



सांध्य दैनिक

4 PM

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

यदि आप एक कंपनी बनाने का प्रयास कर रहे हैं, तो ये एक केक बनाने की तरह है। आपको सभी सामग्री सही मात्रा में डालनी होगी।

-इलोन मस्क

जिद...सच की

साल 2024 में नहीं दिखा कोहली... 7 केजरीवाल को योजनाओं का ओट... 3 भाजपा से दुखी और अपमानित... 2

'मोदी इज ए डिजास्टर फॉर इंडिया'

बयान बना बवाले जान

न स्मारक के लिए मिली जमीन, न ही राजघाट पर हुआ अंतिम संस्कार

» पूर्व पीएम मनमोहन सिंह का 2014 का प्रेस कांफ्रेंस हो रहा वायरल- डिजास्टर फॉर द कंट्री टू हैव नरेन्द्र मोदी ऐज द ग्राइम मिनिस्टर

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। भारत को अर्थिक शक्ति के रास्ते पर ले जाने वाले पूर्व पीएम मनमोहन सिंह का बयान बवाले जान बनता दिखाइ दे रहा है। अर्थ 2014 में मोदी के पहली बार पीएम बनने के बाद पूर्व पीएम ने प्रेस कांफ्रेंस में बयान दिया था कि आई सिसियरली बिलीव दैट इट विल बी डिजास्टर फॉर द कंट्री टू हैव नरेन्द्र मोदी ऐज द ग्राइम मिनिस्टर।

दिवंगत पूर्व पीएम मनमोहन सिंह की कही हुई बातें और उनके देशहित में लिए गये फैसले आज भी जिंदा हैं। हर देश ने मनमोहन के निधन के बाद उनके सम्मान में कुछ न कुछ कहा।

अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने तो लंबा चौड़ा भाषण दिया और चिट्ठी भी लिखी। लेकिन उनके अपने देश में उनके ऊपर हो रही सियासत हो रही है। कांग्रेस का कहना है कि सरकार ने जमीन नहीं दी तो बीजेपी ने अस्थि

विसर्जन में गांधी परिवार के किसी सदस्य के शामिल होने की बात कही है। पवन खेड़ा ने कहा बीजेपी मरने वाले के परिवार को चैन से बैठें भी नहीं दे रही तो मुख्यार अब्बास नक्की ने यह कहकर जले पर नमक छिड़का है कि मनमोहन सिंह कांग्रेस के लिए एक जबूरी थे।

मजबूरी थे।

मजबूरी थे मनमोहन : नक्की

पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह के स्मारक पर सियासत गर्ने हैं। इसी कड़ी में भाजपा के वरिष्ठ नेता मुख्यार अब्बास नक्की ने कहा कि मनमोहन सिंह कांग्रेस पार्टी के लिए कभी जबूरी नहीं बल्कि मजबूरी रहे। भाजपा नेता ने कांग्रेस पर आरोप लगाया कि उसने मनमोहन सिंह को जीते-जी कमी धैर से नहीं रहने दिया। अब जब उनका निधन हो गया है तो उनकी आत्मा को बैरेज करने की कोशिश की जा रही है। यह आपसों की बात है।



राजघाट पर होता आ रहा है अंतिम संस्कार

देश के प्रधानमंत्रियों का अंतिम संस्कार राजघाट पर किया जाता रहा है। लेकिन पूर्व पीएम मनमोहन सिंह का अंतिम संस्कार राजघाट पर न करके दिल्ली के कर्जनीली गेट दिश्ट निगम बोध घाट पर किया गया। यही नहीं उनके स्मारक के लिए जमीन का मामला भी कानूनी दाव पेपर में उलझ रहा है। बाल्कि स्मारक की तरफ से अभी जमीन नहीं किया गया है। आप पार्टी के संस्थापक के लिए वाल सभी विपक्षी नेताओं ने इसे जमीन के बाद मनमोहन सिंह के पार्टी स्मारक असमान बताया है। कांग्रेस नेता ताकि अनवर ने कहा है कि जो स्मारक स्मारक के लिए जमीन देने गे टाल-गटोल करे वह सम्मान की बात कर रही है। यह मजाक नहीं हो और वया है।

मरने वाले के परिजनों को परेशान कर रही है बीजेपी : खेड़ा

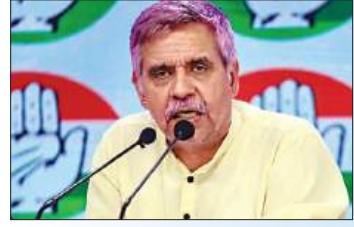
दिवंगत पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह के अंतिम संस्कार राजघाट पर किया जाता रहा है। कार्यक्रम में लेहल-गार्ही परिवार के किसी सदस्य के शामिल नहीं होने के मारतीय जलता पार्टी के आरोप पर कांग्रेस प्रवक्ता पवन खेड़ा ने केंद्र में सतारूढ़ दल पर राजनीति करने का आरोप लगाया। कांग्रेस प्रताप पवन खेड़ा ने कहा, परिवार में अगर कोई शोक मैं है, तो शोक संताप परिवार को एक पर्सनल स्पेस भी बाहिर होता है। परिवार के लोग आपस में गिलकर शोक और दुख बांटना चाहते हैं। और भाजपा याहती है कि उस गोई पर कोई राजनीतिक दल जाए, यह बहुत ही अफसोस की बात है। जमीन को परिवार और उनको जो पर्सनल स्पेस चाहिए उसकी कट नहीं है।



आतिशी और संजय सिंह के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराएंगे संदीप दीक्षित

» आप ने कांग्रेस नेता पर बीजेपी से धन लेने का लगाया था आरोप

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क



गया है। संदीप दीक्षित ने कहा कि 5-6 दिन पहले दिल्ली की सीएम आतिशी ने कहा था कि मैं बीजेपी से बड़ी रकम ले रही हूं। पिछले 10-12 सालों से उन्होंने कांग्रेस, मुझे और मेरे परिवार को निशाना बनाया है। मेरे पास पिछले 10-12 वर्षों से आप से पूछने के लिए कई प्रश्न हैं...वह (अरविंद केजरीवाल) शीला दीक्षित सरकार के खिलाफ 360 पत्रों के सबूत लेकर घूमते थे।

यह कदम मतदान से ठीक पहले आतिशी द्वारा दीक्षित पर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) से धन लेने का आरोप लगाने के आरोपों के जवाब में उठाया

योगी का ऑपरेशन संभल फेल

» संभल में हटी नहीं डटी सपा, हिंसा पीड़ितों को दिए पांच-पांच लाख रुपए

» नेता प्रतिपक्ष माता प्रसाद पांडे ने पुलिस की श्योरी को नकारे हुए कहा है कि जब

लखनऊ। आखिरकार दो बार रोके जाने के बाद सपा का प्रतिनिधिमंडल संभल पहुंच ही गया। 11 सदस्यीय सपा नेताओं के प्रतिनिधिमंडल ने संभल में 24 नवंबर को हुई हिंसा के दौरान मारे गए पांच लोगों के परिजन को समाजवादी पार्टी की ओर से आर्थिक

हिंसा के बाद पहली बार पहुंचे बक्क

नेता प्रतिपक्ष ने उठाये सवाल?

नेता प्रतिपक्ष ने उठाये सवाल?

मदद के तौर पर पांच-पांच लाख रुपये के चेक सौंपे। इनमें चार मृतकों के परिजनों ने ही में चार मृतकों का ही उल्लेख है।

एफआईआर दर्ज करा रखी है। पुलिस रिकॉर्ड में चार मृतकों का ही उल्लेख है।

सपा ने बाटे चेक

“ हमारे लोगों की हत्या हुई और हमारे लोगों के खिलाफ ही हाथी दर्ज हुई। यह कैसा इंसाफ है? मुझ समेत ऐसे पिता मग्नलूपूर्णगाल बर्क और विधायक इकबाल गहन्मूद के देहे के खिलाफ भी प्राथमिकी दर्ज हुई। नियांत्रण बर्क, सासद, सबल,

लखनऊ। आखिरकार दो बार रोके जाने के बाद सपा का प्रतिनिधिमंडल संभल पहुंच ही गया। 11 सदस्यीय सपा नेताओं के प्रतिनिधिमंडल ने संभल में 24 नवंबर को हुई हिंसा के दौरान मारे गए पांच लोगों के परिजन को समाजवादी पार्टी की ओर से आर्थिक

मदद के तौर पर पांच-पांच लाख रुपये के चेक सौंपे। इनमें चार मृतकों के परिजनों ने ही में चार मृतकों का ही उल्लेख है।

भाजपा से दुखी और अपमानित लोग सपा के साथ : अखिलेश

- » सपा का भाजपा की केंद्र व राज्य सरकारों पर हमला
- » बोले सपा प्रमुख- सीएम योगी के पास कोई विजन नहीं
- 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। सपा प्रमुख व यूपी के पूर्व सीएम अखिलेश यादव ने एकबार फिर भाजपा की केंद्र व राज्य सरकारों पर हमला बोला है। हालांकि सपा मुखिया के निशाने पर यूपी सीएम अखिलेश यादव ज्यादा रहे। उन्होंने कहा योगी आदित्यनाथ धार्मिक सीएम तो हैं, पर विजिनरी (दूरगामी सोच वाले) नहीं।

