



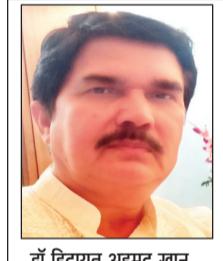
उमेश चतुर्वदी

दक्षिण में तमिलनाडु
इकलौता राज्य है,
जिसकी राजनीति
तकरीबन सभी ज्वलंत
मुद्दों पर बनी राष्ट्रीय
सहमति से अलहडा
कदम उठाती रही है।

श्रीलंका के लिट्टे
विद्रोहियों का मसला,
हिंदी विरोध और
लोकसभा सीटों के
परिसीमन के मुद्दे,
तमिल राजनीति राष्ट्रीय
सहमति से अलग सोचती
रही है। इस तरह उसने
अपना एक अलग तमिल
नैरेटिव रचा। रुणए के
प्रतीक का तमिलकरण
और हिंदी विरोध की
ताजा सोच, अतीत के
तमिल नैरेटिव का ही
विस्तार है।

संपादकीय

राज्यपाल पर लगाम



डॉ हिदायत अहमद खान

जरात के अहमदाबाद में संपन्न हुआ काग्रेस का दो दिवसीय अधिवेशन महज एक औपचारिक सभा नहीं थी, बल्कि इसे एक सियासी पुनर्जागरण के तौर पर देखा जाना चाहिए। दशकों से गुजरात की सत्ता से बाहर काग्रेस ने यहां से एक नई रणनीति, नई चेतना और शायद एक नए आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने की कोशिश की है। काग्रेस पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष मलिलकार्जुन खड़गे और राहुल गांधी के बयानों से स्पष्ट संकेत मिलते हैं कि पार्टी अब आक्रामक तेवरों के साथ मैदान में उत्तरने के मूद में है। दरअसल अधिवेशन की शुरूआत करते हुए मलिलकार्जुन खड़गे ने इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन की पारदर्शिता पर सवाल उठाए और बैलेट पेपर से चुनाव कराए जाने की मांग भी रखी। खड़गे कहते हैं कि सरकार ने एक ऐसी तकनीक अपनाई हुई है जिससे विपक्ष को नुकसान पहुंचाया जा सके। उन्होंने महाराष्ट्र चुनाव का हवाला दते हुए कहा कि 150 सीटों में से 138 सीटों पर बीजेपी की जीत संदिग्ध है। खड़गे ने यह कहकर सरकार पर आरोप ही नहीं लगाए। बल्कि उन्होंने पार्टी कार्यक्रमांक और देश के मतदाताओं में यह विश्वास पैदा करने की कोशिश की है, कि ईमानदार चुनावों के जरिए सत्ता परिवर्तन संभव है। वहीं राहुल गांधी ने अपने सशक्त भाषण से

चिंतन-मनन

सर्वव्यापी है आत्मा



पांच अंक

प्र धानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रामेश्वरम में
उल्लेखनीय बात कही, 'भगवान् श्री राम की
अयोध्या से रामेश्वरम तक उत्तर से दक्षिण
की यात्रा ने भारत को सांस्कृतिक रूप से एक पहचान
देते हुए देश को जोड़ने का काम किया।' वास्तव में
राम, लक्ष्मण, सीता के वनगमन ने देश को न केवल
सांस्कृतिक रूप से जोड़ने का काम किया, बल्कि जो
वनवासी थे, उन्हें भी एक सनातन समुदाय और एक
संस्कृति से जोड़ने का अद्वितीय कार्य किया था। यहीं
कार्य सतयुग में परशुराम ने उत्तर से पूर्वोत्तर और
पूर्वोत्तर से दक्षिणी समुद्री तट केरल तक की यात्रा
करके किया था। तत्पश्चात द्वारयुग में कृष्ण ने पांडवों
के वनवास को सार्थकता देने के लिए देश को
सांस्कृतिक एकरूपता में ढालने के लिए पूर्वोत्तर तक
यात्रा कराई थी।

इस नाते कहा जा सकता है कि भारत की यही वे
सांस्कृतिक यात्राएँ थीं, जिनके चलते भारत आज भी
सांस्कृतिक एकरूपता में ढला हआ है। प्राचीन

सास्कृतिक एकत्रिता में जला हुआ हा व्रायन

तमिलनाडु में अगले चरण में भाषा विवाद



छूट नहीं है। तो कदमों की अवधारणा कर्दा कई राजनीति रहते हैं। हाँ जुड़ा, जहाँ से से कई मुद्दों पर राजनीति भारतीय और संविधान-तमिलनाडु में उभार के साथ युगबाध से ३० के नाम पर अगला कदम से उत्तर भारत कि इसमें कौन होती रही है? मध्य प्रदेश कांग्रेस को मिल जिसके मुताबिक दक्षिणी राज्यों को चुने, वे प्रगतिशील। इस गहरी विभाजन सीटों के परिणाम उठाए जा रहे हैं।

