सांध्य दैनिक
4PM
जिद...सच की
www.4pm.co.in www.facebook.com/4pmnewsnetwork @Editor_SanjayS YouTube @4pm NEWS NETWORK
● वर्ष: 12 ● अंक 264 पृष्ठ: 8 ● लखनऊ, सोमवार 2 नवम्बर, 2026
मूल्य ₹ 3/-



पहले कठिन काम पूरे कीजिये। आसान काम खुद-ब-खुद पूरे हो जायेंगे।
-डेल कार्नेगी

पंत के पहले टेस्ट में खेलने पर... 7 | एमएलसी चुनाव में हार के बाद... 3 | सभी वर्ग के लोगों ने सपा पर... 2

बड़े-बड़े स्टार चुप हैं पर मनोज ने कह दिया

'जो चुप हैं उनको स्टार ही क्यों मानते हो!'

» अमिताभ बच्चन की खामोशी आखिर कब टूटेगी?

» 'सहिया' पर सेंसरशिप के खिलाफ मनोज बाजपेई का खुला ऐलान 'आप लड़ेंगे और जीतेंगे, हम आपके साथ हैं'

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

मुंबई। कैमरे के सामने इंकलाब, कैमरे के बाहर खामोशी। पर्दे पर अन्याय से भिड़ने वाले नायक असल जिंदगी में क्या बुजदिल होते हैं। जनता पर बरसती लाठियों और पानी की बौछारों के बीच आखिर यह फिल्मी हीरो कहां गायब हो जाते हैं? करोड़ों की कमाई लाखों प्रशंसक सोशल मीडिया पर पोस्टों की बौछार लेकिन जब जनता अपने हक के लिए सड़क पर उतरती है तब बड़े-बड़े सितारों की जुबान पर ताले क्यों लटक जाते हैं? इनमें चाहे शहनशाह हो या फिर कोई और।

मुंबई के अंधेरी पश्चिम स्थित मुक्ति ऑडिटोरियम में आयोजित 4PM तहजीब के मंच से संपादक संजय शर्मा ने बॉलीवुड की चुप्पी पर सवालों के वार ने शांत समुंदर में तूफान ला खड़ा किया। तहजीब के मंच पर रियल हीरो मनोज बाजपेई बैठे थे जो संजय शर्मा के सवालों का जवाब दे रहे थे। संजय शर्मा का सवाल सीधा था मगर निशाना पूरी स्टार संस्कृति की चमकदमक पर था कि स्टार खमोश क्यों रहते हैं इस सवाल के जवाब में और मनोज ने भी दो टूक पूछ लिया कि, जो लोग जनता के मुद्दों पर खामोश रहते हैं, उन्हें आप स्टार ही क्यों मानते हैं? बस, यहीं से शुरू हुई असली बहस! स्टारडम आखिर है क्या। महंगे कपड़े, चमकती तस्वीरें और सोशल मीडिया पर मौजूदगी या अन्याय के खिलाफ बोलने का साहस। संजय शर्मा ने अमिताभ बच्चन की सोशल मीडिया सक्रियता का जिक्र करते हुए बड़े मुद्दों पर उनकी खामोशी का सवाल उठाया लेकिन मनोज बाजपेयी ने किसी एक अभिनेता पर व्यक्तिगत हमला करने के बजाय पूरी जमात के सामने आईना रख दिया। और बात सिर्फ सितारों की चुप्पी तक सीमित नहीं रही। जब संजय शर्मा की फिल्म 'सहिया' के प्रमाणन पर रोक और रचनात्मक अभिव्यक्ति की आजादी का सवाल उठा तो मनोज ने साथ खड़े होने का भरोसा दिया और कहा कि आप आगे बढ़िए, हम आपके साथ हैं।



बॉलीवुड के शांत समंदर में संजय शर्मा का सवालिया तूफान

"'4PM तहजीब' के मंच से उठे प्रत्येक सवाल का खुलकर जवाब दिया मनोज बाजपेई ने"

"बॉलीवुड में सितारों की भरमार, जनता के सवाल पर सन्नाटा अपार"

4PM तहज़ीब

संजय शर्मा ने दिखाया सच का आईना

देश के नौजवानों के साथ खड़े हुए मनोज बाजपेयी

खामोशी के दौर में ऋचा चड्ढा और नसीरुद्दीन शाह की आवाज सराहनीय : मनोज बाजपेई



युवाओं के नाम मनोज बाजपेयी का पैगाम

रील नहीं, रियल मुद्दों पर भी बोलो



आज की जेन-जी के पास आवाज भी है मंच भी और अपनी बात दुनिया तक पहुँचाने की ताकत भी। लेकिन सवाल यह है कि इस ताकत का इस्तेमाल सिर्फ लाइक्स व्यूज और ट्रेंड के लिए होगा या समाज और देश से जुड़े जरूरी सवालों के लिए भी? मनोज बाजपेई का संदेश साफ है युवा सिर्फ दर्शक बनकर न रहें सवाल पूछें अपनी राय रखें और गलत के विरुद्ध बोलने का साहस दिखाएं। क्योंकि बदलाव केवल स्क्रीन पर उंगली चलाने से नहीं अपनी आवाज उठाने से आता है

दर्शकों ने भी पूछे सवाल

इस कार्यक्रम की खासियत यह भी रही कि बातचीत केवल संजय शर्मा और मनोज बाजपेयी तक सीमित नहीं थी। सभागार में मौजूद दर्शकों को भी अभिनेता से सीधे सवाल पूछने का मौका मिला। दर्शकों ने अभिनय, सिनेमा, बॉलीवुड, राजनीति, सामाजिक परिस्थितियों और व्यक्तिगत अनुभवों से जुड़े कई सवाल किए, जिनका मनोज बाजपेयी ने सहजता से जवाब दिया।

सभी वर्ग के लोगों ने सपा पर किया भरोसा : अखिलेश

» सपा प्रमुख ने एमएलसी चुनाव के विजयी उम्मीदवारों व कार्यकर्ताओं को बधाई दी

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। सपा प्रमुख ने विजयी उम्मीदवारों के साथ-साथ ज़मीनी स्तर पर डटे रहने वाले कार्यकर्ताओं को बधाई दी। उन्होंने कहा कि मतदान और मतगणना के दौरान सपा कार्यकर्ताओं ने जिस साहस का परिचय दिया, वह महज़ एक शुरुआत है, आने वाले दिनों में यह संघर्ष और तेज़ होगा। उन्होंने यह भी रेखांकित किया कि इस चुनाव में पासी, कायस्थ और व्यापारी वर्ग सहित समाज के विभिन्न तबकों ने एकजुट होकर समाजवादी पार्टी पर अपना भरोसा जताया है।

अमित शाह के बयान पर भी अखिलेश ने प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा कि हार और जीत भाषणों से तय नहीं होती, बल्कि जनता तय करती है। उन्होंने कहा कि आगे की लड़ाई सामाजिक न्याय की स्थापना के लिए होगी। सपा एमएलसी लाल बिहारी यादव ने कहा कि जब तक आप राष्ट्रीय अध्यक्ष को उत्तर प्रदेश का मुख्यमंत्री नहीं बनाएंगे तो आपकी समस्या का समाधान कैसे होगा। इस चुनाव की बहुमत के आधार पर 2/3 बहुमत की सरकार उत्तर प्रदेश में बनेगी। वहीं आकाश अग्रवाल ने कहा कि ये जो चुनाव थे उसमें प्रशासन का दुरुपयोग किया गया, लोकतंत्र का काला अध्याय लिखा गया, ये न होता तो समाजवादी पार्टी कम से कम 8 सीटें जीतती।



यूपी की जनता बदलाव चाहती है : माता प्रसाद पांडेय



विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष माता प्रसाद पांडेय ने कहा कि वाराणसी, लखनऊ और अब बदलाव चाहती है। नेता प्रतिपक्ष ने पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव की नीतियों और नेतृत्व की समाजवादी पार्टी उत्तर प्रदेश सरकार बनाएगी।

सपा का चंद्रशेखर संग गठबंधन से इनकार

उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनाव की तैयारियां तेज हो गई हैं। राजनीतिक दलों ने अपने प्रचार अभियान को तेज कर दिया है, जबकि गठबंधन और सीट बंटवारे को लेकर बातचीत जारी है। इस राजनीतिक सरगर्मी के बीच, समाजवादी पार्टी के प्रमुख अखिलेश यादव ने चंद्रशेखर आजाद की आजाद समाज पार्टी (कांशीराम) के साथ गठबंधन की संभावना को खारिज कर दिया चंद्रशेखर आज़ाद के साथ गठबंधन की संभावना पर प्रतिक्रिया देते हुए, यादव ने इसे खारिज कर दिया और कहा कि समाजवादी पार्टी उनके समर्थन के बिना भी जीत सकती है। उन्होंने कहा कि चंद्रशेखर आज़ाद के साथ गठबंधन क्यों होगा? हम तो उनके बिना भी जीत रहे हैं। उन्होंने ओवैसी का सीधे नाम लिए बिना उन पर निशाना साधते हुए पतंग का उदाहरण दिया। उन्होंने कहा कि कुछ राजनीतिक खिलाड़ी पर्दे के पीछे से मिलने वाले समर्थन के दम पर ही आगे बढ़ते हैं। यादव ने संकेत दिया कि उनका राजनीतिक प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि उन्हें कितना समर्थन मिल रहा है।यादव ने कहा कि डोर किसके हाथ में है? पतंग उतनी ही ऊंची उड़ती है जितनी उसे ढील दी जाती है। अगर डोर खत्म हो जाए, तो खेल खत्म। सच तो यह है कि पीछे से जितनी ज्यादा ढील मिलेगी, पतंग उतनी ही ऊंची उड़ेगी। सक्क प्रमुख ने आगे कहा कि इस बार का चुनावी मुकाबला 80-20 का नहीं, बल्कि 90-10 का होगा, जिसमें 90 प्रतिशत हिस्सा उन लोगों का होगा जो खुद को पीड़ित या परेशान महसूस करते हैं। सोमवार को चंद्रशेखर ने अखिलेश यादव के साथ गठबंधन करने का प्रस्ताव रखा था। आज़ाद ने कहा कि अगर बीजेपी को हराना है, तो समाजवादी पार्टी प्रमुख को सबको साथ लेकर चलना होगा और यह सुनिश्चित करना होगा कि सभी दलों को उनका उचित हिस्सा मिले। इससे पहले,एआईएमआईएम-मुख ओवैसी ने भी अखिलेश यादव पर निशाना साधते हुए आरोप लगाया था कि सपा प्रमुख मुसलमानों के अधिकारों की बात करने वाले किसी भी व्यक्ति को अपना दुश्मन मानते हैं।

लोकतंत्र और संविधान के साथ छेड़छाड़ करने वालों को बख्शा नहीं जाना चाहिए : तेजस्वी

» राजद नेता बोले- मोदी को देश या ज्ञानू में से किसी एक को चुनना होगा

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। दिल्ली के रामलीला मैदान में विपक्षी इंडिया गठबंधन की वोट बचाओ, देश बचाओ महारैली आयोजित की गई। इससे पहले विपक्षी नेताओं ने वोट बचाओ, देश बचाओ मार्च निकाला। इस दौरान आरजेडी के नेता और बिहार के पूर्व उपमुख्यमंत्री तेजस्वी यादव ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार पर जमकर निशाना साधा।

तेजस्वी यादव ने चुनाव प्रक्रिया में कथित गड़बड़ियों को लेकर सवाल उठाए। उन्होंने ज्ञानेश कुमार के खिलाफ कार्रवाई की मांग करते हुए कहा कि देश के लोकतंत्र और संविधान के साथ छेड़छाड़ करने वालों को बख्शा नहीं जाना चाहिए। रैली को संबोधित करते हुए तेजस्वी यादव ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर निशाना साधा। उन्होंने कहा, मोदी जी आज आपको देश या ज्ञानू में से किसी एक को चुनना होगा। इसके बाद उन्होंने महाभारत के शकुनि और उसके पासे का उदाहरण देते हुए चुनाव प्रक्रिया पर सवाल उठाए। तेजस्वी ने कहा, आप सब लोग



