मूल्य 1 रु.
वर्षः 14 - अंक : 30, मुंबई, मंगलवार, 19 मार्च, 2024 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त ®

अब हर सच होगा उजागर

रमजान मुबारक हिजरी 1445 साल 2024

मुंबई और आसपास के इलाकों में टाईम

रोजा आठवां (08) 19 मार्च 2024 मंगलवार

खत्मे शहेरी : 5:20 A.M
रोजे की निय्यतः नवयतो अन असुमा गदल लिल्लाही तआला मिन फर्जी रमजान।

वक्ते इफ्तार : 6:51 P.M
इफ्तार की दुआः अल्लाहुम्मा इन्नी लका सुमतो वबैका आमनतो वइलयका तवकल्लतो व आला रिजकेका अफ्तरतो फतकब्बल मिन्नी।

रमजान का (1 से 10 रोजा) पहेला असरा रहेमत का होता है।

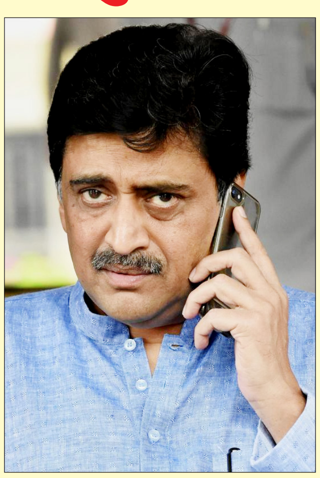
मुंबई में गर्मी का सितम शुरू!

इस हफ्ते तापमान 42 डिग्री तक पहुंचने का अनुमान

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुंबई में गुलाबी ठंड का दौर खत्म हो गया है और अब शहरवासियों को गर्मी से जूझना पड़ेगा। इस हफ्ते मुंबई में भीषण गर्मी पड़ने की आशंका है। इस हफ्ते मुंबई और आसपास के इलाकों में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस के पार जाने की संभावना है। मौसम विभाग (आईएमडी) के मुताबिक, गुरुवार तक सांताक्रूज में तापमान 37-38 डिग्री सेल्सियस से ऊपर रहने की उम्मीद है। जबकि शहर के अंदरुनी हिस्से में तापमान बढ़कर 41-42 डिग्री सेल्सियस तक पहुंचने की संभावना है। इस सप्ताह कल्याण, बदलापुर में 41-42 डिग्री सेल्सियस, ठाणे, मुलुंड में 41 डिग्री सेल्सियस और पनवेल-नवी मुंबई में 40 डिग्री तक पारा चढ़ने की संभावना है। मौसम विभाग ने बताया कि दादर में तापमान 35-36 डिग्री सेल्सियस और दक्षिण मुंबई में 34 डिग्री सेल्सियस रहेगा। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

मैं कभी सोनिया गांधी के सामने नहीं रोया... 'राहुल का बयान बेबुनियाद'



मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। कांग्रेस का दामन छोड़कर बीजेपी में शामिल हुए महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री अशोक चव्हाण ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी के रोने वाले बयान को राजनीतिक बयान करार दिया है। अशोक चव्हाण ने कहा कि न ही वो कभी दिल्ली में सोनिया गांधी से मिले थे और न ही कभी उनके सामने रोए थे। ऐसे में राहुल का बयान पूर तरह से राजनीति से प्रेरित है। दरअसल कांग्रेस ने अपनी भारत जोड़ो न्याय यात्रा के समापन के बाद मुंबई के शिवाजी पार्क में एक भव्य रैली का आयोजन किया था। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

चुनाव आयोग ने नहीं मानी महाराष्ट्र सरकार की मांग

बीएमसी कमिश्नर इकबाल सिंह चहल को पद से हटाया

चुनाव आयोग ने सभी राज्य सरकारों को निर्देश दिया था कि वे चुनाव संबंधी कार्यों से जुड़े उन अधिकारियों का तबादला करें, जो पद पर तीन साल से अधिक समय से है या अपने गृह जिलों में तैनात हैं

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुंबई से बड़ी खबर आ रही है। बृहन्मुंबई नगर निगम (बीएमसी) के कमिश्नर इकबाल सिंह चहल को केंद्रीय चुनाव आयोग ने पद से हटा दिया है। सोमवार को आयोग ने इकबाल सिंह चहल को मुंबई नगर निगम के कमिश्नर पद से हटाने का आदेश जारी किया। लोकसभा चुनाव के कार्यक्रम की घोषणा के चलते आयोग ने बीएमसी कमिश्नर चहल के साथ ही एडिशनल कमिश्नरों और डिप्टी कमिश्नरों को भी हटाने का आदेश दिया है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

4 नक्सली ढेर

गढ़चिरौली की पहाड़ियों में भीषण मुठभेड़

एके-47 समेत कई हथियार बरामद

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के गढ़चिरौली जिले में मंगलवार को सुरक्षाबलों के साथ मुठभेड़ में चार नक्सली ढेर हो गए। महाराष्ट्र पुलिस की सी-60 फोर्स और सीआरपीएफ की त्वरित कार्रवाई दल ने गढ़चिरौली में एक मुठभेड़ में चार नक्सलियों को मार गिराया है। गढ़चिरौली के पुलिस अधीक्षक (एसपी) ने बताया कि आज सुबह तलाशी अभियान के दौरान सुरक्षाबलों और नक्सलियों का कोलामार्का पहाड़ी क्षेत्र में आमना सामना हुआ। नक्सलियों ने सुरक्षाबलों पर गोलीबारी शुरू की और जवाबी कार्रवाई में चार नक्सली मारे गए। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

हमारी बात

कठघरे में है सरकार

अगर लगे आरोपों को साक्ष्यों के जरिए साबित कर दिया जाता है, तो फिर इलेक्ट्रॉल बॉन्ड योजना की छवि आजाद भारत में हुए एक बड़े राजनीतिक घोटाले के रूप में बनेगी। क्या इस प्रकरण की विशेष एवं पूरी जांच जरूरी नहीं है? इलेक्ट्रॉल बॉन्ड्स के मुद्दे ने भारतीय लोकतंत्र की साख पर ऐसा ग्रहण लगाया है, जिसकी छाया से उबरना आसान नहीं होगा। अब यह बात बेहिचक कही जा सकती है कि चुनावी चंदे की यह योजना शुरूआत से ही बदनीयती से प्रेरित थी। मकसद चुनावी चंदे पर मोटा परदा डालना था। वैसे सुप्रीम कोर्ट के आदेश पर भारतीय स्टेट बैंक ने जो जानकारियां सौंपी हैं, उससे बात सिर्फ यहीं तक नहीं रह गई है। बल्कि उससे कई बुनियादी सवाल उठे हैं। जब तक इन प्रश्नों पर स्थिति स्पष्ट नहीं होती, यह धारणा पुख्ता बनी रहेगी कि स्वार्थी और अवांछित ताकतें धन-बल के जरिए सत्ताधारी दलों एवं राजनेताओं को साध कर अपना उल्लू सीधा कर रही हैं। सबसे परेशानी वाली बात यह सामने आई है कि कथित खोखा (शेल) कंपनियां सियासी चंदा दे रही हैं और पार्टियां उन्हें स्वीकार भी कर रही हैं। कई ऐसी कंपनियां बेनकाब हुई हैं, जिन्हें एक वित्त वर्ष में जितना मुनाफा हुआ, उससे छह गुना से भी ज्यादा रकम उन्होंने चंदा दिया। तो सवाल उठा है क्या सियासी चंदा देने के लिए ही कुछ बड़े कॉरपोरेट घरानों ने ऐसी कंपनियां बनाईं? यह पहलू इसलिए भी महत्त्वपूर्ण है कि इनमें से कई कंपनियों की स्थापना इलेक्ट्रॉल बॉन्ड योजना लागू होने के बाद हुई। एक अन्य मुद्दा चंदे के बदले लाभ पहुंचाए जाने और भयादोहन के बदले चंदा उगाहने के आरोप से संबंधित है। चूंकि स्टेट बैंक ने अभी तक यूनिक कोड उपलब्ध नहीं करवाए हैं, इसलिए ठोस रूप से यह दिखा पाना अभी संभव नहीं है कि किस कंपनी ने कब किस पार्टी को कितना चंदा दिया। मगर आकलन के आधार पर विशेषज्ञों ने इस तरफ इशारा किया है कि ईडी जैसी केंद्रीय एजेंसियों की कार्रवाई के शुरू होने तुरंत बाद कुछ कंपनियों ने इलेक्ट्रॉल बॉन्ड खरीदे। उधर कुछ कंपनियों को इस माध्यम से चंदा देने के कुछ समय बाद परियोजनाओं के बड़े ठेके मिले। अगर यह रिश्ता साक्ष्यों के साथ स्थापित कर दिया जाता है, तो फिर इलेक्ट्रॉल बॉन्ड योजना की छवि आजाद भारत में हुए एक बड़े राजनीतिक घोटाले के रूप में बनेगी। क्या इस प्रकरण की पूरी जांच जरूरी नहीं है?

इस्लामिया जामे मस्जिद भौआड़ा में आज तरावीह में क्या पढ़ा पारा नंबर सात

मुंबई हलचल/सालिम आजाद

मधुबनी। अल्लाह के नेक बंदों की शान यह होती है कि जब कुरआन की आयतें सुनते हैं तो हक जानने की खुशी में उनकी आँखों से आँसू जारी हो जाते हैं। वे बेसाख़्ता पुकार उठते हैं, ऐ हमारे रब! हम तुझ पर ईमान लाए, तू हमें हक के गवाहों में लिख ले।

अल्लाह ने तुम्हें हलाल और बेहतरीन रिज्क अता किया है, उसे खाओ और अल्लाह की नाराजगी से बचो। आगाह रहो कि हलाल और पाकीजा चीजों को हराम कहना भी जुर्म है।

गलत बात की कसम मत खाओ और खा ली है तो उस पर अमल न करो और उसका कफ़्फ़ारा (तावान) अदा करो और गलत कसमें खाने से परहेज करो। शराब, जुआ, थान और पाँसे के तीर सब गंदे और शैतानी काम हैं, इनसे दूर रहो। शैतान चाहता है इस तरह तुम्हारे दरमियान दुश्मनी और कीना पैदा हो जाए और अल्लाह के ज़िक्र और नमाज से तुम्हें गाफिल कर दे। अल्लाह और उसके रसूल की बात मानो और एहतियात करो। ईमान की हिफाजत करो, अच्छे काम करो, अल्लाह की नाराजगी से बचो और बेहतर से बेहतर तरीका इख्तियार करो। हराम महीनों में खुश्की का शिकार न करो। इसमें तुम्हारा इम्तिहान है। इससे साबित होता है कि अल्लाह के बंदे अल्लाह से कितना डरते हैं। अल्लाह सामने नहीं है फिर भी उससे डरते रहो। पाक चीजों से दिल लगाओ और नापाक चीजों से परहेज करो। इन दोनों के फर्क.को समझने की कोशिश करो। इस तरह अल्लाह की नाराजगी से बचे रहोगे। अल्लाह ने जिन चीजों का ज़िक्र नहीं किया है, उनकी कुरेद में न पड़ो। अल्लाह ने जो बताया है उस पर ध्यान दो, इसी में तुम्हारी भलाई है।

