





# संकट मोचक नाम तिहारे...अब चुनाव हमारे ! कर्नाटक चुनावी प्रधार में हनुमान जी का प्रवेश

- » घोषणा पत्र पर भाजपा - कांग्रेस में रार
- » तुष्टीकरण बनाम धूमीकरण की ओर बढ़ा चुनाव

4पीएम न्यूज नेटवर्क

बंगलुरु। कर्नाटक के चुनाव में बजरंगबली का प्रवेश हो गया। कांग्रेस ने कर्नाटक चुनाव को लेकर जो घोषणा पत्र जारी किया है, उसमें कहा है कि अगर उनकी सरकार बनती है तो वह सूबे में बजरंग दल पर प्रतिवध लगा देवी। कांग्रेस के इस एलान के चंद घंटों बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का बयान आ गया।

उन्होंने इसे बजरंग बली का अपमान बताया। कहा, पहले कांग्रेस ने भगवान राम को ताले में बंद किया

और अब वह जय बजरंग बली बोलने वालों को ताले में बंद करना चाहते हैं। कांग्रेस के घोषणा पत्र को तुष्टीकरण की राजनीति करने वाला बताकर बीजेपी उसको घेर रही तो भाजपा के संकल्प पत्र में यूनिफॉर्म सिविल कोड लागू करने व मुस्लिम आरक्षण खत्म करने की जो बात की गई है उसको कांग्रेस ने धूमीकरण की राजनीति करने वाला बताकर पलटवार किया है।

## बजरंगबली को बंद करना चाहती है कांग्रेस : मोदी

पीएम मोदी ने कहा कि कांग्रेस पार्टी ने अपने मेनिफर्टो में बजरंगबली को ताले में बंद करने का निर्णय लिया है। पहले श्री राम को ताले में बंद किया और अब जय बजरंगबली बोलने वालों को ताले में बंद करने का संकल्प ले रहे हैं। पीएम मोदी ने रैली में कहा, आज हनुमान जी की इस पवित्र भूमि को नमन करना मेरा बहुत बड़ा सौभाग्य है और दुर्भाग्य देखिए, मैं आज जब यहां हनुमान जी को नमन करने आया हूं उसी समय कांग्रेस पार्टी ने अपने मेनिफर्टो में बजरंगबली को ताले में बंद करने का निर्णय लिया है। पहले श्री राम को ताले में बंद किया और अब जय बजरंगबली बोलने वालों को ताले में बंद करने का संकल्प लिया है। यह देश का दुर्भाग्य है कि कांग्रेस पार्टी को प्रभु श्री राम से भी तकलीफ होती थी और अब जय बजरंगबली बोलने वालों से भी तकलीफ हो रही है। पीएम मोदी ने कांग्रेस पर हमला करते हुए आगे कहा कि भारतीय जनता पार्टी कर्नाटक की मान-मर्यादा और संस्कृति पर कोई आंच नहीं आने देगी। साथ ही बीजेपी कर्नाटक के विकास के लिए, यहां के लोगों को आधुनिक सुविधा और नए अवसर देने के लिए पूरी तरह से प्रतिबद्ध है। पीएम मोदी ने आगे कहा कि कांग्रेस ने दशकों के अपने शासन के दौरान गांवों और शहरों के बीच खाई को बहुत ज्यादा बढ़ा दिया था लेकिन बीजेपी सरकार इस खाई को कम करने में लगातार जुटी हुई है। उन्होंने कहा कि आज हमारे गांवों में भी शहरों जैसी सुविधाएं पहले से ज्यादा गति से पहुंच रही हैं।



## ऐसे पड़ बजरंग दल नाम

विनय कटियार उन दिनों हिंदूवादी युवा नेताओं में से एक थे। एक अक्टूबर 1984 को बड़ी संख्या में युवा जुटे और इस दल की स्थापना हुई। विनय कटियार ने कहा, प्रभु श्रीराम की सेवा के लिए हमेशा बजरंग बली आगे रहे हैं और इस बार भी प्रभु श्रीराम और माता जानकी की यात्रा की सुरक्षा बजरंग बली के भक्त ही करेंगे। इसी के साथ इस संगठन का नाम बजरंग दल रख दिया गया। युवा जोश और उत्साह को देखते हुए विश्व हिंदू परिषद ने बजरंग दल को कई बड़ी जिम्मेदारियां सौंपी। इनमें धार्मिक स्थलों का नवीनीकरण, धार्मिक स्थलों का अवैध करने से मुक्त

करने के लिए आंदोलन और संर्घण करना, गौ संरक्षण, सामाजिक कुरीतियों के खिलाफ आंदोलन चलाना... जैसे दहेज प्रथा, अस्पृश्यता, जातिगत भेदभाव, फिल्मों, विज्ञापन के जरिए फैलाए जाने वाले अश्लीलता का विरोध करना, अवैध घुसपैट का विरोध करना, धर्म परिवर्तन को रोकने जैसा काम शामिल है। इसके अलावा सनातन धर्म को लेकर युवाओं को जागरूक करने का भी काम बजरंग दल के कार्यकर्ता करते हैं। युवाओं को शारीरिक तौर पर मजबूत बनाने के लिए खेल प्रतियोगिताओं और अखाड़े का भी आयोजन बजरंग दल की तरफ से किया जाता है।

## कर्नाटक

### विवादों में भी रहा है बजरंग दल

बजरंग दल पर कई तरह के आरोप भी लग चुके हैं। आरोप है कि अल्पसंख्यक समुदाय के लोगों को बजरंग दल के कार्यकर्ता परेशान करते हैं। कई मस्जिदों और चर्च पर हमले के आरोप भी बजरंग दल के कार्यकर्ताओं पर लग चुके हैं। इसके अलावा वैलेंटाइन डे पर प्रेमी जोड़ों को परेशान करने का आरोप भी बजरंग दल के कार्यकर्ताओं पर लगता रहा है।

**विहिप की यात्रा को सुरक्षा देने के लिए हुआ था बजरंग दल का गठन**

अक्टूबर 1984 की बात है। विश्व हिंदू परिषद की पहली धर्म संसद में मंदिर आंदोलन की शुरुआत हुई। इसके साथ ही राम जानकी रथयात्रा के नाम से नियमित रूप से शोभा यात्रा निकालने की शुरुआत हुई। इसका मकसद था कि लोगों को हिंदुत्व के बारे में अधिक से अधिक बताया जाए। कुछ समय में ही इससे युवा और साधु-संत जुड़ते गए। इस यात्रा के खिलाफ कुछ लोगों ने बयान देने शुरू कर दिए। कई धमकियां भी दी गईं। तब विश्व हिंदू परिषद ने यूपी सरकार से यात्रा के दौरान सुरक्षा व्यवस्था के इंतजाम करने का अनुरोध किया। यूपी सरकार ने सुरक्षा देने से साफ़ इनकार कर दिया। तब कुछ युवाओं ने अपनी ओर इस यात्रा को सुरक्षा प्रदान करने का एलान कर दिया।

**कांग्रेस ने श्री हनुमान जी से लिया पंगा : विज**

हरियाणा के रखारथ मंत्री अनिल विज ने टीवी कर कहा कि पहले कांग्रेस ने मंदिर में अड़चने डाल कर श्री राम जी की नाराजगी मोल ली थी तो कांग्रेस अपने पैरों पर खड़ा होने लायक नहीं बची थी। अब कांग्रेस ने श्री हनुमान जी से पंगा लिया है तो निश्चित है श्री हनुमान जी कांग्रेस को लंका जला कर खाक कर देंगे। पहले कांग्रेस ने मंदिर में अड़चने डाल कर श्री राम जी की नाराजगी मोल ली थी तो कांग्रेस अपने पैरों पर खड़ा होने लायक नहीं बची थी अब कांग्रेस ने श्री हनुमान जी से पंगा लिया है तो निश्चित है श्री हनुमान जी कांग्रेस को लंका जला कर खाक कर देंगे।

