



दुनिया की सबसे खूबसूरत  
चीजें ना ही देखी जा सकती  
हैं और ना ही छुई, उन्हें बस  
दिल से महसूस किया जा

सकता है।

-हेलेन केलर



जिद...सच की

सूर्या की आक्रामक शतकीय पारी... | 7 | अमेठी-रायबरेली में चलेगा गांधी... | 3 | प्रियंका ने संभाली कमान, रायबरेली... | 2 |

## उत्तर प्रदेश में बूथ कैप्चरिंग व बवाल के बीच

# तीसरे दौर में जमकर पड़े वोट मिलेगी ओट या पड़ेगी चोट!



- » पीएम मोदी, कांग्रेस अध्यक्ष खरगे, शाह व पवार समेत कई दिग्गजों ने डाले वोट
- » सपा ने लगाए आरोप: मुस्लिमों को रोका, पहचान पत्र छीने, धमकाया
- » सैफर्ड में अखिलेश और डिप्ल ने किया मतदान
- » कई राज्यों में मतदान केंद्रों पर लग रही लंबी कतार
- 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

### बढ़-चढ़कर मतदान करें : पीएम मोदी



वोट डालने के बाद पीएम मोदी ने देशवासियों से भी बढ़-चढ़कर मतदान करने की अपील की। पीएम मोदी ने कह कि आज तोतेरे चरण की मतदान है उनी चार वोट आगे भी है। उन्होंने गुजरात और देश के मतदानों का भी आगेर व्यक्त किया। बता दे कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मतदान केंद्रों के बाहर आगे लोगों की लंबी लाइन लगी थी जो शिर्ष प्रधानमंत्री की एक झलक पाने के लिए आतुर थी। इस दैशन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सभी समर्थकों का अविदान किया और उन्हें अंतिम फैटें देने में भी नहीं हड़ा। इस दैशन उन्होंने एक छोटे बच्चों को वोट में उत्कृष्ण साथ कुछ पाल की बिताया। वहीं मत्य प्रस्ता के पूर्व मुख्यमंत्री और वित्ती से बीजेपी उन्नीसवार शिवराज सिंह घोषन ने अपने परिवार समेत सीलें के गान जैत में वोट डाला।

समाजवादी पार्टी ने मतदान को प्रभावित करने का आरोप लगाया है। सपा ने मैनपुरी सीट से लेकर संभल, बदायूं, आंबला और आगरा समेत तमाम जगहों पर मुस्लिम मतदानों को परेशान करने और बोटसंपर्क पर दबाव बनाने का आरोप लगाया है। सपा इन तमाम मामलों को चुनाव आयोग से सज्जन लेने का कहा है। तीसरे चरण में उत्तर प्रदेश की 10, गुजरात की 25, कर्नाटक की 14, महाराष्ट्र की 11, मध्यप्रदेश की नौ, असम की चार, बिहार की पांच, छत्तीसगढ़ की सात, पश्चिम बंगाल की चार, दमन दीव और दादरा एवं नगर हवेली की दो सीटों पर मतदान है। इस दौरान पीएम मोदी, अमित शाह, शिवराज

### एक वोट बदलेगा जीवन : अखिलेश



सपा अखिलेश अखिलेश यादव और डिप्ल यादव ने वोट डालने के बाद अखिलेश ने कहा, बीजेपी वाले जनबुद्धकर गणियों में वो डलवाते हैं। जो गणियों में वोटिंग हो रही है, वो एक गहीने पहले भी कराई जा सकती थी। यादव ने कहा, बीजेपी की बूथ बुरी हाँ लेने वाली है। अखिलेश ने कहा, ये वोट आपका जीवन बदल सकता है। सभी गतदाताओं से अपील करता हूँ कि ज्यादा से ज्यादा वोट डालें। यहीं वोट सविधान को मजबूत करेंगा। जितना ज्यादा वोट डाला जाएगा, उतना भी लोकतंत्र पर मरमास बढ़ेगा। यहीं वोट जीवन में बदलाव लाता है, जगला, धोखा, झूठ का नाम नहीं गारंटी है। न किसान की आय दोगुनी हुई, न रोजगार है, जब परीक्षा लिखता है तो उसके पांच लांक हो गए, महाराष्ट्र चरण सीमा पर है। आज लोग महसूस करते हैं कि महंगाई है आज, महंगाई इत्यालैपनी ही है कि बीजेपी कुछ लोगों को मुनाफा पहुंचाना चाहते हैं।

