



सुपर ओवर में अमेरिका ने पाकिस्तान... 7 | दिखा सियासी उतार-चढ़ाव का... 3 | जन आकांक्षाओं का प्रतीक बना... 2

एनडीए संसदीय दल के नेता चुने गए नरेन्द्र मोदी

राजनाथ ने एखा प्रस्ताव, नीतीश व नायडू ने किया समर्थन



» रविवार को तीसरी बार फिर लेंगे पीएम पट की शपथ

४पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। बीजेपी के नेतृत्व गाले एनडीए की शुक्रवार (7 जून) को बैठक हुई। इसमें सर्वसम्मिति से नरेन्द्र मोदी को संसदीय दल का नेता चुना गया। उनके नाम का प्रस्ताव भाजपा के वरिष्ठ नेता राजनाथ सिंह ने रखा है। जेपी नहु व अमित शाह ने उनके प्रस्ताव का समर्थन किया। उनके नाम का अनुमोदन टीडीपी के चंद्रबाबू नायडू, जदयू के नीतीश कुमार, एलजेपी के विराग पासवान, हम के जीतन राम मांझी, अपना दल की अनुप्रिया पटेल, शिवसेना के एकनाथ शिंदे, एनसीपी के अजित पवार व जनसेना के पवन कल्याण ने किया।

इस बैठक में एनडीए के सभी नव-निर्वाचित सांसद शमिल हुए। हालांकि इस बैठक के इतर यह भी चर्चा हो रही है कि इतने सारे दलों के साथ सरकार चलाना मोदी के लिए आसान नहीं होगा। क्योंकि टीडीपी व जदयू कुछ बड़े व अहम मंत्रालय मांग रहे हैं जिसकी सहमति बनाने में समय लगा। इसलिए स्थाप्त ग्रहण जो 8 को होना था वह अब 9 को हो रहा है। उधर अब मोदी के संसदीय दल का नेता बनने के बाद सभी दल राष्ट्रपति को अपना समर्थन पत्र देंगे। उसके बाद एनडीए अपनी सरकार बनाने का दावा पेश करेगी।

सरकार बनाने का दावा करेंगे पेश, आज राष्ट्रपति को सौंपेंगे सभी दल समर्थन पत्र

देश चलाने के लिए
सर्वसम्मति जरूरी : मोदी

एन्डोट एंसंडीटी दल के नेता गुरु जाने के बाद नेटोर्न गोदी ने अपने संविधान में काल कि कि तैर इस विधानसभा कथ में उत्थित सभी कबड़ी दलों के नेताओं, सभी नवगिरिपित सांसदों और हमारे राज्यपाला सांसदों का हटाया से आगे व्यक्त करता है। जैसे लिपि ये सुनीली की बात है कि आज मुझे इतने बड़े समझ की स्थानों करने का अवसर मिला है। जो मैं नेता गोदी ने दिया है वे बाही के पार हैं। जिन लालों कार्यकर्ताओं ने दिन-शत काम किया है, आज इस दैदली हील से मैं उठव नगम करता हूँ। नगम करता हूँ। आज जब आप मुझे यह गविन्दा दे रहे हैं तो इसका मतलब है कि हमारे शीघ्र विश्वासा का पुराना गज़ब है। यह पुराना विश्वास की नेतृत्व नीव पर है और यही सबसे बड़ी पूँजी है। हमारे देश में 10 राज्य ऐसे हैं जहां ज्ञान और अधिकारी माझों की संस्कृता निर्णायक रूप से अधिक है। 10 राज्यों में से 7 में एजन्टी सेवा दे रखी है। याहे गवां हो या पूर्वोत्तर, जहां ईंटार्कों की संस्कृता निर्णायक रूप से अधिक है, उन राज्यों में भी एजन्टी को सेवा करने का नौका मिला है।

ਪੀਏਮ ਮੋਦੀ ਨੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਹਾਨੀ ਪਾਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਗਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜਾ ਹੈ?

एनांगी संस्कृतीय दल की बैठक में टीकीपी प्रमुख घट्टबाबू नायर कहते हैं, हम सभी को बधाई दे रहे हैं तो क्योंकि हमने सानाटार घट्टबाबू विसिल किया है। मैंने चुनाव प्राप्त करे दैवान देखा है कि 3 महीने तक पाएंगा नोटी ने कभी आराम नहीं किया। दिन-रात उन्होंने आराम

मेरे लिए ये खुशी की बात है कि आज मुझे इतने बहुसूख का स्वागत करने का अवसर मिला है।

ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਪ੍ਰਤਿਬਦਧਤਾ ਹੈ ਯੇ ਗਠਕਂਧਨ : ਰਾਜਨਾਥ ਸਿੰਹ

बाजी नहीं थानायी सिंह हन कठि
कि मैं तैरे रथ कर पाहा वाहता
हूँ कि ये गढ़वाली मण्डपी
नहीं है, बल्कि दमारी प्रतिबद्धता है।
ये बोले 10 सालों में मोदी जी के लोटपूत
में देश की दिया-दाया बदली है। 10
सालों में दुनिया को भी ये
गालुम घल चुका है
कि भारत

मोदी को देते हैं हार्दिक बधाईः जेपी नड्डा

प्रीती दल की बैठक में बीजेपी के राष्ट्रीय अस्थायी गेपी नड्डा ने व्यापारमंत्री को शर्तिक बधाई देते हैं, जिन्होने हर पांच देश की सेवा यादी कराता है कि भारत आज इतिहास रथ दबा है और एनडीए सुखी बनने की सुरक्षा बढ़ा रही है।



