मूल्य 1 रु.

वर्ष: 15 - अंक : 61, मुंबई, शनिवार, 21 जून, 2025 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक

मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त R

अब हर सच होगा उजागर

DESI VILLAGE
RESTAURANT & CAFE
DUBAI

हिंदी थोपी तो होगा उग्र आंदोलन

मनसे की महायुति को चेतावनी

उद्धव को भी लिया आड़े हाथ

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। प्राथमिक स्कूलों में हिंदी को अनिवार्य करने के संदर्भ जारी किए गए महायुति सरकार के नए जीआर जारी के कारण महाराष्ट्र की राजनीति में घमासान मच गया है। सरकार का कहना है कि नए जीआर से अनिवार्य शब्द हटा लिया गया है। इसलिए मराठी और अंग्रेजी माध्यम के स्कूलों में तीसरी भाषा के तौर पर हिंदी को अनिवार्य नहीं किया गया है। छात्रों को तीसरी भाषा चुनने की आजादी होगी। लेकिन विपक्ष खासकर राज ठाकरे की पार्टी महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना (मनसे) राज्य सरकार के निर्णय का तीखा विरोध कर रही है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

मुंबई में उद्धव ठाकरे की ताकत सबसे ज्यादा

शरद पवार के बयान पर बोले भुजबल; शिवसेना के...

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। राज्य में लोकसभा और विधानसभा चुनावों के बाद अब सबका ध्यान स्थानीय निकाय और नगर निगम चुनावों पर लग गया है। मुंबई महानगरपालिका चुनाव पर सबकी नजर है। इसी को लेकर राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के अध्यक्ष शरद पवार ने बड़ा बयान दिया है। शरद पवार ने कहा कि मुंबई में उद्धव ठाकरे की मजबूत स्थिति है। इसलिए, हमें बैठकर तय करना चाहिए कि मुंबई में साथ मिलकर चुनाव लड़ना है या नहीं। मुंबई में, उद्धव ठाकरे के नेतृत्व वाली शिवसेना की ताकत सबसे ज्यादा है। संभावना है कि अगले तीन महीने में चुनाव की घोषणा हो जाएगी। हालांकि, अभी तक हमारे बीच मिलकर चुनाव लड़ने को लेकर कोई ठोस चर्चा नहीं हुई है। शरद पवार ने कहा कि जल्द ही हम सब, कांग्रेस, उद्धव ठाकरे की शिवसेना, राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी और किसान मजदूर पार्टी, एक साथ बैठक करेंगे और फैसला लेंगे।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

कोरोना ने अब तक ली 120 लोगों की जान

पिछले 24 घंटे में 4 मौतें; अभी भी एक्टिव मामले 5 हजार के पार

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। देशभर में कोरोना से होने वाली मौतें अब डरा रहीं हैं। बीते रोज कोविड-19 संक्रमण के कारण 4 लोगों की मौत हो गई। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार महाराष्ट्र, केरल, मध्य प्रदेश और दिल्ली में एक-एक मौतें दर्ज की गई हैं, जबकि देशभर में कोरोना के 64 नए मामले आए हैं। वहीं एक जनवरी 2025 से अब तक की बात करें तो अभी तक 120 लोगों की कोरोना से मौत हो चुकी है। संक्रमण के कुल 18256 मामले आ चुके हैं, जिसमें से 5608 कोरोना के एक्टिव मामले हैं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

मंत्री गोरे मामले में तांत्रिक की हुई एंट्री

महिला को पैसे ऐंठने की देता था सलाह, दिल्ली से धराया

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। ग्रामीण विकास मंत्री जयकुमार गोरे से जबरन वसूली मामले में नया मोड़ आ गया है। सतारा की वडूज पुलिस की एक टीम ने देश की राजधानी से एक तांत्रिक को गिरफ्तार किया है। आरोप है कि मंत्री जयकुमार गोरे से पैसों की मांग करनेवाली महिला उक्त तांत्रिक से सलाह लेकर ही काम करती थी और उसने मंत्री गोरे वसूली के संदर्भ में भी तांत्रिक से सलाह ली थी। इसलिए जबरन वसूली के इस मामले में कई और लोगों की संलिप्तता की आशंका बढ़ गई है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

तय था तांत्रिक का हिस्सा

वडूज पुलिस को जांच के दौरान पता चला था कि आरोपी महिला किसी तांत्रिक से मार्गदर्शन लेती थी। इस जानकारी को खंगालने के दौरान पता चला कि दिल्ली का एक तांत्रिक संबंधित महिला की मदद कर रहा है। इसके बाद दिल्ली पहुंची वडूज पुलिस की एक टीम ने जाल बिछाकर मथुरा के पास से अशोक शर्मा नामक तांत्रिक को हिरासत में लिया है। आरोपी तांत्रिक ने पुलिस पूछताछ में स्वीकार किया कि उसने संबंधित महिला को मंत्री जयकुमार गोरे से एक करोड़ रुपये की फिरौती मांगने की सलाह दी थी तथा एक करोड़ रुपये की फिरौती में से कुछ हिस्सा उसे भी मिलने वाला था।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

और बढ़ा कन्फ्यूजन

ट्रंप झूठ बोल रहे हैं, तो मोदी को अविलंब उन्हें बेनकाब करना चाहिए। साथ ही भारत सरकार को इस संबंध में शब्द-दर-शब्द आधिकारिक विवरण जारी करना चाहिए कि मोदी- ट्रंप की फोन वार्ता में दोनों तरफ से क्या कहा गया।

जी-7 बैठक में आमंत्रित प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कनानास्किस पहुंचने से पहले ही अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप अमेरिका लौट गए। इस कारण दोनों की तय मुलाकात नहीं हो पाई। तो मोदी ने फोन पर ट्रंप से बात की। इसके बाद विदेश सचिव विक्रम मिसरी ने एक वीडियो जारी कर बातचीत की जानकारी दी। बताया कि मोदी ने दो-टूक ट्रंप के इस दावे को ठुकरा दिया कि उनकी मध्यस्थता के कारण पिछले महीने भारत ने ऑपरेशन सिंदूर को रोका। मोदी ने कहा कि अमेरिकी उप-राष्ट्रपति जेडी वान्स ने उन्हें फोन जरूर किया था, मगर सीजफायर का निर्णय भारत और पाकिस्तान की सेनाओं की आपसी बातचीत से हुआ। अमेरिकी अधिकारियों से वार्ता के दौरान किसी मौके पर व्यापार का उल्लेख नहीं हुआ। मोदी ने ये खंडन सवा महीने बाद किया, जिस दौरान लगभग 15 बार ट्रंप मध्यस्थता कराने और इसके लिए ट्रेड का लालच दिखाने का जिक्र कर चुके थे। फिर भी जब मिसरी का वीडियो आया, तो समझा गया कि ट्रंप के दावों का सीधे खंडन करने के लिए मोदी उपयुक्त अवसर की तलाश में थे। उन्होंने ऐसा सीधे ट्रंप के मुंह पर करने का फैसला किया था। मगर यह समझ अभी गले उतरी ही थी कि ट्रंप फिर से पुराने दावों को लेकर सामने आ गए। पाकिस्तान के सेनाध्यक्ष असीम मुनीर के ह्वइट हाउस पहुंचने से पहले पत्रकारों के सामने उन्होंने दोहराया कि ह्वदो परमाणु शक्तियों के बीच उन्होंने लड़ाई रुकवाई, जिसमें पाकिस्तान की तरफ से मुनीर और भारत की तरफ से मोदी ने अहम भूमिका निभाई। तो अब क्या समझा जाए? अगर ट्रंप झूठ बोल रहे हैं, तो मोदी को अविलंब उनके दावों का सार्वजनिक रूप से खंडन करते हुए उन्हें बेनकाब करना चाहिए। साथ ही भारत सरकार को इस संबंध में शब्द-दर-शब्द आधिकारिक विवरण जारी करना चाहिए कि मोदी एवं ट्रंप की फोन वार्ता में दोनों तरफ से क्या कहा गया। वरना, बुधवार को आए बयानों से इस प्रकरण में भ्रम और बढ़ गया है। चूंकि मामले का संबंध कश्मीर एवं पाक से रिश्तों में द्विपक्षीयता के भारतीय रुख से है, इसलिए ऐसे भ्रम की कोई गुंजाइश नहीं छोड़ी जानी चाहिए।

विश्व योग दिवस 2025 : जीवन का दर्शन और शांति का मार्ग

संजय सोंधी, उप सचिव, भूमि एवं भवन विभाग

नई दिल्ली। हर साल 21 जून को विश्व योग दिवस मनाया जाता है, और 2025 में यह दिन एक बार फिर हमें योग के गहरे दर्शन और इसके जीवन को समृद्ध करने वाले महत्व को याद दिलाएगा। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि एक जीवन शैली है जो हमें स्वस्थ, संतुलित और समाज के लिए उपयोगी जीवन जीने की प्रेरणा देता है। यह एक ऐसा दर्शन है जो हमें अपने भीतर की शांति और आत्म-जागरूकता की ओर ले जाता है।

