मूल्य 1 रु.
वर्षः 12 - अंक : 193, मुंबई, गुरुवार, 8 सितंबर, 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

# अवैध स्टूडियो निर्माण पर बीएमसी सख्त

## कमिश्नर इकबाल सिंह चहल ने दिए जांच के आदेश

जांच के आदेश में कहा गया है कि मालाड, मार्वे और आसपास के इलाकों में 49 अवैध स्टूडियो के निर्माण और सीआरजेड (कोस्टल रेग्युलेशन जोन) सहित एमडीजेड (मैरिटाइम डिफेंस जोन) के उल्लंघन की शिकायत की गई थी। जिन्हें वर्ष 2021-22 में नोटिस भी जारी किया। आरोप लगाया गया है कि बिना परमिशन, नकली दस्तावेज, झूठे परमिशन के आधार पर हजारों वर्ग मीटर की जगह पर अवैध तरीके से स्टूडियो का निर्माण किया गया है

**संवाददाता**

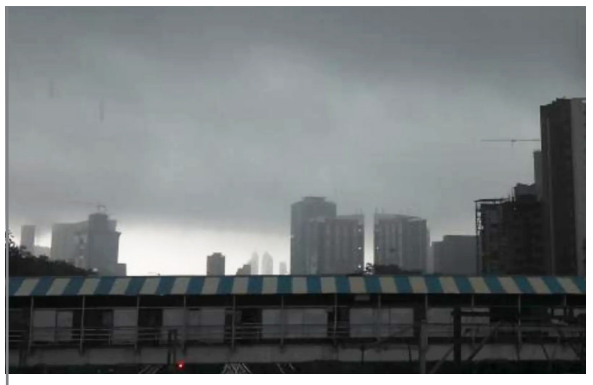
**मुंबई।** बीएमसी कमिश्नर आईएस चहल ने मालाड में कथित अवैध स्टूडियो निर्माण की जांच का आदेश दिया है। बीएमसी के उपायुक्त हर्षद काले चार सप्ताह के भीतर आरोपों की जांच कर कार्रवाई का सुझाव देंगे। उसके बाद बीएमसी अवैध स्टूडियो के खिलाफ ऐक्शन लेगी। मालाड के मढ़, मार्वे, ईरंगल और भाटी में 49 अवैध स्टूडियो के निर्माण का आरोप बीजेपी नेता किरीट सोमैया ने लगाया था।

**(शेष पृष्ठ 3 पर)**

**एमसीजेडएमए ने किस तरह परमिशन दिया। क्या बीएमसी अधिकारियों एवं स्टूडियो मालिकों की मिलीभगत से परमिशन का गलत इस्तेमाल किया गया?**

## आदित्य ठाकरे और असलम शेख की बढ़ीं मुश्किलें

- पी नॉर्थ विभाग के असिस्टेंट कमिश्नर और असिस्टेंट इंजिनियर व अन्य अधिकारियों की भूमिका की जांच की जाएगी।
- वॉर्ड से कितने परमिशन दिए गए। वहां अवैध रूप से कितने स्टूडियो चल रहे हैं।
- वहां परमिशन सिर्फ टेंपरेरी स्टूडियो एवं शूटिंग की थी। क्या सिर्फ सेट के लिए मिले परमिशन पर वहां स्टूडियो बनाए गए।



# मुंबई में बुधवार को शाम 5 बजे अचानक छाया अंधेरा

## पुणे में दमदार बरसात

**मुंबई हलचल / संवाददाता**

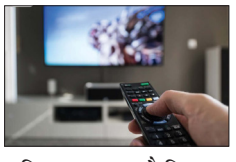
**मुंबई।** बुधवार को शाम पांच बजे अचानक मुंबई में अंधेरा छा गया। इसके बाद बादल गरजने लगे और बिजलियां चमकने लगीं। फिर जोरदार बरसात शुरू हो गई। यह बरसात मुंबई और इसके आस-पास के ठाणे, रायगढ़, पालघर के इलाकों में भी शुरू हुई। पुणे में तो दोपहर से ही मूसलाधार बरसात शुरू हुई। बुधवार को भारतीय मौसम विभाग ने अगले तीन-चार घंटों के लिए अलर्ट जारी किया था। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

### अगले दो दिनों तक होगी मूसलाधार बरसात, मौसम विभाग का अंदाज

भारतीय मौसम विभाग ने अगले दो दिनों तक महाराष्ट्र के कई इलाकों में मूसलाधार बरसात होने का अनुमान जताया है। कल (8 सितंबर) से राज्य में बरसात का जोर और ज्यादा बढ़ेगा और राज्य के कई हिस्सों में जमकर बरसात होगी।

# नाराज बहू ने दांत से सास की काटीं उंगलियां

## टीवी को लेकर हुई तू तू मैं मैं, महिला ने बीच-बचाव करने आए पति को भी जड़ा थप्पड़



**मुंबई हलचल / संवाददाता**

**मुंबई।** महाराष्ट्र के ठाणे में टीवी को लेकर सास-बहू में झगड़ा हो गया। मामला इतना आगे बढ़ गया कि बहू ने दांत से सास की उंगलियां को काट लिया। बीच-बचाव करने आए अपने पति को भी थप्पड़ मार दिया। पुलिस का कहना है कि सास की उंगलियों को ज्यादा नुकसान नहीं पहुंचा है। फिलहाल मामला दर्ज कर लिया गया है। घटना ठाणे जिले के अंबरनाथ शहर की एक सोसाइटी की है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

