



4

सांध्य दैनिक

PM



बड़ा सोचो, जल्दी सोचो, आगे सोचो। क्योंकि सोच किसी के बाप की जागीर नहीं है।

-धीरुभाई अंबानी


www.4pm.co.in www.facebook.com/4pmnewsnetwork [@Editor_Sanjay](https://twitter.com/Editor_Sanjay) [YouTube @4pm NEWS NETWORK](https://www.youtube.com/4pm NEWS NETWORK)

• तर्फः 9 • अंकः 246 • पृष्ठः 8 • लखनऊ, उत्कावर, 13 अक्टूबर, 2023

डिकाक-रबादा ने किया कंगारूओं...

7

आम से लेकर खास पर चढ़ रहा...

3

पर्दा डालने से नहीं छिपेगा...

2

राजस्थान में इडी की छापेमारी से गरमाई सिपाही

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

जयपुर। राजस्थान में विधान सभा चुनावों की तारीख घोषित हो चुकी है उसके बाद से वहाँ पर कांग्रेस व भाजपा में राजनीतिक वार-पलटवार भी शुरू हो गया। वहीं मोदी सरकार ने गहलोत सरकार के ऊपर इडी के सहारे दबाव बनाना भी शुरू कर दिया है। इसी क्रम में पेपर लीक मामले में इडी की सक्रियता से प्रदेश में हड़कंप की स्थिति पैदा हो गई है। कांग्रेस नेताओं के करीबियों के घर कार्रवाई चल रही है। दिनेश खोड़निया, स्पर्धा चौधरी और अशोक जैन के नो ठिकानों पर कार्रवाई की सूचना मिली है।

बता दें कि पेपर लीक मामले में शुक्रवार सुबह प्रदेश के तीन शहरों में इडी की कार्रवाई शुरू हुई तो खबर आग की तरह पूरे प्रदेश में फैल गई। कहा जा रहा है कि कांग्रेस सीनियर नेताओं के करीबियों के घर और दफ्तर सहित नो ठिकानों पर इडी की कार्रवाई हो रही है। यह सभी जगह दिनेश खोड़निया, स्पर्धा चौधरी और अशोक जैन के बताए जा रहे हैं, जिसमें से दिनेश खोड़निया मुख्यमंत्री अशोक गहलोत के करीबी बताए जा रहे हैं। वहीं, स्पर्धा चौधरी पेपर लीक सरगना सुरेश ढाका की महिला मित्र हैं और अशोक जैन भी एक कांग्रेस नेता के करीबी हैं। इडी सूत्रों के अनुसार, पेपर लीक में शामिल आरपीएससी सदस्य बाबूलाल कटारा और मास्टरमाइंड भूपेंद्र सारण को इडी ने पिछले दिनों रिमांड पर लिया था। बाबूलाल ने पूछताछ में कुछ अन्य लोगों की जानकारी इडी को दी थी। बाबूलाल कटारा से हुई पूछताछ के बाद इडी ने भूपेंद्र सारण को तीन दिन के रिमांड पर लेकर पूछताछ की थी। भूपेंद्र सारण से भी पूछताछ की गई थी, बाबूलाल कटारा और



» पेपर लीक मामले में एशन, सीएम के करीबी कांग्रेस नेता के ठिकानों पर रेड

दिल्ली व गुजरात की टीम को जयपुर में छापेमारी को भेजा

एक गोपनीय दल ने दिनेश खोड़निया, अशोक जैन और स्पर्धा चौधरी की पिछले सात दिन तक जांच की। जांच में इनके बैंक डिटेल, बैंक ग्राउंड, कॉन्टैक्ट, आगामी विधानसभा चुनाव में इनकी भूमिका की जांच की गई। इसके अलावा सिविल लाइन में कई वरिष्ठ नेताओं के संपर्क की जानकारी इडी को मिली। इस पर दिल्ली और गुजरात की टीम को जयपुर में छापेमारी के लिए भेजा गया। इडी को सर्व के दौरान सबूत मिलने पर सभी को इडी मुख्यालय में आने के नोटिस दिए जा सकते हैं। नोटिस के बाद इडी मुख्यालय में आकर इडी के सवालों के जवाब देने होंगे।

भूपेंद्र सारण जानते हैं कि और कौन लोग पर्दे के पीछे थे। रिमांड के दौरान दोनों से मिली जानकारी को दिल्ली इडी कार्यालय में भिजवाया गया।

हेमंत सोरेन को हाईकोर्ट से झटका

» इडी के समन को चुनौती देने वाली याचिका खारिज

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

रांची। झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन की मुश्किलें कम होने का नाम ही नहीं ले रही हैं। पहले सुप्रीम कोर्ट और अब झारखंड हाई कोर्ट से उन्हें तगड़ा मिला है। इडी के समन के खिलाफ मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन की याचिका को झारखंड हाई कोर्ट ने खारिज कर दिया है।

आज हुई सुनवाई के दौरान इडी ने कहा कि सीएम ने समन का पहले ही उल्लंघन किया है। वह किसी

भी समन पर उपस्थित नहीं हुए हैं। ऐसे अब समन को चुनौती देने का कोई औचित्य नहीं है इसलिए उन्हें राहत नहीं दी जा सकती है।

सीएम की ओर से अधिवक्ता कपिल सिंहल में अदालत को बताया कि सीएम के खिलाफ किसी तरह का कोई मामला दर्ज नहीं है ऐसे में इडी का समन उचित नहीं है। इस पर इडी ने कहा कि प्रार्थी ने जिस पीएमएलए एकट की धारा 50 और 60 को चुनौती दी है उसे सुप्रीम कोर्ट ने विजय मदन लाल चौधरी के केस में डिसाइड कर चुका है। इसके तहत एजेंसी को समन और बयान लेने का अधिकार है। ऐसे में

सुप्रीम कोर्ट ने कही थी हाईकोर्ट जाने की बात

इससे पहले बीते 18 सितंबर को सुप्रीम कोर्ट में उनकी याचिका पर सुनवाई हुई थी। मुख्यमंत्री ने उस दौरान कोर्ट से अंतरिम राहत देने की बात की थी, तब सर्वोच्च न्यायालय ने उन्हें हाई कोर्ट में जाने की सलाह दी है। मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन का कहना है कि इडी उन्हें केंद्र सरकार के इशारों पर दूर-दूसरे मामलों में तलब कर बस परेशान कर रही है। वह इससे पहले इडी की जांच में सहयोग कर चुके हैं।

हाई कोर्ट इस मामले में कोई आदेश नहीं दे सकता है। अदालत ने हेमंत सोरेन की याचिका को खारिज कर दिया।

सुप्रीम कोर्ट में टली अडानी-हिंडनबर्ग मामले की सुनवाई

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट में आज अडानी-हिंडनबर्ग मामले की सुनवाई टल गई है। सुप्रीम कोर्ट में अब इस मामले की सुनवाई 20 अक्टूबर 2023 को होगी। सूत्रों के मुताबिक ये जानकारी सामने आई है।

सुप्रीम कोर्ट में आज अडानी-हिंडनबर्ग मामले में सेबी की जांच रिपोर्ट को पेश किया जाना था।

सुप्रीम कोर्ट को अडानी-हिंडनबर्ग मामले की सुनवाई करनी थी। इसमें मार्केट रेगुलेटर सेबी द्वारा दायर ताजा स्थिति रिपोर्ट पर विचार की जानी थी। अगस्त में, सेबी ने अदालत को बताया था

► अगली बहस 20 अक्टूबर को होगी

कि उसने अदानी समूह के खिलाफ दो को छोड़कर सभी आरोपीं की जांच पूरी कर ली है। इसके अलावा विदेशी संस्थाओं के पीछे के वास्तविक मालिकों के बारे में पांच टैक्स हेवेन देशों से जानकारी का इंतजार कर रहा है। सुप्रीम कोर्ट में अडानी-हिंडनबर्ग मामले की सुनवाई होने के असर से आज सुबह से ही अडानी शेयरों में गिरावट हो रही है। इस के बीच अडानी ग्रुप की फ्लैटेंशिप कंपनी अडानी एंटरप्राइजेज का शेयर आज सुबह से ही दबाव में दिख रहा था और इसमें शुरुआती कुछ घंटों में ही 3 फीसदी से ज्यादा की गिरावट आ गई।

पर्दा डालने से नहीं छिपेगा सरकार का भ्रष्टाचार

» बोले- रिवरफ्रंट और म्यूजियम को एलडीए ने बर्बाद कर दिया

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने भाजपा पर जमकर हमला बोला। चीजों को ढककर वह अपना भ्रष्टाचार नहीं छिपा सकती है। सपा मुखिया ने लोकनायक जयप्रकाश नारायण अंतर्राष्ट्रीय केन्द्र में जयप्रकाश की प्रतिमा को ढकने पर सवाल उठाते हुए कहा कि यालीथीन से लपेट देना, टीन शेड लगा देने और गेट पर ताला लगाने के पीछे उनकी क्या नियत थी। क्या छुपाना चाहते थे? अखिलेश ने कहा कि गोमती रिवरफ्रंट और समाजवादी म्यूजियम को एलडीए और भाजपा सरकार ने बर्बाद कर दिया है।

