



हाई सीमांच पर जाकर खत्म हुआ मैच... 7 चेत जाए विपक्ष.. मिलकर कर ही... 3 पंजाब की सभी 13 सीटों पर... 2

चंडीगढ़ मेयर चुनाव टलने पर आप व कांग्रेस का बीजेपी पर जोरदार हमला

- » गरमा गई दिल्ली-पंजाब की सियासत, केजरीवाल ईडी के सामने नहीं होंगे पेशा
- » विरोध करने पर आप-कांग्रेस कार्यकर्ता गिरफ्तार
- » कांग्रेस बोली- बीजेपी जबरदस्ती पीठासीन अधिकारी को अस्पताल भेजा
- » मामले को अदालत ले जाएगा विपक्ष

4पीएम न्यूज नेटवर्क

चंडीगढ़। दिल्ली-पंजाब का सर्द मौसम सियासी संग्राम की वजह से गरमा गया। दरअसल आज चंडीगढ़ का मेयर चुनाव टाल दिया गया। चुनाव टालने पर भाजपा, आप व कांग्रेस के निशाने पर आ गई है। वहीं दिल्ली के सीएम केजरीवाल ने ईडी के सामने जाने से मना कर दिया है। उन्होंने कहा कि यह राजनीतिक समन है जिसका मकसद सिर्फ उन्हें गिरफ्तार करना है। उधर चंडीगढ़ के मेयर चुनाव के लिए आज 11 बजे से मतदान शुरू होना था। लेकिन पीठासीन अधिकारी अनिल मसीह



चुनाव को अगली सूचना तक स्थगित किया

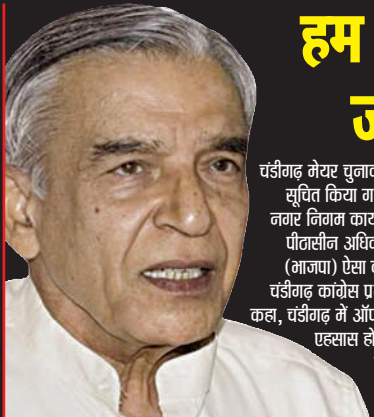
आज होने वाले चंडीगढ़ मेयर चुनाव को अगली सूचना तक स्थगित कर दिया गया है। कई पार्श्वों को एक टेक्स्ट संदेश प्राप्त हुआ, जिसमें पीठासीन अधिकारी अनिल मसीह के खराब स्वास्थ्य की बात लिखी है। अनिल मसीह को पीठासीन अधिकारी के रूप में नामित किया गया था। इसके विरोध में कांग्रेस और आम आदमी पार्टी ने विरोध शुरू कर दिया है। वहीं, पुलिस चंडीगढ़ पुलिस आम आदमी पार्टी और कांग्रेस के कार्यकर्ताओं को गिरफ्तार कर रही है।

हार से डर गई भाजपा : राघव

आप के राज्यसभा सांसद ने कहा कि यह स्पष्ट है कि इंडिया गठबंधन इस चुनाव में जीत रहा है और भाजपा हार रही है। बीजेपी इंडिया गठबंधन से डर गई है। हम चुनाव आयोग से अनुरोध करते हैं कि यदि मौजूदा पीठासीन अधिकारी बीमार पड़ गया है तो एक और पीठासीन अधिकारी नियुक्त किया जाए, लेकिन चुनाव आज ही होना चाहिए। उन्होंने कहा कि आज होने वाले चुनाव को लेकर आम आदमी पार्टी और कांग्रेस पंजाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट जाएंगी। हमारे पास चुनाव भंगने में प्रवेश करने के लिए पैस था, लेकिन हमें बताया गया कि प्रवेश बंद कर दिया गया है क्योंकि पीठासीन अधिकारी अचानक बीमार पड़ गए हैं।

कार्यकर्ताओं को गिरफ्तार कर रही है। बंसल ने कहा कि मुझे जानकारी मिली है कि बीजेपी ने मेयर चुनाव टालने की मंशा से पीठासीन अधिकारी को अस्पताल में भर्ती कराया है।

हम उच्च न्यायालय जाएंगे : बंसल



चंडीगढ़ मेयर चुनाव स्थगित होने पर कांग्रेस नेता पवन बंसल ने कहा कि मुझे सूचित किया गया है कि हमें (कांग्रेस कार्यकर्ताओं और पार्श्वों) को चंडीगढ़ नगर निगम कार्यालय के अंदर जाने की अनुमति नहीं दी जा रही है, क्योंकि पीठासीन अधिकारी ठीक नहीं हैं, उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है। वे (भाजपा) ऐसा करना चाहते हैं कि चुनाव रोके। हम उच्च न्यायालय जाएंगे। चंडीगढ़ कांग्रेस प्रमुख हरमोहिंदर सिंह लकी ने भाजपा पर निशाना साधते हुए कहा, चंडीगढ़ में ऑपरेशन लोटस फेल हो गया है। उन्हें (बीजेपी) अपनी हार का एहसास हो रहा है। जब वे (वोट डालने) भी नहीं आए तो उनका नैतिक नुकसान हो गया। हम (आप और कांग्रेस) सभी अपना वोट डालने के लिए यहाँ आए हैं। इससे पता चलता है कि बीजेपी अपनी हार स्वीकार नहीं कर सकती।

की तबीयत खराब होने के कारण चुनाव को अलगे आदेशों तक स्थगित कर दिया गया है। सुरक्षा के मद्देनजर 500 पुलिसकर्मी तैनात किए गए हैं। आप ने फिर पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट से गुहार लगाई है कि निष्पक्ष चुनाव हो और आज ही दूसरा प्रीसाइडिंग ऑफिसर तैनात किया जाए, जो चुनाव की कार्यवाही को पूरा करें। चुनाव स्थगित होने की सूचना मिलते ही आम आदमी पार्टी के राज्यसभा सदस्य राघव चड्ढा व कांग्रेस नेता पवन कुमार बंसल नगर निगम पहुंचे हैं। पार्श्वों को नगर निगम के अंदर नहीं जाने दिया गया। चंडीगढ़ पुलिस

मणिपुर में फिर हिंसा : भीड़ के हमले में तीन जवान घायल

थौबल में बीएसएफ पर गोलीबारी, कर्फ्यू लगाया गया

इंफाल। मणिपुर के थौबल जिले में बंदूकधारियों ने सुरक्षा बलों पर गोलीबारी की जिसमें सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के कम से कम तीन जवान घायल हो गए। पुलिस ने बृहस्पतिवार को यह जानकारी दी। पुलिस ने एक बयान में बताया कि बुधवार देर रात भीड़ में से कुछ बंदूकधारियों ने "थौबल पुलिस मुख्यालय में तोड़फोड़ करने का प्रयास किया" और सुरक्षाकर्मियों पर गोलीबारी की। बयान के अनुसार उग्र भीड़ ने थौबल जिले के खंगाबोक में तीसरी भारतीय रिजर्व बटालियन को निशाना बनाया, सुरक्षा बलों ने जवाबी कार्रवाई



