













## रोमानिया के राष्ट्रपति चुनाव में दक्षिणपंथी उम्मीदवार आगे

बुखारेस्ट, 5 मई (एजेंसियां)। रोमानिया में हुए राष्ट्रपति चुनाव के पहले चरण के युन: मतदान में अलंकार सफाई द यूनियन ऑफ रोमानियंस के अध्यक्ष जारी सिमियन बढ़त में हैं। शहरी एवं क्षेत्रीय समाजसांघ केंद्र (सीयूआरएस) की ओर से कराए गए एग्जिट पोल के अनुसार, सिमियन को 33.1 प्रतिशत वोट मिले। उनके बाद रोमानिया फॉरेंड गटबंड के फ्रिंग पर्टीस्कू के 22.9 प्रतिशत वोट मिले हैं। एवंगांगे सोशियो-बिहेवियरल स्टडीज युप ड्राइ किए गए एक अन्य एग्जिट पोल में सिमियन को 30 प्रतिशत वोट मिले, जबकि एटोन-स्पू और डेन दोनों को 23-23 प्रतिशत वोट मिल सकते हैं।

## एस जटांकर से मिले जापानी प्रतिनिधि सभा के अध्यक्ष फुकुशिरो नुकागा पहलगाम हमले के खिलाफ भारत के साथ किया समर्थन व्यवत

■ पाकिस्तान को बेनकाब करने व उसे सबक सिखाने के लिए चौतरफा धरने की तैयारी कर रही भारत सरकार



नई दिल्ली, 5 मई (एजेंसियां)। जापान के प्रतिनिधि सभा के अध्यक्ष फुकुशिरो नुकागा ने सोमवार को नई दिल्ली में भारत के विदेश मंत्री एस. जटांकर से मुलाकात की। उन्होंने हाल ही में जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकवादी हमले के खिलाफ भारत के साथ एकजुटा और समर्थन व्यवत किया।

विदेश मंत्री एस. जटांकर ने फुकुशिरो नुकागा से मुलाकात करने पर खुशी व्यक्त की। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म सपर पर भारत को तस्वीर पोस्ट करते हुए लिखा कि आज दिल्ली में जापान के प्रतिनिधि सभा के अध्यक्ष फुकुशिरो नुकागा से उनके साथ व्यापारियों और व्यापार प्रतिनिधिमंडल के साथ मिलकर प्रसन्नता हुई। आतंकवादी के अंतरराष्ट्रीय प्रकार सपर पर भारत के तस्वीर पोस्ट करते हुए उन्होंने लिखा कि पहलगाम आतंकवादी हमले पर एकजुटा और समर्थन व्यवत करने के लिए उनका धन्यवाद।

इशाक डार ने रूस के विदेश मंत्री से की बात, क्षेत्रीय स्थिति पर किया विचार-विमर्श

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के उप प्रधानमंत्री एवं विदेश मंत्री मुहम्मद इशाक डार ने रूस के विदेश मंत्री सार्दै लावरोव से टेलीफोन पर बातचीत कर भारत-पाकिस्तान के बीच तनाव के संबंध में हाल के क्षेत्रीय घटनाक्रमों से अवगत कराया है। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार डार ने इस बातचीत के दौरान पाकिस्तान के खिलाफ भारत के एकत्रित और अवैध कदम की निंदा की। श्री डार ने क्षेत्रीय स्थिति के लिए पाकिस्तान की प्रतिबद्धता दोहराई तथा इस बात पर बल दिया कि पाकिस्तान अपनी संभूता और राष्ट्रीय हितों को दृढ़ता से रक्षा करेगा। उन्होंने पहलगाम घटना को लेकर श्री लावरोव को अंतरराष्ट्रीय, पारदर्शी और स्वतंत्र जन्म दिया। इस बात के लिए कूटनीति के महत्व पर बल दिया। रूस के विदेश मंत्री ने दोनों पक्षों से संयम बरतने और तनाव बढ़ने से बचने का आग्रह किया।

