मूल्य 1 रु.
वर्षः 14 - अंक : 332, मुंबई, शनिवार, 15 मार्च, 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

रत्नागिरि में नमाज के दौरान मस्जिद में घुसकर तोड़फोड

पुलिस के सामने उपद्रवियों ने मचाया तांडव

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के रत्नागिरि से एक शर्मसार कर देने वाला मामला सामने आया है। 14 मार्च को होली का त्योहार मनाया जाना था, इससे 2 दिन पहले एक उत्सव के दौरान कुछ लोगों ने मस्जिद में घुसने की कोशिश की। सोशल मीडिया पर शिमगा उत्सव का एक वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें कुछ लोग मस्जिद के अंदर घुसने की कोशिश कर रहे हैं, और पुलिस मूकदर्शक बनी खड़ी दिख रही है। जानकारी के अनुसार, यह वीडियो 12 मार्च का बताया जा रहा है। दरअसल रत्नागिरि के राजापुर में होली से एक दिन पहले उत्सव मनाने की परंपरा है, जिसमें हजारों लोग भाग लेते हैं। बुधवार को भी इसी तरह का आयोजन किया गया, लेकिन इस बार ये उत्सव विवादों में घिर गया। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

मुंबई में बनेगा 11 मंजिला रेलवे स्टेशन

शॉपिंग मॉल और पार्किंग का भी इंतजाम, 2026 तक पूरा करने का लक्ष्य

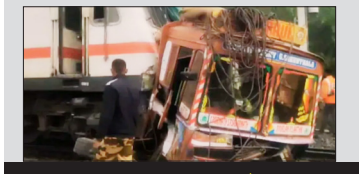
मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। केंद्र व राज्य सरकार मुंबई एमएमआर में इंफ्रास्ट्रक्चर विकास पर विशेष ध्यान दे रही है। एमएमआर में मेट्रो के साथ साथ रेलवे सुविधाओं के विस्तार पर कार्य किया जा रहा है। इसी कड़ी में मुंबई का प्रवेश द्वार कहे जाने वाले ऐतिहासिक ठाणे स्टेशन पर 11 मंजिली रेलवे इमारत के निर्माण का काम शुरू किया गया है। बताया गया है कि यह मुंबई ही नहीं बल्कि देश में रेलवे स्टेशन की सबसे बड़ी मल्टीस्टोरी बिल्डिंग होगी। यहां से सिर्फ ट्रेन ही नहीं बल्कि बस, मेट्रो व अन्य परिवहन सुविधाओं को जोड़ने का प्लान है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

ईस्टर्न एक्सप्रेस-वे से जुड़ेगा

इस स्टेशन से ट्रेन के अलावा अन्य परिवहन साधनों की कनेक्टिविटी भी उपलब्ध कराई जाएगी। इस पर 2.24 किलोमीटर का एलिवेटेड रोड बनाया जाएगा, जो ईस्टर्न एक्सप्रेसवे को सीधे रेलवे स्टेशन से जोड़ेगा। गौरतलब है कि ठाणे पश्चिम से पूर्व को स्टेशन तक जोड़ने वाला लगभग 2.50 किमी लंबा निमार्णाधीन उड़ान पुल भी इसी इमारत से सेटिस के माध्यम से जुड़ेगा। प्लेटफॉर्म 10 के पास से बस मूवमेंट के लिए डेक बनाया जाएगा, ताकि यात्रियों को ट्रेन से उतरकर बस पकड़ने के लिए दूर न जाना पड़े। इसके अलावा रिक्शा टैक्सी स्टैंड व अन्य निजी परिवहन की सुविधा भी उपलब्ध होगी।

जलगांव के पास बड़ा हादसा !



ट्रक से टकराई अमरावती एक्सप्रेस

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। होली के दिन महाराष्ट्र के जलगांव में एक बड़ा हादसा हुआ है। छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस -अमरावती एक्सप्रेस एक ट्रक से टकरा गई। ट्रक अनाज से लदा हुआ था। हादसा उस वक्त हुआ जब अमरवाती एक्सप्रेस जलगांव के बोदवड से गुजर रही थी। इस दौरान पुराने रेलवे गेट से ट्रक गुजर रहा था। यह ट्रक सीधे एक्सप्रेस के इंजन को टक्करा गया। ट्रक पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। ऐसा बताया जा रहा है कि अंबा एक्सप्रेस ट्रेन मुंबई से निकली थी। यह ट्रेन अमरावती जा रही थी तभी रेल पटरी पर एक अनाज से भरा ट्रक रुक गया और ट्रेन ट्रक से टकरा गया। ट्रेन का इंजन बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गया। ट्रेन के अगले हिस्से में आग लग गई हालांकि इसको तुरंत बुझाया गया। ट्रेन हादसे के बाद यह ट्रैक बाधित हो गया और ट्रेनों की आवाजाही रोकनी पड़ी है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

लीलावती अस्पताल में काले जादू का रहस्य

हड्डियों और खोपड़ियों से भरे 8 कलश मिले

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। लीलावती अस्पताल से एक चौंकाने वाला मामला सामने आया है। जिसमें मौजूदा ट्रस्टियों ने दावा किया है कि उनके कार्यालय के फर्श के नीचे आठ रहस्यमयी कलश मिले हैं, जिनमें मानव हड्डियां, खोपड़ियां, बाल, चावल और तांत्रिक क्रियाओं से जुड़ी अन्य वस्तुएं पाई गई हैं। ट्रस्टियों का आरोप है कि ये काला जादू करने के लिए इस्तेमाल किए गए थे। यह खुलासा तब हुआ जब अस्पताल में 1250 करोड़ रुपये से अधिक के घोटाले की जांच की जा रही थी। पूर्व ट्रस्टियों पर धन के दुरुपयोग, टैक्स चोरी और वित्तीय अनियमितताओं के गंभीर आरोप लगे हैं। हालांकि, पूर्व ट्रस्टियों ने इन दावों को खारिज कर दिया है और इसे महज सनसनी फैलाने की कोशिश बताया है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

काला जादू या महज अफवाह?

महाराष्ट्र के काला जादू विरोधी अधिनियम के तहत इस मामले में शिकायत दर्ज की गई है। प्रशांत मेहता और उनकी मां चारु मेहता ने आरोप लगाया है कि पूर्व ट्रस्टियों ने उन्हें नुकसान पहुंचाने के लिए तांत्रिक अनुष्ठान किए। हालांकि, विजय मेहता के बेटे चेतन मेहता ने इन आरोपों को बेबुनियाद बताया है। अब यह देखना होगा कि क्या यह वित्तीय घोटाले का पर्दाफाश करने की कोशिश है या अंधविश्वास से जुड़ा मामला?

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

शांति की संभावना कम

जब सऊदी अरब में अमेरिका और रूस के उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमंडलों के वार्ता हुई थी, तो उस समय रूस ने साफ कहा था कि वह युद्धविराम नहीं, बल्कि शांति का संपूर्ण समझौता चाहता है, जिसमें उसके सुरक्षा हितों की गारंटी हो।

अमेरिका ने यूक्रेन को युद्धविराम पर राजी करने के बाद कहा कि गेंद अब रूस के पाले में है। यूरोपीय नेताओं ने भी सऊदी अरब में हुई अमेरिका-यूक्रेन वार्ता के नतीजों का स्वागत करते हुए यही बात दोहराई है। राष्ट्रपति वोलोदीमीर जेलेन्स्की के युद्धविराम पर राजी होने से प्रसन्न डॉनल्ड ट्रंप प्रशासन ने यूक्रेन के लिए सैनिक मदद फिर शुरू कर दी है। बहरहाल, जेलेन्स्की के बदले ताजा रुख से सचमुच लड़ाई रुकने की संभावना कम ही है। इसलिए कि इसके पहले जब सऊदी अरब में ही अमेरिका और रूस के उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमंडलों के वार्ता हुई थी, तो उस समय रूस ने साफ कहा था कि वह युद्धविराम नहीं, बल्कि शांति का संपूर्ण समझौता चाहता है, जिसमें उसके सुरक्षा हितों की गारंटी हो। इसका अर्थ है कि पहले उन कारणों को दूर करने पर सहमति बने, जिनकी वजह से युद्ध हुआ। इनमें नाटो में यूक्रेन की सदस्यता सर्व-प्रमुख है। रूस के नजरिए में सिर्फ युद्धविराम से यूक्रेन को हथियार जुटाने और अगली लड़ाई के लिए पुनर्संगठित होने का मौका मिलेगा, जिसे वह नहीं देना चाहता। ऐसी सूरत में लड़ाई रुकने की संभावना तभी बनेगी, अगर अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप व्यक्तिगत रूप से 30 दिन के युद्धविराम के अंदर संपूर्ण शांति समझौता का भरोसा रूस को दिलाएं। उनके प्रशासन ने हथियारों की सप्लाई दोबारा शुरू कर यह काम ज्यादा कठिन बना दिया है। अमेरिका- यूक्रेन की वार्ता के बाद रूसी राष्ट्रपति कार्यालय के प्रवक्ता दिमित्री पेस्कोव ने कहा कि प्रस्तावित संघर्ष-विराम उन्हें मंजूर है या नहीं, इस पर टिप्पणी करने से पहले उन्हें इस बारे में अमेरिका से जानकारी मिलना जरूरी है। रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन और ट्रंप के बीच फोन कॉल की संभावना पर उन्होंने कहा कि जरूरत पड़ने पर इसकी बहुत जल्द व्यवस्था की जा सकती है। यानी रूस को अपेक्षा है कि वार्ता के परिणामों की जानकारी खुद ट्रंप पुतिन को देंगे। इस बीच रूस ने क्रुस्क क्षेत्र में यूक्रेनी बलों पर बड़ी सफलता पाई है। पुतिन वहां सैनिक परिधान पहन कर गए, जिसे भी रूस की ओर से दिए गए एक संदेश के रूप मे देखा गया है।