## हमारी बात

# रैना का संन्यास

सुरेश रैना ने मंगलवार को क्रिकेट के सभी प्रारूपों को अलविदा कह दिया। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से तो वह पहले ही अलग हो चुके थे, मगर आईपीएल से उन्होंने अपना नाता जोड़े रखा था। भले ही यह कोई अप्रत्याशित घटना नहीं हो, क्योंकि हरेक खिलाड़ी के करियर में यह मुकाम आता ही है, मगर संन्यास की यह घोषणा एक टीस जरूर दे गई। रैना बेहतर विदाई के हकदार थे, खासकर इंडियन प्रीमियर लीग की कामयाबी में उनके खेल-योगदान को देखते हुए ऐसा लगता है। आईपीएल में 5,500 से अधिक रन उनके दमखम का प्रमाण देते हैं। मगर आधुनिक पेशेवर दुनिया की यह निर्मम सच्चाई है कि जब तक आप उपयोगी हैं, आप पर कोई दांव लगाने को तैयार है, तभी तक आपकी जय-जयकार होगी। रैना को इस साल न तो उनकी फ्रेंचाइजी 'चेन्नई सुपर किंग्स' ने बरकरार रखा था और न ही किसी अन्य टीम ने उन पर दांव लगाया। लेकिन भारतीय क्रिकेट का इतिहास सुरेश रैना को नजरअंदाज नहीं कर सकेगा, क्योंकि वह न सिर्फ इस खेल विधा के सभी प्रारूपों में लंबे अरसे तक चमकते हुए सितारे रहे, बल्कि उनके खेल कौशल ने करोड़ों दिलों में उन्हें स्थापित कर दिया है। वह जिस दौर में टीम इंडिया से जुड़े, वह छोटे-छोटे शहरों से क्रिकेटरों के उभार का दौर था। महेंद्र सिंह धौनी व सुरेश रैना जैसे बड़े खिलाड़ियों ने अपने प्रदर्शनों से कस्बों, शहरों में पल रहे अनगिनत सपनों को मजबूत आधार दिया था। इस लिहाज से भी उनका योगदान बहुत बड़ा है। न सिर्फ बल्लेबाज के रूप में रैना ने टेस्ट, एकदिवसीय व ट्वंटी-20 में शतक जड़े, बल्कि लाजवाब क्षेत्ररक्षण के लिए तो उनको दुनिया के दिग्गज क्षेत्ररक्षकों जोंटी रोड्स, रिकी पोंटिंग, पॉल कॉलिंगवुड के साथ खड़ा किया जाता रहा, और एक अच्छा क्रिकेटर जितने रन बनाता है, उतना ही क्षेत्ररक्षण से बचाता भी है। यह बात गेंदबाजों पर भी लागू होती है। रैना देश के सबसे बड़े सूबे उत्तर प्रदेश से ताल्लुक रखते हैं। साल 2003 में वह उत्तर प्रदेश रणजी टीम के सदस्य बने थे और उसके बाद उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। इसलिए कल रैना ने उचित ही बीसीसीआई के साथ-साथ उत्तर प्रदेश क्रिकेट एसोसिएशन के प्रति भी अपना आभार जताया। हालांकि, एक कटु सत्य यह भी है कि विशाल आबादी वाले इस प्रदेश की अपेक्षाकृत कम प्रतिभाओं ने खेलों में अंतरराष्ट्रीय ख्याति अर्जित की है। ऐसे में, सुरेश रैना जैसे प्रतिष्ठित क्रिकेटरों के अनुभव का लाभ राज्य में खेल-संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए उठाया जाना चाहिए। एक समय था, जब मोहम्मद कैफ, आरपी सिंह जैसे खिलाड़ियों के उदय ने यह उम्मीद जताई थी कि क्रिकेट की दुनिया में उत्तर प्रदेश एक बड़ी लकीर खींचने जा रहा है, मगर आईपीएल जैसे बड़े प्लेटफॉर्म की उपस्थिति के बावजूद अब तक ऐसा संभव नहीं हो सका है। इसलिए, रैना जैसे बड़े खिलाड़ियों से यह अपेक्षा की जाएगी कि क्रिकेटरों की नई पौध खड़ी करके वे देश-प्रदेश के प्रति अपनी कृतज्ञता जताएं। विडंबना यह है कि जो नई सामाजिक संस्कृति विकसित हो रही है, उसमें आधुनिक द्रोणाचार्यों को समर्पित के बजाय समृद्ध एकलव्यों की तलाश रहने लगी है। सुरेश रैना जैसे सफल और सार्थक क्रिकेट जीवन जीने वाले हरफनमौला खिलाड़ी से यही आशा की जाएगी कि वह अब कोच के तौर पर भी एक कामयाब पारी खेलें और इस क्षेत्र में नए कीर्तिमान गढ़ें।

# विपक्ष के सामने कुआं और खाई

**अगले** लोकसभा चुनाव की तैयारियों में लगी विपक्षी पार्टियां इस बुनियादी सवाल पर बंटी हैं कि उनका प्रधानमंत्री पद का दावेदार कौन होगा। कहने को कोई भी विपक्षी नेता अपने को दावेदार नहीं बता रहा है। लेकिन सबको पता है कि विपक्षी एकजुटता के सामने यह सबसे बड़ी चुनौती है। पार्टियों के बीच गठबंधन, सीटों का बंटवारा, साझा न्यूनतम कार्यक्रम आदि चीजें तय करने में कोई दिक्कत नहीं है क्योंकि सारी विपक्षी पार्टियां किसी न किसी समय एक साथ रह चुकी हैं। सबको एक-दूसरे की विचारधारा का पता है और सरकार चलाने के तौर-तरीकों से भी सब वाकिफ हैं। चुनाव लड़ने-लड़ाने की एक-दूसरे की क्षमता भी सबको पता है और किसी प्रादेशिक पार्टी को दूसरे राज्य में जाकर लड़ने की जरूरत नहीं है। इसलिए सीट बंटवारे की समस्या भी नहीं है। असली समस्या यह है कि नरेंद्र मोदी को चुनौती देने वाला चेहरा कौन होगा? कोई चेहरा होगा भी या नहीं? तभी विपक्षी पार्टियां इस सवाल को टाल रही हैं। पटना में के चंद्रशेखर राव ने यह कहते हुए इस सवाल का जवाब टाला कि यह बाद में तय होगा तो दिल्ली में नीतीश कुमार ने इस सवाल को टालते हुए कहा कि वे प्रधानमंत्री पद के दावेदार नहीं हैं। तृणमूल कांग्रेस के नेता पहले कई बार ऐलान कर चुके हैं कि ममता बनर्जी के लिए अब दिल्ली दूर नहीं है लेकिन अब उनकी पार्टी भी मुंह बंद करके बैठी है। शरद पवार पहले ही उम्र और सेहत के आधार पर अपने को अलग कर चुके हैं।