जानते हैं कि शकुनि ने महाभारत में क्या खेल खेला था। शकुनि कौन था और उसका पासा कौन था? आप सब लोग इतिहास जानते हैं कि महाभारत की शुरुआत जुए से हुई थी, ना कि रणभूमि से हुई थी। और जब अब शकुनि अपना खेल खेल रहा है तो हमें कुरुक्षेत्र को बनाना पड़ रहा है, कुरुक्षेत्र में लड़ाई लड़नी पड़ेगी। तेजस्वी यादव ने आगे शकुनि के पासे का उदाहरण देते हुए कहा कि उसके पासे का नतीजा पहले से तय होता था। उन्होंने आरोप लगाया कि चुनाव में भी निष्पक्ष मुकाबले का माहौल नहीं है। उन्होंने कहा, ज्ञानेश जी तो नमूना हैं। इन पर तो देशद्रोह का मुकदमा चलना चाहिए। जेल के अंदर भेजना चाहिए

यूपी चुनाव को लेकर की अपील

तेजस्वी यादव ने कहा कि बिहार के लोग विपक्षी नेताओं को छोड़ने वाले नहीं हैं और उन्हें सबक सिखाकर रहेंगे। इसके साथ ही उन्होंने आगामी उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनाव का जिक्र करते हुए लोगों से एकजुट होने और बीजेपी को सत्ता से हटाने की अपील की।

ताकि आगे किसी भी व्यक्ति में हिम्मत ना हो कि हमारे देश के लोकतंत्र को खत्म कर सके, हमारे देश के लोकतंत्र को कुचल सके और हमारे संविधान के साथ छेड़छाड़ कर सके। आरजेडी नेता ने इस लड़ाई को देश के मतदाताओं और कथित गड़बड़ी करने वालों के बीच की लड़ाई बताया। उन्होंने कहा, यह लड़ाई देश के वोटरों की देश के चीटरों से है। इसलिए आप सभी लोग संकल्प लीजिए कि किसी भी हालत में देश के लोकतंत्र को मिट्टी में नहीं मिलने देंगे। तेजस्वी ने बिहार का जिक्र करते हुए कहा कि बिहार लोकतंत्र की जननी है। उन्होंने कहा कि विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) की शुरुआत बिहार से हुई थी और इंडिया गठबंधन का गठन भी बिहार से ही हुआ था।

सपा व कांग्रेस में जल्द ही एक सम्मानजनक समझौता तय हो जाएगा : राजेन्द्र पाल गौतम

शीर्ष नेतृत्व को 190 से 200 सीटों की एक सूची सौंपी गई

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। यूपी में कांग्रेस के प्रभारी राजेन्द्र पाल गौतम ने कहा कि कांग्रेस और समाजवादी पार्टी (सपा) के शीर्ष नेतृत्व को लगभग 190 से 200 सीटों की एक सूची सौंपी गई है। उन्होंने भरोसा जताया कि जल्द ही एक सम्मानजनक समझौता तय हो जाएगा। गौतम ने केंद्र सरकार की आलोचना करते हुए कहा कि केंद्र सरकार लोगों को यहाँ आने से रोकने की कोशिश कर रही है, लेकिन वे ऐसा नहीं कर पाएंगे।

10 लाख से ज़्यादा लोग यहाँ आएंगे। मोदी जी चाहे कुछ भी कर लें, अब आप इससे बच नहीं पाएंगे। उन्होंने सत्ताधारी पार्टी पर संवैधानिक संस्थाओं, खासकर चुनाव आयोग का राजनीतिकरण करने का आरोप लगाया और उसे एक ऐसी बी-टीम बताया जो चुनावी निष्पक्षता से समझौता करती है। उन्होंने पेपर बैलेट की अपनी पुरानी मांग को फिर से दोहराया। राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन सरकार के कामकाज की कड़ी आलोचना करते हुए गौतम ने कहा कि आपकी विदेश नीति विफल है, आपकी शिक्षा नीति विफल है, आपकी रोज़गार नीति विफल है और आपकी आर्थिक नीति भी विफल है। आपने काला धन वापस लाने की बात की थी, लेकिन वह तीन गुना हो गया है। पिछले 40 सालों में लोगों ने इतने बुरे दिन नहीं देखे हैं। उत्तर प्रदेश सरकार के



उस हालिया आदेश पर टिप्पणी करते हुए, जिसमें हिंसक विरोध-प्रदर्शनों या आपराधिक मामलों में शामिल रहे लोगों को सरकारी नौकरी न देने की बात कही गई है, गौतम ने इसे सत्ताधारी पार्टी की असुरक्षा का संकेत बताया। उन्होंने कहा कि यह बीजेपी का डर है। अगर आप विरोध-प्रदर्शनों में हिस्सा लेते हैं, तो आपको नौकरी नहीं मिलेगी-आप किसे डराने की कोशिश कर रहे हैं? वैसे भी योगी आदित्यनाथ के पास अब केवल तीन महीने बचे हैं, जिसके बाद उन्हें वापस अपने मठ लौटना होगा। यूपी में छात्र अपनी पढ़ाई का खर्च उठाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं और भारी परेशानी का सामना कर रहे हैं, लेकिन उन्हें छात्रवृत्ति और हॉस्टल देने के बजाय, सरकार उनके मौक़ों को सीमित करने में लगी हुई है।



सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार को लगायी फटकार

मध्यस्थता फैसले लागू करने में देरी पर बोली अदालत-कोई भी आप पर भरोसा नहीं करेगा, आप फेल रहे

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को 2004 और 2016 के मध्यस्थता फैसलों को लागू करने में देरी पर केंद्र सरकार को कड़ी फटकार लगाई है। सरकार ने वेदांता लिमिटेड और रवा ऑयल (सिंगापुर) प्राइवेट लिमिटेड के पक्ष में आए दशकों पुराने विदेशी मध्यस्थता फैसलों को लागू होने से रोका था।

कोर्ट ने चेतावनी दी कि इस तरह की कानूनी कार्यवाही से भारत की मध्यस्थता व्यवस्था में भरोसा कम होगा। सुप्रीम कोर्ट में जस्टिस जेबी पारदीवाला और जस्टिस मनमोहन सिंह की पीठ ने दिल्ली हाईकोर्ट के उस फैसले को चुनौती देने वाली याचिका पर सुनवाई करते हुए सरकार के मध्यस्थता निर्णयों को लागू करने के नजरिये पर सवाल उठाए, जिसमें 2004 और 2016 में पारित निर्णयों को लागू करने की अनुमति दी गई थी। भारत सरकार बनाम वेदांता के इस मामले में पीठ ने मध्यस्थता के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता पर भी सवाल उठाया और सम्मेलनों और सेमिनारों में मध्यस्थता पर चर्चाओं का हवाला दिया, जबकि पक्षकार निर्णयों को लागू करने का विरोध करते रहे।



चढ़ावा चोरी मामले में मजिस्ट्रेट को सौंपी जांच की कमान

नई दिल्ली। मंदिर में चढ़ावे की रकम चोरी होने के आरोपों पर दायर याचिकाओं को सोमवार को सुप्रीम कोर्ट ने निपटा दिया है। जिसके साथ ही, यूपी सरकार ने अदालत को बताया कि मामले में एसआईटीआरोपपत्र दाखिल कर चुका है। इसके बाद कोर्ट ने मजिस्ट्रेट को कानून का पालन करते हुए आगे की कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं। चीफ जस्टिस सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली बेंच ने साफ किया कि उसने आरोपों की सच्चाई या मामले के गुण-दोष पर कोई राय नहीं दी है। हालांकि, मामले से जुड़े जनहित को देखते हुए याचिकाकर्ताओं को भी सुनवाई में अपनी बात रखने की अनुमति दी गई है।

एमएलसी चुनाव में हार के बाद एनडीए में तकरार

महाराष्ट्र से लेकर बिहार तक में भाजपा से नाराजगी

नीतीश कुमार के उम्मीदवार ने लगाया आरोप

» तिरहुत में जदयू की हार के बाद क्लेश

» चक्रव्यूह रच कर हराया

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। विधान परिषद चुनाव के बाद बिहार से लेकर महाराष्ट्र तक एनडीए में बवाल मच गया है। शिवसेना शिंदे गुट व जदयू ने आत्ममंथन करना शुरूकर दिया है। ऐसी खबरें है कि भाजपा से नाराजगी बढ़ गई है। बिहार विधान परिषद चुनाव के नतीजों के बाद एनडीए के भीतर कलह के संकेत मिलने लगे हैं। तिरहुत स्नातक सीट से जेडीयू के राष्ट्रीय प्रवक्ता अभिषेक झा चुनाव हार गए। निर्दलीय उम्मीदवार बंशीधर ब्रजवासी ने उन्हें 9,147 मतों से हराया। ब्रजवासी ने लगातार दूसरी बार निर्दलीय प्रत्याशी के तौर पर यह सीट जीती है।

हार के बाद अभिषेक झा ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लंबी पोस्ट लिखी। इसमें उन्होंने करीब 4,700 वोट निरस्त किए जाने का दावा किया। साथ ही सवाल उठाया कि क्या वह अपने ही राजनीतिक परिवार यानी एनडीए के भीतर रचे गए चक्रव्यूह में अकेले पड़ गए थे। अभिषेक झा ने विजयी उम्मीदवार बंशीधर ब्रजवासी को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने उम्मीद जताई कि ब्रजवासी शिक्षकों की समस्याओं और तिरहुत के विकास को प्राथमिकता देंगे। झा ने यह भी कहा कि समाज और स्नातकों के हित में उठाए गए उनके कदमों में वह सहयोग करेंगे।



4700 वोट रद्द होने का लगाया आरोप

अभिषेक झा ने अपनी पोस्ट में दावा किया कि करीब 4,700 मतों में उनके नाम के सामने टिक का निशान होने के कारण वोट निरस्त कर दिए गए। उन्होंने सवाल किया कि क्या जागरूक मतदाता उनके नाम के सामने टिक का निशान लगाएंगे? झा के मुताबिक, अगर ये वोट रद्द नहीं होते तो वह आसानी से चुनाव जीत सकते थे।

महाराष्ट्र में महायुति में खटास! नाराज शिंदे ने शिवसैनिकों को दिए ये निर्देश

महाराष्ट्र विधान परिषद के परिणाम सत्तारूढ़ गठबंधन महायुति के लिए चिंताजनक रहे हैं। बीजेपी नीत महायुति को पांच में से केवल दो सीटों पर जीत मिली, जबकि विपक्षी गठबंधन महाविकास अघाड़ी ने तीन सीटों पर जीत हासिल की। इनमें से भी एक सीट सीएम देवेंद्र फडणवीस और नितिन गडकरी का मजबूत किला कही जाने वाली नागपुर थी। ऐसे में अब महायुति के सहयोगी दलों में आंतरिक कलह देखने को मिल रही है। इसको लेकर शिवसेना प्रमुख और डिप्टी सीएम एकनाथ शिंदे भी सख्त रुख अपना रहे हैं।



महाराष्ट्र विधान परिषद चुनाव के बाद महायुति में बढ़ती खटास को देखते हुए एकनाथ शिंदे नाराज हैं। उन्होंने अपनी शिवसेना के नेताओं और कार्यकर्ताओं को निर्देश दिए हैं कि विवाद आगे न बढ़ाएं। डिप्टी सीएम ने पदाधिकारियों को हिदायत दी है कि महायुति में पैदा हुए मतभेदों को हवा न दें। वहीं, डिप्टी सीएम ने अपने समर्थकों से कहा है कि बतौर सहयोगी दल महायुति की सफलता पर विचार करें और परिणामों पर आत्ममंथन करें। गलतियों को दोबारा न दोहराएं। गठबंधन में दरार न आए और आंतरिक विवादों का फायदा विपक्ष को न मिले, इसका ध्यान रखना जरूरी है।

एनडीए के भीतर चक्रव्यूह रचने की कही बात

अभिषेक झा ने लिखा कि उनके मन में यह सवाल उठता है कि क्या वह अपने ही राजनीतिक परिवार में रचे गए चक्रव्यूह में अभिमन्यु की तरह अकेले पड़ गए थे। उन्होंने इसे अपनी व्यक्तिगत पीड़ा और आत्ममंथन का विषय बताया। हालांकि, उन्होंने किसी नेता का नाम लेकर आरोप नहीं लगाया। साथ ही कहा कि वह किसी के प्रति कटुता या द्वेष नहीं रखना चाहते। झा ने चुनाव में साथ देने वाले शिक्षकों, युवाओं, कारोबारियों, डॉक्टरों, वकीलों और किसानों का आभार जताया। उन्होंने कहा कि चुनाव में उनकी हार हुई है, लेकिन समर्थकों के साथ उनका रिश्ता खत्म नहीं हुआ है। उन्होंने भरोसा दिया कि राजनीतिक कारणों से किसी साथी को परेशान किया गया तो वह उसके साथ खड़े रहेंगे।

