

दैनिक इंटीग्रेटेड ड्रेड

डेवलपमेंट सेंटर न्यूज़

सुविचार

"आप जानते हैं कि जब आप सो नहीं सकते तो आपको प्यार ही शर्या है क्योंकि वास्तविकता अंततः आपके सपनों से बेहतर लगती है।" - डा. रघुवर

आईटीडीसी इंडिया ड्रेड | 2018 में स्थापित | ITDCNEWS.COM

वर्ष-5 अंक-1670, भोपाल, बुधवार 04 मई 2022, पृष्ठ-8, मूल्य-2 रुपए

गृहमंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्र आज माँ पीताम्बरा जयंती एवं दतिया गौरव दिवस कार्यक्रम में सम्मिलित होंगे।



दतिया। मध्यप्रदेश शासन के गृह, जेल, संसदीय कार्य, विधि एवं विधानी विभाग के मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्र आज 4 मई 2022 को विभिन्न कार्यक्रमों में सम्मिलित होंगे। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार गृह मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्र 4 मई 2022 को प्रातः 9:30 बजे दतिया के लिए प्रस्थान कर प्रातः 10 बजे दतिया पहुंचेंगे और आमजन से भेट करेंगे। प्रातः 11 बजे आप माँ पीताम्बरा माँ मंदिर में समिति के सदस्यों के साथ रथ यात्रा के संबंध में आयोजित बैठक में भाग लेंगे। दोपहर 12:30 बजे आप माँ पीताम्बरा माँ मंदिर के समिति के सदस्यों के साथ रथ यात्रा के मार्ग एवं कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण करेंगे। दोपहर 1 बजे आप दतिया निवास पर पहुंचेंगे। अपराह्न 3:30 बजे आप माँ पीताम्बरा माँ मंदिर के समिति के सदस्यों के साथ रथ यात्रा के मार्ग एवं कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण करेंगे। दोपहर 1 बजे आप दतिया व्यापार माँ मंदिर के साथ रथ यात्रा के संबंध में आयोजित बैठक में भाग लेंगे।

बैठक कार्यक्रम के लिए तक कांग्रेस या गृहलूपता की रुपरेखा देने के बाद आप निवास पर पहुंचेंगे। अपराह्न 4:30 बजे आप माँ पीताम्बरा माँ मंदिर के समिति के सदस्यों के साथ रथ यात्रा के मार्ग एवं कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण करेंगे। दोपहर 1 बजे आप दतिया व्यापार माँ मंदिर के समिति के सदस्यों के साथ रथ यात्रा के संबंध में आयोजित बैठक में भाग लेंगे।

भाजपा नेता शाहनवाज हुसैन ने कहा कि नेपाल में एक दोस्त की शादी में गए हैं,

एक जनरलिस्ट भी है। दोस्त और परिवार होना, शादियों में जाना हमारी स्वस्त्रियों का हिस्सा भी है। शादी में जाना अभी भी इस देश में त्रिमूल नहीं बना है। हो सकता है कि आज के बाद अच्छी तरफ करे कि शादी में शामिल होना गैरकरनी है और दोस्त बनाना अपराध है, लेकिन युद्ध बताएं ताकि हम अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों की शादी में शामिल होने के विचारों को बदल सकते।

भाजपा लगातार हमलावर

उधर, इसे लेकर भाजपा हमलावर हो गई है। केंद्रीय मंत्री किरण रिजिञू ने गृहलूपता की वीडियो शेयर करते हुए कहा कि वैकेशन, पार्टी, हॉलिडे, एलेक्शन, ट्रिप, प्रावेट फैसले विजिट आदि अब देश के लिए कार्ड नहीं बात नहीं है।

भाजपा नेता शाहनवाज हुसैन ने कहा कि नेपाल में एक दोस्त की शादी में गए हैं,



पार्टी करते हैं, वैसे भी उन्हें कोई नहीं रोकता। संविधान में ऐसा कोई नियम नहीं है जहां किसी को भी पार्टी करने से रोका जा सके। वह पार्टी ज्यादा करते हैं और अपनी पार्टी के लिए कम काम करते हैं।

रिपोर्ट्स के मुताबिक दोनों वायरल वीडियो काठमांडू के रहने वाले भूमें छहवार के रिपोर्टर रह चुके मुमनीमा उदास की शादी में शामिल होने के लिए गए हैं। जो नेपाल में

