



हमारी सबसे बड़ी कमजोरी हार मान लेना है। सफल होने का सबसे सरल तरीका है हमेशा एक और बार प्रयास करना।

मूल्य ₹ 3/-

-थॉमस ए. एडीसन

जिद...सच की

● वर्ष: 10 ● अंक: 128 ● पृष्ठ: 8 ● लखनऊ, मंगलवार, 11 जून, 2024

दक्षिण अफ्रीका ने भारत का तोड़ा... 7 एनडीए को लगेगा महाराष्ट्र से... 3 जातीय जनगणना और आरक्षण... 2

एनडीए सरकार पर कामकाज संभालते ही चला 'सुप्रीम' चाबुक

नीट परीक्षा धांधली पर एनटीए से मांगा जवाब

- » काउंसिलिंग रोकने से इंकार, 8 जुलाई को होगी सुनवाई
- » जस्टिस बोले- परीक्षा की पवित्रता प्रभावित हुई, हमें जवाब चाहिए
- » कांग्रेस समेत विपक्ष ने भी केंद्र सरकार को घेरा
- » छात्रों ने लगाया है धांधली का आरोप

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क
नई दिल्ली। एनडीए सरकार को अभी काम करते एक दिन ही हुए है। सरकार के मंत्री अभी कामकाज संभालना शुरू भी नहीं कर पाए और मोदी सरकार पर सुप्रीम कोर्ट का चाबुक चल गया। शीर्ष अदालत ने नीट काउंसिलिंग में धांधली पर सख्ती दिखाते हुए केंद्र से जवाब मांगा है। हालांकि नीट काउंसिलिंग पर रोक लगाने से कोर्ट ने इनकार कर दिया है। उच्चतम न्यायालय ने एनटीए से तुरंत जवाब देन को कहा है। उधर इसको लेकर विपक्ष ने भी मोदी की एनडीए सरकार पर सवालिया निशान लगाया है।
मामले को लेकर कांग्रेस सहित अन्य विपक्षी दल भी केंद्र सरकार को घेर रहे हैं। दरअसल यूजी 2024 की परीक्षा के रिजल्ट को लेकर जारी विवाद पर याचिकाकर्ता ने सुप्रीम कोर्ट में दलील दी कि पारदर्शिता नहीं बरती गई और गड़बड़ी हुई है। इस बीच सुप्रीम कोर्ट ने मामले में दायर याचिका पर सुनवाई के दौरान परिणामों के आधार पर होने वाली काउंसिलिंग पर रोक लगाने से इनकार कर दिया है। याचिकाकर्ता ने दलील दी कि पूरे मामले में पारदर्शिता नहीं बरती गई और हम इसको लेकर जवाब चाहते हैं। इस पर कोर्ट ने कहा कि हम नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) से नोटिस जारी कर जवाब मांगते हैं और मामले की अगली सुनवाई जवाब आने के बाद 8 जुलाई को करेंगे। सुप्रीम कोर्ट में दायर याचिका में मांग की गई है कि नीट रिजल्ट को रद्द घोषित कर दोबारा परीक्षा हो। साथ ही 4 जून को आए परिणामों के आधार पर होने वाली

काउंसिलिंग को रोका जाए। नेशनल टेस्टिंग एजेंसी ने 4 जून को नीट यूजी-2024 परीक्षा के परिणाम जारी किए थे और इसमें 67 छात्र टॉपर हैं। इसको लेकर छात्रों ने आरोप लगाया है कि रिजल्ट में व्यापक स्तर पर गड़बड़ी हुई है। छात्रों ने इसके अलावा कहा कि पहले नंबर के 7 छात्र तो हरियाणा के एक ही सेंटर से आते हैं।



एनटीए ने अनियमितता के आरोपों को नकारा

एनटीए ने अनियमितता के आरोप को नकारते हुए कहा है कि एनसीईआरटी (राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद) पाठ्य पुस्तकों में बदलाव और परीक्षा केंद्र में समय जाया होने के लिए दिए गए ग्रेस नंबर अधिक अंक आने का कारण है। हाल ही में एनटीए ने बताया कि शिक्षा मंत्रालय ने ग्रेस नंबर पाने वाले 1,500 से अधिक अभ्यर्थियों के परिणामों की समीक्षा के लिए चार सदस्यीय समिति गठित की है।

जस्टिस अमानुल्लाह और जस्टिस विक्रम नाथ सुन रहे मामला



नरेंद्र मोदी सरकार के तीसरे कार्यकाल की शुरुआत होती ही सुप्रीम कोर्ट ने एक अहम मुद्दे पर सरकार को सुना दिया। परीक्षा में धांधली मामले पर सुनवाई के दौरान शीर्ष अदालत ने आज साफ-साफ कहा कि परीक्षा की पवित्रता प्रभावित हुई है, इसलिए हमें जवाब चाहिए। जस्टिस अमानुल्लाह और जस्टिस विक्रम नाथ ने मामले की सुनवाई करते हुए एनटीए को इस मामले में नोटिस जारी किया है। जस्टिस अमानुल्लाह ने कहा कि परीक्षा की पवित्रता प्रभावित हुई है, इसलिए हमें जवाब चाहिए। जस्टिस नाथ ने कहा कि हम एनटीए को नोटिस जारी कर रहे हैं, इस बीच एनटीए की तरफ से जवाब दाखिल किया जाएगा। काउंसिलिंग शुरू होने दीजिए। कोर्ट ने कहा कि हम काउंसिलिंग नहीं रोक रहे हैं।

पहले भी आया था मामला पर दबाया गया : जयराम



कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने कहा कि इस साल पहले पेपर लीक होने का समाचार आया, जिसे दबा दिया गया। अब मेडिकल प्रवेश परीक्षा नीट के कई परीक्षार्थियों ने छात्रों के अंक बढ़ाए जाने के आरोप लगाए हैं।

