



# छत्तीसगढ़

## मतदाताओं को जागरूक करने डीएम-क्लेवटर निकले

■ बालोद में कमरा और खुमरी पहन बैलगाड़ी की सवारी

**बालोद।** बालोद जिले में मतदाताओं को जागरूक करने जिला कलेक्टर सीईओ सहित सभी अधिकारियों का अलग अंदाज देखने को मिला। दरअसल मतदाता ज्यादा से ज्यादा लोकसभा चुनाव में भागीदार बोंदे इसके लिए कलेक्टर और सीईओ ने छत्तीसगढ़ के पारंपरिक परिधान कमरा और खुमरी पहन लोगों के बीच शामिल हुए। इस दौरान छत्तीसगढ़ी सबले बढ़िया का नारा भी लगा।

**डीएम सहित 51 लोगों ने की बैलगाड़ी की सवारी**

गुरु विकासखण्ड के ग्राम बोहारा में छत्तीसगढ़ी एवं ग्रामीण संस्कृति से सापांबों बहतरीन एवं नैनाभिराम मतदाता जासूसी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी इन्द्रजीत सिंह चन्द्रवाल, जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी डॉ. संजय कन्नौजे सहित अन्य अधिकारियों ने छत्तीसगढ़ की पारंपरिक परिधान कमरा और खुमरी को पहाड़कर ग्राम सनौद से ग्राम बोहारा में आयोजित कार्यक्रम में पहुंचे।

बैलगाड़ी में सवार होकर ग्रामीण तथा



केन्द्र रहा।

मतदाता कार्यक्रम में कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन के अलग-अलग थीम पर मतदाता जागरूकता अभियान का आयोजन जागरूकता एवं अमूल्य सभाभिगति सुनिश्चित करते हैं। पूरे आयोजन के दौरान छत्तीसगढ़ी संस्कृति एवं मतदाता जागरूकता पर आधारित सुमधुर एवं नैनाभिराम स्वीप सुआ तुत्य एवं गीत-संगीत तथा नुक़ड़ नाटकों की प्रस्तुति संयुक्त आयोजन छत्तीसगढ़ी एवं ग्रामीण संस्कृति से सराबोर हो गया।

ग्राम बोहारा में नदी के निकारे विशाल बरडाघ पेड़ के नीचे छांव में आयोजित इस कार्यक्रम के माध्यम से छत्तीसगढ़ी संस्कृति की कार्यक्रम सुनिश्चित करते हैं। कलेक्टर एवं मतदाता जागरूकता करते हुए लगातार मतदाता जागरूकता अभियान कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है।

**प्रत्येक मत का विशेष महत्व**

इस जागरूकता कार्यक्रम में जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी डॉ. संजय कन्नौजे ने 51 बैलगाड़ी में सवार होकर ग्राम सनौद से ग्राम बोहारा में आयोजित कार्यक्रम स्थल तक सफर किया। जो खासा आकर्षण का

जेलों में क्षमता से अधिक कैदियों का मामला

## जनहित याचिकाओं पर मुख्य सचिव ने हाईकोर्ट में पेश किया शपथपत्र

**बिलासपुर।** जेलों में क्षमता से अधिक कैदियों की भीड़ और उनके रहने की अमानवीय परिस्थितियों को लेकर पेश जनहित याचिकाओं पर मुख्य सचिव ने हाईकोर्ट में शपथपत्र पेश कर दिया है। बेमेतरा की खुली जेल के जुलाई में पूरा होने का लियोन बयान दिया गया है। इसके कारण डिवीजन बैंच में जुलाई में अगली सुनवाई निर्धारित कर दी गई।

मुख्य सचिव ने जो शपथ पत्र पेश किया उसमें बताया कि, रायपुर और बिलासपुर में विशेष जेलों बनाई जा रही हैं। रायपुर में 4000 और बिलासपुर में 1500 बैंदियों को रखा जा सकेगा। इसके अलावा बेमेतरा में 200 कि क्षमता के साथ एक खुली जेल का काम जोरों पर चल रहा है। जुलाई माह में यह पूरा हो जायेगा। यह जानकारी आने पर कोई ने मामले में जुलाई माह में ही अगली सुनवाई तय कर दी गई।

इसमें पूर्व अधिकारी याचिका जिसे बैलगाड़ी ने केंद्रीय जेलों में क्षमता से अधिक बैंदियों को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय बाद इनके लिए जेलों में अमानवीय परिस्थितियों को लेकर भी एक पीड़ियाएँ गई। इस बैंच



हाईकोर्ट के संज्ञान में भी अन्य माध्यमों से यह बात आई कि जेलों में कैदियों की स्थिति अच्छी नहीं है।

चीफ जस्टिस की डिवीजन बैंच में एक साथ सुनवाई शुरू कर, इसमें अधिकारी रणवीर मरहास को न्यायिक नियुक्त किया। लगातार चल रही सुनवाई में पहले शासन ने बताया था कि, जेलों में कैदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर काम किया जा रहा है। इसी तरह रायपुर व बिलासपुर जिले में विशेष जेलों की स्थापना व बेमेतरा में खुली जेल शुरू करने की बात कही गई थी।

