मूल्य 1 रु.

वर्षः 9 - अंक : 137, मुंबई, गुरुवार, 1 अगस्त, 2019 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक

मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त R

अब हर सच होगा उजागर

जम्मू-कश्मीर में मोदी सरकार का बड़ा दांव

35-ए पर चर्चा के बीच चुनाव की दस्तक

केंद्र की मोदी सरकार ने बुधवार को जम्मू-कश्मीर में भी 10 फीसदी सवर्ण आरक्षण का बिल कैबिनेट से पारित कर दिया। सरकार ने यह दांव ऐसे वक्त पर चला है जब जम्मू-कश्मीर में चुनाव की सुगबुगाहट चल रही है।

नई दिल्ली। जम्मू-कश्मीर के बीजेपी नेताओं ने मंगलवार को ही दिल्ली में पार्टी नेतृत्व से मुलाकात की थी। इस बीच, अनुच्छेद 35 ए को लेकर जहां जम्मू कश्मीर की पार्टियां परेशान हैं वहीं बीजेपी इसे भुनाने में जुटी हुई है। दूसरी ओर बीजेपी ने अविनाश राय खन्ना को जम्मू कश्मीर के विधानसभा चुनाव के लिए प्रभारी बनाया है। सरकार और बीजेपी की ये चुनावी तैयारी है तो दूसरी ओर कश्मीरी पार्टियों के नेता अनुच्छेद 35 ए के मसले पर तनाव ले रहे हैं।

(शेष पृष्ठ 5 पर)

गोलाबारी से डरा पाक

एलओसी से चीनियों को हटाया

इस्लामाबाद। नियंत्रण रेखा पर दोनों तरफ से हो रही फायरिंग के बीच पाकिस्तान ने अपने अवैध कब्जे वाले कश्मीर (POK) में एक पनबिजली प्रॉजेक्ट पर काम कर रहे 50 से ज्यादा चीनी नागरिकों को वहां से हटा दिया है। पाकिस्तानी अधिकारियों ने बुधवार को यह जानकारी दी।

(शेष पृष्ठ 5 पर)

उन्नाव मामला

जेल में सेंगर से मिलने वालों की कुंडली खंगालेगी सीबीआई

लखनऊ। उन्नाव रेप मामले में सीबीआई ने दर्ज किया केससीबीआई ने मांगी सेंगर से मुलाकात करने वालों की लिस्टरविवार को रेप पीड़िता सड़क दुर्घटना में घायल हो गई थी। उसका आरोप है कि विधायक सेंगर ने 2017 में उसके साथ रेप किया। उन्नाव रेप मामले में जांच एजेंसी सीबीआई एक्शन में है। उन्नाव रेप पीड़िता के साथ हुए एक्सीडेंट मामले में केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने मामला दर्ज कर लिया है। इसके साथ ही सीबीआई ने बुधवार से ही अपनी जांच शुरू कर दी है। वहीं उत्तर प्रदेश की सीतापुर जेल में बंद विधायक कुलदीप सिंह सेंगर से पिछले कुछ महीनों में किन लोगों ने मुलाकात की, इसकी भी लिस्ट मांगी गई है। मुलाकात करने वाले लोगों से सीबीआई के जरिए पूछताछ की जाएगी।

सिद्धू हो सकते हैं दिल्ली कांग्रेस के अगले अध्यक्ष

शीला दीक्षित के निधन के बाद से दिल्ली कांग्रेस का अध्यक्ष पद खाली है

नई दिल्ली। पंजाब के पूर्व कैबिनेट मंत्री नवजोत सिंह सिद्धू को दिल्ली कांग्रेस का अध्यक्ष बनाए जाने के कयास लगाए जा रहे हैं। बताया जा रहा है कि दिल्ली कांग्रेस अध्यक्ष पद की दौड़ में नवजोत सिंह सिद्धू भी शामिल हैं।

(शेष पृष्ठ 5 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

संक्षिप्त खबर

ट्रक से कुचले हाथ के हुए थे 16 ऑपरेशन, अब फिर से क्रिकेट खेलने की तैयारी

मुंबई। लगभग चार महीने पहले क्रिकेट के शौकीन प्रतीक जोशी (25) का बायां हाथ एक दुर्घटना में इतनी बुरी तरह जख्मी हो गया था कि उसे काटने की नौबत आ गई थी। लेकिन 16 बार सर्जरी और ढेर सारे धैर्य की बदौलत प्रतीक फिर से क्रिकेट के मैदान में उतरने की सोच रहे हैं। बात 1 अप्रैल की है जब प्रतीक घाटकोपर स्थित अपने घर लौट रहे थे कि वडाला ट्रक डिपो के पास एक ट्रक ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। इस हादसे में उनका हाथ बुरी तरह कुचल गया था, उनका काफी खून भी बह गया था। स्थानीय लोगों ने उन्हें एक नजदीकी सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया जहां डॉक्टरों का विचार था कि प्रतीक के हाथ को काटना अंतिम उपाय है। 6 हफ्तों में हुए 16 ऑपरेशन लेकिन प्रतीक के परिवार ने उन्हें परेल के ग्लोबल हॉस्पिटल में शिफ्ट किया। अगले 6 हफ्तों में प्रतीक के कई ऑपरेशन हुए। डॉ. नीलेश जी सतभाई कहते हैं, 'हमें प्रतीक के 16 ऑपरेशन करने पड़े। इसमें हमें उनके पेट और जांघों से त्वचा और फैट लेकर हाथ में लगाना पड़ा जहां सॉफ्ट टिशू और खाल क्षतिग्रस्त हो गई थी।' आज प्रतीक काम पर वापस लौट आए हैं और अपने पिता के व्यापार में हाथ बटा रहे हैं। वह कहते हैं, 'डॉक्टरों का बहुत-बहुत धन्यवाद, उन्हीं की वजह से मैं फिर से अपने हाथ का इस्तेमाल कर पा रहा हूं।'

भूस्खलन से पिता-बेटे की मौत

ठाणे। सोमवार देर रात कलवा (पूर्व) में आतकोनेश्वर नगर के ज्ञान गंगा स्कूल के पास स्थित आदर्श चॉल पर पहाड़ी का हिस्सा गिर गया। हादसे में एक घर की दीवार ढह गई, जिसकी चपेट में आने से तीन लोग गंभीर जख्मी हो गए थे। छत्रपति शिवाजी अस्पताल में इलाज के दौरान वीरेंद्र जैसवार (40) और बेटे सनी जैसवार (10) की मौत हो गई। वहीं, मां नीलम जैसवार (35) की स्थिति नाजुक है। मौके पर पहुंचे ठाणे मनपा आपदा प्रबंधन सेल तथा फायर ब्रिगेड कर्मियों ने पहाड़ी से सटे और खतरनाक बने आदर्श चॉल के 20 घरों को खाली कराया। बेघर परिवारों के 70 लोगों को ज्ञान गंगा स्कूल में अस्थायी तौर पर रखा गया है। खतरनाक स्थिति को देखते हुए 20 घरों को बाद में जमींदोज कर दिया गया। शहर में कई स्थानों पर पानी जमा होने और पेड़ गिरने की घटनाएं हुईं। लोढ़ा पैराडाइस परिसर में पेड़ गिरने से चपेट में आई एक कार और एक दोपहिया वाहन क्षतिग्रस्त हुए।

चार विपक्षी विधायकों ने इस्तीफे के एक दिन बाद भाजपा का दामन थामा

मुंबई। 31 जुलाई (भाषा) महाराष्ट्र में विपक्षी एकता को एक बड़ा झटका देते हुए कांग्रेस का एक और राकांपा के तीन विधायक बुधवार को सत्तारूढ़ भाजपा में शामिल हो गए। इन विधायकों ने एक दिन पहले विधानसभा से इस्तीफा दे दिया था। भगवा पार्टी के सूत्रों ने कहा कि इस साल के अंत में होने वाले विधानसभा चुनाव में भाजपा चारों को मैदान में उतार सकती है। हालांकि यह इस बात पर निर्भर करेगा कि भाजपा और उसके सहयोगी दल शिवसेना के बीच सीटों का बंटवारा किस प्रकार से होता है। राकांपा के जिन तीन विधायकों ने अपना पाला बदला है, वे सतारा से शिवेंद्रराजे भोंसले, नवी मुंबई के ऐरोली से संदीप नाईक और अहमदनगर जिले के अकोले से वैभव पिचड़ हैं।

मुंबई को जर्जर इमारत मुक्त बनाने की राह में अनेक रोड़े

मुंबई। डोंगरी में केसरबाई इमारत ढहने के बाद सेस इमारतों के पुनर्विकास का मुद्दा गर्म है। महाराष्ट्र गृहनिर्माण और क्षेत्र विकास प्राधिकरण (म्हाडा) की तरफ से पुनर्विकास परियोजनाओं में तेजी लाने की बात कही गई है, लेकिन जानकारों के मुताबिक जर्जर इमारतों का पुनर्विकास आसान नहीं है। इसकी राह में कई तकनीकी रोड़े हैं, जिनकी वजह से पुनर्विकास परियोजनाओं में देरी होती है। इसके लिए प्रशासन को सबसे पहले टेनेंट, लैंडलॉर्ड और नियमों में सामजंस्य बनाना होगा, तभी यह परियोजनाएं पूरी की जा सकती हैं। अगर नियमों के तहत बहुसंख्यक टेनेंट की मंजूरी लेने के बाद बिल्डर काम शुरू करते हैं, तो बचे हुए टेनेंट अदालत में चले जाते हैं, फिर परियोजना का काम लंबे समय तक लटका रहता है। अगर बिल्डर और टेनेंट के बीच समझौता हो भी जाता है, तो लैंडलॉर्ड अपने फायदे के लिए काम लटका देते हैं। ऐसे में प्रशासन को टेनेंट सहित सबका हित देखते हुए कठोर कदम उठाने की जरूरत है, जिससे जर्जर इमारतों का पुनर्विकास हो सके और दुर्घटनाओं को रोका जा सके।

सिडको बेचेगा 3 हजार घर और दुकानें – नवी मुंबई परिसर में सिडको द्वारा निवासी, व्यवसायिक व वाणिज्यिक संकुलों का निर्माण बीते 50 वर्षों से जारी है। इन सभी संकुलों में सिडको ने शुरू से लेकर अभी तक करीब 1 लाख 30 हजार से अधिक घर, मकान, दुकान, कार्यालय व अनेक किस्म के गाले बनाए और बेचे हैं। इन घरों, मकानों, दुकानों आदि का निर्माण नवी मुंबई के सभी 14 नोड में सिडको द्वारा किया गया है। सिडको निर्मित इन संकुलों में आज भी कई फ्लैट, दुकान, गाला व कार्यालय आदि अनबिके रह गए हैं। सूत्रों के अनुसार इनकी संख्या करीब 3,000 है। सिडको इन सभी संपत्तियों की बिक्री तत्कालीन बाजार भाव से करने की कोशिश करती रही है। इसके बावजूद अभी भी करीब 3,000 घर, मकान, दुकान व कार्यालय आदि के खरीदार नहीं मिल पा रहे हैं। इनमें से अधिकांश संपत्तियां नवी मुंबई के उत्तर व दक्षिण दिशा के उपनगरों में स्थित हैं।

साइकल वाला करता था छात्राओं से छेड़छाड़ मुंबई पुलिस ने किया गिरफ्तार

मुंबई। मालाड पुलिस ने 26 वर्षीय एक ऐसे युवक को गिरफ्तार किया है, जो कॉलेज से छूटने वाली छात्राओं का पीछा कर उनके साथ छेड़छाड़ की घटनाओं को अंजाम दिया करता था। पुलिस की गिरफ्त में आए इस आरोपी का नाम नबी शेख है। पुलिस के अनुसार, मालाड के सुराणा अस्पताल इलाके का रहने वाला नबी रोजाना साइकल से आसपास स्थित महिला विद्यालयों के पास छुट्टी के समय घूमता रहता था। उन्होंने बताया कि जैसे ही कोई छात्रा उसको अकेली दिखाई देती, वह साइकल लेकर उसके पीछे-पीछे चलने लगता और मौका देखकर उसके साथ छेड़छाड़ कर भाग जाता था। पुलिस के अनुसार, 24 जुलाई को एक पीड़िता ने इस घटना की जानकारी मुंबई पुलिस को ट्वीट के जरिए दी। पुलिस ने ट्वीट को गंभीरता से लेते हुए स्थानीय एसएनडीटी कॉलेज के पास जाल बिछाया, लेकिन आरोपी पुलिस को देखकर नहीं आया। पुलिस ने सीसीटीवी कैमरे की मदद ली और सभी आसपास लगे सीसीटीवी फुटेज खंगाले, लेकिन आरोपी दिखाई नहीं दिया। इस बीच, पुलिस को एक संदिग्ध साइकल वाला व्यक्ति सुराणा अस्पताल की ओर जाते हुए दिखाई दिया। पुलिस ने सुराणा अस्पताल के आसपास लगे सभी सीसीटीवी फुटेज की जांच की तो वहां एक भी संदिग्ध साइकल चालक दिखाई नहीं दिया। इसके बाद मालाड पुलिस ने वहां सादी वर्दी में अपने पुलिसकर्मियों को तैनात कर दिया। पुलिस की यह रणनीति काम आ गई और आरोपी की पहचान होते ही उसे पुलिस ने पकड़ लिया। सख्ती से पूछताछ करने पर आरोपी नबी ने पुलिस को पिछले सप्ताह दो बार ऐसी हरकतें करने की बातें स्वीकार कीं। नबी की बातों की पुष्टि के लिए पुलिस की एक टीम एसएनडीटी कॉलेज गई, जहां 19 वर्षीय एक अन्य लड़की ने 20 जुलाई को साइकल चालक अज्ञात व्यक्ति द्वारा गलत हरकत करने की बात कही।

ऑटो में युवती को देख ड्राइवर करने लगा हस्तमैथुन, अरेस्ट

मुंबई। महाराष्ट्र की राजधानी मुंबई के कांदिवली इलाके में पुलिस ने एक 33 वर्षीय रिक्शाचालक को महिलाओं के साथ छेड़छाड़ करने के आरोप में गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार, आरोपी ऑटोचालक का नाम संदीप शुक्ला है। संदीप पर आरोप है कि वह अपने ऑटो में एक युवती को देखकर हस्तमैथुन करने लगा। मुंबई पुलिस के अनुसार, इस घटना से पीड़िता इतनी सहमी हुई थी कि उसने घरवालों को भी यह बात नहीं बताई। वारदात के तीन-चार दिन बाद पीड़िता ने अपनी सहेली से इस घटना का जिक्र किया। सहेली ने मुंबई पुलिस को ट्वीट कर घटना की जानकारी दी। मुंबई पुलिस के सोशल मीडिया सेल ने मामले को गंभीरता से लेते

हुए मामले की जांच की। पुलिस ने जांच में लड़की की शिकायत को सही पाया और आरोपी संदीप शुक्ला को गिरफ्तार कर लिया। कांदिवली पुलिस ने आरोपी के खिलाफ आईपीसी की धारा 354 के तहत मामला दर्ज कर लिया है।

मालिक,मुद्रक,प्रकाशक–**दिलशाद एस खान** द्वारा एस आर प्रिंटिंग प्रेस,मोहन अर्जुन कंपाउंड, वैशाली नगर दहिसर (पूर्व),मुंबई–68 से मुद्रित व मुंबई हलचल,साईं मंगल को ऑ हॉ सो बी–2–301,इस्माइल बाग नियर मालाड शॉपिंग सेंटर, एस वी रोड,मालाड (प) मुंबई से प्रकाशित RNI NO MAHHIN/2010/34146, फोन:**9619102478 /9769659975**
email: mumbaihalchal@gmail com संपादक: **दिलशाद एस खान,** समाचार पत्र में छपे किसी भी समाचार से संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी विवाद का निपटारा न्याय क्षेत्र मुंबई होगा।

धार्मिक संस्थाओं में गुप्तदान के जरिए...

