मूल्य 1 रु.
वर्ष: 12 - अंक : 41, मुंबई, मंगलवार, 8 मार्च, 2022 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादक: दिलशाद एस. खान

दैनिक मुंबई हलचल

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

गरमा गरम

गाजर हलवा
सुरती उंधीया

Order Now 98208 99501
ONLINE SHOP : www.mmmithaiwala.com
MM MITHAIWALA
Malad (W), Tel. : 288 99 501.

आर्थर रोड जेल में शिफ्ट हुये नवाब मलिक

14 दिन की न्यायिक हिरासत में भेजा गया

ईडी कस्टडी हुई खत्म

मुंबई। अंडरवर्ल्ड डॉन दाऊद इब्राहिम के परिवार से जमीन खरीदने से जुड़े मनी लॉड्रिंग मामले में गिरफ्तार महाराष्ट्र सरकार के मंत्री नवाब मलिक को 14 दिनों की न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। जिसके बाद सोमवार शाम को उन्हें ईडी की कस्टडी से मुंबई की आर्थर रोड जेल में शिफ्ट कर दिया गया। (शेष पृष्ठ 3 पर)

महाराष्ट्र में बड़ा राजनीतिक फैसला

ओबीसी आरक्षण विधेयक विधानसभा में पास

एमपी पैटर्न पर इलेक्शन करवाने के कई अधिकार राज्य सरकार ने अपने हाथ में लिए

संवाददाता

मुंबई। सोमवार को ओबीसी आरक्षण विधेयक महाराष्ट्र विधानसभा में पेश किया गया। कुछ देर की बहस के बाद सदन ने सर्वसम्मति से इसे विधेयक को पारित कर दिया है। अब मध्यप्रदेश की तर्ज पर महाराष्ट्र में भी इलेक्शन करवाने के कई अधिकार चुनाव आयोग की जगह राज्य सरकार के हाथों में होंगे। जिनमें आरक्षण तय करने की शक्ति भी शामिल है। इसके विधेयक के बाद अब राज्य में 27% ओबीसी आरक्षण के साथ निकाय चुनाव हो सकेंगे।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

सुप्रीम कोर्ट से सरकार को मिला था बड़ा झटका

बता दें कि महाराष्ट्र ओबीसी आरक्षण पर पिछड़ा वर्ग आयोग की रिपोर्ट को सुप्रीम कोर्ट ने खारिज कर दिया था। अदालत ने बिना आरक्षण के निकाय चुनाव करवाने का निर्देश भी चुनाव आयोग को दिया था। इसे राज्य सरकार के लिए बड़े झटके के तौर पर देखा जा रहा था। महाविकास अघाड़ी सरकार इसे लेकर बीजेपी पर हमलावर थी। अब विधेयक के पास हो जाने के बाद राज्य में नकाय चुनावों में 27% ओबीसी आरक्षण लागू हो सकेगा।

मुंबई पुलिस कमिश्नर संजय पांडेय का आदेश

अब सीनियर पीआई करेंगे बुजुर्गों की सुरक्षा

तत्काल पहुंचेगी मदद

मुंबई। महानगर में रहने वाले बुजुर्गों की सुरक्षा की जिम्मेदारी अब स्थानीय प्रशासन को उठानी होगी। इस बारे में मुंबई पुलिस के पुलिस आयुक्त संजय पांडेय ने मातहत अधिकारियों को आदेश जारी किया है। सूत्र बताते हैं कि सीपी के इस निर्देश के बाद सीनियर पीआई को इसकी जिम्मेदारी सौंपी गई है कि वे अपने क्षेत्र में रहने वाले बुजुर्गों की सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करें। उनका नियमित रूप से हालचाल लेते रहें। (शेष पृष्ठ 3 पर)

नासिक में धार्मिक कार्यक्रम से लौट रहा टेम्पो हुआ दुर्घटनाग्रस्त, 4 की मौत और 15 श्रद्धालु हुए घायल

नासिक। नासिक जिले के मालेगांव–चालीसगांव मार्ग पर गिगांव के पास टेंपो पलटने से 4 लोगों की मौत हो गई है। घटना में 15 लोग घायल हुए हैं, इनमें 4 लोगों की स्थिति चिंताजनक बनी हुई है। घायलों का मालेगांव के सिविल अस्पताल, कलावती अस्पताल और सुविधा अस्पताल में इलाज जारी है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

किशोरी पेडनेकर का केंद्र पर निशाना

मुंबई की मेयर ने कहा–24 घंटे के लिए केंद्र सीबीआई और ईडी हटा दे हम दिखा देंगे क्या कर सकते हैं हम

मुंबई। देश की सबसे अमीर महानगरपालिका यानी बृहन्मुंबई महानगरपालिका का कार्यकाल कल समाप्त हो गया है। इस मौके पर मुंबई की मेयर किशोरी पेडनेकर सोमवार दोपहर मीडिया के सामने आईं और भाजपा, राणे परिवार, केंद्र सरकार और केंद्रीय जांच एजेंसीज पर जमकर निशाना साधा। (शेष पृष्ठ 3 पर)

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

विज्ञान पर असर

रूस-यूक्रेन युद्ध का असर विज्ञान पर भी दिखने लगा है। जहां तक इन दोनों देशों की बात है, तो वैज्ञानिक शोध लगभग थम गया है। पहले व दूसरे विश्व युद्ध के दौरान भी सकारात्मक शोध लगभग थम गया था और अच्छे वैज्ञानिक भी अपनी-अपनी सरकारों की सैन्य सेवा में लग गए थे। ऐसे वैज्ञानिकों की फेहरिस्त लंबी है, जो युद्ध के साजो-सामान बनाने में जुटे थे। हिटलर ने विज्ञान व वैज्ञानिकों का भयानक दुरुपयोग किया था। अब रूस-यूक्रेन युद्ध के बढ़ने पर विश्व की तमाम सैन्य-शक्तियों व महाशक्तियों का ध्यान नकारात्मक गतिविधियों की ओर ज्यादा जाए, तो कोई आश्चर्य नहीं। युद्ध शिक्षा को किस तरह से प्रभावित करता है, यह तो हम यूक्रेन से लौट रहे छात्रों की समस्या में देख ही रहे हैं। यूक्रेन के जो विश्वविद्यालय या वैज्ञानिक संस्थान शोध कार्य में लगे होंगे, उन्हें धनाभाव में भी काम रोकना पड़ेगा। कई रिपोर्टों से पता चलता है कि रूस में भी वैज्ञानिक बिरादरी सहमी व थमी हुई है। उधर अमेरिकी संस्थान नासा ने भी स्पष्ट कर दिया है कि उसके पहले चालक दल वाले आर्टेमिस मिशन को 2026 से पहले लॉन्च नहीं किया जा सकेगा। यह खबर नासा द्वारा चंद्रमा के चारों ओर आर्टेमिस-1, बगैर चालक वाली उड़ानों में देरी की अधिसूचना के बाद आई है। इसका अर्थ यह है कि अमेरिका का मानव-चंद्र मिशन किसी भी सूरत में 2025 से पहले पूरा नहीं होगा। अमेरिका ही नहीं, पूरी दुनिया में अंतरिक्ष अन्वेषण पर असर की शुरूआत हो चुकी है। जमीनी घटनाओं का नकारात्मक असर अंतरिक्ष में तरंगित होने लगा है। रॉकेट लॉन्च सिस्टम से लेकर मंगल ग्रह को खंगालने के लिए प्रस्तावित रोवर तक असर साफ है। युद्ध के तनाव ने दुनिया को भटका दिया है। बढ़ते तनाव के कारण अंतरिक्ष मिशन की एक विस्तृत शृंखला को टालना या रद्द करना पड़ रहा है। यूरोपीय संघ, अमेरिका और कई अन्य ने रूस पर प्रतिबंध लगा दिए हैं; नतीजतन, रूस लगातार अपनी अंतरिक्ष संबंधी योजनाओं को बदल या रद्द कर रहा है। अंतरिक्ष विज्ञान की रूस पर निर्भरता को सब जानते हैं, अतः अनेक देशों में विज्ञान या अंतरिक्ष विज्ञान प्रभावित होने वाला है। लग रहा है कि रूस और यूरोपीय संघ का संयुक्त मंगल अभियान भी भटक जाएगा। कई वर्षों के प्रयासों के बाद रूस और यूरोप करीब आए थे, लेकिन अब संशय के बादल मंडराने लगे हैं। अंतरिक्ष आधारित ईरोसिता टेलेस्कोप सिस्टम को रूस और जर्मनी मिलकर चला रहे थे, पता नहीं अब इस वैज्ञानिक अभियान का क्या होगा? नेविगेशन सैटेलाइट्स और वनवेब इंटरनेट नेटवर्क पर भी असर पड़ना तय है। इंटरनेशनल स्पेस स्टेशन पर अभी तक असर नहीं पड़ा है, लेकिन आने वाले दिनों में इस स्टेशन से रूस को अलग करने की कोशिश अमेरिका कर सकता है। जो दुनिया विज्ञान की उपलब्धियों की ओर मिलकर चली थी, वह घायल होती दिख रही है। चीन पर अभी तक कोई असर नहीं है, लेकिन वैज्ञानिक अच्छी तरह जानते हैं, इस युद्ध से चीन सर्वाधिक फायदे में रहेगा। चिंता की बात यह है कि बीजिंग की विश्वसनीयता अभी वैसी नहीं है, जैसी अमेरिका या रूस की है। चीन ने तो अभी तक कोरोना संबंधी जांच को ही दुनिया से साझा नहीं किया है। दुनिया की भलाई इसी में है कि जल्द से जल्द युद्ध समाप्त हो और विज्ञान सकारात्मक दिशा में फिर से बढ़े।

झूठ जीतेगा या जीवन सच्चाई?

