मूल्य 1 रु.
वर्षः 12 - अंक : 84, मुंबई, गुरुवार, 28 अप्रैल, 2022 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक मुंबई हलचल

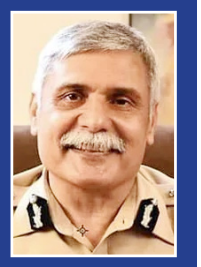
भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त ®

अब हर सच होगा उजागर

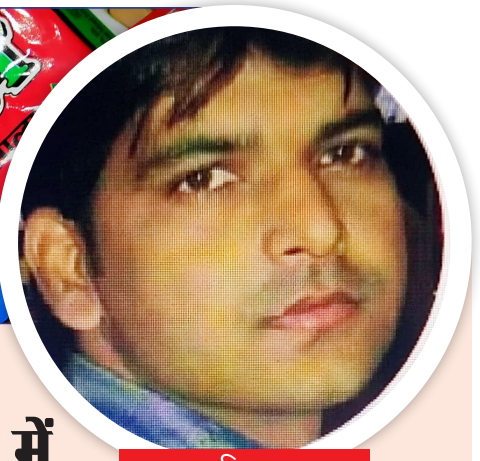
गुटखा तस्कर पर चला ओशिवरा पुलिस का डंडा

जोगेश्वरी कदम नगर में स्थित शालीमार दुकान का संचालक हाफिज जी इनायतुल्लाह शेख का भाई गिरफ्तार

दैनिक मुंबई हलचल मुंबई पुलिस आयुक्त संजय पांडे से अपील करता है कि गुटखा माफिया अब्दुल्ला और जोगेश्वरी कदम नगर में स्थित शालीमार दुकान का संचालक हाफिज जी इनायतुल्लाह शेख जैसे लोग युवा पीढ़ी को नशे की लत लगाकर उनकी जिंदगियां बर्बाद करने में लगे हैं अतः आपसे निवेदन है कि इन पर जल्द से जल्द सख्त कार्रवाई की जाये, ताकी हमारा देश नशे से मुक्त हो जाये, साथ ही युवा पीढ़ी नशे की लत से बच सके और उनकी जिंदगियां बर्बाद न हो



भारी मात्रा में प्रतिबंधित गुटखा जब्त



गुटखा माफिया अब्दुल्ला

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। मुंबई में रोकड़ा, 4 के स्टार, मिराज तंबाकू, आरके गुटखा और विमल गुटखा का बड़े पैमाने पर अवैध कारोबार किया जा रहा है। अंधेरी वेस्ट में बीती रात ओशिवरा पुलिस की टीम ने छापेमारी के दौरान भारी मात्रा में प्रतिबंधित गुटखा जब्त किया है। बताया जा रहा है कि बरामद गुटखे की कीमत लाखों में है। इस छापेमारी के दौरान जोगेश्वरी कदम नगर में स्थित शालीमार दुकान का संचालक हाफिज जी इनायतुल्लाह शेख के भाई को गिरफ्तार किया गया है। ओशिवरा पुलिस के इस सफल कार्रवाई के बाद पूरे गुटखा माफियाओं में हड़कंप मच गया है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

अगला टार्गेट नशे का सौदागर अब्दुल्ला, जल्द होगा गुटखा किंग पुलिस के शिकंजे में

गुटखा माफिया अब्दुल्ला और हाफिज जी इनायतुल्लाह शेख जैसे लोग युवा पीढ़ी की जान के साथ कर रहे हैं खिलवाड़

दै. मुंबई हलचल इन सभी गुटखा माफियाओं का काला चिट्ठा इसी तरह करता रहेगा उजागर

जीडी जालान कॉलेज में मनाया गया CONVOCATION DAY

शाहबाज खान सहित कॉलेज के कई छात्रों को किया गया सम्मानित

(समाचार व चित्रमय छलकियां पृष्ठ 4-5 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

भाईचारे के हक में

सर्वोच्च न्यायालय ने कल दो अलग-अलग मामलों में यह बिल्कुल साफ कर दिया कि देश के सांप्रदायिक भाईचारे से खिलवाड़ करने की छूट किसी को नहीं दी जाएगी और इसके लिए शीर्ष अधिकारी अपनी जिम्मेदारियों से बच नहीं सकते। आला अदालत ने जहां रामनवमी के दिन विभिन्न राज्यों में हुई सांप्रदायिक हिंसा की वारदातों की न्यायिक जांच की मांग करने वाली याचिका को 'अगंभीर' मानते हुए खारिज कर दिया, तो वहीं एक अन्य मामले में रुड़की धर्म-संसद के संदर्भ में 'हेट स्पीच' को लेकर उत्तराखंड सरकार को आगाह करते हुए मुख्य सचिव की जवाबदेही तय करने की हिदायत भी दे डाली। यही नहीं, हिमाचल प्रदेश के ऊना जिले में हुई धर्म-संसद में वैधानिक दिशा-निदेर्शों के कथित उल्लंघन को लेकर उसने राज्य सरकार से जवाब-तलब भी किया है। आरोप है कि ऊना जिले के मुबारकपुर गांव में हाल में आयोजित धर्म-संसद में उन्हीं लोगों ने फिर से सांप्रदायिक विष-वमन किया, जो हरिद्वार धर्म-संसद में आपत्तिजनक बयानबाजी के लिए गिरफ्तार हुए थे और फिलहाल जमानत पर हैं। रामनवमी से अब तक देश में सांप्रदायिक हिंसा की कई घटनाएं हो चुकी हैं और इन वारदातों का दायरा लगभग एक दर्जन राज्यों में फैल चुका है। ऐसे में, सुप्रीम कोर्ट की ताजा टिप्पणियां काफी महत्वपूर्ण हैं। यदि शीर्ष अधिकारियों की जिम्मेदारी तय होने लगे, तो प्रशासनिक लापरवाही की गुंजाइश ही नहीं रह बचेगी। यह जानते हुए कि सांप्रदायिक हिंसा से न सिर्फ पूरा सामाजिक ताना-बाना प्रभावित होता है, जान-माल की क्षति होती है, बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत की छवि धूमिल होती है, हमारा प्रशासनिक अमला प्रायः बेहतर नजीर नहीं पेश कर पाता। समाज के अगुवा लोग भी अब बहुत सक्रिय नहीं दिखते। आखिर शहरों की शांति समितियां कहां होती हैं? सद्भाव बनाए रखने का दायित्व सरकार के साथ-साथ समाज का भी है। आखिर जो लोग नुकसान हो जाने के बाद तिरंगा यात्रा निकालते हैं, वे उस वक्त कहां होते हैं, जब उनकी रहनुमाई की सबसे अधिक जरूरत होती है? कानून-व्यवस्था राज्य का विषय है और देश गवाह है कि प्रशासनिक इच्छाशक्ति की बदौलत कई राज्य सरकारों ने किसी भी संप्रदाय के असामाजिक तत्वों को सिर नहीं उठाने दिया। यह बताने की जरूरत नहीं होनी चाहिए कि सामाजिक उथल-पुथल देश की आर्थिक तरक्की को प्रभावित करती है। इससे निवेशक बिदकते हैं और राज्य की जो ऊर्जा तरक्की में लगनी चाहिए, वह सामाजिक सौहार्द की बहाली में खर्च करनी पड़ती है। उत्तर भारतीय राज्यों के पिछड़ेपन का एक बड़ा कारण सांप्रदायिक तनाव रहा है। इसलिए सरकारों को ऐसे मामलों को गंभीरता से लेना चाहिए। यह देखना सुखद है कि उत्तर प्रदेश सरकार के सख्त और संतुलित रुख के कारण मंदिरों और मस्जिदों ने अपने तईं कदम उठाने शुरू कर दिए हैं। किसी भी धर्म में धर्मगुरुओं व पंथ-प्रधानों का काम गुमराह लोगों को सही रास्ता दिखाना होता है, इसकी एक सुदीर्घ परंपरा भारत में रही है, मगर धर्म की आड़ में राजनीतिक महत्वाकांक्षाओं की खेती अब इसे नुकसान पहुंचाने लगी है। व्यक्तिगत, सामुदायिक व राष्ट्रीय उत्कर्ष में सहायक धार्मिक आयोजनों से भला किसी को क्यों गुरेज होगा, पर उन्हें सामाजिक भाईचारे और देश के विकास में बाधक बनने से रोकने के लिए सुप्रीम कोर्ट से पहले तो समाज को ही खड़ा होना चाहिए।

