







## महाराष्ट्र और झारखण्ड में सत्ता पक्ष को फिर मिला जनादेश

सुरेश हिंदुस्तानी

देश के दो राज्यों के साथ कुछ सज्जों के उपचुनाव के परिणाम ने सत्ता पक्ष के प्रति अपना जनादेश दिया है। हर चुनाव में सत्ता के प्रति जनता में किसी बात पर आक्रोश रहता है, लेकिन महाराष्ट्र और झारखण्ड के चुनाव में ऐसा कुछ भी दिखाई नहीं दिया। जनता ने फिर से उन्हीं सरकारों को फिर से सत्ता सभालने की जिम्मेदारी दी है, जो सत्ता में थी। खास बात यह है कि महाराष्ट्र और झारखण्ड में सत्ता धारी गठबंधन को पहले से ज्यादा सीटें मिली हैं। यह जनादेश ने तो किसी के उछलने का मारा तेवर करता है और न ही किसी को नकारने की स्थिति पैदा करता है। जहां तक खुशियाँ मनाने की बात है तो महाराष्ट्र में भाजपा नीति गठबंधन जीत की खुशी मना रहा है तो झारखण्ड में इंडी गठबंधन के गले में विजयी माला पहनाई गई है। वहाँ उपचुनाव में खुशी को खुशी और सबक दोनों ही दिए हैं। महाराष्ट्र और झारखण्ड में हुए विधानसभा चुनाव परिणाम के बाद अपने हिसाब से राजनीतिक विश्लेषण किए जा रहे हैं। राजनीतिक दलों के लिए इन चुनावों में प्रादेशिक रूप से जय और पराजय दोनों ही संदर्भों प्रवाहित हो रहे हैं। किसी के लिए खुशी तो किसी के लिए गम की स्थिति पैदा करने वाले परिणाम ने यह तो सवित्र कर दिया है कि देश में किसी एक राजनीतिक दल का न तो व्यापक प्रभाव है और न ही कम सीट प्राप्त करने वाले अँकों का बात नहीं है। इस चुनाव की सबसे खास बात यह मानी जा सकती है कि कोई भी पार्टी अकेले दल पर बहुमत करने वाली अंकों का आंकड़ा प्राप्त नहीं कर सकती है, जिससे यह संदेश निकल रहा है कि अब भविष्य की राजनीति की दिशा और दशा गठबंधन के सहारे ही तय होगी। वर्तमान में राजनीतिक दो विचार धाराओं के बीच है, जिसमें एक तरफ भारतीय जनता पार्टी के साथ समन्वय बनाकर चलने वाले राजनीतिक दलों का विचार है तो दूसरी तरफ कांग्रेस के विचारों से तालमेल रखने वाले दलों की बानगी है। इन्हाँने ही नहीं इन चुनावों एक दूसरे के लिए जिस भाषा का प्रयोग किया गया, वह राजनीतिक हिसाब से भले ही जायज ठहराया जा सकता है, लेकिन आम नागरिकों के समझ भ्रम जैसी स्थिति को ही प्रदर्शित करती है। महाराष्ट्र में हुए विधानसभा चुनावों के परिणाम भाजपा के लिए उन्हें अच्छे कहे जा सकते हैं, लेकिन झारखण्ड में सरकार बनाने का सपना लेकर मैदान में उत्तरी भाजपा को फिर से तेवरी भाजपा की बांधी होगी। झारखण्ड के परिणाम को मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन के प्रति उपर्युक्त सभान्भूति को आधार बनाया जा रहा है। फिल्हाल दिनों झारखण्ड में हुए भ्रष्टाचार के अरोप में हेमंत सोरेन को मुख्यमंत्री पद से अलग होना पड़ा था। जिसके बाद हेमंत सोरेन ने चुनाव में इसी को अपना राजनीतिक हथियार बनाया था और चुनाव में अपने पक्ष में बातवरण बनाया। ऐसा लगता है कि झारखण्ड में भाजपा अपनी ताकत और कमज़ोरी को भाँपने में विफल हो गई। झारखण्ड में भाजपा इन्हीं अप्रभावी नहीं कहा जा सकती, जैसा कि इसका इस चुनाव में प्रदर्शन रहा है। फिल्हाल विधानसभा के चुनाव में भाजपा के प्रादेशिक नेताओं की तात्पारी जगह नहीं थी, जिसका परिणाम भाजपा के लिए ठीक नहीं था। हालांकि इस चुनाव में भाजपा ने फिल्हाल गलती को सुधारने का भरसक प्रयास किया, लेकिन वह सत्ता के सीढ़ी का निर्माण कर पाने में असफल रहा। अब झारखण्ड में फिर से झारखण्ड मुक्ति मोर्चा की सरकार बनेगी और मुख्यमंत्री के रूप में हेमंत सोरेन फिर मुख्यमंत्री होंगे, यह भी तय लगता है। परिणाम के बाद अब महाराष्ट्र के चुनावों के बारे में जो राजनीतिक निष्कर्ष निकाले जा रहे हैं, उसके अनुसार यही कहा जा रहा है कि झारखण्ड और महाराष्ट्र में राजनीतिक हवा अलग दिशा में बह रही थी। जिसने हवा का रुख भाँप लिया, वह हवा के साथ ही चला और सत्ता प्राप्त करने में सफलता हासिल की। महाराष्ट्र में शिवसेना और राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी को जनता ने करार करा शायद यही संदेश दिया है कि यह सत्ता के लिए किया गया वेमेल गठबंधन ही था।

