



# भाजपा राज में खुलेआम हो रही हत्याएँ: अखिलेश

- » प्रदेश में विकास कार्य ठप
- » सपा कार्यकर्ता चुनाव के लिए जुट जाएं
- » आने वाली पीढ़ी और देश का भविष्य तय करेंगे अगले चुनाव

लखनऊ। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने कहा कि भाजपा ने महंगाई, बेरोजगारी दी है। उन्होंने आरोप लगाया कि प्रदेश में विकास कार्य ठप हैं। मरीजों को अस्पतालों में इलाज नहीं मिल पा रहा है। खुलेआम हत्याएँ हो रही हैं। उन्होंने दावा किया कि आने वाले चुनाव में सपा भाजपा को सत्ता से दूर



कर देगी। सपा प्रमुख ने कार्यकर्ताओं को सजग करते हुए कहा कि इस बार लोकसभा चुनाव में कोई चूक नहीं होनी चाहिए।

अखिलेश ने कहा कि सपा सरकार की विकास योजनाएँ ही आज दिखाई दे रही हैं और उनसे जनता को लाभ मिल रहा है।

अगले साल होने वाले लोकसभा चुनाव बहुत महत्वपूर्ण हैं। ये चुनाव आने वाली पीढ़ी और संगठन को लोकतंत्र परिवर्तियों से वर्षा कर चुनाव जीतने के लिए बहुत परेशान है, किसी को नहीं लाभ दिया था, वर्ता अगली में 13 लापते पीढ़ी ने पिछे पुलाती ही रही है। लोकतंत्र के दौरे स्वतंत्र एवं दम्भुल हो रहा है। जिसका उद्दित यात्रा ने सकलोंना की रानीति और संगठन को लोकतंत्र करने के लिए बहुत ज़्यादा दिलचस्पी दिलायी है। इस गौकर परिवर्तन समाजवादी संघर्ष मनीषनाथ वर्मा, लालजी यादव, लवकरु यादव, जयसिंह यादव, अरथेश बहादुर यादव, गुजल सिंह, बबल यादव आदि जीजूट हैं।

## महंगाई को लेकर सपा ने भाजपा को घेरा

समाजवादी पार्टी ने महंगाई के मुद्दे पर भाजपा पर ज़ुबानी हमला लोला। सपा परिवर्तियों एवं कार्यकर्ताओं के सम्मेलन में मुख्य अतिथि उनीं पार्टी के पूर्व एकाली सुनील सिंह साजन ने कार्यकर्ताओं से सीधा संवाद किया। हर एक मुद्दे पर कार्यकर्ताओं को जनता के बीच ज़कर ज़गलक करने की जिम्मेदारी सौंपी। पूर्व एकाली सुनील सिंह ने पिछे पुलाती ही रही है। लोकतंत्र के दौरे स्वतंत्र एवं दम्भुल हो रहा है। जिसका उद्दित यात्रा ने सकलोंना की रानीति और संगठन को लोकतंत्र करने के लिए बहुत ज़्यादा दिलचस्पी दिलायी है। इस गौकर परिवर्तन समाजवादी संघर्ष मनीषनाथ वर्मा, लालजी यादव, लवकरु यादव, जयसिंह यादव, अरथेश बहादुर यादव, गुजल सिंह, बबल यादव आदि जीजूट हैं।

पूर्व एकाली सुनील सिंह ने पिछे पुलाती ही रही है। लोकतंत्र के दौरे स्वतंत्र एवं दम्भुल हो रहा है। जिसका उद्दित यात्रा ने सकलोंना की रानीति और संगठन को लोकतंत्र करने के लिए बहुत ज़्यादा दिलचस्पी दिलायी है। इस गौकर परिवर्तन समाजवादी संघर्ष मनीषनाथ वर्मा, लालजी यादव, लवकरु यादव, जयसिंह यादव, अरथेश बहादुर यादव, गुजल सिंह, बबल यादव आदि जीजूट हैं।

अखिलेश ने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे एकजुटता, निष्ठा और ईमानदारी से बूथ मजबूत करने के काम में अभी से जुट जाएं। उन्होंने कहा कि सपा के पास भविष्य का विजन और विकास का मॉडल है। समाजवादी सरकार में विकास के जो मानक तय किए थे वही 'समाजवादी माडल' हैं।

## विपक्षी एकता का कोई लाभ नहीं : गुलाम नबी

- » जम्मू-कश्मीर चुनाव पर भी आवाज उठाएं सियासी दल

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

श्रीनगर। डेमोक्रेटिक प्रोग्रेसिव आजाद पार्टी (डीपीएपी) के प्रमुख गुलाम नबी आजाद ने कहा कि जम्मू-कश्मीर में छह साल से चुनाव नहीं होने पर एक भी पार्टी ने अपनी आवाज नहीं उठाई। आजाद ने कहा कि उन्हें 2024 के लोकसभा चुनावों से पहले विपक्षी एकता से कोई लाभ होता नहीं दिख रहा।

बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की ओर से बुलाई गई विपक्षी दलों की बैठक के बारे में पूछे जाने पर आजाद ने कहा कि उन्हें इसमें आमंत्रित



### कांग्रेस पर साधा निशाना

जम्मू-कश्मीर के पूर्व मुख्यमंत्री आजाद ने कहा कि इनी तरफ, आधं प्रदेश में कांग्रेस के पास एक भी विधायक नहीं है। जबकि आधं प्रदेश के मुख्यमंत्री वाई.एस. जगन मोहन रैड्डी के नेतृत्व वाली वार्षिकआस्सीपी के पास कहीं और कोई विधायक नहीं है। उन्होंने पूछा कि कांग्रेस उन्हें (रैड्डी को) देगी और रैड्डी कांग्रेस को देगा।

नहीं किया गया है। उन्होंने कहा कि विपक्षी एकता का लाभ तभी मिलेगा जब दोनों पक्षों के लिए कुछ होगा। दोनों के लिए लाभ के हिस्से में अंतर हो सकता है—यह 50-50 या 60-40 हो सकता है—लेकिन इस मामले में, दोनों पक्षों के पास दूसरे को देने के लिए कुछ भी नहीं है।

खास कर कांग्रेस के ना उभर पाने और बदलाली के पीछे के कारण, उसके नेताओं में ब्यासा आदि पर प्रकाश ढाला जाता है, मगर अब कांग्रेस

## कांग्रेस कर रही है आप की नकल : मारदाज

- » कांग्रेस में नेताओं और विचारों की कमी

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। आप के वरिष्ठ नेता व वैनिनेट मंत्री सौरभ भारद्वाज ने कहा कि देश की सबसे नई पार्टी के विचार और धोषणा पत्र चुनावे का कार्य किया है, जबकि पहले कांग्रेस ने आप के कई फैसलों का मजाक बनाया था। अब उसी कांग्रेस ने हिमाचल प्रदेश और कर्नाटक में केजरीवाल को कौपी किया सौरभ भारद्वाज ने कहा कि देश की सबसे पुरानी पार्टी कांग्रेस को लेकर रोजाना लोगों के बीच चर्चा रहती है।



के विषय में सामने आ रही बातों से लगता है कि कांग्रेस में नियंत्रण नेताओं की कमी है, बल्कि विचारों की भी कमी है।

राजधानी की घिंता छोड़ इधर-उधर भटक रहे केजरीवाल : विधूँ

दिल्ली विधानसभा ने नेता प्रतिपक्ष राजनीति से बिधूँ ने कहा कि मुख्यमंत्री अविदि केजरीवाल दिल्ली की समस्याओं की घिंता छोड़कर अब विपक्षी नेताओं के दबावों पर गिरगिरा रहे हैं। स्थिति यह है कि कांग्रेस नेता गहुल गांधी उन्हें निलंबन का समय नहीं दे रहे। बिधूँ ने कहा कि दिल्ली में मैंगनी के दैवत नानी का गमींक संकट पैदा हो गया है। मुनक्क नहर के टूटने से आवी दिल्ली प्यासी है। मानसुक्षुमा से फैसली नालों की सफाई हुई है। नई बर्बादी न आने से दिल्ली का पलिक दूसरी तरफ तोड़ चुका है और बर्बादी ने आग लगाने की घटनाएँ लोगों के द्वारा हो रही हैं। प्रदूषण पर नियंत्रण करने में सरकार नाकाम रही है। समस्याओं पर ध्यान देने की बाबा केजरीवाल पर इन दिनों विपक्षी दलों की एकता का बुखार घड़ा हुआ है।