दस मार्च को लोकगीत सही साबित होगा या 'आएगा तो योगी' का तराना? दीया जीतेगा या तूफान? 'मोदीजी कभी हार नहीं सकते' या कुछ भी हो 'भाजपा सरकार बना लेगी' जैसे जुमलों से लोगों के दिल-दिमाग में पैठाई अपराजेयता जीतेगी या जिंदगी जीने की सच्चाई से ईवीएम खुलेंगे? जवाब तीन दिन बाद मालूम होगा। मेरी तो कामना है कि दीया जीते, न कि तूफान।

यों अब भारत में झूठ व सत्य का फर्क खत्म है। भारत में सत्य और झूठ अब 'इलहाम' में तय होता है। जो सत्य है उसे झूठ मानेंगे और जो झूठ है वह सत्य। 140 करोड़ भारतीयों का अब वह कलियुग है कि पांच राज्यों के चुनाव में भाजपा हारी तो संभव है भक्त उसे सत्य नहीं (जैसे ट्रंप के भक्त) मानें और यदि भाजपा जीती तो विरोधी उसे असत्य, ईवीएम की धांधली मानेंगे। भारत का राष्ट्रधर्म, राष्ट्र व्यवस्था-व्यवहार और राष्ट्र राजनीति पूरी तरह झूठ से मरते हुए हैं। इसलिए भला चुनाव कैसे नागरिक जीवन के जीने की सचाई, पांच सालों के अनुभव का सत्य हो सकता है? बावजूद इसके अपनी आस्था है कि दस मार्च की मतगणना में जीवन की मुश्किलों का सत्य सुनाई देगा। उत्तर प्रदेश ही नहीं, बल्कि पांचों राज्यों में वोटों की गिनती से मालूम होगा कि मोदी के राज में लोग रोते हुए हैं। आखिर कैसे संभव है जो मनुष्य मरे तब भी सिसके नहीं? भूखा रहे तब भी बिलबिलाए नहीं? हमेशा भय में दुबका व झूठ में जिंदा रहे। मान-सम्मान और गरिमा सभी से वंचित मनुष्य वोट का मौका पाए तब भी सत्य नहीं बताए? मैं सन 1975 से कई प्रधानमंत्रियों, पार्टियों की सत्ता को गवाह की तरह आते-जाते देखता रहा हूं। उसका लब्बोलुआब है कि जिस पीएम-सीएम (यह सत्य वैश्विक हिटलर से ले कर पुतिन अनुभव सभी पर लागू) ने ग्रैंड झूठ, छल, धोखा रच अहंकार से राज किया वह आखिर में जीवन के लोक अनुभव की सच्चाई से बेदखल हुआ, इतिहास की कचरेदानी में गया।

विधानसभा चुनाव का मसला छोटा है। योगी के पांच व मोदी के आठ साला शासन और भाजपा-संघ परिवार की मौजूदा सत्ता सुनामी आजादी के 75 साला सफर में छोटा सा वक्त है। यह सुनामी पांच-दस साल और राज कर ले तब भी भारत बचेगा। सनातनी हिंदू जिंदा रहेंगे। लेकिन हां, सुनामी को लिवाने वाले संघ परिवार का पता नहीं क्या हो! नरेंद्र मोदी ने पिछले आठ वर्षों में जो बीज बोए हैं उससे उनकी नियति की कुंडली बन गई है तो संघ परिवार की भी। न मोदी-योगी मर्यादा पुरूषोत्तम राम के रामराज्य के हिंदू आइडिया के हिंदू गौरव कहलाएंगे और न आधुनिक वक्त के यादगार मानवीय नेता! फिलहाल कोर मसला यूपी के हिंदुओं का है। मथुरा-काशी-अयोध्या की सरजमीं का है। हिंदू संत के राज सिंहासन का है। राम और जय श्रीराम की उस मार्केटिंग का है, जिससे भारत की सत्ता पर संघ परिवार का एकाधिकारी वर्चस्व बना, जिससे नरेंद्र मोदी अपने को उन राष्ट्रवादी पुतिन जैसा अपराजेय मानते हैं कि वे भी ताउम्र वैसे ही भारत पर राज करेंगे जैसा पुतिन, शी जिनफिंग ने अपनी मार्केटिंग से रूस और चीन में सुनिश्चित बनाया है। हां, इतना भारी मतलब। तब क्या इसी अनुपात में लोगों ने वोट से पहले सोचा होगा? नहीं। संभव नहीं है। इसलिए क्योंकि 140 करोड़ लोगों की भीड़ मोटा-मोटी तो महीने में पांच किलो राशन पर जीवन जीती है। गांव-देहात की आम-गरीब जनता जिंदगी जीने के छोटे से दीये की रोशनी में ही तो अपना वोट डालेगी। उनका वोट अपने व ईर्द-गिर्द के लोक अनुभव, लोकगीतों और घर-परिवार के सुख-दुख पर होता है। सही बात है कि मोदी-योगी के पॉवर ने गरीब हिंदू (इस्लाम का अनुभव लिए हुए) को हिंदू राष्ट्र, पाकिस्तान, सुरक्षा के सरोकारों में बांधा। उन्हें रोजमर्रा की जिंदगी को भुलाने के इंजेक्शन दिए। उनके भक्ति दर्शन में मोदी के ईश्वरीय अवतार की कहानी बनाई।

पर वक्त का कोई क्या करे! वक्त पोल खोलता है और लोगों को जिंदगी जीने की सच्चाई में बार-बार लौटाता है। तभी मैं योगी राज के पांच साला अनुभव के बाद वक्त के अनुभव में चुनाव घोषणा के बाद पहले दिन से लिख रहा हूं कि चुनावी लड़ाई दीये बनाम तूफान की है न कि विपक्ष बनाम पक्ष की। चुनाव विपक्ष नहीं लड़ेगा, बल्कि जनता लड़ेगी क्योंकि पांच सालों में लोगों का अनुभव रूदाली जीवन का है। मैंने 2015 के बिहार विधानसभा चुनाव में भी दीये बनाम तूफान की लड़ाई बूझी थी लेकिन वह तब 2014 के लोकसभा चुनाव में मोदी की हवा के बावजूद नीतीश कुमार की पुण्यता का जनता द्वारा जिक्र किए जाने से था। लोकसभा के लिए मोदी और विधानसभा के लिए नीतीश की लोक मान्यता पर था। चेहरे पर चुनाव से था। वैसी लड़ाई यूपी में नहीं है। चुनाव चेहरे पर नहीं है, बल्कि योगी-मोदी की भक्ति बनाम लोगों में मोहभंग व नफरत की गोलबंदी पर है। आमने-सामने की सीधी लड़ाई में मोदी-संघ परिवार के पॉवर, पैसे, प्रबंधन, प्रोपेगेंडा, मीडिया से एक तरफ 'आएगा तो योगी ही' का भौकाल-तूफान है तो दूसरी तरफ गांव-देहात-गरीब गुरबा लोगों का दीया है। दीया भले दिल्ली-लखनऊ-महानगरों में पढ़े-लिखे, खाते-पीते मध्यवर्गीय लोगों को नहीं दिखा हो लेकिन इतना तय मानें कि गरीब-अनपढ़ लोगों ने कुछ तो ऐसा निश्चय बनाया कि पांच महीने पहले तक जो अखिलेश यादव हाशिए में बैठे थे, वे ज्योंहि ही बाहर निकले तो अपने आप उनका लोकहल्ला हुआ और उनके जनसंपर्क में हुजूम उमड़ पड़ा!

मुझे इमरजेंसी बाद के चुनाव, इंदिरा गांधी की हत्या के बाद का सन 1984 का चुनाव याद आता है। तब भी लोग शोर करते हुए नहीं थे। गांव-देहात के अनपढ़-गरीब गुरबों ने चुपचाप अपनी मुश्किलों, और गुस्से व नफरत को लोक चुनाव में कन्वर्ट किया था और वे मन के मौन निश्चय से घायल-बुझे लोकतंत्र को कब्र से बाहर जिंदा निकाल लाए। तब और अब के फर्क में एक बड़ा मसला हिंदू लोक मान्यता में मोदी भक्ति है। तभी गौर करें यूपी के पूर्वांचल में इसे भुनाने के लिए, लोगों को लुभाने के लिए वाराणसी में आखिरी दिन मोदी डमरू बजाते हुए थे। क्या इससे लोगों की तकलीफों की सच्चाई के लोकगीत आउट हुए होंगे? वे लोकगीत, जिनसे 24 साल की नेहा सिंह राठौर भोजपुरी लोकगायकी की सुपर स्टार बनी हैं! मोदी के राज में समाज के बदलने का यह बड़ा करिश्मा है जो झूठ, पैसे, पॉवर की मोदी सुनामी के बीच भी लोग जैसे तैसे भी हो अपनी सत्य आस्था में जीते हुए हैं। जो झूठ-प्रोपेगेंडा करते हैं उनके टीवी कैमरों, पत्रकारों के आगे गरीब-गुरबे मौन धारे रहते हैं लेकिन वे फोन पर, सोशल मीडिया से तमाम यू ट्यूबरों के लाखों-करोड़ों दर्शक बन 'आएगा तो योगी' के पॉवर नैरेटिव की बजाय 'झंड जिंदगी' को लोकगीत के रूप में अपनाते हुए उसे अपने मन की बात मानते हैं! सो, दस मार्च को लोकगीत सही साबित होगा या 'आएगा तो योगी' का तराना? दीया जीतेगा या तूफान? 'मोदीजी कभी हार नहीं सकते' या कुछ भी हो 'भाजपा सरकार बना लेगी' जैसे जुमलों से लोगों के दिल-दिमाग में पैठाई अपराजेयता जीतेगी या जिंदगी जीने की सच्चाई से ईवीएम खुलेंगे? जवाब तीन दिन बाद मालूम होगा। मेरी तो कामना है कि दीया जीते, न कि तूफान।

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।

आर्यन वेलफेयर एसोसिएशन द्वारा की जा रही है मांग, मनपा प्रशासन से दिया जाए हमको खेल का मैदान

