मूल्य 1 रु.

वर्षः 12 - अंक : 185, मुंबई, मंगलवार, 30 अगस्त, 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

आत्महत्या के मामले में महाराष्ट्र नंबर-1 तो दूसरे पर तमिलनाडु

2020 की तुलना में 7.2% मामले बढ़े

मुंबई हलचल / संवाददाता

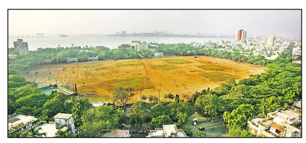
मुंबई। भारत में आत्महत्या के मामलों में हर साल बढ़ोतरी हो रही है। एनसीआरबी की ताजा रिपोर्ट ऐसा ही कह रही है। भारत में 2021 में कुल 1,64,033 लोगों मे आत्महत्या की है। ये संख्या साल 2020 में 1,53,052 थी। इस रिपोर्ट के मुताबिक, आत्महत्या के मामलों में साल 2021 में 2020 की तुलना में 7.2 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। वहीं, इस साल आत्महत्या की दर में 6.2 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

मुंबई में सड़क के गड्ढे बने यमदूत !

6 महीने के आंकड़ों ने तोड़ा 3 साल का रिकॉर्ड

मुंबई हलचल / संवाददाता / मुंबई। देश की आर्थिक राजधानी कही जाने वाली मुंबई बीते कुछ सालों से गड्ढों की राजधानी बनती जा रही है। बृहन्मुंबई महानगरपालिका यानी बीएमसी और सरकार के लाख दावों के बावजूद भी शहर भर की सड़कों पर बड़े-बड़े गड्ढे देखने मिलते हैं, जो लगातार नागरिकों की मौत का कारण बनते जा रहे हैं। मुंबई से सटे ठाणे दिवा इलाके में एक बार फिर सड़क के गड्ढे जानलेवा साबित हुए हैं, जहां एक युवा बाइक सवार को अपनी जान से हाथ धोना पड़ा। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

'दशहरा रैली तो शिवाजी पार्क में ही करेंगे'



शिंदे सरकार को उद्धव ठाकरे की दो टूक

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र में शिवसेना के चुनाव चिन्ह के बाद अब दशहरा रैली को लेकर ठाकरे और शिंदे गुट एक बार फिर आमने-सामने आ गया है। दरअसल हर साल शिवाजी पार्क मैदान में होने वाली दशहरा रैली के लिए अब तक उद्धव ठाकरे गुट को बीएमसी से परमिशन नहीं मिली है। लेकिन ठाकरे का कहना है कि वह ही असली शिवसेना हैं। वह शिवाजी पार्क में दशहरा रैली करेंगे। उन्होंने दो टूट कह दिया कि सरकार परमिशन दे या न दे वो अलग बात है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

महाराष्ट्र : नाबालिग के साथ GangRape

मर्चेंट नेवी कर्मी और हिस्ट्रीशीटर समेत तीन गिरफ्तार

मुंबई हलचल / संवाददाता / मुंबई। महाराष्ट्र के ठाणे में एक किशोरी के साथ बर्बरता पूर्वक सामूहिक दुष्कर्म का मामला सामने आया है। किशोरी के विरोध पर आरोपियों ने उसके संवेदनशील अंगों को दांत से काट खाया। आरोपियों में मर्चेंट नेवी के एक कर्मचारी के अलावा एक हिस्ट्रीशीटर बदमाश भी शामिल है। पीड़ित किशोरी की शिकायत पर पुलिस ने पॉक्सो अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर तीनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

फिर चांद की ओर

अमेरिका के विज्ञान जगत में इन दिनों खुशी की एक लहर है। अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा पचास साल बाद इंसान को फिर से चांद पर उतारने की तैयारी में है। योजना साकार हुई, तो एसएलएस 29 अगस्त को अपने लॉन्च पैड से उड़ान भरेगा। यह यान अंतरिक्ष में एक छोटा, बगैर-चालक वाले एक ऐसे कैप्सूल को साथ ले जाएगा, जो अंतरिक्ष यात्रियों को ले जाने में सक्षम है। ओरियन नामक यह कैप्सूल चंद्रमा के चारों ओर चक्कर लगाएगा और 42 दिन बाद पृथ्वी पर वापस आ जाएगा। यह परीक्षण उड़ान बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि नासा आगामी समय में अनेक अंतरिक्ष यात्रियों को कैप्सूल की मदद से अंतरिक्ष में भेजने की तैयारी में है। वर्ष 1972 के बाद से कोई इंसान चांद पर नहीं गया है, क्योंकि उसकी जरूरत महसूस नहीं हुई। चांद पर जाने की होड़ शीत युद्ध के समय चरम पर थी। अमेरिका व तत्कालीन सोवियत संघ मुकाबले में लगे थे, लेकिन चांद पर सोवियत संघ किसी वस्तु को पहुंचाने में भले पहले कामयाब हुआ, लेकिन अमेरिका ने अपने 17 यात्रियों को बारी-बारी न केवल चांद पर पहुंचाया, बल्कि सुरक्षित लौटा भी लाया। इतनी बड़ी अमेरिकी कामयाबी के बाद सोवियत संघ ने मानव अभियान से पांव पीछे खींच लिए और उसके बाद किसी देश को चांद पर जाने की जरूरत महसूस नहीं हुई। इस बार जिस रॉकेट का इस्तेमाल हो रहा है, वह बहुत शक्तिशाली है। कैप्सूल का प्रयोग तो अत्याधुनिक है। कोलोराडो बोल्डर विश्वविद्यालय के एक एयरोस्पेस इंजीनियर लुईस जिया कहते हैं, हम अंतरिक्ष-उड़ान विज्ञान अनुसंधान के एक नए युग में पहुंच गए हैं। चार अरब अमेरिकी डॉलर से भी ज्यादा खर्च वाले इस अभियान के तहत अनेक प्रयोग किए जाएंगे। चांद पर बर्फ की खोज, विकिरण के मानव शरीर पर असर को भी जांचा जाएगा। जापान का एक लैंडर भी चांद पर उतरने की कोशिश करेगा, यह अब तक का सबसे हल्का महज 700 ग्राम का लैंडर है। यह जापान के लिए एक बड़ी कामयाबी होगी। नासा के अभियान को आर्टेमिस नाम दिया गया है, यह ग्रीक पौराणिक कथाओं से लिया गया नाम है, आर्टेमिस दरअसल अपोलो की जुड़वां बहन है। यह दर्शाता है कि यह नासा के सफलतम अपोलो कार्यक्रम का ही आधुनिक अवतार है। अपोलो कार्यक्रम के तहत ही पहली बार इंसान चांद पर उतरा था। योजना के अनुसार, आर्टेमिस-2 अंतरिक्ष यात्रियों को चंद्रमा की कक्षा में ले जाएगा और चक्कर लगाएगा। उसके बाद आर्टेमिस-3 चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव के पास अंतरिक्ष यात्रियों के एक दल को उतारेगा। साल 2025 या उसके बाद पहली बार कोई महिला चांद पर उतरेगी। नासा की योजना इंसानों को चांद पर उस जगह उतारने की है, जहां पानी या बर्फ की संभावना बताई जा रही है। वाकई अगर चांद पर पानी का इंतजाम हो गया, तो वहां इंसानों के ज्यादा दिन रहने के अवसर बनेंगे। चांद पर हाइड्रोजन के रूप में पानी की तलाश है। चूंकि 7 दिसंबर, 1972 के बाद चांद पर कोई इंसान नहीं उतरा है, अतः अगला जो भी इंसान उतरेगा, एक नया ही इतिहास रचेगा। पचास साल पहले नौ अभियान चांद तक पहुंचे थे, जिसमें से छह अभियानों के जरिये इंसानों ने चांद की यात्रा की। उसके बाद चांद से इंसानों का लगाव अचानक कम हो गया। अब दुनिया में भारत सहित कम से कम छह देशों की अंतरिक्ष एजेंसियां चांद पर कुछ ऐसा खोजना चाहती हैं कि इंसानों को चांद पर बार-बार जाने का बहाना मिल जाए।

भ्रष्टाचार के भवन को कौन गिराएगा?

सुपरटेक द्वारा निर्मित नोएडा के दो संयुक्त टावरों का गिराया जाना अपने आप में एतिहासिक घटना है। पहले भी अदालत के आदेशों और सरकारों के अपने हिसाब से कई इमारतें भारत के विभिन्न प्रांतों में गिराई गई हैं लेकिन जो इमारतें कुतुब मीनार से भी ऊंची हों और जिनमें 7000 लोग रह सकते हों, उनको अदालत के आदेश पर गिराया जाना सारे भारत के भ्रष्टाचारियों के लिए एक कड़वा सबक है। ऐसी गैर-कानूनी इमारतें सैकड़ों-हजारों की संख्या में सारे भारत में खड़ी कर दी गई हैं। नेताओं और अफसरों को रिश्वतों के दम पर ऐसी गैर-कानूनी इमारतें खड़ी करके मध्यमवर्गीय ग्राहकों को अपने जाल में फंसा लिया जाता है। वे अपना पेट काटकर किश्तें भरते हैं, बैंकों से उधार लेकर प्रारंभिक राशि जमा करवाते हैं और बाद में उन्हें बताया जाता है कि जो फ्लेट उनके नाम किया गया है, अभी उसके तैयार होने में काफी वक्त लगेगा। लोगों को निश्चित अवधि के दस-दस साल बाद तक उनके फ्लेट नहीं मिलते हैं।

इतना ही नहीं, नोएडा में बने कई भवन ऐसे हैं, जिनके फ्लेटों में बेहद घटिया सामान लगाया गया है। ये भवन ऐसे हैं कि जिन्हें गिराने की भी जरुरत नहीं है। वे अपने आप ढह जाते हैं, जैसे कि गुड़गांव का एक बहुमंजिला भवन कुछ दिन पहले ढह गया था। नोएडा के ये संयुक्त टावर सफलतापूर्वक गिरा दिए गए हैं लेकिन भ्रष्टाचार के जिन टावरों के दम पर ये टावर खड़े किए गए हैं, उन टावरों को गिराने का कोई समाचार अभी तक सामने नहीं आया है। जिन नेताओं और अफसरों ने ये गैर-कानूनी निर्माण होने दिए हैं, उनके नामों की सूची उ.प्र. की योगी सरकार द्वारा तुरंत जारी की जानी चाहिए। उन नेताओं और अफसरों को अविलंब दंडित किया जाना चाहिए। उनकी पारिवारिक संपत्तियों को जब्त किया जाना चाहिए। जो नौकरी में हैं, उन्हें बर्खास्त किया जाना चाहिए। जो सेवा-निवृत्त हो गए हैं, उनकी पेंशन बंद की जानी चाहिए।

