

'नरेंद्र मोदी यू-टर्न के उस्ताद

नीतीश कुमार ने उन्हें भी पीछे छोड़ा', कांग्रेस नेता जयराम रमेश का सीएम पर तंज



पटना, 31 जनवरी (एजेंसियां)। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के एनडीए में जाने पर विपक्ष की ओर से कई तरह के बयान दिए जा रहे हैं। बुधवार को कंग्रेस नेता जयराम रमेश ने बिहार के मुख्यमंत्री पर हमला करते हुए कहा कि मैं सोचता था नरेंद्र मोदी यू-टर्न के उस्ताद हैं, लेकिन नीतीश कुमार ने तो यू टर्न के उस्ताद को भी पीछे छोड़ दिया। कंग्रेस महासचिव (संचार) जयराम रमेश ने कहा नरेंद्र मोदी ने मनरेगा पर यू टर्न लिया, जीएसटी पर यू-टर्न लिया, कृषि कानून पर यू-टर्न लिया लेकिन नीतीश कुमार ने तो यू-टर्न के

ये मान कर चल रहे हैं कि इंडिया गठबंधन एक होकर पश्चिम बंगाल में भी लड़ेगा। बीजेपी की ओर से कमेंट किया जा रहा है कि भारत जोड़े न्याय यात्रा के तहत जहां भी राहुल गांधी जा रहे हैं वहां अलायंस की पार्टी बिखर जा रही है। इस पर जयराम रमेश ने कहा कि ये तो ईडी और सीबीआई का कमाल है। झारखंड में कोशिश की जा रही है। बिहार में नीतीश कुमार को यूटर्न करवाया गया। प्रधानमंत्री की ये सब रणनीति है। भारत जोड़े न्याय यात्रा की सफलता से भारत की जनता का ध्यान हटाना चाहते हैं।

मुजफ्फरपुर में बिजनेसमैन की हत्या; घर लौट रहे थे, अपराधियों ने सिर में मारी गोली

मुजफ्फरपुर, 31 जनवरी
(एजेंसियाँ)। मुजफ्फरपुर में
अपराधियों ने बिजनेसमैन की
हत्या कर दी। वह अपने गाव लौट
रहे थे, इसी दौरान अपराधियों सिर
में गोली मारकर हत्याकर दी।
घटना सदर थाना क्षेत्र इलाके के
खबरा गांव की है। मरने वाले को
पहचान स्थानीय मुकेश कुमार
ओझा के रूप में की गई है।
वारदात के बाद इलाके में हड्डकंप
मच गया। आसपास के लोगों की
भीड़ जुट गई। स्थानीय लोगों ने
मुकेश कुमार ओझा को अस्पताल
ले गए लिकिन डॉक्टर ने उन्हें मृत
घोषित कर दिया। सूचना के बाद
मौके पर पहुंचे सिटी एसपी
अवधेश दीक्षित, एसपी टाउन
भानु प्रताप सिंह अहियापुर और
सदर थाना की पुलिस मामले की
जांच में जुटी हुई है। पूरे मामले में
सिटी एसपी अवधेश दीक्षित ने

बताया कि मुकेश कुमार ओझा की
मौत गोली लगने से हुई है। पुलिस
मामले की जांच कर रही है।
हमलोग घटना के कारण और
उसके पीछे के सभी कारणों को
जांच कर रहे हैं। पुलिस परिजन
का बयान ले रही है और उन सभी
बिंदुओं पर जांच कर रही है।
अपराधियों की शव को कट्टे में
लेकर पोस्टमार्टम कराया जाने के
लिए भेजा जा रहा है। परिजन
अजय ओझा ने बताया कि हर दिन
की तरह व्यवसाई मुकेश कुमार
अपने घर दामुचक के किराया के
मकान से खबरा गांव में लौट रहे
थे। इसी दौरान में पहले से घात
लगाए हुए अपराधी ने अंधेरे का
फायदा उठाकर गोली मार दी और
फरार हो गए। वही निजी अस्पताल
के चिकित्सक डॉ गैरव वर्मा ने
बताया कि सिर में गोली लगने से
मुकेश कुमार की मौत हो गई।

लालू के साले सुभाष यादव पर लटकी गिरफ्तारी की तलवार पुलिस ने घर पर घिपकाया इश्तेहार



पटना, 31 जनवरी (एजेंसियां)। पूर्व सांसद सुभाष यादव पर गिरफ्तारी की तलवार लटक रही है। बिहार में रंगदारी और जर्मीन दखल मामले में पटना पुलिस ने कार्रवाई करते हुए फरार सुभाष के घर पर इश्तेहार चिपकाया है। कोर्ट के आदेश पर पुलिस ने कार्रवाई करते हुए पटना के राजा बाजार स्थित उनके मकान पर बैंड बजाकर इश्तेहार चिपकाया।

योगी के गढ़ में सपा देगी बीजेपी को चुनौती, काजल को मिला टिकट, छोटे पर्दे पर बिखरे चूकी हैं जलवा



गोरखपुर, 31 जनवरी (एजेंसियां)। देर शाम होते-होते समाजवादी पार्टी की तरफ से उत्तर प्रदेश के 16 लोकसभा सीटों के लिए अपने प्रत्याशियों की पहली सूची जारी कर दी। सपा द्वारा जारी की गई इस सूची में सबसे चर्चित नाम गोरखपुर से सपा की उम्मीदवार काजल निषाद का रहा। वो पिछले 13 सालों से राजनीति में एक्टिव है और दो बार विधानसभा व गोरखपुर से मेयर का चुनाव भी लड़ चुकी हैं। काजल निषाद टीवी इंडस्ट्री और भोजपुरी इंडस्ट्री की एक्ट्रेस रही है। था लोकन, कांग्रेस से टिकट नहीं मिलने के बाद साल 2020-21 में वो सपा में शामिल हो गई। काजल निषाद ने 2022 विधानसभा चुनाव गोरखपुर की कैपियरगंज सीट से सपा के टिकट पर लड़ा। जिसमें उन्हें तकरीबन 79 हजार वोट मिले और हार का सामना करना पड़ा। सपा ने 2023 नगर निगम चुनाव में फिर उन पर भरोसा जताया और गोरखपुर से मेयर का चुनाव लड़ाया। इस चुनाव में भी काजल निषाद की हार हुई। अब एक बार फिर सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने काजल निषाद को भाजपा के सबसे बड़े गढ़ गोरखपुर से लोकसभा चुनाव का प्रत्याशी लोकसभा चुनाव में भारताय जनता पार्टी ही यहाँ क्रिब्ज रही है। **तेजतरार नेता मानी जाती है काजल निषाद** काजल निषाद का जन्म गुजरात में हुआ वो एक कर्मठ और तेजतरार नेता के तौर पर जानी जाती है। फिल्म इंडस्ट्री में भी उन्होंने अपने अभिनय के लिए एक अलग पहचान बनाई है। इसी दौरान उनकी मुलाकात गोरखपुर के फिल्म प्रोड्यूसर संजय सिंह निषाद से हुई। जिसके बाद दोनों ने शादी कर ली। काजल निषाद वो भौवापार की बहू के रूप में भी जाना जाता है। 2024 में सीधे तौर पर इनका मुकाबला गोरखपुर में भाजपा से होगा।

साले सुभाष यादव के खिलाफ बड़ी कार्रवाई की है। पूर्व सांसद सुभाष यादव के घर पर न्यायालय के आदेश पर गिरफ्तारी को लेकर इश्तेहार चिपकाया गया है। इस संबंध में विहटा सर्किल इंस्पेक्टर कमलेश्वर प्रसाद सिंह ने जानकारी देते हुए कहा कि विहटा थाना कांड संख्या 425 / 23 मामले में मुख्य आरोपी पूर्व सांसद सुभाष यादव फरार चल रहे हैं। इसी मामले में कोर्ट के आदेश पर नोटिस चिपकाया गया है। न्यायालय के आदेश पर पुलिस ने कार्रवाई करते हुए उनके घर के पर इश्तेहार चिपकाया है। 30 दिनों के अंदर न्यायालय में पेश करने का आदेश भी जारी किया गया है। अगर 30 दिनों के अंदर हाजिर नहीं होते हैं तो पुलिस आगे की कार्रवाई करते हुए घर की कर्की करेगी