करके उन्हें खदेड़ दिया। 'इसके अलावा, भीड़ ने थौबल पुलिस मुख्यालय में तोड़फोड़ करने का प्रयास किया, जिसके बाद सुरक्षा बलों को बल प्रयोग करना पड़ा। भीड़ में से हथियारबंद लोगों ने

गोलियां चलाई जिससे बीएसएफ के तीन जवान घायल हो गये। बयान के अनुसार तीनों की पहचान कांस्टेबल गौरव कुमार, एएसआई सोबराम सिंह और एएसआई रामजी के रूप में की गई है। उन्हें एक निजी अस्पताल ले जाया गया। जिला प्रशासन ने थौबल में कर्फ्यू लगा दिया है। स्वास्थ्य, मीडिया और अदालतों के कामकाज में शामिल लोगों और हवाई अड्डों पर जाने वाले लोगों सहित आवश्यक सेवाओं से जुड़े लोगों को हालांकि कर्फ्यू से छूट दी गई है। अधिकारियों ने बताया कि राज्य में तेंगोउपल जिले के सीमावर्ती शहर मोरेह में उग्रवादियों ने सुरक्षा बलों के एक वाहन पर बुधवार को हमला कर दिया था जिसमें मणिपुर पुलिस के दो कमांडो शहीद हो गये थे।

असम में भी भारत जोड़ो न्याय यात्रा में जुटी भीड़

सैकड़ों पार्टी कार्यकर्ताओं ने राहुल गांधी का किया जोरदार स्वागत

शिवसागर। कांग्रेस की 'भारत जोड़ो न्याय यात्रा गुरुवार को नगालैंड से असम पहुंच गई। यात्रा नगालैंड से शिवसागर जिले के हलुवाटिंग होते हुए असम पहुंची। राहुल गांधी ने सुबह नगालैंड के तुली से बस यात्रा फिर से शुरू की और लगभग 9:45 बजे असम पहुंचे। कांग्रेस नेता राहुल गांधी के नेतृत्व में निकाली जा रही 'भारत जोड़ो न्याय यात्रा 15 राज्यों के 110 जिलों से होकर गुजरेगी। हलुवाटिंग में सैकड़ों पार्टी कार्यकर्ताओं ने गांधी का स्वागत किया और राज्य में आठ दिवसीय यात्रा के लिए कांग्रेस की असम इकाई के नेताओं को राष्ट्रीय ध्वज सौंपा गया। कांग्रेस



सांसद के नेतृत्व में 6,713 किलोमीटर लंबी यात्रा 14 जनवरी को मणिपुर से शुरू हुई थी और 20 मार्च को मुंबई में समाप्त होगी। असम में यह यात्रा 25 जनवरी तक जारी रहेगी।

चेत जाए विपक्ष.. मिलकर कर ही मिलेगी जीत

आपसी मतभेद मुलाकर ही बीजेपी को दे पाएंगे मात

- » कांग्रेस को अपने साथियों को सहेजना होगा
- » सीटों के बंटवारे का मामला जल्द सुलझाएं
- » बिहार में भाजपा व मांझी के निशाने पर नीतीश

नई दिल्ली। 2024 के लोकसभा चुनाव को लेकर विपक्ष में सीटों के बंटवारे पर बात नहीं बन पा रही है पर रार जरूरी बीच-बीच में सुनाई दे जाती है। जैसे बिहार की महागठबंधन सरकार में शामिल दलों के बीच सीटों के बंटवारे पर वहां की पार्टियों के अलग-अलग बयान समय-समय पर आते रहते हैं। हर पार्टी अपनी-अपनी ताकत के हिसाब से सीटें मांग रही हैं। वहीं आप पंजाब में जहां अकेले लड़ने की बात कर ही है। तो यूपी में सपा व कांग्रेस में बात बन नहीं पा रही है। इन सबके बीच सियासी गलियारों यह भी चर्चा आम हो रही है कि बीजेपी जहां लोक सभा चुनाव की तैयारी में पूरी तरह से जुट गई है। इसीलिए वह राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह को बड़े आयोजन के रूप करवाने का जुगत लगा रही है।

खैर बात करते हैं विपक्ष की। विपक्ष को अब पूरी तरह से जी-जान लड़ाकर चुनवों की तैयारी करनी होगी। सीटों को लेकर विपक्ष में अभी तक बात ठीक से नहीं हो सकी है। उधर पूर्व के महत्वपूर्ण राज्य बिहार व बंगाल में लगातार कहा जा रहा है कि गठबंधन में सीटों के बंटवारे को लेकर पेंच फंस रहा है। बिहार में तो वजह है कि महागठबंधन में शामिल अलग-अलग पार्टियां अपने-अपने अनुसार सीटें मांग कर रही हैं। वहीं बंगाल में टीएमसी के साथ वहां की स्थानीय कांग्रेस पार्टी में रार थम नहीं पा रही है। उधर संसद में डीएमके के एक सांसद ने उत्तर भारतीयों को लेकर गोमूत्र वाला बयान दिया था। उसके बाद डीएमके के एक दूसरे नेता ने बिहार, उत्तर प्रदेश के हिंदी भाषी लोगों की तुलना टॉयलेट साफ करने वालों से कर दी थी। इन तमाम मसलों पर कांग्रेस को जितना खुलकर बोलना चाहिए था, पार्टी ने उस हिसाब से अपना पक्ष नहीं रखा। वहीं, भाजपा आक्रामक रही। ऐसे में इंडिया गठबंधन के लिए चुनौतियां कई सारी हैं। बताया जाता है कि जिस तरीके से इंडिया गठबंधन के भीतर इंग्लिश को बढ़ाने की कोशिश की जा रही है, वह बिहार के मुख्यमंत्री और जदयू अध्यक्ष नीतीश कुमार को कतई पसंद नहीं है। अक्सर हमने देखा है कि नीतीश इंग्लिश के खिलाफ बोलते रहते हैं। वह हिंदी को प्रमोट करने के हमेशा पक्ष में रहे हैं। खबर तो यह भी आई थी कि जब गठबंधन का नाम इंडिया रखा जा रहा था तो नीतीश ने इसका विरोध किया था और उन्होंने इसे हिंदी नाम पर रखने को कहा था। हालांकि, नीतीश के बाद को अनसुना कर दिया गया। इसके अलावा उत्तर प्रदेश की समाजवादी पार्टी भी हिंदी के पक्ष में खड़ी रहती है। वहीं, दूसरी ओर देखें तो ममता बनर्जी क्षेत्रीय स्मिता की बात करती हैं और वह लगातार बंगाली को प्रमोट करने की कोशिश में रहते हैं। कांग्रेस का कहना है कि गठबंधन में सारे दाल गुलाब की फूलों की तरह है जो एक साथ मिलकर गुलदस्ता बनते हैं। हालांकि, यह गुलदस्ता



