सांध्य दैनिक
4PM
जिद...सच की
www.4pm.co.in www.facebook.com/4pmnewsnetwork @Editor_Sanjay YouTube @4pm NEWS NETWORK
● वर्ष: 8 ● अंक: 340 ● पृष्ठ: 8 ● लखनऊ, शुक्रवार, 20 जनवरी, 2023
मूल्य ₹ 3/-

हममें से हर व्यक्ति इस दुनिया में किसी खास मकसद के लिए है। इसलिए पुरानी बातों को भूलें और भविष्य के निर्माता बने..!

-रोबिन शर्मा

वसुंधरा राज में हुए घोटालों का हिसाब... 7 | 15 प्रतिशत फीस माफी पर स्कूल... 3 | देश को दो हिस्सों में बांट रही... 2

कोर्ट से नीतीश सरकार को 'सुप्रीम' राहत

बिहार में जातीय जनगणना को चुनौती देने वाली याचिकाएं खारिज

» सर्वोच्च अदालत ने कहा-इस मामले में पहले संबंधित हाई कोर्ट का खटखटाएं दरवाजा

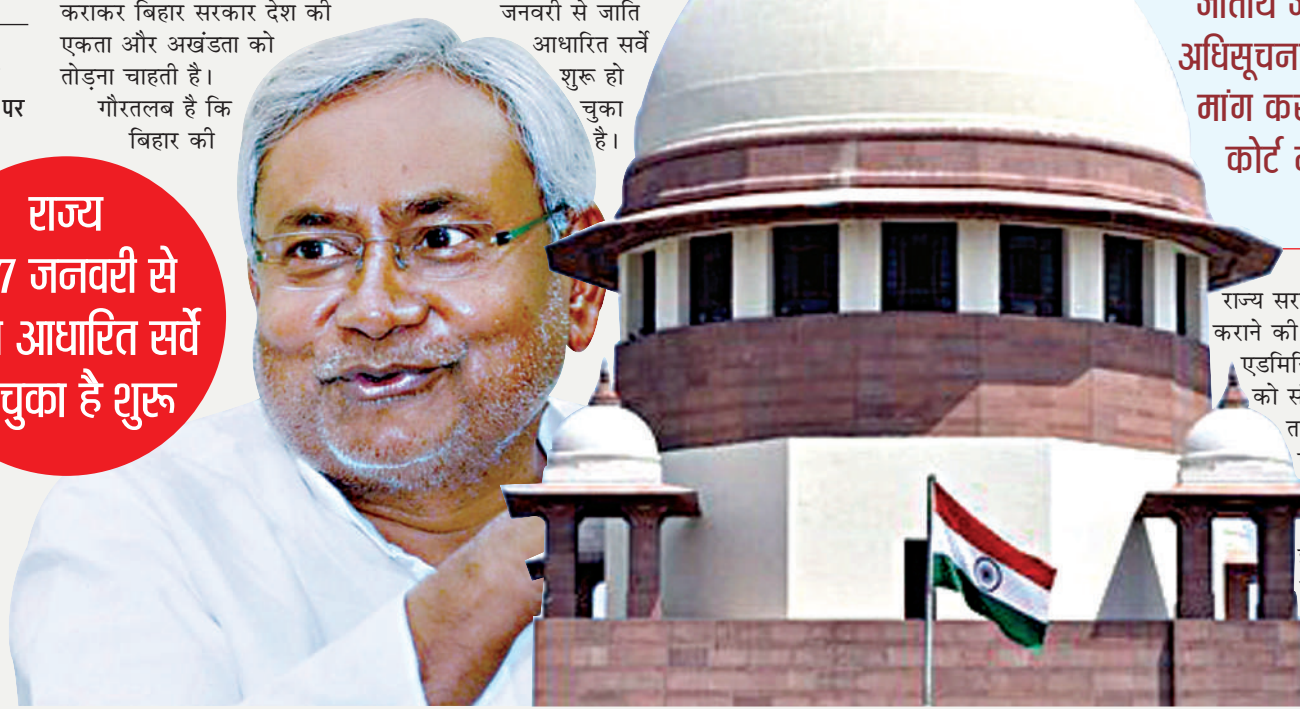
4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने बिहार में जाति आधारित जनगणना कराने के बिहार सरकार के फैसले को चुनौती देने वाली विभिन्न याचिकाओं पर विचार करने से इनकार कर दिया। कोर्ट ने याचिकाकर्ताओं को संबंधित उच्च न्यायालय का दरवाजा खटखटाने और कानून के अनुसार उचित कदम उठाने की अनुमति दी है। बता दें कि बिहार निवासी अखिलेश कुमार ने बिहार सरकार के जातीय जनगणना कराने के फैसले के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में याचिका दाखिल की थी।

दायर याचिका में कहा गया था कि जातीय जनगणना का नोटिफिकेशन मूल भावना के खिलाफ है और यह संविधान के मूल ढांचे का उल्लंघन है। याचिका में जातीय जनगणना की अधिसूचना को खारिज करने की मांग की गई थी। अखिलेश के अलावा हिंदू सेना नामक संगठन ने भी जातीय जनगणना की अधिसूचना पर रोक की मांग करते हुए सुप्रीम कोर्ट में याचिका दाखिल की थी। इस याचिका में आरोप लगाया गया था कि जातिगत जनगणना कराकर बिहार सरकार देश की एकता और अखंडता को तोड़ना चाहती है।

गौरतलब है कि बिहार की नीतीश कुमार सरकार ने बीते साल 6 जून को जातीय जनगणना की अधिसूचना जारी कर दी थी। बिहार में 7 जनवरी से जाति आधारित सर्वे शुरू हो चुका है।

राज्य में 7 जनवरी से जाति आधारित सर्वे हो चुका है शुरू



अखिलेश कुमार के अलावा हिंदू सेना नामक संगठन ने भी जातीय जनगणना की अधिसूचना पर रोक की मांग करते हुए सुप्रीम कोर्ट में दाखिल की थी याचिका

राज्य सरकार ने इस सर्वे को कराने की जिम्मेदारी जनरल एडमिनिस्ट्रेशन डिपार्टमेंट को सौंपी गई है। इसके तहत सरकार मोबाइल फोन एप के जरिए हर परिवार का डाटा डिजिटली इकट्ठा कर रही है। साथ ही इस सर्वे में लोगों की आर्थिक स्थिति और आय से जुड़े सवाल भी हैं।

कश्मीर में बारिश में पहनी जैकेट, रुकते ही फिर टी-शर्ट में आ गए राहुल गांधी

'दु:ख-दर्द बांटने और आंसू पोंछने आया हूं'

» परमवीर चक्र विजेता बाना व बलवीर सिंह ने भारत जोड़ो का किया समर्थन

» मोदी न गुलाम किसी का नहीं लिया नाम, निशाने पर रही भाजपा-आरएसएस

» कठुआ में बारिश के बीच भी लोगों ने दिखाया भारत जोड़ो यात्रा में भारी उत्साह

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

जम्मू। जम्मू-कश्मीर में भारत जोड़ो यात्रा का आज दूसरा दिन है। कठुआ जिले में यात्रा बारिश के बीच जारी रही लोग उत्साह से इसमें जुड़े हैं। कड़ाके की ठंड के बीच राहुल गांधी ने काली रंग की सुबह जैकेट पहनी। राहुल गांधी ने पूर्वजों के जम्मू-कश्मीर का ही होने की बात कही। कहा कि उनकी आज घर वापसी हो रही है। उन्हें यहां के लोगों के दु:ख-दर्द का पता है और उसे बांटने के लिए ही आया हूं। नौ-दस दिन यहां रहूंगा और आपके आंसू पोंछने का प्रयास करूंगा। उन्होंने अपने भाषण में बेरोजगारी, महंगाई का जिक्र भी किया।

बारिश थमते ही राहुल एक बार फिर राहुल गांधी टी-शर्ट में नजर आए। इलाके का तापमान 10 डिग्री सेल्सियस के करीब है। परमवीर चक्र विजेता बाना सिंह भी भारत जोड़ो यात्रा में पहुंचे। बरनोटी से पहले पूर्व एमएलसी ठाकुर बलबीर सिंह को भी राहुल से मुलाकात के लिए सुरक्षा घेरे के भीतर बुलाया गया। सुबह के समय शिव सेना सांसद संजय राउत भी पैदल यात्रा में शामिल हुए। राहुल ने अपने बयान में यहां भाजपा व आरएसएस को निशाने पर रखा। मोदी और अपने पुराने साथी गुलाम नबी आजाद का भी नाम नहीं लिया।

स्वागत से गदगद नजर आए राहुल

कठुआ में बारिश के बीच भी लोगों में यात्रा को लेकर गजब का उत्साह रहा। यहां के लोगों का प्यार देखकर राहुल गदगद हो गए। यात्रा सुबह आठ बजे हटली मोड से शुरू हुई। इसे बाद कालीबड़ी, पल्ली मोड़ से होते हुए बरनोटी तक पहुंची। जगह-जगह लोग यात्रा और राहुल गांधी को देखने के लिए रुके रहे।

देश को दो हिस्सों में बांट रही भाजपा : राहुल

» कहा-एक अरबपतियों का और दूसरा मजदूर और किसानों का

» जम्मू में अब्दुल्ला और राउत ने भी किया यात्रा का स्वागत

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

जम्मू। राहुल गांधी के नेतृत्व में कन्याकुमारी से शुरू हुई भारत जोड़ो यात्रा गुरुवार की शाम जम्मू कश्मीर पहुंच गई है। पंजाब को जम्मू कश्मीर से जोड़ने वाले रावी पुल को पार कर यात्रा प्रदेश की धरती पर पहुंची। नेकां नेता फारुक अब्दुल्ला, शिवसेना नेता संजय राउत, जम्मू कश्मीर कांग्रेस प्रभारी रजनी पाटिल, प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष विकार रसूल वानी ने यात्रा का अभिनंदन किया।

इस दौरान राहुल गांधी ने कहा कि वह कहना चाहते हैं कि आप किसी भी धर्म जात के हो, बच्चे या बुजुर्ग हो आप इस देश के हैं। उन्होंने कहा कि मैं नफरत के बाजार में मोहब्बत की दुकान खोलने आया हूं। मेरे दिल में आपके लिए मोहब्बत है। अगले नौ दस दिन आपके दिल का दर्द जो दुख है, उसे बांटने आया हूं। राहुल ने कहा कि हिंदोस्तान के सामने नफरत, हिंसा, बेरोजगारी और महंगाई सबसे बड़े मुद्दे हैं। सरकार ने इस देश को रोजगार देने वाले छोटे मध्यम व्यवसायियों को खत्म कर दिया। नतीजा यह हुआ है कन्याकुमारी से कश्मीर तक युवाओं के मुंह में एक शब्द है बेरोजगारी, बेरोजगार, बेरोजगारी। यह देश अपने युवाओं, अपने बच्चों को झूठ बोल रहा है। इंजीनियर, वकील बन सकते हो या फिर आईएएस, सेना में जा सकते हो। लेकिन सच्चाई यह है कि करोड़ों बच्चों में से एक दो प्रतिशत ही यह पद हासिल करेंगे। आज के हिंदोस्तान में बाकी बेरोजगार होंगे, मजदूरी करेंगे। राहुल ने आरोप लगाया कि यह भाजपा-आरएसएस की पॉलिसी का नतीजा है।

बारिश के बीच लोगों में उत्साह

जम्मू। कठुआ में भारत जोड़ो यात्रा बारिश के बीच हो रही है। कड़ाके की ठंड के बीच राहुल गांधी ने जैकेट पहन ली। यात्रा में शामिल लोगों में जबरदस्त उत्साह देखने को मिल रहा है। जम्मू कश्मीर में भारत जोड़ो यात्रा का दूसरा दिन है। कठुआ में यात्रा बारिश के बीच हो रही है। इसके बाद भी लोगों में उत्साह बना हुआ है। कड़ाके की ठंड के बीच राहुल गांधी ने जैकेट पहन लिया है। यात्रा सुबह 8 बजे हटली मोड से शुरु हुई, जो अरोडिया तक चलेगी। इस बीच राहुल 16 प्रतिनिधिमंडल से मुलाकात भी करेंगे।