संभल में दबंगों ने दिन दहाड़े उड़ाई कानून की धज्जियां

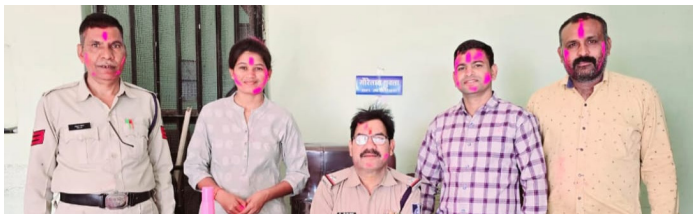
घर में घुसकर दिनदहाड़े पिता पुत्र को तमंचे की बट और लाठी डंडों से से जमकर पीटा टांग तोड़ी, सोने की चैन और एक लाख की नगदी लूटी

मुंबई हलचल/संवाददाता

संभल। जनपद संभल का विवादों से पुराना नाता रहा है।कभी सियासत को लेकर कभी मन्दिर मस्ज़िद कभी ईद और होली को लेकर उत्तर प्रदेश का ऐतिहासिक शहर संपूर्ण भारत और विदेशों में भी चचाओं में रहता है। वर्तमान में आठ मार्च को संभल की आवाम मुकद्दस रमजान को लेकर इबादत में व्यस्त थी वहीं संभल शहर के कोतवाली क्षेत्र के मोहल्ला चौधरी सराय में दिनदहाड़े एक दर्जन महिलाओं और पुरुषों ने अवैध तमंचे और लाठी डंडों सरिया से लैस होकर दबंगों ने एक मकान में घुसकर अवैध कब्जे की नियत से पीड़ित मुशाहिद अली पुत्र मुशर्रफ और परिवारिक सदस्यों को जमकर तमंचे की बट और और लाठी डंडों और बेल्टों से जमकर मारा पीटा और मुशाहिद अली की टांग और हाथ तोड़ दिया। पुलिस

ने पहुंचकर पीड़ित के पारिवारिक सदस्यों की जान बचाई। पुलिस ने घायल युवक को मेडिकल जांच के लिए संभल ज़िला चिकित्सालय में भर्ती कराया है। जानकारी के मुताबिक संभल के मोहल्ला चौधरी सराय सराय निवासी फरजाना पत्नी मुशाहिद अलीने बताया कि उसके पति मुशाहिद अली का हमलावरों के परिवार से न्यायालय में मुकदमा चल रहा है।तभी पुराने विवाद को लेकर अशरफ अली पुत्र अब्दुल वहीद,नाहिद हुसैन पुत्र अशरफ अली,ताहिर अली, असरार हुसैन, शान अली उर्फ. बॉबी पुत्र अशरफ अली, रूबी पत्नि असरार हुसैन,रानी पत्नि नाहिद हुसैन,सितारा बेगम पत्नि अशरफ हुसैन,अन्य कई लोगों के साथ लाठी डंडों अवैध तमंचा लेकर घर में घुस आए।मेरे पति और ससुरालियों को गंदी गंदी गलियां देने लगे।मेरे ससुरालियों ने गालियां देने से मना किया तो उक्त समस्त आरोपियों ने मेरे पति मुशाहिद अली और ससुरालियों की पिटाई शुरू कर दी।पारिवारिक सदस्यों को जमकर अवैध तमंचे की बट से मेरे पति और ससुरालियों को जमकर मारा पीटा और पति की टांग तोड़ दी। और मेरे ससुरालियों को भी जमकर लात घुसों और तमंचे से पिटाई लगाई है मेरे पति की हालत गंभीर बनी हुई है घायल अवस्था में परिजन कोतवाली लाए और आरोपियों के खिलाफ तहरीर दी। पुलिस ने घायल को मेडिकल के लिए अस्पताल भेजा था लेकिन आरोपियों के खिलाफ कोई भी कानूनी कार्यवाही पुलिस ने नहीं की है बल्कि उक्त आरोपियों के रसूख और दबाव में आकर पुलिस ने पीड़ित मुशाहिद अली पुत्र मुशर्रफ और मुशर्रफ पुत्र अब्दुल वहीद और अनीस पुत्र अब्दुल वहीद के खिलाफ ही मुकदमा दर्ज कर लिया है। जिससे आवाम का कहना है जो पीटा जिसका अपमान हुआ हो और उसके परिवारिक सदस्यों को भी मारा पीटा गया हो पीड़ित के खिलाफ मुकदमा दर्ज करना आरोपियों के हौंसले को बढ़ावा देना है।लोगों ने नाम ना छापने की शर्त पर बताया पीड़ित मुशाहिद अली की और से पुलिस मुकदमा दर्ज. करके दबंगों के खिलाफ कठोर से कठोर कार्यवाही करे जिससे पीड़ित परिवार को इंसाफ मिल सके।

त्योहार किसी भी धर्म का हो उसका स्वाद इंसानियत होना चाहिए : गोरेलाल शुक्ला



बाकानेर नि प्र देश भक्त जन सेवा करते हुए पुलिस चौकी बाकानेर स्टाफ ने सूखे रंगों से हर्बल होली का त्यौहार मनाते हुए एक दूसरे को शुभकामनाएं दी। 24 घंटे जनता की सेवा के साथ अपने फर्ज को ईमानदारी से अंजाम देते हुए दशमलो में अपने लिए समय निकालना पुलिस विभाग के लिए बहुत मुश्किल हो जाता है। पुलिस चौकी बाकानेर प्रभारी श्री अश्विन चौहान जी ने पूरे स्टाफ को शुभकामनाएं बधाई दी, सहायक निरीक्षक श्री गोरेलाल शुक्ला ने कहा त्यौहार किसी भी धर्म का हो उसका स्वाद इंसानियत होना चाहिए।

रमजान नूरे कुरआन

मोहम्मद इब्राहिम खान,
आकोट महाराष्ट्र

रात अंधेरी हो तो एक जुगनू की चमक का भी महत्व बड जाता है। रोशनी का महत्व तो अंधेरें में अत्यन्त आवश्यक हो जाता है। यह बड़ा दुर्भाग्य है कि कहीं तो रोशनी भी होती है और लोग अंधेरे में ठोकरें खाते फिराते हुए नजर आते हैं , एक बड़े दुख की बात तो यह भी होती है कि कभी इन्सान की अक्ल मारी जाती है तो उसे अपने ही चिरागों में अंधेरा नजर आता है ,और उस की दुर्दशा रह हो जाती है कि:

मांगते फिरते हैं अगयार से मिट्टी के चिराग
अपने खुर्शीद पे फैला दिए साए हमने।

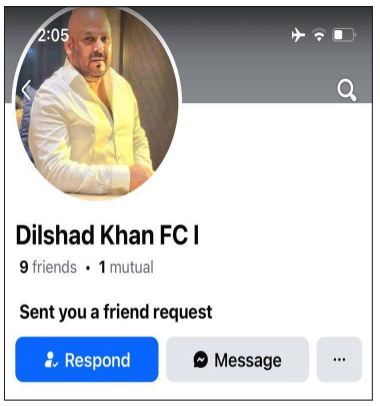
हमें अपने पास जो नूर है उस का महत्व नहीं मालूम और दूसरों से मिट्टी के चिराग मिनट रहे हैं। आज संसार में मुसलमानों की यही हालत बड़ी दर्दनाक है कि उन के पास एक ऐसा नूर है कि जो पूरे संसार से अंधकार को दूर कर के मानव जाति के लिए हर तरह की रौशनी है से विश्व को मुनव्वर कर सकता है। इसी नूर का ऐहसास हर साल रमजान के महिने में मुसलमानों को याद। दिलिया जाता है। कि रमजान के महिने में इन्सानों की हिदायत के लिए अल्लाह ने पवित्र कुरआन का नूर अवतरित कर के उस की सुरक्षा का भी इन्तेजाम कर लिया में, एक सुरक्षित पैगाम ,एक सुरक्षित मार्गदर्शन, कामयाबी का रास्ता, दुनिया के जीवन का भी सुख चैन और परलोकिक जीवन की भी सफलता, एक ऐसा नूर रमजान में ही अवतरित हुए। साठे चौदह सौ वर्ष पहले अंधकार में डुबी हुई इन्सानियत को रौशनी में लाकर दुनिया की सब से बुलन्द और आदर्श इन्सानियत का रुप दिया। जहां जहां यह पवित्र कुरआन के आधार पर जीवन व्यवस्था का निर्माण हुआ, वहां वहां अमन, शान्ती और न्याय के भी चर्चे शुरू हो गए , और दम तोड़ती हुई इन्सानियत को नया जीवन मिल गया। यह जीवन व्यवस्था केवल कागज के पन्नों में नहीं मानवीय जीवन में इस के उदाहरण मौजूद हैं , इस पवित्र ग्रंथ और इस के अंतिम संदेष्टा से पहले अरब देश का क्या हाल था , दुनिया की ऐसी कोई बुराई नहीं जो वहां न हो वहां इन्सान नहीं इन्सान नुमा दरिंदे थे , बात बात पर लड़ना झगड़ना , खून खराबा तो मामुली बात थी , शराब घर घर में पी जाती , बलात्कार , भी और औरतों से नफरत भी इन्तेहा को पहुंची हुई थी । उन का तो पैदा होना भी उन्हें गवारा न था , पैदा होते ही ज़िन्दा गाड़ देते , या गला दबाकर मार डालते थे , नंगे हो कर अल्लाह के घर का तवाफ करते , एक खुदा को भी मानते और साथ ही बुतों को भी अल्लाह के घर में जमा कर रखे थे। समाज बिगाड़ की हदें पार कर चुका था । इन हालात में अंतिम संदेष्टा हजरत मोहम्मद स .अ .स. पर यह किताब अवतरित हुई। यह अल्लाह का संदेश सारी मानव जाति के नाम, जैसे जैसे लोगों के सामने पेश किया गया। पहले तो विरोध प्रकट करने लगे। लेकिन जैसे ही कोई बात समझ में आई ,और उस को मानने लगे जीवन में एक बड़ा परिवर्तन आना शुरू हुआ। इस संदेश में मुख्य रूप से यह समझाया गया , कि इस सृष्टि का रचयिता एक ईश्वर है और यह कोई नई कल्पना नहीं है उन के पिछले संदेष्टाओं ने भी यही पैगाम लाया था । फिर इस संसार की हकीकत बयान करदी गई है कि यह एक दिन नष्ट हो जाए गीत , फिर प्रलय होगा , धरती पर बसने वाले सारे इन्सानों को जीवन दिया जाएगा।