एक अरविंद केजरीवाल जरूर अपनी डफली बजा रहे हैं और उनकी पार्टी दावा कर रही है कि 2024 का चुनाव मोदी बनाम केजरीवाल होकर रहेगा लेकिन उनकी हकीकत सबको पता है। संभव है कि मौजूदा लोकसभा की तरह अगली लोकसभा में भी उनके पास एक भी सांसद न हो। अगर उनकी पार्टी बेहतर प्रदर्शन करे तब भी उनके लोकसभा सांसदों की संख्या दहाई में पहुंचने की संभावना लगभग शून्य है। इसलिए उनके ढिंढोरा पीटने का कोई मतलब नहीं है। अब सवाल है कि विपक्षी पार्टियों क्यों इस सवाल को लेकर दुविधा में हैं और उनके सामने क्या विकल्प हैं? यह भी सवाल है कि विपक्ष के लिए बेहतर क्या होगा- पीएम पद का दावेदार पेश करना या बिना दावेदार पेश किए चुनाव लड़ना? इसका जवाब आसान नहीं है। इसमें एक तरफ कुआं है तो दूसरी तरफ खाई है। पहले इस विकल्प पर विचार करें कि विपक्ष बिना दावेदार पेश किए लड़ता है तो क्या होगा? इस संभावना को देखते हुए भाजपा के आईटी सेल का प्रचार पहले ही शुरू हो गया है। सोशल मीडिया में ऐसी पोस्ट आने लगी है कि अगर विपक्षी पार्टियों की सरकार बनी तो हफ्ते के सातों दिन सात नेता बतौर प्रधानमंत्री काम करेंगे। एक दिन नीतीश कुमार तो दूसरे दिन ममता बनर्जी, तीसरे दिन शरद पवार, चौथे दिन अरविंद केजरीवाल आदि आदि। बिना दावेदार पेश किए लड़ने पर दूसरा प्रचार यह होगा कि विपक्ष के पास मोदी से मुकाबले का कोई नेता नहीं है। तब अकेले मोदी दावेदार होंगे और इसमें कोई संदेह नहीं है कि उनका चेहरा अब भी सबसे ज्यादा वोट आकर्षित करने वाला चेहरा है।

अगर विपक्ष दूसरा विकल्प चुनता है यानी दावेदार पेश करके लड़ने का फैसला करता है तो सबसे बड़ा सवाल है कि वह चेहरा कौन होगा? क्या विपक्ष के पास मोदी की तरह अखिल भारतीय पहचान और अपील वाला कोई चेहरा है? विपक्ष के हर नेता की सीमाएं हैं। नीतीश कुमार का चेहरा विपक्ष को बिहार और झारखंड के अलावा कहीं और वोट नहीं दिला सकता है। वे चेहरा होंगे तो पश्चिम बंगाल में ममता बनर्जी को या महाराष्ट्र में उद्धव ठाकरे और शरद पवार को अतिरिक्त वोट नहीं दिला सकेंगे। इसी तरह ममता बनर्जी चेहरा होंगी तो वे बंगाल से बाहर किसी दूसरे राज्य में अतिरिक्त वोट नहीं दिला सकेंगी। इस तरह की सीमाएं हर प्रादेशिक नेता की हैं। जहां तक राहुल गांधी की बात है तो पिछले आठ-दस साल के सुनियोजित प्रचार से उनकी छवि एक अगंभीर और कम बुद्धि वाले नेता की बना दी गई है। तभी इस रणनीति में ज्यादा खतरे हैं। जैसे सबसे पहले तो चेहरा पेश होते ही मोदी के साथ उसकी तुलना होगी। राजनीतिक और प्रशासनिक क्षमता के अलावा दूसरे कई पहलुओं से यह तुलना होगी। ध्यान रहे पिछले आठ-दस साल में सोशल मीडिया में मोदी की ऐसी छवि गढ़ी गई है कि कोई भी नेता उनका मुकाबला नहीं कर सकता है। उनकी ईमानदारी, सादगी, देशभक्ति, बहादुरी आदि के ऐसे ऐसे किस्से जनता के दिमाग में बैठाए गए हैं कि उनके बरक्स दूसरा कोई भी नेता बहुत छोटा प्रतीत होगा।

दूसरा खतरा यह है कि प्रादेशिक पार्टियों की अस्मिता की राजनीति नहीं चल पाएगी। ध्यान रहे ज्यादातर प्रादेशिक पार्टियां अस्मिता की राजनीति करती हैं। ममता बनर्जी बांग्ला अस्मिता की प्रतिनिधि नेता हैं तो उद्धव ठाकरे और शरद पवार मराठा अस्मिता की राजनीति करने वाले नेता हैं। स्टालिन द्रविड अस्मिता का प्रतिनिधित्व करते हैं तो के चंद्रशेखर राव तेलुगू प्राइड और देवगौड़ा परिवार कन्नड़ अस्मिता की राजनीति करने वाले हैं। पहले बिहारी अस्मिता नाम की कोई चीज नहीं होती थी लेकिन सोशल मीडिया के जमाने में अब यह भी एक मुद्दा है। ऊपर से नीतीश कुमार ने खुद बिहारी उप राष्ट्रीयता को हवा दी है। ऐसे में अगर किसी एक राज्य का नेता विपक्ष का साझा दावेदार होता है तो दूसरे राज्यों में अस्मिता की राजनीति बिखर जाएगी। नीतीश कुमार के नाम पर ममता बनर्जी बांग्ला अस्मिता का दांव नहीं खेल सकती हैं। अगर उनका लक्ष्य लोकसभा की सारी या अधिकतम सीटें जीतने का है तो यह तभी संभव होगा, जब वे पहला बांग्ला प्रधानमंत्री बनने का दांव खेलें। इसी तरह नीतीश कुमार को फायदा तब होगा, जब पहला बिहारी प्रधानमंत्री बनने की संभावना का प्रचार हो।