**मोदी जी फेंकने में बहुत माहिर हैं : भूपेश**

दल के सदस्यों ने यहां भी उत्पात मचाया है। कानून का काम कानून करेगा। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने छत्तीसगढ़ में बजरंग दल पर बैन लगाने को लेकर बड़ा बयान दिया है। उन्होंने कहा है कि, यहां भी विचार किया जा सकता है। दरअसल, मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से मीडिया ने बजरंग दल पर बैन लगाने को लेकर सवाल पूछा था। इस पर सीएम बघेल ने कहा कि, यहां किसी के परिस्थितियों में बजरंगियों ने गड़गढ़ की तो उन्हें ठीक कर देंगे। ठीक कर भी दिया है। जरूरत पड़ी तो यहां भी बैन के लिए सोचा जाएगा, लेकिन वहां अभी कि समस्या के हिसाब से वहां के पार्टी के पदाधिकारियों ने तय किया है। मोदी जी ने कर्नाटक में बोला कि आधा लीटर दूध हर घर में देंगे, तो मध्य प्रदेश में दे रहे हैं क्या? ये सब कर्नाटक की बात है।



Sanjay Sharma

f editor.sanjaysharma  
t @Editor\_Sanjay

जिद... सच की

# सीनियर क्रिकेटरों से ऐसी उम्मीद नहीं

दोनों उम्मीद दर्जे के क्रिकेटरों का इस तरह भिड़ना ऐसा लग रहा था। आईपीएल नहीं गली क्रिकेट खेली जा रही है। यह पहली बार नहीं हुआ है इससे पहले भी इन दोनों के बीच इस तरह की झड़प हो चुकी है। मामला चाहे जो भी इस स्तर के खिलाड़ियों को यह समझना चाहिए वे करोड़ों लोगों के लोकप्रिय खिलाड़ी हैं, बहुत से लोग इनको अपना आदर्श मानते हैं अगर वे इस तरह का व्यवहार करेंगे तो लोगों की नजर में उनका भी सम्मान कम होगा। जो फैन उनको ऊंचाई दे रही एक दिन वीं वंहा से गिरा भी देगी।

1 मई के दिन कोहली ने जूता दिखाते हुए स्लेजिंग की ओर उसके बाद मामला बढ़ाया गया। मैच के बाद गंभीर और कोहली में भी लंबी बहस चली। अभी तक यह नहीं पता चल सका था कि दोनों के बीच कहा क्या गया था? दोनों टीम से एक के डगआउट में मौजूद चश्मदीद ने पूरा वाक्या बयां किया है। उसने नाम नहीं जाहिर किया। उसने बताया कि नवीन से विवाद के बाद जब गंभीर आए तो कोहली ने उसे पूछा था कि आप क्यों इस मामले में बुझ रहे हो? गंभीर ने जवाब दिया था- तुमने मेरे प्लेयर को बोला यानी मेरी फैमिली को गाली दी। विवाद के बाद लखनऊ के कोच गंभीर और विराट पर मैच फीस का 100 प्रतिशत जुर्माना लगाया गया। नवीन पर 50 प्रतिशत जुर्माना लगा था। इन मौजूदे-स को देखकर हर कोई हैरान था। पूरे मामले को देखेंगे तो कई बार ऐसा लगा कि विराट कोहली, नवीन उल हक और गौतम गंभीर के बीच यह बहस हाथापाई तक पहुंच जाएगी। दिल्ली में कोहली और गंभीर के साथी रहे अमित मिश्रा दोनों के ही करीबी माने जाते हैं। कोहली के साथ बचपन से उन्होंने क्रिकेट खेली है तो गंभीर उन्हें काफी पसंद करते हैं। जब कोहली और नवीन उल हक अमने-सामने थे तब भी अमित मिश्रा कोहली को समझाते नजर आए। इसके बाद जब यैच खत्म हुआ और बात विराट कोहली और गंभीर के बीच बढ़ गई तब भी अमित मिश्रा ही थे, जो कोहली को खिंचकर पीछे ले गए और मामले को शांत करने की कोशिश की। बहस के बीच यह भी अपने आप में रोचक था कि अमित मिश्रा ने इस पूरे विवाद को आगे बढ़ाने से रोकने की कोशिश की। कुछ ऐसा ही रजत भाटिया नजर आए थे।

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

ज्ञानेन्द्र रावत

जलवायु परिवर्तन के खतरे दिन-ब-दिन भयावह होते जा रहे हैं। जहां समूची दुनिया में लाख कोशिशों के बावजूद बीते साल कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन सर्वाधिक रहा, उसने कीर्तिमान बनाया। उस स्थिति में जबकि बीते बरसों में वैश्विक स्तर पर कार्बन डाइऑक्साइड के उत्सर्जन को रोकने के प्रयासों के तहत पवन व सौर ऊर्जा के साथ-साथ ही इलेक्ट्रिक वाहनों के इस्तेमाल में खासी बढ़ोतरी दर्ज की गयी है। यह भी कि सौर ऊर्जा तथा इलेक्ट्रिक वाहनों के इस्तेमाल ने कार्बन डाइऑक्साइड के उत्सर्जन में कमी लाने में काफी योगदान दिया है। इन सब कोशिशों और अक्षय स्रोतों में बढ़ोतरी के बावजूद बीते साल कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन 0.9 प्रतिशत बढ़कर रिकॉर्ड 36.8 अरब टन हो गया जो कि तीन-चौथाई से भी ज्यादा ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन के लिए जिम्मेदार है। दरअसल, दुनिया में जीवाशम ईंधन से बढ़ता उत्सर्जन जलवायु लक्ष्यों को पूरा करने की दिशा में सबसे बड़ी बाधा है।

इसके पीछे हवाई यात्रा में वृद्धि और गैस की कमी से कोयले के इस्तेमाल में हो रही बढ़ोतरी को नकारा नहीं जा सकता। गौरतलब है कि कार्बन डाइऑक्साइड के उत्सर्जन में बढ़ोतरी के लिए तेल का योगदान सबसे अधिक माना जाता रहा है। इसमें हुई 2.5 फीसदी की बढ़ोतरी में लगभग आधी बढ़ोतरी हवाई यात्रा में हुई बढ़ोतरी के कारण है। पिछले साल सख्त कोविड नियमों के कारण चीन का कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन गिर गया था लेकिन इसके विपरीत अन्य उभरती और एशियाई विकासशील अर्थव्यवस्था के आर्थिक विकास

# खतरे का मुकाबला नीतिगत दृढ़ता से संभव

के कारण इसके उत्सर्जन में 4.2 फीसदी की बढ़ोतरी हुई। यह स्वच्छ ऊर्जा के इस्तेमाल का ही नतीजा है कि कार्बन डाइऑक्साइड के उत्सर्जन पर अंकुश लगा वरना यह लगभग तीन गुण से भी ज्यादा होता। अंकड़े और अध्ययन प्रमाण हैं कि कोयले के इस्तेमाल से कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन बीते साल यानी 2022 में 1.6 फीसदी बढ़ा। इसमें रूस-यूक्रेन युद्ध के योगदान को नकारा नहीं जा सकता। रूस-यूक्रेन युद्ध और रूसी गैस की आपूर्ति में आई भीषण कमी के कारण बहुतेरे यूरोपीय देशों ने भी ऐसे ईंधन का इस्तेमाल करना शुरू कर दिया। वहीं गैस की कीमतों में आयी बढ़ोतरी के कारण कई एशियाई देशों ने भी यूरोपीय देशों का अनुसरण करना शुरू कर दिया था जिसका परिणाम सामने है।

जलवायु परिवर्तन से कृषि, खाद्यान, पानी व इंसान के जीने के लाले पड़ने और भीषण आपदाओं का अद्देश है। दुनिया के वैज्ञानिक इसके संकेत सालों से दे रहे हैं। लेकिन अब नदियां भी सूखने लगी हैं। इटली की सबसे बड़ी नदी 'पो' इसकी जीती-जागती मिसाल

# राजनीतिक-आर्थिक संकट के बीच बिलावल का दौरा

जी. पार्थसारथी

पाकिस्तान के युवा विदेशमंत्री बिलावल भुट्टो को विवासत में जहां राजसी ठाठ-बाठ मिला है वहीं वांशनुगत विवाद भी। उनके नाम जुलिफकार अली भुट्टो, जो कभी एक राष्ट्रीय नायक और राजनेता बनकर उभरे थे, भी अपनी जवानी में गर्म-ख्याल थे और भारत के विरुद्ध विषैली बयानबाजी करते रहते थे। जुलिफकार भुट्टो की राजनीतिक महत्वाकांक्षा के चलते अविभाजित पाकिस्तान दोफाड़ हो गया था, जो कि 1971 के आम चुनाव में मिले जनादेश को स्वीकार करने से मुकर गए थे, जिसमें उनकी पाकिस्तान पीपुल्स पार्टी को मुखिया है। पाकिस्तान के सबसे महत्वपूर्ण अवयव यानी पाकिस्तानी सेना फिलहाल जनरल असीम मुनीर के नेतृत्व तले है, जिन्हें इमरान खान के प्रधानमंत्री काल में मुश्किल हालात

