

दैनिक मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त



सुरक्षा के कड़े घेरे में रहेंगे 'दबंग' खान



मुंबई पुलिस अलर्ट मोड में

लॉरेंस बिश्नोई दे चुका है जान से मारने की

धारकी

मूसेवाला की हत्या के बाद सलमान की बढ़ी सुरक्षा

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। मुंबई पुलिस ने सलमान खान की सुरक्षा बढ़ा दी है। यह कदम सिंगर सिद्ध मूसेवाला की हत्या के बाद मिले एक सीक्रेट इंटेल के बाद उठाया गया है। अब सलमान के साथ उनकी प्राइवेट सिक्योरिटी के साथ मुंबई पुलिस के आधा दर्जन सिपाही भी रहेंगे। मूसेवाला की हत्या की जिम्मेदारी गैंगस्टर लॉरेंस बिश्नोई के गुरें गोल्डी बरार ने ली है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

पैगम्बर ऐ इस्लाम मोहम्मद सल्लललाहो अलेह वसल्लम की शान में गुस्ताखी हरगिज बर्दाशत नहीं की जाएगी: नदीम कुरैशी

समाजवादी पार्टी अल्पसंख्यक सभा के राष्ट्रीय सचिव नदीम कुरैशी ने भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री जगद प्रकाश नडडा को पत्र भेज कर भाजपा प्रवक्ता नुपुर शर्मा के खिलाफ सांगठनिक कार्यवाही करने की मांग की है। नदीम कुरैशी ने कहा भाजपा की प्रवक्ता नुपुर शर्मा द्वारा लाइव टीवी शो पर धर्म विशेष के रसूल सल्लललाहु अलेह वसल्लम की शान में गुस्ताखी की गयी है जबकि तारीख गवाह है पैगम्बर मोहम्मद मुस्तुफा सल्लललाहु अलेह वसल्लाम ने सभी की वेहतरी और खुशहाली के लिए अल्लाह से दुआ की पैगम्बर ऐ इस्लाम हजरत मोहम्मद मुस्तुफा सल्लललाहु अलेह वसल्लाम के बारे में अभद्र एवं अपतिजनक टिप्पणी से तमाम मुस्लिम धर्म की धार्मिक आस्था को ठेस पहुंची है। इस प्रकार की टिप्पणी किसी भी धर्म के लिए नहीं की जा सकती है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)



नदीम कुरैशी राष्ट्रीय सचिव
समाजवादी पार्टी
अल्पसंख्यक सभा

महाराष्ट्र को फिर डरा रहा कोरोना

मुंबई में फरवरी के बाद पहली बार सबसे ज्यादा मरीज मिले, पॉजिटिविटी रेट 6% तक पहुंचा

मुंबई। मुंबई में कोरोना की रफ्तार फिर बढ़ गई है। पिछले 24 घण्टों में मुंबई में 506 नए कोविड मरीज मिले हैं। जो इस साल 6 फरवरी (536 मामले) के बाद सबसे अधिक संख्या है। शहर में टेस्ट के दौरान पॉजिटिविटी रेट 6% तक पहुंच गया है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

अनिल देशमुख की पोल-पट्टी खोलेंगे सजिन वाजे? सरकारी गवाह बनने की शर्त पर सीबीआई ने दी माफी



मुंबई। मुंबई की एक स्पेशल कोर्ट ने महाराष्ट्र के पूर्व गृह मंत्री अनिल देशमुख से जुड़े प्रश्नाचार के मामले में पुलिस अधिकारी सचिव वाजे को सशर्त माफी दी दी है। कोर्ट ने सरकारी गवाह बनने की पुलिस अधिकारी सचिव वाजे की याचिका स्वीकार कर ली है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

भाजपा नेता मोहित कंबोज व अन्य के खिलाफ धोखाधड़ी के आरोप में प्राथमिकी दर्ज

पुलिस अधिकारी ने बताया कि 'इंडियन ओवरसीज बैंक' के एक प्रबंधक ने पुलिस में शिकायत दर्ज करके आरोप लगाया है कि कंबोज और एक कंपनी के कुछ अधिकारियों ने 52 करोड़ रुपये का कर्ज लिया था, लेकिन जिस उद्देश्य से यह कर्ज लिया था, इसका इस्तेमाल उसके लिए नहीं किया गया

मुंबई। मुंबई पुलिस ने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के स्थानीय नेता मोहित कंबोज तथा एक कंपनी और बैंक के कुछ अन्य अधिकारियों के खिलाफ धोखाधड़ी और फर्जीवाड़े के आरोपों में प्राथमिकी दर्ज की है।



ALISHA TRAVEL

Dubai

All Countries Visa

Domestic & International Air Tickets

Domestic & International Hotel Bookings

Holiday Package

WHATSAPP 00919015064472

alishatravel@rediffmail.com

हमारी बात**मंत्री की गिरफ्तारी**

मंत्रियों की गिरफ्तारी भारतीय राजनीति में अब कोई चौंकाने वाली घटना नहीं रही, लेकिन एक कथित हवाला मामले में दिल्ली सरकार के स्वास्थ्य मंत्री सत्येंद्र जैन की प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा गिरफ्तारी ने आम आदमी पार्टी के लिए कुछ असहज रिश्ते जरूर पैदा कर दी है। खासकर तब, जब गुजरात और हिमाचल के विधानसभा चुनावों से उसने काफी उम्मीदें बांध रखी हैं। ज्यादा दिन नहीं हुए, जब उसकी पंजाब सरकार के स्वास्थ्य मंत्री विजय सिंगला के खिलाफ भ्रष्टाचार की शिकायत मिलने पर खुद मुख्यमंत्री भगवत मान ने जांच कराई थी और मंत्रिमंडल से बर्खास्त करते हुए उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज करने का आदेश दिया था। देश भर में इस कदम का अच्छा संदेश गया था। पर सोमवार को जैन की गिरफ्तारी ने विरोधी पार्टियों को एक मुद्दा तो दे ही दिया है। मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल इस पूरे मामले को फर्जी बता रहे हैं, लेकिन इसका निर्णय अदालत को करना है। आम आदमी पार्टी की पंजाब सरकार के आगे भी कई तरह की चुनौतियां खड़ी हैं। उसे सत्ता में आए बमुशिकल ढाई माह बीते हैं, लेकिन इस छोटी अवधि में ही पहले संप्रदायिक विवाद, राजनीतिक विरोधियों के विरुद्ध बदले की कार्रवाई के मामले, फिर स्वास्थ्य मंत्री के भ्रष्ट आचरण के प्रकरण सामने आए और अब लोकप्रिय पंजाबी गायक व कांग्रेस नेता सिद्धू मुसेवाला की हत्या से कानून-व्यवस्था पर सवाल उठाए जाने लगे हैं। ये बेवजह नहीं हैं। हत्या के एक दिन पहले ही राज्य सरकार ने मूसेवाला की सुरक्षा घटाई थी। न रिसर्फ उनकी सुरक्षा कम की गई, बल्कि सोशल मीडिया के जरिये इसे सरेआम भी कर दिया गया। ऐसे कदम लोक-लुभावन राजनीति के मुफीद भले हों, प्रशासनिक दक्षता के सर्वथा खिलाफ हैं। मान सरकार इस तथ्य से बख्ताबी वाकिफ है कि पंजाब बेहद संवेदनशील सूबा है और वह विशेष शासकीय कौशल की मांग करता है। वहां के लोगों ने विशाल बहुमत देने के साथ 'आप' से भारी अपेक्षाएं बांधी हैं। उसे यह नहीं भूलना चाहिए कि उन पर खरा उतरकर ही वह अपने राजनीतिक लक्ष्य की ओर बढ़ सकती है। आम आदमी पार्टी ने वैकल्पिक राजनीति का स्वजन दिखाकर देश के लोगों के दिल में अपनी अलग जगह बनाई है। उसने शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, भ्रष्टाचार जैसे जन-सरोकार के विषयों पर अपनी राजनीति को केंद्रित रखा। लेकिन पंजाब के उम्मीदवारों के चयन में उसने जो कस्टोटी अपनाई, उसकी खमियां अब सामने आने लगी हैं। वहां उसके एक विधायक को तीन साल की जेल हो चुकी है और एक मंत्री भ्रष्टाचार के आरोप में गिरफ्तार हो चुका है। दारी विधायकों की एक लंबी सूची है। ऐसे में, बेहतर विकल्प का उसका दावा कमजोर ही होगा। जहां तक सत्येंद्र जैन की गिरफ्तारी का मसला है, तो इसमें ईडी की साख भी दांव पर है। देश की अधिकतर विषयों पर अजेंसियों के दुरुपयोग के आरोप लगातार लगाती रही हैं और हाल के कुछ प्रकरणों में सुवृत्त न होने की वजह से आरोपियों की रिहाई ने इन एजेंसियों की प्रतिष्ठा को चोट भी पहुंचाई है। इसलिए जैन के खिलाफ अगर ईडी पुरुखा सुवृत्त नहीं पेश कर पाई और वह अदालत से निर्दोष करार दिए गए, तो इससे जांच एजेंसी की साख पर तो आंच आएगी ही, आम आदमी पार्टी को आगामी चुनावों में केंद्र सरकार और भाजपा को धेरने का बड़ा मुद्दा भी मिल जाएगा। लेकिन फिलहाल तो नैतिकता की कस्टोटी पर आप सरकार ही परखी जाएगी।

