वर्ष : 33 ▸ अंक : 95 ▸ पृष्ठ : 8 ▸ मुंबई, शुक्रवार, 21 जून 2024 ▸ RNI: MAHHIN/49994/91 ▸ मूल्य : 3 रुपए ▸ epaper.dobajedopahar.com ▸ संपादक : अरुण लाल

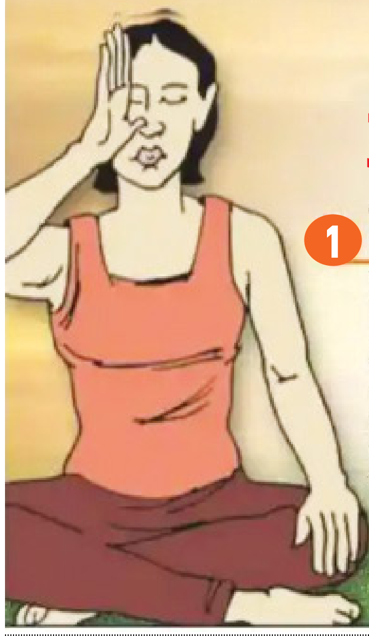
दो बजे दोपहर

मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, पालघर, रायगढ़, नासिक, पुणे से एक साथ प्रकाशित

पत्रकारिता पावर नहीं रिस्पांसिबिलिटी है

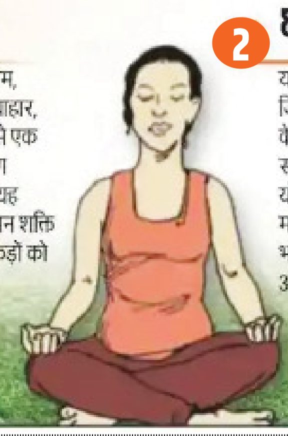
वैदिक काल से शरीर, मन और आत्मा के संयोग की प्रक्रिया वर्तमान में योग हमारा सबसे बड़ा साथी है। दुनियाभर के डॉक्टर कई बीमारियों से बचाव व उपचार में इसकी मदद ले रहे हैं। ऐसे खास आसन हैं, जो इस महामारी के प्रभाव को कम करने में मदद करते हैं। आज योग दिवस पर हम ऐसे खास आसन बता रहे हैं, जो कई बीमारियों के प्रभाव को कम करने में मदद करते हैं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस : शरीर को स्वस्थ रखने का 'महामंत्र योग'



1 प्राणायाम

प्राणायाम योग के आठ अंगों यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि में से एक है. इसका शाब्दिक अर्थ है प्राण अर्थात सांस को लंबा करना. यह प्राण-शक्ति का प्रवाह कर जीवन शक्ति प्रदान करता है. यह हमारे फेफड़ों को सशक्त बनाता है.



2 ध्यान

यह चेतन मन की एक प्रक्रिया है, जिसमें हम अपनी चेतना बाह्य जगत के किसी चुने हुए दायरे अथवा स्थलविशेष पर केंद्रित करते हैं. यह योग के आठ अंगों में से एक है. यह मन की व्यग्रता को दूर करता है, भावनात्मक स्थिरता प्रदान करता है और रचनात्मकता को बढ़ाता है.

3 बैलून श्वसन

शरीर को स्वस्थ रखने में यह आसन बहुत लाभदायक है. इसमें आप बड़े आकार का बैलून लें और वज्रासन में बैठ कर उसमें, जितना संभव हो, जोर से हवा भरें. इस क्रिया को सुबह कम-से-कम दस बार दोहराएं. इससे फेफड़े की ताकत बढ़ती है.

4 भुजंगासन

यह आसन फेफड़े की शुद्धि के लिए भी बहुत अच्छा है. कोरोना के कारण जिन लोगों के फेफड़े संक्रमित हुए हैं, उनके लिए यह बहुत लाभकारी है. गले की खराबी, दमा, पुरानी खांसी और फेफड़ा संबंधी अन्य बीमारियों में यह लाभदायक है. यह पाचन प्रणाली को मजबूती देता है.

