



पुस्तकें वो साधन हैं जिनके माध्यम से हम विभिन्न संस्कृतियों के बीच पुल का निर्माण कर सकते हैं।

मूल्य  
₹ 3/-

-सर्वपली राधाकृष्णन

सांध्य दैनिक

4 PM

www.4pm.co.in [www.facebook.com/4pmnewsnetwork](https://www.facebook.com/4pmnewsnetwork) @Editor\_Sanjay YouTube @4pm NEWS NETWORK

• तर्फः 10 • अंकः 183 • पृष्ठः 8 • लखनऊ, बुधवार, 7 अगस्त, 2024

जिद...सच की

भारतीय हॉकी टीम का स्वर्णिम सप्ना... | 7 | यूपी की जंग बिगड़ेगी भाजपा... | 3 | जाति जनगणना और आरक्षण... | 2 |

# विनेश को डिस्पवालीफाई करने पर पूरा देश आग बढ़ाता परिवार ने फेडरेशन पर लगाए गंभीर आरोप

प्रधानमंत्री ने पीटी उषा से की बात विपक्ष ने कहा साजिश की जांच हो

» सत्ता पक्ष से लेकर विपक्ष तक पहलवान के समर्थन में उतरे

» सड़क से सदन तक उठा मुद्दा

» खेलमंत्री सदन में देंगे बयान

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिली। विनेश फोगाट पेरिस ओलंपिक में डिस्पवालीफाई होने से पूरा देश सदमे है। दरअसल विनेश स्वर्ण पदक के करीब पहुंच गई थी। उन्हें आज फाइनल मुकाबले में लड़ा था पर ऐन मौके पर 50 किलोग्राम वर्ग में कुश्ती फाइनल खेलने विनेश का वजन 100 ग्राम ज्यादा होने से वह डिस्पवालीफाई कर दिया। इस खबर के भारत आते ही यहाँ सड़क से लेकर सदन तो कोहराम मच गया।

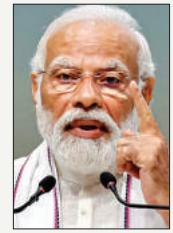
वहाँ इस फैसले से विनेश की तबियत बिगड़ी जहाँ उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया। सत्ता पक्ष व विपक्ष दोनों इस फैसले से स्वर्ण रह गए। 4पीएम

नरेन्द्र मोदी ने ओलंपिक संघ की अध्यक्ष पीटी उषा से पूरे मामले को पूरजोर तरीके अतर्गतीय ओलंपिक संघ में उठाने को कहा है। उधर विनेश परिवार ने इसके पीछे पड़वंत्र का भी आरोप लगाया है। वहीं संसद में फोगाट को डिस्पवालीफाई करने का मुद्दा भी उठा। विनेश ने मंगलवार रात इस स्पर्धा में स्वर्ण पदक मुकाबले में पहुंचने वाली पहली भारतीय महिला पहलवान बनकर इतिहास रचा था। वहीं, विपक्षी सांसदों ने भारतीय पहलवान विनेश फोगाट को पेरिस ओलंपिक 2024 से अयोग्य घोषित करने का मुद्दा लोकसभा में उठाया। केंद्रीय मंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने बताया कि केंद्रीय खेल मंत्री आज दोपहर 3 बजे इस मामले पर बयान देंगे।



## कड़ा विदेश दर्ज कराए ओलंपिक संघ : मोदी

पीएम नरेन्द्र मोदी ने आईओआर इत्यादी पीटी उषा से बात की और उन्हें इस मुद्दे पर भारत के पास मोजूद विकल्पों के बारे में प्रश्न जगलाकर जानकारी मांगी। सूतों ने यह नी दाव किया कि पीएम ने उनसे विनेश के मामले में मदद के लिए सभी विकल्पों का पास लगाने के लिए कहा। उन्होंने पीटी उषा से यह नी आगह किया कि अगर इससे विनेश को मदद निलंती है तो वह उपर्याती अयोग्यता के साथी में मदद विदेश दर्ज कराएं। मोदी ने ऐसे पर लिखा कि विनेश, आप भावना को व्यक्त कर पाते जो तै अनुश्रूत कर रहा है। उन्होंने आगे कहा कि साथ ही, मैं जानता हूं कि आप लौलेपन का प्रतीक है। चुनौतियों का डक्टर मुकाबला करना हमेशा से आपका स्वतन्त्र रहा है। मजबूत लोकप्रिय वापस आओ। हम सब आपके पास मैं हूं।



## 'देश के लिए नुकसान'

भारतीय पहलवान विनेश फोगाट को अधिक वर्जन के कारण महिला कूश्ती में अयोग्य घोषित किया जाने पर कैप्टनगज से भाजपा सांसद करण भग्न दिन होकर, यह देश के लिए तुकाराम है। फेडरेशन इस पर विनेश करेगा और देखेगा कि या किया जा सकता है।

## विनेश ने अपने खेल से जीता दिल : थर्णर



कांग्रेस नेता और तिवर्णनलुमा सांसद शशी थर्णर ने विनेश फोगाट के अयोग्य घोषित होने पर कहा है कि उन्हें ही भारत को मेडल नहीं मिल रहा है, लेकिन उन्होंने देश का दिल जीता है। उन्होंने देश के लिए जीते हैं कि उन्हें जीता है। विनेश ने लोकप्रिय वापसी के लिए निर्माण की जांच की जाए थी, वो नहीं मिल पाया था, किंतु उन्होंने जीता है। विनेश ने लोकप्रिय वापसी के लिए निर्माण की जांच की जाए थी, वो नहीं मिल पाया था, किंतु उन्होंने जीता है।

ये विनेश का नहीं देश का अपमान, ओलंपिक का बहिष्कार हो : संजय सिंह

आन नेता संजय सिंह ने कहा कि यह विनेश फोगाट का नहीं पूरे देश का अपमान है। उन्होंने कहा कि सरकार तुरंत हस्तक्षेप करे और विनेश फोगाट की मदद करे। सिंह ने कहा कि पूरा देश विनेश के साथ खड़ा है। अगर बात ना मानी जाए तो ओलंपिक का बहिष्कार करे।

अपमान है। उन्होंने कहा कि सरकार तुरंत हस्तक्षेप करे और विनेश फोगाट की मदद करे। सिंह ने कहा कि पूरा देश विनेश के साथ खड़ा है। अगर बात ना मानी जाए तो ओलंपिक का बहिष्कार करे।

# केंद्रीय कर्मचारियों के साथ अन्याय कर ही एनडीए सरकार : अखिलेश

बोले- 'वैरिक आर्थिक महाशति' बनाने के दावे का मतलब या

» 18 महीने के ढीए का एरियर न दिए जाने के फैसले पर बीजेपी पर भड़के सपा प्रमुख

» सरकार को भुगतना पड़ेगा खामियाजा

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिली। सपा प्रमुख और सांसद अखिलेश यादव ने केंद्रीय कर्मचारियों के समर्थन में एनडीए सरकार को धेरा है। उन्होंने कर्मियों ने 18 महीने के ढीए का एरियर न दिए जाने के फैसले को लेकर केंद्र सरकार पर जमकर निशाना साधा है। अखिलेश ने बुधवार का

एक्स पर एक पोर्ट में लिखा, सरकार के 'वैशिक आर्थिक महाशक्ति' बनाने के दावे का मतलब क्या यह है कि कर्मचारियों को उनके अधिकार का पैसा भी नहीं मिले।

केंद्र सरकार द्वारा केंद्रीय कर्मचारियों को 18 महीने के ढीए का एरियर देने से मना करना, एक तरह से 'सरकारी गांरंटी' से इंकार करना है। अखिलेश ने आगे

लिखा, सरकार बताए लगातार बढ़ते 'जीएसटी कलेक्शन, कई 'ट्रिलियन डॉलर की इकॉनॉमी' का पैसा कहाँ जा रहा है? अरबों के जहाज और ट्रपक्टे भवनों के लिए तो पैसा है, लेकिन सही मानवनाथों के लिए तो पैसा नहीं है। यह देश के लिए निर्माण याहौं है, इसके कापों से जीवन जीना चाहिए था, वो नहीं मिल पाया था, किंतु उन्होंने जीवन याहौं है। अखिलेश को चलानेवाले मानवों में सरकार को चलानेवाले की छूट बढ़ करके दैसे भी भाजपा ने वरिष्ठ नागरिकों का अपमान-सा किया है।

कर्मचारियों के लिए नहीं। एक तरफ महंगाई का बढ़ना दूसरी तरफ महंगाई भत्ता न मिलना, सीमित आय वाले कर्मचारियों पर दोहरी मार है। घर की चिंता जब सिर पर हावी होगी, तो कार्य-

## बुजुर्गों की भी सगी नहीं भाजपा सरकार

सपा प्रमुख ने कहा, भाजपा सरकार बुजुर्गों की भी सगी नहीं है, जिनके दावा-टेक्स्यूल के खाली तो बढ़ रहे हैं, लेकिन पैशान नहीं। अब या सरकार ये घासी है कि वरिष्ठ नागरिकों पैशान के लिए अनशन करें। लेकिन ये छूट बढ़ करके दैसे भी भाजपा ने वरिष्ठ नागरिकों का अपमान-सा किया है।