टैक्स चोरी पर नकेल कसने की तैयारी में मोदी सरकार

मुंबई। देश में धार्मिक और शैक्षणिक संस्थाओं ने धर्म-कर्म और समाजसेवा के नाम पर जनता से खूब चंदा बटोरा, लेकिन ज्यादातर उन्हें चैरिटी पर खर्च करने की बजाय बैंकों में जमा करते रहे। इन संस्थाओं की ओर से बैंकों में चार लाख करोड़ रुपये से अधिक की रकम जमा हो चुकी है। वित्त मंत्रालय ने ऐसी संस्थाओं के इनकम टैक्स रिटर्न यानी फॉर्म 7 की जांच के बाद पाया है कि ज्यादातर पैसा इनकम टैक्स में मिली टैक्स छूट की सुविधा का गलत इस्तेमाल करके किया गया है। मोदी सरकार अब टैक्स छूट के नाम पर की गई चोरी को बंद करने की पहल करने जा रही है। चार साल के टैक्स रिटर्न की जांच में पता चला है कि ट्रस्टों ने अपने टैक्स में हिसाब कुछ और दिखाया है और टैक्स की देनदारी कुछ और निकली है। ज्यादातर मामले निजी शैक्षणिक और धार्मिक संस्थाओं के हैं। सरकार टैक्स छूट के दुष्प्रयोग को रोकने के लिए नए इनकम टैक्स में सख्ती बरतने पर विचार कर रही है। वित्त मंत्रालय के आला अधिकारी ने नाम न छापने की शर्त पर ये जानकारी दी। 15 फीसदी इनकम पर मिलने वाली छूट का पैसा चैरिटी से जुड़े कामों में खर्च न करके कई सालो से बैंकों में जमा हो रहा है। अगर ट्रस्ट गुप्त दान के जरिए पैसा लेते हैं और उस पैसे का उससे जुड़े कामों पर खर्च नहीं करते हैं तो सरकार तीस फीसदी का टैक्स लगा सकती है। सरकार को इस बात की जानकारी है कि निजी लाभ के लिए कुछ

ट्रस्ट नगदी के बदले दान में चेक लेते हैं।

ट्रस्ट के लिए मौजूदा टैक्स नियम

ट्रस्ट की इनकम टैक्स फ्री होती है। सामाजिक कल्याण के काम में पैसा लगाने को प्रोत्साहित करने के लिए सरकार ट्रस्ट के 15 फीसदी हिस्से को तो बिना किसी सबूत के ही माफ कर देती है, लेकिन बाकी 85 फीसदी रकम पर टैक्स छूट लेने लिए खर्चों का हिसाब देना पड़ता है। 85 फीसदी पैसे को पांच साल के भीतर खर्च करना होता है, लेकिन वित्त मंत्रालय के आंकड़े बताते हैं कि ट्रस्ट टैक्स छूट का गलत इस्तेमाल कर रहे हैं। टैक्स छूट चैरिटी के काम पर पैसा खर्च करने के लिए मिलती है लेकिन ट्रस्ट इस छूट का इस्तेमाल पैसा जोड़ने में कर रहे हैं। पैसा जोड़ने के लिए खासतौर पर 15 फीसदी वाले हिस्से का जमकर इस्तेमाल हो रहा है। नए इनकम टैक्स कानून को आसान बनाने के लिए गठित टास्क फोर्स जुलाई के अंतिम हफ्ते में वित्तमंत्रालय को रिपोर्ट सौंपने वाली है जिसके आधार पर नया टैक्स कानून बनाने की बात है। सरकार इस नए टैक्स कानून में ट्रस्ट पर नकेल कस सकती है। 15 फीसदी की टैक्स फ्री रकम को टैक्स के दायरे में लाने के साथ इसे खर्च करने की समय सीमा भी तय कर सकती है। इसके अलावा नगदी में लेनदेन पूरी तरह मना हो सकता है। चैरिटी के लिए होने वाली एक्टिविटी के नाम पर खर्च दिखाकर टैक्स छूट हासिल करने पर भी रोक लगाने की उम्मीद है।

शैक्षणिक संस्थाओं पर हो सकती है सख्ती

स्व वित्तपोषित और अनरेगुलेटड शैक्षणिक संस्थाएं चंदे के तौर पर भारी भरकम पैसा जोड़ रही हैं। वित्त मंत्रालय के सूत्रों के मुताबिक, सरकार नए टैक्स कानून में 15 फीसदी इनकम के ऊपर मिलने वाले टैक्स छूट को वापस ले सकती है। इसके अलावा ऐसी संस्थाओं को खर्च करने की समय सीमा के बाद, बचे पैसे पर भी टैक्स देना पड़ सकता है। सभी तरह की चैरिटेबल ट्रस्ट इनकम टैक्स रिटर्न आईटीआर 7 भरते हैं। अगले पांच सालों में 85 फीसदी रकम कैसे खर्च करेंगे इसका हिसाब टैक्स अधिकारी को देना पड़ता है। आंकड़े बताते हैं कि ट्रस्ट की ओर से फाइल किए गए रिटर्न की संख्या घट रही है, लेकिन बैंक में पैसा बढ़ता जा रहा है। चैरिटी के अलावा काम करने वाले ट्रस्ट भी कम रिटर्न भर रहे हैं। टैक्स देनदारी और रिटर्न में दिए गए टैक्स ब्यौरे में भी भारी अंतर देखने में आया है। उदाहरण के लिए वित्तीय साल 2017 में करीब डेढ़ लाख ट्रस्टों ने मात्र 883 करोड़ रुपये की टैक्स देनदारी दिखाई। रिटर्न की छानबीन के बाद वित्त मंत्रालय ने पाया कि पिछले तीन साल में ट्रस्ट की कुल कमाई 60 फीसदी की बढ़ोतरी हुई। यह 3.10 लाख करोड़ रुपये बढ़कर 4.95 लाख करोड़ रुपये हो गई है। वित्त मंत्रालय के मुताबिक करीब दो फीसदी से कम ट्रस्ट कुल गुप्त चंदे का साठ फीसदी पैसा हासिल करते हैं। ट्रस्ट की ओर से सालाना नए निवेश की रकम जमा की गई रकम से भी ज्यादा हो गई है। उदाहरण के लिए वित्तीय साल 2015 में नया निवेश 77420 करोड़ रुपये थे, जबकि उसी साल जमा होने वाली रकम करीब 42,560 करोड़ रुपये थी।

ट्रस्ट के जरिए कैसे सफेद होता है काला धन: मान लीजिए किसी ने एक करोड़ रुपये काला धन किसी शैक्षणिक संस्थान चलाने वाले ट्रस्ट को दान में दिया। ट्रस्ट ने पैसे से लग्जरी गाड़ी खरीदी और उसे दान देने वाले को इस्तेमाल करने के लिए दे दिया। उसी तरह कुछ धार्मिक ट्रस्ट चंदा देने वाले को कमर्शियल प्रॉपर्टी इस्तेमाल करने के लिए दे देते हैं जहां वो भक्तों से किराया वसूलता है जिसका जिक्र ट्रस्ट के बहीखाते में नहीं होता।

ट्रस्ट क्या होता है?: इनकम टैक्स में ट्रस्ट की कोई परिभाषा नहीं है, लेकिन यह किसी व्यक्ति विशेष को प्रॉपर्टी हस्तांतरण का एक तरीका होता है। ट्रस्ट तीन तरह के पब्लिक, प्राइवेट और पब्लिक कम प्राइवेट ट्रस्ट होते हैं। आमतौर पर प्राइवेट ट्रस्ट व्यक्तिगत या परिवार को ध्यान में रखकर बनाया जाता है, जबकि पब्लिक ट्रस्ट आम जनता के कल्याण से जुड़े कामों के लिए बनाया जाता है।

जन्मदिन मनाने के बहाने दोस्तों ने की शख्स की हत्या

मुंबई। मुंबई के पंत नगर इलाके में आपसी रंजिश के चलते एक शख्स की हत्या कर दी गई। जानकारी के मुताबिक नितेश सावंत नाम का ये शख्स अपने दोस्तों के साथ एक पार्क में जन्मदिन मना रहा था, उसी दौरान उनके दोस्तों ने ही उस पर धारदार हथियार से हमला किया और फरार हो गए। इस हमले में शख्स बुरी तरह से घायल हो गया। घटना के बाद पुलिस की मदद

से स्थानीय लोगों के द्वारा उसे पास के राजावाड़ी अस्पताल ले जाया गया, जहां उसकी मौत हो गई। पुलिस की मानें तो एक हफ्ते पहले भी इन लोगों के बीच किसी बात को लेकर झगड़ा हुआ था। मिली जानकारी के मुतबिक मृतक नितेश का जन्मदिन शनिवार को ही था, लेकिन रविवार को फिर से जन्मदिन मनाया जा रहा था। फिलहाल इस मामले में पुलिस आरोपियों के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर जांच कर रही है। पुलिस इस मामले में 2 से 3 लोगों को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है।

वसई में लगी भीषण आग, दो दुकान जलकर खाक, लाखों का नुकसान

मुंबई। वसई के तामतलाव इलाके में एक दुकान में भीषण आग लग गई। आग इतनी भीषण थी कि उसकी चपेट में बगल की दुकान भी आ गई। आग की खबर मिलते ही फायर की 3 गाड़ियां मौके पर पहुंचीं। इस हादसे में दोनों दुकानें पूरी तरह खाक हो गईं। वैसे अभी तक ये जानकारी नहीं मिल पाई है कि आग कैसे लगी। इससे पहले 22 जुलाई को बांद्रा इलाके में स्थित महानगर टेलीफोन नगर

लिमिटेड (एमटीएनएल) की इमारत में लगी आग में 84 लोगों को बचाया लिया गया। ये लोग छत और ऊपरी मंजिलों पर फंसे थे। दिन में भवन के तीसरे और चौथे माले में आग लग गई जिसमें एमटीएनएल के कई कर्मचारी फंस गए। इमारत से बाहर निकलने का रास्ता न पाकर कई लोग जान बचाने के लिए छत पर चढ़ गए और हाथ हिलाकर मदद के लिए चिल्लाने लगे। तेज हवाओं का सामना करते हुए दमकल के कर्मचारी सीढ़ियों से छत तक पहुंचने में कामयाब रहे और कई महिलाओं सहित छत पर फंसे लोगों को बचाया।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

तंत्र की विफलता

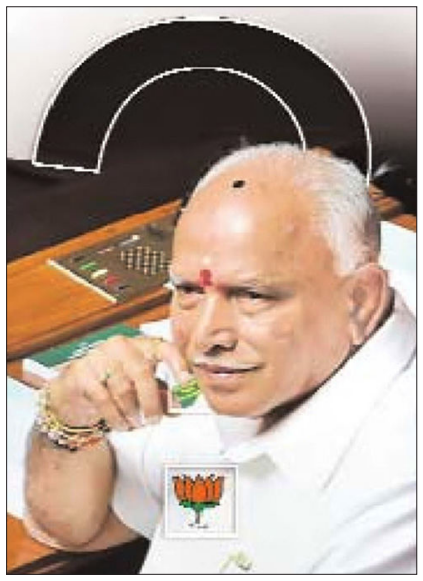
उन्नाव बलात्कार पीड़िता के साथ पिछले दिनों जो कुछ हुआ वह घोर निंदा के लायक है। भारतीय जनता पार्टी के विधायक इस मामले में आरोपित हैं और जेल में हैं। मगर जिस तरह से पीड़िता, उसकी चाची, मौसी और वकील की कार में टक्कर मारी गई और इसे पीड़िता के परिवारवालों ने साजिश बताया है, उस पर सरकार और जांच एजेंसियों को तत्काल कुछ करने की जरूरत आन पड़ी है। चूंकि इस मामले में पहले से सीबीआई जांच चल रही है और इस ताजा प्रकरण की जांच भी सीबीआई के हवाले कर दी गई है, लिहाजा उम्मीद की जानी चाहिए कि मसले की निष्पक्षता से जांच होगी और दोषियों को ऐसी सजा का रास्ता साफ होगा, जिसे लोग सालों याद रखेंगे। यह वाकई दिल दहलाने वाला प्रकरण है। आखिर रेप पीड़िता इंसाफके लिए जाए तो जाए कहां? यह बात किसी से छिपी नहीं है कि लड़की से बलात्कार की घटना के करीब एक साल बाद अदालत के आदेश पर दोषियों के खिलाफ केस दर्ज किया गया। और उन्हें जेल भेजा गया। मगर जिस तरह से लगातार गवाहों को धमकाया जा रहा था, उससे न्याय की बातें तो सपने जैसी हो गई थी। व्यवस्थागत दोष हर सरकार की निशानी है। किंतु कुछ तो न्याय होते दिखना चाहिए। इस मामले में पुलिस के रंग-ढंग पर कई सवाल खड़े होते हैं। अगर पुलिस-प्रशासन के जिम्मे यह हाईप्रोफाइल मामला था तो उसने त्वरित तरीके से जांच क्यों नहीं की? पुलिस यह कहकर अपना बचाव नहीं कर सकती की सत्ता से जुड़े विधायक का मामला होने के चलते उन पर काफी दबाव था तो यह बेहद शर्मनाक है। पुलिसिया कार्यशैली को जानने-समझने वाले यह बखूबी जानते हैं कि पुलिस पर काम का दबाव और सिफारिश रहते हैं। और उन्हें वे अपने तरीके से हैंडल भी करती है। सवालों के घेरे में देश की सर्वोच्च जांच एजेंसी सीबीआई भी है, जो करीब साल भर से मामले को देख-सुन रही है। क्या इस मामले में उसकी लापरवाही नहीं दिखती? सवाल बहुतेरे हैं। और सरकार को इस बात का जवाब हर हाल में देना ही होगा। यह सिर्फ उन्नाव पीड़िता का मसला नहीं है। देश में पूर्व में भी ऐसी वीभत्स घटना को अंजाम दिया गया है। परंतु पीड़िताओं को या तो न्याय नहीं मिल सका या काफी विलंब से मिला। सो, सरकार के इकबाल के लिए ऐसे मामलों में न्याय मिलना ज्यादा जरूरी है। केंद्र और राज्य दोनों जगह भाजपा की सरकार है तो इनसे जनता की अपेक्षाएं भी काफी हैं।