## कांग्रेस नेता की कार से 25 हजार रु. लेकर भागे बदमाश

**कबीरधाम।** कबीरधाम कार्यपाल ने एक साथ ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर में तोड़फोड़ का मामला सामने आया है। कार का चालना तोड़कर 25 हजार रुपये की बोली दी गई है। इस मामले में याचिका केसरवानी के कार्यवाली थाना में शिकायत दर्ज कराई है। वहीं कार से रुपये निकालते और चोरी करते पूरा घटनाक्रम सीसीटीवी में कैद हो गया है। बैंदियों में तीन अज्ञात बदमाश इस घटना को अंजाम देते दियाएँ दे रहे हैं। यह घटना आकाश केसरवानी के राम नार रिस्टर घर में हुआ है। उन्होंने बताया कि राम नार रिस्टर घर में याचिका जिले के बैंच के अधिकारी ने बैंदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय बाद इनके लिए जेलों में अमानवीय परिस्थितियों को लेकर भी एक पीड़ियाएँ गई। इसके अप्रैल में ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ ने एक साथ ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर दिया गया है। यह घटना आकाश केसरवानी के राम नार रिस्टर घर में हुआ है। उन्होंने बताया कि राम नार रिस्टर घर में याचिका जिले के बैंच के अधिकारी ने बैंदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय बाद इनके लिए जेलों में अमानवीय परिस्थितियों को लेकर भी एक पीड़ियाएँ गई। इसके अप्रैल में ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर दिया गया है। यह घटना आकाश केसरवानी के राम नार रिस्टर घर में हुआ है। उन्होंने बताया कि राम नार रिस्टर घर में याचिका जिले के बैंच के अधिकारी ने बैंदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय बाद इनके लिए जेलों में अमानवीय परिस्थितियों को लेकर भी एक पीड़ियाएँ गई। इसके अप्रैल में ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर दिया गया है। यह घटना आकाश केसरवानी के राम नार रिस्टर घर में हुआ है। उन्होंने बताया कि राम नार रिस्टर घर में याचिका जिले के बैंच के अधिकारी ने बैंदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय बाद इनके लिए जेलों में अमानवीय परिस्थितियों को लेकर भी एक पीड़ियाएँ गई। इसके अप्रैल में ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर दिया गया है। यह घटना आकाश केसरवानी के राम नार रिस्टर घर में हुआ है। उन्होंने बताया कि राम नार रिस्टर घर में याचिका जिले के बैंच के अधिकारी ने बैंदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय बाद इनके लिए जेलों में अमानवीय परिस्थितियों को लेकर भी एक पीड़ियाएँ गई। इसके अप्रैल में ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर दिया गया है। यह घटना आकाश केसरवानी के राम नार रिस्टर घर में हुआ है। उन्होंने बताया कि राम नार रिस्टर घर में याचिका जिले के बैंच के अधिकारी ने बैंदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय बाद इनके लिए जेलों में अमानवीय परिस्थितियों को लेकर भी एक पीड़ियाएँ गई। इसके अप्रैल में ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर दिया गया है। यह घटना आकाश केसरवानी के राम नार रिस्टर घर में हुआ है। उन्होंने बताया कि राम नार रिस्टर घर में याचिका जिले के बैंच के अधिकारी ने बैंदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय बाद इनके लिए जेलों में अमानवीय परिस्थितियों को लेकर भी एक पीड़ियाएँ गई। इसके अप्रैल में ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर दिया गया है। यह घटना आकाश केसरवानी के राम नार रिस्टर घर में हुआ है। उन्होंने बताया कि राम नार रिस्टर घर में याचिका जिले के बैंच के अधिकारी ने बैंदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय बाद इनके लिए जेलों में अमानवीय परिस्थितियों को लेकर भी एक पीड़ियाएँ गई। इसके अप्रैल में ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर दिया गया है। यह घटना आकाश केसरवानी के राम नार रिस्टर घर में हुआ है। उन्होंने बताया कि राम नार रिस्टर घर में याचिका जिले के बैंच के अधिकारी ने बैंदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय बाद इनके लिए जेलों में अमानवीय परिस्थितियों को लेकर भी एक पीड़ियाएँ गई। इसके अप्रैल में ब्रेश चालने के बाद जिला कलेक्टर सीईओ के बाहर खड़ा कर दिया गया है। यह घटना आकाश केसरवानी के राम नार रिस्टर घर में हुआ है। उन्होंने बताया कि राम नार रिस्टर घर में याचिका जिले के बैंच के अधिकारी ने बैंदियों के स्वास्थ्य व अन्य सुविधाओं को लेकर एक जनहित याचिका दायर की थी इसके बहुत समय

## संक्षिप्त समाचार

यूपीएससी सिविल सेवा रिजल्ट, प्रदेश की अनुष्ठान पिछे को मिला 2024 तक

रायपुर/नई दिल्ली। यूपीएससी ने सिविल सेवा 2023 मुख्य परीक्षा के परिणाम घोषित कर दिए गए हैं। इस लिस्ट में छत्तीसगढ़ की एसीएस रेणु पिछे की बैटी अनुष्ठान पिछे ने 2024 रेंक हासिल किया है। मूल रूप से अंग्रेजी प्रदेश की रेणु पिछे 1991 बैच की आईएएस अधिकारी हैं। जो अभी व्यापार में अपर मुख्य सचिव की जिम्मेदारी संभाल रही हैं रेणु पिछे के पति संजय पिछे छत्तीसगढ़ के पूर्व डॉजी रह चुके हैं। इस लिस्ट में आदित्य श्रीवास्तव ने पहला और अनिमें प्रधान ने दृस्था रेंक हासिल किया है। वहाँ होनुर अनन्या रेणु ने तीसीरी रेंक हासिल कियी है। एसीएस मुख्य परीक्षा 15 सितंबर से 24 सितंबर तक दो पालियों में आयोजित की थी। प्रत्येक पाली में मुख्य परीक्षा तीन घंटे तक चली, सुबह 9 बजे से दोपहर 12 बजे तक और दोपहर 2 बजे से शाम 5 बजे तक परीक्षा आयोजित की गई। जिसमें कुल 347 सामान्य, 116 ईडल्क्यूएस श्रेणी, 303 ओवोसी, 165 एसीसी और 86 एसीटी उम्मीदवारों को नामांकित किया गया है। आपका बता दें कि नियुक्ति के लिए कुल 1016 उम्मीदवारों को सिफारिश की गई है। परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले उम्मीदवारों का रोल नंबर यूपीएससी ने जारी किया है। 355 अनुशंसित उम्मीदवारों की उम्मीदवारी को अनन्तिम श्रेणी में रखा गया है। भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस), भारतीय विदेश सेवा (आईएएस) और भारतीय पुलिस सेवा (आईएएस) के अधिकारियों का चयन करने के लिए यूपीएसी हर साल तीन चरणों - प्रारंभिक, मुख्य और साक्षात्कार में सिविल सेवा परीक्षा आयोजित करता है।

विधानसभा वार मतदान दलों और माझका अंजार्व का तृतीय टेंडराइजेशन

जगदलपुर। लोकसभा निर्वाचन 2024 के तहत बस्तर लोकसभा क्षेत्र के सभी विधानसभा क्षेत्रों के मतदान केंद्रों, दिव्यांगजनों द्वारा संचालित मतदान केंद्रों, युवा मतदान केंद्र और संगवारी मतदान केंद्रों के लिए मतदान दलों का तृतीय रेंडमाईजेशन प्रेस्क्रिप्शन जे. गणेशन की उपस्थिति में किया गया। प्रेस्क्रिप्शन श्री गणेशन की उपस्थिति के लिए एसीटी को जिले के नाम में गहरा अधिकार दिया गया है। शूट-फरेक की राजनीति और वादाखिलाफी के साथ-साथ भ्रातृत्व के सरकार जूलाया गया है। राजनांदगांव के सम्पादन सुरक्षित नहीं रह गया था। शूट-फरेकों से चर्चा करते हुए कहा गया है। मामले में हाईकोर्ट ने ईडी और राज्य शासन को नोटिस जारी कर जवाब तलब किया है। मामले की सुनवाई 23 अप्रैल को होगी।

दरअसल प्रदेश में हुए चालब घोटाले पर ईडी ने इनकम टैक्स की शिकायत के आधार पर ईडी और एसीटी को एफआईआर को जिले के नाम में शुरूआत की। इस दौरान सांदर्भ दस्तावेज, डिजिटल डिवाइस और 1 रोडे 6 लाख कैश मिला है। आयकर छापे से विभाग को मार्कफेड से जुड़े लोगों द्वारा साजिश रखने और करोड़ों की रिश्ता हासिल कर प्रिलस को फायदा पहुंचाने की जानकारी मिली थी।



