

समाचार पचीसा

राजनीति का जनपक्षकार

पेज-6> तेज गर्मी में भी नहीं होगी डिहाइड्रेशन...

तमिलनाडु में भाजपा और पीएमके के बीच हुआ गठबंधन



हैदराबाद। पट्टली मक्कल कांग्रेस (पीएमके) तमिलनाडु में लोकसभा चुनाव से पहले भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व वाले राष्ट्रीय जनराजिक गठबंधन (एनडीए) में शामिल हो गईं, जिससे उसके पूर्व सहयोगी ऑल इंडिया अन्न द्रविड़ मुनेत्र कड़गम (एआईडीएमके) को बड़ा झटका लगा जो एस रामदास के नेतृत्व वाली पार्टी के साथ एक समझौते पर महर लगने की उम्मीद है। ऐसे समय में जब चुनाव के बीच लड़ रहे हैं और कांग्रेस, द्रविड़ मुनेत्र कड़गम (डीएमके) और वामपथी दल एक-दूसरे के साथ गठबंधन में चुनाव लड़ रहे हैं, भाजपा और अन्नदामुक 19 अप्रैल से शुरू होने वाले मेंगा मुकाबले में आगे बढ़ने के लिए अपने रास्ते तलाशने वाले थे।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को तमिलनाडु के सलेम में एक लैटी को संवेदित किया। सार्वजनिक बैठक में पीएमके संस्थापक एस रामदास सहित गठबंधन दलों के नेताओं ने शहर लिया। जिस दिन प्रधानमंत्री नरेंद्र

मोदी 18 मार्च को एक अन्य (एमएमके) और अब पीएमके को महत्वपूर्ण निर्वाचन क्षेत्रों को बीच लड़ रहे हैं। उस दिन पीएमके के शामिल होने से एनडीए को बदला गया होगा। 1989 में एस रामदास द्वारा स्थापित पीएमके, उत्तरी तमिलनाडु की एक प्रमुख जाति, वनियार समुदाय पर एक मजबूत प्रतिनिधित्व और पकड़ रखती है। वनियार, जिन्हें वनिया कुल शत्रिय के नाम से भी जाना जाता है, राज्य में 6% से अधिक वोट प्राप्त किए। एनडीए के उम्मीदीयों को छोड़ दिया जाता है, जिसमें एमीसी (एमएमके) में आगे बढ़ने वाले थे।

राजनीपेट, कुड्डुलार, कांचीपुरम, चेंगलपेट, तिरुवन्नमूर और विल्लुमस जैसे ज़िलों में प्रधानी हैं, जिन्हें वनियारों का गढ़ माना जाता है। मंगलवार को एनडीए की घोषणा के अनुसार, पीएमके तमिलनाडु में 10 सीटों पर चुनाव लड़ेगी। यह देखें है कि भाजपा दक्षिणी गण्य में एक प्रमुख खिलाड़ी नहीं है, पीएमके के शामिल होने से भाजपा पार्टी को वह बढ़ावा मिल सकता है जो वह चाहती है।

26 मार्च 2009 को पीएमके ने यूपीए का साथ छोड़कर एआईडीएमके के नेतृत्व वाले मोर्चे का हाथ थाम लिया। 2014 में, पीएमके ने भाजपा के साथ गठबंधन में लोकसभा चुनाव लड़ा और उसके अन्तिम दूसरे प्रमुख के अग्रमलाई द्वारा की गई प्रदर्शना, जिसने जीमीन पर भाजपा के लिए महत्वपूर्ण समर्थन दिलाया।

1998 के लोकसभा चुनावों में पीएमके ने जयललिता और बीजेपी से हाथ मिलाया और अब 4 सीटें जीतीं और एनडीए के लिए विधायिका हुए। यह देखना दिलचस्प होगा कि वर्ष नए सहयोगी तमिलनाडु में 2024 के लोकसभा चुनावों में प्रधानमंत्री विधायिका के लिए विधायिका हुए। एनडीए की मदद करेंगे।

शक्ति पर घमासान ! विपक्ष को नुकसान

राहुल की गलती 400 पार में होगी मददगार ?

नई दिल्ली। प्रवचन में दिए गए पहले पाठों में से एक यह है कि आप जो कहते हैं उस पर ध्यान दें। और आगे चुनाव नजदीक हो तो जांच की जरूरत और भी बढ़ जाती है। यही कारण है कि कई लोग आश्वर्यचकित रह जाते हैं कि राहुल गांधी के शब्द उनके और उनकी पार्टी के लिए मुश्किलें क्यों पैदा कर रहे हैं। ताजा गलती में भूत जोड़ी न्याय यात्रा के व्यवसायी विधायिका चुनाव लड़ा और उसके अन्तिम दूसरे प्रमुख के अग्रमलाई द्वारा की गई प्रदर्शना, जिसने जीमीन पर भाजपा के लिए महत्वपूर्ण समर्थन दिलाया।



राहुल गांधी ने बनाया सियासी मुद्दा राहुल के बयान को लेकर मोदी अपनी हराह के बिपक्ष पर वाच कर रहे हैं। मोदी ने विपक्षी 'इंडिया' गठबंधन पर मुब्बई की रेली में 'शक्ति' के विनाश का बिगुल फूंकने का आरोप लगाते हुए कहा कि उनके लिए हर मां-बेटी 'शक्ति' का स्वरूप है और वह वाले उन्हें अपनी जान की बाजी लगा देंगे। उन्होंने कहा कि आगामी लोकसभा चुनाव में लड़ाई 'शक्ति' के विनाशकों' और 'शक्ति' के उपासकों' के बीच है तथा चार जून को स्पष्ट हो जाएगा कि कौन 'शक्ति' का विनाश करने वाले हैं और किसे 'शक्ति' का इंडिया उनके लिए उनके लिए एक विवरण दिलेशालय।

ईंटीएम का इस्तेमाल कर रही है। उन्होंने कहा कि आज भी मैं शक्ति की उपासना करता हूं, देश के कोटि-कोटि लोग द्वांद्व धर्म की इस शक्ति के उपासक हैं। मेरे लिए देश की नारी शक्ति, इसी शक्ति का प्रतिबिंब है। उन्होंने आरोप लगाया कि 'इंडी अलायंस' के लोग इस 'शक्ति' को 'कुचलना और तबाह' करना चाहते हैं।