अभिव्यक्ति पर चौतरफा खतरा

लोकतंत्र को कमजोर करने या खत्म कर देने के वैसे तो कई तरीके हैं लेकिन लोकतांत्रिक तरीके से इसे कमजोर करना अब तक सबसे प्रभावी साबित हुआ है। इंदिरा गांधी ने लोकतांत्रिक तरीके से ही इमरजेंसी लगाई थी, अपने विरोधियों को गिरफ्तार किया था और प्रेस सेंसरशिप लागू की थी। उन्होंने कोई असंवैधानिक काम नहीं किया था। संविधान में दी गई शक्तियों का इस्तेमाल करके ही लोकतंत्र का गला दबाया था। मौजूदा समय में भी लोकतंत्र को कमजोर करने वाले जितने तरह के काम हो रहे हैं, सब लोकतांत्रिक तरीके से हो रहे हैं। विरोधियों को गिरफ्तार करने या उनकी आवाज दबाने का काम कानूनी तरीके से ही किया जा रहा है। गैरकानूनी या संविधानेत्तर कुछ भी नहीं है।

भारतीय लोकतंत्र की यह विडंबना है कि एक तरफ सदियों पुरानी भारतीय दंड संहिता यानी आईपीसी की धाराएं हैं और दूसरी ओर एकदम आधुनिक आईटी कानून की धाराएं हैं। इन दोनों का इस्तेमाल विरोधियों की आवाज दबाने और अभिव्यक्ति की आजादी को कुचलने के लिए किया जा रहा है। दुर्भाग्यपूर्ण बात यह है कि सरकारें इनका इस्तेमाल सुनियोजित तरीके से कर रही हैं। किसी जमाने में जिस तरह से नेताओं के ऊपर निषेधाज्ञा यानी धारा 144 के उल्लंघन का मुकदमा होता था उसी तरह अब राजद्रोह का मुकदमा हो रहा है। महाराष्ट्र की महिला सांसद और उनके विधायक पति ने मुख्यमंत्री आवास के सामने हनुमान चालीसा का पाठ करने का ऐलान किया और उनके समर्थक जुटे तो सरकार ने उन दोनों के ऊपर राजद्रोह का मुकदमा कर दिया। सोचें, इसमें क्या राजद्रोह है? क्या किसी चुने हुए प्रतिनिधि के ऊपर राजद्रोह के आरोप लगा कर उसे जेल में डालने से लोकतंत्र मजबूत होगा? यह सही है कि महाराष्ट्र सरकार ने इसकी शुरूआत नहीं की लेकिन है तो यह बदले की कार्रवाई ही! यह भी सही है कि केंद्रीय एजेंसियों ने राज्य सरकार के मंत्रियों के खिलाफ कार्रवाई की है या सत्तारूढ़ गठबंधन के विधायकों, सांसदों पर झूठे-सच्चे आरोपों में कार्रवाई हुई है। लेकिन इसका बदला लेने के लिए विरोधियों के ऊपर राजद्रोह का मुकदमा करना कोई समझदारी की बात नहीं है। उलटे यह महाराष्ट्र सरकार और सत्तारूढ़ गठबंधन के लिए राजनीतिक रूप से नुकसानदेह भी साबित हो सकता है। केंद्रीय एजेंसियां शिव सेना, एनसीपी और कांग्रेस नेताओं के खिलाफ भ्रष्टाचार के आरोपों में कार्रवाई कर रही हैं लेकिन राज्य सरकार ने नवनीत राणा और रवि राणा के खिलाफ राजद्रोह का मुकदमा हनुमान चालीसा के सार्वजनिक पाठ के कारण किया है। इसमें दो राय नहीं है कि मुख्यमंत्री आवास के सामने हनुमान चालीसा का पाठ करने का ऐलान करना गलत है, लेकिन इसके लिए राजद्रोह का मुकदमा करना आत्मघाती है। हो सकता है कि राजद्रोह का मुकदमा करने और जेल में डालने से विरोधी डरें या घबराएं लेकिन इससे अंततः लोकतंत्र और लोकतांत्रिक व्यवस्था कमजोर होती है। ऐसा नहीं है कि कोई एक राज्य सरकार या अकेले केंद्र सरकार कानूनों का डंडा चला कर विरोधियों को चुप करा रही है। जिसको जहां मौका मिला हुआ वहां वह अपने विरोधियों को चुप कराने या आम आवाम की आवाज दबाने के लिए कानूनों का दुरुपयोग या मनमाना इस्तेमाल कर रहा है। नई राजनीति का सपना दिखा कर सरकार में आए आम आदमी पार्टी ने मौका मिलते ही अपने विरोधियों के खिलाफ पुलिस का मनमाना इस्तेमाल शुरू कर दिया। पंजाब में सरकार बनते ही आप की सरकार ने पुलिस का जैसा इस्तेमाल शुरू किया है उसे देख कर लगता है कि अच्छा हुआ, जो आप सरकार के पास दिल्ली में पुलिस का अधिकार नहीं है। अगर दिल्ली में आप सरकार के पास पुलिस होती तो पता नहीं उसका इस्तेमाल किस किस के खिलाफ होता!

पंजाब में पुलिस मिलते ही भगवंत मान सरकार ने पार्टी सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल के खिलाफ लिखने-बोलने वालों के यहां पुलिस दौड़ा दी। भाजपा के प्रवक्ता तेजिंदर पाल सिंह बग्गा, प्रीति गांधी, नवीन कुमार जिंदल और कांग्रेस नेता अलका लांबा ने केजरीवाल के खिलाफ ट्विट किया या बयान दिया था, जो विरोधी पार्टी होने के नाते उनका काम है। पर पंजाब की पुलिस सबके घर पहुंच गई और नोटिस थमा दिया। केजरीवाल के पुराने साथी कुमार विश्वास ने चुनावों से पहले केजरीवाल पर खालिस्तानियों से मिले होने का आरोप लगाया था। उनके उस बयान पर भी सरकार बनने के बाद मुकदमा हुआ, वह भी पंजाब के रोपड़ में। सोचें, अगर वह बात केजरीवाल को कुमार विश्वास की बात मानहानिकारक लगी थी तो उसी समय पार्टी ने दिल्ली में मुकदमा क्यों नहीं कराया था? या अगर बग्गा का कोई ट्विट केजरीवाल के लिए मानहानिकारक था तो क्या आम आदमी पार्टी ने दिल्ली में साइबर सेल में मुकदमा दर्ज कराने का प्रयास किया? ऐसा कोई प्रयास किए जाने की खबर नहीं है। सीधे 'अपनी पुलिस' के पास मुकदमा दर्ज कराया गया और 'अपनी पुलिस' की टीम भेज दी गई। जाहिर है इसका मकसद इन सब लोगों को डराना है ताकि अपने तमाम विरोधियों को मैसेज दिया जाए कि वे केजरीवाल के खिलाफ टिप्पणी करने की न सोचें क्योंकि अब उनके हाथ में पुलिस की ताकत है। सोचें, आम आदमी की राजनीति करने का दावा करने वाला एक नेता कैसे अभिव्यक्ति की आजादी खत्म करने का काम कर रहा है! साइबर कानून और पुलिस का इस्तेमाल करके कैसे अभिव्यक्ति की आजादी को दबाया जाता है या दबाने का प्रयास किया जाता है इसका क्लासिक केस गुजरात के विधायक जिग्नेश मेवानी का है। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को लेकर एक ट्विट किया, जिसके खिलाफ असम के एक दूर-दराज के जिले में मुकदमा दर्ज किया गया और असम की पुलिस ने गुजरात जाकर आधी रात को मेवाणी को गिरफ्तार किया और असम ले गई। सोचें, मेवाणी के ट्विट पर गुजरात में मुकदमा क्यों नहीं हुआ? वहां भी भाजपा की सरकार है और अगर किसी भाजपा कार्यकर्ता को ट्विट से बुरा लगा तो उसे वहां मुकदमा करना चाहिए था। लेकिन मुकदमा असम में हुआ और वहां की पुलिस उनको पकड़ कर ले गई। तीन-चार दिन के बाद अदालत ने उनको जमानत दे दी लेकिन पुलिस ने उनको एक महिला पुलिसकर्मी से बदतमीजी करने के आरोप में फिर गिरफ्तार कर लिया। इसमें भी उनको जमानत मिल जाएगी लेकिन अब उनकी गुजरात से असम यानी पश्चिम से एकदम पूर्वी हिस्से तक दौड़ लगती रहेगी।