इमरान खान के प्रयासों का साथ देते दिखाइ दे रहे हैं। हालांकि जनता का शाहबाज शरीफ सरकार और न्यायपालिका से मोहब्बंग हुआ पड़ा है। पाकिस्तान संसद के सभापति राजा परवेज अशरफ भी इस झगड़े में कूद पड़े हैं जब उन्होंने 26 अप्रैल को मुख्य न्यायाधीश को पत्र लिखकर, उच्च न्यायपालिका को लोकतांत्रिक रूप से चुनी हुई संसद के अधिकार क्षेत्र में घुसपैठ न करने की निसीहत दे डाली। पाकिस्तान में राजकीय शक्ति का सबसे

बिलावल भुट्टो के पिता आसिफ अली जरदारी, एक बड़े जागीरदार और राजसी धराने से हैं। वे 2008-13 तक राजनीतिक जोड़-तोड़ से पाकिस्तान के राष्ट्रपति भी रहे। इन दिनों पाकिस्तान पीपुल्स पार्टी के मुखिया हैं। पाकिस्तान के सबसे महत्वपूर्ण अवयव यानी पाकिस्तानी सेना फिलहाल जनरल असीम मुनीर के नेतृत्व तले है, जिन्हें इमरान खान के प्रधानमंत्री काल में मुश्किल हालात

दो सबसे बड़ी राष्ट्रीय पार्टियों में बंटा हुआ है। एक है, दिनों-दिन लोकप्रिय होते इमरान खान की तहरीक-ई-इंसाफ पार्टी और दूसरी है नवाज़ शरीफ के नेतृत्व वाली मुस्लिम लीग। पाकिस्तान में अनेकानेक मुकदमे ज्ञेल रहे हैं नवाज़ शरीफ इन दिनों लंदन में स्व-निवासित और सुरक्षित जीवन व्यतीत कर रहे हैं। फिलहाल राष्ट्रीय सरकार उनके अनुज शाहबाज शरीफ बतौर प्रधानमंत्री चला रहे हैं और पार्टी का कामकाज बेटी मरियम शरीफ। समयावृत्त आम चुनाव करवाने को बजादि हुए इमरान खान ने पंजाब और पश्चूनों की बहुलता वाली खैबर पख्तूनख्बा विधानसभाओं को भंग करवा डाला है। इस बीच, पाकिस्तान के मुख्य न्यायाधीश उमर अंत बंदल भी संसद को तुरंत भंग करके आम चुनाव करवाकर नया जनादेश पाने के

जा रहा है कि अब हाथी ही नहीं, दूसरे जानवरों के इंसानों से संघर्ष की घटनाएं अब पहले से ज्यादा बढ़ी हैं। इसका अहम कारण जलवायु परिवर्तन के चलते हर जीव का जीवन प्रभावित होना है। वहीं खाने और पीने के पानी के बढ़ते संकट के कारण दोनों के बीच टकराव में बढ़ोतरी और जंगलों में इंसान के बढ़ते हस्तक्षेप-घुसपैठ से जीवों के आवास स्थलों की बर्बादी अहम है। हमारे देश की स्थिति भी भिन्न नहीं है।

इसमें दो राय नहीं कि ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन के लिए दुनिया के 10 फीसदी ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन कर रहे हैं। जबकि 50 फीसदी लोग जो जलवायु परिवर्तन के सबसे बुरे नतीजों को भुगत रहे हैं, वे ग्रीन हाउस गैसों के कुल उत्सर्जन के मात्र 15 फीसदी के लिए ही जिम्मेदार हैं। इस असमानता और अन्याय को रोकने के लिए इंटरगवर्नेंटल पैनल फॉर क्लाइमेट चेंज (आईपीसीसी) ने दुनिया से अपील की है। इस बारे में जहां तक भारत का सवाल है, अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष की प्रबंध निदेशक क्रिस्टालिना जार्जीवा की मानें तो 2070 तक शून्य कार्बन उत्सर्जन का लक्ष्य निर्धारित करने वाला भारत उस महत्वाकांक्षी लक्ष्य को समय से पहले हासिल कर सकता है। इस दिशा में ऊर्जा के उत्पादन विवरण से जीवन की स्थिति भी बदल रही है। जबकि जलवायु परिवर्तन के संकट से लड़ाई में महत्वपूर्ण भूमिका निभायेगा। यह अब संभव है जबकि मौजूदा संसाधनों का सही रूप से रणनीतिक इस्तेमाल किया जाये। इससे जलवायु परिवर्तन से उत्पन्न खतरे को काफी कम किया जा सकता है।



है जो लगातार सूखती जा रही है। असलियत यह है कि 652 किलोमीटर लम्बी इस नदी के लगभग 75 फीसदी हिस्से से पानी खत्म हो चुका है। इसका एक अहम कारण आल्प्स के पहाड़ों पर बर्फ का न होना है। इसके साथ ही तापमान में बढ़ोतरी व तेजी से बदलाव तथा वर्षा चक्र में असंतुलन ने इंसान और जनवरों के बीच के संघर्ष को तकरीबन 80 फीसदी बढ़ाने का काम किया है। वाशिंगटन यूनिवर्सिटी के शोध-अध्ययनों ने इस तथ्य को प्रमाणित किया है। अध्ययन सबूत है कि इंसानों और जनवरों के बीच संघर्ष बीते 10 साल में पिछले दो दशक के मुकाबले चार गुण तक बढ़ गये हैं। यह संघर्ष मैदानों में भी तेजी से बढ़ रह



# स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी हैं तरबूज के बीज

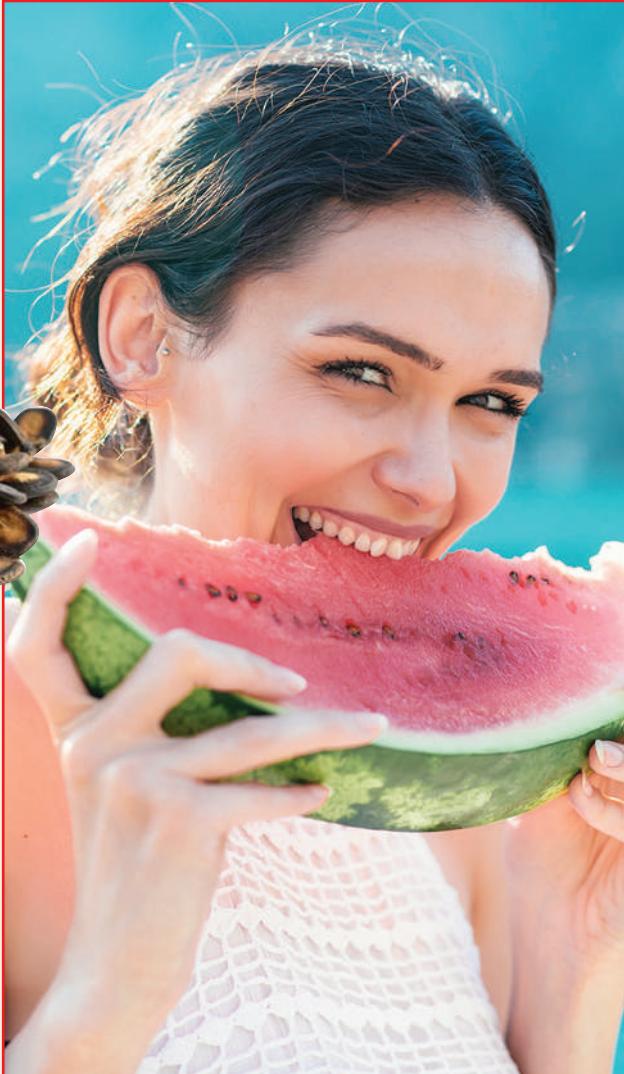
**ग**

मी का मौसम शुरू हो चुका है और लोगों ने तरबूज का सेवन करना भी प्रारंभ कर दिया है। यह तो हम सब जानते हैं कि गर्मियों के मौसम में तरबूज आपके शरीर के लिए कई तरह से लाभदायक है। अक्सर देखने में आता है कि लोग तरबूज खाकर उसके बीजों को फेंक देते हैं, लेकिन आज हम आपको तरबूज के बीजों से मिलने वाले कुछ अद्भुत लाभों के बारे में बताते हैं और फायदे जानकर आप कभी भी तरबूज के बीजों को फेंकने की गलती नहीं करेंगे।