5 मोमबत्ती श्वसन

श्वसन संबंधी उपचार में यह बहुत लाभदायक है। इसमें आप एक मोमबत्ती जलाएं और वज्रासन में बैठ कर एक हाथ की दूरी से उसे जोर से फूंक मार कर बुझाएं। शुरू में एक मोमबत्ती लें। बाद में मोमबत्तियों की संख्या पांच तक करें। इस क्रिया को पांच से दस बार करें।

महाराष्ट्र विधानपरिषद की चार सीटों पर चुनाव

आज होगा 55 उम्मीदवारों के भाग्य का फैसला

अमित बृज । मुंबई

महाराष्ट्र विधानसभा परिषद की चार सीटों पर होने वाले आगामी चुनावों में 4.29 लाख मतदाता 55 उम्मीदवारों के भाग्य का फैसला करेंगे। यह जानकारी अधिकारियों ने गुरुवार को दी। राज्य विधानमंडल के उच्च सदन में मुंबई स्नातक, मुंबई शिक्षक, नासिक शिक्षक और कोंकण स्नातक निर्वाचन क्षेत्रों के द्विवार्षिक चुनाव 26 जून को होने हैं और परिणाम एक जुलाई को घोषित किए जाएंगे। बता दें, यह चुनाव कराना जरूरी हो गया है क्योंकि वर्तमान सदस्यों का कार्यकाल जुलाई में समाप्त हो रहा है।

मुंबई स्नातक निर्वाचन क्षेत्र से आठ उम्मीदवार

मुंबई स्नातक निर्वाचन क्षेत्र में आठ उम्मीदवार मैदान में हैं। मुख्य मुकाबला शिवसेना (यूबीटी) के पूर्व राज्य मंत्री अनिल परब और भाजपा की किरण शेलार के बीच होने की उम्मीद है। एक चुनाव अधिकारी ने बताया कि कुल 1,20,771 मतदाता मतदान के योग्य हैं। इनमें 71,010 पुरुष, 49,755 महिलाएं और छह अन्य शामिल हैं।

कोंकण स्नातक सीट पर इन लोगों में मुकाबला

वहीं, कोंकण स्नातक सीट पर भाजपा के एमएलसी निरंजन दावखरे और कांग्रेस उम्मीदवार रमेश कीर के बीच सीधा मुकाबला है। कुल 13 उम्मीदवार चुनाव मैदान में हैं। इस संसदीय क्षेत्र में कुल 2,23,408 मतदाता हैं। इनमें 1,27,769 पुरुष, 95,611 महिलाएं और 28 अन्य हैं।

मुंबई शिक्षक निर्वाचन क्षेत्र में 13 उम्मीदवार मैदान में

मुंबई शिक्षक निर्वाचन क्षेत्र में, शिवसेना (यूबीटी) के उम्मीदवार जे एम अभ्यंकर और एनसीपी के शिवाजी नलावडे सहित 13 उम्मीदवार हैं। भाजपा निर्दलीय उम्मीदवार शिवनाथ दराडे का समर्थन कर रही है और शिवसेना निर्दलीय उम्मीदवार शिवाजी शेंडगे का समर्थन कर रही है। यहां कुल 15,839 मतदाता हैं, जिनमें 11,886 महिलाएं और 3,953 पुरुष शामिल हैं।

नासिक शिक्षक निर्वाचन क्षेत्र

नासिक शिक्षक निर्वाचन क्षेत्र में 21 उम्मीदवार हैं, जिनमें शिवसेना के संदीप गुलवे, निर्दलीय उम्मीदवार विवेक कोल्हे और शिवसेना के किशोर दराडे शामिल हैं। इस संसदीय क्षेत्र में 46,503 पुरुष और 22,865 महिला मतदाता हैं, जिससे कुल मतदाताओं की संख्या 69,368 हो गई है।