युवाओं के भविष्य से खिलवाड़ कर रही सरकार : मल्लिकार्जुन खरगे

इस मामले में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने हाल ही में कहा था कि पेपर लीक, धांधली और भ्रष्टाचार नीट समेत कई परीक्षाओं का अभिन्न अंग बन गई है। इसकी सीधी जिम्मेदारी केंद्र सरकार की है। अभ्यर्थियों के लिए भर्ती परीक्षाओं में भाग लेना, फिर अनेकों अनियमितताओं से जूझना, पेपर लीक के चक्रव्यूह में फंसना, उनके भविष्य से खिलवाड़ है।

नए मंत्रियों ने संभाला पदभार

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सोमवार को मंत्रियों के बीच विभागों का बंटवारा कर दिया गया है। नई सरकार में चार हार्ड-प्रोफाइल मंत्रालय - गृह, रक्षा, वित्त और विदेश का प्रभार कंधा: अमित शाह, राजनाथ सिंह, निर्मला सीतारमण और एस जयशंकर को दिया गया है। विभागों का बंटवारा होते ही पीएम मोदी के मंत्रियों ने आज पदभार संभालने का काम शुरू कर दिया है। जानकारी के अनुसार राजनाथ सिंह सुबह 10:30 बजे साउथ ब्लॉक में रक्षा मंत्री का कार्यभार संभाला। बौनेपी अध्यक्ष जे पी नड्डा ने स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री का कार्यभार संभाला लिया है। शिवराज सिंह चौहान को कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय दिया गया है आज उन्होंने अपना कार्यभार संभाल लिया है। इसी तरह सहयोगी दलों के मंत्रियों ने कामकाज शुरू कर दिया। केंद्रीय मंत्री ज्योतिराविकांत प. शिंदे, केंद्रीय मंत्री एल. मुरगन ने मंगलवार को सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय में राज्य मंत्री के रूप में कामकाज संभाला लिया है। केंद्रीय मंत्री विद्या पासवान ने नए मंत्रिमंडल में खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्री का कार्यभार संभाला लिया है। जयंत चौधरी ने कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय के राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) के रूप में कार्यभार संभाला लिया है। मनोहर लाल खट्टर, केंद्रीय मंत्री सुरेश गोपी ने, गिरिजा सिंह ने कपड़ा मंत्री, अश्विनी वैष्णव ने सूचना एवं प्रसारण (आई एंड बी) मंत्री के रूप में कार्यभार संभाला लिया है।

एकजुट विपक्ष केंद्र में सरकार की जवाबदेही तय करेगा : पायलट

जयपुर। कांग्रेस नेता सचिन पायलट ने सोमवार को कहा कि एकजुट विपक्ष केंद्र में सरकार की जवाबदेही तय करेगा और उसे पिछले 10 वर्ष की तरह "मनमाने ढंग से" शासन नहीं करने देगा। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) को पूर्ण बहुमत नहीं मिला है इसलिए वह उस रवैये के साथ काम नहीं कर पाएगी जो पिछले 10 वर्षों में रहा। राजस्थान के पूर्व उपमुख्यमंत्री सचिन पायलट ने टोंक में कहा, लोकसभा चुनाव में पूर्ण बहुमत नहीं मिला है.. किसी एक दल को



बोले- मनमाने ढंग से शासन नहीं करने देंगे

सरकार बनाने का जनादेश नहीं मिला है। अब मिली जुली सरकार है। भविष्य में देखते हैं क्या होता है? लेकिन मुझे लग रहा है कि जिस तरह का रवैया और शासन पिछले 10 साल में रहा वो शायद अब नहीं हो पायेगा।

एनडीए को लगेगा महाराष्ट्र से झटका!

विपक्ष बोला- आसान नहीं होगा मोदी को गठबंधन सरकार चलाना

» शपथ से पहले एनसीपी अजित गुट ने बनाया दबाव

» एकनाथ व उद्धव गुट शिवसेना के विधायकों में आपसी बातचीत

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। एनडीए की मोदी सरकार को पहला व करारा झटका महाराष्ट्र से लग सकता है। इस तरह की चर्चा सियासी गलियारों में तेजी से चल रही है। इस तरह की बातें होने के पीछे कुछ खबरों को माना जा रहा है। पहली खबर चुनावों के परिणाम के बाद आई जब भाजपा के नेता देवेंद्र फडणवीस ने हार की जिम्मेदारी लेते हुए इस्तीफे की पेशकश कर दी।

दूसरी खबर आई कि एकनाथ शिंदे की शिवसेना के विधायक उद्धव गुट के संपर्क में तो तीसरी खबर सबसे ज्यादा चौंकाने वाली थी। ये खबर मोदी सरकार से के शपथ से पहले आई जब एनसीपी अजित पवार गुट ने मोदी मंत्रिमंडल में शामिल होने से इंकार कर दिया। दरअसल, बीजेपी ने एनसीपी को चूक एक ही सीट मिली है तो उसे एक मंत्री पद का ऑफर किया पर वह मंत्रालय पूर्ण कैबिनेट न होकर राज्य मंत्री स्वतंत्र प्रभार का था। चूंकि एनसीपी की ओर से प्रफुल्ल पटेल का नाम मंत्री बनने में सबसे आगे था। परंतु पटेल ने यह कहकर पद को ठुकरा दिया कि वह कैबिनेट मंत्री रह चुके हैं ऐसे उन्हें राज्य मंत्री बनाना उनका डिमोशन करना है इसलिए उन्होंने पद ठुकरा दिया। उधर इस पर शरद पवार की बेटी सुप्रिया सुले ने तंज कसते हुए कहा कि ये तो होना ही था। खैर चर्चा कुछ भी परंतु मराठा राज्य से उठी ये चिंगारी आने वाले समय में मोदी 3.0 की सरकार को भारी न पड़ जाए।