हजारों मशालों से रोशन हुआ रावी पुल

जम्मू। कन्याकुमारी से चलकर कांग्रेस की भारत जोड़ो यात्रा जम्मू-कश्मीर के पहले कठुआ जिले में प्रवेश कर गई। शाम सवा छह बजे के लगभग भारत जोड़ो यात्रा के लखनपुर पहुंचने के साथ ही पूरा क्षेत्र भारत माता के जयघोष से गूंज उठा। तीन हजार मशाल के साथ दाखिल हुई यात्रा का नेतृत्व राहुल गांधी ने हाथ में मशाल पकड़कर किया। अंधेरे में भी मशाल की रोशनी और भारत जोड़ो यात्रा से रावी पुल चकाचौंध दिखाई दिया। लखनपुर में यात्रा के पहुंचने के साथ ही राहुल गांधी ने सबसे पहले महाराजा गुलाब सिंह की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित की। इसके बाद मंच पर मौजूद प्रदेश अध्यक्ष विकार रसूल सहित पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. फारूक अब्दुल्ला और पूर्व मंत्री डॉ. रमन भल्ला ने भी संबोधित किया। पंजाब के राज्य अध्यक्ष राजा बडिंग ने भारत जोड़ो यात्रा के जम्मू कश्मीर पहुंचने पर तिरंगा प्रदेश अध्यक्ष विकार रसूल को सौंपा। विकार ने कहा कि जम्मू-कश्मीर में डोगरा, पहाड़ी कश्मीरी हर तपके के लोग आपका इंतजार कर रहे हैं। लखनपुर में भारत जोड़ो यात्रा की जनसभा को संबोधित करते हुए राहुल गांधी ने कहा कि मैं जानता हूं कि जम्मू-कश्मीर के लोगों ने कितना दुख सहा है। समझता हूं, सब को चोट लगी है। दुख सहा है, देखा है। मैं सिर झुकाकर, आपकी जमीन पर आया हूं। उन्होंने कहा कि हिंदोस्तान के सामने नफरत, हिंसा, बेरोजगारी और महंगाई बड़े मुद्दे हैं।

शंकराचार्य के बाद राहुल की दूसरी यात्रा : अब्दुल्ला

कठुआ। भारत जोड़ो यात्रा में शामिल होने पहुंचे नेशनल कांफ्रेंस अध्यक्ष फारूक अब्दुल्ला ने कहा कि सदियों पहले आदिगुरु शंकराचार्य ने कन्याकुमारी से कश्मीर तक यात्रा शुरू की थी। राहुल गांधी दूसरे ऐसे व्यक्तित हैं जो ये यात्रा कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि नफरतों को खत्म करना है और सद्भाव को बढ़ाना है। हमारी भाषा-संस्कृति अलग है लेकिन भारत एक है। राहुल गांधी देश को जोड़ने की कोशिश कर रहे हैं।

भाजपा के संकटमोचक रहे केसरीनाथ : संयुक्ता भाटिया

डिप्टी सीएम ब्रजेश पाठक ने भी पूर्व विधानसभा अध्यक्ष को दी श्रद्धांजलि

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। सीएमएस गोमती नगर में पूर्व राज्यपाल एवं पूर्व विधानसभा अध्यक्ष स्वर्गीय पं. केसरी नाथ त्रिपाठी जी की स्मृतियां एवं संस्मरण के लिए श्रद्धांजलि सभा आहूत की गई, जिसे श्रद्धेय कल्याण सिंह सनातन सेवा स्मृति न्यास एवं अधिवक्ता परिषद के द्वारा संयुक्त तत्वाधान में भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित किया गया।

कार्यक्रम में मुख्य रूप से उत्तर प्रदेश के उपमुख्यमंत्री बृजेश पाठक , पूर्व उपमुख्यमंत्री डॉ. दिनेश शर्मा, महापौर लखनऊ संयुक्ता भाटिया ने कार्यक्रम में उपस्थिति रही। इस अवसर पर अपर महाधिवक्ता कुलदीप पति त्रिपाठी, शासकीय अधिवक्ता विमल श्रीवास्तव, अवध बार के पूर्व अध्यक्ष ए एम त्रिपाठी तथा अधिवक्ता परिषद के महामंत्री शैलेंद्र सिंह राजावत, राकेश पांडे अध्यक्ष अधिवक्ता परिषद सिविल कोर्ट इकाई, डीजीसी क्रिमिनल मनोज त्रिपाठी सिविल कोर्ट, पी के मिश्रा पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी बाजपेई के प्रतिनिधि, प्रवीण त्रिपाठी, अंबरीश वर्मा, उदय भान सिंह, संजय रस्तोगी, प्रशांत त्रिपाठी, सुभाष ओझा आदि उपस्थित रहे। पाठक ने बताया कि केसरी नाथ एक कुशल राजनेता विधि विशेषज्ञ और मृदुभाषी सहयोगी थे।

मेरा सपना एकजुट हो विपक्ष : नीतीश

» केसीआर की रैली पर बोले- यह उनका आंतरिक मामला

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार समाधान यात्रा के दौरान आरा पहुंचे जहां उन्होंने कहा कि केसीआर अगर अपनी पार्टी की मीटिंग कर रहे हैं तो उसमें उनका नहीं बुलाना कहीं से भी कोई विषय नहीं है। वे किसको बुला रहे हैं और किसे नहीं, यह पूरी तरह केसीआर की पार्टी का आंतरिक मसला है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री पद की उम्मीदवारी को लेकर वे पहले ही साफ कर चुके हैं। फिर उन्होंने यह भी दोहराया कि वे इस रेस में नहीं हैं। उन्होंने कहा कि हमारा सपना सिर्फ एक है विपक्षी एकता के लिए एकजुट होना। दरअसल तेलंगाना के मुख्यमंत्री केसीआर ने भाजपा के खिलाफ विपक्षी एकता को मजबूत करने के लिए एक मेगा रैली कार्यक्रम आयोजित किया था जिसमें कई बड़े चेहरे शामिल हुए थे। उन खास चेहरों में दिल्ली सीएम अरविंद केजरीवाल, उत्तर प्रदेश के सपा नेता अखिलेश सहित अन्य चेहरे थे लेकिन उनमें नीतीश कुमार नहीं थे। इसी सवाल पर मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने कहा कि जब इस पर सभी दलों की बैठक होगी तब ठीक से विचार किया जाएगा कि इसका नेतृत्व किसके हाथों में सौंपा जाए। उन्होंने कांग्रेस या किसी अन्य दल को लेकर प्रतिक्रिया देने से इंकार करते हुए कहा कि वे केंद्र विकल्प देने के लिए और विपक्षी एकता को एकीकृत करने के लिए देश भर के नेताओं से अपील कर चुके हैं।

पीएम की दौड़ में नहीं हूं शामिल समय आने पर होगा फैसला

मुख्यमंत्री ने कहा कि जब समय आएगा तो सभी दलों को केंद्र सरकार में बेहतर विकल्प देने के लिए तैयार होना पड़ेगा। इसकी शुरुआत हो चुकी है और बहुत जल्द जो भी होगा सबके सामने आएगा। उन्होंने पत्रकारों के सवालों का जवाब देते हुए नीतीश कुमार ने कहा कि वे प्रधानमंत्री की रेस में शामिल नहीं हैं। वे सिर्फ विपक्षी एकता के लिए काम कर रहे हैं।

कश्मीरी पंडितों के खून और बलिदान के नाम पर हो रही राजनीति : राउत

» कहा-1990 में बाबा साहेब ने कश्मीरी पंडितों के लिए महाराष्ट्र के द्वार खोले थे

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

जम्मू। भाजपा सरकार पर हमला करते हुए संजय राउत ने कहा कि देश में आज जो राजनीति हो रही है, वह कश्मीरी पंडितों के खून और बलिदान से हो रही है। कश्मीरी पंडितों के नाम पर देश में दो बड़े लोकसभा के चुनाव हुए, सत्ताधारी पार्टी कश्मीरी पंडितों के नाम पर वोट लेती है, लेकिन कश्मीरी पंडित कर्मचारियों की जायज मांग को नहीं मानती है। कश्मीर संभाग से जम्मू के लिए स्थानांतरण की मांग को लेकर 256 दिनों से प्रदर्शन कर रहे पीएम पैकेज के कर्मचारियों के साथ शिवसेना सांसद संजय राउत ने मुलाकात की।

राउत ने राहत आयुक्त कार्यालय के बाहर प्रदर्शन कर रहे कर्मचारियों से मुलाकात की। उन्होंने कहा कि पीएम पैकेज कर्मचारियों की छोटी मांग को पूरा नहीं करना इस बात को दिखाता है कि भाजपा की कश्मीरी पंडितों के प्रति राय क्या है। उन्होंने कहा कि 1990 में बाबा साहेब ने कश्मीरी पंडितों के लिए महाराष्ट्र के द्वार खोले थे।

कोरोना काल में जमा फीस पर इलाहाबाद हाई कोर्ट ने दिया फैसला

» कोरोना के मुश्किल समय में भी बच्चों के माता पिता से वसूली गई थी पूरी फीस

» स्कूल बोले-हाई कोर्ट ने बस एक तरफा फैसला दिया, कोरोना के समय में ही फीस पर छूट दी गई थी

15 प्रतिशत फीस माफी पर स्कूल असमंजस में

हयात अब्बास@4पीएम न्यूज़

लखनऊ। उत्तर प्रदेश में लगातार सभी स्कूलों की फीस बढ़ती जा रही है प्राइवेट स्कूलों के फीस बढ़ाने से माता-पिता परेशन है वही कोरोना जैसे मुश्किल समय में भी बच्चों के माता पिता से पूरी फीस वसूली गयी थी। जिसको लेकर इलाहबाद हाई कोर्ट ने ये फैसला सुनाया कि साल 2021 यानि कोरोना काल में बच्चों के माता पिता से ली गयी फीस स्कूल मैनजमेंट को वापिस करनी होगी। बता दें 15 प्रतिशत फीस अब स्कूल को माफ करनी होगी या फिर रिप्लेसमेंट देना होगा और जो बच्चे पास करके चले गए है। उन्हें स्कूल को 15 प्रतिशत फीस वापस करनी होगी। ऐसे कुछ स्कूल वालो का कहना है कि उन्होंने तो कोरोना के समय ही फीस बहुत कम कर दी थी। लेकिन बच्चों के माता पिता में इस खबर के बाद खुशी की लहर दौड़ गई है। वहीं बहुत से स्कूल ऐसे हैं वो इस फैसले पर कुछ बोलना नहीं चाहते हैं। लखनऊ के कुछ स्कूल ऐसे हैं जो इस फैसले के बाद कोर्ट के पुन: विचार के लिए कोर्ट का दरवाजा खटखटा सकते हैं। जब हमने स्कूलों के प्रिंसपल से बात की तो उन्होंने बताया कि पहले ही कोरोना के समय में उनकी फीस पर छूट दी गई थी। वहीं जब हमने माता पिता से बात की तो उनका कहना है कि कोरोना काल में भी उनसे फीस पूरी ली गई है। लेकिन स्कूल किस बात से साफ इंकार कर रहा है।

» फैसले को लेकर कुछ स्कूल पुनः विचार के लिए खटखटा सकते हैं कोर्ट का दरवाजा

फैसले पर माता पिता की राय

हाई कोर्ट के इस फैसले से माता पिता काफी खुश हैं । वहीं कई बच्चों के माता पिता ने इस दौरान ये भी खुलसा किया के स्कूल के तरफ से वो 50 प्रतिशत जो छूट की बात कही जा रही है वो पूरी तरह सही नहीं है। कोरोना के समय पर कुछ ही माता पिता को 50 प्रतिशत फीस के नाम पर सहायता मिली लेकिन इलाहाबाद हाई कोर्ट का फैसला सब के लिए है। इस फैसले को लेकर अब सभी बच्चों के माता पिता स्कूल से बात करेंगे।

इलाहाबाद हाईकोर्ट के फैसले पर स्कूलों की प्रितिक्रिया

इलाहाबाद हाईकोर्ट के फैसले को लेकर स्कूलों की अलग-अलग प्रितिक्रिया देखने को मिली । जब हमने लखनऊ के स्कूलों में जा कर उनसे हाई कोर्ट के फैसले पर बात की तो कुछ स्कूलों ने तो इस पर कोई भी जवाब देने से इंकार कर दिया। वहीं कुछ स्कूल ऐसे हैं जिनका मानना है कि उन लोगों से पहले ही बच्चों के माता पिता को 50 प्रतिशत डिस्काउंट दिया था। वहीं कुछ ऐसे भी स्कूल हैं वो कहते हैं कि हाई कोर्ट ने बस एक तरफा फैसला दिया है। दरअसल उनका कहना है कि कोरोना काल में स्कूलों का भी बहुत नुकसान हुआ है। क्यों कि अगर टेक्सेस के बात करे तो वो स्कूल से सभी वसूले गए हैं। जिससे स्कूल का भी बहुत नुकसान हुआ है। कितने बच्चों ने आज तक फीस नहीं जमा की तो इससे भी स्कूल का नुकसान हुआ है।

अब सियासी दलों के निशाने पर आएगा आरवीएम!

