



जिद...सच की

योगाभ्यास कर लिया निरोग... 8 यूपी में उहापोह में भाजपा, अभी... 3 बरेली में भीषण सड़क हादसा, पांच... 7

योगमय यूपी

मानवता के लिए जरूरी है योग : योगी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राज्यपाल व सीएम ने किया योगाभ्यास

फोटो: सुमित कुमार

» राज्यपाल ने योगाभ्यास के लिए राजभवन को प्रतिदिन दो घंटे खोलने का किया ऐलान

» प्रदेश में पांच करोड़ लोगों
ने किया योग

4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आज यूपी योगमय दिखा। लखनऊ में राजभवन में राज्यपाल आनंदीबेन पटेल और मुख्यमंत्री योगी अदित्यनाथ ने योग किया। इस मौके पर मुख्यमंत्री ने कहा कि मानवता के लिए योग बेहद जरूरी है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि योग शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में बड़ा कारण है। भारत के लोग पहले से ही योग के

अभ्यास में लगे थे तभी कोरोना महामारी को हम सभी ने झेल लिया। कोरोना के दौरान दुनिया ने देखा कि योग से इम्युनिटी बढ़ी है और हमको उसी ने बचाया है। योग का पहला नियम अनुशासन से जुड़ा है। योग हमें अनुशासन में बांधकर, निरोगता और शारीरिक व मानसिक विकास की ओर ले जाता है। यूपी में 5 करोड़ से अधिक लोगों ने आज योगाभ्यास किया। इस बार योग दिवस को योग फॉर ट्रूमैनटी की थीम पर मनाया गया है। उत्तर प्रदेश के हर गांव और हर वार्ड में योग दिवस का कार्यक्रम मनाया गया। इस अवसर पर राज्यपाल अनंदी बेन पटेल ने राजभवन को प्रतिदिन प्रातः पांच से सात बजे तक योगाभ्यास के लिए खोलने की भी घोषणा की।



महाराष्ट्र में सियासी भूचाल, दिल्ली तक हलचल

शिवसेना के दो दर्जन विधायकों ने गुजरात में डाला डेरा

- » फडणवीस दिल्ली रवाना, जेपी नड़ा के साथ शाह ने की बैठक
- » राकांपा प्रभुख शरद पवार ने झाड़ा पल्ला, कहा, यह शिवसेना का आंतरिक मामला

मुंबई। विधान परिषद चुनाव परिणाम के सामने आने के बाद महाराष्ट्र में सियासी भूचाल आ गया। एमएलसी चुनाव में भाजपा ने शिवसेना नीति एमवीए गठबंधन को झटका दिया और इसके बाद आज पार्टी के दो दर्जन से ज्यादा विधायकों के बागी होने की खबर है। शिवसेना के दो दर्जन विधायक एकनाथ शिंदे के साथ गुजरात के सूरत में एक होटल में डेरा डाले हुए हैं। शिंदे कल से शिवसेना के संपर्क में नहीं है। सियासी उत्तापटक के बीच महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस दिल्ली रवाना हो चुके हैं। वहीं गृहमंत्री अमित शाह ने भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा के साथ बैठक की है। ताजा घटनाक्रम से ठाकरे सरकार संकर्त में भानी दिग्ब रुदी है।

सरकार सफ्ट म आता दिख रहा ह।
 एकनाथ शिंदे महाराष्ट्र में शिवसेना के वरिष्ठ नेता और ठाकरे सरकार में शहरी विकास मंत्री हैं। उनकी ठाकरे परिवार से अनबन चल रही है। वे पाटी प्रमुख व सोनीएम उद्घव ठाकरे का भी फोन नहीं उठा रहे हैं। शिवसेना के दो दर्जन विधायकों को विमान से सोमवार की शाम सूरत ले जाया गया था।



ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਥੀ ਕ੍ਰਾਂਕ ਵੇਟਿਗ

ਮहाराष्ट्र विधान परिषद के घुनाव में सोमवार को बड़े पैमाने पर क्रॉस वोटिंग हुई थी। 10 सीटों के लिए हाँ घुनाव में सताराह लक्ष्मीविलाल अचार्या को झटका लगा है। भाजपा ने अपेले पांच सीटों जीत ली जबकि सिविलसेना व राकापा ने दो-दो सीटें जीती तो कांगड़ास के हाथ सिर्फ एक सीट आई। राज्य सभा घुनाव के बाद लगातार दसीं बार गठबंधन को झटका लगा है।

वहीं शिवसेना में बगावत की खबरों के बीच सीएम ठाकरे ने आज पार्टी नेताओं व विधायकों की बैठक बुलाई है। महाराष्ट्र के राकांपा अध्यक्ष जयंत पाटिल ने उद्घव ठाकरे से मुलाकात की। शिवसेना सांसद संजय राऊत ने अपना दिल्ली दौरा रद्द कर दिया है। सूत्रों के हवाले से जानकारी सामने आ रही है कि शिवसेना के दो नेता मिलिंद नारङ्कर और राजन विचारे अपने बागी विधायकों से मिलने सूरत जाएंगे। कांग्रेस नेता बालासाहब थोराट ने कहा कि

हमने सीएम से बात की है। हमारे विधायक नहीं दूर्टेंगे। भाजपा विधायक शिवेंद्रराजे भोसले ने कहा कि राज्य में भाजपा की सरकार बननी तय है। शिवसेना नेता संजय राउत ने कहा कि कोई सियासी भूकंप नहीं आने वाला है। सब सही हो जाएगा। राक्षण्या प्रमुख शरद पवार ने कहा कि तीसरी बार ऐसा हो रहा है। शिंदे की नाराजगी शिवसेना का अंदरुनी मामला है। सूत्रों के मुताबिक शिवसेना ने शिंदे को विधायक दल के नेता पद से हटा दिया है।