मुस्लिम वोटों ने सजाया उद्धव ठाकरे के सिर पर ताज

शिवसेना के संस्थापक बाला साहेब ठाकरे ने जिस पार्टी की नींव रखी थी, वह मुसलमानों के लिए अछूत थी। बाला साहेब के बयानों की वजह से महाराष्ट्र के मुसलमान उनकी पार्टी को अपना राजनीतिक दुश्मन समझते थे लेकिन, उद्धव ठाकरे के लिए मुसलमानों ने दिलों के दरवाजे खोल दिए, लोकसभा चुनाव के नतीजे इस बात की तस्दीक करते हैं कि उद्धव ठाकरे की शिवसेना को मुस्लिम समाज के रूप में नया वोट मिल गया है जो उनकी राजनीतिक नैया को पार लगाने में उपयोगी साबित हुआ। दरअसल, लोकसभा चुनाव में मुस्लिम समाज ने उद्धव ठाकरे पर भरोसा जताया है। मुस्लिम बाहुल्य विधानसभा क्षेत्र जैसे मानखुर्द, कुर्ला,



गोवंडी, अणुशक्ति नगर, मुंबा- देवी, चांदीवली, घाटकोपर पश्चिम, भायखला,

उद्धव वाली शिवसेना ने मुंबई दक्षिण सीट पर दिखाई ताकत

इस बार के लोकसभा चुनावों में बहुत ही खास बात नजर आ रही है। जहां उद्धव बालासाहेब ठाकरे वाली शिवसेना ने मुंबई दक्षिण सीट पर जीत दर्ज की है। इस सीट से अरविद सावंत ने शिंदे गुट की शिवसेना की यामिनी जाधव को हराया है, इस लोकसभा सीट में 6 विधानसभा पड़ती है, जिनमें वरुणें 6,4844 वोट पड़े हैं, वहीं, शिवड़ में 76,053,

मालाबार हिल में 39,573 वोट मिले हैं। जबकि, मुंबादेवी जो कि मुस्लिम बहुल विधानसभा है जिसमें 77,469 लोगों ने वोट किया है। वहीं, कोलाबा के 48,913 वोट शामिल हैं। जिसमें अरविद सावंत ने करीब 395655 वोट पाकर जीत दर्ज की। वहीं, शिंदे गुट उम्मीदवार यामिनी जाधव को वरुणें से 58,129, शिवड़ी से 59,190, जहां भायखला

मुस्लिम बाहुल्य इलाका है वहां से 40,817 और मालाबार हिल से 87,860 वोट मिले। जबकि, मुंबादेवी जो कि मुस्लिम बहुल विधानसभा है उसमें से यामिनी जाधव को 36,690 वोट मिले। इसके अलावा कोलाबा से 58,645 वोट मिले। ऐसे में यामिनी दूसरे स्थान पर रहीं। इसमें पोस्टल वोट काउंट नहीं है।

मलाड- मलवानी जैसे इलाकों से आने वाले मतदाताओं ने उद्धव ठाकरे और महाविकास आघाड़ी के पक्ष में एकतरफा वोट किया है। नतीजा ये निकला कि मुंबई में उद्धव के

खाते में चार में से तीन सीटें आई हैं। वहीं, महाविकास आघाड़ी के खातों में 4 सीटें आई हैं। जहां आंकड़े इस बात की गवाही दे रहे हैं।

सत्ता का विकेंद्रीकरण हुआ : शरद पवार

राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (शरद चंद्र पवार) के अध्यक्ष शरद पवार ने मोदी सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि यह बिहार और आंध्र प्रदेश के बलबूते बनी है, 5 वर्षों में जनधार सरकार का घटा है। उन्होंने कहा, तेलुगू देशम पार्टी (टीडीपी) और जनता दल यूनाइटेड (जदयू) का समर्थन नहीं मिलता तो बहुमत हासिल करने की शक्ति नहीं पाते। संसद में उनकी संख्या कम हुई है, संसद में उनका बहुमत कम हुआ है। बता दें कि बीजेपी को इस लोकसभा चुनाव में 2019 के मुकाबले 63 सीटों का नुकसान हुआ है। पार्टी को इसबार 240 सीटें मिली है। 2019 में बीजेपी ने 303 सीटों पर जीत दर्ज की थी। केंद्र में सरकार बनाने के लिए 272 सीटों की जरूरत होती है। टीडीपी के पास 16 और जेडीयू के पास 12 सांसद हैं। पवार ने कहा, 5 वर्ष सरकार चलाई, उसमें देश का विचार नहीं किया गया। अपने मन मुताबिक चलाया। एक दो लोगों के हाथों में सत्ता थी, लेकिन अब सत्ता का विकेंद्रीकरण हुआ है। शरद पवार ने कहा, कि अब 3 महीने बाद विधानसभा के चुनाव आएं, अब एक ही लक्ष्य रखना है, महाराष्ट्र की सत्ता सामान्य लोगों के हाथ में रहे यह दिखाना है। बता दें



कि एनसीपी आज अपना 25 वां स्थापना दिवस मना रही है। शरद पवार गुट के साथ अजित पवार गुट भी कार्यक्रम आयोजित कर रहा है। महाराष्ट्र में लोकसभा चुनाव में अजित पवार गुट को झटका लगा है। उसे मात्र एक सीट से संतोष करना पड़ा। वहीं गठबंधन में शामिल बीजेपी और शिवसेना शिंदे गुट भी खास प्रदर्शन नहीं कर सकी, 48 सीटों में बीजेपी को 9, शिवसेना को सात और एनसीपी को एक सीट मिली। वहीं विपक्षी गठबंधन में कांग्रेस को 13, शिवसेना यूबीटी को 9 और एनसीपी (एसपी) को 8 सीटें मिली है।

