदेश, बंगल और महाराष्ट्र हैं। तेलंगाना की सभी 17 लोकसभा सीटों पर मतदान ईवीएम के हवाले हो गया है। 2019 के चुनाव जहां बीआरएस ने परचम लहराया था, इस बार उसकी जमीन बंजर ही दिख रही है। इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि विधानसभा चुनाव में हार के बाद पार्टी पदाधिकारियों में पाला बदलने की होड लग गई। जाहिर है तेलंगाना में इस बार भी त्रिकोणीय मुकाबला है, जिसमें कांग्रेस और भाजपा अन्य दावेदार हैं। हैदराबाद से एमआईएम के मुखिया असदुद्दीन ओवैसी का भाग्य बंद हो चुका है। जहांगाबाद के कांग्रेस प्रत्याशी सुरेश शेतकर के भाई नागेश शेतकर ने एक बोटर को लात मारी। किसी बात को लेकर दोनों के बीच बहस हुई। इसके बाद बोटर की बाइक गिरा दी गई, जब वो उठाने गया तो उसे शेतकर ने पैर से मारा। इसी तरह हैदराबाद से भाजपा उम्मीदवार माधवी लता ने एक बूथ पर कुछ महिला बोर्टर्स के पहचान पत्र मांगे और बुर्का हटवाकर उनके चेहरे से मिलाया। इसका विरोध करने पर माधवी ने सफाई दी कि मैं एक उम्मीदवार हूँ। कानून के अनुसार उम्मीदवार को फेसमास्क के बिना आईडी कार्ड की जांच करने का अधिकार है। मैं एक महिला हूँ और बहुत विनम्रता के साथ, मैंने उनसे केवल अनुरोध किया है। अगर कोई इसे बड़ा मुद्दा बनाना चाहता है, तो इसका मतलब है कि वे डरे हुए हैं। चुनाव अधिकारियों की शिकायत पर माधवी के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है। वहीं आंध्र प्रदेश में अपने पड़ोसी राज्य तमिलनाडु की तरह, क्षेत्रीय दलों का वर्चस्व है। विभाजन के बाद से हुए दो चुनावों में सरकारें बदल गई हैं और यहां तक कि लोकसभा चुनावों में भी क्षेत्रीय दलों का वर्चस्व दिखाई दिया। मध्य और उत्तरी महाराष्ट्र में 11 सीटों के नतीजे भी तय हो गए हैं। 2019 में एनडीए का इस क्षेत्र में दबदबा था। लेकिन अब दो शिवसेना और दो एनसीपी मैदान में हैं। इसके अलावा, कुछ क्षेत्रों में मगरों के लिए लंबे समय से चल रहे यारक्षण थांटोलन में भी

अशोक भाटिया हैं। आसमान में बादल छाए  
रहने के बावजूद पुलवामा,  
कंगन, गांदरबल, बडगाम और पंपोर इलाकों में बड़ी  
संख्या में मतदाता वोट डालने के लिए निकले हैं।  
वर्ष 1987 के बाद कश्मीर में यह पहला चुनाव है  
जब अलगाववादियों ने चुनाव बहिष्कार का आह्वान  
नहीं किया है। यहां तक कि घटी में अलगाववादी  
भावनाओं का केंद्र माने जाने वाले श्रीनगर के पुराने  
शहर इलाके में भी मतदाता बिना किसी डर के वोट  
डालने के लिए निकले हैं। आर्टिकल 370 हटने के  
बाद यह पहला चुनाव है।  
निर्वाचन क्षेत्र में 17.48 लाख मतदाता हैं, जिनमें  
श्रीनगर, गांदरबल और पुलवामा जिले और बडगाम  
और शोपियां जिले के कुछ हिस्से शामिल हैं।  
अधिकारियों ने पांच जिलों में 2,135 मतदान केंद्र  
बनाए हैं। मतदाताओं की सुविधा के लिए मतदाता  
पहचान पत्र के अलावा 12 तरह के दस्तावेज़  
दिखाकर लोग मतदान कर सकते हैं। मतदाता  
पहचान पत्र मतदान के लिए अनिवार्य नहीं है। यदि  
किसी मतदाता के पास मतदाता पहचान पत्र नहीं है  
तो वह मतदान केंद्र पर आधार कार्ड, मनरेगा जॉब  
कार्ड, बैंक-पोस्ट ऑफिस के पासबुक, स्वास्थ्य बीमा  
स्मार्ट कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, पैन कार्ड, पासपोर्ट,  
पेंशन दस्तावेज, सेवा प्रदाता कंपनी का कार्ड,  
दिव्यांग कार्ड आदि दिखाकर मतदान कर सकता है।  
केंद्र शासित प्रदेश के कश्मीर डिवीजन के प्रवासी  
मतदाताओं के लिए विशेष मतदान केंद्र स्थापित किए  
गए हैं, जिनमें जम्मू में 21, दिल्ली में 4 और  
उधमपुर जिले में एक मतदान केंद्र शामिल है। बता  
दें कि वोटिंग शाम 6 बजे खत्म होगी और उम्मीद है  
उस समय तक माहौल यही बना रहेगा।

