सांध्य दैनिक
4PM
जिद...सच की
www.4pm.co.in www.facebook.com/4pmnewsnetwork @Editor_SanjayS YouTube @4pm NEWS NETWORK
● वर्ष: 11 ● अंक: 281 पृष्ठ: 8 ● लखनऊ, बुधवार 19 नवम्बर, 2025
मूल्य ₹ 3/-

अतीत, भविष्य की तरह ही अनिश्चित है और केवल सम्भावनों के एक स्पेक्ट्रम के रूप में मौजूद है।
-स्टीफन हॉकिंग

भारत ए ओमान को हरा कर... 7 | बिहार में हार पर मंथन-चिंतन... 3 | भाजपा सरकार ने प्रदेश की... 2

फिर बाहर आए किसानों से जुड़े मुद्दे प्रधानमंत्री मोदी को करेंगे परेशान !

पूरे देश के अन्नदाताओं का दर्द समेटे किसान

» सीएम स्टालिन ने एनडीए सरकार को घेरा
» किसानों के मामले में भाजपा संवेदनहीन
» चुनावी सीजन में और ज्यादा तीखी होकर वापस लौट रही है अन्नदाताओं की मांग

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। आखिर क्या कारण है कि किसानों से जुड़े सवाल? पीएम मोदी का पीछा नहीं छोड़ रहे हैं। इस बार पूरे देश के अन्नदाताओं का दर्द समेटे किसानों की आवाज तमिलनाडु से उठी है। मुख्यमंत्री एम. के. स्टालिन ने किसानों के मुद्दों को पीएम मोदी के सामने ऐसे अंदाज में उठाया है जैसे वह सिर्फ सवाल नहीं बल्कि सीधी राजनीतिक चार्जशीट सौंप रहे हों।

पहली नजर में यह सवाल सिर्फ राज्य और केंद्र सरकार का संवाद लगते हैं लेकिन असल में यह उस बड़ी तस्वीर का हिस्सा है जिसमें किसान राजनीति मोदी सरकार का पीछा नहीं छोड़ रही। मंच चाहे दक्षिण का हो या फिर उत्तर का चुनावी मैदान किसानों से जुड़ी समस्याओं का सामना पीएम मोदी को हर जगह करना पड़ रहा है।

पूरी ताकत से खेला किसान कार्ड

सीएम स्टालिन ने केंद्र पर निशाना साधते हुए कहा है कि कृषि सहायता में कटौती धान चावल खरीद की अनिश्चितता और किसानों पर बढ़ता कर्ज यह तीनों मुद्दे तमिलनाडु की जमीनी हकीकत हैं और केंद्र सरकार को जवाब देना ही होगा। सीएम स्टालिन ने इस बार पीएम मोदी की यात्रा से ठीक पहले पूरी ताकत से किसान कार्ड खेला है। उनके इस बयान के बाद किसान अब किसी एक राज्य का मुद्दा नहीं रहा। एमएसपी से लेकर सब्सिडी और कर्ज राहत तक हर राज्य में गुस्सा और मांगें बढ़ी हैं। और यही वह कंटीन्यूअस प्रेशर पॉइंट है जो मोदी सरकार को हर यात्रा हर भाषण और हर चुनाव में परेशान कर रहा है। स्टालिन का यह प्रहार सिर्फ तमिलनाडु की राजनीति नहीं यह एक बड़ा संकेत है कि केंद्र राज्य रिश्तों में किसान अब सबसे निर्णायक और सबसे असहज अध्याय बन चुका है। पीएम मोदी तमिलनाडु में निवेश विकास और योजनाओं की बात करेंगे लेकिन जमीन पर किसान ही वह बात है जो हर बार उनकी यात्रा के पहले सवाल बनकर सामने खड़ा हो जाता है।

अन्नदाताओं का भला कब होगा?

सीएम स्टालिन तीन मुद्दों को प्रमुखता से उठाया है जो सीधे तमिनाडु के किसानो से रिलेटेड हैं। इसके अतिरिक्त उन्होंने पूरे देश के किसानों से जुड़े सवालों को भी उकेरा है जैसे केंद्र की कृषि योजनाओं में राज्य की हिस्सेदारी, धान-चावल खरीद का पेंच और किसानों की कर्ज माफी का दबाव। यह तीनों एक साथ मिलकर सिर्फ तमिलनाडु की आवाज नहीं बल्कि देशभर के किसान मोर्चे का वह प्रतिध्वनि हैं जो चुनावी मौसम में और ज्यादा तीखी होकर लौट रही है। दक्षिण में द्रविड़ राजनीति और उत्तर में किसान यूनियनों की अलग अलग भाषा हो सकती है लेकिन सभी कि शिकायत एक ही है कि मालिक अन्नदाताओं का भला करो।

> पूरे देश के अन्नदाताओं का दर्द समेटे किसानों की आवाज तमिलनाडु से उठी

पेंडिग इश्यू नहीं राष्ट्रीय फाइल बन चुकी है किसानों की मांग

तमिलनाडु के सीएम स्टालिन ने पीएम मोदी की कोयम्बटूर यात्रा को मौके की तरह इस्तेमाल किया है। स्टालिन द्वारा उठाया गया यह मुद्दा सिर्फ कृषि तक सीमित नहीं रहता। यहां किसान कार्ड उठाना राजनीतिक पहचान सांस्कृतिक प्रतिरोध और केंद्र राज्य सरकारों का शक्ति संतुलन का हिस्सा है। संदेश साफ है अगर केंद्र तमिलनाडु में राजनीतिक पैर जमाने की कोशिश करेगा तो उसकी राह खेतों से ही होकर गुजरेगी। शायद यही कारण है कि पीएम मोदी कहीं भी जांए किसान मुद्दे उनके हर दौरे की परछाई की तरह साथ चल पड़ते हैं। कहानी यह नहीं कि स्टालिन ने तीन मुद्दे क्यों उठाए। कहानी यह है कि किसान राजनीति अब बीजेपी सरकार के लिए पेंडिंग इश्यू नहीं बल्कि लगातार पीछा करने वाली राष्ट्रीय फाइल बन चुकी है और 2026-2027 के चुनावी चक्र में यह फाइल किसी भी वक्त गर्म होकर पूरी बहस को अपने आगोश में ले सकती है।

पहली मांग

सीएम स्टालिन ने मांग की कि तमिलनाडु को चालू खरीफ 2025-2026 सीजन के लिए 16 लाख मीट्रिक टन चावल के लक्ष्य को खरीफ सीजन के वास्तविक उत्पादन और खरीद स्तर के अनुसार संशोधित करने की अनुमति देने के लिए आवश्यक आदेश जारी किए जाएं।

दूसरी मांग

सीएम स्टालिन ने नमी की मात्रा का आकलन करने के लिए केंद्रीय टीमों के तमिलनाडु आने के बाद, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण विभाग भारत सरकार द्वारा नमी की मात्रा को 17 प्रतिशत से घटाकर 22 प्रतिशत करने के आदेश जारी किये जाने की मांग की है।

तीसरी मांग

सीएम स्टालिन ने फोर्टिफाइड राइस कर्नेल के 25 किलोग्राम के मौजूदा पैकिंग आकार को बढ़ाकर 50 किलोग्राम करने की अनुमति देने की मांग की है। उन्होंने सैंपल लाट के आकार को 10 मीट्रिक टन से बढ़ाकर 25 मीट्रिक टन किये जाने का अनुरोध पीएम मोदी से किया है। उन्होंने कहा हे कि यह मांगे अत्यावश्यक प्रकृति की हैं और तमिलनाडु के धान किसानों के हित में हैं।

भाजपा सरकार ने प्रदेश की स्वास्थ्य सेवाओं को बर्बाद कर दिया: अखिलेश

» सपा प्रमुख ने कहा कि औरैया में 420 बेड के मेडिकल कॉलेज में 100 बेड का भी स्टॉफ नहीं

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। समाजवादी पार्टी (सपा) के राष्ट्रीय अध्यक्ष और पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने मंगलवार को आरोप लगाते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) सरकार ने प्रदेश की स्वास्थ्य सेवाओं को बर्बाद कर दिया। पार्टी द्वारा जारी एक बयान के अनुसार, यादव ने आरोप लगाया कि स्वास्थ्य विभाग में लापरवाही चरम पर है और स्वास्थ्य सेवाएं बदहाल, जनता लाचार हैं।

यादव ने यह भी आरोप लगाया कि औरैया में 420 बेड के मेडिकल कॉलेज में 100 बेड का भी स्टॉफ नहीं हैं और अमेठी में प्रतिबंध के बावजूद चिकित्सक मरीजों को बाहर की दवाएं लिख रहे हैं। उन्होंने दावा किया कि पीलीभीत जिला महिला अस्पताल में अल्ट्रासाउंड जांच के लिए एक महीने तक इंतजार करना पड़ रहा है। यादव ने कहा कि भाजपा सरकार में बजट की लूट और भ्रष्टाचार चरम पर है लेकिन सरकार किराए पर चल रहे तमाम स्वास्थ्य केन्द्रों का महीनों से किराया नहीं दे पा रही है।

उन्होंने कहा कि बजट के रुपयों की बंदर बांट हो रही है, सामानों के खरीद में कमीशन खोरी हो रही है, स्वास्थ्य सेवाओं के बजट का बुरा हाल है, राजधानी लखनऊ के बड़े अस्पतालों में भी गंभीर मरीजों को बेड और वेन्टीलेटर के लिए भटकना पड़ता है।

मेडिकल कॉलेज और अस्पतालों में हजारों की संख्या में पद खाली हैं

यादव ने कहा कि उत्तर प्रदेश के मेडिकल कॉलेज और अस्पतालों में हजारों की संख्या में चिकित्सक, नर्स और अन्य तकनीकी स्टाफ के पद खाली हैं। उन्होंने कहा कि नौ साल से प्रदेश में भाजपा सरकार है लेकिन चिकित्सकों की कमी पूरी नहीं कर पाई और अस्पतालों व मेडिकल कॉलेज में संसाधनों का अभाव है। सपा प्रमुख ने आरोप लगाया कि मरीज और उनके तीमारदार अस्पतालों में भटकते रहते हैं, उन्हें जांचों के लिए सप्ताह से लेकर महीनों का इंतजार करना पड़ता है। यादव ने कहा कि भाजपा सरकार में भ्रष्टाचार और कुशासन के परिणामस्वरूप हुई मौतों का कोई हिसाब नहीं है क्योंकि सत्तारूढ़ पार्टी यह जानती है कि जनता मरे या जिए प्रशासन की मदद से बेईमानी कर चुनाव जीत या हथिया लिया जाएगा।

बिहार विधानसभा चुनाव फिक्स था: उदित राज

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता उदित राज ने बिहार चुनाव नतीजों को लेकर एक बड़ा आरोप लगाया है। उदित राज ने कहा कि राजद नेता तेजस्वी यादव चुनाव जीते नहीं हैं, बल्कि उन्हें जिताया गया है। कांग्रेस नेता ने आरोप लगाया कि बिहार में वोट काउंटिंग के दिन तेजस्वी यादव शाम तक पीछे चल रहे थे, लेकिन उन्हें जानबूझकर जिताया गया ताकि शोर-शराबा न हो।

बिहार चुनाव पर कांग्रेस नेता उदित राज ने कहा, पर ये मैंडेट मैनपुलेटेड है। अनफेयर है। रिजल्ट अनएक्सपेक्टेड है। निष्पक्ष चुनाव नहीं हुआ है। अखिलेश यादव जहां तक कह रहे हैं कि ये तो लूट नहीं, बल्कि डकैती है। बिहार में वोटों की डकैती की गई की है। उदित राज ने कहा, जैसे तेजस्वी यादव को इन्होंने (चुनाव आयोग-बीजेपी) जीता दिया। मैं कहूंगा वो जीते नहीं हैं। इन्होंने जीता दिया है। मतगणना के दिन शाम तक तेजस्वी यादव पीछे चल रहे थे। अब इन्होंने सोचा कि जस्टिफाई करने के लिए चुनाव फेयर हुआ है या चुनाव हुआ भी तो जीता दिया वरना तेजस्वी यादव को भी हरा देते। ये किसी को भी हरा देंगे।

कांग्रेस नेता ने कहा कि बीजेपी 2029 में संविधान बदल देगी। उदित राज ने कहा कि, 2027 में संभव है कि वन नेशन वन इलेक्शन लागू कर दें और या तो 2029 में जिस तरह से डकैती बिहार में किया है, उस तरह से करके 400 पार अब ले लेंगे। अब इनको नया तरीका आ गया है। कई चीजें एसआईआर में हैं, कुछ चीजें ईवीएम में हैं और ये संविधान को बदल देंगे। मैं गारंटी से कह रहा हूं कि ये संविधान को खत्म करने जा रहे हैं।

अगर 2 लाख रुपये महिलाओं को मिले तो हमेशा के लिए छोड़ दूंगा राजनीति: पीके

» जनसुराज ने दी नीतीश कुमार को चुनौती

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

पटना। चुनावी रणनीतिकार से राजनेता बने प्रशांत किशोर, जिनकी जन सुराज पार्टी को अपने पहले ही चुनावी मुकाबले में भारी हार का सामना करना पड़ा, ने एक बार फिर बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर निशाना साधते हुए उन्हें सार्वजनिक रूप से चुनौती दी। करारी हार के बाद समर्थकों को संबोधित करते हुए, किशोर ने पार्टी के प्रदर्शन की ज़िम्मेदारी स्वीकार की, लेकिन ज़ोर देकर कहा कि यह हार उन्हें राजनीति से पीछे हटने के लिए मजबूर नहीं करेगी।