### परिचम बंगाल में सबसे ज्यादा महाराष्ट्र में सबसे कम वोटिंग

लोकसभा चुनाव के तीसरे चरण में 11 जगहों और केंद्र शासित प्रदेश की 93 सीटों पर मतदान हो रहा है। 100 प्रत्याशियों ने आठ मालिना उमनीदावार हैं। प्रदेश में 11 बजे तक 25.41 प्रत्याशी मतदान हो चुका है। असम 27.34, बिहार 24.41, छत्तीसगढ़ 29.90, दारानगर 26.00, गोवा 30.94, गुजरात 24.35, कर्नाटक 24.48, मध्य प्रदेश 30.21, महाराष्ट्र 18.18, उत्तर प्रदेश 26.12, बंगाल में 32.82 प्रतिशत मतदान की खबर है।

सिंह चौहान, एक्टर रितेश देशमुख और उनकी पत्नी जेनेलिया देशमुख, यूपी की राज्यपाल आनंदी बेन पटेल समेत कई दिग्गजों ने अपने मताधिकार का इस्तेमाल किया। वहीं पीएम मोदी के 100 दिन के प्लान पर कांग्रेस महासंचिव सचार प्रभारी जयराम

### कांग्रेस भारी बहुमत से जीतेगी : खरगे



कांग्रेस अखिलेश कांग्रेस ने कहा, सभी निलकंठ इस बार कांग्रेस को जिताएं। कांग्रेस भारी बहुमत से पुनाज जीत रही है। पुनाज आयोग का वोटिंग का मतदान के दिन शाम को ही डेटा देना चाहिए, इस बार चुनाव में महंगाई और बोर्जगारी का बहुद है, जिनता इस लेन्ड ही वोट कर रही है। कांग्रेस के राष्ट्रीय अखिलेश कांग्रेस जिताएंगे इडेन के एक मतदान केंद्र पर आगे बोला जाए। कांग्रेस ने कलबुर्जी सीट से राधाकृष्ण को और बीजेपी ने जेंडा जी जायक का मतदान ने जीता है।

### डिप्ल यादव ने बीजेपी की नीयत पर उठाए सवाल

डिप्ल यादव ने बीजेपी से जीताएंगे सांसद और सपा उमनीदावार डिप्ल यादव ने कहा, बोर्जगारी, महंगाई बढ़ रही है। भाजपा में नीति और नीतार्थी की अंतर है। आज देश का लोकतंत्र और सविधान बचाने का चुनाव है। ये लड़ाई राजनीतिक विधायकों की है।

### यूपी में संभल में सबसे अधिक तो बरेली में सबसे कम पड़े वोट

तीसरे चरण में लोकसभा चुनाव के लिए यूपी की 10 सीटों पर वोटिंग जारी है। इन दस सीटों पर 100 प्रत्याशियों ने आठ मालिना उमनीदावार हैं। प्रदेश में 11 बजे तक 26.12 प्रत्याशी, आगरा में 25.87 प्रत्याशी, एटा में 27.17 प्रतिशत, फिरोजाबाद में 24.42 प्रत्याशी, बद्रीगढ़ में 27.63 प्रतिशत, बोरेली में 23.60 प्रतिशत, जैनपुरी में 25.13 प्रत्याशी, सालान में 29.55 प्रतिशत, हायरेस में 26.05 प्रत्याशी वोटिंग की खबर है।

### बीजेपी डरी है सबको भड़का रही : लालू



केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के अग्र इंडिया गढ़बंधन सत्ता में आई तो देश में जंगलांग हो जाएगा वाले बदलाव पर बिलार के पूर्व मुख्यमंत्री और राजद प्रमुख लालू प्रसाद यादव ने बोर्जगारी बढ़ रही है। पीएम नेटवर्क नीती के बयान पर राजपत्र प्रमुख लालू प्रसाद यादव ने कहा, वह सविधान और लोकतंत्र को खलू करना चाहते हैं ये बात जनता समझ गई है।

### बिहार में दो मतदान कर्मियों की मौत

रमेश का कहना है, वह 4 जून को पूर्व पीएम बन जाएगी। उन्हें जनादेश नहीं मिलने

वाला है। वे यह जानते हैं कि सब दिखावा है। वे सिर्फ बड़े बड़े दावे ही करते हैं।

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव 2024 के तीसरे चरण में आज 11 राज्यों की 93 सीटों पर 7 मई को मतदान चल रहा है। इस बीच यूपी में बूथ कैप्चरिंग की खबरों के बीच जमकर मतदान हो रहा है। वहीं मैनपुरी में सपा व बीजेपी कार्यकर्ताओं के बीच पश्चराव की खबर आई। परिमंग बंगाल में हिंसक झड़प की सूचना है। उधर बिहार में दो सरकारी कर्मचारियों की मौत चुनाव ड्यूटी के दौरान हो गई। इस चरण में कुल 1331 प्रत्याशी चुनावी मैदान में हैं। तीसरे चरण के राज में 10 केंद्रों पर कई दिग्गजों की साख दाव पर लगी है।