फरवरी से बाराश के आसार नज़र आ रहे हैं। मौसम विभाग ने इसके लिए येलो अलर्ट जारी किया है मौसम विभाग का यह मानना है कि आने वाले तीन से चार दिनों में तापमान में उतार-चढ़ाव के आते रहेंगे। एक फरवरी से राज्य के कई जिलों में बारिश के भी आसार बन रहे हैं। इस कारण तापमान में परिवर्तन के आसार हैं पश्चिमी विशेष के प्रभावी होने के कारण मौसम में यह बदलाव असकता है। सुबह घना कोहरा के कारण विजिबिलिटी भी शून्य बनी हुई है। मौसम विभाग ने कहा है कि उत्तर भारत में अगले कुछ दिनों तक घना कोहरा जारी रहेगा **कोल्ड डे को लेकर येलो अलर्ट जारी किया गया है** मौसम विज्ञान से मिली जानकारी के अनुसार, पश्चिमी चंपारण,

शादी के आठ साल बाद घर में
गूंजी किलकारी, फिर भी
नाराज हुए ससुराल वाले,
दोनों बहनों को कर दिया बाहर
मथुरा, 31 जनवरी (एजेंसियां)।
शादी के आठ वर्ष बाद बेटी पैदा होने
पर ससुरालियों ने एक ही घर में
व्याही दो बहनों को मारपीट करकर
घर से निकाल दिया। यहां नहीं एक
वर्ष की मासम पर भी गर्म दूध फेंक
दिया। इससे वह झुलस गई।
विवाहिताओं के पिता ने महिला में
ससुरालीजन पर मुकदमा कराया है।
पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। जैत
थाना क्षेत्र के गांव मंधेरा के रहने
वाले अमर सिंह ने बताया, दो पुत्रियां
विमलेश का विवाह देवेंद्र कुमार व
भगवानदेवी का विवाह हेमराज
निवासी धर्मपुरा पोस्ट धानाजीवनी
ग्राम फरह वर्तमान पता देव कंप्यूटर
सेंटर वजीराबाद गुरुग्राम हरियाणा के
साथ किया था।

माता-पिता के हत्यारे को फांसी की सजा; जज ने रामचरित मानस की चौपाई का किया उल्लेख, कहा-दोषी को दंड देना जरूरी

बरेली, 31 जनवरी (एजेंसियां)। संपत्ति विवाद में माता-पिता के हत्यारे दुर्वेश को मंगलवार को फांसी की सजा सुना दी गई। अपर सेशन जज-14 ज्ञानेन्द्र त्रिपाठी ने आदेश में रामचरित मानस के उत्तरांड की चौपाई का उल्लेख किया- 'जौ नहिं दंड करौ खल तोरा, भ्रष्ट होई श्रुति मारक मोरा'। अर्थात, दोष हेतु दंड न दिया जाए तो श्रुति का मार्ग भ्रष्ट हो जाता है। दोषी ने माता-पिता के पवित्र रिश्ते पर कलंक लगाया। उसका अपराध विरल से विरलतम श्रेणी में आता है, इसलिए मृत्यु दंड दिया जाए। इस आदेश के बाद पुलिसकर्मी दोषी दुर्वेश को दोबारा जेल की ओर ले गए। उसके चेहरे की रंगत उड़ी हुई, सिर झुका हुआ था। तारीख- 13 अक्टूबर 2020, स्थान- बहरेली गांव, समय- सुबह छह बजे। सेवानिवृत शिक्षक लालता प्रसाद घर में पूजा कर रहे थे। उनकी पत्नी मोहिनी देवी शौचालय में थीं। मीरगंज कस्बा में किराये के मकान में रहने वाला उनका बड़ा बेटा दुर्वेश कुमार अचानक घर में घुसा, और पिता को तमचे से तीन गोलियां मारकर हत्या कर दी। फायरिंग की आवाज पर मोहिनी देवी ने शौचालय का दरवाजा खोला तो उन्हें भी तीन गोलियां मारीं। इस बीच 50 मीटर दूर दूसरे मकान में रहने वाले छोटे भाई उमेश कुमार पहुंचे, मगर अंधार्धुंध फायरिंग करते दुर्वेश को रोकने की हिम्मत नहीं जुटा सके। वह चीखते-चिल्लाते रहे, इस बीच दुर्वेश माता, पिता की हत्या कर फरार हो गया। वह संपत्ति में हिस्सा मांगने लगा तो वर्ष 2010 में 20-20 बीघा जमीन दोनों बेटों को देकर लालता प्रसाद ने शेष 20 बीघा अपने पास रखी। दुर्वेश इससे संतुष्ट नहीं था। उसकी गिरफ्तारी के लिए टीमें लर्णी, मगर सफलता नहीं मिलने पर कुकी बारंट जारी हुआ। नौ नवंबर 2020 उसकी गिरफ्तारी हो सकी। उसने बयान दिए थे कि माता-पिता ने अपने हिस्से की 20 बीघा जमीन और पेंशन भी उमेश को दे दी थीं। उसे बंटवारे में पुराना मकान मिला, पिता से उसका भी रास्ता नहीं मिला। इसी आक्रोश में घटना कर दी। उसके बाद से दुर्वेश जेल में था। 23 जनवरी को कोर्ट ने उसे दोषी सिद्ध किया, मंगलवार को फांसी की सजा सुना दी। उस पर अर्थांड भी डाला गया है।

ਸਾਂਸਦ ਬੂਜਭੂ਷ਣ ਸ਼ਰਣ ਸਿੰਹ ਬੋਲੇ

राम राज्य की स्थापना हो चुकी है, श्रीराम के दर्शन करें पहलवान, बताया कौन हैं अभी भारतीय कुश्ती संघ का अध्यक्ष



मेरठ, 31 जनवरी (एजेंसियां)। भाजपा सांसद बृजभूषण शरण सिंह ने कहा कि भारतीय कुश्ती संघ से मैंने स्वयं इस्तीफा दिया था। उसके बाद संजय सिंह पूर्ण बहुमत से संघ के अध्यक्ष चुने गए, जो अभी भी अध्यक्ष पद पर बरकरार हैं। उनके नेतृत्व में पहलवान तैयारी कर रहे हैं।

—रमेश लिपा से स्पृही है।

अब, देश की जनता तीसरा बार नेरेन्द्र मोदी को प्रधानमंत्री बनाने जा रही है।

नहीं चल सकता गठबंधन

बृजभूषण शरण सिंह ने कहा कि जब इंदिया गठबंधन बना था, तभी मैंने बोला था कि यह गठबंधन नहीं चल सकता। गठबंधन संयोजक तक तय नहीं कर सके। सामाजिक तौर पर गठबंधन

पायथनशरप हा रहा हा।
लाखों रामभक्तों ने किया संघर्ष
दून हाईवे पर जिटौली कट के पास स्थित सत्यम इंस्टीट्यूट आफ एजुकेशन एंड टेक्नोलोजी में मंगलवार को बृजभूषण शरण सिंह पहुंचे। यहां उन्होंने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की पहल पर ही श्री राम मंदिर का निर्माण हुआ है। श्रीराम मंदिर बनने से रामराज की स्थापना हुई है। श्रीराम मंदिर को बनवाने में लाखों रामभक्तों ने कर सका नहा, जब तो गठबंधन के नाम पर सब खत्म हो चुका है। भाजपा की चारों ओर लहर है। रामराज की स्थापना हो चुकी है। बाल और युवा पहलवानों से अयोध्या आकर प्रभु श्रीराम के दर्शन करने को कहा। इससे पूर्व उन्होंने सत्यम रेसलिंग अकादमी का उद्घाटन किया। अकादमी के चेयरमैन डा। एसपी देशवाल समेत अकादमी के प्रशिक्षु बाल और युवा महिला-पुरुष पहलवानों ने संसद को फूल माला पहनाकर स्वागत किया।

मनोज राय हत्याकांड में मृतक के पिता के खिलाफ क्यों जारी हुआ वॉरंट ? माफिया मुख्तार है आरोपी