इसके बजाय, उन्होंने जेडी(यू) के नेतृत्व वाली सरकार पर अपना हमला तेज़ करते हुए घोषणा की कि अगर राज्य 1.5 करोड़ महिलाओं को 2-2 लाख रुपये देने का अपना वादा पूरा करता है, तो वह हमेशा के लिए राजनीति छोड़ देंगे। किशोर ने कहा, लोग जेडी(यू) द्वारा मुश्किल से 25 सीटें जीतने के मेरे पहले के बयान पर बहस कर रहे हैं, मैं उस पर कायम हूँ। उन्होंने आगे कहा, अगर नीतीश कुमार 1.5 करोड़ महिलाओं को दिए गए अपने वादे के अनुसार 2 लाख रुपये दे देते हैं और यह साबित कर देते हैं कि उन्होंने अपनी जीत किसी प्रलोभन से हासिल नहीं की है, तो मैं बिना किसी हिचकिचाहट के राजनीति छोड़ दूँगा। चुनावों से पहले, किशोर ने कहा था कि अगर जेडी(यू) 25 से ज़्यादा सीटें जीतती है, तो वह संन्यास ले लेंगे। इसी आरोप को दोहराते हुए, उन्होंने मंगलवार को आरोप लगाया कि सत्तारूढ़ पार्टी की सीटें सिर्फ़ इसलिए बढ़ीं क्योंकि हर निर्वाचन क्षेत्र में 60,000 से ज़्यादा लोगों को 10,000-10,000 रुपये दिए गए। उन्होंने कहा, नीतीश कुमार और उनकी जीत के बीच बस एक ही चीज़ है, वह है 10,000 रुपये प्रति विधानसभा सीट पर लगभग 60,000 वोटों की ख़रीद। सरकार को स्पष्ट करना चाहिए कि यह वोट ख़रीदने की कवायद थी या कोई वैध कल्याणकारी योजना।

जो देश के हित में है वही कहा जाना चाहिए: सलमान खुर्शीद

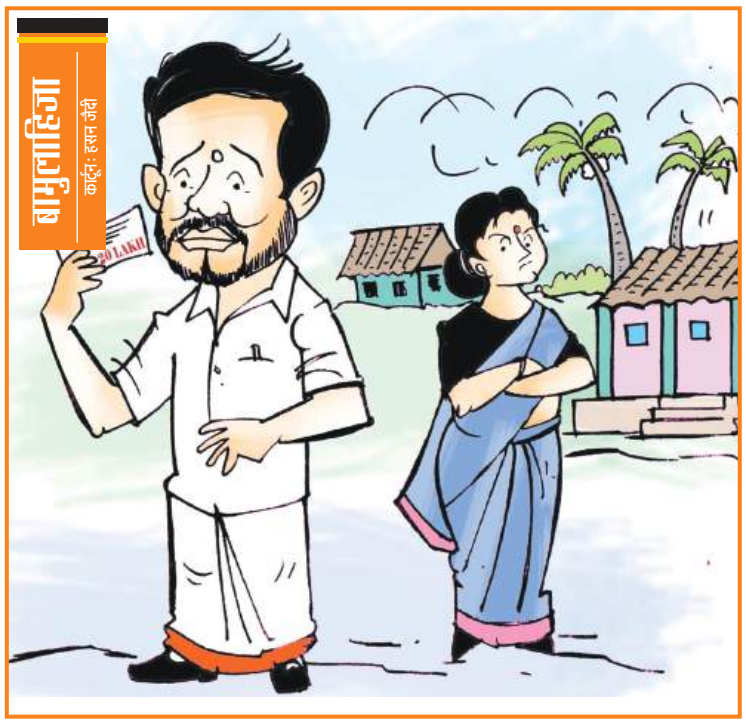
दिल्ली ब्लास्ट पर बोले कांग्रेस नेता : राजनीतिक बयान ठीक नहीं

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता और भारत के पूर्व विदेश मंत्री सलमान खुर्शीद ने दिल्ली आतंकी विस्फोट को बेहद चिंता का विषय बताया और कहा कि कोई राजनीतिक बयान नहीं दिया जाना चाहिए, केवल वही कहा जाना चाहिए जो देश के हित में हो।

संवाददाताओं से बात करते हुए सलमान खुर्शीद ने कहा कि कोई राजनीतिक बयान नहीं दिया जाना चाहिए, केवल वही कहा जाना चाहिए जो देश के हित में हो। मेरा मानना है कि यह एक बेहद संवेदनशील मामला है और केवल आधिकारिक प्रवक्ता को ही बोलना चाहिए। यह देश के लिए बेहद चिंता का विषय है। 10 नवंबर को दिल्ली के लाल किले के पास हुए विस्फोट में 15 लोग मारे गए और कई अन्य घायल हो गए। मुख्य आरोपी, कश्मीरी निवासी डॉ उमर उन नबी, विस्फोटक सामग्री ले जा रहे

वाहन में सवार था। इससे पहले, राष्ट्रीय जाँच एजेंसी (एनआईए) ने कहा था कि उसने विस्फोट में शामिल आतंकवादी के एक और प्रमुख सहयोगी को गिरफ्तार किया है, जिसने कथित तौर पर आतंकवादी हमले से पहले ड्रोन में बदलाव करके और रॉकेट बनाने की कोशिश करके आतंकी हमले करने के लिए तकनीकी सहायता प्रदान की थी। जसीर बिलाल वानी उर्फ दानिश, जो एक अन्य कश्मीरी निवासी है, को इस मामले में घाटी में मौजूद एनआईए की एक टीम ने जम्मू-कश्मीर के श्रीनगर से गिरफ्तार किया। एनआईए ने एक बयान में कहा कि उसकी जाँच से पता चला है कि जसीर ने कथित तौर पर घातक कार बम विस्फोट से पहले ड्रोन में बदलाव करके और रॉकेट बनाने की कोशिश करके आतंकी हमले करने के लिए तकनीकी सहायता प्रदान की थी, जिसमें 15 लोग मारे गए थे और 30 से ज़्यादा लोग घायल हुए थे। एनआईए के अनुसार, जम्मू-कश्मीर के अनंतनाग ज़िले के काजीगुंड का निवासी जसीर, हमले के पीछे एक सक्रिय सह-साजिशकर्ता था और उसने 10 नवंबर को शाम लगभग 7 बजे प्रतिष्ठित लाल किले के पास हुए आतंकी नरसंहार की योजना बनाने के लिए आतंकवादी उमर उन नबी के साथ मिलकर काम किया था। एनआईए ने आगे कहा कि वह बम विस्फोट के पीछे की साजिश का पता लगाने के लिए विभिन्न पहलुओं पर जांच जारी रखे हुए है।



इस्लाम निर्दोष लोगों की हत्या करना नहीं सिखाता: इमरान

» डॉ. उमर को गुमराह बताने पर घिरे कांग्रेस सांसद, भाजपा ने उठाया सवाल

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। कांग्रेस सांसद इमरान मसूद के बयान पर विवाद खड़ा हो गया है। दरअसल कांग्रेस नेता ने डॉ. उमर उन नबी, जिसने पिछले हफ़्ते दिल्ली के लाल किले पर हुए कार बम विस्फोट को अंजाम दिया था और जिसमें 14 लोग मारे गए थे, को एक गुमराह युवक कहा।

बता दें डॉ. उमर के आए खौफनाक वीडियो पर प्रतिक्रिया देते हुए, मसूद ने कहा कि वह उनके विचारों से सहमत नहीं हैं और इस्लाम निर्दोष लोगों की हत्या करना नहीं सिखाता। इमरान मसूद ने कहा कि मैं सामने आए वीडियो से सहमत नहीं हूँ। कहा जा रहा है कि उन्होंने आत्मघाती हमले को जायज़ ठहराया है। इस्लाम में खुशी किसी भी तरह से स्वीकार्य नहीं है। यह हराम है।

उन्होंने कहा कि आप निर्दोष लोगों की हत्या कर रहे हैं और इस्लाम ऐसा नहीं सिखाता। ये गुमराह लोग हैं और उनके कृत्य इस्लाम की सच्ची छवि को प्रतिबिंबित नहीं करते। कांग्रेस नेता इमरान मसूद के बयान पर भाजपा सांसद दिनेश शर्मा ने कहा कि किसी भी जिहादी या गुमराह व्यक्ति के प्रति कोई सहानुभूति नहीं होनी चाहिए। कांग्रेस की सोच सकारात्मक नहीं है... कपिल सिब्बल जैसे कांग्रेस सांसद आतंकवादियों के मुकदमे लड़ते थे। इसलिए सिर्फ़ आपके बयान से पूरी पार्टी की सोच नहीं बदलेगी। उन्होंने कहा कि पूरी पार्टी को आतंकवादियों के ख़िलाफ़ एक रुख़ अपनाना चाहिए। आज जब आतंकवादियों के ख़िलाफ़ कोई बात होती है, तो महबूबा मुफ़्ती की आवाज़ नहीं निकलती।

कांग्रेस दिशाहीन हो गई है : अपर्णा

भाजपा नेता अपर्णा यादव ने कहा कि मुझे लगता है कि कांग्रेस में ही दिशाहीनता है। यह आश्चर्यजनक है कि वह ऐसा कह रहे हैं। प्रधानमंत्री ने स्पष्ट रूप से कहा है कि भारत आतंकवाद के प्रति कतई बर्दाश्त नहीं करेगा। कांग्रेस को ऐसे बयान देने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे देश के युवाओं पर असर पड़ सकता है। भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता शहजाद पूनावाला ने कड़ी आलोचना की और आतंकवादियों का बचाव करने का आरोप लगाया। ये भटका हुआ एक आदमी है जिसका इस्लाम से कोई लेना-देना नहीं है।

बिहार में हार पर मंथन-चिंतन का दौर

एसआईआर और चुनाव आयोग पर बरसे सभी

- महिलाओं के खाते में पैसे भेज कर दी गई रिश्वत
- कांग्रेस का भाजपा के खिलाफ बड़े आंदोलन की तैयारी
- वाड्रा व जनसुराज पार्टी ने भी उठाए सवाल

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। बिहार चुनाव के परिणाम के बाद जहां नई सरकार बनाने की कवायद हो रही है वहीं विपक्ष में मंथन प्रारंभ हो गया है। कांग्रेस, राजद जन सुराज समेत सभी पार्टियों ने एक सुर में कहा है कि एनडीए सरकार को जिताने में सबसे बड़ी भूमिका चुनाव आयोग की रही है। उसी की मिलीभग से चुनावों के एलान के कु छ दिन पहले सरकार ने महिलाओं के खाते में दस-दस हजार डाले। एसआईआर करवा कर आयोग ने विपक्षी दलों के वोटरों के नाम कटवा दिए।

हालांकि इन सब बातों को भाजपा व जदयू ने सिरे से खारिज कर दिया है। इनसबके बीच सियासी बयान बाजी भी जारी है। कांग्रेस सांसद प्रियंका गांधी के पति राबर्ट वाड्रा ने कहा कि वैलेट से वोटिंग होगी तो एनडीए सरकार हार जाएगी। जनसुराज के नेता पवन वर्मा ने कहा कि वर्ल्ड बैंक के फंड का प्रयोग रिश्वत में किया गया है। राष्ट्रीय जनता दल (राजद) ने बिहार विधानसभा चुनाव में पार्टी के खराब प्रदर्शन का आकलन करने के लिए सोमवार को एक बैठक की। बिहार विधानसभा चुनाव में महागठबंधन 35 सीटों पर सिमट गया, जिसमें से 25 सीटों पर राजद ने जीत हासिल की। बैठक के बाद, राजद नेताओं ने कहा कि पार्टी जनादेश को पचने में असमर्थ है, जिसने एनडीए गठबंधन को 243 में से 202 सीटें दिलाईं। उन्होंने चुनाव में वोट चोरी और ईवीएम के दुरुपयोग को दोषी ठहराया।

वोट चोरी के खिलाफ कांग्रेस चला रही अभियान

बैठक में 12 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी (एआईसीसी) प्रभारियों, प्रदेश कांग्रेस कमेटी प्रमुखों, कांग्रेस विधायक दल (सीएलपी) के नेता तथा सचिव भी शामिल हुए। यह बैठक ऐसे समय हुई जब कांग्रेस को हालिया बिहार विधानसभा चुनाव में करारी शिकस्त का सामना करना पड़ा है और उसने कथित वोट चोरी के खिलाफ मुहिम छेड़ रखी है। बिहार विधानसभा चुनाव के शुक्रवार को आए नतीजे में बीजेपी नीत राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) ने 202 सीट पर जीत दर्ज की, जबकि महागठबंधन को 35 सीट से संतोष करना पड़ा। महागठबंधन में कांग्रेस, राजद, तीन वाम दल और वीआईपी घटक दल हैं।

