

मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

गरमा गरम

गाजर हलवा

सुरती उंधीया

91678 99501

zomato swiggy

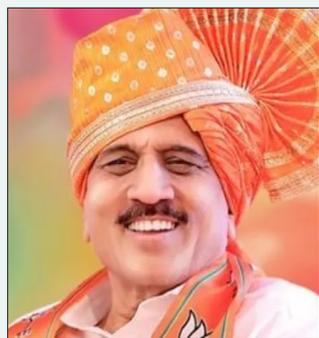
www.mmmithaiwala.in

MM MITHAIWALA

Opp. Rly. Stn., Malad (W) | Tel.: 2889 9501



गिरीश महाजन को हाईकोर्ट से राहत



जबरन वसूली मामले की जांच सीबीआई को सौंपने की याचिका खारिज, हो चुकी है क्लोजर रिपोर्ट दाखिल

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। हाईकोर्ट ने भारतीय जनता पार्टी के नेता और राज्य के ग्रामीण विकास मंत्री गिरीश महाजन के खिलाफ जबरन वसूली मामले की जांच केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) को सौंपने को चुनौती देने वाली याचिका का निपटारा कर दिया है। न्यायमूर्ति रेवती मोहिते-डेरे और नीला गोखले की पीठ ने याचिका का निपटारा करते हुए याचिकाकर्ता को निचली अदालत में जाने का निर्देश दिया, क्योंकि सीबीआई ने 2023 में मामले में क्लोजर रिपोर्ट दाखिल की है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

वसई में एक सीमेंट कंपनी में पुलिस ने मारा छापा

8 करोड़ की ड्रग्स जब्त मुख्य आरोपी फरार



मुंबई। महाराष्ट्र के मुंबई में पुलिस ने एमडी ड्रग्स फैक्ट्री में छापा मारा। पुलिस ने छापेमारी कर 4 किलो ड्रग्स जब्त किया, जिसकी कीमत करोड़ों की है। साकीनाका पुलिस ने वसई में एक सीमेंट कंपनी में एमडी ड्रग्स फैक्ट्री पर छापा मारा, जिसमें 8 करोड़ रुपये की कीमत की 4 किलो ड्रग्स जब्त की गई। (शेष पृष्ठ 3 पर)

झूठ बोल रही मोदी सरकार... नहीं बंद हो सकता पाकिस्तान का पानी



प्रकाश आंबेडकर ने किया बड़ा दावा, बोले- 10 साल लगेंगे

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। वंचित बहुजन आघाडी के नेता प्रकाश आंबेडकर ने केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार पर पाकिस्तान का पानी बंद करने के नाम पर देश की जनता को मूर्ख बनाने का गंभीर आरोप लगाया है। आंबेडकर ने कहा कि कश्मीर के पहलगाम में आतंकवादी हमले में हिंदू पर्यटकों की नृशंस हत्या के बाद पाकिस्तान को सिंधु नदी का पानी रोकने की भारत की घोषणा भारतीय लोगों को गुमराह करने वाली है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

'एनईएमएल' पोर्टल पर होगा महाराष्ट्र में किसानों का पंजीयन

डिप्टी सीएम पवार बोले- सभी पुराने आदेश करें रह

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। उपमुख्यमंत्री अजित पवार ने सोमवार को कहा कि राज्य में धान खरीदी, पैकिंग, भंडारण और परिवहन की प्रक्रिया में खामियों के कारण सरकार और किसानों को होने वाले आर्थिक नुकसान को रोकने के लिए सुधार किए जाने की जरूरत है। उन्होंने आदिवासी किसानों को अपना धान महाराष्ट्र राज्य सहकारी आदिवासी विकास निगम (टीडीसी) अथवा व्यापारियों को सीधे बेचने देने का विकल्प दिए जाने का निर्देश दिया। डिप्टी सीएम अजित पवार ने इस प्रक्रिया के लिए खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति विभाग तथा आदिवासी विकास विभाग के बीच समन्वय स्थापित कर आवश्यक निर्णय लेने के निर्देश भी दिए। (शेष पृष्ठ 3 पर)



धान के स्टॉक को लेकर भी दिए निर्देश

इस दौरान डिप्टी सीएम अजित पवार ने कहा कि किसानों से खरीदे गए धान का स्टॉक प्राथमिक समितियों के पास 30 दिनों से अधिक समय तक न रहे, इसके लिए तत्काल टोस नियम बनाए जाने चाहिए और उन्हें लागू किया जाना चाहिए। भंडारण के लिए आवश्यक गोदाम की सुविधा न होने के कारण बड़ी मात्रा में धान खुले में पड़ा हुआ है, जिससे होने वाले नुकसान को रोकने के लिए उन्होंने निर्देश दिए कि सभी जनप्रतिनिधियों द्वारा सर्वसम्मति से की गई प्रदेश भर के जिलों को तत्काल जोड़ने की मांग को पूरा किया जाए। उन्होंने यह स्पष्ट निर्देश भी दिया कि धान खरीद प्रक्रिया में पारदर्शिता बनाए रखने के लिए किसानों का पंजीयन केवल 'एनईएमएल' पोर्टल पर ही किया जाए।

हमारी बात



आंकड़ों का मकड़जाल है

भारत सरकार के तमाम आंकड़े अपने-आप में विवादित रहे हैं। जैसे विश्व बैंक ने नव-उदारवादी दौर में गरीबी मापने के लिए रोजाना खर्च क्षमता का जो पैमाना दुनिया भर में प्रचारित किया, वह अपने-आप में विवादास्पद रहा है।