अदालतों को चाहिए कि उनमें से जो भी दोषी पाए जाएं, उन अधिकारियों को तुरंत जेल भेजा जाए। कुछ नेताओं और अफसरों को चौराहों पर खड़े करके हंटरों से उनकी चमड़ी भी उधेड़ दी जाए ताकि भावी भ्रष्टाचारियों के रोंगटे खड़े हो जाएं। यदि उत्तरप्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ यदि यह करतब करके दिखा सकें तो उनकी छवि ह्यभारत के महानायक' की बन जाएगी। इन 30-30 मंजिला भवनों को बनाने की इजाजत देनेवाली 'नोएडा अथारिटी' को सर्वोच्च न्यायालय ने 'भ्रष्ट संगठन' की उपाधि से विभूषित किया है। यदि केंद्र और उप्र सरकार इस मुद्दे पर चुप्पी मारे रखे तो मैं अपने पत्रकार बंधुओं से आशा करुंगा कि इन गैर-काननी भवनों के निर्माण-काल में जो भी मुख्यमंत्री, मंत्री और अधिकारी रहे हों, वे उनकी सूची जारी करें और उनके भ्रष्टाचार का भांडा फोड़ करें। अदालतों में बरसों तक माथाफोड़ी करने की बजाय लोकतंत्र के चौथे स्तंभ याने खबरपालिका को इस समय सक्रिय होने की जरुरत है। ईंट-चूने के गैर-कानूनी भवनों को गिराना तो बहुत सराहनीय है, लेकिन उससे भी ज्यादा जरुरी है- भ्रष्टाचार के भवन को गिराना! किसकी हिम्मत है, जो इसको गिराएगा?

गुलाम नबी: सोनिया बचाए कांग्रेस को

कश्मीरी नेता गुलाम नबी आजाद का कांग्रेस को छोड़ देना कोई नई बात नहीं है। उनके पहले शरद पवार और ममता बेनर्जी जैसे कई नेता कांग्रेस छोड़ चुके हैं लेकिन गुलाम नबी का बाहर निकलना ऐसा लग रहा है, जैसे कांग्रेस का दम ही निकल जाएगा। कांग्रेस के कुछ छोटे-मोटे नेताओं ने गुलाम नबी आजाद के मोदीकरण की बात कही है, जो कुछ हद तक सही है, क्योंकि नरेंद्र मोदी ने बेहद भावुक होकर गुलाम नबी को राज्यसभा से विदाई दी थी। लेकिन कई अन्य कांग्रेसी नेताओं की तरह गुलाम नबी आजाद भाजपा में शामिल नहीं हो रहे हैं। वे अपनी पार्टी बनाएंगे, जो जम्मू-कश्मीर में ही सक्रिय रहेगी। वे कोई अखिल भारतीय पार्टी नहीं बना सकते। जब शरद पवार और ममता बेनर्जी नहीं बना सके तो गुलाम नबी के लिए तो यह असंभव ही है। यह हो सकता है कि वे अपने प्रांत में भाजपा के साथ हाथ मिलाकर चुनाव लड़ लें। सच्चाई तो यह है कि पिछले लगभग 50 साल से कांग्रेस एक प्राइवेट लिमिटेड कंपनी की तरह काम कर रही है। कांग्रेस की देखादेखी सभी पार्टियां उसी ढर्रे पर चल पड़ी है। भाजपा भी उसका अपवाद नहीं है। गुलाम नबी आजाद वास्तव में अब आजाद हुए हैं। उन्होंने नबी की गुलामी कितनी की है, यह तो वे ही जानें लेकिन इंदिरा गांधी, संजय गांधी, राजीव गांधी और सोनिया गांधी की गुलामी में उनका पूरा राजनीतिक जीवन कटा है। मुझे खूब याद है, कांग्रेस में गुलाम-संस्कृति की! गुलाम नबी, जो आज आजादी का नारा लगा रहे हैं, संजय गांधी के साथ उनके रिश्तों पर अन्य कांग्रेसी नेताओं की टिप्पणियां पढ़ने लायक हैं। जो नेता गुलाम नबी की निंदा कर रहे हैं, उनके दिल में भी एक गुलाम नबी धड़क रहा है लेकिन बेचारे लाचार हैं। राहुल गांधी के बारे में गुलाम नबी की टिप्पणियां नई नहीं हैं। देश की जनता और सारे कांग्रेसी पहले से वह सब जानते हैं। गांधी, नेहरु, पटेल और सुभाष बाबू की कांग्रेस अब नौकर-चाकर कांग्रेस (एन.सी. कांग्रेस) बन गई है। अब यदि अशोक गहलोत या कमलनाथ या चिदंबरम या किसी अन्य को भी कांग्रेस अध्यक्ष बना दिया जाए तो वह क्या कर लेगा? यह एक शेर उस पर भी लागू होगा- इश्के-बुतां में जिंदगी गुजर गई मोमिन, अब आखिरी वक्त क्या खाक मुसलमां होंगे? अब कांग्रेस को यदि कोई बचा सकता है तो वह एकमात्र सोनिया गांधी ही हैं। वे अपने बेटे को गृहस्थी बनाएं और अपनी बेटी को अपना गृहस्थ चलाने को कहें और पार्टी में ऊपर से नीचे तक चुनाव करवाकर खुद भी संन्यास ले लें। कांग्रेस की देखादेखी भारत की सभी पार्टियां ऊर्ध्वमूल बन गई हैं याने उनके जड़ें छत में लगी हुई हैं।

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।

4700 ग्राम गांजा सहित विक्रेता और जबरन चोरी करने वाले दो आरोपियों को मुंब्रा पुलिस ने किया गिरफ्तार

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। जिस हिसाब से मुंब्रा शहर में नशा फलता फूलता हुआ नजर आ रहा है उसको देखते हुए मुंब्रा पुलिस को सख्त कार्रवाई की आवश्यकता है क्योंकि मुंब्रा पुलिस के हत्थे अभी भी नशे के सौदागर नहीं चढ़ पा रहे हैं जोकि मगरमच्छ है उनको जेल की सलाखों में पीछे पहुंचाना अत्यंत आवश्यक है छोटी मोटी मछलियां पकड़ने से मगरमच्छ हाथ नहीं आएगा फिलहाल मुंब्रा पुलिस द्वारा गुप्त सूचना के आधार पर एक व्यक्ति को जो गांजा विक्रेता करने के लिए मुंब्रा में आया था उसको गिरफ्तार किया गया तलाशी के दौरान उसके पास से 4700 ग्राम गांजा नशीली अमली पदार्थ और कैश रकम 450 रुपए बरामद की गई कुल मिलाकर मुंब्रा पुलिस द्वारा 38,050 रुपए कीमत का गांजा बरामद किया गया गिरफ्तार किए गए आरोपी का नाम फैसल मोहम्मद असलम सलमानी उर्फ राजा वर्ष 23 व्यवसाय सैलून रहवासी ख्वाजा फकर बिल्डिंग रूम नंबर 805 दरगाह गली अमृत नगर मुंब्रा पुलिस द्वारा आरोपी के विरुद्ध में गुः रजिः नंः 776/2022 एनडीपीएस एक्ट की धारा 8 (के) 20,22,29 के तहत गिरफ्तार किया गया वहीं दूसरी कार्रवाई मुंब्रा पुलिस द्वारा जबरन चोरी करने वाले दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है गिरफ्तार किए गए आरोपी का नाम खालिद फिरोज खान उर्फ खालिद बीड़ी वर्ष 21 रहवासी गुप्ता पैलेस रूम नंबर 504 पांचवा माला दरगाह गली अमृत

नगर, आसिफ फिरोज शेख वर्ष 22 रहवासी रूम नंबर 503 सहारा अपार्टमेंट शिवाजी नगर अमृत नगर मुंब्रा इन दोनों आरोपियों के विरुद्ध में मुंब्रा पुलिस द्वारा गुः रजिः नंः 756/2022 भारतीय दंड संहिता कलम की धारा 394, 398,34 सहा मुं पुलिस का कलम 37(1) 135 के तहत गिरफ्तार किया गया यह दोनों आरोपियों ने गत 19 अगस्त शुक्रवार रात 1:30 मिनट पर एक व्यक्ति द्वारा घर जाते समय यह दोनों आरोपियों ने इस व्यक्ति से जबरन लूटपाट कर मारपीट करते हुए सर पर धारदार हथियार चाकू से हमला कर दिया और उसके पास से 10500 रुपए कैश रकम जबरन लूटी गई और दो मोबाइल फोन जिसकी कीमत 12300 रुपए बताई जा रही है वह जबरन चोरी कर लिए गए दोनों आरोपियों को गिरफ्तार करने के बाद तलाशी के दौरान इनके पास से दो मोबाइल वारदात के समय इस्तेमाल किया जाने वाला धारदार हत्यार चाकू शिकायतकर्ता का रेलवे पास आधार कार्ड और दो मोबाइल सिम कार्ड मुंब्रा पुलिस द्वारा बरामद किया गया है यह दोनों कार्यवाही को मां श्री पंजाराव उगले अप्पर पुलिस आयुक्त पश्चिम प्रदेशिक विभाग ठाणे, मां श्री अविनाश अंबुरे पुलिस उपायुक्त परिमंडल एक, मां श्री विलास शिंदे सहायक पुलिस आयुक्त कलवा विभाग, उनके मार्गदर्शन में मुंब्रा पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक अशोक कडलग की सूचना अनुसार, डिटेक्शन ब्रांच की सहायक पुलिस निरीक्षक कृपाली बोरसे, सहायक पुलिस निरीक्षक अजय कुंभार,पुलिस हवलदार महले, पुलिस सिपाही शेळके, पुलिस सिपाही खैरनार, पुलिस सिपाही नवनाथ चौहान, पुलिस सिपाही जमदाडे द्वारा की गई है और आगे मामले की छानबीन सहायक पुलिस निरीक्षक कृपाली बोरसे और सहायक पुलिस निरीक्षक अजय कुंभार द्वारा की जा रही हैं गौरतलब बात तो यह है जिस प्रकार मुंब्रा शहर में दो पहिया वाहन चोरी की वारदात और चोरी चकारी की वारदातें बढ़ती जा रही है उसमें यकीनन कम उम्र के युवक का ही हाथ होगा जो कि नशे की लत में पढ़ने के बाद अपना नशा पूरा करने के लिए चोरी चकारी और खूनी वारदात जैसे संगीन अपराधों को अंजाम दे रहे जब तक मुंब्रा पुलिस द्वारा नशे के सौदागरों पर प्रतिबंधित कार्रवाई नहीं की जाएगी उस वक्त तक मुंब्रा नशा मुक्त नहीं होगा और इसी तरह कम उम्र के युवक अपनी जिंदगी को बर्बाद तो कर ही रहे हैं और साथ में अपने परिवार की जिंदगी का भी सर्वनाश कर रहे हैं।

