मूल्य 1 रु.
वर्षः 14 - अंक : 349, मुंबई, मंगलवार, 8 अप्रैल, 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

सरकार को सुप्रीम कोर्ट का हंटर

अक्षय शिंदे मुठभेड़ मामला : 5 पुलिसकर्मियों के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने का आदेश

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। बदलापुर स्कूल यौन उत्पीड़न मामले के आरोपी अक्षय शिंदे की कथित फर्जी मुठभेड़ में, 5 पुलिसकर्मियों के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने का आदेश बंबई उच्च न्यायालय ने दिया है। न्यायमूर्ति रेवती मोहिते-डेरे और न्यायमूर्ति नीला गोखले की पीठ ने संयुक्त पुलिस आयुक्त (क्राइम) लखमी गौतम के नेतृत्व में, एक समिति गठित कर इसकी जांच करने का निर्देश भी जारी किया है। एसआईटी लखमी गौतम की देखरेख में काम करेगी और इसका नेतृत्व डीसीपी रैंक के अधिकारी करेंगे, जो जांच दल का चयन करेंगे।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

बैलट चुनाव में हारी बीजेपी...

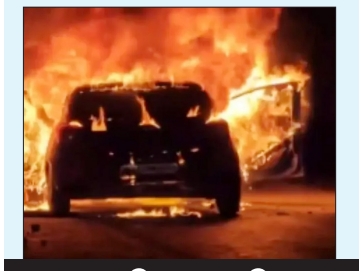
खुल गई पोल! शरद पवार गुट ने किया हिसाब बराबर, महाराष्ट्र विधानसभा इलेक्शन का लिया बदला

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। विधानसभा चुनाव 2024 में बीजेपी नीत महायुति को ऐतिहासिक जीत मिली थी। चुनाव में बीजेपी के 130, महायुति में शामिल उप मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की शिवसेना के 57 और अजित पवार की राकां के 41 उम्मीदवारों को जीत मिली थी। विपक्षी गठबंधन महाविकास आघाडी (मविआ) चुनाव में महायुति में मिली जीत को ईवीएम की जीत बताती रही है। मविआ की ओर से बार-बार बैलेट पेपर से चुनाव कराने की मांग उठती रही है। मविआ के दावे को सातारा के सह्याद्रि सहकारी शक्कर कारखाना के इलेक्शन से बल मिला है। क्योंकि विधानसभा चुनाव में 1.34 लाख वोट पाने वाले बीजेपी विधायक को बैलट से कराए गए इस चुनाव में शर्मनाक शिकस्त मिली है। सह्याद्री सहकारी शक्कर कारखाने के त्रिकोणीय चुनाव में शरद पवार गुट से पूर्व विधायक और पूर्व सहकारिता मंत्री बालासाहेब पाटिल फिर एक बार बाजी मारने में सफल हुए हैं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

मुंबई-पुणे हाईवे पर बर्निंग कार का रोमांच



पूरी गाड़ी जलकर खाक

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। बीते कुछ महीनों में देशभर में आग लगने की घटनाओं में जो इजाफा हुआ है, वह काफी बड़ा है। आए दिन कहीं न कहीं किसी न किसी वजह से आग लगती रहती है। यह काफी चिंताजनक है। बढ़े हुए आंकड़ों को देखते हुए इन घटनाओं पर प्रतिबंध लगाने के लिए कुछ उपाय करने की बेहद जरूरत है। नहीं तो भौतिक नुकसान के अलावा जानमाल का नुकसान जो हो रहा है, वह हमें पीछे ले जाने वाला है। इनमें भी वाहनों में लगने वाली आग काफी भयावह साबित होती है, जिससे लोगों में दहशत भी बनी हुई है। कई बार अचानक चलते वाहनों में आग लग जाती है। पुणे की बात करें तो यहां बीते कुछ ही दिनों में आग लगने की घटनाओं ने चौका दिया है। मुंबई-पुणे हाईवे पर दापोडी इलाके के पास रात करीब 9:45 बजे एक कार में आग लग गई। पूरी गाड़ी जलकर खाक हो गई। पिंपरी चिंचवाड़ अग्निशमन विभाग मौके पर पहुंचा। आग बुझा दी गई। किसी के हताहत होने की खबर नहीं है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

विमान को बम से उड़ाने की धमकी भरी चट्ठी

मुंबई एयरपोर्ट पर कराई इंडिगो के फ्लाइट की इमरजेंसी लैंडिंग

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। देश में फ्लाइट और एयरपोर्ट पर बम होने या बम से उड़ाने की धमकियां मिलने का सिलसिला अब भी जारी है। आए दिन किसी न किसी एयरपोर्ट से फ्लाइट में बम से उड़ाने की धमकी मिलती रहती है। कभी ईमेल के जरिए तो कभी फोन कॉल के माध्यम से। बीती रात भी जयपुर से आ रही एक फ्लाइट के साथ ऐसा ही हुआ। राजस्थान के जयपुर से आई इंडिगो की एक फ्लाइट को बम की धमकी के बाद मुंबई एयरपोर्ट पर आपातकालीन लैंडिंग करानी पड़ी।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

मामले की जांच में जुटी पुलिस

CSMIA ने यह भी कहा कि वे सुरक्षा एजेंसियों और एयरलाइन के साथ मिलकर काम कर रहे हैं। एयरपोर्ट अधिकारियों ने कहा कि वे स्थिति पर पूरी नजर बनाए हुए हैं। यात्रियों को किसी भी प्रकार की परेशानी या दिक्कतों से बचाने के लिए हर संभव कदम उठाए जा रहे हैं। हालांकि यह अभी पता नहीं चल पाया है कि धमकी किसने दी। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

चेहरे नए, रास्ता पुराना

सीपीएम के नए महासचिव ने अपनी प्राथमिकताओं का जो क्रम बताया है, उसे समस्याग्रस्त माना जाएगा। इससे संकेत मिलता है कि पार्टी श्रमिक वर्गों के संगठन और संघर्ष के ऊपर चुनावी राजनीति के तकाजों को सर्वोच्च प्राथमिकता देना आगे भी जारी रखेगी।

मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी ने तकरीबन दो दशक से ज्यादा समय बाद ऐसे चेहरे तो महासचिव चुना है, जो अकादमिक पृष्ठभूमि के नहीं हैं और जिनका कार्यक्षेत्र राष्ट्रीय राजधानी नहीं रहा है। एमए बेबी केरल की राजनीतिक धूल-धक्कड़ से उभरे नेता हैं। उनके अलावा आठ नए चेहरे पॉलितब्यूरो और 30 नए नाम सेंट्रल कमेटी में शामिल हुए हैं। यह सब संभवतः इसलिए हो पाया कि तीन साल पहले कुन्नूर में हुई पार्टी कांग्रेस (महाधिवेशन) में नेताओं के इन पदों पर रहने की उम्र 75 साल तय कर दी गई थी। बहरहाल, पार्टी ने कभी गहरा आत्म-निरीक्षण किया, तो संभवतः उसे अहसास होगा कि राजधानी केंद्रित अकादमिक पृष्ठभूमि के नेतृत्व ने उसकी जड़ों और उसकी सियासी भूमिका को कमजोर करने में बड़ी भूमिका निभाई। यह दौर पार्टी पर सोशल डेमोक्रेटिक रुझानों के हावी होने का रहा है। अब हालांकि पार्टी नेतृत्व में अनेक नए और अपेक्षाकृत युवा चेहरे शामिल हुए हैं, मगर पार्टी ने जो प्राथमिकताएं तय की हैं, उनसे संकेत नहीं मिलता है कि उसने उस रास्ते पर पुनर्विचार किया है, जिस पर चलते हुए वह केरल के अलावा बाकी देश में अप्रसांगिकता के कगार पर पहुंच गई है। एमए बेबी ने पार्टी की तीन प्राथमिकताएं बताईः नरेंद्र मोदी की नव-फासीवादी सरकार के खिलाफ अधिकतम राजनीतिक एकता का हिस्सा बनना, सामाजिक स्तर पर संघर्षों में शामिल होना, और श्रमिक वर्गों के संघर्षों को आगे बढ़ाना। किसी कम्युनिस्ट पार्टी के संदर्भ में प्राथमिकता के इस क्रम को समस्याग्रस्त माना जाएगा। इससे संकेत मिलता है कि पार्टी श्रमिक वर्गों के संगठन और संघर्ष के ऊपर चुनावी राजनीति के तकाजों को सर्वोच्च प्राथमिकता देना आगे भी जारी रखेगी। यह आसान रास्ता है। मगर इस रास्ते से मोनोपॉली पूंजी समर्थित भाजपा- आरएसएस के हिंदुत्व के एजेंडे को परास्त करने की बात दूर की कौड़ी साबित हुई है। हिंदुत्व की विचारधारा ने सत्ता के विभिन्न केंद्रों और जन मानस के बड़े हिस्से में पर अपना वर्चस्व कायम कर लिया है। इससे संघर्ष के लिए राजनीति में सक्रियता का अर्थ बदलने की जरूरत है। सीपीएम की 24वीं राष्ट्रीय कांग्रेस ऐसी दृष्टि दिखा पाने में नाकाम रही है।

मनोज कैसे बने भारत कुमार?

मनोज कुमार को हिंदी सिनेमा का जो पहला भारत कुमार कहा जाता है उसकी नींव प्रधानमंत्री लालबहादुर शास्त्री के साथ उनकी बातचीत में पड़ गई थी। शास्त्री जी ने उनसे कहा था कि हमारे जवानों और किसानों में ही तो भारत बसता है। यहीं से मनोज को सूझा कि यह जो फि ल्म बनेगी उसके नायक का नाम भारत होगा। वे ट्रेन से लौटे और मुंबई पहुंचने तक उन्होंने ह्यउपकारह्न की कहानी भी लिख डाली। हालांकि जैसे बटुकेश्वर दत्त अपना पुरस्कार लेने के लिए जीवित नहीं रहे उसी तरह शास्त्री जी भी अपनी सुझाई फि ल्म नहीं देख पाए।

