



सुख और आनन्द ऐसे इत्र हैं,
जिन्हें जितना अधिक दूसरों
पर छिड़केंगे उतनी ही सुंगंध
आपके भीतर समाएगी।

-राल्फ वाल्डे एमर्सन



जिद...सच की

अफगानिस्तान ने सुपर आठ में पहली... | 7 | दक्षिण में आस देख रही है... | 3 | यूपी पुलिस आउटसोर्सिंग भर्ती... | 2 |

• तर्फः 10 • अंकः 131 • पृष्ठः 8 • लखनऊ, शुक्रवार, 14 जून, 2024

चारों ओर से बीजेपी पर प्रहार

सरकार बने अभी एक हप्ता भी नहीं हुआ मुश्किलों में आया एनडीए

- » नीट पेपर मामले में कोर्ट से लेकर विपक्ष तक हमलावर
- » भाजपा की हार पर संघ के बयान से मध्य सियासी घमासान
- » कर्नाटक में बीजेपी नेता येदियुरप्पा पर लटकी गिरफ्तारी की तलवार

□□□ ४पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। एनडीए सरकार बने अभी एक हप्ता भी नहीं हुआ है और बीजेपी पर मुश्किलें आना शुरू हो गई हैं। जहां उस पर राजनीतिक हमले हो रहे हैं वहीं उसके नेताओं पर भी कई केस दर्ज हो रहे हैं। साथ ही नीट मामले में सुप्रीम कोर्ट से भी उस पर कई प्रहार हो रहे हैं। दरअसल, बीजेपी के हार पर संघ प्रमुख व अन्य विदेशी द्वारा पीएम मोदी पर हमले के बाद विपक्षी दलों ने भी भाजपा को धेराना शुरू कर दिया।

यूबीटी,

कंग्रेस व

आरएसएस ही तोड़ सकती है भाजपा का अहंकार : दात



ने आगे कहा, बीजेपी बुरी तरह से हार गई। मोदी और अग्रिंथ शह रह गए हैं। वाराणसी में नरेंद्र मोदी जार गए हैं। भागवान सब जगह हैं। आप अद्यता, विक्रूट और प्रभु राम की नूमि

नासिक, रामेश्वरम और रामटेक में होते हैं। जहां-जहां भगवान श्रीराम रहे, वहां सभी पवित्र भूमि पर अहंकार का पराभव हुआ है। संजय दात ने कहा रावण अहंकारी था। इत्यालिङ्ग भगवान श्रीराम ने उसका वध किया। आज वही अहंकार राम के नाम पर चल रहा था। इसे जनता ने रोक दिया है। मगर पूरी तरह से पराजित नहीं हुआ है, वो काम आरएसएस (राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ) को करना पड़ेगा।

राजद ने जमकर हमला बोलते हुए कहा है कि जनता ने तो अंहंकार को नकारा ही अब संघ ने भी उनको आइना दिखा दिया है।

है। उधर नीट पेपर मामले में सुप्रीम कोर्ट ने शिक्षा मंत्रालय के एजेंसी एनटीए को धांधली मामले में नोटिस भेजा है। वहीं भाजपा के वरिष्ठ नेता येदियुरप्पा पर पोक्सो एक्ट में गिरफ्तारी की तलवार लटक रही है।

रामदोही कोई नहीं, संघ ने आधा सच कहा : मनोज झा



राष्ट्रीय जनता दल (राजद) के सांसद ने इंट्रेंस क्रमांक के बायां की निवारी की है। मनोज झा ने कहा कि अभी वेर ऑपोजिशन चल रहा है, इंट्रेंस जी को एक बात कहना चाहता हूँ कि रामदोही कोई नहीं है, मर्यादापुल्यता के विविध को मानते हैं जो बापू मानते थे, जहि कोई है वही जो राम रघु राखा। मनोज झा ने इंट्रेंस के बायां पर कहा, उन्होंने आशा सच कहा है, मैं 241 सीट वाली बात समझ सकता हूँ, आप 234 सीट जीतने वाले को राम दोही नहीं कह सकते,

भागवान राम मर्यादा पुरुषोत्तम हैं। इंट्रेंस जी, आपको इसका अदाना नहीं है, एक जेब में जरनाला गांधी की फोटो और दूसरी जेब में नाथूराम गोडसे की फोटो, ऐसे नहीं चलता। भारतीय लोकतंत्र की जीवनी है, यह आपको 241 से 2 सीटों तक पहुँचा सकता है। इसलिए इस लोकतंत्र में अहंकार, मैं बुजा और मैं योर ये सब भत करिए।

एनटीए को जारी हुआ 'सुप्रीम' नोटिस शीर्ष अदालत ने टेस्टिंग एजेंसी से मांगा जवाब

- » पेपर लीक और अनियमिताओं से जुड़ी याचिकाओं पर सुनवाई

□□□ ४पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट में शुक्रवार (14 जून) को नीट एजाम के कथित पेपर लीक और अनियमिताओं से जुड़ी याचिकाओं पर सुनवाई हुई। इस दौरान अदालत ने सीबीआई जांच की मांग वाली याचिका पर नीट एजाम करवाने वाली एजेंसी नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) को नोटिस जारी कर उससे जवाब मांगा है। कोर्ट ने एनटीए की तरफ से एनटीए कोर्ट की तरफ से जवाब मांगा है।



भावनात्मक दलील से पहले एनटीए का जवाब देखना जरूरी : अदालत

सुनवाई करनी चाहिए। इस पर एर्सी अदालत ने कहा कि इन इसकी गंभीरता को समझते हैं। वकील ने छात्रों के सुसाइट का नी जिक्र किया। ये

सुनकर अदालत ने कहा कि ऐसी भवनात्मक दलील मत रखिए, कानून की प्रक्रिया का पालन करते हुए एनटीए का जवाब देखना जरूरी है।

कई शहरों में छात्रों का प्रदर्शन नीट एजाम के कथित पेपर लीक को देख के कई प्रबुख शहरों में प्रदर्शन देखने को मिलता है। जब दिल्ली के जंतर-मंतर पर प्रदर्शनकारियों ने ऐसे लीक का विवेद किया, वहीं कोलकाता के विकास भवन के बाहर भी प्रदर्शन देखने को मिला। छात्रों के एक सुप्रीम कोर्ट-मंत्र पर प्रदर्शन किया।

सरकार ने लीक की बात को नकारा किए दिया। शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने कहा कि अभी तक नीट एजाम में किसी तरह की कोई गड़बड़ी, अतावार या पेपर लीक देखने का तोहन सुनूत नहीं मिला है, इससे जुड़ी याचिका एनटीए के समर्थ है और अभी याचिका एनटीए को प्राप्त करना चाहिए। गम्भीर फैलाने के प्राप्त से इस मुद्रे पर राजनीति की जा रही है।

कुवैत से 45 भारतीयों के शव लेकर कोच्चि पहुँचा विमान

- » भीषण आग हादसे में कई लोगों की मौत

□□□ ४पीएम न्यूज नेटवर्क

कोच्चि। कोच्चि एयरपोर्ट पर शुक्रवार सुबह मौत सा सज्जाता पसरा रहा। कुवैत से जैसे ही 45 भारतीयों के शव लेकर वायुसेना का विशेष विमान लैंड हुआ, हर आंख नम हो गई। मरने वालों के परिजन सुबह से ही एयरपोर्ट पर मौजूद थे। केरल सरकार के मंत्री, आला अधिकारी और भारी संख्या में पुलिस बल भी एयरपोर्ट पर मौजूद था।

भारतीय वायुसेना के सी-130 जे परिवहन विमान से 31 भारतीयों के पार्श्व शरीर शरीर को कोच्चि में उतारा गया। यहां से शवों को उनके बाद ग्रन्त नगर के लिए रवाना कर दिया गया। आग की घटना में मारे गए मारे गए, 31 मृतकों में से केरल के 23, तमिलनाडु के 7 और कर्नाटक का एक

कांग्रेस ने केरल के स्वास्थ्य मंत्री को कुवैत जाने की अनुमति न देने पर केंद्र की आलोचना की