अपनी अलाहदा सोच के लिए अतीत में डीएमके को कीमत भी चुकानी पड़ी है। 1991 में तत्कालीन चंद्रशेखर सरकार ने करुणानिधि सरकार को कुछ ऐसी ही वजहों से बर्खास्त किया था। डीएमके करीब दो दशक से कांग्रेस की सहयोगी है, लेकिन अतीत में एक बार वह भी डीएमके की ऐसी सोच के चलते केंद्र की गुजराल सरकार को गिरा चुकी है अभी चाहे हिंदी का सवाल हो या फिर रूपए के प्रतीक को बदलने की बात, डीएमके के रूख पर कांग्रेस ने फिलहाल चुप्पी साध रखी है। ऐसा लगता है कि इन मुद्दों पर कांग्रेस की स्थिति सांप और छब्बंदर जैसी हो गई है। अगर वह डीएमके का विरोध करती है तो उसे अपने स्थानीय समर्थकों के छिटकने का डर है और यदि समर्थन करती है तो उत्तर भारत में उसकी उमीदें बिखर सकती हैं। लेकिन बीजेपी ने आक्रामक रूख अपना रखा है। रूपए का हिंदी प्रतीक बदलने का सबसे तेज विरोध तमिल मूल की निर्मला सीतारमण और राज्य बीजेपी के पूर्व अध्यक्ष अन्नामलाई कर रहे हैं। उनका साथ उनकी पूर्ववर्ती तमिलसाइ सौंदर्यार्जन दे रही हैं। बीजेपी की कोशिश है, स्टालिन के हिंदी विरोध की हवा तमिल सोच के जरिए निकालने की है। इसका आधार जोहो कंपनी प्रमुख श्रीधर वेंकु हिंदी समर्थन में बयान देकर मुहैया करा चुके हैं।

अगले साल अप्रैल-मई में तमिलनाडु में विधानसभा चुनाव होने हैं। 2021 के चुनाव में दशकभर बाद डीएमके को सत्ता मिली थी। स्टालिन इसे ही बचाए रखने की जुगत में हैं। उत्तर और हिंदी विरोधी माहौल जिंदा रखकर स्थानीय भावनाओं को उभारना तमिलनाडु का आसान राजनीतिक फार्मूला रहा है। त्रिभाषा फॉर्मूले में हिंदी विरोध स्टालिन को

क्या कांग्रेस अधिवेशन से निकल आया जीत का मंत्र?



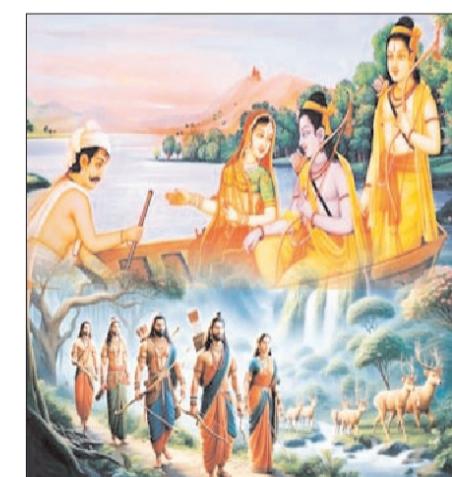
अधिवेशन में जहां जान फूंकने का काम किया वहीं पार्टी से जुड़े लोगों को एक पार्टी विचारधारा के तहत एकजुट हाकर मैदान में आने का आव्हान भी किया है। उन्होंने यहां वक्फ संसोधन कानून पर बीजेपी पर सीधा हमला बोला और इसे ह्याफ्रीडम ऑफ रिलीजनल और सर्विधान पर हमला करार दिया है। साथ ही, उन्होंने गुजरात में कांग्रेस के भीतर व्याप्त गुटबाजी पर खुलकर बात की और यह स्वीकार किया कि पार्टी के कुछ नेता जनता से कटे हुए हैं या विरोधी दलों से मिले हुए हैं। पार्टी के शीर्ष नेताओं का यह आत्ममंथन इस बात की ओर इशारा करता है कि कांग्रेस अब संगठनात्मक शुद्धि की दिशा में भी कदम बढ़ा रही है। यह एक तरह से देर आयद दुरुस्त आयद को ही चरितार्थ करने जैसा है। इस पर दो दशक पहले ही विचार कर लिया जाना चाहिए था, तब शायद पार्टी को इतना ज्यादा नुकसान भी नहीं हुआ होता। नेताओं की आपसी खींचतान और बेमानी रुतबे के कारण पार्टी रसातल पर पहुंच गई। पहले एक-एक कर कांग्रेस के गढ़ कहे जाने वाले राज्य हाथ से जाते गए और फिर ऐसे ही राज्य वाले भी ऐसे ही राज्य हो गए। यही एक रसातल है।