परदे से उलझती ज़िंदगी

उन दिनों हमारे हर शहर में कुछथिएटर ऐसे होते थे जहां अक्सर पुरानी या पहली पारी में जितनी चल सकती थीं उतनी चल कर उतर चुकी फि ल्में लगा करती थीं। कई सिनेमाघर सुबह के शो में कोई पुरानी फि ल्म दिखाया करते थे। इन उतर चुकी या पुरानी फि ल्मों की टिकट दर कम रखी जाती थी। बाकायदा इनके पोस्टरों और विज्ञापनों में लिखा जाता था - रियायती दर पर। कई बार वह और घट कर आधी दर पर हो जाती थी। उस दौर में बालकनी की सामान्य टिकट ढाई रुपए और रियर स्टाल की करीब पौने दो रुपए हुआ करती थी। ऐसे में अगर कोई फि ल्म आधी दर पर लगती और संयोग से उस पर टैक्स भी माफ कर दिया गया हो तो सिनेमाघर में सबसे आगे की कुछ लाइनों, जिन्हें थर्ड क्लास कहा जाता था, उनकी टिकट चालीस या पचास पैसे की रह जाती थी। तो आगरा में घटिया आजम खां इलाके के जीवन सिनेमा में कुछ दोस्तों के साथ मनोज कुमार की शहीद मैंने केवल चालीस पैसे में देखी थी। आस-पड़ोस में रहने वाले हम तीन-चार लड़के अपने बड़ों के साथ इसे पहले देख चुके थे, फिर भी हम सबमें इसे फिर से देखने की जिज्ञासा थी। शायद हम अपने क्रांतिकारियों के कारनामों पर एक बार फिर रोमांचित होना चाहते थे। यह 1966 था। हालांकि मुझे कानपुर के जयहिंद टॉकीज में हाउसफुल होने के बावजूद अपने बाबा के रसूख के कारण बालकनी में अतिरिक्त दो सीटें डलवा कर देखी गई बीस साल बाद याद है। इसी तरह पिताजी के साथ नागपुर के सीताबर्डी बाजार के न्यू सिनेमा और रिपब्लिक थिएटर में देखीं गहरा दाग व गृहस्थी और आगरा में ही चाचा के साथ देखी वक्त, गुमराह, जब जब फूल खिले और प्रोफेसर की यादें हैं। मगर चालीस पैसे में पिक्चर देखना अनोखा एडवेंचर था। दस-दस पैसे के चार सिक्के, बस। मगर उन दिनों, वह भी दस साल की उम्र में, ये चार सिक्के जुगाड़ना बहुत बड़ी बात थी। हम फि ल्मों के साथ बड़े होते हैं और कई फिल्में जिंदगी का अहम पड़ाव बन जाती हैं। वह भी एक पड़ाव था। मनोज कुमार के निधन पर लगा कि इस एडवेंटर को लिखने का शायद यह अंतिम अवसर है।

बाद में जाकर पता चला कि भगत सिंह पर 1954 में जयराज को लेकर शहीद-ए-आजम भगत सिंह बन चुकी थी। 1963 में शहीद भगत सिंह भी आ चुकी थी जिसमें शम्मी कपूर भगत सिंह बने थे। सुनील दत्त के छोटे भाई सोम दत्त ने 1974 की अमर शहीद भगत सिंह में भगत सिंह की भूमिका की। फिर राजकुमार संतोषी के निर्देशन में अजय देवगन की भगत सिंह की कहानी आई जिसे सर्वश्रेष्ठ अभिनेता और सर्वश्रेष्ठ फीचर फिल्म के नेशनल अवॉर्ड मिले। तभी गुड्डू धनोआ की 23 मार्च 1931 - शहीद नाम की फि ल्म भी आई जिसमें बॉबी देओल भगत सिंह बने। पता नहीं क्या सोच कर, अजय देवगन और बॉबी देओल वाली ये दोनों फिल्में 7 जून 2002 को एक साथ रिलीज की गईं और दोनों ही फ़्लॉप हो गईं। इन सबमें केवल मनोज कुमार की शहीद थी जो बॉक्स ऑफि स पर भी चली और जिसे भगत सिंह पर सबसे ज्यादा प्रामाणिक फिल्म भी माना गया। इसकी कई वजहें थीं। पहली यह कि इसके निर्माण के दौरान भगत सिंह की मां विद्यावती से भी सलाह ली जा रही थी और दुर्गा भाभी से भी। फिर भगत सिंह के साथ सेंट्रल असेंबली में बम फेंकने वाले बटुकेश्वर दत्त इसके लेखन में शामिल थे। उनके सह लेखक थे दीनदयाल शर्मा। मगर 1966 में जब इस फिल्म को सर्वश्रेष्ठ लेखन और सर्वश्रेष्ठ पटकथा का राष्ट्रीय पुरस्कार मिला तो उसे लेने के लिए अकेले दीन दयाल शर्मा मौजूद थे। बटुकेश्वर दत्त का जुलाई 1965 में दिल्ली के एम्स में निधन हो गया था।

उनकी अंतिम इच्छा के मुताबिक पंजाब के फिरोजपुर जिले में बॉर्डर के पास हुसैनीवाला ले जाकर सतलुज के किनारे उनका अंतिम संस्कार किया गया। उसी जगह जहां अंग्रेज सरकार ने चुपचाप भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव का अंतिम संस्कार किया था। वैसे बंटवारे में यह स्थान पाकिस्तान को मिला था, लेकिन 1961 में भारत सरकार ने बदले में बारह गांव देकर इसे वापस लिया और वहां एक स्मारक बनाया। बाद में भगत सिंह की मां का अंतिम संस्कार भी इसी जगह हुआ। इस फिल्म को राष्ट्रीय एकता और भावनात्मक एकीकरण की सर्वश्रेष्ठ फिल्म का पुरस्कार भी मिला था। विज्ञान भवन में जब दिवंगत फि ल्म कलाकार डेविड ने इस पुरस्कार की घोषणा की तो निमार्ता केवल कश्यप और मनोज कुमार भगत सिंह की मां विद्यावती को साथ लेकर धीरे-धीरे चलते हुए मंच पर पहुंचे जहां इंदिरा गांधी पुरस्कार देने को खड़ी थीं। उन्होंने पुरस्कार देने से पहले विद्यावती के पांव छुए। हॉल में सब लोग खड़े हो गए थे और तालियां बजा रहे थे। अपने साथ बटुकेश्वर दत्त का भी पुरस्कार ग्रहण करने वाले दीन दयाल शर्मा ने बाद में अनुरोध, लावारिस, अंजाम और त्याग आदि फि ल्मों की कहानी व संवाद लिखे। गीतकार प्रेम धवन ने शहीद में संगीत भी दिया था। उन्होंने एक तरह से पटना के शायर बिस्मिल अजीमाबादी के लिखे सरफरोशी की तमन्ना अब हमारे दिल में है को बाकायदा एक धुन प्रदान की। पहले लोग इसे अलग-अलग तरह से गाते रहे थे। काकोरी कांड के मुकदमे के दौरान राम प्रसाद बिस्मिल ने अदालत में ही अपने साथियों के साथ कठघरे में खड़े-खड़े इसे गाया था। इस फि ल्म के लिए प्रेम धवन को मेरा रंग दे बसंती चोला नए सिरे से लिखना पड़ा जिसे मूल रूप से जेल में रहते हुए रामप्रसाद बिस्मिल ने लिखा था। धवन ने इसे पंजाबी लहजा भी दिया।

कुछ फि ल्में ऐसी होती हैं जिन्हें देख कर लगता है कि हर कलाकार अपनी भूमिका में एकदम फिट है। शहीद भी ऐसी ही फिल्म थी। खास बात यह थी कि इसमें जिस लड़की पर जोगी हम तो लुट गए तेरे प्यार में फिल्माया गया वह मनोज कुमार की पत्नी शशि गोस्वामी हैं। उनकी शादी को तब ज्यादा समय नहीं बीता था। शादी के बाद ही विजय भट्ट की हरियाली और रास्ता आई जो मनोज की पहली सफल फि ल्म थी। उसके बाद तो वह कौन थी, गुमनाम, दो बदन, हिमालय की गोद में, यानी लाइन ही लग गई।

शहीद ने मनोज कुमार के लिए निर्देशक बनने का रास्ता भी तैयार किया। इसमें निर्देशक के तौर पर नाम एस राम शर्मा का गया था, मगर निर्माता केवल कश्यप के कहने पर यह काम लगभग शुरू से ही मनोज को संभालना पड़ा। इस पर कोई बदमजगी नहीं हुई थी, क्योंकि बाद में 1970 में उन्हीं एस राम शर्मा के निर्माण और निर्देशन वाली फिल्म यादगार में मनोज मुख्य भूमिका में थे। बहरहाल, शहीद पूरी होने पर उसकी स्पेशल स्क्रीनिंग दिल्ली के प्लाजा सिनेमा में रखी गई। इसके लिए प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री को न्योता देने मनोज खुद गए। यह 1965 के पाकिस्तान के साथ तनातनी वाले दिन थे। बड़ी मुश्किल से प्रधानमंत्री ने दस मिनट के लिए आना स्वीकार किया। मगर फि ल्म शुरू हुई तो लाल बहादुर शास्त्री गंभीर हो गए और थोड़ी देर में वे आंसू पोंछते दिखाई दिए। वे पूरी फि ल्म देख कर ही उठे क्योंकि मनोज कुमार ने चुपचाप ऑपरेटर को कहलवा दिया था कि वह इंटरवल हटा दे। बाहर निकलते समय लाल बहादुर शास्त्री ने मनोज से पूछा कि क्या जय जवान जय किसान पर फि ल्म बन सकती है?

मनोज ने तुरंत जवाब दिया, जरूर बन सकती है। असल में जय जवान जय किसान शास्त्री जी का दिया नारा था और उन्हें बेहद प्रिय था। मनोज को हिंदी सिनेमा का जो पहला भारत कुमार कहा जाता है उसकी नींव भी इसी बातचीत में पड़ गई थी। शास्त्री जी ने उनसे कहा था कि हमारे जवानों और किसानों में ही तो भारत बसता है। यहीं से मनोज को सूझा कि यह जो फि ल्म बनेगी उसके नायक का नाम भारत होगा। वे ट्रेन से लौटे और मुंबई पहुंचने तक उन्होंने उपकार की कहानी भी लिख डाली। हालांकि जैसे बटुकेश्वर दत्त अपना पुरस्कार लेने के लिए जीवित नहीं रहे उसी तरह शास्त्री जी भी अपनी सुझाई फि ल्म नहीं देख पाए। जनवरी 1966 में ताशकंद में उनका निधन हो गया जबकि उपकार 1967 में आई।

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, फोनः**9619102478 /9821238815**
email: mumbaihalchal@gmail com संपादकः **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।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

सांताक्रुज के शास्त्री नगर में ईद मिलन की पुरनूर महफिल

काँग्रेस नेता कय्युम तांबोली साहब के निवास पर भाईचारे और मोहब्बत का शानदार मंजर

मुंबई हलचल/संवाददाता

सांताक्रुज (मुंबई)। ईद-उल-फित्र की मुबारक मौके पर काँग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता मोहतरम कय्युम तांबोली साहब की जानिब से शास्त्री नगर स्थित पायनियर बिल्डिंग में एक शानदार ईद मिलन कार्यक्रम का एहतेमाम किया गया। यह महफि ल एकता, मोहब्बत और भाईचारे की मिसाल बनकर उभरी। इस पुरवकार तकरीब में बड़ी तादाद में समाजसेवी और मुअज्ज़िज़ हस्तियाँ शरीक हुईं। जिनमें खास तौर पर सोहेल तांबोली, शोएब तांबोली, जुनैद तांबोली, हुसैन तांबोली, तारीक खान अजीम, अफजल रॉकी,