पक्ष ने देश की सेवा नहीं की : नीतीश

तीरीश के कटीबी आनंद मोहन
दो बड़ी मांगें, ऐल मंत्रालय और
विशेष राज्य का दर्जा मांगा

साथे नीतांकी कुमार के कल्पना और उनको पाठी को सांसद ललती आनंद के पाति आनंद मोहन ने ऐसे मंत्रालय की मांग कर दी है। एसे ललता ऐसे नीतालय की मांग करते हैं। ललता अपने गांव पुरुषों नामों है। लगातार यह विहार के विस्ते रहा है। एसे नीतांकी, शारणिका ललिता और नीतांकी कुमार के जनने से जो कार्रा आये हैं, उनको अगर यह विहार से निकल देते हों तो यहाँ संस्कार हो जाएगा।

पूरा करना ह तो पछुं हिरान का ऐसा मतलब याहाँ।

दिखा सियासी उतार-चढ़ाव का पड़ाव

राहुल-अखिलेश-ममता व उद्धव ने विपक्ष की बढ़ाई ताकत

» दस साल में भाजपा हुई मजबूत, कांग्रेस पड़ी कमज़ोर

» 2024 में कांग्रेस ने फिर पकड़ी रफ्तार

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। पिछले दस साल में राजनीति ने कई उतार-चढ़ाव देखे। जहां कांग्रेस व विपक्ष को कई बार पिछड़ना पड़ा तो बीजेपी ने कई जगह अपनी हारती हुई बाजी पट्टी। इसके लिए भाजपा ने कई ऐसे हथकंडे भी अपना एजिनेज़ अपनाना अनुचित है। पर 2024 के चुनाव परिणामों ने जहां सता में बैठी भाजपा के दंभ को तोड़कर उसे अन्य दलों के वैशाखी के सहारे सरकार चलाने को मजबूर कर दिया तो वहीं इसी चुनाव ने कांग्रेस व विपक्ष को मजबूत करके सता पर मनमानी करने पर अंकुश लगाने का अधिकार भी दे दिया।

उधर लोकसभा चुनाव 2024 के नतीजों से साथ आंध्र प्रदेश और ओडिशा के विधानसभा चुनाव के परिणाम आ गए। इन दोनों चुनावी राज्यों में अब भाजपा की गठबंधन या सिर्फ भाजपा की सरकार होगी। इससे पहले यहां गैर भाजपाई और गैर कांग्रेस सरकार थी। आंध्र प्रदेश में वाईएसआर कांग्रेस और ओडिशा में बीजू जनता दल सत्ता में थी। दोनों राज्यों के नतीजों के बाद अगर देखें तो इस वर्क 11 राज्यों में भाजपा की सरकारें हैं। वहाँ, सात राज्यों की सरकार में भाजपा हिस्सेदार है। चार राज्यों में कांग्रेस के मुख्यमंत्री हैं। जबकि, चार राज्यों में कांग्रेस गठबंधन सरकारों का हिस्सा है। सात राज्य ऐसे हैं जहां अन्य दलों की सरकारें हैं। दो राज्यों पंजाब और दिल्ली में आम आदमी पार्टी की सरकार है। पश्चिम बंगाल में टीएमसी और केरल में लोफ्ट गठबंधन की सरकार है।

3 राज्यों ने बिगाड़ा बीजेपी का खेल

4 जून को आए रुझानों में 400 के अंकड़े तो दूर बीजेपी के लिए 272 के जारी अंकड़े को भी खुट के बूते पार कर पाना अभी तक संभव नहीं हो पाया है। इसके इतर इंडिया गरबंधन भारत के तीन बड़े और राजनीतिक रूप से प्रभावशाली राज्यों उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र और पश्चिम बंगाल में आगे रहा। लोकसभा में इन तीन राज्यों में कुल 170 सीटें आती हैं। जो कि पूरा राजनीतिक परिदृश्य बदलने की शक्ति सहते हैं। 2014 और 2019 के बाद तीसरी बार सत्रा की लैट्रिक लगानी की उम्मीद लिए बीजेपी 2024 के ट्रान में तरी। वहीं गोदी सरकार के अंकड़े बार 400 पार के नारे को हफ्तेकंत बढ़ाने से ऐकेन के लिए कांग्रेस के साथ थेप्रीटर लट्टों ने इंडिया लैंकें बनकर बुनाव लड़ने का पैकड़ा किया। सात घण्टों में हुए बुनाव में मंगलस्थ्र, असाम, सिक्किम, पाकिस्तान ट्रैटिंग मुद्दा रहा। सभी के आगे अपने दारों दें। 4 जून को गोदी के स्टेपिंफ के सामान के बाद आए अधिकारी परिजन टोल एनारी की जीत की नीतिव्यापी करते नज़र आए और कईयों ने तो 400 पार के अंकड़े को भी आसानी से पार करने से कोई गुरुज नहीं किया। लेकिन 4 जून को आए रुझानों में 400 के अंकड़े तो दूर बीजेपी के लिए 272 के जारी अंकड़े को भी खुट के बूते पार कर पाना अभी तक संभव नहीं हो पाया है। इसके इतर इंडिया गरबंधन भारत के तीन बड़े और राजनीतिक रूप से प्रभावशाली राज्यों उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र और पश्चिम बंगाल में आगे रहा। लोकसभा में इन तीन राज्यों में कुल 170 सीटें आती हैं। जो कि पूरा राजनीतिक परिदृश्य बदलने की शक्ति सहते हैं।