कर्मचारियों के लिए नहीं। एक तरफ महंगाई का बढ़ना दूसरी तरफ महंगाई भत्ता न मिलना, सीमित आय वाले कर्मचारियों पर दोहरी मार है। घर की चिंता जब सिर पर हावी होगी, तो कार्य-

## वि राज्य मंत्री ने संसद में दी थी जानकारी

वि राज्य मंत्री पंकज धौधरी ने इस संवेद में लोकसभा में जानकारी दी है। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों की मांग का ज्ञापन केंद्र सरकार को मिल गया है। लेकिन अभी उनकी जांच कर पाना संभव नहीं है। सरकार के इस फैसले से एक करोड़ से ज्यादा केंद्रीय कर्मियों और पैशानों को जल्का लगा गया है।

क्षमता पर भी असर होगा, जिसका खामियाजा सरकार को भुगतना पड़ेगा। भाजपा की सरकारें वैसे भी चुनाव लड़ती हैं, काम तो करती नहीं हैं, और जो काम करते हैं उनको उचित वेतन नहीं देतीं।



# जाति जनगणना और आरक्षण सीमा बढ़ाने के लिए लगाएंगे जोर : मनोज यादव

» मंडल दिवस पर जुटेंगे कांग्रेसी हस्ताक्षर अभियान का समापन आज

» सपा और कांग्रेस में उपचुनाव के साथ हरियाणा-महाराष्ट्र पर चर्चा

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। कांग्रेस पार्टी जाति जनगणना और आरक्षण की सीमा 50 फीसदी से अधिक करने की मांग को और तेज करेगी। इसको लेकर वह हस्ताक्षर अभियान चला रही है। बुधवार को प्रदेश मुख्यालय में मंडल दिवस पर इस अभियान का समापन होगा और एक लाख हस्ताक्षर युक्त पत्र राष्ट्रपति को भेजा जाएगा। कांग्रेस के अल्पसंख्यक व पिछड़ वर्ग और फिरशमैन विभाग संयुक्त रूप से 26 जुलाई से हस्ताक्षर अभियान चला रहा है।

विभिन्न जिलों में चले अभियान के बाद बुधवार को प्रदेश मुख्यालय में मंडल दिवस और गोलमेज सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। पिछड़ वर्ग विभाग के अध्यक्ष मनोज यादव ने बताया कि वर्ष 1990 में मंडल कमीशन की सिफारिशों के लागू होने की वर्षगांठ सात अगस्त है। इसलिए इसी दिन प्रदेशभर के कांग्रेस नेताओं को प्रदेश मुख्यालय बुलाया गया है। करीब एक लाख हस्ताक्षर युक्त पत्र राष्ट्रपति को भेजा जाएगा।



सपा और कांग्रेस का सफर लोकसभा के बाद विधानसभा चुनाव में भी जारी रखने के लिए कई दौर की वार्ता हो चुकी है, परं अभी तक यह वार्ता अपने अंतिम नतीजे पर नहीं पहुंच सकी है। कांग्रेस जहां यूपी में 10 विधानसभा सीटों पर होने वाले उपचुनावों में हिस्सेदारी चाहती है, वहाँ सपा ने महाराष्ट्र और हरियाणा के विधानसभा आम चुनाव में सीटें मार्गी हैं। वर्ष 2019 में महाराष्ट्र और हरियाणा के आम चुनाव के साथ ही यूपी में विधानसभा उपचुनाव हुए थे। इसलिए माना जा

राहुल गांधी के सामाजिक न्याय के एजेंडे को जन-जन तक पहुंचाने के लिए यह अभियान लगातार चला रहा। जाति जनगणना करने और आरक्षण पर से 50 प्रतिशत की पारंपरी बढ़ाने की नांग का पूरे प्रदेश में समर्थन मिला है।

विधायक अभियान की पत्री और पिता ने छोड़ी सपा, भाजपा में शामिल

यूपी में समाजवादी पार्टी को छाटका लगा है। गोसाईगंज से विधायक अभियान सिंह के पिता भगवान बरथा सिंह व पत्री सरिता सिंह सहित भाजपा में शामिल हो गए। उन्हें जा सुख्यनंती ब्रजेश पाठक ने पार्टी की सदस्यता लिलाइ। अलय सिंह ने राजसभा चुनाव में भी भाजपा के पक्ष में नताना किया था। इसके अलावा कठुणाकर पांडे, पूर्व सांसद संतोष कुमार सिंह, घौधी सरदार सिंह, पूर्व विधायक अशोक सिंह, पूर्व विधायक पद्मलाल सिंह, नगर पंचायत अध्यक्ष मुख्यालय देवी, नगर पंचायत अध्यक्ष मुख्यालय देवी, बसपा के परिषद नेता कुमार वर्कल घंट भी भाजपा में शामिल हो गए।

रहा है कि इस बार भी यूपी के उपचुनाव इन दोनों राज्यों के आम चुनाव के साथ अकूबर में होंगे। यूपी में करहल, सीसामऊ, मिल्कीपुर, कटेहरी, कुंदरकी, खैर, गाजियाबाद, फूलपुर, मझवां और मीरापुर में उपचुनाव होने हैं।

## अग्निवीर स्कीम में सुधार की जरूरत : वीके सिंह

» टूर ऑफ इयूटी से प्रेरित है यह योजना

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। भारतीय सेना की अग्निवीर स्कीम को लेकर लंबे वक्त से देश का सियासी पारा हाई है। कांग्रेस समेत अधिकांश विपक्षी दल अग्निवीर स्कीम को लेकर बीजेपी सरकार पर हमलावर हैं। सड़क से लेकर संसद तक सेना में अग्निवीरों की भर्ती का मसला छाया हुआ है। इस बीच रिटायर्ड जनरल वीके सिंह ने अग्निवीर स्कीम को लेकर बेबाकी से अपनी राय रखी है।

एक यूट्यूब चैनल पर उन्होंने कहा है कि अग्निवीर स्कीम को एक साल हो गया है। ऐसे में मिड कोर्स करेक्शन करना पड़ेगा, जिससे ये अंदाजा लग सके कि इसमें और क्या अच्छा किया जा सकता है। मिड कोर्स करेक्शन में ही सबकी

भलाई है सिंह ने कहा कि सेना में एक आइडिया काफी फेमस है, इसे टूर ऑफ इयूटी कहते हैं।



उन देशों में जिनमें जनसंख्या कम है। पूरा देश टूर ऑफ इयूटी के लिए जाता है और देश की सेवा करता है। अग्निवीर का आड़डिया भी कुछ इस तरह का ही है। उन्होंने कहा, सेना ने अग्निवीर का प्रेजेंटेशन दिया था और बताया था कि इस भर्ती योजना से लोग ज्यादा से ज्यादा सेना में आयें। लेकिन जब हम किसी भी चीज को शुरू करते हैं तो वह शत-प्रतिशत सही नहीं होती है।

उपफक... एक दिन की बारिश ने पोल खोल दी.....

### बामुलाहिंगा

कार्टून: हसन जैदी



## 15 अगस्त को आतिथी फहराएंगी तिरंगा : केजरीवाल

» सीएम ने एलजी को चिट्ठी लिख बताया नाम

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने जेल से उपराज्यपाल वीके सरकारों को चिट्ठी लिखी है। सीएम ने 15 अगस्त को स्वतंत्रता दिवस पर दिल्ली में तिरंगा फहराने को लेकर चिट्ठी लिखी है। सीएम ने कहा कि 15 अगस्त को मेरी जगह मंत्री आतिथी तिरंगा फहराएंगी। अरविंद केजरीवाल दिल्ली शराब घोटाला मामले में जेल में बंद है। इससे पहले उच्च न्यायालय ने सोमवार को दिल्ली आबकारी नीति मामले के संबंध में केंद्रीय जांच व्यारो (सीबीआई) द्वारा दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की गिरफ्तारी को रद्द करने से इनकार कर दिया।

न्यायमूर्ति नीना बंसल कृष्णा ने कहा कि केजरीवाल को गिरफ्तार करने के लिए पर्याप्त आधार हैं। गिरफ्तारी को रद्द करने की याचिका को खारिज करते हुए। अदालत ने निर्देश दिया,



अदालत ने कहा, यह नहीं कहा जा सकता कि गिरफ्तारी बिना किसी न्यायोचित कारण के की गई। हालांकि, अदालत ने केजरीवाल को जमानत के लिए निचली अदालत जाने की छूट दी। केजरीवाल ने जमानत के लिए सार्थी उच्च न्यायालय का दरवाजा खटखटाया था। उच्च न्यायालय ने सोमवार को जमानत के मामले में मेरिट के आधार पर फैसला करने से इनकार कर दिया और मुख्यमंत्री से ट्रायल कोर्ट जाने को कहा। अदालत ने निर्देश दिया,

