मूल्य 1 रु.
वर्षः 12 - अंक : 177, मुंबई, शनिवार, 20 अगस्त, 2022 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

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

मुंबई में बड़ा हादसा

पल भर में भरभराकर गिरी 4 मंजिला इमारत

संवाददाता

मुंबई। मुंबई के बोरीवली इलाके में शुक्रवार को खाली पड़ी पांच मंजिला खस्ताहाल इमारत ढह गई। हालांकि अब तक इस घटना में किसी के हताहत होने की जानकारी नहीं मिली है। बीएमसी के अधिकारियों ने यह जानकारी दी। एक अधिकारी ने बताया कि दमकल कर्मी पता लगा रहे हैं कि कोई मलबे में फंसा हुआ तो नहीं है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

4 दिन पहले भी मुंबई में ऐसे ही हादसे में 2 की मौत हुई थी

विरार में 12 साल की बच्ची के साथ गैंगरेप मामले में 3 गिरफ्तार

गिरफ्तार किये गये लोगों में एक महिला भी शामिल है और सभी आरोपी 20-22 साल के हैं। बच्ची को आरोपी महिला आगामी गणेश उत्सव के लिए स्थापित एक पंडाल के पीछे एक स्थान पर ले गई और उसे बंदी बना लिया

विरार। पालघर जिले के विरार में 12 साल की एक बच्ची के साथ हुए गैंगरेप में कथित संलिप्तता को लेकर तीन लोगों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। विरार थाने के वरिष्ठ निरीक्षक सुरेश वराडे ने बताया कि मंगलवार सुबह बच्ची के साथ सामूहिक बलात्कार किया गया था। बड़ी बात यह है कि गिरफ्तार किए गए तीन आरोपियों में एक महिला भी शामिल है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

मुंबईः दही हांडी कार्यक्रम के दौरान 78 'गोविंदा' घायल

11 अस्पताल में भर्ती

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। मुंबई में शुक्रवार को कृष्ण जन्माष्टमी पर दही हांडी समारोह के दौरान कम से कम 78 'गोविंदा' घायल हो गए। बृहन्मुंबई महानगरपालिका (बीएमसी) के अधिकारियों ने यह जानकारी दी। बीएमसी ने एक विज्ञप्ति में बताया गया कि घायलों में से अधिकतर को उपचार के बाद छुट्टी दे दी गई, जबकि 11 को अस्पताल में भर्ती किया गया और उनकी हालत स्थिर बताई गई है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

हिसाब तो देना ही होगा! तुमको पता नहीं तुमने क्या किया?

समीर वानखेड़े को मिली धमकी

मुंबई। नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) के पूर्व अधिकारी समीर वानखेड़े को कथित तौर पर सोशल मीडिया पर जान से मारने की धमकी मिली है। 'अमन' नाम के एक ट्विटर हैंडल ने 14 अगस्त को समीर वानखेड़े को मैसेज किया था। मैसेज में शख्स ने लिखा, तुमको पता है तुमने क्या किया है, इसका तुम्हें भुगतान करना होगा तुमको खत्म कर देंगे। इसके बाद समीर वानखेड़े ने गोरेगांव पुलिस से संपर्क किया और वे प्राथमिकी दर्ज करने की प्रक्रिया में हैं। वानखेड़े का बयान गुरुवार को दर्ज किया गया था। (शेष पृष्ठ 3 पर)

कास्ट स्क्रूटनी कमिटी ने दी क्लीनचिट

वहीं नवाब मलिक द्वारा वानखेड़े की जाति को लेकर लगाए गए आरोपों पर कास्ट स्क्रूटनी कमिटी की रिपोर्ट में वानखेड़ को क्लीनचिट दी गई है। रिपोर्ट में कहा गया है कि समीर वानखेड़े पैदायशी मुस्लिम नही हैं। समीर वानखेड़े और उनके पिता ज्ञानेश्वर वानखेड़े ने मुस्लिम धर्म अपनाया है। यह बात सिद्ध नहीं होती है। हालांकि, जांच में यह जरूर साबित हुआ है कि वह महार-37 अनुसूचित जाति से संबंध रखते हैं।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

श्रीलंका में चीन

भारत और अमेरिका के न चाहने के बावजूद श्रीलंका के हंबनटोटा बंदरगाह पर चीनी पोत का पहुंचना अगर चिंता की एक वजह बन गया है, तो कोई आश्चर्य नहीं। इसे एक हाई-टेक अनुसंधान पोत बताया जा रहा है, लेकिन वास्तव में इसकी कमान चीनी सेना के पास रहती है। चीनी सेना के दिशा-निर्देशों पर चलने वाले पोत को चीन अपने शोध अभियान का हिस्सा बता रहा है, लेकिन श्रीलंकाई राष्ट्रपति के प्रतिनिधि ने इसे शांति अभियान का हिस्सा बता दिया है। हालांकि, 222 मीटर लंबे इस पोत पर 2,000 से ज्यादा लोग सवार हैं, क्या ये सभी वैज्ञानिक हैं? क्या वे श्रीलंका के करीब के समुद्र पर शोध के लिए निकले हैं? क्या चीन के पास समुद्री शोध के लिए और जगह नहीं है? सैटेलाइट, एंटीना और रडार से लैस इस युआन वांग-5 नामक पोत के प्रति क्या भारत की चिंता अतिरेक है? वैसे चीन के जवाब को देखें, तो वह आश्वस्त करने की कोशिश के साथ-साथ चेतावनी की भाषा बोलते हुए तनिक भी हिचक नहीं रहा है। उसके श्रीलंका पदस्थ राजदूत ने हंबनटोटा में कहा है कि पोत की गतिविधियों से किसी भी देश की सुरक्षा प्रभावित नहीं होगी और किसी भी 'तीसरे पक्ष' द्वारा इसे 'बाधित' नहीं किया जाना चाहिए। वास्तव में, इस विशालकाय पोत से भारत को प्रत्यक्ष खतरा यह है कि यह पोत भारत में ओडिशा तक नजर रख सकता है। परोक्ष खतरा यह है कि इससे भारत समुद्री मोर्चे पर सामरिक रूप से न सही, रणनीतिक रूप से असहज होने जा रहा है। चीन जब भारत से लगती सीमा पर लगातार तनाव बनाए हुए है, तब दक्षिण में हंबनटोटा में उसकी मौजूदगी अगर अमेरिका को भी चिंतित कर रही है, तो भारतीय रणनीतिकारों को ज्यादा सचेत हो जाना चाहिए। चीनी सेना के लिए जासूसी करने वाले पोत को अगर श्रीलंका ने बार-बार आने या ज्यादा दिन तक टिकने की मंजूरी दी, तो भारत के लिए शायद एक नया मोर्चा खुल जाएगा। पहले भारत दक्षिण की ओर से आश्वस्त रहा है, लेकिन अब श्रीलंका की आर्थिक तबाही ने परोक्ष रूप से भारत को भी प्रभावित किया है। श्रीलंका की मजबूरी है कि वह चीन को तवज्जो दे, क्योंकि अगर वह तवज्जो नहीं देगा, तो श्रीलंका को मिलने वाले अंतरराष्ट्रीय ऋण में परेशानी होगी। संयुक्त राष्ट्र में चीन इस स्थिति में है कि वह अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष द्वारा दी जाने वाली मदद को रोक सकता है। श्रीलंका की मजबूरी भारत के लिए मुसीबत बन सकती है। अभी श्रीलंका के पास ज्यादा विकल्प भी नहीं हैं और भारत भी सिवाय सतर्क रहने के कुछ खास करने की स्थिति में नहीं है। चीन दुनिया में बदलते हालात का अधिकतम फायदा उठा रहा है। वह मजबूत श्रीलंका अब अतीत की बात है, जिसने हंबनटोटा बंदरगाह से कभी चीन को विदा कर दिया था। नई बात नहीं है, चीन को ऐसे ही मौके की तलाश रहती है। उस पाकिस्तान का भी हाल कुछ अलग नहीं है, जिसे चीन लौह मित्र कहता है। चीन का सदाबहार लौह मित्र किस तरह से गुजारा कर रहा है, यह सच्चाई छिपी नहीं है। जहां तक भारत का प्रश्न है, जासूसी से बचना मुश्किल है। समाधान इसी में है कि भारत स्वयं को तकनीक, कूटनीति और सामरिक रूप से मजबूत करे। परेशानी से गुजर रहे श्रीलंका के साथ चीन का संबंध बना रहेगा, पर भारत को इसी वजह से श्रीलंका के साथ अपने संबंध तनावपूर्ण नहीं बनाने चाहिए। बेशक, चीन पर कड़ी निगाह रखना हमारा एक सतत कार्य बन गया है।

कथनी और करनी का विरोधाभास

चार सदस्य- नरेंद्र मोदी, राजनाथ सिंह, बीएस येदियुरप्पा और सत्यनारायण जटिया 70 साल से ऊपर के हैं। इससे पहले आखिरी बार जब संसदीय बोर्ड का गठन हुआ था तब कोई भी सदस्य 70 साल का नहीं था। सो, चाहे भ्रष्टाचार हो, परिवारवाद हो, युवा हो या महिला हो या और भी कोई विषय हो, भाजपा की कथनी और करनी में विरोधाभास होता है। खुद प्रधानमंत्री कहते कुछ हैं और उनकी पार्टी करती कुछ है। हर मामले में मेरा-तेरा का भाव है। मेरे नेता पर भ्रष्टाचार है तो वह भ्रष्टाचारी नहीं है। मेरा नेता अपने परिवार के सदस्यों को आगे बढ़ा रहा है तो वह परिवारवादी नहीं है। इस तरह के चुनिंदा नजरिए से किसी भी सरकार या पार्टी का संकल्प कमजोर होता है या उसका कोई मतलब नहीं रह जाता है। लोग जब तक किसी चमत्कार की वजह से साथ में बंधे हैं तब तक बंधे हैं लेकिन इतिहास ऐसे नेताओं से नहीं बनता है। चुनाव जीतना एक बात है और बड़ा नेता होना दूसरी बात है।

सार्वजनिक जीवन में काम करने वाले किसी भी नेता की बातों का असर तभी होता है, जब उसकी कथनी और करनी में अंतर न हो। अगर कथनी और करनी में अंतर है तो बातें चाहे कितनी भी बड़ी और आदर्शवादी हों, उनका कोई मतलब नहीं रह जाता है क्योंकि दुनिया आपका आचरण देखती है, उपदेश नहीं सुनती। महात्मा गांधी इस सिद्धांत को शब्दशः मानते थे। उन्होंने कोई उपदेश नहीं दिया, बल्कि अपने आचरण से रास्ता दिखाया। अफसोस की बात है कि गांधी को याद करते हुए देश के प्रधानमंत्री ने लाल किले से कई बातें कहीं, जिनके बिल्कुल उलट काम उनकी पार्टी कर रही है। उनकी कही बातों में और पार्टी के आचरण में अंतर भर नहीं है, बल्कि विरोधाभास है। नेताओं की कथनी और करनी में थोड़ा-बहुत अंतर हो तब भी उसे स्वीकार किया जा सकता है लेकिन अगर विरोधाभास हो तो उसे क्या कहा जाएगा!

