

संस्कारधानी से प्रकाशित मध्यभारत व  
छत्तीसगढ़ अंचल का सर्वप्रसारित  
लोकप्रिय हिंदी समाचार पत्र

भारत सरकार व  
छत्तीसगढ़ शासन से  
विज्ञापन के लिए अधिकृत

वर्ष- 43 अंक - 187

दैनिक प्रातः संस्करण

"यो आत्मनं वेति, सर्वं स वेति।"

आर.एन.आई.नं. 58841/93

डाक पंजीयन छ.ग./दुर्ग/14/2024-26



सम्पादक - दीपक कुमार बुद्धदेव

राजनांदगांव, शनिवार 25 मई 2024



स्वस्तिक

स्पॉर्ट्स, म्यूजिकल एंड फिल्म्स आयतम्

खेल सामग्री

गाड़ी यांत्र, बैंड गुड्स, इलेक्ट्रॉनिक आर्ट्स, आर्टोपैड,

नाटक- रामलीला गुड्स, दर्दी, टाटापटी के थोक व घिल्ल विक्रेता एवं सुधारक

शो-रुम - जी.र. रोड, राजनांदगांव ● सिनेमा लाइन, राजनांदगांव

फोन: 07744-407791, 7440777791

Email : Swastikstoresrn@gmail.com • www.swastikstores.com

पृष्ठ - 8

मूल्य - 4.00 रुपए

## आज 58 सीटों पर मतदान... एवं दूसरी, महाबूबा, मेनका, राज बघटा समेत इन दिग्गजों की किसिंत ईद्हीएम में होगी कैद

नई दिल्ली। दो महीने से ज्यादा समय से चल रहा लोकसभा चुनाव अब अपने समापन की ओर है। सात चरणों के इस चुनाव में शनिवार यानी 25 मई को छठे चरण के लिए मतदान होगा। नियमों में दिल्ली, हरियाणा सहित आठ राज्यों की 58 सीटों पर शामिल है। वहीं इस चरण में 11.13 करोड़ मतदाता अपने मताधिकार का प्रयोग करेंगे। इनमें 5.84 करोड़ पुरुष, 5.29 करोड़ महिला और 5120 थर्ड जेड शामिल हैं। इस चरण में जन अन्य राज्यों में वाहन में हैं, उनमें उत्तर प्रदेश की 14, विहार की आठ, झारखण्ड की चार, ओडिशा की छह, पश्चिम बंगाल की आठ और जम्मू-कश्मीर की अनन्दानंग-राजौरी सीट भी शामिल हैं।



### गर्मी का विशेष ध्यान

खासकर गर्मी का ध्यान में रखते हुए सभी मतदातों के लिए अब चरण अपने भागीदारों की सुविधा के लिए इन सीटों पर शामिल हो चुका है। मतदातों को लेकर बड़ा विशेष ध्यान दिल्ली के लिए 5.8 सीटों पर विशेष ध्यान दिल्ली के लिए आपकी अहम है। निर्वाचन आयोग के मुताबिक छठे चरण के चुनाव के लिए 58 सीटों पर विशेष इंतजाम किए गए हैं।

### दिग्गजों के मायने का फैसला

इसके साथ ही ऑडिशा की विधानसभा सीटों के लिए भी इस चरण में मतदान होगा। इस चरण में जिन दिग्गजों की किसिंत का फैसला होगा, उनमें हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री महाबूबा और अनन्दानंग-राजौरी सीट पर शामिल होंगे।

2019 में भाजपा के खाते में 40 सीटें

छठे चरण में शामिल हुन 58 सीटों में से भाजपा व सहयोगी दलों ने 2019 में 40 सीटों पर जीत दर्ज की थी। ऐसे में यह चुनाव भावापा और उत्तर क्षेत्रों के लिए आपकी अहम है। निर्वाचन आयोग के मुताबिक छठे चरण के चुनाव के लिए 58 सीटों पर विशेष इंतजाम किए गए हैं।

