मूल्य 1 रु.
वर्षः 15 - अंक : 60, मुंबई, शुक्रवार, 20 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

न्यू इंडिया कोऑपरेटिव बैंक में 400 करोड़ रुपये का घोटाला

वाइस चेयरमैन हीरेन भानु व पत्नी गौरी पर नई एफआईआर

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुंबई की आर्थिक अपराध शाखा ने एक घोटाले के आरोपों के अंतर्गत न्यू इंडिया कोऑपरेटिव बैंक के तत्कालीन वाइस चेयरमैन हीरेन भानु और उनकी पत्नी वाइस चेयरपर्सन गौरी भानु के खिलाफ एक और एफआईआर दर्ज की है। मुंबई पुलिस ने जानकारी देते हुए बताया है कि मुंबई के प्रभादेवी स्थित न्यू इंडिया को-ऑपरेटिव बैंक लिमिटेड में 24.93 करोड़ रुपये के घोटाले का मामला सामने आया है। इस मामले में आर्थिक अपराध शाखा ने आईपीसी की सेक्शन 406, 409, 418 और 120 (बी) के अंतर्गत मामला दर्ज किया है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

सावधान ! समृद्धि महामार्ग पर पत्थर फेंकने वाला गैंग एक्टिव

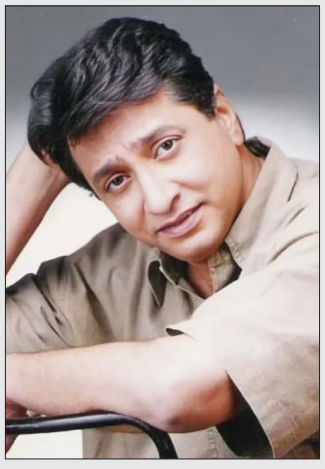
वाहन रुकते ही करते है हमला

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। समृद्धि हाईवे पर यात्रा कर रहे यात्रियों की सुरक्षा एक बार फिर सवालों के घेरे में आ गई है। चोरी की नीयत से अज्ञात लुटेरों द्वारा एक निजी ट्रैवल बस पर पत्थरबाजी की गई। इस घटना में बस का चालक घायल हो गया है। यह घटना छत्रपति संभाजीनगर से नागपुर के बीच स्थित सुरंग क्षेत्र के आसपास की है। इससे पहले भी इस मार्ग पर इसी तरह की घटनाएं सामने आ चुकी हैं, जिनमें वाहन रोककर यात्रियों को लूटने की कोशिशें की गई हैं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

थिएटर दिग्गज विवेक लागू का 74 साल की उम्र में निधन



मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मराठी थिएटर और टेलीविजन के जाने-माने अभिनेता विवेक लागू का 74 वर्ष की उम्र में निधन हो गया है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, उन्होंने 19 जून को अंतिम सांस ली। उनका अंतिम संस्कार 20 जून को मुंबई के ओशिवारा श्मशान घाट पर किया जाएगा। विवेक लागू एक सम्मानित थिएटर आर्टिस्ट थे, जिन्होंने मराठी मंच पर गहरा प्रभाव छोड़ा था। विवेक लागू ने टेलीविजन और फिल्मों में भी कई उल्लेखनीय भूमिकाएं निभाईं। लेकिन उन्हें व्यापक रूप से दिवंगत अभिनेत्री रीमा लागू के पूर्व पति के रूप में भी जाना जाता है। रीमा लागू ने हम आपके हैं कौन, वास्तव, कल हो न हो जैसी कई सुपरहिट फिल्मों में मां के किरदार से एक अलग पहचान बनाई थी।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

महायुति को चाहिए राज का साथ

चुनाव में शिंदे-फडणवीस का बटाएंगे हाथ? सियासी माहौल हुआ गर्म

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। आगामी मुंबई महानगरपालिका चुनाव के मद्देनजर ठाकरे बंधुओं के एकजुट होने की अटकलों के बीच अब महायुति द्वारा राज ठाकरे को अपने पक्ष में लाने के प्रयास तेज हो गए हैं। पिछले ही हफ्ते उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने अपने व्यस्त कार्यक्रम से समय निकालकर मनसे प्रमुख राज से मुलाकात की थी। तभी से मनसे और भाजपा के बीच गठबंधन की अटकलें लगाई जा रही थीं। अब, महायुति का हिस्सा रहे एकनाथ शिंदे गुट ने भी राज को अपने पक्ष में करने के प्रयास शुरू कर दिए हैं। आगामी मुंबई और ठाणे महापालिका (नगर निगम) चुनावों के लिए राज को अपने साथ लाने के लिए उद्धव भी सक्रिय हैं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

ठाकरे गुट संग मनसे गठबंधन पर सस्पेंस : ठाकरे गुट और मनसे के कार्यकर्ताओं में भले ही दोनों भाइयों के एक साथ आने की इच्छा हो, लेकिन पार्टी के शीर्ष नेताओं में वैसा उत्साह नहीं दिख रहा है। ऐसे में जब मनसे के पास दोनों शिवसेना गुटों के साथ गठबंधन का विकल्प मौजूद है, जिसके के कारण अब तक यह स्पष्ट नहीं हो पाया है कि मनसे इनमें से किसी एक के साथ गठबंधन करती है या एकला चलो रे की नीति अपनाकर स्वतंत्र रूप से चुनाव लड़ती है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

डॉलर व्यवस्था को चुनौती

ब्रिक्स जैसे बहुपक्षीय मंचों पर सहमति नहीं बनते देख, अब चीन ने अपनी पहल कर दी है। चीन के सेंट्रल बैंक के गवर्नर पान गोंगशेंग ने एलान किया है कि अब दुनिया बहु-ध्रुवीय अंतरराष्ट्रीय मौद्रिक व्यवस्था में प्रवेश कर रही है।

जब दुनिया का ध्यान पश्चिम एशिया में भड़के युद्ध पर टिका है, चीन ने नई विश्व मौद्रिक व्यवस्था का अपना खाका पेश कर दिया है। कारोबार भुगतान को डॉलर से मुक्त करने की चर्चा कई वर्षों से है। मगर ब्रिक्स जैसे बहुपक्षीय मंचों पर इस बारे में सहमति नहीं बनते देख, अब चीन ने अपनी पहल कर दी है। अपनी कार्यशैली के मुताबिक अब तक वह में चुप्पी साधे हुए था। मगर बुधवार को चीन के सेंट्रल बैंक- पीपुल्स बैंक ऑफ चाइना के गवर्नर पान गोंगशेंग ने दो-टूक कहा कि अब दुनिया बहु-ध्रुवीय अंतरराष्ट्रीय मौद्रिक व्यवस्था में प्रवेश कर रही है। इसमें रेनमिनबी (चीनी मुद्रा) अन्य कई मुद्राओं से प्रतिस्पर्धा में होगी। उन्होंने कहा कि अमेरिकी डॉलर का वर्चस्व दूसरे विश्व युद्ध के बाद कायम हुआ, जो अब तक बरकरार रहा है। लेकिन किसी एक मुद्रा पर अत्यधिक निर्भरता हानिकारक है। तो ह्यभविष्य में विश्व मौद्रिक व्यवस्था एक ऐसे रूप में विकसित होगी, जिसमें कई मुद्राएं सह-अस्तित्व में रहेंगी और वे एक दूसरे से होड़ करते हुए एक दूसरे के लिए अवरोध एवं संतुलन का काम करेंगी। जाहिरा तौर पर डॉनल्ड ट्रंप के ट्रेड वॉर के कारण चीन को डॉलर केंद्रित व्यवस्था को सीधी चुनौती देने का मौका मिला है। अमेरिकी बॉन्ड एवं अन्य प्रतिभूतियों की कीमत गिरी है। इस कारण विभिन्न देशों एवं निवेशकों को डॉलर में निवेश जोखिम भरा नजर आने लगा है। वैसे तो यूक्रेन युद्ध शुरू होने के तुरंत बाद डॉलर के विकल्प पर सोचा जाने लगा था, मगर मौजूदा ट्रंप काल में ये प्रक्रिया काफी तेज हो गई है। इसका लाभ यूरो और रेनमिनबी जैसी मुद्राओं को मिला है। रेनमिनबी अब दुनिया में दूसरी सबसे बड़ी वित्तीय मुद्रा और तीसरी सबसे बड़ी भुगतान मुद्रा बन गई है। नतीजतन कई देशों ने अंतरराष्ट्रीय भुगतान के चीन के सिस्टम- सिप्स- को अपना लिया है। छह सेंट्रल बैंकों के बारे में तो ऐसा एलान बुधवार को ही हुआ। तो कुल मिलाकर दुनिया का वित्तीय ढांचा तेजी से बदल रहा है। डॉलर का वर्चस्व अमेरिकी ताकत एवं खुशहाली का प्रमुख आधार रहा है। मगर अब उसे गंभीर चुनौती मिली है।

आई एल ओ सम्मेलन में डॉ विराट ने मजबूती से रखे श्रमिक समस्याओं जुड़े मुद्दे

कानपुर। मलिकानों के पक्ष में श्रम कानून के खुलेआम उल्लंघन के के फल स्वरुप पूरे भारत में श्रमिकों की दुर्दशा लगातार बढ़ती जा रही है, जिसके खिलाफ अनेक बड़े श्रमिक संगठन भी मुखर हो चले हैं। इसी क्रम में अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन (आई एल ओ) के 113 वें श्रम सम्मेलन में सक्रिय भागीदारी निभाने वाले भारत के त्रिपक्षीय प्रतिनिधिमंडल की अगुवाई करने वाले एन एफ आई टी यू महासचिव एल एन सी टी यूनिवर्सिटी भोपाल के उप कुलसचिव डॉ.विराट जायसवाल ने भारतीय श्रमिक प्रतिनिधि के रूप में असंगठित क्षेत्र, कौशल विकास और सामाजिक सुरक्षा से जुड़े मुद्दों को मजबूती से प्रस्तुत किया। बीते कई दशकों से मजदूर श्रमिक कर्मचारी के के हित को लेकर अनेक सफल आंदोलन के अगुआकर हिन्द मजदूर किसान पंचायत के राष्ट्रीय सचिव और प्रदेश महामंत्री राकेश मणि पांडेय ने यह जानकारी देते हुए बताया कि सम्मेलन में भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले डॉ विराट जायसवाल ने बायोलॉजिकल हजार्डइन द वर्किंग एनवायरमेंटऔर ए आई फ्यूचर का वर्क सत्रों में सत्रों में भाग लेते हुए भारत सरकार की प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना, डिजिटल पब्लिक इंफ्रास्ट्रक्चर, ई-श्रम पोर्टल, आयुष्मान भारत, सोशल सिक्योरिटी कोड, राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन, मेक इन इंडिया, डिजिटल इंडिया, अटल इनोवेशन