जानवरों को देवताओं के नाम पर आजाद छोड़ देने का हुक्म अल्लाह ने नहीं दिया है, यह अल्लाह पर झूठ बांधना है। याद रखो दीन वह है जो अल्लाह की किताब में है। दीन वह नहीं है जो तुम्हारे बाप-दादा से तुम्हें मिला है। अपने ईमान की हिफाजत करो। दूसरों की गुमराही तुम्हें सीधे रास्ते से न हटा दे। वसीयत के सिलसिले में मोहतात (होशियार) रहो। अगर तुम किसी वसीयत के गवाह हो तो अपनी गवाही का सौदा मत करो और न गवाही को छिपाओ चाहे इससे तुम्हारे किसी रिश्तेदार का फायदा क्यों न जुड़ा हो। देखो अल्लाह की नाराजगी से बचो और अल्लाह की बात सुनो। ईसा की पुकार सुन कर हवारी (हजरत ईसा अलैहि- के पैरोकार) दौड़ पड़े, अल्लाह को उनकी यह अदा पसंद आई। तुम भी अपने नबी के साथ यही तरीका अपनाओ। ईसा ने तौहीद की दावत दी थी लेकिन उनके बाद के लोगों ने खुद उनको माबूद (पूज्य) बनाकर अल्लाह के साथ शिर्क किया, तुम इस फि तने से अल्लाह की पनाह माँगो। हमेशा याद रखो कि तुम अल्लाह की निगरानी में हो। सच्चाई का रास्ता इख्तियार करोगे तो बहुत बड़ी कामयाबी मिलेगी।

6. सूरह अल अनआम

अल्लाह की हम्द (तारीफ) करो, उसने आसमान और जमीन पैदा किए हैं। उसी ने अंधेरे उजाले बनाए हैं। इसके बाद शिर्क की क्या गुंजाइश रह जाती है। उसी ने तुमको मिट्टी से बनाया और तुम्हारी मौत का दिन तय किया, फिर शक और संदेह की गुंजाइश कहाँ बचती है। आसमान और जमीन उसकी निगरानी में हैं। वह तुम्हारे बातिन (छुपे) और जाहिर (खुले) सब को जानता है। तुम्हारी सारी कमाई उसके इल्म में है तो फिर उससे बेखौफ कैसे रह सकते हो। अल्लाह की निशानियाँ हर तरफ बिखरी हुई हैं। तुमसे कहीं ज्यादा ताकतवर कौमों के बुरे अंजाम की इतिहास गवाही दे रहा है। फिर भी हक को झुठलाना और अल्लाह की आयतों का मजाक उड़ाना कहाँ की अक़्लमंदी है। झुठलाने वाले हर हाल में झुठलाएँगे, मजाक उड़ाने वाले हर दौर में मजाक उड़ाते रहे हैं, तुम उन सब से बेपरवाह होकर तौहीद (एकेश्वरवाद) का पैगाम सुनाते रहो।

सारी मुखालिफत के जवाब में तुम कह दो कि मैं शिर्क नहीं कर सकता, मैं खालिस तौर पर (विशुद्ध रूप से) खुदा की पूजा में सबसे आगे रहूँगा। मुझे बड़े दिन के अजाब से डर लगता है, मैं अपने रब की नाफरमानी नहीं कर सकता। तुम हर तरह के शिर्क से इनकार का एलान कर दो और कह दो कि सबसे बड़ी गवाही तो अल्लाह की गवाही है। उसी ने यह कुरआन भेजा है और मुझे हुक्म मिला है कि इसके जरिए लोगों को खबरदार कर दूँ। देखो बहुत बड़ा जुल्म यह है कि अल्लाह की तरफ कोई झूठ बात जोड़ी जाए। और यह भी बहुत बड़ा जुल्म है कि अल्लाह की तरफ से जो दीन आया है उसे झुठलाया जाए। अल्लाह के साथ शिर्क करने वाले और अल्लाह की आयतें झुठलाने वाले जब अपने रब के सामने खड़े किए जाएंगे, तो उनका क्या हाल होगा? और जब वे जहन्नम की आग के पास खड़े किए जाएंगे तो उनकी क्या कैफि यत होगी? जब वह घड़ी सामने आ जाएगी तो उन्हें अपने किए पर कितना अफसोस होगा। ऐसे सब लोगों के लिए दुनिया ही में अपनी रविश (तरीका) दुरुस्त कर लेने का मौका है। बाद में चिल्लाना-चीखना कुछ काम नहीं आएगा। तुम्हारी दावत को लोग झुठलाएँगे, इसका गम न करो, सब्र के साथ अपना काम करते रहो। दावत के नतीजों के लिए जल्दबाजी न करो। लोग जल्दी से हिदायत कुबूल कर लें, इस तमन्ना में कभी ऐतिदाल की राह (सही रास्ता) से मत हट जाना। लोगों को हिकमत के साथ इस तरह दावत दो कि वह कुछ सोचने पर मजबूर हो जाएँ। उन्हें अच्छाई का अच्छा अंजाम बताओ और बुराई के बुरे अंजाम से बाखबर कर दो। बताओ कि उन्हें अल्लाह पर ईमान लाना है और उसी की बंदगी में अपनी ज़िंदगी गुजारनी है। ऐसा करके वह हर खौफ और हर गम से महफूज हो जाएंगे। जो लोग अल्लाह पर ईमान ले आएं उन्हें अपनी पलकों पर बिठाओ। लोगों की बातों में आकर उन्हें अपने से दूर मत करो। वे अल्लाह के शुक्रगुजार बंदे हैं, अल्लाह के नजदीक उनका मकाम बहुत ऊँचा है।

ईमान लाने वालों को सलामती का पैगाम दो, अगर उनसे नादानी में कोई गुनाह हो जाए तो उनको हिम्मत बंधाओ कि तुम तौबा कर लो और अपनी गलती दुरुस्त कर लो, अल्लाह की रहमत तुम्हारा इंतजार कर रही है। तौहीद (एकेश्वरवाद) की दावत देने के लिए दलीलों का खजाना पूरी कायनात (ब्रह्मांड) में रौशन निशानियों की शक्ल में हर तरफ बिखरा हुआ है, उनसे फायदा उठाओ। लोगों को गौर व फि क्र पर आमादा करो। और जो लोग अक़्ल पर ताला डाल कर सिर्फ. कट- हुज्जती (निरर्थक बहसें) करें, उनसे बचो।

हक के दुश्मन तुम्हें दीन से फेरने की कोशिश करेंगे, लेकिन तुम साफ कह दो कि हम ऐसी नासमझी का काम नहीं करेंगे। हिदायत तो बस अल्लाह की हिदायत है, वह हमें मिल गई है, अब तो हम बस कायनात के मालिक के आगे अपने सर को झुकाएँगे। नमाज कायम करेंगे और अल्लाह की नाराजगी से बचने की कोशिश करेंगे। इब्राहीम के कि स्से पर गौर करो। कितने दिलनशीं अंदाज में कायनात की निशानियों के हवाले से कौम को तौहीद की दावत दी। दावत-ए-दीन की राह में बहुत डरावे मिलेंगे, लेकिन तुम हरगिज न डरना, जिसके दिल में ईमान बस जाता है वह किसी से नहीं डरता है। दुनिया में कुफ़्र और शिर्क के अलंबरदारों से न डरो, तुम्हारे सामने नबियों का मुबारक सिलसिला है, वे सीधे रास्ते पर थे। उनकी ज़िंदगी निहायत खूबसूरत ज़िंदगी थी, वे नेकियों का पैकर थे, उन्हें अल्लाह ने सारे इन्सानों पर फजीलत (वरीयता) अता की थी, बस उन्हीं का रास्ता इख्तियार करो।

तुम्हारे पास यह मुबारक किताब है। इसके जरिए लोगों को खबरदार करो। जो आखिरत की फि क्र करते हैं और जिन्हें अपनी नमाजों की कुबूलियत का खयाल है, वे इससे फायदा उठाएंगे। यह लोग अल्लाह के अलावा जिन देवताओं को पूजते हैं, उन्हें गालियाँ मत दो। ऐसा न हो कि वह हद से आगे बढ़कर बे जाने-बूझे अल्लाह को गालियां देने लगें। दीन की दावत एक पाकीजा अमल है, उसकी पाकीजगी का खयाल रखो।

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 /9821238815**
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।

बीजेपी-शिवसेना के बीच 4 सीटों पर अटकी बात

दुविधा में पड़े मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे!

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। लोकसभा चुनाव 2024 की तारीखों का ऐलान हो चुका है। देशभर में 19 अप्रैल से कुल 7 चरणों में आम चुनाव के लिए वोटिंग होगी। पहले पांच चरणों में महाराष्ट्र में वोट डाले जाएंगे। भले ही केंद्रीय चुनाव आयोग ने लोकसभा चुनाव के कार्यक्रम की घोषणा कर दी है, लेकिन सत्तारूढ़ महायुति और विपक्षी महाविकास अघाडी गठबंधन के बीच सीट बंटवारे का मामला फंसा हुआ है। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह हाल ही में महाराष्ट्र दौरे पर आये थे। उस समय उन्होंने मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री अजित पवार और देवेंद्र फडणवीस से इस पर कई बार चर्चा की थी। इसके बाद सीटों के आवंटन को लेकर कई बैठकें भी हुईं। लेकिन महायुति के सीट बंटवारे का फॉर्मूला तय नहीं हो सका। उधर, बीजेपी ने राज्य की 48 में से 20 लोकसभा सीटों पर उम्मीदवारों की घोषणा कर दी है। 2019 लोकसभा चुनाव में बीजेपी ने राज्य की 25 सीटों पर चुनाव लड़ा था। इस बार भी उसमें से 20 सीटों पर उम्मीदवार उतार दिए हैं। ताजा रिपोर्ट्स की मानें तो चार सीटों पर बीजेपी और शिवसेना में जबरदस्त रस्साकशी चल रही है। दिलचस्प बात यह है कि पिछले चुनाव में ये चारों सीटें शिवसेना (अविभाजित) ने जीती थीं। इन निर्वाचन क्षेत्रों के सांसदों ने शिवसेना में फूट पड़ने के बाद एकनाथ शिंदे के साथ जाने का फैसला किया था। शिवसेना प्रमुख एकनाथ शिंदे ने डिमांड रखी है कि उनका साथ देने वाले 13 सांसदों का टिकट नहीं काटा जाना चाहिए। शिंदे ने शाह से भी उन निर्वाचन क्षेत्र को शिवसेना के लिए छोड़ने का अनुरोध किया था। लेकिन इसके बाद भी बीजेपी उन चार सीटों पर जोर दे रही है। सूत्रों ने बताया कि बीजेपी तर्क दे रही है कि जीतने की योग्यता के आधार पर सीट आवंटन होना चाहिए। रिपोर्ट्स के मुताबिक, बीजेपी ने रामटेक, यवतमाल-वाशिम, कोल्हापुर और उत्तर पश्चिम मुंबई सीटों पर दावा किया है। इन चारों सीटों पर फिलहाल शिंदे गुट के सांसद हैं। लेकिन इस बार बीजेपी इन निर्वाचन क्षेत्रों में अपने उम्मीदवार उतारना चाहती है। दरअसल, अगर शिंदे के सांसदों को दोबारा टिकट नहीं मिला तो पार्टी में अंदरूनी कलह की आशंका है और कई नेता शिंदे का साथ भी छोड़ सकते हैं। इसलिए सीट शेयरिंग के ऐसे फॉर्मूले पर मंथन हो रहा है जिससे किसी दल में कोई नाराजगी न रहे।

