



सांध्य दैनिक

4PM



किसी को सिर्फ अपने धर्म का सम्मान और दूसरों के धर्म की निंदा नहीं करनी चाहिए।
-सम्राट अशोक

मूल्य
₹ 3/-

www.4pm.co.in www.facebook.com/4pmnewsnetwork [@Editor_Sanjay](https://twitter.com/Editor_Sanjay) [YouTube @4pm NEWS NETWORK](https://www.youtube.com/4pm NEWS NETWORK)

• तर्फः 10 • अंकः 154 • पृष्ठः 8 • लखनऊ, मंगलवार, 9 जुलाई, 2024

श्रीलंका दौरे पर नहीं जाएंगे रोहित...

7

उपचुनाव होंगे सत्तापक्ष व विपक्ष...

3

पूरे देश में विस्तार पर जोर लगाएगी...

2

हाथरस हादसे की होगी ‘सुप्रीम’ सुनवाई

दो सदस्यीय
समिति ने सौंपी
जांच रिपोर्ट

► सीजेआई ने सूचीबद्ध करने के दिये निर्देश ► 12 जुलाई को अदालत लेगी हिसाब

» एसआईटी रिपोर्ट पर
भी सवाल

» हादसा आयोजकों की
लापरवाही की वजह
से हुआ : रिपोर्ट

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

बहीं यूपी सरकार द्वारा गठित एसआईटी ने भी रिपोर्ट सौंप दी उसमें हादसे के लए भीड़ को जिम्मेदार बताया गया है। इस रिपोर्ट पर सवाल भी उठ गया है।

सियासी गलियों से लेकर आम लोगों ने के बीच चर्चा है कि यह रिपोर्ट महज खानापूरी करने के लिए आई है।

बहीं इस मामले में कुछ अधिकारियों पर गाज भी गिरी। गौतम बहादुर ने कि उत्तर प्रदेश के हाथरस में 2 जुलाई को भाले बाबा के सत्संग में भगदड़ मच गई थी। इस दौरान 121 लोगों की मौत हो गई। यूपी की योगी सरकार ने इस मामले की जांच के लिए

नई दिल्ली। 121 लोगों की मौत देने वाले हाथरस भगदड़ का मामला सुप्रीम कोर्ट में पहुंच गया है। इस मामले की सुनवाई 12 जुलाई को होगी। सीजेआई डीवाई चंद्रघंड ने कहा कि उन्होंने इस मामले को सूचीबद्ध करने का निर्देश दे दिया है। याचिका में उत्तर प्रदेश सरकार को दो जुलाई को घटना पर एक रिपोर्ट तैयार करने और अधिकारियों के खिलाफ लापरवाही के लिए कार्रवाई शुरू करने की मांग की गई है।

बता दें कि 2.5 लाख से भी अधिक श्रद्धालु दो जुलाई को हाथरस जिले का फुलरड गांव में भोले बाबा के सत्संग में शामिल हुए थे।



बाबा साकार हरि का नाम नहीं

दो जुलाई को स्थानीय सिकंदराबाद थाने में हाथरस भगदड़ को लेकर एसआईटी दर्ज की गई थी। हालांकि, इसने नोले बाबा का नाम आशोकी के तौर पर दर्ज नहीं है। नोले बाबा भगदड़ की घटना के बाद से फैला है। उसके बाद नोले बाबा ने बदला जारी कर फैला बदला ले गया। हाल ही में नोले बाबा ने बदला जारी कर दीर्घियों को छोड़ नहीं जाएगा।

एसआईएम-सीओ समेत छह सद्यों

जब समिति ने कार्यक्रम आयोजक तथा तहसील टालीय पुलिस व प्रशासन को नींदोशी पाया है। स्थानीय प्रकाशिकी, सीओ, तहसीलदार, इंस्पेक्टर, पौली इंस्पेक्टर द्वारा जिले वाली अधिकारियों को अवगत नहीं करने का अनुभवित प्रयत्न कर दी गई और अधिकारियों द्वारा कार्यक्रम को गंभीरता से नहीं लिया गया और विविध अधिकारियों को अवगत नहीं कराया गया। एसआईटी ने संविधि अधिकारियों के विलोप्त कार्यर्गांड की संस्तुति की।

पुलिस एवं प्रशासन के अधिकारियों ने आयोजन को गंभीरता से नहीं लिया।

राहुल गांधी को अपने बीच पाकर उत्साह में रायबरेली के लोग

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

रायबरेली। कांग्रेस नेता व लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी मंगलवार को एकदिवसीय दौरे पर रायबरेली पहुंचे। वहां पहुंचते ही उन्होंने सबसे पहले चुरुवा हनुमान मंदिर में दर्शन-पूजन किया और आशीर्वाद लिया। वहीं अपने लोकप्रिय नेता उनको अपने बीच पाकर लोग काफी उत्साहित दिखाई दे रहे थे। मंगलवार सुबह वह दिल्ली से लखनऊ एयरपोर्ट पहुंचे और यहां से अपने संसदीय क्षेत्र के लिए रवाना हो गए। लोकसभा चुनाव जीतने के बाद राहुल का अपने संसदीय क्षेत्र का दूसरा दौरा होगा। राहुल के आगमन को लेकर पार्टी कार्यकर्ताओं के साथ जिले के लोगों में उत्साह है।

लोकसभा चुनाव जीतने के बाद राहुल गांधी अपने संसदीय क्षेत्र के एक



शहीद कैप्टन अंथुमान
सिंह की पत्नी कर
सकती मुलाकात

19 जुलाई 2023 को सियायिन ग्रेलियर में शहीद हुए कैप्टन अंथुमान सिंह की पत्नी सुनीत के भी मंगलवारों को गुरुमुक्त गेट द्वारा ग्राम में राहुल गांधी से मिलने की संवादावाहा है। शहीद कैप्टन अंथुमान सिंह की कर्तिं चर से सम्मानित किया गया था। ग्रेलियर दोपही गुरुवे से शहीद की पत्नी सुनीत से सम्मान लिया था। कांग्रेस गिलाल्यास पंकज दिवारी ने बातचीत की शरीर कैप्टन अंथुमान सिंह की पत्नी सुनीत मंगलवार को राहुल गांधी से गुरुमुक्त गेट द्वारा ग्राम में गिल सकती है।

दिवसीर दौरे पर आए थे। अब दूसरी बार यहां पहुंच रहे हैं। वह सड़क मार्ग होते हुए भुएमऊ गेट राहुल ग्राम पहुंचेंगे। गेट

हाऊस में राहुल पार्टी कार्यकर्ताओं से मुलाकात करेंगे। वह कार्यकर्ताओं की बात को सुनने के साथ जिले के विकास

काफी इंतजाम के साथ-साथ अनुमति देने के बावजूद के बाद मौके पर अफसरों के द्वारा मुआवजा नहीं करने को घटना का जिम्मेदार बताया गया है। एसआईटी ने अपनी रिपोर्ट में कहा है कि भगदड़ के पीछे साजिश से इनकार हीं किया जा सकता है। इस मामले में गहन जांच की जरूरत है, यह हादसा आयोजकों की लापरवाही की वजह से हुआ, स्थानीय

कार्यकर्ताओं के विलोप्त कार्यर्गांड की संस्तुति की।

पुलिस एवं प्रशासन के अधिकारियों ने आयोजन को गंभीरता से नहीं लिया।

पीएम मोदी नेहरूफोबिया से ग्रस्त : जयराम रमेश

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी दो दिवसीय यात्रा के लिए रुस में हैं। राष्ट्रपति लालितीर पुरिन ने बाहे फैलाक से ग्राम पत्री पीएम मोदी की स्वागत की दिया। एंपैर नोटी नींदोशी पाया गया है। बात दें कि कांग्रेस ने भाले बाबा के भावजूद के बाद सारे कांग्रेसी नोटी नींदोशी हैं। बात दें कि कांग्रेस ने भाले बाबा को भावजूद के बाद सारे कांग्रेसी नोटी नींदोशी हैं। जिस दिवसीय यात्रा की मानवता से नहीं लिया गया और विविध अधिकारियों को अवगत नहीं कराया गया। एसआईटी ने संविधि अधिकारियों के विलोप्त कार्यर्गांड की संस्तुति की।



» रुस व ऑस्ट्रेलिया दौरे पर गरमाई सियासत

संघराम नामों के प्रभावी जयराम रमेश ने कहा कि ऑस्ट्रिया गणराज्य की पूर्ण स्थापना 26 अक्टूबर 2023 को गई थी, जिसे इकान राष्ट्रीय दिवस मनाया जाता है। और ये वाराणसी का बनाने के लिए विविध अधिकारियों को अवगत नहीं कराया गया। एसआईटी ने जयराम रमेश के विलोप्त कार्यर्गांड की संस्तुति की।

कांग्रेसी नोटी नींदोशी हैं। यहां ने जयराम रमेश के विलोप्त कार्यर्गांड की संस्तुति की।