### पांच चरण के दृष्टिकोण

गैरतलवाले हैं कि सात चरणों के लोकसभा चुनाव में अब तक पांच चरणों का चुनाव शान्तिपूर्ण ढंग से संपन्न हो चुका है। जिसमें 20 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की 48 सीटों के प्रत्याशियों को किस्मत ईच्छाएँ में कैद हो चुकी हैं। इसके नतीजे अब चार जून की विशेष ध्यान दिल्ली से जिसका स्वागत है, मार्ग बह धर्म विशेष ध्यान में कैहा कि वह धर्मीयों की नीति है। उनमें केसे एसटी-एससी ओबीसी के जाति प्रमाण पत्र बन हैं जिनकी जाति प्रमाण पत्र बन जाएं। ऐसा होने पर इन वर्गों के अधिकारों का तो हन्न होगा ना।

मीडिया से बात करते हुए आंगनी जिसका स्वागत है, उनके जाति प्रमाण पत्र बन जाएं। ओबीसी वर्ग के लोगों के अधिकार का हन्न हुआ है। ओबीसी वर्ग देने के लिए आरक्षण के अवसर देने के लिए आरक्षण के तहत अधिकार दिए जाते हैं। अब उन सबके बीच आप दूसरों को ले ले आजाए तो उनके मैके कम होंगे। मुझे लाभ है कि बोट बैक की राजनीति के लिए ऐसे सर्टिफिकेट बनाए गए हैं।

मीडिया से बात करते हुए आंगनी कहा कि ऐसे प्रमाण पत्र बनने से ओबीसी वर्ग के लोगों के अधिकार का लोकसभा चुनाव आयोग के मुताबिक छठे चरण के लिए आपकी अहम है। अब उन सबके बीच आप दूसरों को ले ले आजाए तो उनके मैके कम होंगे।

मीडिया से बात करते हुए आंगनी कहा कि एसटी-एससी ओबीसी

वर्ग को मैंने देखा है। हिंदुओं में तो जाति प्रथा थोड़ी गई है। जातियों के आधार पर आरक्षण दिया गया जिसका स्वागत है, मार्ग बह धर्म विशेष ध्यान में कैहा कि वह धर्मीयों की नीति है। उनमें जिसका स्वागत है, उनके जाति प्रमाण पत्र बन हैं जिनकी जाति प्रमाण पत्र बन जाएं। ऐसा होने पर इन वर्गों के अधिकारों का तो हन्न होगा ना।

मीडिया से बात करते हुए आंगनी कहा कि एसटी-एससी ओबीसी

वर्ग को मैंने देखा है। हिंदुओं में तो

जाति प्रथा थोड़ी गई है। जातियों के आधार पर आरक्षण दिया गया जिसका स्वागत है, मार्ग बह धर्म विशेष ध्यान में कैहा कि वह धर्मीयों की नीति है। उनमें जिसका स्वागत है, उनके जाति प्रमाण पत्र बन हैं जिनकी जाति प्रमाण पत्र बन जाएं। उनमें एसटी-एससी ओबीसी

वर्ग को मैंने देखा है। हिंदुओं में तो

जाति प्रथा थोड़ी गई है। जातियों के आधार पर आरक्षण दिया गया जिसका स्वागत है, मार्ग बह धर्म विशेष ध्यान में कैहा कि वह धर्मीयों की नीति है। उनमें जिसका स्वागत है, उनके जाति प्रमाण पत्र बन हैं जिनकी जाति प्रमाण पत्र बन जाएं। ऐसा होने पर इन वर्गों के अधिकारों का तो हन्न होगा ना।

मीडिया से बात करते हुए आंगनी कहा कि एसटी-एससी ओबीसी

वर्ग को मैंने देखा है। हिंदुओं में तो

जाति प्रथा थोड़ी गई है। जातियों के आधार पर आरक्षण दिया गया जिसका स्वागत है, मार्ग बह धर्म विशेष ध्यान में कैहा कि वह धर्मीयों की नीति है। उनमें जिसका स्वागत है, उनके जाति प्रमाण पत्र बन हैं जिनकी जाति प्रमाण पत्र बन जाएं। उनमें एसटी-एससी ओबीसी