घर से दूर रहने वाले वोटरों को उसी स्थान पर वोटिंग का मिलेगा अधिकार

» राजनैतिक पार्टियों ने चुनाव आयोग के डेमो में नही ली दिलचस्पी

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। ईवीएम के बाद आरवीएम भी राजनीतिक दलों के निशाने पर आ सकता है। अभी हाल ही मे चुनाव आयोग में इससे संबंधित एक डेमो का आयोजन किया गया था। इसके प्रस्तुतीकरण में कुछ दल ही पहंचे थे। कांग्रेस जैसे दल ने इसमे खास दिलचस्पी नही ली। अभी से सियासी दलों ने आरवीएम को लेकर हो-हल्ला मचाना शुरू कर दिया है, हालांकि राजनैतिक पार्टियां इसके इस्तेमाल गलत नही मान रही। उनका कहना है कि सभी तरह की शंकाओं को दूर करके आपसी सहमति से है इसके प्रयोग की इजाजत दी जाए। पर इन सबके बावजूद लगता नहीं है कि लोगों को जल्द आरवीएम का इस्तेमाल करने को मिल पाएगा। अब 31 जनवरी के बाद ही पता चलेगा की सभी राजनीतिक दलों की मंशा क्या है।

चुनाव आयोग ने सोमवार को देश के तमाम राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के सामने रिमोट इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन (आरवीएम) का प्रदर्शन किया। इसका मकसद देश में अपने गृह जिलों से दूर रहने वाले मतदाताओं को वहीं से वोट करने की सुविधा देना है। इसमें दो राय नहीं कि चुनाव आयोग की इस पहल का मकसद अच्छा है। चुनावों में मतदान का कम प्रतिशत देश में आदर्श लोकतंत्र की राह में किसी न किसी रूप में बाधा बनता है। देखा गया है कि बड़े शहरों में काम करने गए मतदाताओं का एक बड़ा हिस्सा सिर्फ वोट देने के लिए अपने गांव नहीं लौट पाता। इस तरह से वह वोट देने के अधिकार से वंचित रह जाता है। 2011 की जनगणना के मुताबिक, देश में ऐसे वोटरों की संख्या 45.36 करोड़ है, जो अपने गृह जिलों से बाहर रहते हैं। देश की कुल आबादी के मुकाबले यह संख्या करीब 37 फीसदी है। 2019 के लोकसभा चुनावों की बात करें तो उसमें 67.4 फीसदी मतदान रेकॉर्ड किया गया था। इन आंकड़ों का मतलब यह नहीं है कि कम मतदान प्रतिशत का एकमात्र कारण इन मतदाताओं का वोटिंग से दूर रहना है, लेकिन यह एक बड़ा कारण जरूर है। वैसे भी मतदाताओं की इतनी बड़ी संख्या को उनके हाल पर नहीं छोड़ा जा सकता। उन्हें सुविधाजनक ढंग से वोटिंग प्रक्रिया में शामिल करने की व्यवस्था करना चुनाव आयोग का दायित्व है। इस लिहाज से आरवीएम निश्चित रूप से अच्छा कदम है। लेकिन कंग्रेस सहित देश के 16 विपक्षी दलों ने एक बैठक कर चुनाव आयोग की इस पहल के विभिन्न पहलुओं पर विचार करते हुए इसका विरोध करने का फैसला किया। इनका कहना है कि इस पहल से जुड़ी कई चीजें अभी साफ नहीं हैं। इनके अपने संदेह, सवाल और आशंकाएं हैं। हालांकि इन दलों ने अभी चुनाव आयोग को औपचारिक तौर पर अपने रुख से वाकिफ नहीं कराया है। ये दल अब 25 जनवरी को एक और बैठक करेंगे, जिसमें उनके सवालों पर चुनाव आयोग के रुख की समीक्षा की जाएगी।

बनेंगे आरवीएम सेंटर

चुनाव आयोग के अनुसार, ऐसे वोटरों के लिए आरवीएम सेंटर बनाए जाएंगे। इन आरवीएम सेंटर्स पर जाकर वोटर अपने निर्वाचन क्षेत्र की जानकारी ले सकता है, निर्वाचन क्षेत्र को चुनने पर मतदाता के सामने प्रत्याशियों की लिस्ट आ जाएगी। जिनमें से वो अपने पसंदीदा प्रत्याशी को बिना गृह राज्य लौटे ही वोट कर सकेगा, इस तरह से मतदाताओं को वोट डालने के लिए वो जहां हैं, वहीं से उन्हें वोट डालने का अधिकार मिल जाएगा, इलेक्ट्रॉनिक्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड की ओर से बनाई गई इस रिमोट वोटिंग मशीन में एक साथ 72 निर्वाचन क्षेत्रों के लिए मतदान करवाया जा सकता है।

रिमोट वोटिंग मशीन क्या है

रिमोट वोटिंग मशीन यानी आरवीएम के बारे में सबसे पहले जानकारी बीते साल 29 दिसंबर को सामने आई थी। चुनाव आयोग ने इसके बारे में बताते हुए कहा था कि आरवीएम के जरिये घरेलू प्रवासी नागरिक यानी अपने गृह राज्य से बाहर रह रहे मतदाता भी वोट डाल सकते हैं। उदाहरण के तौर पर अगर कोई मतदाता कानपुर में पैदा हुआ है और किसी कारण से दूसरे राज्य या किसी अन्य जगह रह रहा है, इस स्थिति में वो मतदाता वोट नहीं कर पाता है. आरवीएम की मदद से ऐसे मतदाताओं को भी वोटिंग का अधिकार दिया जाएगा। ईवीएम की तरह ही आरवीएम के लिए किसी तरह के इंटरनेट या कनेक्टिविटी की जरूरत नहीं होती है।

एसे गिने जाएंगे आरवीएम के वोट?

आरवीएम में लगभग सभी चीजें ईवीएम की तरह ही काम करती हैं, ईवीएम की यूनिट की तरह ही आरवीएम की यूनिट राज्य, निर्वाचन क्षेत्र और उम्मीदवार को दिया गया वोट दर्ज हो जाएगा।आरवीएम के साथ लगी वीवीपैट मशीन में भी ईवीएम की तरह ही पर्ची में सारे विवरण प्रिंट होकर वोटर को दिखेंगे, मतगणना के दौरान आरवीएम में दिए गए वोट के आंकड़ों को संबंधित निर्वाचन क्षेत्र के कुल वोटों से जोड़ दिया जाएगा।

आरवीएम पर चर्चे की शुरुआत?

कुछ साल पहले टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल साइंसेज ने इस विषय पर एक स्टडी की थी। जिसमें सामने आया था कि प्रवासी मतदाताओं के मताधिकार का इस्तेमाल न करने की वजह से मतदान पर असर पड़ता है। 29 अगस्त 2016 को चुनाव आयोग ने राजनीतिक पार्टियों के प्रतिनिधियों के साथ इस पर चर्चा की। जिसमें इंटरनेट वोटिंग, प्रॉक्सी वोटिंग, तय तारीख से पहले मतदान और पोस्टल बैलेट से प्रवासियों के लिए वोटिंग करने पर विचार किया गया. हालांकि, इस पर सहमति नहीं बन पाई। इसके बाद चुनाव आयोग ने आईआईटी के संस्थानों के साथ मिलकर रिमोट वोटिंग मशीन पर एक रिसर्च प्रोजेक्ट शुरू किया. इसमें मतदाताओं को उनके गृह राज्य से दूर मतदान केंद्रों पर टू-वे इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग सिस्टम का इस्तेमाल करके बायोमेट्रिक डिवाइस और वेब कैमरे की मदद से वोट डालने की अनुमति देने की व्यवस्था बनाई गई।

वोट डालने के लिए क्या करना होगा?

प्रवासी मतदाताओं यानी किसी अन्य जगह रह रहे वोटरों को एक निश्चित समय के अंदर रिमोट वोटिंग के लिए ऑनलाइन या ऑफलाइन आवेदन करना होगा। आवेदन के दौरान मतदाता की ओर से दी गई जानकारी को चुनाव आयोग की टीम उनके गृह निर्वाचन क्षेत्र की जानकारियों से प्रमाणित करेगी। प्रमाणित हो जाने पर प्रवासी मतदाताओं के लिए वोटिंग के समय आरवीएम सेंटर स्थापित किए जाएंगे, वोटर आईडी कार्ड को आरवीएम पर वोटिंग के लिए स्कैन किया जाएगा, जिसके बाद मतदाता को मताधिकार के इस्तेमाल का मौका मिलेगा।

जिद... सच की

Sanjay Sharma
editor.sanjaysharma
@Editor_Sanjay

यौन शोषण सियासत या हकीकत?

"पहलवान कुश्ती महासंघ के अध्यक्ष सांसद बृजभूषण शरण सिंह पर खिलाड़ियों के यौन शोषण का आरोप लगा रहे हैं। मामला देश की आन, बान, शान के लिए खेलने वाले पहलवानों से जुड़ा तो विपक्ष से लेकर सरकार तक इसका संज्ञान लेती दिख रही है। इसकी वजह भी साफ है कि आरोप बेहद गंभीर हैं। अपने आरोपों में खिलाड़ी कह रहे है कि महासंघ के पसंदीदा कोच महिलाओं को परेशान करते हैं।

भारत को गोल्ड, सिल्वर और ब्रॉन्स जैसे पदक दिलाने वाले पहलवान आखिर आज अचानक इतने मजबूर क्यों हो गए कि उनको दिल्ली के जंतर मंतर पर प्रदर्शन करना पड़ रहा है? इस बात को गंभीरता से समझने और इस पर विचार करने की जरूरत है। इन पहलवानों में अधिकांश हरियाणा राज्य से ताल्लुक रखने वाले शामिल हैं। दो दिन से चल रहे धरने-प्रदर्शन को टोक्यो ओलंपिक कांस्य पदक विजेता बजरंग पुनिया और विश्व चैंपियनशिप में पदक जीतने वाली विनेश फोगाट लीड कर रही हैं। पहलवान कुश्ती महासंघ के अध्यक्ष सांसद बृजभूषण शरण सिंह पर खिलाड़ियों के यौन शोषण का आरोप लगा रहे हैं। मामला देश की आन, बान, शान के लिए खेलने वाले पहलवानों से जुड़ा तो विपक्ष से लेकर सरकार तक इसका संज्ञान लेती दिख रही है। इसकी वजह भी साफ है कि आरोप बेहद गंभीर हैं। अपने आरोपों में खिलाड़ी कह रहे है कि महासंघ के पसंदीदा कोच महिलाओं को परेशान करते हैं। लड़कियों का यौन उत्पीड़न और महिला प्रशिक्षकों से भी अभद्रता होने की बात कही जा रही है, तो ऐसे में सरकार को सच्चाई जानने के लिए कदम उठाने होंगे।

दरअसल, पहले भी इक्का-दुक्का इस तरह की बातें उठी थीं, मगर जांच में अधिकांश मामले आरोपों और तथ्यों से इतर पाए गए। अब इंटरनेशनल लेवल के पहलवान यौन उत्पीड़न की बात कह रहे हैं, तो लगता है दावों में कहीं न कहीं कुछ तो सच्चाई होगी। मगर यहां इस बात पर भी गौर करने की जरूरत है कि कुश्ती महासंघ के अध्यक्ष बृजभूषण शरण छह बार से उत्तर प्रदेश की लोकसभा सीट से सांसद है और साल 2011 से डब्ल्यूएफआई की कमान उनके पास है। परंतु पिछले कुछ समय से वह उसी दल के नेताओं का अपने निशाने पर ले रहे हैं, जिस पार्टी के सिंबल पर वह संसद में पहुंचे हैं। इसलिए कहीं न कहीं इस मामले से सियासी कनेक्शन भी जुड़ा लगता है। उधर, हरियाणा की फोगाट सरनेम वाली पहलवान काफी समय से भाजपा में हैं और पिछला विधानसभा चुनाव हार चुकी हैं। ऐसे में कुश्ती से सियासी अखाड़े में उतरी पहलवान शायद यहां भी धोबी पछाड़ से विरोधी को चित करने का दांव चल रही हैं। दूसरी बात हरियाणा के ही पहलवानों ने जंतर मंतर को क्यों अखाड़ा बनाया है? अगर यौन उत्पीड़न की बात सही भी है तो उत्तर प्रदेश की महिला पहलवान क्यों अध्यक्ष के पक्ष में खड़ी हैं? क्या वह इस उत्पीड़न का शिकार नहीं हुई? या फिर इस खेल में भी कुछ और ही 'खेल' है? ऐसे तमाम सवाल हैं, जिनका जवाब सरकार को खोजना ही होगा।

(इस लेख पर आप अपनी राय 9559286005 पर एसएमएस या info@4pm.co.in पर ई-मेल भी कर सकते हैं)