बीएमसी गार्डन में दर्दनाक हादसा, दो भाई पानी की टंकी में गिरे, हुई मौत

मुंबई। देश की आर्थिक राजधानी मुंबई में एक दिल दहला देने वाली घटना घटी है। जहां मुंबई नगर निगम (बीएमसी) की खुली पानी की टंकी में गिरने से दो मासूमों की जान चली गई। बताया जा रहा है कि दोनों बच्चे रविवार को अचानक से लापता हो गए थे। दोनों सोमवार को बीएमसी के गार्डन में एक पानी की टंकी में मृत मिले। मिली जानकारी के मुताबिक, यह घटना माटुंगा में जोसेफ हाईस्कूल के पीछे महर्षि कर्वे गार्डन में हुई। मृतक बच्चे भाई थे। इस घटना से उनके परिवार में कोहराम मच गया है। मृतक बच्चों की पहचान करण (उम्र 4 साल) और अंकुश (उम्र 6 साल) के तौर पर हुई हैं। मुंबई के माटुंगा इलाके में स्थित महर्षि कर्वे उद्यान में पानी की टंकी पतली प्लास्टिक से ढकी हुई थी। इसलिए संभावना जताई जा रही है कि दोनों बच्चे खेलते समय गलती से उस पानी की टंकी में गिर गए। लापता बच्चों कि तलाश कल से परिजन कर रहे थे। आखिरकार आज वे पानी की टंकी में मृत पाए गए। इस घटना में बीएमसी की बड़ी लापरवाही सामने आई है। इसके चलते एक परिवार को अपने दो बच्चे खोने पड़े है। माटुंगा पुलिस मामला दर्ज कर आगे की कार्रवाई कर रही है।

चिंचणी वांगी पुलिस स्टेशन के पुलिस निरीक्षक अनिल जाधव सर के मार्ग दर्शन में चिंचणी और तडसर ग्राम में दंगा नियंत्रण योजना और रूट मार्च किया गया

मुंबई हलचल/संवाददाता

सांगली। तहसील कडेगांव के चिंचणी वांगी पुलिस स्टेशन के कार्यक्षेत्र में आगामी लोकसभा चुनाव के मद्देनजर रखते हुए चिंचणी और तडसर ग्राम में जनजागृती चिंचणी वांगी पुलिस स्टेशन के पुलिस निरीक्षक अनिल जाधव सर के मार्ग दर्शन में 18.03.2024 को प्रातः 11.05 बजे दोपहर 12.25 बजे के बीच चिंचणी वांगी थाना क्षेत्र में लोक सभा 2024 के तहत चिंचणी और तड़सर गांव में दंगा नियंत्रण योजना और रूट मार्च किया गया। दंगा नियंत्रण में पुलिस थाने से 02 अधिकारी, 15 अंमलदार प्रवर्तक, 7 होम गार्ड, कडेगांव थाने से 02 अधिकारी, 07 प्रवर्तक अंमलदार, राजस्व महसूल कार्यालय के सर्कल श्री पवार, 05 चार पहिया वाहन, 01 एम्बुलेंस और एक फायर ब्रिगेड शामिल थे।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

बीएमसी कमिश्नर इकबाल सिंह चहल को पद से हटाया

महाराष्ट्र सरकार ने आयोग से चहल के ट्रांसफर को रोकने के लिए तीन साल के मानदंड को लागू नहीं करने की मांग की थी।लेकिन आयोग ने दूसरी बार यह मांग खारिज करते हुए उन्हें हटाने का निर्देश दिया। चुनाव आयोग ने सभी राज्य सरकारों को निर्देश दिया था कि वे चुनाव संबंधी कार्यों से जुड़े उन अधिकारियों का तबादला करें, जो पद पर तीन साल से अधिक समय से है या अपने गृह जिलों में तैनात हैं। लेकिन महाराष्ट्र सरकार द्वारा इन निर्देशों का पालन नहीं करने पर आयोग ने नाखुशी जताई है। चुनाव आयोग ने महाराष्ट्र के मुख्य सचिव को सोमवार शाम 6 बजे तक निर्देश का पालन करने और रिपोर्ट देने के लिए कहा है। मालूम हो कि मई 2020 में कोरोना काल में लगे लॉकडाउन के दौरान इकबाल सिंह चहल को बीएमसी कमिश्नर बनाया गया था। उनसे पहले के कमिश्नर प्रवीण परदेशी का तत्कालीन राज्य सरकार ने आनन-फानन में तबादला कर दिया था। लॉकडाउन के दौरान चहल ने रात में कमान संभाल ली थी। चहल महाराष्ट्र कैडर के 1989 बैच के आईएएस अधिकारी हैं। बता दें कि मुंबई नगर निगम के पार्षदों का कार्यकाल 7 मार्च 2022 को समाप्त हो गया है। तब से ही बीएमसी में प्रशासनिक शासन चल रहा है। यानी बीएमसी का सारा कामकाज तब से बीएमसी कमिश्नर इकबाल सिंह चहल देख रहे थे।

मुंबई में गर्मी का सितम शुरू!

हालांकि पश्चिमी इलाकों में तापमान 37-38 डिग्री सेल्सियस के आसपास रहने की उम्मीद है। शहर और आस पास के इलाकों में आने वाले दिनों में मौसम शुष्क रहेगा। मुंबई में आज न्यूनतम तापमान 23 डिग्री सेल्सियस के आसपास रहा और अधिकतम तापमान बढ़कर 33 डिग्री सेल्सियस तक पहुंचने की संभावना है। मुंबई में आज दोपहर 12 बजे 5.6 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से हवाएं चल रही हैं। जैसे-जैसे मुंबई में मौसम बदल रहा है, इसका असर शहरवासियों के स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा है। इसलिए, लोगों को सलाह दी जाती है कि वे हाइड्रेटेड रहें और जब तक जरूरी न हो दोपहर में धूप में न निकलें।

मैं कभी सोनिया गांधी के सामने नहीं रोया...

इस दौरान राहुल गांधी ने बीजेपी और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर जमकर हमला बोला था। राहुल ने कहा था कि पीएम मोदी ईवीएम, ईडी, सीबीआई और आयकर विभाग के बिना चुनाव नहीं जीत सकते। कांग्रेस नेता ने दूसरे दलों से बीजेपी में शामिल हो रहे लोगों का मुद्दा उठाया। उन्होंने आरोप लगाया कि बीजेपी डरा धमका कर ईडी और सीबीआई का डर दिखाकर दूसरे दलों के नेताओं को पार्टी में शामिल कर रही है। इस दौरान राहुल गांधी ने महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री और सांसद अशोक चव्हाण का नाम लिए बिना कहा कि कांग्रेस नेता केंद्रीय जांच एजेंसियों से बचने के लिए गए बीजेपी में शामिल हुए हैं। राहुल ने कहा था कि मैं नाम नहीं लेना चाहता, लेकिन इस राज्य के एक वरिष्ठ नेता ने कांग्रेस छोड़ दी। वो रोते हुए मेरा मां के पास गए थे और उन्होंने मेरी मां से कहा था कि मुझमें इनसे लड़ने की ताकत नहीं है। मैं जेल नहीं जाना चाहता। ऐसे में माना जा रहा है कि राहुल का इशारा अशोक चव्हाण की तरफ था। जो पिछले दिनों ही बीजेपी में शामिल हुए थे। राहुल के बयान पर पूर्व मुख्यमंत्री और बीजेपी नेता अशोक चव्हाण ने सफाई दी है। एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में उन्होंने कहा कि राहुल ने उनका ना तो नहीं लिया लेकिन अगर वो उनके संदर्भ में कहा गया था तो उनकी बात पूरी तरह बेबुनियाद है। उसमें कोई सच्चाई नहीं है। चव्हाण ने कहा कि इस्तीफा देने के बाद ही ये बात बाहर आई थी। इससे पहले किसी को इस बात की जानकारी नहीं थी कि वो पार्टी से इस्तीफा देने वाले हैं। उन्होंने कहा वो कभा भी सोनिया गांधी से नहीं मिले न ही उनके सामने रोए। ऐसे में राहुल गांधी की कही बात पूरी तरह से झूठी और राजनीतिक है।

गढ़चिरौली की पहाड़ियों में भीषण मुठभेड़

मारे गए नक्सलियों की पहचान वर्गीज, मागतु, कुरसांग राजू और कुदिमेत्ता वेंकटेश के तौर पर हुई है। एसपी नीलोत्पल ने बताया कि रेपनपल्ली के समीप कोलामार्का पहाड़ों के पास सी60 और सीआरपीएफ क्यूएटी की टीमों के संयुक्त अभियान में चार नक्सली मरे गए। तलाशी अभियान के दौरान जंगल में चार नक्सलियों के शव बरामद हुए है। मौके पर से एक एके-47, 1 कार्बाइन और 2 देशी पिस्तौल, नक्सली साहित्य और सामान भी बरामद किया गया है। क्षेत्र में अभी भी तलाशी और नक्सल विरोधी अभियान चल रहा है। वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने बताया कि पुलिस को सोमवार दोपहर को सूचना मिली थी कि कुछ नक्सली लोकसभा चुनाव के लिए आदर्श आचार संहिता लागू होने के बीच विध्वंसकारी गतिविधियों को अंजाम देने के मकसद से प्राणहिता नदी पार कर पड़ोसी तेलंगाना से गडचिरोली में आए हैं। जिसके बाद सुरक्षाबलों ने इलाके में सर्च अभियान शुरू किया था। महाराष्ट्र सरकार द्वारा मारे गए नक्सलियों पर कुल 36 लाख रुपये का नकद इनाम था।

अमेरिका के लोकतंत्र का उड़ाया मजाक, नाटो में बढ़ी दहशत

5वीं बार राष्ट्रपति का चुनाव जीतते ही पुतिन ने दी तीसरे विश्वयुद्ध की धमकी

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

व्लादिमीर पुतिन ने कहा कि रूस और अमेरिका के नेतृत्व वाले नाटो गठबंधन में अगर संघर्ष हुआ तो इसका मतलब ये है कि यह दुनिया तीसरे विश्वयुद्ध से महज एक कदम दूर होगी और शायद ही कोई ऐसी परिस्थिति देखना चाहता है। पुतिन इस बयान ने नाटो देशों की चिंता बढ़ा दी है।

व्लादिमीर पुतिन ने रूस में हुए राष्ट्रपति चुनाव में बड़ी जीत हासिल की है, जिसके बाद पुतिन का पांचवी बार रूस का राष्ट्रपति बनना तय हो गया है। सोमवार को नतीजों की घोषणा होने के बाद पुतिन ने अपने पहले संबोधन में पश्चिमी देशों को धमकी देते हुए तीसरे विश्व युद्ध की चेतावनी दे दी।

