मूल्य 1 रु.
वर्षः 15 - अंक : 44, मुंबई, सोमवार, 2 जून, 2025 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त ®

अब हर सच होगा उजागर

DESI VILLAGE
RESTAURANT & CAFE
DUBAI

महाराष्ट्र एटीएस की बड़ी कार्रवाई

ठाणे समेत कई ठिकानों पर RAID

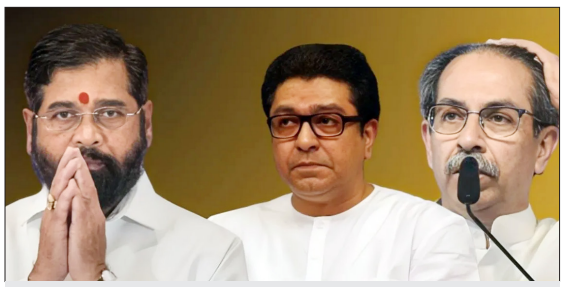
मुलुंड बम धमाका से जुड़े है तार

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। भारत में प्रतिबंधित आतंकवादी संगठन इस्लामिक स्टेट ऑफ इराक एंड सीरिया (आईएसआईएस) से जुड़े तथाकथित आतंकी के खिलाफ महाराष्ट्र एटीएस ने ठाणे के पडघा में बड़ी छापेमारी की है। एटीएस की टीम आईएसआईएस से जुड़े साकिब नाचन के घर पर भी छापेमारी कर रही है। बता दें कि प्रतिबंधित संगठन स्टूडेंट इस्लामिक मूवमेंट ऑफ इंडिया (सिमी) का पदाधिकारी रह चुका साकिब पहले भी 2 आतंकी मामलों में सजायाफ्ता है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

उद्धव के बाद राज की सेना में सेंध लगाएंगे एकनाथ



कोंकण में नाराज नेताओं को साधने में जुटे सामंत और कदम

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। कोंकण में शिंदे गुट का कुनबा बढ़ाने के लिए उद्योग मंत्री व पालक मंत्री उदय सामंत लगातार प्रयास कर रहे हैं। सामंत अब तक पूर्व मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे की शिवसेना (यूबीटी) के कई नेताओं को अपने पाले में खींच चुके हैं। लेकिन अब उन्होंने राज ठाकरे की मनसे को भी अपने निशाने पर ले लिया है। रत्नागिरी जिले के चिपलूण तालुका में यूबीटी का एक बड़ा नेता जल्द ही शिंदे गुट में शामिल हो सकता है। लेकिन उक्त नेता के साथ-साथ राज की मनसे के कई नेता भी पाला बदलने की तैयारी में हैं। इससे कोकण में शिवसेना (यूबीटी) और मनसे को जल्द ही बड़ा झटका लगने की आशंका जताई जा रही है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

महाजन-भुसे-भुजबल-नरहरि साथ-साथ

सीएम फडणवीस ने बढ़ाया हाथ, प्रभारी मंत्री सस्पेंस पर कही बड़ी बात

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस रविवार को नासिक दौरे पर थे। नासिक दौरे के दौरान कुंभ मेले से जुड़े कार्यक्रम और अनुष्ठानों, विशेष रूप से पवित्र शाही स्नान (शाही स्नान) की तिथियों के बारे में जानकारी दी गई। ये स्नान अनुष्ठान कुंभ मेले के सबसे महत्वपूर्ण आयोजन हैं, जिनमें देश भर से लाखों श्रद्धालु आते हैं। नासिक और त्र्यंबकेश्वर कुंभ मेले के दो प्रमुख स्थान दोनों के लिए अमृत स्नान की तिथियों का ऐलान किया गया। नासिक कुंभ मेले क महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने रविवार को इस बारे में अस्पष्ट स्थिति बरकरार रखी कि 2026-27 में सिंहस्थ कुंभ मेले की मेजबानी करने वाले नासिक जिले का प्रभारी मंत्री कौन होगा। (शेष पृष्ठ 3 पर)

जूनियर पवार को लगा बड़ा झटका

7 विधायकों ने एनसीपी छोड़ थामा सत्तारूढ़ पार्टी का हाथ

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। नगालैंड में एक बड़ी राजनीतिक गतिविधि हुई। नगालैंड में अजित पवार को बड़ा झटा लगा है। ऐसा इसलिए क्योंकि एनसीपी के सभी 7 विधायक शनिवार को सत्तारूढ़ एनडीपीपी में शामिल हो गए। उनके इस फैसले के बाद से मुख्यमंत्री नेफ्यू रियो के नेतृत्व वाली पार्टी को 60 सदस्यीय विधानसभा में पूर्ण बहुमत मिल गया। नगालैंड में विधानसभा की कुल 60 सीटें, बहुमत के लिए 31 सीटें चाहिए। एनसीपी के सभी 7 विधायकों के सत्तारूढ़ एनडीपीपी में शामिल होने के बाद नेशनलिस्ट डेमोक्रेटिक प्रोग्रेसिव पार्टी (एनडीपीपी) की सीटों की संख्या 25 से बढ़कर 32 हो गई। बता दें कि एनसीपी की नागालैंड इकाई ने पार्टी के विभाजन के बाद अजित पवार के नेतृत्व वाले गुट का साथ दिया था। (शेष पृष्ठ 3 पर)

ये विधायक एनडीपीपी में हुए शामिल

नगालैंड में एनसीपी के तेनिंग के नामरी नचांग, अतोइजु के पिक्टो शोहे, वोखा टाउन के वाई म्होंबेमो हम्त्सो, मोन टाउन के वाई मनखाओ कोन्याक, लोंगलेंग के ए पोंगशी फोम, नोक्लाक के पी लोंगोन और सुरुहोटो के एस तोइहो येप्यो विधायक एनडीपीपी में शामिल हुए हैं। स्पीकर शारिंगैन लॉगकुमेर द्वारा जारी आदेश के अनुसार, सातों विधायकों ने खुद को पेश किया और एनडीपीपी के साथ विलय के अपने फैसले को बताते हुए औपचारिक पत्र सौंपे।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

गले में फंसी हड्डी

थरूर अब गले की हड्डी बन गए हैं। इस वक्त उनके खिलाफ कार्रवाई भाजपा को कांग्रेस पर 'भारत विरोधी' होने का इल्जाम लगाने का मौका देगी। लेकिन पार्टी कोई एक्शन नहीं लेती है, तो उसकी सियासत का केंद्रीय बिंदु जख्मी होता रहेगा।

शशि थरूर ऑपरेशन सिंदूर के बहुत पहले से कांग्रेस के लिए असहज स्थितियां पैदा कर रहे थे। कांग्रेस की पूरी राजनीति नरेंद्र मोदी की आलोचना पर केंद्रित है, जबकि थरूर पिछले कई महीनों से मोदी का गुणगान कर रहे हैं। एक मौके पर तो उन्होंने यहां तक कहा कि मोदी जैसे नेता का प्रधानमंत्री होना भारत का सौभाग्य है। संदर्भ यूक्रेन युद्ध का था। थरूर ने कहा कि उस युद्ध में खुद उन्होंने (और उनकी पार्टी ने भी) सरकार की तटस्थता की आलोचना की थी। मगर डॉनल्ड ट्रंप के राष्ट्रपति बनने के बाद अंतरराष्ट्रीय सूरत में जो बदलाव आए, उससे मोदी दूरदर्शी नेता साबित हुए हैं। ऑपरेशन सिंदूर शुरू होने के बाद तो थरूर ने मोदी सरकार की इतनी पुरजोर वकालत की है कि भाजपा समर्थक समूहों में उन्हें विदेश मंत्री बना देने का सुझाव दिया जाने लगा है। ये सब काफी समय तक सहने के बाद अब आखिरकार ऐसा लगता है कि कांग्रेस नेतृत्व का सब्र चूक रहा है। गुरुवार को पार्टी नेता उदित राज ने थरूर को 'भाजपा का सुपर प्रवक्ता' बताया, तो उनके इस बयान को पार्टी के मीडिया प्रभारी जयराम रमेश ने भी सोशल मीडिया पर शेयर किया। उन्होंने थरूर के इस बयान का भी प्रतिवाद किया कि 2016 में सर्जिकल स्ट्राइक के दौरान पहली बार भारत ने वास्तविक नियंत्रण रेखा को पार करने की हिम्मत दिखाई। मगर मुद्दा यह है कि अगर कोई नेता पार्टी के लिए लगातार इतनी मुश्किलें खड़ी कर रहा हो, तो कांग्रेस नेतृत्व उसे बर्दाश्त क्यों करता है? थरूर तो अब गले की हड्डी बन गए हैं। इस वक्त उनके खिलाफ कार्रवाई भाजपा को कांग्रेस पर 'भारत विरोधी' होने का इल्जाम लगाने का मौका देगी। लेकिन पार्टी कोई एक्शन नहीं लेती है, तो उसकी सियासत का केंद्रीय बिंदु जख्मी होता रहेगा। कांग्रेस के लिए आत्म-निरीक्षण का विषय है कि उसके लिए ऐसी स्थिति क्यों पैदा होती है? क्या इसका कारण यह है कि कांग्रेस के पास मोदी विरोध के अलावा कोई वैचारिक एजेंडा और ठोस कार्यक्रम नहीं बचा है? थरूर जितने समय पार्टी में बने रहे, ऐसे सवाल और अधिक धार हासिल करते जाएंगे।

जिलहिज्जा महीने पर विशेष

20वीं सदी की आंखों देखी घटना पैगंबर हजरत मोहम्मद सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम के साथी सहाबा के जिस्म को निकाल कर दूसरी जगह दफनाया जाना

इस्लाम की सत्यता

इराक स्थित सलमान पाक वहीं शहर है जिसे इतिहास में मदाईन के नाम से पुकारा जाता है। यह शहर दजला नदी के किनारे बगदाद से 40 मील की दूरी पर स्थित है। इसी शहर में पैगंबरे इस्लाम हजरत मुहम्मद सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम के सहाबी (ईमान वाले साथी) हजरत सलमान फारसी रजि. के मजार के पास दो और सहाबा राजि. की मजार है। एक हजरत हुजैबा राजि. की और दूसरी जाबिर बिन अब्दुल्लाह राजि. की उनकी मजार पहले दजला नदी के पास थी लेकिन बाद में इनको दूसरी जगह स्थानांतरित कर दिया गया। एक जगह से दूसरी जगह मजारों का स्थानांतरण अपने आप में इंतहाई हैरत अंग्रेज है।