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।

Dilshad Khan FC डुप्लीकेट फेसबुक आईडी से हो जाएं सावधान

ना करें कोई भी पैसे की लेन देन

मुंबई। आप सबको ये बता दें की हमारे दैनिक मुंबई हलचल के संपादक दिलशाद एस खान की डुप्लीकेट फेसबुक आईडी Dilshad Khan FC कजैसी ही कीसी बेहरुपीए ने नकली फेसबुक आईडी बनाकर लोगों के पास पैसे देने की मांग करता है। जिसके चलते हम Dilshad Khan FC और दैनिक मुंबई हलचल की तरफ से आप सब को एलर्ट कर रहे हैं ऐसे लोग को कोई भी पैसा ना दें अगर ऐसा कोई मेसेज आता है तो तुरंत दैनिक मुंबई हलचल को बताएं अन्यथा अगर आपने दिलशाद भाई के नाम पर पैसे का लेन-देन कर दिया तो उसके जिम्मेदार दिलशाद खान नहीं



रहेंगे। कीसी सायबर हेकर ने फेसबुक में दिलशाद खान की डुप्लीकेट आईडी उनकी फोटो के साथ बनाई है। लेहाजा आप लोग सावधान हो जाएं और फेंक आईडी से बचें। दर असल हमारे पत्रकार शोएब म्यानुंर Shoaib Miyanoor को उसने फेसबुक में एंड किया और कल फेसबुक मेसेंजर के जरिए हाल चाल पुछने के बाद उसने हेकर ने पैसे मांगे लेकिन हमारे पत्रकार ने सतर्कता दिखाते हुए दिलशाद सर से संपर्क किया और पता चला कि ये फेंक आईडी है कोई लेन-देन मत करना जिसके चलते हम आप सभी को ये जानकारी दे रहे हैं की आप लोग भी सावधान रहें।

सुमय्या अली स्त्री शक्ति सन्मान पुरस्कार से सम्मानित

11/03/2025 रोजी मालाबार गोल्ड एंड ज्वेलरी शॉप अकोला में महिला दिवस का कार्यक्रम लीया गया। इस कार्यक्रम मे सुमय्या अली इन्हे स्त्री शक्ति सम्मान पुरस्कार से सम्मानित कीया गया सुमय्या अली पिछले कई सालों से सामाजिक कार्य करते आ रहे हैं इन सामाजिक कार्यो की दखल लेते हुए सुमय्या अली इन्हे यह पुरस्कार प्रदान कीया गया। इस समय सुमय्या अली इन्हे सम्मान चिन्ह देकर स्त्री शक्ति सम्मान पुरस्कार से सम्मानित कीया गया पुरस्कार देते समय सुमय्या अली उनके कामों की कौतुक भी की गई। यह पुरस्कार अजिंक्य भारत मीडिया और तिक्षणगत मल्टीपरपज सोसायटी इनकी ओर से दिया गया इस समय प्रमुख पाहुणे तरंग तुषार वारे जिल्हा शल्यचिकित्सक, सीमाताई जवरे अधीक्षक राज्य उत्पादन शुल्क, तनुजा वाघमारे तीक्ष्णगत वाईस प्रेसिडेंट, अजिंक्य भारत डायरेक्टर श्रीकांत पिंजरकर सर प्रमोद वक्टे मलाबार मार्केटिंग हेड आदि मान्यवर उपस्थित थे कार्यक्रम का संचालन और आभार प्रदर्शन आकांक्षा ने कीया इस कार्यक्रम में महिला और पुरुष सैकड़ो की संख्या में उपस्थित थे पुरस्कार मिलने के बाद सुमय्या अली इनका सभी ओर अभिनंदन हो रहा है।

शक्ति की पहचान है नारी, श्रेष्ठमहिला सम्मान पुरस्कार 2025 में डॉक्टर मंजू लोढा का उद्गार

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में डिजिटल मीडिया ग्रुप 'श्रेष्ठ महाराष्ट्र' और 'श्रेष्ठ भारत' द्वारा 'श्रेष्ठ महिला सम्मान पुरस्कार 2025' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। दादर के स्वतंत्र वीर सावरकर सभागार में संपन्न हुए इस कार्यक्रम में लेखिका और समाजसेविका कवियत्री डॉक्टर मंजू लोढा ने परिवार और समाज में महिलाओं के महत्व को दर्शाते हुए हमेशा खुश रहने और सम्मान से जीने का मंत्र दिया। मंजू लोढा ने कहा कि नारी शक्ति की पहचान है और जिस घर में नारी नही वो घर, घर नही भूतों का डेरा है। इस पुरस्कार समारोह में समाज के विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य करने वाली महिलाओं को सम्मानित किया गया। इस मौके पर दिग्गज अभिनेत्री नयना आप्टे को जीवन गौरव पुरस्कार से सम्मानित किया गया। इस कार्यक्रम में मराठी फिल्मों की मशहूर अभिनेत्री अलका कुबल, अभिनेता सुबोध भावे प्रमुख अतिथि के रूप में उपस्थित थे।

इस पुरस्कार समारोह में उमिदम फाउंडेशन की संस्थापक तेजस्विनी जगताप, लाइफ स्किल्स मैनेजर डॉ. मानसी मेहेंदाले धमनकर, सफल व्यवसायी शीतल कुबल और डॉ. माधुरी केलशिकर, उद्यमी पल्लवी सरमलकर, सामाजिक कार्यकर्ता डॉ. सलमा खान, आयुर्वेदिक डॉक्टर सोनिया महामुनि, आर.जे. ज्योति फूटाने, सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर सुमन धमाने, शिक्षा सखी आशा शर्मा, पर्यावरण कार्यकर्ता हेमा यामुल के उल्लखनीय कार्यो और उपलब्धि का सम्मान किया। इस अवसर पर सोफिया कॉलेज की प्रिंसिपल अनघा तेंदुलकर पाटिल,भारत विकास परिषद विलेपार्ले शाखा अध्यक्ष अविनाश धर्माधिकारी, सिद्धिविनायक मंदिर के कोषाध्यक्ष आचार्य पवन त्रिपाठी, शिव सेना (यूबीटी) के प्रवक्ता आनंद दुबे, आर टी आई कार्यकर्ता अनिल गलगली, मुंबई बीजेपी प्रवक्ता उदयप्रताप सिंह, पत्रकार विकास संघ के अध्यक्ष आनंद मिश्रा ने अपनी उपस्थिति से कार्यक्रम को गरिमा प्रदान की। साथ ही कलिष्का ज्वेलरी की निदेशक प्रियंका घरे, नेक्स्टजेन कंपनी की निदेशक माहेश्वरी राठौड़, कुबल मसाला इंडस्ट्री के निदेशक शिवजीत कुबल, भाकर फाउंडेशन के संस्थापक एडवोकेट दीपक सोनावणे, अभिनेत्री पूनम चंदोरकर और इंफ्लुएंसर वक्ता बबली गंभीर विशेष रूप से उपस्थित थीं।

पालघर में सूटकेस में मिला महिला का कटा सिर

पालघर। महाराष्ट्र के पालघर जिले में एक सूटकेस के अंदर धड़ से रहित महिला का सिर मिलने के बाद पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। एक अधिकारी ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। अधिकारी ने बताया कि गुरुवार शाम को विरार इलाके में पीरकुंडा दरगाह के पास धड़ से रहित महिला का सिर मिला। उन्होंने बताया कि कुछ स्थानीय बच्चों को एक लावारिस सूटकेस मिला और उन्होंने उत्सुकता से इसे खोला और इसके बाद पुलिस को सूचित किया गया। मांडवी थाने के अधिकारी ने बताया कि फोरेंसिक विशेषज्ञ साक्ष्य जुटाने के लिए घटनास्थल का दौरा करेंगे और हत्या की गुत्थी सुलझाने के लिए जांच की जा रही है। यह पूरा मामला पालघर के पीरकुंडा दरगाह के पास का है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

रत्नागिरि में नमाज के दौरान मस्जिद में घुसकर तोड़फोड़!

वीडियो में साफ तौर पर देखा जा सकता है कि शिमगा (एक लकड़की का स्ट्रक्चर) को उठाए लोग जब मस्जिद के पास पहुंचे तो उन्होंने परिसर में घुसने की कोशिश की। शिमगा लगभग 3 से 4 फीट तक मस्जिद के गेट के अंदर चला गया। ऐसे आरोप लग रहे हैं कि पुलिस ने इसे रोकने की कोशिश भी नहीं की। मस्जिद के अंदर मौजूद कुछ लोगों ने गेट अंदर से बंद कर दिया, जिससे बड़ा विवाद टल गया। इस घटना में एक व्यक्ति घायल हुआ है। हालांकि, अभी तक पुलिस की तरफ से कोई आधिकारिक बयान नहीं आया है। सोशल मीडिया पर इस हरकत की खूब आलोचना हो रही है।

मुंबई में बनेगा 11 मंजिला रेलवे स्टेशन

गौरतलब है कि देश की पहली यात्री रेल सीएसएमटी (तत्कालीन विक्टोरिया टर्मिनस) और ठाणे के बीच 16 अप्रैल 1853 को चली थी। भारतीय रेलवे ने एक बार फिर अपने अनूठे प्रोजेक्ट के लिए इसी ठाणे स्टेशन का चुनाव किया है। इस 11 मंजिल के रेलवे स्टेशन में मॉल, ऑफिस स्पेस, पार्किंग और रिटेल शॉप भी होंगे। यह एक मल्टीमॉडल ट्रांजिट हब होगा। ठाणे स्टेशन के पूर्व की तरफ प्लेटफॉर्म नंबर 10 ए से जोड़कर 11 मंजिली इमारत का निर्माण आरएलडीए (रेलवे लैंड डेवलपमेंट अथॉरिटी) एवं ठाणे मनपा कर रही है। यह रेलवे स्टेशन सिर्फ कनेक्टिविटी को ही नहीं, बल्कि लोगों की अन्य सुविधाओं व मनोरंजन को ध्यान में रखकर बनाया जा रहा है। यह प्रोजेक्ट रेलवे कनेक्टिविटी बढ़ाने के साथ सरकार के लिए भी फायदेमंद होगा। रेलवे स्टेशन के पास कनेक्टिविटी का पूरा ख्याल रखा गया है, जिसे बस और मेट्रो से भी जोड़ा जाएगा। इस प्रोजेक्ट को 30 जून, 2026 तक पूरा करने का लक्ष्य है।

लीलावती अस्पताल में काले जादू का रहस्य

मौजूदा ट्रस्टियों को यह जानकारी एक पूर्व कर्मचारी से मिली थी, जिसके बाद उन्होंने खुदाई करवाई। इस दौरान पूरी प्रक्रिया का वीडियो रिकॉर्ड भी बनाया गया। ट्रस्ट ने प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) से इस मामले की जांच की मांग की है, क्योंकि पूर्व ट्रस्टी कथित तौर पर यूएई और बेल्जियम फरार हो चुके हैं। 2024 में लीलावती अस्पताल के संस्थापक किशोर मेहता के निधन के बाद, उनके बेटे प्रशांत मेहता स्थायी ट्रस्टी बने और उन्होंने फोरेंसिक ऑडिट कराया।

जलगांव के पास बड़ा हादसा!