सियासी नफा-नुकसान

राहुल गांधी के बयान को भाजपा ने एंटी हिंदू बताना शुरू कर दिया है। जाहिर सी बात है कि हिंदू धर्म में देवी की शक्ति का रूप माना जाता है। ऐसे में भाजपा के लिए प्रवर्तन किया जाएगा और किसी ने यहां कहा कि राजा की आत्मा ईंटीएम में है... हिंदुस्तान की हर संस्था में है। सीही है... सीही है कि राजा की आत्मा ईंटीएम में है... हिंदुस्तान की हर संस्था में है। सीही है... सीही है कि राजा की आत्मा ईंटीएम में है... हिंदुस्तान की हर संस्था में है। अब अपने उनके साथ नहीं रहने का फैसला करता है। उन्होंने कहा कि अब अपने कार्यकर्ताओं को नियन्त्रित करना परामर्श का काम है। जब चुनाव आता है तो आपको उनके नाम की जरूरत होती है और जब चुनाव नहीं होते तो आपको उनकी जरूरत नहीं होती। शरद पवार के नेतृत्व वाली एनसीपी विधायित हो गई थी। चुनाव आयोग ने उपमुख्यमंत्री अंजित गवार के नेतृत्व वाले गद्दी के असली एनसीपी बीते हुए चुनाव चिन्ह दे दिया था।

राहुल ने वया कहा

राहुल गांधी ने रविवार को 'भारत जोड़ो न्याय यात्रा' के समाप्ति के अवसर पर मुब्बई के शिवाजी पार्टी में शायोजित एक रेली में कहा था, "हिंदू धर्म में शक्ति शब्द होता है। हम शक्ति से लड़ रहे हैं... एक शक्ति से लड़ रहे हैं। अब सबल उत्तरा है कि वह शक्ति क्या है? जैसे किसी ने यहां कहा कि राजा की आत्मा ईंटीएम में है। सीही है... सीही है कि राजा की आत्मा ईंटीएम में है... हिंदुस्तान की हर संस्था में है। अबी है... सीही है कि विधायिका चुनाव में है।" विवाद बढ़ने पर राहुल गांधी ने सफाई देते रहे। कहा कि राधानगरी ने नरेंद्र मोदी ने उनकी बातों का अर्थ बदलने की कोशिश की है, जबकि उन्होंने जिस शक्ति का उल्लेख किया था उसका 'मुख्योद्यो' प्रधानमंत्री नहीं होती। उन्होंने यह दावा भी किया कि जिस शक्ति के खिलाफ वह लड़ने की बात कर रहे हैं उसने सभी संस्थाओं और संवैधानिक दांचों को अपने चुनून में दबोच लिया है।

युद्ध के लिए तैयार की गयी भारतीय सेना की नई यूनिट एसटीईएजी

नई दिल्ली। सिनल टेकोलॉजी इवल्यूशन एंड

एडार्टेन्यून ग्रुप (एसटीईएजी) अपनी तरह की पहली इकाई है जो एसटीईएजी, सॉफ्टवेर-डिजिटेड रेडियो, इलेक्ट्रॉनिक वारेफेयर सिस्टम, 6.5 नेटवर्क और

अन्य जैसी भविष्य की अनुसधान और मूल्यांकन करेगी। यह विपक्ष के लिए मुश्किलें बढ़ाव देनी वाली हैं।

संचार और विदेशी दलों के लिए एक विवरण दिलेशालय।

उन्होंने कहा कि विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है। विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है।

विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है। विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है।

विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है। विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है।

विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है। विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है।

विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है। विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है।

विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है। विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है।

विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है। विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है।

विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है। विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है।

विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है। विवरण दिलेशालय के लिए एक विवरण दिलेशालय है।

विवर

चार राज्यों में होगी निर्णायिक चुनावी जंग

राजकुमार सिंह

उत्तीर्ण अप्रैल से एक जून के बीच लोकसभा की 543 सीटों के लिए मतदान होगा, लेकिन लगता है कि अगली केंद्र सरकार के लिए चार राज्यों की चुनावी जंग निर्णायक साबित हो सकती है। ये राज्य हैं— महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल, बिहार औंगार कर्नाटक। इन राज्यों से लोकसभा के लिए 158 सांसद चुने जाते हैं और पिछले चुनाव में भाजपा अकेले दम 83 सीटें जीतने में सफल रही थी। उसके सहयोगियों की सीटी भी जोड़ लें तो एनडीए ने इनमें से 118 सीटें जीती थीं। आगामी लोकसभा चुनाव में वह प्रदर्शन दोहरा पाना संभव नहीं लगता। कारण भी साफ हैं— पिछले लोकसभा चुनाव से अब तक देश का राजनीतिक माहौल बदला है और समीकरण भी। 48 लोकसभा सीटोंवाले महाराष्ट्र से बात शुरू करें तो पिछली बार एनडीए 41 सीटें जीती थीं में सफल रहा था। तब भाजपा ने 23 और उसके मित्र दल शिवसेना ने 18 सीटें जीती थीं, लेकिन राज्य में सरकार के नेतृत्व को लेकर हुई तकरार के बाद अब दोनों अलग-अलग पाले में हैं। बेशक शिवसेना में विभाजन के बाद राज्य में उद्धव ठाकरे के नेतृत्ववाली एमवीए सरकार गिर गई। बाद में एनसीपी में भी विभाजन हो गया दोनों दलों से बगावत करनेवाले गुट अब भाजपा के साथ एनडीए में हैं। एकनाश शिंदे तो मुख्यमंत्री भी हैं, जबकि अजित पवार उपमुख्यमंत्री। इस राजनीतिक उठापटक के बाद महाराष्ट्र में होनेवाला यह पहला चुनाव होगा। इसलिए चुनाव में हं तय होगा कि शिंदे और अजित पवार के साथ सांसद-विधायकों के अलावा क्रमशः शिवसेना और एनसीपी का जनधार कितना गया, पर महाराष्ट्र की राजनीति का सामान्य समझ यही कहती है कि उद्धव ठाकरे और शरद पवार के मुकाबले क्रमशः शिंदे और अजित शायद ही चुनाव में कुछ ज्यादा कर पाएं। हाँ, भाजपा खुद बेहतर प्रदर्शन कर सकती है, पर इसमें संशय है कि वह पिछली बार से भी ज्यादा सीटें जीती पाएगी। इसलिए देखना महत्वपूर्ण होगा कि शिंदे की शिवसेना और अजित कर्म एनसीपी कितनी सीटें जीत पाती हैं तथा ठाकरे और शरद पवार की पार्टियों के सहानुभूति का कितना चुनावी लाभ मिलता है। अगर प्रकाश आंबेडकर की विचित्र विकास आधारी भी एमवीए के साथ ‘इंडिया’ गठबंधन में शामिल होती है, तब भाजपा की मुश्किलें और भी बढ़ सकती हैं। 42 सीटोंवाले प. बंगाल में पिछली बार भाजपा ने सत्तारूढ़ तृणमूल कांग्रेस को जोरदार टकर देते हुए 18 सीटें जीती थीं ‘इंडिया’ गठबंधन बन जाने के बावजूद तृणमूल सभी सीटों पर अकेले चुनाव लड़ रही है। ऐसे में तृणमूल-भाजपा और कांग्रेस-वाम मोर्चा के बीच दिलचस्प त्रिकोणीय चुनावी मुकाबले में भाजपा पर सीटें बढ़ाने से ज्यादा बचाने का दबाव रहेगा, क्योंकि ममता सरकार के विरुद्ध सत्ता विरोधी भावना के लिए भाजपा से इतर भी एक विकल्प उपलब्ध होगा। जाहिर है, तृणमूल और कांग्रेस-वाम मोर्चा अलग-अलग लड़ कर भी जो सीटें जीतेंगे, वे चुनाव के बाद भाजपा विरोधी खेमे में ही रहेंगी। 40 सीटों वाले बिहार में पिछली बार एनडीए ने 39 सीटें जीत कर लगभग कली-स्वीप किया था। बेशक विपक्षी गठबंधन के सूत्रधार नजर आ रहे नीतीश कुमार फिर पाला बदल कर एनडीए में वापस लौट चुके हैं, पर रामविलास पासवान अब नहीं हैं, जिनकी लोक जनशक्ति पार्टी ने छह सीटें जीती थीं। रामविलास के निधन के बाद लोजपा भाई और बेटे की बीच दोफाड़ हो गई। पांच सांसदों के नेता के रूप में भाजपा पशुपति पारस केंद्र सरकार में मंत्री भी बन गए, जबकि बेटे चिराग ने भाजपा का हनुमान बन कर पिछले विधानसभा चुनाव में नीतीश के जदयू को 43 सीटों पर समेटने में भूमिका निभाई। ऐसा लग रहा है कि भाजपा इस बार चिराग पर दांव लगाएगी। उस सूरत में पशुपति ‘इंडिया’ गठबंधन का दामन थाम सकते हैं। बेशक चिराग और पशुपति, दोनों के ही जनधार की चुनावी परीक्षा अभी होनी है, लेकिन ज्यादातर जानकारों का मानना है कि एनडीए के लिए 39 सीटें जीत पाना संभव नहीं लगता। अगर ऐसा होता है तो स्वाभाविक ही ‘इंडिया’ की सीटें बढ़ोगी। 28 लोकसभा सीटोंवाले कर्नाटक में पिछले लोकसभा चुनाव के समय भाजपा की सरकार थी औंगार वह अकेले दम 25 सीटें जीती थी। भाजपा समर्थित एक निर्दलीय भी जीता था लेकिन पिछले साल कांग्रेस के हाथों राज्य की सत्ता से बेदखली के बाद उसके लिए दम 25 सीटें जीती हैं।