क्या है समीकरण

288 सदस्यीय महाराष्ट्र विधान सभा ने
बहुत के लिए 145 विधायक घायल।
कुछ सैटे दिवत हैं तो कुछ विधायक
जेल में हैं इसलिए पांचांग संख्या 285
है। ऐसे में बहुत के लिए 143 सदस्यों
का समर्थन। उधर ताके
सदरकार के पास 153 विधायकों का
समर्थन है। यदि शिवसेना में फूट दिया
है तो कांगड़ा के भी कुछ विधायक टूट
कर भाजपा का दामन थाम सकते हैं।
भाजपा पहले से सबसे बड़ी पार्टी है।
भाजपा के 106 विधायक हैं तो शारण
के लियाकर 11 विधायक हैं जो अपनी
वह दाव पूरी कर सकती समर्थन
लियालग आसकती है।

A black and white portrait of Ratan Tata, an elderly man with white hair, wearing a light-colored shirt. He is looking slightly to his left with a faint smile.

भाजपा ने भी
बुलायी बैठक

राष्ट्रपति उम्मीदवार के नाम को लेकर
भाजा पांस-दीया बैंड की बैठक आज
बुलाई गई है। इस बैठक में सभी ढंग
नेता उपस्थित होंगे। इसी बैठक के बाद
एनडीटी के उम्मीदवार का ऐलान हो
सकता है। राष्ट्रपति पद के लिए 18
बुलाई तक चल देना।

लिए विपक्ष के आम उम्मीदवार होंगे। वहाँ, इस बैठक में शामिल होने से पहले यशवंत ने ट्रीटर कर कहा था कि उन्हें जो सम्मान और प्रतिष्ठा दी उसके लिए मैं मुख्यमंत्री ममता बनर्जी को शुक्रिया करता हूँ। उन्होंने आगे कहा कि अब वो वक्त आ गया है जब पार्टी से हटकर एक बड़े उद्देश्य के लिए काम करना है।

यूपी में उहापोह में भाजपा, अभी तक नहीं तलाश पायी प्रदेश अध्यक्ष

- » लोक सभा चुनाव को देखते हुए जातीय समीकरण पर फोकस
- » संगठन में भी बदलाव का इंतजार, कई नामों पर चर्चा
- □ □ 4पॉएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। यूपी विधान सभा चुनाव के नतीजे आए तीन महीने से ज्यादा का समय बीत चुका है लेकिन भाजपा अभी तक अपना प्रदेश अध्यक्ष नहीं तलाश सकी है न ही संगठन में बदलाव की तैयारी दिख रही है।

यूपी भाजपा अध्यक्ष स्वतंत्र देव सिंह के योगी सरकार में कैबिनेट मंत्री बनने के बाद उनकी जगह नए अध्यक्ष की नियुक्ति की जानी है। भाजपा में एक व्यक्ति और एक पद का फॉर्मला के तहत तय है कि नए अध्यक्ष की नियुक्ति होनी है। स्वतंत्र देव को मंत्री बने हुए तीन महीने हो रहे हैं लेकिन पार्टी अभी तक नए अध्यक्ष की तलाश नहीं कर सकी। भाजपा इस मंथन में जुटी है कि यूपी में संगठन की कमान किसी ब्राह्मण नेता को सौंपी जाए या किसी दलित या ओबीसी को। सूबे में पिछड़ों को आबादी सबसे अधिक है, जिसके चलते किसी पिछड़े को भी अध्यक्ष बनाया जाना चिकित्सा में है।

यूपी के सियासी समीकरण को देखते हुए भाजपा अपना नया अध्यक्ष नियुक्त करना चाहती है ताकि 2014 और 2019 जैसे नतीजे 2024 में रिपीट किए जा सकें। ऐसे में भाजपा में कई नामों की



कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष की कुर्सी भी खाली

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के विधान सभा चुनाव में अपना नियन्त्रण प्रदर्शित करने वाली कांग्रेस सूबे में खुद को आगराकी रूप से खड़ा करने को लेकर ऊहापोह नहीं है।

विधान सभा चुनाव में पटकी खाले के बाद लोक सभा चुनाव की तैयारियों का तार मरने वाली कांग्रेस को तीन महीने से ज्यादा समय से अपनी प्रदेश इकाई के मुखिया का इच्छा है। यह सनेह जिन पांच शासी में विधान सभा चुनाव में कांग्रेस ने गुंब की खाली थी, उनमें से चार राज्यों

पंजाब, उत्तराखण्ड, गोआ और मणिपुर में उसने नए प्रदेश अध्यक्ष नार्थ-अपैल में ही नियुक्त कर दिए लेकिन उन्होंने लेकर पार्टी के गोपन कराने का चाही चाही जारी है। विधान सभा चुनाव में कांग्रेस की शर्मनाक हाल के बाद नियर्वामन प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष अनुराध कुमार को 15 नार्थ को इसीपाटा देना पड़ा था। तब से उग्र कांग्रेस को नए अध्यक्ष की प्रीतिया है। यह विधित तब है जब विधान सभा चुनाव में खाले के बाद उन्होंने पार्टी के गोपन उपर्युक्तियों का आकलन करने

चर्चा चल रही है जिनमें ब्राह्मण चेहरे के तौर पर सतीश गौतम, सुब्रत पाठक, महेश शर्मा, हरीश द्विवेदी, श्रीकांत शर्मा, दिनेश शर्मा के नाम की चर्चा है। वहाँ, ओबीसी में कंद्रीय मंत्री बीएल वर्मा और जालौन से सांसद भानू वर्मा की चर्चा है तो दलित

