

पुण्यश्लोक
लोकगता
महाराष्ट्र
अदिल्यावाइ होल्कर
300वीं जन्म जयंती
महोत्सव 2025

दैनिक सांध्यकालीन

APPROVED BY DAVP

डाक पंजीयन संख्या - म.प्र./भोपाल/4-550/2025-27

मंदीरस्पवर

वर्ष-15 अंक-330

भोपाल, बुधवार 28 मई 2025

पृष्ठ-8 मूल्य 1 रुपये

सरकार ने बनालिया 44000 करोड़ का प्लान

अब न आकाश, न समंदर, भारत पर हमला नहीं कर पाएंगे चीन-पाकिस्तान!

नई दिल्ली (एजेंसी)। ऑपरेशन सिंदूर के जरिए भारतीय वायुसेना और थल सेना ने जिस तरह से दुश्मानों को मुंबई डॉक जवाब दिया, उसमें दुनिया को भारत की सेव्य ताकत का अंदाज़ करा दिया। अब सरकार समुद्री सुरक्षा को भी नई धारा देने जा रही है। चीन और पाकिस्तान जैसे पड़ोसी देशों से बढ़ते खतरे को देखते हुए केंद्र सरकार ने भारतीय नौसेना को और मजदूरी करने का फैसला लिया है। इसी दिशा में रक्षा मंत्रालय ने 44,000 करोड़ रुपये की लागत से 12 माझन काउंटरमेरजर वेस्टर्न सुर्य खोजी और नष्ट करने वाले 'युद्धपोते' बनाने की योजना को हीरी झंडी दिया दी है।

समुद्र की चुम्ही में छिपे खतरे होंगे खत्म- इन विशेष युद्धपोतों की सबसे बड़ी ताकत यह होगी कि वे समुद्र की गहराई में दुम्हन द्वारा बिछाई गई बारूदी सुरक्षा को ढूँढ़ते और उन्हें निकाय करने में सक्षम होंगे। भारत की विशाल 7,500 किलोमीटर लंबी टटरेखा और सैकड़ों पोर्ट्स की सुरक्षा के लिए ऐसे जहाज अब ज़रूरत बन चुके हैं।



भारत में ही होगा निर्याण, मेक इन इंडिया को मिलेगा बढ़ावा- सरकार ने यह तथ दिया है कि इन 12 एम्सीएस्वी को पूरी तरह से भारतीय विशेषाईस में ही बनाया जाएगा। इससे नौसेना की ताकत बढ़ेगी और उन्हें निकाय करने में सक्षम होंगे। भारत की विशाल 7,500 किलोमीटर लंबी टटरेखा और सैकड़ों पोर्ट्स की सुरक्षा के लिए ऐसे जहाज अब ज़रूरत बन चुके हैं।

इसे देखा गया शुरू किया जा रहा है। 7-8 साल में बनकर तैयार होंगे पहले चुद्धपोत- रक्षा मंत्रालय जल्द ही इस परियोजना को डिफेंस एक्जिजन काउंसिल के समक्ष प्रस्तुत करेगा। एसेटेस ऑफ नौसेनिंगी मिलते ही देक्नो- कमर्शियल बिडिस मंगाई जाएंगी और अनुबंध पर हस्ताक्षर किए जाएंगे। इसके बाद पहला पात तैयार होने में लगभग 7 से 8 साल का समय लगेगा।

समुद्री सीमा की सुरक्षा होगी और सख्त- विशेषज्ञों के मुाबिक, यह परियोजना राजनीतिक रूप से बहद अहम है, खासकर तब जब चीन की दूनियाई और पाकिस्तान की युआन-वलास की दूनियाई लेलेकिन समुद्री भारत के समुद्री दूनियाई के लिए खतरा बनी हुई है। ऐसे में माझन काउंटरमेरजर वेस्टर्न की तैयारी भारत को समुद्री मार्चे पर और अधिक सक्षम बनाएगी।