पुराण दिग्दर्शन .... तीसरा अध्याय

### वेदपुराण-परम्पराध्यायः



गतांक से आगे...

हुञ्जतों को मरम्मत कभी दयानन्दी समाज की ओर से पुराणों के प्रामाण्य उड़ाने के लिए शास्त्रोक्त प्रमाण तथा युक्तियों को छोड़ कर हज्जतावानों की भी आश्रय लिया जाया करता है, और ड्रेटों को तिनके का सहारा वाली लोकोक्ति के अनुसार इसी टांग टांग के बल पर के कुछ और देर तक किसी तरह सितकते रहना चाहते करते हैं।

वे प्रायः कह दिया करते हैं कि- क्या वेदादि शास्त्रों में पुराण शब्द आ जाने से वर्तमान अठारह पुराण सिद्ध हो सकते हैं? यहाँ तो पुराण शब्द का अर्थ पुरा ज्ञ-विद्या है। यदि सामर्थ्य ही तो वेदों में ब्रह्म-पद्म विष्णु आदि नाम दिखा दो, जिससे हम अनुमान कर सकें कि वास्तव में, वेदादि ग्रंथों में वर्तमान पुराणों का उड़ात्वा है, त्यादि... - यह है वह हुञ्जत, जिसके बल पर पुराणों को उड़ाने की अनिमय कुचेष्टा की जाया करती है। यदि इन बुद्धि के

गतांक से आगे... एवं इन बारे में जो राजनीतिक शिखियों पर अत्यधिक विपरीत प्रभाव पड़ता हुआ दिखाई दे रहा है। स्थिति तो यहाँ तक पहुंच गई है कि भारत ने कनाडा में अपने दूतावास में प्रतिनिधियों की संख्या को कम कर दिया है तथा भारत ने कनाडा को निर्देशित किया था कि वह भी भारत में प्रतानि धर्मों की संख्या को कम कर दें। यदि इन देशों के पश्चात यदि एच्ची वीजा जारी नहीं होता है तो उन्हें भारत वापिस आने के लिए मजबूर होना पड़ेगा। इसके प्रकार अमेरिका से भी भारतीयों का रिवर्स ब्रेन ड्रेन दिखाई पड़ सकता है।

भारत आज पूरे विश्व में सबसे अधिक तेज गति से आगे बढ़ती अर्थव्यवस्था बन गया है, अतः भारत में तेज गति से हो रहे अधिक विकास के कारण सूचना प्रौद्योगिकी, अर्थीकरणीय इंटेलीजेंस, उच्च तकनीकी क्षेत्रों, वाहन विनिर्माण उद्योग, विनिर्माण उद्योग, विनिर्माण उद्योग, स्टार्टअप, आदि क्षेत्रों में भारी मात्रा में रोजगार के नए अवसर निर्मित हो रहे हैं और भारत को इन डेलैट की अवश्यकता भी है। यदि कनाडा एवं अमेरिका से उच्च तकनीकी क्षेत्रों में प्रशिक्षित करते हैं तो यह स्थिति भारत के लिए बहुत फायदेमंद होने जा रही है।

दूसरी ओर, अमेरिका में डोनल्ड ट्रम्प के राष्ट्रीय पद का चुनाव जीतने के पश्चात वहाँ पर अवैध रूप से रह रहे अन्य देशों के नागरिकों को अमेरिका से निकाले जाने की सामाजिक बढ़ाई है। हालांकि अमेरिका में अवैध रूप से रह रहे भारतीयों की संख्या लगभग नानाय सी ही है परंतु ट्रम्प प्रशासन द्वारा अब वीजा, एच्ची सहित, जारी करने वाले नियमों को और अधिक कठोर बनाया जा सकता है। अमेरिका में प्रतिवर्ष जारी किये जाने वाले कुल एच्ची वीजों में से 60 प्रतिशत से अधिक भारी मात्रा में उपलब्ध हैं।



