



खबरें छुपाता नहीं, आपता है

CMYK

# शाह टाइम्स

नई दिल्ली, शनिवार 12 अप्रैल 2025 राष्ट्रीय संस्करण: वर्ष 23 अंक 10 पृष्ठ 12 मूल्य रुपये 5.00

www.shahtimesnews.com

विस्तृत खबरों के लिए QR कोड स्फोट करें।  
मुफ्त पढ़ें E-paperC  
M  
Y  
KC  
M  
Y  
K

## परिचम बंगाल दहला वक्फ हिंसा से, तीन की मौत

नई दिल्ली। नए वक्फ कानून के विरोध में ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड ने शुक्रवार से देशभर में वक्फ बचाव अभियान को जारी किया। जिसके चलते देशभर में मुसलमान समुदायोंने पर ताजा। परिचम बंगाल के मुश्शियांदार में प्रसरण हिंसक हो गया। प्रश्ननारकारियोंने वर्से जलाया।

प्रधानमंत्री राष्ट्रीय विपक्ष के मुसलमान लीग लोगों की गोली लाने से मोत भी हुई है। हालात काबू में करने के लिए बीएसएफ तेजाना को घोषित है। फिलहाल इताना में सड़क और रेल यातात, इंसरेन्ट बंद कर दिया गया है। शमपरिवर्तन के सुरक्षा साझा भी पर एनएच जाम किया गया। पुलिस ने डिफाइ को दूर किए। ऐडियो रिपोर्ट के मुताबिक लीग लोगों की गोली लाने से मोत भी हुई है। हालात काबू में करने के लिए बीएसएफ तेजाना को घोषित है। फिलहाल इताना में सड़क और रेल यातात, इंसरेन्ट बंद कर दिया गया है। शमपरिवर्तन के सुरक्षा साझा भी पर एनएच जाम किया गया।

प्रधानमंत्री राष्ट्रीय विपक्ष के मुसलमान लीग लोगों की गोली लाने से मोत भी हुई है।



ताइफाइ की। जिसमें 10 पुलिसकर्मी घायल हुए। बस्टन रेलवे ने भी बचाव जारी किया है। ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड के वक्फ बचाव अभियान का घटाला फैज, सात जुलाई तक 87 दिन तक चलता। इसमें वक्फ कानून के विरोध में एक करोड़ हस्ताक्षर कराए गए।

पास ट्रैक जाम कर दिया। ऑल इंडिया

अभियान का घटाला फैज को गोलीती तक की जाएगी। जो योग्य मोदी को भेज जाएगा।

इसके बाद आज फैज को गोलीती तक की जाएगी। जो योग्य मोदी को भेज जाएगा।

इसके बाद आज फैज को गोलीती तक की जाएगी। जो योग्य मोदी को भेज जाएगा।

फैज ने इनमें से एक पुलिस वाहन में

परिचम बंगाल के मुश्शियांदार में प्रदर्शन हिंसक हुआ, प्रदर्शनकारियोंने बसें जलाई, रेल ट्रैक जाम किया

.....  
विरोध में ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड ने देशभर में वक्फ बचाव अभियान किया गया।

तमिलनाडु में अन्जा द्रमुक को

भाजपा ने ओढ़ाया भगवा चोला

.....  
बेंगलुरु में एक साथ लड़ेगे विधानसभा चुनाव

.....  
अन्ना द्रविड़ भुजे कड़गम (एआईएपमेक)