## पाकिस्तान में भूकंप के झटके, लोगों में दहशत का माहौल

इस्लामाबाद। पाकिस्तान में सोमवार को एक बार फिर भूकंप के झटके महसूस किए गए, जिससे लोगों में दहशत फैल गई। भूकंप दोपहर 4:00 बजे के करीब आया, जिसकी तीव्रता रिक्टर पैमाने पर 4.2 मापी गई। राष्ट्रीय भूकंप केंद्र के अनुसार, भूकंप का केंद्र पाकिस्तान के उत्तरी क्षेत्र में, 36.6 डिग्री उत्तर अक्षांश और 72.89 डिग्री पूर्व देशांतर पर स्थित था। भूकंप की गहराई 10 किलोमीटर दर्ज की गई। झटके इन्हें तेज थे कि लोग अपने घरों और दफतरों से बाहर निकल रहे। हालांकि, अभी तक किसी जन-माल की खबर नहीं है। प्रशासन रिपोर्ट पर नज़र बना है। एवंगांग के संभव एवं रुक्मिणी और विक्सी भी जानकारी में संबंधित अधिकारियों से संपर्क करने की अपील की गई है। इसमें पहले पाकिस्तान में 12 अपैल को भूकंप के तेज झटके महसूस किए गए थे। बताया गया था कि 12 अप्रैल को दोपहर करीब एक बजे 33.63 डिग्री उत्तरी अक्षांश और 72.46 डिग्री पूर्वी देशांतर पर रिक्टर पैमाने पर 5.8 तीव्रता निर्धारित हुई है। 8 अक्टूबर, 2005 को सुबह 8:50 बजे रिक्टर पैमाने पर 7.6 तीव्रता का भूकंप आया था।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाले हैं।

22 अप्रैल को पहलगाम की बैसरन खाड़ी में आतंकवादियों ने पर्यटकों को निशाना करने पर सहमति हुई। उल्लेखनीय है कि जानकारी ने एजेंडे को विकसित करने में उनके नेतृत्व की सराहना करता है।

गई थी जिनमें ज्यादातर पर्यटक थे। पर्यटकों से उनका धर्म पूछकर उन्हें अलग किया गया और फिर गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए कूटनीति के महत्व पर बल दिया। रूस के विदेश मंत्री ने दोनों पक्षों से संयम बरतने और तनाव बढ़ने से बचने का आग्रह किया।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

व्यापर संबंधों को बढ़ाने और प्रौद्योगिकी उनके लिए एक बात करने वाली गयी। अलग किया गया और गोलियां भरसाई गईं। देश के अंतर सभी जानकारीकार्परियों के साथ-साथ विदेशों से भी इस पर प्रतिवेदन आई और हमले के निम्न दर्जे के लिए जनाना का दबाव बढ़ रहा है।

उल्लेखनीय है कि लोगों की तैयारी कर रही है।

# प्रादेशिकी

विपक्षी नेता कर रहे  
केदारनाथ यात्रा का  
माहौल खबाब : आशा

रुद्रप्रयाग। केदारनाथ पैदल यात्रा मार्ग पर गौरीखुंड के निकट रोजाना काट रहे कुछ लोगों ने स्थानीय एक भाजपा नेता पर पूर्व विधायक मोर्ज रावत ने यात्रा मार्ग पर पहुंचकर भाजपा नेता के साथ सरकार प्रशासन पर वायरल हुआ, जिसके बाद पूर्व विधायक मोर्ज रावत ने यात्रा मार्ग पर पहुंचकर भाजपा नेता के ओर से जाम माले में कार्यवाही की गई तो वास्तविक स्थिति की ओर से केदाराटी अद्वालु सेवा समिति को शुल्क जमा किया जा रहा है, जो व्यापारियों के हितों की लड़ाई लड़ रहा है। वहाँ मामले में केदारनाथ विधायक आशा नीतियां ने भी सोशल मीडिया के माध्यम से बयान जारी करते हुए कहा कि विपक्षी नेता केदारनाथ धमा मिल रहा बेहतर सुविधाओं को पाचा नहीं पा रहे हैं और

## हिमाचल में अंशकालिक कर्मचारियों को दैनिक भोगी कर्मचारी में परिवर्तित करने को मिली मंजूरी

■ जिला कारागार को मंडी से नेरचौक के नवनिर्मित भवन में स्थानांतरित करने की मिली स्वीकृति