प्रधानमंत्री ने अपने भाषण में भ्रष्टाचार और परिवारवाद को देश के विकास और लोकतंत्र दोनों के लिए बहुत खतरनाक माना। इतना खतरनाक माना कि उन्होंने देश के लोगों से भ्रष्टाचार के साथ साथ भ्रष्टाचारियों से नफरत करने की अपील कर डाली। उन्होंने इस बुराई को मिटाने के लिए देश के लोगों से सहयोग की अपील की। इस अपील के तीसरे दिन 17 अगस्त को भाजपा ने बीएस येदियुरप्पा को संसदीय बोर्ड का सदस्य बना दिया। येदियुरप्पा के ऊपर भ्रष्टाचार के अनेक मामले चल रहे हैं। अवैध खनन के आरोपों की वजह से उनको 2011 में मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा देना पड़ा था। उस समय अवैध खनन का कथित घोटाला तीन अरब डॉलर का था यानी आज के हिसाब से करीब 24 हजार करोड़ रुपए का। विधायकों, सांसदों के मामले सुनने के लिए बनी अदालत ने पिछले दिनों येदियुरप्पा के ऊपर जमीन घोटाले का मामला चलाने की अनुमति दी थी, जिस पर सुप्रीम कोर्ट ने फिलहाल रोक लगाई है। यह मामला 2006-07 का है, जब येदियुरप्पा गठबंधन की सरकार में उप मुख्यमंत्री थे। आरोप हैं कि उन्होंने आईटी पार्क के लिए आवंटित बेंगलुरू की 434 एकड़ जमीन डिनोटिफाई करके उसका भू उपयोग बदल दिया था। यह भी हजारों करोड़ रुपए का मामला है। इसके अलावा विधायकों की खरीद-फरोख्त और पैसे के लेन-देन के आरोप लगे हैं। सरकार की 24 एकड़ जमीन निजी कंपनियों को देने के आरोप लगे हैं। बेंगलुरू के अपार्टमेंट घोटाले में आरोप लगे थे, जिसकी जांच के आदेश हाई कोर्ट ने दिए थे। भ्रष्टाचार के ऐसे अनेक आरोपों से घिरे येदियुरप्पा अब भाजपा में फैसला करने वाली सर्वोच्च ईकाई के सदस्य हैं। कहां तो भ्रष्टाचारियों से नफरत करने की बात थी और कहां भ्रष्टाचार के आरोपी साथ बैठे होंगे! इतना ही नहीं येदियुरप्पा परिवारवादी राजनीति के भी पोषक हैं। उनके के एक बेटे बीवाई राघवेंद्र लोकसभा के सांसद हैं और दूसरे बेटे बीवाई विजयेंद्र के लिए उन्होंने अपनी विधानसभा सीट छोड़ने का ऐलान किया है। यानी जाते जाते वे अपने दोनों बेटों को भाजपा और कर्नाटक की राजनीति में स्थापित करके जाएंगे। लेकिन इसे परिवारवाद नहीं माना जाएगा और इससे किसी योग्य व्यक्ति का अवसर नहीं मारा जाएगा क्योंकि यह काम भाजपा के बड़े नेता कर रहे हैं। यह भ्रष्टाचार और परिवारवाद पर कथनी-करनी का अंतर नहीं है, बल्कि विरोधाभास है!

इसी तरह प्रधानमंत्री ने लाल किले से अपने भाषण में नारी के अपमान का मुद्दा उठाया और देश के लोगों से अपना व्यवहार बदलने की अपील की। साथ ही उन्होंने कहा कि स्त्रियां भारत की सबसे बड़ी पूंजी हैं और उनमें निवेश करें तो देश को बहुत फायदा होगा। इसके तीन दिन बाद संसदीय बोर्ड का पुनर्गठन हुआ तो 11 सदस्यों के बोर्ड में सिर्फ एक महिला को जगह मिली। यानी महज नौ फीसदी प्रतिनिधित्व! स्त्रियां पूंजी हैं तो क्या भाजपा के पास इस पूंजी की कमी है या भाजपा को इसमें निवेश नहीं करना है? देश की आधी आबादी का प्रतिनिधित्व सिर्फ नौ फीसदी! इसी तरह नारी के अपमान पर प्रधानमंत्री के भावुक होने के दिन ही गुजरात में भाजपा की सरकार ने गर्भवती बिलकिस बानो से बलात्कार करने और उनकी तीन साल की बच्ची सहित परिवार के कई लोगों की हत्या कर देने के दोषियों को जेल से रिहा कर दिया। बलात्कारी और हत्यारे जेल से रिहा हुए तो उनका सार्वजनिक अभिनंदन हुआ, उन्हें माला पहनाई गई और मिठाइयां बांटी गईं। सोचें, यह प्रधानमंत्री और केंद्रीय गृह मंत्री के गृह राज्य में हुआ। नारी के अपमान की इससे बड़ी कोई घटना हो सकती है? यहां भी कथनी और करनी में थोड़ा बहुत अंतर नहीं है, बल्कि विरोधाभास है।

प्रधानमंत्री ने लाल किले से युवाओं की बात कही। उन्होंने 20-25 साल की उम्र के युवाओं को अगले 25 साल यानी अमृत काल के 25 साल का संकल्प करने को कहा। लेकिन भाजपा के संसदीय बोर्ड का गठन हुआ तो सिर्फ बुजुर्गों और वरिष्ठ नागरिकों को जगह मिली। उसमें सबसे कम उम्र के सदस्य बीएल संतोष हैं, जिनकी उम्र 53 साल है। फिर अमित शाह हैं, जिनकी उम्र 57 साल है। उसके बाद सर्बानंद सोनोवाल और सुधा यादव हैं, जिनकी उम्र 59 साल है। बाकी सारे सदस्य 60 साल से ऊपर के हैं। चार सदस्य- नरेंद्र मोदी, राजनाथ सिंह, बीएस येदियुरप्पा और सत्यनारायण जटिया 70 साल से ऊपर के हैं। इससे पहले आखिरी बार जब संसदीय बोर्ड का गठन हुआ था तब कोई भी सदस्य 70 साल का नहीं था।

सो, चाहे भ्रष्टाचार हो, परिवारवाद हो, युवा हो या महिला हो या और भी कोई विषय हो, भाजपा की कथनी और करनी में विरोधाभास होता है। खुद प्रधानमंत्री कहते कुछ हैं और उनकी पार्टी करती कुछ है। हर मामले में मेरा-तेरा का भाव है। मेरे नेता पर भ्रष्टाचार है तो वह भ्रष्टाचारी नहीं है। मेरा नेता अपने परिवार के सदस्यों को आगे बढ़ा रहा है तो वह परिवारवादी नहीं है। इस तरह के चुनिंदा नजरिए से किसी भी सरकार या पार्टी का संकल्प कमजोर होता है या उसका कोई मतलब नहीं रह जाता है। लोग जब तक किसी चमत्कार की वजह से साथ में बंधे हैं तब तक बंधे हैं लेकिन इतिहास ऐसे नेताओं से नहीं बनता है। चुनाव जीतना एक बात है और बड़ा नेता होना दूसरी बात 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।

मुंब्रा रेलवे लाइन से सटे 22 इमारतों और दो चॉल
रहवासियों को रेलवे प्रशासन द्वारा दिया गया नोटिस

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। मुंब्रा रेलवे लाइन से सटा परिसर मुंबई कॉलोनी स्थित में बनी हुई 22 इमारतों को और दो चॉल रहवासियों को रेलवे प्रशासन द्वारा नोटिस गत 17 अगस्त बुधवार को दिया गया इस मामले में एमआईएम के कलवा मुंब्रा के विधानसभा अध्यक्ष सैफ पठान ने दैनिक मुंबई हलचल के पत्रकार अब्दुल समद खान से बात करते हुए बताया की 20 जनवरी 2022 को रेलवे प्रशासन द्वारा मुंब्रा और दिवा रेलवे लाइन से सटा परिसर के रहवासियों को नोटिस दिया गया था उसके बाद जनता द्वारा पुरजोर विरोध करने पर यह मामला शांत हो गया और आज फिर दोबारा रेलवे प्रशासन द्वारा नोटिस दिया गया है यह नोटिस रेलवे लाइन से सटा परिसर मैं बनी 22 इमारत और दो चॉल शिरीन अपार्टमेंट सी और डी विंग, तृप्ति अपार्टमेंट बी और सी विंग, प्रकाश कंपलेक्स ए,बी,सी,डी विंग, शाहूनगर, मिलन अपार्टमेंट ए और बी विंग, रॉयल अपार्टमेंट,अक्सा अपार्टमेंट, एल अपार्टमेंट ए बी सी विंग, सत्यम अपार्टमेंट, गीतांजलि, सुदीक्षा अपार्टमेंट, गुरुनाथ चॉल इन तमाम इमारतों को नोटिस दिया गया है इस नोटिस की सच्चाई जानने के लिए हमने गत 18 अगस्त गुरुवार को डीआरएम रेलवे कार्यालय

