मूल्य 1 रु.
वर्षः 13 - अंक : 42, मुंबई, शुक्रवार, 17 मार्च, 2023 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त ®
अब हर सच होगा उजागर

॥शुभ लाभ॥
MIX MITHAI

मोतीचूर लड्डू
बदाम बर्फी
काजू कतली
मलाई पेड़े
काजू रोल
रसगुल्ले
Order Now 98208 99501
ONLINE SHOP : www.mmmithaiwala.com
MM MITHAIWALA
Malad (W), Tel. : 288 99 501.

सेंट्रल हेल्थ मिनिस्ट्री की WEBSITE HACKED

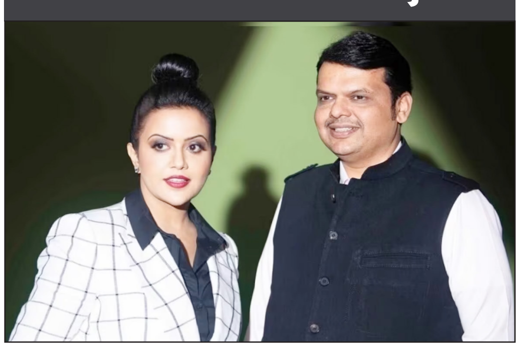
रूसी हैकर्स के ग्रुप फीनिक्स पर आरोप, इंडियन कंप्यूटर इमरजेंसी रिस्पॉन्स टीम कर रही जांच

नई दिल्ली। सेंट्रल हेल्थ मिनिस्ट्री की वेबसाइट गुरुवार को हैक हो गई। बताया जाता है कि रूसी हैकर्स ने ये वेबसाइट हैक की। इसके बाद मिनिस्ट्री ने इंडियन कंप्यूटर इमरजेंसी रिस्पॉन्स टीम से मामले की जांच करने को कहा है। क्लाउड एक्स के साइबर सिक्योरिटी एक्सपर्ट्स ने दावा किया है कि रूसी हैकरों के ग्रुप फीनिक्स ने हेल्थ मिनिस्ट्री की वेबसाइट को निशाना बनाया है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

◆ मुस्लिम समुदाय के साथ अल्पसंख्यकों के मुद्दों को लेकर महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के साथ वर्षा बंगले में हुई बैठक। इस बैठक में हजरत मोईन मियां, अल्हाज मुहम्मद सईद नूरी, सूफी अब्दुल नईम साहब, बबलू दादू भाई शेख (हज कमेटी सदस्य) व मोहम्मद अरशद अंसारी आदि उपस्थित थे।

अमृता फडणवीस ने फीमेल डिजाइनर के खिलाफ दर्ज कराई एफआईआर

बोलीं- उसने अपने पिता को क्रिमिनल केस से बचाने के बदले 1 करोड़ रुपये ऑफर किए



मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के डिप्टी सीएम देवेंद्र फडणवीस की पत्नी अमृता फडणवीस ने मुंबई में एक महिला डिजाइनर के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराई है। अमृता का आरोप है कि उसने अपने पिता के खिलाफ दर्ज आपराधिक मामले को खत्म करने के लिए एक करोड़ रुपए की रिश्वत देने की पेशकश की। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

महबूबा मुफ्ती बोलीं- भारत की हालत पाकिस्तान जैसी

वहां इमरान पर गिरफ्तारी का खतरा, यहां विपक्षी नेताओं को जेल में डाला जा रहा

नई दिल्ली। जम्मू-कश्मीर की पूर्व मुख्यमंत्री और पीडीपी चीफ महबूबा मुफ्ती ने भारत की तुलना पाकिस्तान से की है। उन्होंने कहा कि जिस तरह पाकिस्तान की पुलिस पूर्व पीएम इमरान खान को गिरफ्तार करने की कोशिश कर रही है। उसी तरह से भारत में सरकार विपक्षी नेताओं, मंत्रियों की गिरफ्तारियां करवा रही है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

शहर का प्रतिष्ठित व्यापारी व पूर्व अध्यक्ष को

दुकान में घुसकर मारने वालों पर मामूली धारा लगाकर की गई एफआईआर

बिलासपुर सिटी कोतवाली थाना प्रभारी ने मामूली धारा लगा कर दूसरे पक्ष को पहुंचाया लाभ?

बिलासपुर। शहर में आए दिन हो रहे अपराध में अंकुश लगाने पुलिस अधीक्षक संतोष सिंह अपनी एड़ी चोटी का जोर लगा कर काम कर रहे हैं वहीं उनके अधीनस्थ थाना प्रभारी उनकी मेहनत पर पानी फेर देने में कोई कसर भी नही छोड़ रहे हैं। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

दैनिक मुंबई हलचल
जरूरी सूचना

सभी को सुचित किया जाता है कि अगर दै. मुंबई हलचल के नाम पर कोई व्यक्ति संवाददाता बता कर आपसे कोई भी गलत व्यवहार करता है तो आप तुरंत अपने स्थनीय पुलिस स्टेशन में जाकर उस व्यक्ति के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराये, अगर आप उस व्यक्ति से कोई लेन-देन करते हैं तो उसका जिम्मेदार आप खुद होंगे.

धन्यवाद...संपादक

आप दै. मुंबई हलचल के कार्यालय में नीचे दिये गये नंबर पर संपर्क कर सकते हैं
9820961360

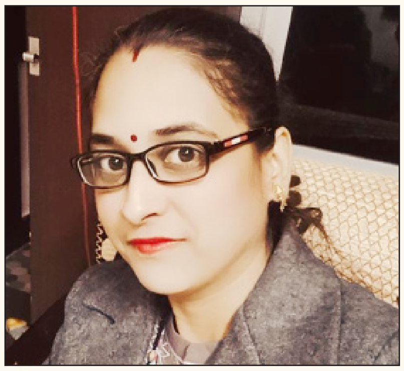
दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

भाजपा और कांग्रेस की चुनावी योजना का फर्क

सबको दिख रहा है कि भारतीय जनता पार्टी ने 2024 के लोकसभा चुनाव की तैयारी शुरू कर दी है। भाजपा की तरह तो नहीं लेकिन कांग्रेस ने भी अपने स्तर पर चुनाव की तैयारी शुरू कर दी है। परंतु दोनों की तैयारियों और दोनों की रणनीति में दिन और रात का फर्क है। दोनों की रणनीति का फर्क बहुत दिलचस्प है। एक तरफ जहां भाजपा अपनी कमजोर सीटों को लक्ष्य करके चुनाव की तैयारी कर रही है वहीं कांग्रेस अपनी मजबूत सीटों को टारगेट करके चुनावी तैयारी कर रही है। कांग्रेस को अपनी जीती हुई 303 सीटों से ज्यादा पिछली बार हारी हुई 144 सीटों की चिंता है, जबकि कांग्रेस को अपनी हारी हुई साढ़े तीन सौ से ज्यादा सीटों के मुकाबले जीती हुई 52 सीटों की चिंता है। भाजपा में प्रधानमंत्री की रैलियों के कार्यक्रम अभी से बन गए हैं। बताया जा रहा है कि इस साल के अंत तक देश के अलग अलग हिस्सों में उनकी एक सौ रैलियां होनी हैं। पार्टी की ओर से 74 हजार से कुछ ज्यादा कमजोर बूथ की पहचान की गई है, जिन्हें मजबूत करने का काम चल रहा है और पिछले चुनाव में भाजपा जिन सीटों पर दूसरे या तीसरे स्थान पर रही थी वैसी 144 सीटों पर केंद्रीय मंत्री काम कर रहे हैं। इसके अलावा बिहार में 2019 के चुनाव में जदयू के लिए छोड़ी गई 17 लोकसभा सीटों पर भी काम चल रहा है। इस तरह भाजपा 161 सीटों पर फोकस किए हुए है, जहां वह पिछली बार हारी थी। असल में भाजपा को अपनी जीती हुई 303 सीटों को लेकर बहुत भरोसा है और ऐसा इसलिए है क्योंकि इसमें से ढाई से करीब सीटें पार्टी ने ऐसे राज्यों में जीती है, जहां उसके कोर हिंदू वोट का कंसोलिडेशन पूरा हो गया है। पहले से अपने मजबूत असर वाले इन राज्यों में भाजपा ने ऐसी स्थिति बना ली है कि उसे कम से कम लोकसभा चुनाव में हराया नहीं जा सकता है। पिछली बार जीती कुछ ही सीटें हैं, जहां भाजपा को चिंता है इसमें बिहार, पश्चिम बंगाल और कर्नाटक की सीटें खास तौर से शामिल हैं। तभी वह 161 सीटों पर फोकस किए हुए है ताकि 303 में से कुछ सीट हारे तो उधर से भरपाई हो। इसके बरक्स कांग्रेस में पहले चरण में उन 52 सीटों पर फोकस कर रही है, जहां वह पिछली बार जीती थी। पार्टी की चिंता इन सीटों को बचाने की है। दूसरे चरण में पार्टी दो सौ से कुछ ज्यादा ऐसी सीटों पर काम करेगी, जहां वह पिछली बार दूसरे नंबर पर रही थी। मजबूत सीटों को ध्यान में रख कर ही कांग्रेस ने उन्हीं इलाकों में राहुल गांधी की भारत जोड़ो यात्रा का फोकस करवाया। तमिलनाडु, केरल और तेलंगाना इन तीन राज्यों में ही कांग्रेस की आधी यानी 26 सीटें हैं। इसके अलावा कर्नाटक की 28 सीटों कांग्रेस मजबूत स्थिति में है। अगले चुनाव में अपनी स्थिति में सुधार के लिए वह पूरी तरह से दक्षिण भारत पर निर्भर है। इसके लिए राहुल फिर केरल में लड़ेंगे और इस काम में मल्लिकार्जुन खड़गे भी काम आएंगे।

प्रतिद्वन्द्विता : 'पदोन्नति में अड़चन डालते लोग'