चेहरे के तौर पर विद्यासागर सागर सोनकर और लक्ष्मण आचार्य के नाम के कथास लगाए जा रहे हैं। नए अध्यक्ष की नियुक्ति के साथ ही उत्तर प्रदेश से लेकर जिलों तक नई टीम भी बनेगी। संगठन से जुड़े हुए कई नेता योगी सरकार में मंत्री

बन गए हैं, जिसके चलते उनकी जगह नए चेहरों को शामिल किया जाना है। ऐसे में भाजपा अध्यक्ष से लेकर संगठन के तमाम पदों पर किन चेहरों की नियुक्ति होती है, उसकी प्रतीक्षा है। ऐसे में आजमगढ़ और रामपुर चुनाव के बाद उन्होंने पार्टी नेतृत्व को खिलें भी सौंप दी थी।

लोक सभा चुनाव में यूपी अहम

देश में सबसे ज्यादा लोक सभा सीटें उत्तर प्रदेश में हैं, जहाँ 80 संसदीय सीटें हैं। इस लिहाज से राजनीतिक दलों के लिए यूपी हमेशा अहम माना जाता है। भाजपा दो बार से केंद्र की सत्ता में काबिज है तो यूपी का उसमें महत्वपूर्ण योगदान रहा है तो कांग्रेस की वापसी का सारा दारोमदार इसी राज्य पर टिका है। 2024 के लोक सभा चुनाव को लेकर सियासत तेज हो गई है लेकिन उससे पहले सूबे में निकाय चुनाव होने हैं। एक तरह से सभी सियासी दलों के लिए निकाय चुनाव लिटमस टेस्ट माना जा रहा है। सूबे में भाजपा की

सरकार है और उसे कई दशकों से लगातार नगर निकाय चुनावों में सफलता मिल रही है इसलिए वह एक बार फिर से तैयारी में लगी हुई है। यूपी में नए अध्यक्ष के रूप में नियुक्त और उन्हीं नेतृत्व में फिर निकाय और लोक सभा चुनाव लड़े जाएंगे। ऐसे में प्रदेश अध्यक्ष की नियुक्ति सबसे अहम हो जाती है। राज्य की कमान

नए अध्यक्ष को सौंपी जाएगी तभी नई कार्यकारिणी का गठन होगा और जिलों में भी नई टीम का गठन होगा।

माना जा रहा है कि भाजपा अपने अध्यक्ष के नाम की घोषणा कर देगी क्योंकि 2-3 जुलाई को तेलंगाना में भाजपा की राष्ट्रीय कार्यसमिति की बैठक होनी है।

यूपी के युवाओं को अग्निपथ योजना के फायदे बताएंगे भाजपा

भाजपा संगठन के राष्ट्रीय और प्रदेश पदाधिकारियों की जिलों में होंगी समाएं

- » योगी सरकार के मंत्री और नेता बताएंगे फायदे और करेंगे युवाओं से संवाद
- □ □ 4पॉएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। अग्निपथ योजना युवाओं के लिए अच्छी है। सेना में ही नहीं अन्य विभागों में भी इसके फायदे हैं। खासकर चार साल बाद रिटायर होने के बाद अन्य जगहों पर भी अग्निवीरों को नौकरी में प्राथमिकता मिलेगी। यही नहीं, वे कहीं भी निजी नौकरी कर सकेंगे, इसके लिए बाकायदा प्रमाण पत्र दिया जाएगा, वो अग्निवीर प्रमाण पत्र आधार की तर्ज पर काम करेगा। देश के तीनों सेना के अधिकारियों ने दिल्ली में प्रेस कॉन्फ्रेंस में साफ कर दिया कि यह योजना जारी रहेगी।

इसके साथ ही दिल्ली में भाजपा के तमाम बड़े नेताओं ने ट्वीट के जरिए युवाओं की चिंता दूर करने की कोशिश की। अब यही कोशिश यूपी में भाजपा संगठन के पदाधिकारी, पार्टी नेता और योगी सरकार के मंत्री युवाओं का



इसके तहत संगठन के पदाधिकारी, नेता और योगी सरकार के मंत्री युवाओं का

संवाद कार्यक्रम के जरिए करेंगे जागरूक

भाजपा ने आपने मंत्रियों और सासदों को यूपी के सभी जिलों में युवाओं से संवाद कार्यक्रम करने का निर्णय दिया है। इस कार्यक्रम के भाजपा संगठन के राष्ट्रीय और प्रदेश पदाधिकारियों की जिलों ने सभाएं होनी। साथ ही युवाओं से संवाद कार्यक्रम का प्रसारण भाजपा के शिविंत केंद्र, मडल और बूथ स्टर तक किया जाएगा।

समझाने के लिए सोशल मीडिया का सहायता

अग्निपथ योजना युवाओं के लिए है और इसलिए इसकी बारे में सभी जाकारी पहुंचाने के लिए सोशल मीडिया का इस्तेमाल किया जा रहा है। भाजपा सरकार के मंत्री और नेता लगातार अपने सोशल मीडिया का प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल कर रहे हैं। आगे भी सोशल मीडिया के जरिए नेता और मंत्री युवाओं को अग्निपथ योजना और इसकी जागरूकी जारी रखना चाहिए।

सीएम योगी ने भी बताया योजना का फायदा

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने आजमगढ़ में लोक सभा उप-चुनाव के लिए चुनाव प्रचार के दौरान युवाओं को अग्निपथ योजना का लाभ समझाने की कोशिश की। सीएम योगी ने कहा आजमगढ़ जो पूर्वांचल क्षेत्र के अंतर्गत आता है। देश के सबसे पछड़े क्षेत्रों में से एक है और बड़ी संख्या में युवाओं को रक्षा और अर्धसैनिक बलों में भेजता है। अग्निपथ योजना के बारे में बोलते हुए सीएम आदित्यनाथ ने कहा कि इस योजना से सिर्फ डेढ़ सालों में 10 लाख युवाओं को