इस लिहाज से बिना दावेदार पेश किए लड़ने का विकल्प कम नुकसान वाला है। अगर विपक्ष कोई दावेदार नहीं पेश करता है तो हर राज्य में प्रादेशिक क्षत्रप पीएम पद का अघोषित दावेदार होगा। वह क्षेत्रीय, जातीय और भाषायी अस्मिता का मुद्दा बना सकता है। प्रधानमंत्री मोदी के हिंदू हृदय सम्राट होने की धारणा पर तभी चोट होगी, जब प्रादेशिक पार्टियां उनकी गुजराती अस्मिता को मुद्दा बनाएंगी और उसके बरक्स अपनी अस्मिता का दांव चलेंगी। हालांकि यह इतना सरल नहीं होगा। नरेंद्र मोदी ने पहले ही इस संभावना को भांप लिया था और उत्तर प्रदेश की वाराणसी सीट से चुनाव लड़ा। वे प्रधानमंत्री बनने के बाद भी गुजराती अस्मिता का राजनीतिक कार्ड इस्तेमाल करते हैं लेकिन साथ ही वे हिंदी पट्टी के लोगों के बीच पिछड़ी जाति और हिंदू पहचान का भी इस्तेमाल करते हैं। सो, अस्मिता की राजनीति करते समय विपक्षी पार्टियों को इसका ध्यान रखना होगा।

तभी दोनों विकल्पों में से बेहतर यह लगता है कि विपक्षी पार्टियां कोई चेहरा पेश न करें। सभी पार्टियां अपने अपने असर वाले राज्य में भाजपा को रोकने की राजनीति करें। जैसे 2004 के लोकसभा चुनाव में हुआ था। उस चुनाव में सपा को अपने इतिहास की सबसे ज्यादा 36 सीटें मिली थीं। राजद को अपने इतिहास की सबसे ज्यादा 25 सीटें मिली थीं और लेफ्ट पार्टियों ने भी अपने इतिहास का सबसे शानदार प्रदर्शन किया था और 60 सीटें जीती थीं। उसी तरह इस बार भी अगर विपक्षी पार्टियां तालमेल करती हैं और जिस राज्य में जिस पार्टी की ताकत है बाकी पार्टियां उस राज्य में उसका समर्थन करती हैं तो वह सबसे अच्छा विकल्प होगा। इसे एक लाइन में कहना हो तो कह सकते हैं कि एकजुट विपक्ष को विकेंद्रित राजनीतिक प्रयास करना चाहिए। यह भी नहीं दिखना चाहिए कि सब मिल कर मोदी को रोकने का प्रयास कर रहे हैं और यह भी नहीं होना चाहिए सब बिखरे हुए हों।

मालिक,मुद्रक,प्रकाशक-**दिलशाद एस खान** द्वारा एस आर प्रिंटिंग प्रेस,मोहन अर्जुन कंपाउंड, वैशाली नगर दहिसर (पूर्व),मुंबई-68 से मुद्रित व मुंबई हलचल,साईं मंगल को ऑ हॉ सो बी-2-301,इस्माइल बाग नियर मालाड शॉपिंग सेंटर, एस वी रोड,मालाड (प ) मुंबई से प्रकाशित RNI NO MAHHIN/2010/34146, फोन:**9619102478 /9821238815**
email: mumbaihalchal@gmail com संपादक: **दिलशाद एस खान,** समाचार पत्र में छपे किसी भी समाचार से संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी विवाद का निपटारा न्याय क्षेत्र मुंबई होगा।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर



## मुंब्रा पुलिस द्वारा 81 ग्राम मोफेड्रीन एमडी नशीली अमली पदार्थ बेचने वाले

# तीन लोगों को नायजेरियन समेत किया गया गिरफ्तार

**संवाददाता/समद खान**

**मुंब्रा।** जिस तरह से मुंब्रा और कलवा शहर में नशे का कारोबार फलता फूलता जा रहा है उसको देखते हुए अभी भी पुलिस को बड़े मगरमच्छ पकड़ने की आवश्यकता है क्योंकि जब तक पुलिस के हत्थे मगरमच्छ नहीं चढ़ते हैं तब तक नशे के सौदागरओं में मुंब्रा पुलिस का खौफ नहीं आएगा मुंब्रा पुलिस को नशे के कारोबारियों के विरुद्ध में जटिल कदम उठाने की आवश्यकता है ताकि नशे के सौदागरों में मुंब्रा पुलिस का खौफ इस कदर समा जाए की नशे का बेचन करने वाले तो दूर नशे का सेवन करने वाले की रूह कांप जाए फिलहाल पुलिस द्वारा छोटी मोटी कार्रवाई करते हुए 3 सितंबर शनिवार को खबरी द्वारा गुप्त सूचना मिली के तीन युवक एमडी बेचने के लिए आ रहे हैं जानकारी मिलती मुंब्रा पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक अशोक कडलग के मार्गदर्शन में एनडीपीएस के पीएसआई नितिन भोसले और उनकी टीम ने मुंब्रा पेट्रोल पंप स्थित दत्ता वाडी मैं छापेमारी कर 3 लोगों को गिरफ्तार किया गया गिरफ्तार आरोपी के नाम अक्दास सलीम शेख वर्ष 23 रहवासी हरमनी कॉम्प्लेक्स, खरडी रोड रूम नंबर 102, ए विंग, अलफीय वेडिंग हॉल

