

सनाचार पचासा

राजनीति का जनपक्षकार

छत्तीसगढ़ में भजपा के 21 उम्मीदवारों का एलान

पाटन से सांसद विजय बघेल मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के खिलाफ चुनाव लड़ेंगे, रामविचार रामानुजगंज से

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भजपा) ने गुरुवार को आगामी छत्तीसगढ़ विधानसभा चुनाव के लिए 21 उम्मीदवारों की पहली सूची जारी की। 2018 में भजपा ने छत्तीसगढ़ विधानसभा की 90 सीटों में से कांग्रेस की 68 सीटों के मुकाबले केवल 15 सीटें जीती थीं। छत्तीसगढ़ में भजपा ने पाटन से लोकसभा सांसद विजय बघेल, प्रेमनगर से भूतन सिंह, मरावी, भटगांव से भूतन सिंह, प्रतापपुर (एसटी) से शहुतला सिंह पोथे, सरायपाली (एसटी) से सलाल कोमरिया, खल्लारी से अलका चंद्राकर, खुन्जी से गीता घासी साह और बस्तर (एसटी) से मनीराम कश्यप को मैदान में उतारा है।

बुधवार को भजपा की केंद्रीय चुनाव समिति की बैठक में नाम तय किए गए, जिसकी अध्यक्षता पार्टी प्रमुख जे पी नन्हा ने की और इसमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सूची तथा साथ-साथ केंद्रीय मंत्री राजनाथ सिंह और अमित शाह सहित अन्य वरिष्ठ नेता शामिल हुए। छत्तीसगढ़ चुनाव के लिए भजपा की 21 उम्मीदवारों की पहली सूची तथा केंद्रीय चुनाव समिति की बैठक के दौरान विचार-विमर्श में भजपा ने छत्तीसगढ़ और पूर्व प्रदेश दोनों में सत्ता खो दी, लेकिन एक साल से अधिक समय के बाद बाद में कांग्रेस सरकार को गिराने में सफल रही। इसने छत्तीसगढ़ को 90 सीटों में से केवल 15 सीटें जीतीं, जबकि कांग्रेस की 68 सीटें मिलीं। हालांकि, पहली सूची में पूर्व सीमा और वरिष्ठ नेता रमन सिंह का नाम नहीं है।

विधानसभा चुनाव के लिए आरक्षित जनजाति के एलान से पहले ही पहली



सूची की घोषणा कर भजपा ने अपनी आकामक रणनीति साफ कर दी है। इससे पहले भजपा की केंद्रीय चुनाव समिति की बैठक बुधवार को नई दिल्ली के पांच मुख्यालय में आयोजित हुई थी। मध्य प्रदेश में भजपा की अधिकारी शिवराज सिंह चौहान और छत्तीसगढ़ के पूर्व प्रदेश में भजपा की अधिकारी रमन सिंह ने बैठक के दौरान विचार-विमर्श में भजपा ने लिया था। देर रात तक चत्तीसगढ़ में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव और राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नन्हा समेत भजपा के कई बड़े नेता शामिल हुए थे। इस दौरान मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ की चुनाव तयारियों का जयोति लिया गया था। सीईसी सदस्यों ने आगामी विधानसभा चुनावों में पार्टी की तयारियों की चुनाव खो दी। इसीलिए भजपा ने दोनों राज्यों में जिन 60 सीटों पर उम्मीदवारों का एलान किया है, उन सभी पर पार्टी की घोषित लिया गया है।

छत्तीसगढ़ के लिए घोषित कुल 21 सीटों में 10 ऐसे सीटें हैं जो अनुसूचित जनजाति के लिए आरक्षित

हैं, जबकि एक सीट अनुसूचित जनजाति के लिए। बाकी 10 सामान्य सीटों के लिए भी उम्मीदवारों की सूची जारी की गई है।