उत्तर प्रदेश में लोकसभा चुनाव के तीसरे चरण के लिए वोटिंग के बीच



# अमेठी-रायबरेली में चलेगा गांधी परिवार का सिवफा !

इसबार आसान नहीं होगा बीजेपी के लिए चुनाव

## बहन प्रियंका ने अमेठी व रायबरेली में तैयार किया जीत का प्लान

- » कांग्रेस ने तैयार की रणनीति, राहुल रायबरेली से कई सीटों पर रखेंगे नजर
- » हर हाल में बीजेपी व पीएम मोदी को राकने की कोशिश

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। वैसे तो यूपी में अमेठी व रायबरेली हमेशा से हाँट सीट रही है। साथ ही इन दोनों सीटों पर चल रहे हर माहौल की खबर देश की मीडिया में सुर्खियां बनती रहती हैं। 2024 के लोकसभा चुनाव में ये दोनों सीटें फिर एक बार चर्चा में हैं। वहीं ये पहली बार हो रहा कि अमेठी में 25 साल के बाद मुकाबले में गांधी परिवार नहीं होगा।

इसबार वहां पर सोनिया गांधी के खास किशोरी लाल शर्मा कांग्रेस के हाथ को मजबूत करने को चुनावी मैदान में उतरे हैं वह भाजपा के स्मृति ईरानी को टक्कर देंगे। ज्ञात हो कि यूपी की हाईप्रोफाइल सीटों में शुमार अमेठी को गांधी परिवार की परंपरागत सीट माना जाता है। वर्ष 1999 के बाद अब एक बार फिर अमेठी के सियासी रण से गांधी परिवार गायब नहीं रहेगा। दरअसल, शुक्रवार की सुबह जारी दावेदारों की सूची में अमेठी से

किशोरी लाल शर्मा को दावेदार बनाया गया है। इसको लेकर सियासी माहौल एक बार फिर बदल गया है। वर्ष 1999 में सोनिया गांधी ने अपना पहला चुनाव अमेठी से लड़ा था। बाद में सोनिया गांधी ने वर्ष 2004 में यह सीट बेटे के लिए छोड़ दी। राहुल गांधी 2004, 2009, 2014 में चुनाव जीत गए लेकिन, वह 2019 में चुनाव जीत गए लिंगार्जी से चुनाव हार गए। 1998 में इस सीट से गांधी परिवार के करीबी कैप्टन सतीश शर्मा चुनाव लड़े थे। उसके बाद से लगातार यह सीट गांधी परिवार के लिए आरक्षित रही है।

**देखने वाली होगी भाजपा-कांग्रेस की जंग**

रायबरेली की हाईप्रोफाइल लोकसभा सीट पर प्रदेश के राज्यमंत्री दिनेश प्रताप सिंह को दूसरी बार भाजपा ने चुनाव मैदान में उतारा है। इससे पूर्व 2019 के लोकसभा चुनाव में भी दिनेश प्रताप सिंह को ही भाजपा ने टिकट दिया था। 2019 लोकसभा का चुनाव भले ही दिनेश जीत न पाए हों, लेकिन उन्होंने कांग्रेस प्रत्याशी सोनिया गांधी को कड़ी टक्कर दी थी। इससे सोनिया गांधी की जीत का अंतर कम हो गया था। रायबरेली लोकसभा सीट पर चुनाव जीतने के लिए भाजपा इस बार शुरुआती दौर से ही जोरआजमाइश कर रही है। काफी समय से टिकट घोषणा को लेकर



### सामाजिक न्याय के मुद्रे को आक्रामक रखेगी कांग्रेस

उदासी। इसके लिए प्रदेशभर से डाटा इकट्ठा किए गए हैं। वह करीब 250 से ज्यादा नुक़ड़ सभा करेंगी। इन सभाओं में स्थानीय मुद्दे भी होंगे और मंच पर मौजूद लोगों को सामाजिक समीकरण की दृष्टि से रखा जाएगा। सूत्रों का यह भी दावा है कि टीम की ओर से तैयार किए गए रोडमैप के तहत वह कुछ इलाके में घर-घर जनसंपर्क करेंगी। इस बीच खतंत्रता सेनानियों के परिवारों और दशकों से गांधी परिवार के साथ पारिवारिक संबंध रखने वाले लोगों के घर तक जाएंगी। उनके ठहरने के लिए रायबरेली के एक गेट हाउस में इंतजाम किया जा रहा है।