मार्कफेड के पूर्व एमडी मनोज सोनी ने ईडी और एसीटी की कार्रवाई को हाईकोर्ट में चुनौती दी है। अपनी याचिका में उन्होंने स्कूलकृ को ही गैरकरनी बताया है। साथ ही अंतरिम राहत के लिए आवेदन कर एफआईआर पर रोक लगाने की मांग की गई है। मामले की चलाने करते हुए जिस्टिस ईपी शर्मा की वेच ने ईडी और एसीटी को नोटिस जारी कर जवाब मांगा है।

## हाईकोर्ट की शरण में मार्कफेड के पूर्व एमडी

बिलासपुर। मार्कफेड में कस्टम मिलिंग के चालब में गड़बड़ी कर करोड़ों रुपये के घोटाले का मामला अब हाईकोर्ट पहुंच गया है। मार्कफेड के पूर्व एमडी मनोज सोनी ने याचिका दायर कर ईडी और एसीटी को एफआईआर को जिले के नाम में शुरूआत किया है। मामले में हाईकोर्ट ने ईडी और राज्य शासन को नोटिस जारी कर जवाब तलब किया है। मामले की सुनवाई 23 अप्रैल को होगी।

दरअसल प्रदेश में हुए चालब घोटाले पर ईडी ने इनकम टैक्स की शिकायत के आधार पर ईडी और एसीटी को एफआईआर को जिले के नाम में शुरूआत की। इस दौरान सांदर्भ दस्तावेज, डिजिटल डिवाइस और 1 रोडे 6 लाख कैश मिला है। आयकर छापे से विभाग को मार्कफेड से जुड़े लोगों द्वारा साजिश रखने और करोड़ों की रिश्ता हासिल कर प्रिलस को फायदा पहुंचाने की जानकारी मिली थी।

## प्रियंका के छत्तीसगढ़ प्रवास पर विजय शर्मा का सवाल

## पूछ- कहां है कांग्रेस का राजनीतिक वजूद?, क्या कहकर करेंगे प्रचार?

रायपुर। कांग्रेस नेत्री प्रियंका गांधी के छत्तीसगढ़ प्रवास पर उप मुख्यमंत्री विजय शर्मा ने सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा कि इसके पहले उनके आगमन पर कांग्रेस वालों ने जनता के पैसों से गुलाब के फूल बिछाए थे। फिर गुलाब की ऊपर चिंटियों से गुलकर्द बना लिया था। अब एक बार पिंर ऐसा ही कुछ करने वाले होंगे। सवाल यह है कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है? क्या कहकर प्रचार करेंगे यह देखने का विषय होगा।

उपमुख्यमंत्री विजय शर्मा ने मीडिया से अनेक विषयों पर चर्चा की।

बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में छत्तीसगढ़ में स्कूली बच्चों ने मतदान के बीची कार्यक्रम वार पर उन्होंने कहा कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व और वजूद कहा है?

बस्तर में

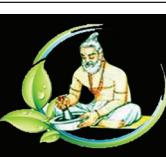
# मौन मतदाताओं ने बढ़ाई राजनीतिक दलों की परेशानी

उमेश चतुर्वेदी

जिन इलाकों में पहले दौर में मतदान होना है, निश्चित तौर पर वहां चुनाव प्रचार तेज है। जिन राजनीतिक दलों की साथ और ताकत दाव पर लगी है, वे और उनके नेता इन इलाकों में चुनाव प्रचार के लिए अपनी पूरी ताकत झोंक रहे हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि इनमें प्रचार अभियान के बावजूद अधिकांश मतदाता मौन है। सोशल मीडिया के मर्चों पर अपने राजनीतिक विचारों को उगलते रहने वाले लोगों, ट्रोलरों और राजनीति के उत्साही कार्यकर्ताओं को छोड़ दें तो मोटे तौर पर मतदाता ने चुप्पी साध रखी है। ऐसे में राजनीतिक दलों की धड़कनें बढ़ना स्वाभाविक है। मतदाता जब चुप होता है तो उसके मन की थाह लगाना आसान नहीं होता। सोशल मीडिया के मर्चों को छोड़ दें तो आज का मतदाता दशक-डेढ़ दशक के मतदाताओं की तुलना में कहीं ज्यादा सयाना हो चुका है। ज्यादातर मतदाताओं की राजनीतिक दलों को लेकर अपनी पसंद और नापसंद है। चूंकि उसके पास अब सूचनाओं और जानकारियों से कहीं ज्यादा लैस है। आज तक रीबन सबके हाथ में मोबाइल के रूप में जारी बक्सा आ गया है, जिसके जरिए मनोरंजन और सूचनाओं की अवाध बारिश हो रही है, इसलिए आज का मतदाता पहले की तुलना में कहीं ज्यादा सूचनाओं से लैस है। हां, एक खतरा जरूर है कि सोशल मीडिया माध्यमों के जरिए फेक न्यूज और जानकारियों भी आ रही हैं, इसलिए कुछ मतदाताओं की सोच इसकी वजह से भी प्रभावित है। लेकिन मोटे तौर पर कह सकते हैं कि आज का मतदाता पहले की तुलना में कहीं ज्यादा जागरूक हो गया है, इसलिए वह कहीं ज्यादा सचेत भी है। मौजूदा राजनीतिक परिदृश्य में ज्यादातर जगहों पर विपक्ष चुनाव लड़ने की बजाय रस्म निभात दिख रहा है, इसलिए उसके समर्थक मतदाता ने चुप्पी साध ली है, वहीं सरकार समर्थक मतदाता मान कर ही चल रहा है कि मोदी के सामने कोई खड़ा नहीं है, इसलिए वह निश्चिंता में चुप्पी साधे हुए है। लेकिन इस प्रक्रिया में खतरा भी है। विशेषकर सत्ता पक्ष के लिए ऐसे खतरे ज्यादा होते हैं। ऐसी चुप्पी के दौरान मतदाता मान लेता है कि वह जाए या ना जाए, उसकी परंदीदा सरकार को बोट मिल ही रहे हैं। 2004 में ऐसी ही मानसिकता थी। ज्यादातर मतदाता अटल बिहारी वाजपेयी सरकार का समर्थक था, लेकिन स्थानीय स्तर पर चुप था हां, कुछ क्षेत्रों के मतदाता वाजपेयी की पार्टी और समर्थक वाले सांसदों से निराश जरूर थे, इसलिए उन्होंने वाजपेयी के बजाय स्थानीय सांसद को सबक सिखाने के अंदाज में मतदान किया। जिसका असर हुआ कि वाजपेयी की लोकप्रियता के बावजूद उनकी सरकार नहीं लौट पाई। राष्ट्रीय जनराष्ट्रिक गठबंधन यानी एनडीए को शायद 2004 का बाकाया याद है, इसीलिए उसने जानफूंक रखी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तो अखिरी दम तक अपनी कोशिश जारी रखते हैं। इसलिए 73 साल में भी वे जहां सरकारी कामकाज जितनी मुस्तैदी से निबटा रहे हैं, उननी ही मेहनत चुनाव प्रचार पर कर रहे हैं। उनका साथ बीजेपी के यूं तो सरे स्टार प्रचारक दे रहे हैं। लेकिन अमित शाह ने भी अपने तरकश को तमाम तरह के तीरों से सजा लिया है और लगातार चुनावी तीर से मतदाताओं को लुभाने की कोशिश कर रहे हैं, वहीं विपक्षी हमलों की मिसाइल को धाराशायी करने की कोशिश कर रहे हैं। ऐसी कोशिशें विपक्षी नेताओं की तरफ से भी हो रही हैं। लेकिन उनका आक्रमण देखकर ऐसा नहीं लग रहा कि वे प्रधानमंत्री मोदी से सरकार छीनने की लड़ाई लड़ रहे हैं, बल्कि वे मोदी की ताकत को सीमित करना चाहते हैं। मतदाताओं की चुप्पी को मोदी और अमित शाह ने जहां अपने लिए मौके के रूप में लिया है, वहीं विपक्ष की ओर से ऐसा लगता है कि वह रस्म निभा रहा है। मतदाता भले ही मौन रहें, लेकिन बोटिंग केंद्र पर ईवीएम का बटन दबाते वक्त उनकी चुप्पी टूटनी ही चाहिए। चुनाव आयोग लोकतंत्र के हित में इस चुप्पी को तोड़ने के लिए लगातार अभियान चला रहा है, वहीं प्रधानमंत्री मोदी एक और कार्यकाल मांगने के लिए मतदाताओं के मन की गांठ खोलने में जुटे हैं। अमित शाह लगातार उनका साथ दे रहे हैं। जबकि विपक्षी मोर्चे की ओर से मोदी-शाह जैसी तेज कोशिश कम नजर आ रही है। किसकी कोशिश कितनी कामयाब रहेगी, इसका पता तो चार जून को नतीजों के साथ चलेगा। लेकिन इतना तय है कि मतदाता अगर चुप रह गया तो लोकतंत्र का सबसे ज्यादा नुकसान होगा।