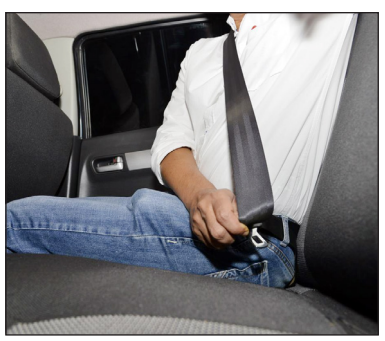
के करीब मुंब्रा ठाणे, सैयद निहाल मोहम्मद अफरोज वर्ष 20 रहवासी सलाउद्दीन स्कूल गैबी नगर पिरानी पाड़ा घर नंबर 1270 तालुका भिवंडी जिला ठाणे, मुदस्सिर मोइनुद्दीन खान वर्ष 22 रहवासी सलाउद्दीन स्कूल गैबी नगर पिरानी पाड़ा घर नंबर 2203 तालुका भिवंडी जिला ठाणे को गिरफ्तार किया गया तलाशी के दौरान इन तीनों के पास से मुंब्रा पुलिस ने 26 ग्राम एमडी पाउडर नशीली अमली पदार्थ बरामद किया और इन तीनों के विरुद्ध में मुंब्रा पुलिस स्टेशन द्वारा गुः रजिः नंः 808/2022 एनडीपीएस एक्ट की धारा 8 (के),22(अ) के तहत कार्रवाई कर गिरफ्तार किया गया इन तीनों आरोपियों से कथित पूछताछ के दौरान तीनों ने बताया कि इनको एमडी देने वाला व्यक्ति नायजेरियन है मुंब्रा पुलिस ने नायजेरियन को पकड़ने के लिए ट्रैप लगाकर रेतीबंदर नंबर 2 सर्विस रोड गणेश विसर्जन घाट मुंब्रा से 4 सितंबर रविवार को नायजेरियन को गिरफ्तार किया गया केलीचिकु एझे फांसिस वर्ष 39 रहवासी नालासोपारा जिला पालघर का बताया जा रहा है तलाशी के दौरान मुंब्रा पुलिस ने 55 ग्राम एमडी पाउडर बरामद किया तीन आरोपियों से बरामद किया गया 26 ग्राम एमडी पाउडर और नाइजीरियन से बरामद किया गया 55 ग्राम एमडी पाउडर कुल मिलाकर मुंब्रा पुलिस द्वारा 81ग्राम एमडी पाउडर बरामद किया गया जिसकी बाजार में कुल कीमत 1,29,500/- रुपए बताई जा रही है यह आरोपी को न्यायालय समक्ष पेश करने के बाद न्यायालय द्वारा 7 सितंबर बुधवार तक पुलिस हिरासत में रहने के निर्देश दिए गए यह कार्रवाई पुलिस आयुक्त पश्चिम प्रदेशिक विभाग पंजाबराव उगले, पुलिस उपायुक्त परिमंडल एक अविनाश अंबुरे, सहायक पुलिस आयुक्त कलवा विभाग विलास शिंदे इनके मार्गदर्शन में मुंब्रा पुलिस के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक अशोक कडलग, पुलिस निरीक्षक बाबासाहेब निकम, पुलिस उप निरीक्षक नितिन भोसले एनडीपीएस, पुलिस हवलदार रमेश माली, पुलिस हवलदार धनंजय घोड़के, पुलिस नाईक उमेश राजपूत, पुलिस नाईक अजीत तड़वी, पुलिस सिपाही प्रमोद जमदाडे, पुलिस सिपाही रविदास जाधव यह तमाम लोगों द्वारा यह कार्रवाई को अंजाम दिया गया आगे इस मामले की छानबीन पुलिस उप निरीक्षक नितिन भोसले द्वारा की जा रही है।

# सीट बेल्ट को लेकर जागरूकता अभियान चलाएगी मुंबई पुलिस

## 200 रुपये जुर्माने का है प्रावधान

**मुंबई हलचल / संवाददाता**

**मुंबई।** मोटर वीइकल ऐक्ट में यह साफ-साफ लिखा हुआ है कि कार में पीछे की सीट पर बैठने वालों को भी बेल्ट बांधनी चाहिए, लेकिन तमाम लोगों को इसकी जानकारी ही नहीं है। मुंबई ट्रैफिक पुलिस के डीसीपी राज तिलक रौशन ने कहा कि मुंबई पुलिस लोगों को जागरूक करने के लिए बहुत जल्द एक अभियान शुरू करने वाली है। मोटर वीइकल ऐक्ट में लिखा हुआ है कि यदि कोई सीट बेल्ट नहीं पहनता, भले ही वह गाड़ी में पीछे ही क्यों न बैठा हो, तो पुलिस उस पर 200 रुपये का जुर्माना लगा सकती है, लेकिन आम लोगों के साथ अमूमन पुलिस वालों को



भी इसकी जानकारी नहीं रहती। इसीलिए पुलिस बिना बेल्ट के पीछे बैठकर सफर करने वालों पर कभी कार्रवाई नहीं करती। तीन दिन पहले टाटा ग्रुप के पूर्व चेयरमैन साइरस मिस्त्री और उनके दोस्त जहांगीर पंडोल की पालघर के पास एक सड़क दुर्घटना में मौत हो गई थी। वह पिछली सीट पर थे। लेकिन, चूंकि उन्होंने सीट बेल्ट नहीं लगा रखी थी। इस वजह से बहुत तेज झटका लगने से उनकी मौत हो गई। इस कार में आगे अनहिता पंडोल और डरायस पंडोल थे। उन्होंने सीट बेल्ट पहन रखी थी। इस वजह से उनका एयरबैग खुल गया और वह बच गए। जानकारों का कहना है कि सीट बेल्ट और एयर बैग आपस में जुड़े होते हैं। सीट बेल्ट लगी हो, तभी हादसे के दौरान एयर बैग खुलता है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