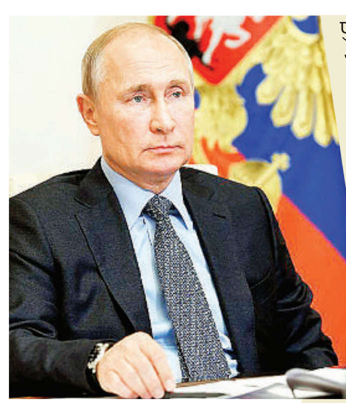
उन्होंने कहा कि रूस और अमेरिका के नेतृत्व वाले नाटो गठबंधन में अगर संघर्ष हुआ तो इसका मतलब ये है कि यह दुनिया तीसरे विश्वयुद्ध से महज एक कदम दूर होगी और शायद ही कोई ऐसी परिस्थिति देखना चाहता है। साल 1962 के क्यूबा मिसाइल संकट के बाद से रूस और पश्चिमी देशों के संबंध सबसे खराब दौर से गुजर रहे हैं। फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रां ने बीते महीने ही भविष्य में यूक्रेन में अपने सैनिकों को उतारने की संभावनाओं से इनकार नहीं किया। इस बारे में जब पुतिन से पूछा गया तो उन्होंने कहा कि 'आज के आधुनिक दौर में कुछ भी संभव है, लेकिन अगर ऐसा होता है तो तीसरा विश्वयुद्ध ज्यादा दूर नहीं है।' पुतिन ने ये भी कहा कि 'वैसे नाटो के सैनिक अभी भी यूक्रेन में मौजूद हैं। रूस को पता चला है कि युद्ध के मैदान में इंग्लिश और फ्रेंच भाषा बोलने वाले जवान भी मौजूद हैं। ये अच्छी बात नहीं है, खासकर उनके लिए क्योंकि वे बड़ी संख्या में यहां मर रहे हैं।'

पुतिन का दावा- अभी भी नाटो के सैनिक यूक्रेन में मौजूद

खास बातें

- रूस में 30 साल तक राज करने वाले इकलौते राष्ट्रपति होंगे पुतिन
- 88 प्रतिशत वोट पाकर एकतरफा जीत गए पुतिन
- विरोधी की मौत पर दुख भी

यूक्रेन युद्ध पर बातचीत के लिए तैयार



पुतिन ने फरवरी 2022 में यूक्रेन पर आक्रमण किया था। पुतिन ने यूक्रेन युद्ध पर कहा कि फ्रांस बातचीत में अहम भूमिका निभा सकता है क्योंकि अभी भी सबकुछ खत्म नहीं हुआ है। पुतिन ने कहा कि 'मैंने पहले भी कहा है, और मैं अब भी कहता हूं कि हम बातचीत के लिए तैयार है और ये बातचीत सिर्फ इसलिए नहीं होगी क्योंकि दुश्मनों के पास गोला-बारूद खत्म हो चुका है। अगर वे सचमुच गंभीर हैं और शांति चाहते हैं तो उन्हें पड़ोसी देशों की तरह अच्छे संबंध बनाकर चलना होगा।'

जंग के अंजाम को लेकर डरा नाटो

यूक्रेन के खिलाफ युद्ध छेड़ने वाले रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन से हर कोई डरा हुआ है। नाटो देश खुद को बेशक बेहद ताकतवर मानते हों, लेकिन उन्हें पुतिन की ताकत का अंदाजा है। नाटो देश के लीडर में डर साफ देखा जा सकता है। फ्रांस के बाद अगला नाम जर्मनी का है। ये जर्मनी ही था जिसने सबसे पहले पोलैंड के रास्ते यूक्रेन में हथियार भेजना शुरू किया था। रूस के इतिहास में स्टालिन ने 29 साल तक राज किया था। अब पुतिन अगला कार्यकाल पूरा कर लेते हैं तो वो 30 साल तक राज करने वाले इकलौते राष्ट्रपति होंगे। दूसरी ओर रूस में पुतिन सरकार की एक बार फिर से वापसी से नाटो में खौफ बैठ गया है। साथ ही यूक्रेन भी टेंशन में आ गया है। नाटो को डर है कि आखिर जिस जंग की शुरुआत पुतिन ने 2 साल पहले की थी उस जंग का अंजाम क्या होगा? कीव पर जिस अटैक को पुतिन ने मिलिट्री ऑपरेशन कहा था उस युद्ध की पूर्णाहुति आखिर कितने बड़े अटैक से होगी। क्योंकि चुनाव जीतने के बाद पुतिन और भी ज्यादा ताकतवर बन जाएंगे।

अमेरिका पर दुनिया हंस रही है

पुतिन ने अमेरिका और पश्चिमी देशों द्वारा रूस के चुनाव की आलोचना करने पर खुद अमेरिका के लोकतंत्र का मजाक उड़ाया और कहा कि 'पूरी दुनिया उन (अमेरिका) पर हंस रही है, वहां क्या हो रहा है।' पुतिन ने ट्रंप के खिलाफ पूरी स्टेट मशीनरी को लगाए जाने का भी आरोप लगाया। पुतिन के विरोधी माने जाने वाले एलेक्सी नवलनी की मौत पर पुतिन ने पहली बार उनके नाम का जिक्र किया और कहा कि अब वह मर चुके हैं और उनकी मौत पर दुख जताया।

नवलनी की बीते दिनों ही रूस की जेल में संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई थी। नवलनी को पुतिन का विरोधी माना जाता था। नवलनी की मौत के आरोप पुतिन पर ही लगे थे।

कंपनियां उठा रहीं फायदा!

अमेरिका से शुरू नाजायज टैक्स! भुगत रहीं दुनियाभर की महिलाएं

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

अमेरिका में 'पिंक टैक्स' के ऊपर बहस शुरू हो चुकी है। यह कंपनियों द्वारा महिलाओं से

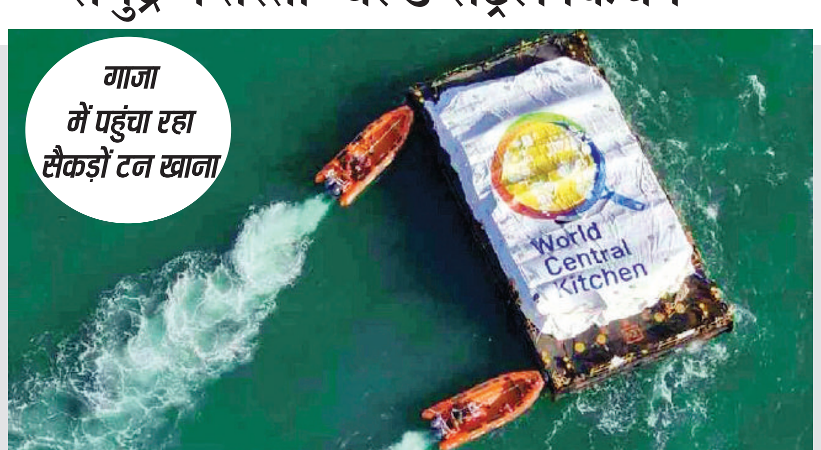
मनमाने ढंग से अधिक पैसे वसूलने का तरीका है।

पिंक टैक्स पर चर्चा आंत्रप्रेन्योर किरण मजूमदार शॉ द्वारा एक वीडियो को साझा करने के बाद शुरू हुई। महिलाओं को समान प्रोडक्ट्स के लिए पुरुषों से अधिक कीमत चुकानी पड़ती है। कंपनियों द्वारा महिलाओं से पैसा कमाने की इसी तरकीब को ही 'पिंक टैक्स' कहा गया है।

कैसे हुआ शुरू?

पिंक टैक्स पहली बार 1994 में यूएसए के कैलिफोर्निया में सामने आया। पिंक टैक्स जेंडर के हिसाब से वसूला जाता है। दरअसल, महिलाओं के वही प्रोडक्ट जो मर्दों के लिए भी हैं उनकी कीमत अधिक है। इन प्रोडक्ट में साबुन, परफ्यूम, लोशन जैसे पर्सनल केयर प्रोडक्ट से लेकर गारमेंट, जूलरी और अपैरल समेत कई तरह के प्रोडक्ट्स पर महिलाएं अधिक कीमत चुकाती हैं।

समुद्र में तैरता 'वर्ल्ड सेंट्रल किचन'



गाजा पट्टी। गाजा में राहत पहुंचाने के लिए अमेरिका का एक संगठन ऐसा है जिसने एक नए रास्ते से गाजा में सैकड़ों टन खाना पहुंचाया है। अमेरिका का ये संगठन 'वर्ल्ड सेंट्रल किचन' है। इसने गाजा का पेट भरने का जिम्मा उठाया है। इसने अब तक एक दर्जन से ज्यादा देशों में सहायता मिशन चला चुका है। इस संगठन को शेफ जोस एन्ड्रेस ने 2010 में शुरू किया था। इसका मकसद प्राकृतिक आपदाओं और मानवीय संकट के दौरान पीड़ित लोगों तक खाना पहुंचाना है।

ठंड से बचाव के लिए चीन की सीमा पर भारत बना रहा नए बंकर

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

अरुणाचल प्रदेश में सामरिक महत्व की सेला सुरंग बनाने के बाद अब भारतीय सेना चीन से लगती सीमा पर दर्जनों बंकरों का निर्माण कर रही है। प्रत्येक में कम से कम 120 सैनिक रहेंगे और उन्हें शून्य से कम तापमान पर भी युद्ध के लिए तैयार रखा जाएगा।

लंबे समय से चीन से लगती सीमा पर तैनात भारतीय सैनिकों को अक्सर अत्यधिक ठंड और कठोर मौसम की स्थिति का सामना करना पड़ता है। इसलिए हाल ही में सैनिकों के लिए विशेष इन्सुलेटेड बंकरों को बनाने का काम जारी है। टीओआई की एक रिपोर्ट के मुताबिक इन बंकरों में अग्रिम पंक्ति के बंकर ज्यादातर लकड़ी या कंक्रीट के ढाँचे होते थे जो रेत की बोरियों से ढके होते थे। ये बंकर सैनिकों को कठोर जलवायु या दुश्मन से बहुत कम सुरक्षा प्रदान करते थे।

भारतीय सेना हर मोर्चे पर रहेगी तैयार

- चीन से लगती सीमा पर दर्जनों बंकरों का निर्माण जारी
- माइनस 30 डिग्री तापमान में भी रह सकेंगे जवान
- प्रत्येक बंकर में कम से कम 120 सैनिक रहेंगे
- सोने के लिए क्वार्टर भी बन रहे
- नए बंकरों में सौर और भू-तापीय ऊर्जा का उपयोग करके एयर कंडीशनिंग
- अभी तक ठंड से बचाव के थे कम उपाय