जयराम रमेश के विलोप्त कार्यर्गांड की संस्तुति की।



पूरे देश में विस्तार पर जोर लगाएगी सपा

» राज्यों के विस चुनाव के साथ हो सकते हैं यूपी की 10 सीटों पर उपचुनाव

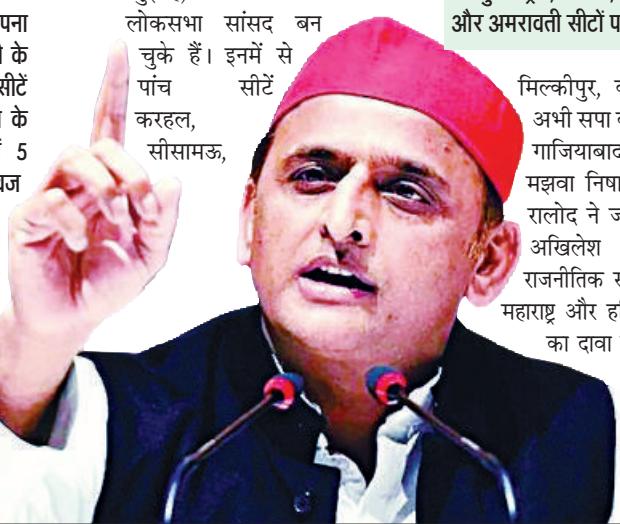
4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। समाजवादी पार्टी अब पूरे देश अपना विस्तार करने का विचार कर रही है। इसी के तहत वह देश अन्य राज्यों में कांग्रेस से सीटें मांगने जा रही है। सपा ने इंडिया गढ़बंधन के तहत महाराष्ट्र में 12 और हरियाणा में 5 विधानसभा सीटों पर दावा किया है। इसके एवज में कांग्रेस को यूपी विधानसभा उपचुनाव में दो सीटें मिल सकती हैं।

सूत्र बताते हैं कि सपा नेतृत्व ने भविष्य के लिए कांग्रेस को अपना फलसफा भी समझा दिया है—‘एक हाथ दो, दूसरे हाथ लो’। यूपी विधानसभा की 10 रिक्त सीटों पर महाराष्ट्र और हरियाणा के आम विधानसभा चुनावों के

साथ ही चुनाव होने की संभावना है। इन राज्यों के आम चुनाव अक्टूबर में होना तय माना जा रहा है। कांग्रेस ने भी गठबंधन के तहत यूपी विस उपचुनाव में सीटें मांगी हैं यूपी में एक सीट सीसामऊ (कानपुर) सपा विधायक इरफान सोलंकी को सजा होने से रिक्त हुई है, जबकि नौ विधायक अब

लोकसभा सांसद बन चुके हैं। इनमें से पांच सीटें करहल, सीसामऊ,



सपा की महाराष्ट्र में 12 और हरियाणा में पांच सीटों पर लड़ने की तैयारी

महाराष्ट्र में मजबूत है सपा

महाराष्ट्र में मानसुख शिवाजी नगर व भिवंडी पूर्व विधानसभा सीट अभी सपा के पास हैं। इन दो सीटों के अलावा भिवंडी पश्चिम, मालेगांव सेंट्रल, वरसोवा, औरंगाबाद पूर्व, धुले, अकोला वेस्ट, नागपुर सेंट्रल, करंजा, जलगांव जामोद, रावर और अमरावती सीटों पर अपना दावा ठोका है।

मिल्कीपुर, कटेहरी और कुंदरकी अभी सपा के पास थीं। वर्हां, खैर, गाजियाबाद व फूलपुर भाजपा, मझवा निषाद पार्टी और मीरापुर गालोद में जीती थीं। सपा अध्यक्ष अखिलेश यादव के नजदीकी राजनीतिक सूत्र बताते हैं कि अगर महाराष्ट्र और हरियाणा में उनकी पार्टी का दावा स्वीकार किया गया तो यूपी में गाजियाबाद और मिर्जापुर की मझवा सीट कांग्रेस को देने पर विचार हो सकता है।

हर वर्ग में अपनी पैठ बनाने की रणनीति बनाएगी कांग्रेस

» जातिगत वोटबैंक पर नजर महापुरुषों पर होंगे कार्यक्रम

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। यूपी कांग्रेस ने प्रदेश में अपनी ताकत बढ़ाने के लिए मेहनत करना शुरू कर दिया है। इसी के मद्देनजर में जातिगत वोटबैंक बढ़ाने की नई रणनीति बनाई है। इसके तहत विभिन्न महापुरुषों और पार्टी के वरिष्ठ नेताओं के नाम पर कार्यक्रम चलाए जाएंगे। यह कार्यक्रम संबंधित जाति की आबादी के बीच चलाए जाएंगे।

पार्टी ने पूर्व उप्रधानमंत्री स्व. जगजीवनराम की पुण्यतिथि (6 जुलाई) पर बीते दिनों तीन दिवसीय आयोजन कर इस मुहिम की शुरुआत कर दी है। यह आयोजन दलित आबादी के बीच किए गए। दलितों के बीच पहुंचे पार्टी नेताओं ने उन्हें यह समझाने का प्रयास किए कि कांग्रेस ने हमेशा उनकी बिरादरी को तबज्जो दी है। अब पार्टी संतों व स्वतंत्रता आंदोलन से जुड़े और पार्टी के उच्च पदों पर रहे नेताओं की जयती और पुण्यतिथि से संबंधित कैलेंडर तैयार कर रही है। इस कैलेंडर के आधार पर पूरे प्रदेश में कार्यक्रम होंगे। संबंधित नेताओं के कृतिव एवं व्यक्तित्व को याद करते हुए उनकी बिरादरी के नेताओं के लोगों के बीच अपनी बात रखी जाएगी। आगे अब यह सिलसिला चलता रहेगा।



कार्यकर्ताओं की बढ़ेंगी सक्रियता

महंगाई पर क्यों चुप हैं पीएम व सीएम : तेजस्वी

बोले- सब्जियों और खाद्य पदार्थों की कीमत किसने बढ़ाई

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

पटना। पूर्व उपमुख्यमंत्री और नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव ने किर से केंद्र और राज्य सरकार पर हमला बोला है। इस बार उन्होंने सब्जियों के दाम बढ़ाकर सरकार को घेरने की कोशिश की है। लोगों से उन्होंने पूछताछ कि काई एक सब्जी का नाम बताए जो 45 रुपए किलो से कम हो? आलू, प्याज, टमाटर, भिंडी, हरी मिर्च, गोभी, अदरक, शिमला मिर्च, तुर्मुखी, बैंगन, लौकी, धनिया, लहसुन इत्यादि के भाव आसामान छू रहे हैं।

सब्जियों और खाद्य पदार्थों जैसे

दाल, चावल, नमक, तेल, धी इत्यादि की कीमतों में बेतहाशा बढ़ातेरी ने आम आदमी की रसोई का पूरा बजट ही बिगड़ दिया है। गरीब आदमी का जीना मुहाल हो गया है। लोगों की थाली से हरी सब्जी गायब हो गई है। तेजस्वी यादव ने कहा कि पटना में

बाढ़ के मामलों को गंभीरता से लेने नीतीश : जगदानंद

बाढ़ के प्रदेश अध्यक्ष जगदानंद सिंह ने बाढ़ के मुद्दे पर नीतीश सरकार एवं भी निशाना साधा। बाढ़ एवं उन्होंने कबाल कि सीमा नीतीश कुमार जिम्मेदार पट पर है। उन्हें इस मामले को देखना चाहिए। सबको यह जानकारी है कि बाढ़ नेपाल में है, और नदिया बिलार से गुजरते हुए सारी पानी को लेकर जाती है। गंडक और कोसी दो बड़ी नदियां हैं। दोनों का डिझार्ज आठ लाख क्यूबिक मीट्रिक पायदान से ऊपर होता है। खतरे की संगठना बन गयी है।

आलू ही 45-50 रुपये किलो बिक रहा है। सरकार के कर्ता-धर्ता महंगाई पर बोलने के लिए तैयार ही नहीं है? जनता महंगाई की चक्री में पीस रही है फिर किस बात की डबल इंजन सरकार? सरकार प्रयोजित इस महंगाई से ना किसानों को फायदा होता है और ना ही आम आदमी को।

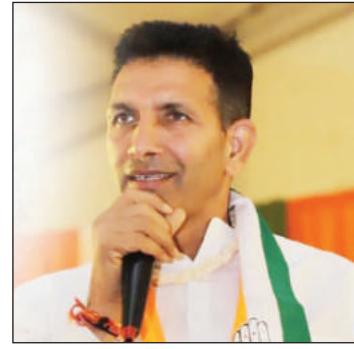
कर्ज लेकर धी में नहाने की नई परंपरा शुरू कर रही मग्नी बीजेपी सरकार : पटवारी