आठ साल बाद की चुनौतियां

एक संस्था ने तो भारत को आंशिक रूप से आजाद देश बताया है। इसके अलावा क्लाइमेट रिस्क इंडेक्स हो, सबसे अधिक प्रदूषित शहरों की संख्या हो, ये वर्ल्ड प्रेस फ्रीडम इंडेक्स हो सबमें भारत का स्थान नीचे हुआ है। भले देखने में ऐसा लग रहा हो कि इसका कोई राजनीतिक नुकसान नहीं होना है लेकिन लंबे समय तक यह स्थिति रही तो उसका खामियाजा भुगतना पड़ सकता है।



उत्तर प्रदेश सहित पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव के नतीजों के बाद यह मानने वालों की संख्या बढ़ी है कि 2024 का चुनाव ह्याडन डीलहू है। वैसे बौद्धिक लोग भी उम्मीद छोड़ चुके हैं, जो लगातार दो बार के शासन के बाद एटी इन्कॉन्वैसी के हवाले 2024 में बदलाव की उम्मीद कर रहे थे। लेकिन क्या सचमुच ऐसा है? क्या सचमुच 2024 का चुनाव 'डन डील' है? इस बारे में कोई भी भविष्यवाणी करना जल्दबाजी होगी, जैसा कि चुनाव रणनीतिकर प्रशास्त किशोर बार बार कह रहे हैं कि लोकसभा का चुनाव राज्यों के चुनाव से अलग होगा। वह देश का चुनाव होगा और अलग तरह से लड़ा जाएगा। इसलिए चुनावी भविष्यवाणी या नतीजों की अटकलबाजी में अभी से उलझने की जरूरत नहीं है। वैसे भी लोकसभा चुनाव से पहले 10 राज्यों में विधानसभा चुनाव होने हैं और उनके नतीजों से भी आम चुनाव का माहौल बनेगा। उससे पहले मोदी सरकार के आठ साल पूरे करने के मैके पर दो बारों पर विचार जरूरी है। पहली बात तो यह है कि मोदी की ताकत क्या है, जिससे वे लंबे समय तक सत्ता में टिके रहते हैं और अपने विरोधियों को पस्त करते हैं? दूसरी बात यह है कि आठ साल के राज के बाद उनके सामने क्या चुनौतियां हैं? जब हम चुनौतियों को बात करते हैं तो वह सिर्फ राजनीतिक विरोधियों की तरफ से पेश आने वाली चुनौतियां नहीं हैं। कुछ चुनौतियां ऐसी हैं, जो पिछले आठ साल में सरकार द्वारा किए गए या समय पर नहीं किए गए फैसलों की वजह से पैदा हुई हैं। कुछ चुनौतियां ऐसी हैं, जो वैश्विक हालात की वजह से पैदा हुई हैं और कुछ चुनौतियां देश में प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से सरकार या सत्तारूढ़ दल की मदद से बनाई जा रही परिस्थितियों की वजह से पैदा हुई हैं। अभी भले ऐसा लग रहा हो कि ये जो परिस्थितियां पैदा हुई हैं या की गई हैं वे अनुकूल हैं लेकिन अंततः उनसे नुकसान होना है।

अगर नरेंद्र मोदी के लंबे समय तक सत्ता में टिके रहने के नुस्खे या उनकी ताकत की बात करें तो दो चीजें प्रत्यक्ष रूप से उभर कर सामने आती हैं। पहली चीज है उनकी 'लार्ज दैन लाइफ' छवि। यह छवि उनके गुजरात का मुख्यमंत्री बनने से पहले से गढ़ी

जाने लगी थी। अब इसका चरमोत्कर्ष आ गया है। अब वे हर तरह के आरोप-प्रत्यारोप से मुक्त हो चुके हैं। किसी तरह का आरोप उनके ऊपर नहीं चिपकता है। यह करिश्मा है कि अपनी ही सरकार के गलत फैसलों से होने वाले नकारात्मक प्रभाव से भी वे अछूते रहते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि बुरा हो रहा होता है तब भी वे खुद और उनकी पार्टी बताती है कि सब अच्छा हो रहा है। जैसे अभी उन्होंने कहा कि आठ साल में कोई ऐसा काम नहीं किया, जिससे देश को शमिर्दा होना पड़े। उनके इस तरह के भाषण नैरेटिव निर्माण के सबसे पावरफुल टूल्स हैं। तभी लोग जब तपती धूप में हजारों किलोमीटर पैदल चल कर जा रहे थे या ऑक्सीजन की कमी से मर रहे थे या महंगाई और बेरोजगारी झेल रहे हैं तब भी कह रहे हैं कि मोदी अकेले क्या कर सकते हैं?

उनकी दूसरी ताकत निरंतर बदलाव करने में है। अपनी सख्त और नहीं झुकने वाली छवि के बावजूद वे बेहद लचीले हैं। ऐसे अनेक फैसलों की मिसाल दी जा सकती है, जो उन्होंने बदले हैं। उन्होंने उत्तराखण्ड में मुख्यमंत्री बदला और लंगा कि यह फैसला सही नहीं है तो चार महीने में उस मुख्यमंत्री को बदल दिया। गुजरात से लेकर त्रिपुरा तक मुख्यमंत्रियों का बदला जाना भी इसकी मिसाल है। भूमि अधिग्रहण बिल का विरोध हुआ तो उन्होंने बिल वापस लेने में देरी नहीं की। उसी तरह तीन कृषि कानूनों के विरोध में किसानों ने आंदोलन किया तो एक साल बाद ही सही लेकिन उन्होंने तीनों कानून वापस ले लिए। ऐसी तरह उनके ऊपर धनपतियों की मदद का आरोप लगा तो उन्होंने कोरोना की आपदा को अवसर बना कर प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना शुरू कर दी। जरूरत के हिसाब से अपने नजरिए में बदलाव करना और फैसले बदलने में उनको हिचक नहीं होती है। यह गुण किसी भी नेता को मजबूत विपक्ष से लड़ने की ताकत देता है। यह अलग बात है कि भारत में विपक्ष मजबूत नहीं है। वह भी मोदी की एक ताकत है लेकिन उस पर अलग से विचार की जरूरत है। जहां तक चुनौतियों की बात है तो मोदी सरकार उनसे चौतरफ़ा घिरी है। सबसे बड़ी चुनौती आंशिक रूप से आजाद देश बताया है। अमेरिकी संस्थाओं और मीडिया की आजादी को लेकर भी भारत सरकार कठवरे में है। इन सबसे अंतराखण्डीय स्तर पर भारत की जो छवि बिगड़ी है उसे ठीक करना एक बड़ी चुनौती है। भारत की छवि कैसे बिगड़ी है, इसे कुछ आंकड़ों से समझ सकते हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ के मानव विकास सूचकांक में भारत एक स्थान नीचे खिसका है तो संयुक्त राष्ट्र की वैश्विक खुशाली रैंकिंग में भारत 19 स्थान नीचे गया है। वैश्विक भुखमरी सूचकांक में भारत 46 स्थान गिर कर बांग्लादेश, पाकिस्तान, नेपाल आदि देशों से भी नीचे चला गया है। अमेरिकी संस्थाएं और से जारी होने वाले कैटैग्रोड फ्रीडम इंडेक्स में भारत 44 स्थान नीचे चला गया है तो दावोंस के ग्लोबल जेंडर गैप इंडेक्स में 13 स्थान नीचे गिरा है। इसके अलावा दो वैश्विक संस्थाओं के डेमोक्रेसी इंडेक्स से