INDIA ब्लॉक के सहयोगी दल नेशनल कॉर्न्फ़ैस

# कुछ तो गडबड है केजरीवाल जी?

राज सक्सेना

दिल्ली के तिहाड़ रिटर्न कार्यरत मुख्यमंत्री केजरीवाल ? को अंतरिम जमानत उनके जमानत न मांगने पर भी मिल गयी। निश्चित रूप से यह विवाद का विषय है भी और बनेगा भी। कम से कम चुनावों तक न सही तो दो जून को केजरीवाल के 'बैक टू पवेलियन' होने तक तो यह चर्चा का विषय रहेगा ही। केजरीवाल खुद इसे चर्चा में बनाये रख कर मेन और सोशल मीडिया की हैडलाइन बनने का प्रयास करते रहेंगे। केजरीवाल को बिना मांगे जमानत क्यों मिली, इस पर केजरीवाल के प्रभाव से या फिर मीलाई की अवमानना के डर से भले ही मेन मीडिया चप्पी मार ले मगर सोशल मीडिया पर

गिरफ्तारी को गैरकानूनी कहा। दूसरी तरफ 29 अप्रैल को सोरेन ने गैरकानूनी गिरफ्तारी के अलावा 'अंतरिम जमानत' की भी अर्जी लगाई थी और इसी बैच ने ईडी को उस दिन नोटिस जारी कर 6 मई तक जवाब मांगा था। उसके पहले ही 1 मई को जस्टिस खन्ना ने ईडी पर हमला बोल दिया कि 'भारी बहुमत से चुने जनप्रतिनिधि' के जरीवाल को चुनाव में गिरफ्तार क्यों किया? और 3 मई को उन्होंने स्वतः संज्ञान लेकर के जरीवाल को अंतरिम जमानत का प्रकरण कार्यवाही में ले लिया। 7 मई को सुनवाई पूरी कर ली गयी लेकिन आदेश नहीं दिया गया। उधर ईडी ने सोरेन प्रकरण में 6 मई को जवाब तो दे ही दिया होगा लेकिन खन्ना जी की बैच ने सोरेन की अंतरिम जमानत की सन्तुष्टी की आज तक कोई अवसर नहीं छोड़ा है, जो मोदी को टारगेट नहीं किया हो, 2 सीबीआई, सुप्रीम कोर्ट जाँच, जस्टिस आलम और तीस्ता की जोड़ी से बना मुकदमे, घंटों सीबीआई की पूछताछ जहाँ के द्वारा हत्या का प्रयास आदि, सौदागर विशेषण तक दिए गये परन्तु वह मोदी से पराजित हुयी। पराजय का यह भी जारी है।

अब ईडी गठबंधन के साथ चीन और संकरण ने जिसमें कई विभिन्न पेशें के नाम दिये हैं, मोदी के पीछे लगे हैं। विशेष रूप से आदमी पार्टी, यह लोग जब बने तब इसका दिया, भूख और बेरोजगारी मिटा सकवा देंगे, प्रकृत ईमानदार सरकार देंगे, दम ग

राजेश कुमार पासी काग्रस नेताओं द्वारा बड़बालपन में दिये गये बयान कांग्रेस को नुकसान पहुंचाते हैं लेकिन क्या यह सिर्फ उनका बड़बोलापन होता है या सोच समझ कर दिया गया बयान होता है, ये सबसे बड़ा सवाल है। सवाल यह भी है कि कांग्रेस इन नेताओं को रोक क्यों नहीं पाती है। आपने यह भी देखा होगा कि जब किसी

राजेश कुमार पासी कांग्रेस नेताओं द्वारा बड़बलापन में दिये गये बयान कांग्रेस को नुकसान पहुंचाते हैं लेकिन क्या यह सिर्फ उनका बड़बोलापन होता है या सोच समझ कर दिया गया बयान होता है, ये सबसे बड़ा सवाल है। सवाल यह भी है कि कांग्रेस इन नेताओं को रोक कर्यों नहीं पाती है। आपने यह भी देखा होगा कि जब किसी कांग्रेस नेता के बयान से पार्टी को नुकसान होने की आशंका होती है तो पार्टी उसके बयान को उसका निजी बयान करार देती है और कई बार उसे पार्टी से निर्वाचित भी कर दिया जाता है। ऐसा भी कई बार होता है कि वो नेता पार्टी से इस्तीफा दे देता है या अपने पद को छोड़ देता है। अभी ओवरसीज कांग्रेस के अध्यक्ष सैम पित्रोदा ने भी अपने बयान के कारण पार्टी पद से इस्तीफा दिया है लेकिन पार्टी से इस्तीफा नहीं दिया है। इसका दूसरा पहलू यह भी है कि ऐसे नेताओं को कुछ ही दिनों बाद दोबारा पद सौंप दिया जाता है।