नागरिकों को जारी किये जाते हैं। यदि इस संख्या में भारी कमी दृष्टिकोण होती है तो अमेरिका में यह भारत के लिए बहुत खुशी माना जाता है। यदि कनाडा को जारी करने वाले को अपने दूतावास में प्रतिनिधियों की संख्या को कम कर दें तो उच्च भारत वापिस आने के लिए मजबूर होना पड़ेगा। इसके प्रकार अमेरिका से भी भारतीयों का रिवर्स ब्रेन ड्रेन दिखाई है। जिसके चलते भारतीय आज कनाडा में अपने आप को असुरक्षित महसूस कर रहे हैं।

उक्त कारणों के अतिरिक्त आज अन्य देशों से भी यह आवश्यक है कि भारतीय आज कनाडा में अपने आप को असुरक्षित महसूस कर सकता है।

## ज्ञान/मीमांसा

# महाराष्ट्र में भाजपा की जीत का राष्ट्रीय राजनीति में दिखेगा असर

आरती आर जेरथ

झारखण्ड में इंडिया गठबंधन को जीत भले मिली हो, लेकिन नीतीजे स्पष्ट करते हैं कि इस जीत का पूरा श्रेय हेमंत सोरेन और उनके आक्रोश रहता है, लेकिन महाराष्ट्र और झारखण्ड के उच्चालयों में ऐसी बातें की भी जीत होती है कि गठबंधन के बाद अवधारित भाजपा की बात रहती है। हेमंत सोरेन ने गिरपत्री के बाद तीसरी संघीय राजनीतिक दलों के लिए इन चुनावों में प्रादेशिक रूप से जय और पराजय दोनों ही संदर्भों प्रवाहित हो रहे हैं। किसी के लिए गम की स्थिति पैदा करता है कि देश के दो राज्यों के लिए इन चुनावों में सत्ता धारी गठबंधन को पहले से ज्यादा सीटें मिली हैं। यह जनादेश ने तो किसी के उछलने का बाद अपने दूसरा कांग्रेस का बोझ अपने दोनों राज्यों में दिखाया है।



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कांग्रेस एम्प्रेस द्वारा दिखाये गए विशेष घोषणाएँ पर निर्भर हैं तब तक नहीं जीत होती है। अब भाजपा का बोझ अपने दोनों राज्यों में असमर्थ है। देश की सबसे सबसे सुनिश्चित भाजपा की जीत होती है। इस जीत के बाद अवधारित भाजपा की जीत होती है। अब भाजपा का बोझ अपने दोनों राज्यों में असमर्थ है। देश की सबसे सबसे सुनिश्चित भाजपा की जीत होती है। अब भाजपा का बोझ अपने दोनों राज्यों में असमर्थ है। देश की सबसे सबसे सुनिश्चित भाजपा की जीत होती है। अब भाजपा का बोझ अपने दोनों राज्यों में असमर्थ है। देश की सबसे सबसे सुनिश्चित भाजपा की जीत होती है। अब भाजपा का बोझ अपने दोनों राज्यों में असमर्थ है। देश की सबसे सबसे सुनिश्चित भाजपा की जीत होती है। अब भाजपा का बोझ अपने दोनों राज्यों में असमर्थ है। देश की सबसे

# आखिर अडानी के पीछे हाथ धोकर क्यों पड़े हुए हैं अमेरिकी?

## कमलेश पांडे

जिस तरह से दुनिया के थानेदार अमेरिका में अदाणी ग्रुप के चेयरमैन उद्योगपति गौतम अडाणी समेत 8 लोगों पर अब भी धोखाधड़ी की आरोप लगे हैं, उसके दृष्टिगत यह सबाल मौजूद है कि जब रिश्ता का आरोप भारत में लगाया गया है तो फिर अमेरिका में जांच कैसे शुरू हो गई? उसके भी बड़ा सबाल यह है कि आखिर अमेरिका और उसके लोगों, भारत के पीएम नरेंद्र मोदी के चहों उद्योगपति अडाणी के पीछे हाथ धोकर क्यों पड़े हुए हैं? क्या किसी भारतीय उद्योगपति या राजनीतिक दल के शह पर ऐसा किया जा रहा है या फिर कोई अन्य कूटनीतिक वजह है?

