



मैं सही निर्णय लेने में विश्वास
नहीं करता। मैं निर्णय लेता हूं
और फिर उन्हें सही साबित
कर देता हूं।

-रतन टाटा

जिद...सच की

स्पेन की महिलाएं बनीं विश्व... 7 | कांग्रेस-भाजपा में वार-पलटवार... 3 | जी-20 के कार्यक्रम से चुनाव साधना... 2

सनी देओल के बंगले की ई-नीलामी की नोटिस वापस लेने पर मचा बवाल

कटोडों का कर्ज है सांसद पर, कांग्रेस व भाजपा आमने-सामने

- » जयराम रमेश ने पूछा-
किसके इशारे पर बैंक ने
लिया फैसला
- » बैंक ऑफ बड़ौदा ने कहा-
तकनीकी कारणों से नोटिस
लिया गापस
- » 25 अगस्त को की जानी थी
संपत्ति की नीलामी
- 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। बॉलीवुड अभिनेता व अंगठी के गुरुदासपुर से भाजपा के सांसद सनी देओल के बंगले की ई-नीलामी को लेकर कांग्रेस व भाजपा में तलवरों खींच गई। इस मुद्दे को लेकर सियासत भी गरमा गई है। कांग्रेस ने बैंक ऑफ बड़ौदा द्वारा भाजपा सांसद और अभिनेता सनी देओल के बंगले की ई-नीलामी संबंधी नोटिस को कथित तौर पर वापस लिए जाने को लेकर सवाल खड़े किए हैं। कांग्रेस पार्टी महासचिव जयराम रमेश ने पूछा कि आखिर 'तकनीकी कारणों का हवाला देने के लिए बैंक को किसने दबाव में लिया? जयराम रमेश ने सोशल मीडिया में एकस पर लिखा, कल दोपहर को देश

ऋण पर ब्याज और जुर्माना घुकाने में रहे असफल

गुरुदासपुर के सांसद सनी देओल 2022 से बैंक को 55.99 करोड़ रुपये के ऋण पर ब्याज और जुर्माना घुकाने में युक्त कर रहे हैं। बता दें कि सनी की नीलामी मिल्ले गढ़ 2 बॉली अपिस पर सफल रही है और इसले व्हायर लिंग होने के बाद से 300 करोड़ रुपये से अधिक की कमाई कर पूँछी है। अग्रिमता को आविष्कार करते हुए एवं वर्ष 2019 से पंजाब की गुरुदासपुर सीट से सताइंड भाजपा का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। उन्होंने तत्कालीन कांग्रेस समर्पण भूमि ज्ञाकर को व्याकरण बढ़ाते से सोंट जाते थे।

को पता चला कि बैंक ऑफ बड़ौदा ने भाजपा सांसद सनी देओल के जुहू स्थित आवास को ई-नीलामी के लिए रखा है, व्हायर उन्होंने बैंक को 56 करोड़ रुपये का भुगतान नहीं किया है।

आज सुबह 24 घंटे से भी कम समय में देश को पता चला कि बैंक ऑफ बड़ौदा ने 'तकनीकी कारणों से नीलामी नोटिस वापस ले लिया है, उन्होंने सवाल किया, आखिर इन 'तकनीकी कारणों का हवाला देने के लिए किसने प्रेरित किया?

बैंक ऑफ बड़ौदा ने 56 करोड़ रुपये की वसूली के लिए सनी देओल की संपत्ति को नीलामी के लिए रखा था। यह नीलामी

25 अगस्त को

ऑनलाइन माध्यम से की जानी थी। खबरों के अनुसार, सनी देओल के बंगले की ई-

नीलामी के नोटिस

को वापस ले लिया गया है, बैंक ऑफ बड़ौदा ने कहा, कि अजय सिंह देयोल उर्फ़ सनी देयोल के संबंध में विक्री नीलामी नोटिस के संबंध में ई-नीलामी नोटिस का शुद्धिकरण तकनीकी कारणों से वापस ले लिया गया है।

इससे पहले बैंक ने रविवार को कहा था कि सनी विला के नाम से मशहूर जुहू की संपत्ति की नीलामी 51.43 करोड़ रुपये से शुरू होगी। जूनतम बोली राशि ? 5.14 करोड़ निर्धारित की

पटना में अटल बिहारी पार्क का नाम बदलने पर तिलमिलाई भाजपा

पटना। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि पटना के कंकड़बाग में अटल बिहारी वाजपेयी पार्क का नाम बदलकर कोनोट पार्क करना आविष्कार की ओर बढ़ा अपार्श है। वह भारत रख देता है। मैं नीतीश कुमार से तेजस्वी यादव को इसका नाम बदलने से रोकने का आग्रह करता हूं। बिहार में जया विवाह छड़ा हो गया है, जब भारत के पूर्व प्रधानमंत्री के नाम पर पटना के कंकड़बाग में बने अटल बिहारी पार्क का नाम बदलकर कोनोट पार्क कर दिया गया है। केंद्रीय मंत्री और बीजेपी सांसद नित्यानंद राय ने इस घटनाक्रम को लेकर बिहार सरकार की आलोचना की और कहा कि यह कदम बेद आविष्कार की ओर बढ़ा अपार्श है।

नीतीश जी, तेजस्वी एक दिन आपका नाम भी बदल देंगे : नित्यानंद

भाजपा नेता व केंद्रीय मंत्री नित्यानंद राय ने कहा, कि सरकार ने इस विस्ते का नाम पूर्व पीएम के नाम पर रखा, सरकार ने जया प्रतिमा याद स्थापित की। अटल जी संसदीयों और बिहारालियों के दिल में है। बिहार के लोग नीतीश जी को बताएंगे कि तेजस्वी कितना बड़ा अपार्श कर रहे हैं। राय ने प्रश्नाएं सोचाएं कहा, कैटिन बात है नीतीश जी, तेजस्वी एक दिन आपका नाम भी बदल देंगे। वह एक पर्यावरण विभाग ने अब इस पार्क का जीर्णांश्वर किया है। इस विभाग की जिम्मेदारी लालू यादव के बेटे तेज प्रताप यादव के पास है।

गई थी। जुहू के बंगले के अतिरिक्त, 599.44 वर्ग मीटर की संपत्ति नीलामी तैयारी थी।

रेप पीड़िता को गर्भपात करवाने की 'सुप्रीम' इजाजत

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। रेप-दुर्घटना के बाद गर्भपात की इजाजत का मामले में सुप्रीम कोर्ट ने बड़ा कदम उठाया है। कोर्ट ने 28 हफ्ते की गर्भपात महिला को गर्भपात की इजाजत दी है, मेडिकल बोर्ड की रिपोर्ट देखने के बाद सुप्रीम कोर्ट ने फैसला लिया। रिपोर्ट के मुताबिक-महिला का गर्भपात किया जा सकता है, सुप्रीम कोर्ट ने फैसले में कहा कि विकितसीय प्रक्रिया के बाद, यदि भ्रूण जीवित पाया जाता है

सुप्रीम कोर्ट ने कहा- भ्रूण के जीवित रहने पर देनी होंगी सभी सुविधाएं

तो अस्पताल को भ्रूण के जीवित रहने को सुनिश्चित करने के लिए सभी सुविधाएं देनी होंगी। बच्चे को कानून के अनुसार गोद देने के लिए सरकार कानून के मुताबिक कदम

गुजरात हाईकोर्ट के आदेश पर सवाल

सुनवाई के दैयान एक बार पिर सुप्रीम कोर्ट ने गुजरात हाईकोर्ट के बाद हाईकोर्ट ने आदेश जारी कर दिया। देश में कहीं भी नहीं होता कि कोई अदालत आपने से बड़ी अदालत के खिलाफ आदेश जारी करे, हल्ले आदेश को उत्तीर्ण करने की जरूरत नहीं है, इसके अलावा गुजरात कहते हुए कहे हैं कि लिया गया दृष्टिकोण संवैधानिक दर्दन के लिए है? आप कैसे अन्यान्यान् दिविति काम कर सकते हैं और ब्राह्मकार पीड़िता को गर्भधारण के लिए मजबूर कर सकते हैं? पीड़िता को आज या मंगलवार सुबह 9 बजे अस्पताल में ले जाएं।

उठाए। सुप्रीम कोर्ट ने गुजरात हाई कोर्ट में की कार्यशैली पर भी सख्त टिप्पणी की।

मणिपुर हिंसा पर सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार से मांगा जवाब