भारतीय ज्ञान परंपरा...

## ਮहੋਪਨਿ਷ਦ् (ਮਾਗ-58)



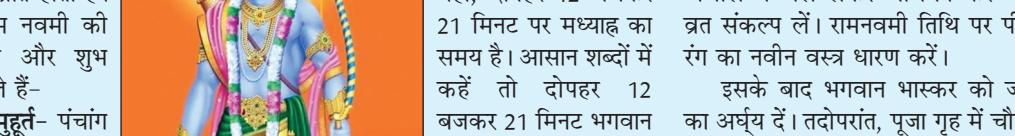
गतांक से आगे..

मन से विचार करो कि मैं इन पदार्थों का नहीं हूँ और ये पदार्थ मेरे नहीं हैं, इस प्रकार की दृढ़ भावना करो। स्थिर शान्त चित्त से चिन्तन करते हुए विचारपूर्वक अपने कार्यों को सामान्य ढंग से सम्पन्न करते हुए जो वासना का त्याग किया जाता है, हे ब्रह्मन! वही वास्तविक ध्येय कहा गया है।

ये दोनों ही ब्रह्मतत्त्व को प्राप्त करते हैं, ये ही दोनों-सांसारिक ताप से मुक्त हैं। हे मुने! शम-दम से युक्त सन्यासी एवं योगी किसी भी काल में आ पड़ने वाले सुखों व दुःखों से युक्त नहीं होते। जिसके अन्तरण में इच्छा एवं अनिच्छा दोनों ही समाप्त हो जाती है। इसके अन्तर्गत दोनों ही विचारों में अनुपम जानो।

नवमा तापाव का राम नवमा मनाइ जाता हा तदनुसार, साल 2024 में 17 अप्रैल को राम नवमी है। शास्त्रों में निहित है कि चैत्र माह के शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि को मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम का अवतरण हुआ था। अतः इस दिन वहां, दोपहर 12 बजकर 21 मिनट पर मध्याह्न का अजाल में जल लकर आचमन कर आर ब्रत संकल्प लें। रामनवमी तिथि पर पीले रंग का नवीन वस्त्र धारण करें।

इसके बाद भगवान भास्कर को जल का अर्घ्य दें। तदोपरांत, पूजा गृह में चौकी पर लाल रंग या पीले रंग का वस्त्र बिछाकर



जो मनुष्य संकल्परूप वासना को मूलसहित है, वह मोक्ष प्रदाता होती है।

क्रमशः ..

प्रवीण कुमार

हर वर्ष चैत्र माह के शुक्ल पक्ष की मी तिथि को राम नवमी मनाई जाती है। नुसार, साल 2024 में 17 अप्रैल को यह नवमी है। शास्त्रों में निहित है कि चैत्र इ के शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि को आर्द्धा पुरुषोत्तम भगवान् श्रीराम का वतरण हुआ था। अतः इस दिन नवमी मनाई जाती है। इस तिथि पर जननी आदिशक्ति मां दुर्गा की नौर्वकें मां सिद्धिदात्री की भी पूजा की जाती

मयोदा पुरुषात्म भगवान् श्रीराम के  
मध्याह्न काल में हुआ था। अतः राम  
मी तिथि पर दोपहर के समय भगवान्  
राम की पूजा की जाती है। धार्मिक  
न्यता है कि भगवान् श्री राम की पूजा  
दोपहर के अंति उत्सव के दौरान में

रने से व्यक्ति विशेष के जीवन में व्यास

दुख और संकट हमेशा  
के लिए दूर हो जाते हैं।  
साथ ही प्रभु श्रीराम का  
आशीर्वाद प्राप्त होता है।  
आइए, राम नवमी की  
पूजा-विधि और शुभ  
मुहूर्त जानते हैं—



श्रीराम नवमी

दुख और संकट हमेशा  
के लिए दूर हो जाते हैं।  
साथ ही प्रभु श्रीराम का  
आशीर्वाद प्राप्त होता है।  
आइए, राम नवमी की  
पूजा-विधि और शुभ  
मुहूर्त जानते हैं-

**शुभ मुहूर्त-** पंचांग  
के अनुसार, चैत्र माह  
के शुक्ल पक्ष की नवमी  
तिथि 16 अप्रैल को  
दोपहर 01 बजकर 23  
मिनट पर शुरू होगी और अगले दिन यानी  
17 अप्रैल को दोपहर 03 बजकर 14 मिनट  
पर समाप्त होगी। सनातन धर्म में उदयन  
तिथि मान्य है। अतः 17 अप्रैल को राम  
नवमी मनाई जाएगी।



**पूजा समय-** ज्योतिषियों की मानें तो

मिनट से लेकर दोपहर 01 बजकर 38 मिनट तक पूजा का शुभ समय है। वहीं, दोपहर 12 बजकर 21 मिनट पर मध्याह्न का ध्वजा लगाया जाता है। अतः पूजा हेतु सारी तैयारी कर लें। इसके पश्चात्, मध्याह्न पूर्व गंगाजल युक्त पानी से स्नान करें। इस समय अंजलि में जल लेकर आचमन करें और ब्रत संकल्प लें। ग्रामनवमी तिथि पर पीले