चरम पर है। बेरोजगारी कम नहीं हो रही है। गरीबों की संख्या में बढ़ोतरी हुई है। कोरोना की महामारी और सरकार की ओर से प्रोत्साहन की कमी से लघु व मझोले उद्योग का सेक्टर पूरी तरह से ध्वस्त हो गया है। देश के 90 फीसदी कामगार या स्वेरोजगार करने वाले जिस अनौपचारिक सेक्टर से जुड़े हैं वह पहले नोटबंदी की वजह से तबाह हुआ और बाद में कोरोना महामारी ने उसकी कमर तोड़ दी। सरकार नियर्त में बढ़ोतरी का दावा कर रही है लेकिन उसी अनुपात में आयात में भी बढ़ोतरी हुई है। बाजार की स्थिति कैसी है इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि सरकार अपनी मुनाफा कमाने वाली कंपनियां बाजार में लेकर बैठी हैं और खरीदार नहीं मिल रहे हैं। एलआईसी का आईपीओ लांच होने के बाद से लगातार गिर रहा है। कहने को सरकार अर्थव्यवस्था के फंडमेंटल्स के टीके होने का दावा कर रही है, लेकिन वह ठीक नहीं है। तभी विकास दर की परवाह नहीं करके रिंजर्व बैंक को ब्याज दरों में बढ़ोतरी करनी पड़ रही है। उधर रूस-यूक्रेन की लड़ाई नहीं थम रही है और अमेरिका में महंगाई ऐसे बढ़ रही है, जिससे दुनिया के फिर से मंदी की चेपेट में आने का अदेश है। इसका बड़ा असर भारत की अर्थव्यवस्था पर होता है।

आर्थिक संकट के अलावा मोदी सरकार के सामने एक बड़ी चुनौती घरेलू हालात की है। सरकार ने भाजपा और आरएसएस के एजेंडे को पूरा करने के लिए कुछ ऐसे फैसले किए, जिनसे घरेलू हालात बिगड़े। इसी तरह चुनावी राजनीति की वजह से धार्मिक और सामाजिक विभाजन बढ़ा है, जिसका असर अंत: हर चीज पर होना है। संवैधानिक संस्थाओं और मीडिया की आजादी को लेकर भी भारत सरकार कठवरे में है। इन सबसे अंतराखण्डीय स्तर पर भारत की जो छवि बिगड़ी है उसे ठीक करना है। वैश्विक भुखमरी सूचकांक में भारत 46 स्थान गिर कर बांग्लादेश, पाकिस्तान, नेपाल आदि देशों से भी नीचे चला गया है। अमेरिकी संस्थाएं जारी होने वाले कैटैग्रोड फ्रीडम इंडेक्स में भारत 44 स्थान नीचे चला गया है तो दावोंस के ग

बीजेपी की राष्ट्रीय प्रवक्ता नूपुर शर्मा द्वारा दिया गए हुजूर करीम सल्ललाहो ताला अलेही वसल्लम की शान में **अभद्र टिप्पणी** पर...

एनसीपी द्वारा जोरदार विरोध प्रदर्शन कर की गई गिरफतारी की मांग

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। बीजेपी की राष्ट्रीय प्रवक्ता नूपुर शर्मा द्वारा दिया गए मुस्लिम समुदाय के नवी हुजूर करीम सल्ललाहो ताला अलेही वसल्लम की शान में अभद्र टिप्पणी पर एनसीपी द्वारा किया गया जोरदार विरोध प्रदर्शन कर की जा रही है और उनकी गिरफतारी की मांग दरअसल आपको बता दें कि बीजेपी प्रवक्ता नूपुर शर्मा द्वारा दिए गए विवादित बयान पर पूरे देशभर में मुस्लिम समुदाय में आक्रोश नजर आ रहा है और उनकी गिरफतारी की मांग देशभर के मुस्लिम समुदाय द्वारा की जा रही है उनके द्वारा दिए गए इस निंदीय बयान से देश के सुलमान समुदाय की भावनाओं को जबरदस्त ठेस पहुंची है और सभी सुलमान समुदाय के लोग सड़कों पर उतर कर उनकी गिरफतारी की मांग कर रहे हैं ऐसा ही एक मामला मुंब्रा में एनसीपी द्वारा गत 31 मई मंगलवार दोपहर 1:30 बजे दारुल फलाह मस्जिद के बाहर तमाम एनसीपी पार्टी के कार्यकर्ता और पदाधिकारी द्वारा विरोध प्रदर्शन किया गया इस विरोध प्रदर्शन में हजारों की तादाद में एनसीपी कार्यकर्ता पदाधिकारी और जनता सड़कों पर नजर आए और उन तमाम कार्यकर्ताओं ने गधे पर बीजेपी की प्रवक्ता नूपुर शर्मा का पुतले बनाकर उनका मुंब्रा काला करके चप्पलों से पिटाई की गई और तमाम एनसीपी पार्टी की महिलाओं



ने नूपुर शर्मा के मुंह पर थूक कर बाद में उनके पुतले को जलाया गया और नरेबाजी कर गिरफतारी की मांग की इस मामले में एनसीपी के पूर्व नगरसेवक अशरफ शानू पठान द्वारा बीजेपी की प्रवक्ता नूपुर शर्मा पर आक्रोशित होते हुए नजर आए उन्होंने कहा हमारे नवी हुजूर करीम सल्ललाहो ताला अलेही वसल्लम की शान में और मां हजरत बीबी आयशा रजि अल्लाह ताला अनु की शान में किसी भी तरह की गुस्ताखी को बर्देश्त नहीं किया जाएगा और जोरदार नरे लगाते हुए गिरफतारी की मांग करने लगे उन्होंने कहा बीजेपी प्रवक्ता नूपुर शर्मा को हमारे मजहब के बारे में किसी प्रकार की कोई भी जानकारी नहीं है तो उन्हें क्या हक है कि वह हमारे नवी की

शान में गुस्ताखी करें उन्होंने बताया मुंबई के विभिन्न इलाकों में बीजेपी की प्रवक्ता नूपुर शर्मा के खिलाफ मुंबई भिंडवांडी और मुंब्रा में उनके विरुद्ध में एफआईआर दर्ज की गई है उन्होंने महाराष्ट्र सरकार से मांग की है एक ओडिनेस पास करें की कोई भी राजनीतिक नेता किसी भी धर्म के विरुद्ध में अभद्र टिप्पणी करता है तो उस पर सख्त कार्रवाई की जाए और उसे जेल की सलाखों के पीछे भेजा जाए उन्होंने तेवर दिखाते हुए बीजेपी को आड़े हाथों लेते हुए जमीनी धूल चटा ते हुए जमकर बरसते हुए नजर आए कहा बीजेपी का बस यही एजेंडा है सिर्फ हिंदू मुस्लिम आजान धर्म और मुस्लिम समुदाय पर अभद्र टिप्पणी करना और इसके अलावा कुछ नहीं सोजाता है बीजेपी सोचती है इस तरह के अनुवाद पैदा करें हम लोगों को हिंदुस्तान से बाहर कर देंगे तो उनकी गलतफहमी है हिंदुस्तान हमारे पूर्वजों का शहर है हमारे पूर्वज यही मेरे हैं और हम यही मेरी किसी के बाप में ताकत है इस तरह के अनुवाद की जाएगी यह लोग सड़कों पर उतर आए हैं और गिरफतारी की मांग कर रहे हैं अब यह मामला देश को किस ओर ले जाता है क्या महाराष्ट्र सरकार बीजेपी प्रवक्ता को सलाखों के पीछे पहुंचा पाएगी यह यही मेरी किसी के बाप में ताकत है।