बांदा, 31 जनवरी (एजेंसियां)। उत्तर प्रदेश की बांदा जेल में बंद माफिया मुख्तार अंसारी की मुश्किलें कम होने का नाम नहीं ले रही हैं। पूर्व विधायक मुख्तार अंसारी आज भले ही अपने आपराधिक मामलों की वजह से जेल की सलाखों के पीछे हो लेकिन अभी भी उसके अपराधों की फेहरिस्त कम होने का नाम ही नहीं ले रही है। बता दें कि पिछले दिनों गाजीपुर की अपर सत्र न्यायालय/ एमपी एमएलए रात्रिरात्रि काट न मगलापर का मौजूद नहीं थे, जिसपर यह वॉरंट जारी किया गया। कोर्ट में अब इस केस में 13 फरवरी को अगली सुनवाई होगी।

मुख्तार के वकील ने ये बताया मुख्तार अंसारी के वकील लियाकत अली ने बताया, मुख्तार अंसारी और उनके आधा दर्जन से ज्यादा लोगों पर आरोप है कि उन्होंने मनोज राय (निवासी सगराव, बक्सर, बिहार) जो ठेकेदार था, उसे बक्सर से लाकर मोहन्दाबाद में हत्या 15 जुलाई ज्यादा लोगों के खिलाफ केस लिखवाया है। इनमें एक की मौत हो चुकी है। दो भगोड़े हैं और बाकी चार के खिलाफ चार्जशीट न्यायालय द्वारा एडमिट करके सुनवाई की जा रही है। इसमें 30 जनवरी तारीख नियत थी, लेकिन आज बादी मुकदमा मृतक के पिता शैलेन्द्र राय के नहीं आने से न्यायालय ने बेलेबल वारंट का एक नोटिस जारी किया है। अगली तारीख 13 फरवरी नियत की है।

फिर मुसीबत में 'रिवाल्वर रानी', यूपी पुलिस की नौकरी से दिया था पियंका मिश्रा ने इसीफा अब पति और ससाराली बने बज़ह

दबाव में जान गंवाते विद्यार्थी

राजस्थान का कोचिंग हब बन चुना कोटा अब बच्चों के लिए चुनाव में भाजपा जीती तो प्रधानमंत्री नें मोदी इस देश में दोबारा चुनाव नहीं हो देंगे । वे एक तानाशाह की तरह इस परोक्त लगाएंगे । कांग्रेस अध्यक्ष के बयान से देश की सबसे पुरानी और सबसे लंबी समय तक शासन करने वाली पार्टी बहाताशा, निराशा और पराजय स्पष्ट झलकती है ।

कांग्रेस अध्यक्ष जब यह कहते हैं कि मोदी दोबारा सत्ता में आए तो कोई चुनाव नहीं होगा, आपके पास मतदान वाला आखिरी मौका है । ऐसा बयान देते समय शायद खड़े अपनी ही पार्टी का चरित्र आचरण, कृत्य और इतिहास भूल जाते हैं । भारतीय लोकतंत्र के इतिहास लगभग छह दशक कांग्रेस ने देश व सत्ता को संभाला । इस कालावधि में उसके लोकतंत्र को कमज़ोर और कर्लंबिंग करने के एक नहीं कई काम किये । कांग्रेस सरकार की तानाशाही रवैये और व्यवहार के किसी की भी कोई कमी नहीं है । कांग्रेस ने 25 जून, 1975 को देश को इमरजेंसी के दलदल में धकेल दिया । इस दौरान कांग्रेस ने लोकतंत्र का गत घोटने का काम किया । रातों रात लोगों मौलिक अधिकार छीन लिए गए । कांग्रेस ने न सिर्फ विपक्षी दलों के नेताओं बल्कि सच के साथ खड़े पत्रकारों का भी दम्भ किया । विरोध की आवाज को दबाने के लिए पूरे विपक्ष को जेल में डाल दिया गया । जांडूरा नाम का लोगों का जांडूरा चुनाव में भाजपा जीती तो प्रधानमंत्री नें मोदी इस देश में दोबारा चुनाव नहीं हो देंगे । वे एक तानाशाह की तरह इस परोक्त लगाएंगे । कांग्रेस अध्यक्ष के बयान से देश की सबसे पुरानी और सबसे लंबी समय तक शासन करने वाली पार्टी बहाताशा, निराशा और पराजय स्पष्ट झलकती है ।

कांग्रेस अध्यक्ष जब यह कहते हैं कि मोदी दोबारा सत्ता में आए तो कोई चुनाव नहीं होगा, आपके पास मतदान वाला आखिरी मौका है । ऐसा बयान देते समय शायद खड़े अपनी ही पार्टी का चरित्र आचरण, कृत्य और इतिहास भूल जाते हैं । भारतीय लोकतंत्र के इतिहास लगभग छह दशक कांग्रेस ने देश व सत्ता को संभाला । इस कालावधि में उसके लोकतंत्र को कमज़ोर और कर्लंबिंग करने के एक नहीं कई काम किये । कांग्रेस सरकार की तानाशाही रवैये और व्यवहार के किसी की भी कोई कमी नहीं है । कांग्रेस ने 25 जून, 1975 को देश को इमरजेंसी के दलदल में धकेल दिया । इस दौरान कांग्रेस ने लोकतंत्र का गत घोटने का काम किया । रातों रात लोगों मौलिक अधिकार छीन लिए गए । कांग्रेस ने न सिर्फ विपक्षी दलों के नेताओं बल्कि सच के साथ खड़े पत्रकारों का भी दम्भ किया । विरोध की आवाज को दबाने के लिए पूरे विपक्ष को जेल में डाल दिया गया । जांडूरा नाम का लोगों का जांडूरा चुनाव में भाजपा जीती तो प्रधानमंत्री नें मोदी इस देश में दोबारा चुनाव नहीं हो देंगे । वे एक तानाशाह की तरह इस परोक्त लगाएंगे । कांग्रेस अध्यक्ष के बयान से देश की सबसे पुरानी और सबसे लंबी समय तक शासन करने वाली पार्टी बहाताशा, निराशा और पराजय स्पष्ट झलकती है ।

क्षेत्रपक्ष वित्त का विषय बन युक्ता है। एसा जाम्हरत्वाजा का नरण एक ही होता है कि किसी बच्चे ने परीक्षा और तैयारी के सामने खुद को लाचार पाया और उसे कोई दूसरा रास्ता नहीं सूझता। इसां-बाप भी यह समझने की कोशिश कर्यों नहीं करते कि जिस उम्र में कई बच्चों के सिर पर इस तरह की पढ़ाई और उससे संबंधित रीक्षा में बेहतरीन नतीजे लाने का बोझ लाद दिया जाता है, उस गिरान वे विषम हालात से निपट सकने के लिए कितनी परिपक्व हो सकते होते हैं? आमतौर पर मान लिया गया है कि जीवन में सफल बनने के लिए डाक्टर-इंजीनियर या कोई उच्च प्रशासनिक अधिकारी नना ही अच्छा विकल्प है। इन परीक्षाओं में कामयाबी को लेकर किसी विद्यार्थी के भीतर कितनी रुचि है या उसके लिए वह कितना अक्षम है, इसका आकलन करने की कोई जरूरत नहीं समझी जाती। और, बच्चों का बेहतर भविष्य बनाने के लिए अभिभावक लकीर के फकीर ही बने हुए हैं। वे अपनी महत्वाकांक्षाएं सपने बच्चों के जरिए पूरा करना चाहते हैं। जबकि किशोरवय कूल-कालेज की पढ़ाई-लिखाई के साथ-साथ व्यक्तित्व निर्माण एक नाजुक दौर होता है। इसके बजाय अगर प्रवेश परीक्षा के लिए पढ़ाई में दिलचस्पी न होने के बावजूद किसी बच्चे के सामने उसके लाभ विकल्प यही रख दिया जाता है, तो उसके सोचने-समझने और संवेदना की दिशा बाधित होना स्वाभाविक है। ऐसे अगर बच्चे जीवन से हार जाते हैं, तो इसकी जिम्मेदारी किस लादी जानी चाहिए? जाहिर है, यह परिवार, समाज, शिक्षा नगत और सरकार के लिए सोचने का मुद्दा है कि आखिर यह दोड़ कितनी जान लेने के बाद रुकेगी?