1932 ईस्वी सन 1952 में इराक के बादशाह शाह फैसल प्रथम ने अपने ख्वाब में देखा कि हजरत हुजैबा राजि. उनसे फरमा रहे हैं कि मुझे और जाबिर बिन अब्दुल्लाह रजि. को यहां से निकाल कर किसी दूसरे जगह पर स्थानांतरित कर दो क्योंकि मेरे मजार में पानी और हजरत जाबिर बिन अब्दुल्लाह राजि. के मजार में नमी आनी शुरू हो गई है। बादशाह ने ख्वाब देखा लेकिन इसकी कोई ताबीर (स्वप्न अर्थ) उनके समझ में नहीं आई इसलिए उसने इस तरफ कोई विशेष ध्यान नहीं दिया। दूसरी रात उसे फिर वही ख्वाब दिखाई दिया कि हजरत हुजैबा रजि. फरमा रहे हैं कि हमें जल्दी यहां से स्थानांतरित कर दो लेकिन बादशाह की समझ में फिर भी कोई बात नहीं आई। तीसरी रात यही ख्वाब मुफ्ती ए आजम इराक (प्रधान धर्म गुरु) को आया मुफ्ती ए आजम ने देखा कि हजरत हुजैबा रजि. उनसे फरमा रहे हैं कि मैं दो रातों से बादशाह से कह रहा हूं कि मुझे और जाबिर बिन अब्दुल्लाह रजि. को यहां से निकलकर किसी दूसरे जगह पर इसका स्थानांतरण कर दो लेकिन बादशाह ने कोई ध्यान नहीं दिया इसलिए मैं तुमसे कह रहा हूं कि बादशाह का ध्यान इस ओर दिलाओ कि हमें जल्दी से यहां से स्थानांतरित कर दिया जाए।

मुफ्ती ए आजम ने ख्वाब देखते ही इराक के प्रधानमंत्री नूर सईद पक्ष के पास पहुंचे और उन्हें साथ लेकर बादशाह के पास पहुंचे और अपना ख्वाब उन्हें कह सुनाया इस पर शाह फैसल ने कहा यही ख्वाब मुझे भी आया है और मैं इसे लगातार दो रातों तक देखा है हजरत हुजैबा राजि. की हुकुम पर सब विचार करते रहे। शाह फैसला ने मुफ्ती ए आजम से कहा यदि आप मुझे मजार खोलने का फतवा (धर्म आज्ञा) दे दे तो मैं इसका हुकुम दे दूंगा अतः मुफ्ती ए आजम इराक ने लिखित रूप से फतवा दिया तो बादशाह ने फरमान जारी किया कि ईद-उल-जुहा जो समीप ही थी को नमाजे जौहर के बाद दोनों सहाबा रजि. की मजार खोली जाएगी।

यह फरमान जैसी ही जारी हुआ तो सारे इस्लामी जगत में इसका समाचार फैल गया इधर हज का मौसम शुरू भी हो चुका था यह समाचार मिलते ही सारे हाजियों ने शाह फैसल से अनुरोध किया की वह मजारों के खोलने में कुछ दिन और बढ़ा दिया जाए ताकि हाजी भी हज करने के उपरांत सहाबा राजि. के दोबारा दफन के कार्यक्रम में उपस्थित हो सके। यह प्रार्थना मंत्र हाजियों की ओर से न होकर सारी इस्लामी जगत से हो रही थी। शाह फैसल की सेवा में मिस्र सीरिया लेबनान तुर्की फिलिस्तीन इराक ईरान रूस और भारत से भी इस आशय के तारों व पत्रों का ताता बंधा हुआ था। जिसमें प्रार्थना की गई थी कि सहाबा के दोबारा दफन को इतने समय तक के लिए बढ़ा दिया जाए ताकि अकीकदमंद (श्रद्धालु) लोग भी इस कार्यक्रम में शामिल हो सके यह दौर बादशाह शाह फैसल के लिए यह बड़ा मुश्किल दौर था एक तरफ इस्लामी जगत का आग्रह दूसरी तरफ ख्वाब में जल्द मजार स्थानांतरित करने की सहाबा की हिदायत।

आखिरकार मजार को कुछ समय तक बचाने के लिए एक उपाय सोचा गया वह यह की दरिया के रुख पर 10 फीट के फैसले पर एक लंबी और गहरी खाई खुदवा कर उसमें सीमेंट और बजरी वगैरा भरवा दी जाए। फिर दूसरा शाही फरमान है जारी हुआ कि अब माजार का स्थानांतरण 10 दिन के बाद यानी ईद-उल-जुहा के बाद किया जाएगा।

1932 हिजरी सन 1352 जिलहिज्जा के महीने की 20वीं तारीख यह सोमवार का दिन था जोहर की नमाज के बाद मुसलमानो के एक बड़े समूह के साथ लगभग 5 लाख लोग जमा हो गए थे इस अवसर पर हर धर्म व आस्था और गिरोह के लोग थे इन सभी लोगों के बीच मजारों को खोला गया यह देखकर सबको बहुत आश्चर्य हुआ कि वास्तव मे कब्रो में पानी और नमी आनी शुरू हो गई थी क्योंकि दजला नदी मजारों से तकरीबन दो फलांग की दूरी तक पहुंच गया था जिन लोगों ने यह मंजर दृश्य अपनी आंखों से देखा उनके लिए यह किसी चमत्कार से कम नहीं था कि सहाबा के रजि. के कफन उसी तरह सही हालत में थे और वह ना मैले हुए थे ना उनमें कोई पुरानापन आया था।

सहाबा राजि की दाढियॉ भी अपनी जगह सही हालत में थी। हालांकि उनको दफन हुए भी 1300 साल का इतना लंबा वक्त गुजर चुका था इससे भी अधिक हैरत वाली सहाबा रजि. के आंखों की चमक थी वह खुली हुई थी और यह मालूम होता था कि जैसे इतना लंबा समय भी उनका आकर्षण उनकी चमक को कम ना कर सका था लोगों ने यह देख अपनी आंखें और सर झुका लिए।

इस अवसर पर कई डॉक्टर भी वहां पर मौजूद थे लेकिन वह सब पर विस्मय से खामोशी विद्यमान थी और इस चमत्कार का कोई नाम नहीं दे सके थे। इन्हीं लोगों में एक विश्व प्रसिद्ध जर्मन नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉक्टर मीकी डेविड भी वह मौजूद था वो सहाबा रजि. आंखों की चमक देख रहा था अब बिल्कुल खामोश था फिर वह मुफ्ती ए आजम इराक और प्रधानमंत्री नूर सईद पासा की ओर बढ़ा और दोनों का हाथ अपने हाथों में लेकर बोला इस्लाम की सच्चाई और सहाबा की रजि. की महानता का और क्या सबूत हो सकता है कि यह दोनों हजरात1300 साल पूर्व दफन हुए थे लेकिन इनके जिस्म आज भी इसी तरह करो ताजा है जैसे आज ही अभी दफन हुए हैं। मैं इस्लाम की सच्चाई का आंखों देखा गवाह हूं और आज से अपने मुसलमान होने की घोषणा करता हूं और तत्काल डॉक्टर मीकी डेविड कलमा (अल्लाह के अतिरिक्त कोई उपासना के योग्य नहीं और पैगंबर हजरत मोहम्मद सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम उसके संदेशवाहक है)पढ़कर मुसलमान हो गया कि जिस आखिरी पैगंबर हजरत मोहम्मद सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम के साथियों की महानता की यह स्थिति है तो उस पैगंबर हजरत मुहम्मद सल्लल्लाहु अलेही वसल्लम की क्या स्थिति होगी। डॉक्टर मीकी डेविड की कब्र आज भी शहरे कर्बला के कब्रिस्तान में मौजूद है हजरत इमाम हुसैन रजि. के मजार का दर्शन करने वाले तहकीकात के तहत उसकी कब्र को देखने कब्रिस्तान जरूर जाते हैं मजारों के खोले जाने के समय बादशाह शाह फैसल उसके तमाम मंत्रिमंडल के सदस्य और दुनिया भर के राजनीतिक और बहुत से मुस्लिम देश के राष्ट्र अध्यक्ष और शासन के उच्च अधिकारी भी उपस्थित थे काफी भीड़ होने के कारण जर्मनी के एक फिल्म कंपनी ने सारी कार्रवाई की फिल्म बनाई फिर समूह को 30 फुट लंबे और 20 फुट चौड़ी स्क्रीन पर प्रोजेक्टर के द्वारा दिखाई गई अधिक चार बड़े स्क्रीन और भी लगाए गए जिससे मजारों के खोले जाने और दोबारा दफन किए जाने की सारी कार्रवाई सारे लोग आसानी से देख रहे थे दूसरे दिन इस कार्रवाई की फिल्म सारी बगदाद में दिखाई गई यह फिल्म देखकर बहुत से हजारों ईसाई यहूदी गैर मुस्लिम मुसलमान हो गए। यह ऐतिहासिक सत्य सन 1952 में पेश आया था जिनके लाखो लोग आंखों देखे गवाह थे। यह घटना इस्लाम की सत्यता का जीवंत उदाहरण है और जब तक यह दुनिया रहेगी लोगों के ईमान को तरो ताजा करती रहेगी। जैसे अभी 25 मई 2025 को एक घटना और घटी है वह लीबिया के हाजी आमिर अल मेहंदी गद्दाफी उनके पासपोर्ट में कुछ कमी होने की वजह से उन्हें जाने नहीं दिया जा रहा था पर प्लान है कि दो बार गया और दोनों बार कुछ खराबी होने की वजह से लीबिया एयरपोर्ट पर वापस आ गया इस तरह लोगों को और पायलट को पक्के यकीन हो गया था कि जब तक हाजी आमिर अल मेहंदी गद्दाफी को नहीं ले जाया जाएगा तब तक लगता है यह प्लान नहीं जाएगा तीसरी बार जब उन्हें बड़ी इज्जत और आदर के साथ ले जाया गया तो इस बार प्लेन सीधे बिना किसी खराबी और रुकावट के सऊदी पहुंच गया और जिसे अल्लाह अपने घर बुलाना चाहे उसे दुनिया की कोई ताकत नहीं रोक सकती यह है इस्लाम की सच्चाई यह है इस्लाम की हकीकत। उठ के अब बज्मे में जहां का और ही अंदाज है मशरिक व मगरिब में तेरे दौर आगाज है। इस अवसर पर सभी भाइयों बहनों से मेरी प्रार्थना है कि मुझे इस्लाम का इल्म में देने वाली मेरी मोहसिन मेहरबान अम्मी हज्जन जुबेदा बी रहमतुल्लाहि अलैहा और अब्बू जनाब बाबू खान साहब के लिए दुआ फरमाए कि अल्लाह उनकी बखशीस और मगफिरत फरमाकर उनके दरजात को बुलंद फरमाए और मुझ पर और आप सभी पर अपना करम फरमाए आमीन या रब्बुल आलमीन।