ईर्ष्या करना, हर मनुष्य के स्वभाव में शुमार है जो कि उसकी सबसे गलत आदत है। ईर्ष्या एक बीमारी की तरह है, जिसे जल्द से जल्द ठीक कर लेना चाहिए, क्योंकि फिर यह एक मनुष्य का स्वभाव बन जाता है, जो कि उसे गलत रास्ते पर ले जाता है। ईर्ष्या, मनुष्य के अंदर तब पैदा होती है, जब वो सामने वाले व्यक्ति का खुद से बेहतर होना स्वीकार नहीं कर पाता है, हालांकि, हम सभी को ईर्ष्या करने की बजाय सामने वाले व्यक्ति की तरक्की से सीख लेने की जरूरत है, तभी हम अपनी जिंदगी में आगे बढ़ सकते हैं, एवं तरक्की हासिल कर सकते हैं। आज की दुनिया में बेहद कम लोग ही ऐसे हैं जो कि किसी दूसरे की तरक्की से खुश होते हैं। ज्यादातर लोग ऐसे हैं, जो कि नामकामयाब लोगों का मजाक उड़ाते हैं, जबकि कामयाब लोगों से जलन की भावना रखते हैं। वहीं ऐसे लोग अपने काम पर कभी फोकस नहीं कर पाते हैं और न ही अपनी जिंदगी में उस तरह से सफलता हासिल कर पाते हैं। जो लोग आपसे ईर्ष्या करते हैं, उनके कभी नफरत मत करो, बल्कि उनकी ईर्ष्या की इज्जत करो, क्योंकि वो लोग यह सोचते हैं कि आप उनकी तुलना में उनसे अच्छे हो इसलिए आपको खुद को और बेहतर बनाने की कोशिश करनी चाहिए और न ही बदले में उनसे ईर्ष्या करनी चाहिए।

आपस में जलने की आदत बहुत बुरी है लेकिन ये कई बार जानबूझ कर नहीं होती, कहीं न कहीं ये बात बचपन से भर दी जाती है कि हमें दूसरों से कंपटीशन करना है, यही कंपटीशन पर्सनैलिटी के बहुत से विकार पैदा कर देता है। रिश्तेदार, पड़ोसी, सहकर्मी से लेकर आपस के लोग अक्सर आसपास के लोगों से जलन का शकिार हो जाते हैं। इस जलन के चलते न सिर्फ रिश्ते खराब होते हैं, बल्कि कई बार लोग एक दूसरे के नुकसान का सोचने लगते हैं। बात यहीं तक हो तो भी चल जाए, लेकिन वो खुद भी दूसरों को नुकसान पहुंचाने पर उतारू हो जाते हैं। ये भावना कहीं न कहीं जलने वाले व्यक्ति को कुंठित और उसकी पर्सनैलिटी को भी कमजोर कर देती है वो अक्सर किसी न किसी गल्टि से गुजरता है। जलन या द्वेष किसी दूसरे व्यक्ति के गुण, सफलता या उस पर नियंत्रण पर केंद्रित होता है। अपने आदर्श या आसपास के लोगों से तुलना करना, फिर उसमें समता-विषमता खोजकर उस पर खीझना व्यक्तगित आकलन होता है। यही आकलन आपकी एक सेल्फ इमेज क्रएिट कर देता है। व्यक्तत्वि की खामियों के कारण ही हम समानता की बजाय विषमता पर ध्यान ज्यादा केंद्रति करते हैं। अक्सर समाज में देखा जाता है कि कोई आगे बढ़ रहा है, किसी की उन्नति हो रही है, नाम हो रहा है किसी का अच्छा हो रहा है तो अधिकांश लोग ऐसे देखने को मिलेंगे जो पहले यह सोचेंगे, कैसे आगे बढ़ते लोगों की राह का रोड़ा बना जाए? उनको कैसे नीचा दिखाया जाए? कैसे समाज में उनकी मजाक बने और कैसे उनकी खुशियां छीनी जाए? बहुत कम लोग ऐसे होते हैं जो किसी को आगे बढ़ता देख किसी की उन्नति होते देख आनंद का अनुभव करते हैं या खुश होते हैं। मेरा मानना है कि यदि आप किसी की खुशियों से खुश होकर उसे और आगे बढ़ने का प्रोत्साहन देंगे तो इससे दो फायदे होंगे एक तो समाज में आपकी छबि अच्छी बनेगी दूजा आपको एक अंदरूनी खुशी का एहसास होगा और एक सकारात्मक ऊर्जा का विकास अपने आप आपके अन्दर होगा।

अफसोस की बात है आज के समाज की कि लोग किसी के दुःख को देखकर तो बहुत दुखी होते हैं सहानुभूति जताते हैं, लेकिन किसी की खुशी को देखकर खुश नहीं होते। किसी की उन्नति से किसी के गुणों से जलते हैं और दुखी होते हैं और पूरा प्रयास करते हैं कि सामने वाले का बुरा हो। सभी को इससे बचना चाहिए। जलन एक जहरीले पौधे जैसी होती है। एक बार अगर इसका बीज हमारे दिल में जड़ पकड़ ले, तो इसे उखाड़ना बहुत मुशकिल होगा। अगर हमारे अंदर पहले से घमंड और स्वार्थ जैसे बुरे गुण हों, तो जलन और भी बढ़ सकती है। जलन हमारे अंदर प्यार, करुणा और कृपा जैसे अच्छे गुणों को बढ़ने से रोक सकती है। इसलिए जैसे ही हमें एहसास हो कि हममें जलन पैदा हो रही है, हमें उसे जड़ से उखाड़ फेंकना चाहिए।

पूजा गुप्ता
मिजार्पुर (उत्तर प्रदेश)

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।

विधायक जितेंद्र आव्हाड ने विधानसभा में ठाणे मनपा सहायक आयुक्त महेश आहिरे पर साधा निशाना

जितेंद्र आव्हाड ने ठाणे मनपा प्रशासन के सहायक आयुक्त महेश आहिरे का मुद्दा विधानसभा में उठाया है, उन्होंने बताया कि मेरी बेटी को जान से मारने की साजिश रचने वाला यह व्यक्ति जिसका ऑडियो क्लिप 8 घंटे का मेरे पास है लेकिन मैंने कुछ ऑडियो क्लिप ही वायरल किए हैं जिसमें मेरी बेटी को जान से मारने की सुपारी दाऊद गैंग के गुंडों को दी जा रही थी

मुंबई हलचल / संवाददाता

ठाणे। बीते कुछ दिनों से विधायक जितेंद्र आव्हाड और ठाणे मनपा प्रशासन के सहायक आयुक्त महेश आहिरे का गहरा विवाद चल रहा है जिसको लेकर आरोप-प्रत्यारोप की दोनों में जंग छिड़ी हुई है। आपको बताते चलें विधायक जितेंद्र आव्हाड ने ठाणे मनपा प्रशासन के सहायक आयुक्त महेश आहिरे का मुद्दा विधानसभा में उठाया है उन्होंने बताया कि मेरी बेटी को जान से मारने की साजिश रचने वाला यह व्यक्ति जिसका ऑडियो क्लिप 8 घंटे का मेरे पास है लेकिन मैंने कुछ ऑडियो क्लिप ही वायरल किए हैं जिसमें मेरी बेटी को जान से मारने की सुपारी दाऊद गैंग के गुंडों को दी जा रही थी मैंने यह सोचा था यह ऑडियो वायरल होने के बाद सरकार संवेदनशील होते हुए यह अधिकारी को पुलिस द्वारा बुलाया जाएगा स्टेटमेंट लिया जाएगा और उसके बाद स्थानांतरित कर दिया जाएगा लेकिन जो ऑडियो वायरल किया गया उसे फॉरेंसिक जांच के लिए भेजा गया है बताया जा रहा है दो घंटे सच सामने आएगा उसके बाद दूसरा ऑडियो क्लिप सामने

आया है जिसमे पुलिस अधिकारी से बात करते हुए कहा मैंने प्रधानमंत्री से टाइट होकर बात की है कि मैं सीएम के मार्गदर्शन में काम कर रहा हूं उसके बाद पुलिस अधिकारी का कहना है कि महेश अहिरे पर किसी प्रकार की कार्रवाई नहीं की जाएगी उन्होंने महेश आहिरे पर तंज करते हुए कहा यह किस प्रकार का घमंडी अधिकारी है दसवीं पढ़कर किसी के वसीले से आज मनपा प्रशासन में विराजमान है और फावड़े से पैसा बटोर रहा है ऑडियो में करोड़ों रुपए की बात करते हुए सुनाई दे रहा है जिस तरह की हरकत महेश आहिरे द्वारा की जा रही है उससे मनपा प्रशासन बदनाम हो रहा है उन्होंने राज्य के सीएम एकनाथ शिंदे को कहा है अगर महेश आहिरे को वह अपना सुपुत्र मानते हैं तो बता दे फिर मैं उनके विरुद्ध में बयान देना बंद कर दूंगा क्योंकि मैंने अभी तक श्रीकांत शिंदे के विरुद्ध में कोई बयान नहीं दिया है उसका जवाब देते हुए ठाणे मनपा प्रशासन के सहायक आयुक्त महेश अहिरे ने कहा कि मेरे ऊपर अभिजीत पवार ने 15 फरवरी को प्राणघातक हमला किया था जिसमें वह आरोपी है जिसके बाद उनका तड़ीपार का नोटिस पुलिस प्रशासन की तरफ से दिया गया है उसके बाद मुझ पर यह आरोप लगाया जा रहा है कि यह नोटिस भेजने में मेरा हाथ है अहिरे ने कहा वर्ष 2019 2020 में कोरोना काल के समय में विधायक जितेंद्र आव्हाड ने मेरी प्रशंसा की थी उस वक्त में मुंब्रा प्रभाग समिति का सहायक आयुक्त था और उन्होंने मुझे उपायुक्त बनाने के लिए सिफारिश की थी पता नहीं वह आज मेरे साथ में ऐसा क्यों कर रहे हैं जो ऑडियो क्लिप वायरल किया गया है उसकी जांच होना चाहिए की कौनसी मिमिकरी आर्टिस्ट की आवाज है उन्होंने कहा है मैंने पुलिस आयुक्त को पत्र दिया है और यह मामले की निष्पक्ष जांच की जाए ऐसी मांग की है अभिजीत पावर के पास यह ऑडियो क्लिप कहां से आया इसकी जांच होना चाहिए और एमएमआरडीए के मामले में जो आरोप मुझ पर लगाए जा रहे हैं और जो मैंने घर वितरित किए हैं वह मेरे वरिष्ठ अधिकारियों के मार्गदर्शन में किए हैं अगर किसी प्रकार की कोई भी जांच का मामला है तो मैं उसके सामना करने के लिए तैयार हूं लेकिन मुझे और मेरे परिवार को धमकी दी जा रही है मेरे केबिन में कभी भी मुझ पर हमला हो सकता है क्योंकि विधानसभा के बाहर बयान देते हुए कहा यह तो अभी शुरूआत है आगे बहुत कुछ होना बाकी है। गौरतलब बात तो यह है विधायक जितेंद्र आव्हाड का और महेश आहिरे का एक दूसरे पर आरोप-प्रत्यारोप सिलसिला जारी है लेकिन यह विवाद किस ओर ले जाता है यह तो समय ही बताएगा।