दूसरी शताब्दी ईसा पूर्व में महर्षि पतंजलि ने *अष्टांग योग दर्शन* की रचना की, जो योग को एक समग्र जीवन पद्धति के रूप में प्रस्तुत करता है। यह हमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर जोड़ता है, जिसका अंतिम लक्ष्य है *मोक्ष* यानी आत्म-मुक्ति। योग का यह दर्शन भारतीय सभ्यता का विश्व को सबसे अनमोल उपहार है। यह एक प्रकाशस्तंभ की तरह मानवता का मार्गदर्शन करता है, जो हमें तनाव, बीमारियों और मानसिक अशांति से मुक्ति दिलाता है। विश्व योग दिवस की शुरूआत 2015 में संयुक्त राष्ट्र के प्रस्ताव के बाद हुई, जब भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इसके महत्व को विश्व मंच पर प्रस्तुत किया। तब से यह दिन विश्व भर में योग के प्रति जागरूकता फैलाने का प्रतीक बन गया है। विश्व योग दिवस 2025 का विषय है एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग क्योंकि योग इन सभी पहलुओं को जोड़ता है। योग के आठ अंग-*यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि-हमें जीवन को संतुलित करने का रास्ता दिखाते हैं। उदाहरण के लिए, नियमित प्राणायाम करने से तनाव कम होता है और एकाग्रता बढ़ती है। एक अध्ययन के अनुसार, योग करने वालों में हृदय रोग, मधुमेह और चिंता जैसी समस्याएं कम होती हैं। *सूर्य नमस्कार* जैसे आसन न केवल शरीर को लचीला बनाते हैं, बल्कि मन को शांत और ऊर्जावान भी रखते हैं।

योग का अभ्यास समाज को जोड़ने का भी काम करता है। यह हमें करुणा, सहानुभूति और एकता का पाठ पढ़ाता है। चाहे बच्चे हों, युवा हों या वृद्ध, हर कोई योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकता है। 21 जून 2025 को, आइए हम संकल्प लें कि योग को न केवल एक दिन, बल्कि जीवन का हिस्सा बनाएंगे। यह न सिर्फ हमें स्वस्थ रखेगा, बल्कि समाज और विश्व को शांतिपूर्ण बनाने में भी योगदान देगा।

शिक्षा मंत्री दिलावर व सरकार के खिलाफ बगावत के संकेत

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। जयपुर (डॉ. चेतन ठठेरा)। राजस्थान में पहली बार भाजपा शासन में सरकार के शिक्षा मंत्री मदन दिलावर के खिलाफ अब खुलकर बगावत के संकेत सामने आने लगे हैं और सरकार से संबद्ध शिक्षक संगठन सहित अन्य शिक्षक संगठनों में भयंकर आक्रोश व्याप्त हो गया है और शिक्षकों के तबादलों को लेकर सभी शिक्षक संगठन इस एक बिंदु पर लंबवत होकर शिक्षा मंत्री और सरकार के खिलाफ बड़े आंदोलन की तैयारी के मूड में आ गए है। राजस्थान में भाजपा की सरकार को सत्ता में आए हुए करीब डेढ़ साल बीत चुका है और इस डेढ़ साल की अवधि में शिक्षा विभाग को छोड़कर प्रदेश के अन्य से भी सरकारी विभागों में सरकार ने अधिकारियों और कार्मिकों के तबादले किए लेकिन शिक्षा विभाग में नहीं किए गए। शिक्षा मंत्री मदन दिलावर ने पिछले वर्ष सरकार के सत्ता में आने के बाद जब सत्तापक्ष के विधायकों और मंत्रियों की ओर से शिक्षकों के तबादलों की मांग और दबाव आया तो यह कहकर पल्ला झाड़ लिया कि बोर्ड परीक्षाएं नजदीक है ऐसे में तबादले करना संभव नहीं है इससे परीक्षाएं और बच्चों की शिक्षा प्रभावित होगी अगले सत्र अर्थात 2024-25 के समापन पर अर्थात ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान तबादले किए जाएंगे ताकि नए शैक्षणिक सत्र 1 जुलाई से सभी स्कूलों में प्रवेश उत्सव एवं शिक्षा व्यवस्था सुचारू रूप से चल सके और इसमें व्यवधान नहीं आए इस तर्क को विधायकों मंत्रियों और शिक्षक संगठनों ने भी मान लिया

लेकिन ग्रीष्मकालीन अवकाश भी समाप्त होने को आया और अब मात्र 10 दिन अवकाश के बचे हैं तथा तबादलों को लेकर कोई भी हलचल नहीं है। यहां तक की शिक्षा मंत्री मदन दिलावर ने इन दिनों लगातार अपने विभिन्न जिलों में डर के दौरान मीडिया द्वारा शिक्षा विभाग में तबादलों को लेकर किए गए सवाल के जवाब में हर बार दोहराया कि तबादले अभी नहीं होंगे।

मंत्री दिलावर के बयान, भाजपा को हो सकता नुकसान

शिक्षा मंत्री मदन दिलावर के इन बयानों को लेकर प्रदेश के सभी शिक्षक संगठनों सहित शिक्षा कर्मियों में आक्रोश व्याप्त हो गया है शिक्षक संगठन और शिक्षक ही नहीं वरन भाजपा के विधायकों और मंत्रियों में भी शिक्षा विभाग में तबादले नहीं करने के दिलावर के बयानो को लेकर नाराजगी है। हालांकि मंत्री दिलावर ने प्रदेश के भाजपा के सभी विधायक और मंत्रियों से डिजायर मांगी है प्रत्येक विधायक से 70-70 सिफारिश आवेदन मांगे हैं। लेकिन दिलावर के तब बादलों को लेकर दिए गए बयानों से यह संकेत सामने आए हैं कि फिलहाल तबादले नहीं होंगे और इसी को अब पूरे राजस्थान में शिक्षा मंत्री मदन दिलावर के खिलाफ तबादलों के मुद्दे को लेकर बगावत के संकेत और स्वर मुखर होने लगे हैं। चर्चा तो यह है कि शिक्षा विभाग में तबादले नहीं करने से प्रदेश में तेरी महाकों में सबसे बड़ा माने जाने वाला शिक्षा विभाग के कार्मिकों और अधिकारियों में संतोष बढ़ता जा रहा है जिसका नुकसान आने वाले दिनों में भाजपा को हो सकता है। हमने इस संबंध में प्रदेश में विभिन्न शिक्षक संगठनों के प्रदेश अध्यक्षों से बातचीत की जो इस प्रकार है।

इनकी जुबानी

शिक्षा मंत्री मदन दिलावर से संगठन के पदाधिकारी आज भी मिले और तबादले खोलने के लिए आग्रह किया लेकिन उन्होंने मुख्यमंत्री का हवाला देकर मन कर दिया तब संगठन के पदाधिकारी ने कहा कि आई साथ चलते हैं मुख्यमंत्री के पास लेकिन मंत्री महोदय नहीं गए। अगर 27 जून से पहले तबादले नहीं खोले जाते हैं तो 27 जून को हनुमानगढ़ में होने वाले प्रदेश स्तरीय कार्यक्रम में इस संबंध में चर्चा करके आंदोलन की रणनीति अपनाई जा सकती है।

रमेश चंद पुष्करणा
प्रदेश अध्यक्ष
राजस्थान शिक्षक संघ (राष्ट्रीय) जयपुर

हमारे संगठन ने अभी पिछले 7 दिन तक शिक्षा विभाग में तबादले खोलने की मांग को लेकर प्रदेश स्तर से लेकर तहसील स्तर तक आंदोलन किया था लेकिन सरकार ने ईश्वर ध्यान नहीं दिया है लेकिन अब 22 और 23 जून को सीकर में होने वाले राज्य स्तरीय संगठन के समझ में इस विषय पर सामूहिक निर्णय लिया जाकर उग्र आंदोलन की और सरकार को शिक्षा मंत्री दिलावर को घेरने की रणनीति बनाई जाएगी।

महावीर सिहाग
प्रदेश अध्यक्ष
राजस्थान शिक्षक संघ (शेखावत) जयपुर

प्रदेश में शिक्षकों के तबादले सरकार द्वारा नही करने को लेकर शिक्षको मे आक्रोश व्याप्त है और संगठन इस मुद्दे को लेकर शीघ्र एक राज्य स्तरीय बैठक करने जा रहा है जिसमें आंदोलन करने की रणनीति पर विचार कर आंदोलन किया जाएगा तथा शिक्षकों के तबादलों के बिंदु पर अगर प्रदेश के सभी शिक्षक संगठन एक जाजम पर आकर एक संगठन बनाकर आंदोलन करे तो सरकार को विवश होना पड़ सकता है और इसे ही संगठन की शक्ति के सामने सरकार झुक सकती है।

नीरज शर्मा
प्रदेश अध्यक्ष
राजस्थान शिक्षक संघ (प्रगतिशील) जयपुर

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।

संसद की प्राक्कलन समिति के 75 वर्ष पूरे

मुंबई में 23 और 24 जून को होगा सम्मेलन

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। भारत की संसद की प्राक्कलन समिति अपने कामकाज के 75 साल पूरे कर रही है। इस अमृत जयंती वर्ष के अवसर पर मुंबई में एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित किया जाएगा। दो दिवसीय सम्मेलन 23 और 24 जून, 2025 को लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला और राज्यसभा के उपसभापति हरिवंश सिंह के मार्गदर्शन में मुंबई स्थित महाराष्ट्र विधान भवन में आयोजित किया जाएगा। सम्मेलन में प्रशासन में दक्षता और मितव्ययिता सुनिश्चित करने के लिए बजट अनुमानों की प्रभावी निगरानी और समीक्षा में प्राक्कलन समिति की भूमिका विषय पर

विचार-विमर्श किया जाएगा। प्रशासन की गुणवत्ता में सुधार और सरकारी व्यय के प्रभावी नियंत्रण में प्राक्कलन समितियों की सिफारिशें बहुत उपयोगी हैं। सम्मेलन में महाराष्ट्र के राज्यपाल सी.पी. राधाकृष्णन, महाराष्ट्र विधान परिषद के अध्यक्ष प्रो. राम शिंदे, महाराष्ट्र विधानसभा के अध्यक्ष एडवोकेट राहुल नार्वेकर, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे और अजीत पवार, विधान परिषद उप सभापति डॉ. नीलम गोर्हे, उप सभापति अन्ना बनसोडे, विधान परिषद में विपक्ष के नेता अंबादास दानवे, लोकसभा की प्राक्कलन समिति के समिति प्रमुख डॉ. संजय जायसवाल शामिल होंगे।

