मूल्य 1 रु.
वर्षः 11 - अंक : 218, मुंबई, सोमवार, 18 अक्टूबर, 2021 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

# दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त R

अब हर सच होगा उजागर

॥शुभ लाभ॥
MIX MITHAI

• मोतीचूर लड्डू • काजू कतरी • काजू रोल
• बदाम बर्फी • मलाई पेड़े • रसगुल्ले
MM MITHAIWALA
Malad (W) Tel. : 288 99 501

## जांच एजेंसियां कर रहीं 'कॉन्ट्रैक्ट किलिंग' का काम

### शिवसेना सांसद संजय राउत का मोदी सरकार पर निशाना

**मुंबई।** जांच एजेंसियों के कथित दुरुपयोग को लेकर शिवसेना सांसद संजय राउत ने बीजेपी और केंद्र सरकार पर जमकर निशाना साधा है। राउत ने कहा है कि अब महाराष्ट्र में राजनीतिक प्रतिद्वंद्वियों का सफाया करने के लिए 'कॉन्ट्रैक्ट किलिंग' की जगह 'गवर्नमेंट किलिंग' यानी सरकारी हत्याओं ने ले ली है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

## दिल्ली में भारी बारिश, केरल में 21 की मौत, मौसम विभाग ने जारी किया इन राज्यों के लिए अलर्ट

**नई दिल्ली।** देशभर में कई जगह मूसलाधार बारिश ने कोहराम मचा दिया है। सबसे ज्यादा प्रभावित केरल है। राज्य में शुक्रवार शाम से भारी बारिश हो रही है। दक्षिणी राज्य में बारिश से जुड़ी घटनाओं में 21 लोग जान गंवा चुके हैं। कई लापता हैं। वहीं, रविवार को उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, दिल्ली-एनसीआर सहित कई राज्यों में भारी बारिश हुई। मौसम विभाग का अनुमान है कि 22 से ज्यादा राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में अभी भारी बारिश जारी रहेगी। उत्तराखंड ने भारी बारिश को देखते हुए अलर्ट जारी कर दिया है। केंद्र सरकार भी स्थितियों पर नजर रख रही है। केरल में हालात बहुत ज्यादा बिगड़ गए हैं। राज्य में शुक्रवार शाम से भारी बारिश जारी है। इससे कई जगहों पर सड़कों पर पानी भर गया है। सामान्य यातायात प्रभावित है। बारिश से संबंधित घटनाओं में जान गंवाने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। तमाम गांवों और छोटे शहरों के पहाड़ी इलाकों में अभूतपूर्व बारिश के कारण कई भूस्खलन होने के बाद राज्य सरकार ने सशस्त्र बलों की सहायता मांगी है। राष्ट्रीय आपदा मोचन बल (एनडीआरएफ) सघन बचाव अभियान चला रहा है। केरल में रविवार को बाढ़ राहत अभियान चलाने के लिए सेना, नौसेना और वायु सेना को लगाया गया है। बारिश के कारण नदियों में पानी का बहाव तेज हो गया है। राज्य के कई जिले बाढ़ से प्रभावित हैं। केरल के पांच जिलों में रेड अलर्ट के मद्देनजर दक्षिणी नौसेना कमान मुख्यालय को स्थानीय प्रशासन के साथ बचाव कार्यों में सहायता प्रदान करने के लिए तैयार किया गया है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

## देश पर जानलेवा ड्रग्स का साया

### महाराष्ट्र में हर साल औसतन 34 लोगों की नशाखोरी से होती है मौत

**मुंबई।** देश में पिछले तीन वर्षों में हर साल औसतन 112 लोगों की मौत नशाखोरी की वजह से हुई है। हालांकि राहत की बात यह है कि ड्रग्स की ओवरडोज से मौत होने की घटनाओं में 20 फीसदी की कमी आई है। क्रूज ड्रग्स पार्टी की वजह से सुर्खियों में आए महाराष्ट्र में 2017 से 2019 के बीच कुल 102 लोगों की मौत नशाखोरी की वजह से हुई है। NCRB के आंकड़ों के अनुसार, महाराष्ट्र में औसतन हर साल करीब 34 लोगों की मौत नशाखोरी के कारण होती है।

### राजस्थान में नशाखोरी से मौत 61 फीसदी घटी

**NCRB के आंकड़ों के मुताबिक, राजस्थान में 2017 में 125, 2018 में 153 और 2019 में 60 लोगों की मौत नशाखोरी की लत की वजह से हुई। इस प्रकार राजस्थान में 2018 की तुलना में 2019 में नशाखोरी की वजह से होने वाली मौतों की संख्या में 60.78 फीसदी की कमी आई है। मध्य प्रदेश में 2017 से 2019 के बीच नशाखोरी के चलते कुल 140 लोगों की मौत हुई है। इसमें 22 महिलाएं और 118 पुरुष शामिल हैं। NCRB के अनुसार देश में 2019 में 704 लोगों की जान नशाखोरी की वजह से गई। इसमें सबसे अधिक 108 लोगों की जान तमिलनाडु में गई। जबकि कर्नाटक में 67 और उत्तर प्रदेश में 64 लोगों की मौत नशे की लत की वजह से हुई। 2017 में ड्रग्स के ओवरडोज से सर्वाधिक 125 लोगों की जान राजस्थान में गई थी, जबकि 2018 में भी राजस्थान में ही सर्वाधिक 153 मौत नशाखोरी की वजह से ही हुई।**

## 'उत्तर भारतीय हिंदू नेताओं की उपेक्षा ऐसा रहा तो BMC में कांग्रेस की शर्मनाक हार तय'

**मुंबई।** उत्तर भारतीयों को एकजुट करने के लिए मुंबई कांग्रेस ने पंचायत की शुरूआत की, लेकिन अब इस मंशा पर ही सवाल खड़ा किया जा रहा है। सवाल भी कांग्रेस के भीतप से ही उठ रहे हैं। एआईसीसी के मेंबर और मुंबई कांग्रेस के पूर्व महासचिव विश्वबंधु राय ने पार्टी की राष्ट्रीय अध्यक्ष सोनिया गांधी को पत्र लिखकर पंचायत के औचित्य पर प्रश्न खड़ा कर दिया है। राय ने अपने पत्र में लिखा है कि मुंबई कांग्रेस अध्यक्ष भाई जगताप ने 'उत्तर भारतीय पंचायत' की शुरूआत की, जिसकी पहली ही बैठक में कांग्रेस के वरिष्ठ उत्तर भारतीय नेता नदारद रहे। इसका कारण यह हो सकता है कि उत्तर भारतीय नेताओं को विश्वास में नहीं लिया होगा। बीते 11 अक्टूबर को महा विकास अघाड़ी सरकार द्वारा 'महाराष्ट्र बंद' किया गया था। इस दौरान शिवसेना द्वारा गरीब उत्तर भारतीयों की जगह-जगह पिटाई की गई थी। (शेष पृष्ठ 3 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

## हमारी बात

### आंदोलन में हिंसा

लखीमपुर में उड़ी हिंसा की धूल पूरी तरह जमीन पर आई भी नहीं है कि  सिंघु बॉर्डर पर किसानों के प्रदर्शन स्थल के निकट एक युवक की निर्मम हत्या ने झकझोर कर रख दिया है। यह हत्या ऐसी है, जिससे संयुक्त किसान मोर्चा ने भी पल्ला झाड़ लिया है और इसे एक बड़ी साजिश करार दिया है। हत्यारों ने जिस तरह से शव को अपमानित किया है, उसे हल्के से नहीं लिया जा सकता। यह घटना ऐसी नहीं है, जिससे संयुक्त किसान मोर्चा आसानी से दामन छुड़ा ले। कोई भी आंदोलन जिम्मेदारी भरा काम है, इस जिम्मेदारी को उठाने वालों के लिए यह जरूरी है कि वे संविधान और मानवीयता के तहत अपना नैतिक बल बनाए रखें। इस हत्या से आंदोलन पर भले कोई सीधा असर न पडे, लेकिन एक दुखद अध्याय तो उसके साथ जुड़ ही गया है। किसान मोर्चा पूरा जोर लगा देगा कि वह मरने वालों के साथ-साथ मारने वालों से भी दूरी बना ले, लेकिन क्या वह हाथ झाड़कर खड़ा हो सकता है ?

यह बहुत दुख की बात है कि इस आंदोलन के साथ एक संप्रदाय विशेष का धार्मिक जुड़ाव किसी से छिपा नहीं है। इस धार्मिक संप्रदाय के झंडावाहकों के दामन पर इस निर्मम हत्या के दाग लगे हैं। यह संजीदगी के साथ विचार करने का समय है। मारने वालों को सोचना चाहिए कि इस हत्या से किसकी प्रतिष्ठा में वृद्धि हुई है ? क्या इस हत्या से आंदोलन को मजबूती मिली है ? कायदे से आंदोलन में तो उन्हीं लोगों को होना चाहिए, जिनका आचरण संविधान की रोशनी में जिम्मेदारी भरा हो। किसान आंदोलन के नाम पर एक तांडव देश ने 26 जनवरी को दिल्ली की सीमा से लाल किले तक देखा था, लेकिन तब भी देश ने हुड़दंग करने वालों को माफ कर दिया था। आज उस बवाल की कोई चर्चा नहीं करता। किस तरह से तलवारबाजी हुई थी, किस तरह से लोगों को आतंकित किया गया था, लोग भूले नहीं हैं। इसके बावजूद किसान आंदोलन चल रहा है और ऐसा लगता है कि अराजक तत्वों की संख्या आंदोलन में फिर बढ़ रही है।