बताएं। लेफ्टिनेंट जनरल अनिल पुरी ने स्पष्ट तौर पर कहा कि सेना में अनुशासनहीनता के लिए कोई जगह नहीं है। अभ्यर्थी नामांकन पत्र में शपथ-पत्र लिखेंगे कि वे किसी आगजनी, विरोध या भर्ती शामिल नहीं हो सकते।

जामुन

खेल सेहत का ख्याल

जामुन गर्मी के मौसम में आम के साथ आने वाला फल है। जामुन का स्वाद बिलकुल अनोखा थोड़ा कर्सैला और थोड़ा मीठा होता है। यह अंडाकार होता है। कच्चा जामुन हरे रंग का और पकने पर जमुनी रंग और काले रंग का होता है। जामुन का फल, बीज, पते, छाल सभी औषधीय होते हैं। इसका पेड़ आम के पेड़ की तरह बड़े बड़े करीब 60 फीट से 100 फीट तक ऊँचाई का होता है। इसमें एक वर्ष में एक बार फल आता है। जामुन के फायदे सालों भर लिए जा सकते हैं। इसके लिए इसके बीज का चूर्ण, जामुन का सिरका, पके जामुन को सूखाकर बनाया गया चूर्ण बाजार में उपलब्ध है। इसकी पतियों और छाल का प्रयोग वर्ष भर किया जा सकता है।

फायदे

हीमोग्लोबिन बढ़ाने में

जामुन में आयरन की मात्रा अच्छी है। 100 ग्राम जामुन से करीब 1.41 फीसदी आयरन मिलता है। इसमें विटामिन C की भी मौजूदगी है। यह आयरन के लिए आवश्यक तत्व है। इस तरह जामुन खाकर हीमोग्लोबिन बढ़ाया जा सकता है। जामुन के बीज में भी आयरन की अच्छी मात्रा है। जो लोग इसके बीज का चूर्ण खाते हैं, उनमें भी hb सही रहता है। हीमोग्लोबिन की सही मात्रा रहने से ऑक्सीजन का पलो शरीर में सही रहता है।

इनफ्लामेशन में फायदे

इनफ्लामेशन की स्थिति में त्वचा में जलन होती है, त्वचा लाल रंग का हो जाता है और यह सूज भी जाता है। इसमें दर्द भी रहने लगता है। जामुन में मौजूद विटामिन्स, मिनरल्स और इसका एंटी इंफ्लैमटरी गुण इसे इस लायक बनाते हैं कि इसके सेवन से इनफ्लामेशन भी कम होता है और अलसर की समस्या हो तो वो भी ठीक हो जाती है। इसके इसी गुण के कारण इसे कैंसर के लिए भी उपयोगी बताया जाता है।



जामुन में मौजूद पौष्टक तत्व

पौष्टक तत्व	मात्रा प्रति 100 ग्राम
पानी	84 gm
ऊर्जा	251 kcal
कार्बोहाइड्रेट	14 gm
फाइबर	0.6 gm
फैट	0.23 gm
प्रोटीन	0.995 gm
विटामिन B1	0.019 mg
विटामिन B2	0.009 mg
विटामिन B3	0.245 mg
विटामिन B6	0.038 mg
विटामिन c	11.85 mg
कैलिश्यम	11.65 mg
आयरन	1.41 mg
मैग्नीशियम	35 mg
फॉस्फोरस	15.9 mg
पोटेशियम	55 mg
सोडियम	26.2 mg

पेट की समस्या में उपयोगी

जामुन खाने से पेट की समस्या ठीक होती है। जब जामुन का मौसम नहीं हो तो इसके बीज और छाल का उपयोग करके भी पेट की समस्या दूर की जा सकती है। छाल को

उबालकर उसका पानी पीने से पेट दर्द ठीक होता है। गैस की समस्या में भी यह फायदमंद है। अपच, पैचिस, डायरिया में भी जामुन के बीज तथा छाल का प्रयोग लाभप्रद होता है।

जामुन पथरी में उपयोगी

15 दिन भी जामुन खा लिया जाये तो पथरी गल कर बाहर निकल जाती है। जामुन का मौसम नहीं रहने पर इसके बीज के चूर्ण का प्रयोग किया जाता है। किंडनी की पथरी तथा किंडनी की अच्य समस्या में दीही में जामुन के बीज का चूर्ण मिलाकर सेवन किया जाता है।

लिवर के लिए फायदे

लिवर की एक समस्या है कोलेस्ट्रोल, जिसमें बाइल जूस /पित का प्रवाह कम हो जाता है या रुकावट आ जाती है। इससे पेट में दर्द रहने लगता है। त्वचा का रंग पीला हो जाता है। अंखों में पीलापन दीखता है, शरीर में खुजली होती है, पेशाब का रंग गहरा हो जाता है, भूख नहीं लगती तथा मतली भी आती रहती है। इस स्थिति में जामुन तथा जामुन का बीज बहुत प्रभावी होता है। स्टडी में भी इसका प्रभाव देखा गया है। यह संभव हो पाता है जामुन में मौजूद anthocyanin बायोएक्टिव कंपाउड के कारण। जामुन का सिरका भी लिवर के लिए अच्छा होता है।



रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाये

जामुन में विटामिन-A, विटामिन-C, विटामिन-B-6, आवश्यक मिनरल्स तथा एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। यह एंटीबैक्टीरियल, एंटिफंगल, एंटी वायरल, एंटी इनफ्लामेटरी होता है। इस कारण इसका सेवन हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। जामुन के मौसम में जामुन अवश्य खाना चाहिए। यह याददाश्त तेज़ करता है तथा यांत्र क्षमता बढ़ाने का भी काम करता है।

