मूल्य 1 रु.
वर्षः 14 - अंक : 274, मुंबई, शनिवार, 4 जनवरी, 2025 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त ®

अब हर सच होगा उजागर

DESI VILLAGE
RESTAURANT & CAFE
DUBAI

महाराष्ट्र की राजनीति में बवाल तय!

कांग्रेस के सहयोगी क्यों कर रहे फडणवीस की तारीफ?

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र की सियासत में नए साल पर बड़ा उलटफेर देखने को मिल रहा है। पिछले पांच सालों की बात करें तो महाराष्ट्र की राजनीति में कई बड़ा बदलाव हुए हैं। अब एक बार फिर ऐसे संकेत मिल रहे हैं कि महाराष्ट्र बड़े सियासी बदलाव की ओर बढ़ रहा है। हम ये बात इसलिए कह रहे हैं क्योंकि हाल के घटना क्रमों पर नजर डालें तो ऐसा लगता है कि कांग्रेस पार्टी को छोड़कर सभी प्रमुख दल एक साथ आने वाले हैं। पहले खबर आई की पवार परिवार एक साथ आ सक ता है और ये बात पवार परिवार से ही उठी। इसके बाद सामना में उद्धव ने देवेंद्र फडणवीस की तारीफ की। पिछले कुछ सालों में देखें तो अक्सर सामना के माध्यम से शिवसेना (यूबीटी) भाजपा पर निशाना साधती रही है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

मनपा चुनाव से पहले ठाकरे गुट को लगा बड़ा झटका

पत्नी संग एकनाथ शिंदे गुट में शामिल हुए पूर्व महापौर

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव के नतीजों के बाद से महाविकास अघाड़ी के कई नेताओं के पैर लड़खड़ाने लगे है। ऐसे में सत्ता के लिए कई नेता ऐसे सामने आ रहे है जो अपने मूल पार्टी को छोड़कर धीरे-धीरे महायुति गठबंधन के साथ जुड़ते नजर आ रहे है। इस बीच उद्धव ठाकरे को भी एक झटका लग गया है। शिवसेना (यूबीटी) नेता नंदकुमार घोडिले (उद्धव ठाकरे गुट) और उनकी पत्नी अनीता घोडिले शुक्रवार को पार्टी प्रमुख और महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की मौजूदगी में शिवसेना (एकनाथ शिंदे गुट) में शामिल हो गए। नंदकुमार घोडिले छत्रपति संभाजी नगर के पूर्व मेयर भी हैं। इस बीच, हाल ही में संपन्न विधानसभा चुनावों में भारी जीत हासिल करने के बाद महायुति गठबंधन ने आगामी स्थानीय निकाय चुनावों पर अपना ध्यान केंद्रित कर लिया है।
(शेष पृष्ठ 3 पर)

आखिर तक पहुंचनी चाहिए बीड सरपंच हत्याकांड की जांच

एनसीपी सुनील तटकरे ने की मांग

मुंबई हलचल/संवाददाता

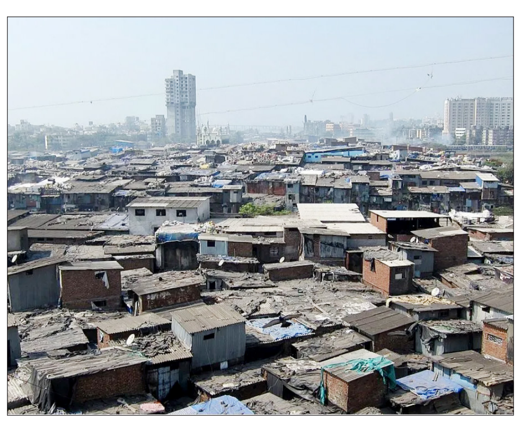
मुंबई। महाराष्ट्र की राजनीति गलियारों में इस सयम बीड जिले के सरपंच संतोष देशमुख की हत्याकांड का मामला खूब तूल ले रहा है। ऐसे में सभी नेता एसआईटी टीम की जांच के परिणामों का इंतजार कर रहे है। ऐसे में सुनील तटकरे ने भी अपना मत स्पष्ट किया है। राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) के नेता सुनील तटकरे ने इस बात पर जोर दिया कि बीड जिले में एक सरपंच की हत्या की जांच आखिर तक सही मायनों में होनी चाहिए, उन्होंने कहा कि न्याय सुनिश्चित करने और दोषियों के खिलाफ कार्रवाई करने के लिए एक विशेष जांच दल (एसआईटी) का गठन किया गया है। सुनील तटकरे ने शुक्रवार को मुंबई में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान कहा, यह एक बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण घटना है। इसकी जांच राज्य सरकार द्वारा न्यायिक जांच, सीआईडी या एसआईटी के माध्यम से की जानी चाहिए, जो पहले से ही स्थापित है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

धारावी के लोगों को रिडेवलपमेंट शुरू होने का इंतजार

सर्वेक्षण के समर्थन में उतरे स्थानीय निवासी

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। एशिया की सबसे बड़ी झोपड़पट्टी धारावी और इसके आसपास के क्षेत्र में झोपड़पट्टी पुनर्वास प्राधिकरण और डीआरपी के माध्यम से नवभारत मेगा डेवलपर्स प्राइवेट लिमिटेड द्वारा किया जा रहा सर्वेक्षण स्थानीय निवासियों द्वारा समर्थन प्राप्त कर रहा है। इस सर्वेक्षण के जरिए धारावी के पुनर्विकास की दिशा में अहम कदम उठाए जा रहे हैं। वर्षों से रिडेवलपमेंट का इंतजार कर रहे धारावी के निवासी अब चाहते हैं कि जल्द से जल्द पुनर्विकास कार्य शुरू हो, ताकि उन्हें बुनियादी सुविधाओं से युक्त घरों में रहने और अच्छी जिंदगी बसर करने का अवसर मिल सके।
(शेष पृष्ठ 3 पर)



झोपड़ी से बिल्डिंग में जाने का मिलेगा अवसर

स्थानीय निवासी विपाशा का कहना था कि 60 साल हो गए यहां रहते हुए, हमने बहुत कुछ सहा, लेकिन अब हमारे अच्छे दिन आ रहे हैं। पहले हमें लगा था कि कहीं और जाएंगे, लेकिन अधिकारियों ने समझाया और अब हम खुश हैं। झोपड़ी से बिल्डिंग में जाने का अवसर मिला है, यह हमारे लिए एक सपना सच होने जैसा है। अब हम चाहते हैं कि हमारे जैसे और लोग भी इस बदलाव का हिस्सा बने और अपने अच्छे दिन देख सकें।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

बुनियाद बहुत कमजोर है

रिपोर्ट के मुताबिक सिर्फ 57.2 प्रतिशत स्कूलों में चालू अवस्था वाले कंप्यूटर हैं। 52.9 फीसदी स्कूलों में इंटरनेट और 52.3 फीसदी स्कूलों में अन्य जरूरी तकनीकों की सुविधा है। यानी लगभग 45 प्रतिशत स्कूलों के छात्र आधुनिक तकनीक से वंचित हैं।

यूडीआईएसई+ (यूनिफाइड डिस्ट्रिक्ट इन्फॉर्मेशन सिस्टम फॉर एजुकेशन प्लस) की 2023-24 की रिपोर्ट से भारत में स्कूली शिक्षा के कमजोर बुनियाद की कहानी फिर सामने आई है। पहला विवादास्पद आंकड़ा तो यही है कि पिछले वित्त वर्ष उसके पहले वाले साल की तुलना में स्कूलों में पढ़ रहे छात्रों की संख्या तकरीबन एक करोड़ घट गई। ऐसा कैसे हुआ? सरकार के मुताबिक इसका कारण रिपोर्टिंग सिस्टम को सख्त बनाना है, जिससे डुप्लीकेट एंट्रीज खत्म हो गई हैं। तो सामने आया कि 2021-22 में जहां स्कूलों में 26.52 करोड़ बच्चे थे, वहीं ये संख्या 2022-23 में 25.18 करोड़ और 2023-24 में 24.80 करोड़ हो गई। छात्रों की संख्या घटने का सचमुच यही कारण है, या इसके पीछे व्यापक सामाजिक-आर्थिक या जनसंख्या संबंधी वजहें हैं, यह बड़े अध्ययन का विषय है। बहरहाल, जहां तक डिजिटल डिवाइड और बीच में ही पढ़ाई छोड़ने की जिस परिघटना पर रोशनी पड़ी है, वे निर्विवाद हैं। ये रिपोर्ट प्री नर्सरी से 12वीं कक्षा तक के बारे में है। इसके मुताबिक सिर्फ 57.2 प्रतिशत स्कूलों में चालू अवस्था वाले कंप्यूटर हैं। 52.9 फीसदी स्कूलों में इंटरनेट और 52.3 फीसदी स्कूलों में अन्य जरूरी तकनीकों की सुविधा है। स्पष्टतः देश के लगभग 45 प्रतिशत स्कूलों के छात्र आधुनिक सूचना तकनीक से वंचित हैं। ऊंची कक्षाओं में जाने के साथ छात्रों के ड्रॉप आउट के मामले बढ़ने का सिलसिला भी जारी है। 96.5 फीसदी बच्चे बुनियादी स्तर पर दाखिला लेते हैं, लेकिन उनमें से 5.5 प्रतिशत मिडल स्कूल में जाने के पहले पढ़ाई छोड़ देते हैं। उनमें से 10.9 प्रतिशत और बच्चे सेकेंडरी स्तर पर जाते-जाते पढ़ाई छोड़ चुके होते हैं। मेघालय जैसे राज्य में तो ये संख्या लगभग 21 फीसदी है। दरअसल, राज्यवार आंकड़ों को देखा जाए, तो विभिन्न राज्यों के बीच इस मामले में भारी फर्क दिखता है। इसी तरह विभिन्न तबकों से आने वाले छात्रों में फर्क का अनुपात अलग-अलग है। ये जो फर्क यहां है, वह आगे जाकर बढ़ता चला जाता है। यह क्षेत्रीय एवं आर्थिक-सामाजिक विषमता जारी रहने का बड़ा कारण बना हुआ है। असल में यह देश के पिछड़ेपन की अवस्था की भी एक प्रमुख वजह है।

विश्व विख्यात शायर राहत इंदौरी की 75वीं सालगिराह, छुई बुलंदियां, याद आया राहत के दौर का आयोजन

