

दैनिक

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

(R)

मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

प्रसाद के लिए
शुद्ध घी में बनी

बूंदी

₹520/- 400/- Per Kg

91678 99501

MITHAIWALA

OPP. RLY STN, MALAD (W) TEL. : 2889 9501

DESI
VILLAGE
RESTAURANT & CAFE
DUBAI

फिर गुंजा
किसान
आत्महत्या
का मुद्दा



इस साल 767 मौतें,
सरकार चर्चा के
लिए तैयार

मुंबई हलचल/संवाददाता
मुंबई। किसानों का मुद्दा महाराष्ट्र विधानमंडल के मानसून सत्र में तीसरे दिन भी छाया रहा। बुधवार को विधानसभा में विपक्ष ने सरकार को किसानों के मुद्दे पर जमकर आड़े हाथों लिया। किसानों की आत्महत्या का वादा बहुत अच्छा है कहते हुए विपक्ष के नेताओं ने कहा कि बीते 3 महीनों में राज्य में 767 किसान आत्महत्या कर चुके हैं। नौबत ऐसी आ गई है कि बैलों के अभाव किसान खुद को हल में जोड़ने को मजबूर हो गए हैं। सत्ता में आने के बाद सरकार किसानों की कर्जमाफी का वादा भूल गई है, ऐसा आरोप लगाते हुए विपक्ष ने चर्चा की मांग की। इस पर विधानसभा अध्यक्ष राहुल नार्वेकर ने कहा कि विपक्ष पक्षाघात प्रस्ताव लाए, मैं चर्चा के लिए पूरा दिन देने को तैयार हूँ। लेकिन विपक्ष किसानों की समस्या की आड़ में राजनीति न करे। लेकिन चर्चा की मांग तुरंत स्वीकार नहीं होने पर विपक्ष ने दो बार विधानसभा से दो बार बहिर्गमन किया। (शेष पृष्ठ 3 पर)

शिंदे को सताया बगावत का डर

‘शिवकोष शिवसेना विश्वस्त संस्था’ का प्रस्ताव पेश



मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। तीन साल पहले जब महाराष्ट्र में उद्धव ठाकरे के नेतृत्व वाली महा विकास आघाड़ी सरकार सत्ता में थी। तब शिवसेना के इतिहास की सबसे बड़ी बगावत हुई थी। इस बगावत के बाद उद्धव ठाकरे को राजनीतिक रूप से बहुत नुकसान हुआ। उनके मुख्यमंत्री रहते हुए शिवसेना पार्टी टूट गई। एकनाथ शिंदे के नेतृत्व में पार्टी में सबसे बड़ी बगावत हुई। इससे ठाकरे सरकार गिर गई। इसके बाद पार्टी और चुनाव चिन्ह भी ठाकरे के हाथ से चले गए। (शेष पृष्ठ 3 पर)

शिंदे ने क्यों
उठाया ये कदम?

एकनाथ शिंदे को अच्छी तरह पता है कि पार्टी में फूट के बाद ठाकरे के हाथ से कई मध्यवर्ती कार्यालय और शाखाएं कैसे निकल गई? इसलिए अब शिंदे सतर्क होकर कदम उठा रहे हैं। शिवसेना के विधायक, सांसद और नेताओं के अलग होने के बाद स्थानीय स्तर पर पार्टी के कार्यालय और शाखाएं शिंदे गुट के पास चले गए। इन कार्यालयों और शाखाओं पर शिंदे गुट के नेताओं ने दावा किया। जिससे ठाकरे को शर्मिंदगी उठानी पड़ी।

5 जुलाई को उद्धव-राज ठाकरे की संयुक्त रैली



अब तक नहीं मिली परमिशन

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र में हिंदी अनिवार्यता के मुद्दे पर महायुति सरकार को पीछे धकेलने के बाद अब सभी की नजरें राज ठाकरे और उद्धव ठाकरे की संयुक्त रैली मराठी विजय दिवस पर टिकी हैं। इस रैली की तैयारी मुंबई में जोर-शोर से शुरू है। पहले पांच जुलाई को यह कार्यक्रम हिंदी अनिवार्यता के खिलाफ आंदोलन के लिए रखा गया था लेकिन, देवेंद्र फडणवीस की अगुवाई वाली सरकार ने मानसून सत्र से ठीक एक दिन पहले रविवार (29 जून) को स्कूलों में त्रि-भाषा नीति के संबंध में दिए गए आदेश को वापस ले लिया था। इसके बाद उद्धव ठाकरे ने इस कार्यक्रम को विजय रैली का नाम दे दिया था। इस विजय रैली के लिए दोनों ठाकरे भाइयों की तरफ से संयुक्त निमंत्रण भेजा गया है। मराठी विजय दिवस का कार्यक्रम एनएससीआई डोम में 5 जुलाई को सुबह 10 बजे शुरू होगा। इसमें कुछ विपक्षी दलों के नेता भी पहुंच सकते हैं, हालांकि पुलिस ने अभी तक इस कार्यक्रम की अनुमति नहीं दी है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

दिशा सालियान मामले में आदित्य ठाकरे को क्लीन चिट

...दिशा सालियान की मौत के मामले में कोई भी संदिग्ध जानकारी नहीं है

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। शिवसेना यूबीटी प्रमुख उद्धव ठाकरे के बेटे आदित्य ठाकरे कई समय से दिशा सालियान केस से जुड़े रहे हैं। दिशा सालियान सुसाइड केस में आदित्य ठाकरे का भी हाथ होने की बड़ी खबरें सामने आई थी। इस मामले में आखिरकार आदित्य ठाकरे को बड़ी राहत मिली है। महाराष्ट्र सरकार के वकीलों ने सालियान सुसाइड मामले में बॉम्बे हाईकोर्ट में साफ कर दिया कि दिशा सालियान की मौत के मामले में कोई भी संदिग्ध जानकारी नहीं है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