तारिक अनवर ने चुनाव आयोग पर उठाए सवाल

बिहार चुनाव में हार के बाद कांग्रेस ने चुनाव आयोग पर कई सवाल खड़े किए हैं। उन्होंने बिहार चुनाव के परिणामों में कांग्रेस के प्रदर्शन पर कहा कि पूरे इलेक्शन में चुनाव आयोग की भूमिका आश्चर्यजनक रही है। चुनाव शुरू होने से लेकर अंत तक जिस तरह से लोगों के पैसे का दुरुपयोग हुआ, लोगों को एक तरह से रिश्वत दी गई, वोट ट्रांसफर किए गए, ये सब चिंताजनक है। हमारा संगठन इतना मजबूत नहीं था कि उनके प्रोपगेंडा का जवाब दे सकें। उन्होंने विधानसभा चुनाव के दौरान महागठबंधन की कुछ सीटों पर हुई फ्रेंडली फाइट पर कहा कि ये छोटा कारण हो सकता है, लेकिन ये कोई बड़ा कारण नहीं है। तारिक अनवर ने महागठबंधन की हार पर कहा कि किसी भी चुनाव को हराने के पीछे कोई एक कारण नहीं होता है। पार्टी के अंदर समन्वय की भी कमी थी। यह भी एक कारण था। आने वाले समय में पूरे चुनाव का विश्लेषण होगा कि कहां हमसे कमी हुई और कहां महागठबंधन में कमी रह गई। इसे आगे कैसे ठीक किया जाए, इसका प्रयास किया जाएगा। तारिक अनवर ने चीफ ऑफ आर्मी स्टाफ (सीडीएस) उपेंद्र द्विवेदी के बयान पर कहा कि भारत तो पूरी फिल्म देखना चाहता था, लेकिन बीच में इस फिल्म को प्रधानमंत्री या भारत सरकार की तरफ से रोक दिया गया। जो माहौल था उस समय, हमारे जवान जिस तरह आगे बढ़ रहे थे और उनका हौसला बुलंद था। यह एक अच्छा अवसर था कि हम पीओके को वापस ले सकते थे।

राजद ने वोट चोरी और ईवीएम के दुरुपयोग को ठहराया जिम्मेदार

राजद नेता शक्ति सिंह यादव ने कहा कि समीक्षा बैठक में पार्टी प्रमुख (लालू यादव), पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी जी, जगदानंद सिंह और उदय नारायण सिंह जी सहित वरिष्ठ नेताओं ने जनादेश पर अपने विचार व्यक्त किए। यह स्पष्ट है कि न तो जनता और न ही राजनीतिक दल इस जनादेश को पचा पा रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह जनादेश मशीनरी प्रबंधन से आया है। दुनिया में किसी भी राजनीतिक दल के लिए 90 प्रतिशत का स्ट्राइक रेट संभव नहीं है। नवनिर्वाचित राजद विधायक भाई वीरेंद्र ने ईवीएम के ज़रिए वोटों की चोरी का आरोप लगाया और मतपत्रों से चुनाव कराने की माँग की। उन्होंने कहा कि ईवीएम में चोरी हुई है। हमें ईवीएम के खिलाफ लड़ना होगा। हम मांग करते हैं कि चुनाव मतपत्रों से हों। राजद के वरिष्ठ नेता जगदानंद सिंह ने कहा, इन मशीनों (ईवीएम) का दुरुपयोग किया गया। नीतीश कुमार के नेतृत्व वाले राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) ने बिहार चुनावों में भारी जीत दर्ज की। एनडीए ने 243 में से 202 सीटें हासिल की हैं, जिसमें भाजपा 89 सीटें जीतकर सबसे बड़ी पार्टी बनकर उभरी है।

कांग्रेस को खुश होना चाहिए कि उसका वोट शेयर बढ़ गया : शाहनवाज

बीजेपी के राष्ट्रीय प्रवक्ता शाहनवाज हुसैन ने कहा है कि एसआईआर को लेकर बेवजह का शोर मचा रही है। कांग्रेस को खुश होना चाहिए कि दिल्ली चुनाव के बाद उसका वोट शेयर 600 फीसदी बढ़ गया है। बीजेपी नेता ने कहा कि कांग्रेस को दिल्ली चुनाव में कोई सीट नहीं मिली थी, लेकिन मुख्य विपक्षी दल ने बिहार विधानसभा चुनाव में 6 सीटों पर जीत हासिल की है। शाहनवाज ने कहा, एसआईआर को लेकर कांग्रेस गैरजरूरी बयान दे रही है बल्कि उसे (कांग्रेस) खुश होना चाहिए कि दिल्ली चुनाव के बाद से उसका वोट शेयर 600प्रतिशत बढ़ा है। कांग्रेस को दिल्ली चुनाव में कोई सीट नहीं मिली थी। लेकिन बिहार चुनाव में कांग्रेस को 6 सीटें मिलीं... पहले वे ईवीएम का बहाना बनाते थे। अब उन्हें स्क्रैक का बहाना मिल गया है..। शाहनवाज हुसैन का बयान ऐसे समय आया है जब कांग्रेस नेतृत्व ने मंगलवार को उन 12 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के प्रभारियों, राज्य इकाई प्रमुखों, कांग्रेस विधायक दल के नेताओं और सचिवों के साथ समीक्षा बैठक की, जहां मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) की कवायद जारी है। पार्टी मुख्यालय 'इंदिरा भवन' में हुई इस बैठक में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे, पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी और कई अन्य नेताओं ने भाग लिया।

बैंक में जो पैसे भेज गाए जांच हो : पवन

जन सुराज पार्टी ने आरोप लगाया है कि बिहार चुनाव से पहले महिलाओं को दी गई 10,000 रुपये की राशि विश्व बैंक के किसी अन्य प्रोजेक्ट से हटाकर दी गई। पवन वर्मा ने दावा किया कि आचार संहिता लागू होने से ठीक पहले भारी रकम स्थानांतरित की गई। पार्टी मानती है कि इस कदम का चुनाव परिणामों पर बड़ा असर पड़ा। गौरतलब है कि उन्होंने यह भी कहा कि आरोप सही हों या न हों, इसकी जांच होनी चाहिए। वर्मा ने कहा कि अगर यह जानकारी गलत साबित होती है तो वे माफी मांगेंगे, लेकिन अगर सही निकली तो यह गंभीर नैतिक सवाल खड़े करती है। उन्होंने यह भी दावा किया कि चुनाव के दौरान यह अफवाह फैली कि अगर एनडीए सत्ता में नहीं आती तो बाकी का पैसा ट्रांसफर नहीं होगा, जिससे कई महिलाओं में असमंजस बना रहा है। मौजूद जानकारी के अनुसार बिहार का सार्वजनिक कर्ज लगभग 4.06 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच चुका है और हर दिन का ब्याज करीब 63 करोड़ रुपये बताया जा रहा है। वर्मा का कहना है कि इस स्थिति में कोषागार खाली जैसा हो गया है और ऐसे में भारी राशि का अचानक ट्रांसफर कई सवाल खड़े करता है। जन सुराज पार्टी ने बिहार चुनाव परिणामों के बाद फिर एक नया आरोप सामने रखा है। मौजूद जानकारी के अनुसार पार्टी के प्रवक्ता पवन वर्मा ने दावा किया है कि चुनाव के दौरान केंद्र सरकार ने विश्व बैंक से आए धन को किसी और परियोजना से हटाकर महिलाओं को बांटा है। बता दें कि जन सुराज के संस्थापक प्रशांत किशोर पहले ही चुनाव को लेकर कई गंभीर सवाल उठा चुके हैं। पवन वर्मा ने कहा कि राज्य की महिला मतदाताओं को चुनाव से ठीक पहले मुख्यमंत्री महिला रोजगार योजना के तहत 10,000 रुपये दिए गए थे। उन्होंने कहा कि यह रकम लगभग 21,000 करोड़ रुपये के फंड से ली गई, जो विश्व बैंक ने एक अलग परियोजना के लिए भेजा था। उनका आरोप है कि आचार संहिता लागू होने से लगभग एक घंटे पहले करीब 14,000 करोड़ रुपये निकालकर 1.25 करोड़ महिलाओं के खातों में भेजे गए हैं।

Sanjay Sharma

editor.sanjaysharma
@Editor_Sanjay

जिद... सच की

मोबइल किशोरों को बना रहें हिंसक

भारत के किशोरों में मोबाइल व उसपर गेम खेलने चलन या कह सकते है लत बढ़ती जा रही है। सबसे बड़ी बात ये जानलेवा बनता जा रहा है। मोबाइल पर ज्यादा समय देने की वजह से ये किशोर समाज व परिवार से दूर होते जा रहें हैं जिसकी वजह से जब ये सोशल मीडिया से दूर होते हैं तो डिप्रेशन में चले जाते हैं इसकी परिणती आत्मदाह के रूप में सामने आता है। अभी हाल में एम्स की एक टीम ने भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के सहयोग से किए गए दो वर्षीय अध्ययन में यह खुलासा किया है कि आधुनिक जीवनशैली में बढ़ते स्क्रीन टाइम और शारीरिक गतिविधि न करने के कारण किशोरों में मांसपेशी और हड्डी संबंधी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। पारंपरिक आदतें जैसे उकडू बैठना, पालथी मारकर भोजन करना या नंगे पैर चलना, जो शरीर को लचीला रखती थीं। मौजूदा समय में यह पीछे छूट गई हैं। इसके बजाय, बच्चे और किशोर घंटों झुककर मोबाइल, टैबलेट या कंप्यूटर पर समय बिता रहे हैं, जबकि स्कूल में छह से सात घंटे की निरंतर बैठकी और व्यायाम की कमी से पोस्चर विकार उत्पन्न हो रहे हैं।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) की एक टीम ने भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के सहयोग से किए गए दो वर्षीय अध्ययन में यह खुलासा किया है। अध्ययन के आधार पर विशेषज्ञों ने स्कूली पाठ्यक्रम में फिजियोथेरेपी को शामिल करने की सलाह दी है, ताकि किशोरों के स्वास्थ्य को सुधारा जा सके और चोटों से बचाव सुनिश्चित किया जा सके। एम्स ने अक्तूबर 2023 से दिल्ली के दो निजी स्कूलों के 15 से 18 वर्ष आयु वर्ग के 380 छात्रों पर नजर रखी गई। इस दौरान उनकी दिनचर्या, बैठने की आदतों और स्वास्थ्य पर गहन विश्लेषण किया गया। अध्ययन में पाया गया कि अधिकांश किशोरों में पोस्चर संबंधी समस्याएं जैसे आगे की ओर झुकना, गर्दन और कंधों में दर्द, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, इलियोटिबियल बैंड की जकड़न, सपाट पैर और हैमस्ट्रिंग की कठोरता जैसी शिकायतें आम हैं। ऐसे में विशेषज्ञों का कहना है कि पारंपरिक गतिविधियां जैसे स्ट्रेचिंग से पहले खेलना या फर्श पर बैठना शरीर के लचीलापन को बनाए रखती हैं, लेकिन आजकल की जीवनशैली इनसे दूर कर रही है। समस्याग्रस्त किशोरों को 12 सप्ताह की फिजियोथेरेपी दी गई, जिसके बाद अगले 24 सप्ताह तक उनकी निगरानी की गई। परिणाम में देखा गया कि बच्चों में न केवल उनकी मांसपेशी और हड्डी संबंधी दिक्कतें कम हुई, बल्कि पोस्चर में भी उल्लेखनीय सुधार देखा गया। एम्स के विशेषज्ञों के अनुसार, फिजियोथेरेपी न केवल मौजूदा विकारों को ठीक करती है, बल्कि जीवनभर स्वस्थ आदतें विकसित करने में मदद करती हैं।

“ मौजूदा समय में यह पीछे छूट गई हैं। इसके बजाय, बच्चे और किशोर घंटों झुककर मोबाइल, टैबलेट या कंप्यूटर पर समय बिता रहे हैं, जबकि स्कूल में छह से सात घंटे की निरंतर बैठकी और व्यायाम की कमी से पोस्चर विकार उत्पन्न हो रहे हैं। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) की एक टीम ने भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के सहयोग से किए गए दो वर्षीय अध्ययन में यह खुलासा किया है।

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

सर क्रीक मामले को नये सिरे से सुलझाने की जरूरत

श्याम सरन

बीते दिनों भारत-पाकिस्तान के बीच सरक्रीक सीमा विवाद को लेकर तल्ख बयानबाजी सामने आयी। जबकि करीब दो दशक पूर्व भारत-पाकिस्तान वार्ता में यह मसला समाधान के बहुत करीब पहुंच गया था, हालांकि सुलझा नहीं। यह प्रकरण दर्शाता है कि एक-दूसरे के धुर विरोधी देश भी कुछ जटिल लंबित मुद्दों के परस्पर स्वीकार्य समाधानों पर वार्ता की गुंजाइश रखते हैं। कच्छ के रण स्थित सर क्रीक भूभाग को लेकर भारत-पाकिस्तान सीमा विवाद कुछ दिनों पहले पुन: भड़कता नजर आया। पाकिस्तान अपनी तरफ, पश्चिमी तट पर किलेबंदी कर रहा था, जो उसके अधिक आक्रामक रुख का संकेत कहा जाएगा। भारत के रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने बीते दिनों एक चेतावनी जारी करते हुए कहा था कि सर क्रीक क्षेत्र में पाकिस्तान का कोई भी दुस्साहस भारत की कड़ी प्रतिक्रिया को न्योता देगा, जो 'इतिहास और भूगोल दोनों बदल सकता है'।