विश्व बैंक ने भारत में गरीबी के बारे में अपना आकलन जारी किया है। इससे आम सूरत यह उभरी है कि भारत में गरीबी घटी है। विश्व बैंक ने आधार भारत सरकार के उपभोग सर्वेक्षणों को बनाया है। 2011-12 और 2022-23 के घरेलू उपभोग खर्च सर्वेक्षण से प्राप्त आंकड़ों की तुलना करते हुए विश्व बैंक इस नतीजे पर पहुंचा कि उपरोक्त दशक में गरीबी रेखा के नीचे रहने वाले लोगों की संख्या में भारी गिरावट आई। चरम गरीबी (2017 में परचेजिंग पॉवर पैरिटी के अनुरूप 2.15 डॉलर की रोजाना खर्च क्षमता के पैमाने पर) 16.2 से घट कर 2.3 फीसदी पर आ गई। निम्न मध्य वर्गीय गरीबी रेखा (3.65 डॉलर पीपीपी) की कसौटी पर ये आंकड़ा 61.8 से घट कर 28.1 प्रतिशत पर आ गया है। जबकि बहुआयामी गरीबी (उपलब्ध बुनियादी सेवाओं) की कसौटी पर आंकड़ा 53.8 से घट कर 15.5 फीसदी पर आया है। मगर दिक्कत यह है कि उपरोक्त दोनों उपभोग खर्च सर्वेक्षणों में सैंपल चुनने और सर्वेक्षण करने की विधियां बदल दी गई थीं। इस बीच भारत सरकार के तमाम आंकड़े अपने-आप में विवादित रहे हैं। जैसे विश्व बैंक और आईएमएफ ने नव-उदारवादी दौर में गरीबी मापने के लिए रोजाना खर्च क्षमता का जो पैमाना दुनिया भर में प्रचारित किया, वह अपने-आप में विवादास्पद रहा है। उसके पहले मान्य पैमाना था कि प्रति व्यक्ति प्रति दिन न्यूनतम अनिवार्य कैलोरी युक्त भोजन कर पाता है या नहीं। कुछ अर्थशास्त्रियों के मुताबिक उस पैमाने पर आज भारत की तीन चौथाई तक आबादी गरीबी रेखा के नीचे आएगी। जैसे विश्व बैंक ने गरीबी के इन आंकड़ों के साथ भारत में बढ़ी आर्थिक गैर-बराबरी पर भी रोशनी डाली है। उसके मुताबिक आमदनी आधारित विषमता का गिनी को-इफिशिएंट (गैर-बराबरी मापने की कसौटी) 52 से बढ़ कर 62 हो गई है। 2023-24 में टॉप 10 प्रतिशत आबादी की जो आय थी, वह निचले दस प्रतिशत की तुलना में 13 गुना ज्यादा थी। तो कुल मिला कर विश्व बैंक के आंकड़ों ने (उन्हें सीधे स्वीकार कर लिया जाए, तो) सरकार को अपनी सफलता दिखाने का आधार दिया है, वहीं विपक्ष को उसकी आलोचना का आधार भी मुहैया कराया है।

बच्चे क्यों गुस्सैल और आक्रामक?

माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे हिंसक गेम्स या वीडियो से दूर रहें। बच्चों को इंटरनेट के सुरक्षित और जिम्मेदार उपयोग के बारे में शिक्षित करें। उन्हें सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों के बारे में बताएं। यदि बच्चा लगातार गुस्सा या आक्रामक व्यवहार दिखा रहा है, तो मनोवैज्ञानिक या काउंसलर की मदद लें।



आज के डिजिटल युग में, बच्चों का व्यवहार और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य एक गंभीर चिंता का विषय बन गया है। माता-पिता और शिक्षक अक्सर यह शिकायत करते हैं कि बच्चे पहले की तुलना में अधिक गुस्सैल, चिड़चिड़े और आक्रामक हो गए हैं। इसका एक प्रमुख कारण बच्चों का कम उम्र में मोबाइल फोन और इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग है। प्रारंभिक स्क्रीन टाइम और डिजिटल दुनिया बच्चों के मानसिक और भावनात्मक विकास को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रही है, जिसके परिणामस्वरूप उनमें गुस्सा और आक्रामकता बढ़ रही है।

आज के बच्चे 'डिजिटल नेटिव्स' हैं, यानी वे उस दुनिया में पैदा हुए हैं जहां स्मार्टफोन, टैबलेट और इंटरनेट रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा हैं। पहले जहां बच्चे खेल के मैदान में दोस्तों के साथ समय बिताते थे, वहीं अब वे मोबाइल स्क्रीन पर गेम खेलने, वीडियो देखने और सोशल मीडिया पर समय बिताने में व्यस्त रहते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, भारत में 6-12 वर्ष की आयु के बच्चे औसतन प्रतिदिन 2-4 घंटे स्क्रीन पर बिताते हैं। ये आंकड़ा किशोरों में और भी अधिक है।

हालांकि तकनीक ने शिक्षा और मनोरंजन के नए द्वार खोले हैं, लेकिन इसका अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि कम उम्र में मोबाइल और इंटरनेट का उपयोग बच्चों के मस्तिष्क के विकास, भावनात्मक नियंत्रण और सामाजिक कौशलों को प्रभावित करता है। गुस्सा और आक्रामकता के कारण बच्चों

का मस्तिष्क विकास के महत्वपूर्ण चरण में होता है और इस दौरान स्क्रीन टाइम का अत्यधिक उपयोग उनके मस्तिष्क के 'प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स' को प्रभावित करता है, जो भावनाओं को नियंत्रित करने और निर्णय लेने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मोबाइल गेम्स और सोशल मीडिया में तेजी से बदलते दृश्य और तत्काल पुरस्कार (जैसे गेम में जीत या लाइक्स का मिलना) बच्चों के मस्तिष्क में 'डोपामाइन' का स्तर बढ़ाते हैं। इससे वे तुरंत संतुष्टि की उम्मीद करने लगते हैं और जब वास्तविक जीवन में ऐसा नहीं होता, तो वे निराश, चिड़चिड़े और गुस्सैल हो जाते हैं। इंटरनेट पर उपलब्ध कई गेम्स और वीडियो में हिंसा, आक्रामकता और अनुचित व्यवहार को दर्शाया जाता है। बच्चे, जिनका दिमाग अभी परिपक्व नहीं हुआ है, इन सामग्रियों को देखकर हिंसक व्यवहार को सामान्य मानने लगते हैं। उदाहरण के लिए कई लोकप्रिय मोबाइल गेम्स में युद्ध, लड़ाई और विनाश को बढ़ावा दिया जाता है, जो बच्चों में आक्रामक प्रवृत्तियों को बढ़ा सकता है। मोबाइल और इंटरनेट के अत्यधिक उपयोग से बच्चे वास्तविक दुनिया में अपने दोस्तों और परिवार से कट जाते हैं। वे सोशल मीडिया पर तो सक्रिय रहते हैं, लेकिन वास्तविक सामाजिक संपर्क की कमी उन्हें अकेला और उदास बनाती है। यह अकेलापन और भावनात्मक खालीपन अक्सर गुस्से और आक्रामकता के रूप में व्यक्त होता है। देर रात तक मोबाइल फोन का उपयोग, विशेष रूप से नीली रोशनी का संपर्क, बच्चों की नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। अपर्याप्त नींद बच्चों में