पहले बुनियादी ढांचा बनाने की जरूरत

ऋषभ मिश्रा

इलेक्ट्रिक वाहनों (ईवी) को चार्ज करने के लिए कंपनियों द्वारा लगाये गए सार्वजनिक चार्जिंग स्टेशनों का देशभर में 5 से 25 फीसदी तक ही इस्तेमाल हो पा रहा है। दरअसल, देश में अभी इलेक्ट्रिक वाहनों को व्यापक तौर पर नहीं अपनाया गया है। इसका एक मुख्य कारण इलेक्ट्रिक गाड़ियों की कीमत पेट्रोल या डीजल गाड़ियों की तुलना में ज्यादा होना है। हालांकि सरकार कई तरह की रियायतें दे रही है लेकिन फिर भी पेट्रोल-डीजल की गाड़ियों के मुकाबले ई-वाहनों की कीमत ज्यादा ही है। दरअसल, ज्यादातर ई-वाहन दोपहिया (9 लाख से ज्यादा पंजीकृत दोपहिया) हैं इनमें से करीब 80 फीसदी वाहन घरों पर ही चार्ज किये जाते हैं लेकिन इसमें लंबा वक्त लगता है। जैसे सुबह गाड़ी तैयार रखने के लिए उसे रात में चार्ज पर लगा दिया जाता है। 'ब्यूरो ऑफ एनर्जी एफिसिएंसी' के मुताबिक दोपहिया इलेक्ट्रिक गाड़ियों की रेंज 84 किलोमीटर प्रति चार्ज बताई गई है। वहीं चौपहिया इलेक्ट्रिक गाड़ियों की औसत रेंज 150-200 किलोमीटर प्रति चार्ज बताई गई है।

भारत में अभी भी इलेक्ट्रिक गाड़ियों के लिए चार्जिंग स्टेशन की भारी कमी है। जिस तरह हमें हर हाइवे या सड़क पर पेट्रोल पंप दिख जाते हैं उसके मुकाबले चार्जिंग स्टेशन बहुत ही कम जगहों पर मिलते हैं। भारत में कुल कारों में से इलेक्ट्रिक कारों की हिस्सेदारी महज 1 फीसदी है। इसके लिए बड़ी संख्या में सार्वजनिक चार्जिंग स्टेशन की जरूरत है क्योंकि कारों को लम्बी दूरी तक चलना होता है। मगर अभी गिनी चुनी इलेक्ट्रिक कारें ही सड़कों पर नजर आती हैं। इसका दूसरा सबसे बड़ा कारण इलेक्ट्रिक गाड़ियों में लीथियम आयन बैटरियों का इस्तेमाल है। ये बैटरियां 6 से 7 साल तक ही चल पाती हैं इसके बाद इन्हें बदलना पड़ता है। बैटरियों की कम लाइफ इसे खरीदने वालों के मन में संशय पैदा करती है। दरअसल एक बैटरी की कीमत किसी इलेक्ट्रिक गाड़ी के तीन-चौथाई रकम के बराबर होती है। हालांकि सरकार ने पिछले साल 'प्रोडक्शन लिंक्ड इंसेंटिव' (पीएलआई) योजना को मंजूरी दी थी। यह योजना देश में एडवांस केमिस्ट्री सेल (एसीसी) के निर्माण के लिए लाई गई है जिससे बैटरी की कीमतों को कम किया जा सके।

भारत में बिजनेस कंसल्टिंग फर्म 'बेन एंड कंपनी' के अनुसार देश में अभी करीब 5000 सार्वजनिक और निजी चार्जिंग स्टेशन हैं। लेकिन इलेक्ट्रिक वाहनों की संख्या काफी कम होने की वजह से चार्जिंग स्टेशनों के लिए कारगर आर्थिक मॉडल अभी सामने नहीं आ पाया है। कई बार यह सुझाव दिया जाता है कि पेट्रोल पंप पर ही इलेक्ट्रिक गाड़ियों को चार्ज करने की सुविधा दी जानी चाहिए लेकिन इसमें एक बड़ी चुनौती यह है कि इलेक्ट्रिक गाड़ियों को चार्ज करने में 1-5 घंटे का समय लगता है ऐसे में ईवी को चार्ज करना किसी गाड़ी में पेट्रोल, डीज़ल या सीएनजी डलवाने जितना तेजी से नहीं हो सकता। साथ ही चार्जिंग स्टेशन पर गाड़ी को कुछ घंटों के लिए छोड़ने की सुविधा भी उपलब्ध करायी जा सकती है। 'बैटरी स्वैप' करने की सुविधा एक बेहतर विकल्प हो सकती है, जिसमें खाली बैटरी को उतनी वारंटी वाली फुल बैटरी से तुरंत बदल दिया जाए। दिल्ली-एनसीआर तथा उत्तर भारत के अन्य शहरों में इसके सार्वजनिक फास्ट चार्जर का उपयोग काफी कम किया जा रहा है। दरअसल चार्जरों का औसत इस्तेमाल करीब 15 फीसदी ही हो पा रहा है। शहर के अंदर यह 15 फीसदी से भी कम है, लेकिन राजमार्गों पर विकल्प सीमित रहने से इनका 25 फीसद तक इस्तेमाल हो रहा है। चार्जिंग स्टेशन की कमी के साथ ही गाड़ियों की रेंज को लेकर भी ड्राइवरों के मन में डर बना रहता है। अक्सर लंबी दूरी तक गाड़ी चलाने वाले ड्राइवर इलेक्ट्रिक गाड़ियों की कम रेंज से परेशान होते हैं। बैटरी और चार्जर बनाने वाली 'एक्सपोनेंट एनर्जी' हल्के वाणिज्यिक वाहनों के लिए 15 मिनट में चार्ज करने वाले चार्जर पर जोर दे रही है क्योंकि इलेक्ट्रिक वाहनों को चार्ज करने के लिए ज्यादा पावर की जरूरत होती है। साथ ही कम समय में चार्ज करने वाले चार्जर से अधिक वाहनों को चार्ज किया जा सकता है। कुल वाहनों में वाणिज्यिक

वाहनों की संख्या 10 फीसदी है लेकिन कुल ईंधन खपत का 70 फीसदी तक पारम्परिक वाहनों में जाता है। उत्तर प्रदेश में प्रति एक चार्जिंग स्टेशन पर रोजाना औसतन 9 वाहन आते हैं। बाजार में ई-वाहनों की संख्या बढ़ने पर 'हाइपर चार्जर' का इस्तेमाल तेजी से बढ़ेगा।

वहीं दूसरी ओर, इलेक्ट्रिक वाहन कंपनियों को यूनिवर्सल चार्जिंग सिस्टम के बारे में भी सोचना होगा क्योंकि हर कंपनी अपने अलग-अलग चार्जिंग पोर्ट देती है। गाड़ियों की परफॉर्मेंस में मौसम और तापमान का भी बड़ा योगदान होता है। सामान्य तौर पर किसी इलेक्ट्रिक गाड़ी के बेहतर परफॉर्मेंस के लिए औसत तापमान की रेंज 15-40 डिग्री सेल्सियस मानी जाती है। ऐसे में पूरे देश के लिए एक तरह की इलेक्ट्रिक गाड़ियों से काम नहीं चल सकता। बढ़ते प्रदूषण और तेल की बढ़ती कीमतों को देखते हुए यह तो तय है कि आने वाला समय इलेक्ट्रिक गाड़ियों का ही है।

परीक्षा के डर को उत्साह में बदलने की पहल

प्रो. संजय द्विवेदी

परीक्षाओं को लेकर अक्सर कहा जाता है कि परीक्षा न तो आसान होती है, न कठिन होती है। जो विद्यार्थी ईमानदारी और मेहनत से पढ़ाई करते हैं, उनके लिए परीक्षा आसान होती है और जो विद्यार्थी नहीं पढ़ते हैं उनके लिए परीक्षा कठिन होती है। लेकिन, हमारी वर्तमान शिक्षा व्यवस्था ने परीक्षाओं को हमारे जीवन के एक ऐसे भयावह दौर में बदल दिया है, जो सभी को डर से भरे रखता है। देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अभिनव पहल, 'परीक्षा पे चर्चा', देश के करोड़ों विद्यार्थियों को परीक्षाओं के प्रति भयमुक्त करने की दिशा में एक ठोस कदम है। वर्ष 2018 से जारी 'परीक्षा पे चर्चा' एक सालाना कार्यक्रम है, जिसमें प्रधानमंत्री न सिर्फ छात्रों, बल्कि देश के शिक्षकों और अभिभावकों से गहन चर्चा करते हैं, उनकी समस्यायें सुनते हैं और परस्पर चर्चा के माध्यम से उन्हें उनकी कठिनाइयों को दूर करने के समाधान भी सुझाते हैं।

संभवत: यह विश्व में अपने ढंग का एकमात्र कार्यक्रम है, जिसमें कोई राष्ट्राध्यक्ष जनता से परीक्षा जैसे विषय पर सीधे संवाद करता है। इस संवाद के अनेक सार्थक नतीजे भी सामने आए हैं। अब बच्चे परीक्षाओं को लेकर पहले की तुलना में कहीं ज्यादा आत्मविश्वास से भरे नजर आते हैं और उनके अभिभावक निश्चिंत, तो इसका श्रेय 'परीक्षा पे चर्चा' जैसे कार्यक्रम को दिया जाना चाहिए, जिसने एक एग्जामिनोफोबिया अर्थात परीक्षा के भय को एक उत्सव के विषय में बदल दिया है, जो परिणाम की चिंता से ज्यादा कर्म के पीछे की लगन, मेहनत और विश्वास को प्राथमिकता देना सिखाता है। परीक्षाओं से पहले की बेचैनी और घबराहट को 'एग्जामिनोफोबिया' कहते हैं। यह वह डर है, जो किसी की कल्पना की उपज नहीं है, बल्कि एक ऐसी वास्तविकता है, जिसका सामना हर उस व्यक्ति को होता है, जो कोई परीक्षा देने जा रहा है। ऐसे लोगों में सबसे बड़ी संख्या स्कूली छात्रों की होती है, तो इससे सर्वाधिक प्रभावित होने वालों में भी इन्हीं की संख्या ज्यादा होती है। यह एक ऐसी स्थिति है, जो हमें मनोवैज्ञानिक रूप से ही प्रभावित नहीं करती, बल्कि भावनात्मक और शारीरिक रूप से भी हम पर काफी नकारात्मक असर डालती है। एक सर्वेक्षण में, लगभग 66 प्रतिशत छात्रों ने स्वीकार किया था कि वे बेहतर अकादमिक प्रदर्शन के दबाव में रहते हैं और परीक्षा में असफल होने का डर, उन्हें ज्यादातर समय तनाव में रखता है।

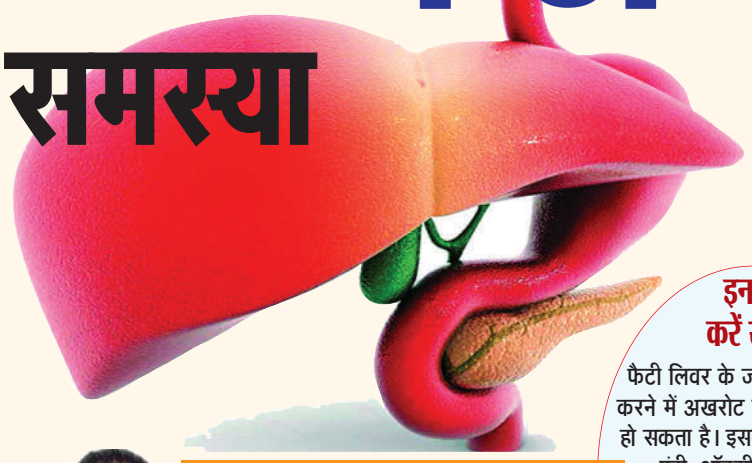
'परीक्षा पे चर्चा' में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कक्षा 9 से 12 के बच्चों को इसी तनाव और डर से निकालने के लिए उनके मन की बात सुनते हैं। यह किसी से छिपा नहीं है कि एक छात्र के जीवन में बोर्ड की परीक्षाओं का क्या महत्व होता है। इन्हें उत्तीर्ण करने के लिए उन्हें बहुत मेहनत करनी पड़ती है। लेकिन, व्यर्थ का तनाव और भय, उनके आत्मविश्वास को डगमगा देता है, जिससे उनकी पूरी मेहनत पर पानी फिर जाता है। खराब नतीजे, उनके जीवन को हताशा और कुंठा से भर देते हैं, जिसकी वजह से उनमें से बहुत से छात्र आत्महत्या जैसा अतिरेकपूर्ण कदम तक उठा लेते हैं। इससे भी अधिक भयावह स्थिति यह है कि बहुत से छात्र तो नतीजों से निकली निराशा की बजाय, परीक्षाओं के डर की वजह से ही आत्महत्या कर लेते हैं। यह कितना जानलेवा हो सकता है, इसका पता राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के आंकड़ों से चलता है। छात्र आत्महत्या से संबंधित एनसीआरबी का डाटा बताता है कि परीक्षाओं में फेल होने के कारण 2014 से 2020 के बीच 12,582 बच्चों ने आत्महत्या की। ऐसे में 'परीक्षा पे चर्चा' जैसा कार्यक्रम कितना महत्वपूर्ण है, इसका अंदाजा लगाना कोई मुश्किल काम नहीं है। शिक्षा हर व्यक्ति के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह उसे जीवन की यात्रा में सभ्य, सफल और समृद्ध बनने का मार्ग दिखाती है। परीक्षाएं इस यात्रा का वे पड़ाव होती हैं, जहां आपको पता चलता है कि आप अगले पड़ाव तक जाने के लिए कितना तैयार हैं। लेकिन, अपेक्षाओं का दबाव, परीक्षाओं को जीवन-मरण का प्रश्न बना देता है। 'परीक्षा पे चर्चा' जैसे कार्यक्रम छात्रों को इन्हें सहज भाव से लेने के लिए प्रेरित करते हैं और इसे उत्सव के रूप में मनाने का संदेश देते हैं। इससे छात्रों पर पड़ने वाला परीक्षाओं का दबाव और उनकी वजह से उत्पन्न भय कम होता है और साथ ही उन्हें परीक्षाओं में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए सलाह भी मिलती है।