यह बात बेशक धमकी भरी लगे, लेकिन यह दोनों पक्षों की ओर से तनाव बढ़ाने वाले निरंतर कथनों के अनुरूप थी। यह विवाद 2005-07 के दौरान भारत-पाकिस्तान समग्र वार्ता में समाधान के बहुत करीब पहुंच गया था, जब दोनों पड़ोसियों के बीच संबंध शायद अपने सबसे आशाजनक और रचनात्मक दौर में थे। उस दौर को यह समझाने के लिए याद किया जा सकता है कि जब हमारे ऊपर काले बादल मंडरा रहे हों, तब भी कूटनीति जारी रखना ज़रूरी है। बतौर भारत का विदेश सचिव (2004-06), मेरे कार्यकाल के दौरान, भारत-पाकिस्तान वार्ता दो मुद्दों पर केंद्रित थी, जिन पर दोनों पक्ष सहमत थे कि 'आरंभिक समझौता' संभव है। एक था सियाचिन और दूसरा सर क्रीक विवाद। इनमें सर क्रीक विवाद हल करना अपेक्षाकृत आसान माना जा रहा था। सर क्रीक (जिसे पहले बतौर 'बाण गंगा' जाना जाता था) को लेकर विवाद मूलत: ब्रिटिश राज के तहत आते कच्छ और सिंध नामक प्रांतों के बीच 1908 में पैदा हुआ। वर्ष 1914 में, बॉम्बे संभाग ब्रिटिश औपनिवेशिक सरकार, जिसके अधिकार क्षेत्र में गुजरात और सिंध भी आते थे, उसने एक प्रस्ताव जारी किया, जिसमें क्रीक की सीमा के सरेखण (रिएलाइनमेंट) के बारे में विरोधाभासी प्रावधान थे।

पैराग्राफ 9 में, इसने क्रीक के पूर्वी तट सरेखण सिंध के पक्ष में रखा। अगले ही पैराग्राफ में, इसने क्रीक के मध्य चैनल को इस आधार पर बतौर सीमा स्वीकार कर लिया कि साल के अधिकांश समय क्रीक में नौका

परिचालन संभव है। जाहिर है पाकिस्तान पैरा 9 को आधार बनाकर अपना हक जताता है। जबकि भारत थालवेग सिद्धांत अपनाने पर जोर देता है, जिसमें मध्य धारा को सीमा रेखा की निशानदेही माना गया है। भारत का पक्ष इस तथ्य से और मजबूत होता है कि 1925 में मध्य धारा के बीच निशानदेही खंबे लगाए गए थे, जिनमें से कई आज भी मौजूद हैं। यह सरेखण इतना महत्वपूर्ण क्यों है? सर क्रीक क्षेत्र का अधिकांश भाग लवण-बहुल दलदली भूमि है, जहां आबादी बहुत कम हैं। जहां से अरब सागर में समुद्री सीमा खींची जाएगी। क्रीक के मुहाने पर केवल कुछ किलोमीटर का परिवर्तन समुद्री सीमा रेखा को भी स्थानांतरित कर देगा, जिससे संभवत: प्रत्येक देश के अधिकार क्षेत्र में पड़ता आर्थिक रूप से बहुत फायदेमंद इलाका (ईईजेड) और महाद्वीपीय शेल्फ की मल्कियत पर असर पड़ेगा। माना जाता है कि ईईजेड में आर्थिक रूप से महत्वपूर्ण तेल एवं गैस भंडार और मछलियों की प्रचुरता वाले इलाके हैं। इस प्रकार, जिस किसी देश को सबसे अधिक समुद्री इलाका मिलेगा, उसका अधिकार संसाधन संपन्न इस अहम इलाके पर बन जाएगा। समग्र वार्ता के 2005-07 चरण के दौरान एक समझौता प्रस्ताव पर चर्चा हुई थी, जिसमें दोनों देशों के नौसैन्य जलविज्ञानी और सर्वेक्षणकर्ताओं के बीच तकनीकी विचार-विमर्श शामिल था। ये जलविज्ञानी वैज्ञानिक मानचित्रण का उपयोग करके, खाड़ी के मुहाने पर अचिन्हित समुद्री क्षेत्र में विवादित भूभाग की निशानदेही सीमित करते-करते अंत में इसे एक त्रिकोणीय क्षेत्र तक ले आए।

यह क्षेत्र प्रत्येक देश के प्रस्तावित भूमि सरेखण के अनुसार, समुद्र में एक पारस्परिक रूप से सहमत बिंदु से तटरेखा तक रेखाएं खींचकर बनाया गया था। इस संभावित समझौते में भूमि के बदले समुद्री भाग की अदला-बदली करना शामिल था। यदि भारत पाकिस्तानी सरेखण, जो कि खाड़ी की पूर्वी तट सीमा है, को स्वीकारता है, तो उसे शेष अचिन्हित त्रिकोणीय समुद्री क्षेत्र का एक बड़ा हिस्सा, कथित 60 प्रतिशत, के अलावा मुआवजा दिया जाना था। लेकिन, यदि खाड़ी में भारतीय सरेखण को स्वीकार किया जाता, तब पाकिस्तान को इस इलाके का एक बड़ा हिस्सा (कथित बाकी क्षेत्र का 60 प्रतिशत) के साथ मुआवजा दिया जाना था। इस सिद्धांत को दोनों पक्षों ने स्वीकार कर लिया।

प्राकृतिक चिकित्सा दिवस

डॉ. धर्मेंद्र वशिष्ठ

भारत में पिछले आठ वर्षों से प्राकृतिक दिवस मनाया जाता है, जिसका उद्देश्य लोगों को यह समझाना है कि स्वास्थ्य की मूल जड़ें प्रकृति में निहित हैं। प्राकृतिक चिकित्सा का आधार 'पंचमहाभूत सिद्धांत' है-मिट्टी, जल, अग्नि (धूप), वायु और आकाश। इन्हीं पांच तत्वों से प्रकृति का निर्माण हुआ है, मानव शरीर का निर्माण हुआ है और हमारे आहार को रखने वाले अधिकांश बर्तन एवं पात्र भी पंचतत्तवीय संरचना से ही बने होते हैं। इसीलिए प्राकृतिक चिकित्सा मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करने को सबसे महत्वपूर्ण मानती है। दरअसल, प्राकृतिक चिकित्सा एक प्रिवेंटिव यानी निवारक स्वास्थ्य पद्धति है। प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य केवल बीमारी का इलाज करना ही नहीं, बल्कि बीमारी को होने से पहले रोकना है। इसमें मुख्य रूप से तीन बातें शामिल हैं—पहला आहार, जो शुद्ध, सात्विक, शाकाहारी और प्राकृतिक भोजन हो।

दूसरा विहार यानी लाइफ स्टाइल यानी दिनचर्या यानी योग, प्राणायाम, सूर्यस्नान, जलचिकित्सा आदि शामिल हैं। तीसरा है आचार यानी मन का संतुलन। सकारात्मक सोच यानी मानसिक शुद्धि। प्राकृतिक चिकित्सा यह सिद्ध करती है कि मनुष्य बिना दवा के भी पूर्णत: स्वस्थ रह सकता है, बशर्ते वह प्रकृति के नियमों का पालन करे। वास्तव में हमारे पर्यावरण का संरक्षण हमारे स्वास्थ्य की पहली शर्त है। मनुष्य का स्वास्थ्य उसके पर्यावरण से गहराई से जुड़ा है। इसलिए हमारा प्रयास रहेगा कि हम अधिक से अधिक पौधारोपण करके अपने वातावरण को शुद्ध बनाएं। साथ ही वायु, जल और मिट्टी का संरक्षण करें। इसके साथ ही जरूरी है कि हम प्राकृतिक संसाधनों का सदुपयोग गंभीरता से करें। वास्तव में शुद्ध वातावरण हमें बीमारियों से बचाता है। आज के समय में अनेक रोगों का कारण और निवारण इसी धरती, हमारे परिवेश में छिपा हुआ है। जितना हम प्रकृति से दूर होंगे, तो रोगों से लड़ने की क्षमता अपने आप कम होती चली जाएगी। वास्तव में हमारे तन और मन— की विकृति से उत्पन्न होती हैं बीमारियां।

हकीकत है कि बीमारियां केवल शरीर से नहीं, बल्कि मन की असंतुलित अवस्था से भी उत्पन्न होती हैं। दरअसल, आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में तनाव, अवसाद, अनियमित दिनचर्या तथा गलत आहार ने मनुष्य के जैविक संतुलन को बिगाड़ दिया है। सही जीवनशैली अपनाकर इन सभी विकृतियों को दूर किया जा सकता है। हमने देखा कि कोरोना काल में प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण हो गई थी। कोविड-19 महामारी के दौरान प्राकृतिक चिकित्सा की पद्धतियों ने करोड़ों लोगों को राहत दी, जिसमें विशेष रूप से जल चिकित्सा, सूर्यस्नान व योग-प्राणायाम ने रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में उपयोगी भूमिका निभाई है। भारतीय आयुर्वेद की मान्यता रही है कि हमारा 90 फीसदी उपचार शरीर की स्वयं की हीलिंग शक्ति पर आधारित है।

इसके अलावा उपचार में डॉक्टर का व्यवहार और मार्गदर्शन का छह फीसदी योगदान होता है और केवल 4 फीसदी में दवाइयों की वास्तविक भूमिका देखी जाती है। यह आंकड़े प्राकृतिक चिकित्सा की उपयोगिता स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं। दरअसल, प्राकृतिक चिकित्सा से स्वास्थ्य के मूल सिद्धांत हैं सात्विक भोजन लेकिन समय पर और पाचन क्षमता के अनुसार होना चाहिए। कम से कम सात घंटे की नियमित नींद होनी चाहिए, जिससे शरीर की जीवनशक्ति पुनर्निर्मित होती है। जैसे हम होली व दीपावली पर घर की सफाई करते हैं, वैसे ही हमें अपने तन-मन की सफाई करनी चाहिए। शरीर की शुद्धि में व्रत व प्राकृतिक उपचार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। आज पूरी दुनिया प्राकृतिक चिकित्सा की ओर उन्मुख है। यही वजह है कि प्राकृतिक चिकित्सा और योग के कारण भारत आज दुनिया में वेलनेस टूरिज़्म हब बनता जा रहा है। आर्थिक विशेषज्ञ बता रहे हैं कि वर्ष 2025 तक हेल्थ टूरिज़्म के 1.1 ट्रिलियन डॉलर तक पहुंचने की उम्मीद है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की 2024 रिपोर्ट के अनुसार प्रिवेंटिव हेल्थ की मांग 42 फीसदी तक बढ़ी है, जो दर्शाता है कि दुनिया अब दवाइयों से ज़्यादा प्राकृतिक तरीकों की ओर लौट रही है। दरअसल, स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि हम प्रकृति से अपना रिश्ता फिर से मजबूत करें।

जैसे एक बच्चा अपनी मां की गोद में सबसे सुरक्षित महसूस करता है, उसी तरह मनुष्य प्रकृति की गोद में सबसे स्वस्थ रहता है। आज दवाइयों का बढ़ता खर्च हर परिवार पर आर्थिक बोझ बनता जा रहा है। इसलिए जीवन की लय को सही करने के लिए हमें प्रकृति की ओर लौटना होगा। मेटाबॉलिज़्म को रिसेट करने के लिए प्रकृति ही एकमात्र सुरक्षित रास्ता है। हमें ध्यान रखना चाहिए कि शरीर व पृथ्वी में पानी का प्रतिशत समान रूप से 70 फीसदी है। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा कहती है कि यदि शरीर के 70 फीसदी जल भाग को शुद्ध, संतुलित और सक्रिय कर दिया जाए तो 70 फीसदी रोग स्वत: समाप्त हो सकते हैं। जल चिकित्सा से घर पर रोग ठीक किए जा सकते हैं। निस्संदेह, प्राकृतिक चिकित्सा एक ऐसी स्वास्थ्य पद्धति है जो दवाओं पर निर्भरता कम करती है, जीवनशैली को संतुलित करती है और शरीर की स्व-चिकित्सा क्षमता को बढ़ाती है।

40 की उम्र के बाद जरूर करानी चाहिए ये चार मेडिकल चेकअप

40 की उम्र को अक्सर जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव माना जाता है, जहां शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में कई बदलाव आने लगते हैं। इस उम्र के बाद पुरुषों में कई पुरानी बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। हालांकि नियमित स्वास्थ्य जांच और समय पर सावधानी बरतकर इन बीमारियों से बचा जा सकता है या उन्हें शुरुआती चरण में ही नियंत्रित किया जा सकता है। अक्सर पुरुष अपने स्वास्थ्य को नजरअंदाज कर देते हैं, जिससे आगे चलकर गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में गंभीर शारीरिक समस्याओं से निपटने के लिए समय रहते बीमारी का पता चल जाना बहुत जरूरी है। इसलिए विशेषज्ञ सुझाव देते हैं कि इन लोगों को कुछ जांच करा लेने चाहिए। इससे आप न सिर्फ अपनी सेहत की निगरानी कर सकते हैं, बल्कि भविष्य की कई गंभीर बीमारियों से भी खुद को बचा सकते हैं।

लिवर और किडनी की जांच

40 की उम्र के बाद लिवर और किडनी का स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है। इन अंगों की कार्यप्रणाली को जांचने के लिए लिवर फंक्शन टेस्ट और किडनी फंक्शन टेस्ट करवाना चाहिए। ये टेस्ट लिवर एंजाइम के स्तर और क्रिएटिनिन जैसी चीजों को मापते हैं, जिससे यह पता चलता है कि ये अंग ठीक से काम कर रहे हैं या नहीं। नियमित जांच से फैटी लिवर या किडनी की शुरुआती समस्याओं का पता लगाया जा सकता है, जिससे समय रहते उनका इलाज किया जा सके। डॉक्टर इन रक्त परीक्षणों के अलावा मूत्र विश्लेषण और इमेजिंग (जैसे अल्ट्रासाउंड) की भी सलाह दे सकते हैं।