3,488 किमी लंबी विवादित सीमा

बता दें कि भारत चीन के साथ 3,488 किमी लंबी विवादित सीमा साझा करता है। इसमें पूर्वी लद्दाख में 1,597 किमी, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में 545 किमी, सिक्किम में 220 किमी और अरुणाचल प्रदेश में 1,126 किमी लंबी सीमा है। ये खास बंकर पटेल इंजीनियरिंग लिमिटेड बना रही है। गृह मंत्रालय ने 2016 में आईटीबीपी जवानों के लिए पायलट प्रोजेक्ट लॉन्च किया था। नेशनल प्रोजेक्ट कंस्ट्रक्शन कॉरपोरेशन लिमिटेड (एनपीसीसी) ने परियोजना शुरू की और इसे पटेल इंजीनियरिंग लिमिटेड को दे दिया और उन्होंने 2019 में बंकरों का निर्माण पूरा कर लिया। एनपीसीसी अब डीआरडीओ विशेषज्ञों के परामर्श से और आईटीबीपी की सहमति के बाद कुछ डिजाइन सुधार उपाय लेकर आया है।

3डी-प्रिंटेड बंकरों की भी योजना बनाई

सेना ने एलएसी पर सैनिकों को सुरक्षा प्रदान करने के लिए 3डी-प्रिंटेड बंकरों की भी योजना बनाई है। ये बंकर टी-90 जैसे एमबीटी से 100 मीटर की सीधी मार झेलने में सक्षम होंगे। पश्चिमी और पूर्वी क्षेत्रों में उनका व्यापक परीक्षण हुआ है। सेना ने सीमा पर विशिष्ट उपयोग के लिए बुलेटप्रूफ बंकर, भूमिगत सर्वाइवल बंकर और मॉड्यूलर बंकर भी बनाए हैं। भारत सरकार अब क्षेत्र में सैनिकों की सुविधा के लिए सीमा पर अपनी सड़कों और बुनियादी ढांचे का लगातार निर्माण कर रही है।

राहुल के 'शक्ति' वाले बयान पर भड़के मोदी, मैं इसके लिए जान की बाजी लगा दूंगा

तमिलनाडु और केरल में रैली को संबोधित करने के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तेलंगाना पहुंचे। तेलंगाना के जगतियाल में सोमवार को उन्होंने एक बैठक को संबोधित किया। बैठक को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने इंडी गठबंधन पर जमकर निशाना साधा है। उन्होंने राहुल गांधी के शक्ति वाले बयान पर भी पलटवार करते हुए कहा कि उनके लिए हर मां और बेटी शक्ति का रूप है और वह उनकी पूजा करते हैं।

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

लोकसभा चुनाव से पहले भाजपा दक्षिण में अपनी पकड़ मजबूत करने में जुटी है। तमिलनाडु और केरल में रैली को संबोधित करने के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तेलंगाना पहुंचे। जगतियाल में सोमवार को उन्होंने एक बैठक को संबोधित किया। बैठक में पीएम मोदी ने इंडी गठबंधन पर जमकर निशाना साधा है। उन्होंने राहुल गांधी के शक्ति वाले बयान पर भी पलटवार करते हुए कहा कि उनके लिए हर मां और बेटी शक्ति का रूप है और वह उनकी पूजा करते हैं।

इंडि गठबंधन पर निशाना साधते हुए पीएमने कहा कि मुंबई में एक रैली की। चुनाव के नतीजों की घोषणा होने के बाद यह उनकी पहली और सबसे महत्वपूर्ण रैली थी। उन्होंने कहा कि मेरे लिए हर मां, बेटी, बहन शक्ति का रूप है। मैं शक्ति के रूप में उनकी पूजा करता हूं। मैं भारत माता का पुजारी हूं। उनके घोषणापत्र में शक्ति को खत्म करने की बात कही गई, लेकिन मैं इस चुनौती को स्वीकार करता हूं। मैं जान की बाजी लगा दूंगा।

तेलंगाना में पीएम ने भरी हुंकार

- जगतियाल में पीएम मोदी ने राहुल के बयान पर कांग्रेस को सुनाई खरी-खरी
- कांग्रेस और उसके सहयोगियों पर किया पलटवार कांग्रेस की दशा दिशा को बताया

लोकसभा चुनाव से पहले भाजपा दक्षिण में अपनी पकड़ मजबूत करने में जुटी

चंद्रयान का नाम भी शिवशक्ति रखा

पीएम मोदी ने कहा, क्या कोई शक्ति की विनाश के बारे में बात कर सकता है? हमने चंद्रयान मिशन की सफलता को उस बिंदु का नाम देकर समर्पित किया जहां चंद्रयान उतरा था। हमने उस बिंदु को शिव शक्ति का नाम दिया था। यह लड़ाई शक्ति को नष्ट करने वालों और शक्ति की पूजा करने वालों के बीच है। मुकाबला चार जून को हो जाएगा।पीएम मोदी ने बताया कि लोकतंत्र का सबसे बड़ा उत्सव शुरू हो चुका है और 13 मई को तेलंगाना के मतदाता इतिहास लिखेंगे।

आपका वोट 5 बड़े फैसले देगा

पीएम ने कहा, शिवमोगा में कई ऐसे विकासकार्य किए गए जिससे यहां के लोगों को बेहतर सुविधाएं मिल रही हैं। अगले 5 साल देश उन फैसलों का गवाह बनेगा जो पहले कभी नहीं हुए। अ गरीब-कल्याण की योजनाएं 100 फीसदी लोगों को तक पहुंचेगी। अगले 5 सालों में युवाओं के लिए अवसर के नए द्वार खुलेंगे। ये रास्ता आपके वोट से पक्का होगा।

शिवमोगा की रैली में विपक्ष पर बरसे

कांग्रेस का हथकंडा... बार-बार झूठ बोलो

पीएम ने कर्नाटक के शिवमोगा में एक बड़ी रैली को संबोधित करते हुए कांग्रेस समेत विपक्षी दलों पर जमकर हमला बोला। उन्होंने कहा कि भाजपा की प्राथमिकता विकास, गरीब कल्याण और सामर्थ्यवान भारत है। कांग्रेस के पास विकास का कोई एजेंडा नहीं है इसलिए वह तरह-तरह के हथकंडे आजमाती है। उसका पहला हथकंडा है बार-बार झूठ बोलो। सुबह शाम झूठ बोलो। अपने झूठ को ढंकने लिए नए झूठ बोलो, लेकिन जब पकड़े जाओ तो उसका ठीकरा दूसरे पर फोड़ दो। कांग्रेसी बड़े झूठ बोलने में एक्सपर्टहैं। कांग्रेस का केवल एक ही इरादा है लूटना और जेब भरना।

जनता इस बार कांग्रेस को चुन-चुन कर साफ करे

कर्नाटक की जनता इस बार के लोकसभा में कांग्रेस को चुन-चुन कर साफ कर देना चाहिए। आप अपने वोट से कांग्रेस के विभाजनकारी मंसूबों को ध्वस्त करना है। कांग्रेस की नीतियों की वजह से गरीब और गरीब होता गया, कंगाल होता गया। कांग्रेस ने हमेशा देश के गरीब को मूल सुविधाओं से दूर रखा। पिछले 10 साल में भारत के 25 करोड़ लोग गरीबी से बाहर हुए हैं। ये इसलिए संभव हुआ क्योंकि हमने गरीबों की समस्याओं पर फोकस किया।

वंचित समुदाय की सेवा कर रही भाजपा

पीएम मोदी ने कहा, ये जो लाखों-करोड़ों लोगों को हमारी योजनाओं का फायदा मिला है। उसमें एससी, एसटी और ओबीसी समुदाय के लोग हैं। पिछली बार मैं यहां शिवमोगा एयरपोर्ट का उद्घाटन करने आया था. वंचित समुदाय की सेवा के प्रति भाजपा लगातार समर्पित है।आजाद भारत के इतिहास में भाजपा ही वो पार्टी है जिसने एससी और एसटी समुदाय के लोगों का राष्ट्रपति बनाया है।

कर्नाटक में समझाया गणित

इसलिए चाहिए अबकी बार 400 पार

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि विकसित भारत के लिए 400 पार, विकसित कर्नाटक के लिए 400 पार, गरीबी कम करने के लिए 400 पार, आतंक पर प्रहार करने के लिए 400 पार, भ्रष्टाचारियों पर कार्रवाई के लिए 400 पार, किसानों की समृद्धि के लिए 400 पार, युवाओं को नए अवसर के लिए 400 पार, अबकी बार 400 पार। दूसरी तरफ भ्रष्टातार और तुष्टिकरण में डूबे इंडि गठबंधन की नींद उड़ गई होगी। वे बेवजह की बयानबाजी से बाज नहीं आ रहे। कुछ भी बक रहे हैं।

शक्ति' वाले बयान पर राहुल ने दी सफाई

मेरी बातों को तोड़-मरोड़ कर पेश कर रहे पीएम मोदी

कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने सोशल मीडिया पर अपने शक्ति वाले बयान का स्पष्टीकरण जारी करते हुए लिखा कि पीएम मोदी उनकी बातों का गलत मतलब निकाल रहे हैं। मोदी जी को मेरी बातें अच्छी नहीं लगतीं। किसी न किसी तरह उन्हें घुमाकर वह उनका अर्थ हमेशा बदलने की कोशिश करते हैं। राहुल ने शक्ति के विषय में श्पष्टीकरण भी दिया।

राहुल का रोने वाला बयान बेबुनियाद मैं सोनिया से कभी नहीं मिलाः चह्वाण

महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री और भाजपा के राज्यसभा सांसद अशोक चव्हाण ने कांग्रेस छोड़ने से पहले 'सोनिया गांधी के सामने रोने' के राहुल गांधी के दावों 'बेबुनियाद' और 'तथ्यात्मक रूप से गलत' बताया है। चव्हाण ने कांग्रेस नेता के बयान को 'राजनीतिक स्टंट' बताया है। चव्हाण का कहना है कि राहुल ने कोई नाम नहीं लिया है, लेकिन यदि वे मुझ पर कोई टिप्पणी करना चाहते हैं। यह भी झूठ है।

डीएमके और एमडीएमके में हुआ गठबंधन

एमडीएम के सांसद वाइको ने बताया है कि डीएमके-एमडीएमके के बीच गठबंधन हो गया है। तमिलनाडु कांग्रेस अध्यक्ष सेल्वापेरुंथगाई ने बताया कि सीएम स्टालिन ने हमें 10 सीटें दी हैं। हम सभी 39 सीटों और एक पुडुचेरी की सीट पर भी बड़े अंतर से जीत दर्ज करेंगे।

दक्षिण के 5राज्यों की 129 सीटें होंगी इस चुनाव में निर्णायक

आम चुनावों में इस बार पांच दक्षिण भारतीय राज्यों की 129 सीटों की भूमिका अहम हो गई है। एक तरफ भाजपा अपने मिशन 370 में इन सीटों पर बड़ी जीत हासिल करने की तैयारी कर रही है, वहीं कांग्रेस को दक्षिण से बड़ी उम्मीदें हैं, इसके अलावा डीएमके, वाईएसआर, बीआरएस, माकपा जैसे क्षेत्रीय दल भी अपना क्षेत्रीय वर्चस्व बचाए रखने में जुटे हैं।

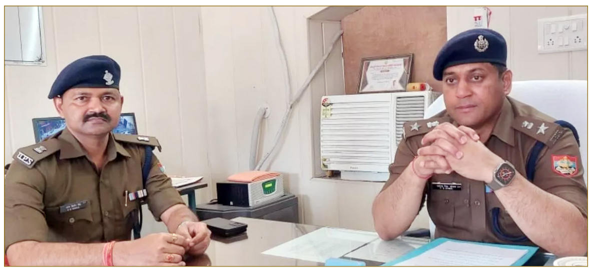
दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