» जस्टिस गीता मित्तल कमेटी ने सौंपी तीन रिपोर्ट्स

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क



को मणिपुर में राहत और पुनर्वास कार्यक्रमों की देखेंगे करने की जिम्मेदारी दी गई थी। कमेटी का अध्यक्ष जम्मू कश्मीर हाईकोर्ट की पूर्व मुख्य न्यायाधीश गीता मित्तल को बनाया गया था। साथ ही इस कमेटी में जस्टिस (रियर्ड) पी जोशी और जस्टिस (रियर्ड) आशा मेनन को भी शामिल किया गया था।

इन याचिकाओं पर सुनवाई करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने हाईकोर्ट की तीन पूर्व महिला जर्जों की एक कमेटी बनाई थी। इस कमेटी

जी-20 के कार्यक्रम से चुनाव साधना चाहती है बीजेपी: अखिलेश यादव

योगी सरकार पर साधा निशाना, बोले- सांडों की वजह से हादसों से रोज हो रही मौत

» 2024 को लेकर गठबंधन के सभी नेता तैयार

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। पूर्व सीएम अखिलेश यादव ने केंद्र सरकार पर जमकर हमला बोला। अखिलेश ने कहा कि भाजपा सरकार टी-20 कार्यक्रम के जरिए चुनाव साधने की कोशिश कर रही है। अखिलेश ने कहा कि आगर सरकार इतनी जगहों पर ऐसे कार्यक्रम कर रही है, तो ऐसा ही एक कार्यक्रम सरकार को मणिपुर में करना चाहिए। अखिलेश ने कहा कि जी-20 का अगर एक कार्यक्रम मणिपुर में भी हो जाए तो दुनिया में अच्छा संदेश जाएगा। परिवारवाद के मुद्दे पर अखिलेश ने कहा कि आप के ही कार्यक्रम में एक और नेता सुबह आकर गए हैं जो कि परिवारवाद की ही देन हैं, यहां उन्होंने ज्योतिरादिय सिध्धि पर निशाना साधा।

अखिलेश ने कहा कि हम सिर्फ लोकसभा की टिकट दे सकते हैं जिस नहीं सकते, कोई नेता जीतता है तो ये जनता की

वजह से है, अखिलेश ने कहा कि लोकतंत्र में प्रतिनिधि को चुना जाता है हम किसी को जिता नहीं सकत, हर कोई लोकतंत्रिक प्रक्रिया के तहत ही जीतता है। अखिलेश यादव ने इस दौरान यूपी सरकार पर भी निशाना साधा। अखिलेश यादव ने राज्य सरकार पर निशाना साथते हुए

कहा कि यूपी में ड्रैफ्टिंग के में नहीं भर्ती हुई है, जिसकी वजह से



अगले महीने शत्रिय एकीकरण सम्मेलन करेगी पार्टी

योगी विधानसभा उपचारी ने थायर प्रत्यार्थी जाता ने के बाद आ सपा ने अपने इन घोषणाओं का राजनीतिक लाभ लेने की योजना बनाई है। इसके तहत अगले माह शत्रिय समाज के तीन बड़े सम्मेलन लखनऊ यूपी और बांदा और प्रतापगढ़ गों किए जाएंगे। इन्हें 'सामाजिक एकीकरण सम्मेलन' नाम दिया गया है। पीडीपी के आगे मुख्य नारे के बीच सपा ने यूपी में शत्रिय प्रत्यार्थी सुधार कर्म को उतारा है। इसके पीछे यह सदृश्य देने की कोशिश है कि सपा विविध वर्गों को नारे पिछों, विजेतों और अल्पसंख्यकों के लिए सामाजिक नवाय की लड़ाई लड़ रही है, पर उसे सामाजिक वर्ग से भी कोई परहेज नहीं है। सपा नेतृत्व ने जहां यूपी के राजनीतिक व सामाजिक समीकरण में सुधार कर्म को प्रत्यार्थी बनाना मुश्किल समझा, वही इसके पूरे प्रदेश में शत्रिय समाज के बीच पैदा बढ़ने की आनंदीता पर भी काम शुरू कर दिया है।

हादसों में बढ़ोतरी हुई है। अखिलेश ने सांडों को लोकर राज्य सरकार पर हमला बोला कि सांडों को यह नंदी मानते हैं। उन्होंने कहा कि इस राज्य में स्टूडेंट्स का एक गुट बाइस चांसलर को पीट देता है, आप सिर्फ झूठे सपने दिखाते हैं, आप एक्सप्रेसवे के नाम पर झूठ बोल रहे हैं, कभी बुदेलखंड एक्सप्रेसवे जाइए, बचपन में जो झूला हम सभी ने झूला होगा वो याद आ जाएगा, इसके बाद

अखिलेश ने पूर्वांचल एक्सप्रेसवे को लेकर कहा कि वो समाजवादियों की देन थी, इन्होंने सिर्फ नाम हटा दिया है, इस दौरान अखिलेश ने केंद्रीय परिवहन मंत्री नितिन गडकरी की तारीफ भी की लेकिन साथ ही निशाना भी साधा अखिलेश ने कहा कि उन्होंने अच्छा काम तो किया है लेकिन आप उनसे पूछिए इंडियन रोड कंप्रेस के मानकों के हिसाब से एक्सप्रेसवे क्यों नहीं बना, अखिलेश ने कहा कि आपने सुरक्षा के साथ खिलावड़ किया है, सर्विस लेन क्यों नहीं बनाई गई। 2024 को लेकर अखिलेश यादव ने कहा कि गठबंधन के सभी नेता तैयार हैं। हमारी मीटिंग के बाद आपने 40 लोगों की मीटिंग बुलाई।

लोकतंत्र बचाने के लिए भाजपा को बेदखल करना जरूरी : किरननगर नंदा

सपा के साथीय उपचाय किरननगर नंदा ने कहा है कि देश इस समय संकटमय के दौरे से गुजर रहा है। सासार्य सुखों पर मी संकट है। लोकतंत्र और सावित्री को बचाने के लिए

जग्जा का सात से बेदखल सपा यूपीया पर मी शिक्षिय संसदीय थेट के कामकाज की समीक्षा कर रहे थे। इसके सीएमपी, हवाई और कानपुर देहात के जिलायायथ, विवासाय थेट अध्यक्ष, जोलन प्रभारीयों और पूर्व प्रत्यार्थियों ने मार्ग लिया। उन्होंने कहा कि मतदान का प्रतिवेदन बनाए और मतदाताओं के साथ संपर्क पर रखेंगे जोर देना होगा। बैठक में पूर्व नंदी आरके शैक्षणी, सीएप्पु के जिलायायथ

छत्तीपाल सिंह यादव, कानपुर देहात के जिलायायथ मुनीद शुखला, हवाई के जिलायायथ वीरेंद्र सिंह, निर्मला सिंह, पूनम राधें आदि ने नीं अपनी बातें रखीं।

निकाह से पहले ही तीन तलाक थीरुक : शहजाद पूनावाला

» आप-कांग्रेस में वार-पलटवार पर बीजेपी नेता ने कसा तंज

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। भाजपा ने विपक्षी एकता इंडिया पर निशाना साधा है। इससे पहले शनिवार को मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने छत्तीसगढ़ में कांग्रेस सरकार की आलोचना की थी। कांग्रेस ने केजरीवाल पर पलटवार किया और उन्हें पिछली शीला दीक्षित सरकार के प्रदर्शन की तुलना अपनी सरकार से करने की चुनौती दी। इस पर गृहमंत्री अमित शाह का जिक्र करते हुए भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता शहजाद पूनावाला ने ट्वीट किया है।

पूनावाला ने लिखा है कि निकाह से पहले तीन तलाक। कांग्रेस ने कहा है कि वो दिल्ली में आम आदमी पार्टी के खिलाफ चुनौति है।



सपा सामंजस्य बनाने में सहयोग करे : याय

» इंडिया को जिताने के लिए एकजुटा दिखानी होगी: कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। कांग्रेस के नये अध्यक्ष अजय राय ने सपा प्रमुख अखिलेश यादव से इंडिया गठबंधन को पूरा सहयोग देने की अपील की है। सपा अध्यक्ष अखिलेश यादव के इस बयान पर कि बड़ी पार्टी को बड़ा दिल रखना होगा के जवाब में कांग्रेस के नवानियुक्त प्रदेश अध्यक्ष अजसर राय ने कहा है कि हमारा दिल बहुत बड़ा है। यहीं वजह है कि पूरे देश में क्षेत्रीय दलों को एकजुट कर रहे हैं। यदि हमारा दिल बड़ा न होता तो हम यह मुहिम वर्षों चलाते? जहां तक यूपी की बात है तो यहां सपा को भी बड़ा दिल दिखाना होगा। दिल तभी मिलते हैं, जब दोनों तरफ से मोहब्बत बढ़े। हम दिल बड़ा कर मोहब्बत दिखा रहे हैं। ऐसे में सपा को भी