असल चुनौती अब

कर्नाटक में क्या बीएस येदियुरप्पा (बीएसवाई) सरकार सुरक्षित है? बेशक नहीं। बीएसवाई की वास्तविक चुनौती तो अब शुरू हुईहै क्योंकि उन्हें आठ और विधायक अपने पाले में लाने हैं। बागी विधायकों को देखना है क्योंकि कांग्रेस-जदस गठजोड़ भाजपा पर गिद्ध की भांति झपट्टा मारने को नजरें गड़ाए हुए है ताकि अपनी पीड़ाकारी पराजय से मिले घावों को सहला सकें। कहना होगा कि कर्नाटक के नये मुख्यमंत्री बुकानाकेरे सिद्धलिंगप्पा येदियुरप्पा या बीएसवाई, जैसा कि उन्हें राज्य में पुकारा जाता है, के लिए यह सही मायने में इन दिनों असली चुनौती दरपेश है। अमित शाह के नेतृत्व में उच्च कमान असमंजस में था, नहीं चाहता था कि येदियुरप्पा विास मत हासिल करने को दबाव बनाएं। कारण था कि संख्या बल के मामले में भाजपा की स्थिति कोईसुखद नहीं है। विास मत के दौरान बागी अठारह विधायकों को लेकर भी खासा संशय था। जगदीश शेट्टार और अरविंद लिंबावल्ली के नेतृत्व में दो दिनों के भीतर अमित शाह से राज्य के भाजपा नेता तीन से ज्यादा बार मिले ताकि उन्हें आास्त कर सकें कि भाजपा के पास विास मत जीतने के लिए पर्याप्त अवसर है। मगर अमित शाह राज्य के भाजपा नेताओं से अपनी व्यस्ताओं का हवाला देकर बचना चाह रहे थे। संकेत दे चुके थे कि बैठकों में व्यस्त रहने के चलते उनके पास समय नहीं है। इतना भी नहीं कि उनसे विास मत जीतने की रणनीति को जान पाएं।

शाह उस समय भी संतुष्ट नहीं दिखे जब बागियों की तरफ से संदेश मिल चुका था कि वे कांग्रेस-जद (एस) गठजोड़ में नहीं लौटेंगे। बागियों का कहना था कि वे उस मुकाम पर पहुंच चुके हैं, जहां से लौटना संभव नहीं है। ऐसा करने के बजाय सक्रिय राजनीति छोड़ देंगे। इस फैसले को मानने से पहले शाह ने विास मत जीतने के पश्चात आने वाली भाजपा सरकार के गिरने की आशंका और उसकी चुनौतियों को लेकर कई सवाल उठाए थे। जब राज्य भाजपा के नेताओं ने चिंता जताई कि बागियों के समर्थन से कांग्रेस-जद (एस) गठबंधन फिर से सरकार बना सकता है, तब जाकर अमित शाह ने भाजपा की सरकार बनाने पर सहमति जताई।

अमित शाह का प्रमुख सवाल यही था कि विधानसभा में संख्या बल से जीत के पश्चात बनने वाली भाजपा सरकार 14वीं विधानसभा के बाकी साढ़े तीन साल के कार्यकाल को सफलतापूर्वक पूरा कर सकेगी। अमित शाह को चिंता थी कि अभी-अभी केंद्र में भाजपा सरकार ने दूसरा कार्यकाल



आरंभ किया है, ऐसे में कर्नाटक में भाजपा की सरकार एकाएक गिरी तो पार्टी की छवि को धक्का लग सकता है, और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की प्रतिष्ठा को लेकर सवाल खड़े हो सकते हैं। शाह एक बड़ा सवाल भी कर रहे थे, वह था कि राज्य भाजपा को 18 विधायकों के इस्तीफे या उनके अयोग्य घोषित होने से खाली होने वाली विधानसभा सीटों में कम-से-कम 8 सीटें जीतनी होंगी।

कर्नाटक विधानसभा में कुल 225 सीटें हैं (224 निर्वाचित विधायक और एक सीट पर एंग्लो इंडियन समुदाय का नामित विधायक) और बहुमत के लिए 113 सीटें होनी चाहिए। इतनी सीटें हासिल कर लेने पर ही कोई पार्टी राज्य में सरकार बना सकती है। अभी की स्थिति में कांग्रेस-जद (एस) के पास 99 सीटें हैं, और इसमें निर्वतमान स्पीकर को भी जोड़ लिया जाए तो इस गठबंधन की सीटों की संख्या 100 हो जाती है। भाजपा के पास 105 सीटें है, और एक निर्दलीय का उसे समथन प्राप्त है। इस तरह उसके पास 106 सीटें हैं। अभी विधानसभा की प्रभावी संख्या 206 है, यानी विधानसभा में 18 विधायक कम हैं। बहरहाल, अमित शाह ने भाजपा सरकार बनाया जाना तो मंजूर कर ही लिया। लेकिन क्या इसका मतलब है कि येदियुरप्पा सरकार सुरक्षित है? बेशक नहीं, येदियुरप्पा की असल चुनौती तो अब शुरू हुई है। कर्नाटक के पूर्व मुख्यमंत्री सिद्धरमैया ने बीएसवाईके विास मत हासिल करते ही विधानसभा में पहली प्रतिक्रिया यह जताई कि आप (बीएसवाई) के पास लोगों का जनादेश नहीं है, और कुछ महीनों के भीतर आपकी सरकार का गिरना तय है। उनका कथन उचित है क्योंकि बीएसवाईकी सरकार का टिके रहना या गिर जाना सीधे-सीधे 18 सीटों पर होने वाले उपचुनावों पर निर्भर करेगी। भाजपा को आठ सीटें जीतनी होंगी। इससे कम रही तो कांग्रेस गठजोड़ के लिए फिर से सरकार बनाने का मौका बन सकता है। बीएसवाईके लिए दूसरी सबसे बड़ी चुनौती पार्टी के भीतर मौजूद बागियों से पार पाना है। जैसे ही वह अपने मंत्रिमंडल की घोषणा करेंगे बागियों के तेवर सामने आ जाएंगे। केवल 34 विधायकों को मंत्री पद से नवाजा जा सकता है, जबकि मंत्री पद चाहने वालों की संख्या पचास को पार कर चुकी है। कर्नाटक भाजपा में दो धड़े हैं।

एक का नेतृत्व बीएसवाईकर रहे हैं, तो दूसरा धड़ा ईरप्पा का है। दोनों खेमों के समर्थकों की संख्या बराबर है। वे एक दूसरे को नुकसान पहुंचाने की स्थिति में हैं। दोनों खेमे अपने ज्यादा से ज्यादा लोगों को मंत्री पद दिलाना चाहेंगे। कोईभी असंतुष्ट रहा तो संकट पैदा होना तय है। तीसरी चुनौती है कि सुप्रीम कोर्ट ने 18 विधायकों की अयोग्यता पर स्टे कर दिया तो तकनीकी रूप से वे कांग्रेस और जद (एस) के विधायक रहेंगे। ऐसी स्थिति में छह माह बाद भाजपा सरकार के लिए बहुमत साबित करने की चुनौती होगी क्योंकि विपक्षी पार्टियां विास मत हासिल करने के लिए सरकार से मांग कर सकती हैं। छह माह का समय कम नहीं होता। हो सकता है कि इस दौरान बागियों का मन बदल जाए और वे अपनी पार्टी के साथ लामबंद हो जाएं। ऐसे में बीएसवाईसरकार गंभीर खतरे में पड़ जाएगी।

खतरा यह भी है कि कांग्रेस और जद (एस) भाजपा के विधायकों पर डोरे डालना शुरू कर सकती है। कांग्रेस-जद (एस) अपने बागियों के कारण शिकस्त खा बैठी हैं, यही कड़वी गोली भाजपा को भी खिलाना चाहेंगी और इस फेर में भाजपा के असंतुष्ट विधायकों को अपने साथ लाने के खेल में जुट सकती हैं। ऐसे में भाजपा सरकार अपने ही भार से गिर सकती है, जिसकी शंका शाह को लगती है। बहरहाल, बीएसवाई परिपक्व और जमीनी सच्चाई समझने वाले नेता हैं। चतुर नेता हैं। ऐसा न होता तो चार दशकों से राजनीति में टिके न रहते। विास मत जीतने के तत्काल बाद उन्होंने विधानसभा में कहा था, बदले की राजनीति नहीं करता। सभी राजनीतिक पार्टियों के सहयोग से राज्य के कल्याण से जुड़े मुद्दों को हल करूंगा। इसी से लगता है कि साढ़े तीन का कार्यकाल उनकी सरकार पूरा कर सकती है।

सत्य की ओर

कोई भी नर्क को समाप्त कर केवल स्वर्ग को नहीं रख सकता, मगर आप हर समय आनंदमय रह सकते हैं, इसलिए नहीं कि नर्क बनाने की संभावना आप के मन में घूम नहीं रही है, बल्कि अपनी विवेक शक्ति को ज्यादा मजबूत बनाकर। आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि नर्क का फैलाव आप के अंदर कभी न हो। इसके प्रति सजग रह कर आप ऐसा कर सकते हैं वरना नर्क के फैलाव की संभावना तो हर समय है ही। ये सजग रहने की योग्यता भी एक सीमा तक ही होती है। लेकिन अगर आप सारी निर्माण सामग्री को हटा दें, जो ऐसा या वैसा करने में सक्षम है, तो फिर ये बिल्कुल वैसा हो जाएगा कि आप किसी अंधेरे कमरे में बैठे हों, जहां न नीले प्रकाश की संभावना है, न ही सफेद की। लेकिन अब आप एक ऐसी दिशा में मुड़ गए हैं, जहां प्रकाश का कोई महत्त्व नहीं है। प्रकाश सिर्फ उसके लिए है, जो आंख खोल कर कहीं जाना चाहता है। जिसने आंखें बंद कर ली है और किसी दूसरी ही जगह है, उसके लिए प्रकाश से कोई फर्क नहीं पड़ता। उसके लिए तो प्रकाश अड़चन है। तो असत्य से सत्य की ओर जाने का मतलब किसी भौगोलिक दूरी को पार करना नहीं है। यह तो एक अंडे के बाहरी खोल की तरह है-अभी आप खोल के बाहर हैं। अगर आप अंदर की ओर मुड़ना चाहते हैं तो आप अंडे के साथ टक, टक, टक करने लगते हैं। आप को लगता है कि जब ये टूट जाएगा तो आप अंदर चले जाएंगे, पर नहीं, चूजा बाहर आएगा पूरी बात यही है। जब आप इसे तोड़ लेते हैं तो कोई अंदर नहीं जाता, एक पूरी तरह से नई संभावना बाहर आती है। इसीलिए, योग में जो प्रतीक चिह्न है, वह सहस्त्रार है-एक हजार पंखुड़ियों वाला पुष्प, जो बाहर आ रहा है, खिल रहा है। आप जब खोल को तोड़ते हैं तो आप ने जिसकी संभावना की कभी कल्पना भी नहीं की थी, वह चीज बाहर आती है। तो अगर आप इस आवरण को तोड़ना चाहते हैं तो आप कभी भी ये काम खुद नहीं कर पाएंगे क्योंकि आप खुद ही आवरण है। आप खुद को कैसे तोड़ पाएंगे? यह कर सकने के लिए आप के पास आवश्यक साहस नहीं है। मन भले कहे, 'चलो, इसे तोड़ते हैं, एक चूजा बाहर आएगा'। पर नहीं, आप में ये हिम्मत नहीं होगी कि आप इसे खुद तोड़ सकें।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

समाचार

मुंबई, गुरुवार
1 अगस्त, 2019

05

ममता से मिले राज ठाकरे

ईवीएम के खिलाफ रैली के लिए दिया न्योता

मुंबई/कोलकाता। महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना (एमएनएस) प्रमुख राज ठाकरे ने बुधवार को कोलकाता में पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी से मुलाकात की। मुलाकात के बाद राज ने कहा कि ममता से उनकी मुलाकात चुनावों में ईवीएम के इस्तेमाल के मुद्दे पर थी। इस दौरान राज ने यह भी कहा कि उन्हें देश की अदालतों और इलेक्शन कमिशन से कोई उम्मीद नहीं है। राज्य सचिवालय में ममता से मुलाकात के बाद राज ने कहा, मैं चुनावों में ईवीएम के इस्तेमाल के मुद्दे को लेकर ममता बनर्जी से मिलने आया था। मैंने इसके खिलाफ एक रैली करने के लिए उन्हें मुंबई आमंत्रित किया है। उन्होंने (ममता) मुझसे कहा कि उनकी पार्टी लोकतंत्र की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। राज ने दावा किया कि ममता ने उनके साथ होने की बात कही है। वहीं जब राज से यह पूछा गया कि क्या वह ईवीएम के खिलाफ कोर्ट जाएंगे तो राज ने कहा कि मुझे हाई कोर्ट, सुप्रीम कोर्ट और इलेक्शन कमिशन से कोई उम्मीद नहीं है। आपको बता दें कि ममता बनर्जी चुनाव सुधारों और बैलट पेपर से चुनाव कराने की सशक्त पैरोकार हैं और उन्होंने बीजेपी पर ईवीएम मशीनों में छेड़छाड़ करके 2019 के लोकसभा चुनाव जीतने का आरोप लगाया था।

सोलापुर में बैंक की इमारत का स्लैब गिरा, एक की मौत

सोलापुर। तेज बारिश की वजह से महाराष्ट्र के सोलापुर जिले मध्य में स्थित करमाला कस्बे में एक तीन मंजिला इमारत के निचले तल का स्लैब गिर पड़ा। बिल्डिंग के ग्राउंड फ्लोर पर बैंक ऑफ महाराष्ट्र की ब्रांच है। इस घटना में बैंक के क्लर्क प्रशांत बागल की मौत हो गई। बैंक के अंदर करीब 15 लोगों के फंसे होने की आशंका जताई जा रही है। हालांकि, अब तक करीब 12 लोगों को निकाला जा चुका है। जिनमें से 7 लोग गंभीर रूप से घायल हैं। हालांकि, प्रशासन ने क्लर्क की मौत की पुष्टि अभी तक नहीं की है। स्थानीय लोगों की मदद से राहत और बचाव का काम जारी है। घायलों को अस्पताल भेजा गया है।

रेकॉर्ड बारिश से लबालब भरा मोरबे बांध

नवी मुंबई में पानी कटौती बंद

मुंबई। नवी मुंबई में जलापूर्ति में की जा रही कटौती बंद कर दी गई है। मनपा के स्वामित्व वाले मोरबे बांध में इस समय कुल क्षमता का 82 फीसद पानी जमा हो चुका है। बांध में जलस्तर हर दिन तेजी से बढ़ रहा है। मनपा का यह बांध पुराने मुंबई-पुणे महामार्ग पर रायगड़ जिले के खालापुर तालुका में स्थित है। यह बांध प्रसिद्ध माथेरान पहाड़ियों की पश्चिमी तलहटी में है। मनपा के जलापूर्ति विभाग का कहना है कि यदि बारिश ऐसे ही एक-दो सप्ताह और होती रही, तो बांध लबालब हो जाएगा। इसके लिए अभी 1,000 मिलीमीटर बारिश की जरूरत है। वैसे इतने से ही नवी मुंबई मनपा का लगभग पूरे साल का जलसंकट दूर हो गया है। 27 जुलाई को मोरबे बांध क्षेत्र में 330 मिलीमीटर बारिश हुई थी। पिछले 14 वर्षों में यह अपने आप में एक रेकॉर्ड है। इससे पहले 26 जुलाई 2005 को 615 मिलीमीटर बारिश हुई थी, जो अब तक की रेकॉर्ड बारिश है।