उत्तराखंड हलचल

अवैध संबंध उजागर होने के डर से फैक्ट्री कर्मचारी ने की थी किशोर की हत्या

80 सीसीटीवी खंगालने के बाद पकड़ाया आरोपी

भगवानपुर। अवैध संबंध उजागर होने के डर से फैक्ट्रीकर्मी ने गला दबाकर किशोर की हत्या की थी और शव गन्ने के खेत में फेंका था। किशोर ने फैक्ट्रीकर्मी को महिला के साथ गन्ने के खेत में आपत्तिजनक हालत में देखा था। पुलिस के हत्थे चढ़े आरोपित फैक्ट्रीकर्मी ने पुलिस के सामने पूरी करतूत बताई। 19 फरवरी को किशोर लापता हो गया था। पिता की तहरीर पर पुलिस ने उसकी गुमशुदगी दर्ज की थी। शनिवार को भगवानपुर थाने में पत्रकार वार्ता में एसएसपी प्रमेंद्र डोबाल ने बताया कि खुब्बनपुर गांव निवासी सरदार सिंह का बेटा कार्तिक (13) घर से 19 फरवरी को लापता हो गया था। पिता की तहरीर पर पुलिस ने उसकी गुमशुदगी दर्ज की थी। पुलिस और स्वजन लगातार उसकी तलाश कर रहे थे, लेकिन



उसका कोई पता नहीं चल पाया था। 25 फरवरी को कार्तिक का शव गांव के पास ही गन्ने के खेत में मिला था। पुलिस की जांच में सामने आया था कि गला दबाकर हत्या की गई है। इसके बाद से पुलिस ने मामले की तेजी से छानबीन की। पुलिस ने गांव में लगे सीसीटीवी कैमरे भी खंगाले। पुलिस ने 19 फरवरी की सुबह की फुटेज देखी तो उन्हें कार्तिक गांव की एक शादी में उड़ाये गये नोट उठाते हुए दिखाई दिया। पुलिस के मुताबिक, अक्सर वह शादी में उड़ाये गये नोट उठाता था। 19 फरवरी की रात को एक दूसरी शादी में वह नहीं दिखाई दिया, जिसके बाद पुलिस ने गांव में लगे सभी कैमरे की इसी दिन की फुटेज खंगाली। एसएसपी के मुताबिक, सीसीटीवी फुटेज में उन्हें भगवानपुर की फैक्ट्री में काम करने वाला अजय शर्मा निवासी ग्राम अथाई थाना भोपा जिला मुजफ्फरनगर, उप्र हाल निवासी खुब्बनपुर उन्हें फैक्ट्री में जाता दिखा। दोपहर के समय वह फिर से वापस आता दिखा। अजय शर्मा फुटेज में कई बार गांव के आसपास दिखाई दिया। शक होने पर पुलिस ने उसे हिरासत में लेकर सख्ती से पूछताछ की। पुलिस की पूछताछ में वह टूट गया। आरोपित ने बताया कि एक महिला से उसके प्रेम संबंध थे। 18 फरवरी को कार्तिक ने गांव के प्राइमरी स्कूल के पास गन्ने के खेत में उसे महिला के साथ आपत्तिजनक हालत में देखा था। कार्तिक उसकी करतूत गांव वालों के सामने खोलने की धमकी देकर वहां से भाग गया था। करतूत उजागर होने के डर से वह अगले दिन कार्तिक को रुपये देने का लालच देकर अपने साथ ले गया और उसकी गला दबाकर हत्या कर दी। एसएसपी प्रमेंद्र डोबाल ने बताया आरोपित से गहनता से पूछताछ की जा रही है।

आदर्श आचार संहिता लागू, हो जाए सावधान!

आगामी लोकसभा सामान्य निर्वाचन 2024 के दृष्टिगत भारत निर्वाचन आयोग द्वारा आदर्श आचार संहिता से सम्बन्धित जारी किए गए हैं मुख्य निर्देश। आदर्श आचार संहिता के लागू होते ही समस्त शासकीय सम्पत्तियों से 24 घंटे के अंदर समस्त प्रचार सामग्री पोस्टर, बैनर, पैम्पलेट इत्यादि हटाये जाएगें। समस्त लोक सम्पत्तियों जैसे- बस स्टैंड, सड़क, सार्वजनिक चौराहों , बिजली के खम्बे, अंडरपास इत्यादि से समस्त प्रचार सामग्री हटायी जाएगी। निजी भवन पर बैनर, झण्डा, कटआउट इत्यादि प्रतिबन्धित नही है यदि भवन स्वामी द्वारा यह कार्य स्वेच्छा से बिना किसी दबाव के किया गया हो। झण्डों की अधिकतम संख्या 3 हो सकती है।

ऐसी कोई भी सामग्री जिससे सम्पत्ति का विरुपण होता हो, जैसे चिपकाये जाने वाले पोस्टर, वाल पेंटिंग इत्यादि किसी भी रुप में किसी भी सम्पत्ति पर अपनी स्वेच्छा से अपनी सम्पत्ति पर भी अनुमन्य नहीं है। वाहनों का काफिला पूरी निर्वाचन अवधि में प्रचार के सम्बन्ध में 10 से अधिक वाहनों का होना वर्जित है। निजी वाहनों पर झण्डा, स्टीकर इत्यादि तभी लगाये जा सकेंगे जबकि यह कार्य स्वेच्छा से बिना दबाव के किया जाये। केवल एक झण्डा, छोटे स्टीकर लगाए जा सकते हैं। ई- रिक्शा, तिपहिया वाहन एवं चौपहिया वाहन पर भी कोई बैनर नही लगाया जा सकता है। यदि ऐसा वाहन वैध प्रचार वाहन है तो उस पर केवल एक छोटा झण्डा लगाया जा सकता है। वाहनों के काफिलों के सम्बन्ध में उपरोक्त किसी भी निर्देश का उल्लंघन पाये जाने की दशा में ऐसे वाहन को तत्काल जब्त कर लिया जायेगा जो

पूरे निर्वाचन अवधि की समाप्ति के उपरान्त ही छोड़ा जायेगा। रोड-शो बिना पूर्व अनुमति की नही किया जा सकेगा आयोजक को रोड शो में भाग लेने वाले व्यक्तियों एवं वाहनों की संख्या पूर्व में ही बतानी होगी। रोड- शो में पटाखे चलाना, हथियारों का प्रदर्शन, जानवरों का इस्तेमाल बच्चों का प्रतिभाग करना पूर्णतः प्रतिबन्धित कर दिया है। वाणिज्यिक वाहनों पर किसी भी प्रकार की प्रचार सामग्री अनुमन्य नही है। वाणिज्यिक वाहनों पर लाऊडस्पीकर या वीडियोरथ आदि बनाया जाना तभी अनुमन्य है जब इस सम्बन्ध में रिटर्निंग आफिसर के अतिरिक्त मोटर वीइकल ऐक्ट के सक्षम अधिकारी की अनुमित प्राप्त कर ली गयी हो। नामांकन के समय रिटर्निंग आफिसर के कार्यालय के 100 मीटर तक के दायरे में एक प्रत्याशी केवल 3 वाहन ले जा सकता है। वाहन के सम्बन्ध में सभी प्रतिबन्ध रिक्शा पर भी लागू होते हैं। केवल छूट इतनी है जब वह रिक्शा सामान्य सवारी छोड़ रहा हो उस पर किसी एक पार्टी/उम्मीदवार का पोस्टर लगा हो तो उसे छूट दी जाएगी। निर्वाचन के दिनांक को प्रत्येक प्रत्याशी को स्वयं के लिए 1 वाहन, अपने निर्वाचन एजेंट के लिए 1 वाहन तथा अपने कार्यकर्ताओं के लिए संसदीय क्षेत्र के प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र हेतु 1 वाहन की अनुमति है। किसी भी 1 वाहन में वाहन चालक समेत कुल 5 व्यक्तियों से ज्यादा नहीं हो सकते। सामान्य वोटर्स अपने निजी वाहन से पोलिंग बूथ से 200 मीटर की दूरी तक जा सकते हैं। धार्मिक, शैक्षणिक संस्थाओं अथवा अस्पताल परिसर अथवा उनसे लगे हुए चुनाव कार्यालय नही बनाना है।

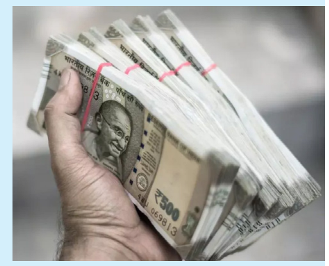
रिटर्निंग आफिसर की अनुमति से ही अस्थायी चुनाव कार्यालय बनाया जायेगा। पोलिंग बूथ के 100 मीटर की दूरी में निर्वाचन सम्बन्धित अधिकारी /कर्मचारी को छोड़कर अन्य सभी व्यक्तियों द्वारा मोबाइल फोन इस्तेमाल नही किया जाएगा। किसी भी रैली या जनसभा में उम्मीदवार द्वारा टोपी, मुखौटा, स्कार्फ आदि बांटा जा सकता है। साड़ी, धोती, शर्ट आदि बांटे नही जा सकते है। इसकी प्रकार देवी, देवताओं के फोटो वाले स्टीकर, डायरी कैलेण्डर आदि बांटा जाना प्रतिबन्धित है। किसी भी पोस्टर, बैनर, पैम्पलेट, हैण्डबोर्ड आदि पर प्रिंटर/प्रकाशक का नाम मुद्रित होना अनिवार्य है। आचार संहिता का पालन न करने से कानूनों और विनियमों का उल्लंघन होता है। इसके लिए शख्स या पार्टी के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई या उसकी बर्खास्तगी भी हो सकती है।

पूजा गुप्ता
मिर्जापुर (उत्तर प्रदेश)

उत्तराखंड हलचल

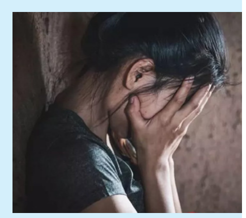
निर्वाचन आयोग के उड़न दस्ते ने कार से पकड़ा सात लाख कैश

देहरादून। आदर्श आचार संहिता लागू होने के बाद दून में निर्वाचन आयोग की ओर से गठित उड़न दस्ता और नागरिक पुलिस की टीमें सघन जांच में जुट गई हैं। मादक पदार्थ व नकदी आदि के परिवहन पर नजर रखी जा रही है। मजिस्ट्रेट मनोज कुमार के नेतृत्व में टीम ने कैनाल रोड पर एक कार से सात लाख रुपये की नकदी बरामद की। कार सवार व्यक्ति द्वारा नकदी के संबंध में कोई संतोषजनक जवाब न मिलने पर इसे जब्त कर लिया गया। लोकसभा सामान्य निर्वाचन की आदर्श आचार संहिता के सख्ती से अनुपालन कराने के लिए शहर में सक्रिय उड़न दस्ता व राजपुर थाना पुलिस ने सोमवार शाम को कैनाल रोड पर सघन चेकिंग अभियान चलाया। इस दौरान टीम ने एक एक्सयूवी कार को रोककर चेकिंग की तो उसमें सात लाख रुपये कैश बरामद हुआ। वाहन चालक धनराशि के संबंध में संतोषजनक जवाब नहीं दे सका। जिस पर मजिस्ट्रेट मनोज कुमार ने धनराशि की फर्द बनाकर इसे राजपुर पुलिस को सौंप दिया। वाहन चालक की पहचान प्रमोद कुमार गर्ग निवासी सूर्य नगर, गाजियाबाद (उत्तर प्रदेश) के रूप में हुई। पुलिस ने बताया कि प्रमोद कुमार वर्तमान में विवेकानंद ग्राम, जोगीवाला में रह रहे हैं। मामले में अभी पूछताछ की जा रही है।