इमरान तनवर, रफीक बोरी और अन्य समाजी हस्तियों की मौजूदगी रही। इसके अलावा इस रौशन महफि ल में डॉ. ऐसे खान, वरिष्ठ पत्रकार जफर सिद्दीकी, गुलफाम खान, इरशाद कुरैशी, अंसार भाई, अय्यूब तंवर, तारीख भाई, मोहम्मद भाई, जफर भाई, सलीम भाई और रफीक भाई ने भी शिरकत कर कार्यक्रम की रौनक को चार चाँद लगाए। कय्युम तांबोली साहब की जानिब से की गई शानदार मेहमाननवाजी और नफीस इंतजामात ने सभी मेहमानों का दिल जीत लिया। सबने मिलकर एक ही सफ में बैठकर खाना खाया, जो इस बात का सुबूत था कि ईद सिर्फ.एक त्योहार नहीं, बल्कि इंसानियत, बराबरी और मोहब्बत का नाम है। हर चेहरा मुस्कराता हुआ, हर लब पर मुबारकबाद, और हर दिल में एकता का पैगाम-यह महफि ल एक यादगार लम्हा बन गई, जिसे हर मौजूद शख्स देर तक याद रखेगा।

'दीनानाथ मंगेशकर अस्पताल जैसी घटनाएं सांगली जिले में न हों जिलाधिकारी को निवेदन'

मुंबई हलचल/संवाददाता

सांगली। हाल ही में एक चौंकाने वाली घटना घटी जब पुणे के दीनानाथ मंगेशकर अस्पताल में इलाज के अभाव में तनिषा भिसे नामक एक गर्भवती महिला की मौत हो गई। भाजपा विधायक अमित गोरखे के निजी सहायक सुशांत भिसे की पत्नी तनीषा भिसे को जब दीनानाथ अस्पताल में भर्ती कराने के लिए लाया गया तो वहां के डॉक्टरों ने 10 लाख रुपए की मांग की और इसके बिना मरीज को भर्ती न करने का अपना रुख

स्पष्ट किया, यह चौंकाने वाली घटना हुई और इलाज में देरी के चलते तनीषा भिसे की मौत हो गई। सांगली जिले का मिरज शहर एक चिकित्सक स्वास्थ्य केंद्र के रूप में जाना जाता है, और कई निजी अस्पताल मिरज, सांगली शहर और जिले में अपनी सेवाएं प्रदान कर रहे हैं। लेकिन लोकहित मंच के अध्यक्ष मनोज भिसे ने मांग की है कि सांगली जिला कलेक्टर जिले के सभी अस्पतालों को ऐसे सख्त निर्देश और आदेश जारी करें ताकि सांगली जिले के अस्पताल में ऐसी घटना न हो और पैसे के अभाव में किसी मरीज की मौत न हो। लोकहित मंच के अध्यक्ष मनोज भिसे ने चेतावनी दी है कि अगर ऐसी कोई घटना सामने आती हैं तो हम अपने तरीके से ऐसे अस्पतालों के खिलाफ कार्रवाई करेंगे।

दीनानाथ मंगेशकर अस्पताल के डॉक्टर ने दिया इस्तीफा, धमकियों और तोड़फोड़ से हुए परेशान, बोले- मेरी सुरक्षा को खतरा

पुणे। पुणे स्थित दीनानाथ मंगेशकर अस्पताल में गर्भवती स्त्री को भर्ती न करने के मामले में सोमवार 7 अप्रैल को स्वास्थ्य विभाग ने जांच की रिपोर्ट सौंपी। इस रिपोर्ट में अस्पताल को दोषी पाया गया। इसके बाद खबर आ रही है कि पुणे के दीनानाथ मंगेशकर अस्पताल में 10 लाख रुपये जमा नहीं करने पर एक गर्भवती महिला को भर्ती करने से इनकार करने को लेकर आलोचना का सामना कर रहे डॉक्टर ने अपना इस्तीफा दे दिया है। अस्पताल सूत्रों ने यह जानकारी दी। अस्पताल में भर्ती नहीं किये जाने के कारण गर्भवती महिला की मौत हो गई थी। दीनानाथ मंगेशकर अस्पताल के चिकित्सा निदेशक डॉ. धनंजय केलकर ने बताया कि स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉ. सुश्रुत घैसास ने अपने इस्तीफे के पीछे लोगों के आक्रोश, सोशल मीडिया पर उनकी आलोचना तथा फोन पर उन्हें धमकियां दिये जाने का हवाला दिया है।

मानसिक दबाव का किया दावा

भाजपा विधान पार्षद अमित गोरखे के निजी सचिव की पत्नी तनीषा भिसे की मौत के बाद अस्पताल आलोचनाओं का सामना कर रहा है। कथित तौर पर 10 लाख रुपये जमा न करने को लेकर तनीषा को भर्ती करने से अस्पताल ने मना कर दिया था। बाद में, एक अन्य अस्पताल में जुड़वां बेटियों को जन्म देने के बाद उनकी मौत हो गई। मृतक के परिजनों ने डॉ. घैसास पर अस्पताल में भर्ती करने से पहले पैसा जमा करने की मांग करने का आरोप लगाया है। डॉ. केलकर ने कहा, अपने इस्तीफे में डॉ. घैसास ने कहा है कि लोगों के आक्रोश, उनकी आलोचना और उन्हें धमकियां मिलने के कारण वह अत्यधिक मानसिक दबाव में हैं। उन्हें डर है कि इससे अन्य रोगियों के इलाज कर सकने में उन्हें परेशानी होगी और उनके परिवार की सुरक्षा भी खतरे में पड़ सकती है। अपने काम के साथ न्याय न कर पाने की स्थिति से बचने के लिए उन्होंने इस्तीफा देने का फैसला किया है। इससे पहले पुणे भाजपा इकाई की कई महिला कार्यकर्ताओं ने उस डॉक्टर के निजी क्लिनिक पर धावा बोला और तोड़फोड़ की, जो तनीषा भिसे नामक गर्भवती महिला का इलाज कर रहा था। उन्होंने कहा कि अस्पताल प्रशासन ने डॉक्टर का इस्तीफा इसके न्यासियों को भेज दिया है और यह उम्मीद है कि इसे मंजूर कर लिया जाएगा।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

सरकार को सप्रीम कोर्ट का हंटर

एसआईटी में शामिल होने वाले अधिकारी अलग-अलग पुलिस थानों से होंगे और नियुक्ति के बाद उन्हें, उनके मौजूदा कर्तव्यों से मुक्त कर दिया जाएगा। राज्य सीआईडी को दो दिनों के भीतर सभी प्रासंगिक दस्तावेज और कागजात एसआईटी को सौंपने का निर्देश दिया गया है। अदालत ने कहा कि यह निर्विवाद है कि मृतक की मौत पुलिस मुठभेड़ के दौरान लगी गोली से हुई थी। इसने देखा कि एफआईआर दर्ज करने में महाराष्ट्र सरकार की अनिच्छा ने पीड़ित के माता-पिता को असहाय छोड़ दिया है और कहा कि एक संवैधानिक अदालत मूकदर्शक नहीं बनी रह सकती। अदालत ने राज्य सरकार के उस अनुरोध को भी खारिज कर दिया जिसमें आदेश पर दो सप्ताह के लिए रोक लगाने की मांग की गई थी। मोरे, हेड कांस्टेबल अभिजीत मोरे और हरीश तावड़े तथा पुलिस कांस्टेबल सतीश खताल के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने का निर्देश दिया है। आरोपी अक्षय शिंदे को पूछताछ के लिए तलोजा जेल से कल्याण ले जा रहे पांचों लोगों को जांच करने वाले मजिस्ट्रेट ने उसकी मौत के लिए जिम्मेदार पाया है।

बैलट चुनाव में हारी बीजेपी...

सह्याद्री में सत्तारूढ़ शरद पवार गुट ने भाजपा के मौजूदा विधायक मनोज घोरपड़े और जिला अध्यक्ष धैर्यशील कदम के पैनल को हराकर सभी 21 निदेशक सीटों पर जीत हासिल की। सह्याद्रि सहकारी शक्कर कारखाना का कार्य क्षेत्र सतारा जिले के पांच तालुकाओं (कराड, कोरेगांव, सतारा, खटाव और सांगली जिले के कडेगांव) तक फैला है। यहां चुनाव में कुल 32,205 सदस्यों में से 26,081 सदस्यों ने अपने मताधिकार का प्रयोग किया और बालासाहेब पाटिल को विजेता घोषित किया। इसमें सत्तारूढ़ पाटिल पैनल के पास 15 हजार से अधिक वोट हैं, जबकि विपक्षी भाजपा विधायक मनोज घोरपडे और कांग्रेस के प्रदेश महासचिव एडवोकेट. उदयसिंह पाटिल के पैनल को 7,000 से 8,000 वोट मिले। भाजपा जिला अध्यक्ष धैर्यशील कदम, किसान मोर्चा के प्रदेश महासचिव रामकृष्ण वेताल और कांग्रेस के निवास थोरात के तीसरे पैनल को 2200 से 2300 वोट मिले। बीजेपी के मौजूदा विधायक मनोज घोरपडे ने विधानसभा चुनाव में कराड उत्तर विधानसभा सीट से 134,626 वोट प्राप्त करके चुनाव जीते थे। उन्होंने शरद पवार की राकां के उम्मीदवार बालासाहेब पाटिल को हराया था। तब बालासाहेब को 90,935 वोट मिले थे। बालासाहेब पाटिल ने उस हार का बदला सह्याद्री सहकारी शक्कर कारखाने के चुनावों में घोरपड़े को हराकर हिसाब बराबर कर लिया। उन्होंने निदेशक मंडल की सभी 21 सीटों पर विपक्षी उम्मीदवारों को को 7,500 से 8,000 मतों से पराजित किया। बालासाहेब सह्याद्रि में अपराजिता और अजेय बने रहे।

मुंबई-पुणे हाईवे पर बर्निंग कार का रोमांच

यह वीडियो फिलहाल सोशल मीडिया पर काफी वायरल हो रहा है। वीडियो में दिख रहा है कि कार में अचानक आग लग गई है और कार चालक और कार में सवार लोग बाहर निकल गए हैं। कार सड़क के किनारे खड़ी धु-धु कर जल रही है। रास्ते से आने-जाने वाले सावधानी से निकल रहे हैं। कुछ लोग वहीं देखने रुक गए हैं। इसमें सवार युवक ने कार सड़क किनारे खड़ी कर बंद कर दी और बाहर निकले। मौके पर पहुंची दमकल विभाग की टीम ने कार में लगी आग पर काबू पाया। आग लगने के कारणों का अब तक पता नहीं चल पाया है। लगातार वाहनों में लग रही आग की घटनाओं से सावधानी बरतें। वाहन में सफर करते समय सुरक्षा उपकरण और फायर एक्स्टिंग्विशर रखें।