(पृष्ठ 1 का शेष)

जम्मू-कश्मीर में मोदी सरकार का बड़ा दांव

पीडीपी अध्यक्ष महबूबा मुफ्ती ने दक्षिण कश्मीर में घूम-घूम कर सभी दलों के कार्यकर्ताओं से 35 ए पर एकजुट होने की अपील की। मंगलवार को महबूबा ने नेशनल कॉन्फ्रेंस के अध्यक्ष फारूक अब्दुल्ला से भी इस पर बात की थी। फारूक जल्द इस मसले पर सर्वदलीय बैठक बुलाने वाले हैं। जबकि जम्मू-कश्मीर के राज्यपाल सत्यपाल मलिक साफ कर चुके हैं कि 35ए को लेकर अभी कोई चर्चा नहीं हुई है। वैसे सत्यपाल मलिक जहां अफवाहों पर ध्यान न देने की अपील कर रहे हैं, वहीं वह यह भी कह रहे हैं कि हिंदुस्तान से आजादी का ख्वाब पालने वाले पाकिस्तान चले जाएं। फिलहाल जब कश्मीर में आतंकवाद और अलगाववाद के खिलाफ कड़े संदेश दिए जा रहे हैं तो राज्य में आगामी विधानसभा चुनाव की सुगबुगाहट के बीच आर्टिकल 35 ए के मुद्दे को भुनाने की कोशिश हो रही है। हाल में कश्मीर में सुरक्षाबलों की तादाद बढ़ाने के केंद्रीय गृह मंत्रालय के फैसले को भी इस अफवाह से जोड़ा गया कि कश्मीर में कुछ बड़ा होने वाला है। लेकिन कश्मीर में जो बड़ा हो रहा है वो आर्टिकल 35ए को हटाने जैसा कदम नहीं, बल्कि चुनाव को लेकर सरकार और बीजेपी की तैयारियां हैं। केंद्रीय कैबिनेट ने जम्मू-कश्मीर रिजर्वेशन (संशोधन) बिल 2019 को मंजूरी दे दी है जिससे वहां गरीब सवर्णों को 10% आरक्षण का रास्ता साफ होगा। हाल में अंतरराष्ट्रीय बॉर्डर पर रहने वालों को भी 3% आरक्षण का बिल लोकसभा से पास हुआ है। मंगलवार को बीजेपी ने अपनी राज्य इकाई के नेताओं को बुलाकर भी राज्य का चुनावी मूड भांपा है। बीजेपी कश्मीर में रिकॉर्ड 1 लाख सदस्य भी बना चुकी है। इस बीच जम्मू-कश्मीर के पूर्व मुख्यमंत्री फारूक अब्दुल्ला 113 करोड़ रुपये के जम्मू-कश्मीर क्रिकेट एसोसिएशन घोटाले में लगातार घिर रहे हैं। बुधवार को ईडी ने उनसे पूछताछ की है। बीजेपी फारूक पर इन आरोपों का राजनीतिक फायदा उठाने की ताक में है। बहरहाल, इन सब के बीच जम्मू-कश्मीर में चुनावी सरगर्मियां तेज होती जा रही हैं। राज्य निर्वाचन आयोग ने सभी जिला निर्वाचन अफसरों के साथ तैयारियों का जहां जायजा लिया, वहीं भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) ने अपनी कवायद को धार देते हुए अविनाश राय खन्ना को कश्मीर में चुनाव प्रभारी नियुक्त कर दिया। बीजेपी के राष्ट्रीय महामंत्री अरुण सिंह ने बताया कि अविनाश राय खन्ना जम्मू-कश्मीर विधानसभा के चुनाव प्रभारी बनाए गए हैं। उन्होंने बताया कि मंगलवार की बैठक में जम्मू-कश्मीर चुनाव की तैयारी और सदस्यता पर चर्चा हुई। जम्मू कश्मीर में हर बूथ पर हम सदस्यता का काम कर रहे हैं। उन्होंने यह भी कहा कि आतंकवाद के खिलाफ कश्मीर में जीरो टॉलरेंस की नीति बदस्तूर जारी रहेगी। जम्मू कश्मीर के मुख्य निर्वाचन अधिकारी 2 अगस्त को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये सभी जिला निर्वाचन अफसरों से तैयारियों का जायजा लेंगे। इस दौरान मुख्य निर्वाचन अधिकारी वीवीपैट और चुनाव की तैयारियों को लेकर विचार विमर्श करेंगे।

गोलाबारी से डरा पाक

चीनी नागरिक नीलम और झेलम नदी पर एक डैम को बनाने के प्रॉजेक्ट पर काम कर रहे थे। नियंत्रण रेखा पर दोनों ओर से हो रही फायरिंग को देखते हुए पाकिस्तानी अधिकारियों ने चीनी नागरिकों को प्रॉजेक्ट साइट से मंगलावर देर रात हटा दिया। बता दें कि LoC पर पाकिस्तान इन दिनों बिना किसी उकसावे के फायरिंग कर रहा है। भारतीय सेना भी उसका मुंहतोड़ जवाब दे रही है। हाल ही में पाकिस्तानी रेंजरों की फायरिंग में सीमा से सटे गांव में एक 10 दिन की नवजात की मौत हो गई। भारत और पाकिस्तान दोनों ही एक दूसरे पर संघर्षविराम के उल्लंघन का आरोप लगा रहे हैं।

नवजोत सिंह सिद्धू हो सकते हैं दिल्ली कांग्रेस के अगले अध्यक्ष

सूत्रों ने बताया कि सिद्धू को दिल्ली कांग्रेस के अध्यक्ष पद की जिम्मेदारी देने का सुझाव है। इससे पहले दिल्ली की पूर्व मुख्यमंत्री शीला दीक्षित दिल्ली कांग्रेस की अध्यक्ष थीं। 20 जुलाई को उनका निधन हो गया था, जिसके बाद से दिल्ली कांग्रेस का अध्यक्ष पद खाली पड़ा है। बताया जा रहा है कि कांग्रेस राष्ट्रीय अध्यक्ष के नाम का फैसला होने के बाद दिल्ली कांग्रेस अध्यक्ष का निर्णय हो सकता है। खबर के मुताबिक शीला दीक्षित के बाद अब नवजोत सिंह सिद्धू को दिल्ली प्रदेश कांग्रेस कमेटी की जिम्मेदारी दिए जाने की संभावना है। हालांकि कांग्रेस ने इस संबंध में किसी भी तरह की पुष्टि करने से इनकार किया है। दिल्ली कांग्रेस के प्रभारी पीसी चाको ने कहा, मुझको दिल्ली कांग्रेस अध्यक्ष पद पर नियुक्ति को लेकर किसी भी तरह की चर्चा की जानकारी नहीं है। दिल्ली कांग्रेस अध्यक्ष पद पर किसी के नाम पर फैसले को लेकर अभी तक कांग्रेस कमेटी की बैठक नहीं हुई है। इससे पहले अमृतसर पूर्व से विधायक सिद्धू को पंजाब कैबिनेट में मिले अहम मंत्रालय को छीन लिया गया था और उनको बिजली और नई व नवीकरणीय ऊर्जा विभाग की जिम्मेदारी सौंपी गई थी।

कश्मीर पर भाजपा का बड़ा प्लान

15 अगस्त को हर पंचायत में फहराया जाएगा तिरंगा

श्रीनगर। स्वतंत्रता दिवस पर इस बार आतंकियों और अलगाववादियों के बंद के फरमान का जवाब पंच-सरपंच देंगे और वह भी राष्ट्रध्वज फहराकर। इसके लिए प्रशासन ने सभी तैयारियों को अंतिम रुप देना शुरू कर दिया है। आतंकियों के प्रभाव वाले इलाकों में सुरक्षा का खाका तैयार किया जा रहा है और इसके आधार पर सुरक्षाबलों की तैनाती का क्रम भी अगले चंद दिनों में शुरू हो जाएगा। गौरतलब है कि कश्मीर घाटी में आतंकी व अलगाववादी संगठन अपने सीमा पार के आकाओं को खुश करने के लिए हर साल स्वतंत्रता दिवस पर बंद का एलान करते हैं। वादी में सिर्फ जिला मुख्यालयों में ही सरकारी स्तर पर ही स्वतंत्रता दिवस समारोह कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच संपन्न होता है। अब सुरक्षा एजेंसियों द्वारा अलगाववादियों पर शिकंजा कसने के बाद धरातल पर हालात बदले हैं। अलबत्ता, इस बार केंद्र सरकार ने स्थानीय पंच-सरपंचों के साथ मिलकर अलगाववादियों और आतंकियों द्वारा स्वतंत्रता दिवस पर सुनाए जाने वाले हड़ताल और बंद के फरमान को पूरी तरह नाकाम बनाने की योजना पर काम शुरू कर दिया है। संबंधित सूत्रों की मानें तो कश्मीर में गत सप्ताह जिन अतिरिक्त 10 हजार केंद्रीय अर्धसैनिकबलों की तैनाती का क्रम शुरू हुआ है, वह इसी कार्ययोजना को मूर्तरूप देने के लिए है। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजीत डोभाल ने भी अपने कश्मीर दौरे के दौरान इस विषय में राज्य पुलिस के खुफिया विंग और केंद्रीय खुफिया एजेंसियों के अधिकारियों के साथ विस्तार से चर्चा की है। उधर भाजपा ने भी अपने स्तर पर इस आयोजन को जोरदार बनाने की तैयारी अभी से शुरू कर दी है। अपने संगठन से जुड़े लोगों को

भी इसे सफल बनाने में जुट जाने को कहा है। सूत्रों ने बताया कि पंच-सरपंच प्रत्येक पंच में राष्ट्रध्वज फहराएं, इस योजना पर गत माह केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह कीअध्यक्षता में यहां श्रीनगर में हुई एक उच्चस्तरीय बैठक में पहली बार चर्चा हुई थी। बताया जाता है सरकार का मानना है कि स्वतंत्रता दिवस पर अलगाववादियों के बंद के कारण कश्मीर के ज्यादातर गांवों में राष्ट्रध्वज नहीं फहराया जा पाता है। निश्चित तौर पर इस बार जब तिरंगा लहराएगा तो न सिर्फ आतंकियों और अलगाववादियों का मनोबल टूटेगा बल्कि लोगों में राष्ट्रीय मुख्यधारा और राष्ट्रवाद की भावना का भी संचार होगा। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अलगाववादियों का प्रोपेगंडा और दुष्प्रचार भी कमजोर पड़ेगा। इसके अलावा वादी में बीते साल हुए पंचायत चुनावों में नैकां, पीडीपी के बहिष्कार के बीच अधिकांश जगहों पर भाजपा के या उसके समर्थक ही पंच-सरपंच चुने गए हैं,इसलिए भाजपा भी चाहेगी कि वह अपनी उपस्थिति का अहसास कराए। ऐसा करने से वह कश्मीर में अपना जनाधार बढ़ाते हुए आगामी विधानसभा चुनावों में अपने लिए कश्मीर घाटी की कुछ सीटों पर जीत की राह तैयार कर सकती है। बीते दिनों दिल्ली में प्रधानमंत्री और केंद्रीय गृहमंत्री से मिलने गए कश्मीर के कुछ पंचायत प्रतिनिधियों ने भी इस मुद्दे पर चर्चा की है। हालांकि राज्य पुलिस के किसी भी वरिष्ठ अधिकारी ने इस विषय में कुछ भी कहने से इन्कार किया है। लेकिन यह जरुर कहा कि स्वतंत्रता दिवस पर कश्मीर में अकसर कानून व्यवस्था की स्थिति का संकट पैदा होने की आशंका रहती है। इसलिए इस बार कुछ ज्यादा एहतियात बरता जा रहा है। विभिन्न जिलों और ग्रामीण अंचलों का आतंकी खतरे के आधार पर सुरक्षा का आकलन कर सुरक्षाबलों की तैनाती की जा रही है। इस बीच, एक अन्य अधिकारी ने बताया कि कुछ पंचायतों को चिन्हित किया गया है जहां स्वतंत्रता दिवस समारोह हो सकता है। पंचायत में सरपंच ही प्रमुख नागरिक होता है,इसलिए वहां राष्ट्रध्वज फहराने के सम्मान का वही अधिकारी होगी। उन्हें आतंकी खतरे से पूरी तरह महफूज रखा जा सके, इसलिए सुरक्षाबलों की तैनाती संबंधित इलाकों की परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए की जा रही है। आतंकी किसी भी जगह स्वतंत्रता दिवस समारोह में खलल न पैदा कर सकें।इसके लिए सभी आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं। दक्षिण कश्मीर के त्राल के एक भाजपा नेता ने अपना नाम छापे जाने की शर्त पर कहा कि हमने अपने सभी प्रमुख नेताओं और पंच-सरपंचों को स्वतंत्रता दिवस समारोह को अपने अपने इलाके में पूरे जोश के साथ मनाने व तिरंगा लहराने के लिए कहा है। संगठन के लोग इसके लिए तैयार भी हैं।

अगर हम युवाओं को खुश रहना सिखा दें, तो मुकदमों की संख्या कम हो जाएगी : उखकरंजन गोगोई

प्रधान न्यायाधीश रंजन गोगोई ने कहा कि अगर हम युवाओं को खुश रहना सिखा दें, तो हम देश में मुकदमों की संख्या को नियंत्रित कर सकते हैं। इसके साथ ही उन्होंने न्यायिक अकादमियों में हैप्पीनेस क्लासेज चलाने का विचार भी रखा। दिल्ली सरकार द्वारा संचालित स्कूलों में हैप्पीनेस क्लासेज की शुरूआत की पहली वर्षगांठ मनाने के लिए आयोजित एक कार्यक्रम में गोगोई ने अपने संबोधन के दौरान दिल्ली सरकार के इस प्रयास की जमकर प्रशंसा की। उन्होंने कहा, लोग इतने दुखी हैं कि बड़ी संख्या में मुकदमे लंबित हैं, जो आगे चलकर लोगों को दुखी करते हैं। अगर हम अपने युवाओं को खुश और संतुष्ट रहना सिखा दें, तो मुकदमों में स्वतः कमी आ जाएगी। गोगोई ने कार्यक्रम में कहा, हैप्पीनेस क्लासेज चलाना एक शानदार विचार है। हम ऐसा अपनी न्यायिक अकादमियों में भी कर सकते हैं। दिल्ली सरकार द्वारा संचालित विद्यालयों में शुरू हुए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के एक साल पूरा होने पर स्कूलों में 15 दिन के हैप्पीनेस उत्सव के समापन समारोह के तौर पर तालकटोरा स्टेडियम में यह कार्यक्रम आयोजित किया गया।