**भाजपा का प्रदर्शन, केजरीवाल को सीएम पट पर बने रहने का नैतिक अधिकार नहीं**

दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल के इसीफे की मांग भाजपा ने कर दी है। भाजपा ने कहा है कि केजरीवाल की निपटाई को अदालत ने पैथ बताया है।

नैतिकता के आधार पर मुख्यमंत्री बने रहने का कोई औपर्याप्ति नहीं है। इस नांग पर दिल्ली के विवाह के बाहर गम्भीर अपराध के पैथ बताया है।

भाजपा अध्यक्ष के नेतृत्व में निगम पार्षद, वर्षित पदकर्ताओं ने गम्भीर खेल दिया है। तिरंगा के बाहर इस्तीफे की मांग को लेकर शो प्रदर्शन किया और दिल्ली सरकार के खिलाफ नारेबाजी की इस नीति

पर प्रदर्शन भाजपा अध्यक्ष के नेतृत्व में निगम पार्षद, वर्षित पदकर्ताओं ने गम्भीर खेल दिया है। अब उन्हें पट पर बने रहने का नैतिक अधिकार नहीं बता रहा है। दिल्ली की जनत भी मांग कर रही है कि उन्हें आज एक दिन बाहर खेलना चाहिए, याकी क्यूंकि सुप्रीम कोर्ट भी इससे पहले ऊर्जे देखा रहा है। वह शराब घोटाले के मुख्य सूक्ष्मारूप है और इसी आधार पर बाहर खेलना चाहिए।

जहां तक जमानत याचिका का सवाल है, इसे ट्रायल कोर्ट जाने की स्वतंत्रता के साथ निपटाया जाता है।

## पूर्व बसपा सांसद उमाकांत यादव पर दर्ज होगा मनी लॉन्ड्रिंग का केस

लखनऊ। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) खुट्टन से तीन बार विधायक व मछलीशहर के पूर्व बसपा सांसद उमाकांत यादव पर जल्द ही प्रिवेंशन ऑफ मनी लॉन्ड्रिंग एक्ट के तहत केस दर्ज करेगा। आजमगढ़ पुलिस ने उमाकांत के खिलाफ दर्ज मुकदमों व संपत्तियों की जानकारी ईडी को सौंप दी है।

लखनऊ स्थित ईडी के जोनल कार्यालय के अधिकारियों ने बीते दिनों आजमगढ़ के एसपी को पत्र लिखकर जानकारी मांगी थी। साथ ही, उनके बीते रविकांत पर दर्ज मुकदमों का ब्योरा भी देने को कहा था। सूत्रों की मानें तो ईडी के अधिकारियों ने आजमगढ़ पुलिस से मिली जानकारी का अध्ययन करना शुरू कर दिया है। इसमें मनी लॉन्ड्रिंग के तहत केस दर्ज करने की संभावनाओं को तलाश जा रहा है। उमाकांत पर पहला मुकदमा वर्ष 1977 में दर्ज हुआ था। इसके बाद आजमगढ़, लखनऊ और जौनपुर में 36 अपाराधिक मामले दर्ज हुए हैं। इसमें धोखाधड़ी, लूट, हत्या व लोक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने जैसे अन्य कई गंभीर मामले शामिल हैं। यहीं नहीं, दो साल पूर्व जीआरपी सिपाही हत्याकांड में उमाकांत समेत सात लोगों को आजीवन कारावास की सजा सुनाई जा चुकी है।



**R3M EVENTS**  
ACTIVATION • EVENTS • EXHIBITION



**R3M EVENTS**  
4/725 Vaibhav Khand, Gomti Nagar, Lucknow  
E-mail: rajendra@r3mevents.com, Mob : 095406 11100

# यूपी की जंग बिगाढ़ेगी भाजपा का खेल ! पुनावी राज्यों में भी बिगड़ सकते हैं समीकरण

- » महाराष्ट्र-हरियाणा में भी पार्टी के अंदर शुरू हुई सुगबुगाहट
  - » एक-दूसरे पर निशाना साधने का मौका नहीं छोड़ रहे योगी-केशव
  - » कर्नाटक-राजस्थान व झारखण्ड में सहयोगी उठाने लगे आवाज
  - » यूपी में अभी भी जारी है टसल

नई दिल्ली। 2024 के लोकसभा चुनाव के नतीजे आने के बाद से ही भाजपा के अंदर सबकुछ ठीक नहीं चल रहा है। कहीं भाजपा के नेता ही एक-दूसरे पर उगली उठा रहे हैं और अपनों को ही घेर रहे हैं। तो वहीं आरएसएस और भाजपा के बीच भी ऑल इंज़ नॉट वेल की रिश्तति देखने को मिल रही है। जहां संघ चुनाव नतीजों के बाद से लगातार बीजेपी पर हमलावर है। हालांकि, पिछले दिनों बीजेपी की ओर से आरएसएस से फिर संबंध मधुर करने का प्रयास किया गया है। जिसके बाद से सार्वजनिक तौर पर संघ की ओर से बयानवाजी में कुछ कमी आई है।

हालांकि, अंदर ही अंदर अभी भी संघ और भाजपा के बीच मनमुताव बन हुआ है। चुनाव के नतीजे इस बार भाजपा के लिए मनमुताविक नहीं रहे। यही कारण है कि इस बार सरकार पर आवाजें उठाने वाले सिर्फ विपक्ष में ही नहीं बल्कि सत्ता पक्ष में भी हैं। क्योंकि इस बार ये असल मायने में एनडीए गठबंधन की सरकार है। ऐसे में सहयोगियों की आवाजें भी इस बार काफी मुखर हो रही हैं। सहयोगी दल अपनी मांगों को भी मुखरता से उठा रहे हैं और अपनी बातें भी खुलकर रख रहे हैं। सहयोगियों का मांग करना और आवाज उठाना तो लाजिमी थी। लेकिन लोकसभा चुनाव के नतीजों के बाद से भाजपा के अंदर से भी आवाजें उठ रही हैं और पार्टी के अंदर सबकुछ ठीक नहीं चल रहा है। सबसे बड़ी बात कि ऐसा किसी एक राज्य में नहीं बल्कि कई राज्यों में देखने को मिल रहा है। फिर चाहें वो यूपी हो, महाराष्ट्र हो, हरियाणा हो या फिर कर्नाटक हो। अधिकतर प्रांगों में चेतावनी चाहते ही नहीं

राज्यों में लोकसमा चुनाव के नताजे सामने आने के बाद भाजपा के अपने ही अपनों पर उंगली उठा रहे हैं। एक-दूसरे पर लोकसभा नतीजों का ठीकरा फोड़ रहे हैं। एक तो वैसे भी 240 सीटों पर सिमट जाने के चलते पीएम मोदी इस बार कांटों भरी कुर्सी पर बैठे हैं। ऊपर से पार्टी के अंदर भी जिस तरह से उथल-पुथल मची है, वो नरेंद्र मोदी के लिए और भी मुश्किलें खड़ी कर रही हैं।

इस साल कई राज्यों में विधानसभा चुनाव भी होना है तो वहीं कुछ राज्यों में अगले साल चुनाव हैं। ऐसे में बीजेपी के अंदर मची ये अंतरकलह कहीं न कहीं इन चुनावी राज्यों में भी पार्टी को नुकसान पहुंचा सकती है। क्योंकि इनमें से कुछ एक चुनावी राज्यों में भी पार्टी



# आमने-सामने बने हुए हैं योगी-केशव

केशव मौर्य उपमुख्यमंत्री के साथ-साथ प्रदेश में ओबीसी वर्ष का एक बड़ा चेहरा भी माने जाते हैं। ऐसे में उनका लगातार सरकार पर सवाल उठाना और सीएम के साथ मतभेद होना पार्टी के लिए एक गम्भीर चिंता का विषय है। वर्योंकि इस कलह के दूराणी परिणाम हो सकते हैं, जो भाजपा को नुकसान पहुंचाएंगे। केशव लगातार ये कह रहे हैं कि संगठन सरकार से बड़ा है। वह लखनऊ में अपने 'कैप कार्यालय' में विधायकों और प्रमुख नेताओं को बुला रहे हैं, जिनमें भाजपा के ओबीसी सहयोगी सुहेलदेव भरतीय समाज पार्टी के ओम प्रकाश राजभर भी शामिल हैं। वहीं सीएम योगी के खेमे के कुछ लोगों का दावा है कि यह मौर्य द्वारा जानबूझकर उठाया गया कदम है, वर्योंकि सीएम को अपने डिटाई के खिलाफ कई शिकायतें मिली हैं। सीएम के समर्थकों को यह भी भरोसा है कि जहां केशव मौर्य के पास ओबीसी नेता के रूप में अपना समर्थन आधार है, वहीं आदित्यनाथ अष्टी भी यूपी में भाजपा का सबसे लोकप्रिय चेहरा है और उहें दरकिनार करने से पार्टी को नुकसान हो सकता है। भाजपा को इस कलह से नुकसान तो हो ही रहा है। वहीं कहा ये भी जा रहा कि शीर्ष नेतृत्व की गुजरात लॉबी यानी पीएम मोदी और गृहमंत्री शाह भी योगी को हटाना चाहते हैं। लेकिन योगी की लोकप्रियता इसमें सबसे बड़ी बाधा बन रही है। साथ ही सीएम हटाने का बीजेपी का फंडा भी यूपी में सफल नहीं रहा है। 1999 में कल्याण सिंह के जाने के बाद बीजेपी को यूपी में सता में वापस आने में कई साल लग गए। यहीं कारण है कि योगी को लेकर कोई कदम उठाने से पहले पार्टी जिञ्जकर रही है।