पार्टी के साथ नेताओं का भी बर्चस्व जाता रहा और स्थानीय स्तर पर भी कांग्रेस का वो कद नहीं रहा जो पहले कभी हुआ करता था। इस स्थिति से पार्टी के उत्तराने के लिए राहुल गांधी और उनकी समीक्षित टीम जी-जान से लगी रही। वहां कहना गलत न होगा कि राहुल की मेहनत पर पानी फेरने का काम विरोध सियासी पार्टियों और उनके नेताओं ने उतना नहीं किया जितना कि खुद कांग्रेस के असंतुष्ट नेताओं ने किया। बात अगर गुजरात राज्य की ही कर लें तो वहां कांग्रेस पिछले तीन दशकों से सत्ता से बाहर है। ऐसे में दाव किया जा रहा है कि गुजरात में युवाओं की एक ऐसी पौध तैयार हो चुकी है जिसे शायद यह भी न पता हो कि कांग्रेस की रीति-नीति और उसकी सरकार क्या और कैसे काम करती है। बहरहाल यह कहने की बात है, क्योंकि वहां यह नहीं भूलना चाहिए कि गुजरात में कांग्रेस का लगभग 30 प्रतिशत वोट शेयर है, जो यह संकेत देता है कि पार्टी पूरी तरह खत्म नहीं हुई है। पार्टी की नीति और रीति के प्रति जनता में लोकप्रियता बरकरार है। बस चुनाव के दौरान चाहने वालों और आपांकने देने वालों में एक बड़े बहुमत है।

मोदी का कथन: एक भारत के लिए सांस्कृतिक यात्रा

भारतीय संस्कृत ग्रंथों में 'रामायण' जनमानस में सबसे ज्यादा लोकप्रिय ग्रंथ है। भारत के सामंत और वर्तमान संवैधानिक भारतीय लोकतंत्र में राम के आदर्श मूल्य और रामराज्य की परिकल्पना प्रकट अथवा अप्रकट रूप में हमेसा मौजूद रही है। अतएव रामायणकालीन मुल्यों ने भारतीय जन-मानस को सबसे ज्यादा उद्घेलित किया है। इस जन-समुदाय में रामकथाओं में उल्लेखित वनवासी जातियां भी शामिल हैं, जिन्हे वानर, भालू, गिर्ध, गरुड़ भील, कोल, नाग इत्यादि कहा गया है। यह सौ प्रतिशत सच्चाई है कि ये लोग वन-पशु नहीं थे। इसके उल्ट वन-प्राणियों में रहने वाले ऐसे विलक्षण समुदाय थे, जिनकी निर्भरता प्रकृति पर अवर्लंबित थी। उस कालखण्ड में इनमें से अधिकांश समूह वृक्षों की शाखाओं, पर्वतों की गुफाओं या फिर पर्वत शिखरों की कंदराओं में रहते थे। ये अर्धनग्न अवस्था में रहते थे और रक्षा के लिए पत्थर और लकड़ियों का प्रयोग करते थे। इसलिए इन्हें जंगली प्राणी का संबोधन कथित सभ्य समाज करने लगा। अलबत्ता, सच्चाई यह है कि राम को मिले चौदह वर्षीय वनवास के कठिन समय में जंगली मान लिए गए ये वनवासी समूह राम की वनवास यात्रा में सहयोगी नहीं बने होते तो आर्य राम का अनार्य रावण पर विजय पाना असंभव था। राम को वनगमन के बाद पहला साथ निषादराज गुह का मिलता है। इलाहाबाद के पास निषाद राज्य की सीमा शुरू होती है। निषाद को जब राम के आगमन की खबर मिलती है तो वे स्वयं राम की अगवानी के लिए पहुंचते हैं। हालांकि निषाद वनवासी नहीं हैं, लेकिन शूद्र माने जाने वाली जातियों के समूह में हैं, जिन्हें ढीमर, ढीबर, मछुआरा