.....  
एनाईएपमेक में अलग हो गई थी। प्रेस कॉर्नेस में एक

संसाधन के जबाब में शाही कहा कि कुछ मुद्दे पर

एआईएपमेक के अलग-अलग खुले हैं।

लोकन इस पर हम बैकर चार्च केरो, जरूरत

पड़ी तो सीएमपी (कॉमिटीम प्रोग्राम) भी

होगा। इसर, शुक्रवार को ही पार्टी के प्रेस अध्यक्ष

का नाम भी समझ आ गया। तिसनेलवेटी से

भाजपा अध्यक्ष बाबू सकते हैं। इसकी अधिकारिक

घोषणा नहीं हुई है। लोकन शह के एक एस्प

पोर्ट के मुताबिक नेतृत्व का नाम बताया पार्टी

प्रमुख के अन्नालाइने ने प्रस्तावित किया था।

तहव्वुर राणा को मौके पर ले जाकर क्राइम सीन रीक्रिएट कराएंगे NIA अधिकारी

## बड़ा खुलासा: बाकी शहरों में भी कदरने थे विस्फोट

शाह टाइम्स ब्लूरे

लंबी दूरी के ग्लाइड बम 'गौरव' का सफल परीक्षण नई दिल्ली। शनिवार सुरक्षा एवं विधायक संगठन (डीआईओ) ने सुखाई-30 लालूक विमान से लंबी दूरी के ग्लाइड बम 'गौरव' का सफल परीक्षण किया। यह मंत्रालय से शुक्रवार को यह बताया जिस आस दूसरे अलग-अलग विधायक संगठन में दर्शन किया गया। इन विधायिकों के दौरान ग्लाइड बम 'गौरव' 1,000 किलोग्राम वर्ग का ग्लाइड बम है, जिसे अनुसंधान केंद्र इमरार, असुविधा अनुसंधान एवं विकास वित्तीय विभाग द्वारा एकोकृत परीक्षण किया गया। यह विधायिक संगठन के दौरान ग्लाइड बम 'गौरव' का विभान वाहूहू विवासी के साथ किया गया।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और उसे वैकल्पिक दिनों पर अपने संस्कृत से इनाज को डिजाइन दी जाए।

एनआईए पर विशेष जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह दावा किया। जांच चेंड्रीत निर्धारित की असालत में यह आप आस में एनआईए को निर्देश दिया किया जब तक 24 घंटे में तहव्वुर राणा की असालत की जांच कराएं और



















सम्पादकीय

शनिवार, 12 अप्रैल 2025

## શેર કો સવા શેર

अमेरिका और चीन के बीच टैरिफ वाँचरम सीमा पर पहुंच चुका है। लगता है इस जंग में अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प को चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने कड़ी टक्कर देने की ठान ली है। जात रहे कि अमेरिका के 145 प्रतिशत टैरिफ के जवाब में अब चीन ने 125 प्रतिशत टैरिफ लगा दिया है। इस पलटवार को लोगों ने शर को सवा शेर वाली कहावत के अंदराज में लेना शुरू कर दिया है। हालांकि चीन ने कहा है कि अब वह अमेरिका को तरफ से लगाए जाने वाले किसी भी अतिरिक्त टैरिफ का जवाब नहीं देगा। चीन का कहना है कि अमेरिका की तरफ से लगाए गए असामान्य टैरिफ अंतर्राष्ट्रीय और आर्थिक व्यापार नियमों का गंभीर रूप से उल्लंघन करते हैं। यह पूरी तरह से एक तरफ दबाव और धमकाने की नीति है। यह भी कहा कि अमेरिका भले ही टैरिफ को आंग ज्यादा बढ़ा दे, लेकिन अब इसका कोई मतलब नहीं होगा। चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने अमेरिका से बढ़ते टैरिफ विवाद के बीच पहली बार बयान दिया है। उन्होंने कहा कि चीन किसी से डराना नहीं है। पिछले 70 साल में हुआ चीन का विकास कड़ी मेहनत और खुद पर निर्भर रहने का नतीजा जा रहा है। भले ही इस जंग का नतीजा कुछ भी हो, लेकिन यहाँ ट्रम्प के तेवर नर्म पड़ते नजर आ रहे हैं। जिद के पक्षके अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प अमेरिका पर अपने फैसलों से पीछे नहीं हटते हैं। यदि ऐसा कोई कदम उठाते हैं, तो उसे असामान्य बात ही कहा जाएगा, पर हाल ही में उनके उस फैसले ने सबको चौंकाया है जिसमें उन्होंने भारत और यूरोपीय संघ के सदस्यों समेत दुनिया के 60 देशों के खिलाफ घोषित पारस्परिक टैरिफ को नब्बे दिनों को टालने की घोषणा की थी। बहरहाल, उनके इस अप्रव्याशित फैसले ने वैश्विक बाजारों को राहत दी है। यह दर्शाता है कि अडिगल मन माने जाए तो डोनाल्ड ट्रम्प प्रतिकूल वैश्विक प्रतिक्रिया और घरेलू रुक्का पर लगातार तेज होती असतोष की आवाज से पूरी तरह से खेबवर नहीं हैं। वहीं दूसरी ओर ट्रम्प ने चीन के खिलाफ टैरिफ बढ़ाने की रफतार तेज कर दी है। ट्रम्प को इस बात का अहसास हो गया है कि दुनिया के बहुत सारे देशों को नाराज करने की तुलना में एक मुख्य प्रतिद्वंद्वी पर निशाना कोंदित करना अधिक सुरक्षित और समझदारी से भरा फैसला होता है। दरअसल, टैरिफ वाँच के बाद अमेरिका में शेयर बाजार जिस तेजी से ध्वस्त हुए हैं, उसके मद्देनजर उनके अमेरिका ग्रेट अगें के सपने को खितरा पैदा होने की आशंका पैदा हो गई है। तभी वह अपन टैरिफ थोपने के फैसले को कुछ दिनों के लिए आगे टाल रहे हैं। बहरहाल, भारत ने ट्रम्प के द्वारा भारतीय उत्पादों पर लगाए गए टैरिफ का तत्काल जवाब न देकर सकारात्मक पहल की है। ऐसा लगता है कि भारत ने ट्रम्प के टैरिफ पर आक्रामक रुख अपनाने के बजाय इतने जार करने का फैसला करके समझदारी भरा कदम उठाया है। हालांकि, इस फैसले का लेकर विक्षिप्त हालों की आलोचना को स्वर भी मुनाफे देते रहे हैं। दरअसल, एक पर दोनों देशों के बीच होने वाला द्विष्ट्रीय समझौता भी है, जिस पर नई दिल्ली और वाशिंगटन काम कर रहे हैं। भारत का लक्ष्य है कि दोनों देशों के बीच व्यापार को ढाई गुना बढ़ाना है। भारत ने चतुराई से असहज विश्वियां पैदा करने वाल कारों को ताला है।