विमान को बम से उड़ाने की धमकी भरी चट्ठी

सुरक्षा प्रोटोकॉल को ध्यान में रखते हुए एयरपोर्ट में एक अलग इलाके में पार्क किया गया। इस विमान में कितने यात्री सवार थे अभी तक इसकी स्पष्ट जानकारी सामने नहीं आई है। साथ ही किसी प्रकार की हानि की खबर भी नहीं है। छत्रपति शिवाजी महाराज इंटरनेशनल एयरपोर्ट मुंबई ने एक बयान में कहा कि जयपुर (JAI) से मुंबई (BOM) जा रहे एक विमान में एक धमकी भरा नोट मिला। एहतियात के तौर पर मुंबई एयरपोर्ट पर पूर्ण आपातकाल घोषित कर दिया गया। फ्लाइट रात 8.50 बजे सुरक्षित रूप से उतर गई। हालांकि मुंबई एयरपोर्ट पर इमरजेंसी लैंडिंग के कारण हवाई अड्डे का संचालन प्रभावित नहीं हुआ। CSMIA एयरलाइन और सुरक्षा एजेंसियों के साथ सक्रिय रूप से समन्वय कर रहा है। यात्रियों और कर्मचारियों की सुरक्षा हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। मिली जानकारी के अनुसार इंडिगो के फ्लाइट की लैंडिंग नॉर्मल थी और पैसेंजर्स के उतरने के बाद बाथरूम में यह चिट्ठी मिली, जिसके बाद तुरंत पुलिस को इसकी जानकारी दी गई। तुरंत फ्लाइट की जांच की गई, जिसमें पुलिस को कुछ भी संदिग्ध नहीं मिला। पुलिस अब यह पता लगाने में जुटी है कि बाथरूम में यह धमकी भरी चिट्ठी किसने रखी और उसके पीछे क्या वजह थी।

खबर संक्षेप

पाक में सड़क दुर्घटना में 11 यात्रियों की मौत

लाहौर। पाकिस्तान के पंजाब प्रांत में एक सड़क दुर्घटना में महिला और बच्चों समेत कम से कम 11 यात्रियों की मौत हो गई।

आपातकालीन बचाव सेवा 1122 के प्रवक्ता के अनुसार, एक यात्री बस और एक तीन पहिया वाहन के बीच यह दुर्घटना रविवार रात जरानवाला में हुई। बस जरानवाला से लाहौर जा रही थी तभी उसकी टक्कर तीन पहिया वाहन से हो गई और बस सड़क से नीचे उतर गई। 8 यात्रियों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि 10 घायलों को अस्पताल ले जाया गया जहां तीन लोगों ने दम तोड़ दिया।

तहव्वुर राणा को झटका खारिज हुई याचिका

न्यूयॉर्क। तहव्वुर राणा ने 27 फरवरी को अमेरिका के सुप्रीम कोर्ट की एसोसिएट जस्टिस और नौवें सर्किट

की सर्किट जस्टिस एलेना कागन के समक्ष बंदी प्रत्यक्षीकरण याचिका के लंबित मुकदमे पर रोक लगाने के लिए आपातकालीन आवेदन दिया था। पिछले महीने में जस्टिस कागन ने राणा के आवेदन को अस्वीकार कर दिया था। इसके बाद उसने स्थगन के लिए एक नया आवेदन चीफ जस्टिस रॉबर्ट्स के पास भेजा। सोमवार को सुप्रीम कोर्ट में एक नोटिस के जरिये बताया गया कि अदालत ने उसके आवेदन को अस्वीकार कर दिया है।

जॉर्जिया में कार हादसे में 4 बच्चों सहित 5 की मौत

जॉर्जिया। अमेरिका के जॉर्जिया के तटीय इलाके में रविवार सुबह एक

कार हादसे में पांच लोगों की मौत हो गई। हादसा आई-95 पर मैकिनटोश काउंटी में सुबह करीब छह बजे हुआ, जब एक वाहन दूसरे वाहन से टकरा गया और फिर वह जलने लगा। राज्य की पुलिस ने यह जानकारी दी। हादसे में मारे गए लोगों की पहचान रेगन डूगन (27 वर्षीय) और उनके चार बच्चों के रूप में हुई है, जिनकी उम्र 9, 4, 2 और 3 महीने थी। डूगन एक किराए की कार से नॉर्थ कैरोलिना के रैले से फ्लोरिडा अपने पति से मिलने जा रही थीं।

केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने कठुआ में बीएसएफ चौकी का किया दौरा, कहा

सीमा सुरक्षा को और अधिक बेहतर बनाने के लिए तकनीकी उपायों का करेंगे उपयोग

मुंबई हलचल / श्रीनगर

जम्मू-कश्मीर के तीन दिवसीय दौरे पर केंद्रशासित प्रदेश आए केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कठुआ जिले में भारत-पाकिस्तान सीमा पर सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) की एक चौकी का सोमवार को दौरा किया। कठुआ में बीते 15 दिनों से आतंकवादियों के खिलाफ सुरक्षा बलों का व्यापक अभियान जारी है। इस दौरान, उन्होंने कहा कि सरकार सीमा सुरक्षा को और बेहतर बनाने के लिए नई तकनीकों का उपयोग करेगी। उनका कहना था कि विशेष रूप से भूमिगत सीमा पार सुरंगों को खोजने के लिए तकनीकी उपायों को लागू करना चाहिए। मंत्री शाह ने कहा कि सीमा सुरक्षा बलों को इन नई तकनीकों से अधिक कुशलता से काम करने का मौका मिलेगा।

अधिकारियों ने बताया कि अमित शाह दोपहर में जम्मू से कठुआ के हीरानगर सेक्टर के लिए वायु सेना के हेलिकॉप्टर से रवाना हुए और सीमा स्थित विनय पोस्ट से करीब 8 किलोमीटर की दूरी पीछे बनाए गए हेलीपैड पर उतरे। यहां से उन्हें बीएसएफ की चौकी 'विनय' ले जाया गया ताकि जहां उन्होंने जमीनी हालात का जायजा लिया। इस दौरान, बीएसएफ के महानिदेशक दलजीत सिंह चौधरी, जम्मू-कश्मीर के पुलिस महानिदेशक नलिन प्रभात, बीएसएफ में जम्मू फ्रंटियर के महानिरीक्षक शशांक आनंद और जम्मू क्षेत्र के पुलिस महानिरीक्षक भीम सेन टूटी समेत कई सीनियर अधिकारियों ने गृहमंत्री की अगवानी की।

जवानों के साहस और समर्पण की प्रशंसा की

भूमिगत सुरंगों को खोजने में नई तकनीक उपयोगी

सीमाओं की रक्षा में जवानों का योगदान अहम

गृह मंत्री शाह ने बीएसएफ के जवानों की सराहना की और उनके कठिन हालात में देश की सीमाओं को बचाने के उनके प्रयासों को सराहा। गृहमंत्री ने कहा कि बीएसएफ के जवानों द्वारा सीमाओं की रक्षा में संघर्ष की कोई तुलना नहीं की जा सकती। उन्होंने जवानों की साहस और समर्पण की प्रशंसा की और उनके योगदान का उचितम सम्मान दिया।

शहीदों के परिवारों को हर संभव मदद देने का वादा किया

राजभवन में जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल मनोज सिन्हा और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने उन ग्यारह शहीदों के परिवारों से मुलाकात की, जो आतंकवादी हमलों में मारे गए थे। गृहमंत्री और उपराज्यपाल ने शहीदों के परिवारों से संवेदना व्यक्त की और सरकार की ओर से पूरी तरह से मदद करने का वादा किया। शहीदों के परिवारों ने इस दौरान अपनी मुश्किलों और संघर्षों को साझा किया, जो वे शहीदों की मौत के बाद झेल रहे हैं। अमित शाह ने कहा कि देश कभी नहीं भूल सकता कि शहीदों का बलिदान हुआ है और उनके परिवारों को हर संभव सहायता दी जाएगी।

बीएसएफ का योगदान सेना के ही समान

अमित शाह ने कहा कि असली चुनौती तभी समझ में आती है जब कोई उस स्थान का दौरा करता है। ठंड, बारिश या भीषण गर्मी में जब तापमान 45 डिग्री सेल्सियस को पार कर जाता है, तो आप दुश्मन की गतिविधियों पर नजर रखते हुए अग्रिम चौकियों पर 365 दिन और 24 घंटे तैनात रहते हैं। उन्होंने कहा कि बीएसएफ का इतिहास उच्चतर है और पूरा देश राष्ट्र की रक्षा में उनकी भूमिका जानता है। शाह ने कहा कि पाकिस्तान के साथ पिछले युद्धों में बीएसएफ का योगदान सेना के समान ही था।

उमराह और हज में खलल से बचने

सऊदी अरब ने भारत समेत 14 देशों पर लगाया वीजा बैन

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

सऊदी अरब ने भारत, पाकिस्तान और बांग्लादेश समेत 14 देशों के नागरिकों को वीजा जारी करने पर अस्थायी रूप से रोक लगा दी है। इससे उमराह, व्यापार और पारिवारिक यात्रा वीजा की मंजूरी प्रभावित होगी, जो जून के मध्य तक जारी रहेगा। सऊदी अरब सरकार ने हज तीर्थयात्रा के कारण भीड़भाड़ को नियंत्रित करने के मकसद से यह प्रतिबंध लगाया है क्योंकि इसका समय उससे मेल खाती है। यह प्रतिबंध जून के मध्य तक लगाया गया है। यानी जब हज तीर्थयात्रा समाप्त हो जाए, तब तक यह प्रतिबंध प्रभावी रहेगा। यह प्रतिबंध भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश, मिस्र, इंडोनेशिया, इराक, नाइजीरिया, जॉर्डन, अल्जीरिया, सूडान, इथियोपिया, ट्यूनीशिया, यमन और मोरक्को सहित 14 देशों पर लगाया गया है।

यह निर्णय भीड़ को रोकने के लिए

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, सऊदी क्राउन प्रिंस मोहम्मद बिन सलमान ने इस साल अधिकारियों को वीजा नियम कड़े करने के निर्देश दिए थे, जिसके बाद ये बैन लगाया गया है। हालांकि, उमराह वीजा रखने वाले लोग अभी भी 13 अप्रैल तक सऊदी अरब में प्रवेश कर सकते हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि प्रतिबंध की जरूरत इसलिए पड़ी क्योंकि कई विदेशी नागरिक उमराह या यात्रा वीजा पर सऊदी अरब आते हैं और लंबे समय तक देश में रुक जाते हैं। फिर यही लोग अवैध रूप से मक्का में हज में शामिल होते हैं, जहां भीड़ बढ़ जाती है और अव्यवस्था पैदा हो जाती है।

उमराह वीजा के लिए 13 अप्रैल तक आवेदन कर सकेंगे

ताजा नियमों के मुताबिक, इस साल उमराह वीजा के लिए 13 अप्रैल तक आवेदन किए जा सकते हैं। इसके बाद हज यात्रा समाप्त होने तक यानी मध्य जून तक कोई वीजा जारी नहीं किया जाएगा। सऊदी अरब के उमराह मंत्रालय ने कहा है कि यह कदम विशुद्ध रूप से सुचारी और सुरक्षित तीर्थयात्रा के मकसद से एक तार्किक कदम के तौर पर उठाया गया है और इसका किसी भी तरह से कोई राजनयिक संबंध नहीं है।

वक्फ कानून को लेकर जम्मू-कश्मीर विधानसभा में भारी हंगामा

नेशनल कॉन्फ्रेंस ने 'वेल' में आकर लगाए नारे, काली पट्टियां लहराईं व कॉपियां फाड़ी

