

भ्रष्टाचारियों और अपराधियों को सरकार का संरक्षण : अखिलेश

» सपा प्रमुख ने सीतापुर में पत्रकार की हत्या पर योगी सरकार को घेरा

» बोले- प्रदेश में कानून- व्यवस्था पूरी तरह धूस्त

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। सपा अध्यक्ष अखिलेश यादव ने यूपी की कानून व्यवस्था को लेकर भाजपा व योगी सरकार पर जमकर प्रहार किया है। यूपी के पूर्व सीएम ने कहा कि भाजपा सरकार ने प्रदेश की कानून व्यवस्था को बर्बाद कर दिया है। सीतापुर में पत्रकार राधवेंद्र बाजपेहड़ी की दिनदहाड़े हत्या भाजपा सरकार की जीरो टॉलरेस की पोल खोल रही है।

अखिलेश ने बयान में कहा कि सरकारी विभागों में हर स्तर पर लूट और घपले चल रहे हैं। भ्रष्टाचारियों और अपराधियों को सरकार का संरक्षण मिला है। वे खुलेआम सरकारी धन की बंदरबांट कर रहे हैं और कालाबाजारी जमकर चल रही है। मुख्यमंत्री ने सदन में महाकुंभ में तीस करोड़ कमाने वाले का फर्जी हिसाब तो दे दिया, लेकिन अपनों को खोने वालों के प्रति संवेदना तक नहीं जर्ताई और न ही महाकुंभ में भगदड़ में



परिवार को न्याय नहीं मिला तो सड़कों पर होगा आंदोलन : पल्लवी पटेल

अपना दल (कमेन्टरी) की नेता पल्लवी पटेल ने शत्रुघ्न के परिजनों से मुलाकात की। कहा कि एक इमानदार पत्रकार की निर्मल हत्या कानून व्यवस्था पर बढ़ा सवाल है। अपराधियों पर कोई नियन्त्रण नहीं है। कहा कि परिवार को आर्थिक मुआवजा दिया जाए। दोषियों को जल्द पकड़ा जाए। परिवार को न्याय नहीं मिला तो सड़कों पर आंदोलन होगा।



होली पर सपा करेगी पीड़ीए मिलन समारोह

होली पर सपा पीड़ीए मिलन समारोह का आयोजन करेगी। इसके लिए सभी जिलों में तैयारियां की जा रही हैं। इसके जरिये पिछड़ों, दलितों और अलपसंख्याओं (पीड़ीए) को पार्टी की नीतियों और सर्विधान के संबंध में जानकारियां दी जाएंगी। पार्टी सूत्रों के मुताबिक, सपा पीड़ीए के बीच लगातार अभियान चला रही है, ताकि आगामी विधानसभा चुनाव में इसका उपर्युक्त फायदा मिल सके। लोकसभा चुनाव में पीड़ीए की रणनीति सफल होने के बाद पार्टी इसे लगातार आगे बढ़ा रही है। पार्टी नेतृत्व का मानना है कि पीड़ीए से सत्ताधारी दल भी डरा है। इसलिए भाजपा के नेता भी अपनी सभाओं में, सदन और सदन के बाहर भी सपा की इस रणनीति का जिगर करते हैं। इसलिए पार्टी ने फैसला किया है कि होली के अवसर पर सभी जिलों में छोटे-छोटे पीड़ीए मिलन समारोह करके इन वर्गों में पैठ बढ़ाइ जाए।

मरने वालों की संख्या बढ़ाई। कहा, जब सरकार खुद अपराधियों का विधानसभा में

खड़े होकर महिलामंडन करेगी, तो कानून व्यवस्था कैसे सुधरेगी।

वक्फ संशोधन के जरिए हिंदू-मुस्लिम करना चाहती है केंद्र सरकार: सावंत

» शिवसेना (यूबीटी) ने भाजपा पर किया हमला

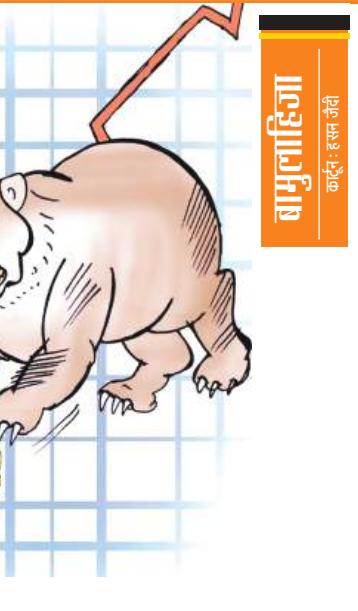
□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

मुंबई। शिवसेना (यूबीटी) के सांसद अरविंद सावंत ने दावा किया है कि वक्फ संशोधन करने को लेकर केंद्र सरकार की मंशा अच्छी नहीं है और वह इसके जरिए देश में हिंदू-मुस्लिम विर्माण खड़ा करना चाहती है।

वक्फ संशोधन विधेयक पर विचार करने वाली संयुक्त समिति के सदस्य रहे सावंत ने साक्षात्कार में भाजपा सांसद जगदंबिका पाल पर गुमराह करने वाला खैया अपनाने और प्रस्तावित कानून पर खंड-वार चर्चा नहीं करने का आरोप लगाया। उन्होंने समिति की कार्यप्रणाली को तानाशाही भरा करार दिया। इस विधेयक का उद्देश्य वक्फ संपत्तियों के पंजीकरण को सरल बनाना और उनके दुरुपयोग को रोकना है। यह विधेयक बजट सत्र के दूसरे चरण में संसद में पेश होने की संभावना है, जो 10 मार्च से चार अप्रैल तक



चलेगा। सावंत ने कहा कि 31 सदस्यों वाली समिति में शामिल 10 विपक्षी सदस्यों को जनवरी में विधेयक पर खंडवार विचार के समय को लेकर हुए हंगामे के बाद निलंबित कर दिया गया था। उन्होंने आरोप लगाया कि यह अपने आप में समिति के अध्यक्ष की तानाशाही भरी कार्यप्रणाली को दर्शाता है, जिन्होंने समिति के कामकाज के संचालन के लिए भाजपा नेताओं के निर्देश पर काम किया। पूर्व केंद्रीय मंत्री ने आरोप लगाया, सरकार की मंशा अच्छी नहीं है। वे इस देश में एक विमर्श खड़ा करना चाहते हैं और वे लगातार ऐसा कर रहे हैं तथा लोगों को मूर्ख बना रहे हैं।