हादसा सुबह करीब सात बजे हुआ बताया जा रहा है। जानकारी के अनुसार हादसे के वक्त ट्रेन की स्पीड काफी कम थी। इस दौरान सड़क पर एक ट्रक आ रहा था, जिससे चालक नियंत्रण खो बैठा और ट्रक सीधे ट्रेन के इंजन से टकरा गया। अनुमान लगाया जा रहा है कि ट्रेन की स्पीड कम होने के कारण ट्रक चालक पहले ट्रैक पार करने का प्रयास कर रहा था।

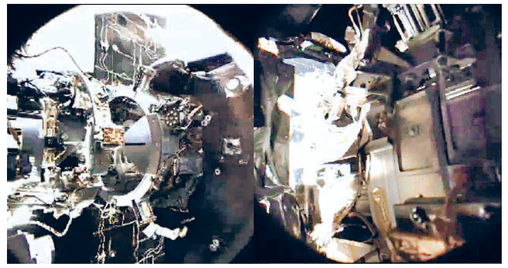
होली से पहले इसरो का देश को तोहफा

स्पैडेक्स उपग्रह सफलतापूर्वक अनडॉक किया गया, इससे चंद्रयान-4 और अंतरिक्ष स्टेशन के मिशन का खुला रास्ता

- भारत यह उपलब्धि हासिल करने वाला चौथा देश बन गया था
- यह प्रयोग उपग्रह की मरम्मत ईंधन भरने के लिए आधार बनेगा

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

होली से पहले इसरो ने देश को बड़ा तोहफा दिया है। इसरो ने स्पैडेक्स उपग्रह की सफलतापूर्वक अनडॉकिंग कर ली है। इसके साथ ही चंद्रयान-4 के लिए रास्ता साफ हो गया है। दरअसल, अंतरिक्ष को उपग्रहों को एक साथ जोड़ने की प्रक्रिया को डॉकिंग और अलग करने की प्रक्रिया को अनडॉकिंग कहते हैं। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने गुरुवार को कहा कि उसने 'स्पेडेक्स' उपग्रहों को 'अनडॉक' करने (अलग करने) का काम पूरा कर लिया है। इससे चंद्रमा की खोज, मानव अंतरिक्ष उड़ान और अपना स्वयं का अंतरिक्ष स्टेशन बनाने जैसे भविष्य के मिशनों के लिए रास्ता साफ हो गया है।



मिशन के फायदे

भारत की योजना 2035 में अपना अंतरिक्ष स्टेशन स्थापित करने की है। डॉकिंग-अनडॉकिंग मिशन की सफलता इसके लिए अहम है। भारतीय अंतरिक्ष स्टेशन में पांच मॉड्यूल होंगे जिन्हें अंतरिक्ष में एक साथ लाया जाएगा। इनमें पहला मॉड्यूल 2028 में लॉन्च किया जाना है। यह मिशन चंद्रयान-4 जैसे मानव अंतरिक्ष उड़ानों के लिए भी अहम है। यह प्रयोग उपग्रह की मरम्मत, ईंधन भरने, मलबे को हटाने और अन्य के लिए आधार तैयार करेगा। यह तकनीक उन मिशनों के लिए अहम है, जिनमें भारी अंतरिक्ष यान और उपकरण की जरूरत होती है, जिन्हें एक बार में लॉन्च नहीं किया जा सकता।

16 जनवरी 2025 को की थी डॉकिंग

इसरो पहले 16 जनवरी को भारत अंतरिक्ष क्षेत्र में एक और लंबी छलांग लगाकर विश्व के चुनिंदा देशों के क्लब में शामिल हो गया था। इसरो ने स्पेस डॉकिंग एक्सपेरीमेंट (स्पेडेक्स) के तहत उपग्रहों की 'डॉकिंग' सफलतापूर्वक की थी। इसरो ने सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर कहा था कि भारत ने अंतरिक्ष इतिहास में अपना नाम दर्ज कर लिया है। सुधमात भारत, इसरो के स्पेडेक्स मिशन ने 'डॉकिंग' में ऐतिहासिक सफलता हासिल की है। इस क्षण का गवाह बनकर गर्व महसूस हो रहा है।

केंद्रीय मंत्री सिंह ने दी बधाई

केंद्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी, पृथ्वी विज्ञान राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) जितेंद्र सिंह ने इस कामयाबी के लिए इसरो को बधाई दी। उन्होंने 'एक्स' पर पोस्ट किया कि इसरो टीम को बधाई। यह हर भारतीय के लिए खुशी की बात है। स्पैडेक्स उपग्रहों ने अविश्वसनीय डी-डॉकिंग को पूरा कर लिया गया है। इससे भारतीय अंतरिक्ष स्टेशन, चंद्रयान-4 और गगनयान समेत भविष्य के महत्वाकांक्षी मिशनों में काफी मदद मिलेगी। इन मिशनों को आगे बढ़ाने का मार्ग भी इससे प्रशस्त होगा। पीएम नरेंद्र मोदी का निरंतर संरक्षण इस उत्साह को बढ़ाता है।

30 दिसंबर 2024 को शुरू हुआ था

स्पेडेक्स मिशन पिछले साल 30 दिसंबर को शुरू किया गया था, जब इसरो ने अंतरिक्ष में 'डॉकिंग' प्रयोग का प्रदर्शन करने के लिए दो उपग्रहों - एसडीएक्स01 और एसडीएक्स02 को कक्षा में स्थापित किया था। 'स्पेस डॉकिंग' अंतरिक्ष में दो उपग्रहों को जोड़ने की प्रक्रिया को कहते हैं। कई प्रयासों के बाद अंतरिक्ष एजेंसी ने 16 जनवरी को दोनों उपग्रहों को सफलतापूर्वक 'डॉक' किया था।

साझा समुद्री सुरक्षा चुनौतियों से निपटने के लिए बंगाल की खाड़ी में संपन्न हुआ

भारत-बांग्लादेश की नौसेना का बोंगोसागर युद्धाभ्यास

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

पिछले साल ढाका में हुए सत्ता परिवर्तन के बाद बने हुए चुनौतीपूर्ण सुरक्षा माहौल और पाकिस्तान के साथ बढ़ती नजदीकियों के बीच भारत-बांग्लादेश की नौसेनाओं ने 'बोंगोसागर-2025' नामक युद्धाभ्यास और समन्वित गश्त को सफलतापूर्वक पूरा कर लिया है। जिसमें भारत की तरफ से नौसेना का आईएनएस रणवीर जंगी युद्धपोत शामिल हुआ। जबकि बीएनएस अबू उबैदाह ने बांग्लादेश की नौसेना का नेतृत्व किया। नौसेना ने गुरुवार को बताया कि इस सप्ताह संपन्न हुए युद्धाभ्यास और समन्वित गश्त की मदद से दोनों देशों

की नौसेनाओं के बीच समुद्र में आपसी अंतर-संचालन क्षमता बढ़ेगी। साथ ही साझा समुद्री सुरक्षा चुनौतियों के लिए एकजुटता से प्रतिक्रिया करना संभव हो सकेगा।

इन गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित किया

नौसेना ने कहा कि बोंगोसागर युद्धाभ्यास के दौरान कई प्रकार के जटिल समुद्री अभियानों का अभ्यास किया गया। इसमें सतही फायरिंग, टेक्टिकल मैनुवर्स, युद्धाभ्यास के दौरान युद्धपोत की जरूरतें पूरा करने समेत एक-दूसरे के युद्धपोत का दौरा, संचार ड्रिल्स और व्यवसायिक विषयों पर कनिष्क अधिकारियों के लिए क्विज का आयोजन मुख्य रूप से शामिल हैं।

नीति निर्माण में सहायक होगा युद्धाभ्यास

बोंगोसागर युद्धाभ्यास ने भारत और बांग्लादेश की नौसेनाओं को एक निकट योजना बनाने का अवसर प्रदान किया है। इससे समुद्री अभियानों का सहजता के साथ संचालन करने के लिए समन्वय और सूचना का आदान-प्रदान करना भी आसान हो जाएगा। युद्धाभ्यास दोनों नौसेनाओं का आत्मविश्वास बढ़ाने और समन्वय को मजबूती प्रदान करने में सहायक होगा। जिससे दोनों समुद्री बल समन्वित अभियानों के जरिए समुद्र में उभरते हुए खतरों का तेजी से मुकाबला करने में सक्षम बनेंगे। दोनों नौसेनाओं के बीच बढ़ता समन्वय भारत और बांग्लादेश के वैश्विक सुरक्षा चुनौतियों के मुकाबले के लिए प्रदर्शित की गई साझा प्रतिबद्धता की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

खबर संक्षेप

चीनियों की चहेती बनीं ट्रंप की सेक्रेटरी लेविट

बीजिंग। व्यापारिक तनातनी के बीच अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की प्रेस सचिव 27 वर्षीय कैरोलिन

लेविट चीन में ऑनलाइन स्टार बन गई हैं। उनके वाइट हाउस में पत्रकारों से बहस के वायरल वीडियो चीन में धूम मचा रहे हैं। अमेरिकी पत्रकारों को बेबाकी से जवाब देते कैरोलीन के वीडियो चीनी सोशल मीडिया पर तेजी से फैल रहे हैं। चीनी सोशल मीडिया यूजर्स का कहना है कि लेविट की खूबसूरती, आत्मविश्वास और कार्यस्थल पर मजबूती से अपनी बात रखने का तरीका उन्हें प्रेरित कर रहा है।

