

क्या लोकसभा चुनावों में इंडिया गढ़बंधन भाजपा को चुनौती दे पायेगा?

ललित गर्जी

अंधेरों एवं निराशा के गर्त में जा चुके एवं लगभग बिखर चुके इंडिया गठबंधन के लिए कुछ अच्छी खबरों ने जहां उसमें नये उत्साह का संचार किया है वहीं भारतीय जनता पार्टी के लिये चिन्ता के कारण उत्पन्न किये हैं। पहले उत्तर प्रदेश और फिर दिल्ली में समाजवादी पार्टी और आम आदमी पार्टी से सीट बंटवारे पर बनी सहमति ने टूट की कगार पर पहुंचे इंडिया गठबंधन में वर्ष 2024 के आम चुनावों को लेकर संभावनाभरी तस्वीर को प्रस्तुत किया है। अब ये चुनाव दिलचस्प होने के साथ कुछ सीटों पर काटे की टक्कर बाले होंगे। इन नये बन रहे चुनावी समीकरणों के बावजूद भाजपा के लिये अभी कोई बड़ा संकट नहीं दिख रहा है। भले ही इंडिया गठबंधन डॉंगे हांके कि वह भाजपा एवं उसके गठबंधन के लिए कड़ी चुनौती पेश करने की स्थिति आ गयी है। भाजपा के खिलाफ विपक्षी दलों का जब गठबंधन बना तभी यह आशंका की गयी कि यह कितनी दूर चल पायेगा, टिक पायेगा भी या नहीं? कुछ हालात तो ऐसे भी बने कि इसके तार-तार होने की सभावनाएं बलवती हुईं। भले ही अब कुछ सीटों पर दलों के बीच सहमति बनी हो लेकिन अभी कई महीने निकल जाने के बाद भी विधिवत रूप से इंडिया गठबंधन के संयोजक का नाम घोषित नहीं हो पाना अनेक सन्देहों एवं अटकलों का कारण बना हआ है।

सत्ता तक पहुंचने के लिए जिस प्रकार दल-टूटन व गठबंधन हो रहे हैं इससे सबके मन में अकल्पनीय सम्भावनाओं की सिहरन उठती है। राष्ट्र और राष्ट्रीयता के अस्तित्व पर ही प्रश्नचिन्ह लगाने लगा है। कुछ अनहोनी होगी, ऐसा सब महसूस कर रहे हैं। प्रजातंत्र में टकराव होता है। विचार फर्क भी होता है। मन-मुताव भी होता है पर मर्यादापूर्वक। लेकिन अब इस आधार को ताक पर रख दिया गया है। राजनीति में दुश्मन स्थाई नहीं होते।



अवसरवादिता दुश्मन को दोस्त और दोस्त को दुश्मन बना देती है। यह भी बड़े रूप में देखने को मिल रहा है। राजनीति नफा-नुकसान का खेल बन रहा है, मूल्य विखर रहे हैं। चारों ओर सत्ता की भूख बिखरी है। पिछले कुछ समय से इंडिया गठबंधन को एक के बाद एक कई झटके लगे। पहले तो कांग्रेस ने ही पिछले साल दिसंबर के विधानसभा चुनावों में अच्छे प्रदर्शन की उमीद में गठबंधन से जुड़ी बातचीत को ठंडे बस्ते में डाले रखा। बातचीत शुरू भी हुई तो नेताओं में न तो पहले जैसा जोश दिखा और न वैसी राजनीतिक जिजीविषा महसूस हुई। फिर गठबंधन के प्रस्ताव पर सबसे बढ़-चढ़कर काम करने वाले नीतीश कुमार ही उसे छोड़ गए। यूपी में रालोद के जयत चौधरी भी इंडिया गठबंधन का हाथ थामते-थामते एनडीए में शामिल हो गए। इंडिया गठबंधन एवं कांग्रेस ने अनेक झटके झेले।

छोटे-बड़े नेताओं के कांग्रेस छोड़ने का सिलसिला भी तेज हुआ। महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री अशोक चव्हाण का नाम खास तौर पर चर्चित रहा। इसे चाहे इन नेताओं का व्यक्तिगत अवसरवाद कहें या भाजपा और एनडीए नेतृत्व की सक्रियता एवं राजनीतिक कौशल इतना तय है कि इन नेताओं को कांग्रेस का भविष्य खास अच्छा नहीं दिख रहा। आम आदमी पार्टी एवं समाजवादी पार्टी जैसे दल अपनी साख बचाने एवं सत्ता के करीब बने रहने के लिये सीटों के बंटवारे पर सहमत हुए हैं, उसमें कांग्रेस का घुटने टेकना भी उसकी दूटी सांसों को बचाने की जदोजहद ही कहीं जायेगी। कांग्रेस एवं अन्य दलों के बीच सहमति के स्वर उभरने से आगामी लोकसभा चुनाव में अच्छा मुकाबला दिख सकता है। लेकिन अहम सवाल तो यही है कि क्या गठबंधन की गाड़ी आगे और हिचकोले नहीं खाएगी? क्या यह दावा पूरी दृढ़ता से

फिर से एकजुट हो रहा इंडिया गठबंधन !