मुंब्रा शहर में बढ़ते नशा को देखते हुए अखिल भारतीय इमाम परिषद द्वारा शुरू की गई नशा मुक्त मुहिम

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। मुंब्रा शहर में बढ़ते हुए नशे को देखते हुए अखिल भारतीय इमाम परिषद द्वारा नशा मुक्त मुहिम की शुरूआत की गई आपको बताते चलें मुंब्रा शहर में नशा दिन-ब-दिन तूल पकड़ता जा रहा है जिसके कारण नौजवान पीढ़ी और मासूम नाबालिक बच्चे नशे की लत में पढ़कर अपनी जिंदगी के साथ साथ अपने परिवार का भी सर्वनाश कर रहे हैं इन तमाम मामलों को देखते हुए गत 29 अगस्त सोमवार को अखिल भारतीय इमाम परिषद के ठाणे जिला अध्यक्ष मुफ्ती अब्दुल बासित द्वारा प्रेस कॉन्फ्रेंस ली गई इस मौके पर पत्रकारों से बात करते हुए मुफ्ती बासित अली ने बताया कि नई पीढ़ी में हानिकारक नशीला पदार्थ के बढ़ते चलन को देखते हुए एवं प्रभाव को कम करने के लिए अखिल भारतीय इमाम परिषद ने अभियान की शुरूआत किया है जिसका उद्देश्य नहीं पीढ़ी में नशावर पदार्थ के धार्मिक, शारीरिक और सामाजिक नुकसान से अवगत कराना है और नशीले पदार्थ के बेचने वालों को गंभीरता से इस गंभीर अपराध के बारे

में जागरूक करना है नई पीढ़ी के बीच जागरूकता पैदा करने के लिए 4 महीने (1 सितंबर 2022 से 31 दिसंबर 2022) तक यह अभियान चलाया जाएगा जिसका नेतृत्व में अखिल भारतीय इमाम परिषद और विभिन्न राष्ट्रीय और सामाजिक संघटना इस अभियान में सहयोग करेंगे राजनीतिक नेताओं और समाज के विभिन्न क्षेत्रों से संबंधित लोगों और विशेष रूप से पुलिस विभाग के अधिकारियों से संपर्क किया जाएगा और अभियान को सफल बनाने के लिए उनके सहयोग का अनुरोध किया जाएगा समाज में फैली अन्य बुराई में नशा सबसे खतरनाक और विनाशकारी बुराई है जिसके हानिकारक प्रभाव लंबे समय तक चलने वाले और दूरगामी हैं शहर के विभिन्न गलियों में छोटे बच्चों को दिन-ब-दिन रिक्शा में बैठकर नशा करते हुए रंगे हाथों पकड़ा जा रहा है जबकि पहले भी राजनीतिक और सामाजिक स्तर पर मादक द्रव्यों के खिलाफ अभियान चलाया गया है लेकिन अभी तक इस समस्या का समाधान नहीं हो सका है यह घातक बुराई पूरे समाज में दस्तक देगी और नष्ट कर देगी समाज की सुरक्षा सही मायने में देश की सुरक्षा है और अखिल भारतीय इमाम परिषद समाज की सुरक्षा के साथ-साथ देश की सुरक्षा के लिए तत्पर है ईश्वर ने चाहा तो भविष्य में अखिल भारतीय इमाम परिषद हर वह कदम उठाएगी तो राष्ट्र के हित में होगा इस मौके पर तमाम उलमा उपस्थित थे गौरतलब बात तो यह है जिस प्रकार मुंब्रा शहर में नशे की बढ़ोतरी देखी जा रही है उसको लेकर सभी सामाजिक संस्थाएं एनजीओ समाज सेवक राजनीतिक और अन्य सतर्क नागरिक को नशा मुक्त अभियान का हिस्सा बनना चाहिए और कोशिश करना चाहिए कि जल्द से जल्द मुंब्रा शहर नशा मुक्त शहर हो जाए और तमाम नौजवान पीढ़ी मासूम बच्चे जो नशे की लत में पढ़ कर अपनी जिंदगी तो बर्बाद कर रहे हैं और साथ-साथ अपने परिवार का भी सर्वनाश कर रहे हैं उन परिवारों को उन बच्चों को बचाया जा सके और एक कोशिश और करनी चाहिए कि जो नौजवान नशे की आदी हो चुके हैं उनके लिए नशा मुक्ति केंद्र की व्यवस्था की जाए या जो भी नशा मुक्ति केंद्र हैं उसमें नशे में लिप्त नौजवानों को वहां भेजा जाए ताकि उनकी जिंदगी और परिवार की ज़िंदगी बच जाए।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

आत्महत्या के मामले में महाराष्ट्र नंबर-1 तो दूसरे पर तमिलनाडु

नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) की ताजा रिपोर्ट के अनुसार महाराष्ट्र में सबसे ज्यादा लोग आत्महत्या करते हैं। इसके बाद तमिलनाडु का और तीसरे नंबर पर मध्यप्रदेश का नंबर आता है। रिपोर्ट के अनुसार 2021 में देशभर में 1,64,033 लोगों ने आत्महत्या की थी। जिसमें 22,207 लोग महाराष्ट्र और 18,925 लोग तमिलनाडु से थे। इस रिपोर्ट में कहा गया है कि साल 2021 में महाराष्ट्र में 22,207 सबसे अधिक आत्महत्या की घटनाएं सामने आईं हैं। इसके बाद तमिलनाडु में 18,925 आत्महत्याएं, मध्य प्रदेश में 14,965 आत्महत्याएं, पश्चिम बंगाल में 13,500 आत्महत्याएं और कर्नाटक में 13,056 आत्महत्या की घटनाएं सामने आईं हैं। ये आंकड़ा कुल आत्महत्याओं का क्रमशः 13.5 प्रतिशत, 11.5 प्रतिशत, 9.1 प्रतिशत, 8.2 प्रतिशत और 8 प्रतिशत है। एनसीआरबी ने अपनी रिपोर्ट में बताया है कि केवल इन पांच राज्यों में ही देश भर में हुई आत्महत्याओं के 50.4 प्रतिशत मामले दर्ज किए गए हैं। शेष 49.6 प्रतिशत मामले अन्य 23 राज्यों और आठ केंद्र शासित प्रदेशों में दर्ज किए गए हैं। वहीं, देश के सबसे ज्यादा आबादी वाले राज्य उत्तर प्रदेश में आत्महत्या के मामलों की संख्या तुलनात्मक रूप से कम दर्ज की गई है। यूपी में ये प्रतिशत देश भर में आत्महत्या के मामलों का मात्र 3.6 प्रतिशत है। गौरतलब है कि यूपी की जनसंख्या देश की आबादी का 16.9 प्रतिशत है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) की एक ताजा रिपोर्ट के अनुसार, देश में आत्महत्या की घटनाओं के पीछे पेशेवर या करियर से संबंधित समस्याएं, अलगाव की भावना, दुर्व्यवहार, हिंसा, पारिवारिक समस्याएं, मानसिक विकार, शराब की लत, वित्तीय नुकसान और पुराने दर्द मुख्य कारण हैं।

मुंबई में सड़क के गड्ढे बने यमदूत!

मुंबई वालों के लिए मानसून, जलजमाव, खराब सड़कों और गड्ढों का समीकरण नया नहीं है, लेकिन आश्चर्य होता है कि जब सरकारी तंत्र और उनकी लापरवाही अनेकों जिंदगियों को तबाह कर देती हैं। राज्य सरकार के नए मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने कुछ समय पहले सदन में अपने भाषण के दौरान राज्य की जनता से वादा किया था कि आने वाले दो सालों में मुंबई की सड़कों को गड्ढा मुक्त कर दिया जाएगा। हाल फिलहाल में राज्य के लोक निर्माण विभाग (पीडब्ल्यूडी) मंत्री रविंद्र चव्हाण ने मुंबई गोवा महामार्ग का दौरा किया और सड़कों की स्थितियों का जायजा लिया। लेकिन, गौर करने वाली बात यह है कि शहर भर में सड़क के गड्ढों के कारण अपनी जान गंवाने वाले लोगों की सुध लेने कोई भी बड़ा राजनेता नहीं पहुंचा। बारिश के कारण अब तक राज्य भर में 120 से अधिक लोगों ने अपनी जान गवाई है। अकेले मुंबई में बीते कुछ महीनों में सड़क के गड्ढों ने 9 लोगों की जान ली है।

'दशहरा रैली तो शिवाजी पार्क में ही करेंगे'

लेकिन रैली तो शिवाजी पार्क में ही होगी।असली शिवसैनिक होने का दावा करने वाला शिंदे गुट इस बार दशहरा रैली के लिए शिवाजी पार्क मैदान पर अपना हक जता सकता है। वहीं उद्धव ठाकरे की शिवसेना का कहना है कि वह सालों से शिवाजी पार्क में रैली करते आए हैं। इस बार भी दशहरा रैली वह वहीं करेंगे। उद्धव ठाकरे ने बड़ा बयान देते हुए कहा है कि सरकार इजाजत दे या न दे वो अलग बात है। लेकिन दशहरा रैली शिवाजी पार्क में ही होगी। उन्होंने यहां तक कह दिया कि शिवसेना में कई आए और गए फर्क नहीं पड़ा। वह ही असली शिवसेना हैं। उद्धव का कहना है कि शिवसेना की दशहरा रैली तो मुंबई के शिवाजी पार्क में ही होगी। इस रैली में पूरे महाराष्ट्र से शिवसैनिक पहुंचेंगे। उन्होंने कहा कि वह नहीं जानते कि रैली की अनुमति मिलेगी या नहीं। बता दें कि दादर के शिवाज पार्क में शिवसेना हर साल दशहरा रैली निकालती है। लेकिन इस बार शिवसेना दो धड़ों मे बंट गई है।