प्रदेश में जंगलराज कायम: अजय राय

» प्रदेश अध्यक्ष बोले- कांग्रेस पार्टी पत्रकारके परिजनों के साथ

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। यूपी कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष अजय राय ने कहा कि प्रदेश में जंगलराज कायम है।

जनता की आवाज उठाने वाले सुरक्षित नहीं हैं। लोगों ने बताया कि हम जिस रास्ते से आए हैं वही हत्या की गई जी जो कि दिखाता है कि अपराधी बेलगाम हो गए हैं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस लगातार कानून व्यवस्था खराब होने का मुझे उठा रही है।

कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष अजय राय पत्रकार राधवेंद्र अवस्थी के महोली स्थित घर पहुंचे। यहां शोकाकुल परिजनों से मुलाकात कर ढांचें बंधाया। कहा कि जनता की बात उठाने वाले सुरक्षित नहीं हैं। यह

मुसलमानों को सड़कों पर उतरने को मजबूर किया जा रहा: मौलाना मदनी

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। जमीयत उलेमा-ए-हिंद ने ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड और अन्य संगठनों द्वारा वक्फ (संशोधन) विधेयक के खिलाफ आहूत विरोध प्रदर्शन को समर्थन देते हुए दावा किया कि मुसलमानों को उनके अधिकारों को पुनः प्राप्त करने के लिए सड़कों पर उतरने के लिए मजबूर किया जा रहा है।

जमीयत प्रमुख मौलाना मदनी ने कहा कि 12 फरवरी, 2025 को संगठन की कार्यसमिति की बैठक में यह निर्णय लिया गया था कि यदि विधेयक पारित होता है, तो जमीयत उलेमा-ए-हिंद की सभी राज्य इकाइयां अपने-अपने राज्य के उच्च

भाजपा नहीं, ये आशवासन की सरकार: जीतू पटवारी

» प्रदेश अध्यक्ष बोले- सरकार के मंत्रियों के 2500 से ज्यादा जवाब हवा-हवाई

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

भोपाल। मध्य प्रदेश विधान सभा में मंत्रियों के 2500 से ज्यादा जवाब में केलव अशासन मिला है। इस मामले पर पीरीसी चीफ जीतू पटवारी ने कहा है कि कि मोहन सरकार, शिवराज की तरह सदन में झूट के पांच पर सरकर रही। मध्यप्रदेश विधानसभा में सदस्यों द्वारा पूछे गए प्रश्नों और सरकार की ओर से दिए गए जवाब के बारे में राज्यपाल नहीं जवाब दे सकता है।

मामले को लेकर उन्होंने सोशल मीडिया एक्स पर कार्टून कैरिकेचर के साथ पोस्ट किया है। जीतू पटवारी ने एक्स पर लिखा- भाजपा नहीं, ये आशवासन सरकार है। मप्र विधानसभा में जनता से जुड़े सवालों पर मुख्यमंत्री मंत्रियों के 2500 से ज्यादा जवाब हवा-हवाई हैं। मतलब साफ है 151 सत्ता भी सरकार की तरह ही सदन में झूट के पांच पर सरकर रही है। नीचे दर्ज अंकड़े सत्ता के केवल 10 विभागों के हैं, लेकिन झूट की ऐसी झूठी राजनीति सरकार के हर विभाग की है।

मध्य प्रदेश विधानसभा के बजट सत्र की सोमवार 10 मार्च से शुरूआत हो रही है। विधानसभा सत्र की शुरूआत राज्यपाल



मंगूझाई पटेल के अभिभाषण के साथ होगी। राज्यपाल मंगूझाई पटेल सरकार की उपलब्धियां और आगामी एक साल की कार्ययोजना का खाका सदन के सामने रखेंगे। 24 मार्च तक चलने वाले बजट सत्र में 9 बैठक होगी। 11 मार्च को सरकार अनुप्रूप बजट पेश करेगी और आर्थिक संवेदन सभा के साथ लिखा-भाजपा नहीं, ये आशवासन सरकार है।

मामले को लेकर उन्होंने सोशल मीडिया एक्स पर कार्टून कैरिकेचर के साथ पोस्ट किया है। जीतू पटवारी ने एक्स पर लिखा- भाजपा नहीं, ये आशवासन सरकार है। मप्र विधानसभा में जनता से जुड़े सवालों पर मुख्यमंत्री मंत्रियों के 2500 से ज्यादा जवाब हवा-हवाई हैं। मतलब साफ है 151 सत्ता भी सरकार की तरह ही सदन में झूट के पांच पर सरकर रही है। नीचे दर्ज अंकड़े सत्ता के केवल 10 विभागों के हैं, लेकिन झूट की ऐसी झूठी राजनीति सरकार के हर विभाग की है।

मध्य प्रदेश विधानसभा के बजट सत्र की सोमवार 10 मार्च से शुरूआत हो रही है। विधानसभा सत्र की शुरूआत राज्यपाल आक्रामक रूप से अपनाएगा।

लोगों को अपना व अमेठी को घर मानता है गांधी परिवार : किशोरी लाल अमेठी। बाजारकुल (अमेठी)। सासद किशोरीलाल शमी ने कहा कि अमेठी के प्रत्येक नागरिक की तरह वह भी गांधी परिवार के शुभवितक है। गांधी परिवार याद के लोगों को अपना और अमेठी को घर मानता है। स्थानीय बाजार के गाकुरागज में पेटोल पांप के शुभारंभ कार्ट्रिज में पहुंचे साप्टाइल ने कहा कि जिनका और संघर्ष ही जीवन में आगे बढ़ने के गुण हैं। इसी के साथ जीवन में ऊँचाइयों तक पहुंचा जा सकता है। उन्होंने सन 1989 से गांधी परिवार के कीरी रहे दिवार शोटर प्रताप सिंह कक्षन सिंह के विप्र पर माल्यार्पण कर नमन किया। कहा कि वे



साप्टाइल नहीं बल्कि अमेठी के लोगों के भाई हैं। अमेठी के प्रत्येक नागरिक की तरह वह भी गांधी परिवार के सुख-दुख ने शामिल होते हैं। इसलिए गांधी परिवार हमें अमेठी को अपना घर समझता है। पार्टी नेता भूपेंद्र दिक्षन सिंह व पूर्व जिला पर्याप्त सदस्य माया सिंह ने लोगों के साथ ही साथ का माल्यार्पण कर स्वागत किया। इस अवसर



Sanjay Sharma

editor.sanjaysharma

@Editor_Sanjay

जिद... सच की

सिर्फ कानून से महिला उत्पीड़न पर नहीं लगेगा अंकुश!