उत्तर प्रदेश में सपा-कांग्रेस का जलवा

दैसे तो कहा जाता है कि देश के प्रधानमंत्री का रास्ता उत्तर प्रदेश से होकर जाता है। लेकिन ये सिर्फ बातें नहीं बल्कि इसमें सच्चाई भी नजर आती है। 2014 के चुनाव में बीजेपी गठबंधन को उत्तर प्रदेश से 73 सीटें मिली और एनडीए का आंकड़ा बहुमत के आंकड़ों को आसानी से पार गया। वहीं 2019 में भी प्रदेश के दो

क्षेत्रीय दलों बसपा और सपा के साथ आने के बावजूद बीजेपी ने 64 सीटें जीतने में सफलता हासिल की ओर उसका आंकड़ा 300 को पार गया। लेकिन 2024 में बीजेपी और बहुमत के आंकड़े के बीच 80 सीटों वाला उत्तर प्रदेश आकर खड़ा हो गया। कांग्रेस और सपा के गठजोड़ ने बीजेपी गतबंधन को ऐसी

चुनौती दी जिसकी उसे कतई
उम्मीद नहीं थी। समाजवादी
पार्टी तो अकेले 35 सीटों पर
आगे चल रही है वहीं कांग्रेस
भी अपने दो बार के प्रदर्शन में
बेहतरीन सुधार करती नजर
आ रही है। नतीजतन यूपी से
बीजेपी की सीटें इस बार आधी
से ज्यादा कम हो जा रही हैं।
जिसका की कुल आंकड़ों पर
सीधा असर पड़ा है।

पश्चिम बंगाल में ममता अब भी सर्वप्रिय

पश्चिम बंगाल में ममत बनर्जी ने कांग्रेस को 2 सीटों के लायक बताते हुए पहले ही गठबंधन करने से प्रदेश में इनकार कर दिया था। वो चुनाव में एकला चलो रे की राह अपनाते हुए सभी सीटों पर अपने उम्मीदवार उतारे थे। वहीं कांग्रेस और लेफ्ट गठबंधन के जरिए चुनावी मैदान में थी। लेकिन बीजेपी को अगर इस चुनाव में किसी राज्य से सबसे ज्यादा उम्मीदें थीं तो

बंगाल उसमें फले नंबर पर था। गृह मंत्री अमित शाह भी लगातार बंगाल को लेकर दावे करते नजर आ रहे थे कि पार्टी राज्य में चौकाने वाला प्रदर्शन कर सकती है और उसका आंकड़ा 30 प्लस हो सकता है। लेकिन बंगाल में बीजेपी और प्रदंश जीत के बीच दीदी आकर ऐसी खड़ी हो गई कि उसने 2019 के प्रदर्शन को भी दोहराने से रोक दिया।

जब मोदी सत्ता में आए तब सात राज्यों में थीं भाजपा सरकारें

मई 2014 में नरेंद्र मोदी ने भारत के प्रधानमंत्री पद की जिम्मेदारी संभाली थी। उनके सत्ता में आने के समय देश के सात राज्यों में भाजपा और उसके सहयोगी दल सरकार चला रहे थे। इनमें पांच राज्यों में भाजपा के मुख्यमंत्री थे, जबकि आध्र प्रदेश और पंजाब में उसकी सहयोगी पार्टी सत्ता में थी। इन दो राज्यों में देश की छह फीसदी से ज्यादा आबादी रहती है। बाकी पांच राज्यों छठीसगढ़, गोवा, गुजरात, मध्य प्रदेश और राजस्थान में भाजपा के मुख्यमंत्री थे। इन राज्यों में देश की 19 फीसदी से ज्यादा आबादी रहती है। यानी, जब नरेंद्र मोदी देश की सत्ता में आए उस वक्त करीब 26 फीसदी आबादी पर भाजपा और उसकी सहयोगी सरकारें चल रही थीं। उस वक्त देश के 14 राज्यों में कांग्रेस और उसके सहयोगी पार्टियों की सरकार थी। कांग्रेस शासित इन राज्यों में देश की 37 फीसदी से ज्यादा आबादी रहती है। इन राज्यों में महाराष्ट्र, कर्नाटक जैसे बड़े राज्य शामिल थे।

सहयोगियों के दबाव में रहेगी बीजेपी

नेट्रॉ गोदी का पीएं के रूप में तीसरा कार्यकाल होगा, लेकिन उनका तीसरा कार्यकाल पहले के दो कार्यकाल से कई माहों तो अलग है। ऐसा इसलिए भी वर्तयोंका भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) इस बार चुनाव में पूर्ण बहुमत से 32 सीटें पीछे रह गई है। इस बार उसे 240 सीटें ही मिली हैं। ऐसे ने अब लोटी 3 में बीजेपी के लिए एनडीए के अवधि साहस्रों दलों गोजूटीदी बहर अहम है और इस बात का अंदाज अब एनडीए के तगान घटक टलों को ही है। यही बाज़ है कि एनडीए के घटक टल लोटी 3 को सामने सकारा तो शाशित होने से पहले आपनी अलग-अलग मार्ग रख रहे हैं, सूतों के अनुभाव इस लिपट ने सबसे ऊपर जनता दल युआट्टेड है, आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि एनडीए के छोटे बड़े घटक टलों की तरफ से किस तरह की मार्ग रखती जा रही है। सूतों के बालों से जो खबर सामने आ रही है उसके मुत्तुविक जनता दल युआट्टेड के प्रथम वीरीय क्षमता ने गोदी 3.0 को आपना सर्वोन्नत दे दिया है। लेकिन समर्थन देने की शर्त ये रखी गई है कि उन्हें अपने पार हर चार साल पर एक नींव पर उठानी। साथ ही छुट्टे ने तित, रुपी और लोट मंत्रालयी की मार्ग है। आपको बता दें कि इस आम धूमानों में जर्या को कुल 12 सीटें पर जट निली हैं। खबरों के अनुभाव जनता दल संघर्युल ने नींव एनडीए गठबंधन के तहत बीजेपी को समर्थन करने के लिए आपनी शर्त रखती है।