चिड़चिड़ापन, तनाव और गुस्से को बढ़ाती है। एक शोध के अनुसार, जो बच्चे रात में अधिक समय स्क्रीन पर बिताते हैं, उनमें भावनात्मक अस्थिरता और आक्रामक व्यवहार की संभावना अधिक होती है। सोशल मीडिया बच्चों में प्रतिस्पर्धा की भावना को बढ़ाता है। वे दूसरों की 'परफेक्ट' जिंदगी, लुक्स या उपलब्धियों को देखकर खुद को कमतर महसूस करते हैं। यह आत्मसम्मान में कमी और असंतोष का कारण बनता है, जो गुस्से और आक्रामकता के रूप में सामने आता है। प्रारंभिक उम्र में मोबाइल और इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग केवल गुस्सा और आक्रामकता तक सीमित नहीं है। इसके दीर्घकालिक प्रभाव भी चिंताजनक हैं। बच्चों में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम हो रही है, उनकी रचनात्मकता प्रभावित हो रही है और वे भावनात्मक रूप से कमजोर हो रहे हैं। इसके अलावा, लगातार स्क्रीन टाइम के कारण शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर पड़ रहा है, जैसे कि मोटापा, आंखों की समस्याएं और खराब मुद्रा। इस समस्या से निपटने के लिए माता-पिता, शिक्षकों और समाज को मिलकर प्रयास करने की आवश्यकता है। निम्नलिखित कुछ सुझाव हैं जो बच्चों में गुस्सा और आक्रामकता को कम करने में मदद कर सकते हैं। माता-पिता को बच्चों के स्क्रीन टाइम पर नजर रखनी चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 2-5 वर्ष की आयु के बच्चों को प्रतिदिन 1 घंटे से अधिक स्क्रीन टाइम नहीं देना चाहिए। बड़े बच्चों के लिए भी उम्र के अनुसार समय सीमा निर्धारित करें। बच्चों

को खेल, कला, संगीत और पढ़ने जैसी गतिविधियों में शामिल करें। ये न केवल उनकी रचनात्मकता को बढ़ाते हैं, बल्कि उन्हें भावनात्मक रूप से स्थिर भी बनाते हैं। माता-पिता को बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना चाहिए। साथ में भोजन करना, कहानियां सुनाना या बाहर घूमने जाना बच्चों को भावनात्मक रूप से मजबूत बनाता है। बच्चों को ऐसी सामग्री देखने के लिए प्रोत्साहित करें जो शिक्षाप्रद और सकारात्मक हो। माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे हिंसक गेम्स या वीडियो से दूर रहें। बच्चों को इंटरनेट के सुरक्षित और जिम्मेदार उपयोग के बारे में शिक्षित करें। उन्हें सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों के बारे में बताएं। यदि बच्चा लगातार गुस्सा या आक्रामक व्यवहार दिखा रहा है, तो मनोवैज्ञानिक या काउंसलर की मदद लें। प्रारंभिक हस्तक्षेप से समस्या को बढ़ने से रोका जा सकता है। बच्चों के लिए ही नहीं हम सबके लिए भी ये चेतावनी है कि लगातार डिजिटल उपकरणों का उपयोग मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है। इसके लिए 'डिजिटल डिटॉक्स' करने के जरूरत होती है। जो तनाव कम करने, नींद सुधारने और वास्तविक रिश्तों को मजबूत करने में मदद करता है। यह एकाग्रता बढ़ाता है और बच्चों को स्क्रीन से दूर प्रकृति व खेलों से जोड़ता है। समय-समय पर 'डिजिटल डिटॉक्स' अपनाकर हम और हमारे बच्चे संतुलित और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। मोबाइल और इंटरनेट का उपयोग आधुनिक जीवन का एक अभिन्न अंग है, लेकिन इसका बच्चों पर होने वाला प्रभाव गंभीर है। यह माता-पिता और समाज की जिम्मेदारी है कि वे बच्चों को डिजिटल दुनिया के नकारात्मक प्रभावों से बचाएं और उनके समग्र विकास को प्रोत्साहित करें। संतुलित जीवनशैली, सकारात्मक वातावरण और प्रेमपूर्ण देखभाल के साथ, हम बच्चों को न केवल गुस्से और आक्रामकता से मुक्त कर सकते हैं, बल्कि उन्हें एक स्वस्थ और खुशहाल भविष्य भी दे सकते हैं।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

महाराष्ट्र दिवस पर पूरे दिन मुंबई दौरे पर रहेंगे पीएम मोदी राज्य में कई विकास परियोजनाओं का करेंगे लोकार्पण

मुंबई हलचल/संवाददाता
मुंबई। मुंबई के बीकेसी स्थित जियो वर्ल्ड सेंटर में 1 मई से 4 मई 2025 तक 'विश्व ऑडियो विजुअल एंटरटेनमेंट समिट' का भव्य आयोजन किया जाना है। इस कार्यक्रम की मेजबानी महाराष्ट्र सरकार कर रही है और इसका आयोजन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस के नेतृत्व में किया जा रहा है। सोमवार को बीकेसी में आयोजित एक संवाददाता सम्मेलन में उद्योग मंत्री उदय सामंत ने कहा कि 1 मई को कार्यक्रम का उद्घाटन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी करेंगे। एक मई को पीएम मोदी पूरे दिन मुंबई में रहेंगे एवं कई विकास परियोजनाओं का लोकार्पण करेंगे। उनके साथ विदेश मंत्री एस जयशंकर, केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव, मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे और अजित पवार भी कार्यक्रम में मौजूद रहेंगे। उद्योग मंत्री सामंत ने आगे कहा कि मुंबई अंतरराष्ट्रीय स्तर का शहर है। मुंबई को विशेष रूप से हिंदी फिल्म उद्योग के घर के रूप में जाना जाता है। भारतीय सिनेमा के पितामह दादा साहब फाल्के ने मराठी फिल्मों की शुरुआत



महाराष्ट्र में की थी। इसलिए, मनोरंजन के क्षेत्र में मुंबई देश का अग्रणी शहर है। वहीं, पिछले तीन वर्षों में महाराष्ट्र में विदेशी निवेश नंबर वन रहा है। औद्योगिक क्षेत्र में भी महाराष्ट्र और मुंबई नंबर वन बने हुए हैं। महाराष्ट्र पर्यटन के मामले में भी राष्ट्रीय स्तर पर अन्य देशों के साथ प्रतिस्पर्धा कर रहा है। इसलिए, इस विश्व ऑडियो-विजुअल मनोरंजन शिखर सम्मेलन का उद्देश्य सभी पर्यटन स्थलों को वैश्विक स्तर पर ऊपर उठाना है। उन्होंने यह भी कहा कि केंद्र सरकार ने मुंबई शहर को इसलिए चुना है ताकि

महाराष्ट्र की संस्कृति, महाराष्ट्र की सांस्कृतिक संस्कृति, औद्योगिक संस्कृति, पर्यटन संस्कृति और महाराष्ट्र की परंपराओं को वैश्विक स्तर पर बढ़ावा दिया जा सके।