जाहिर है अभिव्यक्ति की आजादी पर हमला चौतरफा है। यह किसी एक पार्टी या किसी एक सरकार का काम नहीं है, बल्कि जो भी सरकार में है वह विरोधियों की आवाज दबाने के लिए एक जैसा तरीका इस्तेमाल कर रहा है। सरकारें जहां आईपीसी की धारा का इस्तेमाल कर सकती हैं वहां उसका कर रही हैं और जहां आईपीसी का इस्तेमाल नहीं हो सकता है वहां साइबर कानून का नया हथियार मिल गया है। ध्यान रहे निजी तौर पर व्यक्ति हमेशा असुरक्षित और भयभीत महसूस करता है। तभी इस तरह की कार्रवाइयों के जरिए लोगों के मन में असुरक्षा बोध पैदा किया जा रहा है और भय बैठाया जा रहा है। यह संविधान से मिली अभिव्यक्ति की आजादी और सम्मान से जीने के अधिकार का उल्लंघन है लेकिन यह उल्लंघन कानूनी और लोकतांत्रिक तरीके से किया जा रहा 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

भिवंडी में लकड़ी टिंबर मार्ट में लगी भीषण आग

दरवाजे की चौखट समेत सभी फर्नीचर हुए स्वाहा

संवाददाता/समद खान

भिवंडी। भिवंडी के रहनाल गांव में पार्वती टिंबर में लगी भीषण आग का मामला प्रकाश में आया है विश्वसनीय सूत्रों द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार भिवंडी के रहनाल ग्राम पंचायत की हद में पार्वती सॉ मिल में आग उस वक्त लगी जिस वक्त मिल में 25 मजदूर सो रहे थे और यह आग रात के दो बजे के करीब लगी थी फिलहाल आग लगने का कारण की पुष्टि नहीं हो पाई है किन कारणों से यह भीषण आग लगी है सूचना मिलते ही भिवंडी दमकल विभाग की गाड़ियां ने घटनास्थल पर पहुंचकर आग

बुझाने का काम शुरू कर दिया आग इतनी भीषण लग गई थी इस आग ने विकराल रूप धारण कर दिया और पूरे परिसर को अपनी चपेट में ले लिया जिसके कारण भिवंडी दमकल की गाड़ियां कम पड़ गई और थाने कल्याण और डोंबिवली से दमकल विभाग की 5 गाड़ियां मंगाई गई काफी मशक्कत के बाद आप पर काबू पाया गया लेकिन इस भीषण आग की वजह से मिल में रखें लकड़ी का दरवाजा से लेकर कई प्रकार के फर्नीचर और बड़े पैमाने पर प्लाईवुड सूखी हुई लकड़ी रखी थी वह सब आग में जलकर स्वाहा हो गई देखते ही देखते कुछ ही घंटों में लकड़ी का टिंबर राख के ढेर में तब्दील हो गया फिलहाल पुलिस इस घटना की जानकारी जुटाने में लगी है कि किन कारणों से यह भीषण आग लगी है गौरतलब बात है इस भीषण आग में जानी नुकसान नहीं हुआ है परंतु माली नुकसान बहुत ज्यादा हुआ है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

गुटखा तस्कर पर चला ओशिवरा पुलिस का डंडा

एक अधिकारी ने बताया कि इनके साथ और कौन-कौन लोग जुड़े हैं हम उसकी जांच कर रहे हैं उनपर पर भी जल्द से जल्द कड़ी कार्रवाई करेंगे। बता दें कि जोगेश्वरी कदम नगर में स्थित शालीमार दुकान का संचालक हाफिज जी इनायतुल्लाह शेख मुंबई का सबसे बड़ा गुटखा माफिया अब्दुल्ला का पार्टनर है। पुलिस सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार ओशिवरा पुलिस कार्रवाई में जब्त गुटखे का सारा माल अब्दुल्ला का है। बता दें कि गुटखा माफिया अब्दुल्ला महाराष्ट्र का सबसे बड़ा गुटखा माफिया है। अब्दुल्ला गुटखे के काले कारोबार के बदौलत मुंबई सहित दूसरे राज्यों में भी आज करोड़ों की संपत्ति बना ली है। अपको बता दें कि दै. मुंबई हलचल पिछले काफी दिनों से गुटखा माफियाओं के खिलाफ कार्रवाई करने के लिए खबरें छापती आयी है। गुटखा माफिया अब्दुल्ला और हाफिज जी इनायतुल्लाह शेख जैसे लोगों की वजह से युवा पीढ़ी नशे की लत से बर्बाद होती जा रही है। दै. मुंबई हलचल इसी तरह बड़े-बड़े गुटखा माफियाओं का पोल खोलता रहेगा। सूत्रों द्वारा ये भी पता चला है कि गुटखा माफिया अब्दुल्ला गुटखा के अंदर गलत नशीले पदार्थ मिलाकर छोटे मासूम बच्चों के हाथों बेचकर उनकी जिंदगियां बर्बाद कर रहे हैं। दै. मुंबई हलचल इन सभी गुटखा माफियाओं का काला चिट्ठा इसी तरह उजागर करता रहेगा।

टोरेंट पावर लिमिटेड कंपनी द्वारा कराया गया रोजा इफ्तार का आयोजन

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। टोरेंट पावर लिमिटेड कंपनी द्वारा कराया गया रोजा इफ्तार का आयोजन इस मौके पर टोरेंट पावर लिमिटेड कंपनी के पीआरओ चेतन बदियानी द्वारा बताया गया है कि जो आज रोजा इफ्तार का कार्यक्रम कौसा के खड़ी मशीन रोड के डायमंड हॉल में 26 अप्रैल मंगलवार श्याम को आयोजित किया गया है इस रोजा इफ्तार कराने का मकसद यह है हम मेलजोल बढ़ाना चाहते हैं जिस तरह से देश में जातिवाद के मामला चल रहे हैं उसको लेकर हम यह मैसेज देना चाहते हैं उन लोगों को जो देश में जातिवाद और नफरत फैलाते हैं हमें दिखाना चाहते हैं की हम सभी धर्मों के लोग मिलजुल कर एक साथ रोजा इफ्तार कर रहे हैं इस रोजा इफ्तार के कार्यक्रम में राजनीतिक तथा सामाजिक और पुलिस डिपार्टमेंट के वरिष्ठ अधिकारी की उपस्थिति है उन्होंने बताया टोरेंट कंपनी द्वारा आए हुए तमाम रोज दारु का स्वागत गुलाब के फूल और टोपी के साथ किया गया और हम लोगों ने पूरी कोशिश की है कि किसी भी रोजदार को किसी तरह की कोई भी तकलीफ और परेशानी ना हो उसको देखते हुए तमाम इंतजाम किए गए हैं और इस मौके पर उन्होंने रोजा इफ्तार करने आए तमाम लोगों का आभार प्रकट किया उन्होंने बताया कि इस तरह के कार्यक्रम टोरेंट पावर कंपनी द्वारा हमेशा आयोजित किए जाएंगे आपको बताते चलें इस रोजा इफ्तार के कार्यक्रम में थाने पुलिस आयुक्तालय के कलवा विभाग के एसीपी व्यंकट आधळे की उपस्थिति नजर आई उन्होंने पत्रकारों से बात करते हुए बताया कि जो रोजा इफ्तार का कार्यक्रम टोरेंट पावर कंपनी द्वारा आयोजित किया है उस से भाईचारा बढ़ेगा और यह बहुत अच्छा बात है जो उनके द्वारा किया गया है उन्होंने भी टोरेंट कंपनी को बधाई दी और एनसीपी के यूनुस शेख ने भी टोरेंट पावर कंपनी की भरपूर तारीफ करते हुए नजर आए और उनके द्वारा आयोजित किया गया यह कार्यक्रम की भरपूर प्रशंसा की और कहां यह हमारे देश की गंगा जमुना तहजीब है जो आज यहां पर नजर आ रही है सभी धार्मिक लोग मिलजुलकर एक साथ रोजा इफ्तार कर रहे हैं इस रोजा इफ्तार के कार्यक्रम को आयोजन करने की पूरी जिम्मेदारी टॉरेंट कंपनी के पीआरओ चेतन बदियानी, शशिकांत कोठेकर, जनरल मैनेजर शेख साहब और टोरेंट कंपनी के तमाम कर्मचारी और पदाधिकारी द्वारा यह रोजा इफ्तार के कार्यक्रम को मिलजुल कर आयोजन किया गया।