पंजाब की 13 सीटों पर आप व मान की नजर

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने कहा कि उनकी पार्टी आप राज्य की सभी 13 लोकसभा सीटें जीतेगी। यह टिप्पणी ऐसे समय आई है जब दोनों दलों के वरिष्ठ नेता पंजाब और दिल्ली में सीट बंटवारे को अंतिम रूप देने के लिए बातचीत कर रहे हैं। मान ने कहा कि 2024 के लोकसभा चुनाव में 13-0 होगी। आप पंजाब में सभी 13 लोकसभा सीटें जीतेगी। पिछले साल, कांग्रेस और आप की दिल्ली और पंजाब इकाइयों ने भाजपा के खिलाफ गठबंधन बनाने में अनिच्छा दिखाई थी। दोनों पार्टियों के नेताओं ने कहा था कि वे अलग-अलग चुनाव लड़ेंगे। हालांकि, 2024 में भारत ब्लॉक भागीदारों ने एक समझौते पर पहुंचने के लिए अपने प्रयासों को नवीनीकृत किया। पिछले हफ्ते दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन

खड़गे से मुलाकात की थी। एक बड़ी सफलता में आप और कांग्रेस चंडीगढ़ में 18 जनवरी को होने वाले मेयर पद के लिए सहयोगी के रूप में चुनाव लड़ने पर सहमत हुए। आप उम्मीदवार कुलदीप कुमार टाटा मेयर पद के लिए चुनाव लड़ेंगे, जबकि कांग्रेस के गुरप्रीत सिंह गैबी और निर्मला देवी क्रमशः वरिष्ठ डिप्टी मेयर और डिप्टी मेयर पद के लिए



चुनाव लड़ेंगे। हालांकि, मान की टिप्पणी से पता चलता है कि सीट वितरण के लिए कांग्रेस के साथ आम आदमी पार्टी की चर्चा अभी तक उन्नत स्तर तक नहीं पहुंची है। आम आदमी पार्टी और कांग्रेस दोनों राज्यों में कट्टर प्रतिद्वंद्वी हैं। यह आप ही थी जिसने दोनों राज्यों में कांग्रेस को सत्ता से बेदखल कर दिया। चंडीगढ़ समझौते को पंजाब में बड़ी साझेदारी की दिशा में दोनों पक्षों द्वारा उठाए गए पहले ठोस कदम के रूप में देखा जा रहा है।

सीट बंटवारे पर लालू भी जूझे

आरजेडी सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव का बड़ा बयान सामने आया है। बुधवार (17 जनवरी) की सुबह लालू यादव ने पत्रकारों को सीट शेयरिंग पर जवाब दिया। सीट शेयरिंग में हो रही देरी पर लालू यादव ने कहा कि इतना जल्दी हो जाता है? भीतर में सब हो रहा, इस सवाल पर कि कहा जा रहा है कि सीएम नीतीश कुमार नाराज चल रहे हैं, आपने मकर संक्रांति पर इस बार टीका नहीं लगाया उनको इस पर लालू यादव ने कहा कि यह सब अलग बात है। दरअसल महागठबंधन में आरजेडी और जेडीयू के साथ अन्य दल भी हैं। 2019 के लोकसभा चुनाव में जेडीयू ने 17 सीटों पर चुनाव लड़ा था और पार्टी 16 सीट जीत गई थी। अब नीतीश कुमार की पार्टी जब महागठबंधन में है तो इन 16 सीटों को लेकर साफ कह दिया है किसी हालत में वे इसे नहीं छोड़ने वाले हैं। जेडीयू का कहना है कि अब जो 23 सीटें बच रही हैं उसमें आरजेडी अन्य दलों के साथ हिसाब कर ले।

एनडीए बिहार में पूरी तरह मजबूत : मांझी

बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री जीतन राम मांझी ने कहा कि हम सौभाग्यशाली हैं कि हम एनडीए गठबंधन में हैं, यहाँ किसी प्रकार की कोई फूट नहीं है। घमंडिया गठबंधन में आपस में विवाद चल रहे हैं... हर सीटों पर एनडीए की जीत हो हम इसके लिए प्रयास कर रहे हैं। एनडीए में सीटों के बंटवारे के सवाल पर जीतन राम मांझी ने कहा कि हम सौभाग्यशाली हैं कि हम एनडीए के पार्टनर हैं। यहाँ किसी प्रकार की कोई इफ-बट नहीं है। हालांकि, उन्होंने सीटों के बंटवारे पर कोई स्पष्ट जवाब नहीं दिया। उन्होंने सवाल को ये कहकर टाल दिया कि सीट शेयरिंग की चर्चा मीडिया में नहीं होती है। इंडी गठबंधन में खींचतान की खबरों पर जीतन राम मांझी ने कटाक्ष किया। उन्होंने कहा हम तो यही कह रहे हैं कि घमंडिया गठबंधन में उनका कोई हिसाब नहीं है। आपस में विवाद है। एक को पहले प्रधानमंत्री का सपना दिखाकर सेनापति की कुर्सी दिखा दी। घमंडिया गठबंधन आपस में टूट गया है। दो चार दिन के अंदर उनका कोई अस्तित्व नहीं रहेगा।

कांग्रेस को दक्षिण से मिलेगा भारी लाभ

कर्नाटक में जीत हासिल करने के बाद कांग्रेस ने तेलंगाना में जबरदस्त जीत हासिल की। इसके अलावा 2019 के लोकसभा चुनाव में कांग्रेस ने केरल में शानदार जीत हासिल की थी। ऐसे में दक्षिण राज्यों में फिलहाल कांग्रेस का दबदबा साफ तौर पर देखने को मिलता है। तेलंगाना में जब से कांग्रेस के जीत हुई है, उसके बाद देश में उत्तर बनाम दक्षिण की राजनीति भी जबरदस्त तरीके से जारी है। उत्तर और खासकर के हिंदी पट्टी के तीन बड़े राज्य छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश और राजस्थान में बीजेपी जीती। जबकि दक्षिण में तेलंगाना में कांग्रेस की जीत हुई। उसके बाद से उत्तर बनाम दक्षिण की राजनीति को हवा देने की कोशिश की गई। इसमें विपक्षी नेताओं की भूमिका कुछ ज्यादा ही रही। इसका बड़ा कारण यह भी है कि आने वाले दिनों में लोकसभा के चुनाव होने हैं। कांग्रेस और डीएमके जैसे विपक्षी दल दक्षिण में अपने गढ़ को भाजपा से बचना चाहते हैं और शायद इसी वजह से उत्तर भारतीयों को लेकर उनकी ओर से अलग-अलग बयान भी दिए गए हैं। हालांकि इससे कांग्रेस जैसे राष्ट्रीय दलों के लिए चुनौती और भी बढ़ सकती है।

राष्ट्रवाद और हिंदुत्व का काट तैयार करे विपक्ष

वर्तमान में देखें तो दक्षिण के विपक्षी नेताओं के जो बयान हैं, उसे साफ तौर पर जाहिर होता है कि वह उत्तर भारतीयों को फिलहाल राजनीतिक तौर पर राष्ट्रवाद और हिंदुत्व के बूढ़े पर ही समेटना चाहते हैं। यह बात सच है कि भाजपा राष्ट्रवाद और हिंदुत्व का युद्ध जोर-जोर से उठती है और उसे उत्तर भारत में जबरदस्त सफलता भी मिल रही है। दक्षिण भारत में भाजपा लंबे समय से एलिवेट है बावजूद इसके उसे वहाँ कामयाबी नहीं मिल पा रही है। हालांकि, भाजपा का साफ तौर पर कहना है कि 2024 लोकसभा चुनाव के बाद उत्तर बनाम दक्षिण की राजनीति समाप्त हो जाएगी। भाजपा को इस बात की भी उम्मीद है कि केरल और तमिलनाडु में उसके वोट प्रतिशत बढ़ने वाले हैं। भाजपा दावा करती रही है कि मतदाताओं को गुमराह करने के लिए उत्तर बनाम दक्षिण का नॉरैटिव विपक्ष की ओर से सेट किया जा रहा है। लेकिन उसमें उन्हें कामयाबी नहीं मिलेगी।