और बाथम कहा गया है। निषाद लोग शिल्पकर थे उत्कृष्ट नावें और जहाजों के निर्माण में निपुण थे निषाद के पास पांच सौ नौकाओं का बेड़ा उपलब्ध होने के साथ यथेष्ट सेन्य-शक्ति भी मौजूद थी। अतएव निषाद राज गुह ऐसे पहले व्यक्ति थे, जो राम के कौशल राज्य की सीमाओं के बाहर सुरक्षा का भरोसा देते हैं। हालांकि राम के आगे बढ़ते जाने के साथ उनसे अत्रि, वाल्मीकि, भारद्वाज, अगस्त्य, शरभंग, सुतीक्ष्ण, मांडकपि और मतंग ऋषि मिले। वनवासियों के बीच वन-खंडों में रहने वाले इन ऋषियों ने ही राम का मार्ग प्रशस्त किया। ऋषियों की वेधशालाएं अग्निशालाएं और आश्रम थे, उन पर राक्षस ते आक्रमण करते हैं, लेकिन वनवासियों ने किसी ऋषि को कष्ट पहुंचाया हो ऐसा वाल्मीकि रामायण या अन्य रामायणों में उल्लेख नहीं मिलता।



ने युद्ध में मारे गए योद्धाओं का तर्पण किया था। परशुराम यही नहीं रुके, उन्होंने शूद्र और इस क्षेत्र की जो आदिम जनजातियाँ थीं, उनका यज्ञोपवीत संस्कार करके उन्हें ब्राह्मण बनाया और सामूहिक विवाह कराए। तत्प्रश्नात परशुराम केरल पहुँचे और वहाँ के कोंकण क्षेत्र में वनवासियों की मदद से समुद्र से धरती को बाहर निकाल कर खेती की शुरू आत कराई और जो अविवाहित युवा वनवासी थे, उनका यज्ञोपवीत संस्कार करके युद्ध में मारे गए योद्धाओं की विधवाओं से पाणिग्रहण कराया। पांडवों ने उत्तर से पूर्वोत्तर की यात्रा करके छोटी जातियों की स्त्रियों से अजुन और भीम ने अनेक विवाह किए और सनातन संस्कृति स्थापित की।



किआ मोटर्स के पेनकोडा प्लांट में 900 इंजनों की चोरी का खुलासा

मुंबई। किआ मोटर्स इंडिया के पेनकोडा प्लांट से हाल ही में एक हैरान कर देने वाला मामला सामने आया है। बीते पांच वर्षों में लगभग 900 कार इंजन चोरी हो गए हैं जिसका खुलासा कंपनी के ऑफिस में हुआ। पुलिस ने मामले में तुरंत जाच शुरू की है और शक्तिशाली दोषियों की तलाश में है। किआ मोटर्स ने किसी भी दोषी कंपनी और अद्वितीय संगठन के बचाने के लिए पुलिस से सहायता मांगी है। इस मामले में प्रधान दोष है कि इंजनों की चोरी किसी भी अद्वितीय संगठन के नहीं हुई है, बैंक कंपनी के अंदर कंपनी के साथ साझेदारी में किया गया है। इस बीच किआ मोटर्स ने इस मामले में सार्वजनिक रूप से कोई बयान देने से इनका किया है, हालांकि कंपनी ने यह ज़रूर स्पष्ट किया कि चोरी के इस घटना से उनके उपायन पर कोई असर नहीं पड़ा है। किआ मोटर्स हर साल तीन से चार लाख कारों का निर्माण करती है, इसलिए 900 इंजन की चोरी से उनके प्रोडक्शन में कोई रुकावट नहीं आई। फिर भी यह घटना कंपनी की अंतरिक्ष सुरक्षा और निगरानी पर सवाल खड़े करती है। पुलिस की जांच फिलहाल जारी है।

इटिविन आनंद निंबसपोर्ट के मुख्य कार्यालय अधिकारी बने

मुंबई। लॉजिस्टिक प्रौद्योगिकी मंच और एक्सप्रेसबोर्ड की अनुपर्याप्त कंपनी निवारण पोर्ट ने इटिविन आनंद को सुधार कार्यालय अधिकारी नियुक्त करने की घोषणा की है। आनंद, जिन्हें वैश्विक शिक्षण मंच उडीपी में भारत एवं एशिया-प्रशांत के प्रबंधन निदेशक के रूप में देखा गया था, ने इस नये भूमिका में उत्पाद व नवाचार में तेजी लाने, विक्रेता को सफलता के बढ़ावा देने और एक नए वॉर्जिट बाजार को निर्माण करती है, इसलिए 900 इंजन की चोरी से उनके अद्वितीय सुरक्षा और निगरानी पर सवाल खड़े करती है।