भारतीय ज्ञान परंपरा...

महोपनिषद् (भाग-36)

गतांक से आगे...

अभ्यास एवं वैराग्य का आश्रय आत्म-रहित प्राप्त करके बुद्धिमत्तापूर्वक यत् से भोग की आकांक्षा को दूर से ही छोड़कर, निर्विकल्प होकर पूर्ण सुखमय जीवन व्यतीत करो। यह मेरा पुत्र मेरा धन मैं यह हूँ मैं वह हूँ, यह मेरा है आदि समस्त वासनायें ही प्रपञ्च फैलाकर भिन्न-भिन्न क्रीड़ा कर रही हैं। तुम अज्ञानी मत बनो, ज्ञानवान् बनो, समस्त सांसारिक भावनाओं को विनष्ट कर दो।

अनात्म विषयों में आत्मभावना से युक्त होकर मूर्खी की तरह क्यों रो रहे हो? यह मांस का पिण्ड, अशुद्ध, मूक, जड़ शरीर तुम्हारा कौन है, जिसके लिए बलपूर्वक दुःख-सुख से अभिभूत हो रहे हो? और ! कितना महान् आश्र्य है कि जो अविनाशी ब्रह्म सत्य है, उसे मनुष्य ने विस्मृत कर दिया है। तुम अपने कर्तव्य-कर्मों में सदा लगे रहो। मन को अविद्यादि

— 1 —

अति उत्साह में भाजपा कर्ही गलती ना कर दे!

राकेश सैन

एक कहानी है, देवराज इन्द्र के गजराज अवसर गत्रे खाने के लिए पुर्वीलोक पर एक खेत में आते थे। उस खेत का मालिक बहुत परेशान था, क्योंकि फसल का नुकसान तो होता परन्तु उसे चोर के कहाँ पदचिन्ह नहीं मिलते। एक रात गुस्साया किसान चोर को पकड़ने के लिए खेत में छिप कर बैठ गया, जब गजराज धरती पर उतरे तो किसान ने उस एरावत की पूँछ पकड़ ली। गजराज घबरा गए और जान बचाने के लिए तुरन्त इन्द्रलोक की ओर उड़ लिए और उसके साथ-साथ किसान भी पूँछ पकड़े उड़ चला। गजराज को चिन्ता हो गई कि जीवित व्यक्ति स्वर्गलोक पहुंचा तो सारी मर्यादा भंग हो जाएगी, तो उसने अपनी पूँछ मुक्त करवाने के लिए खूब मेहनत की। गजरात उड़ते-उड़ते कभी उल्टा-पुल्टा हुए तो कभी शरीर को झटकाया, लेकिन ज्यों-ज्यों झटके लगे किसान की पकड़ त्यों-त्यों मजबूत होती जाए। अब गजराज ने युक्ति से काम लिया और रणनीति बदली। उसने किसान से बातचीत करनी शुरू कर दी। एरावत ने पूछ लिया कि तुम इतने मीठे गत्र उगाते कैसे हो? अपनी बड़ाई सुन फूल कर कुप्पा हुए

किसान ने सारी तकनीक बता दी। बातचीत करते-करते दोनों में मित्रता हो गई। मौका देख कर एसावत ने कहा, आज तक जितने गन्ते मैंने तुम्हरे खेत के खाए हैं चलो मैं महाराज इन्द्रदेव से बाल कर उतना सोना तुम्हें पुरस्कार में दिलवा देता हूँ। सोने का नाम सुनते ही किसान इतना खुश हुआ कि ताली बजाने लगा, उसने जैसे ही ताली बजाने के लिए हाथ खोले तो धड़ाम से धरती पर आ गिरा और गजराज महोदय स्वर्गलोक को प्रस्थान कर गए। जो किसान हाथी के साथ संघर्ष के समय विकट परिस्थितियों में भी

उसकी पूँछ पकड़े रहा वह अनुकूल परिस्थिति होते ही धड़ाम से धरती पर आ गिरा। प्रतिकूल परिस्थितियों के खतरे तो सर्वज्ञत हैं परन्तु कहानी बताती है कि अनुकूल हालात भी खतरे से खाली नहीं होते, प्रतिकूल हालातों में इंसान संघर्ष करता है परन्तु महाल बदलते ही अक्सर असावधान हो जाता है और यहीं चूक कर जाता है।