“
दिनदहाड़े सामने आती छेड़छाड़, अपहरण, बलात्कार या सामूहिक दुष्कर्म जैसी घटनाएं सभ्य समाज के माथे पर बदनुमा दाग के समान हैं और यह कहना असंगत नहीं होगा कि महज कड़े कानून बना देने से ही महिला उत्पीड़न की घटनाओं पर अंकुश नहीं लगने वाला। आए दिन देशभर में हो रही इस तरह की घटनाएं हमारी सभ्यता की पोल खोलने के लिए पर्याप्त हैं।

पूरे देश ने 8 मार्च को महिला दिवस मनाया। केंद्र से लेकर राज्य की सरकारों लाखों रुपये खर्चा कर कई कार्यक्रम किए। पर इन सब के बीच जब हम ये खबर पढ़ते हैं बिहार के किसी सुदूर गांव में एक महिला के साथ इतनी दर्दनाक हरकत की गई कि उससे अमानवीयता भी शर्मसार हो गई। उस महिला के साथ दुष्कर्म तो हुआ ही उसके पांव में कीलें तक ठोंकी गई। इस दर्दनाक हादसे के बाद महिला दिवस के नाम पर खानापूर्ति करने वाले नीति नियंताओं व आप नागरिकों से भी सवाल है कि केवल सेल्फी के लिए महिलाओं के नाम पर कार्यक्रम करना उचित है पर अपनी जिम्मेदारी भी समझना आवश्यक है। दिनदहाड़े सामने आती छेड़छाड़, अपहरण, बलात्कार या सामूहिक दुष्कर्म जैसी घटनाएं सभ्य समाज के माथे पर बदनुमा दाग के समान हैं और यह कहना असंगत नहीं होगा कि महज कड़े कानून बना देने से ही महिला उत्पीड़न की घटनाओं पर अंकुश नहीं लगने वाला। आए दिन देशभर में हो रही इस तरह की घटनाएं हमारी सभ्यता की पोल खोलने के लिए पर्याप्त हैं।

इस तथ्य को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता कि बलात्कार और छेड़छाड़ के आए दिन जो मामले सामने आ रहे हैं, उनमें बहुत से ऐसे भी होते हैं, जिनमें पीड़िता के परिजन, निकट संबंधी या परिचित ही आरोपी होते हैं। दिल्ली पुलिस द्वारा जारी आंकड़ों में तो यहां तक कहा जा सकता है कि करीब 97 फीसदी मामलों में महिलाएं अपनों की ही शिकार होती हैं और यह समस्या सिर्फ दिल्ली तक ही सीमित नहीं है बल्कि महिला अपराधों के मामले में पूरी दुनिया की यही तस्वीर है। जहां देश में हर 53 मिनट में एक महिला यौन शोषण की शिकार होती है और हर 28 मिनट में अपहरण का मामला सामने आता है। दुनिया में करीब 71 फीसदी महिलाएं शारीरिक मानसिक प्रताड़ना अथवा यौन शोषण व हिंसा की शिकार होती हैं। जहां तक पीड़िताओं को न्याय दिलाने की बात है तो इसके लिए फास्ट ट्रैक कोर्ट की मांग काफी समय से उत्तीर्णी है किन्तु हमारा सिस्टम कछुआ चाल से रेंग रहा है। ऐसे मामलों में कठोरता बरतने के साथ-साथ त्वरित न्याय प्रणाली की भी सख्त जरूरत है ताकि महिला अपराधों पर अंकुश लग सके। आज अगर समाज में शिक्षा के प्रचार-प्रसार के बावजूद महिलाओं के प्रति अपराध और संवेदनशीलता के मामले बढ़ रहे हैं तो हमें यह जानने के प्रयास करने होंगे कि कमी हमारी शिक्षा प्रणाली में है या कारण कुछ और हैं। ऐसे कृत्यों में लिस रहने वाले लोगों की कृतित मानसिकता के कारणों की पड़ताल करना भी बहुत जरूरी है, साथ ही सामाजिक मूल्यों का विकास करने के लिए विद्यालयों में नैतिक शिक्षा को लागू करना और छात्रों को अच्छा साहित्य पढ़ने के लिए प्रेरित करना समय की मांग है ताकि युवाओं की नकारात्मक सोच को परिवर्तित करने में मदद मिल सके, जिससे स्थिति में सुधार की उम्मीद की जा सके।

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

भारत डोगरा

समावेशी विकास के लिए आदिवासी समुदायों की प्रगति को टिकाऊ आधार देना बहुत महत्वपूर्ण माना गया है। इसके लिए लघु बन उपज आधारित आजीविकाओं का विशेष महत्व है क्योंकि वन बहुत नजदीकी तौर पर आदिवासी जन-जीवन से जुड़े हैं। यदि विविध तरह की लघु बन उपज का उपयोग वन-रक्षा के लिए जरूरी सावधानियों के अनुकूल हो, तो इससे टिकाऊ तौर पर आजीविका आधार बढ़ाने और बेहतर करने के अनेक अवसर उपलब्ध हो सकते हैं। इन संभावनाओं को अधिकांश स्थानों पर अभी प्राप्त नहीं किया जा सका है क्योंकि चाहे लघु बन उपज एकत्र करने में आदिवासी कितनी भी मेहनत करें, पर उन्हें इस एकत्रित लघु बन उपज की उचित कीमत नहीं मिल पाती है। जब काफी मेहनत से एकत्रित उपज को व्यापारियों को बहुत सस्ती कीमत पर बेचना होता है, तो प्रायः आदिवासी ठगे से महसूस करते हैं। इस रिस्ते को बदलने के लिए जहां उचित कीमत उपलब्ध करवाना जरूरी है। यह भी आवश्यक है कि इन उत्पादों के स्थानीय प्रसंस्करण द्वारा उनकी मूल्य वृद्धि की जाए और इस तरह बेहतर कीमत प्राप्त करने के साथ-साथ स्थानीय रोजगार सृजन में भी वृद्धि की जाए।