सीएसटी में (डीईएलएम) डिवीजन इंजीनियर भूमि प्रबंधन के वीपी पाटणकर साहब से भेट की उन्होंने बताया यह नोटिस केवल मुंब्रा शहर के लिए ही नहीं बल्कि पूरी मुंबई डिवीजन में दिया जा रहा है आज के दिन तक पूरी मुंबई डिवीजन में 11,000 से ज्यादा लोगों को नोटिस दिया जा चुकी है और रेलवे प्रशासन को न्यायालय द्वारा दिया गया निर्देश है की रेलवे लाइन से सटा परिसर मैं बनी हुई इमारतों और चॉल रहवासियों को मकान खाली करो नोटिस दिया जाए जो निर्देश न्यायालय द्वारा किया गया है उसका पालन करते हुए रेलवे प्रशासन की तरफ से नोटिस दिया जा रहा है आज भी लोगों को नोटिस दी जाएगी जब उनसे नोटिस के बाद की जाने वाली कार्रवाई के बारे में पूछा गया तू जवाब में हमें बताया गया अभी सिर्फ नोटिस दे रहे हैं यह काफी लंबा प्रक्रिया है पाटणकर साहब ने हमारे कहने पर पूरा रेलवे प्लान बताया और सारी बातें की गई इस मामले में सैफ पठान ने सत्ताधारी पार्टी पर रामबाण तीरों की बौछार करते हुए बताया हर वक्त चुनाव से पहले ही क्यों रेलवे प्रशासन की तरफ से नोटिस दिया जाती है ? क्या बारिश बाद होने वाले मनपा चुनाव को मद्देनजर रखते हुए कोई नेता के द्वारा जनता की कमजोरी पकड़ कर उनकी सहानुभूति हासिल करने की और वोट बैंक बनाने की कोशिश की जा रही है ?और जनता के सामने बड़े-बड़े बातें करके गुमराह करके वोट हासिल करने की रणनीति की जा रही है झूठे वादे और जुमलेबाजी कर जनता के वोट अपने पॉकेट में डालने की तैयारी सत्ताधारी पार्टी द्वारा की जा रही है हालांकि उन्होंने बताया की रेलवे प्रशासन को 40 साल पुरानी इमारतों पर तोड़ो कार्रवाई करना आसान बात नहीं होगी स्थानीय नेताओं पर निशाना साधते हुए कहा सिर्फ जनता के साथ में खिलवाड़ किया जा रहा है ताकि आने वाले मनपा चुनाव में मंच पर खड़े होकर यह बोल सके यह 22 इमारतें रेलवे प्रशासन द्वारा तोड़ी जा रही थी मैंने तुम्हारी इमारत को और छत को बचाया है इसलिए आप लोग अपना वोट मुझे दो उन्होंने स्पष्ट रूप से कह दिया यह राजनीतिक हथकंडा है सिर्फ वोट हासिल करने के लिए सच्चाई तो यह है नाही रेलवे प्रशासन की तरफ से एक भी इमारत को ध्वस्त किया जाएगा और ना ही किसी को घर से बेघर किया जाए यह सब राजनीतिक छलावा है बड़ी-बड़ी बातें करके जनता का वोट हासिल करने की कोशिश की जा रही है और कुछ नहीं उनके साथ इस अवसर पर एमआईएम टीम के कलवा मुंब्रा विधानसभा अध्यक्ष से सैफ पठान, फारूक शेख,लिसान अंसारी, मुशीर शेख, असद पठान, नासिर शेख, शोएब डोंगरे, सर्वर खान उपस्थित थे।

मुंब्रा शहर में बड़ी ही हर्षोल्लास के साथ
मनाया गया कृष्णा जन्माष्टमी का त्योहार

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। मुंब्रा शहर में बड़े ही हर्षोल्लास के साथ कृष्णा जन्माष्टमी का त्यौहार मनाया गया यह त्यौहार भगवान कृष्ण के जन्म उत्सव की खुशी में मनाया जाता है जो हर वर्ष भाद्रपद महीने के कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि को जन्माष्टमी को त्योहार आता है इस दिन हिंदू समुदाय में भगवान श्री कृष्ण के बाल स्वरूप की पूजा की जाती है और व्रत भी रखा जाता है आपको बताते चलें कृष्ण जन्माष्टमी को लेकर मुंब्रा शहर में बड़ी धूम देखने को मिली लोग खुशी के मारे गाते नाचते हुए दिखे हर परिसर में लोगों में खुशी का माहौल नजर आए लोगों ने एक दूसरे को कृष्ण जन्माष्टमी की शुभेच्छा दी यह कृष्ण जन्माष्टमी का सारा कार्यक्रम का आयोजन मुंब्रा शहर में वर्षों से स्वर्गवासी शिवदास नाना दादा भगत के सुपुत्र सुदामा शिवदास भगत के नेतृत्व में किया जाता है और इस कार्यक्रम के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि पूरे मुंब्रा शहर की हर एक परिसर में दहीहंडी फोड़ने का कार्यक्रम आयोजित किया गया है शंकर मंदिर, दरगाह गली रोड, शिवाजी नगर परिसर, ठाकुरपाड़ा, संजय नगर, आनंद कोलीवाडा, मुंब्रा बाजार

मुंबई कॉलोनी, और अन्य कई परिसरों में स्थित दहीहंडी फोड़ना का कार्यक्रम आयोजित यह दहीहंडी तोड़ने की रूपरेखा मैं पांच थर किए जाएंगे और उसके बाद दहीहंडी को फोड़ा जाएगा जिसमें दहीहंडी को जमीन से 30 फुट की दूरी पर बांदा गया है मोती राम भगत ने जानकारी देते हुए बताया पूरा शहर में तकरीबन 50 दहीहंडी फोड़ने का जिम्मेदारी हम लोगों को हर साल दी जाती है और हम लोग दहीहंडी फोड़ने का कार्यक्रम सवेरे 11:00 बजे से रात 11 से 12 बजे तक फोड़ा जाता है हमारी हर साल की प्रक्रिया है और हम बड़े धूमधाम के साथ यह त्योहार को मनाते हैं और मनाते रहेंगे उन्होंने मुंब्रा वासियों को कृष्ण जन्माष्टमी की शुभकामनाएं दीं इस शुभ अवसर पर सुदामा शिवदास भगत मोती राम भगत पूर्व नगरसेवक विश्वनाथ भगत सुभाष भोइर अतीक लंबाडे उर्फ मुन्ना भाई और अन्य लोगों की उपस्थिति देखी गई।

Change of Name

I (H. P. Yadav S/o. Father's Name- Jagannath Yadav) Age (59) Years, Address: 103/B Hanuman Society, Noori Baba Darga Road, Chandanwadi, city- Thane, state- Maharashtra, pin code- 400602. has changed my Name from H P Yadav to Harihar Prasad Jagannath Yadav vide Affidavit Number (M-2274330)

(पृष्ठ 1 का समाचार)

मुंबई में बड़ा हादसा

उन्होंने कहा, बोरीवली पश्चिम के साईंबाबा नगर में साईंबाबा मंदिर के पास गीतांजलि बिल्डिंग दोपहर करीब साढ़े 12 बजे ढह गई। मुंबई दमकल की कम से कम आठ गाड़ियां, दो बचाव वैन और अन्य वाहन, पुलिस और नगर निगम के कर्मचारी घटनास्थल पर पहुंचे। एक अन्य अधिकारी ने कहा कि बृहन्मुंबई नगर पालिका (बीएमसी) के आर-सेंट्रल वार्ड द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार, इमारत को खस्ताहाल घोषित कर खाली करा लिया गया था। उन्होंने कहा, दमकल कर्मी पता लगा रहे हैं कि कहीं कोई मलबे में फंसा हुआ तो नहीं है। इससे पहले 15 अगस्त को मुंबई के मुलुंड इलाके में एक मकान की छत का हिस्सा गिर गया था। इससे मलबे में दबकर दो लोगों की मौत हो गई थी। यह इमारत करीब 20-25 साल पुरानी थी और मनपा ने इसे लेकर एक नोटिस जारी किया था।

विरार में 12 साल की बच्ची के साथ गैंगरेप मामले में 3 गिरफ्तार

वरिष्ठ निरीक्षक सुरेश वराडे ने कहा, गिरफ्तार किए गए लोगों में एक महिला भी शामिल है और सभी आरोपी 20-22 साल के हैं। बच्ची को आरोपी महिला किसी सुनसान जगह पर ले गयी थी जहां बाद में उसके तीन दोस्त पहुंचे थे। उनमें से दो ने बच्ची के साथ बलात्कार किया और तीसरे ने छेड़खानी की। वराडे के अनुसार, पीड़िता ने बुधवार को शिकायत दर्ज करायी जिसके बाद तीन आरोपी गिरफ्तार किये गये, जबकि चौथे को पकड़ने की कोशिश की जा रही है।

समीर वानखेड़े को मिली धमकी

बता दें कि समीर वानखेड़े ने बीते दिन ही एनसीपी के नेता और पूर्व मंत्री नवाब मलिक के खिलाफ मामला दर्ज कराया था। मामला दर्ज करवाने के अगले ही दिन उन्हें ये धमकी मिली है। नवाब मलिक और समीर वानखेड़े के बीच की खींचतान किसी से छुपी नहीं है। लंबे समय से दोनों के बीच जुबानी जंग जारी है। इसे पहले पिछले साल नवाब मलिक ने दावा किया था कि उन्हें धमकी मिल रही है कि वे एनसीबी जोनल डायरेक्टर समीर वानखेड़े को टारगेट ना करें, जिसके बाद नवाब मलिक की सुरक्षा बढ़ा दी गई थी। वहीं वानखेड़े ने भी आरोप लगाया था कि मलिक लगातार उन पर गलत आरोप लगा रहे हैं।

समीर वानखेड़े को मिली धमकी

बता दें कि समीर वानखेड़े ने बीते दिन ही एनसीपी के नेता और पूर्व मंत्री नवाब मलिक के खिलाफ मामला दर्ज कराया था। मामला दर्ज करवाने के अगले ही दिन उन्हें ये धमकी मिली है। नवाब मलिक और समीर वानखेड़े के बीच की खींचतान किसी से छुपी नहीं है। लंबे समय से दोनों के बीच जुबानी जंग जारी है। इसे पहले पिछले साल नवाब मलिक ने दावा किया था कि उन्हें धमकी मिल रही है कि वे एनसीबी जोनल डायरेक्टर समीर वानखेड़े को टारगेट ना करें, जिसके बाद नवाब मलिक की सुरक्षा बढ़ा दी गई थी। वहीं वानखेड़े ने भी आरोप लगाया था कि मलिक लगातार उन पर गलत आरोप लगा रहे हैं।

मुंबई में दही हांडी कार्यक्रम के दौरान 78 'गोविंदा' घायल

महाराष्ट्र सरकार ने सरकारी अस्पतालों को 'गोविंदा मंडली' के घायल सदस्यों का मुफ्त उपचार करने का निर्देश जारी किया है। शाम छह बजे तक घायलों में से 17 का इलाज केईएम अस्पताल, 11 का जीटी अस्पताल, 10 का राजावाड़ी अस्पताल और नौ का नायर अस्पताल में उपचार हुआ। इस उत्सव के दौरान दही से भरी मटकी को ऊंचाई पर लटकाया जाता है और मानव पिरामिड बनाकर गोविंदा उसे तोड़ते हैं। जन्माष्टमी के मौके पर पूरे महाराष्ट्र में इस खेल का आयोजन किया जाता है। खेल के दौरान प्रतिभागियों के गिरने और घायल होने की घटनाएं आम बात हैं। मुंबई और ठाणे जैसे शहरों में दही हांडी कार्यक्रमों और गोविंदा मंडलियों को काफी राजनीतिक संरक्षण प्राप्त है।