देश में लोकसभा चुनावों का शंखनाद हो चुका है। आज परिस्थितियां सत्तारूढ़ भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व वाले राष्ट्रीय जनराष्ट्रिक गठबंधन के पक्ष में बताई जा रही हैं। वर्तमान में दूरत गति से हो रहा विकास, कुलांचे भरती अर्थव्यवस्था, स्वदेशी और आत्मनिर्भरता को लक्ष्य बना अग्रसर हो रहा भारत व विदेशी कूटनीतिक मीर्चों पर देश को मिलती सफलता या बात करें सांस्कृतिक उत्थान और साम्प्रदायिक सौहार्द की, तो थोड़ी बहुत नुकाचीनी के बाद कमोबेश हर विरोधी भी मान रहा है कि वर्तमान

ज्ञान/मीमांसा

नकारात्मक बनाम सकारात्मक प्रधार

ललित गर्ग

लोकसभा चुनाव का बिगुल बज चुका है और चुनाव का माहात्मा गरमा रहा है। चुनावों की तारीखें घोषित किए जाने के साथ ही जैसी कि उम्मीद थी, सत्तापक्ष और विपक्ष के बीच तीखी बयानबाजी और तेज हो गई। कौरव रूपी विपक्षी दल एवं पाण्डव रूपी भाजपा के बीच इस चुनाव में असली जंग सत्य और असत्य के बीच है। सत्ता पक्ष और विपक्ष की यह नोक-झोंक ही तो लोकतंत्र की ख़बूसूरती है, यह जितनी शालीन एवं उग्र होगी, लोकतंत्र का यह महापर्व कुंभ उतना ही ऐतिहासिक एवं खास होगा। भारत दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र है और उदार बहुदलीय राजनीतिक प्रणाली का जीवन्त उदाहरण है जिसकी वजह से चुनावों का समय एवं प्रचार विविधतापूर्ण, आक्रामक व रंग-रंगीला होना ही है मगर इसमें कहीं भी कड़वापन, उच्छृंखलता और आपसी रौजिश का पुट नहीं आना चाहिए।



और बेरोजगारी जैसे पुराने मुदे भी उठाए ही जा रहे हैं, लेकिन बोटर के फैसले में इनकी कितनी भूमिका रहेगी यह अभी स्पष्ट नहीं है। कांग्रेस नेता राहुल गांधी की दो-दो यात्राओं से उपजे प्रभाव की परीक्षा भी इन्हीं चुनावों में होनी है। कुल मिलाकर, विपक्ष और सत्ता पक्ष कुछ भी कहे देशवासियों की जागरूक चेतना को देखते हुए यह तय माना जा सकता है कि आम चुनाव का यह लोकतांत्रिक पर्व एक बार फिर देश में लोकतंत्र की जड़ों को गहरा ही करेगा।

कड़वापन, उच्छृंखलता और आपसी संजिश का पुट नहीं आना चाहिए।

इस बार के चुनाव में जहां भाजपा नेतृत्व अगले 20 वर्षों का विजन पेश कर रहा है, वहीं कांग्रेस नेतृत्व इसे लोकतंत्र बचाने का आखिरी मौका करार दे रहा है। यानी इन चुनावों का फलक पांच साल के काम के आधार पर अगले पांच साल के लिए जनादेश के सामान्य ट्रैंड तक सीमित नहीं रहा। यह चुनाव असल में आजादी के अमृतकाल यानी वर्ष 2047 के लक्ष्य को सुरक्षित करने वाला है। इस चुनाव में सर्वाधिक चर्चा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं उनके भावी देश-निर्माण के संकल्प की है। असल में तो इन चुनाव में भाजपा की जीत तो निश्चित मानी जा रही है, लेकिन वह अपने 400 के लक्ष्य को हासिल कर पाती है या नहीं? भाजपा इसके ईर्द-गिर्द अपना अभियान चला रही है। जबकि विपक्ष जीत का दावा करते हुए भाजपा के इस बड़े लक्ष्य को हास्यास्पद बता रहा है, उनके प्रति अपनी नापसंदगी से परेशान हैं। भाजपा के पास बड़ा उद्देश्य है, जबकि विपक्ष भाजपा की काट करने के लिये भी प्रधावी मुद्दे नहीं तलाश पा रही है। भाजपा प्रचार में शामिल हैं- आर्थिक विकास, देश और विदेश में सशक्त राष्ट्रवाद, हिंदुत्व, सांस्कृतिक पुनरुत्थान, नया भारत-सशक्त भारत, औद्योगिक क्रांति, दुनिया की महाशक्ति बनाना, स्थिरता, शांति। विपक्ष इन ही बड़े उद्देश्यों की आलोचना कर रहा है। मोदी इन चुनावों के महानायक है, परिवर्तनकारी व्यक्ति हैं जो स्थिरता का वादा करते हुए वोट मांग रहे हैं। अपने आलोचकों के लिए, वह एक अत्यंत ध्रुवीकरण करने वाले व्यक्ति हैं।

इस बार का आम चुनाव रामाचक हान के साथ देश में बड़े परिवर्तन का कारण बनेगा। इस

अंग्रेजों से जमकर लोहा लिया था वीरांगना अवंतीबाई लोधी ने

ब्रह्मानंद राजपूत

त में पुरुषों के साथ आर्यों ने भी देश, राज्य और धर्म, की रक्षा के लिए आवश्यकता अपने प्राणों की बाजी लगाई है। की रानी दुर्गावती और झाँसी की वीरांगना लक्ष्मीबाई के चरण चिन्होंने करण करते हुए रामगढ़ (जनपद मध्य प्रदेश) की रानी वीरांगना अवंतीबाई लोधी ने सन 1857 के संग्राम में अंग्रेजों से खुलकर मरणा था और अंत में भारत की के लिए अपने जीवन की आहुति दी। वीरांगना महारानी अवंतीबाई ने जन्म 16 अगस्त 1831 को रखा था और मृत्यु 25 अक्टूबर 1857 को हुई।

A portrait of Rani Lakshmi Bai, the Queen of Jhansi, wearing a traditional Indian headdress and jewelry, holding a sword.