## **बेटियों के साथ दरिंदगी का सिलसिला कब रुकेगा?**



दिया। ट्रेन की चपेट में आने से बेटी की कटकर मौत हो गई। आरोप है कि फ़रियाद लड़की को बहगुल नदी के पुल पर ले गया था, जहां उसने गैंगरेप के बाद लड़की को चलती ट्रेन के आगे फेंक

एक बार फिर उत्तर प्रदेश के बरेली जिले से दिल को झटकझोर कर देने वाला मामला सामने आया है। जहां एक मुस्लिम लड़के ने नाबालिग लड़की का जबरन धर्म परिवर्तन कराने और दुष्कर्म करने के बाद चलती देन के आगे फेंक दिया। इस हादसे में लड़की के शरीर के दो टुकड़े हो गए। मौके पर ही नाबालिग लड़की की दर्दनाक मौत हो गई। जैसे ही घटना की जानकारी हुई। इलाके में हड्डिकंप मच गया। पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच पड़ताल शुरू कर दी है। वहीं, हिंदू संगठन के लोगों ने मौके पर पहुंचकर जमकर हंगामा किया है। इस बर्बर नृशंसता दरिंदगी भरी वारदात ने एक बार फिर सावित कर दिया है कि लवजेहाद का सिलसिला अभी थमा नहीं है हत्यारे जिहादी मानसिकता वाले शैतानों को कानून पुलिस समाज किसी का कोई खौफ नहीं है। जानकारी के मुताबिक, आरोपी और मृतक लड़की दोनों अलग-अलग समूदाय से आते हैं। ऐसे में घटना के बाद स्थानीय दिया। देन की चपेट में आने से बेटी की कटकर मौत हो गई। आरोप है कि फरियाद लड़की को बहुल नदी के पुल पर ले गया था, जहां उसने गैंगरेप के बाद लड़की को चलती देन के आगे फेंक दिया। तेज रफतार देन के नीचे आने से लड़की के शरीर के दो टुकड़े हो गए, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई।

इस घटना के सामने आने के बाद हिंदू संगठन के लोग भी थाने पहुंचे और जमकर विरोध जताया। हिंदू संगठन के कार्यकर्ताओं ने थाने के बाहर नारेबाजी की और जल्द से जल्द आरोपी युवक के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने की मांग की। सूत्रों की माने तो पुलिस ने आरोपी को थाना फेतहगंज पूर्वी से गिरफतार कर लिया है। शाहजहांपुर में पोस्टमार्टम किया गया है मामला बरेली में दर्ज किया गया है। हैरानी की बात ये रही कि हादसे के बाद बरेली पुलिस और शाहजहांपुर पुलिस सीमा विवाद में उलझी रही। जिस वजह से कानूनी प्रक्रिया में देरी हुई। बाद में किशोरी के शव

पुलिस प्रशासन अलर्ट है। आरोपी के खिलाफ दर्ज कराई गई एफआईआई में पीड़ित पक्ष ने लिया है कि थाना फेहंगंज की रहने वाली 15 वर्षीय लड़की को फरियाद हुसैन नाम का लड़का पिछले 7 महीने से परेशान कर रहा था। इससे वह डरी सहमी रहती थी। फरियाद ने उसका धर्म परिवर्तन भी करा दिया था और मुंह खोलने पर जान से मारने की धमकी दे रहा था। FIR के मुताबिक, 8 मई को उनकी बेटी क्षेत्र के एक कॉलेज में परीक्षा फॉर्म भरने के लिए गई थी तभी उनकी बेटी को रास्ते में ही आरोपी फरियाद ने जबरन बाइक पर बैठा लिया। फिर सुनासान जगह ले जाकर बेटी के साथ दुष्कर्म करने के बाद उसे ट्रेन के आगे धकेल को शाहजहांपुर में पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया गया और मुकदमा बरेली के थाना फतेहंगंज पूर्वी में दर्ज हुआ। यूपी में योगी सरकार की तमाम सख्ती के बावजूद लवजेहाद की शर्मनाक वारदातों की झड़ी लगी है। इस के पीछे कुछ चरमपंथी तत्त्वों की हिन्दू लड़कियों को टार्गेट कर प्यार के जाल में फंसा कर उनका धर्मपरिवर्तन कराने की योजना बद्द साजिश चल रही है। आपको कुछ वारदातों के जरिए बताने की कोशिश करते हैं। पिछले दिनों लखनऊ के मोहनलालगंज में रहने वाले एक हिंदू परिवार ने देखा कि उनकी लड़की नमाज पढ़ रही है। घर के लोग इसे देख सन रह गए। लड़की से कढ़ाई से पूछताछ के बाद पता चला कि उसने एक मुस्लिम लड़के निकाह कर लिया'।