आदित्य ठाकरे निर्दोष

अब महाराष्ट्र सरकार ने बॉम्बे हाईकोर्ट से कहा कि दिशा सालियान (28) की मौत में किसी भी तरह के संदेह की गुंजाइश नहीं है। साथ ही आदित्य ठाकरे का भी इसमें कोई हाथ नहीं है। इस पर दिशा के पिता कहना था कि ये आत्महत्या नहीं बल्कि बलात्कार और उसके बाद की गई हत्या है। दिशा के पिता ने कहा कि इस मामले को राजनीतिक रूप देकर दबाने की कोशिश की गई है। उन्होंने कहा कि इस मामले में आदित्य ठाकरे की पूरी भूमिका है, इसलिए उन पर एफआईआर दर्ज कराई जानी चाहिए।

हमारी बात**अमेरिका की नई तलवार**

यह साफ कर दिया जाना चाहिए कि भारत पर नए टैरिफ लगाए गए, तो यह बीटीए का उल्लंघन होगा। दो ट्रंक प्रशासन को बताया जाना चाहिए कि उन स्थितियों में बीटीए पर पालन करने के लिए भारत विवश नहीं होगा।

अमेरिका में रिपब्लिकन सीनेटर लिंडसे ग्राहम ने रूस से तेल खरीदने वाले देशों पर 500 प्रतिशत का टैरिफ लगाने का बिल पेश किया है। उनका दावा है कि इस बिल को 84 सीनेटरों का समर्थन हासिल है। साथ ही राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने उन्हें बिल को आगे बढ़ाने के लिए हरी झंडी उन्हें दे दी है। एक टीवी चैनल को दिए इंटरव्यू में ग्राहम ने खास तौर पर चीन और भारत का जिक्र किया। कहा कि ये दोनों देश रूस से तेल की खरीदारी कर रूस के युद्ध तंत्र की मदद कर रहे हैं। यह बिल सचमुच पारित होता है और उस पर राष्ट्रपति दस्तखत कर देते हैं, तो फिर भारत (और चीन) को रूस से तेल या अन्य वस्तुओं की खरीदारी करने या अमेरिका से व्यापार करने के बीच किसी एक का चुनाव करना होगा। मुक्त व्यापार के नजरिए से देखें, तो यह अमेरिका की तरफ से लगाया गया एक गैर-व्यापार अवरोध होगा। अमेरिका ऐसी रुकावटों का इस्तेमाल अक्सर अपने सामरिक एवं भू-राजनीतिक मकसदों को हासिल करने के लिए करता है। ट्रंप ने में अपने टैरिफ वॉर के जरिए तमाम देशों के सामने अमेरिकी शर्तों के मुताबिक कारोबार करने की मजबूरी पहले ही खड़ी कर दी है। भारत जैसे देश इन नई परिस्थितियों के अनुरूप अमेरिका से द्विपक्षीय व्यापार समझौता (बीटीए) करने की प्रक्रिया में हैं। अब नई स्थिति यह है कि बीटीए के अतिरिक्त, एक बिल्कुल गैर-व्यापार कारण से, टैरिफ की एक नई तलवार फिर सिर पर आ लटकी है। तो फिर द्विपक्षीय समझौते का फायदा क्या होगा? इसलिए यह अनिवार्य हो गया है कि मौजूदा वार्ता के क्रम में ही भारत ट्रंप प्रशासन से स्पष्टीकरण मांगे। यह साफ कर दिया जाना चाहिए कि किसी अन्य कारण से भारत पर नए टैरिफ लगाए गए, तो यह बीटीए का उल्लंघन होगा। दो ट्रंक प्रशासन को यह बताया जाना चाहिए कि उन स्थितियों में बीटीए पर पालन करने के लिए भारत विवश नहीं होगा। पहले ही, बीटीए वार्ता के तहत ट्रंप प्रशासन भारत के लिए अस्वीकार्य शर्तों को थोपने की कोशिश में है। ऊपर से एक नई तलवार लटका दी गई है।

शिक्षा सेवा में 43 वर्षों का स्वर्णिम योगदान युनुस कुरेशी सर की विदाई पर उमड़ा स्नेह-सागर

इंदौर। शासकी सेवा के लगभग 43 वर्ष में अंतिम 28 वर्षों के स्वर्णिम सेवा शा.उ.मा.वि. बाकानेर में पूर्ण कर, वर्तमान में शा.हाईस्कूल बडदा से प्रधान पाठक पद से सेवा निवृत्ति लेने पर युनुस कुरेशी सर को भावभीनी विदाई दी गई। बडदा संस्था ने विदाई समारोह में बाकानेर संस्था पूर्व प्राचार्य डी.सी. पाटीदार, (से. नि.) पी.डी. कानूनगो.शालिग्राम केवट तथा सांदिपनि विद्यालय बाकानेर की प्राचार्य श्रीमती अनीता सोनी सम्मिलित हुए। कुरेशी जी के अभिन्न मित्रों जिनमें धार जिले के वरिष्ठ सुन्दल कन्या विद्यालय के प्राचार्य कैलाश जी गंगवानी, उमरबन वि.ख.के पूर्व बी.आर. सी. तथा वर्तमान प्राचार्य एल.एन.राय, हेमंत चौहान, एल.एन.सिसोदिया, बी.एल.पाटीदार, कैलाश जाट जन शिक्षक तेजालाल पंवार, उपस्थित हुए। पुरातात्विक तथा वैज्ञानिक विशाल वर्मा एवं खेल शिक्षक असीम



बहादुर सिंह ठाकुर आदि इन सभी ने कुरेशी जी के सर्विस काल पर प्रकाश डाल कर उनकी कार्य शैली की भूरि भूरि प्रशंसा की एवं समारोह को यादगार