सामंजस्य बनाने में सहयोग करना होगा, ताकि दूसरे दलों को एकजुट होने में किसी तरह की समस्या न हो। उन्होंने कहा कि पहले बात कुछ और थी।

अब हालात कुछ और हैं। मुझे भरोसा है कि इस बार इंडिया का अभियान रंग दिखाएगा और कांग्रेस के नेतृत्व में दिल्ली में सरकार बनेगी। उत्तर प्रदेश में गठबंधन को ज्यादा से ज्यादा सीटें मिलेंगी।

कांग्रेस वर्किंग कमेटी में प्रियंका शामिल

कांग्रेस वर्किंग कमेटी (सीडल्यूपीसी) में उत्तर प्रदेश का दबदबा बढ़ गया है। अब इसमें सोनेकी गांधी नी शामिल हो गई है। पूर्व प्रदेश अध्यक्ष सलमान सुर्खी पहले की तरह काबिज है। जबकि सीडल्यूपीसी से राज्यवाला सदस्य प्रगट नियारी बाहर हो गए हैं।

पिंग को नी इस बार जगह नहीं लिया है। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के महाविषयक कमेटी सोनेकालन ने रविवार को कांग्रेस वर्किंग कमेटी की घोषणा कर दी है। इसमें उत्तर प्रदेश की प्रभारी रह यूपी और अपनी तक आनंदित सदस्य दर्दी पिंगका गांधी को वर्किंग कमेटी में जगह दी गई है। इसी तरह उत्तर प्रदेश से सोनिया गांधी, राहुल गांधी और सलमान सुर्खी दोनों को घोषित किया गया है। इंडिया के रूप में शुरुआत शुरुआत की लोक निया है। अब तक विशेष आनंदित सदस्य दर्दी पिंग को गांधी की घोषणा कर दी है। इसी तरह उत्तर प्रदेश से सोनिया गांधी, राहुल गांधी और सलमान सुर्खी को घोषित किया गया है। इंडिया के रूप में शुरुआत शुरुआत हो गई है।

मानव नी हो कि कांग्रेस के कर्मी 1256 प्रातीय कांग्रेस कमेटी (पीसीसी) सक्रिय सदस्य हैं। आठ पीसीसी सदस्यों को टीडल्यूपीसी में जगह लिया है।

» संजय बोले- यूपी में आप करेगी प्रदेशत्वापी धरना प्रदर्शन

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। आम आदमी पार्टी के यूपी प्रभारी सांसद संजय सिंह ने कहा कि मोदी सरकार के महाघोटाले के खिलाफ 24 अगस्त को यूपी के सभी जिलों में आम आदमी पार्टी धरना प्रदर्शन आंदोलन करेगी। संजय सिंह ने कहा कि सीएजी की रिपोर्ट से खुलासा हुआ है कि द्वारका एक्सप्रेसवे का प्रोजेक्ट 18 करोड़ रुपये प्रति किलोमीटर की

लागत के हिसाब से बनाना था, लेकिन इन्होंने 18 करोड़ 73 लाख और किलोमीटर में बनने वाली सड़क को 250 करोड़ रुपये प्रति किलोमीटर में बनाया। इसी तरह भारत माला प्रोजेक्ट में पूरे देश में 75000 किलोमीटर की सड़क बननी थी।

7.5 लाख करोड़ रुपये का घोटाले की योजना बनाई है। सीएजी की रिपोर्ट में अयोध्या के अंदर डेवलपमेंट अंदोलन करेगी और महामहिम राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा। दिल तभी मिलते हैं, जब दोनों तरफ से मोहब्बत बढ़े। हम दिल बड़ा कर मोहब्बत दिखा रहे हैं। ऐसे में सपा को भी

द्वारा

योजना बनाई है। सीएजी की रिपोर्ट में अयोध्या के अंदर डेवलपमेंट अंदोलन करेगी और महामहिम राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा। दिल तभी मिलते हैं, जब दोनों तरफ से मोहब्बत बढ़े। हम दिल बड़ा कर मोहब्बत दिखा रहे हैं। ऐसे में सपा को भी

द्वारा

योजना बनाई है। सीएजी की रिपोर्ट में अयोध्या के अंदर डेवलपमेंट अंदोलन करेगी और महामहिम राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा। दिल तभी मिलते हैं, जब दोनों तरफ से मोहब

कांग्रेस-भाजपा में वार-पलटवार, चुनावी रण तैयार दिग्गज नेताओं के आने लगे सियासी बयान

- » इंडिया बनाम एनडीए में तीखी बहस जारी
- » 2024 चुनाव की वैतरणी करनी है पार
- » इंडिया की तीसरी बैठक में भी रहेंगी कुर्सी खाली
- 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। साल के आखिर में विधानसभा चुनाव व अगले साल होने वाले लोक सभा चुनाव को लेकर कांग्रेस व भाजपा में वार-पलटवार तेज हो गया है। दोनों पार्टियों के दिग्गज नेता एक-दूसरे को घेरने का कोई मोका गंवाना नहीं चाहते हैं। कांग्रेस जहां एनडीए गठबंधन को कोसने में पीछे नहीं हट रही है तो भाजपा भी इंडिया गठबंधन को पानी पी-पी कर निशाने पर लेती रहती है। मोदी, शाह, योगी, गढ़करी से लेकर हर छोटा बड़ा नेता हर मंच से कांग्रेस व उसके सहयोगियों को घेरते रहते हैं।

उधर कांग्रेस व विपक्ष के अन्य दल भी मोदी व बीजेपी सरकार की हर योजना की आलोचना करने में देर नहीं लगाते हैं। ऐसा लगता है जैसे-जैसे चुनाव करीब आएंगे वार और तीखे होते जाएंगे। केंद्रीय मंत्री गड़करी ने ईडी और सीबीआई जैसी एजेंसियों के दुरुपयोग के आरोप को सिरे से नकारा है। गड़करी ने कहा, जो पाप करेगा, वो भोगेगा। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि हमारे पास इको प्रैंस्टी साबुन है! राजनीति में लोग आते हैं, जाते हैं... ये सब चलता ही रहता है। गड़करी ने कहा, चुनाव में जीतने की राजनीति ही ईपोर्टर होती है, जो जीतता है वही सिकंदर होता है। कभी-कभी अलायस में पार्टीनर लेने पड़ते हैं, ताकत बढ़ानी पड़ती है। हम भी ताकत बढ़ाते हैं।

बीजेपी नेता दुष्यंत कुमार गौतम ने विपक्षी दलों के गठबंधन इंडिया पर कटाक्ष किया है। दुष्यंत गौतम ने कहा कि इंडिया की पहली बैठक से दिल्ली के सीएम अरविंद केजरीवाल गायब रहे। दूसरी बैठक में बिहार के सीएम नीतीश कुमार शामिल नहीं हुए। अब तीसरी बैठक में कौन शामिल होगा इस बात का भी कुछ पता नहीं है। बीजेपी के राष्ट्रीय

महासचिव दुष्यंत कुमार गौतम ने विपक्षी दलों के गठबंधन इंडिया पर निशाना साधा है। उन्होंने चुटकी लेते हुए कहा कि विपक्षी दलों का कोई भी गठबंधन कहीं भी नहीं चलेगा। बीजेपी नेता ने विधानसभा चुनाव में लड़ने वाले विपक्षी दलों पर भी हमला बोला। दुष्यंत ने कहा कि पंजाब में आप, कांग्रेस को एक भी सीट नहीं देगी। दिल्ली में उनकी हालत खराब है, इसलिए वह (अरविंद केजरीवाल) सीट बंटवारे की बात कर सकते हैं। तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी), कांग्रेस को पश्चिम बंगाल में घुसने नहीं देगी। महाराष्ट्र में भी उनकी रिश्ति खराब है। दुष्यंत ने इंडिया को स्वार्थी और नाटकीय स्वभाव का भी बताया। उन्होंने कहा कि स्वार्थ से किया गया कोई भी कार्य कभी पूरा नहीं होता। ये लोग मोदी विरोधी हैं। वे लोगों को क्या ऑफर दे रहे हैं, ये तो उन्हें भी अभी तक पता नहीं है।