महाराष्ट्रः नाबालिग के साथ गैंगरेप

ठाणे क्राइम ब्रांच (शाखा पांच) से मिली जानकारी के मुताबिक यह वारदात शुक्रवार की है। पीड़ित किशोरी ने इस संबंध में वागले एस्टेट डिवीजन के चीतलसर थाने में मुकदमा दर्ज कराया था। पीड़िता ने पुलिस को दिए शिकायत में बताया था कि तीनों आरोपी शुक्रवार की दोपहर उसे जबरन काबू कर भिवंडी के काल्हेर स्थित एक फ्लैट में ले गए और उसके हाथ पांव को बांध दिया था। इस दौरान पीड़िता ने विरोध किया तो आरोपियों ने दांत से उसके संवेदनशील अंगों को काट खाया और फिर तीनों ने बारी बारी उसके साथ सामूहिक दुष्कर्म को अंजाम दिया। ठाणे क्राइम ब्रांच के मुताबिक 26 अगस्त को हुई इस वारदात में शामिल तीन आरोपियों में से एक आकाश कनौजिया (22) मर्चेंट नेवी का कर्मचारी है, जबकि दूसरा आरोपी सचिन कांबले (30) शहर का एक हिस्ट्रीशीटर बदमाश है।

मुंबई। 27 को अगस्त इंटरनेशनल जीनियस आइकॉन अवार्ड से नवाजे गए सभी सेलिब्रिटी, बॉलीवुड एक्टर विलन प्रेम चोपड़ा कार्यक्रम में स्पेशल गेस्ट के रूप में शामिल हुये, योग गुरु राधेश्याम इस ग्रुप में स्पेशल गेस्ट प्रेम चोपड़ा, मोना एंकर स्पेशल गेस्ट पूजा मिश्रा स्पेशल वैभव शर्मा फाउंडर एंड प्रेसिडेंट अनिल नायर सहित कई अन्य लोग इस अवार्ड कार्यक्रम में पहुंचे।

अवैध शराब के खिलाफ महिलाओं ने किया थाना में प्रदर्शन

संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलढाणा। जिले के ग्रामीण क्षेत्रों का सबसे महत्वपूर्ण अंडेरा थाना है, जिसके अंतर्गत करीब 48 गांव आते हैं। अंधेरा थाना क्षेत्र के कई गांवों में शराब की अवैध बिक्री शुरू हो गई है। महिलाओं का आरोप है कि राज्य का आबकारी विभाग पुलिस प्रशासन के साथ मिलकर जानबूझकर इसकी अनदेखी कर रहा है। अंधेरा जिले के ग्रामीण क्षेत्रों का सबसे महत्वपूर्ण थाना है, जिसके अंतर्गत करीब 48 गांव आते हैं। अंधेरा थाना क्षेत्र के कई गांवों में शराब की अवैध बिक्री शुरू हो गई है। महिलाओं का आरोप है कि राज्य का आबकारी विभाग पुलिस प्रशासन के साथ मिलकर जानबूझकर इसकी अनदेखी कर रहा है। महिलाओं ने बताया कि गांव में महुआ शराब धड़ल्ले से बिक रही है। गांव के लोग शराब पीकर झगड़ा झंझट करते रहते हैं। शराब के कारण लोगों ने काम पर जाना छोड़ दिया है। अब बड़ों को देखकर बच्चे भी बिगड़ रहे हैं। इस पर अतिशीघ्र रोक लगनी चाहिए। शराब के कारण गांव में आये दिन तनाव होता रहता है। 27 अगस्त को महिलाएं थाना पहुंची और शराबबंदी को लेकर प्रदर्शन किया। महिलाओं ने अंडेरा थाना प्रभारी को आवेदन देकर शराब विक्रेताओं के खिलाफ कार्रवाई करने की मांग की। अंधेरा थाना क्षेत्र के एक गांव बैगा खुर्द की महिलाओं ने निवेदन देकर थाने पहुंचकर ठीय्या आंदोलन दिया क्योंकि गांव में अंधेरा शराब की अवैध बिक्री से तंग आ चुकी हैं। कुछ दिनों बाद गुंजाला गांव के पुलिस पाटिल के नेतृत्व में बड़ी संख्या में महिलाएं थाने पहुंचीं और अवैध शराब की बिक्री पर तत्काल रोक लगाने का निवेदन दिया। साथ ही अमोना की महिलाओं ने भी थाने पर धावा बोल दिया और मांग की कि गांव में अवैध शराब की बिक्री बंद की जाए। पोला पर्व के अवसर पर डिग्रस बू में भी महिलाओं ने अवैध शराब की बिक्री पर रोक लगाने की पहल की। अंडेरा थाना क्षेत्र के विभिन्न गांव के महिलाओं ने गांव में अवैध दारू को बंद कराने के लिए पुलिस प्रशासन से मांग की। इस मामले को गंभीरता से लेते हुए गणेश हिवरकर, ठाणेदार ने कहा के अंत्री खेडेकर गांव में महिलाओं और जनप्रतिनिधियों के सहयोग से शराब की अवैध बिक्री पूरी तरह से बंद होगी। हम शराब बेचने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करेंगे, इस मौके पर महिलाओं के साथ सरपंच पति सचिन खेडेकर, पुलिस पाटिल रामदास मोरे, संभाजी ब्रिगेड के योगेश खेडेकर, भीकाजी खेडेकर, विट्ठल खेडेकर मौजूद थे। अब महिलाएं इस बात पर ध्यान दे रही हैं कि थानेदार इस पर क्या कदम उठाते हैं?

संयुक्त शासकीय जनहितकारी योजनाओं का दो दिन के शिविर का किया गया आयोजन

संवाददाता/अमित जाधव

ठाणे, दिवा 27, भारतीय डाक विभाग के सहयोग से दिव्य आदर्श के सहयोग से 399 रुपये दुर्घटना बीमा योजना, अटल पेंशन योजना, सुकन्या समृद्धि योजना जैसी भारतीय डाक की विभिन्न कल्याण योजनाओं पर दो दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में मित्र मंडल एवं भाजपा, दिवा शहर के 350 से अधिक नागरिकों ने इस अवसर पर विभिन्न योजनाओं का लाभ उठाया। ओबीसी मोर्चा अध्यक्ष श्री रोशन भगत और आदर्श महिला मंडल अध्यक्ष श्रीमती सपना भगत आयोजक थीं। ठाणे जिला अध्यक्ष एवं कोंकण स्नातक निर्वाचन क्षेत्र के विधायक श्री निरंजन डावखरे सहित ठाणे जिला नगर उपाध्यक्ष नरेश पवार, ठाणे जिला ओबीसी मोर्चा सचिव अशोक पाटिल, ठाणे कार्यकारिणी सदस्य विजय भोईर, गणेश भगत, मंडल अध्यक्ष रोहिदास मुंडे, आयोजन महासचिव प्रमुख रूप से उपस्थित थे। दिलीप भोईर, महासचिव श्री समीर चव्हाण, युवराज यादव, महिला अध्यक्ष ज्योति पाटिल, युवा मोर्चा अध्यक्ष सचिन भोईर, पूर्व महिला अध्यक्ष सीमा भगत, मंगला राणे, उत्तर भारतीय मोर्चा अध्यक्ष अजय सिंह, व्यापारी अध्यक्ष जयदीप भोइर, गुजराती प्रकोष्ठ के अध्यक्ष रमेश वोरा, अघाड़ी अध्यक्ष विद्यासागर दुबे, वरिष्ठ अधिकारी सुधीर म्हात्रे, अंकुश माधवी, प्रवीण पाटिल, मधुकर पाटिल, वार्ड अध्यक्ष श्री प्रकाश पाटिल, नागेश पवार, विजय वाघ के साथ-साथ जिलाजीत तिवारी, पंकज सिंह, शमशेर यादव, अवधराज राजभर, गौरीशंकर पथवा, श्रीधर पाटिल, सुशील सिंह, राहुल, साहू, सुदेश पाटिल, गणेश सावंत, प्रसाद शेलार, वीरेंद्र गुप्ता और दिवा मंडल के सभी कार्यकताओं व पदाधिकारियों ने दौरा कर योजना का लाभ लिया।

गिफ्टिंग पर पास किए सरकारी नियम के खिलाफ शांति विरोध प्रदर्शन

मुंबई। कारपोरेट गिफ्ट्स एसोसिएशन आप इंडिया (सीजीएआई) जो भारत की एकमात्र पंजिकृत सक्रीय एसोसिएशन है जो कारपोरेट गिफ्टिंग इंडस्ट्री का प्रतिनिधित्व करती है। हाल ही में सीजीएआई ने इन्कम टैक्स के सेक्शन 194 आर के विरोध में शांत विरोध का आयोजन किया. सेक्शन 194 आर के मुताबिक सेक्शन 194 आर के तहत एक व्यक्ति या कारपोरेट जो गिफ्ट, प्रोमोशनल मैटिरियल स्पांसरशिप या गिफ्ट वाउचर देता है जो 20,000 रूपए से अधिक है झ सालाना तो उसे टीडीएस पर 10 प्रतिशत प्राप्तकर्ता के पैन कार्ड के आधार पर कटौती करनी होगी। इसके अलावा, इसे प्राप्तकर्ता के इन्कम के रूप में माना जाएगा और उस आधार पर टैक्स देना होगा। इस कानून का परिणाम यह हुआ है कि कारपोरेट ने अपने अंदरूनी कर्मचारियों, बाहरी ग्राहकों और डीलरों को इंसेंटिव के तौर पर प्रमोशनल गिफ्टिंग देना बंद कर दिया है। इसका गिफ्टिंग और प्रोमोशन इंडस्ट्री पर नकारात्मक असर हुआ है जो कभी इससे सालाना तौर पर 40,000 करोड़ की आय उत्पन्न कर लेती थी। इस कानून के कारण 250,000 लोगों का रोजगार और जीविका पर संकट आ गया है। सीजीएआई ने सरकार के पास अपनी बात पहुंचाने की कोशिश की है और पीएमओ तक इस कानून के बारे में शिकायत की है। इसके साथ ही कैबिनेट मंत्री श्री पीयूष गोयल, कामर्स और इंडस्ट्री मंत्री, श्री किरण रिजीजू, भारत के कानून और न्याय मंत्री और श्रीमती निर्मला सीथारमण, भारत की वित्त मंत्री को इस कानून के बारे में लिखा है और चर्चा भी की है। सीजीएआई के चेयरमैन श्री शीतल शाह ने कहा है, हम सभी एक एमएसएमई उद्योग से ताल्लुक रखते हैं और हमारा सहयोगी व्यवसाय कम कीमत वाले गिफ्ट और प्रमोशनल उत्पादों की सप्लाई कारपोरेट जगत को करना है। हमारा पूरा जीवन दांव पर लग गया है क्योंकि हमारे पास कोई दूसरा विकल्प आय का नहीं है। हमें पूरा विश्वास है कि भारत सरकार हमारी बातों को सुनेगी और वर्तमान में चल रहे सेक्शन 194 आर में बदलाव करेगी।