ब्लड शुगर की जांच

डायबिटीज भारत में तेजी से बढ़ती एक गंभीर बीमारी है। 40 की उम्र के बाद इसका खतरा और बढ़ जाता है। नियमित रूप से ब्लड शुगर की जांच करवाना बहुत जरूरी है। यह जांच न केवल डायबिटीज का पता लगाने में मदद करती है, बल्कि यह भी बताती है कि आपका ब्लड शुगर पिछले तीन महीनों में कितना नियंत्रित रहा है।

रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल की जांच

40 के बाद उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या काफी आम हो जाती है। ये दोनों ही हृदय रोग और स्ट्रोक के प्रमुख जोखिम कारक हैं। नियमित रूप से रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल की जांच करवाना बहुत जरूरी है। रक्तचाप की जांच हर साल और कोलेस्ट्रॉल की जांच हर 3-5 साल में करवानी चाहिए। यदि मान सामान्य से अधिक आता है, तो डॉक्टर से सलाह लें।

प्रोस्टेट की जांच

प्रोस्टेट ग्रंथि पुरुषों में एक महत्वपूर्ण अंग है, और 40 की उम्र के बाद इसमें समस्या होने की संभावना बढ़ जाती है। प्रोस्टेट-विशिष्ट एंटीजन टेस्ट और डिजिटल रेक्टल एग्जाम प्रोस्टेट कैंसर और प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया जैसी स्थितियों का पता लगाने में मदद करते हैं। शुरुआती चरण में पता चलने पर इन बीमारियों का इलाज आसान हो जाता है। प्रोस्टेट की जांच के लिए मुख्य तरीके प्रोस्टेट-विशिष्ट एंटीजन रक्त परीक्षण और डिजिटल रेक्टल परीक्षा हैं। रक्त में मौजूद एक प्रोटीन का स्तर मापता है, यदि इन परीक्षणों में कोई असामान्य निष्कर्ष मिलता है, तो कैंसर के निदान के लिए और टेस्ट किए जाते हैं, जैसे एमआरआई स्कैन या प्रोस्टेट बायोप्सी।

हंसना मना है

दादी- लगता है उस लड़की को लकवा हो गया है। देख कैसे उसका एक हाथ ऊपर हो रहा है और मुंह पिचका सा हो गया है। पोता- दादी लकवा नहीं, वह सेल्फी ले रही है।

प्राइमरी स्कूल में मैडम जी गहरी नींद में सो रही थी तभी कलेक्टर साहब आ गये, बहुत देर उठाने के बाद जब मैडम की नींद खुली, नींद खुलते ही मैडम कलेक्टर को देखते हुए बोलीं-तो बच्चों समझ गए ना, कुंभकर्ण ऐसे सोता था कलेक्टर साहब बेहोश।

एक आदमी वकील बन गया, उनको पहला केस मिला, मुलजिम- वकील साहब कोशिश करना उम्र कैद हो, फंसी ना हो, वकील- तुम चिंता मत करो, मैं हुं ना पेशी के बाद कोर्ट से बाहर आते हुए पत्रकार- क्या हुआ वकील- बहुत मुश्किल से उम्र कैद करवाई है, वरना जज तो रिहा कर रहा था।

रमेश के पास रात को सांताक्लॉज आया और बोला-कोई विश मांगो, रमेश बोला- मेरी बीवी झगड़ा बहुत करती है कोई दूसरी बीवी दिलवा दो। सांताक्लॉज ने रमेश को बहुत मारा। फिर पता चला रमेश की बीवी ही सांताक्लॉज बन के आयी थी।

कहानी | गौरैया और घमंडी हाथी

एक पेड़ पर एक चिड़िया अपने पति के साथ रहा करती थी। चिड़िया सारा दिन अपने घोंसले में बैठकर अपने अंडे सेती रहती थी और उसका पति दोनों के लिए खाने का इंतजाम करता था। वो दोनों बहुत खुश थे और अंडे से बच्चों के निकलने का इंतजार कर रहे थे। एक दिन चिड़िया का पति दाने की तलाश में अपने घोंसलें से दूर गया हुआ था और चिड़िया अपने अंडों की देखभाल कर रही थी। तभी वहां एक हाथी मदमस्त चाल चलते हुए आया और पेड़ की शाखाओं को तोड़ने लगा। हाथी ने चिड़िया का घोंसला गिरा दिया, जिससे उसके सारे अंडे फूट गए। चिड़िया को बहुत दुख हुआ। उसे हाथी पर बहुत गुस्सा आ रहा था। जब चिड़िया का पति वापस आया, तो उसने देखा कि चिड़िया हाथी द्वारा तोड़ी गई शाखा पर बैठी रो रही है। चिड़िया ने पूरी घटना अपने पति को बताई, जिसे सुनकर उसके पति को भी बहुत दुख हुआ। उन दोनों ने घमंडी हाथी को सबक सिखाने का निर्णय लिया। वो दोनों अपने एक दोस्त कठफोड़वा के पास गए और उसे सारी बात बताई। कठफोड़वा बोला कि हाथी को सबक मिलना ही चाहिए। कठफोड़वा के दो दोस्त और थे, जिनमें से एक मधुमक्खी थी और एक मेंढक था। उन तीनों ने मिलकर हाथी को सबक सिखाने की योजना बनाई, जो चिड़िया को बहुत पसंद आई। अपनी योजना के तहत सबसे पहले मधुमक्खी ने हाथी के कान में गुनगुनाना शुरू किया। हाथी जब मधुमक्खी की मधुर आवाज में खो गया, तो कठफोड़वे ने आकर हाथी की दोनों आखें फोड़ दी। हाथी दर्द के मारे चिल्लाने लगा और तभी मेंढक अपने परिवार के साथ आया और एक दलदल के पास टर्रटराने लगा। हाथी को लगा कि यहां पास में कोई तालाब होगा। वह पानी पीना चाहता था, इसलिए दलदल में जाकर फंसा। इस तरह चिड़िया ने मधुमक्खी, कठफोड़वा और मेंढक की मदद से हाथी से बदला ले लिया।

7 अंतर खोजें

जानिए कैसा रहेगा कल का दिन

पंडित संदीप आत्रेय शास्त्री

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

मेष नौकरी में कार्यभार रहेगा। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। आय में निश्चितता रहेगी। जोखिम न लें। एकाएक स्वास्थ्य खराब हो सकता है, लापरवाही न करें।

वृषभ व्यापार-व्यवसाय मनोनुकूल लाभ देगा। लाभ देगा। कोई बड़ा काम करने का मन बनेगा। प्रतिद्वंद्विता में वृद्धि होगी। प्रयास सफल रहेंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी।

मिथुन दूर से शुभ समाचार प्राप्त होंगे। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। नए काम करने का मन बनेगा। फिजूलखर्ची ज्यादा होगी। शत्रु भय रहेगा। शारीरिक कष्ट से बाधा उत्पन्न होगी।

कर्क व्यावसायिक यात्रा लाभदायक रहेगी। निवेश शुभ रहेगा। नौकरी में अधिकार बढ़ने के योग हैं। कोई बड़ी समस्या का अंत हो सकता है। जोखिम व जमानत के कार्य टालें।

सिंह स्वयं के काम पर ध्यान दें। बनते काम बिगड़ सकते हैं। विवाद को बढ़ावा न दें। चिंता तथा तनाव रहेंगे। व्यापार ठीक चलेगा। कार्यकुशलता कम होगी।

कन्या व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। कोई बड़ा काम करने का मन बनेगा। भाग्य का साथ मिलेगा।

तुला सुख के साधन जुटेंगे। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। नई योजना बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। व्यवसाय लाभदायक रहेगा।

वृश्चिक तंत्र-मंत्र में रुचि जागृत होगी। किसी जानकार व्यक्ति का मार्गदर्शन प्राप्त हो सकता है। कोर्ट व कचहरी के कार्य मनोनुकूल रहेंगे। लाभ के अवसर हाथ आएंगे।

धनु भागदौड़ होगी। व्यवसाय ठीक चलेगा। लाभ के लिए प्रयास करें। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। वाहन, मशीनरी व अग्नि आदि के प्रयोग में सावधानी रखें।

मकर व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। कोई ऐसा कार्य न करें जिससे कि अपमान हो। व्यापार-व्यवसाय अनुकूल रहेगा।

कुम्भ भूमि व भवन संबंधी योजना बनेगी। बड़े सौदे बड़ा लाभ दे सकते हैं। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। स्वास्थ्य संबंधी चिंता बनी रहेगी। आशंका व कुशंका रहेगी।

मीन यात्रा मनोरंजक रहेगी। स्वादिष्ट भोजन का आनंद प्राप्त होगा। विद्यार्थी वर्ग सफलता प्राप्त करेगा। किसी प्रबुद्ध व्यक्ति का मार्गदर्शन प्राप्त होगा। लाभ के अवसर हाथ आएंगे।

फिल्म वाराणसी को लेकर उत्साहित हैं प्रियंका चोपड़ा, महेश बाबू और पृथ्वीराज की तारीफ

प्रियंका चोपड़ा इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म वाराणसी को लेकर चर्च में हैं। हाल ही में इस फिल्म का टीजर हैदराबाद में लॉन्च किया गया। प्रियंका चोपड़ा ने अपनी मौजूगी से यहां फैंस का दिल जीत लिया। अब उन्होंने फिल्म के कलाकारों महेश बाबू और पृथ्वीराज सुकुमारन के साथ तस्वीरें शेयर की हैं और एक बेहतरीन पोस्ट लिखी है।

प्रियंका चोपड़ा ने महेश बाबू और पृथ्वीराज सुकुमारन के साथ इंस्टाग्राम पर तस्वीरें शेयर की हैं। तस्वीरें शेयर करते हुए उन्होंने कैप्शन में लिखा है तेलुगु और मलयालम इंडस्ट्री में काम करने वाले इन दो महान लोगों के साथ आना और राजामौली के साथ काम करना बड़ी बात है। इसके अलावा, हम अपनी फिल्म का रिलीज से लगभग एक साल पहले ही अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रचार कर रहे हैं। दोनों का रिएक्शन और उत्सुकता देखना रोमांचक है। भगवान ने चाहा तो हम आपकी उम्मीदों पर खरे उतरेंगे।

एक तस्वीर में देखा जा सकता है कि प्रियंका चोपड़ा ने दोनों अभिनेताओं के साथ सेल्फी ली है। एक दूसरी तस्वीर में प्रियंका ने दोनों की कमर में हाथ डालकर पोज दिया है। इस पोस्ट पर प्रियंका चोपड़ा के पति निक जोनस ने कमेंट किया है। उन्होंने लिखा है एक बार फिर, शानदार। एक दूसरे यूजर ने लिखा है तीन सबसे हॉट लोग। एक और यूजर ने लिखा है एक फ्रेम में मेरे पसंदीदा लोग।

बॉलीवुड | गपशप

आपको बता दें कि फिल्म वाराणसी में प्रियंका चोपड़ा के साथ महेश बाबू और पृथ्वीराज सुकुमारन होंगे। इस फिल्म का निर्देशन एसएस राजामौली कर रहे हैं। फिल्म में महेश बाबू रुद्र का और प्रियंका मंदाकिनी का रोल कर रही हैं। वहीं पृथ्वीराज विलेन कुंभा के किरदार में होंगे।

34 साल की उम्र में गायक ह्यूमन सागर का निधन

मनोरंजन जगत के लिए बीते कुछ दिन बेहद बुरे साबित हुए हैं और ये सिलसिला अभी भी जारी है। ओडिशा फिल्म इंडस्ट्री के लोकप्रिय गायक ह्यूमन सागर का निधन का हो गया है। महज 34 साल की उम्र में गायक ने इस दुनिया को अलविदा कह दिया है, जिसकी वजह से ओलिवुड में मातम पसर गया है। कोई भी इस बात पर यकीन नहीं कर पा रहा है कि प्लेबैक सिंगर ह्यूमन अब हमारे बीच नहीं रहे। बीते कुछ दिनों से खराब सेहत के चलते ह्यूमन सागर को हॉस्पिटल में एडमिट कराया गया, जहां इलाज के दौरान ह्यूमन ने दम तोड़ा दिया। सोशल मीडिया पर तमाम फैंस ह्यूमन को श्रद्धांजलि दे रहे हैं।

मिली जानकारी के मुताबिक 14 नवंबर को अचानक से तबीयत खराब होने के चलते ह्यूमन सागर को भुवनेश्वर के एम्स हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया था। हालत ज्यादा गंभीर होने की वजह से उन्हें आईसीयू में एडमिट किया गया, जहां डॉक्टर की टीम ने उनका उपचार शुरू किया। तीन दिनों तक लगातार जिंदगी और मौत की जंग लड़ने के बाद सोमवार 17 नवंबर को ह्यूमन सागर ने आखिरी सांस ली।

ह्यूमन सागर की मौत की खबर सामने आते ही कि उनके परिवार और फैंस पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है। दरअसल ह्यूमन ओड़िया सिनेमा जगत के लोकप्रिय पार्श्व गायकों की सूची में शुमार थे, उनका इस तरह से दुनिया को अलविदा कहना इंडस्ट्री के लिए बड़ा झटका माना जा रहा है।