कांग्रेस ने प्रदेशों पर गड़ाई नजर

उत्तरप्रदेश में बृजलाल खाबरी को हटा अजय राय को प्रदेश कांग्रेस का नया

अध्यक्ष नियुक्त कर पार्टी ने सूबे में अपनी राजनीतिक किस्मत बदलने की पहल की नई शुरुआत की है। जबकि मध्यप्रदेश विधानसभा चुनाव जीतने के

लिए पूरा जोर लगा रही पार्टी ने कर्नाटक में कांग्रेस की कामयाबी के मुख्य रणनीतिकार रहे रणदीप

सुरजेवाला को अब सूबे का नया प्रभारी कांग्रेस महासचिव बनाया है।

वहीं, मुकुल वासनिक को गुजरात कांग्रेस का प्रभारी महासचिव नियुक्त किया गया है। चुनावी तैयारियों पर राज्यों की इकाईयों के साथ लगातार

चर्चा कर रहे कांग्रेस अध्यक्ष मलिकार्जुन खरगे ने गुरुवार को इन

अहम नियुक्तियों को मंजूरी दी।

उत्तरप्रदेश में 2022 के विधानसभा चुनाव के बाद प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष बनाए गए पूर्व सांसद बृजलाल खाबरी

सूबे में न तो पार्टी के राजनीतिक कैडर को प्रभावी नेतृत्व दे पा रहे थे और न ही संगठन की कमज़ोरी दूर करने की काई कोशिश होती दिखी।

सूबे की प्रभारी कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी बाड़ा की विधानसभा चुनाव में कांग्रेस की सियासी लुटिया आम आदमी पार्टी के उदय ने डूबा दी थी।

पिछले दो आम चुनाव से भाजपा ने लगातार वहाँ की सभी 26

लोकसभा सीटों पर जीत हासिल की और 2024 में भाजपा को ऐसी हैट्रिक से रोकने के लिए कांग्रेस को एड़ी-चोटी का जार लगाना पड़ेगा। इसीलिए पार्टी ने राजस्थान के पूर्व मंत्री रघु शर्मा को गुजरात के कांग्रेस प्रभारी पद से हटा दिया और उनकी जगह पार्टी के सबसे वरिष्ठ महासचिव मुकुल वासनिक को बौतर प्रभारी प्रदेश की कमान सौंपी है।

गई है और प्रदेश इकाई की राजनीतिक गतिविधियां भी टप हैं।

ऐसे में अगले लोकसभा चुनाव में कांग्रेस की चुनौती कहीं ज्यादा बढ़ गई है और इसके महेनजर पार्टी नेतृत्व

ने अजय राय जैसे जुझारु नेता को कमान सौंपने का फैसला किया है।

कांग्रेस के लिए अहम यह है कि अजय राय के सामने पूरे प्रदेश में पहचान कोई संकेत नहीं है। भाजपा के शीर्ष नेतृत्व से राजनीतिक मुकाबला करने में भी उन्हें हिचक नहीं है और दो बार अजय राय का वाराणसी से

पीएम मोदी के खिलाफ कांग्रेस

उम्मीदवार के रूप में चुनाव लड़ने को पार्टी इसका प्रमाण मान रही है।

बृजलाल खाबरी को तत्काल प्रभाव से प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष पद से हटाने के साथ ही कांग्रेस नेतृत्व ने उत्तरप्रदेश के सभी जोनल कांग्रेस अध्यक्षों को

भी हटा दिया है। हालांकि जोनल कांग्रेस के नए अध्यक्षों की नियुक्ति की घोषणा अभी नहीं की गई है।

चुनावी सफलता की उम्मीद में कांग्रेस

मध्यप्रदेश में नवंबर-दिसंबर में होने वाले चुनाव में कांग्रेस कर्नाटक जैसी चुनावी सफलता की उम्मीद लगा रही है। पार्टी की चुनावी तैयारियां भी काफी हृद तक उसी तर्ज पर चल रही हैं। इसके कारण जैसी चुनावी सफलता की उम्मीद लग रही है। चुनावी तैयारियां भी काफी हृद तक उसी तर्ज पर चल रही हैं। इसके कारण जैसी चुनावी सफलता की उम्मीद लग रही है।

प्रभारी महासचिव रणदीप सुरजेवाला को मध्यप्रदेश का भी अतिरिक्त प्रभारी सौंप दिया है। आशय साफ है कि सुरजेवाला अब सीधे मध्यप्रदेश चुनाव की कमान देने का जाखिम नहीं उठाना चाहती। गुजरात के पिछले विधानसभा चुनाव में कांग्रेस की सियासी लुटिया आम आदमी पार्टी के उदय ने डूबा दी थी।

पिछले दो आम चुनाव से भाजपा

ने लगातार वहाँ की सभी 26

लोकसभा सीटों पर जीत हासिल की और 2024 में भाजपा को ऐसी हैट्रिक से रोकने के लिए कांग्रेस को एड़ी-चोटी का जार लगाना पड़ेगा। इसीलिए पार्टी ने राजस्थान के पूर्व मंत्री रघु शर्मा को गुजरात के कांग्रेस प्रभारी पद से हटा दिया और उनकी जगह पार्टी के सबसे वरिष्ठ महासचिव मुकुल वासनिक को बौतर प्रभारी प्रदेश की कमान सौंपी है।

कांग्रेस के लिए अहम यह है कि अजय राय के सामने पूरे प्रदेश में पहचान कोई संकेत नहीं है। भाजपा के शीर्ष नेतृत्व से राजनीतिक मुकाबला करने में भी उन्हें हिचक नहीं है और दो बार अजय राय का वाराणसी से

पीएम मोदी के खिलाफ कांग्रेस

उम्मीदवार के रूप में चुनाव लड़ने को पार्टी इसका प्रमाण मान रही है।

बृजलाल खाबरी को तत्काल प्रभाव से प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष पद से हटाने के साथ ही कांग्रेस नेतृत्व ने उत्तरप्रदेश के सभी जोनल कांग्रेस अध्यक्षों को

भी हटा दिया है। हालांकि जोनल कांग्रेस के नए अध्यक्षों की नियुक्ति की घोषणा अभी नहीं की गई है।

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही

कांग्रेस ने आरोप लगाया कि जनता का ध्यान भटकाने के लिए विधानमंत्री इंवेंट मैनेजमेंट ही



Sanjay Sharma

Facebook: editor.sanjaysharma

Twitter: @Editor_Sanjay

जिद... सच की

कोचिंग संस्थानों में बढ़ती आत्महत्याएं घिन्ता का विषय

खास तौर से कोचिंग संस्थानों में अध्ययन करने वाले छात्रों द्वारा जान देने वाली खबरें में हमेशा छाई रहती हैं। इस वर्ष सैकड़ों विद्यार्थियों की जान चली गई। इस तरह की बढ़ती घटनाओं पर मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि छात्रों पर पढ़ाई के अतिरिक्त परिवार व समाज का इतना दबाव होता है कि वह उसके झेल नहीं पाते हैं इसलिए वह अपनी जान दे देते हैं। ऐसी बढ़ती घटनाओं को देखते हुए सरकारी स्तर पर कोई नीति बनाने की आवश्यकता है। इसमें बच्चों की काउंसिलिंग समेत कोचिंग संस्थानों के लिए दिशा निर्देश देने की जरूरत है। साथ ही शिक्षा नीति में ऐसी चीजें जोड़ने की जरूरत है जिससे कि युवाओं का उत्साह बना रहे हैं और वह अन्य विकल्पों की तरफ डूँके जाके जीवन को खत्म करने के बारे में न सोचें।

