



अगर आपके लहू में रोष नहीं है, तो ये पानी है जो आपकी रगों में बह रहा है। ऐसी जवानी का क्या मतलब अगर वो मातृभूमि के काम ना आए।

-चंद्रशेखर आजाद

जिद...सच की

यशस्वी रैंकिंग में उछले, 11 स्थानों... 7 डिगेगा विश्वास तो बढ़ेगी... 3 पूरे प्रदेश को मथेगी सपा की... 2

छठे दिन भी संसद में मचा घमासान

काले कपड़े पहनकर सदन पहुंचे विपक्षी सांसद

- » लोकसभा व राज्यसभा की कार्यवाही ठप
- » मानसून सत्र में हंगामा, लगे इंडिया.. इंडिया के नारे
- » भाजपा सांसदों ने भी किया अवरोध
- » सदन में मोदी.. मोदी के नारे भी लगे

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। मणिपुर हिंसा को लेकर आज भी संसद में हंगामा जारी है। विपक्ष लगातार प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से जवाब मांग रहा है, इसे लेकर पिछले कई दिनों से संसद के मानसून सत्र में बवाल मचा हुआ है। वृहस्पतिवार को विपक्षी सांसद विरोध में काले कपड़े पहनकर संसद पहुंचे। विपक्षी सांसदों के काले कपड़े पहनकर संसद आने पर पीयूष गोयल ने तंज कसा है। उनके भाषण के बाद एनडीए के तमाम सांसदों ने काला कपड़ा काला काम, नहीं सहेगा हिंदुस्तान के नारे लगाए। वहीं विपक्षी सांसदों ने भी जमकर नारेबाजी की।

छठवें दिन गुरुवार को विपक्ष और एनडीए के सांसदों ने जमकर नारेबाजी की। लोकसभा शुरू होते ही विपक्ष ने नारेबाजी शुरू कर दी। जिसके कारण सिर्फ 6 मिनट बाद ही स्पीकर ओम बिरला को कार्यवाही दोपहर 2 बजे तक



बिरला व धनखड़ ने सांसदों को लगाई फटकार

लोकसभा में हंगामा कर रहे विपक्षी सदस्यों को लोकसभा स्पीकर ओम बिड़ला ने कड़ी फटकार लगाई। स्पीकर ने कहा कि पूरा देश देख रहा है, आपके उसके सामने कैसा उदाहरण पेश करना चाहते हैं। हंगामा न रुकता देख स्पीकर ने सदन को दोपहर 2 बजे तक के लिए स्थगित कर दिया। वहीं राज्य सभा में भी दोनों तरफ से नारेबाजी को देखते हुए सभापति जगदीप धनखड़ सभी सांसदों को चुप कराने की कोशिश की। इसके बाद हंगामे के चलते कार्यवाही को स्थगित कर दिया गया।

स्थगित करनी पड़ी। उधर, राज्यसभा में भी विपक्ष के सांसद तख्तियां लेकर पहुंचे

अविश्वास प्रस्ताव पर सीपीएम ने उठाए सवाल

अविश्वास प्रस्ताव को लेकर सीपीआई सांसद ने कांग्रेस पर तंज कसा है। सीपीआई सांसद बिनाय विश्वम ने कहा कि कांग्रेस ने जल्दबाजी में स्वीकार कर लिया कि अविश्वास प्रस्ताव विपक्षी पार्टियों (इंडिया) का प्रतिनिधित्व नहीं करता है। सीपीआई सांसद ने गुरुवार को कहा कि

भारतीय राष्ट्रीय विकासात्मक समावेशी गठबंधन के कई दलों को लगता है कि अगर भारत के अन्य दलों का प्रतिनिधित्व होता तो प्रस्ताव मजबूत और अधिक प्रभावी होता। उन्होंने ने कहा, केवल सीपीआई ही नहीं, बल्कि कई अन्य दलों ने जिम्मेदार तरीके से आपत्ति जताई है।

काला कपड़ा, काला काम, नहीं सहेगा हिंदुस्तान : गोयल

केन्द्रीय मंत्री पीयूष गोयल ने काले कपड़े पहनकर संसद पहुंचे विपक्षी सांसदों को लेकर कहा कि जिनके मन में काला है, जिनके तन में काला है, इनके दिल में क्या छुपा है? क्या दिल में काला है, क्या काला धन छुपाया है? इनके क्या कारनामे हैं, जिन्हें ये दिखाना नहीं चाहते हैं। पीयूष गोयल ने संसद परिसर में आम आदमी पार्टी के सांसद शंभु चंद्रा पर कोरे के हमला करने की घटना का भी अपने भाषण में जिक्र किया और चुटकी ली। उन्होंने कहा, ऐसे तो आजकल काले कोरे भी इन पर आकर्षित हो रहे हैं, इनका कल भी काला है, आज भी काला है और भविष्य भी काला है, हम नकारात्मक सोच के लोग नहीं हैं, हमारा पूरा विश्वास है कि उनके जीवन में भी अंधेरा छटेगा और इनकी जितनी भी भी शैथिली आणगी, काला कपड़ा काला काम, नहीं सहेगा हिंदुस्तान।



कांग्रेस नेतृत्व ने इसे समझा है और वे इतने लोकतांत्रिक हैं कि वे सहमत हुए कि यह जल्दबाजी में हुआ है। सीपीआई सांसद ने कहा, अध्याय अब बंद हो चुका है। महत्वपूर्ण बात यह है कि अविश्वास प्रस्ताव संसद में है और इस पर पर्याप्त संख्या में सांसदों के हस्ताक्षर हैं।

और प्रधानमंत्री सदन में आओ, सदन में आके कुछ तो बोलो, प्रधानमंत्री चुप्पी

तोड़ो... जैसे नारे लगाते देखे गए। यह देख एनडीए के सांसद मोदी...मोदी... के

नारे लगाने लगे, तो विपक्ष ने इंडिया.. इंडिया के नारे लगाए।

मणिपुर हिंसा पर सुप्रीम कोर्ट में एक और याचिका

पीठ ने कहा- पहले से ध्यान

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। मणिपुर हिंसा को लेकर लोगों में लगातार गुस्सा है। गुरुवार को इसी मामले को लेकर सुप्रीम कोर्ट में एक और याचिका दी गई। इस पर पीठ ने याचिकाकर्ता से पूछ लिया कि अदालत में पहले से ही इस मुद्दे पर गौर किया जा रहा है, तो एक और याचिका की क्या आवश्यकता है। साथ ही उन्होंने मुख्य न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ के समक्ष अपनी याचिका का उल्लेख करने को कहा।

दरअसल, याचिकाकर्ता ने मणिपुर में यौन उत्पीड़न और हिंसा की घटनाओं की जांच के लिए सर्वोच्च न्यायालय के एक सेवानिवृत्त न्यायाधीश के तहत एक स्वतंत्र समिति के गठन की मांग की है। मामले को न्यायमूर्ति एस के कौल और न्यायमूर्ति सुधांशु धूलिया की पीठ के समक्ष

सूचीबद्ध करने के लिए उल्लेखित किया गया था। गुरुवार को सीजेआई चंद्रचूड़ अदालत में नहीं आए थे। याचिका दायर करने वाले वकील विशाल तिवारी ने पीठ को बताया कि मणिपुर हिंसा से संबंधित मुद्दे को उठाने वाली लंबित याचिकाएं शुक्रवार को सुनवाई के लिए सूचीबद्ध हैं। उन्होंने अनुरोध किया कि उनकी याचिका को भी संबंधित मामले के साथ शुक्रवार को सुनवाई के लिए सूचीबद्ध किया जाए।



कूरता और अराजकता की बात उठाई

तिवारी ने दावा किया कि उन्होंने कानून के शासन के उल्लंघन और मणिपुर में कूरता और अराजकता के खिलाफ याचिका दायर की है। बता दें, याचिका में कहा गया है कि मणिपुर में भीड़ ने दो महिलाओं को निर्वस्त्र कर अपमानजनक तरीके से घुमाया और उनके साथ यौन

उत्पीड़न किया। हाल ही में इसका वीडियो सामने आया है। इस पूरी घटना ने देश को झकझोर कर रख दिया। याचिका में आरोप लगाया गया है कि हिंसा, हमले, यौन उत्पीड़न, दुष्कर्म और दंगों से संबंधित यह घटना मणिपुर में दो महीने पहले हुई थी। फिर भी केंद्र और राज्य सरकार द्वारा इस मामले में कोई कार्रवाई नहीं की गई।

हर कोई करना चाहता है बात : पीठ

पीठ ने इस पर कहा कि शीर्ष अदालत में पहले से ही इस मुद्दे पर गौर किया जा रहा है, तो एक और याचिका की क्या आवश्यकता है। उन्होंने आगे कहा कि इस मामले में देशभर में हर कोई अपनी बात रखना चाहता है। पीठ ने कहा कि कल सीजेआई के समक्ष इसका उल्लेख करें।

डिगो विश्वास तो बढ़ेगी आस!