» बोले- मोहन सरकार की एक और बड़ी उपलब्धि

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

भोपाल। पीएसीसी चीफ जीतू पटवारी ने सरकारी उपक्रमों (पीएसयू) के घाटे को लेकर कैग की रिपोर्ट पर बीजेपी सरकार पर निशाना साधा है। उन्होंने अपने सोशल साइट एक्स पर लिखा है कि कर्ज लेकर धी में नहाने की नई परंपरा शुरू करने वाली बीजेपी सरकार की एक और बड़ी उपलब्धि सामने आई है।

मीडिया रिपोर्ट के जरिए पब्लिक डोमेन में यह तथ्य आया है कि भारत के नियंत्रक महालेखा परीक्षक (कैग) ने मप्र सरकार को अपने सरकारी उपक्रमों (पीएसयू) की बदलाल स्थिति को लेकर कड़ी निसीहत दी है। पटवारी लिखा कि प्रदेश के 41 निष्क्रिय नेताओं के बीच अनुमति से हो रहे इस धृत-स्थान की सीधे तौर पर जिम्मेदारी भी तो सरकार की ही है। यह सरकार की समीक्षा के द्वारे में कब आएंगी।



सेल्फी अपलोड करने से नेता नहीं बनोगे : दिग्विजय सिंह

पूर्व सीएम दिग्विजय सिंह ने कांग्रेस कार्यकर्ताओं को आरएसएस की दिशा में चलकर काम करने की सलाह दी। पूर्व सीएम दिग्विजय सिंह ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर की है। जिसमें उन्होंने नेताओं और कार्यकर्ताओं को राहुल गंधी से सीख हासिल करने की नीसीहत दी है। उन्होंने सोशल मीडिया पर सक्रिय रहने वाले नए नेताओं और कार्यकर्ताओं को हिंदूत दी है कि सोशल मीडिया पर बड़े नेताओं के साथ सेल्फी अपलोड करने से नेता नहीं बन पाओगे। नेता बनने के लिए लोगों के बीच जाना होगा। गांव, मुहल्ले में जाना पड़ेगा। लोगों से मिलना और उनके सुख दुख में शामिल होना पड़ेगा। लोगों के बीच बैठकर उनकी समस्याएं सुनना और इनके समाधान के प्रयास करना ही लोगों से जुड़ाव का कारण बन पाएगा।

झारखंड : पूर्व सीएम चंपई ने हेमंत सरकार में मंत्री पद की शपथ ली

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

रांची झारखंड के पूर्व मुख्यमंत्री चंपई सोरेन ने सोमवार को हेमंत सोरेन सरकार में मंत्री पद की शपथ ली। चंपई सोरेन के साथ 10 अन्य लोगों ने भी मंत्री पद की शपथ ली। चंपई ने 3 जुलाई को सीएम पद से इस्तीफा दे दिया था। इसके बाद झारखंड मुक्ति मोर्चा के कार्यकारी अध्यक्ष हेमंत सोरेन ने 4 जुलाई को राज्य के 13वें मुख्यमंत्री के रूप में शपथ ली थी। झारखंड के राज्यपाल सीपी राधाकृष्णन ने जेएमएम के नेतृत्व वाले गठबंधन के वरिष्ठ नेताओं और अन्य सरकारी अधिकारियों को मौजूदगी में

11 नेताओं को पद और गोपनीयता की दिलाई शपथ

झारखंड के राज्यपाल सीपी राधाकृष्णन ने मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन और झारखंड में एक समारोह में 11 नेताओं को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। मुख्यमंत्री सहित 12 सदस्यीय मंत्रिमंडल में नए चेहरे कांग्रेस के जामताड़ा विधायक इरफान अंसारी, महागामा विधायक दीपिका पांडे सिंह और झारखंड में लातेहार विधायक बैद्यनाथ राम हैं। यह सरकार की शपथ दिलाई।

राजभवन में एक समारोह में चंपई सोरेन को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई।



R3M EVENTS

ACTIVATION · EVENTS · EXHIBITION



R3M EVENTS

4/725 Vaibhav Khand, Gomti Nagar, Lucknow
E-mail: rajendra@r3mevents.com, Mob : 095406 11100

उपचुनाव होंगे सत्तापक्ष व विपक्ष की 'अग्निपरीक्षा' 7 राज्यों की 13 विधानसभा सीटों पर होगा प्रत्यारितियों का फैसला

- » पूर्व से लेकर दक्षिण तक सियासी मिजाज बना चुनावी
 - » एनडीए और इंडिया गठबंधन उच्चनाव की तैयारी में जुटे
 - » यूपी में होने हैं 10 सीटों पर जल्द चुनाव
 - » उत्तर प्रदेश में 9 विधायिक सांसद बने हैं
 - » विपक्ष देगा सत्ता पक्ष को कड़ी टक्कर
 - » पश्चिम बंगाल से यूपी तक तैयारी

नई दिल्ली। दस जुलाई को देश में
उपचुनाव है। ये चुनाव उन विधान सभा
सीटों पर हो रहे हैं जिनके प्रत्याशियों
(एमएलए) ने लोक सभा चुनावों में जीत
हासिल कर ली है। इस उपचुनाव से सत्ता
पक्ष व विपक्ष दोनों के आंकलन भी हो
जाएगा। हालांकि नई सरकार को बने अभी
मात्र एक महीने हुए हैं। इन असंवेली
युनाव में हार-जीत से उन राज्य सरकारों
के सियासी दलों के कामकाज की परीक्षा
जरूर हो जाएगी जो सत्ता पर कबिज हैं।
हालांकि यह चुनाव पूरे देश में है पर यूपी,
महाराष्ट्र पर सबकी नजर ज्यादा है। उप्र में
जहां योगी पर तो वहीं महाराष्ट्र में उद्घव
पर सब टकटकी लगाए हैं।

अब चुनाव के परिणाम ही बताएंगे कि जनता किसको पसंद करती है और किसको खारिज।

दरअसल, लोकसभा चुनाव के बाद 7 राज्यों की 13 विधानसभा सीटों पर 10 जुलाई को उपचुनाव होना है। इसके अलावा यूपी की भी 10 सीटों पर उपचुनाव होना है।

लोकसभा चुनाव के बाद एनडीए और इंडिया के बीच जल्द एक और कड़ा मुकाबला देखने को मिल सकता है। दरअसल, 8 राज्यों की 23 सीटों पर उपचुनाव होने हैं। लोकसभा चुनाव में इंडिया गठबंधन के अच्छे प्रदर्शन के बाद इन चुनावों में सत्ताधारी एनडीए को विपक्ष से कड़ी टकर मिलने की उम्मीद जताई जा रही है। बिहार की रूपैली, पश्चिम बंगाल की रायगंज, रानाघाट दक्षिण, बगदा, मणिकुटाला तमिलनाड़ु की

मानवतारा, जानकारु का
विक्रांतिंदि, मध्यप्रदेश की अमरवाड़ा,
उत्तराखण्ड की बद्रीनाथ, मंगलौर,
पंजाब की जालंध वेस्ट, हिमाचल
प्रदेश की देहरा, हमीरपुर, नालागढ़
सीटों पर 10 जुलाई को मतदान होगा।
ये सीटें लोकसभा चुनाव या विधायकों
के निधन के चलते खाली हुई हैं।
वहाँ, यूपी की करहल, मिल्कीपुर,
कटेहरी, कुंदरकी, गाजियाबाद, खैर
मीरापुर, फूलपुर, मझवा और
सीसामऊ सीटों पर उपचुनाव होना है।
उत्तर प्रदेश में 9 विधायक सांसद बन
गए हैं और समाजवादी पार्टी के एक
विधायक इरफान सोलंकी की
सदस्यता चली गई जिसकी वजह से
कानपुर की सीसामऊ विधानसभा सीट
पर उपचुनाव होना है।



ਵਿਕ੍ਰਵੰਡੀ ਉਪਚੁਨਾਵ ਮੌਲਿਕ ਪੇਪਰ ਲੀਕ ਪਰ ਮਾਂਗ ਵੋਟ



A portrait of a man with a mustache, wearing a white shirt, with his hands joined in a greeting gesture. He is standing in front of a blurred background.