बनाया। बडदा स्कूल के सभी साथियों ने मेहमानों का आत्मीय स्वागत किया। संस्था के समस्त स्टाफ एवं बच्चों तथा ग्राम वासियों ने ढोल बाजों के साथ अंतिम विदाई देकर समारोह को यादगार बना दिया। प्रेस क्लब ऑफ वर्किंग जर्नलिस्ट परख साहित्य मंच अखिल बाद लोक परिषद, कोमी एकत कमेट्री, प्रेस क्लब बाकानेर से सीनियर जर्नलिस्ट सैयद रिजवान अली ने शाल पुष्प माला माला कलम उपहार देकर स्वागत सम्मान किया। कुरेशी सर ने बताया सोमवार से। सोमवार 43 वर्ष शासकीय सेवा की जव्वनिंग भी सोमवार ओर सेवानिवृत्त भी सोमवार संस्था के राजेंद्र मण्डलोई, राजेश शर्मा, कैलाश मण्डलोई, देवराम ठाकुर, सोहन सिंह सोलंकी, भारत सिंह बघेल, महिला स्टाफ एवं सेवकों का विशेष योगदान रहा। संचालन कैलाश मंडलोई ने किया।

नेपाल की समाज सेविका सुंदर जायसवाल का कलवार समाज के देश की महिला नेत्रियों ने किया भव्य स्वागत

कटिहार। महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा देने, बिहार में आगामी विधान सभा चुनाव में कलवार समाज की महिलाओं को बढ़ चढ़ कर हिस्सा लेने, राजनीतिक भागीदारी में अहम भूमिका का निर्वाह करने और कलवार समाज की युवतियों को पढ़ाई के साथ साथ राजनीति में रुचि रखने के उद्देश्य से मधेश राज्य, नेपाल से पधारी समाज सेविका सुंदर जायसवाल का अखिल भारतीय जायसवाल सर्ववर्गीय महासभा की देश के विभिन्न प्रदेशों से पधारी महिला पदाधिकारियों ने का भव्य स्वागत मोमेंटो, बुके और अंग वस्त्र भेंट कर सम्मानित किया। नेपाल की समाज सेविका सुंदर जायसवाल ने



भारत में मिले इस सम्मान पर आभार प्रकट की। मीडिया से मुखातिब हो सुंदर जायसवाल ने कहा आज आवश्यकता है विश्व स्तर पर कलवार समाज

की महिलाओं को एकजुट होने की। भारत की महिलाओं को सबसे पहले अपने पड़ोसी देशों का भ्रमण कर वहां की सामाजिक, सांस्कृतिक और

राजनीतिक क्षेत्रों का गहराई से अध्ययन कर समय समय पर परिचर्चा आयोजित करनी चाहिए। हमेशा कोशिश रहे कि पारिवारिक उत्तरदायित्वों को संभालते हुए राजनीति के क्षेत्र में प्रवेश करें। आगे उन्होंने कहा बगैर राजनीतिक सत्ता हासिल किए कलवार समाज का सर्वांगीण विकास संभव नहीं। नेपाल की समाज सेविका सुंदर जायसवाल को सम्मानित करने वालों में प्रमुख थीं कटिहार की सीमा चौधरी, लखनऊ (यूपी) की रेखा जायसवाल, भोजपुरी फिल्म अभिनेत्री राखी जायसवाल, मुंबई (महाराष्ट्र) की पल्लवी रानी, अनीता जायसवाल, सरोज जायसवाल आदि।

मनी ट्रांसफर के जरिए !

यह सुनिश्चित करने की जरूरत होगी कि सरकार जो पैसा दे, उससे सचमुच उसके लक्ष्य हासिल हों। वरना, ताजा घोषित योजनाएं रोजगार और अनुसंधान की सूरत सुधारने के बजाय निजी क्षेत्र को मनी ट्रांसफर का माध्यम भर बन कर रह जाएंगी। केंद्र ने दो वर्षों के अंदर साढ़े तीन करोड़ स्थायी नौकरियां दिलवाने और अनुसंधान, विकास एवं आविष्कार (आरएंडडी) को बढ़ावा देने के लिए एक-एक लाख करोड़ रुपये की दो योजनाओं का एलान किया है। दोनों का सार यह है कि सरकार अपने खजाने से ये बड़ी रकम प्राइवेट सेक्टर को ट्रांसफर करेगी और उनसे अपेक्षा रखी जाएगी कि वे सरकार के लक्ष्यों को पूरा करें। इम्प्लॉयमेंट लिंकड इन्सैटिव योजना के तहत नौकरी पाने वाले व्यक्ति को दो किस्तों में 15,000 रुपये दिए जाएंगे। नौकरी देने वाली कंपनी को हर नई नौकरी पर दो साल तक तीन हजार रुपये महीने का



प्रोत्साहन मिलेगा। आरएंडडी प्रोत्साहन योजना के तहत अनुसंधान के लिए दीर्घकालिक वित्तीय सहायता दी जाएगी। साथ ही रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण क्षेत्रों में तकनीक हासिल करने के लिए भी वित्तीय सहायता सरकार देगी। स्वच्छ ऊर्जा, जलवायु तकनीक, डीप टेक, एआई और डिजिटल एग्रीकल्चर वे संभावित क्षेत्र हैं, जिनमें इस योजना के जरिए सरकार भारत को तकनीक महाशक्ति बनाना चाहती है। इन योजनाओं पर गौर करते हुए सहज ही 2015 में शुरू की गई स्किल इंडिया योजना की याद आ जाती है। उस योजना के जरिए भारत को कुशल कर्मियों का केंद्र बनाने की

महत्वाकांक्षा जताई गई थी। बताया जाता है कि अब तक सवा दो करोड़ लोग इस योजना का लाभ उठा चुके हैं। मगर आरोप है कि प्राइवेट सेक्टर की कंपनियों ने सरकारी धन के जरिए अपने कर्मियों को प्रशिक्षित किया। यानी मोटे तौर पर यह निजी क्षेत्र को सरकारी धन के ट्रांसफर की योजना बन गई। नई योजनाओं के मामले में हकीकत यह है कि निवेश और रोजगार की स्थितियां बाजार में मांग से तय होती हैं। कोई कंपनी सिर्फ इसलिए अपने काम का प्रसार नहीं करती कि उसे नए लोगों को नौकरी देनी है। आरएंडडी के मामले में तो निजी क्षेत्र की दिलचस्पी वैसे भी कम रही है।