इनमें जनता का पैसा लगा है। दोनों अपना भ्रष्टाचार छिपा नहीं सकते। उन्होंने कहा कि जेपीएनआईसी में लोकनायक का म्यूजियम है। समाजवाद का संग्रहालय है। सपा संग्रहालय को नष्ट कर दिया। अखिलेश क्या कारण है कि एलडीए और सरकार उस म्यूजियम को बंद कर रही है। जेपी की जिंदगी से जुड़ी सामग्री उसमें सहेजी गई है। अगर नीयत साफ होती तो जेपी को

दर न भटकना पड़ता। वहीं ब्रजेश पाठक के द्वारा अखिलेश यादव को राजा बोले जाने पर उन्होंने कहा है कि उनके साथ महासचिव शिवपाल सिंह यादव, रामगोविंद चौधरी, राजन्द्र चौधरी, नरेश उत्तम पटेल ने भी श्रद्धांजलि दी।

सपा प्रदेश अध्यक्ष ने आगे कहा कि

अगर उन्होंने जनता के लिए काम किया होता तो प्रदेश की जनता

कोई इलाज के लिए दर

» उद्धव ठाकरे पर विधायक संजय गायकवाड़ का सनसनीखेज आरोप

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

मुंबई। मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना के विधायक संजय गायकवाड ने सनसनीखेज आरोप लगाया कि उद्धव ठाकरे सरकार के दौरान एकनाथ शिंदे को नवसलियों से मरवाने की साजिश थी। गायकवाड ने कहा कि उद्धव सरकार में एकनाथ शिंदे गडचिरोली जिले के पालक मंत्री थे। उन्हें नवसलियों से धमकी मिल रही थी, इसलिए शिंदे को जेड प्लस सुरक्षा देने पर बात रही थी, लेकिन ठाकरे ने फोन करके शिंदे को मिलने वाली सुरक्षा रोक दी।

गायकवाड के इन आरोपों का मंत्री शंभूराज देसाई ने समर्थन किया है। उन्होंने

मुंबई। मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना के विधायक संजय गायकवाड ने सनसनीखेज आरोप लगाया कि उद्धव ठाकरे सरकार के दौरान एकनाथ शिंदे को नवसलियों से मरवाने की साजिश थी। गायकवाड ने कहा कि उद्धव सरकार में एकनाथ शिंदे गडचिरोली जिले के पालक मंत्री थे। उन्हें नवसलियों से धमकी मिल रही थी, इसलिए शिंदे को जेड प्लस सुरक्षा देने पर बात रही थी, लेकिन ठाकरे ने फोन करके शिंदे को मिलने वाली सुरक्षा रोक दी।

गायकवाड के इन आरोपों का मंत्री शंभूराज देसाई ने समर्थन किया है। उन्होंने

आप को खत्म कर देना चाहते हैं पीएम : केजरीवाल

» बोले- प्रधानमंत्री इंसान को इंसान ही नहीं समझते

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की रेड के बाद मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व केंद्र सरकार पर हमला बोला। केजरीवाल के मुताबिक, प्रधानमंत्री की कोशिश आप को कुचलकर खत्म कर देने की है। अमानतुल्लाह खान के यहां ईडी की रेड भी प्रधानमंत्री की इसी कोशिश का हिस्सा है। केजरीवाल ने कहा कि आज तक केंद्र सरकार ने हमारी खूब जांच कराई, खूब रेड कराई, कई एमएलए और मंत्रियों को फर्जी केस में जेल भेजा, लेकिन एक पैसे की भी गड़बड़ नहीं मिली। सब एक-एक करके छूट गए। एक-एक करके सारे केस कोटि में बंद हो गए।

दरअसल प्रधानमंत्री को

बहुत अहंकार हो गया है और

वह इंसान को इंसान ही नहीं



मीडिया से कहा कि शिंदे को एक बार नहीं, दो बार धमकी भरे पत्र आए थे। वह पत्र पुलिस के सुपुर्द किए गए थे। उन पत्रों में शिंदे के परिवार का भी उल्लेख था। इस मुद्रे पर विधानसभा में भी चर्चा हुई थी। चर्चा के बाद पीठासीन अधिकारी ने इस पर तत्काल कार्रवाई करने का निर्देश दिया था। इसके बाद बैठक बुलाई गई थी।

शुंगलू कमेटी ने आप को दी क्लीन चिट

केजरीवाल के मुताबिक, 2016 में प्रधानमंत्री ने हमारे खिलाफ शुंगलू कमेटी बिगड़ा। कमेटी ने हमारी सरकार के सभी कार्यों की फाइल नगार्ज, जो तकरीबन 400 थी। बड़-बड़ समझते हैं। उन्होंने प्रश्न किया कि अगर किसी देश के राजा को इतना अहंकार हो तो देश के राजा को क्या करेंगे।

वो देश तरकी कैसे करेगा।

केजरीवाल ने कहा कि प्रधानमंत्री का मकसद भ्रष्टाचार खत्म करना नहीं है। उन्होंने दूसरी पार्टियों के सारे भ्रष्टाचारियों को अपनी पार्टी में शामिल कर लिया है। अभी हाल ही में हमने महाराष्ट्र में इसका उदाहरण देखा है। दो दिन पहले प्रधानमंत्री ने कुछ नेताओं पर 70 हजार करो? रुपये का घोटाला करने का आरोप लगाया था, मगर उसके बाद उन पर लगे सारे केस खत्म कर दिए। वहीं गुजरात के अंदर मोरबी ब्रिज गिर

इंडिया गढ़बंधन में सीटें बड़ा मुद्दा नहीं

इंडिया गढ़बंधन पर अखिलेश यादव ने कहा कि जब साथ आने की बात हो गई, गढ़बंधन की बात हो गई तो सीटों का कोई बदला मसला नहीं है। भाजपा को घबराहट है कि उसका सफाया होता जा रहा है। उन्होंने कहा कि

भाजपा ने लोकतांत्रिक मूल्यों को छोड़ पहुंचाई है। 2024 के लोकसभा चुनाव में पीड़ी और इंडिया गढ़बंधन भाजपा का सफाया कर देगा। सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने पूर्ण विधायक और शाहजहांपुर के मजबूत नेता

अवधेश कुमार राम सपा में शामिल होने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि वह शाहजहांपुर में सपा का कार्यक्रम को सफल बनाएगे।

सपा प्रमुख के बयान पर डिटी सीएम का पलटवार

मैं जनता का नौकर हूं, अखिलेश राजा : पाठक

लखनऊ। ये मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक ने समाजवादी पार्टी के अखिलेश यादव के बयान पर पलटवार किया है। पाठक ने कहा कि अखिलेश यादव ने सीट कराई है। लेकिन अखिलेश यादव तो राजसभा में पैदा हुए राजा है। सपा प्रमुख ने बृहस्पतिरात्रि की नीटियों के बारे में ब्रजेश पाठक को सर्वोट्टिटी सीएम कराई दिया था। उन्होंने जनता का नौकर बनाने के लिए अखिलेश का घबराहट दिया। उन्होंने कहा कि अखिलेश को आज जनता से कोई लेना-देना नहीं है, सिर्फ़ कोई बियानबाजी करना जानते हैं। कहा कि अखिलेश तो राज परिवार से है, उनके पिता कई बार मुख्यमंत्री रहे, वे सर्वों में सीएम रहे हैं।



अस्पतालों का सत्यानाश कर दिया

उप मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक पर तंज करते हुए सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा कि अस्पतालों का सत्यानाश कर दिया। लोहिया अस्पताल या किसी भी संस्कारी अस्पताल यहां जाइए। एक भी गरीब का इलाज नहीं हो रहा है। बोले कि दस्तावेज जाकर देखेंगे कि सपा संस्कार में सीएमी में लगी लिपट चलती है या नहीं। उन्होंने कहा कि हम लोग सर्वोट्टिटी थीक निमिटर का जवाब नहीं देते। इसके जिम्मेदार मुख्यमंत्री हैं।



शकुनी चौधरी सेना का भगोड़ा था

मीडिया से बत करते हुए सामाजिक योगी ने कहा कि मैं घोर का बेटा नहीं, फौजी का बेटा हूं, जो घोर का बेटा हो गैर। इनके जवाब में शकुनी ने एसए पर जवाब दिया है कि उनके बाप के बारे में तो पूरी दुनिया जानती है कि वह सेना का बाजाड़ी था और भगवान के प्रसाद लोर्ड मार्शल से बचने के लिए उसने अपनी जाली अस्तित्व ही बिटा दिया था।

लबार बेदाग नहीं हो जाता है, और न ही उसकी पृष्ठभूमि बेदाग और साफ हो जाती है। उन्होंने कहा कि जो इंसान खुद अपनी जमीर की नीलामी की बोली लगाकर बहुजन समाज के हितों पे कुठाराघात करने वाली पार्टी का चरण पादुका बना हुआ हो तो फिर वो भला कैसे लव-कुश समाज के हितों का शुभचिंतक हो सकता है।