इंदौर। शहर इंदौर ने एक जश्न चंद सालों मनाया था, जिसकी कामयाबी की पताकाएं इतने ऊंचे तक लहरा गईं थीं कि उनका मुकाबला अब तक किसी मुशायरा महफिल से नहीं हो पाया। यह दुनिया के मकबूल शायर डॉ राहत इंदौरी की 70वीं सालगिरह का जश्न था, जो उनके जीवनकाल में मनाया गया था। इसके पांच बरस बाद जब जब अमृत महोत्सव मनाने का मौका आया, तो राहत अपने। चाहने वालों के बीच मौजूद नहीं हैं। लेकिन शहर ए इंदौर ने अपनी मुहब्बत का परचम लहराए रखा और शायर की याद में मनाए जाने वाले आयोजन को यादगार कार्यक्रम का तमगा थमा दिया। राहत इंदौरी फाउंडेशन और इंदौर शहर के साथ पूरे प्रदेश एवं देश की मिलीजुली कोशिशों का नतीजा था, जश्न ए राहत : बात राहत की। राहत साहब से जुड़ी और उनकी पसंद की विभिन्न गतिविधियों से सजे इस आयोजन का हिस्सा बनने की लोगों की ललक वैसी ही थी, जैसे राहत साहब के दौर वाले जश्न में रही थी। तब राहत साहब को सुनने की होड थी, अब उनके बारे में बातें सुनने, जानने, समझने और अपने मन मस्तिष्क में सहेजने की कसक ने उन्हें कार्यक्रम स्थल तक पहुंचा दिया था। नए साल की पहली शाम को होने वाले आयोजन के लिए सोशल मीडिया प्रचार लंबे समय से जारी था। राहत इंदौरी फाउंडेशन के इस आयोजन को एप्रिशिएट करने के लिए जहां बड़े साहित्यकारों, शायरों और राहत को जानने वालों ने अपनी गुड विशेज सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफॉर्म पर शेयर की, वहीं फिल्मों, टीवी और रंगकर्म से जुड़ी बड़ी हस्तियों ने भी राहत साहब के लिए अपने मन की बात कही और इस प्रोग्राम का हिस्सा बनने की अपील की। शहर इंदौर से आगे चलकर प्रदेश के कई शहरों तक इस कार्यक्रम के पोस्टर्स की मौजूदगी ने भी लोगों में उत्साह भर दिया। यही वजह रही कि पहले आओ, पहले जगह पाओ की आसानी के बावजूद एंट्री पास हासिल करने की होड मच गई। आयोजकों को हॉल की सीटिंग क्षमता से अधिक पास बांटने की मजबूरी

तक बन गई। लाभ मंडपम के बैठक हॉल के अलावा बाहर भी बड़े स्क्रीन और बैठक व्यवस्था भी करने की स्थिति बन गई।

शाम से रात तक चलीं महफिलें

जश्न ए राहत अपने नियत समय शाम चार बजे से थोड़ी देर से शुरू हुआ। प्रसिद्ध उद्घोषक संजय पटेल की सुरमई आवाज के साथ पहला बातचीत सत्र शुरू हुआ। शमा रौशन करने की रस्म अदायगी के बाद राहत साहब के बड़े भाई एमए कुरैशी ने अतिथियों का शॉल, स्मृति चिन्ह और पुष्प गुच्छ से मेहमानों का इस्तकबाल किया। डॉ अजीज इरफान, डॉ दीपक रूहानी और हिदायत उल्लाह की इस स्वागत बेला में राहत साहब के दोनों बेटे फैसल राहत और सतलज राहत भी शामिल रहे। इस दौरान डॉ राहत इंदौरी पर पीएचडी करने वाले डॉ अजीज इरफान की किताब ख्वाब की खेतियां का विमोचन भी किया गया।

राहत जानते थे लोगों तक कैसे पहुंचे शायरी : डॉ दीपक रूहानी

जश्न ए राहत के पहले चरण में डॉ राहत इंदौरी की शख्सियत और फन पर बात हुई। कार्यक्रम के सूत्रधार बने सतलज राहत को जवाब देते हुए डॉ दीपक रूहानी ने कहा कि राहत साहब ने यह फन था कि अपने श्रोताओं तक शायरी कैसे पहुंचाई जाए। उन्होंने राहत इंदौरी को राहत ए दुनिया बनने में शहर इंदौर की बड़ी भूमिका बताई। उन्होंने कहा कि राहत साहब की शायरी को साम्प्रदायिक सौहाद्र वाली शायरी कहा जा सकता है। डॉ दीपक का मानना है कि जो भी शख्स राहत साहब से दो मिनट भी मिल लेता तो उनका होकर रह जाता था। अपने से छोटों को सम्मान देने का हुनर भी उनमें खूब रहा है। डॉ इरफान अजीज और हिदायत उल्लाह ने भी डॉ राहत इंदौरी की कई अनछुई बातों को साझा किया।

हिमांशु ने सुनाई दास्तां

दुनिया के मशहूर दास्तानगो डॉ हिमांशु वाजपेई ने राहत साहब की जिंदगी के विभिन्न पहलुओं को रोचक दास्तान में पिरोकर सुनाया। उन्होंने राहत साहब के पहले मुशायरे से लेकर शिखर सम्मान तक से जुड़े किस्से सुनाए।

और मिला यह बड़ा तोहफा

डॉ राहत इंदौरी के शायरी जीवन में कागज से उतरी पंक्तियों से लेकर मंचों पर सुनाई गजलों के बीच कुछ सुखद और अनकहे पढ़े शेर ऐसे भी हैं, जो मंजर ए आम पर नहीं आ पाए। राहत इंदौरी फाउंडेशन ने इन सभी बचे हुए लम्हों को एक किताब की शक्ल दी है। जश्न ए राहत के दौरान रेखता पब्लिकेशन की इस किताब मैं जिंदा हूं का विमोचन भी किया गया। इस नई किताब से राहत साहब के कई नए कलाम उनके चाहने वालों को पढ़ने को मिलेंगे।

सूफियाना महफिल और गजलों की बारिश

जश्न ए राहत के दौरान कलाम ए राहत के दौरान आफताब कादरी और साथियों ने राहत साहब की गजलों को सूफियाना अंदाज में पेश किया। जश्न के आखिरी रंग में महफिल ए मुशायरा सजाई गई। जिसमें देश दुनिया के नामवर शायरों ने अपने कलाम पेश किए।

'आप सभी को नववर्ष 2025 की हार्दिक शुभकामनाएँ मधुबनी शहर और गांव में नववर्ष में तरक्की का नया रिकॉर्ड बनाएंगे'

समीर कुमार महासेठ

मुंबई हलचल/सालिम आजाद

मधुबनी। आपका सहयोग, विश्वास और स्नेह ही हमारी सबसे बड़ी ताकत है आपके आशीर्वाद से हमने अपने मधुबनी और बिहार के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं और आपके साथ मिलकर ही आगे भी विकास और खुशहाली की नई कहानी लिखेंगे नया साल आपके जीवन में खुशहाली स्वास्थ्य और सफलता लेकर आए यह हमारा संकल्प है कि 2025 में हम अपने मधुबनी और बिहार को शिक्षा रोजगार, स्वास्थ्य और बिजली पानी बुनियादी सुविधाओं के क्षेत्र में नई ऊँचाइयों पर पहुँचाएँ आप सभी की मेहनत और समर्पण ही हमारे क्षेत्र की असली पहचान है आइए इस साल एकजुट होकर एक ऐसा मधुबनी बनाएं जिस पर हम सबको गर्व हो और श्री समीर कुमार महासेठ विधायक सह पुर्व मंत्री मधुबनी बिहार ने कहा कि हम उसी भरोसा के साथ नववर्ष २०२५में पहुंच रहे हैं कि नववर्ष मधुबनी शहर और गांव में इमानदारी के साथ सम्पूर्ण खुशहाली की नई सुबह लाएंगे और नववर्ष तमाम मधुबनी शहर और गांव के लोगों की जिंदगीयों में खुशी अम्न और भाईचारे लाएं

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।

सावित्रीबाई फुले जयंती, बालिका दिवस, महिला मुक्ति दिवस के उपलक्ष में विशेष कार्यक्रम

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। गणेश सेवा मंडळ संचालित चंद्रभागा विद्या मंदिर, मालाड (पूर्व) विद्यालय में शुक्रवार, दिनांक 03-01-2025 को महिलाओं के लिए शिक्षा का द्वार खोलने वाली प्रथम शिक्षिका, समाजसेविका और सत्यशोधक समाज की निष्ठावान कार्यकर्ती क्रांतिज्योति सावित्रीबाई फुले की जयंती बड़े उत्साह के साथ मनाई गई। आज के इस कार्यक्रम में प्रमुख अतिथि के रूप में माननीय श्रीमती अर्चना देशमुख जी (प्रसिद्ध समाज सेविका, राष्ट्रीय सैनिक संस्थान मुंबई यूनिट की अध्यक्षा एवं 'दरियादिल मुंबईकर' की संस्थापिका) उपस्थित रहीं।

विद्यालय के संचालक माननीय श्री विष्णु सावंत सर, श्रीमती रेवती विष्णु सावंत मैडम, और विद्यालय की संचालिका श्रीमती रेखा सावंत मैडम के शुभ हस्तों द्वारा क्रांतिज्योति सावित्रीबाई फुले की प्रतिमा पर पुष्पहार अर्पित कर पूजा की गई। इस विशेष अवसर पर बालिका मेळावा का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने विभिन्न खाद्य पदार्थों और मनोरंजक खेलों के स्टॉल लगाए। सभी विद्यार्थियों ने इस आयोजन का भरपूर आनंद लिया।

कार्यक्रम में निम्न विशिष्ट अतिथि उपस्थित थे: लायन्स क्लब ऑफ गोकुलधाम यशोधाम के लायन जे. वी. राव सर और श्रीमती लायन शोभा राव मैडम, श्रीमती गौरी भडकमकर (क्लब अध्यक्ष, रोटरी क्लब ऑफ मुंबई गोरेगांव वेस्ट), माननीय श्री सखाराम गिरप (सदस्य, रोटरी क्लब ऑफ मुंबई गोरेगांव वेस्ट), श्रीमती नम्रता गोयंका (पूर्व अध्यक्ष, रोटरी क्लब ऑफ मुंबई गोरेगांव वेस्ट), सभी गणमान्य अतिथियों और उपस्थित जनों का हृदय से धन्यवाद।