मुंबई साउथ सेंट्रल में भी एनडीए को झटका

इस बार मुंबई साउथ सेंट्रल लोकसभा सीट से शिवसेना उद्धव ठाकरे गुट के अनिल देसाई ने यहां से जीत दर्ज की है। उन्हें कुल 3,95,138 वोट मिले हैं। जहां उनका मुकाबला शिंदे गुट के राहुल शेवाले से था। जिन्हें 3,41,754 वोट मिले हैं। इस दौरान अनिल देसाई को अणुशक्ति नगर मुस्लिम बाहुल्य सीट से 79,767 वोट मिले। जबकि, चेम्बूर से 61,355, धारावी के मुस्लिम बाहुल्य इलाके से 76,677, सायन से 70,931, वडाला से 49,114 और माहिम जो मुस्लिम बाहुल्य इलाका है वहां से 55,498 मिले थे। जबकि, शिंदे गुट के राहुल शेवाले को अणुशक्ति नगर से 50,684, चेम्बूर से 58,477, धारावी से 39,820, सायन- कोलीवाडा से 61,619, वडाला से 59,740 और माहिम से 69,488 वोट मिले। यूबीटी शिवसेना के संजय दीना पाटिल जीते।

असली शिवसेना मतलब उद्धव ठाकरे की शिवसेना : आनंद दुबे

वहीं, शिवसेना उद्धव ठाकरे गुट के प्रवक्ता आनंद दुबे ने कहा कि महाराष्ट्र में बदलते राजनीतिक परिदृश्य के साथ ही मुंबई में मुस्लिम मतदाताओं के बीच उद्धव ठाकरे की साख बड़ी है। 2024 के लोकसभा चुनाव के दौरान उद्धव अपनी बात अल्पसंख्यक समाज के लोगों तक पहुंचाने में सफल रहे यही कारण है कि मुंबई में हमें 4 मे से 3 सीटों पर जीत मिली है।



मुंबई नार्थ ईस्ट पर भी उद्धव का जलवा

वहीं, मुंबई नार्थ ईस्ट लोकसभा सीट से इस बार शिवसेना उद्धव ठाकरे गुट के संजय दीना पाटिल ने यहां से जीत दर्ज की है। उन्हें कुल 4,50,937 वोट मिले हैं। जहां उनकी फाइट बीजेपी के मिहिर चंद्रकांत कोटेचा से थी, जिन्हें 4,21,076 वोट मिले हैं। इस दौरान संजय दीना पाटिल को मुलुंड से 116421, विक्रोली से 52807, भांडुप से 75659, घाटकोपर वेस्ट से 63370, घाटकोपर ईस्ट से 83231 वोट मिले। जबकि, मानखुर्द- शिवाजी नगर जो कि मुस्लिम बाहुल्य इलाका है वहां से 28101 वोट मिले थे।

भाजपा ने हिंदुत्व को लेकर झूठा नरेटिव सेट किया : नसीम

जबकि, कांग्रेस नेता नसीम खान का कहना है कि चुनाव के दौरान उद्धव ठाकरे ने भी जनता के बीच अपनी बात को स्पष्ट रूप से रखा। जिस प्रकार से बीजेपी ने उनकी छवि को लेकर उनके हिंदुत्व को लेकर झूठा नरेटिव सेट करने का काम किया। उसका साफ और सटीक जवाब उद्धव ठाकरे ने बीजेपी को दिया है। अपने हिंदुत्व को उद्धव ने आम लोगों के बीच परिभाषित किया। पूरे भारत में मोदी जी को हराने के मकसद से मुस्लिम मतदाताओं ने टैटिकल वोटिंग की है। इसका असर मुंबई के लोकसभा चुनाव में भी देखने मिला है, जहां मुंबई की ज्यादातर सीटों पर शिवसेना (ऋष) चुनाव ल? रही थी। इसीलिए उद्धव ठाकरे को मुस्लिम वोटों का फायदा हुआ है। इसका सबसे अच्छा उदाहरण दक्षिण मुंबई की लोकसभा सीट है। जहां शिवसेना की उम्मीदवार यामिनी जाधव को उनके ही विधानसभा क्षेत्र जहां से वो विधायक है उसी विधानसभा क्षेत्र से सबसे कम वोट मिले है।



बच्चों

दही

दही में गुड बैक्टीरिया के अलावा प्रोटीन, कैल्शियम, लैक्टोज, आयरन और फॉस्फोरस पाया जाता है और ये सभी चीजें इम्यून सिस्टम को मजबूत करने का काम करती हैं। ऐसे में अगर बच्चों को रोजाना दही का सेवन कराया जाए तो इससे उन्हें लाभ मिल सकता है। दही में पाए जाने वाले पोषक तत्व पेट को सही रखने और पाचनतंत्र को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं। दही में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो आपके वजन को कंट्रोल करने में मदद कर सकते हैं। दही विटामिन सी का अच्छा स्रोत है, जो इम्यूनिटी को बढ़ाने में मदद कर सकता है। कैल्शियम से भरपूर दही का रोजाना सेवन कर हड्डियों को मजबूत बना सकते हैं। दही हड्डियों को कमजोर होने से बचाने में मददगार है। दही में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर में होने वाले इन्फेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं। अगर आपको भी बार-बार हो रहे हैं मुंह में छाले तो खाना शुरू कर दें एक कटोरी दही। दही के सेवन से मुंह के छाले को दूर कर सकते हैं।



की इम्यूनिटी मजबूत करने के लिए खिलाएं ये आहार

जिस घर में भी बच्चे होते हैं वहां बच्चों के स्वास्थ्य को लेकर चिंता लगी ही रहती है। कभी बच्चों के खान-पान को लेकर तो कभी कहीं बच्चे बीमार न हो जाए इसको लेकर घर के लोग बहुत चिंता करते हैं। आमतौर पर बच्चे जल्दी बीमार पड़ जाते हैं जिसके पीछे कमजोर इम्यूनिटी को एक कारण होता है। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि बच्चों की इम्यूनिटी को मजबूत किया जाए जिसके लिए आप उनके आहार में कुछ चीजों को शामिल कर सकते हैं। ऐसे में बच्चों को इन चीजों से फायदा हो सकता है। ये चीजें बच्चों को खिलाने से उनकी इम्यूनिटी मजबूत होने में मदद मिल सकती है।