- » मोदी सरकार के खिलाफ आएका अविश्वास प्रस्ताव
- » विपक्ष पूरी तरह से भाजपा को घेरने को तैयार
- » सत्ता पक्ष ने भी जवाब देने को कसी कमर
- » नियम 198 के तहत लाया जाता है अविश्वास प्रस्ताव

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। मोदी सरकार के ऊपर से विपक्ष का विश्वास डिगा तो उसने उनके खिलाफ अविश्वास लाकर उसकी नींद उड़ाने की तैयारी कर ली है अब लोकसभा अध्यक्ष जल्द ही चर्चा के बाद इसके तारीख का ऐलान भी कर देंगे। आंकड़ों में तो मोदी सरकार मजबूत है, पर अविश्वास प्रस्ताव के बाद फैसला कुछ भी आए अगर जनता का विश्वास मोदी सरकार से डिग गया तो 2024 की राह भाजपा के लिए कांटों भरी हो जाएगी। मणिपुर हिंसा मामले को लेकर विपक्ष ने सड़क से लेकर संसद तक सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल रखा है। संसद के मानसून सत्र को शुरू हुए छह दिन हो चुके हैं और हर रोज सदन की कार्यवाही हंगामे की भेंट चढ़ रही है।

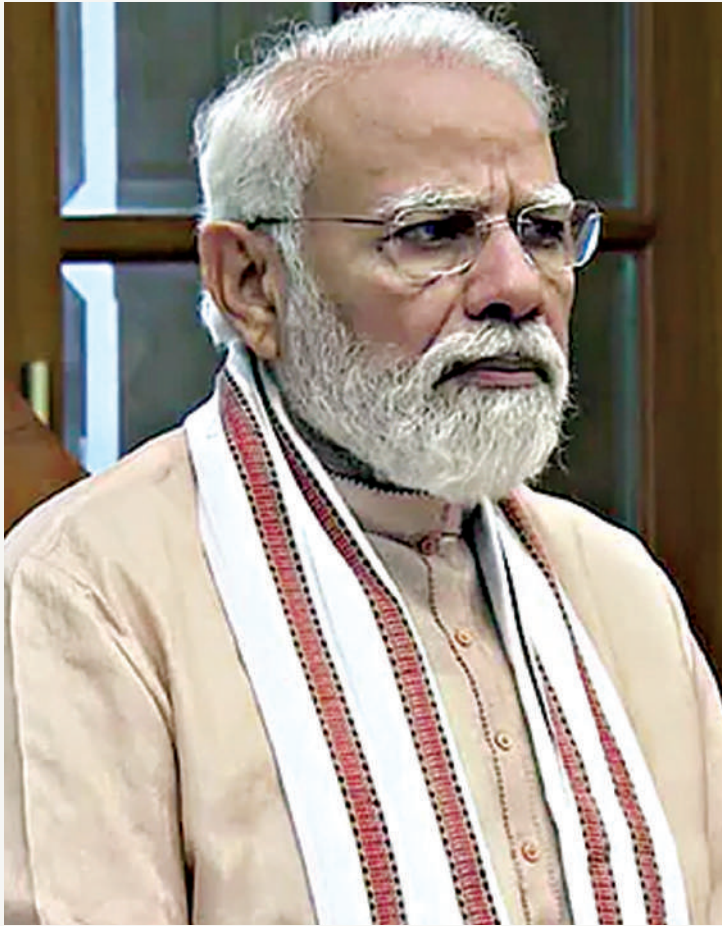
बुधवार को कांग्रेस और बीआरएस की तरफ से इसी मामले को लेकर मोदी सरकार के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव पेश किया गया। कांग्रेस सांसद गौरव गोगोई ने लोकसभा में सेक्रेटरी जनरल के कार्यालय में नो कॉन्फिडेंस मोशन का नोटिस दिया। इसके अलावा तेलंगाना की सत्ताधारी पार्टी बीआरएस ने भी अलग से अविश्वास प्रस्ताव पेश किया है। संसद में संख्याबल के हिसाब से देखें तो अभी मोदी सरकार काफी मजबूत स्थिति में दिखाई देती है। इसके बावजूद विपक्ष की तरफ से अविश्वास प्रस्ताव लाया है। भाजपा की अगुआई वाली एनडीए सरकार के पास अभी लोकसभा में 330 से ज्यादा सांसदों का समर्थन है। अकेले भाजपा के 301 सांसद हैं। वहीं, विपक्षी खेमे यानी इंडिया गठबंधन के पास लोकसभा में 142 और राज्यसभा में 96 सांसद हैं। संख्याबल के हिसाब से दोनों सदनों में सत्ता पक्ष मजबूत है। जानकारों का कहना है कि विपक्ष अभी किसी भी हालत में चर्चा के केंद्र बिंदु में बने रहना चाहता है। सरकार को हावी होने का कोई मौका विपक्ष नहीं देना चाहता है।

विपक्ष लगातार मांग कर रहा है कि मणिपुर मामले में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सदन में बयान दें। वहीं, सरकार ने कहा है कि गृहमंत्री अमित शाह इस मामले पर बयान देंगे। ऐसे में अविश्वास प्रस्ताव एक ऐसा तरीका है, जिसके जरिए विपक्ष पीएम मोदी को संसद में बुलाने की कोशिश कर रहा है। कुल मिलाकर सारे विपक्षी दल पीएम मोदी को ही घेरना चाहते हैं। अभी पूरी एनडीए का सिर्फ एक चेहरा है और वह है पीएम मोदी का। ऐसे में भाजपा भी नहीं चाहती है कि किसी भी तरह से पीएम मोदी इस तरह की विवादों में फंसे। इसलिए सदन की कार्यवाही शुरू होने से पहले ही पीएम मोदी ने मीडिया के सामने मणिपुर कांड की निंदा की और सख्त कार्रवाई की बात भी कही।

सदन में अविश्वास प्रस्ताव लाने का भी एक नियम है। इसे नियम 198 के तहत लोकसभा में पेश किया जाता है।

आसान नहीं होगी विपक्ष की राह

विपक्षी दलों के 50 से ज्यादा लोकसभा सदस्य इस प्रस्ताव पर नोटिस दे सकते हैं। लेकिन निचले सदन में विपक्षी दलों के पास 150 से कम सदस्य हैं, इसलिए अगर वे अविश्वास प्रस्ताव पेश करते हैं, तो उनकी हार निश्चित है। साथ ही, लोकसभा में बहस के दौरान उन्हें उतना समय नहीं मिल पाएगा, क्योंकि सदन में पार्टियों की संख्या के अनुसार समय आवंटित किया जाता है। सदन में अविश्वास प्रस्ताव लाने से लेकर उसकी प्रक्रिया पूरे होने तक का चक्र समझना आम लोगों के लिए थोड़ा मुश्किल है।



27बार आ चुका है अविश्वास प्रस्ताव

अब तक 27 बा अविश्वास प्रस्ताव लोकसभा में पेश किया गया है। 1963 में जेपी कृपलानी ने नेहरू सरकार के खिलाफ नोटिस दिया था। 1979 में मोरारजी देसाई इकलौते प्रधानमंत्री रहे, जिनकी अविश्वास प्रस्ताव के जरिए सरकार गिरी। 2003 में सोनिया गांधी तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव लेकर आईं। 2018 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के खिलाफ पेश किया गया अविश्वास

प्रस्ताव, 325-126 के मार्जिन से मोदी सरकार जीती थी। अविश्वास प्रस्ताव पर सबसे लंबी बहस। अविश्वास प्रस्ताव पर सबसे लंबी बहस 24.34 घंटे हुई। इंदिरा गांधी के खिलाफ 15 बार अविश्वास प्रस्ताव लाया गया, सभी मौकों पर उनकी जीत हुई। लाल बहादुर शास्त्री के खिलाफ आए अविश्वास प्रस्ताव पर सबसे लंबी बहस 24.34 घंटे हुई। 4 अविश्वास प्रस्ताव सीपीआईएम के नेता ज्योतिर्मय बसु ने पेश किया था।

विपक्ष का मोदी पर हमला- पीएम बाहर बोल सकते हैं तो सदन में क्यों नहीं

कांग्रेस नेता अधीर रंजन चौधरी ने कहा, पीएम मोदी मणिपुर पर सदन के बाहर तो बात करते हैं, लेकिन सदन के अंदर नहीं बोलते। विपक्ष ने मणिपुर पर बार-बार सरकार का ध्यान आकर्षित करने की कोशिश की, लेकिन यह विफल रही। ऐसे में अब अविश्वास प्रस्ताव ही सही है। राजद सांसद मनोज झा ने कहा कि हम जानते हैं कि संख्या बल हमारे पक्ष में नहीं है लेकिन लोकतंत्र सिर्फ संख्याओं के बारे में नहीं है। मणिपुर जल रहा है और लोग पीएम के बोलने का इंतजार कर रहे हैं...शायद अविश्वास प्रस्ताव के बहाने उन्हें कुछ बोलने पर मजबूर किया जा सके। यही सबसे बड़ी उपलब्धि होगी। शिव सेना (यूबीटी) सांसद प्रियंका चतुर्वेदी ने कहा कि कोई अपनी जिम्मेदारी से बच रहा है, कोई मणिपुर के प्रति अपनी जिम्मेदारी नहीं निभा रहा है। लोग सोच रहे हैं कि पीएम संसद में क्यों नहीं आ रहे हैं...अगर हमें पीएम को संसद में लाने के लिए इस अविश्वास प्रस्ताव का