दरअसल इस साल कोचिंग संस्थानों के गढ़ कोटा में 21 छात्रों ने आत्महत्या की जिनमें से 14 एक ही संस्थान से थे। संस्थान के एक प्रतिनिधि ने स्पष्ट किया कि कोचिंग संस्थान नौवीं-दसवीं के छात्रों को नहीं बुलाते हैं लेकिन शिक्षा प्रणाली ऐसी है कि माता-पिता अपने बच्चों के लिए बेतर विकल्प चाहते हैं। बढ़ती हुई घटनाओं के मद्देनजर सीएम गहलोत ने बैठक की और जानना चाहा कि कोचिंग संस्थान में सबसे ज्यादा आत्महत्याएं क्यों होती हैं। अब राज्य सरकार इस मुद्दे के प्रति संवेदनशील रही है और समय-समय पर राज्य के कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों को तानावसुक तथा सुरक्षित माहौल मुहैया कराने के लिए दिशा-निर्देश जारी किए जाते रहे हैं। गहलोत ने राज्य में और खास तौर से कोटा के कोचिंग संस्थानों में आत्महत्या के बढ़ते प्रकरणों के मद्देनजर उनकी रोकथाम के उपाय सुझाने के लिए उच्च एवं तकनीकी शिक्षा विभाग के प्रमुख शासन सचिव की अध्यक्षता में एक समिति गठित कर 15 दिनों में रिपोर्ट सौंपने के निर्देश दिए। संवाद में इन कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों एवं इनसे सम्बंधित सामयिक महत्वपूर्ण मुद्दों पर विचार-विमर्श किया गया। हालात बदलने का समय आ गया है क्योंकि बच्चों को आत्मघाती कदम उठाते हुए नहीं देखा जा सकता। 9वीं और 10वीं कक्षा के विद्यार्थियों का कोचिंग संस्थानों में दाखिला करवाया जाता है जो अपराध जैसा ही है क्योंकि इससे उन पर अतिरिक्त भार पड़ता है। ऐसा लग रहा है मानों कोई आईआईटीयन (आईआईटी का छात्र) बन गया तो खुदा बन गया। कोचिंग में आते ही छात्रों का स्कूलों में डमी नामांकन करा दिया जाता है। यह माता-पिता की भी गलती है। उन पर बोर्ड परीक्षा पास करने और प्रवेश परीक्षा की तैयारी का दोहरा भार रहता है।

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

सूरजभान भारद्वाज व महाबीर जागलान

देश की राजधानी दिल्ली के समीप तीन प्रांतों, हरियाणा, राजस्थान व उत्तर प्रदेश में फैला मेवात क्षेत्र एक साझी संस्कृति की पहचान रखता है। भारत के विभाजन के समय जब देश के अनेक हिस्से साम्प्रदायिक हिंसा से ग्रस्त थे तब भी मुस्लिम बहुत ये इलाका साम्प्रदायिक दंडों से मुक्त था। जब मुस्लिम लोग के बहकावे में आकर कुछ लोग पाकिस्तान की ओर पलायन कर रहे थे तो इस इलाके के एक जाने-माने नेता चौधरी मोहम्मद यासीन खान के आग्रह पर स्वयं गांधी जी मेवात वासियों से पाकिस्तान न जाने की अपील करने मेवात के एक गांव घासेड़ा पहुंचे थे। इसके फलस्वरूप सरहद पार कर पाकिस्तान पहुंचे हजारों मेवाती वापस भारत लौट आए। पाकिस्तान से उनके लौटने का एक कारण वहां की सांस्कृतिक कट्टरता और परिस्थिति में न ढल पाना भी माना जाता है।

आजादी के पिछले 75 साल में अनेक सांप्रदायिक दंडे हुए, लेकिन अयोध्या में विवादास्पद ढांचे के गिराने और 2002 की युजरात हिंसा के बाद भी इस क्षेत्र में प्रतिक्रिया नहीं हुई। अभी 31 जुलाई को नूंबर कस्बे के पास कुछ धर्मिक शोभा विद्यार्थियों और स्थानीय युवकों की टोलियों के बीच हुई हिंसक झड़पें भी साम्प्रदायिक दंडे का रूप नहीं ले पाई, स्थानीय बहुसंख्यकों और अल्पसंख्यकों के बीच सामाजिक सोहार्द बना रहा। दरअसल, हरियाणा में खेती और पशु पालन व्यवसाय से जुड़े कुछ कृषक समुदाय धर्म से सम्बद्ध होते हुए भी आपातक धर्म के अनुपालन से परहेज करते रहे हैं। साल 1840-42 में जब मेवात में परिवार गणना की गई तो एक ब्रिटिश अधिकारी ने लिखा कि यहां एक-तिहाई परिवारों को यह पता ही नहीं कि वो मुस्लिम हैं या हिन्दू। मेवात अपनी

सामुदायिक सहिष्णुता और समरसता का मॉडल

वंशवली चन्द्रवंशी राजपूतों से जोड़ते हैं। मेवात में सामाजिक समाझोहों में स्थानीय बोली में 'पान्डून को कड़ा' गया जाता रहा है जिसमें महाभारत के नायकों अर्जुन और भीम का उल्लेख अन्याय के खिलाफ लड़ने वाले ऊँझाओं के रूप में किया जाता था। मेवा संस्कृति में न्याय और अन्याय से सम्बद्ध कला प्रस्तुतियों को विशेष महत्व दिया जाता रहा है। यहां अली बक्स के सांग जिन्हें स्थानीय बोली में तमाशा कहा जाता था, बहुत लोकप्रिय रहे हैं। इनमें कृष्ण लीला और नल दमयंती के किस्से बहुत चाव से सुने जाते थे।

कंस के अत्याचारों और श्रीकृष्ण द्वारा उसके वध के मंचन बहुत जनाप्रिय होते थे। मेवा समाज धार्मिक संकीर्णता से दूर रहा है और 20वीं सदी तक इस पर इस्लामी तौर-तरीकों का असर अस्तिक ही रहा। इस सन्दर्भ में 1902 की एक घटना उल्लेखनीय है। भिवाड़ी और तिजारा के बीच बसे गांव टपुकड़ा में हनुमान जी का मेला लगता था। कुछ मेवा चौधरियों ने उस स्थान पर मस्जिद बनाने का फैसला लिया और वहां मस्जिद बनानी शुरू कर दी। इसके लिए उन्होंने हर घर से एक रुपया लेने का फैसला किया।



लेकिन मेवों ने यह कहकर पैसे देने से इंकार कर दिया कि वे हनुमान जी के मेले स्थल पर मस्जिद नहीं बना सकते और वहां मस्जिद कभी नहीं बन पाई। बहुत लम्बे समय तक मेवों में शादी में निकाह की रस्म काजी करवाता था व बाकी रस्में हिन्दू रीत-रिवाजों के अनुसार होती थी। फसल उपज से जुड़े होली और दीवाली त्योहार मेवा वैसे ही मनाते थे जैसे हिन्दू। मेवा समुदाय के राजनीतिक इतिहास में भी साम्प्रदायिकता नहीं झलकती। जिआउद्दीन बरनी ने 13वीं सदी की घटनाओं के आधार पर लिखा कि बलबन और अलाउद्दीन खिलाजी जैसे ताकतवर सुल्तान भी मेवों पर पूर्ण नियंत्रण स्थापित करने में असफल रहे। हमन खां मेवाती की सरदारी में मेवा बाबर के खिलाफ पहले पानीपत में लड़े और फिर खानवाह की लड़ाई में। अकबर ने सूझबूझ से मेवों को डाक व्यवस्था के माध्यम से प्रशासन से जोड़ा। भारत के पहले स्वतंत्रता संघ्राम 1857 में मेवों ने अंग्रेजों के खिलाफ विद्रोह किया तो उन्हें कुचलने के लिए सेना भेजी गई लेकिन वो भी मेवात पर नियंत्रण नहीं स्थापित कर पाए। लगातार विरोध के कारण ब्रिटिश सरकार ने मेवों

को आपराधिक जनजाति भी घोषित कर दिया। इसके बावजूद वो वतन प्रेमी नागरिक बने रहे और इसके सबूत हैं 1947 में उनका धर्म के नाम पर देश के बंटवारे का विरोध और भारत में रहने का फैसला। आज हरियाणा का मेवात क्षेत्र बेहद पिछड़ा इलाका है। नीति आयोग ने 2018 में नूंबर को पिछड़े जिलों की सूची में सबसे ऊपर रखा है। विकास के लागभग हर सूचकांक में नूंबर जिला हरियाणा में सबसे पिछड़ा है। 2011 के आंकड़ों के अनुसार यहां सिंचाई के साधनों की कमी के कारण फसल उत्पादकता बहुत कम है तथा रोजगार की कमी की वजह से लोगों की पशुपालन पर निर्भरता बहुत अधिक है। पिछले कुछ वर्षों से गौरक्षा के नाम पर यहां कई ऐसे कुटुम्बार्पण मामले सामने आये जिससे यहां की ग्रामीण अर्थव्यवस्था चरमरा गई है। वर्तमान में अनेक सामाजिक, अर्थिक और राजनीतिक समस्याओं से जूझता मेवात भी देश में सामुदायिक सहिष्णुता और भाईचारे का मॉडल रहा है।

आज मेवात को लेकर संकीर्ण राजनीति की जा रही है। पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट ने भी प्रशासन की एक वर्ग के खिलाफ कार्रवाई का स्वतः संज्ञान लिया है। जैसा हाल नूंबर में हुई हिंसा में देखने को मिला कुछ स्थानीय युवक भी साम्प्रदायिक धारणाओं से भ्रमित हो जाएं। यदि मेवात जैसा इलाका हिंसा से जरा सा भी प्रभावित होता है तो क्षेत्र में शांति से रह रहे दोनों समुदायों के लिए ही नहीं, पूरे देश और वर्तमान विकास के मॉडल के लिए अच्छी स्थिति नहीं होगी। गुरुग्राम में अनेक बड़ी विदेशी कंपनियों के दफ्तर हैं। कई विदेशी और देशी कम्पनियां दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेसवे कार्रिडोर में पूँजी लगाने की इच्छुक होंगी जिसका एक हिस्सा मेवात में पड़ता है। क्या सामाजिक सौहार्द के बिना किसी क्षेत्र में विकास संभव है?