मुंबई हलचल / जम्मू

जम्मू-कश्मीर विधानसभा में वक्फ संशोधन अधिनियम पर हंगामे के बाद सदन को कुछ देर के लिए स्थगित कर दिया गया। नेशनल कॉन्फ्रेंस के विधायकों ने अधिनियम पर स्थगन प्रस्ताव को अनुमति न देने पर स्पीकर के खिलाफ प्रदर्शन किया। जम्मू-कश्मीर विधानसभा को सोमवार को स्पीकर अब्दुल रहीम राथर ने वक्फ (संशोधन) अधिनियम पर चर्चा के लिए प्रश्नकाल स्थगित करने से इनकार करने पर हुए हंगामे के बाद 15 मिनट के लिए स्थगित कर दिया।

एनसी के स्थगन प्रस्ताव को स्पीकर ने नहीं दी अनुमति तो बिफरे

जम्मू-कश्मीर विधानसभा में सोमवार को नए वक्फ कानून को लेकर भारी हंगामा हुआ। हाल ही में संसद में पारित हुए इस कानून को लेकर नेशनल कॉन्फ्रेंस (एनसी) ने चर्चा की मांग करते हुए विधानसभा में स्थगन प्रस्ताव लाया, लेकिन स्पीकर की तरफ इसकी अनुमति न दिए जाने के बाद सदन में बवाल मच गया। जैसे ही स्पीकर ने कहा कि 'मामला न्यायालय के अधीन है, इसलिए इस पर चर्चा नहीं की जा सकती' नेशनल कॉन्फ्रेंस के विधायक बिफर गए और वेल की ओर बढ़े।

उन्होंने सदन में काली पट्टियां लहराईं और वक्फ अधिनियम के खिलाफ नारेबाजी की। कुछ विधायकों ने विरोध स्वरूप अपनी कॉपियां तक फाड़ दीं। इस दौरान भाजपा और एनसी के विधायकों के बीच तीखी नोकझोंक और जोरदार नारेबाजी भी हुई। सदन के अंदर हाथापाई तक की नौबत आ गई। वहीं, भाजपा विधायकों ने जवाब में कहा कि जब कानून बन चुका है, तो अब चर्चा क्यों?' स्पीकर के हस्तक्षेप के बावजूद हंगामा शांत नहीं हुआ और स्थिति हाथापाई तक पहुंच गई। आखिरकार सदन को स्थगित करना पड़ा।

एनसी और उसके सहयोगी दलों ने काले झंडे लहराए

एनसी और उसके सहयोगी दलों के विधायकों ने सदन में काले झंडे भी लहराए और चेताया कि जब तक उनकी स्थगन प्रस्ताव को स्वीकार नहीं किया जाएगा, वे चुप नहीं बैठेंगे।

भाजपा और एनसी विधायकों में नोकझोंक

भाजपा ने नोटिस का विरोध किया

जैसे ही सदन शुरू हुई नजीर गुरेजी और तनवीर सादिक के नेतृत्व में नेशनल कॉन्फ्रेंस के सदस्यों ने वक्फ कानून पर चर्चा करने के लिए प्रश्नकाल को स्थगित करने का प्रस्ताव रखा, जिसके लिए एनसी, कांग्रेस और कुछ निर्दलीय सदस्यों के 9 सदस्यों ने स्पीकर को नोटिस दिया था। सदन के नेता सुनील शर्मा के नेतृत्व में भाजपा ने

पीडीपी के पारा ने कहा- वक्फ संपत्ति हमारी विरासत

पीडीपी नेता वाहीद पारा ने कहा कि इस्लामिक धार्मिक संपत्तियां हमारी विरासत हैं जो कि हमारे पूर्वज छोड़कर गए हैं और यह मुस्लिमों का धार्मिक मामला है। मुस्लिम को शामिल किए बगैर उनसे जुड़ा कोई कानून पारित करना सही नहीं है। मुस्लिम समुदाय ने इस बिल का खुलकर विरोध किया है। वक्फ की संपत्तियों को केवल संपत्ति के रूप में देखना गलत है।

वक्फ कानून के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में अब तक 10 याचिकाएं दायर

वक्फ बोर्ड संशोधन कानून 2025 के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में अब तक 10 याचिकाएं दायर की गई हैं। सभी याचिकाओं में एक ही बात कही गई है कि यह मुसलमानों की धार्मिक स्वतंत्रता को छीनने की एक साजिश है। याचिकाओं में इस कानून को असंवैधानिक घोषित करने की मांग की गई है। याचिकाकर्ताओं ने दायर याचिकाओं सुप्रीम कोर्ट से जल्द सुनवाई की मांग की है। इस बीच इंडियन यूनियन मुस्लिम लीग की ओर से मामले को सीजेआई संजीव खन्ना की बेंच के सामने मेंशन किया गया है। सीजेआई ने कहा कि हम दोपहर में आपकी मेंशनिंग पर विचार करेंगे। मामले पर कब सुनवाई की जा सकती है।

महबूबा ने तो 'एंटी-मुस्लिम एजेंडा' कहा

इस पूरे घटनाक्रम पर पीडीपी प्रमुख और पूर्व मुख्यमंत्री महबूबा मुफ्ती ने भी तीखी प्रतिक्रिया दी।

उन्होंने एनसी सरकार पर भाजपा के 'एंटी-मुस्लिम एजेंडे' के आगे झुकने का आरोप लगाते हुए कहा कि जिस पार्टी को बहुमत मिला है, वो जनता से जुड़ी इतनी अहम बात पर चर्चा से भी भाग रहा है। तमिलनाडु सरकार से सबक लें।

स्पीकर बोलेः मामला कोर्ट में विचाराधीन

विधानसभा अध्यक्ष राथर ने नियम 58 का हवाला देते हुए कहा कि यह मामला वर्तमान में

न्यायालय में विचाराधीन है इसलिए प्रश्नकाल स्थगित कर इस पर चर्चा नहीं की जा सकती। उन्होंने कहा कि मैं सदन में स्थगन की अनुमति नहीं दे सकता क्योंकि मामला न्यायालय में लंबित है ।

दल में तीनों सेनाओं की 12 महिलाएं शामिल

त्रिशक्ति नारी नाविक अभियान 'समुद्र प्रदक्षिणा' अपनी 55 दिवसीय यात्रा पर

मुंबई हलचल / मुंबई

भारतीय थल सेना, नौसेना और वायु सेना के 12 सदस्यीय महिला चालक दल के साथ यह अभियान आईएएसवी त्रिवेणी पर सवार होकर मुंबई-सेशेल्स-मुंबई की 4,000 समुद्री मील की चुनौतीपूर्ण 55-दिवसीय यात्रा पर निकला। भारतीय नौसेना जलयात्रा प्रशिक्षण केंद्र, कोलाबा, मुंबई से कॉलेज ऑफ मिलिट्री इंजीनियरिंग (सीएमई) के कमांडेंट लेफ्टिनेंट जनरल एके रमेश द्वारा मुंबई-सेशेल्स-मुंबई त्रिशक्ति नारी नाविक अभियान 'समुद्र प्रदक्षिणा' 7 अप्रैल, 2025 को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। इस अवसर पर रमेश ने कहा कि यह अग्रणी पहल नारी शक्ति की अदम्य भावना को दर्शाती है।

41 में से चुनी गई 12 अधिकारी

अभियान के लिए कुल 41 में से चुनी गई 12 महिला अधिकारियों को दो साल तक समुद्री नौकायन का कठोर प्रशिक्षण दिया गया है। वे समुद्र में जोखिमपूर्ण नौकायन करने के लिए तैयार हैं, जहां वे अपनी साहस और दृढ़ संकल्पता का प्रदर्शन करेंगी। चालक दल ने कई प्रशिक्षण अभियान शुरू किए हैं जिनमें वे मौसम की चुनौतियों, नौका की यांत्रिक समस्याओं और शारीरिक थकावट के बावजूद सफल हुए हैं।

ऐतिहासिक यात्रा का समापन 30 मई को होगा

रमेश ने कहा कि मुंबई-सिशेल्स-मुंबई अभियान न केवल सशस्त्र बलों में महिलाओं के सशक्तिकरण का प्रतीक है, बल्कि रानी वेलु नचियार, रानी दुर्गावती और रानी लक्ष्मी बाई जैसी भारत की महान योद्धा रानियों को भी श्रद्धांजलि देता है, जिनके कार्य पीढ़ियों को प्रेरित करते रहे हैं। इस ऐतिहासिक यात्रा का सफल समापन 30 मई 2025 को ध्वजारोहण समारोह के साथ किया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह अभियान समुद्री प्रयासों में समावेशिता और उत्कृष्टता को बढ़ावा देने के लिए भारत की प्रतिबद्धता की पुष्टि करता है। यह अभियान साबित करता है कि नारी शक्ति एक अजेय शक्ति है जो किसी भी चुनौती पर विजय प्राप्त करने में सक्षम है।

अदालत ने अवामी लीग समर्थक 70 वकीलों को भेजा जेल

ढाका। बांग्लादेश की एक अदालत ने अवामी लीग समर्थक 70 वकीलों को जेल भेज दिया है। उनके खिलाफ पिछले साल हुए हिंसक छात्र आंदोलन के दौरान मारपीट व हत्या के प्रयास के मामले दर्ज थे। कोर्ट के अधिकारियों ने बताया कि ढाका मेट्रोपोलिटन सेशन जज मोहम्मद जाकिर हुसैन ने जमानत देने से इंकार करते हुए वकीलों को जेल भेजने का आदेश दिया। अदालत ने 9 महिला वकीलों व ढाका बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष अबू सैयद सागर को जमानत दे दी। इससे पहले वकीलों को हाईकोर्ट ने आठ हफ्ते की अग्रिम जमानत देते हुए स्थानीय अदालत में आत्मसमर्पण का आदेश दिया था। मामले में कुल 144 वकील नामजद हैं। इस आंदोलन के कारण पीएम शेख हसीना को देश छोड़ना पड़ा।

आईसीसी के गिरफ्तारी वारंट से डरे नेतन्याहू

400 किमी ज्यादा घूमकर ट्रंप से टैरिफ पर बात करने पहुंचे इजराइल के पीएम

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

इजराइल और गाजा के बीच युद्ध संघर्ष विराम महज एक मजाक बनकर रह गया है। दोनों गुटों, यानी हमास और इजराइली सेना की ओर से बमबारी जारी है। इसी बीच इजराइली पीएम बेंजामिन नेतन्याहू अमेरिका पहुंचे। हालांकि, ट्रंप से मिलने के लिए इजराइली पीएम को 400 किलोमीटर का एक्स्ट्रा हवाई यात्रा करना पड़ी है। दरअसल, नेतन्याहू के विमान ने हंगरी से अमेरिका की उड़ान के दौरान सामान्य मार्ग से करीब 400 किलोमीटर लंबा रास्ता तय किया ताकि वो उन देशों के हवाई क्षेत्र में दाखिल न हों जो आपराधिक न्यायालय (आईसीसी) के गिरफ्तारी वारंट को लागू कर सकते थे।