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। लगातार मुंब्रा कौसा में खेल के मैदान को लेकर नौजवान पीढ़ी मनपा प्रशासन से गुहार लगा रही है कहीं एमआईएम के राशिद द्वारा खेल के मैदान के लिए मुंब्रा तलाव पाली से लेकर जिला अधिकारी कार्यालय तक पैदल मार्च किया गया और हाल ही में महाराष्ट्र राज्य के गवर्नर को पत्र देकर खेल के मैदान की मांग की गई है और वहीं दूसरी ओर आर्यन वेलफेयर एसोसिएशन द्वारा मनपा प्रशासन से खेल के मैदान की मांग की है दरअसल आपको बता दें कि मुंब्रा कौसा में बच्चों को खेलने के लिए एक भी मैदान मनपा प्रशासन द्वारा नहीं दिया गया हालाकी यह बात समझ से परे है कि आखिर क्यों मनपा प्रशासन मुंब्रा कौसा को खेल का मैदान क्यों नहीं दे रही है जबकि आरटीआई रिपोर्ट से यह जानकारी प्राप्त की गई है कि मुंब्रा शहर में आठ जगहों की जमीनों को खेल के मैदान के लिए आरक्षित किया गया है जिनमें से पांच जगहों की जमीनों पर भवन निमार्ताओं द्वारा अवैध अतिक्रमण किया गया है और बाकी तीन जगहों की जमीन खाली पड़ी हुई है वह जगह हैं कौसा एमएम वैली स्टेडियम के बाजू में सर्वे नंबर 58 59 61 52/1 53/1 दूसरी जगह अब्दुल कलाम आजाद रोड पर सर्वे नंबर 49 50/ए तीसरी जगह चूहा पुल क्रॉस करने के बाद सर्वे नंबर 147 148 यह खाली पड़ी तमाम जमीनों की जानकारी हम लोगों को आरटीआई की माध्यम से प्राप्त हुई है हम लोग वर्ष 2019 से खेल के मैदान को हासिल करने के लिए जद्दोजहद कर रहे हैं हम लोगों ने 26 /11 /2020 मैं मनपा आयुक्त, हाउसिंग मिनिस्टर, मुंब्रा प्रभाग समिति, और तमाम नगर सेवकों, को पत्र देकर हम लोगों ने खेल मैदान कि मांगनी की थी परंतु हम लोगों को निराशा की शिवाय कुछ हाथ नहीं लगा किसी ने भी हम लोगों की कोई मदद नहीं की हमें बड़े अफसोस के साथ कहना पड़ रहा है मुंब्रा शहर की आबादी को देखते हुए मात्र एक मित्तल ग्राउंड का मैदान था वह भी पिछले साल भवन निमार्ताओं की वजह से वहां पर कंस्ट्रक्शन का काम शुरू किया जा चुका है हम लोग बस इतना चाहते हैं एक खेल के मैदान से कितने लोगों को फायदा पहुंच सकता है हमारे सीनियर सिटीजन वहां पर बैठ सकते हैं छोटे बच्चे खेल सकते हैं सोशल गैदरिंग के कार्यक्रम भी किए जा सकते हैं मेला लगाया जा सकता है सामूहिक विवाह का प्रबंधन किया जा सकता है मुंब्रा की तमाम स्कूलों में होने वाले वार्षिक स्पोर्ट्स के कार्यक्रम खेल के मैदान में किए जा सकते हैं लोगों के लिए मॉर्निंग वॉक का साधन बन सकता है यह तमाम सुविधाएं तब मुंब्रा शहर वासियों को मिलेंगी जब मनपा प्रशासन खेल का मैदान शहर वासियों को प्रदान करेगी हम लोगों से यह अपील करना चाहते हैं कि हमारी संस्था से जोड़कर खेल का मैदान मुंब्रा शहर में लाने मैं हमारी मदद करें और अगर मनपा प्रशासन हम लोगों को खेल का मैदान नहीं देती है तो हम कोर्ट का दरवाजा खट खट आएंगे हम लोग आपसे विनती करते हैं हमारी मदद करें यह आप लोगों से निवेदन है गौरतलब बात यह है सत्ताधारी पार्टी का विकास या सर्वनाश यहां पर कहीं ना कहीं नजर आ रहा है किस तरह नौजवान पीढ़ी खेल के मैदान के लिए तरस रहे हैं 12 वर्षों में सत्ताधारी पार्टी आरक्षित जमीन होने के बावजूद भी मनपा प्रशासन से मुंब्रा शहर को एक खेल का मैदान देने में नाकाम साबित हो गई और नगर सेवकों ने एक भी बार महासभा में खेल के मैदान को लेकर आवाज उठाते हुए नजर नहीं आए यह मुंब्रा शहर वासियों के लिए बड़े दुर्भाग्य की बात है हमारे यहां के नगरसेवक खाली मार्गदर्शन में काम करना जानते हैं उन्हें जनता की जरा भी फिक्र नहीं है इन नगरसेवक को हम लोगों ने जनप्रतिनिधि बनाकर महासभा में भेजा और यह नगरसेवक जनता के हित में काम करना के बजाए खाली मार्गदर्शन में काम करते हुए नजर आते हैं और बड़े अफसोस के साथ कहना पड़ रहा है किसी प्रकार की कोई भी योजनाएं जनता तक लाने का काम नगरसेवक द्वारा नहीं किया जाता है इसी वजह से जनता कहती है विकास तो सिर्फ सत्ताधारी पार्टी का ही हुआ है नगर सेवकों का कार्यकर्ताओं पदाधिकारी का विकास हुआ है जनता का विकास कहीं से कहीं तक देखने को नहीं मिलता जनता सिर्फ आज भी सत्ताधारी पार्टी के सामने लाचार बेबस और मजबूर ही नजर आती है यह साफ तौर पर देखा जा सकता है।

नौजवान पीढ़ी लगा रही है गुहार, कब मिलेगा मुंब्रा कौसा शहरवासियों को खेल का मैदान

बंबई उच्च न्यायालय ने ऐप आधारित कैब सेवाओं को 16 मार्च तक लाइसेंस प्राप्त करने का निर्देश दिया

मुंबई। महाराष्ट्र में ओला और उबर जैसी ऐप आधारित टैक्सी सेवाओं के बिना वैध लाइसेंस के परिचालन को 'पूरी तरह अराजकता' का उदाहरण बताते हुए बंबई उच्च न्यायालय ने सोमवार को ऐसे सभी टैक्सी संचालकों को निर्देश दिया कि यदि वे आगे काम करते रहना चाहते हैं तो 16 मार्च तक लाइसेंस प्राप्त कर लें। हालांकि अदालत ने इस बीच इस तरह की कैब सेवाओं के चलने पर रोक नहीं लगाते हुए कहा कि उसे लगता है कि इस तरह के कदम से यात्रियों को परेशानी होगी। मुख्य न्यायाधीश दीपांकर दत्ता की अगुवाई वाली पीठ ने कहा, हम जानते हैं कि लाइसेंस नहीं प्राप्त करने वाले कैब संचालकों को रोकने से सेवाओं का लाभ लेने वाले यात्रियों के साथ अन्याय होगा। पीठ ने उबर इंडिया ऐप का इस्तेमाल करने वाले ग्राहकों के लिए कोई प्रभावी शिकायत निवारण प्रणाली नहीं होने के विषय को रेखांकित करने वाली वकील साविना क्रेस्टो की जनहित याचिका पर सुनवाई करते हुए ये निर्देश जारी किये। क्रेस्टो ने नवंबर, 2020 की एक घटना का उल्लेख किया था, जब उन्होंने शहर में उबर की टैक्सी बुक की और उन्हें 'एक अंधेरे स्थान' पर बीच रास्ते में ही उतार दिया गया और उन्होंने पाया कि कंपनी के ऐप पर शिकायत दर्ज कराने का कोई प्रभावी विकल्प नहीं था। पिछली सुनवाई के दौरान दालत ने पाया था कि महाराष्ट्र सरकार ने ऐसी कैब सेवाओं के परिचालन के नियमन और उन्हें लाइसेंस प्रदान करने के लिए अभी तक किसी विशिष्ट दिशानिर्देश को मंजूरी नहीं दी है।

'यूक्रेन में फंसे छात्रों ने आक्रोश दिखाया तब जाकर सरकार ने उन्हें निकालने की तत्परता दिखाई'

मुंबई। शिवसेना ने सोमवार को दावा किया कि जब युद्धग्रस्त यूक्रेन में फंसे भारतीय छात्रों ने आक्रोशित होकर प्रतिक्रिया दी तब जाकर सरकार ने उन्हें वहां से निकालने की तत्परता दिखाई। पार्टी के मुखपत्र 'सामना' में प्रकाशित संपादकीय में कहा गया कि युद्ध प्रारंभ होने से पहले जब अमेरिका और यूरोप के देश अपने छात्रों को निकाल रहे थे तब भारत का विदेश मंत्रालय लोगों को यूक्रेन छोड़ने के लिए परामर्श जारी कर रहा था। संपादकीय में सवाल किया गया, तब सरकार का योगदान कहां था? आलेख में कहा गया, जब छात्र यूक्रेन में फंसे थे और अपना दर्द जता रहे थे तब हमारे प्रधानमंत्री (नरेंद्र मोदी) डमरू बजा रहे थे। ऑपरेशन गंगा का पाखंड बंद कीजिये और सूमी (यूक्रेन) में फंसे भारतीय छात्रों को बचाइये, यूक्रेन से लौटे छात्र यही कह रहे हैं। मराठी दैनिक में दावा किया गया कि यूक्रेन में छात्र इसलिए फंसे रहे गए क्योंकि भारत सरकार ने लापरवाही दिखाई। इसमें कहा गया है कि यूक्रेन में युद्ध शुरू होने के बाद कीव और खारकीव से छात्र अपना सामान ले कर वहां से निकले। उनके लिए पानी और खाने के बिना लंबी दूरी तक पहुंचना मुश्किल था। उनकी तकलीफों के बारे में उत्तर प्रदेश तक पता चला जहां विधानसभा चुनाव हो रहे हैं। इसके बाद ऑपरेशन गंगा की घोषणा की गई। संपादकीय में कहा गया है यह कहा जा सकता है कि छात्रों को इसलिए निकाला गया क्योंकि उनकी कड़ी प्रतिक्रियाओं के बाद ही सरकार की नींद खुली।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

आर्थर रोड जेल में शिफ्ट हुये नवाब मलिक

महाराष्ट्र के मंत्री उस जेल में रहेंगे, जिसमें पहले से कई खूंखार अपराधी कैद हैं। 23 फरवरी को गिरफ्तार मलिक की ईडी कस्टडी को 7 मार्च तक के लिए बढ़ा दिया गया था। कुछ देर पहले मेडिकल करवाने के बाद उन्हें अदालत में फिर से पेश किया गया था। अदालत में मलिक की आगे की कस्टडी को लेकर तकरीबन 20 मिनट तक बहस हुई। ईडी की ओर से एडिशनल सॉलिसिटर जनरल अनिल सिंह ने पक्ष रखा, जबकि मलिक की ओर से अमित देसाई और तारक सैय्यद ने पैरवी की है। अदालत में सुनवाई के दौरान एडिशनल सोसलिस्टर जनरल अनिल सिंह ने अदालत से उनकी कस्टडी बढ़ाने की मांग नहीं करते हुए उन्हें न्यायिक हिरासत में भेजने का आग्रह किया, जिसे जज ने मान लिया। हालांकि, इसके बावजूद मलिक के वकील तारक सैय्यद ने उनकी कस्टडी का विरोध करते हुए एक एप्लीकेशन मूव किया था। इससे पहले की सुनवाई में सरकारी वकील ने 1993 बम धमाकों से जुड़ा एक कॉन्फिडेंशियल स्टेटमेंट अदालत के सामने रखा है, जिसके बाद मलिक की कस्टडी को बढ़ा दिया गया था।