राजीव गाँधी ग्रामीण ओलिंपिक खेलो का रंगा रंग उदघाटन

हितेश सोनी (रामाजी गुडा)

नीपल ग्राम पंचायत में राजीव गाँधी ग्रामीण खेलो का जोश वे उल्लास के साथ उदघाटन किया गया। समारोह में पी ई ई ओ श्री नारायण सिंह ने स्वागत उद्बोदन भाषण दिया। संयोजक महोदय श्री शंकर लाल मीणा ने खिलाड़ियों को खेल भावना की शपथ दिलवाई तथा मुख्य अतिथि महोदय श्री दुर्गा प्रसाद मोर्य ने ओलिंपिक खेलो के उदघाटन की घोषणा की, एवम उदघाटन समारोह में स्थानीय लोगो व दान दाताओ का माला पहना कर स्वागत किया। व्याख्याता राकेश बुगालिया, अध्यापक गण श्री सुरेश कुमार भाटी,श्री मांगीलाल पारगी श्री पोमराम मेघवाल श्री विष्णु राम मेघवाल श्री प्रकाश सिंह राजपुरोहित श्री राजूराम मेघवाल, अमरा राम जी श्री मनोहर सिंह जी ने अपना अतुल्य योगदान दिया, स्थानीय युवा टीम मदन मीना, अशोक सुथार राजेन्द्र चौधरी, अरुण कुमार ने ओलिंपिक खेलो को सफल बनाने के लिए अपना अतुल्य योगदान दिया। उदघाटन मैच शूटिंग वॉलीबॉल का हुआ जिसमे हितेश की टीम विजेता रही, तथा लड़कियों के कब्बड्डी के मैच में नीतू की टीम विजेता रही एवं खो खो के मैच में शांता कुमारी की टीम विजेता रही।

भीलवाड़ा में श्री चारभुजा पैदल यात्री संघ ने अर्पण किया छप्पन भोग, भजन गंगा में झूमे भक्त गण

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। भीलवाड़ा में माहेश्वरी समाज श्री चारभुजा मंदिर ट्रस्ट के बड़ा मंदिर चारभुजा नाथ के गढ़बोर पैदल यात्रा जाने से पूर्व संघ द्वारा चारभुजा नाथ के छप्पन भोग अर्पण कर विशाल भजन गंगा का आयोजन किया जिसमें भक्तगण, पद यात्री संघ मस्ती में झूम उठे। ट्रस्ट मीडिया प्रभारी महावीर समदानी ने बताया कि इस बार छप्पन भोग का विशेष आयोजन श्री चारभुजा पैदल यात्री संघ के सभी सदस्यों द्वारा जिसमें अध्यक्ष ओम नाराणीवाल संरक्षक सतीश भदादा, के सानिध्य में चारभुजा नाथ के विशेष छप्पन भोग लगाया जिसमें ट्रस्ट अध्यक्ष उदयलाल समदानी, ट्रस्ट मंत्री छीतर मल डाड सहीत ट्रस्टी गण,पैदल यात्री संघ पुजारीगण छप्पन भोग में सम्मिलित हुए चारभुजा गढ़बोर पैदल यात्रा प्रारंभ होने के पूर्व यह विशेष आयोजन रखा है इसमें मंगला दर्शन में श्रीनाथजी के दर्शन किए गए उसके बाद स्वर्ण चांदी निर्मित पोशाक धारण कराई गई। जिसमें प्रातः 9 बजे से 12 बजे तक छप्पन भोग दर्शन ,भजन गंगा का विशेष आयोजन रखा गया चारभुजा नाथ के भजन गायिका मधु काबरा द्वारा भजन प्रस्तुत किए भजनों में म्हारा चारभुजा रा नाथ सिंगोली रा श्याम... धोला मंदरियो धोली ध्वजा... काला पन गणा रुपाला श्याम सिंगोली का श्याम... झूलनी पे चारभुजाजी झुलबा न जावे सा... पर भक्तगण मस्ती से झूम उठे छप्पन भोग के बाद महाआरती के तत्पश्चात प्रसाद वितरण किया। उक्त जानकारी पत्रकार मोनू छीपा ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

भाजपा सहकारिता प्रकोष्ठ के 12 मंडल संयोजकों की घोषणा की गई

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। भीलवाड़ा भाजपा जिला संगठन प्रभारी रतन लाल गाडरी, जिलाध्यक्ष लादू लाल तेली, प्रदेश सहकारिता प्रकोष्ठ संयोजक प्रमोद समर की अनुशंसा से भाजपा सहकारिता प्रकोष्ठ जिला संयोजक राजेंद्र बोहरा ने भाजपा सहकारिता प्रकोष्ठ के 12 मंडल संयोजको की विधिवत घोषणा की। भाजपा जिला मीडिया प्रभारी महावीर समदानी ने बताया कि हुरडा ग्रामीण केदार लाल वैष्णव, गुलाबपुरा नगर सूरज करण साहू, गंगापुर ग्रामीण रतनलाल डेलाना, मोखुंदा ग्रामीण देवी लाल तेली, मांडलगढ़ नगर घनश्याम सोनी, मांडलगढ़ ग्रामीण शांति लाल खटीक, बिजोलिया ग्रामीण मिट्ठू सिह, महुआ ग्रामीण मुकेश पाराशर, नंदराय ग्रामीण भगवान जाट सुवणा ग्रामीण गोपाल पालीवाल, बागौर ग्रामीण कालू लाल जाट कोटडी ग्रामीण लक्ष्मण गाडरी को मनोनीत किया भाजपा की रीति नीति से कार्य करने के निर्देश दिया जाए। उक्त जानकारी पत्रकार मोनू छीपा ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

जीवन में संस्कार और संस्कृति समाज के आधार स्तम्भ हैं: विनोद त्यागी

आर्य समाज एटीएस एडवांटेज सोसाइटी इंदिरापुरम में भजन संध्या हर्षोल्लास से सम्पन्न हुई

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान आर्यसमाज ए टी एस एडवांटेज सोसायटी एवं केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य के सानिध्य में भजन संध्या का विशेष कार्यक्रम एटीएस मन्दिर के सत्संग भवन में हर्षोल्लास से संपन्न हुआ। वेद प्रचार परिषद की अध्यक्षा श्रीमती ममता चौहान ने भजन संध्या से पूर्व यज्ञ किया ओर कहा कि यज्ञ और योग अपनाने से व्यक्ति का कल्याण होगा। सुप्रसिद्ध भजनोपदेशिका आचार्या अमृता आर्या ने योगेश्वर श्रीकृष्ण गुणगान व ईश भक्ति के मधुर भजन प्रस्तुत किये, जिसे सुनकर श्रोतागण भावविभोर हो गए। अध्यक्षता कर रहे प्रसिद्ध समाज सेवी श्री विनोद त्यागी ने कहा कि आज अपने बच्चों को संस्कारवान बनाने की आवश्यकता है। साथ ही वह अपनी संस्कृति से भी जुड़े।उन्हें अपने भारतीय संस्कृति के गौरव गान का पता होना ही चाहिए।बिना संस्कारों के व्यक्ति पशु के समान है। चरित्र हीनता, बलात्कार की घटनाएं नैतिक शिक्षा व संस्कारों की कमी के कारण ही है। सभी माता पिता व शिक्षक गण इस समस्या का हल निकालने में सक्षम है आवश्यकता है जमीन पर कार्य करने की तभी समाज का आने वाला भविष्य उज्जवल हो सकता है। मुख्य अतिथि परिषद के प्रांतीय महामंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि योग जीवन का अभिन्न अंग है, योग से स्वयं जुड़ें व परिवार को भी जोड़ें। योगमय जीवन कैसे जियें यह जीना सिखाता है। पुराने ऋषि मुनियों ने भी योग के महत्व पर प्रकाश डाला था,अब उसे आत्म सात करने की आवश्यकता है। परिषद के जिला अध्यक्ष श्री यज्ञवीर चौहान ने कहा कि वैदिक संस्कृति ही अपनाने से समाज का निर्माण सम्भव है। मंच का कुशल संचालन परिषद के प्रांतीय कोषाध्यक्ष श्री देवेन्द्र गुप्ता ने किया उन्होंने श्रोताओं का भजन संध्या में आने पर आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर मुख्य रूप से सर्वश्री प्रदीप गुप्ता, दिग्विजय सिंह, हर्ष भाटिया, श्रीमती शिप्रा गुप्ता, आदर्श त्यागी, सुषमा गुगलानी, आशा चौहान, यश चावला, मृदुला अग्रवाल, सोनिया विज, छवि भगत, प्रवीन चौधरी, माया देवी, स्नेहा, योगेश गुप्ता, प्रदीप त्यागी, अभिषेक गुप्ता आदि उपस्थित थे। उक्त जानकारी मीडिया प्रभारी प्रवीण पाण्डेय आर्य ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

मिठौड़ा में राजीव गांधी ग्रामीण ओलम्पिक खेलों का आगाज शुरू

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। शिव उपखंड के ग्राम पंचायत मिठौड़ा के राजकिय उच्च माध्यमिक विद्यालय में में ग्राम स्तर पर राजस्थान सरकार का गांव-गांव, ढाणी-ढाणी में खेलों की अलख जगाने व ग्रामीणों के बीच स्वस्थ प्रतिस्पर्धा, भाईचारा, आपसी प्रेम,सद्भवना एवं सहयोग का माहौल तैयार करने उद्देश्य से आयोजित राजीव गांधी ग्रामीण ओलंपिक खेल का शुभारंभ महेंद्र सिंह राठौड़ एसीबीईइओ, आम सिंह राठौड़ पुर्व जिला परिषद सदस्य के मुख्यआतिथ्य में हुआ। कार्यवाहक प्रधानाचार्य सेवाराम ने बताया कि आम सिंह राठौड़ ने पोस्टर का विमोचन व झंडारोहण कर किया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए महेंद्र सिंह राठौड़ ने बताया कि बच्चों में प्रेम भाईसारे, स्वस्थ प्रतिस्पर्धा, सद्भावना सहयोग, की भावना बढ़ाने के लिए खेलों का आयोजन किया जा रहा है वही खेल को खेल की भावना से खेलना चाहिए। खेलों से ही बच्चों की मानसिक, बौद्धिक, विकास होता है इसलिए खेल जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण है। कार्यक्रम में कई सांस्कृतिक प्रोग्राम में बालिकाओं ने भाग लेकर नृत्य प्रस्तुत किया। इस दौरान बड़ी संख्या में ग्रामीण भामाशाह उपस्थित रहे। कार्यक्रम में विद्यालय स्टाफ एवं शारीरिक शिक्षक ने खेलों की शुरूआत करवाई गई। कार्यक्रम में कार्यवाहक प्रधानाचार्य सेवाराम, शारीरिक शिक्षक भंवर लाल गौड़, राजेंद्र सुथार, मुकेश कुमार मीणा, हरगोविंद, जितेंद्र मजोका, केसरी नंदन शर्मा, जसवंत सिंह, सुरेश कुमार, सहित सभी शिक्षक -शिक्षिकाएं व खिलाड़ी उपस्थित रहे। उक्त जानकारी क्षेत्रीय पत्रकार दिलीप सैन ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