केरल में विपक्षी कांग्रेस ने यादी देखा है कि आग की दुखद घटना से प्रभावित मलयाली लोगों के लिए राहत प्रयासों में समर्पण करने के बाद यज्ञ की साथान्तरी वायुसेना के बोर्डर जाने की अनुमति देने से इनका कर्तव्य नहीं है। यज्ञ की साथान्तरी वायुसेना के बोर्डर जाने की अनुमति नहीं दी गई। यज्ञ की साथान्तरी वायुसेना की कोर्टीज ने यज्ञ की साथान्तरी वायुसेना की कोर्टीज की अनुमति नहीं दी गई।

व्यक्ति शामिल है। उत्तर भारत के शवों को लेकर विमान शाम तक दिल्ली पहुँचेगा।

दक्षिण में आस देख रही है बीजेपी ! उत्तर में बढ़ा कांग्रेस का जनाधार

- » मोदी 3.0 की कैबिनेट में दिखा साउथ का असर
- » टीडीपी के सहारे चलेगी एनडीए सरकार
- » तमिलनाडु में भाजपा का बुरा हश्श
- » दिल्ली भी नहीं कर सके कमाल

4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। भाजपा की हार पर हर तरफ चर्चा हो रही है। हो भी व्यों न जो भाजपा 2014, 19 की लोकसभा में प्रचंड बहुमत की सरकार बनाकर मनमानी कर रही थी इस बार 240 पर सिमट कर बहुमत से दूर गई और अब दूसरों के सहारे सत्ता चला रही है उसकी हार पर सवाल तो उठेंगे। इसके लिए वह स्थय जिम्मेदार है व्योंकि उसी ने चार सौ पार का नारा दिया था। हालांकि उसके इस नारे की आलोचना अब उसके सहयोगी दल भी करने लगे हैं। उनका मानना है इस नारे की वजह से कई सीटें हारे व्योंकि जनता ने इसका गलत मतलब समझा।

ख्रैं जो भी हुआ वह उत्तर भारत में नुकसान उठाने वाली बीजेपी का संतोष इस बात पर है कि दक्षिण में उसकी सीटें पहले की तरह ही बरकरार रही हैं। उसका केरल में खाता तो खुला ही साथ कुछ बोटिंग प्रतिशत में इजाफा भी हुआ फिर भी वे इंडिया गठबंधन से काफी पीछे रही। सबसे ज्याद मेहनत भाजपा ने तमिलनाडु में की थी, पर उसकी वहां पर दाल नहीं गली और डीएमके का जलवा बरकरार रहा। वहां पर बीजेपी के लिए अन्नामलाई ने राज्यव्यापी यात्रा निकाली थी तो उनको भारी जन समर्थन मिला था। यही नहीं, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की चुनावी रैलियों में भी खूब भीड़ उमड़ रही थी। प्रधानमंत्री ने तमिलनाडु में कई रोड़ शो भी किये जिसमें उमड़ा जनसैलाल भाजपा की उम्मीदों को लगातार बढ़ा रहा था। पर अखिर में कोई लाभ नहीं हुआ।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लोकसभा चुनावों में इस बार दक्षिणी राज्यों खासकर तमिलनाडु और केरल में काफी चुनाव प्रचार किया था। यही नहीं, चुनावों से पहले भी वह जिस तरह लगातार इन राज्यों का दौरा कर रहे थे उसके चलते भाजपा आलाकमान को विश्वास था कि इस बार दक्षिण में भी खूब कमल खिलेंगा, लेकिन ऐसा हो नहीं सका।

हालांकि केरल में त्रिशूर सीट जीत कर भाजपा ने पहली बार अपना खाता खोल लिया लेकिन तमिलनाडु में वह इस बार भी खाली हाथ ही रही। तमिलनाडु में भाजपा का जो हश्श हुआ है उसके चलते अब पार्टी में अंदरूनी घमासान भी देखने को मिल रहा है। वैसे चुनावों के समय ही यह दिख रहा था कि वहां द्रमुक के नेतृत्व वाला गठबंधन ही सबसे आगे है लेकिन भाजपा के इतने बुरे हाल की कल्पना किसी ने नहीं की थी।

भाजपा ने इस बार चुनाव में अपने कई दिग्गजों को उत्तर दिया था और उन्होंने जिस मेहनत के साथ चुनाव प्रचार किया उससे लग रहा था कि भाजपा चार

या पांच सीटों पर जीत सकती है। लेकिन परिणाम भाजपा के लिए बेहद निराशाजनक रहे।

हम आपको बता दें कि एक लोकसभा सीट नागपट्टिम में तो भाजपा चौथे स्थान पर जा पहुंची। साथ ही भाजपा जिन 23 लोकसभा सीटों पर चुनाव लड़ी थी उसमें से उसने 11 पर अपनी जमानत गंवा दी। यही नहीं, भाजपा के सहयोगी दलों- आईजेके, पीएमके, तमिल मनीला कांग्रेस (टीएमसी) और एमएमके ने भी दस सीटों पर अपनी जमानत गंवा दी।

यह परिणाम दर्शाता है कि भाजपा और उसके गठबंधन दलों का सारा चुनाव प्रचार हवा-हवाई ही था, जिसने पर कुछ था ही नहीं।

द्रविड़ राजनीति वाले राज्य में भाजपा का इंतजार और लंबा

ताम एपिटालों ने गविष्यावाणी की थी कि भाजपा राज्य में कम से कम 2-3 सीटें जीतकर तमिलनाडु के राजनीतिक परिवर्त्य में प्रेषण करेगी। लोकसभा चुनाव परिणामों ने दर्शाया कि द्रविड़ राजनीति वाले राज्य में लोकसभा सीट जीतने का भाजपा का इंतजार और लंबा हो गया है। भाजपा ने पूर्व आईपीएस अधिकारी अन्नामलाई के जरिये तमिलनाडु में अपना आधार बढ़ाने की जो राजनीति बनाई थी वह कामयाब नहीं हो पाई। अन्नामलाई तमिलनाडु में विधानसभा चुनाव हार गये थे और अब वह कोटवर्ड्युपुर से लोकसभा चुनाव भी हार गये हैं। हम आपको बता दें कि साल 2024 के लोकसभा चुनाव में भाजपा ने राज्य भर में 23 उम्मीदावाद उतार दी। पार्टी ने 19 निर्वाचन थीटों में अपने उम्मीदावाद उतार थे और वह पार्टी के वोट शेयर 3.38 प्रतिशत की इच्छा बाट बढ़ावंदन 11.24 प्रतिशत कर लिया है जोकि कांग्रेस से बेहतर पर्याप्त है। कांग्रेस की इच्छा चुनाव में वोट प्रतिशत 10.67 रहा है। माना जा रहा है वोट शेयर में यह उल्लेखनीय वृद्धि 2026 के तमिलनाडु विधानसभा चुनावों में भाजपा की मदद कर सकती है।

इस बार भाजपा को कर्नाटक से काफी उम्मीदें थीं व्योंकि उसने जदा (एस) से गठबंधन किया था। लेकिन फिर भी बीजेपी को कर्नाटक में नुकसान उठाना पड़ा और एनडीए गठबंधन 19 सीटों ही हासिल कर सका। अब मोदी 3.0 में कर्नाटक से चार मंत्रियों को शामिल किया गया है, जिनमें जनता दल (सेक्युलर) नेता एचडी कुमारस्वामी भी शामिल हैं। भाजपा के प्रह्लाद जोशी को उपभोक्ता मामले और नवीकरणीय ऊर्जा मंत्री बनाया गया है। वी सोमना और

अन्नामलाई का अन्नाद्रमुक से मनमुटाव पड़ा भारी

चुनाव परिणामों के बाद सवाल उठ रहा है कि प्रदेश भाजपा अद्यक्ष अन्नामलाई का अन्नाद्रमुक के साथ गठबंधन तोड़ना और अकेले चुनाव लड़ने का फैसला कहीं गलत तो नहीं था? इस सवाल को लेकर प्रदेश भाजपा के कई विदेशी नेताओं का कहना है कि अन्नामलाई ने भाजपा के केंद्रीय नेतृत्व को गुमराह किया। इन नेताओं का कहना है कि अगर अन्नाद्रमुक के साथ चुनाव लड़े होते तो स्थिति कुछ और होती। इन नेताओं का कहना है कि यदि