### 1976 में गांधी परिवार ने अमेठी में दस्तक दी थी

#### राजीव के सहयोगी सतीश ने संभाली थी विरासत

राजीव गांधी के निधन के बाद हुए उपचुनाव में 1991 में कैप्टन सतीश शर्मा ने चुनाव लड़कर जीत हासिल की। वह राजीव गांधी के करीबियों में शामिल थे। 1996 में भी वह चुनाव जीते लेकिन, 1998 में हार गए। 1998 में भाजपा के संजय सिंह ने जीत दर्ज की थी।

लगातार जीते। यह बात अलग है कि वर्ष 1984 में राजीव गांधी का सियासी मुकाबला छोटे भाई की पत्नी मेनका गांधी से हुआ।

सूत्रों के मुताबिक प्रियंका गांधी सामाजिक न्याय के मुद्रे को आक्रामक तरीके से उठाएंगी।

1967 - विद्याधर बाजपेई -	कांग्रेस
1971 - विद्याधर बाजपेई -	कांग्रेस
1977 - रवींद्र प्रताप सिंह -	भारतीय लोक दल
1980 - संजय गांधी -	कांग्रेस
1981 - राजीव गांधी -	कांग्रेस
1984 - राजीव गांधी -	कांग्रेस
1989 - राजीव गांधी -	कांग्रेस
1991 - राजीव गांधी -	कांग्रेस
1991 - सतीश शर्मा -	कांग्रेस
1996 - सतीश शर्मा -	कांग्रेस
1998 - संजय सिंह -	भाजपा
1999 - सोनिया गांधी -	कांग्रेस
2004 - राहुल गांधी -	कांग्रेस
2009 - राहुल गांधी -	कांग्रेस
2014 - राहुल गांधी -	कांग्रेस
2019 - स्मृति ईरानी -	भाजपा

रायबरेली से राहुल गांधी और अमेठी से कैप्टन शर्मा मैदान में उतर गए हैं। नामांकन के बाद जीत हासिल की गई है। नामांकन में शामिल होकर एकजुटा का संदेश दिया। अब इन दोनों सीटों की कमान प्रियंका गांधी को सौंपी गई है। पार्टी की ओर से अपी अधिकृत कार्यक्रम जारी नहीं किया गया है, लेकिन प्रियंका गांधी की 40 सदस्यीय टीम रायबरेली पहुंच गई है। यह टीम प्रियंका के चुनाव प्रचार की रणनीति तैयार कर रही है।

### रायबरेली-अमेठी में प्रियंका गांधी ने कमान संभाली

कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी रायबरेली में राहुल गांधी और अमेठी में कैप्टन शर्मा की चुनावों पर पूरी नजर रखेंगे। प्रचार से लेकर चुनाव संबंधी सभी कामों के लिए एक टीम बना दी गई है। उस टीम ने मोर्चा भी संभाल लिया है। वह सोमवार सुबह यहां पहुंचते ही बूथ कमेटी की समीक्षा करेंगी। वह नुक़ड़ सभा के साथ ही घर-घर दस्तक देंगी। हालांकि 1977 के पहले चुनाव में कांग्रेस के संजय गांधी चुनाव हार गए थे। वर्ष 1980 में वह चुनाव जीते लेकिन, उसी साल विमान हादसे में उनका निधन हो गया। इसके बाद उपचुनाव में राजीव गांधी का सियासी मुकाबला छोटे भाई की पत्नी मेनका गांधी से हुआ।

पार्टी सूत्रों के मुताबिक प्रियंका गांधी रायबरेली से ही अन्य राज्यों में कुछ समय के लिए चुनाव प्रचार के लिए जा सकती है। वह यहां से कांग्रेस अध्यक्ष मलिकार्जुन खड़ग, छातीसगढ़ के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल और राजस्थान के पूर्व मुख्यमंत्री अशोक गहलोत, पूर्व उपमुख्यमंत्री सचिन पायलट जैसे नेताओं के निरंतर संपर्क में रहते हुए चुनाव अभियान का संचालन करेंगी।

### दलित वोट होंगे निर्णयक

भाजपा का शिंकरैंक रायबरेली का किला फतेह करने के लिए 2019 में हार के बाद से लग गया था। उस चुनाव में क्या कमी थी इसे लेकर पार्टी के भीतर प्रदेश स्तर से लेकर जिला स्तर तक आत्ममंथन किया और विधानसभा चुनाव 2022 के बाद जिला स्तर पर बड़ा फेरबदल कर बुद्धीलाल पासी को जिलाध्यक्ष बनाया। इसका मुख्य कारण रहा कि जिले में पासी