## मिलते हैं पोषक तत्व

तरबूज के बीजों से आपको इतने अधिक पोषक तत्व प्राप्त होते हैं जिनके बारे में आपने सोचा भी नहीं होगा। इनके सेवन से आपको प्रोटीन, कई तरह के विटामिन्स, मैग्नीशियम, फास्फोरस, आयरन, पोटेशियम, तांबे, मैग्नीज और जिंक प्राप्त होता है। तरबूज के बीजों का दूसरा सबसे बड़ा फायदा यह है कि इनमें कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है, इसलिए जो लोग अपने वजन को लेकर चिंतित रहते हैं, वे भी बेफिक होकर इसे खा सकते हैं। खासतौर से इनके सूखने के बाद जब आप इन्हें रोस्ट करके खाते हैं तो इनका स्वाद और न्यूट्रिशन वैल्यू दोनों ही बढ़ जाती है।



## ऐसे तैयार करें बीज

इन्हें रोस्ट करने के लिए आप पहले बीजों को धोकर सुखा लें और पिछ रातभर इसे भिंगोकर रखें। दो-तीन दिन में बीज अनुकूलित हो जाएंगे। इसके बाद आप बीजों को छीलकर उन्हें ओवन या धूप में सुखाएं। आपके बीज तैयार हैं। जब भी आपको खाना हो तो आप पैन में इन्हें रोस्ट करके उसमें थोड़ा नमक डालें और आनंद लेकर खाएं।

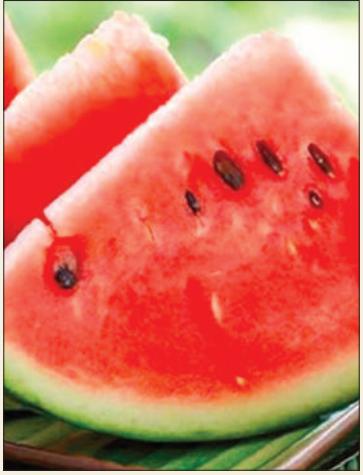
## मधुमेह का इलाज

उबले हुए तरबूज के बीज का हर रोज सेवन मधुमेह के लिए एक घरेलु उपचार के रूप में मौजूद है। तरबूज के बीज नियमित रूप से लेना मधुमेह के इलाज के लिए सबसे अच्छी प्राकृतिक दवाई है। किसी भी बीमारी के बाद तरबूज के बीज लेने से किसी भी स्वास्थ्य संकट से आसानी से उबरने में सहायता मिलेगी। इसका प्रभाव एक या दो दिन बाद देखा जा सकता है।

## मिलते हैं ये फायदे

### बढ़ाता है उर्जा का स्तर

तरबूज के बीज वास्तव में गुणों की खाना है। इससे आपको बहुत से फायदे मिलते हैं। यह आपकी थकान को दूर करके उर्जा के स्तर को बढ़ावा देता है। इनसे आपको आयरन प्राप्त होता है और यही आयरन आपके शरीर में कैलोरी की ऊर्जा में बदलने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त इसमें मौजूद एल सीटुलाइन नामक एक एमिनो एसिड आपको थकान को दूर करता है।



### हार्ट को रखे हेल्दी

अगर आप अपने हार्ट को हेल्दी रखना चाहते हैं तो भी आपको तरबूज के बीज कभी नहीं फेंकने चाहिए। इन बीजों में मोनोअनसेचुरेटेड और पॉली अनसेचुरेटेड फैटी एसिड पाए जाते हैं जिनके कारण दिल के दोरे और स्ट्रोक की संभावना काफी हो जाती है। इसके अतिरिक्त इन बीजों से आपको पॉटेशियम भी अच्छी मात्रा में प्राप्त होता है और यही पॉटेशियम आपके दिल को स्वस्थ रखने में एक अहम भूमिका निभाता है।

### वजन कम करने में सहायक

वहीं जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें भी स्नैक के रूप में इसका सेवन करना चाहिए। दरअसल, इसमें कैलोरी काफी कम होती है, जिससे आपको वजन कम करने में मदद मिलती है। साथ ही इसमें स्ट्रिललाइन नामक कंपाउंड पाया जाता है, जिसके कारण बॉडी में पहले से स्टोर फैट को कम किया जा सकता है।

## हंसना जाना है

प्रोफेसर ने फिलॉसफी क्लास में पूछा...जीवन क्या है? स्टूडेंट: मोबाइल से बचा हुआ समय...

एक पागल आईने में खुद को देख कर सोचने लगा...यह इसको कहीं देखा है...काफी देर टेंशन में सोचते-सोचते...धृति की ये तो वही है जो उस दिन मेरे साथ बाल कटवा रहा था...

दूल्हा वाले: बारत ठीक 8:00 बजे पहुंच जाएगी पर एक बात तो हम कहना ही भूल गए दुल्हन वाले: जी पता है बारातियों का स्वागत पान परान से करना है ना? दूल्हा वाले: नहीं, सरते के सारे चालान आपको ही भरने हैं।

दो दोस्त आपस में बात करते हुए... रोहन: मैं सर्दियों में रोज नहाता हूं। सोहन: और मेरे यहां 10 दिन बाद को 'रोज' कहते हैं...

बलू: अरे यार स्कूल आना क्यों छोड़ दिया? डब्लू: मेरे डैडी कह रहे थे कि एक ही जगह बार बार जाने से इज्जत कम हो जाती है। पिता: स्कूल से तुम्हारी शिकायत आई है... बेटा: शिकायत कैसे आएगी, मैं तो 15 दिन से स्कूल गया ही नहीं...

सोहन: पत्नी को कॉल किया तो उधर से आवाज आई... मोहन: क्या? सोहन: आप जिसे फोन कर रहे हैं, वह आपकी पहुंच से बाहर है। मोहन: अच्छा... सोहन: वहीं... कमाल है... इनको भी ये बात मालूम है।

## कहानी

## पत्थर से उगाये हुए फूल

एक बार की बात है कि एक राज्य का राजा जो बहुत अच्छा राजा था। उसने कभी भी आपने पर धमड़ नहीं किया। अपना राज पाट बिल्कुल अच्छी तरह से चला रहा था। राजा की उम्र भी ज्यादा हो गई थी। राजा ने सोचा कि क्यों न अपने राज्य का कोई ईमानदार व बुद्धिमान व्यक्ति को उत्तराधिकारी बनाया जाये। जो भी भरने के बाद राज्य की देखभाल अच्छी तरह से कर सके। राजा ने राज्य का उत्तराधिकारी किसी नववृक्ष किशोर को बनाने की योजना बनाई। राजा ने किसी ईमानदार व बुद्धिमान किशोर की खोजना शुरू किया मगर कोई नहीं मिला। राजा ने एक और योजना बनाई। राजा ने अपने राज्य के कुछ लोगों को बुलाया और उन्हें कुछ अलग-अलग तरह के फूलों के पौधों के बीजों को सभी को थोड़े थोड़े बाट दिये और बोला कि आपके पास दो महीने का समय है जो व्यक्ति इन बीजों से अच्छे फूल उगा कर लायेगा उसे ही राज्य का राजा बना दिया जायेगा। सभी थोड़े थोड़े बीज लेकर अपने घर चले गये सभी ने महनत की। रोज पानी देना। खाया देना। समय बीतता गया आखिर वो समय आ गया जब राजा ने सभी को अपने फूल दिखाने को बुलाया। सभी अपने फूल लेकर दरबार में आ गए। सब बारी बारी से अपने फूलों के गमले दिखाने लगे। सभी के अच्छे फूल थे। राजा ने सब की तारीफ की। आखिर में बस एक बच्चा बच गया जिसने अपना खाली गमला अपने हाथों में ले रखा था। बच्चा बड़ा ऊदास था। लेकिन आश्वासन भी था कि उसने महनत तो बहुत की है। अगर कुछ नहीं हुआ तो वो क्या कर सकता है। सभी लोग उस बच्चे पर हँसने लगे उसका मजाक उड़ाने लगे। वह बच्चा राजा के पास गया अपना खाली गमला दिखाया। राजा ने जैसे ही खाली गमला देखा। राजा की अपने राज्य के उत्तराधिकारी की तलाश पूरी हो गई। राजा ने उस बच्चे को अपने गमले में फूल के पौधे क्यों नहीं उगे। बच्चे ने जवाब दिया कि मैंने महनत तो बहुत की लेकिन कोई भी फूल का पौधा नहीं उगा पाया। शायद मेरी महनत कुछ कम रह गयी है। राजा ने उस बच्चे से कहा कि आपने बहुत अच्छी व ईमानदारी भरी महनत की है जो ये सब लोग नहीं कर सके। ये सभी बेड़ीमान लग रहे हैं। क्योंकि मैंने जो बीज दिये थे वो सभी परथर के बने बीज थे। अब भला परथर के बीजों से कौन फूल उगा सकता है। सभी लोग एकदम चुप हो गये और अपने किये पर सर्विन्दा हो गए। राजा ने बच्चे की ईमानदारी व ईर्ष्य के लिए उसे अपने राजा का अगला राजकुमार बना दिया। सीख: हमें अपनी पूरी लग व ईमानदारी से अपना कार्य करना चाहिए। उसके प्रतिफल की हमें चिंता नहीं करनी चाहिए। क्योंकि जैसी आपने महनत की है वैसा आपको उसका फल जरूर मिलेगा।