अन्नाद्रमुक साथ होती तो तमिलनाडु में भाजपा का उभार होता तथा भाजपा के पास इस दक्षिणी राज्य से भी लोकसभा सीटें होतीं जिनकी आज बेहद जल्दत है। इन नेताओं का कहना है कि अन्नाद्रमुक से संबंध तोड़ने का फैसला हमारे लिये धातक सिद्ध हुआ है। भाजपा प्रदेश वौद्धिक प्रकोप के प्रमुख कल्याण एमन ने तो एक्स पर पोस्ट करके अन्नामलाई पर सीधा-सीधा आरोप नी लगा दिया है कि उन्होंने केंद्रीय नेतृत्व को चुनाव का संचालन भी ठीक से नहीं किया और पार्टी का चार रुम सिएप अन्नामलाई के इंटर्विंग मालैल बनाने में लगा हुआ था।

'गलतियां हुई उसकी समीक्षा की जायेगी'

दूसरी ओर, अन्नामलाई की बात करें तो वह लोकसभा चुनाव परिणाम के बारे में यह तो मान रहे हैं कि भाजपा को उन्नीष्ट के मुताबिक मत नहीं

लिये लेकिन वह यह भी कह रहे हैं कि अन्नाद्रमुक को राज्य की जनता ने खारिज कर दिया है। उन्होंने 2026 में तमिलनाडु विधानसभा

चुनावों के दौरान भी अन्नाद्रमुक से किसी प्रकार के गठबंधन की समावता को खारिज कर दिया है। वह कह रहे हैं कि हमसे जहां गलतियां हुईं उसकी समीक्षा की जायेंगी और यह देखा जायेगा कि पार्टी को कैसे नये सिरे से खड़ा किया जा सकता है। वह अब भी इस बात के पक्षधर हैं कि भाजपा को राज्य में अपने बलवृत्त ही पैरों पर खड़ा होना चाहिए।

विस में भी पड़ेगा असर

हम आपको यह भी याद दिला दें कि 2021 के तमिलनाडु विधानसभा चुनाव के दौरान भाजपा का अन्नाद्रमुक के साथ गठबंधन था। उस दौरान भाजपा को चार विधानसभा सीटों पर जीत हासिल हुई थी। भाजपा का 2014 के लोकसभा चुनावों के दौरान भी जयललिता के नेतृत्व वाले अन्नाद्रमुक के साथ गठबंधन था।

उस दौरान 39 लोकसभा सीटों में से अन्नाद्रमुक को 37 और भाजपा तथा उसकी सहयोगी पीएमके को दो सीटें हासिल हुई थीं। बहरहाल, अब देखना होगा कि भाजपा तमिलनाडु में पार्टी के प्रदर्शन की समीक्षा करेगी तो यह अन्नामलाई के एकला चलो गाले फैसले के साथ खड़ी रहेगी या गठबंधन के जरिये राज्य में अपनी राजनीतिक यात्रा को आगे बढ़ायेगी।

मोदी कैबिनेट में बढ़ी दक्षिण राज्यों की भागीदारी

दक्षिण में भाजपा के गढ़ों में से एक कर्नाटक में, हालांकि भाजपा-जद (एस) गठबंधन 19 सीटों जीतने में कामयाब रहा, लेकिन भाजपा अपने 2019 के चुनावी प्रदर्शन को दोहरा नहीं सकी। मोदी 3.0 में कर्नाटक से चार मंत्रियों को शामिल किया गया है, जिनमें जनता दल (सेक्युलर) नेता एचडी कुमारस्वामी भी शामिल हैं। भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) पिछले कुछ समय से दक्षिणी भारतीय राज्यों में अपनी पैठ बनाने की पूरी कोशिश कर रही है। इसकी

लोकसभा सीटों में से 51 सीटें हासिल करने में सफल रही। 2019 के लोकसभा चुनाव में एनडीए ने दक्षिणी राज्यों में 30 सीटों जीती। उस चुनाव में जेडीएस और टीडीपी एनडीए का हिस्सा नहीं थे। केरल के त्रिशूर ने इतिहास रच दिया है कि जब सुरेश गोपी ने यह सीट जीतकर राज्य से पहले भाजपा चांसद बन गए। दूसरी ओर, तमिलनाडु में, अन्नामलाई के नेतृत्व में चलाए गए एक उत्साही अभियान के बाद भगवा पार्टी को कोई फायदा नहीं हुआ।

सांसद एल मुरुगन को सूचना एवं प्रसारण और संसदीय कार्य राज्य मंत्री के रूप में शामिल किया गया है। केरल से अभिनेता-राजनेता सुरेश गोपी को राज्य मंत्री के रूप में पर्यटन और पेट्रोलियम मंत्रालय सौना गया है, जबकि 1980 के दशक के भाजपा सदस्य जॉर्ज कुरियन को अल्पसंख्यक मामले, मत्स्य पालन, पशुपालन और डेयरी राज्य मंत्री बनाया गया है। विभागों के आवंटन से पता चलता है कि भाजपा ने दक्षिण पर अपना ध्यान बरकरार रखा है, और यह महत्वपूर्ण है क्योंकि यह केवल उत्तर और पश्चिम की पार्टी होने की कहानी को नष्ट करने की कोशिश करती है।

दक्षिण के अन्य राज्यों पर भी फोकस

इस बार भाजपा को कर्नाटक से काफी उम्मीदें थीं व्योंकि उसने जदा (एस) से गठबंधन किया था। लेकिन फिर भी बीजेपी को कर्नाटक में नुकसान उठाना पड़ा और एनडीए गठबंधन 19 सीटों ही हासिल कर सका। अब मोदी 3.0 में कर्नाटक से चार मंत्रियों को शामिल किया गया है, जिनमें जनता दल (सेक्युलर) नेता एचडी कुमारस्वामी भ

स्ट्रेस को कम करने के लिए बालासन योग का अभ्यास कर सकते हैं। बालासन न सिर्फ मानसिक तनाव को कम करता है, साथ ही शारीरिक तनाव को भी कम कर सकता है। बालासन के अभ्यास से शरीर की स्ट्रेचिंग होती है और मूड बेहतर होता है। साथ ही स्ट्रेस लेवल कम हो सकता है। बालासन करने से घुटनों का दर्द दूर रहता है, साथ ही थकान से भी राहत मिलती है। बालासन करने से शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है, इसलिए अगर सीने में दर्द हो रहा हो और गर्दन में भी दर्द रहता हो तो इन परेशानियों से भी बालासन राहत दिलाता है। नियमित रूप से बालासन करने पर पीठ दर्द और पीठ के निचले हिस्से की मासपेशियों में होने वाला दर्द यानी कूलों के दर्द से भी राहत मिलती है। लंबे समय तक लोग कुर्सियों में एक ही मुद्रा में बैठे रहते हैं, ऐसी दिनरात्रि वालों को बालासन करने के फायदे हैं।

मार्जरी आसन

मार्जरी आसन का नाम मार्जर शब्द पर रखा गया है। मार्जर का मतलब होता है बिल्ली। इस आसन में आप एक बिल्ली की तरह अपनी पीठ में खिचाव लाते हैं, और इस लिए इसे मार्जरी आसन नाम दिया गया है। तनाव को कम करने के लिए मार्जरी योग का अभ्यास कर सकते हैं। इस मुद्रा से सांस नियंत्रित होती है, जिससे दिमाग को शांति मिलती है। मार्जरी

आसन के नियमित 10 मिनट अभ्यास से योगी तनाव मुक्त महसूस करते हैं। मार्जरी आसन रीढ़ की हड्डी और पेट के अंगों को एक सौम्य मालिश प्रदान करता है। मार्जरी आसन पीठ दर्द के लिए चिकित्सिए है। पीठ और गर्दन में खिचाव लाता है मार्जरी आसन। दमा के लिए चिकित्सिए है।

योगासन करें ये

तनाव कम और दिमाग रहेगा शांत

सा माजिक दबाव, व्यस्त जीवन शैली और परिवार की मांगों की पूर्ति के प्रयास के परिणामस्वरूप अधिकतर लोगों को मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद महसूस होने लगता है। इसके अलावा अकेलापन और उदासी भी मूड स्ट्रिंग का कारण बन सकता है। अनियमित खानपान, नियमित व्यायाम की कमी, अनिदा की समस्या के कारण मस्तिष्क थकान महसूस करने लगता है। इसके अपना सकते हैं। नियमित व्यायाम, स्वरथ खान-पान और पर्याप्त आराम मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रखने के लिए कुछ कारबाह उपायों में से एक योगाभ्यास है। नियमित योगासनों के अभ्यास मन और मस्तिष्क शांत रहता है। कुछ योग हैं, जिनका अभ्यास रोजाना 10 मिनट करने से मानसिक विकार, तनाव, चिंता और मूड स्ट्रिंग को ठीक किया जा सकता है।