21 मिनट पर भव्याह का समय है। आसान शब्दों में कहें तो दोपहर 12 बजकर 21 मिनट भगवान श्रीराम का जन्म समय है। अतः साधक इस समय में भगवान श्रीराम की पुजा प्रति सकले लोगों में जागृति पर वाले रंग का नवीन वस्त्र धारण करें।

इसके बाद भगवान भास्कर को जल का अर्घ्य दें। तदोपरांत, पूजा गृह में चौकी पर लाल रंग या पीते रंग का वस्त्र बिछाकर राम परिवार की प्रतिमा स्थापित करें। अब सबसे पहले आवाहन मंत्र का उच्चारण कर-

उपासना कर सकते हैं। उपासना कर भगवान का ध्यान करें। पंचोपचार कर विधि-विधान से भगवान श्रीराम और माता जानकी, लक्ष्मण जी संग हनुमान जी की पूजा अर्चना करें। पूजा के समय राम चालीसा और राम स्तोत्र का पाठ करें। अंत में आरती कर भगवान श्रीराम से सुख-समृद्धि और धन में वृद्धि हेतु कामना करें।

યાજ કા ઇતિહાસ

- 1875 सर नेविले चैंबरलिन ने स्कूकर का अविक्षार किया।

1876 फेंडेस अकादमी की स्थापना गइडन फॉस्ट द्वारा लोकस्ट वैली न्यूयॉर्क में हुई।

1895 जापान और चीन के बीच शिमोनोसेकी का समझौता हुआ।

1907 ब्राजील एक खूंखार युद्धपोत पर निर्माण शुरू करने वाला दुनिया का तीसरा देश बन गया, जिसने एक बहुत ही महंगी दक्षिण अमेरिकी नौसेनिक हथियारों की दोड़ को जन्म दिया।

1912 रूसी साम्राज्य की सेना के सैनिकों ने लीना नदी के पास पूर्वोत्तर साइबेरिया में हड़ताली स्वर्णकारों पर गोलीबारी की, जिसमें कम से कम 150 लोगों की मौत हो गई।

1941 द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान यूगोस्लाविया ने जर्मनी के समक्ष आत्मसमर्पण किया।

1942 द्वितीय विश्व युद्ध-बंद फांसीसी जनरल हेनरी जिराउड कोनिस्टीन कैसल में जर्मन कैद से भाग गया।

1946 सीरिया ने फांस से स्वतंत्रता हासिल की।

1946 फांस के शासन से सीरिया को स्वतंत्रता दी गई थी।

1951 पीक जिले को यूनाइटेड किंगडम में पहला राष्ट्रीय उद्यान नामित किया गया था।

1961 क्यूबा द्वारा निर्वासित कास्त्रो को उखाड़ फेंकने के उद्देश्य से सीआईए द्वारा समर्थित सशस्त्र क्यूबा के निर्वासित क्यूबा, क्यूबा की खाड़ी में घुसपैठ कर रहा था।

1969 सरहान सरहन को यूनाइटेडस्टेट्स के सीनेटर रॉबर्ट एफ कैनेडी की हत्या का दोषी ठहराया गया था।

1971 मिस्र, लीबिया और सीरिया ने मिलकर यूनाइटेड अरब स्टेट बनाने के लिए संघ का गठन किया।

1971 पीपुल्स रिपब्लिक ऑफ बांगलादेश का गठन 1971 में हुआ था। इस आंदोलन का नेतृत्व शेख मुजीब उर-रहमान ने किया था।

1973 जॉर्ज लुकास ने द स्टार वार्स नामक एक 13-पृष्ठ फिल्म उपचार लिखना शुरू किया।

1975 पोल पॉट के तहत खेमेर रूज ने कम्बोडियन गृहयुद्ध को समाप्त करने, नोम पेन्ह पर कब्जा कर लिया और डेमोक्रेटिक कम्पुचिया की स्थापना की।

1993 अंतरिक्ष यान एसटीएस-56 डिस्कवरी धरती पर वापस लौटा।

1994 लिटिल मोर मैजिक न्यूयॉर्क शहर के बेलास्को थिएटर में बंद था। यह 30 दिनों तक हाउसरूल चला।

# अन्नामलाई की भाजपा को दक्षिण में कमल उगाने की गरंटी?

डॉ. रमेश ठाकुर

दक्षिण राज्यों के चुनावी समर में एक ही नाम चारों ओर गूँज रहा है, जो है अन्नामलाई। वहाँ की जीवनीति में ये एक नया सितारा उभरा है। पूर्व आईपीएस अधिकारी अन्नामलाई ने अपने बूढ़े भाजपा के लिए दक्षिण राज्यों में सियासत की उपजाऊ जमीन तैयार कर दी है। उधर का सियासी भूगोल देखें तो तमिलनाडु में मछुआरों, महिलाओं या समाज के अन्य वर्गों से बाट मिलने की संभावना है। बीजेपी मतदाताओं के समाने भ्रष्टाचार और चंद्रशादी राजनीति के मुद्दों को लेकर जरा रही है। इस समय अन्नामलाई के साथ तमिलनाडु के युवा भी साथ आ रहे हैं और द्रुत सरकार को उत्खाड़ फेंकने के नारे का खूब समर्थन भी कर रहे हैं। अन्नामलाई ने एन मन, एन मकल की जो पदवात्रा पूरे तमिलनाडु को वह भाजपा के समर्थन बढ़ावे में सहायत कर रही है। सात महीने की लंबी यात्रा का समापन स्वयं प्रधानमंत्री ने द्वारा मोदी ने किया। अब तमिलनाडु के लोग द्रुत और अन्नामलाई का विकल्प तनाश में है। कोयंबटूर से खुद अन्नामलाई चुनावी मैदान में हैं। अमित शाह का दावा है कि 4 जून को आप तमिलनाडु में संसदीय की बड़ी हुई संख्या और बहु द्वारा बोट शेयर भी देखेंगे।

तमिलनाडु में भाजपा मजबूत नहीं हुई इसका सबसे बड़ा राज्य में नेतृत्व का अभाव रहा, कई बीजेपी नेता विवादाधीन बयान के लिए जाने जाते रहे। पर, पीएम मोदी और गुरुभीरं में एक है जहाँ राष्ट्रीय दर्तों यानी भाजपा और कांग्रेस की उपस्थिति कोई खास नहीं रही है। हाँ, बीजेपी कोयंबटूर और कन्याकुमारी में जर्बार वाट जुटाती रही है। सन्-1998 के कोयंबटूर बम विस्फोट के अलावा तमिलनाडु में धार्मिक दंगे कम हुए हैं।