## भाजपा विधायकों ने ही किया योगी के बिल का विरोध

इस बीच पार्टी के अंटर मधी खीचतान का फायदा  
यूपी सरकार के मियों व सहयोगियों ने भी उत्तरा  
सरकार के सहयोगी दलों ने भी प्रदेश की योगी  
सरकार और सीएम पर सवाल उठाए और अपनी  
मांगे की। लैकिन इस बीच सबसे चौकाने वाली बात  
तब हुई जब उत्तर प्रदेश विधानसभा के मानस्कून सत्र  
के दौरान अपनी सरकार के ही एक विधेयक का  
विधाय भाजपा विधायियों ने कर दिया। बीजेपी के कहा  
विधायियों ने योगी सरकार द्वारा लाए गए नज़ूल  
संपर्क विधेयक का विधानसभा में ही खुला विरोध

के अंदर से ही आवाजें उठ रही हैं। लेकिन लोकसभा चुनाव के नतीजों के बाद से भाजपा में जहां सबसे अधिक अंतरकलह मची हुई है और पार्टी के अंदर उठापटक देखने को मिल रही है, वो है देश का सबसे अधिक लोकसभा सीटों वाला राज्य उत्तर प्रदेश। दरअसल, आम चुनावों में बीजेपी को सबसे बड़ा झटका उत्तर प्रदेश में ही लगा है। यूपी की 80 में से 70 सीटें जीतने का लक्ष्य

लेकर चल रही भाजपा सिर्फ 33 सीटों पर सिमट कर रह गई। यही कारण है कि उत्तर प्रदेश में भाजपा को मिली हार के बाद से अब पार्टी के अंदर लगातार उथल-पुथल मची हुई है। प्रदेश में पार्टी के प्रदर्शन को लेकर पार्टी के अंदर से ही लोग एक-दूसरे पर उंगली उठा रहे हैं

कर दिया। जिसके बाद संभवतः योगी सरकार का ये विधेयक अब टड़ बस्ते में चला गया है। दूरअसल, प्रयागराज से आजपा विधायक हर्षवर्धन बाजपेही ने नज़ुल लैट को जिनी फ्रीलेंडर में बदलने से शक्ति वाले अपनी सरकार के विधेयक के खिलाफ आवाज उठा दी। अपने ही दल के विधायक की आपतियों से सता पश्च हैरान हो गया। वहीं बीजेपी विधायक ने विधानसभा में बोलते हुए कहा कि अगर सरकार एक या दो संपत्तियाँ लेती हैं तो कुछ भी नहीं बदलेगा। लोकिंग मैं उनकी बात कर रहा हूँ जो

और एक-दूसरे को हार का जिम्मेदार ठहरा रहे हैं। सबसे ज्यादा जंग छिड़ी हुई है प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य के बीच। दोनों के बीच लोकसभा चुनाव के नतीजे आने के बाद से ही तलवारें खिची हुई हैं। दोनों तरफ से एक-दूसरे पर लगातार इशारों-इशारों में निशाना भी साधा जाता रहा। इस बीच दोनों नेताओं द्वारा दिल्ली के चक्कर भी खूब लगाए गए और प्रदेश में भी दोनों ने सरकार के मंत्रियों व पार्टी नेताओं से लगातार मुलाकातें कीं। पार्टी हाईकमान के लाख सपझाने के बाद भी केशव और सीएम योगी एक साथ तो नजर आए, लेकिन अभी भी दोनों के बीच तलवारें खिचंची हुई हैं।

जुग्नी-झोपडियों में एक या दो कर्मणों में रहते हैं। प्रयागराज में इन्हें 'सागर पेशा' कहा जाता है। हर्षवर्धन ने आगे कहा कि ये परिवार ब्रिटिश शासन के समय से वहाँ रह रहे हैं। 100 साल से भी पहले से। एक तरफ हम गरीबों को पीएम आवास योजना के तहत घर दे रहे हैं और दूसरी तरफ हम हजारों परिवारों को बाहर निकलने के लिए कह रहे हैं। हम जमीन ले रहे हैं। ये न्यायपंगत नहीं है। विधायक ने कहा कि हमारा शीर्ष नेतृत्व चाहता है कि लोगों की संपत्ति का अधिकार स्पष्ट हो। प्रधानमंत्री मोदी ने

## चुनावी राज्यों में भी दिखने लगा असर

जिस तरह से उत्तर प्रदेश में पार्टी और सरकार के अंदर अंदरलौनी कलह उठी हुई है और भाजपा के विधायकों का सरकार के विधेयक का विरोध कर रहे हैं और सद्योवीणी भी सरकार पर लगातार सालान उठा रहे हैं। उससे प्रदेश में भाजपा की हालत तो खाब हो ही रही है। ऊपर से जिस तरह से सीधी योगी और दिटी सीधी केशव मौर्य का विवाद लगातार सुर्खियां बढ़ाए रहा है और आगला लगातार बढ़ाता जा रहा है। उससे अब ये तो साप ही है कि उत्तर प्रदेश में योगी सरकार के अंदर सबकुछ ठीक नहीं लग रहा है। पार्टी के अंदर भी लगातार उत्तरपक्ष मरी हुई है। ऐसे ये अब सागल ये ही कि यूपी की इस कलह का असर भाजपा को अन्य राज्यों

## समय रहते निकालना होगा हल!

यूपी में जिस तरह से मुख्यमंत्री और उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य के बीच कॉल्ड वार लगातार जारी है। ऊपर से अब जिस तरह से पार्टी व सरकार के विधायक भी अपनी ही सरकार के विधेयक पर सवाल उठा रहे हैं। उपमुख्यमंत्री केशव लगातार सीएम योगी के खिलाफ मोर्चा खोल रहे हैं जिस पर कुछ वरिष्ठ नेताओं ने चेतावनी दी है कि सीएम के अधिकार

को कम करना यूपी में भाजपा के  
लिए अच्छा संकेत नहीं है, इससे अन्य  
राज्यों में भी ऐसी अनुशासनहीनता  
देखने को मिल सकती है। अब डर  
इस बात का भी है कि यह अंदरूनी  
कलह चुनावी राज्यों में भी पार्टी की  
संभावनाओं को तुकसान पहुंचा  
सकती है। महाराष्ट्र हरियाणा और

ज्ञारखंड के साथ-साथ जम्मू-कश्मीर विधानसभा चुनावों के लिए आने वाले महीनों में चुनाव होने हैं। ऐसे में पार्टी के लिए इन चुनावों पर बहुत कुछ निर्भर करता है क्योंकि लोकसभा चुनावों में भाजपा के बहुमत तक पहुंचने में विफल रहने के बाद ये पहले चुनाव होंगे। पार्टी की उत्तर

पहल तुमाप होगा। पाठी का उत्तर  
प्रदेश इकाई में असंतोष की  
सुगंधिगाह भाजपा द्वारा नए शामिल  
किए गए लोगों को चुनाव टिकट देने  
पर असंतोष के साथ उठी। जिनमें से  
कई हार गए। अब पार्टी कैरड के बीच  
असंतोष को देखना होगा खास तौर  
पर जिन्हें यह लगता है कि नए लोगों  
के आने के बाद उनकी उपेक्षा की गई  
है, उन्हें समझाना होगा।



**Sanjay Sharma**

 editor.sanjaysharma

 @Editor\_Sanjay

लोकतंत्र की ही ताकत है कि कल तक जो सत्ताधीश विपक्ष को दबाने का और उसका मुँह बंद करने का प्रयास कर रहे थे, आज वो विपक्ष को तरजीह दे रहे हैं और उनका अहंकार अब चकनाचूर हो चुका है। बेशक सत्ता पक्ष में वैठी भाजपा ने पिछले 10 सालों में विपक्ष को दबाने में कोई कसर नहीं छोड़ी। लेकिन इतिहास रहा है कि भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में जनता ही जनादर्दन है और ये जनता किसी की भी तानाशाही को बर्दाशत नहीं करती है।