नगर पह हांगा जार जनकर हांगा? इसका आभास हो रहा है। सोने में सुहागा, मीलार्ड ने दिल्ली के एलजी को सरकारी खजाने से अभी तक बिना फीस तय किए ही केजरीवाल की मनमर्जी के वकीलों की फीसों के भी भुगतानों के आदेश जारी कर दिए हैं। इस तरह सोशल मीडिया की 'मनपसन्द दाल' में माननीय ने तड़का लगाकर उसे और स्वादिष्ट बनाने का काम कर दिया है? इस क्रम में सुप्रीम कोर्ट के एक चीफ जस्टिस वीएन खरे ने रिटायर होने के बाद जो कहा था कि 'पेसा न हो तो न्याय के लिए अदालत की तरफ देखना भी गुनाह है'। खूब ट्रैंड हो रहा है। इसी क्रम में झारखण्ड के हेमंत सोरेन और केजरीवाल दोनों के समान मामले भी समानान्तर ट्रैंड कर रहे हैं। केजरीवाल के साथ सोरेन प्रकरण पर खूब चर्चा परिचर्चा चल रही है। केजरीवाल ने कोई अंतरिम जमानत की अर्जी तक नहीं लगाई। उन्होंने कोर्ट में केवल अपनी

आप रहने ही दीजिए।

**डॉ. सुरेश कुमार मिश्रा**

आपसे नहीं हो पाएगा। भैया जी आज के जमाने में लोगों को ज्ञान देने के लिए उन्हें अज्ञानी बनाना जरूरी है। केवल वादसप गुप्त बनाकर एडमिन बने रहने से सिर्फ घांस छील पाओगे। ऐसा करते रहोगे तो समझो हो गया, कारवाँ गुजर जाएगा और आप गुबार में ही फसें रहोगे। टुकड़ों में यहाँ-वहाँ से बटोरने से कुछ नहीं होता। यह फेंकू ज्ञान है। असली ज्ञान से भी ज्यादा कीमती। असली ज्ञान की तथ्यता स्रोतों, संदर्भों, इंटरनेट से सिद्ध हो जायेंगे। लेकिन फेंकू ज्ञान को जलेबीदार उलझाऊ बातों से सिद्ध करना पड़ता है। समझे बरखुरदार! मैं और मेरे जैसे अनेक बंधु ताजमहल, ज्ञानवापी, कुतुब मीनार, जामा मस्जिद, लाल किला देखकर लौट भी आये और अब खुदाई करने वालों सहित सब को अपना ज्ञान रोजाना परोस रहे हैं और आप

## आपसे नहीं हो पाएगा

यहीं व्यंग्य जैसी बेकार चीज़ लिख रहे हैं। आपने कल देखा नहीं कि ऊंधर खोजी लोग ज्ञानवापि पहुँचे कि नहीं इधर ज्ञान की सहस्रधारा चहुँ ओ बह निकलीं थीं। बिअंग भैया जैसे व्यंग्यकार के भीतर से व्यंग्य का कीड़ा निकालने की कसम खाए, फेंकूराम ने कहा- हम वॉट्सऐपियों ने ही बताया कि ज्ञानवापि के तहखाने में शिवलिंग दैदीप्यमान की तरह चमक रहा है। एक से बढ़कर एक छवियाँ क्रॉप करके धड़ल्ले से पोस्ट कर डाले। सामने वाले की गैलरिया चुटकियों में फुल कर डाले। वह संसुरा इसी में उलझा रहेगा कि तस्वीरें देखें या गैलरी साफ करे। किसी की जगह पर कोई दूसरा कुछ बनाएगा तो खोजबीन होगी ही। आगे तेजोमहल का भी यही हाल होने वाल है। सारा इतिहास हम अपने व्हाट्सप में धरकर चलते हैं। ज्ञानवापि से शिवलिंग की ली गर्ये पहली तस्वीर को खोजियों को प्राप्त करने, देखने

यमुनात्रा स नकलत समय जसा साफ बनान के दावे करने वाले केजरीवाल को जब सत्ता मिली और वच्चों की कसम तोड़ गाड़ी बंगला सब ले लिया, शीश महल बन गया और शराब की नदियां बह गयी। शराब के साथ साथ खालिस्तानी चंदे का भी कलंक लग गया। जब सत्ता मिली तो कुमार विश्वास साहित योगेंद्र, भूषण सब को भगा दिया। अन्ना को रालेंगाव सिद्धि जाकर सामाधिस्थ होना पड़ा। अब कल के सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद केजरीवाल खेमा उत्साहित है। अभिषेक मनु सिंधवी कपिल सिंबल सहित सारे तथाकथित फिक्सर उत्साहित हैं। हमने मोदी को औकात पर ला दिया मगर उसका नाम नरेन्द्र मोदी है। वह राजनीति की शतरंज का माहिर खिलाड़ी है जिसमें तुम सिर्फ एक कदम आगे बढ़ सकने वाले प्यादे हो, वह चौतरफा मार करने वाला वजीर है। वह तुम्हारे फेके पथर्थो से घर बनाता आया है। सिर्फ थोड़ा बदला चाहे?