खट्टे फल

खट्टे फलों में विटामिन सी की काफी अच्छी मात्रा पाई जाती है जो इम्यूनिटी को मजबूत करने में मदद करती है। आप अपने बच्चों को मौसमी, नींबू, संतरा और कीवी जैसे फलों को खिला सकते हैं। खट्टे फलों में फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने और वजन कम करने में मदद करता है। खट्टे फलों में वसा (फैट), सोडियम या कैलोरी की मात्रा न के बराबर होती है या होती भी है तो बहुत कम। इसलिए वजन के प्रति सजग लोगों को संतरे जैसे फल अपने आहार में शामिल करने से मदद मिल सकती है। खट्टे फल पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होते हैं। वजन के प्रति सजग लोग जो अधिक कैलोरी के सेवन से बचना चाहते हैं, उन्हें उन्हें यह जानकार खुशी होती कि खट्टे फलों में बहुत कम कैलोरी होती है।

शहद

आप बच्चों की इम्यूनिटी मजबूत करने के लिए उन्हें कच्चे शहद का सेवन करवा सकते हैं। कच्चे शहद में एंटी बैक्टीरियल और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं जो बच्चों की इम्यूनिटी को मजबूत करने में मदद कर सकते हैं। शहद और गुनगुने पानी का मिश्रण खून में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाता है, जिससे एनीमिया या खून की कमी की स्थिति में लाभ होता है। शहद में मोटापे को कम करने और शरीर को फिट बनाए रखने के भी गुण पाए जाते हैं।



अंडा

अगर आपका बच्चा अंडा खाता है तो आप उसे ये खिला सकते हैं क्योंकि इसमें पाए विटामिन, ओमेगा 3 और प्रोटीन की भरपूर मात्रा पाई जाती है। बच्चों को अंडा खिलाकर आप उनकी इम्यूनिटी को मजबूत कर सकते हैं। क्योंकि अण्डों में उच्च मात्रा में फॉस्फोरस, विटामिन डी और कैल्शियम शामिल होते हैं, ये आपके हड्डियों और दांतों को मजबूत रखने में मदद करते हैं। स्वस्थ हड्डियों को बनाए रखने के लिए कैल्शियम अच्छा है। अंडा हड्डियों की वृद्धि को तो प्रोत्साहित करता ही है परन्तु साथ ही में हड्डियों को बुढ़ापे के जड़कन में आने से भी बचाता है। फॉस्फोरस भी मजबूत हड्डियों को बढ़ावा देने के लिए कैल्शियम के साथ काम करता है और उचित अस्थि घनत्व के लिए आवश्यक है।

हंसना मजा है

इंजीनियरिंग के स्टूडेंट- सर, हमने कॉलेज में एक ऐसी चीज बनाई है, जिसकी सहायता से आप दीवार के आर-पार देख सकते हैं, सर (खुश होते हुए)- वाह! क्या बात है क्या चीज है वह? स्टूडेंट- छेद। सर- दे थप्पड़- दे थप्पड़।

टीचर- एक तरफ पैसा, दुसरी तरफ अक्ल, क्या चुनोगे? विद्यार्थी: पैसा। टीचर- गलत, मैं अक्ल चुनती, विद्यार्थी- आप सही कह रही हो मैडम, जिसके पास जिस चीज की कमी होती है वो वही चुनता है। दे थप्पड़ दे थप्पड़?

टीचर- टिल्लू तुम बताओ, बड़े होकर क्या बनोगे? टिल्लू, शरमाते हुए- दूल्हा, टीचर - अरे मेरा मतलब है, बड़े होकर क्या पाना चाहते हो? टिल्लू, शरमाते हुए : दुल्हन, टीचर - उफफोह, मुझे बताओ, बड़े होकर ऐसा क्या करोगे जो तुमने अभी तक नहीं किया? टिल्लू, शरमाते हुए- जी शादी!

अकबर ने बीरबल से तीन नये सवाल पूछे और कहा तीनों का जवाब एक ही होना चाहिये, दूध क्यों उबल जाता है ? पानी क्यों बह जाता है? सब्जी क्यों जल जाती है? बीरबल ने जवाब दिया- व्हाट्सअप की वजह से।

कहानी | क्रोधित राजा और ऋषि

ढोलकपुर साम्राज्य में एक ऋषि रहते थे, जो लोगों का भाग्य बताते थे। एक दिन राजा के मन में भी भविष्य जानने की इच्छा हुई। उन्होंने ऋषि को पूरे सादर-सम्मान से महल आने का आमंत्रण दिया। ऋषि सैनिकों के साथ महल चलने के लिए तैयार हो गए। जब ऋषि महल पहुंचे, तो राजा ने बड़े ही उत्साह से उनका स्वागत-सत्कार किया और उन्हें अपने दरबार में सम्मान के साथ बैठाया। राजा ने ऋषि के सामने अपने मन की इच्छा रखी और उनसे अपने भविष्य के बारे में पूछा। ऋषि ने राजा से उसकी जन्मकुंडली मंगाई और उसे ध्यान से देखने लगे। ऋषि ने राजा को बताया कि भविष्य में उनका भाग्य आशीर्वाद भरा हुआ है और जीवन में सबकुछ अच्छा ही होगा। राजा खुद से जुड़ी अच्छी भविष्यवाणी सुनकर बहुत प्रसन्न हुआ। उसने खुश होकर ऋषि को सोने और चांदी का उपहार दिया। फिर उसने भविष्य से जुड़े दुर्भाग्य के बारे में पूछा। ऋषि ने राजा के दुर्भाग्य से जुड़ी बातें भी बता दीं। उन्हें सुनकर राजा बहुत क्रोधित हो गया। वह गुस्से में ऋषि पर चिल्लाने लगा और कहा कि अब मुझे मेरी मृत्यु का समय बताओ। ऋषि समझ चुका था कि राजा अपना दुर्भाग्य सुनकर उसपर क्रोधित हो गया है। राजा की मृत्यु वाली बात सुनते ही वह शांति से कुछ गणना करने लगा। इसके बाद शांत स्वर में कहा कि मेरी गणना और कौशल के अनुसार, आपकी मृत्यु मेरी मृत्यु के ठीक एक घंटे बाद होगी। राजा ऋषि की यह बात सुनकर हैरान हो गया। अब उसे अपनी गलती का एहसास होने लगा। उसने तुरंत अपनी तलवार नीचे रखी और ऋषि के साथ किए गए अपने दुर्यवहार के लिए उनसे माफी मांगी। बाद में राजा ने ऋषि को ढेर सारा धन दिया और उन्हें वापस कुटिया में आकर व सम्मान के साथ भेज दिया।