अब किसान आंदोलन के कर्ताधताओं को सचेत हो जाना चाहिए। लखीमपुर में किसानों के साथ सहानुभूति के बावजूद एक दुखद तथ्य यह भी है कि वहां हिंसा को हिंसा से जवाब दिया गया। किसान आंदोलन के नेताओं को एक बार गिरेबान में झांकना चाहिए। क्या ऐसी हिंसा के कारण उनके प्रति सहानुभूति में कमी नहीं आ रही है ? ऐसी हिंसा से क्या समाज में हमेशा के लिए एक ऐसा वर्ग नहीं खड़ा हो रहा है, जिसकी यादों में किसान आंदोलन एक दुःस्वप्न होगा ? क्या किसानों की कोई जवाबदेही नहीं है ? किसी भी आंदोलन को अंदर से साफ करना और रखना आंदोलनकारियों का स्वयं का काम है। अगर आंदोलन में हिंसक या साजिश करने वाले शामिल होने लगे हैं, तो यह किसान नेताओं की सबसे बड़ी जवाबदेही है। जो नकली किसान समर्थक आंदोलन में घुस आए हैं, उन्हें पहचानकर निकाल बाहर करना भी आंदोलनकारी किसानों का ही कर्तव्य है। हजारों किसान दिल्ली सीमा पर डटे हैं, लेकिन क्या किसी में हिम्मत नहीं थी कि ऐसी निर्मम हत्या को रोकता ?  मृतक पंजाब का एक मजदूर बताया जा रहा है, उसे न्याय मिलना चाहिए। ध्यान रहे, इस देश में सजा देने का अधिकार केवल अदालत को है और किसी को नहीं।

# आ गया मलेरिया का पहला टीका

**आज भी कई क्षेत्र ऐसे हैं, जहां लोगों की मलेरिया की दवाइयों तक पहुंच नहीं है और स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्था का अभाव है।**

**विश्व** स्वास्थ्य संगठन ने हाल ही में मलेरिया के पहले टीके के उपयोग को मंजूरी दी है। लंबे इंतजार के बाद तैयार हुआ यह टीका मलेरिया की घातक प्रजाति प्लाज्मोडियम फाल्सिपेरम के लिए विकसित किया गया है। भले ही इस प्रजाति का अफ्रीका में बहुत ज्यादा फैलाव है, पर भारत में भी इसका प्रकोप कम नहीं है। बीते वर्ष हमारे देश में मलेरिया के जो मामले दर्ज हुए हैं, उनमें दो तिहाई मामले फाल्सिपेरम के ही हैं।

वर्ष 2020 में, भारत में मलेरिया के दर्ज कुल 1।86 लाख मामलों में से 1।19 लाख फाल्सिपेरम के थे। इस वर्ष जुलाई तक देश में मलेरिया के दर्ज कुल 64।5 हजार मामलों में 44।3 हजार मामले फाल्सिपेरम के हैं। भारत

में फाल्सिपेरम की व्यापकता को देखते हुए यह टीका भारत के लिए भी लाभदाक साबित होगा। हां यह सच जरूर है कि एक समय देश में मलेरिया का जितना प्रकोप होता था, उतना अब नहीं है। लेकिन गरीब क्षेत्रों, घनी बस्ती वाले इलाकों और खासकर आदिवासी इलाकों में जहां वन क्षेत्र ज्यादा हैं, वहां अभी भी इसका प्रकोप बरकरार है।

अभी यह टीका शून्य से पांच वर्ष के वैसे बच्चों को लगाया जायेगा जिन्हें पहले मलेरिया हो चुका है। वो भी उन इलाकों में जहां इनका प्रकोप ज्यादा है यानी उच्च बोझ वाले क्षेत्रों में। इस टीके को स्थानिक क्षेत्रों में देने की सिफारिश की गयी है, ऐसे में यह छोटे समूह के लिए ही उपलब्ध होगा, सभी को नहीं मलेगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने टीके को बच्चों पर इसलिए केंद्रित किया है, क्योंकि जिन क्षेत्रों में मलेरिया का प्रकोप ज्यादा है वहां बच्चों को इससे बहुत ज्यादा खतरा है।

चूंकि मलेरिया होने पर बच्चों की मृत्यु का खतरा ज्यादा है, इसलिए अभी बच्चों के लिए ही टीके को तैयार किया गया है। टीके को लेने के बाद मृत्यु का खतरा कम हो जाता है। जिन क्षेत्रों में मलेरिया का प्रकोप कम है, वहां बच्चों को टीका लगाने की जरूरत नहीं है, क्योंकि हर टीके का अपना दुष्प्रभाव होता है। मलेरिया की दवाइयां उपलब्ध हैं, जिसे लोग ले सकते हैं। समस्या वहां है जहां मलेरिया की दवाइयों की लोगों तक पहुंच नहीं है। गरीब आबादी के साथ यह समस्या अभी भी बनी हुई है।

आज भी कई दूर-दराज के क्षेत्र ऐसे हैं, जहां लोगों की मलेरिया की दवाइयों तक पहुंच नहीं है या मरीजों की देखभाल की व्यवस्था का अभाव है, जैसे हमारे आदिवासी क्षेत्रों या अफ्रीका के कुछ क्षेत्रों में, वहां इस टीके से लोगों को ज्यादा मदद मिलेगी। हालांकि टीके को लेकर कुछ रिस्क भी होगा, जैसे किसी को उल्टी होगी, किसी को सिरदर्द होगा। तो वो सब मामूली बात है।

लेकिन जिन क्षेत्रों में मलेरिया से संक्रमित होने का खतरा कम है, वहां सबको पकड़कर टीका देने से हो सकता है कि लोगों पर उसका मामूली दुष्प्रभाव हो, जो प्रतिशत में तो कम हो, लेकिन संख्या में ज्यादा हो। ऐसे इलाके में बड़े पैमाने पर टीकाकरण से दुष्प्रभाव का जो भार होगा, वह बीमारी के भार से ज्यादा हो सकता है। तो इन सबकी तुलना करके ही टीके को स्वीकृति मिलती है।

मलेरिया टीके को बनाने में इतना समय लगने के पीछे कई कारण हैं। एक, मलेरिया पश्चिमी देशों की जनस्वास्थ्य समस्या नहीं है। इस लिहाज से देखें, तो जो टीका तैयार होगा, उसके लिए रेडीमेड बाजार नहीं है। इसलिए इस टीके को तैयार करने में लोगों की रुचि नहीं थी। कोई भी कंपनी आखिर ऐसा टीका क्यों तैयार करेगी, जिसका बाजार गरीब लोगों और गरीब देशों के बीच है। दूसरा, मलेरिया उत्पन्न करनेवाले परजीवी का जीवनचक्र जटिल होता है।

इस परजीवी का हमारे शरीर में जो प्रोटेक्टिव इम्यून रिस्पॉन्स है वह भी जटिल है, उसे लेकर वैज्ञानिकों के बीच अभी बहुत ज्यादा स्पष्टता नहीं है। मतलब, जिन लोगों में इम्यून रिस्पॉन्स होता है, वह भी लंबे समय तक काम नहीं करता है, बहुत जल्द समाप्त हो जाता है। अभी जो टीका विकसित हुआ है उसका असर भी हर वर्ष कम होता जायेगा। ऐसा नहीं है कि बच्चे को एक बार टीका लग गया तो वह पूरे जीवन के लिए मलेरिया से सुरक्षित हो गया।

उसे समय-समय पर यह टीका लेना पड़ेगा। भले ही इस टीके को ग्लैक्सोस्मिथक्लाइन ने बनाया है, लेकिन इसका उत्पादन भारत बायोटेक करेगी। इस तरह भारत में टीके के उपलब्ध होने में कोई परेशानी नहीं होगी। भारत बायोटेक के पास इस टीके के निर्माण का लाइसेंस है और टीके की वैश्विक आपूर्ति सुनिश्चित करने में उसकी बहुत बड़ी भूमिका होनेवाली है। भारत में इसका उत्पादन होगा और यहां से अफ्रीका समेत दूसरे देशों में इसका निर्यात किया जायेगा।

कुल मिलाकर कहा जाये, तो टीके का विकसित होना भारत के लिए एक अच्छी खबर है, क्योंकि अपने यहां मलेरिया अभी भी एक प्रमुख समस्या बनी हुई है। लेकिन हम इसकी तुलना कोविड के टीके से नहीं कर सकते। कोविड टीका इतनी जल्दी इसलिए तैयार हुआ, क्योंकि उसकी बहुत ज्यादा मांग थी और अमीर लोग भी इसके शिकार हो रहे थे। किसी भी टीके के विकास के पीछे दो कारक होते हैं- एक पुश फैक्टर।

यानी सरकार निजी क्षेत्रों के साथ मिलकर अनुसंधान एवं विकास में ज्यादा पैसा लगायेगी, तो अनुसंधान और विकास में तेजी आयेगी। दूसरा है पुल फैक्टर। यानी धनी देश में टीके का बाजार हो तो कंपनियों को इसके निर्माण एवं विकास के लिए प्रोत्साहन मिलता है। मलेरिया में ये दोनों ही कारक गायब हैं। क्योंकि यह गरीब देशों और गरीब लोगों की बीमारी है।