राजकुमार सिंह

लोकसभा चुनाव का बिगुल तो मार्च में बजेगा, पर बिसात बिछी शुरू हो गई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भाजपा तो हमेशा चुनावी मोड़ में रहते हैं, पर नीतीश कुमार और जयंत चौधरी के अलगाव से बिखराव के कगार पर दिख रहे विपक्षी गठबंधन 'ईंडिया' की गाड़ी भी पटरी पर वापस लौट रही है। सपा और आप के साथ कांग्रेस का सीट बंटवारा हो चुका है तो तृणमूल कांग्रेस से बातचीत निर्णयक दौर में होने के सकत हैं। महाराष्ट्र में भी राहुल गांधी और शरद पवार में संवाद से सबकुछ तय हो जाने के दावे हैं। नीतीश के बाद जयंत चौधरी के झटके से लगा था कि 'ईंडिया' इतिहास की बात है, लेकिन 21 फरवरी को सपा और कांग्रेस के बीच अचानक हुए सीट बंटवारे के बाद समीकरण तेजी से बदले हैं। उत्तर प्रदेश में तो कांग्रेस 17 सीटों पर मान ही गई, जिस सपा को विधानसभा चुनाव में मध्य प्रदेश में एक भी सीट देने लायक नहीं समझा था, उसे अब खजुराहो लोकसभा सीट दे दी गई। अब आप और कांग्रेस में दिल्ली ही नहीं, बल्कि गुजरात, गोवा, हरियाणा और चंडीगढ़ में भी सीट बंटवारा हो गया है। अगर ममता बनर्जी असम और मेघालय में सीट मिलने पर पश्चिम बंगाल में कांग्रेस को दो सीटों से ज्यादा देने पर मान जाती हैं, तो वहां भी भाजपा की मुश्किलें बढ़ सकती हैं। वाम मोर्चा की भूमिका पर भी काफी कुछ निर्भर करेगा। तय है कि मुख्य मुकाबला दोनों गठबंधनों-एनडीए और 'ईंडिया' के बीच होगा। चुनाव एकतरफा भी नहीं होगा, लेकिन पिछले दिनों 'ईंडिया' के अंतर्कलह से जो नकारात्मक संदेश गए हैं, उनसे उबरना आसान नहीं। चुनावी राजनीति अंकागणित नहीं होती, पर सच है कि पिछले लोकसभा चुनाव में भाजपा को 37.4 प्रतिशत वोट ही मिले थे। पूरे एनडीए का वोट प्रतिशत भी 45 से ऊपर नहीं गया यानी 55 प्रतिशत वोट गैर एनडीए दलों को मिले। पर क्या पिछले दस साल में-खासकर 'ईंडिया' बनने के बाद विपक्ष वैसी विश्वसनीयता बना पाया है कि अतीत के अनुभवों को नजरअंदाज कर मतदाता उस पर दांव लगा सकें? विश्वसनीयता उन मुद्दों पर जनमत जगाने और जनादेश हासिल करने के लिए भी अहम है, जिन पर 'ईंडिया' चुनाव में मोदी सरकार को धेरना चाहेगा। बेशक एनडीए में 'ईंडिया' से ज्यादा घटक दल हैं। सीट बंटवारा आसान नहीं होगा, लेकिन वैसी अराजकता वहां नहीं दिखती, जैसी नवंबर में हुए पांच राज्यों के चुनावों के बाद 'ईंडिया' में नजर आई। लोकसभा चुनाव की घोषणा दूर नहीं है, पर 'ईंडिया' पीएम फेस तो दूर, संयोजक और साझा-न्यूनतम कार्यक्रम तक तय नहीं कर पाया है जबकि एनडीए के पास नरेंद्र मोदी के रूप में जांचा-परखा, अनुभवी और सर्व स्वीकार्य नेतृत्व भी है।



एक भारत, सदैव भारत

डॉ. भूपन्द्र करवन्द

अभा हाल हा म कन्द्रय वत्तमा नमला सीतारमण द्वारा पेश किए गए अंतरिम बजट पर कांग्रेस सांसद डी.के. सुरेश ने कहा कि अगर विभिन्न करों से एकत्रित धनराशि के वितरण के मामले दक्षिण राज्यों के साथ हो रहे अन्याय को ठीक नहीं किया गया तो दक्षिणी राज्य एक अलग राष्ट्र की मांग करने के लिए मजबूर हो जाएंगे। निःसंदेह बजट प्रस्तावों की तीखी आलोचना करने में कोई बुराई भी नहीं है, यदि आप देश के सामान्य नागरिक हो या फिर सांसद आपको बजट पर अपनी बेबाक राय रखने का पूरा हक है, परन्तु एक लोकतांत्रिक राष्ट्र में इस तरह की बात को कैसे स्वीकार किया जा सकता है, कि कोई इंसान सिर्फ इसलिए अलग देश बनाने की मांग करने लगे क्योंकि उसे बजट प्रस्ताव पसंद नहीं आया। धिक्कार है ऐसे सांसद पर, अपमान है भारतीय सर्विधान का जिसकी शपथ लेकर चुने गए और संसद में वही शपथ लेकर बैठे तथा अलग राष्ट्र की मांग करने लगे। देश को सांसद सुरेश से यह पूछने का हक है, कि उन्होंने भारत को बांटने संबंधी बयान क्यों दिया? तमिलनाडू केरल, आंध्रप्रदेश और कर्नाटक के लोग पहले भी अलग देश की मांग कर चुके हैं।

आजादी के समय भारत में 550 से अधिक रियासतें थीं। स्वतंत्रता के बाद सबसे पहली और बड़ी समस्या जो सामने भी वह यह थी कि रियासतों का समान रूप से प्रशासित भारत की अवधारणा में एकीकरण। चूंकि इन रियासतों को 19 वीं और 20 वीं शताब्दी के दौरान बढ़े पैमाने पर अंग्रेजों द्वारा संरक्षण दिया गया था इसलिए वे अपनी शक्ति और प्रतिष्ठा को छोड़ने के विचार से सहमत नहीं थे इसलिए रियासतों के एकीकरण का कार्य सरदार पटेल को सौंपा गया और 1947 के भारतीय स्वतंत्रा अधिनियम द्वारा रियासतों को

किया जा सकता है?