सहयोगी दलों के खिलाफ गलत बयान देने से किया मना

इतना ही नहीं, एकनाथ शिंदे ने महायुति के तौर पर काम करते समय हुई गलतियों और कमियों पर स्थानीय पदाधिकारियों से विस्तृत रिपोर्ट मांगी है। महायुति समन्वय समिति और वरिष्ठ नेताओं की बैठक में इन मुद्दों पर विस्तार से चर्चा होगी। फिलहाल, शिवसेना के प्रवक्ताओं और पदाधिकारियों को मीडिया के सामने सहयोगी दलों के खिलाफ बयानबाजी नहीं करने के निर्देश दिए गए हैं।

बयानबाजी को लेकर भाजपा प्रवक्ता पर भड़के शिवसेना नेता नीलेश राणे

शिवसेना नेता नीलेश राणे ने शुक्रवार को भाजपा प्रवक्ता नवनाथ बन पर निशाना साधा। विधान परिषद चुनावों में भाजपा को मिली हार के बाद, नवनाथ बन ने महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे पर हमला बोला था, जिस पर राणे ने कहा कि उन्हें अपनी सीमा में रहना चाहिए। राज्य में भाजपा, शिवसेना और एनसीपी सत्ताधारी महायुति गठबंधन का हिस्सा हैं। हालांकि, द्विवार्षिक चुनावों में विपक्षी महा विकास अघाड़ी के पांच में से तीन सीटें जीतने के बाद इस गठबंधन में दरारें आ गई हैं। इन तीन सीटों में मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस के गृह नगर की नागपुर ग्रेजुएट्स सीट भी शामिल है। कुडल विधानसभा क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करने वाले राणे ने कहा नवनाथ बन, शिंदे साहब के बारे में बात करते समय अपनी सीमा में रहें। आप अपनी हैसियत से बढ़कर बोल रहे हैं। कुडाल विधानसभा क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करने वाले



नीलेश राणे ने कहा नवनाथ बन, शिंदे साहब के बारे में बोलते समय अपनी मर्यादा में रहें। आप अपनी हैसियत से बढ़कर बोल रहे हैं। पुणे और नागपुर स्नातक निर्वाचन क्षेत्रों में भाजपा की हार के बाद मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस के करीबी माने जाने वाले भाजपा प्रवक्ता नवनाथ बन ने शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना की आलोचना की थी। उन्होंने दावा किया कि यदि शिवसेना ने भाजपा और राकांपा का समर्थन किया होता, तो महायुति गठबंधन विधान परिषद की सभी पांच सीटें जीत सकता था। इसके बाद से ही भाजपा और शिवसेना के नेताओं के बीच हार को लेकर आरोप-प्रत्यारोप का दौर जारी है। इसी बीच, नीलेश राणे के भाई और भाजपा नेता एवं कैबिनेट मंत्री नीतेश राणे ने भी विधान परिषद चुनाव के नतीजों के बाद महायुति गठबंधन के भीतर किसी 'शकुनि मामा' की मौजूदगी की जांच करने की बात कही थी। पुणे स्नातक, नागपुर स्नातक, छत्रपति संभाजीनगर स्नातक, पुणे शिक्षक और अमरावती शिक्षक निर्वाचन क्षेत्रों के लिए 23 अक्टूबर को मतदान हुआ था। चुनाव परिणाम 28 अक्टूबर को घोषित किए गए। कांग्रेस ने नागपुर स्नातक सीट पर जीत दर्ज की, जबकि राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (शरदचंद्र पवार) ने पुणे और छत्रपति संभाजीनगर स्नातक सीटों पर कब्जा किया। वहीं, भाजपा ने पुणे शिक्षक निर्वाचन क्षेत्र की सीट जीती, जबकि अमरावती शिक्षक निर्वाचन क्षेत्र की सीट शिवसेना के खाते में गई।

जरांगे ने भाजपा पर साधा निशाना

मराठा आरक्षण कार्यकर्ता मनोज जरांगे ने सत्ताधारी भाजपा और शिवसेना पर आरोप लगाया है कि वे एक ऑडियो क्लिप से जुड़े सच को दबाने की कोशिश कर रहे हैं। इस क्लिप में उन्हें 500 करोड़ रुपये दिए जाने का जिक्र है। जारांगे ने दावा किया कि यह रिकॉर्डिंग असली है और उन्होंने वरिष्ठ IAS अधिकारियों या किसी जज से इसकी निष्पक्ष जांच कराने की मांग की है। जारांगे का आरोप है कि इस क्लिप को फर्जी बताने की कोशिश की जा रही है, ताकि इसमें शामिल लोगों को बचाया जा सके और मराठा आरक्षण आंदोलन को कमजोर किया जा सके। इस रिकॉर्डिंग की जांच के लिए तीन सदस्यीय विशेष जांच दल का गठन किया गया है। पिछले हफ्ते जारांगे ने एक ऑडियो क्लिप जारी की थी, जिसमें कथित तौर पर बीजेपी पदाधिकारियों के बीच बातचीत सुनाई दे रही है। इस बातचीत में जिक्र है कि महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के बेटे और शिवसेना सांसद श्रीकांत शिंदे के जरिए जारांगे को 500 करोड़ रुपये दिए गए हैं।



जालना जिले के अंकुशनगर में पत्रकारों से बात करते हुए जारांगे ने कहा कुछ दिनों बाद, वे इस क्लिप को झूठा साबित करने की कोशिश करेंगे। वे सच को पचा नहीं पा रहे हैं और मेरे खिलाफ एक झूठा नैरेटिव फैला रहे हैं। उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे और मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस से जुड़े लोग मेरा पीछा कर रहे हैं और मेरे खिलाफ साजिश रच रहे हैं। जारांगे ने सवाल उठाया कि शिवसेना नेता रामदास कदम को वह मूल और पूरी रिकॉर्डिंग कैसे मिली। उन्होंने पूछा कि कदम को यह क्लिप किसने दी और इसका केवल एक हिस्सा ही जनता के सामने क्यों जारी किया गया।



Sanjay Sharma

editor.sanjaysharma
@Editor_SanjayS

जिद... सच की

हकीकत में अब तक नहीं बन पाया स्मार्ट सिस्टम

तूफान अणर्ब के कहर से देश के कई हिस्सों में तबाही मची है। शहरों का आधारभूत संरचना ध्वस्त हो गया है। स्मार्ट शहर की बात करने वाली सरकार की पोल इसमे खुल गई। विकास वैसा नहीं हो रहा जैसे दावे किए जा रहे हैं। वहीं स्मार्ट सिटी की योजना भी उतनी कारगर नहीं दिखाई दे रही है जितनी कागजों पर दिखाई जाती हे। एनडीए सरकार के 12 साल हो गए पर स्मार्ट शहर मात्र बाते ही रह गईं है। केंद्र से लेकर राज्य सरकारें इसके लिए योजनाएं बना रही हैं। पर दावों के बाद भी शहरों में अनियोजित विकास एक बहुत बड़ी समस्या है। अभी यूपी लगातार बारिश ने सरकार के दावे की कलई भी खोल दी। अब ऐसे में एकबार फिर शहरी विकास पर सभी सियासी दलों को बैठकर मंथन करना चाहिए। असल में स्मार्ट सिटी वह है, जहां नागरिकों को सुरक्षित सड़कें, भरोसेमंद पानी सीवेज व्यवस्था, प्रभावी कचरा प्रबंधन, सुगम यातायात और सुरक्षित सार्वजनिक स्थान मिलें। सिर्फ बड़े प्रोजेक्ट और स्मार्ट सिटी का नाम देने से शहर स्मार्ट नहीं बनेंगे।

राजस्थान में हाल में हुए नगरीय निकाय चुनाव में भाजपा ने 309 नगरीय निकायों में से सर्वाधिक 200 से ज्यादा जगहों पर बोर्ड बनाकर सफलता प्राप्त की है। इस परिणाम को राज्य के शहरी मतदाता की अपेक्षाओं और बदलती प्राथमिकताओं के संदर्भ में भी देखा जाना चाहिए। नगरीय निकाय चुनावों से पहले भाजपा ने संकल्प पत्र के माध्यम से शहरों के समग्र विकास का स्पष्ट रोडमैप जनता के सामने रखा है। अब सरकार की नैतिक जिम्मेदारी है कि संकल्प पत्र में किए प्रत्येक वादे को समयबद्ध तरीके से धरातल पर उतारते हुए जनता की कसौटी पर खरा उतरे। विश्व बैंक के आंकड़ों के अनुसार 2025 में भारत की शहरी आबादी करीब 35.7 प्रतिशत है। इसके बावजूद शहरों में अनियोजित विकास, जलभराव, अवैध कॉलोनियां, खराब सड़कें और कमजोर बुनियादी ढांचा आम शहरी नागरिक के लिए चुनौती बने हुए हैं। इस ओर सरकार को विशेष ध्यान देने की जरूरत है। अनियोजित शहरीकरण के कारण प्राकृतिक संपदा को हो रहे नुकसान पर जापान के क्यूशु विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों की एक अध्ययन रिपोर्ट के अनुसार भारत के आठ बड़े शहरों के विस्तार से करीब 210 करोड़ रुपए की प्राकृतिक संपदा नष्ट हुई, जिसमें जंगल, घास के मैदान और वेटलैंड्स शामिल हैं। वहीं, संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया में हर सप्ताह पेरिस के बराबर निर्माण हो रहा है।

“ एनडीए सरकार के 12 साल हो गए पर स्मार्ट शहर मात्र बाते ही रह गईं है। केंद्र से लेकर राज्य सरकारें इसके लिए योजनाएं बना रही हैं। पर दावों के बाद भी शहरों में अनियोजित विकास एक बहुत बड़ी समस्या है। अभी यूपी लगातार बारिश ने सरकार के दावे की कलई भी खोल दी।

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

फसल संरक्षण व सेहत सुरक्षा हो प्राथमिकता

ज्ञानेंद्र रावत

अलनीनो भयावह खतरे का सबब बनता जा रहा है। दुनिया के मौसम विज्ञानियों ने अलनीनो के खतरनाक स्तर को 'सुपर-डुपर अलनीनो' नाम दिया है। शिकागो विश्वविद्यालय के एनर्जी पॉलिसी इंस्टीट्यूट की हालिया रिपोर्ट के मुताबिक, सामान्य वर्षों की तुलना में सुपर-डुपर अलनीनो के कारण अगले छह महीनों में दुनिया भर में करीब 4.51 लाख अतिरिक्त मौतें हो सकती हैं। अलनीनो पहले से गर्म होती जलवायु पर अपना असर दिखा रहा है, जिससे आने वाले महीनों में तापमान के रिकॉर्ड टूटने की संभावना बढ़ रही है। इस बार फरवरी में ही गर्मी दस्तक दे सकती है। सुपर अलनीनो के प्रभाव से आने वाले महीनों में वैश्विक स्तर पर सतह का तापमान 1.2 डिग्री सेल्सियस तक अधिक रह सकता है। अनुमान है कि अगले 20 वर्षों तक तापमान का यही रुझान देखने को मिल सकता है। विश्व मौसम संगठन की हालिया चेतावनी के मुताबिक, अलनीनो फरवरी 2027 तक बना रह सकता है।

ऐसी स्थिति में इसका असर भारत में अगले मानसून की शुरुआत तक रहने की संभावना है। चिंता की बात यह है कि यह सर्दियों की बारिश और तापमान को भी प्रभावित कर सकता है। यही नहीं, दुनिया के कई हिस्सों में तापमान और बारिश के पैटर्न पर भी इसका असर पड़ सकता है। नतीजतन, कहीं सूखे की स्थिति बन सकती है, तो कहीं सामान्य से अधिक बारिश और बाढ़ का खतरा बढ़ सकता है। दरअसल, विश्व मौसम संगठन के पूर्वानुमान के मुताबिक, नवंबर महीने में तापमान के चरम पर पहुंचने की संभावना जताई गई थी। लेकिन अब प्रशांत महासागर में भूमध्य रेखा के पास समुद्र का तापमान सामान्य से तीन गुना अधिक है और इसमें तेजी से बढ़ोतरी की आशंका है। समुद्र की गहराई में भी कई हिस्सों में पानी सामान्य से आठ डिग्री तक अधिक गर्म पाया गया है, जिससे अलनीनो को और ताकत मिली है। वैज्ञानिकों का मानना है कि दुनिया के सभी भूभागों में इस साल नवंबर तक सामान्य से अधिक तापमान रहेगा। प्रशांत महासागर का पानी गर्म होने पर भारत की ओर आने वाली हवाओं के दबाव और उनकी दिशा में बदलाव आता है।