फट सकता है सबसे खतरनाक ज्वालामुखी

नई दिल्ली। अलास्का के पास स्थित माउंट स्पर ज्वालामुखी में आने वाले हफ्तों या महीनों में विस्फोट होने की संभावना बढ़ गई है। वैज्ञानिकों के अनुसार हाल के दिनों में इस ज्वालामुखी में असामान्य गतिविधियां देखी गई हैं। माउंट स्पर में महत्वपूर्ण रूप से बढ़े हुए ज्वालामुखीय गैस उत्सर्जन का पता चला है। इसके अलावा क्रेटर में भी सक्रियता देखी गई है। उपग्रह के आंकड़ों से जमीन की स्थिति देखने के बाद 'माउंट स्पर' के लिए अलर्ट की श्रेणी को 'येलो' तक बढ़ा दिया।

यूएन में सीएसडब्ल्यू के 69वें सत्र पर आयोजित कार्यक्रम में बोलीं केंद्रीय मंत्री अन्नपूर्णा देवी

महिलाओं के डिजिटल समावेशन को बढ़ावा देना महत्वपूर्ण, अनुभव को साझा करने को तैयार भारत

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

संयुक्त राष्ट्र में भारत के महिला सशक्तिकरण के साथ ही डिजिटलीकरण की सराहना हुई है। भारत ने एक बार फिर महिलाओं के नेतृत्व में देश के विकास के साथ आगे बढ़ने पर जोर दिया। संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में महिलाओं की स्थिति पर आयोग (सीएसडब्ल्यू) के 69वें सत्र में केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री अन्नपूर्णा देवी ने कहा कि भारत लैंगिक डिजिटल बंटवारे को पाटने के लिए डिजिटल सार्वजनिक बुनियादी ढांचे का उपयोग करने के अपने अनुभव को दुनिया के साथ साझा करना चाहता है। भारत महिलाओं के नेतृत्व वाले विकास के साथ आगे बढ़ रहा है।

भारत एक ऐसे देश का निर्माण कर रहा है जहां महिलाएं अवधारणा से लेकर डिजाइन, कार्यान्वयन और निगरानी तक में भाग लेकर सक्रिय आर्किटेक्ट के रूप में नेतृत्व करती हैं। जो भारत के विकास पथ को विकसित राष्ट्र की ओर आकार देती है। केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री अन्नपूर्णा देवी संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी मिशन और यूएन वूमन द्वारा महिला सशक्तिकरण के लिए डिजिटल और वित्तीय समावेशन और महिला सशक्तिकरण के लिए वित्तपोषण - मुख्य संसाधनों की महत्वपूर्णता' पर आयोजित मंत्रिस्तरीय गोलमेज सम्मेलन में भाग ले रही हैं। महिलाओं की स्थिति पर संयुक्त राष्ट्र आयोग का 69वां सत्र 10 मार्च को शुरू हुआ और 21 मार्च तक चलेगा।

> केंद्रीय मंत्री अन्नपूर्णा देवी ने कहा कि भारत महिलाओं के नेतृत्व वाले विकास के साथ आगे बढ़ रहा है। भारत एक ऐसे देश का निर्माण कर रहा है जहां महिलाएं अवधारणा से लेकर डिजाइन, कार्यान्वयन और निगरानी तक में भाग लेकर सक्रिय आर्किटेक्ट के रूप में नेतृत्व करती है जो भारत के विकास पथ को विकसित राष्ट्र की ओर आकार देती है

1 भारत में महिलाएं तेजी से डिजिटल भुगतान इंटरफेस को अपना रहीं

2 8.73 करोड़ यूपीआई लेन-देन, पिछले साल से 147%

यूपीआई विकास में भारत का नेतृत्व सराहनीय

यूएन वूमन की कार्यकारी निदेशक सिमा बहौस ने इंडिया स्टैक और यूपीआई विकसित करने में भारत के नेतृत्व की सराहना की। उन्होंने कहा कि हमें उन बाधाओं को दूर करना होगा जो महिलाओं को डिजिटल और वित्तीय प्रणालियों से दूर रखती हैं। सरकारों को सार्वजनिक डिजिटल बुनियादी ढांचे में निवेश करना चाहिए जो महिलाओं को प्राथमिकता देता है। भारत स्टैक और यूपीआई विकसित करने में भारत का नेतृत्व यह साबित करता है कि जब समावेशन नवाचार के मूल में होता है तो क्या संभव है। उन्होंने कहा कि भारत में हमने महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम के माध्यम से डिजिटल वित्तीय समावेशन की शक्ति देखी है। डिजिटल भुगतान ने महिलाओं के रोजगार और स्वायत्तता को बढ़ाया है। यह एक वैकल्पिक एजेंडा नहीं है। यह एक बेहतर दुनिया का खाका है। आइए हम साहसी बनें।

यूपीआई ने लेन-देन प्रणाली को बदला

अन्नपूर्णा देवी ने कहा कि भारत दुनिया के साथ अपने अनुभव को साझा करने में प्रसन्न है। उन्होंने महिलाओं के नेतृत्व वाले विकास के दृष्टिकोण को साकार करने के लिए संसाधनों की महत्वपूर्ण आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि भारत में विकसित यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस (यूपीआई) ने नियमित लेन-देन की प्रणाली को बदल दिया है। पूर्ण डाटा सुरक्षा के क्षेत्र को पूरी तरह से डिजिटल बना दिया है, जिसमें 8.735 करोड़ लेन-देन हुए हैं। यह 147% बढ़ गए हैं। इसमें लिंग, शहरी, ग्रामीण, अमीर और गरीब की बाधाओं को पार कर लिया गया है और महिलाएं तेजी से डिजिटल भुगतान इंटरफेस को अपना रही हैं।

सुरक्षित डिजिटल वातावरण आवश्यक

अन्नपूर्णा देवी ने कहा कि राष्ट्रों को सचेत रहना होगा कि महिलाओं के डिजिटल समावेशन को बढ़ावा देना सबसे महत्वपूर्ण है, लेकिन डाटा और गोपनीयता की रक्षा भी सुनिश्चित की जानी चाहिए। आज की तकनीकी दुनिया में प्रौद्योगिकी के सुरक्षित और जिम्मेदार उपयोग के लिए विनियमन को संतुलित करने की आवश्यकता है। भारत सरकार जानती है कि महिलाओं की गरिमा और राष्ट्र निर्माण में भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए एक सुरक्षित डिजिटल वातावरण आवश्यक है।

8 दिन का मिशन 9 माह में बदला

सुनीता विलियम्स की पृथ्वी पर वापसी एक बार फिर टली

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स की अंतरराष्ट्रीय स्पेस स्टेशन (आईएसएस) से वापसी एक बार फिर टल गई है। हालांकि, इस बार वजह अंतरिक्ष यान में आई कोई खराबी नहीं है, बल्कि लॉन्च व्हीकल में आए तकनीकी समस्या बना है। इसके चलते आईएसएस पर भेजा जाने वाला स्पेसएक्स का क्रू-10 मिशन लॉन्चिंग से सिर्फ एक घंटे पहले टाल दिया गया। अब इस मिशन को 14 मार्च को एक बार फिर लॉन्च करने की कोशिश की जाएगी। इसके साथ ही सुनीता विलियम्स का अंतरिक्ष में रहने वाला जो मिशन महज 8 दिन में खत्म हो जाना था, उसे अब नौ महीने से ज्यादा हो चुके हैं।

5 जून 2024 को गईं थीं

5 जून 2024 को नासा का बोइंग कू पलाइट टेस्ट मिशन लॉन्च किया गया था। इस मिशन के तहत नासा ने अपने दो अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स और बैरी बुच विल्मोर को आठ दिन की यात्रा पर भेजा। दोनों को स्टारलाइनर अंतरिक्ष यान के जरिए मिशन पर भेजा गया था।

शटर्स के कनजोर प्रदर्शन से टली वापसी

हालांकि, अंतरिक्ष स्टेशन के लिए स्टारलाइनर की उड़ान के दौरान, अंतरिक्ष यान के कुछ थ्रस्टर्स ने उम्मीद के मुताबिक प्रदर्शन नहीं किया। थ्रस्टर्स आमतौर पर कम फोर्स वाले रॉकेट मोटर्स को कहा जाता है। थ्रस्टर्स के कमजोर प्रदर्शन के अलावा स्टारलाइनर के हीलियम सिस्टम में कई लीक भी देखे गए। इसके बाद नासा और बोइंग ने अंतरिक्ष यान के बारे में व्यापक डेटा विश्लेषण के जरिए जानकारी जुटाई।

नौसेना के दूसरे बेड़े के सहायक जहाज के निर्माण कार्य की हुई शुरुआत

2027 से की जाएगी नौसेना के जंगी बेड़े में तैनाती

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

भारतीय नौसेना के दूसरे बेड़े के सहायक जहाज का निर्माण कार्य कट्टुपल्ली स्थित लार्सन एंड टुब्रो (एलएंडटी) के शिपयार्ड में शुरू हो गया है। जहाज की कुल विस्थापन क्षमता 40 हजार टन से अधिक है। यह अपने साथ ईंधन, पानी, गोलाबारूद और भंडार लेकर जाएंगे। जिससे समुद्र में लंबे समय से बल का संचालन संभव हो सकेगा और बल की युद्धक क्षमता भी बढ़ेगी।

नौसेना ने गुरुवार को बताया वर्ष 2023 में उसने कुल 5 सहायक जहाजों के निर्माण के लिए हिंदुस्तान शिपयार्ड लिमिटेड (एचएसएल) के साथ एक समझौते पर हस्ताक्षर किए थे। जिसके तहत जहाजों की डिलीवरी 2027 से शुरू की जानी है। यहां बता दें कि एचएसएल ने देश की जहाज निर्माण क्षमता का प्रभावी ढंग से उपयोग करने और तय समयसीमा तक जहाजों की नौसेना को डिलीवरी करने के लिए मेसर्स एलएंडटी

शिपयार्ड के साथ दो जहाजों के निर्माण का अनुबंध किया। इसके बाद ही एलएंडटी में उक्त जहाज के निर्माण कार्य का आगाज हुआ है। सहयोगी जहाजों की मदद से प्राकृतिक आपदाओं के दौरान कर्मियों को निकालने, राहत सामग्री के त्वरित वितरण के लिए मानवीय सहायता और आपदा राहत संचालन जैसी गतिविधियों को भी आसानी से पूरा किया जा सकेगा।