ले लो तरह-तरह के झुनझुने



ડૉટી મહાલેણ રાણી

एक ऑटो रिक्षा पर तरह-तरह के डब्बे लिए रि कॉ डॉ ड आवाज में एक आदमी चिल्ला रहा था “झुनझुने ले लो झुनझुने। तरह-तरह के झुनझुने हर उम्र के हर वर्ग के हर तरह के लोगों के लिए अलग-अलग झुनझुने ले लो।” मैंने सोचा इस इलेक्ट्रॉनिक युग में डिजिटलाइजेशन के जमाने में झुनझुने कौन खरीदता होगा? फिर मैं उसे ऑटो के पास जाकर उससे पूछा “भाई आजकल के जमाने में झुनझुने लेता कौन है?” “बाबूजी आप कहां हैं? यह तो झुनझुनों का ही जमाना है। बच्चों को स्कूल भेजना हो तो कोई सरप्राइज गिफ्ट का झुनझुना बजा दें, बस काम हो गया। अगर कोई जवान लड़का कॉलेज बंक मार रहा हो तो उसे जल्दी ही मोटरसाइकिल खरीद देने के बाद का झुनझुना बजा दें तो वह ईमानदारी से कॉलेज जाने की कोशिश करेगा। कोई जवान लड़की है और देर रात तक घूमती है उसे किसी ईंसजादे से शादी का झुनझुना ढंग से बजा दें तो उसकी यह आदत छूट जाती है। बहुत छोटे बच्चे तो आवाज करते छोटे-छोटे झुनझुनों से बहल जाते हैं लेकिन जो बड़े लोग हैं, अलग-अलग वर्ग के लोग हैं, उनके लिए अलग-अलग तरीके का झुनझुना बजाना होता है। “अब तास्त्र में पर्सेशन न चुगली और चापलूसी का झुनझुना लगातार बजाते रहना चाहिए ताकि अपना काम समय पर निकलता रहे। यह तो रहे रही दफ्तर की बात। “अब घर की बात करें तो इसके लिए तरह-तरह के झुनझुने पति और पत्नी के लिए अलग-अलग हम बेचते हैं। अगर पत्नी को शॉपिंग के लिए अपने पति को मनाना है तो उसके लिए उनकी पसंद के व्यंजन, समय पर चाय और बाहर जाने की और देर रात लौटने की इजाजत नामक झुनझुना बड़ा काम करता है। पति अगर चाहता है कि उसका जीवन शांतिमय और सुखी रहे तो उसके लिए मौन धारण और बीवी की चापलूसी का प्रभावी झुनझुना हम बेचते हैं।”

“यह तो रही दफ्तर और परिवार की बात, लेकिन अगर किसी को देश की जनता को अपने पक्ष में करना हो तो क्या किया जाना चाहिए?” “सिंपल है। वैसे भी नेतागण चुनाव के समय करते क्या हैं? हमसे ज्यादा झुनझुने तो उनके पास हैं। चुनाव के समय दिए जाने वाले आश्वासन झुनझुनों के अलावा हैं क्या? हम आपका जीवन सुधार देंगे। महंगाई कम करेंगे। सभी लोगों को रोजगार उपलब्ध कराएंगे। आपका कल्याण हमारा उद्देश्य है। हर गरीब को रोटी, कपड़ा और मकान मिलेगा। पिछले कई वर्षों से यही आश्वासन झुनझुनों के रूप में बजाकर लोगों को बेवकूफ बना रहे हैं और लोग बड़ी खुबी से बन रहे हैं। अब तास्त्र में पर्सेशन सुधार होगा। इससे भा इकर नहीं किया जा सकता कि कांग्रेस को कुछ राजनीतिक लाभ भी मिलेगा। सवाल यह है ही नहीं कि उन्हें लाभ होगा या हानि, बल्कि सवाल तो यह है कि उन्हें कितना लाभ होगा? सवाल यह है कि इस यात्रा से जो फायदा होगा, उसकी कितनी कीमत कांग्रेस को चुकानी होगी। अब तो सवाल यह भी खड़ा हो गया है कि कांग्रेस के साथ-साथ विपक्षी गठबंधन कितनी कीमत चुकाएगा। वास्तव में समस्या यही है कि कांग्रेस के रणनीतिकारों ने इस यात्रा को करने से पहले सिर्फ इससे होने वाले फायदे पर विचार किया, उन्होंने इससे होने वाले नुकसान की तरफ ध्यान ही नहीं दिया। शायद इसकी बजह यह रही होगी कि राहुल की पिछली यात्रा से कांग्रेस को कुछ फायदा महसूस हुआ था। दूसरी बजह यह रही होगी कि उस यात्रा से राहुल की छवि एक मेहनती और गंभीर नेता की बनती हुई दिखाई दे रही थी।

बंगाल में ममता बनर्जी ने इस यात्रा से न केवल दूरी बनायी, बल्कि यात्रा के रास्ते में रोड़े भी अटकाये। यात्रा के बंगाल में घुसने से पहले ही ममता ने बंगाल की सभी लोकसभा सीटों पर चुनाव लड़ने का ऐलान कर दिया। इससे पहले असम में बदरुद्दीन अजमल ने इस यात्रा से दूरी बनायी थी। बिहार में यात्रा के आने से पहले वहां गठबंधन के सरकार चली गई। अभी इस यात्रा



दृष्टि समेत कामा प्रिया

मैं तो करूँगा गंदी बात

करते समय उन्होंने अज्ञात भेट में आग लगा दी। दूसरे पूरे दिन सुपरमार्केट में खो गयकलने वाला रास्ता उनके था। शो हंसी और हर्ष से क अद्भुत घटना थी, और नहीं पा रहे थे। पीछे, डेरेक और डेज़ी के लिए ड्रामाटिक कहानियाँ का था, शो के सुजनकर्ता, एक नामक फिल डंडरहेड, वेव सीरीज दुनिया का ललता था - एक अजीब और कस्तमत से कहानी के जगत द्वार बन गया था। हादसापूर्ण था। उसकी एक बोड पर डार्ट मारकर जहां डार्ट लगता था, वही कोई विचार चुन लेता था। इससे अक्सर ऐ एपिसोड बनते थे जहां डेरेक और डेज़ी असमिति रिथितियों में खुद को पाते थे, जैसे कि गलती किसी षट्यूंत्र में शामिल होना या प्रतियोगी प्राप्ति खाने की प्रतियोगिता में भाग लेना। फिल व लगता था कि ये अत्यंत अजीब कहानीबोध विशेषज्ञ शिखर हैं और शो के सफलता की कुंजी हैं।

और भी, अवस्था और खराब बनाते जाने वाल जूद, फिल को यह भरोसा रहता था कि डेरेक और डेज़ी के नाटकीय गलतियों व ड्रामाटिक कहानियाँ महानता के लिए निवेदनशील हैं।

वह शो को एक मनोरंजन की स्रोत के रूप में देखते थे, जो आप जीवन की अक्सर अनदेखी की बातों पर प्रकाश डाल रहा है। अंत ऐसे ही, हर नए एपिसोड के साथ, वे दर्शकों सावधानी भर उसके सामग्री की कमी व नजरदाज करते हुए, फिल की नजरों में कट्टर का पालन किया।

लक्ष्य अब मप्र
लोकसभा सीटों
हार प्रधानमंत्री न
करने का है।
विस चुनाव में
बाद उन्होंने उसकी
की यात्रा की, जहाँ
भगवा लहर के
के पंजे में ही रहा
है कि छिंदवाड़ा
नेता और उसकी
कमलनाथ का गढ़
है। शिवाराज ने
यह संदेश देने
थी कि वो असली
बनाने के लिए उसका
ऐसे में यह अटबाल
लगी थीं कि इसका
29वाँ सीट भी उसके
से पार्टी शिवराज

लोस उम्मीदवारी के लिए बड़े नामों को उछालने का खेल...!