इससे बादलों की आवाजाही और बारिश का रास्ता भी बदल सकता है। यही अहम कारण है कि प्रशांत महासागर में होने वाला बदलाव भारत जैसे हजारों किलोमीटर दूर स्थित देशों के मौसम को भी प्रभावित करता है। मौसम विज्ञानियों के मुताबिक, अलनीनो का असर केवल मानसून तक सीमित नहीं



रहेगा। इसके मजबूत बने रहने पर सर्दियों में भी तापमान सामान्य से अधिक रहने की आशंका है। उत्तर भारत में सर्दियों के छोटा होने और फरवरी-मार्च में गर्मी बढ़ने का रुझान पहले से ही देखा जा रहा है। यही नहीं, पश्चिमी विक्षोभ, हिमालय में बर्फबारी और हिंद महासागर की स्थिति की भूमिका भी इसमें काफी महत्त्वपूर्ण होगी। वर्ष 2023-24 के मजबूत अलनीनो ने 2024 को दुनिया का सबसे गर्म साल बनाने में प्रमुख भूमिका निभाई थी। ठीक उसी तरह, इस साल भी तापमान का नया रिकॉर्ड बनने का खतरा बना हुआ है। संभावना है कि दिसंबर महीने में तापमान उच्च स्तर पर पहुंच जाएगा। इससे पहले अलनीनो की स्थिति और तीव्र होगी, जो चार डिग्री सेल्सियस तक पहुंच सकती है। गौरतलब है कि यह अब तक की सर्वाधिक तापमान वृद्धि होगी। इससे स्पष्ट है कि अलनीनो का दायरा लगातार बढ़ रहा है। इससे पहले 2015 में अधिकतम 2.6 डिग्री सेल्सियस की बढ़ोतरी का रिकॉर्ड दर्ज किया गया था। मौसम विज्ञानी रयान माउ का कहना है कि अलनीनो सर्दियों में अपनी अधिकतम शक्ति पर बना रहेगा और अमेरिका को छोड़कर हर जगह वैश्विक तापमान में बढ़ोतरी होगी। प्रभावित क्षेत्रों में तापमान सामान्य से 3.4 डिग्री सेल्सियस अधिक दर्ज किया गया है, जो इतिहास में दर्ज किसी भी पिछले अलनीनो से अधिक है। यह 1950 के बाद से दर्ज की गई सबसे शक्तिशाली मौसमी घटनाओं में से एक हो सकती है। दरअसल, अलनीनो की स्थिति में मानसून कमजोर और अनियमित रहता है। साथ ही, अधिक गर्मी पड़ने से मिट्टी में नमी कम हो जाती है, जिससे खरीफ की फसलों की पैदावार घटने की आशंका रहती है। खरीफ का सीजन सीधे तौर पर देश की खाद्य सुरक्षा से जुड़ा हुआ है। धान, मक्का, दालें और तिलहन जैसी प्रमुख फसलें इसी मौसम में बोई जाती हैं।

ऐसे में अलनीनो का खतरा केवल मौसम का मुद्दा नहीं है, बल्कि उत्पादन, खाद्य कीमतों और ग्रामीण अर्थव्यवस्था से भी जुड़ा हुआ है। इस स्थिति में सबसे बड़ी चिंता उन क्षेत्रों को लेकर है, जहां खेती अब भी बारिश पर निर्भर है। भारत अलनीनो के कारण सर्वाधिक जोखिम वाले देशों में शामिल है। क्लाइमेट ट्रेंड्स के मुताबिक, उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में अलनीनो और जलवायु परिवर्तन का संयुक्त प्रभाव खेती से जुड़े जोखिम बढ़ा रहा है।

डिजिटल बाजार का नया उत्पाद 'ताई चाई' चाल

डॉ. संजय वर्मा



मनुष्य हजारों वर्षों से पैदल चलता आया है। तीर्थयात्री चले, किसान चले, बौद्ध भिक्षु चले, गांधी और आंदोलनकारी चले। सुबह-सबेरे हमारे माता-पिता, चाचा-ताऊ, सबने पैदल चलकर अनंत दूरियां नापी हैं। हर सभ्यता ने पैदल चलने में शरीर के साथ मन को भी गति दी है। लेकिन इधर सोशल मीडिया यानी डिजिटल संसार में एक नई चाल सरपट दौड़ रही है। इंस्टाग्राम, फेसबुक और यूट्यूब पर अचानक 'ताई-चाई वॉकिंग' का ट्रेंड जंगल में आग की तरह फैल गया है। डिजिटल स्क्रीनों पर कहीं धीमे कदम बढ़ाते बुजुर्ग दिखते हैं, तो कहीं आकर्षक देहयष्टि वाले ट्रेनर। कुछेक जगहों पर इसके विज्ञापनों में इन्फ्लुएंसर इस चाल को वजन घटाने, पेट की चर्बी कम करने और बढ़ती उम्र को मात देने वाला करिश्माई तरीका बताकर बेच रहे हैं।

हमारे देश में भी खासकर प्रौढ़ और साठ पार की उम्र वाले लोगों के बीच इस चाल को लेकर दिलचस्पी बढ़ गई है। हाल में, सेहत के अंतरराष्ट्रीय जर्नल हार्वर्ड हेल्थ ने 'ताई-चाई वॉकिंग व्हाट इज़ इट एंड डज इट वर्क' शीर्षक से इस पर विस्तृत लेख छापकर और सनसनी फैला दी है। सवाल दिलचस्प है कि क्या दुनिया ने पैदल चलने का हकीकत में कोई नया तरीका खोज निकाला है या फिर सदियों पुरानी आदत पर सोशल मीडिया-प्रेरित बाजार ने एक नया लेबल चिपका दिया है। यूं ताई-चाई वॉकिंग का अपना एक इतिहास और प्रतिष्ठा है। यह चीन की सदियों पुरानी मार्शल आर्ट और माइंड-बॉडी की परंपरा में आने वाली एक शारीरिक गतिविधि है। इसमें शरीर की धीमी, नियंत्रित गति, संतुलन, श्वास और सजगता का महत्तव है। हार्वर्ड हेल्थ के मुताबिक, ताई-चाई वॉकिंग मूलत: पैदल चाल (फुट वॉक) को उसके सरलतम रूप में अपनाती है। सामान्य पैदल चाल में शरीर का मोमेंटम (गति) हमें आगे बढ़ाता है, जबकि ताई-चाई वॉकिंग में कदम जानबूझकर धीमे किए जाते हैं। पहले पैर आगे बढ़ाया जाता है, फिर शरीर का भार आहिस्ता से उस पैर पर स्थानांतरित किया जाता है। इसके बाद दूसरा पैर आगे बढ़ाते हुए यही प्रक्रिया दोहराई जाती है। इससे व्यक्ति अपने गुरुत्वीय केंद्र (सेंटर ऑफ ग्रैविटी), जमीन से पैरों के स्पर्श और शरीर के संतुलन के प्रति अधिक सजग होता है।

अर्थात यह केवल 'धीरे चलना' नहीं है, बल्कि इसके बायोमैकेनिक्स वास्तव में सामान्य पैदल चाल से कुछ अलग हैं। अध्ययनों में ताई-चाई वॉकिंग के दौरान सामान्य चाल की तुलना में घुटने और कूल्हे की गति, मांसपेशियों के संचालन और वजन के स्थानांतरण के अलग-अलग स्तर पाए गए हैं। पाया गया कि ताई-चाई वॉकिंग के दौरान व्यक्ति धीमी गति से पैदल चलता है और शरीर के भार को अधिक नियंत्रित तरीके से स्थानांतरित करता है। इसलिए इसे विशुद्ध 'मार्केटिंग फ्रॉड' कहना उतना ही गलत होगा, जितना इसे चमत्कारी व्यायाम मान लेना। ताई-चाई वॉकिंग के फायदों को लेकर साल 2024 में 18 क्लिनिकल ट्रायल्स का विवरण मिलता है, जिनमें 65 वर्ष से अधिक आयु के लोगों के शारीरिक संतुलन और सेहत में कुल मिलाकर सुधार अंकित किया गया था। इसी तरह के एक अन्य मेटा-विश्लेषण में 2,000 लोगों पर किए गए 28 परीक्षणों में पैदल चलने पर बेहतर संतुलन की बात सामने आई थी। लेकिन यहां एक अंतर है, जिसे सोशल मीडिया अक्सर गायब कर देता है। ताई-चाई पर उपलब्ध प्रमाण और सोशल मीडिया पर वायरल 'ताई-चाई वॉकिंग' कार्यक्रमों के प्रमाण एक ही चीज नहीं हैं।

इस बारे में हार्वर्ड हेल्थ ने भी चेतावनी दी है कि ताई-चाई वॉकिंग को बहुत तेजी से वजन घटाने या असाधारण मांसपेशियां बनाने के ऑनलाइन दावे भ्रम फैला सकते हैं। असल में, सामान्य पैदल चाल से ताई-चाई की तुलना कुछ दिलचस्प तस्वीरें पेश करती है। एक अध्ययन में 374 प्रौढ़ चीनी लोगों पर किए गए यादृच्छिक (रैंडम) ट्रायल में प्रतिभागियों के दो समूहों ने 12 हफ्ते तक प्रति सप्ताह पांच दिन, प्रतिदिन 45 मिनट अलग-अलग ताई-चाई और पैदल चाल का अभ्यास किया। ताई-चाई समूह का वजन करीब 0.50 किलोग्राम और सामान्य पैदल चाल वाले समूह का वजन 0.76 किलोग्राम कम हुआ। दोनों समूहों के लोगों की कमर के नाप और फास्टिंग ग्लूकोज के स्तर में सुधार हुआ। नतीजा यह निकला कि साधारण वॉकिंग किसी भी मामले में ताई-चाई वॉकिंग के सामने कमजोर, पुरानी या बेअसर साबित नहीं हुई। यही नहीं, इस शोध से जुड़े ऊर्जा-खपत के अध्ययन में अपनी क्षमताओं को समझते हुए की गई पैदल चाल की ऊर्जा लागत ताई-चाई के मुकाबले 46 प्रतिशत ज्यादा थी। इसलिए यदि कैलोरी खर्च को या कार्डियोवैस्कुलर व्यायाम को मानक माना जाए, तो यह मानने का कोई आधार नहीं है कि धीमी गति से की जाने वाली ताई-चाई वॉकिंग, व्यक्ति की क्षमता के हिसाब से ढाली गई तेज चाल से किसी मायने में श्रेष्ठ है।

यह विमर्श भारतीय संदर्भों में और भी रोचक हो जाता है। हमारे यहां रात्रि के भोजन के बाद टहलने की परंपरा बहुत पुरानी है। महाराष्ट्र में प्रचलित 'शतपावली' का शाब्दिक अर्थ ही है—भोजन के बाद सौ कदम चलना। इसके अतिरिक्त भारतीय जीवन-पद्धति में सुबह की सैर, संध्या भ्रमण और भोजनोपरांत धीमे-धीमे टहलना किसी फिटनेस ऐप का आविष्कार नहीं हैं। आधुनिक विज्ञान भी भोजन के बाद पैदल चलने के मूल विचार का समर्थन करता है। भोजन के बाद पैदल चलने को विज्ञान ने एक शारीरिक गतिविधि के रूप में दर्ज करते हुए पाया है कि इससे पोस्ट-मील ग्लूकोज को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। दरअसल, ताई-चाई एक बॉडी मैकेनिक्स है और इसमें नियंत्रित तरीके से वजन को काबू में रखने की कोशिश की जाती है।



दीपावाली पर पहले से बनाकर तैयार कर लें ये चार नाश्ते

दिवाली रोशनी, पटाखों और लक्ष्मी पूजन का त्योहार तो है ही लेकिन इस पर्व में स्वाद का भी महत्व है। भारतीय त्योहारों पर तरह-तरह के पारंपरिक और स्वादिष्ट पकवान बनाए जाते हैं, जिनका स्वाद पूरा परिवार, सगे संबंधी और दोस्त साथ मिलकर चखते हैं। त्योहार पूरा परिवार, रिश्तेदार और दोस्त एक दूसरे से मिलने उनके घर जाते हैं। ऐसे में दिवाली के पांच दिवसीय पर्व में सुबह के नाश्ते से लेकर लंच-डिनर और मेहमानों के लिए तरह तरह के व्यंजन परोसे जाते हैं। इसके अलावा त्योहार पर और भी बहुत सारे काम रहते हैं, इस कारण कई बार इतने सारे पकवान बनाना और तैयार होना थकावट भरा हो सकता है। इसलिए दिवाली के लिए कुछ स्वादिष्ट स्नैक्स पहले से भी बना कर रखे जा सकते हैं। यह कई दिनों तक बिना खराब हुए स्टोर किए जा सकते हैं। जो दिवाली पर आपके मेहमानों को जरूर पसंद आएंगी।