सुखासन

तनाव को कम करने के लिए सुखासन का अभ्यास कर सकते हैं। करीब 10 मिनट सुखासन का अभ्यास कर सकते हैं। यह योग दिमाग को शांत कर सकता है, जिससे तनाव कम करने में मदद मिलती है।

सुखासन के अभ्यास से ब्लड सर्कुलेशन भी अच्छा हो सकता है। सुखासन करने से डिप्रेशन और चिंता भी दूर होती है।

सुखासन में हम अपने शरीर को बिना हिलाए दुलाए एक स्थिति में बैठते हैं। साथ ही साथ हमारे दोनों हाथ ज्ञान मुद्रा में होते हैं, हमारे विचारों को कंट्रोल करने में मदद करता है। सुखासन में हम लंबे समय तक बैठते हैं, इससे हमारे शरीर पर कंट्रोल मिलता है।

यदि हमारा शरीर शांत होता है तो धीरे-धीरे इसका प्रभाव हमारे दिमाग पर पड़ता है।



हंसना जाना है

टीचर-घर की परिभाषा बताओ। टीटू-जो घर हौसले से बनाये जाते हैं उसे हाऊस कहते हैं, जिन घरों में होम-हवन होते हैं उन्हें होम कहते हैं, जिन घरों में हवा ज्यादा चलती है उन्हें हवेली कहते हैं, जिन घरों में दीवारों के भी कान होते हैं उन्हें मकान कहते हैं, जिन घरों के लोन के इंस्टोलेमेंट भरते-भरते आदमी लेट जाता है उन्हें प्लैट कहते हैं, और जिन घरों में यह भी न पता हो कि बाल के घर में कौन रहता है उन्हें बंगला कहते हैं, टीटू को स्टूडेंट ऑफ द इयर चुना गया।

टीचर-जो बेवकूफ है वो खड़ा हो जाये? पप्पू खड़ा हो गया, टीचर-तुम बेवकूफ हो? पप्पू-नहीं सर, आप अकेले खड़े थे ना तो मुझ अच्छा नहीं लगा।

एक क्लास में एक लड़की को सब बुआ-बुआ कहते थे... एक दिन इस की शिकायत उसने अपने टीचर से कर दी, टीचर ने सब लड़कों से पूछा...जो लड़के इस को बुआ कहते हैं वो सभी खड़े हो जाए...एक लड़के को छड़के सभी खड़े हो गये...टीचर ने पूछा-क्या तुम इस को बुआ नहीं कहते हो, लड़का बोला- सर मैं तो फूफाजी हूं.

अध्यापक- तुम कैसे सिद्ध करोगे कि साग-पात खाने वाले की निगाहें तेज होती हैं। छात्र-सर, आज तक किसी ने बकरे या घोड़े को चश्मा लगाते देखा है क्या?

बुद्धिमान राजा

सालों पहले एक नगर में एक बुद्धिमान राजा राज्य करता था। उनकी बुद्धि और होशियारी की चर्चा दूर-दूर तक थी। राजा कभी भी बिना सोचे-समझे कुछ नहीं कहता और न ही किसी आरोपी की बात सुने बिना उसे सजा सुनाता था। उसकी बुद्धिमत्ता के चर्चे सुनकर आसपास के राजा, रानियां और राजकुमारी आदि उनसे जलते थे। इसी जलन के चलते सभी उस राजा की बुद्धिमत्ता की परीक्षा लेने के लिए नए-नए तरीके अपनाते थे। हर बार राजा दूसरे राज्य के शासकों द्वारा ली गई परीक्षा में खरा उत्तर कर खुद को होशियार और योग्य राजा साबित करता था। एक दिन राजा की परीक्षा लेने के लिए एक राजकुमारी आई। उसके हाथों में दो फूलों की माला थी। दोनों माला में से एक असली फूल से बनी थी और दूसरी नकली से। उन दोनों मालाओं को देखकर उनका ये भेद बिल्कुल पता नहीं चल पाता था। इसी वजह से राजकुमारी ने राजा के सामने दोनों मालाएं खरकर पूछा कि हे राजन! आप आप बुद्धिमान हैं, तो बताइए कि इनमें से कौन-सी माला असली है। राजरबार में बैठे सभी दरबारी माला को देखकर हेरान थे, क्योंकि किसी को समझ नहीं आ रहा था कि असली फूलों की माला कौन-सी है। सभी इस सोच में थे कि राजा कैसे बता पाएंगे कि असली फूलों की माला कौन-सी है। राजा भी माला को देखकर परेशान होने लगे। उसी वक्त उनके दिमाग में कुछ तरकीब आई। उन्होंने तुरंत अपने एक सेवक से कहा कि बगीचे की खिड़कियों को खोल दो। सेवक ने बगीचे की खिड़की को जैसे ही खोला, तो राजा ने देखा कि फूल में बैठी मधुमक्खियां खिड़कियों से राज दरबार में आ रही हैं। वो कुछ देर मधुमक्खियां को ही देखते रहे। जैसे ही एकत मधुमक्खी एक फूल की माला में बैठी, वैसे ही राजा ने कहा कि अब मैं बता सकता हूं कि असली माला कौन-सी है। राजा ने तुरंत उस माला की तरफ इशारा किया, जिसपर मधुमक्खी बैठ रखी थी। राजा की होशियारी देखकर दरबार में मौजूद सभी उनकी तारीफ करने लगे। सभी कहने लगे कि हर राज्य को आपके जैसे ही बुद्धिमान राजा की जरूरत है। राजकुमारी भी राजा के बुद्धिमत्ता देखकर खुश हो गई। उसने भी बुद्धिमान राजा की तारीफ में कुछ शब्द कहे और वहां से अपने राज्य की ओर निकल पड़ी।

7 अंतर खोजें



पंडित संजीव
आश्रय शास्त्री

जानिए कैसा दहेजा कल का दिन

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

मेष	विषाड़े काम बनेंगे। निवेश मनोनुकूल लाभ देगा। नौकरी में प्रभाव बृद्धि होगी। कोई पुराना रोग बधा का कारण हो सकता है। सामाजिक कार्य करने का अवसर प्राप्त होगा।	तुला	किसी मांगलिक कार्य का आयोजन हो सकता है। स्वादिष्ट व्यंजनों का लुभ उठा पाएं। यात्रा लाभदायक रहेगी। बृद्धिकर्कार्य सफल रहेंगे। दूसरों के झगड़ों में न पड़ें।
वृश्चिम	धार्मिक अनुष्ठान में भाग लेने का अवसर प्राप्त हो सकता है। संत्यंग का लाभ मिलेगा। राजकीय सहयोग प्राप्त होगा। लाभ के अवसर प्राप्त होगी।	वृश्चिक	आय में निश्चितता रहेगी। शत्रु शांत रहेंगे। व्यापार-व्यवसाय से लाभ होगा। बुरी खबर मिल सकती है, धैर्य रखें। दौत्यधूप की अधिकता का स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ेगा।
मिथुन	वाहन, मरीनरी व अग्नि के प्रयोग में सावधानी रखें। विशेषकर गृहिण्यां लापरवाही न करें। आवाहक वस्तुएं गुम हो सकती हैं। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं।	धनु	आदशक वस्तु समय पर नहीं मिलने से खिताब रहेंगी। बनते कामों में बधा उत्पन्न होगी। स्वास्थ्य का अवसर रहेगा। दौत्यधूप की अधिकता का स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ेगा।
कर्क	वाणी में शब्दों का प्रयोग सोच-समझकर करें। प्रतिवृद्धिता में कमी होगी। राजकीय सहयोग प्राप्त होगा। वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकता है। व्यापार में वृद्धि होगी।	मकर	जल्दाजी व लापरवाही से हानि होगी। राजकीय कोप भुगतना पड़ सकता है। विवाद न करें। शूभ समाचार प्राप्त होंगे। प्रस्ताव रहेगा। काम में वृद्धि होगी।
सिंह	वाणी में शब्दों का प्रयोग सोच-समझकर करें। प्रतिवृद्धिता में कमी होगी। राजकीय सहयोग प्राप्त होगा। वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकता है। व्यापार में वृद्धि होगी।	कुम्भ	कोई अनहोनी होने की आशंका रहेगी। काम में मन नहीं लगेगा। व्यापार-व्यवसायिक यात्रा लाभदायक रहेगी। रोजगार मिलेगा। आय में वृद्धि होगी। कारोबार में वृद्धि होगी।
कन			