यौन शोषण में बरी बृजभूषण का अयोध्या में स्वागत

● कहा- जो मेरा विरोध करेगा, भगवान उसे दंड देगे, वयोकि मैं हनुमानजी का भक्त

अयोध्या (एजेंसी)। नावलिंग पहलवान से यौन शोषण मामले में बरी होने के बाद बृजभूषण सिंह पहली बार अयोध्या पहुंचे। एयरपोर्ट पर 1000 से ज्यादा कार्यकर्ताओं ने ढोल-नागांडे के साथ उनका स्वागत किया। इसके बाद वे हनुमानजी मंदिर पहुंचे और हनुमान जी के दर्शन पूछते।

बृजभूषण बोले- मैं कहा था कि आज मेरे ऊपर लोग आरोप साबित हो जाते हैं तो मैं खुद फांसी पर लटक जाऊंगा। कोर्ट के फैसले ने मेरी उस बात को सही साबित कर दिया। भूमें दृढ़ हुआ 11 बजे तक मुख्यमंत्री बनने वाले थे, लेकिन संत्री भी नहीं बन पाए। आम आदमी पार्टी का तो सत्यानाश हो गया।

मेरा जी भी विरोध करेगा, भगवान उसे दंड देंगे, वयोकि मैं हनुमान जी का भक्त हूं। जो लोग मुझ पर आरोप लगा रहे थे, वहीं कभी मुझे 'कुत्ती का भगवान' कहते थे। एक गीत में उन्हीं लोगों के लिए कहना चाहता हूं- कभी पास आके जी इतना बता दें, मुझे सता कर क्या मिला?

देश की पहली महिला सीजेआई बननेंगी जस्टिस बी वी नागरला

● कोर्ट्स ऑफ इंडिया का कन्जड अनुवाद किया, पिता भी सीजेआई रहे

नई दिल्ली (एजेंसी)। जस्टिस बी वी नागरला सुप्रीम कोर्ट कोलेजियम में शामिल होने वाली पहली महिला जज बन गई है। 23 मई को जस्टिस अय्यर श्रीनिवास ओका के टियारपैट के चलते 25 मई को जस्टिस नागरला सुप्रीम कोर्ट की 5वीं सबसे सीनियर जज बन गई है।

सुप्रीम कोर्ट कोलेजियम में 5 सबसे सीनियर जज ही रहते हैं, जिसमें सीजेआई यानी चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया भी शामिल होते हैं। भारत में सीजेआई की नियुक्ति वर्चरिटा के आधार पर होती है। ऐसे में बी वी नागरला 11 सितंबर 2027 को भारत की 50वीं मुख्य न्यायीश बनेंगी। वो इस पद पर पहुंचने वाली होली महिला होंगी। उनका कार्यकाल लगभग 1 महीने का होगा। वो 29 अक्टूबर 2027 को सीजेआई के पद से रिटायर होंगी।

सीजेआई के घर पैदा हुई, डीयू से लोंग की पढ़ाई की- नागरला का जन्म 30 अक्टूबर 1962 को बैंगलुरु में जस्टिस ई. एस. वेंकटरमैया के घर हुआ।

बारिश-बिजली से केरल और महाराष्ट्र में 5 की मौत

● लैंडस्लाइड से सैकड़ों घरों को नुकसान, मुंबई-ठाणे में आज बारिश का एट अलर्ट



महिला की मौत हो गई। मुंबई में लगातार बारिश के कारण पेड़ गिरने के अलावा अलावा अलर्ट है। मुंबई में सोमवार को मानसून ने तय समय से 16 दिन पहले दस्तक दी थी। पहले ही दिन अंधेरी, भाद्रपद, पवित्र में बारिश से सड़कों पर पानी भर गया। लोकल

मुंबई और ठाणे में आज भी भारी बारिश का अलर्ट है। मुंबई में सोमवार को मानसून ने तय समय से 16 दिन पहले दस्तक दी थी। पहले ही दिन अंधेरी, भाद्रपद, पवित्र में बारिश से सड़कों पर पानी भर गया।