प्रस्तुति - साजिद खान धनपुरी जिला शहडोल

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।

तेंदुए के हमले में 9 वर्षीय बालक की दर्दनाक मौत

गुस्साए लोगों ने किया सड़क जाम

अहिल्यानगर। अहिल्यानगर जिले के दिंडोरी तहसील के नीलवंडी रोड स्थित जाधव बस्ती में शनिवार रात एक दर्दनाक घटना घटी। घात लगाए बैठे तेंदुए ने 9 वर्षीय बालक रुद्र अमोल जाधव पर हमला कर उसकी जान ले ली। एक ही महीने में तेंदुए द्वारा यह दूसरा हमला होने के कारण इलाके में दहशत और आक्रोश का माहौल है। शनिवार की रात लगभग 9 बजे रुद्र अपने दादा दत्तू जाधव के साथ टहलने निकला था। तभी झाड़ियों में छिपे एक तेंदुए ने अचानक उस पर झपट्टा मारा और उसे घसीटते हुए पास के नाले की ओर ले गया। दादा ने शोर मचाया, जिसके बाद आसपास के लोग दौड़कर घटनास्थल पर पहुंचे और तेंदुए का पीछा किया। लोगों की भीड़ देखकर तेंदुआ रुद्र को छोड़कर जंगल की ओर भाग गया। इसके बाद बालक को तत्काल ग्रामीण अस्पताल ले जाया गया,

लेकिन डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। घटना के बाद देर रात तक पुलिस थाने में मामला दर्ज करने की प्रक्रिया चलती रही।

गुस्साए नागरिकों का आंदोलन

रुद्र की मौत से आक्रोशित नागरिकों ने शनिवार रात करीब 11 बजे नाशिक-कलवण-गुजरात मुख्य मार्ग पर सड़क जाम कर विरोध प्रदर्शन किया। इस आंदोलन में पूर्व विधायक धनराज महाले और स्थानीय जनप्रतिनिधियों ने भी भाग लिया। सड़क अवरोध के चलते मार्ग पर वाहनों की लंबी कतारें लग गईं और यातायात पूरी तरह ठप हो गया।

प्रमुख मांगें व आक्रोश

प्रशासन तत्काल कार्रवाई कर क्षेत्र में सक्रिय तेंदुए को पकड़ने की व्यवस्था करे। वन विभाग की लापरवाही के चलते लगातार हो रहे हमलों पर नियंत्रण लगाया जाए। पीड़ित परिवार को आर्थिक सहायता व न्याय दिलाया जाए। क्षेत्र में वन्यजीवों के बढ़ते खतरे को देखते हुए बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा के लिए विशेष उपाय किए जाएं।

पहले रस्सियों से बांधा, फिर कोड़ों से पीटा, दहेज उत्पीड़न का एक और खतरनाक मामला आया सामने

छत्रपती संभाजीनगर। वैश्ववी हगवने दहेज उत्पीड़न का मामला ताजा ही है कि एक और खतरनाक मामला छत्रपती संभाजीनगर से सामने आया है। मामले में विवाहिता के साथ जो सलूक किया गया है, उसे सुनकर हर कोई आगबबुला हो जाएगा। 30 वर्षीय विवाहित महिला को उसके घर में बांधकर बेरहमी से पीटा गया और कहा गया कि वह अपने पति से पैसे लेकर आए। उसे रस्सी से बांधकर पीटा गया। इस पिटाई में विवाहित महिला गंभीर रूप से घायल हो गई। ससुराल वालों द्वारा इस तरह की पिटाई की बात सामने आई है। फुलंबरी के चौकवी में हुई इस चौंकाने वाली घटना ने छत्रपति संभाजीनगर को घरेलू हिंसा के कारण हिलाकर रख दिया है। एक चौंकाने वाली घटना सामने आई है जिसमें एक 30 वर्षीय विवाहिता को रस्सी से बांधकर पीटा गया और कहा गया कि अपने पति से पैसे लाओ नहीं तो परिणाम भुगतो। इस अमानवीय कृत्य में विवाहिता गंभीर रूप से घायल हो गई। पीड़िता ने आरोप लगाया कि उसके पति अजीम अब्दुल शेख, ननद शबाना निसार शेख और रिजवाना इमरान शेख ने उसे शारीरिक और मानसिक रूप से प्रताड़ित किया। उन्होंने उसे पति से पैसे लाने के बहाने घर में रस्सी से बांध दिया और अमानवीय तरीके से पीटा। पिटाई के दौरान शरीर पर वार होने से वह गंभीर रूप से घायल हो गई। इस मामले में फुलंबरी पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया गया है और तीनों के खिलाफ गंभीर धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया है। पुलिस ने आरोपियों की तलाश शुरू कर दी है। इस घटना से छत्रपति संभाजीनगर हिल गया है। अब यह देखना महत्वपूर्ण होगा कि पुलिस इस पर क्या कार्रवाई करती है। शहर में महिलाओं के साथ हो रहे दुर्व्यवहार पर लगाम लगाने के लिए कल्याण पुलिस व्यवस्था अलर्ट नजर आ रही है।

देहात में खेलते समय रफ्तार ने ली दो मासूमों की जान : ट्रैक्टर ट्राली चालक गिरफ्तार

कानपुर। रविवार सुबह लगातार जारी रफ्तार के कहर ने खेलते समय दो मासूम की जान ले ली। घटना से उनके परिवार में कोहरा मचा हुआ है । वहीं पुलिस ने दोनों के शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेजने के साथ फरार होने से पहले ट्रैक्टर चालक को भी गिरफ्तार कर लिया।

यह घटना कानपुर देहात में सट्टी थाना के गिरधरपुर ईंट भट्टा परिसर के पास हुई। इससे दोनों मासूम गंभीर रूप से घायल हो गए। परिजन उन्हें सीएचसी ले गए, जहां डॉक्टरों ने दोनों को मृत घोषित कर दिया। घटना के बारे में प्राप्त विवरण के अनुसार हमीरपुर के जलालपुर

निवासी मूलचंद्र व जालौन के कदौरा निवासी माहेश्वरीदीन गिरधरपुर ईंट भट्टे पर ईंट पाथने का काम करते हैं। दोनों परिसर में ही झोपड़ी रखकर परिवार के साथ रहते हैं। पुलिस के अनुसार रविवार सुबह आठ बजे के करीब माहेश्वरीदीन का बेटा राजदीप (1) व मूलचंद्र का बेटा कृष्णा (2) भट्टा परिसर में खेल रहे थे। तभी वहां से गुजर रहे ट्रैक्टर-ट्रॉली ने उनको कुचल दिया। हादसे में दोनों मासूम गंभीर रूप से घायल हो गए। इसके बाद जानकारी पर परिजन दोनों बच्चों को सीएचसी पुखरायां ले आए। यहां डॉक्टर ने दोनों को मृत घोषित कर दिया। इसकी सूचना पर पहुंची पुलिस ने फरार होने के पहले ही चालक को मय ट्रैक्टर के गिरफ्तार कर लिया।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

ठाणे समेत कई ठिकानों पर रेड

टीओआई की रिपोर्ट के मुताबिक महाराष्ट्र एटीएस ने तीन दिन पहले भी गुप्ता सूचना के 27 साल के इंजीनियन रविंद्र वर्मा को गिरफ्तार किया था। वह पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी पीआईओ के संपर्क में था। आरोपी युवक ने भारत सरकार द्वारा प्रतिबंधित संवेदनशील और गोपनीय जानकारी सोशल मीडिया के जरिए पीआईओ के एजेंट से साझा की थी। रविंद्र वर्ता सुरक्षा क्षेत्र से जुड़ी निजी कंपनी से काम करता है। महाराष्ट्र एटीएस की जांच में सामने आया कि यह युवक नवंबर 2021 में फेसबुक के जरिए एक पाकिस्तानी खुफिया एजेंट के संपर्क में आया था। इसके बाद मई 2023 तक उसने सोशल मीडिया के जरिए गोपनीय साझा की। रविंद्र वर्मा से पाकिस्तानी एजेंट ने महिला बनकर फेसबुक पर दोस्ती की शुरूआत की थी। फिर अहम जानकारियां उससे हासिल कर रहा था। आरोपी को एटीएस ने अदालत में पेश किया था। अदालत ने फिलहाल आरोपी को पुलिस कस्टडी में भेज दिया है। उसके खिलाफ गुप्ता सूचना लीक करने के साथ बीएनएस की कई धाराओं में पुलिस ने मामला दर्ज किया है।

उद्धव के बाद राज की सेना में सेंध लगाएंगे एकनाथ

महाराष्ट्र में पूर्व मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे की पार्टी शिवसेना (यूबीटी) व राज ठाकरे की पार्टी महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना के गठबंधन की अटकलें लंबे समय से चल रही हैं। तो वहीं ऐसी अटकले भी लगाई जा रही हैं की राज व उद्धव की पार्टी के संभावित गठबंधन को रोकने का प्रयास उप मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की शिवसेना की ओर से किया जा रहा है। इसी के साथ-साथ नेताओं को तोड़कर राज की पार्टी को कमजोर बनाने की कोशिशें भी चल रही हैं। ऐसा दावा किया जा रहा है उप मुख्यमंत्री शिंदे की शिवसेना के नेता कोकण में राज की पार्टी में सेंध लगाने के प्रयास कर रहे हैं। मनसे के एक नाराज नेता को शिंदे की शिवसेना के मंत्री उदय सामंत व रामदास कदम ने अपने साथ आने का ऑफर दिया है। मनसे नेता व पूर्व नगराध्यक्ष व पार्टी के खेड जिले के बड़े नेता वैभव खेडेकर के नाराज होने के चर्चा है। बताया जा रहा है कि खेडेकर ने अपनी नाराजगी सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए सार्वजनिक की है। उन्होंने अपनी पोस्ट में लिखा है कि पार्टी में निष्ठावानों का महत्व नहीं बचा है। बताया जा रहा है कि खेडेकर के समर्थकों की नियुक्ति पिछले दिनों रोक दी गई थी। इस वजह से वह नाराज हैं। उनकी नाराजगी को भांपते हुए मंत्री सामंत, नेता रामदास कदम व राज्यमंत्री योगेश कदम ने यह कहकर खेडेकर को ऑफर दे दिया है कि यदि वह हमारी पार्टी में आते हैं तो हम सम्मान के साथ उनका स्वागत करेंगे।