अरविन्द ने कांग्रेस से सीटों पर सहमति बनाकर पलटूराम ही बने हैं। जी-भरकर एक-दूसरे को कोसने वाले जब हाथ मिलाएं तो आश्वय होना स्वाभाविक है। देखा जाये तो कांग्रेस और आम आदमी पार्टी के बीच चुनावी गठबंधन होना मूल्यहीनता एवं सिद्धान्तहीनता की चरम पराकाशा है क्योंकि कांग्रेस की नीतियों के खिलाफ लड़ कर और अंदोलन खड़ा करके ही आम आदमी पार्टी का जन्म हुआ था। आम आदमी पार्टी ने दिल्ली और पंजाब की सत्ता से कांग्रेस को बाहर किया और अपनी स्पष्ट बहुमत की सरकार बनाई। आम आदमी पार्टी के चमत्कारिक प्रदर्शन के चलते ही गुजरात में कांग्रेस ने अब तक का सबसे निराशाजनक प्रदर्शन किया। आम आदमी पार्टी ने गोवा में भी कांग्रेस को काफी नुकसान

पहुंचाया और हरियाणा में भी अपने संगठन का आधार बढ़ाया। ताजा कांग्रेस एवं आम आदमी पार्टी की सहमति से कांग्रेस को ही नुकसान होना है। केजरीवाल की बजाय ममता बनर्जी ने अलग छाप छोड़ी है। उसने बंगाल में कांग्रेस के लिए उनकी मौजूदा दो लोकसभा सीटों को ही छोड़ने की बात कह कर कांग्रेस के अधिक सीटों पर दावा करने के कारण स्वतंत्र चुनाव लड़ने की घोषणा कर गठबंधन को धराशायी किया। ममता बनर्जी पश्चिम बंगाल ही नहीं, बल्कि त्रिपुरा, असम और गोवा में भी स्वतंत्र चुनाव लड़ने की बात कह रही हैं, जिससे कांग्रेस को लोकसभा चानात में चिराणा दी दृश्य लगेगी।

इंडिया गढ़बंधन के नये बन रहे सकारात्मक परिवर्शयों के बावजूद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की राजनीतिक सेहत पर कोई असर न झलकना उनकी राजनीतिक परिपक्वता की परिचायक है। 2024 के चुनावों में भाजपा के लिए 370 और एनडीए के लिए 400 सीटों का लक्ष्य तय करने के मोदी के लक्ष्य के सामने अभी भी कोई बड़ी चुनौती दिख नहीं रही है। इन बड़े लक्ष्यों को हासिल करने के लिए भाजपा एवं मोदी भा भाजपा का कुछ चुनाव लाभ द सकता ह। यदि रह कि भाजपा ने पहले ही दक्षिण भारतीय राज्यों के लिए मतदाता-पुनर्वाच कार्यक्रम शुरू कर दिया है। तेलंगाना और केरल आदि दक्षिण के राज्यों पर भाजपा विशेष बल दे रहा है, वहां भी इस बार अच्छा प्रदर्शन होने की संभावना है। भाजपा के राजनीतिक समीकरणों एवं रणनीतियों के चलते स्वतंत्र भारत का सबसे दिलचस्प चुनाव में अपने तय लक्ष्यों के अनुरूप ऐतिहासिक जीत को हासिल कर लें तो कोई आश्वय नहीं है।

चुनाव में काले धन का खेल फिर भी चलेगा

स्वामानाथन एस अकलसारया अर्थ्यर

मुझ समझ नहीं आ रहा कि इतने सारे लोगों ने सुप्रीम कोर्ट द्वारा चुनावी बॉन्ड को रद्द करने की सराहना क्यों की। हाँ, यह बात जरूर है कि इलेक्टोरल बॉन्ड अपारदर्शी थे। पता नहीं चलता था कि किसने किसे पैसा दिया। लेकिन, बात यह भी है कि ऐसी किसी स्कीम के बिना चुनावों में वाइट मनी घट जाएगी और पहले की तरह ही ब्लेक मनी का बोलबाला हो जाएगा। कई आलोचक चुनावों में पैसों की भूमिका पर रोना रोते हैं। लेकिन, लोकतांत्रिक राजनीति महंगी है। लोकतंत्र में चुनाव और पैसों के बीच का संबंध बहुत गहरा है और इसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। आलोचकों का कहना है कि भले ही पैसा राजनीति से जुड़ा हो, लेकिन कौन किसे फॉर्डिंग कर रहा है, इस पर पारदर्शिता की जरूरत है। अफसोस कि इस तरह की पारदर्शिता लाने की कोशिश में फॉर्डिंग पर्दे के पाँछे से हो सकती है। ऐसे में पारदर्शिता पहले से और कम हो जाएगी।

फॉर्डिंग में दो दोषों का उँचाई विपरीती ही उत्तर



प्रचार आभ्यान पर खुलकर खच कर सकत ह। मालक अधिकारों का हनन किए बिना आप राजनीति से पैसों को अलग नहीं कर सकते। यह लोकतंत्र को दोषपूर्ण बनाता है, फिर भी दूसरे सिस्टम से बेहतर है। इसी वजह से राजनीतिक फंडिंग को पारदर्शी बनाने के लिए सुझाए गए सुधार ब्लैक मनी के आगे फेल हो जाएंगे। यह दुख की बात है, लेकिन सच है।