खड़ा नाच समाप्त हो गया।

उसे सोशल मांडिया में वायरल कर दिया था। सारी दुनिया जैसा करती है, वैसा आप भी किया करो बिअंग भाई। जानते नहीं, हाथी के दाँत दिखाने के कुछ और तथा खाने के कुछ और होते हैं। भीड़ तंत्र का हिस्सा बने भीड़ तंत्र का। गधा भी अपने को कभी गधा नहीं बोलता, वह चुप रहने के बजाय मौका मिलते ही अपने को घोड़ा साबित करने पर तुल जाता है चाहे उसका ढेंचू-ढेंचू पसंद किया जाये न किया जाए। फेंकूराम ने कहा तुम मूरख के मूरख रहोगे। तुम्हारे काले अक्षर भैस बराबर नहीं सारी दुनिया की कालिख बराबर है। तुम हमेशा अपनी मुर्गी की डेढ़ टांग पर अटक जाते हो। किसी चीज़ को समझने का प्रयास नहीं करते। अरे भाई जी, कुछ समझ में आये न आये, तो भी इस देश की पितृ भाषा अंग्रेजी में बोला करिये - यस, करेक्ट, सब समझ गया, आई कनो, आई कनो ऑल वैरी वैल। बिअंग ऐया आपको कहीं भी 'नो' याने 'नहीं' तो भूल के भी नहीं बोलना है।



# आज पुष्ट नक्षत्र सहित 3 शुभ संयोग में मनोगी गंगा स्नानी



वैशाख शुक्ल सप्तमी 14 मई 2024 को पुष्ट नक्षत्र के साथ सर्वार्थ सिद्धि योग और रवियोग के सुयोग में गंगा सप्तमी मनाई जाएगी। इस दिन गंगा के स्मरण, दर्शन एवं स्नान करने मात्र से रिद्धि-सिद्धि की प्राप्ति, वश-सम्मान में वृद्धि व सभी पापों का क्षय, अशुभ ग्रहों के कुप्रभाव में कमी

व सकारात्मकता का वास होता है।

**गंगा सप्तमी पर स्नान का महत्व**  
वैशाख शुक्ल पक्ष की सप्तमी की उदयातिथि 14 मई को प्राप्त हो रही है, इसलिए गंगा सप्तमी 14 मई को मनाई जाएगी। इस पर्व पर गंगा स्नान, ब्रत-पूजा और दान का विशेष महत्व है। जो लोग किसी कारण से इस दिन गंगा नदी में स्नान नहीं कर सकते वे घर पर ही पानी में गंगाजल मिलाकर नहा सकते हैं। ऐसा करने से तीर्थ स्नान का ही पुण्य मिलता है। पथ पुण्य की अनुसार गंगा सप्तमी के दिन गंगा की पूजा करने से मोक्ष की प्राप्ति होती है।

**शुभ संयोग में मनोगी गंगा सप्तमी**

वहीं, इस दिन पानी से भरी मटकी का दान करने से कभी न

## सूर्यास्त के समय न करें ये कार्य

धर्म शास्त्रों में ऐसे काम बताए गए हैं, जिन्हें शाम यानी सूर्यास्त के समय बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। सूर्यास्त के समय ये काम करने से घर से सुख-समृद्धि चली जाती है।

धर्म शास्त्रों के अनुसार, सूर्यास्त के समय भोजन नहीं करना चाहिए। इस समय भोजन करने से व्यक्ति अगले जन्म में पशु के रूप में जन्म लेता है।

किसी भी स्वस्थ व्यक्ति को सूर्यास्त के समय सोना या लेटना नहीं चाहिए। ऐसे में घर की बरकरत चली जाती है। साथ ही धन से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

सूर्यास्त के समय भगवान की आराधना करने से सकारात्मकता आती है। सूर्यास्त के समय यौन इच्छा पर

पुरुषों और महिलाओं को ऐसी भावनाओं से दूर रहना चाहिए।

शाम के समय जन्म लेने वाले व्यक्ति को जीवन में कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। वैताया योग है कि शाम के समय वेदों और शास्त्रों का अध्ययन नहीं करना चाहिए। इस समय ध्यान और साधना करना ही उत्तम माना जाता है।

सूर्यास्त के समय पैसों का लेन देन करने से बचना चाहिए। ऐसे में घर में पैसों की कमी हो जाती है और खर्च ज्यादा होने लगते हैं।

सूर्यास्त के समय नाखन नहीं काटने चाहिए। ऐसा करने से जीवन में मुक्ति मिलती है। गंगा जल नकारात्मकता से बचाता है और यह शरीर और आत्मा को शुद्ध करता है। भक्त