स्वतंत्रता संग्राम के हाथ था। इसे विष्य के वीरांगना ए उनकी अपना तिहास में अक्षरों में दृष्टिहासकारों द्वारा लक्ष्यमार्गाबाई का श लेकिन हमारे देश की सरकारों ने चाहे वे की जितनी सरकारे रही हैं या राज्यों न जितनी सरकारे रही हैं उनके द्वारा हमेशा वीरांगना अवंतीबाई लोधी की उपेक्षा हो रही है। वीरांगना अवंतीबाई जितने सम्म की हकदार थीं वास्तव में उनको उत सम्मान नहीं मिला। इससे देश इतिहासकारों और नेताओं की पिछ विरोधी मानसिकता झलकती है। वीरांगना अवंतीबाई लोधी ने वीरांग झाँसी की रानी की तरह ही अपने प

विक्रमादित्य के अस्वरथ होन पर ऐसा दशा में राज्य कार्य संभाल कर अपनी सुयोग्यता का परिचय दिया और अंग्रेजों की चूलें हिला कर रख दीं। सन् 1857 में जब देश में स्वतंत्रता संग्राम छिड़ा तो क्रान्तिकारियों का सदेश रामगढ़ भी पहुंचा। रानी तो अंग्रेजों से पहले से ही जली भुनी बैठी थीं व्यांकि उनका राज्य भी झाँसी की तरह कोट कर लिया गया था और अंग्रेज रेजिमेंट उनके समस्त कार्यों पर निगाह रखे हुई थीं। रानी ने अपनी ओर से क्रान्ति का सन्देश देने के लिए अपने आसपास के सभी राजाओं और प्रमुख जमींदारों को चिट्ठी के साथ कांच की चूड़ियां भिजवाई उस चिट्ठी में लिखा था—“देश की रक्षा करने के लिए या तो कमर कसो या चूड़ी पहनकर घर में बैठो तुम्हें धर्म ईमान की सौगंध जो इस कागज का सही पता बैरी को दो।

आज का इतिहास

- 1861 अर्जेंटीना का मेंडोना शहर शक्तिशाली भूकंप की वजह से पूरी तरह से तबाह हो गया।

1876 संवेधानिक सुधार के माध्यम से कानूनी प्रभाव लेते हुए, लुई डे गेयर स्वीडन के पहले प्रधान मंत्री बने।

1916 अल्बर्ट आइस्टीन की किताब जनरल थ्योरी ऑफ रिलेटिविटी का प्रकाशन हुआ।

1923 द आर्ड्स ब्लब ऑफ शिकागो ने पाब्लो पिकासो के संयुक्त राज्य अमेरिका के उद्घाटन की मेजबानी की, जिसमें पाब्लो पिकासो द्वारा ओरिजिनल ड्रॉइंग का शोर्षक दिया गया, जो यू.एस. में आधुनिक कला का प्रारंभिक प्रस्तावक बन गया।

1942 द्वितीय विश्व युद्ध-फिलीपींस भागने के लिए मजबूर होने के बाद, दक्षिण अफ्रीका के टेरीवे में यू.एस.गेंगल डगलस मैकआर्थर ने घोषणा की, ईशाल वापसी।

1944 द्वितीय विश्व युद्ध-चार हजार अमेरिकी मरीन ने बिस्मार्क द्वीपसमूह में एमिरू द्वीप पर एक एयरबेस को आंशिक औपरेशन कार्टव्हील के रूप में विकसित करने के लिए लैंडिंग की।

1952 संयुक्त राज्य अमेरिका के सीनेट ने जापान के साथ शांति संधि की पुष्टि की।

1966 नेशनल फिल्म अवार्ड विजेता गायिका अल्का याग्निक का जन्म कोलकाता में हुआ था।

1969 अमेरिका के राष्ट्रपति निक्सन ने वर्ष 1970 में वियतनाम युद्ध की समाप्ति की घोषणा की।

1981 अर्जेंटीना के पूर्व राष्ट्रपति इसाबेल पेरोन को आठ वर्ष की सजा हुई।

1987 एंटीरेट्रोवायरल ड्रग ज़िदोवुदीन एचआईवी और एड्स के खिलाफ इस्तेमाल के लिए स्वीकृत पहली दवा है।

1987 फूड एंड ड्रग एडमिनिश्ट्रेशन ने एंटी एड्स दवा AZT को मंजूरी दी। अमेरिकी सरकार द्वारा एड्स के इलाज के लिए मंजूरी दी जाने वाली यह पहली दवा थी।

1991 बेगम खालिदा जिया बांग्लादेश की राष्ट्रपति निर्वाचित।

1993 द ट्रबल- इंग्लैंड के वॉरिंगटन में प्रोविजनलआर्डआरए द्वारा

चुनाव आयोग की निष्पक्षता पर सवाल क्यों?

उमेश चतुर्वेदी

अब से पहले तक आम चुनावों की घोषणा होने के बाद राजनीतिक दल मनमोहन सरकार के लुभाने के अभियान में जुट जाते थे। लेकिन वक्त के साथ अब स्थितियां बदल गई हैं। 2019 से विपक्षी दलों के सियासी एजेंडे में एक और काम जुड़ गया है। वह काम है, चुनाव आयोग की निष्पक्षता पर सवाल उठाते हुए, उसे मोदी सरकार और भारतीय मूल्यों के बाहरूनीकरण के लिए सात चरणों के कार्यक्रम की जैसे ही घोषणा हुई, खिलौना बार की तरह एक बार पर्याप्त चुनाव आयोग ने सवालों के धोखे में आ गया। कांग्रेस समेत सभी विपक्ष तंत्रे समय तक चलने वाले चुनाव कार्यक्रम के लिए मौजूदा मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार को कठवरे में खड़ा कर रहा है। कांग्रेस अध्यक्ष मलिकार्जुन खरो, कांग्रेस के वरिष्ठ नेता कांग्रेस सिविल और तृणमूल कांग्रेस से चुनाव आयोग को सीधे-सीधे प्रधानमंत्री मोदी का आयोग घोषित कर दिया है। इनका लगता है कि चुनाव आयोग ने इलेक्शन ताकि मोदी और बीजेपी को फायदा लिया गया। जैसे ही कुछ ऐसे ही चुनाव नीतियों की उमीद लगाते हैं तो वक्त तक चलने वाली मनमोहन सरकार के खिलाफ गुस्सा धीरे-धीरे कम होता जाए और उसका फायदा तकालीन यूनिएट कमिले? साल 2014 की चुनाव प्रक्रिया लोगों को उमीदभरी लगी। उसके पहले के तीन दशकों से चूंकि देश अल्पतम की सरकारों के देख रहा था, इसलिए 2014 में भी कुछ ऐसे ही चुनाव नीतियों की उमीद लगाते हैं तो वक्त तक चलने वाली मनमोहन प्रक्रिया को लेकर स्थानीय और जल्दी तो तीन दशकों से जारी चुनावी नीतियों की परंपरा को बदल कर रख दिया। इसके बाद कुछ दल जहां चक्रित नजर आए, वहाँ कुछ को इन नीतियों से मिले जाने के लिए अपने नीतियों में आ गया।

साल 2014 का आम चुनाव पहले नौ चरणों में संपन्न हुआ था। बार पहला मनदान 13 अप्रैल को हुआ था और उस लोकसभा के लिए आखिरी मनदान 12 मई को हुए थे। इसके बाद 16 मई की नीतीजे आए थे। तब देश में करीब 81 करोड़ 45 लाख वोटर थे। जब ये आम चुनाव हुए थे, तब मनमोहन सिंह की अगुआई वाली यूपीए की