किस बात का डर। पसा से चुनाव नहीं जाता जाता। रूलिंग पार्टी विपक्षी दलों की तुलना में काँपेरेशन और धनपतियों से ज्यादा पैसा निकाल सकती है। बावजूद इसके, भारी खर्च करने के बाद भी सत्ताधारी दल अवसर चुनाव हार जाते हैं। फिर भी पार्टियां लाखों रुपये खर्च करती हैं, क्योंकि कई चुनाव एक फीसदी या उससे भी कम वोट से जीते जाते हैं। कुल मिलाकर, खर्च किए गए धन और हासिल की गई सीटों के बीच कोई संबंध नहीं है। आलोचकों का यह डर आधारहीन है कि उद्योगपति अपने धन के दम पर राजनेताओं को खरीद सकते हैं। नवीन जिंदल की टिप्पणी से यह बात जाहिर हो जाती है।

साल 1977 में इंदिरा गांधी का पाएम पद से हटना पड़ा था, क्योंकि वोटर्स नफरत करते थे इमरजेंसी से। इसके बाद जनता पार्टी की सरकार बनी, जिसमें तेजतरार समाजवादी नेता जॉर्ज फर्नार्डिस उद्योग मंत्री बने। फेडरेशन ऑफ इंडियन चैंबर्स ऑफ कॉर्मर्स एंड इंडस्ट्री में दिए एक यादगार भाषण में उन्होंने कांग्रेस के आगे झुकने और फॉर्डिंग करने के लिए व्यापारियों की निंदा की थी। इसके तुरंत बाद एक बिजनेसमैन ने जॉर्ज फर्नार्डिस को एक गुमनाम और खुला खत लिखा। उसमें फर्नार्डिस से पूछा गया कि आप इतने गुस्से में क्यों हैं? आपको ऐसा क्यों लगता है कि हमें उस कांग्रेस से प्यार है, जिसने हमारे बैंकों का राशीयकरण कर दिया और इनकम टैक्स 97.7 फीसदी तक बढ़ा दिया? बेशक हमने शब्दों और नकदी के रूप में उपहार अर्पित किए, लेकिन हम प्रधानमंत्री और उद्योग मंत्री के पद को सम्पान दे रहे थे, उन पदों पर बैठे व्यक्तियों को नहीं। यह बात आज भी सच है।

चुनावी जंग में यूपी के दो लड़के फिर संग-संग, क्या वोटों का हो पाएगा संगम?

अंकित सिं

एक साथ आने के सात साल बाद, यूपी के लड़के अखिलेश यादव और राहुल गांधी कांग्रेस की भारत जोड़े न्याय यात्रा के दौरान रविवार को आगरा में फिर से मिले। राहुल और कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी वाड़ा के साथ इस कार्यक्रम में समाजवादी पार्टी (सपा) अध्यक्ष की उपस्थिति ने 2017 की यादें ताजा कर दीं जब उन्होंने विधानसभा चुनावों के लिए एक गठबंधन किया था। हालांकि, गठबंधन को सफलता नहीं मिल पाई और एसपी ने केवल 47 सीटें जीतीं, जो 2012 में सत्ता में आने पर जीती गई 224 सीटों से भारी गिरावट थी, जबकि कांग्रेस की सीटें 2012 में 28 से घिरकर सत्ता हो गईं। इसके बाद दोनों दलों के रास्ते अगल-अलग हो गए। लोकिन एक बार फिर से इंडिया गठबंधन के तहत होनों दल 2024 लोकसभा चुनाव के लिए एक साथ आए हैं। समाजवादी पार्टी (सपा) और कांग्रेस के बीच उत्तर प्रदेश में सीट बंटवारे को लेकर जारी गतिरोध दूर हो गया है। दोनों पार्टियों ने 'ईंडियन नेशनल डेवलपमेंट इंक्लूसिव अलायंस' (ईंडिया गठबंधन) के तहत सीट बंटवारे की औपचारिक घोषणा कर दी गई, जिसके तहत राज्य की 80 सीटें में से कांग्रेस रायबरेली और अमेठी सहित 17 सीट पर अपने प्रत्याशी उतारेगी। जबकि राज्य की बाकी 63 सीटों पर सपा और गठबंधन के अन्य सहयोगी दलों के उम्मीदवार चुनाव लड़ेंगे। कांग्रेस उत्तर प्रदेश में रायबरेली, अमेठी, कानपुर नगर, फतेहपुर सीकरी, बांसगांव, सहरनपुर, प्रयागराज, महाराजगंज, वाराणसी, अमरोहा, झांसी, बुलंदशहर, गाजियाबाद, मथुरा, सीतापुर, बाराबंकी और देवरिया सहित 17 सीट पर चुनाव लड़ेगी। सपा ने मध्य प्रदेश की खजुराहो लोकसभा सीट पर चुनाव लड़ने का इरादा जाहिर किया था जिसे कांग्रेस ने स्वीकार कर लिया है। आगरा में राहुल गांधी की 'भारत जोड़े न्याय यात्रा' में अखिलेश यादव के शामिल होने के बाद कांग्रेस ने कहा कि 'ईंडिया' 'जनबंधन' 'अन्याय काल के अंधेरे' को दूर करने के लिए पूरी तरह से तैयार है। आगरा में रोड शो के दौरान राहुल और अखिलेश ने हाथ हिलाकर भीड़ का अभिवादन स्वीकार किया। उनके साथ कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी वाड़ा भी मौजूद थीं। अखिलेश ने आगरा में अपने संबोधन में 'भाजपा हटाओ, संकट मिटाओ' का नारा देते कहा, "आज लोकतंत्र और संविधान संकट में है। भाजपा सरकार लोकतंत्र खत्म कर रही है। संविधान विरोधी काम कर रही है। बाबा साहब डॉ. भीमराव आंबेडकर ने संविधान में पिछड़ों, दलितों, आदिवासियों को जो हक दिया था उसे भाजपा सरकार ने छीना है। राहुल ने अपने संबोधन में कहा, "मैं, प्रियंका और अखिलेश मिलकर नफरत को मिटाने निकले हैं। ये देश मोहब्बत का है। पहली लड़ाई नफरत को खत्म करने की है। नफरत को मोहब्बत से मिटाएंगे।" दोनों दलों के नेताओं ने यह भी कहा कि 2017 और 2024 के बीच एक बड़ा अंतर है। हमने अतीत से सबक लेते हुए इस बार गठबंधन बनाया। इस गठबंधन के पास नेतृत्व के रूप में लोग हैं, जो इसकी जीत सुनिश्चित करेंगे। सपा सरकार के खिलाफ सत्ता विरोधी लहर और कांग्रेस की संगठनात्मक खामियों ने 2017 में गठबंधन की संभावनाओं को नुकसान पहुंचाया। इस बार स्थिति हमारे पक्ष में है। पार्टी के अंदरूनी सूत्रों के अनुसार, 2017 की तुलना में, यूपी के लड़के अब राजनीतिक नौसिखिए नहीं हैं। जबकि अखिलेश ने अपने पिता और सपा संस्थापक मुलायम सिंह यादव सहित अधिकांश वरिष्ठ नेताओं की इच्छाओं के खिलाफ गठजोड़ करने से पहले केवल कुछ महीनों के लिए अपनी पार्टी का नेतृत्व किया था, राहुल तब कांग्रेस के उपाध्यक्ष थे। उत्तर प्रदेश में गठबंधन होने के बाद समाजवादी पार्टी और कांग्रेस को लगता है कि भाजपा विरोधी बोट अब एक साथ हो गए हैं। एमवाई समीकरण को मजबूती मिली है। इसके अलावा जो लोग केंद्र और राज्य सरकार से नाराज हैं, उन्हें भी अपने पाले में लिया जा सकता है। अखिलेश यादव लगातार पीड़ीए की बात कर रहे हैं तो वहीं राहुल गांधी हाल में ही भारत छोड़े न्याय यात्रा के दौरान राज्य में ओबीसी को लेकर खूब बात की और जाति आधारित जनगणना कराई जाने की मांग की। कांग्रेस के साथ आने से समाजवादी पार्टी को पिछड़े बोट का फायदा भी हो सकता है।