इस्तेमाल करना पड़ रहा है, तो मुझे लगता है कि हम इस देश की बहुत बड़ी सेवा कर रहे हैं। सीपीआई सांसद बिनाय विश्वम ने कहा कि यह अविश्वास प्रस्ताव एक राजनीतिक उद्देश्य के साथ एक राजनीतिक कदम है। एक ऐसा राजनीतिक कदम जो परिणाम लाएगा... अविश्वास प्रस्ताव उन्हें (प्रधानमंत्री) संसद में आने के लिए मजबूर करेगा। हमें देश के मुद्दों पर, खासकर मणिपुर पर संसद के अंदर चर्चा की जरूरत है। संख्याओं को भूल जाइए, वे संख्याएं जानते हैं और हम भी संख्याएं जानते हैं...। भारत राष्ट्र समिति (बीआरएस) सांसद नामा नागेश्वर राव ने कहा कि हमने अपनी पार्टी की ओर से अविश्वास प्रस्ताव पेश किया है। सत्र शुरू होने के बाद से ही सभी विपक्षी नेता मणिपुर मुद्दे पर चर्चा की मांग कर रहे थे। अगर प्रधानमंत्री इस पर बोलेंगे, तो देश के लोगों के बीच शांति होगी - इसलिए हमने प्रयास किए... इसलिए, आज यह प्रस्ताव लाया गया है।

लोकसभा अध्यक्ष देंगे तारीख

लोकसभा अध्यक्ष यह तय करेंगे कि प्रस्ताव को चर्चा और बहस के लिए स्वीकार किया जाए या नहीं। यदि प्रस्ताव स्वीकार कर लिया जाता है, तो अध्यक्ष चर्चा के लिए तारीख और समय तय करेंगे। अध्यक्ष प्रस्ताव पर चर्चा के लिए (लोकसभा नियमों के

इस अविश्वास प्रस्ताव को संसद में पेश करने के लिए करीब 50 सांसदों की जरूरत होती है। अगर संसद में अविश्वास प्रस्ताव पर वोटिंग के दौरान 51 प्रतिशत से ज्यादा सांसदों ने इसके

नियम 198 के उप-नियम (2) और (3) के तहत) समय दे सकते हैं। यदि अविश्वास प्रस्ताव पारित हो जाता है, तो सरकार को इस्तीफा देना पड़ता है। अविश्वास प्रस्ताव पर लोकसभा में बहस होती है। प्रस्ताव उस सदस्य द्वारा पेश किया जाएगा

पक्ष में मतदान कर दिया तो सरकार मुश्किल में पड़ जाती है। ऐसी स्थिति में सरकार को बहुमत साबित करना होता है। लोकसभा में विपक्षी दलों की तरफ से सरकार के खिलाफ लाया जाने

जिसने इसे पेश किया है, और सरकार तब प्रस्ताव पर प्रतिक्रिया देगी। इसके बाद विपक्षी दलों को प्रस्ताव पर बोलने का मौका मिलेगा। बहस के बाद लोकसभा अविश्वास प्रस्ताव पर वोटिंग करती है। अगर सदन के अधिकांश सदस्यों

द्वारा प्रस्ताव, अविश्वास प्रस्ताव कहलाता है। क्यों लाते हैं अविश्वास प्रस्ताव? सरकार को लोकसभा में बहुमत साबित करने की चुनौती के लिए इसे लाया जाता है। नियम 1998 के तहत,

द्वारा इसका समर्थन किया जाता है तो प्रस्ताव पारित हो जाएगा। अगर सरकार अविश्वास प्रस्ताव पर वोट जीत जाती है तो क्या होगा? अगर सरकार अविश्वास प्रस्ताव पर वोट जीत जाती है, तो प्रस्ताव गिर जाता है और सरकार सत्ता में बनी रहती है।

कोई भी सदस्य सरकार के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव का नोटिस दे सकता है। लोकसभा अध्यक्ष जब प्रस्ताव को कार्यवाही का हिस्सा बनाए (समर्थन में 50 सदस्यों का होना बेहद जरूरी है।



मशरूम

शाकाहारी लोगों के लिए मशरूम एक हाई विटामिन डी फूड है। लेकिन ध्यान रखें कि सिर्फ वही मशरूम विटामिन डी दे सकता है, जिसे धूप में उगाया गया हो। इसलिए बाजार से खरीदते हुए उसकी पैकेजिंग पर न्यूट्रिशनल वैल्यू जरूर देख लें। मशरूम एक पौष्टिक, स्वास्थ्यवर्धक एवं औषधीय गुणों से युक्त रोगरोधक सुपाच्य खाद्य पदार्थ है। चीन के लोग इसे महौषधि एवं रसायन सट्टेश्य मानते हैं जो जीवन में अद्भुत शक्ति का संचार करती हैं। रोम निवासी मशरूम को ईश्वर का आहार मानते हैं। यह पोषक गुणों से भरपूर शाकाहारी जनसंख्या के लिए महत्वपूर्ण विकल्प है तथा पौष्टिकता की दृष्टि से शाकाहारी एवं मांसाहारी भोजन के बीच का स्थान रखता है। मशरूम का 21वीं सदी में उत्तम स्वास्थ्य के लिए भोजन में प्रमुख स्थान है।

विटामिन डी की कमी के लक्षण

बार-बार बीमार पड़ना, थकान और कमजोरी, कमर दर्द, हड्डियों में दर्द, बार-बार हड्डी टूटना, डिप्रेशन, घाव या जखम भरने में देरी, बोन लॉस, हेयर लॉस, वजन बढ़ना, मसल्स में दर्द, एंजायटी आदि। विटामिन डी शरीर में कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है।

संतरे का फल विटामिन सी से भरपूर होता है। बाजार में कुछ फोर्टिफाइड ऑरेंज जूस मिलते हैं, जिनमें विटामिन डी डाला जाता है। इसे पीकर आप रोजाना की जरूरत पूरी कर सकते हैं और हड्डियों को मजबूत बना सकते हैं। संतरे के जूस में जिक आयरन जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं। जिससे आप कई तरह की बीमारियों की चपेट में आने से बच सकते हैं। इसके लिए रोजाना एक गिलास संतरे के जूस का सेवन करना चाहिए। संतरे के जूस का सेवन आंखों के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि संतरे के जूस में विटामिन ए की अच्छी मात्रा पाई जाती है, जो आंखों के लिए काफी जरूरी होता है। संतरे के जूस का सेवन करने से आंखों की रोशनी तेज होती है।

संतरे का जूस



हड्डियों को बनाना है मजबूत

डाइट में शामिल करें ये फूड

विटामिन डी के लिए धूप को जरूरी माना जाता है। लेकिन बरसात या सर्दियों के मौसम में सूरज ढंग से नहीं निकल पाता है। जिस वजह से विटामिन डी की कमी का खतरा बढ़ जाता है। इसकी वजह से कैल्शियम भी घुल नहीं पाता और हड्डियां कमजोर होना शुरू हो जाती हैं। धूप के बिना भी इस विटामिन की कमी पूरी की जा सकती है। इस विटामिन डी डाइट में ऐसे फूड्स शामिल हैं, जिनमें ये सनलाइट विटामिन भरा हुआ है। शाकाहारी और मांसाहारी लोग इन खाद्य पदार्थों का सेवन करके कमी पूरी कर सकते हैं।

ऑयस्टर में है भरपूर मात्रा में विटामिन डी

अधिकतर लोग जानते हैं कि मछली खाने से विटामिन डी मिलता है। लेकिन ऑयस्टर एक दूसरा सीफूड है, जो भारी मात्रा में इस न्यूट्रिएंट को देता है। इस फूड को खाकर विटामिन बी12 की कमी भी खत्म की जा सकती है। ऑयस्टर का उपयोग हृदय को स्वस्थ बनाए रखने में किया जा सकता है। दरअसल, ऑयस्टर में ओमेगा-3 ऑयल की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। एनसीबीआई (नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फार्मेशन) द्वारा प्रकाशित एक शोध में पाया गया है कि ओमेगा-3 फैटी ऑयल एसिड दिल की धड़कनों को सामान्य रखकर दिल के दौरे का खतरा कम करने में मदद कर सकता है।