### अवैध स्टूडियो निर्माण पर बीएमसी सख्त

बीएमसी द्वारा जांच का आदेश देने के बाद किरीट सोमैया ने आरोप लगाया कि जांच का आदेश होने बाद यह सिद्ध हो गया कि इस घोटाले में उद्धव ठाकरे सरकार में मंत्री रहे असलम शेख और आदित्य ठाकरे का समर्थन था। बीएमसी कमिश्नर चहल द्वारा जारी जांच के आदेश में कहा गया है कि मालाड, मार्वे और आसपास के इलाकों में 49 अवैध स्टूडियो के निर्माण और सीआरजेड (कोस्टल रेग्युलेशन जोन) सहित एमडीजेड (मैरिटाइम डिफेंस जोन) के उल्लंघन की शिकायत की गई थी। जिन्हें वर्ष 2021-22 में नोटिस भी जारी किया। आरोप लगाया गया है कि बिना परमिशन, नकली दस्तावेज, झूठे परमिशन के आधार पर हजारों वर्ग मीटर की जगह पर अवैध तरीके से स्टूडियो का निर्माण किया गया है। आरोप में कहा गया है कि इसमें बीएमसी एवं एमसीजेडएमए (महाराष्ट्र कोस्टल जोन मैनेजमेंट अथॉरिटी) के अधिकारियों की मिलीभगत है। आरोपों की गंभीरता एवं अवैध निर्माण की शिकायत को देखते हुए उपायुक्त हर्षद काले को जांच का आदेश दिया गया है। काले 4 सप्ताह के भीतर पूरी मामले की जांच कर रिपोर्ट सौंपेंगे। साथ ही, वह दोषियों के खिलाफ कार्रवाई की भी सिफारिश करेंगे। कमिश्नर चहल ने बाकायदा सात मुद्दों पर जांच प्रक्रिया को आगे बढ़ाने का निर्देश दिया है। इसके चलते बीएमसी के अब कई अधिकारियों के भी फंसने की आशंका जताई जा रही है।

### नाराज बहू ने दांत से सास की काटीं उंगलियां

बीते सोमवार की सुबह 32 साल की विजया कुलकर्णी (बहू) अपने घर पर टीवी देख रही थी। वहीं, 60 साल की वृषाली कुलकर्णी (सास) भजन गा रही थीं। इस दौरान उन्होंने बहू से टीवी का वॉल्यूम कम करने के लिए कहा, लेकिन बहू ने अनसुना कर दिया और आवाज कम करने के बजाय बढ़ा दिया। बहू की हरकत से नाराज वृषाली ने उठकर टीवी बंद कर दिया। इसके बाद दोनों में झगड़ा हो गया और गुस्साई बहू ने सास का हाथ पकड़ लिया और दांतों से तीन उंगलियों को बुरी तरह से काट लिया। जिसके बाद महिला के हाथ से खून बहने लगा। इतने में विजया का पति झगड़े में बीच-बचाव करने की कोशिश करने लगा, तो उसने पति को भी थप्पड़ मार दिया। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि पीड़ित की उंगलियों को ज्यादा नुकसान नहीं पहुंचा है। जानकारी के अनुसार, सास वृषाली ने इस मामले में शिवाजी नगर थाने में शिकायत दर्ज कराई है। पुलिस अधिकारी का कहना है कि सास की शिकायत के आधार पर उसकी बहू के खिलाफ आपराधिक मामला दर्ज किया गया है और जल्द ही आगे की कार्रवाई की जाएगी।

### मुंबई में बुधवार को शाम 5 बजे अचानक छाया अंधेरा

भारतीय मौसम विभाग (आईएमडी) के मुताबिक अगले तीन चार घंटे महाराष्ट्र के मुंबई, ठाणे, रायगढ़, पालघर, पुणे, सातारा, सिंधुदुर्ग और रत्नागिरि जिले में जोरदार बरसात हो सकती है। इसलिए इन इलाकों के लोगों से अपील की गई है कि वे जरूरत होने पर ही घर से बाहर निकलें। मुंबई में इस वक्त घाटकोपर, विक्रोली, चेंबूर में मूसलाधार बरसात हो रही है। मुंबई में सुबह से ही बुधवार को बहुत उमस थी। दोपहर दो बजे के करीब लोग पसीने से तर हो रहे थे। अचानक पांच बजे मौसम बदला। बादल घिर आने की वजह से हर तरफ अंधेरा सा छा गया और फिर मूसलाधार बरसात शुरू हो गई। मुंबई और इसके आसपास के इलाकों के अलावा कोंकण रीजन के रत्नागिरी और सिंधुदुर्ग जिले में भी जोरदार बरसात शुरू है। पुणे में सुबह से ही बादल छा गए थे और दोपहर से ही मूसलाधार बरसात शुरू हो गई। ऐसे में गणेश भक्त तो बाप्पा के दर्शन के लिए निकले थे वे अचानक हुई बरसात में भीग गए। इसी बीच सीएम एकनाथ शिंदे भी पुणे दौरे पर हैं। वे भी पांच मन्नतों वाले बाप्पा के दर्शन के लिए निकले थे। मूसलाधार बरसात की वजह से उनके दौरे में भी थोड़ी देरी होती हुई दिखाई दे रही थी।

# विकास खंड एकेश्वर की शरदकालीन क्रीड़ा प्रतियोगिता की शुरुआत

**कोटद्वार।** विकास खंड एकेश्वर की शरदकालीन क्रीड़ा प्रतियोगिता आज से शुरू हो गई है। प्रतियोगिता तीन दिन चलेगी, जिसमें विभिन्न खेल स्पर्धाओं में ब्लॉक के बीस विद्यालयों की टीमें प्रतिभाग कर रहीं हैं। आदर्श विद्यालय राइका एकेश्वर के क्रीड़ा मैदान में ब्लॉक प्रमुख नीरज पांथरी ने आज रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ प्रतियोगिता का उदघाटन किया। इस अवसर पर श्री पांथरी ने कहा कि खेल प्रतियोगिताएं छात्रों के व्यक्तित्व के विकास में अहम भूमिका अदा करती हैं। छात्रों के शारीरक, मानसिक व सामाजिक विकास के लिए यह आवश्यक है। इसलिए इनमें छात्र-छात्राओं का प्रतिभाग करना महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि इन प्रतियोगिताओं में के माध्यम से अनेक छिपी हुई प्रतिभाएं आगे आती हैं और उन्हें व्यापक फलक पर अपनी पहचान बनाने का मौका मिलता है। उन्होंने जोर देकर कहा कि व्यायाम शिक्षक एवं खेल प्रशिक्षकों की यह