पूरी तरह से स्वदेशी होंगे यह जहाज

नौसेना ने कहा कि इन जहाजों का डिजाइन स्वदेशी है और इनमें लगने वाले अधिकांश उपकरणों की सोर्सिंग भी स्वदेशी निर्माताओं की मदद से की गई है। यह परियोजना देश में जहाज निर्माण उद्योग को बढ़ावा देगी। इसके अलावा इससे केंद्र सरकार के आत्मनिर्भर भारत और मेक इन इंडिया अभियान को भी मजबूती मिलेगी। जहाज निर्माण की प्रक्रिया की शुरुआत के दौरान नौसेना के वाइस एडमिरल राजाराम स्वामीनाथन (युद्धपोत उत्पादन और अधिग्रहण नियंत्रक) और एचएसएल व एलएंडटी के वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे।

जयपुर में पति ने शादी में आकर दिया तीन तलाक, दूसरी महिला से रचाई शादी

जयपुर। राजस्थान में एक महिला के साथ धोखाधड़ी और तीन तलाक का चौंकाने वाला मामला सामने आया है। आरोपी पति विदेश में काम करता था और रिश्तेदार की शादी में शामिल होने के लिए जयपुर लौटा था। शादी समारोह के दौरान उसने अपनी पत्नी को तीन बार 'तलाक' कहकर रिश्ता खत्म कर दिया। जब महिला ने तलाक के पीछे की वजह जाननी चाही, तो उसे पता चला कि पति ने दूसरी शादी कर ली है। पीड़िता ने शास्त्री नगर थाने में आरोपी पति के खिलाफ मामला दर्ज करवाया है। पीड़िता का आरोप है कि उसका पति लंबे समय से विदेश में रह रहा था और दोनों के बीच मामूली बातों को लेकर विवाद होते रहते थे। पहले भी महिला ने अपने ससुराल वालों के खिलाफ घरेलू हिंसा की शिकायत दर्ज करवाई थी। करीब एक महीने पहले पति रिश्तेदार की शादी में आया था, जहां उसकी पत्नी से मुलाकात हुई। इसी दौरान उसने पत्नी को तीन बार तलाक कहकर रिश्ता खत्म कर दिया।

क्या था पूरा मामला : पीड़िता ने कहा कि करीब महीने भर पहले भारत में वह एक रिश्तेदार के यहां शादी में आया था, जहां पर उसने अपनी दूसरी पत्नी के साथ शादी में शिरकत की तब पता चला कि उसने दूसरी शादी कर ली है। उसी शादी समारोह में फिर पति ने अपनी पूर्व पत्नी को मौखिक रूप से तीन बार तलाक बोलकर तीन तलाक देकर छुटकारा पा लिया। बता दें कि भारत में तीन तलाक अब गैर कानूनी है। इस घटना के बाद महिला ने पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई है। जब महिला को तलाक के पीछे की सच्चाई पता चली, तो उसे बड़ा झटका लगा।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

नौकरी खोजने की सुविधा देने वाला मंच 'इनडीड' ने जारी की रिपोर्ट

शारीरिक श्रम वाली नौकरियों में महिलाओं की भागीदारी केवल 20 प्रतिशत: रिपोर्ट

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

नौकरी खोजने की सुविधा देने वाला मंच 'इनडीड' ने एक सर्वेक्षण में यह कहा है। यह सर्वेक्षण बड़े और मझोले शहरों (टियर एक और टियर दो) में 14 उद्योगों के 4,000 से अधिक नियोक्ताओं और कर्मचारियों के बीच किया गया है। इससे पता चलता है कि 2024 में 73 प्रतिशत नियोक्ताओं ने 'ब्लू-कॉलर' यानी शारीरिक श्रम से जुड़ी भूमिकाओं के लिए महिलाओं को काम पर रखा।

दूरसंचार, सूचना प्रौद्योगिकी में महिलाएं कम

जबकि देश भर में महिलाओं की भागीदारी 20 प्रतिशत पर स्थिर रही। खुदरा, स्वास्थ्य और औषधि, निर्माण और रियल एस्टेट, यात्रा तथा होटल जैसे उद्योग औसतन 30 प्रतिशत महिलाओं की भागीदारी के साथ अग्रणी हैं। वहीं दूरसंचार, बीएफएसआई (बैंक, वित्तीय सेवाएं और बीमा) और सूचना प्रौद्योगिकी/सूचना प्रौद्योगिकी संबंधित क्षेत्रों में महिलाओं का प्रतिनिधित्व 10 प्रतिशत से कम प्रतिनिधित्व है।

महिलाएं वित्तीय स्वतंत्रता के लिए तलाश रही नौकरियां

रिपोर्ट में कहा गया, ''हालांकि, अधिक महिलाएं मुख्य रूप से वित्तीय स्वतंत्रता के लिए 'ब्लू-कॉलर' नौकरियों की तलाश कर रही हैं, लेकिन कार्यस्थल की वास्तविकताएं कठोर बनी हुई हैं।'' सर्वेक्षण में शामिल आधी से अधिक महिलाओं ने काम के लचीले घंटे की कमी को एक बाधा बताया।

देश में कारखानों, खुदरा, निर्माण जैसे क्षेत्रों में शारीरिक श्रम से जुड़े काम कर रहे लोगों में महिलाओं की भागीदारी महज 20 प्रतिशत है। इन्हें वेतन विसंगतियों से लेकर स्वच्छता की कमी जैसे कार्यस्थल से जुड़ी कठिन चुनौतियों का सामना भी करना पड़ता है।

कंपनियां और महिला कर्मियों को नियुक्त कर रही

इनडीड इंडिया के बिक्री प्रमुख शशि कुमार ने कहा, ''हालांकि, कंपनियां अधिक महिलाओं को नियुक्त करने का प्रयास कर रही हैं, लेकिन सच्ची प्रगति उन्हें जोड़े रखने की रणनीति, करियर विकास के अवसरों और नीतियों पर निर्भर करती है। इसमें वित्तीय सुरक्षा, काम के घंटे में लचीलापन और स्वास्थ्य सेवाएं शामिल हैं।

- कार्यस्थल से जुड़ी कठिन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है
- 14 उद्योगों के चार हजार से अधिक कर्मचारियों पर किया गया सर्वे
- महिलाएं कल कारखाने, खुदरा और निर्माण जैसे क्षेत्रों से जुड़ी है

हुनरमंद और प्रतिभा की कमी

हालांकि, नियोक्ताओं का मानना है कि हुनरमंद और उपयुक्त प्रतिभा की कमी और नौकरी छोड़ने की ऊंची दर प्रमुख बाधाएं हैं। स्वास्थ्य सेवा की बढ़ती लागत भी एक चुनौती है। जबकि महिलाएं बीमा और वेतन सहित चिकित्सा अवकाश को कार्यस्थल की महत्वपूर्ण अपेक्षाओं के रूप में देखती हैं।

करियर में उन्नति के कम अवसर

इसके अलावा, इन महिलाओं को करियर में उन्नति और पदोन्नति के कम अवसरों का भी सामना करना पड़ता है। सर्वेक्षण में शामिल हर दूसरी महिला ने कौशल बढ़ाने में रुचि दिखाई, लेकिन सही प्रशिक्षण तक पहुंच एक चुनौती बनी हुई है। इन चुनौतियों के बावजूद, 78 प्रतिशत नियोक्ता 2025 में अधिक महिलाओं को नियुक्त करने की योजना बना रहे हैं, जो पिछले वर्ष की तुलना में पांच प्रतिशत की वृद्धि है।

महिलाओं की भागीदार जरूरी

शशिक कुमार ने कहा, 'नियोक्ताओं को शारीरिक श्रम से जुड़े क्षेत्रों में महिलाओं के लिए कौशल, सही परामर्श और नेतृत्व विकास में निवेश करना चाहिए। आज महिलाओं की भागीदारी बढ़ाना केवल विविधता की बात नहीं है, बल्कि यह एक आर्थिक आवश्यकता भी है।'

इको फ्रेंडली रंग खेलें, पर्यावरण बचाएं, प्रमोद माने की अपील

होली और रंगपंचमी के त्योहार पर अपने दोस्तों को अलग-अलग रंग लगाने के लिए, अपने रिश्तेदारों के साथ धूलवाड़ को हर्षोल्लास के साथ मनाने के लिए बाजार में कई तरह के रंग मौजूद हैं। ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए बाजार विभिन्न प्रकार के रासायनिक रंगों से भरे पड़े हैं। लेकिन पार्टियों की सुरक्षा और संरक्षण के लिए काम करने वाली संस्था 'स्पैरोज शेल्टर' ने नागरिकों से अपील की है कि वे प्राकृतिक रंगों का इस्तेमाल करें या रासायनिक या रसायन मिश्रित रंगों का इस्तेमाल न करके प्राकृतिक रंगों का इस्तेमाल करें। इस वर्ष होली को इको-फ्रेंडली बनाने का संकल्प सभी को लेना होगा। लकड़ी के लट्ठे कहीं नहीं जलेंगे। केवल गीली घास, कटाई, कचरा ही किया जाएगा। समय के अनुसार धर्म के आयाम को बदलने का समय आ गया है। बड़े पैमाने पर वनों की कटाई के कारण वर्षा की मात्रा दिन-ब-दिन कम होती जा रही है। अक्टूबर से टैंकर शुरू हो जाते हैं। यदि हमें पीने के लिए पानी नहीं मिलता है तो हमें क्या मिला है इस पर गंभीरता से विचार करना जरूरी है। अब से हम पेड़ नहीं काटेंगे, यानि घर में लकड़ी की जगह वैकल्पिक सामग्री खरीदेंगे, कम से कम एक पेड़ तो लगाएं और उसे जीवित रहने दें; तभी ये अकाल कम होगा। धुलवाड़ी के दिन सभी नागरिकों को कृत्रिम रंगों को त्यागकर प्राकृतिक रंगों को त्याग देना चाहिए। कृत्रिम रंग स्वास्थ्य के लिए तो हानिकारक होते ही हैं, पर्यावरण के लिए भी हानिकारक होते हैं। इसके विपरीत, पौधों की पत्तियों से बने रंग शुद्ध और रसायन-मुक्त होते हैं। स्पैरोज शेल्टर के अध्यक्ष श्री प्रमोद माने ने रसायन मिश्रित रंगों के स्थान पर घर पर ही हल्दी, गेंदा के फूल, पलसा के फूल, बेसन, मेंहदी, नीम के पत्ते, मयालू, प्याज के छिलके, पंगारा, चुकंदर से प्राकृतिक रंग तैयार कर रंगपंचमी मनाने की अपील की है। मुंबई पहले से ही वनों की कटाई के कारण पर्यावरणीय गिरावट का सामना कर रहा है। इसी प्रकार, होली का त्यौहार मनाते समय हमें विभिन्न प्रकार के पेड़ों की लकड़ियों को जलाकर तथा वायु को प्रदूषित करके हरी-भरी प्रकृति को नष्ट करते हुए पेड़ों की कटाई को बढ़ावा नहीं देना चाहिए। संस्था के अध्यक्ष प्रमोद माने ने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि त्यौहार मनाये जाये लेकिन उत्साह को विकृति में न बदलने दें तथा प्रकृति के प्रत्येक तत्व का सावधानी पूर्वक उपयोग एवं संरक्षण कैसे किया जाये तथा पक्षियों की घटती संख्या को कैसे रोका जाये तथा उनकी खाद्य श्रृंखला में किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न न हो। इसके अलावा, अगर आपको कहीं कोई घायल पक्षी मिले या आप गौरैया के लिए कृत्रिम घोंसला चाहते हैं, तो कृपया इस नंबर 9867633355 पर संपर्क करें।