क्योंकि यह महज इतेकाफ की नहीं समझा जा सकता है कि पिछले साल 2023 में अमेरिकी हिंडनवर्ग रिसर्च की रिपोर्ट से शुरू हुए विवाद के बाद अब वर्ष 2024 में अदाणी समूह पर सरकारी अधिकारियों को रिश्ता देने का उठाता ताजा मामला एक अद्वाय मामला भर है? वजह यह कि इसके अडाणी समूह के शेरियों के भाव गिरते हैं और कप्तानों को काफी शक्ति उठानी पड़ती है। इसलिए हमें यह जाना चाहिए कि आखिर क्यों में यह मामला क्या है, क्यों है, कैसे है, किसके लिए कि आखिर अंत में, इसका समूचित हल क्या है? आइए इस पूरी बात को क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

बता दें कि यूनाइटेड स्टेट्स अटार्नी ऑफिस ने अदाणी पर भारत में सोलर एनर्जी से जुड़ा कॉन्ट्रैक्ट हासिल करने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्ता देने का आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है। क्योंकि अटार्नी ऑफिस को एनर्जी पर आरोप में कहा है कि आखिर एनर्जी को काफी जाहिर करता है? और अंत में, इसका समूचित हल क्या है? आइए इस पूरी बात को क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

बता दें कि अदाणी ग्रुप ने रिश्ता खोरी के आरोपों को खारिज करते हुए इहें बेबुनियद बताया है। उसने कहा है कि ग्रुप सभी कानूनों का पालन करता रहा है। वह इस मामले में सभी कानूनों का विलाप आपाधिक करेगा। ग्रुप के प्रबक्ता ने अमेरिकी जनाया विभाग के बयान का हवाला दिया, जिसमें कहा गया जिसका अडाणी पर यह केवल आरोप है कि जब तक दोष साबित न हो जाए तब तक प्रतिवादियों को निर्देश माना जाएगा। लिहाजा, बयान में कहा गया कि हम आश्वस्त करते हैं कि हम एक कानून का पालन करने वाले संगठन हैं अदाणी ग्रुप ने अदाणी ग्रीन एनर्जी लिं. के 60 करोड़ डॉलर के बॉण्ड को रद्द कर दिया है। उल्लेखनीय है कि अदाणी ग्रीन एनर्जी को गुरुतात, मध्य प्रदेश, राजस्थान, ओडिशा प्रदेश सहित कई राज्यों में टेका मिला है।

ऐसे में यह स्वाभाविक सबाल है कि जब भारत में रिश्ता देने के आरोप लगा गए हैं तो फिर केस यूएस यानी अमेरिका के क्यों? इसका जबाब यही है कि अमेरिकी कानून अपने निवेशकों को या बाजारों से जुड़े विदेशों में भ्रष्टाचार के आरोपों की जांच को आगे बढ़ाने की अनुमति देता है। चूंकि प्रोजेक्ट में अमेरिका के इन्वेस्टर्स का दोष से रिश्ता देने के लिए अलावा, अमेरिकी सिक्युरिटीज एंड एक्सचेंज कमीशन ने भी कानूनों के उल्लंघन का आरोप लगाया। खास बात यह है कि उन्होंने इस बात को उन

मामलन, अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने 2021 में आधिकारिक दोषात्मक समूखमंत्री से मुलाकात की थी। उसके बाद राज्य समाज 7,000 मेंगावाट जिलों खारिज और हासिल की आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है।

अदाणी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी एनर्जी और अंतर्नालीन अफिस ने आरोप में कहा है कि आखिर एनर्जी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी को सोलर एनर्जी से जुड़े प्रोजेक्ट्स और कॉन्ट्रैक्ट दिलाने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्ता देने की वजह से अपराध है, इसलिए क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

मामलन, अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने 2021 में आधिकारिक दोषात्मक समूखमंत्री से मुलाकात की थी। उसके बाद राज्य समाज 7,000 मेंगावाट जिलों खारिज और हासिल की आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है।

अदाणी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी एनर्जी और अंतर्नालीन अफिस ने आरोप में कहा है कि आखिर एनर्जी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी को सोलर एनर्जी से जुड़े प्रोजेक्ट्स और कॉन्ट्रैक्ट दिलाने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्ता देने की वजह से अपराध है, इसलिए क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

मामलन, अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने 2021 में आधिकारिक दोषात्मक समूखमंत्री से मुलाकात की थी। उसके बाद राज्य समाज 7,000 मेंगावाट जिलों खारिज और हासिल की आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है।

अदाणी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी एनर्जी और अंतर्नालीन अफिस ने आरोप में कहा है कि आखिर एनर्जी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी को सोलर एनर्जी से जुड़े प्रोजेक्ट्स और कॉन्ट्रैक्ट दिलाने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्ता देने की वजह से अपराध है, इसलिए क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