हंसना जाना है

कर्मचारी जैसे ही नई शर्ट पहनकर ऑफिस गया बॉस- वाह नई शर्ट... तुमने खीरीदी है क्या? कर्मचारी- नहीं सर, भैया ने गिफ्ट में दी है। बॉस- ओह अच्छा...मुझे लगा सैलरी ज्यादा तो नहीं दे रहा....।

पति- और तुम ब्यूटी पार्लर में 5000 का कबाड़ा करके आती हो उसका क्या? पत्नी- वो तो मैं तुम्हें सुंदर लगाऊ इसलिए। पति- पगली तो मैं भी तो इसलिए पीता हूं कि तू मुझे सुंदर लगे।

एक नेताजी की गाड़ी पर प्लेट लगी थी, जिसपर लिखा था- हा. हु. प्र. पुलिस वाले ने ड्राइवर से पूछा - कौन सी पार्टी के हैं नेताजी? ड्राइवर- हारे हुए प्रत्याशी।

दो दोस्त सोनू और मोनू छुट्टियों को लेकर आपस में बात कर रहे थे। सोनू- प्राइवेट नौकरी में छुट्टी लेकर शादियों में पहुंचना उतना ही मुश्किल होता है... जितना पुरानी फिल्मों में गवाह का कोर्ट में पहुंचना होता था।

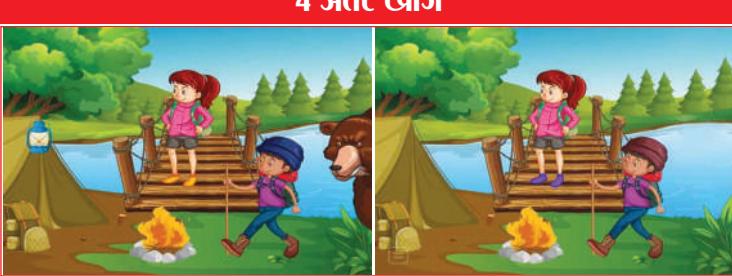
एक औरत ने ट्रैफिक सिग्नल तोड़ दिया पुलिसवाला- रुको !! औरत- मुझे जाने दो, मैं एक टीचर हूं पुलिसवाला- अहा! इस दिन के इंतजार में तो मैं कई सालों से था, चलो, अब लिखो मैं कभी ट्रैफिक सिग्नल नहीं तोड़ूँगी, 100 बार...।

कहानी

लालच का परिणाम

एक बार एक राजा था। उसका बहुत बड़ा राजपाट था। बहुत दौलत थी। जो कहता जो हुक्म करता वही हो जाता। एक दिन राजा अपनी रानी के साथ अपने महल का दोरा करने के लिए चल दिया। थोड़ी दूर चलने के बाद एक नौकर जो महल में नौकरी करता था, अपने काम में लगा हुआ था। और बड़ा खुश होकर काम कर रहा था, गाने गा रहा था। राजा ने नौकर को देखकर रानी से कहा कि इस नौकर को देखो कितना खुश है हम इसे कितना देते हैं जो ये इतना खुश है। और हाराए पास सब कुछ है जो हां हो जाता है। फिर भी परेशान हैं। चिंता रहती है। आगे क्या करना है। आगे क्या होगा पता नहीं यही सोचकर परेशान होते रहते हैं। इतने में रानी ने राजा से कहा कि ये 99 की जमात में समिलन नहीं है। अगर इसे भी 99 की जमात में समिलन कर दिया जाये तो ये भी परेशान, चिन्तित रहेगा। राजा ने रानी की बात सुनकर कहा कि ये 99 की जमात क्या होती है। रानी ने कहा कि चलो बाती हूं इस नौकर के घर के बाहर 99 सोने के सिक्के एक थैले में भर कर रखवा दो। फिर देखना कि 99 की जमात क्या होती है। राजा ने रात में नौकर के घर के बाहर 99 सोने के सिक्कों से भरा थैला रखवा दिया। सुबह हूँड़ नौकर की घरवाली ने देखा कि घर के बाहर एक थैला है जिसमें सोने के सिक्के हैं। घरवाली ने नौकर को सब बताया तो नौकर थैले को घर के अंदर ले आया और सिक्कों को गिनने लगा तो 99 सिक्के निकले नौकर ने दोबारा गिने तीसरी बार गिने कई बार गिने तो भी 99 सिक्के ही निकले अब नौकर परेशान होने लगा कि 100 वा सिक्का कहा है। जिसने भी ये सिक्के रखे हैं उसने पूरे सोने के सिक्के रखे होगे। वो 99 क्यों रखता जरूर तो वा सिक्का ही आसपास ही गुम हो गया है। नौकर सोचे सिक्के को आसपास ढूँढ़ने लगा। लेकिन सिक्का नहीं मिला और अपनी गाली से भी बाद नहीं मिला। अब नौकर की खुशी वगाना गुनगुनाना सब खन्न हो चुका था। राजा भी उस नौकर पर नजर रखे हुए थे। राजा ने देखा कि नौकर जो पहले बहुत खुश रहता था वो अब वो दुखी रहने लगा है। राजा ने रानी से पूछा कि ये क्यों हो रही हैं। रानी ने कहा कि अब ये नौकर भी 99 की जमात में समिलन हो गया है अब ये खुश नहीं रह सकता। क्योंकि 3वें इसे 99 सीधा चाहिए। हमारे से ज्यादातर लोग ऐसे ही 99 की जमात में फर्जे हुए हैं। जिनके पास बहुत कुछ है खुश रहने के लिए लेकिन और पाने की चाह में सोचा सिक्का पाने की चाह में 99 सिक्कों का इस्तेमाल ठीक से नहीं कर पा रहे हैं। सब दुखी हैं परेशानी में हैं। सभी को अधिक पाने की चाह में नहीं रहना चाहिए। जो है उसमें ही खुश रहना चाहिए बेवजह किसी से अपने संबंधों को खराब ना होने दे। दूसरों से ईश्या मत करो अपनी भलाई के चक्र में दूसरों को नुकसान मत पहुंचाओ। धन्यवाद!!