महाराष्ट्र कांग्रेस में राज्यसभा चुनाव को लेकर खींचतान इमरान प्रतापगढ़ी को उम्मीदवार बनाने से नाराज आशीष देशमुख ने प्रदेश महासचिव पद से इस्तीफा दिया

मुंबई। महाराष्ट्र कांग्रेस के नेताओं ने पार्टी हाईकमान के फैसले के खिलाफ मुखर होकर बोलना शुरू किया है। यूपी के इमरान प्रतापगढ़ी को महाराष्ट्र से राज्यसभा का प्रत्याशी बनाये जाने का कड़ा विरोध करते हुए विर्दभ के बड़े नेता पूर्व विधायक डॉ. आशिष देशमुख ने प्रदेश महासचिव पद से इस्तीफा दे दिया है। एआईसीसी सदस्य विश्वबंधु राय ने राज्यसभा चुनाव में कांग्रेस की हार होने की संभावना व्यक्त करते हुए कहा, प्रतापगढ़ी की राजनीतिक हैसियत नगर निगम का चुनाव जीतने तक की नहीं है। ठाकरे सरकार के कार्यकाल में कांग्रेस के कड़े वरिष्ठ नेता पहले से उपेक्षित और अपमानित महसूस कर



की है। परंतु इसके बावजूद महाराष्ट्र कांग्रेस में इमरान प्रतापगढ़ी को लेकर महाभारत थमने का नाम नहीं ले रहा है।

रहे थे और अब पार्टी के शीर्ष नेतृत्व ने भी उनकी अनदेखी की है। इमरान प्रतापगढ़ी को राज्यसभा की उम्मीदवारी दिये जाने पर पहले ही अभिनेत्री एवं कांग्रेस नेता नगमा और पवन खेरा सोशल मीडिया के माध्यम से अपनी नाराजगी व्यक्त कर चुके हैं। महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण ने भी अपनी नाराजगी पार्टी के शीर्ष नेतृत्व के पास व्यक्त की है। उन्होंने मुकुल वासनिक को राजस्थान के बदले महाराष्ट्र से राज्यसभा में भेजने की मांग

की है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

पैगम्बर ऐ इस्लाम मोहम्मद सल्लललाहो अलेह वसल्लम की जाएगी: नदीम

यह एक आपाधिक कृत्य है ऐसे नेता जो किसी भी धर्म पर आपत्तिजनक टिप्पणी करते हैं जो कि एक आपाधिक श्रेणी में आता है ऐसे नेता खासकर बीजेपी की प्रवक्ता नूपुर शर्मा पर सांगठनिक कार्यवाही करते हुए बीजेपी के प्रवक्ता पद एवं पार्टी की सदस्यता से निष्कासित किया जाये ताकि मुस्लिम समुदाय में यह सदैश जाये बीजेपी का नारा सबका साथ सबका विकास और सबका विश्वास वास्तव में सही है कूशी ने कहा हमे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि राष्ट्रियत जनहित एवं मुस्लिम धर्म की भावनाओं को दुश्यगत रखते हुए नूपुर शर्मा के खिलाफ कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।

मूसेवाला की हत्या के बाद सलमान की सुरक्षा बढ़ाई

इसी गैंग ने सलमान को कुछ साल पहले जान से मारने की धमकी दी थी। इसे देखते हुए सलमान की सुरक्षा बढ़ाई गई है। मुंबई पुलिस के एक अधिकारी न बताया, हमने सलमान खान की सुरक्षा बढ़ाई है। पुलिस यह सुनिश्चित करने के लिए उनके अपार्टमेंट के आसपास मौजूद रहेंगी कि राजस्थान से गिरोह कोई हरकत न करे। लौंग्स बिश्नोई ने कथित तौर पर काला हिरण का शिकार करने के मामले में सलमान खान की बाद हत्या की साजिश रची थी। बिश्नोई समुदाय काला हिरण को पवित्र मानते हैं और इसके शिकार को लेकर सलमान खान को जान से मारने की धमकी दे डाली थी। साल 2008 में अदालत के बाहर, लौंग्स बिश्नोई ने कहा था कि वे जोधपुर में सलमान खान को मार देंगे। उन्होंने यह भी कहा था, अभी तो मैंने कुछ किया नहीं है, लेकिन जब सलमान खान को मारेंगे तो पता चल जाएगा। फिलहाल मुझे फालतू में घंसीटा जा रहा है।

अनिल देशमुख की पोल-पट्टी खोलेंगे सजिन वाजे?

इसके बाद अनिल देशमुख की पुसीबतें और बढ़ने वाली हैं। सेप्ल सीबीआई कोर्ट के समक्ष दायर एक आवेदन में वाजे ने दावा किया कि उन्होंने अपनी गिरफतारी से पहले और बाद में सीबीआई के साथ सहयोग किया है, जिसके बाद आपाधिक प्रक्रिया संहिता (सीआरपीसी) के प्रावधानों के तहत मैजिस्ट्रेट के समक्ष उनका इकबालिया बयान दर्ज किया गया था। मैजिस्ट्रेट कोर्ट में सेव्शन 164 को तहत सचिन वाजे ने जो बयान दर्ज कराया था वह अनिल देशमुख के खिलाफ बड़ा सबूत था। कोर्ट ने साफ तौर पर कहा, हम आपको इसी शर्त पर माफी दे रहे हैं कि आप केस में अप्रवर बनेंगे और पूरे मामले का खुलासा करेंगे। इस मामले में दूसरे आरोपियों की मुश्किलें और बढ़ने वाली हैं। अनिल देशमुख की ओर से इस माफी का विरोध किया गया लेकिन कोर्ट ने साफ तौर पर कहा, ये सीबीआई और आरोपी के बीच का मामला है।

भाजपा नेता भोहित कंबोज व अन्य के खिलाफ धोखाधड़ी के आरोप में प्राथमिकी दर्ज

एक पुलिस अधिकारी ने यह जानकारी दी। इस बीच, कंबोज ने दावा किया कि यह प्राथमिकी फर्जी है और उनकी आवाज को दबाया नहीं जा सकता। पुलिस अधिकारी ने बताया कि 'ईडियन ओवरसीज बैंक' के एक प्रबंधक ने पुलिस में शिकायत दर्ज करके आरोप लगाया है कि कंबोज और एक कंपनी के कुछ अधिकारियों ने 52 करोड़ रुपये का कर्ज लिया था, लेकिन जिस उद्देश्य से यह कर्ज लिया था, इसका इस्तेमाल उसके लिए नहीं किया गया। उन्होंने कहा कि शिकायत के आधार पर यहां एमआरए मार्ग पुलिस ने कंबोज और कंपनी एवं बैंक के कुछ अधिकारियों के खिलाफ भारी दंड संहिता की धाराओं 420 (धोखाधड़ी), 409 (आपाधिक विश्वासघात) और फर्जीवाला एवं आपाधिक पद्यवंत संबंधी अन्य धाराओं के तहत मंगलवार को प्राथमिकी दर्ज की है। पुलिस ने बताया कि मामले के आरोपियों/सदियों में कंबोज, मैसर्स निसिद्ध वेंचर प्राइवेट लिमिटेड, अन्य अधिकारी और कुछ अन्तर्राष्ट्रीय शामिल हैं। अधिकारी ने बताया कि कंबोज के खिलाफ प्राथमिकी को आगे की जांच के लिए शाहर पुलिस की आधिक अपाधिक शाखा (ईओडब्ल्यू) को सौंप दिया गया है। पुलिस ने बताया कि शिकायतकर्ता के अनुसार, मैसर्स निसिद्ध वेंचर प्राइवेट लिमिटेड के प्रबंध निदेशक कंबोज और अन्य आरोपियों ने इंडियन ओवरसीज बैंक को कथित तौर पर 52.89 करोड़ रुपये का भारी नुकसान पहुंचाया, जिससे उन्हें एवं अन्य को लाभ हुआ।