आप को खत्म कर देना चाहते हैं पीएम : केजरीवाल

भाजपा के इशारे पर संजय को मरवाने की साजिश कर रही ईडी : दिलीप पांडे

आम आदमी पार्टी के विधायक दिलीप पांडे ने कहा कि भाजपा के इशारे पर ईडी सांसद संजय सिंह को मरवाने की साजिश कर रही है, इसलिए ईडी ने कोटि को बिना जानकारी दिया है।

केजरीवाल ने कहा कि प्रधानमंत्री का मकसद भ्रष्टाचार खत्म करना नहीं है। उन्होंने दूसरी पार्टियों के सारे भ्रष्टाचारियों को अपनी पार्टी में शामिल कर लिया है। अभी हाल ही में हमने महाराष्ट्र में इसका उदाहरण देखा है। दो दिन पहले प्रधानमंत्री ने कुछ नेताओं पर 70 हजार करो? रुपये का घोटाला करने का आरोप लगाया था, मगर उसके बाद उन पर लगे सारे केस खत्म कर दिए। वहीं गुजरात के अंदर मोरबी ब्रिज गिर

गया और कई लोगों की मौत हो गई। वहां ईडी-सीबीआई की कोई रेड नहीं हुई। उन्होंने कहा कि कर्नाटक में भाजपा की सरकार को 40 परसेंट बाली सरकार कहा जाता था, लेकिन कोई ईडी-सीबीआई की रेड नहीं हुई। भाजपा शासित राज्यों के अंदर किसी भी तरह की जांच नहीं होती है।

R3M EVENTS

ACTIVATION • EVENTS • EXHIBITION

R3M EVENTS

4/725 Vaibhav Khand, Gomti Nagar, Lucknow

E-mail: rajendra@r3mevents.com, Mob : 095406 11100

आम से लेकर खास पर चढ़ रहा चुनावी चर्चा का बुखार ➤ गांव, शहर में लोगों की जुबां पर चढ़े नेताओं के बोल

» आमजन ने भी बनाया
नेताओं से जवाब लेने
का मन

» राजस्थान में कुछ
भाजपाईयों के बगावती सुर
□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। पांच राज्यों में चुनावी तारीख की घोषणा के बाद मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, राजस्थान, तेलंगाना व मिजोरम में चुनावी गतिविधियां तेज हो गई हैं। सभी पार्टीयों के छोटे से लेकर बड़े नेता तक सक्रिय हो गए हैं। गावं, गलियों, शहरों, मुहल्लों में चुनावी चर्चा तेज होती जा रही है। अपने-अपने दलों की लाग सरकार बनवा रहे हैं। कोई सत्ता पक्ष की खिंचाई कर रहा है तो को बढ़ाई। जहां दिग्गज नेता एक दूसरे के उपर हमलावर है वहीं आम जनता भी इसबार नेताओं से हिसाब करने की मंशा बना रही है। उधर नेताओं के पार्टीयों के छोड़ने व शामिल होने का सिलसिला जारी हो गया। जिन लोगों का टिकट नहीं मिला वे बगावती तेवर भी दिखा रहे हैं। रुठों के मनाने का सिलसिला भी जारी रहा है। वहीं आम जन कांग्रेस नेता राहुल, प्रियंका भाजपा के नेता मोदी व योगी के भाषणों पर खूब कर रहे चर्चा।

राजस्थान विधानसभा चुनाव के लिए उम्मीदवारों की पहली सूची जारी होने के बाद से कई बीजेपी नेताओं के बगावती तेवर देखे जा रहे हैं। इसी बीच हाड़ौती संभाग से वसुंधरा राजे गुट से नेता पूर्व विधायक भवानी सिंह राजावत ने पार्टी हाई कमान को एक चिट्ठी लिखी है। राजावत ने टिकट नहीं मिलने पर निर्दलीय चुनाव लड़ने की बगावत वाली चेतावनी दे डाली है। राजावत का सीधा आरोप है कि वे तीन बार लाडपुरा विधानसभा सीट से विधायक रहे। पार्टी को मजबूत किया। लेकिन साल 2018 के विधानसभा चुनाव में उन्हें पार्टी ने टिकट नहीं दिया। उनका टिकट काट दिया। इस बार भी ऐसा हुआ तो वो निर्दलीय चुनाव लड़ेंगे। उन्होंने दूसरी पार्टी के सिंबल पर भी चुनाव लड़ने की धमकी भरी चेतावनी दी है राजावत ने कहा कि पिछली बार उन्होंने निर्दलीय पर्चा भरा था। लेकिन पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे ने उनसे कहा कि पार्टी से पूर्व राजपरिवार जुड़ रहा है। और वह टिकट वापस लें। राजे की बात मानते हुए पांच साल जनवार के लीज़ रहे।

उ॒॑ पा॒य साल जना॑ का॒ बा॒य रहा॑
राजावत का॑ मौजूदा॑ बीजेपी॑ विधायक
कल्पना॑ देवी॑ पर आरोप है कि उन्होंने
पार्टी॑ के कार्यकर्ताओं॑ की दुर्दशा॑ कर
डाली॑ है। और यह उन्हें देखा॑ नहीं॑ जाता॑
है। ऐसे॑ में पार्टी॑ कार्यकर्ताओं॑ की जन
भावनाओं॑ को ध्यान में रखते॑ हुए॑ वह
इस तरह का॑ निर्णय॑ ले रहे॑ हैं। पूर्व
विधायक॑ ने कहा॑ है कि उन्हें आशंका॑
है कि इस बार भी टिकट॑ नहीं॑ दिया॑
जाएगा॑। ऐसे॑ में उन्होंने॑ पहले॑ से ही॑ मन



**बघेल की राह पर कमलनाथ
गौ माता का लेंगे सहाय**

मध्य प्रदेश में होने वाले विधानसभा चुनाव के लिए बिहार भव युक्त है। चुनाव जीतने के लिए राजनीतिक दलों की ओर से वोट दिये जाने लगे हैं। इनी वीर मध्य प्रदेश में कांगड़ा ने गाय पांच दल लगाते हुए छातीसगढ़ वाला पांस % उत्तमता विस्तार पर फेंक दिया है। ऊज़ैन में कांगड़ा पार्टी के लिए प्राप्त करते हुए मध्य प्रदेश के पूर्व सीपंग दिविजय सिंह ने बड़ा वादा कर दिया। दिविजय सिंह ने कठामोड़ राज्य में कांगड़ा सरकार साकारा ताता में आती है तो वे छातीसगढ़ सरकार तीन लाख २ लाखे पारि किलोग्राम की दर से गाय का गोबर खरीदेंगे। दिविजय सिंह ने ऊज़ैन जिले में कांयुट्टर बाबा की नी माता बघाओ यात्रा के समाप्तन के अवसर पर एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए यह टिप्पणी की दिविजय सिंह ने कहा कि % बहाना डेटेट प्रदेश और देश में गायों की सेवा करना था। मैं यह मीं कठामोड़ वाला हूं कि छातीसगढ़ में सरकार २ लाखे किलो में गाय का गोबर खरीदती है। इस वादा करते ही कि अग्रणी सरकार अयोध्या में सता में आती है, तो हम ३ लाखे किलो की दर से गोबर खरीदें। ऊज़ैन इनके साथ ही कह कि हम गाय के गोबर से खाद्य बनाकर पूरे प्रदेश में किसानों को देंगे। जैविक खेती हमारा लक्ष्य है।

छत्तीसगढ़ सरकार रखरीट रही गोबर

गोधन न्याय योजना जुलाई 2020 में छत्तीसगढ़ ने शुरू की गई थी। 1 लप्पे परि किलोग्राम पर गोबर खरीदने वाली यह योजना इन्याय में बहुत लोकप्रिय हो गई है। योजना के तहत खरीद गए गोबर का उपयोग जैविक खाद बनाने में किया जाता है। छत्तीसगढ़ सरकार के भूमिकिं, जुलाई 2022 तक

गोधन न्याय योजना के तहत गोबर खरीदी के एजन में पशुपालकों, गांवों और गोबर वित्तीयों को कुल 55 करोड़ 58 लाख लप्पे का मुग्धतान किया जा चुका है। इस वीथि दिवियजय एसड ने बीजेपी पर जमकर निशाना साधते हुए आरोप लगाया कि पार्टी ने गाय की सेवा नहीं की। जन्मदिन कक्ष में कि % छठे गायों की रक्षा करना है। वरीयी लक्षण दर्देत्य है, वरोंकी गाय नें दृश्य, गोबर देती ही भौं और हमाया पोषण करती है। आज पूरे देश में गायों की दिशित बहुत खराब है। मध्य प्रदेश में कुछ लोग (भाजपा वाले) जो डिविया धर्म के ठेकेदार हठे हैं, उन्होंने गोरक्षा के नाम पर केवल राजनीतिक सौदेबाजी की है, लेकिन गाय की सेवा नहीं की।