शेयर किए हैं। एक वीडियो में गृहलूपता की जीवनी दी गई है, लेकिन लोगों का यह भी कहना है कि सुख्खा एजेंसियों को इस बात की जांच करनी चाहिए कि क्या वह वास्तव में वहां होउ यांकी (हनी ट्रैप गर्ल) से मिले हैं। सुमनीमा के पिता भीम उदास ने बताया है कि उनकी बेटी की शादी मंगलवार को गुवांग्ञा के बिजनेसमें नीमा मार्टिन शेरपा से हो रही है। इसका रिसेशन 5 मई को हवात रोजेसी बुद्धि में होने वाला है। वीडियो वाली लड़की की चीनी गृहदूत होउ यांकी से तुलना की जा रही है। होउ का नाम 2020 में सामने आया था, जब नेपाल में पालिटिकल ड्रामा पैक पर था।

शादी में गए हैं गृहलूपता

काठमांडू पोस्ट की खबर के मुताबिक गृहलूपता की रहने वाले भूमें छहवार के रिपोर्टर रह चुके मुमनीमा उदास की शादी में शामिल होने के लिए गए हैं। जो नेपाल में

आरप्नाई नं.
MPHIN/2018/77221
दाक पंजीयन नं.
MP/BHOPAL/4-504/2020-22

नेपाल के लॉर्ड ऑफ ड्रिंक्स में राहुल गांधी, नाइट कलब के वीडियो वायरल

कांग्रेस बोली- दोस्त की शादी में भी भाजपा से पूछकर जाना होगा?

नईदल्ली, एजेंसी। राहुल गांधी इन दिनों नेपाल के निजी दोर पर है। साशल मीडिया पर वहां के एक पब के बीड़ियो वायरल हो रहे हैं, जिसमें वे एक चीनी महिला के साथ नजर आ रहे हैं। दावा किया जा रहा है कि यह नेपाल का मशहूर पब लार्ड-लॉर्ड ऑफ ड्रिंक्स है और महिला नेपाल में चीनी राजदूत होउ यांकी है।

बंटों बाद प्रवक्ता ने दी नेपाल विजिट पर सफाई

इस वीडियो पर कई बंटों तक कांग्रेस या गृहलूपता की रुपरेखा के साथ रथ यात्रा के मार्ग एवं वायरल वीडियो पर पहुंचेंगे। अपराह्न 3:30 बजे आप माँ पीताम्बरा माँ मंदिर में समिति के सदस्यों के साथ रथ यात्रा के संबंध में आयोजित बैठक में भाग लेंगे। दोपहर 1 बजे आप दतिया निवास पर पहुंचेंगे। अपराह्न 4:30 बजे आप माँ पीताम्बरा माँ मंदिर के समिति के सदस्यों के साथ रथ यात्रा के मार्ग एवं कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण करेंगे। दोपहर 1 बजे आप दतिया व्यापार माँ मंदिर के समिति के सदस्यों के साथ रथ यात्रा के संबंध में आयोजित बैठक में भाग लेंगे।

भाजपा नेता शाहनवाज हुसैन ने कहा कि नेपाल में एक दोस्त की शादी में गए हैं,

पार्टी करते हैं, वैसे भी उन्हें कोई नहीं रोकता।

भूमें यह भी लिखा है कि यह नेपाल का सबसे बड़ा और ड्रिंग नाइट कलब है।

शादी में गए हैं राहुल गांधी

काठमांडू पोस्ट की खबर के मुताबिक

राहुल गांधी दरअसल काठमांडू में छहवार की शादी में चीनी राजदूत होउ यांकी की चीनी गृहदूत होउ यांकी से तुलना की जा रही है।

ईदः फल और ड्राई फूट के साथ हिंदुओं ने दी मुबारकबाद

गयपुर। मंगलवार को गयपुर शहर में ईद पर एक अनोखा पल भी देखने को मिला। नमाज अदा करने के बाद मस्जिद से बाहर आ रहे मुस्लिम भाइयों को जिंजियों ने स्वागत करते हुए फल और ड्राई फूट देकर ईद की मुबारकबाद दी। नमस्ते और अस-सलाम-अलैकूम दोनों का संगम हुआ। नमाज के बाद मस्जिद के बाहर आए बड़े बुजुर्ग बच्चों सभी ने इस कदम को सारांश।

गयपुर शहर में पहली बार इस तरह का आयोजन किया गया। प्रगतिशील यादव यादसंघ की तरफ से मुहिम की शुरुआत की गई। संस्था से जुड़े सदस्यों ने फारेश महसिजद के पास ईद की नमाज अता करने वालों से मुलाकात की।