छत्तीसगढ़ पर उम्मीदवारों का एलान

भजपा ने दोनों राज्यों में जिन 60 सीटों पर उम्मीदवारों का एलान किया है, उन सभी पर पार्टी की घोषित विधानसभा चुनाव यात्रा 2018 में हार का समाप्त कर पड़ी थी। मध्य प्रदेश प्रदेश की 39 सीटों में से 38 पर कांग्रेस और एक पर बसपा ने जीत दर्ज की थी। इसी तरह छत्तीसगढ़ में 21 में से 20 पर कांग्रेस और एक पर अजीत जोगी को जीत हासिल हुई थी।

राज्य के बाद फैसला

सीईसी में छत्तीसगढ़ पर चर्चा हुई थी। इस दौरान राज्य की 90 विधानसभा सीटों पर सिलसिलेवार से चर्चा की गई। छत्तीसगढ़ को लेकर करीब दो घंटे बातचीत हुई। इसके बाद मध्यप्रदेश पर भी चर्चा की गई। पार्टी आला कमान मुख्य रूप से कमज़ोर सीटों पर केंद्रित थी।

पांच राज्यों में होने हैं चुनाव

दरअसल, अनेक वाले महीनों में देश के पांच राज्यों छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश, राजस्थान, तेलंगाना और मिजोरम में चुनाव होने हैं। भजपा केवल मध्य प्रदेश में सत्ता में है। राजस्थान और छत्तीसगढ़ में कांग्रेस के सरकार है, जबकि तेलंगाना में बीआरएस की गीता घासी साह में है।

सीटों का समीकरण क्या है?

छत्तीसगढ़ के लिए घोषित कुल 21 सीटों में 10

छत्तीसगढ़ की 21 सीटों पर घोषित उम्मीदवारों के नाम

उम्मीदवार का नाम विधानसभा सीट प्रेमनगर भूलन सिंह मरावी लक्ष्मी राजवाड़े शकुला सिंह पोर्ख रामविचार नेताम प्रबाज भीज महेश साह हरिश्वर राजिया लखनलाल देवगन प्रणव कुमार मरपच्ची सरला कोसरिया अलका चंद्राकर इन्द्रकुमार साह रोहित साहु विष्णु राजिया लक्ष्मी राजिया रामानुजगंज रामविचार नेताम ललित हुई थी। इसीलिए भजपा ने दोनों राज्यों में जिन 60 सीटों पर उम्मीदवारों का एलान किया है, उन सभी पर पार्टी की घोषित लिया गया है।

छत्तीसगढ़ की 21 सीटों में 10 सीटों की घोषित जनजाति की विधानसभा सीट प्रेमनगर भूलन सिंह मरावी लक्ष्मी राजवाड़े शकुला सिंह पोर्ख रामविचार नेताम प्रबाज भीज महेश साह हरिश्वर राजिया लखनलाल देवगन प्रणव कुमार मरपच्ची सरला कोसरिया अलका चंद्राकर इन्द्रकुमार साह रोहित साहु विष्णु राजिया लक्ष्मी राजिया रामानुजगंज रामविचार नेताम ललित हुई थी। इसीलिए भजपा ने दोनों राज्यों में जिन 60 सीटों पर उम्मीदवारों का एलान किया है, उन सभी पर पार्टी की घोषित लिया गया है।

छत्तीसगढ़ की 21 सीटों पर घोषित उम्मीदवारों के नाम

उम्मीदवार का नाम विधानसभा सीट प्रेमनगर भूलन सिंह मरावी लक्ष्मी राजवाड़े शकुला सिंह पोर्ख रामविचार नेताम प्रबाज भीज महेश साह हरिश्वर राजिया लखनलाल देवगन प्रणव कुमार मरपच्ची सरला कोसरिया अलका चंद्राकर इन्द्रकुमार साह रोहित साहु विष्णु राजिया लक्ष्मी राजिया रामानुजगंज रामविचार नेताम ललित हुई थी। इसीलिए भजपा ने दोनों राज्यों में जिन 60 सीटों पर उम्मीदवारों का एलान किया है, उन सभी पर पार्टी की घोषित लिया गया है।