महाराष्ट्र बोर्ड की पाठ्य पुस्तक में बताया– वंशवृद्धि है शादी का मकसद

मुंबई। महाराष्ट्र बोर्ड की एक पाठ्य पुस्तक में बच्चे पैदा करना और वंश को आगे बढ़ाना शादी का मकसद बताया गया है। 11वीं कक्षा की समाजशात्र की पुस्तक में कहा गया है कि शादी सामाजिक रूप से स्वीकृत ऐसा संबंध है जिसमें लोग अपनी यौन जरूरतों को संतुष्ट करते हैं। इसे इंसानों की नस्ल को आगे बढ़ाने के मकसद से जोड़े जाने वाले संबंधों के रूप में समझाया गया है। पाठ्य पुस्तक के नए संस्करण में यह 'विवादित' परिभाषा दी गई है। जानकारी के मुताबिक, राज्य बोर्ड की 11वीं की पुरानी पाठ्य पुस्तक में भी विवाह की परिभाषाओं को विस्तार से समझाया गया था। उसमें शादी की व्याख्या करते हुए बताया गया था कि मनुष्यों की नस्ल को आगे बढ़ाने के लिए वंशवृद्धि करना विवाह का सामान्य उद्देश्य है। हालांकि, इसमें यह भी ध्यान दिलाया गया था कि शादी केवल वंशवृद्धि और सेक्शुअल सेटिस्फैक्शन के लिए हो यह जरूरी

नहीं है। इसके अलावा साथ रहने का भाव, आर्थिक सहयोग और भावनात्मक संबंध भी विवाह की अन्य विशेषताएं हैं। 'यह सिर्फ दो लोगों का मिलाप नहीं...' वहीं, 11वीं के लिए जारी की गई नई पाठ्य पुस्तक में इस प्रकरण की बहुत सी चीजों की छंटनी कर दी गई है। नए पाठ्यक्रम में बताया गया है कि विवाह मानवीय नस्ल को आगे बढ़ाने के उद्देश्य से किया जाता है और यह दो लोगों के बीच सामाजिक रूप से स्वीकृत एक सेक्शुअल यूनियन है। इसमें सिर्फ दो लोगों का मिलाप नहीं होता बल्कि यह लोगों की एक विस्तृत श्रृंखला को जोड़ता है। पुस्तक में बताया गया है कि शादी वंश वृद्धि के मकसद से सामाजिक रूप से स्वीकृत यौन संबंधों में प्रवेश करने का पैटर्न है। इसके अलावा किताब में यह भी बताया गया है कि लोगों की यौन जरूरतों को संतुष्ट करने के लिए शादी सोशली अप्रूव्ड रिलेशन है। इसका सामान्य मकसद बच्चे पैदा करना है।

आप के नेताओं ने झूठ-फरेब की राजनीति कर दिल्ली की जनता को धोखा दिया

शिक्षा मंत्री मनीष सिसोदिया व आम आदमी पार्टी के अन्य नेताओं के खिलाफ स्कूलों में नए कमरे बनवाने के नाम पर बड़े स्तर पर हुए भ्रष्टाचार को लेकर प्रदेश भाजपा अध्यक्ष मनोज तिवारी के नेतृत्व में भाजपा प्रतिनिधिमंडल ने मंगलवार को लोकायुक्त से मुलाकात की। प्रतिनिधिमंडल ने उनके समक्ष अपना पक्ष रखते हुए जल्द से जल्द से कार्रवाई की मांग की। मनोज तिवारी ने दिल्ली के शिक्षा मंत्री मनीष सिसोदिया व पीडब्ल्यूडी मंत्री सत्येन्द्र जैन के खिलाफ नये स्कूल बनाने के नाम पर केवल सेमीस्ट्रक्चर कमरें बनवाकर बड़े स्तर पर किए गए भ्रष्टाचार पर लोकायुक्त के समक्ष अपना पक्ष रखते हुए बताया गया की वह एक संगीन अपराध है। इसलिए त्वरित कार्रवाई होनी चाहिए। इस पूरे मामले की गम्भीरता को देखते हुए लोकायुक्त ने दिल्ली के शिक्षा मंत्री मनीष सिसोदिया व मंत्री सत्येन्द्र जैन के खिलाफ जल्द से जल्द कारवाई करने का आश्वासन दिया है। उन्होंने कहा कि दिल्ली में लगभग दो हजार करोड़ का घोटाला आम आदमी पार्टी की सरकार ने शिक्षा के नाम पर किया है जिसके लिए केजरीवाल पूर्ण रूप से जिम्मेदार हैं।

दिल्लीवासियोंको बड़ी राहत DERCX ने बिजली के फिक्स चार्ज में की कटौती

नई दिल्ली। दिल्ली के लोगों को बुधवार को बड़ी राहत मिली। डीईआरसी ने बिजली के फिक्स चार्ज में कटौती कर दी है। अब 2 किलो वाट तक के बिजली कनेक्शन पर 20 रुपये प्रति किलो वाट, 2 किलोवाट से लेकर 5 किलोवाट तक के बिजली कनेक्शन पर 50 रुपये प्रति किलो वाट, 5 किलोवाट से लेकर 15 किलोवाट तक के बिजली कनेक्शन पर 100 रुपये प्रति किलो वाट फिक्स चार्ज देना होगा। पहले 2 किलो वाट तक 125 रुपए, 2 से 5 किलो वाट तक 140 रुपए और 5 से 15 किलो वाट तक 175 रुपए फिक्स चार्ज चुकाने होते हैं। इस हिसाब से इसमें बड़ी कटौती कर दिल्ली सरकार ने लोगों को बड़ी राहत दी है। दिल्ली में पिछले साल फरवरी महीने में फिक्स चार्ज में बढ़ोतरी की गई थी। इसका विरोध बीजेपी और कांग्रेस समेत सभी विपक्षी पार्टियों ने किया था। दिल्ली कांग्रेस ने कहा था कि फिक्स चार्ज की आड़ में केजरीवाल सरकार ने बिजली कंपनियों को 5 हजार करोड़ का मुनाफा दिया है। अभी हाल में बिजली के फिक्स चार्ज बढ़ने के पीछे दिल्ली इलेक्ट्रिसिटी रेगुलेटरी कमीशन (डीईआरसी) को जिम्मेदार ठहराते हुए अरविंद केजरीवाल ने कहा था कि पिछले साल ऊएफउ ने दिल्ली में बिजली के रेट तय किए थे। पहले फिक्स चार्ज

20 रुपये प्रति किलोवाट लगा करते थे। डीईआरसी ने बिना सरकार से पूछे फिक्स चार्ज को बढ़ाकर सवा सौ रुपये प्रति किलोवाट कर दिया, जो पहले से 5 गुना है। आदेश जारी होने के बाद हमारे पास कोई चारा नहीं बचा था। पिछले 11 महीने से फिक्स चार्ज की दिक्कत आ रही है। बता दें कि मार्च 2018 में डीईआरसी ने गर्मी शुरू होते ही राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में बिजली के फिक्स चार्ज में 2.5 से लेकर 6.5 गुना तक का इजाफा किया था। डीईआरसी ने 2 किलो वाट लोड वाले घरों में बिजली के फिक्स चार्ज को 20 रुपये से बढ़ाकर 125 रुपये कर दिया था। बिजली का न्यूनतम फिक्स चार्ज 20 रुपये था, जो पिछले साल 125 रुपये होने के बाद आम लोगों के अलावा दिल्ली-देहात के किसानों ने फिक्स चार्ज का काफी विरोध किया था।

भारत में बेंगलुरु छात्रों के लिए सबसे बेहतर शहर, दुनिया में लंदन टॉप पर

ग्लोबल कंसल्टेंसी फर्म क्वाक्वैरेली साइमंड्स ने छात्रों के लिए सबसे बेहतर शहरों की लिस्ट जारी की है। पिछले साल की तरह इस साल भी लंदन इस लिस्ट में टॉप पर है। भारत के चार शहर बेंगलुरु, मुंबई, दिल्ली और चेन्नई को भी टॉप-120 में जगह मिली है। सर्वे के मुताबिक, यह रैंकिंग किसी शहर में यूनिवर्सिटियों की संख्या, उनके प्रदर्शन, रोजगार अवसर, शहर में जीवन की गुणवत्ता और अनुकूलता के आधार पर निर्धारित की गई। यह रैंकिंग बुधवार को ही जारी की गई। भारत में बेंगलुरु छात्रों के लिए सबसे बेहतर शहर है। इसकी वर्ल्डवाइड रैंक 81 है। इसके बाद मुंबई 85वें, दिल्ली 113वें और चेन्नई 115वें नंबर पर है। क्यूएस ने लिस्ट तैयार करने के लिए दुनियाभर के करीब 87 हजार छात्रों की प्रतिक्रियाएं लीं।

बेंगलुरु को आगे आते देखना बेहतरीनः क्यूएस

क्यूएस के रिसर्च डायरेक्टर बेन सोटर के मुताबिक, हमारी रैंकिंग उन शहरों को दर्शाती हैं जो छात्रों की पसंदीदा हैं। खासकर अंतरराष्ट्रीय छात्रों की। भारत की प्राथमिकता फिलहाल उसके घरेलू विकास और उच्च शिक्षा तक छात्रों की पहुंच बढ़ाना है। इसलिए अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए हमारे कुछ मानकों में भारत को नुकसान हुआ। बेन ने कहा, बेंगलुरू को छात्रों के लिए भारत के अग्रिम शहरों में देखना काफी बढ़ावा देने वाला है। मुंबई भी पढ़ाई के लिए छात्रों के बीच लोकप्रिय हो रहा है। दिल्ली और चेन्नई छात्रों के लिए वहन करने योग्य शहरों में बेहतर रहे।

क्यूएस टॉप-120 रैंकिंग में अमेरिका और यूके के 14-14 शहर शामिल हैं। एशिया के टॉप शहरों में जापान का टोक्यो दूसरे और दक्षिण कोरिया का सियोल 10वें स्थान पर है। हॉन्गकॉन्ग को 14वां, चीन का बीजिंग 32वें और शंघाई लिस्ट में 33वीं पोजिशन पर हैं। रैंकिंग में ऑस्ट्रेलिया के 7 शहरों को जगह मिली है। इसमें मेलबर्न (3) और सिडनी (9) टॉप-10 में शामिल हैं। लंदन के मेयर सादिक खान ने इस मौके पर खुशी जताते हुए कहा कि इसमें कोई शक नहीं कि हमारा शहर उच्च शिक्षा और अलग संस्कृति के लिए दुनिया में सबसे बेहतर है। यह सबूत है कि लंदन हर तरह की प्रतिभ के लिए खुला है।

उन्नाव कांड

अखिलेश बोले- पीड़ित परिवार का प्रशासन से उठ चुका है विश्वास

सपा अध्यक्ष और उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने बुधवार को कहा कि उन्नाव बलात्कार कांड की पीड़ित युवती के परिजन बेहद गमजदा हैं और हाल में रायबरेली में संदिग्ध हालात में हुये हादसे के बाद उनका प्रशासन से विश्वास उठ गया है। अखिलेश ने राजभवन में राज्यपाल आनंदी बेन पटेल से मुलाकात के बाद कहा, "पूरा परिवार दुख में है। उनका प्रशासन से विश्वास उठ गया है, क्योंकि उन्हें पहले दिन से ही न्याय के लिये संघर्ष करना पड़ा है।"

उन्होंने कहा, "पीड़िता को खुद पर हुए जुल्म के मामले में मुकदमा दर्ज कराने के लिये मुख्यमंत्री आवास के बाहर आत्मदाह का कदम उठाना पड़ा। उसके परिजन को भाजपा विधायक कुलदीप सिंह सेंगर पर दायर मुकदमे को वापस लेने के लिये लगातार धमकाया जा रहा था।"

पूर्व मुख्यमंत्री मंगलवार को पीड़िता का हाल जानने के लिये किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय के ट्रॉमा सेंटर गये थे। गौरतलब है कि भाजपा विधायक सेंगर पर करीब दो साल पहले बलात्कार का आरोप लगाने वाली लड़की, उसकी चाची पुष्पा और मौसी शीला अपने वकील महेंद्र के साथ रायबरेली जेल में बंद अपने रिश्तेदार महेश सिंह से रविवार को मुलाकात करने जा रही थी। रास्ते में रायबरेली के गुरबख्श गंज क्षेत्र में उनकी कार और एक ट्रक के बीच संदिग्ध परिस्थितियों में टक्कर हो

गयी थी। इस घटना में शीला (50) और पुष्पा (45) की मौत हो गयी थी। वही लड़की और वकील महेंद्र सिंह गम्भीर रूप से घायल हो गये थे। दोनों की हालत बेहद नाजुक है और वे ट्रामा सेंटर में वेंटिलेटर पर हैं। इस मामले में भाजपा विधायक कुलदीप सिंह सेंगर समेत 10 नामजद तथा 15-20 अज्ञात लोगों के खिलाफ सोमवार को हत्या का मुकदमा दर्ज किया गया। सरकार ने इस मामले की सीबीआई जाँच की सिफारिश भी कर दी है। इस लड़की ने वर्ष 2017 में उन्नाव से विधायक सेंगर पर बलात्कार का आरोप लगाया था। इस मामले में उन्हें गिरफ्तार किया गया था और वह इस वक्त जेल में हैं।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

अब ट्रेन में देना होगा अपनी उंगलियों के निशान इसके बिना जनरल बोगी में नहीं मिलेगी सीट

नई दिल्ली। रेल मंत्री पीयूष गोयल ने ट्वीट कर जानकारी दी है कि जनरल डिब्बों में सीट के लिए नई बायोमेट्रिक व्यवस्था लागू हो गई है। अब पहले आओ, पहले पाओ के आधार पर सीट मिलेगी। यात्रियों को इससे फायदा होगा। मुंबई से लखनऊ जाने वाली पुष्पक एक्सप्रेस में इसकी शुरूआत की गई है। बायोमेट्रिक व्यवस्था में ट्रेन के जनरल डिब्बे के बाहरी हिस्से में एक बायोमेट्रिक मशीन लगी होगी जिसमें अंगुली लगाते ही पैसेंजर की बैठने की सीट रिजर्व हो जाएगी। मशीन उतनी ही सीटें रिजर्व करेगी जितनी कोच में सीटें होंगी। यानी जो यात्री जनरल कोच का टिकट लेकर पहले आएगा उसे सीट मिल जाएगी। जो यात्री देर से आएंगे उन्हें जनरल कोच में चढ़ने से नहीं रोका जाएगा, लेकिन उन्हें बैठने को सीट नहीं मिल पाएगी। उन्हें खड़े रहकर या जमीन में बैठ कर यात्रा करनी पड़ेगी। जनरल कोच में होने वाली यात्रियों की भारी भीड़ को देखते हुए ये इजाजत दी गई है। दरअसल जनरल कोच में भारी भीड़ होती है, जिसके कारण सीट पाने के लिए यात्रियों के बीच अक्सर लड़ाई-झगड़े और मार-पीट भी होती रहती है। नई व्यवस्था से यात्रियों को ऐसी अमानवीय स्थितियों से निजात मिलेगी और सम्मानजनक यात्रा कर सकेंगे। पहले पुष्पक एक्सप्रेस में बायोमेट्रिक की सफलता का आंकलन किया जाएगा, जिसके बाद जल्द ही ये व्यवस्था बाकी सभी ट्रेनों की जनरल कोच में भी लगाई जाएगी।