जूनियर पवार को लगा बड़ा झटका

नागालैंड में एनसीपी अजित पवार गुट के सभी सात विधायकों ने पाला बदला और 31 मई शनिवार को सत्तारूढ़ एनडीपीपी में शामिल हो गए। वहीं अब इस पर अजित पवार का बयान सामने आया है। नगालैंड के 7 एनसीपी विधायकों के पार्टी छोड़ने पर डिप्टी सीएम अजित पवार ने कहा, कुछ समय पहले वे खुद देवगिरी बंगले पर मुझसे मिलने आए थे और अपनी बेचैनी जाहिर की थी। उन्होंने शिकायत की थी कि उनका कोई काम नहीं हो रहा है। नगालैंड में एनसीपी के तेनिंग के नामरी नचांग, अतोइजु के पिक्टो शोहे, वोखा टाउन के वाई म्होंबेमो हम्त्सो, मोन टाउन के वाई मनखाओ कोन्याक, लोंगलेंग के ए पोंगशी फोम, नोक्लाक के पी लोंगोन और सुरुहोटो के एस तोइहो येप्यो विधायक एनडीपीपी में शामिल हुए हैं।

महाजन-भुसे-भुजबल-नरहरि साथ-साथ

उन्होंने संकेत दिया कि इस पद के लिए महायुति के तीन सहयोगियों के बीच मतभेद अब भी अनसुलझे हैं। नासिक-त्र्यंबकेश्वर कुंभ मेले के कार्यक्रम पर चर्चा के लिए संतों की एक बैठक की अध्यक्षता करने के बाद पत्रकारों को संबोधित करते हुए फडणवीस ने कहा, कुंभ मंत्री गिरीश महाजन (भाजपा), मंत्रियों दादा भुसे (शिवसेना), छगन भुजबल और नरहरि जिरवाल (दोनों राकांपा) के साथ मिलकर काम कर रहे हैं। अगर जरूरत पड़ी तो हम भी वहां मौजूद होंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रभारी मंत्री की अनुपस्थिति से प्रशासनिक कार्य प्रभावित नहीं हुआ है। संभावित जिला प्रभारी मंत्री के चयन के बारे में पूछे गए सवाल का जवाब देते हुए फडणवीस ने कहा, प्रभारी मंत्री आते-जाते रहते हैं। चिंता मत कीजिए और इस मुद्दे में राजनीति नहीं करिए। यह (कुंभ मेला) एक धार्मिक और सांस्कृतिक पर्व है। इस वर्ष की शुरूआत में, नासिक और रायगढ़ जिलों के प्रभारी मंत्रियों की नियुक्ति पर रोक लगा दी गई थी, क्योंकि इस मुद्दे पर सत्तारूढ़ महायुति में कथित खींचतान थी। महायुति में भाजपा, एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना और अजित पवार के नेतृत्व वाली राकांपा शामिल हैं।

डेल्टा एयरलाइंस फिर शुरू करेगी भारत के लिए उड़ानें

इंडिगो, डेल्टा, एयर फ्रांस-केएलएम और वर्जिन अटलांटिक के बीच डीलः भारत से यूरोप और अमेरिका की यात्रा होगी आसान

भारत से यूरोप और उत्तरी अमेरिका बीच हवाई यात्रा होगी सुविधाजनक

भारतः सबसे तेजी से बढ़ता एविएशन बाजार

इंडिगो, डेल्टा, एयर फ्रांस-केएलएम और वर्जिन अटलांटिक के बीच हुई अहम साझेदारी भारतीय यात्रियों के लिए एक बड़ी खुशखबरी लेकर आई है। इस डील के बाद से अंतरराष्ट्रीय यात्रा और आसान, सुविधाजनक और तेज हो जाएगी। यह भारत के एविएशन सेक्टर के बढ़ते कद को भी दर्शाता है।

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

भारत की बड़ी एयरलाइन कंपनियों में शुमार इंडिगो ने आज एक बड़ी घोषणा की है। इंडिगो ने अमेरिका की डेल्टा एयरलाइंस, यूरोप की एयर फ्रांस-केएलएम और ब्रिटेन की वर्जिन अटलांटिक के साथ एक नई साझेदारी की है। इस साझेदारी का मकसद भारत से यूरोप और उत्तरी अमेरिका यानी अमेरिका और कनाडा के बीच हवाई यात्रा को और बेहतर और आसान बनाना है। यह एलान रविवार को दिल्ली में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में किया गया, जिसमें चारों एयरलाइनों के सीईओ मौजूद थे। इंडिगो के सीईओ पीटर एल्बर्स, डेल्टा एयरलाइंस के सीईओ एड बैस्टियन, एयर फ्रांस-केएलएम के सीईओ बेंजामिन स्मिथ और वर्जिन अटलांटिक के सीईओ शाई वीस ने इस नई ग्लोबल साझेदारी की जानकारी दी। इस मौके पर डेल्टा एयरलाइंस के सीईओ एड बैस्टियन ने बताया कि उनकी कंपनी भारत के लिए अपनी उड़ानें फिर से शुरू करने की तैयारी में है।

एप से बुक कर पाएंगे अमेरिका की टिकट

अब यात्री इंडिगो की वेबसाइट या ऐप से ही यूरोप और अमेरिका के लिए टिकट बुक कर सकेंगे। वहीं समान चेक-इन, बोर्डिंग और लगेज की सुविधा मिलेगी, भले ही सफर में दो या तीन एयरलाइनों की फ्लाइट हो। कनेक्टिंग टाइम कम होगा, यानी दूसरी फ्लाइट पकड़ने में आसानी होगी।

दिल्ली के लिए डायरेक्ट फ्लाइट!

डेल्टा की योजना है कि वह अमेरिका के अटलांटा शहर से भारत की राजधानी दिल्ली के लिए डायरेक्ट फ्लाइट शुरू करे। हालांकि इसके लिए भारत सरकार की मंजूरी की जरूरत होगी। बता दें कि, डेल्टा एयरलाइंस ने पहले भी भारत के लिए उड़ानें चलाई थीं, लेकिन कुछ वर्षों से यह सेवाएं बंद थीं। इस डील की अहम वजह भारत का तेजी से बढ़ता हुआ विमानन बाजार। भारत अब दुनिया के सबसे बड़े और सबसे तेजी से बढ़ते सिविल एविएशन मार्केट्स में शामिल हो गया है। देश में हवाई यात्रियों की संख्या लगातार बढ़ रही है - चाहे वह देश के भीतर की यात्रा हो या विदेश की। इसी मांग को देखते हुए दुनिया की बड़ी एयरलाइंस भारत के साथ साझेदारी करना चाहती हैं।

इंडिगो की बड़ी अंतरराष्ट्रीय योजना

इंडिगो अब सिर्फ घरेलू उड़ानों पर नहीं, बल्कि अंतरराष्ट्रीय उड़ानों में भी तेजी से विस्तार कर रही है। मौजूदा वित्त वर्ष (मार्च 2026 तक) में इंडिगो 10 नए विदेशी शहरों के लिए उड़ानें शुरू करने वाली है। इंडिगो पहले से ही एयर फ्रांस-केएलएम और वर्जिन अटलांटिक के साथ 2022 से साझेदारी में है, लेकिन अब इस साझेदारी में अमेरिका की डेल्टा एयरलाइंस भी शामिल हो गई है, जिससे इसकी ताकत और बढ़ गई है।

साझेदारी से होंगे कई फायदे *इस साझेदारी का मतलब है कि अब भारत से अमेरिका, कनाडा और यूरोप के कई शहरों के लिए सफर करना ज्यादा आसान और सुविधाजनक होगा। बता दें कि, अब यात्रियों को एक ही टिकट से भारत के किसी भी शहर से यूरोप या अमेरिका तक सफर करने की सुविधा मिल सकती है। वहीं चारों एयरलाइनों के नेटवर्क मिलाकर अब दर्जनों शहर एक-दूसरे से जुड़ेंगे। जबकि यात्रियों को ट्रांजिट के समय में आसानी होगी और लगेज ट्रांसफर भी आसान हो जाएगा। वहीं टिकट बुकिंग, चेक-इन और फ्लाइट अनुभव को एक जैसा और बेहतर बनाने की कोशिश होगी।*

चैंपियंस लीग जीतने के जश्न में दो लोगों की मौत

पेरिस। यूरोप का सबसे बड़ी पुरस्कार राशि वाली फुटबॉल प्रतियोगिता चैंपियंस लीग में पेरिस सेंट-जर्मेन (पीएसजी) की ऐतिहासिक जीत का जश्न मनाने के दौरान फ्रांस में दो प्रशंसकों की मौत हो गई और एक पुलिस अधिकारी कोमा में चला गया। फ्रांसीसी अधिकारियों ने रविवार को यह जानकारी दी। राष्ट्रीय पुलिस सेवा ने बताया कि शनिवार रात म्यूनिख में हुए फाइनल के बाद पीएसजी स्ट्रीट पार्टी के दौरान डैक्स शहर में 17 वर्षीय एक लड़के की चाकू घोंपकर हत्या कर दी गई। गृह मंत्री के कार्यालय ने बताया कि पेरिस में पीएसजी समारोह के दौरान एक व्यक्ति की तब मौत हो गई जब उसके स्कूटर को एक कार ने टक्कर मार दी। अधिकारियों ने बताया कि दोनों मामलों की जांच की जा रही है।

पहलगाम हमले के मास्टरमाइंड ने कबूला

भारत की एयर स्ट्राइक में साथी के परखच्चे उड़े रोता रहा पर जनाजे में शामिल नहीं होने दिया