24 जून को होगी प्रेस कॉन्फ्रेंस

महाराष्ट्र विधानसभा की प्राक्कलन समिति के समिति प्रमुख अर्जुन खोतकर, संसद के साथ-साथ सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की प्राक्कलन समितियों के समिति प्रमुख और सदस्य, महाराष्ट्र विधानसभा के दोनों सदनों के सभी सदस्य और महाराष्ट्र के सांसद भी इस सम्मेलन में भाग लेंगे। सम्मेलन के समापन के बाद लोकसभा अध्यक्ष श्री ओम बिरला 24 जून, 2025 को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस करेंगे।

वांछित फाउंडेशन की टीम द्वारा 11वाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस भामाशाह पार्क में मनाया

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21, जून,2025 के उपलक्ष में दिनाक 20/06/2025 को वांछित फाउंडेशन की टीम ने एक भव्य योग कक्षा का आयोजन भामा शाह पार्क (महेंद्रा पार्क) में प्रातः 6:00 बजे से 8:00 बजे किया गया, जिसका संचालन गगन भैया ने किया। इस कक्षा में फाउंडेशन के बच्चे और साधकों ने मिलकर योग किया और डॉ. सुनीता मेहरोत्रा, योगा आचार्य एवम् वांछित फाउंडेशन की संस्थापिका ने साधकों को संबोधित करते हुए कहा कि 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21, जून,2025 का थीम Yoga for One Earth, One Health है। वांछित फाउंडेशन इसी थीम के प्रति समाज में जागरूकता

अभियान योगा प्रदर्शन के माध्यम से संपूर्ण वर्ष जारी रखेगा। डॉ. सुनीता मेहरोत्रा ने बताया कि योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देता है। उन्होंने बताया कि प्राणायाम के माध्यम से हम अपनी बीमारियों को दूर भगा सकते हैं और अपने जीवन को स्वस्थ और सुखी बना सकते हैं। उन्होंने साधकों को विभिन्न योग आसनों और प्राणायाम का अभ्यास कराया, जिससे उन्हें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद मिली। डॉ सुनीता मेहरोत्रा व गगन भैया ने साधकों को योग के विभिन्न पहलुओं के बारे में बताया और उन्हें नियमित योग अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया। वांछित फाउंडेशन की टीम ने इस आयोजन के माध्यम से लोगों को योग के महत्व और इसके विभिन्न पहलुओं के बारे में जागरूक किया और उन्हें अपने जीवन में योग को शामिल करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के अंत में डॉ. सुनीता मेहरोत्रा ने सभी साधकों को धन्यवाद दिया और उन्हें नियमित योग अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया। इस आयोजन ने लोगों को योग के माध्यम से अपने जीवन को स्वस्थ और सुखी बनाने के लिए प्रेरित किया और वांछित फाउंडेशन की टीम ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को बड़े धूमधाम से मनाया। सभी सम्मानित साधक एवम उपस्थित लोगों के लिए रिफ्रेशमेंट (अल्पहार) की व्यवस्था भी की गयी।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

हिंदी थोपी तो होगा उग्र आंदोलन

मनसे का आरोप है कि घुमा-फिराकर छात्रों पर हिंदी थोपी जा रही है। मनसे के नेता संदीप देशपांडे ने शुक्रवार को सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि यदि जोर जबरदस्ती की गई तो उग्र आंदोलन होगा। मनसे सड़कों पर उतर कर इस फैसले का विरोध करेगी। गुरुवार को षणमुखानंद हॉल में शिवसेना उद्धव बालासाहेब ठाकरे (यूबीटी) पार्टी के स्थापना दिवस के मौके पर पूर्व मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने खुलकर राज के साथ गठबंधन के प्रति सकारात्मक संकेत दिए। उन्होंने पार्टी के पदाधिकारियों एवं शिवसैनिकों से भी इस बारे में राय मांगी थी। उद्धव की अपील पर पूछे गए सवाल के जवाब देने के दौरान संदीप देशपांडे ने कहा कि स्कूली पाठ्यक्रमों में हिंदी की अनिवार्यता विरोध मनसे के लिए युति से ज्यादा महत्वपूर्ण है। युति में हमें ज्यादा दिलचस्पी नहीं है। फिलहाल, हम हिंदी के विरोध में सड़कों पर उतर गए हैं। शुक्रवार को हुई विभाग अध्यक्षों की बैठक में आंदोलन की रूपरेखा तय की गई है।

क्या करेगी मनसे? देशपांडे ने कहा कि आगामी सप्ताह में हम पूरे राज्य में पालकों के साथ बैठक करके हस्ताक्षर अभियान चलाएंगे। इसके साथ-साथ विरोध प्रदर्शन एवं जनजागृति मुहिम भी चलाई जाएगी। उन्होंने कहा कि गुजरात में हिंदी भाषा की सख्ती नहीं है। उत्तर प्रदेश में कौन सी तीसरी भाषा पढ़ाई जाएगी, मुख्यमंत्री इसका उत्तर नहीं देते हैं। बल्कि वह कह रहे हैं कि राष्ट्रीय नीति में लिखा गया है, जो कि सरासर झूठ है। इसलिए हिंदी की अनिवार्यता के पीछे सरकार की जो मंशा छिपी है, उसे नाकाम करना हमारे लिए ज्यादा जरूरी है।

कोरोना ने अब तक ली 120 लोगों की जान

बाकी सभी को डिस्चार्ज कर दिया गया। वहीं महाराष्ट्र की बात करें तो प्रदेश में अभी तक 1807 मामले कोरोना संक्रमण के आ चुके हैं, जिसमें से 32 लोगों की मौत हो चुकी है। अब सिर्फ 389 कोरोना के एक्टिव मामले हैं। बीते रोज 54 लोग करोना से ठीक हुए हैं। वहीं एक व्यक्ति की मौत हो गई। हालांकि राहत की बात है कि पिछले 24 घंटे में कोरोना संक्रमण का कोई नया केस नहीं आया है। सबसे ज्यादा कोरोना के मामलों में केरल अब भी टॉप पर बना हुआ है। केरल में अभी अभी 1184 लोग कोविड-19 से संक्रमित हैं। इसके अलावा अन्य सर्वाधिक कोविड संक्रमण वाले राज्यों में गुजरात(912), पश्चिम बंगाल (747) और दिल्ली (630) टॉप फाइव में शामिल हैं।

मंत्री गोरे मामले में तांत्रिक की हुई एंट्री

सोलापुर के पालक मंत्री जयकुमार गोरे पर एक महिला ने उत्पीड़न का आरोप लगाया था। महिला ने कहा था कि मंत्री जयकुमार गोरे उसे आपत्तिजनक तस्वीरें और वीडियो भेजते हैं। मंत्री जयकुमार गोरे पर महिला के उक्त आरोप से महायुति सरकार मुश्किलों में घिर गई थी लेकिन इसी बीच आरोप लगाने वाली महिला को पुलिस ने मंत्री से जबरन वसूली के प्रयास के आरोप में गिरफ्तार करके पूरा मामला ही पलट दिया था। उक्त महिला के साथ पुलिस ने शिवसेना (शिंदे गुट) से जुड़े अनिल सुबेदार और तुषार खरात नामक एक पत्रकार को भी गिरफ्तार किया था। हालांकि, पत्रकार खरात को जमानत मिल गई है। लेकिन जबरन वसूली मामले में अब दिल्ली के एक तांत्रिक की एंट्री से रहस्य बढ़ गया है।

मुंबई में उद्धव ठाकरे की ताकत सबसे ज्यादा

अब राज्य के खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण मंत्री छगन भुजबल ने शरद पवार के बयान पर प्रतिक्रिया दी है। छगन भुजबल से जब नासिक में शरद पवार के बयान के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा कि पवार साहब का बयान उभय, कांग्रेस, एनसीपी और शरद पवार के बारे में है। उन्होंने कहा कि यह सच है कि मुंबई में शिवसेना की ताकत ज्यादा है। कुछ दिन पहले छगन भुजबल ने द्वारका सर्कल का निरीक्षण किया था। इस दौरान उन्होंने नासिक में ट्रैफिक जाम को लेकर नगर निगम अधिकारियों और ट्रैफिक पुलिस को कड़ा संदेश दिया था। इसके बाद प्रशासन ने द्वारका इलाके में अतिक्रमण अभियान चलाया। इस बारे में पूछे जाने पर छगन भुजबल ने कहा कि मैं मुंबई में हूं, लेकिन जो काम चल रहा है, उसकी समीक्षा करता रहता हूं। द्वारका सर्किल इलाके में अब वाहन तेजी से गुजर रहे हैं। प्रशासन को निर्देश दिए गए हैं कि वह पता लगाए और अध्ययन करे कि किस सड़क पर कितने बड़े और छोटे वाहन गुजरते हैं।

