

दैनिक

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त



मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

MIX MITHAI

मोतीचूर लड्डू, काजू कतली, काजू रोल, बदाम बर्फी, मलाई पेड़े, रसगुल्ले

Order Now **98208 99501**

ONLINE SHOP: www.mmmithaiwala.com

MM MITHAIWALA

Malad (W), Tel. : 288 99 501.

DESI VILLAGE

RESTAURANT & CAFE DUBAI

रमजान मुबारक हिजरी 1445 साल 2024

मुंबई और आसपास के इलाकों में टाईम

रोजा चौबीसवां (24) 04 अप्रैल 2024 गुरुवार

खतमे शहरी : 5:06 A.M
रोजे की निश्चयत: नवैतु अन असौमा गदन लिल्लाहि तआला मिन फर्जी रमजान।

वक्ते इफ्तार : 6:56 P.M
इफ्तार की दुआ: अल्लाहुम्मा इन्नी लका सुमतो वबैका आमनतो व इलयका तवकल्लतो व आला रिजकेका अप्तरतो फतकब्बल मिन्नी।

रमजान का (21 से 30 रोजा) तीसरा असरा जहन्म से नजात पाने का होता है।

मुंबई मेट्रो में आई तकनीकी खराबी

घाटकोपर-वर्सोवा लाइन लड़खड़ाई, यात्रियों की मुसीबत बढ़ी



मुंबई। मुंबई की दूसरी लाइफलाइन कही जाने वाली मुंबई मेट्रो ट्रेन सेवा गुरुवार सुबह तकनीकी समस्या के चलते लड़खड़ा गई। बताया जा रहा है कि घाटकोपर-वर्सोवा लाइन पर तकनीकी खराबी के कारण मेट्रो-1 ट्रेनों का परिचालन बाधित हो गया।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

‘गडकरी खुलेआम उड़ा रहे आचार संहिता की धज्जियां’

बीजेपी की शिकायत लेकर चुनाव आयोग पहुंची कांग्रेस



मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। लोकसभा चुनाव 2024 को लेकर धुआंधार प्रचार शुरू हो गया है। नागपुर से बीजेपी उम्मीदवार नितिन गडकरी भी दमखम के साथ प्रचार अभियान में जुट गए हैं। इस बीच कांग्रेस ने गडकरी और बीजेपी के खिलाफ आदर्श आचार संहिता के उल्लंघन की शिकायत दर्ज कराई है। कांग्रेस ने केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी और बीजेपी के खिलाफ कार्यवाई की मांग की है। महाराष्ट्र प्रदेश कांग्रेस कमेटी ने कथित तौर पर आदर्श आचार संहिता का उल्लंघन करने के लिए बीजेपी और नागपुर उम्मीदवार नितिन गडकरी के खिलाफ मुख्य निर्वाचन अधिकारी के पास शिकायत दर्ज कराई है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

कांग्रेस के विकास ठाकरे से है मुकाबला

कांग्रेस ने नागपुर लोकसभा सीट से विकास ठाकरे को मैदान में उतारा है। कांग्रेस विधायक ठाकरे का सीधा मुकाबला बीजेपी के कद्दावर नेता गडकरी से है। हाल ही में एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए गडकरी ने कहा था कि वह अपनी जीत को लेकर 101 फीसदी आश्वस्त हैं। उन्होंने यह भी भरोसा जताया है कि वह 5 लाख रुपये से ज्यादा के अंतर से जीतेंगे। गडकरी वर्तमान में लोकसभा में नागपुर निर्वाचन क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करते हैं।

कांग्रेस के एक्शन के बाद संजय निरुपम ने दिखाए

तेवर

कहा- स्टेशनरी बर्बाद मत करो, मैं खुद...



मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र में लोकसभा चुनाव के पहले चरण के मतदान में अब सिर्फ 16 दिन बचे हैं। यह समय धुआंधार प्रचार और शक्ति प्रदर्शन करने का है, लेकिन इसके उलट कांग्रेस अंदरूनी कलह से जूझ रही है। अभी तक प्रमुख विपक्षी दल सभी सीटों पर उम्मीदवार भी तय नहीं कर सकी है। इस बीच मुंबई में पार्टी के बड़े चेहरे संजय निरुपम ने बगावती रुख अपना लिया है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

संजय निरुपम ने दावा किया है कि मुंबई में किसी भी सीट पर उद्धव ठाकरे की शिवसेना नहीं जीतेगी

संजय निरुपम क्यों नाराज?

शिवसेना (यूबीटी) ने मुंबई उत्तर-पश्चिम लोकसभा सीट से अमोल कीर्तिकर को उम्मीदवार बनाया है। अमोल के पिता गजानन कीर्तिकर इस सीट पर मौजूदा सांसद हैं। गजानन कीर्तिकर अब एकनाथ शिंदे नीत शिवसेना में हैं। जिस वजह से कांग्रेस नेता संजय निरुपम नाराज हैं। उन्होंने अमोल कीर्तिकर पर घोटाले में शामिल होने का आरोप लगाकर उनकी उम्मीदवारी पर आपत्ति जताई है। दरअसल मुंबई उत्तर-पश्चिम सीट से निरुपम ने 2019 लोकसभा चुनाव लड़ा था।

आईआईटी बॉम्बे के 36% छात्रों को नहीं मिला जॉब

राहुल गांधी बोले- मोदी के पास न रोजगार नीति है और न ही नीयत



मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुंबई स्थित भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी बॉम्बे) देश के प्रतिष्ठित शिक्षण संस्थानों में से एक है। जहां हर साल सैकड़ों युवा अपने बेहतर भविष्य के लिए कड़ी मेहनत करके एडमिशन लेते हैं। जनवरी में जानकारी सामने आई थी कि आईआईटी बॉम्बे के 85 छात्रों को सालाना 1 करोड़ रुपये की नौकरी का ऑफर मिला है। लेकिन अब खबर आई है कि आईआईटी बॉम्बे के करीब 36 फीसदी छात्रों को अभी तक नौकरी नहीं मिली है। इन छात्रों ने इस साल प्लेसमेंट के लिए रजिस्ट्रेशन कराया था। ये आंकड़ा बेहद चौंकाने वाला है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

