



ज्ञान को लगातार सुधारना,
चुनौती देना, और बढ़ाना
होता है, नहीं तो वो गयब हो
जाता है।

मूल्य
₹ 3/-

-पीटर इकर

सांघ्य दैनिक

4 PM

www.4pm.co.in www.facebook.com/4pmnewsnetwork [@Editor_Sanjay](https://twitter.com/@Editor_Sanjay) [YouTube @4pm NEWS NETWORK](https://www.youtube.com/@4pm NEWS NETWORK)

जिद...सत्य की

• तर्फः 8 • अंकः 228 • पृष्ठः 8 • लखनऊ, मंगलवार, 27 सितम्बर, 2022

विपक्ष को एकजुट करने की कवायद... | 7 | यूपी में पूरे दमखम के साथ निकाय... | 3 | कल से होने वाले सपा के सम्मेलन... | 2 |

पीएफआई पर शिकंजा, यूपी समेत आठ राज्यों में एनआई की छापेमारी

टेट फंडिंग मामले में जांच एजेंसी ने फिर की कार्रवाई, 200 कार्यकर्ता हिरासत में

» दिल्ली के शाहीन बाग में धारा 144 लागू, लखनऊ के कई इलाकों में छापे

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। टेटर फंडिंग मामले में राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआई) ने पीएफआई पर अपना शिकंजा और कस दिया है। जांच टीमों ने आज फिर यूपी समेत देश के आठ राज्यों में रिथित पीएफआई के ठिकानों पर ताबड़तोड़ छापेमारी की। 200 से ज्यादा लोगों को हिरासत में लिया गया है जबकि पचास पीएफआई के सदस्यों को गिरफ्तार किया गया है। दिल्ली के शाहीन बाग में धारा 144 लगा दी गयी है। यूपी, दिल्ली, कर्नाटक, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, बिहार, गुजरात और असम में कार्रवाई की गई।

एनआई की टीम ने यूपी के लखनऊ समेत कई जिलों में छापेमारी की है। बुलंदशहर, मेरठ, सीतापुर, शामली, मुजफ्फरनगर, गाजियाबाद में स्थित पीएफआई के ठिकानों पर कार्रवाई की गई और कई नेताओं और कार्यकर्ताओं को हिरासत में लिया गया है। कर्नाटक में बड़ी संख्या में पॉपुलर फ्रंट ऑफ इंडिया (पीएफआई) के सदस्यों को हिरासत में लिया गया है। यहां 75 से ज्यादा सदस्यों को हिरासत में लिया गया है। इसमें एसडीपीआई का जिला प्रमुख भी शामिल है। गुजरात में दस और महाराष्ट्र व असम

में 50 से ज्यादा सदस्यों को गिरफ्तार भी किया गया है। महाराष्ट्र में जिला अध्यक्ष, सचिव, खजांची को भी गिरफ्तार किया गया है। दिल्ली में निजामुद्दीन, शाहीन बाग इलाके में पीएफआई के ठिकानों पर

छापेमारी हुई। कई लोगों को हिरासत में लिया गया है। शाहीन बाग में धारा 144 लगाई गई है। बिहार में 15 सदस्यों को हिरासत में लिया है। वहाँ एनआई और एटीएस ने मध्य प्रदेश के इंदौर, उज्जैन,

जयपुर समेत सात जगहों पर छापेमारी की है। पीएफआई के सचिव यूसुफ और जिला कमेटी सदस्य सईद टेलर के यहां कार्रवाई की गई। इससे पहले एनआई ने इंडी व अन्य एजेंसियों के साथ मिलकर

शिंदे-उद्धव के शिवसेना के अधिकार पर बोला सुप्रीम कोर्ट

हम जल्द निपटाना चाहते हैं विवाद

» आज से कोर्ट की सुनवाई का सीधा प्रसारण हुआ थम

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट में संविधान पीठों में होने वाली सुनवाई की आज से लाइव स्ट्रीमिंग शुरू हुई। अब सुप्रीम कोर्ट की बिलासिट पर जाकर सुनवाई का सीधा प्रसारण देखा जा सकता है। आज तीनों संविधान पीठों की सुनवाई का सीधा प्रसारण हुआ। इसकी शुरुआत आज उद्धव वर्सेनथ शिंदे के सपोर्टरों ने दिल्ली के सिब्बल ने दिल्ली रखी।