महिला की मौत हो गई। मुंबई में लगातार बारिश के कारण पेड़ गिरने के अलावा अलर्ट है। मुंबई में सोमवार को मानसून ने तय समय से 16 दिन पहले दस्तक दी थी। पहले ही दिन अंधेरी, भाद्रपद, पवित्र में बारिश से सड़कों पर पानी भर गया।

APPROVED BY DAVP

डाक पंजीयन संख्या - म.प्र./भोपाल/4-550/2025-27

पुण्यश्लोक
लोकगता
महाराष्ट्र
अदिल्यावाइ होल्कर
300वीं जन्म जयंती
महोत्सव 2025

पति-पत्नी के विवाद पर सुप्रीम कोर्ट ने दी गजब की सलाह- तलाक से पहले एक डिनर डेट तो बनती है

नई दिल्ली (एजेंसी)। 26 मई 2025 को सुप्रीम कोर्ट में एक ऐसा मामला सामने आया जिसमें नियर्पत्ति व्यायाम की संवेदनशीलता को उत्तराधि किया बल्कि यह भी दिया गया कि कानून के साथ साथ रितों को बचाने की पहल भी की जा सकती है। यह मामला एक फैशन उद्योगी महिला और उसके पति से जुड़ा है, जो तलाक की प्रक्रिया से गुरार रहे हैं और अपने नान सल के बांधों को कस्टडी को लेकर भी नानी लड़ाई लड़ रहे हैं। सुनवाई के दौरान न्यायमूर्ति बी वी नागरला और न्यायमूर्ति सतीश चंद्र शर्मा की बैठे ने एक ऐसी सलाह दी जो कोर्ट की चारों दोषी से बाहर भी चर्चा की जाए।

कॉर्टी पर बहुत कृष्ण सुधर सकता है: सुप्रीम कोर्ट कोर्ट ने दोनों पक्षों से कहा कि वो एक बार फिर आपस में बातचीत करें और कोरिश करें कि इस रिते को पीरी तरह खत्म होने से पहले थोड़ी और कोरिश की जाए। जोने वहीं तक कह दिया कि हमारी कैटीन इसके लिए ठीक नहीं है, लेकिन हम आपको एक और ड्रॉइंग रूम दे सकते हैं, जहां आप शार्ट से बात कर सकें।

गुजरात में बोले पीएम मोदी ग्रामीण व्यायाम की सलाह मान ली गई होती तो पहलगाम हमला कभी नहीं हो पाता

ऑपरेशन सिंदूर कैमरे के सामने किया, ताकि कोई इसके सबूत न मार्जना की जाए



कांग्रेस बोली- प्रेम चोपड़ा की तरह डायलॉग मार रहे मोदी, ग्रामीण सवालों का जवाब नहीं दे रहे, उनके सामने जाएंगी याजी राजनीति कर रहे हैं-

2047 में भारत ने नमक से लेकर हीरे तक की यात्रा पूरी हो रही थी। 2047 में जब गुजरात 75 साल का होगा, तो बहुत अगे बढ़ चुका होगा। जब गुजरात महाराष्ट्र से अलग हुआ तो चर्चा होती थी कि अलग होकर गुजरात क्या करेगा। तीनों तरफ समुद्र है। दूसरी तरफ पाकिस्तान है। गुजरात में नमक एक बड़ी व्यायामी कौशल है। गुजरात के पास कोई मिनरल्स नहीं हैं, और उनके साथ आपस में जाना जाता है।

● गुजरात ने नमक से लेकर हीरे तक की यात्रा पूरी हो- मोदी ने कहा कि गुजरात ने नमक लेकर हीरे तक की यात्रा पूरी हो रही है। हमारे योजनाबद्ध तरीके से कदम उठाए। हमारे समाजीय मोड़ल की चार्चा पूरी रूप से रही है। पहले गुजरात में पर्यटन के बारे में कोई बात नहीं करता था, लेकिन अब विदेशी लोग घूमने के लिए गुजरात आते हैं।

● गुजरात की यात

युवा भी होने लगे हैं अर्थराइटिस का शिकायत जानें क्यों बढ़ रही है यह समस्या और कैसे करें अपना बचाव?