कहानी से सीख- मुश्किल परिस्थितियों में हमें समझदारी से काम लेना चाहिए और मन को शांत रखना चाहिए। यह हुनर हमें हर परेशानी से बाहर निकाल सकता है।

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

मेघ 	किसी प्रभावशाली व्यक्ति से सहयोग प्राप्त होगा। पूजा-पाठ में मन लगेगा। तीर्थदर्शन हो सकते हैं। विवेक का प्रयोग करें, लाभ होगा। मित्रों के साथ अच्छा समय बीतेगा।	तुला 	सामाजिक कार्यों में मन लगेगा। दूसरों की सहायता कर पाएंगे। मान-सम्मान मिलेगा। रुके कार्यों में गति आएगी। पारिवारिक सहयोग मिलेगा।
वृषभ 	स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। चोट व दुर्घटना से हानि संभव है। कार्य करते समय लापरवाही न करें। बनते कामों में बाधा हो सकती है। विवाद से बचें।	वृश्चिक 	उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी। भूले-बिसरे साधियों से मुलाकात होगी। कोई नया बड़ा काम करने की योजना बनेगी। भाइयों का सहयोग प्राप्त होगा।
मिथुन 	घर-परिवार की चिंता रहेगी। किसी वरिष्ठ व्यक्ति का मार्गदर्शन व सहयोग प्राप्त होगा। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। घर-परिवार में प्रसन्नता रहेगी।	धनु 	यात्रा मनोरंजक रहेगी। भेंट व उपहार की प्राप्ति संभव है। किसी बड़ी समस्या का हल मिलेगा। व्यावसायिक साझेदार पूर्ण सहयोग करेंगे। आय बनी रहेगी।
कर्क 	लेन-देन में जल्दबाजी न करें। आवश्यक वस्तु समय पर नहीं मिलने से क्रोध रहेगा। भूमि व भवन संबंधी बड़े सौदे बड़ा लाभ दे सकते हैं। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे।	मकर 	अनावश्यक जोखिम न लें। किसी भी व्यक्ति के उकसावे में न आएं। फालतू खर्च होगा। पुराना रोग उभर सकता है। सेहत को प्राथमिकता दें। चिंता तथा तनाव रहेगे।
सिंह 	रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। किसी प्रबुद्ध व्यक्ति का मार्गदर्शन प्राप्त होगा। यात्रा मनोरंजक रहेगी। पार्टी व पिकनिक का आनंद मिलेगा।	कुम्भ 	मनोरंजक यात्रा की योजना बनेगी। डूबी हुई रकम प्राप्त हो सकती है। आय में वृद्धि होगी। बिगड़े काम बनेंगे। प्रसन्नता रहेगी। मित्रों के साथ अच्छा समय व्यतीत होगा।
कन्या 	बुरी सूचना मिल सकती है। मेहनत अधिक होगी। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। आय में कमी रहेगी। नकारात्मकता बढ़ेगी। विवाद से क्लेश होगा।	मीन 	घर-परिवार के साथ आराम तथा मनोरंजन के साथ समय व्यतीत होगा। मान-सम्मान मिलेगा। व्यापार मनोनुकूल चलेगा। योजना फलीभूत होगी।

घटक दलों को मिले मंत्रालयों पर गरमाई सियासत

» विपक्ष बोला- साथियों को बीजेपी ने पकड़ाया झुनझुना मंत्रालय

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क
नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार को नई सरकार की पहली कैबिनेट बैठक की, इसके बाद मंत्रिपरिषद सहयोगियों के बीच विभागों का बंटवारा कर दिया गया। विभागों के बंटवारे के बाद आम आदमी पार्टी (आप), राजद ने हमला बोला है। राज्यसभा सांसद संजय सिंह ने नई राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) सरकार में मंत्रिमंडल के गठन को लेकर मोदी सरकार पर हमला किया है। संजय सिंह ने कहा कि एनडीए के घटक दलों के हिस्से में सिर्फ मंत्रालय आया।
रविवार को मोदी के साथ 71 मंत्रियों ने शपथ ली। इनमें 30 कैबिनेट मंत्री, पांच स्वतंत्र प्रभार मंत्री और 36 राज्य मंत्री हैं। सोमवार की शाम इन सभी के मंत्रालयों की जानकारी सार्वजनिक की गई। पहली बार सांसद बने हिंदुस्तानी आवाम मोर्चा के अध्यक्ष और बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री जीतन राम मांझी को सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्रालय दिया गया है। कैबिनेट मंत्रियों में जनता दल यूनाइटेड के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष और मुंगेर के सांसद राजीव रंजन सिंह उर्फ ललन सिंह को पंचायती राज मंत्रालय

