मूल्य 1 रु.
वर्षः 14 - अंक : 285, मुंबई, शुक्रवार, 17 जनवरी, 2025 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

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

DESI VILLAGE
RESTAURANT & CAFE
DUBAI

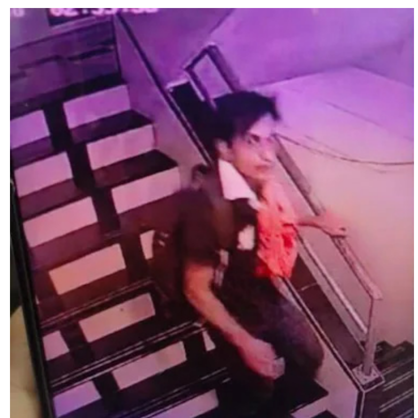
बॉलीवुड में सनसनी

गंभीर चोटों के बीच हमलावर की तलाश में जुटी 20 पुलिस टीमें!

मुंबई। कल गुरुवार सुबह बॉलीवुड एक्टर सैफ अली खान के बांद्रा स्थित घर में घुसपैठ और हमले की घटना ने देशभर में सनसनी फैला दी। सुबह करीब 2:30 बजे एक घुसपैठिए ने सैफ के घर में चोरी की नीयत से प्रवेश किया। (शेष पृष्ठ 3 पर)

Saif Ali Khan knife Attack

इमारत : सतगुरु शरण अपार्टमेंट, बांद्रा



अपार्टमेंट की सीढ़ीयों से उतरता हुआ हमलावर सीसीटीवी कैमरे में कैद

हमले से पहले 1 करोड़ मांगे थे चोर

हालांकि, संयुक्त पुलिस आयुक्त सत्य नारायण चौधरी ने इस दावे से इनकार किया कि घुसपैठिए ने 1 करोड़ मांगे थे, उन्होंने कहा कि यह चोरी का मामला है। मुंबई पुलिस के जोन 9 के डीसीपी दीक्षित गेदम, जो अभिनेता सैफ अली खान पर हमले की जांच कर रही टीम का हिस्सा हैं, ने कहा कि एक आरोपी की पहचान कर ली गई है। उन्होंने प्रेस को बताया, पता चला है कि आरोपियों ने घर में घुसने के लिए आग से बचने के रास्ते का इस्तेमाल किया। अब तक की जांच से पता चलता है कि यह चोरी का प्रयास था। हम आरोपी को जल्द से जल्द गिरफ्तार करने के लिए हर संभव प्रयास कर रहे हैं।

परिवार और करीबी दोस्तों की प्रतिक्रिया

घटना की खबर मिलते ही सैफ की पत्नी करीना कपूर, बहन सोहा अली खान, बच्चे सारा अली खान और इब्राहिम, बहनोई कुणाल खेमू, और मां शर्मिला टैगोर अस्पताल पहुंचे। सभी ने उनकी स्थिति के बारे में जानकारी ली और उनके जल्द ठीक होने की प्रार्थना की।

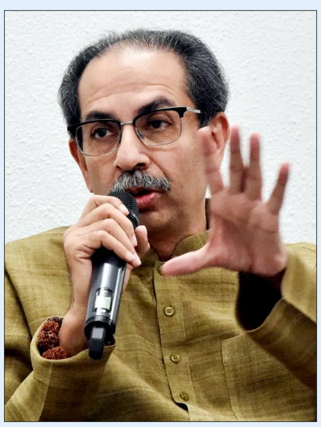
करीना कपूर का बयान

घटना के बाद करीना कपूर ने सोशल मीडिया पर एक आधिकारिक बयान जारी किया। उन्होंने इसे परिवार के लिए बेहद चुनौतीपूर्ण समय बताया और मीडिया व प्रशंसकों से गोपनीयता बनाए रखने का अनुरोध किया। करीना ने लिखा, यह समय हमारे लिए मुश्किल है। कृपया हमारी सीमाओं का सम्मान करें और हमें ठीक होने का मौका दें।

अस्पताल में अभी है सैफ

घटना के बाद सैफ और अमृत सिंह के बेटे इब्राहिम अली खान ने उन्हें ऑटो रिक्शा में लीलावती अस्पताल पहुंचाया। अस्पताल के मुख्य परिचालन अधिकारी डॉ. नीरज उत्तमानी ने बाद में मीडिया को बताया कि अभिनेता को छह चोटें आईं, जिनमें दो गहरी चोटें भी शामिल हैं। उनकी रीढ़ के पास लगे चाकू को निकालने के लिए सर्जरी की गई। हालांकि, अब हालत स्थिर है और वह खतरे से बाहर है।

असली सांप तो अब भी बाहर...



वाल्मिक कराड का उल्लेख कर उद्धव ठाकरे ने साधा निशाना

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। उद्धव ठाकरे ने वाल्मिक कराड मामले पर कहा, प्रधानमंत्री मोदी बुधवार को महाराष्ट्र में थे। उसी समय बीड़ जिले के परली में हिंसा और आगजनी हो रही थी। यह एक झलक है कि महाराष्ट्र में किस तरह का माहौल है। पिछले 15-20 दिनों से बीड़ और परभणी जिलों में उथल-पुथल मची हुई है। यह सही है कि परभणी में सोमनाथ सूर्यवंशी और केज में संतोष देशमुख की हत्या के बाद लोगों की भावनाएं टूटी थीं लेकिन जैसे ही वाल्मिक कराड के खिलाफ मामला दर्ज हुआ, सरपंच संतोष देशमुख मामले में धारा 302 के तहत और उन्हें मकोका के तहत गिरफ्तार किया गया, पहले संतोष देशमुख को न्याय दिलाने के लिए आंदोलन हुआ। (शेष पृष्ठ 3 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

मेटा ने मांगी माफी

लोकसभा चुनाव में भाजपा की चुनावी हार नहीं हुई। मगर अनेक लोगों की राय में उसे राजनीतिक पराजय कहा जाएगा। यह राजनीतिक व्याख्या का विषय है। इन्हें तकनीकी नजरिए से देखना विमर्श को संकुचित करना है। मेटा इसमें सहायक बनी है।

फेसबुक, इंस्टाग्राम, ह्वाट्सऐप जैसे सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म्स की मालिक कंपनी मेटा ने अपने सीईओ के एक साधारण-से बयान पर भारत सरकार से माफी मांग ली है। सीईओ मार्क जकरबर्ग ने एक चर्चा में कहा कि कोरोना काल के बाद जिन देशों में चुनाव हुए, ज्यादातर मामलों वहां के सत्ताधारी दल हार गए। इसी सिलसिले में उन्होंने भारत का भी नाम ले लिया। इस पर भारत की सत्ताधारी पार्टी आक्रोश में आ गई। पहले केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव ने प्रतिवाद किया। वैसे तो बात यहीं खत्म हो जानी चाहिए थी, मगर उसके बाद भाजपा सांसद निशिकांत दुबे ने जकरबर्ग को विशेषाधिकार हनन का नोटिस भी भेज दिया। उन्होंने कहा कि जकरबर्ग को माफी मांगनी होगी। तो मेटा की भारतीय इकाई ने उनकी इच्छा पूरी कर दी है। मगर मुद्दा यह है कि ऐसी टिप्पणियों पर भारत की वर्तमान सत्ताधारी पार्टी इतनी संवेदनशील क्यों है? तथ्य यह है कि पिछले लोकसभा चुनाव में भाजपा की सीटें 303 से घट कर 240 पर आ गई। उसके नेतृत्व वाले एनडीए की सीटें साढ़े तीन सौ से घट कर 293 पर आ गईं। इस रूप में उसकी चुनावी हार तो नहीं हुई, मगर अनेक लोगों की राय में इसे राजनीतिक पराजय कहा जाएगा। किसी पार्टी या गठबंधन के 60 से ज्यादा सीटों के नुकसान का यह अर्थ अवश्य ही होता है कि उसने बड़ी संख्या में मतदाताओं का समर्थन गंवाया। ऐसे तथ्य राजनीतिक व्याख्या का विषय होते हैं। इन्हें तकनीकी नजरिए से देखना विमर्श एवं विश्लेषण के दायरे को संकुचित करने का प्रयास माना जाएगा। वैसे इस प्रकरण से मेटा या ऐसी सोशल मीडिया कंपनियों की भूमिका एवं चरित्र भी बेनकाब होते हैं। ये कंपनियां हर देश में शासक के मुताबिक नीति तय करती हैं, यह बात पहले से जाहिर है। 2020 में डॉनल्ड ट्रंप की हार के साथ उन्हें अपने प्लैटफॉर्म्स पर प्रतिबंधित करने वाली मेटा अब खुद को उनके एजेंडे में पूरी तरह ढालती दिख रही है। उसी क्रम में ताजा माफी भी अब जुड़ गई है। ऐसी कंपनियों के प्लैटफॉर्म्स सहारे अभिव्यक्ति की आजादी बचाने की उम्मीद कितना भ्रामक है, यह इससे जाहिर हुआ है।

फिलीस्तीन और इस्त्राईल के बीच युद्ध विराम का फैसला मौलाना कैफ रजा खां कादरी ने की खुशी जाहिर

मुंबई हलचल/संवाददाता

बरेली। फिलीस्तीन (गाजा) और इस्त्राईल के बीच जारी युद्ध पर एक महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया है, जिसमें दोनों देशों ने युद्ध विराम की सहमति व्यक्त की है। इस निर्णय का स्वागत करते हुए दरगाह उस्तादे जमन ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष, नबीरा ए आलाहजरत मौलाना मो0 कैफ रजा खां कादरी ने कहा कि यह निर्णय दोनों देशों के लिए स्वागत योग्य है और अब समय आ गया है कि दोनों पक्षों को अपने-अपने संघर्ष विराम के लिए तय किए गए शर्तों का पालन करना चाहिए। इससे युद्ध विराम स्थायी रूप से कायम हो सकेगा।