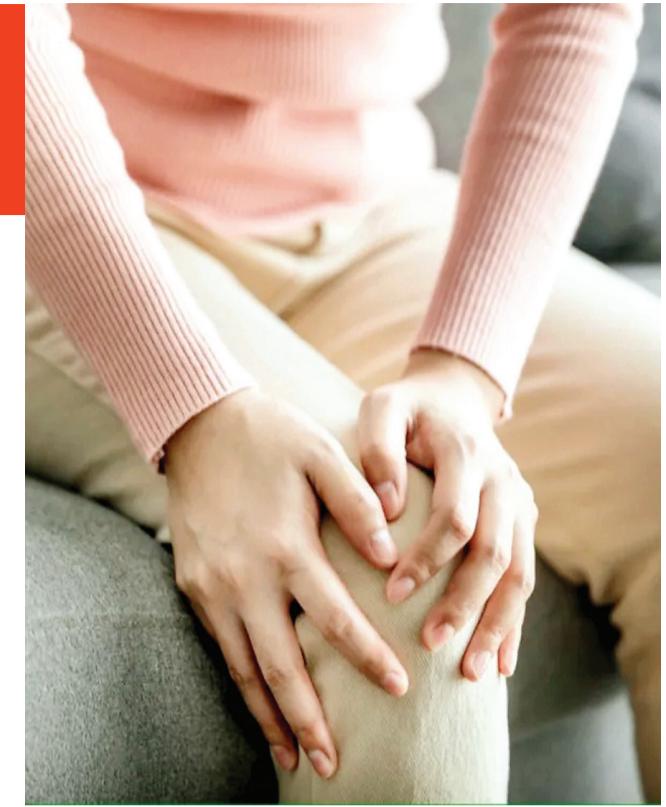
गठिया या अर्थराइटिस ज्यादातर 50 साल के ऊपर की उम्र वालों को होती है। लेकिन अब, कम उम्र वाले लोग भी इस बीमारी की चपेट में तेजी से आ रहे हैं। 18-25 वर्ष की आयु के युवा वयस्कों को भी यह बीमारी अपनी चपेट में ले रही है। गठिया के मरीजों को घुटनों, पीठ, कलाई, गर्दन के जोड़ों और एङ्गियों में दर्द रहता है। गठिया के कई प्रकार हैं, लेकिन सबसे आम रूपों में ऑस्टियोआर्थराइटिस और रुमेट्रीइड गठिया शामिल हैं। ऐसे में चलिए डॉक्टर से जानते हैं आखिर कम उम्र में ही लोग अर्थराइटिस क्यों बढ़ रहा है और हड्डियों को मजबूत कैसे बनाए? युवाओं में गठिया क्यों बढ़ रहा है?

खराब और सेडेंटरी लाइफ स्टाइल की वजह से गठिया के बढ़ते मामलों का कारण हो सकती है। कई युवा वयस्क कम से कम शारीरिक गतिविधि के साथ धूंधों बैठे रहते हैं। डिजिटल उपकरणों के बढ़ते उपयोग से गर्दन, पीठ और हाथ के जोड़ों पर दबाव पड़ता है। इसके अलावा, तनाव, मोटापा, लंबे समय तक स्क्रीन पर समय बिताना, नींद की कमी और अस्वास्थ्यकर आहार सूजन में योगदान करते हैं, जिससे शुरुआती गठिया का खतरा बढ़ जाता है। बिना किसी देरी के गठिया का प्रबंधन करना समय की मांग है। याद रखें, अगर इलाज न किया जाए, तो यह पुराने दर्द, जोड़ों की तकलीफ और यहां तक कि विकलांगता का कारण बन सकता है। यह गतिशीलता को सीमित कर सकता है और जीवन की गुणवत्ता, काम और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। व्यक्ति अक्सर तनावग्रस्त, चिंतित या उदास महसूस कर सकता है