'परीक्षा पे चर्चा' में प्रधानमंत्री बच्चों को प्रेरित करते हुए पढ़ा हुआ भूल जाने की समस्या, बोर्ड परीक्षा की तैयारियां जैसे विषयों पर काफी उपयोगी जानकारियां प्रदान करते हैं। एक बच्चे के जीवन में अभिभावक और शिक्षक, दोनों का महत्वपूर्ण स्थान होता है। 'परीक्षा पे चर्चा' एक ऐसा कार्यक्रम है, जिसके जरिये प्रधानमंत्री सीधे संवाद के माध्यम से शिक्षकों, अभिभावकों और बच्चों के बीच पुल उपलब्ध कराते हैं। इससे वे एक-दूसरे की परिस्थितियों, भावनाओं, समस्याओं को भली-भांति समझने में सक्षम बनते हैं। कार्यक्रम में बच्चे सीधे परीक्षाओं से संबंधित अपनी चिंताएं प्रधानमंत्री के साथ साझा करते हैं और उनसे परीक्षाओं और पढ़ाई से जुड़े सवाल करते हैं। इन प्रश्नों का उत्तर प्रधानमंत्री बड़ी रुचि, धैर्य और मनोयोग के साथ देते हैं। प्रधानमंत्री का कहना है कि अगर हम बच्चों में से परीक्षा का तनाव और डर खत्म कर देंगे, तो बच्चे और अच्छा फोकस कर पाएंगे। 'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रम में परीक्षा जैसे गंभीर विषय पर चर्चा बेहद रोचक और सहज ढंग से की जाती है। इससे वातावरण बोझिल होने से बचा रहता है।

मत्स्यासन योग के फायदे

मत्स्यासन योग को लिवर को उत्तेजित करने और पाचन अंगों को मजबूत बनाने में लाभकारी अभ्यास माना जाता है। फैटी लिवर जैसी समस्याओं के जोखिम को कम करने के अलावा हिप फ्लेक्सर्स और इंटरकोस्टल (पसलियों के बीच की मांसपेशियों) की स्ट्रेचिंग से लेकर गर्दन, गले और कंधों पर बन रहे अतिरिक्त तनाव से राहत दिलाने में भी इस अभ्यास से लाभ पाया जा सकता है।

योगाभ्यास से दूर करें फैटी लिवर की समस्या



लिवर, शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है, इसमें होने वाली किसी भी तरह की समस्या के चलते पूरे शरीर पर नकारात्मक असर देखा जा सकता है। लिवर में फैट एकत्रित होने, जिसके कारण फैटी लिवर की समस्या हो सकती है, युवाओं में यह तेजी से बढ़ती दिक्कत देखी जा रही है। आमतौर पर माना जाता है कि लिवर के ज्यादातर रोग शराब के अधिक सेवन के कारण होते हैं पर फैटी लिवर के कुछ मामले उन लोगों में भी हो सकते हैं जो शराब नहीं पीते हैं। इस स्थिति को नॉन अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज के रूप में जाना जाता है। डॉक्टर कहते हैं कि लिवर को स्वस्थ रखने के लिए सभी लोगों को आहार पर विशेष ध्यान देते रहने की आवश्यकता होती है। अध्ययनों में पाया गया है कि लिवर को स्वस्थ रखने, इसके कार्यों को बढ़ावा देने और फैटी लिवर डिजीज जैसी समस्याओं के जोखिमों को कम करने में योगासनों के अभ्यास की आदत बनाना भी फायदेमंद हो सकता है। इतना ही नहीं नियमित रूप से योग का अभ्यास करने वालों में लिवर की बीमारियों के विकसित होने का जोखिम भी कम होता है।

प्राणायाम का करें अभ्यास

प्राणायाम के भी कुछ अभ्यास पाचन और लिवर की समस्याओं से आराम दिलाने में आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं। कपालभाति प्राणायाम को इसके लिए बेहद कारगर अभ्यास माना जाता है। सांस की यह विशेष तकनीकि लिवर को उत्तेजित करके अतिरिक्त फैट के जमाव को कम करने में विशेष लाभकारी हो सकती है। इस अभ्यास के दौरान पेट पर झटके के साथ दबाव पड़ता है जिससे पाचन अंगों को उत्तेजित करने में लाभ पाया जा सकता है।

इनका करें सेवन

फैटी लिवर के जोखिम को कम करने में अखरोट मददगार साबित हो सकता है। इसमें प्रचुर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट, पॉलीफेनॉल, विटामिन-ई और सेलेनियम मौजूद होते हैं। बादाम में विटामिन ई और अनसेचुरेटेड फैट से भरपूर होते हैं। मूंगफली पर्याप्त मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट प्रदान करती है।

वीरासन योग

वीरासन योग पाचन में सुधार करने और गैस-कब्ज की समस्या से राहत दिलाता है। रजोनिवृत्ति के लक्षणों को दूर करने में मदद करता है। गर्भावस्था के दौरान सूजन और शारीरिक सक्रियता को बनाए रखने में इसके लाभ हो सकते हैं। उच्च रक्तचाप और अस्थमा के लक्षणों के लिए भी इस योग को किया जा सकता है। जल्दबाजी में इस योग का अभ्यास करने से बचें। पैरों में चोट या रीढ़ की समस्या हो तो इस आसन का अभ्यास न करें। वीरासन योग के प्रारंभिक दिनों में प्रशिक्षक की निगरानी में ही अभ्यास करें।

नौकासन योग से मिलता है लाभ

नौकासन योग को संपूर्ण शरीर के लिए लाभकारी अभ्यास के रूप में जाना जाता है। इसके अभ्यास के दौरान पाचन अंगों पर दबाव बढ़ता है जिससे पेट की समस्याओं को दूर करने और लिवर को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है। यह योग मुद्रा लिवर से हानिकारक विषाक्त पदार्थों को निकालने और अतिरिक्त फैट के जमाव को कम करने में भी आपके लिए मददगार हो सकती है। नौकासन के अभ्यास से पीठ-पेट की स्ट्रेचिंग भी की जा सकती है।

हंसना मना है

जब देखा उन्होंने तिरछी नजर से, तो हम मदहोश हो गए। पर जब पता चला की नजर ही तिरछी है, तो हम बेहोश हो गए!

पत्नी: फोन पे इतनी धीमी आवाज में किस से बात कर रहे हो? पति: बहन से।। पत्नी: तो फिर इतनी धीमी आवाज़ में किस लिए? पति: तेरी है, इसलिए।

पत्नी: शादी के दस साल हो गए और एक आप है, जो आज तक कही घूमने तक नहीं ले गए। पति: ठीक है आज घूमने चलेंगे। शाम को पति, पत्नी को लेकर श्मशान घाट ले गया! पत्नी गुस्से से बोली: छी श्मशान भी कोई घूमने की जगह होती है? पति: अरे पगली लोग मरते है यहां आने के लिए।

बेटा: पापा आप शराब मत पिया करो। पापा: पिने दे बेटा, साथ क्या लेकर जाना है? बेटा: आप इसी तरह पीते रहे तो छोड़कर भी क्या जाओगे?

जितना गौर से लोग, टकराने के बाद एक दूसरे को देखते है, उतनी गौर से साले अगर पहले ही देख ले, तो टक्कर ही नहीं होती।

अगर बीवी अपनी साड़ी का पल्लू अपनी कमर में ठूस ले तो समझ जाओ की, या तो वो घर का काम निपटाएगी, या फिर आपको!

कहानी | कौवा और दुष्ट सांप

एक जंगल में किसी पेड़ पर कौवे का एक जोड़ा रहा करता था। वो दोनों खुशी-खुशी जीवन बसर कर रहे थे। एक दिन जिस पेड़ पर कौवों का घोंसला था, उसी पेड़ के नीचे बने बिल में सांप रहने लगा था। जब भी कौवों का जोड़ा दाना चुगने के लिए जाता, सांप उनके अंडों को खा जाता था और जब वो वापस आते, तो उन्हें घोंसला खाली मिलता था, लेकिन उन्हें पता नहीं चल पा रहा था कि अंडे कौन ले जाता है। इस प्रकार से कई दिन निकल गए। एक दिन कौवे का जोड़ा दाना चुग कर जल्दी आ गया, तो उन्होंने देखा की उनके अंडों को बिल में रहले वाला एक सांप खा रहा है। इसके बाद उन्होंने पेड़ पर किसी ऊंचे स्थान पर छुपकर अपना घोंसला बना लिया। सांप को लगा कि कौवों का जोड़ा चला गया है, लेकिन शाम होते ही दोनों वापस पेड़ पर आ जाते हैं। कौवा के अंडों में से बच्चे निकल आए और वो बड़े होने लगे। एक दिन सांप को उनके नए घोंसले का पता चल गया। जैसे कौवे घोंसला छोड़ कर गए, सांप उनके घोंसले की ओर बड़ने लगा, लेकिन वापस पेड़ की ओर लौट रहे जोड़े ने सांप को उनके घोंसले की ओर जाता देख लिया और अपने बच्चों को पेड़ की ओट में छुपा दिया। सांप ने देखा की घोंसला खाली है, तो वह कौवों की चाल समझ गया और वापस बिल में जाकर सही मौके का इंतजार करने लगा। कौवे ने सांप से पीछा छुड़ाने के लिए एक योजना बनाई। कौवा उड़कर जंगल के बाहर बने एक राज्य में चला गया। वहां एक सुंदर महल था। महल में राजकुमारी अपनी सहेलियों के साथ खेल रही थी। कौवा उसके गले में से मोतियों का हार लेकर उड़ गया। सभी ने शोर मचाया, तो पहरेदार हार लेने के लिए कौवे का पीछा करने लगे। कौवे ने जंगल में पहुंचकर हार को सांप के बिल में डाल दिया, जिसे पीछा कर रहे सैनिकों ने देख लिया। जैसे ही सैनिकों ने हार निकालने के लिए बिल में हाथ डाला, तो सांप फुंकारता हुआ बाहर निकल आया। सांप को देखकर सैनिकों ने तलवार से उस पर हमला कर दिया, जिससे सांप घायल हो गया और अपनी जान बचाकर वहां से भाग गया। सांप के जाने के बाद कौवा अपने परिवार के साथ खुशी-खुशी रहने लगा।

7 अंतर खोजें

पंडित संदीप आत्रेय शास्त्री

जानिए कैसा रहेगा कल का दिन

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

मेष

आज आप काफी अच्छे मूड में रहेंगे। तरोताजा होने के लिए अच्छी तरह से आराम करें। आत्मसंयम रहें। पिता से वैचारिक मतभेद हो सकते हैं। भवन सुख में वृद्धि होगी।

वृषभ

आज का दिन खर्चों में जो बढ़ोतरी चल रही थी शाम होते-होते अब उसमें कमी आएगी। प्रेम जीवन जी रहे लोगों को आज निराशा का सामना करना पड़ सकता है।

मिथुन

आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आपको कुछ जरूरी कामों में दोस्तों की मदद मिल सकती है। कई दिनों से अटका हुआ पैसा आपको वापस मिल सकता है।

कर्क

आज किसी धार्मिक स्थल की भेंट से सात्विकता में वृद्धि होगी। फिर भी स्वास्थ्य संभालिएगा। अपने गुस्से पर काबू रखें। कार्यभार आज कुछ अधिक रहेगा।