उद्धव गुट की ओर से सीनियर एडवोकेट कपिल अपना-अपना दावा किया है।

उद्धव गुट की ओर से सीनियर एडवोकेट कपिल अपना-अपना दावा किया है।



यूपी के कई शहरों में कार्रवाई, दस्तावेज जब्त

खाड़ी देशों से मिल रहा था घंटा

इंडी ने खुलासा किया है कि पीएफआई के हजारों सदस्य खाड़ी देशों में एकिटर हैं जो संगठन के लिए धन जुटाने का काम करते हैं। इन पैसों को अब धारी के एक रेसरां से मनी लॉन्ड्रिंग के जरिए भारत भेजा जाता था। मनी लॉन्ड्रिंग के जरिए पिछले साल 120 करोड़ जुटाए गए थे। जांच में यह पता चला कि संगठन ने फर्जी दान रसीद बनाकर भारत में भी मनी लॉन्ड्रिंग से धन जुटाया।

ध्वस्त किया जा रहा नेटवर्क, करेंगे कड़ी कार्रवाई: बृजेश पाठक

डिटी सीएम बृजेश पाठक ने कहा, पीएफआई के नेटवर्क को पूरी तरह से ध्वस्त किया जा रहा है। पूरे प्रदेश में सतर्कता बढ़ा दी गई है। लोग सर्विलास पर हैं। किसी भी स्थिति में हम प्रदेश में गैर कानूनी गतिविधियों को अनुमति नहीं देंगे। कड़ी कार्रवाई करेंगे।



क्या है सीक्रेट दस्तावेज में

बिहार सीक्रेट दस्तावेज से पता चला है कि ये बिन्दुस्तान की सत्ता विसिल करना चाहते हैं। इसने लिखा है कि 2047 में जब देश आजादी के 100 साल मना रहा होगा तब ग्राम को इस्लामिक राष्ट्र बनाना है। इसे दस्तावेज में ये भी लिखा है कि 10 प्रीसीटी गुरिलाम भी सामा दें, तो कारोबों को शुटने पर ला देंगे। इसके लिए इनके पास 4 लेटर का पूष्ट जाना है। बिहार पुलिस ने 11 जुलाई को बिहार शरीफ के अवृत्त पर्यटकों को गिरफ्तार किया तो पता चला कि वह पहली प्रिवेटिटी संगठन टर्टेंट इस्लामिक गूमंड ऑफ इंडिया (सीमी) का सदस्य रहा है। उन्हें वही किया के मकान में कई राज्यों से आए लोगों को ट्रैनिंग भी दी है।

शाजापुर समेत सात जगहों पर छापेमारी की है। पीएफआई के सचिव यूसुफ और जिला कमेटी सदस्य सईद टेलर के यहां कार्रवाई की गई। इससे पहले एनआई ने इंडी व अन्य एजेंसियों के साथ मिलकर

22 सिंतंबर को पीएफआई के 93 ठिकानों पर रेड की थी। पीएफआई पर देश में आतंकी गतिविधियों में शामिल होने, युवाओं को आतंकी प्रशिक्षण देने, दंगे भड़काने आदि का आरोप है।

राजस्थान संकट पर मंथन, गहलोत गुट के खिलाफ एकशन ले सकता कांग्रेस हाईकमान

» अध्यक्ष पद के चुनाव के लिए कई नाम और आसकते हैं सामने

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। कांग्रेस अध्यक्ष पद के चुनाव से पहले सीएम की कुर्सी को लेकर राजस्थान में मचे घमासान पर पार्टी आलाकामान गंभीर है। इस मामले में आज दिल्ली में मंथन किया जा रहा है। माना जा रहा है कि आज्जर्वर अजय माकन और मलिकार्जुन खड़गे की रिपोर्ट के बाद कांग्रेस की अंतरिम अध्यक्ष सोनिया गांधी के आवास पर अंबिका सोनी, गिरिजा व्यास, राजीव शुक्ला जैसे नेता पहुंचे हैं। रिपोर्ट में मुख्यमंत्री अशोक गहलोत गुट के खिलाफ कड़ा एकशन ले सकती है।