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



## आसिफ शेख और नगरसेवक विश्वनाथ रामदास भगत द्वारा हुई मारपीट

आसिफ शेख (नगरसेवक) विश्वनाथ रामदास भगत

संवाददाता/समद खान

**मुंब्रा।** मुंब्रा देवी परिसर में मारपीट का मामला सामने आया है। गत 15 अक्टूबर रात 4:00 बजे आसिफ शेख वर्ष 33 रहवासी नूरानी अपार्टमेंट तळ मंजला रूम नंबर 7 मुंब्रा देवी रोड मुंब्रा इनके द्वारा मिली जानकारी के अनुसार। मैं रात 4:00 बजे मुंब्रा देवी रोड पर बैठे थे। सुबह पानी बांटने के लिए दशेरा मैं आए। श्रद्धालुओं के लिए और तभी अचानक विश्वनाथ भगत और उसके तीन मित्र बार से शराब पीकर अपने बंगले मुंब्रा देवी रोड पर जा रहे थे। तभी रास्ते में इमरान नाम के लड़के को पट्ठू से बुरी तरह पीटा गया। जैसे तैसे इमरान वहां से फरार हो गया। फिर मुझे देखते ही मुझ पर टूट पड़े और मेरे साथ मारपीट करना शुरू कर दिए। मेरे सर पर दारू की बोतल फोड़ दी बाबू से रोड से मेरी पिटाई की इस हमले में मेरी आंख जाते जाते बज गई। मैं शुगर डायबिटीज का पेशेंट हूं। डॉक्टर ने मुझे 3 दिन हॉस्पिटल में रहने की सलाह दी । क्योंकि, सर का जखम मेरा भर नहीं रहा है। इन्होंने बताया कि मेरी पुरानी रंजिश चुनाव के वक्त से चल रही है। मैंने इनको नगरसेवक के चुनाव के समय में मैंने इनका समर्थन नहीं किया था। मैंने इनके विरोधी पार्टियों को समर्थन कर रहा था और मैंने मुंब्रा देवी रोड का रास्ता खराब है। उसकी हालत खस्ता हो गई है। आए दिन कोई न कोई दोपहिया वाहन से चलने वाला परिवार के साथ इस सड़क पर दुर्घटना होती रहती है। उसकी वीडियो मैंने सोशल मीडिया पर वायरल कर दी थी। यही रंजिश के कारण मुझ पर यह हमला किया गया। और यही नहीं यह लोग महीने में एक बार किसी न किसी व्यक्ति के साथ मारपीट करते हैं। हमले की शिकायत मुंब्रा पुलिस स्टेशन में दर्ज की गई। जहां पर पुलिस ने आईपीसी धारा 324 323 506 34 के तहत मामला दर्ज कर लिया। और इस हमले में शामिल तीन लोगों की खोजबीन शुरू कर दी है। मैं पुलिस प्रशासन से यह कहना चाहता हूं कि, जो धारा 324 विश्वनाथ रामदास भगत पर लगाई गई है। वह मामूली धारा है जबकि इस मामले में उस पर 326 का मामला दर्ज होना चाहिए।

## कोविड वैक्सीन कोवोवैक्स का ट्रायल, मुंबई के नायर अस्पताल को है 894 बच्चों की तलाश

**मुंबई।** जायडस कैडिला के कोविड वैक्सीन के बाद अब मुंबई के नायर अस्पताल में कोवोवैक्स कोरोना रोधी वैक्सीन का ट्रायल शुरू हो गया है। 2 से 17 वर्ष आयु के 900 बच्चों पर इस वैक्सीन का ट्रायल होना है, जिसमें से अभी तक 6 बच्चे इस ट्रायल के लिए आगे आए हैं। अस्पताल को अभी भी 894 बच्चों की तलाश है। आगामी 6 महीनों में बच्चों पर वैक्सीन का परीक्षण किया जाना है। बता दें कि जायडस कंपनी के जायकोवि-ड वैक्सीन के ट्रायल के लिए बीएमसी के नायर अस्पताल का चयन किया गया था। यहां 12 से 18 वर्ष के 50 बच्चों पर वैक्सीन का ट्रायल होना था, लेकिन बीएमसी को उतने बच्चे नहीं मिल पाए थे। कुछ ही बच्चों पर इस वैक्सीन का परीक्षण किया गया। यही हाल अब 'कोवोवैक्स' का भी है।

# टोरेंट कंपनी कर रही है बकाया बिल नहीं चुकाने पर एफ आई आर दर्ज

संवाददाता/समद खान

**मुंब्रा।** अक्सर विवादों में रहने वाली टोरेंट कंपनी का फिर एक नया कारनामा सामने आया है। टोरेंट कंपनी अपना बिल वसूल करने के लिए हर मापदंड का प्रयोग इस कंपनी द्वारा किया जा रहा था। कहीं पर गुंडे भेजे जा रहे दादागिरी कर बकाया बिल का भुगतान करने की कोशिश की जा रही हैं। अब टोरेंट कंपनी ने एफ आई आर दर्ज करने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। जो हालत टोरेंट कंपनी ने भिवंडी शहर में कर दी है। उस से बदतर हालत मुंब्रा कलवा दिवा शील की कर देंगे ऐसा ही एक मामला प्रकाश में आया है। मोहम्मद कोमेल नाजिम मैगी रहवासी जेनबया 2 बिल्डिंग तीसरा माला मकान नंबर 301 रॉयल गार्डन कौसा मुंब्रा इनकी पत्नी रफत मोहम्मद मैगी द्वारा मिली जानकारी के अनुसार मैं जीस इमारत में रहती हैं। वह ट्रस्ट की संपत्ति है मेरा बकाया बिल ₹80 हजार था। लेकिन हमको कभी बिल नहीं आता था। फिर मुझे बताया गया कि मेरा बिल 2 लाख रुपये का हो गया है और जिसके कारण मुझे टोरेंट कंपनी द्वारा मानसिक प्रताड़ित किया जा रहा है। और तो और यह टोरेंट कंपनी ने मेरे पति पर मुंब्रा पुलिस में शिकायत कराया .१. तक दर्ज करा दी है। जिसके कारण हमारे घर का

पूरा वातावरण खराब हो गया है। मैं इस घर में मेरी बूढ़ी सास के साथ में रहती हूं। और मेरे पति का छोटा मोटा काम करते हैं और वह जो भी ला कर देते हैं। उससे मैं अपना घर जैसे तैसे चलाती हूं। बीते डेढ़ वर्षो से कोरोना काल ने हमारी हालत बुरी तरह से खस्ता कर दी है। और ऊपर से टोरेंट कंपनी अपना बिल का भुगतान करने के लिए 2 दिन का समय दिया है। नहीं तो पुलिस स्टेशन द्वारा यह कहा जा रहा है। तुम्हारे पति को हम गिरफ्तार कर लेंगे मैं बहुत परेशान हूं। मैं यह कहना चाहती हूं कि हमारी यह बिल्डिंग में टोरेंट कंपनी द्वारा दिया गया मानसिक प्रताड़ित के तहत दो लोगों की जानें जा चुकी हैं। अब हमको ऐसा लगता है। अब हमारी बारी है मेरे पति इतना डर गए हैं कि, वह घर पर भी नहीं आते हैं। उन्हें यह लगता है कहीं मुझे पुलिस आकर ना पकड़ ले तो मैं विनती करती हूं कि मुझे इस टोरेंट के अत्याचार से बचाया जाए और जो भी मेरा बिल है। उसको व्यवस्थित रूप से करके दिया जाए और मुझे वक्त दिया जाए। ताकि मैं थोड़ा थोड़ा करके टोरेंट कंपनी का बिल भर सकूं और टोरंट कंपनी द्वारा मेरे पति पर जो केस दर्ज कराया है। उसको वापस लिया जाए और मुझे वक्त दिया जाए ताकि मैं टोरेंट कंपनी का बिल जमा कर सकूं और किसी तरह का भी कोई भी मानसिक यातनाएं टोरेंट कंपनी द्वारा न दी जाए। अन्यथा अगर मेरे घर में किसी प्रकार की अकाल्पनिक घटना घटी उसकी जिम्मेदार टोरेंट कंपनी ही होगी। धन्यवाद टोरेंट कंपनी अब इस कदर अत्याचार कर रही है। कोरोना काल के समय में मुंब्रा कलवा दिवा शील निवासियों के साथ जबरन बकाया बिल वसूल कर रही है। हम टोरेंट कंपनी से निवेदन करते हैं करुणा काल के समय चल रहा है। जहां लोगों के पास घर में खाने को नहीं है। काम धंधा नहीं है। लोग बुरी तरह से परेशान हैं उनकी आर्थिक स्थिति पूरी तरह से चरमरा गई है। आप इस महिला के लिए कोई बेहतर विकल्प निकाले और उनको वक्त दे। ताकि वह आपका बिल धीरे-धीरे करके भर सके और किसी प्रकार की दुर्घटना इनके परिवार में ना हो इसका ध्यान रखें।