महासंघ के पदाधिकारी निरंजन यादव ने बताया कि देश के बहुत से जातियों को मिला। यादव को गयपुर भी देखने के बाद लौट रहे युवकों पर फारिंग कर दी गई। इसके बाद दो पक्षों के बीच जमकर बवाल हुआ। परधारा और ताबड़ोड़े फारिंगर भी हुई। बवाल के दौरान दो बच्चों से इसकी धारणा की जाए गी। यहां ईद की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक और निंदनीय है।

अनंतनाम में ईद की नमाज के बाद सुरक्षाकालों पर पथरावः जम्मू-कश्मीर के अनंतनाम जिले में आज शुक्रवार से तात्पर्यापूर्ण है। जानकारी के मुताबिक, यहां ईद की नमाज के बाद एक परधारा के गृहलूपता की रुपरेखा के नामाना शर्मनाक और निंदनीय है। प्रदर्शनकारियों ने सुरक्षाकालों पर पथरावः के बावजूद अपने नामाना शर्मनाक और निंदनीय है। जिले की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक हुआ। भारी पुलिस बवाल में ईद की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक हुआ। यहां ईद की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक हुआ। यहां ईद की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक हुआ।

बैंगलुरु। एक दिवसीय दोपहर कार्यक्रम की राजधानी बैंगलुरु पहुंचे केराये गृह मंत्री अमित शाह ने लोगों को भारत की जीवनी के बारे में सहजोगी करें। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सतीश पुनिया ने कहा कि सीओएम के गृहक्षेत्र में इस तरह की घटना होना शर्मनाक और निंदनीय है। इसके बाद दो पक्षों के बीच जमकर बवाल हुआ। परधारा और ताबड़ोड़े फारिंगर भी हुई। बवाल के दौरान दो बच्चों से यादव गृहलूपता की जाए गी। यहां ईद की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक हुआ। यहां ईद की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक हुआ। यहां ईद की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक हुआ। यहां ईद की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक हुआ। यहां ईद की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक हुआ।

आमेरिका और इजरायल की तरह भारत भी हर दुस्साहस का देता है। अमेरिका और इजरायल की तरह भारत ने इन दोनों को जारी किया है। यहां ईद की नमाज के बाद एकता का नामाना शर्मनाक हुआ। यह



कब्ज का अचूक इलाज है यह घरेलू उपाय

- सुबह उठने के बाद पानी में भी बूंद का रस और काला नमक मिलाकर पिए। इससे पेट अच्छी तरह साफ होगा, और कब्ज की समस्या नहीं होगी।
- कब्ज के लिए शहद बहुत फायदमंद है। रात को सोने से पहले एक चम्पन शहद को एक गिलास पानी के साथ मिलाकर पिए। इसके नियमित सेवन से कब्ज की समस्या दूर हो जाती है।
- सुबह उठकर प्रतिदिन खानी पेट, 4 से 5 काजू, उतने ही मुनक्काके के साथ मिलाकर खाने से भी, कब्ज की शिकायत समाप्त हो जाती है। इसके अलावा रात को सोने से पहले 6 से 7 मुनक्काके खाने से भी कब्ज ठीक हो जाता है।
- प्रतिदिन रात में हड्डे के बूर्घा या त्रिफला को कुनूने पानी के साथ पिए। इससे कब्ज दूर होगा, साथ ही पेट में गैस बनने की समस्या से भी निजात मिलती।
- कब्ज के लिए आप सोते समय अरंडी के तेल को हल्के गर्म दूध में मिलाकर पी सकते हैं। इससे पेट साफ होता है, और कब्ज की समस्या नहीं होती।
- इंसाबोल की भूमीकब्ज के लिए रामबाण इलाज है। आप इसका प्रयोग दूर्घा या पानी के साथ, रात को सोते बक्तव्य कर सकते हैं। इससे कब्ज की समस्या बिल्कुल समाप्त हो जाएगी।
- फलों में अमरुद और पीपीता, कब्ज के लिए बेहद फायदमंद होते हैं। इनका सेवन किसी भी समय किया जा सकता है। इन्हें खाने से पेट की समस्याएं तो समाप्त होती ही हैं, त्वचा भी खुबसूरत बनती है।
- किशोरिमां को कुछ देर तक पानी में गलाने के बाद, इसका सेवन करने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है। इसके अलावा अंजीरों की भी रातभर पानी में गलाने के बाद, इसका सेवन करने से कब्ज की समस्या खत्म होती है।
- पालक भी कब्ज के मरीजों के लिए एक अच्छी विकल्प है। प्रतिदिन पालक के रस को दिनरात्रि में शामिल कर, आप कब्ज से आजादी पा सकते हैं, साथ ही इसकी सब्जी भी सेहत के लिए अच्छी होती है। लेकिन अगर आप पथरी के मरीज हैं, तो इसका इस्तेमाल न करें।
- कब्ज से बचने के लिए नियमित रूप से व्यायाम और योग करना बेहद फायदमंद होता है। इसके अलावा हमेशा गरिष्ठ भोजन करने से बचना चाहिए।
- इसके अलावा कब्ज की परेशानी अत्यधिक होने पर आप डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।