कच्चा और पका हुआ सरसों का साग विटामिन K का एक अभूतपूर्व स्रोत है, जो प्रति कप (56 ग्राम और 140 ग्राम) क्रमशः 120 प्रतिशत और 690 प्रतिशत DV प्रदान करते हैं।



वजन कम करे

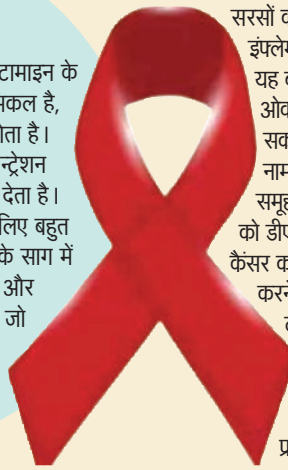
डाइटरी फाइबर से भरपूर सब्जियां जैसे सरसों का साग, मेटाबॉलिज्म को रेगुलेट करने और स्वस्थ शरीर के वजन को बनाए रखने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद फाइबर कंटेंट आपके पेट को लंबे समय तक भरा रखती है, जिससे आपको भूख कम लगती है और आप ज्यादा खाने से बच जाते हैं। वहीं डायबिटीज के मरीजों के लिए सरसों के साग का सेवन बहुत फायदेमंद होता है, क्योंकि सरसों के साग में बहुत से ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने का काम करते हैं। इसलिए सर्दियों में डायबिटीज के मरीजों को साग का सेवन करना चाहिए।

अस्थिमा में फायदेमंद

सरसों के साग में विटामिन सी होता है, जो हिस्टामाइन के टूटने में मदद करता है। यह एक इंपलेमेटरी केमिकल है, जो अस्थिमा के रोगियों में बड़ी मात्रा में प्रोड्यूस होता है। इसके अलावा, इसमें मौजूद मैग्नीशियम कंसन्ट्रेशन ब्रोन्काइल पैसेज और फेफड़ों को आराम देता है। वहीं सरसों का साग हड्डियों के लिए बहुत लाभदायक होता है, सरसों के साग में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम और पोटेशियम पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होता है।

कैंसर से बचाव

सरसों का साग अपने एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंपलेमेटरी गुणों के कारण कैंसर से लड़ता है। यह ब्लैडर, कोलन, ब्रेस्ट, फेफड़े, प्रोस्टेट और ओवरी के कैंसर से बचने में फायदेमंद हो सकता है। सरसों के साग में ग्लूकोसाइनोलेट्स नामक लाभकारी पौधों के यौगिकों का एक समूह उच्च मात्रा में होता है। ग्लूकोसाइनोलेट्स को डीएनए क्षति से कोशिकाओं की रक्षा करने और कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में मदद करने के लिए दिखाया गया है। हालांकि, इन लाभों का मनुष्यों में अध्ययन नहीं किया गया है। इसी तरह, सरसों की पत्ती के अर्क के एक टेस्ट-ट्यूब अध्ययन में कोलन और फेफड़ों के कैंसर के खिलाफ सुरक्षात्मक प्रभाव पाया गया।



एंटी-इंपलेमेटरी गुण

सरसों के साग में एंटी-इंपलेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो सूजन कम करने में मदद करते हैं। लंबे समय तक सूजन रहने से कैंसर, हृदय रोग, रुमेटाइड गठिया और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। ऐसे में सरसों के साग में मौजूद विटामिन के और ओमेगा-3 फैटी एसिड इन बीमारियों से बचाने में मददगार है। लाल किस्म में एंथोसायनिन से भरपूर होती है, जो फलों और सब्जियों में पाए जाने वाले लाल-बैंगनी रंग के होते हैं, जो हृदय रोग, कैंसर और टाइप 2 मधुमेह के कम जोखिम से जुड़े होते हैं कुल मिलाकर, अपने आहार में सरसों का साग शामिल करने से ऑक्सीडेटिव तनाव से संबंधित बीमारियों से बचाव में मदद मिल सकती है।

स्वादिल ही नहीं गुणों का खजाना भी है

सरसों का साग

सर्दियों में मौसम में लोग अक्सर हरी पत्तेदार सब्जियों को अपनी डाइट का हिस्सा बनाते हैं। यह मौसम कड़ाके की ठंड के साथ ही खानपान के लिए भी जाना जाता है। इस मौसम में अलग-अलग तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां बाजार में देखने को मिलती हैं। स्वादिष्ट होने के साथ ही ये सेहत के लिए भी काफी गुणकारी होती है। सरसों का साग और मक्के की रोटी खाने में तो स्वादिष्ट होते ही हैं लेकिन सेहत के लिए भी यह काफी गुणकारी होती है। सरसों का साग इन्हीं हरी पत्तेदार सब्जियों में से एक है, जिसे कई लोग बड़े चाव से खाते हैं। शायद ही कोई ऐसा हो, जिसने सरसों का साग और मक्के की रोटी का स्वाद नहीं चखा होगा। इसके बेहतरीन स्वाद की ही वजह से लोग इसे बड़े चाव से खाते हैं। इसमें फाइबर, मिनरल और विटामिन की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती है और इसमें कैलोरी भी कम होती है। अगर आप सरसों का साग सिर्फ इसके स्वाद के लिए खाते हैं, तो इसके फायदे जानकर आप इसे बार-बार खाने के लिए मजबूर हो जाएंगे।



दिल के लिए फायदेमंद

स्वादिल सरसों का साग आपके दिल की सेहत को कई तरह से फायदा पहुंचाता है। यह कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायता करता है और फोलेट का एक बढ़िया स्रोत होता है। फोलेट होमोसिस्टीन एक्ज्यूमलेशन को रोकने में मदद कर सकता है, जो दिल की बीमारियों का एक जोखिम कारक है। सरसों के साग में फ्लेवोनोइड्स और बीटा कैरोटीन जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरे हुए हैं, जो हृदय रोग से विकसित होने और मरने के कम जोखिम से जुड़े हुए हैं अध्ययनों में पाया गया कि पत्तेदार हरी ब्रैसिका सब्जियों का अधिक सेवन हृदय रोग के जोखिम को 15 प्रतिशत तक कम कर देता है अन्य ब्रैसिका सब्जियों की तरह, सरसों के साग में ऐसे यौगिक होते हैं जो आपके पाचन तंत्र में पित्त एसिड को बांधने में मदद करते हैं।



हंसना मजा है

गोलू- बर्ड फ्लू हो गया था मैम। टीचर-पर ये तो पक्षियों को होता है इंसानों को नहीं। गोलू- इंसान समझा ही कहाँ आपने...रोज तो मुर्गा बना देती हो...!!