◆ मानव विकास सेवा संघ वेलफेयर सोसाइटी के अध्यक्ष राजू गुप्ता के माध्यम से 75वां स्वतंत्रता अमृत महोत्सव में बच्चों को कम्पास दिया गया। सामाजिक क्षेत्र के सभी कार्यकर्ताओं द्वारा राजू गुप्ता को 75वें अमृत महोत्सव पर बधाई दी, राजू गुप्ता ने कोलाबा विधानसभा में समाज में नए विचारों और विकास के साथ हर छोटे और बड़े व्यक्ति के साथ मिलकर काम करने की अपनी विचारधारा प्रस्तुत की। बस्ती के हर छोटा बडा सभी के लिए बहुत सारे काम किए हैं और गणेश मूर्ति नगर को आश्वासन दिया कि कोलाबा विधानसभा के प्रत्येक कार्यकर्ता महिला और प्रत्येक नागरिक को हम सब जल्द ही आपके साथ हैं। स्थानीय लोगों ने कहा कि राजू गुप्ता आएंगे कोलाबा विधानसभा और लोगों ने राजू गुप्ता पर भरोसा दिखाया कि वह फिर से सामाजिक कार्य करेंगे और लोगों की मदद करेंगे।

थांदला में मुस्लिम समाज ने लगाएं हिंदुस्तान जिंदाबाद के नारे

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

थांदला। 'हिंदुस्तान जिंदाबाद' भारत माता की जय वंदे मातरम के नारों के साथ शुक्रवार को थांदला में मुस्लिम समाज द्वारा तिरंगा यात्रा निकाली गई। तिरंगा यात्रा में शामिल मुस्लिम समाज के बुजुर्ग, युवा और बच्चों का उत्साह देखते ही बनता था। देर शाम निकली इस यात्रा का नगर में जगह-जगह स्वागत किया गया। तिरंगा यात्रा गौसिया जामा मस्जिद से मिकु चौराहा, कुमार मोहल्ला, पिपली चौराहा, आजाद चौक, मठ वाला कुआं, गवली मोहल्ला, बोहरा मोहल्ला होते हुए नूरी गार्डन पहुंची। अनुशासित रूप से निकली तिरंगा यात्रा तिरंगा यात्रा में शामिल मुस्लिम समाज के नागरिकों ने अपने दोपहिया वाहनों पर तिरंगा लगा रखा था। वही बाइक पर पीछे बैठे युवकों ने तिरंगे को अपने हाथों में ले रखा था। गगनभेदी देश प्रेम नारों के साथ निकली यह यात्रा पूरी तरह से अनुशासित रही। इस अवसर

पर मौलाना इस्माइल कादरी, हाजी शाहिद खान,गुलाम कादर खान, सलीम वकील, पूर्व पार्षद फरजमान उर्फ फरु लाला पठान, मुख्तियार खान,पत्रकार इमरान खान, जावेद खान, शमशेर पठान साजिद शेख, सोहेल शेख, अमीर जमान खान, वसीम शेख, कुददुस शेख, लियाकत खान, बब्बू भाई ट्रेलर,शब्बीर खान सलमान खान रुउल्ला खान साहिर पठान मोइन पठान सहित बड़ी संख्या में मुस्लिम समाज के पदाधिकारी और सदस्य उपस्थित थे। देश की एकता अखंडता के लिए तत्पर रहेगा मुस्लिम समाज तिरंगा यात्रा निकलने से पूर्व यात्रा को समाज के वरिष्ठ सदस्य गुलाम कादर खान ने संबोधित करते हुए कहा कि भारत आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा है। यह प्रत्येक हिंदुस्तानी के लिए गर्व का विषय है। मुस्लिम समाज हमेशा देश की एकता, अखंडता और रक्षा के लिए तत्पर रहेगा। इसके लिए यदि मुस्लिम समाज को जान की बाजी भी लगानी पड़ी तो वह पीछे नहीं हटेगा।

तिरंगा यात्रा निकाल देशभक्ति के रंग में रंगे छात्र-छात्राएं

मुंबई हलचल/ विद्या शंकर शुक्ला

प्रयागराज। नवाबगंज क्षेत्र के आदमपुर स्थित डीबीएस इंटर कॉलेज व एपीएस एकेडमी नवाबगंज द्वारा बुधवार को स्वतंत्रता दिवस की 75 वीं वर्षगांठ,आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत विशाल तिरंगा यात्रा निकाली गई। जिसमें स्कूली बच्चों द्वारा मां भारती,महात्मा गांधी,चंद्रशेखर आजाद,सुभाषचंद्र बोस,रानी लक्ष्मीबाई का नाट्य रूपांतरण किया गया। इस दौरान छात्र-छात्राओं ने हाथों में तिरंगा लिए देशभक्ति के रंग में रंगे नजर आए। वही विद्यालय प्रबंधक कुलदीप सिंह ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान

पर अमृत महोत्सव के तहत यह कार्यक्रम आयोजित किया गया था। इस अवसर पर मीरा सिंह, रेनू सिंह, शिवदीप सिंह, अरूण सिंह, भोला नाथ मिश्र, अखिलेश सिंह, किसन मिश्र, खुशबू, साक्षी, पंकज, विवेक, शुभम, विनायक, मोनू, नीलू, ललित मिश्र, मुकुल शुक्ल, प्रियांशु, आनंद मुखिया, धीरेन्द्र मिश्र, पीयूष, आरके, कौशलेन्द्र, विक्की, रोहित, विजय, जसवीर, दीपू, सुनील, आलोक, अंशु, विक्की, अमरदीप, शक्ति, दीपक, रोहित, सृष्टि, प्रतिभा, सुप्रिया, सोनी, शिवानी, कमईपुर, निकदिलपुर बटालियन आदि हजारों की संख्या में लोग रहें।

आपातकालीन स्थिति मे एक साथ तीन यूनिट बल्ड ए नेगेटिव की करवाई व्यवस्था

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

जोधपुर। वाय एस एस बल्ड ग्रूप जोधपुर के अध्यक्ष नदीम बक्ष ने बताया की जोधपुर के एक सरकारी हास्पिटल एम डी एम हास्पिटल मे भर्ती एक मरीज को आपातकालीन स्थिति मे मेजर ऑपरेसन के चलते 3 युनिट ए नेगेटिव बल्ड की आवश्यकता होने पर वाय एस एस बल्ड ग्रूप के सक्रिय सदस्य अशफाक हुसैन आफरीदी ने रक्त दाता,नुरूल हसन, मुजाहिद कुरेसी,अनीश खान जिनका बल्ड ग्रुप ए नेगेटिव जो की बहुत रेर ग्रूप होता हे तो जेसे इन रक्त दाताओ

को फोन किया तुरंत हास्पिटल कज बल्ड बैंक मे आ कर इन्होने अपना रक्तदान किया। जिसमे इनका रहा सहयोग- नदीम बक्ष अशफाक हुसैन आफरीदी, ताज मोहम्मद, मुजाहिद कुरेसी, नुरूल हसन, अनीश खान, राम स्वरूप शर्मा, जितेंद्र सागर,एजाज मोहम्मद, फिरोज खान।

कांबले और चौधरी प्रेस वेलफेयर फाउंडेशन ट्रस्ट द्वारा सम्मानित

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। राष्ट्रवादी कॉंग्रेस पार्टी पुरस्कृत तुंगा गांव संघर्ष समिति द्वारा आयोजित दहीकला महोत्सव समिति के अध्यक्ष सुरेन्द्र सिंह आर पी आई पार्टी के हैं। विधानसभा कार्य अध्यक्ष प्रकाश कांबले व अनिल चौधरी को प्रेस वेलफेयर फाउंडेशन ट्रस्ट का सम्मानित चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। समिति अध्यक्ष सुरेन्द्र सिंह प्रेस वेलफेयर फाउंडेशन ट्रस्ट से वार्ता करते हुए बताया कि यह दहीकला का कार्यक्रम 20 वर्षों से पूर्ण सुरक्षा के साथ किया जा रहा है। सुरेन्द्र सिंह का कहना हैं इस कार्यक्रम में सर्वधर्म के लोगो का समावेश रहता है।

इस कार्यक्रम में उपस्थित रहे प्रकाश कांबले, सुरेन्द्र सिंह। प्रहलाद यादव, बंटी राय, शैलेश यादव, सचिन वाकोडे, विनोद बंडले, प्रदीप पाण्डेय, राम लखन गुप्ता आदि कार्यक्रम में दहीकला पथिकों की सुरक्षा का ध्यान समिति के कार्यकर्ताओं द्वारा विशेष ध्यान रखा गया है। कार्यक्रम बहुत ही शान्ति और हर्षोउल्लास से सम्पन्न हुआ हैं। प्रेस वेलफेयर फाउंडेशन ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष महेन्द्र कुमार पांडेय ने कहा कि संगठन पत्रकारों के हितार्थ समर्पित हैं और सदैव तत्पर है। उन्होंने पत्रकारों से देश के सबसे बड़े संगठन प्रेस वेलफेयर फाउंडेशन ट्रस्ट से जुड़ने का आह्वान किया हैं।

नेत्रहीन एवं विकलांग आश्रम में मनाया गया प्रेस संपादक एवं पत्रकार सेवा संघ का स्वतंत्रता अमृत महोत्सव