सामान्य घुटनों का दर्द, कहीं वह अर्थराइटिस की शुरुआत तो नहीं?

कोरोना वायरस की चपेट में आने के बाद लोगों की इम्यूनिटी पर भी इसका असर पड़ा है। कई लोगों को जोड़ों के दर्द की दिक्कत भी हो रही है।

कई बार लोग जोड़ों के दर्द को बढ़ानी उम का असर समझ लेते हैं लेकिन असल में वह अर्थराइटिस की बीमारी से जूँझ एट होते हैं।

अर्थराइटिस या गिरिया की बीमारी को लेकर अक्सर लोगों में अवेयनेस की कमी होती है।

अर्थराइटिस में जॉइंट पेन या जोड़ों में बहुत अधिक दर्द और सूजन महसूस होती है। यह दर्द रात तक उड़े पकाने के दौरान बनते हैं। हाईप्रोटीन, मीनेजेट, हाईफैट एनिमल फूड, जिंजे, प्राइड, रोटी, गिल या उत्ताल कर खाया जाता है, एजीई का सबसे बड़ा डाइटरी सोर्स होता है।

अर्थराइटिस के मरीजों को क्या नहीं खाना चाहिए?

फास्ट फूड

फास्ट फूड, अनाज और बेंड फूड जैसे प्रोसेस्ड आइटम में रिफाइड अनाज, एडेंड शुगर, प्रिजर्वेटिस और ऐसी चीजें पाई जाती हैं, जो शरीर में सूजन और दर्द फूटने के लिए अलावा उत्तालियों और कलाइडों में भी दर्द महसूस होता है।

अल्काहॉल

शराब को सेहत के लिए हानिकारक माना जाता है। अर्थराइटिस की बीमारी में शराब और भी खतरनाक है, इससे घुटनों में दर्द की प्रॉब्लम बढ़ सकती है।

मीट/चिकन/फिश

ज्यादा ऑमेगा-6 फैट वाली डाइट और रसीटोरोंडाइट और रसीटोराइट को और बड़ाने का काम करते हैं।

नमक

गिरिया वाले लोगों के लिए नमक कम खाना चाहिए। झींगा, डिल्काबंद सूप, पिंजाजा, जीज़, प्रोसेस्ड मीट और कई

अन्य प्रोसेस्ड फूड में नमक बहुत ज्यादा पाया जाता है।

एजीई

एजीई का मतलब है एडवांस ग्लाइसेशन एंड प्रोड्रेक्ट। ये आमतौर पर अधिके मीट में पाए जाते हैं और कई बार उड़े पकाने के दौरान बनते हैं। हाईप्रोटीन, मीनेजेट, हाईफैट एनिमल फूड, जिंजे, प्राइड, रोटी, गिल या उत्ताल कर खाया जाता है, एजीई का सबसे बड़ा डाइटरी सोर्स होता है।

सर्दी में लौंग की चाय पीने के फायदे

अदरक और इलायची की चाय बहुत ही पांच्युत है। सार्दियों में ज्यादातर ताप अदरक वाली चाय पीना पसंद है। वही, गर्मी के मौसम में इलायची वाली चाय खुब पी जाती है। आप अबर चाय के फैन हैं, तो आपको ठंडे के समय में लौंगी की चाय खानी चाहिए। यह चाय रात में ही नहीं बहुत होती है।

लौंग के पोषक तत्त्व

लौंग में प्रोटीन, आयरन, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम, सोडियम, बैनरीशियम, पॉर्फोक्सास, योग्यायम, जिंक और कॉर्पॉर जैसे तत्त्वों से भरपूर होती है।