मिशन, राष्ट्रीय अप्रेंटिसशिप प्रोत्साहन योजना, श्रम सुविधा पोर्टल, तथा महिला शक्ति केंद्र योजना जैसी तमाम योजनाओ को वैश्विक मंच पर साझा किया। वरिष्ठ श्रमिक नेता राकेश मणि पांडेय ने इसका विवरण देते हुए बताया कि सम्मेलन में भारत का प्रतिनिधित्व बहुत प्रभावी तरीके से सफलता पूर्वक करने वाले डॉ. जायसवाल ने सीरिया, तुर्की, मिस्त्र, कुवैत, मॉरिशस, मालदीव के साथ-साथ इटली, फ्रांस और जर्मनी जैसे यूरोपीय देशों के प्रतिनिधियों से अनौपचारिक संवाद कर सांस्कृतिक एवं श्रम आधारित अनुभवों का आदान-प्रदान भी किया, जिससे भारत के नवाचारों और श्रम सुधारों की वैश्विक स्तर पर सराहना भी की गई।
हिंद मजदूर किसान पंचायत के राष्ट्रीय सचिव चर्चित श्रमिक नेता राकेश मणि पांडेय ने बताया कि बी आर आई सी एस ट्रेड यूनियन की बैठक जो भारतीय मजदूर संघ के संगठन मंत्री बी.सुरेन्द्रन के नेतृत्व में जिनेवा में आयोजित हुई, उसमें एन एफ आई टी यू के महासचिव डॉ. विराट जायसवाल ने जानकारी दी कि वर्ष 2026 में भारत बी आर आई सी एस ट्रेड यूनियन शिखर सम्मेलन की मेजबानी करेगा। इस दौरान एलएनसीटी ग्रुप के सचिव डॉ. अनुपम चौकसे ने इंडियन काउंसिल ऑफ स्माल इंडस्ट्रीज आईसीएसआई का प्रतिनिधित्व करते हुए भारत के लघु उद्योगों में हो रहे नवाचार, रोजगार सृजन और श्रमिक कल्याण से जुड़ी पहलों को वैश्विक मंच पर साझा किया। डॉ जायसवाल ने बताया की केंद्रीय श्रम मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया ने आई एल ओ सम्मेलन के प्लेनरी सत्र में कहा कि भारत ने रोजगार और सामाजिक सुरक्षा में अभूतपूर्व प्रगति की है। उन्होंने यह भी बताया कि 2017 की 6% बेरोजगारी दर घटकर 2024 में केवल 3.2% रह गई है, और 7.5 करोड़ से अधिक नए रोजगार सृजित हुए हैं। कोड ऑन सोशल सिक्योरिटी 2020 और ई-श्रम पोर्टल की मदद से सामाजिक सुरक्षा कवरेज अब 64% से ऊपर पहुंच चुकी है, जिससे 94 करोड़ से अधिक नागरिक लाभान्वित हो रहे हैं। श्रमिक नेता राकेश मणि पांडे के मुताबिक भारतीय प्रतिनिधिमंडल में भारत सरकार के श्रम एवं रोजगार मंत्रालय की सचिव श्रीमती वंदना गुरुनानी और संयुक्त सचिव अजोय शर्मा की भी अहम भूमिका रही। साथ ही उत्तर प्रदेश के श्रम मंत्री अनिल राजभर की भी महत्वपूर्ण मौजूदगी रही। समस्याओं के खिलाफ श्रमिकों के हित में आयोजित इस महत्वपूर्ण सम्मेलन में भारत के स्थायी मिशन के प्रमुख एच ई अरिंदम बागची के उत्कृष्ट आतिथ्य और समन्वय के लिए डॉ. जायसवाल ने विशेष धन्यवाद दिया। उन्होंने बताया कि एन एफ आई टी यू अब आई एल ओ की ग्लोबल कोएलिशन फॉर सोशल जस्टिस का आधिकारिक सदस्य बन चुका है, जो महानिदेशक गिल्बर्ट होंगबो की प्रमुख पहल है ,जिसे एन एफ आई टी यू के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. दीपक जायसवाल समेत सभी पदाधिकारी संगठन के लिए गर्व का पल मानते हैं। वहीं डॉ. जायसवाल के स्वदेश लौटने पर एन एफ आई टी यू दिल्ली प्रदेश समिति ने उनका जोरदार भव्य स्वागत भी किया।

स्वयं का नवाचार प्रारंभ करेंगे क्रिश पाटीदार

जेईई उन्नत परीक्षा में ९०००वीं रैंक प्राप्त कर नगर को किया गौरवान्वित

बाकानेर। नगर के होनहार विद्यार्थी क्रिश पाटीदार ने संयुक्त प्रवेश परीक्षा (मुख्य) में ९५.३९ प्रतिशतक तथा संयुक्त प्रवेश परीक्षा (उन्नत) में अन्य पिछड़ा वर्ग श्रेणी में ९०००वीं रैंक प्राप्त कर नगर का नाम गौरव से ऊँचा कर दिया है। क्रिश, समाजसेवी कृषक सुरेश पाटीदार एवं कंगन जनरल भंडार की संचालिका सपना पाटीदार के पुत्र हैं। उल्लेखनीय है कि संयुक्त प्रवेश परीक्षा (उन्नत) विश्व की सर्वाधिक कठिन परीक्षाओं में से एक मानी जाती है। इस परीक्षा में वही विद्यार्थी सम्मिलित हो सकते हैं, जो पहले मुख्य परीक्षा में सफल होते हैं। क्रिश ने यह परीक्षा गृह अध्ययन (सेल्फ स्टडी) के माध्यम से उत्तीर्ण की, जो उनके परिश्रम, आत्मनिष्ठा और संकल्प को दर्शाता है। क्रिश ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता, आचार्यों तथा ईश्वर को दिया है। उन्होंने बताया कि उनका लक्ष्य भारत के किसी प्रख्यात अभियान्त्रिकी (इंजीनियरिंग) संस्थान से उच्च शिक्षा प्राप्त करना है, तथा शिक्षा पूर्ण करने के उपरांत वे समाजसेवा हेतु अपना स्वयं का नवाचार (स्टार्टअप) प्रारंभ करना चाहते हैं। उनका मानना है कि आज के युग में मोबाइल और संगणक (कंप्यूटर) के अत्यधिक उपयोग से विद्यार्थी अपने लक्ष्यों से भटकते जा रहे हैं। क्रिश का उद्देश्य ऐसा साधन विकसित करना है, जिससे विद्यार्थियों को प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाओं में निरंतरता बनाए रखने में सहायता प्राप्त हो और वे अपने लक्ष्य तक पहुँच सकें।

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।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

23 अगस्त को मुंबई में होगा देश भर के पत्रकारों का महासंगम

राष्ट्रीय अधिवेशन मुंबई की तैयारी युद्ध स्तर पर

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। पत्रकार सुरक्षा एवं कल्याण के लिए प्रतिबद्ध अखिल भारतीय संगठन प्रेस क्लब ऑफ वर्किंग जर्नलिस्ट्स का तीसरा राष्ट्रीय अधिवेशन मुंबई में आगामी 23अगस्त को होगा जिसमें देश भर के हजारों पत्रकारों के सम्मिलित होने की संभावना है। संगठन की राष्ट्रीय संगठन महासचिव तथा अधिवेशन आयोजिका श्रीमती शशि दीप मुंबई ने एक पत्रकार वार्ता में बताया कि संगठन की स्थापना के सातवें वर्ष में इस वर्ष तीसरा राष्ट्रीय अधिवेशन 23अगस्त 2025को मेयर्स ऑडिटोरियम हाल जुहू लेन

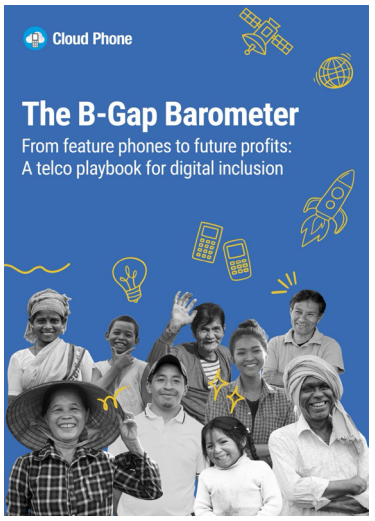
अंधेरी वेस्ट मुंबई में आयोजित किया जाएगा जिसकी अध्यक्षता संगठन के संस्थापक अध्यक्ष भोपाल निवासी डॉ सैयद खालिद कैस करेंगे। पत्रकारों के इस महाकुंभ में संगठन के 24राज्यों से आमंत्रित प्रतिनिधियों सहित देश भर के क्रांतिकारी पत्रकारों की शिरकत होगी। संगठन द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में पत्रकारिता के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान देने वाले पत्रकारों को भी विशेष सम्मान से सम्मानित किया जायेगा। श्रीमती शशि दीप मुंबई द्वारा दी गई जानकारी अनुसार संगठन द्वारा दिए जाने वाले विशेष सम्मान जिसमें मणिकर्णिका अवॉर्ड, पत्रकार शिरोमणि अवॉर्ड, पत्रकार गौरव अवॉर्ड, राष्ट्र माणिक सम्मान,समाज भूषण सम्मान सहित इंदिरा प्रियदर्शिनी अवॉर्ड तथा भागवत प्रसाद स्मृति सम्मान के लिए चयनित महानिभूतियों को सम्मान दिए जाएंगे।

बी-गैप से सावधान : डिजिटल समावेशन में भारत अग्रणी, लेकिन दूरसंचार विकास के लिए वहनीयता अगली चुनौती