सपा सरकार ने इंफ्रास्ट्रक्चर के विकास, शिक्षा व स्वास्थ्य सुविधाओं के लिहाज से मॉडल पेश किए। पीडीए यानी पिछड़े, दलित व अल्पसंख्यक या कहें पीड़ित, दुखी और अपमानित लोग सपा के साथ हैं। ढांचागत सुविधाओं का विकास करने में सरकार विफल रही है। कल्याणकारी योजनाओं में कोई नया प्रयोग नहीं कर पाई। कार्यकाल के आठवें साल में निवेशकों के लिए जमीन जुटाने की बात कर रही है। स्वास्थ्य, शिक्षा और कानून-व्यवस्था, सब लिहाज से भाजपा सरकार फलाँप साबित हुई है। हरियाणा में भाजपा ने अन्य



मुफ्त राशन लेने वाले 80 करोड़ लोगों की प्रति व्यक्ति आय बताए सरकार

सरकार बताए कि मुफ्त राशन लेने वाले 80 करोड़ लोगों की प्रति व्यक्ति आय क्या है? इससे तय होगा कि मस्तक कितना ऊंचा हुआ। ठींप के 10 फीसदी लोगों की आय जोड़कर सबकी प्रति व्यक्ति आय न बताई जाए।

प्रत्याशियों पर भी फंड लुटाया। महाराष्ट्र में अपने दल के एक भी विद्रोही को चुनाव मैदान में नहीं उत्तरने दिया। यूपी चुनाव के महेनजर अभी से अपनी उपलब्धियां बताने

बिहार चुनाव बाद नीतीश कुमार को सीएम नहीं बनायेगी भाजपा विहार का चुनाव भाजपा वंश के सीएम नीतीश कुमार का नाम आगे रखकर लड़ेगी। लेकिन, चुनाव बाद नीतीश कुमार को किसी भी व्यक्ति ने सीएम नहीं बनाया जाएगा। शपथ कोई और लेगा। इंडिया गढ़बंधन में शामिल दल अपने-अपने याज्ञों में मजबूत हैं। नेतृत्व का सवाल जब चाहेंगे, मिल-बैठकर तय कर लेंगे। संगठन में जाने गई। इसलिए लोकसभा में यह गृह उठाना ज्यादा जल्दी था। इस सरकार में बेजा लाभ लेने वाले 100-200 उद्योगपति हैं। इसलिए किसी एक उद्योगपति के बजाय सभी पर बात होनी चाहिए। वर्ष 2023-24 में सबसे ज्यादा चंदा भाजपा को मिला। जनता सब देख रही है।

सपा मुखिया ने कहा कि वर्ष 2027 में सदन सपा सदस्यों से अर्थ जाएगा। सपा सुप्रीमो मायावती जीनीन पर ज्यादा रुपी लेते हुए नहीं दिख रहे हैं। हम कर रखने के लिए 2027 में सदन सपा सदस्यों से अर्थ जाएगा। किस तरह से होते हैं? विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष में कोई बदलाव नहीं करेंगे? ब्राह्मण विदेशी ऐसा प्राचारित कर रहे होंगे।

दिल्ली में डोर-टू-डोर जनसंपर्क अभियान चलाएगी बसपा

- » मायावती ने बैठकर दिए कार्यकर्ताओं को निर्देश
- 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। दिल्ली के विधानसभा चुनावों में बसपा बदले अंदाज में चुनाव प्रचार करती हुई दिखेगी। बहुजन समाज पार्टी दिल्ली विधानसभा चुनाव में अपना जनाधार बढ़ाने के लिए डोर-टू-डोर जनसंपर्क अभियान चलाएगी।

बसपा सुप्रीमो मायावती ने दो दिन पहले दिल्ली चुनाव को लेकर आयोजित बैठक में अभियान चलाने के साथ कैडर कैंप आयोजित करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने दिल्ली चुनाव की कमान पार्टी के नेशनल कोऑर्डिनेट आकाश आनंद को सौंपी है। सूत्रों के मुताबिक बसपा सुप्रीमो ने निर्देश



दिया है कि दिल्ली में दलित बस्तियों और कॉलोनियों में पार्टी पदाधिकारी और कार्यकर्ता घर-घर जाकर बसपा की नीतियों के बारे में बताएं। संविधान और आरक्षण को लेकर भाजपा और कांग्रेस के छलावे की राजनीति से जनता को अवगत कराएं। इसके अलावा कैडर कैंप, कार्यकर्ता सम्मेलन और बैठकों का आयोजन कर दलितों और बहुजन समाज को बसपा के साथ जोड़ें। उन्हें भरोसा दें कि बसपा की सरकार बनने पर दलितों को सरकारी नौकरी दी जाएगी। सफाई का काम करने वाले लोगों को मुफ्त सेफ्टी किट वितरित की जाएगी।

यूपी भाजपा के नए प्रदेश अध्यक्ष को लेकर चर्चा

» बनाए गए 751 मंडल अध्यक्ष

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। विधानसभा उपचुनाव में पिछड़े और दलितों के मिले समर्थन से मिली जीत से उत्साहित भाजपा ने संगठन के चुनाव में भी इन दोनों समुदायों को खास तरीजों दी है। संगठन के चुनाव के तहत पार्टी के प्रदेश नेतृत्व ने सोमवार को 1819 मंडल में 751 मंडल अध्यक्षों की सूची जारी कर दी है। इसमें पिछड़ी और दलित जाति की भागीदारी पर खास फोकस किया गया है। हालांकि इस बार कई जिलों में सामान्य जाति को भी जातीय समीकरण के लिहाज से स्थान दिया गया है।

अलबत्ता आधी आबादी की संख्या कुछ कम है। शेष मंडल अध्यक्षों की सूची भी अगले दो-तीन दिनों में जारी कर दी जाएगी। इसके बाद जिलाध्यक्षों के चुनाव की प्रक्रिया शुरू की जाएगी। सूत्रों के मुताबिक कई जिलों में मंडल अध्यक्ष के चुनाव में आपसी सहमति न बन पाने की वजह से सूची फाइनल नहीं हो पाई है। बता दें कि मंडल अध्यक्षों के चुनाव के लिए 15 दिसंबर और जिलाध्यक्षों के चुनाव के लिए 31 दिसंबर तक की समय सीमा तय की गई थी, लेकिन तमाम जिलों में मंडल अध्यक्ष पद को लेकर भाजपा कार्यकर्ताओं में आपसी खींचतान की स्थिति की वजह से समय से चुनाव संपन्न नहीं हो पाए हैं। पार्टी सूत्रों के मुताबिक प्रदेश नेतृत्व को अब तक 1023 मंडलों से ही अलबत्ता आधी आबादी की संख्या के साथ चुनाव को लेकर भी मंथन शुरू हो गया है। हालांकि इस पद पर चुनाव महीने के अंत तक होने की संभावना है। सूत्रों का कहना है कि शीर्ष स्तर पर इस बार प्रदेश अध्यक्ष के लिए पिछड़े और दलित के साथ ही ब्राह्मण चेहरे पर भी चर्चा हुई है। दलित चेहरों में पूर्व एमएलसी विद्यासागर सोनकर का नाम सबसे ऊपर है। इनके अलावा सांसद रामशंकर कठेरिया और विनोद सोनकर का नाम भी चर्चा में हैं। जबकि पिछड़े चेहरों के तौर पर अमरपाल मौर्या, बीएल वर्मा, बाबूराम निषाद और ब्राह्मण चेहरे के तौर पर राज्यसभा सदस्य दिनेश शर्मा और बसपा से भाजपा में आए हरीश द्विवेदी के नाम सामने आ रहे हैं।

चिट्ठी में ये लिखा

उन्होंने लिखा है कि प्रदेश का नौजवान और गरीब तबका सर्वाधिक शिकाय हो रहा है। जिस नौजवान को प्रदेश के विकास में दिस्टेंटोर बनाना है वह नशी की गिरापत में आकर अपना और प्रदेश का भविष्य खाब कर रहा है। गरीब तबका जो दिनभर मजदूरी और गेहूनाट करके किसी तरह इस महंगाई में अपने परिवार का पेट पाल रहा है। वह भी नशी की गिरापत में आकर अपना परिवार तबाह कर रहा है। चिट्ठी में उन्होंने आगे लिखा, या यूं कहे कि इतने संगीन नसले पर भी प्रशासन और पुलिस तंत्र ने कुंभकर्णी नीद अद्यतायर कर ली है। अपेक्षा है कि आप उक्त विषय पर हस्तक्षेप कर तकाल कठोर कार्रवाई करें ताकि हमारी आगे वाली पीढ़ी को नशी के दलदल में जाने से बचाया जा सके।

और उम्मीद जताई कि प्रशासन जल्द ही इस गंभीर समस्या का समाधान करेगा।

बीजेपी का भ्रष्टाचारी चेहरा सामने आया : जीतू पटवारी

- » बोले- सौरभ शर्मा की हो सकती है हत्या
- » गिरफ्तारी हुई तो कई चेहरे होंगे बेनकाब
- 4पीएम न्यूज नेटवर्क