संचार के मद्देनजर बेहद महत्वपूर्ण माने जा रहे समृद्धि हाईवे के इगतपुरी से ठाणे तक का अंतिम चरण भी 1 मई से शुरू किए जाने की संभावना व्यक्त की जा रही है। राज्य सरकार की मंशा इस अंतिम चरण का उद्घाटन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से कराने की है और इस संबंध में सरकारी स्तर पर कदम उठाए गए हैं। समृद्धि राजमार्ग 2014 और 2019 के बीच मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस द्वारा शुरू की गई एक महत्वाकांक्षी परियोजना थी। इस राजमार्ग पर काम 2019 में शुरू हुआ था। एमएसआरडीसी ने 55,000 करोड़ रूपए की लागत से 24 जिलों को जोड़ने वाले 701 किलोमीटर लंबे इस समृद्धि राजमार्ग का निर्माण किया है। अब, इगतपुरी से आमने (ठाणे) तक का अंतिम खंड 1 मई को खुलने की संभावना है। इसका सबसे ज्यादा फायदा नासिक को होगा, क्योंकि नासिक से मुंबई की दूरी सिर्फ ढाई घंटे में तय हो जाएगी।

8 करोड़ की ड्रस जब्त

साकीनाका पुलिस ने कार्रवाई करते हुए तीन संदिग्धों को हिरासत में लिया है। साकीनाका पुलिस ने तीन संदिग्धों सादिक शेख, सिराज पंजवानी और सैयद ईरानी को गिरफ्तार किया गया। बताया जा रहा है कि मुख्य आरोपी अभी भी फरार है, और पुलिस उसकी तलाश जारी रखे हुए है। इस छापेमारी की जानकारी देते हुए पुलिस उपायुक्त सचिन गुंजाल ने कहा, 24 अप्रैल, 2025 को साकीनाका पुलिस स्टेशन को एक व्यक्ति द्वारा ड्रस बेचने की योजना बनाने की सूचना मिली थी। संदिग्ध को गिरफ्तार करने के बाद, लगभग 10 लाख रुपये की कीमत की 53 ग्राम एमडी जब्त की गई। पुलिस ने आगे कहा, पूछताछ के बाद, वसई में एमके ग्रीन फैक्ट्री में छापे मारा गया, जहां लगभग 4 किलोग्राम एमडी ड्रस, दो रेफ्रिजरेटर और ड्रग उत्पादन के लिए इस्तेमाल की जाने वाली एक सेंट्रीफ्यूगल मशीन जब्त की गई। जब्त की गई ड्रस की कुल कीमत लगभग 8.04 करोड़ रुपये है।

झूठ बोल रही मोदी सरकार...

भारतीय सचिव द्वारा पाकिस्तान को लिखे गए पत्र का हवाला देते हुए प्रकाश आंबेडकर ने कहा कि पाकिस्तान को पानी की आपूर्ति रोकने के लिए पत्र भेजा गया है। लेकिन पत्र में कहीं भी पानी बंद किए जाने का जिक्र नहीं है। पत्र में कहीं भी यह उल्लेख नहीं है कि हम बांध से पानी नहीं छोड़ेंगे, इसका अर्थ यह है कि भारत सरकार ने सिंधु संधि को रद्द नहीं किया है। अर्थात् यह पौराणिक महाभारत युद्ध में अश्वत्थामा के वध अश्वत्थामा हतो, नरो वा कुंजरो वा जैसा ही मामला है। प्रकाश आंबेडकर ने कहा कानून की भाषा में यह स्टेट्स को कहते हैं। इसलिए यदि यह पत्र जनता को दिखाया जाए तो पता चल जाएगा कि सरकार किस तरह की कार्रवाई कर रही है। यह एक गंभीर मुद्दा है और सरकार को इस ओर आंखें मूंदनी नहीं चाहिए। इस सब में एकमात्र काम यह किया जा सकता है कि पाकिस्तानी नागरिकों का वीजा रद्द कर दिया जाए और उन्हें निर्वासित कर दिया जाए।

'एनईएमएल' पोर्टल पर होगा महाराष्ट्र में किसानों का पंजीयन

इसके साथ-साथ उन्होंने परिवहन सहित उचित भंडारण की कमी के कारण धान की हानि को रोकने के लिए राज्य भर में जिला कनेक्टिविटी को तत्काल पूरा करने का भी आदेश दिया। मंत्रालय स्थित उपमुख्यमंत्री कार्यालय के समिति कक्ष में विदर्भ में धान खरीदी के प्रबंधन के संबंध में उपमुख्यमंत्री अजित पवार की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई। बैठक में गोंदिया, गढ़चिरौली, चंद्रपुर और भंडारा जिलों में धान की खरीदी, पैकिंग और भंडारण प्रक्रिया के संबंध में विस्तृत समीक्षा की गई।

गिरीश महाजन को हाईकोर्ट से राहत

यह याचिका जलगांव जिला मराठा विद्या प्रसारक सहकारी समाज नामक शैक्षणिक संस्था के निदेशक विजय भास्करराव पाटिल ने दायर की थी। 2020 में गिरीश महाजन और 28 अन्य लोगों के खिलाफ भारतीय दंड संहिता और मकोका अधिनियम की धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया था। इस अपराध से जुड़े मामले में याचिका दायर की गई थी। पाटिल ने 2020 में अपनी शिकायत में आरोप लगाया था कि महाजन ने उन्हें शिक्षण संस्थान बेचने के लिए मजबूर किया। इस मामले में शुरुआत में जलगांव के निंबोरा पुलिस स्टेशन में एफआईआर दर्ज की गई थी। बाद में उस अपराध की जांच पुणे के कोथरुड पुलिस स्टेशन को सौंप दी गई। पाटिल ने आरोप लगाया था कि उस जगह पर जबरन वसूली, अपहरण, चोरी आदि की घटनाएं हुई थीं। 22 जुलाई 2022 को तत्कालीन उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस के नेतृत्व वाले गृह विभाग ने महाजन के खिलाफ सीबीआई जांच की सिफारिश की थी। हालांकि, सीबीआई ने 23 दिसंबर 2023 को यह कहते हुए मामला बंद कर दिया कि महाजन के खिलाफ मामला साबित नहीं हो सका। इस बीच, पाटिल ने हाईकोर्ट में याचिका दायर कर दावा किया कि मामले को सीबीआई को सौंपने का सरकार का फैसला अवैध, मनमाना और संविधान के अनुच्छेद 14 और 21 का उल्लंघन है। न्यायमूर्ति रेवती मोहिते डेरे और न्यायमूर्ति नीला गोखले की पीठ ने याचिका का निपटारा कर दिया। पीठ ने स्पष्ट किया कि याचिका में आगे विचार करने के लिए कुछ भी नहीं बचा है और याचिका का निपटारा कर दिया।

महात्मा फुले शिक्षण संस्था में आपदा प्रबंधन पर प्रशिक्षण

सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक महात्मा फुले शिक्षण संस्था एवं श्री सत्य साई सेवा संगठन के संयुक्त तत्वावधान में आपातकालीन परिस्थिति का व्यवस्थापन किस प्रकार किया जाए, ताकि अपना और लोगों का जीवन बचाया जा सके इसी उद्देश्य को साध्य करने के लिए महात्मा फुले शिक्षण संस्था के अध्यक्ष श्री बाबूराव मानेसर ने अपनी संस्था में कार्यरत कर्मचारीयों व विद्यार्थियों के लिए आपदा प्रबंधन पर विशेष प्रशिक्षण का आयोजन किया था। श्री सत्य साई सेवा संगठन के सदस्यों में श्री किरन सर, श्रीराम सर, गंगाधर सर, महेश कुमार सर, राजशेखर सर, डॉ अक्षदा मॅडम व वीणा राय मॅडम इन सदस्यों ने प्राथमोपचार, रेस्क्यू आपरेशन आगजनी होने पर बचाव कार्य, कैसे किया जाए।