घंटों बैठे रहने पर भी पेट नहीं होता साफ

निपटने के लिए फॉलो करें ये घरेलू नुस्खे



दिनभर चुत्तु-दुरुस्त रहने के लिए पेट का साफ रहना जरूरी होता है। आगे पेट साफ नहीं होगा तो अपको बार-बार वॉशरूम जाना पड़ सकता है। सुबह पेट साफ न होने की कई वजह हो सकती हैं। जैसे शरीर में पानी की कमी, खाना-खाने के लिए इन समयों में इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए इन सब्जियों का सेवन जरूर करें। आपको अपनी इम्यूनिटी को मजबूत रखने के लिए इन सब्जियों का सेवन जरूर करना चाहिए।

बदलते मौसम में हर व्यक्ति को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं परेशान करती हैं। कमज़ोर इम्यूनिटी की वजह से वायरल इंफ़ेक्शन, सर्दी-खांसी और बुखार जैसी बीमारियों से व्यक्ति पर जाता है। बदलते मौसम में इम्यूनिटी को मजबूत रखना बेहद जरूरी है और इससे आपको अपनी बॉडी को बोकली से लड़ने की मदद मिलती है।

इम्यूनिटी को स्ट्रॉग करने के लिए लोग कई चीजों का सेवन करते हैं। आपको अपनी इम्यूनिटी को मजबूत रखने के लिए इन सब्जियों का सेवन जरूर करना चाहिए। आइए आपको बताते हैं बदलते मौसम में इम्यूनिटी को मजबूत रखने बेहद जरूरी है और इससे आपको अपना सकते हैं।

- पेट साफ करने के लिए सबसे जरूरी है कि आप खुब पानी पीना शुरू करें। ऐसा करने पर शरीर से सभी टार्क्सन को बाहर निकालने में मदद मिलती है। इसके लिए सुबह सबसे पहले गुरुनुको पानी की पीएं।

- पेट साफ करने के लिए फाइबर से भरपूर चीजों को खाने में शामिल करें ये आपके पाचन स्वास्थ्य को बनाए रखती हैं। फाइबर से पूर्ण रूप से भरपूर चीजों को सही और नियमित रखती हैं। सेब, नाशपाती, स्ट्रॉबेरी, गाजर, अमरुल जैसी चीजें फाइबर से भरपूर होती हैं।
- कब्ज से पंदित लोगों के लिए सेब, नीबू और एलोवेरा जैसे फलों और सब्जियों के रस के मिक्स तब छोटी होती है। ऐसे में ये जूस कोलन मुक्कें को टिक्कर करके, पेट को साफ करते हैं।
- एक बार में पेट साफ नहीं हो रहा है और अपक की समस्या हो तो पेट साफ करने के लिए आप एक गिलास गर्म पानी के साथ एक चमचम हींग पाउडर डालकर पी सकते हैं।
- पेट के लिए दही रामबाण मानी जाती है। एक रिसर्च के मुताबिक दही में पाया जाने वाला लैटिक एसिड पेट की समस्याओं में फाईदा देता है। ऐसे में रोजाना की थीवी में दही को शामिल करें या फिर खाने के बाद एक कंट्रोल दही खाएं या छाँध पीएं।