## फ्रॉड बाबा सनातन धर्म का कर रहे विनाश : दिग्विजय

- » बोले जिहाद का मतलब मेहनत और मशक्कत करना

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता और पूर्व मुख्यमंत्री दिग्विजय सिंह ने गुरुवार को ट्रीट किए कि अज्ञानी सनातन धर्म विरोधी आरएसएस के स्वयंसेवकों और वीएचपी के बाबाओं को जिहाद का क्या मतलब होता है, यह समझाओ। उन्होंने एक अच्युत ट्रीट में बताया कि जिहाद एक अरबी शब्द है। जिसका अर्थ है, प्रयात करना नैतिक मूल्यों के संरक्षण के लिए की जाने वाली ज़ज़हाद या संघर्ष, किसी जायज मार्ग के लिए लिए भर्यारू कोशिश करना या आंदोलन और जिसका मतलब मेहनत और मशक्कत करना भी है।



दिग्विजय सिंह ने लिखा कि क्या पढ़ाई व रोजगार में मेहनत और मशक्कत करना भी जिहाद है? क्या करें जब अनपढ़ लोग शक्तिशाली पदों पर पहुंच जाते हैं। फ्रॉड बाबा लोग सनातन धर्म पर प्रवचन करने लगते हैं तो क्या देश व सनातन धर्म विनाश की ओर नहीं जायेगा?

## संतों का अपमान कर रहे दिग्विजय : नरेतम

दिग्विजय सिंह पर पलटवार करते हुए गुहमंत्री नरेतम मिश्रा ने लिखा दिग्विजय सिंह ने अन्द्रुत व्याख्या दी है। दिग्विजय सिंह ने कही अर्झिसाइ, अलकायदा, पीएफआइ, सिमी जैसे संगठनों की परिभाषा समझाई? आपको बस आदत बन गई है जो सनातन धर्म का आपाना करने की इच्छा नहीं है। उन्होंने कहा कि दिग्विजय सिंह ने लव जिहाद को लेकर बच्चियों को संस्कार देने की बात कही। ऐसे संतों को ढांगी कहना सनातन धर्म पर अपमान है। मिश्रा ने कहा कि मैं कमल नाथ जी, प्रियंका

जी से सवाल पूछना चाहता हूं कि जो दिग्विजय ने सनातनी संतों के बारे में बोला है, इस आपत्तिजनक बयान को क्या आप सही मानते हैं? यदि सही मानते हैं तो हां कहें और यदि नहीं मानते हैं तो उन पर कार्रवाई करें। लेकिन ये तुष्टिकरण की राजनीति करते हैं इसलिए ये मौन ही रहेंगे।

**RHYTHM DANCE STUDIO**

**Rajistration now**

+91-9919200789

www.rhythmdancingstudio.co.in

B-3/4, Vinay khand-3, gomtinagar, (near-husariya Chauraha, Lucknow)





Sanjay Sharma

facebook editor.sanjaysharma

twitter @Editor\_Sanjay

“

**डायबिटीज अब गंभीर समस्या बन चुकी है।**  
**डायबिटीज को लेकर आई आईसीएमआर की ताजा स्टडी को एक चेतावनी के रूप में देखा जाना चाहिए।**  
**हालांकि भारत का योग यहां का पर्यावरण व आयुर्वेदिक खान-पान इससे निजात दिला सकता है।**  
**डायबिटीज के मरीजों के लिए यह ज्यादा खतरनाक हो सकता है।**  
**डायबिटीज बन चुकी है।**

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

#### इंद्रजीत सिंह

कुरुक्षेत्र में किसानों द्वारा हाल ही में हाईवे पर लगाए गए धरने को हर्षोल्लास के साथ उठा लिया गया जब प्रशासन ने मौके पर आकर सरकार की ओर से गिरफ्तार नेताओं की रिहाई और सूरजमुखी की खरीद करने का आश्वासन आंदोलनकारियों को दिया। यदि सरकार की सोच सही होती और वह खुद तय किए गए समर्थन मूल्य पर सूरजमुखी की खरीद कर लेती तो किसानों को भयंकर गर्मी में यह कदम नहीं उठाना पड़ता। किसानों का जो आक्रोश पिछले दिनों सड़कों पर फूटा है वह ऊपरी तौर पर सूरजमुखी के रेट का विवाद लगाता है। परंतु वास्तव में इसे किसानों में एकत्र गहरे असंतोष के परिणाम के रूप में देखा जाना चाहिए जो देशभर में और विशेषकर हरियाणा-पंजाब में बार-बार प्रकट हो रहा है।

कुरुक्षेत्र जिला के शाहबाद में सूरजमुखी उत्पादक किसानों द्वारा न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीद की मांग करने पर गत छह जून को किये गए लाठीचार्ज और किसान नेताओं की गिरफ्तारी की घटना ने आग में घी का काम किया। इसके बाद बारह जून को कुरुक्षेत्र स्थित पीपली में महापंचायत में उमड़ा किसानों का हुजूम कृषि के गहराते संकट का स्पष्ट संकेत था। इस आयोजन में खास तौर से संयुक्त किसान मोर्चा व अन्य किसान संगठनों के बैचेरो दिखाई दिये जिनका अगुवाई में तीन कृषि कानूनों के खिलाफ 13 महीने लंबा सफल किसान आंदोलन चला था। दरअसल, किसान आंदोलन में दूसरा बड़ा मुद्रदा न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) की कानूनी गारंटी दिये जाने का था जोकि आज तक लंबित है और विभिन्न रूपों में सामने आ रहा है। इस मामले को संयुक्त किसान मोर्चा अब सर्वोच्च प्राथमिकता पर ले आया है। बता दें कि 9

## फसल उत्पाद मूल्य निर्धारण के नीतिगत सवाल

दिसंबर, 2021 को केंद्र के जिस लिखित संदेश के उपरांत किसान आंदोलन स्थगित किया गया था उसमें एमएसपी मामले पर कमेटी गठित करने का आश्वासन था जिसे बाद में तरजीह न दिये जाने को किसान आंदोलन के नेतृत्व ने छल की तरह देखा। कालांतर में चरणबद्ध रूप में एमएसपी पर खरीद के सवाल बेशक अलग-अलग प्रदेशों में उठे परंतु यह राष्ट्रीय मुद्रदा बनना तय है। सूरजमुखी खरीद के मुद्रदे पर कुरुक्षेत्र में हुए आंदोलन का फिलहाल पटाक्षण हो गया परंतु इसके निहितार्थ समझने जरूरी हैं।

उल्लेखनीय है कि केंद्र व राज्य सरकारें एक तरफ तो लगातार दावा करती हैं कि एमएसपी है और रहेगी वहीं दूसरी ओर जो फसल मंडी में आती है उसे खरीदा नहीं जाता। हाल में शाहबाद प्रकरण में सरकार के मुताबिक, सूरजमुखी का जो भाव मिल रहा है किसान उसी पर बेच दें और सरकार 1000 रुपये प्रति किवंटल भावांतर के रूप में उनके खातों में डाल देगी। सूरजमुखी की निजी खरीद का रेट 4000 से 4800 रुपये प्रति किवंटल है जबकि एमएसपी 6400 रुपये