असमंजस की स्थिति चल रही थी। कभी वरुण गांधी तो कभी पूर्व मंत्री मनोज कुमार पांडेय समेत अन्य दावेदारों के चुनाव लड़ने





गर्मी का मौसम अपने साथ कई तरह की परेशानियां लेकर आता है। तेज धूप और चिलचिलाती गर्मी की वजह से शरीर में कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। इसी वजह से लोग इस बदलते मौसम में अपने पहनावे से लेकर खाने तक में बदलाव कर देते हैं। इस मौसम में लोगों को अपने खाना-पान का खास ध्यान रखना पड़ता है, क्योंकि तेज गर्मी में अगर कुछ थोड़ा सा इधर-उधर का खाया, तो तबियत खराब होने के हालात बनने लगते हैं। इसके अलावा कम पानी पीने या ज्यादा तला-भुना खाने से डिहाइड्रेशन की समस्या होने लगती है। इसी वजह से ज्यादातर लोग गर्मी में हल्का भोजन करना पसंद करते हैं। अगर आप भी खाने के कुछ ऐसे विकल्प तलाश रहे हैं, जो काफी हल्के हों, तो इन पकवानों को खाकर आपका मन भी रुशा रहेगा।

## हंसना जाना है

एक अंकल ने एक बच्चे से पूछा- पढ़ाई कैसी चल रही है... बच्चे ने जवाब दिया - अंकल, समंदर जितना सिलेबस है, नदी जितना पढ़ पाते हैं, बाल्टी भर याद होता है, गिलास भर लिख पाते हैं, चुल्लू भर नंबर आते हैं, उसी में डूब कर मर जाते हैं..

**कर्मचारी - हेलो सर, मुझे आतंकवादियों ने पकड़ लिया है, दोनों हाथ काट दिए, आंख काँड़ दी, किंडनी निकाल ली... बॉस - देख ले... हो सके तो आजा, आज ऑडिट है...!!!**

एक औरत ने अपनी पड़ोसन से पूछा- क्या तुम्हें ऐसा आदमी पसंद है, जिसके सारे बाल सफेद हों और डाई करके जवान बनने की कोशिश करता हो...? चार कदम चलने पर जिसकी सांस फूल जाती हो, दफ्तर से घर आकर शराब पीना शुरू कर देता हो...! पड़ोसन - नहीं, हरगिज नहीं... भला ऐसे मर्द को कौन औरत पसंद करेगी...! औरत - तो फिर मेरे पति के पांछे क्यों पड़ी हो है...?

एक हवाई जहाज तृफान में फंस गया... पायलट बोला- किसी को बचने की दुआ आती है क्या...? एक बाबा बोले- हाँ, मुझे आती है...! पायलट - ठीक है बाबा, आप दुआ कीजिए, एक पैराशूट कम है...!!! बाबा बोला-

# चावल से बने इन पकवानों का करें सेवन

गर्मी में मन के साथ पेट भी होगा खुश



ये खाने में काफी स्वादिष्ट होता है। आप चाहें तो इसे रायते के साथ टिफिन में भी रखकर ले जा सकती हैं। इसमें मूंगफली और करी पते की वजह से स्वाद काफी अच्छा आता है। इसी के चलते आप चाहें तो इस भीषण गर्मी में लेमन राइस तैयार कर सकते हैं। लेमन राइस में नींबू का रस होता है, जो शरीर को अच्छे से हाइड्रेट करता है। ये विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। यह शरीर को विटामिन सी प्रदान करता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाये रखने में मदद कर सकता है और त्वचा की चमक बरकरार रखने में सहायता कर सकता है। लेमन राइस में हल्दी, लहसुन और अन्य मसाले होते हैं, जो पाचन के लिए सहायक हो सकते हैं। ये मसाले डाइजेशन और पेट की परेशानियों को कम करने में मदद कर सकते हैं।

## मिंट राइस

इस मौसम में दही खाने से पेट को काफी लाभ मिलता है। ऐसे में आप चाहें तो कर्ड राइस बना सकती हैं। ये खाने में काफी स्वादिष्ट होता है और इसे आप गर्मी में लंबे में खा सकती हैं। ये आपके पेट को गर्मी से राहत दिलाएगा।



## लेमन राइस



## जानिए कैसा रहेगा कल का दिन

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



पंडित संजीव  
आरोहा शास्त्री



उत्साहवर्दधक सूचना मिलेगी। भूलै-विसरे साथियों से मुलाकात होगी। फालतू खर्च होगा। बड़ा काम करने का मन बनेगा। कारोबार में लाभ होगा।