कानूनी सलाहकार

एडवोकेट परवेज बी. कुर्नूरकर

आप सभी को सुचित किया जाता है कि अगर आपको किसी प्रकार की कानूनी सलाह की अवश्यकता हो, जैसे पुलिस मैटर, कोर्ट मैटर व अन्य किसी भी प्रकार की कानूनी सलाह के लिए आप हमसे संपर्क कर सकते हैं, हम आपका उचित मार्गदर्शन करेंगे।

Cell : 9769659975
Email: Parvezk9001@rediffmail.com

महाराष्ट्र राज्य द्वारा बिजली दरों में बढ़ोतरी को लेकर समाजवादी पार्टी का जन आक्रोश आंदोलन

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंब्रा। जहां टोरेंट पावर लिमिटेड कंपनी के विरुद्ध में मुंब्रा शहर में हाहाकार मचा हुआ है बढ़ाकर बिल भेजना 35% तेज चलने वाले मीटर ग्राहकों को लगाना दुगना तिगना बिल भेजना जबरन वर्षों पुराने पीडी का बिल ग्राहकों से वसूलना फर्जी एफआईआर करना फर्जी विजिलेंस के केस बनाना जबरन सही मीटर बदली करना और अपने तेज चलने वाले मीटर लगाना ग्राहकों की किसी प्रकार की कोई भी शिकायत पर अनदेखा करना इस तरह का अत्याचार टोरेंट पावर लिमिटेड द्वारा शहर की गरीब जनता पर किया जा रहा है शहर की जनता पर टोरेंट का बढ़ता अत्याचार को लेकर एमआईएम पार्टी द्वारा टोरेंट पावर लिमिटेड को हटाने की मांग को लेकर बे मुद्दत भूख हड़ताल पर बैठ गए हैं जहां पर गरीब जनता का और सभी विपक्षी पार्टी का समाज संस्था एनजीओ द्वारा भरपूर समर्थन दिया जा रहा है और टोरेंट पावर लिमिटेड को निकाल बाहर करने की मांग की जा रही है और नारे लगाए जा रहे हैं मुंब्रा को बचाना है टोरेंट को हटाना है वहीं दूसरी ओर महाराष्ट्र राज्य द्वारा बिजली बिल में ब्याज दरों में 37% बढ़ोतरी का प्रस्ताव पारित किए जाने के विरुद्ध में समाजवादी पार्टी द्वारा जन आक्रोश आंदोलन किया गया आपको बताते चलें गत 14 मार्च मंगलवार दोपहर 3:00 बजे समाजवादी पार्टी की ओर से एक जन आक्रोश आंदोलन मुंब्रा पुलिस स्टेशन के निकट डॉ बाबासाहेब आंबेडकर स्मारक चौक पर यह धरना प्रदर्शन किया गया इस मौके पर धरना प्रदर्शन में उपस्थित समाजवादी पार्टी के अब्दुल मन्नान शेख ने बताया महाराष्ट्र राज्य सरकार द्वारा बिजली बिल ब्याज दरों में 37% बढ़ोतरी का प्रस्ताव पारित किया गया है जिसका विरोध समाजवादी पार्टी के मुंबई अध्यक्ष अबू आसिम आजमी, और विधायक रईस शेख ने सदन में विरोध किया है और आज बांद्रा महावितरण में भी अपने कार्यकर्ता और पदाधिकारी के साथ मिलकर जन आक्रोश धरना प्रदर्शन किया गया और उन्हीं के नेतृत्व में आज मुंब्रा शहर में भी यह जन आक्रोश आंदोलन किया जा रहा है उन्होंने कहां हमारी जो मांगे हैं वह राज्य सरकार को माननी पड़ेगी और उनके द्वारा पारित किया गया प्रस्ताव को वापस लेना पड़ेगा और 500 यूनिट मुफ्त बिजली देने की हमारी ओर से मांग की जा रही है अगर हमारी मांग पूरी नहीं हुई तो समाजवादी पार्टी सड़कों पर उतर आएगी और उग्र आंदोलन करेगी।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

शहर का प्रतिष्ठित व्यापारी व पूर्व अध्यक्ष को दुकान में घुसकर मारने वालों पर मामूली धारा लगाकर की गई एफआईआर

मामला विगत दिनों शहर के मध्य पुराना बस स्टैण्ड के पास एम वी मार्केट में स्थित बुजुर्ग कपड़ा व्यापारी मोतीलाला टहलयानी उम्र 62 वर्ष को उसी की दुकान में आधा दर्जन लोग जिसमें प्रकाश नथानी उर्फ पिन्टु, गौरंग नथानी, अनुप नथानी, महेन्द्र नथानी, प्रेम थारानी व अन्य के द्वारा प्रार्थी के बताये अनुसार घुसकर मारपीट किया गया, जिसको पूरा बाजार देखता रहा लेकिन इतनी बड़ी घटना खुलेआम हुई,मारपीट इतनी भयानक थी कि किसी ने उस बुजुर्ग व्यापारी को बचाने का प्रयास नही किया, ये सब मामला सीसीटीवी फुटेज में साफ दिखाई दे रहा है लेकिन जब व्यापारी इसकी रिपोर्ट लिखाने सिटी कोतवाली गया तो इस गंभीर अपराध पर मामूली धारा पर अपराध दर्ज कर व्यापारी को चलता कर दिया गया। इस पूरे मामले में थाना प्रभारी की भूमिका संदिग्ध नजर आ रही है? क्योंकि उस बुजुर्ग व्यापारी को आधा दर्जन लोग उसकी दुकान में घुसकर मारते हैं जो सीसीटीवी फुटेज में दिखाई भी दे रहा है उसके बाद भी मामूली धारा लगाकर एफ आई आर दर्ज करना संदेह पैदा कर रहा है? जिसकी उच्च अधिकारियों को जांच करनी चाहिए और शहर में शांति भंग करने वालो पर कड़ी कार्यवाही करते हुए आरोपियों को जल्द से जल्द गिरफ्तार करना चाहिए जिससे शहर में अमन शांति बनी रहे।

सेंट्रल हेल्थ मिनिस्ट्री की वेबसाइट हैक

मंत्रालय के एक सूत्र ने न्यूज एजेंसी ढळक को बताया कि इंडियन कंप्यूटर इमरजेंसी रिस्पॉन्स टीम (CERT-In) से इस बारे में जानकारी मांगी गई है। वो इसकी जांच कर रहे हैं, जल्द ही इसकी रिपोर्ट सौंपेंगे। CERT-In भारत सरकार के इलेक्ट्रॉनिक्स एंड आईटी मिनिस्ट्री के तहत काम करती है। यह हैकिंग और फिशिंग जैसे साइबर सुरक्षा खतरों से निपटने के लिए नोडल एजेंसी है, जो भारतीय इंटरनेट डोमेन की सुरक्षा को मजबूत करती है। CloudSEK की एक रिपोर्ट के अनुसार हैकरों के ग्रुप ने बताया कि उसने ये साइबर हमला ऑयल प्राइस कैप पर भारत के एग्रीमेंट और रूस-यूक्रेन युद्ध पर जी20 के प्रतिबंधों के कारण किया है। CloudSEK ने कहा कि इस वेबसाइट को टारगेट करने के पीछे मकसद रशियन फेडरेशन के खिलाफ लगाए गए प्रतिबंध थे।

महबूबा मुफ्ती बोलीं...

उन पर एजेंसियों की छापेमारी हो रही है। महबूबा मुफ्ती ने गुरुवार को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि पाकिस्तान में पूर्व पीएम इमरान खान को गिरफ्तार करने की कोशिश हो रही है, यह बहुत बुरी बात है, लेकिन हमारे यहां (भारत) तो लोग मंत्रियों, पूर्व मंत्रियों को गिरफ्तार कर जेल में डाल रहे हैं। अगर ध्यान दिया जाए तो दोनों देशों में स्थितियां एक जैसी ही हैं। हमारे देश में ईडी और सीबीआई जैसी एजेंसियों का गलत इस्तेमाल हो रहा है। सिसोदिया की बात कर लीजिए या फिर जिस तरह से केसीआर की बेटी के. कविता को निशाना बनाया जा रहा है। बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री लालू प्रसाद यादव और उनका परिवार भी एजेंसियों के निशाने पर है।

अमृता फडणवीस ने फीमेल डिजाइनर के खिलाफ दर्ज कराई एफआईआर

साथ ही उन्हें साजिश करके फंसाने की धमकी भी दी। डिजाइनर का नाम अनिक्षा है। अमृता ने कहा कि 18 और 19 फरवरी को अनिक्षा ने अनजान नंबर से अपने वीडियो क्लिप, वॉयस नोट्स और मैसेज भेजे थे। इसके जरिए उसने अमृता को धमकाने की कोशिश की थी। अमृता ने 20 फरवरी को एफआईआर दर्ज कराई। इस पर पुलिस ने डिजाइनर और उसके पिता के खिलाफ साजिश रचने और भ्रष्टाचार निरोधक अधिनियम के तहत केस दर्ज किया है। यह मामला मीडिया में अब आया है। वहीं मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, इस मामले में गुरुवार को एक शख्स को गिरफ्तार किया गया है और उससे पूछताछ की जा रही है।

'चीख', जय हिन्द कॉलेज के रोटरेक्ट क्लब द्वारा अंतराष्ट्रीय महिला सप्ताह के दौरान हुआ कार्यक्रम का आयोजन