एक्ट्रेस शरीन फरीद को स्वामी विवेकानंद ग्लोबल अवार्ड से सम्मानित किया गया

मुंबई। जीवनधारा संघ के फाउंडर गोविंद भाऊ पाण्डेय ने बताया कि जीवनधारा संघ के तत्वावधान में प्रति वर्ष समाजसेवियों एवं गणमान्य लोगों को सम्मानित किया जाता है। इस श्रृंखला में इस वर्ष भी अनेक सेलिब्रिटीज को सम्मानित किया गया। जिसमें प्रमुख रूप से बॉलीवुड एक्ट्रेस, मॉडल शरीन फरीद को



स्वामी विवेकानंद ग्लोबल अवार्ड से पालघर की मेयर डॉक्टर उज्ज्वला केदार काले के कर कमलों द्वारा सम्मानित किया गया जिसमें बॉलीवुड फिल्म रिपोर्टर गिरजा शंकर अग्रवाल ने एक्ट्रेस शरीन फरीद को सम्मानित किए जाने पर बहुत-बहुत बधाई एवम हार्दिक शुभकामनाएं दी।

लड़कियों को पढ़ाने सरकारी तिजोरी खाली! स्कॉलरशिप नहीं दे रही सरकार

नागपुर। पिछले वर्ष से सरकार ने राज्य में उच्च शिक्षा में लड़कियों के लिए मुफ्त शिक्षा कर दी है। तकनीकी, वैद्यकीय सहित अन्य व्यावसायिक पाठ्यक्रमों में प्रवेश लेने वाली लड़कियों से ट्यूशन और परीक्षा फीस नहीं वसूलने के आदेश दिए थे। लड़कियों की ट्यूशन और परीक्षा की प्रतिपूर्ति सरकार द्वारा छात्रवृत्ति के रूप में की जानी थी लेकिन अब भी वैद्यकीय सहित अन्य व्यावसायिक पाठ्यक्रमों में अध्ययनरत लड़कियों को लाभ नहीं मिल रहा है। पूरी फीस भरकर प्रवेश लेना पड़ रहा है। इससे लग रहा है कि लड़कियों की मुफ्त शिक्षा नीति के लिए सरकार की तिजोरी खाली हो गई है। आरक्षित वर्ग सहित ओबीसी वर्ग की लड़कियों को छात्रवृत्ति मिलती है लेकिन सरकार ने पिछले वर्ष अध्यादेश जारी कर किसी भी वर्ग की लड़कियों को फीस में 100 प्रतिशत राहत देते हुए परीक्षा फीस भी नहीं वसूलने के



आदेश दिए थे।

बिना फीस प्रवेश नहीं

इस अध्यादेश में ओबीसी, ईबीसी, वीजेएनटी, ईडब्ल्यूसी वर्ग की छात्राओं का समावेश किया गया। इंजीनियरिंग की तुलना में वैद्यकीय सहित अन्य व्यावसायिक पाठ्यक्रमों की फीस अधिक है लेकिन जब सरकार द्वारा घोषणा ही की गई तो पालकों ने अपनी बेटीयों का प्रवेश दिलाया। प्रवेश के दौरान संस्थाओं ने पहले फीस भरने

की जबरदस्ती की। इसके बिना प्रवेश से इनकार कर दिया। पालकों की उम्मीद थी कि सरकार द्वारा छात्रवृत्ति जारी होने के बाद फीस वापस मिल जाएगी लेकिन 7 महीने से अधिक वक्त बीत जाने के बाद भी छात्रवृत्ति नहीं मिली है।

कैसे चलाएं संस्थाएं, सरकार ही बताए

कॉलेजों को छात्रवृत्ति वितरित करने वाले समाज कल्याण विभाग की सहायक आयुक्त सुकेशिनी तेलगोटे का कहना है कि लड़कियों को मुफ्त शिक्षा नहीं मिलने की अब तक कोई भी शिकायत प्राप्त नहीं हुई है। शिकायत मिलने के बाद संस्थाओं पर कार्रवाई की जाएगी। उधर, संस्थाओं का कहना है कि जब सरकार ने निधि ही नहीं दी तो फीस वसूलना जरूरी हो जाता है। फीस नहीं लेगे तो प्राध्यापकों का वेतन कहां से देगे। वेतन नहीं देगे तो संस्थाएं संचालित करना मुश्किल हो जाएगा। सरकार निधि जारी करे, लड़कियों की फीस लौटा दी जाएगी।

धान नहीं बिका तो टूटेंगे किसान, विधानसभा में मंत्री बडोले की सरकार को दो टूक

गोंदिया। महाराष्ट्र विधानसभा के मानसून सत्र 2025 के तीसरे दिन गोंदिया और भंडारा जिलों के किसानों की समस्याओं को केंद्र में लाते हुए अजुनी मोरगांव विधानसभा क्षेत्र के विधायक और पूर्व सामाजिक न्याय मंत्री राजकुमार बडोले ने औचित्य का मुद्दा उठाया और गोंदिया और भंडारा जिलों में किसानों के सामने आ रही धान खरीदी और बकाया की समस्या की ओर सरकार का ध्यान आकर्षित किया। बडोले ने सदन को बताया कि इस वर्ष गोंदिया और भंडारा जिले में ग्रीष्मकालीन धान का उत्पादन अधिक हुआ है। लेकिन धान खरीदी प्रक्रिया बीच में ही बंद कर दिए जाने के कारण किसानों के पास बड़ी मात्रा में धान बचा हुआ है। इस कारण किसानों का धान खराब होने की आशंका है और धान नहीं बिकने पर किसानों को आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ेगा। इसलिए उन्होंने सरकार से धान खरीदी की सीमा बढ़ाने की मांग की है।