तमिलनाडु में भाजपा नहीं हुई इसका सबसे बड़ा राज्य में नेतृत्व का अभाव रहा, कई बीजेपी नेता विवादाधीन बयान के लिए जाने जाते रहे। पर, पीएम मोदी और गुरुभीरं में एक है जहाँ राष्ट्रीय दर्तों यानी भाजपा और कांग्रेस की उपस्थिति कोई खास नहीं रही है। हाँ, बीजेपी कोयंबटूर और कन्याकुमारी में जर्बार वाट जुटाती रही है। सन्-1998 के कोयंबटूर बम विस्फोट के अलावा तमिलनाडु में धार्मिक दंगे कम हुए हैं।

वहाँ, कर्नाटक भारत के दक्षिण में स्थित ऐसा राज्य है जहाँ बीजेपी की बड़ी मौजूदगी है। भाजपा ने पहली बार 2008 में कर्नाटक में अपनी उपस्थिति दर्ज की थी। जिसका मुख्य कारण एच.डी. कुमारस्वामी की विफलता थी। 2008 में बीजेपी ने 110 सीटें जीती। बीजेपी वास्तव में तटीय कर्नाटक क्षेत्रों और मुंबई कर्नाटक क्षेत्र में मजबूत है। कर्नाटक में कर्नाटक नेतृत्व के लिए जमीन तैयार करने में काफी हृद तक सफल भी हुए हैं। मोदी और अमित शाह लगातार अन्नामलाई के नेतृत्व को अपना समर्थन दे रहे हैं। भाजपा ने इसी आधार पर तमिलनाडु में अकेले 23 सीटों पर चुनाव लड़ने का साहस दिखाया है। बीजेपी अपनी योग्यता और जनता में अपीली के आधार पर मतदाताओं के विश्वास के लिए जा रही है।

वहाँ, कर्नल भारत के दक्षिण में एकमात्र राज्य है जहाँ



भाजपा को इस समय तमिलनाडु में मछुआरों, महिलाओं या समाज के अन्य वर्गों से बाट मिलने की संभावना है। बीजेपी मतदाताओं के समाने भ्रष्टाचार और चंद्रशादी राजनीति के मुद्दों को लेकर जरा रही है। इस समय अन्नामलाई के साथ तमिलनाडु के युवा भी साथ आ रहे हैं और द्रुत सरकार को उत्खाड़ फेंकने के नारे का खूब समर्थन भी कर रहे हैं। अन्नामलाई ने एन मन, एन मकल की जो पदवात्रा पूरे तमिलनाडु को वह भाजपा के समर्थन बढ़ावे में सहायत कर रही है। सात महीने की लंबी यात्रा का समापन स्वयं प्रधानमंत्री ने द्वारा मोदी ने किया। अब अन्नामलाई का विकल्प तनाश में है। अमित शाह का दावा है कि 4 जून को आप तमिलनाडु में संसदीय की बड़ी हुई संख्या और बहु द्वारा बोट शेयर भी देखेंगे।

बहरहाल, कर्नाटक भारत के दक्षिण में स्थित ऐसा राज्य है जहाँ बीजेपी की बड़ी मौजूदगी है। भाजपा ने पहली बार 2008 में कर्नाटक में अपनी उपस्थिति दर्ज की थी। जिसका मुख्य कारण एच.डी. कुमारस्वामी की विफलता थी। 2008 में बीजेपी ने 110 सीटें जीती। बीजेपी वास्तव में तटीय कर्नाटक क्षेत्रों और मुंबई कर्नाटक क्षेत्र में मजबूत है। कर्नाटक में कर्नाटक नेतृत्व वाले युनाइटेड डेमोक्रेटिक फंट हैं तो तो काम्युनिस्ट पार्टीयों के नेतृत्व वाला लेफ्ट डेमोक्रेटिक फंट है। भाजपा कर्नल में अपनी जगह बनाने में लगी है। कर्नाटक वास्तव में भाजपा के लिए एक गढ़ है। यह भारत के दक्षिण में एक ऐसा राज्य है जहाँ बीजेपी अपनी राज्यालय के विश्वास के लिए जानता तैयार रहता है। कर्नाटक वास्तव में भाजपा के लिए एक गढ़ है। यह भारत के दक्षिण में एक ऐसा राज्य है जहाँ बीजेपी अपनी राज्यालय के विश्वास के लिए जानता तैयार है। कर्नाटक वास्तव में अकेले 23 सीटों पर चुनाव लड़ने का साहस दिखाया है। बीजेपी अपनी योग्यता और जनता में अपीली के आधार पर मतदाताओं के विश्वास के लिए जा रही है।