टिकट को लेकर जुगाड़ लगाने की तैयारी

राजस्थान में कांग्रेस प्रत्याशियों की सूची का इन्हाजर हो रहा है। जयपुर जिले की घौमि विधानसभा सीट पर इस बाब कांग्रेस की दो महिला नेता टिकट की प्रबल दावेदार हैं। एक दोनों महिला नेता लगातार पार्टी में सर्वियर रहने के साथ जनता के बीच भी एकित्व रखती है। एक महिला नेता राजस्थान से तात्पुर रखती है, जिन्होंने दूसरी महिला नेता मुख्यमंत्री से झुंझुनू की है लेकिन उनकी कठन स्पष्टीय नहीं है। दोनों प्रदेश कांग्रेस ने प्रधानकारी भी ही है। इन महिला नेताओं के नाम हैं रुक्मणी खुमानी और विष्णा बवाला। अब देखना चाह रहा है कि इन दोनों नेताओं में मारी कौन पड़त है।

चौकू टिकाने की इंजनीयरी लक्षणि सिंह अब एजनसिति में भागीदार आजलाने के प्रयास में है। वह पिछले कुछ सालों में चौकू विद्यानिधि थेरा की जनता के बीच काफी प्रविट है। इस बार उन्होंने कांगेस के टिकट की दावेदारी पेश की है। उन्हें पार्टी की मंजूबी प्रत्यायी मी गाना न रहा है। लक्षणीया कृष्णाए एक एन्जीओ घटाती है। इसके तहत वह गार्डीनिंग को महिलाओं और बच्चों के उत्थान के लिए कार्य करती है। सामाजिक कार्यों के पहले वह घैमू में काफी लोकप्रिय है। पिछले साल उन्होंने स्टार शू प्रोजेक्ट घटाया जिसमें संकरी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों

को जूते पहनाए। वह गवीं परिवार की नगर ने वह बत्तेया आगे रहती है। लकड़ायी सिंह की शादी महाराज आदित्य कुमार के साथ हुई थी। वह भारतीय बेटा ने मेजर थे। वर्ष 2011 में ऑपरेशन प्राक्रिक के द्वायान मेजर आदित्य कुमार शहीद हो गए। 32 साल की उम्र में लकड़ायी सिंह ने अपना पाता दिया लेकिन उन्हें आपने दूल्हों को टूटने वाली दिया। वह आपने पूर्ण महाराज पृथ्वीसिंह के साथ घैमू लिये ने रहती है। सामाजिक कार्यों के साथ वह राजनीति से भी जुड़ गई। भारत जोड़ यात्रा के द्वायान वह राहगां गांधी के साथ घैमू चली थी और उनसे बातचीत मीठी की।

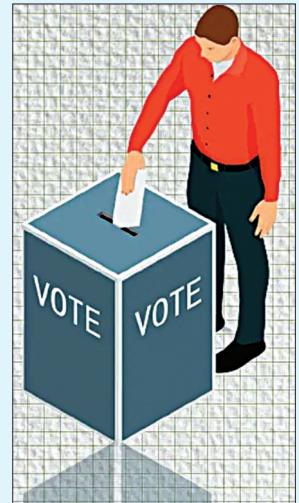
में उत्तर रही आशंकाओं को देखते हुए कोटा जिले की लाडपुरा विधानसभा सीट से निर्दलीय चुनाव लड़ने और अन्य दलों से ऑफर मिलने पर उनके सिंबल पर चुनाव लड़ने की बात कही है। हालांकि अभी भी राजावत पार्टी के निर्णय का इंतजार कर रहे हैं। अगर पार्टी ने टिकट दिया तो ठीक, वरना चुनावी मैदान में वह अपनी ताल निर्दलीय जरूर ठोकेंगे।

रहने वाली डॉ. शिखा मील
स्थित बराला हॉस्पिटल की
वह पिछले कई सालों से यहां
हकर जनता से जुड़ी रहीं। डॉ.
कहना है कि उन्होंने कई सालों
स्ना के क्षेत्र में रहकर लोगों की
आब राजनीति में आकर सेवा

जनीति में आज वह करना चाहती है। कोरोना काल के दौरान वह क्षेत्र की जनता के बीच समाज सेवा में काफी सक्रिय रही। कुछ समय पहले डॉ. शिखा ने सम्मान आपके द्वारा अभियान शुरू किया। इसके तहत उन्होंने लोगों के बीच जाकर सम्मान करना शुरू किया था। अब तक वह 10 हजार से ज्यादा सेवानिवृत्त

आएंगे किटमत
कर्मचारी, आशा सहयोगियों, आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं और प्रतिभावान छात्र-छात्राओं का सम्मान कर चुकी हैं। उनके इस अभियान से उनका क्रेज काफी बढ़ा है। वह प्रदेश कांग्रेस की सवित्र हैं और टिकट की दावेदार हैं। देखना यह है कि कांग्रेस किसे मौका देती है।

आदिवासियों का ऐलान-विकास नहीं तो अब मतदान भी नहीं...



शहर से लगभग 20 किमी दूर वन क्षेत्र में स्थित केराकछार ग्राम पंचायत के गांवों में पहाड़ी कोरवाओं के लगभग 150 परिवार निवास करते हैं। इस गांव के लोग हाथी-मानव संघर्ष के खतरे से भी जूझ रहे हैं। गांव के बाहर ग्रामीणों द्वारा लगाए गए बैनर में लिखा है, सरडीह और बगधरीडांड में मतदान का बहिष्कार किया गया है क्योंकि गांवों को बिजली नहीं मिली है। इस बारे में पूछे जाने पर कोरब जिला पंचायत के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) विश्वदीप ने कहा कि उन्हें इसकी जानकारी मिली है। वह और अन्य अधिकारी ग्रामीणों की समस्या को समझने के लिए गांवों का दौरा करेंगे। उन्होंने कहा, %८० हम ग्रामीणों को अपने बहिष्कार के आहान को वापस लेने और चुनाव प्रक्रिया में भाग लेने के लिए मनाने की कोशिश करेंगे। आईएएस अधिकारी विश्वदीप जिले में मतदान जागरूकता कार्यक्रम के नोडल अधिकारी भी हैं। भारत निर्वाचन आयोग ने कहा था कि राज्य में पांच विशेष पिछड़े जनजाति समूह (पीवीटीजी) - अबूझमाड़िया, कमार, पहाड़ी कोरवा, बिरहोर और बैगा जनजाति से संबंधित मतदाताओं के नामांकन के लिए एक गहन अभियान चलाया गया था।



Sanjay Sharma

 editor.sanjaysharma
 @Editor_Sanjay

“ दरअसल, हाईकोर्ट ने यौन अपराधों के मामले में पीड़िता व उसके परिवार की पहचान और गोपनीयता बनाए रखने का निर्देश दिया है। अदालत ने निर्देश दिया कि उनका नाम, माता-पिता और पता अदालतों में दायर दस्तावेज में न हो। उच्च न्यायालय ने रजिस्ट्रार जनरल के माध्यम से जारी अपने व्यावहारिक निर्देशों में निर्देश दिया कि अदालत रजिस्ट्री को यौन अपराधों से संबंधित सभी दाखिलों की सावधानीपूर्वक जांच करनी चाहिए ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि पीड़िता की पहचान व गोपनीयता को सख्ती से बनाए रखा जाए।

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

जिद... सच की

अदालत का सम्मान देने वाला फैसला

अदालत ने निर्देश दिया कि उनका नाम, माता-पिता और पता अदालतों में दायर दस्तावेज में न हो। उच्च न्यायालय ने रजिस्ट्रार जनरल के माध्यम से जारी अपने व्यावहारिक निर्देशों में निर्देश दिया। ये एक मानवीय टूटि से अच्छा फैसला है। अमूमन देखने में आता था कि दस्तावेजों में जब पीड़िता का नाम होता था उस व्यक्ति के आत्मसम्मान को ठेस पहुंचती थी। अब ऐसे फैसले से पीड़िता की पहचान भी गुसरहेगी और उसके सम्मान की रक्षा भी हो सकेगी। दरअसल, हाइकोर्ट ने यौन अपराधों के मामले में पीड़िता व उसके परिवार की पहचान और गोपनीयता बनाए रखने का निर्देश दिया है। अदालत ने निर्देश दिया कि उनका नाम, माता-पिता और पता अदालतों में दायर दस्तावेज में न हो। उच्च न्यायालय ने रजिस्ट्रार जनरल के माध्यम से जारी अपने व्यावहारिक निर्देशों में निर्देश दिया कि अदालत रजिस्ट्री को यौन अपराधों से संबंधित सभी दाखिलों की सावधानीपूर्वक जांच करनी चाहिए ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि पीड़िता की पहचान व गोपनीयता को सख्ती से बनाए रखा जाए।