इस सभी बातों का प्रेक्टिकल ज्ञान प्रदान किया। आपातकालीन परिस्थिति से कैसे निपटा जाए वह हर गुरु सिखाया जो जीवन रक्षा के लिए उपयुक्त है। यह प्रशिक्षण देने का उद्देश्य माने सर का यह था कि 24 मार्च को धारावी में दिल दहला देनेवाली गैस बाटला स्फोट में एक व्यक्ति की

मौत हो गई, अफरोज, तफरी का महौल में क्या किया जाए किसी को कुछ सूझ ही नहीं रहा था कि क्या करे। ऐसी आपातकालीन स्थिति का सामना कैसे करे। अतः लोगो में जनजागृति का निर्माण हो इसलिए यह ट्रेनिंग दी गई। इस अवसर पर महात्मा फुले शिक्षण संस्था के अध्यक्ष श्री बाबूराव मानेसर, सचिव दिलीप शिंदे सर, कोषाध्यक्ष प्रमोद मानेसर, मुख्याध्यापिका सौ वीणा दोनवलकर मॅडम, अंग्रेजी माध्यम की प्रिंसिपल स्वाती होलमुखे मॅडम, प्राथमिक विभाग की प्रिंसिपल सौ श्रद्धा माने मॅडम छत्रपति शिवाजी विद्यालय, राजे शिवाजी विद्यालय, मनोहर जोशी कॉलेज के सभी शिक्षकगण अन्य कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होकर इस ज्ञानप्रद प्रशिक्षण का लाभ उठाया।

इंस्पेक्टर प्रदीप की गहन जांच पर निर्भर राजेश यादव आत्महत्या मामले में कार्यवाही, हिरासत में आरोपी

कानपुर। यहां गोविंद नगर के बहुचर्चित राजेश यादव आत्महत्या मामले में सुसाइड नोट और गहन छानबीन से निकले नतीजे के आधार पर आरोपी विनोद यादव को हिरासत में लेकर पुलिस ने पूछताछ शुरू की है, जिसके आधार पर ही अगली कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। इस मामले में मृतक के भाई द्वारा रिपोर्ट दर्ज कराए जाने की जानकारी देते हुए मामले में आरोपी को

हिरासत में लेकर पूछताछ कर रहे गोविंद नगर के इंस्पेक्टर प्रदीप कुमार सिंह ने घटना का विवरण देते हुए बताया कि 36 साल के राजेश यादव ने नहर पट्टी विवेकानंद नगर दादानगर थाना गोविन्द नगर पर अपने घर के एक कमरे में पंखे से लटक कर फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली थी। पोस्टमार्टम रिपोर्ट के मुताबिक मृतक राजेश की मृत्यु लटकने के कारण हुई है।

मामले की गहन छानबीन के बाद आरोपी के खिलाफ कार्रवाई की जाने की जानकारी देते हुए गोविंद नगर के इंस्पेक्टर प्रदीप कुमार सिंह ने बताया कि निरीक्षण के दौरान मृतक राजेश यादव के पास से एक सुसाइड नोट बरामद हुआ था, जिसमें किसी विनोद यादव नाम के व्यक्ति का जिक्र था जिससे पैसे के लेन देन का विवाद होने के कारण परेशान करना अंकित किया गया था, जिसके फलस्वरूप मृतक द्वारा कर्ज से परेशान होकर आत्महत्या की गई है। अपने गोविंद नगर की अब तक के कार्यकाल में छोटी बड़ी सभी घटनाओं की सटीक खुलासे के साथ ही संबंधित अपराधियों को भी जेल भेज चुके इंस्पेक्टर प्रदीप सिंह ने बताया कि मृतक के बड़े भाई अवधेश के अनुसार मृतक राजेश यादव छोटा मोटा कंस्ट्रक्शन का कार्य करता था। मृतक

के भाई अवधेश की तहरीर पर आरोपी आरोपी विनोद यादव पुत्र सूर्यवीर यादव निवासी टीकर माफ़ी अमेठी हॉल बगाही भट्टा बाकरगंज बाबूपुरवा को अभियोग पंजीकृत कर आरोपी को हिरासत में लेकर पूछताछ किए जाने की जानकारी देते हुए गोविंद नगर के इंस्पेक्टर प्रदीप कुमार सिंह ने बताया कि आरोपी कला का पुरवा गाँव में प्लॉट ले रहा है।

रिलायंस एवं निजी बैंकों के शेयरों में तेज उछाल

शेयर बाजार में तूफानी तेजी, सेंसेक्स 1000 अंक से ज्यादा उछला, निफ्टी 24,300 के पार

मुंबई हलचल / मुंबई

विश्लेषकों के मुताबिक, पहलगाव आतंकवादी हमले के बाद भारत और पाकिस्तान के बीच पैदा हुआ तनाव भी बाजार की सकारात्मक धारणा पर कोई असर नहीं डाल पाया। बीएसई का 30 शेयरों पर आधारित मानक सूचकांक सेंसेक्स 1,005.84 अंक उछलकर 80,218.37 अंक पर बंद हुआ। निफ्टी भी 289.15 अंक बढ़कर 24,328.50 पर बंद हुआ।

रिलायंस में 5.27 फीसदी की जोरदार तेजी

सेंसेक्स के समूह में शामिल 23 कंपनियां बढ़त के साथ बंद हुईं। सूचना प्रौद्योगिकी (आईटी) को छोड़कर बाकी सभी प्रमुख क्षेत्रों ने इस तेजी में शिरकत की। बाजार पूंजीकरण के लिहाज से देश की सबसे बड़ी कंपनी रिलायंस इंडस्ट्रीज 5.27 प्रतिशत की जोरदार बढ़त के साथ सेंसेक्स शेयरों में सबसे अधिक लाभ में रही।

अधिवहण की खबर से महिंद्रा में तेजी

इसके अलावा महिंद्रा एंड महिंद्रा के शेयर में भी 2.29 प्रतिशत की तेजी देखी गई। एसएमएल इंसुजु का 555 करोड़ रुपये में अधिवहण करने की घोषणा से महिंद्रा के शेयरों में लिवाली का जोर रहा जबकि एसएमएल इंसुजु लिमिटेड के शेयरों में 10 प्रतिशत की गिरावट आई।