के साथ मत्स्यपालन पशुपालन एवं डेयरी मंत्रालय दिया गया है। भाजपा के बेगूसराय सांसद गिरिराज सिंह को कपड़ा मंत्रालय दिया गया है। लोक जनशक्ति पार्टी (रामविलास) के अध्यक्ष और हाजीपुर सांसद चिराग पासवान को खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय दिया गया है। जदयू कोटे से राज्यसभा सांसद रामनाथ ठाकुर को कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्रालय का राज्यमंत्री बनाया गया है। गृह मंत्री अमित शाह के साथ रहे उजियारपुर के भाजपा सांसद नित्यानंद राय की जिम्मेदारी नहीं बदली गई है। उन्हें फिर से गृह राज्यमंत्री बनाया गया है। भाजपा के राज्यसभा सांसद सतीश चंद्र दुबे को कोयला और खनन मंत्रालयों का राज्यमंत्री बनाया गया है।

बिहार के साथ किया गया फिर भेदभाव : तेजस्वी

नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव ने कहा कि बिहार को झुनझुना थमा दिया गया है। हम बिहारवासी जानते हैं कि बिहार की तरफकी के बिना देश तरफकी नहीं कर सकता है। तेजस्वी यादव ने कहा कि बिहार इस बार निष्ठापूर्ण भूमिका में है। मोदी जी के 10 वर्ष पूर्व के वादानुसार एवं झारखंड बंटवारे के बाद सन 2002 से हमारे दल की पुरानी मांग तथा अधिकार शैलियों के माध्यम एवं अभी दो महीने पूर्व तक सीएम नीतीश जी की केंद्र सरकार से निरंतर डिमांड के मद्देनजर बिहार को विशेष राज्य का दर्जा और विशेष पैकेज का हम बिहार वसियों को इंतजार रहेगा। जैसे मंत्रिमंडल बंटवारे में तो बिहार को झुनझुना ही थमा दिया गया। तेजस्वी यादव ने कहा कि इस बार जांच जाँच एजेंसियों को निष्पक्ष रहना होगा। संसद में विपक्ष मजबूत हो गया है। अब ईट से ईट बजेगा। तेजस्वी यादव ने दावा करते हुए कहा कि हमलोग इसबार विधानसभा में चार गुना ज्यादा सीट जीतेगे।

स्पीकर का पद अपने पास रखे जदयू और टीडीपी : आदित्य ठाकरे

शिवसेना (यूबीटी) विधायक आदित्य ठाकरे ने कहा कि मैं उन पर(एकनाथ शिंदे) ज्यादा बात नहीं करता। सबसे ज्यादा अहम बात ये है कि अगर जेडीयू और टीडीपी को खुद को और अपनी पार्टी को बचाना हो तो वे लोकसभा स्पीकर का पद अपने पास रखें, नहीं तो भाजपा आपकी पार्टी को तोड़ेगी। बिहार से या आंध्र प्रदेश जो स्पेशल पैकेज का वादा किया गया होगा वह पहले ही ले लें, नहीं तो एक बार सरकार बनती है तो भाजपा कुछ नहीं देती। ये सारी जो बातें मैं कह रहा हूँ वो अनुभव के आधार पर है। केंद्र में एनडीए सरकार के गठन में किंग मेकर के रूप में उमरी तेलुगु दैशम पार्टी

के केंद्रीय मंत्रिमंडल में शामिल है और 12 जून को टीडीपी सुप्रीमो एन चंद्रबाबू नायडू आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री के रूप में शपथ लेगे।



बीजेपी ने बहुत बेइज्जती की : संजय सिंह

सांसद संजय सिंह ने अपने एक्स अकाउंट पर लिखा है कि, न गृह, न रक्षा, न वित्त, न विदेश, न वाणिज्य। न सड़क, न रेल, न शिक्षा, न स्वास्थ्य। न कृषि, न जलशक्ति और न पेट्रोलियम न दूरसंचार। एनडीए के घटक दलों के हिस्से में सिर्फ झुनझुना मंत्रालय आया है। बहुत बेइज्जती है!

भाजपा ने बागियों को उनकी जगह दिखा दी : राउत

महाराष्ट्र में विपक्षी गठबंधन महा विकास आघाडी (एमवीए) के नेताओं ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी नीत नयी केंद्रीय मंत्रिपरिषद में मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे और उपमुख्यमंत्री अनित पवार की हिस्सेदारी को लेकर उनपर निशाना साधा। शिवसेना (यूबीटी) के प्रवक्ता संजय राउत ने कहा कि मोदी मंत्रिमंडल में दोनों दलों के बहुत कम प्रतिनिधित्व को साबित कर दिया कि भाजपा ने उन्हें उनकी जगह दिखा दी है।



चुनावी बयानबाजी से बाहर आकर देश की समस्याएं देखें : भागवत

» संघ प्रमुख ने कहा- मणिपुर में एक वर्ष बाद भी शांति न होना चिंता का विषय
» बोले- विभिन्न स्थानों और समाज में संघर्ष अच्छा नहीं
□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क



नागपुर। आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत ने मणिपुर में एक वर्ष बाद भी शांति स्थापित नहीं होने पर को चिंता व्यक्त की और कहा कि संघर्ष प्रभावित पूर्वोत्तर राज्य की स्थिति पर प्राथमिकता के साथ विचार किया जाना चाहिए।
एक कार्यक्रम में भागवत ने कहा कि विभिन्न स्थानों और समाज में संघर्ष अच्छा