खत्म करने का प्रस्ताव पारित किया था । १६ अप्रैल को बीमारी के कारण डीएमके विधायक एन पुगांड़ेंधी की मृत्यु के बाद विक्रांती निवाचन क्षेत्र खाली हो गया था। मुकाबला डीएमके उम्मीदवार अन्नियुर शिवा और पीएमके उम्मीदवार और पार्टी उपाध्यक्ष सी अंबुमणि के बीच होने की उम्मीद है। दोनों पार्टियों ने विनियार समुदाय से उम्मीदवार उतारे हैं, जो यहां बहुसंख्यक है और उसके बाद दिलत हैं। अन्नादमुक ने यह आरोप लगाते हुए चुनाव का बिहिकार करने का फैसला किया था कि मौजूदा राज्य सरकार चुनाव को अपने पक्ष में करने के लिए अपनी शक्तियों का दुरुपयोग करेगी।

एआईएडीएमके डीएमके सरकार पर बोला हमला

एआईएडीएमके प्रमुख एडप्टारी पलानीसामी ने कहा कि डीएमके मंत्री, कैंडर सत्तारूढ़ दल की शक्ति का दुरुपयोग करेंगे, वे हिसा और अराजकता भी फैलाएंगे और लोगों को स्वतंत्र रूप से मतदान करने की अनुमति नहीं देंगे। जबकि 2024 के लोकसभा चुनावों में 39 सीटें जीतने के बाद डीएमके को राज्य में आपने सपनों की दौड़ जारी रखने की उम्मीद है, पड़ोसी जिले कलाकुरियाँ में हाल ही में हुई जहरीली शराब त्रासदी डीएमके की योजनाओं में बाधा डाल सकती है।

यूपी में सीएम योगी
को मिलेगी चुनौती

यूपी की 10 सीटों पर एनडी और इंडिया गठबंधन के बीच सबसे कड़ा मुकाबला माना जा रहा है। हाल ही में हुए लोकसभा चुनाव में यूपी में इंडिया गठबंधन ने एनडीए को बड़ा झटका दिया है। ऐसे में इन सीटों पर उपचुनाव को सीएम योगी की अग्निपरीक्षा के तौर पर भी देखा जा रहा है।

हरियाणा में खाली हुई राज्यसभा की एक सीट पर चुनाव के लिए भले ही अभी तिथि घोषित नहीं हुई है, मगर उम्मीदवारों और समर्थन देने के लिए दलों के बीच जोर-आजमाइश चल रही है। भाजपा के खिलाफ साझा उम्मीदवार उत्तरने के लिए जयपा की ओर से आए सुझाव पर पूर्व सीमें भूपेंद्र सिंह हुड़ा ने कहा कि यदि दुर्योग व उनके भाई दिवियजय राज्यसभा चुनाव में उम्मीदवार बनते हैं तो उन्हें समर्थन देने के बारे में सोच सकता हूं। इसके जवाब में जयपा के प्रधान महासचिव दिवियजय चौटाला ने कहा कि राज्यसभा सीट के लिए भूपेंद्र सिंह हड्डा को अपनी प्रती आशा हड्डा या

सीएम योगी, मायावती और अखिलेश ने संभाला मोर्चा



समाजवादी पार्टी के मुखिया
अखिलेश यादव एक बार फिर
पीड़िए फॉर्मूले के दम पर चुना
मैदान में उतरने को तैयार

हैं। बहुजन समाज पार्टी ने भी उपचुनाव के लिए कार्यकर्ताओं को तैयारी करने के निर्देश दिए हैं और पार्टी कार्यकर्ताओं को

गांव-गांव जाकर चौपालों और
विभिन्न कार्यक्रमों के जरिए
पुराने वोटबैंक को जोड़ने की
जिम्मेदारी दी गई है। आकाश
आनंद के कंधों पर उपचुनाव
की पूरी जिम्मेदारी दी गई
है, बसपा कार्यकर्ता भी उनपर
भरोसा करते हैं। वहीं चंद्रशेखर
आजाद का भी दावा है कि
उनकी पार्टी लगातार बूथ स्तर
पर काम कर रही है। उपचुनाव
में इसका असर दिखाई देगा।

हरियाणा में राज्यसभा चुनाव पर सियासत गर्म

फिर अपनी पुत्रवृद्ध को चुनाव में उत्तराना चाहिए। राज्यसभा की इस सीट पर तो भूपेंद्र हुड़ा अपने परिवार का हक समझते हैं और इसीलिए उन्होंने कुमारी सैलजा की सीट छीनकर दीपेंद्र को दिलवाई थी उन्होंने खुद को उम्मीदवार बना लिया जाने की पेशकश पर भूपेंद्र हुड़ा का धन्यवाद जताया, लेकिन कहा कि हुड़ा साहब को राजनीतिक चालबाजी करने के बजाय विपक्ष के नेता होने के नाते राज्यसभा चुनाव से पीत दिखाकर भागना नहीं चाहिए। दिग्भिजय ने कहा कि यह आश्वर्यजनक है कि सैलजा की राज्यसभा सीट छीनकर दीपेंद्र को देने वाले हुड़ा उन पर इनी मेहरबानी कैसे

दिखा रहे हैं। दरअसल कुछ दिन पहले दुष्यत चौटाला ने कहा था कि यदि कांग्रेस किसी प्रतिष्ठित खिलाड़ी को चुनाव में उत्तरीती तो वह कांग्रेस को समर्थन दे सकते हैं।

ਮੋਹਨ, ਧਾਰੀ ਵ ਸੁਕਖੂ ਕੀ ਮੀ ਅਗਿਨਪਰੀਥਾ

મધ્ય પ્રટોની કે અમરાવા વિધાનસભા સીટ એ જી ઉપરાન હો રહે હૈનું। યાં સે કાગેસ વિધાયક કમલાંદી પ્રતાપ થાન બીજેઠી મેં શરીરની હો રહીએ, ઇલ્લાં ઇંદ્ર સીટ એ ઉપરાન હો રહે હૈનું। તરફાંદી કે બદીનાય ઔર મંગાંદી સીટ એ જાપુનાન હો રહે હૈનું। બદીનાય સે વિધાયક હાજરે મંગાંદી ને કાગેસ એ ઇસ્તીજા ટેરે બીજેઠી કા દામન થાન લિયા થા। વહી, મંગાંદી મેં બદામ વિધાયક

सरवत करीम अंसारी के निधन के बाद उपगुनाव हो रहा है। इस सीट पर वीजेपी ने कराता सिंह मारना, कामेश ने पूर्ण विधायक काजी निजामीन और वीष्टीपांडे के विधायक सरवत करीम अंसारी के बेटे उद्दुरुहमाना को टकटक दिया है। यहां मुकाबला विकासीय माना जा रहा है। हिमाचल प्रदेश की देहां, हर्मीपुर और नालालांड सीट पर उपगुनाव हो रहा है। ये वीरों द्वारा विधायक सिंह,

आरीष शर्मा और केल गाकुरे के इन्टर्व्यू के बाद खाली हुई है। देखा गए कांगेस की कमलिया गाकुरे और बीजेपी के संतुलियाएँ सिंह के बीच मुकाबला है। कमलिया गाकुरे सिंह सुखरात्रि सिंह की पारी है, वही, नीलामीयु ने बीजेपी के आरीष शर्मा और केल गाकुरे को पूर्णपूर्ण वर्ता के बीच मुकाबला है। जबकि नालालाह गंगे कांगेस के द्वारा सिंह और बीजेपी के केल गाकुरे दुनाकी जैलान गए हैं।



Sanjay Sharma

f editor.sanjaysharma

t @Editor_Sanjay

जिद... सच की

न हो दिव्यांगों का तिरस्कार गुणों का हो बखान!

सुप्रीम कोर्ट ने विजुअल मीडिया और फिल्मों में दिव्यांगों के अपमानजनक फिल्मांकन के खिलाफ दिशा-निर्देश जारी करते हुए कहा कि दिव्यांगों पर अपमानजनक टिप्पणी करने या व्यंगात्मक तरीके से फिल्मांकन से बचना चाहिए। कोर्ट ने कहा कि दिव्यांगों का तिरस्कार नहीं करना चाहिए, बल्कि उनकी काविलियत को दिखाया जाना चाहिए।

दिव्यांगों के लिए अदालत ने एक लाजवाब फैसला दिया है। सुप्रीम कोर्ट ने फिल्मों में दिव्यांगों को गलत तरीके से दिखाए जाने पर अपत्ति जताई है। कोर्ट ने कहा है कि फिल्मों में दिव्यांगों की चुनौतियों के साथ उनकी सफलता को भी दिखाया जाए। दरअसल, फिल्मों में दिव्यांगों के फिल्मांकन को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने दिशा-निर्देश जारी किए हैं। कोर्ट ने इस मामले में सख्त रवैया अपनाया। कोर्ट ने अपने निर्देश में कहा है कि फिल्मों में दिव्यांगों की सिर्फ चुनौतियों को न दिखाया जाए, उनकी सफलता, प्रतिभा और समाज में योगदान को भी प्रमुखता से दिखाया जाए। कोर्ट ने एक याचिका की सुनवाई पर यह निर्देश जारी किए हैं। सुप्रीम कोर्ट ने विजुअल मीडिया और फिल्मों में दिव्यांगों के अपमानजनक फिल्मांकन के खिलाफ दिशा-निर्देश जारी करते हुए कहा कि दिव्यांगों पर अपमानजनक टिप्पणी करने या व्यंगात्मक तरीके से फिल्मांकन से बचना चाहिए। कोर्ट ने कहा कि दिव्यांगों का तिरस्कार नहीं करना चाहिए, बल्कि उनकी काविलियत को दिखाया जाना चाहिए।