जौ घास कई बीमारियों को रखे दूर, फायदे जानकर हो जाएंगे हैरान

बहुत सालों से जौ की खेती हो रही है। जौ एक ग्लूटेन फ्री अनाज है, जौ घास सिर्प घास नहीं है। यह एक सुपरफूड है। जौ की घास बहुत ही फायदेमंद और कई पोषक तत्वों से भरपूर होती है। जौ की घास में विटामिन, मिनरल्स और फाइबर भरपूर मात्रा में होती है। जौ की घास का रस आसानी से पचाने योग्य होता है। बार्ली ग्रास का सेवन हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है और ब्लड शुगर को भी कंट्रोल करता है। जौ की घास का रस बजन घटाने में भी सहायक होता है। आइए जानते हैं जौ घास के कितने फायदे हैं-

वजन घटाने में सहायता

पोषण विशेषज्ञ के अनुसार, जौ घास का रस मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देकर वजन घटाने में सहायता करता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट और कैलोरी कम होने के कारण यह वजन को मैनेज करने में सहायक होता है।

इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है

जौ घास का रस प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत रखता है और शरीर को अनेक बीमारियों से बचाए रखने में मदद करता है। यह रोगों से लड़ने में हमारी सहायता करता है। जौ घास का जूस एंटीजन का पता लगाने में सहायता करता है और एंटीजन के संपर्क में अनेक रोगों को रोकने के लिए शरीर की इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है।

मधुमेह को करता है कंट्रोल

जौ घास के रस में भरपूर मात्रा में फाइबर पाए जाते हैं, जौ कार्फिस्टिंग ब्लड शुगर कम करने और ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद है। जौ घास में सैपोनारिन पाया जाता है, जौ जौन के बाद ब्लड ग्लूकोज को नियंत्रित कर सकता है। एक्सपर्ट की सलाह पर मधुमेह के मरीज इसका सेवन कर सकते हैं।

लिंग की करता है साफ़ी

जौ घास में क्लोरोफिल होता है। यह शरीर से विधान पदार्थों को खत्म करने और लीवर की सफाई करने का काम करता है। इसके अलावा इसमें कई एंजाइम होते हैं जो पाचन को बेहतर बनाते हैं। इनके अलावा जौ घास में एंटी इंजाइम होते हैं जो पाचन को ठीक करके पेट और अंत के रोगों का इलाज करते हैं।

त्वचा के लिए फायदेमंद

जौ घास एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। जौ घास का रस शरीर को फी रेडिकल्स से निपटने के लिए जरूरी पोषक तत्व प्रदान करता है, जो हमारी त्वचा के फायदेमंद होती है।

ब्लड प्रेशर को करता है नियंत्रित

जौ घास ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए भी यह फायदेमंद माना जाता है। जौ घास में बहुत ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करते हैं। एक्सपर्ट की सलाह पर ब्लड प्रेशर के मरीज इसका सेवन कर सकते हैं।

बदलते मौसम में इम्यूनिटी को स्ट्रांग रखने के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 सब्जियां

पालक या केल का सेवन कर सकते हैं।

लौकी की सब्जी खाएं

लौकी सब्जी अगर घर में बन जाए तो सभी लोग इसे खाने के लिए मुह टेढ़ा करते हैं क्योंकि लौकी की हर किसी को पसंद नहीं होती। हालांकि लौकी में विटामिन सी, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन ए और विटामिन सी के पाए जाते हैं। इसके साथ ही लौकी में फारी और फलांग की मात्रा काफी होती है।

लौकी खाने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसके साथ ही सूखर होता है, आगे इसका जूस भी पी सकते हैं।

ब्रोकली का सेवन करें

ब्रोकली का सेवन करें ब्रोकली स्ट्रॉग करने के लिए लोग कई चीजों का सेवन करते हैं। आपको अपनी इम्यूनिटी को मजबूत रखने के लिए इन सब्जियों का सेवन जरूर करना चाहिए। आइए आपको बताते हैं बदलते मौसम में इम्यूनिटी को मजबूत रखना बेहद जरूरी है और इससे आपको अपना सकते हैं।

इसमें विटामिन ए, सी और ई जैसे पोषक तत्व होते हैं। ब्रोकली में एटीऑक्सीडेंट के गुण भी होते हैं जो पाचन से जुड़ी समस्याएं दूर करती हैं।

इसमें विटामिन ए, सी और ई जैसे पोषक तत्व होते हैं। ब्रोकली में एटीऑक्सीडेंट के गुण भी होते हैं जो पाचन से जुड़ी समस्याएं दूर करती हैं।

है। इसके साथ ही शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली भी मजबूत करती है। अप रोजाना ब्रोकली की सब्जी, सूप और सलाद खा सकते हैं।

गाजर का सेवन करें

इम्यूनिटी को स्ट्रॉग रखने के लिए अपनी डाइट में गाजर को जरूर शामिल करें। गाजर में विटामिन, मिनरल्स और बीटा कैरोटीन का अच्छा सोर्स होता है। गाजर का सेवन करना काफी अच्छा माना जाता है। गाजर प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। गाजर का सेवन सब्जी, जूस, सलाद या सूप आदि के

रूप में ले सकते हैं।

अदरक और लहसुन

बदलते मौसम में इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए अदरक और लहसुन का सेवन जरूर करना चाहिए। अदरक और लहसुन सेहत के लिए काफ़ी फायदेमंद होते हैं। इनमें एंटीबैक्टीरियल और एंटीफ्लेमेटरी गुण से भरपूर होते हैं, जो शरीर को बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं। अदरक और लहसुन सेवन करने से शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ते हैं।