## (पृष्ठ 1 का शेष भाग)

**जांच एजेंसियां कर रहीं 'कॉन्ट्रैक्ट किलिंग'...**

बता दें कि शिवसेना के नेतृत्व में महाराष्ट्र की अघाड़ी सरकार के कई मंत्री और नेताओं के खिलाफ ईडी, इनकम टैक्स डिपार्टिमेंट और सीबीआई जांच चल रही है। इसको लेकर अब संजय राउत ने कहा है कि केंद्रीय जांच एजेंसियां दिल्ली की सत्ता में बैठी पार्टी (बीजेपी) के लिए कॉन्ट्रैक्ट किलर का काम कर रही हैं। संजय राउत ने शिवसेना के मुखपत्र सामना में छपने वाले अपने स्तंभ में लिखा है, 'महाराष्ट्र में कानून का राज है या छापेमारी का? इतने छापों का कीर्तिमान केंद्रीय जांच एजेंसियां बनाती नजर आ रही हैं। गप हांकना दिल्ली के शासकों का धंधा ही था। अब आए दिन छापा मारना, यह नई व्यवस्था इसमें जुड़ गई है।' राउत ने आगे लिखा है, 'यह एक निवेश रहित कारोबार है। जनता का पैसा, सरकारी तंत्र और उससे विपक्ष का कांटा निकालना, ऐसा ये व्यापारी दिमाग चल रहा है। एक समय मुंबई में कॉन्ट्रैक्ट किलिंग का जोर था। किराए के हत्यारों का इस्तेमाल करके दुश्मनों का कांटा निकाला जाता था। कॉन्ट्रैक्ट किलिंग की जगह गवर्नमेंट किलिंग ने ले ली है। केंद्रीय जांच एजेंसियां, दिल्ली में जिस पार्टी की सत्ता है, उसके लिए कॉन्ट्रैक्ट किलिंग का कार्य करती नजर आ रही हैं। अवांछित राजनीतिक विरोधियों को सरकारी तंत्र का उपयोग करके खत्म करना, ये वर्तमान नीति बन गई है।' राउत ने एनसीपी नेता और महाराष्ट्र सरकार में मंत्री नवाब मलिक के दामाद समीर खान को ड्रग्स केस में जेल भेजने का भी जिक्र किया. राउत ने लिखा कि मलिक और एनसीपी की हरसंभव बदनामी की गई। उन्हें ड्रग रैकेट के नाम पर गिरफ्तार किया गया था। इसी मामले में अब अदालत ने मलिक के दामाद को जमानत दे दी और जमानत आदेश में स्पष्ट कर दिया कि मलिक के दामाद के पास जो मादक पदार्थ मिला है, वह मादक पदार्थ था ही नहीं। वह महज शुद्ध सुगंधित तंबाकू था। नवाब मलिक के दामाद समीर खान को आठ महीने जेल में रहना पड़ा। राउत ने लिखा है, 'एनसीबी मतलब केंद्रीय मादक पदार्थ विरोधी दस्ते के लोग मुंबई में डेरा डालकर बैठे हैं, और कई झूठे मामलों को रचकर प्रताड़ित कर रहे हैं। यहां भी राजनीतिक विरोधियों को फंसाने का काम चल रहा है। एनसीबी के अधिकारियों से सवाल पूछने की हिम्मत राज्य के सत्ताधारियों को दिखानी चाहिए।'

**'उत्तर भारतीय हिंदू नेताओं की उपेक्षा ऐसे रहा तो ....**

इस पर मुंबई कांग्रेस अध्यक्ष कब पंचायत करेंगे? विश्वबंधु राय ने सवालिया लहजे में कहा है कि कुछ दिन पहले महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री ने परप्रांतियों को महाराष्ट्र में होने वाले गंभीर अपराध का जिम्मेदार माना था। इस पर उत्तर भारतीय पंचायत की क्या भूमिका है? राय ने आगे लिखा है कि पंचायत बनाने वाले मौजूदा मुंबई अध्यक्ष ने उस वक्त विरोध क्यों नहीं किया? उन्होंने कहा है कि कांग्रेस के महाराष्ट्र व मुंबई प्रदेश की कार्यकारिणी में उत्तर भारतीय हिंदुओं की उपेक्षा की गई है। ऐसे में महानगरपालिका चुनाव के करीब आ जाने के बाद उत्तर भारतीय पंचायत को कैसे सफल बनाएंगे? बीएमसी प्रशासन द्वारा सबसे ज्यादा उत्तर भारतीय समाज के लोग प्रताड़ित हैं, जब भी उत्तर भारतीयों पर अन्याय होता है, तब मुंबई अध्यक्ष क्यों नहीं पंचायत करते? राय ने कहा है कि महाराष्ट्र के प्रभारी एचसी पाटील को हिंदी और मराठी भाषा आती ही नहीं है। वे उत्तर भारतीय पंचायत में प्रस्तुत समस्याओं को बिना समझे निवारण कैसे करेंगे? विश्वबंधु राय ने कांग्रेस की राष्ट्रीय अध्यक्ष सोनिया गांधी को पत्र के जरिए आगाह किया है कि मुंबई कांग्रेस में सबकुछ ठीक नहीं चल रहा है। वरिष्ठ हों या कनिष्ठ, कुछ चाटुकारों को छोड़, अधिकांश हिंदू उत्तर भारतीय नेताओं, कार्यकताओं को या तो उपेक्षित किया जा रहा है, या फिर अपमानित। यही सुनहरा मौका था, मुंबई के बिखरे उत्तर भारतीय मतदाताओं को एक बार फिर से कांग्रेस के पक्ष में लाने का। हालात यही बने रहे, तो आगामी मुंबई महानगरपालिका चुनाव में कांग्रेस को शर्मनाक पराजय से कोई भी बचा नहीं पाएगा।

**दिल्ली में भारी बारिश, केरल में 21 की मौत, मौसम विभाग'...**

इस बीच केरल राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ने कोट्टायम जिले के सबसे बुरी तरह प्रभावित गांव कूट्टिकल में फंसे परिवारों को हवाई जहाज से रेस्क्यू करने के लिए कोच्चि में दक्षिणी नौसेना कमान से सहायता मांगी है। अधिकारियों के अनुसार, सेना, नौसेना और वायु सेना के जवान कोट्टिकल और पड़ोसी पेरूवंथनम गांव की ओर जा रहे हैं। भारतीय वायुसेना ने एक ट्वीट में कहा, भारी बारिश के कारण बाढ़ में डूबे केरल के जिलों में बाढ़ राहत प्रयासों के लिए भारतीय वायु सेना के मीडियम लिफ्ट हेलीकॉप्टरों को शामिल किया गया है। सेना ने कहा कि उसकी दो टुकड़ी पहले से ही वायनाड और कोट्टायम में इंजीनियरिंग और चिकित्सा घटकों के साथ तैनात है। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने रविवार को कहा कि केंद्र भारी बारिश और बाढ़ से प्रभावित केरल के लोगों को हर संभव सहायता मुहैया कराएगा। उन्होंने एक ट्वीट में कहा कि सरकार भारी बारिश और बाढ़ के मद्देनजर केरल के कुछ हिस्सों की स्थिति पर लगातार नजर रख रही है। शाह ने कहा, केंद्र सरकार जरूरतमंद लोगों की मदद के लिए हर संभव सहायता मुहैया कराएगी। एनडीआरएफ की टीम पहले ही बचाव अभियान में मदद के लिए भेजी जा चुकी है। सभी की सुरक्षा के लिए प्रार्थना करता हूं। राष्ट्रीय आपदा मोचन बल (एनडीआरएफ) ने तलाश, बचाव और राहत अभियान के लिए राज्य में 11 टीमों को तैनात किया है। भारी बारिश और भूस्खलन से मरने वालों की संख्या रविवार को बढ़कर 21 हो गई।

## लोढ़ा फाउंडेशन और लोढ़ा लग्जरी की ओर से विभिन्न क्षेत्रों के प्रख्यात चिकित्सा विशेषज्ञों और डॉक्टरों को सम्मानित किया

**मुंबई।** विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर महामहीम राज्यपाल श्री भगत सिंह कोश्यारी ने राजभवन में विभिन्न क्षेत्रों के प्रख्यात चिकित्सा विशेषज्ञों और डॉक्टरों को सम्मानित किया। कार्यक्रम का आयोजन लोढ़ा फाउंडेशन और लोढ़ा लग्जरी की ओर से किया गया था। इस अवसर पर मुंबई भाजपा अध्यक्ष व विधायक श्री मंगलप्रभात लोढ़ा, लोढा फाउंडेशन की अध्यक्षा श्रीमती मंजू लोढा, लोढ़ा रियलिटी प्रमुख श्री अभिषेक लोढ़ा, सलाहकार श्रीमती विनती लोढ़ा सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे। सुश्री आयरा लोढा ने मानसिक स्वास्थ्य विषय पर 'व्हाट आर यू वेटिंग फॉर' गाने पर प्रस्तुति दी। महामहीम राज्यपाल के हाथों मनोचिकित्सक डॉ. झिरक मार्कर, डॉ. जरीर उदवाडिया, डॉ. शशांक जोशी, डॉ. मुजफ्फर लकड़ावाला, डॉ. चेतन भट, डॉ. अब्दुल अंसारी, डॉ. गौतम भंसाली, डॉ. पंकज पारेख, डॉ. मनोज मशरू, डॉ. अंजलि छाबड़िया, डॉ. मिलिंद कीर्तन और 40 अन्य डॉक्टरों और विशेषज्ञों को सम्मानित किया गया। इस कार्यक्रम के सफल संयोजन में डॉ. अतुल मशरू जी का विशेष योगदान रहा।