मौलाना कैफ रजा खां कादरी ने कहा कि किसी भी समस्या का स्थायी समाधान युद्ध या खून-खराबे में नहीं होता, बल्कि इसके लिए बातचीत और आपसी सहमति की आवश्यकता होती है। उन्होंने यह भी कहा कि युद्ध का परिणाम हमेशा विनाशकारी होता है और इससे किसी भी देश का भला नहीं होता। दोनों देशों के बीच हुए इस युद्ध ने न केवल सैनिकों बल्कि निर्दोष नागरिकों, खासकर महिलाओं और बच्चों को भी बड़ी कीमत चुकानी पड़ी है। मौलाना ने कहा कि यह जरूरी है कि युद्धों को रोका जाए और शांति के प्रयासों को प्राथमिकता दी जाए। इसके साथ ही, मौलाना ने रूस और यूक्रेन के बीच जारी युद्ध को लेकर भी चिंता जताई। उन्होंने कहा कि विश्व समुदाय को रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध को समाप्त करने के लिए भी तत्परता से पहल करनी चाहिए। मौलाना ने यह भी कहा कि भारत को हमेशा विश्व शांति के लिए प्रयास करते देखा गया है और भारत के प्राचीन और अमूल्य वाक्य वसुधैव कुटुंबकम से सभी देशों को प्रेरणा लेनी चाहिए। यदि सभी देश दुनिया को अपना परिवार मानें, तो युद्ध का कोई स्थान नहीं रहेगा।

मौलाना कैफ रजा खां कादरी ने गाजा में भारत सरकार द्वारा युद्ध के दौरान की गई मदद की भी सराहना की। उन्होंने कहा कि भारत ने समय-समय पर गाजा में सहायता पहुंचाई है, जो कि बहुत सराहनीय है। भारत हमेशा से विश्व शांति के लिए काम करता रहा है और आगे भी करेगा। मौलाना ने यह भी कहा कि भारत ने जो मदद दी है, वह युद्ध प्रभावितों के लिए बड़ी राहत का कारण बनी है।

साथ ही, मौलाना ने गाजा में युद्ध से प्रभावित लोगों के पुनर्वास को लेकर भी बात की। उन्होंने कहा कि दुनिया भर के ज़िम्मेदार देशों को गाजा में विस्थापित और युद्ध प्रभावित लोगों के पुनर्वास के लिए हर संभव प्रयास करना चाहिए। यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि जो लोग युद्ध के कारण अपने घरों से बेघर हो गए हैं, उन्हें स्थायी आवास मिल सके। मौलाना ने कहा कि यह समय की जरूरत है कि दुनिया के सभी देश गाजा में शरणार्थियों और विस्थापितों की मदद करें और उन्हें एक नई उम्मीद और भविष्य दें।

मौलाना का यह बयान युद्ध के विराम और मानवता की ओर एक महत्वपूर्ण कदम के रूप में देखा जा रहा है, जो शांति की ओर एक नई दिशा प्रदान करता है।

मुंबई भ्रमण पर आए जौनपुर पत्रकार संघ मछली शहर के अध्यक्ष अनिल कुमार पांडेय का जगह-जगह हो रहा है स्वागत

जौनपुर। जिले के मछली शहर तहसील निवासी अनिल कुमार पांडेय वर्तमान में जौनपुर पत्रकार संघ मछली शहर के अध्यक्ष भारतीय जीवन बीमा निगम के गैलेक्सी क्लब मेंबर और लगातार से पांच बार एम डी आर टी हैं। आपके मुंबई आगमन की सूचना पर वाशी कोपरखैरणे के समाजसेवी प्रसिद्ध कारोबारी कलीम गौसी शेख कारोबारी अविनाश जायसवाल मोहम्मद कैफ मोहम्मद शैफ प्रमोद कुमार तिवारी सुरेश पुरी गोस्वामी अंकित चौहान नालासोपारा के भाजपा नेता रितेश दुबे अधिवक्ता रमाशंकर तिवारी

गीता कार्गो एक्सप्रेस के संचालक बृजेश कुमार उपाध्याय पवन कुमार पांडेय आदि ने बुके और अंगवस्त्र देकर सम्मानित किया। कटका गांव के पूर्व प्रधान प्रदीप कुमार यादव का भी सम्मान हो रहा है। अनिल कुमार पांडेय ने बताया कि अभी मुंबई महानगर और उपनगरीय इलाके में कुछ कार्यक्रम को लेकर 20 जनवरी तक का प्रवास है। उसके बाद जौनपुर वापसी होगी। उनके मुंबई आगमन को लेकर जौनपुर मछली शहर क्षेत्र के रहने वाले लोगों का मिलने का सिलसिला जारी है।

पूर्व मंत्री समीर कुमार महासेठ मधुबनी बिहार के आवास पर दही चूड़ा भोज का आयोजन हुआ

मुंबई हलचल/सालिम आजाद

मधुबनी। बिहार सरकार के पूर्व मंत्री सह विधायक समीर कुमार महासेठ के आवास पर मकर संक्रांति के अवसर पर दही चूड़ा भोज का आयोजन हुआ मधुबनी शहर और गांव के कार्यकर्ता और लोगों ने बढ़ चढ़ कर के भाग लिया पूर्व मंत्री श्री समीर कुमार महासेठ विधायक सह पुर्व मंत्री मधुबनी बिहार अपने हाथों से सभी लोगों को मुद्रा में दही चूड़ा तिलकुट खिला रहे थे बड़ी संख्या में सामूहिक अल्पसंख्यक समुदाय के लोगों के बीच यह संदेश दिया गया कि पर्व किसी व्यक्ति विशेष का नहीं है, जबकि सभी लोग होते हैं इस अवसर पर उन्होंने पत्रकारों को संबोधित करते हुए कहा कि श्री समीर कुमार महासेठ विधायक सह पुर्व मंत्री मधुबनी बिहार ने कहा है कि यह पर्व सामुदायिक भाईचारा का पर्व है, जिसमें सभी धर्म, जाति के लोग एक साथ शामिल होते हैं और खिलाते हैं हिंदू मुस्लिम बनाकर नफरत फैलाने की कोशिश कर रही है, जो आज के समाज के लिए बड़ी ही दोस्ती की बात है हम सब समता मूलक समाज की स्थापना की ओर लगे हैं इस मौका पर पुर्व प्रमुख शमसुलहक प्रोफेसर इश्तियाक अहमद उदय जेसवाल अकिल अहमद रौशन झा दिपक झा संजय कुमार चौधरी हेमंत कुमार राज कुमार नेता जी अनिसुर रहमान टुनाइ कारक समेत सैकड़ो लोग शामिल थे।

मालिक,मुद्रक,प्रकाशक-**दिलशाद एस खान** द्वारा एस आर प्रिंटिंग प्रेस,मोहन अर्जुन कंपाउंड, वैशाली नगर दहिसर (पूर्व),मुंबई-68 से मुद्रित व मुंबई हलचल,साईं मंगल को ऑ हॉ सो बी-2-301,इस्माइल बाग नियर मालाड शॉपिंग सेंटर, एस वी रोड,मालाड (प) मुंबई से प्रकाशित RNI NO MAHHIN/2010/34146, फोन:**9619102478 /9821238815**
email: mumbaihalchal@gmail com संपादक: **दिलशाद एस खान,** समाचार पत्र में छपे किसी भी समाचार से संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी विवाद का निपटारा न्याय क्षेत्र मुंबई होगा।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ पैकेजिंग द्वारा 'इंडिया स्टार' से कई सम्मानित

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। इंडियन इंस्टिटूयूटऑफ पैकेजिंग ने पैकेजिंग उत्कृष्टता के लिए राष्ट्रीय सम्मान 'इंडियास्टार और पैकमशीन किया, 2024' का आयोजन जिसमें उद्योग और संबद्ध क्षेत्र के विजेता लगभग 450 सदस्य, मौजूद थे। इस समारोह में क्विन ऑफ इंडिया श्रीमती मिलेट रायमती घिउरिया मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थीं। गोरगांव पूर्व नेस्को सेंटर में आयोजित समारोह में इंडिया स्टार और पैकमशीन स्पर्धा भारतीय पैकेजिंग उद्योग को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उच्च मानक पैकेज डिजाइन विकसित करने की रायमती करने के लिए प्रोत्साहित एक उत्कृष्ट पहल है. घिउरिया ने कहा कि उन्होंने इस दौरान सैकड़ों महिलाओं को सशक्त भी बनाया है. आईआईपी के चेयरमैन सुनील जैन ने कहा कि भारतीय पैकेजिंग संस्थान पैकेजिंग में उत्कृष्टता के लिए प्रतिष्ठित राष्ट्रीय सम्मान इंडियास्टार और पैकमशीन का आयोजन करना गर्व का क्षण है, जो संस्थान के इतिहास में एक प्रमुख मील का पत्थर है। आईआई पी के निदेशक आर. के. मिश्रा (आईआर एस) ने कहा कि इंडिया स्टार या पैक मशीन प्रविष्टियां वास्तव में सर्वश्रेष्ठ हैं। भारत सरकार के दो महत्वपूर्ण मिशनों यानी 'मेक इन इंडिया' के साथ-साथ 'आत्मनिर्भर भारत' की प्रशंसा करते हुए प्रेरित किया है। संस्थान द्वारा यह पहल स्वदेशी तकनीक और उपयोगकर्ता उद्योग के साथ पैकेज डिजाइन को प्रेरित करने के उद्देश्य से की गई थी। पैकेजिंग केंद्र के प्रमुख शेखर अंबेरकर ने कहा कि यह दुनिया के प्रसिद्ध आयोजनों में से एक है।

नागपुर के शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. खळतकर को 'आईएपी' के राष्ट्रीय अध्यक्ष नियुक्त किए गए

मुंबई हलचल/संवाददाता

सांगली। नागपुर के वरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. वसंत खळतकर का चयन इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (आईएपी) के राष्ट्रीय अध्यक्ष नियुक्त किए गए. उन्होंने हैदराबाद में आयोजित 62वें राष्ट्रीय सम्मेलन 'पेडिकॉन 25' में अध्यक्षता संभाली। डॉ. खळतकर के इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (आईएपी) का राष्ट्रीय अध्यक्ष पद पर चुने जाने पर सांगली जिले,तहसील कड़ेगाव के ग्राम चिंचनी (अंबक) के