मामलन, अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने 2021 में आधिकारिक दोषात्मक समूखमंत्री से मुलाकात की थी। उसके बाद राज्य समाज 7,000 मेंगावाट जिलों खारिज और हासिल की आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है।

अदाणी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी एनर्जी और अंतर्नालीन अफिस ने आरोप में कहा है कि आखिर एनर्जी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी को सोलर एनर्जी से जुड़े प्रोजेक्ट्स और कॉन्ट्रैक्ट दिलाने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्ता देने की वजह से अपराध है, इसलिए क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

मामलन, अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने 2021 में आधिकारिक दोषात्मक समूखमंत्री से मुलाकात की थी। उसके बाद राज्य समाज 7,000 मेंगावाट जिलों खारिज और हासिल की आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है।

अदाणी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी एनर्जी और अंतर्नालीन अफिस ने आरोप में कहा है कि आखिर एनर्जी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी को सोलर एनर्जी से जुड़े प्रोजेक्ट्स और कॉन्ट्रैक्ट दिलाने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्ता देने की वजह से अपराध है, इसलिए क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

मामलन, अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने 2021 में आधिकारिक दोषात्मक समूखमंत्री से मुलाकात की थी। उसके बाद राज्य समाज 7,000 मेंगावाट जिलों खारिज और हासिल की आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है।

अदाणी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी एनर्जी और अंतर्नालीन अफिस ने आरोप में कहा है कि आखिर एनर्जी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी को सोलर एनर्जी से जुड़े प्रोजेक्ट्स और कॉन्ट्रैक्ट दिलाने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्ता देने की वजह से अपराध है, इसलिए क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

मामलन, अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने 2021 में आधिकारिक दोषात्मक समूखमंत्री से मुलाकात की थी। उसके बाद राज्य समाज 7,000 मेंगावाट जिलों खारिज और हासिल की आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है।

अदाणी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी एनर्जी और अंतर्नालीन अफिस ने आरोप में कहा है कि आखिर एनर्जी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी को सोलर एनर्जी से जुड़े प्रोजेक्ट्स और कॉन्ट्रैक्ट दिलाने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्ता देने की वजह से अपराध है, इसलिए क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

मामलन, अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने 2021 में आधिकारिक दोषात्मक समूखमंत्री से मुलाकात की थी। उसके बाद राज्य समाज 7,000 मेंगावाट जिलों खारिज और हासिल की आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है।

अदाणी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी एनर्जी और अंतर्नालीन अफिस ने आरोप में कहा है कि आखिर एनर्जी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी को सोलर एनर्जी से जुड़े प्रोजेक्ट्स और कॉन्ट्रैक्ट दिलाने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्ता देने की वजह से अपराध है, इसलिए क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

मामलन, अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने 2021 में आधिकारिक दोषात्मक समूखमंत्री से मुलाकात की थी। उसके बाद राज्य समाज 7,000 मेंगावाट जिलों खारिज और हासिल की आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है।

अदाणी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी एनर्जी और अंतर्नालीन अफिस ने आरोप में कहा है कि आखिर एनर्जी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी को सोलर एनर्जी से जुड़े प्रोजेक्ट्स और कॉन्ट्रैक्ट दिलाने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्ता देने की वजह से अपराध है, इसलिए क्रमबद्ध तरीके से समझने की कोशिश करते हैं।

मामलन, अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने 2021 में आधिकारिक दोषात्मक समूखमंत्री से मुलाकात की थी। उसके बाद राज्य समाज 7,000 मेंगावाट जिलों खारिज और हासिल की आरोप लगाया है, जो एक गम्भीर बात है।

अदाणी ने अपनी कंपनी अदाणी ग्रीन एनर्जी एनर्जी और अंतर्नालीन अफिस ने



## कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता है। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

**पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है**

- यदि आपके दिन शुरूआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको नींद देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फरस्ट फूड का भाग नहीं होना चाहिए।
- हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

### समझो विरोधी बातों का अर्थ

- एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ा सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

### इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में चपाती, पराठा, घिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और फिर चाय-टीस्ट, साउट्स या ड्राइफ्ट्स आदि खाए हों। इनके एक दूसरे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सलियों से बचना चाहिए।

### खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक चम्मच शब्दर कर सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
- दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण देने से हड्डी हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूतकर भी खाली दही ना खाएं। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएगी और आप खुद को बहुत थक हुआ अनुभव करें।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने का समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ब्लड का पलो कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने से ज्ञान अनुभव होता है।



आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जल्दी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

### जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खून की कमी
- विटामिन-बी 12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकने से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खन-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिंक्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं। यहाँ जानें कैसे खाना जाएगा इस बात का ध्यान।

### तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जल्दी ही कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छाल, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वयस्कों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।

### तनाव को नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बड़ी वजह हलगता बना रहेगा। तनाव का कारण यह जो भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थकादेता है। इसलिए तनाव से



बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मैडिशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

### फलियों का सेवन करें

- हरी फलियां काई तरह की वरायटी में आती हैं। खाना बात यह है कि भौमार की प्रकृति और उस दोसरा शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीज़न में आनेवाली फलियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।

### ड्राईफ्लूट्स

- ऐसा नहीं है कि ड्राईफ्लूट्स का सेवन केवल सर्दियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीमित मात्रा में और दूध के साथ ड्राईफ्लूट्स का सेवन गर्भांशों में भी हर दिन किया जा सकता है।
- यद्योंकि ड्राईफ्लूट्स के लिए जल्दी होने का काम भी करते हैं। लेकिन कोरोना संक्रमण के दौर में हम आपको मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। लेकिन कोरोना संक्रमण के दौर में हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राईफ्लूट्स यानी सूखे मेवों का सेवन कर सकते हैं।

## चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

### ताउम्र रहेंगे युवा

- अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलान और बैठेनी के कारण आपकी नींद नींद आएगी और उन्हें तो आप ताउम्र युवा बने रहेंगे। यहाँ युवा बने रहने से दमारा आधार है कि एप डांट दांट, आपकी दृष्टि और आपको शरीर की जोड़ों में किसी तरह का दर्द या समस्या नहीं हो पाएगी।

### चश्मा नहीं लगेंगी

- यदि आप सोने से पहले हर दिन अपने पैरों पर सरसों तेल से मालिश करते हैं तो आप अपनी काम्पन-आइसाइट की दृष्टि और आपको लेने के लिए एप डांट दांट की जोड़ों में धूम्रपान की दृष्टि नहीं होती है।

### पाचन को ठीक रखें

- आपको जानकर थोड़ी ही रात्रि हो सकती है। लेकिन यह सही है कि जो लोग नियमित रूप से अपने पैर के तलुओं पर मालिश करते हैं या किसी और काम करते हैं, उनका पाचनतंत्र अन्य लोगों की तुलना में काफी ठीक रहता है। साथ ही उन्हें पैर के तलुओं की सर्वधीन रोग नहीं घटते हैं।
- साथ ही ऐसे लोगों के शरीर पर थकान के डैमेज सेल यानी क्षियूरेस की जल्द मरमत होती है। इससे तत्वा भी चमकदार बनी रहती है। तो दोर किस बात की, खुबसूरी और सोने के लिए ऊर्जा देनी चाहिए।
- पैर के तलुए में होते हैं सभी एक्युप्रेशर पॉइंट्स
- हमारे पैर के तलुओं में पैरों शरीर के एक्युप्रेशर पॉइंट्स होते हैं। पैर के तलुओं के मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।

पैर के तलुओं की मालिश करने से जरीन और अन्य लोगों की समस्या को दूर कर सकते हैं।



## संक्षिप्त समाचार

राज्यपाल श्री डेका ने कबीरधाम में

प्रधानमंत्री आवास का किया निरीक्षण

रायपुर। राज्यपाल श्री रमेन डेका ने कबीरधाम जिले के प्रवास के दौरान गुरुवार को गंगानगर बस्टी क्षेत्र में प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) के तहत निर्मित आवास का निरीक्षण किया और हितग्राही श्रीमती कुमारी श्रीवास से बातचीत कर करनकारी ली। श्री डेका ने हितग्राही को श्रीफल भेंट कर सम्मानित भी किया।

राज्यपाल श्री डेका ने बैग्न हितग्राही

का किया सम्मान

रायपुर। राज्यपाल श्री रमेन डेका ने कबीरधाम जिले के प्रवास के दौरान गुरुवार को प्रधानमंत्री जननम योजना के हितग्राही श्री बुधे लाल वैगा से मुलाकात की और उन्हें श्रीफल भेंट कर सम्मानित किया। यह हितग्राही जिले के विशेष पिछड़ी जनजाति बैग्न बाहुद्ध ग्राम सिंधनपुरी हाथी डोब (धन) का निवासी है। इस अवसर पर आदिम जाति, अनुसूचित जाति विकास विभाग, पिछड़ा वर्ग एवं अन्यसंख्यक विकास विभाग के प्रमुख सचिव श्री सोनमण्ड बोरा मौजूद थे।