छत्तीसगढ़ की 21 सीटों पर घोषित उम्मीदवारों के नाम

उम्मीदवार का नाम विधानसभा सीट प्रेमनगर भूलन सिंह मरावी लक्ष्मी राजवाड़े शकुला सिंह पोर्ख रामविचार नेताम प्रबाज भीज महेश साह हरिश्वर राजिया लखनलाल देवगन प्रणव कुमार मरपच्ची सरला कोसरिया अलका चंद्राकर इन्द्रकुमार साह रोहित साहु विष्णु राजिया लक्ष्मी राजिया रामानुजगंज रामविचार नेताम ललित हुई थी। इसीलिए भजपा ने दोनों राज्यों में जिन 60 सीटों पर उम्मीदवारों का एलान किया है, उन सभी पर पार्टी की घोषित लिया गया है।

छत्तीसगढ़ की 21 सीटों पर घोषित उम्मीदवारों के नाम

उम्मीदवार का नाम विधानसभा सीट प्रेमनगर भूलन सिंह मरावी लक्ष्मी राजवाड़े शकुला सिंह पोर्ख रामविचार नेताम प्रबाज भीज महेश साह हरिश्वर राजिया लखनलाल देवगन प्रणव कुमार मरपच्ची सरला कोसरिया अलका चंद्राकर इन्द्रकुमार साह रोहित साहु विष्णु राजिया लक्ष्मी राजिया रामानुजगंज रामविचार नेताम ललित हुई थी। इसीलिए भजपा ने दोनों राज्यों में जिन 60 सीटों पर उम्मीदवारों का एलान किया है, उन सभी पर पार्टी की घोषित लिया गया है।

छत्तीसगढ़ की 21 सीटों पर घोषित उम्मीदवारों के नाम

उम्मीदवार का नाम विधानसभा सीट प्रेमनगर भूलन सिंह मरावी लक्ष्मी राजवाड़े शकुला सिंह पोर्ख रामविचार नेताम प्रबाज भीज महेश साह हरिश्वर राजिया लखनलाल देवगन प्रणव कुमार मरपच्ची सरला कोसरिया अलका चंद्राकर इन्द्रकुमार साह रोहित साहु विष्णु राजिया लक्ष्मी राजिया रामानुजगंज रामविचार नेताम ललित हुई थी। इसीलिए भजपा ने दोनों राज्यों में जिन 60 सीटों पर उम्मीदवारों का एलान किया है, उन सभी पर पार्टी की घोषित लिया गया है।

छत्तीसगढ़ की 21 सीटों पर घोषित उम्मीदवारों के नाम

उम्मीदवार का नाम विधानसभा सीट प्रेमनगर भूलन सिंह मरावी लक्ष्मी राजवाड़े शकुला सिंह पोर्ख रामविचार नेताम प्रबाज भीज महेश साह हरिश्वर राजिया लखनलाल देवगन प्रणव कुमार मरपच्ची सरला कोसरिया अलका चंद्राकर इन्द्रकुमार साह रोहित साहु विष्णु राजिया लक्ष्मी राजिया रामानुजगंज रामविचार नेताम ललित हुई थी। इसीलिए भजपा ने दोनों राज्यों में जिन 60 सीटों पर उम्मीदवारों का एलान किया है, उन सभी पर पार्टी की घोषित लिया गया है।

छत्तीसगढ़ की 21 सीटों पर घोषित उम्मीदवारों के नाम

उम्मीदवार का नाम विधानसभा सीट प्रेमनगर भूलन सिंह मरावी लक्ष्मी राजवाड़े शकुला सिंह पोर्ख रामविचार नेताम प्रबाज भीज महेश साह हरिश्वर राजिया लखनलाल देवगन प्रणव कुमार मरपच्ची सरला कोसरिया

भाजपा ने राजस्थान के लिए 2 चुनाव पैनलों की घोषणा की, वसुंधरा राजे का नाम गायब

नईदिल्ली। भाजपा ने गुरुवार को राजस्थान के लिए दो प्रमुख चुनाव समितियों की घोषणा की। हालांकि, पूर्व मुख्यमंत्री और पार्टी की वरिष्ठ नेता वसुंधरा राजे इनमें से किसी भी पैनल का हिस्सा नहीं है। इसको लेकर एक अलग तरह की चर्चा शुरू हो गई है। राजस्थान में इस इस साल के अंत में विधानसभा चुनाव होने हैं। जबकि चुनाव घोषणाओं पर समिति का गठन किया था। 25 सदस्यीय चुनाव प्रबंधन समिति के अध्यक्ष पूर्व सांसद नारायण पंचारिया हैं, जबकि केंद्रीय मंत्री अर्जुन राणे विधानसभा का नेतृत्व करेंगे।

पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष जेंटल नड्डा ने चुनाव प्रबंधन समिति और चुनाव घोषणाओं पर समिति के अध्यक्ष पूर्व सांसद नारायण पंचारिया हैं, जबकि केंद्रीय मंत्री अर्जुन राणे विधानसभा का नेतृत्व करेंगे।

पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष जेंटल नड्डा ने यह घोषणा करते हुए कहा कि राजस्थान के लिए अरुण सिंह ने यह घोषणा करते हुए कहा कि राजीव अध्यक्ष जगतप्रकाश नड्डा के निर्देशनुसार इन समितियों की घोषणा की गई है और उन्होंने उम्मीद जताई कि आने वाले चुनाव में दोनों समितियों के अनुभव का लाभ प्रदेश को मिलेगा।

इसके तहत घोषणा पत्र समिति की कमान केंद्रीय मंत्री अर्जुनराम मेघवाल को



जबकि चुनाव प्रबंधन समिति की कमान पूर्व सांसद नारायण पंचारिया को दी गई है। जशी ने कहा कि पार्टी की प्रदेश सकल्प पत्र समिति के संयोजक केंद्रीय मंत्री अर्जुनराम मेघवाल हो गये हैं।

आने वाले मेघवाल अपनी सादी के लिए जाने जाते हैं। मोटी सरकार में भी उनके ऊपर बड़ी जिम्मेदारी है। फिलहाल कानून मंत्रालय संभाल रहे हैं।

इस 25 सदस्यीय समिति में राज्यसभा सदस्य घनस्थान तिवारी व किरोड़ी लाल मीणा, राष्ट्रीय मंत्री अल्का सिंह गुरुण, पूर्व विधानसभा उपाध्यक्ष राव राजेंद्र सिंह, पूर्व केंद्रीय मंत्री सुभाष महरिया, पूर्व मंत्री प्रभु लाल सैनी तथा राखी राठोड़ को सह संयोजक बनाया गया है। वहाँ प्रदेश चुनाव प्रबंधन समिति का संयोजक पार्टी के प्रदेश उपाध्यक्ष व पूर्व सांसद नारायण पंचारिया तथा राजीव अध्यक्ष जेंटल नड्डा को नाम आता है या नहीं।

विधान बढ़ने पर केंद्रीय मंत्री प्रभु लाल जेंटल ने कहा कि वसुंधरा राजे हमारी वरिष्ठ नेता हैं... हमने उन्हें कई कार्यक्रमों में शामिल किया है और भविष्य में भी उन्हें हम शामिल करते रहेंगे। बड़ा सवाल यह भी है कि वसुंधरा राजे को लेकर क्या जिम्मेदारी तय की जाएगी।

गौरवलब है कि वसुंधरा राजे 5 बार की विधायक हैं और दो बार राज्य की मुख्यमंत्री रही हैं। भाजपा के बड़े चेहरों में उनका नाम है। साथ ही साथ उनके समर्पक उन्हें मुख्यमंत्री चेहरा बनाने का तालाब पार्टी ने नेतृत्व पर लगातार डाल रहे हैं। खुद चुनावी साल में वसुंधरा राजे काफी सक्रीय हैं। वरिष्ठ नेतृत्व के साथ मंच भी साझा कर रही हैं। ऐसे में कहाँ ना कहाँ वसुंधरा राजे भी राजस्थान चुनाव को लेकर काफी अहम मानी जा रही है।

हालांकि पार्टी ने इन दोनों ही महत्वपूर्ण समितियों में पूर्व मुख्यमंत्री राजे को नहीं रखकर सबको चौंका दिया है। जब राजे की