बताया जा रहा है कि एक स्टेज शो के दौरान ह्यूमन सागर को सांस लेने में तकलीफ हुई थी, जिसके बाद उन्हें अस्पताल लाया गया। ह्यूमन सागर की मां शेफाली ने उनके मैनजर पर गंभीर आरोप लगाए हैं कि उनके बेटे की हालत खराब होने के बाद भी उन्हें परफॉर्म करने पर मजबूर किया गया था। गौर किया जाए ह्यूमन की मौत की वजह की तरफ तो वह मल्टी-ऑर्गन डिसफंक्शन सिंड्रोम बताई जा रही है। दरअसल ह्यूमन सागर कितनी कमाल के गायक थे, इसका अंदाजा आप इस बात से लगा सकते हैं कि वह ओड़िया सिंगिंग रियलिटी शो वॉयस ऑफ ओडिशा सीजन 2 के विजेता रहे थे। अपने सिंगिंग करियर में उन्होंने कई शानदार गीतों को गाया था, जिसके लिए सागर को हमेशा याद किया जाएगा।

बॉलीवुड | मन की बात

फिल्म इंडस्ट्री के ज्यादातर लोग हिंदी नहीं बोल पाते : हुमा कुरैशी

हुमा कुरैशी ने फिल्मों के बाद वेब सीरीज की दुनिया में भी अलग जगह अपने लिए बना ली है। हाल ही में एक्ट्रेस की सीरीज 'महारानी' रिलीज हुई। इस सीरीज के लिए उन्होंने बिहारी भाषा सीखी। अपने किरदार को दमदार बनाने के लिए काफी मेहनत की। लेकिन हुमा का मानना है कि बॉलीवुड की स्थिति अलग है। हिंदी सिनेमा से जुड़े होने के बाद भी कई लोगों को बॉलीवुड में हिंदी नहीं आती है। इस बात से हुमा काफी दुखी हैं। हाल ही में एक पॉडकास्ट में हुमा कुरैशी ने कहा, 'हिंदी फिल्म इंडस्ट्री होने के बावजूद आधे से ज्यादा लोग ठीक से हिंदी नहीं जानते हैं। सेट पर बातचीत भी इंग्लिश में होती है। यहां तक कि हमारी स्क्रिप्ट भी इंग्लिश में ही छपती है। मेरा सवाल है कि आप फिल्में किसके लिए बना रहे हैं? आप इन्हें हिंदी बोलने वाले दर्शकों के लिए बना रहे हैं। तो कम से कम हिंदी तो बोलिए।' पिछले दिनों हुमा कुरैशी ने एक समाचार पत्र को दिए गए इंटरव्यू में बताया था कि वह कोई भी भाषा जल्दी सीख जाती हैं। वह कहती हैं, 'अगर मैं किसी के साथ रोज आधा या एक घंटा बिताऊं, तो उनकी तरह बोलना शुरू कर सकती हूं।' कुछ दिन पहले हुमा कुरैशी को सिंगर हिमेश रेशमिया के म्यूजिक कॉन्सर्ट में देख गया। इस कॉन्सर्ट में वह अपने रूमर्ड बॉयफ्रेंड रचित सिंह के साथ देखा गया। रचित ने हुमा के गले में हाथ डाला हुआ था, यही वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हुआ। लेकिन अब तक अपने रिश्ते को लेकर हुमा कुरैशी ने कोई बयान नहीं दिया। अपने रिलेशनशिप को पब्लिकली कंफर्म नहीं किया है।

बेहद दुर्लभ होता है इस पक्षी का घोंसला, सांप तो दूर शिकारी भी नहीं कर पाते शिकार

वाइल्ड लाइफ एक्सपर्ट्स बताते हैं इसका एकमात्र कारण है उनके द्वारा बनाए गए घोंसले। जी हां! ये पक्षी कोई और नहीं, बल्कि बया है, जिनके घोंसले अन्य सभी पक्षियों की तुलना में बिल्कुल अलग और बेहद आकर्षक होते हैं। ये पक्षी घोंसले को कुछ इस तरीके से डिजाइन करती है कि कोई सरीसृप भी उन्हें न ढूंढ सके। क़रीब 25 वर्षों से वाइल्ड लाइफ पर कार्य कर रहे नेचर एनवायरमेंट एंड वाइल्ड लाइफ सोसाइटी के प्रोजेक्ट मैनेजर अभिषेक बताते हैं कि, बया एक ऐसी पक्षी है जिसे उसके घोंसले की उम्दा कारीगरी के लिए जाना जाता है। जहां अन्य पक्षी घांस-फूस और पतले तिनकों से कटोरे की आकृति में घोंसले को तैयार करते हैं, वहीं बया पक्षी लैंप के शीशे की आकृति में ऐसे घोंसले को बुनती है, जिसमें दो दरवाज़े होते हैं। जानकार बताते हैं कि सुनने में ये जितना सरल लग रहा है, हकीकत में ये उतना ही जटिल और आश्चर्यजनक होता है। दरअसल, घोंसले का एक दरवाजा निकलने और घुसने के लिए डिजाइन किया जाता है, जबकि दूसरा दरवाजा खुफिया होता है। इसका इस्तेमाल शिकारियों से बचाव के लिए किया जाता है। पक्षियां इस दरवाज़े को कुछ ऐसे डिजाइन करती हैं जिसे कोई सरीसृप भी नहीं ढूंढ पाता है। पेड़ की टहनियों पर लटके छोटे से घोंसले में ऐसी कारीगरी इन पक्षियों को उम्दा कारीगरों की श्रेणी में शामिल करती है। इतना ही नहीं, ये पक्षी घोंसला तैयार करने के बाद उसमें रौशनी के लिए जुगनूओं को पकड़कर डालते हैं। रात में जुगनूओं की जगमगाहट से ऐसा लगता है मानो पेड़ पर लटका कोई लैंप जल रहा हो।

अजब-गजब | बेहद खास है वजह, नहीं जानते होंगे आप

आखिर क्यों सर्जन पहनते हैं सिर्फ नीले-हरे रंग का गाउन?

ऑपरेशन थियेटर में घुसते ही सबसे पहली चीज जो नजर आती है वो है सर्जन का नीला या हरा गाउन। आपने कभी किसी सर्जन को लाल, पीला या सफेद गाउन पहने नहीं देखा होगा। आपको क्या लगता है, ये क्या महज इत्तेफाक है? क्या आपने कभी सोचा कि ये रंग क्यों फिक्स है? इस एक सवाल का जवाब आपके दिमाग की बत्ती जला देगा।

पहली वजह : Afterimage का खतरनाक खेल

जब आप घंटों लाल रंग (खून) देखते रहते हैं तो आंख की रेटिना थक जाती है। इसके बाद जब आप सफेद या हल्के रंग की तरफ देखते हैं तो दिमाग में लाल का उल्टा कलर यानी हरा दिखने लगता है। इसे "Complementary Afterimage कहते हैं। पुराने समय में डॉक्टर सफेद कोट में ऑपरेशन करते थे। लाल खून देखते-देखते जब वो सफेद दीवार या सफेद गाउन पर नजर डालते थे तो पूरा कमरा उन्हें हरा दिखने लगता था। इससे चक्कर आते थे और हाथ कांपते थे। इस कारण कई बार सर्जन गलत कट लगा देते थे।1914-1920 के बीच अमेरिका-यूरोप में कई सर्जिकल हादसे सिर्फ इसी वजह से हुए थे। इसे अवॉयड करने के लिए सर्जन्स को सफेद की जगह हरे गाउन पहनाए जाने लगे।

दूसरी वजह: लाल और हरे-नीले का दुश्मनी वाला रिश्ता

कलर व्हील में लाल का सीधा दुश्मन हरा-नीला है। अगर बैकग्राउंड हरा-नीला होगा तो लाल खून उस पर सबसे ज्यादा अलग और क्लियर दिखेगा। सफेद या पीले पर खून ब्लेंड हो जाता है और पता ही नहीं चलता कितना बह रहा है। नीले-हरे पर खून चमकता है। इससे सर्जन को तुरंत पता चल जाता है कि कहां ज्यादा ब्लीडिंग हो रही है।

तीसरी वजह: आंखों को मिलता है आराम

कई बार ऑपरेशन 8-10 घंटे तक चलता है। हरा-नीला रंग आंखों के लिए सबसे कम स्ट्रेनिंग होता है। ये Cool Colors कहलाते हैं जो ब्लड प्रेशर और स्ट्रेस कम करते हैं। NASA भी अपने कंट्रोल रूम में हरे-नीले रंग का इस्तेमाल करता है ताकि वैज्ञानिक घंटों फोकस रख सके।

आज के समय में कई हॉस्पिटल्स कलर कोड इस्तेमाल करते हैं। इसमें अलग-अलग डिपार्टमेंट के लिए अलग कलर रखा गया है। जनरल सर्जरी के सर्जन्स हरा गाउन पहनते हैं। न्यूरो सर्जरी वाले नीला तो पीडियाट्रिक वाले गुलाबी या हल्का नीला गाउन पहनते हैं। इसकी भी खास वजह है। इससे मरीज को भी पता चल जाता है कि सामने कौन से विभाग का डॉक्टर है।

एसआईआर से आया लोकतंत्र पर संकट : खरगे

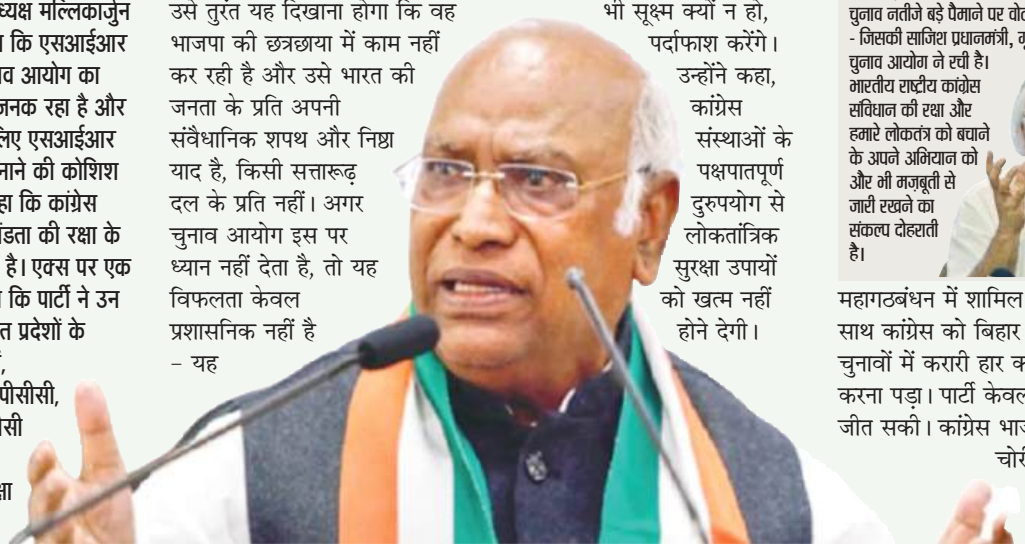
बोले- मतदाता सूची की अखंडता की रक्षा के लिए कांग्रेस प्रतिबद्ध

» कांग्रेस अध्यक्ष बोले- एसआईआर प्रक्रिया के दौरान चुनाव आयोग का आचरण बेहद निराशाजनक रहा

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने आरोप लगाया कि एसआईआर प्रक्रि या के दौरान चुनाव आयोग का आचरण बेहद निराशाजनक रहा है और भाजपा वोट चोरी के लिए एसआईआर प्रक्रिया का हथियार बनाने की कोशिश कर रही है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस मतदाता सूची की अखंडता की रक्षा के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। एक्स पर एक पोस्ट में, खरगे ने कहा कि पार्टी ने उन राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के एआईसीसी महासचिवों, एआईसीसी प्रभारियों, पीसीसी, सीएलपी और एआईसीसी सचिवों के साथ एक व्यापक रणनीति समीक्षा की, जहां विशेष गहन पुनरीक्षण प्रक्रिया चल रही है।

ऐसे समय में जब लोकतांत्रिक संस्थाओं में जनता का विश्वास पहले से ही कम हो रहा है, एसआईआर प्रक्रिया के दौरान चुनाव आयोग का आचरण बेहद निराशाजनक रहा है। उन्होंने कहा कि उसे तुरंत यह दिखाना होगा कि वह भाजपा की छत्रछाया में काम नहीं कर रही है और उसे भारत की जनता के प्रति अपनी संवैधानिक शपथ और निष्ठा याद है, किसी सत्तारूढ़ दल के प्रति नहीं। अगर चुनाव आयोग इस पर ध्यान नहीं देता है, तो यह विफलता केवल प्रशासनिक नहीं है – यह चुप्पी की मिलीभगत बन जाती है। खरगे ने कहा कि पार्टी के कार्यकर्ता, बीएलओ और जिला, शहर, ब्लॉक अध्यक्ष निरंतर सतर्क रहेंगे और असली मतदाताओं को हटाने या फर्जी मतदाताओं को शामिल करने की हर कोशिश का, चाहे वह कितनी भी सूक्ष्म क्यों न हो, पर्दाफाश करेंगे। उन्होंने कहा, कांग्रेस संस्थाओं के पक्षपातपूर्ण दुरुपयोग से लोकतांत्रिक सुरक्षा उपायों को खत्म नहीं होने देगी।