मुंबई हलचल / इस्लामाबाद

पहलगाम आतंकी हमले का मास्टरमाइंड और लश्कर-ए-तैयबा कमांडर सैफुल्लाह कसूरी ने भी माना है कि ऑपरेशन सिंदूर के दौरान भारत की एयर स्ट्राइक में उसके एक साथी आतंकी मुदस्सर के शव के परखच्चे उड़ गए थे।

इसके बाद, कसूरी उसके जनाजे में भी नहीं शामिल हो सका और खूब रोया। भारत ने ऑपरेशन सिंदूर के दौरान पीओके और पाकिस्तान स्थित लश्कर और जैश के नौ ठिकानों पर हवाई हमले करके 100 से ज्यादा आतंकियों को ढेर कर दिया था। इसी हमले में लश्कर का आतंकी मुदस्सर भी मारा गया था। हाल ही में आतंकी सैफुल्लाह कसूरी और मुजम्मिल हाशमी ने कुछ भड़काऊ तकरीरें दीं।

इसी दौरान कसूरी ने कबूल किया कि उसके एक साथी आतंकी मुदस्सर के शव के परखच्चे सात मई को मुरीदके (जेयूडी/एलईटी मुख्यालय) पर की गई भारतीय एयर स्ट्राइक में उड़ गए थे।

पाक सेना ने दिया था गार्ड ऑफ ऑनर

बता दें कि ऑपरेशन सिंदूर के दौरान कई बड़े आतंकी ढेर हो गए थे। इसमें जैश ए मोहम्मद प्रमुख मसूद अजहर के परिवार के दस सदस्य भी शामिल थे। इसके अलावा, चार अन्य करीबी लोग भी मारे गए। इसी हमले में लश्कर कमांडर मुदस्सर भी ढेर हो गया था। वह मरकज तैयबा मुरीदके का प्रभारी था। इसके बाद पाकिस्तानी सेना ने उसे गार्ड ऑफ ऑनर दिया और पाकिस्तानी सेना प्रमुख जनरल असीम मुनीर और पंजाब की मुख्यमंत्री मरियम नवाज ने मिट्टी देते हुए उसके लिए फातिहा पढ़ा था।

नेपाल के पूर्व गृह मंत्री और अन्य गिरफ्तार

काठमांडू। नेपाल के पूर्व गृह मंत्री कमल थापा और लगभग आधा दर्जन अन्य लोगों को रविवार को काठमांडू में राजशाही समर्थक प्रदर्शन के दौरान प्रतिबंधित क्षेत्र में प्रवेश करने का प्रयास करने के आरोप में गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस ने यह जानकारी दी। राजशाही को बहाल करने और नेपाल को हिंदू देश के रूप में स्थापित करने के लिए राष्ट्रीय प्रजातंत्र पार्टी (आरपीपी) और आरपीपी नेपाल सहित राजशाही समर्थक समूहों ने आंदोलन के चौथे दिन यहां नारायण चौर में विरोध प्रदर्शन किया। काठमांडू घाटी पुलिस के प्रवक्ता अपिल बोहोरा ने बताया कि आरपीपी अध्यक्ष और राजशाही के कट्टर समर्थक राजेंद्र लिंगडेन विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व कर रहे थे। और जब प्रदर्शनकारियों ने सुरक्षा घेरा तोड़कर प्रधानमंत्री के आधिकारिक आवास बलुवाटर की ओर बढ़ने की कोशिश की तब उनका पुलिस के साथ झड़प हो गई।

रूस के एयरबेस पर यूक्रेन ने किया ड्रोन से हमला

ये विमान अक्सर यूक्रेन के ऊपर उड़ान भरते हैं

दावा- बम बरसाने वाले 40 विमानों को कर दिया ध्वस्त

मुंबई हलचल / कीव

यूक्रेन ने रूस के दो अहम एयर बेस सहित 40 विमानों को ध्वस्त करने का दावा किया है। ओलेन्या और बेलाया पर यूक्रेनी सेना ने ड्रोन से हमला किया है। बताया जा रहा है कि जिन एयर बेस को निशाना बनाया गया है। वो रूस-यूक्रेन सीमा से काफी अंदर पड़ता है।

रूस-यूक्रेन सीमा से अंदर पड़ने वाले एयरबेस पर हमला

यूक्रेनी मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, यह हमला यूक्रेनी सेना का अब तक का सबसे बड़ी ड्रोन अटैक था। यूक्रेन ने खासतौर से उस बेस को निशाना बनाया है, जिसका इस्तेमाल रूस उस पर बम बरसाने के लिए कर रहा था।

यूक्रेन की तरफ से कहा गया है कि उसने रूस के अंदर स्थित कई एयर बेस पर ड्रोन से हमला किया है। जिसमें 40 से ज्यादा रूसी बॉम्बर्स को ध्वस्त कर दिया है, जिसका इस्तेमाल रूस यूक्रेन पर बम बरसाने के लिए कर रहा था। यूक्रेन का कहना है कि ये वही विमान हैं जो अक्सर यूक्रेन के ऊपर उड़ान भरते हैं और बम गिराते हैं।

यूक्रेन की सुरक्षा सेवा (एसबीयू) के एक अधिकारी ने बताया कि उनके ड्रोन रूसी इलाके में गहराई तक जाकर बड़े बॉम्बर्स विमानों जैसे टीयू-95, टीयू-22 और महंगे और दुर्लभ ए-50 जासूसी विमान को नुकसान पहुंचाने में सफल रहे। एसबीयू ने बताया कि हमला बेलाया एयर बेस पर हुआ।

इजराइली गोलीबारी में 30 मरे, 115 से ज्यादा घायल

गाजा के दक्षिणी इलाके राफा में अमेरिका की ओर से फंडेड एक राहत वितरण केंद्र के पास इजराइली सेना की गोलीबारी में कम से कम 30 फिलिस्तीनियों की मौत हो गई और 115 से अधिक लोग घायल हो गए। यह घटना सुबह उस समय हुई जब हजारों फिलिस्तीनी नागरिक राहत सामग्री लेने के लिए वहां इकट्ठा हुए थे। स्थानीय मीडिया के मुताबिक इजरायली टैंकों ने भीड़ पर गोलीबारी शुरू कर दी। घायलों और मृतकों को गधे की गाड़ियों पर अस्पताल पहुंचाया गया, जो इस क्षेत्र में गंभीर मानवीय संकट को दर्शाता है। घायलों को राफा के पास स्थित नासिर अस्पताल में भर्ती कराया गया है। इस हमले पर प्रतिक्रिया देते हुए, हमास ने आरोप लगाया कि राफा में इजरायली सेना ने 'भूखे नागरिकों पर नया नरसंहार किया'।

सीडीएस अनिल चौहान ने समझाया युद्ध का कौशल

भविष्य के युद्ध को चार तरीकों से आकार दिया जाएगा, अत्याधुनिक तकनीक रहेगी केंद्र में

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

- जवानों का 15 फीसदी वक्त फर्जी खबरों से निपटने में बर्बाद हुआ
- जंग में गलत जानकारी और अफवाहें एक बड़ी चुनौती

भारत ने 'रणनीति-प्रेरित आधुनिकीकरण' को अपनाया

उन्होंने क्षमताओं के विकास के लिए अनुकूलनशीलता, नवाचार और आत्मनिर्भरता को मूलमंत्र बताया। भारत ने निजी उद्योगों के साथ सहयोग करते हुए एक संयुक्त रक्षा उत्पादन पारिस्थितिकी तंत्र विकसित किया है। उन्होंने बताया कि भारत ने 'रणनीति-प्रेरित आधुनिकीकरण' को अपनाया है। इससे युद्धक्षेत्र प्रणालियां परिचालन आवश्यकताओं और स्थानीय परिस्थितियों के अनुरूप विकसित की जा सकें। जनरल चौहान ने कहा कि वर्तमान में चल रहा परिवर्तन सिर्फ हथियारों तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें सिद्धांत, संगठनात्मक संस्कृति और मानव संसाधन का भी कायाकल्प शामिल है।

भारत के चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ (सीडीएस) जनरल अनिल चौहान का कहना है कि भविष्य के युद्ध चार प्रमुख प्रवृत्तियों द्वारा आकार लेंगे। इनमें से एक है सभी क्षेत्रों में सेंसर्स का प्रसार। दूसरा- लंबी दूरी तक मार करने वाली हाइपरसोनिक और सटीक हथियार प्रणालियां। तीसरा, स्वायत्त प्रणालियों के साथ मानव-मानव रहित टीमिंग। चौथा है, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, मशीन लर्निंग और क्वांटम तकनीक द्वारा संचालित युद्धक्षेत्र की बुद्धिमत्ता। चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ (सीडीएस) जनरल अनिल चौहान ने यह जानकारी रविवार को सिंगापुर में दी। वह यहां आयोजित प्रतिष्ठित 'शांगरी-ला डायलॉग 2025' में 'भविष्य की चुनौतियों के लिए रक्षा नवाचार समाधान' विषय पर बोल रहे थे।

इस कार्यक्रम में जनरल अनिल चौहान ने बदलते भू-राजनीतिक परिदृश्य और तेजी से हो रहे तकनीकी परिवर्तनों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि प्रौद्योगिकी के लोकतंत्रीकरण ने गैर-राज्य तत्वों (नॉन स्टेट एक्टर्स) को सशक्त किया है, जिससे पारंपरिक युद्धों और अस्थिरता को बढ़ावा मिला है।

शांगरी-ला डायलॉग 2025 को महत्वपूर्ण मंच बताया

सीडीएस ने 'शांगरी-ला डायलॉग 2025' को वैश्विक स्थिरता हेतु संवाद और सहयोग को बढ़ावा देने वाला एक महत्वपूर्ण मंच बताया। 'शांगरी-ला डायलॉग 2025' के दौरान भारत और फिलीपींस के रक्षा प्रमुखों के बीच द्विपक्षीय वार्ता भी हुई। भारत के चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ जनरल अनिल चौहान और फिलीपींस के चीफ ऑफ स्टाफ जनरल रोमियो एस ब्रावनर जूनियर के बीच यह महत्वपूर्ण बातचीत हुई।