है। एक हजार रुपये भावांतर मिल भी जाए तो करीब डेढ़ हजार रुपये प्रति किवंटल घाटा किसान को होता है। सूरजमुखी तिलहन की फसल है और इससे वनस्पति तेल निकलता है। कई दशकों से सरकार, कृषि विश्वविद्यालयों और कृषि विभाग की ओर से किसानों को गेहूं-धान के फसल चक्र में बदलाव करने को प्रेरित किया जा रहा है। सूरजमुखी के अलावा मक्का आदि की फसलों पर भी जोर दिया जाता रहा। कुरुक्षेत्र जिला और साथ लगते इलाके के किसानों ने सरकार की सिफारिशों पर सूरजमुखी, मक्का व अन्य कई फसलों को गेहूं-धान के स्थान पर अपनाया है। यहां सब्जी भी प्रमुख फसल हैं। सूरजमुखी से पहले जारा सब्जियों व मक्का की दशा ? पर गौर करें। कुछ माह पहले किसान का आलू मात्र 2 रुपये प्रति किलो पिट रहा था। प्याज की भी यही स्थिति हुई। आजकल कुरुक्षेत्र मंडी में मक्का फसल को सुखाया जा रहा है जिसका समर्थन मूल्य 2008 रुपये प्रति किवंटल है इसके बावजूद मक्का 1000-1200 रुपये किवंटल बिक रहा है। इसी तरह सरसों

हरियाणा के कई जिलों में रबी की मुख्य फसल है। इसका समर्थन मूल्य 5450 रुपये किवंटल था परन्तु 4000 रुपये खरीदी गई। विशेषज्ञों के आकलन के अनुसार, सिर्फ हरियाणा में ही इस सीजन में किसानों को सरसों में 20000 करोड़ रुपये घाटा हुआ। देश में खाद्य तेल की कुल खपत का 60 प्रतिशत विदेशों से आयात होता है। जाहिर है आयात कंपनियों को बेतहाशा मुनाफे हो रहे हैं।

दूसरी ओर सरसों की औने-पौने दाम पर खरीद के बावजूद उपभोक्ताओं के लिए भी तेल सस्ता नहीं किया जाता। यह मात्र एक उदाहरण है। वहीं फसलों का लागत मूल्य बहुत तेजी से बढ़ता रहा है और भाव उसके अनुरूप नहीं बढ़ते। दरअसल कृषि लागत व मूल्य आयोग द्वारा विभिन्न फसलों के एमएसपी निर्धारण की मौजूदा प्रणाली दोषपूर्ण है। इसमें पूरे लागत मूल्य का आकलन नहीं किया जाता। इसके बजाय स्वामीनाथन कपीशन की सिफारिशों के अनुरूप सी-2+50 फीसदी फार्मूले के आधार पर एमएसपी निर्धारण से किसानों को कुछ राहत प्राप्त हो सकती है। इस फार्मूला में लागत बढ़ने से समर्थन मूल्य भी बढ़ने का प्रावधान है। फसल खरीद के रेट और उपभोक्ता के लिए खुदरा मूल्य में हैरान करने वाला अंतर है। नीतियों की बदौलत यह अंतर कहीं न कहीं कार्यरित के फायदे में लगता है। बेशक मुद्रे छोड़े हैं लेकिन किसान आंदोलन राजनीतिक नेतृत्व से सवाल करेंगे कि वह उन नीतियों पर स्थिति स्पष्ट करें जो कृषि की दशा, बेरोजगारी, महंगाई और आर्थिक विषमता के लिए जिम्मेदार हैं। यह भी कि मौजूदा नीतियों के बजाय वे कौनसी नीतियों के पक्षधर हैं।

## देश की चेतना भी झकझोरे विलंबित न्याय

### विश्वनाथ सचदेव

बयालीस साल पहले की बात है। उत्तर प्रदेश के मैनपुरी जिले के एक छोटे से गांव साधुपूरा में एक मां की आंखों के सामने उसके तीन बच्चों की गोली मारकर हत्या कर दी गयी थी। हत्यारे पकड़े गये थे। मुकदमा भी चला। पर आरोपियों को सजा देने में बयालीस साल लग गये। तीनों हत्यारों में से दो की मौत तो मुकदमा चलने के दौरान ही हो गयी थी। तीसरे को अब सजा मिली है। उम्रकैद की सजा। बच्चों पर गोली चलाने वाला गंगा दयाल अब नब्बे वर्ष का हो चुका है। पता नहीं कितने साल जेल में रहेगा। रहेगा भी या नहीं। आंखों के सामने बच्चों को गोली से तड़पते हुए मरता देखने वाली अभागी मां प्रेमवती भी अब नब्बे साल की है। तीनों गोली चलाने वाले नृशंस अपराधी तब यह कह कर घटनास्थल से चले गये थे कि 'चलो, काम खत्म हुआ!'

तब भले ही उन अपराधियों का काम खत्म हो गया हो, पर नब्बे वर्षीय मां को न्याय मिलने का काम अब भी खत्म नहीं हुआ है। यह सही है कि तीन हत्यारों में से जीवित बचे एक हत्यारे को न्यायालय ने उम्रकैद की सजा सुनायी है, पर घटना के बयालीस साल बाद मिली इस सजा को क्या सचमुच सजा कहा जा सकता है? और क्या यह विलंबित समय का अपराध करते हुए डर नहीं लगता कि बरसों बाद यदि सजा मिली भी तो उच्चतम न्यायालय तक पहुंचते-पहुंचते जिंदगी कट जायेगी? हमारी अदालतों में लंबित मामलों की संख्या काम करोड़ों में है। वर्ष 2021 का एक अंकड़ा मेरे सामने है। इसके अनुसार उस वर्ष साढ़े चार करोड़ मामले हमारी अदालतों में लंबित थे। दो वर्ष पूर्व 2019 में यह संख्या सवा तीन करोड़ थी। इसका अर्थ है कि एक साल में अदालतों में लंबित मामलों में लगभग सवा करोड़ बढ़ गयी। एक अनुमान के अनुसार हमारे देश में आज हर मिनट 23 मामले लंबित की सूची में जुड़ जाते हैं। अंकड़े यह भी बताते हैं कि 2022

परेशान करने वाली है। उस दिन आठ अखबारों में से सिर्फ एक अखबार में 'विलंबित न्याय' का यह समाचार मुझे दिखा था। न ही, किसी समाचार-चैनल ने इस विषय पर बहस करने की आवश्यकता महसूस की।

सोच रहा हूं यह मामला यदि किसी कथित वीआईपी से जुड़ा होता तब भी क्या मीडिया का यही रुख होता? वीआईपी के आधार पर समाचारों की महत्ता की नाप-जोख करने वाले हमारे मीडिया को साधुपूरा के उन तीन बच्चों की नृशंस हत्या उद्घालित नहीं करती है। होना तो यह चाहिए था कि विलंबित न्याय का यह कांड देश की चेतना को झकझोरते, पूछ जाता कि किसी को



न्याय मिलने में इतना समय क्यों लगता है? पहला उत्तर तो यही है कि हमारी न्याय-प्रणाली ही कुछ इस तरह की है कि निरपराधियों को बचाने की प्रक्रिया में अपराधी भी लाभ उठा लेते हैं। दूसरा उत्तर हमारी अदालतों में न्यायाधीशों की संख्या का आवश्यकता से कम होना है। लंबित मामलों की बढ़ती संख्या और न्यायालय में मिलने वाला विलंबित न्याय वर्षों से विचार-विमर्श का विषय रहा है।

विलंबित न्याय की यह समस्या अति गंभीर है, इसका समाधान होना ही चाहिए और शीघ्र होना चाहिए। यह समाधान यह अंकड़ा भयभीत करने वाला है कि आज जितने प्रकरण न्यायालयों में लंबित हैं यदि उनमें और न जुड़ें, तब भी, इन्हें वर्तमान गति से निपटने में तीन सौ साल लग जाएंगे! इस स्थिति को न्याय का नकार ही कहा जा सकता है।