दुष्कर्म में असफल होने पर पड़ोसी ने किया घिनौना काम

रुद्रपुर। ट्रांजिट कैंप निवासी महिला की पड़ोसी युवक ने जबरन आपत्तिजनक फोटो खींची। आरोप है कि इस दौरान आरोपित घर से 30 हजार की नकदी भी जबरन ले गया और दुष्कर्म करने की भी कोशिश की। जब असफल हुआ तो उसकी फोटो उसके पति को दिखा दी। पीड़िता ने पुलिस से आरोपित पर कार्रवाई की मांग की है। पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। ट्रांजिट कैंप निवासी महिला ने बताया कि वह किराये के मकान में रहती है। उसी मकान में एक युवक भी किराये पर रहता है। वह काफी समय से उस पर बुरी नजर रखे हुए है। कुछ दिन पहले वह जबरन उसके कमरे में घुस आया और डरा धमकाकर उसकी आपत्तिजनक फोटो खींच ली। साथ ही कमरे से 30 हजार की नकदी भी ले गया। विरोध करने पर पति को जान से मारने की धमकी देने लगा। आरोप है कि आरोपित पहले भी कई बार दुष्कर्म की कोशिश कर चुका है। रविवार को आरोपित ने उसके पति को उसकी आपत्तिजनक फोटो दिखाते हुए उसके संबंध में गलत बातें कहीं। पुलिस तहरीर के आधार पर जांच में जुट गई है।



दहेज में कार न मिलने पर विवाहिता को घर से निकाला

हरिद्वार। दहेज में कार न मिलने पर एक विवाहिता को मारपीट कर घर से निकाल दिया गया। पीड़िता ने एसएसपी से कार्रवाई की गुहार लगाई। पुलिस ने इस मामले में आरोपित पति और बिचौलिया समेत 11 लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। किरन निवासी विष्णुलोक कालोनी रानीपुर ने एसएसपी प्रमेंद्र सिंह डोबाल को शिकायती पत्र देकर बताया कि तीन जुलाई, 2022 को उसकी शादी सचिन सिंह माधेर निवासी मोहल्ला तगासराय जिला हापुड़, उप्र के साथ हुई थी। बताया कि शादी के समय ससुरालियों को बिचौलिया ममता, उसका पति संगीत व उमेश निवासी चूना भट्ठी, रायपुर रोड देहरादून की मौजूदगी में दहेज का सभी सामान दिया गया था। आरोप है कि शादी के बाद से ही पति व ससुराल वाले उत्पीड़न करने लगे थे। बताया कि पति सचिन व सास मीना, ननद सोनू, मीनू उर्फ डोली व भारती द्वारा हमेशा उसे तंग किया जाने लगा और दहेज में कार की मांग की जाने लगी।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

ब्रोकली खाने के लाजवाब फायदे, प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए वरदान

कहा जाता है की बच्चे को जन्म देने में २० हड्डियां टूटने जितना दर्द होता है और इस दर्द को हर औरत सहती है। पर इस दर्द को सहने के लिए बहुत सारी ताकत चाहिए जो सही खाने और समय पर पोषक तत्व लेने से आएगी। आप बहुत सारे खाद्य पदार्थो के बारे में जानते होंगे पर ब्रोकली जैसे गुणकारी सब्जी के बारे में भारतीय महिलाएं कम ही जानती है। ब्रोकली को भारत में कम ही खाया जाता है लेकिन इसमें मौजूद आयरन, फोलिक एसिड, एंटीऑक्सिडेंट्स,फैब्रिक और विटमिन-सी तत्व भारतीयों के लिए भी बहुत जरूरी है। चलिए आपको बताते है ब्रोकली के कई गुण जिनके बारे में जानकर आप भी ब्रोकली खाना शुरु कर देंगे।

ब्रोकली के गुण

100 ग्राम ब्रोकली में 34 कैलोरी और 0.4 ग्राम फैट होता है। इसके अलावा इसमें 33ˇ सोडियम, 9% पोटैशियम, 2% काबोर्हाइड्रेट, 10% डाइटरी फाइबर, 1.7 ग्राम शुगर, 2.8 ग्राम प्रोटीन, विटामिन ए, 148% विटामिन सी, 4% कैल्शियम, 3% आयरन, 10% विटामिन इ-6 और 5% मैगनीशियम होता है।

ब्रोकली खाने का तरीका

ब्रोकली को ज्यादा उबालने से इसमें मौजूद गुण खत्म हो जाते हैं, इसलिए इसे 20 मिनट से ज्यादा भाप देने, फिर 3 मिनट से ज्यादा माइक्रोवेव में रखने या फिर फ्राई करके खाने से कोई फायदा नहीं होता। इसका पूरा लाभ लेने के लिए इसे आप कच्चा, 2 या 3 मिनट स्टीम देकर, सूप बनाकर,सब्जी,पास्ता आदि में मिक्स करके खा सकते है, तभी आपको फायदा मिलेगा।

ब्रोकली के फायदे

वजन कम करें - अगर वजन कम करना चाहते हैं तो आपको ब्रोकली का सेवन जरूर करना चाहिए क्योंकि इसमें पोषक तत्व भरपूर होता है और कैलोरी बहुत कम होती है इसलिए वजन कंट्रोल में रहता है।

कब्ज दूर करें - प्रेग्नेंसी के दौरान अधिकतर महिलाओं को कब्ज की समस्या रहती है क्योंकि उनके बॉवल मूवमेंट के साथ साथ उनके अंदर जी रहा शिशु भी अपना डाइजेशन कर रहा होता है। मगर ब्रोकली में मौजूद तत्व पाचन क्रिया को ठीक रखते हैं और मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ाते है, जिससे कब्ज की समस्या के साथ-साथ पेट की गड़बड़ी भी ठीक होती है।

फोलेट की मात्रा बढ़ाएं- प्रेग्नेंट महिलाओं को अक्सर फोलेट की कमी हो जाती हैं जिससे उनका शरीर को पर्याप्त एनर्जी नहीं मिल पाती है। ऐसे में प्रेग्नेंट महिला को ब्रोकसी का सेवन करना चाहिए क्योंकि यह शरीर में फोलेट की मात्रा पूरी नहीं होने देती है।

हड्डियों मजबूत बनाएं - ब्रोकली में फ-ॉस्फोरस ,मैग्नीशियम ,आयरन, कैल्शियम और जिंक भी भरपूर मात्रा में होता हैं जिनकी शरीर को पर्याप्त मात्रा मिलती रहे तो हड्डियां मजबूत बनती है। इसके अलावा इसका सेवन ऑस्टियोपोरोसिस होने से भी बचाता है।

खून की कमी पूरी - जिन लोगों को, खासकर जिन महिलाओं को खून की कमी होती हैं, उनके लिए ब्रोकली का सेवन काफी फायदेमंद साबित होता है क्योंकि इसमें आयरन की मात्रा भी अच्छी है। ब्रोकली खाने से शरीर को पर्याप्त आयरन मिलता है जोकि कभी खून की कमी नहीं होने देता है।

मधुमेह से बचाव - आयरन से भरपूर ब्रोकली में शुगर लेवल को कंट्रोल रखने वाले गुण भी होते हैं। अगर आप डायबिटीक पेशेंट है तो आपको अपनी डाइट में ब्रोकली जरूर शामिल करनी चाहिए। आप चाहे तो इसे सेलेड की तरह नहीं तो सब्जी बनाकर खा सकते है। अगर आप प्रेग्नेंट तो इसका सेवन जरूर करें।

इम्यून सिस्टम मजबूत - ब्रोकली में ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो बीमारियों से लड़ने में मदद करते है। स्ट्रांग इम्यून सिस्टम होने से आप किसी भी बीमारी से लड़ने के लिए हमेशा तैयार रहते है। इसके अलावा मौसम बदलाव के कारम होने वाली छोटी-छोटी प्रॉबल्म से भी बचाव बना रहता है।

डिप्रेशन से राहत - ब्रोकली में फोलेट की मात्रा काफी अधिक होती हैं जिससे शरीर में हैप्पी हॉर्मोन बढ़ते है। जब शरीर में इन हार्मोन्स की वृद्धि होती हैं तो डिप्रेशन से दूर रहने में मदद मिलती हैं। इसके अलावा टेंशन भी कम होती है।

बच्चे का दिमागी विकास तेज - आयरन और पर्याप्त पोषक तत्व होने के कारण यह शिशु के दिमाग का विकास करने में मदद करती है। इसके सेवन से बच्चों को दिमाग तेज होता है और उनकी सोचने-समझने की शक्ति बढ़ती है।

आंखो की रोशनी बढ़ाए - अगर आप चाहते है कि आपको आंखों की रोशनी ताउम्र बरकरार रहे तो अपनी डाइट में एक कटोरी ब्रोकली जरूर शामिल करें क्योंकि इसमें मौजूद बीटा-केरोटीन और विटामिन ए आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है।

कैंसर से बचाव - हाल ही में हुए शोध से पता चला है कि ब्रोकली का सेवन करने से गले और सिर, कोलोन, स्तन कैंसर और लंग कैंसर होने के खतरा कम रहता है। अगर आप भी जिंदगी में इन बीमारियों के खतरे से बचे रहना चाहते हैं तो इसका सेवन आज ही से शुरू कर दें।

सूजन कम करें - सूर्य की किरणों से निकलने वाली यूवी रेडियेशन से शरीर में नेगेटिव इफेक्ट पढ़ता है और शरीर के अंगो में सूजन आ जाती है। ऐसे में ब्रोकली को सलाद के रूप में खाएं। आपको यूवी रेडियेशन के प्रभाव से मुक्ति मिल जाएगी।

ना कोई तेल ना शैंपू... मजबूत बालों के लिए डेली रूटीन में करें ये बदलाव

बालों को खूबसूरत और मजबूत बनाने के लिए लड़कियां मंहगे से मंहगे प्रोडक्ट्स का यूज करती हैं। कुछ लड़कियां तो रेगुलर स्पा भी जाती है लेकिन हर किसी के बस में महंगे ट्रीटमेंट करवाना नहीं होता। ऐसे में आप अपनी डेली रुटीन में सिर्फ मामूली से बदलाव करके भी बालों को मजबूत व घना बना सकती हैं। चलिए आपको बताते हैं, कि हेयर केयर के लिए आप डेली रुटीन में क्या-क्या बदलाव करने होंगे।