न्यायमूर्ति अनूप जयराम भंभानी के अप्रैल के फैसले के अनुपालन में यह निर्देश जारी किए गए हैं जिसमें यह माना गया है कि कानून में यौन अपराधों की पीड़िता को राज्य या आरोपी द्वारा सुरक्षा की गई किसी भी आपराधिक कार्यवाही में एक पक्ष के रूप में शामिल करने की कोई आवश्यकता नहीं है। उच्च न्यायालय ने यह भी निर्देश दिया कि रजिस्ट्री को यह सुनिश्चित करना होगा कि पीड़ित का विवरण अदालत की बाद सूची में प्रतिबिंबित न हो। अदालत ने कहा कि फाइलिंग की जांच के चरण में यदि रजिस्ट्री को पता चलता है कि पीड़िता की पहचान का खुलासा पार्टियों के ज्ञापन में या कहीं और किया गया है, तो दस्तावेज को उस वकील को वापस कर दिया जाना चाहिए जिसने इसे दायर किया है और सुनिश्चित करें कि विवरण संशोधित किया गया है। उच्च न्यायालय के भीतर भी किसी अन्य व्यक्ति या एजेंसी को पहचान विवरण के प्रसार को रोकने के लिए यह निर्देश दिया गया है कि पीड़ित को दी जाने वाली सभी सेवाएं केवल जांच अधिकारी के माध्यम से की जाएंगी जो 'सादे कपड़ों में' रहेंगे। आईओ को बचे हुए लोगों को सूचित करना चाहिए कि उन्हें सुफत कानूनी सहायता का अधिकार है और यदि पक्ष अदालत में पीड़ित के किसी भी पहचान संबंधी विवरण का हवाला देना चाहते हैं, जिसमें तस्वीरें या सोशल मीडिया संचार शामिल हैं, तो इसे सीलबंद में लाया जाएगा। इस निर्णय का सभी ने स्वाग किया है।

२१५

बदलते सामाजिक आर्थिक स्तर की खनक

बहरहाल जेवलिन थो में अनू रानी ने गोल्ड मेडल जीतकर एशियाड के इतिहास में पहली भारतीय महिला होने का गौरव हासिल किया है। वे खेत्रों में गने फंकंकर एथलीट बनी हैं। नीरज चोपड़ा ने गोल्ड जीता पर उनके साथ किशोर कुमार जेना ने न केवल सिल्वर जीता, बल्कि अपने जीवन का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया। इसका मतलब है कि भारत से जेवलिन में कुछ और नए चैंपियन सामने आने वाले हैं।

तेजस्विन शंकर का डिकॉथलन में सिल्वर मेडल उल्लेखनीय प्रदर्शन है। पर सबसे ज्यादा उल्लेखनीय हैं पारुल चौधरी के लगातार दो दिन में दो मेडल। इन सभी खिलाड़ियों की पृष्ठभूमि को देखें, तो ज्यादातर गांवों से हैं और अपेक्षाकृत साधनहीन परिवारों से ताल्लुक रखते हैं। इनमें सुदूर पूर्वोत्तर, दक्षिण भारत, महाराष्ट्र, पंजाब, हरियाणा और उत्तर प्रदेश समेत सभी राज्यों से आते हैं। सबसे बड़ी उपलब्धि है लड़कियों की सफलता, जो भविष्य का संकेत है। इस बार के एशियाड में कुल 45 देशों ने भाग लिया, जिनमें से 41 ने कोई न कोई मेडल जीता। कुल मिलाकर 1593



मेडल जीते गए, जिनमें से 107 जीतकर भारत चौथे नंबर पर रहा। वर्ष 2018 में हम 70 मेडल जीतकर आठवें स्थान पर रहे थे। पर इस सफलता को तुलनात्मक रूप से देखें, तो चीन ने 383 मेडल जीतकर हमें काफी पीछे छोड़ दिया। क्या हम उसकी बराबरी कर सकते हैं? जरूर कर सकते हैं। चीन दो दशक पहले वैश्विक-स्तर पर पहुंच चुका है। हमसे काफी आगे, पर एक्वेटिक्स और जिम्मास्टिक्स के कारण यह अंतर बहुत बढ़ा है। इस बार के एशियाड में एक्वेटिक्स में 167 मेडल दिए गए, जिनमें से 82 चीन जीते।

मेडल दिए गए, जिनमें से 82 धारा न जाता। हमने एक भी नहीं। वर्हाँ जिमास्टिक्स में 51 मेडल थे, जिनमें से चीन ने 19 जीते। यानी 133 मेडल उसे इन दोनों वर्गों में मिले, जहाँ हमारी उपलब्धि शून्य थी। हमें इन दो वर्गों पर भी ध्यान देना होगा। इन दोनों के लिए जो इंफ्रास्ट्रक्चर चाहिए, वह महंगा है और उसके प्रशिक्षक भी बड़ी संख्या में हमारे पास नहीं हैं। इसके बारे भारत को सबसे बड़ी सफलता शूरिंग, तीरंदाजी और एथ्लेटिक्स में मिली है। शूरिंग के कुल 102 मेडलों में से 22 भारतीय टीम ने जीते। केवल मेडल

किसने बनाया हमास को हाईटेक हमलावर

ਪੁਣਰਜਨ

हमास और इस्लाइल के बीच फुल स्केल वार का प्रभाव इंटरनेट तक फैल गया है। जेरूसलम पोस्ट की वेबसाइट पर साइबर हमलों में वृद्धि हुई है, जिसके कारण शनिवार से ही इस अखबार की वेबसाइट बंद हो गई है। जेरूसलम पोस्ट के प्रधान संपादक एवी मेयर ने एक ई-मेल में लिखा, ‘कल सुबह युद्ध शुरू होने के बाद से हमें लगातार विनाशकारी साइबर हमलों का निशाना बनाया गया है। हम उनसे निपटने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन उन्होंने हमें कई बार हराया है।’ एवी मेयर ने मेल में लिखा कि सही से जांच पर पता चल गया कि कौन जिम्मेदार था और वे कहां स्थित थे।

इस्साइल में यहूदी समर्थक बहुत सारे मीडिया वाले साइबर हमलों के जिस तरह शिकार हुए हैं, उससे साफ पता चलता है कि हमास आज की तारीख में हाईटेक हो चुका है। हमास दो दशक पहले वाला लड़का संगठन नहीं है, जो मानव बमों के जरिये दहशत फैलाता था। वर्ष 2003 में रामल्ला, रफ़त और जेनिया की तंग गलियों में जब मैं मानव बम पर स्टोरी करने गया था, तब यह तसव्वर में नहीं था कि कबीलाई जैसे दिखने वाले हमास लड़के दो दशक बाद, इस्साइल पर रॉकेट की बौछार कर पूरी दुनिया को हिला देंगे। हमास, हरकत अल-मुकाबामा अल-इस्लामिया (इस्लामिक प्रतिरोध अंदेलन) की स्थापना 1960 के आरंभ में फ़िलिस्तीनी मौलवी शेख अहमद यासीन ने की थी। 1967 के छह-दिवसीय युद्ध के बाद यासीन के लड़कों ने इस्साइल के कुछ हिस्से पर कब्जा कर लिया था। वेस्ट बैंक, गाजा और पूर्वी यरूशलम पर इस्साइल के कब्जे के खिलाफ यासीन ने दिसंबर, 1987 में गाजा में ब्रदरहुड की राजनीतिक शाखा के रूप में हमास की स्थापना की। तब पहला ईंतिफादा जिसे आम भाषा में विद्रोह कह सकते हैं,

हुआ था। हमास का उद्देश्य फिलिस्तीनी इस्लामिक जिहाद (पीआईजे) का मुकाबला करना था। वर्ष 1988 में, हमास ने अपना चार्टर प्रकाशित किया, जिसमें इस्लाइल के विनाश और फिलिस्तीन में एक इस्लामी गणराज्य की स्थापना का आङ्खान किया गया था।

और गाजा के कुछ हिस्सों पर फिर से कब्जा करने के लिए ऑपरेशन डिफेंसिव शील्ड शुरू किया। विगत 20 वर्षों से यही सब चल रहा है। मगर, सवाल यह है कि हमास को इतना हाईटेक करने में दुनिया की किन शक्तियों का हाथ रहा है? और क्या ये तीसरा इंतिकादा था? नवंबर, 2022 में, संयुक्त राष्ट्र ने चेतावनी दी थी कि इस्राइल-फिलिस्तीनी संघर्ष फिर से उबलते बिंदु पर पहुंच रहा है। इस्राइल में मिलिटरी इंटेलीजेंस के प्रमुख अमित सार ने भविष्यवाणी की थी कि वेस्ट बैंक (गाजा नहीं) में हिंसा 2023 में



राबिन द्वारा औस्तो समझौते पर हस्ताक्षर करने से पांच महीने पहले, हमास ने पहली बार आत्मघाती बम विस्फोट अप्रैल, 1993 में किया था। हमास ने ओस्तो समझौते की निंदा की, जिसमें अराफात और इत्ताक राबिन ने पीएलओ और इस्लाइल को मान्यता दी थी। 1997 में अमेरिका ने हमास को आतंकवादी संगठन घोषित किया था। यह अंदोलन 2000 के दशक की शुरुआत में दूसरे इंतिफादा के दौरान हिंसक प्रतिरोध का नेतृत्व करने के लिए चला गया, हालांकि पीएर्स और फतह के तंजीम मिलिशिया भी इस्लाइलियों के खिलाफ हिंसा के लिए जिम्मेदार थे। दूसरा 'इंतिफादा' पहले से कहीं अधिक हिंसक था। लगभग पांच साल के विद्रोह के दौरान, 4,300 से अधिक मौतें दर्ज की गईं। मार्च, 2002 में हमास द्वारा भयानक आत्मघाती बम विस्फोट में 30 लोग मारे गए, इस्लाइली सेना ने वेस्ट बैंक इस्लाइल की दूसरी सबसे बड़ी चुनौती होगी। सार संभवतः चूक गये कि हिंसा का अधिकेंद्र वहां से 93 किलोमीटर दूर गाजा होगा। सार को इस हमले की टाइमिंग का भी पता नहीं था। मतलब, इस्लाइल की मिलिटरी इंटेलिजेंस सर्विस फेल, देश से लेकर दुनिया भर में दबदबा बनाकर रखने वाली इस्लाइली खुफिया एजेंसियां शिन बेत और मोसाद भी फेल। उत्तर-पूर्व तेल अवीव में ही शिन बेत का हैडक्वार्टर है। तेल अवीव में भूमध्य सागर के तट पर अवस्थित याफो में मोसाद का मुख्यालय है। इस्लाइल की इन तीनों एजेंसियों ने देश की नाक कटा दी, यह तो स्वीकार कर लेना चाहिए। लगभग दो दशकों से भारत के शीर्ष चार हथियार आपूर्तिकर्ताओं में से एक इस्लाइल रहा है। शनिवार वाले हमले के हवाले से सवाल है कि एक अरब डॉलर की सालाना सैन्य बिक्री पर क्या आंच आने वाली है?