क्योंकि उसके जीवन की गुणवत्ता से समझौता किया जाएगा।

जोड़ों की सुरक्षा के लिए सुझाव-

जब हमने ऐस्से अस्पताल में रिहायशिया से बात की, तो उन्होंने कहा कि किसी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में और डॉक्टर की अनुमति के बाद ही रोजाना व्यायाम करना आवश्यक है। टहलने और स्ट्रेचिंग जैसी गतिविधियाँ आजमाएँ। अपना वजन सही रखें, संतुलित आहार लें, सही मुद्रा बनाए रखें और अधिक परिश्रम करने या कोई भारी गतिविधि करने से बचें। युवा वयस्कों को अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लेनी चाहिए और जोड़ों के दर्द को रोकने के लिए इन सुझावों का पालन करना चाहिए। साथ ही, अपने आप कोई हर्बल सलीमेंट या दवा लेने से बचें, क्योंकि ऐसा करने से जोड़ों का दर्द और बढ़ सकता है।



गर्मियों में रोज ककड़ी खाने से शरीर पर क्या असर पड़ता है?

जान लें इसे कंज्यूम करने का सही तरीका

ककड़ी में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन के, पोटैशियम और काइबर जैसे कई पोषक तत्वों की अच्छी खाती मात्रा पाई जाती है। गर्मियों में ककड़ी का सेवन कर आप सहत से जुड़ी कई समस्याओं को पैदा होने से रोक सकते हैं। आइए सही मात्रा में और सही तरीके से ककड़ी को कंज्यूम करने के कुछ जबरदस्त स्वास्थ्य लायें के बारे में जानते हैं।

नहीं होगा डिहाइड्रेशन

रोज ककड़ी खाने की वजह से आपकी बॉडी हाइड्रेटेड रहेगी और आप गर्मियों में होने वाली डिहाइड्रेशन की समस्या से बच जाएंगे। ककड़ी को हड्डियों पर आयदेमद माना जाता है। इसके अगर आप आप अपनी बॉडी के मेटाबोलिज्म को बूस्ट कर अपनी वेट लॉस जन्मी को आसान बनाना चाहते हैं, तो भी ककड़ी को अपने डेली डाइट प्लान का हिस्सा बना देना चाहते हैं। कुल मिलाकर ककड़ी आपकी ओवरऑल हेल्थ के लिए वरदान साबित हो सकती है।

गत हेल्थ के लिए फायदेमंद

ककड़ी में पाए जाने वाले तमाम पोषक तत्व आपकी गत हेल्थ के लिए भी काफ़ी जाता है। लेकिन यह जड़ वाली रसेनी सहत के लिए भी बेहद लाभकरी है। इसके सेवन के कारण ककड़ी का सेवन करना चाहते हैं। औषधीय गुणों से भरपूर अदरक सर्दी जुकाम और खांसी के साथ कई गंभीर बीमारियों में भी कारगर है। इसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे आयरन, कैल्शियम, आयोडीन, वलोरीन और विटामिन शीरी को कई बीमारियों से दूर रखते हैं। तो, चलिए जानते हैं अदरक का सेवन कब और कैसे सेवन करना चाहिए?

इन परेशानियों में कारगर है अदरक का सेवन-

एसिडिटी-खाना खाने के बाद एसिडिटी और हार्ट बर्न की समस्या है, तो अदरक का सेवन करें।



इन गंभीर समस्याओं में अदरक का सेवन है बेहद लाभकारी

बस जान लें इस्तेमाल का सही तरीका?

