



ભોપાલ | મુખ્યમંત્રી ડૉ. મોહન યાદવ કા પ્રદેશ કે વૃદ્ધ મરાઠી સમાજ કી મહિલાઓને શનિવાર કો ગુણી પડવા કે ઉપલક્ષ મુખ્યમંત્રી નિવાસ સભાગર મેં તિલક કિયા।

સાક્ષિસ સમાચાર

પંડિત રાજૌરિયા કી માં કો

શ્રુદ્ધાજલિ દેને સમા આજ

ભોપાલ | પ્રશ્નારામ કલયાણ બોર્ડ મ્પ.કે અધ્યક્ષ પંડિત વિષ્ણુ રાજૌરિયા કી શ્રુદ્ધાજલિ દેને સમા કે આયોજન શનિવાર કો કિયા ગયા હૈ। એ

શ્રુદ્ધાજલિ સમા 74 બંગલે, ગુજરાતી સમાજ ભવન મેં શામ 4 સે 6 બંગલે હોંગી ઊનકા નિબંધ 19 માર્ગ હો ગયા છે।

રાષ્ટ્રગીત એવં રાષ્ટ્રગાન 1 અપ્રૈલ કો

મંત્રાલય સ્થિત પટેલ પાર્ક મેં હોગા

ભોપાલ | મંત્રાલય સ્થિત વલલભ બ્લાઇન્ડ પટેલ પાર્ક મેં રાષ્ટ્ર - ગીત કરું માત્રમાં એ રાષ્ટ્ર - ગાન જા - ગાન - માર - માર કા આજન 1 અપ્રૈલ કો પ્રાત - 10 બજે હોગા જાણગા। એસમે મંત્રાલય સહિત સતત જી એવં વિશેષ ભવન કે આધિકારી કર્મચારી ઉપરથિત રહેંને। ઉલ્લેખનીય હૈ કે પ્રાથેક માહ કે પ્રથમ કાર્ય દિવસ પર રાષ્ટ્ર ગીત એવં રાષ્ટ્ર ગાન કા આયોજન પટેલ પાર્ક મેં કિયા જાતું હૈ।

રાજેશ હિંગણકર કો ફિર સીએમ કે ઓએસડી કી કમાન

ભોપાલ | રાજ્ય શાસન ને હાલ હી મેં ભારતીય પુલિસ સેંસા કે અધિકારીઓને કે તબાદાન આદેશ જારી કિયું હૈ, જિસમે મુખ્યમંત્રી કો આધિકારી ગોકરણ ગુણ કો સંબંધિત એવં પદવિનાને એવું કરું શકતું હૈ એને મનુષ્યમંત્રી કો આધિકારી કર્મચારી ઉપરથિત રહેંને। ઉલ્લેખનીય હૈ કે પ્રાથેક માહ કે પ્રથમ કાર્ય દિવસ પર રાષ્ટ્ર ગીત એવં રાષ્ટ્ર ગાન કા આયોજન પટેલ પાર્ક મેં કિયા જાતું હૈ।

રાહવાસી ક્ષેત્રો મેં શરાબ દુકાન ખોલને કા વિરોધ

ખોલને કા વિરોધ શરૂ હો ગયા હૈ

ભોપાલ | રાજ્યાંત્રી મેં રહાવાસી ક્ષેત્રોને કે પાસ શરાબ દુકાનોને ખોલને કા વિરોધ શરૂ હો ગયા હૈ। બાવડિયાળનું ચંક મેં શરાબ દુકાન ખોલને કે પિંડાં મેં લગ્ન સહિત પર ઉત્તર ગે। ઉત્તરા કહાન જી કિયા હૈ, ઉપરસે ચિપક 50 મીટર દૂર હી અસ્પાતાલ અને રહાવાસી ઇલાકા હૈ। હાં, મારી હોંને સે લોગોની કો ધાર્મિક ભાવનાનું આદ્યત્તમ હો રહી હૈ। હાં, પર દુકાન કે પિંડાં રૂપરથી તૈયાર હો રહી હૈ। જોસે હી લોગોની કો હાંદું કરું શકતું હો રુક્ખે થૈ। એસે મનુષ્યમંત્રી ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રુક્ખે થૈ। એસે મનુષ્યમંત્રી ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રુક્ખે થૈ।

રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ

જાંચ પર સુપીમ કોર્ટ ને લગ્ન રોક

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ચલ રહી જાંચ પર સર્વોચ્ચ ન્યાયાલય ને આજ સુનારીંકે કે દૌરાન રોક લગ્ન હૈ। સાથ હી રોટા અધ્યક્ષ ને રાજીવ અનુભવ જનરલ મપ્ર ઉચ્ચ ન્યાયાલય એવં વિભાગ માટે જાંચ કિયા ગયા હૈ। ઇસ મારાને મે 3 બાગ્ની સુનારીંકે એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ

જાંચ પર સુપીમ કોર્ટ ને લગ્ન રોક

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ચલ રહી જાંચ પર સર્વોચ્ચ ન્યાયાલય એવં વિભાગ માટે, રાજીવ અનુભવ જનરલ મપ્ર ઉચ્ચ ન્યાયાલય એવં વિભાગ માટે જાંચ કિયા ગયા હૈ। ઇસ મારાને મે 3 બાગ્ની સુનારીંકે એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્રીવાસ્તવ કે ખિલાફ ને એવં ખોલને કે આયોજન કરું શકતું હો રહી હૈ।

ભોપાલ | માર રોટા અધ્યક્ષ એપી શ્



रात के खाने में ना खाएं दही

हम सभी जानते हैं कि दही खाना सेहत के लिए बहुत अधिक लाभकारी होता है। दही एक सुपर फूट है, जिसे हर दिन खाया जा सकता है और यह सेहत को सिर्फ एक नई अनेक तरीकों से लाभ पहुंचाती है। पाचन से लेकर त्वचा और बाल सबको हल्ली रखती है। इस विषय पर नए सिर्फ़े से बात करने की जल्दत नहीं है। आज हम इस विषय पर बात करेंगे कि आखिर रात के खाने में दही खाने को क्यों मना किया जाता है।

लाभकारी दही हानि क्यों करने लगती है?

- आपने पेरेंट्स से अक्सर सो अक्सर यह कहा कि रात के समय दही या दही से बांग रखता नहीं खाना चाहिए। लेकिन कल शादी-पार्टी में छह टंडे हैं कि आप रात के 12 बजे भी दिन ले रहे होंगे तो आपको रखता जल्दी मिलेगा खाना में। खैर, सर्व करने वाले तो सर्व करते हैं। यह तो आपको निर्णय लेना है कि रात या रात का खाकर आप बीमार पड़ना चाहते हैं या नहीं।
- दही पाचनतंत्र को कुंज देने का काम करती है। साथ ही हमारे शरीर की राग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। लेकिन यदि दही का सेवन रात में किया जा तो पाचनतंत्र भी डिर्कर्ब होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है।

पाचकारण को मंद हो जाती है

- अब आपके मन में यह सवाल आ रहा होगा कि आखिर रात में दही खाने पर ऐसा क्या होता है? यदि रात को दही खाने पर एक वाचनतंत्र मंद हो जाता है। आखिर दही की भाषा में बात करते होंगे जो जल्दी रात में दही का सेवन रात में किया जा तो पाचनतंत्र भी डिर्कर्ब होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है।

जुकाम लगा सकती है दही

- इसके साथ ही दही खाने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता पर इस लिए बुरा असर पड़ता है, योगदान दही बासीर में ठंडी होती है। यदि रात में दही खाई जाती है तो शरीर में कफ की मात्रा में बढ़ती हो सकती है। इससे गर्भ में दर्द, खराश, बलगम वाली खांसी, दिस में भारीपन, जुकाम आदि की समस्या हो सकती है।

जोड़ों का दर्द बढ़ सकता है

- जिन लोगों को जोड़ों के दर्द की शिकायत होती है यदि वे लोग रात के समय दही खाना सुख कर दें तो यकीन मनिए कि जल्द ही ऐसा समय आएगा जब उनके जोड़ों का दर्द कदर बढ़ जाएगा कि दिन-रात का बैठ खो सकता है।

सो नहीं पाते ऐसे लोग

- जिन लोगों को अस्थाका की शिकायत है, उन्हें रात के समय भूल से भी दही का सेवन नहीं करना चाहिए। नहीं रात के समय अस्थाम अटेक के कारण सांस लेना मणिकल हो सकता है। भालूट जियोन के दर्द, खट्टी दही दोनों के शरीर पर पर अलग-अलग प्रभाव होते हैं। लेकिन रात के समय आपको किसी भी प्रकार की दही लेने से बचना चाहिए।

आ सकता है बुखार

- रात के समय दही खाने आपको बुखार आने का कारण भी बन सकता है। इसकी वजह क्लॉर्क टार्प एक कारणों को मिलाकर तैयार हो जाती है। यद्योंके शरीर में दर्द और जल्दी दही दोनों के शरीर पर पर अलग-अलग प्रभाव होते हैं। इससे बुखार आने की समस्या हो सकती है।

रात को दही खाने से बढ़ती है सूजन

- रात को दही खाने से शरीर में सूजन बढ़ने की समस्या बढ़ सकती है। यद्योंके रात में दही का सेवन करने से जिया की मात्रा में बढ़ती हो सकती है, जो आपके शरीर में सूजन बढ़ाता है।
- अगर आपके शरीर में सूजन की समस्या पहले से ही थी कोई चौटांडी हुई हो तो रात के समय दही खाने से जिया की मात्रा में बढ़ती हो जाती है। यद्योंके रात में दही खाई होती है तो अगले दिन सुबह के समय ही आपके शरीर को तक्षण दिखने लगते हैं। ये लक्षण दिन की शिकायत आगे आगे जाते हैं।