विपक्षी पार्टियों के इंडिया गठबंधन में दरार और 15 राज्यों की 56 राज्यसभा सीटों पर चुनाव के एलान के साथ ही मध्यप्रदेश में लोकसभा सीटों पर संभावित उम्मीदवारी के लिए बड़े नामों को उछालने का दिलचस्प खेल शुरू हो चुका है। इसलिए भी कि मामला दो पूर्व मुख्यमंत्रियों से जुड़ा है। मजेदार बात यह है कि इस संभावित उम्मीदवारी पर वो लोग ज्यादा कुछ नहीं बोल रहे हैं, जिनके नाम चलने शुरू हो गए हैं। ऐसे में लोग इस 'ब्रेकिंग न्यूज़' के पांछे की रणनीति भांपने की कोशिश की जा रही है कि गणित क्या है।

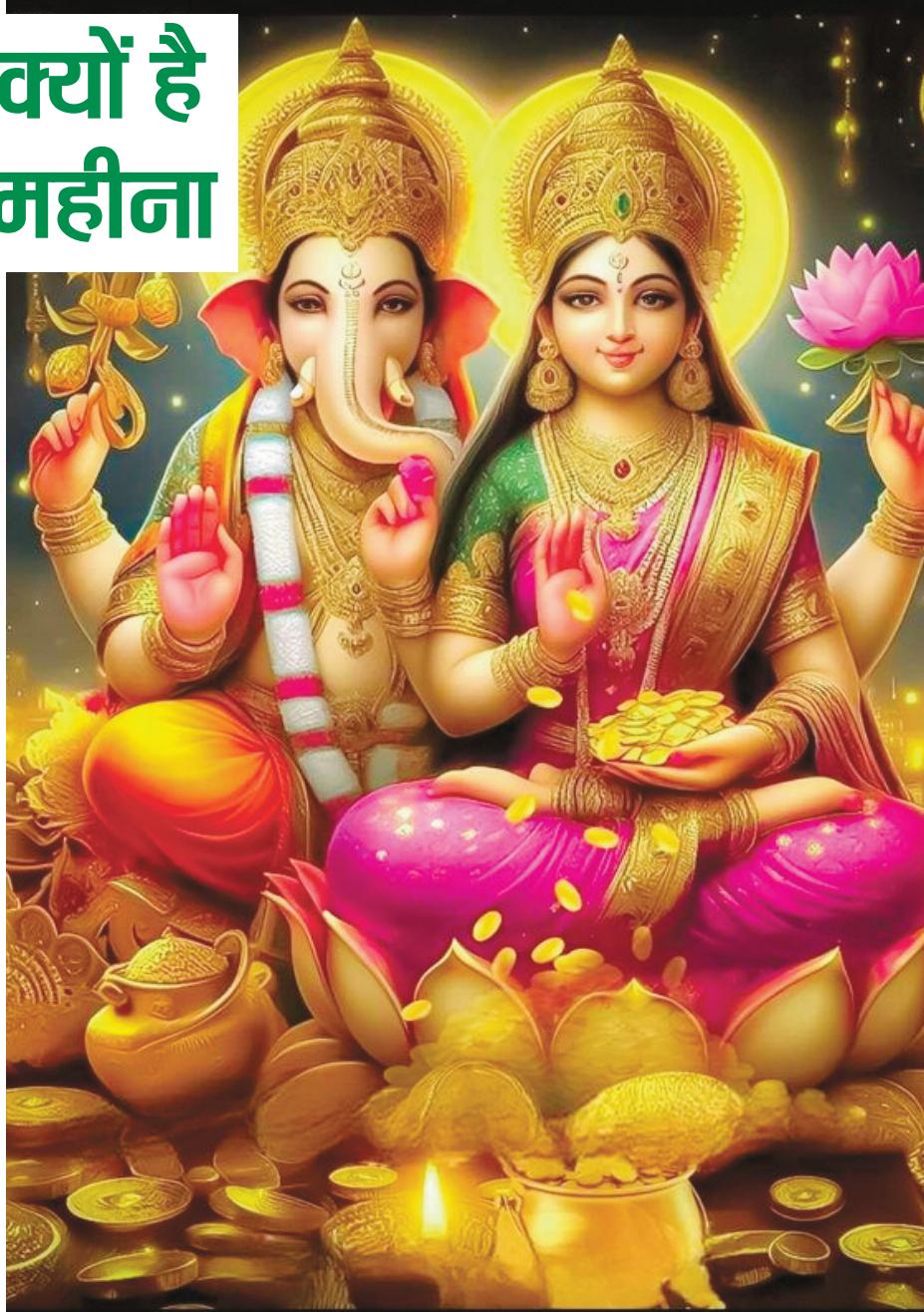
क्या यह नामा का आड़ मनिपटाने का खेल है या फिर चुनावी चुनौती को धारदार बनाने का दांव है? क्योंकि पूर्व मुख्यमंत्री और अब भाजपा विधायक शिवराज सिंह चौहान की संभावित उम्मीदवारी का एलान केंद्रीय मंत्री रामदास आठवले के मुख से कराया गया तो दूसरी तरफ एक और पूर्व मुख्यमंत्री, कांग्रेस नेता और वर्तमान राज्यसभा सांसद दिग्विजय सिंह का नाम भी लोकसभा चुनाव के लिए संभावित प्रत्याशी के रूप में चलाया गया, जिसका दिग्विजय सिंह ने यह कहकर खंडन कर दिया कि अभी तो मैं राज्यसभा में हूं। मध्यप्रदेश के करीब 18 साल तक सीएम रहे शिवराज सिंह चौहान के राजनीतिक भविष्य और उनकी अपनी पार्टी भाजपा में उनकी हैसियत को लेकर दो महीने से लगातार सवाल उठ रहे हैं। कभी कहा गया कि पार्टी उन्हें बड़ी जिम्मेदारी देने जा रही है तो कभी बताया गया कि शिवराज अब दक्षिणी राज्यों में भाजपा को मजबूत बनाने में जुट गए हैं। वैसे मध्यप्रदेश में विधायकांग चुनाव

मन्त्रप्रदर्शन में विवाहसभा ने उनापन में भाजपा की बंपर जीत के बाद शिवराज ने परोक्ष रूप से पांचवीं बार भी अपनी दावेदारी यह कहकर जताई थी कि उनका लक्ष्य अब मप्र की सभी 29 शिवराज कमलनाथ पर भारा पड़ जाएं। और शिवराज को तगड़ी टक्कर देने के लिए छिंदवाड़ा से अपने बेटे नकुलनाथ को उत्तरारने की जगह खुद को मैदान में उतरना होगा।

लोकसभा सीटों पर विजय का हार प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को भेंट करने का है। विस चुनाव में जीत के तुरंत बाद उन्होंने उस छिंदवाड़ा जिले की यात्रा की, जो शेष राज्य में भगवा लहर के बावजूद कांग्रेस के पंजे में ही रहा था। गैरतलब है कि छिंदवाड़ा वरिष्ठ कांग्रेस नेता और पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ का गढ़ 40 सालों से है। शिवराज ने छिंदवाड़ा जाकर यह संदेश देने की कोशिश की थी कि वो असंभव को संभव बनाने के लिए ही यहां आए हैं। ऐसे में यह अटकलें जोर पकड़ने लगी थीं कि इस बार राज्य की 29वीं सीट भी जीतने के मकसद से पार्टी शिवराज को छिंदवाड़ा

फरवरी के व्रत और त्योहार

फटवटी क्यों है बेहद शुभ महीना



फरवरी का आधा महीना माघ का और आधा फाल्गुन का रहने वाला है। इस महीने में कई व्रत त्योहार भी पड़ रहे हैं जिनमें बर्दं पंचमी, गण नव नवरात्रि और मौनी अमावस्या जैसे महत्वपूर्ण पर्व भी हैं। फरवरी के पहले हफ्ते में ही घटतिला एकादशी का व्रत रखा जाएगा। इस महीने में गुप्त नववात्रि की भी शुभ आत्म होगी जिसके बाद नौ दिन देवी दुर्गा के नौ रूपों का पूजन होगा। इसके बाद 20 फरवरी के दिन जया एकादशी का व्रत रखा जाएगा और 24 फरवरी के दिन माथी पूर्णिमा का व्रत रखा जाएगा। इसके अलावा 28 फरवरी के दिन द्विप्रत्रिय संकटी चतुर्थी का व्रत पड़ रहा है। इस महीने में व्रत त्योहारों के बीच कई खरीदारी के मुहूर्त भी बन रहे हैं। खरीदारी करने के लिए त्योहार के मुहूर्त इसलिए भी जरूरी हैं क्योंकि शुभ मुहूर्त में खरीदारी करना बेहद शुभ कहा जाता है और माना जाता है कि शुभ मुहूर्त में खरीदारी ना की जाए तो जीवन पर नकारात्मक असर भी पड़ सकते हैं। ऐसे में यहां जनिए पंचांग के अनुसार, खरीदारी के कौनसे दिन हो सकते हैं शुभ।