मुंबई। एशिया की सबसे तेज़ी से बढ़ती डिजिटल अर्थव्यवस्थाओं में अब भी करोड़ों संभावित ग्राहक ऑफलाइन हैं। यह उनकी इच्छा से नहीं, बल्कि मजबूरी से है, क्योंकि दूरसंचार कंपनियां इस वर्ग को नजरअंदाज कर रही हैं—और इसी में एक बड़ा विकास का अवसर छिपा है। भारत, वियतनाम और फिलीपींस में अभी भी 60 करोड़ से अधिक लोग किफायती इंटरनेट से वंचित हैं। क्लाउडमोसा, एक अग्रणी क्लाउड और मोबाइल तकनीकी कंपनी, ने आज अपनी पहली "बी-गैप बैरोमीटर रिपोर्ट" जारी की, जिसमें ऐसे क्षेत्रों में ऑफलाइन रहने वाले लोगों की चुनौतियों और संभावित समाधानों के प्रति दृष्टिकोण को प्रस्तुत किया गया है।

यह रिपोर्ट भारत, वियतनाम और फिलीपींस जैसे डिजिटल रूप से प्रगति कर रहे देशों के वरिष्ठ टेलीकॉम अधिकारीयो की अंतर्दृष्टियों पर आधारित है। रिपोर्ट में यह दिखाया गया है कि टेलीकॉम कंपनियां 2G से 4G की ओर कैसे बढ़ रही हैं, समावेशन की बाधाएं क्या हैं, और कैसे निर्णयकर्ता, नेटवर्क ट्रांजिशन के दौरान नवाचार व रणनीतियों पर पुनर्विचार कर रहे हैं। यह शोध यह भी रेखांकित करता है कि डिजिटल समावेशन अब रणनीतिक व्यावसायिक प्राथमिकता बनता जा रहा है और वहनीय पहुंच अगली विकास सीमा बन गई है। भारत में सर्वे में भाग लेने वाले निर्णयकर्ताओं की संख्या सबसे अधिक होने के कारण, यह रिपोर्ट, भारत देश की प्रगति और संभावनाओं पर एक विशेष दृष्टिकोण प्रदान करती है।

क्लाउडमोसा के सीईओ और संस्थापक शिउपिन शेन ने कहा कि "भारत के पास अगली समावेशन लहर का नेतृत्व करने की



डिजिटल सोच और बुनियादी ढांचा, दोनों मौजूद है। कमी केवल किफ़ायती पहुँच की है। लाखों लोग अभी भी ऑफ़लाइन हैं या 2G पर सीमित हैं, क्लाउड फोन एक महत्वपूर्ण बदलाव ला सकता है, यह टेलीकॉम कंपनियों को बी-गैप को कम करते हुए विकास और लाभप्रदता के नए अवसर खोलने में मदद करता है। हमारा उद्देश्य मोबाइल इकोसिस्टम को यह दिखाना हैं कि समाजहित में काम करना और वंचितों को डिजिटल दुनिया से जोड़ना लाभकारी भी हो सकता है। टेलीकॉम कंपनियां ऐसे समाधान देकर भी व्यावसायिक सफलता पा सकती हैं जो आम लोगों की जरूरतों के अनुकूल हों। भारत विश्व स्तरीय डिजिटल बुनियादी ढांचे और समावेशन पहलों की बदौलत डिजिटल डिवाइड को कम करने में क्षेत्रीय अग्रणी के रूप में उभरा है। लेकिन जहां 4G और 5G का विस्तार तेजी से हो रहा है, वहीं भारत में अब भी लगभग 30 करोड़ लोग 2G नेटवर्क पर हैं या पूरी तरह से ऑफलाइन हैं। इसका कारण बुनियादी ढांचे की कमी नहीं, बल्कि ऐसे उपकरणों की वहनीयता है जो उन्हें ऑनलाइन ला सकें।

डिजिटल समावेशन प्राप्त करने के लिए दो प्रमुख तत्व जरूरी हैं: (A) कनेक्टिविटी और (B) आकर्षक एप्लिकेशन्स वाले किफायती डिवाइस। यही किफायती पहुंच की कमी, जिसे क्लाउडमोसा स्र्बी-गैपस्र कहता है, एक सामाजिक चुनौती के साथ-साथ एक बड़ा व्यावसायिक अवसर भी है। जैसे-जैसे उपभोक्ता डिजिटल दुनिया में आगे बढ़ने को तैयार हैं, भारतीय टेलीकॉम कंपनियां इस 2G उपयोगकर्ता वर्ग की जरूरतों को समझकर नए राजस्व स्रोत खोल सकती हैं। किफायती कनेक्टिविटी की मांग में वृद्धिः 40% भारतीय टेलीकॉम लीडर्स का कहना है कि उनके आधे से अधिक उपयोगकर्ता अब भी 2G नेटवर्क पर निर्भर हैं। बहुत से लोगों के लिए समस्या नेटवर्क नहीं, बल्कि लागत है। फीचर फोन आज भी दुनियाभर में लाखों लोगों की पसंद बने हुए हैं क्यूंकि सस्ते, आसान और भरोसेमंद होते हैं। यह प्रवृत्ति भारत में और भी अधिक स्पष्ट है, जहां 75% उपयोगकर्ता अब भी इन्हीं डिवाइसों पर निर्भर हैं, जबकि फिलीपींस में यह 21% और वियतनाम में 20% है। इस बीच, आधे से अधिक भारतीय टेलीकॉम कंपनियां ग्रामीण क्षेत्रों में नेटवर्क विस्तार की लागत को अपनी सबसे बड़ी परिचालन चुनौती मानती हैं। यह स्पष्ट है कि भारत में समावेशन का रास्ता वहनीयता से होकर गुजरता है—और इसके लिए सस्ते डिवाइसों को समाधान का हिस्सा बनाना अनिवार्य है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

न्यू इंडिया कोऑपरेटिव बैंक में 400 करोड़ रुपये का घोटाला

पुलिस के सूत्रों के अनुसार, इस मामले में रणजीत भानू(जिनकी मौत हो चुकी है), हिरेन रणजीत भानू, गौरी हिरेन भानू, सतीश चंदर, मनोज कुमार पात्रा, सुकेत कुमार पटेल, अभिमन्यु भोन,दमयंती साळुंखे, हरिंदर पाल सिंह, न्यू इंडिया को-ऑपरेटिव बैंक के संबंधित संचालक, हार्मिस ग्रुप के संचालक, परसेप्ट ग्रुप के नागपुर के संचालक को मुख्य आरोपी बनाया गया है। एक ऑफिसर ने जानकारी दी है कि न्यू इंडिया कोऑपरेटिव बैंक से 122 करोड़ के घोटाले के मामले की जांच के दौरान एक और घोटाले का मामला सामने आ गया है। जिसमें बैंक के तत्कालीन चेयरमैन रणजीत भानू, वाइस चेयरमैन हिरेन भानू, गौरी भानू, एमडी दमयंती साळुंखे, अन्य संचालक और परसेप्ट ग्रुप के हरिंदर पाल सिंह, मनोज पात्रा आदि ने मिलकर आपराधिक षड्यंत्र रचने की बात पता चली है। इस मामले में बिना उचित ड्यू डिलिजेंस के 77 करोड़ रुपये तक का लोन परसेप्ट ग्रुप को मंजूर किया गया था। एक ऑफिसर ने ये जानकारी देते हुए बताया है कि बैंक ऑफिसर्स ने जानबूझकर लोन को एनपीए का ऐलान किया और फिर ओटीएस यानी वन टाइम सेटलमेंट का भी सहारा लिया गया था। कम राशि लेकर लोन माफ कर दिया गया था। जिसके बदले में ऑफिसर्स को कथित तौर पर मोटी राशि मिली, जिसे की किकबैक भी कहा जा सकता हैं।

थिएटर दिग्गज विवेक लागू का 74 साल की उम्र में निधन

इसके अलावा उन्होंने टीवी शोज जैसे श्रीमान श्रीमती और नामकरण में भी बेहतरीन प्रदर्शन किया था। रीमा और विवेक की मुलाकात 1976 में हुई थी, जब दोनों बैंक में काम करते थे। उनका थिएटर के प्रति समान प्रेम उन्हें करीब लाया और उन्होंने 1978 में शादी कर ली। हालांकि, बाद में दोनों अलग हो गए। एक इंटरव्यू में विवेक ने अपने अलगाव को हमारी जिंदगी को फिर से संरचित करने की समझदारी कहा था, जो इस बात का संकेत देता है कि अलग होने के बाद भी दोनों एक-दूसरे का सम्मान करते थे। दोनों की इकलौती बेटी मृण्मयी लागू वैकुल ने परिवार की कलात्मक विरासत को आगे बढ़ाया है। वह एक सफल लेखिका और निर्देशक हैं। उन्होंने थप्पड़ और स्कूप जैसे क्रिटिकली अक्लेम्ड प्रोजेक्ट्स पर काम किया है। विवेक लागू का निधन उनकी पूर्व पत्नी रीमा लागू के सात साल बाद हुआ है। रीमा का 2017 में अचानक दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया था। वह उस समय टीवी शो नामकरण की शूटिंग कर रही थीं। उनके निधन के बाद विवेक लागू ने सार्वजनिक जीवन से दूरी बना ली थी।

समृद्धि महामार्ग पर पत्थर फेंकने वाला गैंग एक्टिव

इन वारदातों से यह साफ होता जा रहा है कि लुटेरे पहले पत्थर फेंकते हैं, फिर वाहन रुकते ही हमला करते हैं। पिछले दो वर्षों में समृद्धि हाईवे पर लूटपाट की कई घटनाएं सामने आई हैं, जिनमें परिवारों से गहने, नकद और जरूरी सामान लूटा गया है। कुछ मामलों में ट्रैवल बसों पर भी हमले हुए हैं। मौजूदा घटनाओं के चलते यात्रियों में भय का माहौल बना हुआ है, विशेषकर रात के समय यात्रा करने वाले लोग खुद को असुरक्षित महसूस कर रहे हैं। यात्रियों ने मांग की है कि रात के समय गश्त तेज की जाए, निगरानी कैमरों की संख्या बढ़ाई जाए और आपातकालीन सेवाओं को और प्रभावी बनाया जाए, ताकि समृद्धि हाईवे वास्तव में सुरक्षित साबित हो सके। बता दें, कि इस समय प्रशासन सृद्धि हाईवे पर आ रही सिग्नल की दिक्कतों को सुलझाने में लगा हुआ है। ताकि जरूरत पड़ने पर सुरंगों से भी संपर्क किया जा सकें। अब तक समृद्धि हाईवे की सुरंगों में वाहन के प्रवेश करते ही मोबाइल नेटवर्क गायब हो जाता था। इस समस्या के बारे में कई यात्रियों ने सरकार से शिकायतें भी की थीं। इन शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए महाराष्ट्र राज्य सड़क विकास महामंडल ने शाहपुर तालुका के समृद्धि हाईवे के सुरंगों वाले हिस्सों में, जहां मोबाइल नेटवर्क की समस्या है, वहां मोबाइल टावर लगाने का निर्णय लिया।