वहाँ, कर्नल भारत के दक्षिण में एकमात्र राज्य है जहाँ

## भारत के सामने एक नई चुनौती है पश्चिम एशिया का संकट

शोभना जैन

इजराइल और ईरान के बीच चल रही गंभीर सैन्य टकराहट और पश्चिम एशिया के गहराते संकट को ओर भायावह बनने से रोकने के लिए अब और खाड़ी देशों के शीर्षे नेतृत्व सहित अमेरिका और पश्चिमी देशों के बीच गहर मत्रणाओं का दौर चल रहा है। भारत ने भी इस संकट पर गंभीर चिंता जाता है। एक अपील और खाड़ी है। लोकिन निश्चित तौर पर संकट को नेतृत्व की साथ आ जाना चाहिए। एक अपील और खाड़ी है। इजराइल और ईरान दोनों ही भारत के मित्र और सामराज्यों का साझी दाढ़ी है। दोनों के साथ गहरे अधिक रिश्ते हैं। इस तात्पर्य परिष्ठि के भारत पर फौटो तौर पर पड़े। अपराह्न का अगर जिक्र करें तो इजराइल के सुक्ष्म बलों ने होरमुज की खाड़ी के निकट गत 13 अप्रैल को एक इजराइली वाणिज्य जल पोत को बंधक बना लिया जिस पर कुल सवार 25 कर्मियों में से 17 भारतीय कर्मी शामिल हैं। विदेश मंत्री डॉ. एस. योशीकर ने इस क्षेत्र की रिश्ति पर इजराइल के विदेश मंत्रीयों से चर्चा के दौरान भारतीय कर्मियों के इस मामले को भी उठाया और बंधकों को फौटो रिहा करने की बात कही। राहत की बात यह है कि इजराइल के सरकार दोनों देशों के बीच गहराते संकट को खाड़ी कर रहे हैं। दोनों के साथ गहरे अधिक रिश्ते हैं। इस तात्पर्य परिष्ठि के भारत पर फौटो तौर पर पड़े। अपराह्न का अगर जिक्र करें तो इजराइल के सुक्ष्म बलों ने होरमुज की खाड़ी के निकट गत 13 अप्रैल को एक इजराइली वाणिज्य जल पोत को बंधक बना लिया जिस पर कुल सवार 25 कर्मियों में से 17 भारतीय कर्मी शामिल हैं। विदेश मंत्री डॉ. एस. योशीकर ने इस क्षेत्र की रिश्ति पर इजराइल के विदेश मंत्रीयों से चर्चा के दौरान भारतीय कर्मियों के इस मामले को भी उठाया और बंधकों को फौटो रिहा करने की बात कही। राहत की बात यह है कि इजराइल के सरकार दोनों देशों के बीच गहराते संकट को खाड़ी कर रहे हैं। दोनों के साथ गहरे अधिक रिश्ते हैं। इस तात्पर्य परिष्ठि के भारत पर फौटो तौर पर पड़े। अपराह्न का अगर जिक्र करें तो इजराइल के सुक्ष्म बलों ने होरमुज की खाड़ी के निकट गत 13 अप्रैल को एक इजराइली वाणिज्य जल पोत को बंधक बना लिया जिस पर कुल सवार 25 कर्मियों में से 17 भारतीय कर्मी शामिल हैं। विदेश मंत्री डॉ. एस. योशीकर ने इस क्षेत्र की रिश्ति पर इजराइल के विदेश मंत्रीयों से चर्चा के दौरान भारतीय कर्मियों के इस मामले को भी उठाया और बंधकों को फौटो रिहा करने की बात कही। राहत की बात यह है कि इजराइल के सरकार दोनों देशों के बीच गहराते संकट को खाड़ी कर रहे हैं। दोनों के साथ गहरे अधिक रिश्ते हैं। इस तात्पर्य परिष्ठि के भारत पर फौटो तौर पर पड़े। अपराह्न का अगर जिक्र करें तो इजराइल के सुक्ष्म बलों ने होरमुज की खाड़ी के निकट गत 13 अप्रैल को एक इजराइली वाणिज्य जल पोत को बंधक बना लिया जिस पर कुल सवार 25 कर्मियों में से 17 भारतीय कर्मी शामिल हैं। विदेश मंत्री डॉ. एस. योशीकर ने इस क्षेत्र की रिश्ति पर इजराइल के विदेश मंत्रीयों से चर्चा के दौरान भारतीय कर्मियों के इस मामले को भी उठाया और बंधकों को फौटो रिहा करने की बात कही। राहत की बात यह है कि इजराइल के सरकार दोनों देशों के बीच गहराते संकट को खाड़ी कर रहे हैं। दोनों के साथ गहरे अधिक रिश्ते हैं। इस तात्पर्य परिष्ठि के भारत पर फौटो तौर पर पड़े। अपराह्न का अगर जिक्र करें तो इजराइल के सुक्ष्म बलों ने होरमुज की खाड़ी के निकट गत 13 अप्रैल को एक इजराइली वाणिज्य जल पोत को बंधक बना लिया जिस पर कुल सवार 25 कर्मियों में से 17 भारतीय कर्मी शामिल हैं। विदेश मंत्री डॉ. एस. योशीकर ने इस क्षेत्र की रिश्ति पर इजराइल के विदेश मंत्रीयों से चर्चा के दौरान भारतीय कर्मियों के इस मामले को भी उठाया और बंधकों को फौटो रिहा करने की बात कही। राहत की बात यह है कि इजराइल के सरकार दोनों देशों के बीच गहराते संकट को खाड़ी कर रहे हैं। दोनों के साथ गहरे अधिक रिश्ते हैं। इस तात्पर्य परिष्ठि के भारत पर फौटो तौर पर पड़े। अपराह्न का अगर जिक्र करें तो इजराइल के सुक्ष्म बलों ने होरमुज की खाड़ी के निकट गत 13 अप्रैल को एक इजराइली वाणिज्य जल पोत को बंधक बना लिया जिस पर कुल सवार 25 कर्मियों में से 17 भारतीय क

## स्वास्थ्य

# अच्छी नींद के लिए सोने से पहले पानी मिलाकर इन चीजों का करें सेवन

अच्छी नींद के लिए गुनगुने पानी के साथ कुछ हेल्दी चीजों को मिक्स करके उसका सेवन से काफी लाभ होता है। इसके सेवन से आपका पेट संबंधित समस्या नहीं होती है। ऐसे में आप गुनगुने पानी के साथ कुछ चीजों को फंककर सो सकते हैं।

शरीर के अच्छे स्वस्थ के लिए बेहतर और गहरी नींद होना अवश्यक है। यह मनसिक स्वस्थ के लिए जरूरी होता है, वहीं शरीर को स्वस्थ रखने में भी प्रभावी होता है। आजकल लोगों को अच्छी नींद नहीं आती है। ऐसे में आप गुनगुने पानी के साथ कुछ चीजों को फंककर सो सकते हैं। इससे पेट या फिर शरीर में होने वाली फँसानियों को कम किया जा सकता है, जिससे शरीर को रेलैक्स मिलता है।

ऐसे में आपको अच्छी और गहरी नींद आएगी। गुनगुने पानी के साथ अजबाइन का सेवन करें।

अक्सर पेट में गैस और अपच की शिकायत की वजह से अच्छी और गहरी नींद नहीं आती है। ऐसे में आपको रात में सोने से पहले गुनगुने पानी के साथ अजबाइन का सेवन करना चाहिए। इससे पेट को ठीक करके आपके नींद को बेहतर करता है। साथ ही गैस और अपच से भी राहत दिला सकता है।

**गुनगुने पानी के साथ सौंफ का सेवन करें**

रात के समय सोने से पहले 1 चम्मच सौंफ फांक लें। इससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होगा। गैस की वजह से आपका गठ हल्का भी

इम्प्रेक्ष होगा, जो आपकी नींद को लाने में प्रभावी हो सकता है। अगर आप अच्छी और गहरी नींद लाना चाहते हैं, तो इसे मिश्रण का सेवन जरूर करें।

**गुनगुना पानी और काला नमक के फायदे**

अच्छी नींद के लिए गुनगुने पानी के साथ तांक करने के साथ नमक खाएं। यह पाचन की गड़बड़ी को ठीक करने के साथ-साथ नींद को भी बेहतर कर सकता है। इससे पेट में होने वाला दर्द भी ठीक हो जाएगा। इसके साथ ही आपकी बांडी को रिलैक्स करने में प्रभावी होता है।

**गुनगुना पानी और सौंफ का पाउडर**

रात को सोने से पहले गुनगुने पानी के साथ 1 चम्मच सौंफ का पाउडर फांक लें। वहीं इससे कब्ज से राहत पाने में मदद मिलती है। साथ ही यह आपकी नींद को बेहतर करने में प्रभावी होता है। इससे शरीर को रिलैक्स मिलता है, जिससे नींद को बेहतर करने में मदद मिलती है।

**त्रिफला चूर्ण का सेवन और गुनगुना पानी**

अच्छी नींद के लिए गुनगुने पानी के साथ त्रिफला चूर्ण का सेवन करें। त्रिफला चूर्ण में तीन जड़ी-बूटियां मौजूद होती हैं, जो आपके शरीर को विकसित करती हैं। यह नींद को बेहतर कर सकता है। साथ ही पाचन के लिए काफी अच्छा हो सकता है। बेहतर नींद के लिए और पाचन गड़बड़ी ठीक हो, तो रात को सोने से पहले गुनगुने पानी के साथ त्रिफला चूर्ण का सेवन करें।