विदेशी संस्थागत निवेशकों ने की जम कर खरीदी

दो दिनों की गिरावट से बाजार उबरने में सफल रहा

भारत व पाक का तनाव बाजार की धारणा पर प्रभाव नहीं डाल पाया

रिलायंस इंडस्ट्रीज एवं निजी बैंकों के शेयरों में तेज उछाल और विदेशी संस्थागत निवेशकों की लिवाली से सोमवार को स्थानीय शेयर बाजार दो दिनों की गिरावट से उबरने में सफल रहे। मानक सूचकांक सेंसेक्स में 1,006 अंक और निफ्टी में 289 अंकों की जोरदार तेजी दर्ज की गई।

रिलायंस के नतीजों से बदली धारणा

जियोजित इन्वेस्टमेंट लिमिटेड के शोध प्रमुख विनोद नायर ने कहा, "घरेलू बाजार ने पिछले सप्ताह के आखिरी दो दिनों में हुए नुकसान की भरपाई कर ली है, जो सीमा पर तनाव के कारण हुआ था। एफआईआई की ओर से लगातार खरीदारी और रिलायंस के बेहतर नतीजों ने भी निवेशकों की धारणा को बढ़ावा दिया।



एफआईआई ने किया जमकर निवेश

शेयर बाजार के आंकड़ों के मुताबिक, विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) ने शुक्रवार को 2,952.33 करोड़ रुपये मूल्य के शेयरों की शुद्ध खरीदारी की थी। विदेशी निवेशकों ने पिछले सप्ताह घरेलू शेयर बाजारों में 17,425 करोड़ रुपये का निवेश किया। अनुकूल वैश्विक संकेतों और मजबूत घरेलू वृहद-आर्थिक आंकड़ों के साथ एफआईआई का निवेश बढ़ा है।

इन शेयरों में रही घट-बढ़

इसके अलावा सन फार्मा, टाटा स्टील, भारतीय स्टेट बैंक, एक्सिस बैंक, टाटा मोटर्स, लार्सन एंड टूब्रो और आईसीआईसीआई बैंक के शेयर भी चढ़कर बंद हुए। दूसरी तरफ, एचसीएल टेक, अल्ट्राटेक सीमेंट, नेस्ले और हिंदुस्तान यूनिलीवर के शेयरों में गिरावट का रुख देखने को मिला।

यूरोप के बाजारों में रही बढ़त

एशिया के अन्य बाजारों में दक्षिण कोरिया का कॉस्पी सूचकांक और जापान का निक्की 225 बढ़त के साथ बंद हुए जबकि चीन का शंघाई कम्पोजिट और हांगकांग का हैंग सेंग गिरावट में रहे। यूरोपीय बाजार बढ़त के साथ कारोबार कर रहे थे। शुक्रवार को अमेरिकी बाजार भी बढ़त के साथ बंद हुए थे।

संभल पुलिस ने सीएम योगी के जनता दरबार से जुड़ा फर्जीवाड़ा किया उजागर, तीन लोग गिरफ्तार

संभल। संभल पुलिस ने मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के जनता दरबार कार्यक्रम से जुड़े फर्जीवाड़े का पर्दाफाश किया है। पुलिस ने तीन लोगों के एक गिरोह को गिरफ्तार किया, जो इंटरनेट से मुख्यमंत्री के हस्ताक्षर और मोहर की कॉपी तैयार कर फर्जी दस्तावेजों के माध्यम से अधिकारियों को धोखा देते थे। यह गिरोह गोरखपुर मठ के नाम से अधिकारियों को फोन कर शिकायतकर्ताओं के पक्ष में कार्रवाई करने की बात करता था और इसके बदले में हर मामले से 20 से 50 हजार रुपए वसूलता था। पुलिस की जांच में भाजपा पश्चिमी क्षेत्र के उपाध्यक्ष राजेश सिंघल के भाई का नाम भी सामने आया है। मुख्य साजिशकर्ता, बाराबंकी के नागेंद्र ने पुलिस पूछताछ में बताया कि उसकी मुलाकात लखनऊ में राजेश सिंघल के भाई कपिल सिंघल से हुई थी। कपिल ने नागेंद्र को 30 हजार रुपए दिए थे और मोहल्ला कोर्ट पूर्वी निवासी विपुल गुप्ता के परिवार को फोन करके दबाव



बनाने को कहा था। जांच में यह भी सामने आया कि विपुल गुप्ता और कपिल सिंघल के बीच संपत्ति को लेकर विवाद चल रहा था। इसके चलते कपिल ने विपुल और उनकी पत्नी को धमकाने के लिए गिरोह से संपर्क किया। इस दौरान, विपुल गुप्ता की पत्नी शालिनी को एक फोन आया

जिसमें कॉलर ने खुद को भाजपा लखनऊ और गोरखपुर मठ से पंडित राज आचार्य महाराज बताया और विपुल से जल्द संपर्क करने की धमकी दी। विपुल गुप्ता की शिकायत पर पुलिस ने 53 सेकंड का वायरल ऑडियो क्लिप के आधार पर जांच शुरू की। इस क्लिप में धमकी दी जा रही थी कि अगर विपुल गुप्ता जल्द संपर्क नहीं करते, तो उनकी मदद नहीं की जा सकेगी। जांच के दौरान यह खुलासा हुआ कि गोरखपुर मठ और भाजपा लखनऊ में ऐसा कोई व्यक्ति मौजूद नहीं है। एसपी कृष्ण विश्वासे ने बताया कि कपिल सिंघल ने गिरोह के माध्यम से विपुल गुप्ता की संपत्ति हड़पने की साजिश रची थी। इसके लिए गिरोह ने 30 हजार रुपए एडवांस लिए थे और अधिकारियों को 33 कॉल और 36 पुलिस अधिकारियों के सीयूजी मोबाइल नंबरों पर 135 बार संपर्क किया था। इस गिरोह के मुख्य सदस्य बाराबंकी के नागेंद्र और सुधीर थे।

सेहत के लिए हानिकारक है किचन की ये चीजें

किचन की साफ-सफाई रखना बहुत जरूरी है। लेकिन गंदगी से ही बीमारी फैलने के डर नहीं होती बल्कि डैकोरेटिव दिखने वाले बर्तन भी सेहत पर बुरा असर डालते हैं। किचन में इस्तेमाल होने वाले नॉन स्टिक बर्तन, पैन, केतली से लेकर कॉफी मग तक आपको बीमार कर सकते हैं। इसलिए खाना पकाते और खाते समय सही बर्तनों का चुनाव करना बहुत जरूरी है।

1. नॉन स्टिक बर्तन

नॉन स्टिक बर्तनों में खाना पकाना बहुत आसान होता है लेकिन इसमें टेप्लान नामक केमिकल होता है जो सेहत के लिए बहुत हानिकारक होता है। खाना बनाते समय इससे निकलने वाली गैस दमा के मरीजों के लिए खतरनाक हो सकती है। इसलिए इसे धीमी आंच पर रखकर खाना पकाएं।