धान के बकाए का मुद्दा

उन्होंने कहा कि यदि किसानों का धान नहीं बिकेगा तो उन्हें बड़ी मुश्किलों का सामना करना पड़ेगा। इसलिए सरकार को तत्काल धान



खरीदी की सीमा बढ़ाकर खरीदी प्रक्रिया शुरू करनी चाहिए। इसके साथ ही बडोले ने आदिवासी विकास महामंडल द्वारा इस वर्ष खरीदे गए धान के बकाए का भी गंभीर मुद्दा उठाया। उन्होंने कहा कि इस महामंडल द्वारा खरीदे गए धान का पैसा अभी तक किसानों के खातों में जमा नहीं किया गया है। उन्होंने मांग की कि किसानों को बुआई के समय पैसे की जरूरत होती है। सरकार को तुरंत किसानों के खातों में धान का बकाया जमा करना चाहिए।

किसानों की समस्याओं की गंभीरता

गोंदिया और भंडारा जिले धान उत्पादन के लिए

प्रसिद्ध है। यहां किसान बड़ी मात्रा में धान उगाते हैं और यही उनकी आय का मुख्य स्रोत है। हालांकि, खरीद केंद्रों पर सीमित खरीद और धान का बकाया मिलने में देरी से किसानों को परेशानी हो रही है। सत्र में बडोले द्वारा उठाया गया यह मुद्दा किसानों के हित में है और इस पर सरकार क्या कदम उठाती है, इस पर सभी का ध्यान है। किसानों की उम्मीद है कि सरकार बडोले द्वारा की गई मांगों पर तत्काल कार्रवाई करेगी। धान खरीद की सीमा बढ़ाने और बकाया राशि का तुरंत भुगतान करने से गोंदिया-भंडारा जिलों के किसानों को राहत मिल सकती है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

शिंदे को सताया बगावत का डर

अब सवाल यह है कि क्या शिंदे को भी वैसी ही फूट का डर है? शिवसेना की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक में पेश किया गया एक प्रस्ताव इस बात की ओर इशारा करता है। शिवसेना की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक बीते दिनों हुई। इसमें कुछ महत्वपूर्ण प्रस्ताव रखे गए। इनमें से शिवकोष शिवसेना विश्वस्त संस्था की स्थापना का प्रस्ताव सबसे ज्यादा ध्यान खींचने वाला था। दरअसल, उद्धव ठाकरे को पार्टी में फूट के कारण बहुत बड़ा नुकसान हुआ। उनके ज्यादातर विधायक और सांसदों ने उनका साथ छोड़ दिया। कई नेता भी शिंदे गुट में चले गए। इसके बाद शिवसेना के कई मध्यवर्ती कार्यालयों और शाखाओं पर शिंदे गुट के नेताओं ने अपना दावा जताया। इससे ठाकरे और भी मुश्किल में आ गए। ठाकरे के साथ जो हुआ, उससे शिंदे ने सबक लिया है। भविष्य में उनके साथ ऐसा न हो, इसलिए शिंदे गुट ने राष्ट्रीय कार्यकारिणी में शिवकोष शिवसेना विश्वस्त संस्था की स्थापना का प्रस्ताव रखा। पार्टी के कार्याध्यक्ष और विधायक बालाजी किणीकर ने विश्वस्त संस्था की स्थापना का प्रस्ताव पेश किया।

दिशा सालियान मामले में आदित्य ठाकरे को क्लीन चिट

वकीलों ने कोर्ट के सामने यह साबित कर दिया कि यह हत्या का नहीं आत्महत्या का मामला है। 9 जून, 2020 को फिल्म एक्टर सुशांत सिंह राजपूत की पूर्व मैनेजर दिशा सालियान की मलाड की एक बिल्डिंग की 12वीं मंजिल से गिरकर मौत हो गई थी। दिशा सालियान की मौत के बाद उनके पिता ने इस संबंध में बॉम्बे हाई कोर्ट में याचिका दायर कर मामले की जांच मुंबई पुलिस की एसआईटी (विशेष जांच दल) या सीबीआई से कराने की मांग की थी।

5 जुलाई को उद्धव-राज ठाकरे की संयुक्त रैली

इस विजय रैली की तैयारी को लेकर हाल ही में महाराष्ट्र नव निर्माण सेना के नेता और ठाकरे गुट के नेताओं की बैठक हुई है। इस बैठक में विजय दिवस के कार्यक्रम को बड़े धूम धाम से मनाने की तैयारी की गई है। पूरे महाराष्ट्र से इस विजय दिवस के कार्यक्रम के लिए लोग आने वाले हैं। शरद पवार की एनसीपी (एसपी) के अलावा महाराष्ट्र में मराठी भाषा और वहां की संस्कृति के लिए काम करने वाली कई सामाजिक संस्था और संगठन इस कार्यक्रम में मौजूद रहेंगे। मनसे के वरिष्ठ नेता बाला नांदगावकर, संदीप देशपांडे, नितिन सरदेसाई और उद्धव गुट के वरिष्ठ नेता विधायक अनिल परब इन सभी नेताओं ने वरली में जिस सभागृह में कार्यक्रम होनेवाला है वहां की तैयारियों का जायजा भी लिया है। बता दें कि लगभग बीस साल बाद दोनों ठाकरे भाई पहली बार एक ही मुद्दे को लेकर एक ही मंच पर दिखाई देंगे। राज ठाकरे और उद्धव ठाकरे के भाषण पर सबकी नजरे रहने वाली है क्योंकि हिंदी भाषा अनिवार्य किए जाने के मुद्दे को लेकर ये दोनों ठाकरे भाई एक साथ आए। लेकिन क्या आनेवाले स्थानीय निगम चुनाव के लिये भी ये दोनों भाई साथ देखेंगे? खासकर मुंबई महानगरपालिका के चुनाव में दोनों ठाकरे भाई एक साथ आयेंगे? जिस तरह से दोनों पार्टियों की हालत है उससे उबरने के लिये और ठाकरे ब्रांड बचाने के लिए क्या ये विजय समारोह का कार्यक्रम एक नींव का पत्थर साबित होगा? इन सवालों के जवाब कुछ ही दिनों में मिल जाएंगे।