शिमला जैसे खतरे की जद में है कई शहर

जयसिंह रावत

कभी जम्मू-कश्मीर तो कभी हिमाचल प्रदेश और कभी उत्तराखण्ड में दैवी आपदाओं की होड़ लगी है। ये आपदायें प्रकृति की नाराजगी के स्पष्ट संकेत हैं जिन्हें हम पढ़ नहीं पा रहे हैं। यहां तक कि अपने ही वैज्ञानिकों और पर्यावरणीविदों की चेतावनियों के अनदेखी की जा रही है। जिसका दुष्परिणाम हम जोशीमठ और शिमला में देख रहे हैं। इससे पहले प्रकृति का रौद्र रूप हम 2013 में केदारनाथ में देख चुके हैं। अमरनाथ में भी 1996 और 2012 में देख चुके हैं। नैनीताल में सन् 1880 में हुए भूस्खलन में 151 लोगों के कालाग्रस्त होने का इतिहास हम नहीं भूले हैं। अब वहां बनिया नाला लोगों को बेचैन कर रहा है। भूस्खलन की जो भयावह तस्वीर शिमला की नजर आयी वैसी ही आशंका पहाड़ों की रानी मसूरी में भी नजर आ रही है।

जोशीमठ हमारे सामने शिमला से भी ज्वलत उदाहरण बनकर सामने आ गया था। इसरों और रिमोट सेंसिंग एजेंसी द्वारा इसी साल फरवरी में भूस्खलन की दृष्टि से संवेदनशील भारत के जिन 147 जिलों का एटलस जारी किया गया है उनमें 108 जिले केवल

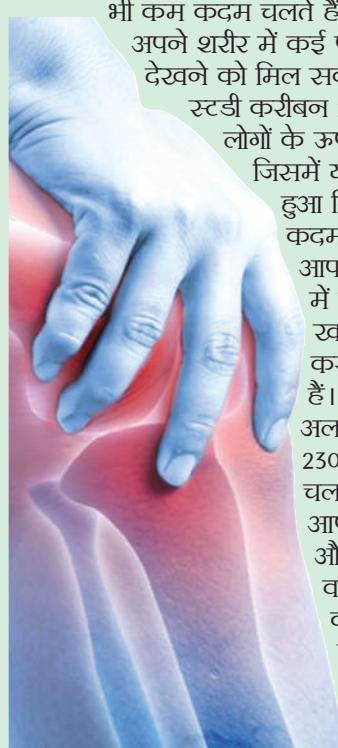
हिमालयी राज्यों के मालपा में हुए भूस्खलन में प्रेतिमा बेदी समेत लग

60 साल से कम उम्र के लोगों में दिखा फायदा

नई स्टडी में जो नतीजे सामने आए हैं उसमें सबसे ज्यादा फर्क 60 साल से कम की उम्र के लोगों में देखा गया है। शोधकर्ताओं ने बताया कि कार्डियो वैस्कुलर बीमारियों के इलाज के लिए लोग दवाईयां पर भरोसा कर रहे हैं लेकिन उनके अनुसार, दवाईयों के अलावा अच्छी डाइट, एक्सरसाइज और अपने लाइफस्टाइल में बदलाव करके इन समस्याओं का जोखिम कम कर सकते हैं।

चलना स्वास्थ्य के लिए कितना फायदे मंद है यह तो सब जानते हैं। आपने कई बार सुना होगा कि रोज 10,000 कदम चलने से आप कई तरह की बीमारियों से दूर रह सकते हैं। परंतु हाल ही में आई नई स्टडी के नतीजे आपको थोड़ा चौंका सकते हैं। इस स्टडी में यह बताया गया है कि अगर आप 5,000 से भी कम कदम चलते हैं तो आपको अपने शरीर में कई फायदे देखने को मिल सकते हैं।

स्टडी कर्तीबन 226,00 लोगों के ऊपर की गई जिसमें यह साबित हुआ कि 4,000 कदम चल कर आप छोटी उम्र में मरने का खतरा कम कर सकते हैं। इसके अलावा सिर्फ 2300 कदम चलने से आपके दिल और रक्त वाहिकाओं को कई तरह के लाभ मिल सकते हैं।



एकदम फिट रहना है तो

दोज चले 5,000

कदम

चलने के फायदे

शोधकर्ताओं से बताया कि अपनी रुटीन में नियमित एक्सरसाइज को जोड़कर आप अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकते हैं। चलने से आपका ब्लड प्रेशर कम होगा, हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत बनेंगी। इससे आपका एनर्जी लेवल बढ़ेगा। इसके अलावा अच्छी वॉक के साथ-साथ अच्छी डाइट और वजन नियक्ति रखकर आप अपने आप को फिट रख सकते हैं। इसके अलावा इससे आपकी मैटल हेल्थ भी अच्छी रहती है।



2300 कदम चलने से आपके दिल और रक्त वाहिकाओं को कई तरह के लाभ मिल सकते हैं।

ऐसे डालें चलने की आदत?

रुटीन में चलने की आदत शामलि करने के लिए आप बस या कार की जगह पैदल चलना चुन सकते हैं। यदि आप ऑफिस में काम करते हैं तो उठने और बाहर जाने के लिए एक गोल सेट करें। इसके अलावा प्रेम-नेंट महिलाओं के लिए चलना सबसे अच्छी एक्सरसाइज हो सकती है। दोस्तों के साथ आप पांक या फिर किसी जगह घूमने के लिए जा सकते हैं। इसके अलावा यदि आपने घर में कुत्ता रखा है तो उसको सैर करने के लिए लेकर जाएं।

गलत लाइफस्टाइल

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों की माने गी अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि के कारण हर साल 3.2 मिलियन मौतें हो रही हैं। इसके अलावा ज्यादा लंबे समय तक बैठे रहने के कारण पीट की समस्याएं भी हो सकती हैं। खासकर जो लोग ऑफिस वर्क करते हैं उन्हें सारा दिन एक ही तरह बैठना पड़ता है जो जीवन में बाद में ज्यादा समस्याएं खड़ी कर सकता है। कुछ देर खड़े होना, शारीरिक गतिविधि और कुछ कार्य करके आप एकदम फिट रह सकते हैं।

हंसना जाना है

गणित का सवाल- अगर लड़के के पास 2500 रुपये हैं, और फिर लड़की ने उसको हल्की सी मुस्कान दी तो लड़के के पास कितने रुपये बचेंगे?

फोन आया- मैडम, आपका अकाउंट हैक हो गया है, मैडम- फेसबुक अकाउंट? बैंक वाला- नहीं मैडम, बैंक अकाउंट! मैडम: थैंक गॉड! आपने तो मुझे डारा ही दिया था?

काका-कमर में बहुत दर्द है, जरा गुस्सा जी के घर से आयोडेक्स ले आओ। काकी-वो नहीं देंगे वो बहुत कंजूस है। काका- हाँ, है तो खानदानी कंजूस साले, पता नहीं इतना पैसा लेकर कहा जाएंगे..मर जाएंगे यू ही, ऐसा करो तुम अलमारी से अपनी ही निकाल लो, दर्द कुछ ज्यादा ही है?

दो शेर जंगल में बैठे थे, पास से एक खरगोश गुजरा, आहट सुनकर एक शेर ने दूसरे से पूछा- क्या है? कुछ नहीं, फास्ट फूड है!

रमेश पैराशूट बेच रहा था.. हवाई जहाज से कूदा, बटन दबाओ और जमीन पर सुरक्षित पहुंच जाओ.. ग्राहक-अगर पैराशूट नहीं खुला तो.. रमेश: तो पैसे वापिस..?