ही नहीं जीते कई स्पर्धाओं में विश्व रिकॉर्ड भी बनाए। वर्ष 2018 में शूटिंग में भारतीय टीम को 9 मेडल मिले थे। एथलेटिक्स में इस बार 144 में से 29 और तीरंदाजी के 30 में से 9 मेडल भारत को मिले, जबकि 2018 में एथलेटिक्स में 20, शूटिंग में केवल दो मेडल ही मिले थे। तीरंदाजी में भी भारतीय खिलाड़ियों ने विश्व रिकॉर्ड कायम किये।

यह सफलता सरकारी खेल-नीति और धीरे-धीरे तैयार होते इंफ्रास्ट्रक्चर और विज्ञान तथा तकनीक के इस्तेमाल की ओर भी इशारा कर रही है। सितंबर, 2014 में, युवा मामले और खेल मंत्रालय ने ओलंपिक खेलों में पदक जीतने के उद्देश्य को पूरा करने के प्रयास में टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम (टॉप्स) शुरू की थी। इसका उद्देश्य टॉप्स एथलीटों की निगरानी के लिए एक तकनीकी सहायता टीम बनाना है और सभी प्रकार की सहायता प्रदान करना है। 'खेलो इंडिया' कार्यक्रम के तहत खिलाड़ियों को काफी पहले खोजकर उन्हें छात्रवृत्ति प्रदान करके मदद करना है। अच्छे कोचों और प्रशिक्षण सुविधाओं के लिए केंद्र और राज्य सरकारों ने भी काफी पैसा लगाया है। इसके परिणाम अब दिखाई पड़ने लगे हैं। खिलाड़ियों की एक पीढ़ी अपने बाद की पीढ़ी को तैयार करती है। पुरुषों की हॉकी स्पर्धा में गोल्ड मेडल जीतकर भारतीय टीम ने देशवासियों का सिर ऊंचा कर दिया। इस खेल में हम नीचे नहीं देखना चाहते। इस जीत के साथ भारतीय टीम ओलंपिक खेलों में भाग लेने की हकदार हो गई है। लड़कियों को रजत पदक से संतोष करना पड़ा और उन्हें ओलंपिक में भाग लेने के लिए क्वालीफाईंग प्रतियोगिता में भाग लेना पड़ेगा। भारतीय हॉकी टीम को जबसे ओडिशा सरकार ने स्पांसर करना शुरू किया।

तनाव और एंजाइटी कम होगा

सुबह-सुबह टहलना तो अपने आप में हमारा मूड फेश कर देता है और अगर ऐसे में आप हरी मुलायम ओस से भीगी घास पर चलते हैं, तो इससे दिमाग शांत हो जाता है और साथ ही पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मिलने की वजह से पूरे शरीर को आराम मिलता है, जिससे आपको खेलने की जोखिम हो जाती है और साथ ही पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मिलने की वजह से पूरे शरीर को आराम मिलता है, जिससे आपको तनाव से मुक्ति मिलती है। स्ट्रेस और एंजाइटी मानसिक स्वास्थ्य की तेजी से बढ़ती समस्याओं में से एक है, जिसके कई प्रकार के शारीरिक दृष्टिभाव भी हो सकते हैं। एंजाइटी के कारण पसीना आने, घबराहट और हाई ल्ड प्रेशर की समस्या होने का जोखिम हो सकता है। चिंता और तनाव के कई कारण हो सकते हैं, जिसको लेकर सभी लोगों को अलर्ट रहने की सलाह दी जाती है। तनाव हमारे शरीर की सामान्य प्रक्रिया है। हालांकि अगर ये लंबे समय तक बनी रहती हैं और इसके कारण कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के बढ़ने का खतरा हो सकता है।

अक्सर ऐसा सबके साथ जरूर हुआ होगा कि बचपन में जब आप खेला करते थे या फिर घर में ऐसे ही स्लीपर पहन कर घूमा करते थे, तब आपके बड़े बुजुर्ग कहते थे कि कुछ देर चाप्पल सैंडल मत पहना करो और नंगे पांव चलने-दौड़ने, खेलने-कदने की आदत डालो, इससे सेहत भी अच्छी रहेगी और साथ ही आंखों की रोशनी भी लंबे समय तक बनी रहेगी। आप भी अगर कभी अपने दाढ़ा जी के साथ पार्क गए होंगे, तो आप ने यह देखा होगा कि वहाँ वे अपनी चाप्पल एक तरफ रखकर घास में टहलने लग जाया करते होंगे और आपको भी घास पर टहलने के फायदे बता कर साथ में टहलाते होंगे। आयुर्वेद में हमारे पैर के तलवों से पूरे शरीर को स्वस्थ किया जाता है। मस्तिष्क, हॉर्ट, लिवर से लेकर किडनी जैसे अनेक शरीर के फंक्शन को सही किया जाता है और तो और कैंसर जैसी बीमारियों को भी ठीक करने का दावा किया गया है। ऐसे में हरी घास पर नंगे पांव घूमना हमारे शरीर के लिए काफी लाभदायक होता है।

ब्लड प्रेशर और हार्ट की समस्या से राहत

रोजाना हरी घास पर चलने से जब दिमाग आराम महसूस करता है, तो ब्लड प्रेशर की समस्या से बचते हैं या अगर आपको बीपी ही तो उसमें भी आराम मिलता है। साथ ही टहलने से आपकी हार्ट बीट टीक रहती है, जिससे आपको किसी भी तरह की हार्ट डिजीज होने का खतरा कम होता है। हार्ट अटैक से सुरक्षित रहने का सबसे बेहतरीन विकल्प एकसरसाइज है। रोजाना एकसरसाइज करने से दिल की बीमारी का खतरा दूर हो जाता है। इसलिए रोजाना कम से कम 15 मिनट एकसरसाइज जरूर करें। चाहे तो वॉक भी कर सकते हैं। वॉक करने से दिल स्वस्थ रहता है।



आंखों के लिए वरदान

रोजाना हरी घास पर नंगे पांव टहलने से आपकी आंखों की रोशनी भी तेज होती है। इसके अलावा गाजर के सेवन से आंखों के बाकी के हिस्सों को अच्छे से काम करने में मदद मिलती है। आंखों की रोशनी बढ़ने के साथ इससे जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए गाजर के जूस का रोजाना सेवन करना चाहिए।

डायबिटीज में फायदेमंद

रोजाना घास पर नंगे पांव टहलने से शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है। जिससे डायबिटीज का खतरा कम होता है।



रोज सुबह घास पर चले नंगे पैर बीमारियां रहेंगी कोसों दूर



इम्युनिटी होगी मजबूत

सुबह-सुबह ओस से भीगी हुई घास पर नंगे पांव चलने से हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, क्योंकि हमारे पैर के तलवों में जो सेल्स होते हैं वे हमारे शरीर के अंदर के अंगों की नर्व से जुड़े हुए होते हैं, जिससे नंगे पांव हरी घास पर चलने से उसका सीधा असर हमारे शरीर पर पड़ता है। इम्युनिटी का मजबूत रहना, शरीर को कई प्रकार की बीमारियों से बचाने के लिए बहुत आवश्यक है। इम्युनिटी को मजबूत करना एक सतत प्रक्रिया है जिसका मतलब है कि इसके लिए हमें निरंतर प्रयास करते रहने की जरूरत है। आहार और लाइफस्टाइल दोनों का बेहतर सामाजिक आपकी इम्युनिटी पावर को मजबूती देती है और रोगों से मुकाबले में मदद करती है।

कम उम्र से ही प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के लिए प्रयास करते रहना सभी लोगों के लिए जरूरी है।

इसमें लाइफस्टाइल की विशेष भूमिका होती है।

हंसना जाना है

शादीशुदा महिला- पड़िजी, मेरे पति हमेशा मुझसे लड़ते रहते हैं। घर की सुख-शांति के लिए कौन-सा व्रत रखूँ? पड़िजी- मौन व्रत रखो बेटा, सब बढ़िया होगा!