विकलांगता पर व्यंग्य या अपमानजनक टिप्पणी से जुड़े मामले पर कोर्ट ने कहा कि शब्द संस्थागत भेदभाव पैदा करते हैं, अपना जैसे शब्द सामाजिक धारणाओं में बेहद ही निचला स्थान रखते हैं। कोर्ट का यह फैसला नियुक्त मल्होत्रा द्वारा दायर याचिका पर आया, जिसमें कहा गया था कि हिंदी फिल्म अंख मिचोली में दिव्यांग व्यक्तियों के प्रति अपमानजनक चीजें दिखाई गई हैं। मुख्य न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली पीठ ने फैसला सुनाते हुए कहा, शब्द संस्थागत भेदभाव को बढ़ावा देते हैं और विकलांग व्यक्तियों के बारे में सामाजिक धारणा में अपने जैसे शब्द भेदभाव बाले हैं। पीठ ने कहा कि फिल्म प्रमाणन निकाय सीबीएफसी को स्कीरिंग की अनुमति देने से पहले विशेषज्ञों की राय लेनी चाहिए। साथ ही कहा गया है कि विजुअल मीडिया को दिव्यांग लोगों की विविध वास्तविकताओं को दिखाने की कोशिश करनी चाहिए। मिथकों के आधार पर उनका उपहास नहीं किया जाना चाहिए और न ही उन्हें अत्यंत अपने रूप में दिखाया जाना चाहिए। यहां अपको बताते चले कि पहले दिव्यांगों का विकलांग कहा जाता था। बाद में भारत सरकार ने उनको दिव्यांग कहने का आदेश दिया। दिव्यांग शब्द के पीछे मंशा यह थी जो व्यक्ति शरीर से अपना है उसमें कुछ न कुछ दैविय शक्ति होती है और वह जिसके बल पर आम लोगों के काम भी कुशलता से कर लेता है। ऐसे लोगों में मूकबधिर, दृष्टिहीन शामिल हैं। कुल मिलाकर यह फैसला दिव्यांगों के मनोबल को बढ़ाने वाला है।

(इस लेख पर पर आप अपनी राय 9559286005 पर एसएमएस या info@4pm.co.in पर ई-मेल भी कर सकते हैं)

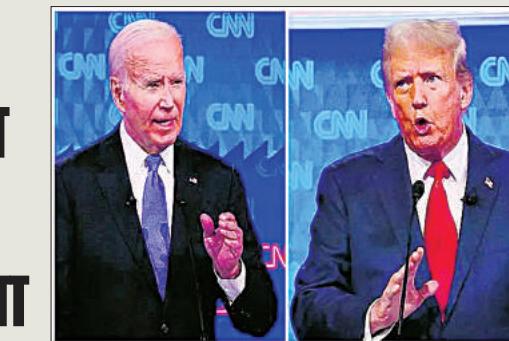
जी. पार्थसारथी

जहां भारत में आम चुनाव के बाद प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में गठबंधन सरकार स्थापित हुई है, वहीं अमेरिका के राष्ट्रपति पद के लिए होने वाले चुनाव अभियान ने समूची राजनीतिक प्रक्रिया और कार्यविधि में भ्रम और दुविधा पैदा की है। राष्ट्रपति बाइडेन और उनके प्रतिद्वंद्वी ट्रंप के बीच रंजिश पुरानी है, पिछली बार बाइडेन ने ट्रंप को मात जो दी थी। दुनिया ने देखा कि किस तरह बाइडेन अपने गिरते स्थान्य के कारण कर्तव्य फिट नहीं हैं, टेलोविजन पर प्रतिद्वंद्वी ट्रंप के साथ दिखाई गई रिवायत राष्ट्रव्यापी बहस के दौरान भी उनके दबाव लेने पर सबने गौर किया। अपने राष्ट्रपति की सहेत को लेकर अमेरिकी चिंतित हैं। आगामी राष्ट्रपति चुनाव में अमेरिकी सर्वोच्च न्यायालय की तटस्थता पर भी सवाल उठ रहे हैं।

मौजूदा संकेतों के अनुसार हाल-फिलहाल बाइडेन की जीत की संभावना कम है। जो भी है, बाइडेन के विदेशमंत्री जोसेफ ब्लिंकन और एनएस जेक सुलिवन के अपने समकक्षों एस. जयशंकर और अजीत डोभाल के साथ संबंध अच्छे हैं। भारत-अमेरिका के बीच सुचारू कामकाज में, इनकी भूमिका महत्वपूर्ण है। भारत के नवनियुक्त विदेश सचिव विक्रम मिसरी अमेरिका और चीन में भारत की ओर से काम कर चुके हैं, लिहाजा दोनों से कौशलपूर्वक बरतने में वे पूरी तरह योग्य हैं। स्पष्ट है कि भारत की नीतियों का ध्यान मुख्य रूप से अपने पड़ोसी देश, खासकर पूरबी दिशा में मलवका की खाड़ी के देशों से लेकर होरमुज की खाड़ी के तेल संपन्न अरब राष्ट्रों से रिश्ते मजबूत और शांतिप्रिय रखने पर रहेगा। सर्वविदित है कि ट्रंप का प्रधानमंत्री मोदी के साथ निजी राब्ता बहुत बढ़िया है,

अमेरिका में राष्ट्रपति चुनाव के मद्देनजर उत्पन्न चुनौतिया

लेकिन बाइडेन के बारे में यह नहीं कहा जा सकता। जाहिर है भारत में मानवाधिकारों की चिंता को लेकर हालिया अमेरिकी बयानों के पीछे बाइडेन पूरी तरह जिम्मेवार थे। कोई हैरानी नहीं, प्रधानमंत्री मोदी रूसी राष्ट्रपति पुतिन से मिलने मास्को जाएंगे, जो न केवल भारत के प्रति दोस्ताना रवैया रखते हैं बल्कि मददगार भी हैं। बहरहाल, भारत-अमेरिका के बीच मतभेदों के बावजूद, हमारे रिश्ते वक्त के साथ मजबूत हुए हैं। ऐसे ही यूके के दोनों दलों, लेबर और कंजर्वेटिव के साथ मध्य बने हुए हैं। यूरोप के विषय में यही दृश्य है, फ्रांस और जर्मनी, दोनों भारत से संबंध सुधारने के इच्छुक हैं। फ्रांस भारत को अपनकानेक किस्म के हथियार देने में एक भरोसेमंद आपूर्तिकर्ता रहा है। जिसके अंतर्गत मिराज 2000 लेकर अग्रिम श्रेणी के राफेल लड़ाकू जहाज हमें मिले हैं। भारत ने 36 राफेल जेट पाने हैं, और 26 और खरीदने के बास्ते सौंदे पर बातचीत जारी है। यह पनडुब्बियों के आयात के अलावा है। बहरहाल, ध्यान रखना होगा कि भारत अमेरिका के साथ अपने बढ़ते संबंधों के परिप्रेक्ष्य में, अन्य वैश्विक शक्ति केंद्रों



के साथ संबंध किस्म के रख पाएगा। विश्वभर के देशों से साथ रिश्तों में, भारत की प्रतिक्रिया चीन की बढ़ती ताकत के संदर्भ में क्या होगी, यह भी ध्यान का अन्य बिंदु होगा। यह बात भारत के अडोस-पड़ोस यानी मल्लका की खाड़ी से लेकर होरमुज की खाड़ी के खिले पर अधिक लागू है। इस इलाके में चीन द्वारा अपनी शक्ति बढ़ाने का मंत्र ध्यान रखना चाहिए। इस विषयों में, प्रस्तावित नई राजधानी अमरावती के लिए रिंग रोड की मांग से लेकर वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण से आगामी बजटीय भाषण में आंश्र प्रदेश में नई तेल रिफाइनरी लगाए जाने की घोषणा करवाना शामिल है। अभी यह स्पष्ट नहीं है कि नायदू कितना धन मांग रहे हैं। किसी का कहना है कि 1 लाख करोड़ रुपये तो कोई इससे आधा। लेकिन जो बात शीशी की तरह साफ है, वह यह है कि जो भी चाहेंगे, वह मिलेगा। जिन लोगों को

अमेरिका उनकी पीठ पर हाथ न रखे। यदि अमेरिका की मदद न हो तो चीन की आक्रामकता का सामना कर रहे एशियाई देशों को यूरोपियन यूनियन से मदद की आस एक प्रकार से शृन्य है, खासतौर पर जब नौबत चीन के साथ लड़ाई की बने। सनद रहे कि चीन के इलाकाई दावों से बने दबाव को झेल रहे फिलीपीन्स को भारत ने ब्रह्मोस मिसाइलें दी हैं। लेकिन बात जब चीन के साथ अपनी सीमाओं पर तनाव और अनिश्चितता की आए तो भारत अपनी चौकसी में कमी लाना गवारा नहीं कर सकता। विशेषकर जब चीन भारत के दक्षिण एशियाई पड़ोसी मुल्कों में एक है, क्योंकि माली हालत अच्छी है - गोकि, वह अलग बात है कि क्या इसका अधिकांश भाग केवल दो सूबों को संवारने में लगने वाला है। इसलिए, दिल्ली का कौन-सा प्रारूप अधिक सच है, एक वह जो कहता है कि भारत बदल चुका है क्योंकि भारता अपने दम पर बहुमत नहीं ले पाई और उसे दबकर रहना पड़ेगा और यह भी कि सत्ताधारी दल के 'बहुसंख्यकों का तुष्टीकरण' एजेंडे की तरफ लोगों का झुकाव अब और नहीं रहा?