पटवारी ने भोपाल में मीडिया से बात करते हुए कहा कि बीजेपी के राज में भ्रष्टाचारी चेहरा कैसा होता है, यह दिखने लगा है। जनता को साफ हो गया है कि यह करप्रश्न, क्राइम, कर्ज और कमीशन की सरकार है। उन्होंने कहा कि सौरभ शर्मा की हत्या हो सकती है। वर्षोंके वह जब भी सामने आए, कई लोगों के चेहरे बेनकाब होंगे। इसलिए सरकार को चाहिए कि उसकी गिरफ्तारी कर उसे सुरक्षा दे और भ्रष्टाचार का सच सामने लाए।

सौरभ शर्मा के बकील भी उनके एनकाउंटर की आशंका जता चुके हैं।

यह दिखने लगा है। जनता को साफ हो गया है कि यह करप्रश्न, क्राइम, कर्ज और कमीशन की सरकार है। उन्होंने कहा कि सौरभ शर्मा की हत्या हो सकती है, यह बात में पहले भी कह चुका है, जब सौरभ के भ्रष्टाचार का खुलासा हुआ था। अब फिर इस आशंका को दोहरा रहा है। पीसीसी चीफ जीतू पटवारी ने कहा कि यह लूट के पैसे की लड़ाई है।

R3M EVENTS
ACTIVATION · EVENTS · EXHIBITION

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

केजरीवाल को योजनाओं का ओट, दिलाएंगे वोट! →

चुनावी वादों ने
कांग्रेस व भाजपा
की दी घोट

आप सरकार ने जनता के लिए खोला खजाना

- » आम आदमी पार्टी ने विपक्ष पर किया प्रहार
 - » इंडिया गठबंधन से कांग्रेस को निकालने की मांग की

नई दिल्ली। दिल्ली में अगले साल यानी 2025 में विधान सभा चुनाव होने हैं। उससे पहले वहां की सारी सियासी पार्टियां अपने-अपने स्तर से जनता से जुड़ने के लिए योजना बनाने लगी हैं। जहां सत्ता पर काबिज आम आदमी पार्टी चुनावी प्रचार के साथ-साथ लोकतुंभावन चुनावी वादे करने में अन्य दलों से आगे निकल गई हैं वहीं भाजपा व कांग्रेस पर हमला करने से भी चूक नहीं रही है। आप संयोजक अरविंद केजरीवाल व सीएम अतिशी महिला, बुजुर्ग, छात्र से लेकर धर्मगुरुओं तक साधने में लग गए हैं। आप ने अपने विपक्षी पार्टी पर हमला करते हुए यहां तक कह दिया कि कांग्रेस को डंडिया गढ़बंधन से बाहर कर दिया जाए।

हालांकि सियासी जानकारों का कहना है कि कंग्रेस को बाहर करने की आप की मांग निराधार है। उधर वह अपने सबसे बड़े सियासी प्रतिद्वंद्वी भाजपा पर हमले का कोई भी मौका नहीं छोड़ रहे हैं। जहाँ एलजी द्वारा महिलाओं के लिए शुरू की योजना पर टिप्पणी को लेकर आप ने भाजपा पर वार करते हुए यह कहना शुरू कर दिया है कि मोदी सरकार दिल्ली में विकास नहीं चाहती है और आप की योजनाओं से डर गइ है। दिल्ली में लगातार विधानसभा का चुनाव जीत रही आम आदमी पार्टी ने अब विपक्षी इंडिया गठबंधन से कांग्रेस को ही बाहर निकालने की मांग कर दी है।

हालांकि केजरीवाल की पार्टी की इस बेतुकी मांग पर अभी इंडिया गठबंधन में शामिल अन्य विपक्षी दलों की कोई प्रतिक्रिया नहीं आई है लेकिन वास्तविकता तो सभी नेता जानते हैं। यहां तक कि विपक्षी गठबंधन से कांग्रेस को बाहर निकालने की मांग करने वाली आम आदमी पार्टी के नेता भी इस बात को बखूबी जानते हैं कि कांग्रेस को विपक्षी गठबंधन से बाहर भगाना संभव नहीं है। विडंबना देखिए कि, जिस विपक्षी इंडिया गठबंधन का गठन ही केंद्र से नरेंद्र मोदी सरकार को हटाने के लिए किया गया है। उस गठबंधन में लोकसभा में 3 सीट की हैसियत रखने वाली आम आदमी पार्टी 99 लोकसभा सांसदों वाली कांग्रेस पार्टी को गठबंधन से बाहर निकालने की बेतुकी मांग कर रही है।



क्या आप इसे रहा हार का डर

ऐसे में सवाल यह छाड़ा नो रख है कि देश की वास्तविक राजनीतिक परिस्थिति को समझाने के बावजूद आगे आठमीं पार्टी इस तरह की बेतुवी मांग वर्तों कर रही है ? इसके पीछे सबसे बड़ी तरह, दिल्ली में होने वाला विधानसभा चुनाव है। कहने को तो आप कि सरकार दिल्ली और पंजाब यानी देश के दो राज्यों में है। ताकत और कामकाज के मालमें में केंद्र सरकार के इसक्तिपैकी से मुक्त होने के कारण पंजाब में सरकार होने का आपना फायदा है लेकिन दिल्ली में उपराज्यपाल के ज्यादा मानौल होने के बावजूद, यह राज्य केंद्रीयाल के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। दिल्ली की सारे फेजेंटीवाल की पार्टी के असिरियन पर ही से विधायिका विनाश लानी दीटी। अगर दिल्ली की सारी से बाहर बढ़ती तो पार्टी में एक बड़ी टूट होने का भी खतरा पैदा हो सकता है और इसी दर ने आप के नेतृओं को बुरी तरह से डरा दिया है। ऐसे में सवाल यह छाड़ा नो रख है कि दिल्ली में लगातार तीन विधानसभा चुनावों में जीत तासिल कर, सरकार बनाने वाली आप को हार का डर वर्दी सताने लगा है ? वर्ष 2010 में हुए पिछले विधानसभा चुनाव में 70 में से 62 सीटें और वर्ष 2015 के विधानसभा चुनाव में 70 में से 67 सीटें जीतने वाली आप को इस बार हार का डर वर्दी सताने लगा है ?

कांग्रेस उलझन और ऊहापोह की स्थिति में



बुरी तरह से डर गए हैं। आप को यह लगने लगा है कि अगर कांग्रेस दिल्ली में पूरी ताकत से विधानसभा का चुनाव लड़ती है तो आप के लिए चुनाव जीतना मुश्किल ही नहीं नामुकिन हो जाएगा। यह भी कहा जा सकता है कि नई दिल्ली के मतदाताओं को यह लगने लगा है कि उन्होंने शीला दीक्षित को 2013 में

2013 में आप बना था राजनीतिक दल

वर्ष 2013 में दिल्ली में अपना पहला विधानसभा चुनाव लड़ने वाली आम आदमी पार्टी ने एक रणनीति के तहत पार्टी के नाम और चुनाव यिन्ह ज़ाह का चयन किया था। उस समय यूपीए सकार के अंदर से लगातार आ रहे घोटालों और भ्रष्टाचार को बढ़ा मुद्दा बनाते हुए केजरीवाल ने कांग्रेस के गोंठ बैंक में भी सेध लगा दिया था। अपने पहले ही चुनाव में आप ने दिल्ली की 70 में से

28 सीटे पर जीत सालिल करके सबको घौंका दिया था। 2013 के उस चुनाव में अटरखाने आप की मद्दत कर, शीला नीरीश को हानी में बड़ी भूमिका निभाने वाले कुछ कांग्रेसी नेताओं ने दिल्ली कांग्रेस नेताओं के मना करने के बावजूद आप को समर्थन देकर, केजरीवाल को मुख्यमंत्री बन दिया। इसका नीतीजा यह हुआ कि कांग्रेस लगातार कानूनों हीती चली गई। कांग्रेस के वोट बैक पर पूरी तरह से आम आदिमी पार्टी ने कब्जा कर दिया। शीला दीक्षित ने अपने 15 वर्षों के कार्यकाल में दिल्ली में कांग्रेस के पश्च में एक मजबूत वोट बैक तैयार कर दिया था। उन्होंने दिल्ली में इनके बाले विहार और उत्तर पटेंट के लोगों को मजबूती से कांग्रेस के साथ जोड़ दिया था। सुझगी-जोपड़ी में इनके बाले लोगों के साथ-साथ मुख्यमानानी मी मजबूती से कांग्रेस के साथ जुड़ गए थे। लेकिन धीरे-धीरे इन सभी मतदाताओं को आप ने अपने पाले में कर दिया। केजरीवाल ने मुप्पत बिजली और पानी देकर दिल्ली के झुग्गीवासियों और निडिल वलास को साथ दिया। फ्री डीटीसी सफर की सुविधा देकर महिला मतदाताओं को लुगा दिया। इसके साथ ही उन्होंने दिल्ली में इनके बाले विहार और यूपी के लोगों को भी तज्ज्ञों देकर एक मजबूत वोट बैक तैयार कर दिया। भाजपा को हानी के नाम पर गुरुतम मतदाता भी केजरीवाल के साथ जुड़ गए।