संजय राउत बोले-नवनीत राणा का अंडरवर्ल्ड से कनेक्शन

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। राजद्रोह के आरोप में गिरफ्तार अमरावती से निर्दलीय संसद नवनीत राणा और उनके विधायक पति रवि राणा को लेकर शिवसेना सांसद संजय राउत ने एक बड़ा खुलासा किया है। उनके चुनावी हलफनामे को सार्वजनिक करते हुए यह दावा किया है कि राणा दंपति ने अंडरवर्ल्ड डॉन दाउद इब्राहिम के गुर्गे और बिल्डर युसूफ लकड़ावाला से 80 लाख रुपए का लोन लिया है। इस मुद्दे पर बुधवार को संजय राउत ने कहा, मैंने कल एक चुनावी हलफनामा पेश कर नवनीत राणा के अंडरवर्ल्ड कनेक्शन को सामने रखा है। 200 करोड़ के मनी लॉन्ड्रिंग मामले में ईडी ने जिस यूसुफ लकड़ावाला को अरेस्ट किया था, उस लकड़ावाला से नवनीत राणा ने 80 लाख रुपए लिए थे। लकड़ावाला 'डी' गैंग का फाइनेंसर था और उसे अरेस्ट करने के बाद ईडी ने उसके साथ लेन-देन करने वाले लोगों से पूछताछ की थी। मेरा सवाल ईडी और ईओडब्ल्यू दोनों से है कि आखिर किस वजह से नवनीत राणा से पूछताछ नहीं की गई। संजय राउत ने आगे कहा कि मुंबई और महाराष्ट्र में माहौल खराब करने की जो कोशिश हो रही थी, उसके पीछे अंडरवर्ल्ड की एक बड़ी साजिश है। अंडरवर्ल्ड का एक बड़ा पैसा लगा हुआ है। अंडरवर्ल्ड यहां दहशत और टेरर निर्माण करना चाहता है। इसलिए वह ऐसे लोगों का पैसा देता है। हमने अभी सिर्फ एक खुलासा किया है, आने वाले समय में और खुलासे होंगे।

मुंबई के इन इलाकों में फिर बढ़ रहा है कोरोना, बीएमसी ने बढ़ाई स्क्रीनिंग

संवाददाता

मुंबई। देश की आर्थिक राजधानी मुंबई में भले ही कोरोना के नए मरीजों का ग्राफ नियंत्रण में है, लेकिन कई इलाके ऐसे जहां ज्यादा मामले मिल रहे हैं। बीएमसी डैशबोर्ड के मुताबिक, 10 वॉर्ड इन दिनों हॉटस्पॉट बने हुए हैं। इन वॉर्डों में कोरोना मरीजों की साप्ताहिक वृद्धि दर मुंबई की औसत वृद्धि दर से अधिक है। बता दें कि देश के कई राज्यों में कोरोना के नए मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। हालांकि, मुंबई में स्थिति नियंत्रण में है। यहां अब भी नए मरीजों की संख्या 100 के भीतर ही है, लेकिन कुछ इलाकों में ज्यादा मरीज मिल रहे हैं। बीएमसी ने इन इलाकों में निगरानी बढ़ा दी है। एच- वेस्ट वॉर्ड बांद्रा, ए- वॉर्ड कोलाबा, एफ- साउथ वॉर्ड परेल, के- वेस्ट अंधेरी, एच- ईस्ट वॉर्ड खार, जी साउथ वॉर्ड एलफिंस्टन, डी वॉर्ड ग्रांट रोड, पी- साउथ गोरेगांव, एस वॉर्ड भांडुप और एल वॉर्ड कुर्ला में ज्यादा मरीज मिल रहे हैं। इन इलाकों में कोरोना मरीजों की साप्ताहिक वृद्धि दर 0.008 फीसदी से 0.017 फीसदी है, जबकि मुंबई की औसत साप्ताहिक वृद्धि दर 0.007 फीसदी है। बीएमसी डैशबोर्ड के मुताबिक, 17 से 24 अप्रैल के बीच कोरोना के 521 नए मरीज मिले हैं, जिनमें से 73 फीसदी मरीज इन 10 हॉटस्पॉट वॉर्ड से मिले। इन वॉर्ड में से कुछ वॉर्ड में रोजाना 2 से 5 नए मरीज मिल रहे हैं, जबकि कुछ वॉर्ड में रोजाना 8 से 15 मरीज मिल रहे हैं।

➔ डेक्कन मर्चेंट को-ऑपरेटिव बैंक लिमिटेड, महाराष्ट्र में एक प्रमुख सहकारी बैंक, बोरीवली में अपनी शाखा को एक नए वास्तु में स्थानांतरित कर दिया। उक्त अवसर पर अध्यक्ष काशीनाथ दि मोरे उपाध्यक्ष दीपक सावंत व व्यवस्थापकीय संचालक प्रमोद कर्नाड और संचालक कोमलसिंग जारोळी संचालक भावेश मिराणी ने फीता काटकर नये भवन में प्रवेश किया। उक्त अवसर पर बैंक के महाप्रबंधक विजय शिराली, वरिष्ठ प्रबंधक श्री राजू जाधव, बोरीवली शाखा के प्रबंधक विजय राजपुरकर, स्टाफ प्रतिनिधि दीपक गावड़े, अभय पाटिल और युनियन के संघटक सचिव विजय गोवलकर उपस्थित थे।

कानपुर में प्रेमिका के चक्कर में पुलिस की पिटाई से युवक की मौत मामले में जांच शुरू

युवती के परिजनों की शिकायत पर पुलिस की कथित पिटाई से गत दिवस हुई थी बाबू पुरवा के बगाही निवासी प्रेमी युवक की मौत

संवाददाता/सुनील बाजपेई

कानपुर। कल यहां मंगलवार की सुबह पुलिस द्वारा कथित पिटाई से युवक की मौत के मामले ने तूल पकड़ लिया है वही इसकी जांच शुरू किए जाने से बाबूपुरवा खाने में हड़कंप मचा हुआ है। माना जा रहा है कि इस घटना में उन सिपाहियों के खिलाफ कार्रवाई की जा सकती है जो युवक को उठाकर ले गए थे। फिलहाल इस मामले में अब तक 1 पुलिस कर्मी को सस्पेंड किया जा चुका है जबकि अन्य के खिलाफ जांच जारी है। याद रहे कि शादी समारोह और होटल में वेटर का काम करने वाला बगाही निवासी 25 वर्षीय मोनू का क्षेत्र की युवती से प्रेम प्रसंग था। इस बारे में युवती के स्वजन ने भाई के खिलाफ पुलिस से शिकायत की थी, जिसके चलते बाबूपुरवा के तीन सिपाही कल सोमवार सुबह मोनू को घर से उठा ले गए थे और दोपहर में उसे पीटा था।

विरोध में लाश को सड़क पर रखकर किया गया था हंगामा, अब तक एक सस्पेंड

इसके बाद उसने घर आने पर बताया था कि पुलिस ने बहुत पीटा है और शरीर पर पिटाई के निशान भी दिखाए थे। परिजनों ने बताया कि शाम को मोनू की तबियत बिगड़ गई थी और रात में उसकी मौत हो गई। इसी के विरोध में गुस्साए परिवार वालों ने कल मंगलवार को मोहल्ले वालों के साथ शव सड़क पर रखकर जाम लगा हंगामा किया था, जिसकी सूचना मिलते ही एडीसीपी मनीष सोनकर, एसीपी आलोक सिंह और बाबूपुरवा थाने का फोर्स पहुंचा था। जिसके बाद अधिकारियों ने दोषी पुलिस वालों के खिलाफ कार्रवाई का भरोसा देकर युवक के परिजनों को बड़ी मुश्किल से समझा-बुझाकर शांत कराया था। अब इसी प्रकरण की जांच शुरू कर दी गई है साथ ही प्रथम द्दष्टया दोषी मानते हुए एक पुलिस कर्मी को सस्पेंड भी किया जा चुका है जबकि अन्य के खिलाफ जांच जारी है।

कोरोना पर आई बड़ी खुशखबरी

भारत में रिकॉम्बिनेंट वेरिएंट बहुत कम पाए गए

नई दिल्ली। इंडियन सार्स-सीओवी-2 जीनोमिक्स कंसोर्टिया (आईएनएसएसीओजी) ने बुधवार को कहा कि जीनोम सीक्वेंसिंग विश्लेषण के आधार पर कहा जा सकता है कि भारत में कोविड के रिकॉम्बिनेंट वेरिएंट (पुनः संयोजक रूप) बहुत कम पाए गए हैं। बुधवार को प्रकाशित 18 अप्रैल के अपने साप्ताहिक बुलेटिन में आईएनएसएसीओजी ने कहा, जीनोम सीक्वेंसिंग विश्लेषण के आधार पर कहा जा सकता है कि भारत में कोविड के