विधान परिषद का गणित

विधान परिषद की 78 सीटों में से शिवसेना (अविभाजित) के 11, एनसीपी (अविभाजित) के नौ, कांग्रेस के आठ और भाजपा के 22 सदस्य हैं। जदयू, पीजेंट एंड वर्कर्स पार्टी और राष्ट्रीय समाज पक्ष के एक-एक सदस्य हैं जबकि चार निर्दलीय हैं। 21 सीटें खाली हैं। विशेष रूप से, शिवसेना और राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के अधिकांश एमएलसी क्रमश: मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे और डिप्टी सीएम अजित पवार के नेतृत्व वाले शिविरों में अपना पक्ष बदल चुके हैं।

11 MLC सीटों पर भी चुनाव

वहीं, चुनाव आयोग ने महाराष्ट्र के विधानपरिषद की अन्य 11 सीटों पर भी चुनाव का ऐलान कर दिया है। विधानपरिषद के 11 सदस्य 27 जुलाई को सेवानिवृत्त हो रहे हैं। जिसके चलते इन सीटों पर चुनाव कराए जाएंगे। इसके लिए आयोग 25 जून को अधिसुचना जारी की जाएगी। चुनाव के लिए उम्मीदवार 2 जुलाई तक नामांकन दाखिल कर सकते हैं। आवेदनों की जांच 3 जुलाई को की जाएगी। वहीं 5 जुलाई तक उम्मीदवार अपना फॉर्म वापस ले सकते हैं। 12 जुलाई को वोटिंग सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक होगी। वहीं उसी दिन मतगणना कर नतीजे घोषित किए जाएंगे।

न्यूज़ ब्रीफ

एमटेक ग्रुप के दिल्ली, मुंबई, नागपुर में ठिकानों पर ED की छापेमारी

मुंबई। प्रवर्तन निदेशालय (ED) ने बृहस्पतिवार को एक एमटेक ग्रुप और उसके डायरेक्टर के खिलाफ मनी लॉन्ड्रिंग मामले की जांच के सिलसिले में राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र -दिल्ली, मुंबई और नागपुर में करीब 35 ठिकानों में छापेमारी की। आधिकारिक सूत्रों ने ये जानकारी देते हुए कहा कि कंपनी और उसके प्रमोटर के खिलाफ 20,000 करोड़ रुपए से ज्यादा के बैंक लोन की हेराफेरी करने का आरोप है। सूत्रों के हवाले से बताया कि एमटेक ग्रुप और इसके डायरेक्टर्स- अरविंद धाम, गौतम मल्होत्रा और अन्य के खिलाफ छापेमारी की जा रही है। बृहस्पतिवार सुबह से दिल्ली, गुरुग्राम, नोएडा, मुंबई और नागपुर में करीब 35 कमर्शियल और आवासीय परिसरों पर छापेमारी की जा रही है। उन्होंने बताया कि केन्द्रीय अन्वेषण ब्यूरो (CBI) की तरफ से एमटेक ग्रुप की ACIL लिमिटेड कंपनी के खिलाफ FIR दर्ज करने के बाद ED इस मामले में मीन लॉन्ड्रिंग की जांच कर रही है। CBI की FIR में कई लिस्टेड कंपनियों पर 20,000 करोड़ रुपए से ज्यादा के बैंक लोन की धोखाधड़ी करने का आरोप है।

भाजपा सांसद भर्तृहरि महताब बने प्रोटेम स्पीकर

नई दिल्ली। 18वीं लोकसभा का पहला सत्र 24 जून से शुरू होगा। इसमें लोकसभा स्पीकर और डिप्टी स्पीकर का चुनाव होगा। इससे पहले गुरुवार (20 जून) को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने संविधान के आर्टिकल 95 (1) के तहत ओडिशा के कटक से भाजपा सांसद भर्तृहरि महताब को प्रोटेम स्पीकर नियुक्त किया है। वे संसद में नवनिर्वाचित सांसदों को शपथ दिलाएंगे।

डीआरआई ने 3,500 करोड़ का प्रतिबंधित सामान जब्त किया

बेतहाशा बढ़े तस्करी के मामले

▸▸ वित्त वर्ष 2023-24 में की गई कार्रवाई में मादक पदार्थों व सोने की अधिक जब्ती की गई