वर्ग को मैंने देखा है। हिंदुओं में तो

जाति प्रथा थोड़ी गई है। जातियों के आधार पर आरक्षण दिया गया जिसका स्वागत है, मार्ग बह धर्म विशेष ध्यान में कैहा कि वह धर्मीयों की नीति है। उनमें जिसका स्वागत है, उनके जाति प्रमाण पत्र बन हैं जिनकी जाति प्रमाण पत्र बन जाएं। ऐसा होने पर इन वर्गों के अधिकारों का तो हन्न होगा ना।

मीडिया से बात करते हुए आंगनी कहा कि एसटी-एससी ओबीसी

वर्ग को मैंने देखा है। हिंदुओं में तो

जाति प्रथा थोड़ी गई है। जातियों के आधार पर आरक्षण दिया गया जिसका स्वागत है, मार्ग बह धर्म विशेष ध्यान में कैहा कि वह धर्मीयों की नीति है। उनमें जिसका स्वागत है, उनके जाति प्रमाण पत्र बन हैं जिनकी जाति प्रमाण पत्र बन जाएं। ऐसा होने पर इन वर्गों के अधिकारों का तो हन्न होगा ना।

मीडिया से बात करते हुए आंगनी कहा कि एसटी-एससी ओबीसी

वर्ग को मैंने देखा है। हिंदुओं में तो

जाति प्रथा थोड़ी गई है। जातियों के आधार पर आरक्षण दिया गया जिसका स्वागत है, मार्ग बह धर्म विशेष ध्यान में कैहा कि वह धर्मीयों की नीति है। उनमें जिसका स्वागत है, उनके जाति प्रमाण पत्र बन हैं जिनकी जाति प्रमाण पत्र बन जाएं। ऐसा होने पर इन वर्गों के अधिकारों का तो हन्न होगा ना।

मीडिया से बात करते हुए आंगनी कहा कि एसटी-एससी ओबीसी

वर्ग को मैंने देखा है। हिंदुओं में तो

जाति प्रथा थोड़ी गई है। जातियों के आधार पर आरक्षण दिया गया जिसका स्वागत है, मार्ग बह धर्म विशेष ध्यान में कैहा कि वह धर्मीयों की नीति है। उनमें जिसका स्वागत है, उनके जाति प्रमाण पत्र बन हैं जिनकी जाति प्रमाण पत्र बन जाएं। ऐसा होने पर इन वर्गों के अधिकारों का तो हन्न होगा ना।

मीडिया से बात करते हुए आंगनी कहा कि एसटी-एससी ओबीसी

वर्ग को मैंने देखा है। हिंदुओं में तो

जाति प्रथा थोड़ी गई है। जातियों के आधार पर आरक्षण दिया गया जिसका स्वागत है, मार्ग बह धर्म विशेष ध्यान में कैहा कि वह धर्मीयों की नीति है। उनमें जिसका स्वागत है, उनके जाति प्रमाण पत्र बन हैं जिनकी जाति प्रम













हिंदू धर्म में वैसे तो ही एकादशी का खास महत्व होता है, लेकिन देवशत्रुनी एकादशी बहुत खास मानी जाती है। इस बार ये कब मनाई जाएंगी, इसका शुभ मुहूर्त और पूजा विधि विधा है। आइए हम आपको बताते हैं। आषाढ़ माह के शुक्ल पक्ष में पड़ने वाली

एकादशी को देवशयनी एकादशी कह जाता है। ये एकादशी भगवान विष्णु को समर्पित होती है। इसके बाद ही भगवान विष्णु चार महीने के लिए लीरसागर में शयन के लिए चले जाते हैं। उसके बाद कोई भी शुभ कार्य नहीं होता है और देवउठनी ग्यारस के बाद शुभ

कार्य और विवाह संपन्न होते हैं। ऐसे में इस साल देवशिराजी एकादशी कब मनाई जाएगी, इसकी शुभ तिथि वर्णा है, इसका महत्व और पूजा विधि वर्णा होती है, आइए हम आपको बताते हैं।

हिंदू पंचांग के अनुसार, आषाढ़ माह की शुक्रव

**आंखों की बीमारी व होने  
वाले इंफेक्शन से करें बचाव**

भीषण गर्मी और  
चिलचिलाती धूप  
वजह से शरीर में  
तरह की दिक्खतें  
जाती हैं। शरीर के  
आंखों पर भी इसकी  
असर पड़ता है। 3  
जानें बचने का तरीका  
गर्मी और धूप के  
बढ़ रही है आंखों  
बीमारी, होने वाले