इजराइल का गाजा के 50 प्रतिशत हिस्से पर कब्जा

तेल अवीव। हमास के खिलाफ पिछले महीने युद्ध फिर से शुरू करने के बाद से इजराइल ने गाजा पट्टी में अपने प्रभाव का तेजी से विस्तार किया है और अब वहां 50 प्रतिशत से अधिक क्षेत्र उसके नियंत्रण में है। इजराइली सैनिकों और अधिकार समूहों ने बताया कि रेखा द्वारा नियंत्रित सबसे बड़ा निकटवर्ती क्षेत्र गाजा सीमा के आसपास है, जहां सेना ने फिलिस्तीनी मकानों, कृषि भूमि और बुनियादी ढांचे को इस हद तक तबाह कर दिया है कि अब वहां रहना असंभव है। हाल के सप्ताह में इस सैन्य 'बफर जोन' का आकार दोगुना हो गया है।

गाजा हमले में 57 लोगों की मौत

गाजा में इजराइल के हमले के बाद स्थानीय अस्पताल में पिछले 24 घंटे में करीब 57 शव लाए गए हैं, जबकि 137 घायलों का उपचार किया जा रहा है। गाजा के स्वास्थ्य मंत्रालय ने इसकी जानकारी दी है। मंत्रालय ने बताया कि इजराइल और हमास के बीच लड़ाई में पिछले 18 महीने में अब तक कुल 50,752 फिलिस्तीनी मारे गए हैं जबकि 115,475 घायल हुए हैं। मंत्रालय ने दावा किया है कि मारे गए लोगों में से आधे से अधिक महिलाएं एवं बच्चे हैं। इजराइल का कहना है कि उसने लगभग 20,000 आतंकवादियों को मार गिराया है, हालांकि इसका कोई साक्ष्य नहीं दिया।

सुप्रीम फैसले के बाद टीचर्स से मिलीं ममता

जब तक मैं 'जिंदा' हूं, आपकी नौकरी कोई नहीं छीन सकता

मुंबई हलचल / कोलकाता

पश्चिम बंगाल की सीएम ममता बेनर्जी ने सोमवार को कोलकाता के नेताजी इंडोर स्टेडियम में बर्खास्त किए गए टीचर्स से मुलाकात की है। आप यह न समझें कि हमने सुप्रीम कोर्ट के फैसले को स्वीकार कर लिया है। हम पत्थर दिल नहीं ,ऐसा कहने के लिए मुझे जेल भी हो सकती है पर मुझे परवाह नहीं है। आपकी नौकरी कोई नहीं छीन सकता।

■ मुझे जेल भी हो तो परवाह नहीं

बंगाल को निशाना बनाया जा रहा

एजुकेशन सिस्टम को बर्बाद करने का किसी को अधिकार नहीं है। भाजपा शासित मध्य प्रदेश में व्यापम मामले में हुतवे लोग मारे गए। उन्हें आज तक न्याय नहीं मिला। नीट में कई आरोप सामने आए। सुप्रीम कोर्ट ने परीक्षा रद्द नहीं की। बंगाल को क्यों निशाना बनाया जा रहा है? हम जानना चाहते हैं। आप बंगाल की प्रतिभा से डरे हुए हैं।

भाजपा सांसद का सीजेआई को पत्र

ममता सरकार हमला कर रही न्यायपालिका की गरिमा बचाएं

मुंबई हलचल / कोलकाता

पश्चिम बंगाल के पुरुलिया से भाजपा के सांसद ज्योतिर्मय सिंह महतो ने मुख्य न्यायाधीश (सीजेआई) जस्टिस संजीव खन्ना को चिट्ठी लिखकर उनसे न्यायपालिका की पवित्रता और गरिमा बचाने की अपील की है। भाजपा सांसद ने लिखा है कि न्याय तो जीत गया है लेकिन न्यायपालिका की गरिमा को संरक्षित किया जाना चाहिए क्योंकि बंगाल की सरकार जूडिशरी पर हमले बोल रही है।

■ न्याय तो जीत गया पर दिक्कतें

इसलिए न्याय की गुहार की

उनकी यह चिट्ठी ममता के उस दावे के बाद आई है, जिसमें उन्होंने कहा था कि भले ही उन्हें जेल जाना पड़े लेकिन शिक्षकों की नौकरी नहीं जाएगी। महतो ने लिखा कि एसएससी स्कैम में फैसले के बाद अब ममता ने सार्वजनिक मंच से न्यायपालिका के फैसलों की आलोचना की है। आप बचाएं।

अब ब्लड टेस्ट से भी जान सकेंगे सर्वाइकल कैंसर के लक्षण

नई दिल्ली। देश में महिलाओं में होने वाले कैंसर के सबसे ज्यादा मामले स्तन और सर्वाइकल कैंसर के होते हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च-राष्ट्रीय कैंसर रजिस्ट्री कार्यक्रम के अनुसार 2023 में भारत में सर्वाइकल कैंसर के 3.4 लाख से अधिक मामले सामने आए। करीब 36 हजार मौतें हुईं। समय पर कैंसर का पता न चल पाना बढ़ने का प्रमुख कारण माना जाता है। अब एम्स के शोधकर्ताओं की एक टीम ने ब्लड सैंपल से इसका पता लगाने की तकनीक विकसित कर ली है। अब ब्लड टेस्ट के सैंपल से इस रोग का पता चल जाएगा।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

चीन जैसे देशों से आयात में वृद्धि की निगरानी के लिए होगा कार्य समूह गठित

निर्यातकों के लिए नए बाजार तलाशने में सरकार करेगी मदद, आयात की होगी निगरानी

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

वाणिज्य मंत्रालय अमेरिकी शुल्क वृद्धि के बीच निर्यातकों के लिए नए बाजारों की खोज में मदद करने की कोशिश करने के साथ ही चीन जैसे देशों से आयात में संभावित वृद्धि की निगरानी के लिए एक कार्य समूह का गठन भी कर रहा है। एक सूत्र ने सोमवार को यह जानकारी दी।

सूत्र ने बताया कि वाणिज्य मंत्रालय निर्यातकों को सस्ती दरों पर ऋण प्रदान करने में समर्थन देने के लिए अपने निर्यात संवर्धन मिशन की शुरुआत में भी तेजी ला रहा है। इसके अलावा यूरोपीय संघ, ओमान, न्यूजीलैंड और ब्रिटेन के साथ प्रस्तावित मुक्त व्यापार समझौतों (एफटीए) को लेकर बातचीत भी जारी है।

निर्यात के लिए चिन्हित 20 देश

मंत्रालय ने संबंधित अधिकारियों को भारत से निर्यात को बढ़ावा देने के लिए ऑस्ट्रेलिया, ब्राजील, चीन और फ्रांस जैसे 20 चिन्हित देशों के साथ द्विपक्षीय बैठकों की एक श्रृंखला आयोजित करने का निर्देश भी दिया है।

- मंत्रालय निर्यातकों को सस्ती दरों पर ऋण प्रदान करने समर्थन देगा
- मंत्रालय निर्यात संवर्धन मिशन की शुरुआत में भी तेजी ला रहा है
- एफटीए को लेकर यूरोपीय व ओमान, न्यूजीलैंड से बातचीत

एमएसएमई निर्यातकों को आसान शर्तों पर मिलेगा ऋण

सरकार एमएसएमई निर्यातकों को आसान शर्तों पर ऋण प्रदान करने, उनके लिए फैक्टरिंग सेवाओं को मजबूत करके वैकल्पिक वित्तपोषण साधनों को बढ़ावा देने और अन्य देशों के गैर-शुल्क कदमों से निपटने के लिए सहायता प्रदान करने के लिए योजनाएं तैयार कर रही है। इन योजनाओं पर वाणिज्य, सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम और वित्त मंत्रालय काम कर रहे हैं।

निर्यात संवर्धन मिशन शुरू करने की घोषणा : *इन योजनाओं को वित्त वर्ष 2025-26 के केंद्रीय बजट में घोषित निर्यात संवर्धन मिशन के तहत तैयार किया जा रहा है। सरकार ने बजट में देश के निर्यात को बढ़ावा देने के लिए 2,250 करोड़ रुपये के परिव्यय के साथ एक निर्यात संवर्धन मिशन शुरू करने की घोषणा की थी।*

वियतनाम भी शामिल

निर्यात प्रोत्साहन के लिए चिह्नित देशों में ऑस्ट्रेलिया, ब्राजील, बांग्लादेश, चीन, फ्रांस, जर्मनी, इंडोनेशिया, इटली, जापान, नीदरलैंड, रूस, सिंगापुर, दक्षिण अफ्रीका, सऊदी अरब, दक्षिण कोरिया, तुर्किये, संयुक्त अरब अमीरात, ब्रिटेन, अमेरिका और वियतनाम शामिल हैं।

शुल्क से नुकसान की आशंका

भारतीय निर्यातकों के लिए इन देशों में अपार अवसर हैं। ये घटनाक्रम ऐसे समय में सामने आए हैं, जब निर्यातकों और उद्योगों ने अमेरिका द्वारा भारत पर अतिरिक्त 26 प्रतिशत आयात शुल्क लगाए जाने से नुकसान की आशंका जताई है।

अमेरिका सबसे बड़ा साझेदार

वित्त वर्ष 2023-24 में अमेरिका 119.71 अरब डॉलर मूल्य की वस्तुओं के द्विपक्षीय व्यापार के साथ भारत का सबसे बड़ा व्यापारिक साझेदार था। वहीं चीन 118.39 अरब डॉलर के व्यापार के साथ भारत का दूसरा बड़ा व्यापारिक साझेदार था।

निर्यात में अमेरिका का योगदान 18 फीसदी

भारत के कुल वस्तु निर्यात में अमेरिका का योगदान लगभग 18 प्रतिशत, आयात में 6.22 प्रतिशत और द्विपक्षीय व्यापार में 10.73 प्रतिशत है। दूसरी ओर चीन की भारतीय निर्यात में हिस्सेदारी लगभग चार प्रतिशत और आयात में 15 प्रतिशत है।

चीन अधिशेष निर्यात का रुख भारत की ओर मोड़ सकता है

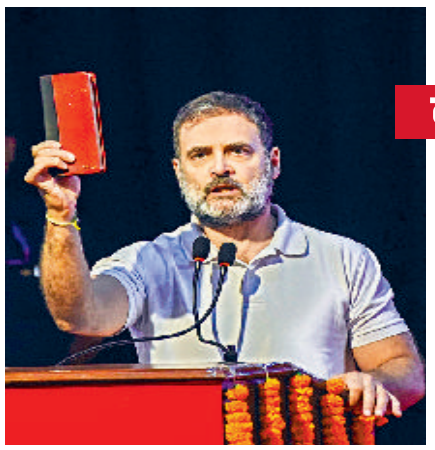
उद्योग जगत ने यह भी चिंता जताई है कि चीन जैसे देश अपने अधिशेष निर्यात का रुख भारत की तरफ कर सकते हैं। चीन को अमेरिका में 54 प्रतिशत शुल्क का सामना करना पड़ रहा है। सूत्रों ने कहा कि वाणिज्य मंत्रालय की जांच शाखा व्यापार उपचार महानिदेशालय (डीजीटीआर) को ऐसे आयातों पर ध्यान केंद्रित रखने के लिए कहा गया है।