महाराष्ट्र में बड़ा राजनीतिक फैसला

नए विधेयक के अनुसार चुनाव आयोग तब तक चुनाव की घोषणा नहीं कर पाएगा, जब तक सरकार चुनाव आयोग को वार्डों के गठन की रिपोर्ट नहीं देती। नए विधयेक के बाद सरकार के पास अब वार्ड बनाने के लिए तीन से चार महीने का समय होगा। इस अवधि के दौरान, सरकार ओबीसी राजनीतिक आरक्षण के लिए डेटा एकत्र कर सकती है। इस विधेयक के पास हो जाने से जिला परिषद, पंचायत समिति, ग्राम पंचायतों और मुंबई नगर निगम, महाराष्ट्र नगर निगम और महाराष्ट्र नगर परिषद, नगर पंचायतों और ग्राम पंचायत में चुनाव करवाने और आरक्षण लागू करने की क्षमता होगी। इसके बाद चुनाव आयोग के पास अब वार्ड संरचना और आरक्षण तय करने की शक्ति नहीं होगी। राज्य के फूड और सिविल सप्लाई मिनिस्टर छगन भुजबल ने सोमवार को बताया कि महाराष्ट्र की महा विकास आघाडी सरकार 'मध्य प्रदेश पैटर्न' को लागू करने जा रही है। खास यह है कि इस नए विधेयक को भाजपा का भी समर्थन था। भुजबल के मुताबिक, ओबीसी आरक्षण के बिना स्थानीय निकायों के चुनाव करवाने की मजबूरी ना हो, इसके लिए मध्य प्रदेश सरकार ने जिस तरह का विधेयक लाया वैसा ही विधेयक महाराष्ट्र सरकार ने आज विधानसभा में पेश किया।

अब सीनियर पीआई करेंगे बुजुर्गों की सुरक्षा

किसी तरह की समस्या होने पर उन्हें तत्काल मदद पहुचाएं। हालांकि, इसके लिए सीनियर पीआई के नेतृत्व में संबंधित बीट चौकी के प्रभारियों को सप्ताह में दो बार अपने क्षेत्र के बुजुर्गों की जानकारी पुलिस डायरी (नोटबुक) में दर्ज करनी होगी। इस नोटबुक की भी नियमित तौर पर मॉनिटरिंग सीनियर पीआई या पीआई करेंगे। गौरतलब है कि इससे पहले बुजुर्गों की सुरक्षा व्यवस्था को सुनिश्चित करने के लिए मुंबई पुलिस ने हेल्पलाइन नंबर 1090 जारी किया था। इसके जरिए प्रशासन अकेलेपन रहने वाले या किसी तरह मानसिक एवं शारीरिक रूप से असक्षम बुजुर्गों की ओर से मदद की मांग किए जाने पर उन्हें तत्काल प्रभाव से आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराता था। यहां तक कि बुजुर्गों के साथ संबंधित जोन के डीसीपी स्तर के पुलिस अधिकारी जन्मदिवस तक मनाया करते थे। पुलिस आयुक्त की इस पहल की लोग सोशल मीडिया पर सराहना कर रहे हैं।

किशोरी पेडनेकर का केंद्र पर निशाना

मेयर ने कहा कि केंद्र सिर्फ 24 घंटे के लिए सीबीआई, ईडी जैसी एजेंसीज का डर हटा दे हम उन्हें दिखा देंगे कि हम क्या कर सकते हैं। उन्होंने मुंबई में पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि जब तक मुंबई को नया महापौर नही मिलता है, तब तक मैं मुंबई की सेवा करती रहूंगी। जब मैं महापौर बानी तब से मेरे दिमाग में यही था कि जब हम सुख में आगे रहते है, तब हमें दुख में भी आगे रहना चाहिए। मैंने यही सोच कर पांच साल काम किया है। उन्होंने आगे कहा कि कोविड के समय जब कोई अस्पताल में जाने से डरता था, मैंने कोविड केंद्रों में जाकर मरीजों का हाल जाना।

नासिक में धार्मिक कार्यक्रम से लौट रहा टेम्पो हुआ दुर्घटनाग्रस्त

दुर्घटना में मृतकों की पहचान बंसीलाल राघो पाटील (45), लीलाबाई पोपट पाटील (65), कांतिलाल पोपट पाटील (50) और अबाजी जालम पाटील (65) के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार, मुंडखेड़े बुद्रुक के पोपट महरू पाटील अपने परिवार के साथ एक धार्मिक कार्यक्रम में शामिल होने के बाद टेम्पो पर सवार होकर चंदनपुर से लौट रहे थे।

महिला दिवस विशेषांक, राजस्थान

मंगलसूत्र और महिला सशक्तिकरण का महत्व: रश्मि कुमारी

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

भीलवाड़ा (राजस्थान)। मंगलसूत्र दो शब्दों से मिलकर बना हैं, मंगल और सूत्र। मंगल का अर्थ होता हैं पवित्र, वहीं सूत्र का अर्थ होता हैं हार यानी पवित्रहार। हमारे हिन्दू धर्म में मगंलसूत्र को वैवाहिक जीवन का सबसे बड़ा प्रतीक माना जाता हैं। मंगलसूत्र को विवाह के बाद ही पहना जाता हैं। कहा जाता है कि वैवाहिक स्त्री अपने पति के जीवन की रक्षा और लंबी आयु के लिए मंगलसूत्र पहनती हैं। मान्यता हैं कि मंगलसूत्र को पहनने से पति-पत्नी का तालमेल अच्छा हो जाता हैं। कई तरह की बाधाएं स्वतः दूर हो जाती हैं। मंगलसूत्र महिलाओं के लिए रक्षा कवच और संपन्नता का भी काम करता है। मंगलसूत्र मूलतः पीले धागे से बनता है। मंगलसूत्र में पीले धागे का होना बहुत जरूरी होता है। इसी पीले धागे में काले मोती पिरोए जाते हैं। ज्योतिषीय दृष्टिकोण से काला रंग शनि देवता का प्रतिनिधित्व करता है। शादीशुदा महिलाएं जहाँ भी जाती हैं आकर्षण का केन्द्र होती हैं, इस स्थिति में काले मोती उसे बुरी नजर से बचाते हैं। मंगलसूत्र में पीले धागे के साथ सोने या पीतल का लॉकेट भी पहना जाता हैं। क्योंकि पीला रंग बृहस्पति ग्रह का प्रतीक होता है तो वहीं काला रंग शनि का प्रतीक होता हैं। गुरू और शनि ग्रह की शक्ति से ही किसी व्यक्ति की शादी हो सकती है और इन्हीं ग्रहों के कारण किसी व्यक्ति की शादी चलती हैं। पीले रंग का धागा पहनने से बृहस्पति मजबूत होता हैं और अगर महिलाओं का बृहस्पति मजबूत होता है तो उनका वैवाहिक जीवन भी मजबूत होता हैं। अगर किसी महिला का बृहस्पति अच्छा नहीं होता तो उसका वैवाहिक जीवन भी अच्छा नहीं रहता हैं।अध्यात्मिक दृष्टिकोण से यह माना जाता है कि मंगलसूत्र का पीला हिस्सा माँ पार्वती का प्रतीक हैं और काला हिस्सा भगवान शिवजी का प्रतीक हैं। शिव जी की कृपा से हमेशा महिला और उसके पति की रक्षा होती हैं वहीं माता पार्वती की कृपा से वैवाहिक जीवन मधुमय होता हैं।

आज के जमाने में महिलाओं को राणी चंडी बनने की जरूरत हैं: श्रीमती के. बी. सुखवाल

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

भीलवाड़ा (राजस्थान)। आज के समय महिलाओं पर बढते अत्याचारों पर पृथ्वीराज जनशक्ति पार्टी की राजस्थान प्रदेश अध्यक्ष के. बी. सुखवाल ने चिंता जाहिर करते हुए उन्होंने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ से बात करते हुए कहा कि आज की महिलाएं अत्याचार पर किसी भी हालत में बर्दाश्त नहीं करें! महिलाओं को अपने परिवार व आसपास में बढ़ते महिलाओं पर अपराधों पर भी गौर करना चाहिए! आज के पुरुषों को भी महिलाओं को सही रुप में पहचानने की आवश्यकता हैं! आज की महिलाओं को समयानुसार घर की लक्ष्मी व वक्त आने पर झांसी की रानी बनने की आवश्यकता हैं! कालांतर में देखा जाए तो देश की महिलाओं ने अपनी व अपने सुहाग की खातिर अपना सब कुछ मिटा दिया हैं! आज की नारी को पुरुषों द्वारा महिलाओं का किसी भी तरह से कम आंकलन करना उनकी भूल होगी! आज की महिलाओं व पुरुषों को अपने हिन्दू धर्म के बारे में भी विचार करके अपने जीवन में आत्मसात करने की आवश्यकता हैं।

नारी शक्ति को पहचानने की आवश्यकता हैं: डॉ. सुनीता खोकर

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

भीलवाड़ा (राजस्थान)। आज के पुरुष प्रधान देश में महिलाओं को अपनी शक्ति पहचानने की आवश्यकता हैं! क्योंकि महिलाएं भी किसी भी हालत में पुरुषों से कम नहीं हैं! आज देखा जाए तो महिलाएं पुरुषों से कई गुना आगे हैं! मैं ये तो नहीं कहती पुरुषों की गुलामी की नहीं करनी चाहिए, पर समयानुसार उनकी इज्जत करना भी चाहिए! आपने देखा होगा कि कालांतर और इतिहास में महिलाएं पुरुषों से कई गुना आगे रही हैं! महिलाओं को नारी सशक्तिकरण पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता हैं! यूँ तो देश में कई महिलाएं हुई जो इतिहास में अपना नाम रोशन कर गई हैं! जिन्हें आज भी लोग याद करते हैं! वास्तव में देखा जाए तो महिलाएं पुरुषों से किसी भी हालतों से निपट सकती हैं।