2018 में पीक पर पहुंची भाजपा

2014 में सात राज्यों में भाजपा और उसके सहयोगियों की सरकार थी। चार साल बाट मार्च 2018 में 21 राज्यों में भाजपा और उसके सहयोगियों की सरकार थी। इन राज्यों में देश की कठीन 71 फीसदी आवादी रहती है। ऐसे दो दौर था, जब भाजपा शासन आवादी के लिए जागे से पीक पर था। वहीं, चार राज्यों में कठोर सरकार थी। इन राज्यों की सरकार फीसदी रावणी रहती है।

अब आगे क्या होगा?

आगे राह बीजेपी के
लिए आसान नहीं

अनी १७ राज्यों में भारता सता नहीं है। लोकसभा चुनाव, अण्डाचल और ओडिशा ने विधानसभा चुनाव के बाद अब तीन राज्यों के विधानसभा भी हो गयी। इनके दिव्याणा, महाराष्ट्र, और जारखंड शामिल हैं। अनी १८ दिव्याणा, अण्डाचल पटेश, विकास, महाराष्ट्र, ओडिशा ने भारता की सकारात्मकता है। आधं पटेश ने घंटवार नायादु की पार्टी तेपा, भाजपा और जनसेना का गढ़वाल सता नहीं है। नीतीश, घंटवार और कुमारवाली, लोटीना से वर्धा नारों दे ३ दोतर? नोटी सरकार सता में लगातार तीसीरी बाल वापरी करने जा रही है। नोटी-३-० के तहत इस बाल की सकारात्मकता ने बीजेपी के साथ-साथ एनडीए के सहयोगियों को भुगिका भी अद्वितीय लोगों गाली है।

महाराष्ट्र में असली व नक्ली रहा गुदा

ऐसा लगता है कि महाराष्ट्र ने राज्य में महायुति की जोड़ तोड़ की राजनीति को बुरी तरह नकार दिया है। शिवसेना (यूबीटी), शरद पवार की राकांपा और कांग्रेस वाला इंडिया ब्लॉक 48 लोकसभा सीटों में से 29 पर आगे चल रहा है। लोकसभा चुनाव के लिए वोटों की गिनती के छह घंटे बाद टीम ठाकरे महाराष्ट्र की 11 सीटों पर आगे पवार की राकांपा 5 सीटों पर आगे चल रही है। उनके अलग हुए गुट एकनाथ शिंदे की शिवसेना और अजीत

पवार की राकांपा 5 और 1 सीटों पर आगे चल रहे हैं। कुल मिलाकर दोपहर 2 बजे तक इंडिया 29 सीटों पर और बीजेपी 18 सीटों पर आगे है। महाराष्ट्र उन राज्यों में से है जहां एनडीए को 2019 की तुलना में बड़ी संधं लगी है। किसी अन्य राज्य में दो चुनावों के बीच राजनीतिक परिदृश्य इस प्रमुख राज्य की तरह नहीं बदला है। 2019 में बीजेपी और शिवसेना गठबंधन में थे। दोनों ने मिलकर 48 में से 41 सीटें जीतीं। राकांपा ने चार सीटें जीतीं और कांग्रेस को एक सीट मिली।

भूख न लगने से शरीर में पौष्टिकता की कमी हो सकती है। इसलिए योग भूख बढ़ाने में सहायक हो सकता है, जिससे स्वास्थ्य भी दुरुस्त रहता है। और शरीर ठीक हो जाता है।

भूख

बढ़ाने के लिए करें ये योगासन

भूख न लगना और दिनभर बिना खाए रहना एक सामान्य समस्या है जो किसी भी उम्र में किसी को भी हो सकती है। हालांकि इसके कुछ अहम कारण और दृष्टिभाव हो सकते हैं। कई बार स्वास्थ्य समस्याओं जैसे डायबिटीज, थायराइड, कैंसर या अन्य रोगों के कारण भूख कम हो जाती है।

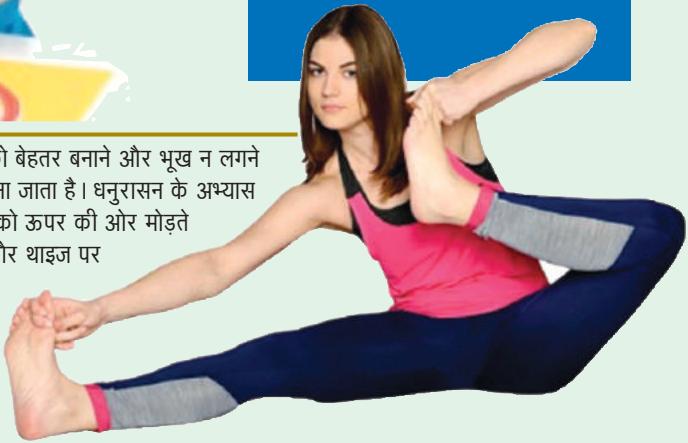
मानसिक तनाव व चिंता भी भूख लगने की प्रक्रिया को प्रभावित करती है। अनियमित और अपूर्ण आहार, व्यस्त