बिहार चुनाव की बारी, राहुल बढ़ा रहे 'जातियों से यारी'

आरक्षण की 50% की सीमा को ध्वस्त कर देंगे

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

बिहार में इस साल के आखिर में विधानसभा चुनाव का आयोजन किया जाना है। इस कारण भाजपा, कांग्रेस समेत विभिन्न राजनीतिक दलों ने बिहार में अपनी पूरी ताकत झोंक रहे हैं। इसी क्रम में सोमवार को कांग्रेस सांसद राहुल गांधी भी पटना पहुंचे। राहुल ने बेगुसराय में एनएसयूआई की 'पलायन रोको और नौकरी दो' यात्रा में भाग लिया और पटना में कार्यक्रम को भी संबोधित किया। इस दौरान राहुल ने जाति आधारित जनगणना और आरक्षण समेत कई मुद्दों पर बात की और कुछ गिनी चुनी जातियों को अपने पक्ष में लाने को बात की।



बेगुसराय में सभा को किया संबोधित

दलितों पिछड़ों, महिलाओं के उत्थान के काम करेंगे

राहुल ने पटना में संविधान सुरक्षा सम्मेलन के कार्यक्रम को संबोधित किया। इस दौरान राहुल ने कहा कि महागठबंधन बिहार के दलितों, पिछड़ों और महिलाओं के उत्थान के लिए काम करेगा। राहुल ने आगे कहा कि कांग्रेस सामाजिक रूप से पिछड़े वर्गों के लाभ के लिए जाति आधारित जनगणना के माध्यम से भारत का 'एक्स-रे' कराएगी। आरएसएस एवं भाजपा इसके खिलाफ हैं। उन्होंने जातिगत कार्ड खेलते हुए इनकी बड़ी पैरोकारी की है। राहुल ने कहा कि हमारी सरकार बनी तो आरक्षण की 50 फीसदी की सीमा को तत्काल हटा दिया जाएगा।

1 किमी तक 24 मिनट में पदयात्रा बिना बोले खत्म

राहुल गांधी ने सोमवार को बिहार के बेगूसराय जिले में पार्टी की चल रही 'पलायन रोको, नौकरी दो' पदयात्रा में हिस्सा लिया। कांग्रेस नेता कन्हैया कुमार के नेतृत्व में चल रही इस यात्रा में राहुल शामिल तो हुए, लेकिन महज वे 24 मिनट के भीतर ही यात्रा को छोड़ कर निकल गए, जिसके बाद भाजपा समेत विपक्षी दल इसको लेकर सवाल उठा रही है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

अच्छी सेहत के लिए आज से ही फॉलो करें ये हेल्थ टिप्स

फिट एंड फाइन रहने के लिए विटामिन और कार्बोहाईड्रेट युक्त आहार का सेवन बहुत जरुरी है। बदलती लाइफस्टाइल और व्यस्त दिनचर्या के कारण डाइट चार्ट को फॉलो करना मुश्किल है लेकिन खुद को बीमारियों से दूर रखने में डाइट चार्ट बहुत मदद करता है। डाइट चार्ट के अनुसार खाने से मोटापा, डायबिटीज, एसिडिटी, ब्लड प्रेशर, कैंसर जैसी बीमारियों से आप बचे रहते हैं। डाइट चार्ट बनाते वक्त ध्यान में रखें कि आपकी लिस्ट मौसम के हिसाब से ही होनी चाहिए। गर्मी का मौसम चल रहा है तो आपकी डाइट में पेय पदार्थ यानि लिक्विड चीजें ज्यादा शामिल होनी चाहिए।

स्वस्थ रहने के लिए अच्छी नींद, डाइट और व्यायम बेहद ही आवश्यक है। हममें से बहुत से लोगों को अक्सर सोने से पहले कर्वटें बदलनी पड़ती है। कुछ लोग जिन्हें बहुत देर तक नींद नहीं आती उन्हें नींद की दवाएं तक लेनी पड़ती हैं। नींद न आने का कारण हमारा गलत खान-पान और शारीरिक व्यायाम में कमी होना है। तो चलिए आज जानते हैं फिट एंड हैल्दी बॉडी के लिए जरुरी डाइट, एक्सरसाइज और प्रॉपर नींद से जुड़ी कुछ खास बातें...

➤ **ब्रेकफास्ट**

नाश्ते के वक्त हमेशा भारी खाने से बचें। आप चाहें तो दूध के साथ ओट्स या फिर इससे तैयार चीले का सेवन कर सकते हैं। सुबह उठते ही ब्रश करने के बाद 4 बादाम जरुर खाएं। इससे सारा दिन आपकी बॉडी एक्टिव और एनर्जेटिक फील करेगी। आप चाहें तो नाश्ते के वक्त अंकुरित अनाज एक प्लेट मिक्स या वेजीटेबल उपमा भी ले सकते हैं।

➤ **दोपहर के वक्त**

लंच का सही समय 1 से 2 बजे के बीच का होता है। इस दौरान आप चोकर वाली चपाती, छिलके वाली दाल की एक कटोरी या फिर सब्जी के साथ एक छोटी कटोरी दहीं के ले सकते हैं। खाने से 15 मिनट पहले सलाद खाना कभी मत भूलें। सलाद में आप खीरा, तर, टमाटर और ऐवोकाडो शामिल कर सकते हैं। सलाद खाने से शरीर को भरपूर मात्रा में पोषण मिलेगा।

➤ **शाम की चाय**

लंच के लगभग तीन घंटे बाद चाय के साथ कुछ खाने का दिल करता है। ऐसे में आप एक कप चाय के साथ नमकीन भेल या फिर ओट्स बिस्कुट खा सकते हैं। अगर आप चाय पीना पसंद नहीं करते तो आप सेव, संतरा, कच्चा जाम, अनार, नाशपती आदि भी खा सकते हैं। अगर आप इस वक्त लेमन टी पीते हैं तो इससे आपका मेटाबॉलिज्म स्ट्रांग बनेगा। रात के खाने की भूख आपको अच्छी तरह लगेगी।

➤ **डिनर**

रात के खाने में चावल ज्यादा मात्रा में शामिल न करें। इसमें दाल, दो चपाती, हल्का चावल, एक कप दही और एक प्लेट सलाद लीजिए। डिनर करने के करीब एक घंटे बाद एक फल और दूध का आधा गिलास जरुर लीजिए।

➤ **फिटनेस प्लान**

डाइट चार्ट को फॉलो करने के साथ-साथ रुटीन में व्यायाम जरुर करें। स्वस्थ और हेल्दी रहने के लिए फिट रहना बहुत आवश्यक होता है। लोग फिट रहने के लिए वर्कआउट का अभ्यास करते है। वर्कआउट कितना और कैसे किया जाए इस बात का ध्यान रखना बेहद जरुरी है।

सुबह के वक्त वर्कआउट

सबसे जरुरी बात एक ही समय पर एक्सरसाइज करें। फिट रहने के लिए एक ही समय पर वर्कआउट करना लाभकारी होता है। सुबह का समय वर्कआउट के लिए सबसे बेहतर रहता है क्योंकि इस वक्त की गई एक्सरसाइज आपको दिन भर एनर्जेटिक रखती है।

➤ **पसंदीदा एक्सरसाइज**

अक्सर लोग वर्कआउट करते-करते थकने से ज्यादा बोर हो जाते हैं। ऐसे में सभी वर्कआउट करने की बजाय अपनी पसंदीदा एक्सरसाइज करें। वो एक्सरसाइज करें जो आपको सबसे सबसे अधिक पसंद हो।वर्कआउट हमेशा अपने किसी फैमिली सदस्य या फिर दोस्तों के साथ मिलकर करें। उससे भी आप जल्द बोर नहीं फील करेंगे।

➤ **हेल्दी स्नैक्स**

हेल्दी स्नैक्स आपके शरीर को स्वस्थ और हेल्दी रखता है क्योंकि उनमें कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषण प्रदान करते हैं और फिट रखते हैं। वर्कआउट करने के बाद 10 से 15 मिनट का रेस्ट लेना मत भूलें। इससे हल्की-फुल्की थकान कुछ ही क्षण में दूर हो जाएगी।

➤ **नींद से जुड़े हेल्थ टिप्स**

यदि आप अपनी डाइट और एक्सरसाइज का रुटीन में ध्यान रखते हैं तो जाहिर है रात को आप चैन की नींद सोएंगे। नींद से न सिर्फ आपका शरीर रिचार्ज हो जाता है बल्कि इससे आपके मस्तिष्क की याद रखने और सीखने की क्षमता में भी बढ़ावा होता है। अगर आपकी नींद पूरी नहीं हो रही है, तो आपको कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। नींद की कमी से उच्च रक्तचाप, मोटापा और डायबिटीज जैसी शारीरिक बीमारियां हो सकती हैं। इसके साथ ही आपकी सीखने और याद रखने की क्षमता पर भी नकारात्मक असर पड़ता है। इसलिए हमेशा अच्छी नींद के लिए बेहतर डाइट और व्यायाम को अपनी रुटीन का हिस्सा बनाएं।

➤ **अच्छी नींद के लिए अपनाएं ये टिप्स**

साउंड स्लीप यानि अच्छी नींद के लिए जितना हो सके तनाव कम लें। दोपहर के वक्त सोने से भी रात की नींद डिस्टर्ब होती है। अपने सोने और उठने का समय एक ही रखें। नियमित रूप से व्यायाम करें। रात को सोने से पहले, कैफीन, एल्कोहल और निकोटिन यानी धूम्रपान से बचना चाहिए। अगर किसी कारणवश नींद नहीं भी आ रही तो गर्म पानी से नहाएं, किताब पढ़ें, कैफीन फ्री चाय पियें और ऐसे काम करने से बचें जिनसे आपको चिंता होने की आशंका हो। रात का भोजन सोने से कम से कम दो से तीन घंटे पहले करें। सोने के लिए आरामदेह माहौल तैयार करें। अपने कमरे में पूरा अंधेरा रखें और तापमान को भी मौसम के अनुसार रखें। बेडरूम में टीवी या कंप्यूटर इस्तेमाल न करें। सोने का कमरा सिर्फ सोने के लिए ही इस्तेमाल करें।

दूध में मिलाकर पिएं यह 1 चीज, बीमारियां रहेंगी कोसों दूर

तुलसी वाला दूध पीने के फायदे

दूध का ज्यादा फायदा लेने के लोग उसमें केसर या बादाम मिलाकर पीते हैं। मगर आज हम आपको तुलसी वाला दूध पीने के फायदे बताने जा रहे हैं, जिससे आप बुढ़ापे तक स्वस्थ रहेंगे। तुलसी में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी इंफ्लेमेटरी, प्रोटीन, मिनरल्स तो दूध विटामिन्स से भरपूर होता है इसलिए इन दोनों को मिलाकर पीने से तीन गुणा ज्यादा फायदा मिलता है। चलिए जानते हैं तुलसी वाला दूध पीने से आपको क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