डॉ.सहरे का निलंबन रद्द, कोरोना मैडिकल कॉलेज के डीन पद पर किये गये बहाल

रायपुर। उच्च न्यायालय के आदेश के बाद



छत्तीसगढ़ सरकार के चिकित्सा शिक्षा विभाग ने सिस्टम के पूर्व डीन डॉ. के सहाये के निलंबन को रद्द करते हुए उन्हें कोरोना मैडिकल कॉलेज में डीन के पद पर बहाल किया गया। उनकी बहाली का आदेश चिकित्सा शिक्षा विभाग द्वारा जारी किया गया। उल्लेखनीय है कि प्रशासनिक अनिवार्यता और अन्य आयोगों का हवाला देते हुए छत्तीसगढ़ सरकार के चिकित्सा शिक्षा विभाग ने 23 सिंहंबर को डॉ. सहाये को छत्तीसगढ़ सिविल सेवा नियम 1966 के नियम 9(1) के तहत तकलीफ प्रभाव से निलंबित कर दिया था। इसके बिलाकार डॉ. सहाये ने हाईकोर्ट में याचिका दायर की थी। न्यायालय ने 21 अक्टूबर को इस याचिका पर सुनवाई करते हुए डॉ. सहाये को राहत दी और उनके निलंबन पर रोक लगा दी थी।

सुवोध हरितवाल से हुए विवाद पर राजेश पांडे से मांग गया जवाब

बिलासपुर। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष दीपक बैज की मौजूदगी में बुधवार को चिकित्सा की बैठक में जिला प्रभारी महामंत्री सुबोध हरितवाल और कांग्रेस नेता राजेश पांडे के बीच विवाद हो गया था। अब सामले में से 24 घंटे के भीतर जवाब मांगा है। बता दें कि बुधवार को बिलासपुर के कांग्रेस भवन में नारीय निकाय और पंचायत चुनाव के संबंध में एक बड़ी बैठक आयोजित की गई थी, जिसमें मुख्य रूप से पीसीसी चीफ दीपक बैज भी शामिल हुए थे। बैठक पूर्व मेयर राजेश पांडे को बोलने का मौका नहीं दिया गया था। इसके अलावा उन्होंने शीतकालीन सत्र को लेकर भी चर्चा की, डीपं हिंदू से पूछा गया कि कांग्रेस के बीच बैठक आयोजित की गयी थी।

इंवेंट कंपनी के दफ्तर से लैपटाप व डेस्कटाप चुराने वाले तीन वोर गिरफ्तार

रायपुर। लोधीपारा स्थित जीटी प्लाजा के प्रथम तल में स्थान इंवेंट कंपनी के दफ्तर से एक नग लैपटॉप व डेस्कटाप चोरी करने वाले तीन चोरों को पंडीरी पुलिस ने गिरफ्तार किया है। उनके पास से पुलिस ने नगद 65 हजार रुपये भी जमा किया है। प्रास जानकारी के अनुसार ग्रीनडले विहार के पास तिवारी हाउस मोबाइल निवासी कमलेश सातनकर ने पंडीरी थाना में रिपोर्ट दर्ज कराई थी वह इंवेंट मैनेजमेंट का काम करता है। उसका अफिस जीटी प्लाजा के प्रथम तल पर 19 लोधीपारा रायपुर में स्थित है। सोमवार को दोपहर की 10.45 बजे 120 बजे कमलेश के स्टाफ राजेश वर्मा ने दुकान में ताला बंद कर चला गया था। मंगलवार को सुबह की 10.45 बजे कमलेश के पड़ोसी दुकानदार ने फोन से सुना दी कि दुकान का चाची ताल में लगा और शटर खुला हुआ है। कमलेश आकर दुकान अंदर जाकर देखा तो सामान अस्त व्यस्त फैला हुआ था। और नग लैपटाप एवं एक डेस्कटाप नहीं था। कोई चोरी कर ले गया था। इस रिपोर्ट पर पंडीरी पुलिस ने मेंधा 331(4), 305, 3 (5) बी.एन.एस. का अपराध दर्ज पड़ताल शुरू किया। आसपास के लोगों से पृष्ठाताछ करने के साथ ही कांप्लेक्स में लगे सीसीटीवी कैमरों के फुटेजों को देखने पर 3 युवकों को चोरी करते देखा गया। युवकों की पहचान चुपचारी लोधीपारा चौक पंडीरी निवासी कृष्णा ललित कुमार प्रजापति, युवराज वर्मा एवं तुषार भट्ट उर्फ सामग्र के रूप में किया गया और गिरफ्तार कर थाने लगाया गया।