जयपाल रेड्डी को याद कर भावुक हुए उपराष्ट्रपति

मनमोहन बोले- वे कुशल प्रशासक थे

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता और पूर्व केंद्रीय मंत्री एस जयपाल रेड्डी को राज्यसभा में श्रद्धांजलि दी गई। इस दौरान सोमवार को सभापति एम वेंकैया नायडू भावुक हो गए। रेड्डी का रविवार को 77 की उम्र में निधन हो गया था। उपराष्ट्रपति नायडू ने कहा कि जयपाल का जाना बेहद दुखदायी है। वे मेरे मित्र, वरिष्ठ सहयोगी और मार्गदर्शक थे। वहीं, पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह ने उन्हें रेड्डी को कुशल प्रशासक के तौर पर याद किया। रेड्डी के साथ 40 साल के रिश्तों को याद करते हुए नायडू ने कहा, मुझे आंध्रप्रदेश विधानसभा में उनके साथ दो कार्यकाल के लिए काम करने का सौभाग्य मिला। हम दोनों एक ही बेंच पर बैठते थे। हमारी अलग-अलग मुद्दों पर चर्चा होती रहती थी। तब विधानसभा की बैठक सुबह आठ

बजे शुरू होती थी। हम सात बजे नाश्ते पर मिलते थे। वे मुझसे 6 साल बड़े थे और मेरे मार्गदर्शक थे। मनमोहन सिंह ने रेड्डी की पत्नी को पत्र लिखकर शोक व्यक्त किया। उन्होंने कहा, प्रिय मित्र और कांग्रेस के वरिष्ठ नेता के जाने से बेहद दुखी हूं। उनके पास ज्ञान और अनुभव का भंडार था। उनके निधन से देश को बड़ी क्षति हुई। जयपाल ने गरीबों और दबे-कुचलों के लिए बहुत काम किया। रेड्डी का जन्म 16 जनवरी 1942 को हैदराबाद के मदगुल में हुआ था। उनका राजनीतिक सफर आंध्रप्रदेश यूथ कांग्रेस के अध्यक्ष से शुरू हुआ। अविभाजित आंध्र प्रदेश में वे 4 बार विधायक और 5 बार सांसद चुने गए। 1998 में पूर्व प्रधानमंत्री इंद्रकुमार गुजराल की सरकार में सूचना और प्रसारण मंत्री रहे। रेड्डी को 1998 में सर्वश्रेष्ठ सांसद का पुरस्कार मिला था। यूपीए-1 में उन्होंने शहरी विकास मंत्रालय की जिम्मेदारी भी संभाली। यूपीए-2 में उनके पास शहरी विकास मंत्रालय और पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय की जिम्मेदारी रही।

एसबीआई ने जमा पर ब्याज घटाया

179 दिन तक के डिपॉजिट पर 0.50-0.75% तक कमी

नई दिल्ली। स्टेट बैंक ऑफ इंडिया (एसबीआई) ने जमा (एफडी) पर ब्याज दरें घटा दी हैं। 179 दिन तक की अवधि के डिपॉजिट पर ब्याज में 0.50% से 0.75% कमी की गई है। 179 दिन से ज्यादा की अवधि के जमा पर ब्याज में 0.20% से 0.35% तक कमी की गई है। नई दरें 1 अगस्त से लागू होंगी। एसबीआई ने सोमवार को यह जानकारी दी। बैंक ने कहा है कि उसके पास लिक्विडिटी सरप्लस है और ब्याज दरों में कमी का दौर चल रहा है। नए जमा के साथ ही मैच्योरिटी वाले डिपॉजिट को रिन्यू करवाने पर भी नई दरें लागू होंगी।

विधायक ने पूरा परिवार उजाड़ दिया, चैन नहीं मिला तो बेटी को मारने की कोशिश की: दुष्कर्म पीड़िता की मां

लखनऊ। पहले मेरी बेटी का रेप किया, फिर पति का कत्ल किया और देवर को जेल भिजवा दिया। इससे भी चैन नहीं मिला तो अब बेटी को मारने की कोशिश की गई। वह जिंदगी और मौत के बीच झूल रही है। मुझे उससे मिलने नहीं दिया जा रहा। ये सब भाजपा विधायक कुलदीप सिंह सेंगर के इशारे पर हुआ। यह कहना है उन्नाव दुष्कर्म पीड़िता की मां का। सोमवार सुबह से ही केजीएमयू का ट्रामा सेंटर राजनीति का अड्डा बना हुआ है। कई नेताओं ने मां को पीड़िता की लड़ाई लड़ने का भरोसा दिया। कार और ट्रक की टक्कर में जख्मी पीड़ित लड़की लाइफ सपोर्ट सिस्टम पर है। उसकी मां का कहती हैं कि डॉक्टर बाहर से दवाएं मंगा रहे हैं। अगर अच्छा इलाज नहीं मिला तो बेटी जी नहीं पाएगी। घर से लाशें तब तक नहीं उठेंगी जब तक मेरे देवर महेश सिंह को जमानत पर छोड़ा नहीं जाएगा। मैं अकेली हूं बच्चों को कैसे संभालूंगी। हमें केस वापस लेने के लिए जान से मारने की धमकी दी जाती है। दुष्कर्म पीड़िता के साथ हुए हादसे में उसकी चाची की मौत हो गई। ट्रामा सेंटर पहुंची चचेरी बहन के आंसू रुकने का नाम नहीं ले रहे थे। उसने घटना के लिए विधायक कुलदीप सिंह सेंगर को जिम्मेदार ठहराया। उसने कहा कि सेंगर ने मेरी बहन की जिंदगी बर्बाद की और अब मेरी मां को भी मार डाला। उसने बताया कि पीड़िता की हालत काफी नाजुक है।

सवालः कार और ट्रक की टक्कर हादसा या साजिश

क्या बिना सुरक्षाकर्मियों के पहले भी पीड़िता या परिवार कहीं आता जाता रहा है? हादसे के 24 घंटे बीत जाने के बाद भी आरोपी विधायक का कोई कनेक्शन है या नहीं, इस पर पुलिस का रुख साफ क्यों नहीं है? पीड़ित परिवार को पहले भी सुरक्षाकर्मियों के सामने केस वापसी के लिए धमकाया गया, तब आला अधिकारियों ने संज्ञान क्यों नहीं लिया? हादसा होने पर सवाल इसलिए भी क्योंकि पीड़िता और मुख्य गवाह चाची का बयान सीबीआई के सामने होना था? जब पीड़ित परिवार ने सुरक्षाकर्मियों को ले जाने से मना कर दिया तो क्या उन्होंने आला अधिकारियों को यह बात बताई?

ट्रामा सेंटर में नेताओं की भीड़

पीड़िता का हाल जानने के लिए सोमवार सुबह सबसे पहले दिल्ली महिला आयोग की अध्यक्ष स्वाति मालीवाल पहुंचीं। उन्होंने बताया कि पीड़िता की हालत ठीक नहीं है। उसे बेहतर इलाज की जरूरत है। उन्होंने कहा यहां संसाधनों की कमी के साथ पीड़िता की जान को खतरा भी है। दिल्ली महिला आयोग उसे एयरलिफ्ट कराना चाहता है। इसके बाद 11 बजे सपा का महिला प्रतिनिधिमंडल जूही सिंह के नेतृत्व में पहुंचा। फिर कांग्रेस की मोना तिवारी और अदिति सिंह भी पीड़िता से मिलने पहुंचीं।

महाकाल मंदिर में जाने के लिए महिलाओं को करना पड़ता है यह काम

सावन का महीना चल रहा है। इस महीने में शिव मंदिरों में भक्तों की भीड़ लगी रहती है, जिसमें से एक है महाकाल मंदिर। भगवान शिव को समर्पित यह स्वयंभू ज्योतिर्लिंग मंदिर मध्य प्रदेश के उज्जैन शहर में स्थित है, जिसके दर्शन करने के लिए श्रद्धालु देश-विदेश से आते हैं। इस मंदिर का कई पौराणिक ग्रंथों में काफी सुंदर वर्णन मिलता है।

देश-विदेश से आते हैं टूरिस्ट - भगवान शिव के 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक उज्जैन के महाकालेश्वर मंदिर तीन हिस्सों में विभाजित है। इसके ऊपरी हिस्से में नाग चंद्रेश्वर, नीचे ओंकारेश्वर और सबसे नीचे महाकाल मुख्य ज्योतिर्लिंग स्थापित है। यहां आप भगवान शिव के साथ ही गणेशजी, कार्तिकेय और माता पार्वती के दर्शन कर सकते हैं। इसके साथ ही यहां एक कुंड भी है, जिसमें स्नान करने से सभी पाप धुल जाते हैं।

असुर का वध करने के लिए हुए थे प्रकट - ऐसा माना जाता है कि महाकाल यहां दूषण नामक असुर से लोगों की रक्षा के लिए प्रकट हुए थे। जब उन्होंने असुर का वध कर दिया तो लोगों ने भगवान महाकाल को यहीं वास करने की प्रार्थना की, जिसके बाद भगवान ज्योतिर्लिंग के रूप में प्रकट हुए। इसके अलावा उज्जैन का शास्त्रों में वर्णन भगवान श्रीकृष्ण को लेकर भी मिलता है, क्योंकि उनकी शिक्षा यहीं हुई थी।

भस्म से होती है आरती - हर सुबह महाकाल की भस्म आरती करके उनका श्रृंगार होता है। ऐसा माना जाता है कि जो इस आरती में शामिल हो जाए उसके सभी कष्ट दूर होते हैं। इसके बिना आपके दर्शन पूरे भी नहीं माने जाते हैं। इसके अलावा यहां नाग चंद्रेश्वर मंदिर और महाकाल की शाही सवारी भी काफी फेमस है।

महिलाओं के लिए है खास नियम - इस मंदिर में आने के लिए महिलाओं को एक खास नियम की पालना करनी पड़ती है। दरअसल, महिलाओं को यहां आरती में शामिल होने के लिए घूंघट लेना पड़ता है। वहीं यहां अन्य किसी भी प्रकार के वस्त्र यानि जींस आदि जैसे कपड़े पहनने की मनाही है।

मुंबई हलचल राशिफल
-आचार्य परमानंद शास्त्री

मेषः आज का दिन सामान्य है। आज मन अस्थिर रहेगा। स्थायी संपत्ति को लेकर विवाद हो सकता है। व्यवसाय में मजबूती रहेगी।

वृषः आज का दिन शुभ है। आज आपका मन प्रसन्न रहेगा। मामा पक्ष से सहयोग प्राप्त होगा। धन से संबंधित आज का दिन शुभ है।

मिथुनः आज आपका मन अस्थिर रहेगा। मन में अजीब-सा भय रहेगा। वर्तमान परिस्थितियों को लेकर मन में चिंता बनी रहेगी।

कर्कः आज का दिन शुभ है। आपका मन प्रसन्न रहेगा। आप आज अपने अंदर आत्मविश्वास महसूस करेंगे।

सिंहः आज का दिन सामान्य है। मन में उदासीनता रहेगी। संतान से वैचारिक विरोधाभास रहेगा।

कन्याः आज का दिन शुभ है। बड़े भाई-बहनों का पूर्ण सहयोग प्राप्त होगा। उनसे आर्थिक रूप से भी मदद मिलेगी।

तुलाः आज का दिन शुभ नहीं है। मन में भय की स्थिति बनी रहेगी। क्रोध पर नियंत्रण रखें। व्यापार में वृद्धि हेतु योजनाओं को सोच-समझकर लागू करें।

वृश्चिकः आज का दिन शुभ है। धर्म-कर्म में रुचि रहेगी। आध्यात्मिकता में आनंद प्राप्त होगा। कुटुम्ब में कोई शुभ अवसर प्रस्तुत होगा।

धनुः आज का दिन सामान्य रहेगा। मन में कठोर परिश्रम करने की इच्छा होगी। धार्मिकता कुछ कम होगी। सिर्फ मन में कर्म की प्रधानता होगी।

मकरः आज का दिन शुभ है। भाग्योन्नति प्राप्त होगी। शुभ समाचार प्राप्त होंगे। जीवनसाथी से संबंधित शुभ समय है।

कुंभः आज का दिन शुभ नहीं है। वाहनादि सावधानी से चलाएं, दुर्घटना हो सकती है। आज के दिन लंबी यात्रा को नजरअंदाज करें।

मीनः आज का दिन शुभ है। प्रेम-प्रसंग में सफलता मिलने की संभावना है। जीवनसाथी से मधुर संबंध रहेंगे।

सावन का हरे रंग की चुड़ियों से हैं क्या कनैक्शन?

सावन का महीना चल रहा है। इस महीने में महिलाएं व्रत और पूजा के साथ-साथ सोल्ह श्रृंगार भी करती हैं। सावन के महीने में लड़कियां ना सिर्फ हरी चूड़ियां पहनती हैं बल्कि वो मेहंदी भी लगाना पसंद करती हैं। मगर आप जानते हैं कि सावन क्यों में हरी चूड़ियां पहनी जाती है और मेहंदी लगाई जाती है। चालिए जानते हैं इस दिन हरे कांच की चूड़ियां पहनने और मेहंदी लगाने का क्या महत्व है।

सावन में क्यों लगाई जाती है मेहंदी?

बात अगर मेहंदी करें तो, शादी ब्याह के अलावा किसी भी शुभ मौके पर मेहंदी लगवाना अच्छा माना जाता है। ऐसी मान्यता है कि जिसके हाथ की मेहंदी जितनी गहरी रचती है, उसको उतना ही अपने पति प्यार मिलता है। वहीं इस अवसर पर मेहंदी लगाने से पति-पत्नी का रिश्ता मजबूत होता है इसलिए सावन के महीने में लड़कियों का मेहंदी लगाना शुभ माना जाता है।

हरी चूड़ियां पहनने का महत्व

धार्मिक नजरिए से हरा रंग काफी शुभ माना जाता है, खासतौर पर सावन में। इस प्राकृतिक रंग को जीवन और खुशियों का प्रतीक माना जाता है। शादीशुदा औरतें हरे रंग की चूड़ियां अपने पति के लिए खुशियां एवं लंबा और सेहतमंद जीवन प्राप्त करने के लिए पहनती हैं। वैसे इस रंग से दिमाग भी शांत रहता है और घर में कलेश नहीं होता है।

महिलाएं क्यों रखती हैं व्रत?

वैसे तो लड़के व लड़कियां दोनों यह व्रत रख सकते हैं लेकिन ज्यादातर कुवांरी लड़कियां ही सावन व्रत रखती हैं। भारत में माना जाता है कि सावन के सभी व्रत रखने से उन्हें आदर्श व मनचाहा जीवनसाथी मिलता है। वहीं सुहागन स्त्रियों के व्रत रखने से उनके उनके पति का जीवन और स्वास्थ्य हमेशा अच्छा बना रहता है। ऐसा भी माना जाता है कि यह व्रत लंबे और सुखी वैवाहिक जीवन से जुड़ा हुआ है।

भारत के खूबसूरत पर्यटक स्थलों में एक है 'ऊटी'

ऊटी तमिलनाडु राज्य का एक शहर है। कर्नाटक और तमिलनाडु की सीमा पर बसा यह शहर मुख्य रूप से एक पर्वतीय स्थल (हिल स्टेशन) के रूप में जाना जाता है। यह तमिलनाडु प्रांत में नीलगिरी की पहाड़ियों में बसा हुआ एक लोकप्रिय पर्वतीय स्थल है। रोमेंटिक होने के साथ-साथ प्राचीन समुद्र तटों, हिल स्टेशनों और शानदार वन्य जीवन को खुद में समाए बैठा यह एक नामचीन शहर है। अगर आप भी गर्मियों की छुट्टियों मौज मस्ती का प्लान बना रहें हैं तो जान लीजिए ऊटी के कुछ हसीन नजारों के बारे में कुछ विस्तार से...