एक पार्टी में एक सुन्दर सी लड़की एक लड़के के पास गई, लड़की- सुनिए, मेरे एक हाथ में गिलास और दूसरे में प्लेट है, आप मेरे चेहरे से एक चीज हटा देंगे! लड़का-हाँ हां क्यों नहीं, क्या चीज हटानी है? लड़की- अपनी कुत्ते जैसी नजर!

सन- मॉम, पापा बहुत शरीफ हैं, मॉम- वे कैसे बेटा, सन-पापा जब भी किसी लड़की को देखते हैं, तो एक आंख बंद कर लेते हैं।

बहु के 1-2 अफेयर सुनकर पती ने जान दे दी, 3-4 अफेयर सुनकर ससुर ने जान दे दी, लेकिन सास चुप रही क्यों? क्योंकि सास भी कभी बहु थीं।

आदित्य अपनी गर्लफ्रेंड के पिता से मिलने गया, लड़की का पिता- मैं नहीं चाहता कि मेरी बेटी अपनी पूरी जिंदगी एक मूर्ख इंसान के साथ गुजारे। आदित्य- बस अंकल, इसीलिए तो मैं उसे यहां से ले जाने आया हूँ। दे जूते, दे चप्पल!

वाईफ टीवी पर मैच देख रही थी, हसबॉंड स्मार्ट बनके आया और बोला, डालिंग मैं कैसा लग रहा हूँ? तभी वाईफ जोर से चिलाई, छक्का!

कहानी

बुद्धि से भरा बर्तन

एक बार राजा अकबर और बीरबल के बीच कुछ मनमुटाव हो गया। राजा ने बीरबल को राज्य से दूर जाने की सजा दे दी। बीरबल ने अन्य गांव जाकर वेश बदलकर खेती करना शुरू किया। अब वह एक किसान के रूप में अपना जीवन गुजारने लगे। शुरू में अकबर के लिए सब कुछ सामान्य सा था, लेकिन कुछ ही दिन बीते थे कि राजा को अपनी गलती का एहसास होने लगा। वह बीरबल को याद करने लगे थे। जब भी कोई परेशानी आती तो उन्हें बीरबल की कमी खलती। एक दिन अकबर ने अपने सेनापति को बुलाया और उन्हें बीरबल को ढूँढ़ लाने का आदेश दिया। सभी सेनिकों ने हर एक कोना छान मारा, लेकिन वे बीरबल को ढूँढ़ न सके। राजा बड़े निराश हुए। अब बीरबल से मिलने की उनकी बेंयानी और बढ़ने लगी थी। अचानक राजा के मन में एक उपाय आया। उन्होंने आदेश दिया कि सभी गांव के मुखिया को एक बर्तन के अंदर बुद्धि डालकर राजा को भेजना होगा। जो भी इस आदेश को पूरा नहीं करेगा, उसे इसके बदले एक बर्तन में हीरे जवाहरात भरकर राजा को भेजना होगा। सभी गांववासी राजा के इस अजीबो-गरीब आदेश को सुनकर परेशान थे। सभी यह सोचकर होरान थे कि बुद्धि को किस तरह एक बर्तन में भरा रहे। यह सोचकर सभी परेशानी में थे। वहीं, जिस गांव में बीरबल रह रहे थे, वहाँ बीरबल ने कहा कि वह इस समस्या का समाधान निकाल सकते हैं। फहले तो किसी को भी इस बात का यकीन नहीं हुआ, लेकिन उनके पास बीरबल पर विश्वास करने के अलावा और कोई रास्ता नहीं था। उस वक्त गांव में तरबूज की फसल उगाने का समय था। बीरबल ने तरबूज के पौधे की एक बेल को एक बर्तन में डाला। धीरे-धीरे उस बेल में तरबूज का फल लगने लगा। जैसे ही बर्तन तरबूज से पूरा भर गया, बीरबल ने बेल को फल से अलग किया और उस बर्तन को तरबूज समेत राजा के दरबार में भिजा दिया। साथ में यह सदेश भी भेज किया गया। अब वह एक बर्तन के अंदर बुद्धि भरी है और राजा को बर्तन को बिना तोड़े ही बुद्धि को निकालना होगा। जैसे ही राजा ने तरबूज से भरा हुआ बर्तन देखा वह उसका बोलना की चाही रही। वहाँ बीरबल ने तरबूज की शर्त सुनी तो उन्हें यकीन हो गया कि ऐसा विचार केवल बीरबल का ही हो सकता है। उन्होंने जल्दी से अपने साथ वापिस लाने के लिए गांव की ओर चल दिया।

7 अंतर खोजें



आज कुछ लोग आपका विरोध कर सकते हैं। नौकरी में उच्चाधिकारियों का सहयोग व प्रसन्नता प्राप्त हो गए। आज आप अपने और अपने के लिए जमकर भरना होता है।



आज नीकरी कर रहे जाते अपने शर्णुओं पर चिंगार पाकर प्रसन्न हो गए। लैकिन व्यवसाय कर रहे लोगों की आज अपने कार्य क्षेत्र में किसी से कोई अनबन हो सकता है।



आज आपका दिन उत्तम रहेगा। ऑफिस में हर काम को बारीकी से पूरा करने की कोशिश करेंगे। पुराने दोस्तों के साथ कहीं घूमने का अवसर मिलेगा।



आज आपको मातजी के स्वास्थ्य की चिंता साताएं। विरोधियों द्वारा लगाए गए आरोग्य से मुक्ति मिलेगी। व्यापारी वर्ग अपने ग्राहकों से तैश में आकर बात न करें।



आज का दिन आपके लिए मध्यम रूप से फलदायक रहेगा। नौकरी से जुड़े जातावानों का आज प्रमोशन हो सकता है, आज का दिन आपके लिए मध्यम रूप से फलदायक रहेगा।



आज पहले से बनाई गई योगानाओं को अमली-जामा पहनाने के लिए दिन अच्छा है। किसी सामाजिक संगठन या एन्जीओ से जुड़ने का अवसर मिल सकता है।

आज आपना मत बिना ज़िज़क के सबके सामने रखेंगे जो आपके लिए कारबार साबित होंगा। इस राशि के इंजीनियर के लिए दिन आर्थिक रूप से बेहतर रहेगा।

सा उथ की लेडी सुपरस्टार नयनतारा ने फिल्म जगत से बॉलीवुड में डेव्यू किया है। दर्शक फिल्म में उनके अभिनय के मुरीद हो गए हैं। फिल्म की रिलीज को महीनेभर से अधिक हो गया, मगर बॉक्स ऑफिस पर फिल्म का जलवा बरकरार है। बता दें कि इस फिल्म से पहले भी नयनतारा कई ब्लॉकबस्टर फिल्मों का हिस्सा रही हैं। हाल ही में नयनतारा ने इंडरट्री में अपनी उपस्थिति को लेकर बात की।

बता दें कि नयनतारा ने अपने करियर में रजनीकांत, चिरंजीवी, नागर्जुन, विजय और विक्रम समेत सात वर्ष के कई बड़े स्टार्स के साथ काम किया है। वहीं, बॉलीवुड में उन्होंने

अब दर्शक घेरा देखकर आंकलन नहीं करते : नयनतारा

महिलाओं की भूमिका पर कही ये बात

नयनतारा ने कहा, मुझे लगता है कि समय बदल रहा है। लोग अब सितारों को उनकी फेस वैल्यू के आधार पर आंकने के बजाय उनके किरदारों के आधार पर उन्हें देख रहे हैं। इसके अलावा महिलाएं

जिस तरह के किरदार अब अदा कर रही हैं, उन्हें भी वे खूब पसंद कर रहे हैं। एकट्रेस ने आगे कहा, मैं हमेशा लोगों को खुद को स्वीकार करने और प्यार करने के पक्ष में हूं। जैसे आप हैं, खुद से प्यार करना।

शाहरुख जैसे सुपरस्टार के साथ पहली फिल्म की है। हाल ही में एक बातचीत के दौरान नयनतारा ने कहा कि इंडरट्री और मेरे फैंस ने मुझे

जो ओहदा दिया है और मशहूर फिल्म



निर्माताओं और अनुभवी तकनीशियों से जो सम्मान मुझे मिला है, वह मेरी सबसे बड़ी उपलब्धि है। मैं खुद को भाग्यशाली मानती हूं।

बिंग बॉस में कई परेशानियों का सामना करना पड़ा : हिमांशी

पं जाही एकट्रेस और सिंगर हिमांशी खुराना वैसे तो अक्सर अपने सॉन्स और लव लाइफ के कारण काफी चर्चा में रहती हैं, लेकिन इस बार वह अपने एक इंटरव्यू की वजह से सुर्खियों में हैं। हिमांशी ने अपने इस इंटरव्यू में बिंग बॉस 13 में अपनी एंट्री और शो के अंदर के माहौल को लेकर चौकने वाले खुलासे किए हैं। एकट्रेस ने यह भी बताया कि इस शो के कारण उन्हें बहुत बहुत समाज की व्यापारी वैसे तो कहीं रहती हैं।

मुश्किल दौर से गुजरना पड़ा था। वह कई मानसिक परेशानियों का सामना करने लगी थीं। दरअसल, हाल ही में हिमांशी खुराना एक पॉडकास्ट शो में पहुंची थीं। इस दौरान उन्होंने कहा, मैं बिंग बॉस 13 का हिस्सा बनने के बाद मानसिक तौर पर बहुत परेशान हो गई थी। मेरी लाइफ में सब टीक था, लेकिन फिर भी मैं खुश नहीं रह पा रही थी। कुछ अधूरा सा लगता था। मैंने इस बारे में अपनी टीम से बात की, साइकोलॉजिस्ट से भी मदद ली, लेकिन कोई फायदा नहीं मिला। हिमांशी ने आगे कहा, जब मुझे कोई रास्ता नहीं दिखा तो मैंने आधारितिका का रुख कर लिया और आखिरकार मुझे



लाइन हाजिर का क्या मतलब होता है? कब इस्तेमाल होता है ये टर्म ...