कंडीशनर नहीं हेयर मास्क का करें यूज

अगर आपको लगता है कि कंडीशनर से आपके बालों को कोई फर्क नहीं पड़ रहा है तो उसकी बजाए नेचुरल हेयर मास्क लगाएं। इससे बालों को जड़ों से पोषण मिलता है, जिससे ना सिर्फ वो मजबूत होते हैं बल्कि वह शाइनी और सिल्की भी बनती है।

नेचुरल तरीके से सुखाएं बाल

अक्सर लड़कियां जल्दबाजी में बाल सुखाने के लिए हेयरड्रायर का यूज करती हैं लेकिन इससे बालों को नुकसान पहुंचता है। ऐसे में लिव-इन, नो-फ्रिजी बालों के लिए बालों को नेचुरल तरीके से सुखाएं। साथ ही बालों के वॉल्यूम को बढ़ाने के लिए हाइड्रेटिंग मूस लगाएं। इसके अलावा बालों को ज्यादाकस ना बांधे।

स्कैलप फेशियल

बालों को जड़ों से मजबूत बनाने के लिए स्पा जाएं और एनोक्सिन डर्मा रिन्यू थेरेपी लें। यह थेरेपी मृत त्वचा कोशिकाओं और अतिरिक्त सीबम को हटा देती है, जिससे बाल जड़ों से मजबूत व शाइनी होते हैं।

सही कंघी का इस्तेमाल

रबर वाले वेंट ब्रश का यूज करें। कंघी करते समय इनसे हवा और नमी मिलती है और यह ब्लड सकुर्लेशन भी बढ़ाते हैं। अगर आपकी कंघी के दांत या ब्रश की ब्रिसल हार्ड है तो उससे त्वचा पर खरोंच पड़ सकती हैं। साथ ही इससे बाल भी कमजोर होते हैं।

सही डाइट करें फॉलो

मजबूत और खूबसूरत बाल पाने के लिए अपनी डाइट में ज्यादा से ज्यादा री सब्जियां, फल, नट्स, दूध, मछली, डार्क चॉकलेट जैसी हेल्दी चीजों को शामिल करें। साथ ही ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं और जंक फूड व मसालेदार भोजन से परहेज करें।

कीवी से बढ़ाएं बल्ड सेल्स, मिलेंगे और भी 7 फायदे

कीवी के गुण -1 कप (180 ˇ) कीवी में 110 कैलोरी के साथ 0.9ˇ फैट होता है। साथ ही इसमें 5.4ˇ सोडियम, 16% पोटेशियम, 8% काबोर्हाइड्रेट, 20% डाइटरी फाइबर, 16ˇ नेचुरल शुगर, 2.1ˇ प्रोटीन, 3% विटामिन ए 278% विटामिन सी, 6% कैल्शियम, 3% आयरन, 25 माइक्रोग्राम फोलिक, 5% विटामिन इ-6 और 7% मैग्नीशियम भी होता है।

कीवी खाने के हेल्थ बेनिफिट्स

डेंगू में आराम - इस मौसम में डेंगू का खतरा काफी बढ़ रहा है। ऐसे में कीवी का सेवन आपके लिए बहुत फायदेमंद है। प्लेटलेट्स के काउंट बढ़ाने के अलावा यह डेंगू के चलते कमजोर हो चुके शरीर को ताकत भी देता है, जिससे डेंगू से रि-कवरी में भी मदद मिलती है। डॉक्टर भी डेंगू के मरीजों को किवी खाने की सलाह देते हैं।

डायबिटीज - अगर आप डायबिटीज के मरीज है तो बेफ्रिक होकर इसका सेवन करें। इसमें नेचुरल शुगर होती है। साथ ही कीवी में ग्लाइसीमिक इंडेक्स कम होने से ब्लड शुगर जल्दी नहीं बढ़ता है। इसका ग्लासीमिक लोड 4 है, जो डायबिटीज मरीज के लिए सुरक्षित है।

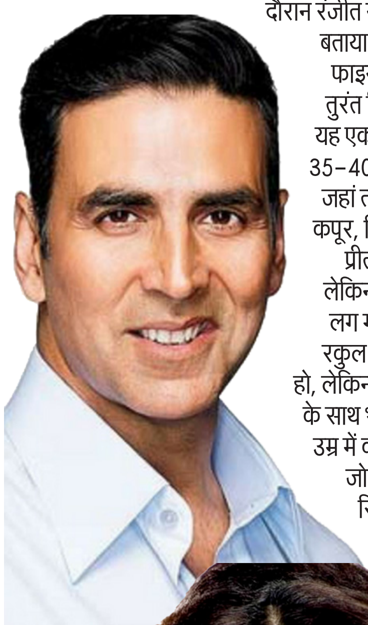
आंखों के लिए - रोजाना 1 कीवी खाने से ना सिर्फ रोशनी तेज होती है बल्कि इससे मोतियाबिंद जैसी बीमारियों का खतरा भी कम होता है। इसमें विटामिन सी अधिक मात्रा में पाया जाता है, जो आंखों के लिए फायदेमंद है।

दिल को रखे स्वस्थ - फाइबर से भरपूर कीवी का सेवन दिल को सुरक्षित रखने के साथ लिवर, स्ट्रोक, कार्डियक अरेस्ट, हार्ट अटैक का खतरा भी कम करता है। रोजाना 2 से 3 कीवी खाने से ब्लड क्लॉटिंग और ट्राइग्लिस्त्राइड्स कम हो जाती है।

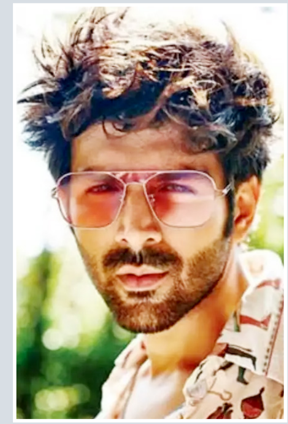
दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

अक्षय कुमार और रकुल प्रीत सिंह दिखाई देंगे अगली फिल्म में

अक्षय कुमार इन दिनों दीपिका पादुकोण, करीना कपूर खान, कैटरीना कैफ जैसी नामी हीरोइनों के बजाय नई हीरोइनों के साथ ज्यादा काम कर रहे हैं। अब इस लिस्ट में रकुल प्रीत सिंह का नाम शामिल हो सकता है। खबर है कि बेलबॉटम के निर्देशक रंजीत तिवारी, अक्षय कुमार को लेकर नई फिल्म अनाउंस करने की प्लानिंग बना रहे हैं। इसमें रकुल प्रीत हीरोइन के रूप में अक्षय के साथ नजर आ सकती हैं। बॉलीवुड के एक सूत्र ने बताया– अक्षय और रंजीत जब बेलबॉटम में साथ काम कर रहे थे उसी दौरान रंजीत ने अक्षय को नई फिल्म का आइडिया बताया जो अक्षय को पसंद आया। स्क्रिप्ट फाइनल होने पर उन्होंने सुनी और फिर तुरंत फिल्म करने के लिए हां कह दिया। यह एक प्रेरक कहानी है। फिल्म को लगभग 35–40 दिनों में ही शूट कर लिया जाएगा। जहां तक हीरोइन का सवाल है तो श्रद्धा कपूर, किआरा आडवाणी और रकुल प्रीत सिंह के नामों की चर्चा थी, लेकिन रकुल के नाम पर मोहर लग गई। भले ही अक्षय और रकुल की उम्र में ज्यादा अंतर हो, लेकिन रकुल ने अजय देवगन के साथ भी काम किया है जो उनसे उम्र में काफी बड़े हैं, लेकिन दोनों की जोड़ी भी अच्छी लगी थी। रकुल प्रीत सिंह की इन दिनों भारी डिमांड है। मे डे, थैंक गॉड, डॉक्टर जी जैसी फिल्में वे कर रही हैं और अब अक्षय के साथ उनकी यह फिल्म जल्दी ही अनाउंस होने वाली है।



कार्तिक और सारा की फिर बनेगी जोड़ी



कार्तिक आर्यन और सारा अली खान डायरेक्टर इम्तियाज अली की फिल्म 'लव आज कल' में नजर आए थे। ये फिल्म भले ही न चली हो लेकिन इन दोनों अफेयर के चर्च काफी तेजी से फैले हैं। लेटेस्ट रिपोर्ट्स के मुताबिक, कार्तिक आर्यन और सारा अली खान फिर से एक फिल्म में काम करते दिखाई देंगे। रिपोर्ट्स में बताया गया कि कार्तिक आर्यन और सारा अली खान की इस फिल्म को साजिद नाडियाडवाला प्रड्यूस करेंगे। प्रॉडक्शन हाउस से जुड़े एक करीबी सोर्स ने खुलासा किया है कि एक नई रोमांटिक फिल्म आने वाली है और यंग ऐक्टर्स पर विचार किया जा रहा है। सोर्स ने यह भी बताया है कि प्रॉडक्शन हाउस सारा अली खान को साइन करना चाहता है और फिल्म के लिए उनसे संपर्क करने की प्लानिंग कर रहा है। प्रड्यूसर साजिद नाडियाडवाला ने नमः पिक्चर्स के सहयोग से हाल ही में कार्तिक आर्यन के साथ की एक नई फिल्म की घोषणा की है। फिल्म 'सत्यनारायण की कथा' का डायरेक्शन समीर विद्वंस करेंगे। रोहित धवन की फिल्म को पूरा करने के बाद कार्तिक आर्यन इस फिल्म पर काम शुरू कर सकते हैं। वर्क फ्रंट की बात करें तो कार्तिक आर्यन आखिरी बार साल 2020 में रिलीज हुई फिल्म 'लव आज कल' में नजर आए थे।

कंगना रनौत को राहत

पिछले कुछ दिनों से बॉलिवुड ऐक्ट्रेस कंगना रनौत अपने पासपोर्ट के रिन्यूवल के लिए काफी परेशान चल रही हैं। कंगना का पासपोर्ट रिन्यू होना था मगर उनपर हुई कुछ एफआईआर के चलते इसके रिन्यूवल के लिए मुंबई के रीजनल पासपोर्ट ऑफिस को कोर्ट के निर्देश चाहिए थे। इसके बाद कंगना ने पासपोर्ट ऑफिस को निर्देश दिए जाने के लिए बॉम्बे हाई कोर्ट का रुख किया था। अब कंगना को इस मामले में थोड़ी राहत मिलती दिख रही है। रीजनल पासपोर्ट ऑफिस ने बॉम्बे हाई कोर्ट को सोमवार को बताया है कि जब कंगना रनौत अपनी ऐप्लिकेशन में कुछ जरूरी बदलाव कर लेंगी तो पासपोर्ट के रिन्यूवल की प्रक्रिया को तेजी से आगे बढ़ाया जाएगा। अडिशनल सॉलिसिटर जनरल अनिल सिंह ने कहा है कि कंगना की ऐप्लिकेशन में कुछ तथ्य गलत दिए गए हैं। कंगना पर कई क्रिमिनल केस चल रहे हैं जहां उनके खिलाफ एफआईआर दर्ज हुई हैं और इनकी कार्रवाई अभी तक शुरू नहीं हुई हैं।