महायुति को चाहिए राज का साथ

लेकिन यदि दोनों ठाकरे बंधु एक साथ आते हैं, तो मराठी मतों का रुझान उनकी ओर हो सकता है, जिससे अन्य पक्षों को नुकसान हो सकता है। ठाकरे गुट के नेताओं द्वारा मनसे के साथ गठबंधन की बातें और बैनरबाजी की जा रही है। इसी पृष्ठभूमि में अब मुख्यमंत्री और शिंदे ने भी राज को अपने पक्ष में लाने के प्रयास शुरू किए हैं। सूत्रों के मुताबिक, राज को अपने पाले में लाने की जिम्मेदारी शिंदे ने मंत्री उदय सामंत को सौंपी है। कुछ दिन पहले सामंत शिवतीर्थ पर खिचड़ी खाने पहुंचे थे, तभी से मनसे और शिंदे गुट के बीच बातचीत शुरू हुई है और अब यह बातचीत अंतिम चरण में पहुंच गई है। चर्चा है कि इस बातचीत को अंतिम रूप देने के लिए शिंदे जल्द ही राज को स्नेहभोजन के लिए आमंत्रित करेंगे। इससे यह संभावना बढ़ गई है कि ठाकरे बंधुओं के एक होने की चर्चा पर विराम लग सकता है।

क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग 2026 में भारत का रिकॉर्ड

रैंकिंग में देश के 54 संस्थान शामिल, आईआईटी दिल्ली टॉप पर

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

भारत ने शिक्षा के क्षेत्र में एक नया ऐतिहासिक मुकाम हासिल किया है। क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग 2026 में इस बार 54 भारतीय उच्च शिक्षण संस्थानों ने जगह बनाई है। यह अब तक की सबसे बड़ी उपलब्धि है, जिसकी जानकारी केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने गुरुवार को दी। उन्होंने कहा कि 2014 में जहां केवल 11 भारतीय विश्वविद्यालय इस वैश्विक सूची में शामिल थे, वहीं आज यह संख्या पांच गुना बढ़कर 54 हो गई है। उन्होंने इसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में पिछले एक दशक में लागू की गई शिक्षा सुधार नीतियों और नई शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 का नतीजा बताया। इस साल की रैंकिंग में भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान दिल्ली को 123वां स्थान मिला है, जो भारत का सर्वोच्च स्थान है। इसके अलावा कई अन्य आईआईटी और प्रमुख विश्वविद्यालयों ने भी उल्लेखनीय प्रदर्शन किया है।

2014 में केवल 11 भारतीय विवि ये शामिल

शिक्षा मंत्री प्रधान ने दी जानकारी, इसे बताया 'क्रांति का परिणाम'

यह देश की शिक्षा प्रणाली में परिवर्तन और प्रगति का प्रमाण

एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर पोस्ट करते हुए धर्मेंद्र प्रधान ने लिखा कि क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग 2026 में रिकॉर्ड 54 संस्थानों की भागीदारी भारत की शिक्षा प्रणाली में आए परिवर्तन और प्रगति का प्रमाण है। यह सिर्फ बदलाव नहीं, बल्कि एक शैक्षिक क्रांति है। उन्होंने यह भी कहा कि भारत अब जी 20 देशों में सबसे तेजी से बढ़ती शिक्षा प्रणाली है और अमेरिका, यूके और चीन के बाद चौथा सबसे अधिक प्रतिनिधित्व वाला देश बन चुका है।

लंदन स्थित वैश्विक उच्च शिक्षा विश्लेषण फर्म कर रही रैंकिंग

क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग का प्रकाशन लंदन स्थित वैश्विक उच्च शिक्षा विश्लेषण फर्म क्यूएसक्यूएली साइमंड्स द्वारा किया जाता है। यह रैंकिंग कई मानकों (जैसे- अकादमिक प्रतिष्ठा, फैकल्टी-स्टूडेंट अनुपात, शोध प्रभाव, अंतरराष्ट्रीय छात्रों की उपस्थिति और स्नातकों की रोजगार क्षमता) पर आधारित होती है।

भारत बना चौथा सबसे बड़ा प्रतिनिधि देश

इस साल भारत से 8 नए संस्थानों को पहली बार रैंकिंग में शामिल किया गया है। अब भारत इस सूची में अमेरिका (192), यूके (90), और चीन (72) के बाद चौथा सबसे बड़ा प्रतिनिधित्व वाला देश बन चुका है।किसी भी अन्य देश ने इस साल रैंकिंग में इतनी अधिक संख्या में संस्थानों को शामिल नहीं किया है।

प्रधानमंत्री ने भारत के शिक्षा क्षेत्र के लिए बहुत अच्छी खबर बताया

दिल्ली ने 2 वर्ष में 70 से अधिक पायदान चढ़कर प्रतिष्ठा प्राप्त की

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि 'क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग' 2026 भारत के शिक्षा क्षेत्र के लिए बहुत अच्छी खबर लेकर आई है। इस रैंकिंग में भारत के 54 संस्थानों को शामिल किया गया है। मोदी ने 'एक्स' पर लिखा, क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी 2026 रैंकिंग हमारे शिक्षा क्षेत्र के लिए बहुत अच्छी खबर लेकर आई है। हमारी सरकार भारत के युवाओं के लाभ के लिए अनुसंधान और नवाचार पारिस्थितिकी तंत्र को और मजबूत बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। गुरुवार सुबह जारी रैंकिंग के अनुसार, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी)-दिल्ली सर्वोच्च रैंकिंग वाला भारतीय संस्थान है। संस्थान ने दो वर्षों में 70 से अधिक पायदान चढ़कर प्रतिष्ठित सूची में 123वां स्थान प्राप्त किया है।

ईरान ने यूएस को बीच में न आने की सलाह दी

◆ *उधर, रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने पेशकश की कि वे ईरान और इजराइल के बीच जारी जंग में मध्यस्थता करा सकते हैं*

ईरान पर हमले की पूरी तैयारी, रवाना हुए अमेरिकी लड़ाकू विमान, दूतावास के लिए जारी हुआ अलर्ट

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

ईरान और इजराइल के बीच युद्ध जारी है, जिसमें ईरान को भारी नुकसान उठाना पड़ा है। अमेरिका ने स्थिति पर सख्त रुख अपनाया है और सुरक्षाबलों की तैनाती शुरू कर दी है। इसके साथ ही अमेरिकी दूतावास से गैर-जरूरी राजनयिकों और उनके परिवारों की निकासी शुरू कर दी है। अमेरिका भी ईरान को चेतावनी दे रहा है और ईरान के सर्वोच्च नेता को सरेंडर करने के लिए कह रहा है लेकिन ईरान ने अमेरिका को बीच में न आने की सलाह दी है।

राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा ईरान पर हमले की तैयारी के मद्देनजर बड़ी संख्या में अमेरिका द्वारा लड़ाकू विमान और मालवाहक विमान मध्य पूर्व रवाना किए गए हैं। अमेरिका ने और अधिक सुरक्षा बलों को सेंट्रल कमांड के संचालन क्षेत्र में तैनात कर दिया है।

पुतिन ने कहा *कि रूस के ईरान के साथ अच्छे संबंध हैं और ईरान के बुशेहर में पहला परमाणु पावर प्लांट लगाने में भी रूस ने मदद की थी। रूस के 200 कर्मचारी बुशेहर में दो अन्य परमाणु प्लांट बनाने में ईरान की मदद कर रहे हैं*

इजराइल में अमेरिकी दूतावास से गैर-जरूरी राजनयिकों और उनके परिवारों की निकासी शुरू कर दी

2 अमेरिकी एयरक्राफ्ट कैरियर और एक ब्रिटिश कैरियर इजराइल और ईरान के पास तैनात होंगे

अमेरिका ईरान को चेता रहा है और उसे सरेंडर करने को कह रहा है

पुतिन का मानना है...

शांति समझौते से परमाणु कार्यक्रम भी चलता रहेगा व इजराइल की सुरक्षा चिंताएं भी खत्म हो जाएंगी

उधर, रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने बुधवार को पेशकश की कि वे ईरान और इजराइल के बीच जारी जंग में मध्यस्थता करा सकते हैं। पुतिन ने कहा कि मॉस्को ऐसा समझौता करा सकता है, जिससे ईरान शांतिपूर्ण तरीके से अपना परमाणु कार्यक्रम भी संचालित कर सकेगा और इजराइल की सुरक्षा संबंधी चिंताओं का भी समाधान हो सकेगा।

इराक के शीर्ष शिया धर्मगुरु अयातुल्ला अली सिस्तानी ने चेतावनी दी

खामनेई पर हमला तो मिडिल ईस्ट जल उठेगा

इस बीच इराक के शीर्ष शिया धर्मगुरु अयातुल्ला अली सिस्तानी ने चेतावनी दी है कि अगर ईरान के नेतृत्व को निशाना बनाया जाता है तो क्षेत्र में अराजकता फैल जाएगी। उन्होंने कहा कि इससे क्षेत्र में लोगों की मुश्किलें बढ़ जाएंगी और सभी के हितों को गंभीर नुकसान पहुंचेगा। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय समुदाय से आग्रह किया कि वे इस युद्ध को समाप्त करवें और ईरान के परमाणु कार्यक्रम का शांतिपूर्ण समाधान खोजने के लिए हर संभव कोशिश करें।