## जुनला बनकर रह गई पीएम की योजना

प्रधानमंत्री मादा ने करीब एक साल पहले रोजगार से जुड़ी योजना की शुरूआत बड़े धूमधाम से की थी लेकिन उसके परिणाम धरातल पर कहाँ नजर नहीं आ रहे हैं, प्रधानमंत्री द्वारा घोषित इस योजना के लिए बड़ी राशि का ऐलान कर इसके लिए धन भी आवंटित किया गया, लेकिन इस राशि को वापस कर दिया गया है और इस तरह प्रधानमंत्री की यह योजना भी जुमला बनकर रह गई है, यह घोषणा किए हुए लगभग एक साल हो गया है, सरकार ने इसे परिभाषित भी नहीं किया है और इसके लिए आवंटित 10,000 करोड़ रुपये वापस कर दिए हैं, इससे पता चलता है कि प्रधानमंत्री बरोजगारी को कारोबार किसे गंभीर है, अपर दिन एक नर गढ़ते हैं, लेकिन दरबार यथा अधीक्षी भी बाबतिक अवसरों की प्रतीक्षा कर रहे हैं।



राहुल गांधी  
लोकसभा में विपक्ष के नेता

# गठबंधन की राजनीति के जनक : चौधरी चरणसिंह और आज के भारत की चुनौतियां

**भा**रत की राजनीति में जब भी किसान, गांव और गठबंधन की बात होती है, तो चौधरी चरण सिंह

का नाम स्तंत्र: स्परण में आ जाता है। एक सदा जीवन जीने वाले, सिद्धांतवादी और किसान हितपैनी नेता के रूप में जीवन पर्वत अपनी छवि को बरकरार रखते हुए उन्होंने राजनीतिक गठबंधन परम्परा को भारतीय राजनीति में एक नई दिशा दी। विशेष रूप से 1967 और 1970 में उत्तर प्रदेश की गठबंधन सरकारों में उनके नेतृत्व ने कांग्रेस के वर्चस्व को चुनावी देने की ऐतिहासिक शुरूआत की। जिस पर अमल करते हुए अगले साल

में विपक्ष बार-बार सत्ता पक्ष को चुनौती देता आया है।

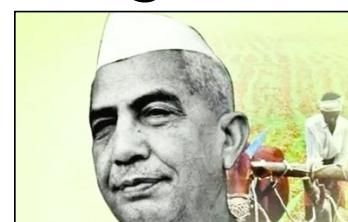
## 1967: कांग्रेस के विकल्प की पहली बड़ी चुनौती