दूध

एक गिलास दूध पीकर आप हड्डियों को अंदर से मजबूत बना सकते हैं। यह नेचुरल ड्रिंक विटामिन डी के साथ कैल्शियम देती है। यूएसडीए के मुताबिक 100 एमएल दूध में 51 आईयू विटामिन डी और 113 एमजी कैल्शियम मिलता है। शरीर के बढ़ते वजन को कम करने में भी दूध आपके लिए प्रभावी हो सकता है। दरअसल, दूध में भरपूर रूप से प्रोटीन मौजूद होता है, जो वजन को घटाने और नियंत्रित करने में आपकी मदद करता है।

अंडा

प्रोटीन से भरा अंडा हड्डियों को मजबूत बना सकता है। यह ऑस्टियोपोरोसिस की बीमारी से बचाता है और विटामिन डी देता है। इसके लिए आपको अंडे का पीला भाग जरूर खाना होगा। क्योंकि, सफेद हिस्से में सिर्फ प्रोटीन मौजूद होता है। वजन को कम करने और नियंत्रित रखने के लिए अंडे का सेवन मददगार हो सकता है। अंडे में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है। प्रोटीन, शरीर में लंबे समय तक ऊर्जा को बनाए रखने और पेट को भरे रखने का काम कर सकता है। इससे बार-बार खाने की आदत पर रोक लग सकता है और शरीर में जाने वाली कैलोरी की मात्रा नियंत्रित हो सकती है।

हंसना मजा है

पति - मुन्ना कब से रो रहा है। इसे लोरी सुना कर सुला क्यों नहीं देती? पत्नी - लोरी सुनाती हूँ तो पड़ोसी कहते हैं कि भाभी जी इससे अच्छा तो मुन्ने को ही रोने दो।

कुछ बदमाश? लड़कों ने कॉलेज के नोटिस बोर्ड पर लिख दिया 50 प्रतिशत लड़कियां बेवकूफ होती हैं, लड़कियों ने ये देखा तो उन्हें बहुत? बुरा लगा, उन्होंने कॉलेज में हंगामा खड़ा कर दिया। कॉलेज प्रबंधन ने तुरंत उस नोटिस को निकलवाया, और उसकी जगह नया नोटिस लगवाया। 50 प्रतिशत लड़कियां बेवकूफ नहीं होती हैं तब जाकर लड़कियों का गुस्सा शांत हुआ।

बाप: तुम मेरी बेटी को कबसे प्यार करते हो? लड़का: 7 महीने से बाप: लेकिन मैं यकिन कैसे करू? लड़का: और 2 महीने रुक जाओ। पता चल जाएगा।

लड़की-कृपया मुझे सीट दे दो? लड़का-वयू दे दू? लड़की-अरे लड़की खड़ी है, सीट भी नहीं दे सकते क्या? लड़का-आप मुझसे शादी कर लो? लड़की-किस खुशी में कर लू? लड़का-लड़का कुंवारा घूम रहा है, शादी भी नहीं कर सकती?

कहानी | सबसे कीमती चीज

एक जाने-माने स्पीकर ने हाथ में पांच सौ का नोट लहराते हुए अपनी सेमिनार शुरू की। हाल में बड़े सैकड़ों लोगों से उसने पूछा, ये पांच सौ का नोट कौन लेना चाहता है? हाथ उठना शुरू हो गए। फिर उसने कहा, मैं इस नोट को आपमें से किसी एक को दूंगा पर उससे पहले मुझे ये कर लेने दीजिये। और उसने नोट को अपनी मुट्ठी में चिमोड़ना शुरू कर दिया। और फिर उसने पूछा, कौन है जो अब भी यह नोट लेना चाहता है? अभी भी लोगों के हाथ उठने शुरू हो गए। अच्छा उसने कहा, अगर मैं ये कर दूँ? और उसने नोट को नीचे गिराकर पैरों से कुचलना शुरू कर दिया। उसने नोट उड़ाई, वह बिल्कुल चिमुड़ी और गन्दी हो गयी थी। क्या अभी भी कोई है जो इसे लेना चाहता है? और एक बार फिर हाथ उठने शुरू हो गए। दोस्तों, आप लोगों ने आज एक बहुत महत्वपूर्ण पाठ सीखा है। मैंने इस नोट के साथ इतना कुछ किया पर फिर भी आप इसे लेना चाहते थे क्योंकि ये सब होने के बावजूद नोट की कीमत घटी नहीं, उसका मूल्य अभी भी 500 था। जीवन में कई बार हम गिरते हैं, हारते हैं, हमारे लिए हुए निर्णय हमें मिटटी में मिला देते हैं। हमें ऐसा लगने लगता है कि हमारी कोई कीमत नहीं है। लेकिन आपके साथ चाहे जो हुआ हो या भविष्य में जो हो जाए, आपका मूल्य कम नहीं होता। आप स्पेशल हैं, इस बात को कभी मत भूलिए। कभी भी बीते हुए कल की निराशा को आने वाले कल के सपनों को बर्बाद मत करने दीजिये। याद रखिये आपके पास जो सबसे कीमती चीज है, वो है आपका जीवन।

7 अंतर खोजें



जानिए कैसा रहेगा कल का दिन

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



पंडित संदीप आनंद शास्त्री

मेघ 	आज दिक्कतों का तेजी से मुकाबला करने की आपकी क्षमता आपको खास पहचान दिलाएगी। आज आपको महत्वपूर्ण मामलों पर ध्यान लगाने की जरूरत है।	तुला 	आज आप धार्मिक कार्यों में शामिल हो सकते हैं। सह कर्मचारियों के साथ आप कोई बड़ा कार्य कर सकते हैं। पारिवारिक संबंधों में सुधार होने के योग हैं।
वृषभ 	आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज टूट चुके संबंधों को दोबारा से जोड़ने का दिन है। आपके सपनों को आज नयी उड़ान मिलेगी। हर कोई आपकी बातों से प्रभावित होगा।	वृश्चिक 	आज आपका दिन बहुत ही बढ़िया रहने वाला है। आज आप रचनात्मक कार्यों में रुचि लेंगे। आपके रचनाओं की हर तरह तारीफ की जायेगी।
मिथुन 	आज का दिन आपके लिए मिश्रित परिणाम लेकर आएगा। आज यदि आपका धन किसी योजना पर सही निवेश हो रहा है, तो वह आपको लाभ देगा।	धनु 	आज का दिन आपका सामान्य रहेगा। आज नौकरी में अपने किसी सहयोगी से परेशान हो सकते हैं, जिसके कारण आप का मन कार्य करने में नहीं लगेगा।
कर्क 	प्रेम संबंधों के लिए यह समय आपके लिए बहुत ही अच्छा है। आज आपको हर क्षेत्र में लाभ मिलने का योग है। जीवन से जुड़े कुछ बड़े निर्णय ले सकते हैं।	मकर 	आज अगर किसी से प्यार का इजहार करना है तो सफलता मिलने की संभावना अधिक रहेगी। मन में पैसों को लेकर कई तरह के विचार आ सकते हैं।
सिंह 	आज आप का दिन बेहतरीन रहने वाला है। पहले से बनाई गई योजनाओं को अमली-जामा पहनाने के लिये आज का दिन अच्छा रहने वाला है।	कुम्भ 	आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आज अपना मत बिना झिझक के सबके सामने रखें जो आपके लिए कारगर साबित होगा। लवमेट के लिए आज का दिन अच्छा है।
कन्या 	आज का दिन आपके निवेश करने के लिए रहेगा। यदि आज आपने किसी कार्य में निवेश करने का मन बनाया है, तो वह आपको उत्तम फल देगा।	मीन 	आज का दिन आपके लिए प्रतिकूल परिस्थितियां लेकर आएगा। क्रोध भी अधिक रहेगा। यदि आज किसी से वाद-विवाद होगा, तो आप अपने क्रोध पर नियंत्रण नहीं बना पाएंगे।

बॉलीवुड

मन की बात

में अभी भी नई चीजों को आजमाने में ठीक महसूस करती हूँ: पूजा



पूजा भट्ट ने बिग बॉस ओटीटी-2 के अपकमिंग एपिसोड में घर के सदस्यों को बताया कि वह शो में क्यों आई हैं। बिग बॉस ओटीटी 2 के को-कंटेस्टेंट के साथ बातचीत में पूजा ने बॉलीवुड में अपनी यात्रा के बारे में बात की और कहा कि वह अभी भी नई चीजों को आजमाने में ठीक महसूस करती हैं। पूजा भट्ट ने कहा कि उन्होंने अपनी लाइफ में जो कुछ भी किया है, उसके बारे में सोचकर उन्हें कुछ भी बुरा नहीं लगता है। पूजा ने कहा, मुझे अपने किए गए कामों का कोई पछतावा नहीं है, मुझे लगता है कि कम से कम कोशिश करना जरूरी है, इससे या तो आप कुछ खोते हैं या सब कुछ पा लेते हैं। शो के बारे में उन्होंने कहा, हम यह नहीं छिपा सकते कि हम क्या हैं और कौन हैं। दर्शक सब कुछ समझते हैं। हममें से कोई एक ही जीतेगा, कोशिश करना और अपना बेस्ट देना जरूरी है। आने वाले एपिसोड में पूजा को नॉमिनेशन टास्क के लिए भी विशेषाधिकार मिलेगा क्योंकि फिलहाल वह घर की कैप्टन हैं। पूजा को यह तय करने का अधिकार है कि किसे नॉमिनेट करना है। पूजा भारतीय फिल्म निर्माता, महेश भट्ट की बेटी और आलिया भट्ट की सौतेली बहन हैं। उन्होंने 1989 में महेश भट्ट की फिल्म डेडी में अपनी पहली प्रमुख भूमिका निभाई। उन्हें सफलता रोमांस-कॉमेडी दिल है कि मानता नहीं से मिली। आखिरी बार वह बड़े पर्दे पर सड़क 2 में नजर आई थीं। यह फिल्म 20 साल बाद निर्देशक के रूप में महेश भट्ट की वापसी थी। फिल्म की कहानी अपने पूर्ववर्ती की घटनाओं के 29 साल बाद की है।