दो लड़कियां बस में सीट के लिए लड़ रही थीं, कंडक्टर- अरे क्यों लड़ रही हो, जो उम्र में सबसे बड़ी है वो बैठ जाए फिर क्या, पूरे रास्ते दोनों खड़ी ही रही।

लड़का- ओए पगली! हम तो दुश्मन भी शेर जैसे रखते हैं, तू है एक कोमल कली, मुझसे पंगा जरा सोच समझ कर ले, क्योंकि मैं एक शेर कि औलाद हूँ। लड़की- अच्छा तो एक बात बता शेर घर पर आया था, या आंटी जंगल गयी थी।

लड़का- मैं उस लड़की से शादी करूंगा, जो मेहनती हो, सादगी से रहती हो, घर को सँवारकर रखती हो, आझाकारी हो। प्रेमिका- मेरे घर आ जाना, ये सारे गुण मेरी नौकरानी में है।

एक भिखारी को 100 का नोट मिला, वो फाइव स्टार होटेल में गया और भरपेट खाना खाया, 1500 रुपये का बिल आया, उसने मेनेजर से कहा, पैसे तो नहीं है मेनेजर ने पुलिस के हवाले कर दिया, भिखारी ने पुलिस को 100 का नोट दिया, और छूट गया, इसे कहते हैं...

कहानी | गौरैया और घमंडी हाथी

एक पेड़ पर एक चिड़िया अपने पति के साथ रहा करती थी। चिड़िया सारा दिन अपने घोंसले में बैठकर अपने अंडे सेती रहती थी और उसका पति दोनों के लिए खाने का इंतजाम करता था। वो दोनों बहुत खुश थे और अंडे से बच्चों के निकलने का इंतजार कर रहे थे। एक दिन चिड़िया का पति दाने की तलाश में अपने घोंसले से दूर गया हुआ था और चिड़िया अपने अंडों की देखभाल कर रही थी। तभी वहाँ एक हाथी मदमस्त चाल चलते हुए आया और पेड़ की शाखाओं को तोड़ने लगा। हाथी ने चिड़िया का घोंसला गिरा दिया, जिससे उसके सारे अंडे फूट गए। चिड़िया को बहुत दुख हुआ। उसे हाथी पर बहुत गुस्सा आ रहा था। जब चिड़िया का पति वापस आया, तो उसने देखा कि चिड़िया हाथी द्वारा तोड़ी गई शाखा पर बैठी रो रही है। चिड़िया ने पूरी घटना अपने पति को बताई, जिसे सुनकर उसके पति को भी बहुत दुख हुआ। उन दोनों ने घमंडी हाथी को सबक सिखाने का निर्णय लिया। वो दोनों अपने एक दोस्त कटफोड़वा के पास गए और उसे सारी बात बताई। कटफोड़वा बोला कि हाथी को सबक मिलना ही चाहिए। कटफोड़वा के दो दोस्त और थे, जिनमें से एक मधुमक्खी थी और एक मेंढक था। उन तीनों ने मिलकर हाथी को सबक सिखाने की योजना बनाई, जो चिड़िया को बहुत पसंद आई। अपनी योजना के तहत सबसे पहले मधुमक्खी ने हाथी के कान में गुनगुनाना शुरू किया। हाथी जब मधुमक्खी की मधुर आवाज में खो गया, तो कटफोड़वे ने आकर हाथी की दोनों आंखें फोड़ दी। हाथी दर्द के मारे चिल्लाने लगा और तभी मेंढक अपने परिवार के साथ आया और एक दलदल के पास टरटराने लगा। हाथी को लगा कि यहाँ पास में कोई तालाब होगा। वह पानी पीना चाहता था, इसलिए दलदल में जाकर फंसा। इस तरह चिड़िया ने मधुमक्खी, कटफोड़वा और मेंढक की मदद से हाथी से बदला ले लिया।

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 आत्रेय शास्त्री

मेष 	व्यापार-व्यवसाय ठीक चलेगा। आय में निश्चितता रहेगी। व्यर्थ भागदौड़ रहेगी। समय का अपव्यय होगा। दूर से दुःखद समाचार प्राप्त हो सकता है। प्रसन्नता रहेगी।	तुला 	आर्थिक उन्नति के प्रयास सफल रहेंगे। मित्रों का सहयोग कर पाएंगे। पराक्रम व प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। धनार्जन होगा। अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे।
वृषभ 	विद्यार्थी वर्ग सफलता प्राप्त करेगा। स्वादिष्ट भोजन का आनंद प्राप्त होगा। म्यूजिकल फंड में सोच-समझकर हाथ डालें। जल्दबाजी न करें। समय अनुकूल है।	वृश्चिक 	शुभ समाचार मिल सकता है। व्यावसायिक यात्रा लाभदायक रहेगी। मित्रों का सहयोग कर पाएंगे। मान-सम्मान मिलेगा। आय में वृद्धि होगी।
मिथुन 	भूमि व भवन संबंधी बाधा दूर होगी। आय में वृद्धि होगी। परीक्षा व साक्षात्कार आदि में सफलता प्राप्त होगी। निवेश शुभ रहेगा। भाग्य का साथ रहेगा।	धनु 	नई योजना बनेगी। आराम का समय मिलेगा। आशंका-कुशका रहेगी। धनार्जन होगा। नौकरी में शांति रहेगी। कष्ट, भय व चिंता का वातावरण बन सकता है।
कर्क 	व्यापार-व्यवसाय ठीक चलेगा। शत्रु शांत रहेंगे। ऐश्वर्य पर खर्च होगा। परिवार के किसी सदस्य के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। कोई ऐसा कार्य न करें जिससे कि नीचा देखना पड़े।	मकर 	किसी वरिष्ठ व्यक्ति का मार्गदर्शन प्राप्त होगा। कारोबारी लाभ में वृद्धि होगी। धनार्जन होगा। नौकरी में शांति रहेगी। कष्ट, भय व चिंता का वातावरण बन सकता है।
सिंह 	दूर से शुभ समाचार प्राप्त होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। शत्रु शांत रहेंगे। वाणी पर नियंत्रण रखें। व्यय होगा। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे।	कुम्भ 	किसी अपने का व्यवहार प्रतिकूल रहेगा। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। शारीरिक शिथिलता रहेगी। काम में मन नहीं लगेगा। पार्टनरों से मतभेद हो सकते हैं।
कन्या 	रोजगार प्राप्ति सहज ही होगी। व्यावसायिक यात्रा से लाभ होगा। किसी बड़ी समस्या का हल प्राप्त होगा। प्रसन्नता रहेगी। अप्रत्याशित लाभ हो सकता है।	मीन 	धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन हो सकता है। पूजा-पाठ में मन लगेगा। यात्रा मनोनुकूल लाभ देगी। राजभय रहेगा। जल्दबाजी व विवाद करने से बचें।