हमारी बात



न्यायिक रुतबा बना रहे



कानून के राज की रक्षा के लिए ही न्यायपालिका को अपनी अवमानना के खिलाफ कार्रवाई का अधिकार मिला होता है। जहां न्यायिक मानहानि का मामला स्पष्ट हो, उसमें न्यायपालिका को निश्चित रूप से अपने इस अधिकार का इस्तेमाल करना चाहिए। कानून के राज की व्यवस्था कायम रहने के लिए अनिवार्य होता है कि न्यायपालिका का रुतबा बना रहे। संवैधानिक लोकतांत्रिक व्यवस्था में कानून की व्याख्या और उस पर अमल को सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी न्यायपालिका पर ही होती है। इसीलिए न्यायपालिका को अपनी अवमानना के खिलाफ कार्रवाई का अधिकार मिला होता है। जहां न्यायिक मानहानि का मामला स्पष्ट हो, उसमें न्यायपालिका निश्चित रूप से अपने इस अधिकार का इस्तेमाल करना चाहिए। सुप्रीम कोर्ट ने आयुर्वेदिक कंपनी पतंजलि के मामले में ऐसी ही कार्रवाई की है। कोर्ट ने अवमानना के मामले में पतंजलि के सह-संस्थापक बाबा रामदेव और प्रबंधक निदेशक आचार्य बालकृष्ण की क्षमा प्रार्थना को ठुकरा दिया। पतंजलि और इन दोनों व्यक्तियों पर भ्रामक प्रचार के मामले में सुप्रीम कोर्ट के दिशानिर्देशों के उल्लंघन के आरोप हैं। यह मामला इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) ने दायर किया था। आईएमए का आरोप है कि पतंजलि और रामदेव ने कोविड-19 टीकाकरण अभियान और आधुनिक चिकित्सा पद्धति के खिलाफ विज्ञापन अभियान चलाया। नवंबर 2023 में कोर्ट ने बीमारियों का इलाज करने वाली दवाओं के झूठे दावों से संबंधित प्रति शिकायत पर पतंजलि पर एक करोड़ रुपए का जुर्माना लगाने की चेतावनी दी थी। यह आदेश भी दिया था कि कंपनी भविष्य में झूठे विज्ञापन ना निकाले। इस आदेश के बावजूद पतंजलि ने ऐसे विज्ञापन निकाले। तब पतंजलि और बालकृष्ण के नाम कोर्ट ने अवमानना के नोटिस जारी किए थे। अवमानना के मामले में कंपनी ने जवाब अदालत में पेश नहीं किया। तब बीते 19 मार्च को कोर्ट ने रामदेव और बालकृष्ण को अगली सुनवाई के दौरान कोर्ट में मौजूद रहने का आदेश दिया। इसके बाद जाकर 21 मार्च को बालकृष्ण ने इन विज्ञापनों के लिए अदालत में हलफनामा दाखिल कर बिना शर्त माफी मांगी। लेकिन कोर्ट ने इसे स्वीकार नहीं किया है। उसने बालकृष्ण की इस दलील को नहीं माना कि पतंजलि के मीडिया विभाग को विज्ञापन रोकने के अदालती आदेश की जानकारी नहीं थी। यानी अवमानना का मुकदमा चलेगा। संदेश यह है कि कोई चाहे कितना ही बड़ा हो, वह न्याय प्रक्रिया से ऊपर नहीं है। कोर्ट के इस रुख से न्यायपालिका में लोगों का भरोसा बढ़ेगा।

इस्लामिया मस्जिद भौआरा में आज तरावीह में किया पढ़ा, पारा नंबर तेइस

मुंबई हलचल/सालिम आजाद

मधुबनी। बस्ती वाले मोमिन मर्द से नसीहत हासिल करो जिस शख्स के दिल में ईमान की शमा रौशन हो जाती है वह चैन से नहीं बैठता, किसी दूरी की परवाह नहीं करता, वह अपनी कौम को समझाने के लिए दौड़ पड़ता है। दावत की राह में उसे अपनी जान की फिक्र नहीं रहती। लोग उसकी जान लेने पर आमादा होते हैं और वह मरते दम तक उन लोगों की हिदायत के लिए बेकरार रहता है। अल्लाह ने तुम्हारे लिए हर तरफ नेमतों के दस्तरखान बिछा दिये हैं, शौक से खाओ पियो और अल्लाह का शुक्र अदा करो। अल्लाह की नाराजगी से बचने की फिक्र करो और उसके लश्करो से डरते रहो, अल्लाह की रहमत तुम पर साया करेगी। अल्लाह ने तुम्हें जो कुछ दिया है उसमें से अल्लाह के रास्ते में भी खर्च करो। शैतान की परस्तिश न करो बस अल्लाह की बंदगी (उपासना) करो। यही सीधा और सही रास्ता है।

37. अस-साफ्फात

अल्लाह के खास बंदों में शामिल होने का हौसला हो तो अपनी ज़िन्दगी अच्छे कामों से सजाओ। सच्चे मोमिन बनकर रहो, दिल को हर बीमारी से बचा कर रखो, अल्लाह तुम्हें बहुत नवाजेगा। नबियों की तारीख पढ़ो, अल्लाह ने उन्हें किस-किस तरह नवाजा और कैसे-कैसे उनकी मदद की। उनके किरदार को अपनाओगे तो अल्लाह तुम्हें भी नवाजेगा। इब्राहीम और इस्माईल से फरमाँबरदारी के आदाब सीखो। बूढ़े बाप को अल्लाह की तरफ से इशारा मिला कि जवान इकलौते बेटे को अल्लाह के नाम पर कुरबान कर दे, अल्लाह के हुक्म के आगे दोनों ने सर झुका दिया। इब्राहीम ने इताअत और इस्माईल ने सब्र व इस्तिकामत का बेमिसाल नमूना पेश किया। अल्लाह ने इस्माईल को जिबह होने से बचा लिया और बाप-बेटे को कैसी इज्जत दी कि कुरबानी की सुन्नत को कयामत तक के लिए जारी कर दिया। फरिश्ते अल्लाह के निहायत फरमाँबरदार बंदे हैं। अपनी जिम्मेदारियों को अच्छी तरह अंजाम देते हैं, अल्लाह के सामने कतार बांधे खड़े रहते हैं और रात-दिन तसबीह (महिमागान) करते हैं। फरिश्तों को अल्लाह का साझी न बनाओ बल्कि फरिश्तों से बंदगी के आदाब सीखो।



38. साद

कुरआन नसीहत और याददहानी की किताब है। लेकिन जो लोग घमंड और दुश्मनी का शिकार हैं वे इसका इनकार करते हैं और कुरआन के बारे में तरह-तरह की बातें बनाते हैं। उनकी बातों पर सब्र करो और अल्लाह से अपना रिश्ता मजबूत करो अल्लाह के बंदे दाऊद को देखो, वे अल्लाह को कितना याद करते थे। सुबह-शाम अल्लाह की तसबीह करते। अल्लाह ने पहाड़ों और परिंदों को भी उनके साथ कर दिया था। वे सब भी उनके साथ अल्लाह की अजमत (महानता) के गुण गाते थे और उनके साथ तसबीह किया करते। दाऊद को ज्यों ही एहसास हुआ कि अल्लाह ने उन्हें आजमाईश में डाला है फौरन सजदे में गिर गए, मगफिरत के तलबगार हुए और अल्लाह से अपना रिश्ता और मजबूत कर लिया। अल्लाह अगर जमीन में इस्तेदार अता करे तो लोगों के दरमियान इंसाफ के साथ फैसले करो, ख्वाहिशात के पीछे न चलो, अल्लाह के रास्ते पर डटे रहो, ख्वाहिशात के पीछे चलकर इस रास्ते को गुम न कर दो।