इसका आयोजन पिंपरी चिंचवड़ शाखा की ओर से किया गया था

पिंपरी चिंचवाड़, पुणे। भारतीय स्वतंत्रता के अमृत महोत्सव के अवसर पर पिंपरी चिंचवाड़ शाखा के प्रेस संपादक एवं पत्रकार सेवा संघ ने अजंता स्थित नेत्रहीन एवं विकलांग आश्रम में जाकर स्वतंत्रता दिवस मनाया। आश्रम के संस्थापक सुनील चोरड़िया, सामाजिक कार्यकर्ता शाहजी नायर को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर पत्रकार सेवा संघ के प्रेस संपादक एवं कोषाध्यक्ष राजेश शिंदे का जन्मदिन आश्रम के नेत्रहीन एवं विकलांग भाई के साथ केक काट कर मनाया गया। इस अवसर पर नेत्रहीन एवं विकलांग भाइयों ने देशभक्ति के गीत गाकर माहौल बनाया। प्रेस संपादक एवं पत्रकार सेवा संघ की ओर से नेत्रहीन एवं विकलांग भाइयों को जलपान कराया गया और उनसे बातचीत की गयी। इस अवसर पर सामाजिक कार्यकर्ता शाहजी नायर, प्रेस संपादक एवं पत्रकार सेवा संघ के प्रदेश उपाध्यक्ष राजन नायर, पश्चिम महाराष्ट्र के आयोजक श्रीनिवास माने, पिंपरी चिंचवाड़ नगर अध्यक्ष संतोष रण सिंह, महिला नगर अध्यक्ष मांडा बंसोड़े, नगर उपाध्यक्ष उषा लोखंडे, संयुक्त सचिव निर्मला जोगदंड, कोषाध्यक्ष राजेश शिंदे, सदस्य किशोर सूर्यवंशी सहित अन्य अधिकारी एवं गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। इस अवसर पर नेत्रहीन एवं विकलांग आश्रम के निदेशक सुनील चोरडिया से चर्चा की गई। लेकिन चोरडिया ने समाज के साथ-साथ अपने घर से भी नेत्रहीनों और विकलांगों की उपेक्षा पर खेद व्यक्त किया। चोरडिया ने इस बात पर भी खेद व्यक्त किया कि सरकार ने नेत्रहीनों और विकलांगों की यात्रा के लिए बीआरटी द्वारा अपनाए गए नए मार्ग के कारण नेत्रहीन विकलांगों और बुजुर्गों को छोड़ दिया है। इस अवसर पर पत्रकार सेवा संघ ने नेत्रहीन एवं विकलांग भाइयों के साथ 75वां स्वतंत्रता अमृत महोत्सव मनाने के लिए संघ की सराहना एवं आभार व्यक्त किया।

चुकोतका में बेरिंग स्ट्रेट अंतरराष्ट्रीय महोत्सव का हुआ आयोजन

मुंबई। चुकोतका में बेरिंग स्ट्रेट इंटरनेशनल फेस्टिवल (बेरिंग जलडमरूमध्य अंतरराष्ट्रीय महोत्सव) का आयोजन 2-7 अगस्त के बीच हुआ। वर्ष 2021 से 2023 के बीच आर्कटिक काउंसिल की रूस की चेयरमैनशिप के तहत आयोजित होने वाले प्रमुख कार्यक्रमों के तहत इस महोत्सव का आयोजन हुआ। फेस्टिव प्रोग्राम के तहत एक बिजनेस प्रोग्राम, बेरिंग गेम्स इंटरनेशनल स्पोर्ट्स कम्पटीशन और क्षेत्र के चारों ओर भ्रमण से जुड़े एक कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इसके साथ-ही-साथ विश्व के स्वदेशी लोगों के अंतरराष्ट्रीय दिवस (इंटरनेशनल डे ऑफ दवर्ल्ड्स इंडिजिनस पीपुल) को समर्पित कार्यक्रम भी आयोजित किए गए। नौ अगस्त को यह दिवस मनाया जाता है। आर्कटिक काउंसिल की रूस की चेयरमैनशिप के तहत रॉसकोंग्रेस फाउंडेशन द्वारा इस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रूस के सुदूर पूर्व और आर्कटिक के विकास से संबंधित मंत्रालय में प्रथम उप मंत्री गडजिमागोमेद गुसेनोव ने कहा, आर्कटिक एवं सुदूर पूर्व में पर्यटन क्षेत्र के टिकाऊ विकास के संदर्भ में यह महोत्सव काफी महत्वपूर्ण है। रूस के सबसे शानदार इलाकों में से एक चुकोतका

में इस तरह के कार्यक्रमों का आयोजन होता है। ट्रेवल कंपनियों और आर्कटिक क्षेत्र के लोगों की गहरी दिलचस्पी रूस के उत्तरी इलाकों में मौजूद बहुत अधिक संभावनाओं की पुष्टि करता है। एयर ट्रैफिक एवं टूरिस्ट रूट्स के विकास की वजह से ये क्षेत्र अब अधिक एक्सेसेबल हो गए हैं, आर्कटिक में निवेश की अपील बढ़ रही है और मूल निवासियों सहित स्थानीय लोगों के जीवन स्तर की क्वालिटी में सुधार देखने को मिल रहा है। सीनियर आर्कटिक ऑफिशियल्स के चेयरमैन और रूस के विदेश मंत्रालय के आर्कटिक को-ऑपरेशन के अम्बैस्डर-एट-लार्ज निकोलय कोरचुनोव ने कहा, यह महोत्सव (फेस्टिवल) पर्यटन के लिए उत्साही लोगों को हमारे देश के सबसे पूर्वी इलाकों में एकसाथ लाता है। आर्कटिक के क्षेत्रों का टिकाऊ सामाजिक आर्थिक विकास और वहां रह रहे लोगों के लिए अनुकूल और सहज परिस्थितियां विकसित करना हमारी निरंतर प्राथमिकताओं में शामिल है। बेरिंग स्ट्रेट फेस्टिवल इन प्रयासों के लिए मददगार साबित होता है क्योंकि इसके जरिए मूल लोगों सहित क्षेत्र में रहने वाले लोगों की पारंपरिक संस्कृति और सुदूर उत्तर की अनूठी संस्कृति की जानकारी सभी को मिलती है। बेरिंग स्ट्रेट फेस्टिवल के बिजनेस प्रोग्राम में रूस के उत्तरी इलाकों में टूरिज्म इंडस्ट्री के विकास के साथ-साथ टिकाऊ पर्यटन के विभिन्न पहलुओं और इन्फ्रास्ट्रक्चर में सुधार के तरीकों पर भी ध्यान दिया गया। 'टूरिज्म इन द आर्कटिक: एडवांस्ड डेवलपमेंट' पर पूर्ण सत्र इस महोत्सव का मुख्य कार्यक्रम था। चुकोतका स्वायत्त जिला के गवर्नर रोमन कोपिन, प्रमुख संगठनों के प्रमुखों और रूस के सुदूर पूर्व एवं आर्कटिक क्षेत्र के विकास से जुड़े मंत्रालय के प्रतिनिधियों ने भी इसमें हिस्सा लिया। उन्होंने घरेलू पर्यटन से जुड़ी की डिमांड, आर्कटिक में तरजीही प्रशासन के साथ-साथ एयर ट्रैफिक के विकास पर भी चर्चा की।

जीवन में मुस्कुराने से तनावमुक्त, युवा और सुंदर बने रहते हैं: प्रवीण आर्य

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। अखिल भारतीय ध्यान योग संस्थान की श्रीराम वाटिका, द्वितीय एफ ब्लॉक, नेहरू नगर कक्षा में मुख्य योग शिक्षिका गीता गर्ग ने प्रतिदिन लगने वाली योग कक्षा में ओ३म की ध्वनि व गायत्री मंत्र से एवं संस्थान के अध्यक्ष केके अरोड़ा ने दीप प्रज्वलित कर सत्र को प्रारंभ किया। विशेष आमंत्रित योगी प्रवीण आर्य ने सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराया और इसके लाभों की चर्चा करते हुए बताया कि केवल मुस्कुराने से आप तनावमुक्त,युवा और सुन्दर बने रहते हैं।दीर्घ श्वास लेने छोड़ने से स्वांसों का खर्च घट जाता है,खर्च घटने से हुई बचत आयु में एलस हो जाती है। श्रीकृष्ण जन्मोत्सव संयोजिका गीता गर्ग ने अपने उद्बोधन में कहा कि आज समाज को श्रीकृष्ण जी के जीवन चरित्र को जानकर उनके गुण,कर्म, स्वभाव को अपनी जीवनशैली में उतारने की आवश्यकता है। योग शिक्षिका वीना निश्चल ने कहा कि कृष्ण-जन्माष्टमी पर्व श्री कृष्ण जी का जन्मोत्सव है। इसको

मनाते समय हमें उनके सुदर्शनचक्र धारी व वेदों में निष्ठावान स्वरूप को स्मरण कर स्वयं को उनके जैसा बनाने का व्रत लेना चाहिये। विदुषी कुमकुम गोयल ने कहा कि श्री कृष्ण योगेश्वर थे, महावीर, सुदर्शनचक्रधारी थे। वह ऋषियों व योगियों के अनुगामी थे। गायिका अल्का गर्ग, उर्मिला सिंघल, स्वाति, मनीषा, प्रकाश चौधरी, विनीता गोयल, मीना गोयल आदि ने श्रीकृष्ण गौरव गाथा के गीतों से योगीराज के गुणों का वर्णन करते हुए श्रद्धालुओं का मार्ग दर्शन किया। मुख्य अतिथि के रूप में आए बीएलजे हाई स्कूल के प्रबंध निदेशक डा प्रमोद सक्सेना ने श्रीकृष्ण जन्मोत्सव की एवं सुन्दर आयोजन के लिए आयोजकों को बधाई दी। संस्थान के अध्यक्ष केके अरोड़ा ने बताया कि श्रीकृष्ण के योग को अपना कर आप स्वस्थ रह सकते हैं।संगठन मंत्री मनमोहन वोहरा ने कहा आत्मा परमात्मा का मिलन योग है। महामंत्री डीएन शर्मा ने बताया आदि योगी शिव,पश्चात योगीराज श्रीकृष्ण थे,उन्होंने आगे कहा जो व्यक्ति अपने कर्तव्य कर्मों को बिना आसक्ति के करता है वह भी योग है। वयोवृद्ध योगी मदन किशोर गोएल ने श्रीकृष्ण के जीवन पर विस्तृत चर्चा की। वरिष्ठ योग शिक्षक नेतराम जी ने विभिन्न प्रकार के हास्यासन कराये। योग शिक्षिका मीनू गोयल ने कहा की श्रीकृष्ण गोपालक थे अतः हमें भी गोसमवर्धन करना चाहिए उन्होंने गौ दुग्ध गौ घृत के लाभों की जानकारी देते हुए दैनिक जीवन में उपयोग में लाने पर बल दिया,इससे भी गोसमवर्धन होगा। इस अवसर पर मुख्य रूप से श्रीमती अनिता गोयल, नेहा वर्मा, सीमा गोयल, संगीता शर्मा, अनीता अग्रवाल, शिवानी गोयल, मंजू गोयल आदि मौजूद रहे।