सीएमओ के निलंबन के बाद भी थम नही रहा डीएम से विवाद, फिर लगाये आरोप

मुंबई हलचल/संवाददाता

कानपुर। सस्पेंड किये जाने के बाद भी सीएम ओ डा. हरि दत्त नेमी डीएम जितेन्द्र प्रताप सिंह से विवाद थम नहीं रहा है। इस बीच निलंबित सीएम ओ नेमी ने डीएम की बिजनौर नियुक्ति के कार्यकाल पर भी आरोप लगाये हैं। अवगत करा दे कि मामला सीएम योगी तक पहुंचाने के बाद जिला अधिकारी जितेंद्र प्रताप सिंह की रिपोर्ट पर यहां के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर हरि दत्त नेमी को सस्पेंड कर दिया गया है। अब उनकी जगह पर श्रावस्ती में तैनात डॉ उदय नाथ को नया सीएमओ नियुक्त किया गया है। ब्यूरोक्रेसी की इस लड़ाई में भाजपा और सपा के आमने-सामने दिग्गज में विधानसभा अध्यक्ष, भाजपा के 3 विधायक और 1 एम एल सी शामिल हैं। वहीं, सपा से अखिलेश यादव और 2 विधायक इस पूरे मामले को सीएम वर्सेस डिप्टी सीएम बना रहे हैं। वजह यह है कि इन अधिकारियों का फेवर करने में बीजेपी के नेता ही दो फाड़ हो गए हैं।

खबर संक्षेप

एआई प्लेन क्रैश करा दूंगी, डॉक्टर की धमकी

बेंगलुरु। एयर इंडिया की बेंगलुरु से सूरत जा रही फ्लाइट में तब हड़कंप मच गया, जब एक 36 वर्षीय महिला डॉक्टर ने प्लेन क्रैश करने की धमकी पायलट को दे दी। डॉक्टर की पहचान व्यास हिरल मोहनभाई के तौर पर हुई। इन्होंने हंगामा इसिलए मचाया क्योंकि इनका बैग इनके हिसाब से फ्लाइट में नहीं रखा गया था। इसकी रिपोर्ट अब की गई है।

अवध असम एक्सप्रेस से टकराई ट्रॉली, 1 की मौत

कटिहार। बिहार के कटिहार में कटिहार बरौनी रेल खंड पर काढागोला और सेमापुर के बीच बरौनी से कटिहार जा रही अवध असम एक्सप्रेस ट्रेन (15910) और रेलवे ट्रॉली के बीच टक्कर हो गई। इस हादसे में एक ट्रॉलीमैन की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि 4 रेलकर्मी गंभीर रूप से घायल हो गए। कई मजदूर गंभीर घायल बताए जा रहे हैं।

सरगुजा में नदी में बही 2 महिलाएं और 2 बच्चे

अंबिकापुर। छत्तीसगढ़ के सरगुजा जिले में एक नदी में बाढ़ आ जाने के बाद दो महिलाएं और दो बच्चे बह गए हैं। पुलिस ने बताया कि पुलिस और एसडीआरएफ के जवानों ने चारों की तलाश शुरू कर दी है।केरजु पुलिस चौकी क्षेत्र में ढोड़ागांव के पास मैनी में गुरुवार शाम सोमारी , बिनावती नागवंशी, 3 वर्षीय आरयस नागवंशी, 8 वर्षीय अनिता बह गए।

अस्पताल में मनसे का हंगामा, 20 पर केस

ठाणे। नवी मुंबई के एक सरकारी अस्पताल में कथित तौर पर पोस्टमार्टम विभाग में भ्रष्टाचार के आरोपों को लेकर हंगामा करने के मामले में मनसे के 20 कार्यकर्ताओं के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। कार्यकर्ताओं का एक समूह 17 जून को वाशी नगर अस्पताल में घुस गया और चिकित्सा अधीक्षक के कार्यालय में नारेबाजी की थी।

पीएम मोदी ने सीवान में रैली को संबोधित कर राजद और कांग्रेस पर किया हमला

'पंजे' व 'लालटेन' वालों का मंत्र है- अपने साथ...परिवार का विकास, इनसे सावधान

मुंबई हलचल / सीवान

बिहार दौरे पर पहुंचे पीएम नरेंद्र मोदी राजद और कांग्रेस पर जमकर बरसे। पीएम मोदी ने शुक्रवार को सीवान में एक रैली को संबोधित करते हुए लालू यादव के राज की याद दिलाई और कहा कि जिस बिहार ने सदियों तक भारत की प्रगति को नेतृत्व दिया, उसको पंजे और लालटेन के शिकंजे ने पलायन का प्रतीक बना दिया था। पीएम मोदी ने महागठबंधन पर निशाना साधते हुए कहा कि मेरे इस विश्वास का कारण बिहार के आप सभी लोगों का सामर्थ्य है। आपने मिलकर बिहार से जंगलराज का सफाया किया है। यहां के हमारे नौजवानों ने तो 20 साल पहले के बिहार की बदहाली सिर्फ किस्सों और कथाओं में ही सुनी है। उन्हें अंदाजा ही नहीं है कि जंगलराज वालों ने बिहार की क्या हालत बना दी थी। जिस बिहार ने सदियों तक भारत की प्रगति को नेतृत्व दिया, उसको पंजे और लालटेन के शिकंजे ने पलायन का प्रतीक बना दिया था।

जलापूर्ति, स्वच्छता परियोजनाओं की आधारशिला रखी और उद्घाटन भी किया

रेल लाइन का किया उद्घाटन

नई ट्रेन सेवा को हरी झंडी दिखाई

गोरखपुर जाने वाली वंदे भारत भी शुरू की

6,600 मकानों को किया समर्पित, कुछ चाबियां भी सौंपी

बुनियादी ढांचे के विकास के लिए 400 करोड़ से अधिक की नई वैशाली-देवरिया रेलवे लाइन परियोजना का उद्घाटन किया› इस मार्ग पर एक नई ट्रेन सेवा को हरी झंडी दिखाई। उन्होंने उत्तर बिहार में 'कनेक्टिविटी' को बढ़ाने पटना-मुजफ्फरपुर व बेतिया से होते हुए गोरखपुर जाने वाली वंदे भारत को भी हरी झंडी दिखाई।मरहोरा संयंत्र में निर्मित अत्याधुनिक रेल इंजन को भी हरी झंडी दिखाई। नमामि गंगे परियोजना के तहत 1,800 करोड़ से अधिक लागत के छह सीवेज उपचार संयंत्रों (एसटीपी) का उद्घाटन किया, जिससे क्षेत्र के लोगों की जरूरतें पूरी होंगी।

संविधान निर्माण से लेकर देश को दिशा दिखाने में राजेंद्र बाबू की बड़ी भूमिका

पीएम मोदी ने कहा कि सीवान की ये धरती हमारे स्वतंत्रता संग्राम की प्रेरक स्थली है। ये हमारे लोकतंत्र को, देश को, संविधान को ताकत देने वाली भूमि है। सीवान ने राजेंद्र बाबू जैसी महान संतान देश को दी। संविधान निर्माण से लेकर देश को दिशा दिखाने में राजेंद्र बाबू की बहुत बड़ी भूमिका रही। सीवान ने ब्रज किशोर प्रसाद जैसे महान समाज सुधारक भी देश को दिए।

बिहार के लिए बहुत कुछ करेगा मोदी

उन्होंने कहा कि मेरे बिहारी भाई-बहन कठिन से कठिन परिस्थिति में काम करके दिखा देते हैं। सीएम नीतीश के नेतृत्व में एनडीए सरकार बिहार को विकास की पटरी पर वापस लाई है और मैं विश्वास दिलाने आया हूं कि हमने भले बहुत कुछ किया हो। बिहार के लिए बहुत कुछ करेगा मोदी।

भुवनेश्वर में रोड शो, परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास भी किया

ओडिशा को दी करोड़ों की सौगात

भुवनेश्वर। पीएम मोदी ने भुवनेश्वर में रोड शो किया। सरकार के एक वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में राज्य स्तरीय समारोह की अध्यक्षता की। उन्होंने 18,600 करोड़ से अधिक की लागत वाली कई विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास भी किया। इन परियोजनाओं में पेयजल, सिंचाई, कृषि अवसंरचना, स्वास्थ्य अवसंरचना, ग्रामीण सड़कें और पुल, राष्ट्रीय राजमार्गों के खंड और एक नई रेलवे लाइन शामिल हैं। राष्ट्रीय रेलवे नेटवर्क के साथ बौध के एकीकरण के ऐतिहासिक क्षण पर पीएम मोदी पहली बार जिले में रेल संपर्क बढ़ाने वाली नई ट्रेन सेवाओं को हरी झंडी भी दिखाई।

100 इलेक्ट्रिक बसों को दिखाई हरी झंडी

प्रधानमंत्री मोदी ने भुवनेश्वर में राजधानी क्षेत्र शहरी परिवहन (सीआरयूटी) प्रणाली के अंतर्गत 100 इलेक्ट्रिक बसों को हरी झंडी दिखाई।

ओडिशा विजन दस्तावेज जारी किया

पीएम ओडिशा विजन दस्तावेज भी जारी किया। यह 2036 के ऐतिहासिक वर्षों पर आधारित है, जब ओडिशा भारत के प्रथम भाषाई राज्य के रूप में 100 वर्ष पूरे करेगा तथा 2047 जब देश स्वतंत्रता के 100 वर्ष मनाएगा। वह राज्य की सफल महिलाओं को सम्मानित करने सहित कई अन्य पहलों का हिस्सा भी बनेंगे।

पूर्व केंद्रीय वाणिज्य मंत्री शर्मा का बयान

पीयूष गोयल की टिप्पणी अनुचित और 'मूर्खतापूर्ण'

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

पूर्व केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री आनंद शर्मा ने वाणिज्य मंत्री पीयूष गोयल की भारत-आसियान व्यापार समझौतों को 'मूर्खतापूर्ण' और आसियान देशों को 'चीन की बी-टीम' करार देने वाली टिप्पणी की कड़ी निंदा की है। शर्मा ने गोयल के बयान को 'अनुचित, गलत सलाह पर आधारित और दुर्भाग्यपूर्ण' बताया। उन्होंने कहा कि भारत और आसियान देशों के बीच तीन दशकों से अधिक समय से बहुआयामी संबंध हैं, जो पारस्परिक रूप से लाभकारी और महत्वपूर्ण हैं।