गर्मियों का मौसम वैसे तो सभी के लिए बुरा होता है लेकिन डायबिटीज के मरीजों के लिए यह ज्यादा खतरनाक हो सकता है। लंबा दिन, चिलचिलाती तेज धूप, पसीना, गर्म हवा आपके शरीर को बुरी तरह प्रभावित कर सकते हैं और ब्लड शुगर को बिगा? सकते हैं। गर्मियों के मौसम में ब्लड शुगर को काबू रखने के लिए हाइड्रेटेड रहने के साथ-साथ हेल्दी डाइट लेना, स्टार्च वाले फूड्स से बचना और फाइबर व पानी वाली चीजों का अधिक सेवन करना जरूरी है। फैट टू रिल्म की डायरेक्टर और व्यूट्रिशनिस्ट एंड डाइटिशनियन शिखा अग्रवाल शर्मा के अनुसार, अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं, तो आपको इस मौसम में पानी, नारियल पानी, नीबू और सलाद के साथ सब्जियों का अधिक सेवन करना चाहिए। सब्जियों में फाइबर अधिक होता है और फाइबर डायबिटीज के मरीजों के लिए जरूरी होता है। ऐसी कई सब्जियां हैं जिनका ब्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है और यह ब्लड शुगर लेवल को ज्यादा बेहतर तरीके से कंट्रोल करने में सहायक हो सकती हैं। कम ब्लाइसेमिक इंडेक्स वाली सब्जियों में नॉन-स्टार्च वाली सब्जियां शामिल हैं। ये ऐसी सब्जियां हैं जिनमें कैलोरी कम, पानी और फाइबर की मात्रा अधिक होती है।



## ब्रॉकली

पोषक तत्वों से भरपूर ब्रॉकली फाइबर का एक तगड़ा स्रोत है और यही वजह है कि इस सब्जी डायबिटीज के मरीजों के लिए एक बढ़िया फूड माना जाता है। ब्रॉकली में सल्फोराफेन्स पाए जाते हैं जिनसे कैमेज होने से बचाते हैं।



## हंसना जना है

एक बार पप्पू को अकबर के सैनिकों ने पकड़ लिया और दरबार में लेके गये... अकबर: कौन हो तुम? पप्पू: महाराज मैं पप्पू हूं... अकबर: इन्हीं रात को हमारे महल में क्या कर रहे थे? पप्पू: कुछ-कुछ नहीं महाराज (घबराते हुए) अकबर: सैनिकों, इसे ले जाओ और बदी बना दो... पप्पू: महाराज रहम करो, मुझे बंदी मत बनाओ मुझे बंदा ही रहने दो।

घर के बाहर पति काफी देर से इंतजार कर रहा था। पति: अरे और कितनी देर लगाओगी? पल्ली: चिल्ला क्यों रहे हैं? अधे घंटे से कह रही हूं कि पाच मिनट में आ रही हूं। समझ में नहीं आता है क्या?

पप्पू शराब पीकर गाड़ी चला रहा था, अचानक गाड़ी एक खम्बे से टकरा गयी पुलिस: बाहर निकल, पप्पू: माफ कर दो दरोगा जी, पुलिस: दारू पी के गाड़ी चलाता है, मुंह खोल, पप्पू: अरे नहीं साब, पहले से खूब पी रखी है और कितना पिलाओगे।

मास्टर: पढ़ाई शुरू कर दो, पेपर आने वाले हैं। पप्पू: मैं तो खबर पढ़ाई करता हूं, कुछ भी पूछ लो, पिता (बेटे से): देखो बेटे, जुआ नहीं खेलते यह ऐसी आदत है कि यदि इसमें आज जीतोगे तो कल हारोगे, परसों जीतोगे तो उससे अगले दिन हार जाओगे। बेटा: बस, पिताजी! मैं समझ गया, आगे से मैं एक दिन छोड़ कर खेला करूँगा।

# गर्मियों में खाएं ये देसी सब्जियां, नहीं बढ़ेगा डायबिटीज



## टमाटर

टमाटर का जीआई बहुत कम होता है, जो डायबिटीज रोगियों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा दिल को स्वस्थ रखने में सहायक है और इम्यून पावर बढ़ाती है।

इसके अलावा आप लौकी, कूद्द हरी बीन्स और खीरे का अधिक सेवन कर सकते हैं।

## फूलगोभी

फूलगोभी प्रोटीन, फारफोरस, पोटेशियम और मैनीशियम से भरा होता है। ये सभी डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। इस सब्जी में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है। इसके अलावा इसकी हाई फाइबर सामग्री ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने में भी फायदेमंद होती है।

## शतावरी

यह एक नॉन-स्टार्च वाली सब्जी है जिसमें कैलोरी भी बहुत कम होती है। इसमें फाइबर की मात्रा भी ज्यादा होती है। यह ग्लूटाथियोन नामक एक एंटीऑक्सीडेंट का बढ़िया स्रोत है, जो शुगर को कंट्रोल करने और इंसुलिन उत्पादन को बढ़ाने का काम करता है।



## करेला

बेशक करेला कड़वा है लेकिन यह एंटीऑक्सीडेंट से भरा होता है। इसमें ब्लड शुगर को कम करने वाले प्रभाव और इंसुलिन जैसे योगिक होते हैं जो आपके ब्लड शुगर को कंट्रोल रखते हैं। करेला का रस डायबिटीज के रोगियों के लिए अमृत माना जाता है, जिसे आप सुबह ले सकते हैं।

## पालक



यह पतेदार सब्जी पोषक तत्वों से भरपूर और कैलोरी में बहुत कम होती है। यह आयरन से भी भरपूर होता है, जो ब्लड फ्लो को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है।



## जानिए कैसा रहेगा कल का दिन

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



पंडित संदीप  
आश्रय शास्त्री



आज का दिन सामान्य रहने वाला है। कामकाज में सावधानी बरतने की जरूरत है। विरोधी आपको नुकसान पहुंचाने की कोशिश करें। जल्दी कामों को आज दूर्योग के भरोसे न छोड़े।



मन आज आधारमें ज्यादा लगा रहेगा। आज आप घर पर ही परिवार बातों के साथ मांगलिक काम का आयोजन करें। अपने चारों ओर होने वाली गतिविधियों का ध्यान रखें।



आज ऊर्जा से ज्यादा रहेगा। आपको उम्री से ज्यादा फायदा देगी। सोलान मिडिया के जारी आज आप सामाजिक संगठन से जुड़ें। जो की आपके लिए बहुत अच्छी रहेगी।



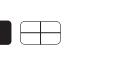
कर्क राशि वालों के लिए आज का दिन खुशियों भरा होगा। आज मार्यादिक रूप से प्रसंगत बनी रहेंगी। प्रतिसंर्थियों पर विरोध प्रसाद होंगी। आपने निवेश से आज आपको लाभ होगा।



सिंह राशि वालों के लिए आज का दिन बहुत ही अच्छा रहने वाला है। आज लोगों का आपके उपर भरोसा बढ़ेगा। बिजेनस मामलों में आज आप सही ढंग से अपनी बात रख पाएंगे।



कन्या राशि वालों के लिए आज का दिन शनदार रहने वाला है। रचनात्मक सोच आपको सुकून का एहसास कराएगी। आज आपकी रचनाओं की लोग तरीके करेंगे।



आज का दिन मिला-जुला प्रतिक्रिया देगा। यह आज लोगों के लिए एक बहुत अच्छी रहेगी। आज लोगों की नेतृत्वकारी भी हो सकती है। कुछ नए मौके भी मिलेंगे जो आपको आर्थिक लाभ कराएंगे।

न

वाजुदीन सिद्धीकी और अवनीत कौर स्टारर फिल्म काफी समय से इंतजार कर रहे हैं लंबे इंतजार के बाद प्राइम वीडियो की नई फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो गया है। फिल्म में नवाजुदीन के साथ टीवी स्टार अवनीत कौर लीड रोल में हैं। चलो अब थोड़ी चर्चा ट्रेलर पर कर लेते हैं।

14 जून को नवाजुदीन सिद्धीकी और अवनीत कौर की फिल्म टीकू वेडस शेरू का ट्रेलर रिलीज हो गया है। टीकू वेडस शेरू दो सनकी, बहुत ही रोमांटिक किरदार, एक सपने देखने वाली टीकू (अवनीत कौर) और एक संघर्ष करने वाले शेरू (नवाजुदीन सिद्धीकी) की कहानी है। ट्रेलर में अनोखे कपल एक जुनियर कलाकार और एक महत्वाकांक्षी एक्ट्रेस के जीवन में आने वाले उतार-चढ़ाव को दिखाया जाता है। जो सपनों के शहर मुंबई में अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने के लिए एक साथ इस मुश्किल