नतीजे बड़े पैमाने पर वोट चोरी को दर्शाते हैं: जयराम रमेश

पार्टी महासचिव जयराम रमेश ने बिहार विधानसभा चुनाव के नतीजों के बाद आरोप लगाया था कि ये नतीजे बड़े पैमाने पर वोट चोरी को दर्शाते हैं। जयराम ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा था, इसमें कोई शक नहीं कि बिहार के चुनाव नतीजे बड़े पैमाने पर वोट चोरी को दर्शाते हैं - जिसकी साजिश प्रधानमंत्री, गृह मंत्री और चुनाव आयोग ने रची है। भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस संविधान की रक्षा और हमारे लोकतंत्र को बचाने के अपने अभियान को और भी मज़बूती से जारी रखने का संकल्प दोहराती है।

महागठबंधन में शामिल अन्य दलों के साथ कांग्रेस को बिहार विधानसभा चुनावों में करारी हार का सामना करना पड़ा। पार्टी केवल छह सीटें जीत सकी। कांग्रेस भाजपा पर वोट चोरी के आरोप लगाती रही है।

ईवीएम में 25 हजार वोट पहले से मौजूद थे : जगदानंद

» राजद के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष ने किया दावा

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

पटना। बिहार विधानसभा चुनाव में मिली करारी हार पर राजद के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष जगदानंद सिंह ने एक चौंकाने वाला दावा करते हुए कहा- ईवीएम में 25 हजार वोट पहले से मौजूद थे। राजद नेता के इस दावे पर निर्वाचन आयोग ने प्रतिक्रिया दी है। चुनाव आयोग ने बिहार में मतदान शुरू होने से पहले ही ईवीएम में 25,000 मत दर्ज होने के राजद के वरिष्ठ नेता और प्रदेश इकाई के पूर्व अध्यक्ष जगदानंद सिंह के आरोपों को मंगलवार को पूरी तरह खारिज कर दिया और कहा कि तकनीकी रूप से ऐसा होना बिल्कुल असंभव है।

आयोग ने एक बयान में बताया कि यह दावा तकनीकी रूप से असंभव, प्रक्रियागत रूप से गलत और राजद के अपने चुनाव एवं पोलिंग एजेंटों द्वारा हस्ताक्षरित वैधानिक दस्तावेजों के विपरीत है। राजद ने सोमवार को दावा किया था कि चुनावी जनादेश जनता की इच्छा का प्रतिबिंब नहीं है और ईवीएम में अनियमितताएं हुई हैं। सिंह ने कहा था,हर ईवीएम में 25,000 वोट पहले से थे, फिर भी हम 25 सीटें जीत गए। आयोग ने बताया कि ईवीएम में न वाईफाई, न ब्लूटूथ, न इंटरनेट और न किसी भी प्रकार की बाहरी कनेक्टिविटी होती है, जिससे किसी प्रकार की डिजिटल या रिमोट छेड़छाड़ असंभव है। बयान के मुताबिक, मतदान से पहले प्रत्येक ईवीएम में सभी प्रत्याशियों के लिए शून्य मत प्रदर्शित होते हैं और राजनीतिक दलों के एजेंटों की मौजूदगी में अनिवार्य चुनाव अभ्यास कराया जाता है, उसके बाद सभी मत हटाकर प्रमाणपत्र पर संयुक्त हस्ताक्षर लिए जाते हैं।

भारत ए ओमान को हरा कर सेमीफाइनल में पहुंचा

» छह विकेट से दी मात, ग्रूप बी से पाकिस्तान भी अंतिम-4 में पहुंची

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

दोहा। भारत ए ने ओमान को छह विकेट से हराकर एशिया कप राइजिंग स्टार्स 2025 के सेमीफाइनल में प्रवेश कर लिया। ग्रूप बी से अंतिम-चार के लिए क्वालिफाई करने वाली भारत ए टीम दूसरी टीम बन गई। इससे पहले पाकिस्तान शाहीन्स ने सेमीफाइनल में जगह बनाई थी। दोहा में खेले गए मुकाबले में टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी ओमान ने 20 ओवर में सात विकेट पर 135 रन बनाए। जवाब में भारत ए ने 17.5 ओवर में ही 138 रन बनाए और मुकाबला अपने नाम कर लिया। भारत के लिए हर्ष दुबे ने नाबाद अर्धशतक जड़ा।

जितेश शर्मा की अगुआई में भारत ए ने ग्रूप चरण में खेले तीन में दो मुकाबले जीते और दूसरे स्थान पर रही। वहीं, पाकिस्तान अपने तीनों मुकाबले जीतकर शीर्ष पर रही। सेमीफाइनल में भारत का सामना ग्रूप ए में शीर्ष पर रहने वाली टीम से होगा, जबकि पाकिस्तान का दूसरे सेमीफाइनल में ग्रूप ए में दूसरे स्थान पर रहने वाली टीम से होगा। दोनों सेमीफाइनल के मुकाबले 21 नवंबर को इसी मैदान पर खेले जाएंगे। बता दें 137 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी भारत की शुरुआत अच्छी नहीं हुई। पहला झटका 17 के स्कोर पर लगा। शाफिक जान ने प्रियांश आर्या को अपना शिकार बनाया। वह सिर्फ 10 रन बना पाए। इसके बाद वैभव सूर्यवंशी भी जय ओडेड्रा का शिकार बन गए। वह 12 रन बनाकर लौटे। हर्ष दुबे ने महज 41 गेंदों में अपना अर्धशतक पूरा किया। इसके बाद 44 गेंदों में 53 रनों की धमाकेदार नाबाद पारी खेलकर टीम को जीत दिलाई। इसमें उनका साथ नमन धीर (30) और नेहल वढेरा (23) ने दिया। ओमान के लिए ओडेड्रा, शाफिक, समय और आर्यन ने एक-एक विकेट लिए।

भारत की डब्ल्यूटीसी फाइनल की राह हुई मुश्किल

नई दिल्ली। कोलकाता टेस्ट में मिली हार के बाद भारत की वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप 2025-27 में स्थिति मुश्किल हो चुकी है। शुभमन गिल की कप्तानी वाली टीम ने अब तक विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के इस चक्र में आठ में से तीन टेस्ट हार चुकी है। एक मुकाबला ड्रॉ रहा और केवल चार जीत दर्ज की हैं। यह प्रदर्शन उन मानकों से काफी दूर है जो फाइनल में जगह बनाने के लिए अपेक्षित होते हैं। भारत को इस साइकिल में कुल 18 टेस्ट खेलने थे, जिनमें से आठ मैच वह खेल चुका है। अब उसके सामने 10 महत्वपूर्ण मुकाबले शेष हैं। इन सभी मुकाबलों में भारत को लगभग बेहतरीन क्रिकेट दिखाना होगा। अगर भारत अपने शेष 10 मैच सभी जीत लेता है, तो फाइनल तय। हालांकि इन दस मैचों में आठ मैच जीतना अनिवार्य है।

पुनरीक्षित बजट से संवारा जाएगा शहर

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। करीब एक महीने से नगर आयुक्त और मेयर के बीच चल रही तनातनी से शहर के विकास कार्य में रुकावट थी। अब इस रुकावट को दोनों ने मिलकर दूर कर दिया है। मंगलवार को नगर निगम मुख्यालय में पुनरीक्षित बजट को सर्वसम्मति से मंजूरी मिल गई है। बजट में 55 करोड़ रुपये की रकम शहर में सड़क निर्माण व मरम्मत के लिए रखा गया हे। जिससे जर्जर सड़क से आम लोगों को राहत मिलेगी। करीब एक घंटे की चर्चा के दौरान मेयर की अध्यक्षता वाली कार्यकारिणी ने मूल बजट में चार अरब की बढ़ोत्तरी के साथ 47 अरब रुपये के पुनरीक्षित बजट 2025-26 पास कर दिया।

मेयर सुषमा खर्कवाल ने कहा, एक से दो सप्ताह के भीतर बजट के मिनट्स जारी हो जाएंगे। फिर बाद डेढ़ महीने के भीतर शेष जर्जर सड़कों का निर्माण करने की डेडलाइन तय कर दी गई है।

» एक महीने से अटका बजट आखिरकार हुआ पास

» नगर निगम कार्यकारिणी से 47 अरब की मजूंरी

कांग्रेस पार्षद मुकेश सिंह चौहान के निशाने पर महापौर

उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के लिए निवर्तमान महासचिव एवं पार्षद मुकेश सिंह चौहान ने कहा कि लखनऊ के नागरिकों ने मेयर के तौर पर सुषमा खर्कवाल को इसलिए नहीं चुना था कि वो शहर को सांप्रदायिक ध्रुवीकरण का केंद्र बनाएं या मेयर के साथ साथ गृह मंत्रालय का काम भी देखना शुरू कर दें। जनता ने उन्हें वोट दिया था ताकि शहर में गंदगी कम हो, सड़कें ठीक हों, सीवर की समस्या सुलझे, और नागरिक सुविधाएं बेहतर हों। लेकिन अफसोस, मेयर साहिबा का ध्यान इन मुद्दों पर नहीं, बल्कि रोहिंग्या और बांग्लादेशी नागरिकों की पहचान के नाम पर सियासी खेल खेलने में है। एक साल पहले उन्होंने शहर में ढाई लाख बांग्लादेशी और रोहिंग्या का शिगूफा छोड़ा था लेकिन ऐसे एक भी संदिग्ध को अब तक चिन्हित नहीं किया। इस बीच शहर में कूड़ा उठाने से लेकर साफ सफाई, सड़क, पानी, सीवर पर जनता सवाल पूछ रही तो विकास कार्यों की जवाबदेही से सबका ध्यान भटकने के लिए दोबारा वही खेल फिर शुरू कर दिया। कांग्रेस की मांग है कि अगर मेयर बांग्लादेशी और रोहिंग्या को लेकर वाकई गंभीर हैं तो वो इसे लेकर गृह मंत्रालय और राज्य सरकार को पत्र क्यों नहीं लिखतीं?

भारत को हिंदू राष्ट्र घोषित करने की जरूरत नहीं : भागवत

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। आरएसएस के प्रमुख मोहन भागवत ने गुवाहाटी में आयोजित एक कार्यक्रम में कहा कि जो भारत पर गर्व करता है, वह हिंदू है। भागवत ने हिंदू को सिर्फ एक धार्मिक नहीं बल्कि सभ्यतागत पहचान बताया है। उन्होंने जोर देकर कहा कि भारत और हिंदू एक ही हैं।

भारत को स्वाभाविक रूप से 'हिंदू राष्ट्र' करार दिया और आरएसएस के चरित्र निर्माण और एकता के लक्ष्य पर भी जोर दिया। भागवत ने कहा कि भारत को हिंदू राष्ट्र घोषित करने की कोई जरूरत नहीं है, इसकी सभ्यता पहले से ही इसे जाहिर करती है। जो हजारों साल की सांस्कृतिक परंपरा से जुड़ी है। उन्होंने कहा कि भारत और हिंदू पर्यायवाची हैं। भारत को 'हिंदू राष्ट्र' होने के लिए किसी आधिकारिक घोषणा की आवश्यकता नहीं है।

दोष मढ़ने के बजाय अपने भीतर झांककर देखें : मुमताज पटेल

» दिवंगत कांग्रेस नेता अहमद पटेल की बेटी बोलीं - समय के साथ बदलना होगा

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। बिहार चुनाव के नतीजों में महागठबंधन को मिली करारी हार के बाद अब कांग्रेस के अंदर भी विरोध के स्वर उठने लगे हैं। नतीजों के दिन कांग्रेस नेता अहमद पटेल की बेटी मुमताज पटेल ने बिना किसी का नाम लिए पार्टी नेतृत्व पर सवाल उठाए थे। उन्होंने कहा कि अब कोई बहाना बनाने, दोष मढ़ने के बजाय अपने भीतर झांककर देखने और सच्चाई को स्वीकारने का समय है।

न जाने कितने वफादार और जमीनी कार्यकर्ता, जो हर मुश्किल हालात में पार्टी के साथ खड़े रहे हैं। वह कब तक सफलता के लिए इंतजार करेंगे। पार्टी कुछ ऐसे लोगों के हाथ में है, जो जमीनी हकीकत से कोसों दूर हैं। यही लोग कांग्रेस की दुर्गति के लिए जिम्मेदार हैं ऐसे तो वह बार-बार असफल ही होते रहेंगे। मुमताज ने कहा, हमें समय के साथ बदलना होगा। हम 10 - 30 साल पहले जिस तरह काम करते थे, उस तरह अब नहीं चल सकता।

पूरे देश ने पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी को किया याद

» पीएम मोदी, नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने दी श्रद्धांजलि

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी को उनकी जयंती पर श्रद्धांजलि अर्पित की, जिन्होंने 1966 से 1977 और 1980 से 1984 तक देश का नेतृत्व किया। यह श्रद्धांजलि भारत की एकमात्र महिला प्रधानमंत्री की राजनीतिक विरासत और उनके योगदान को रेखांकित करती है, जिनका जन्म 19 नवंबर, 1917 को हुआ था।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बुधवार को पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी को उनकी जयंती पर श्रद्धांजलि दी। मोदी ने 'एक्स' पर एक पोस्ट में कहा, ''पूर्व प्रधानमंत्री श्रीमती इंदिरा गांधी जी को उनकी जयंती पर श्रद्धांजलि।'' इंदिरा गांधी का जन्म 19 नवंबर 1917 को हुआ था। उन्होंने 1966 से 1977 तक और फिर 1980 से 31 अक्टूबर 1984 तक देश की प्रधानमंत्री के रूप में कार्यभार संभाला। 31 अक्टूबर 1984 को उनकी हत्या कर दी गयी थी। इसके अलावा राहुल गांधी, सोनिया गांधी ने मल्लिकार्जुन खरगे के साथ शक्ति स्थल पर पूर्व पीएम इंदिरा गांधी को उनकी 108वीं जयंती पर श्रद्धांजलि दी।