नमकीन सेव

हल्के मसालेदार और झटपट बनने वाले आलू सेव को दिवाली के स्नैक्स में जरूर शामिल करें। बच्चों से लेकर बड़ों तक सबको पसंद आता है। अगर आपके पास समय है और आपको कुकिंग का शौक है तो ऐसे नमकीन सेव तैयार करें। ऐसे महीन सेव का इस्तेमाल आप सेव पूरी, पापड़ी चाट और भेलपूरी बनाने में भी कर सकते हैं। ये ऐसे में खाने में अच्छे लगते हैं। वैसे तो नमकीन की प्रकार के होते हैं, चना दाल नमकीन से लेकर मसाला पीनट तक देखने को मिलती हैं। आलू सेव बनाने में बेहद ही आसान है और इसे बनाने के लिए आपको बाजार से भी सामग्री लाने की जरूरत नहीं हैं। इसे नमकीन को बनाने के बाद 15 से 20 दिनों तक आराम से स्टोर करके भी रख सकते हैं।

चिवड़ा नमकीन

दिवाली पर जब मेहमान घर पर मिलने आते हैं तो उनका स्वागत मिठाइयों से तो होता ही है, मगर उसमें साथ जब कुछ स्नैक्स भी परोसा दिया जाए तो मन खुश हो जाता है। दिवाली पर पोहे से तैयार नमकीन बनाएं। यह खट्टी-मीठी नमकीन खाने में बड़ी ही लाइट होती है, जिसे जितना भी खाओ मन नहीं भरता। इस लाजवाब स्नैक्स का नाम है नमकीन पोहे का चिवड़ा। यह नमकीन खाने में चटपटी लगती है, जिसमें मसाले, ड्राय फ्रूट्स, मखाना, सेव, नमक और चीनी आदि मिलाकर बनाया जाता है। अगर आपको या आपके परिवार में लोग तीखा खाना पसंद करते हैं तो आप इसमें हरी मिर्च को फ्राई कर के भी डाल सकती हैं।



नमकपारे

भारत का यह पारंपरिक स्नैक्स काफी लोकप्रिय है। इसे बनाना भी आसान होता है। करारे और हल्के नमकीन नमकपारे दिवाली की पारंपरिक रेसिपी हैं। साथ ही मठरी भी दिवाली स्नैक्स लिस्ट की शान होती है। इन दोनों को बनाने के लिए लगभग एक ही तरह की सामग्री चाहिए। मैदा, सूजी और घी से तैयार करके नमकपारे और खसखस मठरी को एयरटाइट डिब्बे में हफ्तों रखा जा सकता है। यह चाय के साथ मेहमानों के सामने परोसने के लिए परफेक्ट है।

चकली

दक्षिण भारत से लेकर उत्तर भारत तक लोकप्रिय चकली बेसन और मक्के या चावल के आटे से बनाई जाती है। इसका स्वाद कुरकुरा और मसालेदार होता है। इसे बनाने में तिल का इस्तेमाल भी किया जाता है। ऐसे में आप पहले से इसे बनाकर भी स्टोर कर सकते हैं। ये काफी दिन तक सही रहती है। जो शाम की चाय के साथ हमेशा इन्हें खाने को दे सकते है। क्योंकि चकली एक स्वादिष्ट नाश्ता है, इसे बनाना आसान है और यह बहुत स्वादिष्ट होता है। यह बेक्ड चकली रेसिपी पौष्टिक रागी के आटे से बनाई गई है, जो इसे रेगुलर आटे के बजाय एक स्वस्थ और बेहतर विकल्प बनाती है।



हंसना मना है

पप्पू परेशान था... गप्पू ने पूछा- क्या हुआ? पप्पू - यार लेटर से धमकी मिली है कि मेरी बीवी से इश्क बंद कर दो, नहीं तो जान से मार दूंगा! गप्पू - ठीक तो है, बंद कर दो! पप्पू - लेटर गुमनाम है, समझ नहीं पा रहा हूं किसकी बीवी से इश्क बंद करना है...

लड़की ने घबराकर मायके फोन किया... लड़की - मां, मेरी रात में उनसे लड़ाई हो गई! मां - कोई बात नहीं बेटी, पति-पत्नी के बीच लड़ाई होती रहती है.. लड़की - अरे वो सब तो ठीक है, लेकिन अब ये बताओ कि लाश का क्या करना है... यह सुनकर मां बेहोश...

पत्नी - खिड़की पर परदे लगवा दो, नया पड़ोसी मुझे देखने की कोशिश करता है! पति - एक बार उसे ठीक से देख लेने दो, वो खुद ही परदे लगवा लेगा... फिर हुई पतिदेव की धुनाई...

पत्नी- अगर मैं खो गई तो तुम क्या करोगे... पति- अखबार में इश्तेहार दूंगा.. पत्नी - तुम कितने अच्छे हो, क्या लिखोगे... पति- जिसको मिले उसकी...

चिंटू - यार तूने इतने छोटे-छोटे बाल क्यों कटवाए... पप्पू - नाई के पास तीन रुपये खुल्ले नहीं थे, तो मैं बोला- तीन रुपये के और काट दे...

कहानी | शिक्षा पर विचार

स्वामी विवेकानंद जी का आदर्शों से भरा जीवन हम सभी को प्रेरणा देता है। उनके उच्च विचार न केवल हमारे जीवन में नई ऊर्जा का संचार करते हैं साथ ही हमारा मार्गदर्शन भी करते हैं। वर्तमान स्थिति को देखते हुए हमें उनके शिक्षा संबंधी विचार बहुत याद आते हैं। स्वामी जी मानते थे कि सही शिक्षा के अभाव के कारण ही हमारा देश अभी तक पूर्ण विकसित नहीं हो पाया है। स्वामीजी चाहते थे कि शिक्षा प्रणाली ऐसी हो जो युवाओं के चरित्र का निर्माण करे, उनको जीवन संघर्ष के लिए तैयार करे। उनका मानना था कि सिर्फ किताबें पढ़ना शिक्षा नहीं है, बल्कि उनसे ज्ञान प्राप्त करना और उस ज्ञान का प्रयोग जीवन में करना वास्तविक शिक्षा है। स्वामी जी के मत अनुसार वर्तमान शिक्षा प्रणाली से सिर्फ मजदूर तैयार हो रहें हैं, जबकि वे चाहते थे कि शिक्षा ऐसी हो जिससे बच्चे आत्मनिर्भर बने और कमाई के साधन स्वयं तैयार करें। स्वामी जी युवओं में अनंत साहस और शक्ति का संचार करना चाहते थे। उनका मानना था कि बेहतर समाज के निर्माण के लिए युवाओं का सही मार्गदर्शन जरूरी है। इसीलिए उन्होंने शिक्षा को बहुत महत्व दिया। उनका मत था कि हर बालक में कुछ न कुछ संभावनाएं अवश्य होती हैं, जरूरत है तो बस उसे पहचानने की और विकसित करने की। जिससे एक निडर, साहसी और आत्मनिर्भर चरित्रवान युवा का निर्माण हो सके। ऐसे में जब देश का युवा शक्तिशाली और बलवान होगा तो अपने आप ही विकासशील और आत्मनिर्भर देश का निर्माण होगा। इसीलिए स्वामी जी का मानना था कि वास्तविक शिक्षा वो है जो व्यक्ति की क्षमताओं को अभिव्यक्त कर उसे कामयाब बनाती है।

कहानी से सीख : तो इस प्रकार स्वामी जी के शिक्षा सम्बंधी विचार ने हमें बताया कि हमारा असल ज्ञान वो है जो हमें जीवन में सफल और स्वतंत्र बनाए, न कि वो जो हमें गुलामी की ओर ले जाए। ये वास्तविक ज्ञान हम में ही मौजूद होता है। बस उसे पहचान कर विकसित करने की जरूरत है।

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



सप्ताह की शुरुआत में कार्यस्थल पर नई जिम्मेदारी मिलेगी। व्यावसायिक योजनाओं में प्रगति होगी, लाभ के योग हैं। माता-पिता का सहयोग और आशीर्वाद प्राप्त होगा।

वृषभ



दफ्तर में सहकर्मियों के साथ तालमेल अच्छा रहेगा। व्यापार में नए सौदे तय हो सकते हैं, मुनाफा होगा। जीवनसाथी के साथ समय बिताने का अवसर मिलेगा।

मिथुन



कार्यक्षेत्र में आपकी बुद्धिमत्ता और मेहनत की तारीफ होगी। व्यवसायिक गतिविधियां सुचारू रूप से चलेंगी। पारिवारिक माहौल खुशनुमा और आनंददायक रहेगा।

कर्क



दफ्तर के कामों में जल्दबाजी से बचें, ध्यान से काम करें। व्यापारिक फैसलों में वरिष्ठों की सलाह लें। परिजनों के साथ किसी बात को लेकर बहस से बचें।

सिंह



नेतृत्व क्षमता के बल पर कार्यस्थल पर सफलता मिलेगी। व्यापार में नए निवेश के लिए दिन अनुकूल है। मित्रों और प्रियजनों का पूरा सहयोग मिलेगा।

कन्या



दफ्तर में आपकी कार्यशैली से अधिकारी प्रसन्न रहेंगे। व्यापार में विस्तार की योजनाएं फलीभूत होंगी। परिवार के साथ धार्मिक यात्रा या कार्यक्रम का योग है।

तुला



कार्यस्थल पर नई संभावनाएं बनेंगी, दिन अच्छा रहेगा। साझेदारी के व्यवसाय में मनमुताबिक सफलता मिलेगी। दांपत्य जीवन में प्रेम और मधुरता बढ़ेगी।

वृश्चिक



कार्यक्षेत्र में विरोधी परास्त होंगे, आपका प्रभाव बढ़ेगा। व्यापारिक सौदों में सावधानी और समझदारी बरतें। पारिवारिक मामलों में धैर्य और संयम बनाए रखें।

धनु



बौद्धिक कार्यों में बड़ी सफलता और प्रशंसा मिलेगी। नया काम शुरू करने के लिए समय बहुत अच्छा है। संतान पक्ष से शुभ समाचार मिलने से खुशी होगी।

मकर



कार्यस्थल पर अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ सकती है। व्यापारिक लेन-देन में लिखा-पढ़ी स्पष्ट रखें। घर-परिवार के सदस्यों के साथ तालमेल बेहतर होगा।

कुम्भ

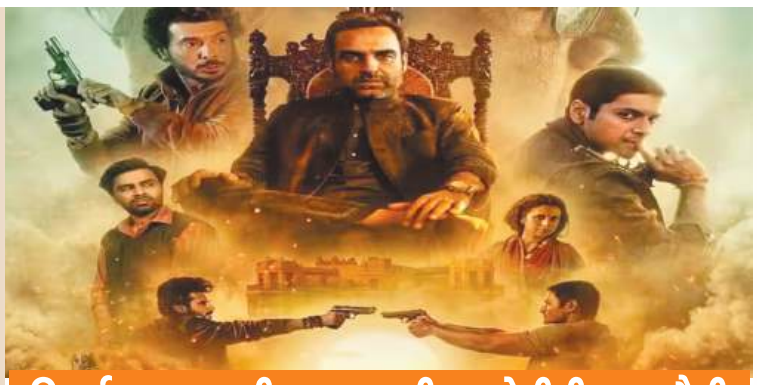


सूझबूझ से कठिन कार्य भी आसानी से पूरे कर लेंगे। व्यापार में नए अवसरों से बड़ा फायदा हो सकता है। भाई-बहनों का सहयोग मिलेगा, रिश्ते मजबूत होंगे।