यात्रा को शुरू करते हैं। बाद में यही जोड़ी दो

# वास्तविक जीवन के संघर्षों को दर्शने आ रहे हैं नवाजुद्दीन और अवनीत



जिसमें एक जान बन जाती है।

फिल्म का ट्रेलर दमदार है। नवाज की एकिंग पर कुछ भी कहना कम लगता है। पर हाँ ट्रेलर में अवनीत की एकिंग इंप्रेसिव दिखी। नवाज जैसे एक्टर के सामने अवनीत बोहद

कॉन्फिंडेंस के साथ अपना किरदार निभाती दिखी।

नवाजुदीन सिद्धीकी ने बताया, टीकू वेडस शेरू एक कॉमेडी-द्रामा है, जो वास्तविक जीवन के संघर्षों को दर्शाता है। जिससे लोग एक अनोखी

प्रेम कहानी के माध्यम से गुजरते हैं। टीकू और शेरू, बहुत अलग व्यक्तित्व हैं, जिनका एक ही सपना है। शेरू के बारे में मुझे जो बात उत्साहित करती है। वो ये है कि मनोरंजन जगत में सफलता प्राप्त करने के इच्छुक व्यक्तियों के सामने आने वाली चुनौतियों का सामना करते हुए, वह भरोसे के साथ अपनी खुद की पहचाना बनाता है और एक प्यारे चरित्र के रूप में उभर कर आता है। अवनीत बताती है, मैंने कुछ टीवी शो में काम किया है और डिजिटल रेसोर्स को भी एक्स्प्लोर किया है। पर टीकू वेडस शेरू मेरे करियर में एक बड़ा अधीक्षिणी है। न केवल लीड एक्ट्रेस के रूप में यह मेरी पहली हिंदी फीचर फिल्म है, बल्कि मुझे कंगना मैम और नवाजुदीन सर जैसे फिल्म जगत के दिग्गजों के साथ काम करने का मौका मिला है।

**बॉलीवुड**

मैंने मुंबई और बॉलीवुड का कड़वा सच भी देखा है : कंगना रणौत

कं

गना रनौत फिल्म टीकू वेडस शेरू को लेकर चर्चा में बनी हुई है। एकट्रेस इस फिल्म में काम की जिम्मेदारी उठाई है। बीते दिन कंगना ने टीकू वेडस शेरू का ट्रेलर लॉन्च किया। नवाजुदीन सिद्धीकी और अवनीत कौर स्टारर इस फिल्म के ट्रेलर लॉन्च पर कंगना रनौत ने मुंबई में अपने संघर्ष के दिनों को लेकर बात की। इसके साथ ही उन्होंने उन लोगों का भी जिक्र किया, जो मुंबई में फिल्म इंडस्ट्री में कुछ काम करने के लिए आते हैं, लेकिन बाद में कहीं गायब हो जाते हैं। इंडियन एक्सप्रेस डॉट कॉम की खबर के अनुसार, एकट्रेस ने ट्रेलर लॉन्च में कहा, नवाज सर सहित हम सभी उन संघर्षपूर्ण दिनों से गुजरे हैं। आज हमारे पास सब कुछ है, स्टारडम है और फैस हैं, और दुनिया हम पर बहुत मेरबान है, लेकिन हमने मुंबई का दूसरा पक्ष भी देखा है और बॉलीवुड के कड़वे सच से रुबरु हुए हैं, जिसे हम शेडी ऑडिशन ऑफिस और ऑफर की तरह जानते हैं। टीकू वेडस शेरू की बात करते हुए कंगना ने आगे कहा, ये फिल्म उन लोगों के लिए प्यार और लव लेटर है, जो जो शहर में आते हैं और कहीं अपने सपने खो देते हैं, लेकिन अंत में कुछ अधिक सार्थक पाते हैं। हम बाहर से आए हैं, और हमने इस तरह के संघर्ष देखे हैं, लेकिन किसी तरह केवल एक अधीक्षिणी की फिल्म ही सेल्युलाइड तक पहुंचती है...पर यहाँ लाखों लोग हैं, जो रोज मुंबई आते हैं। ये लोग कहाँ जाते हैं ? उनके साथ क्या होता है ? टीकू वेडस शेरू की बात करें तो ये ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हो रही है। इसके साथ एकट्रेस अवनीत कौर बॉलीवुड में एंट्री कर रही हैं, ये उनकी डेब्यू फिल्म है। टीकू वेडस शेरू 23 जून को अमेजन प्राइम पर रिलीज हो रही है।

## अक्षरा सिंह के गाने पर फिदा हुए विक्रम भट्ट

ति

क्रम भट्ट उनकी अपकामिंग फिल्म 1920 द हॉरर्स ॲफ द हार्ट के प्रमोशन में बिजी चल रहे हैं। इस फिल्म में अविका गौर लीड रोल प्ले कर रही हैं। फिल्म के प्रमोशन के दौरान जब विक्रम से उनकी पत्नी को लेकर सवाल किया गया तो उन्होंने

भोजपुरी सिंगर अक्षरा सिंह और उनके गाने की खूब तारीफ की। उन्होंने कहा कि इस गाने में अक्षरा का एटीट्यूड काफी अच्छा है। इस दौरान विक्रम ने अक्षरा के एक गाने को गाकर भी सुनाया। अक्षरा ने भी विक्रम का ये वीडियो शेयर किया है।

वीडियो अपने इंस्टाफैल पर शेयर किया है। अक्षरा की तारीफ करते हुए विक्रम भट्ट ने कहा, मेरे दिमाग में एक गाना चल रहा था। अक्षरा जी का गाना था। मैंने देखा यूट्यूब पर ये गाना है। क्या गाना है ? क्या एटीट्यूड है उनका। मैं फिदा हो गया। इसके बाद विक्रम भट्ट ने अक्षरा सिंह के गाने को गाया। अक्षरा के इस गाने का नाम इधर आने का नहीं है। विक्रम भट्ट का वीडियो अक्षरा ने भी अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट से विक्रम भट्ट का ये वीडियो शेयर किया है।

## 'V' शेप में क्यों उड़ता है पक्षियों का झुंड? इसके पीछे छिपी है साइंस

आपने आसमान में पक्षियों को उड़ते जरूर देखा होगा। आपने ये भी ध्यान दिया होगा कि बहुत सारे पक्षी जब भी झुंड में उड़ते हैं तो वे 'V' शेप बनाते हैं। एक के पीछे एक पक्षी ने ऐसी कहार

बनाई होती है कि वे सभी एक साथ 'V' शेप में नजर आते हैं। ये भी दिलचस्प बात है कि वे लंबी दूरी तक वी शेप में ऐसे ही उड़ते रहते हैं, उनमें एक-दूसरे से आगे निकलने की हाड़ नहीं होती है। लेकिन क्या आपको पता है पक्षी ऐसा क्यों करते हैं। आपको जानकर हैरानी है कि वे वैज्ञानिक भी इस टॉपिक पर लंबे समय तक बहस कर चुके हैं। हालांकि, फिर रिसर्च में कुछ अहम बातें निकलकर सामने आई, जिनसे पता चला कि पक्षी झुंड में 'V' शेप के आकार में क्यों उड़ते हैं? हम अपने आसपास जो भी चीजें देखते हैं तुम्हें उड़ने में आसानी होती है। इसी तरह पक्षी जब झुंड में उड़ते हैं तो वे शेप बनाते हैं। इसी तरह पक्षी जब झुंड में उड़ते हैं तो वे लंबे समय तक बहस कर चुके हैं। इससे साथ में उड़ रहे पक्षियों के लिए भी उड़ना आसान हो जाता है। ऐसा करने से उनकी काफी एनर्जी भी बचती है। रिसर्चर्स ने ये भी कहा कि पक्षियों में वी शेप में उड़ने की कला छोटे पर से ही नहीं होती है। वे झुंड में



अजब-गजब

## दुनिया के इन शहरों में लगा है मरने पर ग्रतिष्ठंघ

दुनिया का सबसे बड़ा और अटल सत्य ये है कि जिसका भी जन्म हुआ है उसकी मृत्यु निश्चित है। हर इंसान को एक न एक दिन दुनिया को अलविदा कहकर जाना ही पड़ता है। इसे हम चाह कर भी रोक नहीं सकते हैं। मृत्यु पर किसी का जोर नहीं चल पाया है। लेकिन अगर हम आपसे कहें कि दुनिया में कुछ जगहें ऐसी भी हैं, जहाँ मरना मना है, तो आप क्या कहेंगे ? जी हाँ, ये सुनने में भले ही अजीब है लेकिन दुनिया में कई ऐसी जगहें हैं, जहाँ मृत्यु कानून के खिलाफ है। आइए हम आपको इन जगहों के बारे में बताते हैं, साथ ही हम जानेंगे कि इसके पीछे की वजह क्या है...