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

# जिद... सच की

## **विपक्ष ने कायम रखी भारतीय लोकतंत्र की खूबसूरती...**

भारत को दुनिया का सबसे मजबूत लोकतंत्र कहा जाता है। बेशक पिछले कुछ वर्ष में यहाँ के सत्ताधीशों ने इस मजबूत लोकतंत्र को कमज़ोर करने का प्रयास किया है। हालांकि, ये मजबूत लोकतंत्र की ही ताकत है कि जिन्होंने देश के लोकतंत्र को कमज़ोर करने और उस पर आधार लगाकर उसका प्रयास किया, जनता ने उन्हें ही कमज़ोर कर दिया और काबू में लाने का काम कर दिया। लोकतंत्र की ही ताकत है कि कल तक जो सत्ताधीश विपक्ष को दबाने का और उसका मुंह बंद करने का प्रयास कर रहे थे, आज वो विपक्ष को तरजीह दे रहे हैं और उनका अहंकार अब चकनाचूर हो चुका है। बेशक सत्ता पक्ष में बैठी भाजपा ने पिछले 10 सालों में विपक्ष को दबाने में कोई कसर नहीं छोड़ी। लेकिन इतिहास रहा है कि भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में जनता ही जनादर्श है और ये जनता किसी की भी तानाशाही को बद्दिश्त नहीं करती है। इस चुनाव में भी यही हुआ है। नवीजनत अब तक कमज़ोर पड़ा विपक्ष अब काफ़ी हृद तक पावर में आ गया है और भाजपा की तानाशाही पर भी अंकुश लग गया।

विषक्ष को मजबूत हुए अपी दो महीने का भी समय पूरा नहीं हुआ है, लेकिन विषक्ष ने भाजपा को ये दिखा दिया कि विषक्ष की तात्कालिक क्या होती है। साथ ही ये भी बता दिया कि कैसे भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में लोकतंत्र को जिंदा रखा जाता है। दरअसल, बांगलादेश में इस समय तख्तापलट हुआ है और पूरा देश राजनीतिक संकट की आग में झुलस रहा है। इस बीच बांगलादेश की प्रधानमंत्री शेख हसीना ने अपना देश छोड़कर भारत आकर शरण ली। पड़ोसी मुल्क होने के नाते भारत लगातार पूरी स्थिति पर नजर बनाए हुए हैं। शेख हसीना के भारत आने के बाद भारत की जिम्मेदारी और भी बढ़ गई। इस बीच आज जब सरकार की ओर से सर्वदलीय बैठक बुलाई गई और पूरे मामले की जानकारी आधिकारिक रूप से दी गई, तब विषक्ष ने एक मजबूत लोकतंत्र की मिसाल देते हुए बांगलादेश मामले में सरकार का समर्थन करने की बात कही। नेता प्रतिवक्ष रहुल गांधी समेत पूरे विषक्ष ने इस मामले पर सरकार के स्टैंड ऑफ पर सहमति जताई। आपस में तमाम मतभेदों के बाद देश की सुरक्षा और देशहित के मामले में विषक्ष ने सरकार के साथ खड़े होकर और सरकार का समर्थन करके भारत के मजबूत लोकतंत्र की मिसाल पेश की और भारत के लोकतंत्र की खूबसूरती को बनाए रखा। विषक्ष का ये कदम बाकई में स्वागतोर्याग्य है। देश से जुड़े मामलों पर राजनीति नहीं ही होनी चाहिए और उसमें आपसी मतभेद व पक्ष-विषक्ष की भूमिका धुलाकर भारतीय बनकर देश के लिए खड़े हो जाना चाहिए। विषक्ष ने ये करके दिखाया है। हालांकि, इस बीच सोचने वाली बात ये है कि आगे ऐसी स्थिति में भाजपा व मोदी विषक्ष में होते तो क्या करते? क्या बीजेपी सरकार के साथ खड़ी होती या फिर अपनी ही सरकार पर उंगली उठाती? सोचिए...

၁၅၄

# सुखखू के साहसिक फैसलों में सियासी दूरदृष्टि

पार्टी नहीं छोड़ी, इन छह बागी कांग्रेसी विधायकों में चार उपचुनाव में हार गए। देखा जाये तो अब अवश्य ही वे विधायक किस्मत के फेर को कोस रहे होंगे।

इतना ही नहीं, विक्रमादित्य सिंह मंडी लोकसभा सीट से भाजपा की कंगना रनौत से भी हार गए- जो कि सुखबु का अन्य मास्टर कार्ड रहा, जब उहोंने अपने इस युवा और कुलीन साथी को उत्साहित करते हुए,

आसमान छूटे के लिए, चुनावी रण में उतार दिया। मार्च महीने के विद्रोह के बाद खाली हुई सीटों में एक पर अपनी पत्ती कमलेश ठाकुर को जितवा कर सुक्खु ने अपनी स्थिति आगे और मजबूत कर ली है। लेकिन यह राजनेता दूसरों के जैसा नहीं जो अपनी उपलब्धियों पर संतुष्ट होकर बैठ जाए। जहां पड़ोसी राज्य पंजाब से अनेक मुफ्त की रेवड़ियों की वजह से अपनी राजकोषीय स्थिति संभाले नहीं संभल रही, विशेषकर दशकों से दी जा रही मुफ्त की बिजली के चलते, वहाँ हिमाचल के सुक्खु 2022 में हर परिवार को 300 यूनिट बिजली मुफ्त देने के अपने चुनावी बादे से पांच हजार गए हैं। हाल ही उन्होंने संपन्न वर्ग के लिए बिजली सम्बिंदी

# जीएम फसलों की मंजूरी को बने राष्ट्रीय नीति

□ □ □

पिछले दिनों सुप्रीम कोर्ट के दो जजों की बैचे ने जेनेटकली मोटिफाइड यानी जीएम सरसों की भारत में व्यावसायिक खेती करने की सरकारी मंजूरी के खिलाफ याचिका पर खंडित फैसला दिया। जहां न्यायमूर्ति बीबी नागरला का आकलन था कि जीईएसी की 18 और 25 अक्टूबर, 2022 को सम्पन्न जिस बैठक में इसकी मंजूरी दी गई, वह दोषपूर्ण थी क्योंकि उसमें स्वास्थ्य विभाग का कोई सदस्य नहीं था और कुल आठ सदस्य अनुपस्थित थे। दूसरी ओर, न्यायमूर्ति संजय करोल का मानना था कि जीईएसी के फैसले में कुछ गलत नहीं है। उन्होंने जीएम सरसों फसल को

सख्त सुरक्षा उपायों का पालन करते हुए पर्यावरण में छोड़ने की बात जरूर की। हालांकि, दोनों न्यायाधीश इस बात पर एकमत थे कि केंद्र सरकार को जीएम फसलों पर एक राष्ट्रीय नीति तैयार करनी चाहिए। अब यह मामला सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश के समक्ष जाएगा।

वैसे जीईएसी आनुवंशिक रूप से संबंधित फसलों के लिए देश की नियामक संस्था है। लेकिन दो जर्जों की पीठ ने निर्देश दिया कि चार माह के भीतर केंद्रीय पर्यावरण एवं वन मंत्रालय जीएम फसल के सभी पक्षों के परामर्श से जीएम फसलों पर राष्ट्रीय नीति तैयार करे जिनमें कृषि विशेषज्ञों, जैव प्रौद्योगिकीविदों, राज्य सरकारों और किसान प्रतिनिधियों सहित हितधारक शामिल हों। किसी से ल्पा नहीं कि भारत में खाद्य तेल की जबरदस्त मांग है। साल 2021-22 में 116.5 लाख टन खाद्य तेलों का उत्पादन करने के बावजूद भारत को 141.93 लाख टन का आयात करना पड़ा। अनुमान है, अगले साल 2025 -26 में यह मांग 34 मिलियन टन तक पहुंच जाएगी। हमारे खाद्य तेल के बाजार में रसरों तेल की भागीदारी 40 फीसदी है। दावा किया गया कि यदि रसरों उत्पादन में जीएम बीज का इस्तेमाल करेंगे तो फसल 27 प्रतिशत

अधिक होगी, जिससे तेल आयात खर्च कम होगा। हालांकि यह सोचने की बात है कि 1995 तक देश में खाद्य तेल की कमी नहीं थी। फिर बड़ी कंपनियां इस बाजार में आईं। आयात कर कम किया गया और तेल का स्थानीय बाजार बैठ गया।

दावा यह भी है कि इस तरह के बीज से पारंपरिक किस्मों की तुलना में कम पानी, उर्वरक और कीटनाशकों की आवश्यकता होती है और मुनाफा अधिक। लेकिन जीएम फसलों,



खासकर कपास को लेकर हमारे अनुभव बताते हैं कि ऐसे बीजों के दूरगामी परिणाम खेती और पर्यावरण के लिए

पारणाम खता आर पवावरण के लए  
भयावह हैं। समझना होगा कि जीएम  
फसलों को उत्पाद के मूल जीन को  
कृत्रिम रूप से संशोधित किया जाता है।

म मक्का आर सावाबान क बाटा बाज  
कुछ खेतों में बोए जाते हैं, लेकिन इस  
उत्पाद को इंसान के खाने के रूप में  
इस्तेमाल पर पांचदंडी है।