कहानी

अपनी गठरी टटोले

दो आदमी यात्रा पर निकले! दोनों की मुलाकात हुई, दोनों का गंतव्य एक था तो दोनों यात्रा में साथ हो चले। सात दिन बाद दोनों के अलग होने का समय आया तो एक ने कहा- भाई साहब! एक सप्ताह तक हम दोनों साथ रहे वया आपने मुझे पहचाना? दूसरे ने कहा- नहीं, मैंने तो नहीं पहचाना। पहला यात्री बोला- महोदय मैं एक नामी ठग हूं परन्तु आप तो महाठग हैं। आप मेरे भी गुरु निकले। दूसरे यात्री बोला- कैसे? पहला यात्री- कुछ पाने की आशा में मैंने निरंतर सात दिन तक आपकी तलाशी ली, मुझे कुछ भी नहीं मिला। इतने दिन साथ रहने के बाद मुझे यह पता है कि आपके पास कुछ भी नहीं है? बिल्कुल खाली हाथ हैं! दूसरा यात्री- मेरे पास एक बहुमूल्य हीरा है और थोड़ी-सी रजत मुद्राएं भी हैं। पहला यात्री बोला- तो फिर इतने प्रयत्न के बावजूद वह मुझे मिले क्यों नहीं? दूसरा यात्री- मैं जब भी बाहर जाता, वह हीरा और मुद्राएं तुम्हारी पोटली में रख देता था और तुम सात दिन तक मेरी झोली टटोले रहे। अपनी पाटली संभालने की जरूरत ही नहीं समझी। तो फिर तुम्हें कुछ मिलता कहां से! इश्वर नित नई खुशियां हमारी झोली में डालते हैं परन्तु हमें अपनी गठरी पर निगाह डालने की फुर्सत ही नहीं है, यहीं सबकी मूलभूत समस्या है। जिस दिन से इंसान दूसरे की ताकाखाख बंद कर देगा उस क्षण सारी समस्या का समाधान हो जाएगा। अपनी गठरी टटोले! जीवन में सबसे बड़ा गूढ़ मंत्र है स्वयं को टटोले और जीवन-पथ पर आगे बढ़ें सफलताये आप की प्रतीक्षा में है।

7 अंतर खोजें



पंडित संदीप आरेय शास्त्री

जानिए कैसा रहेगा कल का दिन

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



नौकरी में कार्यभार रहेगा। लेन-देन में जलदबाजी न करें। आय में निश्चितता रहेगी। जोखिम न लें। एकांक स्वास्थ्य खोराब हो सकता है, लापरवाही न करें।



व्यापार-व्यवसाय मनोनुकूल लाभ देगा। लाभ देगा। कोई बड़ा काम करने का मन बनेगा। प्रतिद्विद्वात में वृद्धि होगी। प्रयास सफल रहेंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी।



दूर से शुभ समाचार प्राप्त होंगे। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। नए काम करने का मन बनेगा। फिजूलखर्णी ज्यवां होगी। शत्रु भय रहेगा। शारीरिक कष्ट से बाधा उत्पन्न होगी।



व्यावसायिक यात्रा लाभदायक रहेगी। निवेश शुभ रहेगा। नौकरी में अधिकार बढ़ने के योग हैं। कोई बड़ा समस्या का अंत हो सकता है। जोखिम व जमानत के कार्य टालें।



स्वयं के काम पर ध्यान दें। बनते काम बिगड़ सकते हैं। विवाद को बढ़ावा न दें। वित्त तथा तनाव रहेंगे। व्यापार टीक चलेगा। कार्यकुशलता कम होगी।



व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। भाग्य का साथ मिलेगा। भाग्य का साथ वापिस करेंगे।

भूमि व भवन संबंधी योजना बनेगी। बड़ी सौदे बड़ा लाभ दे सकते हैं। उत्तरि के मार्ग प्रशस्त होंगे। स्वास्थ्य संबंधी चिंता बनी रहेगी। आशंका व कुशकों का रहेगा।

यात्रा मनोरंजक रहेगी। व्यापार भोजन का आनंद प्राप्त होगा। विवाही वर्ष सफलता प्राप्त करेगा। किसी प्रबुद्ध व्यक्ति का मार्गदर्शन प्राप्त होगा।

बॉलीवुड

मन की बात

उत्पीड़ित मुस्लिम किएदारों से जुड़े सवाल पर जोया अटकार ने नेटिजन को दिया मुंहतोड़ जवाब

**जो**

या अख्तर और रीमा कागती का शो मेड इन हेवन 2 अपनी स्ट्रीमिंग के बाद से ही सुर्खियों में है। वर्ष 2009 में लक बाय चांस के साथ डायरेक्शन की शुरुआत करने वाली डायरेक्टर से हाल ही में एक इंस्टाग्राम यूजर ने उनके शो और फिल्मों में मुस्लिम पात्रों के चित्रण को लेकर सवाल पूछा। इस सवाल का जोया ने भी शानदार जवाब पेश किया है। डायरेक्टर का जवाब इस समय सोशल मीडिया पर खूब लाइमलाइट बटोर रहा है। नेटिजन ने डायरेक्टर से सवाल किया कि क्या वह कभी शो में एक मुस्लिम कैरेक्टर को किसी एस व्यक्ति के रूप में चित्रित करेंगी, जो उत्पीड़ित नहीं है। यूजर का इशारा मेड इन हेवन 2 में दीया मिर्जा द्वारा निभाए गए शहनाज के किरदार की ओर था। प्राइम वीडियो शो में, शहनाज अपने पाते के कई वर्षों के बाद दोबारा शादी करने के फैसले से टूट जाती है। इंस्टाग्राम यूजर के सवाल पर प्रतिक्रिया देते हुए, जोया अख्तर ने अपनी फिल्मों में उन सभी मुस्लिम पात्रों की ओर इशारा किया, जिन्हें उन्होंने सकारात्मक रूप से चित्रित किया है। उन्होंने लिखा, लक बाय चांस में जफर खान और तनवीर। जिदी ना मिलेगी दोबारा में इमरान और लैला। दिल धड़कने दो में फराह अली। गली बॉय में व्यावहारिक रूप से हर कोई। मेड इन हेवन में सरफराज खान और लीला शिराजी, कबीर, फैजा और नवाब। जोया अख्तर ने हाल ही में दिलत लेखिका याशिका दत के दावे पर भी पलटवार किया था। दरअसल, याशिका ने आरोप लगाया था कि सीरीज में उनके किरदार को बिना उन्हें क्रेडिट दिए दर्शाया गया है। हालांकि, बीते दिन जोया और रीमा कागती ने लबा नोट लिखकर साफ किया कि उन्होंने याशिका की लाइफ की कहानी अपनी सीरीज में नहीं दिखाई है, और सीरीज के किसी भी हिस्से का उनके जीवन से कोई लेना-देना नहीं है। मेड इन हेवन 2 के मेकर्स पर फैशन डिजाइनर तरुण ताहिलियानी भी आरोप लगा चुके हैं। तरुण ने दावा किया है कि बिना किसी क्रेडिट के एक एपिसोड में उनके डिजाइनों को गलत तरीके से प्रस्तुत किया गया है। तरुण ने बकायदा पोस्ट कर मेकर्स के खिलाफ मोर्चा खोला था।

सा

उथ सुपरस्टार प्रभास पिछले काफी समय से लगातार सुर्खियां बटोर रहे हैं। जहां कुछ दिनों पहले वह अपनी आखिरी रिलीज हुई फिल्म आदिपुरुष के बुरे प्रदर्शन के कारण चर्चा में थे, वहीं उसके बाद उनकी आगामी फिल्म सालार-पार्ट सीजफायर उन्हें सुर्खियों में ले आई थी। जब से सालार का धमाकेदार टीजर रिलीज हुआ है, तब से किसी न किसी वजह से प्रभास लाइमलाइट में बने रहते हैं। लेकिन आज हम उनकी नई फिल्म राजा डीलक्स के बारे में बात करने वाले हैं। दरअसल, प्रभास की इस अपक्रिया फिल्म के लिए मुख्य अभिनेत्री के नाम पर मुहर लग गई है।

प्रभास इन दिनों लगातार फिल्म साइन कर रहे हैं। प्रशंसत नील की सालार-पार्ट वन सीजफायर के साथ ही अभिनेता के पास फिल्म

राजा डीलक्स भी है, जिसकी मुख्य अभिनेत्री के नाम का खुलासा हो गया है। इस फिल्म में प्रभास के साथ साउथ अभिनेत्री निधि अग्रवाल नजर आएंगी।