जीवनशैली, दवाओं के सेवन, मासिक धर्म के समय आदि कई कारणों से भूख कम हो सकती है। वहीं भूख न लगने से शरीर में पौष्टिकता की कमी हो सकती है। इस कारण वजन कम होता है, कमज़ोरी आ सकती है और लंबे समय तक भूखे रहने से व्यक्ति को विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी विकारों का सामना करना पड़ सकता है। इस तरह की समस्याओं से बचने के लिए योगासन का अभ्यास कर सकते हैं। योग भूख बढ़ाने में सहायक हो सकता है, जिससे स्वास्थ्य भी दुरुस्त रहता है।



धनुरासन

धनुरासन वजन कम करने के साथ ही पाचन तंत्र को बेहतर बनाने और भूख न लगने की समस्या को दूर करने के लिए काफी अच्छा माना जाता है। धनुरासन के अभ्यास के लिए मैट पर पेट के बल लेटकर दोनों पैरों के बीच दूरी बनाए लें। घुटनों को ऊपर की ओर मोड़ते हुए एड़ियों को हाथों से पकड़ें और छाती व पैरों को ऊपर उठाएं। बाजुओं और थाइज पर खिंचाव को महसूस करें। इस अवस्था में कुछ देर रहने के बाद धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में लौट आएं। शरीर को कोर मसल्स को मजबूत करने में मदद करता है। पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने में सहायता मिलती है। पैरों की मासपेशियों को स्ट्रेच करके मजबूत करने में मदद मिलती है। पुराने कब्ज को ठीक करने में मदद मिलती है।



हंसना जाना है

साइंस की टीचर क्लास में पढ़ा रही थी, टीचर ने पप्पू से कहा- तु बता जिन्दा रहने के लिए क्या क्या चीजें जरुरी हैं, पप्पू- नहीं पता, मैडम, टीचर- अरे जो आता है वही बता, पप्पू- जिन्दा रहने के लिए तेरी कसम, एक मुलाकात जरुरी है सनम, दे थप्पड़ दे थप्पड़।

टीचर- तुम परिदा के बारे में सब जानते हो, संजू- हाँ, टीचर- अच्छा ये बताओ कौन सा परिदा उड़ नहीं सकता, संजू- मरा हुआ परिदा, भाग पागल कहीं का।

टीचर- मैं सुंदर थी, सुंदर हूँ, सुंदर रहूँगी। इसी तरह तीनों काल का उदाहरण दो। हरयाणी छात्र- तत्र वहम था, तत्र वहम है, तत्र वहम रवैगा। टीचर- नालायक, तमीज से बताओ। छात्र- आदरणीय मैडम जी आप भूंडी थी, भूंडी हैं, भूंडी रहूँगी।

टीचर क्लास में- दिल्ली में कुतु भीनार है.. पप्पू क्लास में सो रहा था.. टीचर ने उसे जगाया और पूछा- बता मैंने अभी क्या बोला.. पप्पू- दिल्ली में कुता बीमार है।

रिश्ते वाले- जी लड़की ने क्या किया हुआ है? घरवाले- जी इसने नाक में दम किया हुआ है, आप इसे ले जाएं बस।

कर्ण और दुर्योधन की मित्रता

कर्ण और दुर्योधन की मित्रता महाभारत में दोस्ती की मिसाल पेश करती है। इनकी गहरी दोस्ती की कई कहानियां महाभारत में प्रचलित हैं। एक बार की बात है, गुरु द्रोणाचार्य ने राजकुमारों के बीच प्रतियोगिता रखी, जिसमें उन्हें कई करतब दिखाने थे। इस प्रतियोगिता में भगवान लंगों को अंजुन के लालावा दूर-दूर के राज्यों से भी राजकुमार आए थे। इस प्रतियोगिता में अर्जुन ने बहुत अच्छा प्रदर्शन किया, लेकिन तभी वहां कर्ण आ गया। कर्ण ने वो सारे करतब के दिखाए, जो अर्जुन कर चुका था। इसके बाद कर्ण ने अर्जुन को मुकाबले के लिए ललकारा, लेकिन गुरु द्रोणाचार्य ने इस मुकाबले के लिए मना कर दिया, क्योंकि कर्ण कोई राजकुमार नहीं था और यह प्रतियोगिता राजकुमारों के बीच थी। वहीं, दुर्योधन नहीं चाहता था कि यह प्रतियोगिता अर्जुन जीत जाए, इसलिए दुर्योधन ने कर्ण को अंग देश का राज सींपंद दिया और उसे अंगराज घोषित कर दिया। इस तरह दुर्योधन ने कर्ण को अर्जुन से मुकाबला करने की योग्यता दी। इस घटना के बाद कर्ण सदा दुर्योधन का आभारी रहा और उसे अपना परम मित्र मानने लगा। कर्ण ने हमेशा दुर्योधन की मदद की और एक ईमानदार साथी का फर्ज निभाया। कर्ण बहुत वीर था, इसलिए वह दुर्योधन को योद्धा की तरह लड़ने की शिक्षा देता था। दुर्योधन जब भी अपने मामा शकुनि के बहकावे में आकर पांडवों को धोखा देने की सोचता, तो कर्ण उसे कारय कहकर घिकार देता था। एक बार दुर्योधन ने जब पांडवों को जलाकर मारने के लिए लक्षणगृह का निर्माण करवाया, तो कर्ण को यह बात बहुत बुरी लगी। कर्ण ने कहा, दुर्योधन तुम्हें युद्ध के मैदान में अपनी वीरता का प्रदर्शन करना चाहिए, न कि छल काट करके अपनी कायरता का प्रदर्शन करना चाहिए। कर्ण ने हमेशा मुसीबत में फैसे दुर्योधन का साथ दिया। दुर्योधन चिंतांग की राजकुमारी से शादी करना चाहता था, लेकिन राजकुमारी ने उसे स्वयंकर में अस्वीकार कर दिया था। दुर्योधन तिलमिलाकर राजकुमारी को जरवरदस्ती उठा लाया। अन्य राजा दुर्योधन के पीछे-पीछे भागे, वो दुर्योधन को मार देना चाहते थे। यहां भी कर्ण ने दुर्योधन की मदद की और सभी राजाओं को परास्त कर दिया। महाभारत में कई ऐसी घटनाएं हैं, जो साबित करती हैं कि कर्ण एक वीर योद्धा और दुर्योधन का घफारदार साथी था।