इत्युक्तिशामा, जापान- इत्युक्तिशामा जापान का एक द्वीप है, जो एक पवित्र स्थान माना जाता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि सन 1868 तक यहाँ पर लोगों को मरने या जन्म देने की अनुमति नहीं थी। इससे भी ज्यादा अजीब बात ये है कि इस जगह पर आज भी कोई कब्रिस्तान या अस्पताल नहीं है।

कुलकुल सच था। इस प्रांत के 4000 की आबादी को तब तक जीने की सलाह दी गई थी, जब तक नगरपालिका को नया कब्रिस्तान नहीं मिला जाता है। लेकिन इससे संक्रमित बीमारियों के पनपने का खतरा काफी बढ़ जाता है। इसी को ध्यान में रखते हुए यदि लोग इयरव्हेन में कोई मरने लोगों की मृत्यु पर ही बैन लगा दिया था। हालांकि, बाद में उन्होंने अपने लोकल कब्रिस्तान को ढोड़ा कर दिया था, जिसके बाद इस बैन को हटा दिया गया है।

लॉन्गाइयरव्हेन, नॉर्वे- नॉर्वे का ये छोटा सा शहर लॉन्गाइयरव्हेन में कोई मरने लोगों की मृत्यु ही बैन लगा दिया था, यद्योंकि वहाँ मैयर को एक नया कब्रिस्तान बनवाने की अनुमति नहीं मिली थी। साल 2000 में इस कानून के पारित होने के बाद लोगों को शहर के भीतर मरने पर ग्रतिष्ठंघ लगा दिया गया था।

अजीबो-गरीब है इसके पीछे की वजह



# 'बिना झूट बोले शिवराज का खाना हजम नहीं होता'

» कमलनाथ बोले- हमारी सरकार सौदे से चली गई

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

भोपाल। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष एवं पूर्व

मुख्यमंत्री कमलनाथ ने कहा कि कमलनाथ ने कहा कि शिवराज सिंह चौहान का क्या है, वे तो जब तक झूट नहीं बोलते उनका दिन का खाना हजम नहीं होता। पांच महीने बाद चुनाव होने वाला है अब उनको बहने याद आ रही है, किसान याद आ रहे हैं।

कर्मचारी याद आ रहे हैं।

शिवराज जी कह रहे हैं हम

इसका मानदेय बढ़ाएंगे,

इसकी तरह बढ़ाएंगे यह

सब फर्जी गुमराह और

उनके झूट बोलने की आदत

है वे जब तक झूट नहीं

बोलते उनका खाना हजम नहीं

होता, 18 साल में

उन्होंने

22000 घोषणा की है, झूट भी इनसे शर्मा जाता है।

पूर्व सीएम ने कहा कि हमारी सरकार सौदे से चली गयी, लेकिन मैंने सौदे की राजनीति नहीं की। प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में आयोजित नगर एवं ग्राम रक्षा समिति के एक दिवसीय सम्मेलन को संबोधित कर रहे थे। उस समय बहुत सारे अफसरों पर चर्ची चढ़ी थी, उनको बदलना जरूरी हो गया था। हमारे सामने सिस्टम को बदलने की चुनौती थी। ब्यूरोक्रेसी में कुछ

अफसरों को निष्ठावान बनाना था। कमलनाथ ने कहा कि मेरी सरकार में 27 लाख

किसानों का कर्जा माफ हुआ,

यह पहली किस्त थी, दूसरी किस्त चालू करने वाला था,

हमारी सरकार गिर गई, साढ़े

11 महीने में हमने अपनी

नीति और नियत

का परिचय

दिया।

भाजपा सरकार ने तीन लाख तीस हजार करोड़ का कर्जा चढ़ाया

पूर्व सीएम ने कहा कि भाजपा सरकार ने तीन लाख तीस हजार करोड़ का कर्जा लिया। वया इसमें से कुछ राशि आपको दी, वया अतिथि शिक्षकों मिला? हर गांव में हमारे नौजवान बेरोजगार धूम रहे हैं। हमारी माताओं-बहनों ने अपने बच्चों को कितने प्यार से पाला पोसा है, लेकिन उसका बच्चा आज नौजवान भटक रहा है। आज का नौजवान कैसा भविष्य का निर्माण करेगा सबसे बड़ी चुनौती है, मुझे प्रदेश में बेरोजगारी की सबसे बड़ी चिंता है, कृषि क्षेत्र की भी चिंता है। नाथ ने कहा कि कांग्रेस सरकार बनने पर नगर एवं ग्राम रक्षा समिति के सदस्यों को मानदेव और वर्दी दी जायेगी, ताकि उनका सम्मान बना रहे, क्योंकि नगर एवं ग्राम रक्षा समिति के सदस्य ही गांव के रक्षक होते हैं, संस्कृति के रक्षक होते हैं और आपको गांव का ही नहीं संस्कृति का भी रक्षक बनकर प्रदेश और देश के भविष्य का निर्माण करना है जो आपको बड़ी जिम्मेदारी है।

## कमजोर सीटों पर भाजपा के वॉकओवर नहीं होते: मोदवाडिया

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

इंदौर। मध्य प्रदेश में रानीतिक तौर पर महत्व रखने वाले मालवा-निमाड़ क्षेत्र का पर्यवेक्षक कांग्रेस ने गुजरात के विधायक अर्जुन मोदवाडिया को बनाया है। वे गुरुवार को इंदौर आए। मीडिया से चर्चा में उन्होंने कहा कि जिन सीटों पर कांग्रेस लगातार हार रही है। उसके लिए इस बार अलग विशेष रणनीति बनाई गई है। उन सीटों पर कांग्रेस वॉकओवर नहीं होगी, बल्कि भाजपा को बनायी रखेगी।

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान के सामने भी कांग्रेस मजबूत उम्मीदवार मैदान में उतारेगी। मोदवाडिया ने कहा कि जनता अब भाजपा सरकार से बोर हो चुकी है। पिछले विधानसभा चुनाव में भी कांग्रेस जीत दर्ज कराई थी, लेकिन भाजपा ने पैसों के दम पर जनादेश लूट लिया। इस बार कांग्रेस की रिस्ति पहले से ज्यादा मजबूत है। भाजपा सरकार ने जो भूषाचार किया है। उसे जनता भी पीड़ित है।

### मप्र में बांध प्रभावितों को पैसा दलाल या गए

सरदार सरोवर बांध को लेकर मोदवाडिया ने कहा कि गुजरात सरकार ने बांध प्रभावितों का पूरा पैसा चुकाया है। जमीन के बल्ले बाजार जूलू से पैसा दिया गया, लेकिन प्रभावितों तक पैसा नहीं पहुंचा। मध्य प्रदेश में उनका पैसा दलाल या गए। हमारी सरकार बनी तो इसकी जांच कराई जाएगी।

टिकट वितरण में भी कांग्रेस तेरा मेरा की मानसिकता नहीं चलेगी। लगातार चुनाव हारने वाले नेता को लेकर भी कोई क्राइटरिया नहीं है। जिसकी रिस्ति मजबूत होगी, उसे टिकट मिलेगा। टिकटों की घोषणा भी इस बार जल्दी की जाएगी। उन्होंने कहा कि यहाँ कई बड़े नेता हैं। अक्सर बड़े नेताओं के बीच मतभेद रहते हैं, लेकिन मध्यप्रदेश में सब एकजुट है। इसका फायदा कांग्रेस को मिलेगा। बूथ स्टर कांग्रेस का कार्यकर्ता सक्रिय है।