आखिरत के अंजाम से कभी गाफिल न हो। आसमान और जमीन इन दोनों के बीच जो कुछ है अल्लाह ने बेमकसद नहीं बनाया है। यह मुमकिन नहीं कि जो लोग ईमान लाएँ और अच्छे काम करें वे उन लोगों की तरह कर दिये जाएँ जो जमीन में फसाद फैलाते हैं। ऐसा भी नहीं हो सकता कि जो लोग अल्लाह की नाराजगी से बचने की हर वक़्त फिक्र करते हैं वे उनकी तरह कर दिये जाएँ जो बुराइयों और नाफरमानियों में डूबे हुए हैं। अच्छा अंजाम चाहते हो तो अच्छा रास्ता इख़्तियार करो। कुरआन की कद्र करो। यह ज़िंदगी को बरकतों से मालामाल कर देने वाली किताब

है, इसकी आयतों पर गौर करो। और इससे नसीहत और याददहानी हासिल करो। यही अक़ल का तकाजा है। सुलेमान भी बंदगी और आजिजी की बेहतरीन मिसाल थे। वह भी अल्लाह की मुहब्बत से लबरेज थे। उन्हें अच्छे और असील घोड़ों से खुदा वास्ते की मुहब्बत थी। अल्लाह ने उन्हें आजमाईश में डाला तो वह फौरन अल्लाह के सामने सजदे में गिर पड़े। वह निहायत आजिजी के साथ उसकी रहमत और मगफिरत के तलबगार हो गए। अय्यूब भी बंदगी और आजिजी की बेहतरीन मिसाल थे। शदीद दुख और सख़्त बीमारी में मुब्तिला रहे लेकिन सब्र का दामन हाथ से नहीं छोड़ा। बस अल्लाह के सामने रोते और गिड़गिड़ाते रहे।

39. अज जुमर

अल्लाह ने बहुत एहतियाम के साथ यह किताब उतारी है। तुम अल्लाह की बंदगी करो और खालिस उसी की इताअत करो। अल्लाह की नाफरमानी करके किसी की इताअत नहीं होनी चाहिए। किसी भी मकसद से किसी दूसरे को कारसाज न बनाओ। किसी दूसरे की बंदगी तुम्हें अल्लाह से करीब नहीं कर सकती। अगर तुम कुफ़्र का रास्ता इख़्तियार करते हो तो अल्लाह तुम से बेनियाज है। हालांकि अल्लाह अपने बंदों के लिए कुफ़्र को नापसंद करता है। और तुम शुक्रगुजार बनते हो तो खुश हो जाओ अल्लाह को तुम्हारी शुक्रगुजारी अगर पसंद है। अल्लाह को वह शख्स पसंद है जो उसकी इताअत के जज्बे से लबरेज रहता है, उसके सामने रातों में पहरों खड़ा रहता है, सजदे में पड़ा रहता है, आखिरत की कामयाबी के लिए फिक्रमंद रहता है और अपने रब की रहमत का उम्मीदवार होता है। अल्लाह की किताब से इल्म व बसीरत

हासिल करो, सोचो! क्या इल्म से दूर रहने वाले लोग इल्म रखने वालों के बराबर हो सकते हैं? अल्लाह की किताब से नसीहत हासिल करो। जो लोग नसीहत हासिल करते हैं वही अक़ल वाले हैं। अपने रब की नाराजगी से बचो। नेकी करो, नेकी का सिला इस दुनिया में भी अच्छा मिलेगा। दीन के रास्ते पर सब्र करो अल्लाह की जमीन कुशादा (फैली) है। अल्लाह के यहाँ सब्र करने वालों के लिए बड़ा इनाम है। अल्लाह की बंदगी करो और खालिस उसी की इताअत करो, उसकी फरमाँबरदारी में पेश-पेश रहो, आने वाला दिन बहुत हौलनाक होगा। उस दिन के अजाब से डरो। उस अजाब का खौफ तुम्हें अपने रब की नाफरमानी से बहुत दूर रखे कोई किसी की भी बंदगी कर ले मगर तुम सिर्फ अल्लाह की बंदगी करो और खालिस अल्लाह की इताअत करो। अल्लाह की नाराजगी से बचते हुए पूरी ज़िन्दगी गुजारो। तागूत की बंदगी को अपने लिए बरबादी समझो और बस अल्लाह से लौ लगाओ। बात तबज्जो से सुनो और अच्छी बात की पैरवी करो। अगर तुम ऐसा करते हो तो तुम सही रास्ते पर हो और तुम ही अक़ल वाले हो। अल्लाह ने जिसका सीना इस्लाम के लिए खोल दिया उसे अपने रब की रौशनी हासिल हो गई। अल्लाह की याद से अपने दिलों को लबरेज रखो। जो दिल अल्लाह की याद से खाली होते हैं वह सख़्त हो जाते हैं। फिर उन पर हिदायत के दरवाजे बंद हो जाते हैं और नाकामी और नामुरादी मुकद्दर हो जाती है। अल्लाह ने बेहतरीन कलाम उतारा है ताकि उसे बार-बार पढ़ो, यह अल्लाह की आवाज है। इसे सुनकर उन लोगों के रोंगटे खड़े हो जाते हैं जो अपने रब से डरते हैं, फिर उनके बदन और उनके दिल नरम होकर अल्लाह के ज़िक्र की तरफ झुक जाते हैं। जुलूम से तौबा करो। इसी ज़िन्दगी में अल्लाह से बचने का इतिजाम कर लो, वरना कयामत के दिन एक बुरे अजाब का सामना होगा जिससे तुम्हारा चेहरा झुलस कर रह जाएगा। अल्लाह ने कुरआन में तरह-तरह से समझाया है। इस कुरआन से नसीहत हासिल करो, इस में कोई टेढ़ नहीं है। इसके जरिये से तुम अपने अंदर की टेढ़ दूर करो और अल्लाह की नाराजगी से बचने की फिक्र करो। इसी में तुम्हारी भलाई है।

पालघर लोकसभा सीट बीजेपी के खाते में...

बीजेपी से सिर्फ राजेंद्र गावित को मिलेगी उम्मीदवारी...!