सरकार थी। जिस तरह विपक्ष मौजूदा चुनाव आयोग और चुनाव प्रक्रिया पर सवाल उठा रहा है, उस दिन से वक्त सकते हैं कि तब के चुनाव आयोग ने तकालीन सरकार और प्रधानमंत्री के खिलाफ तंत्रे समय तक चलाई थी। मौजूदा विपक्षी तकों के दिसाब से कह सकते हैं कि तब मनमोहन सरकार चलाने वाली ताकतों के इशारे पर लंबी चुनाव प्रक्रिया इसलिए चली ताकिं मनमोहन सरकार के खिलाफ गुस्सा धीरे-धीरे कम होता जाए और उसका फायदा तकालीन यूनिएट कमिले? साल 2014 की चुनाव प्रक्रिया लोगों को उमीदभरी लगी। उसके पहले के तीन दशकों से चूंकि देश अल्पतम की सरकारों के देख रहा था, इसलिए लोगों की चुनाव प्रक्रिया लोगों को उमीदभरी लगी। लेकिन वक्त तक चलने वाली मनमोहन प्रक्रिया और तारीखों की घोषणा की। इस दौरान मारीडिया में लंबे वक्त तक चलने वाली मनदान प्रक्रिया को लेकर मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने से सवाल भी पूछे। तब राजीव कुमार ने जो कहा था, उसके ओर भी ध्यान दिया जाना चाहिए। उहाँने कहा कि भारत की मनदान दो चरणों में होना है। आयोग का कहना है कि स्थानीय स्तर पर कानून व्यवस्था को बनाए रखने और इलाका छोड़कर मजबूती में अपने मनदान केंद्र से दूर रह रहे लोगों की सहृदायता के लिए उसे एसा करना पड़ा है।

जैसे ही इस झटके से उत्तर, उहाँने इवीएम पर सवाल उठाना शुरू कर दिया। इसमें 2009 के आम चुनावों के दौरान बीजेपी के एक वर्ष द्वारा इवीएम पर उठाए गए सवालों को आधार भी बनाया गया। जब 2019 के आम चुनावों में भारतीय जनता पार्टी को पहले की तुलना में ज्यादा समर्थन मिला तो इवीएम पर सवालों की बौद्धिकी भी तेज हुई और चुनाव आयोग पर सवालों के धेर भी बढ़ाये गए। जब चर्चा 2019 के आम चुनावों की चर्ची की होती है तो हमें उस बार की चुनावी प्रक्रिया को भी भी बोलते हैं। इसलिए चुनावी तीरीखों 2019 के नीतियों ने तीन दशकों से जारी चुनावी नीतियों की परंपरा को बदल कर रख दिया। इसके बाद कुछ दल जहां चक्रित नजर आए, वहाँ वहाँ कुछ को इन नीतियों से मिले जाने के लिए उत्तर लगता है।

राजीव कुमार ने इस सवाल के जवाब में यह भी कहा कि चुनाव आयोग का मकसद पूरे देश में स्वच्छ और निष्पक्ष चुनाव करना है। इसके लिए उसे सुरक्षा बलों की जरूरत होती है। सुरक्षा बलों और पुलिस पर धाद कर लेना चाहिए। तब पहला मनदान 11 अप्रैल को हुआ था, जबकि आखिरी मनदान 11 अप्रैल को हुआ था, जबकि आखिरी बार इतनी लंबी अवधि तक चुनाव प्रक्रिया चलने वाली है? इस तथ्य को समझने के लिए अतीत के चुनावों पर निगाह डाल लेते हैं।

गोवा-पुर्तगाली अतीत से सनातन की ओर

विवेक शुक्ला

गोवा की इमेज इस तरह की बनाई जाती रही कि मानो यह भारत में यूरोप का कोई अंग हो। हां, गोवा पर लंबे समय तक पुर्तगाल का नियंत्रण रहा। उसका असर होना लाजिमी है पर अब गोवा अपने सनातन और भारतीय मूल्यों से जुड़ों को बेकरा है।



शताब्दियों लंबे विवेकों पर भारतीय मूल्यों के बाहरूनीकरण के बावजूद गोवा भारतीय परंपरा के साथ जुड़ा रहा। जिस गोवा के सास्कृतिक आकर्षण को लेकर कभी एलक पदवीसी जैसे दिग्गज लेखक कहते थे कि समुद्र के किनारे भारत का यह हिस्से वेस्टर्न कल्चर का ईस्टर्न गेटवे है, वह गोवा आज सनातन और अध्यात्म के साथ अपने कल्चरल डी-एन-ए पर नाज कर रहा है। गोवा का यह नाज वहाँ के मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत के संकल्प के साथ और मजबूत हुआ है। उज्जेबों गोवा के पर्यटकों के आधारितिक राष्ट्रवाद का नाया टेम्पलट दिया है। बेशक, डॉ. प्रमोद सावंत आज जब अपने प्रदेश के विकास और समृद्धि के बीच सनातन मूल्य में देखते हैं, भारत की अध्यात्म यात्रा में देखते हैं, राजीवीतक तौर पर देखें तो गोवा वह राज्य है, जहाँ जनसंघ के जमाने से भाजपा की जड़े गहरी रही हैं। पैर्ड दीनदायल उपाध्याय अक्सर कहते थे कि गोवा ने न सिर्फ उत्तरगालियों के खिलाफ लंबा संघर्ष किया, बल्कि गुलामी के खिलाफ भारतीय मूल्य और संस्कार का शानदार आदर्श भी दुनिया के सामने रखा। गोवा रातलवाह है कि अंग्रेजों ने भारत पर कीरीब दो सौ साल शासन किया, लेकिन गोवा के लोगों ने साढ़े चार सौ साल तक पुर्तगालियों को सोहा की रखा। इतिहास बताता है कि तमाम प्रतीकूलताओं के बावजूद गोवा भारत करते थे कि गोवा ने न सिर्फ उत्तरगालियों के खिलाफ लंबा संघर्ष किया, बल्कि गुलामी के खिलाफ भारतीय मूल्य और संस्कार का शानदार आदर्श भी दुनिया के सामने रखा। गोवा रातलवाह है कि अंग्रेजों ने भारत पर कीरीब दो सौ साल शासन किया, लेकिन गोवा के लोगों ने साढ़े चार सौ साल तक पुर्तगालियों को सोहा की रखा। इतिहास बताता है कि तमाम प्रतीकूलताओं के बावजूद गोवा भारत करते थे कि गोवा ने न सिर्फ उत्तरगालियों के खिलाफ लंबा संघर्ष किया, बल्कि गुलामी के खिलाफ भारतीय मूल्य और संस्कार का शानदार आदर्श भी दुनिया के सामने रखा। गोवा रातलवाह है कि अंग्रेजों ने भारत पर कीरीब दो सौ साल शासन किया, लेकिन गोवा के लोगों ने साढ़े चार सौ साल तक पुर्तगालियों को सोहा की रखा। इतिहास बताता है कि तमाम प्रतीकूलताओं के बावजूद गोवा भारत करते थे कि गोवा ने न सिर्फ उत्तरगालियों के खिलाफ लंबा संघर्ष किया, बल्कि गुलामी के खिलाफ भारतीय मूल्य और संस्कार का शानदार आदर्श भी दुनिया के सामने रखा। गोवा रातलवाह है कि अंग्रेजों ने भारत पर कीरीब दो सौ साल शासन किया, लेकिन गोवा के लोगों ने साढ़े चार सौ साल तक पुर्तगालियों को सोहा की रखा। इतिहास बताता है कि तमाम प्रतीकूलताओं के बावजूद गोवा भारत करते थे कि गोवा ने न सिर्फ उत्तरगालियों के खिलाफ लंबा संघर्ष किया, बल्कि गुलामी के खिलाफ भारतीय मूल्य और संस्कार का शानदार आदर्श भी दुनिया के सामने रखा। गोवा रातलवाह है कि अंग्रेजों ने भारत पर कीरीब दो सौ साल शासन किया, लेकिन गोवा के लोगों ने साढ़े चार सौ साल तक पुर्तगालियों को सोहा की रखा। इतिहास बताता है कि तमाम प्रतीकूलताओं के बावजूद गोवा भारत करते थे कि गोवा ने न सिर्फ उत्तरगालियों के खिलाफ लंबा संघर्ष किया, बल्कि गुलामी के खिलाफ भारतीय मूल्य और संस्कार का शानदार आदर्श भी दुनिया के सामने रखा। गोवा रातलवाह है कि अंग्रेजों ने भारत पर कीरीब दो सौ साल शासन किया, लेकिन गोवा के लोगों ने साढ़े चार सौ साल तक पुर्तगालियों को सोहा की रखा। इतिहास बताता है कि तमाम प्रतीकूलताओं के बावजूद गोवा भारत करते थे कि गोवा ने न सिर्फ उत्तरगालियों के खिलाफ लंबा संघर्ष किया, बल्कि गुलामी के खिलाफ भारतीय मूल्य और संस्कार का शानदार आदर्श भी दुनिया के सामने रखा। गोवा रातलवाह है कि अंग्रेजों ने भारत पर कीरीब दो सौ साल शासन किया, लेकिन गोवा के लोगों ने साढ़े चार सौ साल तक पुर्तगालियों को सोहा की रखा। इतिहास बताता है कि तमाम प्रतीकूलताओं के बावजूद गोवा भारत करते थे कि गोवा ने न सिर्फ उत्तरगालियों के खिलाफ लंबा संघर्ष किया, बल्कि गुलामी के खिलाफ भारतीय मूल्य और संस्कार का शानदार आदर्श भी दुनिया के सामने रखा। गोवा रातलवाह है कि अंग्रेजों ने भारत पर कीरीब दो सौ साल शासन किया, लेकिन गोवा के लोगों ने साढ़े चार सौ साल तक पुर्तगालियों को सोहा की रखा। इतिहास बताता है कि तमाम प्रतीकूलताओं के बावजूद गोवा भारत करते थे कि गोवा ने न सिर्फ उत्तरगालियों के खिलाफ लंबा संघर्ष किया, बल्कि गुलामी के खिलाफ भारतीय मूल्य और संस्कार का शानद