रिकॉम्बिनेंट वेरिएंट बहुत कम पाए गए हैं। अब तक किसी ने भी एक व्यक्ति से दूसरे में संचरित होने के मामले बढ़ने या गंभीर बीमारी या अस्पताल में भर्ती होने से संबंधित सूचना नहीं दी। आईएनएसएसीओजी ने कहा कि संदिग्ध रिकॉम्बिनेंट वेरिएंट से संक्रमण की घटनाओं और संभावित सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रासंगिकता की बारीकी से निगरानी की जा रही है। नए कोविड-19 मामलों की संख्या में लगातार दूसरे सप्ताह कमी आई है, जिसमें सप्ताह के दौरान 16 प्रतिशत की गिरावट आई है। वैश्विक कोविड परिद्दश्य पर पिछले सप्ताह की तुलना में नई मौतों की संख्या में भी कमी आई है।

दो वेरिएंट की हो रही है निगरानी

आईएनएसएसीओजी ने कहा कि वैश्विक परिद्दश्य पर दो रिकॉम्बिनेंट वेरिएंट- एक्सडी और एक्सई की दुनिया भर में बारीकी से निगरानी की जा रही है। एक्सडी, जिसमें एक डेल्टा जीनोम में शामिल एक ओमिक्रॉन एस जीन है, मुख्य रूप से फ्रांस में पाया जाता है। इसने कहा, एक्सई बीए.1/बीए.2 रिकॉम्बिनेंट है, जिसमें बीए.2 से संबंधित एस जीन सहित अधिकांश जीनोम हैं। एक्सई थोड़ा ज्यादा तेजी से फैलता है। एक्सई भी बीए.2 के ऊपर तेजी से बढ़ता है। हालांकि, इस खोज के लिए और पुष्टि की जरूरत है।

8 अप्रैल तक कुल 2,05,807 नमूनों की सीक्वेसिंग

आईएनएसएसीओजी भारत में प्रवेश के स्थलों पर रहने वालों और अंतर्राष्ट्रीय यात्रियों के नमूनों की सीक्वेसिंग के माध्यम से देशभर में सार्स-कोव-2 की जीनोमिक निगरानी करता है। आईएनएसएसीओजी द्वारा 8 अप्रैल तक कुल 2,05,807 नमूनों की सीक्वेसिंग की गई है। इसने कहा कि अब तक कुल 2,04,697 नमूनों की सीक्वेसिंग का विश्लेषण किया गया है।

जीडी जालान कॉलेज में मनाया गया CONVOCATION DAY

शाहबाज खान सहित कॉलेज के कई छात्रों को किया गया सम्मानित

मुंबई। मुंबई के मलाड (पूर्व) अपर गोविंद नगर में स्थित जीडी जालान कॉलेज ने अपने 2019-20 और 2020-21 बैच के छात्रों को सम्मानित करने के लिए अपने राज्य कला सभागार में 23 अप्रैल, 2022 को लंबे समय से प्रतीक्षित Convocation Day मनाया। कॉलेज ने इस विशेष दिन में भाग लेने के लिए छात्रों के बीच जबरदस्त प्रतिक्रिया और उत्साह देखा और छात्रों की आंखों में चमक देखी जब उन्होंने डिग्री प्राप्त की और हाथ में डिग्री लेकर सभागार से बाहर निकले। प्रबंध समिति के सचिव श्री निर्मल झुनझुनवाला, कॉलेज कमेटी के संयोजक श्री बाबूलाल टोडी, जीडी जालान कॉलेज के निदेशक डॉ राजेश्वरी रवि, जीडी जालान कॉलेज के प्राचार्य डॉ. टीचिंग और नॉन टीचिंग स्टाफ द्वारा छात्रों का अभिनंदन किया गया। कॉलेज के निदेशक, डॉ राजेश्वरी रवि ने सभागार में एकत्रित छात्रों को एक प्रेरक भाषण दिया और उन्हें एक सफल करियर बनाने के लिए कुछ सुझाव दिए और साथ ही उन्हें पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन को संतुलित करने के महत्व के बारे में सलाह दी। यह वास्तव में छात्रों, उनके माता-पिता और जीडी जालान कॉलेज के पूरे परिवार के लिए बहुत गर्व का क्षण था।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

नशा तस्करों के खिलाफ होनी चाहिए कार्रवाई: जिला पुलिस अधीक्षक अरविंद चावरीया

संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलढाणा। जिले में ड्रग्स बेचने, सप्लाई करने या स्टॉक करने वालों का पता लगाया जाए। नशीले पदार्थों की बिक्री, आपूर्ति या भंडारण में शामिल लोगों के खिलाफ तत्काल कार्रवाई की जानी चाहिए। इस तरह के निर्देश जिला पुलिस अधीक्षक अरविंद चौरिया ने दिए। जिला पुलिस अधीक्षक के कक्ष में 26 अप्रैल को जिला स्तरीय नशामुक्ति कार्यकारिणी की बैठक हुई। निरीक्षण के दौरान जिला पुलिस अधीक्षक संबोधित रहे थे। इस मौके पर अतिरिक्त पोलीस अधिक्षक बजरंग बनसोडे, केंद्रीय वस्तू व सेवा कर विभागाचे उपायुक्त श्री. राठोड, राज्य उत्पादन शुल्क विभागाच्या अधिक्षक भाग्यश्री जाधव, सहाय्यक आयुक्त (औषधे) अतुल बर्डे, उपविभागीय पोलीस अधिकारी बळीराम गिते आदी उपस्थित थे। जिला पुलिस अधीक्षक ने अनुसूचित दवा बेचने वाली दवा दुकानों पर सीसीटीवी कैमरे लगाने के निर्देश देते हुए कहा कि इस संबंध में जानकारी उपलब्ध

कराने के लिए अनुसूचित दवा भंडारों को दवा संघ की बैठक बुलानी चाहिए। जिले में अफीम या भांग की खेती के मामले में तत्काल कार्रवाई की जाए। इसके लिए थानावार समीक्षा भी की जाए। कोरियर या डाक से आने वाले पार्सल का पूरी तरह से निरीक्षण किया जाना चाहिए। विदेश से आने वाले पार्सल या विदेश भेजे गए पार्सल के निरीक्षण के अलावा, देने वाले के साथ-साथ प्राप्तकर्ता के दस्तावेजों की भी जांच की जानी चाहिए। उन्होंने आगे कहा कि जिला स्तर पर नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव के बारे में जागरूकता पैदा की जानी चाहिए। जिले में मौजूदा रासायनिक कारखानों में किसी भी तरह के रसायन का उत्पादन न हो, इसका ध्यान रखा जाए। साथ ही अगर फैक्ट्री बंद है तो विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। एनडीपीएस के तहत अपराध जांच अधिकारियों के लिए प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए जाएं। इस दौरान संबंधित एजेंसियों के अधिकारियों ने भी निर्देश दिए।

सराफा व्यापारी से लूट करने वाले सात लुटेरे को एलसीबी ने किया गिरफ्तार

बुलढाणा। बुलढाणा एलसीबी ने लूट और सेंधमारी में शामिल एक अंतर जिला गिरोह को पकड़ने में कामयाबी हासिल की है। पथक ने सात आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चार लाख रुपये जब्त किए।आरोपियों में से तीन सराय अपराधी है। इनके खिलाफ विभिन्न जिलों में विभिन्न मामले दर्ज हैं। 28 मार्च को मोताला तालुका के रोहिंखेड़ से विजय नारायण सुरपाटने ने को-हला बाजार से रोहिंखेड़ में अपनी ज्वैलर्स की दुकान बंद करके सोने-चांदी के जेवरात लेकर घर लौटते समय आरोपियों ने शाम करीब पांच बजे लालामती फाटे के पास गाड़ी रोक कर आंखों में मिर्च पाउडर डालकर चाकू से वार कर सोने-चांदी के जेवर व 3 लाख 74 हजार रुपये की नकदी लूट लीया था। बुलडाना एलसीबी ने जांच का चक्र तेज करते हुए इस दौरान पोलिस स्टेशन धाड अंतर्गत ग्राम जनुना के राजेंद्र सुपडा,जालना जिले के ग्राम वालसावंगी कृष्णा नारायण मुरडकर जब दोनों को पुलिस हिरासत में लिया तो उन्होंने अपना गुनाह कबूल करते हूवे वारदात में सात लोगों के शामिल होने की बात कही गई है। एलसीबी टीम ने ने सभी सातों आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चार लाख रुपये मूल्य के सोने-चांदी के जेवर जब्त किए हैं। लूट में शामिल आरोपी कृष्णा नारायण मुडकर रा. वालसावंगी ता. भोकरदन जि.जालना, ताराचंद तुलसिराम कचरे रा. नांदलगाव जि. औरंगाबाद,सुरेश गजानन झाल्टे बोरखेड ता.जि.बुलडाणा, विशाल संतोष वाघ रा. को-हाळा बाजार ता.मोताळा जि. बुलडाणा, मुकेश ओंकार बस्सी रा. तरोडा ता.मोताळा जि.बुलडाणा. स्वप्निल विष्णू गवळी रा. वालसावंगी ता भोकरदन जि.जालना, राजेंद्र सुपडा चंदोल रा.जनुना ता. बुलडाणा शामिल हैं।जिला पुलिस अधीक्षक अरविंद चौरिया इनके मार्गदर्शन में एलसीबी प्रमुख बलिराम गीते एपीआई अमित वानखड़े, मनीष गवांडे, पीएसआई चंद्रकांत ममताबडे, नीलेश शेलके, श्रीकांत जिंदमवार, पुलिस कर्मी आशीष गडरे, मधुकर महाजन, दीपक लेकुरवाले, गणेश पाटिल, विजय वारुळे,जगदेव टेकाळे, पुरुषोत्त आघाव, गणेश शेळके, वैभव मगर, सुरेश सोनोने, शरद बाठे, सुरज रोकडे, धिरज चंदन, राजु आडवे, दामोधर लाखाड, सरिता वाकोडे, शिवानंद मुंडे, सचिन जाधव इन्होंने कार्रवाई की है।