अरनिया घोड़ा में उपखंड अधिकारी एवं पुलिस उप अधीक्षक ने खेलकूद प्रतियोगिता का उद्घाटन किया

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। भीलवाड़ा जिले के शाहपुरा तहसील के अरनिया घोड़ा पंचायत में आज दिनांक 29 2022 को राष्ट्रीय खेल दिवस के राजीव गांधी ग्रामीण ओलंपिक खेल प्रतियोगिता का उद्घाटन समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उपखंड अधिकारी सुनीता यादव एवं कार्यक्रम की अध्यक्षता शाहपुरा पुलिस उप अधीक्षक करण सिंह ने की विशिष्ट अतिथि तहसीलदार नारायण लाल जीनगर, राजेंद्र कुमार चौधरी एवं प्रहलाद गाडरी थे। प्रतियोगिता में कुल कुल 883 प्रतियोगियों ने अपना पंजीयन करवाया जिसमें से 58 टीमों का गठन किया गया। उद्घाटन मैच का शुभारंभ पुलिस उप अधीक्षक ने किया जिसमें अरनिया घोड़ा वॉलीबॉल टीम विजेता रही। दिन में मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी शाहपुरा महावीर प्रसाद शर्मा ने कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण कर आवश्यक निर्देश निर्देश दिए शारीरिक - शिक्षक मुकेश कुमार आचार्य ने सभी आगंतुकों का आभार प्रदर्शन किया। उक्त जानकारी पत्रकार मोनू छीपा ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

WONDER LOAN APP से सावधान

कुर्ला के रहने वाले जितेंद्र गौतम नाम के युवक से वंडर लोन ऐप कर रहा है धोखाधड़ी

9030 रुपये देने के बाद एक सप्ताह में 15000 रुपयों का कर रहा है डिमांड

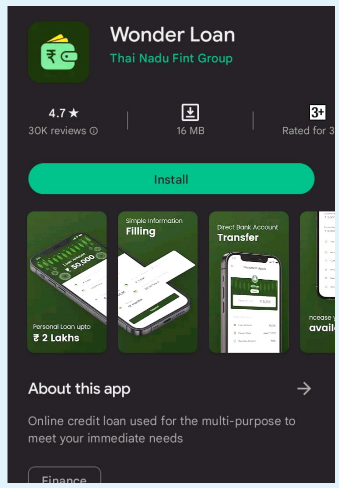
पैसा वसूलने के लिए पीड़ित जितेंद्र गौतम का बना कर भेज रहे हैं न्यूड फोटो

संवाददाता/अजय उपाध्याय

कुर्ला/मुंबई। Google Play Store पर WONDER LOAN नाम का एक ऐप मौजूद है, जो लोगो के साथ वित्तीय (पैसों) का धोखा धड़ीं कर रहा है, जितेंद्र गौतम के साथ जो हुआ है मैं आप लोगो को वही हकीकत बता रहा हू कि पिछले दिनों जितेंद्र गौतम को कुछ पैसों की बहुत जरूरत थी तो उन्होंने फेसबुक पर WONDER LOAN नाम के ऐप का विज्ञापन देखा उसके बाद वो इसे प्ले स्टोर से इंस्टॉल किया, उसके बाद वह इस महीने के 24 अगस्त 2022 को इस लोन ऐप के बारे में जानने के लिए ऐप में अपना पूरा डिटेल्स भरा और देखना चाहा कि उन्हे कितना लोन पास हो रहा है और कितने दिन के लिए पास हो रहा है और इसका ब्याज कितना है, जैसे ही इन्होंने अपना पूरा डिटेल्स भरकर सबमिट किया तो ऐप में उसी क्षण 3 मिनट का टाइमर चलने लगा, और देखते ही देखते टाइमर

जितेंद्र गौतम (पीड़ित)

पूरा होने से पहले उनके खाते में 3010, 3010, 3010 करके तीन बार में Shri Krishna Exports के तरफ से 9030 रुपया खाते में आ गया, फिर वो समझ नहीं पाये कि ये पैसा कहा से आया और क्यू आया, उसी क्षण जब ऐप को



दोबारा से open किया तो वहा पर फिर से वही 3 मिनट का टाइमर दिखा रहा था और 3 कंपनी का नाम दिखा रहा था और उन तीनो कंपनी के सामने 5000 रुपया और 6 दिन में वापस करने का समय दिखा रहा था। फिर वह बहुत परेशान हो गये, और उनके समझ में नहीं आ रहा था कि वो क्या करे, इधर ऐप में कोई हेल्पलाइन नम्बर भी मौजूद नही था, सिर्फ एक ईमेल आईडी मौजूद था। जिस पर उन्होंने यह ईमेल किया कि सर मैंने पैसे के लिए कोई रिक्वेस्ट भी नही किया है तो मेरे अकाउंट में पैसा क्यों भेजा गया, मुझे कुछ भी जानकारी दिए बिना आपने मेरे अकाउंट में पैसा क्यों भेज दिया, फिर ये भी लिखा कि ना तो मुझे आपकी कंपनी का ब्याज मालूम है और ना ही मुझे ये मालूम है कि कंपनी ने मुझे कितने रुपए का लोन पास किया है, और कितने दिन के लिए पास किया है, ये सब बातें बिल्कुल नही बताई गई, कुछ भी नही मालूम इस ऐप के नियम के बारे में, कृपया यह लोन कैंसिल कीजिए और अपना पैसा वापस ले लिजिए, तो उधर से ईमेल में साफ साफ लिख कर आया कि आपने रिक्वेस्ट डाला है तभी हमने पैसा भेजा है, और ये कैंसिल नही होगा, अब जबकि लोन के लिए उन्होंने कोई भी याचिका (रिक्वेस्ट) नही किया था, कंपनी के तरफ से उनको कोई भी डिटेल्स नही बताया गया था है, कंपनी ने कितने लोन का अप्रूवल दिया कितने समय के लिए दिया क्या rate of intrest क्या ब्याज है मुझे कुछ भी नही बताया गया, सीधा अकाउंट में पैसा भेज दिया, गया कंपनी ने उनको टोटल 9030 रुपया दिया है और उनसे अगले 6 दिन में 15000 रुपया मांग कर रहीं है, और धमकी भरा एसएमएस भी भेजा जा जा रहा है, और अगले ही दिन से वे लोग व्हाट्सएप पर भी फालतू फालतू ईमेल व न्यूड फोटो और ऑडियो भेज रहे है। इसलिए मैं साइबर क्राइम की टीम से अपील करता हु की ऐसे फर्जी ऐप्प को तुरंत अंकुश लगाया जाए ताकि कोई भी भाई बहन और बाकी लोग भी इस धोखा धडी से बच पाए। और गूगल प्ले स्टोर से इस WONDER LOAN ऐप को हमेशा हमेशा के लिए बैन किया जाए।

अपने परिवार के 5 सदस्यों की नृशंस हत्या, पुलिस ने किया अभियुक्त को गिरफ्तार

संवाददाता/फहीम अहमद राज

देहरादून। नागाघेर रानीपोखरी में एक व्यक्ति ने की अपने ही परिवार के 5 सदस्यों की नृशंस हत्या कर दी। पुलिस ने तत्काल कार्यवाही करते हुये अभियुक्त को गिरफ्तार कर लिया हैं। जनपद देहरादून के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक भी पुलिस फोर्स के मौके पर पहुंचे और घटना घटना के संबंध में जानकारी ली। पुलिस के अनुसार अभियुक्त ने अपनी माता, पत्नी तथा तीन पुत्रियों की गला रेत कर हत्या की हैं। प्राप्त जानकारी के अनुसार आज थाना रानीपोखरी पुलिस को सूचना मिली की नागाघेर रानी पोखरी में एक व्यक्ति द्वारा अपने परिवार के पांच सदस्यों की गला रेत कर हत्या कर दी है। उक्त सूचना से तत्काल उच्चाधिकारियों

को अवगत कराते थानाध्यक्ष रानीपोखरी पुलिस बल के साथ मौके पर पहुँचे। घटना की सूचना पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा तत्काल घटनास्थल पर पहुंचकर पुलिस अधीक्षक ग्रामीण तथा पुलिस क्षेत्राधिकारी डोईवाला से घटना के संबंध में जानकारी ली गई। पुलिस द्वारा अभियुक्त महेश कुमार पुत्र दिनेश कुमार निवासी इलाहाबाद रोड थाना अतहरा, जिला बांदा, उत्तर प्रदेश को गिरफ्तार करते हुए उसके पास से घटना में प्रयुक्त किए गए आलाकत्ल चाकू को बरामद किया गया है। रानी पोखरी क्षेत्र में हुई घटना में आरोपी महेश कुमार पुत्र दिनेश कुमार निवासी इलाहाबाद रोड थाना अतहरा, जिला बांदा, उत्तर प्रदेश द्वारा अपनी माता बीतन देवी उम्र 75 वर्ष, पत्नी नीतू देवी उम्र 36 वर्ष तथा तीन पुत्रियों अपर्णा उम्र 13 वर्ष, स्वर्णा उर्फ गुल्लों उम्र 11 वर्ष व अन्नपूर्णा उम्र 9 वर्ष व की गला रेत कर हत्या की गई है। पुलिस ने सभी शवों का पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिये भेज दिया। पुलिस अधिकारियो का कहना हैं की मामले की गहनता से जाँच की जा रहीं हैं।

सेवा संस्थान द्वारा पोलियो, डायविजी, सुगर विभिन्न बिमारी के सर्वेक्षण में लगी

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

बीकानेर। एन डी कादरी ने बताया कि आशा सहयोगिनियों एवं श्री सेवा संस्थान द्वारा संयुक्त रूप से शहर में घर- घर जाकर सेवा संस्थान के द्वारा पोलियो, ब्लडप्रेशर, सुगर आदि विभिन्न बीमारियों से प्रभावित लोगों का कैम्प