सिंह

आज आप अपने दम पर चुनौतियां को हल करेंगे जिससे आपका हौसला बुलंदियों पर होगा। जो लोग प्रेम जीवन जी रहे हैं उन्हें अपने प्रेम जीवन को आगे बढ़ाने में सफलता मिलेगी।

कन्या

आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। ऑफिस में आपके काम की तारीफ होगी। आपका कॉन्फिडेंस लेवल भी बढ़ेगा। परिवार में सबके साथ बेहतर संबंध स्थापित होंगे।

तुला

आज आपके विरोधी भी दोस्ती का हाथ बढ़ाएंगे। आज किसी पड़ोसी का व्यवहार आपको आहत कर सकता है। आप उसकी बात को नजरअंदाज करने की कोशिश करें।

वृश्चिक

आज स्वास्थ्य में सुधार होगा और खर्चों पर कमी होगी। मन प्रसन्न हो जाएगा और अपनी किसी पुराने मित्र से मिलकर आप की बांछें खिल उठेंगी।

धनु

आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आप किसी काम में बेस्ट परफॉरमेंस देने के लिए कुछ नया करेंगे। करियर में तरक्की के योग बन रहे हैं।

मकर

आप नौकरी की तलाश कर रहे हैं तो आपको सफलता मिलने के अच्छे आसार हैं। परन्तु स्थिरता आने में थोड़ा समय और लगेगा। गप्पबाजी और अफवाहो से दूर रहें।

कुम्भ

भाग्य आपके साथ खड़ा नजर आएगा और जिस काम को भी आप हाथ में लेंगे उसे पूरा करने में आपको सफलता मिलेगी। परिवार का वातावरण अच्छा रहेगा।

मीन

आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। आप किसी मंदिर में दर्शन के लिए जा सकते हैं। आपकी कोई इच्छा आज पूरी हो सकती है। रिश्तों में विश्वास बना रहेगा।

बॉलीवुड | मन की बात

मंदिर में एंट्री न मिलने पर भड़कीं अमाला पॉल

साउथ अभिनेत्री अमाला पॉल को केरल के एक मंदिर में एंट्री नहीं करने दी गई। अभिनेत्री ने आरोप लगाया है उन्हें धार्मिक भेदभाव की वजह से अधिकारियों ने केरल के एर्नाकुलम में तिरुवैरानिकुलम महादेव मंदिर में प्रवेश करने से रोका। रिपोर्ट्स के मुताबिक अमाला पॉल सोमवार को मंदिर गई थीं, लेकिन बताया जा रहा है कि मंदिर के अधिकारियों ने रीति-रिवाजों का हवाला देते हुए कहा कि इस मंदिर में केवल हिंदुओं को परिसर के अंदर जाने की अनुमति दी जाती है और उन्हें दर्शन करने से रोक दिया था। बाद में एक्ट्रेस ने दावा किया कि उन्हें दर्शन से मना कर दिया गया, जिससे उन्हें मंदिर के सामने सड़क से देवी की एक झलक लेने के लिए मजबूर होना पड़ा। अमाला पॉल ने मंदिर के विजिटर्स रजिस्टर में अपना अनुभव साझा किया। उन्होंने कहा कि उन्होंने देवी को न देखकर भी आत्मा को महसूस किया। अमाला पॉल ने मंदिर के विजिटर्स रजिस्टर में लिखा, यह दुखद और निराशाजनक है कि 2023 में धार्मिक भेदभाव अभी भी मौजूद है। मैं देवी के पास नहीं जा सकी, लेकिन दूर से भी दर्शन करने के बाद मैंने उन्हें महसूस किया। मुझे आशा है कि जल्द ही धार्मिक भेदभाव में बदलाव आएगा। समय आएगा और हम सब से धर्म के आधार पर नहीं, बल्कि एक समान व्यवहार किया जाएगा।

'मेट्रो इन दिनों' की तैयारी में जुटीं सारा अली खान

अभिनेत्री सारा अली खान चर्चित स्टारकिड्स में शुमार हैं और अक्सर मीडिया की सुर्खियों में रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस टाइगर श्रॉफ के साथ अपनी आगामी फिल्म की शूटिंग खत्म कर लंदन से लौटी हैं। उनकी इस फिल्म का नाम मिशन ईगल बताया जा रहा है। हालांकि, फिल्म के शीर्षक का अभी आधिकारिक एलान नहीं किया गया है। बता दें कि टाइगर श्रॉफ और सारा अली खान दोनों स्टार्स ने इस फिल्म के सेट से अपनी तस्वीरें फैंस के साथ साझा कीं। इसी के साथ इन सितारों ने नई साल से पहले ही इस फिल्म का लंदन शेड्यूल पूरा कर लिया। अब सारा अपनी एक और आगामी फिल्म की तैयारियों में जुट गई हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक सारा अली खान ने अपनी आगामी फिल्म मेट्रो इन दिनों के लिए तैयारी शुरू कर दी है। इस फिल्म का निर्देशन अनुराग बसु कर रहे हैं। इस फिल्म में सारा पहली बार आदित्य रॉय कपूर के साथ स्क्रीन शेयर करती नजर आएंगी। बता दें कि सारा ने 2022 में ऐ वतन मेरे वतन की शूटिंग भी खत्म कर ली है, जो कि करण जौहर की यश राज प्रोडक्शन्स के बैनर तले बनी है। जाहिर है कि इस वर्ष सारा की झोली में ढेर सारे प्रोजेक्ट्स हैं। वह बैक-टू-बैक फिल्मों की शूटिंग पूरी कर रही हैं। मिशन ईगल और मेट्रो इन दिनो के अलावा सारा की विक्की कौशल के साथ भी एक फिल्म इस साल रिलीज होने जा रही है। बता दें कि यह फिल्म लक्ष्मण उटेकर द्वारा निर्देशित है। साथ ही, इस साल एक्ट्रेस की विक्रांत मैसी के साथ फिल्म गैसलाइट भी रिलीज होने वाली है। बता दें कि सारा सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं। उनका हालिया इंस्टाग्राम पोस्ट खूब वायरल हो रहा है, जिसमें वह अपनी एनर्जी का राज बताती नजर आ रही हैं।

वीडियो में सारा कॉफी का लुत्फ उठाती नजर आ रही हैं। इसमें उनका एनर्जी लेवल देखने लायक है। इस वीडियो के साथ सारा ने कैप्शन लिखा है, कितनी कॉफी बहुत ज्यादा कॉफी कही जाती है। इससे साफ है कि सारा कॉफी लवर हैं और इतने काम के बीच ऊर्जावान बने रहने के लिए वह कॉफी का सहारा लेती हैं।

बॉलीवुड | मसाला

प्रियंका ने फिल्म आरआरआर की सफलता पर जाहिर की खुशी

पाकिस्तान की फिल्म जॉयलैंड की कहानी काफी लोगों को प्रभावित कर रही है। भारतीय फिल्म अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा ने भी अपने ट्विटर और इंस्टाग्राम पर ऑस्कर के लिए शॉर्टलिस्ट की गई फिल्म जॉयलैंड की सराहना करते हुए स्टोरी साझा की है। क्योंकि ऑस्कर में जाने वाली यह पहली पाकिस्तानी फिल्म है। साथ ही उन्होंने भारतीय फिल्म आरआरआर की सफलता को लेकर भी अपने इंस्टाग्राम पर पोस्ट साझा किया है। उस स्टोरी में अभिनेत्री के साथ एसएस राजामौली नजर आ रहे हैं।

अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा ने अपने ट्विटर हैंडल पर फिल्म का एक छोटा सा वीडियो साझा करते हुए लिखा है- जॉयलैंड देखने के लिए वास्तव में खुशी है। इस कहानी को पर्दे पर लाने के लिए पूरी टीम को बधाई...इसे जरूर देखना। इसके अलावा अभिनेत्री ने भारतीय फिल्म आरआरआर को लेकर भी एक स्टोरी साझा की है। उन्होंने लिखा है- कम से कम मैं भारत की शानदार फिल्म यात्रा में योगदान दे सकती हूं। गुड लक और बहुत बहुत बधाई हो।

बॉलीवुड | गपशप

अजब-गजब | जर्मनी के बवेरिया में खोजा गया कांस्ययुग का अद्भुत निर्माण

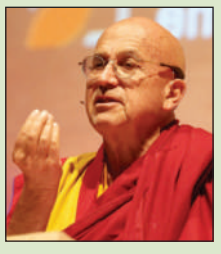
मिला इच्छा पूरी करने वाला कुआं

पुरातत्वविद आए दिन नई-नई खोज करते हैं। कई बार यह खोज बेहद हैरान करने वाली होती हैं जिस पर यकीन करना मुश्किल होता है। अब इस बीच पुरातत्वविदों ने एक लकड़ी के कुएं की खोज की है। यह कुआं जर्मनी के बवेरिया में मिला है जो कांस्य युग का है। यह कुआं कोई साधारण कुआं नहीं है। जर्मनी में पुरातत्वविदों द्वारा खोजा गया कुआं इच्छा पूरी करने वाला कुआं है। यह करीब तीन हजार साल पुराना है। इस कुएं में 100 से भी अधिक प्राचीन कलाकृतियां मिली हैं।

कई बार आपने सुना होगा कि कुओं और नदियों में सिक्के डालकर मन्नत मांगते हैं। भारत में मान्यता है कि नदियों, तालाबों या कुओं में सिक्का डालकर मन्नत मांगने से मनोकामनाएं पूरी होती हैं। बवेरिया में भी रीति-रिवाज की वजह से इस कुएं का निर्माण किया गया था। आइए जानते हैं मनाकामना पूरी करने वाले इस लकड़ी के कुएं के बारे में... पुरातत्वविदों को इस कुएं में कई कलाकृतियां मिली हैं जिनमें 70 से अधिक संरक्षित मिट्टी के बर्तन, कई सजावटी कटोरे, कप और बर्तन शामिल हैं। यह रोजमर्रा के लिए इस्तेमाल की जाने वाले बर्तन नहीं हैं, बल्कि इनका इस्तेमाल किसी खास मौके पर किया जाता था। इसके साथ ही पुरातत्वविदों ने कुएं से दो दर्जन से अधिक कांसे से बनी कपड़ों की पिन, एक कंगन, चार अम्बर मोती, दो धातु के स्पाइरल, एक जानवर का दांत और एक लकड़ी का स्कूप निकाला है।

एक पुरातत्वविद् जोचेन हैबरस्ट्रोह ने बताया कि 3,000 से से भी ज्यादा सालों तक टिका रहने वाला कुआं बहुत दुर्लभ है। जोचेन हैबरस्ट्रोह बवेरियन स्टेट ऑफिस फॉर मॉन्यूमेंट कंजर्वेशन में पुरातत्वविद् के तौर पर काम करते हैं। जोचेन का कहना है कि कुएं में लगी लकड़ियों की दीवारें जमीन पर पूरी तरह से संरक्षित हैं। यह दीवारें ग्राउंड वाटर से नाम मात्र ही भीग पाई हैं। इसकी वजह से कुएं में मिलने वाली कलाकृतियां सुरक्षित हैं। उन्होंने बताया कि अब इनकी बेहद बारीकी से जांच हो रही है। जोचेन ने बताया कि संभावना है कि इन सामानों से हम उस दौर के लोगों के दैनिक जीवन को समझ सकते हैं। संरक्षित कलाकृतियों के आधार पर शोधकर्ताओं मानते हैं कि ग्रामीणों ने अपनी मान्यताओं की वजह से इन वस्तुएं को कुएं में नीचे रखा होगा, न कि ऊपर से फेंका होगा। जैसा आमतौर देखा जाता है कि सिक्के को ऊपर से फेंका जाता है।

मैथ्यू हैं दुनिया का सबसे खुश इंसान दुख को नहीं फटकने देते अपने पास!