दोपहर संवाददाता । मुंबई/नई दिल्ली

राजस्व खुफिया निदेशालय (डीआरआई) के अधिकारियों ने वित्त वर्ष 2023-2024 में 3,500 करोड़ रुपए मूल्य के प्रतिबंधित सामान जब्त किए हैं, इनमें मादक पदार्थों और सोने का बड़ा हिस्सा शामिल है।

फिक्की की ओर से आयोजित संगोष्ठी में डीआरआई के प्रधान महानिदेशक ने दी जानकारी

डीआरआई के प्रधान महानिदेशक मोहन सिंह ने गुरुवार को बताया कि तस्करी रोकने में आपूर्ति श्रृंखला में घुसपैठ बड़ी चुनौती बनकर उभरी है। मादक पदार्थों और अन्य प्रतिबंधित वस्तुओं की तस्करी में हवाई यात्रियों, कूरियर और डाक कार्गो का इस्तेमाल किया जाना चिंता का विषय है। भारतीय वाणिज्य एवं उद्योग महासंघ (फिक्की) की ओर से आयोजित एक संगोष्ठी में सिंह ने कहा कि वित्त वर्ष 2023-24 में डीआरआई ने तस्करी के 623 मामलों का पता लगाया, जो प्रतिदिन औसतन लगभग दो मामले हैं। इस वित्त वर्ष में 3,500 करोड़ रुपए की प्रतिबंधित सामग्री जब्त की गई। इनमें सर्वाधिक जब्ती मादक पदार्थों की हुई, जबकि दूसरे नंबर पर सोना रहा।

1,658 किलोग्राम सोना जब्त किया गया

सूत्रों के मुताबिक, निदेशालय ने वित्त वर्ष 2023-24 में 1,658 किलोग्राम सोना जब्त किया। यह पिछले साल जब्त किए गए सोने से 35 प्रतिशत अधिक है। उन्होंने बताया कि राजस्व खुफिया निदेशालय इस वित्त वर्ष में सिगरेट, लाल चंदन, नकली एवं विदेशी मुद्राएं तथा वन्यजीव उत्पादों की तस्करी पर अंकुश लगाने के लिए निगरानी कर रहा है। उन्होंने कहा कि तस्करी अंतरराष्ट्रीय मुद्दा है, इसलिए प्रवर्तन एजेंसियों और अंतरराष्ट्रीय संगठनों के साथ वैश्विक सहयोग को बढ़ाना होगा।

शराब नीति केस

अरविंद केजरीवाल को मिली जमानत

▸▸ आज जेल से आ सकते हैं बाहर

▸▸ बेल के खिलाफ अपील कर करेगी ईडी

एजेंसी । नई दिल्ली

राउज एवेन्यू कोर्ट ने गुरुवार, 20 जून शाम 8 बजे दिल्ली शराब नीति घोटाले के मनी लॉन्ड्रिंग केस में सीएम अरविंद केजरीवाल को जमानत दे दी। वे शुक्रवार को जेल से बाहर आ सकते हैं।

ईडी ने जमानत के खिलाफ अपील के लिए 48 घंटे का समय मांगा

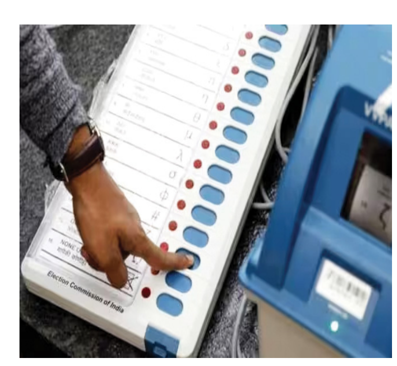
उधर, एन्फोर्समेंट डायरेक्टोरेट (ED) ने जमानत के खिलाफ अपील के लिए 48 घंटे का समय मांगा है। कोर्ट ने कहा कि ये दलीलें कल ड्यूटी जज के सामने की जा सकती हैं। इससे पहले ईडी ने कोर्ट में कहा था कि जमानत पर 48 घंटे का स्टे लगाया जाए, लेकिन वेकेशन बेंच ने इससे इनकार कर दिया। दिल्ली की मंत्री आतिशी ने कहा, 'सत्यमेव जयते।'