लचिलाती  
प की वजह से  
रीर में कई तरह की  
छत्तें शुरू हो जाती हैं.  
भी शौरीर में पानी कमी  
वहीं आंखों में कई तरह  
इंफेक्शन भी हो जाते  
आइए आज विस्तार से  
त करेंगे कि हीट वेव

क कारण आर्यों पर  
त्या असर पड़ता है ?  
गर्मी में ऐसे तरे अपने  
पांखों का ख्याल  
पहले कुछ टिकों से  
दैदारी - नाणेगा में गर्मी से  
गांठों का हाल बेहाल है.  
गारा 45 के पार पहुंच  
युका है. ऐसे में हीट वेव  
नीचे चपट में शरीर का जो  
प्रशंग आ रह है उसे काफी  
दृढ़ते हो रही है.  
वेलचिलाती हूप के सीधा  
संपर्क में आने से आर्यों  
का भी बुरा हाल हो गया  
है. लोग अपने शरीर पर  
मनस्क निन्दा तो मास्क  
नगा लेते हैं लैकिन  
आर्यों का केहर करना  
बुरा जाता है.  
टर्नरेशनल जर्नल  
स्प्रॉफ इनवायरमेंटल हेल्थ  
एंड पब्लिक हेल्थ ने वर्या  
कहा ?  
टर्नरेशनल जर्नल

प्राप्त इनवायरमेंटल  
ल्ट्य एं पब्लिक हेल्प में  
पब्लिश एक स्टडी के  
युताबिक ज्यादा गमी से  
प्रायों में इफेवशन का  
वतरा काफी ज्यादा बढ़  
जाता है। यही कारण है  
कि गमीयों में आंखों का  
वास रख्याल रखने की  
जरूरत है। अब सवाल यह  
ठिठा है कि गमी में ऐसा  
चारा करने कि हीट स्ट्रोक  
पौर आंखों से होने वाले

टेरिजियम एक ऐसी हेल्प  
कंडीशन होती है जिसमें  
आंखों के अंदर के सेल्स  
में काफी ज्यादा ग्रोथ  
होने लगती है। जिसके  
कारण लोगों का विजन  
कम होने लगता है। आंखें  
अल्ट्रावायंडलेट किरणों  
की सीधा संपर्क में आती  
हैं। इसके कारण  
टेरिजियम का खतरा  
बहुत है।

# **क्या होता है ला नीना, अगर इस बार बना तो जून में ऐसा रहेगा मौसम?**



भारत में इस बार मानसूल को लेकर चेतावनी जारी की गई है, जिसमें बताया गया है कि इस बार काफी ज्यादा बारिश होगी, जिसके चलते कई इलाकों में बाढ़ के भी आसार हैं। इसके अलावा इस बार ठंड भी तो ज पड़ने के आसार हैं। इन सभी का जिम्मेदार ला नीना को बताया गया है। अमेरिका के राष्ट्रीय सुमुद्री और वायुमंडलीय पशासन के जलवायु पूर्वज्ञान केंद्र ने ये अनुमान लगाया है कि मौसम में ये परिवर्तन ला नीना की वजह से देरवने को मिलेगा।

अब आपके मन में सवाल ये उठ रह होगा कि आखिर ये ला नीना है क्या

Digitized by srujanika@gmail.com

जिसकी वजह से बारिश और ठंड इस कदर बढ़ सकती हैं। तो चलिए आज जान लेते हैं, क्या होता है ला नीना ? सबसे पहले तो समझते हैं, ला नीना का मतलब क्या है। दरअसल ये स्पैनिश भाषा एक शब्द है, जिसका मतलब ठोटी बच्ची है। पूर्ण प्रशांत महासागर क्षेत्र के सतह पर निम्न हवा का दबाव होने पर जो स्थिति बनती है, उसे ही ला नीना कहा जाता है। इससे समुद्री सतह का तापमान काफी कम हो जाता है। इसका सीधा असर दुनियाभर के तापमान पर पड़ता है। भारत में अल नीना की बात करें तो ये बहुत ज्यादा गर्मी और कमज़ोर