भाजपा के हथकड़े दिल्ली में नहीं चलेंगे : केजरीवाल

आप के साथीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने एक बार पिंड भाजपा पर हमला खेला है। उन्होंने कहा कि माजपा किसी भी तरह से चुनाव जीतना चाहती है, चाहे बैंडीजनी से ही क्यों न हो। लंबिक, दिल्ली की जनता ऐसा नहीं होने वाली है। हरियाणा और महाराष्ट्र विधानसभा चुनावों में उन्होंने जो व्यक्तिकृत अपनाया थे। वह उन्हें उस व्यक्तिकृत काइटोगाल करके यहां जीतने वाली ठेंगे। आम आदमी पार्टी के साथीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने एक बार पिंड से भाजपा पर गोट कटवाने का आशेप लगाया है। उन्होंने दाव किया कि नई दिल्ली विधानसभा में भाजपा गोट कटवाने के साथ फर्जी नाम जुड़वाने की कोशिश

कर रही है। केंगरीवाल ने कहा कि भाजपा ने मात्र 15 दिनों में 5 हजार से ज्यादा नाम करवाने और 7.5 हजार नाम जुटाने के लिए आवेदन दिया है। जब युनाव आयोग दो महीने तक धर-धर जाकर बोट बनाता तो अब 15 दिनों में हजारों लोग कहां से आ गए। भाजपा बाहर से लोगों का लाकर उनके कर्फ़ी वोट बनवा रही है। उन्होंने कहा कि जिला युनाव अधिकारी को पा लियकर पिछले दो महीने में नाम करवाने के लिए आप आवेदन की जांच सभी दलों की मौजूदी में एस्क्रीम एस कराने की मांग की। केंगरीवाल ने कहा कि भाजपा जीतने के लिए आप समर्थकों का वोट करवाने, कर्फ़ी वोट बनवाने

के साथ गोट के लिए पैसे दे रही है। कुछ समय पहले शाहदरा में 11008 गोट काटने के लिए आवेदन दिया था, लेकिन मुख्य घुनाव अधिकारी के हस्तांतरण से प्रक्रिया छाँकी। तबैं आम अदानी पार्टी (आप) के राजसभा सदस्य संजय सिंह ने आरोप लगाया कि भाजपा उनकी परी का नाम नवी दिल्ली विधानसभा थेरी की गतदाता सूची से हटवाने का प्रयास कर रही है। दिल्ली विधानसभा घुनाव फैरवाही में प्रस्तावित है। परी अनीता सिंह के साथ संवाददाता संस्कृतेन को सबोधित करते हुए आप के वरिष्ठ नेता संजय सिंह ने आरोप लगाया कि भाजपा दिल्ली में बड़े पूर्वावली लोगों के नाम बढ़ाने की कोशिश

कर दृष्टि है। सिंह और उनकी पती पूर्ण उत्तर प्रदेश से ताल्लुक सख्त हैं। पूर्णपती पूर्ण उत्तर प्रदेश और बिहार के लोग हैं, जो शर्कों से दिल्ली में बसे हैं और शहर में मतदाताओं का एक बड़ा विस्तृत है। क्षण्या सिंह ने दावा किया कि आप प्रधान अर्थात् केंद्रीयलाल के प्रतिनिधित्व गली नवी दिल्ली सौंठ की मतदाता सूची से उनकी पती का नाम हटाने के लिए 25 और 26 दिसंबर को दो आवेदन दायर किए गए थे। उन्होंने दावा किया कि दिल्ली में मतदाता सूची से पूर्णपती मतदाताओं के नाम हटाए जाने का मुद्दा संज्ञासभा में उठाने के लिए भाजपा उन्हें “सबक” सिखाने की कोशिश कर रही है।



Sanjay Sharma

Facebook: editor.sanjaysharma

Twitter: @Editor_Sanjay

जिद... सच की

विमान हादसों ने फिर उठाया सुरक्षा पर सवाल!

2024 जाते-जाते पूरी दुनिया को विमान हादसे की वजह से झुला गया। 29 दिसंबर को कई देशों में हवाई दुर्घटना की खबरें आईं। सबसे हृदय विदारक खबर दक्षिण कोरिया की रही जहां 179 यात्री काल के गाल में समा गये, उसी दिन नेपाल, कनाडा में भी दुर्घटनाएं हुईं पर कोई मृत्यु नहीं हुई। इससे पहले कजाकिस्तान में अजरबैजान का विमान हादसे का शिकार हुआ। वर्ष के अंत में दो भीषण विमान दुर्घटनाओं ने हवाई यात्रा की सुरक्षा पर सवाल उठाए हैं। कजाकिस्तान में अजरबैजान के विमान और दक्षिण कोरिया में दुर्घटनाग्रस्त विमान ने क्रमशः 38 और 179 लोगों की जान ले ली। हादसों के कारण और बचाव की समीक्षा में जांच जारी है। पर जहां दुनिया एआई तकनीकि व डिजिटली विकसित होने का दंभ भर रही ऐसे में ये हादसे दुनिया की तकनीकी विकास पर सवाल उठा रहे हैं। साल के आखिरी दिनों में हुई दो भीषण विमान दुर्घटनाओं के कारण जहां दुनिया भर में शोक की लहर है, वहीं इस वजह से हवाई यात्रा की सुरक्षा से जुड़े सवाल भी केंद्र में आ गए हैं।

कजाकिस्तान में बुधवार को लैंडिंग करते हुए अजरबैजान के विमान के दुर्घटनाग्रस्त हो जाने से 38 लोगों की मौत हुई तो रविवार को दक्षिण कोरिया में हुए हादसे में 179 लोगों के मारे जाने की खबर है। साउथ कोरिया के मुआन में हुए हादसे में जिस तरह से लैंडिंग का प्रयास करते हुए विमान कुछ सेकंड के अंदर ही लपटों से घिरा नजर आया, वह किसी का भी दिल दहला सकता है। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक, लैंडिंग से कुछ ही पहले विमान के पिछले हिस्से से एक पक्षी टकराया था। कहा जा रहा है कि शायद इसी वजह से लैंडिंग गिरये में खराकी आ गई। लेकिन कई जानकार इससे सहमत नहीं हैं। संभव है कि हादसे की जांच और तथ्य सामने आने के बाद इस पहलू पर और रोशनी पड़े। इस बीच अजरबैजान विमान हादसे को लेकर हो रहे अलग-अलग दावों के बीच रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पूतिन की माफी ने सभ्यों को पूरी तरह खत्म किया कि वह विमान इसी सिस्टम का टारेट बना। हिलांकि हवाई दुर्घटनाओं के मामले में साउथ कोरिया का रेकॉर्ड अच्छा माना जाता रहा है। यह पिछले एक दशक में हुई साउथ कोरियन एयरलाइन की पहली बड़ी दुर्घटना है। साल के आखिर में हुए हादसे के बाद अब दुनिया के विमान से जुड़े हुए लोगों को आने वाले साल में ऐसी व्यवस्था बनाने पर जोर देना चाहिए जिसमें ऐसे हादसे का गुजांश न के बराबर हो।

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

रेनू सैनी

विभिन्न देशों की संस्कृति, वहां के परिवेश और लोकाचार के अनुरूप होती है, वे आर्थिक एवं सामाजिक रूप से उतने ही अधिक संपन्न होते हैं। जापान एक ऐसा देश है जहां के लोग लंबा जीवन तो जीते ही हैं, इसके साथ-साथ वे विपरीत परिस्थितियों में भी सकारात्मक रहते हैं। कई जापानी अवधारणाएं प्रत्येक व्यक्ति के जीवन को बदलने की सामर्थ्य रखती हैं। 'मनेकी नेको' भी एक ऐसी ही अवधारणा है। जापानी में नेको शब्द का अर्थ है, बिल्ली और मनेकी का अर्थ होता है, 'किसी को निमंत्रित करना।' अगर इन दोनों शब्दों को मिला दिया जाए तो 'मनेकी नेको' का अर्थ हुआ, 'बिल्ली लोगों को अंदर आने का न्योता दे रही है।' अथवा 'बिल्ली लोगों को अपनी ओर बुला रही है।'

इस आकृति का मूल, ईदों युग के एक प्रसंग से जोड़ा जाता है। वह प्रसंग इस प्रकार है कि एक बिल्ली हमेशा टोक्यो के पश्चिम में स्थित एक मंदिर के आंगन में, बड़े से पेड़ के सामने मुंह करके बैठी रहती थी। पेड़ आंगन से दूर था। एक दिन भयंकर तूफान आ रहा था। एक यात्री तूफान में भीगता हुआ आया और उस पेड़ के नीचे खड़ा हो गया। उसे सामने से वही बिल्ली हाथ हिला-हिला कर अपनी ओर बुलाने का संकेत करती रही। यह देखकर यात्री असमंजस में पड़ गया कि आखिर यह बिल्ली इतने तूफान में मुझे अपनी ओर आने का संकेत क्यों कर रही है? खैर! यात्री बिल्ली के आमंत्रण पर उस पेड़ से भागकर उसकी ओर आ गया। जैसे ही वह बिल्ली के पास पहुंचा तो अचानक भयंकर गर्जना हुई। यात्री ने पीछे मुड़कर देखा तो दांग रह गया कि जिस पेड़ के नीचे वह खड़ा था,

सकारात्मकता व कुदरत का सान्निध्य देंगे समृद्धि

एक दिन भयंकर तूफान आ रहा था। एक यात्री तूफान में भीगता हुआ आया और उस पेड़ के नीचे रह गया। उसे सामने से वही बिल्ली हाथ हिला-हिला कर अपनी ओर बुलाने का संकेत करती रही। यह देखकर यात्री असमंजस में पड़ गया कि आखिर यह बिल्ली इतने तूफान में मुझे अपनी ओर आने का संकेत क्यों कर रही है?