2. प्लास्टिक के बर्तन

माइक्रोवेव में खाना गर्म करने से प्लास्टिक के केमिकल्स खाने में ट्रांसफर हो जाते हैं। जिससे कैंसर जैसी बीमारी होने का खतरा रहता है। इसलिए प्लास्टिक के बर्तनों का कम से कम प्रयोग करें।

3. एल्युमिनियम के बर्तन

एल्युमिनियम के बर्तन हल्के, मजबूत, गुड हीट कंडक्टर होते हैं। इसमें ज्यादा देर तक खाना पकाने से ऐसे तत्व निकलते हैं जिससे टीबी, किडनी फेल, अल्जाइमर और दिमागी बीमारियां होने का खतरा रहता है।

4. तांबे के बर्तन

तांबे के बर्तन में खाना सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। इनके उपर मेटल की लेयर चढ़ी होती है लेकिन कुछ समय बाद जब ये लेयर निकल जाती है तो कॉपर के अंश खाने के साथ शरीर में शामिल हो जाते हैं। इसके कारण डायरिया और उल्टी जैसी

समस्या हो सकती हैं। इसलिए ज्यादा पुराने बर्तनों का इस्तेमाल न करें।

5. ग्लास कुकवेयर

कांच के बर्तनों

का इस्तेमाल

करने से भी

सेहत को

नुकसान हो

सकता है।

पुराने कांच

के बर्तनों से

लीड टॉक्सिन

की समस्याएं होने

लगती हैं। जिससे पेट

से जुड़ी कई तरह प्रॉब्लम

हो सकती है।



भी
निखारा
जा सकता है।
आइए जानें कौन से साबुन
त्वचा के लिए हैं बेस्ट।

मानसून में ये साबुन निखारेंगे बाँड़ी की रंगत

बाहरी वातावरण के कारण त्वचा की रंगत पर अच्छा खासा फर्क पड़ता है। दाग-धब्बे, काला पन, संक्रमण, कील-मुहांसे और न जाने कौन-कौन सी परेशानियां स्किन का बुरा हाल कर देती हैं। इस भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी के पास इतना समय भी नहीं होता के पूरी बाँड़ी पर अलग-अलग तरह के प्रॉडक्ट का इस्तेमाल किया जाए। बारिश के इस मौसम के कारण डल हुआ त्वचा को साबुन से

हर्बल साबुन हर्बल साबुन त्वचा को हर तरह की इफेक्शन से बचा कर रखते हैं। इस मौसम में बैक्टीरिया बहुत जल्दी पनपते हैं और इनसे बचना बहुत जरूरी है। इसके लिए हर्बल साबुन बेस्ट हैं। यह त्वचा में नमी बरकरार रखने के साथ बीमारियों से भी बचाव रखते हैं।

बायो आलमंड ऑयल हमेशा बायो ऑयल से बना साबुन ही इस्तेमाल करें। यह शरीर को पोषण देते हैं। यह प्राकृतिक तत्वों से भरपूर होते हैं। जो त्वचा से जुड़ी हर परेशानी को दूर करने में मददगार है। इससे त्वचा मुलायम बनी रहती है।

गुलाब सत्व साबुन गुलाब सत्व से बना हर्बल साबुन खूबसूरत होने के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद है। इससे त्वचा पर निखार आने के अलावा दाग-धब्बे भी दूर करता है।

लैवेंडर साबुन यह साबुन त्वचा की खुशजली और जलन को दूर करने में मददगार है। इसकी भीनी-भीनी खुशबू ताजगी का अहसास दिलाती है।

चारकोल साबुन चारकोल युक्त साबुन हर तरह के स्किन के लिए बेस्ट है। यह त्वचा की गंदगी और टॉक्सिन को बाहर निकालने में मददगार हैं। मुहांसों और दाग धब्बों को दूर करने में यह बेहद असरदायक है।

जोड़ों में दर्द होने पर कभी न करें इन चीजों का सेवन

बढ़ती उम्र के साथ ही शरीर की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं जिससे जोड़ों में दर्द होने लगता है। पुरुषों के मुकाबले में महिलाओं में यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है लेकिन आजकल कम उम्र के लोगों को भी जोड़ों में दर्द होने लगता है जिसे गठिया भी कहते हैं। इस समस्या में घुटनों और मांसपेशियों में काफी तेज दर्द होता है जिसके लिए लोग पेनकिलर दवाओं का सेवन करते हैं। इसके अलावा गठिया रोग होने पर खाने-पीने की चीजों में भी काफी परहेज रखना पड़ता है।

तली-मुनी चीजें

जिन लोगों को मांसपेशियों में दर्द रहता है उन्हें तली चीजों का कम सेवन करना चाहिए। इससे हड्डियों में सूजन हो जाती है जिससे दर्द बढ़ जाता है। इसके अलावा डिब्बा बंद चीजें, फ्रोजन सब्जियां और मीट खाने से भी यह समस्या बढ़ जाती है।

ज्यादा गर्म खाना

गठिया के रोगी को अधिक तापमान पर पकी चीजों का सेवन करने से भी बचना चाहिए। माइक्रोवेव या ग्रिलर में बना खाना जोड़ों को नुकसान पहुंचाता है।

चीनी

अधिक मात्रा में मीठी चीजें जैसे चॉकलेट, केक, सॉफ्ट ड्रिंक और मैदे से बनी चीजों को खाने से शरीर में यूरिक एसिड बढ़ जाता है जो गठिया रोग का मेन कारण है।



डेयरी प्रॉडक्ट्स

दूध, दही या किसी भी डेयरी प्रॉडक्ट्स का सेवन करने से शरीर को कैल्शियम मिलता है जो हड्डियों के लिए बहुत जरूरी होता है लेकिन इनका अधिक मात्रा से सेवन करने से जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ जाती है।

शराब और तंबाकू

जिन लोगों को गठिया रोग की समस्या हो उन्हें शराब, सिगरेट और तंबाकू का सेवन करने से बचना चाहिए। इससे शरीर को खतरनाक बीमारियां तो लगती ही हैं साथ में हड्डियों को भी नुकसान पहुंचाता है।

रात को दही खाते हैं तो जान लें इसके नुकसान

दही खाना सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस, जिंक, पोटेशियम और मैग्नेशियम की प्रचुर मात्रा होते हैं। इसमें पाया जाने वाला ओमेगा 3 फैटी एसिड शरीर के लिए बहुत जरूरी होता है। डॉक्टर भी इसे आहार में शामिल करने की सलाह देते हैं लेकिन इसे रात को न खाने की सलाह दी जाती है।