7 अंतर खोजें



मुज़ंगासन

भूख न लगने का एक कारण पेट की गड़बड़ी हो सकती है। भूजंगासन का अभ्यास भूख न लगने की समस्या को हल कर सकता है और पाचन को बेहतर बनाने के लिए फायदेमंद है। भूजंगासन के अभ्यास के लिए पेट के बल लेटकर दोनों हाथों पर प्रेशर देते हुए शरीर के अगले हिस्से को उठाएं। इस अवस्था में आसमान की ओर देखते हुए सांसों को क्रम सामान्य बनाए रखें। कुछ देर इसी स्थिति में रहें और फिर धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में रहें।

लौट आएं। लिवर और किडनी के स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी भूजंगासन के लाभ अहम भूमिका निभा सकते हैं। दरअसल, शरीर में उपापचय संबंधी गड़बड़ी किडनी विकार और फैटी लिवर की समस्या का कारण बन सकती है। वहीं, भूजंगासन उपापचय की बिंगड़ी स्थिति को सुधारने में मदद कर सकता है। वहीं एक अन्य शोध में माना गया है कि भूजंगासन शरीर में रक्त संचार को बढ़ाकर कई अंगों को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है, जिनमें किडनी और लिवर भी शामिल हैं। इस आधार पर भूजंगासन को किडनी और लिवर के स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी प्रभावी माना जा सकता है।



वज्रासन

भूख बढ़ाने के लिए वज्रासन का अभ्यास फायदेमंद हो सकता है। इस आसन को आप कभी भी और कहीं भी कर सकते हैं। वज्रासन के अभ्यास के लिए घुटनों के बल बैठ जाएं। इस स्थिति में पैरों के बीच गैप न हो और दोनों पैरों के अंगूठे एक साथ मिले होने चाहिए। हिप्स को एड़ियों पर टिकाते हुए कमर को सीधा रखें और हथेलियों को घुटनों पर रखें। ध्यान रखें कि दोनों घुटने भी आपस में मिले हों। कुछ देर सामान्य रूप से श्वास लेते हुए ध्यान केंद्रित करें। थोड़ी देर में सामान्य स्थिति में लौट आएं।



जानिए कैसा दहना का दिन

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



मेष

वाहन व मशीनरी के प्रयोग में साधारणी रखें। जरा सी लापरवाही से अधिक हानि हो सकती है। पुराना रोग बाधा का कारण बन सकता है। वाणी पर नियन्त्रण रखें।



तुला

दूर से शुभ समाचार प्राप्त होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। जोखिम उठाने का साहस कर पाएं। सुख के साधन जुड़ों। परिकल्पनाएं। वर में मेहमानों का आगमन होगा।



वृश्चिक

शारीरिक कष से बाधा संभव है। प्रेम-प्रसंग में उत्कूलता रहेगी। अपत्याशित लाभ हो सकता है। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। निवेश शुभ रहेगा।



मिथुन

प्रतिदिन में वृद्धि होगी। जीवनसाथी से अनबन हो सकती है। स्थायी संघर्ष खरीदने-बेचने की योजना बन सकती है। परीक्षा व सक्षात्कार आदि में सफलता प्राप्त होगी।



धनु

यात्रा में सावधानी रखें। जलदबाजी से हानि होगी। अप्रत्याशित खर्च सामने आएं। चिंता तथा तनाव रहें। पुराना रोग उभर सकता है। वाणी पर नियन्त्रण रखें।



कर्क

नौकरी और व्यापार में लाभ के अवसर हाथ आएं। विद्यार्थी वर्ष सफलताहानि साझिल करें। व्यापार में अधिक लाभ होगा। यात्रा मोरज़क रहेगी। विवाद को बढ़ावा न दें।



मकर

कोई बड़ी बाधा आ सकती है। राजभूमि बढ़ेगी। जल्दबाजी से काम बिलंगे। बकाया वस्तुली के प्रयास सफल रहेंगे। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी।



सिब्बल का तंज़ : अब सुरक्षित रहेगा मेरी बीवी का मंगलसूत्र

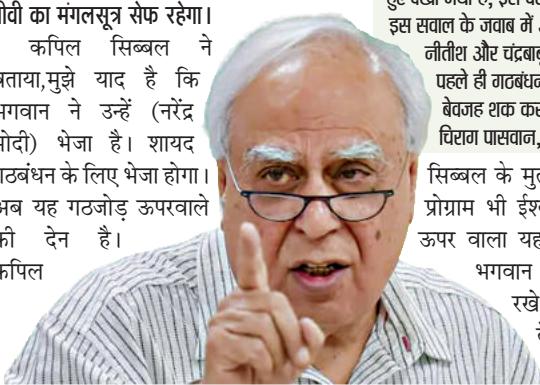
» बीजेपी को बहुमत न मिलने पर हुए बहुत खुश