बीसीसीएल के बेहतर प्रदर्शन के लिए सीएमडी सहित छः जीएम को किया गया सम्मानित

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

नई दिल्ली। कोल इंडिया के लिए आज का दिन काफी महत्वपूर्ण रहा क्योंकि पूर्व में घोषणा की गई थी कि बेहतरीन प्रदर्शन के लिए कोल कंपनियों को एवाडेड किया जाएगा, आज दिल्ली में लीला पैलेस नई दिल्ली स्थित एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया था जहां मंझोले कंपनी के रूप में बीसीसीएल को कई अवार्ड से सम्मानित किया गया मंच पर आसीन कॉल मंत्री प्रह्लाद जोशी कोल सेक्रेट्री अनिल कुमार जैन एवं कई महत्वपूर्ण लोग उपस्थित थे कॉल मंत्री के हाथों से बीसी सी एल के सीएमडी समीरण दत्ता को तीन बेस्टअवार्ड दिया गया, सेफ्टी, बेस्ट प्रोडक्शन और कॉल क्वालिटी के लिए उन्हें सम्मानित किया गया साथ ही बीसीसीएल के 6 जनरल मैनेजर चितरंजन जी, एके सिंह, बस्ता कोला एरिया के जीएम सोमेन चटर्जी, पी बी एरिया के जीएम अरुण सिंह, मुनिडी के जी एम जितेंद्र सतवा महापात्रा को मोमेंटो एवं 500000 के प्रोत्साहन राशि देकर सम्मानित किया गया! घाटे में जा रहे बीसीसीएल को नई ऊर्जा देने में जुटे समीरन दत्ता बीसीसीएल के सीएमडी का मेहनत अब रंग लाने लगी है निश्चित तौर पर घनबाद वासियों के लिए खुशी की बात है बीसीसीएल ऐसी कंपनी है जो धनबाद का इकोनामिक माना जाता है बीसीसीएल के सीएमडी सम्मेलन दत्ता जबसे पदभार संभाले हैं निरंतर बीसीसीएल तरक्की की ओर अग्रसर है उनकी जितनी भी तारीफ किया जाए वह कम है उन्होंने धनबाद वासियों के लिए सीएसआर के तहत कई महत्वपूर्ण कदम उठाया है।

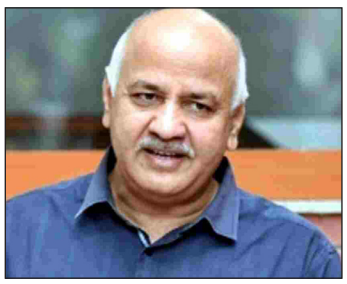
दैनिक मुंबई हलचल
जरूरी सूचना
पाठकों, शुभचिंतकों व विज्ञापनदाताओं को सुचित किया जाता है कि अगर किसी को कोई समस्या हो तो वह नीचे दिये गये दै. मुंबई हलचल कार्यालय नंबर पर संपर्क करें. साथ ही आप अपने क्षेत्र के समस्याओं की समाचार व वीडियों हमें भेज सकते हैं.
धन्यवाद... संपादक
9821238815

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

सीबीआई ने मनीष सिसोदिया के घर पर मारा छापा, डिप्टी सीएम बोले- आपका स्वागत हैं

संवाददाता/अरमान उल हक

नई दिल्ली। मनीष सिसोदिया के घर पर सीबीआई ने छापा मारा हैं। इसकी जानकारी मनीष सिसोदिया ने ट्वीट करके दी। इसके साथ-साथ उन्होंने सरकार को भी अपना निशाना बनाया हैं। उनका कहना हैं कि हमारे देश में भी लोग अच्छा काम करते हैं। उनके साथ ऐसा ही होता हैं, जिस वजह से हमारा देश आज भी पीछे हैं। दिल्ली के डिप्टी सीएम मनीष सिसोदिया ने ट्वीट करके बताया, सीबीआई आई हैं, उनका स्वागत हैं। हम कट्टर ईमानदार हैं। लाखों बच्चों का भविष्य बना रहे हैं। यह बहुत बुरी बात हैं कि हमारे देश में जो भी अच्छा काम करता हैं उसे ऐसे ही परेशान किया जाता हैं। इस की वजह से हमारा देश और देशो के मुकाबले पीछे हैं। हमारा देश अभी तक नंबर-1 नहीं बन पाया हैं। मिली जानकारी के मुताबिक



सीबीआई की दिल्ली के डिप्टी सीएम मानिस सिसोदिया के घर के साथ आबकारी निति मामले में भी दिल्ली-एनसीआर में 21 स्थानों पर कार्रवाई चल रही हैं। मनीष सिसोदिया का कहना हैं कि ये लोग दिल्ली की शिक्षा और स्वास्थ्य से संबंधित कामों से परेशान है। इसकी वजह से दिल्ली के स्वास्थय मंत्री और शिक्षा मंत्री को पकड़ा गया हैं। जिससे शिक्षा से जुड़े अच्छे कामों को रोका जा सके। सिसोदिया का कहना हैं कि हम पर झूठे इलजाम लगाए जा रहे हैं, कोर्ट में सब सच बाहर आ जाएगा। सिसोदिया ने कहा कि सीबीआई का स्वागत हैं, हम जांच में अपना पूरा सहयोग देंगे। जिस से जल्द से जल्द सच सबके सामने आ जाए। उन्होंने कहा कि अभी तक मुझ पर कई केस किए गए हैं, लेकिन उनमें आज तक कुछ नहीं मिला।

गीता ज्ञान को प्राप्तकर अर्जुन का मोह दूर हो गया था: वीना वोहरा

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। अखिल भारतीय ध्यान योग संस्थान जानकी वाटिका कक्षा द्वारा श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व हर्षोल्लास से मनाया गया, जन्मोत्सव में भजन व प्रवचन के कार्यक्रम आयोजित किये गये। योग शिक्षिका मीनाक्षी अग्रवाल ने ओ३म की ध्वनि व गायत्री मंत्र से उत्सव का शुभारंभ किया उन्होंने कहा कि योगीराज श्रीकृष्ण ने नीति और अध्यात्म को एक सूत्र में गूँथ कर राजनीति, समाज नीति तथा दर्शन के क्षेत्र में उत्कृष्ट क्रान्ति का शंखनाद किया श्रीमती मीनाक्षी ने कहा कि महाभारत के प्रणेता योगीराज श्रीकृष्ण धर्म के पर्याय थे।लोक संग्रह से भारत को महान भारत बनाने वाले कृष्ण जहाँ होते थे वहाँ धर्म होता था और जहाँ धर्म होता था अन्ततः वहाँ विजय होती थी।धर्म के कारण ही श्रीकृष्ण का जीवन आप्त महापुरुष के सदृश था,युद्ध क्षेत्र से लौटते हुए भी सन्ध्या काल हो जाने पर वे सन्ध्या व योगाभ्यास अवश्य किया करते थे। हमें उस आध्यात्मिक बहुगुण सम्पन्न महापुरुष के जीवन से अध्यात्म, राष्ट्र नीति व धर्माचरण की शिक्षा ग्रहण करनी चाहिये। गायिका सुमन बंसल, विभा भारद्वाज, वीना गुप्ता, दर्शना मेहता,सीमा अग्रवाल, अनुराधा अरोड़ा, रीतू सिंघल आदि ने श्रीकृष्ण गौरव गाथा के गीतों से योगीराज के गुणों का वर्णन करते हुए श्रद्धालुओं का मार्ग दर्शन किया। संस्थान की वरिष्ठ योग शिक्षिका एवं उत्सव की मुख्य संयोजिका वीना वोहरा ने श्रीकृष्ण जन्मोत्सव की बधाई देते हुए अपने उद्बोधन में कहा कि संसार मे धार्मिक ग्रन्थों में 'श्रीमदभग वद- गीता' सबसे अधिक लोकप्रिय ग्रन्थों में से एक है। इस ग्रन्थ की एक विशेषता यह है कि इसे अन्य धर्मों के लोग भी जिज्ञासा, श्रद्धा एवं रूचि से पढ़ते हैं और इसे संसार में उपलब्ध धार्मिक साहित्य सर्वोत्तम मानते हैं। इसका कारण यह है कि इसमें आध्यात्मिक ज्ञान के वह सिद्धान्त, विचार व शिक्षाएं हैं,वह अन्य धर्मों से उत्कृष्ट व सबकी आत्माओं द्वारा सहज रूप से स्वीकार्य होते हैं। अन्य धर्म ग्रन्थों में गीता के समान ईश्वर, जीवात्मा, योग व कर्तव्य सम्बन्धी ज्ञान उपलब्ध नहीं होता। ज्ञातव्य है कि गीता में पद्य शैली में 700 श्लोक हैं। यह महाभारत का अंग है जिसे महर्षि वेदव्यास ने लिखा है।गीता का ऐतिहासिक कथानक महा भारत की युद्ध भूमि में योगेश्वर कृष्ण के मित्र, शिष्य व सखा धनुधार्री अर्जुन को विषाद होने पर उन्हें दी गई शिक्षायें व ज्ञान है।इस ज्ञान को प्राप्त कर अर्जुन का मोह व विषाद दूर हो गया था और पूरे आत्म विश्वास एवं दृढ़ संकल्प के साथ वह युद्ध करने के लिए समुद्यत हो गये थे। गीता में ईश्वर, जीवात्मा, धर्म, कर्म, यज्ञ, योग,पाप, पुण्य, क्षत्रिय का धर्म आदि नाना विषयों पर अनेक सारगर्भित बातें भी हैं। योगी राम प्रकाश गुप्ता ने अपने उद्बोधन में कहा कि श्रीमद् भगवद् गीता मानव मात्र के लिए समस्त समस्याओं का महासमाधान है। जीवन के सर्वांगीण स्वरूप का सुंदरतम चित्रण है। जिन भारतीय मनीषी चिंतकों ने इस पावन ज्ञान में अवगाहन किया है। उनका जीवन धन्य हो गया है। एकबार श्रद्धा से पूरी गीता पढ़ो। श्रीकृष्ण से अपार ज्ञानप्रेम हो जायेगा। इस उत्सव में माता यशोदा का रोल जॉली शर्मा ने, श्रीकृष्ण का रोल वीना वोहरा व आरव गौड़ ने, राधा का मीनाक्षी अग्रवाल ने किया जोकि आकर्षण का केन्द्र रहे। मुख्य अतिथि डा प्रमोद सक्सेना ने सुन्दर आयोजन के लिए आयोजकों को शुभकामनाएं और बधाई व्यक्त की। मंच का कुशल संचालन प्रवीण आर्य ने किया। शांतिपाठ, प्रसाद वितरण के साथ उत्सव संपन्न हुआ। उक्त जानकारी मीडिया प्रभारी प्रवीण आर्य ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