पाटिल परिवार की और से बहुत बहुत बधाई और शुभकामनाएं दी गईं। चिंचनी अंबक ग्राम के निवासी सेवानिवृत (आरटीओ) ऑफिसर वसंतराव पाटिल और सौ. रेखा वसंतराव पाटिल के समधी हैं, कोल्हापुर के प्रसिद्ध संदिवात स्पेशलिस्ट डॉ. राहुल वसंतराव पाटिल डॉ.खळतकर के दामाद और भतीजी स्किन स्पेशलिस्ट डॉ. सौ.नूपुर राहुल पाटिल, डॉ. राहुल पाटिल के चाचा भारती बैंक शाखा अंबक (चिंचनी) के अधिकारी विजय पाटिल उन की धर्मपत्नी सौ. नीता विजय पाटिल मैडम ने डॉ. खळतकर के इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (आईएपी) के राष्ट्रीय अध्यक्ष पद पर चुने जाने पर शुभकामनाएं और बधाई दी। उस वक्त पाटील परिवार की दादीजी सुशीला पाटिल, चंद्रकांत पाटिल, रंजना पाटिल, कुलदीप पाटिल, अदिती पाटिल, वैभव पाटिल, पल्लवी पाटिल, शिवराज पाटिल, प्रियंका पाटिल, श्रुति पाटिल,राजू पाटिल, जयराज पाटिल, विराज पाटिल, समरजीत पाटिल, यदुवीर पाटिल,और चिंचणी ग्राम के सभी ग्रामवासियों और पाटिल परिवार की और से डॉ.खळतकर जी को बहुत बहुत बधाई और शुभकामनाएं दीं गई।

अवधी सुगंध का लोकार्पण और कवि सम्मेलन सम्पन्न

मुंबई। मालाड पूर्व स्थिति शारदा ज्ञानपीठ सभागृह में अवधी के चतुर चितेरों का भव्य समागम हुआ। वरिष्ठ कवि रामसिंह की पुस्तक 'अवधी सुगंध ' के लोकार्पण का। इस अवसर पर हास्य कवि सुरेश मिश्र के अद्भुत संचालन में एक कवि सम्मेलन का भी आयोजन किया गया जिसमें हास्य कवि महेश दूबे,निडर जौनपुरी, जवाहरलाल निर्झर, डॉ रोशनी किरण,डाक्टर कृपा शंकर मिश्र, पंडित राम व्यास उपाध्याय, अल्हड़ असरदार,शिव प्रकाश जौनपुरी ने अपनी कविताओं से

श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। सुरेश मिश्र की कविता 'बेटी के नाम खत' सुनकर श्रोताओं की आंखें नम हो गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता शारदा ज्ञानपीठ के प्रमुख डाक्टर शारदा प्रसाद शर्मा ने की। वक्ताओं में भाजपा नेता अमरजीत मिश्र, महाराष्ट्र राज्य साहित्य अकादमी के कार्याध्यक्ष डॉ.शीतला प्रसाद दुबे, समरस फाउंडेशन के चेयरमैन डा. किशोर सिंह ने कवि राम सिंह के अवधी प्रेम और समर्पण की भूरि-भूरि प्रशंसा की। इस अवसर पर आर. के.सर, प्राध्यापक जेपी सिंह, ललित पाल, शरद सिंह,राम कुमार पाल, हरिकृष्ण सिंह, ब्रह्मदेव मिश्र सहित भारी संख्या में साहित्यकार और शिक्षक उपस्थित थे। अंत में राम सिंह ने सभी आगंतुक मेहमानों के प्रति आभार व्यक्त किया।

देश के यशस्वी प्रधानमंत्री एंव विकास पुरुष नरेंद्र मोदी से नवल डाकयार्ड नौ सेना के कार्यक्रम मुंबई में शिष्टाचार भेंट करते हुए भाजपा वरली मंडल के वरिष्ठ उपाध्यक्ष बालगोविंद तिवारी और दक्षिण मुंबई जिले के सचिव विजय रजक व अन्य पदाधिकारी।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

बॉलीवुड में सनसनी

अभिनेता ने स्थिति को संभालने की कोशिश की, लेकिन यह झड़प ने हिंसक रूप ले लिया और हमलावर ने सैफ पर चाकू से हमला कर दिया। घटना तब शुरू हुई जब एक व्यक्ति आग से बचने वाली सीढ़ी के जरिए सैफ के 11वीं मंजिल स्थित फ्लैट में घुस गया। घुसपैठिए ने सैफ के घर में मौजूद नौकरानी पर हमला किया और उनसे पैसों की मांग की। जब सैफ ने विवाद को शांत करने की कोशिश की, तो हमलावर ने उन पर चाकू से वार कर दिया। सैफ को कई जगह चोटें आईं, और उनका तुरंत लीलावती अस्पताल में इलाज शुरू किया गया। हमले के बाद सैफ को गंभीर हालत में अस्पताल ले जाया गया। डॉक्टरों ने उनकी रीढ़ की हड्डी में फंसे 2.5 इंच लंबे चाकू को निकालने के लिए सर्जरी की। उनकी सर्जरी के दौरान रिसते हुए स्पाइनल फ्लूइड को ठीक किया गया। डॉक्टरों का कहना है कि सैफ अब खतरे से बाहर हैं, लेकिन फिलहाल आईसीयू में भर्ती हैं। उनकी हालत पर लगातार नजर रखी जा रही है। मुंबई पुलिस ने इसे 'डकैती का प्रयास' करार दिया है। डीसीपी दीक्षित गेदम ने बताया कि हमलावर ने सैफ के घर में प्रवेश करने के लिए आग से बचने वाली सीढ़ी का इस्तेमाल किया। उसने एक करोड़ रुपये की मांग की थी। पुलिस ने घटना की गंभीरता को देखते हुए हमलावर को पकड़ने के लिए 20 टीमें गठित की हैं और हर संभव प्रयास किए जा रहे हैं। आखिरी बार हमलावर को बांद्रा रेलवे स्टेशन पर देखा गया था। सैफ के घर की नौकरानी ने पुलिस को दिए बयान में बताया कि घटना के दौरान हमलावर ने हेक्सा ब्लेड से उन पर हमला करने की कोशिश की। उसने मांग की कि परिवार उसे एक करोड़ रुपये दे। बयान के अनुसार, जब उसने घुसपैठिए से पूछा कि उसे क्या चाहिए, तो उसने अंग्रेजी में जवाब दिया, मुझे एक करोड़ चाहिए। मुंबई पुलिस ने घुसपैठिए की पहचान और गिरफ्तारी के लिए बड़े स्तर पर अभियान शुरू कर दिया है। पुलिस ने घटनास्थल से सबूत जुटाए हैं और घर के कर्मचारियों के बयान दर्ज किए हैं।

असली सांप तो अब भी बाहर...

अब उसके समर्थक उस हत्याकांड के मुख्य मास्टरमाइंड वाल्मिक कराड को न्याय दिलाने के लिए सड़कों पर उतर आए हैं लेकिन अब से केज और परली में शांति कायम होनी चाहिए। वाल्मिक और उनके लोग अभी अंदर हैं और उनकी मदद करने वाली प्रवृत्तियां बाहर हैं। पुलिस को जांच में पता चला है कि वाल्मिक कराड से जब्त 3 मोबाइल में कुछ सिमकार्ड अमेरिका में रजिस्टर्ड हुए हैं। एसआराईटी करो संदेह है कि विस चुनाव विशिष्ट काल में इन्हीं सिमकार्डों का उपयोग कर कुछ लोगों को फोन किए गये, अतः इन फोनों और नंबरों की तलाश एसआईटी करने वाली है। मराठा आरक्षण कार्यकर्ता मनोज जरांगे ने आरोप लगाया कि धनंजय मुंडे के गिरोह ने बीड के सरपंच संतोष देशमुख के परिवार को बर्बाद कर दिया है। संतोष देशमुख की पिछले महीने हत्या कर दी गई थी। मनोज जरांगे ने राकां नेता और धनंजय मुंडे के सहयोगी वाल्मिक कराड का जिक्र करते हुए दावा किया कि इस गिरोह को सिर्फ राजनीति से पैसा कमाने और पैसे के दम पर राजनीति करने की चिंता है। मनोज जरांगे ने राकां नेता और धनंजय मुंडे के सहयोगी वाल्मिक कराड का जिक्र करते हुए दावा किया कि इस गिरोह को सिर्फ राजनीति से पैसा कमाने और पैसे के दम पर राजनीति करने की चिंता है।

खबर संक्षेप

21 जनवरी को दिल्ली कूच करेंगे किसान

नई दिल्ली। शंभू बार्डर से 21 जनवरी को 101 किसान फिर दिल्ली की तरफ पैदल कूच करेंगे। किसान मजदूर संघर्ष मोर्चा के किसान नेता सरवन सिंह पंधेर ने कहा जा रहा है कि किसान जत्थेबंदियां भी अडिग हैं। सरकार

बेकरी में फटा बॉयलर 12 कर्मचारी झुलसे

आगरा। उत्तर प्रदेश के आगरा के ट्रांसपोर्ट नगर में बेकरी का बॉयलर फटने से 12 से ज्यादा कर्मचारी गंभीर रूप से झुलस गए। काफी देर तक कर्मचारी रोड पर ही तड़पते रहे और मदद की गुहार लगाते रहे। सूचना पर फायर ब्रिगेड की टीम और पुलिस पहुंची।

'आपत्तिजनक' हालत में कार्यकारी मजिस्ट्रेट अरेस्ट

अकोटा। गुजरात में शराबबंदी को शर्मिंदा करने वाला बयान सामने आया है। अकोटा पुलिस स्टेशन के अधिकारियों ने बताया कि वडोदरा जिले के पादरा तालुका के कार्यकारी मजिस्ट्रेट को अरेस्ट किया गया है। उन्हें शराबबंदी के मामले में अरेस्ट किया है और आरोपी की पहचान नरेश वनकर के तौर पर की है। वाकया मंगलवार का है।

शहरी नक्सल के प्रभाव में फंसे राहुल को गुरू बदलने की जरूरत: भाजपा

लोकसभा में विपक्ष के नेता क्या आप भारतीय राज्य का मतलब समझते हैं: रवि शंकर

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

भाजपा ने एकबार फिर राहुल गांधी के 'भारतीय राज्य से लड़ाई वाले' बयान को लेकर उन्हें आड़े हाथों लिया है। भारतीय जनता पार्टी के सांसद रवि शंकर प्रसाद ने गुरुवार को लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी पर निशाना साधते हुए कहा कि वे पूरी तरह से शहरी नक्सल विचारधारा के प्रभाव में हैं और उन्हें अपने गुरु को बदलने की जरूरत है।

भाजपा सांसद प्रसाद ने एक प्रेस कॉन्फ्रेस में कहा कि भारतीय राज्य स्वतंत्र देश के रूप में देश की संवैधानिक पहचान का प्रतिनिधित्व करता है। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी ने बुधवार को कहा था कि हमारी लड़ाई भारतीय राज्य के खिलाफ है। मैं फिर दोहराता हूं कि उन्हें अपने गुरु को बदलने की जरूरत है। वह लोकसभा में विपक्ष के नेता हैं। क्या आप भारतीय राज्य का मतलब समझते हैं? आप उसके खिलाफ लड़ने की बात कह रहे हैं। भारतीय राज्य देश की संवैधानिक पहचान है, जो एक स्वतंत्र देश के रूप में भारत को दर्शाता है।

ज्ञात हो कि कांग्रेस के मुख्यालय के उद्घाटन के मौके पर इंदिरा भवन में अपने संबोधन के दौरान राहुल गांधी ने कहा था कि हमारी लड़ाई भाजपा और आरएसएस जैसे राजनीतिक संगठन से ही नहीं है बल्कि भारतीय राज्य से भी है। राहुल गांधी ने कहा, 'यदि आप यह समझ रहे हैं कि हम भाजपा और आरएसएस जैसे राजनीतिक संगठनों से लड़ रहे हैं तो यह गलत है। इन दोनों ने देश के हर संस्थान पर कब्जा कर लिया है। अब हम भाजपा, आरएसएस और इंडियन स्टेट से भी लड़ रहे हैं।' रवि शंकर ने कांग्रेस नेता पर सवाल उठाते हुए कहा, 'जब आप कुछ कहते हैं तो क्या इसे समझते हैं? आप कब समझना शुरू करेंगे?'