बुरा ना मानो होली है : जिसकी किस्मत असर दिखाये, उल्लू से नेता बन जाये

: नरेन्द्र मोदी :
जितना चाहे लगाओ जोर, नहीं पाओगे मेरा छोर।

: मोहन भागवत :
ईश्वर मन की पूर्ण कराए, जल्द राष्ट्र हिंदू बन जाये।

: अमित शाह :
हर दम भैया यही मनाऊं, एक बार उनकी पा जाऊं।

: राजनाथ सिह:
अब उनकी ना पाना है, बस यूं ही काम चलाना है।

: नितिन गडकरी :
मुझको बढ़ते जाना है, क्योंकि उनकी पाना है।

: जेपी नड्डा :
ठोकूं अंदर अंदर ताल, मैं भी चलता तगड़ी चाल।

: एल के आडवानी :
समय ने कितनी डाली धूल, अपने भी गये मुझको भूल।

: मुरली मनोहर :
सबकुछ जग में समय कराये, तभी तो अब हैं मुझे भुलाये।

: मल्लिकार्जुन खड़गे :
अब क्या मैं कर पाऊंगा, केवल नाम चलाऊंगा।

: सोनिया गांधी:
जो चाहा वह हो ना पाया, बेटा भी पप्पू कहलाया।

: राहुल गांधी :
जीते जी क्या पाना है, या फिर यूं मिट जाना है।

: प्रियंका गांधी :
देती भइया हर दम साथ,तब फिर भी लकवा वाला हाथ।

: योगी आदित्य नाथ :
जब भी मौका पाऊंगा, हिंदू राष्ट्र बनाऊंगा।

: सतीश महाना :
जो चाही वह मिल ना पाई, जय जय तेरी कुर्सी माई।

: अखिलेश यादव :
भैया हर जन सत्य पुकारे, अब तो दिन लद गए हमारे।

: शिवपाल यादव :
दिल ने मेरे माना है, नहीं कभी अब पाना है।

: मायावती:
अब नम्बर ना आयेगा, फिर भी हाथी खायेगा।

: लालू यादव :
अब तो कभी ना पाना है, बस जोकर कहलाना है।

: तेजस्वी यादव :
देखो क्या कर पायेंगे। केवल जीभ चलाएंगे।

: नितीश कुमार:
अंतिम इच्छा पूर्ण करा दो, एक बार उनकी दिलवा दो।

:रेखा गुप्ता:
समय कहां कब देखा है, भाग्य चमकती रेखा है।

: अरविंद केजरीवाल:
कैसे खेलूं अब कोई खेल, भिजवाएंगे क्या फिर जेल।

: मनीष सिसौदिया :
मेरा सारा बिगड़ा खेल, अब क्या भाई बेचूं तेल।

: संजय सिंह :
हथकंडे सारे अपनाए, लेकिन वे भी काम ना आए।

: ममता बनर्जी :
सपना मेरा पूर्ण करा दो। उन्हें हटा मुझको बैठा दो।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

इस ब्लड ग्रुप वालों को है दिल की बीमारी का सबसे ज्यादा खतरा

बदलते लाइफस्टाइल और खान-पान की गलत आदतों की वजह से आज लगभग सभी लोग किसी ने किसी बीमारी से घिरे हुए हैं जिनमें हार्ट संबंधी बीमारियां सबसे ज्यादा हो रही हैं। यह महिलाओं और पुरुषों दोनों में बराबर देखने में आ रहा है। इस समय हार्ट प्रॉब्लम्स में कोरोनरी आर्टरी डिजीज, दिल की मांसपेशियों का असामान्य तौर पर बढ़ना, हार्ट फेल होना और अनियमित हार्ट बीट जैसी समस्याएं कॉमन हैं। लेकिन हमारी लापरवाही के अलावा हार्ट अटैक के कई और कारण भी हो सकते हैं और इनमें से एक हमारा ब्लड ग्रुप भी शामिल है।

हार्ट अटैक का कारण ब्लड ग्रुप भी

जी हां, एक इंटरनैशनल रिसर्च में यह बात सामने आयी है कि हार्ट अटैक का एक कारण हमारा ब्लड ग्रुप भी होता है। ब्लड ग्रुप से हार्ट अटैक के खतरे का पता चल सकता है। साथ ही इस संभावना का भी पता चलता है कि किस ब्लड ग्रुप के लोगों को हार्ट अटैक का ज्यादा खतरा है।

इन 3 ग्रुप वालों को ज्यादा खतरा

ब्लड ग्रुप ए, बी और एबी... ये तीन ब्लड ग्रुप ऐसे हैं जिनमें दिल की बीमारी यानी हार्ट डिजीज होने का खतरा सबसे अधिक होता है।

इंटरनैशल शोध में जब सभी ब्लड ग्रुप को ध्यान में रखते हुए और साथ ही कुछ गिनती के हार्ट अटैक के मरीजों को मिलाया गया तब यह पाया गया कि सबसे अधिक हार्ट अटैक के मामले उन्हीं लोगों में पाए गए जिनका ब्लड ग्रुप ए, बी या फिर एबी था।

ड ब्लड ग्रुप वाले सबसे सेफ

ओ ब्लड ग्रुप को सबसे अच्छा माना जाता है। इस ब्लड ग्रुप के लोगों को हार्ट से जुड़ी बीमारी होने का खतरा सबसे कम रहता है।

ए,बी,एबी को अटैक का खतरा 9% अधिक

ओ ब्लड ग्रुप वाले लोगों की तुलना में ए, बी और एबी ब्लड ग्रुप वाले लोगों में दिल का दौरा पड़ने की आशंका 9 फीसदी ज्यादा रहती है। ए ब्लड ग्रुप वाले लोगों को ज्यादा कलेस्ट्रॉल के लिए जाना जाता है, जो कि दिल के दौरे का प्रमुख जोखिम कारक है।

अपनाएं ये उपाय ताकि स्वस्थ रहें आपकी आंखें

आंखों की देखभाल करना बहुत जरूरी है क्योंकि स्वस्थ जीवन के लिए आंखों का ठीक रहना भी जरूरी है। कंप्यूटर-मोबाइल के इस दौर में आंखों की देखभाल करना दिन-ब-दिन मुश्किल होता जा रहा है। हम आपको ऐसे ही कुछ काम के टिप्स बता रहे हैं जिनसे आप कर सकेंगे आंखों की सही देखभाल।

आंखों को सुरक्षित रखने के लिए कंप्यूटर, आईपैड, स्मार्टफोन से दूरी के साथ ही लाइफस्टाइल में बदलाव जरूरी है। इसके लिए अपना खानपान सही रखें। देर रात तक टीवी देखना और बहुत देर तक लगातार कंप्यूटर पर काम करना ठीक नहीं है। अपने खाने में गाजर, हरी पत्तियों की सब्जी जैसे पोषक तत्व शामिल करें।

अच्छे लेंस और चश्मे का प्रयोग करे

अगर आप चश्मा या लेंस लगाते हैं तो बेहतर क्वॉलिटी वाले चश्मे का प्रयोग करें। बेहतर क्वॉलिटी वाले लेंस का प्रयोग करें या एन्टी ग्लेयर चश्मा ही पहनें। सस्ते के चक्कर में पड़कर खराब क्वॉलिटी के लेंस का इस्तेमाल न करें। जब कभी भी स्क्रीन के सामने घंटे भर से अधिक बैठे हों तो ड्राई आईज से बचने के लिए पलकें धीरे-धीरे झपकाएं।

मेकअप प्रॉडक्ट का चयन सोच-समझकर करें

हमेशा विश्वसनीय दुकान से ही मेकअप प्रॉडक्ट खरीदें। आंखों में प्रयोग होने वाले मेकअप प्रॉडक्ट अगर खराब क्वॉलिटी के हों तो नुकसान पहुंचाते हैं। धूप में निकलें तो धूल और धूप की अल्ट्रा वॉयलट किरणों से बचने के लिए सनग्लासेज का ही प्रयोग करें।

क्या आपको पता है बैठकर खाना खाने के कितने फायदे हैं? अगर नहीं, तो यहां जानें

आज की भागदौड़ वाली जिंदगी में लोगों के पास बैठकर सुकून से खाना खाने का भी समय नहीं है। कई लोग खड़े होकर तो कई चलते-फिरते खाना खाते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि इस तरह खाने की वजह से आपकी रीढ़ की हड्डी के साथ ही मेंटल हेल्थ को भी नुकसान पहुंच रहा है।

डाइजेशन में होती है परेशानी - जब हम खड़े होकर खाना खाते हैं जो फूड डाइजेस्ट होने में ज्यादा समय लेता है। साथ ही में जल्दबाजी में व्यक्ति ज्यादा खाना खा लेता है। ज्यादा खाना और उसका धीमा पाचन पेट से संबंधित परेशानी खड़ी कर सकता है।