## 10 अंतर खोजें



मेष



वृश्चिक



मिथुन



कर्क



सिंह



कन्या



कुम्भ



मीन

## जानिए कैसा दूसरा कल का दिन

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



तुला



वृश्चिक



मिथुन



कर्क



सिंह



कन्या



कुम्भ



मीन

**सो** नाक्षी सिन्हा अपनी आने वाली सीरीज दहाड़ को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। इस सीरीज के जरिए सोनाक्षी ओटीटी पर डेब्यू के लिए तैयार हैं। इस सीरीज का धांसू ट्रेलर रिलीज हो गया है। जिसमें सोनाक्षी स्पेशल कॉप बनकर अपनी दबांगई दिखाती नजर आ रही है। इसमें एक्ट्रेस पुलिस ऑफिसर की वर्दी पहने हुए दमदार किरदार में नजर आ रही हैं। उनकी पहली वेब सीरीज दहा? का ट्रेलर आपके रोंगटे ख? कर देगा। ट्रेलर की शुरुआत सोनाक्षी सिन्हा से होती है, जिसमें एक शख्स अपनी बहन की तरचीर दिखाते हुए कहता है, कृष्णा मेरी बहन, जवाब में सोनाक्षी उसकी उम्र पूछती हैं। इसके बाद एक और शख्स आता है

छह महीने से लापता अपनी बहन की शिकायत दर्ज कराने।

इसके बाद अलग-

अलग जगहों से सोनाक्षी के पास

27 मरी हुई लड़कियों की गुर्थी



सुलझाने का केस आता है, जिनका केस एक जैसा है। इन लड़कियों की न तो शिकायत दर्ज है और न ही

**बॉलीवुड**

**मसाला**



## ये सितारे आएंगे नजर

इन सभी क्राइम के खिलाफ एक महिला पुलिस ऑफिसर खरी है, जो उनकी मिसिंग ल ?कियों को न्याय दिलाने के लिए रही है। पुलिस के किरदार में सोनाक्षी सिन्हा खूब जंची हैं। इस वेब सीरीज को फरहान अख्तर और रितेश सिंधवानी का एक सेल एंटरटेनमेंट और रीमा कागती और जोया अख्तर का प्रोडक्शन मिलकर प्रोड्यूस कर रहा है। रीमा कागती और रुचिका ओबेरॉय फिल्म के निर्देशन की कमान संभालते हुए नजर आएंगे। सोनाक्षी सिन्हा के अलावा इस फिल्म में डालिंग एक्टर विजय वर्मा, गुलशन देवेया भी अहम भूमिका में दिखाई देंगे।



**भो** जपुरी फिल्म मेकर निशांत उज्ज्वल सामाजिक और परिवारिक फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। फिल्म निर्माता इन दिनों अपनी अपक्रिया फिल्म्हाम मेरे जीवन साथी को लेकर चर्चा में हैं। इस फिल्म में भोजपुरी सिनेमा के सुपरस्टार अरविंद अकेला कल्प नजर आने वाले हैं। वहाँ कल्प के अपोजिट साउथ फिल्म इंडस्ट्री की एक्ट्रेस मेघाश्री नजर आने वाली हैं।

फिल्म की शूटिंग फिलहाल उत्तर प्रदेश के जौनपुर और वाराणसी में की जा रही है। फिल्म का

## मेघाश्री के साथ दूसरे फरमाएंगे कल्प



**भोजपुरी**

**मसाला**

आप्रपाली दुबे भी एक गाने में नजर आने वाली हैं। फिल्म मेरे जीवन

साथी को लेकर निशांत उज्ज्वल ने बताया कि उनकी यह फिल्म उनकी अन्य फिल्मों की तरह परिवार, संस्कार और मानवीय मूल्यों के

इर्द गिर्द होने वाली है।

## इस माता के चमत्कार से बसे तीन गांव! मंदिर में आने से दूर होते हैं मानसिक रोग

नागौर। नागौर के तीन ऐसे गांव जिनके बारे में कहा जाता है कि इन गांवों पर ब्राह्मणी माता का आशीर्वाद है। मान्यता है कि बूढ़ी, बसवाणी व चांतरा माजरा गांव जो वर्तमान में नागौर जिले में स्थित है, ये सभी गांव ब्रह्मणी माता के कारण बसाए गए हैं। इस माता का मंदिर बूढ़ी गांव में स्थित है, जहाँ आज से 800 वर्ष पूर्व ब्रह्मणी माता की प्रतिमा छोटी दुग्री से प्रकट हुई थी। पुजारी नाथूराम ने बताया कि ब्रह्मणी माता भगवान शिव की उपासक थी, इसीलिए मंदिर परिसर में शिवलिंग बना हुआ है। साथ ही उन्होंने बताया कि भेरुजी महाराज का मंदिर बना हुआ है। इसके बारे में मान्यता है कि इनको पशुओं की विज्ञहर्ता कहते हैं। जनश्रुतियों के अनुसार, ब्रह्मणी माता के बारे में ऐसा कहा जाता है कि ब्रह्मणी माता ने बूढ़ी गांव में सबसे पहले वर्ष 1215 में जागीरदारन बहनरावको पर्चा (चमत्कार) दिया। ऐसा कहा जाता है कि इस पर्चे का रहस्य आज तक बना हुआ है। पुजारी नाथूराम ने बताया कि यहाँ पर अनेक ऐसे श्रद्धालु आए जिनकी मानसिक स्थिति ठीक नहीं थी वे यहाँ से पूर्ण रूप से स्वस्थ होकर गए हैं। साथ ही इस मंदिर के बारे में कहा जाता है कि यह तीनों गांवों का सबसे प्राचीन व चमत्कारी मंदिर है। पुजारी नाथूराम के अनुसार, बूढ़ी, बसवाणी व चांतरा मंजरा गांव देवी के आशीर्वाद से बसे हैं। ब्रह्मणी माता के दिव्य चमत्कार से वर्ष 1222 में बूढ़ी गांव की स्थापना हुई। जिसकी बहनराव ने नींव रखी। साथ ही उन्होंने बताया कि वर्ष 1522 में पाता चौधरी ने माता के द्वारा दिए हुए पर्चे से प्रभावित होकर 1522 में बसवानी गांव को बचाया। साल 1601 में पिथाराम ने चांतरा मंजरा गांव माता जी के आशीर्वाद से बसाया। उन्होंने बताया कि आज भी माताजी गांव में आने वाले संकटों से रक्षा करती हैं। ब्रह्मणी माता के मंदिर के पास लगभग प्राचीन समय में माता जी के दिव्य चमत्कारी शक्ति से बावड़ी बनी जो वर्तमान में विलुप्त हो गई। वहाँ पर 60 सीढ़ियों वाल कुओं विद्यमान है। जनश्रुतियों के अनुसार, ऐसा कहा जाता है कि ब्रह्मणी माता के आशीर्वाद से पास में ताला बना हुआ है जो लगभग 12वीं सदी के आसपास बना था।