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। 'चीख', जय हिन्द कॉलेज के रोटरेक्ट क्लब द्वारा अंतराष्ट्रीय महिला सप्ताह के दौरान 1-8 मार्च तक समाज में हो रही महिलाओं कि तस्करी के खिलाफ आवाज उठाते हुए आयोजित एक परियोजना हैं। इस परियोजना के अन्य गतिविधियों के माध्यम से क्लब के सद्स्यों ने जनता तक अपना संदेश पहुंचाया। इस परियोजना कि शुरूआत रविवार 5 मार्च को मरीन ड्राइव पे एक परेड के प्रदर्शन से की, जिसमें उन्होंने नारी के हित नारे लगाके और एक कविता वहा मौजूद लोगों को सुनाके उन तक अपना संदेश पहुंचाया कि कैसे हमें समाज से तस्करी को मिटाने की पहल करनी होगी। इसके बाद क्लब के सद्स्यों ने अपने संदेश को और लोगों तक पहुचाने के लिए, कलाकारी का सहारा लिया। वे सब ग्रांट रोड में स्थित नवजीवन रोड के पास एक दीवार पर महिलाओं के तस्करी से जुड़े चित्र रंगे, ताकि उन चित्रों के माध्यम से वे वहा रहने वाले लोगों को जागरुक कर सके। साथ ही साथ, क्लब के सदस्यों ने एक लघु चित्र भी बनाया, जिसका प्रदर्शन उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर किया। इस चित्र के माध्यम वे लोग, जनता तक यह संदेश पोहचाना चाहते थे कि कैसे आज समाज में औरत का कोई मोल नहीं और कैसे उनके साथ आदमी गुड़ियों सा बर्ताव करते हैं। इस बर्ष, क्लब के सदस्यों ने इतना ही नहीं पर कांदिवली में स्तिथ 'रेस्क्यू फाउंडेशन' नामक एक संस्था के साथ हाथ मिलाया। यह संस्था तस्करी के व्यापार में फसी लड़कियों को बचाकर उनको अपने घर सही सलामत पोहचानेका ज़िम्मा उठाते है। और इन्हें मदद करने के लिए क्लब के सदस्यों ने जन सहयोग से 10, 100 इखट्ठे किए और उन्हें दान किया। इस धन राशि के मदद से वो संस्था वहा रहने वाली ५ लड़कियों को उनके घर सही सलामत भेज पाएंगे। इसी तरह, जय हिन्द कॉलेज के रोटरेक्ट क्लब ने ऐसे विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से जनता को महिलाओं कि तस्करी के बारे में जागरुक किया, इस दुष्कर्म के विरुद्ध आवाज उठाई और सफलतापुर्वक अपने परियोजना 'चीख' को समाप्त किया।

राष्ट्रीय भ्रष्टाचार नियंत्रण एवं जन कल्याण संगठन की शशी मोदी राजस्थान महिला प्रदेश उपाध्यक्ष बनी

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। श्रीगंगानगर निवासी समाज सेविका शशी मोदी को राष्ट्रीय भ्रष्टाचार नियंत्रण एवं जन कल्याण संगठन के राजस्थान प्रदेश के महिला प्रदेश उपाध्यक्ष पद पर नियुक्त किया गया है। संगठन की प्रदेशाध्यक्ष एडवोकेट सीता चारण व राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी पुष्पा भाटी की अनुशंसा पर संगठन के राष्ट्रीय प्रशासक ब्रिगेडियर हरचरण सिंह द्वारा लिए गए इंटरव्यू पर राष्ट्रीय मुख्य सचिव रंजीत वर्मा ने समाज सेविका शशिमोदी की महिला उपाध्यक्ष पद पर नियुक्ति करने के साथ ही जल्द ही प्रदेश कार्यकारिणी का विस्तार करने के निर्देश प्रदान किए हैं। इसके साथ ही प्रदेश में भ्रष्टाचार नियंत्रण में अपनी प्रमुख भूमिका अदा करने के साथ साथ जनकल्याण कार्य में भी भागीदारी निभाने के लिए निर्देशित किया हैं। शशि मोदी वर्तमान में श्रीगंगानगर जिले में समाज के लिए 20 वर्ष से कार्य कर रही हैं और महिलाओं के उत्थान के प्रति उनके वाली द्वारा किए गए सराहनीय कार्य को देखकर उन्हें नियुक्ति प्रदान की गई है। समाज सेविका शशि मोदी की नियुक्ति पर श्रीगंगानगर जिले सहित राजस्थान प्रदेश के सामाजिक कार्यकर्ताओं ने खुशी व्यक्त की है। उक्त जानकारी क्षेत्रीय पत्रकार सुश्री पुष्पा भाटी ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी है।

भरतपुर सेन्ट्रल जेल सेवर में बंदी से एंड्राइड मोबाईल जब्त, जेलर इस बात का जवाब दें

बड़ा सवाल आखिर कड़ी सुरक्षा के बाबजूद जेल में कैसे पहुंचा मोबाईल और चार्जर?

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। दिल्ली हाईकोर्ट के एडवोकेट एवं हिंदुस्तान शिवसेना के राष्ट्रीय प्रमुख राजेंद्र सिंह तोमर उर्फ राजा भईया की लगातार की जा रही भरतपुर सेवर जेल के जेलर पूर्णचंद शर्मा, प्रहरी महेश शर्मा व उनके साथी गुर्गो की शिकायतें सच साबित होती नजर आ रही है, दो दिन पूर्व तेरह मार्च को यहाँ भरतपुर पहुँच कर राजा भईया ने व्यक्तिगत मिल कर जिला जज, जिला कलेक्टर व पुलिस अधीक्षक भरतपुर से उपरोक्त जेल के जेलर व उनके साथियों की शिकायतें की थी। लगातार हो रही शिकायतों व मिडिया में प्रकाशित हो रही खबरों से जेल प्रशासन ने अपनी किरकिरी से बचने के लिए तेरह मार्च को मात्र दो जेल बैरको की तलाशी ले कर अपनी साख बचाने की कोशिश की और तलाशी के दौरान जेल के एक सजा बंदी लवकुश से एक एंड्राइड मोबाईल फोन जप्त करने का दावा कर पुलिस थाना सेवर में एफआईआर संख्या 132/203 दर्ज कराई है। एडवोकेट आर. एस. तोमर उर्फ राजा भईया ने इस बावत प्रेस नोट जारी कर व एफआईआर की प्रति राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को देते हुए बताया कि जेल मे बंदी से मोबाइल जप्त किया जाना उनकी शिकायतों को सच साबित करता हैं, पर साथ ही उन्होंने कहा कि बड़ा सवाल यह भी हैं कि सेन्ट्रल जेल मे भारी सुरक्षा का दावा करने वाले जेल प्रशासन की पोल भी इस प्रकारण ने खोल दी हैं। आखिर इतनी सुरक्षा और सघन तलाशी के बाबजूद एंड्रॉइड फोन, सिम व चार्जर जेल मे बंदी के पास पंहुचा कैसे? फोन को आखिर बंदी चार्ज कैसे करते थे? और उसका इस्तेमाल कैसे किया जाता था? जबकि हर बंदी बैरक मे हमेशा दो तीन जेल प्रहरी तैनाथ रहते है, बंदियों को हर सामान चार सुरक्षा चक्रों से चैक करने के बाद दिया जाता हैं। सबसे पहले जेल गेट के बाहर आर. ए. सी. का संत्री फिर जेल गेट के भीतर आर.ए. सी. का ड्यूटी जवान फिर जेल प्रहरी उसके बाद जेल के अंदर बंदी बैरक का ड्यूटी इंचार्ज जेल प्रहरी बंदियों के सामान को चैक करता है, और फिर पूरी तसल्ली होने के बाद बंदियों को सामान देता है, पूरे जेल परिसर में चप्पे चप्पे पर सीसी टीवी कैमरे लगे हुए है, फिर आखिर इस इतनी बड़ी चूक का जिम्मेदार कौन है? उन्होंने दावा किया, कि बिना जेल स्टॉफ की मिली भगत से जेल मे फोन व चार्जर पहुंचना संभव ही नहीं हैं। जब जेल में चार सुरक्षा चक्रों और सीसी टीवी कैमरों की निगरानी के बाबजूद फोन व चार्जर अंदर जा सकता हैं तों अन्य अवैध व प्रतिबंधित सामान जेल मे क्यों नहीं जा सकता? ये सब जेल स्टाफ की मिली भगत का नतीजा है, कुछ दिनों से लगातार एडवोकेट तोमर जेल के जेलर पूरन चंद शर्मा प्रहरी महेश शर्मा व उनके साथी गुर्गो द्वारा जेल मे हर प्रकार का अवैध सामान बंदियों को रुपयों के बदले मुहया कराने उन्हें प्रताड़ित कर बंदियों से चौथ वसूली करने का आरोप लगा, संबन्धित वरिष्ठ पुलिस व जेल अधिकारियों को शिकायतें दर्ज करा रहे है। अब इस प्रकरण में पुलिस थाना सेवर में मुकदमा तो दर्ज हो चूका है, देखते है जाँच में क्या होता हैं। केवल बेचारे बंदी को ही बलि का बकरा बनाया जायेगा या जेल स्टाप की कोई बड़ी मछली भी इस प्रकरण में फंसेगी? वैसे राजा भाईया के सभी सवालों मे प्रथम दृष्टया दम तो नजर आता हैं।

उपेंद्र पंडित को गांधी सेवा रत्न अवार्ड 2023 और सशक्त नारी गौरव सम्मान 2023 से किया गया सम्मानित

मुंबई हलचल / संवाददाता

नई दिल्ली। विश्व भ्रष्टाचार निरोधक जन परिषद द्वारा 12 मार्च 2023 को कॉन्स्टिट्यूशन क्लब ऑफ इंडिया संसद मार्ग नई दिल्ली में गांधी सेवा रत्न अवार्ड 2023 और सशक्त नारी गौरव सम्मान 2023 अवार्ड कार्यक्रम भव्य तरीके से आयोजित किया गया था। इस कार्यक्रम में अपने-अपने क्षेत्र के बड़े-बड़े दिग्गज हस्ती अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। इस दौरान दै. मुंबई अमरदीप के प्रधान संपादक उपेंद्र पंडित को गांधी सेवा रत्न अवार्ड 2023 और सशक्त नारी गौरव सम्मान 2023 से किया गया सम्मानित। इस कार्यक्रम के आयोजक डॉ वी.के. बजाज ने सभी अतिथियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी, साथ ही कहा कि आप सभी आदरणीय अतिथि दूर-दूर से हमारे निमंत्रण पर आये और इस कार्यक्रम को सफल बनाये इसके लिए आप सभी का दिल से धन्यवाद।

फिल्म 'प्रस्थान' के प्रीमियर शो में उमड़ी दर्शकों की भीड़, फिल्म कलाकार भी हुए शरीक