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। कपिल सिब्बल लोकसभा चुनाव 2024 में भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) को बहुमत न मिलने पर संसद के उच्च सदन राज्य सभा के सदस्य, जाने-माने वकील और कांग्रेस के पूर्व नेता कपिल सिब्बल बहुत खुश हुए हैं। कपिल सिब्बल ने तंज कसते हुए न सिर्फ़ पीएम नरेंद्र मोदी के भगवान ने मुझे भेजा है, वाले बयान पर घेरा बल्कि मंगलसूत्र वाली टिप्पणी पर भी लेपेठा। वह बोले कि उनकी बीवी का मंगलसूत्र रोफ़ रहेगा।

कपिल सिब्बल ने बताया, मुझे याद है कि भगवान ने उहं (नरेंद्र मोदी) भेजा है। शायद गठबंधन के लिए भेजा होगा। अब यह गठजोड़ ऊपरवाले की देन है।

कपिल



नीतीश-नायदू पर बेवजह शक करना गलत : आवार्य प्रमोट

नई दिल्ली। नीतीश कुमार व घंटबाबू नायदू के पाली मारने से जुड़ा सवाल कांग्रेस के पूर्व नेता आवार्य प्रमोट कृष्णगं से किया गया तो उन्होंने भी इस पर जवाब दिया। आवार्य प्रमोट ने कहा कि नीतीश कुमार और घंटबाबू नायदू पर शक करना गलत है। उन्होंने साथ ही साथ ये भी कहा कि देश की जनता प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को फिर से पीएम बनते हुए देखना चाहती है। आवार्य प्रमोट कृष्णगं को इसी साल कांग्रेस पार्टी से निष्काशित किया गया था। वह कांग्रेस की नीतियों के मुख्य आलोचक के तौर पर जाने जाते हैं। नीतीश कुमार और घंटबाबू नायदू को कई बार पलटी मारते हुए देखा गया है, इस पर आप क्या कहना चाहेंगे?

इस सवाल के जवाब में आवार्य प्रमोट ने कहा, नीतीश और घंटबाबू के साथ बीजेपी का युनाव से पहले ही गठबंधन रहा है। इस युनाव से उन पर बेवजह शक करना गलत है। नीतीश कुमार, विद्याग पासवाल, जीतन राम नांगी और

सिब्बल के मुताबिक, कॉमन मिनिमम प्रोग्राम भी ईश्वर की देन होगा, कैसे ऊपर बाला यह प्रोग्राम दे सकता है?

भगवान ने जहां-जहां पदचिह्न रखे, वे गायब हो गए, देखिए कि यूपी में क्या हुआ। सीनियर



घंटबाबू नायदू प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ हैं, बीजेपी ने युनाव में बड़ी कामयाबी लासिल की है। उन्होंने अग्रे कहा, आध प्रदेश में घंटबाबू नायदू के साथ मिलकर सरकार बनेगी। वह कांग्रेस ज्यादा सीटें जीतकर आए हैं, लेकिन मैं कूल मिलाकर करना चाहता हूँ कि देश की जनता प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को तीसरी बार प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बनते हुए देखना चाहती है। अग्रे देश की जनता नरेंद्र मोदी से इतना ज्यादा नाराज होती तो उन्हें इतना बड़ा जलादेश नहीं देती।

एडवोकेट ने यह भी सवाल उठाया, नरेंद्र मोदी से मैं पूछता हूँ कि क्या भगवान के साथ कोई गठबंधन कर सकता है? उन्होंने अग्रे कहा कि बीजेपी का सहयोगियों को खत्म करने का इतिहास है। कपिल सिब्बल ने बताया, मुझे पूरा विश्वास है कि जो बच्चों और मंगलसूत्र की बात हो रही थी, अब वह नहीं होगी।

आठवीं बार रेपो रेट में नहीं किया कोई बदलाव

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक की मौद्रिक नीति समिति ने तीन दिनों तक चली बैठक के बाद रेपो रेट को तर्मान दर पर बकरार रखने का फैसला किया है। दर निर्धारण समिति ने लगातार आठवीं बार ब्याज दरों में कोई बदलाव नहीं किया। इससे पहले केंद्रीय बैंक ने पिछली बार फरवरी 2023 में रेपो दर बढ़ाकर 6.5 प्रतिशत की थी।

रेपो रेट से बैंकों की ईएमआई जुड़ी होती है। ऐसे में रेपो रेट में कोई बदलाव नहीं होने से यह तय हो गया है कि आपके बैंक लोन की ईएमआई में फिलहाल कोई बदलाव नहीं होने वाला है। इससे पहले भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) की ब्याज दर निर्धारण समिति ने अगली मौद्रिक नीति तय करने के लिए बुधवार को तीन दिवसीय बैठक शुरू की। यह बैठक 5 जून से शुरू होकर 7 जून 2024 यानी आज तक चली। एमपीसी की बैठक में छह सदस्यों में से चार ब्याज दरों को स्थिर रखने के पक्ष में रहे। आरबीआई गवर्नर ने एमपीसी के फैसले का एलान करते हुए कहा कि वित्तीय वर्ष 25 में रियल जीडीपी ग्राथ 7.2 प्रतिशत रहने का अनुमान है।

कर्नाटक के राज्यपाल ने स्वीकार किया मंत्री बी नागेंद्र का इस्तीफा

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

बैंगलुरु। कर्नाटक के राज्यपाल थावरचंद गहलोत ने अनुसूचित जनजाति कल्याण मंत्री बी नागेंद्र का इस्तीफा तत्काल प्रभाव से स्वीकार कर लिया है। राजभवन ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। सरकारी निगम से धन के अवैध हस्तांतरण के आरोपों के बीच नागेंद्र ने बृहस्पतिवार को इस्तीफा दे दिया था।