कानपुर में प्रतिष्ठित पनकी हनुमान मंदिर के अधिग्रहण की आशंका को बल देता एक दबंग महंत का स्वार्थ

संवाददाता/सुनील बाजपेई

कानपुर। स्वामित्व पाने समेत एक छत्र राज्य स्थापित करने के लगातार जारी असफल प्रयासों के फलस्वरूप मंदिर की छवि धूमिल करने और भक्तों की आस्था के साथ खिलवाड़ करने और चोट पहुंचाने की साजिशों और कोशिशों के बीच मंदिर के विकास के लिए यहां का जिला प्रशासन भी सक्रिय हो गया है। वह इस बारे में महंतों की बैठक भी बुलाकर पनकी हनुमान मंदिर विकास के लिए उनकी सहमति भी प्राप्त कर चुका है। वहीं दूसरी ओर मंदिर के महंत कृष्ण दास ने विकास के बहाने जिला प्रशासन द्वारा मंदिर को अधिग्रहित किए जाने की भी आशंका व्यक्त की है। जबकि श्री पंचमुखी हनुमान मंदिर श्राइन बोर्ड के मीडिया प्रभारी ट्रस्टी रामजी त्रिपाठी ने मंदिर के संदर्भ में प्रशासन द्वारा जारी अब तक की कार्रवाई को अधिग्रहित किए जाने की प्रक्रिया की शुरूआत बताते हुए उसका स्वागत भी किया है' अवगत कराते चलें कि हाल में ही जिला प्रशासन की ओर से पनकी मंदिर के महंतों की बैठक बुलाई गई थी, जिसमें मंदिर के विकास के लिए दोनों गुट अपनी सहमति भी प्रदान कर चुके हैं। इसी के साथ महंत कृष्ण दास ने अब तक के प्रशासनिक हस्तक्षेप और अब विकास कराने के मुद्दे के चलते पनकी हनुमान मंदिर को सरकार द्वारा अपने कंट्रोल में लिए जाने की भी प्रबल आशंका व्यक्त की है। वहीं दूसरी ओर इस मामले में सबसे अधिक परेशान एक अन्य गुट के चंदा और दानखोर बताये जाने वाले महंत और उनके सहयोगी चेले हैं। अवगत कराते चलें कि यहां करोड़ों की संपत्ति वाले पनकी के ऐतिहासिक और प्रतिष्ठित पंचमुखी हनुमान मंदिर पर स्वामित्व का अधिकार पाने के इरादों को पूरा करने के लिए गाली गलौज मारपीट पुलिस में रिपोर्ट ,कोर्ट कचहरी में मुकदमों ,दान पात्र से रुपये चुराने आदि के रुप में भी अपनी आर्थिक स्वार्थ पूर्ति का अखाड़ा बना रखा गया है। पनकी मंदिर से जुड़े भरोसेमंद सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक इनमें से जटायू के नाम से भी चर्चित चर्म रोग से भी परेशान, दान पात्र सें रुपये चुराते भी पकड़े जा चुके एक महंत विदेशों से भी कथित रूप से चंदा लेने, खून के रिश्ते वाले अपने निकट सम्बधी को मृत दर्शा कर उसकी जमीन अपने नाम कराने, गुरु के बीमार पड़ने और उनके अचेतन अवस्था में होने के दौरान ही एक विवादित वसीयत के जरिए खून के रिश्ते वाले अपने संबंधी के स्थान पर खुद को महंत घोषित करने जैसे तमाम गंभीर आरोप भी अक्सर चर्चा का विषय बने रहते हैं। मंदिर से जुड़े सूत्रों के हवाले से मिली जानकारी के मुताबिक ऐसा नहीं है कि मंदिर की प्रतिष्ठा और हनुमान भक्तों की आस्था की रक्षा के लिए समाज सेवा के साथ ही धार्मिक कार्यों में अग्रणी हनुमान भक्त आगे नहीं आए। वे वरिष्ठ समाजसेवी गंगा प्रहरी पंडित रामजी त्रिपाठी, नारायणा ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट के मुखिया और नारायणा हास्पिटल के सचिव चर्चित समाजसेवी अमित नारायण त्रिवेदी और भाजपा नेता दिनेश बाजपेई आदि के रुप में सामने भी आये। श्री पंचमुखी हनुमान मंदिर श्राइन बोर्ड भी बनाया।

हजरत ईमाम हुसैन की याद में बनाया दलिम

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

आमेट। मुस्लिम समाज आमेट के फारुख शाह द्वारा हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी शहादत ऐ हजरत ईमाम हुसैन की याद में यहाँ कुरेशी मोहल्ला पर दलिम की देगे बनवा कर फातिहा दिला कर पूरे भारत वर्ष में खुशहाली और भाईचारा बना रहे इस हेतु दुआएँ मांगी गई इस दौरान मुस्लिम महासभा के जाफर खान फौजदार, जिलाउपाध्यक्ष फारुख पठान,अयूब कुरेशी,नेंन बक्श कुरेशी,मुन्ना शाह,अमजद पिंजारा, अय्यान रजा, सलीम उस्ता, नशिर मंसूरी, तौसीफ रजा आदि उपस्थित रहे।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

एक नहीं कई मर्जों की दवा है गुणकारी सौंफ

सौंफ सुगंधित होने के साथ ही कई औषधीय गुणों से भरपूर होती है। जब शरीर में आयरन और पोटैशियम की कमी होती है तो महिलाओं में पीरियड्स में अनियमितता आने लगती है। सौंफ में कैल्शियम, सोडियम, आयरन, पोटैशियम जैसे लाभकारी तत्व पाए जाते हैं। अगर आपके पीरियड्स रेग्युलर नहीं हैं तो आप रोज सुबह खाली पेट गुनगुने पानी के साथ 1 चम्मच सौंफ लें। इससे पेट संबंधी सभी बीमारियां भी दूर होंगी। जिन लोगों को कब्ज की दिक्कत रहती है, सौंफ के सेवन से वह भी दूर होती है।

आंखों के लिए फायदेमंद

सौंफ का सेवन आंखों की रोशनी को बढ़ाता है। प्रतिदिन भोजन के बाद 1 चम्मच सौंफ खाएं या फिर आधा चम्मच सौंफ का चूर्ण एक चम्मच मिश्री के साथ मिलाकर रात को सोते दूध के साथ लें। सौंफ का चूर्ण दूध के स्थान पर पानी के साथ भी लिया जा सकता है।

खांसी को ठीक करे

10 ग्राम सौंफ के अर्क को शहद में मिलाकर दिन में 2-3 बार सेवन करने से खांसी ठीक होती है। या फिर 1 चम्मच सौंफ और 2 चम्मच अजवाइन को आधा लीटर पानी में उबाल लें और फिर इसमें 2 चम्मच शहद मिलाकर छान लें। इस काढ़े की 3 चम्मच को 1-1 घंटे के अन्तर पर पीने से खांसी में लाभ मिलता है।

बच्चों की समस्याएं दूर होंगी

छोटे बच्चे अक्सर पाचन समस्या से परेशान रहते हैं। बच्चों के पेट के रोगों के लिए दो चम्मच सौंफ के चूर्ण को दो कप पानी में अच्छी तरह उबाल लें। एक चौथाई रह जाने पर इस पानी को छानकर ठंडा कर लें। इसे एक-एक चम्मच दिन में दो से तीन बार पिलाने से बच्चों में पेट का दूध पलटना, मरोड़ आदि शिकायतें दूर होती हैं।

स्मरण शक्ति बढ़ाए

अगर आप इस बात से परेशान हैं कि आपको कोई बात याद नहीं रहती तो स्मरणशक्ति बढ़ाने के लिए सौंफ का सेवन करें। इसके लिए सौंफ और मिश्री का समान मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना कर रख लें। खाने के बाद इस मिश्रण के दो चम्मच सुबह शाम सेवन करने से स्मरणशक्ति तेज होती है।

कब्ज की शिकायत नहीं होगी

सौंफ के नियमित सेवन से पेट और कब्ज की शिकायत नहीं होती। इसके लिए सौंफ को मिश्री के साथ पीसकर चूर्ण बना लें और लगभग 5 ग्राम चूर्ण को सोते समय गुनगुने पानी के साथ सेवन करें। इससे पेट की सभी समस्या दूरी होगी।

सौंफ में औषधीय गुण होते है। इसका सेवन करने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व भी मिलते हैं।

ये पांच घरेलू उपाय अपनाकर रोक सकते हैं बालों का गिरना

अगर आपके बाल गिर रहे हैं तो महंगे पार्लर में जाकर ट्रीटमेंट करवाने से बेहतर है कि आप नैचरल प्रॉडक्ट का इस्तेमाल करें। इससे आपको बालों की समस्या से निजात मिलेगी। कुछ आसान तरीके अपनाकर आप घर पर ही हेयर लॉस का इलाज कर सकते हैं।

1- हॉट ऑइल ट्रीटमेंट

कोई भी प्राकृतिक तेल लीजिए जैसे जैतून, नारियल या कनोला का तेल और इसे गरम कर लीजिए। इसके बाद इस्तेमाल करिए। ध्यान रखिए कि तेल ज्यादा गरम न हो। बालों की जड़ों में इसका मसाज करिए। लगभग एक घंटे तक बालों में तेल लगा रहने दीजिए इसके बाद शैंपू से धो लें।

2- मेडिटेशन करें

ज्यादातर लोगों में बाल झड़ने का कारण तनाव होता है। ऐसे में मेडिटेशन आपके लिए मददगार साबित हो सकता है। हार्मोनल बैलेंस को सही रखने के लिए मेडिटेशन का सहारा लें। कोशिश करें कि सुबह उठकर आप मेडिटेशन करें। इससे हेयर लॉस के साथ शरीर की और भी परेशानियों से मुक्ति मिलेगी।

3 - ऐंटीऑक्सिडेंट्स

एक कप गरम पानी में ग्रीन टी के दो बैग डालकर इसे मिला लें। इसके बाद इसे बालों की जड़ों में लगाएं और एक घंटे तक लगा रहने दें। इसके बाद धो लें। ग्रीन टी में ऐंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो बालों को गिरने से रोकते हैं और बालों के बढ़ने में सहायक होते हैं।

4- हेड मसाज

रोज हेड मसाज लेने से सिर में खून का बहाव सही रहता है। रक्त संचार सही रहने से बाल मजबूत होते हैं। प्राकृतिक तेल के साथ आप हेड मसाज ले सकते हैं। इससे तनाव में भी कमी आती है और रक्त का संचार भी बढ़ जाता है।

5- नैचरल जूस

आप अपने सिर में लहसुन के जूस, प्याज या अदरक के जूस की मालिश कर सकते हैं। रात में रोने के वक्त इसे सिर में लगा लें और सुबह धो लें। इससे आपके बालों की जड़ें मजबूत होंगी और बाल गिरने की समस्या कम हो जाएगी।

सर्दी में ज्यादा सोने और ज्यादा खाने से बढ़ता है वजन, ऐसे रखें नियंत्रण

सर्दियां शुरू होते ही वजन धीरे-धीरे बढ़ने लगता है। ज्यादातर लोगों को लगता है कि इसकी एक वजह है सर्दियों में खाया जाने वाला ज्यादा फैटी फूड। लेकिन खाने के अलावा भी कई ऐसे कारण हैं, जो इस मौसम में वजन बढ़ाते हैं। अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो सर्दियों में अपने वजन बढ़ने को लेकर चिंता में रहते हैं तो बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए अपनी रूटीन में ऐसे करें बदलाव...