राहुल गांधी द्वारा राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ पर की गई बयानबाजी पर रवि शंकर प्रसाद ने कहा कि आरएसएस ने समाज के लिए महान कार्य किए हैं। उन्होंने कहा कि राहुल आरएसएस की बहुत आलोचना करते हैं। उनके पूर्वज भी ऐसा ही किया करते थे। आप आलोचना करते रहे, लेकिन देखिए संघ कहां पहुंच गया है और भाजपा कहां है। क्योंकि आरएसएस एक राष्ट्रीय संगठन है और उसने समाज के लिए महान काम किए हैं।

उन्होंने कहा कि हमें पता चला है कि हिंडनबर्ग रिसर्च ने अपनी दुकान बंद कर दी है। इसे बंद क्यों किया गया है? हाल ही में इसके संस्थापक जॉर्ज सोरोस को स्वतंत्रता पदक से सम्मानित किया गया। जाहिर है अमेरिका में सोरोस की दुकान या तो बंद होने वाली है या कमजोर होने वाली है।

प्रसाद ने कहा कि ऐसा लगता है कि नवनिर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के सत्ता संभालने वाले नए प्रशासन के साथ अमेरिका स्थित अरबपति निवेशक जॉर्ज सोरोस की 'दुकान' भी बंद होने जा रही है। उन्होंने कहा, सोरोस हिंडनबर्ग को फंड देता है। हिंडनबर्ग रिसर्च, जिसने समूह की कंपनियों के बाजार मूल्य से अरबों डॉलर का सफाया करने वाले अरबपति गौतम अडानी को लक्षित अभियानों के साथ अंतरराष्ट्रीय स्तर पर धूम मचाई, वह भंग हो जाएगी, इसके संस्थापक नैट एंडरसन ने गुरुवार को घोषणा की। 2017 में हिंडनबर्ग की शुरुआत करने वाले 40 वर्षीय एंडरसन की घोषणा, संयुक्त राज्य अमेरिका के नए राष्ट्रपति के रूप में डोनाल्ड ट्रंप के उद्घाटन से कुछ दिन पहले आई थी।

मुख्यमंत्री सैनी ने 'मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना' का विस्तार करते हुए की घोषणा

हरियाणा के वरिष्ठ नागरिक सरकारी खर्च पर कर सकेंगे महाकुंभ तीर्थ के दर्शन

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

हरियाणा सरकार द्वारा शुरु की गई 'मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना' के तहत अब गरीब परिवार के बुजुर्गों को सरकारी खर्चे पर प्रयागराज स्थित महाकुंभ तीर्थ के दर्शन करवाए जायेंगे। योजना के तहत सरकार द्वारा प्रत्येक ज़िले से पात्र वरिष्ठ नागरिकों को महाकुम्भ तीर्थ दर्शन के लिए भेजा जायेगा। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने वर्तमान सरकार के 100 दिन की उपलब्धियों को लेकर बृहस्पतिवार को यहां बुलाई गई प्रशासनिक सचिवों की बैठक की अध्यक्षता करते हुए यह घोषणा की। उल्लेखनीय है कि राज्य सरकार द्वारा 'मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना' के तहत 60 वर्ष या इससे अधिक आयु के पात्र बुजुर्गों को अयोध्या में रामलला के दर्शन करवाए गए। इस योजना में श्री माता वैष्णो देवी और शिरडी साई तीर्थ को भी शामिल किया गया है। अब योजना का दायरा बढ़ाते हुए बुजुर्गो को अयोध्या, माता वैष्णो देवी तथा शिरड़ी के अतिरिक्त प्रयागराज में चल रहे महाकुम्भ तीर्थ के भी दर्शन भी करवाए जाएंगे। उन्होंने कहा की कि वर्तमान सरकार के 100 दिन के कार्यकाल में कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य सहित सभी क्षेत्रों के विकास के लिए कई अहम कदम उठाए गए हैं। मुख्यमंत्री ने पहले 100 दिनों और अगले पांच वर्षों के जनहित के एजेंडे को बेहतर ढंग से लागू करने के लिए अधिकारियों से विस्तार से चर्चा की। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे अपने-अपने विभागों में 'सिटिज़न चार्टर' पर विशेष फोकस करते हुए इसे गंभीरता से लागू करें। मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी अधिकारी सीएम अनाउंसमेंट पोर्टल को निरंतर अपडेट करना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि जन संवाद के माध्यम से आये सभी काम या आवेदन को अधिकारी गंभीरता से लेकर उनका समाधान सुनिश्चित करें। मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी प्रशासनिक सचिव विभागों में औचक निरीक्षण करें ताकि जनहित के कार्यों में कोई विलंब न हो। उन्होंने कहा कि विभागों में पर्सनल हियरिंग से संबंधित सभी लंबित मामलों का जल्द से जल्द निपटान करना सुनिश्चित करें।

रेलवे ने यात्री किराए और माल भाड़ा में बंपर कमाई

आगामी बजट में दिखेगी रेलवे की बेहतर माली हालत ऑपरेटिंग रेशो 98 फीसदी से कम का अनुमान

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

कोरोना के समय के बाद पहली बार होगा जब भारतीय रेल की बैलेंस शीट आगामी बजट में कुलांचे मारती हुई दिखेगी। रेलवे ने यात्री किराए और माल भाड़ा में बंपर कमाई की है। कई प्रीमियम ट्रेनों में डायनेमिक फेयर का 'डायनेमेज्मि' सिर चढ़ कर बोल रहा है। कहने को यात्री किराया नहीं बढ़ा लेकिन अलग अलग तौर तरीकों से चुका सकने वाले यात्रियों से वूसली हुई। उसका असर दिखा कि रेलवे की माली हालत सुधरती हुई दिख रही है। आगामी रेल बजट में रेलवे का ऑरेटिंग रेशो 98 फीसदी से नीचे रहने की संभावना है। रेलवे की कमाई मोटेतौर पर ऑपरेटिंग रेशो के पारामीटर से आंकी जाती है। पूर्व कर्मचारियों के पेंशन का भार रेलवे पर इतना है कि हर बार ऑपरेटिंग रेशो 100 से ऊपर रहा। आंकड़े इस बात की गवाही दे रहे हैं कि वर्ष 2020-21 में रेलवे का ऑरेटिंग रेशा 97.45 फीसदी था, लेकिन उसके बाद के 4 सालों में 107.39 फीसदी, 98.14 फीसदी और 98.65 फीसदी तक रही। रेल मंत्रालय के उच्चपदस्थ सूत्रों ने बताया कि अगर ऐसे ही पेस बना रहा तो वर्ष 2026 से रेलवे की आर्थिक दशा और दिशा दोनों बेहद द्रुत गति से आगे बढ़ते हुए दिखाई देंगे। न केवल इंफ्रास्ट्रक्चर बल्कि नई रेल लाइन, आधुनिक ट्रेनों की सुविधा, आधुनिक प्लेटफार्मस शहरों से निकल कर गांवों कस्बों तक पहुंचेंगे। सूत्रों ने बताया कि माल भाड़ा और यात्री किराए में 10 फीसदी के उछाल के साथ वर्ष 2024-25 में अगर राजस्व 3 हजार करोड़ के आसपास रहने के अनुमान हैं वहीं 2026 बजट वर्ष में 5 हजार करोड़ रुपए तक पहुंचने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। भारतीय रेलवे में विचार का दौर जारी है।

भाजपा ने अंतिम सूची में नौ उम्मीदवारों को दिया टिकट

पार्टी ने दो सीटें अपने सहयोगियों के लिए छोड़ दी

बवाना से रवींद्र इंद्रराज और वजीरपुर से पूनम मैदान में

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

पूनम शर्मा

रवींद्र इंद्रराज

भारतीय जनता पार्टी ने बृहस्पतिवार को दिल्ली विधानसभा चुनाव के लिए अपनी अंतिम सूची में नौ उम्मीदवार घोषित किए इससे पहले पार्टी 59 सीटों पर अपने उम्मीदवार घोषित कर चुकी थी। दिल्ली विधानसभा की 70 सीटों के लिए भाजपा कुल 68 उम्मीदवार मैदान में उतारे हैं।

पार्टी ने दो सीटें गठबंधन के तहत जदयू और लोक जनशक्ति पार्टी रामविलास को दी हैं। भाजपा ने जिन 9 प्रत्याशियों के

बुराडी सीट जदयू और देवली एलजेपी रामविलास को मिली

नाम का ऐलान किया गया है, उनमें बवाना से रवींद्र कुमार इंद्रराज, वजीरपुर से पूनम शर्मा, दिल्ली कैंट से भुवन तंवर, संगम विहार से चंदन कुमार चौधरी और त्रिलोकपुरी से रविकांत उज्जैन, संजय गोयल को शाहदरा से, अनिल वशिष्ठ को बाबरपुर से और प्रवीण निमेष को गोकलपुर (एससी) से चुनाव में उतारा है। इस बार भाजपा ने सहयोगी जेडीयू और लोजपा को दो विधानसभा सीटें दी हैं। जदयू ने बुराड़ी सीट पर शैलेंद्र कुमार को प्रत्याशी बनाया है। शैलेंद्र पार्टी के दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष हैं। वे पिछले विधानसभा चुनाव में भी बुराड़ी से प्रत्याशी रहे हैं। वहीं, देवली सीट पर लोक जनशक्ति पार्टी उम्मीदवार खड़ा करेगी।