इंसान दुनिया में जो भी करता है, वो सिर्फ खुश होने के उद्देश्य से करता है। खुशी हासिल करना, हर किसी के लिए बड़ी बात है पर उसे हासिल करना उतना ही मुश्किल है। बहुत से लोग सोचते हैं कि वो जीवन के सारे लक्ष्यों को पाकर खुश हो जाएंगे, कई लोग सोचते हैं कि वो प्रेम में पड़कर खुश हो जाएंगे और कई लोगों को लगता है कि वो महंगी गाड़ियों को खरीदकर खुश हो जाएंगे। पर वो लोग भी अवसाद के शिकार हो जाते हैं। हालांकि, एक शख्स ने बताया है कि खुश रहने का राज क्या है। जिस व्यक्ति की हम बात कर रहे हैं, उसे 'दुनिया का सबसे खुश इंसान' माना जाता है। मैथ्यू रिचर्ड एक बौद्ध भिक्षु जिनका जन्म फ्रांस में हुआ था। उन्हें दुनिया का सबसे खुश इंसान माना जाता है। उनका दावा है कि वो कभी भी दुखी नहीं होते। वैसे ये सिर्फ उनका दावा नहीं है, उनके ऊपर वैज्ञानिकों ने शोध भी की है, जिसके जरिए ये बात पता चली है कि वो दुखी नहीं होते हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक, मैथ्यू आखिरी बार साल 1991 में दुखी हुए थे। संयुक्त राष्ट्र ने साल 2016 में अपनी हैपिनेस इंडेक्स रिपोर्ट में मैथ्यू को दुनिया का सबसे खुश व्यक्ति घोषित किया था। यूनीलैड वेबसाइट की रिपोर्ट के अनुसार 76 साल के मैथ्यू पर यूनिवर्सिटी ऑफ विसकॉनसिन के न्यूरोसाइंटिस्ट्स ने रिसर्च की थी। उन्होंने मैथ्यू के सिर पर 256 सेंसर फिट कर दिए थे। इससे पाया गया कि जब रिचर्ड मेडिटेट करते हैं तब उनका दिमाग गामा वेव पैदा करता है। ये गामा वेव अटेंशन, लर्निंग, और मेमोरी से जुड़े हुए हैं। रिसर्च में ये भी पाया गया कि उनके दिमाग का बायां प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, दाएं की तुलना में ज्यादा एक्टिव है। इससे ये पता चला कि दिमाग का खुश रहने वाला हिस्सा ज्यादा एक्टिव है। ध्यान से उन्होंने अपने दिमाग को इस तरह जागृत किया है। रिचर्ड लोगों को अपनी तरह खुश रहने का राज भी बताते हैं। उनका कहना है कि इंसान हमेशा अपने बारे में सोचता रहता है। तब वो पूरी दुनिया को अपना दुश्मन समझता है और उनसे कंप्टीशन में रहता है। उन्होंने बताया कि अगर व्यक्ति को खुश रहना है तो अपने बारे में सोचना छोड़कर दूसरों के बारे में सोचना शुरू करना पड़ेगा। जब इंसान के मन में प्रेम, दूसरों की परवाह का भाव और परोपकार करने का भाव होगा, तो वो अपने आप खुश रहने लगेगा। उन्होंने लोगों को सबक देते हुए कहा कि अगर हर रोज 15 मिनट के लिए लोग ध्यान लगाएं और खुशी देने वाली चीजों के बारे में सोचें तो वो अपने आप खुशी से भर जाएंगे। उन्होंने कहा कि इसके लिए इंसान को अपने दिमाग को ट्रेन करना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि लोगों को सुबह की शुरुआत भी खुशी से करनी चाहिए।

मार्च से यूपी को मथेंगे अखिलेश

ओबीसी आरक्षण और जातीय जनगणना को जनता के बीच जाकर धार देगी सपा

प्रदेश के सभी 80 लोकसभा क्षेत्रों में वृहद कार्यक्रम की पार्टी बना रही है रणनीति

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। आगामी आम चुनाव के मद्देनजर समाजवादी पार्टी ने उत्तर प्रदेश के सभी 80 लोकसभा सीटों को मथने की तैयारी कर ली है। मार्च के महीने से सपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव प्रदेश के दौरे पर निकलेंगे और प्रत्येक लोकसभा क्षेत्र में जनता के बीच जाकर उनकी समस्याओं और मुद्दों से रूबरू होंगे।

अखिलेश का प्रयास है कि वह इस बहाने वे जनता की नब्ज टटोलने के साथ ही अपना संदेश उनके बीच लेकर जायेंगे। अखिलेश के प्रदेश भ्रमण को लेकर तमाम तैयारियां समाजपार्टी की ओर से की जाने लगी हैं। संभावना है कि उनके साथ इस दौरान उनके चाचा शिवपाल यादव भी होंगे जिससे जनता में एकजुटता और आपसी समन्वय का संदेश भी जायेगा। समाजवादी पार्टी संगठन के पुनर्गठन में जुटी है। सपा की रणनीति अखिलेश यादव के प्रदेश भ्रमण के दौरान ओबीसी आरक्षण और जातीय जनगणना के मुद्दे को जनता के बीच हवा देने की है। ताकि बेरोजगारी, मंहगाई के साथ-साथ न मुद्दों पर भी मोदी से लेकर योगी सरकार तक को घेरा जा सके।

गौरतलब है कि नगर निकाय चुनाव के लिए सरकार द्वारा जारी किए गए ओबीसी आरक्षण को इलाहाबाद हाई कोर्ट की लखनऊ खंडपीठ ने खारिज कर दिया था। जिसके बाद ओबीसी आरक्षण पर सूबे की राजनीति गरमा गई थी। जिसके बाद योगी सरकार ने सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया और प्रदेश में निकाय चुनाव कुछ समय के लिए टल गए। हालांकि ओबीसी आयोग का गठन कर उसकी रिपोर्ट तीन माह में देने की बात सरकार की ओर से कही गयी है जिस पर सुप्रीम कोर्ट ने भी आयोग की तमाम औपचारिकताओं को तय समय सीमा में पूरा करने के लिए कहा है।

मोदी की टक्कर में कोई नहीं: चौधरी

» सपा मुखिया अखिलेश यादव पर किया कटाक्ष

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। भाजपा अध्यक्ष भूपेंद्र चौधरी ने तीसरे व चौथे मोर्चे की बात को हवा हवाई बताया है। अध्यक्ष ने ट्वीट करते हुए सपा मुखिया अखिलेश यादव के तेलंगाना दौरे पर कटाक्ष किया। उन्होंने कहा कि पूर्व सीएम को यूपी की जनता ने नकार दिया है। वह इस भ्रम में है कि वही सबकुछ हैं। चौधरी ने कहा कि थर्ड व फोर्थ फ्रंट की बाते बेइमानी हैं। उन्होंने कांग्रेस पर भी हमला बोलते हुए कहा कि उसका जनाधर खिसक चुका है।

प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि देश की जनता बहुमत की सरकार चाहती है और भाजपा की मोदी सरकार उसके लिए उचित है। पीएम नरेंद्र मोदी को जनता 2024 में फिर से पीएम बनाएगी। उससे पहले राज्यों के चुनाव में भी भाजपा की सरकार ही बनेगी। विपक्ष की सारी मुहिम फेल हो जाएगी। गौरतलब हो कि उत्तर प्रदेश में सभी 80 सीटों पर जीत के लिए बीजेपी युद्धस्तर पर मंथन कर रही है। पार्टी आज से ही चुनावी शंखनाद भी कर रही है। जून के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी हर महीने अलग-अलग लोकसभा क्षेत्रों का दौरा करेंगे। इसी के तहत राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने पूर्वांचल से मिशन 2024 की शुरुआत कर दी है।

स्वाति मालीवाल को कार से घसीटने वाला हरीश चंद्र अरेस्ट

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। दिल्ली महिला आयोग प्रमुख स्वाति मालीवाल को कार से घसीटने वाले आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है। ज्ञात हो कि दिल्ली महिला आयोग की अध्यक्ष स्वाति मालीवाल को कार से घसीटने की घटना सामने आई है। पुलिस ने खुद इसकी जानकारी दी और बताया कि बुधवार देर रात उनको एक कार चालक ने 10-15 मीटर तक घसीटा।

स्वाति मालीवाल ने कहा है कि भगवान ने उनकी जान बचाई है, नहीं तो अंजलि जैसा उनका हाल हो सकता था। पुलिस ने मालीवाल से छेड़छाड़ और कार से घसीटने के मामले में आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान 47 वर्षीय हरीश चंद्र के रूप में हुई है। साथ ही आरोपी की कार भी सीज कर दी गई है। स्वाति ने ट्वीट कर भी मामले की जानकारी दी है, जिसमें उन्होंने कहा कि कल देर रात मैं दिल्ली में महिला सुरक्षा के हालात परख रही थी। एक गाड़ी वाले ने नशे की हालत में मुझसे छेड़छाड़ की और जब मैंने उसे पकड़ा तो गाड़ी के शीशे में मेरा हाथ बंद कर मुझे घसीटा। भगवान ने जान बचाई, यदि दिल्ली में महिला आयोग की अध्यक्ष सुरक्षित नहीं, तो हाल सोच लीजिए। यह वाकया तब हुआ जब कार चालक ने उन्हें कार में बैठने के लिए कहा और उन्होंने उसका विरोध किया। पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और इसकी जांच शुरू कर दी है। पुलिस द्वारा उस कार चालक को गिरफ्तार भी कर लिया गया है और उससे जानकारी ली जा रही है।

वसुंधरा राज में हुए घोटालों का हिसाब तो लेना ही पड़ेगा: पायलट

» कांग्रेस नेताओं पर झूठे आरोप लगाती है केंद्र सरकार

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

जयपुर। सचिन पायलट फील्ड की सभाओं में लगातार गहलोत सरकार पर अलग-अलग मुद्दों को लेकर हमले कर रहे हैं। पाली के सादड़ी में हुए किसान सम्मेलन में उन्होंने सरकार पर सवाल उठाए। पायलट ने कहा कि सरकार बने चार साल हो गए, वसुंधरा राज के जिन घोटालों पर हमने आरोप लगाए, जिनके सबूत हैं, उन पर कार्रवाई क्यों नहीं करते? केंद्र की सरकार गांधी परिवार को बेवजह परेशान कर रही है और राजस्थान में हमारी सरकार बीजेपी राज के घोटालों पर कार्रवाई क्यों नहीं करती?

सचिन पायलट ने कहा कि विपक्ष में 5 साल कड़ी मेहनत से सरकार बनाई, उन पांच सालों में वसुंधरा की सरकार राजस्थान में थी, हमने वसुंधरा सरकार को चुनौती दी थी कि आपके भ्रष्टाचार और काले कारनामों को हम एक्सपोज करेंगे। जो दोषी पाए जाएंगे उनके खिलाफ कार्रवाई करेंगे। सचिन पायलट ने कहा- आप सब जानते हो बीजेपी राज में जमीन और शराब के घोटाले हुए। कई देश छोड़कर भाग गए। ललित मोदी विदेश में बैठे हैं। उन लोगों का नाम जिनके साथ जुड़ा था, उनके खिलाफ कार्रवाई होनी चाहिए।

पायलट ने कहा कि कांग्रेस की सरकार रिपीट हो सकती है, लेकिन जो भ्रष्टाचार में लिप्त थे, जिनको बेनकाब करके हमने राजस्थान में सरकार बनाई है, उन लोगों के खिलाफ कार्रवाई नहीं की तो जनता हमारी बात पर विश्वास नहीं करेगी। मैं दुश्मनी की बात नहीं करता, लेकिन हमने जो आरोप लगाए हैं, जिनके प्रमाण हैं, उन पर तो कार्रवाई कीजिए। केंद्र में बैठी सरकार हमारे नेताओं पर झूठे आरोप लगाती है। गांधी परिवार को पूछताछ के लिए बुलाया जाता है, जिस परिवार ने देश के लिए बलिदान दिया, उनकी सुरक्षा वापस ले ली जाती है।

शंकराचार्य के गद्दीस्थल की दरारें भी बढ़ीं

जोशीमठ में बढ़ रहीं मुसीबतें: नृसिंह मंदिर परिसर का एक हिस्सा भी धंस गया

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

चमोली। जोशीमठ नृसिंह मंदिर परिसर स्थित आदिगुरू शंकराचार्य के गद्दीस्थल व मठ की दरारें बढ़ रही हैं। साथ ही नृसिंह मंदिर परिसर का एक हिस्सा धंस रहा है। लेकिन बीकेटीसी का कहना है कि सभी धार्मिक धरोहरें पूरी तरह से सुरिक्षत हैं। खतरे की कोई बात नहीं है। इस पूरे क्षेत्र का विशेषज्ञों से जल्द सर्वेक्षण कराया जाएगा, जिसके लिए शासन से पत्राचार किया जा रहा है।

शीतकाल में आदिगुरू शंकराचार्य की गद्दी नृसिंह मंदिर परिसर स्थित आदिगुरू शंकराचार्य गद्दीथल में रहती है। यहां समिति द्वारा नियमित रूप से पूजा-पाठ व यज्ञ-हवन किया जाता है। लेकिन यह धार्मिक क्षेत्र भी भूधंसाव की चपेट में आ रहा है, जिससे यहां गद्दीस्थल की बाहरी व अंदर की दीवारों पर दरारें पड़ रही हैं। कई दरारों का आकार तेजी से बढ़ रहा है। साथ ही नृसिंह मंदिर परिसर के एक हिस्से में भूधंसाव हो रहा है। इन धार्मिक स्थलों की सुरक्षा को लेकर कई सवाल उठ रहे हैं। बीते दिनों मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भी जोशीमठ के स्थलीय निरीक्षण के दौरान आदिगुरू शंकराचार्य गद्दीस्थल व नृसिंह मंदिर परिसर का जायजा लिया था। उन्होंने कहा था कि इन धार्मिक धरोहरों के संरक्षण के लिए उचित इंतजाम किए जाएंगे। लेकिन अभी तक यहां सुरक्षा के कोई इंतजाम होते नजर नहीं आ रहे हैं। मंदिर समिति के अध्यक्ष अजेंद्र अजय का कहना है कि दरारें नई नहीं हैं। साथ ही समिति पूरी स्थिति पर नजर रखे हुए है। किसी भी स्तर पर खतरे की कोई बात नहीं है। वहीं, नृसिंह मंदिर में मौजूद भगवान बदरीनाथ के खजाना को अन्यत्र शिफ्ट नहीं किया जाएगा। मंदिर व अन्य परिसंपत्तिया अभी तक पूरी तरह से सुरक्षित है।