इस स्थिति को बदलने के लिए जहां उचित कीमत पर उपलब्ध करवाना जरूरी है। यह भी आवश्यक है कि इन उत्पादों के स्थानीय प्रसंस्करण द्वारा उनकी मूल्य वृद्धि की जाए और इस तरह बेहतर कीमत प्राप्त करने के साथ-साथ स्थानीय रोजगार सृजन में भी वृद्धि की जाए। कुछ ऐसा ही प्रयास हो रहा है आदिवासी महिलाओं की प्रोड्यूसर कंपनी घूमर द्वारा, जो राजस्थान के पाली और उदयपुर जिलों में सक्रिय है। ग्रामीण महिलाओं की सदस्यता के आधार पर चल रही इस प्रोड्यूसर कंपनी ने सैकड़ों महिलाओं और उनके परिवारों की लघु बन उपज से प्राप्त आय में मात्र पांच-छह वर्षों में उल्लेखनीय वृद्धि की है। धर्मी बाई की ही बात करें तो जहां पहले वह एक वर्ष में लघु बन उपज

वन उपज से दीर्घकालीन रोजगार का लक्ष्य

जब काफी मेहनत से एकत्रित उपज को व्यापारियों को बहुत सस्ती कीमत पर बेचना होता है, तो प्रायः आदिवासी ठगे से महसूस करते हैं। इस रिस्ते को बदलने के लिए जहां उचित कीमत उपलब्ध करवाना जरूरी है। यह भी आवश्यक है कि इन उत्पादों के स्थानीय प्रसंस्करण द्वारा उनकी मूल्य वृद्धि की जाए और इस तरह बेहतर कीमत प्राप्त करने के साथ-साथ स्थानीय रोजगार सृजन में भी वृद्धि की जाए।

से 6 हजार रुपये के आसपास ही प्राप्त कर सकती थीं, वहां अब उनके परिवार ने एक वर्ष में 79,450 रुपये की आय लघु बन उपज से प्राप्त की। इन गांवों में ऐसी सैकड़ों महिलाएं मिल जाएंगी, जो 50,000 रुपये के आसपास एक वर्ष या सीजन में लघु बन-उपज से प्राप्त कर रही हैं।

घूमर महिला प्रोड्यूसर कंपनी में लगभग 2000 महिला शेयर होल्डर हैं, जिनमें से अधिकांश गरासिया आदिवासी महिलाएं हैं। इस कंपनी के लगभग सभी उत्पाद इन महिलाओं और उनके परिवारों की आजीविका को सशक्त करने के साथ स्वास्थ्य को बेहतर करने वाले उत्पादों से जुड़े हैं। सीताफल या कस्टर्ड एप्पल के गूदे को निकाल कर विभिन्न खाद्य औद्योगिक



इकाइयों को बेचा जाता है, जबकि इसके बीज और छिलके का भी उचित उपयोग होता है। जामुन के स्लाइस और पेय तैयार होते हैं। पलाश के फूल का गुलाल बनता है और अन्य वनस्पतियों आधारित सूखे रंग भी बनते हैं। पलाश की पत्तियों के दोने-पतल बनते हैं। बेर छाँट कर बेचे जाते हैं और इसके चूर्ण और पेस्ट से अन्य उत्पाद भी बनते हैं, जैसे लड्डू और लालीपांप जैसा खाद्य।

घूमर महिला प्रोड्यूसर कंपनी ने इन विभिन्न उत्पादों के लिए आधुनिक उत्पादन विधियां विकसित की हैं और इसके लिए जरूरी मशीनें और उपकरण खरीदे हैं, पर साथ ही ऐसी तकनीक अपनाई है जो अधिकांश यंत्र आधारित न हो और जिसमें आदिवासी ग्रामीण

कुपोषण से जंग जीतकर ही बनेगा विकसित भारत

विश्वनाथ सचदेव

कहते हैं राजनीति की दुनिया में कुछ भी कहा जा सकता है। इस दुनिया के हर प्राणी को यह विशेषाधिकार मिला हुआ है कि वह जो चाहे बोले, जो चाहे दावे करे। खास तौर पर चुनावों के मौकों पर तो कुछ भी कहने, दावा करने का यह अधिकार खबूब काम में लिया जाता है। इस बात की एक विशेषता यह भी है कि राजनेताओं के कथनों-दावों की सत्यता की कोई शिखाव नहीं होती। जो नेता बोले, सो सच! होता यह भी है कि नेता इन दावों-बातों को अक्सर भूल जाते हैं। कहते हैं 25-30 हजार किसान परिवार इस खेती से जुड़े हैं। प्रधानमंत्री चाहते हैं कि मखाने की मांग बढ़ती जा रही है।

हमारे देश में बिहार राज्य में इसकी सर्वाधिक पैदावार है। देश में मखाने की उपज का लगभग 35 प्रतिशत बिहार में ही होता है। कहते हैं 25-30 हजार किसान परिवार इस खेती से जुड़े हैं। किसान उपज के लिए बहुत ज़रूरी है कि इन दावों-बातों को अक्सर भूल जाते हैं। कहना चाहिए, जान-बूझकर भूला दिया जाता है। फिर अगला चुनाव आ जाता है। फिर नये दावे, नयी बातें। कई बार तो ऐसा भी होता है कि एक चुनाव में एक नेता जो बोलता है, वैसा ही कुछ दूसरे चुनाव में दूसरा नेता बोल जाता है। मजे की बात यह है कि इसे भी राजनीति की एक ज़रूरत के रूप में स्वीकार कर लिया गया है।