इसाइल-फलस्तीनी युद्ध शुरू के बाद से भारतीय नौसेना की भूमिका पर अब अंतर्राष्ट्रीय दिलचस्पी साफ तौर पर दिखाई दे रही है। पिछले छह महीनों में, भारतीय नौसेना के जहाजों ने अदन की खाड़ी में मालवाहक जहाजों को संरक्षण देकर पार करवाया है। इसमें साथ लगे अरब सागर और पूरबी सोमालिया तट का इलाका भी शामिल है। इसाइल-फलस्तीन युद्ध ने अंतर्राष्ट्रीय विवाद और हिंसा को जन्म दिया है।

वया जन आकांक्षाओं की कसौटी पर खरे उतरे राहुल

ज्योति मल्होत्रा

'पप्पू', वह विशेषण जो सत्ताधारी भाजपा पिछले कई बरसों से राहुल गांधी का मखौल उड़ाने के लिए बरतती आई है, ज्या उसने जन-अपेक्षा की परीक्षा उत्तीर्ण कर ली है, जैसा कि अब हम जान चुके हैं, अच्छे नंबरों से। अलबत्ता, ये अंक पिछले जमाने के पैमाने- 'फर्स्ट-क्लास-फर्स्ट'

या 'विशेषज्ञातापूर्ण' (डिस्टंक्शन) या फिर 'फ्लाइंग कलर' (बहुत बढ़िया) जितने नहीं हैं, वरना हालिया चुनाव के बाद केंद्र में सरकार कांग्रेस की या कहिए 'ईडिया' गठबंधन की होती है। हां, अंक इतने जरूर हैं कि 18वीं लोकसभा में अंतर ला सकें बाकी देश में भी।

है, जब लोहा गर्म है। अर्थात्, यही समय है जब केंद्र सरकार से अपने-अपने सूबों की हालत सुधारने के लिए पर्याप्त आवश्यकता नहीं है। इसके लिए बहुमूल्य हैं, विशेष तौर पर उन्हें अपनी नव-अर्जित शक्ति का भान है। चूंकि वे पहले भी कई राजनीतिक दलों के साथ गठजोड़ कर चुके हैं लिहाजा दलबदल के ठप्पे की परवाह नहीं है।

नायदू, जिनके 16 संसद एनडीए के लिए बहुमूल्य हैं, विशेष तौर पर उन्हें अपनी नव-अर्जित शक्ति का भान है। चूंकि वे पहले भी कई राजनीतिक दलों के साथ गठजोड़ कर चुके हैं लिहाजा दलबदल के ठप्पे की परवाह नहीं

वजन प्रबंधन

प्रबंधन में एक प्राकृतिक सहायक माना जाता है। वे भूख को नियंत्रित करने और भोजन की लालसा को कम करने में मदद कर सकते हैं, जिससे स्वस्थ वजन बनाए रखना आसान हो जाता है। इन पत्तियों में मौजूद बायोएकिटर यौगिक शरीर के चयापचय पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं, जो अतिरिक्त पाउडर कम करने की वाह रखने वालों के लिए फायदेमंद हो सकता है।

जामुन के पत्तों को वजन

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा

जामुन के पत्तों में मौजूद रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले गुण संक्रमण और बीमारियों के खिलाफ शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद कर सकते हैं। इन पत्तों को नियमित रूप से बचाने से समग्र प्रतिरक्षा में सुधार करने और बीमार पड़ने के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

त्वचा लाभ

जामुन के पत्तों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स ने केवल आंतरिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। इन पत्तियों को चबाने या इन्हें फेस पैक के रूप में इस्तेमाल करने से द्विरियों और दाग-धब्बों को कम करके समय से पहले बूढ़ा होने से रोकने में मदद मिल सकती है। इनके रोगाणुरोधी गुण मुंहासे और एक्जिमा जैसी त्वचा की स्थितियों के उपचार में भी सहायता कर सकते हैं। जामुन के पत्तों को चबाने का एक और लाभ यह है कि यह अपने कसौले और रोगाणुरोधी गुणों के कारण मौखिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करता है।



रक्त शर्करा नियंत्रित करते हैं

जामुन के पत्ते

रक्त शर्करा नियंत्रण से लेकर मौखिक स्वच्छा और त्वचा के लिए लाभकारी, जामुन के पत्तों में बहुत कुछ है। इन स्वास्थ्य लाभों का आनंद लेने के लिए इसे अपने आहार में शामिल करें। जामुन के स्वास्थ्य लाभ सिफ़र इसके फलों तक ही सीमित नहीं हैं? मीठा, बैंगनी-काला फल स्वास्थ्य लाभों से भरपूर है, और इसकी पत्तियाँ भी। जामुन की पत्तियाँ चबाने से कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं, जैसे पाचन को बढ़ावा देना और वजन को नियंत्रित करना। जामुन के पत्तों को चबाने के सबसे प्रसिद्ध स्वास्थ्य लाभों में से एक है रक्त शर्करा के रसर को नियंत्रित करने में उनकी क्षमता। जामुन के पत्ते बायोएकिटर यौगिकों से भरपूर होते हैं, जिनमें एल्कलॉइड शामिल हैं, जो रक्त शर्करा के रसर को कम करने में सहायक पाए गए हैं। वे इंसुलिन उत्पादन को बढ़ा सकते हैं, जिससे वे मधुमेह वाले व्यक्तियों के लिए एक मूल्यवान प्राकृतिक उपचार बन जाते हैं। मधुमेहवा जिन लोगों को यह स्थिति विकसित होने का खतरा है।

सूजनरोधी गुण

जामुन के पत्तों में मौजूद बायोएकिटर यौगिकों में सूजनरोधी गुण पाए गए हैं, जो उन्हें सूजनरोधी आहार का एक मूल्यवान हिस्सा बनाते हैं। इन पत्तियों को चबाने से शरीर में सूजन को कम करने में मदद मिल सकती है, जो संभावित रूप से ऐसी स्थितियों से पीड़ित व्यक्तियों को राहत प्रदान कर सकता है, जैसे किवात रोग और सूजन आंत्र रोग। जामुन के पत्तों का नियमित सेवन शरीर को ऑक्सीडेंट तनाव से बचाने और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकता है।



पाचन स्वास्थ्य

जामुन के पत्ते पाचन तंत्र के लिए भी फायदेमंद होते हैं। इनमें कसौले गुण होते हैं जो दस्त और पेविश जैसी आम पाचन समस्याओं को कम करने में मदद कर सकते हैं। जामुन के पत्तों को चबाने से पाचन संबंधी विकारों का इलाज करने और स्वस्थ मल त्याग को बढ़ावा देने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा जामुन के पत्ते एंटीऑक्सीडेंट का एक समृद्ध स्रोत हैं, जो शरीर में हानिकारक मुक्त कणों को बेअसर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये मुक्त कण सेलुलर क्षति का कारण बन सकते हैं और उम्र बढ़ने और पुरानी बीमारियों सहित विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान कर सकते हैं।



हंसना नहा है

टीचर- इतने दिन कहा थे, स्कूल क्यों नहीं आए? गोलू- बर्ड पलू हो गया था यैम। टीचर- पर ये तो पक्षियों को होता है इंसानों को नहीं। गोलू- इंसान समझा ही कहा आपने...रोज तो मुर्गा बना देती हो..

ऑफ रहता हूं तो सिर्फ दाल, रोटी, नौकरी एवं परिवार की ही चिंता रहती है, अॉनलाइन होते ही, धर्म, समाज, राजनीती, देश, विश्व और पूरे ब्रह्मांड की चिंता रहने लगती है, आम भारतीय नागरिक।

लड़के वाले- क्या क्या कोर्स किया हुआ है आपकी लड़की ने? लड़की वाले- जी प्रोग्राम है, प्रोग्राम बनाती है, लड़के वाले - कैसा प्रोग्राम ? लड़की वाले - शॉपिंग का, मूरी का, मॉल में जाने का?