● दिव्यांशी भदौरिया



पुरुषों को सेहत का ध्यान रखने के लिए जरूर करने चाहिए ये 4 योगासन

लोग बढ़ते तावाव और गलत खान-पान की आदतों की वजह से

पीड़ित हो रहे हैं।

हैं। रोजाना के लिए ज्यादा

जिस परेशानी का

सामान करना पड़ता

है, वह है श्वास

बांधने की शिकायत

करते हैं। ऐसे में अप

र की घास की जौ

आपको खाने की जौ

होती है। तो आप

को अपने बांधने की जौ

की जौ

की जौ

की जौ

कांग्रेस के राज्यसभा सांसद नारण राठवा भाजपा में शामिल

अहमदाबाद। भारत में इस साल लोकसभा

चुनाव होने हैं। चुनाव में जीते होने और पार्टी को मजबूत करने के लिए कांग्रेस नेता गहल गांधी इन दिनों भारत जोड़े न्याय यात्रा कर रहे हैं। हालांकि, ऐसा लगता है कि उनकी यात्रा असरदार साथित हो रही है। अब राज्यसभा सदस्य और पूर्व केंद्रीय मंत्री नारण राठवा ने भी कांग्रेस का दामन छोड़ भाजपा का हाथ पकड़ लिया है। नारण राठवा का राज्यसभा का कार्यकाल पूरा होने में अभी कुछ दिन बाकी है। राठवा ने अपने बेटे संग्राम सिंह के साथ गांधीनगर स्थित भाजपा के प्रदेश कार्यालय कमलश्य में सदस्यता ग्रहण की। आदिवासी समुदाय से आने वाले कांग्रेस के काहार नेता और पूर्व केंद्रीय मंत्री नारण राठवा का राज्यसभा सदस्य रूप में कार्यकाल इस साल अप्रैल में समाप्त होने वाला है। उन्होंने राजनीति की शुरुआत कांग्रेस से की। वह पांच बार लोकसभा के लिए चुने गए।

ईडी ने केजरीवाल को आठवीं बार जारी किया समन

नईदिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने आबकारी नीति संबंधी कथित घोटाले से जुड़े धरोग्न के मामले में पृष्ठात्तु के लिए दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को आठवीं बार समन जारी किया है। अधिकारिक स्रूतों ने मंगलवार को यह जानकारी दी। स्रूतों ने बताया कि आम आदमी पार्टी (आप) के राजीव संघरक के जेजीवाल इस मामले की जांच के सिलसिले में सोमवार को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के सामने पेश नहीं हुए थे। यह सातवीं बार है जब केजरीवाल प्रवर्तन निदेशालय के समन पर एजेंसी के सामने पेश नहीं हुए। उन्होंने कहा कि अगर अदालत इस संबंध में अदेश देखी तो वह प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के समने के समक्ष पेश होगा। समन पर केजरीवाल के पेश नहीं होने को लेकर प्रवर्तन निदेशालय ने शहर के एक अदालत का रुख किया, जिस पर अदालत ने दिल्ली के मुख्यमंत्री को 16 मार्च को उसके समक्ष पेश होने का निर्देश दिया है।

समाजवादी पार्टी को राज्यसभा चुनाव के दौरान लगा झटका

लखनऊ। यूपी में राज्यसभा चुनाव के दौरान समाजवादी पार्टी को बड़ा झटका लगा है। ऊंचाहार से विधायक मनोज पांडेय के साथ ही सपा के 3 अन्य विधायक बागी हो गए हैं। समाजवादी पार्टी के विधायक मनोज पांडेय ने मुख्य सचेतक पद से इस्तीफा दे दिया है। उन्होंने अपना इस्तीफा राजीव अध्यक्ष अखिलेश यादव को भेज दिया है। सपा के एक सचेतक पद मनोज पांडे ने पर में सपा के राजीव अध्यक्ष अखिलेश यादव को लिखा कि मुख्य सचेतक के पद से इस्तीफा दे रहा हूं। इस्तीफा स्वीकार किया जाए। वहाँ अमेठी गोरीगंज से समाजवादी पार्टी के विधायक राकेश प्रताप सिंह और अभय सिंह एक गांडी से सदन पहुंचे। अयोध्या जनपद के सपा विधायक अभय सिंह एक समक्ष पेश हो गए। यींने भी संयुक्त बयान में कहा कि अभी तक कदाचर निकले नहीं ये बात समझ में आ गई है। सपा अध्यक्ष ने पलवां पटेल पर पूछे गए एक सचाल के जबाब में कहा कि वो अभी तक आई नहीं है, मैं नहीं कह सकता कि बोट दिया होगा या नहीं। मैं किसी की अंतरआमा के बारे में नहीं जान सकता है। सपा राजीव अध्यक्ष ने सपा के पक्ष में डोपिंग न करने वाले विधायकों को बारे में कहा कि किसी को सिक्योरिटी मिली होगी, किसी को धमकाया गया होगा।