ट्रैफिक नियमों का पालन करना हर किसी के लिए बेहद ज़रूरी होती है। जैसे ही ट्रैफिक सिग्नल पर लाल लाइट नजर आती है, वैसे ही गाड़ियाँ रुक जाती हैं, फिर जैसे ही सिग्नल हरा दोता है, गाड़ियाँ चलने लगती हैं। रंगों का भेद और उनका अर्थ तो लगभग हर कोई जानता होगा। आप ये भी जानते होगे कि अधिकतर शहरों में ट्रैफिक लाइट्स गोल आकार की होती हैं, पर क्या आपने कभी दिल के आकार की ट्रैफिक लाइट्स को देखा है? आज हम आपको एक शहर के बारे में बताने जा रहे हैं जहाँ दिल के आकार की ट्रैफिक लाइट्स दिखाई देती हैं।

एटलस ऑप्सियोरा वेबसाइट की रिपोर्ट के अनुसार आइसलैंड के शहर अकुरेरी में दिल के आकार की लाल ट्रैफिक लाइट्स होती हैं। आइसलैंड बेहद ठंडा देश है। सर्दी के मौसम में ये देश बर्फ के रेगिस्तान जैसा हो जाता है। यहाँ 6 महीने तक अंधेरा रहता है और -38 डिग्री सेल्सियस तक तापमान चला

पड़ता है। आइसलैंड में फाइनैशियल क्रैश साल 2008 में आया था। देश की आर्थिक अस्थिरता और खराब मौसम को ध्यान में रखते हुए अकुरेरी शहर के पूर्व मेयर और प्रशासन ने ये फैसला लिया कि जो लोग ठंड के दिनों में देश में रुक जाते हैं, बाहर नहीं जा पाते, उनके हासलों को बुलंद किया जाए और उनके प्रति संवेदनशील रवैया अपनाया जाए। पूर्व मेयर ने साल 2013 में हफिंगटन पोस्ट वेबसाइट से बात करते हुए कहा था कि वित्तीय मंदी के बाद नागरिकों को ये एहसास दिलाने के लिए किंगडम में रुपये पैसे नहीं, प्यार मायने रखता है और ये बताने के लिए प्रशासन उनके साथ है, ट्रैफिक लाइट्स पर दिल का इस्तेमाल किया गया। जब लोग क्रॉसवॉक और चौराहों से गुजरते हैं तो इस दिल को देखकर उनके चेहरे पर मुस्कान आ जाए, यही मुकसद था। दिल सिर्फ रेड लाइट होने पर ही दिखता है। इसलिए जब गाड़ियों को रोकता होता है तब रेड सर्कल की जगह रेड हार्ट बनकर आता है।

**बॉलीवुड**

**मन की बात**

मैं अपने दम पर अपनी पहचान बनाना चाहती हूँ: अलाया एफ

**फि**

ल्मी फैमिली से आने वाली अलाया एफ ने साल 2020 में अपने फिल्म करियर की शुरुआत की ओटीटी पर रिलीज हुई है। हमसे खास बात यहीं में अलाया ने कहा कि वह अपनी मेहनत के दम पर पहचान बनाना चाहती है, ताकि उन्हें नेपो किड का ताना ना सुना पड़े। करियर की शुरुआत में मैं इस सब सवालों के जवाब दे चुकी हूँ। अभी मुझे अच्छा काम करना है और दर्शकों को दिखाना है कि मैं अभी करती हूँ बहुत मेहनत से करती हूँ। मुझे उम्मीद है कि मेरी मेहनत सबको दिखें और पसंद आए। जैसे कि अभी कोई आलिया भट्ट या रणबीर कपूर को देखकर यह नहीं कहता है कि वे नेपोटिज्म की वजह से सफल हैं वे इसलिए कामयाब हैं, क्योंकि वे बहुत टैलेंटेड हैं और बहुत मेहनत करते हैं। मैं चाहती हूँ कि एक दिन लोग मेरे बारे में भी ऐसा ही बोलें। मैं मेहनत के साथ काम करने में विश्वास रखती हूँ। किसी भी फिल्म को लेकर सारे फैसले मैं और मेरी टीम लेती है। मैंने अपनी फैमिली को कभी इन चीजों में शामिल नहीं किया है। यहाँ तक कि मेरी फैमिली में से आज तक मेरे सेट पर कोई भी नहीं आया है। मैं अपने फैसले अपनी टीम के साथ मिलकर खुद लेती हूँ। मैं बचपन से ही काफी डाइपेंट हूँ। मेरे परिवार को कभी-कभी बुरा भी लगता है कि मुझे उनकी ज़रूरत अपने फैसलों में नहीं होती है। वे भी चाहते हैं कि मैं उन्हें महसूस कराऊं कि मुझे उनकी ज़रूरत है। हमारे परिवार में मूझे लेकर यह आम जोक भी है। अमातौर पर एक घंटे में स्क्रिप्ट पटकर मुझे पता चल जाता है कि मुझे ये फिल्म करनी है या नहीं करनी है। मैं अपने दिल की बहुत सुनती हूँ। अगर मुझे स्टोरी पसंद आए और मुझे यकीन हो कि मैं इसे अच्छे से परफॉर्म कर पाऊंगी, तो सबकुछ अच्छा ही होता है। दरअसल मूझे स्क्रिप्ट पर पूरा यकीन है।

# नफरत फैलाने वालों पर सख्ती जरूरी : कमलनाथ

» सुप्रीम कोर्ट ने भी दिए हैं निर्देश, कार्रवाई हो

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

भोपाल। बजरंग दल पर प्रतिबंध लगाने की बात पर दमोह के जबेरा दोरे पर पहुंचे पीसीसी वीफ कमलनाथ ने कहा हमारे मैनिफ्रेस्टो कमेटी की बैठक हुई है। यह तो सुप्रीम कोर्ट कह रही है, पूरा प्रदेश कह रहा है, जो नफरत फैलाए जा विवाद करवाएं, उसके ऊपर सख्त कार्रवाई होनी चाहिए। यह आज हमारी सामाजिक विंता की बात है।

भाजपा द्वारा कमलनाथ को कपटानी कहने के सवाल पर कमलनाथ ने कहा कि मुझे कोई कुछ भी कहे मैं जो हूं, वही रहूंगा इसे न मैं बदल सकता हूं न



## एक हफ्ते और भिगोएगी बारिश फिर चढ़ेगा मौसम का तापमान

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। मौसम विभाग ने कहा है कि अभी शुक्रवार को एक और पश्चिमी विक्षेप आ रहा है, लेकिन यह इतना प्रभावी नहीं होगा। इससे रविवार तक कहीं-कहीं हल्की बारिश होती रहेगी। गुरुवार को भी कुछ इलाकों में हल्की बारिश का अनुमान है। अधिकतम तापमान 32 डिग्री और न्यूनतम तापमान 17 डिग्री रहेगा।

रविवार तक तापमान 32-33 डिग्री के बीच और न्यूनतम तापमान 21 डिग्री तक रहेगा। उसके बाद तापमान में बढ़ोतारी होनी शुरू होगी। उत्तर पश्चिम भारत के मैदानी इलाकों से लेकर पहाड़ों में मौसम रोज नए रंग दिखाए रहा है। कभी बारिश होती है कभी पहाड़ों में बर्फ बारी शुरू हो जाती है। मई के महीने में पारा 41 डिग्री से ऊपर ही रहता है लेकिन अभी ना तो गरमी है, ऐसी बंद हैं, और ठंडी हवाओं व गिरे पारे के कारण चादर ओढ़ कर सोना पड़ रहा है।