राजभवन की ओर से जारी की गई विज्ञप्ति में कहा गया है कि मुख्यमंत्री सिद्धरमैया ने मंत्री का इस्तीफा स्वीकार करने की सिफारिश की थी। राजभवन की ओर से जारी की गई विज्ञप्ति में कहा गया कि कर्नाटक महर्षि वाल्मीकि अनुसूचित जनजाति विकास निगम लिमिटेड में अवैध हस्तांतरण करके 87 करोड़ रुपये की धोखाधड़ी के मामले में इसके कर्मचारी चंद्रशेखर पी ने आत्महत्या कर ली थी। कर्मचारी ने मृत्यु पूर्व लिखे एक नोट में धन हस्तांतरण करने के लिए उच्च स्तर से उन पर दबाव बनाए जाने की बात कही थी। विज्ञप्ति में कहा गया है कि राज्य सरकार और केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो (सीबीआई) दोनों ने इस संबंध में अलग-अलग प्राथमिकी दर्ज की है। विज्ञप्ति में कहा गया है कि नागेंद्र, जो कि युवा सशक्तिकरण एवं खेल मंत्री भी है, निगम के धोखाधड़ी मामले में कथित रूप से संलिप्त है।

स्वामी 4 पीएम न्यूज़ 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: संत्यग्रकाश श्रीवार्त्तव, मोहम्मद हैदर, वित्तीय सलाहकार: संदीप बंसल, कार्टूनिस्ट: हसन ज़ेदी, 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.एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी। समस्त विवाद लखनऊ न्यायालय के अधीन ही होंगे।

मानहानि मामले में राहुल गांधी को जमानत मिली

» कर्नाटक की विशेष अदालत ने कांग्रेस नेता को दी राहत

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

बैंगलुरु। मानहानि मामले में कांग्रेस नेता राहुल गांधी को कर्नाटक की विशेष अदालत की तरफ से जमानत मिल गई है। कर्नाटक भारतीय जनता पार्टी एमएलसी केशव प्रसाद ने उनके खिलाफ मानहानि का मामला दायर किया था। इसी सिलसिले में राहुल गांधी को शुक्रवार का अदालत में पेश हुए। जहां मानहानि मामले में कांग्रेस नेता राहुल गांधी को जमानत दे दी गई।

राहुल गांधी मानहानि मामले में अदालत में पेश होने के लिए शुक्रवार को बैंगलुरु पहुँचे, जिसके बाद वो कोर्ट में पेश हुए। राहुल गांधी पर आरोप है कि उन्होंने कहा था कि पिछली भाजपा सरकार परियोजनाओं में 40 प्रतिशत कमीशन लेती है। इसको लेकर विज्ञापन प्रकाशित कर दुष्प्रचार किया था। केशव प्रसाद ने दलील दी कि पिछले साल हुए विधानसभा चुनाव के दौरान सिद्धरमैया और शिवकुमार ने लोगों को गुमराह करने के लिए झूठे आरोप लगाए, जिसके लिए उन पर आईपीसी की धारा 500 के तहत कार्रवाई होनी चाहिए।



सिद्धरमैया, शिवकुमार को पहले ही मिल चुकी है जमानत

सीएम एमएलसी के शिवकुमार 1 जून को अदालत में पेश हुए और जमानत हासिल की। राहुल गांधी भी मामले में एक पक्ष है, वो पिछली बार अनुपरिवर्त रहे। इसके बाद भाजपा नेता के वकील ने मांग की कि उनके खिलाफ गैर-जमानती विवादारी वाट जायी किया जाए। अदालती कार्रवाई के बाद, सालुल गांधी यांत्र भारत जोड़े भवन में सायं के नवनिवाचित कांग्रेस सांसदों के साथ-साथ पराजित उम्मीदवारों के साथ भी बैठक करेंगे।

मामला पिछले साल राज्य विधानसभा चुनाव से पहले प्रमुख अखबारों में 'अपमानजनक विज्ञापन' जारी करने को लेकर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की कर्नाटक इकाई द्वारा दर्ज कराया गया था।

लोगों ने मोदी को किया खरिज : डेरेक

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नयी दिल्ली। तृणमूल कांग्रेस के नेता डेरेक ओ ब्रायन ने कहा कि नरेंद्र मोदी सरकार को लोगों ने खरिज कर दिया है और यह तो बस एक शुरुआत है। लोकसभा चुनाव के नतीजे घोषित होने के दो दिन बाद भी विपक्षी खेमे में बैठकों का दौर जारी है।

तृणमूल कांग्रेस के महासचिव अभिषेक बनर्जी ने समाजवादी पार्टी (सपा) के प्रमुख अखिलेश यादव से मुलाकात की। तृणमूल कांग्रेस के सूत्रों ने बताया कि आज मुंबई में उनके शिवसेना प्रमुख उद्घव ठाकरे से मुलाकात करने की उम्मीद है। सूत्रों ने बताया कि बनर्जी ने विपक्षी गठबंधन 'इंडिया' की बैठक में भाग लेने के बाद आम आदमी पार्टी (आप) के राज्यसभा सदस्यों राधव चड्हा और संजय सिंह के साथ अलग-अलग बैठक की थी। सूत्रों ने बताया कि ठाकरे के साथ बैठक में भाग लेने के बाद आम आदमी पार्टी और उनकी सरकार को नकार दिया गया है।

» सपा नेता अखिलेश आप के राधव से मिले अभिषेक



उनके आवास 'मातोश्री' पर हुई। एक सूत्र ने बताया कि बनर्जी ने डेरेक ओ ब्रायन के साथ यादव से दिल्ली स्थित उनके आवास पर मुलाकात की। बैठक में क्या हुआ इस पर