## यूपी में भी पड़ेगा बिपरजॉय का प्रभाव

» पूर्वी यूपी में चलेंगी गर्म हवाएं, पश्चिम में बारिश से भी भींगेंगे लोग

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। पश्चिमी तट पर आद चक्रवात बिपरजॉय का असर उत्तर प्रदेश समेत परे उत्तर भारत में पड़ेगा। जहां पूर्वी उत्तर प्रदेश में 17 जून तक तपते-दिन और रात लोगों को परेशान करते रहेंगे। वहीं पश्चिमी उत्तर प्रदेश के कुछ इलाकों में बारिश-बिजली की संभावना है। शनिवार से धूल भरी आधी, बादल, बिजली व बारिश के आसार हैं। पश्चिम यूपी में भारी बारिश की चेतावनी जारी की गई है। 19 जून तक ऐसे ही हालात बने रह सकते हैं।

उन्हें अस्पताल ले जाना पड़ा। सीएम स्टालिन ने यह भी दावा किया कि ईडी, केंद्रीय जांच ब्यूरो और आयकर द्वारा छापे कुछ और नहीं बल्कि भाजपा का विरोध करने वालों के खिलाफ डराने का रणनीति थी।

उन्हें अस्पताल ले जाना पड़ा। सीएम स्टालिन ने यह भी दावा किया कि ईडी, केंद्रीय जांच ब्यूरो और आयकर द्वारा छापे कुछ और नहीं बल्कि भाजपा का विरोध करने वालों के खिलाफ डराने का रणनीति थी।



18 को होगी तेज बारिश

मुताबिक पूर्वी उत्तर प्रदेश के कुछ इलाकों में शुक्रवार को भी लू की चेतावनी जारी की गई है। 17 जून से धूल भरी हवाएं और बादल-बिजली का असर प्रदेश के पूर्वी व पश्चिमी इलाकों में रहेंगा। 18 को हवा की रफतार और तेज हो के आसार हैं। पश्चिमी उत्तर प्रदेश में भारी बारिश की चेतावनी जारी की गई है। 19 जून को भी कमोबेश ऐसे ही हालात बने रहने के आसार हैं।

चक्रवातीय असर से बदलेंगी हवा

15 जून को बिपरजॉय चक्रवात के सौराष्ट्र व कछु के तट से टकराने के बाद पश्चिमी उत्तर प्रदेश से भी जल्द खत्म हो जाएगा। लखनऊ में भी चक्रवातीय प्रभाव दिखेगा और हवा ठंडी होगी। वैज्ञानिक के मुताबिक, अप्रैल की तापमान 31, सुलतानपुर में 31.4, वाराणसी में 31.7 डिग्री रिकार्ड किया गया। जकि झांसी-प्रयागराज 43 डिग्री परिवर्तन के दिन का तापमान 43 डिग्री पार बना हुआ है। पश्चिमी उत्तर प्रदेश के इलाकों में पारा 40 से नीचे दर्ज हुआ है।

» पाकिस्तान को मेजबानी मिली, श्रीलंका देगा साथ

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिली। एशिया कप के आगामी संस्करण की मेजबानी पाकिस्तान के पास है। वह हाइब्रिड मॉडल के तहत इस टूर्नामेंट का आयोजन करेगा। पाकिस्तान एशिया कप की मेजबानी श्रीलंका के साथ मिलकर करेगा। उसके यहाँ चार मैच खेले जाएंगे। वहीं, श्रीलंका में नौ मैचों का आयोजन होगा। मेजबानी की बात जैसे ही साफ हुई, भारतीय क्रिकेट फैस के लिए एक खुशखबरी सामने आई। टीम इंडिया के दो स्टार खिलाड़ी जल्द ही वापसी करेंगे। दरअसल, दिग्गज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह और युवा बल्लेबाज श्रेयस अय्यर चोटों के



उम्मीद लगाई जा रही है कि दोनों खिलाड़ी एशिया कप से वापसी कर सकते हैं। ईएसपीएन क्रिकेटिंगों के मुताबिक, बुमराह और अय्यर इस टूर्नामेंट से वापस टीम इंडिया में फिर से आना चाहते हैं। इसके लिए दोनों खिलाड़ी लगातार मेहनत कर रहे हैं।

### एनसीए में हैं दोनों खिलाड़ी

ईएसपीएन क्रिकेटिंगों के मुताबिक, बुमराह और श्रेयस दोनों खिलाड़ियों के सितंबर में एशिया कप के लिए उपलब्ध होने को लेकर आशान्वित हैं। समझा जाता है कि बुमराह मुख्य रूप से फिजियोथेरेपी कर रहे हैं। वहीं, श्रेयस अब फिजियोथेरेपी कर रहे हैं।

### V K FABRICATOR

5/603 Vikas Khand, Gomti Nagar Lucknow -226010

Mob : 9918721708



# ममता सरकार फिर पहुंची हाईकोर्ट

## केंद्रीय अर्धसैनिक बलों की तैनाती के खिलाफ दायर की समीक्षा याचिका

4पीएम न्यूज नेटवर्क

कलकत्ता। कलकत्ता हाईकोर्ट ने गुरुवार को पंचायत चुनाव के लिए राज्य के सभी जिलों में केंद्रीय अर्धसैनिक बलों की तैनाती के लिए आदेश दिए थे। कोर्ट ने कहा था कि 48 घंटे के भीतर राज्य चुनाव आयोग को केंद्रीय बलों के लिए केंद्र से अनुरोध करना होगा। अब इसी मामले को लेकर पश्चिम बंगाल सरकार हाईकोर्ट पहुंच गई है। राज्य सरकार ने पंचायत चुनावों के लिए जिलों में केंद्रीय बलों की तैनाती के खिलाफ कलकत्ता हाईकोर्ट में समीक्षा याचिका दायर की है।

उल्लेखनीय है कि विपक्षी पार्टीयां राज्य पंचायत चुनाव के दौरान केंद्रीय बलों की तैनाती की मांग को लेकर कलकत्ता हाईकोर्ट पहुंची थीं। गुरुवार

### दक्षिण 24 परगना में हिंसा, दो की मौत

दरअसल, पश्चिम बंगाल में पंचायत चुनाव के नामांकन का गुरुवार को आयोगी दिन था। राज्य के अलग-अलग जिलों से हिंसा की खबरें आ रही हैं। कई मारपीड़ हुई तो कहीं गोली और बम चले। गुरुवार को पूरे दिन प्रदेश भर में हिंसा जारी रही। इस हिंसा ने तीन लोगों की जान ले ली है। दक्षिण 24 परगना में हिंसा में दो लोगों की मौत हो गई है। 20 से अधिक लोग घायल हुए हैं, जिनमें पुलिसकर्मी भी हैं। उनको अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। कई जगह धारा 144 लागू कर दी गई है, जबकि कई जगह इंटरनेट सेवा बंद करने की खबर भी आ रही है।

को कलकत्ता हाईकोर्ट के मुख्य न्यायाधीश टीएस शिवज्ञानम की खंडपीठ ने उनकी याचिकाओं पर फैसला सुनाया था।

वहीं, एक अधिकारी ने राज्य चुनाव आयोग के खिलाफ कलकत्ता हाईकोर्ट में एक और याचिका लागू है। उन्होंने मांग की है कि जिन लोगों को नामांकन करने से रोका गया है, उनको दोबारा से मौका मिले।