आमतौर पर किसी अन्य जीव से आनुवंशिक सामग्री डाली जाती है जिससे उन्हें नए गुण दिए जा सकें जैसे अधिक उपज व पोषक तत्व, कम खरपतवार, कम रोग, कम पानी हो सकते हैं। भारत में धारा सरसों हाइब्रिड-11 को देशी सरसों किस्म 'बरुणा' और यूरोपीय किस्म 'अर्ली हीरा-2' के संकरण से विकसित किया गया है। इसमें दो विदेशी जीव 'बार्नेज' और 'बास्टर' शामिल हैं, जिन्हें बैसिलस एमाइलोलिके फैसिएन्स नामक मृदा जीवाणु से पृथक किया गया है। दावा है कि इस बीज से उपज की 3-3.5 टन प्रति हेक्टेयर तक बढ़ाया जा सकता है। हमारे देश में अभी तक कानूनी रूप से केवल बीटी कपास एकमात्र जीएम स्वीकृत फसल है। बीते 17 सालों में यूरोप में भी इस पर सख्त पाबंदी है। ऐसे में भारत में सरसों तेल के लिए बीटी पर मंजूरी शक्त पैदा करती है। जीएम बीजों से उत्पन्न सरसों के फूल मधुमक्खियों के लिए बड़ा खतरा बन सकते हैं। इस तरह के बीजों से उत्पन्न सरसों के फूलों में मधुमक्खियों को परागण तो मिलाया नहीं, उलटे कुछ जानलेवा कीटों की वे शिकार हो जाएंगी। इससे उनके खत्म होने की आशंका है। वहीं जीएम बीज हमारे पारंपरिक बीजों के अस्तित्व के लिए खतरा है और अब बदले हुए नाम से इन्हें बैंगन-टमाटर आदि के लिए पिछले ग्रासों से घुसाया जा रहा है। बता दें कि केंद्र सरकार कोई दो साल पहले जीनोम एडिटेड टेक्नोलॉजी का उपयोग कर नई फसल प्रजातियां विकसित करने के शोध को मंजुरी दे चुकी है।

श और पंजाब के बीच तुलनात्मक अंतर काफी अधिक है। हिमाचल की कुल 77 या पंजाब की 3.17 करोड़ के समान बहुत कांश इलाका भी उपजाऊ मैदानी न होकर थ ही भरपूर पानी और मुफ्त की बिजली गोहूं-चावल जैसी फसलें उगाने पर बहुत कम है। सुखबूं चतुर हैं। अपने सूबे की महत्वाकांक्षा स्पष्ट दिखाई देती है- उन्हें हिमाचल बढ़िया कर दिखाएगा तो यह लिए भी अच्छा होगा।

मास्तीन और बाहर पल रहे सांपों का फन होने अपनी स्थिति सफलतापूर्वक मजबूत बीती फरवरी में राज्यसभा के अधिकृत खिलाफ वोट डालने वालों को 'काला या गया था। इस उपलब्धि ने उन्हें लोगों और ऐसा निकलवाने वाले अति-संवेदनशील कर राजनीतिक जोखिम उठाने के काबिल शल मीडिया के इस युग में, जहां तारीफ ल जाती हैं, यह कृत्य काफी श्रेयस्कर है। भारत के कुछ अमीर राज्य जैसे कि करेल दु, इस विषय को छू पाएं हैं, वह भी काफी गाद। सुख्खु ने स्पष्ट रूप से उनका अनुसरण ल ने नवम्बर, 2023 में मुफ्त विजली को हुए केवल 30 यूनिट कर दिया था। सिर्फ 100 यूनिट मुफ्त हैं। सुख्खु ने कहा सिर पर बहुत भारी कर्ज है, कुल ऋण इ रुपये पार कर चुका है, केवल 2023-24 विजली बोर्ड का घाटा 1800 करोड़ बढ़कि राज्य सरकार ने 950 करोड़ रुपये गणि भी दिये हैं।

# कब्ज की समस्या से दाहत देंगे ये

## योगासन

सही से पेट साफ न होने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे आहार में फाइबर की कमी, पानी की कमी होना, जिससे पाचन तंत्र सही से काम नहीं करता और पेट साफ नहीं हो पाता। असंतुलित आहार, शारीरिक सक्रियता की कमी, तनाव व विंता, पाचन तंत्र संबंधित समस्याएं पेट साफ न होने के सामान्य कारण हो सकते हैं। वहीं अगर आप का सही से पेट साफ नहीं हो पा रहा है, तो कब्ज, पेट में दर्द, सूजन, त्वचा की समस्याएं, उच्च रक्तचाप, मूड स्विंग्स, कमजोरी और थकान जैसी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इस समस्याओं से बचने के लिए पर्याप्त पानी पीएं, व्यायाम करें और कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास जीवनशैली में शामिल करें।

### वजासन

खाना खाने के बाद गैस-एसिडिटी होना आम समस्या है, जो कि कमजोर डायजेशन का लक्षण है, जबकि वजासन आपको पाचन तंत्र को बढ़ाया करता है। वजासन के अभ्यास से पाचन शक्ति मजबूत हो जाती है। जिससे आप पेट से जुड़ी समस्याओं से बच सकते हैं। इसके लिए घुटनों को मोड़कर ऐडियों पर बैठें। यह आसन भोजन के बाद किया जा सकता है और यह पाचन को बेहतर बनाने में सहायक होता है। वजासन की मदद से उन लोगों को फायदा मिलता है जिनका भोजन नहीं पता है जिसके कारण कब्ज की समस्या बनी रहती है। ऐसे लोगों को बस 10 से 20 मिनट तक वजासन की स्थिति में बैठे रहना है। ऊपर बताए गए सभी योग के मुकाबले वजासन सबसे सरल योग है जिसके अनन्य लाभ हैं।

### हंसना जाना है

अस्पताल में नर्स की आंखों में आंखे डालकर रोमांटिक अंदाज में सोनू बोला-आई लव यू तुमने मेरा दिल चुरा लिया है। नर्स शर्मकर बोला- चल झूठे दिल को तो हाथ भी नहीं लगाया है, हमने तो सिर्फ किडनी चुराई है। सोनू बोहोश।

12 साल बाद जेल से छुटा पति मैले कुदैले कपड़ों में बहुत थका हुआ घर पहुंचा। घर पहुंचते ही बीबी चिल्लाई-कहां धूम रहे थे इन्हीं देर? आपकी रिहाई तो 2 घंटे पहले ही हो गई थी ना? वो आदमी वापस जेल चला गया।

रमेश (नौकर से)- जरा देख तो बाहर सूरज निकला या नहीं? नौकर- बाहर तो अधेरा है। संता- अरे! टॉर्च जलाकर देख ले कामचोर।

पत्नी- सुनो, आजकल चोरियां बहुत होने लगी हैं। धोबी ने हमारे दो तौलिया चुरा लिए हैं। पति- कौन से तौलिये? पत्नी- अरे वही जो हम मनाली के होटल से उठाकर लाए थे।

एक बार एक अंग्रेज ने इंडियन से कहा- 'आपके यहाँ कोई गोरा, कोई काला होता है। ऐसा क्यों?' भारतीय ने कहा- 'गधे एक ही रंग के होते हैं तथा धोड़े रंग-बिंगे होते हैं।'

### छोटे प्रयासों से बहुत कुछ मिल जायेगा

एक आदमी समुद्रतट पर चल रहा था। उसने देखा कि कुछ दूरी पर एक युवक ने रेत पर झुककर कुछ उठाया और आहिस्ता से उसे पानी में फेंक दिया। उसके नजदीक पहुंचने पर आदमी ने पूछा- और भाई, क्या कर रहे हो? युवक ने जवाब दिया, मैं इन मछलियों को समुद्र में फेंक रहा हूँ। लेकिन इन्हें पानी में फेंकने की क्या जरूरत है? युवक ने कहा, ज्वार का पानी उत्तर रहा है और सूरज की गर्मी बढ़ रही है। आदमी ने देखा कि समुद्रतट पर दूर-दूर तक मछलियां बिखरी पड़ी थीं। वह बोला, इस मीलों लंबे समुद्रतट पर न जाने कितनी मछलियां पड़ी हुई हैं। इसतरह कुछेक को पानी में वापस डाल देने से तुम्हें क्या मिल जाएगा? युवक ने फिर से रेत पर झुककर एक और मछली उठाई और उसे आहिस्ता से पानी में फेंककर बोला, आपको और हमें इससे कुछ मिले न मिले। लेकिन इस मछली को सब कुछ मिल जाएगा। यह केवल सोच का ही फर्क है। सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति को लगता है कि उसके छोटे प्रयासों से किसी को बहुत कुछ मिल जायेगा लेकिन नकारात्मक सोच के व्यक्ति को यही लगेगा कि यह समय की बर्बादी है? यह हम पर है कि हम कौनसी कहावत पसंद करते हैं... अकेला चना भांड नहीं फोड़ सकता। या बूंद बूंद से ही बड़ा भरता है। हम सब आदर्शवादी और अच्छे कार्य करने की बातें करते रहते हैं। जैसे बिजली बचाना, सङ्कट पर कंकना, किसी जरूरतमंद की मदद करना और बहुत कुछ। लेकिन हममें से ज्यादातर लोग ऐसी बातों का पालन नहीं करते। सबसे ज्यादा खाना हम पढ़े लिखे लोग ही वैस्ट करते हैं जबकि दूसरी और भारत में रोजाना, लाखों लोग भूखे सोते हैं। ऐसे पढ़े लिखे लोग भी आसानी से मिल जायेंगे जिनके पास इतना भी टाइम नहीं कि वे सङ्कट पर पढ़े हुए घायल व्यक्ति को अस्पताल पहुंचा दें।