सामाजिक न्याय पर सीजेआई गवई ने कहा

सामाजिक-आर्थिक न्याय अहम, संविधान की वजह से ही तोड़ पाया जाति की बेड़ियां

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

भारत के प्रधान न्यायाधीश बी आर गवई ने कहा है कि समाज के बड़े हिस्से को हाशिए पर रखने वाली असमानताओं पर ध्यान दिए बिना कोई भी देश असल में प्रगतिशील या लोकतांत्रिक होने का दावा नहीं कर सकता। उन्होंने कहा है कि समाज में स्थिरता, सामंजस्य और सतत विकास करने के लिए सामाजिक-आर्थिक न्याय सबसे अहम है। सीजेआई बुधवार को मिलान में सामाजिक-आर्थिक न्याय प्रदान करने में संविधान की भूमिका: भारतीय संविधान के 75 वर्षों के प्रतिबिंब' विषय पर बोलने के लिए आमंत्रित किया गया था।

भारतीय संविधान कठिन संघर्ष के बाद बना

'भारतीय संविधान के 75 वर्षों के प्रतिबिंब' पर दिए उद्धार

जस्टिस गवई ने कहा कि मुझे यह कहते हुए गर्व हो रहा है कि भारतीय संविधान के निर्माता इसके प्रावधानों का मसौदा तैयार करते समय सामाजिक-आर्थिक न्याय की अनिवार्यता को लेकर सचेत थे। संविधान को लंबे और कठिन संघर्ष के बाद तैयार किया गया था।

संवैधानिक आदर्शों का उत्पाद हूं : उन्होंने कहा, मैं आज यहां फिर दोहराता हूं कि समावेश और परिवर्तन के इस संवैधानिक दृष्टिकोण के कारण ही मैं भारत के प्रधान न्यायाधीश के रूप में आपके सामने खड़ा हूं। मैं उन्हीं संवैधानिक आदर्शों का उत्पाद हूं, जो अवसरों को लोकतांत्रिक बनाने और जाति की बेड़ियों को तोड़ने की मांग करते हैं।

भारी बारिश से छग से गुजरने वाली ट्रेनों की चाल बिगड़ी

बिलासपुर। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे चक्रधरपुर रेल मंडल के टाटानगर स्टेशन यार्ड में वर्षा के कारण जल भराव हो गया है, जिससे बिलासपुर होकर मुंबई और हरिद्वार की ओर जाने वाली ट्रेनें घंटों विलंब से बिलासपुर पहुंच रही हैं। जानकारी के अनुसार दक्षिण पूर्व रेलवे चक्रधरपुर मंडल के टाटानगर स्टेशन यार्ड में अत्यधिक वर्षा के कारण जल भराव की स्थिति बन चुकी है। इसकी वजह से ट्रेनों के पहियों की गति धीमी होने के कारण लेट लतीफी का सिलसिला बना हुआ है।

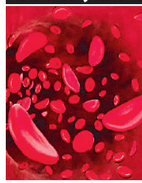
सिकल सेल दिवस पर स्वास्थ्य मंत्रालय ने दी जानकारी

'भारत सिकल सेल मुक्त भविष्य अभियान' इस बीमारी का पता लगाने के लिए 5.72 करोड़ लोगों की स्क्रीनिंग की

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

भारत ने अब तक लगभग 5.72 करोड़ लोगों की जांच की है। यह सब 'भारत सिकल सेल मुक्त भविष्य अभियान' के तहत हो रहा है। इसकी जानकारी भारत के स्वास्थ्य मंत्रालय ने गुरुवार को सिकल सेल दिवस के मौके पर दी। विश्व सिकल सेल दिवस हर साल 19 जून को मनाया जाता है। इसका मकसद लोगों को सिकल सेल बीमारी (एससीडी) के बारे में जागरूक करना होता है।

समय पर इलाज नहीं तो यह खतरनाक बन जाएगी



एससीडी एक जेनेटिक ब्लड डिसऑर्डर है, जो सीधे हमारे खून की लाल रक्त कोशिकाओं को प्रभावित करती है। इस बीमारी में शरीर में आरबीसी की संख्या कम हो जाती है, जिससे शरीर के अंगों तक सही मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाता। ऐसे में थकान, दर्द और कमजोरी जैसी परेशानियां हो सकती हैं। अगर वक्त पर इसका इलाज न हो, तो यह बीमारी खतरनाक भी बन सकती है।

देश को इससे मुक्त करेंगे : स्वास्थ्य मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पोस्ट में कहा कि इस विश्व सिकल सेल दिवस पर, भारत अब सिकल सेल मुक्त भविष्य की तरफ एक कदम और बढ़ गया है।

नाबालिग के अपहरण और दुराचार में दो को 20 वर्ष की कैद

लखनऊ। नाबालिग का अपहरण और दुराचार के मुकदमे में शिवओम शरण मिश्रा और उसकी बहन आयशा मिश्रा को पॉक्सो एक्ट के विशेष न्यायाधीश आशुतोष कुमार सिंह ने दोषी ठहराते हुए 20 वर्ष के कठोर कारावास की सजा सुनाई है। प्रत्येक को 79 हजार रुपये जुर्माना अदा करने का आदेश दिया है। जुर्माने की राशि पीड़िता को दी जाएगी। सह अभियुक्त विजय अग्रवाल उर्फ कालिया के लगातार गैर हाजिर रहने के कारण उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज करने का आदेश दिया। अभियोजन पक्ष के अनुसार इस मामले में पीड़िता के भाई ने 4 सितंबर 2014 को थाना हसनगंज में रिपोर्ट दर्ज कराई थी। रिपोर्ट के मुताबिक किशोरी ब्यूटी पार्लर का कोर्स सीखने के लिए घर से निकली थी। जब वह काफी देर तक वापस नहीं आई तो उसकी खोजबीन की गई, लेकिन उसका कुछ पता नहीं चला। अगले दिन उसकी बहन ने फोन पर बताया कि उसको आयशा मिश्रा एक अन्य व्यक्ति के साथ जबरदस्ती गाड़ी में बैठाकर अलीगंज स्थित एक मकान में लेकर आए हैं। जब वह लोग पुलिस के साथ वहां पहुंचे तो उसकी बहन और आरोपी वहां मौजूद थे। मौके से आरोपी विजय कालिया उन लोगों को धक्का देकर भाग गया था।

सांसद थरूर ने पार्टी के अंदर चर्चा करने की बात कही

पार्टी में मेरे कुछ मतभेद, मैं देशसेवा से पीछे नहीं हटूंगा

मुंबई हलचल / तिरुवनंतपुरम

तिरुवनंतपुरम लोकसभा से सांसद शशि थरूर ने पार्टी के अंदर मतभेद की बात कबूल की है। उन्होंने कहा है कि पीएम मोदी के साथ बातचीत पर कहा है कि वो चर्चा केवल सर्वदलीय प्रतिनिधिमंडल से जुड़े मामलों पर थी। उन्होंने कहा कि देश की सेवा के लिए वे हमेशा तैयार हैं। तिरुवनंतपुरम में मीडियाकर्मियों से साथ थरूर ने कहा कि मैं पिछले 16 सालों से कांग्रेस में काम कर रहा हूं। पार्टी के साथ मेरे कुछ मतभेद हैं, और मैं पार्टी के अंदर इस पर चर्चा करूंगा। समय आने दीजिए।

पीएम मोदी के साथ केवल सर्वदलीय प्रतिनिधिमंडल के मामलों पर की थी चर्चा

पीएम मोदी के साथ बात पर दी सफाई

पीएम मोदी के साथ चर्चा को लेकर थरूर ने कहा कि प्रधानमंत्री के साथ चर्चा सिर्फ सांसदों के प्रतिनिधिमंडल से जुड़े मामलों पर थी। जब देश के लिए कोई मुद्दा उठता है, तो देश के साथ खड़े होना हमारी जिम्मेदारी है। जब देश को मेरी सेवा की जरूरत होगी, तो मैं हमेशा तैयार हूं।

थरूर को लेकर सियासत गरम

थरूर समेत सभी प्रतिनिधिमंडल के नेता जब विदेश दौरों के बाद वापस आए थे, तो पीएम मोदी ने उनसे मुलाकात की थी और उनसे उनके एक्सपीरियंस भी जाने थे। थरूर को लेकर सियासत इसलिए भी गरम है क्योंकि कांग्रेस पार्टी ने डेलिगेशन के लिए जिन नेताओं के नाम भेजे थे, उसमें थरूर का नाम नहीं था। पर, भारत सरकार ने थरूर को न केवल डेलिगेशन में शामिल किया, बल्कि उन्हें एक डेलिगेशन का मुख्य लीडर भी बनाया था।

ट्रंप के साथ मुनीर के लंच का 'उड़ाया मजाक'

'फूड फॉर थॉट' मिला होगा

नई दिल्ली। थरूर ने पाक के सेना प्रमुख आसिम मुनीर के अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के साथ लंच पर तंज कसा है। थरूर ने उम्मीद जताई कि मुनीर को ट्रंप के साथ भोजन करते समय 'फूड फॉर थॉट' (सोचने के लिए कुछ) मिला होगा। मुनीर ने कहा था कि ट्रंप को नोबेल शांति पुरस्कार मिलना चाहिए।इसके तुरंत बाद उन्हें व्हाइट हाउस में भोजन से पुरस्कृत किया गया।

कर्नाटक में हासन की फिल्म रिलीज केस

सुप्रीम कोर्ट ने सरकार से अड़चन पर सख्त एक्शन लेने को कहा

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

एक्टर कमल हासन की फिल्म 'ठग लाइफ' की कर्नाटक में अटकी रिलीज पर गुरुवार को सुप्रीम कोर्ट ने राज्य सरकार को आदेश दिया है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि राज्य में फिल्म की स्क्रीनिंग में अड़चन डालने वालों के खिलाफ सख्त एक्शन लिया जाए।

17 जून को आदेश में कहा था कि इस फिल्म को राज्य में रिलीज किया जाना चाहिए। कोर्ट ने कहा था कि कानून के अनुसार सीबीएफसी मंजूरी वाली फिल्म को हर राज्य में रिलीज किया जाना चाहिए। न्यायमूर्ति उज्ज्वल भुइयां और न्यायमूर्ति मनमोहन की पीठ ने राज्य सरकार का यह आश्वासन दर्ज किया कि यदि राज्य में फिल्म प्रदर्शित की गई तो वह सिनेमाघरों को पर्याप्त सुरक्षा मुहैया कराएगी। पीठ ने कहा कि वह ऐसी स्थिति पैदा नहीं होने देना चाहती, जिसमें किसी की भावनाओं को ठेस पहुंचे और फिल्म की रिलीज रोक दी जाए।