## बंगाल सरकार और गवर्नर आमने-सामने

पश्चिम बंगाल में राज्यपाल और राज्य सरकार के बीच टक्कर खतरनाक गोद पहुंच गया है। कुलाधिपति होने के नाते राज्यपाल डा. सीधी आनंद बोस ने 11 यूनिवर्सिटी के वीसी की नियुक्ति की, तो राज्य सरकार ने उनके वेतन शेकड़ों का फ़ास्तान जारी कर दिया। राज्य सरकार का विश्वविद्यालयों में आतंक का आलम यह है कि जिन्हें राज्यपाल ने वीसी बनाया, उन्हें एक ने तो ज्वाइन ही नहीं किया। बाकी ने ज्वाइन किया तो राज्य सरकार ने उनका वेतन शेकड़ों का फ़ास्तान जारी कर दिया है। पिछले साल तकालीन गवर्नर जगदीप धननाथ से राज्य सरकार का टक्कर इतना बढ़ा था कि सीएम नगर बननी ने खुद को कुलाधिपति बनाने के लिए अध्यादेश ही जारी कर दिया। अध्यादेश को राज्यपाल ने मजूरी नहीं दी। अध्यादेश में यह भी प्रावधान था कि वीसी की नियुक्ति के लिए पांच सदस्यों की सर्व कमेटी बनेगी। पहले भी सर्व कमेटी थी, लेकिन उसमें तीन ही सदस्य होते थे। नई कमेटी में तीन सदस्य राज्य सरकार के ही रखने का अध्यादेश में प्रावधान था। मगत बननी को यह नागरिक लगा है कि राज्यपाल ने अध्यादेश की शर्तों का उल्लंघन किया है। इसीलिए शज्य के उच्च शिया विभाग ने नवनियुक्त वीसी का वेतन शेकड़ों का आदेश पारित किया है। उनकी नियुक्ति नियम विलङ्घ माली गई है।

## कुपवाड़ा में मुठभेड़ में पांच आतंकी ढेर



4पीएम न्यूज नेटवर्क

श्रीनगर। जम्मू कश्मीर में कुपवाड़ा जिले के एलओसी के जुमांगुड इलाके में मुठभेड़ के दौरान पांच आतंकी मारे गए। सुरक्षाबलों का ऑपरेशन अभी जारी है। मौके पर बड़ा तलाशी अभियान चलाया जा रहा है। अधिकारियों के अनुसार घटनास्थल से हथियार बरामद किए गए हैं। अधिकारियों के अनुसार शुक्रवार सुबह इलाके में आतंकियों के एक दल के साक्रीय होने की सूचना मिली। इसके बाद पुलिस और सेना की संयुक्त टीम इलाके में सर्च ऑपरेशन चलाया। जब सुरक्षाबल एक टिकाने की तरफ बढ़ तो आतंकियों ने फायरिंग शुरू कर दी। जवाबी कार्रवाई में पांच आतंकियों के मारे जाने की सूचना है।

### सर्व ऑपरेशन जारी, हथियार बरामद

उत्तरी कश्मीर के कुपवाड़ा जिले के मच्छिल सेक्टर में सुरक्षाबलों ने घुसपैठ की साजिश को नाकाम करते हुए ऑपरेशन डोगा नार के तहत मंगलवार को दो आतंकियों को मार गिराया। मारे गए दहशतगर्दों के पास से हथियार और गोला बारूद बरामद। सेना के अनुसार सुबह इलाके में आतंकियों की शिनाख्न और उनके संगठन का पता लगाया जा रहा है। दोनों के पाकिस्तानी होने का संदेह है जिसना के एक अधिकारी के अनुसार, जम्मू-कश्मीर पुलिस और अन्य सहयोगी एजेंसियों से माच्छिल सेक्टर में आतंकियों द्वारा घुसपैठ किए जाने के इनपुट मिले थे। इसके आधार पर 12 और 13 जून की दरमियानी रात को माच्छिल सेक्टर के डोगा नार इलाके को जम्मू-कश्मीर पुलिस और सेना के जवानों ने घेरे में ले लिया। इस दौरान कई जगहों पर मोर्चे लगाए गए। एक सैन्य अधिकारी के अनुसार जंगल क्षेत्र होने के चलते विशेष सतर्कता बरतते हुए इलाके में सर्च ऑपरेशन शुरू किया गया। रात भर दुर्गम इलाके में जवान मोर्चा संभाले रहे।

वहीं, मंगलवार दोपहर की बजे जवानों को इलाके में हथियारों से लैस दो आतंकी एलओसी के इस पार घुसपैठ का प्रयास करते हुए दिखाई दिए। इस दौरान पहले से मोर्चा लगाए टीमों द्वारा उन्हें ललकारा गया। इसके जवाब में घुसपैठियों ने फायरिंग शुरू कर दी। सुरक्षाबलों ने जवाबी कार्रवाई में दोनों आतंकियों को मार गिराया।

## कर्नाटक में अवैध बालू लदे ट्रैक्टर ने पुलिसकर्मी को रौंदा

4पीएम न्यूज नेटवर्क

बैंगलुरु। कर्नाटक के कलबुरी में अवैध बालू लदे एक ट्रैक्टर ने पुलिसकर्मी को रौंदा दिया। इस हादसे में पुलिसकर्मी की मौके पर ही मौत हो गई। पुलिस ने मामला दर्ज कर घटना की जांच शुरू कर दी है। खबर के अनुसार, घटना कलबुरी के जेवारी तालुक के नारायणपुर इलाके की है।

नारायणपुर में नेलोगी पुलिस स्टेशन का एक पुलिसकर्मी ड्यूटी पर तैनात था। इसी दौरान अवैध बालू लदा एक ट्रैक्टर पुलिसकर्मी को आता दिखाई दिया। पुलिसकर्मी ने उस ट्रैक्टर को रोकने की कोशिश की तो ट्रैक्टर चालक ने पुलिसकर्मी को ही रौंद दिया और मौके से फरार हो गया। घटना में

### सख्त कार्रवाई होगी : प्रियांक

वहीं कर्नाटक सरकार के मंत्री प्रियांक खरो ने कहा कि मैंने पहले भी पुलिस विभाग को अवैध बालू खनन के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं। घटना की जांच की जा रही है और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। कर्नाटक सरकार के मंत्री डॉ. एमसी सुधाकर ने रेत माफिया द्वारा पुलिसकर्मी की ट्रैक्टर से रौंदकर हत्या करने पर चिंता जाहिर की और कहा कि यह बेहद चौकाने जाला है। हमें दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने की जरूरत है। इस मामले में न्याय होगा।

पुलिसकर्मी की मौत हो गई। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

## तबाही, भयानक मंजर छोड़कर आगे बढ़ा बिपरजॉय ॥ हजारों गांवों की बिजली गुल

» सैकड़ों पेड़ उखड़े, 22 से ज्यादा लोग घायल  
» एनडीआरएफ और एसडीआरएफ रेसक्यू में जुटी

4पीएम न्यूज नेटवर्क

मुंबई। गुजरात तट पर चक्रवात बिपरजॉय ने शाम 4.30 बजे दस तक दी और इसके टकराने की प्रक्रिया मध्यरात्रि तक पूरी हुई। इस चक्रवात के कारण गुजरात के कई इलाकों में तेज हवा के कारण पेड़ उखड़े गए। कई लोग घायल हुए हैं। गुजरात में तबाही महाने के बाद अब बिपरजॉय राजस्थान की तरफ बढ़ा। गुजरात के कई इलाकों में बिपरजॉय तूफान का खासा असर देखने को मिल रहा है।

तेज हवाओं के साथ बारिश हो रही है। तूफान के कारण कई पेड़ और खंभे गिर गए हैं। कई



इलाकों में बड़ी गुल हो गई है। गुरुवार शाम बिपरजॉय का लैंडफॉल हुआ था। इसके प्रभाव को देखते हुए एनडीआरएफ, एसडीआरएफ की कई टीमें तैनात की गई हैं। अरब सागर से 10 दिन पहले उठा बिपरजॉय तूफान गुरुवार शाम गुजरात के कच्छ में जखाऊ पोर्ट से टकरा गया। बिपरजॉय की वजह से गुजरात के कई जिलों में तेज हवाएं चल रही हैं और बारिश हो रही है। कच्छ और सौंगढ़ के तट बुरी तरह से प्रभावित हुए हैं। तेज हवा के चलते जखाऊ और मांडवी में कई पेड़, होर्डिंग्स और बिजली के खंभे उखड़े गए।

आधुनिक तकनीक और आपकी सोच से भी बड़े आश्रयजनक उपकरण

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

**सिवयोर डॉट टेक्नो ह्ब प्रार्लिं**  
संपर्क 9682222020, 9670790790



आदिपुरुष रिलीज  
माझ्योलोजिकल ड्रामा आदिपुरुष रिलीज हो चुकी है। लखनऊ के तमाम सिनेमाघरों में हनुमानजी की फोटो फ्रेम रखकर एक सीट रिजर्व की गई है।