नीति आयोग फर्जी आंकड़ों से पीएम का कर रहा जय-जयकार : जयराम

कांग्रेस ने गरीबी पर थिंक टैंक की रिपोर्ट को नकारा

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। कांग्रेस सांसद जयराम रमेश ने सार्वजनिक नीति थिंक टैंक की उस रिपोर्ट को खारिज करते हुए कहा कि यह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की जयजयकार है कि पिछले नौ वर्षों में लगभग 25 करोड़ लोग गरीबी से बाहर निकले हैं। नीति आयोग और संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम (यूएनडीपी) ने संयुक्त रूप से बहुआयामी गरीबी सूचकांक पर एक चर्चा पत्र जारी किया है जो देश में बहुआयामी गरीबी आबादी की संख्या में गिरावट की दर का अध्ययन करने का प्रयास करता है।

रमेश ने कहा कि कांग्रेस ने रिपोर्ट को खारिज कर दिया, इसे फर्जी बताया और नीति आयोग को पीएम के लिए ढोल बजाने वाला कहा। कोई भी शरीर द्वारा जारी आंकड़ों पर विश्वास नहीं कर सकता है। हर विशेषज्ञ ने रिपोर्ट की आलोचना की है। उन्होंने कहा कि पार्टी के बयान को और स्पष्ट करने के लिए कल इस मुद्दे पर एक संवाददाता



सम्मेलन आयोजित किया जाएगा। इससे पहले, केंद्रीय मंत्री राजीव चंद्रशेखर ने राहुल गांधी के नेतृत्व वाले पैदल मार्च, भारत जोड़ो न्याय यात्रा की दूसरी किस्त पर कटाक्ष किया और नीति आयोग की रिपोर्ट का हवाला देते हुए संकेत दिया कि वास्तविक न्याय कौन कर रहा है। दरअसल, राष्ट्रीय बहुआयामी

अयोध्या जनआस्था का केंद्र नहीं बल्कि लाखों लोगों के रोजगार का माध्यम बना: सीएम योगी

लखनऊ। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि 30 दिसंबर के बाद से अलग-अलग डेस्टिनेशन के लिए अयोध्या की कनेक्टिविटी बढ़ती जा रही है। 17 जनवरी को अयोध्या से हम एक नई वायु सेवा प्रारंभ करने जा रहे हैं। यानी अयोध्या अंतरराष्ट्रीय उड़ान भरने के लिए तैयार है। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार 821 एकड़ लैंड एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया को उपलब्ध करा चुकी है। इसके दृष्टिगत हम सारी औपचारिकताएं पूरी कर चुके हैं। आज



अयोध्या केवल जनआस्था का केंद्र नहीं बल्कि लाखों लोगों के रोजगार का माध्यम बन रहा है। अब अयोध्या की गलियों में गोलियां नहीं चलती हैं बल्कि दीपोत्सव होता है। आज की अयोध्या कर्पूर के दौर से नहीं गुजर रही है बल्कि राम नाम के संकीर्तन की गूंज से गुंजायमान हो रही है।

पीएम ने नगालैंड के लोगों से झूठ बोला : राहुल गांधी



कांग्रेस नेता ने कहा- 9 साल पहले किया वादा नहीं किया पूरा

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

कोहिमा। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने को नगा शांति समझौते को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को घेरा है। उन्होंने कहा है कि अगर पीएम मोदी के पास शांति समझौते का समाधान नहीं था तो फिर उन्हें झूठ नहीं बोलना चाहिए था। राहुल इन दिनों कांग्रेस की भारत जोड़ो न्याय यात्रा कर रहे हैं, जिसकी शुरुआत मणिपुर से हुई। वर्तमान में ये यात्रा नगालैंड पहुंची है, जहां उन्होंने लोगों को संबोधित करते हुए शांति समझौते को लेकर बात की।

नगालैंड के मोकोकचुंग में लोगों से शांति समझौते को लेकर बात करते हुए कांग्रेस नेता राहुल ने कहा, मुझे शर्म आती है कि भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 9 साल पहले नगालैंड के लोगों से वादा किया था, लेकिन इस बारे में कुछ नहीं किया। अगर आपके पास कोई समाधान नहीं है तो आपको इस बारे में झूठ नहीं बोलना चाहिए। राहुल ने कहा कि पीएम मोदी ये कह सकते थे कि अभी हमें समाधान पर काम करने की जरूरत है और हम इस पर काम करेंगे। भारत जोड़ो न्याय यात्रा सोमवार (15 जनवरी) शाम को नगालैंड में पहुंची। राहुल ने कहा कि मैंने नगा नेताओं से बात की है। वे इस बात को समझ नहीं पा रहे हैं कि अभी तक शांति समझौते की दिशा में कोई कदम क्यों नहीं उठाया गया है, हमें ये भी नहीं मालूम है कि पीएम मोदी समाधान को लेकर क्या सोचते हैं। ये एक ऐसी समस्या है, जिसके लिए बातचीत करनी होगी, एक-दूसरे को सुनना और समाधान लागू करने पर काम करना होगा।

नगालैंड के सबसे प्रभावी संगठनों में से एक नगा होहो ने राहुल गांधी से मुलाकात की है। संगठन ने राहुल

से 2015 में साइन किए गए नगा शांति समझौते के लागू नहीं होने पर चिंता जताई। उनका कहना है कि 2015 के समझौते के तहत तय किए गए

फ्रेमवर्क को अभी तक लागू नहीं किया गया है। राहुल ने कहा कि हमने संगठन से कहा है कि हम नगालैंड के लोगों को न्याय दिलवाकर ही रहेंगे।

महुआ को सरकारी बंगला खाली करने की नोटिस पर रा

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

कोलकाता। तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) नेता महुआ मोइत्रा की मुसीबतें कम होने का नाम नहीं ले रही हैं। कैश फॉर व्हेरी मामले में सांसदी गंवाने वाली महुआ को अब सरकारी बंगला खाली करने का नोटिस मिला है। इसके बाद टीएमसी ने बीजेपी को घेरा है। टीएमसी के नेता ने कहा कि विपक्षियों को मोदी सरकार परेशान कर रही है। नोटिस में सख्त लहजे में टीएमसी नेता महुआ से कहा गया है कि वह तुरंत उस बंगले को खाली करें, जिसे उन्हें एक लोकसभा सांसद के तौर पर अलॉट किया गया था।

महुआ वर्तमान में इसी सरकारी बंगले में रह रही हैं। टीएमसी नेता को संपदा निदेशालय की तरफ से नोटिस जारी किया गया है। संपदा निदेशालय सरकारी संपत्तियों को मैनेज करने का काम करता है। नोटिस में कहा गया है कि अगर महुआ खुद से बंगले को खाली नहीं करती हैं तो उन्हें और वहां रह रहे अन्य लोगों को परिसर से बेदखल किया जाएगा। अगर जरूरत पड़ती है, तो इसके लिए बलप्रयोग भी किया जा सकता है।

पूर्व सीएम भूपेंद्र हुड्डा ईडी के सामने हुए पेश मणिशंकर अय्यर की बेटी के संस्थान का एफसीआरए पंजीकरण रद्द