गावित समेत कई दिग्गज बीजेपी में शामिल होंगे

मुंबई हलचल/संवाददाता

पालघर। पालघर लोकसभा सीट महागठबंधन में बीजेपी को दी गयी है। इस बात पर लगभग मुहर लग चुकी है कि मौजूदा सांसद राजेंद्र गावित इस सीट से बीजेपी के उम्मीदवार होंगे। गावित समेत अन्य पार्टियों के कई दिग्गज दो दिनों के अंदर बीजेपी में शामिल हो सकते हैं। शिवसेना शिंदे गुट, एनसीपी के अजित पवार गुट और बीजेपी के बीच निर्वाचन क्षेत्रों की अदला-बदली हो गई है। सतारा लोकसभा क्षेत्र भारतीय जनता पार्टी को देने के बदले में, शिवसेना का नासिक लोकसभा क्षेत्र एनसीपी के अजित पवार गुट को दिया गया है, जबकि ठाणे और कल्याण लोकसभा क्षेत्र शिवसेना के पास रहेंगे, यह निर्णय लिया गया है समझा जाता है कि पालघर निर्वाचन क्षेत्र भाजपा को देने के लिए वरिष्ठ स्तर पर सहमति बनी है। पिछले दो दिनों से काफी बातचीत और चर्चा चल रही थी। निर्वाचन क्षेत्र और उम्मीदवार भी लिया जैसा कि महागठबंधन में निर्णय लिया गया है, सहयोगी दलों को निर्वाचन क्षेत्र देते हुए उम्मीदवार उपलब्ध कराने के लिए एक नया कदम उठाया जा रहा है। शिरूर लोकसभा क्षेत्र का फॉर्मूला पालघर लोकसभा क्षेत्र में लागू किया जा रहा है। पालघर निर्वाचन क्षेत्र को भाजपा को देने के समझौते के प्रावधान के तहत, इस निर्वाचन क्षेत्र से शिवसेना के शिंदे गुट के सांसद राजेंद्र गावित को भाजपा में



शामिल होने के लिए मजबूर किया गया है और समझा जाता है कि उनकी उम्मीदवारी पर मुहर लग गई है।

खा. गवितास को लेकर नाराजगी दूर हालांकि गावित को लेकर बीजेपी के एक गुट में नाराजगी है, लेकिन कहा जा रहा है कि इस गुट की नाराजगी वरिष्ठ स्तर से दूर कर ली गई है और किसी भी हालत में पालघर लोकसभा क्षेत्र से भारतीय जनता पार्टी के उम्मीदवार को जीत दिलानी है।

शिंदे सेना की नाराजगी भी दूर हो गई है गावित के साथ ही कांग्रेस, शिवसेना ठाकरे गुट और एनसीपी के शरद पवार गुट के कई नेताओं को भारतीय जनता पार्टी में लाया जाएगा और पार्टी और संगठन को मजबूत करने पर जोर दिया जाएगा। इसके लिए युद्धस्तर पर प्रयास

किये जा रहे हैं और स्थानीय नेताओं को विश्वास में लिया गया है। वहीं, माना जा रहा है कि शिवसेना के शिंदे गुट की नाराजगी दूर करने के लिए वरिष्ठ स्तर पर चर्चा हुई है।

भाजपा-बहुजन विकास गठबंधन लड़ रहा है इस चर्चा में हुए समझौते के मुताबिक सांसद गावित बीजेपी में शामिल होंगे और इस पर सहमति बन गई है। हालांकि, पालघर लोकसभा क्षेत्र से शिवसेना के ठाकरे समूह ने भारती कामदी की उम्मीदवारी की घोषणा कर दी है, लेकिन अब बीजेपी सांसद गावित और बहुजन विकास अघाड़ी के संभावित उम्मीदवार के बीच कड़ी टक्कर होने की संभावना है।

गावित के वोट बैंक पर विचार एमपी गावित 2018 के उपचुनाव में भारतीय जनता पार्टी से चुने गए थे। इसके बाद पिछली बार जब पालघर लोकसभा सीट शिवसेना को दी गई तो गावित को भी शिवसेना में भेज दिया गया। पालघर जिले के गठन और अन्य विकास कार्यों में सांसद गावित के योगदान और विकास के लिए उनकी संभावित योजनाओं और उनके पीछे वोट आधार को ध्यान में रखते हुए, उन्हें भाजपा में वापस लाया जाएगा और नामांकित किया जाएगा। अब उनके लिए महायुति मतभेदों को ताक पर रखकर गावित को निर्वाचित कराने की कोशिश करने जा रही है।

शासकीय अधिकारियों की मिली भगत से सरकार को होगा करोड़ों का नुकसान



मुंबई हलचल/संवाददाता

बोईसर। शासकीय अधिकारियों की मिली भगत से सरकार को होगा करोड़ों का नुकसान, बोईसर फाटक ब्रिज प्रोजेक्ट में सरकारी अधिकारियों की लापरवाही से सरकार को लग सकता है करोड़ों का चूना! बोईसर शहर में कई सालों बाद अब अंडर ग्राउंड ब्रिज का काम शुरू होने जा रहा है जिससे लोगो को पर्व से पश्चिम आने जाने के लिए राहत होगी साथ ही कुछ लोग द्वारा सरकारी अधिकारियों की मिली भगत से सरकार को चुना लगाने की योजना बनाई जा रही है जिससे ग्रामपंचायत के कुछ अधिकारी और रेलवे प्रशासन से अधिकारी मिले होने की संभावना जताई जा रही है। आप को बता दें कि बोईसर भंडार वाड़ा में कुछ अधिकारियों की मिली भगत से अवैध अतिक्रमण कर अवैध निर्माण कार्य जोरों से इन दिनों शुरू कर दिया गया है जिसे ग्रामपंचायत द्वारा घर पट्टी भी लगा कर दिया जा रहा है जिससे आने वाले दिनों में उन्हें प्रशासन को चुना लगा कर करोड़ों रुपये ऐंड़ने में आसानी हो। इन तमाम इमारतों पर सख्त कानूनी कार्यवाई करने की जरूरत है और इनसे मिले अधिकारियों को निलंबित करने के मांग हो रही है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

‘गडकरी खुलेआम उड़ा रहे आचार संहिता की धज्जियां’

फरवरी में चुनाव आयोग ने राजनीतिक अभियानों में बच्चों का इस्तेमाल नहीं करने का आदेश जारी किया था। कांग्रेस ने दावा किया है कि चुनाव संबंधी गतिविधियों में बच्चों को शामिल करने पर रोक के संबंध में चुनाव आयोग के स्पष्टनिर्देशों के बावजूद बीजेपी और गडकरी अपने निजी प्रचार के लिए स्कूली बच्चों का इस्तेमाल कर रहे हैं। विपक्षी दल ने गडकरी और बीजेपी के खिलाफ ‘तत्काल और निर्णायक कार्रवाई’ की मांग की है।

आईआईटी बॉम्बे के 36% छात्रों को नहीं मिला जॉब

एक रिपोर्ट के अनुसार, दिग्गज इंजीनियरिंग संस्थान में प्लेसमेंट सीजन दिसंबर से शुरू हुआ। 2024 बैच के 2,000 छात्रों ने प्लेसमेंट के लिए रजिस्ट्रेशन करवाया था, जिनमें से लगभग 712 छात्रों को अब तक नौकरी नहीं मिली है। हालांकि प्लेसमेंट सीजन अभी खत्म नहीं हुआ है और यह आधिकारिक तौर पर मई 2024 में समाप्त होगा। ऐसे में यह देखना अहम होगा कि आईआईटी बॉम्बे के बाकी छात्रों को बचे हुए दो महीनों में नौकरी मिलती है या नहीं। बताया जा रहा है कि आईआईटी बॉम्बे में इस साल प्लेसमेंट पिछले वर्ष की तुलना से कम हुआ है। पिछले साल आईआईटी बॉम्बे के 32.8 प्रतिशत छात्र कैम्पस से नौकरी पाने में असफल रहे थे। हालांकि संस्थान ने इसके पीछे वैश्विक आर्थिक मंदी को जिम्मेदार ठहराया था।