**मुख्यमंत्री सुक्खू से प्रशिक्षणरत वन मित्रों के प्रतिनिधिमंडल ने की भेंट**

शिमला। हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह से सोमवार को प्रशिक्षणरत वन मित्रों के एक प्रतिनिधिमंडल ने भेंट की। श्री सुखविंदर ने कहा कि उन्हें उम्मीद है कि हिमाचल की हारित विरासत को संरक्षित रखने में वन मित्रों की भूमिका महत्वपूर्ण हो। इसके साथ सीधी कैफ़इल्यू परियोजना कार्यालय को वन अरण्यपाल (वन्यजीव) धर्मशाला के खाली भवन में स्थानांतरित करने का नियम लिया, जिसने 31 मार्च, 2025 तक सात वर्ष का निन्तर कार्यकाल पूरा कर लिया है।

बैठक में जिला कारागार के धर्मशाला स्थित सीधी कैफ़इल्यू परियोजना कार्यालय भवन में स्थानांतरित करने की स्वीकृति प्रदान की गई। इसके साथ सीधी कैफ़इल्यू परियोजना कार्यालय को वन अरण्यपाल (वन्यजीव) धर्मशाला के खाली भवन में स्थानांतरित करने का नियम लिया।

मंत्रिमंडल की बैठक में जिला कारागार को मंडी से नेरचौक के नवनिर्मित भवन में स्थानांतरित करने की स्वीकृति दी गई। मंडी के वर्तमान जेल परिसर को महिलाओं की ओपन जेल में परिवर्तित किया जाएगा। इस जेल के सुचारा संचालन के लिए विभिन्न श्रेणियों के आशयक पर्दों को सुरक्षित कर भरने की स्वीकृति भी प्रदान की गई। बैठक में राजस्व विभाग के अन्तर्गत हिमाचल प्रदेश अनानुदान फाइलिंग एंड प्रोसेसिंग ऑफ कार्ट एंड केस नियम-2025 को मंजूरी प्रदान की गई। इन नियमों के अन्तर्गत राजस्व परियोजना और अविवाहित प्रस्तावों से संबंधित नए दिशा-निर्देशों को स्वीकृति प्रदान की। भविष्य में होने वाली नियुक्तियों के पहलुओं

पर विवाह के लिए एक मंत्रिमंडलीय उप-समिति गठित करने का नियम लिया गया। बैठक में परिवहन सेवाओं के सुधार के दृष्टिगत स्थानीय मार्ग के अनुसुप्त प्रदेश में 350 नए स्टेंज कैरेज रूल और अन्य अधिकारियों को 18 सीटर नियोजित टैम्पो ऑपरेटरों द्वारा संचालित करने की स्वीकृति दी गई। मंत्रिमंडल ने विभिन्न श्रेणियों के 13 पदों सहित चिकित्सा अधिकारियों के कुल 81 पद भरने को मंजूरी दी। यह नियम राजकीय चिकित्सा महिलाशालायों वर्षे चिकित्सा संस्थानों में आपातकालीन सेवाओं, ड्रॉमा रूल, कैज़ुअली यूनिट्स, ब्लड बैंक तथा तृतीयक केंसर के योग्य सुविधाओं को सुदृढ़ करने के दृष्टिगत लिया गया है।

मंत्रिमंडल ने विभिन्न सरकारी विभागों में (जहाँ मांग पूर्ण हो चुकी है) वितरण पदों की मांग, चयन विभाग और नियुक्ति प्रस्तावों से संबंधित नए दिशा-निर्देशों को स्वीकृति प्रदान की। भविष्य में होने वाली नियुक्तियों के पहलुओं

हिमाचल सरकार पाकिस्तानियों को वापस भेजने के प्रति गंभीर नहीं होने का आरोप लगाया, जिसके बाद पूर्व विधायक मोर्ज रावत ने यात्रा मार्ग पर पहुंचकर भाजपा नेता के साथ सरकार प्रशासन की ओर से जाम माले में कार्यवाही की गई तो वास्तविक स्थिति को शुल्क जमा किया जा रहा है, जो व्यापारियों के हितों की लड़ाई लड़ रहा है। वहाँ मामले में केदारनाथ धमा मिल रहा बेहतर सुविधाओं को पाचा नहीं पा रहे हैं और