लेवसस इंडिया की खुदरा बिक्री 19 प्रतिशत बढ़ी

नई दिल्ली। वित्त वर्ष 2024-25 में लेवसस इंडिया की खुदरा बिक्री सालाना आधार पर 19 प्रतिशत बढ़ गई। कंपनी बयान के अनुसार जनवरी-मार्च तिमाही में उत्पादी खुदरा बिक्री पिछले वित्त वर्ष 2023-24 की समान अवधि की तुलना में 17 प्रतिशत बढ़ी है। हालांकि, कंपनी ने बिक्री के सटीक आंकड़े साझा नहीं किए। इस बीच, लगारी कार विनिर्माता और इंडिया ने गुरुवार को कहा कि उन्हें देश भर में 6,500 से अधिक इलेक्ट्रिक बाजार चार्जिंग पॉर्ट स्थापित किए गए हैं। चार्ज मार्ड ऑडी पहले के दूसरे चरण तहत ये चार्जर स्थापित किए गए।

वित्त वर्ष 2024-25 में जेएलआर इंडिया ने सबसे अधिक खुदरा बिक्री दर्ज की

थोक बिक्री भी सालाना आधार पर 39 प्रतिशत बढ़कर 6,266 इकाई हुई।

नई दिल्ली। वित्त वर्ष 2024-25 में जेएलआर लैंड रोवर इंडिया की खुदरा बार्किंग आधार पर 19 प्रतिशत बढ़कर 6,18,300 बाहन रही। कंपनी की इस दौरान थोक बिक्री भी सालाना आधार पर 39 प्रतिशत बढ़कर 6,266 इकाई हो गई। जेएलआर लैंड रोवर (जेएलआर) इंडिया ने कहा कि चौथी (जनवरी-मार्च) तिमाही में खुदरा बार्किंग आधार पर 110 प्रतिशत बढ़कर 1,793 इकाई और थोक बिक्री 118 प्रतिशत की बढ़ियाँ के साथ 1,710 इकाई रही। वाहन निर्माता कंपनी के अनुसार पिछले वित्त वर्ष में डिक्टेन्ड कंपनी का सबसे अधिक बिक्रेता वाला मॉडल रहा जिसकी बिक्री में 90 प्रतिशत की बढ़ियाँ दर्ज की गयी हैं। इसके बाद स्थानीय स्तर पर निर्मित रेंज रोवर और रेंज रोवर स्पोर्ट क्रमसे 72 और 42 प्रतिशत की बढ़ियाँ के साथ दूसरे स्थान पर रहे।

महावीर जयंती पर 10 अप्रैल को बैंक बंद

इस महीने 10 दिन बैंकों में नहीं होगा कोई कारोबार, याज्यों के अनुसार रहेंगी छुटियां।

मुंबई।

महावीर जयंती के चलते गुरुवार को शेष राज्यवाचार बंद हैं। गुरुवार को कुछ रुक्कों में भी बैंकों की छुटियाँ हैं, लेकिन देशभर में आज बैंक हालौटें नहीं हैं। महावीर जयंती पर गुरुवार, महाराष्ट्र, कर्नाटक, तमिलनाडु, गोप्यस्थान, दिल्ली, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बांगाल और तेलंगाना जैसे राज्यों में सभी बैंक शाखाएं बंद रहेंगी। इन राज्यों में महावीर जयंती को राजकीय अवकाश के रूप में मान्यता दी गई है। असम, नागालैंड, मिजोंग, मेघालय, काशीना, केरल, जम्मू और उत्तराखण्ड जैसे राज्यों में महावीर जयंती को सार्वजनिक अवकाश घोषित नहीं किया गया है। लिहाजा यहां आज बैंकों में सामान्य दिनों की तरह ही कामकाज हो रहा है।

महावीर जयंती, जैन धर्म के 24वें तीर्थंकर

भगवान महावीर के जन्मोत्सव के रूप में मनाई जाती है। जैन समृद्धयों के बीच केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, पीयूष गोयल ने नियांतकों को भारत-अमेरिका ट्रेड में नजरिया बाहर रखने का सूझाव दिया है। उन्होंने एक बैंक बैंकों में एक्सप्रोटर प्रोमोशन कार्डेसल और उद्योग बॉर्डीज के साथ चर्चा की जिसमें अधिकारिक व्यापार परिदृश्य और विवरण दिया गया है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है।