यह सारी बातें जो आज याद आ रही हैं उनका रिश्ता मखाने की दुनिया के बाजार तक पहुंचना है। उस सभा में तालियां बजाकर प्रधानमंत्री की इस बात का स्वागत किया गया था। तबसे देश बाजार में भी मखाने चर्चा में है। अब इसे 'सुपरफूड' भी कहा जाता है। अंग्रेजी के इस विशेषण से हमारा मखाना और महत्वपूर्ण हो गया है। इस सुपरफूड की चर्चा देश के मुख्य धारा के समाचार-चैनलों में खूब हुई है। चर्चा सोशल मीडिया पर भी हो रही है, पर वहां स्वर कुछ अलग है। वहां इस बात पर हैरानी तो व्यक्ति नहीं की जा रही, पर यह ज़रूर कहा जा रहा है कि इतना महांगा 'सुपरफूड' प्रधानमंत्री ही, या फिर उनका मित्र-परिवार भी, साल में 365 में से 300 दिन ही तक खा सकता है। सबाल यह भी पूछा जा रहा है कि जिस देश में 80 करोड़ आबादी को मुफ्त अनाज देकर पेट भरवाना पड़ रहा है, वहां का आम आदमी इतना महंगा आजायेगा, पर हकीकत यह है कि अभी हम अपनी भूख मिटाने लायक भी नहीं बने हैं। जल्दी ही हम विकासशील देश से विकसित राष्ट्र बन जायें, यह कौन नहीं चाहेगा, पर चाहना हमें यह भी होगा कि वह दिन शीघ्र आये जब देश की आम जनता भी मखाना जैसा महंगा अनाज खा सके।

'सुपरफूड' क

सहजन खाने में बेहद स्वादिष्ट और कई पोषक तत्वों से भरपूर है। यह एक सुपरफूड है, जिसे कई नामों जैसे मोरिंगा, सहजना, सुजना, मुनगा से जाना जाता है। इसका वानस्पतिक नाम 'मोरिंगा ओलिफेरा' है। विशेषज्ञों के मुताबिक, यह प्रोटीन और कैल्शियम का जबरदस्त स्रोत माना जाता है। दरअसल, इसमें दूध की तुलना में दोगुना प्रोटीन और चार गुना कैल्शियम पाया जाता है। इसकी फली, पत्तियाँ और बीज आदि उपयोगी हैं। पेट और कफ रोगों में सहजन बेहद फायदेमंद है। इसकी पत्तियाँ मोर, साइटिका, अंखों की बीमारी और गर्तिया रोग में लाभकारी हैं। कई पोषक तत्वों से भरपूर सहजन विभिन्न रोगों में भी बेहद फायदेमंद है।

सहजन

कैल्शियम और प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों की कमी को करता है दूर



हड्डियों को मजबूत करने में कारगर है

एक रिसर्च के अनुसार, सहजन कैल्शियम से भरपूर होता है।

इस वजह से यह हड्डियों को मजबूत करता है। एक गिलास मिल्क में कैल्शियम की जितनी मात्रा होती है, उससे ज्यादा कैल्शियम सहजन की एक समय की सब्जी से प्राप्त हो जाता है। इसका सेवन बच्चों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। सहजन

खाने से बोन डेसी बढ़ जाती है। आपके स्वास्थ्य के लिहाज सहजन काफी उपयोगी सब्जी है।



खून को करता है साफ

खून को शुद्ध करने में सहजन की पत्तियाँ बेहद फायदेमंद हैं। दरअसल, इसकी पत्तियों में पाए जाने वाले पोषक तत्व ताकतवर रोग प्रतिरोधक का काम करते हैं। सहजन का ज्यूस और सूप बेहद पॉवरफुल होता है। यह कई स्ट्रिकन सम्बन्धी बीमारियों में फायदेमंद है। इसके सेवन से त्वचा की झुर्रियों और रुखेपन से निजात पाई जा सकती है।

पोषक तत्वों पर एक नजर डालते हैं

इमरिस्टिक या सहजन में कैल्शियम, विटामिन-ए, विटामिन-बी१, विटामिन-बी२, विटामिन-बी३, विटामिन-बी५, विटामिन-बी६, विटामिन-बी९, विटामिन-सी, पोटैशियम, आयरन, पानी, डाइटरी फाइबर, प्रोटीन, सोडियम, कार्बोहाइड्रेट, फार्स्फोरस और जिंक जैसे तत्व प्रमुख मात्रा पाए जाते हैं। सहजन के गुणों को लेकर इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोथेरेपी रिसर्च में चौकाने वाली बात सामने आई। इस रिसर्च के मुताबिक, सहजन में गजर की तुलना में 10 गुना अधिक विटामिन-ए, संतरा की तुलना में 7 गुना विटामिन-सी, दूध के मुकाबले 17 गुना ज्यादा कैल्शियम और साग की तुलना में 25 गुना आयरन तत्व पाए जाते हैं।



मधुमेह में करता है आराम

सहजन का सेवन मधुमेह के रोगियों के लिए भी बेहद लाभदायक है। यह लड्ड शुगर लेवल को मैट्टन करता है, इस कारण से मधुमेह को नियन्त्रित करता है। इसके अलावा सहजन गॉलब्लेडर फंक्शन में इंजाफा करता है। जिससे शुगर नियन्त्रित रहती है। असल में डायबिटीज मरीजों के लिए सहजन रामबाण औषधि है। इसके निरंतर सेवन से ऐसे रोगियों को रसायन के दृष्टिकोण से अच्छा फायदा मिलता है।



पाचन तंत्र को दुरुस्त करता है

पाचन तंत्र को मजबूत करने में सहजन में पाए जाने वाले फाइबर तत्व लाभकारी होते हैं। आंतों को साफ करने में भी सहजन कारगर है। इसमें प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट तत्व प्रचुर मात्रा में होने के कारण पेट सम्बन्धी रोगों में फायदा मिलता है। ऐसे में कहा जा सकता है कि सहजन एक ऐसा सुपर फूड है जो आपके हेल्दी रखने में मददगार हो सकता है।