चोट व रोग से बाधा संभव है। झंझटों में न पड़ें। दुष्यजन हानि पहुंच सकते हैं। याना लाभदायक होगी। भेंट व उपहार की प्राप्ति होगी। कारोबार में वृद्धि होगी।



व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। परिवार के विवाद को बढ़ावा न दें। फालतू खर्च पर नियंत्रण रखें। कुर्सांगति से बचें। घर-परिवार की चिता रहेगी।



झूर्खे हुई रकम प्राप्त हो सकती है, प्रयास करें। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। निवेशदि मनोनुकूल लाभ दें। नौकरी में प्रभाव बढ़ेगा। व्यापार में लाभ बढ़ेगा।



योजना फलीभूत होगी। कार्यस्थल पर परिवर्तन संभव है। सामाजिक प्रतिशोध में वृद्धि होगी। मित्रों का सहयोग कर पाएंगे। निवेश शुभ रहेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी।



कानूनी अड्डेवाल दूर होकर स्थिति मनोनुकूल रहेगी। कारोबार में वृद्धि के बायें हैं। धन प्राप्ति सुगम होगी। नौकरी में वैन रहेगा। लंबे समय से रुक कार्यों में गति आएगी।



मेहनत का फल पूरा-पूरा मिलेगा। यात्रा लाभदायक होगी। सामाजिक प्रतिशोध में वृद्धि होगी। मित्रों का सहयोग कर पाएंगे। बड़ा काम करने का मन बनेगा।

अगर जल्दी में है, लेकिन कुछ हेल्दी और स्वादिष्ट खाने का मन है तो झटपट कोरिएंडर राइस तैयार कर सकते हैं। ये कम समय में बनने वाला स्वादिष्ट और हेल्दी विकल्प होता है। इसे धनिया चावल तैयार करते समय सबसे

## कोरिएंडर राइस

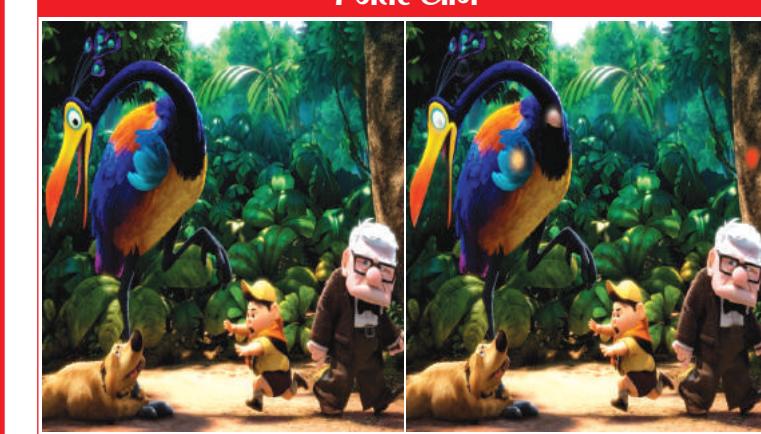
आप रायते और पापड़ के साथ खा सकते हैं। पहले, मसाला पेरस्ट के लिए केवल ताजा हरे धनिया पत्तियां और हर्ब्स का उपयोग किया है। लेकिन आप समान मात्रा में पुदीना के पत्तों को जोड़कर आसानी से प्रयोग कर सकते हैं। इसके अलावा अगर आपके पास बचे हुए चावल हैं, तो धनिया चावल जल्दी बना सकते हैं। कोरिएंडर राइस का स्वाद बढ़ाने के लिए आप इसमें बारीक की हरी मिर्च और करी पत्ता डाल सकते हैं।

## कर्ड राइस

इस मौसम में दही खाने से पेट को काफी लाभ मिलता है। ऐसे में आप चाहें तो कर्ड राइस बना सकती हैं। ये खाने में काफी स्वादिष्ट होता है और इसे गर्मी में लंबे में खा सकती है। ये आपके पेट को गर्मी से राहत दिलाएगा।



### 7 अंतर खोजें









दिग्गजों ने  
किया मतदान

गुजरात में गृहमंत्री अमित शाह ने परिवार के साथ किया वोट, मतदान करने बाद यूपी की राज्यपाल आनंदी बेन पटेल, लातूर में एकटर रितेश देशमुख मां व पत्नी के साथ वोट डाला, कर्नाटक में पूर्व सीएम बोम्मई, अहमदाबाद में उद्योपति अडानी ने व बारमती में शरद पवार ने वोट किया।