आने वाले मेघवाल अपनी सादी के लिए 25 सदस्य हैं। इसमें पार्टी के पूर्व प्रदेश महामंत्री ऑकार सिंह लोकसभा के सांसद राज्यवर्धन इंडिया में हैं। वे पहली बार 2009 में राजस्थान के बीकानेर सीट से चुनाव जीते थे। 2013 में संवैष्ट सांसद के रूप में उन्हें पुरस्कृत किया गया। 2009 के बाद 2014 और 2019 में भी उन्होंने लोकसभा का चुनाव जीता। राजनीति में आने से पहले वे राजस्थान कैडर के एक आईएस अधिकारी रहे। दलित समूदय से

जनता के मन में भ्रम है।
शरद पवार की सधी चाल पर कांग्रेस और उद्धव का प्लान थी...

मुहाराष में शरद पवार और अजीत पवार की मुलाकातों के बाद सियासी सरार्थी सिर्फ राज्य में ही नहीं बल्कि विपक्षी दलों के बड़े गठबंधन इंडिया में भी देखी जा रही है। सूत्रों के मुताबिक पवार नेतृत्वों की मुलाकात के बाद उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस ने एक नई रणनीति पर काम करना चाहा है। इसके तौर पर सियासी रणनीति के मुताबिक दोनों पार्टीयों के बड़े नेतृत्वों के बीच अंदरूनी तौर पर चर्चा इस बात की हुई है। अग्र शरद पवार किसी तरह अपने भर्तीजे अंजीत पवार के प्रति नरम रखवा अपना रहे हैं और उनसे मुलाकातों का सिलसिला चल रहा है। उससे कांग्रेस और शिवसेना न सिर्फ अलैंड ही है बल्कि बड़ी रणनीति के तहत लगातार पूरी भी काम शुरू कर दिया है। वहाँ दुसरी ओर महाराष्ट्र कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष नाना पटेलों ने यह घोषणा की कहना है कि दोनों पवार को नाम देना चाहिए। जबकि चुनावी और वरिष्ठ नेतृत्वों की घोषणा की जाएगी।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी से जुड़े सूत्रों के मुताबिक अनेक नेतृत्वों में यह दोनों पार्टीयों अपने-अपने जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों और सूत्रों का मानना है कि ऐसी दशा में पार्टी अपने अपने नेतृत्वों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी से जुड़े सूत्रों के मुताबिक अनेक नेतृत्वों में यह दोनों पार्टीयों अपने-अपने प्रभुत्व वाले इलाकों में न सर्क बड़ी रैलियां, जनसम्मेलन करने वाले हैं। उद्धव ताकरे ने खुलकर कहा कि शरद पवार के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और शिवसेना नवनीति पर काम करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद्धव ताकरे की शिवसेना और कांग्रेस पार्टी के बड़े नेतृत्वों के बारे में विचार करते हुए अपने भर्तीजे अंजीत पवार के खंडे से जुड़ जाते हैं तो उनका अगला कदम क्या होगा। राजनीतिक जानकारों के बारे में विचार कर सकती है।

उद

सेहत

गर्मियों में सेहत के लिए वरदान
से कम नहीं है कच्चा प्याज
ऐजाना खाने से मिलेंगे ये गजब के फायदे



आरतीय रसोइ में पकने वाली ज्यादातर सब्जियों का स्वाद चिक्का के बिना अधुरा रहता है। इतना ही नहीं बात जब भीषण गर्मी से राहत पाने की होती है तो भी बड़े बुजुर्ग हमेशा कच्चा प्याज सलाद में खाने की सलाह देते हैं। प्याज में सल्फर, फाइबर, पोटॉशियम, कैल्शियम, विटामिन और विटामिन ए मौजूद होने के साथ कई ऐसे न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में भी मदद करते हैं। आइए जानते हैं गर्मियों में कच्चा प्याज खाने से सेहत को मिलते हैं क्या फायदे-