बड़ी जिम्मेदारी है कि वह ग्रामीण क्षेत्र की इन प्रतिभाओं को तराशें और उन्हें आगे बढाने में सहायता करें। त्रिदिवसीय ब्लाकस्तरीय इन खेलों में खो - खो, कब्बड्डी, बालीबाल, टेबल टेनिस, बास्केटबॉल व बैडमिंटन प्रतियोगिता आयोजित की जा रही हैं। प्रतियोगिता में एकेश्वर ब्लॉक के 20 विद्यालय प्रतिभाग कर रहे हैं। ब्लॉक में स्थान पाने वाली टीमें जिला स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेंगी। आज शरदकालीन क्रीड़ा प्रतियोगिता के उदघाटन के मौके पर छात्र- छात्राओं ने रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किए। इस अवसर पर समाजसेवी जितेंद्र चौहान, तेजपाल पंवार, राइका एकेश्वर के प्रधानाचार्य एल. पी. वर्मा, ब्लॉक समन्वयक विवेक प्रधान, सह समन्वयक विकास फोर के साथ ही बड़ी संख्या में ब्लॉक के व्यायाम शिक्षक उपस्थित थे।

# प्रदेशाध्यक्ष सोढ़ाला और राष्ट्रीय अध्यक्ष भाटी 11 सितंबर को भीलवाड़ा में

**मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़**

**राजस्थान।** सर्व रावणा राजपूत सेवा संस्थान जिलाध्यक्ष भंवर सिंह भाटी ने बताया कि श्री अखिल रावणा राजपूत सेवा संस्थान भारत के राष्ट्रीय अध्यक्ष विक्रम सिंह भाटी प्रदेशाध्यक्ष रणजीत सिंह सोडाला समाजसेवी दलपतसिंह सांखला जयपुर हाइफा हीरो भवन एवं छात्रावास पर 11 सितंबर को आयोजित होने वाले ट्रस्टियों व भामाशाहों के सम्मान समारोह में शिरकत करेंगे। जिलाध्यक्ष भाटी ने बताया कि 23 सितंबर को जोधपुर स्थित रावण का चबूतरा मैदान में आयोजित होने वाले

राष्ट्रीय महासम्मेलन के लिए भीलवाड़ा के समाजबंधुओं को पीले चावल देकर प्रचार प्रसार की शुरूआत की जायेगी। उन्होंने ये भी बताया कि 11 सितम्बर को दोपहर 12 बजे से समाज के छात्रावास पर छात्रावास निर्माण में सहयोग करने वाले भामाशाहों एवं ट्रस्टियों का सम्मान समारोह आयोजित होगा। रावणा राजपूत समाज के युवा नेता एडवोकेट पीरु सिंह गौड़ के निमंत्रण पर होने वाले इस सम्मान समारोह में कलयुग की जलती मशाल के राजस्थान संवाददाता व प्रेस वेलफेयर फाउंडेशन ट्रस्ट के राजस्थान प्रदेश अध्यक्ष भैरु सिंह राठौड़ भी शिरकत करेंगे तथा रावणा राजपूत समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष विक्रय सिंह भाटी व राजस्थान प्रदेश अध्यक्ष रणजीत सिंह सोढ़ाला से मुलाकात करेंगे।

◆ **सांच को आंच नहीं,** सन 2000 सपा प्रदेश अध्यक्ष अबु आसिम आजमी के साथ समाजवादी पार्टी के 4 अन्य सदस्यों पर आईपीसी 153-ए के तहत यानी किसी धर्म या जाती के खिलाफ बोलकर समाज में अशांति फैलाने का गलत तरीके झूठा राजनीतिक मुकदमा किया गया था। आज सभी गवाहों और सबूतों को एडिशनल सीएमएम एवं एमएम मजगांव व शिवडी कोर्ट ने देखते हुये सपा प्रदेश अध्यक्ष अबु आसिम आजमी और सभी सदस्यों को बाइज्जत बरी कर दिया। समाजवादी पार्टी मुंबई एवं महाराष्ट्र परिवार एवं आजमी परिवार में इस केस में जीत की वजह से खुशी की लहर है। सपा प्रदेश अध्यक्ष अबु आसिम आजमी ने इस केस के एडवोकेट जमाल अहमद खान और उनके सहयोगियों के अनथक प्रयास एवं जीत पर उन्हें बधाई दी।

◆ महाराष्ट्र मुख्यमंत्री के वर्षा बंगले में गणेश उत्सव और सत्यनारायण की पूजा आयोजित की गई, इस दौरान विधायक विकास कुंभारे, विधायक कृष्णा खोपड़े, कैबिनेट मंत्री अब्दुल सत्तार, एमपी डॉ श्रीकांत एकनाथ शिंदे, कैबिनेट मंत्री संजय राठौर, विधायक प्रविण दरेकर और विधायक रवींद्र फाटक एवं मोहम्मद अरशद अंसारी उपस्थित थे।