कैसे बनाएं

सबसे पहले लौंग को पीसकर पाउडर बना लें। एक पैन में एक गिलास पानी डालें और साथ ही लौंग का पाउडर भी डाल दें। पानी में उबल अनेक रुक्के लें। लगभग



अगर आप कोरोना संक्रमित थे और आपकी रिपोर्ट निगेटिव आ गई है फिर भी लौंग बने दुप हैं तो सावधान हो। जाना चाहिए। ये लौंग लौंग कोविड के हो सकते हैं। कई बार लोगों की रिपोर्ट निगेटिव आ जाती है लेकिन परेशानियां बनी रहती हैं। लोगों को शरीर में दर्द, जुकाम, सिररुकी, कमज़ोरी और सासद लेने में दिक्कत होती है। अगर ऐसा हो तो आपको एहतियात जरूर बरतना चाहिए और अपने परिवार के लोगों से भी थोड़ी दूरी बनाकर रखनी चाहिए। इस रिपोर्ट में आपसे कोई और भी संक्रमित हो सकता है। जानकारी के मूलायिक इसे एव्हरट कोविड सिंड्रोम कहती है। अगर कोसा खत्तरा भी बना रहता है। यह हरदय, किंसी और गंभीर रूप से कोरोना की आशंका होती है।

कोविड रिपोर्ट निगेटिव होने के बाद भी टिका रह सकता है संक्रमण, क्या हैं लौंग कोविड के लक्षण

बनी रहती है।

लौंग कोविड के लक्षण

दिखने पर क्या करें?

कोरोना से रिकवर होने के बाद भी अगर कमज़ोरी, जुकाम और खांसी हो तो सकता है। लंबे समय तक बीमार रहने से दूरी बीमारियों होने का खतरा भी बना रहता है। यह हरदय, किंसी और गंभीर रूप से परेशानी की आशंका होती है।

सकता है। ऐसे में डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए और कोशिश करना चाहिए कि कुछ तक और आइसोलेट रहें। इसके अलावा कोई भी दिक्कत बढ़ने पर तुरत चिकित्सक से परामर्श ले। अगर कोविड से ठीक होने के बाद भी अपाका खुशबूनी नहीं महसूस होती और भूख नहीं लगती होती तो भी डॉक्टर से मिलना चाहिए। डायरिया और डाइजेन की समस्या भी कोरोना के चलते हो सकती है।



3 से 5 मिनट बाद गैस को बंद कर दें और चाय को छान लें। चाय दर्द बढ़ाने के लिए आप इसमें चीनी या जुड़ की जगह शहद भी डाल सकते हैं।

फायदे

लौंग में गर्मीशियम की अच्छी मात्रा पाई जाती है। साथ ही इसमें कैल्शियम भी होता है, जिसके लिए इसकी व्यायामी चाय योग्य होती है। अगर आपके लौंग में दर्द की जगह होती है। लौंग की चाय पीने से मुँह की बदबू दर्द होती है। साथ ही अगर आपके मसूदों से खून आता है, तो आपको रोजाना एक कप लौंग की चाय पीनी चाहिए।

लौंग की चाय पीने से आपको

तुनियामर के विकसित देशों में अल्जाइमर के मरीजों की संख्या बढ़ी है। ऐसे में दुनियामर के वैज्ञानिक इस बीमारी का इलाज खोजने में लगे हैं। इसी बीमारी का व्यावरण एंटीजीट्यूट और साइएस एंड टेक्नोलॉजीज़ (जीआईएसटी) के वैज्ञानिकों की ओर से किंसी एक एक थोड़ी दूरी में लगती है। अल्जाइमर की नई उम्रावारी जगी है। यह अध्ययन द्रासेनोलॉज व्यूरोटेलेशन में प्रकाशित हुआ है।

अध्ययन में शोधकर्ताओं ने यह दर्शाया कि अल्जाइमर के लिए अल्ट्रासाउंड आधारित गामा एंट्रोपी एंड्रेनमेंट मददगार हो सकता है। इस तकनीक में किसी भी ब्रेन वेंट में छोटे जूटे जैसा दोष दूर करता है। यह अल्जाइमर के लिए अल्ट्रासाउंड आधारित यह तरीका ज्यादा जानकारी और टाइट्रोटेल व्यूरोटेलेशन में अध्ययन के लिए अल्जाइमर के लिए अल्ट्रासाउंड आधारित यह तरीका ज्यादा जानकारी और टाइट्रोटेल व्यूरोटेलेशन में अध्ययन के लिए अल्जाइमर के लिए अल्ट्रासाउंड आधारित यह तर