मीन

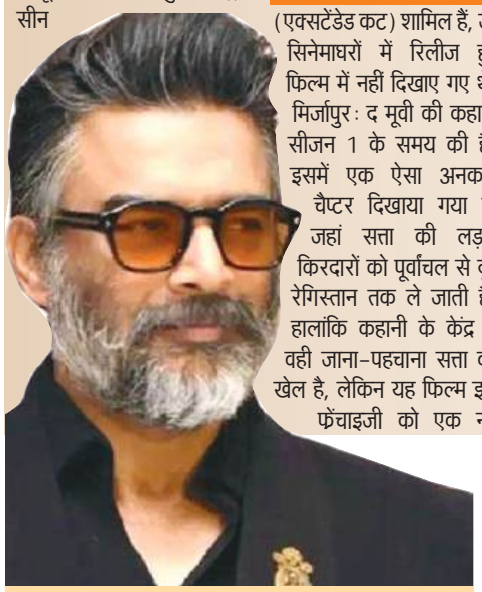


दफ्तर में आपके सुझावों को प्राथमिकता मिलेगी। व्यापारिक गतिविधियों में तेजी आएगी, लाभ बढ़ेगा। पारिवारिक वातावरण शांतिपूर्ण और सुखद रहेगा।



मिर्जापुरः द मूवी एक्स्ट्रा सीन ओटीटी पर लौटी

मिर्जापुर की दुनिया एक बार फिर स्क्रीन पर लौट आई है, और इस बार फैंस के लिए कुछ खास है। सिनेमाघरों में रिलीज होने के बाद, मिर्जापुरः द मूवी ओटीटी पर आ चुकी है। इसमें वे जाने-पहचाने चेहरे, सत्ता के लिए संघर्ष और आपसी दुश्मनी फिर से देखने को मिलेगी, जिसने दर्शकों को इस फ्रेंचाइजी से बांधे रखा है। फैंस के लिए एक और अच्छी खबर यह है कि ओटीटी पर मौजूद इस वर्जन में कुछ एक्स्ट्रा सीन (एक्सटेंडेड कट) शामिल हैं, जो सिनेमाघरों में रिलीज हुई फिल्म में नहीं दिखाए गए थे। मिर्जापुरः द मूवी की कहानी सीजन 1 के समय की है। इसमें एक ऐसा अनकहा चैप्टर दिखाया गया है, जहां सत्ता की लड़ाई किरदारों को पूर्वांचल से दूर रेगिस्तान तक ले जाती है। हालांकि कहानी के केंद्र में वही जाना-पहचाना सत्ता का खेल है, लेकिन यह फिल्म इस फ्रेंचाइजी को एक नई जगह पर ले जाती है। प्राइम वीडियो पर मौजूद इसका एक्सटेंडेड वर्जन दर्शकों को इसे देखने के लिए कुछ और वजहें भी देता है।इसमें कुछ ऐसे सीन शामिल हैं जो पहले कभी नहीं देखे गए और जिन्हें सिनेमाघरों में दिखाई गई फिल्म में नहीं रखा गया था। इस तरह, यह मिर्जापुर की दुनिया से जुड़ा कुछ अतिरिक्त फुटेज पेश करती है। सिनेमाघरों में यह फिल्म (एडल्ट) रेटेड थी और इसकी अवधि 3 घंटे 17 मिनट थी। वहीं, प्राइम वीडियो पर मौजूद इसके एक्सटेंडेड कट की अवधि 3 घंटे 31 मिनट है। 30 अक्टूबर को फिल्म प्राइम वीडियो पर आ गई है। निर्देशक गुरमीत सिंह ने स्ट्रीमिंग प्रीमियर के जरिए इस फिल्म को ज्यादा से ज्यादा दर्शकों तक पहुंचाने को लेकर अपना उत्साह जाहिर किया। उन्होंने कहा, मूवी के साथ हमारा मकसद एक ऐसी दुनिया को, जिसे दर्शक पहले से ही बहुत अच्छी तरह जानते हैं, एक बड़े कैनवस पर पेश करना था।



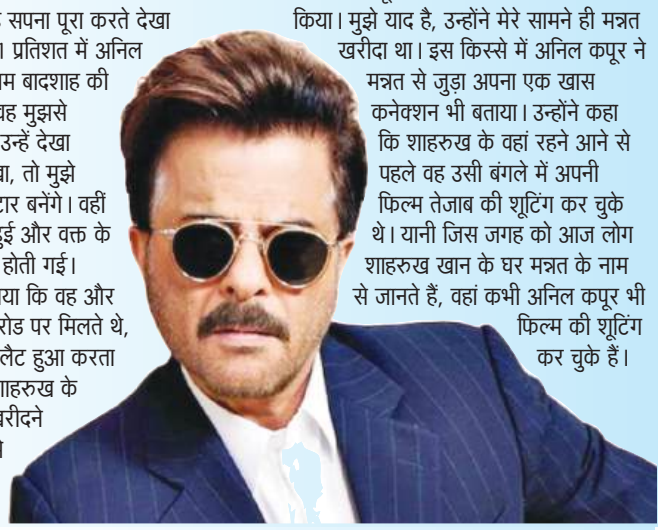
आर माधवन अब हॉरर फिल्म में आएंगे नजर

आर माधवन ऐसे अभिनेता हैं जो हर तरह के किरदार निभाते हैं। खास बात यह है कि वह हर किरदार में पूरी तरह से ढल जाते हैं। उन्होंने फिल्म शैतान में अपने अभिनय से दर्शकों के रोंगटे खड़े कर दिए थे। अब वह विशाल फुरिया की अपकमिंग फिल्म के साथ हॉरर जॉनर में वापसी करने जा रहे हैं। माधवन के साथ काम करने पर विशाल ने कहा, माधवन सर हमेशा से मेरी पहली और इकलौती पसंद थे। मैं बहुत खुश हूं कि वह इस प्रोजेक्ट से जुड़ गए हैं। उन्होंने अभी से फिल्म की दुनिया में ढलना शुरू कर दिया है। वह कल्ट क्लासिक भारतीय हॉरर फिल्म के असली हॉरर स्टार हैं। यह मेरी अब तक की पसंदीदा फिल्मों में से एक है। उनका अनुभव और गंभीर हॉरर की उनकी समझ बहुत ही खास है। इस फिल्म के लिए मुझे उनसे बेहतर कोई और नहीं सूझा। उन्होंने आगे कहा, माधवन सर के पास एक लेखक, निर्देशक और निर्माता के रूप में वर्षों का अनुभव है, इसलिए इस फिल्म में उनका हमारे साथ होना वाकई बहुत खास है। हम मिलकर कुछ ऐसा बनाना चाहते हैं जो दर्शकों ने भारतीय हॉरर फिल्मों में पहले कभी न देखा हो। एक ऐसा डर जो सीधे उनके रोंगटे खड़े कर दे! अभी तक बिना नाम वाली इस फिल्म के बारे में बाकी जानकारी का इंतजार है। इस प्रोजेक्ट को रोहित रंजन के फॉस्टलिट प्रोडक्शन लिमिटेड के बैनर तले प्रोड्यूस किया जाएगा। फिल्म शैतान 8 मार्च 2024 को रिलीज हुई थी। इसमें अजय देवगन, आर माधवन और ज्योतिका थीं। आर माधवन ने इसमें खलनायक वनराज का किरदार निभाया था। विशाल फुरिया मुख्य रूप से काजोल अभिनीत फिल्म मां को निर्देशित करने के लिए जाने जाते हैं। इसमें काजोल, इंद्रनील सेनगुप्ता और खेरिन शर्मा शर्मा थे।

अनिल कपूर ने सुनाया मन्नत का किस्सा

बोले- यहीं तेजाब की शूटिंग की, मैंने शाहरुख की आंखों में देखा था सपना

बॉलीवुड के किंग खान शाहरुख खान का घर मन्नत आज किसी पहचान का मोहताज नहीं है। मुंबई में समुद्र के सामने बना यह आलीशान बंगला शाहरुख के फैंस के लिए भी किसी सपने से कम नहीं है। हाल ही में एक्टर अनिल कपूर ने मन्नत से जुड़ा दिलचस्प किस्सा सुनाया। उन्होंने बताया कि शाहरुख का सपना समुद्र के किनारे अपना एक शानदार घर बनाने का था और उन्होंने अपनी आंखों के सामने उन्हें यह सपना पूरा करते देखा था। शो इंडिया के टॉप 1 प्रतिशत में अनिल कपूर बताते हैं कि मैं बेनाम बादशाह की शूटिंग कर रहा था, तब वह मुझसे मिलने आए थे। जब मैंने उन्हें देखा और उनकी आंखों में देखा, तो मुझे लगा कि वह बहुत बड़े स्टार बनेंगे। वहीं से हमारी जान-पहचान हुई और वक्त के साथ हमारी दोस्ती गहरी होती गई। अनिल कपूर ने आगे बताया कि वह और शाहरुख अक्सर कार्टर रोड पर मिलते थे, जहां शाहरुख का एक फ्लैट हुआ करता था। इसी दौरान उन्होंने शाहरुख के समुद्र के सामने बंगला खरीदने के सपने को भी करीब से देखा। अनिल ने कहा, हम अक्सर कार्टर रोड पर मिलते थे, जहां उनका एक फ्लैट था। उनका भी सपना था कि समुद्र के सामने एक शानदार बंगला हो, और उन्होंने वह सपना पूरा किया। मुझे याद है, उन्होंने मेरे सामने ही मन्नत खरीदा था। इस किस्से में अनिल कपूर ने मन्नत से जुड़ा अपना एक खास कनेक्शन भी बताया। उन्होंने कहा कि शाहरुख के वहां रहने आने से पहले वह उसी बंगले में अपनी फिल्म तेजाब की शूटिंग कर चुके थे। यानी जिस जगह को आज लोग शाहरुख खान के घर मन्नत के नाम से जानते हैं, वहां कभी अनिल कपूर भी फिल्म की शूटिंग कर चुके हैं।



करीना के साथ पहली बार नजर आईं मीरा

तीसरे बच्चे को लेकर राजपूत बोलीं- बिल्कुल नहीं, हमारा परिवार पूरा हो चुका है

बॉलीवुड में कुछ रिश्ते खत्म होने के बाद भी काफी चर्चा में रहे हैं और इनमें से एक करीना और शाहिद का रिश्ता है। अक्सर जब फिल्मी दुनिया में रिलेशनशिप की बात आती है तो इन सितारों को भी जरूर याद किया जाता है। हालांकि, दोनों अब अपनी-अपनी राह में आगे बढ़ चुके हैं और इनकी अपनी फैमिली है। हाल ही में करीना के चैट शो पर शाहिद की पत्नी मारी राजपूत पहुंचीं, जहां उन्होंने पर्सनल लाइफ के बारे में कई सवाल पूछे। इसी शो पर करीना ने मीरा से मदरहुड को लेकर भी सवाल किया। ये पहला मौका है जब करीना और मीरा एकसाथ किसी शो पर नजर आई हैं। मीरा राजपूत ने परिवार बढ़ाने की अटकलों पर विराम लगा दिया है। मीरा ने कहा है कि वह और शाहिद अब तीसरा बच्चा नहीं चाहते और उनका परिवार पूरा है। शो के आने वाले एपिसोड के प्रोमो में मीरा और करीना के बीच हुई मजेदार बातचीत की झलक देखने को मिली। प्रोमो में करीना ने मीरा से पूछा कि उन्होंने अपने बारे में अब तक की सबसे अजीब अफवाह कौन-सी सुनी है? इस पर मीरा ने बताया कि उनके और शाहिद के तीसरे बच्चे को लेकर अक्सर अटकलें लगाई जाती हैं। मीरा का जवाब सुनकर करीना ने मजाकिया अंदाज में कहा, हो भी सकता है। इस पर मीरा ने तुरंत जवाब दिया, बिल्कुल नहीं, हमारा परिवार पूरा हो चुका है। इससे पहले करीना ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर शो के सेट से मीरा के साथ एक तस्वीर भी शेयर की थी और उन्हें एक प्यारी इंसान बताया था। मीरा ने करीना की पोस्ट को रीशेयर करते हुए उन्हें शो में बुलाने के लिए धन्यवाद दिया। मीरा राजपूत ने बताया कि कम उम्र में मां बनने पर उनका कैसा अनुभव रहा। जब उनसे करीना ने सवाल किया कि क्या वो जिंदगी में किसी दूसरे स्टेज पर मां बनना पसंद करतीं? तो इसपर मीरा ने कहा कि वो अपनी जर्नी में कोई भी बदलाव नहीं चाहतीं।मीरा ने मदरहुड पर जवाब देते हुए कहा, मुझे ऐसा नहीं लगता। आप चाहे किसी भी स्टेज पर हों, मदरहुड एक चैलेंज है। आपके और मेरे बच्चे अलग-अलग स्टेज पर हुए हैं लेकिन मुझे यकीन है कि हम दोनों ने उन चैलेंज का सामना किया है। बच्चों को पालने-पोसने में, ओवरव्हेल्म्ड महसूस करना और मुझे लगता है कि उस समय जिस चीज ने मेरी सबसे अधिक मदद की, वह यह थी कि मेरे पास शाहिद थे जो बहुत सपोर्टिव थे।