जरुरी नहीं अगले दिन ही दिखे रिजल्ट

- अगर आपको लक्षण होता है कि आपने तो रात को दही खाई थी, आपको कोई समस्या नहीं हुई। तो यह जरुरी नहीं है कि आपने रात में दही खाई होती है तो अगले दिन सुबह के समय ही आपके शरीर में बीमारी के लक्षण दिखने लगते हैं। ये लक्षण दिन की शिकायत आगे आगे जाते हैं।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हर किसी की रोग प्रतिरोधक क्षमता अलग-अलग होती है। एक बार कोई जहां किसी में एक बार को दही खाने के बाद दूष ही हो दें तो तीव्रत खराब हो सकती है क्योंकि अन्य व्यक्ति के शरीर में इसका असर 3 दिन बाद भी दिख सकता है।



हथा साग जैसे पालक वलॉटिंग दोकने वाली वार्फरिन या कुमारिन दहाओं के अस्थाक के अस्थाक को काफी हृद तक कर देता है बैंड अस्थाक इसलिए ऐसे लोग जो इन दहाओं को प्रयोग करते हैं उन्हें सलाह दी जाती है कि हथा साग न खाएं।

जि न रोगियों में खुन के असामान्य थक्कों के बाने और जमने की समस्या होती है, उन्हें एक विशेष दहा के सेवन के कारण कई बार हथा साग खाने से मना किया जाता है।

यह दहा वाचनतंत्र को दहा हो जाता है।

यह वाचनतंत्र को दहा हो जाता है।

यह विटमिन-खनी दही खाएं।

<p

संक्षिप्त समाचार

मिनी नेशनल टीरंदाजी प्रतियोगिता में खूंटी के टीरंदाजों का शानदार प्रदर्शन

खूंटी। अंधा प्रदर्शन के गुट्ठर में आयोजित मिनी नेशनल टीरंदाजी प्रतियोगिता में सुधार चंद्र आवासीय विद्यालय कंपाउंड अंडर-13 बालक टीरंदाजों ने शानदार प्रदर्शन किया। कंपाउंड अंडर-13 बालक टीरंदाजों का नाम रोशन किया। इसके अलावा, अंडर-10 वर्ग में संरथम महीने और रोशन राज ने भी उत्कृष्ण प्रदर्शन किया। तीरंदाजों के खूंटी लोने पर शुक्रवार को विद्यालय में उनका ध्यय स्थान किया गया। विद्यालय में शिक्षकों और छांडों ने उन विजेताओं का अभिनन्दन किया। शिक्षकों ने फूलों का गुलदस्ता भेट कर उनका समाझ किया। कोच आशीष शुभ्र, जिनकी देखभाल में इन खिलाड़ियों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया, को भी विशेष रूप से समाझ किया गया। इस अवसर पर वार्डन ने कहा कि विद्यालय में एक प्राप्तक के तहत दो वार पूर्व शून्य से तीरंदाजी की शुरुआत की गई थी। आज यह दो दिन गहरे होते हैं। उन्होंने कहा कि यदि व्याचों को और वेहर सुविधा मिले, तो वे भविष्य में देख के लिए भी पक्का जीत सकते हैं। उन्होंने सभी शिक्षकों और खिलाड़ियों को इस उत्तराधिक के लिए ध्वनि दी और कहा कि व्याचों की महेन्द्र और समाझ रंग ला रहा है।

वैयिंस ट्रॉफी 2025: सचिवालय हरिकेन और डंजर ने फाइनल में बनाई जगह

देहरादून। वैयिंस ट्रॉफी 2025 के सेमीफाइनल मुकाबले शुक्रवार को खेले गए, जिसमें सचिवालय हरिकेन और डंजर की टीमें विद्युत एंकर ट्रॉफी-ल में उत्कृष्ण हुईं। फहले सेमीफाइनल में सचिवालय हरिकेन का सामना सचिवालय लक्ष्य से हुआ। हरिकेन ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने वाले 20 और दूसरे में उत्कृष्ण हुईं। पहले सेमीफाइनल का आधार लक्ष्य लगाया गया। इसके लिए अपने दो खिलाड़ियों को फाफड़ार को एक दूसरे दूसरे में उत्कृष्ण हुए। और डंजर की टीम एक दूसरे दूसरे में उत्कृष्ण हुई। पहले सेमीफाइनल के लिए गवं जीत ली है। मैं तमिलनाडु के मुख्यमंत्री श्री एम.के. स्टालिन का आधार लक्ष्य करता हूं। जहां भारत ने विजयाना जीत दर्ज की थी।