### 7 अंतर खोजें



जैसा नाम से ही पता चलता है, यह आसन शरीर से गैस को बाहर निकालने में मदद करता है। कब्ज के साथ-साथ, यह योगासन अपच/ मन्दापिन सहित कई पाचन संबंधी विकार को भी दूर करने में मदद कर सकता है। यह अम्लपित जिसे एसिड रिपलक्स भी कहते हैं, से राहत दिलाने में भी मदद करता है, जो की अपच के कारण ही होता है। इस आसन में पीठ के बल लेट कर एक पैर को मोड़कर छाती के पास लाएं और हाथों से पकड़ लें। दूसरे पैर से भी यही प्रक्रिया दोहराएं। इसे नियमित रूप से करने से गैस और कब्ज की समस्या कम हो सकती है। इस आसन को करने से पेट के अंग जैसे के स्वादुपिंड, आमाशय और यकृत इत्यादि अंग सक्रीय होते हैं।

महिलाओं में मासिक कम आना या मासिक के समय पेट दर्द की समस्या के लिए लाभकारी हैं। पेट की बड़ी हुई चर्बी और मोटापे को कम करता है।

### त्रिकोणासन

इस आसन से पाचन प्रणाली ठीक होती है। गर्दन, पीठ, कमर और पैर के स्नायु मजबूत होते हैं। शरीर का संतुलन ठीक होता है। इसे करने के लिए सीधे खड़े होकर पैर को फैलाएं और दोनों हाथों को फैलाकर एक हाथ से पैर को चुरें। यह आसन पेट के अंगों को स्ट्रेच करता है और पाचन को सुधारता है।



### सुम बद्धकोणासन

सुम बद्धकोणासन की मदद से कब्ज को दूर करना बहुत आसान है। यह बात हम नहीं कह रहे हैं बल्कि, इस बात को एनसीबीआई ने प्रमाणित किया है। एनसीबीआई के अनुसार, इस योगासन की मदद से इरिंटेबल बाटल सिंड्रोम कम हो जाता है जिससे कब्ज की समस्या का भी अंत हो जाता है। आइये जानते हैं कब्ज दूर करने के लिए आपको सुम बद्धकोणासन किस तरह से करना चाहिए।

### भुजंगासन

लीवर और किडनी हमारे शरीर के पाचन क्रिया को सही तरीके से कार्य करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, ऐसे में लिवर और किडनी को स्वस्थ बनाए रखने में भुजंगासन अहम भूमिका निभा सकते हैं। भुजंगासन शरीर में रक्त संचार को बढ़ाकर कई अंगों को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है, जिसमें किडनी और लिवर भी शामिल हैं। इस आधार पर भुजंगासन को किडनी और लिवर के स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी प्रभावी माना जा सकता है। इस आसन को करने के लिए पेट के बल लेटकर, हाथों को कंधों के पास रखें और धीरे-धीरे शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाएं।



### जानिए कैसा दहेजा कल का दिन

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



पंडित संजीव  
आत्रेय शास्त्री

<b>मेष</b>	आज रुका धन मिलेगा। मन की चंचलता पर नियंत्रण रखें। कानूनी अड़चन दूर होकर स्थिति अनुकूल रहेंगी। जीवनसाथी पर आपसी महरबानी रहेगी।	<b>तुला</b>	उत्तेजना पर नियंत्रण रखें। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। भाग्य का साथ मिलेगा।
<b>वृश्चिम</b>	स्थायी संपत्ति की खरीद-फरेखल से बड़ा लाभ हो सकता है। प्रतिद्विद्वाता रहेगी। पार्टनरों का सहयोग समय पर मिलने से प्रसन्नता रहेगी। आय में वृद्धि होगी।	<b>वृश्चिक</b>	अप्रत्याशित खर्च सामने आएं। व्यवस्था नहीं होने से परेशानी रहेगी। व्यवसाय में कमी होगी। नौकरी में नोकझोक हो सकती है। पार्टनरों से मतभेद हो सकते हैं।
<b>मिथुन</b>	पार्टी व पिकनिक की योजना बनेंगी। मित्रों के साथ समय अच्छा व्यक्ति होगा। स्वादिष्ट भोजन का आनंद सुखिले। बैंडिंग कार्य सफल रहेंगे।	<b>धनु</b>	यात्रा सफल रहेगी। नेत्र पीड़ा हो सकती है। लेन-देन में सावधानी रखें। बौद्ध भाग किसी को सलाह न दें। बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे।
<b>कर्क</b>	घर-बाहर अशानता रहेगी। कार्य में रुकावट होगी। आय में कमी तथा नौकरी में कार्रवाचर रहेगा। बैंडिंग लागों से कहासुनी हो सकती है। व्यवसाय से संतुष्टि नहीं रहेगी।	<b>मकर</b>	नई योजना बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। सामजिक कार्य करने की इच्छा जागृत होगी। प्रतिशोध वृद्धि होगी। सुख के साधन जुटेंगे। नौकरी में वर्षस्व स्थापित होगा।
<b>सिंह</b>	प्रयास सफल रहेंगे। किसी बड़े कार्य की समस्याएं दूर होंगी। मित्रों का सहयोग कर पाएंगे। कर्ज में कमी होगी। संतुष्टि रहेंगी। सामाजिक प्रतिशोध बढ़ेंगी।	<b>कुम्भ</b>	कोट व कच्चरी के कार्य अनुकूल रहेंगे। रुका धन मिलेगा। पूजा-पाठ व सत्संग में मन लगेगा। आत्मसांति रहेंगी।
<b>कन्या</b>	दूर से शुभ समाचार प्राप्त होंगे। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। नौकरी में सहकर्मी साथ देंगे। व्यवसाय में जल्दबाजी से काम न करें। चोट व दुर्घटना से बचें।	<b>मीन</b>	व्यवसाय ठीक च

बॉलीवुड

मन की बात

## कोई एक्टर खदाब तो कोई ओवर कॉन्फिडेंटः सुभाष घई



सु

भाष घई ने अपने 55 साल के करियर में बॉलीवुड को कई यादगार फ़िल्में दी हैं। उन्होंने अपनी फ़िल्मों से कई नए फ़ेस को इंडस्ट्री में लॉच किया है। यहीं वजह है कि सुभाष घूर्मस के बीच में काफ़ी फ़ेमस हैं। सुभाष घई हाल ही में अरबाज खान के शो के सीजन 2 नजर आए थे जहाँ उन्होंने शत्रुघ्न सिन्हा और जैकी श्रॉफ के बारे में बात की थी। सुभाष घई ने इंटरव्यू में कहा, एक्टर पांच किस्म के होते हैं सर। एक होते हैं नॉन एक्टर और एक होते हैं बैड एक्टर्स। बुरे एक्टर जैकी श्रॉफ थे। एक्टर अनिल कपूर हैं और जो ओवर कॉन्फिडेंट एक्टर थे वो शत्रुघ्न सिन्हा थे। शत्रुघ्न सिन्हा की सबसे बड़ी प्रॉलम ये थी कि वो कभी टाइम पर नहीं आते थे। शत्रुघ्न सिन्हा और सुभाष घई ने साथ में दो फ़िल्मों में काम किया। जिसमें एर विश्वनाथ और दूसरी गौतम गोविंदा थी। सुभाष घई ने शहरुख खान के साथ रिश्तों पर भी बात की। शहरुख के साथ हुई अनबन पर निर्देशक ने कहा, जैसे मैंने परदेस में शाहरुख खान के साथ काम किया था उसके और मेरे बीच मनमुटाव होता रहता था, तू-तू-मैं-मैं चलती रहती थी। बता दें इसके बाद ही सुभाष घई ने बड़े स्टार्स के साथ काम ना करने का फैसला ले लिया था। फिर उन्होंने सोचा कि कर्ज के बोकी भी करनं फ़ेमस स्टार के साथ फ़िल्म नहीं बनाएंगे अगर फ़िल्म असली बनानी है। सुभाष घई ने जैकी श्रॉफ और अनिल कपूर के साथ साल 1989 की फ़िल्म राम लखन में काम किया था। दिग्गज अभिनेता शत्रुघ्न सिन्हा के साथ उन्होंने कालीचरण (1976) और विश्वनाथ (1978) जैसी फ़िल्मों में काम किया था।