## बद्रीनाथ मंदिर में शंख न बजाने के पीछे है लक्ष्मी जी से जुड़ी यह धार्मिक मान्यता



धर्म में जीत की स्थिति में शंख बजाने का रिवाज है। लेकिन भगवान विष्णु माता लक्ष्मी की तपस्या

के साथ काम करें। आपकी आर्थिक उन्नति होने में देर नहीं लगती।

कृष्ण: आपके लिए सूर्य का राशि परिवर्तन शुभ फलदाती होगा। नौकरी करने वालों को प्राप्ति, वेतन और सम्पन्न में वृद्धि मिल सकती है। सेहत आपकी ठीक रहेगी। विजयनेस वार्ता को मुनाफा करने का अवसर मिलेगा।

सिंह: सूर्य का गोचर आपको नौकरी में मजबूत करेगा।

आपकी स्थिति में सुधार होगा और अपने काम के दम पर पहचान हासिल करें। करियर को लेकर अप जो सपना देखे हों हैं, वह पुरा करने के लिए समय अनुकूल है। व्यापारी वर्ग के लोगों को आगे बढ़ने के नए अवसर प्राप्त होगे।

कन्या: सूर्य का यह राशि परिवर्तन आपके पद और प्रतिष्ठा को बढ़ाने में मददगार हो सकता है। आप संयम

## गर्भावस्था के नौ महीने और नौ ग्रह क्या है प्रभाव और क्या है उपाय

ऋषियों ने अनुसंधान कर गर्भावस्था के दोनों प्रत्येक माह का संवेद एक ग्रह के आधिपत्य से जोड़ा है। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार प्रत्येक मास का एक-एक ग्रह स्वामी होता है, इन स्वामियों में राहु और केतु को छोड़कर शेष सात ग्रह समिलित हैं, उनमें भी सूर्य और चन्द्र, दो-दो मासों के स्वामी हैं, एक मास का स्वामी आधान-लग्ननशी भी है। मास क्रम में उनकी गणना अप्रालिखित है, पहले महीने में गर्भवती माता और बच्चे पर शुक्र का प्रभाव पड़ता है। गर्भावस्था में दूसरा महीना मंगल ग्रह से प्रभावित होता है।

तीसरे महीने में गर्भवती माता और बच्चे पर शुक्र का देवपत्नी का प्रभाव रहता है।

चारवें महीने में चन्द्र का प्रभाव देखा जाता है।

छठे महीने में शनि का प्रभाव रहता है।

सातवें महीना बुध से प्रभावित रहता है।

आठवें महीना आधान-लग्ननशी से प्रभावित रहता है।

चौथे पर शुक्र का उद्गम करता है।

ग्रहावस्था में दूसरा महीना मंगल ग्रह से प्रभावित होता है।

तीसरे महीने में गर्भवती का द्विलालां।

चौथी मास में, बैल को गुड़ खिलालां।

चूतर्थ मास में, कच्ची मिठ्ठी पर पानी डालकर उसकी गंभीर सूखे से प्रभावित रहता है।

पांचवें महीने में चन्द्र का प्रभाव देखा जाता है।

छठे महीने में शनि का प्रभाव रहता है।

सातवें महीना बुध से प्रभावित रहता है।

आठवें महीना आधान-लग्ननशी से प्रभावित रहता है।

चौथे पर शुक्र का उद्गम करता है।

ग्रहावस्था में पर ग्रह ग्रह से प्रभावित होता है।

ग्रहावस्था में घर रही संतान की रक्षा हतु अचुक उपाय - गर्भरक्षा नापक यंत्र को चांदी में मढ़ाकर धारण करें। इससे गर्भ की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।

गर्भरक्षा में घर रही संतान की रक्षा होती है।



स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

मंगलवार, 14 मई 2024

9

## भारत के टॉप न्यूट्रिशन संस्थान ने नॉन रिक को माना जहर

बताया खाना पकाने के लिए सर्वश्रेष्ठ हैं केवल मिट्टी के बर्तन

न्यूट्रिशन ने भारतीयों के लिए डायट्री गाइडलाइन्स जारी की है। इसमें लोगों को सलाह दी गई है कि खाना पकाने के लिए मिट्टी के बर्तनों का उपयोग करना चाहिए। यह आदत लोगों की जीवनशैली में बदल लोगों की उदासी हुए उन्हें कई रोगों से बचा सकती है।

घर की किचन अब हाईटेक हो गई है। लोगों ने स्टील या एल्यूमीनियम को छोड़कर अब नॉन रिक बर्तनों में खाना पकाना शुरू कर दिया है। इन बर्तनों में खाना जलने और चिपकना का डर तो नहीं होता, लेकिन यह आपको बीमार जरूर कर सकता है। हाल ही में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन ने भारतीय लोगों के लिए डायट्री गाइड लाइन्स जारी की है। जिसमें मिट्टी के बर्तनों की जीवनशैली के बारे में बताया गया है।