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

अंबाला। प्रवर्तन निदेशालय की टीम मनी लॉन्ड्रिंग मामले में हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा से पूछताछ कर रही है। उनसे यह पूछताछ मानेसर लैंड स्कैम में हो रही है। मालूम हो हरियाणा की पूर्व हुड्डा सरकार के कार्यकाल में हुए बहुचर्चित मानेसर जमीन घोठाला मामला सामने आया था। इसी मामले में अन्य आरोपियों के साथ ही पूर्व मुख्यमंत्री हुड्डा को भी आरोपित बनाया गया था।

आरोप है कि अगस्त 2014 में निजी बिल्डरों ने हरियाणा सरकार के अज्ञात लोगों के साथ मिलीभगत कर गुरुग्राम के मानेसर, नौरंगपुर और नखड़ौला आदि गांवों के किसानों को भूमि अधिग्रहण का डर दिखाकर उनकी करीब 400 एकड़ जमीन सस्ते दाम में खरीद ली थी। जिसे

नई दिल्ली। गृह मंत्रालय ने नई दिल्ली में अग्रणी सार्वजनिक नीति अनुसंधान संस्थान सेंटर फॉर पॉलिसी रिसर्च (सीपीआर) के विदेशी योगदान (विनियमन) संशोधन अधिनियम, 2020, (एफसीआरए पंजीकरण) को रद्द कर दिया। सेंटर फॉर पॉलिसी रिसर्च एक थिंक टैंक है जिसका नेतृत्व कांग्रेस नेता मणिशंकर अय्यर की बेटी यामिनी अय्यर करती हैं। अधिकारियों के अनुसार, पंजीकरण रद्द करने की कार्रवाई तब की गई जब यह पता चला कि संस्था एफसीआरए नियमों का उल्लंघन कर रही है। थिंक टैंक पहले से ही सरकार की जांच के दायरे में था और पहले एक आयकर सर्वेक्षण से गुजर चुका

हुड्डा सरकार के कार्यकाल के दौरान करीब 900 एकड़ जमीन का अधिग्रहण

था। सितंबर 2022 में आयकर विभाग ने सीपीआर और दो अन्य संगठनों ऑक्सफैम इंडिया और बेंगलुरु स्थित इंडिपेंडेंट एंड पब्लिक-स्पिरिटेड मीडिया फाउंडेशन (आईपीएसएमएफ) के खिलाफ उनकी विदेशी फंडिंग की जांच के लिए एक सर्वेक्षण अभियान चलाया। पिछले साल सरकार ने सीपीआर का एफसीआरए लाइसेंस 180 दिनों के लिए निलंबित कर दिया था। बाद में निलंबन को 180 दिनों के लिए बढ़ा दिया गया। सीपीआर 1973 से एक अग्रणी नीति थिंक-टैंक है, जो भारत की 21वीं सदी की चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित करते हुए नीति-प्रासंगिक मुद्दों की एक विस्तृत श्रृंखला पर उन्नत और गहन शोध करता है।

कर उसे बिल्डर्स को औने-पौने दाम में बेच दिया था।



मानेसर लैंड स्कैम मामले में पूछताछ



हाई रोमांच पर जाकर खत्म हुआ मैच, भारत जीता

पहले स्कोर टाई... फिर सुपर ओवर भी टाई, दूसरे सुपर ओवर में हारा अफगानिस्तान

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। भारत-अफगानिस्तान टी20 सीरीज का अंत इस रोचक ढंग से होगा, यह किसी ने नहीं सोचा था। सीरीज के शुरुआती दो मुकाबले एकतरफा होने के बाद यही कयास लगाए जा रहे थे कि तीसरा मुकाबला भी टीम इंडिया एकतरफा ही जीतेगी लेकिन यहां अफगान टीम ने खूब लड़ाई लड़ी। हालात यह रही कि इस टीम ने 212 रन के विशाल टारगेट का दमदार अंदाज में पीछा करते हुए स्कोर टाई करा लिया।

मैच सुपर ओवर में गया तो यहां भी पिछड़ने के बाद इस टीम ने वापसी की और सुपर ओवर स्कोर टाई करा



दिया। मैच के नतीजे के लिए एक और सुपर ओवर कराना पड़ा, जहां अफगान

टीम ने आखिरकार घुटने टेक दिए। बेंगलुरु के एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में

जब रोहित शर्मा ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी चुनी तो 22 रन पर ही 4 विकेट गिर गए थे। यहां रोहित शर्मा (129) और रिकू सिंह (69) ने नाबाद 190 रन की साझेदारी कर टीम इंडिया को 212 रन तक पहुंचाया। इसके बाद अफगानिस्तान के दोनों ओपनर ने अर्धशतक जमाकर मैच में रोमांचकता बनाए रखी। बाद में मोहम्मद नबी (34) और गुलबदीन नईब (55) को ताबड़तोड़ पारियों ने मैच को टाई कराया। यहां आखिरी ओवर में अफगानिस्तान को जीत के लिए 19 रन की दरकार थी और गुलबदीन ने 18 रन जड़कर स्कोर लेवल कराया।

Aishpra Jewellery Boutique
22/3 Gokhale Marg, Near Red Hill School, Lucknow. Tel: 0522-4015553. Mob: 9335232065.



फोटो: सुमित कुमार

राम की अगवानी के लिए सज गई अयोध्या नगरी

पुरे अयोध्या को त्रेतायुग थीम से सजाया जा रहा है। सड़कों के किनारे लग रहे सूर्य स्तंभ भगवान राम के सूर्यवंशी होने के प्रतीक को दर्शाते हैं। उद्घाटन से पहले ही देश-दुनिया से आमजन की श्रद्धा का हजूम अयोध्या जी में उमड़ने लगा है। धर्म पथ के सड़कों के किनारों पर दीवार बन रही है जिस पर रामायण काल के प्रसंगों को दर्शाया जा रहा है, दीवारें टेराकोटा फाइन ग्ले म्यूरल कलाकृतियों से सजायीं जा रही हैं जो त्रेतायुग की याद दिला रही हैं। वहीं अयोध्या में अब रंग रोगन, साफ सफाई और कलाकृति का काम हर तरफ नजर आता है।

रैलियों में नफरती भाषणों पर डीएम व एसपी रखें नजर: सुप्रीम कोर्ट

टी राजा सिंह की रैली पर रोक से कोर्ट का इनकार

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

हैदराबाद। सुप्रीम कोर्ट ने बीजेपी नेता और तेलंगाना की गोशामहल विधानसभा सीट से विधायक टी राजा सिंह की 19 से 25 जनवरी के बीच रायपुर में होने वाली रैलियों पर रोक लगाने से इनकार कर दिया। हालांकि, बुधवार (17 जनवरी) को हुई सुनवाई में कोर्ट ने रायपुर के डीएम और एसपी से कहा कि वे यह सुनिश्चित करें कि हिंदू जन जागृति समिति रैली में कोई नफरती भाषण न दिया जाए।