उसने बिल्ली को अपनी गोद में उठाया और नम आंखों से उसका आभार व्यक्त किया। बस तभी से एक हाथ हिलाती बिल्ली हर घर, आंगन और व्यवसाय का शुभ प्रतीक बन गई। आज अक्सर कई दुकानों में यह बिल्ली हाथ हिलाती हुई नजर आती है। मनेकी नेको 'आकर्षण के सिद्धांत' का मूर्तिमान रूप है। इसकी मूर्ति मानो प्रत्येक व्यक्ति को यही कहती है कि आप बार-बार मांगो, कार्य करने के लिए अपने कदम आगे बढ़ाओ, धीरे-धीरे आगे बढ़ो। आपको वह सब कुछ मिल जाएगा जो



आप चाहते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, आकर्षण के नियम का मूल स्तोत्र, द किबलियों के सात नियमों में से एक में मिलता है, जिसे रहस्यमयी हर्मिस त्रिसमैगिसुस ने बनाया था। मन से जुड़ा यह नियम कहता है कि, 'इस ब्रह्माण्ड में हर चीज एक मानसिक रचना है और इस तरह मनुष्य अपने विचारों के माध्यम से अपना यथार्थ स्वयं रच सकते हैं।' मनेकी नेको यह बताता है कि आप जिसे चाहते हैं, उसकी हृदय से कामना करें। उसके लिए प्रयासरत हों। इसमें आकर्षण के ये चारों नियम समायोजित हैं-आप क्या चाहते हैं? उसे ब्रह्मांड से मांगो।

उत्साह और आभार जीवन में सदैव रहना चाहिए। इनके माध्यम से अपनी इच्छाओं पर ध्यान केंद्रित करें। इस तरह व्यवहार करें कि आप जो अच्छी चीजें

साझी विरासत को सम्मान देती सोच से लें सीख

□□□ ज्योति मल्होत्रा

डॉक्टर मनमोहन सिंह के निधन के बाद के कुछ घंटों में, कांग्रेस नेता मनीष तिवारी के लेख और साथी पत्रकार प्रदीप मैगजीन की सोशल मीडिया पर एक पोस्ट में विचार व्यक्त किए हैं कि किसलिए मीडिया के एक हिस्से ने 2014 में गैर-जिम्मेदारान हरकतों को अपनाया था- जब वह उनके प्रधानमंत्रित्व काल के अंतिम महीनों में भले मानस डॉक्टर साहिब के पीछे बेहद अजीब तरीके से पड़ गया था। एक्स प्लेटफार्म पर आई मैगजीन की बहुत स्टाइक टिप्पणी, काफी कुछ कह गई 'वह भयानक अहसास- भारत को मनमोहन सिंह को बदनाम करने के अपराध बोध के साथ जीना होगा'। हमें से जिन लोगों ने 2012-2014 के बीच इस निष्ठुर कथानक को घटते देखा होगा, इसकी आलोचना न करने के कारण इस बदनामी अभियान के भागीदार रहे, इस बारे में कोई मुगालता न रहे। हमने भवन को टुकड़े-दर-टुकड़े भरभराते देखा।

हमने देखा कि कैसे राहुल गांधी ने 2013 में प्रेस क्लब ऑफ इंडिया में उस अध्यादेश को फाड़ दिया था, जिसे मनमोहन सिंह दोषी राजनेताओं को अस्थायी संरक्षण देने के लिए सदन में पास करवाना चाह रहे थे-यह तब हुआ जब भाजपा पहले से डॉ. सिंह पर गांधी परिवार की 'कठपुतली' होने का इल्जाम लगाती आई थी। हमने देखा कि भाजपा ने उसके बाद वाले शीतकालीन संसद सत्र में कामकाज चलने नहीं दिया था और भाजपा नेता अरुण जेटली ने आक्रामक रूप से सदन उप करने के लिए अपनी पार्टी का बचाव किया। इससे पहले 2008 में, प्रेस गैलरी से हमने देखा था कि कैसे भाजपा ने संसद में भारत-अमेरिका परमाणु समझौते के पक्ष में प्रधानमंत्री को बोलने नहीं दिया था और सदन उस बक्त लगभग ठप हो गया था जब कथित तौर पर सांसदों को एकतरफा बोट देने के एवज में दी गयी नकदी बरामद हुई। बेशक यूपीए के पास

संख्या बल था, इसलिए मतदान में जीत मिली- और जॉर्ज बुश के साथ परमाणु समझौते पर हस्ताक्षर किए गए।

सीपीआई के प्रकाश करात सहित अधिकांश लोगों ने यह समझौते की बिल्कुल भी जहमत नहीं उठाई कि परमाणु समझौता वास्तव में है क्या- यह किसी विदेशी शक्ति के अधीन काम करने के बारे में कभी भी नहीं था, बल्कि वैश्विक जिम्मेदारी की पुणः पुष्टि को लेकर था, यह भी कि इससे अमेरिका समझौते को घेरलू राजनीति से जोड़ने के सीपीएम के फैसले का खुलकर विरोध किया था, उन्हें उनकी अपनी



पार्टी ने ही खारिज कर दिया। येचुरी हार गए, करात जीत गए और यूपीए के पैरों तले से जमीन छिसका दी। विंडबना यह है कि कुछ साल बाद, प्रकाश करात के कट्टर सहयोगी पिनराई विजयन के नेतृत्व वाली केरल की वामपंथी सरकार ने लंदन स्टॉक एक्सचेंज में 'मसाला बॉन्ड' का समर्थन किया, जिसके जरिये केरल के स्वास्थ्य और शिक्षा क्षेत्र में नई पहल के वास्ते पूँजी जुटाई गई, और जिससे गन्धी की सूरत बदल दी।

केरल को छोड़कर, देश के बाकी हिस्सों से सीपीएम साफ हो गई। समय की मांग के साथ आगे बढ़ने की जरूरत का मनमोहन सिंह का मत्र पूरे भारत में गूंजा- इसने वामपंथियों को व्यावहारिक रूप से खत्म कर दिया और भारतीय उद्यमियों की 'जिंदादिली' की प्रवृत्ति को बंधन मुक्त करते हुए उन्हें देश की भौगोलिक सीमा से परे की दुनिया में नई साहसिक छलांगें लगाने का मौका दिया, यह वो था जिसकी कल्पना 1947 में परिवार के साथ रेडकिलफ सीमा पार कर भारत में आते वक्त खुद डॉ. सिंह ने भी नहीं की होगी।

चाहते हैं, वे आपकी हो चुकी हैं।

मुक्त मन से उन्हें ग्रहण करें। आकर्षण के उपरोक्त चारों नियम बहुत सरल हैं। मगर लोग इनका सही से पालन नहीं करते, इसलिए चुक जाते हैं। यदि हमारे हाथों में हर पल मोबाइल रहेगा, उसे पर ध्यान रहेगा तो प्रकृति के शुभ संकेत हम कहां समझ पाएंगे? अपनी कल्पनाशक्ति को भी जीवित रखने के लिए यह अनिवार्य है कि मोबाइल, सोशल मीडिया

इन चीजों के भिंगोकर खाने से शरीर रहेगा फिट



खसखस और सौफ़

थियामिन और पैटोथेनिक एसिड से भरपूर खसखस का पूरा फायदा भी तभी मिलेगा जब आप इसे भिंगोकर खाएंगे।

इससे वजन कंट्रोल में रहता है और कई समस्याओं से भी बचे रहते हैं। सौफ़ को भिंगोकर खाने या इसका पानी पीने से यूरिन प्रॉब्लम से बचाव होता है क्योंकि इसमें डाइयुरेटिक प्रॉपर्टीज होती हैं। जिससे पेशाब से जुड़ी समस्याएं दूर रहती हैं। इतना ही नहीं इससे पाचन भी दुरुस्त रहता है और आंखों की रोशनी तेज होती है।



बादाम और अंजीर

हंसना नाना है

महिला- पंडितजी, मेरे पति हमेशा मुझसे लड़ते रहते हैं। घर की सुख-शांति के लिए कौन-सा व्रत रखें? पंडितजी- मौन व्रत रखो बेटा, सब बढ़िया होगा!

पार्टी में एक लड़की लड़के के पास गई, बोली- सुनिए, मेरे एक हाथ में गिलास और दूसरे में प्लेट है, आप मेरे चेहरे से एक चीज हटा देंगे! लड़का- हाँ हाँ क्यों नहीं, क्या चीज हटानी है? लड़की- अपनी कुत्ते जैसी नजर!

सन- मॉम, पापा बहुत शरीफ हैं, मॉम- वो कैसे बेटा, सन-पापा जब भी किसी लड़की को देखते हैं, तो एक आंख बंद कर लेते हैं।

आदित्य अपनी गर्लफ्रेंड के पिता से मिलने गया, पिता- मैं नहीं चाहता कि मेरी बेटी अपनी पूरी जिंदगी एक मूर्ख इंसान के साथ जुजारे। आदित्य- बस अकल, इसीलिए तो मैं उसे यहां से ले जाने आया हूँ। दे जूते.. दे चप्पल!