जयपुर में कांग्रेस विधायक दल का बैठक के बहिष्कार और उसके बाद हुए घटनाक्रम को अनुसारनीयता माना गया है। इस पर चर्चा के लिए आज सोनिया गांधी के आवास पर अंबिका सोनी, गिरिजा व्यास, राजीव शुक्ला जैसे नेता पहुंचे हैं। रिपोर्ट में मुख्यमंत्री अशोक गहलोत और उनके गुट के विधायकों की

हाईकमान के फैसले का इंतजार कर रहे पायलट

सामाजिक एजेंसी एनआई ने सूर्यों के बाले से बताया कि सविन बालों ने कांग्रेस लाइन को बता दिया है कि अगर गहलोत राष्ट्रीय अध्यक्ष बनते हैं तो उन्हें सीएम पटे पर नहीं रहना चाहिए। इन्होंने भी यह उनकी जिमिनी की विवाहों को सामाजिक बालों के लिए उपलब्ध कराना चाहता है। उन्होंने भी यह उनकी जिमिनी की विवाहों को सामाजिक बालों के लिए उपलब्ध कराना चाहता है। उन्होंने भी यह उनकी जिमिनी की विवाहों को सामाजिक बालों के लिए उपलब्ध कराना चाहता है।

भूमिका पर सवाल उठाए गए हैं। वहीं मध्यसूदन मिस्त्री ने सोनिया से मुलाकात की। अध्यक्ष पद के चुनाव के लिए कुछ और नाम सामने आ सकते हैं।

कल से होने वाले सपा के सम्मेलन में दिखेगा मुलायम पीढ़ी के नेताओं का अभाव

» पार्टी की स्थापना के बाद से पहली बार सम्मेलन अखिलेश यादव पर केंद्रित होगा

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। राजधानी के रसायाई अंडेरकर मैदान में होने वाला समाजवादी पार्टी का प्रांतीय व राष्ट्रीय सम्मेलन कई मायने में अहम होगा। पार्टी की स्थापना के बाद से पहली बार सम्मेलन अखिलेश यादव पर केंद्रित होगा। सम्मेलन में मुलायम की पीढ़ी के नेताओं का अभाव दिखेगा तो परिवारवाद की छाया से निकलने की छटपटाहट भी दिखेगी। यह सियासी फलक पर पार्टी को ताकत देने के साथ ही नई चुनौतियों से भी रुखरु कराएगा। पार्टी 28 को प्रांतीय और 29 सितंबर को होने वाले राष्ट्रीय सम्मेलन को ऐतिहासिक बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ना चाहती है।

इसमें कई आर्थिक व सामाजिक प्रस्ताव पारित होंगे। अखिलेश यादव भले ही पांच साल पहले राष्ट्रीय अध्यक्ष बने हों, पर उनका यह पहला सम्मेलन है, जिसमें वह खुद सर्वेसर्वों होंगे। इसमें पार्टी संरक्षक पहुंचेंगे, इस पर संशय है। मुलायम के साथ पार्टी को वैचारिक



खाद-पानी देने वाले ज्यादातर नेता अब इस दुनिया में नहीं हैं या फिर वे किनारे हैं। यह सम्मेलन परिवारवाद की छाया से भी मुक्त नजर आएगा। प्रो. रामगोपाल यादव राष्ट्रीय महासचिव तक सीमित हैं तो शिवपाल यादव बाहर हो चुके हैं। सियासत में सक्रिय परिवार के बाकी सदस्य पहले ही अखिलेश को अपना नेता मान चुके हैं। सूत्रों का कहना है कि सम्मेलन में अखिलेश यादव का ही राष्ट्रीय अध्यक्ष चुना जाना तय है, लेकिन