हंसना जाना है

आंटी: अरे बेटा, तुम तो बड़े हो गए हो। लड़का- हां...और कोई औँसन ही नहीं था।

एक औरत अपनी पड़ोसन को बता रही थी, तुझे पता है 20 साल तक मेरी कोई औलाद नहीं हुई। पड़ोसन हैरानी से- तो फिर तूने क्या किया? औरत: फिर मैं 21 साल की हुई तो मेरे पापा ने मेरी शादी कर दी फिर जा के मुन्ना हुआ पड़ोसन खड़े खड़े बेहोश हो गयी।

पति: मेरे सिने में बहुत दर्द हो रहा है जल्दी से एक्युलेंस को फोन लगाओ। पत्नी: हां लगाती हूं, जल्दी अपने मोबाइल का पासवर्ड बताओ। पति: रहने दो अब थोड़ा ठीक लग रहा है।

अंकल: बेटा वया करते हो? चिंटू: अंकल मैं बाबू हूं। अंकल: वह तुम कल्क हो? चिंटू: नहीं अंकल मैं बाबू हूं। अंकल: अब तू है क्या? चिंटू: अरे अंकल मैं बाबू हूं आपकी बेटी का... आपकी बेटी मुझे हमेशा कहती है मेरा बाबू। अंकल बेहोश।

गर्लफ्रेंड: मेरा मोबाइल माँ के पास रहता है। बॉयफ्रेंड: अगर पकड़ी गई तो? गर्लफ्रेंड: तुम्हारा नबर बैटरी लो नाम से रखा है। जब भी तुम्हारा फोन आता है तो मां कहती है, लो चार्ज कर लो। बॉयफ्रेंड अभी भी कोमा में है।

कहानी

भूखी चिड़िया

सालों पहले एक घंटाघर में टीकू चिड़िया अपने माता-पिता और 5 भाइयों के साथ रहती थी। टीकू चिड़िया छोटी सी थी। उसके पांख मुलायम थे। उसकी माता ने उसे घंटाघर की ताल पर चहकना सिखाया था। घंटाघर के पास ही एक घर था, जिसमें पक्षियों से प्यार करने वाली एक महिला रहती थी। वह टीकू चिड़िया और उसके परिवार के लिए रोज रोटी का टुकड़ा डालती थी। एक दिन वह बीमार पड़ गई और उसकी मौत हो गई। टीकू चिड़िया और उसका पूरा परिवार उस औरत के खाने पर निर्भर था। एक दिन भूख से बेहाल होने पर टीकू चिड़िया के पिता ने कोइँ का शिकार करने का फैसला किया। काफी मेहनत करने के बाद उन्हें 3 कीड़े मिले, जो परिवार के लिए काफी नहीं थे। वे 8 लोग थे, इसलिए उन्होंने टीकू और उसके 2 छोटे भाइयों को खिलाने के लिए कोइँ साड़े साड़े रख दिए। इधर, खाने की तलाश में भटक रही टीकू, उसके भाई और उसकी माता ने एक घर की खिड़की में चोंच मारी, ताकि कुछ मिल जाए, लेकिन कुछ नहीं मिला। उल्टा घर के मालिक ने उनपर राख फेंक दी, जिससे तीनों भूरे रंग के हो गए। उधर, काफी तलाश करने के बाद टीकू के पिता को एक ऐसी जगह मिली, जहां काफी संख्या में कोइँ थे। उनके कई दिनों के खाने का इंतजाम हो चुका था। वह जब खुशी-खुशी घर पहुंचा, तो वहां कोई नहीं मिला। वह परेशान हो गया। तभी टीकू चिड़िया, उसका भाई और माता पापा ने वापस लौटे, तो पिता उन्हें पहचान लिया और गुस्से में उन्होंने सबको भगा दिया। टीकू ने पिता को समझाने की काफी कोशिश की। उसने बार-बार बताया कि किसी ने उनके ऊपर रंग फेंका है, लेकिन टीकू के हाथ असफलता ही लगी। उसकी माता और भाई भी निराश हो गए, लेकिन टीकू ने हार नहीं मानी। वह उन्हें लेकर तालाब के पास गई और नहलाकर सबकी राख हटा दी। तीनों अब अपने पुराने रूप में आ गए। अब टीकू के पिता ने भी उन्हें पहचान लिया और माफी मारी। अब सब मिलकर खुशी-खुशी एक साथ रहने लगे। उनके पास खाने की भी कमी नहीं थी।

7 अंतर खोजें



जानिए कैसा दहेजा कल का दिन

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



मेष ख के साधन जुटेंगे। कानी वाधा दूर होंगी। धर्म-कर्म में रुचि रहेंगी। लाभ में वृद्धि होंगी। कुसंगति से बर्चे। परिवार में मांसालिक कार्यक्रमों की चर्चा संभव है। व्यापार अच्छा चलेगा।



शुभ सक्रिय रहेंगे। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। क्रोध पर नियंत्रण रखें। विवाद न करें। उतावली में कोई काम न करें। विद्यार्थियों को पढ़ाइ की चिंता रहेंगी।



आज वारपाल विवाद से क्रेश हो जाएगा। जीवनसाधारणी में अप्राप्यता रहेंगी। व्यापार में नए प्रस्ताव लाभकारी रहेंगे।



शुभ सक्रिय रहेंगे। घर-बाहर तनाव रहेंगा। वाणी पर नियंत्रण रखें। संपत्ति के कार्य लाभप्रद रहेंगे। अधिकारी आपकी कार्यशैली से नाराज हो सकते हैं।



याम नमोंजंक विवाह सफल रहेंगे। विवाही से बहुत साथ रहेंगी। धनार्जन होगा। पूँजी निःश बर्ची कार्यों में सावधानी रखें। आत्मविश्वास बना रहेगा।



दुष्यजन हानि पहुंच सकते हैं। भागदाढ़ी रहेंगी। दुःख समाचार मिलता है। काम का बोझ कम करने के लिए जिम्मेदारियों को बोटना आवश्यक है।