हरिभूमि से बातचीत में शर्मा ने कहा, यह संबंध भारत की 'लुक ईस्ट' नीति का अभिन्न हिस्सा हैं, जिसका उद्देश्य आर्थिक रूप से जीवंत और भू-रणनीतिक रूप से एशिया-प्रशांत क्षेत्र के साथ भारत के संबंधों को गहरा और विविध करना है। उन्होंने कहा,भारत की लगातार सरकारों ने इस नीति को आगे बढ़ाया है और संबंधों को रणनीतिक साझेदारी के स्तर तक पहुंचाया है। भारत आसियान+6 (जापान, भारत, दक्षिण कोरिया, चीन, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड) के पूर्वी एशिया शिखर सम्मेलन का भी सदस्य है।

गोयल की टिप्पणी अपमानजनक

शर्मा ने गोयल की टिप्पणी को 'गैर-जिम्मेदाराना और अपमानजनक' करार देते हुए कहा कि यह भूल जाना गलत है कि इंडोनेशिया के राष्ट्रपति प्रबोवो सुबियांतो 2025 के गणतंत्र दिवस परेड के मुख्य अतिथि थे। आसियान के साथ व्यापक आर्थिक सहयोग समझौता और जापान व दक्षिण कोरिया के साथ व्यापार समझौते निवेश, वस्तुओं और सेवाओं के व्यापार को बढ़ावा देने बनाए गए हैं। ये समझौते भारत के हितों को ध्यान में रखकर तैयार किए गए हैं।

आसियान के साथ व्यापार का महत्व

शर्मा ने बताया कि आसियान देशों के साथ व्यापार में आवश्यक आयात शामिल हैं, जैसे इंडोनेशिया से लौह अयस्क और कोयला, मलेशिया और इंडोनेशिया से पाम तेल, ब्रुनेई दारुस्सलाम और मलेशिया से तेल-पेट्रोलियम उत्पाद, और म्यांमार से दालें।

साझेदारी पर जोर

शर्मा ने कहा कि एक परस्पर जुड़े और परस्पर निर्भर विश्व में साझेदारी ही आगे बढ़ने का रास्ता है, न कि बहिष्कार और अलगाव। उन्होंने वाणिज्य मंत्री पर तंज कसते हुए कहा कि उन्हें साझेदार देशों के साथ व्यापारिक संबंधों को मजबूत करने को प्राथमिकता देनी चाहिए, न कि उन्हें अपमानित करते हुए अमेरिका के साथ उसकी शर्तों पर एक गैर-लाभकारी व्यापार समझौते के लिए झुकना चाहिए। बहरहाल, शर्मा ने अपनी टिप्पणी में भारत-आसियान संबंधों के रणनीतिक और आर्थिक महत्व को रेखांकित किया और पीयूष गोयल से अपनी टिप्पणियों पर पुनर्विचार करने का आग्रह किया।

'इंडिया ग्लोबल फोरम' के 'फ्यूचर फ्रंटियर्स फोरम' के सत्र में बोले ब्रिटेन के मंत्री

विज्ञान और तकनीक में भारत एक उभरता खिलाड़ी, भारत के साथ संबंधों को दें मजबूती

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

ब्रिटेन अपनी नई औद्योगिक नीति में भारत को प्राथमिकता देगा

भारत की 'परिवर्तनकारी स्वास्थ्य समाधानों' की सराहना की

ब्रिटेन के विज्ञान, अनुसंधान और नवाचार मंत्री लॉर्ड पैट्रिक वैलेंस ने कहा है कि भारत विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में तेजी से उभरता एक सशक्त खिलाड़ी बन रहा है और ब्रिटेन को भारत के साथ अपने वैज्ञानिक व शैक्षणिक संबंधों को और गहराई देनी चाहिए। यह बात उन्होंने लंदन स्थित साइंस म्यूजियम में आयोजित 'इंडिया ग्लोबल फोरम' के 'फ्यूचर फ्रंटियर्स फोरम' के एक सत्र में कही, जिसका विषय था 'एक नई नवाचार युग के लिए यूके-भारत सहयोग को सशक्त बनाना'। लॉर्ड वैलेंस ने कहा कि भारत और ब्रिटेन के बीच पहले से ही मजबूत संबंध हैं और यह लगातार बढ़ रहे हैं, लेकिन केवल सरकार-स्तर के रिश्ते ही सब कुछ नहीं करते, असली प्रेरणा वैज्ञानिकों के बीच संवाद और सहयोग से मिलती है। उन्होंने कहा कि ब्रिटेन सरकार ग्लोबल टैलेंट वीजा के जरिए उच्च कुशल पेशेवरों की आवाजाही को बढ़ावा देना चाहती है और भारत के साथ विभिन्न क्षेत्रों में पूरक क्षमताओं का लाभ उठाने की आवश्यकता है।

फोरम में भारत के वाणिज्य और उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने कहा कि भारत-ब्रिटेन के बीच किया गया फ्री ट्रेड एग्रीमेंट (एफटीए) विज्ञान, तकनीक और नवाचार के क्षेत्र में बहुआयामी लाभ देता है। एक एफटीए पूरी दुनिया को यह संदेश देता है कि दोनों देश मित्र हैं, साझेदार हैं और एक-दूसरे पर विश्वास करते हुए मिलकर काम करने को तैयार हैं। 'पिचर्स एंड पंटर' नामक सत्र में भारत के उभरते स्टार्टअप्स ने अंतरराष्ट्रीय निवेशकों के पैनल के सामने अपने आइडिया पेश किए।

भारत के साथ सहयोग की प्राथमिकताएं तय करें

मंत्री लॉर्ड पैट्रिक वैलेंस ने कहा कि ब्रिटेन की सरकार जल्द ही अपनी नई इंडस्ट्रियल स्ट्रैटेजी (औद्योगिक रणनीति) जारी करने वाली है, जो भारत के साथ भविष्य के सहयोग की प्राथमिकताएं तय करेगी। लॉर्ड आरा डार्जी, ब्रिटेन की नेशनल हेल्थ सर्विस (एनएचएस) की महत्वपूर्ण समीक्षा के लिए जाने जाते हैं, उन्होंने भारत की 'परिवर्तनकारी स्वास्थ्य समाधानों' की सराहना की और कहा कि यह एक ऐसा 'बौद्धिक और उत्पादन-सामर्थ्य' है, जिसके साथ ब्रिटेन को साझेदारी करनी चाहिए।

भारत और ब्रिटेन आर्थिक साझेदारी को मजबूत करेंगे

केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने ब्रिटेन की अपनी यात्रा के दौरान कई शीर्ष ब्रिटिश अधिकारियों और उद्योग जगत के नेताओं से मुलाकात की। उन्होंने फाइनेंशियल फ्रेमवर्क और एआई जैसी उभरती तकनीकों में सहयोग के अवसरों पर चर्चा की। केंद्रीय मंत्री ने ब्रिटेन में चांसलर ऑफ दि एक्सचेकर रेचल रीव्स से मुलाकात की और भारत-ब्रिटेन आर्थिक साझेदारी को मजबूत करने के लिए फाइनेंशियल फ्रेमवर्क्स, सस्टेनेबल फाइनेंस और नए व्यापार अवसरों

को पेश करने में सहयोग के अवसरों पर चर्चा की। उन्होंने ब्रिटेन स्थित बिजनेस फाइनेंशियल प्लेटफॉर्म टाइड के सीईओ ओलिवर प्रिल के साथ भी महत्वपूर्ण चर्चा की। पीयूष गोयल ने कहा कि डिजिटल दुनिया में भारत की प्रगति के साथ, हमने फिनटेक इकोसिस्टम, डिजिटल सशक्तीकरण और दोनों अर्थव्यवस्थाओं में एसएमई के नेतृत्व वाली वृद्धि को बढ़ावा देने पर चर्चा की।

साइंस और टेक्नोलॉजी में करेंगे सहयोग

मंत्री गोयल ने लंदन के फ्यूचर फ्रंटियर्स फोरम में साइंस म्यूजियम ग्रुप के निदेशक और मुख्य कार्यकारी सर इयान ब्लैचफोर्ड से भी बातचीत की। गोयल ने कहा कि डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर और इनोवेशन में भारत की प्रगति पर प्रकाश डाला और बताया कि कैसे दुनिया हमारी कुशल प्रतिभा, लागत प्रभावी समाधानों और एआई और उभरती टेक्नोलॉजी में बढ़ती क्षमताओं से लाभान्वित हो सकती है। साथ ही, दोनों देशों के बीच साइंस, टेक्नोलॉजी और इनोवेशन में सहयोग को गहरा करने के लिए भारत-ब्रिटेन एफटीए की क्षमता को रेखांकित किया।

कर्नाटक में अल्पसंख्यकों के लिए आवास कोटा 15 प्रतिशत करना अक्षम्य अपराध: भाजपा

वह वोट बैंक की राजनीति के लिए खुश करने में लगी हुई है: येदियुरप्पा

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

भाजपा केंद्रीय संसदीय बोर्ड के सदस्य और पूर्व मुख्यमंत्री बीएस येदियुरप्पा ने शुक्रवार को कहा कि अल्पसंख्यकों को अत्यधिक लाभ प्रदान करना एक अक्षम्य अपराध है। बेंगलुरू स्थित भाजपा के राज्य मुख्यालय 'जगन्नाथ भवन' में मीडिया से बात करते हुए उन्होंने कहा कि कांग्रेस की कर्नाटक सरकार को अनुसूचित जातियों और जनजातियों पर अधिक ध्यान देना चाहिए था, लेकिन इसके बजाय यह केवल वोट बैंक की राजनीति के लिए अल्पसंख्यकों को खुश करने में लगी हुई है। हम सभी इसकी कड़ी निंदा करते हैं। उन्होंने कहा कि हम अल्पसंख्यकों के खिलाफ नहीं हैं। लेकिन अल्पसंख्यकों को अत्यधिक लाभ प्रदान करना अक्षम्य अपराध है। कर्नाटक में अल्पसंख्यकों के लिए आवास कोटा 10 प्रतिशत से बढ़ाकर 15 प्रतिशत करने के कांग्रेस सरकार के फैसले पर कड़ी आलोचना करते हुए येदियुरप्पा ने ये बातें कही।