लगाने जा रही जिसके लिए आधार कार्ड, जन आधार कार्ड से रजिस्ट्रेशन कर आमजन को कैम्प की सूचना देने के लिए, मोबाइल नंबर भी दर्ज कर रही साथ सभी को जागरूकता अभियान में जुड़ने में इनका प्रतिदिन सौ घरों से संपर्क कर इस स्वास्थ्य से जोड़ रही हैं। आज इन्होंने रानीसर बास नूरानी मस्जिद क्षेत्र में अभियान से महिलाओं को जागरूक किया। इस अभियान में सन्नू देवी आशा सहयोगिनी,पीनाज खान, लीला पारीक सेवा संघ रामपुरा बस्ती आदि मौजूद रहे।

अर्पण सेवा समिति, डॉक्टर लाजपतराय मेहरा न्यूरोपैथी संस्थान द्वारा निशुल्क न्यूरो थेरेपी शिविर लगाया

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

बीकानेर। अर्पण सेवा समिति व डॉक्टर लाजपतराय मेहरा न्यूरोपैथी संस्थान द्वारा निशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन श्री लालेश्वर महादेव मंदिर परिसर शिव बाड़ी में किया गया जिसमें 50 से ज्यादा लोग लाभान्वित हुए इस शिविर में नकुल सिंह राठौड़ ने न्यूरोपैथी से रोगियों का उपचार किया स्वप्निल तिवाडी ने बीपी व शुगर की निशुल्क जांच की। इस शिविर में डॉ कप्तान चंद, चंचल सेन, आनंद, किरण, दमयंती ने अपनी सेवाएं दी इस शिविर में बिना दवा के जोड़ों के दर्द घुटनों के दर्द कमर दर्द लकवा व अन्य रोगों का इलाज किया गया स्वामी विमरशानंद जी ने सभी को अपना आशीर्वाद दिया स्वामी जी ने न्यूरोपैथी का महत्व बताया।

खून में गंदगी से होती हैं स्किन से जुड़ी ये बीमारियां, ऐसे होंगी दूर

खून हमारे शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन पहुंचाने के साथ-साथ शरीर का तापमान भी कंट्रोल करता है। लेकिन कई बार गलत और अनहेल्दी आहार खाने से हमारे ब्लड में कुछ ऐसे तत्व भी पहुंच जाते हैं जो शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। शरीर को फिट रखने और बीमारियों से बचाने के लिए जरूरी है शरीर के अंदर मौजूद टॉक्सिन्स बाहर निकलते रहें। दरअसल हमारे शरीर में हवा, पानी और खाने में मौजूद प्रदूषण और अन्य प्रतिकूल तत्व के कारण टॉक्सिन्स जमा हो जाते हैं जो जहर की तरह हैं। लिहाजा अपना खून साफ रखने के लिए क्या करना चाहिए, जानें...

हमें बीमार करते हैं शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स

- चेहरे और शरीर पर मुंहासों की समस्या
- त्वचा पर लाल चकत्ते हो जाना
- नसों में नीलापन दिखाई देना और त्वचा का नीला पड़ जाना
- त्वचा पर खुजली वाले गोल-सफेद चकत्ते हो जाना
- त्वचा और नाखून का जगह-जगह से उखड़ने लगना

अपने आहार की शुरूआत से पहले अच्छी मात्रा में हरी सब्जियों का सलाद या रंगीन सब्जियों का मिक्स सलाद खाएं। सलाद ऐंटिऑक्सिडेंट्स और एंजाइम्स से भरपूर होता है, जो पाचन क्रिया को सही रखता है। साथ ही ये जरूरी विटमिन, मिनरल्स और कई अन्य फिटोकेमिकल्स मुहैया करवाता है। इसलिए हर बार खाने से पहले कम से कम एक कटोरी ग्रीन या कलरफुल सलाद जरूर खाएं। अगर आप शरीर में मौजूद गंदगी को बाहर निकालना चाहते हैं, तो इसके लिए सबसे अच्छा उपाय है पानी। अगर आप पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं, तो बहुत हेल्दी खाना खाने के बाद भी आपको कोई लाभ नहीं मिलता है और शरीर की गंदगी पूरी तरह साफ नहीं होती है। इसलिए बॉडी को डीटॉक्स करने के लिए दिन भर में कम से कम 3-4 लीटर पानी जरूर पिएं। ऐंटिऑक्सिडेंट, विशेष रूप से विटमिन सी से भरपूर संतरा और नींबू ग्लूटाथियॉन के उत्पादन को बढ़ाकर लिवर के कार्य में सहायता करते हैं। ग्लूटाथियॉन वह यौगिक है जो लिवर के डिटॉक्सिफिकेशन के लिए जरूरी होता है। कुछ दिनों तक ठोस आहार के बिना नींबू पानी पीने से आपकी डीटॉक्स प्रणाली को प्राकृतिक रूप से बढ़ावा मिलता है। नींबू में पर्याप्त मात्रा में विटमिन सी और ऐंटिऑक्सिडेंट यौगिक, लिमोनोइड्स होते है जो डिटॉक्सिफाई एंजाइमों को सक्रिय करने में मदद करते हैं। पर्याप्त मात्रा में फलों का सेवन करना चाहिए। फलों में मौजूद मिनरल्स और ऐंटिऑक्सिडेंट्स खून को साफ करते हैं। ये आपके शरीर में मौजूद विषैले पदार्थों को बाहर निकालकर कोलन और लिम्फेटिक सिस्टम को सही तरह से काम करने में मदद करते हैं। अगर आप वजन कम करने का प्रयास कर रहे हों, तो फल मदद कर सकते हैं। शरीर की रक्त शर्करा को स्थिर रखने के लिए भोजन के बीच में हेल्दी स्नैक्स खाने चाहिए। रक्त शर्करा में आने वाला उतार चढ़ाव आपके शारीरिक ऊर्जा के स्तर को कम कर सकता है। इसके साथ ही इसका असर प्रतिरक्षा प्रणाली पर भी पड़ता है। ये वजन को भी ठीक करता है। रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने और ऊर्जा का स्तर बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में नट्स, साबुत अनाज का दलिया और स्मूथी आदि का सेवन करना चाहिए।

स्किन से जुड़ी बीमारियां

- चेहरे के साथ शरीर पर मुंहासे
- त्वचा पर लाल चकत्ते होना
- नसों में नीलापन दिखाई देना या कई बार स्किन पर नील पड़ना
- स्किन पर खुजली वाले गोल या सफेद चकत्ते होना
- स्किन और नाखून का जगह-जगह से उखड़ने लगना

खूब पानी पियें - अगर आप शरीर में मौजूद गंदगी को बाहर निकालना चाहते हैं, तो इसके लिए सबसे अच्छा उपाय है पानी पीना। रोजाना 3 से 4 लीटर पानी पीने से ब्लड में गंदगी की समस्या कभी नहीं होगी। पानी से शरीर में मौजूद विषैले पदार्थ और हानिकारक बैक्टीरिया यूरीन और मल के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

सौंफ खाएं - सौंफ खून की सफाई के लिए सबसे अच्छा विकल्प है। रोजाना सौंफ के इस्तेमाल से शरीर का खून डीटॉक्सिफाई होता रहता है और गंदगी शरीर से बाहर निकलती रहती है।

ग्रीन टी पियें - ग्रीन टी पीने से ब्लड प्योरीफाई होता है। यह मेटाबॉलिज्म को ठीक करती है और रक्त में मौजूद अशुद्धियां बाहर निकालती है।

शरीर में खून की कमी होना आजकल आम बात हो गई है। अधिकतर लोगों को पता ही नहीं होता कि उनके शरीर में खून की कमी है और वे बिना जाने इससे होने वाले बुरे प्रभावों को झेलते रहते हैं। शरीर में फुर्ती की कमी, काम में मन न लगना, हर वक्त थकान महसूस होना, मुरझाया चेहरा, ये सब शरीर में खून की कमी के लक्षण हैं। इसके लिए दवाइयों के साथ ही सही आहार लेना भी बेहद जरूरी है। अगर आप भी शरीर में खून की कमी की समस्या से परेशान हैं तो इन हेल्दी चीजों को खाकर इस समस्या से छुटकारा पाएं...

➤खून में हीमॉग्लोबिन और आयरन का स्तर बढ़ाने के लिए चुकंदर सबसे बेहतर है। चुकंदर पोषक तत्वों की खान है। इसमें आयरन, फोलिक ऐसिड, फाइबर और पोटैशियम मौजूद होता है। यह शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या में तेजी से वृद्धि करता है।

➤आमतौर पर डॉक्टर रोजाना एक सेब खाने की सलाह देते हैं। इसमें आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो हीमॉग्लाबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। यह पेट की समस्याओं को भी दूर करता है।

➤अनार रक्त में हीमॉग्लोबिन बढ़ाने का काम करता है। इसके नियमित सेवन से आसानी से हीमॉग्लोबिन की कमी दूर की जा सकती है। अनार में आयरन और कैल्शियम के साथ-साथ प्रोटीन, काबोर्हाइड्रेट और फाइबर जैसे तत्व होते हैं, जिनसे शरीर में हीमॉग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने में मदद मिलती है।

हेल्दी चीजों को खाएं, खून बनाएं

➤स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर लीची, रक्त कोशिकाओं के निर्माण और पाचन-प्रक्रिया में सहायक होती है। लीची में बीटा कैरोटीन, राइबोफ्लेबिन, नियासिन और फोलेट जैसे तत्व उचित मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें मौजूद विटमिन लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए जरूरी है।

➤विटमिन सी से भरपूर आंवला हमारी सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। यह शरीर में खून की कमी की समस्या को भी दूर करने में बहुत मददगार साबित होता है।

➤खासकर पालक और मेथी में भरपूर आयरन पाया जाता है जो शरीर में रक्त को बढ़ाते हैं। इसलिए अपने आहार में हरी पत्तेदार सब्जियों को जरूर शामिल करें। इनके लगातार सेवन से आप कुछ ही दिनों में शरीर में खून की कमी की समस्या से निजात पा सकते हैं।

सलाद - सलाद में ऐंटिऑक्सिडेंट्स और एंजाइम्स भरपूर मात्रा में होते हैं। यह शरीर के ब्लड को प्योरीफाई करने में मदद करता है। साथ ही शरीर की पाचन क्रिया को भी ठीक करता है। इसके अलावा आपको जरूरी विटमिन, मिनरल और अन्य मिनरल्स मुहैया कराता है।