फिर गुंजा किसान आत्महत्या का मुद्दा

किसानों की आत्महत्या और सोयाबीन खरीद के लिए कथित तौर पर भुगतान नहीं किए जाने के मुद्दे पर विपक्षी सदस्यों ने महाराष्ट्र विधानसभा में सरकार घेरने का जोरदार प्रयास किया। विधानसभा में कांग्रेस नेता विजय वडेठ्ठीवार ने दावा किया कि इस वर्ष के पहले तीन महीनों में राज्य में 700 से अधिक किसानों ने आत्महत्या की है। उन्होंने इस मुद्दे पर चर्चा की मांग करते हुए एक स्थगन प्रस्ताव दिया। उन्होंने भाजपा के नेतृत्व वाली सरकार की प्राथमिकताओं पर सवाल उठाया, जिसमें शक्तिपीठ एक्सप्रेसवे को गोवा को नागपुर के साथ जोड़ने के लिए 20,000 करोड़ रुपये की मंजूरी दी गई। वडेठ्ठीवार ने कहा कि प्रतिदिन किसान आत्महत्या कर रहे हैं और फिर भी सरकार उदासीन बनी हुई है। इस साल जनवरी से मार्च तक, 767 किसानों ने आत्महत्या की। इनमें से 200 मामलों को (मृतक के परिजन के वास्ते) सहायता के लिए अयोग्य घोषित किया गया जबकि 194 मामलों में अभी भी पूछताछ लंबित है। उन्होंने सरकार पर चुनाव से पहले कर्ज माफी और लागत का डेढ़ गुना न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) देने के झूठा वादा करने का आरोप लगाते हुए कहा कि सोयाबीन और कपास उत्पादकों को उनकी उपज के लिए उचित मूल्य नहीं मिला है। वडेठ्ठीवार ने किसानों को कथित तौर पर भिखारी कहने के लिए कृषि मंत्री माणिकराव कोकाटे और किसानों के खिलाफ असंवेदनशील और अपमानजनक बयान देने के लिए पूर्व मंत्री बबनराव लोणीकर की भी निंदा की। उन्होंने लातूर की एक घटना का जिक्र करते हुए कहा कि जहां 65 वर्षीय वृद्ध किसान अंबादास पवार कथित तौर पर खुद को हल से जोतने को मजबूर है। क्योंकि वह खेत जोतने के लिए किराये पर बैल नहीं ले सकते थे।

खुदरा मुद्रास्फीति दर घटकर 3.16 प्रतिशत पर आई 6 साल में पहली बार खुदरा महंगाई सबसे कम! सब्जियों सहित खाने-पीने की चीजें हुई सस्ती

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

सब्जियों, फलों एवं दालों की कीमतों में नरमी आने से अप्रैल में खुदरा मुद्रास्फीति की दर घटकर लगभग छह साल के निचले स्तर 3.16 प्रतिशत पर आ गई। इससे भारतीय रिजर्व बैंक के लिए जून की मौद्रिक नीति समीक्षा में रेपो दर में एक और कटौती की पर्याप्त गुंजाइश बन गई है।

मंगलवार को जारी आधिकारिक आंकड़ों के मुताबिक, अप्रैल में उपभोक्ता मूल्य सूचकांक (सीपीआई) पर आधारित मुद्रास्फीति 3.16 प्रतिशत रही, जो जुलाई, 2019 के बाद का सबसे निचला स्तर है। जुलाई, 2019 में यह 3.15 प्रतिशत थी। मार्च, 2025 में खुदरा मुद्रास्फीति 3.34 प्रतिशत और अप्रैल, 2024 में 4.83 प्रतिशत थी।

खुदरा मुद्रास्फीति के आंकड़े संतोषजनक दायरे में

राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय (एनएसओ) की तरफ से जारी आंकड़ों के मुताबिक, पिछले महीने खाद्य मुद्रास्फीति घटकर 1.78 प्रतिशत पर आ गई, जो अक्टूबर, 2021 के बाद का सबसे निचला स्तर है। मार्च में खाद्य मुद्रास्फीति 2.69 प्रतिशत रही थी जबकि एक साल पहले अप्रैल में यह 8.7 प्रतिशत थी। खुदरा मुद्रास्फीति के आंकड़े भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के संतोषजनक दायरे में बने हुए हैं।

रेपो दर में एक और कटौती की गुंजाइश बन गई

खास बातें

- जुलाई 2019 के बाद खुदरा मुद्रास्फीति का सबसे निचला स्तर
- जुलाई, 2019 में खुदरा महंगाई 3.15 प्रतिशत थी



अब आरबीआई पर है नजर

अप्रैल में आई इस राहत के बाद अब सभी की नजर रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया पर है। पिछले महीने आरबीआई की मौद्रिक नीति समिति ने रेपो रेट 6 फीसदी कर दिया था, और अब उम्मीद की जा रही है कि जून में एक और कटौती हो सकती है।

जीडीपी में थोड़ी गिरावट

हाल ही में आरबीआई ने अपने 2025-26 के जीडीपी बोथ अनुमान को 6.7 फीसदी से घटाकर 6.5 फीसदी कर दिया है। इसकी वजह बताई गई है वैश्विक व्यापार में अनिश्चितता और अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा एशिया पर भारी टैरिफ लगाने की आशंका। आरबीआई गवर्नर संजय मल्होत्रा के मुताबिक, अब फोकस सिर्फ महंगाई कंट्रोल करने से हटकर क्रेडिट बोथ और इकॉनॉमिक सपोर्ट की ओर जा सकता है।

खाने की चीजों के दाम कुछ थमे

अप्रैल 2025 में फूड इन्फ्लेशन गिरकर 1.78 फीसदी पर आ गई। मार्च में ये 2.69 फीसदी थी और फरवरी में 3.75 फीसदी। यानी थाली कुछ हद तक सस्ती हुई है। लेकिन सब कुछ नहीं, तेल, फल और दूध जैसी चीजें अब भी महंगी बनी हुई हैं।