मुंबई हलचल / संवाददाता

खगड़िया। ज़िला मुख्यालय और इसके इर्द गिर्द हुई शूटिंग वाली जालान प्रोडक्शन की पहली हिन्दी शॉर्ट फिल्म 'प्रस्थान' के प्रीमियम शो का आयोजन स्थानीय न्यू होली गैंगेज पब्लिक स्कूल के मैदान में किया गया, जिसका उद्घाटन फि ल्म के डायरेक्टर टी पी जालान ने किया। सनद रहे, जनवरी 2023 में ही शूटिंग हुई थी। उक्त अवसर पर फि ल्म में अपनी अपनी भूमिका का निर्वाह करने वाले कलाकार भी आम दर्शकों के साथ उपस्थित थे, जिनमें प्रमुख हैं टी पी जालान, डॉ अरविन्द वर्मा (अवकाश प्राप्त पोस्टमास्टर), सीमा चंद्रा, रचना साह, नवीन गोयनका, संजय शर्मा, राकेश शास्त्री तथा धनंजय गुप्ता आदि। इसी फिल्म के कलाकर जो विगत तीस वर्षों से खगड़िया को छोड़ मुंबई में रहकर लगभग डेढ़ सौ हिंदी और भोजपुरी फिल्मों में काम कर चुके संजू सोलंकी भी डिजिटली उपस्थित हुए। फिल्म प्रदर्शन के समय दर्शकगण काफी उत्साहित थे। मौके पर, टी पी जालान ने मीडिया से कहा मेरे पहले प्रयास को जिस तरह से दर्शकों ने स्वीकारा व सराहा, मैं काफी उत्साहित हूं और दर्शकों सहित फिल्म के सभी कलाकारों को साधुवाद देता हूं। न्यू होली गैंगेज पब्लिक स्कूल के प्राचार्य समरेश जालान जो इस फि ल्म के निर्माता भी हैं ने कैमरा मैन कृष्णा पांडे सहित सभी तकनीकी सहयोगियों को धन्यवाद दिया। उपस्थित गणमान्य लोगों में प्रमुख थे इंदल बजाज, त्रिभुवन केडिया और बी के जालान आदि।

केंद्र की भाजपा सरकार की गलत नीतियों के कारण बेरोजगारी बढ़ी: बोड़ात

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। उदयपुर जिले में अखिल भारतीय आदिवासी कॉंग्रेस की पीसीसी इंदिरा गांधी सभाघर में बैठक संपन्न हुई जिसकी अध्यक्षता राष्ट्रीय कोऑर्डिनेटर आदिवासी कांग्रेस के शंकर लाल बोड़ात ने की। बैठक में राजस्थान आदिवासी कॉंग्रेस के ब्लॉक अध्यक्ष, जिला अध्यक्ष एवं प्रदेश कार्यकारिणी के सभी पदाधिकारियों ने बैठकमें भाग लिया। जिसमें शंकर लाल मीणा को राजस्थान प्रदेश का ऐक्टिंग अध्यक्ष, लाल शंकर घाटिया को प्रदेश उपाध्यक्ष, पूर्व विधायक हीरा लाल दरंगी को प्रदेश उपाध्यक्ष, पी डी मीणा को राष्ट्रिय कोर्डिनेटर (एल डी एम), जी एल मीना को प्रदेश उपाध्यक्ष नियुक्त होने पर उनका अभिनंदन समारोह का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय आदिवासी कॉंग्रेस के राष्ट्रिय कोर्डिनेटर बोड़ात ने सभी पदाधिकारियों को सम्बोधित करते हुए अवगत कराया कि सोनिया गांधी पूर्व राष्ट्रिय अध्यक्षा, मल्लिकार्जुन खड़गे राष्ट्रिय अध्यक्ष, राहुल गांधी सांसद, के. सी वेनुगोपल महासचिव, अशोक गहलोत मुख्यमंत्री, राजस्थान के सहयोग से शिवाजीराव मिघे को अखिल भारतीय आदिवासी कॉंग्रेस का राष्ट्रिय अध्यक्ष नियुक्त किया, जिसके लिये सभी सदस्यों ने उपरोक्त सभी पदाधिकारियों का अभार व्यक्त किया। राजस्थान प्रदेश में कॉंग्रेस पार्टी को आगामी विधानसभा एवं लोक सभा चुनावों में प्रत्येक उम्मीदवार को भारी मतों से विजयी बनाने के लिये रणनीति बनाने पर चर्चा हुई जिसके लिये आदिवासी कांग्रेस द्वारा ग्राम/ब्लॉक /जिला/राज्य स्तर पर लीडरशिप डेवलपमेंट मिशन को लागू किया जा रहा है, जिसके तहत पार्टी कार्यकताओं को अधिक से अधिक पार्टी में पदाधिकारी बनने का अवसर मिलेगा एवं पार्टी जमीनी स्तर पर मजबुत होगी। कॉंग्रेस पार्टी के रायपुर अधिवेशन में अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, पिछड़ा वर्ग एवं अल्प संख्यक को कॉंग्रेस पार्टी के संगठन में 50 प्रतिशत आरक्षण देने का प्रस्ताव पारित किया गया, जिससे उपरोक्त वर्गों के समस्त यूवाओं में खुशी की लहर दौड़ गई एवं यूवाओं को राजनीति में आगे बढने का अवसर मिलेगा। चर्चा के दौरान प्रदेश के सभी वक्ताओं ने भारतीय जनता पार्टी की नीतियों की आलोचना करते हुए यह संकल्प लिया कि भाजपा की गलत नीतियों के कारण अनुसूचित जाती एवं अनुसूचित जनजाति के यूवाओं में बैरोजगारी बढ़ रही है, भारत सरकार के 23 उपक्रमों का निजीकरण कर दिया गया है एवं आदिवासियों के लिये सरकारी रोजगार प्राप्त करने के अवसर समाप्त किये गये हैं इसलिये भाजपा. को उखाड़ फैकने का निर्णय लिया गया। बैठक आरंभ होने से पहले सभी मुख्य पदाधिकारियों जो मंच पर बैठे हुए थे प्रांतीय अध्यक्ष शंकर लाल मीना ने राष्ट्रीय कोऑर्डिनेटर शंकर लाल बोडात अन्य सभी सदस्यों का माला एवं पगड़ी पहना कर स्वागत किया गया। उक्त जानकारी क्षेत्रीय पत्रकार धरणेन्द्र जैन ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी है।

◆ जिला गाजियाबाद यूपी अल हिंद की जानिब से तकबीरे ओला के साथ 4 माह नमाज बा जमात पढ़ने वाले तलबाय ए अजीज को मदरसा हाजा और नौजवान गांव ढवारसी वालो की जानिब से एजाज ए इकराम से साईकिल के साथ नवाजा गया, हीरा एजुकेशन सोसायटी वारसी गोल्डन मिंजानिब युवा ग्राम ढवारसी।

अथर्व फाउंडेशन वुमेन अचीवर्स अवार्डस 2023 आयोजन

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। अथर्व फाउंडेशन द्वारा अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर प्रबोधंकर केशव सीताराम ठाकरे नाट्यमंदिर में वुमेन अचीवर्स अवार्डस २०२३ आयोजन किया हैं श्रीमती वर्षा राणे ट्रस्टी अथर्व फाउंडेशन द्वारा आयोजित पुरस्कार समारोह में दहिसर, बोरीवली, कांदिवली और मलाड के निवासियों के लिए समाज के विभिन्न क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वालो को पुरस्कृत किया गया है। इस कार्येक्रम के प्रमुख अतिथि बोरीवली के विधायक श्री सुनील राणे, कैप्टन सुब्बालक्ष्मी ए. (सेवानिवृत्त) के साथ सेलिब्रिटीज सारा खान, माधवी निमकर, किशोरी अंबिया, मृणाल कुलकर्णी, निकिता बिष्ट, अलीना राय, निकिता सोनी और श्री दिगंबर नाइक उपस्थित रहे। कार्यक्रम की परिकल्पना श्रीमती वर्षा राणे (उपाध्यक्ष, अथर्व फाउंडेशन) द्वारा की गई है। प्रतिभाशाली, प्रभावशाली और निपुण महिलाएं जिन्होंने खेल, कला/संस्कृति/सिनेमा, बहादुरी, गायन, नृत्य,सामाजिक कार्य, शिक्षा, महिला इनोवेटर्स, स्वतंत्र महिला, सिविल सेवा, सशस्त्र बल आदि की श्रेणियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। अथर्व फाउंडेशन के माध्यम से सामाजिक जीवन में विशिष्ट पहचान बनाने वाले प्रतिष्ठित व्यक्तियों की उपस्थिति में उनके कार्य के लिए उन्हें सम्मानित किया जाएगा। पुरस्कार वितरण समारोह के साथ शानदार सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी आयोजन किया है। भारतीय महिलाओं का इतिहास शक्तिशाली महिलाओं से समृद्ध है। महिलाओं ने कई बाधाओं को तोड़ा है और अपने अधिकारों के लिए कड़ी मेहनत की है और कला, विज्ञान, कानून, राजनीति आदि के क्षेत्र में प्रगति और उपलब्धि हासिल की है। इन महिलाओं ने महान ऊंचाइयों को हासिल किया है और आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा बन गई हैं। अथर्व फाउंडेशन विभिन्न क्षेत्रों में महिलाओं की उपलब्धियों की सराहना करता है और दूसरों को अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में ऊंचाई हासिल करने के लिए प्रेरित करता है।

दैनिक मुंबई हलचल

जरूरी सूचना

पाठकों, शुभचिंतकों व विज्ञापनदाताओं को सुचित किया जाता है कि अगर किसी को कोई समस्या हो तो वह नीचे दिये गये दै. मुंबई हलचल कार्यालय नंबर पर संपर्क करें. साथ ही आप अपने क्षेत्र के समस्याओं की समाचार व वीडियों हमें भेज सकते हैं.