कोकण संस्था की ओर से क्रांतिज्योति सावित्रीबाई फुले की जयंती पर किया गया विविध कार्यक्रमों का आयोजन

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। कोकण कला व शिक्षण विकास संस्था और बाबू जगजीवन राम नेशनल फाउंडेशन, दिल्ली, सामाजिक न्याय और विशेष सहायता विभाग के सहयोग से आयोजित क्रांतिज्योति सावित्रीबाई फुले जयंती कार्यक्रम आज श्री पंचम खेमराज महाविद्यालय, सावंतवाड़ी में विविध कार्यक्रमों के साथ मनाया गया। इस कार्यक्रम के अवसर पर मंच पर माननीय श्री श्रीधर पाटिल, तहसीलदार सावंतवाड़ी, सिंधुदुर्ग शिक्षण प्रसारक मंडल की चेअरमन माननीय श्रीमती शुभदादेवी भोसले, संस्था के सदस्य श्री जयप्रकाश सावंत, प्राचार्य डॉ. भारमल सर, उप-प्राचार्य श्री एम. ए. ठाकुर सर, बांदा कॉलेज के पूर्व प्राचार्य श्री शरद नाइक, प्रसिद्ध चित्रकार श्री अक्षय सावंत और कोकण संस्था के प्रकल्प व्यवस्थापक श्री प्रथमेश सावंत उपस्थित थे। कार्यक्रम के

उद्घाटन के अवसर पर क्रांति ज्योति सावित्रीबाई फुले की प्रतिमा पर पुष्पहार अर्पित कर कार्यक्रम की शुरूआत की गई। इस दौरान बच्चों के लिए चित्रकला प्रतियोगिता और वेशभूषा प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। क्रांतिज्योति सावित्रीबाई फुले को महाराष्ट्र की सामाजिक सुधार आंदोलन में एक महत्वपूर्ण व्यक्तित्व के रूप में जाना जाता है। उन्होंने जाति और लिंग आधारित भेदभाव और अन्यायपूर्ण व्यवहार को समाप्त करने के लिए कार्य किया। फुले ने विधवाओं के केशवपन को रोकने का प्रयास किया। वह एक लेखिका भी थीं और उन्होंने मराठी भाषा में व्यापक लेखन किया है। सन १८९७ में प्लेग की महामारी आने पर सावित्रीबाई फुले ने प्रभावित लोगों के लिए काम किया। उन्होंने समाज में महिलाओं के लिए शिक्षा आंदोलन शुरू किया, जिसके परिणामस्वरूप आज महिलाएं पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर समाज में आगे बढ़ रही हैं। इस कार्यक्रम के अवसर पर तहसीलदार पाटिल सर ने बच्चों का मार्गदर्शन किया। वहीं, प्राचार्य भारमल सर ने छात्रों से संस्थान के विभिन्न उपक्रमों का लाभ उठाने का आह्वान किया। इस कार्यक्रम में नवजीवन मिशन फाउंडेशन के स्वयंसेवक श्री तन्मय परब एवं उनके सहयोगियों ने कार्यक्रम के आयोजन में सहयोग किया। इस अवसर पर आयोजित चित्रकला प्रतियोगिता में ५ वीं से १०वीं के समूह में प्रथम स्थान प्रणव सदाशिव साधले, द्वितीय स्थान गौरांग सदाशिव सावंत, तृतीय स्थान श्रावणी लाडू नीचम, श्रीष्टी सुनील करडे, उत्तेजनार्थ स्थान दुर्वा संतोष दाभोलकर, विहान संतोष प्रभावळकर को दिया गया। बड़े समूह में, प्रथम स्थान केदार टेमकर, द्वितीय स्थान ऋग्वेद कुसाजी कांबळी, तृतीय स्थान दुर्वा नंदकुमार जामसंडेकर ने प्राप्त किया। विजेता प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार, ट्रॉफी और प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का प्रारंभ प्रकल्प व्यवस्थापक श्री प्रथमेश सावंत ने किया, जबकि संचालन श्री समीर शिर्के ने किया। इस कार्यक्रम में संस्था की ओर से तालुका समन्वयक भगवान चव्हाण, स्वाती शिर्के, श्रुती तारी, भावना साटम, वैष्णवी म्हाडगुत, और गौरी आडेलकर उपस्थित थे।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

महाराष्ट्र की राजनीति में बवाल तय!

लेकिन अब देवाभाऊ की तारीफ करना बड़े राजनीतिक बदलाव का संकेत दे रही हैं। उद्धव ठाकरे ने पहले सामना में देवेंद्र फडणवीस की तारीफ की तो वहीं पार्टी के वरिष्ठ नेता संजय राउत ने भी देवाभाऊ की तारीफ में कसीदे पढ़े। संजय राउत ने शुक्रवार को सामना के संपादकीय में कहा कि उन्होंने महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस की तारीफ की है क्योंकि राज्य सरकार ने गडचिरोली जिले में सक्रिय नक्सलियों को आत्मसमर्पण करवाकर सराहनीय काम किया है और उन्हे देवाभाऊ कहा है। उद्धव ठाकरे की सामना में मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस की तारीफ के बाद एनसीपी (एसपी) नेता सुप्रिया सुले के भी तेवर बदल गए हैं। सुले ने कहा कि सरकार में सीएम फडणवीस बेहतर काम कर रहे हैं। पत्रकारों से बात करते हुए सुप्रिया सुले ने कहा कि सरकार को इतना बड़ा बहुमत मिला है। उन्होंने कहा कि मंत्रियों का तो नहीं पता लेकिन फडणवीस बेहतर काम कर रहे हैं और पहले की परंपरा को भी फडणवीस बखूबी निभा रहे हैं। सुले ने कहा कि यूपीए की सरकार में जब आरआर पाटिल गृह मंत्री थे, तब वो गढ़चिरौली जाते थे। गढ़चिरौली नक्सल प्रभावित क्षेत्र रहा है और नक्सल आंदोलन की जड़ें यहां सबसे मजबूत रही है।

धारावी के लोगों को रिडेवलपमेंट शुरू होने का इंतजार

स्थानीय नागरिकों का कहना है कि प्रोजेक्ट का विरोध करने वाले पहले यहां की गंदगी और कठिन परिस्थितियों में रहकर दिखाएं, फिर विरोध करें। सर्वेक्षण और पंजीकरण के लिए आधुनिक तकनीक का इस्तेमाल किया जा रहा है। हालांकि, इस प्रक्रिया और प्रोजेक्ट के विरोध में कुछ दुष्प्रचार किया जा रहा है, जिसे स्थानीय निवासियों ने नकारा है। उनका कहना है कि कोई भी नागरिक सर्वेक्षण में भाग लेने के लिए दबाव में नहीं है। इसके विपरीत, निवासी खुद इस कार्य में भाग लेने के लिए आगे बढ़ रहे हैं। स्थानीय निवासियों का कहना है कि पिछले कई वर्षों से वे गंदगी और असुविधाओं का सामना कर रहे हैं और अब उन्हें पुनर्विकास की सख्त जरूरत है। कुछ लोग सर्वेक्षण में रुकावट डालने की कोशिश करते हैं, लेकिन स्थानीय लोग उन्हें हटा देते हैं। कई नागरिकों ने यह भी स्पष्ट किया है कि सर्वेक्षण में कोई बल प्रयोग नहीं किया जा रहा है और यह पूरी प्रक्रिया स्वेच्छा से की जा रही है।

आखिर तक पहुंचनी चाहिए बीड सरपंच हत्याकांड की जांच

एनसीपी जोर देकर कहती है कि जांच अपने आखिर तक पहुंचनी चाहिए, और जो भी दोषी पाया जाता है उसके खिलाफ कार्रवाई की जानी चाहिए। शिवसेना (यूबीटी) नेता संजय राउत और एनसीपी-एसपी सांसद सुप्रिया सुले के महाराष्ट्र के सीएम देवेंद्र फडणवीस की प्रशंसा करने वाले सामना के संपादकीय के बारे में बयानों पर प्रतिक्रिया देते हुए तटकरे ने इन टिप्पणियों को राजनीतिक करार दिया। उन्होंने कहा, चाहे संजय राउत हों या सुप्रिया सुले, वे बार-बार देवेंद्र फडणवीस के नेतृत्व को स्वीकार करते हुए बयान देते हैं। राज्य मंत्रिमंडल के गठन के बाद, चाहे वह मुख्यमंत्री हों या दोनों उपमुख्यमंत्री, हमारे सभी गठबंधन मंत्रियों ने काम करना शुरू कर दिया है। विपक्ष को जब भी टिप्पणी करने की आवश्यकता महसूस होती है, वे इस तरह की टिप्पणी करते हैं। यह राजनीतिक है। इससे पहले, महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने कहा कि मामले की जांच के लिए एक विशेष जांच दल (एसआईटी) का गठन किया गया है।

मनपा चुनाव से पहले ठाकरे गुट को लगा बड़ा झटका

महायुति में एक प्रमुख गठबंधन सहयोगी शिवसेना ने कहा है कि स्थानीय निकाय चुनावों के लिए सीट-बंटवारे का फॉमूर्ला लोकसभा और विधानसभा चुनावों जैसा होना चाहिए। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि सीटों का आवंटन उम्मीदवारों की योग्यता के आधार पर होना चाहिए, जिसमें मौजूदा सीटें संबंधित पार्टी के पास रहेंगी। शिवसेना ने चुनाव की तैयारियां शुरू कर दी हैं और पुणे नगर निगम (पीएमसी) चुनाव में कई सीटों की समीक्षा कर रही है, जिनके बारे में उनका मानना है कि वे जीत सकते हैं। जमीनी स्तर के पार्टी कार्यकर्ताओं को घर-घर जाकर लोगों से जुड़ने और उन्हें राज्य और केंद्र सरकार की विभिन्न योजनाओं के बारे में बताने का निर्देश दिया गया है।