एक्सर्साइज न करना

सर्दियों में गर्मियों के मुकाबले ज्यादा तेजी से वजन बढ़ता है। इसकी सबसे बड़ी वजह यह है कि ठंडी हवा में लोग घरों से निकलने से कतराते हैं, जिससे एक्सर्साइज नहीं हो पाती। इसी वजह से वजन धीरे-धीरे बढ़ने लगता है।

ज्यादा सोना

सर्दियों के दिन छोटे और रातें लंबी हो जाती हैं, जिस कारण आप ज्यादा सोते हैं। इससे 'बॉडी साइकल' भी सुस्ती का शिकार हो जाती है, जिससे वजन बढ़ जाता है।

सर्दियों का खाना

मौसमी फल के साथ-साथ इस मौसम में लोग मसालेदार भोजन भी ज्यादा खाते हैं। इससे शरीर में फैट की मात्रा बढ़ जाती है। सर्दी में हम सभी को चाय या कॉफी के साथ पकौड़े, भजिया जैसे तरह-तरह के स्नैक्स खाना पसंद होता है। ऐसे में शरीर में फैट और हाई कैलरी इकट्ठा होती है जिससे वजन बढ़ने की समस्या होती है।

मेटाबॉलिजम बढ़ना

मेटाबॉलिज्म बढ़ने से मोटापा कम होता है लेकिन इस प्रक्रिया में अगर एकदम से वृद्धि हो जाए तो यह वजन घटाने की बजाए बढ़ा देता है। सर्दियों में मेटाबॉलिजम की दर थोड़ी तेज हो जाती है।

सीजनल इफेक्टिव डिसऑर्डर

कई शोध में यह बात सामने आई है कि सर्दियों में बाकी मौसम की तुलना में भूख ज्यादा लगने लग जाती है। इसे सीजनल इफेक्टिव डिसऑर्डर भी कहा जाता है।

मीठा ज्यादा खाना

गर्मियों के मुकाबले सर्दियों में ज्यादा मीठा खाने का मन करता है। अब अगर शरीर को जरूरत से ज्यादा कैलरी मिलेगी तो मोटापा बढ़ना तो निश्चित है।

इन तरीकों से करें कंट्रोल

- सर्दियों में ज्यादा से ज्यादा हाई प्रोटीन ब्रेकफस्ट करें।
- हल्की-फुल्की एक्सर्साइज करते रहें। वजन कंट्रोल करने के लिए आप कार्डियो एक्सर्साइज कर सकते हैं।
- पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें
- वजन कंट्रोल करने के लिए अपनी डायट में फल और सब्जियों को शामिल करें।
- ऐल्कॉहॉल, काबोर्हाईड्रेट और हाई शुगर फूड्स से दूर रहें।
- सर्दी में मोटापे से बचने के लिए पर्याप्त नींद लें। आप अपने सोने का तरीका सही करें, क्योंकि बढ़ते वजन का एक कारण यह भी हो सकता है।
- ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। इससे आपके शरीर को एनर्जी मिलेगी, जिससे कैलरी बर्न करने में मदद मिलेगी।
- हॉट या विंटर बेवरेज की जगह ग्रीन टी पीने की आदत डालें।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

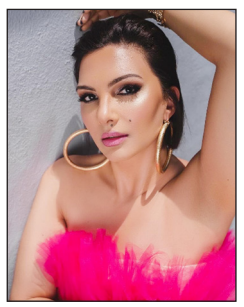
बिपाशा बसु बच्चे के कारण हो गई थीं फिल्मों से दूर

बॉलीवुड एक्ट्रेस बिपाशा बसु इंडस्ट्री की उन एक्ट्रेसेस में से एक हैं, जिन्होंने अपने बलबूते एक अनोखी पहचान बनाई है। बिपाशा ने कई ऐसी फिल्मों में काम किया है, जिन्हें आज भी याद किया जाता है। हाल ही में अपने मैटर्निटी फोटोशूट के कारण चर्चे में आईं बिपाशा ने कई इंटरव्यूज दिए हैं और कुछ ऐसी बातें बताई हैं, जिन्हें सालों से उनके फैंस जानना चाहते थे। एक्ट्रेस ने हाल ही में बताया है कि वो काम इसलिए नहीं कर रही थीं क्योंकि वो बच्चा चाहती थीं। बिपाशा बसु ने हाल ही में अपनी प्रेग्नेंसी के बारे में खुलकर बात की। बिपाशा ने खुलासा किया कि उनके पति करण सिंह ग्रोवर और वो खुद महामारी से पहले भी लंबे समय से एक बच्चा पैदा करने की कोशिश कर रहे हैं। हालांकि, उन्होंने अपनी प्लानिंग को बीच में रोक दिया था। लेकिन पिछले साल 2021 में उन्होंने दोबारा बच्चा पैदा करने के बारे में सोचा। बिपाशा ने बताया कि वो कोई काम नहीं कर रही थीं क्योंकि वह एक बच्चा चाहती थीं और वे दोनों अपने जीवन के उस हिस्से पर ध्यान दे रहे रहे थे, जिनसे उनकी खुशियां जुड़ी हुई हैं। सोशल मीडिया पर अपने फैंस के साथ अपने मैटरनिटी शूट से तस्वीरें शेयर करते हुए बिपाशा ने लिखा, एक नया समय, एक नया चरण, एक नई रोशनी हमारे जीवन में एक और अनूठी छाया जोड़ती है। हमें पहले की तुलना में थोड़ा अधिक पूरा बनना है। हमने इस जीवन को व्यक्तिगत रूप से शुरू किया और फिर हम एक-दूसरे से मिले और तब से हम दो थे। केवल दो के लिए बहुत अधिक प्यार, हम जो कभी दो थे अब तीन हो जाएंगे।

दर्शकों की बुद्धि कम हो रही है: तापसी

बॉलीवुड एक्ट्रेस तापसी पन्नू एक ऐसी अदाकारा हैं, जिन्होंने अपने काम की वजह से लोगों के दिलों में खास जगह बनाई है। उनका काम और जबरदस्त एक्टिंग ही है, जिसकी वजह से तापसी को बेहद पसंद किया जाता है। उनकी कुछ हालिया फिल्में वैसे तो कुछ खास कमाल नहीं कर पाईं लेकिन बावजूद इसके तापसी लगातार हर किसी की पहली पसंद बनी हुई हैं। अब, एक्ट्रेस अपनी 'दोबारा' लेकर आई हैं और इसके प्रमोशन में जमकर लगी हुई हैं। तापसी पन्नू ने कहा कि सोशल मीडिया पर हाल ही में हिंदी फिल्मों का बायकॉट एक मजाक के अलावा और कुछ नहीं है, जो दर्शकों को कमजोर करता है। तापसी ने कहा, अगर दर्शक पसंद करते हैं तो वे फिल्म देखने जाएंगे। अगर उन्हें पसंद नहीं है, तो वे नहीं जाएंगे। लेकिन बायकॉट करना दर्शकों की बुद्धि को कम करने जैसा है। पन्नू ने इन अफवाहों का खंडन किया कि 'दोबारा' 2018 की स्पेनिश फिल्म 'मिराज' पर बेस्ड है।

सोमी अली ने सलमान खान पर लगाया मारपीट का सनसनीखेज आरोप



बॉलीवुड में काम कर चुकीं पाकिस्तानी एक्ट्रेस सोमी अली ने एक बार फिर सलमान खान पर भड़ास निकाली है, जिन्हें कभी दबंग खान की गर्लफ्रेंड माना जाता था। कहते हैं कि सोमी अली की वजह से ही सलमान खान ने संगीता बिजलानी को धोखा दिया था। हालांकि, सोमी अली और सलमान का अफेयर अधिक दिनों तक चल न सका और इस ब्रेकअप की वजह से सोमी विदेश चली गईं। सोमी अली ने फिल्म 'मैंने प्यार किया' की एक तस्वीर शेयर कर एक क्रप्टिक पोस्ट शेयर किया है। सोमी अली जब-तब सलमान खान के खिलाफ अपने अंदर दबी भड़ास निकाला करती हैं। सोमी अली ने सलमान पर महिलाओं को पीटने वाला बताया है। सोमी ने इस पोस्ट में कहा है, महिलाओं को पीटने वाला, न केवल मुझे बल्कि कइयों को। इनकी पूजा कर बंद कर दो प्लीज। ये दूसरों तकलीफ देने वाला एक बीमार इंसान है। जिसके बारे में आपको कोई आइडिया नहीं है। हालांकि सोमी अली ने सलमान खान का नाम नहीं लिया है और न ही उन्हें अपने इस पोस्ट में टैग किया है। सोमी अली ने सलमान की तरफ इशारा करते हुए हॉलीवुड एक्टर हार्वे वीन्सटीन का जिक्र किया था जिनपर कई सारी महिलाओं और एक्ट्रेसेस के साथ रेप और मारपीट के अलावा उन्हें धमकाने के आरोप लगे थे। सोमी ने कहा था, बॉलीवुड के हार्वी वीन्सटीन, एक दिन तुम्हारा भी पर्दाफाश होगा। जिन महिलाओं को तुमने अब्यूज किया है, एक दिन वो सामने आएंगी और अपना सच बताएंगी। जैसे ऐश्वर्या राय बच्चन ने किया था।