अदरक का इस्तेमाल सब्जी से लेकर चाय बनाने में किया जाता है। लेकिन यह जड़ वाली रसेनी सहत के लिए भी बेहद लाभकरी है। इसके सेवन के कारण ककड़ी का सेवन किया जाता है। इसके सेवन के कारण ककड़ी का सेवन करना चाहते हैं। औषधीय गुणों से भरपूर अदरक सर्दी जुकाम और खांसी के साथ कई गंभीर बीमारियों में भी कारगर है। इसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे आयरन, कैल्शियम, आयोडीन, वलोरीन और विटामिन शीरी को कई बीमारियों से दूर रखते हैं।

इन परेशानियों में कारगर है अदरक का सेवन-

एसिडिटी-खाना खाने के बाद एसिडिटी और हार्ट बर्न की समस्या है, तो अदरक का सेवन करें।

यह बॉडी में जाकर एसिड की मात्रा को कंट्रोल करता है। इसलिए खाना खाने के 10 मिनट बाद एक कप अदरक का जूस पिए।

मतली और उल्टी को कम करना-हाइड्रेट करती है। इसका सेवन मतली और मॉर्निंग सिकनेस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

पाचन में सुधार-अदरक के जूंजिरेल नामक एक गंधीय गुणों से भरपूर अदरक सर्दी जुकाम और खांसी के साथ कई गंभीर बीमारियों में भी कारगर है। इसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे आयरन, कैल्शियम, आयोडीन, वलोरीन और विटामिन शीरी को कई बीमारियों से दूर रखते हैं।

कमजूर इम्युनिटी-अदरक में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं और संक्रमण से बचाने में भी मदद करता है।

कमजूर इम्युनिटी-अदरक के लिए एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं और संक्रमण से बचाने में भी मदद करता है।

जोड़ों का दर्द करे दूर-अदरक में एंटी-

इंप्लेमेटरी गुण होते हैं जो जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इसका सेवन या इसे जोड़ों पर लगाने से सुजन और दर्द कम हो सकता है।

पीरियड के दर्द में असरदार-अदरक, पीरियड के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इसमें पाचन में सुधार करने के लिए भी कम होते हैं।

कैसे करें अदरक का सेवन?

अदरक का सेवन तो आमतौर पर चाय में डालकर किया जाता है। लेकिन अगर आप इसका ज्यादा फायदा चाहते हैं तो आप चाय की बजाय इसका पानी की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए इसे कहाने करके आप इसका ज्यादा फायदा चाहते हैं।

अदरक का सेवन तो आमतौर पर चाय में डालकर किया जाता है। लेकिन अगर आप इसका ज्यादा फायदा चाहते हैं तो आप चाय की बजाय इसका पानी की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए इसे कहाने करके आप इसका ज्यादा फायदा चाहते हैं।

जोड़ों का दर्द करे दूर-अदरक में एंटी-

अमरुद के पत्तों में छिपा है सेहत का खजाना

जानें इससे मिलते हैं कौन से फायदे और सेवन का सही तरीका

अमरुद का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है। लेकिन वया आप जानते हैं अमरुद के पत्तों भी आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर होते हैं। अमरुद के पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनिरल्स होते हैं जो समग्र स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं। ऐसे में चलिए जानते हैं अमरुद का सेवन करने से सेहत को कौन से फायदे होते हैं और इसका इस्तेमाल कैसे करें?

अमरुद के पत्तों से मिलते हैं ये फायदे-

पाचन होता है बेहतर-अमरुद के पत्ते एसिडिटी को कम करके और पोषक तत्वों के बेहतर अवशोषण को बढ़ावा देकर दस्त और सूजन जैसी पाचन समस्याओं में मदद कर सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है मजबूत-अमरुद के पत्तों में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट के उच्च स्तर प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और संक्रमण से बचाने में मदद कर सकते हैं।

रिकन से जुड़ी परेशानियां होती हैं दूर-अमरुद के पत्तों का उपयोग उनके विरोधी भड़काकू और एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण मूँहासे, काले धब्बे और उम्र बढ़ने के सकेतों सहित विभिन्न त्वचा संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए किया जा सकता है।

दातों के लिए फायदेमंद-अमरुद के पत्तों को चबाने से दात दर्द और मसुड़ों की समस्याओं को कम करने में मदद मिल सकती है। इसमें मौजूद जीवाणुरोधी गुण मसुड़ों की बीमारी, दात दर्द और सासों की बदबू