रोजा रोशनी की लकीर और नेकी की नजीर है अलीना परवीन

संवाददाता/अरमान उल हक

संभल। माह-ए-रमजान में रोजा रखना अच्छी ज़िन्दगी जीने की तरबियत है इसमें इबादत कर अल्लाह की राह पर चलने वाले इंसान का जमीर रोजेदार को एक नेक इंसान के किरदार के लिए हर जरूरी तरबियत देता है यह बात मोहल्ला चौधरी सराय निवासी छात्रा अलीना परवीन पुत्री मोहम्मद फुरकान ने कहीं छात्रा अलीना परवीन ने बताया माहे रमजान का तीसरा और आखिरी अशरा चल रहा है तीसरा अशरा 21वें रोजे से शुरू होकर 29वें या 30वें रोजे तक चलता है तीसरे अशरे का उद्देशय दोजख से निजात पाना होता है रोजा रूहानियत का रास्ता है रोजा परबरदिगार से वास्ता है रोजा नेकी के मकान में मगफिरत का चिराग है रोजा इबादत परहेजगारी का आस्तना है रमजान का महीना बरकतों और रहमतों का महीना है रमजान का हर रोजा खुशहाली का खजाना हैं और पाकीजगी का पैमाना है रोजा रोशनी की लकीर और नेकी की नजीर है।

अंतरराष्ट्रीय मलेरिया दिवस कायनात ह्यूमन डेवलपमेंट सोसाइटी द्वारा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

भोपाल। भारत की जानी-मानी संस्था कायनात ह्यूमन डेवलपमेंट सोसाइटी द्वारा अंतरराष्ट्रीय मलेरिया दिवस एवं आजादी का अमृत महोत्सव के तहत लोक शिक्षण संचनालय मध्य प्रदेश गौतम नगर भोपाल में सभी स्टाफ एवं कर्मचारियों का निशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन रखा गया जिसमें मुख्य रुप से उपस्थित माननीय श्री अभय वर्मा (आयुक्त) लोक शिक्षण मध्य प्रदेश माननीय श्री के. के. द्विवेदी (संचालक) लोक शिक्षण मध्य प्रदेश माननीय धीरेंद्र चतुर्वेदी (अपर संचालक) लोक शिक्षण मध्य प्रदेश माननीय श्री हरि नारायण नेमा (उप संचालक) लोक शिक्षण मध्य प्रदेश माननीय श्री बृजभूषण सक्सेना (उप संचालक) लोक शिक्षण संस्थान मध्य प्रदेश माननीय श्री एस के मिश्रा टेक्नीशियन लोक शिक्षण मध्य प्रदेश माननीय श्री सुरेश बाथम भंडार लोक निर्माण मध्य प्रदेश माननीय श्री

अखिलेश दुबे जिला मलेरिया अधिकारी माननीय डॉ मनीष कुशवाहा राष्ट्रीय अध्यक्ष यूनाइटेड हेल्थ वर्कर्स वेलफेयर एसोसिएशन ऑफ ऑल इंडिया एवं कायनात ह्यूमन डेवलपमेंट सोसाइटी के अध्यक्ष वरिष्ठ समाजसेवी शेख फैयाज उपस्थित रहे मलेरिया की जांच मलेरिया इंस्पेक्टर सैयद साजिद अली भैया मियां एवं उनके स्टाफ के द्वारा मलेरिया की जांच की गई आई चेक अप प्रकाश आई हॉस्पिटल के डॉक्टर श्री एम एस राजपूत डॉक्टर संजीवा राव सिंह दीपक रैकवार उमर खान सिकंदर बैग के द्वारा आई चेक अप किया गया जिसमें 190 लोगों ने आई चेकअप करवाया दंत चेकअप डेनिशया हॉस्पिटल के डॉक्टर अनुपमा शुक्ला राज मैथिल महेश्वरी साहू सोहन पटेल के द्वारा दंत से संबंधित चेकअप किया गया जिसमें 163 लोगों ने दंत का चेकअप करवाया सभी डॉक्टरों को माननीय श्री अभय वर्मा आयुक्त एवं माननीय श्री के.के. द्विवेदी संचालक के द्वारा सभी डॉक्टरों को सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया एवं संस्था अध्यक्ष वरिष्ठ समाजसेवी शेख फैयाज को शील्ड एवं सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया अंतरराष्ट्रीय मलेरिया दिवस के उपलक्ष में माननीय श्री अखिलेश दुबे जी जिला मलेरिया अधिकारी सर को मलेरिया की रोकथाम के लिए सराहनीय कार्य करने के लिए शील्ड एवं सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया लोक शिक्षण संचनालय मध्य प्रदेश गौतम नगर भोपाल के सभी अधिकारी एवं स्टाफ ने संस्था की एवं सभी डॉक्टरों की प्रशंसा की इसी प्रकार संस्था निरंतर 10 वर्षों से स्वास्थ्य पर कार्य करती आ रही है संस्था ने अभी तक 1000 से ज्यादा इसी प्रकार के कैंप सफलतापूर्वक आयोजन करती आ रही है सभी लोगों से निवेदन है समय समय पर अपना चेकअप जरूर कराएं स्वस्थ भारत के निर्माण में सहयोग करें एक छोटा सा प्रयास स्वस्थ जीवन का आधार।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

8 कॉमन गलतियां जो स्किन को समय से पहले दिखाती है बूढ़ा

हर लड़की खूबसूरत व जवां दिखना चाहती है जिसके लिए वो महंगे से महंगे ब्यूटी प्रॉडक्ट्स व ट्रीटमेंट का सहारा भी लेती है, बावजूद इसके स्किन बूढ़ी व डैमेज्ड नजर आती है। क्या आपके साथ भी ऐसा होता है? बता दें कि डेली रूटीन में आप कई ऐसी कॉमन मिसटेक्स कर देती है जिनका असर स्किन पर पड़ता है जिससे स्किन उम्र से पहले बूढ़ी नजर आने लगती हैं। अपनी इन गलत आदतों में सुधार लाकर आप अपनी स्किन हमेशा जवां बनाए रख सकती है। चलिए आज हम आपकी उन्हीं गलत आदतों के बारे में बताते हैं जो समय से पहले बूढ़ा दिखा सकती हैं।

मेकअप रिमूव न करना

दिनभर की थकान के बाद शरीर रेस्ट चाहता है लेकिन स्किन इसके लिए तैयार नहीं होती क्योंकि अक्सर लड़किया रात को बिना मेकअप रिमूव किए सो जाती है, जोकि सबसे बड़ी गलती है। दिनभर चेहरे पर गंदी जमा होती रहती है, अगर रात को चेहरा साफ न किया जाए तो यह स्किन को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए रात को सोने से पहले मेकअप रिमूवर की मदद से चेहरा साफ करें। फिर कोई नाइट क्रीम लगाकर सोएं।