# उपमुख्यमंत्री ने चार लेन रेल उपरिगामी सेतु दो लेन फ्लाई ओवर सेतु के निर्माण कार्य का किया शिलान्यास एवं भूमि पूजन

**मुंबई।** परियोजनाओं के निर्माण कार्य के पूरे हो जाने पर प्रयागराज के विकास को मिलेगी और गति- उपमुख्यमंत्री रेल उपरिगामी सेतु एवं फ्लाई ओवर के बन जाने से जाम से मिलेगी मुक्ति साथ ही शहर पश्चिमी में विकास की गति को मिलेगी रफ्तार- कैबिनेट मंत्री उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य ने शनिवार को कालिंदीपुरम में जीटी रोड से एयरपोर्ट रोड के निकट सुबेदारगंज रेलवे स्टेशन के निकट चार लेन रेल उपरिगामी सेतु एवं जी0टी0 रोड जंक्शन पर चैफटका से कानपुर की तरफ 2 लेन फ्लाई ओवर सेतु के निर्माण कार्य का शिलान्यास एवं भूमि पूजन कैबिनेट मंत्री सिद्धार्थ नाथ सिंह के साथ किया, जिसकी कुल लागत 28421.46 लाख रुपए है। चार लेन रेल उपरिगामी सेतु की कुल लम्बाई 1583.876 मी0 तथा दो लेन सेतु की कुल लम्बाई 659.926 मी0 है। इसके साथ ही उप मुख्यमंत्री ने कैबिनेट मंत्री के साथ विभिन्न परियोजनाओं/योजनाओं का शिलान्यास एवं लोकार्पण बटन दबाकर किया। इस अवसर पर उपमुख्यमंत्री ने कार्यक्रम में उपस्थित लोगो को सम्बोधित करते हुए कहा कि प्रदेश सरकार ने प्रयागराज के साथ-साथ पूरे उत्तर प्रदेश में तेजी के साथ विकास के कार्य किये है। इसी कड़ी में आज कई परियोजनाओं का शिलान्यास व लोकार्पण करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है, इससे शहर पश्चिमी ही नहीं पूरे प्रयागराज के विकास को गति मिलेगी एवं आमलोगो को जाम की समस्या से निजात मिलेगी और समय की भी बचत होगी। उन्होंने कहा कि शहर पश्चिमी से कौशाम्बी तक चार लेन सड़क का निर्माण कराया जायेगा, इससे आस-पास के गांव के क्षेत्र भी तेजी से विकसित होंगे। इनर रिंग रोड का निर्माण का कार्य प्रगति पर है, जिससे शहर में जाम से लोगो को मुक्ति मिलेगी। हण्डिया से कोखराज तक चार लेन मॉडल रोड बनाने जा रहे है। प्रदेश सरकार की विकास की नीति से जनपद में पर्यटन का तेजी से विकास हो रहा है। गंगा, यमुना एवं गुप्त सरस्वती के संगम में प्रदेश सरकार विकास की गंगा बहा रही है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी की यह सोच रही है कि हवाई चप्पल पहनने वाला आम इंसान भी हवाई यात्रा करें। इस सोच के प्रति कृतसंकल्पित होकर सरकार कार्य कर रही है। केन्द्र व प्रदेश सरकार जीरो टॉलरेंस की नीति पर कार्य कर रही है, जिससे गरीबों को उनका हक मिल रहा है। गरीबों की मिलने वाली सहायता राशि में बिचैलिओं के खेल को खत्म करते हुए सीधे योजनाओं के लाभार्थी के खाते में पैसा ट्रांसफर किया जा रहा है। केन्द्र व प्रदेश सरकार के द्वारा चलायी जा रही कल्याणकारी योजनाओं से हर गरीब परिवार को लाभान्वित कराया जा रहा है। आज गरीबों के पास उनका पक्का घर, गैस, बिजली, शौचालय तथा उनके पास मुफ्त इलाज के लिए आयुष्मान कार्ड है, जिससे गरीबों के जीवन स्तर को ऊपर उठाने में सहायता मिली है साथ ही किसानों को किसान सम्मान निधि की राशि भी उपलब्ध करायी जा रही है। मुख्यमंत्री के नेतृत्व में कोरोना जैसी महामारी से निपटने में प्रदेश अव्वल रहा है। कोरोना महामारी के दौरान केन्द्र व प्रदेश सरकार द्वारा गरीबों को मुफ्त राशन उपलब्ध कराया गया। कैबिनेट मंत्री श्री सिद्धार्थ नाथ सिंह ने अपने सम्बोधन में उपमुख्यमंत्री का आभार प्रकट करते हुए कहा कि एयरपोर्ट का रास्ता सुगम बनाने के लिए सुबेदारगंज में रेलवे ओवरब्रिज एवं कानपुर रोड पर फ्लाईओवर के निर्माण की अति आवश्यकता थी। इस ब्रिज के बन जाने से राजरूपपुर, कालिंदीपुरम और झलवा की तरफ रहने वाली आबादी को जाम से मुक्ति मिलेगी साथ ही शहर पश्चिमी में विकास की गति को रफ्तार मिलेगी। एयपोर्ट से सीधे जुड़ने से पर्यटकों का आवगमन बढ़ने से नए रोजगार के द्वारा खुलेंगे साथ ही नए उद्योगों की स्थापना के प्रति निवेशकों की संख्या बढ़ेगी। इस अवसर पर सांसद फूलपुर केशरी देवी पटेल,सांसद इलाहाबाद प्रो0 रीता बहुगुणा जोशी, एमएससी सुरेंद्र चौधरी, महापौर अभिलाषा गुप्ता नंदी, जिला पंचायत अध्यक्ष वी0के0 सिंह, विनय मिश्रा, उर्फ सिन्टू, विधायकगणों के अलावा अन्य जनप्रतिनिधिगण उपस्थित रहे। यह जानकारी सांसद फूलपुर मीडिया प्रभारी गंगापार उमेश तिवारी ने दी है।

## नारी सशक्तीकरण की आवाज को बुलंद करती भोजपुरी फिल्म 'गंगा की गौरी' का मुहूर्त सम्पन्न

**मुंबई।** गीत इंटरटेनमेंट और पी डी आर फिल्म्स के बैनर तले निर्मातद्वय सतीश विजय शंकर सिंह व प्रियंका सिंह द्वारा बनाई जा रही भोजपुरी फिल्म 'गंगा की गौरी' का भव्य मुहूर्त समारोह अंधेरी मुम्बई स्थित ऑस्कर हॉल में फेडरेशन ऑफ वेस्टर्न इंडिया सिने एम्प्लॉयज (एफडब्लूआइसीई) के प्रेसिडेंट बी एन तिवारी की उपस्थिति में सम्पन्न हुआ। नारी सशक्तीकरण की आवाज को बुलंद करती इस भोजपुरी फिल्म के लेखक निर्देशक राजेन्द्र कुमार वर्मा, छायाकार राहुल सक्सेना, एक्शन डायरेक्टर हीरा यादव, संगीतकार अमन श्रोक, गीतकार राजेन्द्र वर्मा, नृत्य निर्देशक कानू मुखर्जी, प्रोडक्शन कंट्रोलर संजीव सिंह और कार्यकारी निर्माता निखिल पाटिल हैं। मौजूदा दौर में प्रशासनिक कुव्यस्था व भ्रष्टाचार को झेल रही जनता को जागरूक करने के साथ साथ स्वस्थ मनोरंजन प्रदान करने के उद्देश्य से बनाई जा रही इस फिल्म के मुख्य कलाकार प्रमोद प्रेमी, पाखी हेगड़े, अनारा गुप्ता, बालेश्वर सिंह, अनिल शर्मा, शहजाद खान, उमेश मौर्या, अंजली गुप्ता, झील इदरीश, नीलम पाण्डेय, अंजली मिश्रा, माधुरी पाण्डेय, जोगेन्दर, हीरा यादव, उदय भगत, अजित झा और विनोद चौरसिया हैं। सिनेदर्शकों के टेस्ट को ध्यान में रखते हुए इस फिल्म की कथावस्तु में रोमांस, एक्शन, कॉमेडी और ट्रेजडी का भी समावेश किया गया है।

## उत्तराखंड में चारधाम की यात्रा पर लगी अस्थाई रोक

### सीएम ने यात्रियों से की ये अपील

**देहरादून।** उत्तराखंड में चारधाम (केदारनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री और बदरीनाथ) की यात्रा पर फिलहाल अस्थाई रूप से रोक लगा दी गई है। मौसम विभाग के भारी बारिश के अलर्ट के चलते ये फैसला लिया गया है। गंगोत्री और यमुनोत्री में जिन श्रद्धालुओं ने दर्शन कर लिए हैं। उन्हें को अपने सुरक्षित गंतव्य को जाने को कह दिया गया है। सीएम धामी ने भी संबंधित विभागों को अलर्ट मोड पर रहने के निर्देश दिए हैं। साथ ही यात्रियों से अपील की है कि फिलहाल वो अभी यात्रा पर आने से बचें। उत्तराखंड में मौसम विभाग ने सोमवार तक बारिश का अलर्ट जारी किया गया है। इसे देखते हुए चारधाम की यात्रा पर रोक लगा दी गई है। रविवार सुबह से ही राज्य के इलाकों में बारिश हो रही है। एहतियातन केदारनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री धाम की यात्रा को फिलहाल रोक दिया गया है। रुद्रप्रयाग के जिलाधिकारी मनुज गोयल ने बताया कि यात्रियों को सोनप्रयाग से आगे नहीं जाने दिया जा रहा है। धाम में पहुंचे यात्रियों को दर्शन के बाद वापस भेजा जा रहा है। यात्रा के मुख्य पडावों पर पुलिस और एसडीआरएफ को मदद के लिए तैनात किया गया है।

# शिल्पा शेट्टी-राज कुंद्रा पर धोखाधड़ी का आरोप

## एक्ट्रेस ने कहा- जिस्म की नुमाइश करवाने के बाद पेमेंट नहीं करते

**मुंबई।** एक्ट्रेस और मॉडल शर्लिन चोपड़ा ने एक्ट्रेस शिल्पा शेट्टी और पोर्नोग्राफी केस में गिरफ्तार और जमानत पर चल रहे उनके पति राज कुंद्रा के खिलाफ धोखाधड़ी और मानसिक प्रताड़ना की शिकायत दर्ज करवाई है। पुलिस को दी शिकायत में शर्लिन ने कहा कि उन्होंने राज कुंद्रा के 'जेएल स्ट्रीम' कंपनी के लिए 3 वीडियो शूट किए थे, लेकिन उन्होंने वादे के मुताबिक पैसे नहीं दिए। शिकायत में एक्ट्रेस ने कहा है कि राज कुंद्रा जिस्म की नुमाइश करवाने के बाद कलाकारों को पेमेंट नहीं करते हैं। शर्लिन चोपड़ा ने ट्विटर पर वीडियो शेयर किया, जिसमें वे मीडिया से बात कर रही हैं। कैप्शन में शर्लिन ने लिखा- आज मैं अपनी कानूनी टीम के साथ जुहू पुलिस स्टेशन गई थी, राज कुंद्रा और शिल्पा शेट्टी के खिलाफ शिकायत दर्ज कराने के लिए। एक्ट्रेस ने अपनी कंप्लेंट में कहा है कि कुंद्रा ने न सिर्फ उनका शोषण किया बल्कि अंडरवर्ल्ड की धमकी तक दी। वीडियो में शर्लिन ने रोते हुए कहा कि अब वे डर-डरकर नहीं जी सकतीं।