● दिव्यांशी भदौरिया



## गर्भियों में ये 6 जरूरी चीजों आपकी किंचन में होना आवश्यक है



चिलचिलाती गर्भी से राहत पाने के लिए लोग घर के अंदर रहना और हाईड्रेट रहना जैसे विधियां तरीके अपनाते हैं। गर्भियों में इस बात का विशेष ख्याल रखें कि अपनी रसोई में समर के लिए जरूरी चीजें जमा करना, जो आपके शरीर को ठंडा रखें और स्वास्थ्य को बनाए रखें। गर्भियों के मौसम के लिए रसोई की चीजों पर के बारे में आपके बताते हैं। देश में चिलचिलाती धूप के साथ, दिन को व्यावृत करना काफी मुश्किल होता है। देश के कुछ हिस्सों में लूं चलनी शुरू हो गई है और लोग गर्भी से राहत पाने के लिए चीजों की तलाश कर रहे हैं। इसके अलावा, भारतीय मौसम विभाग ने चेतावनी दी है कि देश में अप्रैल से जून तक लूं चलेगी। जैसा कि कहा गया है, किंचन में गर्भी से राहत देने वाली कुछ अवश्यक चीजों पर के बारे में आपके बताते हैं। देश में चिलचिलाती धूप के साथ, दिन को व्यावृत करना काफी मुश्किल होता है। देश के कुछ हिस्सों में लूं चलनी शुरू हो गई है और लोग गर्भी से राहत पाने के लिए चीजों की तलाश कर रहे हैं। इसके अलावा, भारतीय मौसम विभाग ने चेतावनी दी है कि देश में अप्रैल से जून तक लूं चलेगी। जैसा कि कहा गया है, किंचन में गर्भी से राहत देने वाली कुछ अवश्यक चीजों को स्टोर रखना वस्तुओं को स्टोर रखना महत्वपूर्ण है।

गर्भियों के आगमन के साथ, लोगों को अपने आहार में बदलाव करना चाहिए और कुछ ऐसा चुनना चाहिए जो गर्भी के महीनों के दौरान स्वास्थ्य संबंधी खतरों को रोक सके। हाइड्रेशन और अन्य संबंधित समस्याओं को रोकने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थ और ठंडे खाद्य पदार्थों के

स्वादिष्ट और पौष्टिक तरीके भी प्रदान करता है।

### सत्त

यह भुने हुए चने से बना एक पारंपरिक आटा है और एक बहुमुखी चटक है जो गर्भियों के दौरान हाइड्रेशन पारवाहात्स के रूप में कारब करता है। यह प्रीटीन, फाइबर और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर है। सत्तु तुरंत ऊँज प्रदान करता है और आपको लंबे समय तक भरा रखता है। सत्तु को ताजा पेय जैसे सत्तू शर्बत या सत्तू पराता जैसे स्वावर्ति व्यंजन के रूप में शामिल किया जा सकता है। अपने ग्रीष्मकालीन आहार में सत्तू के व्यंजन शामिल करना न केवल पौष्टिक है बल्कि गर्भी से राहत दिलाने में भी मदद करता है।

### मिश्री

मिश्री को रोक शुगर के रूप में भी जाना जाता है, मिश्री एक प्राकृतिक स्वीतनर है जिसका भारतीय घरों में व्याकृत रूप से उपयोग किया जाता है, खासकर गर्भियों के दौरान। मिश्री कम संसाधित होती है और इसमें सूखम खनिज होते हैं जो ऊँज की धूमी और स्थिर रिहाई प्रदान करते हैं। यह गर्भियों के पदार्थों और मिश्रियों के लिए एकदम उपयुक्त है। आप नींबू पानी या शर्बत जैसे पदार्थों में मिश्री के कुछ ढुकड़े मिला सकते हैं जो न केवल उनके स्वाद को बढ़ाते हैं बल्कि ताजा मिश्रास भी प्रदान करते हैं।

### पुदीना

पुदीने की पत्तियों की ताजी भरी सुगंध और ठंडे गुण की वजह से यह समर व्यंजनों के लिए



होने चाहिए।

### दही

यह हर घर का मुख्य भोजन है और यह अपने ठंडक और प्रोबायोटाइट से भरपूर तत्वों के लिए जाना जाता है जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। दही में कैल्शियम, विटामिन डी और जीवित जीवाणु संस्कृतियों से समृद्ध है जो पाचन में सहायता करता है, इम्यूनिटी को बढ़ावा देता है और अच्छे अंतर्वास्थ्य को बनाए रखता है। यह गर्भियों के पदार्थों के लिए एकदम उपयुक्त है। आप नींबू पानी या शर्बत जैसे पदार्थों में मिश्री के कुछ ढुकड़े मिला सकते हैं जो न केवल उनके स्वाद को बढ़ाते हैं बल्कि ताजा मिश्रास भी प्रदान करते हैं।

### सुधार

गर्भियों के महीनों में मीठे-तीखे स्वाद वाले आलूबुखरे के सेवन करना जाता है। ये कई स्वास्थ्य लाभों से भरपूर होते हैं। इसमें एंटीऑक्सिडेंट और फाइबर समेत मधुमेह और हृदय रोग, कैंसर और मधुमेह जैसी पुरानी बीमारियों के खतरे में आलूबुखरे खाने के फायदों के बारे में जानते हैं।

गर्भियों के महीनों में मीठे-तीखे स्वाद वाले आलूबुखरे का सेवन करना काफी फायदेमंद माना जाता है। ये रक्त विश्वासित तत्वों के लिए एकदम उपयुक्त है। आप नींबू पानी या शर्बत जैसे पदार्थों में मिश्री के कुछ ढुकड़े मिला सकते हैं जो न केवल उनके स्वाद को बढ़ाते हैं बल्कि ताजा मिश्रास भी प्रदान करते हैं।

### हृदय स्वास्थ्य का बढ़ावा देने से लेकर तथा को हमकदार बनाने तक, सहत को कई लाभ प्रदान करते हैं आलूबुखरे

इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। ये रक्त शर्करा के स्तर में धीरे-धीरे बढ़ाते हैं। जो पाइटीन, खनिज और अवश्यक तत्वों के लिए फाइबरमेंद माना जाता है।

बजन नियंत्रण - आलूबुखरे में कैलोरी का अधिक अनुपात होता है, जो ताजा है।

बजन नियंत्रण - आलूबुखरे में कैलोरी का अधिक अनुपात होता है, जो ताजा है।

बजन नियंत्रण - आलूबुखरे में कैलोरी का अधिक अनुपात होता है, जो ताजा है।

बजन नियंत्रण - आलूबुखरे में कैलोरी का अधिक अनुपात होता है, जो ताजा है।

बजन नियंत्रण - आलूबुखरे में कैलोरी का अधिक अनुपात होता है, जो ताजा है।

बजन नियंत्रण - आलूबुखरे में कैलोरी का अधिक अनुपात होता है, जो ताजा है।

बजन नियंत्रण - आलूबुखरे में कैलोरी का अधिक अनुपात होता है, जो ताजा है।

बजन नियंत्रण - आलूबुखरे में कैलोरी का अधिक