साझेदारी में शुरू किया गया कार्य लाभ के अवसरों को बढ़ा सकता है। स्थायी सप्तियों खरीदना का भनेगा। लापत्य जीवन में विश्वास बढ़ेगा। कामकाज की गति बढ़ी रहेंगी। शून परास्त होंगे।

बॉलीवुड

मन की बात

असल जिंदगी तो मैंने शादी के बाद जी है : माधुरी दीक्षित

जयपुर में चल रहे 25वें आईफा अवॉर्ड्स की शाम को एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें हिंदी सिनेमा की मशहूर अभिनेत्री माधुरी दीक्षित और ऑस्कर विनिंग प्रोड्यूसर गुनीत मोगा ने शिरकत की। इस दौरान माधुरी ने अपनी जिंदगी से जुड़ी कई बातों से पर्दा उठाया। सिनेमा में महिलाओं के सफर की थीम पर आयोजित इस कार्यक्रम में माधुरी दीक्षित ने कहा, एक वर्त था जब मैं सेट पर होती थी और पूरे सेट पर मैं, मेरी असिस्टेंट और एक-दो और महिलाएं ही हुआ करती थीं। पर अब सेट पर मुझे कई महिलाएं दिखती हैं। वो सेट पर हर तरह का काम कर रही हैं। माधुरी दीक्षित ने अपनी जिंदगी के कई पहलुओं से पर्दा उठाते हुए कहा, जब शादी नहीं हुई थी तो काफी काम कर रही थी। तीन तीन शिपट में काम करती थी। असल में जिंदगी तो मैंने शादी के बाद जी है। जो जिंदगी आज जी रही हूं अपने पति और बच्चों के साथ वो मेरे लिए सपने की तरह है। फिर मैं फिल्मों में वापस आई वर्षोंकि यही करना मेरा सपना है। माधुरी ने महिला प्रधान फिल्मों को लेकर कहा, एक वर्त पर मैंने कई फिल्मों को लेकर कहा, एक-दो और बेटा। मृत्युरुदं तरह करते वर्त कई लोगों ने कहा कि कमर्शियल सिनेमा करो पर मैंने वो फिल्म की वर्षोंकि उसमें महिला सशक्तिकरण की बात की गई थी। आज ये देखकर खुशी होती है कि कई ऐसी फिल्में बनती हैं, जिनकी कहानियों का केंद्र महिलाएं होती हैं। ये बदलाव एक दिन में नहीं आया इसके पीछे कई ऐसी फिल्मों और उन अभिनेत्रियों का हाथ है, जो बीते काफी वर्त से दमदार किरदार निभाती नजर आ रही हैं। इंटेंट खत्म हो जाने के बाद माधुरी ने अपने प्रसिद्ध गाने एक-दो-तीन पर जमकर डांस भी किया। उनके साथ स्टेज पर फेमस यूट्यूबर और इंटेंट के होस्ट सिद्धार्थ कश्यप भी मौजूद रहे। माधुरी दीक्षित इस साल आईफा अवॉर्ड नाइट में परफॉर्म करने वाली है। माधुरी के अलावा शाहरुख खान, करीना कपूर और शाहिद कपूर भी आईफा अवॉर्ड में परफॉर्म करेंगे। वर्काफ़्ट की बात करें तो माधुरी दीक्षित को आखिरी बार अनीस बजी की हॉर-कॉमेडी फिल्म भूल भुलैया 3 में देखा गया था।

सं जय कपूर और महीप कपूर की बेटी शनाया कपूर बॉलीवुड इंस्ट्री में अभिनय से अपने करियर की शुरुआत करने वाली हैं। उन्हें एक के बाद एक प्रोजेक्ट मिल रहे हैं। बीते कल उन्होंने अपने इंस्टाग्राम से जानकारी दी कि वह आंखों की गुस्ताखियां से एकिंग के करियर की शुरुआत करने जा रही हैं। इसके एक दिन बाद ही खबर आ रही है कि अब वह अपने दूसरे प्रोजेक्ट की भी तैयारी कर रही है। मिड-डे की एक रिपोर्ट के

अभय वर्मा के साथ 'आंखों की गुस्ताखियां' करेंगी शयाना कपूर

मुताबिक एक रोमांस फिल्म में शनाया, अभय वर्मा के साथ काम करेंगी।

निर्देशक शुजात सौवागर इस रोमांटिक-कॉमेडी का निर्देशन करेंगे। रिपोर्ट के मुताबिक शनाया शुक्रवार को गोवा के लिए रवाना हुई।

अगले एक महीने तक वह

शूटिंग करेंगी।

फिल्म के लिए अहम किरदारों ने तीन महीने की वर्कशॉप में

हिस्सा भी लिया है। शनाया और अभय भी इस वर्कशॉप का हिस्सा बने।

बीते कल यानी शुक्रवार को शनाया ने इंस्टाग्राम पर एक फोटो शेयर की जिसमें वह आंखों की गुस्ताखियां सेट पर नजर आ रही थीं। शनाया ने जो पोस्ट शेयर की उसमें देखा जा सकता था कि शनाया ने फिल्म का एक विलपबोर्ड ले रखा था। इस पर फिल्म का नाम आंखों की गुस्ताखियां लिखा हुआ था।

शनाया कपूर ने गुंजन सक्सेना की फिल्म द कर्मिल गर्ल में एसिस्टेंट डायरेक्टर के बॉर्टर काम किया है। इस फिल्म में जाह्वी कपूर अहम रोल में हैं। शनाया कपूर तमिल-मलयालम फिल्म वृषभ में भी एकिंग करने वाली हैं। इस फिल्म में मोहन लाल भी अहम रोल में होंगे। ये फिल्म तमिल, तेलुगु, मलयालम और हिंदी में रिलीज होंगी। फिल्म में सलमा आगा की बेटी जहरा एस खान और रोशन मेका भी नजर आएंगी। शनाया पहले करण जौहर की फिल्म बेंड्रुक से अपने एकिंग करियर की शुरुआत करने वाली थीं। इसमें वह निमरित का किरदार अदा करने वाली थीं। लेकिन इस फिल्म के बारे में अभी कोई अपडेट नहीं है।