बैठकर खाना खाने के फायदे - नीचे बैठकर खाना खाने के दौरान हम जिस तरह बैठते हैं वह योग के एक क्रिया से काफी मिलती जुलती है। पैरों को मोड़कर बैठना, खाने की बाइट थाली से लेने के लिए आगे झुकना फिर सीधे होकर खाना, यह सब पेट में मौजूद मसल्स को डाइजेस्टिव जूस निकालने में मदद करता है जिससे खाना आसानी से पच जाता है।

पीठ से जुड़ी परेशानी होती है कम - रोज नीचे बैठकर खाना खाने से शरीर और फ्लेक्सिबल होता है। नीचे बैठने के दौरान हम जिस तरह से खाना खाते हैं वह पीठ के लिए भी अच्छा होता है जो बैक से संबंधित परेशानियों को कम करता है।

वजन को मेंटेन रखने में मिलती है मदद - बैठकर खान खाने से पेट जल्दी भरता है। वहीं खड़े होकर खाना खाने के दौरान व्यक्ति भूख से ज्यादा खाना खा लेता है। ऐसे में वजन को मेंटेन रखने के लिहाज से भी बैठकर खाना बेहतर ऑप्शन है।

खड़े होकर खाने के दौरान हम बहुत ज्यादा - झुकते हैं साथ ही में खुद को रिलैक्स करने के लिए शरीर के किसी एक हिस्से पर जोर देते हैं। रोज ऐसा करने से इसका असर रीढ़ की हड्डी पर होने लगता है। वहीं बैठकर खाना खाने से बॉडी पॉस्चर में सुधार होता है।

ब्लड फ्लो में सुधार, दिल होता है मजबूत - नीचे बैठकर खाना खाने से शरीर में खून के बहाव और सकुर्लेशन भी अच्छा होता है। क्रॉस-लेग्स बैठने पर नसों का खिंचाव दूर होता है और वह ज्यादा रिलैक्स होती हैं। इससे दिल के आसपास का प्रेशर भी कम होता है, जो उसे मजबूत बनाता है।

अचानक उठे तेज सिरदर्द न करें नजरअंदाज, तुरंत करें ये उपाय वर्ना होगी मुसीबत

भागदौड़ भरी लाइफ स्टाइल में सेहत का ध्यान रखना बेहद मुश्किल हो चला है ऐसे में सिरदर्द की समस्या आम बात लगती है। पर आपको बता दें की कई बार जिन चीजों को हम नार्मल या हल्का फुल्का समझ कर इग्नोर करते है वही बातें आगे चलकर हमारे लिए बड़ी मुसीबत बन जाती है।

अक्सर ऐसा होता है कि जब लोग सुबह उठते हैं तो, उनके सिर में हल्का दर्द और एक अजीब सा भारीपन होता है। ऐसे में लोग दवा लेकर कुछ देर के लिए सर दर्द से आराम तो पा लेते हैं, लेकिन यह दर्द और भारीपन हमेशा के लिए दूर नहीं हो पाता है।

अगर आप हमेशा के लिए इसे खत्म करना चाहते हैं तो, आइये आज हम आपको कुछ ऐसे नुस्खे बता रहे हैं। जिसके बाद सिरदर्द और भारीपन से राहत पा सकते हैं। अगर आपको अक्सर सिर में भारीपन की शिकायत रहती है तो आप रात में बादाम भिगोएं और सुबह इनका सेवन करें। इससे आपको काफी लाभ होगा।

यदि आप अंगुठे और तर्जनी के बीच की जगह पर हल्के से मसाज करें और इस प्रक्रिया को दोनों हथेलियों पर दोहरायें तो, इससे आपको एक मिनट के भीतर सरदर्द से राहत पा सकेंगे। अगर आपके सर में लगातार भारीपन या दर्द हो रहा है तो, इसके लिए एक ग्लास गर्म पानी में नींबू का रस मिलाकर पिएं या बिना दूध की चाय में नींबू की कुछ बूंदें मिलाकर उसे पिएं। इससे सिर दर्द में तुरंत आराम आ जाता है।

यदि आप एक चम्मच सूखे अदरक का पाउडर लेकर इसे पानी में मिलाएं और एक पैन में रखकर थोड़ा गर्म कर लें। इसके बाद आंच से हटाकर ठंडा होने के बाद इसे माथे पर लगाएं। थोड़ी देर के बाद आपका सिर दर्द बंद हो जायेगा।

लौंग का पाउडर बनाकर उसमें नमक मिलाएं और दूध के साथ उसका सेवन करें। आपका सिरदर्द चुटकी में छूमंतर हो जाएगा।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

'घमाघोट' में प्रकृति का कुतु कुतु !

उड़ीया फिल्म इंडस्ट्री की प्रसिद्ध अभिनेत्री प्रकृति मिश्र ने एक बार फिर से दर्शकों को अपनी अदाकारी से चौंका दिया है। पिछले साल फिल्म 'कुहुड़ी' में अपनी शानदार वापसी करने वाली प्रकृति अब एक नई उड़ीया फिल्म में नजर आने वाली हैं। हालांकि, इस बार वह नायिका की भूमिका में नहीं, बल्कि एक आइटम नंबर में दिखेंगी। 'घमाघोट' फिल्म में उनके आइटम नंबर 'कुतु कुतु कुतु...' ने इन दिनों खूब चर्चा बटोरी है। इस गाने में प्रकृति मिश्र का डांस दर्शकों के बीच आकर्षण का केंद्र बन गया है। गाने में आवाज दी है आइटम नंबर स्पेशलिस्ट असीमा पांडा ने, जिनका नाम पहले भी हिट आइटम गानों जैसे 'धूलिया जंदा' और 'मुझे लाल टाह टाह दे गोलाप...' में लिया जा चुका है। इस गाने की कोरियोग्राफी प्रसिद्ध कोरियोग्राफर कवीर ने की है। फिल्म के निर्देशक राजा डि कहते हैं, पहले दिन से ही मैंने प्रकृति को इस गाने के लिए स्थिर किया था। प्रकृति ने अद्भुत डांस किया है। ज्ञातव्य है कि 2012 में सोम्यान प्रशांत नंद की फिल्म 'थुकुल' से अभिनेत्री के रूप में डेब्यू करने वाली प्रकृति मिश्र ने पहले 'साबत मा', 'हरिभाई हारेना', 'शाशूघर चली जिबी' और 'सातसुरे बंधा ए जीवन' जैसी फिल्मों में शिशु कलाकार के रूप में काम किया था। बाद में उन्होंने 'मिठा मिठा', 'प्रेमिका', 'ओम साई राम', 'एसीपी सागरिका', 'ओम', 'प्रेमम', 'हेलो आरसी', 'पगलू', 'प्रतिघात' और 'कुहुड़ी' जैसी फिल्मों में मुख्य महिला भूमिका अदा की। अब, प्रकृति के अभिनय का इंतजार उनकी आगामी फिल्म 'कॉफी शॉप' के लिए भी किया जा रहा है, जो जल्द ही रिलीज होने वाली है।

आमिर खान को लगा खत्म हुआ करियर

आमिर खान इस समय अपनी नई गर्लफ्रेंड को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं। मीडिया में आमिर खान की नई गर्लफ्रेंड गौरी के नाम की चर्चा हो रही है। आमिर खान ने अपने करियर की शुरूआती दौर में हर तरह की फिल्में की, लेकिन दिल चाहता है फिल्म के बाद उन्होंने अपने फिल्म के सिलेक्शन को पूरी तरह से बदल दिया और वह फिल्मों की बारीकियों पर ध्यान देने लगे। उनकी फिल्में बेहतरीन होने लगी और उन्हें बॉलीवुड का मिस्टर परफेक्शनिस्ट कहा जाने लगा। दिल चाहता है के बाद उन्होंने लगान, गजनी, तारे जमीन पर, 3 ईडियट्स और पीके जैसी फिल्में की, जिसे लोगों ने काफी पसंद किया। वह आज भी हिट फिल्मों की गारंटी माने जाते हैं। लेकिन पहली फिल्म के बाद लगातार 9-10 फिल्म पिटने के बाद उन्हें ऐसा लगने लगा था कि उनका करियर खत्म हो गया है। जावेद अख्तर के साथ हुई बातचीत के दौरान आमिर खान ने बताया कि उन्हें पहली फिल्म के बाद ऐसा लगने लगा था कि उन्हें वन फिल्म वंडर का खिताब मिल गया है। मतलब वह एक्टर जिसकी सिर्फ शुरूआती एक फिल्म हिट रही हो और बाकी सारी फ्लॉप्स। आमिर खान ने बताया कि उन्हें वह टैग हटाने में सालों लग गए।

गुजिया खाकर सेलिब्रेट किया होली

बॉलीवुड एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। एक्ट्रेस आए दिन सोशल मीडिया पर अपनी लाइफ से जुड़ी अपडेट शेयर करती हैं। श्रद्धा कपूर ने शुक्रवार को अपने सोशल मीडिया अकाउंट इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है। वीडियो में एक्ट्रेस ने बताया है कि उन्होंने कैसे होली उत्सव का समापन किया है। श्रद्धा कपूर ने अपने होली उत्सव का समापन मीठे अंदाज में किया और उन्होंने मुंह में पानी लाने वाली गुजिया खाई। इंस्टाग्राम स्टोरी पर आशिकी 2 स्टार ने एक तस्वीर साझा की, जिसमें वह अपनी लाखों डॉलर की मुस्कान दिखाती हुई दिखाई दे रही हैं, क्योंकि वह मिठाई खाने के लिए इंतजार नहीं कर सकती थीं। उन्होंने पोस्ट के साथ कैप्शन में लिखा कि ऐसे हुई हैप्पी होली। श्रद्धा कपूर के पोस्ट पर फैंस जमकर कमेंट कर रहे हैं। श्रद्धा कपूर के पोस्ट पर कमेंट करते हुए एक यूजर ने लिखा कि रब्बों के लिए होली की हार्दिक शुभकामनाएं बनती है ना। दूसरे यूजर ने लिखा कि श्रद्धा, आपकी जनवरी वाली घोषणा कहां है, अब हम मार्च में हैं।