छत्तीसगढ़ के पूर्व सीएम भूपेश बघेल का संघ प्रमुख पर हमला

भागवत का बयान अंग्रेजों के खिलाफ बलिदानियों का अपमान

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत के आजादी वाले बयान पर कांग्रेस ने कड़ी आपत्ति दर्ज कराई है। कांग्रेस नेता भूपेश बघेल और पवन खेड़ा ने कहा कि आरएसएस प्रमुख का बयान अंग्रेजों के खिलाफ लड़ाई लड़ने वाले लाखों भारतीयों के बलिदान का अपमान है। कांग्रेस मुख्यालय में पत्रकार वार्ता करते हुए छत्तीसगढ़ के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल और कांग्रेस मीडिया और प्रचार (संचार विभाग) के अध्यक्ष पवन खेड़ा ने लोकसभा में नेता विपक्ष राहुल गांधी द्वारा पार्टी के नए मुख्यालय इंदिरा भवन के उद्घाटन के दौरान दिए गए बयान को भाजपा-आरएसएस द्वारा तोड़-मरोड़कर पेश करने की भी कड़ी निंदा की। पत्रकार वार्ता में पूर्व बघेल ने कहा कि भागवत का बयान आया कि देश को आजादी राम मंदिर निर्माण के बाद मिली। यह दिखाता है कि आरएसएस-भाजपा संविधान को नहीं मानते हैं। भागवत के बयान पर प्रतिक्रिया देते हुए राहुल गांधी ने कहा है कि अगर ये बात किसी और देश में कही गई होती तो केस दर्ज कर भागवत को गिरफ्तार कर लिया जाता। बघेल ने कहा कि भागवत और उनके संगठन के लोग संविधान के बारे में समय-समय पर बयान देते रहे हैं। भाजपा के सांसदों ने भी कहा था वे संविधान बदल देंगे, जिससे स्पष्ट होता है कि वे संविधान को नहीं मानते हैं। बघेल ने कहा कि आरएसएस-भाजपा के पक्षपाती एजेंडे से पूरी दुनिया भली भांति परिचित हो चुकी है। अब राहुल के भाषण को भी भाजपा-आरएसएस के लोग तोड़-मरोड़कर पेश कर रहे हैं। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 12 में राज्य का अर्थ उसके संस्थानों के रूप में परिभाषित किया गया है। न्याय, समानता और लोकतंत्र की रक्षा करने की जिम्मेदारी इन संस्थानों की है, उनपर आरएसएस-भाजपा ने कब्जा कर लिया है। आज यह देख सकते हैं कि देश में निर्वाचन आयोग की क्या भूमिका रही है? भाजपा के लोग सत्ता में होने के बाद भी सदन नहीं चलने दे रहे। ईडी, आयकर विभाग और सीबीआई का दुरुपयोग हो रहा है। इसीलिए तो राहुल ने कहा कि कांग्रेस की लड़ाई इन संगठनों से भी है। स्टेट का मतलब ही यही है, जो अनुच्छेद 12 में परिभाषित किया गया है। उससे स्पष्ट है कि इन संस्थानों में ही उनकी शक्तियां हैं और आरएसएस-भाजपा द्वारा इन शक्तियों को डरा-धमकाकर अपने अनुरूप फैसला करा रहे हैं। जिन संस्थाओं पर न्याय, समानता, लोकतंत्र की रक्षा करने की जिम्मेदारी है, भाजपा उन्हें अपने इशारों पर चला रही है। इसीलिए कांग्रेस की लड़ाई सिर्फ आरएसएस-भाजपा से नहीं, बल्कि जिन संस्थाओं पर भाजपा का कब्जा है, उनसे भी है। भूपेश ने कहा कि आरएसएस के लोग कांग्रेस को देशभक्ति का पाठ न पढ़ाएं। आरएसएस को तिरंगा स्वीकार करने में 52 साल लग गए। जब लाखों भारतीय आजादी की लड़ाई लड़ रहे थे, तब ये अंग्रेजों के साथ भागीदार बनकर काम कर रहे थे। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार संस्थानों पर कब्ज़ा कर लगातार सामाजिक संरचना और आर्थिक नींव को कमजोर करने का काम कर रही है।

अरबाज खान ने डॉ. विनोद सोनावणे से अंधेरी स्थित ब्लूम एस्थेटिक क्लीनिक में की मुलाकात, दीं शुभकामनाएं

मुंबई हलचल/संवाददाता

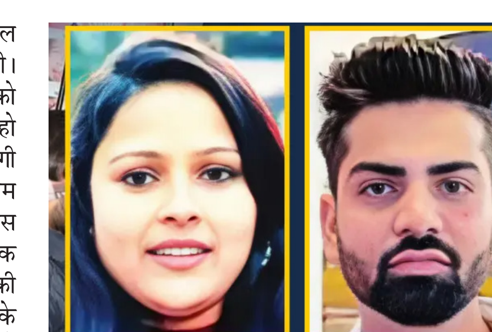
मुंबई। बॉलीवुड स्टार, निर्माता निर्देशक अरबाज खान प्रतिष्ठित हेयर ट्रांसप्लांट सर्जन डॉ. विनोद सोनवणे के मुम्बई के अंधेरी वेस्ट स्थित ब्लूम एस्थेटिक क्लीनिक में आए और उन्हें शुभकामनाएं दीं। सलमान खान के भाई अरबाज खान ने कहा कि डॉ. विनोद सोनावणे अपने काम मे माहिर हैं। मेरे कई जानने वाले, दोस्तों ने इनसे इलाज करवाया है जिनको लाभ मिला है। इन्हें वर्षों का अनुभव है।

बता दें कि मुंबई के मशहूर हेयर स्पेशलिस्ट डॉक्टर, डॉ. विनोद सोनावणे (हेयर ट्रांसप्लांट सर्जन) के घाटकोपर सहित मुंबई में कई क्लिनिक हैं। अब ब्लूम ऑस्थेटिक क्लिनिक अंधेरी वेस्ट के अपना बाजार के पास खुला है। कई अवार्ड जीत चुके हेयर ट्रांसप्लांट सर्जरी करने के लिए स्पेशलिस्ट डॉक्टर विनोद सोनवणे ने कहा कि हमें बहुत खुशी हुई कि अरबाज खान अंधेरी में खुले हमारे नए क्लिनिक पर विजिट करने आए। इस लोकेशन पर यह क्लिनिक खोलने का कारण यह है कि यह अंधेरी लोखंडवाला जुहू चार बंगला जैसे एरिया से कनेक्टेड है, डीएन नगर मेट्रो स्टेशन के एकदम पास है इसलिए यह लोकेशन सभी के लिए सहूलियत वाली जगह है। इस एरिया में फिल्मी दुनिया से जुड़े भी काफी लोग रहते हैं, जिन्हें अच्छा दिखाने के लिए हमने इस क्लिनिक को खोला है। यहां हेयर ट्रांसप्लांट के अलावा स्किन ट्रीटमेंट, एंटी एजिंग, ब्राइडल स्किन केयर, डार्क सर्कल से छुटकारा सहित बालों और त्वचा सम्बंधित कई रोगों का बेहतर, किफायती इलाज किया जाता है। हेयर ट्रांसप्लांट से कोई साइड इफेक्ट्स भी नहीं होता। 15 वर्षों से ज्यादा के अनुभव के साथ, डॉ. विनोद सोनवणे ने 2001 में मुंबई के LTMG अस्पताल से स्नातक और स्नातकोत्तर की डिग्री हासिल की। उन्होंने बेहतरीन हेयर केयर प्रदान करने के लिए नई तकनीकों में कई अंतरराष्ट्रीय केंद्रों और विशेषज्ञ प्लास्टिक सर्जनों से ट्रेनिंग ली है।

डॉ. विनोद सोनवणे ने खुद को रोगियों का सबसे अच्छा इलाज करने के लिए समर्पित कर दिया है। वह मुंबई में ब्लूम एस्थेटिक क्लिनिक के डायरेक्टर के रूप में भी काम कर रहे हैं। डॉ. सोनवणे का कहना है कि उनके मार्गदर्शन में ब्लूम क्लिनिक की टीम पूरी लगन और ईमानदारी के साथ मुंबई में सर्वश्रेष्ठ हेयर ट्रांसप्लांट करने के लिए काम करती है। लेटेस्ट तकनीकों द्वारा हर मरीज को यहाँ सबसे अच्छा इलाज मिलता है।

प्रेम कहानी का दर्दनाक अंत, हल्दी की रस्म से पहले युवती ने प्रेमी संग खाया जहर

मेरठ। मेरठ के खरखौदा क्षेत्र में बुधवार को प्रेमी युगल शिवांक त्यागी (24) और सोनाली (23) ने जान दे दी। युवती के घर में उसकी हल्दी की रस्म होनी थी। शुक्रवार को उसकी शादी थी। युवक का भी दूसरी जगह रिश्ता तय हो गया था। पुलिस के मुताबिक, अंतराड़ा का शिवांक त्यागी और पड़ोस के बावनपुरा की सोनाली में तीन साल से प्रेम संबंध थे। युवती एनसीआर इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस में क्लर्क थी। उसके पिता भी वहीं नौकरी करते हैं। शिवांक अपने चाचा भाजपा नेता उमेश त्यागी के साथ हार्डवेयर की दुकान चलाता था। प्रेम संबंधों का पता चलने पर युवती के परिजनों ने विरोध किया और खरखौदा के पुलिसकर्मी से उसकी शादी तय कर दी। मंगलवार को युवती के परिजन सगाई लेकर गए थे। बुधवार दोपहर हल्दी की रस्म थी। सोनाली बुधवार सुबह शादी की खरीदारी की बात कहकर