4 अंतर खोजें



अचानक यात्रा करना थकावट भरा साबित होगा। खर्चों पर काबू रखने की कोशिश करें और सिर्फ जरूरी चीजें ही खरीदें, जिन लोगों से बात होती है, उनसे बातीयत जारी रखें।



आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। आज आपके पारिवारिक जीवन में उत्साह का माहौल रहेगा। इस राति वाले कलाकारों को आज बड़ा मौका मिल सकता है।



सार्वकाम कामों में लगाने के लिए अपनी ऊर्जा बढ़ावा दें। उधर मांगने वाले लोगों को नजरअन्दाज करें। मजाक भरा तर्काव घर के बाहर लावरण को खुशनुमा बना देंगा।



आज आपको लंबे समय से इंतजार था, वो आज पुरा हो जाएगा। इस राति के इंजीनियरिं

तापसी पन्नू ने लगाए चौके-छपके

ता पसी पन्नू पिछले कुछ वर्क से अपनी मास्ट अवेटेड फिल्म बनी हुई है। लोग उनकी इस फिल्म का बेसबी से इंतजार कर रहे हैं। इसी बेसबी को देखते हुए अब मेकर्स ने भारतीय महिला क्रिकेट टीम की पूर्व कप्तान मिताली राज की बायोपिक शाबाश मिठू का ट्रेलर रिलीज कर दिया है। फिल्म 15 जुलाई को सिनमार्थों में दस्तक देने के लिए बिल्कुल तैयार है।

बॉलीवुड

मसाला



दिखाया गया है कि कैसे तापसी उर्फ मिट्टु पुरुष प्रधान खेल, क्रिकेट में अपना करियर बनाने के लिए परिवार से लेकर इस समाज से लड़ती है।

इस दौरान उन्हें कई बार परेशान किया जाता है और उनका मजाक उड़ाया जाता है। हाल ही में रिलीज हुए ट्रेलर में

है, लेकिन मिठू कभी हार नहीं मानती और अपनों के खिलाफ डटकर खड़ी हो जाती है। लिखती है, नाम तो आप जानते ही हैं, अब मिताली को लेजेंड बनाने के पीछे की कहानी को देखने के लिए तैयार हो जाइए। द

जेंटलमैन्स गेम को फिर से परिभाषित करने वाली महिला की कहानी को आपके पास लाने के लिए सम्मानित महसूस कर रही हूं। शाबाश मिठू 15 जुलाई। बता दें कि शाबाश मिठू का निर्देशक श्रीजीत मुखर्जी कर रहे हैं। यह फिल्म भारत की महिला राष्ट्रीय क्रिकेट टीम की पूर्व कप्तान मिताली राज के जीवन पर आधारित है। मिताली राज का अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 23 साल का करियर रहा है। उन्होंने कई रिकॉर्ड तोड़ते हुए एक दिवसीय मैच में 10,000 से अधिक रन बनाए हैं। मिताली के बारे में बताया जा रहा है कि वे किसी विदेशी लीग की फ्रेंचाइजी से जुड़ सकती हैं। इसको लेकर उन्होंने बड़ी डील की है। अभी खुलासा नहीं किया है।

श्रद्धा कपूर फिर बनेंगी स्त्री

श्र द्वाकपूर इन दिनों खेल में रंजन की अगली फिल्म की शूटिंग कर रही हैं। लव रंजन की अनटाइटल्ड फिल्म को पूरा करने के बाद एक्ट्रेस अपनी सबसे बड़ी सफलताओं में से एक 'स्त्री' के प्रीव्यूल की शूटिंग शुरू करेंगी, जो साल 2018 में आई उस साल की सबसे हिट फिल्मों में से एक थी। यानी एक बार फिर श्रद्धा स्त्री के किरदार में ऑडियों को डराने वाली है। श्रद्धा कपूर रस्टार 'स्त्री' को ऑडियों ने खूब घायर दिया था। फिल्म की सफलता के बाद मेकर्स ने एक बार फिर हॉरर कॉमेडी फिल्मों पर फोकस किया है। तब ही से 'स्त्री' के प्रीव्यूल की खबरें सामने आने लगी थीं। पिछले साल ही बताया गया था कि श्रद्धा एक बार फिर 'स्त्री' के किरदार में नजर आ रही है। अब ये खबर लगभग

कंफर्म हो गई है। श्रद्धा अगस्त से 'स्त्री' के प्रीव्यूल की शूटिंग शुरू कर रही हैं। पीपिंगमून की माने तो श्रद्धा ने फिल्म के सीव्यूल के लिए 'स्त्री' से अपनी डरावनी भूमिका को दोबारा करने के लिए हां कहा है। रिपोर्ट में यह भी दावा किया गया है कि फिल्म इस साल के अंत में फ्लोर पर जाएगी। अनें वाली फिल्म कथित तौर पर चंदेरी में उत्तरने से पहले स्त्री की जर्नी का पता लगाएगी। श्रद्धा कैसे स्त्री बनती हैं, ये जानने के लिए फैंस पहले से ही काफी एक्साइटेड नजर आ रहे हैं। वहीं, सवाल ये भी है कि स्त्री के प्रीव्यूल में राजकुमार राव, पंकज त्रिपाठी और अपारशक्ति खुराना का किरदार होगा या नए एक्टर्स की एंट्री। कथित तौर पर फिल्म का निर्देशन मराठी फिल्म निर्माता आदित्य सरपोतदार करेंगे, जो इससे पहले मौली, द शोले गर्ल,