इंडिया ग्लोबल फोरम में केंद्रीय मंत्री पीयूष गोयल बोले

भारत दे सकता है यूके की अर्थव्यवस्था को रफ्तार, एफटीए से मजबूत होंगे रिश्ते

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

वैश्विक अनिश्चितता के बीच भारत यूनाइटेड किंगडम की अर्थव्यवस्था को तेजी से बढ़ने में मदद कर सकता है। केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने इंडिया ग्लोबल फोरम में यह टिप्पणी की। उन्होंने कहा कि इस समय पूरी दुनिया संकटों और चुनौतियों से भरी है। फिर भी भारत स्थिरता, तेज विकास के दौर में है। यहां के लोग अपने शांत स्वभाव के कारण पूरे विश्वभर में जाने जाते हैं। चार करोड़ भारतीय विश्व के अलग-अलग देशों में रहते हैं जिन्हें उनकी प्रतिभा और कौशल के लिए पहचाना जाता है।

मुक्त व्यापार समझौते (एफटीए) के तहत भारत 90 प्रतिशत ब्रिटिश वस्तुओं पर आयात शुल्क कम करेगा, जिसमें 85 प्रतिशत दस वर्ष की अवधि में पूरी तरह से शुल्क मुक्त हो जाएंगे। इसके बदले में ब्रिटेन ने भारत के कुछ उत्पादों पर टैरिफ को कम करने पर सहमति जताई है। इससे 99 प्रतिशत भारतीय वस्तुओं पर कोई शुल्क नहीं लगेगा।

ब्रिटेन मंत्री लिसा नंदी से की मुलाकात

पीयूष गोयल दो दिवसीय यूके दौरे पर हैं। वहां उन्होंने ब्रिटेन की संस्कृति, मीडिया और खेल मंत्री लिसा नंदी से मुलाकात की। गोयल ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर इस बैठक से संबंधित पोस्ट किया। उन्होंने कहा कि लीसा नंदी के साथ अच्छी चर्चा हुई। दो महान लोकतंत्रों के बीच द्विपक्षीय सहयोग बढ़ाने के लिए अधिक अवसरों की खोज की। हमारे जीवंत द्विपक्षीय संबंधों के एक आवश्यक स्तंभ, अधिक सांस्कृतिक सहयोग और रचनात्मक आदान-प्रदान के लिए रास्ते तलाशे।

केदारनाथ धाम यात्रा: हेलीकॉप्टर सेवा पर संशय

मानसून के चलते लग सकता है ब्रेक, 22 जून के बाद बुकिंग नहीं

मुंबई हलचल / रुद्रप्रयाग

केदारनाथ धाम यात्रा के लिए हेलीकॉप्टर सेवा पर एक बार फिर ब्रेक लग सकता है। इस बार मानसून के चलते आगे सेवा बाधित हो सकती है। 22 जून के बाद केदारनाथ हेली सेवा की टिकट बुकिंग पर संशय बना हुआ है। अभी तक उत्तराखंड नागरिक उड्डयन विकास प्राधिकरण व आईआरसीटीसी ने तीसरे चरण के स्लॉट में टिकट बुकिंग की डेट जारी नहीं की है। केदारनाथ धाम के कपाट 2 मई को खुलने के साथ ही हेली सेवा शुरू हो गई थी।

राज्य सरकार ने एसओपी तैयार की

पहले स्लॉट में दो से 31 मई की यात्रा के लिए टिकट बुकिंग की गई। जबकि दूसरे स्लॉट में एक से 22 जून तक की यात्रा की टिकट बुकिंग की गई। 22 जून तक के टिकट फुल्ल हैं। इससे आगे के लिए हेली टिकटों की बुकिंग पर संशय बना हुआ है। केदारनाथ धाम में हुए हेलीकॉप्टर हादसे के बाद से सीएम धामी के निर्देश पर प्रदेश में हेली सेवाओं के संचालन के लिए सख्त एसओपी तैयार की जा रही है। जिसमें हेलिकॉप्टर की तकनीकी स्थिति की पूर्ण जांच और उड़ान से पूर्व मौसम की सटीक जानकारी लेना अनिवार्य करने का फैसला लिया गया है। इसके अलावा तकनीकी विशेषज्ञों की एक समिति का गठन करने का निर्णय लिया गया है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

भीलवाड़ा जिले में डकैती की योजना बनाते दो महिला सहित 6 गिरफ्तार, हथियार बरामद

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़ राजस्थान जयपुर (डॉ. चेतन ठठेरा)। राजस्थान के भीलवाड़ा जिले की गंगापुर थाना पुलिस ने राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या 758 भीलवाड़ा उदयपुर मार्ग पर डकैती की योजना बनाते दो महिलाओं सहित 6 जनों को गिरफ्तार कर उनके पास है हथियार और कारतूस बरामद किए हैं । पुलिस अधीक्षक धर्मेंद्र सिंह यादव ने जानकारी देते हुए बताया कि सूचना मिली थी कि भीलवाड़ा उदयपुर राष्ट्रीय राजमार्ग पर कुछ युवक और दो महिलाएं इस मार्ग पर गुजरने वाले वाहन चालकों को रोक कर उनके साथ मारपीट कर लूटपाट करने की योजना बना रहे हैं इस सूचना पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक शहर रोशन पटेल के निर्देशन में डिप्टी एसपी रविंद्र प्रताप सिंह के सुपरविजन में एक टीम का गठन कर टीम न 758 से गंगापुर की तरफ जाने वाले लिंक रोड के पास पहुंची तो वहां पर बाबुल की झाड़ियां में छिपे दो महिलाएं सहित चार युगों को पकड़ा जिसे प्रारंभ में पूछताछ में सामने आया कि इस गिरोह की महिलाएं इस राष्ट्रीय

राजमार्ग से गुजरने वाले वाहनों के ड्राइवर को वहां पर टोर्च की रोशनी डालकर रुकवाने के बाद शारीरिक संबंध बनाने का लालच देखकर साइड में सुनसान जगह पर ले जाती है और वहां पर पहले से ही मौजूद जीरो के चार युवक साथी उनके साथ मारपीट कर लूटपाट कर नगदी छीन लेते हैं एसपी ने बताया कि इस गिरोह के पास से तलाशी के दौरान दो पिस्तौल एक जिंदा कारतूस हॉकी स्टिक बेसबॉल डंडा टॉर्च और 3 मोटरसाइकिल बरामद की है उन्होंने बताया कि पकड़े गए आरोपियों में मदन मोहन पुत्र शंकर सिंह चुंडावत 30 साल निवासी कोशिथल थाना रायपुर, केसर सिंह पिता जय सिंह जाट 36 साल कमुनिया थाना रायपुर, नारायण पुत्र शंकर शर्मा 24 साल निवासी पोस्ट ऑफिस कॉलोनी गंगापुर,कैलाश पुत्र नारायण गुर्जर 19 साल निवासी चमनपुरा थाना बनेड़ा, श्रीमती पायल पत्नी लक्ष्मण पुत्री ओमप्रकाश लोहार उम्र 21 साल निवासी पासंल थाना पुर, श्रीमती संगीता पत्नी गोपाल गमेती पुत्री भंवरलाल भील 22 साल निवासी घरघाना आवरी माता के पास थाना भदेसर जिला चित्तौड़गढ़ को गिरफ्तार कर उनसे पूछताछ की जा रही है कि इस घरों ने अब तक कहां-कहां और कितनी वारदातें की हैं।

डीएमएफटी का नियमो मे बदलाव
अब ऐसे होगा खर्च, देखिए पूरा मामला

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़ राजस्थान। जयपुर (डॉ. चेतन ठठेरा)। राजस्थान सरकार ने राज्य के खनन प्रभावित क्षेत्रों में डिस्ट्रिक्ट मिनरल फाउण्डेशन ट्रस्ट(डीएमएफटी) के नियमों में बदलाव के बाद डीएमएफटी के माध्यम से उच्च प्राथमिकता क्षेत्र में 70 प्रतिशत राशि व अन्य प्राथमिकता क्षेत्र के विकास कार्यों में 30 प्रतिशत राशि व्यय होगी। खान व पेट्रोलियम विभाग के प्रमुख सचिव टी. रविकान्त ने बताया कि राज्य सरकार द्वारा डीएमएफटी फण्ड के संचालन के नए नियमों में खनन प्रभावित क्षेत्र के 25 किमी क्षेत्र परिधि में जनहितकारी विकास कार्यों का संचालन किया जा सकेगा। नए प्रावधानों में जिला कलक्टर की अध्यक्षता में गवर्निंग काउंसिल का गठन करते हुए मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिला परिषद को सदस्य सचिव बनाया गया है। इसी तरह से मुख्य सचिव की अध्यक्षता में राज्य स्तरीय मॉनिटरिंग कमेटी बनाई गई है जिसमें माइन्स विभाग के प्रमुख सचिव को वाइस चेयरपर्सन बनाने के साथ ही पहली बार केन्द्र सरकार के माइंस विभाग के प्रतिनिधि को भी शामिल किया गया है। इसके साथ ही जिला स्तर व राज्य स्तर पर संबंधित विभागों के प्रतिनिधियों के साथ ही जिला स्तर पर खानधारकों के प्रतिनिधियों,