9

माँसून की वजह बनता है। वर्षा ला  
नीना की बात करें तो इसमें औसत  
से ज्यादा बारिश और ज्यादा ठंड पड़-  
की संभावना बनी रहती है। भारत में  
भी मौसम विभाग द्वारा ला नीना के  
विकसित होने की पूरी संभावना  
जाताई गई है। किंतु ने समय तक रह  
सकता है ला नीना ? ला नीना नौ  
महीने से लेकर सालभर की अवधि  
तक रह सकता है। इस दौरान  
नॉर्थवेस्ट हिस्से में सर्दियों में तापमान  
पहले से कम तो वहाँ सात्याइस्ट में  
सर्दी के दौरान भी तापमान ज्यादा  
रहता है। ला नीनो बनने के अलग-  
अलग कारण बताए जाते हैं, लेकिन  
सबसे प्रचलित वजह ये

## **रात को दलिया खाने के फायदे ज्यादा हैं?**

जानते हैं वेट लॉस के लिए कब और कौन सा दलिया खाएँ। पर उससे पहले जानते हैं खांसा रात को दलिया खाने के फायदे ज्यादा हैं रात को दलिया खाने के फायदे ज्यादा हैं- रात को दलिया खाना, नाश्ते की तुलना में ज्यादा फायदेमंद हो सकता है। ऐसा इसलिए कि ये मेटाबोलिक रेट बढ़ाने और बॉयले मूटमेंट को तेज करने में मदद कर सकता है। इससे पेट साफ हो जाता है और शरीर से गंदगी डिटॉक्स हो जाती है। इसके अलावा ये ब्लॉटिंग की समस्या को कम करने में भी मददगार है। बस आपको करना ये है कि आपको रात में गेहूं का दलिया नहीं खाना है बल्कि, इसकी जगह आपको इस दलिया का

भलता रहेगा।  
 खीरा तो आप सलाद के रूप में शौक से खाते होंगे। खीरा पानी से भरपूर सब्जी है जिसे गर्मियों में आप आराम से खा सकते हैं। इसके अंदर पाए जाने वाले न्यूट्रिएंट्स आपके शरीर में ठंडक भी रखेंगे और पानी की कमी भी नहीं होगी। इसके साथ साथ सज टैन से अगर आपकी स्किन ज्ञुलस गई है तो भी खीरा खाना आपके लिए फायरेमंद होगा क्योंकि ये आपकी स्किन को भी हेल्पी और चमकदार बनाने में मदद करेगा। नारियल पानी ढेर सारे पोषक तत्वों से लैस है। खासतौर पर गर्मियों में यह आपके शरीर में पानी की कमी दूर करेगा और आपको लू से भी बचा लेगा। इसलिए गर्मी के

**हीट स्ट्रोक और डिलाइड्रेशन से  
बचना है तो शामिल कर लें ये चीजें**



गर्मी के इस दौर में सेहत को दुरुस्त रखने के लिए जरूरी है कि डाइट में ऐसी चीजों को शामिल किया जाए जिनसे आपके शरीर में पान कमी ना हो और आपकी बॉडी हीट स्ट्रोक से बची रह सके। चालिए आज ऐसी ही कुछ ठंडक देने वाली चीजों की बात करते हैं जिनको खाकर आप गर्मी का शिकार बनने से बच सकेंगे। गर्मियों में आने वाले फल जैसे, आम, संतरा, खरबूजा, मौसमी और अनार भी आपके शरीर को ठंडक देंगे और शरीर में पानी के साथ साथ पोषक तत्वों की भी कमी दूर करेंगे। इन फलों में पाया जाने वाला विटामिन सी आपकी इम्यूनिटी को मजबूत बनाए रखेगा और आपके शरीर को ठंडक मिलती रहेगी। खींचा तो आप सलाद के रूप में शौक से खाते होंगे। खींचा पानी से भरपूर सब्जी है जिसे गर्मियों में आप आराम से खा सकते हैं। इसके अंदर पाए जाने वाले न्यूट्रिएंट्स आपके शरीर में ठंडक भी रखेंगे और पानी की कमी भी नहीं होगी। इसके साथ