### 2019 में राज कुंद्रा ने किया था सेक्शुअल असॉल्ट

**इस वीडियो में शर्लिन चोपड़ा ने शिल्पा शेट्टी के खिलाफ भी शिकायत दर्ज करवाने के पीछे की वजह के बारे में बताया। बता दें कि इसी साल जुलाई में शर्लिन चोपड़ा ने राज कुंद्रा पर शोषण का आरोप लगाते हुए दावा किया था कि राज कुंद्रा दो साल पहले 2019 में एक दिन अचानक उनके घर पहुंचे थे और उनके साथ यौन दुराचार किया। शर्लिन ने आरोप लगाया था कि राज कुंद्रा ने उन्हें जबरन किस किया था।**

### शर्लिन की कंप्लेंट के मुख्य पॉइंट्स

- **'लड़कियों से जिस्म की नुमाइश करवाकर आप उनकी पेमेंट क्लियर क्यों नहीं करते? आप उनको चूना क्यों लगाते हैं? आप उनको टोपी क्यों पहनाते हैं? क्या ये होता है एथिकल बिजनेस?**
- **आपको बिजनेसमैन बनना है, जाइए सीखिए, टाटा कैसे बिजनेस करते हैं। एथिक्स के साथ करते हैं। जो वादे करते हैं वो निभाते हैं। आप क्या करते हैं?**
- **आप आर्टिस्ट के घर पर जाकर उनका यौन शोषण करते हैं। उनके घर पर जाकर उसे अंडरवर्ल्ड की धमकी देते हैं। बोलते हैं यौन शोषण का कैस वापस ले वरना तेरी जिंदगी बर्बाद हो जाएगी।'**
- **राज कुंद्रा ने उन्हें किसी रंजीत बिंद्रा का नंबर दिखाते हुए कहा था कि वह डी कंपनी का आदमी है और उनके साथ कुछ भी हो सकता है। वह बोले, 'जो एक दो फिल्में तेरे हाथ में हैं वो भी छूट जाएंगी। इस तरह आप बात करते हैं। मैं आज नहीं डरूंगी। दुर्गा मां का आशीर्वाद लेकर आई हूं मैं। मैं नहीं डरूंगी। ना आपसे, ना आपके पावर से।**
- **क्या- क्या कहा था आपने? आपको याद है? आपने बोला था कि आपके सिर पर किसी बिग बॉस का हाथ है और जब तक उस बिग बॉस का हाथ रहेगा, आपका कोई बाल भी बांका नहीं कर सकता। ऐसी बातें कहीं आपने मुझसे। उन्होंने अपने सेलफोन पर मुझे रंजीत बिंद्रा का नाम दिखाया और कहा था कि ये डी कंपनी का आदमी है। कुछ भी हो सकता है आपके साथ।'**
- **बात सिर्फ पेमेंट की नहीं बल्कि डर के माहौल में घुट-घुटकर जीने की है और वह ऐसे नहीं जी सकतीं। इस बारे में उन्होंने पुलिस को भी बताया। वे आगे बोलीं, 'आज मैं नहीं डरूंगी। मैंने पुलिस से कहा कि मैं ऐसे डर-डरकर नहीं जी सकती।**

# मलिक के निशाने पर समीर वानखेड़े

**मुंबई।** राकांपा के मुख्य प्रवक्ता और अल्पसंख्यक विभाग के मंत्री नवाब मलिक लगातार एनसीबी और क्षेत्रीय अधिकारी समीर वानखेडे को निशाना बना रहे हैं। मलिक ने सवाल उठाया कि वानखेडे और फ्लेचर पटेल के बीच क्या संबंध है? उन्होंने कहा कि तीन प्रकरण में फ्लेचर पटेल पंच कैसे हैं? पारिवारिक मित्र को पंच के रूप में लेने का वानखेडे का उद्देश्य क्या है? मलिक ने एक और प्रेस कांफ्रेंस में कहा कि फ्लेचर पटेल सीमर वानखेडे के पारिवारिक मित्र हैं। वे समीर वानखेडे के लिए प्रचार के कार्यक्रम आयोजित करते हैं। उनका फोटो मैंने ट्विटर पर डाले हैं। आमतौर पर जब कोई अपराध होता है तो आसपास के लोगों को बुलाकर पंचनामा किया जाता है। मेरे पास पंचनामा की फोटो हैं। फ्लेचर पटेल ने कौन-कौन कार्यक्रम आयोजित किए, उसकी तस्वीर ट्विटर पर डाली है। माय सिस्टर लेडी डॉन ने भी उनकी फोटो डाली है। उन्होंने कहा कि तीन मामलों में एक ही व्यक्ति फ्लेचर पटेल कैसे पंच बने, इसका जवाब समीर वानखेडे को देना चाहिए। साथ ही सभी प्रकरण का लेडी डॉन का क्या संबंध है? मुंबई में ये कैसा रैकेट चल रहा है? फ्लेचर पटेल लेडी डॉन के माध्यम से बॉलीवुड में दहशत का निर्माण कर रही है। मलिक ने सवाल किया कि ये सभी लोग बॉलीवुड में दहशत का निर्माण कर फिरौती वसूलने का काम तो नहीं कर रहे हैं? मलिक ने समीर वानखेडे से सवाल किया कि इस प्रकरण में लेडी डॉन कौन है? उसका आपसे क्या रिश्ता है? यह लेडी डॉन एक पार्टी की कार्यकर्ता है। वह एक वकील भी है। मलिक ने कहा कि मेरी प्रेस कांफ्रेंस के बाद समीर वानखेडे का प्रेस कांफ्रेंस लेकर इस बारे में खुलासा करना चाहिए।

# वीकेंड पर बंद रहेगा सायन फ्लाई ओवर

**मुंबई।** दक्षिण मुंबई को उपनगरों से जोड़ने वाला महत्वपूर्ण सायन फ्लाई ओवर मरम्मत कार्य के चलते वीकेंड पर आवागमन के लिए बंद रहेगा। कोरोना के चलते लंबे समय से बंद सायन फ्लाइ ओवर का काम एक बार फिर शुरू किया जा रहा है। फ्लाइ ओवर के जोड़ को बदलने के लिए ट्रैफिक को बंद कर दिया गया है, जिससे वहां अकसर जाम लग रहा है। एमएसआरडीसी ने कहा है कि वीकेंड में फ्लाइ ओवर को बंद रखा जाएगा। महाराष्ट्र राज्य रोड डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन (एमएसआरडीसी) के अनुसार सायन फ्लाइ ओवर को प्रत्येक शुक्रवार को रात 10 बजे से सुबह 5 बजे तक मरम्मत काम के कारण पूरी तरह से बंद रखा जाएगा। इसलिए उपनगरों से सुबह-शाम मुंबई आने-जाने वाले चालकों को जाम का सामना करना पड़ेगा। महाराष्ट्र राज्य सड़क विकास निगम ने सायन फ्लाईओवर के जोड़ों को बदलने का काम शुरू किया है। इसलिए ट्रैफिक पुलिस को पुल पर ट्रैफिक रोकने के निर्देश दिए गए हैं।

### कुछ रूटों में किया गया बदलाव

इसके मद्देनजर ट्रैफिक पुलिस ने कुछ रूटों में बदलाव किया है। सायन फ्लाईओवर प्रत्येक शुक्रवार को रात 10 बजे से सुबह 5 बजे तक यातायात के लिए बंद रहेगा। 9 जनवरी 2022 तक हर वीकेंड पर इसी तरह फ्लाईओवर बंद किया जाएगा। मुंबई ट्रैफिक पुलिस ने लोगों से जाम से बचने के लिए वैकल्पिक मार्गों का उपयोग करने की अपील की है। यातायात की भीड़ को कम करने के लिए, यातायात पुलिस ने सायन सर्कल में निजी यात्री बसों के प्रवेश पर प्रतिबंध लगा दिया है। वहां पर वाहनों को रोकने पर भी प्रतिबंध है। डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मार्ग और अरोरा जंक्शन के बीच ईस्टर्न एक्सप्रेसवे पर हाईवे अपार्टमेंट के बीच दोनों मार्गों पर निजी बसों के प्रवेश पर प्रतिबंध रहेगा। दूसरी ओर, दक्षिण मुंबई से आने वाली निजी यात्री बसें अरोड़ा जंक्शन से दाएं मुड़ कर वडाला ब्रिज से बरकत अली नाका होते हुए बीपीटी रोड से वडाला टीटी तक जाएंगे। मध्य और दक्षिण मुंबई को जोड़ने वाले डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मार्ग पर हर वीकेंड पर वाहनों को खड़ा करना मना है। रोड नंबर 8, सायन सर्कल से रोड नंबर 20 के बीच दोनों मार्गों पर नो पार्किंग किया गया है। आर. एस. केलकर मार्ग पर सायन सर्कल से स्वामी वल्लभदास मार्ग पर दोनों लेन और सायन रेलवे स्टेशन रोड से देशपांडे चौक के बीच जंक्शन पर वाहनों का रुकना प्रतिबंधित गया गया है।