श्रीबदरीनाथ-केदारनाथ मंदिर समिति का कहना है कि वह हालातों पर पूरी नजर रखे हुए हैं। बीकेटीसी के अध्यक्ष अजेंद्र अजय ने बताया कि दरारों से प्रभावित जोशीमठ में स्थिति काफी नाजुक है लेकिन नृसिंह मंदिर सुरक्षित है। इसलिए, भगवान बदरीनाथ का खजाना अन्यत्र शिफ्ट करने की अभी कोई योजना नहीं है।

महासंघ की 'कुश्ती' आर-पार पर आई

बृजभूषण अड़े, कहा-नहीं दूंगा पद से इस्तीफा, जंतर-मंतर पर खिलाड़ियों का धरना तीसरे दिन भी जारी

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। पहलवानों और कुश्ती महासंघ के बीच जारी जंग अभी और तेज होने के आसार हो गए हैं। पहलवान, महासंघ के अध्यक्ष ब्रजभूषण शरण सिंह के इस्तीफे पर डटे हैं, जबकि अध्यक्ष ने इस्तीफा देने ये इंकार कर दिया है। अध्यक्ष ने अपना जवाब सरकार को भेजने को कहा है। उन्होंने यह भी बताया कि वह अपनी बात आज शाम एक प्रेस कांफ्रेंस में रखेंगे। वही एक बार फिर खेल मंत्री पहलवानों से बातचीत करेंगे। उधर हरियाणा समेत कई अन्य राज्यों के खिलाड़ी भी दिल्ली पहुंचने लगे है। पदकधारी बजरंग पूनिया ने फेडरेशन को भंग करने की मांग है उन्होंने कका कि ऐसा नही हुआ कानूनी कार्यवाही भी की जाएगी।

गौरतलब हो कि विनेश फोगाट, बजरंग पूनिया समेत करीब 30 पहलवान भारतीय कुश्ती संघ के खिलाफ दिल्ली के जंतर-मंतर पर धरने पर बैठ गए थे। संघ के अध्यक्ष बृजभूषण शरण सिंह और कई कोच के खिलाफ यौन शोषण के आरोप लगे। इसके बाद दोनों तरफ से आरोप-प्रत्यारोप का दौर शुरू हुआ।

खेल मंत्री अनुराग ठाकुर से धरने पर बैठे पहलवान मिलने पहुंचे थे। बजरंग पूनिया के साथ रवि दहिया, विनेश फोगाट, साक्षी मलिक और बबीता फोगाट भी वहां गई।

कांग्रेस और एनसीपी पहलवानों के साथ

उधर इस मामले में कई अन्य राजनैतिक पार्टियां भी शामिल हो गई। कांग्रेस, एनसीपी ने भारतीय कुश्ती संघ के अध्यक्ष बृजभूषण सिंह से इस्तीफा मांगा। एनसीपी के राष्ट्रीय प्रवताा लाइड क्रास्टो ने कहा कि हमारे देश के लिए पदक जीतने वाली महिला पहलवान भारतीय कुश्ती महासंघ के सभी गलत कामों के खिलाफ खुद के लिए न्याय मांगने के लिए दिल्ली के जंतर-मंतर पर विरोध प्रदर्शन कर रही हैं।

एथलीट आगे आएं न्याय होगा : पीटी उषा

भारतीय ओलंपिक संघ की अध्यक्ष पीटी ऊषा ने भी इस मामले पर अपना पहला बयान दिया। उन्होंने कहा कि हम एथलीटों से अनुरोध करते हैं कि वे आगे आएं और हमारे साथ अपनी चिंताओं को व्यत करें। हम न्याय के लिए एक पूरी जांच सुनिश्चित करेंगे। हमने भविष्य में ऐसी स्थितियों से निपटने के लिए एक विशेष समिति बनाने का भी फैसला किया है।

बबीता के पिता महावीर फोगाट भी कूदे लड़ाई में

विनेश फोगाट के चाचा और गीता-बबीता फोगाट के पिता महावीर फोगाट ने भारतीय कुश्ती संघ के प्रमुख बृजभूषण शरण सिंह पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि भ्रष्ट व्यक्ति को पद पर नहीं बने रहना चाहिए। एक अच्छा पहलवान या एथलीट आना चाहिए, राजनीतिक व्यक्ति नहीं। अगर लड़कियां आवाज उठाएं तो भविष्य में इस तरह के खतरों से बचा जा सकता है।

एलजी कानून-व्यवस्था को सुधारने के बजाय गंदी राजनीति कर रहे : केजरीवाल

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। दिल्ली महिला आयोग की अध्यक्ष स्वाति मालीवाल के साथ हुई घटना पर दिल्ली के सीएम अरविंद केजरीवाल ने उपराज्यपाल (एलजी) को ट्वीट कर घेरा है। सीएम केजरीवाल ने ट्वीट कर कहा कि दिल्ली की कानून व्यवस्था तेजी से बिगड़ रही है। दिल्ली के एलजी कानून व्यवस्था को सुधारने के बजाय गंदी राजनीति में व्यस्त हैं। बिना किसी अधिकार के एलजी अधिकारियों के साथ कई बैठक कर रहे हैं।

दिल्ली के मुख्यमंत्री ने दूसरे ट्वीट में लिखा कि एलजी साहिब, आपका काम दिल्ली की क़ानून व्यवस्था, दिल्ली पुलिस और डीडीए संभालना है, हमारा काम दिल्ली के अन्य सभी विषयों पर काम करना है। आप अपना काम कीजिए, हमें अपना काम करने दीजिए. तभी तो व्यवस्था चलेगी। आप अपने काम छोड़कर रोज़ हमारे काम में दखल देंगे तो व्यवस्था कैसे चलेगी।

दुकान में ट्रेलर घुसने से तीन की मौत

देवरिया में हुआ दर्दनाक हादसा, अलाव सेंक रहे थे लोग

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

देवरिया। उत्तर प्रदेश के देवरिया जनपद के मदनपुर थाना स्थित बरांव चौराहे पर एक ट्रेलर अनियंत्रित होकर दुकान से टकरा गया। इसमें दो लोगों ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। जबकि दो घायल हो गए। घायलों को इलाज के लिए सदर अस्पताल ले जाया जा रहा था। जिसमें एक की मौके पर ही मौत हो गई। हृदय विदारक घटना से सभी हतप्रभ हैं।

जानकारी होने पर कई थानों की पुलिस के अलावा आलाधिकारी भी मौके पर पहुंच गए। सुबह करीब पौने आठ बजे सरकारी देसी शराब की दुकान के निकट सेल्समैन अशोक यादव, दुकानदार सुधीर सिंह, पतरु सहित करीब छह लोग अलाव सेंक रहे थे। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, बरहज की ओर से आ रही ट्रेलर अचानक

अनियंत्रित हो गई और बहसुआं गांव निवासी साइकिल सवार पारस पांडेय (50) पुत्र रामजी पांडेय को टक्कर मार दी। अलाव सेंक रहे लोग जब तक कुछ समझ पाते ट्रेलर उनकी ओर घूम गई और अशोक मद्धेशिया की दुकान से जा टकराई। जिसमें अलाव सेंक रहे बहसुआं गांव निवासी गौरी गोंड़ (60) पुत्र सूर्यनाथ, सुनील मद्धेशिया (45) पुत्र लालसाहब ट्रेलर के पहिया के नीचे आ गए। जिससे दोनों की मौके पर ही मौत हो गई। जबकि पारस पांडेय की रास्ते में मौत हो गई। हादसे में ड्राइवर भी बुरी तरह से घायल घायल हो गया है। मौके पर पहुंचे प्रशासन ने घंटों जद्दोजहद के बाद जेसीबी आदि से नीचे दबे लोगों को बाहर निकलवाया। खबर लिखे जाने तक ट्रेलर के नीचे एक के फंसे होने की सूचना थी।

घटनास्थल पर एसपी संकल्प शर्मा, एएसपी राजेश कुमार, एसडीएम बरहज गजेंद्र सिंह, रुद्रपुर ध्रुव शुक्ल, सीओ रुद्रपुर पंचम लाल, इंस्पेक्टर मदनपुर मुकेश मिश्र, एकौना बीबी राजभर, बरहज जयशंकर मिश्र, इंस्पेक्टर उमेश कुमार वाजपेयी सहित आधा दर्जन थानों की पुलिस जमी थी। जबकि प्रशासन की ओर से बड़ा क्रेन मंगाया जा रहा था।

गणतंत्र दिवस के लिए जवानों का रिहर्सल

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। गणतंत्र दिवस पर्व के लिए पुलिस परेड ग्राउंड में होने वाली प्रमुख परेड के लिए जिला पुलिस, होमगार्ड, सशस्त्र बल और एनसीसी ने रिहर्सल जारी है। जवान गत 5 जनवरी से प्रतिदिन दो समय रिहर्सल कर रहे हैं। 26 जनवरी को सभी प्लाटुन अधिकारियों के सामने परेड कर तिरंग को सलामी देंगे।

इससे पहले सभी बल रिहर्सल कर रहे हैं, जिससे की उस दिन कोई कमी नहीं रह जाए। ठंड अधिक होने से सूरज निकलने पर सुबह प्लाटुन पहुंच रहे वहीं शाम को रिहर्सल की जा रही है। आरआई जगदीश पाटील ने बताया, परेड ग्राउंड में पिछले 14 दिन से रिहर्सल चल रही है। इसमें जिला पुलिस बल के 2 पुरुष, 1 महिला बल प्लाटुन, विशेष सशस्त्र बल का 1, होमगार्ड का 1, एनसीसी सीनियर के 1, एनसीसी जूनियर बालक का 1 व 1 बालिक का प्लाटून शामिल है। सभी प्लाटुन में 21-21 सदस्य होकर, 1 कमांडर भी प्रतिदिन रिहर्सल कर रहे हैं। कड़ाके की ठंड में भी दोनों समय प्लाटुन के सदस्य रिहर्सल के लिए आ रहे हैं।

एयर इंडिया पर लगा 30 लाख का जुर्माना

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। 26 नवंबर 2022 को एयर इंडिया के यात्री द्वारा महिला से बदसलूकी मामले में डीजीसीए ने एयरलाइन पर जुर्माना लगाया है। डीसीसीए ने नियमों के उल्लंघन के लिए एयर इंडिया पर 30 लाख रुपये का जुर्माना लगाया है। उड़ान के पायलट-इन-कमांड के लाइसेंस को अपने कर्तव्यों का निर्वहन करने में विफल रहने के लिए तीन महीने के लिए निलंबित कर दिया गया है। इसके साथ ही एआई की निदेशक-इन-फ्लाइट सेवाओं पर तीन लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है। दरअसल, 26 नवंबर 2022 को न्यूयार्क से दिल्ली आ रहे एयर इंडिया के विमान में यात्री शंकर मिश्रा ने एक बुजुर्ग महिला पर पेशाब कर दिया था। इसके बाद शख्स के खिलाफ दिल्ली पुलिस के कहने पर आव्रजन ब्यूरो ने लुक आउट सर्कुलर जारी किया था।

स्वामी, मुद्रक एवं प्रकाशक **बबिता चतुर्वेदी** के लिए **4पीएम** आस्था प्रिंटर्स, 5/600, विकास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ (यूपी) से मुद्रित एवं प्रकाशित। **प्रधान संपादक**- अर्चना दयाल, **संपादक** - संजय शर्मा, **विधि सलाहकार**: सत्यप्रकाश श्रीवास्तव, मोहम्मद हैदर, **वित्तीय सलाहकार**: संदीप बंसल, **कार्टूनिस्ट**: हसन जैदी, **दूरभाष**: 0522- 4078371 | **Email**: daily4pm@gmail.com | **website**: www.4pm.co.in | **RNI-UPHIN/2015/62233** डाक पंजी. सं- SSP/LW/NP-495/2018-2020
*इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी। समस्त विवाद लखनऊ न्यायालय के अधीन ही होंगे।