घर से निकली। गांव के बाहर से प्रेमी कार में उसे ले गया। दोपहर में शिवांक ने परिजनों को फोन किया। हमने जहर खा लिया है, अब नहीं बचेंगे। इसे मेरी आखिरी कॉल समझना। प्रेमिका सोनाली के साथ जहर निगलने के बाद उसने अपने चाचा को फोन कर यह जानकारी दी। परिजन तलाश करते हुए बिजली बंबा चौकी क्षेत्र में काजीपुर गांव के पास पहुंचे तो दोनों कार में तड़पते हुए मिले। परिजनों ने दोनों को अस्पताल में भर्ती कराया। उपचार के दौरान शाम को पहले युवक और फिर युवती की मौत हो गई। पुलिस का कहना है कि किसी भी पक्ष है तहरीर नहीं मिली है। एक सुसाइड नोट मिला है, जिसमें उन्होंने आत्महत्या के लिए किसी को जिम्मेदार नहीं ठहराया है। शिवांक के चाचा उमेश त्यागी खरखौदा व्यापार मंडल के अध्यक्ष और भाजपा किसान मोर्चा के अध्यक्ष हैं। शिवांक का रिश्ता भी परिजनों ने चाचा उमेश की ससुराल में तय कर दिया था। अंगूठी पहनाने की रस्म भी हो चुकी थी। वह भी घर में इकलौता बेटा था। किसी को यकीन नहीं हो रहा था कि शिवांक ऐसा कदम उठा सकता है।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

अमृत नोनी अर्थ प्लस का क्लिनिकल परीक्षण सफलतापूर्वक पूरा हुआ

मुंबई। आयुर्वेदिक चिकित्सा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल करते हुए, अमृत नोनी ने अपने प्रमुख उत्पाद अमृत नोनी अर्थ प्लस के लिए मानव क्लिनिकल परीक्षण को सफलतापूर्वक पूरा कर लिया है। यह परीक्षण नालंदा क्लिनसर्व के सहयोग से और सीटीआरआई-रेग इंडिया के सख्त दिशानिर्देशों के तहत आयोजित किया गया, जो अपने ग्राहकों को उच्च गुणवत्ता वाले प्रभावी समाधान प्रदान करने के लिए ब्रांड की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। बेंगलुरु में आयोजित एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में डॉ. ए.के. श्रीनिवासमूर्ति, मैनेजिंग डायरेक्टर, वैल्यू प्रोडक्ट्स लिमिटेड ने आर्थराइटिस के लिए नवीन उपचार की आवश्यकता पर जोर दिया। भारत में इस समस्या से 210 मिलियन से अधिक लोग, यानी देश की 15% आबादी, प्रभावित हैं। आर्थराइटिस में ऑस्टियोआर्थराइटिस, रुमेटीइड आर्थराइटिस और गाउट जैसे 100 से अधिक प्रकार शामिल हैं, यह बीमारी कैंसर, एड्स और मधुमेह से भी अधिक प्रचलित है। उन्होंने कहा, तनाव और अस्वस्थ जीवनशैली में बदलाव के कारण आर्थराइटिस युवा लोगों के लिए भी एक समस्या बन गई है। हालांकि इसका कोई पूर्ण इलाज नहीं है, लेकिन हमें सुरक्षित और अधिक

प्रभावी प्रबंधन रणनीतियों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। पिछले 15 सालों से, अमृत नोनी आयुर्वेदिक चिकित्सा में एक विश्वसनीय नाम रहा है। हाल ही में किया गया क्लिनिकल परीक्षण, जो एक डबल-ब्लाइंड और रैंडमाइज्ड अध्ययन था, ने अमृत नोनी ऑर्थो प्लस की प्रभावशीलता को ऑस्टियोआर्थराइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस और गाउट जैसे स्थितियों के इलाज के लिए मान्य किया है।

अद्वितीय फार्मूला और सिद्ध परिणाम

श्रीमती मंगलाम्बिके, मैनेजिंग डायरेक्टर, ओम श्री मार्केटिंग सॉल्यूशंस प्राइवेट लिमिटेड, ने इस उत्पाद के उन्नत शोध और विकास पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा, अनुभवी आयुर्वेदिक डॉक्टरों और वैज्ञानिकों के सहयोग से विकसित अमृत नोनी ऑर्थो प्लस जोड़ों के दर्द के इलाज के लिए भारत का सबसे अधिक बिकने वाला उत्पाद बन गया है। इसके अद्वितीय और प्रभावी फॉर्मूले से 30 लाख से अधिक संतुष्ट ग्राहकों को घुटनों, पीठ और कूल्हों के दर्द से राहत मिली है। ब्रांड ने अपने पिछले वैज्ञानिक अनुसंधान में भी सफलता हासिल की है। पहले, इसने अमृत नोनी डी प्लस के लिए क्लिनिकल परीक्षण किया और कैंसर कोशिकाओं पर कैनसी-केयर नामक उत्पाद का सेल लाइन अध्ययन पूरा किया था।

क्लिनिकल परीक्षण की मुख्य बातें

नालंदा क्लिनसर्व में क्लिनिकल रिसर्च के प्रमुख डॉ. के. वेंकटेश्वरलु, ने वाराणसी में आयोजित मानव क्लिनिकल परीक्षण के बारे में जानकारी दी। इस अध्ययन में ऑस्टियोआर्थराइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस, और गाउट के लिए प्रत्येक में 40 मरीज शामिल थे। यह अध्ययन छह महीने तक चला। मरीजों को सक्रिय और प्लेसीबो समूहों में विभाजित किया गया और हर दो महीने में मूल्यांकन किया गया।

मुख्य निष्कर्ष:

1. **ऑस्टियोआर्थराइटिस:** प्लेसीबो समूह की तुलना में दर्द, गतिशीलता, रक्त में कैल्शियम, मैग्नीशियम स्तर और हड्डी खनिज घनत्व में महत्वपूर्ण सुधार।
2. **रूमेटाइड आर्थराइटिस:** सी-रिएक्टिव प्रोटीन (सीआरपी), रूमेटाइड फैक्टर (आरए फैक्टर) और ईएसआर में उल्लेखनीय कमी, साथ ही सीरम इम्यूनोग्लोबुलिन स्तर और एंटी-न्यूक्लियर एंटीबॉडी (एएनए) स्तर में सुधार।
3. **गाउट (गठिया):** मरीजों को दर्द और सूजन में कमी, जीवन की गुणवत्ता में सुधार और बिना किसी साइड इफेक्ट के किडनी और लीवर के अच्छी तरह काम करने का अनुभव हुआ। प्रेस कॉन्फ्रेंस में आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ. संदीप बेनाकल और ओमश्री मार्केटिंग सॉल्यूशंस प्राइवेट लिमिटेड के सीईओ नारायण ने इस महत्वपूर्ण शोध की सराहना की। अमृत नोनी पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणों को जोड़कर आयुर्वेदिक स्वास्थ्य सेवा में नए मानक स्थापित करता जा रहा है।

शहीद की प्रतिमा लगाने कि परिजन कर रहे है दो वर्षो से मांग

थानागाजी अलवर। शहीद श्री ख्याली राम रैगर पुत्र श्रीपरमानन्द रैगर निवासी ग्राम भांगडोली, तहसील- थानागाजी, जिला अलवर,राजस्थान का निवासी है जो कि केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल (CRPF) में हैड-कांस्टेबल के पद पर कार्यरत थे जिनका दिनांक 20.01.2023 को ड्यूटी के दौरान आकस्मिक निधन हो गया, जिनकी राजकीय सम्मान के साथ अंत्येष्टी कि गई थी। इसके पश्चात तीनो गांवो हरनेर, धैंतल व भांगडोली के गणमान्य नागरिको द्वारा मीटिंग का आयोजन करके अनेक वार्ड पार्षद, समाज के गणमान्य लोगो कि सर्व-सम्मति से निर्णय लिया गया की राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय भांगडोली (पुराना -भवन) के पश्चिम में स्थित तिकोना पार्क में प्रतिमा लगाई जायेगी तथा स्थान चिन्हहित किया गया।
कैलाश बाकोलिया भाजपा प्रदेश कार्य समिति सदस्य, अनुसूचित जाति मोर्चा ने बताया कि प्रशासन ने आज तक इस पर कोई कार्यवाही नहीं की गई इसके लिए हमने नगरपालिका चेयरमैन थानागाजी, अधिशासी अधिकारी नगरपालिका थानागाजी,विघायक थानागाजी, SDM थानागाजी, जिला कलेक्टर अलवर इन सभी को हमने बार बार अवगत करवाया लेकिन पिछले दो वर्षो से शहीद कि प्रतिमा लगाने हेतु प्रशासन ने NOC नही दि है यह एक शहीद का अपमान है जो अब सहन नही किया जायेगा।

शीतल पाली जिलाध्यक्ष नियुक्त

पाली। पुष्पा जन कल्याण फाउंडेशन चेयरमैन कैलाश बाकोलिया ने आज पाली जिले कि सामाजिक कार्यकर्ता शीतल प्रजापत को पुष्पा जन कल्याण फाउंडेशन पाली जिलाध्यक्ष नियुक्त किया है व शीघ्र कार्यकारिणी बनाने के निर्देश दिये है।

कानपुर में करोड़ों की जमीन कब्जा मामले पूर्व मंत्री ने किया एफ आई आर से इंकार, जाएंगे कोर्ट

नजूल की करोड़ों की जमीन पर अवैध कब्जा मामले में अब तक तीन को भेजा गया जेल, आरोपियों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज नहीं कराने पर पूर्व मंत्री को भी बनाया जा सकता आरोपी

मुंबई हलचल/संवाददाता

कानपुर। यहां के बहुचर्चित एपी फेनी जमीन कब्जाकांड में समाजवादी पार्टी के पूर्व मंत्री शिवकुमार बेरिया ने जमीन खरीद-फारोख्त के आरोपियों के खिलाफ एफ आर आर दर्ज नहीं करायेंगे। इसके खिलाफ उन्होंने कोर्ट जाने की तैयारी की है। वह इस बारे में गत दिवस यहां के पुलिस कमिश्नर अखिल कुमार से भी मिले थे, जिस पर उनसे जमीन की खरीद फरोख्त करने वालों के खिलाफ मुकदमे के लिए प्रार्थना पत्र देने के लिए कहा गया था लेकिन आज गुरुवार को उन्होंने ऐसा कोई भी प्रार्थना पत्र नहीं दिया जिसके बाद इस मामले की जांच को आगे बढ़ाएगी। दरअसल नजूल की इसी जमीन में 100-100 वर्ग गज के दो प्लांट पूर्व मंत्री शिवकुमार बेरिया ने भी खरीदे हैं। वहीं जांच कर रही एस आई टी इस मामले में अब तक सलीम बिरयानी समेत तीन आरोपियों को अरेस्ट करके जेल भेज चुकी है। नजूल की इसी करोड़ों की जमीन के दो भूखंड खरीदने वाले समाजवादी पार्टी की सरकार में पूर्व मंत्री रहे शिवकुमार बेरिया का कहना है कि उन्होंने तो सर्किल रेट के आधार पर पूरी रकम देकर 80 लाख में जमीन खरीदी थी। और अब अगर इसी मामले में एफआईआर दर्ज करते हैं तो उनकी 80 लख रुपए डूब जाएंगे। पूर्व मंत्री बेरिया ने बताया कि पूरे