पंजाबियों को लड़ना मत सिखाओ : दिलजीत दोसांझ

सिंगर ने सीजेपी पर साधा निशाना, बोले- चुप हूं चुप ही रहने दो

नई दिल्ली में दिलजीत दोसांझ का कॉन्सर्ट आयोजित हुआ। यहां हजारों फैंस की भीड़ उमड़ी, जो पंजाबी सिंगर के गानों पर झूमकर नाचे। दिलजीत दोसांझ ने अपने चिर-परिचित अंदाज में परफॉर्मेंस देकर रंग जमा दिया। फिर, बीच कॉन्सर्ट में ही वे कॉकरोच जनता पार्टी (सीजेपी) पर भी निशाना साधते नजर आए। दिलजीत दोसांझ का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। इसमें वे कहते नजर आ रहे हैं, पंजाबियों को मत सिखाओ कि लड़ाईयां कैसे लड़ी जाती हैं। दिलजीत ने अपने मैं एक कलाकार हूं ब्रो वाले बयान पर भी चुप्पी तोड़ी। दिलजीत ने किसी का नाम नहीं लिया, मगर इसे दिपके द्वारा की गई दिलजीत की आलोचना से जोड़कर देखा जा रहा है। पंजाबी सिंगर का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। नीट परीक्षा लीक मामले को लेकर सीजेपी ने प्रदर्शन किया था। उसी दौरान एक फैन ने विरोध-प्रदर्शनों पर दिलजीत की राय पूछी थी। उस दौरान सिंगर ने कहा था, मैं सिर्फ एक कलाकार हूं भाई। मुझे इससे दूर रखो। इसके बाद अभिजीत दिपके ने दिलजीत की आलोचना की थी। दिपके ने सीजेपी प्रोटेस्ट के दौरान मंच से कहा था, आना पड़ता है ब्रो... नहीं तो आपकी फिल्में बैन हो जाती हैं। उन्होंने दिलजीत की फिल्म सतलुज विवाद से जोड़कर यह कटाक्ष किया था। इसी पर अब दिलजीत ने अपने दिल्ली कॉन्सर्ट में प्रतिक्रिया दी है। दिलजीत दोसांझ ने सीजेपी या दिपके किसी का भी नाम नहीं लिया है। मगर, वे कहते दिखे हैं, मैं कलाकार हूं। आप सभी से प्यार करता हूं। मैं चुप हूं तो मुझे चुप ही रहने दो। मैं आप सब का सपोर्ट करता हूं, लेकिन पंजाबियों को यह मत सिखाओ कि कैसे लड़ा जाता है। दिलजीत के इस जवाब के बाद अभिजीत दिपके ने भी रिएक्शन दिया है। अभिजीत दिपके ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से एक पोस्ट शेयर किया है। वे दिलजीत की तारीफ करते नजर आए हैं। साथ ही बताया कि वे खुद उनके फैन हैं और उनके कॉन्सर्ट में उपस्थिति दर्ज करा चुके हैं। दिपके ने लिखा है, आपने अपनी जड़ों से जुड़े रहते हुए भारत को वैश्विक मंच तक पहुंचाया है। आपकी हिम्मत और ईमानदारी का मैं हमेशा से फैन रहा हूं। मुझे लगता है कि आपका कमेंट मुझे ज्यादा बुरा लगा, क्योंकि मैंने हमेशा ही आपका बहुत सम्मान किया है। लेकिन एक मतभेद आपके प्रति मेरे सम्मान और प्यार को कम नहीं कर देती। पा जी, छोटा भाई समझ के मिट्टी पाओ।



तुण्डारे बाबा मंदिर के संरक्षण का शुभारम्भ

झाड़ियों में दबी विरासत को मिली नई सांस

» अधिवक्ता एवं समाजिक कार्यकर्ता सैय्यद मोहम्मद हैदर रिज़वी के प्रयासों से सीतापुर के ऊंचगांव में पुरातात्विक धरोहर को बचाने की पहल शुरू

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। इतिहास जब उपेक्षा की झाड़ियों में गुम होने लगे विरासत पर अतिक्रमण के साये मंडराने लगें और पुरखों की निशानियां समय की धूल में दबने लगें तब उन्हें बचाने की लड़ाई सिर्फ पत्थरों को बचाने की लड़ाई नहीं रह जाती। यह अपनी ऐतिहासिक स्मृति सांस्कृतिक पहचान और आने वाली पीढ़ियों के प्रति जिम्मेदारी का सवाल बन जाती है। सीतापुर के महमूदाबाद तहसील स्थित ऊंचगांव के प्राचीन तुण्डारे बाबा मंदिर के संरक्षण की शुरुआत इसी दृष्टि से महत्वपूर्ण है। वर्षों से उपेक्षा और झाड़ियों से घिरे इस ऐतिहासिक स्थल पर अब भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण ने आवश्यक अनुमतियां प्राप्त होने के बाद वैज्ञानिक साफ-सफाई और संरक्षण संबंधी कार्य प्रारम्भ कर दिया है।

इस पहल के पीछे लखनऊ के अधिवक्ता और विरासत संरक्षण के क्षेत्र में सक्रिय सामाजिक कार्यकर्ता सैय्यद मोहम्मद हैदर रिज़वी के निरंतर प्रयास रहे हैं। पत्राचार से लेकर जनप्रतिनिधियों से संवाद और सूचना का अधिकार अधिनियम के माध्यम से जानकारी जुटाने तक, उन्होंने इस भूले-बिसरे स्मारक का विषय संबंधित अधिकारियों के समक्ष लगातार उठाया। अब संरक्षण प्रक्रिया का आरम्भ उन प्रयासों के लिए एक महत्वपूर्ण पड़ाव है।



1955-56 के उत्खनन में सामने आया था स्थल

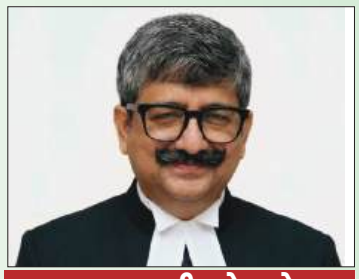
उपलब्ध अभिलेखों के अनुसार, तुण्डारे बाबा मंदिर का यह स्थल वर्ष 1955-56 में हुए उत्खनन के दौरान प्रकाश में आया था। पुरातात्विक महत्व से जुड़े इस स्थल पर समय के साथ उपेक्षा और झाड़ियों का विस्तार होता गया। ऐतिहासिक महत्व रखने वाली धरोहरों के सामने सबसे बड़ी चुनौती यही होती है कि समय रहते उनकी पहचान, सुरक्षा और संरक्षण के लिए प्रभावी कदम उठाए जाएं। एएसआई द्वारा संरक्षण संबंधी कार्रवाई शुरू होना इस दिशा में महत्वपूर्ण पहल है। वैज्ञानिक तरीके से साफ-सफाई और संरक्षण कार्य से स्थल की स्थिति को समझने तथा उसकी ऐतिहासिक विशेषताओं को सुरक्षित रखने में सहायता मिल सकती है। हालांकि, धरोहर के इतिहास, काल निर्धारण और पुरातात्विक विशेषताओं से जुड़े निष्कर्ष प्रमाणित अभिलेखों एवं विशेषज्ञों के अध्ययन के आधार पर ही सामने आने चाहिए।



सामाजिक जिम्मेदारी और साझा विरासत व सद्भाव का सवाल



रिज़वी का मानना है कि विरासत का संरक्षण केवल प्राचीन ईंटों और पत्थरों को बचाना नहीं, बल्कि समाज की साझा सांस्कृतिक स्मृतियों और इतिहास को सुरक्षित रखना भी है। किसी ऐतिहासिक स्थल का महत्व उसकी स्थापत्य विशेषताओं तक सीमित नहीं होता, वह स्थानीय समाज की स्मृतियों, परंपराओं और ऐतिहासिक पहचान से भी जुड़ा होता है। तुण्डारे बाबा मंदिर का संरक्षण क्षेत्र की ऐतिहासिक धरोहर को नई पहचान देने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बन सकता है। इससे स्थानीय लोगों में अपनी विरासत के प्रति जागरूकता बढ़ाने और आने वाली पीढ़ियों को इतिहास से जोड़ने का अवसर भी मिलेगा।



एक स्मारक की खोज से शुरू हुई विरासत बचाने की मुहिम

सैय्यद मोहम्मद हैदर रिज़वी ने बताया कि खैराबाद, सीतापुर स्थित मक्का दर्जा स्मारक के संरक्षण के प्रयासों के दौरान उन्हें तुण्डारे बाबा मंदिर के बारे में जानकारी मिली। इसके बाद उन्होंने इस स्थल की स्थिति और संरक्षण की आवश्यकता को लेकर संबंधित अधिकारियों तक बात पहुंचाने के प्रयास किए। लगातार पत्राचार, जनप्रतिनिधियों से संवाद और सूचना का अधिकार अधिनियम के उपयोग के जरिए उन्होंने इस विषय को आगे बढ़ाया। यह घटनाक्रम बताता है कि ऐतिहासिक धरोहरों के संरक्षण में जागरूक नागरिकों की भूमिका कितनी महत्वपूर्ण हो सकती है। सरकारी विभागों के अधिकार क्षेत्र में आने वाले संरक्षण कार्यों को गति देने के लिए नागरिकों की पहल, अभिलेखों की पड़ताल और निरंतर संवाद कई बार उपेक्षित विषयों को फिर से चर्चा में ला सकते हैं।

एएसआई ने शुरू कराया वैज्ञानिक साफ-सफाई और संरक्षण कार्य

विरासत बचेगी, तभी इतिहास की कड़ी आगे बढ़ेगी

तुण्डारे बाबा मंदिर में संरक्षण कार्य की शुरुआत एक उम्मीद जगाती है कि उपेक्षित ऐतिहासिक स्थलों की पहचान कर उन्हें सुरक्षित रखने के प्रयास निरंतर आगे बढ़ेंगे। अब महत्वपूर्ण होगा कि संरक्षण कार्य विशेषज्ञों की देखरेख में निर्धारित मानकों के अनुरूप आगे बढ़े और स्थल के ऐतिहासिक महत्व से संबंधित प्रमाणित जानकारी भी सार्वजनिक रूप से उपलब्ध हो।

मोदी कहीं नहीं जाएंगे का नारा बीजेपी का अहंकार : सौरव दास

» सीजेपी नेता ने स्मृति ईरानी पर साधा निशाना

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। पूर्व केंद्रीय मंत्री और बीजेपी नेता स्मृति ईरानी की एक पोस्ट को लेकर कॉकरोच जनता पार्टी के नेता सौरव दास ने बीजेपी पर निशाना साधा है, दास ने मोदी कहीं नहीं जाएंगे के नारे को बीजेपी का अहंकार बताया है, बीजेपी अपनी रैलियों में आजकल इसी नारे का इस्तेमाल कर रही है। सौरव दास ने लिखा, मोदी जी कहीं नहीं जाएंगे। यह किसी नेता द्वारा खुद को लेकर दिखाया गया सबसे बड़ा अहंकार है और लोग इसे नापसंद करते हैं, उन्होंने कहा कि यह गहरी हताशा, भारी डर और हमेशा सत्ता में बने रहने की एक खतरनाक लालसा को उजागर करता है।



बीजेपी नेता स्मृति ईरानी ने रविवार को एक्स पर एक फोटो पोस्ट की थी, जिसमें वो बीजेपी अध्यक्ष नितिन नवीन और केंद्रीय मंत्री जयंत चौधरी के साथ दिख रही हैं. इस फोटो में बीजेपी अध्यक्ष अपने हाथ में एक पोस्टर पकड़े नजर आ रहे हैं. जिस पर लिखा है कि मोदी जी कहीं नहीं जाएंगे। बीजेपी के इसी नारे पर अब सीजेपी आपत्ति जता रही है. सीजेपी नेताओं ने बीजेपी के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है. ये भी बता दें कि कॉकरोच जनता पार्टी ने रविवार को दिल्ली में हुई इंडिया गठबंधन की रैली को शुरुआत में समर्थन दिया था. साथ ही ये भी बताया था कि सीजेपी का शीर्ष नेतृत्व इस रैली में शामिल नहीं होगा, लेकिन इसे समर्थन देना जारी रखेगा।