सनस्क्रीन लोशन भूल जाना

ज्यादातर लोग गर्मियों में या जब वे समुद्र पर जा रहे होते हैं, तो सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन हर मौसम में यूवी किरणें आपकी त्वचा की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसलिए जब भी बाहर निकले तो रढऋ 30 वाला सनस्क्रीन लोशन लगाएं। ध्यान रहें कि बाहर निकलने से आधा घंटा पहले लोशन लगाएं और हर 2 घंटे बाद इसका इस्तेमाल करते रहे।

पर्याप्त पानी न पीना

स्किन सेल्स को हाइड्रेटेड रखने के लिए पानी पीना बहुत जरूरी है, खासतौर पर गर्मियों में स्किन को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी है। यदि आप ग्लोइंग व गोरी स्किन चाहती हैं तो दिन में 8-10 गिलास पानी पीएं, इससे आपकी बॉडी से विषैले टॉक्सिंस निकलेंगे और स्किन हाइड्रेट रहेगी। आप चाहे तो अपनी स्किन टाइप के हिसाब से हाइड्रेटिंग मॉइश्चराइजर इस्तेमाल कर सकती हैं।

स्किन एक्सफोलिएट न करना

यदि आप अपनी स्किन के ऊपरी डल और डेड स्किन सेल्स को हटाना चाहती है तो सही तरीके से अपने चेहरे को स्क्रबिंग करें। मगर ध्यान रखें कि बार-बार स्क्रबिंग का इस्तेमाल आपकी स्किन से नमी को सोख सकता है जिससे आपकी स्किन रूखी व डल नजर आती है। आप चाहे तो स्क्रबिंग के बजाएं, अपनी रूखी त्वचा को हाइट्रेशन की मदद से स्मूद रख सकती हैं।

शुगर का अधिक इस्तेमाल

एक स्टडी के अनुसार, बहुत अधिक शुगर और कार्ब्स लेने से स्किन उम्र से पहले बूढ़ी नजर आने लगती हैं, इसलिए जितना हो सके, उतना कम चीनी का सेवन करें। अपनी डाइट में ज्यादा से ज्यादा फल और सब्जियां शामिल करें, क्योंकि यह उम्र बढ़ने के शुरूआती लक्षणों को रोक सकते है और डैमेज स्किन को रिपेयर कर सकते है।

देर से सोने की आदत

रात को देर से सोना, मोबाइल चलाना या टीवी देखना ना सिर्फ आपकी रुटीन खराब करता है बल्कि यह आदत आपको बूढ़ा भी जल्दी बना सकती है। देर रात तक जागने से चेहरे पर झुर्रियां नजर आती है, आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स व याद्दाश्त संबंधित कई समस्याएं हो सकती हैं।

सिगरेट का सेवन

महिलाओं की स्किन सेंसटिंव होती हैं, जिसपर सिगरेट का असर जल्दी दिखता है। सिगरेट पीने से एंटी-एजिंग जैसी समस्याएं(झुर्रियां, डार्क सर्कल्स, होंठों का कालापन) अन्य आदि नजर आने लगती हैं। सिगरेट पीने से ब्लड सकुर्लेशन धीमा और ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है जिसके कारण ये सब प्रॉब्लम नजर आती है।

एक्सरसाइज न करना

अपनी डाइट और स्किन केयर रुटीन के साथ-साथ अपनी बॉडी एक्टिविटी पर भी ध्यान दें। स्किन को बूढ़ापे की निशानियों से बचाना चाहते है तो नियमित रूप से कम से कम 30 मिनट की एक्सरसाइज जरूर करें, इससे न केवल आपकी बॉडी फिट रहेगी बल्कि एंटी-एजिंग की प्रॉबल्म भी दूर होगी।

महिलाओं के लिए क्यों जरूरी है फाइबर? इन फूड्स से पूरी करें कमी

विटामिन्स मिनरल्स जैसे पोषक तत्वों के साथ स्वस्थ रहने के लिए फाइबर की सही मात्रा भी बहुत जरूरी है, खासकर महिलाओं के लिए। वर्किंग हो या हाउसवाइफ, महिलाएं अक्सर काम के चक्कर में भागदौड़ में लगी रहती हैं। ऐसे में अगर उनका पाचन दुरुस्त ना हो तो वो जल्दी किसी न किसी बीमारी व प्रॉबल्म से घिरी रहती है लेकिन फाइबर की सही मात्रा ना सिर्फ पाचन को दुरुस्त रखती है बल्कि इससे होने के वाली अन्य बीमारियों के खतरे से भी बची रहती हैं।

महिलाओं के कितना जरुरी है फाइबर?

डॉक्टर्स के मुताबित, दिन में महिलाओं को 25 ग्राम फाइबर जबकि पुरुषों को 38 ग्राम फाइबर जरूरी होता है। 50 साल से अधिक उम्र की महिलाओं को रोजाना लगभग 21 ग्राम और पुरुषों को 30 ग्राम फाइबर की आवश्यकता होती है। यह जरूरत उम्र और लिंग के अनुसार बदलती रहती है।

फाइबर के प्रकार?

फाइबर दो तरह के होते हैं, एक पानी में घुलनशील फाइबर और दूसरा पानी में न घुलने वाला। जो फाइबर पानी में घुल जाते हैं, वो हरी सब्जियां, जड़वाली सब्जियां, मक्का, गेहूं आदि है। इसी तरह सेब, संतरा, ओट्स, बीन्स तथा स्प्राउट्स पानी में न घुलने वाले फाइबर हैं।

क्यों जरुरी है फाइबर?

➤ फाइबर खाने को बचाने में मदद करता है जिससे पेट संबंधी समस्याएं जैसे कब्ज, गैस या पेट में दूषित पदार्थों के कारण होने वाले दर्द से राहत मिलती है।

➤ फाइबर कोलेस्ट्रॉल को कम करता है जिससे दिल की बीमारी के खतरा कम होता है।

➤ यह ब्लड में शुगर की मात्रा को कंट्रोल में रखता है जिससे डायबिटीज जैसी बीमारी से बचाव रहता है।

➤ लाजिमी है कि अगर आपका पाचन दुरुस्त रहेगा तो आपको वजन भी कंट्रोल में रहेगा। फाइबर युक्त फूड्स खाने से न केवल सेहत अच्छी रहती है बल्कि शरीर का वजन भी नियंत्रित रहता है।

➤ फाइबर बिना कैलोरी की मात्रा बढ़ाएं भूख को कंट्रोल रखता है जिससे पेट भरा-भरा महसूस करता है और वजन भी कंट्रोल में रहता है।

➤ इसे डाइट में शामिल करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता(इम्यून सिस्टम) बढ़ जाती है और शरीर कई बीमारियों के चपेट में आने से बच जाता है।

➤ फाइबर की कमी से मुंह में बार-बार छाले पड़ने लगते है। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो अपनी डाइट में फाइबर युक्त फूड्स शामिल करें।

➤ इसके अलावा फाइबर आंतों का कैंसर, बवासीर, दिल की बीमारियों से भी बचाव रखता है।

महिलाओं के लिए बेस्ट फाइबर युक्त फूड्स

ओट्स - ओट्स में घुलनशील और गैर घुलनशील दोनों तरह के फाइबर होते है, जो फैट बर्न करने का सबसे अच्छा तरीका है। 100 ग्राम ओट्स में 1.7 ग्राम फाइबर होता है जिससे वसा कम होती है और शरीर में अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल को घटाने में मदद मिलती है। यह कार्डियोवस्कुलर रोगों में कमी करता है।

बींस और दालें - बींस(राजमा और लोबिया) और दालों में भी अधिक फाइबर होता है। पोषण से भरपूर बींस में प्रोटीन तथा घुलनशील फाइबर की मात्रा में होती है जिससे फैट बर्न होगी। एक कप राजमा व लोबिया में लगभग 15 ग्राम से अधिक फाइबर मौजूद होता है। वहीं 100 ग्राम उबली हुई दाल में 8 ग्राम फाइबर होता है।

अलसी के बीज - अलसी के बीज भी ओमेगा-3 और फाइबर से भरपूर होते हैं। इनमें मौजूद फाइबर की मात्रा शरीर के लिए अच्छी रहती है। 2 चम्मच अलसी के बीज में लगभग 4 ग्राम फाइबर के अलावा एंटी एस्ट्रोगेनिक गुण से भरपूर एंटीऑक्सीडेट भी होते हैं।

ड्राई फ्रूट - उच्च फाइबर युक्त आहार शरीर के वजन को कंट्रोल व पाचन को ठीक रखते हैं। बादाम, पिस्ता और अखरोट में केवल प्रोटीन ही नहीं फाइबर भी प्रचुर मात्रा में होता है। किशमिश और काजू में सॉल्यूबल और नॉन सॉल्यूबल दोनों तरह के फाइबर होते हैं।