वाईफ टीवी पर मैच देख रही थी, हस्बैंड स्मार्ट बनके आया और बोला, डार्लिंग मैं कैसा लग रहा हूँ? तभी वाईफ जोर से चिल्लाई, छक्का!

पति- मेरे सीने में बहुत दर्द हो रहा है जल्दी से एम्बुलेंस के लिए फोन लगाओ, पत्नी- हाँ लगाती हूँ जल्दी अपने मोबाइल का पासवर्ड बताओ, पति- रहने दो अब थोड़ा ठीक लग रहा है।



हमें जिंदा रहने के लिए पोषक तत्वों की ज़रूरत होती है। पोषक तत्वों से ही हमारे शरीर में एनजी बनती है और इस एनजी से हम हम दूर रहने के काम करते हैं। जब हमारे शरीर में पोषक तत्वों की कमी होती जो हमारा शरीर बीमारियों का घर बन जाएगा। हर वक्त थकान और कमजोरी से हम जूझते रहेंगे। ऐसे में कुछ ऐसे फूड हैं जिनका सेवन करने से बहुत अधिक पोषक तत्वों की प्राप्ति हो सकती है। अगर किसी चीज को रातभर भिंगोकर रखा जाए और अगले दिन उसका सेवन किया जाए तो ज्यादा फायदेमंद होता है। जी हाँ, अंकुरित होने के बाद



रोजाना 3 से 5 भिंगी हुई अंजीर खाने से कब्ज की समस्या दूर होती है। साथ ही दिल की बीमारियों की रोकथाम करते हैं। इसके अलावा इसमें कैल्शियम पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत बनाता है। वहीं अगर आप बादाम भिंगोकर रोज खा रहे हैं तो इससे आंखों की रोशनी और दिमाग तेज होता है। साथ ही इससे कैंसर जैसी कई गंभीर बीमारियों का खतरा भी कम होता है।

कुछ चीजों के पोषक तत्वों की अधिकता हो जाती है साथ ही इन्हें आसानी से पचाया भी जा सकता है।

ताउम

दवाइयों

के सेवन से बचे रहना चाहते हैं तो कुछ चीजों कर भिंगोकर ही खाना चाहिए। लेकिन इन चीजों को अगर रात में पानी में भीगा दिया जाए तो इसके फायदे कई गुना बढ़ जाते हैं। दरअसल, कुछ फूड में उपरी सतह पर टैनिन नाम की परत चढ़ी होती है जो खाने में कोई फायदा नहीं पहुँचाता। वहीं भीगा देने से इसमें मौजूद पोषक तत्वों की शक्ति बढ़ जाती है।

मेथी दाना

फाइबर और फॉस्फोरस से भरपूर मेथी दाना डायरिटीज मरीजों के लिए एक अच्छी ओप्शनी है। साथ ही इससे दांत व हड्डियां मजबूत होती हैं। इसके अलावा नियमित रूप से इसका पानी पीने से किडनी स्टोन भी निकल जाता है। इतनी ही नहीं, इन्हें भिंगोकर खाने से महिलाओं में पीरियड्स के दौरान होने वाला दर्द भी कम होता है।



मुनक्का

यह मैनीशियम, पोटेशियम और आयरन का पॉवर हाउस कहा जाता है। इसे भीगा हुआ खाने से शरीर में कैंसर कोशिकाएं नहीं बढ़ती हैं, जिससे आप इस बीमारी से बचते हैं। साथ ही इसका सेवन एनीमिया, किडनी स्टोन, रिक्न प्रॉब्लम्स और पेट की दिवकतों से भी छुटकारा दिलाता है। मुनक्का कब्ज को दूर करने में बेहतरीन इलाज करता है। मुनक्का में मौजूद पोषक तत्वों की बात करे तो इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, कैल्शियम, पैटेशियम, मैनीशियम और विटामिन सी मौजूद होता है जो बॉडी को हेल्दी रखता है और कब्ज का उपचार करता है। तो आप मुनक्का का सेवन करें।

अंकुरित मूँग दाल और अलसी के बीज

यह प्रोटीन, फाइबर और विटामिन बी से भरपूर होती है। इसे खाने से पेट में बनी कब्ज और गैस की समस्या दूर होती है। इससे हाई ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है। साथ ही यह कोलेस्ट्राल लेवल को भी नियंत्रित करता है। वहीं अलसी के बीज ओमेगा- 3 फैटी के अलावा प्रोटीन, आयरन का भी अच्छा स्त्रोत है। इसको भिंगोकर खाने से शरीर का बैड कोलेस्ट्राल कम हो जाता है और दिल स्वस्थ रहता है। साथ ही इससे मेनोपॉज के दौरान होने वाली समस्या भी कम होती है।

मूर्खों का बहुमत

एक जंगल में एक उल्ल रहता था। दिन में दिखाई न देने के कारण वह दिनभर एक पेड़ पर अपने धोंसले में छिपकर रहता था। सिर्फ रात होने पर ही वह भोजन के लिए बाहर निकलता था। एक बार दोपहर के समय कहीं से एक बंदर आया और वह उल्ल के धोंसले वाले पेड़ पर आकर बैठ गया। गर्मी और धूप से परेशान बंदर ने कहा-ऊफ, बहुत गर्मी है। बंदर की बात को उल्ल ने भी सुन लिया। उससे रहा नहीं गया और बीच में ही बोल पड़ा-यह तुम झूट कह रहे हो? सूर्य नहीं, बल्कि अगर चंद्रमा के चमकने की बात कहते तो मैं इसे सब मान लेता। बंदर की बात को उल्ल ने भी सुन लिया। उससे रहा नहीं गया और यह दिन का समय है। उस बंदर ने उल्ल को अपनी बात समझाने का बहुत प्रयास किया कि दिन में सूरज ही चमकता है चंद्रमा नहीं, लेकिन उल्ल भी अपनी ही जिद पर अड़ा था। इसके बाद उल्ल ने कहा-चलो, हम दोनों मेरे एक मित्र के पास चलते हैं, वहीं इसका निर्णय करेगा। बंदर और उल्ल दोनों एक दूसरे पेड़ पर गए। उस दूसरे पेड़ पर उल्ल और उनसे कहा कि दिन में आकर मैं सूर्य चमक कर रहा है या नहीं यह तुम सब मिलकर बताओ। उल्ल की बात सुनकर उल्ल और हंसना का पूरा झुंझुं हँसने लगा। वह बंदर की बात का मजाक उड़ाने लगे। उन्होंने कहा-नहीं, तुम बेकूफ़ कौनसी बात करते हो रहे हो? इस समय आकर मैं तो चंद्रमा ही चमक रहा है और आकाश में सूर्य के चमकने की झूटी बात बोलकर हमारी बस्ती में झूट का प्रयास करते। उल्ल और हंसना के बीच बातचीज बदलने के लिए उसपर झपट पड़े। दिन का समय था और उल्ल और हंसना को कम दिखाई दे रहा था इसी वजह से बंदर वहां से बचकर भाग निकलने में कामयाब हो गया और उसने अपनी जान बचाई।

7 अंतर खोजें



पंडित संजीव
आयविषेश शास्त्री

जानिए कैसा दहेजा कल का दिन

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



मेष
व्यापारिक यात्रा लाभदायक रहेगी। भैंट व उपहार की प्राप्ति होगी। शेर्यर मार्केट, स्युबुअल फॅंड से मनोनुकूल लाभ होगा। बेरोजगारी के प्रयास सफल रहेंगे।



बुध
आज धेरेलू विवाद को बढ़ावा न दें। फालतूरू खर्च होगा। अपेक्षाकृत कारों में विलंब होगा। लेन-देन में जटबद्धी न करें। किसी व्यक्ति के बढ़ावाएं में न आएं।



मिथुन
यात्रा लाभदायक रहेगी। रुका हुआ धन प्राप्त हो सकता है। आय में वृद्धि होगी। लाभ में वृद्धि होगी। कारोबार में वृद्धि होगी। शेर्यर मार्केट से लाभ होगा। व्यापार ठीक लगेगा।



कर्क
किसी बड़े काम को करने की तीव्र इच्छा जागृत होगी। अधिक उत्तरि की योजना बनेगी। व्यापार लाभदायक रहेगा। कार्यस्थल पर परिवर्तन हो सकता है।



सिंह
धार्मिक अनुष्ठान में भग लेने का अवसर प्राप्त होगा। तीर्थयात्रा की योजना बनेगी। कानूनी अडवन दूर होकर लाभ हो सकती है। योजना बनाएं। नोकरी में प्रभाव बढ़ेगा।



कन्या
धन लेने-देने में जलदबाजी न करें। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। परिवर्तन हो सकता है। चोट व दुर्घटना के प्रति सावधानी आवश्यक है। फालतूरू खर्च होगा।



मीन
भूल-बिसरे साथियों से मूलाकात होगी। उत्सवाहर्वक सूचना मिलेगी। आत्मसमान बना रहा। बुद्धि का प्रयोग करें। कार्य में सफलता मिलेगी। लाभ में वृद्धि होगी।