इंदिरा गांधी का गतिशील नेतृत्व सदैव प्रेरणादायी : खरगे

कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने बुधवार को पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी को उनकी 108वीं जयंती पर श्रद्धांजलि अर्पित की और उनके अनुकरणीय नेतृत्व को याद किया और बताया कि कैसे जनसेवा के प्रति आजीवन समर्पण के साथ उनके अटूट संकल्प ने भारत की प्रगति यात्रा पर एक अमिट छाप छोड़ी। खरगे ने पूर्व प्रधानमंत्री के भाषणों के कुछ अंशों के साथ एक्स पर पोस्ट में लिखा कि श्रीमती इंदिरा गांधी का अनुकरणीय और गतिशील नेतृत्व, जिसमें उन्होंने अपार राजनीतिक साहस दिखाया, हमेशा प्रेरणा बना रहेगा। जनसेवा के प्रति उनके अटूट संकल्प और आजीवन समर्पण ने भारत की प्रगति यात्रा पर एक अमिट छाप छोड़ी। राष्ट्र की एकता और अखंडता की रक्षा में उनके बलिदान को याद करते हुए खड़गे ने उनकी चिरस्थायी विरासत को सम्मानपूर्वक श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने लिखा कि राष्ट्र की एकता और अखंडता की रक्षा में उनका सर्वोच्च बलिदान लाखों नमन का पात्र है। उनकी जयंती पर, हम उनकी चिरस्थायी विरासत को सादर श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं।

बिहार में सरकार बनाने की प्रक्रिया में आई तेजी

» राजग की बैठक आज, 20 को शपथ की संभावाना

» बीजेपी विधायक दल के नेता चुने गए सम्राट चौधरी

» उप नेता बने विजय सिन्हा

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

पटना। बिहार में नई सरकार का शपथ ग्रहण समारोह 20 नवंबर को होने की संभावना है। इसके लिए गांधी मैदान में तैयारी पूरी हो गई है। एनडीए में हलचल तेज हो गई है। उधर बीजेपी में विधायक दल के नेता सम्राट चौधरी चुन लिए गए हैं। उप नेता बने विजय सिन्हा बने हैं। इस बीज जदयू के नेता दिल्ली पहुंच गए हैं।

आज राजग गठबंधन की बैठक होगी। मंत्री पद से लेकर अन्य मुद्दों पर चर्चा संभव है। बीजेपी के बिहार चुनाव प्रभारी धर्मेंद्र प्रधान और बिहार में विधायक दल के नेता के चुनाव के लिए बीजेपी के केंद्रीय पर्यवेक्षक केशव प्रसाद मौर्य विधायक दल की बैठक के लिए पहुंचे। वहीं, जेडीयू विधायक दल की बैठक खत्म हो गई है। बिहार में एनडीए सरकार के शपथ ग्रहण की तैयारियां जोरों पर हैं. ललन सिंह और संजय झा दिल्ली गए है ।

सम्राट चौधरी और विजय कुमार सिन्हा को बधाई दी जाने लगी है। बिहार बीजेपी के प्रदेश अध्यक्ष दिलीप जायसवाल ने कहा कि दोनों को बहुत-बहुत बधाई। मंगल पांडेय ने बधाई देते हुए कहा कि इनके नेतृत्व में बिहार और विकास करेगा। उधर बीजेपी विधायक रामकृपाल यादव ने भी बधाई दी है।

केशव प्रसाद मौर्य ने कहा कि बीजेपी की ओर से जोड़ी फिट भी और हिट भी है। सर्वसम्मति से सम्राट चौधरी को विधायक दल का नेता चुना गया है. विजय कुमार सिन्हा उप नेता होंगे. अब यह साफ हो गया है कि ये दोनों फिर से डिप्टी सीएम बनेंगे।

नीतीश कुमार ही हमारे अभिभावक हैं : मनोरमा देवी

विधायक दल की बैठक को लेकर मनोरमा देवी ने कहा, यह बिहार के लिए बहुत अच्छा दिन है। हमारे अभिभावक नीतीश कुमार हैं और वे सभी के कल्याण के लिए काम करेंगे। मनोरमा देवी ने कहा, मैं खुद इसकी मिसाल हूं कि नीतीश कुमार महिलाओं के कल्याण के लिए काम करते हैं। नीतीश कुमार ही हमारे अभिभावक हैं। वो जो करेंगे, हमारे भले के लिए करेंगे।

ललन सिंह व संजय झा अचानक दिल्ली पहुंचे

इस बीच, राजनीतिक गलियारों में अचानक से चर्चा शुरू हो गई, जब केंद्रीय मंत्री राजीव रंजन सिंह उर्फ ललन सिंह और जदयू के कार्यकारी अध्यक्ष संजय झा सोमवार देर रात चार्टर्ड प्लाइट से दिल्ली के लिए रवाना हो गए। सूत्रों के अनुसार, दोनों वरिष्ठ जदयू नेताओं को बीजेपी आलाकमान ने दिल्ली बुलाया था। इस अचानक रवाना होने से सवाल उठने लगे कि क्या नई सरकार के गठन में कोई अंतिम समय में रुकावट आई है। हालांकि, पटना हवाई अड्डे पर मीडिया के सवालों पर न ललन सिंह और न ही संजय झा ने कोई टिप्पणी की।

गांधी मैदान में होगा शपथ ग्रहण समारोह

शपथ ग्रहण समारोह 20 नवंबर को गांधी मैदान में आयोजित होगा. इस भव्य समारोह में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय मंत्री, विभिन्न राज्यों के मुख्यमंत्री और उपमुख्यमंत्री साथ ही कई प्रमुख हस्तियां शामिल होंगी. बिहार बीजेपी के प्रदेश अध्यक्ष दिलीप जायसवाल ने बताया कि शपथ ग्रहण समारोह की तैयारियां युद्धस्तर पर चल रही हैं। इस तरह, बिहार में शपथ ग्रहण समारोह के आयोजन के साथ ही राजनीतिक गतिविधियां लगातार गति पकड़ रही हैं. नए मुख्यमंत्री की घोषणा, उपमुख्यमंत्री की भूमिका और गठबंधन के भीतर संतुलन की प्रक्रिया आगामी दिनों में स्पष्ट होगी. बिहार की सियासत फिलहाल हर पल बदलाव और चर्चाओं से भरी हुई है।

फिर कांग्रेस के निशाने पर आए शशि थरूर

» पीएम मोदी की तारीफ पर भड़कीं सुप्रिया श्रीनेत

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता सुप्रिया श्रीनेत ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के रामनाथ गोयनका व्याख्यान की शशि थरूर द्वारा की गई सकारात्मक समीक्षा को खारिज करते हुए कहा कि उन्हें भाषण में सराहना लायक कुछ भी नहीं लगा। थरूर के एक्स पर पोस्ट का जवाब देते हुए, श्रीनेत ने पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि मुझे प्रधानमंत्री मोदी के भाषण में सराहना लायक कुछ भी नहीं लगा। मुझे लगता है कि प्रधानमंत्री को कई बातों का जवाब देना चाहिए।

श्रीनेत ने कहा कि वह एक अखबार के कार्यक्रम में थे। उन्हें हमें बताना चाहिए था कि निष्पक्ष पत्रकारिता से उन्हें क्या दिक्कत है। उन्हें हमें बताना चाहिए था कि वे सच दिखाने और बोलने वालों से खुश क्यों नहीं हैं। श्रीनेत ने कहा कि तो, मुझे उनकी सराहना करने का कोई कारण नहीं दिखा। मुझे नहीं पता कि उन्हें (शशि थरूर) इसकी कोई वजह कैसे मिल गई। मुझे वह एक तुच्छ भाषण लगा। उन्होंने वहाँ भी कांग्रेस की आलोचना की। प्रधानमंत्री दिन-रात कांग्रेस के बारे में सोचते रहते हैं। यह आश्चर्यजनक है।

उनकी टिप्पणी थरूर की एक्स पोस्ट के माध्यम से की गई प्रतिक्रिया से बिल्कुल विपरीत थी, जिसमें उन्होंने प्रधानमंत्री के संबोधन के मुख्य विषयों पर प्रकाश डाला था। अपनी पोस्ट में, थरूर ने लिखा कि उन्होंने व्याख्यान में भाग लिया था और उन्होंने देखा कि प्रधानमंत्री मोदी ने विकास के लिए भारत की रचनात्मक अधीरता की बात की थी और उपनिवेशवाद-विरोधी मानसिकता पर ज़ोर दिया था। थरूर ने आगे कहा कि प्रधानमंत्री ने भारत को उभरता हुआ बाज़ार नहीं, बल्कि दुनिया के लिए एक उभरता हुआ मॉडल बताया, देश के आर्थिक लचीलेपन पर ज़ोर दिया और कहा कि वह लोगों की समस्याओं के समाधान के लिए चुनावी मूड में नहीं, बल्कि भावनात्मक मूड में हैं।

थरूर ने कहा कि भाषण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा मैकाले की 200 साल पुरानी गुलामी मानसिकता की विरासत को पलटने और भारत की विरासत, भाषाओं और ज्ञान प्रणालियों में गौरव बहाल करने के लिए 10 साल के राष्ट्रीय मिशन की अपील पर केंद्रित था।

उन्होंने स्वीकार किया कि उनकी इच्छा थी कि प्रधानमंत्री को यह भी पता होता कि किस प्रकार रामनाथ गोयनका ने भारतीय राष्ट्रवाद को आगे बढ़ाने के लिए अंग्रेजी का प्रयोग किया, तथा समग्र संबोधन को एक आर्थिक दृष्टिकोण के साथ-साथ कार्रवाई के लिए सांस्कृतिक आह्वान भी बताया। उन्होंने कहा, बुरी सर्दी और खांसी से जूझने के बावजूद दर्शकों के बीच उपस्थित रहकर खुशी हुई!

अनमोल बिश्नोई भारत लाया गया

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। अमेरिका ने 200 भारतीयों को डिपोर्ट किया है। डिपोर्ट किए गए लोगों में गैंगस्टर अनमोल बिश्नोई और पंजाब के दो वांटेड के अलावा 197 अवैध प्रवासी शामिल हैं। विमान अमेरिका से उड़ान भरकर भारत पहुंच चुका है।

यह एक्शन ट्रंप सरकार के सख्त इमिग्रेशन नीतियों का हिस्सा है। इससे पहले फरवरी में 200 से ज्यादा भारतीयों को अमेरिका ने डिपोर्ट किया था। दरअसल, ये लोग अवैध रूप से

» अमेरिका ने 200 भारतीयों को डिपोर्ट किया

अमेरिका में प्रवेश करने या वीजा ओवरस्टे करने के आरोप में डिपोर्ट किए गए थे। इन लोगों पर आरोप था कि ये लोग 'डंकी रूट' यानी कनाडा के रास्ते अवैध प्रवेश का इस्तेमाल करके अमेरिका पहुंचे थे। आइए जानें कि इन लोगों के पैरों में कैसे जीपीएस लगा दिया जाता है। अनमोल बिश्नोई, जिसे लॉरेंस बिश्नोई गैंग का हिस्सा माना जाता है, कई गंभीर मामले, जैसे बाबा सिद्दीकी की हत्या, फायरिंग, संगठित अपराध में नामजद है। अमेरिका में हिरासत के दौरान उसे एंकल मॉनिटर के साथ रखा गया था, जो एक जीपीएस-लगने वाला डिवाइस है। यह डिपोर्टेशन ऑपरेशन स्थानीय और अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों के बीच महीनों की योजना और समन्वय का परिणाम था।

फोटो :4 पीएम

पदयात्रा आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं राज्यसभा सांसद संजय सिंह ने 'रोज़गार दो सामाजिक न्याय दो पदयात्रा' आठवें दिन अमेठी के त्रिशुंडी से प्रतापगढ़ के लिए रवाना हुई जिसमें भारी संख्या में लोग शामिल हुये।

स्वामी 4 पीएम न्यूज़ नेटवर्क्स प्राइवेट लिमिटेड के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक संजय शर्मा द्वारा आस्था प्रिंटर्स, 5/600, विकास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010 (यूपी) से मुद्रित एवं 5/600, विकास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010 (यूपी) से प्रकाशित। महाराष्ट्र कार्यालय :- 2 जी, कृष्णा कुटीर सागरिका CHS जुहू तारा रोड जुहू- मुंबई- 400049। संपादक - संजय शर्मा, विधि सलाहकार: सत्यप्रकाश श्रीवास्तव, मोहम्मद हैदर, वित्तीय सलाहकार: संदीप बंसल, कार्टूनिस्ट: हसन जैदी, दूरभाष: 0522- 4078371 | Email: daily4pm@gmail.com | website: www.4pm.co.in | RNI-UPHIN/2015/62233 डाक पंजी. सं- SSP/LW/NP-495/2018-2020 *इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी। समस्त विवाद लखनऊ न्यायालय के अधीन ही होंगे।