आजादी के बाद के दो दशकों तक कांग्रेस ने देश और राज्यों की सत्ता पर एकछत्र शासन किया। परन्तु 1967 के विधानसभा चुनावों में कांग्रेस पहली बार उत्तर प्रदेश में बहुमत से पांचठां रह गई। यह बह समय था जब गैर-कांग्रेस दलों ने पहली बार गंभीरता से सत्ता में आधारिती की संभावना देखी। चौथीरी चरण में इस मौके के उपयोग करते हुए संघरक विधायक लल (संघिद) सरकार का गठन किया, जिसमें 12 से अधिक दलों ने भाग लिया। जिसमें मुख्यतः जनसंघ, समाजवादी पार्टी, प्रजा सांस्कारिक पार्टी, संयुक्त सोशलिस्ट पार्टी, स्वतंत्र पार्टी और उनका स्वयं का दल भारतीय क्रांति दल (भाक्रांद) थे। यह गठबंधन विचाराधारों का संगम था, जिसमें दक्षिणांगपंथी, वामपंथी और मध्यवादी सभी शामिल थे। इसका एकमात्र उद्देश्य था। कांग्रेस को सत्ता से बाहर करना। 3 अप्रैल 1967 को चरण संभित्य में बने, परन्तु व्यापोग द्वारा किलंगिकल नहीं रहा। मतभेद, वैचारिक असहमति और कांग्रेस की सत्ता वापसी की रणनीतियों ने मिलकर यह सरकार एक वर्ष के भीतर गिरा दी।

1070 • पर्वत, पातोडा, पर्वत, विश्वनाथ

**1970: पुनः प्रायाग, पुनः विभाजित हो**

कांग्रेस पार्टी 1969 में दो भागों में विभाजित हो चुकी थी। कांग्रेस (ओ) और कांग्रेस (आर)। इसमें समय चरण रिंग ने कांग्रेस (ओ) और अन्य दलों के साथ मिलकर फिर एक गठबंधन सरकार बनाई। हालांकि इस सरकार का आधार पहले की तुलना में थोड़ा स्थिर था, पर इन्होंने गांधी के केंद्रीय नेतृत्व और सत्ता राजनीति के दबाव में दूसरी गांधी के दबाव में हैरान कर बढ़ाया। उत्तर प्रदेश में हैरान कर बढ़ाया। इस दूसरी गांधी के दबाव में विपक्ष को नया हौसला दिया और देश में अपातकाल के बाद पैदा हुए कांग्रेस विरोधी लहर में चौथी चरण रिंग ने इसी प्रयोग को गोष्ठीय स्तर पर आजमाया। भारी बहुमत से गठबंधन की तरफ हुई। लेकिन फिर वही विड्महा वैचारिक प्रभाव भेद, कुसी का प्रभाव, और ऊपर से कांग्रेस के कट्टरीनीति द्वारा साल में ही विपक्ष का सारा ताना-बान



**विपक्ष की असफलता और राजना की राजनीति**

सवाल है कि तमाम कोशिशों के बावजूद विपक्ष की गठबंधन राजनीति सफल क्यों नहीं हो पा रही, जबकि विपक्षी गठबंधन 'इंडी' से ज्यादा पारिटियां तो सत्ता पक्ष राष्ट्रीय जनतात्त्विक गठबंधन (राजग) में शामिल हैं।

वजह साफ है।  
**अबल तो राजग का एक चेहरा हैं नंदेर गोदी!**  
 दूसरे, सरकार का विकास का मॉडल, जिसे गुजरात मॉडल के नाम पर प्रचारित करके नंदेर मोदी प्रधानमंत्री बने, वह मॉडल अज निरंतर प्रगति पर है। गुजरात मॉडल का आधार जर्ज के केवल सँडक्स थीं, वहीं मोदी का विकास मॉडल ने हवाई, रेल और जल यातायात तक को विश्व के विकसित राष्ट्रों की प्रतिट्युक्ति में खड़ा कर दिया है। इसकी की दूसरी बड़ी कामयाद है उसका राष्ट्रीयांश एंड जॉन्डा भाजपा अपने अनुषांगिक संगठनों के साथ मिलकर पिछले ढंगे दशक में देश की जगती को बहुसंस्कृतक तरबूज, खास तोर से हिंदू युवाओं को यह समझान में प्रवर्द्धन तह का प्रमाण है। यह समझानों ने दिस्तुरानों को हिंदू संस्कृती और उसकी पहचान को कचलने का काम किया।