जनवरी 2017 में राष्ट्रीय अध्यक्ष बने थे अखिलेश

एक जनवरी 2017 को लखनऊ में अखिलेश यादव राष्ट्रीय अध्यक्ष बनाए गए। फिर पांच अक्टूबर को आगरा के राष्ट्रीय सम्मेलन में विधिवत इस पर मुहर लग गई। पहले सम्मेलन दो वर्ष बाद होना था फिर 2017 से इसे पांच साल बाद कर दिया गया। पार्टी की स्थापना से प्रदेश अध्यक्ष रामशरण दास रहे। 2006 में शिवपाल सिंह यादव बनाए गए। इस पद पर 2010 से अक्टूबर 2016 तक अखिलेश यादव रहे। इसके बाद से नरेश उत्तम हैं।

कार्यकारिणी में नई हवा है, नई सपा है का असर दिखेगा। इसमें ऊर्जावान चेहरों को तबज्जो मिलेगी। नरेश उत्तम को प्रदेश अध्यक्ष पद पर दोबारा मौका मिल सकता है। उनके राष्ट्रीय कमेटी में जाने पर पार्टी पिछड़े वर्ग के अन्य नेताओं पर दांव लगा सकती है। हालांकि अंदरखाने दलित चेहरे की तलाश है। दूसरे दल से आए नेताओं

सम्मेलन पर एक नजर

04 अक्टूबर 1992 को सपा की स्थापना : मुलायम सिंह रामशरण अध्यक्ष बने। 05 अक्टूबर 1992 को बेगम हजरत महल पार्क लखनऊ में पहला सम्मेलन। 11-12 अक्टूबर 1994 को लखनऊ में दूसरा सम्मेलन। 27-28 जुलाई 1996 में लखनऊ में तीसरा सम्मेलन। 29, 30, 31 जनवरी 1999 में भोपाल के लोहिया नगर चौथा सम्मेलन। 3-4 जनवरी 2002

को कानपुर में पांचवां सम्मेलन। 21, 22, 23 अप्रैल 2005 को पटना में छठा सम्मेलन। 26, 27, 28 मार्च 2008 को जबलपुर में सातवां सम्मेलन। 7-8 जून 2011 में आगरा में आठवां सम्मेलन। सपा का संविधान बदला गया। 8, 9, 10 अक्टूबर 2014 को लखनऊ के जनश्वर मिशन पार्क में नौवा सम्मेलन। 05 अक्टूबर 2017 को आगरा में 10वां सम्मेलन।

का नाम भी है, पर हाईकमान समाजवादी संघर्ष से निकले चेहरे पर दांव लगाने पर विचार कर रहा है। विधानसभा चुनाव से ठीक पहले कई ऐसे नेता सपा में शामिल हुए हैं, जो मुलायम सिंह के कार्यकाल में उनके खिलाफ रहे हैं। सामाजिक समीकरण के हिसाब से वे फिट हैं, पर पार्टी के मूल कैडर के साथ दूसरे दल के कैडर का समायोजन चुनौतीपूर्ण है। कमेटियों के गठन में भी इसका ध्यान रखा जाएगा।

अवैध निर्माण में दोषी अधिकारियों पर जल्द गिरेगी गाज

» शासन ने मांगी जानकारी, अवैध निर्माणों का होगा सर्वे

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के विकास प्राधिकरणों में फील्ड में तैनात और अवैध निर्माण के लिए दोषी अधिकारियों व कर्मचारियों पर जल्द गाज दियेगा। राजधानी के लेवाना प्रकरण के बाद शासन ने जहां सभी विकास प्राधिकरणों में बड़े अवैध निर्माणों की सर्वे कराने का फैसला किया है। वहीं उन कार्मिकों को भी चिन्हित किया जाएगा, जो अवैध निर्माण के लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे प्राधिकरण कार्मिकों की भूमिका की भी जांच की जाएगी।