एक मच्छर परेशान है था। दूसरे ने पछा, क्या हुआ? पहला बोला, यार गजब हो रहा है, चूहेदानी में चूहा, साबुनदानी में साबुन, मगर मच्छरदानी में आदमी सो रहा है।

लड़की- मैं हमेशा सोती ही रहती हूं बहुत ज्यादा नींद आती है, डॉक्टर- मोबाइल कौन सा है आपके पास, लड़की- Nokia 1100 है, डॉक्टर- ओह.. मैं एक स्मार्ट फोन लिखे देता हूं उसमें जिओ का सिम डालकर यूट्यूब, फेसबुक इनस्टॉल कर लेना एकदम आराम हो जायेगा।

कहानी

बंदर और लकड़ी का खूंटा

शहर से थोड़ी दूर में एक मंदिर बनाया जा रहा था। उस मंदिर के निर्माण में लकड़ियों का इस्तेमाल किया जा रहा था। जिसके लिए शहर से कुछ मजदूर आए हुए थे। एक दिन मजदूर लकड़ी चीर रहे थे। सारे मजदूर एक घंटे लिए खाना खाने चले गये। तब वहाँ कोई भी नहीं रहता था। एक दिन मजदूर ने लकड़ी आधी ही चीर थी। इसलिए, वह चीर में लकड़ी का खूंटा फँसा देता है, ताकि दोबारा चीरने के लिए आरी फँसाने में आसानी हो। उनके खाने खाने जाने के कुछ समय बाद बंदरों का एक समूह वहाँ आ जाता है। उस समूह में एक शाराती बंदर था, जो वहाँ पड़ी चीजों को उल्टा-पुल्टा करने लगा। बंदरों के सरदार ने सभी को वहाँ रखी चीजों को छेड़ने से मना किया। कुछ समय बाद सारे बंदर पेड़ों की तरफ वापस जाने लगे, तो वह शाराती बंदर सबसे बचकर पीछे रह जाता है और उधम मचाने लगता है। उसकी नजर उस अधिकरि लकड़ी पर पड़ती है, जिस पर मजदूर ने लकड़ी का खूंटा लगाया था। खूंटे को देखकर बंदर सोचने लगा कि उस लकड़ी को वहाँ पर क्यों लगाया है, उसे निकालने पर क्या होगा। फिर वह उस खूंटे को बाहर निकालने के लिए खींचने लगता है। बंदर के अधिक जोर लगाने पर वह खूंटा हिलने और खिसकने लगता है, और जोर लगाकर उस खूंटे को सरकाने लगता है। वह खूंटे को निकालने में इतना मग्न हो जाता है कि उसे पता ही नहीं चलता कि कब उसकी पूँछ दोनों पाठों के बीच में आ गई। बंदर पूरी ताकत के साथ खूंटे को खींचकर बाहर निकाल देता है। खूंटा निकलते ही लकड़ी के दोनों भाग चिपक जाते हैं और उसकी पूँछ बीच में फँस जाती है। पूँछ के फँसने पर बंदर दर्द के मारे चिल्लाने लगता है और तभी मजदूर भी वहाँ पहुंच जाते हैं। उन्हें देखकर बंदर भागने के लिए जोर लगता है, तो पूँछ टूट जाती है। वह चीजें हुए टूटी पूँछ लेकर भागता हुआ अपने झुंड के पास पहुंच जाता है। वहाँ पहुंचते ही सभी बंदर उसकी टूटी हुई पूँछ देखकर हँसने लगते हैं।

7 अंतर खोजें

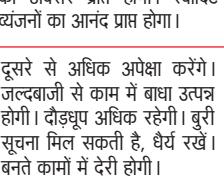
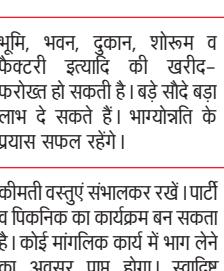
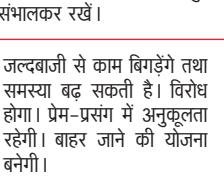
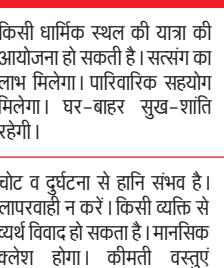
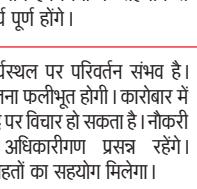
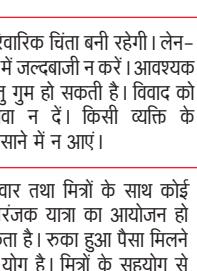
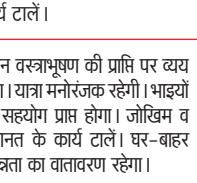
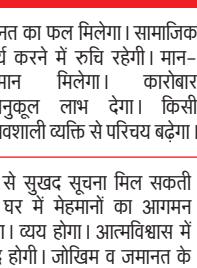


पंचायत संसदीप
आत्रेय शास्त्री



जानिए कैसा रहेगा फल का दिन

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



बॉलीवुड

मन की बात

अगर अमीर हूं तो हृसके लिए
माफी क्यों मांगूँ: करण जौहर



इं

दिन सिनेमा में करण जौहर का प्रोडक्शन हाउस धर्मा प्रोडक्शन ने अपनी पहचान बखूबी बनाई है। इस प्रोडक्शन हाउस की नीत उनके पिता यश जौहर ने साल 1979 में रखी थी। राज खोसला की दोस्ताना फिल्म को साल 1980 में इन्होंने प्रोड्यूस किया था जो कि डेव्यू फिल्म भी बनी थी। इसमें अमिताभ बच्चन और शत्रुघ्न सिन्हा लीड रोल में नजर आए थे। जीनत अमान एवंट्रेस थीं। और ये ब्लॉकबस्टर हिट हुई थीं। हालांकि, कुछ समय बाद धर्मा प्रोडक्शन्स के अंतर्गत बनी फिल्में फलांपी ही होने लगीं। काफी भारी नुकसान इन्हें झेलना पड़ा। ऐसे में ये नौबत तक आ गई कि यश जौहर द्वारा खरीदी प्रॉपर्टीज भी बिक गई। हाल ही में एक इंटरव्यू में करण जौहर ने इस बारे में खुलकर बात की। करण ने कहा— दोस्ताना के बाद पापा की लगातार 5 फिल्में फलांप हुईं। उनके एक छोटा सा एक्स्पर्ट बिजनेस था जो वो चाहते थे कि मैं संभालूँ। उस दौरान पापा, फिल्में फाइनेंस कर रहे थे। फाइनेंसर्स हमें पैसे देते थे और हम जब उन्हें वापस करते थे तो उसपर इंटरस्ट देते थे। जब पहली फिल्म फेल हुई तो मेरी मम्मी हीरू जौहर ने नानी का घर बैचा। और जब दूसरी फिल्म फलांप हुई तो उन्होंने अपने जेवर बैचा। दिल्ली में मेरे पिता की प्रॉपर्टी थी जो उन्हें बाद में वो भी बैचनी पड़ी। ये सभी कहानियां मैंने सुनी हैं और अपनी आंखों से ऐसा घर में होते देखा था। हमारे पास पैसा नहीं था। हम लोग मिडिल क्लास लोग थे। फिर धर्मा प्रोडक्शन की तीसरी, चौथी और पांचवीं फिल्म ने अच्छा पैसा कमाया। तभी पापा इस दुनिया को अलविदा कह गए। मैंने धर्मा को संभाला। कितना पैसा हमने कमाया, जब मेरे हाथ में धर्मा की कमान आई। मुझे गर्व होता है कि मैं अपने पिता का सपना जी पा रहा हूं। मैं बहुत मेहनत करता हूं। कितनी बार ऐसा होता है, मैं 18 घंटे काम करता हूं। नेशनल हॉलिडे और छुट्टी वाले दिन काम करता हूं। 16-20 घंटे रोज काम कर रहा हूं। 5 घंटे सोता हूं। बहुत मुश्किल से मैंने ये पैसा कमाया है। तो मैं अगर अमीर हूं तो अपनी मेहनत से हूं, मैं क्यों माफी मांगूँ इसके लिए। मुझे जो पसंद होता है, मैं उस पर पैसा खर्च करता हूं।

बॉ

लीवुड की फेमस एवंट्रेस मनीषा कोइराला ने हाल ही में हीरामंडी बेब सीरीज से अपनी जबरदस्त छाँड़ी है। एवंट्रेस 90 के दशक का पॉपुलर चेहरा रही है, उस दौर में जहां एवंट्रेस जेरीज अपनी पर्सनल लाइफ को छुपाने में विश्वास रखती थीं, मनीषा खुलकर उन मुद्दों पर बात करती थीं। मनीषा ने बताया कि 90 के दशक में फिल्म इंडस्ट्री में कई ऐसी धारणाएं थीं, जो उन्हें काफी परेशान करती थीं, फिर



बॉलीवुड में मर्द और औरत में फर्क किया जाता रहा है: मनीषा

चाहे वो ड्रिंगिंग हो या अफेयर। मनीषा का कहना है कि बॉलीवुड में अक्सर ही मर्द और औरत में फर्क किया जाता रहा है। जो बातें मर्दों में मायोमैन के तौर पर देखी जाती हैं, वही अगर औरत करें तो उनका दर्जा नीचा हो जाता है। मनीषा ने कहा— मुझे इसके लिए कुछ आलोचनाओं का सामना करना पड़ा क्योंकि उन दिनों हीरो की कई गलफ्रेंड हो सकती थीं और उन्हें मायोमैन कहा जाता था,