उन्होंने सरकार से जागने और विकास पर ध्यान केंद्रित करने तथा समाज के सभी वर्गों के लोगों के लिए न्याय सुनिश्चित करने का आग्रह किया। उन्होंने आरोप लगाया, राज्य सरकार में भ्रष्टाचार व्याप्त है और अधिकांश विकास कार्य ठप हो गए हैं। येदियुरप्पा ने कहा कि स्थिति इतनी विकट हो गई है कि लोगों की समस्याओं को कोई नहीं सुन रहा है। उन्होंने आलोचना करते हुए कहा यह सरकार केवल प्रचार पर केंद्रित है और विकास को पूरी तरह से नजरअंदाज कर दिया है। उन्होंने दावा किया कि सिंचाई परियोजनाएं पूरी तरह से ठप हो गई हैं। सरकार कर्नाटक में कहीं भी एक किलोमीटर सड़क बना कर दिखाए।

कांग्रेस विधायक बीआर पाटिल के वायरल ऑडियो क्लिप के सवाल का जवाब देते हुए, जिसमें वे कथित तौर पर कह रहे हैं कि आवास योजना के तहत घर पाने के लिए पैसे देने होंगे, येदियुरप्पा ने कहा कि बी.आर. पाटिल ने जो कहा वह 100 प्रतिशत सच है। पैसे दिए बिना कोई काम नहीं होता - यह अब साबित हो गया है। यहां तक कि गरीब लोग जिन्हें घर की जरूरत है, उन्हें भी पैसे देने के लिए मजबूर होना पड़ता है।

झांझरा भूमिगत खदान और सोनपुर बाजारी ओसीपी में परिचालन की समीक्षा करेंगे

केंद्रीय कोयला एवं खान मंत्री रेड्डी ईस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड के 2 दिनी दौरे पर

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

केंद्रीय कोयला एवं खान मंत्री जी किशन रेड्डी ने शुक्रवार से ईस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड (ईसीएल) का दो दिनी दौरा शुरू किया। इस दौरान मंत्री झांझरा भूमिगत खदान और सोनपुर बाजारी ओसीपी में परिचालन की समीक्षा करेंगे, हाल ही में सफल 'ऑपरेशन सिंदूर' की याद में झांझरा में 'सिंदूर पार्क' नामक इको पार्क का उद्घाटन करेंगे और इको पार्क में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के भव्य समारोह में भाग लेंगे। वे नवनिर्मित महुदंगा पुनर्वास स्थल का भी उद्घाटन करेंगे।

इसके अतिरिक्त, स्थानीय समुदायों को सहायता प्रदान करते हुए, रेड्डी एनसीडब्ल्यूए के दिशानिर्देशों के अनुसार अनुकंपा रोजगार के तहत उम्मीदवारों को नियुक्ति पत्र वितरित करेंगे और आरएन कॉलोनी, सोनपुर बाजारी क्षेत्र, ईसीएल में विकलांग लोगों को ट्राइसाइकिल प्रदान करेंगे। अपने कार्यक्रम के तहत, रेड्डी खनन इकोसिस्टम के हितधारकों के साथ संवादात्मक सत्र आयोजित करेंगे। इसमें कोयला खदान कर्मचारी भी शामिल होंगे, जिन्होंने संगठन के लिए मील के पत्थर हासिल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मंत्री परियोजना प्रभावित लोगों (पीएपी) से मिलने के लिए पुनर्वास और पुनर्स्थापन (आरएंडआर) स्थलों का भी दौरा करेंगे और असाधारण प्रदर्शन करने वाले कर्मचारियों को सम्मानित करेंगे।

हथियारबंद हमलावरों ने की 34 सैनिकों की हत्या

नियामी। नाइजर के पश्चिमी इलाके में माली और बुर्किना फासो की सीमा के पास गुरुवार सुबह हथियारबंद हमलावरों ने हमला कर दिया। इस हमले में 34 सैनिक मारे गए और 14 अन्य घायल हो गए। यह जानकारी नाइजर के रक्षा मंत्रालय ने दी। मंत्रालय ने बताया कि हमला सुबह करीब 9 बजे बानिबांगू क्षेत्र में हुआ। हमलावर 8 वाहनों और 200 से ज्यादा मोटरसाइकिलों के साथ आए थे। सरकार ने जवाबी कार्रवाई में दर्जनों हमलावरों को मार गिराया है। सरकार ने उन्हें 'आतंकवादी' बताया है। इसके अलावा, बाकी हमलावरों की तलाश के लिए जमीन और हवाई रास्ते से तलाशी अभियान चलाया जा रहा है।

चीन में मूसलाधार बारिश से आई बाढ़

30 हजार लोगों को बचाया, 5 की मौत, बिजली व इंटरनेट सेवाएं ठप

मुंबई हलचल / बीजिंग

दक्षिणी चीन के गुआंगडोंग प्रांत में कई दिनों की भारी बारिश के बाद बाढ़ जैसे हालात बन गए हैं। बचावकर्मियों ने हुआइजी काउंटी से लगभग 30,000 लोगों को निकाला। काउंटी की आधे से अधिक सड़कें जलमग्न हो गईं। इसके साथ ही बिजली और इंटरनेट सेवाएं बाधित हो चूंकि हैं। हुआइजी काउंटी गुआंग्शी क्षेत्र की सीमा के पास है। यह गुआंगजौ से लगभग 140 किलोमीटर उत्तर-पश्चिम में स्थित है। यह एक प्रमुख औद्योगिक और बंदरगाह शहर है और प्रांतीय राजधानी भी है। इस तूफान के कारण ग्वांग्शी प्रांत में दो अलग-अलग स्थानों पर भूस्खलन की घटनाएं हुईं, जिनमें कम से कम पांच लोगों की मौत हो गई। शुई जियांग नदी में भारी उफान के कारण शहरी इलाकों में सड़कों ने नहरों का रूप ले लिया है। कई इलाकों में जलस्तर इतना अधिक बढ़ गया है कि पानी इमारतों की पहली मंजिल तक पहुंच गया है और कारों की सिर्फ छतें ही दिखाई दे रही हैं। राहत और बचाव टीम ने एक स्कूल में उपस्थित दर्जनों बच्चों और बुजुर्गों को भी आपूर्ति भेजी। एक अस्पताल से गंभीर रूप से बीमार मरीजों को निकाला। एक नवजात शिशु के साथ एक महिला को दूध पाउडर और पानी पहुंचाया।

मिलिट्री कॉलेज की सुरक्षा में सेंध

वेश बदलकर घुसे 4 लोग हिरासत में चुपके से खींच रहे थे तस्वीरें, जांच शुरू

मुंबई हलचल / सिकंदराबाद

हैदराबाद के सिकंदराबाद के मिलिट्री कॉलेज की सुरक्षा भंग करने के आरोप में चार लोगों को हिरासत में लिया गया है। इन चारों की पहचान राकेश कुमार नरेश राय, आशीष कुमार, आलिया अब्बशी और नगमा बानो महमूद के रूप में की गई है।

19 जून को दोपहर 1 बजे के आसपास, चार नागरिक, जिनमें से एक विंग कमांडर रजत कुमार मिश्रा नाम से वायुसेना अधिकारी का छद्मवेश धारण किए हुए था, तीन अन्य (एक पुरुष और दो महिला) के साथ बिना अनुमति के मिलिट्री कॉलेज ऑफ इलेक्ट्रॉनिक्स एंड मेकेनिकल इंजीनियरिंग (एमसीईएमई), सिकंदराबाद के एमआई टेक्नो चौक गेट में घुस गया। इन्हें प्रवेश पाने के लिए एक नकली पहचान पत्र दिखाते हुए पाया गया। जब वे सड़क पर सीएसडी कैंटीन और सैनिक स्मारक सहित संवेदनशील सैन्य क्षेत्रों की तस्वीरें खींच रहे थे और वीडियो बना रहे थे, तब एमसीईएमई के जुबली गेट पर संतरियों ने इन्हें रोका और चेक किया। संतरियों ने तुरंत एमसीईएमई कंट्रोल को सतर्क किया और व्यक्तियों को पूछताछ के लिए हिरासत में ले लिया गया।

हिरासत में लिए गए चार लोगों की पहचान राकेश कुमार नरेश राय, आशीष कुमार, आलिया अब्बशी और नगमा बानो महमूद के रूप में हुई है। आगे की जांच के लिए मामला दर्ज कर लिया गया है।

घरेलू शेयर बाजारों में पिछले तीन दिनों से गिरावट जारी थी

शेयर बाजार में गिरावट थमी, सेंसेक्स 1,046 अंक उछला, निफ्टी फिर 25,000 के पार

मुंबई हलचल / मुंबई

स्थानीय शेयर बाजार में पिछले तीन दिनों से जारी गिरावट पर शुक्रवार को विराम लगा और बीएसई सेंसेक्स में 1,046 अंकों का उछाल आया। वहीं एनएसई निफ्टी फिर से 25,000 के पार पहुंच गया। वैश्विक बाजारों में कच्चे तेल की कीमतों में नरमी के बीच वित्तीय, दूरसंचार और प्रौद्योगिकी शेयरों में खरीदारी के चलते शुक्रवार को बाजार में तेजी आई।