गौरतलब है कि लखनऊ में अवैध रूप से बने लेवाना सुइट्स होटल में आग लगने की घटना के बाद प्रमुख सचिव आवास नितिन रमेश गोकर्ण ने सभी विकास प्राधिकरणों में अवैध रूप से बने होटल,



व्यावसायिक भवन और बड़े निर्माणों का सर्वे कराने का निर्देश दिया था। इसी कड़ी में सर्वे शुरू भी कर दिया है। इसी बीच शासन ने सर्वे के साथ ही उन कार्मिकों के बारे में भी जानकारी उपलब्ध कराने को कहा है, जिनकी फील्ड में तैनाती के दौरान अवैध भवनों व होटलों का निर्माण हुआ है। वहाँ, सूत्रों का कहना है कि शासन के इस निर्देश के बाद विकास प्राधिकरणों में अवैध निर्माणों का सर्वे तो शुरू कर दिया गया है लेकिन अधिकारियों व कर्मचारियों के बारे में कोई रिपोर्ट तैयार नहीं किया गया है।

दीदी को थैंक यू बोलना.....

बामुलाइंगा

कार्टून: हसन जैदी



महाराष्ट्र की लकड़ी से बनेंगे राममादिर के 42 दरवाजे

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

अयोध्या। राम मंदिर में लगने वाले दरवाजों के लिए लकड़ी की तलाश पूरी हो गई है। महाराष्ट्र के जंगलों के सागौन की लकड़ी खरीदी जाएगी। मंदिर में लगने वाले 42 दरवाजों के लिए तकरीबन एक हजार सात सौ घनफीट लकड़ी लगेगी। लकड़ी की खरीदारी जल्द पूरी किए जाने की संभावना है। महाराष्ट्र के कारीगर ही इन लकड़ियों से दरवाजे तैयार करेंगे। सूत्रों की मानें तो भगवान रामलला के मंदिर निर्माण का काम 40 फीसदी से ज्यादा पूरा हो चुका है।

मंदिर के प्रत्येक तल पर लगने वाले हर एक दरवाजे की माप नौ फीट ऊँची है।



सात फीट ऊँची है। इन दरवाजों पर विशेष तरह की आकृतियां होंगी, जैसे कलश, सूर्य, चक्र, शंख, गदा और विविध फूल। राम मंदिर तीन तल का होगा। इसके प्रत्येक तल पर 14-14 दरवाजे होंगे। इस समय प्लिंथ का कार्य पूरा होने के साथ ही गर्भगृह के अतिरिक्त हिस्से में राजस्थान के गुलाबी गढ़े हुए पत्थरों से सुपर संरचना का निर्माण प्रारंभ हो गया है। गर्भगृह में निर्मित किए जाने वाले छह खंभों का निर्माण भी शुरू है। ये मकराना के मार्बल से बनाया जा रहा है। मार्बल के खंभेनुमा पीस को एक दूसरे में जोड़कर तैयार किया जा रहा है।

MEDISHOP
PHARMACY & WELLNESS

+91- 8957506552
+91- 8957505035

दवा अब आपके फोन पर उपलब्ध

गोमती नगर का सबसे बड़ा

मेडिकल स्टोर

हमारी विशेषताएं

- 10% DISCOUNT
- 5% CREDIT CARD PAYMENT

जहां आपको मिलेगी हर एक दवा की दवा मारी इस्काउंट के साथ पूछ-पूछियों की दवा एवं उनका अन्य सामन उपलब्ध।

स्थान: 1/758 - ए, भूतल, सेक्टर- 1, वरदान खण्ड, निकट- आईसीआईसीआई बैंक, गोमती नगर विस्तार, लखनऊ - 226010