बॉलीवुड

मन की बात

मुझे पहले भी कई बार मिले थे राजनीति के प्रस्ताव: कंगना



क गणा रनौत ने एक सफल अभियान करियर के बाद अब राजनीति में धमाकेदार आगाज किया है। एकदेश ने हाल ही में हिंमाचल प्रदेश के मंडी निर्वाचन क्षेत्र से आम चुनाव जीता है। अभिनेत्री से सांसद बनीं कंगना ने बताया कि कैसे पहली फिल्म गैंगस्टर के बाद उनसे राजनीति में शामिल होने के लिए कहा गया था और कैसे वह एक सांसद के रूप में अपने कर्तव्यों के साथ फिल्मों में अपने काम करने की योजना बना रही है। कंगना रनौत ने हाल में एक इंटरव्यू में बताया कि उनके परिवार के विभिन्न सदस्यों से काफी पहले स्थानीय राजनीतिक नेताओं ने संपर्क किया था। एकदेश ने कहा कि, यह पहली बार नहीं है जब मुझे राजनीति में शामिल होने का न्योता मिला था, मुझे पहले भी प्रस्ताव मिले हैं। गैंगस्टर के तुरंत बाद, मुझे टिकट देने की बात हुई थी। मेरे परदादा कम से कम तीन बार विधायक रहे। जब आप ऐसे परिवार से होते हैं और कुछ सफलता का स्वाद चखते हैं, तो स्थानीय नेता आपसे संपर्क करते हैं। यह कॉमैन बात है। कंगना ने कहा कि, दरअसल, मेरे पिता को भी ऑफर मिला था। ऐसिहासिक हमले से बचने के बाद मेरी बहन को राजनीति में शामिल होने को कहा गया था। इसलिए हमारे लिए राजनीतिक प्रस्ताव मिलना कोई बड़ी बात नहीं है। मुझे 2019 में भी संपर्क किया गया था। कंगना ने अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए कहा कि, मैं इसे ब्रेक के तौर पर नहीं देख रही हूं। यह बहुत कठिन काम और जगह है, पर मैं तैयार हूं। मुझे लगता है कि अगर भगवान ने मुझे यह मौका दिया है तो मैं इसे पूरी ईमानदारी से आगे लेकर जाऊं। मैं मंडी के लोगों को निराश नहीं करना चाहती।

आज सिनेमाघरों
में रिलीज हो गई
चंदू चैपियन



अपनी डेटिंग लाइफ को लेकर डरे हैं कार्तिक आर्यन

का

तिक आर्यन ने आउटसाइडर होने के बावजूद इंडस्ट्री में अपनी एक खास जगह बना ली है। कार्तिक ने अब तक के करियर में ही कई शानदार फिल्में अपने नाम कर ली हैं। वहीं, लगातार एकटर एक के बाद एक बड़े प्रोजेक्ट्स साइन कर रहे हैं। इन दिनों कार्तिक अपनी अगली मोस्ट अवेटेड फिल्म चंदू चैपियन को लेकर चर्चा में बने हुए हैं, जो जल्द ही बॉक्स ऑफिस पर रिलीज होने जा रही है। इसी बीच एकटर कई दिलचस्प खुलासे भी कर रहे हैं।

कार्तिक ने इस बार अपनी निजी जिंदगी को लेकर भी खुलकर बात की है। उन्होंने इस बार बताया है कि वो कौन सी बीज है जिसके कारण वह बहुत डरे-सहमे से धूम रहे हैं। एकटर हाल ही में

एक इंटरव्यू में कहा कि उनकी डेटिंग लाइफ को बहुत अटेंशन मिलने लगी है। कार्तिक ने कहा, एक था जब मेरी पर्सनल लाइफ काफी चर्चा में आ गई थी और तब से वही सब चल रहा है। कार्तिक ने आगे कहा, सब बताऊं तो मैं प्राइवेट में भी इस समय किसी को डेट नहीं कर रहा। बस डरा हुआ धूम रहा हूं। मशहूर होने के बाद आप कम ही लोगों से मिलते हैं। आप फेमस होकर बेशक बहुत सारी बीजें खरीद सकते हैं, लेकिन जो एक बीज आप नहीं खरीद पाते वो है प्यार। लोग मुझे रोमांटिक हीरो जूर बहते हैं, लेकिन प्यार के मामले में हमेशा ही अनलकी रहा हूं। इसलिए मुझे अपने लिए एक सही इंसान की तलाश है।

बता दें कि कार्तिक आर्यन का नाम इंडस्ट्री में नुसरत भरूचा, अनन्या पांडे, सारा अली खान और डिंपल शर्मा जैसी एकट्रेसों और मॉडल्स के साथ जुड़ चुका है, लेकिन कार्तिक ने कभी आधिकारिक तौर पर अपने किसी भी रिश्ते पर मुहर नहीं लगाई है। दूसरी ओर कार्तिक के वर्कफ्रॉन्ट की बात करें तो इस समय उनके पास कई प्रोजेक्ट्स पाइपलाइन में हैं। चंदू चैपियन का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार था जो आज सिनेमाघरों में रिलीज हो गई। इसके अलावा कार्तिक को भूल भूलैया 3 में भी देखा जाने वाला है। फैस उन्हें फिर से पर्दे पर देखने के लिए बेताब हैं।

क रण जौहर इस बार दर्शकों के बीच एक दमदार एकशन फिल्म रिलीज करने जा रहे हैं। तमाम लव स्टोरीज दिखाने के बाद अब वह किल टाइटल के साथ अपना अगला प्रोजेक्ट लेकर आ रहे हैं। एकटर लक्ष्य, तान्या मानिकतला और राधव जुयाल के लीड रोल वाली इस फिल्म का दमदार ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है, जिसमें काफी

एकशन सीक्रेट्स देखने को मिल रहे हैं। चलिए जानते हैं कैसा है किल का ट्रेलर। किल के ट्रेलर में एक ट्रेन की जर्नी दिखाई गई है। इसके साथ-साथ एक प्यारी सी लव स्टोरी भी चल रही है। ट्रेलर में दिखाया गया है कि ट्रेन में एक गैंग हमला बोल देता है। इस दौरान वह पुलिसकर्मियों सहित कई सीन्स पर तो संदीप रेण्डी वांगा की एनिमल याद आ जाएगी। हालांकि, किल के ट्रेलर को काफी पसंद किया जा रहा है। दर्शकों ने इस पर खूब

जाती है और उसे उठाकर दूसरी बोगी में ले जाते हैं। यहाँ से कहानी में नया मोड़ आता है।

अब कहानी उस लड़के के हाथ में चली जाती है जिसकी प्रेमिका को गुंडों ने अगवाह कर लिया है। इसके बाद वह सारी हाँदे तोड़ते हुए गुंडों को बुरी तरह से मारने लगता है। इस दौरान आपको इन्हाँना वॉयलेंस दिखेगा कि कुछ सीन्स पर तो संदीप रेण्डी वांगा की मार देते हैं। इसके बाद एक लड़की के साथ मारपीट की

प्यार लुटाना शुरू कर दिया है। वहीं, फिल्म के लिए भी काफी उत्सुकता बढ़ गई है। निखिल भट्ट के निर्देशन में बनी किल को धर्मा प्रोडक्शन और आपूर्व मेहता ने मिलकर प्रोड्यूस किया है। फिल्म में लक्ष्य, तान्या मानिकतला और राधव जुयाल को लीड स्टार्स के तौर पर देखा जा रहा है। इस बार राधव ने खुंखार विलेन के रूप में एक नया अंदाज दर्शकों के बीच पेश किया है। बता दें कि फिल्म 4 जुलाई, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है।

‘किल’ के ट्रेलर में दिखा राधव का राक्षसी सूप

अजब-गजब

अजीब है ये कैफे, खाने की मेज पर रंगते हैं जहरीले जीव!