दादर थाने में महिला पुलिसकर्मियों के सामने अश्लील हरकत करने पर आदमी को जेल

मुंबई। दादर की एक मजिस्ट्रेट अदालत ने एक व्यक्ति को दस दिन की जेल और रुपये की सजा सुनाई है। दादर थाने में 2016 में महिला पुलिस के सामने अपनी शर्ट उतारने और अश्लील इशारे करने पर 500 का जुर्माना। दादर के फूल बाजार में फूल विक्रेता 34 वर्षीय बाबू खारवा और 38 वर्षीय गणेश खरवा को थाने ले जाया गया क्योंकि वे दादर में केशवसुत फ्लाईओवर के नीचे हाथापाई कर रहे थे। एक पेट्रोलिंग कांस्टेबल ने उन्हें वहां चिल्लाते और लड़ते हुए पाया था। उसने हस्तक्षेप करने की कोशिश की, लेकिन उन्होंने ध्यान नहीं दिया और उसे उन्हें हिरासत में लेना पड़ा। थाने पहुंचने पर गणेश ने अपनी शर्ट उतार दी थी और महिला पुलिस के सामने अश्लील इशारे किए थे। दोनों पर आईपीसी की धारा 294 धारा 160 (भड़काऊ करने की सजा) के तहत मामला दर्ज किया गया था। अतिरिक्त मुख्य मेट्रोपोलिटन मजिस्ट्रेट एसआर नरवडे ने गणेश को धारा 294 के तहत दोषी ठहराया और बाबू को बरी कर दिया। दोनों को सार्वजनिक स्थान पर हाथापाई करने के लिए

सात दिन की जेल की सजा सुनाई गई थी। अदालत ने अपने फैसले में कहा कि महिला पुलिस ने अपनी गवाही में कहा था कि एक पुरुष ने थाने में उसके सामने अश्लील इशारे किए थे। इसमें कहा गया है कि यह साबित होता है कि आरोपी ने एक पुलिस थाने में एक अश्लील हरकत की जिससे पुलिस, खासकर महिला पुलिस वालों को झुंझलाहट हुई। आरोपियों ने नरमी बरतने की मांग की थी क्योंकि वे अकेले कमाने वाले और गरीब हैं और यह उनका पहला अपराध है। अदालत ने कहा कि सजा सुनाते समय नरम रुख अपनाना होगा।

ठाणे में देह व्यापार का रैकेट चलाने वाली महिला गिरफ्तार

मुंबई। ठाणे क्राइम ब्रांच की एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग सेल ने 35 साल की एक महिला को देह व्यापार का धंधा चलाने के आरोप में गिरफ्तार किया है। एएचटीसी ने दो महिलाओं को भी छुड़ाया, जिन्हें देह व्यापार में धकेला गया था। एएचटीसी अधिकारियों को सूचना मिली कि कुछ पीड़ितों को कोरम मॉल के पास सौदे के लिए लाया जा रहा है। 4 मार्च की दोपहर क्राइम ब्रांच ने वर्तक नगर में मॉल के पास सर्विस रोड पर जाल बिछाया। गिरफ्तार महिला व्हाट्सएप के जरिए संभावित ग्राहकों के साथ तस्वीरें साझा कर रही थी। एक पुलिस अधिकारी ने कहा, ग्राहकों की आवश्यकता के अनुसार, वह सौदों के लिए महिलाओं को दिए गए स्थान पर लाती थी। जांच के दौरान पता चला कि आरोपी ने एक ग्राहक से 20 हजार रुपये लिए। कमीशन रखते हुए वह तब पीड़ितों को भुगतान करती थी जिन्हें अब पुनर्वास केंद्रों में भेज दिया गया है।

अवैध खनन का कार्य लगातार जारी

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा (रामपुर)। दढ़ियाल कोसी नदी से अवैध खनन का कार्य रूकने का नाम नहीं ले पा रहा हैं मुख्य मार्ग मन्दिर के बराबर से जाने वाले रास्ता पर कोसी नदी से रेत निकाल कर खनन माफिया रेत को एक जगह दूरियां बनाकर इकठठा कर लिया जाता हैं जिससे वाहनों आदि के आने जाने में रास्ते में कीचड़ आदि के हो जाने से आवागमन बाधित होकर रह जाता हैं पुलिस एवं राजस्व विभाग के प्रयासों के चलते अवैध खनन के कार्य पर जरा भी रोक नहीं लग पा रही हैं अधिकारियों की आंखों से ओझल कर रेत को डम्पर आदि के माध्यम से लदान कर रातों रात नियत स्थान पर पहुंचाना रात्री के समय में मुख्य मार्ग से खनन से लदे वाहन काफी बड़ी मात्रा में गुजरते हैं गाड़ियों की चेकिंग को लेकर भी नियम एवं कानून का मामला न अपनाकर सरकार को भारी मात्रा में हानि पहुंचाई जाती हैं फिल्हाल खनन पर रोक लगपाना टेढ़ी खीर साबित होता दिखाई दे रहा हैं अधिकारी अपने जेबें गरम करने में लगे हुए हैं।

दहेज की मांग पूरी न होने को लेकर विवाहिता को किया जा रहा लगातार प्रताड़ित

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा (रामपुर)। दहेज की मांग पूरी न होने को लेकर विवाहिता को किया जा रहा है लगातार प्रताड़ित,मारपीट एवं बलात्कार की घटना को दिया गया अंजाम, तमाम शिकायतें आदि करने पर भी नहीं मिल पा रहा है इन्साफ, उच्च अधिकारियों को मामले सम्बंधित अवगत कराते हुए लगाई हैं गुहार, नगरी मोहल्ला मन्हारान निवासी आयशा बेगम पत्नी मो० जुनैद पुत्र रहमतुल्लाह का विवाह मुस्लिम रिति रिवाज के अनुसार हुआ था माता पिता द्वारा विवाहिता के विवाह में दान दहेज भी अपनी हैसियत के अनुसार दिया गया था विवाह के कुछ माह बीते जाने के उपरान्त पति सहित सास ससुर जेठ सहित द्वारा अलग से दहेज की मांग की जाने लगी मांग पूरी न होने पर विवाहिता के साथ तीन तलाक मारपीट जैसा मामला अपनाया जाने लगा महिला गर्भवती थी

जिसका मारपीट कर गर्भपात भी कर दिया गया जेठ सहित दो अज्ञात व्यक्तियों द्वारा बलात्कार की घटना को भी अंजाम दिया जाना पति द्वारा उसकी अशलील वीडियो का बनाया जाना साथ ही विवाहिता द्वारा पुलिस को भी मामले से सम्बंधित अवगत कराया जाना पुलिस द्वारा पति सहित ससुरालियों की धर पकड़ का किया जाना हवालात में बन्द कर उनके साथ साज बाज कर हवालात से छोड़ देना विवाहिता ने जैसे ही अपना सम्पर्क पुलिस से साधा कोतवाल गौरव सिंह जी से वार्ता करने पर सम्पर्क साधा गया आग बबूला होने पर डांट फटकार लगाकर महिला को दोनों बच्चों सहित भगा दिया गया महिला ने घटना से सम्बंधित उच्च अधिकारियों को अवगत कराते हुए अपने दोनों बच्चों सहित इच्छा मृत्यु की इजाजत की मांग करते हुए न्याय की गुहार लगाई हैं।

महात्मा फुले शिक्षण संस्था द्वारा संचालित छत्रपति शिवाजी विद्यालय धारावी में अंग्रेजी माध्यम के दसवी कक्षा के विद्यार्थियों का विदाई समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता अंग्रेजी माध्यम की मुख्याध्यापिका स्वाती होलमुखे, ने की उक्त विदाई समारोह में विद्यार्थियो द्वारा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया, शिक्षको ने अपना मनोगत प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन दसवी का छात्रा तन्नु वैष्य और अंजु गौतम तथा आभार प्रदर्षन छात्रा अक्सा खान ने किया। विद्यालय की तरफ से विद्यार्थियों को कंपास बॉक्स फोल्डर, पेन, शुभकामना हेतु दिया गया। उक्त कार्यक्रम में संस्था के अध्यक्ष व पूर्व विधायक बाबुराव माने, सचिव दिलीप षिंदे, कोशाध्यक्ष प्रमोद माने, सचिव राजे षिवाजी प्राथमिक विभाग की मुख्याध्यापिका अफरोज जहॉ सहित सभी षिक्षक षिक्षिकाएं उपस्थित रहे।

शरीर सौष्ठव प्रतियोगिता के चौथे संस्करण में पुरे मुंबई उपनगर से प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया : मनीष अडविलक

मुंबई। खेल के रूप में शरीर सौष्ठव एक ऐसा खेल है जो मानव शरीर के मांसपेशियों को बढ़ाने और फिटनेस को बढ़ावा देने के लिए डिजाइन किए गए व्यायाम का आहार है। प्रतिस्पर्धी गतिविधि के रूप में, शरीर सौष्ठव का उद्देश्य कलात्मक फैशन में स्पष्ट मांसपेशियों, समरूपता और समग्र सौंदर्य प्रभाव की परिभाषा को प्रदर्शित करना है। भारत में, शरीर सौष्ठव को एक पेशेवर खेल नहीं माना जाता था। लेकिन यह भारत में विकसित होकर आगे बढ़ा है। इस खेल के प्रशंसकों की संख्या तथा खेल के प्रति प्रेम में हाल के वर्षों में वृद्धि देखी गई है। शरीर सौष्ठव को अब लोग पेशेवर करियर के रूप में भी स्वीकार कर रहे हैं। परेल श्री सपनों को शरीर सौष्ठव उद्योग में ऊंची उड़ान भरने के लिए मुंबई में सबसे बड़े प्लेटफार्म में से एक है। इसने लॉकडाउन से पहले अपना तीसरा संस्करण सफलतापूर्वक पूरा कर लिया है। 6 मार्च 2022 को इसके चौथे संस्करण को पूरा करने के लिए पूरी तरह तैयार है। इस संस्करण में पूरे मुंबई उपनगर के प्रतिभागी शामिल होंगे। यह शहर की सबसे बड़ी बॉडी बिल्डिंग प्रतियोगिताओं में से एक होगी। संस्थापक और मालिक मनीष अडविलकर अपने सह-मालिक दीपक चौहान के साथ पसंदीदा खेलों में से शरीर सौष्ठव प्रतियोगिता को आयोजित करने, प्रतिभागियों के लिए कैरियर के अवसर खोलने की कल्पना करते हैं। परेल श्री प्रत्येक संस्करण के साथ प्रतियोगिता को 'बड़ा और बेहतर' बनाने की कोशिश करता रहा है। ताकि उत्साही लोगों को इस उद्योग मेंआगे बढ़ने के लिए प्रेरित हों। आसिम रियाज ने कहा कि बॉडीबिल्डिंग न केवल एक फिट बॉडी बनाता है, बल्कि यह दिमाग को भी फिट रखता है। उन्होंने प्रतिभागियों को अद्भुत मंच देने के लिए परेल श्री को बधाई दी।

अध्यापकों द्वारा दी जाएगी मुंबई के युवा वर्ग को चुनावी प्रक्रिया की ट्रेनिंग: तेजिंदर सिंह