मामले को लेकर कोर्ट जाएंगे। इसके विपरीत पुलिस अधिकारियों के मुताबिक अगर पूर्व मंत्री शिवकुमार जमीन खरीद फरोख्त करने वाले के खिलाफ प्रार्थना पत्र नहीं देंगे तो इसी मामले में पहले से दर्ज रिपोर्ट के आधार पर उन्हें भी आरोपी बनाया जाएगा। जिसकी वजह नजूल की जमीन को अवैध रूप से खरीद-फरोख्त करना है। अवगत कराते चलें कि कर्नलगंज थाना क्षेत्र के सिविल लाइंस स्थित 500 करोड़ की एपी फेनी जमीन कब्जाकांड में पुलिस अब तक दो एफआईआर दर्ज कर चुकी है। दोनों एफआईआर की जांच गठित की गई एस आई टी द्वारा किया जा रही है। वह इस मामले में अब तक सलीम बिरयानी समेत तीन आरोपियों को जेल भेज चुकी है। फिलहाल सूत्रों से अब तक जो जानकारी मिली है उसके मुताबिक समाजवादी पार्टी सरकार में पूर्व मंत्री रहे शिवकुमार बेरिया जिन लोगों से100 वर्ग गज के दो भूखंड नजूल की जमीन पर खरीदे हैं। वह ऐसा करने वाले आरोपियों के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने को तैयार नहीं है। अब इसी मामले में कोर्ट की शरण जाने की तैयारी कर रहे हैं। वहीं दूसरी ओर पुलिस सूत्रों का दावा है कि अब इसी मामले में पूर्व मंत्री शिवकुमार को भी पहले से दर्ज मुकदमे के आधार पर आरोपी बनाया जा सकता है। जिससे उनकी मुसीबतें पहले से और बढ़ सकती हैं। कुल मिलाकर प्रकरण लगातार चर्चा का विषय बना हुआ है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

बालों की डलनेस हो या डैंड्रफ, होममेड हेयर स्पा से हर प्रॉब्लम होगी दूर

हर लड़की चाहती है कि उसके बाल लंबे, मजबूत और शाइनी हो। मगर पॉल्यूशन और गंदगी कि वजह से बाल खराब हो जाते है, जिसके लिए लड़कियां हेयर स्पा ट्रीटमेंट लेती हैं। यह बालों को सिल्की और सॉफ्ट तो बनाता है लेकिन इसके केमिकल युक्त प्रॉड्क्ट्स नुकसान पहुंचा कर बालों को रूखा कर देते हैं। ऐसे में आप घर पर ही आसानी से स्पा कर सकती हैं। चलिए आज हम आपको बताते हैं कि आपके बालों के लिए कौन-सा हेयर ट्रीटमेंट सही है और इसे कैसे किया जाए। इससे बाल चमकदार और मुलायम होने के साथ-साथ स्मूथ भी हो जाएंगे।

ड्राई बालों के लिए ऑलिव ऑयल स्पा
रूखे बालों के लिए पहले जैतून के तेल से मसाज करें। फिर इसमें अंडा मिलाकर स्टेप अनुसार हेयर मास्क लगाएं। फिर सल्फेट मुक्त शैंपू से बालों को अच्छी तरह धो लें।

रूखे बालों के लिए एलोवेरा स्पा
रीठा, आंवला, शिकाकाई और मेथी के दानों को रात भर एक चौथाई पानी में भिगो दें। सुबह इस पानी को तब तक उबालें जब तक यह आधा न रह जाए। अब इसमें एलोवेरा जेल और एग व्हाइट मिलाएं। बालों की जड़ों पर यह मास्क लगाएं और कुछ समय बाद सिर धो लें।

मजबूत बालों के लिए फ्रूट स्पा
पके हुए केले, एवोकाडो पल्प, शहद, पुदीने की पत्तियां नीम पेस्ट या प्याज का रस को मिलाकर स्मूथ पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को अच्छी तरह स्कैलप पर लगाएं और 45 मिनट बाद सिर धो लें। यह न सिर्फ बालों झड़ने से रोकता है बल्कि इससे हेयर ग्रोथ भी तेजी से होती है।

हेयर स्पा के आसान स्टेप

स्टेप- 1 (Massage)
सबसे पहले जैतून या नारियल तेल से स्कैल्प की मसाज करें। मसाज उंगलियों के पोरों से सर्कुलर मोशन में करें। तकरीबन 10-15 मिनट के बाद सिर को रिलैक्स करने के लिए छोड़ दें।

स्टेप- 2 (Steaming)
स्टिमिंग के लिए थोड़ा-सा पानी गर्म करके उसमें टॉवेल भिगाकर निचोड़ लें। अब इस टॉवेल को तेल लगे बालों पर अच्छी तरह लपेट लें। इस क्रिया को भी 10 से 15 मिनट करें।

स्टेप- 3 (Washing)
तीसरा स्टेप है बालों को धोना। किसी भी माइल्ड शैम्पू से बालों को अच्छी तरह वॉश करें।

स्टेप- 4 (Conditioning)
शैम्पू करने के बाद बालों को अच्छी तरह कंडीशन करें। यदि होममेड कंडीशन है तो ज्यादा देर लगाएं। अगर आप मार्किट का कंडीशनर यूज कर रही हैं तो 3 मिनट बाद बालों को धो लें।

स्टेप- 5 (Hair Mask)
बालों के हिसाब से हेयर मास्क अप्लाई करें। आधे घंटे बाद माइल्ड शैम्पू से सिर को धो लें। इसके बाद जब बाल सूख जाएं तब हल्के हाथों से कंघी करें।

हेयर स्पा से मिलने वाले लाभ
➤बालों में चमक लाने के लिए किया जाता है हेयर स्पा।
➤डेंड्रफ की समस्या भी होती है खत्म।
➤झड़ते और टूटते बालों के लिए है अच्छा उपाय।
➤हेयर स्पा द्वारा बालों को मिलता है पोषण।
➤दोमुंहे बालों से छुटकारा पाने के लिए भी करते है हेयर स्पा।

बिना मेकअप के भी चमकेगा चेहरा, बड़े काम के हैं ये ब्यूटी टिप्स

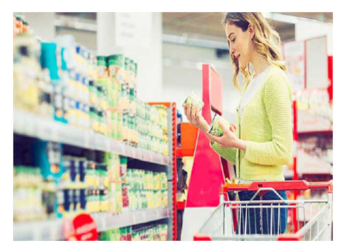
पढ़ाई से लेकर कैरियर की बुलंदियां छूने तक, तो कभी रोजमर्रा के काम निपटाने के लिए घर से बाहर धूप में तो निकलना ही पड़ेगा। ऐसे में अच्छा-भला गोरा रंग जब काला पड़ने लगे तो किसी भी महिला में चिंता की लकीरें गहरी करने लगता है और वह उससे निजात पाने के लिए अक्सर फेयरनेस क्रीम का सहारा लेने लगती हैं ताकि किसी प्रकार से उनकी गोरी रंगत वापस लौट आए। अपनी रंगत को बरकरार रखने के लिए कुछ सावधानियां और घरेलू फेस पैक का इस्तेमाल करना बेहद जरूरी है, तभी आप अपने गोरे रंग को काला होने से रोक पाएंगी।

1. धूप में निकलने से पहले रोजाना अच्छी क्वॉलिटी की सनस्क्रीन क्रीम लगाना न भूलें। यह कम से कम 30 एस.पी.एफ का होना चाहिए।
2. 20 से 30 मिनट तक सनस्क्रीन लगाने के बाद ही धूप में निकलें। यदि आपका फील्ड वर्क है तो हर दो घंटे में या फिर पानी से चेहरा धोने के तुरंत बाद सनस्क्रीन चेहरे पर लगाएं। इससे राहत मिलेगी।
3. त्वचा को ढंक कर रखें। कॉटन के कपड़ों के अलावा कैप और स्कॉर्फ भी इस्तेमाल करें।
4. आंखों को अल्ट्रा वॉयलैट किरणों से बचाने के लिए सनग्लासेज इस्तेमाल करें।
5. सुबह चेहरा धोने के बाद एंटीऑक्सीडेंट्स क्रीम या जैल लगाएं। इससे त्वचा को जल्दी-जल्दी होने वाले नुकसान से बचाया जा सकता है।
6. रात को ऐसी क्रीम या जैल लगाएं जिसमें पेप्टाइड, अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड या रेटीनॉल हो। इससे त्वचा की बेकार हो चुकी ऊपरी परत आसानी से उतर जाती है।
7. सप्ताह में एक बार खुद ही त्वचा की बेकार हो चुकी ऊपरी परत को हटाना चाहिए। इसके लिए त्वचा को नुकसान न पहुंचाने वाले किसी कैमिकल्स या फ्रूट एंजाइम का प्रयोग कर सकती है।

घरेलू नुस्खे भी आजमाते रहें

1. दही में जौ का आटा मिलाकर इसे त्वचा के प्रभावित हिस्से पर लगाएं। लगभग 20 मिनट बाद इसे ठंडे पानी से धो दें। इस मिश्रण को अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए इसमें टमाटर का रस भी मिलाया जा सकता है।
2. आलू ब्लीचिंग के लिए अच्छा है। एक आलू को टुकड़ों में काटकर त्वचा के प्रभावित हिस्से पर 20-30 मिनट तक लगाए रखें।
3. स्किन का रंग सही करने में पुदीना चमत्कार करता है। ताजे पुदीने की पत्तियों के रस को 15-20 मिनट तक त्वचा पर लगा कर धो दें।
4. पांच बादामों को एक चम्मच ताजी क्रीम में मिलाकर इसमें नींबू के रस की कुछ बूंदे डाल दें। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर 15 मिनट तक लगाएं, फिर चेहरा धो लें।
5. इसके अलावा एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर चीजें ज्यादा खाएं। इनमें बेर, अनार, पपीता, तरबूज, टमाटर, नींबू, संतरा, सोयाबीन एवं मेवे आदि शामिल हैं। ये त्वचा को अल्ट्रा वायलैट किरणों से बचाते हैं।

फ्रोजन व डिब्बाबंद खाने से कैसे पाएं भरपूर पोषण?