फाइबर युक्त आहार - खून को शुद्ध करने के लिए फाइबर और विटमिन सी से भरपूर आहार करना चाहिए। फाइबर के लिए हरी सब्जियां, फल, ड्राई फ्रूट्स और मोटा अनाज ले सकते हैं। विटमिन सी के लिए नींबू, संतरा, आंवला और पपीता खा सकते हैं। चुकंदर खाने से ब्लड में हीमॉग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है।

व्यायाम करें - नियमित रूप से व्यायाम करने से शरीर से पसीना निकलता है, जिससे शरीर की तमाम गंदगी बाहर निकल जाती है।

सिरदर्द से हैं परेशान, इन उपायों से मिलेगा आराम

कई बार ज्यादासोने से भी हो जाता है सिरदर्द

नींद हमारे शरीर के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन कुछ देर की नैप के बाद बहुत से लोगों को सिर दर्द होने लगता है। काम के बीच में छोटी सी नैप थकान दूर करने, याद्दाश्त बेहतर करने और ज्यादा सक्रिय रखने में मदद तो करती है लेकिन कई बार इससे सिरदर्द की समस्या भी शुरू हो जाती है। ऐसे में जानें कि ज्यादा सोने के बाद होने वाले सिरदर्द से कैसे छुटकारा पाएं।

अदरक का सेवन

ज्यादा सोने के बाद होने वाले सिरदर्द से बचने के लिए अदरक का सेवन लाभकारी होता है। यह मस्तिष्क में रक्त वाहिनियों में सूजन को कम करता है। आप अदरक के जूस या अदरक की चाय का सेवन कर सिरदर्द को दूर कर सकते हैं।

कैफीन का कम सेवन करें

ज्यादा देर तक नींद लेने के बाद होने वाले सिर दर्द से बचने के लिए कैफीन का सेवन कम मात्रा में करना चाहिए। ज्यादा कैफीन लेने से नींद आने में कठिनाई होती है।

पर्याप्त पानी पिएं

अगर आपके शरीर में पानी की कमी होगी तो ज्यादा नींद लेने के बाद आपके सिर में दर्द हो सकता है। कॉफी, ऐल्कॉहॉल और खट्टे पेय पदार्थों का सेवन करने से भी शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इसलिए सिरदर्द से बचने के लिए पूरे दिन पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए।

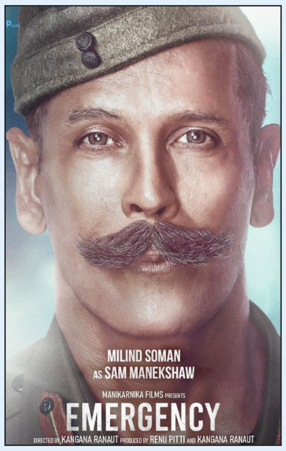
योग बहुत फायदेमंद

ज्यादा देर तक नींद लेने के बाद सिरदर्द को दूर करने में योग बहुत फायदेमंद होता है। योग शरीर को राहत प्रदान करता है और दिमाग को शांत एवं चिंतामुक्त रखता है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

कंगना रनौत स्टारर इमरजेंसी में हुई मिलिंद सोमन की एंट्री

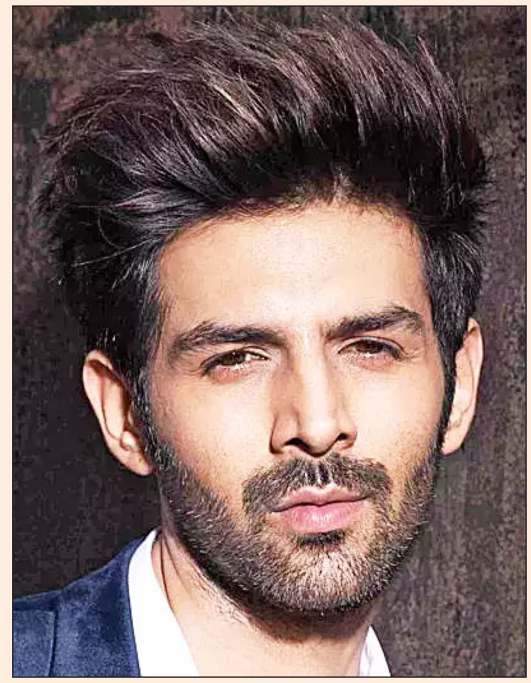
बॉलीवुड क्वीन कंगना रनौत इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म इमरजेंसी के लिए सुर्खियों में बनी हुई हैं। यह फिल्म देश की अबतक की सबसे बड़ी राजनीतिक घटना 'इमरजेंसी' पर



आधारित है इसलिए फिल्म का नाम भी इमरजेंसी रखा गया है। वहीं फिल्म को लेकर नया अपडेट सामने आया है, कंगना के निर्देशन में बन रही इस फिल्म में एक्टर मिलिंद सोमन की एंट्री हो गई है साथ ही उनके लुक और किरदार का भी खुलासा हो गया है। दरअसल, कंगना रणौत ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल पर मिलिंद सोमन का फर्स्ट लुक साझा किया। फिटनेस फ्रीक अभिनेता मिलिंद सोमन 'इमरजेंसी' में फील्ड मार्शल सैम मानेकशॉ के किरदार में नजर आएंगे। 3 अप्रैल, 1914 को पंजाब के अमृतसर में जन्में सैम भारतीय सेना का एक अहम हिस्सा थे और उनकी ख्याति भारत के साथ-साथ पड़ोसी देश पाकिस्तान तक फैली थी। वहीं मिलिंद के लुक की बात करें तो वह फील्ड मार्शल सैम के रूप में काफी जंच रहे हैं। बदन पर भारतीय सेना की वर्दी, सिर पर टोपी और बड़ी-बड़ी मूछों के साथ मिलिंद इसमें कभी न देखे अंदाज में नजर आ रहे हैं। उनका किरदार फिल्म में बेहद ही दमदार होने वाला है। सोशल मीडिया पर मिलिंद के इस लुक को काफी पसंद कर रहे हैं। खास बात ये है कि कंगना ने ना केवल इमरजेंसी के निर्देशन की कमान अपने हाथों में थामी हुई है बल्कि वह फिल्म में पूर्व पीएम इंदिरा गांधी के अहम किरदार में भी नजर आएंगी। फिल्म से उनका लुक भी सामने आ चुका है जिसे फैंस ने काफी पसंद भी किया था।

एक बार फिर दुल्हा बनने के लिए तैयार हुए शाहिद कपूर

बॉलीवुड एक्टर शाहिद कपूर अपनी फिल्मों के साथ-साथ अपनी निजी जिंदगी को लेकर भी लाइमलाइट बटोरते रहते हैं। शाहिद और उनकी वाइफ मीरा राजपूत बी टाउन के आदर्श कपल कहे जाते हैं। दोनों अपनी रोमांटिक फोटो और वीडियो अक्सर फैंस के साथ साझा करते रहते हैं। शाहिद भी सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहते है। शाहिद की हर तस्वीर पर वीडियो पर फैंस जमकर अपना प्यार लुटाते है। हाल ही में एक्टर ने सोशल मीडिया पर अपनी और मीरा की एक प्यारी सी तस्वीर शेयर की है जिस लोग खूब पसंद कर रहे है लेकिन फोटो से ज्यादा एक्टर ने जो कैप्शन लिखा है उस पर सभी की नजरें अटक गई हैं। लोग एक्टर की पोस्ट पर एक के बाद एक प्रतिक्रिया दे रहे हैं। शाहिद कपूर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक फोटो साझा की हैं जिसमें वह और मीरा साथ पोज देते दिख रहे हैं। तस्वीर में शाहिद कपूर व्हाइट कुर्ता पाजामा में नजर आ रहे हैं, वहीं मीरा राजपूत ऑफ व्हाइट कलर के लहंगे में कमाल लग रही हैं। तस्वीर में देखा जा सकता है कि शाहिद कपूर ने सिर पर साफा बांधा हुआ है, वहीं मीरा राजपूत ने सिल्वर कलर के हैवी नेकलेस और मांग टीका से अपना लुक कंपलीट किया है। अपनी इस फोटो को शाहिद ने शानदार कैप्शन दिया है उन्होंने लिखा, मुझसे शादी करोगी?



...दिखेगी कार्तिक आर्यन और रश्मिका मंदाना की जोड़ी?

बॉलीवुड गलियारों से उड़ती- उड़ती खबरे आ रही है कि बॉलीवुड एक्टर कार्तिक आर्यन साउथ की एक सुपरहिट एक्ट्रेस के साथ स्क्रीन शेयर कर सकते है। ये एक्ट्रेस कोई और नहीं बल्कि नेशनल क्रश रश्मिका मंदाना है। बता दे, रश्मिका और कार्तिक की जोड़ी अब तक स्क्रीन पर नजर नहीं आई है, ये एकदम फ्रेश जोड़ी होगी जिसे देखने के लिए अब सब बेताब हो रहे है। लेकिन सवाल ये उठता है कि बिना किसी अनाउंसमेंट के कार्तिक आर्यन और रश्मिका के साथ काम करने की खबरे कहा से उड़ने लगी? तो इसका जवाब भी हमारे पास है। वो कहते है न बिना आग के धुँआ नहीं उठता। बस इस केस में भी कुछ ऐसा ही है। दरअसल, हाल ही में रश्मिका मंदाना और कार्तिक आर्यन को एक साथ स्पॉट किया गया। जिसके बाद खबरे आई कि दोनों कलाकार एक साथ स्क्रीन स्पेस शेयर करते नजर आएंगे। आपको बता दे, एक्ट्रेस रश्मिका मंदाना और कार्तिक आर्यन दोनों ही इस समय सिनेमा के सबसे पॉपुलर स्टार्स में से एक हैं। रिपोर्ट की मानें तो दोनों की जोड़ी एक ऐड में साथ नजर आ सकती है। फिलहाल इसको लेकर अभी कोई ऑफिसियल अनाउंसमेंट नहीं की गई है। दोनों को एक साथ निकलते देखा गया, जहां रश्मिका नॉटेड टी शर्ट में थीं, तो वहीं कार्तिक आर्यन ब्लू जींस और ब्लैक टी-शर्ट में नजर आए। जानकारी के मुताबिक, दोनों शूट के लिए साथ आए थे। बात करें रश्मिका की तो वो साउथ में अपना जलवा बिखेरने के बाद अब बॉलीवुड में भी डेब्यू करने को तैयार हैं।