विद्येय तथा

अकगणितान से लेकर बांगलादेश तक हिंदुस्तान ५-खेड़ करने में पहले मुस्लिम शासकों और बाबर के राजनायितों का हाथ रही है। मोदी के नेतृत्व खेड़ भारत के समने तक की कल्पना की गयी है। यह समूह अंगों के संघर्षों की कहानियाँ, तमाम क्रांतिकारियाँ दिवान, आजादी के संघर्ष और जर्मानीदारों-रजवाड़ों का कोने पथ्यमें रेखरक, मुगल सलतनत और अंगों के बल पर आकर मुस्लिम समाज को उत्तर जोड़ने में सफल रहा है।

## तु सच्चाई की दूसरी परत

आज भी हिंदू समाज का बड़ा तबका भाजपा सोचे से सहमत नहीं है। धर्मनियोक्ताश्वास, सहअस्ति र सविवाहों को मूल भावान पर आस्था रखेने वाले तबका भाजपा को समर्थक हिंदुओं के साथ उनके ठरवा प्रतिक्रिया जा रहा है। इन्होंने इन्हीं शारिरीर नीतियों के बल पर पिछली तरफ सभा योजनाओं से लगातार चुनाव जीतनी आई तक प्रयत्न करना लगा लिया जाए। किंतु कार्यसंग नीति विषय क्षयी ने गठबंधन के बस से बाहर निपटने की ज़िक्री की है। और अब वे इस हवायां संकेत तो ऐसी ही है। और आने वाले में विषयक की राह और कठिन हो सकती है।

कब्ज की समस्या से परेशान लोग  
डाइट में शामिल करें गुलकंद

A close-up photograph of a pile of red and white capsules, likely泻药 (laxatives). The word "CONSTIPATION" is printed diagonally across the center of the image.

**करने के लिए सुनिश्चित नियमों**

**बता ने प्राइटरनेट गुलकंद**

बता दें कि गुलकंद एक आयुर्वेदिक सुपरफूड है, जोकि हमारे पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने का काम करता है और कब्ज़े से भी रहता है। गुलकंद में प्राकृतिक रूप से फाइबर पाया जाता है, जोकि आंतों की सफाई में सहायता करता है। यह स्ट्रूल को सॉफ्ट बनाने के साथ उसको आसानी करता है और करने में भी सहायता करता है। गुलकंद के लासीर ठंडी होती है और वह आंतों की समस्या रहती है, उनको गुलकंद का सेवन करने से बचना चाहिए।

**क्लेप खाए गुलकंद**

आप रात में एक चमच गुलकंद का गुनगुने दूध के साथ सेवन करें। इससे कब्ज़ की समस्या से राहत मिलने लगेगी। वहाँ अगर आप दूध नहीं पीते हैं तो एक चमच गुलकंद को गुनगुने पानी में मिलाकर रात में सोने से पहले पी सकते हैं।

की समस्या रहती है  
कुंद का सेवन क

कैसे खाए गुलांकं  
आप रात में एक चम्मच  
गुलांकं का गुण्यने दूध के साथ  
से सराहत मिलने लगी। वहाँ अगर  
आप दूध नहीं पांते हैं तो एक  
चम्मच गुलांकं का गुण्यने पानी में  
मिलाकर रात में साने से फहर लीजिए।



में जलन को भी कम करता है। यह गैस और एसिडिट की समस्या से भी राहत दिला सकता है। यह आंतों में गुड बैकटीरिया को बढ़ाता है, जिससे डाइजेस्टिव हेल्थ बेतर होता है। वहीं गुलकंद हानिकारक बैकटीरिया को रोकता है और पेट मध्यांतरी स्प्राइन्स तक पहुँचने की व्यवस्था को कम करता है।

सभी समस्याओं का कम करता है। वहीं जन लोगों को डायविटीज की समस्या रहती है, उसको गुलकंद का सेवन करने से बचना चाहिए।

## कैसे खाए गुलकंद

आप रात में एक चमचम गुलकंद का गुनगुने दूध के साथ सवन करें। इससे कब्ज की समस्या से राहत मिलने लगती। वहीं अगर आप दूध नहीं पीते हैं तो एक चमचम गुलकंद का गुनगुने पानी में मिलाकर रात में सोने से पहले पी सकते हैं।