आत्मनिर्भरता के माध्यम से क्षमता विकास

सीडीएस ने अनुकूलनशीलता, नवाचार और आत्मनिर्भरता के माध्यम से क्षमता विकास के दृष्टिकोण को भी रेखांकित किया। इसमें जिक्र किया गया कि कैसे भारत ने परिचालन आवश्यकताओं और स्थानीय परिस्थितियों के अनुकूल प्रणालियों को विकसित करने में 'रणनीति-आधारित आधुनिकीकरण' योजना को अपनाते हुए निजी उद्योग के साथ सहयोगी रक्षा विनिर्माण पारिस्थितिकी तंत्र बनाया है।

क्षेत्रीय सुरक्षा पर भी विचार-विमर्श हुआ

ऑपरेशन सिंदूर की पृष्ठभूमि में क्षेत्रीय सुरक्षा पर भी विचार-विमर्श हुआ। दोनों देशों के सैन्य प्रमुखों ने इंडो-पैसिफिक क्षेत्र में रणनीतिक सहयोग और क्षमता संवर्धन के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई। यह बातचीत भारत-फिलीपींस रणनीतिक समन्वय को सुदृढ़ करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम मानी जा रही है। सीडीएस चौहान इससे पहले यहां अमेरिका, इंग्लैंड, फ्रांस, जापान समेत कई राष्ट्रों के सैन्य प्रमुखों से मुलाकात कर चुके हैं।

पड़ोसी मुल्क के सुप्रीम कोर्ट ने दिया अजीबोगरीब फैसला

सुप्रीम कोर्ट ने जमात-ए-इस्लामी के आतंकी को रिहा किया

तो फिर बांग्लादेश की 'कट्टर जमात' के हाथों में चली जाएगी सत्ता की कमान

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

बांग्लादेश में पिछले साल सत्ता परिवर्तन के बाद से कट्टरपंथी इस्लामिक संगठन फिर से ताकतवर होते जा रहे हैं। इसी बीच बांग्लादेश की सुप्रीम कोर्ट ने रविवार को एक ऐसा फैसला सुनाया, जिसकी काफी चर्चा हो रही है। कोर्ट ने देश की सबसे बड़ी इस्लामी पार्टी का पंजीकरण बहाल कर दिया। वहीं, पार्टी को चुनावों में भाग लेने की अनुमति भी मिल गई। पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना के कार्यकाल के दौरान इसकी राष्ट्रविरोधी गतिविधियों के चलते बैन लगाया गया था। मगर अब सुप्रीम कोर्ट ने चुनाव आयोग को दक्षिणपंथी पार्टी जमात-ए-इस्लामी का पार्टी पंजीकरण बहाल करने का आदेश दिया है। मुख्य न्यायाधीश सैयद रिफात अहमद की अध्यक्षता में सुप्रीम कोर्ट के अपीलीय खंड ने यह निर्देश जारी किया। सुप्रीम कोर्ट ने यह भी कहा कि पारंपरिक चुनाव चिन्ह तराजू के तहत चुनाव लड़ने की अनुमति देना चुनाव आयोग (ईसी) के विवेक पर निर्भर करेगा।

चुनाव कराने की मांग *राजनीतिक दलों के दबाव के बाद यूनुस सरकार ने ऐलान किया है कि वह दिसंबर से जून 2026 के बीच देश में आम चुनाव कराएगी। हालांकी बीएनपी की ओर से मांग की जा रही है कि चुनाव किसी भी हाल में दिसंबर तक कराए जाए। चुनाव में देरी की वजह से यूनुस सरकार के खिलाफ देश भी में गुस्सा है और उनके ऊपर सत्ता से न हटने की मंशा रखने का आरोप लगाया जा रहा है।*

हसीना सरकार ने जमात को किया था अवैध घोषित

इससे पहले 1 अगस्त 2013 को उच्च न्यायालय ने एक रिट याचिका के जवाब में जमात-ए-इस्लामी के पंजीकरण को अवैध और शून्य घोषित कर दिया था। जबकि जमात को बांग्लादेश के चुनावों में हिस्सा लेने की इजाजत नहीं थी, लेकिन अब आने वाले चुनावों में दूसरी राजनीतिक दलों की तरह जमात भी अपनी उम्मीदवार उतारेगी। अवामी लीग के नेतृत्व वाली सरकार के पतन के बाद, जमात-ए-इस्लामी ने अपनी पंजीकरण बहाली के लिए फिर से अपील की थी।

चुनाव से पहले प्रशांत किशोर ने मान ली हार? बोले- जनसुराज की जीत की गारंटी नहीं

पटना। तो क्या बिहार में विधानसभा चुनाव से पहले ही प्रशांत किशोर ने हार मान ली है। दरअसल जन सुराज पार्टी के सूत्रधार प्रशांत किशोर ने इसी साल के अंत में बिहार में होने वाले चुनाव को लेकर कहा है कि राज्य में बदलाव तो तय है लेकिन जन सुराज ही होगा इसकी गारंटी नहीं है। इस बार बिहार विधानसभा चुनाव में जन सुराज के सूत्रधार प्रशांत किशोर की जन सुराज पार्टी की काफी चर्चा हो रही है। प्रशांत किशोर ने कुछ वक्त पहले ही बिहार की सभी 243 विधानसभा सीटों पर यात्रा करने का ऐलान किया था। इस कड़ी में प्रशांत किशोर 'बिहार बदलाव यात्रा' कर भी रहे हैं। वो अपने संबोधनों में दूसरी राजनीतिक पार्टियों पर जमकर हमला भी बोल रहे हैं। इस बीच एक न्यूज चैनल से बातचीत में प्रशांत किशोर ने कहा है कि इस बार बिहार चुनाव के बाद बिहार में सत्ता का बदलना तय है। हालांकि, उन्होंने यह भी कह दिया है कि जन सुराज की जीत की गारंटी नहीं है। एक साक्षात्कार के दौरान जब रिपोर्टर ने प्रशांत किशोर से पूछा कि एक विश्लेषक के तौर पर वो 2025 के चुनाव को कैसे देखते हैं और चुनाव परिणाम क्या हो सकते हैं? इसपर जवाब देते हुए प्रशांत किशोर ने कहा, 'विश्लेषक के तौर पर इतना ही कह सकते हैं कि बिहार में बदलाव होगा। नीतीश कुमार नवंबर के बाद मुख्यमंत्री नहीं रहेंगे। बिहार में नया मुख्यमंत्री होगा। क्योंकि बिहार में बदलाव के लिए 60 फीसदी से ज्यादा जनता तैयार बैठी हुई है। अब उस बदलाव का मतलब यह नहीं है कि जन सुराज ही होगा। इसकी गारंटी नहीं है। वो तो आगे 4-5 महीने में तय होगा। लेकिन यह तय है कि बदलाव होगा।' प्रशांत किशोर ने आगे कहा कि साल 2020 में जब जनता को दिक्कत हुई तो जनता ने एनडीए को 125 पर रोक दिया। सारा जातीय समीकरण धरा का धरा ही रह गया। बिहार में लोगों को इतनी परेशानी है कि इसके बाद एंटी इनकंबेंसी ना हो यह संभव नहीं है। इसका असर यह होगा कि बिहार में नया मुख्यमंत्री बनेगा, कौन बनेगा इसपर डिबेट हो सकता है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

पूर्व वित्त सचिव गर्ग ने कहा- प्रति व्यक्ति आय में सुधार होना जरूरी

भारत चौथी बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की ओर प्रति व्यक्ति आय बढ़ने से ही लोग होंगे विकसित

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

पूर्व वित्त सचिव सुभाष चंद्र गर्ग ने कहा है कि भारत कुछ समय में भले ही चौथी अर्थव्यवस्था बन जाएगा, लेकिन देश के लोगों को वास्तव में तभी 'विकसित' और आर्थिक रूप से बेहतर माना जा सकता है जब उनकी प्रति व्यक्ति आय बढ़ेगी और इस मामले में कोई अच्छा सुधार नहीं हुआ है। उन्होंने कहा कि 2024 में भारत की प्रति व्यक्ति जीडीपी लगभग 2,450 डॉलर (लगभग 2,09,622 रुपये) थी और इस मामले में देश 150वें स्थान पर है।

गर्ग ने यह भी कहा कि अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के आंकड़ों को देखा जाए तो भारत अभी चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था नहीं बना है। उल्लेखनीय है कि नीति आयोग के सीईओ बीवीआर सुब्रमण्यम ने हाल में कहा था कि भारत, जापान को पीछे छोड़ते हुए चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है।

भारत की जीडीपी 3910 अरब डॉलर है

हालांकि, बाद में नीति आयोग के सदस्य अरविंद विरमानी ने इसका खंडन किया था। इस बारे में पूछे जाने पर गर्ग ने कहा, "आईएमएफ देशों के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) को मौजूदा अमेरिकी डॉलर में मापता है। मुद्रा कोष के 2024-25 के लिए विश्व आर्थिक परिदृश्य आंकड़ों के अनुसार, भारत की जीडीपी 3,910 अरब डॉलर है जबकि यह जापान के मामले में 4,030 अरब डॉलर है।

जीडीपी जितनी बड़ी होगी संसाधन उतने ज्यादा होंगे

एक अन्य सवाल के जवाब में उन्होंने कहा, जीडीपी जितनी बड़ी होगी, विकास और राजकाज के लिए संसाधन उतने ही ज्यादा होंगे। 2024 में भारत की प्रति व्यक्ति जीडीपी (विश्व बैंक इसे मापता है और सालाना आंकड़े प्रकाशित करता है) लगभग 2,450 डॉलर (लगभग 2,09,622 रुपये) थी और भारत 150वें नंबर पर है।

जापान की जीडीपी 25 वर्षों में हुई कम

गर्ग ने कहा, आईएमएफ अगले छह साल के आंकड़ों का भी अनुमान लगाता है। अभी तक अनुमान 2030 (भारत 2030-31) तक के हैं। आईएमएफ ने 2025 में भारत की जीडीपी 4,197 अरब डॉलर (4.197 ट्रिलियन डॉलर) होने का अनुमान लगाया है, जबकि जापान की जीडीपी (वैसे जापान की जीडीपी पिछले 25 वर्षों में अमेरिकी डॉलर के हिसाब से काफी कम हुई है)।

- वर्ष 2024 में प्रति व्यक्ति जीडीपी 2450 डॉलर रही
- प्रति व्यक्ति जीडीपी के मामले में देश 150वें स्थान पर
- आईएमएफ के आंकड़ों के अनुसार भारत अभी चौथी अर्थव्यवस्था नहीं