भूकंप प्रभावित वानुअतु की मदद के लिए आगे आया भारत

मुंबई। भारत ने वानुअतु में आए 7.4 तीव्रता के भूकंप के बाद देश को तत्काल 5 लाख अमेरिकी डॉलर की राहत सहायता प्रदान करने की घोषणा की है। भारत की ओर से यह कदम उसकी ग्लोबल साउथ और भारत-प्रशांत द्वीप सहयोग मंच (एफआईपीआईसी) के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है। 17 दिसंबर 2024 को दक्षिणी प्रशांत महासागर में स्थित वानुअतु के तट के पास आए भीषण भूकंप ने भारी तबाही मचाई थी, जिसमें जानमाल का बड़ा नुकसान हुआ। भारत की ओर से दी जाने वाली सहायता राशि से तटीय देश को पुनर्निर्माण और राहत कार्यों में मदद मिलेगी। विदेश मंत्रालय ने गुरुवार को मदद भेजने के फैसले की पुष्टि करते हुए कहा, भारत-प्रशांत द्वीप सहयोग मंच के तहत एक करीबी मित्र और भागीदार के रूप में और वानुअतु के मैत्रीपूर्ण लोगों के साथ एकजुटता के संकेत के रूप में, भारत सरकार राहत, पुनर्वास और पुनर्निर्माण प्रयासों का समर्थन करने के लिए 5 लाख अमेरिकी डॉलर की राहत सहायता प्रदान करती है। मंत्रालय ने कहा, भारत प्राकृतिक आपदाओं के कारण हुई कठिनाई और तबाही के समय वानुअतु के साथ मजबूती से खड़ा रहा है। नवंबर 2019 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा घोषित भारत की इंडो-पैसिफिक महासागर पहल (आईपीओआई) का एक महत्वपूर्ण स्तंभ आपदा जोखिम न्यूनीकरण और प्रबंधन है। भारत मानवीय सहायता और आपदा राहत (एचएडीआर) के लिए प्रतिबद्ध है और इस क्षेत्र में एक जिम्मेदार और दृढ़ प्रतिक्रियाकर्ता (रिस्पोंडर) बना हुआ है।

खबर संक्षेप

डिब्रूगढ़ राजधानी एक्सप्रेस की बोगी से उठा धुआं

किशनगंज। यहां दिल्ली से डिब्रूगढ़ जा रही राजधानी एक्सप्रेस के बी -छह कोच से अचानक धुआं निकलने लगा। इससे यात्रियों के बीच हड़कंप मच गया। रेलवे की टीम मौके पर पहुंची और धुआं पर काबू पाया। बताया जा रहा है कि शुक्रवार सुबह ट्रेन किशनगंज रेलवे स्टेशन पर रुकी हुई थी। पता चला है कि ब्रेक में खराबी के कारण धुआं निकल रहा था।

नवी मुंबई में डी-मार्ट के बाहर फायरिंग

नवी मुंबई । महाराष्ट्र के नवी मुंबई इलाके में रिटेल स्टोर डी-मार्ट के बाहर गोलीबारी हुई है। इस गोलीबारी में एक व्यक्ति घायल हुआ है। पुलिस जांच कर रही है। पुलिस के अनुसार 'बाइक सवार दो लोगों ने शुक्रवार सुबह करीब साढ़े नौ बजे नवी मुंबई के सानपाड़ा इलाके में स्थित डी-मार्ट के बाहर गोलीबारी की। इस गोलीबारी में एक व्यक्ति घायल हुआ है।

एसपी पर गोली चलाने वाला शहबाज धरा गया

संभल। यहां 24 नवंबर को जामा मस्जिद सर्वे के दौरान बवाल में हिंदूपुरा खेड़ा में एसपी कृष्ण कुमार विश्नोई पर गोली चलाई गई थी। गुरुवार को गोली चलाने के आरोपी नखासा थाना क्षेत्र के मोहल्ला दीपा सराय निवासी शाजेब उर्फ शहबाज उर्फ टिल्लन गिरफ्तार किया है। एसपी कृष्ण कुमार विश्नोई ने बताया कि नखासा थाना क्षेत्र में ठंडी कोठी रोड से अरेस्ट किया है।

गिरिराज आईआईएचटी फुलिया करेंगे 'शुरू'

नई दिल्ली। केंद्रीय कपड़ा मंत्री गिरिराज सिंह शनिवार को बंगाल में नादिया के फुलिया में आईआईएचटी के नए परिसर का उद्घाटन करेंगे। केंद्र ने अत्याधुनिक भवन के निर्माण के लिए 75.95 करोड़की राशि स्वीकृत की है। इस

---

27 जनवरी को पीएम की रैली के साथ होगा कैंप से जुड़ी गतिविधियों का समापन

एनसीसी के गणतंत्र दिवस कैंप में भाग लेंगी 917 लड़कियां और 18 मित्र देशों के 135 कैडेट

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

शुक्रवार को इस संबंध में दिल्ली कैंट में आयोजित किए गए एक संवाददाता सम्मेलन में एनसीसी के महानिदेशक लेफ्टिनेंट जनरल गुरबीरपाल सिंह ने कहा कि 2025 के एनसीसी कैंप में रिकॉर्ड 917 लड़कियों सहित कुल 2 हजार 361 कैडेट देशभर से भाग ले रहे हैं।

गणतंत्र दिवस के राष्ट्रीय समारोह को लेकर राजधानी में राष्ट्रीय कैडेट कोर यानी एनसीसी के कैंप का आयोजन किया जा रहा है। शुक्रवार को इस संबंध में दिल्ली कैंट में आयोजित किए गए एक संवाददाता सम्मेलन में एनसीसी के महानिदेशक लेफ्टिनेंट जनरल गुरबीरपाल सिंह ने कहा कि 2025 के एनसीसी कैंप में रिकॉर्ड 917 लड़कियों सहित कुल 2 हजार 361 कैडेट देशभर से भाग ले रहे हैं। 27 जनवरी 2025 को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एनसीसी के युवा कैडेटों को संबोधित करेंगे। जिसके बाद कैंप से जुड़ी हुई तमाम गतिविधियों का औपचारिक से समापन हो जाएगा। महीनेभर तक चलने वाले इस कैंप में जम्मू-कश्मीर और लद्दाख से 114 और पूर्वोत्तर क्षेत्र से 178 कैडेट शामिल हैं। जबकि युवा आदान-प्रदान कार्यक्रम के तहत भारत के 18 मित्र देशों के करीब 135 कैडेट इस वर्ष कैंप का हिस्सा बने हैं।

9 लाख से अधिक पेड़ लगाए

एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत कोर के युवा कैडेटों ने 9 लाख से अधिक पेड़ लगाए हैं। आठ लाख से अधिक कैडेटों ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में भाग लिया। जबकि चार लाख से अधिक ने स्वच्छ भारत अभियान में भागीदारी की है। मौजूदा साल में साइबर जागरुकता और आपदा प्रबंधन जैसे समकालीन विषयों पर कैडेटों का प्रशिक्षण, डीआरडीओ, इसरो और एनपीसीआईएल जैसे संस्थानों का युवा कैडेटों के लिए दौरा आयोजित किया गया।

एनसीसी कैडेटों की संख्या हुई 20 लाख

उन्होंने कहा कि एनसीसी कैडेटों की संख्या 17 लाख से बढ़कर 20 लाख हो गई है। इनमें 40 फीसदी लड़कियां हैं। कोर ने नियमित 1 हजार 162 वार्षिक प्रशिक्षण शिविरों के अलावा अलग-अलग क्षेत्रों और संस्कृतियों के कैडेटों के बीच एकीकरण को बढ़ावा देने व उनके बीच बंधन को मजबूत करने के लिए 6 विशेष राष्ट्रीय एकता शिविर और 33 एक भारत श्रेष्ठ भारत शिविर आयोजित किए हैं।

देश की समृद्ध परंपराओं को दर्शाता कैंप

लेफ्टिनेंट जनरल सिंह ने यह भी बताया कि इस कैंप के आयोजन का उद्देश्य भारत की समृद्ध संस्कृति और परंपराओं से आम जन को परिचित कराना है। साथ ही कैडेटों के व्यक्तित्व, गुणों को बढ़ाना और उनकी मूल्य प्रणाली को मजबूत बनाना है। उन्होंने कहा कि एनसीसी के कैंप में उप राष्ट्रपति, रक्षा मंत्री, रक्षा राज्य मंत्री, दिल्ली के मुख्यमंत्री, सीडीएस, तीनों सशस्त्र सेनाओं के प्रमुख और रक्षा सचिव शामिल होंगे। इसके अलावा कर्तव्य पथ पर गणतंत्र दिवस परेड में एनसीसी की एक मार्चिंग टुकड़ी भी भाग लेगी।

गडकरी ने किया दिल्ली के लिए वादा

प्रदूषणमुक्त करने 5 वर्ष में करेंगे 12,500 करोड़ रुपए का निवेश

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने अगले पांच सालों में दिल्ली को प्रदूषण से मुक्त करने का वादा किया है। उन्होंने राष्ट्रीय राजधानी के परिवहन नेटवर्क को विकसित करने और आने वाले दिनों में प्रदूषण के स्तर को कम करने के लिए 12,500 करोड़ रुपए के निवेश का ऐलान किया है। दिल्ली में नवंबर से ही प्रदूषण का स्तर काफी ऊंचा बना हुआ है और वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) बहुत खराब श्रेणी से ऊपर बना हुआ है। प्रदूषण को कम करने के लिए, अन्य उपायों के अलावा, पिछले दो महीनों में दिल्ली में बीएस 3 पेट्रोल और बीएस 4 डीजल कारों पर दो बार प्रतिबंध लगाया गया। इस संबंध में मामला सुप्रीम कोर्ट तक पहुंचा था और अदालत ने भी कई पाबंदिया लगाने को कहा था।

दिल्ली के परिवहन नेटवर्क को बेहतर करेंगे

दिल्ली में एक बार फिर प्रदूषण का स्तर बहुत ज्यादा है। डकरी ने दिल्ली के परिवहन नेटवर्क को बेहतर बनाने और शहर में प्रदूषण तथा भीड़भाड़ को कम करने के लिए 12, 500 करोड़ रुपए की घोषणा की।