दिल्ली में तीन दिन में हुई पूरे महीने की बरसात

दिल्ली में मई के तीन दिन में हुई बारिश ने पूरे महीने के कोटे को पूरा कर दिया है। मई में अमृतन 30.7 मिनी बारिश होती है, लेकिन अब तक (तीन दिन में ही) 35.7 मिनी बारिश हो चुकी है। एक मई को औसतन 14.8 मिनी बारिश हुई थी, जबकि बुधवार को सामान्य पांच बजे तक 20.9 मिनी बारिश दर्ज की गई। बारिश का कोई दिक्कोर बलेगा या नहीं इसका पता गुलावर तक ही चलेगा क्योंकि अभी बारिश जारी है। वहीं बारिश के कारण तापमान में भी गिरावट हो रही है। अधिकतम तापमान सामान्य से नौ डिग्री कम दर्ज किया गया।

» 200 से ज्यादा रन के लक्ष्य हासिल करने में नंबर-1, पंजाब को 6 विकेट से हराया

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। मुंबई इंडियन्स ने आईपीएल 2023 के 46वें मैच में पंजाब किंग्स को 7 गेंदें शेष रहते 6 विकेट से मात दी। इस जीत के साथ ही मुंबई इंडियन्स ने आईपीएल में इतिहास रच दिया। मुंबई इंडियन्स मोहाली के आईएस बिंदा स्टेडियम में 200 से ज्यादा रन के लक्ष्य का सफल पीछा करने वाली पहली टीम बन गई है।

बता दें कि पंजाब किंग्स ने पहले बल्लेबाजी करके निर्धारित 20 ओवर में तीन विकेट खोकर 214 रन बनाए। जवाब में मुंबई इंडियन्स ने 18.5 ओवर में चार विकेट खोकर लक्ष्य हासिल किया। वैसे, मुंबई इंडियन्स ने तीन दिन



के भीतर दो बार बड़ा कारनामा किया है। मुंबई इंडियन्स ने इससे पहले रविवार को मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम पर राजस्थान रोयल्स को तीन गेंदें शेष रहते हुए 6 विकेट से मात दी थी। तब मुंबई इंडियन्स वानखेड़े स्टेडियम पर 200 से ज्यादा रन के लक्ष्य का सफल

### कांग्रेस की मति मारी गई : शिवराज

सीएम शिवराज सिंह चौहान ने कर्नाटक कांग्रेस के घोषणा पत्र में बजरंग दल पर प्रतिबंध लगाने की बात पर कहा कि वह बजरंग दल जो प्रखर राष्ट्रवादी संगठन है। वह बजरंग दल जो आतंकवाद का विरोध करता है, लव जिहाद का विरोध करता है। सामाजिक सेवा सहित देश भक्ति के भाव, अपनी धर्म और संरक्षित के प्रति स्वाभिमान और जागरण का भाव पैदा करता है उसकी तुलना पीएफआई से, आतंकवादी संगठन से। ये वही कांग्रेस है जो भगवान राम के मदिर निर्माण का विरोध करती थी।



### कमलनाथ स्थिति स्पष्ट करें : नरोत्तम मिश्रा

भोपाल। कर्नाटक कांग्रेस के घोषणा पत्र में बजरंग दल पर प्रतिबंध लगाने की बात को लेकर मध्यप्रदेश के गृह मंत्री नरोत्तम मिश्रा ने नाराजगी व्यक्त की और मध्य प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष कमलनाथ को पत्र लिखकर जवाब मांगा है। कमलनाथ जी, मैंने आपके कई वीडियो और वित्र देखे हैं, जिनमें भगवान बजरंगबली के प्रति आपकी भवित धारणा प्रदर्शित की गई है। बजरंगबली के प्रति आपकी श्रद्धा-भक्ति समय-समय पर कई बार मीडिया के माध्यम से भी देखी और सुनी गई है। ऐसे में कोई भी बजरंग भक्त ऐसा नहीं होगा, जो कर्नाटक में कांग्रेस के द्वारा बजरंग दल पर प्रतिबंध के बाद से आहत न हुआ हो। आपकी पार्टी के दिग्गज नेता सिंह जी भी कर्नाटक घोषणा पत्र के इस बिंदु से सहमत हैं और वह पूर्व में मुख्यमंत्री रहते समय अपने कार्यकाल में बजरंग दल पर लगाए गए प्रतिबंध की बात को दोहरा रहे हैं।



## गो फर्स्ट लौटाए हवाई यात्रियों का पैसा : डीजीसीए

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। एविएशन क्षेत्र के रेग्युलेटर डीजीसीए ने गो फर्स्ट को उड़ानें रद्द होने के बाद जल्द से जल्द यात्रियों का पैसा रिफंड करने का आदेश दिया है। डीजीसीए ने कहा कि उसने कारण बताओ नोटिस पर गो फर्स्ट के जवाब का अध्ययन किया है और मौजूदा रेग्युलेशन के तहत यात्रियों का रिफंड प्रोसेस करने के आदेश दिए हैं।

जात हो कि गो फर्स्ट द्वारा दिवालिया घोषित करने के लिए आवेदन देने के बाद एक बार फिर से देश में बुरे दौर से उजर रहे एविएशन सेक्टर पर सवाल उठने लगे हैं। गो फर्स्ट ने खुद ही एसीएलटी में वॉलंटरी इनसॉल्वेंसी प्रॉसीडिंग के लिए आवेदन दिया है। अगर गो फर्स्ट को मिल लें तो अभी तक देश में तीन एयरलाइन दिवालिया हो चुकी है।

## डीएमके नेता कनिमोझी को सुप्रीम कोर्ट से राहत | सांसदी को चुनौती देने वाली याचिका खारिज

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। डीएमके नेता और लोकसभा सांसद कनिमोझी को सुप्रीम कोर्ट से राहत मिली है। सुप्रीम कोर्ट ने तमिलनाडु की तूतीकोरिन सीट से उनके निर्वाचन को चुनौती देने वाली याचिका को खारिज कर दिया है। ये याचिका मद्रास हाईकोर्ट में दायर की गई थी। कनिमोझी ने मद्रास हाईकोर्ट के उस आदेश को चुनौती दी थी, जिसमें उनके खिलाफ चुनाव याचिकाओं को रद्द करने से इनकार किया गया था।



करने की मांग की थी दरअसल, एक मतदाता ने हाईकोर्ट में याचिका दायर की थी। याचिकाकर्ता की शिकायत थी कि कनिमोझी ने अपने हलफनामे में अपने पति के पैन नंबर नहीं लिखा है, जबकि पति सिंगापुर के हैं। कनिमोझी ने कहा था कि इस वजह से उनके पति के पास पैन नहीं है। याचिकाकर्ता का तर्क गलत है।

करने की मांग की थी दरअसल, एक मतदाता ने हाईकोर्ट में याचिका दायर की थी। याचिकाकर्ता की शिकायत थी कि कनिमोझी ने अपने हलफनामे में अपने पति के पैन विवरण का उल्लेख नहीं किया है। इस पर डीएमके नेता के बकील ने तर्क दिया कि उनके पति एक विदेशी नागरिक थे और उनके पास ऐसे कोई कार्ड या भारत में कोई आय गतिविधि नहीं थी।

## मुंबई इंडियन ने बनाया ऐतिहासिक रिकॉर्ड

» 200 से ज्यादा रन के लक्ष्य हासिल करने में नंबर-1, पंजाब को 6 विकेट से हराया

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। मुंबई इंडियन्स ने आईपीएल 2023 के 46वें मैच में पंजाब किंग्स को 7 गेंदें शेष रहते 6 विकेट से मात दी। इस जीत के साथ ही मुंबई इंडियन्स ने आईपीएल में इतिहास रच दिया। मुंबई इंडियन्स मोहाली के आईएस बिंदा स्टेडियम में 200 से ज्यादा रन के लक्ष्य का सफल

### मुंबई अब इन टीमों के बराबर

मुंबई इंडियन्स ने इस मैच में विश्वाल लक्ष्य हासिल करके एक और उपलब्ध अपने नाम जोड़ ली है। मुंबई इंडियन्स एकआईपीएल सीज़न में सबसे ज्यादा बार 200 रन से ज्यादा के लक्ष्य का सफल पीछा करने वाली तीसीरी टीम बन गई है। मुंबई इंडियन्स ने आईपीएल 2023 में दो बार 200 से ज्यादा रन के लक्ष्य का सफल पीछा किया। इस तरह उसने चैन्सिंग (2018) और पंजाब किंग्स (2014) की बाबती की। चैन्सिंग और पंजाब ने भी एक आईपीएल सीज़न में दो बार 200 या ज्यादा रन के लक्ष्य का सफल पीछा किया था।