भारत अभी भी जापान से आगे नहीं निकला

वास्तविकता यह है कि भारत अभी जापान से आगे नहीं निकला है। अभी हम चौथी अर्थव्यवस्था नहीं बने है। राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय के पिछले सप्ताह जारी आंकड़ों के अनुसार, भारत की आर्थिक वृद्धि दर 2024-25 में 6.5 प्रतिशत रही और इसके साथ अर्थव्यवस्था का आकार 3,900 अरब डॉलर (330.68 लाख करोड़) रहा।

अमेरिकी डॉलर में जीडीपी के आंकड़े मानक है

यह पूछे जाने पर कि भारत कबतक दुनिया में चौथी बड़ी अर्थव्यवस्था बन सकता है, उन्होंने कहा, "इस संदर्भ में आईएमएफ के वर्तमान अमेरिकी डॉलर में जीडीपी के आंकड़े मानक हैं। इसके आधार पर देशों को उनके अमेरिकी डॉलर में जीडीपी की स्थिति के हिसाब से क्रम में रखा जाता है।"

तीन बड़ी अर्थव्यवस्था अमेरिका, चीन और जर्मनी

आईएमएफ के 2024 के विश्व आर्थिक परिदृश्य के आंकड़ों के अनुसार, तीन बड़ी अर्थव्यवस्थाओं अमेरिका, चीन और जर्मनी के जीडीपी का आकार क्रमशः करीब 29,180 अरब डॉलर, 18,750 अरब डॉलर तथा 4,660 अरब डॉलर था। वहीं अप्रैल, 2025 (2025-26) के आंकड़ों के अनुसार, इसके क्रमशः 30,510, 19,230 अरब डॉलर तथा 4,740 अरब डॉलर रहने का अनुमान है।

मेरे प्यारे मम्मी-पापा... परिवार से निकाले जाने के बाद तेज प्रताप भावुक; लालू-राबड़ी के लिए लिखा संदेश

पटना। अनुष्का यादव के साथ तस्वीर वायरल होने के बाद लालू प्रसाद यादव के बड़े बेटे तेज प्रताप यादव को उनके पिता और राजद सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव ने पार्टी और परिवार से बाहर का रास्ता दिखा दिया। परिवार और पार्टी से निकाले जाने के बाद अब तेज प्रताप यादव भावुक नजर आ रहे हैं। तेज प्रताप यादव ने एक्स पर अपने माता-पिता लालू प्रसाद यादव और राबड़ी देवी के लिए भावुक संदेश लिखा है। एक्स पर तेज प्रताप यादव ने लिखा, 'मेरे प्यारे मम्मी पापा.मेरी सारी दुनिया बस आपदोनों में ही समाई है। भगवान से बढ़कर हैं आप और आपका दिया कोई भी आदेश। आप हैं तो सबकुछ हैं मेरे पास। मुझे सिर्फ आपका विश्वास और प्यार चाहिए ना कि कुछ और। पापा आप नहीं होते तो ना ये पार्टी होती और ना मेरे साथ राजनीति करने वाले कुछ जयचंद जैसे लालची लोग। बस मम्मी- पापा आप दोनों स्वस्थ और खुश रहें हमेशा।' आपको बता दें कि बिहार के सबसे बड़े सियासी घराने में पिछले

कुछ वक्त से शायद सबकुछ ठीक नहीं चल रहा है। दरअसल परिवार में ऐसी नौबत तब आई जब तेज प्रताप यादव का एक फेसबुक पोस्ट वायरल हो गया। इस फेसबुक पोस्ट में तेज प्रताप यादव एक युवती के साथ नजर आए। इस पोस्ट में तेज प्रताप यादव ने बताया था कि इस युवती का नाम अनुष्का यादव है। वो दोनों एक-दूसरे से प्यार करते हैं और करीब 12 सालों से रिलेशनशिप में हैं। हालांकि, बाद में तेज प्रताप यादव ने यह भी बताया कि उनका सोशल मीडिया अकाउंटर हैक कर लिया गया था और यह उन्हें तथा उनके परिवार को बदनाम करने की साजिश है। यहां आपको बता दें कि लालू यादव के बेटे और पूर्व मंत्री तेज प्रताप यादव पहले से शादीशुदा है। तेज प्रताप यादव की शादी ऐश्वर्या राय से हुई थी। हालांकि, दोनों के बीच तलाक का विवाद अभी कोर्ट में है। अचानक अनुष्का के साथ तेज प्रताप यादव की तस्वीर वायरल होने के बाद खलबली मच गई। पिता लालू प्रसाद यादव ने इस मामले में ऐक्शन लेते हुए सामाजिक न्याय का हवाला दिया और तेज प्रताप यादव को पार्टी तथा परिवार से बाहर का रास्ता दिखा दिया। परिवार में मची इस खलबली के बीच तेज प्रताप यादव के छोटे भाई तेजस्वी यादव पिता बने और कोलकाता में उनकी पत्नी ने एक बेटे को जन्म दिया।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

डायबिटीज और जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए खाएं मेथीदाने की खिचड़ी, नोट कर लें आसान रेसिपी

भारतीय रसोई में मेथी दाना एक महत्वपूर्ण मसाला है। यह न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि इसमें कई औषधीय गुण भी होते हैं। मेथी दाने की खिचड़ी एक स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं से निजात दिलाने में मदद कर सकती है। इस लेख में हम मेथी दाने की खिचड़ी के फायदे और इसे बनाने की विधि के बारे में जानेंगे।

मेथी दाने की खिचड़ी के फायदे

1. पाचन में सुधार: मेथी दाने में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करती है। इससे कब्ज, गैस और अपच जैसी समस्याओं से राहत मिलती है।

2. डायबिटीज कंट्रोल: मेथी दाने में मौजूद तत्व ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इसलिए डायबिटीज के मरीजों के लिए मेथी दाने की खिचड़ी का सेवन फायदेमंद है।

3. जोड़ों के दर्द से राहत: मेथी दाने में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में मदद करते हैं।

4. वजन घटाने में मददगार: मेथी दाने में फाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण यह पेट को भरा हुआ महसूस कराता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।

5. इम्युनिटी बूस्टर: मेथी दाने में एंटीऑक्सीडेंट्स और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

6. हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद: मेथी दाने में मौजूद तत्व कोलेस्ट्रॉल लेवल को नियंत्रित करने में मदद करते हैं, जिससे हृदय स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

मेथी दाने की खिचड़ी बनाने की विधि

सामग्री

■ 2 कप मेथी दाने ■ 1 कप चावल ■ 2 छोटी चम्मच राई ■ 2 छोटी-छोटी कटी हुई प्याज ■ 1 कटा हुआ टमाटर ■ हरी मिर्च ■ तेल या घी ■ नमक स्वादानुसार

विधि

1. मेथी दानों को रात भर पानी में भिगोकर रखें।
2. सुबह मेथी दानों को पानी समेत कुकर में डालकर उबाल लें।
3. उबले हुए मेथी दानों को छानकर पानी अलग कर लें।
4. कुकर में तेल या घी डालकर राई, प्याज, टमाटर और हरी मिर्च डालकर भूनें।
5. चावल और उबले हुए मेथी दाने डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
6. स्वादानुसार नमक डालकर 3 सीटी आने तक पकाएं।
7. गरमागरम मेथी दाने की खिचड़ी परोसें। मेथी दाने की खिचड़ी एक स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकती है। इसे बनाना भी बहुत आसान है। इसलिए, इसे अपने आहार में जरूर शामिल करें।

लिवर हमारे शरीर का एक जरूरी अंग है, जो पाचन, मेटाबॉलिज्म, डिटॉक्सिफिकेशन और इम्यून सिस्टम को सपोर्ट करने में अहम भूमिका निभाता है। यह शरीर से टॉक्सिक पदार्थों को बाहर निकालने, पोषक तत्वों को प्रोसेस करने और एनर्जी स्टोर करने में मदद करता है। हालांकि, हमारी रोजमर्रा की कुछ आदतें लिवर को नुकसान पहुंचा सकती हैं और गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती हैं। आइए जानते हैं ऐसी ही कुछ आदतों के बारे में।

...नहीं किया सुधार, तो घेर लेंगी बीमारियां

शराब पीना

ज्यादा शराब पीना लिवर के लिए सबसे हानिकारक आदतों में से एक है। शराब लिवर के सेल्स को नुकसान पहुंचाती है और फैटी लिवर, लिवर सिरोसिस और यहां तक कि लिवर कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। शराब लिवर की काम करने की क्षमता को कम कर देता है, जिससे शरीर में टॉक्सिक पदार्थ जमा होने लगते हैं।

अनहेल्दी डाइट

जंक फूड, तला-भुना खाना, और ज्यादा मीठा या नमकीन खाना भी लिवर के लिए हानिकारक हो सकता है। इन फूड्स में ट्रांस फैट और हाई फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप जैसे तत्व होते हैं, जो लिवर में फैट जमा कर सकते हैं और नॉन-अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज (NAFLD) का कारण बन सकते हैं। इसके अलावा, प्रोटीन और फाइबर की कमी भी लिवर के स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

स्मोकिंग

स्मोकिंग न केवल फेफड़ों के लिए हानिकारक है, बल्कि यह लिवर को भी नुकसान पहुंचाता है। सिगरेट में मौजूद टॉक्सिक पदार्थ लिवर सेल्स को नुकसान पहुंचाते हैं और लिवर कैंसर का खतरा बढ़ाते हैं। स्मोक करने वाले लोगों में लिवर संबंधी बीमारियों का रिस्क ज्यादा होता है।

ज्यादा दवाएं लेना

बिना डॉक्टर की सलाह के दवाएं लेना लिवर के लिए खतरनाक हो सकता है। पेनकिलर, एंटीबायोटिक्स और अन्य दवाएं लिवर पर एक्स्ट्रा दबाव डाल सकती हैं और उसकी काम करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं। कुछ दवाएं लिवर सेल्स को नुकसान पहुंचा सकती हैं, जिससे लिवर डैमेज हो सकता है।

एक्सरसाइज की कमी

फिजिकल एक्टिविटी की कमी और खराब लाइफस्टाइल लिवर के लिए हानिकारक हो सकती है। एक्सरसाइज न करने से शरीर में फैट जमा होता है, जो लिवर में भी जमा हो सकता है और फैटी लिवर की समस्या पैदा कर सकता है। नियमित एक्सरसाइज लिवर के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करती है।