विधायक के 'नजदीकियों' को स्कूल और कॉलेज बांटना बंद करें

गडकरी ने नागपुर में क्रीड़ा स्पर्धा के पुरस्कार वितरण पर कहा कि स्कूल, कॉलेज, आश्रम शाला, विधायक एवं विधायक के साथ रहने वाले लोगों को देना बंद किया जाए। वे जब वो महाराष्ट्र में मंत्री थे, तब उन्होंने भी स्कूल कॉलेज और आश्रम शाला बांटी, लेकिन उन्होंने कहा था कि बच्चों को अच्छी शिक्षा दो, उन्हें अच्छा खाना दो, वह अपने पैरों पर खड़े हों। यह बात गडकरी ने राष्ट्रीय क्रीड़ा स्पर्धा के पुरस्कार वितरण समारोह में कही। यह कार्यक्रम ट्राइबल अफेयर डिपार्टमेंट की तरफ से आयोजित किया गया था। उन्होंने कहा कि इसका ध्यान रखो। दो पैसे तुम कमाओ, लेकिन सभी पैसे अपने जेब में रखो और आदिवासी विकास की बात करो यह नहीं चलेगा।

चंदन गुप्ता हत्याकांड में फैसला

28 दोषियों को उम्रकैद, 50 हजार का जुर्माना भी ठोका

मुंबई हलचल / कासगंज

यहां चंदन गुप्ता हत्याकांड में दोषी ठहराए गए 28 आरोपियों को कोर्ट ने आजीवन कारावास की सजा सुनाई है और 50 हजार का जुर्माना ठोका।गुरुवार को ही एनआईए की विशेष अदालत ने 28 आरोपियों को दोषी करार दिया था, जबकि दो को संदेह का लाभ देते हुए बरी कर दिया था। कासगंज में 26 जनवरी 2018 को तिरंगा यात्रा के दौरान भड़के दंगे में चंदन गुप्ता की हत्या कर दी गई थी। विशेष न्यायाधीश न्यायमूर्ति विवेकानंद शरण त्रिपाठी ने सरकार बनाम सलीम व अन्य के मामले में गुरुवार को यह फैसला सुनाया। अदालत ने दोष सिद्ध हो चुके आरोपी बरकतुल्लाह के खिलाफ गैर जमानती वारंट (एनबीडब्ल्यू) जारी करने का भी आदेश दिया। सभी आरोपियों वसीम, नसीम, मोहसिन, राहत, बबलू और सलमान को दोषी माना। सलीम के खिलाफ एनबीडब्ल्यू जारी किया गया है।

सीएम फडणवीस का ऐलान

फुले के समानता के मार्ग पर चलेंगे, जल्द पूरा होगा स्मारक

मुंबई हलचल / नायगांव

महाराष्ट्र के सीएम देवेंद्र फडणवीस ने शुक्रवार को कहा कि उनकी सरकार 19वीं सदी के समाज ज्योतिराव फुले और उनकी पत्नी सावित्री बाई फुले द्वारा दिखाए गए बराबरी के मार्ग पर चलेगी। फुले ने जातिगत भेदभाव के खिलाफ लड़ाई लड़ी थी और समानता की पैरवी की थी और वंचित के सशक्तिकरण के लिए काम किया था। फुले को भारत में महिलाओं के लिए शिक्षा का अग्रदूत माना जाता है। यह बयान सावित्रीबाई फुले की जयंती के मौके पर आयोजित कार्यक्रम में दिया। कार्यक्रम पश्चिम महाराष्ट्र के सतारा जिले के नायगांव में आयोजित किया गया था, जो सावित्रीबाई का जन्म स्थान है। इस कार्यक्रम में मुख्यमंत्री फडणवीस, राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के नेता छगन भुजबल और राज्य मंत्री अतुल सावे मौजूद थे। इस गांव के सरपंच की ओर से जो भी मांग की गई है, उसे जल्द ही पूरा किया जाएगा।

उदयपुर हादसे पर सीएम ने जताया शोक

ट्रेलर-टेंपो की भिड़ंत में 6 लोगों की मौत, ट्रेलर चालक फरार

ट्रेलर का ब्रेक फेल होना बनी वजह

मुंबई हलचल / उदयपुर

राजस्थान के उदयपुर में शुक्रवार को एक दर्दनाक हादसे में छह लोगों की मौत हो गई है। यह हादसा ट्रेलर का ब्रेक फेल होने की वजह से हुआ है। इस हादसे का सीएम भजनलाल शर्मा ने संज्ञान लेते हुए अधिकारियों को घायलों का समुचित उपचार सुनिश्चित कराने का निर्देश दिया है। सीएम शर्मा ने दुख जताया है। उन्होंने एक्स पोस्ट में लिखा, उदयपुर में गोगुंदा-पिंडवाड़ा हाइवे पर हुए भीषण सड़क हादसे में हुई जनहानि का समाचार अत्यंत दुःखद है। प्रभु श्रीराम से प्रार्थना है कि दिवंगत आत्माओं को शांति व घायलों को शीघ्राति शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्रदान करें।

हादसा इतना भीषण था कि ऑटो के परखच्चे उड़ गए

उदयपुर के गोगुंदा-पिंडवाड़ा हाईवे पर तेज रफ्तार ट्रेलर और टेंपो के बीच जोरदार टक्कर हो गई। यह हादसा इतना भीषण था कि ऑटो के परखच्चे उड़ गए और उसमें सवार छह लोगों की मौत हो गई। हालांकि, इस घटना के बाद ट्रेलर चालक ट्रेलर को मौके पर छोड़कर फरार हो गया। घटनास्थल पर पहुंची बेकरिया थाना पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेजा। वहीं, अजमेर-भीलवाड़ा हाईवे पर शुक्रवार सुबह कोहरे के कारण कई वाहनों की जोरदार टक्कर हो गई। इस हादसे में घायल चार लोगों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। यहां पर इनका इलाज चल रहा है।

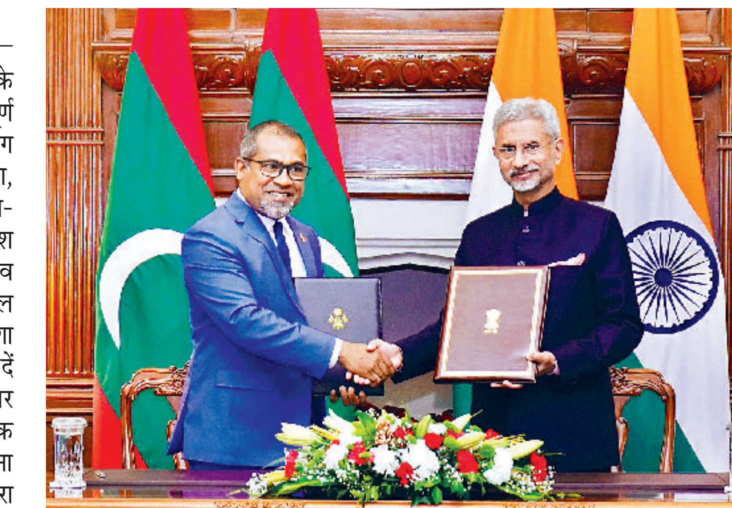
राजधानी में भारत और मालदीव के विदेश मंत्रियों के बीच हुई द्विपक्षीय बैठक में बोले विदेश मंत्री

भारत का मालदीव को आश्वासन, हमेशा द्वीप राष्ट्र के साथ खड़ा रहेगा: डॉ. जयशंकर

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

भारत और मालदीव के विदेश मंत्रियों के बीच शुक्रवार को राजधानी में एक महत्वपूर्ण द्विपक्षीय बैठक हुई। जिसमें आपसी सहयोग से जुड़े हुए तमाम विषयों (समुद्री सुरक्षा, निवेश और व्यापार) पर विचारों का आदान-प्रदान किया गया। वहीं, भारत के विदेश मंत्री डॉ. एस. जयशंकर ने अपने मालदीव के समकक्ष विदेश मंत्री अब्दुल्ला खलील को यह आश्वासन दिया कि भारत हमेशा मालदीव के साथ खड़ा रहेगा। यहां बता दें कि मालदीव के विदेश मंत्री बीते गुरुवार को अपनी तीन दिवसीय आधिकारिक यात्रा के तहत भारत पहुंचे। अपना कार्यभार संभालने के बाद उनकी द्वारा की गई किसी दूसरे देश की यह पहली यात्रा है।

मालदीव हिंद महासागर क्षेत्र में भारत का एक प्रमुख पड़ोसी देश है। वह देश की पड़ोस सबसे पहले नीति और सागर विजन में भी महत्वपूर्ण स्थान रखता है। दोनों देशों के संबंधों में 2023 में राष्ट्रपति मुइज्जू के कार्यभार संभालने के बाद हालांकि कुछ समय तक तनाव देखने को मिला था। उस दौरान मुइज्जू ने अपने एक बयान में कहा था कि मालदीव में तैनात सभी भारतीय सैनिकों को वापस भारत भेजा जाएगा।



कई क्षेत्रों में बढ़ी सहभागिता

बैठक के दौरान विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने मालदीव के विदेश मंत्री और उनके प्रतिनिधिमंडल को नववर्ष की बधाई देते हुए कहा कि आप इस साल के मेरे पहले विजिटर हैं। इसलिए आपका दोगुना स्वागत है। दोनों देशों के बीच बातचीत करने के लिए कई विषय हैं। लेकिन वहीं काफी कुछ है जिस पर काम करने की जरूरत है। जयशंकर ने कहा कि सीमा पार लेनदेन के लिए स्थानीय मुद्राओं के उपयोग को बढ़ावा देने की रूपरेखा पर हस्ताक्षर किए गए हैं। दोनों देशों ने कई क्षेत्रों में अपनी सहभागिता को बढ़ाया है।

जरूरत के वक्त मिली भारत की मदद

मालदीव के विदेश मंत्री अब्दुल्ला खलील ने आवश्यकता पड़ने पर भारत द्वारा प्रदान की गई आपातकालीन वित्तीय सहायता की सराहना की। उहोंने कहा, यह सहायता भारत की सबसे पहले प्रतिक्रिया देने की भूमिका को दर्शाता है। भारत-मालदीव व्यापक आर्थिक और समुद्री सुरक्षा साझेदारी के लिए संयुक्त दृष्टिकोण को क्रियान्वित करने के लिए भारत सरकार संग मिलकर काम करने के लिए राष्ट्रपति मोहम्मद मुइज्जू और मालदीव सरकार की दृढ़ प्रतिबद्धता की पुष्टि भी मालदीव के विदेश मंत्री ने की।