किंचन की ऊर्जा को शुद्ध करता है कपूर और कई दोषों से दिलाता है मुक्ति भी, रोज जलाएं रसोई में किंचन की ऊर्जा को शुद्ध करता है कपूर और कई दोषों से दिलाता है मुक्ति भी, रोज जलाएं रसोई में मौनी अमावस्या के दिन इन चीजों का दान करना माना जाता है बेहद शुभ, घर में आती है खुशहाली मौनी अमावस्या के दिन इन चीजों का दान करना माना जाता है बेहद शुभ, घर में आती है खुशहाली।

मौनी अमावस्या के दिन इन चीजों का दान करना माना जाता है बेहद शुभ, घर में आती है खुशहाली फरवरी में खरीदारी के शुभ मुहूर्त फरवरी के महीने में एक या दो नहीं बल्कि पूरे 18 शुभ मुहूर्त बताए जा रहे हैं। इस महीने 5 सर्वर्थ सिद्धि मुहूर्त, 2 अमृत सर्वर्थ सिद्धि मुहूर्त, 2 अमृत सिद्धि मुहूर्त, 2 त्रिपुष्कर मुहूर्त और 9 रवि योग बन रहे हैं। इसके अलावा फरवरी के माह में एक ग्रु पूष्य नक्षत्र का निर्माण भी होगा। इस संयोग को भी बेहद शुभ माना जा रहा है।

फरवरी क्यों है बेहद शुभ महीना

फरवरी के महीने की विशेषता नदियों में स्नान को फलदायी इसलिए भी अत्यधिक है क्योंकि

वृषभ, कर्क समेत 6 राशियों के लिए सौभाग्यशाली महीना

वृषभ टैरो मासिक राशिफल कार्यक्रमालया अच्छी रहेगी

टैरो काइर्स की गणना बता रही है कि फरवरी के महीना वृषभ राशि के लोगों के लिए कार्यक्रमालया और एकप्रता के लिए काफी अच्छा रहे वाला है। आपको कार्यक्रम में तो सारे व्यवहारों के लिए लेने की आवश्यकता पड़ेगी। यदि आर्थिक या जीवन जायदाद के लिए उसमें संवर्धित कार्यालयिक योग्यता है तो उसमें संयम और प्यार के साथ मालाने की कोशिश करें। आपके कुछ नए संपर्क स्थापित हो सकते हैं। लव लाइफ के लिए समय बहुत ही अच्छा सावित होगा।

मिथुन राशि पर क्या प्रभाव

वृषभ ग्रह का मकर राशि में प्रवेश करने का सबसे ज्यादा प्रभाव मिथुन राशि के जातकों पर पड़ेगा। ये समय आपको डेरा सारी खुशियों देगा, इस ग्रह गोचर के कारण व्यापार और कारोबार में अच्छी तरकी की संभावना है। नौकरी करने वाले लोगों को

काफी धन खर्च करना पड़ सकता है। आपको अपने बच्चों की ज़्यादा देख-भाल करने की ज़रूरत है, क्योंकि सेवते जुड़ी कुछ समस्याएं उड़ें घर सकती हैं। धार्मिक क्रियाकलाप व धर्म के प्रति इच्छावान बढ़ेगा।

परिवार से आपको पूरा सहयोग मिलता रहेगा। आपको सलाह है कि आर्थिक मालामों में थोड़ा संचय रहेगा।

कर्क राशि के लिए फरवरी का महीना में आपको निर्णय लेने समय सावधानी बरतने की ज़रूरत है। जलदबाजी

परिवारिक कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेंगे।

वृश्चिक

टैरो काइर्स की गणना बता रही है कि वृश्चिक राशिवालों के लिए फरवरी का महीना आपके लिए काफी अच्छा रहने वाला है। आपको नई चुनौतियों का सामना हिम्मत से करने की ज़रूरत है। आपके हित में बिलकुल भी नहीं है। प्रेम की दृष्टि से यह समय भावशाली रहेगा। शिक्षा प्रतियोगिताएं में विद्यार्थियों के लिए समय अनुकूल है और नतीजे आपको प्राप्त होंगे। इसके साथ ही तीर्थ यात्रा का भी योग बन रहा है।

कन्या राशि पर क्या प्रभाव

कन्या राशि के जातकों को भी फायदा होने की संभावना है। इस राशि के जातकों को नौकरी का लाभ मिल सकता है। प्रभावशाली व्यक्तियों के संपर्क में आ सकते हैं, जिससे आपको नए मौके मिलें। आपको जीवन साथी के साथ संबंध बढ़ावहारी के लिए अवश्यक है, लेकिन जो

परिवर्तन के लाभ है। इसके साथ ही फैमिली के साथ आप कहीं टूर पर जा सकते हैं।

सिंह राशि पर क्या प्रभाव

फरवरी के महीने में होने वाले परिवर्तन का असर सिंह राशि के जातकों के पर्शी पड़ेगा। इस राशि के जातकों को स्वाधीन लाभ मिलने की संभावना है। आपको मैहनत का सकारात्मक परिणाम मिलेगा। आपको व्यापार और नौकरी में नए अवसर प्राप्त होंगे। इसके साथ ही तीर्थ यात्रा का भी योग बन रहा है।

कन्या राशि पर क्या प्रभाव

कन्या राशि के जातकों को भी फायदा होने की संभावना है। इस राशि के जातकों को नौकरी का लाभ मिल सकता है। प्रभावशाली व्यक्तियों के संपर्क में आ सकते हैं, जिससे आपको नए मौके मिलें। आपको जीवन साथी के साथ संबंध बढ़ावहारी के लिए अवश्यक है, लेकिन जो

परिवर्तन की ज़रूरत है। यहां की संभावना लोगों का कुछ घर बिलकुल भी नहीं है। प्रेम की दृष्टि से यह समय भावशाली रहेगा। शिक्षा प्रतियोगिताएं में विद्यार्थियों के लिए समय अनुकूल है और नतीजे आपको आनन्दरूप होंगे।

कुम्भ

टैरो काइर्स की गणना बता रही है कि कुम्भ राशि के लोगों के लिए फरवरी का महीना निजी जीवन के मामले में थोड़ा बेबती पैदा करने वाला रहा। आपको इस अवधि के दौरान निजी जीवन के मामले में आपको नए मौके मिलें। आपको जीवन साथी के साथ संबंध बढ़ावहारी के लिए अवश्यक है, लेकिन जो

लिए कड़ी मेहनत करने की ज़रूरत है। यहां की बीच-बीच में अचानक धन लाभ होने की संभावना लोगों का कुछ घर बिलकुल भी नहीं है। नौकरीपेश लोगों का कुछ घर बिलकुल भी नहीं है। नौकरीपेश लोगों के लिए फरवरी का महीना आपके लिए काफी अच्छा रहने वाला है। आपको नई चुनौतियों का सामना हिम्मत से करने की ज़रूरत है। आपके हित में बिलकुल भी नहीं है। प्रेम की दृष्टि से यह समय भावशाली रहेगा। शिक्षा प्रतियोगिताएं में विद्यार्थियों के लिए समय अनुकूल है और नतीजे आपको आनन्दरूप होंगे।

मीन

टैरो काइर्स की गणना बता रही है कि मीन राशि के लोगों के लिए फरवरी का महीने सोचे साथ समझकर नए कार्यक्रमों में आपको धन मिलने की संभावना है। अतः खान-पान में संबंध बढ़ावहारी के लिए फरवरी का महीना आपको धन मिलने की संभावना है। अपने नए मौके मिलने के लिए फरवरी का महीना आपको धन मिलने की संभावना है। आपको जीवन साथी के साथ संबंध बढ़ावहारी के लिए अवश्यक है, लेकिन जो

परिवर्तन कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेंगे।

वृश्चिक

टैरो काइर्स की गणना बता रही है कि वृश्चिक राशिवालों के लिए फरवरी का महीना आपके लिए काफी अच्छा रहने वाला है। जिससे आपको नई चुनौतियों का सामना हिम्मत से करने की ज़रूरत है। आपको नई चुनौतियों का सामना हिम्मत से करने की ज़रूरत है। आपके हित में बिलकुल भी नहीं है। प्रेम की दृष्टि से यह समय भावशाली रहेगा। शिक्षा प्रतियोगिताएं में विद्यार्थियों के लिए समय अनुकूल है और नतीजे आपको आनन्दरूप होंगे।