तनाव

तनाव लिवर के लिए भी हानिकारक हो सकता है। तनाव के कारण शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जो लिवर पर नेगेटिव प्रभाव डाल सकता है। तनाव को कम करने के लिए योग, मेडिटेशन और अन्य तकनीकों का सहारा लेना चाहिए।

भरपूर पानी न पीना

पानी की कमी शरीर के सभी अंगों के लिए हानिकारक है, और लिवर भी इससे अछूता नहीं है। भरपूर मात्रा में पानी न पीने से शरीर में टॉक्सिस पदार्थ जमा होने लगते हैं, जिससे लिवर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। यह लिवर की काम करने की क्षमता को कम कर सकता है और लिवर संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है।

अनियमित नींद

नींद की कमी या अनियमित नींद का पैटर्न लिवर के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। नींद के दौरान शरीर की मरम्मत और डिटॉक्सिफिकेशन होता है। नींद की कमी से लिवर की काम करने की क्षमता प्रभावित होती है और टॉक्सिक पदार्थों शरीर से बाहर नहीं निकल पाते।

शक्कर छोड़ने के पहले जान लें वो 8 जरूरी बातें जो आपको पहले से पता होनी चाहिए

आज की भागदौड़ भरी लाइफ में हेल्थ कॉन्शस होना कोई ट्रेंड नहीं, जरूरत बन चुका है। खासकर जब बात आती है शुगर यानी चीनी की, तो ज्यादातर लोग इसे छोड़ने का मन तो बना लेते हैं, लेकिन सही जानकारी के बिना अक्सर बीच रास्ते में ही हार मान लेते हैं। चीनी का ज्यादा सेवन न सिर्फ वजन बढ़ाता है, बल्कि यह डायबिटीज, हार्ट डिजीज और स्किन से जुड़ी परेशानियों की जड़ भी है। अब आप सोच सकते हैं, क्या मीठा खाना इतना बुरा है? जवाब है, हां, अगर ये रिफाइन्ड शुगर है और आप इसे हर दिन किसी न किसी रूप में ले रहे हैं, तो यह शरीर के लिए धीमा जहर बन सकता है। लेकिन अगर आप इस जहर से दूरी बनाना चाहते हैं तो आपको कुछ चीजों को पहले ही जानना और समझना होगा, क्योंकि शुगर छोड़ना सिर्फ मीठा बंद करना नहीं है, यह एक मेंटल और फिजिकल डिटॉक्स जर्नी है। यह लेख उन्हीं 8 महत्वपूर्ण बातों पर है-

1. शुगर सिर्फ मिठाइयों में नहीं होती : बहुत से लोग सोचते हैं कि शुगर छोड़ने का मतलब है मिठाइयों, चॉकलेट्स और कोल्ड ड्रिंक्स से दूरी बना लेना। लेकिन सच्चाई ये है कि हिडन शुगर यानी छिपी हुई चीनी कई चीजों में होती है, जैसे ब्रेड, पास्ता सॉस, केचप, प्रोटीन बार, दही और यहां तक कि हेल्दी दिखने वाले ग्रेनोला में भी। इसलिए पैक्ड फूड की लेबलिंग पढ़ना जरूरी है।

2. पहले हफ्ते होंगे सबसे मुश्किल : शुगर छोड़ने के शुरूआती 5-7 दिन किसी डिटॉक्स फेज जैसे होते हैं। आपको थकान, मूड स्विंग्स, सिर दर्द और यहां तक कि क्रेविंग्स का सामना करना पड़ सकता है। ये सब नॉर्मल है क्योंकि शरीर एक केमिकल डिपेंडेंसी से निकल रहा होता है।

3. शुगर छोड़ना मतलब सिर्फ वजन कम करना नहीं : अक्सर लोग सोचते हैं कि चीनी छोड़ना सिर्फ वेट लॉस के लिए होता है। हां, इससे वजन कम होता है, लेकिन इसके अलावा यह आपकी स्किन को ग्लोइंग, एनर्जी को स्टेबल, मूड को बैलेंस और नींद को बेहतर करता है। यानी फायदा सिर से लेकर पांव तक होता है।

4. आपका टेस्ट बदल जाएगा (और यह अच्छी बात है) : शुगर छोड़ने के बाद कुछ ही हफ्तों में आपकी टेस्ट बड्स यानी स्वाद की समझ बदल जाती है। पहले जो फल आपको कम मीठे लगते थे, वो अब आपको नेचुरल स्वीट लगने लगते हैं। यहां से ही रियल हेल्दी ईटिंग की शुरूआत होती है, जहां फ्रूट्स और नट्स आपको स्नैक्स की तरह ट्रीट लगते हैं।

5. क्रेविंग्स से निपटना एक आर्ट है : जब भी आपको शुगर की क्रेविंग हो, तो तुरंत उसका हेल्दी अल्टरनेटिव ढूंढें। जैसे डार्क चॉकलेट (70% से ऊपर कोको), फ्रूट्स, शहद या खजूर। ध्यान रखें कि शुगर छोड़ना मतलब मिठास से दूरी नहीं, बस प्रोसेस्ड मिठास से दूरी है।

6. नींद और पानी बनेंगे आपके बेस्ट फ्रेंड : शरीर को डिटॉक्स करते वक्त हाइड्रेशन और अच्छी नींद सबसे ज्यादा जरूरी हैं। कम पानी पीना और नींद पूरी ना होना क्रेविंग्स को और बढ़ाता है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

शाहरुख का नया लुक वायरल

बॉलीवुड के बादशाह शाहरुख खान एक बार फिर सुर्खियों में हैं, और इस बार वजह बना है उनका नया लुक, जो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। डायरेक्टर सिद्धार्थ आनंद की मोस्ट अवेटेड फिल्म किंग को लेकर लगातार चर्चाएं हो रही हैं और अब शाहरुख का वायरल लुक इस फिल्म से जुड़ी अटकलों को और हवा दे रहा है। हालांकि, अभी तक फिल्म किंग को लेकर कोई ऑफिशियल अनाउंसमेंट नहीं हुई है, लेकिन इसके कास्ट और कॉन्सेप्ट को लेकर कई इनसाइड अपडेट्स सामने आ चुके हैं। सबसे खास बात यह है कि इस फिल्म में शाहरुख खान के साथ उनकी बेटी सुहाना खान भी नजर आने वाली हैं। यह सुहाना की पहली बड़ी स्क्रीन अपीयरेंस होगी, जिसमें वह अपने पिता के साथ स्क्रीन शेयर करेंगी। हाल ही में शाहरुख खान का एक वीडियो इंटरनेट पर वायरल हो गया, जिसमें उन्हें बिली हिल टैंक टॉप और बीनी कैप पहने हुए देखा जा सकता है। वीडियो में उनके दोनों हाथों पर टैटू और शानदार बाइसेप्स दिखाई दे रहे हैं। उनका ये रफ और इन्टेंस लुक फैंस को बेहद पसंद आ रहा है और सभी यह अनुमान लगाने में जुटे हैं कि क्या यह लुक उनकी अगली फिल्म किंग का हिस्सा है? वीडियो में शाहरुख को लिफ्ट से उतरकर अपनी कार की ओर जाते हुए देखा गया, जहां उन्हें बिल्डिंग स्टाफ और मौजूद लोगों ने अभिवादन किया। अप्रैल से पहले शाहरुख किसी पब्लिक इवेंट में नहीं दिखे थे, लेकिन मेट गाला 2025 में उनका किंग स्टाइल लुक लोगों के बीच काफी चर्चा में रहा। अब यह नया वीडियो उनके आगामी प्रोजेक्ट के प्रति उत्सुकता बढ़ा रहा है। फैंस के रिएक्शन भी दिलचस्प हैं। एक यूजर ने लिखा, उन्होंने बिली हिल का टैंक टॉप पहना है, जो 90 के दशक का गैंगस्टर था। क्या उनका किरदार उसी से प्रेरित है? एक अन्य फैन ने कहा, ये किंग शूट का टैटू लुक लग रहा है।

रेड 2 छोड़ने पर इलियाना डिक्रूज ने तोड़ी चुप्पी

बॉलीवुड एक्टर अजय देवगन, रितेश देशमुख और वाणी कपूर स्टारर फिल्म रेड 2 1 मई 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है। फिल्म को दर्शकों का जबरदस्त प्यार मिल रहा है और बॉक्स ऑफिस पर भी यह लगातार शानदार प्रदर्शन कर रही है। अब तक फिल्म ने लगभग 166 करोड़ रुपये की कमाई कर ली है और 31वें दिन भी इसने 1.15 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया है। इस फिल्म में वाणी कपूर नजर आ रही हैं, लेकिन पहले इस किरदार के लिए एक्ट्रेस इलियाना डीक्रूज को चुना गया था। हालांकि बाद में उन्होंने इस फिल्म को करने से इनकार कर दिया। अब इलियाना ने खुद सोशल मीडिया पर इस फिल्म को न करने की असली वजह साझा की है। दरअसल, एक फैन ने इलियाना से पूछा कि वह रेड 2 में क्यों नहीं दिखीं और वह कब इंडियन फिल्मों में वापसी करेंगी। इस सवाल का जवाब देते हुए इलियाना ने एक इमोशनल स्टोरी शेयर की।

उन्होंने लिखा, मुझे फिल्मों में काम करना बहुत याद आता है। रेड मेरी फेवरेट फिल्मों में से एक रही है और उसमें मालिनी का किरदार निभाना मेरे लिए बेहद खास अनुभव था। डायरेक्टर राज कुमार गुप्ता और अजय देवगन के साथ काम करना यादगार रहा। इलियाना ने आगे फिल्म को छोड़ने की वजह बताते हुए लिखा, मेकर्स ने मुझे इस फिल्म के लिए ऑफर दिया था, लेकिन उस वक्त मैं अपनी प्रेग्नेंसी और न्यू बॉर्न बेबी के साथ थी। दुर्भाग्यवश, फिल्म की डेट्स मेरे शेड्यूल से मेल नहीं खा सकीं और मेरी प्राथमिकताएं भी उस समय अलग थीं। उन्होंने उम्मीद जताई कि अब तक जो भी कन्फ्यूजन था, वो अब खत्म हो गया होगा।