1 लाख रुपए का बेल बॉन्ड

कोर्ट ने दिल्ली सीएम को 1 लाख रुपए का बेल बॉन्ड भरने को कहा। इससे पहले सुप्रीम कोर्ट ने केजरीवाल को लोकसभा चुनाव के लिए 21 दिन की अंतरिम जमानत दी थी।

6 राज्यों की 8 लोकसभा सीटों की EVM होंगी चेक

दोपहर संवाददाता । नई दिल्ली/मुंबई



चुनाव आयोग ने 6 राज्यों की 8 लोकसभा सीटों पर चुनाव में EVM में गड़बड़ी की जांच के आदेश दिए हैं। इनमें हरियाणा-तमिलनाडु की दो-दो सीटें शामिल हैं। वहीं छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र, तेलंगाना और आंध्र प्रदेश की एक-एक सीटें हैं। 8 सीटों में से भाजपा को 3 और कांग्रेस को 2 सीटों पर जीत मिली थी। वहीं, 3 सीटें अन्य पार्टियों के खाते में गईं। चुनाव आयोग की ओर से कहा गया है कि लोकसभा चुनाव 2024 में EVM में गड़बड़ी की शिकायत के 8 आवेदन आए थे। इनमें EVM की मेमोरी और माइक्रो कंट्रोलर की जांच की मांग की गई थी। आयोग अब इन 8 सीटों के 92 पोलिंग स्टेशनों पर इस्तेमाल हुई EVM की जांच करेगा।

नीलेश लंके की बढ़ी मुश्किलें

बता दें कि भाजपा के पराजित उम्मीदवार डॉ. सुजय विखे पाटिल ने 40 मतदान केंद्रों की ईवीएम और वीवीपैट की जांच कराने की मांग चुनाव आयोग से की थी। सुजय विखे पाटिल ने इस जांच के लिए लगने वाले 18 लाख 88 हजार रुपए शुल्क का भुगतान भी चुनाव आयोग को कर दिया। हाल ही में हुए लोकसभा चुनाव में अहमदनगर लोकसभा क्षेत्र से भाजपा उम्मीदवार सुजय विखे राकांपा (एसपी) के उम्मीदवार नीलेश लंके से 28929 वोटों से हार गए थे। इसी वजह से सुजय विखे ने अहमदनगर लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र के 40 मतदान केंद्रों पर ईवीएम और वीवीपैट की जांच की मांग की है। इनमें श्रीगोंडा में 10, पारनेर में 10, नगर में 5, शेवगांव-पाथर्डी में 5, कर्जत-जामखेड में 5 और राहुरी में 5 मतदान केंद्र हैं। इस संबंध में जिला निर्वाचन विभाग ने एक प्रस्ताव राज्य के मुख्य चुनाव आयुक्त कार्यालय को भेजा है। इसके बाद यह प्रस्ताव भारत निर्वाचन आयोग के पास गया।

बदलाव ▸ चार साल के निचले स्तर 9,771 करोड़ रुपए पर पहुंचा

स्विस बैंकों से भारतीयों का मोहभंग, भारतीयों का धन 70 प्रतिशत घटा

एजेंसी । नई दिल्ली/ज्यूरिख

बीते साल 2023 में स्विस बैंकों में जमा भारतीयों और भारत की कंपनियों का पैसा काफी घट गया है। एक साल में इसमें 70 फीसदी की गिरावट आई है, जिसके बाद जमा रकम चार साल के निचले स्तर 9,771 करोड़ रुपए यानी 1.04 अरब स्विस फ्रैंक पर आ गई। स्विट्जरलैंड के केंद्रीय बैंक ने गुरुवार को यह डेटा जारी किया।