ऋचा चड्ढा ने शुरू की फिल्म आइना की शूटिंग

ऋचा चड्ढा इस साल आइना के साथ अंतरराष्ट्रीय स्तर पर डेब्यू करने के लिए तैयार हैं। एक्ट्रेस ने फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है और इसमें वह क्रॉनिकल्स ऑफ नार्निया फेम विलियम मोसले के साथ मुख्य किरदार निभाती नजर आएंगी। फिल्म वास्तविक जीवन की घटनाओं पर आधारित है। फिलहाल, फिल्म की शूटिंग यूके में चल रही है और लंदन शूटिंग के बाद इसे भारत में

अलग-अलग लोकेशन पर शूट किया जाएगा। फिल्म के बारे में बात करते हुए ऋचा ने कहा, मैंने इंटरनेशनल प्रोजेक्ट्स के लिए कुछ स्क्रिप्ट पढ़ी थीं लेकिन कुछ भी अच्छी नहीं लग रही थी। जब आइना मेरे पास आई, तो मुझे पता था कि यह वही है और अब, जैसा कि आखिरकार हो रहा है, मैं बेहद रोमांचित हूँ। फिल्म की कहानी बेहद दिलचस्प है। मैंने अपने

अंतर्राष्ट्रीय डेब्यू के लिए एक मजबूत स्क्रिप्ट तैयार की है और आइना उसके लिए बिल्कुल उपयुक्त थी। प्रेशर जैसा करती हूँ फील उन्होंने



आगे बताया, फिल्म की पूरी शूटिंग यूके में हुई है और उनकी कार्य संस्कृति हमारी तुलना में बहुत अलग है। इसलिए, भारतीय फिल्म उद्योग में कई वर्षों के अनुभव के साथ भी, मुझे एक प्रेशर जैसा महसूस हो रहा है। एक्ट्रेस ने फुकरे-3 की शूटिंग पूरी कर ली है, जहां वह भोली पंजाबन की भूमिका निभा रही हैं।



जाह्वी कपूर और वरुण धवन ने मिलकर मचाया बवाल

वरुण धवन और जाह्वी कपूर को फिल्म बवाल के लिए काफी सराहना मिल रही है। एक मीडिया कंसल्टिंग फर्म के मुताबिक, रिलीज के पहले सप्ताह के भीतर ही, फिल्म ने सात मिलियन व्यूज पार कर लिए हैं और एक बड़ी हिट के रूप में अपनी स्थिति मजबूत कर ली है। फिल्म की शानदार कहानी एक रिश्ते के भीतर अनुभव की जाने वाली चुनौतियों को दर्शाती है, जो अजय (वरुण धवन) और निशा (जाह्वी कपूर) की कहानी को खूबसूरती से बुनती है। उनकी प्रेम कहानी ने दर्शकों के दिलों को छू लिया है।

प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई फिल्म फिल्म का निर्देशन बहुप्रशंसित निर्देशक नितेश तिवारी ने किया है, जो दंगल, चिन्नर पार्टी और छिछोरे जैसी फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। बवाल वर्तमान में भारत और 200 देशों और क्षेत्रों में प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम है।

गपशाप कहानी, परफॉर्मेंस, प्रोडक्शन डिजाइन और निर्देशन ने प्रशंसा अर्जित की है। फिल्म अश्विनी अय्यर तिवारी और नितेश तिवारी की अर्थस्की पिक्चर्स के सहयोग से साजिद नाडियाडवाला की नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित है।

अजब-गजब

इस गांव को देखने के लिए हर साल आते हैं सैकड़ों पर्यटक

यहां के हर घर का दरवाजा है हरा नहीं खरीद सकता है कोई अपना घर

दुनिया में हर देश का अलग-अलग नियम और कानून होता है। कई इलाकों में लोग देश से अपने अलग नियम का पालन करते हैं। इनमें कई अजीबोगरीब परंपराएं भी होती हैं। दुनिया के कई देशों ने कई अजीब परंपराओं पर रोक लगा दी है, लेकिन आज भी कई इलाकों में लोग अपनी पुरानी परंपराओं का पालन करते हैं। इन परंपराओं के बारे में जानकर हैरानी होती है।

ब्रिटेन के एक गांव में अजीबोगरीब नियम का पालन किया जाता है, जिसे बेहद कड़ा मना जाता है। इस नियम का गलती से भी कोई पालन करना नहीं भूलता है। इस ब्रिटिश गांव के नियम को बेहद अजीबोगरीब भी माना जाता है। इसके बारे में जानकर आप हैरत में पड़ जाएंगे। इसके साथ ही आपके मन में सवाल खड़ा होगा कि आखिर लोग इस अजीबोगरीब नियम का पालन क्यों करते हैं? तो आज हम आपको बताते हैं कि ब्रिटिश गांव का क्या नियम है और लोग क्यों पालन करते हैं?

एक मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, इस ब्रिटिश गांव का नाम वेंटवर्थ है। इस गांव में बेहद अजीबोगरीब नियम का लोग पालन करते हैं। हालांकि इसके पीछे की वजह गांव की संस्कृति



को बचाना और परंपराओं को आगे जारी रखना है। वेंटवर्थ गांव में सिर्फ एक दुकान है। इसके अलावा दो पब और एक रेस्टोरेंट है। यहां के लोग कोई काम बिल्कुल आराम से करते हैं। यह बेहद खूबसूरत गांव है और लोगों को यहां पर कोई बदलाव नहीं पसंद है। वेंटवर्थ गांव को देखने के लिए हर साल सैकड़ों पर्यटक आते हैं। इस गांव में ग्रीन-डोर पॉलिसी का पालन होता है और यहां

कोई बदलाव नहीं किया जा सकता है। यहां पर हर घर के दरवाजे का रंग हरा होता है। ट्रस्ट इस गांव की देखरेख करता है। इस गांव में ट्रस्ट कोई बदलाव नहीं करना चाहता है। इस गांव में करीब 1400 लोग रहते हैं। ट्रस्ट के पास क्षेत्र में 300 सालों से फैसला लेने की शक्ति है और वह यहां पर कोई बदलाव नहीं चाहता है। इस गांव पर अब ट्रस्ट का 95 फीसदी स्वामित्व हो चुका है। यहां पर ग्रामीण वास्तव में अपने घर के मालिक नहीं हैं। वह सिर्फ किराएदार हैं और वह घरों पर स्वामित्व का दावा नहीं कर सकते हैं। किसी परिवार के सभी सदस्यों की मौत हो जाती है, तो घर का किराया बढ़ जाता है।

यहां पर घर में कोई बदलाव करना होता है, तो प्रशासन की इजाजत लेनी होती है। एस्टेट के ग्राम प्रमुख अलेक्जेंडर का कहना है कि घर के दरवाजे का रंग देखकर पता चल जाता है कि यह वेंटवर्थ का हिस्सा है, क्योंकि घर के दरवाजे हरे रंग के होते हैं। उनका कहना है कि यह गांव एक हेरिटेज का हिस्सा है। यहां पर कोई भी आता है, तो वह घर के दरवाजे का रंग देखकर जाना जाता है कि यह वेंटवर्थ गांव है।