अजब-गजब

पर्यावरण संरक्षण की ये है पीढ़ियों पुरानी परंपरा

## यहाँ पूजा कर पेड़ पौधों को पहनाते हैं पगड़ी

राजस्थान अपनी खास परम्पराओं और रीति रिवाज के लिए जाना जाता है। बात रहन सहन की हो या पूजा-पाठ की। सबकी यहाँ अलग परंपरा है। फिर बात चाहें पर्यावरण संरक्षण की हो या जीव संरक्षण की। हर चीज में सबसे पहले राजस्थान का नाम आता है। आजकल वृक्षरोपण और पौधरोपण का ट्रैड तेजी से बढ़ रहा है हर व्यक्ति हरियाली के महत्व को समझते हुए बड़े उत्साह के साथ पौधरोपण कर रहा है, लेकिन राजस्थान में तो ये परंपरा का हिस्सा है।

भीलवाड़ा में हर व्यक्ति के जहन और दिमाग में पर्यावरण संरक्षण और पौधरोपण की बात बैठी हुई है। यहाँ पर्यावरण संरक्षण बड़े खास और परम्परागत रूप से किया जाता है। भीलवाड़ा के गांवों में पारंपरिक तरीके से पेड़ पौधों की पूजा अर्चना कर उन्हें पगड़ी (सिर का साफा) पहनायी जाती है। यानि पेड़ों की रक्षा का सदेश दिया जाता है। यह परंपरा एक या दो नहीं बल्कि कई गांव में पीढ़ियों से निभाई जा रही है।

भीलवाड़ा के महुआ, मानसुरा अमृतिया, बरुनदीनी, बीलेटा, गोगाखेड़ा, आसीद करेडा रायपुर, सहाड़ा गांव में पेड़ पौधों की पूजा कर उन्हें साड़ा पहनाया गया। इससे जिले में हजारों एकड़ की चारागाह सुरक्षित हो रही है। पेड़ पौधे घास से पर्यावरण समृद्ध हो रहा है।

क्या है विधान-इस परंपरा में सबसे पहले पूरा गांव एक मंदिर या फिर देवस्थान पर जमा होता है।



बड़े टाट बाट से ढोल नगाड़े के साथ भगवान की पूजा अर्चना की जाती है। फिर देवस्थान से पगड़ी लेकर पगड़ी का एक सिरा मंदिर जबकि दूसरा सिरा पूजा वाले स्थान पर पहुंचाया जाता है। इस परंपरा में पूरा गांव शामिल होता है जो पगड़ी को छाँथ लगाकर अपनी सहभागिता अर्पित करता है। पूजा अर्चना करने के बाद पेड़ पौधे को पगड़ी पहनाइ जाती है और हरियाली और खेत खलियान समृद्ध होने की कामना की जाती है। खेतों में हरियाली की कामना ग्रामीणों का कहना है कार्यक्रम में हजारों महिलाएं, बच्चे और सभी वर्ग के लोग जुड़कर चारागाह संरक्षण, जल बचाने एवं हमारे कल को सुरक्षित करने के लिए समाज को जागरूक करते आ रहे हैं। इस साल केंद्र और राज्य सरकार भी पेड़ लगाने का अभियान छेड़े हुए हैं। इस परंपरा के पीछे मुख्य उद्देश्य यही है कि खेतों में हरियाली बनी रहे।



फिल्माल स्कॉटलैंड में फिल्माया जा रहा है।  
साल 1993 में मुंबई बम धमाकों के बाद, जब संजय दत्त को आर्म्स एक्ट का

उलंघन करने का दोषी पाया गया था तो उन्हें पांच साल की सजा मिली थी, जिसे उन्होंने 2016 में पूरा किया था। रिपोर्ट्स के मुताबिक, अपनी गिरफ्तारी के बाद से संजय दत्त आज तक यूके नहीं जा पाए हैं। वो वीजा के लिए कई बार आवेदन कर चुके हैं, लेकिन कभी बात नहीं बनी।

सन ऑफ सरदार 2 से बाहर हुए संजू

सन ऑफ सरदार 2 में बिल्लू का किरदार निभाया था और अजय देवगन, जस्सी रंधारा के रोल में नजर आए थे। दर्शकों को संजय के फ़िल्म से बाहर होने के चलते, दोनों को एक साथ सिल्वर स्क्रीन पर देखने के लिए किसी दूसरी फ़िल्म का इंतजार करना होगा। इस फ़िल्म में मृणाल ताकुर भी अभिनय कर रही हैं और इसे

## करीना कपूर जिसे मानती थीं भाई उसी के साथ दिये हुंटीमेट सीज़स

बॉलीवुड

मसाला

रीना कपूर का सबसे पुराने फ़िल्मी घराने से ताल्लुक रखती है।

रीना कपूर का सबसे पुराने फ़िल्मी घराने से ताल्लुक रखती है। उनके माता-पिता से लेकर दादा, चाचा सभी बॉलीवुड के सुपरस्टार रहे हैं। हालांकि एक्ट्रेस की देव्यू फ़िल्म में उनके को-एक्टर रहे अभिषेक बच्चन उनसे नाराज हो गए थे एक्टर ने कहा था कि वे करीना को कभी माफ नहीं करेंगे।

अभिषेक बच्चन को माना था भाई

दरअसल अभिषेक बच्चन को करीना भाई मानती थी।

करीना और अभिषेक दोनों ने अपना

दिया था कि मेरा सारा मूड ऑफ हो गया था। इसी गरेवाल के शो में अभिषेक बच्चन ने इस किस्से का जिक्र किया था। इस दौरान उन्होंने अपनी देव्यू फ़िल्म की को-एक्ट्रेस करीना की बहुत तारीफ की थी। लेकिन वह बोले, उस रोमांटिक सीन में मुझे बर्बाद करने के लिए मैं करीना को कभी माफ नहीं करूँगा। क्योंकि मुझे याद है कि उन्होंने मुझसे पहली बात यह बोल दी थी कि एबी, यह हमारी पहली फ़िल्म है, एक साथ रोमांटिक सीन, और मुझे तुमसे प्यार कैसे हो सकता है? तुम मेरे भाई जैसे हो।

## वो दुर्लभ सिवका, जिसने रातों-रात शरव्स को बना दिया करोड़पति

पुराने दुर्लभ सिवके आपको करोड़पति बना सकते हैं। यह सब बहुत कम लोग जानते हैं। पर जो जानते हैं वे पुराने सिवकों की कीमत पहचानते हैं और उनके लिए ऐसे सिवके अनमोल होते हैं। ऐसे ही एक सिवके की वर्चा है, जो आपके पास है तो आपको करोड़ पति बनने से कोई नहीं रोक सकता, लेकिन जिस सिवके के बात हम कर रहे हैं, वह भारत का नहीं बल्कि विदेशी है। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि इस सिवके ने एक शख्स को करोड़पति बना दिया है, जिसे उसकी किस्तम चमक गई। इस अनूठे सिवके की नीलामी की जनकारी एक शख्स ने टिकटॉक पर शेयर की है। उसने बताया कि करोड़ 49 लाख रुपयों में बिका है। @CoinCollectingWizard पर पोस्ट करते हुए, उन्होंने एक नीलामीकर्ता से अपनी नवीनतम खोज पर वर्चा की। उस व्यक्ति ने कहा, यह मेरी सिंगर है। यह बहुत बढ़ाया है वर्चा की इतना प्रतिष्ठित सिवका है कि इसे देखने के लिए बहुत से लोग आते हैं। उन्होंने आगे कहा, आमतौर पर ये सिवके जिजारियों में गयाह हो जाते हैं और फिर कभी नहीं दिखते। आखिरी बार 2016 में लगभग डेट करोड़ की कीमत पर बिका था। इसके पहले सिवके कई सालों तक बिकते रहे और कोई सोच सकता है कि आगे यह फिर से बाजार में आए तो यह और भी ज्यादा कीमत पर बिकेगा। फिर जब आदमी ने अपना हिस्सा बताया, तो पोस्ट करने वाले ने आगे कहा, यह यू.के. से 1933 का ग्रीडीसिमल पैनी है, उन्होंने पूछा, क्या आपके पास 1933 का यह सिवका है? अगर हां, तो आप अमीर हैं, देखने के लिए दूसरी तारीखों भी हैं, लेकिन यह कभी भी 1933 के पैनी के पागल मूल्य के बराबर नहीं होगा यहाँ व्यक्ति ऐसे केवल सात ही सिवके हैं जिनकी जनकारी है। तो आगे आपको एक मिल जाए, तो आप बहुत भाग्यशाली हैं। इस कैशन में लिखा था, पवित्र ग्रिल 1933 ग्रीडीसिमल पैनी, जिसे 1,120 से ज्यादा लाइक मिले और सैकड़ों कर्मेट आए। एक जिजासु यूजर ने सवाल किया, वास्तव में कितने के बारे में पता है? जिस पर दूसरे ने जबाब दिया, सिर्फ 6 फिर एक और कहा, हमारे पास लगभग 10 साल पहले एक था, लेकिन वह खो गया।