मुंबई मेट्रो में आई तकनीकी खराबी

जिस वजह से घाटकोपर, डीएननगर, अंधेरी आदि स्टेशनों पर यात्रियों की भारी भीड़ हो गई। लगभग सभी स्टेशनों पर लंबी कतार लग गई। ताजा रिपोर्टों के मुताबिक, घाटकोपर से वसोर्वा तक मेट्रो ट्रेनें देरी से चल रही हैं। तकनीकी कारणों से मुंबई मेट्रो का शेड्यूल बिगड़ गया है। हालांकि अब मेट्रो ट्रेन सेवाएं शुरू हो गई हैं, लेकिन 15 से 20 मिनट की देरी से चल रही हैं। घाटकोपर-वसोर्वा लाइन मुंबई की पहली और सबसे लोकप्रिय मेट्रो लाइन है।

कांग्रेस के एक्शन के बाद संजय निरुपम ने दिखाए तेवर

पूर्व सांसद संजय निरुपम खुलकर कांग्रेस नेतृत्व के खिलाफ बोल रहे हैं। इसके चलते कांग्रेस ने आज उन्हें पार्टी के स्टार प्रचारकों की लिस्ट से बाहर कर दिया है। खबर है कि निरुपम को कांग्रेस पार्टी से निकालने की घोषणा कभी भी हो सकती है। इससे राजनीतिक गलियारों में तरह-तरह की चर्चाएं शुरू हो गई हैं। मिली जानकारी के मुताबिक, महाराष्ट्र कांग्रेस ने संजय निरुपम को पार्टी से निष्कासित करने का प्रस्ताव पारित किया है। इस प्रस्ताव को मंजूरी के लिए दिल्ली आलाकमान के पास भेजा गया है।

पूर्व विधायक मोहम्मद गाजी चंद्रशेखर को लड़ाएंगे चुनाव, दिया समर्थन

मुंबई हलचल/संवाददाता

शेरकोट। लोकसभा नगीना सुरक्षित सीट से प्रतिभाशाली आजाद समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष चंद्रशेखर आजाद एडवोकेट सर्व समाज में दलित मुस्लिम अल्पसंख्यक गरीब मजदूर बेसहारा लोगों से संपर्क साधते हुए अपने समर्थकों का कुनबा बढ़ते जा रहे हैं जो 19 अप्रैल को अपने वोट देकर चंद्रशेखर की झोली भरने का काम करेंगे। आज चंद्रशेखर आजाद का पूर्व विधायक मोहम्मद गाजी शेरकोट के यहां पहुंचने पर उनका जोरदार स्वागत किया गया मोहम्मद गाजी ने खुला समर्थन देते हुए उन्हें चुनाव लड़ा ने का आश्वासन दिया। ज्ञात हो कि पूर्व विधायक मोहम्मद गाजी के चंद्रशेखर के साथ अच्छे संबंध है आजाद समाज पार्टी बनाने में मोहम्मद गाजी का बड़ा योगदान रहा है। नगीना लोकसभा में उनके बड़ी संख्या में समर्थक और वोटर हैं जिससे चंद्रशेखर को बड़ा फायदा मिलेगा। आज शेरकोट में मोहम्मद गाजी के निवास पर इमरान अहमद



सिद्दीकी रफीक ठेकेदार पूर्व चेयरमैन मोहम्मद असलम कुरैशी पूर्व वाइस चेयरमैन इकरार अहमद फरीदी सलीम खान दाऊद आलम रईस अहमद मेहताब अजीम गौरी लईक अहमद सैफी इमरान सिद्दीकी शेख मुनीर अहमद शेख मुशारिब सरदार खान कासिम खान अफजाल

अहमद मोहम्मद साबिर आदि ने चंद्रशेखर को समर्थन दिया और विधायक मोहम्मद गाजी के इस फैसले की सराहना करते हुए तन मन धन से चुनाव लड़ने का मन बनाया है जबकि अन्य सीटों पर वह गठबंधन के प्रत्याशियों को समर्थन करेगा ताकि संविधान बचा रहे और देश में गंगा जमनी तहजीब कायम रहे। फिलहाल जनता में अभी चुनाव का कोई खास असर दिखाई नहीं दे रहा है। रमजान पूरे होते ही ईद के बाद से चुनाव में तेजी से सरगमी आने वाली है। सुरक्षित सीट होते हुए भी यहां जनता पार्लियामेंट हाउस में अबकी बार ऐसे जमीनी लीडर को भेजना चाहती है जो वहां सब की आवाज उठा सके देश में बिगड़ते हालात नफरत संविधान पर हमला अल्पसंख्यक मजदूर गरीब दलित पिछड़ा वर्ग के लोगों पर अत्याचारों को रोकने के लिए बिना किसी भेदभाव के फौलादी ताकत के साथ 56 इंच के सीने की जगह 58 इंच का सीन दिखा सके और अपने क्षेत्र की समस्याएं बेरोजगारी को दूर करने का साहस रखने वाला हो।

अंततः 6 माह बाद जेल से रिहा हुए संजय सिंह, समर्थकों से बोले

जश्न का नहीं संघर्ष का है समय, जल्द जेल के ताले टूटेंगे और केजरीवाल छूटेंगे



मुंबई हलचल / नई दिल्ली

आम आदमी पार्टी के राज्यसभा सांसद संजय सिंह 6 महीने बाद बुधवार रात 8:15 बजे तिहाड़ जेल से जमानत पर रिहा हो गए। जेल से निकलकर उन्होंने कार्यकर्ताओं का अभिवादन किया।

इसके बाद वह सीधे सीएम अरविंद केजरीवाल के घर गए। संजय ने अरविंद की पत्नी सुनीता केजरीवाल से मुलाकात की, उनके पैर छुए। सुनीता भी भावुक हो गई और उन्होंने पूरे स्नेह के साथ संजय सिंह को गले लगा लिया। इसके बाद संजय करीब 10:15 बजे आप पार्टी के ऑफिस पहुंचे। यहां गोपाल राय ने संजय

2 लाख रुपए के जमानती बॉन्ड और इतने ही अमाउंट की सिक्योरिटी पर जमानत

गोपाल राय ने संजय को माला पहनाकर उनका स्वागत किया



कोर्ट ने तीन शर्तें रखीं

कोर्ट ने संजय सिंह की जमानत के लिए तीन शर्तें रखीं। पहली वे जेल से बाहर जाकर आबकारी नीति केस से जुड़ी कोई बयानबाजी नहीं करेंगे। दूसरी अपना पासपोर्ट सरेंडर करेंगे। तीसरी शर्त दिल्ली से बाहर जाने पर जांच एजेंसी को बताएंगे और अपनी लाइव लोकेशन शेयर करेंगे।