बहुत से ऐसे टर्म्स हैं, जो हम अपने आसपास के लोगों से बहुत बार सुनते हैं लेकिन हमें इसका मतलब नहीं पता होता है। कई बार ये टर्म हमारी-आपकी रोजाना की ज़िदी से जुड़े हुए होते हैं तो कई बार हम इन्हें समाज में खूब सुनते हैं। एक ऐसा ही टर्म है- लाइन हाजिर, जो आपने कई बार सुना होगा लेकिन शायद ही इस टर्म के बारे में ज्यादा लोग विस्तार से जानते होंगे। आपने समाचारों में देखा या पढ़ा होगा कि पुलिस वाले को किसी गलती या लापरवाही की वजह से लाइन हाजिर कर दिया गया है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म कोरा पर भी एक यूजर ने हाल ही में पूछा कि पुलिस सर्विस में लाइन हाजिर का क्या मतलब होता है, जो पुलिसकर्मी इससे इतना डरते हैं। चलिए जानते हैं इस टर्म का मतलब आखिर होता क्या है। अक्सर पुलिसकर्मियों को सजा के तौर पर लाइन हाजिर किया जाता है। कोरा पर इस सवाल के जवाब में लोगों ने तरह-तरह की जानकारी दी है। इसका मतलब ये है कि पुलिसकर्मी को उस थाने से हटा दिया जाता है, जहां वो ड्यूटी करता था। उसकी ड्यूटी सीधे पुलिस मुद्दालय यानि पुलिस लाइन में लगा दी जाती है। इस दौरान ना तो पुलिसकर्मी से कोई बड़ा काम कराया जाता है, ना ही उसे किसी केस में शामिल किया जाता है। जब तक उस पर लगे आरोप हट नहीं जाते, वो किसी अधिकारिक काम में इनवॉल्व नहीं किया जाता है। लाइन अटैच या लाइन हाजिर के दौरान वो अधिकारियों की सीधी निगरानी में होता है और छोटी-मोटी गलतियों पर सजा मिल जाती है और कई बार बड़ी गलती होने पर बर्खास्ती तक हो जाती है। अलग-अलग यूज़र्स ने इसकी जानकारी देते हुए बताया है कि दरअसल ये शब्द अंग्रेज़ों के ज़माने से इस्तेमाल होता आया है। लाइन हाजिर पुलिसकर्मी पर जांच बैठाई जाती है और उसे स्थानीकरण देना होता है। इस दौरान उसे सैलरी पूरी मिलती रहती है लेकिन कोई छुट्टी नहीं मिलती। अगर उस पर आरोप साबित हो गया, तो उसकी सैलरी रोक दी जाती है। डिपार्टमेंट में लाइन अटैच या लाइन हाजिर को काफी बेइज्जती दरअसल भारतीय शब्द है ही ही नहीं। जब



अजब-गजब

सुना तो बहुत होगा, कम ही लोग जानते हैं वजह ...

कपड़े प्रेस करने वाले आयरन को क्यों कहते हैं इस्त्री?

हमारे आसपास रोजाना बहुत सी चीजें होती हैं, जो हमारी लाइफ का कुछ यूं हिस्सा बन चुकी हैं कि हम ध्यान भी नहीं देते हैं कि इसके पीछे भी कोई वजह हो सकती है। मसलन ऐसी तमाम चीजों के नाम हैं, जो हमने जबरे होश संभाला है, वैसे ही सुनते चले आ रहे हैं। ऐसे में कोई इस पर खास ध्यान भी नहीं देता और वैसा का वैसा ही इस्तेमाल करता जाता है।

कई बार कुछ जिज्ञासा रखने वाले लोग इन चीजों पर सवाल कर देते हैं और पिर शुरू हो जाता है इसके पीछे का इतिहास खंगालने का सिलसिला। इंटरनेट पर कोरा एक ऐसा ही प्लेटफॉर्म है, जहां लोग इस तरह के सवाल पूछते हैं। इस पर ही एक यूजर ने इस पर पूछा कि आखिर कपड़े प्रेस करने वाले आयरन को लोग इस्त्री क्यों कहते हैं। कई बार तो लोग इस्त्री भी कह देते हैं लेकिन इसकी वजह क्या है?

कपड़े प्रेस करने वाले आयरन को बहुत से लोग इस्त्री कहते हैं। हममें से बहुत से लोगों ने सुना भी होगा लेकिन आखिर प्रेस के लिए इस्त्री शब्द आया कहां से? इस सवाल के जवाब में एक यूज़र ने इसकी पूरी कहानी बताई है। उन्होंने बताया है कि इस्त्री या इस्त्री बहुत ऊर्जा रुप है। अब अंग्रेज़ों के कपड़े भी कह देते हैं लेकिन ये शब्द का बेहद बिगड़ा हुआ रूप है।



पुर्तगाली भारत में आए, तो कपड़े की सिलवर्टें हटाने का लोहा भी साथ लाए। वे लोग इसे Esticar यानि इस्तकार कहते थे। ये स्पैनिश भाषा में जाकर इस्तिरार बन गया। जब भारतीयों ने इसे अपनाया तो ये इस्तरी और फिर इस्त्री भी कहा गया। कुछ लोग तो इसे स्त्री भी कह देते हैं लेकिन ये शब्द का बेहद बिगड़ा हुआ रूप है। अब अंग्रेज़ों के कपड़े भी ऐसे होते थे कि

बॉलीवुड

मन की बात

मुझे सिर्फ वह बनाने पर ध्यान केंद्रित करना है, जो मैं बनाना चाहती हूं: तमज्जा



क्षिण भारतीय फिल्म इंडरट्री की खूबसूरत अभिनेत्रियों में शुमार तमज्जा भाटिया अक्सर सुर्खियों में बनी रहती है। इन दिनों वह अपनी प्रोफेशनल लाइफ से ज्यादा निजी जिंदगी को लेकर खबरों में बनी रहती है। जब से एकट्रेस ने विजय वर्मा संग अपना रिश्ता लोगों के सामने स्वीकार किया है, तभी से दोनों कलाकार एक-दूसरे को लेकर मीडिया के सामने काफी मुख्यर रहे हैं। अब तमज्जा ने सोशल मीडिया पर हो रही ट्रोलिंग पर खुलकर बात की है। तमज्जा भाटिया उन कुछ अभिनेत्रियों में से एक हैं, जिन्होंने सात वर्ष फिल्म इंडरट्री के साथ-साथ बॉलीवुड में भी सफलतापूर्वक अपनी पहचान बनाई है। हालांकि, अभिनेत्री को अक्सर सोशल मीडिया पर काफी नकारात्मकता का सामना करना पड़ा है। हाल ही में एक इंटरव्यू में, अभिनेत्री ने इसके बारे में खुलकर बात की और बताया कि उन्होंने इससे निपटना सीखा। हाल ही में, एक इंटरव्यू में तमज्जा से पूछा गया कि वह सोशल मीडिया पर नफरत और ट्रोलिंग से कैसे निपटती है। इसपर अभिनेत्री ने कहा कि उनके पेंयों में यह महत्वपूर्ण है कि वह जो करती हैं उसे लोग पसंद करें। उन्होंने कहा, जब ये नफरत में डाल दिया जाता है, तो वे लोग इससे बहुत असहज थीं क्योंकि इससे मुझे सच में ऐसा महसूस हुआ कि क्या हो रहा है? क्या मैंने जो किया है वह गलत है? तमज्जा ने आगे कहा, मैंने आगे महसूस किया कि मुझे सिर्फ वह बनने पर ध्यान केंद्रित करना है, जो मैं बनाना चाहता हूं। मुझे इसकी चिंता नहीं करनी चाहिए कि इतने सारे लोग मेरे बारे में व्यापारी क्योंकि उन्होंने कभी मेरी जर्नी नहीं देखी है और उन्होंने मेरा जीवन नहीं जीया है। उन्होंने मेरा जीवन ही कहा है कि मैं कौन हूं। वे केवल अपने स्तर से बात कर रहे हैं। वर्क फ़ॉट की बात करें तो तमज्जा भाटिया को आखिरी बार वेब सीरीज आखिरी सच में काम करते हुए देखा गया था। रंगी ग्रेवल द्वारा निर्देशित और निविकार फिल्म द्वारा निर्मित, इस सीरीज में अभिषेक बनर्जी, शिविन नारंग, दानिश इकबाल, निशु दीक्षित, कृति विज और संजीव गोपाल भी ही हैं।