कुछ चीजें महंगी भी हुईं

महीने दर महीने की बात करें, तो सब्जियों, अंडों, दालों और मांस-मछली के दाम धीमी रफ्तार से बढ़े, लेकिन फल, तेल और दूध की कीमतों में उछाल जारी रहा। कुल मिलाकर, फूड एंड बेवरेजेस में सालाना 2.14 फीसदी की बढ़ोतरी हुई, जबकि मार्च में ये 2.88 फीसदी थी।

4 फीसदी से नीचे महंगाई

3 महीने लगातार महंगाई 4 फीसदी से नीचे रही है। ऐसा पिछले 5 सालों में पहली बार हुआ है। एक पोल में 21 अर्थशास्त्रियों ने अनुमान लगाया था कि अप्रैल में महंगाई 3.2 फीसदी रह सकती है। जबकि असल आंकड़ा उससे भी थोड़ा नीचे रहा।

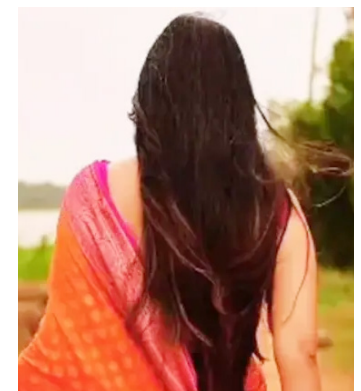
पत्नी और प्रेमी ने मिलकर की गला घोटकर हत्या, पुलिस ने किया खुलासा

संभल। संभल के कैलादेवी थाना क्षेत्र में बिहार निवासी युवक गुगली भगत की हत्या के मामले में पुलिस ने बड़ा खुलासा किया है। प्रेम संबंध में बाधा बनने पर मृतक की पत्नी पूजा और उसके प्रेमी गितेश ने मिलकर गुगली की रस्सी से गला घोटकर हत्या कर दी। हत्या के बाद शव को खेत में दफनाया गया था। पुलिस ने दोनों मुख्य आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है, जबकि तीसरे आरोपी की तलाश जारी है। जांच में सामने आया

है कि बिहार के बालू टीला गांव का रहने वाला गुगली भगत (35) अपनी पत्नी पूजा और चार बच्चों के साथ गाजियाबाद में रहता था। वहीं, गाजियाबाद में मजदूरी करने वाले गितेश से उसकी दोस्ती हो गई थी। इसी दौरान गितेश की नजदीकियां पूजा से बढ़ गईं। होली पर गुगली अपनी पत्नी और बच्चों के साथ गितेश के गांव आया था। वहां करीब 10-12 दिन तक रुका। इस दौरान गुगली को अपनी पत्नी के अवैध संबंधों की भनक लग गई,

जिससे दोनों के बीच विवाद और मारपीट होने लगी। घटना से सात दिन पहले पूजा अपने ढाई साल के बेटे को लेकर गाजियाबाद से गितेश के गांव आ गई। कुछ दिन बाद गुगली भी अपनी तीन बेटियों को लेकर वहां पहुंच गया। घटना सात मई की रात करीब 11 बजे की है। गितेश और गुगली के बीच पूजा को लेकर झगड़ा हुआ। इसके बाद गुगली सोने चला गया। उसी रात गितेश और पूजा ने मिलकर गुगली का गला रस्सी से घोटकर

उसे मौत के घाट उतार दिया। बाद में गितेश ने अपने भांजे पंकज को बुलाकर शव को खेत में दफन कर दिया। आरोपियों ने गुगली के शव को नत्थू के खेत में 500 मीटर दूर ले जाकर फावड़े से गड्ढा खोदकर उसमें दफना दिया। अगले दिन पुलिस ने जब शव बरामद किया, तो पोस्टमार्टम रिपोर्ट में गला दबाकर हत्या की पुष्टि हुई। पूछताछ में आरोपियों ने अपना गुनाह कबूल कर लिया। पुलिस ने गितेश और पूजा को नारंगपुर के पास से गिरफ्तार कर



लिया। उनकी निशानदेही पर हत्या में प्रयुक्त रस्सी और फावड़ा भी बरामद कर लिया गया है। दोनों को न्यायालय में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया है। वहीं, तीसरा आरोपी पंकज अब भी फरार है, जिसकी तलाश जारी है।

स्वस्थ रहने के लिए अच्छी नींद, डाइट और व्यायाम बेहद ही आवश्यक है। हममें से बहुत से लोगों को अक्सर सोने से पहले कर्करों 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 वलिए आज जानते हैं फिट एंड हेल्दी बॉडी के लिए जरूरी डाइट, एक्सरसाइज और प्रॉपर नींद से जुड़ी कुछ खास बातें...



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

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 बताते जा रहे हैं, जिससे आप बुढ़ापे तक स्वस्थ रहेंगे। तुलसी में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी इन्फ्लेमेटरी, प्रोटीन, मिनरल्स तो दूध विटामिन्स से भरपूर होता है इसलिए इन दोनों को मिलाकर पीने से तीन गुणा ज्यादा फायदा मिलता है। वलिए जानते हैं तुलसी वाला दूध पीने से आपको क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

● वायरल फ्लू से बचाव

बदलते मौसम में वायरल फ्लू तेजी से फैलता है लेकिन तुलसी वाला दूध पीने से आप इन्फेक्शन 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 सांस से जुड़ी अन्य बीमारियों में भी बहुत फायदा पहुंचता है। ऐसे में आप सुबह 1 गिलास दूध जरूर पिएं।

● वजन घटाने

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 डॉक्टरों 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 है। 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।

फिट एंड फाइन रहने के लिए विटामिन और कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार का सेवन बहुत जरूरी 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 दें 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।