मुंबई। महानगरपालिका चुनाव के मद्देनजर राजनिति पार्टियां आगामी चुनाव में युवा वर्ग को अपने साथ जोड़ने के लिए भारतीय जनता युवा मोर्चा द्वारा 'आज का युवा कल का नेता' अभियान की भाजपा मुंबई

प्रदेश कार्यालय से शुरूआत की गई। भारतीय जनता युवा मोर्चा मुंबई अध्यक्ष तेजिंदर सिंग तिवाना ने मीडिया से बात करते हुए कहा कि इस मुहिम के तहत भाजयुमो कार्यकर्ता के सहयोग से मुंबई के युवा वर्ग को चुनावी प्रक्रिया की ट्रेनिंग, लीडरशीप कॉलेजे में पढ़ा रहे अध्यापकों द्वारा दी जाएगी। प्रोग्राम को सफल बनाने वाले युवाओं को सर्टिफिकेट जारी किए जायेंगे। मुहिम का उद्देश्य है की ज्यादा से ज्यादा युवक चुनावी प्रक्रिया से जुड़े और चुनाव की जमीनी प्रक्रिया को समझे। मुहिम प्रचार के बाबत जानकारी देते हुए तेजिंदर ने कहा कि भारतीय जनता युवा मोर्चा मुंबई के कार्यकर्ता इस मुहिम का प्रचार समस्त शहर में होर्डिंग लगाकर तथा डिजिटल मध्यम एवं सोशल मीडिया व एफएम रेडियो पर करेंगे। भारतीय जनता युवा मोर्चा मुंबई द्वारा सभी 6 जिल्हाओं के लिए 6 रथों की व्यवस्था की जाएगी। जो सुबह शाम मुहिम का प्रचार करते हुए कॉलेजे, क्लासेस, गार्डन, रेलवे स्टेशन के बाहर युवा वर्ग को इस मुहिम की जानकारी देंगे।

महाराष्ट्र में यौन उत्पीड़न के 2600 से ज्यादा मामले फॉरेंसिक प्रयोगशालाओं में लंबित: मंत्री

मुंबई। महाराष्ट्र के गृह मंत्री दिलीप वलसे पाटिल ने सोमवार को कहा कि राज्य की फॉरेंसिक प्रयोगशालाओं में यौन उत्पीड़न से जुड़े 2,600 से अधिक मामले लंबित हैं। विधान परिषद में प्रज्ञा सातव द्वारा पूछे गए एक सवाल के जवाब में पाटिल ने कहा कि इस साल जनवरी तक बच्चों के यौन उत्पीड़न से संबंधित कुल 1,619 मामले और महिलाओं के यौन उत्पीड़न से संबंधित 1,052 मामले राज्य की फॉरेंसिक प्रयोगशालाओं में लंबित थे। उन्होंने कहा, नई फॉरेंसिक प्रयोगशालाएं स्थापित करने की योजना है और नासिक, औरंगाबाद तथा अमरावती में फास्ट ट्रैक डीएनए इकाइयों की

स्थापना के लिए प्रशासनिक मंजूरी आ गई है। पाटिल ने कहा कि गृह विभाग के अपराध ब्यूरो की 2020 में तैयार की गई रिपोर्ट के अनुसार महिलाओं पर हमलों से संबंधित मामलों में दोषसिद्धि दर 15.3 प्रतिशत थी। उन्होंने कहा कि महिलाओं पर हमले से जुड़े करीब 2,29,000 मामले महाराष्ट्र की अदालतों में लंबित हैं।

बीकानेर मदरसा इदारा मअहदुल कासिम में सैय्यद जारा ने कुरआन आमीन किया : मुफ्ती सद्दाम हुसैन कासमी

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

बीकानेर। सैय्यद जारा ने छोटी उम्र में ही कुरान पढ़ लिया। उसे आयत भी रट गई हैं, जिन्हें वह आसानी से सुना देती है। नो साल की सैय्यद जारा को कुरान के 30 सिपारे पढ़ने में महज दो साल लगा। दीन के साथ दुनियावी तालीम पर भी जारा का पूरा जोर है। वह विंग्स इंटरनेशनल स्कूल में कक्षा 3 की छात्रा है। इस्लाम के एतबार से कुरान शरीफ पढ़ना हर मुसलमान पर फर्ज है। कुरान पाक को पढ़ाने के लिए बचपन से ही बच्चों को हाफिज, मौलवी या कारी के पास भेजा जाता है। ओर भेजना चाहिए। जो मदरसों में लड़के और लड़कियों को दीनी तालीम देते हैं। आमतौर पर आठ से नौ साल की उम्र तक बच्चे नमाज पढ़ना और कुरान शरीफ की तिलावत पढ़ना सीख लेते हैं, जबकि सैय्यद जारा नो साल की उम्र में कुरान शरीफ मुकम्मल कर चुकी है। जारा के पिता सैय्यद मोहम्मद अशफाक अली मोबाईल का कारोबार करते हैं। जारा ने दीनी तालीम (मदरसा इदारा मअहदुल कासिम,बाबूजी एस्टेट प्रताप बस्ती मौलाना मुफ्ती सददाम हुसैन ओर हाफिज हुसैन साहब से ली है। जारा दीनी पढ़ाई के साथ दुनियावी पढ़ाई में भी बहुत तेज हैं। उर्दु तालीम पढ़ना पांच साल उम्र से शुरू किया था, एक घंटे में एक सिपारा (चैप्टर) मुकम्मल कर लेती हैं। भाषा भी बहुत साफ है। स्कूल और कोचिंग के बाद रोजाना एक घंटा कुरान की तिलावत करती है। अल्लाह ने उसे आवाज भी बहुत प्यारी दी है, जब कुरान की तिलावत करने बैठती है, सुनकर रूहानी सुकून हासिल होता है।

मुस्लिम महासंघ महाराष्ट्र कार्यकारिणी का विस्तार फेहमिदा खान को प्रदेश सचिव नियुक्त

संवाददाता सैय्यद अलताफ हुसैन

मुंबई। मुस्लिम महासंघ प्रदेश प्रभारी शबनम शेख की अध्यक्षता में मोहतरमा फेहमिदा खान को प्रदेश सचिव महाराष्ट्र के पद पर नियुक्त किया। इस मौके पर राष्ट्रीय अध्यक्ष हाजी मोहम्मद बक्ष, राष्ट्रीय महासचिव के आर सिद्दीकी, हनीफ खान, सैयद दानिश अली आदि राष्ट्रीय सदस्यो ने मुबारकबाद पेश की। उम्मीद है कि आप महाराष्ट्र में संगठन को मजबूत करेंगे।

सिरसी में मनाया गया जश्ने जैऩब का आयोजन, पेश किए गए कलाम

संवाददाता/अरमान उल हक

संभल। शिया समुदाय के लोगों ने जश्ने जैऩब का आयोजन करते हुए कलाम पेष किए। बड़ी संख्या मे लोगों ने कार्यक्रम में हिस्सा लिया। कौन जेनब, जिसने तहजीबे मौहम्मद (स0 अ0 व0) को दुनिया में आम कर दिया। जिसने मकसदे हुसैन को घर-घर पहुंचा दिया। वो जैऩब जिसने कर्बला का सफीना चला कर लायी वो जैंऩब जिसने भाई और बहन के आदाब सिखा दिये। उस सानिये जहरा (स0अ0) की विलादत के मौके पर अजाखाना पीर जी साहब में जष्ने जैऩब का एनाकाद किया गया। जष्न की शुरूआत तिलावते हदीसे किसा से मौलाना सफी असगर नजमी ने की और नाते पाक हुसैन ने पेष की। जिसमें जुमला उलेमाये इकराम और शोहराये हजरात ने नजराना ए अकीदत में अषहारा पेष किये।

बेसहारा परिवारों का सहारा बनने को कृतसंकल्पित हैं रावणा राजपूत चेरिटेबल ट्रस्ट

इक्कीसवीं श्रृंखला में 3 मार्च को आमेसर गाँव के जांबाज बस चालक स्वर्गीय महेंद्र सिंह को 1 लाख रुपए का सहयोग किया गया था

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

भीलवाड़ा (राजस्थान)। आज भी रावणा राजपूत चेरिटेबल ट्रस्ट समाज के हर बेबस, असहाय परिवार की मदद करने को कृतसंकल्पित हैं! शुरू शुरू में एकला चालो रे की तर्ज पर गठित रावणा राजपूत चेरिटेबल ट्रस्ट आज समाज के सहयोगियों का एक बहुत बड़ा कारवां बन चुका हैं! कहते हैं संगठन में बहुत बड़ी शक्ति होती हैं उक्त कहावत को पूर्णतया चरितार्थ कर दिखाया हैं रावणा राजपूत चेरिटेबल ट्रस्ट ने! इस ट्रस्ट में राजस्थान से ही नहीं देश के कोने कोने से लोग जुड़े हुए हैं! जो वक्त बेवक्त समाज के मजबूर लोगों की मदद करने को तत्पर रहते हैं! ट्रस्ट के पदाधिकारियों की एक खासियत यह हैं कि कहीं पर भी ट्रस्ट के पदाधिकारी किसी भी परिवार की मदद करने को जाते हैं तो वो सभी अपने निजी खर्चे से मदद करने पहुंच जाते हैं चाहे उस परिवार के बीच में कितनी ही दूरी तय करनी पड़े! रावणा राजपूत चेरिटेबल ट्रस्ट के मोहन सिंह पंवार (नेगढ़िया) व बबलू सिंह देवल (अजोदर) तथा मान सिंह राठौड़ (करेड़ा) ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को बताया कि ट्रस्ट हेल्प मिशन में (1) फर्स्ट शुरूआती दौर में जोधपुर से शुरूआत की जिसमें एक किडनी पेशेंट की ट्रस्ट द्वारा इलाज में बतौर 2 लाख 70 हजार रुपए की राशि का सहयोग किया गया था! (2) दूसरे नम्बर पर हेल्प मिशन जालोर के भीनमाल में बाढ़ पीड़ित विधवाओं को 81 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (3) तीसरा हेल्प मिशन अजमेर में 18 विधवाओं को सिलाई मशीन के लिए 48 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (4) चौथा हेल्प मिशन गुजरात के सुई गाँव में आनंदपाल सिंह एनकाउंटर में मृत परिवारों को 2 लाख 36 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (5) पांचवे हेल्प मिशन के तहत गुजरात के ही सुई गाँव में विधवाओं की प्रतिभाशाली बेटियों को 11 हजार रुपए की मदद की गई थी! (6) छठे हेल्प मिशन के तहत बाड़मेर में बच्चे की श्वासनली ओपरेशन में 2 लाख 25 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (7) सातवें हेल्प मिशन में सुरत मे गेस सिलेंडर विस्फोट में जुलसे विक्रम सिंह को 1 लाख 25 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (8) आठवें हेल्प मिशन के तहत