महाराष्ट्र को फिर डरा रहा कोरोना

मुंबई में अप्रैल में आए केस की तुलना में मई में कोविड मरीजों की संख्या में 100% से अधिक की बढ़ोत्तरी देखी गई है। देश में पिछले 24 घंटे में कोरोना के 2,745 नए मामले सामने आए हैं। 6 मरीजों की मौत हो गई। देश में कुल कोविड-19 मामलों की संख्या 4 करोड़ 31 लाख 60 हजार के पार हो गई।

कर चोरों का अड्डा बना कानपुर, एक और पान मसाला कारोबारी के यहाँ आयकर के छापे से हड़कंप

दस्तावेज खंगालने में जुर्टी आयकर की टीमें, करोड़ों के कर चोरी की आशंका

संवाददाता/सुनील बाजपेई

कानपुर। उत्तर प्रदेश का अति संवेदनशील महानगर आजकल शातिर दिमाग कर चोरों का अड्डा बना हुआ बताया जाता है। जिसके खिलाफ आकर विवाह की कार्रवाही भी लगातार जारी है। इसी क्रम में आयकर विभाग की टीम ने आज यहाँ बुधवार को एक और पान मसाला कारोबारी के दफ्तर में छापा मार कर

व्यापारी उद्यमियों में हड़कंप मचा दिया। छापे की इस जारी कार्रवाही के दौरान पान मसाला कारोबारी के दफ्तर में लेनदेन से जुड़े दस्तावेज खंगालने शुरू किए गये हैं। इस बीच प्रियशान के बाहर दो सुरक्षा कर्मी भी तैनात कर दिए गए हैं ताकि कोई बाहर से अंदर न आ सके और न ही कोई बाहर जा सके। आयकर विभाग की छापामार कार्रवाई समाचार लिखे जाने तक जारी है। जानकारी

के मुताबिक आज बुधवार सुबह आयकर विभाग की टीम ने पान मसाला कंपनी के मालिक के स्वरूप नगर स्थित आवास, दादा नगर स्थित फैक्ट्री, नयांगंज स्थित ऑफिस के अलावा करीब एक दर्जन ठिकानों पर एक साथ छापामार कार्रवाई की है। बताया गया कि आज सुबह एक साथ आयकर विभाग की टीमें योजनाबद्ध तरीके से सभी ठिकानों पर पहुंची। छापे की कार्रवाई के दौरान कुछ और पान मसाला कारोबारी जद में आए हैं, जिन्होंने कानपुर से अपना कारोबार बंद कर दिया है। इस कार्रवाही में पान मसाला कंपनी को माल की सप्लाई करने वाले और उनसे माल खरीदने वाले बड़े लोगों को भी शामिल किया गया है। फिलहाल ताबड़तोड़ छापे की इस कार्रवाही से पान मसाला उद्यमियों में हड़कंप मचा हुआ है।

नरौली में चला बाबा का बुलडोजर ई ओ ने हटवाया अवैध अतिक्रमण

संवाददाता/अरमान उल हक

संभल। जनपद संभल में शासन के आदेशानुसार अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया जा रहा है। नगर पंचायत नरौली में अधिशासी अधिकारी भूपेंद्र प्रताप सिंह के नेतृत्व में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया इस दौरान बुलडोजर से अवैध निर्माण को ध्वस्त कराया गया कुछ लोगों ने मकानों और दुकानों के आगे गैर कानूनी तरीके से अवैध निर्माण कर लिया था जिससे राहगीरों के लिए आवागमन में बाधा उत्पन्न हो रही थी पहले भी अधिशासी अधिकारी भूपेंद्र प्रताप सिंह ने अतिक्रमण करने वाले व्यक्तियों के लिए तीन दिन के अंदर अतिक्रमण हटाने की चेतावनी दी थी अतिक्रमण हटाओ



अभियान मोहल्ला मकुपुरा धीमप वाली पुलिया से शुरू होकर पीपल वाला, मैन मार्केट, सब्जी मंडी, काजी टोला, नई बस्ती, मंशा देवी, बड़े मदरसे तक

अवैध अतिक्रमण ध्वस्त कराया गया इस दौरान प्रेस वार्ता के दौरान अधिशासी अधिकारी भूपेंद्र प्रताप सिंह ने प्रेस रिपोर्टर अरमान उल हक साहब के लिए कि शासन के आदेशानुसार अतिक्रमण हटाओ अभियान उत्तर प्रदेश में चलाया जा रहा है जोकि बिना भेदभाव के निष्पक्ष तरीके से नरौली में पुलिस प्रशासन के सहयोग से चलाया गया है सत्ता पक्ष के नामित सदस्य संजीव राघव के अवैध अतिक्रमण को भी बुलडोजर चला कर हटाया गया इस दौरान कड़ी सुरक्षा व्यवस्था रही। एस ओ बनिया ठेर कर्मपाल सिंह, नरौली चौकी प्रभारी संतीश कुमार मोरल सहित कार्यालय लिपिक के पी सिंह, लिपिक राजीव कुमार, सहित निकाय कर्मी, पुलिसकर्मी मौजूद रहे।

अंजुमने वारसिया पर मनाया गया सरकार वारिस पाक का सालाना उर्स



संवाददाता/अरमान उल हक

संभल। सरकार वारिस-ए-पाक आलम पनाह का सालाना उर्स मुबारक अपनी रस्मों के साथ सम्पन्न हो गया। मुल्क व शहर में अमन शांत एवं भाईचारे को दुआ की गई। बुधवार की सुबह सादिक नगर के मौहल्ला कोट पूर्वी स्थित अंजुमने वारसिया डाकखाने पर सरकार वारिस पाक आलम पनाह का सालाना उर्स मुबारक अकीदत के साथ मनाया गया। अंजुमन-ए-वारसिया सम्प्रभु की ओर से आयोजित उर्स वारिस पाक में असलम वारसी कवाल उझारी, राजा सरफराज रामापुर ने सूफियाना कलाम पेश करते हुए अकीदतमन्दों को झुम्ने पर मजबूर कर दिया। पूरी रात चले कार्यक्रम के बाद सुबह सादिक चार बजकर तेरह मिनट पर हाजी हाफिज सैयद सरकार वारिस पाक आलम पनाह के कुल शरीफ की रस्म अदा की गई। सलातों सलाम के नजरान पेश करते हुए मुल्क में अमन शांत एवं भाईचारे को दुआ कराई गई। अंत में सभी को तबरुक बाटा गया अध्यक्ष वकील अहमद वारसी ने सभी का आभार प्रकट किया। इस अवसर पर सूफी साबिर हुसैन वारसी, चन्दा खां वारसी, उसमान वारसी, अच्छम वारसी, अयाज नबी खां, साबिर हुसैन, रेहान वारसी, अब्दुल वट्टद खां वारसी, फरजन्द अली वारसी, सोनू साबरी, नफ़स वारसी, मोहसिन वारसी आदि मौजूद रहे।

चोरों ने सोमनाथ महाराज संस्थान की दान पेटी में सेंध लगाई, सीसीटीवी में कैद हुई वारदात



संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलढाणा। चिंखली तहसील के डोंगरशेवली में प्राचीन सोमनाथ महाराज संस्थान मंदिर में चोरों ने सेंध लगा दी है। मंदिर की दानपात्र से 45 हजार रुपए की नकदी चोरी हो गई। चोरी की ये वारदात मंदिर में लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। जिसमें चोर मंदिर की दान पेटी को तोड़ते हुए साफ दिखाई दे रहे हैं। चोरों ने यह वारदात 1 जून रात के समय की है। सीसीटीवी फुटेज के आधार पर पुलिस अब इस मामले की जांच पड़ताल में जुट गई है। चिंखली तहसील के डोंगरशेवली में प्राचीन महादेव का मंदिर है। चूंकि इस स्थान पर जिले भर से श्रद्धालु आते हैं, इसलिए दानदाताओं की संख्या भी काफी है। यह सब देख चोरों ने आधी रात का फायदा उठाया और मंदिर में रखी दान पेटी तोड़कर नगदी रकम लेकर फरार हो गए। चोरी की वारदात सीसीटीवी में कैद हो गई है। मामले की जांच अमड़ापुर पुलिस स्टेशन के अंतर्गत की जा रही है।

बीजेपी की राष्ट्रीय प्रवक्ता नूपुर शर्मा के खिलाफ केस दर्ज किया जाए, रजा एकेडमी ने की मांग



संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलढाणा। हजरत मोहम्मद पैगंबर के खिलाफ आपत्तिजनक टिप्पणी करने वालों को भावनाओं के बीच नफरत फैलाने और देश की शांति को भंग करने की कोशिश करने वाली भाजपा की राष्ट्रीय प्रवक्ता नूपुर शर्मा और टाइम नाउ चैनल न्यूज एंकर के खिलाफ केस दर्ज करने की मांग रजा एकेडमी की ओर से निवेदन द्वारा गाज के गृह मंत्री से की है। निवेदन के मुताबिक के, बीजेपी की राष्ट्रीय प्रवक्ता नूपुर शर्मा को टाइम डिबेट कार्यक्रम में आमत्रित किया। कार्यक्रम के दौरान नूपुर शर्मा ने पैगंबर मोहम्मद और उनकी पत्नी और सभी मुसलमानों की मां के खिलाफ अपमानजनक टिप्पणी की। चैनल की एंकर और पत्रकार नविका कुमार ने इस समय शर्मा को रोकने की कोशिश नहीं की, क्योंकि इससे मुसलमानों की भावनाएं आहत हुई हैं। निवेदन में चैनल और नूपुर शर्मा के खिलाफ धारा 153ए, 153बी, 295 (ए), 504, 505, (1), 505, (2) के तहत मामला दर्ज करने की मांग की गई। निवेदन पर रजा एकेडमी के पदाधिकारियों के हस्ताक्षर मौजूद थे।

मॉनसून में इन तरीकों से करें पैरों की साफ-सफाई, बनेंगे सॉफ्ट

बारिश भला किसे पसंद नहीं। लेकिन जैसे ही दिमाग में यह ख्याल आ जाता है कि बारिश से इंफेक्शन और कई बीमारियां भी फैल जाती हैं तो मानों दिल में हलचल-सी मच जाती है। सेहत की देव्रभाल के साथ-साथ साफ-सफाई को लेकर भी सावधानी बरतने और अधिक सतर्क रहने की जरूरत होती है। मॉनसून में सिर्फ स्किन ही नहीं पैरों की सेहत का भी ख्याल रखने की जरूरत होती है। अगर यह कहा जाए कि मॉनसून में पैरों की साफ-सफाई पर सबसे अधिक ध्यान देने की जरूरत होती है, तो गलत नहीं होगा। पैर ही सबसे पहले बारिश के पानी और कीचड़ के संपर्क में आते हैं। इनकी सफाई न की जाए तो फंगल इंफेक्शन और कई अन्य बीमारियां हो सकती हैं। यहां कुछ तरीके बताए जा रहे हैं जिनके जरूर आप मॉनसून में अपने पैरों को हेल्दी रख सकते हैं:

1- बारिश के मौसम में चूंच इफेक्शन फैलने का खतरा अधिक होता है इसलिए अपने पैरों को ड्राई रखने की कोशिश करें। घर में जब हों तो उन्हें ड्राई रखें और अच्छी तरह से मॉइश्याइज करें।

वजाइना की डार्कनेस इन तरीकों से करें दूर मॉनसून में स्किन से खानपान तक का रखें ध्यान।

2- बारिश में पैर गीले होने के साथ कीचड़ में भी सन जाते हैं। ऐसे में पैरों को पानी से धोने के बाद एंटीबायोटिक सोप या जैल से साफ करें और फिर टेलकम पाउडर लगा लें। यह पैरों को ड्राई रखने में मदद करता है।

3- मॉनसून में एथलीट फूट की समस्या भी हो जाती है और अगर इसे नजरअंदाज किया जाए तो यह गंभीर रूप ले सकती है। यह समस्या तब होती है पैर लंबे समय तक गीले रह जाएं। इससे बचने के लिए पैर तो सूख रखें हाँ, साथ ही फुट पाउडर भी लगाएं।

वजाइना की डार्कनेस इन तरीकों से करें दूर खूबसूरत दिखने के लिए अंदर से खूबसूरत महसूस करना जरूरी है, लिहाजा ब्यटी का सबसे जरूरी हिस्सा गूमिंग है। शरीर के बाकी हिस्सों की अपेक्षा प्राइवेट पार्ट्स इस मामले में पीछे रह जाते हैं। वजाइनल एरिया

की स्किन सेसिटिव होती है और यहां रेशेज, ऐलर्जी और डार्क स्पॉट्स जल्दी होते हैं। प्रा-

इवेट पार्ट की स्किन डार्क होने की समस्या से हममें से ज्यादातर लोग कभी न कभी ज़्याते हैं। बाजार में बिकने वाली वाइटनिंग क्रीम प्राइवेट पार्ट को ज्यादा डार्क बना सकती हैं साथ ही इनसे ऐलर्जी वैगरह का डर भी रहता है। स्किन के डार्क होने की कई वज़तें होती हैं जैसे स्मोकिंग हेयर रिमूविंग क्रीम, टाइट कपड़े, स्किन इन्फेक्शन, बढ़ती उम्र या मोटापा वैगरह। यहां हैं वजाइना का रंग प्राकृतिक रूप से निखारने के कुछ उपाय...

► 1 चम्मच नारियल तेल में 1 चम्मच शहद मिलाकर इस मिक्सचर को 20 सेकंड तक माइक्रोवेब में गरम करें। इस मिक्सचर को वजाइन पर लगाकर 15 मिनट तक छोड़ दें। गुलाब जल से इसे साफ कर लें।

► खीरे को कहूकस कर लें और इसमें ऐलोवेरा मिलाकर पेस्ट बनाएं। इसे अफेटेंट एरिया पर 15 मिनट तक लगाए रहें फिर पानी से हटा दें।

► वजाइना का कालापन कम करने के लिए आलू काटकर इसे सर्कलर मोशन में रब करें। आलू नैचरल ब्लॉच होता है जो कि रंगत निखारता है।

► वजाइना की डार्क स्किन पर ऑलिव ऑइल लगाकर रातभर के लिए छोड़ दें।

इससे न सिर्फ कालापन होगा बल्कि स्किन सॉफ्ट भी होता।

► रुई में थोड़ा सा बटरमिल्क लें। इसे वजाइनल एरिया पर करीब पंद्रह मिनट तक रब करें। बटरमिल्क एक्सफाल्लिएंटिंग एंजेंट होते हैं जो त्वचा का कालापन कम करते हैं।