हमीरपुर, 5 मई (देशबन्धु)। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) सासद एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री अनुग्रह ठाकुर ने सोमवार को कांग्रेस नीति हिमाचल प्रदेश सरकार पर प्रदेश में रह रहे पाकिस्तानी नागरियों का पता लगाने और उन्हें वापस भेजने के प्रति गंभीर नहीं होने का आरोप लगाया। श्री ठाकुर ने पहलगाम आंतकी हमले के खिलाफ पार्टी की जिला इक़ाउटरा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के वन अरण्यपाल में विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने हमीरपुर जिले में राज्य सरकार के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया और जापन सौंपा।

उन्होंने कहा कि हम अपने निर्दोष नागरियों के बलिदान को व्यर्थ नहीं जाने देंगे। उनके शरीर से बहे खुन की एक एक बूंद के हिसाब से वापस भेजने से लिया जाएगा। इस दौरान यात्रा कार्यकारियों ने पाकिस्तान विरोधी और आंतकी हमले के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया। इस अवसर पर श्री ठाकुर, विधायक आशोष शमा, विधायक आईडी लखनपाल, पूर्व विधायक कलंतर लक्ष्मी-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह किया गया।

इस दौरान जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया। इस अवसर पर श्री ठाकुर, विधायक आशोष शमा, विधायक आईडी लखनपाल, पूर्व विधायक राजेश राणा, पूर्व जिला अधिकारी और आंतकी हमले के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा गया।

उन्होंने कहा कि हमला कांग्रेस की कार्यकारियों द्वारा आयोजित रेली-सह-धर्म धर्मशाला के विवाह करते हुए कहा कि आज भाजपा पार्टी ने जिलाधीश को ज़पान सौंपा ग



# पोषक तत्वों से भरपूर मिंडी, गर्मी के लिए है अच्छी

**विटामिन 'ए', 'सी' के साथ 'पोटेशियम' और 'मैग्नीशियम' जैसे खनिज तत्व**

नई दिल्ली, 5 मई (एजेंसियां)। हरी और लंबी-लंबी सब्जी की जैसे 'लेडीज पिंगर' या भिंडी और कई जगह ओकरा भी कहते हैं हैं न केवल स्वाद में बेतरीन बल्कि पोषक तत्वों से भी भरपूर होती है। भिंडी में पवात मत्रा में फाइबर के साथ विटामिन 'ए', 'सी' के साथ 'पोटेशियम' और 'मैग्नीशियम' जैसे खनिज तत्व के साथ एंटीऑक्सिडेंट भी पाए जाते हैं। सुपाच्च और ठंडी तासीर की जब जगह से यह गर्मी के मौसम के लिए बेतरीन सब्जियों की लिस्ट में शामिल है।



फसल है और विश्व स्तर पर अपने स्वाद के लिए जानी जाती है। भिंडी की हरी फली की आमतौर पर सब्जी बनायी जाती है, जबकि फली का अर्क सप के साथ-साथ सॉस के कई व्यंजनों में उनकी चिपचिपाहट बढ़ाने के लिए या फिर गाढ़ करने वाले एंजेट के रूप में भी काम करता है।

## भिंडी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बनाती है मजबूत

स्टडी के अनुसार, ओकरा की उत्पत्ति इथियोपिया के पास हुई थी, जहां 12वीं शताब्दी के दौरान मिस्र में इसे उआया जाता था और उसके बाद पूर्व और उत्तरी एशिया में इसकी खेती होने लगी। ओकरा को ज्यादातर उत्तराधिकारी और उत्तराधिकारी धरातल के उपयोग एंटीऑक्सिडेंट भी मिलते हैं। अमेरिका की नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन (2021) में इसकी महत्व बताई गई है।

गर्मियों में भिंडी बाजार में आसानी से मिलती है, जब तक नहीं तो इस सीजन में लोग भिंडी की सेवन करते हैं। यह स्वादित होने के साथ ही सुपाच्च भी होती है। स्वाद से भरपूर भिंडी खाना से कई फायदे भी मिलते हैं। अमेरिका की नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन (2021) में इसकी महत्व बताई गई है।