नजर आएंगी शनाया पहले करण जौहर की फिल्म बेंड्रुक से अपने एकिंग करियर की शुरुआत करने वाली थीं। इसमें वह निमरित का किरदार अदा करने वाली थीं। लेकिन इस फिल्म के बारे में अभी कोई अपडेट नहीं है।

हूं। लेकिन इस इंडस्ट्री ने महिलाओं को बहुत सम्मान दिया है। महिला कलाकारों को यहां रानियों की तरफ ट्रीट किया जाता है। रुपाली गांगुली ने इंटरव्यू में शाहरुख खान की भी तारीफ की। वह कहती हैं, 'शाहरुख खान ने अपनी फिल्मों में हीरोइन का नाम खुद से पहले दिन की एक अच्छी पहल की है। यह एक बड़ा बदलाव है। मैं भी फिल्म बैकग्राउंड से आती हूं। मेरे पिता वूमेन सेट्रिंग फिल्में बनाते थे। अब मैं भी टीवी पर 'अनुपमा' जैसा बेतरीन सीरियल कर रही हूं।'

अजब-गजब

होली पर अभद्रता न हो इसलिए बनाये गये हैं अजीब नियम

होली पर कुंवारी लड़की पर रंग डाला तो करनी पड़ती है शादी, मना करने पर होती है सजा

रंगों का त्योहार होली भौज मस्ती का पर्व है। इस दिन लोग एक दूसरे को रंग लगाते हैं और हंसी ठिठोली करते हैं। लेकिन देश में होली पर कई जगहों पर अलग-अलग परंपराएँ हैं। आज भी लोग इन परंपराओं के साथ होली खेलते हैं। कई जगहों पर लट्टुमार होली खेली जाती है। इस दिन महिलाएं पुरुषों को और पुरुष महिलाओं को रंग लगा देते हैं। इसमें कोई बुरा भी नहीं मानता लेकिन एक जगह ऐसी भी है, जहां अगर किसी कुंवारी लड़की को रंग लगा दिया तो उससे शादी करनी पड़ती है।

झारखंड के संथाल आदिवासी समाज में गैर पुरुषों को कुंवारी कन्याओं या महिलाओं पर रंग डालने की अनुमति नहीं होती है। यहां के नियम के अनुसार, होली पर कुंवारी कन्याओं को कोई भी गैर-पुरुष रंग नहीं लगाएगा और ना ही दूर से उस पर रंगों की बौछार करेगा। अगर कोई पुरुष ऐसा करता है तो उसे उस लड़की से शादी करनी पड़ेगी। युवतियों पर रंग उनके पति या भाई ही लगा सकते हैं।

यदि किसी भी युवक ने किसी कुंवारी



लड़की पर रंग डाला तो समाज की पंचायत लड़की से उसकी शादी करवा देती है। वहीं अगर लड़की उस युवक से शादी करने से मना कर देती है तो रंग डालने के जुर्म में युवक की सारी संपत्ति लड़की के नाम करने की सजा भी पंचायत सुना सकती है। यह नियम झारखंड के पश्चिम सिंहभूम से लेकर पश्चिम बंगाल के जलपाईगुड़ी तक के इलाकों में प्रचलित है।

कहा जाता है कि महिलाओं की पवित्रता

कायम रहे और होली पर कोई उनके साथ अभद्र व्यवहार ना कर सके, इसके लिए समाज के पूर्वजों ने ऐसे नियम बनाए थे। समाज के लोग आज भी उन नियमों का पालन कर रहे हैं। इस नियम का सख्त रूप से आज भी पालन हो रहा है इसलिए शादी जैसे बंधन में बांधने की शर्त रख दी गई थी। यही कारण है कि आज भी इस कड़े नियम के कारण कुंवारी लड़कियों पर रंग नहीं डालते।

इस देश में भालू और उसके बाटों को सुनाई गई थी मौत की सजा

कई बार जंगली जानवर इंसानों पर हमला कर देते हैं। कई बार तो वे लोगों को मार भी देते हैं। लेकिन क्या आपने किसी जंगली जानवर को मौत की सजा मिलते सुना है।

इटली में एक भालू को उसके बाटों सहित मौत की सजा सुनाई गई थी। बता दें कि भालू बहुत खूंखार जीव होते हैं। इटली में ऐसे ही एक खतरनाक भालू को मौत की सजा सुनाई गई। इसकी वजह क्या है हम आपको बताते हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, इटली के ट्रेंटो में एक 26 साल का व्यक्ति एंड्रिया पापी जॉनिंग करने निकला था। उस दौरान एक भालू ने उस पर हमला कर दिया। भालू ने एंड्रिया को चीर-फाइ दिया और इस हमले में उसकी मौत हो गई थी। इसके बाद से ही उस भालू को पकड़ने की मुहीम शुरू हो गई। एंड्रिया की गर्लफ्रेंड ने प्रश्नासन से अनुरोध किया कि भालू को पकड़कर उसे मौत की सजा दी जाए। इसके बाद जांच दल ने भालू के डीएनए टेस्ट से पता लगा दिया कि इसके बाटों के साथ पकड़ लिया गया। ट्रेंटो के स्वायत्त प्रांत के राष्ट्रपति माझरिजियों फुगाटी ने भालू को मारने के लिए ऑर्डर दे दिया। भालू का नाम जेजे 4 रखा गया।

घटना के बाद जब मृतक की गर्लफ्रेंड ने प्रश्नासन से अनुरोध किया कि भालू को बिल्कुल सही है, इसे किसी दूसरी जगह भी शिष्ट नहीं किया जा सकता। इसके बाद जज माझरिजियों फुगाटी ने भालू और उसके परिवार को मौत की सजा सुना दी। जज ने आदेश में कहा कि लोगों की सुरक्षा के लिए एहतियाती उपाय के रूप में इस भालू को मारना बिल्कुल सही है, इसे किसी दूसरी जगह भी शिष्ट नहीं किया जा सकता।