कच्चा प्याज खाने के फायदे-

पाचन-

कच्चे प्याज में मौजूद फाइबर की अच्छी मात्रा गट हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है। इसका सेवन करने से पाचन ही नहीं बल्कि इम्यूनिटी भी मजबूत होती है। गर्मियों में लोग अक्सर पाचन संबंधी दिक्कतों जैसे की पेट में दर्द, कब्ज़, पेट फूलना और हाजमा खराब होने की शिकायत करते हैं। ऐसे में डाइट में शामिल कच्चा प्याज पाचन संबंधी इन समस्याओं से राहत पाने में मदद करता है। कच्चे प्याज को नींबू के रस के साथ खाना चाहिए।

शरीर को दे ठंडक-

चार की तासीर ठंडी होने की वजह से इसका सेवन गर्मियों में करने की सलाह दी जाती है। प्याज शरीर की अंदर से ठंडक देकर व्यक्ति को कई रोगों से बचाए रखने में मदद करता है।

हीट स्ट्रोक से बचाव-

गर्मियों के मौसम में तेज धूप की वजह से हीट स्ट्रोक की समस्या हो सकती है। इससे बचने के लिए आपको रोज कच्चा प्याज खाना चाहिए।

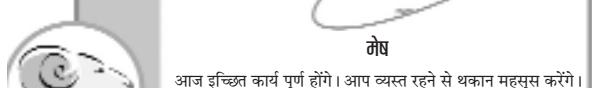
सनबर्न से बचाव-

गर्मियों में ज्यादातर लोग सनबर्न की समस्या से परेशान रहते हैं। ऐसे में प्याज न सिर्फ आपके शरीर को पापड़ा पहुंचाती है बल्कि त्वचा और बालों को भी हल्दी बनाए रखने में मदद करती है। सन बर्न होने पर त्वचा पर प्याज का रस लगाए।

लड़ शुगर और बल्ट प्रेशर करें कट्टोल-

प्याज में ग्लाइसीमिक इडेक्स 10 होता है, जो बल्ट शुगर के मरीजों के लिए अच्छा माना जाता है। जबकि इसमें मौजूद कम कार्बोस और ज्यादा फाइबर डायबिटीज के रोगियों के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। प्याज में मौजूद पोटॉशियम रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद करता है।

[भविष्यफल]



गेल

आज इन्सिडर कार्य पूर्ण हो गया। आप व्यस्त रहने से शक्ति महसूस करते हैं। आपने दिवायों को संतुष्टि तथा व्यक्तिगत बनाकर रखें। जिससे अधिकतर भौतिक रूप से समस्या पर पूरे होते जाएं।

तुषु

आज मनोविज्ञान फल प्राप्त होगा समस्या की कोई कमी नहीं रहेगी। व्यावसायिक तीर पर गहरा सिर्फ अपेक्षित हो जाएगा। कार्यप्रणाली में कुछ बदलाव संबंधी योजनाएं बन सकती हैं।

निधुन

आज भाग्य आपके मनोनुकूल होगा। समय पर कार्य सम्पन्न होंगे। कुछ समय खुद के लिए भी जीवंत इससे आपको शारीरिक और मानसिक ताजगी के साथ ऊंची भी मिलेंगी।

कर्क

आज आपका सामाजिक दृष्टिकोण और पारिवारिक संबंध यश को बढ़ाएंगे। जीवंत अपने काम के लिए प्रतिदिन दोहरे के साथ आपको भी खासगती होगी। आपको कोई कर्मचारी साथी योजना को लीक कर सकता है।

घिन्न

आज आपको ऊंची आपका दृष्टिकोण साथ देगा। पारिवारिक विभागियों का आप व्यस्त निवार करें। आपका उदासाही व सहायता की रूप में सामान आपागा।

कान्या

आज आपका भौतिक वाला देंगा। लेकिन सावधानी पर भी रहने पड़ें। जो भी व्यावरिक नाम का आज न शुरू करें तो सही है। आज स्थिति अधिक आपका साथ देगी।

तुला

आज आधारिक कार्यों में रुचि और बढ़ेंगे। आप अधिकतर समय धार्मिक तथा सामाजिक संबंधों वालक कार्य में व्यतीत होगा। गुप्त विद्यायों के प्रति भी आपका विशेष रुक्षण हो रहा है।