निफ्टी फिर से 25,000 के पार पहुंच गया

निवेशकों ने एक दिन में 4.8 लाख करोड़ रुपए कमाए। कारोबारियों ने कहा कि पश्चिम एशिया में तनाव कम होने के बीच विदेश से बड़े पैमाने पर सकारात्मक रुझान और विदेशी पूंजी की लिवाली से घरेलू शेयर बाजारों को समर्थन मिला।

भारी तेजी से निवेशक मालामाल, एक दिन में 4.8 कमाए

बीएसई सूचकांक 1046 अंक उछला

तीस शेयरों पर आधारित बीएसई सेंसेक्स 1,046.30 अंक उछलकर 82,408.17 पर बंद हुआ। कारोबार के दौरान यह 1,132.62 अंक बढ़कर 82,494.49 पर पहुंच गया था। निफ्टी 319.15 अंक चढ़कर 25,112.40 पर बंद हुआ।

बीएसई के 2463 शेयरो में रही तेजी

बीएसई पर 2,463 शेयरों में तेजी रही, जबकि 1,484 शेयरों में गिरावट आई और 147 शेयरों में कोई बदलाव नहीं हुआ। इस सप्ताह सेंसेक्स में 1,289.57 अंक यानी 1.58 प्रतिशत की तेजी आई और निफ्टी 393.8 अंक यानी 0.59 प्रतिशत चढ़ा।

बाजार में तनाव कम होने से हुआ सुधार

जियोजित इन्वेस्टमेंट लिमिटेड के शोध प्रमुख विनोद नायर ने कहा, ''ईरान के साथ अमेरिका की बातचीत होने की उम्मीद के कारण पश्चिम एशिया में तनाव कम होने और तत्काल सैन्य कार्रवाई का जोखिम कम होने से शेयर बाजार में तेजी आई। इस घटनाक्रम के कारण कच्चे तेल की कीमतों में सुधार हुआ, जिससे घरेलू बाजारों को लाभ मिला और विदेशी निवेशकों की धारण मजबूत हुई।''

बाजार के धारणा में आया सुधार

रेलिगेयर ब्रोकिंग लिमिटेड के वरिष्ठ उपाध्यक्ष (शोध) अजीत मिश्रा ने कहा, ''ईरान-इजराइल संघर्ष में नरमी आने के संकेत मिलने वाली खबरों के बाद बाजार की धारणा में सुधार हुआ। अमेरिका ने किसी कार्रवाई में देरी का संकेत दिया, जिससे कच्चे तेल की कीमतें घटीं। इसके अलावा, एफआईआई की लगातार खरीदारी ने बाजार और समर्थन दिया।''

यूपी में एक और हाफ एनकाउंटर, पुलिस ने तीन तस्करों को पकड़ा

प्रयागराज। यूपी पुलिस ने एक और हाफ एनकाउंटर किया है। फिरोजाबाद के थाना जसराना पुलिस टीम ने 3 पशु तस्करों को पुलिस मुठभेड़ के दौरान गिरफ्तार किया है। मुठभेड़ में 2 तस्कर पैर में गोली लगने से घायल हो गए। उनके पास से 2 तमंचे 315 बोर, 5 जिन्दा कारतूस, 2 खोखा कारतूस, एक चाकू और चोरी की एक मैक्स पिकअप बरामद की गई है। गोली से घायल तस्करों को जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक सौरभ दीक्षित के निर्देशन में पशु चोरों की गिरफ्तारी के निर्देश दिए गए थे। अपर पुलिस अधीक्षक ग्रामीण और क्षेत्राधिकारी जसराना ने टीमों को लगाया। थाना जसराना पुलिस को सूचना मिली कि कुछ पशु चोर थाना क्षेत्र में पशुओं की चोरी की घटना को अंजाम देने कि फिराक में मैक्स पिकअप गाड़ी में घूम रहे हैं। सूचना पर थाना जसराना पुलिस टीम ने औंछा मार्ग बड़ा गांव पुल के पास मैक्स पिकअप आती हुई दिखाई दी। पुलिस टीम ने मैक्स पिकअप को रुकने का इशारा किया। मैक्स पिकअप में सवार तस्करों ने पिकअप से उतरकर पुलिस टीम पर फायरिंग शुरू कर दी। पुलिस टीम ने आत्मरक्षार्थ जवाबी कार्यवाही फायरिंग की तो 2 अभियुक्तों के पैरों में गोली लग गई। दोनों को घायल अवस्था में गिरफ्तार कर लिया गया। घायल तस्करों की पहचान ताजुद्दीन उर्फ राजू पुत्र जियाउद्दीन निवासी मोहल्ला कस्यावान जसराना, छिद्दुआ पुत्र मुंशी निवासी मोहल्ला अंसारी थाना अलीगंज एटा के रूप में हुई है। इसी दौरान एक अन्य तस्कर मौके का फायदा उठाकर भागने लगा तो पुलिस टीम ने घेराबन्दी कर उसे गिरफ्तार कर लिया। उसकी पहचान आरिश पुत्र शानू निवासी मौहल्ला रुकनपुर शिकोहाबाद के रूप में हुई।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

यह एक सब्जी आपको नहीं होने देती आंतों का कैंसर

ब्रोकली को हरी गोभी के नाम से भी जाना जाता है। लोग इसे सलाद या सब्जी के रूप में खाना पसंद करते हैं। प्रोटीन,कैल्शियम, काबोहाईड्रेट, आयरन, विटामिन ए और सी आदि कई प्रकार के लवण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर की लगभग हर हिस्से को पोषण देते हैं। मगर क्या आप जानते हैं कि इसका सेवन आपको आंतों के कैंसर से भी बचाता है। जी हां, एक स्टडी के मुताबिक, ब्रोकली का सेवन आपको आंतों की हर समस्या से बचाता है। इस स्टडी की रिपोर्ट में सामने आया है कि गोभी या ब्रोकली जैसी हरी पत्तेदार सब्जियां खाने से आंत स्वस्थ रहते हैं और आंतों के कैंसर से भी बचाव होता है। इसके अलावा इसका सेवन रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है इसलिए हर किसी को अपने भोजन में इसे जरूर शामिल करना चाहिए। गोभी और ब्रोकली में आई3सी पाया जाता है, जो एक एक्रियल हाइडोकार्बन रिसेप्टर (एएचआर) नाम के प्रोटीन को सक्रिय करता है। इससे आंतों के कैंसर से बचा जा सकता है। अगर आप हफ्ते में कम से कम 2-3 बार भी ब्रोकली का सेवन करेंगे तो आप आंतों के कैंसर से बचे रहेंगे। दरअसल, एएचआर एक पर्यावरणीय सेंसर के रूप में काम करता है, जोकि प्रतिरक्षा तंत्र और आंतों की एपिथिलिएल कोशिकाओं को संकेत देता है कि सूजन से बचाव करने की कोशिश करें। इसके साथ ही यह आंत में पाए जाने वाले खरबों बैक्टीरिया से प्रतिरक्षा भी प्रदान करता है। शोध प्रमुख का कहना है, 'जब कैंसर ग्रस्त चूहों को आई3सी से भरपूर डाइट खिलाया गया तो उनमें ट्यूमर की संख्या में कमी देखी गई'।

हल्के दर्द में भी लेते है पेनकिलर तो संभल जाएं, होगा नुकसान

सिर या जोड़ों में दर्द उठा नहीं कि आप पेनकिलर खा लेते हैं? अगर हां तो संभल जाएं। दर्द निवारक दवाओं का अंधाधुंध सेवन हार्ट अटैक और स्ट्रोक से मौत का खतरा 50 फीसदी तक बढ़ा देता है। 'ब्रिटिश मैडीकल जनर्ल' में प्रकाशित एक अध्ययन में यह चेतावनी दी गई है। डेनमार्क स्थित आरहुस यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल के शोधकताओं ने 63 लाख लोगों पर पौरासिटामोल, आइबुब्रूफेन और डाइक्लोफेनैक सहित अन्य दर्द निवारक दवाओं के दुष्प्रभाव आके।

उन्होंने पाया कि स्टोरॉयड रहित ये दवाएं शरीर से पानी और सोडियम निकालने की किडनी की रफ्तार धीमी कर देती है। इससे रक्त प्रवाह तेज हो जाता है, साथ ही अंगों को खून पहुंचाने में ज्यादा दवाब पड़ने के कारण धमनियों के फटने और व्यक्ति के हार्ट अटैक व स्ट्रोक का शिकार होने का खतरा रहता है।

अध्ययन में यह भी देशा गया कि दर्द निवारक दवाएं ब्लड प्रैशर घटाने में इस्तेमाल होने वाली दवाओं को बेअसर करती हैं। मुख्य शोधकर्ता मॉर्टिन शिमित के मुताबिक, दर्द निवारक दवाएं दिल की धड़कन को अनियत्रिंत करती हैं। इससे व्यक्ति को बेचैनी, घबराहट, सीने में दर्द की शिकायत हो सकती है।

ये भी हैं नुकसान

-पैरासिटामोल, आइबुब्रूफेन और डाइक्लोफेनैक से लैस दवाएं किडनी की क्रिया प्रभावित करती हैं।

- शरीर में पानी सोडियम का स्तर बढ़ने से रक्त प्रवाह तेज होता है और नस फटने की आशंका भी रहती है।

- ब्लड प्रैशर घटाने में इस्तेमाल होने वाली विभिन्न दवाओं को भी बेअसर करती हैं दर्द निवारक दवाएं।

दर्द से राहत दिलाएंगी ये 5 चीजें

1. हल्दी

फ्री-रैडिकल्स को नष्ट करने वाले हल्दी का सेवन दर्द को दूर करने में कारगार होता है।