भगवान महावीर के जन्मोत्सव के रूप में मनाई जाती है। जैन समृद्धयों के बीच केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, पीयूष गोयल ने नियांतकों को भारत-अमेरिका ट्रेड में नजरिया बाहर रखने का सूझाव दिया है। उन्होंने एक बैंक बैंकों में एक्सप्रोटर प्रोमोशन कार्डेसल और उद्योग बॉर्डीज के साथ चर्चा की जिसमें अधिकारिक व्यापार परिदृश्य और विवरण दिया गया है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है।

भगवान महावीर के जन्मोत्सव के रूप में मनाई जाती है। जैन समृद्धयों के बीच केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, पीयूष गोयल ने नियांतकों को भारत-अमेरिका ट्रेड में नजरिया बाहर रखने का सूझाव दिया है। उन्होंने एक बैंक बैंकों में एक्सप्रोटर प्रोमोशन कार्डेसल और उद्योग बॉर्डीज के साथ चर्चा की जिसमें अधिकारिक व्यापार परिदृश्य और विवरण दिया गया है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है।

भगवान महावीर के जन्मोत्सव के रूप में मनाई जाती है। जैन समृद्धयों के बीच केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, पीयूष गोयल ने नियांतकों को भारत-अमेरिका ट्रेड में नजरिया बाहर रखने का सूझाव दिया है। उन्होंने एक बैंक बैंकों में एक्सप्रोटर प्रोमोशन कार्डेसल और उद्योग बॉर्डीज के साथ चर्चा की जिसमें अधिकारिक व्यापार परिदृश्य और विवरण दिया गया है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है।

भगवान महावीर के जन्मोत्सव के रूप में मनाई जाती है। जैन समृद्धयों के बीच केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, पीयूष गोयल ने नियांतकों को भारत-अमेरिका ट्रेड में नजरिया बाहर रखने का सूझाव दिया है। उन्होंने एक बैंक बैंकों में एक्सप्रोटर प्रोमोशन कार्डेसल और उद्योग बॉर्डीज के साथ चर्चा की जिसमें अधिकारिक व्यापार परिदृश्य और विवरण दिया गया है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है।

भगवान महावीर के जन्मोत्सव के रूप में मनाई जाती है। जैन समृद्धयों के बीच केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, पीयूष गोयल ने नियांतकों को भारत-अमेरिका ट्रेड में नजरिया बाहर रखने का सूझाव दिया है। उन्होंने एक बैंक बैंकों में एक्सप्रोटर प्रोमोशन कार्डेसल और उद्योग बॉर्डीज के साथ चर्चा की जिसमें अधिकारिक व्यापार परिदृश्य और विवरण दिया गया है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है।

भगवान महावीर के जन्मोत्सव के रूप में मनाई जाती है। जैन समृद्धयों के बीच केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, पीयूष गोयल ने नियांतकों को भारत-अमेरिका ट्रेड में नजरिया बाहर रखने का सूझाव दिया है। उन्होंने एक बैंक बैंकों में एक्सप्रोटर प्रोमोशन कार्डेसल और उद्योग बॉर्डीज के साथ चर्चा की जिसमें अधिकारिक व्यापार परिदृश्य और विवरण दिया गया है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करने के बारे में जानकारी प्रदान की गयी है। इस त्योहार के अंतर्गत वार्षिक आंकड़े साझा करन



डायबिटीज के मरीजों को गत्रे का जूस पीना चाहिए या नहीं?

गर्नी से शहद के लिए अलग-अलग तरह के पेण का सेवन करते हैं ताकि गर्नी के प्रक्रोप से बच सकें। वहीं गर्नी के दिनों ने गत्रे के जूस का सबसे अधिक सेवन किया जाता है। इसके सेवन करते ही गर्नी की थकान दूर हो जाती है। एकदम ऐंथेशोट जैसा मध्यसूस होता है। वहीं इसका सेवन करने से लीवर, लॉट प्रेरा और मूल्यन सिस्टम तीव्रों के लिए ही प्रारंभिक उत्तर होता है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व होते हैं। जैसे कैलियम, मैरैनीथियम, आयरन, पोटेशियम और फास्फोरस जैसे जल्दी तत्व पाए जाते हैं। जिससे हड्डियां भी गत्रूत होती हैं। यह प्राकृतिक रूप से नीता होती है। लेकिन सवाल उठता है कि व्याधि डायबिटीन के मरीजों के लिए पीने का बाबा में मदद करते हैं?