गले में सांप लपेटकर खाते-पीते हैं लोग

खाने-पीने के शौकीन लोगों को नई-नई जगह पर जाकर अच्छी-अच्छी डिशेज ट्राई करने का मन होता है। वो इसके लिए खूब ट्रैवेल भी करते हैं। इसी सफर में उन्हें कई बार कुछ ऐसा भी मिल जाता है, जो बेहद अलग और अनोखा हो। आज हम एक ऐसे ही कैफे की बात करेंगे, जिसके बारे में आपने शायद ही कभी सुना होगा। इसका वीडियो देखकर तो आप डर भी सकते हैं।

सोशल मीडिया पर हमें एक से बढ़कर एक चीज़ देखने को मिलती है। एक ऐसा ही नजारा इस वर्क सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है, जिसमें एक ऐसा रेस्टोरेंट दिख रहा है, जो कई मायनों में अनोखा है। आपने बहुत से अलग-अलग कैफे देखे और सुने होंगे लेकिन आज हम आपको जो वीडियो दिखाने जा रहे हैं, वो सबसे अलग है। इसमें आप एक ऐसा कैफे देखेंगे, जहाँ इसनां के साथ-साथ सांप भी मौजूद हैं।

आमतौर पर लोग सांप देखते ही सिर पर पांव रखकर भागने लगते हैं। हालांकि इस कैफे में आपको अलग ही नजारा दिखेगा। यहाँ आते ही लोगों को खाने के साथ-साथ भी परोसे जाते हैं। इन सांपों को कोई अपने गले में, कोई सिर पर तो कोई हाथ में भी लपेट लेता है। वो इनके साथ ही अपना खाना खाते रहते हैं। इसके अलावा आप टेबल पर भी जहरीले जीवों को



देख सकते हैं। इन सबको खाने के साथ देखकर आपकी रुह भले ही कांप रही हो लेकिन यहाँ बैठे लोग इसे एक्सपरियेंस मान रहे हैं। वीडियो को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर sooru_irundha_podhum नाम के अकाउंट से शेयर किया गया है। इसे

लाखों लोगों ने देखा है और वीडियो के साथ बताया गया है कि ये जगह मलेशिया में है। लोगों ने इस वीडियो पर दिलचस्प कमेंट भी किए हैं। एक यूजर ने लिखा- ये बेहतरीन है। वहीं एक अन्य यूजर ने लिखा- खाते-खाते हाथ में टंगा सांप गलती से खा लिया तो?

आम है या सोना, एक किलो आम में आ जाएगी दॉयल एनफील्ड बुलेट

रायपुर। आम को फलों का राजा कहा जाता है और इन दिनों राजधानी रायपुर में आमों का मेला सजा हुआ है। प्रदेश के इकलौते कृषि विश्वविद्यालय यानी इंदिरा गांधी कृषि विश्व विद्यालय में राशीय आम महोत्सव की शुरुआत की गई है। यह

महोत्सव आज समाप्त हो जायेगा। यहाँ छत्तीसगढ़ के लोकल आम से लेकर देश विदेश के अनेक किस्मों की प्रदर्शनी लगाई गई है। द्वितीय लोकल आम से लेकर बांगलादेशी आम बारी, थाईलैंड की मस्तारा सहित कई वैश्वानी में आपको आम देखने मिल जाएगे। ये सभी आम अपने आप में कई तरह की विशेषताएं लिए हुए हैं। इन्हें देखने मात्र के लिए ही लोगों की भीड़ उमड़ रही है। प्रदर्शनी में आम की 325 से अधिक किस्में प्रदर्शित की गई हैं। आम का व्यवसाय करने वाले राजेंद्र प्रसाद गुप्ता ने बताया कि वे 9 प्रकार के विदेशी आम इस राशीय आम महोत्सव में लेकर आप हुए हैं। इसमें सबसे खास जापान की मियाजाकी किस्म है जो कि दुनिया का सबसे महंगा आम है। इसकी कीमत 2 लाख 70 हजार रुपए प्रति किलो है। यह आम मुख्यरूप से इस महोत्सव में आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। लोग इस आम का फोटो अपने मोबाइल में कैद कर रहे हैं। इसके अलावा यूएसपे का जम्बू रेड की किस्म है जिसकी कीमत 12 हजार रुपए प्रति किलो है। यह दोनों आम बड़े साइज के होते हैं। बांगलादेश के आम बारी की भी चार वैश्वानी हैं। यह आम यूग्मित्युलप से इस महोत्सव में देख सकते हैं। मियाजाकी आम विशेष किस्म का आम है। आम सुगंधित होने के अलावा रेगुलर तरीके से इसका प्रोडक्शन होता है। जापान के योकोहामा मियाजाकी इसका मूल स्थान है इसलिए इसे मियाजाकी नाम से जाना जाता है। इस आम का उपर्योग ज्यादातर कारोबोरेट जात में गिफ्ट लेन-देन के लिए किया जाता है। इसमें दो प्रकार के टेस्ट होते हैं। सूर्य के रोशनी व

आरएसएस-बीजेपी के बीच पहले वाली बात नहीं रही : उदित राज

» बोले- खराब हो गए हैं दोनों के रिश्ते

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता उदित राज ने दावा किया है कि आरएसएस और बीजेपी के बीच अब पहले वाली बात नहीं रही है। दोनों के रिश्ते बिगड़ गए हैं। उदित राज ने शुक्रवार (14 जून) को कहा है कि आरएसएस और बीजेपी के रिश्ते खराब हो गए हैं।

बीजेपी ने आरएसएस को किनारे कर दिया है। ऐसा इसलिए भी कहा जा रहा है, क्योंकि एक इंटरव्यू के दौरान बीजेपी अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कहा था कि आरएसएस के एक सामाजिक संगठन है, जबकि बीजेपी राजनीतिक दल है। अब हम आगे बढ़ चुके हैं।

पहले से ज्यादा सक्षम हो चुके हैं, ऐसे में अब

अहंकारियों को 241 पर रोक दिया, ये प्रभु का न्याय है : इंद्रेश

आरएसएस की राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य इंद्रेश कुमार ने बड़ा बयान दिया है। उन्होंने कहा जो अंबिकारी हो गए हैं, उन्हें 241 पर रोक दिया, जिनकी राज के प्रति आस्था नहीं थी, अप्रद्या थी। उन सबको मिलकर 234 पर रोक दिया। यहीं प्रगत का न्याय है। इंद्रेश कुमार जयपुर के पास कानोता में आस्था अर्थात् व्यायाम व्यायाम करते हैं। 2024 के लोकसभा



उन्होंने कहा कि राज सक्षम साथ न्याय करते हैं। 2024 के लोकसभा

चुनाव को दी देख लीजिए। जिन्होंने राज की भक्ति की, लेकिन उनके धैर्यी अंबिकार आ गया। उस पार्टी को सबसे बड़ी प्रार्थी घोषित कर दिया। उनको जो पूर्ण रूप लिलना चाहिए, जो शक्ति निलंबन करें, वो भवान ने अंबिकार के कारण रोक दी। उन्होंने कहा कि जिन्होंने राज का विशेष किया, उन्हें विल्कुल भी शक्ति नहीं दी। उन्होंने दो किंसी को भी शक्ति नहीं दी।

सब मिलकर (इंद्रेश ब्लॉक) भी नव-

नी नवी बते, नव-2 पर खड़े रह गए। इंद्रेश प्रभु का व्याया विविध नहीं है, सर्व है, बड़ा आनंददायक है। अंद्रेश दो जगता प्रत्यावारी ललूर सिंह की दार पर भी इंद्रेश कुमार ने कहा कि जो राज की भक्ति करें, वो भवान ने अंबिकार के कारण रोक दी। उन्होंने कहा कि जिन्होंने राज का विशेष किया, उन्हें विल्कुल भी शक्ति नहीं दी। उन्होंने दो किंसी को भी शक्ति नहीं दी।

उन्होंने दो किंसी को भी शक्ति नहीं दी।

राज मिलकर (इंद्रेश ब्लॉक) भी नव-



आरएसएस की जरूरत उतनी नहीं है। आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत ने भी बीजेपी पर बिना नाम लिए निशाना

साधा था। उन्होंने कहा था कि जिसको वास्तविक सेवक कहा जाता है, वह हमेशा मर्यादा में चलता है। एक सच्चे सेवक में अंबिकार नहीं होता और वह गरिमा बनाए रखते हुए लोगों की सेवा करता है। नागपुर में एक कार्यक्रम में पहुंचे संघ प्रमुख ने कहा कि सच्चा सेवक कर्म करता है, लेकिन कर्मों में लिपटा नहीं होता है। उसमें अंबिकार नहीं आता है कि मैंने इसे किया है। वही सेवक कहलाने का अधिकारी होता है।