कन्या

टैरो काइर्स की गणना बता रही है कि कन्या राशि के लोगों के लिए फरवरी का महीना में आपको निर्णय लेने समय सावधानी बरतने की ज़रूरत है। जिससे आपको निर्णय लेने समय सावधानी बरतने की ज़रूरत है। जलदबाजी

परिवर्तन कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेंगे। निजी प्रेम संबंधों के मामलों में,

लेकिन जीवन के लिए फरवरी का महीना आपको निर्णय लेने समय सावधानी बरतने की ज़रूरत है। जिससे आपको निर्णय लेने समय सावधानी बरतने की ज़रूरत है। जलदबाजी

परिवर्तन कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेंगे। निजी प्रेम संबंधों के मामलों में,

लेकिन जीवन के लिए फरवरी का महीना आपको निर्णय लेने समय सावधानी बरतने की ज़रूरत है। जिससे आपको निर्णय लेने सम

स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

गुरुवार, 1 फरवरी, 2024 9

इन ड्रिंक्स से घटाएं बढ़ते बेली फैट को

बढ़ता बजन बेहद परेशान करता है। बढ़ते बजन का सबसे ज्यादा असर पेट, पौट और जांघों पर दिखता है। सबसे ज्यादा बुरा कपड़ा से बार निकलता हुआ पेट लगता है। पेट की चर्चों को कम करने के लिए लोग धोंगे जिम में वर्कआउट करते हैं। 15-20 मिनट तक ट्रेड मिल पर दौड़ते हैं, मैनूल एक्सरसाइज करते हैं फिर भी उन्हें मन चाही बॉडी नहीं मिलता।

आप जानते हैं कि पेट की चर्चों कम करने के लिए आप एक्सरसाइज के साथ ही कुछ खास ड्रिंक का सेवन करें तो आसानी से पेट की चर्चों को कम कर सकते हैं। हालांकि कोई भी ड्रिंक जारूरी नहीं है जो पेट से चर्चों को कम

पेट की चर्चों को भी कम करते हैं। आइए एक्सपर्ट से जानते हैं कि पेट की चर्चों कम करने के लिए कौन-कौन से ड्रिंक का सेवन करें।

अदरक की चाय का करें सेवन

अदरक में सूजन रोधी और मीटार्बालिंज को



एलोवेरा जूस

कर सके, लेकिन कुछ घरेलू पेय पदार्थों को संतुलित आहार और सक्रिय जीवनशैली में शामिल करें तो आसानी से बजन घटाने में मदद मिल सकती है। पेट की जिंदी चर्चों कम करने के लिए आप धर के बने कुछ खास ड्रिंक्स का सेवन कर सकते हैं। डायटीशन शिक्षा कुमारी ने इंटर्नाशन पर एक पोस्ट साझा



करके बताया है कि छह घरेलू ड्रिंक ऐसे हैं जो सेहत को कई तरह से काफ़ा पहुंचाते हैं और

गेहूं के आटे से इस तरह बनाएं रोटी, कॉन्सिपेशन का होगा इलाज और आंत की सेहत भी रहेगी दुरुस्त

कब्ज़ को दूर करने के लिए चोकर युक्त आटा का करें सेवन



कब्ज़ एक ऐसी परेशानी है जो हर किसी को कभी न कभी ज़रूर परेशान करती है। कब्ज़ एक ऐसी स्थिति है जिसमें किसी इंसान का मल बहुत टाइ हो जाता है और मल त्याग करते समय परेशानी होती है, इस स्थिति को कब्ज़ कहा जाता है। कब्ज़ होने पर पाचन तंत्र खराब हो जाता है। पाचन तंत्र के खराब होने के कारण शरीर से मल निकलने की मात्रा बहुत कम हो जाती है और मल डिस्चार्ज करने के लिए अधिक जोर लगाना पड़ता है। लंबे समय तक कब्ज़ की परेशानी पाइल्स का कारण बन जाती है।

वैज्ञानिक तौर पर एक स्वस्थ इंसान को 7 दिनों में कम से कम 12 दिन मल डिस्चार्ज करना चाहिए, जिन लोगों को इससे कम मल डिस्चार्ज हो उन्हें कब्ज़ की परेशानी संभव है। जिन लोगों को कब्ज़ परेशान करता है वह सबसे पहले अपनी डाइट का प्रमुख हिस्सा है। गेहूं पौरी प्रमुख डाइट में अनाज हमारी डाइट का प्रमुख हिस्सा है। गेहूं का सेवन हम दिन में तीन बार करते हैं। अगर गेहूं का सेवन खाने तरीके सी किया जाये तो ना सिर्फ़ कब्ज़ से निजात पा सकते हैं बल्कि बॉडी को हेल्दी

भी रख सकते हैं। आइए जानते हैं कि गेहूं का सेवन कैसे करें कि कब्ज़ से निजात मिले।

कैमे का इलाज करता है?

डाइट में काफ़िर खाने के काम से सेवन करना कब्ज़ का कारण बनता है। फाइबर खाने के जरिए आंतों में जाकर अपनी जगह बनाता है और भोजन को पचाने में आंतों की मदद करता है। भोजन में फाइबर को बढ़ाने के लिए आप काम करते हैं और अपने आंतों की साथ भूसी को बढ़ाने के लिए करते हैं। गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए आप काम करते हैं और अपने आंतों की साथ भूसी को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं में ऐसे गुण मौजूद होते हैं जो मल की मात्रा और आंतों की

वेवेमडी के मुताबिक गेहूं की भूसी गेहूं के दाने की बाहरी परत होती है जो पीसने पर गेहूं की अंदर की परतों से अलग हो जाती है। आप जानते हैं कि जिसे आप अपने आंतों में निकालकर फेंक रहे हैं वो यह खुलनशील और अधिक अस्थिर फाइबर से भरपूर भूसी है जो आपके पेट के लिए सोना है। गेहूं की भूसी पोषक तत्वों का भंडार की मात्रा को बढ़ाने के लिए आप काम करते हैं और अपने आंतों की साथ भूसी को बढ़ाने के लिए करते हैं। गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए आप काम करते हैं और अपने आंतों की साथ भूसी को बढ़ाने के लिए करते हैं।

पाचन को दुरुस्त करने में ये आंतों की

वेवेमडी के मुताबिक गेहूं की भूसी गेहूं के दाने की बाहरी परत होती है जो पीसने पर गेहूं की अंदर की परतों से अलग हो जाती है। आप जानते हैं कि जिसे आप अपने आंतों में निकालकर फेंक रहे हैं वो यह खुलनशील और अधिक अस्थिर फाइबर से भरपूर भूसी है जो आपके पेट के लिए सोना है। गेहूं की भूसी पोषक तत्वों का भंडार की मात्रा को बढ़ाने के लिए आप काम करते हैं और अपने आंतों की साथ भूसी को बढ़ाने के लिए करते हैं। गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए आप काम करते हैं और अपने आंतों की साथ भूसी को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

गेहूं के गेहूं को बढ़ाने के लिए करते हैं।

सरफराज या पाटीदार- दूसरे टेस्ट में किसे मिलेगा मौका

एक का खेलना कन्फर्म; शुभमन/सिराज बाहर बैठे तो दोनों कर सकते हैं डेब्यू

नई दिल्ली, 31 जनवरी (एजेंसियां)। इंडिया के खिलाफ दूसरे टेस्ट में टीम इंडिया नए प्लेइंग-11 के साथ उतरेगी। टीम के बैटर केलन राहुल और लेपट आर्म स्पिन ऑलराउंडर रवींद्र जडेजा चोट की वज्र से दूसरे मैच से बाहर हो गए हैं। मैच में सरफराज खान या रजत पाटीदार को मौका मिल सकता है। ऐसा भी हो सकता है कि दोनों को डेब्यू का मौका मिल जाए, लेकिन ऐसा दो सिरेंयों में ही संभव है।

पाटीदार ने बनडे डेब्यू कर लिया है, लेकिन सरफराज को अब तक किसी फॉर्में मौका नहीं मिला है। पाटीदार को विटांग कोहली की जगह टेस्ट स्क्वोड में शामिल किया गया था। पूर्व कपान कोहली निजी कारणों से शुरुआती दो टेस्ट का हिस्सा नहीं है। वहीं सरफराज को इंजर्ड राहुल की जगह टीम में चुना गया।