भारत में यहां पर शादी के लिए लड़कों को पीटती हैं महिलाएं

दुनिया के हर देश में शादी के अलग-अलग रीति रिवाज होते हैं। कुछ परंपराएं बेहद खास होती हैं, जबकि कुछ बेहद हैरान करने वाले होती हैं। भारत विविधताओं का देश है और यहां पर अलग-अलग संस्कृति, परंपराएं और रीति-रिवाजों का पालन किया जाता है। देश के हर राज्य में शादी की अलग-अलग परंपराओं का पालन किया जाता है। ऐसी ही एक परंपरा का पालन राजस्थान के जोधपुर में किया जाता है। जोधपुर में एक मेले का आयोजन किया जाता है, जिसमें सिर्फ महिलाओं का ही राज है। दुनिया का यह अनोखा मेला 16 दिनों तक चलता है। मेले के बाद सुहागिन महिलाएं पूरी रात सड़कों पर निकलकर बेंत से पुरुषों को पीटती हैं। मेले की सबसे खास बात यह है कि पुरुष खुद ही पीटते हैं और कोई बुरा नहीं मानता है। इस अनोखे मेले को बेंतमार मेले के नाम से भी जाना जाता है। आइए जानते हैं इस अनोखे रीति रिवाज के बारे में... बताया जाता है कि जोधपुर में प्राचीन समय से यह परंपरा चलती आ रही है। इस परंपरा में भाभी अपने देवर और दूसरे कुंवारे लड़कों को घ्यार से छड़ी मारकर बताती हैं कि यह कुंवारा है। मान्यता है कि बेंत मारने से कुंवारे लड़कों की जल्द शादी हो जाती है। जोधपुर में आयोजित होने वाले इस मेले का नाम धीगा गवर है। मेले के दौरान 16 दिन तक गवर माता की पूजा की जाती है। फिर 16वें दिन महिलाएं पूरी रात घर से बाहर रहती हैं। अलग-अलग समय पर धीगा गवर की आरती करती हैं। इस मेले की खास बात यह है कि इसमें विधवा महिलाएं भी भाग लेती हैं। माना जाता है कि ऐसा करने से परिवारों में सुख-समृद्धि आती है। 16 दिन तक चलने में वाले मेले में हर दिन धीगा गवर माता की पूजा की जाती है। पूजा करने वाली महिलाएं 12 घंटे तक निर्जला उपवास रखती हैं और दिन में सिर्फ एक बार खाना खाती हैं। चैत्र शुक्ल की तृतीया से इस पूजा की शुरुआत होती है और बैसाख कृष्ण पक्ष की तृतीया तक यह चलता है। पूजा में महिलाएं पहले दीवारों पर गवर की कलाकृति बनाती हैं। कच्चे रंग से भगवान शिव, गणेश जी, मूषक, सूर्य, चंद्रमा और गगरी लिए महिला का भी चित्र बनाया जाता है। इसमें 16 अंकों का खास महत्व होता है और 16 महिलाएं एक साथ पूजा करती हैं। यह संख्या न घटाई जा सकती है और न ही बढ़ाई जा सकती है। राव जोधा ने 1459 में जोधपुर की स्थापना की थी। मान्यता है कि तभी से ही धीगा गवर पूजा शुरू हुई थी। राज परिवार ने इस पूजा की परंपरा की शुरुआत की थी। 564 सालों से यह पूजा चलती आ रही है।



यूपी पुलिस का खौफ खत्म! अब मेरठ में मणिपुर जैसी घटना



4पीएम न्यूज नेटवर्क
मेरठ। यूपी के सीएम योगी के दावे कि यूपी में अपराधियों में खौफ है कि हवा मेरठ की घटना ने निकाल दिया है। यूपी पुलिस का खौफ अब लगता है शोहदों पर कम होने लगा है तभी तो उन्होंने मणिपुर में महिलाओं से बदसलूकी जैसी घटना यूपी के मेरठ में अंजाम दे दिया। इस तरह के शर्मनाक घटना मेरठ में घटी है। वहां के किठौर

थाना इलाके में किशोरी से दुष्कर्म के बाद उसकी पीटाई का वीडियो वायरल हो रहा है। वायरल वीडियो में निर्वस्त्र किशोरी हाथ जोड़कर रोते-गिड़गिड़ाते हुए अपने कपड़े मांगती रही, लेकिन आरोपी बदसलूकी करते हुए उसकी पीटाई करते रहे। किशोरी को नग्न अवस्था में खेत से सड़क तक पीटते हुए ले जाया गया है। पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। तीन को जेल भेज दिया है। किठौर थाने में पीड़ित

किशोरी के पिता ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि क्षेत्र में रहने वाले शाकिर पुत्र जाहिद ने उसकी बेटी को निकाह का झांसा देकर प्रेम जाल में फंसा लिया। इसके बाद आरोपी किशोरी का शारीरिक शोषण करने लगा। तीन महीने पहले शाकिर किशोरी को नशीला पदार्थ पिलाकर जंगल में ले गया। किशोरी के साथ दुष्कर्म किया। शाकिर के दोस्त पप्पू उर्फ जावेद पुत्र रियासत, शोएब गद्दी पुत्र जफरयाब, हैदर पुत्र

किशोरी के साथ दुष्कर्म, निर्वस्त्र कर पीटा फिर शोहदों ने घसीटा

खेत से सड़क तक किशोरी को नग्न अवस्था में दौड़ाया

वीडियो में लोग कूरता की साड़ी हटें पार करते नजर आ रहे हैं। किशोरी रोते हुए गूँह को छिपाती है तो वे उसको चाटे मारते हैं। वो बार-बार कपड़े मांग रही है लेकिन आरोपी उसे गालियाँ देते हुए चेहरा दिखाने को कह रहे हैं। किशोरी को खेत से सड़क तक नग्न अवस्था में दौड़ाकर भी पीटा गया। वो गिड़गिड़ाती रही लेकिन किसी भी युवक का दिल नहीं पसीजा। इस घटना के बाद से किशोरी गुमसुम है। परिजन बेहद दुखी हैं।

तीन महीने पहले हुई थी घटना

एसपी देहात कमलेश कुमार के अनुसार घटना तीन महीने पुरानी है। पीड़िता के पिता की तहरीर पर मारपीट, छेड़खानी, दुष्कर्म, पॉक्सो एक्ट और आईटी एक्ट में रिपोर्ट दर्ज कर शाकिर, पप्पू उर्फ जावेद और आलम को जेल भेज दिया गया है।

गुलजार और आलम ने किशोरी के कपड़े छीन लिए। उसका वीडियो बनाकर वायरल कर दिया। पीड़ित

परिवार ने इसका विरोध किया तो शाकिर और उसके दोस्तों ने जान से मारने की धमकी दी।

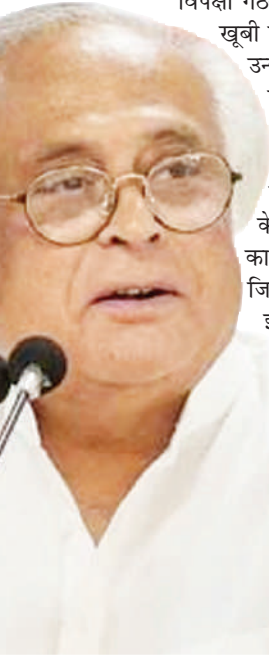
इंडिया देगा विकास की गारंटी : जयराम रमेश

भाजपा सरकार की नीतियां देश को दे रही हैं गलत दिशा

4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने विपक्षी गठबंधन इंडिया की तारीफ की है। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि अगर 26 दलों वाला विपक्षी गुट इंडिया सत्ता में आता है तो प्रधानमंत्री की भाजपा के तहत देश जिस रास्ते पर चलेगा, उसकी तुलना में विकास में एक महत्वपूर्ण अंतर होगा।

विपक्षी गठबंधन की खूबी बताते हुए उन्होंने आगे कहा कि मुख्य अंतर विकास के प्रकार का है, जिसकी इंडिया



पीएम के कार्यक्रम से मेरा भाषण हटाया गया : गहलोत

जयपुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दौरे को लेकर राजस्थान में सियासत शुरू हो गई है। आज सीकर आ रहे पीएम मोदी को लेकर सीएम अशोक गहलोत ने ट्वीट किया है। गहलोत ने लिखा- प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदीजी, आज आप राजस्थान पधार रहे हैं। आपके कार्यालय ने मेरा पूर्व निर्धारित 3 मिनट का संबोधन कार्यक्रम से हटा दिया है, इसलिए मैं आपका भाषण के माध्यम से स्वागत नहीं कर सकूंगा। ट्वीट के माध्यम से आपका राजस्थान में तबैदिल से स्वागत करता हूँ। पीएमओ ने भी इसका जवाब दिया है। सीएम गहलोत ने ट्विटर पर लिखा- आज (गुरुवार को) मैं रहे 12 मेडिकल कॉलेजों

गारंटी देती हैं। ऐसा विकास जो सामाजिक रूप से कहीं ज्यादा समावेशी है, विकास जो

नौकरी पैदा करता है खत्म नहीं, विकास जो हर जगह आय बढ़ाता है और विकास जो पारिस्थितिक रूप से टिकाऊ है।

के लोकार्पण और शिलान्यास राजस्थान सरकार व केन्द्र की भागीदारी का परिणाम है। इन मेडिकल कॉलेजों की परियोजना लागत 3,689 करोड़ रुपये है जिसमें 2,213 करोड़ केन्द्र का और 1,476 करोड़ राज्य सरकार का अंशदान है। मैं राज्य सरकार की ओर से भी सभी को बधाई देता हूँ। मैं इस कार्यक्रम में अपने भाषण के माध्यम से जो मांग रखता वो इस ट्वीट के माध्यम से रख रहा हूँ। आशा करता हूँ 6 महीने में की जा रही इस सातवीं यात्रा के दौरान आप इन्हे पूरी करेंगे...। प्रधानमंत्री कार्यालय ने ट्वीट कर कहा कि प्रिय अशोक गहलोत जी, प्रोटोकॉल के मुताबिक हमने आपको विधिवत आमंत्रित किया था।