जोम्बिवली, और वूट सेलेक्ट सीरीज, द रायकर कैस जैसी फिल्मों का निर्देशन कर चुके हैं। जहां हम मेकर्स की तरफ से इस खबर की पुष्टि करने का इंतजार कर रहे हैं, वहीं श्रद्धा रणबीर कपूर के साथ अपनी आने वाली फिल्म की शूटिंग में बिजी हैं। रणबीर के साथ लव रंजन की अगली फिल्म अगले साल यानी 8 मार्च 2023 को रिलीज होगी। श्रद्धा की 'नागिन' और 'चालबाज' भी पाइपलाइन में हैं।



इस शिवलिंग पर दूध चढ़ाने से बदल जाता है उसका रंग

भारत के बारे में कहा जाता है कि यहां हर पांच कोस के बाद पानी बदलता है और हर पांच कोस के बाद भाषा बदलती है। देश के हर गांव आपको तकरीबन एक मंदिर तो मिल ही जाएगा। सभी मंदिरों का अपना कुछ न कुछ पौराणिक महत्व है। इसमें से कई मंदिरों को चमत्कारिक मंदिर कहा जाता है। इन मंदिरों के चमत्कार का जवाब वैज्ञानिक आज तक नहीं खोज पाएं हैं। एक ऐसा ही मंदिर केरल में स्थित है। जिसके चमत्कार के चर्चे देश नहीं बल्कि पूरे विश्व में हैं। यह मंदिर तमिलनाडु के कीजापेरुमपलम गांव में स्थित है। नागनाथस्वामी मंदिर को केति स्थल के नाम से भी जाना जाता है। यह मंदिर कावेरी नदी के तट पर स्थित है। आपको जानकर हैरानी होगी कि मंदिर में जब श्रद्धालुओं द्वारा शिवलिंग पर दूध चढ़ाया जाता है तो उसका रंग देखते ही देखते नीला हो जाता है। सबसे आश्चर्य की बात है कि इसके बारे में आज तक कोई जान नहीं पाया है। लोगों को समझ ही नहीं आता कि आखिर ऐसा क्यों होता है। हालांकि यह हमेशा देखने को नहीं मिलता। मान्यता है कि जो लोग केन्तु ग्रह के दोष से पीड़ित होते हैं, सिर्फ उनके द्वारा ही जो दूध चढ़ाया जाता है उसका ही रंग नीला होता है। बाद में ये रंग फिर से सफेद हो जाता है। हैरानी इस बात की है कि वैज्ञानिक भी आज तक यह नहीं जान पाए हैं कि आखिर दूध का रंग नीला क्यों हो जाता है। सबसे हैरानी की बात है कि यह वापस से सफेद रंग का कैसे हो जाता है, इसके बारे में भी वैज्ञानिक नहीं जान पाए हैं। इस मंदिर में दूध चढ़ाने के बाद उसका रंग बदलने को लोग चमत्कार कहते हैं। मंदिर में लोग काफी दूर से दर्शन करने आते हैं। मंदिर से जुड़ी एक मान्यता भी है। माना जाता है कि एक बार महान ऋषि के श्राव से मुक्ति के लिए केन्तु ने भगवान शिव की आराधना की थी। इसके बाद केन्तु की तपस्या से खुश होकर भगवान शिव ने शिवरात्रि के दिन केन्तु को श्राव से मुक्ति दी थी। इसके बाद से ही केन्तु को समर्पित इस मंदिर में भगवान शिव का भी माना जाता है।



अजब-गजब

नहीं जानते होंगे ये हैरान करने वाला कारण

ऊपरी और निचली पलक के साइज में क्यों होता है फर्क?

क्या कभी आपने गौर किया है कि आपकी आंखों के पास जो पलकें हैं, उनका साइज एक दूसरे से काफी अलग है। ऊपरी पलकें साइज में बड़ी होती हैं जबकि निचली पलकें छोटी होती हैं। देखा जाए तो ऊपरी और नीचे के बाल दोनों ही आंखों पर उगे रहते हैं तो फिर उनका साइज अलग-अलग ही क्यों हैं। इसका जवाब हाल ही में सामने आया है और मुमकिन है कि आपको ये नहीं पता होगा। द कनवर्सेशन नाम की वेबसाइट के अनुसार हर स्तनधारी जीव की पलकें ऐसी ही होती हैं। यानी ऊपरी की पलकें बड़ी और नीचे की छोटी। इसका जो सबसे प्रमुख कारण है वो ये कि पलकें हमारी आंखों और आइबॉल्स को बचाने में मदद करती हैं। ऊपरी की पलकें बड़ी और दूसरे का छोटा होने से फायदा ये होता है कि जब हम आंखें बंद करते हैं तो ये पलकें एक दूसरे में इस तरह फिट हो जाती हैं कि ये पूरी तरह उसे ढक भी देती हैं बंद होने के बाद बाहर की तरफ लटकती भी नहीं हैं। इसे सील-पैक कंटेनर की तरह समझा जा सकता है। अब अगर दोनों ही पलकें छोटी होती ही आंखों में हवा बुझ सकती थी। इसके अलावा अगर दोनों लंबी होती हो वहा और उसके बग्गे के बग्गे की तरफ लटकती भी नहीं हैं।



असर पड़ता। इसके अलावा माथे से पसीना नीचे गिरता है तो वो ऊपरी पलकों के बड़े होने के कारण आंखों के अंदर नहीं जापाता।