दूसरे टेस्ट के लिए टीम इंडिया को प्लेइंग-11 के 3 सिरेंयों

पहला- एक ही फास्ट बॉलर खेलें, रजत-सरफराज दोनों को मौका

टीम इंडिया के दो खिलाड़ी चोट की वज्र से दूसरे टेस्ट से बाहर हो गए हैं। पिछले मैच की प्लेइंग-11



के 9 खिलाड़ी फिट हैं। ऐसे में टीम इंडिया दूसरे मैच में 7 बैटर्स, 3 स्पिनर्स और एक फास्ट बॉलर के कॉम्बिनेशन के साथ उत्तर सकती है। इस स्थिति में रजत और सरफराज दोनों को डेब्यू का मौका मिल सकता है।

दूसरा टेस्ट विशाखापट्टनम में खेला जाएगा। जहां स्पिनर्स ज्यादा हावी रहते हैं, ऐसे में टीम किसी एक पेसर और 3 स्पिनर्स के साथ भी उत्तर सकती है। वहीं मोहम्मद

सिराज को बाहर बैठकर सिर्फ जसप्रीत बुमराह और 3 स्पिनर्स को मौका दिया जा सकता है। जडेजा की कुरतरीप यादव खेल सकते हैं, जबकि वाकी 2 नए स्पिनर्स रीवर्बंडन अश्विन और अश्वर पटेल रहेंगे। सिराज को हैदराबाद टेस्ट में ज्यादा बॉलिंग का मौका नहीं मिला, ऐसे में टीम उन्हें बाहर बैठा सकती है। सिराज 2 पारियों में एक भी विकेट नहीं ले पाए थे। वहीं इंग्लैंड के इकलौते फास्ट बॉलर मार्क बुड

पी कुछ खास नहीं कर सके थे। ऐसे में दूसरे टेस्ट में 2 पेसर्स को खिलाना का कोई फायदा नजर नहीं आता।

पांसिबल प्लेइंग-11: रोहित शर्मा (कपान), यशवंती जायसवाल, शुभमन गिल, रजत पाटीदार, श्रेयस अश्वर, सरफराज खान, केसन भरत (विकेटकीपर), रविचंद्रन अश्विन, अश्वर पटेल, कुलदीप यादव और जसप्रीत बुमराह। दूसरा- दो फास्ट बॉलर खेले,

जिस पर फिर से 2 पेसर्स को खिलाने की गलती करेगी।

पांसिबल प्लेइंग-11: रोहित शर्मा (कपान), यशवंती जायसवाल, शुभमन गिल, रजत पाटीदार, श्रेयस अश्वर, सरफराज खान, केसन भरत (विकेटकीपर), रविचंद्रन अश्विन, अश्वर पटेल, कुलदीप यादव और जसप्रीत बुमराह।

दूसरा- दो फास्ट बॉलर खेले,

बनाए हैं। इसमें दो शतक उठके नाम हैं। कर्नाटक रणजी ट्रॉफी एलाइट शुप के शूप सी में चार मैचों में 15 अंकों के साथ दूसरे स्थान पर है, उसने दो मैच जीते हैं और एक मैच हारा है।

भारत के लिए 21 टेस्ट खेले

अग्रवाल ने 2018 में डेब्यू के बाद से भारत के लिए करियर में कुल 21 टेस्ट मैच खेले हैं। उन्होंने 21 मैचों में 41.3 की औसत से 1488 रन बनाए, जिसमें उनके नाम चार शतक शामिल हैं।

भारत के लिए उनकी आखिरी पारी मार्च 2022 में श्रीलंका के विकेटकीपर टेस्ट मैच में थी। अग्रवाल ने 5 वनडे भी खेले हैं।

अर्डीपीएल में हैदराबाद का हिस्सा है अग्रवाल

अग्रवाल 2023 में शामिल होने के बाद 2024 सीजन के लिए इंडियन प्रीमियर लीग में सनराइजर्स हैदराबाद का हिस्सा है। अग्रवाल ने लीग के 2022 सीजन में पंजाब किंस की कप्तानी भी की थी।

वर्षांत में नहीं खेल सकेंगे।

अग्रवाल रणजी मैच में 460

रन बनाए

अग्रवाल मौजूदा रणजी ट्रॉफी सीजन में अब तक जबरदस्त फॉर्म में है, उन्होंने चार मैचों में 460 रन

बाद जलन हुई, जिसमें मिलावटी पदार्थ होने का संदेह है। कर्नाटक के कपान के कापानों के बाद रणजी ट्रॉफी मैचों में खेलना है। इसके लिए वीर विक्रम स्टेडियम में ही अपनी टीम का एक खिलाफ खेलना हो रहे हैं। वे सौराष्ट्र के खिलाफ होने वाले इस मैच में नहीं खेल सकेंगे।

अग्रवाल रणजी मैच

नहीं खेलेंगे

अग्रवाल की टीम कर्नाटक ने 26-29 जनवरी को अग्रतला के महाराज बीर विक्रम स्टेडियम में त्रिपुरा पर 29 रन से जीत हासिल की। कर्नाटक शुक्रवार (2

बोतल बदां पानी पीते ही बीमार हुए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अग्रवाल को मूँह और गले में जलन की शिकायत हुई। अग्रतला तरंगत अस्पताल ले जाया गया। अग्रवाल को बोतल से पानी पीने के तुरंत

कर्नाटक की कपानों के कापानों कर रहे हैं।

बोतल बदां पानी पीते ही बीमार हुए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अग्रवाल को मूँह और गले में जलन की शिकायत हुई। उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। अग्रवाल को बोतल से पानी पीने के तुरंत

कर्नाटक की कपानों के कापानों कर रहे हैं।

अग्रवाल रणजी मैच

नहीं खेलेंगे

अग्रवाल की टीम कर्नाटक ने 26-29 जनवरी को अग्रतला के महाराज बीर विक्रम स्टेडियम में त्रिपुरा पर 29 रन से जीत हासिल की। कर्नाटक शुक्रवार (2

बोतल बदां पानी पीते ही बीमार हुए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अग्रवाल को मूँह और गले में जलन की शिकायत हुई। उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। अग्रवाल को बोतल से पानी पीने के तुरंत

कर्नाटक की कपानों के कापानों कर रहे हैं।

बोतल बदां पानी पीते ही बीमार हुए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अग्रवाल को मूँह और गले में जलन की शिकायत हुई। उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। अग्रवाल को बोतल से पानी पीने के तुरंत

कर्नाटक की कपानों के कापानों कर रहे हैं।

बोतल बदां पानी पीते ही बीमार हुए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अग्रवाल को मूँह और गले में जलन की शिकायत हुई। उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। अग्रवाल को बोतल से पानी पीने के तुरंत

कर्नाटक की कपानों के कापानों कर रहे हैं।

बोतल बदां पानी पीते ही बीमार हुए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अग्रवाल को मूँह और गले में जलन की शिकायत हुई। उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। अग्रवाल को बोतल से पानी पीने के तुरंत

कर्नाटक की कपानों के कापानों कर रहे हैं।

बोतल बदां पानी पीते ही बीमार हुए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अग्रवाल को मूँह और गले में जलन की शिकायत हुई। उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। अग्रवाल को बोतल से पानी पीने के तुरंत

कर्नाटक की कपानों के कापानों कर रहे हैं।

बोतल बदां पानी पीते ही बीमार हुए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अग्रवाल को मूँह और गले में जलन की शिकायत हुई। उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। अग्रवाल को बोतल से पानी पीने के तुरंत

कर्नाटक की कपानों के कापानों कर रहे हैं।

बोतल बदां पानी पीते ही बीमार हुए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अग्रवाल को मूँह और गले में जलन की शिकायत हुई। उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। अग्रवाल को बोतल से पानी पीने के तुरंत

कर्नाटक की कपानों के कापानों कर रहे हैं।

बोतल बदां पानी पीते ही बीमार हुए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अग्रवाल को मूँह और गले में जलन की शिकायत हुई। उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। अग्रवाल को बोतल से पानी पीने के तुरंत

कर्नाटक की कपानों के क