गीताश्री को मिलेगा रमाकान्त स्मृति पुरस्कार

» 2019 से 2023 तक के पुरस्कार किये गये घोषित
□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। वर्ष -2023 के लिए वरिष्ठ पत्रकार, लेखिका गीताश्री को साहित्य का प्रतिष्ठित पुरस्कार रमाकान्त स्मृति सम्मान दिए जाने की घोषणा हुई। सन 2019 से 2023 तक के लिए प्रतिष्ठित रमाकान्त स्मृति कहानी पुरस्कार आज घोषित किये गए। पहले वर्ष के लिए निर्देश निधि की कथादेश में प्रकाशित मैं ही आयी हूँ बाबा का चयन चर्चित कथाकार महेश कटारने ने किया।
दूसरे वर्ष हेतु हंस में प्रकाशित अंजू शर्मा की कहानी द हैप्पी बट्टे ऑफ सुमन चौधरी को चुना वरिष्ठ व्यंग्यकार-उपन्यासकार प्रदीप पंत ने। तीसरे वर्ष के लिए कथादेश में प्रकाशित आशा पांडेय



की कहानी डेढ़ सेर चांदी का चयन प्रसिद्ध रंगकर्मी देवेन्द्रराज अंकुर ने किया। चौथे वर्ष हेतु अखिलेश श्रीवास्तव चयन की वर्तमान साहित्य में प्रकाशित रचना इच्छा का कवि-

पुरस्कार समारोह सितंबर माह में दिल्ली में होगा आयोजित

समिति के संयोजक महेश दर्पण के अनुसार पुरस्कार समारोह सितंबर माह में दिल्ली में आयोजित किया जाएगा। इससे पूर्व यह पुरस्कार 20 रचनाकारों को उनकी उत्कृष्ट कहानियों के लिये प्रदान किया जा चुका है। ये कथाकार हैं- नीलिमा सिंह, कृपाशंकर, अनजय प्रकाश, नुकेश वर्मा, नीलाश्री सिंह, सूरजपाल चौहान, पूरन हार्डी, अरविंद कुमार सिंह, नवीन नैथानी, योगेंद्र आहूजा, उमाशंकर चौधरी, मुरारी शर्मा, दीपक श्रीवास्तव, आकांक्षा पारे कशीव, ओमा शर्मा, किरन सिंह, इंदिया दानी, विवेक मिश्र, दिव्या शुक्ला और राकेश तिवारी। इन पाँच पुरस्कारों को मिलाकर अब तक 25 वर्ष के पुरस्कार सम्पन्न हो जायेंगे।

अनुवादक केवल गोस्वामी ने और पाँचवें वर्ष हेतु गीताश्री की नई धारा में प्रकाशित कहानी शमशान वैराग्य का चयन किया फिल्मकार अनवर जमाल ने।

दक्षिण अफ्रीका ने भारत का तोड़ा रिकॉर्ड

» सबसे कम स्कोर की रक्षा करने वाली बनी टीम
» टी20 विश्व कप में बांग्लादेश को 4 रनों से हराया
□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। दक्षिण अफ्रीका ने टी20 विश्व कप 2024 के 20वें मैच में बांग्लादेश को 4 रन से मात देकर इतिहास रच दिया। न्यूयॉर्क में खेले गए मुकाबले में दक्षिण अफ्रीका ने पहले बल्लेबाजी करके 20 ओवर में 6 विकेट खोकर 113 रन बनाए। जवाब में बांग्लादेश की टीम 20 ओवर में 7 विकेट खोकर 109 रन बना सकी।



एडेन मार्करम के नेतृत्व वाली दक्षिण अफ्रीका ने इस जीत के साथ ही भारतीय टीम का बड़ा रिकॉर्ड तोड़ दिया।
दक्षिण अफ्रीका टी20 वर्ल्ड कप इतिहास में सबसे कम स्कोर की रक्षा करने वाली टीम बन गई है। दक्षिण अफ्रीका ने बांग्लादेश को 114 रन बनाने से रोका। प्रोटीयान्ज टीम ने भारत का रिकॉर्ड तोड़ा, जिन्होंने एक दिन पहले न्यूयॉर्क में ही पाकिस्तान के खिलाफ 120 रन की रक्षा की थी। भारतीय टीम ने चिर-प्रतिद्वंद्वी पाकिस्तान को छह रन से मात दी थी। वैसे, टी20 वर्ल्ड कप इतिहास में सबसे कम स्कोर की रक्षा करने में श्रीलंकाई टीम भी शामिल है। 2014 में न्यूजीलैंड के खिलाफ श्रीलंका ने भी 120 रन के स्कोर को डिफेंड किया था। मगर अब सबसे कम स्कोर को डिफेंड करने का रिकॉर्ड दक्षिण अफ्रीका के नाम हो गया है।

रोहित ने विराट को छोड़ा पीछे
भारत और पाकिस्तान के बीच हुए मैच भारतीय कप्तान रोहित शर्मा ने एक बड़ी उपलब्धि अपने नाम की है, जिसके बाद उन्होंने विराट कोहली को पछड़ दिया है। दरअसल, रोहित शर्मा और विराट कोहली पाकिस्तान के खिलाफ इस मुकाबले में उम्मीद के मुताबिक प्रदर्शन नहीं कर पाए। दोनों खिलाड़ी तीन ओवर के अंदर ही पवेलियन लौट गए। वहीं रोहित शर्मा ने पाकिस्तान के खिलाफ मुकाबले में 12 गैट में 13 रन बनाए। इस पारी के दौरान उन्होंने बतौर कप्तान आईसीसी टूर्नामेंट में सबसे ज्यादा रन बनाने के मामले में विराट कोहली को पीछे छोड़ा है। बतौर भारतीय कप्तान आईसीसी टूर्नामेंट्स में सबसे ज्यादा रन बनाने का रिकॉर्ड एमएस धोनी के नाम है। एमएस धोनी ने 46 पारियों में 1037 रन बनाए हैं। इस लिस्ट में दूसरे नंबर पर रोहित शर्मा पहुंच गए हैं। रोहित ने 19 पारियों में 778 रन बनाए हैं। जबकि विराट कोहली ने 17 पारियों में 778 रन बनाए हैं। पाकिस्तान के खिलाफ मुकाबले में विराट कोहली का भी बल्ला नहीं चला। कोहली महज 4 रन बनाकर नसीम शाह के शिकार बने।