रॉयल्सन ने 2020 में पंजाब किंग्स के खिलाफ 224 रन के लक्ष्य को हासिल किया था। इस लिस्ट में दूसरे स्थान पर मुंबई इंडियन्स काबिज है, जिसने 2021 में चैन्सिंग सुपरकिंग्स के खिलाफ 219 रन के लक्ष्य को हासिल किया था।

**TTAMASHA™**  
BISTRO | BAR  
FOOD | DRINK | DANCE  
*Come & Experience Wonderful Moments Of Your Life*

**CORPORATE PARTIES | KITTY PARTIES  
BIRTHDAY PARTIES | ANNIVERSARY**

For Reservations: 7991610111, 7234922227  
TTAMASHA Bistro Bar, 3rd Floor, Wave Mall, Gomti Nagar, Lucknow

# ठग शेरपुरिया की डायरी खोलेगी राज

» पुलिस ने लगाई बरामदगी के लिए सीजेएम कोर्ट में रिमांड अर्जी

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। क्रृष्णात ठग संजय शेरपुरिया की डायरी उत्तर प्रदेश ही नहीं, देश के कई बड़े नेताओं को बेनकाब करने वाली है। इसमें इन नेताओं के साथ किए लेन देन का पूरा ब्यौरा है। यह डायरी फिलहाल उसके अहमदाबाद स्थित ससुराल में रखी है। पुलिस की पूछताछ में यह खुलासा खुद संजय शेरपुरिया ने किया है। लखनऊ पुलिस ने इस डायरी को बरामद करने के लिए लखनऊ की सीजेएम कोर्ट में रिमांड अर्जी लगाई है। कोर्ट की अनुमति मिलती है तो पुलिस शेरपुरिया को लेकर अहमदाबाद जाएगी।

पुलिस ने कोर्ट में लगाई अपनी अर्जी में बताया है कि संजय शेरपुरिया ने अपने सभी करीबियों को अलग अलग कोड नेम दे रखा है। प्रत्येक कोड के साथ किए लेनदेन का



## बड़े-बड़े नेताओं और अधिकारियों के नाम से हटेगा पर्दा

कस्टडी दिमांड की मांग करते हुए लखनऊ पुलिस ने दावा किया है कि ये डायरी बड़े बड़े नेताओं से संबंधित है। इस डायरी से गुजरात और दिल्ली से लेकर यूपी तक के बड़े बड़े नेताओं और अधिकारियों के नाम से पर्दा हट सकता है। पुलिस ने बताया कि इस ठग के कई मददगार अफसर अब दिटायर अधिकारी की संख्या में ऐसे भी अफसर हैं जो अलग अलग स्थानों पर सर्विस होते हैं। पुलिस के मुताबिक संजय शेरपुरिया ने अपने ठगों का नेटवर्क कई सालों में फैला रखा था। पुलिस ने रिमांड अर्जी में डायरी के बारे में जानकारी देते हुए कहा है कि यह डायरी इस ठग से बनाई गई है कि किसी ओर के बाय लग नहीं जाये तो उसे कुछ समझ नहीं आएगा। संजय वर्षी पर्वी कंपन दावा को नी इस डायरी की जानकारी है, लेकिन उसे भी इन सभी कोड वर्षी की कोई जानकारी नहीं है। पूछताछ में संजय जो बताया है कि सिर्फ वही इसे डिकोड कर सकता है। संजय शेरपुरिया से फिलहाल उत्तर प्रदेश पुलिस की एस्टीएफ पूछताछ कर रही है।

## गुजरात कैडर के दिटायर अफसर का भी जिक्र

एस्टीएफ ने इस पूछताछ के आधार पर कई खुलासे भी किए हैं। इसने यह डायरी का नामांतर सबसे अच्छा है। इस डायरी में सर्वाधिक घर्षा गुजरात कैडर के एक दिटायर अफसर के अलावा गुजरात कैडर के ही दो दिटायर अधिकारी की भी है। इसी प्रकार यूपी कैडर के दो कुछ अफसरों के नाम भी इस डायरी में हैं। इनमें से एक संजय शेरपुरिया के लिए उसके यूपी दोहरे पर उसे सरकारी गनर का इताज करवाते थे। ये सभी अधिकारी अब दिटायर हो चुके हैं। संजय शेरपुरिया की डायरी में ईडी के भी दो अफसरों का कई बार जिक्र है। इनमें से एक अफसर अब ईडी में कार्यरत नहीं है। इसी प्रकार दिल्ली से एक बीजेपी सांसद के अलावा यूपी के तीन और विहार के तीन बीजेपी नेताओं की राय डायरी में बार बार की गई है। इस यूलासे के बाद पुलिस अब पाता करना चाहती है कि संजय शेरपुरिया ने किस किसको धोखा दिया है। इसके अलावा इसके मददगार अफसरों व नेताओं के नाम भी सामने लाना है।

## आम से लेकर खास ने डाले वोट, बूथों पर उमड़ी भीड़

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। प्रदेश के नगर निकाय चुनाव में आम से लेकर खास लोगों ने वोट डाला। रक्षामंत्री राजनाथ सिंह, पूर्व सीएम मायावती, डिल्ली सीएम द्वय, भाजपा अध्यक्ष व सपा, कांग्रेस के दिग्गज लोगों ने अपने-अपने क्षेत्रों में मतदान किया।



## मणिपुर हिसाः बुलाई गई सेना आदिवासी आंदोलन के दौरान भड़की हिंसा

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

मणिपुर। मणिपुर में आदिवासी आंदोलन के दौरान कई जिलों में हिंसा भड़क गई है। कई जिलों में कर्फ्यू लगा दिया गया। साथ ही इंटरनेट सेवाएं भी बंद कर दी गई हैं। हालात को काबू में करने के लिए सेना की मदद ली जा रही है। कई इलाकों में सेना के जवानों को तैनात किया गया है। भारतीय सेना ने इसकी जानकारी दी है। सेना की तरफ से जारी एक बयान में बताया गया कि मणिपुर में प्रशासन के अनुरोध पर कार्रवाई करते हुए तीन मई की शाम से सभी प्रभावित इलाकों में सेना और असम राइफल्स की तैनाती कर दी गई है। हिंसा प्रभावित इलाकों से लोगों को सुरक्षित निकाला जा रहा है। कानून-व्यवस्था बहल करने की दिशा में कदम उठाए जा रहे हैं।

राज्य सरकार ने बताया कि कई



जिलों में पहले ही कर्फ्यू लगा दिया गया है। साथ ही अगले पांच दिनों के लिए इंटरनेट सेवाएं भी बंद हैं। इंफाल पश्चिम, काकचिंग, थौबल, जिरिबाम, में ब्रॉडबैंड सेवाएं चालू हैं।

## किश्तवाड़ में सेना का हेलीकॉप्टर क्रैश

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

जम्मू। जम्मू कश्मीर के किश्तवाड़ जिले के दूर दराज इलाके मड़वा के मच्चा जंगलों में सेना का हेलीकॉप्टर क्रैश हुआ है, जिसमें दो लोग घायल हुए हैं, जो हेलीकॉप्टर दुर्घनाग्रस्त हुआ है वो सेना का ध्रुव हेलीकॉप्टर है। सेना के अधिकारी के मुताबिक इस दुर्घटना में पायलटों को चोट आई हैं, लेकिन वे सुरक्षित हैं, सेना के अधिकारी ने कहा, ज्यादा जानकारी का अभी इंतजार किया जा रहा है।

इससे पहले भी हवा में उड़ते हुए इन ताबूतों ने देश के बीर जवानों और अफसरों के प्राण लीले हैं। अरुणाचल प्रदेश



में मंडला पहाड़ी क्षेत्र के पास भारतीय सेना के एक एविएशन चीता हेलीकॉप्टर के दुर्घनाग्रस्त होने से उसके दो पायलट की मौत हो गई थी। इससे पहले दिसंबर 2021 में आई ऐसी तकनीकी खराबी के बाद पहले सीडीएस जनरल बिपिन रावत, पन्नी और स्टॉफ के साथ खोना पड़ गया था।

## आधुनिक तकनीक और आपकी सोच से भी बड़े आश्वर्यजनक उपकरण



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

**सिवयोर डॉट टेक्नो हब प्राइवेट संपर्क 9682222020, 9670790790**