वृषभ

आज आप अधिकतर समय व्यस्त होने में व्यतीत होगा। आपने कुछ नवाँ देवी और विश्वासीय मित्रों के साथ अपने कामकाज संबंधी विचार-विवरण अवश्य करें। आपको वेहतरीन मार्गदर्शन प्राप्त होगा।

धूम्र

आज किस्मत आपके साथ है। व्यवसायिक विकास के लिए, किसी प्राप्तिशाली व्यक्ति का साथ आपके तर्ह आपको गजबी रुक्षण करता है।

ग्रह

आज मन की सुने और खुश होंगे। अपने कामों से संबंधित नीतियों पर दोबारा विचार करें और अधिक सुधार लाने की कोशिश करें। सफलता आपको इतनांनार कर रही है।

कुण्ड

आप आपकी सकारात्मक सोच आपको ऊँचाइयों तक ले जाएंगी। अपने पुरुष व्यक्ति अपने कामपूर रखने वाले दूसरों की सलाह की अपेक्षा अपने विचारों को ही प्राप्तिकरता है।

ग्रीष्म

आज आपको सकारात्मक सोच आपको ऊँचाइयों तक ले जाएंगी। अपने पुरुष व्यक्ति अपने कामपूर रखने वाले दूसरों की सलाह की अपेक्षा अपने विचारों को ही प्राप्तिकरता है।

ग्रीष्म

आज आप शान्तिपूर्ण तरीके से साथ विचार पाएंगे। कोई भी काम करने से पहले उक्त सभी पहलवानों पर अधिक तरह सोच-विचार अवश्य करें। इससे परिस्थिति पूर्ण आपके पक्ष में हो जाएगी।

जरूरत से ज्यादा तनाव पड़ सकता है सेहत पर भारी

टेशन दूर करेगा नौकासन

आजकल ऑफिस जाने वाले व्यस्त से लेकर स्कूल गोइंग बच्चों तक को तनाव ने भेरा हुआ है। जरूरत से ज्यादा तनाव न सिर्फ आपका मृद बल्कि आपकी सेहत की भी खराब कर

सकता है। ऐसे में तनाव से होने वाले नौकासन से बचे रहने के लिए समय रखते इसका उपाय खोजना जरूरी हो जाता है। ऐसे ही एक प्राकृतिक उपायों में से एक है नौकासन। नौकासन बिना किसी साइड इफेक्ट के आपकी लाइफ से स्ट्रेस को दूर करने में मदद कर सकता है। इस आसन को नौकासन इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसे करते समय व्यक्ति का आकार नाव की तरह बन जाता है। आइए जानते हैं क्या है नौकासन को करने का सही तरीका और फायदे।

नौकासन करने का सही तरीका-

नौकासन करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेटकर अपने हाथ जांब के बगल और शरीर को एक सीधी में रखते हुए अपने शरीर को ढीला छोड़े और सांस

लेते हुए अपने सिर, पैर, और पूरे शरीर को 30 डिग्री पर उठाएं। ऐसा करते समय अपने हाथ थिक और बालों को ऊपर ले जाएं। शरीर को नीचे लाते समय लंबी गहरी सांस छोड़ें। शरीर को नीचे लाते समय अपने बालों को ऊपर ले जाएं। तनाव एक बहुत बड़ी ही बीमारी है, जो मन एवं भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है। तनाव एक अन्य अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वारा है।

नौकासन के फायदे-

-नौकासन करने से पेट की चर्ची कम होने के साथ हाथों और कंधों को मजबूत बनाने में मदद मिलती है।

-नौकासन आपके दिमाग को शांत रखने में सहायता करता है। तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

-नौकासन आपके दिमाग को शांत रखने में मदद करता है। तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

क्या है तनाव

तनाव मन स्थिति से उपजा विकार है। मन स्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असामंजस्य के बीच अन्य अनेक तनाव होता है। तनाव एक बहुत बड़ी ही बीमारी है, जो मन एवं भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।

तनाव एक अन्य अनेक भावनाओं में गहरी दरार पैद