4- गुनगुने पानी में एंटी-बैक्टीरियल लोशन या लिक्विड डालकर पैरों को उसमें डुबो लें और फिर प्लूमिक स्टोन से रगड़कर साफ करें। इसके बाद सूखे तौलिए से पैर पोछें। थोड़ी देर हवा लगाने दें और फिर मॉइश्याइजिंग लोशन लगा लें।

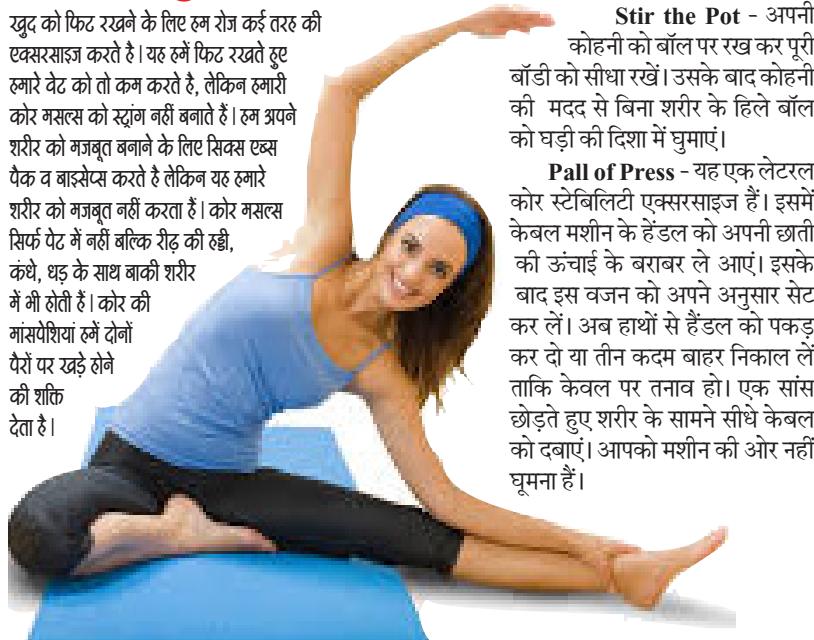
5- पैरों को मूलायम रखने के लिए लैक्टिक ऐसिड और ग्लाइकोलिक ऐसिड युक्त मॉइश्याइजर का इस्तेमाल करें। इसके अलावा ओपन शूज पहनें और गीले मोजे फहनने से बचें।

6- हफ्ते में कम से कम एक दिन गरम पानी में नमक डालकर आधे घंटे के लिए पैरों को उसमें डुबाएं और साफ करें। इससे सारी गंदगी और बैक्टीरिया निकल जाएंगे।

7- पैरों से बदबू आती है तो गुनगुने पानी में नींबू डालकर पैरों को उसमें डुबाकर रखें। हफ्ते में कम से कम 2 दिन ऐसा करें। इसके अलावा अपने पैरों के नाखून एकदम छोटे रखें और नियमित रूप से उनकी सफाई करें।

आपकी कोर मसल्स को मजबूत बनाएंगी ये एक्सरसरसाइज

युट को फिट रखने के लिए छां रोज कई तरह की एक्सरसाइज करते हैं। यह हरें फिट रखते हुए स्लारे बैट को तो कम करते हैं, लेकिन लारी कोर मसल्स को रद्द नहीं बनाते हैं। छां अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए सिक्स एव्यैक्ट व बास्टोस करते हैं लेकिन यह लारे शरीर को नज़बूत नहीं करता है। कोर मसल्स सिर्फ पैट में नहीं बैलिंग रीढ़ की लैंडी, कंधे, धड़ के साथ बाकी शरीर में भी होती है। कोर की गासपैशियां लैंडी दोनों पैरों पर यह ढो लें। की शक्ति देता है।



Stir the Pot - अपनी कोबॉल पर रख कर पूरी बॉडी को सीधा रखें। उसके बाद कोहनी की मदद से बिना शरीर के हिले बॉल को घड़ी की दिशा में धुमाएं।

Pall of Press - यह एक लेटरल कोर स्टेबिलिटी एक्सरसरसाइज है। इसमें केबल मशीन के हेंडल को अपनी छांती की ऊंचाई के बराबर ले आएं। इसके बाद इस वजन को अपने अनुसार सेट कर लें। अब हाथों से हेंडल को पकड़ कर दो या तीन कदम बाहर निकाल लें ताकि केवल पर तनाव हो। एक सांस छोड़ते हुए शरीर के सामने सीधे केबल को दबाएं। आपको मशीन की ओर नहीं धूमना है।

Plank With Knee Tap - यह रीढ़ के लिए है। जिसमें अपने धुटनों को लेटकर पैरों के बल पर उठाएं। शरीर के अगले हिस्से को बाजू की मदद से ऊपर उठाएं। कोहनी आपकी जमीन पर लगी रहेगी और हाथ कंधों के बराबर रखें। सिर, गर्दन व रीढ़ की हड्डी को एक ही दिशा में सीधा रखें। अब धीरे धीरे पहले बाएं धुटने को फिर दाएं धुटने को नीचे लगाएं।

Kneeling Ball Roll Out - इसमें धुटनों के बल बैठ कर अपनी कोहनियों को गेंद पर रखें। इस तरह रखें की आप अपनी रीढ़ की हड्डी पर खिचाव महसूस करें। अब गेंद को खुट से दूर धकेलते हुए सीधे हो जाएं, इससे आपकी कमर पर दबाव पड़ेगा। इसके बाद दो से तीन सेकेंड इसी तरह रहे, अब दोबारा अपनी पॉजीशन



कैंसर के लिए स्मोकिंग से ज्यादा मोटापा है जिम्मेदार

धूम्रपान से ज्यादा खतरनाक है मोटापा



हाल ही में हुई एक स्टडी में यह बता सामने आई है कि मोटे लोगों में कैंसर होने का खतरा, धूम्रपान यानी स्मोकिंग करने वालों की तुलना में कई गुना अधिक होता है। यूके के कैंसर रिसर्च की तरफ से यह स्टडी करवायी गई थी। स्टडी के मुताबिक, यूके के करीब एक तिहाई लोग मोटापे का शिकार हैं जबकि स्मोकिंग अब भी कैंसर के उन कारकों में शामिल हैं जिन्हें रोका जा सकता है।

मोटापे की वजह से पेट के कैंसर के मामले बढ़े

यूके में हर साल स्मोकिंग की तुलना में पेट के कैंसर के 1900 मामले सामने आते हैं जिसकी वजह लोगों का हर दिन बढ़ता वजन है। मोटापे की वजह से किंडनी का कैंसर, ओवरी का कैंसर और लिवर के कैंसर के मामले भी तेजी से बढ़ रहे हैं।

कैंसर और मोटापे के बीच लिंक

शरीर में मौजूद एक्सट्रा फैट दिमाग को यह सिमल भेजते हैं कि उन्हें सेल्स को जल्दी-जल्दी और ज्यादा विभाजित करने की जरूरत है और इससे सेल्स को नुकसान पहुंचता है और कैंसर का खतरा कई गुण बढ़ जाता है। कैंसर और मोटापे के बीच संबंध को लेकर जागरूकता फैलाने की जरूरत है।

में वापिस आ जाएं। **Birdog -** पीठ को सीधी करते हुए अपने हाथों व धुटनों की मदद से जमीन पर लेट जाएं। अब ऊपर उठाते हुए व बाएं हाथ की दिशा में सीधा करें। अपने दाएं हाथ के बाईं टांग पर बैलेस बनाने की कोशिश करें। अब इन्हे अंदर की तरफ जोड़ते हुए एक दूसरे को टच करें। **Side Elbow Plank -** अपनी दाई कोहनी को अपने कंधे के पास लाकर जमीन पर एक साइट पर लेट जाएं। अब अपनी दूसरी बाजू को हवा में उठाएं। दाई कोहनी को थोड़ा दबाते हुए अपने शरीर को ऊपर उठाएं। अगर पैर डगमगा रहे हैं तो बाएं पैर को दाई ओर के आगे की तरफ ले आएं।