24 में सरकार किसी की बने भारत आगे बढ़ेगा

वही कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'देश के तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की गारंटी वाले' बयान पर कटाक्ष किया। उन्होंने कहा कि भारत का दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था के रूप में उभरना तय है और यह सच है, मले ही 2024 के चुनावों के बाद सरकार कोई भी बनाए। गौरतलब है, पिछले साल सितंबर में भारत यूनाइटेड किंगडम को पीछे छोड़कर दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया था। इस क्रम में संयुक्त राज्य अमेरिका, चीन, जापान और जर्मनी शीर्ष चार स्थानों पर हैं। जयराम रमेश ने कहा कि अंकगणितीय अनिवार्यता पर व्यक्तिगत गारंटी देना मोदी जी की खासियत है।

जलकल विभाग के कर्मचारियों ने दी धरने की चेतावनी



4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। जलकल विभाग नगर निगम लखनऊ में कर्मचारियों की लंबित समस्याओं का निराकरण ना हो पाने से जलकल, नगर निगम नियमित एवं आउटसोर्सिंग कर्मचारी संघ ने विभागाध्यक्ष को पत्र लिखा है। उन्होंने विभागाध्यक्ष को लिखा है कि उन लोगों ने अनेकों बार लिखित एवं मौखिक तौर समस्याओं के बारे में संबंधित अधिकारियों को जानकारी दी परंतु महाप्रबंधक ने सिर्फ झूठे आश्वासन ही दिए।

कर्मचारी संघ ने कहा प्रदेश में सभी उच्चअधिकारी समस्याओं को सुनते हैं परंतु जलकल विभाग लखनऊ के विभागाध्यक्ष

के पास अपने विभाग के कर्मचारियों के लिए समय नहीं है। महाप्रबंधक इतना ज्यादा व्यस्त हैं कि उनके पास जलकल विभाग, मुख्यालय में बैठने का भी समय नहीं है। कर्मचारियों में रोष व्याप्त है। उन्होंने कहा कि मांग पत्र पर कोई ठोस निर्णय नहीं लिया गया तो बाध्य होकर संगठन ट्रेड यूनियन एक्ट के तहत 2 अगस्त को महाप्रबंधक के नए कार्यालय जलकल विभाग, बंगला नंबर 2, वाटर वर्क्स रोड, ऐशबाग पर सांकेतिक धरना देंगे। यह जानकारी आकाश कुमार गुप्ता महामंत्री जलकल, नगर निगम नियमित एवं आउटसोर्सिंग कर्मचारी संघ लखनऊ ने दी है।

फोटो : 4पीएम



जुलूस बुधवार की रात को राजधानी के बड़ा इमामबाड़ा में मुहर्रम के पाक महीने के दौरान मेहंदी के जुलूस में पहुंचे लोग।

यशस्वी रैंकिंग में उछले, 11 स्थानों की छलांग



4पीएम न्यूज नेटवर्क

दुबई। भारत के युवा सलामी बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल आईसीसी टेस्ट रैंकिंग में 11 पायदान चढ़कर 63वें स्थान पर पहुंच गए जबकि कप्तान रोहित शर्मा नौवें स्थान पर हैं। जायसवाल ने वेस्टइंडीज के खिलाफ पोर्ट आफ स्पेन में झूं रहे दूसरे टेस्ट में 57 और 38 रन की पारियां खेली। अब उनके 466 अंक हैं। दूसरे टेस्ट में 80 और 57 रन बनाने वाले रोहित के 759 अंक हैं और वह श्रीलंका के कप्तान दिमथ करुणारत्ने के साथ नौवें स्थान

इट्रस ने रवा इतिहास, सिर्फ 8 रन देकर लिए 7 विकेट

आईसीसी टी-20 विश्व कप 2024 क्वालीफायर के मुकाबले खेले जा रहे हैं। क्वालीफायर राउंड में मलेशिया और चीन के बीच खास मुकाबला खेला गया, जिसमें ऐसा कारनामा हुआ है जो अब तक क्रिकेट में नहीं हुआ। इस मैच में मलेशिया के तेज गेंदबाज सियाजल इट्रस ने इतिहास रच दिया है। उन्होंने चीन के खिलाफ इस मैच में खास कारनामा किया है, जिससे उनका नाम क्रिकेट के इतिहास में लिख गया है। मलेशिया ने चीन को इस मैच में आठ विकेट से मात दी है। पहली बार क्रिकेट मैच में उन्होंने सात विकेट लेने का रिकॉर्ड बनाया और इस दौरान कुल आठ रन ही दिए।

आईसीसी टेस्ट रैंकिंग: रोहित नौवें स्थान पर

पर हैं। ऋषभ पंत एक पायदान नीचे गिरकर 12वें और विराट कोहली 14वें स्थान पर हैं। ऑस्ट्रेलिया के मार्नस लाबुशेन और इंग्लैंड के जो रूट क्रमशः दूसरे और तीसरे स्थान पर हैं। न्यूजीलैंड के कप्तान केन विलियमसन शीर्ष पर हैं। इंग्लैंड के जाक क्रॉउले 13 पायदान चढ़कर 35वें स्थान पर हैं। वहीं हैरी ब्रूक 11वें और जॉनी बेयरस्टो संयुक्त 19वें स्थान पर हैं। भारत के अनुभवी स्पिनर

रविचंद्रन अश्विन गेंदबाजों की सूची में शीर्ष पर हैं जबकि रविंद्र जडेजा छठे स्थान पर हैं। तेज गेंदबाज मोहम्मद सिराज 33वें स्थान पर पहुंच गए हैं। श्रीलंका के प्रबोध जयसूर्या कैरियर की सर्वश्रेष्ठ सातवीं रैंकिंग पर हैं। जयसूर्या के स्पिन जोड़ीदार रमेश मेंडिस एक पायदान चढ़कर 21वें स्थान पर हैं। हरफनमौलाओं की रैंकिंग में जडेजा और अश्विन शीर्ष दो स्थानों पर हैं जबकि अक्षर पटेल पांचवें स्थान पर हैं।

HSJ SINCE 1893

harsahaimal shiamlal jewellers

NOW OPENED

PALASSIO

ASSURED GIFTS FOR FIRST 300 BUYERS & VISITORS

20% Discount



पूर्व आईपीएस अमिताभ ठाकुर के आवास को पुलिस ने घेरा, हाथ, मुंह और पांव बांधकर बैठे

4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। कन्नौज सांसद सुब्रत पाठक प्रकरण में लखनऊ पुलिस द्वारा हमारे गोमतीनगर आवास को चारों तरफ से घेर लेने तथा डीजीपी मुख्यालय नहीं जाने देने की स्थिति में अमिताभ ठाकुर अभी 12 बजे से अपने आवास पर ही हाथ मुंह और पांव बांधकर बैठे। अधिकार मंच के अमिताभ ठाकुर डीजीपी आफिस जाने के रोकने के लिए लखनऊ पुलिस ने उनके आवास को घेर लिया है। यह जानकारी उनकी पत्नी व वरिष्ठ वकील नूतन ठाकुर ने दी है।

गौरतलब हो कि कन्नौज के सांसद सुब्रत पाठक द्वारा पुलिस चौकी में पुलिस से मारपीट

पर कार्रवाही न किए जाने के विरोध में पूर्व पुलिस अधिकारी अमिताभ ठाकुर डीजीपी आफिस जाना चाहते थे।

श्रीमती नूतन ठाकुर का कहना है उन्हें रोकने के लिए लखनऊ पुलिस गोमतीनगर आवास को चारों तरफ से घेर लिया है। उनका कहना है कि अमिताभ ठाकुर कन्नौज सांसद सुब्रत पाठक द्वारा कन्नौज की मंडी पुलिस चौकी में घुसकर पुलिस वालों को मारपीट किए जाने के मामले में अब तक कोई कार्यवाही नहीं किए जाने के संबंध में डीजीपी आफिस के सामने जाकर कार्रवाई की मांग करना चाहते थे पर उससे पहले पुलिस ने इस तरह का घृणित कार्य किया।

कन्नौज सांसद सुब्रत पाठक द्वारा पुलिस चौकी में मारपीट के मामले में डीजीपी आफिस जाना चाहते थे ठाकुर