## बैग लूटने की कोशिश में 100 मीटर तक घसीटा... ठक-ठक गैंग ने महिला अफसर को बनाया निशाना

**नई दिल्ली।** साउथ दिल्ली में ठक-ठक गैंग ने जम्मू-कश्मीर में तैनात एक महिला डिप्टी लेबर कमिश्नर को दिनदहाड़े लूट लिया। खानपुर टी-पॉइंट के पास हुई इस वारदात में महिला अफसर घायल भी हो गईं। घटना के वक़्त कार में उनका 15 साल का बेटा भी था। बदमाशों ने जब उनके कंधे पर लटके बैग को छीना तो अचानक हुए हमले से वह गिर पड़ीं। लेकिन बदमाशों ने उनका बैग छीनना नहीं छोड़ा। स्कूटर सवार दो बदमाश उन्हें करीब 100 मीटर दूर तक घसीटते हुए भी ले गए। वारदात संगम विहार थाना इलाके में हुई। अभी तक लुटेरों का कुछ अता-पता नहीं है। इस मामले में साउथ दिल्ली की डीसीपी बेनिता मेरी जयकर ने बताया कि 47 साल की यह महिला अफसर जम्मू-कश्मीर सरकार में डिप्टी लेबर कमिश्नर के पद पर तैनात हैं। वह अपने परिवार के साथ वसंत कुंज में रहती हैं। उन्होंने पुलिस को बताया कि वह वसंत कुंज इलाके में स्थित अपने घर से फरीदाबाद जा रही थीं। रास्ते में जब उनकी कार खानपुर टी-पॉइंट पर थी, तभी उनके पीछे ठक-ठक गैंग पड़ गया। पहले दो लड़कों ने उनकी कार से फ्यूल टपकने की बात कहते हुए कार को रोककर चेक करने की बात कही। उन्होंने कुछ दूर पर जाकर जब कार रोककर चेक करने की कोशिश की तो उसी दौरान स्कूटर पर आए दो बदमाश उनके कंधे पर लटके बैग को लूटने की कोशिश करने लगे। खींचातानी में महिला अफसर गिर पड़ीं। बदमाश बैग को पकड़कर स्कूटर से भागने की कोशिश करते रहे, जिससे महिला कुछ दूर तक घिसट भी गईं। उनको कई जगह चोट लगी। बैग में 2000 रुपये, उनका सरकारी आई कार्ड, एटीएम कार्ड और अन्य चीजें थीं। इससे पहले 6 अक्टूबर की शाम को साउथ-ईस्ट दिल्ली के न्यू फ्रेंड्स कॉलोनी थाना इलाके में ममता नाम की महिला को ठक-ठक गैंग ने अपना शिकार बनाया था। बदमाश उनकी कार से उनके दो बैग लेकर भाग गए थे। बैग में दो लाख रुपये से ज्यादा कैश, जूलरी और अन्य सामान था। इस मामले में भी अभी तक बदमाशों का कुछ पता नहीं लग सका है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

# दिल्ली की 'आबो-हवा' हुई खराब

## राष्ट्रीय राजधानी समेत यूपी, हरियाणा के कई शहरों में अब सांस लेना हुआ मुश्किल

**संवाददाता/अरमान उलहक**

**नई दिल्ली।** भारत की राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली और आसपास के सटे इलाकों में सर्दियों की आहट के साथ वायु गुणवत्ता खराब होने लगी है। यही नहीं, दिल्ली समेत उत्तर प्रदेश और हरियाणा के कई शहरों में वायु गुणवत्ता खराब श्रेणी में पहुंच गयी है इसके पीछे एक अहम कारण पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश में पराली जलाने की बढ़ती घटनाएं हैं।

बहरहाल, राजधानी से सटे यूपी के ग्रेटर नोएडा और गाजियाबाद में वायु गुणवत्ता सूचकांक 400 के पार चल गया है. वहीं, यूपी के मेरठ शहर पर वायु प्रदूषण की जोरदार मार पड़ रही हैं और यहां एक्यूआई 500 के पार है, जो कि खतरनाक श्रेणी में आता है। वहीं, एनसीआर के शहरों में लगातार बढ़ रहा प्रदूषण का स्तर चिंता बढ़ा रहा है. देश के सबसे प्रदूषित शहरों की लिस्ट में ज्यादातर दिल्ली-एनसीआर के इलाके शामिल हैं।

दिल्ली में लगातार खराब हो रही हवा केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के आंकड़ों के अनुसार, पिछले कुछ दिनों तक सामान्य श्रेणी में रहने वाली दिल्ली की वायु गुणवत्ता खराब श्रेणी पहुंच गयी है, जबकि वायु गुणवत्ता सूचकांक 244 पहुंच गया है. इस दौरान फरीदाबाद में एक्यूआई 250 दर्ज किया गया है। इसके अलावा करनाल, मानेसर, गुरुग्राम, बुलंदशहर, भिवाड़ी, यमुनागर, हिसार और हापुड़ की हवा भी बहुत खराब है। एक्यूआई में पीएम 2.5 पीएम 10, ओजोन और नाइट्रोजन गैसों का स्तर शामिल है। वहीं, अगर पराली जलाने का दौरान नहीं थमा तो स्थिति बेहद खतरनाक हो सकती है जिसके गम्भीर प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ेंगे।

# शहर की टूटी सड़के, सिविर लाईन, फैला गन्दा पानी जिसमें मच्छरों का सम्राज्य: एन.डी. कादरी

**रिपोर्टर सैय्यद अलताफ हुसैन**

**बीकानेर।** गांधी जीवन दर्शन समिति बीकानेर के सदस्य एन.डी. कादरी ने त्योहारों को देखते हुए आज बीकानेर शहर के विभिन्न क्षेत्रो का निरिक्षण किया। जिसमें जगह जगह टूटी सड़के, सिविर लाईन के टक्कन खुले व टुटे, व सड़कों पर फैला गन्दे पानी में मच्छरो का सम्राज्य। क्या कभी किसी ने यह भी मंथन करने की कोशिश कि है क्या, मेरे शहर के ऐसे हालत क्यों कर बने, और इसका सुधार कैसे होंगे जिम्मेदार कौन, सरकारें आतीं जाती रहती है, यह सिलसिला बदस्तूर चलता रहेगा

मेरे शहर ने अच्छे काबिल व्यक्तियों को विधानसभा व लोकसभा में भेजते रहे हैं यहां तक कि दोनों तरफ मंत्री भी बने हैं और वह मंत्री महोदय भी मेरे शहर बीकानेर ही में निवास करते हैं। फिर भी ऐसे हालात क्यो ? इसका जिम्मेदार कौन क्या आमजन जिनको काबिल समझा कि शहर का सुधार होगा हालात जस के यह सिर्फ कोर्ट में तारीख पे तारीख और नेताओं के आश्वासन पर आश्वासन के अतिरिक्त कुछ नहीं, बहुत ज्यादा शहरवासी काम करवाने की बात करें और आश्वासन याद दिलाना चाहे, तो फोन उठाया नहीं जाता नेता जी के घर जाएं तो अभी आराम कर रहे हैं। रात देर से आएं थे । शहर के विकास के नाम पर वही ढाल के तीन पात ।

एन.डी. कादरी ने कहा कि मेरा शहर फिर से भगवान भरोसे हम वाट्सअप आदि शोसल मिडिया, पाटा मंडली में मस्त, यह है मेरे शहर की दिन चर्या। नेता जी अपने चापलूस चाटूकारों में मस्त, शहर वासियों को भी फुर्सत नहीं शहर का विकास कैसे हो वगैर हाजमोला के हाजमा साफ करने के लिए मेरे शहर की सड़कें जिंदाबाद जिंदाबाद शासन प्रशासन का लिपापोती की महानता के लिए धन्यवाद।

एन.डी. कादरी ने कहा कि आज पूरे शहर में डेंग अपने पैर पसार चुका है लगभग हर मौहल्ला व क्षेत्र से डेंगू के मरीज मिल रहे व आये दिन डेगू किसी न किसी की जान जा रही है। कब जागेगा प्रशासन, क्या कोरोना जैसी हालात भयंकर होने पर जागेगा।

# मुस्लिम महासंघ राष्ट्रीय अध्यक्ष व प्रदेश पदाधिकारी का चित्तोड़गड़ दौरा

**रिपोर्टर सैय्यद अलताफ हुसैन**

**चितौड़गड।** मुस्लिम महासंघ चितौड़गड दौरे पर श्रीमान एसपी राजेंद्र प्रसाद गोयल साहब का मोमेन्टो व अपर्णा पहनाकर इस्तकबाल किया व एम एल ए श्रीमान चंद्रभान आक्या साहब को भी मोमेन्टो अपर्णा व फूलो का गुलदस्ता भेंट किया। इस मौके चित्तौड़ से असरा वेलफेयर सोसायटी के सिद्दीक नूरी साहब, राष्ट्रीय अध्यक्ष हाजी मोहम्मद बक्ष साहब,राष्ट्रीय महासचिव एडवोकेट के आर सिद्दीकी,प्रदेश उपाध्यक्ष सैयद दानिश अली,प्रदेश महासचिव सैयद तौसिफ अली आदि पदाधिकारी मौजूद रहे। प्रदेश उपाध्यक्ष सैयद दानिश अली ने बताया कि जल्द चित्तौड़ कार्यकरिणी का विस्तार किया जाएगा। जिसमे जिले के समस्त ब्लॉक तहसील के कार्यकताओं को जोडा जाएगा जल्द ही प्रदेश कार्यकर्ता सम्मेलन होगा।

## यूपी विधानसभा चुनाव 2022

# अखिलेश यादव ने बनाई नई विंग दलितों को जोड़ने की तैयारी

**संवाददाता/अरमान उलहक**

**लखनऊ।** यूपी में आगामी 2022 के विधानसभा चुनावों से पहले समाजवादी पार्टी ने दलितों को जोड़ने के लिए एक नई विंग बनाई है। सपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने बाबा साहब वाहिनी बनाई है।शनिवार देर रात अखिलेश यादव ने पत्र जारी कर इसकी घोषणा की है। इस विंग के पहले राष्ट्रीय अध्यक्ष मिठाई लाल भारती को बनाया है। बता दें कि बहुजन समाज पार्टी से सपा में आए दलित नेताओं के सुझाव पर इस वाहिनी का गठन किया गया है। जिसका मुख्य उद्देश्य दलित वोटर्स को समाजवादी पार्टी की तरफ जोड़ने का काम होगा।जिससे उत्तर प्रदेश में होने वाले दो हजार बाईस विधानसभा चुनावों में कामयाबी हासिल हो सके।