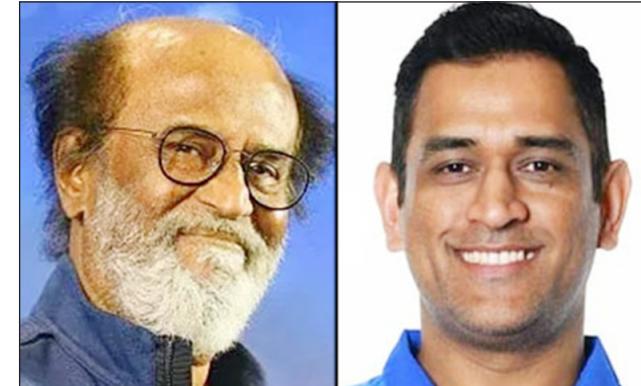
तेजस्वी प्रकाश इस फिल्म से करेंगी बॉलीवुड में डेब्यू

बिंग बॉस 15 का खिताब अपने नाम करने के बाद से ही टीवी की फेमस एक्ट्रेस तेजस्वी प्रकाश के सितारें बुलंदियों पर हैं। एक्ट्रेस आए दिन किसी ना किसी वजह से लाइमलाइट में बनी रहती हैं। कभी वो अपने शो नागिन 6 के सेट पर स्टार्ट की जाती है तो कभी अपने बॉयफ्रेंड करण कुंद्रा के साथ डिनर डेट पर देखी जाती हैं। इन दिनों यह कपल इंडस्ट्री का सबसे चर्चिता जोड़ा बना हुआ है। वहीं तेजस्वी के फैंस के लिए एक गुड न्यूज आई जिसे सुनकर उनके फैंस काफी ज्यादा एक्साइटेड हो जाएंगे। इसी बीच खबरें हैं कि तेजस्वी छठे पद्ध को छोड़ आवडे पर्दे का रुख करने जा रही है। वह अपने बॉलीवुड डेब्यू के लिए परी तरह तैयार है, एक्ट्रेस के हाथ एक बिंग बजट फिल्म लग रुकी है जिसमें वह बॉलीवुड के एक बड़े हीरों के साथ नजर आएंगी। खबरों के मुताबिक तेजस्वी प्रकाश ने निर्देशक राज शाहिंदार की ड्रीम गर्ल के सीक्वल के लिए ऑडिशन दिया था। अगर सबकुछ ठीक रहा तो तेजा जल्द ही आयुष्मान खुराना संग स्क्रीन स्पेस शेयर करती नजर आएंगी। इस फिल्म के पहले पार्ट में एक्टर आयुष्मान खुराना और एक्ट्रेस नुसरत भरुचा लोड रोल में थे। ड्रीम गर्ल साल 2019 की एक बड़ी हिट साबित हुई थी। ड्रीम गर्ल को लोगों का काफी प्यार मिला था और आयुष्मान के कैरेक्टर को दर्शकों ने बहुत प्यार भी दिया था। उसी देखते हुए फिल्म मेकर्स इस फिल्म का सीक्वल बनाने की प्लानिंग कर रहे हैं।



रजनीकांत और एम एस धोनी को लेकर उर्वशी रौतेला ने किया बड़ा खुलासा

बॉलीवुड एक्ट्रेस उर्वशी रौतेला अपने ग्लैमरस लुक को लेकर आए दिन सुर्खियों में बनी रहती हैं। अपनी फिल्मों से ज्यादा उर्वशी अपने बॉल्ड अवतार के लिए मशहूर है। उर्वशी अब बॉलीवुड के बाद साउथ इंडस्ट्री में अपना जलवा बिखेरने वाली है। साउथ इंडस्ट्री में अपने डेब्यू की खबरों के बीच अभिनेत्री का एक ऐसा वीडियो सामने आया है जिसमें वह दिग्गज कलाकार रजनीकांत और एम एस धोनी के बारे में बात करती नजर आ रही हैं, उनका ये वीडियो इस समय इंटरनेट गलियारों में जमकर वायरल हो रहा है। बता दें कि उर्वशी रौतेला तमिल फिल्म 'द लेजेंड' से अपना साउथ इंडस्ट्री में डेब्यू करने जा रही है। हाल ही में लीजेंड सरवनन द्वारा निर्मित और जेडी-जेरी द्वारा निर्देशित द लेजेंड का ट्रेलर रिलीज किया गया। इस पौके पर फिल्म की लीड एक्ट्रेस उर्वशी रौतेला भी मच पर ही मोर्जिं रहीं। इन्हाँने नहीं हमेशा ग्लैमरस अवतार में दिखने वाली अभिनेत्री ने इस बार अपने देसी लुक से सबका दिल जीत लिया। एक्ट्रेस ने इस खास दिन पर पीले रंग की सिल्क की साझी पहनी थी। जिसके साथ वह बालों में गजरा, गले में हार, कानों में द्वामका और माथे पर मांग टीका लगाए बेहद खुबसूरत लग रही थीं। दरअसल, ट्रेलर लॉन्च से एक्ट्रेस का एक वीडियो इंस्ट्राग्राम पर उनके फैन पेज से शेयर किया गया है। जिसमें एक्ट्रेस हाथों में माइक पकड़े मंच पर खड़ी दिखाई दे रही हैं। वीडियो में देखा जा सकता है कि उर्वशी कहती है कि 'मैं हमेशा तमिल फिल्म में काम करना चाहती थी, इसकी तीन वजह हैं। पहली, मैं रजनीकांत सर से बहुत प्यार करती हूं, दूसरा मैं सीएसके (चेन्नई सुपर किंग्स) एमएस धोनी को प्यार करती हूं।'



इस वजह से रोमांटिक फिल्में नहीं करते आयुष्मान खुराना



बॉलीवुड में अपने फिल्मों के साथ एक्सपेरिमेंट के लिए जाने, जाने वाले मशहूर अभिनेता आयुष्मान खुराना इन दिनों चर्चा की विषय बने हुए हैं। दरअसल आमिर खान की तरह ही बॉलीवुड में आयुष्मान खुराना भी अपने करियर के दौरान कई एक्सपेरिमेंट किए हैं। आयुष्मान ने हर उस जानर में नाम भी कमाया है। वही आयुष्मान ने हर उन विषयों को बुना जिन्हें करने से अच्छे-अच्छे एक्टर्स करते थे। आयुष्मान रिक्रूट के हिसाब से खुद के रोल को ढाल लिया करते हैं। और यही वजह है कि एक्टर दर्शकों के दिलों पर राज करते हैं। वही एक्टर की हालिया रिलीज हुई मूवी 'अनेक' पर दें पर कुछ खास नहीं चल पाई। लेकिन क्या आपने कभी सोचा हैं कि क्या वजह है कि आयुष्मान का द्वुकाव कभी रोमांटिक फिल्मों की ओर नहीं रहा। एक इंटरव्यू में आयुष्मान खुराना से जब पूछा गया कि क्या वजह ही कि बाकी एक्टर्स की तरह उन्होंने कभी हीरो सेट्रिक रोमांटिक फिल्मों का रुख नहीं किया। अनेक एक्टर ने इस बात पर जारी दिया कि ऐसा नहीं है कि उन्होंने कभी रोमांस में हाथ नहीं आजमाया, बल्कि उन्होंने ऐसी फिल्मों की लेकिन उन फिल्मों का बाक्स ऑफिस पर प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा, जिसके कारण वह ऐसी फिल्मों से दूर रहते हैं। वही आयुष्मान से जब आगे पूछा गया कि उन्हें ग्लैमर और रोमांटिक फिल्में करने से कोई तकलीफ है तो इस पर एक्टर ने जवाब दिया कि यार दो रोमांटिक फिल्मों की थीं, बेवकूफियां और मेरी प्यारी बिंदु, पर दोनों ही चली नहीं। हालांकि मेरी प्यारी बिंदु मेरे दिल के बेहद करीब है।