धन्यवाद... संपादक

9821238815

होडल चमेली धाम से खाटू श्याम के लिए रवाना हुई धार्मिक रैली का रामगढ़ पहुंचने पर स्वागत किया गया

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। अलवर जिले के रामगढ़ अलवर होडल चमेली धाम हरियाणा से दिनांक 12 मार्च को पवन सैनी अपने साथी पवन कुमार के साथ पैदल खाटू श्याम राजस्थान के लिए रवाना हुए जो वार मंगलवार को श्याम करीब 5:00 बजे रामगढ़ कस्बा पहुंचे जहां पर श्याम सखा मंडल के अध्यक्ष सत्यम गोयल के नेतृत्व में श्याम प्रेमियों का भव्य स्वागत किया गया श्याम बाबा के जयकारों

के साथ उन्हें रामगढ़ बस स्टैंड पर स्थित यादव समाज के मंदिर पर रात्रि विश्राम के लिए रोका गया गुरुवार की रात 6:00 बजे मंदिर आरती के पश्चात श्याम सखा मंडल के तत्वाधान में दोनों श्याम प्रेमियों को माला पहना का श्याम सका मंडल के लोगों ने खाटू श्याम के लिए रवाना किया इस मौके पर श्याम सखा मंडल के सत्यम गोयल गौरव सोनी संदीप सेन रामगढ़ पत्रकार अमित भारद्वाज दिनेश चौहानअमित गर्ग राजू खंडेलवाल पंडित शिव शंकर शर्मा टीटू सिंगल फतेह शर्मा गणेश पाराशर अनेक श्याम भक्तों के द्वारा दोनों श्याम प्रेमियों को माला पहनाकर रामगढ़ कस्बे के रेलवे फाटक तक श्याम बाबा के जयकारों के साथ खाटू श्याम के लिए रवाना किया गया। उक्त जानकारी क्षेत्रीय पत्रकार अमित भारद्वाज ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी है।

गिरिजा भाटी अखिल रावणा सेवा संस्थान की जोधपुर शहर महिला जिलाध्यक्ष बनी

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। श्री अखिल रावणा राजपूत सेवा संस्थान जोधपुर शहर जिला अध्यक्ष शिवदानसिंह भाटी ने अपनी कार्यकारिणी का विस्तार करते हुए श्रीमती गिरिजा भाटी को श्री अखिल रावणा राजपूत सेवा संस्थान जोधपुर शहर महिला जिला अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। गौरतलब हैं कि श्रीमती गिरिजा भाटी पिछले लंबे समय से समाज हित में सामाजिक कार्यक्रमों में सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। अपनी इस नियुक्ति पर गिरिजा भाटी ने शहर जिलाध्यक्ष शिवदानसिंह भाटी का हार्दिक आभार जताया हैं। नवनियुक्त महिला जिलाध्यक्ष भाटी को कई इष्ट मित्रों और शुभचिंतकों ने हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं दी हैं। बधाई देने वालों में शिवदानसिंह भाटी शहर जिलाध्यक्ष (जोधपुर), त्रिलोक सिंह नगसा (संरक्षक), महेन्द्र सिंह गहलोत, महामंत्री तारा सिंह भाटी, कोषाध्यक्ष नरपत सिंह पंवार आदि ने बधाई और शुभकामनाएं दी हैं।उक्त जानकारी शहर जिलाध्यक्ष शिवदानसिंह भाटी ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी है।

मदरसा दाऊदिया में हुआ 7 बच्चों का कुरआन नाजरा मुकम्मल

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

बीकानेर। मदरसा दाऊदिया मे इस साल सात बच्चों बच्चियों ने कुरआन पाक देखकर मुकम्मल पढ़ा इस मौके पर प्रोग्राम का एहतमाम किया गया जिसमें तशरीफ लाने वाले मेहमान मुफ्ती सद्दाम हुसैन कासमी, मुफ्ती फय्याज साहब, मौलाना जुनैद मौजूद रहे इनके अलावा इलाके के मौअज्ज लोगों ने काफी ताअदाद मे लोग हाजिर रहे मदरसे के उस्ताद हाफिज इकरामुद्दीन साहब व हाफिज हुसैन साहब का ऐजाज भी किया गया साथ ही डॉक्टर मोहम्मद इश्तियाक साहब का भी सम्मान बुजुर्गों के हाथों किया गया लौहारान युवा एकता कमेटी में कार्यक्रम की अगुवाई करते हुए तमाम मेहमानों का शुक्रिया अदा किया।

हड़ताल पर रहे मांगों को लेकर आंदोलित विद्युत कर्मी, प्रशासन परेशान

मुंबई हलचल / संवाददाता

कानपुर। भरोसा देने के बाद भी अपनी 13 सूत्रीय मांगों को पूरा नहीं किये जाने के विरोध में आज गुरुवार से शुरू हुए बिजली कर्मियों की प्रदेश व्यापी हड़ताल का असर इस महानगर में दिखाई पड़ा। आज की इस हड़ताल के दौरान ही बिजली कर्मचारियों ने अपने सभी सरकारी सिम कार्ड जिला प्रशासन को वापस कर दिए। इसके पहले कल मंगलवार को उन्होंने वहां मशाल जुलूस निकालकर भी मांगों के संदर्भ में सरकार को चेतावनी दी थी। इसके लिए विद्युत कर्मचारी संयुक्त संघर्ष समिति के द्वारा मशाल जुलूस केस्को मुख्यालय से बिजली घर चुन्नीगंज तक निकाला गया था, जिसमें बड़ी संख्या में बिजली कर्मचारी

भी शामिल हुए थे। कल भी विद्युत कर्मचारियों के संगठन बैठकों में हड़ताल की रणनीति बनाते रहे थे और आज गुरुवार को उन्होंने अपनी उन्हीं तैयारियों के तहत हड़ताल भी रखी। जिसमें तकरीबन 6 हजार से अधिक कर्मचारियों ने भाग लिया।इस बीच कर्मचारी संगठनों ने बताया कि आज 16 मार्च से शुरू हड़ताल अगले 72 घंटों तक जारी रहेगी। जारी इस हड़ताल के दौरान बिजली कर्मचारी अपनी मांगों को पूरा कराने के लिए लगातार हुंकार भरते भी नजर आये। कर्मचारी नेता गौरव दिक्षित ने बताया की 200 केबी और उच्च विभव के सभी विद्युत उपकेंद्र एवं लाइनों का कार्य निजी क्षेत्रों को देने की प्रक्रिया चल रही है जो नियमों के खिलाफ है। उन्होंने यह भी कहा कि निविदा और संविदा कर्मचारियों को तेलंगाना राजस्थान जैसे प्रांतों की तरह नियमित किया जाए। बिजली कर्मचारियों की शुरू हुई इस हड़ताल से पुलिस प्रशासन भी बहुत हलकान रहा।

मदरसा पैराटीचर्स को शिक्षा अनुदेशक बनाने पर जताया आभारः मुस्लिम महासभा

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

राजसमन्द। मदरसा बोर्ड के पैराटीचर्स को संविदा रूल्स 2022 के अन्तर्गत शिक्षा अनुदेशक बनाए जाने की अधिसूचना जारी होने पर मुस्लिम महासभा के रास्ट्रीय सह सचिव जाफर खान फौजदार ने बधाई देते हुए इस शानदार फैसले के लिए मुख्यमंत्री अशोक गहलोत,कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष गोविंद सिंह डोटासरा, अल्पसंख्यक मामलात मंत्री शालेह मोहम्मद, राजस्थान मदरसा बोर्ड चेयरमैन एम डी चोपदार सहित मुस्लिम विधायको का आभार जताया। फौजदार ने बताया कि राजस्थान मदरसा बोर्ड से पंजिकृत मदरसों में कार्यरत शिक्षा अनुदेशकों को न्यूनतम मानदेय के रूप में 16900 रुपये प्रतिमाह दिए जाएंगे। इस सम्बंध में 13 मार्च को अल्पसंख्यक मामलात विभाग के शासन सचिव श्रीकृष्ण कुणाल द्वारा अधिसूचना जारी की गई।

पूरक परीक्षा न लेकर अप्रशिक्षित शिक्षकों को सेवामुक्त करना अन्याय

मुंबई हलचल/सलीम अजाद

मधुबनी। बिहार प्रदेश प्रारंभिक शिक्षक संघ जिला इकाई मधुबनी एक बैठक टाऊन कलब फिल्ड मधुबनी में आयोजित की गई जिसकी अध्क्षता संघ के प्रदेश प्रवक्ता सह जिला अध्यक्ष मधुबनी मशकूर आलम ने किया उन्होंने बैठक को संबोधित करते हुए कहा कि सरकार अप्रशिक्षित शिक्षकों के साथ न्याय नहीं कर रही है जहाँ एक तरफ सरकार 10 लाख लोगों को रोजगार देने की बात कर रही है वही वर्षों से विधालयों अपनी महती भूमिका निभाने के बावजूद के बावजूद सरकार पूरक परीक्षा न लेकर सेवा मुक्त कर रही है यह शिक्षकों के साथ अन्याय कर रही है, उन्होंने ने कहा के SCERT के माध्यम से सरकार अप्रशिक्षित शिक्षकों को प्रशिक्षण करायी थी 2013-15 से 2017-18 तक और जिस प्रोग्राम गाईड से उन शिक्षकों को प्रशिक्षण करवाया गया था उस प्रोग्राम गाईड के पृष्ठ संख्या-29 पर सु स्पष्ट लिखा गया है के जो शिक्षक फेल हो

जायेंगे उनके लिए परीक्षा पास करने हेतु दो बार पूरक परीक्षा लिया जाएगा लेकिन सरकार के द्वारा एक बार भी पूरक परीक्षा नहीं लिया गया। आगे उन्होंने कहा के SCERT के निदेशक ने अपने पत्रांक- 658 दिनांक-19.04.2022 को निदेशक प्राथमिक शिक्षा को पूरक परीक्षा लेने हेतु दिशा निर्देश देने हेतु पत्र प्रेषित किया था लेकिन निदेशक प्राथमिक शिक्षा ने आज तक पूरक परीक्षा लेने हेतु किसी तरह का निर्देश नहीं दिया इस से स्पष्ट है कि सरकार के द्वारा पूरक परीक्षा नहीं लिया गया और शिक्षक पूरक परीक्षा की आस में किसी भी अन्य संस्थानों से प्रशिक्षण प्राप्त नहीं कर सके उन्हें विश्वास था सरकार के द्वारा दोबारा पूरक परीक्षा लिया जाएगा और आज सरकार की गलती का खामयाजा शिक्षक भूगत रहे हैं।

वहीं रहिका प्रखण्ड के प्रधान सचिव मो० सदरे आलम ने कहा के अप्रशिक्षित शिक्षकों के केस में पटना उच्च न्यायालय ने दिनांक-19.10.2022 को जो अंतिम आदेश दिया है उसमें भी न्यायालय ने सरकार से कहा है कि आप फेल शिक्षकों के लिए पूरक परीक्षा लेने के लिए सक्षम हैं आप परीक्षा का आयोजन कर सकते हैं लेकिन सरकार इस ओर पहल न करके उल्टा शिक्षकों को सेवामुक्त कर रही है यह सरकार रोजगार क्या देगी उल्टा रोजगार प्राप्त शिक्षकों को बेरोजगार कर रही है यह सरकार अपने वादों से भटक रही है जिसका खामयाजा लोकसभा और विधानसभा के चुनाव में भुगतना होगा।

बुलढाणा अर्बन द्वारा आयोजित अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर महिलाओं के लिए विभिन्न सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं के कार्यक्रम में डॉ. सुकेश झंवर का प्रतिपादन

संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलढाणा। विदर्भ सांस्कृतिक मंच व बुलढाणा अर्बन की ओर से अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर सहकार विद्या मंदिर में महिलाओं के लिए विभिन्न सांस्कृतिक प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। सांस्कृतिक संरक्षण और संरक्षण का कार्य मुख्य रूप से महिलाओं द्वारा किया जाता है और इसके लिए उन्हें इस तरह के कार्यक्रमों के माध्यम से एक मंच प्रदान करना बहुत जरूरी है।इस तरह का प्रतिपादन कार्यक्रम के उद्घाटनकर्ता एवं अध्यक्ष बुलढाणा अर्बन के मुख्य प्रबंध निदेशक सुकेश जी झंवर ने किया। साथ ही महिला दिवस के अवसर पर सभी महिलाओं को फूलों का गुलदस्ता देकर

बधाई देते हुए डॉ. माधवी जावरे सहित डॉ. मंजूषा जाधव समाजसेवी अनीता कापरे, अभिनेत्री अनुराधा भावसार अलकाताई खांडवे सहित अन्य महिला वर्ग बड़ी संख्या में मौजूद रहीं। सामाजिक क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल करने वाली महिलाओं को बैज ऑफ ऑनर से सम्मानित किया गया। महिलाओं को भी स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि महिला स्वस्थ तो परिवार स्वस्थ। इस अवसर पर माधवी जावरे ने अपने विचार रखे। पल्लवी पटले ने मैंगलोर का पारंपरिक नृत्य प्रस्तुत कर दर्शकों का दिल जीत लिया, वहीं सहकार विद्या मंदिर के शिक्षकों ने इस अवसर पर समूह नृत्य का अद्भुत प्रदर्शन किया। कार्यक्रम की शुरूआत विदर्भ सांस्कृतिक मंच के अध्यक्ष प्रेम इंगले व संचालक अनुराधा भावसार व विदर्भ सांस्कृतिक मंच के सदस्य गणेश घोरपड़े, शैलेश नाटेकर ने कार्यक्रम की सफलता के लिए कड़ी मेहनत की।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

टीनएज में सबसे जरूरी है त्वचा की देखभाल, ट्राई करें ये 4 सीक्रेट टिप्स

टीनएज में स्किन प्रॉब्लम

टीनएज लाइफ बहुत ही नाजुक होती है। इस उम्र में लड़कियों के हार्मोंस चेंज होने से चेहरे पर पिंपल और स्किन ऑयली हो जाती है, जिसके कारण उन्हें कभी-कभी शर्मिंदा होना पड़ता है। ऐसे में टीन एज में त्वचा की सबसे ज्यादा देखभाल जरूरी होता है। आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बता रहे हैं जिसके माध्यम से इस उम्र में त्वचा को निखारा जा सकता है। तमाम तरह की स्किन प्रॉब्लम से छुटकारा पाया जा सकता है।

ऑयली स्किन

टीनएजर की स्किन अधिकतर औयली होती है, लेकिन इस से घबराना नहीं चाहिए। जब भी कॉलेज या कहीं घूमने के लिए तैयार हो रही हों तो मेकअप के साथ फेस पाउडर का उपयोग जरूर करें। यह आपके कॉम्प्लेक्शन को निखारने के साथ-साथ स्किन को स्मूथ टच भी देता है। इससे ऑयली स्किन से आपको निजात मिल जाएगी।

पिंपल्स

टीनएज में लड़कियां कई परेशानियों से जूझती हैं, खासकर तब जब उन्हें सुंदर दिखने के नुस्खों की आवश्यकता होती है। टीनएज में लड़कियों के चेहरे पर पिंपल्स निकल आते हैं, जिस से उन की सुंदरता और त्वचा की गुणवत्ता पर खराब असर पड़ता है। त्वचा पर मुहांसे या पिंपल होने का मुख्य कारण जवानी में प्रवेश करना या हार्मोन में परिवर्तन हो सकता है। रोकथाम के लिए कुछ उपाय अपना सकती हैं, जैसे- सुबह शाम चेहरा अच्छी तरह साफ करें और सोने से पहले चेहरे का मेकअप अच्छी तरह उतार लें। हमेशा हंसती मुसकराती रहें। अपने चेहरे, त्वचा और बालों पर ज्यादा कुछ न लगाएं। रोज सुबह ब्रश करने से पहले चेहरे पर शहद और अदरक का पेस्ट लगाएं। यह आप के चेहरे को झाइयों से दूर रखता है।

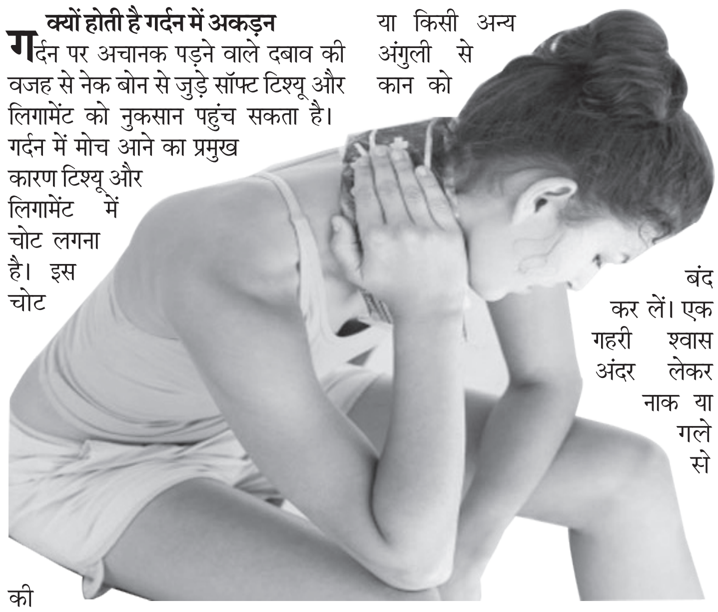
कंसीलर

जिस तरह आप की बैस्ट फ्रैंड आप की कमियों, गलतियों को छिपा देती है वैसे ही कंसीलर भी आप की त्वचा की कमियों को ढक देता है। स्किन के दाग धब्बे, चेहरे पर पिंपल्स, ऐक्ने के निशान आदि को कंसीलर खत्म कर देता है और आप का चेहरा मेकअप के लिए बेदाग नजर आने लगता है। टीनएजर की स्किन बड़ी मुलायम रहती है, इसलिए किसी भी तरह के फाउंडेशन की जरूरत इन्हें नहीं पड़ती है।

गॉर्जियस लुक

गॉर्जियस लुक पाने के लिए आई और लिप्स मेकअप पर खास ध्यान दें। थीम के अनुसार आई मेकअप मस्कारा, आईलाइनर का यूज करें, कैटी आई मेकअप आजकल ट्रैंड में है, इसे आजमा सकती हैं। कालेज जाते वक्त ज्यादा डार्क लिपकलर यूज न करें। न्यूड और लाइट पिंक लिपस्टिक का उपयोग करें।

गर्दन की अकड़न और दर्द से तुरंत छुटकारा दिलाते हैं ये 5 घरेलू नुस्खे



क्यों होती है गर्दन में अकड़न

गर्दन पर अचानक पड़ने वाले दबाव की वजह से नेक बोन से जुड़े सॉफ्ट टिश्यू और लिगामेंट को नुकसान पहुंच सकता है। गर्दन में मोच आने का प्रमुख कारण टिश्यू और लिगामेंट में चोट लगना है। इस चोट की वजह से गर्दन में दर्द, अकड़न, सिरदर्द हो सकता है। कुछ लोगों में तो इस चोट की वजह से ब्रेन नर्व भी प्रभावित होती हैं। ब्रेन नर्व का प्रभावित होना खतरनाक है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति अपंग भी हो सकता है। हालांकि सामान्य तौर पर गर्दन की मोच जीवन के लिए खतरनाक नहीं होती है और प्रॉपर केयर से कुछ समय में यह चोट अपने आप ठीक हो जाती है।

आइस पैक लगाएं

गर्दन की दर्द में आइस पैक काफी लाभ पहुंचाता है। आप चाहें तो बरफ के टुकड़े को कपड़े में बांध कर दर्द पर रख सकते हैं। इससे दर्द में काफी आराम मिलेगा। गर्दन में मोच आने पर आमतौर पर गर्दन के लिगामेंट और टेंडन में चोट आ जाती है। चोट से राहत के लिए गर्दन को आराम देना जरूरी होता है। इसलिए चोट लगने के बाद कुछ हफ्तों तक कॉलर का इस्तेमाल करें।

भ्रामरी प्राणायाम

पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन में या कुर्सी पर रीढ़ व सिर को सीधा कर बैठ जाएं। दोनों हाथों को जमीन से ऊपर उठाकर अंगूठे या किसी अन्य अंगुली से कान को बंद कर लें। एक गहरी श्वास अंदर लेकर नाक या गले से भौंरे के गुंजार जैसी आवाज तब तक निकालें, जब तक पूरी श्वास बाहर न निकल जाए। यह भ्रामरी की एक आवृत्ति है। इसकी 15 से 20 आवृत्ति का अभ्यास कीजिए।

मसाज के बाद सिंकाई

गर्दन में दर्द होने पर तेल से हलका मालिश करें। मालिश हमेशा गर्दन से कंधे की ओर करें। मालिश के बाद गर्म पानी की थैली से या कांच की बोतल में गर्म पानी भरकर सिंकाई करें। सिंकाई के तुरंत बाद खुली हवा में न जाएं और न ही कोई ठंडा पेय पीने की कोशिश करें।

अदरक, हींग एवं कपूर

यह एक दर्द निवारक दवा के रूप में काम करती है। अगर आप अदरक पावडर को पानी में मिला कर पियें या फिर इसे घिस कर गरम पानी में मिला कर पेस्ट बना कर गरदन पर लगाएं तो राहत मिलेगी।हींग एवं कपूर समान मात्रा में लेकर सरसों तेल में फेंटकर क्रीम की तरह बना लें। इस पेस्ट को गर्दन में लगाकर हल्के हाथों में मालिश करने पर दर्द आराम हो जाता है।

रोटियों से ऐसे बनाएं चटपटे नूडल्स

कितने लोगों के लिए : 2

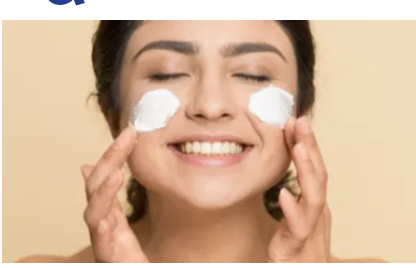
सामग्री :