विमिन पांडे पर भर्ती हेतु 03 दिसंबर को होगा लोसेमेंट कैम्प का आयोजन

आम्बिकापुर। उपसंचालक रोजगार ने बताया कि जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र अमिकापुर के द्वारा 03 दिसंबर 2024 को प्रातः 11:00 बजे से साप्तमी 04:00 बजे तक लोसेमेंट कैम्प का आयोजन किया गया है। जिसमें निजी निवासों के एन.जे. प्रूप पता प्रथम तल तिरुपति बालाजी बिलासपुर भाटापारा के पास रायपुर के एम.डी. सुश्री एन. निमाला उपरिथित कैम्प के अंतर्गत सेत्यु समर्केंटी के 300 पद, असेम्बली (मोब) के 200 पद, एसोसिएट के 100 पद एवं सीएनसी ऑपरेटर के 200 पदों पर भर्ती की जानी है।

## जनजातीय संस्कृति ने भगवान श्रीराम को अपने हृदय में बसा रखा है: साय

मुख्यमंत्री ने जनजातीय अस्मिता, अस्तित्व और विकास विषय पर आयोजित संगोष्ठी को किया संबोधित

रायपुर। जनजातीय समाज का इतिहास धरती पर मुख्य के पहले पदचाप के साथ जुड़ा हुआ है। जनजातीय संस्कृति ने भगवान श्रीराम को अपने हृदय में बसा रखा है। भगवान विद्याय, यहाँ पर उन्होंने माता शबरी के जूठे बेर खाए। जनजातीय अस्मिता का प्रश्न भारत की सनातन परंपरा की अस्मिता से जुड़ा हुआ प्रश्न है। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने गुरुवार को रायपुर के पंडित दीनदयाल उपाध्याय ऑडिटोरियम में जनजातीय अस्मिता, अस्तित्व और विकास विषय पर आयोजित एक दिवसीय संगोष्ठी को संबोधित करते हुए यह बात कहा। उन्होंने कहा कि यह हितग्राही जिले के विशेष पिछड़ी जनजाति बैग्न बाहुद्ध ग्राम सिंधनपुरी हाथी डोब (धन) का निवासी है। इस अवसर पर आदिम जाति, अनुसूचित जाति विकास विभाग, पिछड़ा वर्ग एवं अन्यसंख्यक विकास विभाग के प्रमुख सचिव श्री सोनमण्ड बोरा मौजूद थे।

मुख्यमंत्री साय ने कहा कि जनजातीय समाज सांस्कृतिक रूप से समृद्ध समाज है।

यह समाज कुशलशांति का मुखर विरोध करता है। भारत की संस्कृति और देश की स्वतंत्रता की रक्षा के लिए जनजातीय समुदाय की हमारी बहन श्रीमती दीपांगी मुझे भारत के सर्वोच्च पद पर असीन हैं।

मुख्यमंत्री साय ने कहा कि जनजातीय समाज सांस्कृतिक रूप से प्रसिद्ध समाज है।

यह साय ने कहा कि 13 नवंबर को जशपुर जिले में आयोजित पदयात्रा इतनी सफल रही कि देश के प्रधानमंत्री ने दोनों मोदी जी के विशेष दानों को खुलकर तारीफ की और ऐसे आयोजनों को खुलकर तारीफ की गयी।

यह साय ने कहा कि जनजातीय समाज को विकास और उत्थान में 13 से 15 नवंबर तक जनजातीय गैरव दिवस मनाया गया। मुख्यमंत्री ने जनजातीय समाज की परंपराओं, संस्कृति रीत-रिवाज, तीज-त्योहार और शासन द्वारा जनजातीय उत्थान के लिए शासन द्वारा चलाई जा रही योजनाओं से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां साझा की।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि जनजातीय गैरव दिवस के अवसर पर हुए राष्ट्रीय आयोजन ने अन्य प्रांतों से आए आदिवासी समुदायों को एक दूसरे की संस्कृति को जानने-समझने के लिए आवश्यक था। साय ने कहा कि यह पूर्व प्रधानमंत्री द्वारा असाध्य अवसर तो नहीं देखा गया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।



जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि जनजातीय गैरव दिवस के अवसर पर हुए राष्ट्रीय आयोजन ने अन्य प्रांतों से आए आदिवासी समुदायों को एक दूसरे की संस्कृति को जानने-समझने के लिए आवश्यक था। साय ने कहा कि यह पूर्व प्रधानमंत्री द्वारा असाध्य अवसर तो नहीं देखा गया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।

जनजातीय समाज के विकास और उत्थान में महत्वपूर्ण बताया।

जनजातीय समाज के व