जस्टिस संजीव खन्ना की अगुवाई वाली

बेंच ने रैली पर रोक लगाने से इनकार करते हुए कहा कि हेट स्पीच का जो भी आरोप है उसमें संबंधित पक्ष कोर्ट के सामने नहीं हैं लेकिन हम एसपी और डीएम को निर्देश देते हैं कि वह अधिकार क्षेत्र में हेट स्पीच न होने दें। दोनों यह सुनिश्चित करें। रैली वाली जगह पर सीसीटीवी कैमरे लगाए जाएं जिनमें इवेंट की रिकॉर्ड होगी और अगर इस तरह की कोई भी घटना होती है तो उसके लिए जिम्मेदार लोगों की पहचान की जा

दूसरे पक्ष को सुने बिना आदेश पारित नहीं कर सकता कोर्ट

पीट ने यह भी कहा कि जिन लोगों के खिलाफ आरोप लगाए जा रहे हैं, उन्हें याचिका में पक्षकार नहीं बनाया गया है। यदि हम यह आदेश पारित करते हैं, जिसकी आप मांग कर रहे हैं तो इसका कुछ व्यक्तियों पर प्रभाव पड़ेगा। क्या उन्हें यहां पार्टी बनाया गया है? हम उनकी बात सुने बिना आदेश कैसे पारित कर सकते हैं? जब सिब्लल ने कहा कि ऐसी घटनाएं बार-बार हुई हैं तो जज ने कहा कि उसके पहले के आदेशों के बाद बदलाव भी हुआ है। वहां एक सकारात्मक हिस्सा था, केवल नकारात्मकता को ही क्यों देखें?

सकेगी।

शाहीन अब्दुल्ला की ओर से याचिका दी थी। इसमें कहा गया था कि 19-25 जनवरी के बीच सिंह की रायपुर रैलियों में नफरत फैलाने वाला भाषण हो सकता है, इसलिए इस पर रोक लगाई जाए, सुनवाई के दौरान याचिकाकर्ताओं की ओर से पेश वरिष्ठ वकील

कपिल सिब्लल ने दलील दी कि जो लोग इन आगामी रैलियों को संबोधित करेंगे, उनके खिलाफ पहले से ही एफआईआर दर्ज हैं, हालांकि, अदालत ने कहा कि वह पहले से कार्रवाई नहीं कर सकती है, यदि कोई हेट स्पीच होता है तो वहां की सरकार कार्रवाई कर सकती है।

बिलकिस बानो केस के तीनों दोषी पहुंचे सुप्रीम चौखट पर

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। बिलकिस बानो केस में तीन दोषियों ने सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया है। दोषियों ने कोर्ट से समर्पण की अवधि बढ़ाने की अपील की है। इन दोषियों ने व्यक्तिगत कारणों का हवाला देते हुए कुछ समय की छूट मांगी है।

गुजरात के चर्चित बिलकिस बानो केस में सुप्रीम कोर्ट ने 08 जनवरी 2024 को अहम फैसला सुनाया था। जस्टिस बीवी नागरत्ना की बेंच ने बिलकिस बानो केस में 11 दोषियों को बरी करने के गुजरात सरकार के फैसले को रद्द कर दिया था। इतना ही नहीं सुप्रीम कोर्ट ने अपने फैसले में दोषियों को दो हफ्ते में सरेंडर करने के लिए कहा था। 11 दोषियों में से तीन ने सुप्रीम कोर्ट में आवेदन दाखिल कर समर्पण की अवधि बढ़ाने की मांग की है। कोर्ट से गोविंद नाई ने 4 सप्ताह, जबकि मितेश भट्ट और रमेश चांदना ने 6 सप्ताह की मोहलत मांगी है। इन दोषियों ने व्यक्तिगत कारणों का हवाला दिया है। दरअसल, 2002 में गुजरात में गोधरा स्टेशन पर साबरमती एक्सप्रेस के कोच को जला दिया गया था। इसके बाद गुजरात में दंगे फैल गए थे।

फोटो: 4पीएम



धरना अपनी मांगों को लेकर यूपी ग्रामीण स्वच्छताग्राही कर्मचारी संघ ने भाजपा प्रदेश कार्यालय के बाहर प्रदर्शन किया।

पाक ने ईरान पर की जवाबी एयर स्ट्राइक

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

दुबई। ईरान ने कुछ दिनों पहले पाकिस्तान में मौजूद आतंकी ठिकानों पर हमले किए। इसके बाद अब पाकिस्तानी मीडिया ने दावा किया कि पाकिस्तान की ओर से ईरान में आतंकवादी ठिकानों पर हमला किया है। ईरान ने पाकिस्तान के मिसाइल स्ट्राइक की जानकारी देते हुए बताया कि इस एयर स्ट्राइक में कम से कम 7 लोगों की मौत हो गई है।

ईरान के सुरक्षा अधिकारियों ने जानकारी दी कि इस हवाई हमले में तीन महिलाएं और चार बच्चों की मौत हो गई। यह मिसाइल हमला ईरान के सिस्तान-बलूचिस्तान प्रांत के एक सीमावर्ती गांव पर हुआ। पाकिस्तान का दावा है कि ईरान में मौजूद बलूचिस्तान लिबरेशन आर्मी बलूचिस्तान लिबरेशन फोर्स जैसे बलूच अलगाववादी उग्रवादी लगातार पाकिस्तान विरोधी गतिविधियों को अंजाम देते हैं। पाकिस्तान ने दावा किया है कि ईरान इन संगठनों को आश्रय देता है। हालांकि, ईरान ने पाकिस्तान के दावों का खंडन किया है।

चार-पांच दिन और उत्तर पूर्वोत्तर भारत में जारी रहेगी शीतलहर कोहरे के कारण प्रभावित हुआ रेल यातायात

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। उत्तर और पूर्वोत्तर भारत में कुछ स्थानों पर घने कोहरे के कारण दृश्यता का स्तर शून्य रहा, जिससे रेल यातायात प्रभावित रहा। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। उपग्रह से प्राप्त तस्वीरों में दिखाई दिया कि बिहार और पूर्वी उत्तर प्रदेश में कोहरे में कुछ कमी आई है वहीं पंजाब, हरियाणा, पश्चिम राजस्थान, बिहार, दिल्ली, पश्चिम उत्तर प्रदेश, झारखंड, ओडिशा और असम के कुछ हिस्सों में 'घने' से 'बेहद घना' कोहरा छाया रहा।

उत्तर और पूर्वोत्तर भारत में सुबह-सुबह कोहरा छाए रहने के कारण पिछले एक पखवाड़े में सड़क, रेल और हवाई यातायात काफी प्रभावित रहा। भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने कहा कि अगले पांच दिन तक उत्तर भारत में 'घने' से 'बहुत घना' कोहरा और 'शीत दिवस' की स्थिति बने रहने का अनुमान है। पश्चिमोत्तर भारत में पांच दिनों तक शीत लहर से लेकर गंभीर शीत लहर की स्थिति



जारी रहने की संभावना है। विभाग के अनुसार मैदानी इलाकों में यदि न्यूनतम तापमान चार डिग्री सेल्सियस तक गिर जाता है या जब न्यूनतम तापमान 10 डिग्री या उससे नीचे हो जाता है तो 'शीत लहर' की स्थिति बन सकती 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