6 रोटियों के लंबाई में कटे हुए टुकड़े, बारीक कटा 1 बड़ा प्याज, बारीक कटे तीन टमाटर, लंबाई में कटी 1 गाजर, 2 कटी हुई हरी मिर्च, 1 टेबलस्पून सोया सॉस, 1 टेबलस्पून धनिया पाउडर, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1 टीस्पून गरम मसाला पाउडर, नमक स्वादानुसार, गार्निशिंग के लिए धनिया पत्ती, 1 टेबलस्पून तेल।

विधि :

कड़ाही में तेल गर्म करें। उसमें प्याज और हरी मिर्च डालकर 3 मिनट तक फ्राई करें। अब उसमें गाजर और टमाटर के टुकड़े डालकर 5 मिनट तक फिर फ्राई करें। सब्जियों के फ्राई हो जाने के बाद उसमें नमक और सभी मसाले डालकर अच्छी तरह से मिक्स करें। अब उसमें सोया सॉस डालकर मिलाएं। उसके बाद उसमें रोटी के टुकड़े मिलाएं। अच्छी तरह चलाने के बाद धनिया पत्ती से सजाकर गर्मागर्म सर्व करें।

सूर्य की हानिकारक किरणों से त्वचा को बचाते हैं ये 5 ग्रुमिंग टिप्स



बेशक, धरती पर जीवन के लिए जरूरी है सूरज। लेकिन, सूर्य की हानिकारक किरणों से हमारी त्वचा को पहुंच सकता है नुकसान। सूर्य की हानिकारक अल्ट्रावॉयलेट (पराबैंगनी) किरणें त्वचा पर डालती हैं विपरीत प्रभाव। गर्मियों में इनका असर और भी अधिक बढ़ जाता है। आप जितना अधिक समय सूरज की रोशनी में बिताते हैं आपकी त्वचा को उसकी उतनी ही कीमत चुकानी पड़ती है। सूर्य की हानिकारक किरणों के प्रभाव के कारण त्वचा समय से पहले ही बूढ़ी लगने लगती है। इसलिए जरूरी है कि आप इन गर्मियों में अपनी त्वचा का पूरा खयाल रखें।

1- एक्फालिटेनिंग

अपनी त्वचा को नियमित रूप से एक्फालिटेनिंग (मृत त्वचा उतारना) करना बहुत अच्छा रहता है। इससे आप त्वचा की मृत कोशिकाओं से छुटकारा पा लेते हैं। इससे त्वचा टोन होती है और उसे पोषण मिलता है। हर सुबह टोनर, माश्चराइजर अथवा मेकअप करने से पहले, अपनी त्वचा को एक्फालिएट करें। इसके बाद अपनी त्वचा पर सनस्क्रीन लगायें। अपनी त्वचा को पोषण देने के लिए सप्ताह में एक या दो बार एंटी-ऑक्सीडेंट्स मास्क लगायें।

2- पानी की कमी न होने दें

धूप मे अधिक वक्त बिताने से शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इससे सिरदर्द और चक्कर आने की शिकायत हो सकती है। ऐसे में जरूरी है कि आप दिन में कम से कम आठ गिलास पानी पियें। इससे आपकी त्वचा में जरूरी नमी बनी रहेगी और साथ ही शरीर से विषैले पदार्थ भी बाहर निकल जाएंगे। इसका असर भी आपकी त्वचा पर नजर आएगा। कैफीनयुक्त पदार्थों का सेवन न करें और यदि आप ऐसा नहीं कर सकते, तो अपने जल उपभोग की मात्रा को तीन गुना कर दें।

3- सनस्क्रीन जरूर लगायें

यदि आप सोचते हैं कि सुबह के वक्त सनस्क्रीन लगाना ही काफी है, तो आप गलत हैं। आपको इसका नियमित और अच्छी मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए। आपको कम से कम टी-स्पून सनस्क्रीन हर दो घंटे बाद लगानी चाहिए।

4- क्षतिग्रस्त त्वचा को करें शांत

यदि आप बिना किसी सुरक्षा कवच के धूप में घूमते हैं, तो इससे आपकी त्वचा को काफी नुकसान होता है। आपकी जिम्मेदारी है कि अपनी त्वचा को कुछ जरूरी पोषण दिया जाए। अपनी त्वचा पर बोटेनिकल्स और कूलिंग जैल का इस्तेमाल करें। इससे आपकी त्वचा छिलने से बचेगी और साथ ही उसकी जलन भी कम होगी।

5- करें त्वचा की मरम्मत

सूरज की किरणें न केवल आपकी त्वचा को जलाती हैं, बल्कि इसके साथ ही यह गहरे निशान, झुर्रियां, जलन और लालिमा का भी कारण बनती हैं। इसके साथ ही यह ऑक्सीजन मालेक्यूल्स का निर्माण भी रोकने का काम करती हैं। टैनिंग भले ही आपको सामान्य लगे, लेकिन इसका अर्थ होता है कि आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा है। अपनी त्वचा को सूर्य की हानिकारक यूवी किरणों से बचायें।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

मेरे पापा बहुत कंजूस हैं: तापसी

एक्ट्रेस तापसी पन्नू जल्द ही शाहरुख खान की फिल्म डंकी में नजर आने वाली हैं। तापसी ने बताया कि वो हर महीने अपने डाइटीशियन पर 1 लाख रुपये का खर्च करती हैं। इतना ही नहीं तापसी ने बताया कि अक्सर इस बात को लेकर उनकी अपने माता-पिता से बहस हुआ करती है। हालांकि, बाद में तापसी बताती हैं कि आखिर उनके प्रोफेशन में इस तरह के खर्च जरूरी क्यों है? तापसी ने बताया कि उनके पिता बेहद कंजूस हैं। पूरी जिंदगी पैसे बचाने के बाद भी वो खुद पर खर्च नहीं करते हैं। इतना ही नहीं जब तापसी भी उनपर पैसे खर्च करती हैं, तो भी वो नाराज हो जाते हैं। तापसी ने आगे कहा- मैं जल्द ही घर जाऊंगी और मुझे पता है कि पापा मुझे डाइटीशियन पर इतना खर्च करने के लिए डांटेंगे। इसपर तापसी से पूछा गया कि वो अपने डाइटीशियन पर कितना खर्च करती हैं। तो कुछ सेकंड के लिए झिझकने के बाद तापसी ने कहा- लगभग 1 लाख रुपये प्रति मिहीने। तापसी ने बताया कि वो अपनी मां के लिए भी सब्सक्रिप्शन खरीदती हैं। क्योंकि, उन्हें मेटाबॉलिज्म की समस्या है। उन्होंने कहा- बाद में अस्पतालों पर खर्च क्यों करें, जब आप अभी डाइट पर खर्च कर सकते हैं? हालांकि मेरे पिता ने मां पर खर्च करने के लिए इनकार कर दिया था, क्योंकि वो सोचते हैं कि डाइटीशियन रखना एक फैंसी चीज है। तापसी ने सफाई देते हुए लिखा- यह कोई फैंसी खर्च नहीं है, यह एक जरूरत है।

बेटी न्यासा को ट्रोल किए जाने पर बोले अजय

अजय देवगन ने हालही में दिए गए इस इंटरव्यू में कहा, मैं अपने दोनों बच्चो को समझाता हूं की उन्हें ऑनलाइन लिखी गई चीजों से परेशान नहीं होना चाहिए। मैं कहता हूं कि आपके फैंस और दर्शकों के मुकाबले आपको ट्रोल करने वाले लोगों की संख्या बेहद कम है। मैंने इसे इग्नोर करना सीखा है। मैंने अपने बच्चों से भी ऐसा ही करने के लिए कहा है। अजय ने आगे कहा, मुझे नहीं पता कि लोगों के मन में इतनी निगेटिविटी कहां से आती है। मुझे तो ये ही समझ नहीं आता कि कभी-कभी वो क्या लिख देते हैं इसलिए अब मैंने परेशान होना बंद कर दिया है। अजय कहते हैं, मेरे बच्चों पर लोगों की नजरें हमेशा होती हैं और इस बात से मैं बहुत परेशान रहता हूं। मैं इन चीजों को बदल नहीं सकता और ना ही ऑनलाइन ट्रोलिंग को रोक सकता हूं। आप वास्तव में नहीं जानते कि क्या करना है। क्योंकि कई बार कुछ ऐसी बातें भी लिखी जाती हैं, जो सच भी नहीं होतीं। लेकिन अगर मैंने कोई जवाब दिया को मामला और बढ़ जाएगा।

आजकल की एक्ट्रेसेस मुझे फॉलो करती हैं: हेमा

एक्ट्रेस और मथुरा सांसद हेमा मालिनी ने कहा कि शायद आजकल की एक्ट्रेसेस उन्हें फॉलो करती हैं, क्योंकि उन्होंने भी शादी के बाद फिल्मों में काम करना जारी रखा। इतना ही हेमा ने कहा कि एक्ट्रेसेस को शादी के तुरंत बाद बच्चे नहीं करने चाहिए। हेमा से सवाल किया गया कि एक दौर था आपके वक्त में शादी के बाद एक्ट्रेसेस के करियर पर फुल स्टॉप लग जाता था। लेकिन अब थोड़ा बहुत बदलाव आ गया है। दीपिका से लेकर आलिया भट्ट, कटरीना कैफ तक शादी के बाद भी कई एक्ट्रेसेस ने शादी के बाद भी अच्छी फिल्में कर रही हैं। तो इंडस्ट्री के इस बदलाव पर आप क्या कहेंगी? इसपर हेमा ने कहा- मैं इस बात से इत्तेफाक नहीं रखती हूं। क्योंकि मैंने तो शादी के बाद भी काम करना बंद नहीं किया। मेरी सादी हुई, इसके बावजूद मैंने लगातार फिल्मों में काम किया। मैंने कभी भी काम से ब्रेक लेने के बारे में नहीं सोचा। हेमा ने आगे हंसते हुए कहा- शायद मुझे देखकर सब लोग फॉलो कर रहे हैं। हेमा ने आगे कहा- आज के समय में पति को भी समझना है कि जिस लड़की के साथ शादी हुई है, वो बहुत टैलेंटेड है और लोग उसे पर्दे पर देखना पसंद करते हैं। लेकिन शादी के बाद पत्नी को थोड़ी सी कुर्बानियां तो देनी ही पड़ती हैं।