बॉलीवुड

मन की बात

पुष्पा 2 में दर्शकों का प्यार देख काफी अच्छा लग रहा : श्रेयस

**श्रे**

यस तलपड़े अपनी बहुमुखी प्रतिभा के अलावा अपनी आवाज को लेकर भी जाने जाते हैं। अभिनेता इन दिनों पुष्पा 2 में अपनी आवाज को लेकर काफी चर्चा में चल रहे हैं। हर कोई उनकी जमकर तारीफ भी कर रहा है। अब हाल ही में, अभिनेता ने फैस से मिल रहे प्यार को लेकर अपनी प्रतिक्रिया दी है और कहा है कि वह आभारी है कि उनकी आवाज को इतने सारे लोग पसंद कर रहे हैं। आइए जानते हैं कि अभिनेता ने और वह कहा है। हाल ही में, एक साक्षात्कार में श्रेयस से पूछा गया कि पुष्पा 1 की सफलता के बाद अपने पुष्पा 2 के लिए कैसे तैयारी की। इसका जवाब देते हुए अभिनेता ने कहा, मैंने सबसे पहले फिल्म देखने से अपनी शुरुआत की थी। डिबिंग करने के कुछ दिनों पहले से ही मैंने इसकी तैयारी शुरू कर दी थी। इसके साथ ही मैं गाने की प्रैक्टिस भी कर रहा था। अभिनेता ने आगे कहा कि मैं बस यह समझने की कोशिश कर रहा था कि अभिनेता उस सीन को करते वक्त कैसा महसूस कर रहा होगा। मैंने अपनी आवाज में भी ढालने की कोशिश की थी। इसके अलावा आगे जब अभिनेता से पूछा गया कि पुष्पा-2 में काम करने का अनुभव कैसा रहा। इस पर अभिनेता ने कहा कि दर्शकों का प्यार देख काफी अच्छा लग रहा है। मुझे काम करने में अब संतुष्टि मिल रही है और कहीं न कहीं लग रहा है कि मेरा काम पूरी तरह से सफल हो गया है। यही नहीं, इंटरव्यू में अभिनेता से यह पूछा गया कि जब आपने सबसे पहले अपनी डिबिंग पर प्रतिक्रिया सुनी तो आपका क्या रिएक्शन था। इस पर अभिनेता ने कहा कि पहले भाग के बाद लोगों ने जो प्यार और सुदेश दिए, वे बहुत ज्यादा थे। एक अभिनेता के तौर पर, आप मेहनत करते हैं, लेकिन आपको कभी नहीं पता होता कि यह दर्शकों से कैसे जुड़ेगा। जब ऐसा होता है, खास तौर पर इन्हें खूबसूरत तरीके से, तो यह इस बात की पुष्टि करता है कि मैं इस पेशे में क्यों हूँ।

सलमान खान की बहुप्रतीक्षित टीजर अभिनेता के जन्मदिन के एक दिन बाद रिलीज हुआ, जिसने रिलीज के साथ ही फैस के बीच धमाल मचा दिया। इसके साथ ही इसने महज कुछ ही घंटों में सोशल मीडिया पर अपना कब्जा जमा लिया। ट्रेलर का जादू 24 घंटे बाद भी कम नहीं हुआ और यह 24 घंटे के भीतर ही यूट्यूब पर नंबर वन पर ट्रैंड होने लगा।

सलमान खान की सिकंदर के टीजर को यूट्यूब पर रिलीज होने के सिर्फ 24 घंटों के भीतर लगभग 42 मिलियन से ज्यादा बार देखा गया है, जिसने रिकॉर्ड तोड़ दिया है और दुनिया भर में प्लेटफॉर्म पर नंबर वन पर ट्रैंड कर रहा है, जिसकी व्यू कार्ड प्रति घंटे दो मिलियन है। इसे बड़ी संख्या में दर्शक मिले और यह अब प्रभास अभिनीत आदिवरुध के बाद पहले 24 घंटों में दूसरा सबसे ज्यादा देखा जाने वाला बॉलीवुड टीजर बन गया, जिसे 69 मिलियन से ज्यादा व्यू हासिल किए हैं, जिसने भारत को पीछे छोड़ दिया है, जिसने 21.5 मिलियन व्यू के साथ 42.65 मिलियन बार देखा गया था।

बॉलीवुड

बॉलीवुड

गणशय



शुरुआत की थी। भारतीय फिल्मों में सिकंदर का टीजर राधे श्याम के टीजर के बाद पांचवां नंबर पर सबसे ज्यादा देखा गया है। राधे श्याम का टीजर 42.65 मिलियन बार देखा गया था।

टॉप 10 टीजर के मामले में कहां पहुंचा सिकंदर

सलमान खान के सिकंदर के टीजर ने यूट्यूब पर 24 घंटे के व्यूज के मामले में अल्लू अर्जुन की पुष्पा 2 और शाहरुख खान की डंकी को भी पीछे छोड़ दिया है।

ईद पर रिलीज होगी फिल्म

वहाँ, बात करें सिकंदर के कलाकारों के बारे में तो एआर मुरागांडेस द्वारा निर्देशित इस फिल्म में रशिमा मंदाना और काजल अग्रवाल भी मुख्य भूमिकाओं में हैं। सलमान के साथ यह रशिमा की पहली फिल्म है। यह फिल्म 2025 की ईद के मौके पर सिनेमाघरों में आने वाली है।

साल के आरंभी रिवार को भी पुष्पा 2 पर हुई नोटों की बारिश

अल्लू अर्जुन की फिल्म 'पुष्पा 2' वाइल्ड फायर बन गई है। बॉक्स ऑफिस पर मूवी द्वुकने का नाम नहीं ले रही है। रिलीज के चौथे हफ्ते भी फिल्म झामफाड कमाई कर रही है। साल के आखिरी रिवार को अल्लू अर्जुन की 'पुष्पा 2' ने जबरदस्त बिजनेस किया है। देशभर में फिल्म का कलेक्शन 1150 करोड़ के पार जा चुकी है। जानिए 'पुष्पा 2' ने देशभर में अब तक कितने करोड़ रुपये की कमाई कर ली है। अल्लू अर्जुन की 'पुष्पा 2' इसी महीने 5 दिसंबर को रिलीज हुई थी और पहले दिन से ही फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर कब्जा कर लिया। चौथे वीकेंड फिल्म की कमाई में जबरदस्त उछल आया

है। बीते शुक्रवार को 'पुष्पा 2' ने 8.75 करोड़ की कमाई की। फिर शनिवार को 12.5 करोड़ रुपये का बिजनेस हुआ। ट्रेलर वेबसाइट सेकनिल के अनुसार, 25वें दिन यानी साल के आखिरी रिवार को 'पुष्पा 2' ने 16 करोड़ रुपये का कलेक्शन

किया है। इस तरह भारत में फिल्म की टोटल कमाई 1157.35 करोड़ रुपये हो चुकी है। गौरतलब है कि 'पुष्पा 2' अल्लू अर्जुन के करियर की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बन गई है। इसमें रशिमा मंदाना और फहद फाजिल लीड रोल में हैं। जगदीश प्रताप बंडरी, सुनील,

1700 करोड़ वलब में हुई फिल्म की एंट्री

ओवरसीज मार्केट में भी 'पुष्पा 2' का एकत्रण डिंका बज रहा है। ट्रैलर एनालिस्ट मनोबाला विजयबलान के मुताबिक, अल्लू अर्जुन की फिल्म वर्ल्डवाइट 1700 करोड़ वलब में एंट्री मार चुकी है। मूली का टोटल कलेक्शन 1709.63 करोड़ लाये हो चुका है। 'दंगल' और 'बाहुली 2' के बाद 'पुष्पा 2' सबसे ज्यादा कमाई करने वाली तीसरी इडियन फिल्म बन चुकी है। इसके साथ ही यह साल 2024 की लाईएप्ट ग्रोविंग फिल्म सावित हुई है।

अनसुया भारद्वाज, राव रमेश और जगपति बाबू जैसे सितारों ने भी अहम किरदारों को निभाया है। 'पुष्पा 2' का डायरेक्शन सुकुमार ने किया है।

अजब-गजब

यहाँ नया साल मनाने का है अजाबो-गरीब तरीका

हुस देश में लोग जाया साल आने से पहले आधी रात को दर्शकों को देखा जाता है।



होता है। हर घंटी के साथ एक अंगूर खाने से सालभर सौभाग्य बना रहता है। ये परंपरा इतनी मशहूर हो चुकी है कि लोग यहाँ दूर-दूर से आकर ऐसा करते हैं। सोशल मीडिया पर तो लोग इसका वीडियो भी बनाकर डालते हैं। कई सोशल मीडिया एनप्यूटरसर्स ने खुद को अंगूर खाते हुए दिखाया और उनका दावा था कि इसके बाद उनका भाग्य प्रेम के मामले में बेहतरीन रहा। वे सिंगल थे लेकिन उन्हें पार्टनर मिल गए। हालांकि कुछ लोगों का

माना है कि इस परंपरा का लव लक से कोई लेना-देना नहीं है। कुछ लोगों का माना है कि किसानों ने अंगूरों की ज्यादा फसल उगाई और वे इसे बेचने का तरीका ढूढ़ रहे थे, इसलिए उन्होंने ये प्रथा शुरू कर दी। वहीं कुछ लोग मानते हैं कि ये परंपरा पहले से थी, जब स्पेन के हाई वलास लोगों ने फेंच एलीट वलास की नकल करनी शुरू कर दी। हालांकि अब लोग इसे हल्के-फुल्के पल के तौर पर मनाते हैं, जिसमें वे घटियां बजने के साथ अंगूर निगलने की कोशिश कर रहे होते हैं।