पलकों से जुड़े रोचक तथ्य

ऊपरी की बड़ी पलकें होने का फायदे ये भी होता है कि आप इससे अपने भावों को व्यक्त कर सकते हैं। नीचे आने के बाद ऊपरी पलकें बड़े होते हैं। शरीर के दूसरे बालों की तरह पलकों की जड़ों में मासपोत्यां नहीं होती जो बालों को खड़ा करने में मदद करते हैं। इस वजह से रोगटे खड़े होने वाली स्थिति पलकों के साथ नहीं होती। करीब 5000 साल पहले से लोग अपनी पलकों को सजाने का काम कर रहे हैं। पलकें बाहर की तरफ इसलिए निकली रहती हैं। जिससे जब हम पलकें झपकाएं तो हमारे ऊपरी और नीचे के बाल एक दूसरे में उलझ जा जाए। अगर हम अपनी पलकों को नोचकर निकाल दें तो उसे दोबारा उगने में करीब 2 महीने लग सकते हैं।

योगाभ्यास कर लिया निरोग रहने का संकल्प

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ | 8वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आज की सुबह राजधानीवासियों ने योगाभ्यास कर निरोग रहने का संकल्प लिया। योग दिवस पर सुबह 6 बजे से ही विश्वविद्यालयों के परिसर, रकूल-कॉलेज और मदरसों, पुलिस-सेना और अर्धसैनिक बलों के कैंपस,

पार्कों, कॉलोनियों, हाउसिंग सोसाइटी, थानों और सरकारी विभागों के कार्यालयों से लेकर हर जगह लोग योगाभ्यास करते दिखे। सब जगह एक ही हल निकला कि योग सुंदर जीवन जीने का मार्ग है। हम सभी को अपने शरीर को

निरोग रखने के लिए रोजाना योगाभ्यास करना चाहिए। निरोगी

काया पाने के लिए आज सारे विश्व में लोग योगाभ्यास कर रहे हैं। प्रयागराज में संगम तट पर उप मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक ने योग करने के साथ सभी को इसके फायदे भी गिनाए। वहीं लखनऊ में पुलिस कमिशनर डीके ठाकुर ने भी योग किया। राज्यसभा सांसद प्रमोद तिवारी ने भी योगाभ्यास किया।



बर्बाद हो जाएंगे हमें तकलीफ देने वाले : आजम

» शाहबाद में भाजपा सरकार पर बोला करारा हमला

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ | रामपुर में एक चुनावी जनसभा में सपा के कदवावर नेता विधायक आजम खान ने सपा प्रत्याशी असिम राजा के लिए वोट मांगते हुए भाजपा सरकार पर तीखा शब्दों में हमला लिया। आजम ने कहा मेरे नौजवान साथी इस

बात के गवाह होंगे कि पहले हमारी तकदीरों के फैसले बड़े-बड़े नेता और मंत्री किया करते थे। पहले हमें बैंच दिया जाता था लेकिन अब हमें कोई बैंच नहीं सकता, हमारा अपना फैसला होता है।

उहोंने कहा, कोरोना काल में मेदांता हॉस्पिटल में भर्ती होने के बाद मुझे डॉक्टर दूर से ही देखकर चला जाता था और तो और गेट पर सिपाही और एक दरोगा बैठा दिया गया था

ताकि मैं बाहर नहीं आ सकूँ। बर्बाद हो जाएंगे हमें तकलीफ देने वाले। आजम बोले मैंने किसी की जमीन नहीं किंवा कोई जो मेरे ऊपर भू माफिया का आरोप लगाया गया है। उस वक्त की सरकार और इंतजामियां को कहना चाहता हूँ कि आपको शर्म आनी चाहिए, हमारी आवाज गृहमंत्री तक पहुँचती है। कहा हमारे ऊपर शराब की दुकान की लूट का मुकदमा लगाया गया। आने वाले समय में हमारी बर्बादी की कहानियां और किस्से सुनाए जाएंगे।

प्रो. रविकांत पर हुए हमले के मामले में अनुसूचित जाति आयोग ने शुरू की जांच

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ | लखनऊ यूनिवर्सिटी में हिंदी विभाग में प्रोफेसर रविकांत पर जानलेवा हमले के मामले में अनुसूचित जाति आयोग ने जांच शुरू कर दी है। इससे पहले रविकांत पर हमले को लेकर अवकाश प्राप्त आईएस अधिकारी, पूर्व सचिव भारत सरकार, हरीशंद्र के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने उत्तर प्रदेश अनुसूचित जाति आयोग के अध्यक्ष डॉ. रामबाबू हरित से मुलाकात



पांच लाख बेटियों का कन्यादान करेगी योगी सरकार

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ | योगी सरकार आने वाले पांच सालों में पांच लाख श्रमिकों की बेटियों का कन्यादान करेगी। इसके लिए तैयारी शुरू कर दी गई है। संबंधित अधिकारियों को निर्देश भी दे दिए गए हैं कि वह रजिस्टर्ड श्रमिकों की बेटियों की शादी के लिए आवेदन कराएं और सूखी तैयार करें। यूपी सरकार में प्रम एवं सेवायोजन राज्यमंत्री ठाकुर रघुराज सिंह ने प्रयागराज में कहा कि पिछले पांच सालों में सरकार ने 2 लाख निर्धन बेटियों की शादी कराई थी। अगले पांच साल के लिए यह संख्या 5 लाख कर दी गई है। यानी हम खुद अपना रिकार्ड तोड़ेंगे।

चाहे टीवी खराब हो या कैमरे, गाड़ी में जीपीएस की जरूरत हो या बच्चों की और घर की सुरक्षा।



सिक्योर डॉट टेक्नो ह्ब प्रार्टिलो

संपर्क 9682222020, 9670790790