गत्रे के रस में भले ही प्राकृतिक शुगर होती है लेकिन शुगर की मात्रा बहुत अधिक होती है। जिसके लिए डायबिटीज के मरीजों को दिक्षित हो सकती है। दरअसल, गत्रे का रस बिना किसी तरह से रिफ्रिंज करके निकाला जाता है। इसलिए हाई शुगर भी बहुत ज्यादा होती है। इसलिए डायबिटीज के मरीजों को गत्रे के रस का सेवन नहीं करना चाहिए। गत्रे के रस में ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है और अधिक मात्रा में ग्लाइसेमिक लॉट होता है। इसका मतलब है कि यह आपके लॉट शुगर लेवल को इफेक्ट करता है।

- एनर्जी मिलती है।
- पाचन किया को ठीक करता है।
- दांतों को मजबूत करता है।
- संक्रमण से बचाव में मदद करता है।

अनिद्रा और माइग्रेन की समस्या से बचते हैं निजात, तो पीजिए हल्दी वाला दूध

आयुर्वेद विकिन्स में हल्दी को रोगप्रतिरोधक भूमता बढ़ाने वाला सबसे असरकार माना गया है। आयुर्वेद के अनुसार दूध के साथ हल्दी का सेवन करना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। बच्चों और बुजुर्गों को तो असर सह हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी जाती है। बच्चे तो ऐसी गोमातिरियां हैं जिनमें हल्दी वाला दूध रात को पीने से कोणी आराम मिलता है। कहा जाता है जो व्याकूल अनिद्रा को रोगी हो और जिसके माइग्रेन की बीमारी हो तो उसे हल्दी वाला दूध अवश्य पीना चाहिए।

माइग्रेन व अनिद्रा में मिलता है आराम

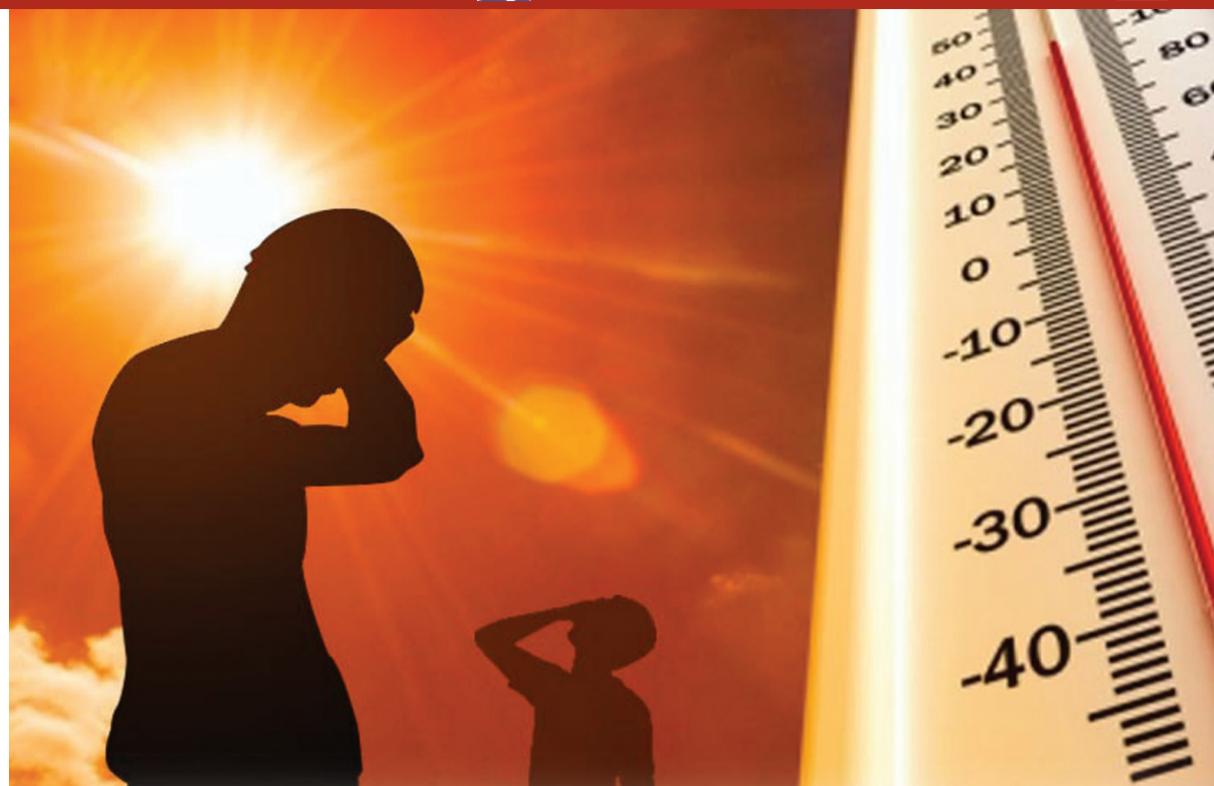
अगर आपको माइग्रेन की शिकायत है तो रोज रात को सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में हल्दी लालकर पीने की आदत डाल लें। माइग्रेन की प्रेरणानी में दूध हल्दी पीने से बहुत लाभ मिलता है। इससे अच्छी नीद भी आती है। आपकी नीद दूर होती है और फिर देर तक नहीं आती है तो हल्दी वाला दूध पीकर सोना शुरू कर दें। गर्म दूध हल्दी लालकर पीने से नीद नहीं आने की शिकायत दूर होती है।