इंद्रेश कुमार अपनी विफलता का आरोप दूसरों पर लगा रहे हैं : सत्येंद्र

श्री राम जन्मभूमि मटिके मुख्य पूज्यों आवार्य सत्येंद्र दास महाराज ने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के इंद्रेश कुमार के बयान पर प्रतिक्रिया दी है। सत्येंद्र दास ने कहा कि अभिनवान नहीं होगा यह ऐसा कुछ नहीं है। इंद्रेश जी निवृत्त मुसलमानों की एकता के लिए प्रयास करते हुए पर ऐसा हुआ नहीं, लेकिन मुस्लिमों ने बीजेपी को बोट दिया ही नहीं, इंद्रेश जी अपनी विफलता का आरोप बीजेपी पर लगा रहे हैं। राम मटिके के पूजारी ने कलकित 240 सांसद बीजेपी के कम नहीं हैं, वो आजीन असफलता को बीजेपी पर लगा रहे हैं, बीजेपी ने 500 साल के विवाद को खत्ता किया और राम मटिके बनवाया।

लोगों के बीच में जाएं विधायक : केजरीवाल

- » किसी भी कीमत पर पानी की कमी न हो
- » तिहाड़ में आतिशी ने सीएम से की मुलाकात



नई दिल्ली। दिल्ली में बिजली-पानी की समस्या को दूर करने के लिए मंत्री के साथ विधायक सड़कों पर होंगे। दिल्ली की जल मंत्री आतिशी ने तिहाड़ जेल में मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल से मुलाकात की। इस दौरान उन्होंने सीएम को दिल्ली में पानी और बिजली की स्थिति के बारे में विस्तार से बताया। इस पर मुख्यमंत्री ने शहर में पानी की मौजूदा समस्या के तुरंत समाधान करने के लिए निर्देश दिए। साथ ही विधायकों के लिए निर्देश दिए कि सभी विधायक ग्राउंड पर लोगों के बीच जाए। साथ ही लोगों की पानी की समस्या को दूर करने का काम करें।

आतिशी ने कहा कि केंद्र सरकार ने मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को झूठे केस में फँसा कर तिहाड़ जेल में बंद किया गया है। जेल में रहकर भी वह दिल्ली के विकास के लिए काम कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि दिल्ली की खबरों से पता चला कि दिल्ली में पानी की समस्या चल रही है। इसके कारण दिल्ली के लोग परेशान हैं। ऐसे में इन समस्याओं को जल्द दूर करने का आदेश मुख्यमंत्री ने दिया है। उन्होंने कहा कि अरविंद केजरीवाल जेल के अंदर हो या जेल के बाहर हो वो दिल्ली के लोगों के बारे में उनकी समस्याओं कि समाधान के लिए और दिल्ली के लोगों की बेहतरी के लिए सोचते हैं। उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने दिल्ली पुलिस कमिशनर को टैकर माफियाओं पर निर्देश दिया। जिसके बाद पुलिस एक्शन मोड़ में आ गई है। मुनक नहर इलाके में दिल्ली पुलिस एक्टिव हो गई है। गुरुवार सुबह दिल्ली पुलिस की टीम मुनक नहर किया गया। पुलिस लगातार पेट्रोलिंग कर रही है।

नहीं रहे दूरसंचार कर्मियों के सहयोगी जुगुल किशोर

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। कभी दूरसंचार विभाग में कर्मियों के चहेते और उनकी समस्याओं को अधिकारियों तक पहुंचा कर उनका निराकरण कराने वाले सेवानिवृत्त कार्यालय अधिकारी जुगुल किशोर का निधन 96 वर्ष की उम्र में हो गया। श्री जुगुल का जन्म 1928 में बिहार के सिवान में हुआ था। उन्होंने शुरूआती शिक्षा बिहार में ली उसके बाद वह लखनऊ आए गए यहां उच्च शिक्षा लेने के बाद उन्होंने इस शहर को अपनी कर्मभूमि बनाई।

उन्होंने पोस्टल व टेलीकॉम विभाग में लगभग तीस साल सेवाएं दी। इसबीच वह अपने सहकर्मियों की समस्याओं को तत्काल खत्म करवाने में अहम भूमिका निभाते थे। इसके अतिरिक्त उन्होंने कई समाजिक कार्यों भी अपना योग दाना दिया। श्री किशोर अपने पांच पुत्री, एक पुत्री, दो पुत्र समेत पौत्र, प्रपौत्री व प्रपौत्र व प्रपौत्री समेत एक भरापूरा परिवार छोड़ कर गए हैं।

- » सीएम हेल्पलाइन का असंवेदनशील रवैया
- » बेसठारा असाहाय वृद्ध को वृद्ध आश्रम भेजने का भी नहीं कर पाये ग्रन्थ

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। विगत 2-3 माह से हजरतगंज क्षेत्र के बसन्त सिनेमा के आस-पास अत्यन्त दयनीय अवस्था में फुटपाथ पर पड़े हुए वृद्ध पर अधिकर में वहां पर आस-पास की सफाई कार्य करने वाली लक्ष्मी वाल्मीकी को दिया आ ही गई लेकिन उनके द्वारा अपने स्तर पर उस वृद्ध की सहायता करने का कोई विकल्प नहीं था अतः लक्ष्मी द्वारा इस बाबत 4 जून को पशुपती समाजसेविका सुनीता पाण्डे से अनुरोध किया गया।

उन्होंने कहा कि ये वृद्ध पिछले कई महीनों से बसन्त सिनेमा के पास फुटपाथ पर अत्यन्त दयनीय अवस्था में पड़ा है,



आस-पास के लोग उसे कुछ खाने को दे देते हैं, किन्तु यदि उसे कोई सहायता नहीं मिलेगी तो वृद्ध असमय ही मर जायेगा।

सुनीता पाण्डेय द्वारा वृद्ध को सहायता प्रदान कराये जाने के लिये, अभिलाषा सेवा संस्थान की प्रबन्धक/सचिव आभा शुक्ला से सम्पर्क करने को कहा गया, जिस पर लक्ष्मी वाल्मीकी द्वारा आभा शुक्ला को पूरे तथ्यों से अवगत कराया गया और

सामाजिक कार्यकर्ता ने की मदद

सामाजिक कार्यकर्ता तुषार साहू तत्काल बसन्त सिनेमा के पास पूछे और उपर उस द्वारा बात-चीजों के दर्शनाने बताया गया कि वह हुनरेजन का रहने वाला है और जनपाल मार्केट दिल्ली राज्य लोकोनिंग में कागज कराया था, मार्डी नैत और मार्डी के बाद घर जाने के बाद उसी भावी नैत ने साल-डेक्स पहले रहे से भगवा दिया है, तबसे वह ऐसे ही पड़ा है। इस पर तुषार साहू द्वारा जिला

सामाजिक कार्यकर्ता को तत्काल लोकेशन पर पहुंच कर वृद्ध की मदद को कहा गया। सी.एम. हेल्प लाइन की कार्य प्रणाली प्रदेश के मुख्यमंत्री की मंशा के विपरीत ही कही जा सकती है। जहां एक और मुख्यमंत्री मजलूमों के प्रति अत्यन्त संवेदनशील भाव रखते हैं, वहां दूसरी और सी.एम. हेल्प लाइन की कार्य प्रणाली में अगम्भीरता स्पष्ट रूप से नजर आती है।

हाईकोर्ट के रिटायर जज करेंगे बलौदाबाजार हिंसा की जांच

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

रायपुर। बलौदाबाजार हिंसा को लेकर छत्तीसगढ़ की विष्णुदेव साय सरकार फुल एक्शन में है। वहां के तत्कालीन कलेक्टर केल औहान और एसपी सदानंद कुमार को सस्पेंड करने के बाद फिर एक बड़ा कदम उठाया है। राज्य शासन ने गिरोधपुरी धाम के ग्राम महोनी के अमरगुण में जैतखाम क्षतिग्रस्त सामाले में जांच करायी। इसके लिए छत्तीसगढ़ उच्च न्यायालय के सेवानिवृत्त न्यायाधीश को जांच आधिकारी बनाया गया है। राज्य शासन ने 6 बिन्दुओं पर जांच के लिए एकल सदस्यीय टीम इस घटना की जांच कर 3 महीने के भीतर अपनी रिपोर्ट राज्य शासन को सौंपेंगे।