यूएस में 14 लोगों को रौंदने वाले जब्बार पर हुए नए खुलासे

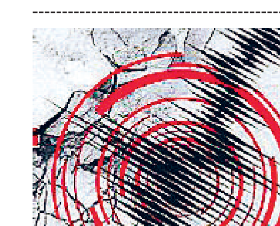
राष्ट्रपति बाइडेन बोले- आईएसआईएस का था समर्थक, दो जगह भी फिट किए थे बम

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

अमेरिका के न्यू ऑरलियन्स में नए साल पर कई लोगों को ट्रक से रौंदने वाले हमलावर शम्सुद-दीन जब्बार पर हर रोज नए खुलासे हो रहे हैं। राष्ट्रपति जो बाइडेन ने शुक्रवार को कहा कि हमलावर जब्बार ने अकेले ही ये हमला किया था। बाइडेन ने ये भी कहा कि उसे आईएसआईएस का प्रबल समर्थन था। बुधवार की सुबह जब्बार ने अपने पिकअप ट्रक को भीड़ से भरी बॉर्बन स्ट्रीट में घुसा दिया था, जिससे कम से कम 14 लोगों की मौत हो गई और 35 घायल हो गए। एफबीआई इस घटना की जांच आतंकवादी हमले के एंगल से कर रही है।

राष्ट्रीय सुरक्षा टीम के साथ बैठक

बाइडेन ने कहा कि वह न्यू ऑरलियन्स जाएंगे। उन्होंने ये भी बताया कि उनका अनुमान है कि जिन दो आइस चेस्ट में बम था उनको उड़ाने के लिए आरोपी के वाहन में रिमोट डेटोनेटर था। हमलावर ने हमले से कुछ घंटे पहले ही कई वीडियो पोस्ट किए थे, जिसमें आईएसआईएस के प्रति समर्थन का संकेत दिया गया था। गुरुवार दोपहर कैंप डेविड से लौटने के तुरंत बाद बाइडेन ने अपनी राष्ट्रीय सुरक्षा टीम के साथ बैठक की। उन्होंने कहा कि वे इस बात की भी जांच कर रहे हैं कि न्यू ऑरलियन्स हमले और लास वेगास में हुए विस्फोट के बीच कोई संबंध है या नहीं। लास वेगास में विस्फोट करने वाले ट्रक को किराए पर लेने वाला व्यक्ति भी सक्रिय ड्यूटी पर अमेरिकी सेना में काम कर चुका है।



6.1 तीव्रता वाले भूकंप से थर्राया चिली

वॉशिंगटन। दक्षिण अमेरिकी देश चिली में भूकंप के झटके महसूस किए गए हैं। चिली के स्थानीय समय के मुताबिक यहां 6.1 तीव्रता के भूकंप के झटके महसूस किए गए। यूरोपीय-भूमध्यसागरीय भूकंप विज्ञान केंद्र के मुताबिक एंटोफगास्टा, चिली में 6.1 तीव्रता का भूकंप आया। भूकंप का केंद्र 104 किलोमीटर (64.62 मील) की गहराई पर था।

भुवनेश्वर में होगा 18वां प्रवासी भारतीय दिवस सम्मेलन

दिल्ली। भारत अतिथि देवो भवः और वसुधैव कुटुबकम की संज्ञा को मानने वाला देश है। इसी को साकार करने के लिए वह लगातार प्रयासरत भी रहता है। भारत को अपने विशाल विदेशी समुदाय से जोड़ने तथा उनके ज्ञान, विशेषज्ञता और कौशल को एक साझा मंच पर लाने के उद्देश्य से प्रवासी भारतीय दिवस सम्मेलन विदेश मंत्रालय का प्रमुख कार्यक्रम – 2003 से हर वर्ष 7-9 जनवरी को आयोजित किया जाता है। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू आगामी प्रवासी भारतीय दिवस सम्मेलन के समापन सत्र के दौरान प्रवासी भारतीय सम्मान अवॉर्ड यानी पीबीएसए प्रदान करेंगी। विदेश मंत्रालय ने शुक्रवार को इस वर्ष के पुरस्कार विजेताओं के नामों की घोषणा करते हुए यह जानकारी दी। बता दें कि यह पुरस्कार विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट योगदान देने वाले प्रवासी भारतीयों को दिया जाता है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

कमजोर वैश्विक संकट के कारण भी शेयर बाजार में रही गिरावट

बैंक और आईटी शेयरों में बिकवाली से बाजार गिरा, सेंसेक्स 720 अंक लुढ़का

मुंबई हलचल / मुंबई

कमजोर वैश्विक संकेतों और रुपये में गिरावट जारी रहने के बीच शुक्रवार को बैंकों एवं आईटी शेयरों में बिकवाली होने से शेयर बाजारों में गिरावट रही। सेंसेक्स में 720 अंक की गिरावट आई जबकि निफ्टी 184 अंक फिसल गया। विश्लेषकों ने कहा कि निवेशकों ने अगले हफ्ते तिमाही नतीजे आने का सिलसिला शुरू होने के पहले अपने जोखिम को कम किया।

इसके अलावा अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपये में लगातार आ रही कमजोरी ने भी धारणा को प्रभावित किया। बीएसई का 30 शेयरों वाला मानक सूचकांक सेंसेक्स सकारात्मक शुरुआत के बावजूद 720.60 अंक यानी 0.90 प्रतिशत गिरकर 79,223.11 पर बंद हुआ। कारोबार के दौरान एक समय यह 833.98 अंक गिरकर 79,109.73 पर आ गया था।

- कंपनियों के परिणाम आने के पूर्व निवेशकों ने जोखिम कम किया
- अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपए लगातार कमजोर बना
- बाजार के उच्च मूल्यांकन के कारण निवेशक बिकवाल बने

निवेशकों का तीसरी तिमाही पर ध्यान केंद्रित

नायर ने कहा कि आने वाले समय में भारतीय बाजार तीसरी तिमाही के नतीजों पर ध्यान केंद्रित करेगा। उम्मीद है कि दूसरी तिमाही की तुलना में आंकड़े बेहतर होंगे। मझोली कंपनियों के बीएसई मिडकैप सूचकांक में 0.33 प्रतिशत गिरावट आई जबकि छोटी कंपनियों के बीएसई स्मालकैप सूचकांक में 0.02 प्रतिशत की सुस्ती रही।

निफ्टी 183 अंक टूटा

नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का सूचकांक निफ्टी भी 183.90 अंक यानी 0.76 प्रतिशत गिरकर 24,004.75 पर बंद हुआ। इसके साथ ही कारोबारी सप्ताह का समापन गिरावट के साथ हुआ। उतार-चढ़ाव से भरे इस सप्ताह में सेंसेक्स में कुल 524.04 अंक यानी 0.66 प्रतिशत बढ़ोतरी दर्ज की गई जबकि निफ्टी 191.35 अंक यानी 0.80 प्रतिशत चढ़ा।

इन शेयरों में लाभ-हानि

सेंसेक्स के समूह में शामिल कंपनियों में से जोमैटो, एचडीएफसी बैंक, टेक महिंद्रा, अदाणी पोर्ट्स, टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज, आईसीआईसीआई बैंक, सन फार्मा, लार्सन एंड टूब्रो, एचसीएल टेक और आईटीसी में गिरावट रही। दूसरी तरफ, टाटा मोटर्स, नेस्ले, टाइटन, हिंदुस्तान यूनिलीवर और रिलायंस इंडस्ट्रीज के शेयर बढ़त के साथ बंद हुए।

एशियाई बाजार में गिरावट: एशिया के अन्य बाजारों में दक्षिण कोरिया के कॉस्पी और हांगकांग के हैंगसेंग में तेजी रही जबकि चीन का शंघाई कंपोजिट गिरावट के साथ बंद हुआ। जापानी बाजार नए साल की छुट्टी के कारण बंद रहे। यूरोप के अधिकांश बाजार गिरावट के साथ कारोबार कर रहे थे। बृहस्पतिवार को अमेरिकी शेयर नुकसान के साथ बंद हुए थे।

एफआईआई ने गुरुवार को की खरीदारी : हालांकि विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) ने कई दिनों तक शुद्ध विक्रेता बने रहने के बाद बृहस्पतिवार को भारतीय बाजार में खरीदारी की। शेयर बाजार के आंकड़ों के मुताबिक, एफआईआई ने 1,506.75 करोड़ रुपये मूल्य के शेयर खरीदे। अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपये में गिरावट का सिलसिला जारी रह

ऊंचे स्तर पर बिकवाली का जोर

जियोजीत फाइनेंशियल सर्विसेज के शोध प्रमुख विनोद नायर ने कहा, /"डॉलर में मजबूती, बाजार के उच्च मूल्यांकन और एक साथ कई संपत्ति श्रेणियों में निवेश के प्रति बढ़ते रुझान से बाजार में ऊंचे स्तर पर बिकवाली का रुख देखा जा रहा है। ब्याज दर में कटौती को लेकर जल्दबाजी दिखाता हुआ नहीं नजर आ रहा है।/"

स्कूटी स्टार्ट नहीं हुई तो युवक ने पेट्रोल डाल लगा दी आग और वहां से चला गया, मचा हड़कंप

कानपुर। कानपुर में एक युवक ने स्कूटी में पेट्रोल डालकर आग लगा दी। जब ऊंची ऊंची आग की लपटें उठने लगी तो मौके से चला गया। सूचना पाकर मौके पर पहुंची फायर ब्रिगेड की टीम ने आग पर काबू पाया। लेकिन तब तक स्कूटी पूरी तरह जल चुकी थी। उसमें कुछ भी नहीं बचा था। इस संबंध में कमिश्नरेट पुलिस ने बताया कि स्कूटी स्टार्ट न होने के कारण युवक वहीं पर जला दिया और चला गया। मामले की जांच की जा रही है। कानून और व्यवस्था की कोई समस्या नहीं है। मामला गोविंद नगर थाना क्षेत्र का है। उत्तर प्रदेश के कानपुर के गोविंद नगर थाना क्षेत्र के ब्लॉक-एक में पार्क के निकट अचानक एक युवक ने अपनी स्कूटी में आग लगा दी। इसके पहले वह काफी देर से स्कूटी को स्टार्ट कर रहा था। लेकिन जब स्टार्ट नहीं हुई तो उसने गुस्से में पास की दुकान से पॉलिथीन खरीदी। जिसके सहारे पेट्रोल टैंक में आग लगा दी। इसके पहले कि मौके पर मौजूद लोग पूछताछ करते। युवक भाग निकला। घटना की जानकारी गोविंद नगर थाना पुलिस को दी गई।