ब्रोकोली - ब्रोकोली भी फाइबर से भरपूर होती है। एक कप ब्रोकोली में लगभग 5 ग्राम फाइबर और मात्र 50 कैलोरी होती है। इसके अलावा इसमें आयरन, प्रोटीन, कैलशियम, काबोर्हाइड्रेट, क्रोमियम, विटामिन ए और सी भी पर्याप्त मात्रा में होता है, जिससे बीमारी और बॉडी इंफेक्शन से लड़ने में मदद मिलती है। आप चाहे तो ब्रोकोली को पकाकर या कच्चा ही खा सकते हैं।

एवोकाडो - 1 एवोकाडो में लगभग 9 ग्राम फाइबर होता है। इसके अलावा इसे हार्ट हेल्दी मोनोसैचुरेटेड फैट के उच्च स्तर के लिए जाना जाता है जिससे दिल संबंधी समस्याएं दूर रहती है और शरीर फिट।

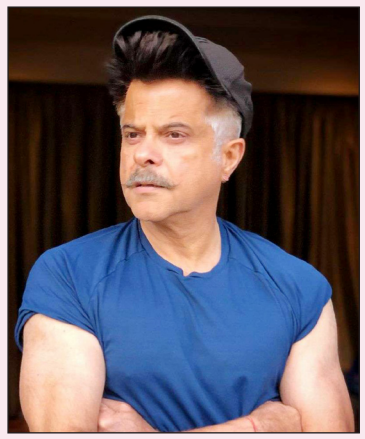
दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

जल्द फ्लोर पर आने के लिए तैयार है करीना कपूर की ओटीटी डेब्यू फिल्म

बॉलीवुड एक्ट्रेस करीना कपूर खान हमेशा सुर्खियों में छाई रहती हैं। भले ही वो फिल्मों से दूर हो लेकिन वो किसी ना किसी वजह से लाइमलाइट में जरुर बनी रहती है। एक्ट्रेस को आखिरी बार साल 2019 में आई फिल्म गुड न्यूज में देखा गया था, जिसके बाद से ही उनके फैंस उन्हें देखने के लिए उत्साहित थे। बेबो ने अपने फैंस को इस साल मार्च में एक खुश खबरी दी थी कि वो सुजॉय घोष की अगली फिल्म के साथ अपना ओटीटी डेब्यू करने जा रही हैं। अब खबर हैं कि ये फिल्म सुजॉय घोष की निर्देशित फिल्म जल्द ही फ्लोर पर आने के लिए तैयार हैं। इस फिल्म में करीना के अलावा जयदीप अहलावत और विजय वर्मा अहम रोल में नजर आने वाले हैं। फिल्म का पहला शेड्यूल दार्जिलिंग में है और अब मई के अंत तक मुंबई में एक शेड्यूल शूट किया जाना है। बता दें कि हिल स्टेशन में फिल्म का दो हफ्ते का शेड्यूल है जिसमें करीना कपूर, जयदीप अहलावत और विजय वर्मा के मुख्य सीन दिखाए जाने है। इस बीच, प्रोडक्शन डिजाइन टीम का एक हिस्सा महबूब स्टूडियो में एक सेट लगाएगा। मुंबई में फिल्म का एक शेड्यूल मई के अंत तक शूट हो जाएगी। फिल्म के डायरेक्टर सुजॉय को उम्मीद है कि शहर में बारिश होने से पहले फिल्म का एक हिस्सा शूट कर लेंगे। हालांकि इस संबंध में अभी कोई आधिकारिक घोषणा नहीं हुई है, लेकिन यह खबर एक्ट्रेस के फैंस को काफी खुश करने वाली है। गौर करने वाली बात यह है कि इस फिल्म को जापानी लेखक कीगो हिगाशिनो की द डिवोशन ऑफ सस्पेक्ट एक्स का रूपांतरण बताया जा रहा है। फिल्म का नाम अभी तक डिसाइड नहीं हुआ है। खैर, अगले साल तक फिल्म के नेटफ्लिक्स पर प्रीमियर की जाने की पूरी उम्मीद है।

अनिल कपूर को है इस बात पछतावा

बॉलीवुड के झक्कास हीरो अनिल कपूर ने अपनी झक्कास एक्टिंग के बलबूते पर अलग ही पहचान बनाई है। बॉलीवुड के लखन भैया हर तरह की फिल्मो में जान डाल देते थे। कॉमेडी , ड्रामा , एक्शन या फिर लव स्टोरी। 90२ और 80२ में वह हर जवान दिल की धड़कन थे। आज भी उन्हें राम लखन में किये गए उनके लखन के रोल के लिए जाना जाता है और उनकी 'my name is lakhan' गाने में किये उनके डांस के लिए आज भी खूब तारीफे लुटाई जाती है। तकरीबन कई दशकों से बॉलीवुड में काम करने वाले अनिल कपूर अभी भी फिल्मो में एक्टिव है और आज भी उनका जलवा कायम है। फिल्मो में जबरदस्त एक्टिंग और कमाल के डांसिंग मूव्स के लिए जाने जाने वाले अपने लखन भैया अब 65 साल के हो गए है। वह 3 बच्चो के पिता है। बेटी सोनम कपूर, रिहा कपूर और बेटा हर्षवर्धन कपूर। लेकिन अनिल कपूर अपनी फिटनेस को लेकर काफी सजग रहते है और आज भी वह किसी हैंडसम नौजवान से कम नहीं लगते है। अनिल कपूर अब एक सीनियर एक्टर है और उन्होंने कई फिल्मो में बड़े भाई और यहाँ तक की पिता का रोल भी अब करना शुरू कर दिया है। लेकन अनिल कपूर ने कहा है की वह 6 – 7 साल और फिल्मो में लीडिंग रोल कर सके थे एक हीरो के तौर पर लेकिन उन्हों लगता है की उन्होंने बहुत ही कम उम्र में सीनियर रोल करना शुरू कर दिया। उन्होंने ये भी कहा की वह फाइनेंसियल प्रेशर में थे लेकिन उनका मोह भांग नहीं था हुआ। आपको बता दे अनिल कपूर की आने वाली फिल्म 'थार' है जिसमे उनके साथ उनके बेटे हर्षवर्धन कपूर भी नजर आने वाले है।



श्रद्धा ने फिल्म इंडस्ट्री में पूरे किये 9 साल

फिल्म आशिकी 2 से बॉलीवुड में कदम रखने वाली श्रद्धा कपूर ने अपनी एक्टिंग के बलबूते पर इंडस्ट्री में एक अलग पहचान बनाई है। श्रद्धा कपूर बॉलीवुड के खूंखार विलन शक्ति कपूर की बेटी है लेकिन बावजूद इसके उन्हें उनके नाम से ही पहचान मिली है। श्रद्धा की पहली फिल्म आशिकी 2 थी। इस फिल्म में उनके साथ आदित्य रॉय कपूर भी पहली बार फिल्मी परदे पर दिखाई दिए थे। फिल्म में श्रद्धा कपूर की एक्टिंग ने सबका ध्यान उनकी और खिंच लिया था। फिल्म के गाने भी सुपरडुपर हिट हुए थे। इस फिल्म से ही सिंगर अरिजीत को फेम मिला था। वैसे तो इस फिल्म में गए गए सभी गाने अच्छे थे लेकिन उनका इस फिल्म के लिए गाया गया गण 'क्यूंकि तुम ही हो' आज भी लोगो को पसंद है। आज इस फिल्म को पुरे 9 साल हो गए है। और इसी के साथ श्रद्धा कपूर के भी इंडस्ट्री में 9 साल पुरे हो गए है। अपने फिल्मी करियर के दौरान श्रद्धा ने कई बड़ी बड़ी हिट्स दी है। श्रद्धा ने इस फिल्म के बाद 'एक विलन' से भी खूब सुर्खियां बटोरी थी। एक विलन में पहली बार श्रद्धा ने गण भी गाया था। आपको बता दे फिल्म एक विलन में गालियां का फीमेल वर्शन श्रद्धा ने गाया था जिसे लोगो ने काफी पसंद किया था। श्रद्धा ने उसके बाद एक दो सांग्स और गए थे। श्रद्धा ने आपने करियर में कई एक्सपेरिमेंट किये है। फिल्म 'स्त्री' में निभाए गए उनके तांत्रिक वाले किरदार की बात करे या स्ट्रीट डांसर में बानी एक डांसर का। हर रोल में श्रद्धा बखूबी फिट बैठती थी।