# जयपुर के वैशाली नगर में खुला द हेड मैन सैलून

**रिपोर्टर /सैय्यद अलताफ हुसैन**

**जयपुर।** सैलून का उद्घाटन मुख्य अतिथि शराबबंदी आंदोलन की अध्यक्षा पूनम अंकुर छाबड़ा द्वारा रिबन काटकर किया गया, साथ मे फिल्म डायरेक्टर और प्रोड्यूसर विकास प्रजापत एवं अन्य लोग मौजूद रहे। पूनम अंकुर छाबड़ा ने बताया सैलून खोलने का उद्देश्य महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना है जिसके लिए 51 महिलाओं को निःशुल्क ब्यूटी कोर्स करवाया जायेगा तथा उनको सक्षम बनाने के लिए उनको मदद की जायेगी। जिसके लिए द हेड मैन संस्था के फाउंडर हेमंत सिंह को बहुत बहुत बधाई देती हूँ।

# कमर में हो रहा है दर्द, इन घरेलू उपायों से मिल सकता है आराम

**इन दिनों दिन-रात काम करने के बाद अक्सर लोगों को पीठ दर्द और कमर दर्द की शिकायत हो जाती है। अगर आप पूरा दिन लैपटॉप पर काम करते हैं और सोफा, बीन बैग और बेड पर बैठते समय अपने पॉश्चर पर ध्यान नहीं देते हैं तो आपको पीठ दर्द की शिकायत हो सकती है। कई लोग ऐसे हो भी सकते हैं जो बैक पेन की परेशानी से जूझ रहे हैं। हालांकि कई दिनों तक इस दर्द को सहना आसान होता है, लेकिन कई बार ये दर्द बेहद खतरनाक हो जाता है,ऐसे में कुछ काम करने का मन भी नहीं करता और आप डॉक्टर के पास जाने का विचार करते हैं। हालांकि, इन दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप कुछ घरेलू उपायों को फॉलो कर सकते हैं। आइए, जानते हैं-**

### दर्द के कारण

गलत पॉश्चर में बैठने के अलावा भी पीठ दर्द के कई कारण हो सकते हैं। जैसे लंबे समय तक खड़े रहना, किसी भारी चीज को खींचना और दबाना, बहुत देर तक गलत तरीके से झुकना, ज्यादा स्ट्रैचिंग, ट्विस्टिंग, लॉन्ग ड्राइव सेशन, काम करते हुए गर्दन घूमाना, गलत गद्दे पर सोना।

### गरम पट्टी

हीट थेरेपी पीठ दर्द से आराम पाने के लिए सबसे अच्छी है। आप चाहें को किसी कपड़े को गर्म करके लगा सकते हैं या फिर गर्म पानी की बोतल को कुछ देर के लिए पीठ पर लगाएं। ध्यान रखें की बहुत देर तक इसका इस्तेमाल न करें क्योंकि ये आपकी स्किन को डैमेज कर सकती है।

### फिजिकल एक्टिविटी

अगर आप पूरे दिन एक जगह बैठ कर काम करते हैं तो ये भी खतरे से भरा है। ध्यान रखें की आप बीच-बीच में वॉक पर जाएं या फिर घर के कुछ काम करें। ये आपकी बॉडी को चलता रखेगा और पीठ दर्द को भी होने से रोकेगा। आप योगा और साइकिलिंग जैसी एक्टिविटी का हिस्सा भी बन सकते हैं।

### गर्म तेल की मसाज

पीठ दर्द से छुटकारा पाने का सबसे आसान तरीका है सरसों के तेल की मसाज। नहाने से एक घंटा पहले आप इस तेल की मसाज ले सकते हैं। मसाज के बाद गुनगुने पानी से नहाएं।

### हल्दी दूध

पीठ दर्द में आराम पाने के लिए ये सबसे अच्छा तरीका है। एक ग्लास हल्दी वाला दूध पीठ दर्द से छुटकारा दिलाने के लिए अच्छा है। आप सोने से पहले इसे पी सकते हैं।

# हाई हील पहनने की हैं शौकीन

## पूरे दिन पहनकर रखने के लिए अजमाएं ये हैक्स

हील्स पहनना अधिकतर महिलाओं को पसंद होता है। हील्स पहनने के लिए किसी भी परफेक्ट आउटफिट पहनने की जरूरत नहीं होती, बल्कि किसी भी लुक को परफेक्ट बनाने के लिए आप हील्स पहन सकते हैं। हील्स की एक खासियत यह भी है कि यह पैरों को ज्यादा लंबा दिखाते हैं, जिससे आपका लुक और भी ज्यादा अट्रैक्टिव लगता है। हाई हील्स के साथ एक समस्या यह होती है कि यह बहुत ज्यादा देर तक आपको कंफर्टेबल महसूस नहीं करवाते हैं। इसलिए अगर आप ऑफिस में या फिर किसी मैरिज फंक्शन आदि में पहन रही हैं तो हो सकता है कि आपको पैरों में दर्द का एहसास होने लगे। तो जानते हैं हाई हील्स से जुड़े कुछ हैक्स के बारे में।

**हैक 1**

डबल टेप का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे आप तलवे से चिपका दें। यह ट्रिक आपके फुटवियर को पैरों पर ज्यादा आरामदायक तरीके से रखेगी। साथ ही इसके कारण होने वाले फफोले और पैर की उंगलियों में दर्द काफी हद तक कम हो जाएगा।

**हैक 2**

हील्स में आप इनसोल्स का इस्तेमाल कर सकती हैं। ये सिलिकॉन या कपड़े से बने होते हैं। यह आपके पैरों को हाई हील्स में आगे बढ़ने से रोकते हैं, साथ ही आरामदायक भी होते हैं।

**हैक 3**

पार्टी में अक्सर हील्स उतारने का मन करता है, लेकिन आप ऐसा करने से बचें क्योंकि जब आप हील्स उतारते हैं तो उस पल तो आपको राहत मिल जाती है लेकिन कई बार ऐसा करते ही पैरों में सूजन आ जाती है और फिर जब आप हील्स दोबारा पहनती हैं तो पैरों में ज्यादा दर्द होता है।

# शरारती बच्चों को खाना खिलाने के लिए ट्राई करें ये पांच सिम्पल ट्रिक्स

बच्चों को खाना खिलाना किसी टास्क से कम नहीं है। खासतौर पर जब बच्चा खाने-पीने में हमेशा नखरे करता हो। कभी-कभी तो बच्चों के नखरे देखकर माता-पिता परेशान होकर उन्हें ऐसे ही छोड़ देते हैं, लेकिन बच्चों ऐसा हर बार करना बच्चे के विकास के लिए ठीक नहीं है। आपको कैसे भी करके बच्चों को खाना खिलाना चाहिए। आप बच्चों को खाना खिलाने के लिए कुछ ट्रिक्स भी कर सकते हैं।

### बच्चों के साथ कोई फूड गेम खेलें

बच्चों को खाना खिलाने का सबसे बेस्ट तरीका है कि खाने को किसी गेम का पार्ट बनाया जाए। जैसे, सबसे पहले रोटी या पराठे को कौन खाता है, फूड स्टोर सेलर जैसी गेम्स कारगर साबित हो सकती है।

### खाने को डेकोरेट करके दें

आप अगर बच्चे को पनीर सैंडविच खिलाना चाहते हैं, तो आप इसे कैचअप से डेकोरेट कर सकते हैं। आप सब्जियों से आर्ट बनाकर भी बच्चों को बड़ी आसानी से खाना खिला सकते हैं।

### कार्टून या कलरफुल प्लेट्स

आप कार्टून या बच्चे के फेवरेट कार्टून कैरेक्टर वाले कप, प्लेट्स, लंच बॉक्स मंगवा कर सकते हैं। इन कलरफुल चीजों में बच्चों को खाना खाने में भी मजा आएगा।

### बच्चों को कोई लालच दें

इस ट्रिक को हमेशा ना करें लेकिन कभी-कभी जब बच्चा ज्यादा परेशान करे, तो बच्चों को खाना खाने के बदले कहीं घुमाने ले जाने का या आइसक्रीम का लालच दे सकते हैं।

### बच्चों को कोई कहानी सुनाएं

बच्चों को खाना खाने के फायदे की कोई कहानी सुनाएं या फिर बच्चों को किसी सुपरहीरो की पसंद के फूड्स जैसी कोई कहानी सुनाएं। खासतौर पर खाना खिलाते हुए बच्चों को कहानी सुनाएं, इससे बच्चे का पूरा ध्यान कहानी पर रहेगा और बच्चा ज्यादा खाना खा लेगा।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

HERITAGE BUILDERS & DEVELOPERS
CORDIALLY INVITES YOU ON LAUNCH OF OUR PROJECT
Mariyam Heritage

Mariyam Heritage
vasai (E)

AMENITIES

- WELL PLANNED 1 BHK & 2 BHK APARTMENTS
- LIFESTYLE AMENITIES DESIGNED FOR ALL AGE GROUP
- PROJECT APPROVED BY LEADING FINANCIAL INSTITUTIONS
- CONSTRUCTION WORK IN FULL SWING
- SAMPLE FLAT READY.

BOOK YOUR DREAM HOME WITH 1.76 LACS*
ONWARDS AND REST ON POSSESSION.

OFFER VALID FOR LIMITED FLATS*

CALL : 8291669848

SITE ADD: MARIYAM HERITAGE, NEXT TO SANIYA CITY, BEHIND SHALIMAR HOTEL, WALIV, VASAI ROAD (EAST).