## मंत्री आलमगीर के पीएस और जहांगीर गिरपतार



### » झारखण्ड में 32 करोड़ रुपये से अधिक नकदी बरामदगी का मामला

4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने 32 करोड़ रुपये से अधिक नकदी बरामद करने के बाद झारखण्ड के मंत्री आलमगीर आलम के निजी सचिव के साथ ही निजी सचिव के घेरेलू सहायक को भी गिरपतार कर लिया है। अधिकारियों ने बताया कि ईडी आज दोनों को कोर्ट में पेश कर रिमाड पर ले गयी। वहीं आज दूसरे दिन भी ईडी कई लोगों के टिकानों पर छापेमारी कर रही है।

ईडी ने सोमवार को आलमगीर आलम के सचिव से कथित रूप से जुड़े एक घेरेलू सहायक के कई परिसर की तलाशी के दौरान 35.23 करोड़ रुपये की बेहिसाबी नकदी और कई अधिकारिक दस्तावेज बरामद करने का दावा किया। अधिकारिक सूत्रों ने बताया कि मंत्री से जुड़े स्थान से 32 करोड़ रुपये से अधिक की नकदी जब की गई वहीं केंद्रीय एजेंसी ने कुछ अन्य परिसर में की गई तलाशी में अलग से तीन करोड़ रुपये से अधिक की नकदी बरामद की। ईडी पिछले साल से इस मामले की जांच कर रही है और उसने राज्य ग्रामीण विकास विभाग के एक पूर्व सूच्य अभियंता को गिरपतार किया है।

» आप ने कहा- साजिश हो रही  
□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की मुश्किलें कम नहीं हो रही हैं। उनके खिलाफ अब प्रतिबंधित संगठन सिख फॉर जरिस्टस ने राजनीतिक चंदा लेने का आरोप लगा है। उपराज्यपाल वीके सरकार से बाबराजी (एनआई) से इसकी जांच कराने की सिफारिश की है। उपराज्यपाल सचिवालय के अनुसार, विश्व हिंदू महासंघ, भारत के राष्ट्रीय महासचिव आशू मोंगिया ने एक अप्रैल को पेन ड्राइव के साथ सरकारों को शिकायत की थी, केजरीवाल की पार्टी आप ने खालिस्तान समर्थक आतंकी समूह से 1.6 करोड़ डॉलर लिए हैं।

यह धन कथित तौर पर 1993 के दिल्ली बम धमाके में सजायापत्ता देवेंद्रपाल भुल्लर की रिहाई सुनिश्चित करने के लिए दिया गया था। दिल्ली धमाकों में 9 लोगों की मौत हुई थी। विशेष टाढ़ा कोर्ट ने 25 अगस्त, 2001 को भुल्लर को मौत की सजा सुनाई थी, जिसे शीर्ष कोर्ट ने उम्रक्रैंड में बदल दिया। भुल्लर की सजामाफी के लिए केजरीवाल ने राष्ट्रपति को पत्र भी लिखा था। भुल्लर पहले तिहाड़ जेल में था, पर स्वास्थ्य कारणों से जून 2015 को उसे अमृतसर जेत भेज दिया था।

मामले में 21 मार्च को गिरपतार की गया था और वह न्यायिक हिस्त पर हुए थे।

» कांग्रेस नेता वड्डीवार के बयान पर भड़के  
मराठा नेता  
□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

मुंबई। शिवसेना उद्धव बाला साहेब टारकरे (शिवसेना-यूबीटी) के सांसद संजय राऊत ने कांग्रेस नेता विजय वड्डीवार द्वारा आतंक रोधी दर्जे (एटीएस) के प्रमुख हेमंत करकरे को लेकर की गयी विवादस्पद टिप्पणी पर कहा कि वह करकरे को लेकर किये गये दावे से असहमत नहीं हैं।

उन्होंने कहा कि करकरे एक शहीद हैं, जिन्होंने देश के लिए लड़ाई लड़ी। वड्डीवार ने 26 नवंबर 2008 को हुए आतंकी हमले को लेकर टिप्पणी की थी, जिसमें उन्होंने कहा था कि एटीएस प्रमुख हेमंत करकरे को आतंकवादी अजमल कसाब ने नहीं मारा था।