एनआईएन के अनुसार, यह बर्तन इके फ्रैंडली हैं, कम तेल



का उपयोग करते हैं और इनमें पोषक तत्वों को बरकरार रखते हैं। ये भोजन के प्राकृतिक स्वाद को बनाए रखने की अच्छी क्षमता होती है ये नान टाकिसक होते हैं और इनमें किंचित् भी केमिकल का इस्तेमाल भी नहीं होता। तो चलिए जानते हैं मिट्टी के बर्तनों में खाना बनाने के फायदे।

**खाने के लिए कौन से बर्तनों का उपयोग करना चाहिए?**

एक्सपर्ट के अनुसार, खाना खाने के लिए फूड-ग्रेड स्टील से बर्तनों में किए गए शैव शोध में 41 लाख लोगों को शामिल किया गया। अध्ययन के अनुसार, अब 10 में से 4 लोगों से जुड़े कैसर वर्तन से जुड़े कैसर होने का खतरा पाया जा सकता है।

स्थानीय खानापान के लिए खाने के लिए जीवनशैली अपनाएं। प्लेट के नीचे बताई जीवी को निकालने से मोटापे और कैसर का जाखिम कम हो सकता है।

**मोटापे से 32 तरह के कैसर का खतरा**

स्वीडन के माल्यो रिस्ट लुड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने 40 सालों तक 41 लाख से अधिक लोगों के बर्तन और जीवनशैली का अध्ययन किया। इस अध्ययन के अनुसार, जीवनशैली के बर्तन के लिए जीवन की जीवनशैली ने 122 तरह के कैसर की जांच की और संबंध मोटापे से हो सकता है।

**फ्रेंच प्राइज़ और प्रार्फ़ाइ फूड्स**

फ्रेंच प्राइज़ में बहुत ज्यादा फैट और कैलोरी होती है। रेस्टोरेंट में मिलने वाली फ्रेंच प्राइज़ तो और भी ज्यादा नुकसनदार का खतरा ज्यादा और पिट्यूरी ग्रैंड के कैसर, सिर और गर्दन के कठुंजाख सब्ज़ियों में किए गए शैव शोध में 41 लाख लोगों को शामिल किया गया। अध्ययन के अनुसार, अब 10 में से 4 लोगों से मोटापे से जुड़े कैसर होने का खतरा पाया जा सकता है।

**कॉल्ड ड्रिंक्स**

आप स्वास्थ्य खाना खा रहे हैं, फिर भी बजन वढ़ रहा है? हो सकता है आप जो पी रहे हैं, वो समस्या पैदा कर रहा है। कॉल्ड ड्रिंक्स पीने वाले लोगों में अस्सी मोटापे का समस्या देखी जाती है।

**फैट वाला मांस और ड्रांस फैट**

मांस का सेवन सहत के लिए हानिकारक है। इनमें बहुत ज्यादा फैट होता है, जो दिल के लिए फैट वाला लोगों में नुकसनदार होता है। फ्रॉज़ जूस के लिए फैट वाला लोगों को उनकी गर्भी वितरित करने की क्षमता के लिए जाना जाता है।

**ओबेसिटी का इनफर्टिलिटी पर भी पड़ता है**

## विटामिन डी लेते वक्त करते हैं गलती तो शरीर हो जाएगा खोखला



आपका शरीर विटामिन डी को अवशोषित नहीं करेगा। फैट से भरपूर भोजन के साथ विटामिन डी के मेटावॉलिम के लिए जरूरी है। अपर्याप्त मैग्नीशियम लेवल विटामिन डी को कम कर सकता है। इसके लिए आपको अपने आहार या सप्लीमेंट के जरिए मैग्नीशियम का सेवन बढ़ाना होगा। इससे विटामिन डी का अवशोषण और उपयोग दोनों बढ़ सकता है।

**सूखे की किणाणों के संपर्क में आने से बचना**

कोई भी सूखे की किणाणों के संपर्क में नहीं आना चाहता। यह एक ऐसी भूल है, जो सप्लीमेंट लेने के बाद भी शरीर में विटामिन डी की कमी को बनाए रखती है। बता दें प्राकृतिक धूप विटामिन डी का पावरफुल सोस है। ऐसे में जो लोग कम धूप वाले क्षेत्र में रहते हैं या लगातार सनस्क्रीन का यूज करते हैं, उन्हें सप्लीमेंट लेने के बाद भी कमी का विटामिन डी की कमी का सलाह के खुद से सलाह लेने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह के खुद से सलाह लेने के बाद भी विटामिन डी की कमी का सलाह के खुद से सलाह लेने के बाद भी लोग फैट के साथ