मॉडर्न समय में लोगों का लाइफस्टाइल काफी बदल चुका है। आज हर चीज पैक्ड फूड्स में बदलती जा रही है। लोग डिब्बा बंद खाने की तरफ ज्यादा रूख कर रहे है। इतना ही नहीं फल और सबज़ियां भी डिब्बो में पैक होकर आने लगे है लेकिन इन्हें खरीदते समय काफी बातों का ध्यान रखना पड़ता है, ताकि इनसे भरपूर पोषण मिल सकें। हाल ही में अमेरिका स्थित अकेडमी फॉर न्यूट्रीशिन एंड डायटेटिक्स की रिसर्च में सामने आया कि फल और सब्जियां ताजी हों या फ्रोजन और डिब्बाबंद, हर हाल में सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। बस इनको खरीदते वक्त आपको कुछ बातों को लेकर सावधानी बरतनी होगी।

डिब्बाबंद फल और सब्जियों का जूस– डिब्बाबंद फलों और सब्जियों से बने जूस खरीदते समय पैकेट पर कुछ जरूरी दिशा–निर्देशों को जरूर पढ़ें। अगर डिब्बाबंद जूस पर 'पैक्ड इन इट्स ओन जूस', 'ताजा जूस' और 'नो एडेड' शुगर लिखाहो तभी उनकी खरीददारी करें।

डिब्बाबंद फल और सबजियों में नमक की मात्रा – आहार में नमक कम चाहते है तो पैक्ड सब्जी या फल में चेक करे कि उसमें कहीं अतिरिक्त नमक तो नहीं मिलाया गया। डिब्बाबंद फलों और सब्जियों के स्वाद और पौष्टिकता भरपूर चाहते है तो इन्हें खोलने के बाद जल्द से जल्द इनका इस्तेमाल कर लें।

फ्रोजन सबजियों का लेबल जरूर करें चेक– ऐसे फल और सब्जियां खरीदें जिसमें वसा और कैलोरी की मात्रा कम हो। इसके लिए उसका लेबल ध्यान से पढ़ें।

सूखे फलों का सेवन कम मात्रा में करें– सूखे फलों में फाइबर की काफी मात्रा होती है। इसके अलावा इसमें विटामिन ए और सी के साथ–साथ पोटेशियम भी प्रचुर होता है। मगर इनकी मात्रा जितनी कम लेंगे, उतना अच्छा होगा। दरअसल, इन फलों को सुरक्षित रखने के लिए चीनी मिलाई जाती है, इसलिए उन्हें खरीदने से पहले लेबल जरूर ध्यान से पढ़ लें।

स्नैक्स के तौर पर किया जाता है इस्तेमाल – इन फलों को स्नैक्स के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। इन्हें आप सलाद, पेनकेक्स, रोटी या दलिए के साथ मिलाकर भी खा सकते है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

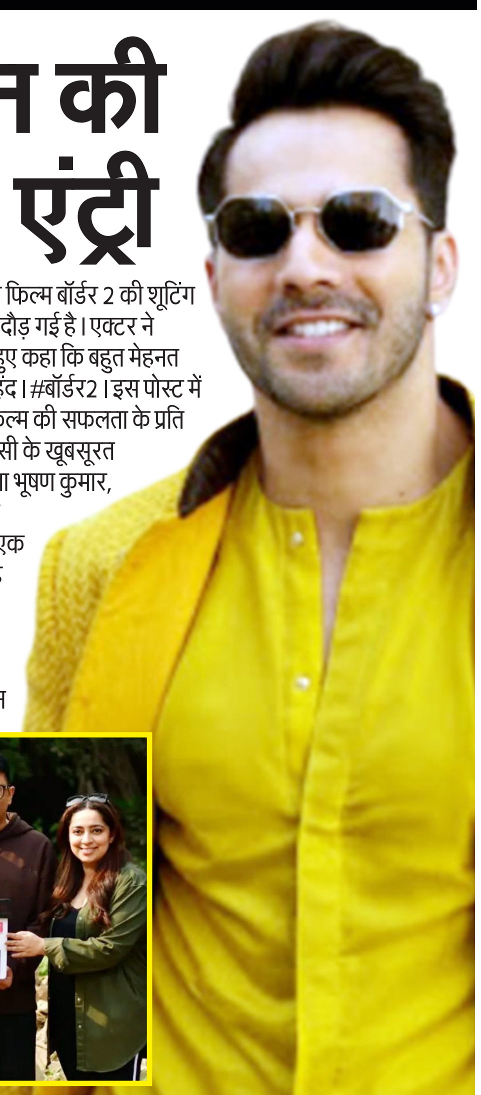
प्रियंका ने आग से प्रभावित पीड़ितों के लिए मांगा समर्थन

ग्लोबल एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा ने लोगों से कैलिफोर्निया में लगी आग से प्रभावित पीड़ितों की मदद करने का आग्रह किया है। एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया अकाउंट इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया। एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर एक लंबा नोट लिखा। इसमें एक्ट्रेस ने लोगों से लॉस एंजिल्स में लगी आग की तस्वीरों के साथ पीड़ितों की मदद करने का आग्रह किया। प्रियंका चोपड़ा ने लिखा कि मैं लॉस एंजिल्स के लिए प्रार्थना करती हूं। मेरा दिल बहुत भारी है। जबकि मैं अपने घर और अपने परिवार की सुरक्षा के लिए बहुत आभारी हूं, हमारे कई दोस्तों, सहकर्मियों और साथी एंजेलिनोस ने बहुत कुछ खो दिया है। इन आग ने अनगिनत परिवारों को विस्थापित कर दिया है और पूरे समुदायों को तबाह कर दिया है, जिससे पुनर्निर्माण और समर्थन की अत्यधिक आवश्यकता है। एक्ट्रेस ने कहा कि अग्निशमन कर्मियों, पहले प्रतिक्रिया देने वालों और स्वयंसेवकों के लिए जो सब कुछ जोखिम में डाल रहे हैं। आप सच्चे नायक हैं। पिछले हफ़्ते में, मुझे ऐसे अनगिनत ऋक्कऋ्लुटी पेज और संगठन मिले हैं जो राहत पहुंचाने के लिए अथक प्रयास कर रहे हैं। अगर आप सक्षम हैं, तो कृपया उन लोगों को दान देने पर विचार करें जिन्होंने अपना सब कुछ खो दिया है उनका समर्थन करें।

कंगना रनौत की इमरजेंसी पर बवाल

कंगना की फिल्म इमरजेंसी रिलीज होने के बाद भी विवादों में घिर गई है। पंजाब के अमृतसर में फिल्म को लेकर सड़क पर विरोध प्रदर्शन देखने को मिला है। इसके चलते फिल्म के कई शोज को इस इलाके में कैंसिल किया गया है। 17 जनवरी को कंगना रनौत की फिल्म इमरजेंसी देश भर के थिएटरों में रिलीज हुई है। देशभर में दर्शक सिनेमा लवर्स डे के मौके पर किफायती टिकट और कंगना की फिल्म का लुत्फ उठा रहे हैं। तो वही पंजाब में फिल्म की रिलीज पर बवाल हो गया, शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी ने पंजाब सरकार से सभी सिनेमा हॉल में फिल्म इमरजेंसी पर तत्काल प्रतिबंध लगाने की मांग की है। उन्होंने कहा है कि अगर यह फिल्म पंजाब में रिलीज हुई तो हम इसका कड़ा विरोध करेंगे। सुरक्षा के लिए सिनेमाघरों के बाहर सुरक्षा के इंतजाम किए जा रहे हैं। पंजाब के कई सिनेमाघर में कंगना रनौत की फिल्म रिलीज होने पर विरोध किया गया है। अमृतसर के एसएचओ बलजिंदर सिंह औलख के हवाले से रिपोर्ट में दावा किया है कि इमरजेंसी की स्क्रीनिंग रोकने के अनुरोध के बाद पुलिस ने सिनेमाघरों के बाहर सुरक्षा बढ़ा दी है। सिनेमाघरों के तरफ से बयान दिया गया है कि इमरजेंसी का आज कोई भी शो रिलीज नहीं हो रहा है। लेकिन कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए वहां पर सुरक्षाकर्मियों की तैनाती की गई है।

वरुण धवन की बॉर्डर 2 में एंट्री



वरुण धवन ने 16 जनवरी 2025 को बहुप्रतीक्षित फिल्म बॉर्डर 2 की शूटिंग शुरू कर दी, जिससे उनके फैंस में खुशी की लहर दौड़ गई है। एक्टर ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक पोस्ट शेयर करते हुए कहा कि बहुत मेहनत करने वाली टीम के साथ एक नई शुरूआत। जय हिंद। #बॉर्डर2। इस पोस्ट में उन्होंने न केवल अपनी उत्तेजना व्यक्त की, बल्कि फिल्म की सफलता के प्रति अपनी उम्मीदें भी जाहिर की। फिल्म की शूटिंग झांसी के खूबसूरत कैंटोनमेंट इलाकों में शुरू हुई है, और इसके निर्माता भूषण कुमार, निधि दत्ता, सह-निमार्ता शिव चनाना, और निर्देशक अनुराग सिंह द्वारा शेयर किया गया कि यह फिल्म एक महाकाव्य वार-ड्रामा होगी। निर्माताओं का कहना है कि एक्शन, धैर्य और देशभक्ति! बॉर्डर 2 को लेकर दर्शकों का उत्साह अपने चरम पर है, और ये फिल्म उन्हें एक अविस्मरणीय गाथा प्रदान करेगी। फिल्म 23 जनवरी, 2026 को रिलीज होगी, और इस दिन के लिए दर्शकों को विशेष रूप से तैयार रहने की सलाह दी गई है। बॉर्डर फ्रैंचाइजी को लेकर दर्शकों में जबरदस्त हलचल मच चुकी है, और अब इसके सीक्वल में वरुण धवन की कास्टिंग ने इस फिल्म की धाक और भी बढ़ा दी है।