खर्टों से परेशान है तो करे 4 योगासन, मिलेगा आराम

खर्टों की आगाम केवल दूसरों की नीट ही खाया नहीं करता बल्कि ये सेहत के लिए भी नुकसानदार होती है। खर्टों नींद में कैमी का सकेत देते हैं। साथ ही खर्टों लेने वाले में हाई कोलेंट्रेशन और दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा होता है। खर्टों को अनग आप रोकना चाहते हैं तो इन 4 योगासन को अपने डीली रुटीन में शामिल करें। जिससे खर्टों की समस्या कम हो सके।

भुजांगासन

भुजांगासन करने से चेस्ट की मसल्स रिलैक्स होती है और खुलती है। जिससे फेफड़े ज्यादा तेजी से सास ले पाते हैं और बिल्यर होते हैं। साथ ही ये आसन शरीर में ऑक्सीजन के पत्तों को बेहतर बनाता है और ब्लड सर्कुलेशन को सही करता है।

धनुरासन

धनुरासन करने से केवल रीढ़ की हड्डी में लचीलापन नहीं आता बल्कि ये डाइजेशन को सुधारने में भी मदद करता है। वहीं जिन लोगों को खर्टों की समस्या रहती है उन्हें धनुरासन का अभ्यास करना चाहिए। इससे सांस को रेणुलेट करने में मदद मिलती है और चेस्ट की मसल्स खुलती है। जिससे खुलकर सांस लेना आसान हो जाता है।

भ्रामी प्राणायाम

जिन लोगों को ध्यान और फेफड़े से जुड़ी दिक्कत होती है। उन्हें भ्रामी प्राणायाम का अभ्यास जरूर करना चाहिए। ये युस्पे और तनाव को दूर करने के साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है।

उज्जायी प्राणायाम

उज्जायी प्राणायाम करने से गले और चेहरे की मसल्स को मजबूती मिलती है। साथ ही स्ट्रीप पैटर्न को सुधारने में मदद मिलती है। उज्जायी प्राणायाम दिमाग को शांत करने में भी मदद करता है। इसलिए उज्जायी प्राणायाम को रुटीन में जरूर शामिल करें।



खाना खाने के बाद भूलकर भी ना करें ये काम, सेहत को होते हैं ये बड़े नुकसान

सेहतमंद बने रहने के लिए लोग अक्सर नियमित वर्कआउट और अच्छी डाइट लेने की सलाह देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए आपको अच्छी डाइट के साथ भोजन से जुड़े कुछ नियमों का भी पालन करना होता है। जिनको अनदेखी रूप से सेहत से जुड़े बड़े नुकसान उठाने पड़ सकते हैं। भोजन शरीर को एनजी, ताकल और मजबूती देता है। लेकिन खाना खाने के बाद आप कुछ गतियां कर दी जाएं तो इससे मिलने वाले सारे फायदे खत्म हो जाते हैं। ऐसे में आइए जान लेते हैं खाना खाने के बाद को कौन सी गतियां हैं, जिन्हें करने से ब्याकि को बचना चाहिए।

खाना खाकर सोना

कई बार दोपहर का खाना खाने के बाद ब्याकि काफी स्लीपी महसूस करता है। जिसकी वजह से वो खाना खाने के तुरंत बाद लेट जाता है या हल्की नैप ले लेता है। लेकिन ऐसा नुकसान उठाने पड़ सकते हैं। भोजन करने के तुरंत बाद सोने से खाना सही सेहत में डायजेस्ट नहीं होता है। जिसकी वजह से आपको अपच, पेट फूलना, एसिडिटी व हार्ट बर्न जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

चाय-कॉफी

भोजन के बाद चाय या कॉफी की चुस्की, कई लोगों की आदत होती है। लेकिन चाय और कॉफी में मौजूद टैनिन खाने के पोषक तत्वों के अवशोषण में रस्कावट डाल सकते हैं। ऐसे में अपनी कोरेंग को शांत करने के