धानेरा में थेंसर से घायल व्यक्ति को 51 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (9) नोवें हेल्प मिशन के तहत सिरोही में 36 विधवा महिलाओं को सिलाई मशीन के लिए 1 लाख 90 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (10) दसवें हेल्प मिशन के तहत नागोर में 60 विधवाओं व विकलांगों के लिए सिलाई मशीन के लिए 2 लाख 90 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (11) ग्यारहवें हेल्प मिशन के तहत जालोर में 200 प्रतिभाओं को स्कूल बेग वितरण के लिए 40 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (12) बारहवें हेल्प मिशन के तहत प्रधानमंत्री केयर फंड में 51 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (13) तेरहवें हेल्प मिशन के तहत पाली में विधवा बहन के लिए 25 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (14) चौदहवें हेल्प मिशन के तहत बाड़मेर के रावतसर में विकलांग परिवार के ईलाज में 1 लाख 25 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (15) पन्द्रहवें हेल्प मिशन के तहत जयपुर में एक विधवा बहन को सिलाई मशीन के लिए 5 हजार 800 रुपए का सहयोग किया गया था! (16) सोलहवें हेल्प मिशन के तहत जैसलमेर में प्रतापदान के बेटे के ईलाज के लिए 58 हजार 251 रुपए का सहयोग किया गया था! (17) सतरहवें हेल्प मिशन के तहत बाड़मेर के रावतसर में सांवल सिंह को ईलाज हेतु 51 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (18) अठारहवें हेल्प मिशन के तहत पाली के चन्दन सिंह बोराणा को नस के ईलाज के लिए 51 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (19) उन्नीसवें हेल्प मिशन हेतु बाड़मेर में 157 विधवा महिलाओं को सिलाई मशीन के लिए 9 लाख 15 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (20) बीसवें हेल्प मिशन के तहत बाड़मेर बालिका होस्टल हेतु 51 हजार रुपए का सहयोग किया गया था! (21) इक्कीसवें हेल्प मिशन के तहत भीलवाड़ा की आसींद तहसील के आमेसर गाँव जांबाज बस चालक कई बच्चों की जान बचाने वाले स्वर्गीय श्री महेंद्र सिंह सोलंकी के परिवार को 3 मार्च 2022 को 1 लाख रुपए का सहयोग किया गया था! यही नहीं ये सिलसिला बतौर निस्वार्थ रुप से आज भी जारी हैं और आगे भी जारी रहेगा! आलोचनाओं की परवाह किए बगैर रावणा राजपूत चेरिटेबल ट्रस्ट के सभी सम्मानित पदाधिकारियों की समाज के लिए निस्वार्थ भाव से की जा रही सेवा के लिए सौ सौ सलाम हैं! राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार पत्र मुंबई हलचल परिवार की तरफ से रावणा राजपूत चेरिटेबल ट्रस्ट के सभी सम्मानित पदाधिकारियों को बहुत बहुत बधाई और ढेरों शुभकामनाएं हैं कि वह हमेशा ऐसे ही निस्वार्थ भाव से समाज की सेवा में अग्रणी भूमिका निभाते रहे! मुंबई हलचल परिवार उनके उज्जवल भविष्य की कामना करता हैं।

हजरत सालिम मियां के उर्स में शामिल हुए मुरीद और अकीदतमंद

संवाददाता/अरमान उल हक

संभल। उत्तर प्रदेश के जनपद संभल की तहसील चंदौसी के गांव जनेटा शरीफ में मशहूर इस्लामी विद्धान रहबरे शरीयत पीरे तरीकत अल्लामा हजरत सैय्यद मोहम्मद सालिम मियां रहमतुल्लाह का उर्स ए चेहलुम निहायत अकीदत और मुहब्बत के साथ मनाया गया। दूर दराज से अकीदतमंद और मुरीद उर्स मुबारक में शामिल हुए। पीरो मुर्शीद के मजार पर चादर पोशी की गई। अकीदतमंदो ने दुआएं मांगी। उर्स में विभिन्न खानकाहों और दरगाहों के सज्जादानशीन और उलमा इकराम ने शिरकत फरमाई। उर्स मुबारक में अकीदतमंदों ने दुआएं मांगी। उर्स मुबारक का आगाज शनिवार सुबह फजर की नमाज के बाद खत्मे कलाम पाक से हुआ। तबर्रुक और लंगर तकसीम किया गया। ग्यारह बजे नातो मनकबत की महफिल और तकरीर का सिलसिला शुरू हुआ। उलमा इकराम ने तकरीर फरमाई। पैगंबर की शान में नातिया कलाम पढ़े गए। उलमा हजरात ने औलिया इकराम की अजमत और उनके रूहानी कमालात पर बयान फरमाया। नेकी और शरीयत के मुताबिक जिंदगी गुजारने की नसीहत की गई। अकीदतमंदो ने हजरत सालिम मियां

की जिंदगी और उनकी तालिमात पर रोशनी डाली। सालिम मियां एक प्रसिद्ध आलिम ए दीन और मशहूर खतीब थे। वह जनपद पीलीभीत की दरगाह रिछौला शरीफ के सज्जाद नशीन भी थे। देश के विभिन्न राज्यों में हजरत सालिम मियां रहमतुल्लाह अलैह के हजारों मुरीद अकीदतमंद और चाहने वाले है। सालिम मियां विभिन्न राज्यों के दीनी जलसों में सदारत और खिताब फरमाते थे। लोगों को शरीयत की तालीम और सुन्नत के मुताबिक जिंदगी गुजारने की नसीहत करना उनका कौम के लिए खास पैगाम था। सालिम मियां के उर्स में भारी संख्या में अकीदतमंदो ने शिरकत फरमाई। दोपहर को कुल शरीफ का आगाज जोहर की नमाज के बाद कुरान मजीद की तिलावत से किया गया। बरगाहे रिसालत में सलतो सलाम के नजराने पेश किए गए। लंगर शरीफ बांटा गया। अंत में मौलाना सैय्यद इनाम मुस्तफा ने देश और कौम की सलामती की दुआ कराई। इस दौरान दरगाह गंगोह शरीफ के सज्जाद नशीन हजरत सैय्यद महताब आलम साबरी कुद्दूसी, सैय्यद हकीम तसद्दूक हुसैन मौअजजमी, सैय्यद मोहम्मद हाशिम मियां, डा सैय्यद मोहम्मद गानिम मियां, सैय्यद नासिर मियां मौअज्जमी, सैय्यद कमाल मियां, सैय्यद सामी मियां, सैय्यद आमिर मियां, सैय्यद नाजिम मियां, सैय्यद जावेद मियां, मुफ्ती मोहम्मद आलम नूरी, कारी ताहिर हुसैन, हाफिज रागिब, सैय्यद जमन मियां, हाफिज अजमत हुसैन, मोहमद औसाफ, सिराज मियां, आबिद अली सहित हजारों लोगों ने उर्स मुबारक में शिरकत की।

डायबिटीज की कड़वाहट बढ़ाता स्ट्रेस

भागती-दौड़ती जिंदगी में लाइफस्टाइल डिसीज का खतरा बढ़ता जा रहा है। हर उम्र और वर्ग के लोग इसके शिकार बन रहे हैं। डायबिटीज भी इन्हीं मुसीबतों में से एक है, जिसके पीड़ितों की संख्या में हर दिन इजाफा हो रहा है। इस मुश्किल को बढ़ाने वाला एक प्रमुख कारण है स्ट्रेस।

एक बीमारी, कई खतरे

डायबिटीज केवल एक बीमारी नहीं है। यह कई सारी मुसीबतों को आमंत्रण देने वाली एक स्थिति है। इसके कारण शरीर के विभिन्ना अंगों की कार्यप्रणाली पर बुरा असर पड़ने के साथ ही अंगों के क्षतिग्रस्त होने तक की आशंका हो सकती है। यही कारण है कि दुनिया भर में इसे लेकर लोगों को सतर्क किया जा रहा है।

स्ट्रेस डालता है बुरा असर

दफ्तर, घर और यहां तक कि स्कूल और कॉलेज में तेज रफ्तार जीवन के कारण लोगों में तनाव जैसी स्थितियां आम तौर पर पनपने लगी हैं। मानसिक स्तर होने वाले यही बदलाव डायबिटीज के भी पैदा होने और फिर इसकी वजह से शरीर द्वारा गंभीर परिणाम झेलने की वजह बनते हैं। लंबे समय तक साथ रहने वाला स्ट्रेस शरीर की रक्त शर्करा के प्रबंधन की क्षमता को बाधित करता है। यदि ज्यादा समय तक यही स्थिति बनी रहे, तो समस्या बढ़ती चली जाती है।

लक्षण दशाएँ स्ट्रेस

मानसिक, भावनात्मक तथा शारीरिक स्तर पर पड़ने वाला तनाव ही स्ट्रेस की स्थिति होती है। इसके कारण आप सिरदर्द, कंपकंपाहट, गुस्सा आना या व्यवहार में परिवर्तन, मूड स्विंग्स, पैनिक अटैक, तेज पसीना आना या भिंचे हुए जबड़े आदि जैसी अनुभूतियां कर सकते हैं। लंबे समय तक इसके बने रहने से शरीर इस तरह महसूस करता है मानो वह लगातार एक प्रकार के हमले से लड़ रहा हो। जब ऐसा होता है, तब शरीर में हार्मोन्स का स्तर बढ़ने लगता है और यह असंतुलन रक्त में शकर के संतुलन को गड़बड़ा सकता है।

डायबिटिक या सामान्य?