इसका स्वाद खट्टा और पचाने में बहुत समय लेता है। जिससे रात को परेशानी भी हो सकती है। अगर किसी कारण से रात के समय इसका सेवन करना जरूर है तो थोड़ी सी काली मिर्च या फिर मेथी पाउडर मिलाकर इसे खा सकते हैं। रात को इसे खाने की बजाय अगर इसे दोपहर या फिर सुबह खाएं तो सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद हो सकता है।

रात को दही खाने के नुकसान

1. रात को दही खाने से पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है और पेट से जुड़ी परेशानियां भी आ सकती हैं।
2. जो लोग रात को रायता या दही से बनी कोई



भी चीज खाते हैं, उन्हें खट्टे डकार आने की समस्या हो सकती है।

3. दही खाकर सोने से शरीर में फैट जमना शुरू हो जाता है, इसका कारण यह है कि शरीर इसे सही तरीके से पचा नहीं पाता।

4. जिन लोगों को कफ की दिक्कत है, वह दही का रात के समय सेवन न करें। इसे खाने से बाँड़ी में कफ जमना शुरू हो जाता है। इससे सर्दी-जुकाम भी बना रहता है।

5. जोड़ों के दर्द ने बेहाल कर रखा है तो रात के समय भूलकर भी दही न खाएं।

6. रात को दही खाने से फेफड़ों में इफेक्शन होने का डर रहता है।



प्रीति जिंटा ने तोड़ी चुप्पी

बॉलीवुड की चुलबुली एक्ट्रेस और पंजाब किंग्स की मालकिन प्रीति जिंटा को हर कोई जानता है। अभिनेत्री सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं और अपनी लाइफ से जुड़ी हर अपडेट शेयर करती रहती हैं। दरअसल, हाल ही में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर सेशन शुरू किया है, जहां वो फैंस के सवालों के बेबाकी से जवाब देती रहती हैं। इसी बीच एक फैन ने प्रीति से पूछा कि क्या वह भविष्य में भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) में शामिल होने वाली हैं, क्योंकि उनके हालिया ट्वीट्स से ऐसी अटकलें लगाई जा रही हैं। इस पर प्रीति ने जवाब देते हुए कहा कि सोशल मीडिया पर यही दिक्कत है, आजकल हर कोई बहुत जल्दी जज करने लगता है। उन्होंने आगे इस बारे में बात करते हुए कहा कि, मंदिर जाना, महाकुंभ में हिस्सा लेना और अपनी संस्कृति व पहचान पर गर्व करना, राजनीति में शामिल होने या किसी पार्टी से जुड़ने के बराबर नहीं है। प्रीति ने भारत के प्रति अपने प्रेम का भी इजहार किया और लिखा, भारत से दूर रहने पर मुझे अपने देश की असल अहमियत का एहसास हुआ है। अब मैं भारत और भारतीयता की हर चीज की ज्यादा सराहना करती हूँ। एक अन्य फैन ने आईपीएल में उनकी फेवरेट टीम के बारे में सवाल किया। इस पर प्रीति ने मजाकिया अंदाज में कहा, यह पूछना ऐसा है जैसे किसी महिला से पूछा जाए कि क्या वह अपने पति को पसंद करती हैं या किसी और के पति को। बेशक, मेरी फेवरेट टीम पंजाब किंग्स है और हमेशा रहेगी।



बॉर्डर 2 की तैयारी में जुटे सनी देओल

जाट फिल्म के रिलीज होने के तुरंत बाद ही सनी देओल ने अपकमिंग फिल्म बॉर्डर 2 की शूटिंग की शुरुआत कर दी है। देहरादून में चल रही शूटिंग में हिस्सा लेने वह पहुंच गए हैं। इस फिल्म में सनी देओल के अलावा वरुण धवन, दिलजीत दोसांज और अहान शेठ्टी भी अहम भूमिका में नजर आने वाले हैं। यह फिल्म भारत और पाकिस्तान के 1971 के युद्ध पर आधारित होगी। फिल्म बॉर्डर 2 अगले साल गणतंत्र दिवस यानी 26 जनवरी के मौके पर रिलीज की जाएगी। बॉर्डर 2 की शूटिंग की शुरुआत पहले ही हो चुकी है। वरुण धवन ने फिल्म के शूटिंग सेट से टैंक के साथ अपनी तस्वीर बीते दिनों साझा की थी और अब इस फिल्म की शूटिंग में सनी देओल भी हिस्सा ले रहे हैं। बॉर्डर 2 फिल्म 1997 में आई फिल्म बॉर्डर का सीक्वल है। फिल्म का निर्माण जेपी दत्ता कर रहे हैं। इस प्रोजेक्ट में उनकी बेटी निधि दत्ता भी उनके साथ हैं। जेपी दत्ता की बॉर्डर 2 फिल्म के निर्माण में भूषण कुमार भी फिल्म के को प्रोड्यूसर हैं जबकि फिल्म को अनुराग सिंह निर्देशित कर रहे हैं। सनी देओल ने अपने इंस्टाग्राम पर एक तस्वीर साझा की है इंस्टाग्राम स्टोरी में उन्होंने जानकारी दी है कि वह देहरादून पहुंच गए हैं और बॉर्डर 2 की शूटिंग में हिस्सा ले रहे हैं। 1997 में आई फिल्म बॉर्डर की कहानी भारत और पाकिस्तान के 1971 के युद्ध पर आधारित थी।

सलमान खान ने पोस्टपोन किया यूके टूर

जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद भारत में तनाव का माहौल है। आम जनता से लेकर बॉलीवुड सेलेब्स अपना गुस्सा जाहिर कर रहे हैं और और इसका असर बॉलीवुड इंडस्ट्री पर भी पड़ रहा है। इंडस्ट्री से जुड़े कई बड़े सितारों ने अपने अपकमिंग इवेंट्स या शो कैसिल कर दिए हैं। अब सुपरस्टार सलमान खान ने भी एक बड़ा फैसला लिया है। दरअसल, भाईजान ने अपना यूके शो, जिसका नाम द बॉलीवुड बिग वन शो है उसे पोस्टपोन कर दिया है, उनका कहना है कि दुख की इस घड़ी में रुकना ही सही निर्णय है। उन्होंने सोमवार को इंस्टाग्राम पर मई में होने वाले द बॉलीवुड बिग वन शो के बारे में अपडेट शेयर किया। इस यूके इवेंट में सलमान के अलावा, सारा अली खान, वरुण धवन, माधुरी दीक्षित, टाइगर श्रॉफ, कृति सनोन और सुनील ग्रोवर जैसे सितारों स्टेज पर परफॉर्म करने वाले थे। सलमान ने पोस्ट को शेयर करते हुए कैप्शन लिखा कि कश्मीर में हाल की दुखद घटनाओं के मद्देनजर और गहरे दुख के साथ हमने बॉलीवुड बिग वन शो को स्थगित करने का कठिन निर्णय लिया है, जो मूल रूप से मैनचेस्टर और लंदन में 4 और 5 मई के लिए निर्धारित था।