● **वायरल फ्लू से बचाव**

बदलते मौसम में वायल फ्लू तेजी से फैलता है लेकिन तुलसी वाला दूध पीने से आप इंफेक्शन के खतरे से बचे रहते हैं। वहीं अगर आप वायरल फ्लू की चपेट में आ गए हैं तो दूध में तुलसी के साथ लौंग, काली मिर्च और अदरक मिलाकर पिएं। इससे जल्द आराम मिलेगा।

● **सिरदर्द के लिए**

बिजी शेड्यूल के चलते आजकल हर कोई सिरदर्द और तनाव से जूझ रहा है। कुछ लोगों को तो यह रोज ही होता है। ऐसे में आप सोने से पहले तुलसी वाला दूध पिएं। इससे सिरदर्द और तनाव भी दूर होगा और आपको नींद भी अच्छी आएगी।

● **अस्थमा से राहत**

एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर तुलसी वाला दूध पीने से अस्थमा और सासं से जुड़ी अन्य बीमारियों में भी बहुत फायदा पहुंचता है। ऐसे में आप सुबह 1 गिलास दूध जरूर पिएं।

● **वजन घटाए**

सुबह खाली पेट यह दूध पीने से भूख कंट्रोल में रखती है और मेटाबॉलिज्म भी तेज होता है, जिससे वजन घटाने में काफी मदद मिलती है।

● **किडनी स्टोन**

अगर आपको किडनी स्टोन की समस्या है तो रोजाना इसका सेवन करें। इससे पथरी धीरे-धीरे गल कर बाहर निकल जाएगी। हालांकि इससे साथ डॉक्टरी इलाज भी करवाते रहें।

● **कैंसर से सुरक्षा**

एंटीबैक्टीरियल और एंटीकैंसर के गुणों से भरपूर तुलसी वाला दूध शरीर में कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोकता है। साथ ही इससे अन्यून सिस्टम भी मजबूत होता है, जिससे आप कैंसर के खतरे से बचे रहते हैं।

● **सर्दी और जुकाम**

सर्दी और जुकाम में तो तुलसी और दूध का कॉम्बिनेशन रामबाण की तरह इलाज करता हैं। आप चाहे तो इसमें तुलसी के अलावा हल्दी, लौंग, काली मिर्च, अदरक भी डाल सकते हैं। इससे सर्दी-खांसी दूर भाग जाएगी।

● **दिल के लिए**

इससे ना सिर्फ कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कंट्रोल में रहती है बल्कि यह दिल की बीमारियों का खतरा भी काफी हद तक कम कर देता है इसलिए आप भी सुबह खाली पेट इसका सेवन जरूर करें।

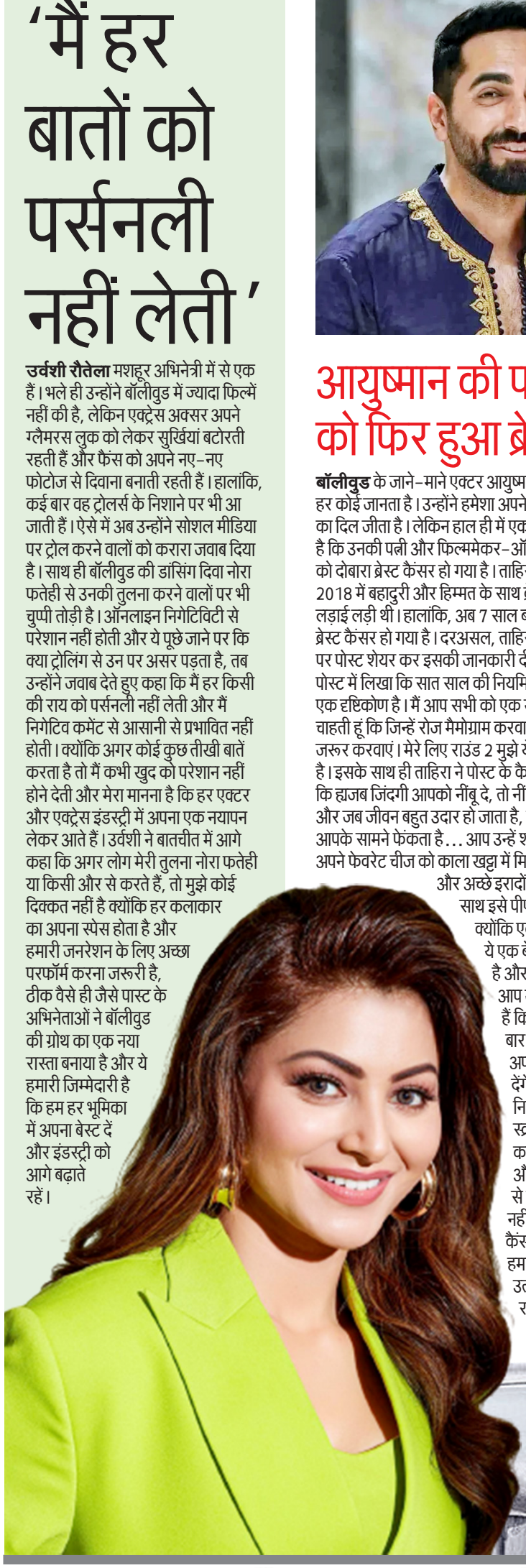
दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

'मैं हर बातों को पर्सनली नहीं लेती'

उर्वशी रौतेला मशहूर अभिनेत्री में से एक हैं। भले ही उन्होंने बॉलीवुड में ज्यादा फिल्में नहीं की है, लेकिन एक्ट्रेस अक्सर अपने ग्लैमरस लुक को लेकर सुर्खियां बटोरती रहती हैं और फैंस को अपने नए-नए फोटोज से दिवाना बनाती रहती हैं। हालांकि, कई बार वह ट्रोलर्स के निशाने पर भी आ जाती हैं। ऐसे में अब उन्होंने सोशल मीडिया पर ट्रोल करने वालों को करारा जवाब दिया है। साथ ही बॉलीवुड की डांसिंग दिवा नोरा फतेही से उनकी तुलना करने वालों पर भी चुप्पी तोड़ी है। ऑनलाइन निगेटिविटी से परेशान नहीं होती और ये पूछे जाने पर कि क्या ट्रोलिंग से उन पर असर पड़ता है, तब उन्होंने जवाब देते हुए कहा कि मैं हर किसी की राय को पर्सनली नहीं लेती और मैं निगेटिव कमेंट से आसानी से प्रभावित नहीं होती। क्योंकि अगर कोई कुछ तीखी बातें करता है तो मैं कभी खुद को परेशान नहीं होने देती और मेरा मानना है कि हर एक्टर और एक्ट्रेस इंडस्ट्री में अपना एक नयापन लेकर आते हैं। उर्वशी ने बातचीत में आगे कहा कि अगर लोग मेरी तुलना नोरा फतेही या किसी और से करते हैं, तो मुझे कोई दिक्कत नहीं है क्योंकि हर कलाकार का अपना स्पेस होता है और हमारी जनरेशन के लिए अच्छा परफॉर्म करना जरूरी है, ठीक वैसे ही जैसे पास्ट के अभिनेताओं ने बॉलीवुड की ग्रोथ का एक नया रास्ता बनाया है और ये हमारी जिम्मेदारी है कि हम हर भूमिका में अपना बेस्ट दें और इंडस्ट्री को आगे बढ़ाते रहें।

आयुष्मान की पत्नी ताहिरा को फिर हुआ ब्रेस्ट कैंसर

बॉलीवुड के जाने-माने एक्टर आयुष्मान खुराना को आज हर कोई जानता है। उन्होंने हमेशा अपने अभिनय से लोगों का दिल जीता है। लेकिन हाल ही में एक खबर सामने आई है कि उनकी पत्नी और फिल्ममेकर-ऑथर ताहिरा कश्यप को दोबारा ब्रेस्ट कैंसर हो गया है। ताहिरा ने पहली बार साल 2018 में बहादुरी और हिम्मत के साथ ब्रेस्ट कैंसर से लंबी लड़ाई लड़ी थी। हालांकि, अब 7 साल बाद फिर से उन्हें दोबारा ब्रेस्ट कैंसर हो गया है। दरअसल, ताहिरा ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर कर इसकी जानकारी दी है।उन्होंने अपने इस पोस्ट में लिखा कि सात साल की नियमित जांच के बाद... ये एक दृष्टिकोण है। मैं आप सभी को एक खास बात बताना चाहती हूं कि जिन्हें रोज मैमोग्राम करवाने की जरुरत है, वो जरूर करवाएं। मेरे लिए राउंड 2 मुझे ये दोबारा हो गया है। इसके साथ ही ताहिरा ने पोस्ट के कैप्शन में लिखा कि ह्यजब जिंदगी आपको नींबू दे, तो नींबू पानी बना लें और जब जीवन बहुत उदार हो जाता है, तो दोबारा आपके सामने फेंकता है... आप उन्हें शांति से अपने फेवरेट चीज को काला खट्टा में मिला लें और अच्छे इरादों के साथ इसे पीएं। क्योंकि एक तो ये एक बेहतर है और दूसरा आप जानते हैं कि आप एक बार फिर अपना बेस्ट देंगे। नियमित स्क्रीनिंग करवाएं औ मैमोग्राम से घबराएं नहीं। ब्रेस्ट कैंसर एक और बार... हमारे बस में जितना हो उतना अपना ख्याल रखें।



सुहाना खान की मां बनेंगी दीपिका

शाहरुख खान और दीपिका पादुकोण एक साथ कई फिल्मों में नजर आ चुके हैं। दोनों पहली बार ओम शांति ओम नाम की फिल्म में नजर आए थे। इसके बाद चेन्नई एक्सप्रेस, पठान और जवान जैसी फिल्मों में दोनों एक साथ नजर आए। दोनों की जोड़ी को दर्शक काफी पसंद करते हैं और यही कारण है कि दीपिका पादुकोण और शाहरुख खान की जोड़ी एक बार फिर दर्शकों के सामने आने को तैयार है। इस बार दोनों किंग फिल्म में एक साथ नजर आएंगे। शाहरुख खान की फिल्म किंग काफी समय से चर्चा में बनी हुई है। इस फिल्म में शाहरुख खान अपनी बेटी सुहाना खान के साथ नजर आने वाले हैं। आइए जानते हैं दीपिका पादुकोण का इस फिल्म में किरदार क्या होगा। रिपोर्ट में दावा किया है दीपिका पादुकोण शाहरुख खान की फिल्म किंग में सुहाना खान की मां के किरदार में नजर आने वाली है। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि फिल्म में उनका किरदार बेहद छोटा है लेकिन यह बहुत धमाकेदार होगा। शाहरुख खान और फिल्म मेकर सिद्धार्थ आनंद दीपिका को ही इस खास रोल में लेना चाहते थे। दीपिका ने भी इस रोल के लिए हामी भर दी है। भले ही यह रोल छोटा हो, लेकिन अहम रोल होने के नाते एक्ट्रेस ने इस रोल को स्वीकार कर लिया है। शाहरुख खान की अपकमिंग फिल्म किंग की कहानी अभी सामने नहीं आई है, लेकिन कहां जा रहा है कि यह फिल्म एक्शन से भरपूर होने वाली है।