जान दे देंगे, लेकिन झुकेंगे नहीं : ममता

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। दिल्ली के रामलीला मैदान में इंडी गठबंधन ने वोट चोरी और एसआईआर के विरोध में विशाल रैली की। इस दौरान विपक्षी नेताओं ने केंद्र सरकार और मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार पर निशाना साधा। उन्होंने सत्ताधारी दल पर लोकतांत्रिक संस्थाओं को कमजोर करने और चुनावी प्रक्रिया में हेरफेर करने के आरोप लगाए। पश्चिम बंगाल की पूर्व मुख्यमंत्री ममता बनर्जी और समाजवादी पार्टी के मुखिया अखिलेश यादव ने अपने संबोधन में सरकार और चुनाव आयोग पर सवाल उठाए।

ममता बनर्जी ने भाजपा पर पश्चिम बंगाल में चुनावी प्रक्रिया को प्रभावित करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि बंगाल एसआईआर का शिकार बना है, लेकिन उनकी पार्टी और राज्य की जनता इसके आगे झुकने वाली नहीं है। मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार पर निशाना साधते हुए ममता ने कहा, ज्ञानेश, तुम कब गायब होगे? उन्होंने सवाल उठाया कि चुनाव आयोग किस तरह सत्ताधारी दल के पक्ष में काम कर रहा है। अनियमितताओं और भ्रष्टाचार के गंभीर आरोप लगाए। उन्होंने कहा, उन्होंने क्या नहीं लूटा है? उन्होंने राम जन्मभूमि और वक्फ संपत्तियों का पैसा लूट लिया। उन्होंने पुलिस और जांच एजेंसियों पर भी सवाल उठाए। ममता ने आरोप लगाया कि पुलिस अब भाजपा के साथ मिलकर काम कर रही है। भाजपा के पास अपना संगठन नहीं बचा है, इसलिए वह पुलिस से पार्टी का काम करवा रही है। उन्होंने कहा कि जांच एजेंसियां भी भाजपा के इशारे पर काम कर रही हैं। ममता ने वोट चोरी को देश के लोकतंत्र और संविधान पर हमला बताया। ममता बनर्जी ने आरोप लगाया कि भाजपा ने युवाओं से रोजगार छीना है और महिलाओं की गरिमा को चोट पहुंचाई है।



» दिल्ली की रैली में टीएमसी प्रमुख का भाजपा पर तीखा वार

आप को झटका, तीन बागी विधायक भाजपा में शामिल

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। पंजाब विधानसभा चुनाव से पहले आप को झटका देते हुए पार्टी के तीन नेताओं ने सोमवार को भाजपा का दामन थाम लिया। इनमें पूर्व आईपीएस अधिकारी कुंवर विजय प्रताप सिंह और दो अन्य विधायक शामिल हैं।

इससे पहले, निलंबित 'आप' विधायक कुंवर विजय प्रताप सिंह ने पंजाब विधानसभा की सदस्यता से इस्तीफा देने की घोषणा की। अमृतसर उत्तर सीट से विधायक सिंह ने फेसबुक पर एक पोस्ट में कहा कि उन्होंने अपना इस्तीफा विधानसभा अध्यक्ष कुलतार सिंह संधवां को भेज दिया है। सिंह के साथ पंजाब के विधायक चेतन सिंह जौड़ामाजरा और हरमीत सिंह पठानमाजरा भी यहां भाजपा मुख्यालय में पार्टी के वरिष्ठ नेताओं की मौजूदगी में भाजपा में शामिल हो गए।

पंत के पहले टेस्ट में खेलने पर संशय बरकरार

» ऋषभ न्यूजीलैंड ए के खिलाफ तीसरे मुकाबले से भी बाहर

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। भारतीय विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत न्यूजीलैंड दौरे पर इंडिया ए के तीसरे और आखिरी अनौपचारिक टेस्ट मैच से भी बाहर हो गए हैं। एहतियात के तौर पर उन्हें इस मुकाबले में नहीं उतारने का फैसला किया गया है। पंत की गैरमौजूदगी से 19 नवंबर से वेलिंगटन में शुरू होने वाले भारत और न्यूजीलैंड के बीच पहले टेस्ट में उनकी उपलब्धता को लेकर भी सवाल खड़े हो गए हैं। पंत को ईरानी कप के दौरान साइड स्ट्रेन की समस्या हुई थी।

इसके बाद वह न्यूजीलैंड दौरे पर इंडिया ए के पहले दो मुकाबलों से भी बाहर हो गए थे। अब वह सात नवंबर से शुरू होने वाले तीसरे मैच में भी नहीं खेलेंगे। हालांकि, पंत ने स्किल ट्रेनिंग शुरू कर दी है और उन्हें किसी तरह का दर्द भी नहीं है, लेकिन प्रतिस्पर्धी क्रिकेट में उनकी वापसी को लेकर अभी कोई निश्चित समयसीमा तय नहीं है। पंत के तीसरे मुकाबले से बाहर होने के कारण उन्हें न्यूजीलैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज से पहले मैदान पर उतरने और अपनी लय हासिल करने का अहम मौका नहीं मिल पाएगा। भारत और न्यूजीलैंड के बीच दो टेस्ट मैचों की सीरीज खेली जानी है, जिसका पहला मुकाबला 19 नवंबर से वेलिंगटन में शुरू होगा। पंत अब भारतीय टीम के लिए सिर्फ टेस्ट प्रारूप में खेल रहे हैं। वह वनडे और टी20 अंतरराष्ट्रीय टीम में अपनी जगह गंवा चुके हैं। ऐसे में टेस्ट सीरीज से पहले उनकी फिटनेस भारतीय टीम के लिए अहम होगी। हालांकि, फिलहाल उनकी वापसी को लेकर कोई आधिकारिक समयसीमा अभी तक सामने नहीं आई है।



रचिन रवींद्र और मार्क चैपमैन चोट के चलते वनडे सीरीज से बाहर

वेलिंगटन। न्यूजीलैंड को वनडे सीरीज के आगाज से पहले दोहरा झटका लगा है। रचिन रवींद्र और मार्क चैपमैन चोट के कारण सीरीज से बाहर हो गए हैं। ये दोनों ही खिलाड़ी इंजरी के कारण पांच मैचों की टी20 सीरीज में भी हिस्सा नहीं ले सके थे। वहीं विकेटकीपर बल्लेबाज टिम सीफर्ट को पहले तीन वनडे मैचों के लिए टीम में बुलाया गया है। बाएं हाथ के बल्लेबाज हेनरी निकोल्स और ऑलराउंडर डीन फॉक्सक्रॉफ्ट को भी टीम में शामिल किया गया है। निकोल्स को पहले तीन वनडे मैचों के लिए टीम में लिया गया है, जबकि फॉक्सक्रॉफ्ट आखिरी दो मैचों के लिए टीम से जुड़ेंगे। तेज गेंदबाज मैट फिशर भी पहले तीन मैचों के लिए टीम का हिस्सा होंगे, जबकि शुरुआत में उन्हें केवल आखिरी दो वनडे मैचों के लिए चुना गया था। मैट हेनरी सोमवार को टीम के साथ जुड़ेंगे। इस दौरान उनके खेलने की स्थिति का आकलन किया जाएगा। हेनरी अपनी दाईं जांघ की मांसपेशियों में हल्की चोट (ग्रो-वेड टियर) के कारण पिछले तीन टी20 मैचों से बाहर थे।

नसीर साहब अगर थप्पड़ भी मार दें तो स्वीकार: मनोज बाजपेयी

» समाज में अलग-अलग विचारों के लिए जगह होना जरूरी

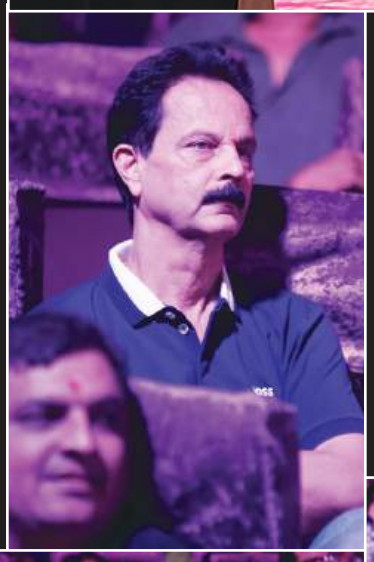
4PM तहजीब से बेबाक बोले बिहारी बाबू

□□□ 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

लखनऊ। संजय शर्मा ने मनोज बाजपेयी से नसीरुद्दीन शाह और पीयूष मिश्रा के वैचारिक मतभेदों को लेकर सवाल किया। उन्होंने पूछा कि दोनों कलाकारों के विचारों और सार्वजनिक बयानों को लेकर मनोज बाजपेयी की क्या राय है और वे किस कलाकार के विचारों के अधिक करीब हैं? उन्होंने इस सवाल का जवाब देते हुए नसीरुद्दीन शाह के लिए कहा कि वह उनका इतना सम्मान करते हैं कि अगर वह उन्हें थप्पड़ भी मार दें तो वह स्वीकार कर लेंगे।

यह टिप्पणी उनके व्यक्तिगत आदर की तीव्रता दिखाती है। विचारों के मतभेद के बीच भी किसी कलाकार के प्रति सम्मान बनाए रखने का यह बयान बातचीत को एक और आयाम देता है। पीयूष मिश्रा और नसीरुद्दीन शाह के विचारों को लेकर चल रही बहस के बीच मनोज बाजपेयी का यह बयान विशेष महत्व रखता है। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि लोकतंत्र में हर व्यक्ति को अपनी राय रखने और असहमति जाहिर करने का अधिकार है। किसी कलाकार का अपनी बात खुलकर कहना उसके खिलाफ नहीं जाना चाहिए। समाज में अलग-अलग विचारों के लिए जगह होना जरूरी है।





सेंसर की जंग भी आप जीतेगें संजय शर्मा जी

कार्यक्रम का दूसरा बेहद महत्वपूर्ण हिस्सा तब सामने आया जब संजय शर्मा ने अपनी फिल्म 'सहिया' को केंद्रीय फिल्म प्रमाणन बोर्ड द्वारा प्रमाणपत्र देने से इनकार किए जाने और इसके खिलाफ चल रही कानूनी लड़ाई का जिक्र किया। संजय शर्मा ने बताया कि उनकी फिल्म 'सहिया' मूल रूप से एक प्रेम कहानी है लेकिन सेंसर बोर्ड ने इस पर नक्सलवाद और आदिवासियों के शोषण जैसे आरोप लगाते हुए इसके प्रमाणन पर रोक लगा दी है। उन्होंने मनोज बाजपेयी से पूछा कि आखिर फिल्मकारों को अपनी बात कहने की कितनी आजादी मिलनी चाहिए और क्या इस तरह की सेंसरशिप रचनात्मक स्वतंत्रता के लिए खतरा नहीं है? इस सवाल पर मनोज बाजपेयी ने सेंसरशिप के प्रति अपना विरोध जताते हुए संजय शर्मा के संघर्ष का समर्थन किया। उन्होंने कहा कि उन्हें पूरा विश्वास है कि संजय शर्मा इस लड़ाई में भी जीतेंगे। मनोज बाजपेयी ने **4PM** के अब तक के संघर्षों का उल्लेख करते हुए कहा कि आपने इतने बड़े-बड़े संघर्ष किए हैं हर मोर्चे पर लड़ाई लड़ी है और इतना बड़ा मीडिया नेटवर्क खड़ा किया है। उन्हें विश्वास है कि जिस तरह अब तक आपने चुनौतियों का सामना किया है उसी तरह सेंसर बोर्ड के खिलाफ भी अपनी लड़ाई जारी रखेंगे और जीतेंगे















महाराष्ट्र कार्यालय:- 4पीएम न्यूज़ नेटवर्क, 2-डी सिटी मॉल, अंधेरी वेस्ट, मुंबई, महाराष्ट्र - 400053। **विधि सलाहकार**: मोहम्मद हैदर
*इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी।
RNI-UPHIN/2015/62233, **दूरभाष**: 0522- 4078371 | **Email**: daily4pm@gmail.com | **website**: www.4pm.co.in |
समस्त विवाद लखनऊ न्यायालय के अधीन ही होंगे।

स्वामी **4 पीएम** न्यूज नेटवर्क्स प्राइवेट लिमिटेड के लिए
मुद्रक एवं प्रकाशक **संजय शर्मा**
द्वारा **आस्था प्रिंटर्स**, 5/600, विकास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010 (यूपी) से मुद्रित
पता 5/600, विकास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010 (यूपी) से प्रकाशित। **संपादक- संजय शर्मा**