को माला पहनाकर उनका स्वागत किया। फिर संजय ने कार्यकर्ताओं को संबोधित किया। तिहाड़ जेल से बाहर निकलने के बाद संजय सिंह ने सबसे पहले गेट के बाहर इंतजार कर रहे पार्टी कार्यकर्ताओं और समर्थकों का अभिवादन किया। उन्होंने कहा, 'अभी जश्न मनाने का वक्त नहीं आया है। यह संघर्ष का समय है। हमारी पार्टी के वरिष्ठ नेता अरविंद केजरीवाल, सत्येंद्र जैन और मनीष सिसोदिया अभी सलाखों के पीछे हैं। मुझे विश्वास है कि जेल के ताले टूटेंगे केजरीवाल छूटेंगे

और वे भी बाहर आएंगे। सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार (2 अप्रैल) को उन्हें दिल्ली शराब नीति केस में जमानत दी थी। लीगल प्रोसेस की वजह से मंगलवार को रिहाई नहीं हो पाई थी। संजय सिंह की पत्नी अनीता सिंह जमानत की प्रक्रिया पूरा करने के लिए बुधवार को राउज एवेन्यू कोर्ट पहुंची थी। कोर्ट ने 2 लाख रुपए के जमानती बॉन्ड और इतने ही अमाउंट की सिक्योरिटी पर जमानत दे दी। संजय सिंह की पत्नी ने 2 लाख का बॉन्ड भरा।

6 महीने बाद सुप्रीम कोर्ट से मिली जमानत

बता दें कि दिल्ली आबकारी नीति से जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग मामले में 6 महीने बाद सुप्रीम कोर्ट ने संजय सिंह को जमानत दे दी। इस दौरान कोर्ट ने यह भी कहा कि वह इस मामले से जुड़े सबूतों के साथ कोई छेड़छाड़ नहीं करेंगे और न ही गवाहों को प्रभावित करेंगे। विशेष न्यायाधीश कावेरी बावेजा ने अपने आदेश में कहा कि संजय सिंह को अपना पासपोर्ट जमा कराना होगा। साथ ही राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) से बाहर जाने से पहले अपने यात्रा कार्यक्रम के बारे में सूचित करने और अपने फोन की लोकेशन हमेशा चालू रखने का भी निर्देश दिया।

जौनसार बावर में लकड़ी से निर्मित दो मंजिला मकान में लगी भीषण आग, दो की दर्दनाक मौत

विकासनगर। जौनसार बावर के सीमांत त्यूणी तहसील से जुड़े सुदूरवर्तीय डिरनाड़ गांव के पास से बगीचे में स्थित एक बागवान की लकड़ी से निर्मित दो मंजिला छानी में भीषण आग लग गई। आग की चपेट में आने से दो लोगों की दर्दनाक मौत हो गई। घटना बीते रात की बताई जा रही है। डिरनाड़ बस्ती क्षेत्र से करीब 700 मीटर दूर कथियान निवासी राजू खत्री का बगीचा है। बगीचे की चौकीदारी के लिए राजू खत्री ने गणेश नामक व्यक्ति को



रखा था। बताया जा रहा है बुधवार रात को चौकीदार गणेश के साथ उसका दोस्त मोहनलाल भी छानी में ठहरा था। इस दौरान लकड़ी से निर्मित मकान के किचन से सुलगी आग की चिंगारी ने पूरे मकान को अपनी चपेट में ले लिया। लकड़ी से निर्मित मकान में लगी भीषण आग की चपेट में आने से चौकीदार और उसके दोस्त दोनों की मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई। घटना की सूचना से राजस्व पुलिस टीम मौके के लिए रवाना हो गई है।

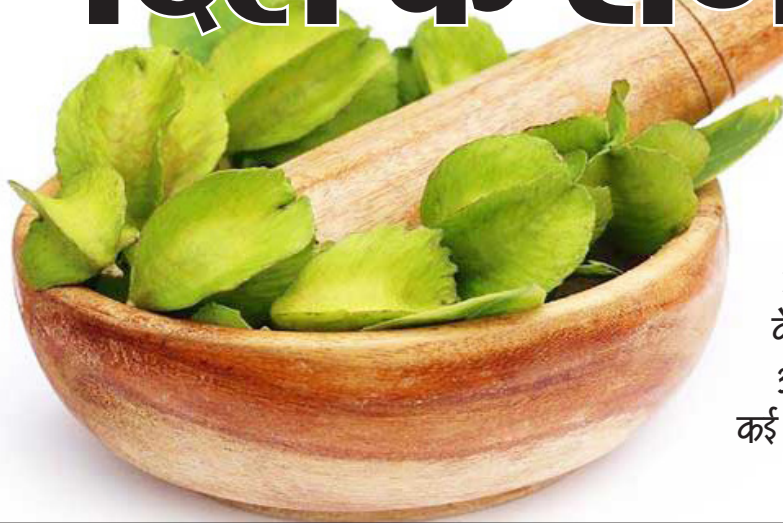
ऋषिकेश-बदरीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग पर ट्रक खाई में गिरा, एक ने कूदकर बचाई, एक की मौत

ऋषिकेश। ऋषिकेश बदरीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग पर देवप्रयाग साकनीधार के समीप सब्जी से लदा एक ट्रक गहरी खाई में गिर गया। जिसमें एक व्यक्ति की मौके पर ही मौत हो गई। पुलिस के मुताबिक गुरुवार की सुबह सब्जी से भरा एक ट्रक ऋषिकेश से हिंडोलाखाल के लिए जा रहा था। देवप्रयाग से पहले साकनीधार के पास अचानक ट्रक अनियंत्रित होकर गहरी खाई में गिर गया। ट्रक में सवार एक व्यक्ति

सड़क पर ही कूद गया, जबकि दूसरे व्यक्ति वाहन के साथ ही खाई में जा गिरा। सूचना पाकर मौके पर पहुंची एसडीआरएफ की टीम ने रेस्क्यू चलाकर शव को खाई से बाहर निकाला। एसडीआरएफ के निरीक्षक कविंद्र सजवाण ने बताया कि ट्रक 200 मीटर गहरी खाई में गिर गया था। दुर्घटना में अभिषेक रावत (22 वर्ष) पुत्र सोबन सिंह रावत जामनीखाल टिहरी गढ़वाल की घटनास्थल पर ही मौत हो गई थी।



दिल के रोगों से राहत दिलाएं अर्जुन की छाल



अर्जुन का पेड़ जिसे टर्मिनलिया अर्जुन भी कहा जाता है, एक औषधीय पौधा है, जिसे कई बीमारियों के इलाज के लिए आयुर्वेद की तरह इस्तेमाल किया जाता है। अर्जुन की छाल में कार्डियोप्रोटेक्टिव और हृदय को मजबूत करने वाले कई गुण होते हैं। इस औषधि का इस्तेमाल लगभग दिल संबंधी कई रोगों के उपचार के रूप में किया जाता है। चलिए आज हम आपको टर्मिनलिया अर्जुन से होने वाले कुछ स्वास्थ्य फायदों के बारे में बताते हैं, जिनके बारे में शायद ही आप जानते हों।