चार साल के निचले स्तर पर पहुंचा स्विस बैंकों में जमा धन

स्विस बैंकों में भारतीय ग्राहकों की कुल जमा में लगातार दूसरे वर्ष गिरावट दर्ज की गई है। 2021 में 14 साल के उच्चतम CHF 3 .83 अरब को छूने के बाद, यह गिरावट मुख्य रूप से बॉन्ड, प्रतिभूतियों और विभिन्न अन्य फाइनेंशियल इंस्ट्रूमेंट के माध्यम से रखी गए फंड में तेज गिरावट के कारण आई। इसके अलावा, भारत में ग्राहक जमा खातों और अन्य बैंक शाखाओं के माध्यम से रखी गई धनराशि में भी काफी गिरावट आई है।

काले धन पर नहीं दी कोई जानकारी

ये बैंकों द्वारा स्विस नेशनल बैंक (SNB) को बताए गए ऑफिशियल आंकड़े हैं और स्विट्जरलैंड में भारतीयों द्वारा रखे गए बहुचर्चित कथित काले धन की मात्रा का संकेत नहीं देते हैं। इन आंकड़ों में वह पैसा भी शामिल नहीं है जो भारतीयों, NRI या अन्य लोगों के पास तीसरे देश की संस्थाओं के नाम पर स्विस बैंकों में रखा हो सकता है।

2023 में कुल देनदारियां 103 .98 करोड़ स्विस फ्रैंक

SNB द्वारा 2023 के अंत में स्विस बैंकों की 'कुल देनदारियों' या उनके भारतीय ग्राहकों को 'बकाया राशियों' के रूप में 103 .98 करोड़ स्विस फ्रैंक बताए गए हैं। इनमें ग्राहक जमा में 31 करोड़ स्विस फ्रैंक (2022 के अंत में 39 .4 करोड़ स्विस फ्रैंक से कम), अन्य बैंकों के माध्यम से रखे गए 42 .7 करोड़ स्विस फ्रैंक (111 करोड़ स्विस फ्रैंक से कम), न्यासों या ट्रस्टों के माध्यम से एक करोड़ स्विस फ्रैंक (2 .4 करोड़ स्विस फ्रैंक से कम) और बॉन्ड, प्रतिभूतियों और विभिन्न अन्य वित्तीय साधनों के रूप में ग्राहकों को देय अन्य राशियों के रूप में 30 .2 करोड़ स्विस फ्रैंक (189 .6 करोड़ स्विस फ्रैंक से कम) शामिल हैं। SNB के आंकड़ों के अनुसार, 2006 में कुल राशि लगभग 6 .5 अरब स्विस फ्रैंक के रिकॉर्ड उच्चस्तर पर थी। इसके बाद 2011, 2013, 2017, 2020 और 2021 सहित कुछ वर्षों को छोड़कर यह ज्यादातर नीचे की ओर ही रही है।

गिरावट की मुख्य वजह

इस गिरावट का मुख्य कारण बॉन्ड, प्रतिभूतियों और विभिन्न अन्य वित्तीय साधनों के माध्यम से रखे गए धन में तेज गिरावट है। इसके अलावा, ग्राहक जमा खातों में जमा राशि और भारत में अन्य बैंक शाखाओं के माध्यम से रखे गए धन में भी उल्लेखनीय गिरावट आई है।

कालेधन की मात्रा का संकेत नहीं

ये स्विस नेशनल बैंक को बैंकों द्वारा बताए गए आधिकारिक आंकड़े हैं। भारतीयों द्वारा रखे गए बहुचर्चित कथित काले धन की मात्रा का संकेत नहीं देते हैं। इन आंकड़ों में वह धन नहीं शामिल है जो भारतीयों, एनआरआई या अन्य लोगों ने तीसरे देश की संस्थाओं के नाम पर स्विस बैंकों में रखा हो सकता है।

सर्राफा

चांदी (.999)	91,000
सोना स्टैंडर्ड	74,350

मौसम

	तापमान	नमी
मुंबई	29.0-23.0	85%

सूर्यास्त	शुक्रवार	07:18 बजे
सूर्योदय	शनिवार	06:02 बजे