लेकिन हीरोइन को ये सूट नहीं करता था। एवंट्रेसेज के लिए हमारे पास कुछ

बहुत ही संकीर्ण तरह से बैल्यू करने का तरीका था, जो मेरे साथ अच्छी तरह से नहीं चला। 90 के दशक के कुछ ऐसे ही किस्सों को याद कर मनीषा ने बताया— सौदागर के समय एक पार्टी में मैंने वोडका के साथ कोक मिलाया था, और पी रही थी। मुझे मेरे आस-पास के लोगों ने कहा कि लोगों को ये मत बताओ कि मैं वोडका पी रही हूं क्योंकि एवंट्रेस को

शरब नहीं पीनी चाहिए। मुझे कहा गया कि मैं कहूं कि मैं कोक पी रही हूं। मैंने वो नई चीज़ सीखी। तो मैंने अपनी मां से कहा, मैं कोक पी रही हूं और उन्हें पता था कि मैंने इसमें वोडका डाली है और उन्होंने कहा, सुनो, अगर तुम वोडका पी रहे हो, तो कहो कि तुम वोडका पी रहे हो, मत कहो कि तुम कोक पी रहे हो, ऐसी छोटी-छोटी बातों के लिए ज्ञात मत बोलो। अगर मैं किसी को डेट कर रही थी, तो मैं किसी को डेट कर रही हूं। आप मुझे जेज़ करना चाहते हैं? अगर बढ़ो और मुझे जेज़ करो लेकिन मैं वैसी ही हूं, मैं ऐसी ही हूं और मैं अपना जीवन अपनी शर्तों पर जीती हूं। मनीषा कोइराला ने सौदागर फिल्म से डेव्यू किया था।

सावंत का कमी नां ना बन पाने का छलका दर्द

इं डस्ट्री की ड्रामा क्वीन राखी मोड पर हैं। भले ही राखी

बॉली-
लेकिन वारिस
तो चाहिए

पैपराजी के कैमरा से दूर है लेकिन मुबई में हो रही हर रुक्त पर उनकी नजर है। एवंट्रेस हाल ही में मेडिक्शन के रंगीदा दोर से गुजरी है। राखी ने इसी दौरान दुख भी जाताया कि अब वो कभी मां नहीं बन सकेंगी। राखी बोलीं— दर्द बहुत है अंदर लेकिन जिंदगी का सामना करना ही पड़ेगा। मैं अब सरोगेसी के बारे में सोचूँगी। क्योंकि मैं बच्चा गोद नहीं ले सकती। मैं विककी डोनर जैसा कुछ प्लान करूँगी। मैं सोचूँगी, कोई वारिस तो चाहिए न। राखी सलमान खान की बड़ी फैन हैं। एवंट्रेस बताती हैं कि सलमान उन्हें किस कदर सपोर्ट करते हैं। उन्होंने बताया कि उनके

मेडिकल बिल्स सलमान खान ने भरे हैं। मुश्किल हालातों से गुजरी राखी सावंत ने सर्जरी के बाद पहली बार बात की है। राखी बोलीं— डॉक्टर्स को पहले तो लगा कि मुझे हाई अटैक आया था, लेकिन फिर जांच के बाद उन्हें मेरे पेट में 10 सेटीमीटर का ट्यूमर मिला। मैं हमेशा सोचती थी कि मेरे पेट में इतनी एसिडिटी क्यों होती है। इलाज के तहत उन्होंने मेरा यूटरस और ट्यूमर हटा दिया। मैं आईसीयू में कोमा में थी। राखी ने बताया कि इस मुश्किल की घड़ी में उनका सलमान

खान ने बहुत साथ दिया। वो बिना बोले आगे आए और उनके लंबे चौड़े मेडिकल बिल्स को भरने में मदत की। राखी को कभी नहीं भूलते। बिना किसी को बताए मदद करते हैं। उन्होंने मेरे मेडिकल बिल्स में भी हेल्प की है। मेरे एक्स-हसबैंड रिटेश भी मेरे सारे पैसे ले गया। उसने मुझे बदनाम किया है। वही राखी ने बताया कि उनकी बेरस्ट फ्रेंड राजश्री भी उनके खिलाफ हो गई है। उन्हें बिग बॉस ऑटीटी 3 का ऑफर आया था, लेकिन लीगल प्रॉसेसर की वजह से अंदरा नहीं कि वो जॉइन कर पाएंगी या नहीं। इसी के साथ राखी ने अरमान मलिक की पहली पन्थी पायल के खिलाफ भी अपना गुस्सा जाहिर किया। पायल को छिपकली के शक्ल की बताते हुए कहा— इस दुनिया में भलाई का जमाना ही नहीं है।

छोटी सी गाड़ी में छिपी है अलग दुनिया, देखकर हर कोई हैरान

सोशल मीडिया और इंटरनेट के ज़माने में आपको कब और क्या चीज़ दिखाई दे जाए, आप सोच नहीं सकते। कई बार तो कुछ ऐसी चीज़ें भी दिख जाती हैं, जो हमारी सोच से परे होती हैं। हम दुनिया के एक कोने में बैठे हुए किसी दूसरे कोने में रहने वाले लोगों की जिंदगी के बारे में जान सकते हैं। लोग अपनी क्रिएटिविटी को भी दुनिया के सामने मिनटों में साझा कर सकते हैं। एक ऐसा ही वीडियो इस वर्क वायरल हो रहा है, जिसमें लोगों को बाहर से एक छोटी सी गाड़ी दिखाई दी, जिसमें बास्तुक आराम से बैठा या लेटा या सकता होगा। हालांकि इसके अंदर जो नज़ारा था, वो किसी को भी चौकाने के लिए काफी था। चलिए जानते हैं ऐसा क्या छिपा है गाड़ी के अंदर, जिसे देखकर लोगों के मन में सिर्फ़ एक ही सवाल आ रहा है। द सन की रिपोर्ट के मुताबिक एमा मीज़ नाम की महिला ने सोशल मीडिया पर एक ऐसी गाड़ी दिखाई है, जो उसका चलता-फिरता घर है। हैरानी की बात ये है कि ये इतनी छोटी दिख रही है कि आप इसके अंदर जो नज़ारा था, वो किसी को भी चौकाने के लिए काफी था।



चलिए जानते हैं ऐसा क्या छिपा है गाड़ी के अंदर, जिसे देखकर लोगों के मन में सिर्फ़ एक ही सवाल आ रहा है। द सन की रिपोर्ट के मुताबिक एमा मीज़ नाम की महिला ने सोशल मीडिया पर एक ऐसी गाड़ी दिखाई है, जो उसका चलता-फिरता घर है। हैरानी की बात ये है कि ये इतनी छोटी दिख रही है कि आप इसके अंदर किसी के रहने की कल्पना नहीं कर सकते। हालांकि एमा एक पोलिश कंपनी का ये कारवां खरीदकर अपनी दुनिया बासई है। ये सिर्फ 4.5 मीटर लंबा और 2 मीटर चौड़ा है। इसके बीच छोटा सिंगल बेड और एक छोटा डबल बेड भी है। इसके बीच छोटा फिज, हॉब और सिंक भी है। छोटा कबड़ी और वॉर्डरोब भी यैसी खोले खोले करने के लिए रखी गई हैं। एमा के इस छोटे से घर को देखकर लोगों ने तारीफ भी की और आश्चर्य भी जाता है। हालांकि जो एक छोटा हर किसी ने पूछी वो ये थी कि आखिर बाथरूम और टॉयलेट कहां हैं? एमा ने इस बात का जवाब तो नहीं दिया लेकिन उनके इस पोर्ट को लोगों ने खूब प्यार दिया। इस पूरे घर को तैयार करने में उन्हें सिर्फ 3 लाख 20 हजार रुपये का खर्च आया है। वो बात अलग है कि उन्होंने इसमें शायद बाथरूम नहीं बनाया है।

अजब-गजब

अरबपति ने पाली अमर होने की जिद, चढ़वाया बेटे का खून

47 साल की उम्र में दिखता है बट्टा



लेने के बाद ही वो अपना जन्म दिन हर 19 महीने में मना रहे हैं क्योंकि उनकी एजिंग प्रोसेस स्लो हो चुकी है। वे पहले भी अपनी एज रिवर्सिंग टेक्नोलॉजी को लेकर चर्चा में रहे हैं, जिसमें उन्होंने अपने बैटे के खून से अपने खून को बदलवाया था और दाग किया था कि उन्हें इसकी पॉजिटिव रिजल्ट देखने को मिले। वैसे तो ब्रायन की उम्र 47 साल है लेकिन उन्हें देखकर ये यकीन नहीं किया जा सकता। वो तस्वीरों में बिल्कुल बच्चों जैसे मासूम और संतुष्ट दिखाई देते हैं। वो कई साल से एंटी एजिंग ट्रीटमेंट ले रहे हैं। उन्होंने 'प्रोजेक्ट बेबी

फेस' के तहत