कई लोग डॉक्टर से पूछे बिना विटामिन डी सल्लीमेंट लेना शुरू कर देते हैं। लेकिन शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी नहीं ले पाते। जबकि डॉक्टर द्वारा बताई गई डोज उपर, लच्छा का रंग और सूर्यों के संपर्क जैसे कारणों के आधार पर अलग-अलग होती है। जरूरत के हिसाब से विटामिन डी की दो ग्राम तो बहुत कम होता है। इसके लिए जीवन के साथ सप्लीमेंट डाइट लेने से विटामिन डी की अबॉल्यूबर्शन रेट कम हो सकती है। इससे विटामिन डी का अवशोषण के लिए हेल्प फैट की सहायता होती है। जबकि जीवन के साथ सप्लीमेंट लेने का सुझाव दिया जाता है।

**कृष्ण दवाओं का सेवन**

आप आप कॉटिकोस्टेरोइड्स, एंटी-कॉन्क्लेंट्स, एंटीट्रोवाइरल और वजन घटाने वाली दवाएँ दवा ले रहे हैं, तो ही सकता है कि यह विटामिन डी के अवशोषण में रुकावट पैदा करे। इसलिए विटामिन डी लेने से पहले अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



## प्रोबायोटिक्स से जुड़ी ये बात झूठ है, पेट की कई समस्याओं के लिए कारगर हैं ये चीजें

खरब खानापान, और तेजी से बदलती लाइफस्टाइल के कारण कई लोग हमेशा पेट दर्द, गैस और कब्ज़ जैसी पेट से संबंधित समस्याओं से जुड़ते रहते हैं। इन सभी परेशानियों का सीधा संबंध खरब द्वारा दिये जाते हैं। डाइजेस्टन से जुड़ा रखने के कारण इन्हें हैंडल करना थोड़ा मुश्किल है। इन बर्तनों को रेग्युलर क्लीनिंग की भी जरूरत होती है, ऐसे में यह हो जिन बर्तनों को रेग्युलर क्लीनिंग की भी जरूरत होती है, ऐसे में यह होता है। तो आइए जानते हैं कि प्रोबायोटिक्स क्या है, और उन्हें डाइट में पर्याप्त पेषक तत्वों के लिए एच्यूएसी के बर्तन अच्छे होते हैं। डॉक्टर की सलाह के बिना उन्हें नहीं लेना चाहिए।

यही कारण है कि पेट की समस्या होने पर कई बार डॉक्टर कैप्सूल और सैंग जैसे के रूप में प्रोबायोटिक्स क्लिंपर्स में इहें मेडिकेटेड प्रोबायोटिक्स कहा जाता है। हालांकि, यह सच नहीं है कि प्रोबायोटिक्स हमेशा स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं। डॉक्टर की सलाह के बिना उन्हें नहीं लेना चाहिए।

दही के अलावा प्रोबायोटिक्स

के लेने के लिए नेचुलर सोस क्या है?

अगर आपको दही पसंद नहीं है तो आप छाल, अचार, पनीर और डाइजेस्टिव स्ट्रिट लेने के बारे में जानें।

गर्द हेल्थ के लिए प्रोबायोटिक्स फायदेमंद हैं?

एक लाइन में कहें तो डाइजेस्टिव स्ट्रिट और गर्द हेल्थ के लिए प्रोबायोटिक्स पर बात

करते हुए कहते हैं, "प्रोबायोटिक्स प्रोबायोटिक्स के अच्छे सोते हैं"। शरीर में भौजद लाभकारी जीवित बैक्टीरिया हैं, जो हमारे पाचन तंत्र में प्रोबायोटिक्स से जुड़े होते हैं। डाइजेस्टन में यह अमरीकी भौजद जीव विटामिन और डाइजेस्टिव स्ट्रिट व गर्द हेल्थ के लिए एच्यूएसी के बारे में जानें।

प्रोबायोटिक्स क्या होते हैं और उन्हें डाइजेस्टिव स्ट्रिट लेने के लिए गर्द हेल्थ के लिए लाइन में कहें तो डाइजेस्टिव स्ट्रिट और गर्द हेल्थ के लिए प्रोबायोटिक्स पर बात

करते हुए कहते हैं, "प्रोबायोटिक्स प्रोबायोटिक्स के अच्छे सोते हैं"।

गर्द हेल्थ के लिए प्रोबायोटिक्स फायदेमंद हैं?

एक लाइन में कहें तो डाइजेस्टिव स्ट्रिट व गर्द हेल्थ के लिए प्रोबायोटिक्स पर बात

करते हुए कहते हैं, "प्रोबायोटिक्स प्रोबायोटिक्स के अच्छे सोते हैं"।

प्रोबायोटिक्स फायदेमंद हैं?

एक लाइन में कहें तो डाइजेस्टिव स्ट्रिट व गर्द हेल्थ के लिए प्रोबायोटिक्स पर बात

करते हुए कहते हैं, "प्रोबायोटिक्स प्रोबायोटिक्स के अच्छे सोते हैं"।

प्रोबायोटिक्स फायदेमंद हैं?

एक लाइन में कहें तो डाइजेस्टिव स्ट्रिट व गर्द हेल्थ के लिए प्रोबायोटिक्स पर बात

क