1.42 लाख शिक्षामित्रों को नए साल का तोहफा

शासन ने किया तबादले का आदेश जारी

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

उत्तर प्रदेश में प्राथमिक स्कूलों में तैनात 1.42 लाख शिक्षामित्रों को सरकार ने नए साल का तोहफा दिया है। ये लोग मूल या समीप के स्कूल में तबादला करा सकेंगे। इसके लिए शिक्षामित्र लंबे समय से इंतजार कर रहे थे। इसके लिए शासनादेश जारी कर दिया गया है। भाराक तय हो गया है। डीएम की अध्यक्षता में कमेटी बनाई जाएगी। शासनादेश में कहा गया कि पुरुष शिक्षामित्र या फिर अविवाहित महिला शिक्षामित्रों को वर्तमान में कार्यरत विद्यालय में तैनात रहने अथवा मूल विद्यालय अथवा मूल विद्यालय में पद रिक्त न होने की स्थिति में ग्रामसभा/ग्राम पंचायत/वार्ड में संचालित विद्यालय में रिक्त शिक्षामित्र पद के प्रति पदास्थापित किए जाने के संबंध में उनके द्वारा विकल्प दिया जा सकेगा।

विवाहित महिला शिक्षामित्रों को अपने वर्तमान में कार्यरत विद्यालय में तैनात रहने अथवा मूल विद्यालय अथवा उसी या अन्य जनपद में पति के घर (पति के निवास प्रमाण पत्र के आधार पर) की ग्रामसभा/ग्राम पंचायत/वार्ड में स्थित परिषदीय प्राथमिक विद्यालय में रिक्त शिक्षामित्र पद के प्रति पदास्थापित किए जाने का विकल्प दिया सकेगा। जिन शिक्षामित्रों द्वारा अपने कार्यरत विद्यालय में ही पदस्थापित किए जाने का ही विकल्प दिया जाता है, तो ऐसे आवेदन पत्रों पर किसी कार्यवाही की आवश्यकता नहीं होगी।

बिंदु संख्या तीन के अतिरिक्त स्थानान्तरण/समायोजन के प्राप्त आवेदन पर्चो के आधार पर ही जिला स्तरीय गठित समिति द्वारा निर्धारित भारांक एवं रिक्ति के सापेक्ष शिक्षामित्र पद पर शिक्षामित्रों के स्थानान्तरण/समायोजन की कार्यवाही राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केन्द्र (एनआईसी), लखनऊ द्वारा विकसित साफ्टवेयर पोर्टल से ऑनलाईन प्रणाली द्वारा जनपद स्तर पर जाएगी।

जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी एवं खण्ड शिक्षा अधिकारी के दायित्व

मानव संपदा पोर्टल के डाटा के आधार पर ऐसे परिषदीय प्राथमिक विद्यालय (कक्षा एक से पांच तक) कम्पोजिट विद्यालय (कक्षा एक से आठ तक) जहां शिक्षामित्र कार्यरत न हो, उनमें शिक्षामित्र की दो रिक्तियां चिन्हित की जाएंगी। जहां एक शिक्षामित्र कार्यरत हो वहां पर एक शिक्षामित्र की रिक्ति चिन्हित की जाएगी।

सोया मिल्क में शहद मिलाकर पीने से ही मिलेंगे ये 10 फायदे

सोया मिल्क और शहद :

सोया मिल्क पीना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें ऐसे न्यूट्रिएंट्स होते हैं जो कई हैल्थ प्रॉब्लम से बचाने में मदद करते हैं। मगर अमेरिकंस वजन कम करने के लिए सोया मिल्क में शहद मिलाकर पीना पसंद करते हैं। कई खनिज, सोडियम, पोटाशियम, फासफोरस, मैग्नीशियम, आयरन और विटामिन बी12 से भरपूर सोया मिल्क में शहद मिलाकर पीने से न सिर्फ आपका वजन तेजी से कम होता है बल्कि इससे आप कई बीमारियों से भी बचे रहते हैं। आइए जानते हैं रोजाना सोया मिल्क में शहद मिलाकर पीने के क्या-क्या फायदे होते हैं।

घर में ऐसे बनाएं सोया-हनी मिल्क

सोयाबीन को अच्छी तरह पीसकर दूध में मिलाएं। अब इसमें शाहद डालकर गाढ़ा होने तक पकाएं और गुनगुना करके पीएं।

1. वजन घटाने में मददगार

इस ड्रिंक में कौलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। इसे पीने से फैट बर्निंग का प्रोसेस तेज हो जाती है और वजन जल्दी से कम होता है। अगर आप भी वजन कम करना चाहते हैं तो रोज इस ड्रिंक का सेवन करें।

2.कैंसर से बचाव

इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा भी अधिक होती है। ऐसे में इस ड्रिंक को रोजाना पीने से आप कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी से भी बचे रहते हैं।

3. हड्डियों को बनाए मजबूत

सोया मिल्क में शहद मिलाकर पीना हड्डियों के लिए भी अच्छा होता है। कैल्शियम, विटामिन डी और आयरन से भरपूर इस ड्रिंक का सेवन हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

4. स्ट्रांग मसल्स

अगर आप जिम जाते हैं तो इस ड्रिंक सेवन आपके लिए फायदेमंद हैं क्योंकि इसमें प्रोटीन होता है। यह मसल्स को मजबूत बनाने में मदद करता है।

5. दिल के रोग

दिल की बीमारियों से बचने के लिए भी इस ड्रिंक का सेवन फायदेमंद है। दरअसल, इसमें कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बहुत कम होती है, जिससे आप हार्ट प्रॉब्लम से बचे रहते हैं।

6. ऑस्टियोपोरोसिस

हनी और सोया मिल्क में आइसोफ्लेवोंस भी भरपूर मात्रा में होता है। ऐसे में इसका रोजाना सेवन आपको ऑस्टियोपोरोसिस से बचाने में भी मदद करता है।

7. एनीमिया से बचाव

आयरन से भरपूर होने के कारण इसका सेवन शरीर में एनीमिया (खून की कमी) से बचाने में भी इफेक्टिव होता है। एनीमिया से बचने के लिए इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

8. शारीरिक कमजोरी करे दूर

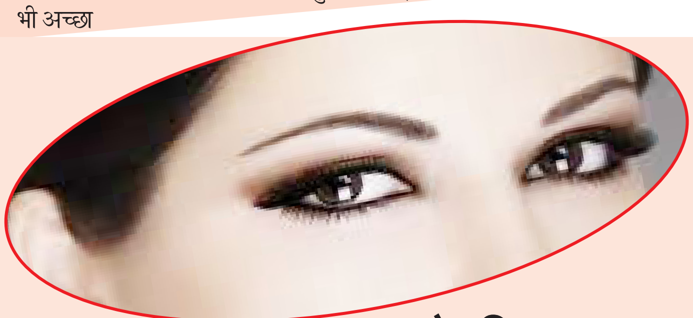
विटामिन बी12 की भरपूर मात्रा होने के कारण इसका सेवन शरीर को कमजोरी भी दूर करता है। नाश्ते में यह ड्रिंक पीने से न सिर्फ आपकी कमजोरी दूर होती है बल्कि यह आपको पूरा दिन एनर्जेटिक भी रखता है।

9. मजबूत इम्यून सिस्टम

यह आपको कई बीमारियों से बचाने में भी मददगार होता है क्योंकि रोजाना इसका सेवन इम्यूनिटी को बढ़ाता है। अगर आप भी बीमारियों से बचना चाहते हैं तो रोज इस ड्रिंक का सेवन करें।

10. डाइजेशन सिस्टम इम्प्रूव

इस ड्रिंक में फाइबर्स भी होते हैं। इसे पीने से डाइजेशन सिस्टम इम्प्रूव होता है, जिससे आपको पेट की प्रॉब्लम और कब्ज से छुटकारा मिलता है।



कैमिकल्स वाला नहीं, घर पर बनाकर लगाएं काजल

काजल आंखों की खूबसूरती बढ़ाने में अहम रोल अदा करता है। इसको लगाने से आंखें बड़ी और अट्रैक्टिव लगती हैं। इसके बिना लड़कियों का मेकअप अधूरा सा लगता है। वैसे तो मार्किट में कई तरह काजल आपको आसानी से मिल जाएंगे। मगर कई बार बाजारी काजल को लागने से आंखों में रिएक्शन होने लगता है। ऐसे में आप घर पर ही काजल बना कर लगा सकते हैं। आज हम आपको घर में काजल बनाने का तरीका बताएंगे।

सामग्री:-

बादाम- 5
एलोवेरा जेल- 3 टीस्पून
नारियल तेल-3 टीस्पून
ट्विजर
लाइटर
प्लेट या सेरेमिक कटोरी

ऐसे बनाएं काजल:-

1. सबसे पहले ट्विजर में कुछ बादाम लें। फिर लाइटर की मदद से बादाम को कम से कम 10 मिनट तक जला लें। मगर ध्यान रहे जब यह जल रहे हों तो इसके नीचे सेरेमिक प्लेट या कटोरी जरूर रख लें।
2. अब जले हुए बादामों को बारिक पीस लें।
3. फिर बारिक पाउडर में 3 टीस्पून एलोवेरा जेल, टीस्पून नारिलय तेल मिलाकर अच्छे से मिक्स कर लें।
4. आपका काजल बनकर तैयार हैं। इसको एयरटाइट गिलास जार में डालकर रख लें। जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल करें।

शरीर पर पड़ते काले निशानों को न करें अनदेखा

महिलाएं अक्सर अपने शरीर में दिखने वाले बदलावों को नजरअंदाज कर देती है। मगर छोटी-मोटी दिखने वाली परेशानियां किसी बड़ी बीमारी का इशारा हो सकती है खासकर त्वचा संबंधी समस्याएं। पैरों पर पड़ने वाले काले निशान भी ऐसी ही एक बीमारी का संकेत देते हैं, जिसे इग्नोर करना उचित नहीं है। पैरों पर पड़ने वाले यह निशान क्रोनिक वेनस इन्सफीसियंसी या सीवीआई का संकेत हो सकते हैं। आपके पैरों में भी ऐसे निशान है तो सतर्क हो जाएं और तुरंत डॉक्टर से चेकअप करवाएं।