स्ट्रेस की यह स्थिति उन लोगों को तो दिक्कत देती ही है, जो पहले से डायबिटिक होते हैं। इसके अलावा वे लोग जिनमें अब तक शुगर के स्तर के बढ़ने जैसी स्थिति नहीं बनी है, वे भी इसकी जद में आ जाते हैं और डायबिटिक हो सकते हैं। वहीं स्ट्रेस के साथ अल्कोहल का सेवन, एक्सरसाइज या फिजिकल एक्टिविटी की कमी, अनियमित खानपान तथा नींद में कमी मिलकर भी व्यक्ति को डायबिटीज की ओर धकेल सकती हैं।

करें परिवर्तन

स्ट्रेस की यह स्थिति तकलीफदायी न बने, इसके लिए प्रयास करें। डायबिटीज का सबसे अच्छा इलाज उसका सही प्रबंधन ही है। इसलिए कुछ खास बातों को हमेशा के लिए अपने जीवन का हिस्सा बना लें। इनमें शामिल हैं:

- ध्यान (मेडिटेशन) को अपनाएं
- सकारात्मक चीजों से जुड़ें
- बार-बार दुख देने वाले कारणों को याद न करें
- खुद को व्यस्त रखें
- गहरी सांस लेने व छोड़ने का अभ्यास नियमित करें
- नियमित व्यायाम को अपनाएं
- संगीत या अन्य क्रिएटिव चीजों के जरिए जीवन को सरल और प्रवाहमय बनाएं।

आप डायबिटिक हों, तब भी या न हों तब भी, इन चीजों को व्यवहार में जरूर लाएं। ये स्वस्थ बने रहने में आपके लिए बहुत मददगार साबित होंगी।

छोटा-सा मसल क्रैम्प और बड़ी-सी पीड़ा

मसल क्रैम्प यानी मांसपेशियों की ऐंठन या जकड़न बेहद आम समस्या है, जिससे लगभग हर व्यक्ति कभी-न-कभी प्रभावित होता है। शरीर की कोई मांसपेशी अचानक जकड़ जाती है, जिससे आप दर्द से सिहर उठते हैं। यूं तो कोई भी मांसपेशी इस प्रकार क्रैम्प की शिकार हो सकती है लेकिन अधिकांशतः पैरों की मांसपेशियों में ऐसा होता है।

क्यों होता है मसल क्रैम्प?

मसल क्रैम्प के कई कारण हो सकते हैं। इनमें प्रमुख हैं:

- रक्त संचार में गड़बड़ी
- कसरत या खेलकूद के दौरान मांसपेशियों पर अधिक जोर पड़ना
- डीहाइड्रेशन
- शरीर में मैग्नीशियम या पोटेशियम की कमी
- गर्भवती महिलाओं में कैल्शियम की कमी
- रीढ़ की तंत्रिकाओं के दबने से भी टांगों में क्रैम्प की अनुभूति हो सकती है
- कुछ दवाइयों के साइड इफेक्ट के तौर पर भी मसल क्रैम्प हो सकते हैं।

कैसे बचें क्रैम्प्स से?

क्रैम्प्स की समस्या से बचने के लिए आप कुछ साधारण उपाय अपना सकते हैं। डीहाइड्रेशन से हर हाल में बचें। इसके लिए अपनी शारीरिक गतिविधि को मद्देनजर रखते हुए समय-समय पर पानी पीते रहें। कुछ हल्का-फुल्का खाते भी रहें। इससे शरीर में पानी व खनिज की कमी नहीं होगी। स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। यदि रात को नींद में पिंडलियों में क्रैम्प की समस्या होती है, तो सोने से कुछ पहले स्टेशनरी साइकल चलाने जैसा कोई हल्का व्यायाम करें। वहीं, यदि आपको लगता है कि किसी खास कसरत की वजह से आपको क्रैम्प की समस्या हो रही है, तो अपने एक्सरसाइज को रेजीम बदलें।

क्या करें जब क्रैम्प हो?

यूं तो क्रैम्प सामान्यतः कोई गंभीर समस्या नहीं होता लेकिन इसकी वजह से होने वाला तीव्र दर्द बुरी तरह व्यथित करके रख देता है। आप हल्का मसाज करके या थोड़ी स्ट्रेचिंग करके राहत पा सकते हैं। शुरूआती अवस्था में प्रभावित मांसपेशी पर सिकताव करने से लाभ हो सकता है। दर्द थोड़ा कम होने पर प्रभावित स्थान पर बर्फ लगाएं। अक्सर रात में सोते हुए अचानक पिंडलियों में जकड़न के कारण तीव्र पीड़ा होती है और व्यक्ति छटपटाते हुए जाग उठता है। ऐसे में सबसे आसान उपाय यह है कि आप खड़े हो जाएं और अपना वजन उस पैर पर डालें, जिसकी मांसपेशी में जकड़न आई है। यदि चलते-फिरते या कोई काम करते वक्त क्रैम्प हो आए, तो आप जो भी काम कर रहे हैं, उसे रोक दें और प्रभावित मांसपेशी को स्ट्रेच करें या फिर हल्के-से मसाज करें। अक्सर क्रैम्प का कारण डीहाइड्रेशन होता है। इसलिए पानी पीने से राहत मिल सकती है। मगर डीहाइड्रेशन का मतलब केवल पानी की कमी नहीं होता, इसमें खनिजों की भी कमी हो जाती है। इसलिए सॉल्ट टैबलेट या स्पोर्ट्स ड्रिंक भी लें।

कब जरूरी है डॉक्टर को दिखाना?

वैसे तो आप अपने स्तर पर ही कुछ सामान्य उपाय कर क्रैम्प से राहत व छुटकारा पा सकते हैं लेकिन कुछ मामलों में यह समस्या गंभीर रूप ले लेती है और तब डॉक्टर को दिखाना जरूरी हो जाता है। यदि जकड़न व दर्द बहुत अधिक हो, साधारण स्ट्रेचिंग से राहत न मिले, क्रैम्प लंबे समय तक बना रहे या बार-बार यह समस्या होती रहे, तो डॉक्टर के पास जाना ही बेहतर होता है। डॉक्टर विस्तृत परीक्षण करने के बाद थायरॉइड व गुर्दे के कार्य अथवा कैल्शियम/ पोटेशियम/ मैग्नीशियम मेटाबॉलिज्म की जांच हेतु टेस्ट कराने को कह सकते हैं। तात्कालिक राहत के लिए डॉक्टर कोई दर्दनिवारक दवा भी दे सकते हैं।

आपके पास मौजूद ये 7 चीजें देती हैं संक्रामक बीमारियां, ऐसे करें बचाव

संक्रामक आदतें

क्या किसी से महज बात करने से ही उसकी समस्या आपके अंदर आ सकती है? क्या किसी का साथ आपको उसकी तकलीफ दे सकता है? जी हां, सिर्फ बीमारियां ही नहीं, बल्कि कुछ आदतें भी संक्रमण की तरह फैल सकती हैं। आइये जानते हैं ऐसी ही 7 अजीब संक्रामण चीजों के बारे में।

तनावग्रस्त सहकर्मी

अगर आपके साथ काम करने वाले शख्स का दिन तनावभरा है तो उससे बात करके या उसके आसपास रहकर आपको भी तनाव हो सकता है। दरअसल, ऐसी स्थिति में आपके उन हार्मोनों का स्तर बढ़ जाता है जो तनाव बढ़ाता है। इसलिए, ऐसे शख्स के संपर्क में आने के बाद खुद से संकल्पपूर्वक कहें, ₹मुझे उसका तनाव नहीं चाहिए।₹ उसके बाद गहरी सांस लें और वापस

अपने काम में लग जाएं

दोस्त की महंगी चीजें

अक्सर ऐसा होता है कि आपका दोस्त कोई महंगी चीज लाता है और उसे देखकर आपका भी मन होने लगता है कि वो चीज आपके पास भी हो। ऐसी स्थिति तभी खराब होती है जब कोई तुलना करने लगता है। अपने आपको याद दिलाएं कि खुशी वो चीजें हासिल करने में नहीं है, जो दूसरों के पास हैं।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

'बच्चन पांडे' में फिल्म निर्देशक की भूमिका में नजर आयेगी कृति

बॉलीवुड अभिनेत्री कृति सैनन अपनी आने वाली फिल्म 'बच्चन पांडे' में फिल्म निर्देशक की भूमिका में नजर आयेगी। कृति सैनन इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म बच्चन पांडे को लेकर चर्चा में है। इस फिल्म में कृति फिल्म निर्देशक का किरदार निभाती नजर आयेंगी। कृति सैनन ने बताया, मैंने अपने काम के दौरान बहुत सारे प्रतिभशाली निर्देशकों को देखा है। ऐसा लगता है एक निर्देशक के पास सेट पर सब चीजें होती हैं, क्योंकि वह जहाज का कप्तान है। एक कलकार के के रूप में एक बार जब आप निश्चित संख्या में फिल्मों से गुजरते हैं, तो आप जितना सोचते हैं, उससे अधिक में उसमें डूब जाते हैं। बस देखते ही देखते आपको समझ में आने लगता है कि निर्देशक अपनी नजरें, अपनी प्रक्रिया और तौर-तरीकों जीवित बना देता है। गौरतलब है कि फिल्म 'बच्चन पांडे' में अक्षय कुमार, कृति सैनन, जैकलीन फर्नांडिस अरशद वारसी, पंकज त्रिपाठी, संजय मिश्रा, अभिमन्यु सिंह महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हुए नजर आएंगे।

बॉलीवुड में में कमबैक करेंगी विपाशा बसु

जानी-मानी अभिनेत्री बिपाशा बसु बॉलीवुड में कमबैक करने जा रही है। बिपाशा बसु काफी समय से बॉलीवुड से दूर हैं। विपाशा ने अंतिम बार वर्ष 2015 में प्रदर्शित फिल्म 'अलोन' में काम किया था। वर्ष 2016 में करण सिंह ग्रोवर के साथ शादी के बाद विपाशा ने फिल्मों से दूरी बना ली। विपाशा इस वर्ष बॉलीवुड में कमबैक करने जा रही हैं। बिपाशा बसु ने बताया कि कोरोना महामारी के कारण बहुत सी चीजों को रोक दिया था। विपाशा ने कहा कि वह चाहती थीं कि कोरोना काल में अपने पूरे परिवार के बारे में बहुत सावधान रहें। बिपाशा बसु ने कहा कि कोरोना वायरस ने सभी को घर पर रहने के लिए मजबूर कर दिया था। उस समय सब कुछ इतना अप्रत्याशित था, जो हममें से किसी ने भी कभी अनुभव नहीं किया था। बिपाशा ने कहा कि वह बहुत ज्यादा काम करने के बारे में सोचती नहीं हैं। हालांकि, अब उन्होंने प्रोजेक्ट्स में हिस्सा लेना शुरू कर दिया है।

ZEHRA CLOSET
DEALER OF PAKISTANI BRANDED SUITS
WELCOMES YOU TO THE
Ramzan Mela
ORGANISED BY SIS EVENTS AND EXHIBITIONS
MARCH | SAT 12 | 2022
CUTCHI MEMON JAMAT HALL
KAMBEKAR ST, MOHD.ALI ROAD,MASJID BUDER (W) MUMBAI 400 003
FREE MEHENDI | FREE HAIR AND SKIN CHECKUP | LUCKY DRAW | FOOD