1. प्री रेडिकल्स से लड़ने में मददगार

अर्जुन में मौजूद फ्लैवोनोइड्स और एंटीऑक्सिडेंट तत्व प्री रेडिकल्स के हानिकारक प्रभाव को कम करके बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करते हैं। इससे बढ़ती उम्र की दिक्कतें, मधुमेह, कैंसर और हृदय रोग जैसी बीमारियां भी दूर होती हैं।

2. हृदय को रखें स्वस्थ

हृदय संबंधी रोगों के उपचार के लिए अर्जुन की छाल काफी कारगर साबित होती है क्योंकि इसमें हृदय को स्वस्थ और दिल को मजबूत करने वाले गुण होते हैं। यह हृदय की मांसपेशियों को मजबूत करने और हृदय द्वारा खून को पूरे शरीर में पहुंचाने की क्षमता में वृद्धि करता है। इसके अलावा इसके सेवन से हार्ट अटैक का खतरा भी दूर रहता है। रोज सुबह-शाम 3 ग्राम अर्जुन की छाल का पानी पीने से हृदय में सूजन और ब्लॉकेज की समस्याएं भी नहीं होती।

3. लिपिड डिसऑर्डर

लिपिड डिसऑर्डर यानी शरीर में उच्च कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स वसा की मात्रा या तो ज्यादा होना या कम होना है। अगर इनका स्तर शरीर में अधिक है तो हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। यदि आप लिपिड डिसऑर्डर से जूझ रहे हैं तो अर्जुन का अर्क लेने से काफी फायदा मिलेगा।

4. हाई ब्लड प्रेशर

उच्च रक्तचाप जो दिल को नुकसान पहुंचा सकता है। हाई ब्लड प्रेशर के मरीज को अक्सर स्ट्रोक, हार्ट अटैक, किडनी डैमेज की प्रॉब्लम होने का खतरा बना रहता है। ऐसे में अर्जुन की औषधि में मौजूद प्रोटीन व अन्य गुण हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक होते हैं।

5. एनर्जी बढ़ाएं

जब आप व्यायाम करते हैं तो अर्जुन औषधि आपके एनर्जी लेवल को बढ़ा देता है। एक शोध के मुताबिक, जिन लोगों ने 2 हफ्ते तक लगाकर अर्जुन का अर्क पीया तो उनके ऑक्सीजन को ग्रहण करने की क्षमता 4.9% बढ़

गई। एरोबिक और कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज करते समय शरीर को ऑक्सीजन की जरूरत अधिक होती है। ऐसे में अश्वगंधा के साथ अर्जुन की छाल लेने से शरीर की मांसपेशियां को एनर्जी मिलती है और व्यायाम करते समय शरीर को जितनी ऑक्सीजन की जरूरत होती है, उतनी प्राप्त होती है।

6. डायबिटीज करें कंट्रोल

अगर आप अपने ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखने के लिए हर मुमकिन कोशिश कर चुके हैं तो इस बार अर्जुन की छाल इस्तेमाल करके देखें। शोध का कहना है कि अर्जुन किडनी में ग्लूकोज के लेवल को ठीक करके ब्लड शुगर को कम करता है। इसकी छाल में मौजूद टैनिन, फ्लैवोनोइड्स और सैपोनिन जैसे ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म में शामिल एंजाइमों को मिलाने में मदद करते हैं। रोज रात को सोने से पहले इसकी छाल और देसी जामुन के बीजों का चूर्ण बनाकर खाने से शुगर कंट्रोल में रहती है।

बवासीर हो या कब्ज, हर मर्ज की दवा है अंजीर



महीनेभर में डबल चिन से छुटकारा दिलाएंगे ये असरदार टिप्स

मोटापे की वजह से अक्सर चेहरे पर फेट जमा होने लगता है, जिस वजह से चेहरे व चिन की स्किन ढीली पड़ जाती है और नीचे लटकने लगती है। टुड्डू के नीचे लटकी स्किन को डबल चिन की समस्या भी कहा जाता है। टुड्डू के नीचे जमा फेट बड़ी भद्दी लगती है। डबल चिन की समस्या को हटाने के लिए लोग न जाने क्या कुछ नहीं करते। तरह-तरह के ट्रीटमेंट व एक्सरसाइज का सहारा लेते हैं। वहीं कुछ लोग सर्जरी के जरिए भी डबल चिन को छिपाने की कोशिश करते हैं लेकिन इसके कई साइड-इफेक्ट व खर्चा भी बहुत आता है। आप चाहें तो घर की कुछ चीजों का इस्तेमाल करके डबल चिन की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। चलिए आज हम आपको कुछ आसान व असरदार घरेलू टिप्स बताएंगे जो डबल चिन से राहत दिलाने में मदद करेंगे।

1. कोकोआ बटर - हफ्ते में दो बार कोकोआ बटर लगाने से भी डबल चिन की समस्या दूर होती है। इससे जल्द ही फेट घटती नजर आएगी।

2. अंडा व शहद - 2 अंडे में 1 बड़ा चम्मच दूध, 1 बड़ा चम्मच शहद व 1 चम्मच नींबू के रस में पुदीने के तेल की कुछ बूंदें मिलाकर सिर से लेकर डबल चिन तक लगाएं।

3. खरबूजा व सेब - खरबूजे व सेब का रस निकालकर उसमें रूई भिगोएं और इसे अपने डबल चिन पर लगाएं और 15 से 20 मिनट बाद साफ कर लें। इससे भी डबल चिन की समस्या दूर होगी।

4. ग्रीन टी - रोजाना ग्रीन टी पीने से भी डबल चिन की समस्या दूर होती है। इसके अलावा इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म व मोटापा भी कम होता है, जिससे शरीर कई कहीं हिस्सों पर जमा चर्बी भी धीरे-धीरे बर्न होने लगती है।

5. दूध - जब भी आपको मौका मिले तो दूध के साथ अपने डबल चिन व पूरे चेहरे की मसाज करें। इससे भी फेट बर्न होगी व चेहरे पर नैचुरल ग्लो आएगा।

भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी के भी पास इतना समय नहीं है कि वह अपनी सेहत का ध्यान रख सके। अपनी हैल्थ की केयर ना करने से हाथों-पैरों और शरीर के दूसरे भागों में दर्द होने लगता है। इस दर्द को दूर करने के लिए आप अंजीर खा सकते हैं। एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर अंजीर में पानी 80%, कैल्शियम 0.06%, काबोहाइड्रेट 63%, फाइबर 2.3%, वसा 0.2%, प्रोटीन 3.5%, क्षार 0.7%, सोडियम, पोटेशियम, तांबा, सल्फर और क्लोरिन पर्याप्त मात्रा में होते हैं। जो हर तरह के दर्द को दूर करता है। इसके साथ ही अंजीर खाने से और भी कई लाभ होते हैं आज हम आपको उन्हीं फायदों के बारे में बताएंगे।