ऊटी झील - ऊटी की सैर के लिए आने वाले पर्यटक में ऊटी झील जाए बिना वहां से वापिस नहीं आते। यह झील मानव निर्मित है जो लगभग 65 एकड़ के क्षेत्र में फैली हुई है। मानसून के दौरान पहाड़ों से बहकर आने वाले पानी को एकत्रित करके इस झील का निर्माण किया गया।यहां बोटिंग की सुविधा भी उपलब्ध होने के कारण यह झील पर्यटकों के बीच लोकप्रिय है। इसके शांत जल में सैर करते हुए आप यहां की सुंदरता का आनंद उठा सकते हैं।

डाबेट्टा चोटी - डाबेट्टा चोटी नीलगिरी की पहाड़ियों की सबसे ऊंची चोटी है तथा कन्नड़ भाषा में इसका अर्थ बड़ा पर्वत होता है। यह पर्वत 8650 फुट ऊंचा है तथा यह ऊटी शहर से 9 कि.मी. की दूरी पर स्थित है। कोटागिरी रास्ते के द्वारा यहाँ पहुंचा जा सकता है। डोडाबेट्टा चोटी से चामुंडी पहाड़ियों का स्पष्ट दृश्य देखा जा सकता है। डोडाबेट्टा की अद्वितीयता इसकी चोटी में है जो वास्तव में एक चपटा वक्र है। पर्यटन के मौसम में अर्थात अप्रैल और मई के महीनों में प्रतिदिन लगभग 3500 पर्यटक इस चोटी की सैर करने के लिए आते हैं। यहां दूरबीन के जरिए पर्यटक घाटी के दूर-दूर के दृश्य देख सकते हैं।

लॉक डाउन - लॉक डाउन ऊटी के पास स्थित एक प्रसिद्ध स्थान है तथा यह स्थान बहुत सुंदर होने के कारण मुख्य रूप से शूटिंग के लिए प्रसिद्ध है। ढलावदार पहाड़ियां, घास के हरे मैदान, बड़ी जगह तथा दूर दूर तक फैली हुई हरियाली आपके दिल को खुश कर देते हैं। स्वतंत्रता के पूर्व यह स्थान यूरोपीयन लोगों में बहुत लोकप्रिय था जो शिकार के लिए अक्सर यहां आया करते थे। जब स्वतंत्र भारत में जब शिकार पर प्रतिबन्ध लगा तब यह स्थान स्थानीय लोगों में एक पिकनिक स्थान के रूप में लोकप्रिय हुआ।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

स्वस्थ लिवर चाहते हैं तो पीना ना भूलें ये Detox ड्रिंक्स

लिवर मानव शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। लिवर शरीर की अनेकों गतिविधियों को नियंत्रित करता है। खाने को पचाने के साथ-साथ लिवर हमारे टेस्ट हार्मोन को भी कंट्रोल करता है। रासायनिक पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में लिवर ही हमारी मदद करता है लेकिन आजकल बहुत सारे लोग लिवर प्रॉब्लम से ग्रस्त हैं जिसकी वजह खराब

किन कारणों से होता है लिवर डैमेज ?

शरीर का महत्वपूर्ण अंग होने के साथ-साथ लिवर रक्त को भी शुद्ध करने का काम करता है। हमारी बुरी आदतों जैसे ज्यादा तला भुना खाना, एक्सरसाइज न करना और नशीली चीजों के सेवन से लिवर पर बहुत असर पड़ता है। अधिक दबाव पड़ने पर लिवर सही तरीके से विषैले पदार्थों को बाहर नहीं निकाल पाता। जिस वजह से कई बार लिवर डैमेज होने की नौबत आन पड़ती है जिस वजह से लिवर को डिटॉक्स करना बेहद जरुरी है। ऐसे में आज हम लिवर को डिटॉक्स करने वाली कुछ हेल्दी ड्रिंक्स के बारे में आपको बताएंगे। जिससे भविष्य में आपको लिवर से जुड़ी परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ेगा।

बनाना और जिंजर स्मूदी

अदरक आपके पाचन तंत्र और इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाती है वहीं केले में मौजूद फाइबर और विटामिन आपको ऊर्जा युक्त रखते हैं। इसे बनाने के लिए एक केले को टुकड़ों में काटकर उसमें दहीं, एक छोटा टुकड़ा अदरक और 2 चम्मच शहद मिलाएं। सारे सामान को ब्लैंडर में अच्छी तरह ब्लैंड कर लें। इसका सेवन रोजाना करने से आपका लिवर हमेशा सही ढंग से काम करेगा।

ग्रीन टी

ग्रीन-टी में नेचुरल एंटी-ऑक्सीडेंटस तत्व पाए जाते हैं। जिसके सेवन से शरीर में से सभी विषैले पदार्थ यूरीन के जरिए बाहर निकल जाते हैं। ग्रीन-टी का सेवन करने से आपका हार्ट भी हैल्दी रहता है, साथ ही यह वजन कंट्रोल करने और डायबिटीज में भी फायदा करती है।

टमाटर का जूस

विटामिन और कैल्शियम से भरपूर टमाटर का रस पीने से लिवर के साथ-साथ फेफड़े और पेट की समस्याओं से भी राहत मिलती है। टमाटर का जूस पीने से बड़ा हुआ कोलेस्ट्रोल कम होता है साथ ही इसके सेवन से हृदय भी स्वस्थ रहता है। आपका लिवर जितना हेल्दी रहेगा आपकी त्वचा पर भी उसका असर दिखेगा। टमाटर का जूस पीने से आपकी स्किन नेचुरल शाइन करेगी।

नींबू पानी

लीवर को स्वस्थ रखने के लिए नींबू एक अहम भूमिका निभाता है। नींबू पानी में शहद मिलाकर पीना बहुत से लोग पसंद करते हैं। गर्म पानी में थोड़ा सा नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से फैटी लिवर जैसी अनेकों परेशानियां दूर होती हैं। इस ड्रिंक को पीने से आपका वजन भी बैलेंस रहता है। नींबू पीने से आपको पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी मिलता है जिससे आपका शरीर और त्वचा स्वस्थ बनी रहती है।

ओलोंग टी

ओलोंग टी चाइनीज लोगों की विशेष चाय है। इस चाय में आपको पॉलीफिनोल्स नामक तत्व मिलेगा जिससे आपके चेहरे से जुड़ी तमाम समस्याएं दूर होंगी। लिवर में प्रॉब्लम होने से आंखो के नीचे काले घेरे पड़ते हैं। ऐसे में इस चाय का सेवन आंखों के काले घेरे, चेहरे पर झुर्रियों जैसे बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने का काम करता है।

ऐलोवेरा जूस

एक्जिमा और सोरायसिस जैसे त्वचा की परेशानियां भी लिवर में गड़बड़ी के कारण ही होती हैं। रक्त की शुद्धि, पाचन क्रिया को बढ़ाना, आर्थराइटिस में कारगर और शारीरिक क्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ ऐलोवेरा जूस के अनेकों फायदे हैं। रोजाना एक कप ऐलोवेरा जूस का सेवन हमारे स्वास्थ्य और त्वचा संबंधी कई समस्याओं को दूर करने का काम करता है।

स्वस्थ लिवर के लिए अच्छी है हल्दी

हल्दी भी लिवर को स्वस्थ रखने के लिए उत्तम आहारों में से एक है। हल्दी भी लिवर को डिटॉक्सीफाई कर लिवर के क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को फिर से जीवित करने में भी सहायता करती है। 1/4 चम्मच हल्दी पाउडर को एक गिलास पानी या फिर दूध में मिलाएं और इसे अच्छी तरह उबाल लें। इस हल्दी वाले पानी और दूध का सेवन रोजाना रात को सोने से पहले करें।

अच्छी सेहत के लिए फॉलो करें ये हेल्थ टिप्स

स्वस्थ रहने के लिए अच्छी नींद, डाइट और व्यायम बेहद ही आवश्यक है। हममें से बहुत से लोगों को अक्सर सोने से पहले कर्वटें बदलनी पड़ती है। कुछ लोग जिन्हें बहुत देर तक नींद नहीं आती उन्हें नींद की दवाएं तक लेनी पड़ती हैं। नींद न आने का कारण हमारा गलत खान-पान और शारीरिक व्यायाम में कमी होना है। तो चलिए जानते हैं फिट एंड हैल्दी बॉडी के लिए जरुरी डाइट, एक्सरसाइज और प्रॉपर नींद से जुड़ी कुछ खास बातें...

फिट एंड फाइन रहने के लिए विटामिन और काबोर्हाइड्रेट युक्त आहार का सेवन बहुत जरुरी है। बदलती लाइफस्टाइल और व्यस्त दिनचर्या के कारण डाइट चार्ट को फॉलो करना मुश्किल है लेकिन खुद को बीमारियों से दूर रखने में डाइट चार्ट बहुत मदद करता है। डाइट चार्ट के अनुसार खाने से मोटापा, डायबिटीज, एसिडिटी, ब्लड प्रेशर, कैंसर जैसी बीमारियों से आप बचे रहते हैं। डाइट चार्ट बनाते वक्त ध्यान में रखें कि आपकी लिस्ट मौसम के हिसाब से ही होनी चाहिए। गर्मी का मौसम चल रहा है तो आपकी डाइट में पेय पदार्थ यानि लिक्विड चीजें

ब्रेकफास्ट

नाश्ते के वक्त हमेशा भारी खाने से बचें। आप चाहें तो दूध के साथ ओट्स या फिर इससे तैयार चीले का सेवन कर सकते हैं। सुबह उठते ही ब्रश करने के बाद 4 बादाम जरुर खाएं। इससे सारा दिन आपकी बॉडी एक्टिव और एनर्जेटिक फील करेगी। आप चाहें तो नाश्ते के वक्त अंकुरित अनाज एक प्लेट मिक्स या वेजीटेबल उपमा भी ले सकते हैं।

दोपहर के वक्त

लंच का सही समय 1 से 2 बजे के बीच का होता है। इस दौरान आप चोकर वाली चपाती, छिलके वाली दाल की एक कटोरी या फिर सब्जी के साथ एक छोटी कटोरी दहीं के ले सकते हैं। खाने से 15 मिनट पहले सलाद खाना कभी मत भूलें। सलाद में आप खीरा, तर, टमाटर और ऐवोकाडो शामिल कर सकते हैं। सलाद खाने से शरीर को भरपूर मात्रा में पोषण मिलेगा।

शाम की चाय

लंच के लगभग तीन घंटे बाद चाय के साथ कुछ खाने का दिल करता है। ऐसे में आप एक कप चाय के साथ नमकीन भेल या फिर ओट्स बिस्कुट खा सकते हैं। अगर आप चाय पीना पसंद नहीं करते तो आप सेव, संतरा, कच्चा जाम, अनार, नाशपती आदि भी खा सकते हैं। अगर आप इस वक्त लेमन टी पीते हैं तो इससे आपका मेटाबॉलिज्म स्ट्रांग बनेगा। रात के खाने की भूख आपको अच्छी तरह लगेगी।

डिनर

रात के खाने में चावल ज्यादा मात्रा में शामिल न करें। इसमें दाल, दो चपाती, हल्का चावल, एक कप दही और एक प्लेट सलाद लीजिए। डिनर करने के करीब एक घंटे बाद एक फल और दूध का आधा गिलास जरुर लीजिए।

फिटनेस प्लान

डाइट चार्ट को फॉलो करने के साथ-साथ रुटीन में व्यायाम जरुर करें। स्वस्थ और हेल्दी रहने के लिए फिट रहना बहुत आवश्यक होता है। लोग फिट रहने के लिए वर्कआउट का अभ्यास करते है। वर्कआउट कितना और कैसे किया जाए इस बात का ध्यान रखना बेहद जरुरी है।

सुबह के वक्त वर्कआउट

सबसे जरुरी बात एक ही समय पर एक्सरसाइज करें। फिट रहने के लिए एक ही समय पर वर्कआउट करना लाभकारी होता है। सुबह का समय वर्कआउट के लिए सबसे बेहतर रहता है क्योंकि इस वक्त की गई एक्सरसाइज आपको दिन भर एनर्जेटिक रखती है।

पसंदीदा एक्सरसाइज

अक्सर लोग वर्कआउट करते-करते थकने से ज्यादा बोर हो जाते हैं। ऐसे में सभी वर्कआउट करने की बजाय अपनी पसंदीदा एक्सरसाइज करें। वो एक्सरसाइज करें जो आपको सबसे सबसे अधिक पसंद हो।वर्कआउट हमेशा अपने किसी फैमिली सदस्य या फिर दोस्तों के साथ मिलकर करें। उससे भी आप जल्द बोर नहीं फील करेंगे।

हेल्दी स्नैक्स

हेल्दी स्नैक्स आपके शरीर को स्वस्थ और हेल्दी रखता है क्योंकि उनमें कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो शरीर को

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

स्पोर्ट्स हलचल

मुंबई, गुरुवार
1 अगस्त, 2019

विराट कोहली ने कहा- रोहित के साथ कभी मतभेद नहीं रहे

टीम का माहौल बहुत अच्छा है

मुंबई। कप्तान विराट कोहली ने रोहित शर्मा के साथ मनमुटाव और मतभेद की खबरों को खारिज कर दिया है। विराट ने सोमवार को वेस्टइंडीज दौरे के लिए रवाना होने से पहले कोच रवि शास्त्री के साथ प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, अगर मैं किसी व्यक्ति को पसंद नहीं करता या मुझे उससे असुरक्षा महसूस होती है तो आपको वह मेरे चेहरे पर दिखेगा। मैंने हमेशा से रोहित शर्मा की तारीफ की है, क्योंकि मैं जानता हूं कि वे अच्छे हैं। हमारे बीच कभी कोई मतभेद नहीं रहे। दरअसल, पिछले दिनों रोहित ने विराट की पत्नी अनुष्का शर्मा को इंस्टाग्राम पर अनफॉलो कर दिया था। इसके बाद से यह खबरें आने लगी थीं कि विराट और रोहित के बीच मनमुटाव है। कोहली ने कहा, मैंने भी पिछले कुछ दिनों में बहुत कुछ सुना है। अगर टीम का माहौल अच्छा नहीं होता, तो पिछले दो-तीन साल से हम जिस तरह खेल रहे हैं, वह मुमकिन नहीं होता। मैं यह बात जानता हूं कि अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में कामयाबी के लिए ड्रेसिंग रूम में आपसी भरोसे का भाव और माहौल कितना जरूरी होता है। अगर वह नहीं होता तो आज हम वर्ल्ड क्रिकेट में जिस पोजिशन पर हैं, वहां नहीं होते। नंबर सात रैंकिंग से नंबर वन रैंकिंग तक हमारा सफर खेल, आपसी सम्मान और आपसी समझ की वजह से है। वनडे में भी हमारे खेल में निरंतरता इसी का नतीजा है। विराट ने कहा कि मैं नहीं जानता कि इन बातों से किसे फायदा पहुंच रहा है। हम