medishop_foryou@gmail.com
medishop56@gmail.com

शा रवीय नवरात्रि 26 सितंबर 2022 से शुरू हो रही हैं जो 5 अक्टूबर 2022 तक चलेंगी। इस नौ दिवसीय उत्सव के दौरान कई लोग उपवास रखते हैं जिसमें वह नॉनवेज और प्यार-लहसुन का सेवन नहीं करते। वहीं अगर कोई वेट लॉस डाइट पर रहता है तो उसके लिए नवरात्रि के उपवास चुनौती भरे साबित हो सकते हैं। क्योंकि इस दौरान उसे प्रोटीन फूड्स की कमी रहेगी। जहाँ पर वह नवरात्रि के पहले नॉनवेज फूड्स से प्रोटीन की कमी पूरी करते थे वहीं नवरात्रि में यह सब खाना वर्जित माना जाता है इसलिए उसे प्रोटीन के काफी कम सोर्स से प्रोटीन की कमी पूरी करनी होगी। अगर आप भी वेट लॉस डाइट पर हैं तो हम यहाँ आपको कुछ ऐसी चीजें बता रहे हैं जिन्हें नवरात्रि के दौरान खाने से प्रोटीन की कमी पूरी हो जाएगी।

पनीर

यदि आप पनीर के शौकीन हैं तो नवरात्रि में काफी फायदा मिल सकता है। आप पनीर की तरह-तरह की डिश बनाकर खा सकते हैं। 100 ग्राम पनीर में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है। चाहें तो पनीर की भुजी खा सकते हैं या फिर कच्चा पनीरल भी खा सकते हैं।

नट्स

बादाम और अखरोट जैसे ड्राई फल्टस भी प्रोटीन का अच्छा स्रोत होते हैं। जब भी भूख लगे तब नट्स का सेवन कर सकते हैं इससे भूख भी मिटेगी और प्रोटीन की कमी भी पूरी होगी। साथ ही कहूँ के बीज या अलसी भी खा सकते हैं।

हंसना जाना है

गोलू बड़ा परेशान बैठा था। भोलू- क्या हुआ यारा। गोलू क्या बताऊं आज टीचर कह रही थी। जिंदगी चार दिन की है। लेकिन मैंने रिचार्ज तो 84 दिन का करवा लिया।

बैंक लूटने के बाद। डाकू- तुमने मुझे देखा वर्लफ- हां डाकू ने वर्लफ को गोली मारकर एक आदमी से पूछा- तुमने कुछ देखा। आदमी- नहीं, पर मेरी पत्नी ने देखा है, साथ में कह रही है पुलिस को भी बताएगी। पिता- बेटी तुम पहले मुझे पापा कहती थी। और अब डैड कहती हो ऐसा क्यों। बेटी- ओह डैड, आप भी न। पापा कहने से लिपस्टिक खराब हो जाती है। पिता बेहोश।

डॉक्टर - क्या बात है? पीटू- जी, कुत्ते ने काट लिया है। डॉक्टर - तुमने बाहर बोढ़ पर लिखा नहीं पढ़ा, मरीज देखने का समय केवल सुबह आठ से 11 बजे तक है और तुम एक बजे आये हो। जी मैंने तो पढ़ लिया था, पर कुत्ते ने नहीं पढ़ा था।

पहला कैदी- तुम्हें पुलिस ने क्यों पकड़ा? दूसरा कैदी- बैंक लूटने के बाद वहीं बैठकर पैसे गिनने लगा तो पुलिस ने पकड़ लिया। पहला कैदी- वहीं पर पैसे गिनने की क्या जरूरत थी? दूसरा कैदी- वहाँ पर लिखा था कि काउंटर छोड़ने से पहले पैसे गिन लें, बाद में बैंक जिम्मेदार नहीं होगा।

कुट्टु का आटा

कुट्टु का आटा भी प्रोटीन का काफी अच्छा सोर्स होता है। अगर चाहें तो इस आटे का हलवा खा सकते हैं, रोटी खा सकते हैं या किसी अन्य तरीके से भी इसका प्रयोग कर सकते हैं।

प्रोटीन शेक या छाँच

हाइड्रेट रहने के लिए प्रोटीन शेक का प्रयोग करें। प्रोटीन शेक भी वेजिटरियन प्रोटीन सोर्स होता है। इसमें चाहें तो फल और मेवा डाल सकते हैं। इसके अलावा लस्सी या छाँच भी ले सकते हैं।