इस बात की पुष्टि निर्देशक मारुति ने सोशल मीडिया के जरिए की है। राजा डीलक्स के निर्देशक ने निधि

दोहरी भूमिका निभाएंगे प्रभास

फिल्म के बारे में लगातार आ रही अफवाहों और लीक की धमकियों के बीच मारुति का ट्रैवट फैस के लिए एक सुखमय संदेश लेकर आया। निर्देशक के शब्दों ने प्रभास की फिल्म में निधि के होने की पुष्टि करते हुए संदेह की कोई गुंजाइश नहीं छोड़ी है। पिछले काफी समय से जो फैस फिल्म में मुख्य अभिनेत्री के बारे में अटकले लगा रहे थे, यह खबर सुनकर खुशी से झूम उठे हैं।

निर्देशक ने निधि के जन्मदिन पर फैस को दिया तोहफा

साउथ इंडस्ट्री में धूम मचाने वाली निधि अग्रवाल ने 17 अगस्त को अपना जन्मदिन मनाया। इस खास मौके पर निर्देशक मारुति ने अभिनेत्री को बधाई दी और इसके साथ ही उनके फैस को एक सरप्राइज भी दे दिया। निर्देशक के पोस्ट से अनजाने में एक सीक्रेट सामने आ गया।

तमज्जा भाटिया संग अपने दिल्ले को प्राइवेट रखना चाहते हैं विजय

वि

जय वर्मा इन दिनों अपनी हालिया रिलीज वेब सीरीज कालकूट को लेकर सीरीज की सुर्खियां बटोर रहे हैं। उनकी यह सीरीज ओटीटी प्लेटफार्म जीओ सिनेमा पर रिलीज की गई है। इसके अलावा एक्टर अभिनेत्री तमरा भाटिया के साथ नेटफिलक्स की वेब सीरीज लस्ट स्टोरीज 2 में दिखाई दिए थे। उनकी इस सीरीज को काफी पसंद किया गया था। इसके साथ ही विजय अपनी लव लाइफ को लेकर भी काफी चर्चे में है।

विजय और तमरा को एकसाथ कई बार स्पॉट किया, जिसके बाद दोनों के अफेयर की खबरें सामने आने लगीं। इसके साथ ही फिल्म सोशल मीडिया पर उनके पोस्ट को पढ़कर फैस उनके अफेयर के बारे में बात



करने लगे। आखिरकार दोनों ने इस

बातचीत के दौरान विजय ने साझा

बॉलीवुड**गपशप**

किया कि वह अपने निजी जीवन में फैस की रुचि में बदलाव के बारे में कैसा महसूस करते हैं और अब मैं इसके आदत महसूस करते हैं। उन्होंने एक बोली को आदी बन गए हैं।

कहा, सबसे पहले, यह मेरे लिए खबर है कि हम सबसे लोकप्रिय कपल में से एक हैं। यह बहुत अच्छा है, लेकिन जब यह पहली बार हुआ तो मैं इसका आदा नहीं था। मुझे अकेले धूमने की बहुत आदत थी। हम एक साथ बाहर जाते हैं और इस दौरान लोग हमारे ऊपर अधिक ध्यान देते हैं।

खुलकर बात की एकटर ने आगे कहा, लोगों से मिल रहे इस अटेंशन की वजह से मैं काफी असहज महसूस करता हूँ, मगर अब मैं इसकी आदत डालने की कोशिश कर रहा हूँ।

वर्कफ्रेंट की बात करे तो अभिनेता करीना कपूर के साथ द डिवोशन ऑफ सर्पेट एक्स, सारा अली खान के प्रमोशन के दौरान योगी अदजानिया की फिल्म मर्डर मुबारक और बहुप्रतीक्षित सीरीज मिर्जापुर 3 में नजर आने वाले हैं।

अजब-गजब

193 हत्याएं कर चुका है ये शख्स

छूटने को तैयार है सबसे खतरनाक सीरियल किलर



अच्छा रहा और इसी साल उसके 20 साल पूरे हो रहे हैं। अब माना ये जा रहा है कि उसे जेल से छुटकारा मिल जाएगा। पर लोगों में गुस्सा और दहशत है। वो इस वजह से क्योंकि लुइस एक हत्यारा था जिसने अपने जीवनकाल में 1-2 नहीं, पूरे 190 लोगों को मौत के घाट उतारा है। 64 साल के हो चुके लुइस की कहानी जानने के लिए आपको कॉलबिया की गलियों में महसूस करना होगा। साल था अप्रैल 1999 जब शख्स को गिरफतार किया गया। एक साल पहले यानी 1998 को पुलिस ने एक तीन करों में से 36 लड़कों और युवाओं के शरीर के टुकड़े बरामद किए थे। उसी के बाद लुइस को गिरफतार किया और उसने उन लोगों की हत्या के बारे में कुबूल किया। पर मामला यहीं नहीं रहा।

1990 के दशक के आखिरी दोर में कॉलबिया देश में एक अपराधी बेहद कुख्यात था। उसका नाम था लुइस एल्फ्रेडो गाराविटो। लुइस को उसकी सजा के लिए जेल हुई पर कॉलबिया में एक नियम है कि वहां उम्र कैद सिर्फ 40 सालों का होता है और अगर इसान का आचरण जेल में अच्छा रहा तो उसे 20 साल के बाद जेल से आजाद करने का भी प्रावधान है। लुइस का आचरण जेल में बहुत

आकर रुका। उसने बताया कि 1994 से 1999 के बीच जिन भी बच्चों की हत्याएं हुई हैं या फिर जुर्म से जुड़े मामले सामने आए हैं, उसमें उसका ही हाथ था। उसने बताया कि 59 शहरों में उसने 114 बच्चों की हत्या की है। ये सारे ही कम उम्र के लड़के हुआ करते हैं। उसने जब एक बार फिर नए सिरे से हत्याओं के बारे में बताया तब उसने जाकर कुबूल किया कि मरने वालों की संख्या 190 से ज्यादा थी। यही कारण है कि उसे दुनिया का सबसे खतरनाक सीरियल किलर माना जाता है। नेशनल प्रिजन इस्टिट्यूट ने अक्टूबर 2021 में कोर्ट के जज से अनुरोध किया था कि अच्छे आचरण की वजह से लुइस को रिहा किया जाए। पर जज ने कहा कि उसने अपने शिकायर के परिवार को देने के लिए 31 लाख रुपये, मुआवजे के तौर पर नहीं चुकाए हैं, इस वजह से उसे रिहा नहीं किया जा सकता। वो अपने शिकायर की पूरी लिस्ट एक किंतु बाबू के बारे में बनाता था जिसमें साफ लिखा था कि उसने लोगों की मौत उसने की है। उसने जज को दिये अपने बयान में कहा कि जब वो छोटा था तो दो पड़ोसियों ने उसका रेप किया था और जब वो उम्र में बड़ा होने लगा तो उसके पिता उसे बहुत मारा करते थे।

धरती पर जो पैदा हुआ है, एक नए दिन उसकी मृत्यु तय है। आज तक कोई भी ऐसा शख्स नहीं हुआ जो मरा न हो। पुराणों के मुताबिक, सिर्फ देवताओं को अमर होने का वरदान मिला हुआ है। लेकिन अब एक शख्स प्रकृति के इस नियम को बदलने पर लगा हुआ है। वह मरना ही नहीं चाहता। अमर होने के लिए हर दिन उन्होंने एक्रूटिंग के नियमों को बदलने पर लगा हुआ है। कुछ दिनों पहले अपने ही बेटे का खून चढ़वा लिया था। रोजाना 110 गोलियां खा रहा है कि सुबह 11 बजे के बाद खाना नहीं खाता। अब उसने एक प्रयोग कर दुनिया को हैरान कर दिया है। हम बात कर रहे अमेरिकी टेक टायकून ब्रायन जॉनसन की। कैलिफोर्निया के रहने वाले 45 वर्षीय ब्रायन अपने एंटी एजिंग जूनून के कारण दुनियाभर में मशहूर हैं। अमर होने के लिए उन्होंने एक्रूटिंग के नियमों को बदलने पर लगा हुआ है। ब्रायन ने इस सप्ताह खुलासा किया कि हमेशा जगन बने रहने के लिए अब उन्होंने rejuvenation therapy शुरू की है। हर फूटे तीन बार उन्हें यह थेरेपी दी जाएगी। वह देखना चाहते हैं कि इससे क्या उनकी लव लाइफ में सुधार होगा। कुल 6 ब