ये कैसा न्याय: अधिनिर्मित घरों में पहुंचाए जा रहे विस्थापित

कई घरों में दरवाजे खिड़की नहीं, सड़कों पर बिखरा मलबा

- » अकबरनगर के पीड़ितों के साथ हो रहा अन्याय
- » विलचिलाती धूप में बाहर रहने को मजबूर माहिलाएं व बच्चे
- 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। न्याय की बात करने वाली योगी सरकार में अन्याय कैसे हो रहा है उसे देखा हो तो एलडीए की आवास योजना बसंत कुंज में देखा जा सकता है। जहां अयोध्या रोड में ढहाई जा रही अकबर नगर के वासियों को बसाने की व्यवस्था की जा रही है। ज्ञात हो कि कुकरैल रिवर फ्रंट के निर्माण के चलते अकबर नगर में कोर्ट के आदेश से एलडीए व नार निगम ध्वस्तीकरण कर रहा है। वहीं अदालत के ही आदेश पर इन लोगों को मकान में दिए जा रहे हैं।

बसंतकुंज की जिस प्रधानमंत्री आवास के घर इन पीड़ितों को दिया जा रहा है वह अब भी अधूरे पढ़े। किसी मकान में बाथरूम बने नहीं हैं तो कहीं पर दरवाजे व खिड़कियां भी नहीं लगी हैं। यहीं नहीं मकानों में तो शौचालय भी अर्धनिर्मित हैं। यहीं नहीं कुछ आवासों के सामने मकानों के वेस्ट मैटेरियल जमा हैं जिससे लोगों को रास्ता तक नहीं मिल रहा है। महिलाएं व बच्चे विलचिलाती गर्मी में खुले में रहने को मजबूर हैं।



अब भी चल रहे हैं बुलडोजर

अकबरनगर द्वितीय में अवैध निर्माण ढहने के बाद अकबरनगर प्रथम में अभियान शुरू हो गया। यहां पहले दिन 54 मकान-दुकान पर बुलडोजर चला। शुक्रवार को ध्वस्तीकरण जारी रहा। इससे पहले अकबरनगर द्वितीय में अभियान के चौथे दिन 83 अवैध निर्माण ढहाए गए। यहां तोड़े गए मकान-दुकान की संख्या 395 हो गई है। इस जगह पर महज दो निर्माण बचे हैं। चार दिन की मेहनत के बाद प्रशासन की टीम ने बृहस्पतिवार शाम अकबरनगर द्वितीय को मैदान बना दिया। यहां सिर्फ दो अवैध निर्माण अभी भी खड़े हैं, जिनमें एक धार्मिक स्थल और दूसरा मदरसा है। मदरसे में बच्चे व धार्मिक स्थल में ग्रंथ हाने के कारण इन्हें अभी नहीं तोड़ा जाएगा।

अब भी धड़ल्ले से हो रही है डीजल चोरी

आखिर कौन है नगर निगम में डीजल चोर, 4PM के कैमरे में कैद हुए डीजल चोरी करते हुए निगम के कर्मचारी

- » प्रवर्तन दल प्रचार व मार्ग प्रकाश की गाड़ियों से डीजल हो रहा था चोरी
- » डीजल चोरी की एफआईआर दर्ज
- मो. शारिक/4पीएम न्यूज नेटवर्क



नगर निगम की गाड़ी से डीजल निकालता वाहन चालक इनसेट में गाड़ी का नंबर।



नगर निगम की गाड़ी से तेल निकालकर ब्रास बैंड की गाड़ी में रखा गया डीजल से भरा पीपा।

वालाकदर रोड मार्ग प्रकाश कार्यालय डीजल चोरी में सबसे आगे

दो दिन पहले डीजल चोरी की एफआईआर गोमतीनगर थाने में दर्ज हुई थी। धड़ल्ले डीजल चोरी वालाकदर रोड मार्ग प्रकाश कार्यालय के पास हो रही थी। वहां पर हर दिन सैकड़ों लीटर डीजल, जो हमारे संवाददाता के कैमरे में कैद हुआ। शिव शंकर बैंड के तेले से 4 गैलन डीजल बरामद हुआ। जैसे ही डीजल चोरों ने कैमरे देखे वह मार गए। जोके से तीन गाड़ियों तेज रफ्तार से वहां निकले। वहीं जोके पर पहुंचे चीफ इंजीनियर ने डीजल को कब्जे में लिया। शिकायत के बाद चीफ इंजीनियर ने चोरों से गोली दीजल को वहां मंगाया था। शिव शंकर बैंड के ट्रैक्ट्रों से सैकड़ों लीटर डीजल से गोले गोले बरामद किया गया। चीफ इंजीनियर को खुश करने के लिए बिना बाटा ए ट्रॉले गैलन उठा लाये गए।

माजपा झांडा लगी एस्यूवी कार भी चोरी में शामिल!



गाड़ी गोपण स्वीट हाउस की है। उसके काफी नेट पर इस एस्यूवी कार भी चोरी करने के लिए आवास दिया गया है।

“ डीजल चोरी करने वालों पर सख्त कार्रवाई होगी साथ ही साथ इसमें जो भी दोषी पाए जाएंगे इन सभी को जेल भेजने का काम किया जाएगा। बस्त्रा किसी को नहीं जाएगा। – इन्द्रजीत सिंह, नगर आयुक्त

उत्तर प्रदेश में प्रचंड गर्मी से सब बेहाल

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। पूरे यूपी में गीषण गर्मी कहर बरपा रही है। गर्मी के चलते कानपुर का सबसे ज्यादा बुरा हाल है। हाईवे की सड़क का डामर पिघल गया। इससे वाहनों के पहियों से रोड नालीनुमा हो गई। दरअसल, राजस्थान के थार मरुस्थल से होकर आ रही उत्तर-पश्चिमी गर्म हवाओं की वजह से कानपुर परिक्षेत्र का पारा लगातार हाई बना हुआ है। उमस भरी गर्मी में शहरी हलकान हैं। गुरुवार को महानगर का अधिकतम और न्यूनतम तापमान प्रदेश में सबसे अधिक रहा है।

शहरियों ने दिन भर लू के थोपें झेले। सीएसए मौसम विभाग का कहना है कि मानसूनी पूर्व हवाएं अभी रफ्तार नहीं पकड़ पारही हैं। इस बजह से गर्मी बनी हुई है। चार-पांच दिन अभी यही स्थिति बने रहने का पूर्वानुमान है। मौसम विभाग के मुताबिक, गुरुवार को अधिकतम तापमान सामान्य औसत से तीन डिग्री और न्यूनतम तापमान द्वां डिग्री अधिक रहा है।

जून में गर्मी बाहर निकलने वाले लोगों की कठिन परीक्षा ले रही है। बांदा-चित्रकूट में अधिकतम तापमान 47 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। लू की चपेट में आकर उल्टी-दस्त और बुखार से नौ लोगों की मौत हो गई। इनमें चित्रकूट में तीन, बांदा में दो, महोबा में चार लोगों की जान चली गई।



बच्चों के लिए 28 जून तक बंद रहेंगे विद्यालय

यूपी में गीषण गर्मी को देखते हुए परिदैरी स्कूलों में गर्मी की छुट्टी 24 जून तक के लिए बंद हो गई है। वहीं, बच्चों के लिए स्कूल 28 जून तक बंद रहेंगे। इस संबंध में महानिदेशक स्कूल शिक्षा कंघन गर्मी ने जानकारी दी है। बच्चों ने दिन भर लू के थोपे झेले। सीएसए मौसम विभाग का कहना है कि मानसूनी पूर्व हवाएं अभी रफ्तार नहीं पकड़ पारही हैं। इस बजह से गर्मी बनी हुई है। चार-पांच दिन अभी यही स्थिति बने रहने का पूर्वानुमान है। मौसम विभाग के मुताबिक, गुरुवार को अधिकतम तापमान सामान्य औसत से तीन डिग्री और न्यूनतम तापमान द्वां डिग्री अधिक रहा है।

जून में गर्मी बाहर निकलने वाले लोगों की कठिन परीक्षा ले रही है। बांदा-चित्रकूट में अधिकतम तापमान 47 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। लू की चपेट में आकर उल्टी-दस्त और बुखार से नौ लोगों की मौत हो गई। इनमें चित्रकूट में तीन, बांदा में दो, महोबा में चार लोगों की जान चली गई।