शाहजहां से कम नहीं ये शरक्ष, पत्नी की याद में बनवा रहा दाई करोड़ का मंदिर

चपरा में एक ऐसे व्यक्ति भी हैं, जो अपने पत्नी की याद में 10 लाख-20 लाख नहीं, बल्कि ढाई करोड़ के लागत से भय मंदिर का निर्माण करवा रहे हैं। कहा जाता है कि शाहजहां अपनी पत्नी की याद में आगरा में ताजमहल बनवाया था। लेकिन बिहार के चपरा में भी एक ऐसा व्यक्ति है, जो अपनी पत्नी की याद में ढाई करोड़ के लागत से भय मंदिर का निर्माण करवा रहे हैं। इसमें पूरे जिले के लोग बढ़-चढ़कर हिस्सा ले रहे हैं और सहयोग भी कर रहे हैं। इस मंदिर का निर्माण जिले के माझी प्रखंड अंतर्गत गोबरही गांव में किया जा रहा है। कहा जा रहा है कि विजय सिंह अपनी पत्नी स्वर्गीय रेणु देवी की याद में इस मंदिर का निर्माण करवा रहे हैं। स्वर्गीय रेणु देवी बाबा भोलेनाथ की काफी पूजा अर्चना करती थी, जिनका स्वर्गवास हो जाने के बाद पति विजय सिंह ने छोटा मंदिर का निर्माण करवाने का कार्य शुरू किया। लेकिन जब लोगों का सहयोग मिलने लगा, तो इसे अब 2 करोड़ से अधिक के लागत से बनवाया जा रहा है। इस मंदिर का निर्माण शिव शक्ति धाम के नाम से किया जा रहा है। आने वाले दिन में नैनी द्वारकाधीश मंदिर के बाद यह स्थान पर्यटक स्थल के रूप में जाना जाएगा। इस मंदिर के निर्माण होने से जगराने लोगों को रोजगार मिलेगा। अपना व्यापार खोलकर यहाँ सोग अच्छी कमाई कर सकते हैं। सोनू सिंह कौशिक ने बताया कि इस मंदिर को मार्बल और ग्रेनाइट काफी हीवी कालिटी का लगाया जा रहा है। इस मंदिर का जो भी कारीगर निर्माण कर रहे हैं, वह सभी महाराष्ट्र से आए हुए हैं। इनके हाथों से मंदिर को एक आकर्षक आकार दिया जा रहा है। विजय सिंह की धर्मपत्नी स्वर्गीय रेणु देवी शक्ति धारणा की बहुत पूजा करती थी, जिनका शिवारत्रि के दिन ही स्वर्गवास हो गया। उसी दिन विजय सिंह ने अपने गांव में ही उनके नाम पर छोटा मंदिर बनाने का वचन दिया। जब रेणु देवी की याद में विजय सिंह ने मंदिर निर्माण कार्य शुरू किया, तो लोग सहयोग करने लगे। उसके बाद इस मंदिर को और बढ़ा बनाने का निर्णय लिया गया, जिसका खर्च बढ़ते गया और लोग सहयोग करते गए। स्थानीय लोगों के अनुसार, ढाई करोड़ के लागत से इस मंदिर का निर्माण किया जा रहा है, जिसमें वेद विद्यालय भी बनाया जा रहा है। यहाँ पर छोटे-छोटे बच्चे शिक्षा ग्रहण करेंगे।

भाजपा ने रोहिंग्याओं को कहाँ बसाया सब मेरे पास है डाटा : केजरीवाल

आप और भाजपा में दार, पूर्व सीएम पर बदसे केंद्रीय मंत्री हरदीप सिंह पुरी

» दिल्ली में पुजारी व ग्रंथियों का पंजीकरण शुरू

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी (आप) के संयोजक अरविंद केजरीवाल ने भाजपा नेता और केंद्रीय मंत्री हरदीप सिंह पुरी को गिरफ्तार करने की मांग की है। केजरीवाल ने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह और हरदीप पुरी पर हमला बोला। उन्होंने कहा कि कहाँ-कहाँ रोहिंग्याओं को बसाया गया है इनके पास सारा डाटा है। ट्रीट करके उन्होंने इसकी जानकारी भी दी है। केजरीवाल के इस बयान के बाद केंद्रीय मंत्री हरदीप पुरी की भी प्रतिक्रिया सामने आई है। उन्होंने कहा है कि एक ही झूठ को बार-बार फैलाने से वह सच में तो बदलना नहीं। केंद्रीय मंत्री पुरी ने अपने एक संकाउंट पर लिखा है कि, झूठ की धूप से तो बर्फ भी नहीं पिघलती, सच तो फिर भी चढ़ान की तरह होता है!

एक ही झूठ को बार-बार फैलाने से वह सच में तो बदलेगा नहीं...हाँ आपके झूठे होने का बार-बार प्रमाण जरूर देगा।

सच्चाई यह है कि आज तक कहीं भी किसी भी रोहिंग्या को कोई भी ईडब्ल्यूएस फ्लैट नहीं दिया गया है। केजरीवाल जी के विधायक ने उन्हें दिल्ली में बसाकर, उन्हें मुफ्त राशन, पानी और बिजली के साथ हर एक को दस हजार देकर उनका बोटर कार्ड बनवाया है। केंद्रीय मंत्री सिंह ने आगे कहा कि केंद्रीय रोहिंग्या किस पार्टी के बोटर हो सकते हैं यह पूरे देश को पता है। इनकी तो फिरत ऐसी है कि ऐसा कोई सगा नहीं, जिसका केजरीवाल ने ठगा नहीं।



पुजारियों व ग्रंथियों को भी धोखा दे रहे हैं केजरीवाल : सचदेवा

पुजारी-ग्रंथी सम्मान योजना पर प्रदेश भाजपा अध्यक्ष वीटेंड संघटना ने आप प्रमुख अरविंद केजरीवाल पर डाटा बोला है। उन्होंने केजरीवाल पर पुजारियों और ग्रंथियों के धोखा करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि केजरीवाल अब एक हारे हाथ सुलान हैं। जो दोज नई लोकलुगान घोषणाएं कर रहे हैं।

केजरीवाल का रोहिंग्या को बार-बार सोपोर्ट करना देश की सुरक्षा के साथ खिलाड़ करने जैसा है। आम आदमी पार्टी (आप) के संयोजक अरविंद केजरीवाल ने सोमवार को पुजारी-ग्रंथी सम्मान योजना की घोषणा करते हुए कहा कि देश में पहली बार हम उनकी सहायता के लिए योजना शुरू कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि



ताकि सता में बने रह सकें। दिल्ली के विकास, गुरुद्वाराओं बंगला निवास में घोटाला, एक बोतल पर एक बोतल मुपर शब्द पर सवाल उठा रहे हैं। दिल्ली भाजपा अध्यक्ष ने कहा कि अरविंद केजरीवाल अब जिन्होंने भी घोषणाएं कर रहे दिल्ली बाले उनका बाबौन नहीं करने वाले।

मंदिर जाकर वहाँ पुजारियों-ग्रंथियों के लिए पंजीकरण प्रक्रिया की शुरुआत की। आप कार्यकर्ता और नेता शहर भर के अन्य मंदिरों और गुरुद्वारों में भी पंजीकरण की शुरुआत करेंगे। हालांकि पूर्व सीएम ने पंजीकरण प्रक्रिया के लिए स्पष्ट दिशानिर्देश नहीं बताए। उन्होंने कहा कि प्रस्तावित मानदेश का लाभ उठाने के लिए पंजीकरण की संभाल प्रक्रिया पूरी होने के बाद सार्वजनिक की जाएगी। योजना के तहत पुजारियों और ग्रंथियों को 18,000 रुपये प्रतिमाह भत्ता मिलेगा।

मनोज तिवारी-अमित मालवीय पर करेंगे मानवानि का केस



मेरे परिवार को बदनाम कर रही है भाजपा : संजय सिंह

नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी के इन्यूज़ों सांख्यिकीय सिंह ने कहा कि भाजपा ने दिल्ली में पूर्वविदियों के स्वामिनान और सम्मान के लियाएँ युद्ध छोड़ दिया है। लेकिन आप नामों को संजय किंग एवं गुरु ने बदनाम किया गया। अग्रिम नामों वाले बदनाम किया गया।

गुरु और मेरे परिवार को बदनाम किया गया। मनोज तिवारी पर भी केस करना। संजय सिंह ने कहा,

पीएम नामों को बदनाम किया है। यह इंडिया इंडिया है। यह योगी को बदनाम किया है।

जिनाल आदी पर भी बदनाम किया है। यह योगी को बदनाम किया है।

उनके पास योगी नीला जला है। उनके पास योगी नीला जला है।

जो योगी को बदनाम किया है। यह योगी को बदनाम किया है।

तो उन्हें जाकर शोध करना चाहिए। तो उन्हें जाकर शोध करना चाहिए। यह योगी को बदनाम किया है।

उनके पास योगी नीला जला है।

जो योगी को बदनाम किया है। यह योगी को बदनाम किया है।

हुनर ने कहा कि वे जाप सके

हुनर ने कहा क