स्थानीय प्रतिनिधियों और गैरसरकारी संगठन के प्रतिनिधियों को भी शामिल किया गया है। उन्सोने बताया की मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा माइनिंग सेक्टर के समग्र विकास, प्रक्रिया के सरलीकरण निवेश, रोजगार और राजस्व को बढ़ावा देने पर जोर देते रहे हैं। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा का मानना है कि खनन क्षेत्र से डीएमएफटी फण्ड में संग्रहित राशि का उपयोग उसी क्षेत्र के निवासियों के समग्र विकास में किया जाना चाहिए। इसी को देखते हुए डीएमएफटी के आवश्यक प्रावधान और मॉनिटरिंग करने की व्यवस्था की गई है। रविकान्त ने बताया कि नए प्रावधानों में उपलब्ध राशि का उपयोग उसी खनन क्षेत्र में किए जाने का प्रावधान किया गया है। उपलब्ध राशि में से 70 प्रतिशत राशि उच्च प्राथमिकता क्षेत्र में पेयजल वितरण व जल शुद्धीकरण में वाटर ट्रिटमेंट प्लाट आदि पेयजल योजनाएं, पर्यावरण संरक्षण एवं वायु प्रदूषण से संबंधित कार्य, स्वास्थ्य सुविधाएं, सिलिकोसिस, शिक्षा में शिक्षण संस्था के भवन निर्माण, पुस्तकालय, टॉयलेट, स्कूल में पीने का पानी, खेल आदि के लिए आधारभूत सुविधाएं, ई लर्निंग सहित शैक्षणिक सुविधाएं, महिला एवं बाल विकास कार्य, आंगनबाड़ी केन्द्र, क्षेत्र के युवाओं के कौशल विकास, हॉस्टल्स, वृद्धाश्रम व स्वच्छता, सेनिटेशन, हाउसिंग, कृषि विकास और पशुपालन विकास आदि कार्यों में उपयोग किया जा सकेगा। उपलब्ध राशि में से 30 प्रतिशत राशि अन्य प्राथमिकता खासतौर से ढांचागत विकास कार्यों में रोड़, पुल, रेल परियोजनाओं व सिंचाई परियोजनाएं, उर्जा और वाटरशेड सहित संबंधित कार्यों को कराया जा सकेगा। प्रमुख सचिव ने बताया कि डीएमएफटी फण्ड में उपलब्ध राशि का बेहतर उपयोग सुनिश्चित करने के लिए पहली बार मुख्य सचिव की अध्यक्षता में मॉनिटरिंग कमेटी बनाई गई है। इस कमेटी में केन्द्र के खान विभाग के प्रतिनिधि के साथ ही वित, वन, पीडब्ल्यूडी, जल संसाधन, जनस्वास्थ्य व अभियांत्रिकी, सामाजिक न्याय व अधिकारिता, मेडिकल, तकनीकी शिक्षा, योजना व खान विभाग के प्रतिनिधियों को शामिल किया गया है। समिति की बैठक साल में दो बार होगी। इसी तरह से जिला कलक्टर की अध्यक्षता में गठित समिति की बैठक तीन माह में एक बार होगी। उन्होंने बताया कि 50 करोड़ या इससे अधिक राशि संग्रहित होने वाले जिलों में प्रबंधन, तकनीकी सहायता व आयोजना हेतु पीएमयू यानी प्रोजेक्ट प्रबंधन इकाई का गठन होगा। इसी तरह से फण्ड में प्राप्त राशि में से 10 प्रतिशत राशि एण्डोवमेंट फण्ड के रुप में रखी जाएगी। टी. रविकान्त ने बताया कि डीएमएफटी फण्ड में मेजर मिनरल की पुरानी खानों से 30 प्रतिशत, ऑक्शन की मेजर मिनरल खानों से 10 प्रतिशत और माइनर मिनरल खानों से रॉयल्टी राशि की 10 प्रतिशत राशि संग्रहित होती है। निदेशक माइन्स दीपक तंवर ने बताया कि राज्य सरकार द्वारा डीएमएफटी नियमों की अधिसूचना जारी कर दी है। उन्होंने बताया कि नए नियमों के प्रभावी होने से खनन प्रभावित क्षेत्र में उपलब्ध राशि का बेहतर उपयोग हो सकेगा।

संविधान की वजह से ही तोड़ पाया जाति की बेड़ियां, सामाजिक न्याय पर बोले CJI गवई

नई दिल्ली। भारत के प्रधान न्यायाधीश बी आर गवई ने कहा है कि समाज के बड़े हिस्से को हाशिए पर रखने वाली असमानताओं पर ध्यान दिए बिना कोई भी देश असल में प्रगतिशील या लोकतांत्रिक होने का दावा नहीं कर सकता। उन्होंने कहा है कि समाज में स्थिरता, सामंजस्य और सतत विकास करने के लिए सामाजिक-आर्थिक न्याय सबसे अहम है। CJI बुधवार को मिलान में एक कार्यक्रम को संबोधित करने पहुंचे थे। इस दौरान CJI को सामाजिक-आर्थिक न्याय प्रदान करने में संविधान की भूमिकाः भारतीय संविधान के 75 वर्षों के प्रतिबिंब'' विषय पर बोलने के लिए आमंत्रित किया गया था। आमंत्रण के लिए चैंबर ऑफ इंटरनेशनल लॉयर्स को धन्यवाद देते हुए, न्यायमूर्ति गवई ने कहा कि सामाजिक-आर्थिक न्याय सुनिश्चित करने की दिशा में पिछले 75 वर्षों में भारतीय संविधान की यात्रा महान रही है। जस्टिस गवई ने कहा, ''भारत के प्रधान न्यायाधीश के रूप में, मुझे यह कहते हुए गर्व हो रहा है कि भारतीय संविधान के निर्माता इसके प्रावधानों का मसौदा तैयार करते समय सामाजिक-आर्थिक न्याय की अनिवार्यता को लेकर सचेत थे। संविधान को औपनिवेशिक शासन से स्वतंत्रता के लिए एक लंबे और कठिन संघर्ष के बाद तैयार किया गया था।''

संवैधानिक आदर्शों का उत्पाद हूं- CJI गवई

उन्होंने आगे कहा, ''मैंने अक्सर कहा है, और मैं आज यहां फिर दोहराता हूं कि समावेश और परिवर्तन के इस संवैधानिक दृष्टिकोण के कारण ही मैं भारत के प्रधान न्यायाधीश के रूप में आपके सामने खड़ा हूं। ऐतिहासिक रूप से हाशिए पर रहने वाली पृष्ठभूमि से आने के बाद, मैं उन्हीं संवैधानिक आदर्शों का उत्पाद हूं, जो अवसरों को लोकतांत्रिक बनाने और जाति की बेड़ियों को तोड़ने की मांग करते हैं।''

सामाजिक-आर्थिक न्याय एक व्यावहारिक आवश्यकता

इस दौरान प्रधान न्यायाधीश ने कहा कि न्याय महज आदर्श चीज नहीं है और इसे सामाजिक संरचनाओं में जड़ें जमानी चाहिए। उन्होंने कहा, ''समाज के बड़े हिस्से को हाशिए पर रखने वाली संरचनात्मक असमानताओं पर ध्यान दिए बिना कोई भी राष्ट्र वास्तव में प्रगतिशील या लोकतांत्रिक होने का दावा नहीं कर सकता। दूसरे शब्दों में, स्थिरता, सामाजिक सामंजस्य और विकास प्राप्त करने के लिए सामाजिक-आर्थिक न्याय एक व्यावहारिक आवश्यकता है।''

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

खट्टा-मीठा आलूबुखारा सेहत ही नहीं, बालों और स्किन के लिए भी है फायदेमंद

रसभरे आलूबुखारे का नाम सुनते ही मुंह में पानी आने लगता है। देखने में गोल-मटोल और खाने में स्वादिष्ट ये फल सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन ए, कैल्शियम, फास्फोरस, कॉपर, मैग्नीशियम, आयरन, पोटेशियम और फाइबर होते हैं जो हमें हैल्दी रखता है। इसके अलावा आलूबुखारे में पाए जाने वाले पौष्टिक तत्व स्किन और बालों को स्वस्थ रखता है। रोजाना दिन में सिर्फ 5 आलू बुखारे खाने से कई फायदे मिलते हैं।

1. **वजन करे कंट्रोल**
आलूबुखारे में पाए जाने वाले पौषक तत्व शरीर को हैल्दी रखने का काम करता है। इसके साथ ही आलूबुखारे में कैलरी बहुत पाई जाती है जो मोटापे से छुटकारा दिलाता है।

2. आंखों के लिए फायदेमंद
आलूबुखारे में विटामिन-सी बहुत मात्रा में पाया जाता है। जो आंखों को स्वस्थ रखता है। इसके साथ ही इसमें विटामिन के, बी6 भी होता है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करता है।

3. दिल को रखे हैल्दी
आलूबुखारे का सेवन करने से हार्ट से संबंधित समस्याएं नहीं होती। इसके साथ ही आलूबुखारा शरीर में कोलेस्ट्रोल लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है।

4. मजबूत हड्डियां
हड्डियों को मजबूत करने के लिए आलूबुखारा खाएं। रोजाना कम से कम 5 आलूबुखारे खाने से हाथों-पैरों में होने वाले दर्द से राहत मिलती है।

5. पाचन तंत्र करें मजबूत
आलूबुखारा खाने से पेट संबंधित रोगों जैसे पेट में भारीपन महसूस होना, कब्ज और इसका सेवन करने से आंतों को भी आराम मिलता है और पाचन क्रिया को भी दुरुस्त रखने में मदद करता है।

6. गर्भावस्था में लाभकारी
गर्भावस्था में आलूबुखारा मां और बच्चे दोनों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इस दौरान पेट सें संबंधित समस्याएं होने लगती हैं। इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए आलूबुखारे खाना बैस्ट है।

7. कैंसर से बचाव
कैंसर जैसी भंयकर बीमारी से राहत पाने के लिए आलूबुखारे खाएं। क्योंकि यह शरीर में कैंसर के सेल्स नहीं बनने देता।

8. स्ट्रैस से छुटकारा
इसका सेवन करने से दिनभर के कामकाज से पैदा हुए तनाव को कम किया जा सकता है ।

9. बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करे
बैड कोलेस्ट्रॉल हमें बीमार करते हैं। शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए आलूबुखारे खाएं। इसको खाने से शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ने लगती हैं। इसमें पोटेशियम भी होता है जो सेल्स को स्ट्रांग बनना के साथ ही ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखता है।

10. डायबिटीज में फायदेमंद
डायबिटीज रोगियों के लिए आलूबुखारा बहुत फायदेमंद है। इसको खाने से पहले या बाद में खाने से ब्लड शूगर लेवल कंट्रोल में रहता है।

ब्यूटी बेनिफिट्स - दाग-धब्बों से छुटकारा पाने के लिए आलूबुखारे का सेवन करें। इसमे मौजूद एंटीऑक्सीडैंट शरीर में ब्लड सकुर्लेशन को ठीक रखता है जो चेहरे पर पड़े सारे दाग-धब्बों को साफ करता है। आलूबुखारे में विटामिन्स और प्रोटीन पाए जाते हैं जो बालों को झड़ने से रोकता है। रोजाना इसको खाने से बाल मजबूत होते हैं।