भारतीय क्रिकेट को शीर्ष पर ले जाने की कोशिश में हैं। कुछ लोग हमें नीचा दिखाकर खुश हैं। चार साल में हम टीम को नंबर सात से नंबर एक पर लाए हैं और आज ऐसी बातें सुन रहे हैं।

ड्रेसिंग रूम में कोई नॉनसेंस नहीं: शास्त्री

प्रेस कॉन्फ्रेंस में मौजूद कोच रवि शास्त्री ने कहा, हम जिस तरह से खेलते हैं, कोई भी व्यक्ति खेल से बड़ा नहीं है। न मैं, न विराट, न टीम का कोई और खिलाड़ी। अगर किसी के बीच मनमुटाव या मतभेद हैं तो हम जिस निरंतरता के साथ खेले हैं, वह मुमकिन नहीं होता। मैं कुछ समय से ड्रेसिंग रूम का हिस्सा हूं और इस तरह का नॉनसेंस कभी नहीं हुआ।

रवि शास्त्री से अच्छा सामंजस्य

कोच के बारे में पूछे गए एक सवाल पर कोहली ने कहा, सीएसी ने अब तक मुझसे संपर्क नहीं किया है। अगर वो मेरा नजरिया जानना चाहेंगे तो मैं जरूर बताउंगा। रवि भाई के साथ अच्छा सामंजस्य है। हमें बहुत खुशी होगी अगर वो ही कोच बने रहते हैं। लेकिन, फिर यही कहूंगा कि इस बारे में अब तक मुझसे बातचीत नहीं की गई है।

ऑस्ट्रेलिया की एलिस पैरी टी-20 में 1000 रन और 100 विकेट लेने वाली पहली क्रिकेटर

नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलिया की महिला ऑलराउंडर एलिस पैरी अंतरराष्ट्रीय टी-20 में 1000 रन बनाने के साथ-साथ 100 विकेट लेने वाली पहली क्रिकेटर बन गईं। उन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ रविवार को वुमन्स एशेज टूर के दूसरे टी-20 में यह उपलब्धि हासिल की। पैरी ने इस पारी में 47 रन बनाए। उन्होंने पिछले साल नवंबर में वर्ल्ड टी-20 के फाइनल में इंग्लैंड की नताली सीवर को आउट कर 100 विकेट पूरे किए थे। होव के काउंटी ग्राउंड पर ऑस्ट्रेलिया ने इंग्लैंड को 7 विकेट से हरा दिया। पाकिस्तान के ऑलराउंडर शाहिद अफरीदी ने 1416 रन बनाए हैं, लेकिन वे 100 विकेट नहीं ले सके। उनके नाम 98 विकेट हैं। वे संन्यास ले चुके हैं। दूसरे स्थान पर बांग्लादेश के ऑलराउंडर शाकिब अल हसन हैं। शाकिब ने अब तक 1471 रन बनाए। उनके नाम 88 विकेट हैं। इंग्लैंड ने इस मैच में टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी की फैसला किया। उसने 20 ओवर में

8 विकेट पर 121 रन बनाए। उसके लिए टमी बिउमॉन्ट ने सबसे ज्यादा 43 रन बनाए। कप्तान हीथर नाइट और गेंदबाज सोफी एक्सलस्टन ने 17-17 रन का योगदान दिया। पैरी ने इंग्लैंड की ओपनर एमी एलेन जोन्स को आउट किया। लक्ष्य का पीछा करने उतरी ऑस्ट्रेलियाई टीम ने 17.5 ओवर में 3 विकेट पर 122 रन बना लिए। उसके लिए पैरी ने सबसे ज्यादा 47 रन बनाए। कप्तान मेग लेनिंग ने 43 रन की पारी खेली। दोनों ने चौथे विकेट के लिए 87 रन की नाबाद साझेदारी की। 28 साल की पैरी ने 39 गेंद की पारी में चार चौके और एक छक्का लगाया। पैरी ने रिकॉर्ड बनाने पर कहा, यह प्यारा है, लेकिन मुझे इसके बारे में पता नहीं था। हम पुरुषों के बराबर ही खेलते हैं, इसलिए मैंने बहुत सारे मैच खेले हैं। 100 से भी ज्यादा। मुझे लगता है कि जब आप 100 मैच खेल चुके होते हैं तो आप इसके करीब पहुंच सकते हैं।

मैरीकॉम ने स्वर्ण जीता, ऑस्ट्रेलियाई मुक्केबाज को 5-0 से हराया

नई दिल्ली। बॉक्सर एमसी मैरीकॉम ने 23वें प्रेसिडेंट्स कप के 51 किग्रा स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीत लिया। इंडोनेशिया के लाबुआन बाजो में हुए फाइनल मुकाबले में उन्होंने ऑस्ट्रेलिया की एप्रिल फ्रैंक्स को 5-0 से हराया। छह बार की वर्ल्ड चैम्पियन मैरीकॉम ने इस साल मई में इंडिया ओपन बॉक्सिंग टूर्नामेंट में भी स्वर्ण जीता था। हालांकि, इसके बाद उन्होंने एशियन चैम्पियशिप में हिस्सा नहीं लिया था। उन्होंने प्रेसिडेंट कप में ओलिंपिक की तैयारियों के लिए हिस्सा लिया। वुमन्स वर्ल्ड बॉक्सिंग चैम्पियनशिप 7 सितंबर से 21 सितंबर तक रूस में होगी। मैरीकॉम की नजर 2020 टोक्यो ओलिंपिक में क्वालिफाई करने पर होगी। मैरीकॉम ने 2012 लंदन ओलिंपिक में कांस्य पदक जीता था। एशियन गेम्स में उनके नाम एक स्वर्ण और एक कांस्य पदक है। कॉमनवेल्थ गेम्स में भी उन्होंने एक स्वर्ण जीता है। मैरीकॉम ने ट्वीट किया, प्रेसिडेंट्स कप में यह स्वर्ण पदक मेरे और देश के लिए है। जीतने का मतलब है कि आप आगे जाने के लिए तैयार हैं। आप कड़ी मेहनत करते हैं।

वर्ल्ड कप में नंबर 3 के बाद हमारी बल्लेबाजी की पोल खुल गई: गावस्कर

नई दिल्ली। टीम इंडिया के पूर्व कप्तान सुनील गावस्कर ने कहा है कि वर्ल्ड कप में नंबर 3 के बाद हमारी बल्लेबाजी की पोल खुल गई जिसका खामियाजा हमें न्यूजीलैंड के खिलाफ सेमीफाइनल में भुगतना पड़ा। आईएएनएस को दिए विशेष साक्षात्कार में गावस्कर ने कई अनकही और अनजानी बातों पर से पर्दा उठाया है। रणनीतिक तौर पर भारत को 2019 वर्ल्ड कप में मध्यम क्रम में बल्लेबाजों की कमी खली और एक दिन ऐसा भी आया जब मध्य क्रम के साथ-साथ पूरी बल्लेबाजी की कलई खुल गई? इस सवाल पर गावस्कर ने कहा, 2019 वर्ल्ड कप में हमारी बल्लेबाजी नंबर 3 के बाद थी ही नहीं। अगर ये बल्लेबाज रन नहीं बनाते तो हम हमेशा मुश्किल में होते। सेमीफाइनल में हमारे साथ यही हुआ। गावस्कर से पूछा गया, अगर हम लोकेश राहुल की गिनती करें तो क्या हमें चार विकेटकीपरों को खिलाने की जरूरत थी जबकि हमारे पास भारत में एक से बढ़कर एक प्रतिभाशाली खिलाड़ी पड़े हुए थे? इस पर गावस्कर ने कहा, इस सवाल का जवाब सिर्फ टीम प्रबंधन दे सकता है। रवि शास्त्री लगातार कहते रहते हैं कि आज की टीम भारत की सर्वकालिक श्रेष्ठ क्रिकेट टीम है। आज की टीम में काफी अच्छा तेज गेंदबाजी आक्रमण है, लेकिन इससे परे क्या है? इस सवाल के जवाब में गावस्कर ने कहा, हर किसी को अपनी राय रखने की आजादी है और इसमें कोई बुराई नहीं है। क्या यह सच है कि बेंगलुरु टेस्ट में जब उन्होंने इकबाल कासिम और तौसीफ अहमद की धारदार गेंदबाजी का सामना करते हुए एक बेमिसाल पारी खेली थी, तब पाकिस्तान के कप्तान इमरान खान ने उनसे कहा था कि यह आपके लिए रिटायर होने का सही समय है और आपको उस वक्त का इंतजार नहीं करना चाहिए। इस पर गावस्कर ने कहा, यह मेरे बारे में एक और मनगढ़ंत कहानी है। सच्चाई यह है कि 1986 में भारत के इंग्लैंड दौरे के दौरान मैं और इमरान एक जगह लंच कर रहे थे और तब मैंने इमरान से कहा था कि मैं इस टूर के बाद रिटायरमेंट लेना चाहता हूं। इस पर इमरान ने कहा था कि मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि आने वाले फरवरी में पाकिस्तान को भारत का दौरा करना है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

शाहरुख खान की डूबती नाव बचाएंगे आदित्य चोपड़ा

कुछ फिल्मों की असफलता ने शाहरुख खान को उदास कर दिया है और 'जीरो' की नाकामयाबी के बाद उन्होंने फिल्म साइन करना ही बंद कर दिया है। वे कहते हैं कि अब एक्टिंग का मन नहीं होता। जब तक कोई धांसू स्क्रिप्ट नहीं मिलेगी जिसे सुन कर फिर से कैमरे के सामने अभिनय करने की इच्छा हो तब तक फिल्म नहीं करूंगा। किंग खान को मधुर भंडारकर से लेकर तो राजकुमार हिरानी तक अपनी फिल्मों में लेना चाहते हैं, लेकिन ये चर्चाएं लंबे समय से हवा में तैर रही हैं और अब तक कुछ भी फाइनल नहीं हुआ है। दूसरी ओर ताजा खबर शाहरुख के बारे में यह आई है कि वे आदित्य चोपड़ा के साथ फिल्म करने जा रहे हैं। उनके डूबते करियर को आदित्य संवारेंगे। शाहरुख को लेकर आदित्य ने 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे', 'मोहब्बतें' और 'रब ने बना दी जोड़ी' जैसी सुपरहिट फिल्में बनाई हैं। संभव है कि अबकी बार भी दोनों कामयाबी का इतिहास रच दें। सूत्रों के अनुसार यह एक रोमांटिक फिल्म होगी जिसमें शाहरुख अपने चिर-परिचित अंदाज में दिखाई देंगे। शाहरुख के फैंस को तो अब इस बात का इंतजार है कि उनके प्रिय हीरो जल्दी से जल्दी कोई फिल्म साइन करें और फिर से बिग स्क्रीन पर नजर आएं।

जिम में कड़ी मेहनत कर रही हैं जाह्नवी

बॉलीवुड की खूबसूरत एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर हर दिन जिम के बाहर बड़ी सी स्माईल के साथ स्पॉट होती है। जिम आउटफिट में उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर खूब वायरल होती है। हालांकि हम इस बात सी बिलकुल अनजान होते हैं कि जाह्नवी कपूर को जिम के अंदर कितनी मेहनत करना पड़ती हैं। जाह्नवी कपूर पिछले कुछ समय से अपनी अपकमिंग फिल्म रूही‌अफजा और कारगिल गर्ल की शूटिंग में बिजी हैं। इन फिल्मो के चलते जाह्नवी कपूर को काफी वेट चेंज सी गुजरना पड़ रहा है। उन्हें कभी वजन बढ़ाना पड़ रहा हैं तो कभी अपना वजन कम करना पड़ रहा हैं। खबरों के अनुसार जाह्नवी कपूर ने छह किलो वजन अपनी फिल्म गुंजन सक्सेना बायोपिक के लिए बढ़ाया था तो वहीं अपनी दूसरी हॉरर- कॉमेडी फिल्म के लिए उन्हें दस किलो वजन काम करना पड़ा है। रूही‌अफजा में जाह्नवी को हॉट और सेक्सी दिखना है। इस फिल्म की शूटिंग खत्म होने के बाद एक्ट्रेस को 'कारगिल गर्ल' के लिए अपने फिर से मसल्स बनाने है। जाह्नवी कपूर हफ्ते में छह दिन वर्क आउट करती हैं, वो भी दो सी तीन घंटे रोज। पहले दो दिन जाह्नवी कपूर ईएमएस करती हैं और बाकि के चार दिन वे तरह सी पिलेट्स के लिए डेडिकेटेड रहती हैं। जाह्नवी की ट्रेनर नम्रता पुरोहित ने इस बारे में बताया था कि जाह्नवी को स्वीट खाना बहुत पसंद है।

'लम्बरगिनी' फेम सिंगर्स के नए ट्रैक में अब दिखेंगी आलिया

आलिया

भट्ट बॉलिवुड की सबसे व्यस्त ऐक्टर्स में से एक हैं। आलिया की झोली में कई मजेदार और शानदार फिल्में हैं। इसके अलावा उनके फैन्स उन्हें बहुत जल्द एक म्यूज़िक विडियो में देख सकेंगे, जिसकी शूटिंग हाल ही में मुंबई में हुई है। रिपोर्ट्स की मानें तो आलिया फेमस पंजाबी सॉन्ग 'लम्बरगिनी' फेम दूरबीन के ट्रैक में नजर आएंगी, जिसकी शूटिंग हाल ही में मुंबई में हुई है। बताया गया है कि इस सिंगल का टाइटल 'प्राडा' रखा गया है। कहा यह भी जा रहा है कि इस नए सॉन्ग को 5 अगस्त को रिलीज किया जा सकता है। रिपोर्ट्स यह भी है कि दिल्ली के ये दोनों कलाकार कुछ वीक पहले ही मुंबई पहुंचे हैं। याद दिला दें कि इसी साल के शुरूआत में आलिया भट्ट का एक विडियो भी काफी वायरल हुआ था, जिसमें वह अपनी फ्रंड देविका आडवाणी की शादी में इसी फेमस सॉन्ग 'लम्बरगिनी' की डांस करती नजर आ रही थीं। वर्कफ्रंट की बात करें तो आलिया बहुत जल्द 'करण जौहर' की फिल्म 'तख्त' में नजर आनेवाली हैं, जिसमें रणवीर सिंह लीड रोल में नजर आएंगे। इनके अलावा इस फिल्म में विकी कौशल, करीना कपूर खान, जान्हवी कपूर, भूमि पेडनेकर और अनिल कपूर भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। आलिया ने जब खुद रणबीर के लिए बर्थडे केक बनाया तो इस बात ने काफी सुर्खियां बटोरी थीं। बर्थडे पर रणबीर की फैमिली के साथ उनकी जो तस्वीर सामने आई थी उसमें वह ब्लू वी-नेक ड्रेस पहनी हुई थीं तो वहीं रणबीर अपने फेवरिट जींस टी-शर्ट लुक में दिख रहे थे। आलिया इस फिल्म के अलावा अपने पिता की फिल्म 'सड़क 2' में भी नजर आएंगी, जो पुरानी फिल्म 'सड़क' का सीक्वल है। इस फिल्म में उनके साथ उनकी बहन पूजा भट्ट और आदित्य रॉय कपूर भी नजर आएंगे।