लिए आप हबल टी पी सकते हैं।

स्मोकिंग

यूं तो किसी भी समय स्मोकिंग करना सेहत के लिए नुकसानदार होता है। लेकिन खाना खाने के बाद स्मोकिंग करना सेहत के लिए और भी ज्यादा बातक हो सकता है। ऐसा कहा जाता है कि भोजन के बाद धूम्रपान करना 10 सिंगरे पीने के बराबर होता है।

मीठा खाना

भारत में भोजन के बाद स्वीट डिश खाने का ट्रेंड ज्यादातर धरों में फॉलो किया जाता है। मां-बाप चाहे कितनी भी कोशिश कर ले लेकिन बच्चा मीठा खाएं बिना रहता नहीं है। ऐसे में कई माता-पिता परेशान रहते हैं। आप भी बच्चों के मीठा खाने से परेशान हैं, तो यह खबर आपके लिए है।

बच्चों में है ज्यादा मीठा खाने की आदत, तो तुरंत अपना लें ये खास टिप्स



महाराष्ट्रीयों का सामानी से उन्हें छूती, इसके लिए धीरे-धीरे रुक्षात रक्री पड़ेगी। छोटे बच्चों को मीठा खाने की इच्छा होने पर आप उन्हें दीरी, फल या जूस का सेवन करा सकते हैं, ऐसा करने से उनका पेट भरा हुआ रहेगा साथ ही बच्चों की मीठा खाने की इच्छा भी कम हो जाएगी। कभी-कभी हम भावनाओं में आ कर बच्चों को चॉकलेट दे देते हैं, लेकिन ऐसा करना बेहद गलत है। इसलिए कोशिश करें कि अपनी भावनाओं को समझें और मीठे पर कंट्रोल करें। इसके अलावा आप अपने घर में मौजूद जिसने भी मीठे परदार्थ हो, उन्हें किसी को दे दें। इससे मीठे व्यंजन नजर में नहीं आएंगे और बच्चे जिद भी नहीं करेंगे। इन सरल उपाय को कर आ धीरे-धीरे मीठे पर कंट्रोल कर सकते हैं।

मीठा खाने से मिलेगा छुटकारा

मीठा खाने की लंबी आसानी से उन्हें छूती, इसके लिए धीरे-धीरे रुक्षात रक्री पड़ेगी। छोटे बच्चों को मीठा खाने की इच्छा होने पर आप उन्हें दीरी, फल या जूस का सेवन करा सकते हैं, ऐसा करने से उनका पेट भरा हुआ रहेगा साथ ही बच्चों की मीठा खाने की इच्छा भी कम हो जाएगी। कभी-कभी हम भावनाओं में आ कर बच्चों को चॉकलेट दे देते हैं, लेकिन ऐसा करना बेहद गलत है। इसलिए कोशिश करें कि अपनी भावनाओं को समझें और मीठे पर कंट्रोल करें। इसके अलावा आप अपने घर में मौजूद जिसने भी मीठे परदार्थ हो, उन्हें किसी को दे दें। इससे भी व्यंजन नजर में नहीं आएंगे और बच्चे जिद भी नहीं करेंगे। इन सरल उपाय को कर आ धीरे-धीरे मीठे पर कंट्रोल कर सकते हैं।

तेज गर्मी में भी नहीं होगी डिहाइड्रेशन की समस्या, बस लाइफस्टाइल में करने होंगे ये बदलाव

गर्मियों के मौसम में ज्यादातर लोगों को डिहाइड्रेशन की समस्या हो जाती है। ये दिक्कत तब होती है जब शरीर में पानी की गंभीर कमी और इलेक्ट्रोलाइट्स की मात्रा में बहुत ज्यादा अंतर होता है। उल्टी अना, डायरिया, ज्यादा पीना आना, जलन, किडनी की खराबी, और डाईर्यूटिक के इस्तेमाल से डिहाइड्रेशन होता है। हालांकि, लाइफस्टाइल में अगर कुछ आदतों को बदल लिया जाए तो इस समस्या से बचा जा सकता है।

लगातार पानी पीएं

डिहाइड्रेशन को रोकने का सबसे अच्छा तरीका पर्याप्त पीना है। पूरे दिन नियमित अंतराल पर पानी पीना जरूरी है। ध्यान रखिए एक बार में बहुत ज्यादा पीनी सही नहीं है, क्योंकि यह किडनी पर दबाव डाल सकता है। कभी-कभी और अपर्याप्त रूप से पानी पीने से आपके शरीर में सोडियम का स्तर बढ़ जाता है जो ब्लडोरेशन को प्रभावित करता है।

मौसम के मुताबिक कपड़े पहनें

गर्मियों में लू के कारण पसीना आता है जिससे आपको बार-बार प्यास लगती है। डिहाइड्रेशन से बचने के लिए ऐसे कपड़े चुनें जो मौसम के अनुकूल हों। गर्मियों में, हल्के रंग और सूती कपड़े चुनें, जो आपकी स्टिक्कन को सांस लेने दें।

मूत्रवर्धकों से दूर रहें

शराब और कैफीन दो सामान्य मूत्रवर्धक हैं, इनकी वजह से पेशाब ज्यादा आता है और डिहाइड्रेशन की दिक्कत हो सकती है। इनसे बचना पूरी तरह से अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। अगर कैफीन युक्त चीजें पीने की बहुत ज्यादा तलब हो तो आप दिनभर में एक या दो कप पर सीमित रहें।

जायट को करें ढीक

अपनी रोजाना की डायट में ज्यादा मात्रा में पानी वाली कच्ची सब्जियों और फलों को शामिल करें। इससे आपकी विटामिन और मिनरल्स का सेवन बढ़ जाता है। चिया सी-डीस डिहाइड्रेशन को रोकने के लिए जाने जाते हैं। ऐसे में इन बीजों को भी अपनी डायट में शामिल करें।



क्या रोजे में इफतारी के बाद एसिडिटी और गैस से रहते हैं परेशान? ये उपाय देंगे राहत

इस्लामिक कैलेंडर के अनुसार रमजान का पवित्र महीना चल रहा है। इस पाक महीने में मुस्लिम समुदाय के लोग 13 घंटे की फारिदगंग करने के बाद इफतार करते हैं। लेकिन कुछ लोगों को इफतारी के बाद एसिडिटी और गैस्टिक की समस्या होने लगती है। एक्सपर्ट के मुाविक एसिडिटी कमज़ोर पाचन तंत्र, लंबे समय तक खाली पेट रहने और चाय और कॉफी का अधिक सेवन करने से होती है। दरअसल, लोग जानकारी के अभाव में रोजा खोलते समय कांकलेट का एक टुकड़ा या नेचुलर स्टीवनर चुनें।

पानी पीना

ख