पोटैशियम की कमी के बड़े संकेत, जिसे आप भी करते हैं नजरअंदाज

स्वस्थ रहने के लिए आयरन, मिनरल्स, विटामिन और कैल्शियम आदि सभी बहुत जरुरी होते हैं, जिसमें से एक पोटैशियम भी है। शरीर में पोटैशियम की कमी को हाइपोक्लेमिया कहा जाता है। स्वस्थ रहने और बीमारियों से बचने के लिए हर किसी के शरीर को रोजाना रोजाना 47000 मिलीग्राम पोटैशियम की जरूरत होती है। क्योंकि पोटैशियम दिल, दिमाग और मांसपेशियों की कार्यप्रणाली को सुचारू ढ़ग से चलाने में मदद करता है। शरीर में पोटैशियम की कमी से हाइपोकैलीमिया और मानसिक रोग होने का खतरा सबसे ज्यादा बढ़ जाता है। ऐसे में आज हम आपको इसकी कमी के कुछ ऐसे संकेत बताएंगे, जिस पहचानकर आप पोटैशियम की कमी को पूरा कर सकते हैं।

पोटैशियम की कमी के लक्षण

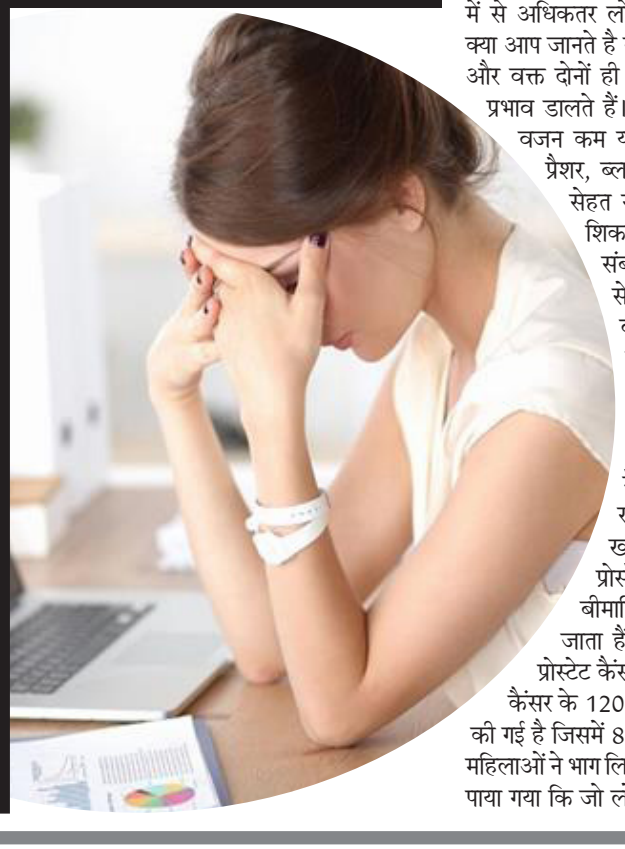
1. कमजोरी
पोटैशियम की कमी के कारण शरीर में एसिड की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे शरीर में सुस्ती, थकान और कमजोरी महसूस होने लगती है।

2. तनाव
अधिक तनाव या डिप्रैशन का होना भी पोटैशियम की कमी का संकेत होता है। इतना ही नहीं, पोटैशियम की कमी से होने वाला तनाव मानसिक समस्याओं का कारण भी बन सकता है।

3. अनिद्रा की समस्या
अगर आपके शरीर में भी पोटैशियम की कमी है तो आपको नींद न आने की समस्या हो सकती है। ऐसे में अनिद्रा की समस्या होने पर डॉक्टर से चेकअप करवाएं।

4. उल्टी और दस्त
शरीर में पोटैशियम की कमी होने पर उल्टी और दस्त की समस्या भी हो सकती है। क्योंकि इसकी कमी होने पर पाचन तंत्र में गड़बड़ी हो जाती है, जिससे उल्टी और दस्त होने लगते हैं।

5. त्वचा में बदलाव
इसकी कमी का असर त्वचा पर दिखाई देती है। इसलिए पोटैशियम की कमी होने पर त्वचा रूखी और खुश्क हो जाती है और आपको पसीना भी अधिक आने लगता है।



अगर आप भी करते हैं ये काम तो कैंसर को दे रहे हैं न्योता!

रात को खाना खाने के तुरंत बाद बिस्तर पर गिर जाना, ऐसा हम और आप में से अधिकतर लोग करते होंगे लेकिन क्या आप जानते है खाने की गलत आदतें और वक्त दोनों ही हमारी सेहत पर बुरा प्रभाव डालते हैं। अधिकतर लोगों को वजन कम या ज्यादा होना, ब्लड प्रैशर, ब्लड शुगर लेवल आदि सेहत संबंधी समस्याओं की शिकायत रहती है जिसका संबंध खाने के गलत वक्त से हैं। हम लोग गलत वक्त पर खाना खाते है, जिससे हमारा शरीर कई समस्याओं के घेरे में आ जाता हैं। हाल ही में हुई एक स्टडी में सामने आया है कि रात को देर रात खाना खाने से ब्रेस्ट कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता हैं। स्टडी के अनुसार, प्रोस्टेट कैंसर के 621 तथा ब्रेस्ट कैंसर के 1205 मामलों की पड़ताल की गई है जिसमें 872 पुरुष और 1321 महिलाओं ने भाग लिया। दरअसल, शोध में पाया गया कि जो लोग रात को 9 बजे से

पहले डिनर कर लेते है और खाने व सोने की बीच तकरीबन 2 घंटे का अंतर रखते है, उनमें प्रोस्टेट कैंसर के विकास की संभावना 26 प्रतिशत कम होती हैं। वहीं जो लोग रात को 10 बजे खाना खाते है व तुरंत सो जाते है उनमें कैंसर की आंशका बढ़ जाती हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि अधिकतर लोग इन दो तरह के कैंसर का शिकार हो रहे हैं। उनका कहना है कि नाइट शिफ्ट में काम करने वाले ज्यादातर लोगों में इन दोनों तरह के कैंसर होने की आशंका ज्यादा रहती है, जिसकी वजह जैविक क्रमचक्र खलल पड़ना हैं। शरीर की आंतरिक घड़ी में खलल पड़ने से हमारा इम्यून सिस्टम काम करना बंद कर देता हैं, जिससे शरीर में ट्यूमर्स विकसित करने वाले जोखिम और भी ज्यादा संवेदनशील हो जाते हैं। इसलिए रात को खाने और सोने के समय में सही अंतराल जरूर रखें, ताकि आप कैंसर की बीमारी से हमेशा बचे रह सकें।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

स्क्रीनिंग पर भड़के सलमान खान

आमिर खान की मोस्ट अवेटेड फिल्म सितारे जमीन पर 20 जून को रिलीज हो गई है। इसके एक दिन पहले, 19 जून को फिल्म की स्पेशल स्क्रीनिंग मुंबई में रखी गई थी। इस खास मौके पर शाहरुख खान, सलमान खान, विक्की कौशल समेत बॉलीवुड की तमाम बड़ी हस्तियां मौजूद थीं। स्क्रीनिंग में सलमान खान की एंट्री सबसे ज्यादा चर्चा में रही। सलमान खान आमिर खान से गर्मजोशी से मिले, गले लगे और खूब मस्ती करते दिखे। लेकिन इसी दौरान पैपराजी के रवैये से सलमान खान थोड़े नाराज भी हो गए, जिसका वीडियो अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। दरअसल, जब सलमान आमिर की फिल्म की तारीफ में कुछ बोलना चाह रहे थे, तभी पैपराजी लगातार चिल्ला रहे थे और सवालों के बीच में उन्हें टोकते जा रहे थे। पैपराजी पर सलमान खान भड़क गए और उन्होंने गुस्से में कहा कि एक तो मैं इंटरव्यू दे रहा हूं तुम लोगों को, तुम लोग ले नहीं रहे हो। उनका ये बयान अब इंटरनेट पर वायरल हो चुका है और फैंस इस पर तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं दे रहे हैं। बाद में जब माहौल थोड़ा शांत हुआ, तो सलमान ने सितारे जमीन पर को लेकर अपनी बात पूरी की। सलमान खान ने फिल्म की टीम की तारीफ की और आमिर खान के काम को सराहा।

काजोल ने शेयर किया दर्दनाक किस्सा

बॉलीवुड की दमदार अदाकारा काजोल इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म मां के प्रमोशन में जुटी हैं। इस दौरान एक इंटरव्यू में उन्होंने अपने जीवन के सबसे कठिन दौर का ज़िक्र किया, जब उन्होंने ईश्वर के अस्तित्व और न्याय पर सवाल उठाए। उनका कहना था कि ऐसा समय भी आया जब उन्हें लगा कि उनकी प्रार्थनाएं बेकार हो गई हैं और सब कुछ निरर्थक लगता था। बॉलीवुड बबल को दिए एक इंटरव्यू में काजोल ने बताया कि यह समय उनके लिए बहुत तनावपूर्ण और भावनात्मक रूप से थकाने वाला था। उन्होंने कहा कि एक हफ्ते तक ऐसा महसूस हुआ कि मेरी श्रद्धा खत्म हो गई है। मुझे लगा कि मैं जिसे मानती थी, वो सब व्यर्थ साबित हो गया है। मेरे अंदर कई सवाल उठने लगे थे। काजोल ने बताया कि उस एक हफ्ते के दौरान वो हर पल खुद से और अपने विश्वास से लड़ रही थीं। काजोल को लग रहा था कि शायद जो वो चाहती हैं, वह उनके भाग्य में नहीं है। उन्होंने यह भी जोड़ा कि बाद में उन्होंने इस स्थिति को यूनिवर्स का एक संकेत मान लिया और खुद को संभालने का प्रयास किया। मां फिल्म की बात करें तो यह एक माइथोलॉजिकल हॉरर फिल्म है, जिसमें काजोल मुख्य भूमिका निभा रही हैं। फिल्म का निर्देशन विशाल फूरिया ने किया है और इसे अजय देवगन, ज्योति देशपांडे और कुमार मंगत पाठक ने प्रोड्यूस किया है। यह फिल्म 27 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। काजोल ने यह भी माना कि इंसान को मुश्किल वक्त में सवाल पूछने का हक होता है, लेकिन जरूरी है कि वह खुद को संभाले और आगे बढ़े।