डेयरी प्रोडक्ट

दूध, प्रोटीन का काफी अच्छा सोर्स माना जाता है। नवरात्रि में आप कोई भी डेयरी प्रोडक्ट का सेवन कर सकते हैं जिससे प्रोटीन की कमी पूरी हो सकती है। वहीं और पनीर से बनी चीजें भी प्रोटीन में काफी हाई होती हैं। वहीं अगर आपका उपवास है तो एनर्जेटिक रहने में भी यह चीजें मदद कर सकती हैं।



प्रोटीन वाले लड्डू

त्योहार के मौसम में प्रोटीन वाले लड्डू भी खा सकते हैं। लड्डू में घी, बादाम, ऐमरेंथ मिलाएं जिससे उनमें प्रोटीन की मात्रा अधिक हो जाएगी। लड्डू बनाना काफी आसान होता है इसलिए इस नवरात्रि इसे भी ट्राय कर सकते हैं।



दालें

यदि आप 1 समय भोजन करते हैं तो डाइट में दाल को शामिल करें। दरअसल, दाल में काफी अधिक मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है और अगर आप 2-3 कटोरी भी दाल का सेवन करते हैं तो करीब 30-40 ग्राम प्रोटीन आपको मिल सकता है।



जानिए कैसा दहेजा कल का दिन

लेखक प्रसिद्ध ज्योतिषविद हैं। सभी प्रकार की समस्याओं के समाधान के लिए कॉल करें- 9837081951



पंडित संदीप
आश्रय शास्त्री



सामाजिक और धार्मिक कार्यों के लिए उक्त कृष्ण दिन है। आज किसी पुराने मित्र से अचानक भेंट हो सकती है। इससे मन में हँस होगा। उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी।



किसी पुराने मित्र से मिलने के बोग बन रहे हैं, जो आपके लिये शुभ होने वाला है। परिवारिक जीवन में कोई बड़े निर्णय की ओर बढ़ते हैं। आपका दिन प्रेम प्रसंग के लिए पूरी तरह से अनुकूल है।



आज आपका मन पूजा-पाठ में अधिक लगा रहेगा। बच्चे माता-पिता का किसी धार्मिक काम में उनका साथ देंगे। कई दिनों से बच्ची आ रही परेशानियों आज खूब हो सकती है।



निजी जीवन में सुख, समंजस्य बैगा। आपके प्राक्रम में बुद्धि होगी। स्वास्थ्य में सुधार होगा। परिवारिक जीवन में उत्साह का महात्मा रहेगा। इस राशि वाले की विद्यानियों द्वारा रहने के लिए आज का दिन अत्यन्त महत्वपूर्ण रहने वाला है।



आज का दिन घर के कामों में बितेगा। परिवारवाले आपके कामों में आपकी सहायता करेंगे। आज अच्छा भोजन करने से आनन्द की प्राप्ति होगी।



आज आपके घर खुशियों का आगमन हो सकता है, जिससे घर का महोत्तम खुशियां रहेगा। आज आप अपनी सेवा के प्रति सावधान रहे साथ ही खान-पान पर भी ध्यान रखने की जरूरत है।



परेशानियां आज हल होनी जरूरी नहीं हैं। ऐसी जानकारियों को उजागर न करे जो व्यक्तिगत और गोपनीय हों। लंबे समय से रुके हुए किसी काम को लेकर आज रास्ते खुलते दिखाई देंगे।



आज आपके प्रत्येक कार्य में आपका आमनियांशु उत्कृष्ट दिखेगा। भाग्य का साथ आपको समालों पर पहुंच सकता है। दूसरों के मामलों में विकल्प भी दखल न दें।



उत्साह से परिपूर्ण रहेगा। इस राशि के लोग आज मानसिक रूप से खुश रहेंगे। आज आपका समय दोस्रों के साथ बितेगा, जिससे आपके रिश्तों में मधुरता बढ़ी रहेगी।



आज का दिन आपके लिए शुभ है। आज घर की कुछ नई जीवाली पड़ सकती है। आज आपका कोई मित्र आपने घर पर डिरंग के लिए इंवेंट कर सकता है।

6 अंतर खोजें