2. लौंग

दांत में दर्द होने पर लौंग का सेवन काफी फायदेमंद होता है। इसके अलावा अन्य बॉडी पेन को दूर करने के लिए भी यह बेहतरीन प्राकृतिक तरीका है।

3. अदरक

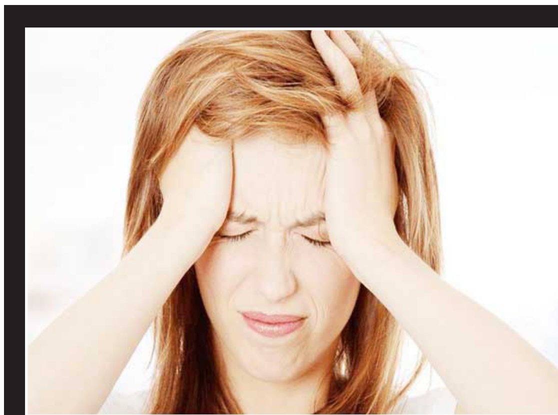
अदरक में दर्द का सिग्नल दिमाग तक पहुंचाने वाले अंजाइम की क्रिया को बाधित करने वाले यौगिक पाए जाते हैं।

4. बादाम

ओमेगा-3 फेटी एसिड मांसपेशियों में दर्द, सूजन, खिंचाव का सबब बनने वाले रसायनों को निष्क्रिय करता है।

5. बर्फ या गर्म पानी की सिकाई

जोड़ों या मांसपेशियों का दर्द होने पर बर्फ या गर्म पानी की सिकाई करें। यह नसों में खून का प्रवाह सुचारू बनाकर दर्द को कम करती हैं।



मल्टी विटामिन खाने से बढती है याददाशत

अक्सर औरतें घर में चीजें रखकर भूल जाती हैं। क्लास में बच्चों को बार -बार पढने पर भी याद नही रहता और कई बार पुरुष भी जरुरी बिल बगैहर भरने भूल जाते हैं। घर के बुजुर्ग भी यादाश्त कमजोर होने की शिकायत करते है। ऐसे में अपने भोजन में मल्टीविटामिन के सप्लीमेंट्स को शामिल करके आप अपनी याददाशत तेज कर सकते हैं।

कैसे बढ़ सकती है आपकी याददाशत

ऑस्ट्रेलिया में हुई एक रिसर्च में सामने आया है कि मल्टीविटामिन से याददाशत तेज होती है और दिमाग की कमजोरी दूर होती है। मल्टीविटामिन से दिमाग की कोशिकाएं तेज हो जाती हैं।

इन शोधों में दावा किया गया है कि अगर हम लगातार चार हफ्ते तक खाने में मल्टीविटामिन का प्रयोग करेंगें तो दिमाग की क्रियाओं में काफी बदलाव देखने को मिलेगा।

सेहतमंद रहने के लिए हमारे शरीर को 13 विटामिन्स की जरुरत पड़ती है।शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सभी विटामिनों का अलग अलग कार्य होता है ए, बी, सी, डी, ई और आठ प्रकार के विटामिन होते है जो हमारे शरीर के लिए बहुत जरुरी होते हैं। इनमें से कुछ विटामिन्स के फायदे नुकसान और स्त्रोत आज आप को बताएंगे।

1.विटामिन ए की कमी से अंधापन, आंखों में सूखापन, रूखे बाल, सूखी त्वचा, बार-बार सर्दी-जुकाम, थकान, कमजोरी, नींद न आना आदि होता है।

यह हमें पीली या नारंगी सब्जियां, पालक, स्वीट पोटेटो, पपीता, दही, सोयाबीन और दूसरी पत्तेदार हरी सब्जियां के सेवन से मिलता है।

2. विटामिन बी काम्पलेक्स मेटॉबालिज्म बढ़ाता है साथ ही खाने से मिलने वाले पोषण को ऊर्जा में बदलने के काम करता है। यह हमें टमाटर, भूसीदार गेंहु का आटा, अण्डे की जर्दी, हरी पत्तियो के साग, बादाम, अखरोट आदि के सेवन से मिलता है।

3. विटामिन सी कोशिकाओं को स्वस्थ रखता है। यह दांत, त्वचा और आंखों के लिए जरुरी होता है। दूध, दही, संतरे, आंवले, अंगूर आदि में यह भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

4. विटामिन डी की मदद से शरीर में कैल्शियम का निर्माण होता है और कैल्शियम हड्डियों की मजबूती के लिए जरुरी होता है। सूरज की किरणें इसकी मुख्य स्त्रोत होती है।

5.विटामिन इ, खून में रेड बल्ड सेल या लाल रक्त कोशिका (Red Blood Cell) को बनाने के काम आता है। विटामिन ई पालक, एवोकाडो, बादाम, ब्रोकली, सूरजमुखी के बीज, पीनट, बटर खाने से मिलता है। विटामिन ई की कमी से शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता घट जाती।

यह शरीर को एलर्जी से बचाता है।मल्टीविटामिनों का महत्व का अंदाजा इससे ही लगाया जा सकता है कि ब्रिटेन में हर साल इस पर 14 करोड़ पाउंड खर्च किए जाते हैं।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

आइरा खान ने बयां किया दर्द

बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्शनिस्ट आमिर खान की बेटी आइरा खान अक्सर अपने पहनावे या बढ़े वजन को लेकर ट्रोल होती रही हैं। लेकिन हाल ही में उन्होंने अपने जीवन के सबसे निजी और दर्दनाक पहलुओं को साझा किया, जिसमें उन्होंने खुद को दुनिया की सबसे बेकार इंसान बताया और पापा आमिर खान को लेकर भी अपनी भावनाएं बेझिझक सामने रखीं। एक पुराने इंटरव्यू में आइरा ने स्वीकार किया था कि एक समय ऐसा आया था जब वह खुद को पूरी तरह से फेल मानती थीं। उन्होंने कहा कि मैं 26-27 साल की हूं। मेरे माता-पिता ने मुझ पर ढेर सारा पैसा खर्च किया है, लेकिन मैं कुछ नहीं कर रही हूं। मुझे लगता है कि मैं दुनिया की सबसे बेकार इंसान हूं। इस बातचीत के दौरान आमिर खान भी मौजूद थे। आमिर खान ने आइरा को बीच में टोका और समझाया कि कमाई नहीं करना कोई असफलता नहीं है। आमिर ने कहा कि आप अच्छा काम कर रही हो, यही मेरे लिए जरूरी है, पैसे कमा रही हो या नहीं, ये नहीं। आइरा खान ने मेंटल हेल्थ के लिए Agtsu Foufdtiof की शुरूआत की, जो मानसिक स्वास्थ्य पर काम करता है और युवाओं को मदद मुहैया कराता है। उन्होंने कई बार बताया है कि मेंटल हेल्थ से जुड़ी परेशानियों से वह खुद भी गुजर चुकी हैं और यह पहल उनके लिए व्यक्तिगत स्तर पर भी मायने रखती है।

रकुल प्रीत को मिला बड़ा सम्मान

आज पूरी दुनिया में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़े धूमधाम से मनाया जा रहा है। भारत सरकार ने भी इस खास मौके पर फिट इंडिया मूवमेंट के तहत कई कार्यक्रम आयोजित किए। इन्हीं में से एक खास आयोजन में बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह और उनके पति जैकी भगनानी को फिट इंडिया कपल अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। इस सम्मान को पाकर दोनों ही बेहद गर्व महसूस कर रहे हैं और उन्होंने अपने विचार मीडिया के साथ साझा किए। रकुल प्रीत सिंह ने इस उपलब्धि पर प्रतिक्रिया देते हुए एएनआई से बातचीत में कहा कि हमें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर फिट इंडिया कपल अवॉर्ड मिला है, ये हमारे लिए गर्व की बात है। हम हमेशा हेल्दी और बैलेंस्ड लाइफस्टाइल को फॉलो करते हैं और चाहते हैं कि लोग हमें देखकर इंस्पायर हों। उन्होंने आगे कहा कि योग और फिटनेस केवल शारीरिक नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी सशक्त बनाते हैं। इस मौके पर जैकी भगनानी ने भी अपनी फिटनेस जर्नी साझा की और बताया कि उन्होंने कैसे खुद को पूरी तरह ट्रांसफॉर्म किया। जैकी बोले कि एक समय मैं 150 किलो का था और मैंने 75 किलो वजन कम किया। यह आसान नहीं था, लेकिन आज यह अवॉर्ड पाकर लगता है कि मेहनत रंग लाई है। उन्होंने केंद्रीय मंत्री मनसुख मंडाविया द्वारा संडे ऑन साइकिल जैसी पहलों की भी तारीफ की। रकुल प्रीत सिंह को हाल ही में फिल्म मेरे हसबैंड की बीवी में देखा गया था, हालांकि फिल्म को खास रिस्पॉन्स नहीं मिला। उनकी आने वाली फिल्मों में दे दे प्यार दे 2 और इंडियन 3 शामिल हैं।

ABVM AGRAWAL JATIYA KOSH'S GHANSHYAMDAS JALAN COLLEGE
Estd. - 2014
G.D. JALAN COLLEGE
Affiliated to University of Mumbai & M.S. Board
(MARWARI MINORITY) NAAC Accredited with B+ Grade, ISO 9001 : 2015 CERTIFIED COLLEGE
College Code : 527
Junior College
F.Y.J.C/ S.Y.J.C (Science & Commerce)
Degree College
B. Com • B.A.F • B.Sc.I.T • B.M.S • B.Sc
ADMISSIONS OPEN
Contact Number : 9326346900 / 9326335467
Upper Govind Nagar, Malad (East)