क्रोनिक वेनस इन्सफीसियंसी के लक्षण

☞ ज्यादा देर खड़े रहने में परेशानी
☞ पैरों में असहनीय दर्द
☞ पैरों में सूजन
☞ मांसपेशियों में खिंचाव
☞ थकान महसूस होना
☞ त्वचा के अन्य हिस्सों में काले निशान पड़ना
☞ पैरों के निचले हिस्से में काले निशान पड़ना

☞ क्या है क्रोनिक वेनस इन्सफीसियंसी

शरीर के अन्य अंगों की तरह पैरों को भी आक्सीजन की जरूरत पड़ती है, जो हार्ट की आर्टरीज में प्रवाहित शुद्ध रक्त के जरिए पहुंचाई जाती है। पैरों को ऑक्सीजन देने के बाद यह आक्सीजन अशुद्ध खून वेन्स के जरिए वापस पैरों से ऊपर फेफड़े की तरफ शुद्धीकरण के लिए जाती है। किसी कारण से अगर इनकी कार्यप्रणाली धीमी हो जाती है तो पैरों का ड्रेनेज सिस्टम खराब हो जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि ऑक्सीजन रहित अशुद्ध खून ऊपर चढकर फेफड़े की ओर जाने की बजाए पैरों के निचले हिस्से में जमा होना शुरू हो जाता है, जिससे आपको यह बीमारी हो जाती है।

स्त्रियों को हो सकती है समस्या

वैसे तो यह बीमारी किसी को भी हो सकती है लेकिन 30 वर्ष से अधिक उम्र वाली औंरतों में क्रोनिक वेनस इन्सफीसियंसी की समस्या ज्यादा देखने को मिलती है। ज्यादातर स्त्रियों में गर्भावस्था के दौरान या डिलिवरी के बाद इसके लक्षण दिखाई देते हैं। इसे दूर करने के लिए वह मालिश और घरेलू उपचार तो कर लेती हैं लेकिन ये इलाज इस बीमारी को खत्म नहीं करता।इससे सिर्फ पैरों को आराम मिलता है। दिनोंदिन बिगड़ते लाइफस्टाइल के चलते महिलाओं में सीविसी की समस्या तेजी से बढ़ती जा रही है। लगातार खड़े होकर लकाम करना, घंटों डेस्क पर बैठकर काम करना और शारीरिक गतिविधियां का कम होने के कारण भी महिलाएं इसकी चपेट में जल्दी आ जाती हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

1. अपने पैरों और कमर के चारों ओर कसे हुए कपड़े न पहनें। इसके अलावा ऊंची एड़ी के जूते व सैंडल का प्रयोग कतई न करें। इससे अशुद्ध खून की वापसी में रुकावट पैदा होती है।
2. वेनस इन्सफीसियंसी से ग्रस्त महिलाओं को स्किपिंग, एरोबिक्स या उछल-कूद वाली एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए। इस तरह के व्यायाम, उनकी वेन्स को फायदा पहुंचाने के बजाए नुकसान पहुंचाते हैं।
3. बगैर झटका दिए पैर उठाने व मोड़ने वाले व्यायाम नसों के लिए फायदेमंद हैं। इसके अलावा नियमित मॉर्निंग वॉक करें। यह सबसे आसान और फायदेमंद एक्सरसाइज है। इससे पैरों से ऊपर की ओर वापस जाने वाले रक्त का प्रवाह तेज हो जाता है, जो व्यक्ति को इस समस्या से बचाता है।
4. रात को सोते समय पैरों के नीचे तकिया लगा लें। इससे पैर छाती से दस या बारह इंच ऊपर रहें और पैरों में ऑक्सीजन रहित खून के जमा होने की प्रक्रिया धीमी हो जाएगी।
5. ऑफिस या घर में ज्यादा समय तक पैर लटकाकर बैठना भी आपके लिए खतरनाक है। ऐसे में या तो आप पैरों के नीचे कोई स्टूल रख लें या लगभग हर 2 घंटे में ब्रेक लें और सीट से उठकर टहलें।
6. भोजन में तेल और घी का कम इस्तेमाल करें और मसालेदार भोजन भी न करें। इस बीमारी से ग्रस्त महिलाओं को कम कैलोरी वाला रेशेदार खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा अपने वजन को कंट्रोल में रखें।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हिना बनेंगी गृह लक्ष्मी

टीवी की दिग्गज एक्ट्रेस हिना खान इस समय ब्रेस्ट कैंसर के तीसरे स्टेज गुजर रही हैं। हिना खान ने पिछले साल की शुरूआत में अपने फैंस को कैंसर से पीड़ित होने की जानकारी दी थी। जिसके बाद उनके फैंस उनके जल्द ठीक होने की दुआ करने लगे। कैंसर ट्रीटमेंट के बीच एक्ट्रेस का अब स्क्रीन पर कमबैक हो रहा है। हाल ही में एक्ट्रेस सलमान खान के साथ बिग बॉस के घर में मेहमान के तौर पर भी नजर आई थी। अब एक्ट्रेस टीवी शो गृह लक्ष्मी से कमबैक करेगी। हिना खान ने इंस्टाग्राम पर अपने नए थ्रिलर शो गृह लक्ष्मी का टीजर शेयर किया है। टीजर में गुलाबी रंग की साड़ी पहले खुले बाल और तीखे तेवर के साथ हिना का कभी ना देखा जाने वाला रूप सामने आया है। इसके साथ कैप्शन में एक्ट्रेस ने शो की कहानी और रिलीज डेट का खुलासा किया है। हिना ने कैप्शन में लिखा कि मिलिए गृह लक्ष्मी के अद्भुत कलाकारों से, जो बेतालगढ़ के दिल में प्यार, विश्वासघात और अस्तित्व की एक दिलचस्प कहानी है। लक्ष्मी की जर्नी को फॉलो करें क्योंकि वो खतरों और कलाकारों से भरी दुनिया में अपने परिवार, अपने साम्रज्य और खुद की रक्षा के लिए लड़ती है। इस मनोरंजक नाटक को देखने से न चूकें। इस टीवी सीरियल में वह चंकी पांडे और राहुल देव जैसे बॉलीवुड के कलाकारों के साथ नजर आएंगी। गृहलक्ष्मी सीरियल परिवर्तन और सर्वाइवल की कहानी वाला एक ड्रामा है।

सलमान और गोविंदा का पार्टनर 2 में कमबैक!

सलमान खान और गोविंदा की जोड़ी ने 2007 में अपनी रोमांटिक कॉमेडी फिल्म पार्टनर के साथ दर्शकों को खूब हंसाया था। डेविड धवन की इस फिल्म ने न सिर्फ उस साल की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली हिंदी फिल्मों में से एक बनने का रिकॉर्ड तोड़ा, बल्कि इसने सलमान और गोविंदा की जोड़ी को भी एक हिट बना दिया। फिल्म के रिलीज होने के बाद दोनों अभिनेताओं की कैमिस्ट्री को दर्शकों ने काफी पसंद किया और इसके साथ ही फिल्म में उनकी अदाकारी की सराहना भी की गई। इसी सफलता के बाद, जब गोविंदा की पत्नी सुनीता आहूजा से पूछा गया कि क्या वह चाहेंगी कि उनके पति सलमान खान के साथ फिर से बड़े पर्दे पर वापसी करें, तो उन्होंने इसे एक अच्छा विचार बताया। सुनीता ने मीडिया से बातचीत के दौरान कहा कि पार्टनर 2 को लेकर उन्होंने भी सुना है और अगर ऐसा होता है, तो यह बहुत अच्छा होगा क्योंकि दर्शकों ने गोविंदा और सलमान की जोड़ी को खूब पसंद किया था। उनका मानना है कि दोनों अभिनेता जब भी साथ आएंगे, उनका जादू फिर से पर्दे पर दिखाई देगा। सुनीता ने यह भी कहा कि फिल्म पार्टनर वाकई एक शानदार फिल्म थी, और वह चाहती हैं कि सलमान और गोविंदा दोनों फिर से एक साथ काम करें। उनके अनुसार, पार्टनर 2 के बनने से न केवल दोनों कलाकारों के फैंस को खुशी मिलेगी, बल्कि फिल्म भी एक बड़ी हिट साबित हो सकती है, जैसा कि पहली फिल्म हुई थी।

शाहिद कपूर का देवा के नए मोशन पोस्टर में दिखा रॉ स्वैग

जी स्टूडियोज और रॉय कपूर फिल्म्स की आगामी एक्शन-थ्रिलर देवा को लेकर दर्शकों की उत्सुकता लगातार बढ़ती जा रही है। फिल्म के पहले पोस्टर को शानदार रिस्पॉन्स मिलने के बाद, अब मेकर्स ने शाहिद कपूर का नया मोशन पोस्टर जारी किया है, जो फिल्म के धमाकेदार एक्शन और शाहिद के रफ और हटके लुक को उजागर करता है। इस पोस्टर में शाहिद कपूर गन पकड़े हुए जबरदस्त डांस पोज में नजर आ रहे हैं, जो उनकी अपार ऊर्जा और स्टाइल को दर्शाता है। यह लुक साफ तौर पर यह बताता है कि देवा इस साल की सबसे बड़ी एक्शन फिल्म होने वाली है। पोस्टर के साथ-साथ, इस फिल्म को लेकर और भी एक्साइटमेंट बढ़ाने के लिए, फिल्म के मेकर्स ने एक ग्रैंड फैन इवेंट की घोषणा की है। 5 जनवरी 2025 को मुंबई के कार्टर रोड एम्फीथिएटर में आयोजित होने वाला यह इवेंट, फिल्म के मच अवेटेड टीजर लॉन्च का गवाह बनेगा। शाहिद कपूर और अन्य कलाकारों के साथ फैंस को फिल्म से जुड़ी नई जानकारी प्राप्त होगी। यह इवेंट खासतौर पर उन फैंस के लिए होगा, जो फिल्म की रिलीज के पहले उसे करीब से महसूस करना चाहते हैं। इस इवेंट के दौरान फैंस को देवा का टीजर देखने का मौका मिलेगा, जो पूरी फिल्म की रोमांचक और एक्शन से भरपूर झलक पेश करेगा।