गैस की परेशानी से भी मिलती है राहत
गैस और कब्जे की परेशानी में भी हल्दी दूध पीने से आराम मिलता है। दूध नीमल देंप्रेरक का होना चाहिए ज्यादा गर्म नहीं हो पा रही है। रात को असर आपकी नीद दूर होती है और फिर देर तक नहीं आती है तो हल्दी वाला दूध पीकर सोना शुरू कर दें। गर्म दूध हल्दी लालकर पीने से नीद नहीं आने की शिकायत दूर होती है।

बढ़ती है बच्चों की इम्युनिटी

हल्दी को इम्युनिटी बढ़ाने के लिए बहुत गुणकारी माना जाता है। बच्चों को असर करने में हल्दी वाला दूध पीने से आराम मिलता है। जिससे अच्छी नीद भी आती है। आपकी नीद दूर होती है और फिर देर तक नहीं आती है तो हल्दी वाला दूध पीकर सोना शुरू कर दें। गर्म दूध हल्दी लालकर पीने से नीद नहीं आने की शिकायत दूर होती है।

चोट पर है असरकार
बच्चों को खेलने-कूदने में असर कर चोट लग जाती है या बहुत शक जाने पर पैरों में, शरीर में दर्द होता है। रात को सोते समय बच्चों को हल्दी वाला दूध पीना चाहिए। इससे बदलते मौसम में भी उनकी इम्युनिटी मजबूत होती है।



बीमार न कर देये गर्मी

नाक से खुन आना

गर्मियों में अक्सर बच्चों के नाक से खुन आने की समस्या होने लगती है। ऐसे में लाल भाजी की जड़ों के रस की दो-दो बुंदे नाक में टपकाने की सलाह देते हैं। ऐसा तीन दिन तक लगातार दिन में दो बार किए जाने से आराम मिलता है। वहीं इसके अलावा धनिया की ताजी पत्तियों के रस में थोड़ा कपूर मिलाकर इस मिश्रण की 2-2 बुंदे नाक में टपकाने की सलाह देते हैं।

लू लग जाए तो करें ऐसा

भीषण गर्मी और चिलियली धूप के कारण अमर लू लग जाए तो लू लगाने पर पीड़ित व्यक्ति का हाथ, पैर और तरुणों में कच्चे प्याज का रस लगाना जाता है। कहा जाता है कि इस नुस्खे को आजमाने पर लू से तुरंत आराम मिलता है। लू लग जाए तो कमरख नाम के फल का रस इससे निजात दिलाने में काफी काम आता है। इस रस में वीना चाहिए। इसके अलावा करांदे का जूस भी लू से निजात दिलाने में काफी विकल्प है। करांदे 250 मिली करोंदा जूस में शाकार और इलायची मिलाकर दिन में 3 बार पीने से तू का असर लगता है। बुथांग की पीसकर इसका लेप तैयार करके लू ग्रस्त व्यक्ति के पैरों तुरुओं और हथेली पर लगाने से नींवों काफी तेजी से आराम मिलता है। लू के उपचार के लिए टमाटर को भी उत्तम माना जाता है। टमाटर में नमक और शक्कर मिलाकर इसे उबाल लेना चाहिए। ठंडा हो जाने पर लू ग्रस्त व्यक्ति को वाली दूध रात को पीने से कोणी आराम मिलता है। जो व्याकूल अनिद्रा को रोगी हो और जिसके माइग्रेन की बीमारी हो तो उसे हल्दी वाला दूध पीकर सोना शुरू कर दें। गर्म दूध हल्दी लालकर पीने से नीद नहीं आने की शिकायत दूर होती है।

कमजोरी व थकान होने पर

गर्मियों में थकान और कमजोरी व्यापक होती है।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मियों में जब पढ़ जाएं बीमार

भीषण गर्मी में लू लग जाने पर तेजी से बुखार आने लगता है। ऐसे में कच्चे नारियल का पानी पिलाना चाहिए। सुबह-शाम तीन दिनों तक कच्चे नारियल का पानी पीने से लू बुखार और कमजोरी दूर होती है।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद क