► 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 जरूर खाएं। इससे सारा दिन आपकी बॉडी एक्टिव और एनर्जेटिक फील करेगी। आप चाहें तो नाश्ते के वक्त अंकुरित अनाज एक प्लेट मिक्स या वजीटेबल 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 दही 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 स्ट्रॉंग 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 जरूर लीजिए।

► फिटनेस प्लान

डाइट चार्ट को फॉलो करने के साथ-साथ रूटीन में व्यायाम जरूर करें। स्वस्थ और हेल्दी रहने के लिए फिट रहना बहुत आवश्यक होता है। लोग फिट रहने के लिए वक

आउट का अभ्यास करते हैं। वर्कआउट कितना और कैसे किया जाए इस बात का ध्यान रखना बेहद जरूरी है।

सुबह के वक्त वर्कआउट सबसे जरूरी 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 रूटीन 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 रूटीन 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 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।



राजनीति छोड़ फिल्मों में आएंगे राघव चड्ढा?

परिणीति चोपड़ा और राघव चड्ढा हमेशा ही अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर सुर्खियों में रहते हैं। परिणीति चोपड़ा अपनी बहन प्रियंका चोपड़ा की अपकमिंग फिल्म हेडस ऑफ स्टेट की स्पेशल स्क्रीनिंग के लिए लंदन पहुंची थी। तब एक इंटरव्यू के दौरान उनसे सवाल पूछा गया कि राघव चड्ढा गुड लुकिंग हैं और लोगों का यह मानना है कि उन्हें फिल्मों में होना चाहिए। इस सवाल पर परिणीति चोपड़ा ने मजेदार जवाब दिया है। परिणीति चोपड़ा ने राघव चड्ढा और खुद से जुड़ी ढेर सारी बातें की। जब उनसे यह सवाल पूछा गया कि लोगों का यह मानना है कि राघव चड्ढा गुड लुकिंग हैं और उन्हें फिल्मों में होना चाहिए। तब परिणीति चोपड़ा ने सवाल का जवाब देते हुए कहा कि लोग हमसे भी ऐसा कई बार कहते हैं और हम मुस्कुरा देते हैं। यह सवाल अच्छा है लेकिन वह वही कर रहे हैं जो उन्हें करना चाहिए। परिणीति चोपड़ा ने बातचीत के दौरान आगे यह कहा कि राघव चड्ढा देशभक्त हैं और वह देश की सेवा करना चाहते हैं, इसलिए वह मुझसे हमेशा कहते हैं। तुम अपना काम करो और मैं अपना काम करूंगा। यह बहुत साफ है। परिणीति चोपड़ा ने राघव चड्ढा और खुद के बारे में एक और दिलचस्प बात बताई, परिणीति चोपड़ा पहले एंटरटेनमेंट कंटेंट ज्यादा देखा करती थी, लेकिन अब राघव चड्ढा के साथ मिलकर वह अधिकतर समय न्यूज देखती है। परिणीति चोपड़ा ने बताया कि न्यूज देखे बिना वह सो नहीं पाती। न्यूज देखने से उन्हें देश और दुनिया में क्या हो रहा है इसके बारे में अच्छी जानकारी हो गई है।

शनाया कपूर ने ट्रोलिंग पर तोड़ी चुप्पी

बॉलीवुड में डेब्यू से पहले ही चर्चाओं में आ चुकी शनाया कपूर इन दिनों अपनी पहली फिल्म आंखों की गुस्ताखियां को लेकर सुर्खियों में हैं। फिल्म का ट्रेलर 1 जुलाई 2025 को रिलीज हुआ है, जिसमें उनके साथ नजर आएंगे विकास मेहता। हालांकि, फिल्म से पहले ही शनाया को नेपोटिज्म और स्टारकिड टैग को लेकर सोशल मीडिया पर ट्रोलिंग का सामना करना पड़ रहा है। शनाया कपूर, जो कि 90 के दशक के मशहूर एक्टर संजय कपूर की बेटी हैं, ट्रोलर्स से घबराने के बजाय उन्हें एक सीखने का मौका मानती हैं। इंडियन एक्सप्रेस को दिए इंटरव्यू में शनाया ने बेबाकी से कहा कि मैं ऑनलाइन ट्रोलिंग से नहीं डरती। मैं खुद अपने बारे में नेगेटिव कमेंट्स और आर्टिकल्स पढ़ती हूं क्योंकि मुझे जानना जरूरी है कि लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं। शनाया मानती हैं कि कुछ कमेंट्स बहुत पर्सनल और आहत करने वाले होते हैं, खासकर उनके लुक्स, बॉडी या कपड़ों को लेकर। लेकिन अब उन्होंने ये समझ लिया है कि क्या नजरअंदाज करना है और क्या अपनाना है। वो कहती हैं कि जो फीडबैक मेरे काम से जुड़ा होता है, उसे मैं पॉजिटिव तौर पर लेती हूं। वो मुझे बेहतर करने के लिए प्रेरित करता है। शनाया के इस नजरिए को सोशल मीडिया पर भी काफी पॉजिटिव रिसपॉन्स मिल रहा है। शनाया की पेशेंस और समझदारी की कई यूजर्स ने तारीफ की है। इंडस्ट्री में अभी कदम रखने से पहले ही शनाया का ये परिपक्व रवैया बताता है कि वो लंबी रेस की खिलाड़ी हैं। उनकी डेब्यू फिल्म आंखों की गुस्ताखियां 11 जुलाई 2025 को रिलीज होने जा रही है।







G.D. JALAN COLLEGE
Affiliated to University of Mumbai & M.S. Board
(MARWARI MINORITY) NAAC Accredited with B+ Grade, ISO 9001 : 2015 CERTIFIED COLLEGE
College Code : 527
Junior College
F.Y.J.C/ S.Y.J.C (Science & Commerce)
Degree College
B. Com • B.A.F • B.Sc.I.T • B.M.S • B.Sc
ADMISSIONS OPEN
Contact Number : 9326346900 / 9326335467
Upper Govind Nagar, Malad (East)