1. बवासीर के लिए फायदेमंद

बवासीर के रोगियों के लिए अंजीर का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। रात को 3-4 से अंजीर को भिगोने के लिए रख दें। सुबह उठकर इसको पीसकर खाली पेट खाएं। कुछ दिनों तक लगातार ऐसा करने से बवासीर की प्रॉब्लम से राहत मिलेगी।

2. अस्थमा से छुटकारा

अस्थमा रोगियों को सूखे अंजीर खाने चाहिए। सूखे अंजीर खाने से कफ बाहर निकल आता है और अस्थमा से छुटकारा मिलता है। रोजाना 3 से 4 अंजीर को दूध के साथ खाने से कफ दूर होने के साथ

ही एनर्जी भी मिलती है।

3. हड्डियां बनाएं मजबूत

अंजीर में कैल्शियम की भरपूर मात्रा होती है। जिन लोगों के हाथों-पैरों में दर्द होता है उनको रोजाना 3 से 4 अंजीर का सेवन करना चाहिए। लगातार अंजीर खाने से कुछ ही दिनों में फायदा दिखाई देने लगेगा।

4. खून की कमी दूर करें

अंजीर में आयरन भरपूर मात्रा पाया जाता है। जिन लोगों के शरीर में आयरन और खून की कमी हो उनको रोजाना कम से 3 अंजीर खानी चाहिए। इसको खाने से शरीर में कभी खून की कमी नहीं होती।

5. कब्ज

कब्ज को दूर करने के लिए अंजीर खाएं। आप चाहे तो अंजीर को शहद के साथ मिलाकर खा सकते हैं। इसके सेवन से आपको काफी आराम महसूस होगा।

6. डायबिटीज

अंजीर एक मीठा फल है। मगर इसको खाने से डायबिटीज नहीं बढ़ती है। रोजाना अंजीर को शहद के साथ मिलाकर खाएं। ऐसा करने से डायबिटीज काफी हद तक कंट्रोल में रहती है।



रणबीर से आलिया की बहनों ने जूता चुराई में मांगे थे 11 करोड़?

रणबीर ने आलिया भट्ट से शादी करने के बाद पहली बार बताया है कि उनकी जूता चुराई रस्म के दौरान क्या हुआ था। उन्होंने शो में कहा कि बात लाखों से शुरू हुई थी जिसे वह हजारों तक ले आए। शो में एक सेगमेंट आया जिसमें कपिल शर्मा ने रणबीर से यह कन्फर्म करने को कहा कि क्या आलिया के भाई-बहनों और दोस्तों ने जूता चुराई में उनसे 11 करोड़ रुपये मांगे थे। फिर ब्रह्मास्त्र फेम एक्टर ने खुलासा किया कि उन्होंने करोड़ों रुपये तो नहीं, लेकिन लाखों रुपये जरूर मांगे थे। फिर जब उनसे पूछा गया कि क्या उन्होंने उतने पैसे दिए जितने कि डिमांड की गई थी तो रणबीर ने मना कर दिया। फिर उनकी मां नीतू बोली- हमने उन्हें कुछ कैश जरूर दिया था। एक्टर ने बताया कि उन्होंने रस्म के दौरान अपनी बागैनिंग स्किल्स दिखाई। उन्होंने कहा- मेरे ख्याल से लाखों में शुरू हुआ था, हजारों में मैं ले आया था। ऐसा कुछ हुआ था। ये सुनकर सभी हैरान रह गए। अर्चना पूरन सिंह ने पूछा, इतना कम। तब रणबीर ने बताया कि शादी घर पर ही हुई थी और उन्हें वहीं रहना था तो उन्हें जूतों की ज्यादा परवाह नहीं थी।

बॉलीवुड में वापसी करने जा रही हैं प्रियंका चोपड़ा

प्रियंका चोपड़ा बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक अपनी एक अलग पहचान बना चुकी हैं। प्रियंका के फैसले उनकी अगली बॉलीवुड फिल्म का लंबे समय से इंतजार कर रहे हैं। अब उनकी यह हसरत पूरी होने वाली है। प्रियंका ने खुद ही सोशल मीडिया पर यह खुलासा किया है कि उनकी अगली हिन्दी फिल्म कब आएगी। प्रियंका अगले साल बॉलीवुड फिल्म में नजर आएंगी। दरअसल, उन्होंने दिवटर पर 'आस्क मी एनीथिंग' सेशन रखा था। इसी सेशन में एक फैन ने पूछा कि प्रियंका की अगली बॉलीवुड मूवी कब आएगी तो इसके जवाब में प्रियंका ने लिखा, 'अगले साल'। बस तभी से एक बार फिर बॉलीवुड में प्रियंका की वापसी को लेकर सुगबुगाहट शुरू हो गई है। प्रियंका आखिरी बार बॉलीवुड में फिल्म 'द स्काई इज पिंक' में नजर आई थीं। उनकी यह फिल्म 2019 में रिलीज हुई थी। इसका निर्देशन शोनाली बोस ने किया था। क्वांटिको के जरिए ग्लोबल स्टार का तमगा हासिल कर चुकीं प्रियंका जल्द ही हॉलीवुड स्टार कियानू रीक्स की फिल्म 'मैट्रिक्स 4' में नजर थीं। ब्लॉकबस्टर सीरीज 'मैट्रिक्स' का पहला पार्ट 1999 में रिलीज हुआ था। फिल्म के चौथे पार्ट में प्रियंका धमाकेदार एक्शन करती दिखी थी।

कृति सेनन संग रोमांस करते दिख सकते हैं विक्की कौशल

बॉलीवुड में इन दिनों कई फिल्मों का सीक्वल बन रहा है। 'रहना है तेरे दिल में' 2001 में रिलीज हुई एक हिट फिल्म थी, जिसमें आर माधवन और दीया मिर्जा की जोड़ी ने सभी का ध्यान आकर्षित किया था। अब इस फिल्म का सीक्वल बनने जा रहा है। ताजा खबरों की मानें तो निर्माता और एक्टर जैकी भगनानी काफी दिनों से इस फिल्म का रिमेक बनाने की प्लानिंग कर रहे हैं। बताया जा रहा है कि इस फिल्म में कृति सेनन के साथ विक्की कौशल लीड रोल में दिख सकते हैं। इस फिल्म को निर्देशित करने की जिम्मेदारी जैकी ने रवि उदयावर को दी है। रवि इससे पहले श्रीदेवी अभिनीत 'मॉम' का निर्देशन कर चुके हैं। खबरों के अनुसार एक सूत्र ने बताया, जैकी फिल्म 'रहना है तेरे दिल में' के सीक्वल को निर्देशित करने के लिए रवि को साइन कर चुके हैं। यह फिल्म अभी भी बॉलीवुड को चाहने वाले प्रशंसकों के जेहन में बनी हुई है। खबरों की मानें तो ऑरिजनल फिल्म के कलाकार दीया और माधवन इस फिल्म में कैमियो की भूमिका में नजर आ सकते हैं। इस सीक्वल की कहानी कैसी होगी और इसमें किन कलाकारों की क्या भूमिका होगी, इस संबंध में कोई पुख्ता जानकारी सामने नहीं आई है।