किसानों की मुश्किलों को हल करने का प्रयास जारी: मोदी

4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि आज देश में किसानों की मुश्किलों को हल करने के लिए 1.25 लाख किसान समृद्धि केंद्रों को समर्पित किया जा रहा है, इनके जरिए खेती से जुड़ी हर जानकारी, हर योजना की सूचना, उसे लाभ आदि के जरिए बताया जाएगा, आज देश के करोड़ों किसानों को करीब 18,000 करोड़ रुपये की राशि पीएम किसान सम्मान निधि योजना के तहत दी गई है जो सीधा उनके खाते में आ रही है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राजस्थान के सीकर में एक सरकारी कार्यक्रम में किसानों के लिए लाभकारी किसान सम्मान योजना के तहत 14वीं किस्त जारी की। डायरेक्ट बनेफिट ट्रांसफर के जरिए देश के 8.5 करोड़ किसानों के खाते में 2000 रुपये सीधा उनके खाते में पहुंच गए हैं। इस 14वीं किस्त के जरिए किसानों को 17,000 करोड़ रुपये से ज्यादा ट्रांसफर किए गए हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सीकर में एक सरकारी कार्यक्रम में कई विकास कार्यों की आधारशिला भी रखी है।



लूट की दुकान का ताजा प्रोडक्ट लाल डायरी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राजस्थान के शेखावाटी इलाके में भाजपा के चुनावी अभियान की शुरुआत कर कांग्रेस में लाल डायरी को लेकर उठे विवाद पर भी चुटकी ली। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार की तर्फ से पहले राजस्थान के विकास का सिलसिला लगातार चल रहा है, लेकिन जब से यहां कांग्रेस की सरकार बनी है, तब से विकास के काम में देरी अटकाने का ही काम चल रहा है। कांग्रेस की सरकार का मतलब है कि लूट की दुकान और झूठ का बाजार। इस लूट की दुकान का ताजा प्रोडक्ट है लाल डायरी। मोदी ने कहा कि कितनी ही ताकत लगा ले, लेकिन लाल डायरी इस चुनाव में पूरी कांग्रेस का डिब्बा गोल करने जा रही है। लाल डायरी के नाम से ही कांग्रेस के नेताओं की बोलती बंद हो रही है।

किसान सम्मान योजना की 14वीं किस्त जारी

भाजपा में काम करने पर शर्मिंदा हूँ: विनोद शर्मा

पटना। मणिपुर हिंसा को लेकर देश में सियासी बवाल मचा हुआ है। संसद से लेकर सियासी गलियारों तक यह मुद्दा सुर्खियों में है। इसी बीच भाजपा के मीडिया पैनलिस्ट विनोद शर्मा ने इस्तीफा दे दिया है। शर्मा (डू) ने भाजपा छोड़ने की घोषणा राजधानी पटना में जगह-जगह होडिंग, पोस्टर और बैनर लगाकर भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के कार्यप्रणाली पर सवाल खड़े किए हैं। उन्होंने होडिंग में लिखवाया है कि मणिपुर की घटना पर अब तक प्रधानमंत्री ने बयान दिया है, न ही मणिपुर के मुख्यमंत्री को हटाने का काम किया गया है।

पटना के चौराहों पर लगे हैं पोस्टर

विनोद शर्मा के इस्तीफे से जुड़े पोस्टर पटना के चौराहों पर, पटना वीमेंस कॉलेज के सामने, राजद प्रदेश कार्यालय के बगल में, जदयू कार्यालय के सामने, विधानसभा गेट के सामने, पुराने सचिवालय के गेट के सामने, चिड़ियाखाना गेट नंबर 2 के सामने, विद्यापति भवन के सामने, गांधी मैदान जेपी गोलबंद के पास लगाए गए हैं। इन पोस्टरों में उनके इस्तीफे की बात के साथ मणिपुर की घटना के लिए पूरी तरह से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मणिपुर के मुख्यमंत्री बीरेन सिंह को जिम्मेदार बताया है।

मालवाहक जहाज में लगी आग एक भारतीय की मौत, 20 घायल

तीन हजार लदे थीं कारें पनामा का है जहाज

4पीएम न्यूज नेटवर्क

लंदन। करीब तीन हजार कार लदे एक मालवाहक जहाज में नीदरलैंड के तट पर भीषण आग लगने की खबर है। इस हादसे में एक भारतीय की मौत हो गई है और 20 लोग घायल हुए हैं। हादसे में जान गंवाने वाला भारतीय, जहाज के कू का सदस्य था।

नीदरलैंड्स के तटक्षक बलों ने चेतावनी

जारी की है कि यह आग अगले कई दिनों तक लगी रह सकती है, जिसे बुझाने के प्रयास जारी हैं। बता दें कि 199 मीटर लंबा पनामा का मालवाहक जहाज फर्मेंटल हाइवे जर्मनी से मिस्त्र का सफर कर रहा था लेकिन मंगलवार रात नीदरलैंड के तट के करीब इस जहाज में आग लग गई। नीदरलैंड्स स्थित भारतीय दूतावास ने एक सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए बताया है कि इस हादसे में एक भारतीय नागरिक की मौत हो गई।



प्रदर्शन आम आदमी पार्टी के पूर्व सैनिक प्रकोष्ठ द्वारा मणिपुर घटना व राज्यसभा सांसद संजय सिंह की बर्खास्तगी को लेकर गोमतीनगर में किया गया प्रदर्शन।

नगर निगम: लुटेरों को ही दे दी खजाने की चाबी

लखनऊ नगर निगम की काली करतूत मंत्रियों तक पहुंची

4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। नगर निगम की काली कारस्तानी की शिकायत अब मंत्रियों की चौखट तक पहुंचने लगी है। ताजा मामला जोन-आठ का है जहां विभाग के अधिकारियों (जोनल अधिकारी एवं राजस्व निरीक्षक) द्वारा निजी लड़के रखकर भवन कर की वसूली की जा रही है। इतना ही नहीं कर निर्धारण के कार्य में लोगों को धमकाकर एवं भवन सौज करने की धमकी देकर मनमाने ढंग से वसूली भी की जा रही है।



देवी शंकर दुबे। अजीत राय।



इस बात की शिकायत मंत्री लक्ष्मी नारायण चौधरी तक पहुंची तो उन्होंने इस बाबत एक पत्र नगर विकास मंत्री को लिखी है।

जोन-8 में कार्यरत जोनल अधिकारी का मूल पद टैक्स सुप्रीटेण्डेंट का है लेकिन देखा जाय तो इनकी व्यक्तिगत सम्पत्ति नगर निगम में आला अधिकारियों से भी

अध्यावासियों को धमकाते हैं दुबे

देवी शंकर दुबे (राजस्व निरीक्षक द्वितीय) द्वारा अपने से संबंधित वार्डों में आने वाले समस्त व्यवसायिक एवं निजी भवनों के स्वामियों को पहले तो कर निर्धारण अधिक बताकर धमकाया जाता है, फिर कर जमा न करने पर कुर्की करने की भी धमकी दी जाती है, जब भवन स्वामी भयभीत होकर पैसा देने के लिये तैयार हो जाता है, तो उन्हीं भवनों का कर निर्धारण का वार्षिक मूल कम दिखाकर अभिलेखों में गई 2025 की तिथि से कर दिया जाता है। देवी शंकर दुबे द्वारा अपने वार्डों के कार्य हेतु कुल 16 प्राइवेट लड़के रखे गये हैं, जो श्री दुबे के लिये समस्त पार्टी से कर वसूली एवं कुर्की का कार्य करते हैं। श्री दुबे द्वारा ट्रान्सपोर्ट नगर, लखनऊ स्थित भवन संख्या-डी 1/153 व भवन संख्या-डी 1/164 के भवन कर निर्धारण में भी वित्तीय अनियमितता की गयी, जिसके 52 लाख के कर को कम करके 08 लाख मात्र कर दिया गया एवं अजीत पाल सिंह, राज्य मंत्री विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी इलेक्ट्रॉनिक्स तथा सूचना प्रौद्योगिकी विभाग के पत्र. दिनांक 21.03.2023 द्वारा पूर्व में उक्त प्रकरण में जाँच के निर्देश भी दिये गये परन्तु जोनल अधिकारी, अजीत द्वारा समस्त प्रकरण दबा दिये जाते हैं। इससे अतिरिक्त हाउस आईडी सीपी / शॉप 6 जो कि भगवान दास वर्मा के नाम से दर्ज का भवन कर निर्धारण भी 21 लाख से कम कर मात्र रु 2216 में निपटा दिया गया।

अधिक है। जोन अधिकारी द्वारा नियम विरुद्ध रूप से देवी शंकर दुबे (राजस्व निरीक्षक द्वितीय) को स्वयं के लाभ हेतु अन्य राजस्व निरीक्षकों के मुकाबले सबसे अधिक वार्ड दिए गए ताकि वह लूट सके। सूत्रों ने बताया कि जोन चार

में भी देवी शंकर दुबे व अजीत राय ने मिलकर हाउस टैक्स में बड़ा चोटाला किया है और किसी को इसकी भनक तक नहीं लगी। अब इन्हीं अधिकारियों को नगर निगम लखनऊ के कार्यालय जोन-8 की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

आधुनिक तकनीक और आपकी सोच से भी बड़े आश्चर्यजनक उपकरण

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

सिक्वोर डॉट टेक्नो हब प्रा0लि0
संपर्क 9682222020, 9670790790