क्रॉस वोटिंग करने वालों पर होगी कार्रवाई: अखिलेश

लखनऊ। राज्य सभा चुनाव में पार्टी विहृत के खिलाफ जाकर बोट करने वाले विधायकों के खिलाफ समाजवादी पार्टी को बड़ा झटका लगा है। ऊंचाहार से विधायक मनोज पांडेय के साथ ही सपा के 3 अन्य विधायक बागी हो गए हैं। समाजवादी पार्टी के विधायक मनोज पांडेय ने मुख्य सचेतक पद से इस्तीफा दे दिया है। उन्होंने अपना इस्तीफा राजीव अध्यक्ष अखिलेश यादव को भेज दिया है। सपा के एक सचाल के जबाब में ये बात कही गई है। उनका कहना है एसे लोगों को दूर कर दोजिए। उन्होंने कहा कि सकार एक खिलाफ बोट डालने के लिए साहस की जरूरत है। सपा के एक सचेतक यादव को लिखा कि मुख्य सचेतक के पद से इस्तीफा दे रहा हूं। इस्तीफा स्वीकार किया जाए। वहाँ अमेठी गोरीगंज से समाजवादी पार्टी के विधायक राकेश प्रताप सिंह और अभय सिंह एक गांडी से सदन पहुंचे। अयोध्या जनपद के सपा विधायक अभय सिंह एक समक्ष पेश हो गए। यींने भी संयुक्त बयान में कहा कि अभी तक कदाचर निकले नहीं ये बात समझ में आ गई है। सपा अध्यक्ष ने पलवां पटेल पर पूछे गए एक सचाल के जबाब में कहा कि वो अभी तक आई नहीं है, मैं नहीं कह सकता कि बोट दिया होगा या नहीं। मैं किसी की अंतरआमा के बारे में नहीं जान सकता है। सपा राजीव अध्यक्ष ने सपा के पक्ष में डोपिंग न करने वाले विधायकों को बारे में कहा कि किसी को सिक्योरिटी मिली होगी, किसी को धमकाया गया होगा।

हिमाचल में कांग्रेस के कुछ विधायकों ने की क्रॉस वोटिंग!

शिमला। हिमाचल प्रदेश में भाजपा ने कांग्रेस के अधिक मनु सिंहवाल को खिलाफ हर्ष महाजन को मैदान में उतारकर राज्य की एकमात्र सीट पर मुकाबले को मजबूर कर दिया है। जबकि कांग्रेस के पास 40 और भाजपा के 25 विधायक हैं, चुनाव को मुख्यमंत्री सुखिंदर सिंह सुखबू के लिए प्रतिष्ठा की लड़ाई के रूप में देखा जाएगा। दोनों जारी राज्यसभा चुनाव में पार्टी वोटिंग के दौरान मीडिया से बातचीत में ये बात कही गई। सपा अध्यक्ष ने कहा कि पार्टी के जितने भी साथी है, उनका कहना है एसे लोगों को दूर कर दोजिए। उन्होंने कहा कि सकार एक खिलाफ बोट डालने के लिए साहस की जरूरत है। सपा के एक सचाल के जबाब में ये बात कहा गई है। उन्होंने अपना इस्तीफा राजीव अध्यक्ष अखिलेश यादव को भेज दिया है। सपा के एक सचाल के जबाब में उन्होंने कहा कि अभी तक कदाचर निकले नहीं ये बात समझ में आ गई है। सपा अध्यक्ष ने पलवां पटेल पर पूछे गए एक सचाल के जबाब में कहा कि वो अभी तक आई नहीं है, मैं नहीं कह सकता कि बोट दिया होगा या नहीं। मैं किसी की अंतरआमा के बारे में नहीं जान सकता है। सपा राजीव अध्यक्ष ने सपा के पक्ष में डोपिंग न करने वाले विधायकों को बारे में कहा कि किसी को सिक्योरिटी मिली होगी, किसी को धमकाया गया होगा।

प्रधानमंत्री मोदी का इंडिया गठबंधन पर बड़ा हमला



राज्य ईडी की पदवायात्रा के समाप्त हो गए। विधायकों ने इस साल सांसद से राजीव गांधी वाहर हो जाए। बात दों, राहुल गांधी वाहर हो जाए। इसके बाद ईडी लोप्टे का अपने उम्मीदवारों का एलान कर दिया। लोप्टे ने पार्टी की विरपरिता ने लोकसभा चुनाव में उतारने का एलान किया है।

सभा को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि बीजेपी की पार्टी की वाहर बैंक के नजरिये से नहीं देखा जाए। उन्होंने कहा कि बीटे 10 सालों में करेल को बीजेपी शासित राज्यों की तरह विकास का लाभ मिला है।

विधायकों ने अपनी हार स्वीकार कर ली है : मोदी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि केरल के लोगों में एक नया उत्साह है। 2019 में करेल के लोगों के दिलों में जो उम्मीद उभरी थी, वह अब 2024 में उनका विश्वास बन गई है। उन्होंने कहा कि 2019 में बीजेपी के नेतृत्व वाले एंडीए को करेल में दोहरे अंक में सीटें देने देने के लिए एक गोपनीय विकास कर रहा है। भारत सरकार के लोगों को उच्च शिक्षा प्राप्त करना चाहता है। भारत की विद्यालयों के लिए एक नया उत्साह है। अब कोई राजनीति नहीं होगी। पीएम मोदी ने इंडिया गठबंधन पर तंज करते हुए कहा कि करेल में वे एक दूसरे के द्वारा लोप्टे के बाहर हो जाएं।

पीएम मोदी ने सभा में बोलते हुए कहा कि भारत दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनेगा ये है। योगी एसरों और आकांक्षाओं के पूरा करने का हरसंभव प्रयास करना है। ये मेरी राजनीती है। प्रधानमंत्री ने इंडिया गठबंधन के लिए एक नया उत्साह देना चाहता है। उनका विकास करना चाहता है। भारतीय अंतर्रक्षण और आकांक्षाओं के लिए एक नया उत्साह है। अब कोई राजनीति नहीं होगी। पीएम मोदी ने कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है। यह अब बोलते हुए कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है।

पीएम मोदी ने कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है। यह अब बोलते हुए कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है। यह अब बोलते हुए कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है। यह अब बोलते हुए कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है। यह अब बोलते हुए कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है।

पीएम मोदी ने कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है। यह अब बोलते हुए कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है।

पीएम मोदी ने कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है। यह अब बोलते हुए कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है।

पीएम मोदी ने कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है। यह अब बोलते हुए कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है।

पीएम मोदी ने कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यूनता नहीं है। यह अब बोलते हुए कहा कि देश की प्रगति को लेकर विषय के पास कोई न्यू