माजपा ने उड्डव  
तारकरे की चुप्पी  
पर साधा निशाना

मालेगांव बम विस्फोट मामले में को गलत तरीके से गिरपतार किया था।

स्वामी 4 पीएम न्यूज नेटवर्क प्राइवेट लिमिटेड के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक संजय शर्मा द्वारा आस्था प्रिंटर्स, 5/600, विकास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010 (यूपी) से मुद्रित एवं 5/600, विकास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010 (यूपी) से प्रकाशित। संपादक - संजय शर्मा, विविध सलाहकार: सत्यप्रकाश श्रीवास्तव, मोहम्मद हेदर, वित्तीय सलाहकार: संदीप बंसल, कार्टूनिस्ट: हसन जेदी, दूरभाष: 0522- 4078371 | Email: daily4pm@gmail.com | website: www.4pm.co.in |

RNI-UHPIN/2015/62233 डाक पंजी. सं- SSP/LW/NP-495/2018-2020 \*इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन हेतु पी.आर.बी. एकट के अंतर्गत उत्तरदायी। समस्त विवाद लखनऊ न्यायालय के अधीन ही होंगे।

## केजरीवाल के खिलाफ एनआई जांच की सिफारिश से बढ़ा सियासी तापमान

पहले भी हुई थी जांच, कुछ  
नहीं निकला : भारद्वाज

आप नेता सौभाग्य मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल के खिलाफ एनआई जांच को आप ने राजनीतिक घटयात्र कराया दिया है। पार्टी का कहना है कि युनाव से पहले माजपा आरोप लगाती है। 2022 में हुए पंजाब चुनाव के दौरान भी इसी तरह के आरोप लगाए गए थे। उस समय जांच मीट हुई थी, लेकिन कुछ नहीं निकला। दिल्ली सरकार के नंबरी सौभाग्य मुख्यमंत्री

कक्ष कि हर युनाव से पहले केजरीवाल पर इसी प्रकार के आरोप लगाना माजपा का राजनीतिक घटयात्र बन गया है। सौभाग्य मुख्यमंत्री के मुताबिक, वो साल पहले इसी मामले की उत्पत्तीर्य जांच की मांग करते हुए दिल्ली लोकपाल को एक याचिका दाखिल की गई थी। अदालत ने इस पहली निजी दिया कि वर्षा का एक बोट देखा गया था। तत्कालीन कार्यवाहक मुख्य न्यायालीय विपिन सांघी और ब्यायमूर्ति नवीन चाहला की खंडपीट ने जगदीश शर्मा की दायर याचिका को यह करते हुए खालिज कर दिया कि यह पूरी तरह से गुलामी है।



सीबीआई के मामले में  
मनीष सिसोदिया को झटका

नई दिल्ली। दिल्ली शबां नीति मामले में पूर्व डिट्री सीएम और आनंदगी पार्टी (आप) के नेता मनीष सिसोदिया को झटका लगा। मामले से जुड़े सीबीआई के केस में शबां एवेन्यू कोर्ट ने सिसोदिया की न्यायिक हिस्त 15 मई तक बढ़ा दी है। दिल्ली में दियत किया गया एवेन्यू कोर्ट अगली सुनवाई 15 मई को करेगा। वर्षा सीसोदिया की लोकपाल के केस में न्यायिक हिस्त 1 मई तक बढ़ा दी है। दिल्ली में न्यायिक हिस्त 8 मई तक बढ़ा दी है। दरअसल, ईडी और सीबीआई दोनों ही जांच एवेन्यू सीबीआई के अन्तिम नियमों में इंडी के केस में न्यायिक हिस्त में पहले ही 8 मई तक बढ़ा दी है।

आप को आतंकी समर्थन : संघदेवा

प्रदेश माजपा के अध्यक्ष तीर्णेश संघदेवा ने एनआई जांच की सिफारिश का स्वागत किया। कहा कि जेल में बंद अरविंद केजरीवाल का खालिस्तान लिबेशन फ्रंट का समर्थन था। उनके राजनीतिक कैरियर के दौरान और एनजीओ हेड के रूप में काम करते थे। तब से देश ने देखा है कि अरविंद केजरीवाल जैसा से अलगावादी कार्यक्रमों के प्रति नारक दिल रखते हैं। यासीन मलिक जैसे लोगों को समर्थन के लिए अच्छी तरह से जाना जाता है। खलिस्तान लिबेशन फ्रंट (कैप्टेनएफ) और जैकेप्लाइएफ के प्रति भी उनका नरग दिल था। सिर्फ़ फॉर जस्टिस से केजरीवाल के विरोधी की याचिका मामले में 21 मार्च को गिरपतार किया गया था और वह न्यायिक हिस्त में तिहाड़ जेल में बंद है।

आधुनिक तकनीक और आपकी सोच से भी बड़े आश्रयजनक उपकरण

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

सिक्योर डॉट टेक्नो हब प्रार्लिंग  
संपर्क 968222020, 9670790790