# भीलवाड़ा सीरत सराय के चेयरमैन व राजस्थान वक्फ बोर्ड के मेंबर शब्बीर अहमद शेख ने जहूरुद्दीन मंसूरी के साथ बदसुलूकी की

**मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़**

**राजस्थान।** भीलवाड़ा जिले की आसींद तहसील के खेजड़ी के बुजुर्ग हाजी जवरूद्दीन मंसूरी के साथ सीरत सराय के सदर हाजी शब्बीर मोहम्मद शेख साहब अपने ऑफिस बुलाकर जो बदतमीजी की और उनके साथ जो अमानवीय व्यवहार किया जिसकी जितने कड़े शब्दों में निंदा की जाए कम हैं। बहुत जल्द भीलवाड़ा जिले के मंसूरी समाज की मीटिंग बुलाकर हाजी शब्बीर शेख के खिलाफ सिरत सराय पर अनिश्चित कालीन धरना प्रदर्शन कर हाजी शब्बीर शेख के इस्तीफे की मांग की जाएगी। उन्होंने सभी मुस्लिम समाज के मोत बिरान से गुजारिश की कि इस धरना प्रदर्शन में आप सब हमारा साथ दें यह एक कौम की बात नहीं है। सीरत सराय इनकी मलकीत नहीं है कि यह किसी को भी जलील और रुसवा करें। आज हाजी साहब के साथ हुआ कल किसी और के साथ होगा परसों किसी और के साथ होगा हम चुप नहीं बैठेंगे। इन लोगों की इंसानियत बिल्कुल मर गई है 70 साल के बुजुर्ग को इस तरह बुलाकर जलील और रुसवा किया गया है। क्या हाजी सब्बीर शेख सीरत सराय के सदर नहीं अपने आप को खुदा समझने लगे है। जो एक पढ़े लिखें रिटायर टीचर हाजी नमाजी 70 साल के बुजुर्ग समाजसेवक को बुला कर इस तरह बेइज्जती कर रहा है। अरे ऐसा तो कोई दुश्मन भी नहीं करता है जैसा सलूक हाजी शब्बीर शेख ने हाजी जवरूद्दीन जी मंसूरी के साथ किया है। बहुत जल्द इन पर लिगल कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

# खाकी रे खाकी तेरा रंग कैसा...? रणजीत यादव पर जमें उस जैसा

**मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़**

**राजस्थान।** कहते हैं खाकी में सभी बेइमान नहीं होते हैं। यह उदाहरण पेश किया है अयोध्या के दारोगा रणजीत यादव ने। प्रेस वेलफेयर फाउंडेशन ट्रस्ट अयोध्या मण्डल अध्यक्ष उपेन्द्र मिश्रा अपनी सहयोगियों के साथ पहुंचे अयोध्या। यूपी के अयोध्या से एक ऐसा वीडियो आया है जिसे देख हर कोई यूपी पुलिस के दारोगा की तारीफ कर रहा है। यूपी पुलिस के दारोगा रणजीत यादव के काम ने समाज में प्रदेश के पुलिस की एक अलग ही छवि पेश की है। दारोगा रणजीत यादव की तैनाती डीआईजी रेंज ऑफिस अयोध्या में है। दारोगा रणजीत समाज के भीख मांगने वाले परिवार के बच्चों को अपने निजी खर्चे पर पढ़ा रहे हैं। शुरूआती दिनों में बच्चों की संख्या कम थी और महज दो चार छात्र ही शिक्षा लेते थे। धीरे-धीरे छात्रों की संख्या बढ़ती गई और आज लगभग 70 बच्चे प्रतिदिन शिक्षा ग्रहण करने के लिए एकरणजीत के पास आ रहे हैं। इसके अलावा वो तमाम सामाजिक कार्यों से जुड़े रहते हैं। रणजीत भीख मांग कर जीवन यापन करने वाले बच्चों को पढ़ाने के लिए अपनी ही तनख्वाह से कॉपी किताब और पेंसिल लाते हैं। वैसे तो पुलिस का काम सुरक्षा व्यवस्था दुरुस्त करने के साथ विभागीय कार्यों को करना होता है, लेकिन रणजीत विभागीय कार्य तो बखूबी करते ही हैं साथ ही वे समाजसेवा में भी काफी रुचि रखते हैं। रंजीत जरूरतमंद लोगों को, पुलिस विभाग द्वारा खून भी उपलब्ध कराते हैं। समय-समय पर यह गरीब और शोषित वर्गों के उत्थान के लिए भी काम करते हैं। रणजीत का

प्रयास भिखारियों के बच्चों को शिक्षित कर समाज की मुख्यधारा से जोड़ने का है। रणजीत का कहना है कि मैंने बच्चों को देखा कि यह घाटों के किनारे और मंदिरों के बाहर भीख मांग रहे थे, इनके साथ इनके परिवार के लोग भी भीख मांगने का काम करते थे। जब इनसे कुछ पूछने जाता तो वर्दी के डर से ये लोग भाग जाते थे। बाद में इनके बारे में पता किया गया तो ये सब अयोध्या कोतवाली के अंतर्गत जयसिंहपुर गांव के रहने वाले बताए गए। जिसके बाद उनके परिजनों को समझाकर बच्चों को पढ़ाने के लिए राजी किया। रणजीत कहते हैं कि वो बच्चों को शिक्षित करके उन्हें भिक्षावृत्ति से बाहर निकालकर उनके जीवन में रोशनी लाने का एक छोटा सा प्रयास कर रहे हैं। ऐसे पुलिस आफिसर को प्रेस वेलफेयर फाउंडेशन ट्रस्ट अभिवादन करता है।

# आपला गणराज मंडल में भव्य महाआरती

**मुंबई।** खार पूर्व शांतिलाल कंपाउंड, बच्ची देवी चाल में श्री गणेश परिवार मित्र मंडल द्वारा विगत १८ वर्ष से आपला गणराज के नाम से श्री गणेश प्रतिमा को स्थापित करते हैं। हर वर्ष की भाती इस वर्ष भी आपला गणराज की भव्य महाआरती का आयोजन मंगलवार को मंडल द्वारा किया हैं। जिसमें बड़ी संख्या में स्थानीय महिलाओं व पुरूषों ने महाआरती में भाग किया और गणपति बप्पा मोरया के जयकारों से पूरा पंडाल गूज उठा। वहीं लोगों का मानना है कि बप्पा से सच्चे मन से जो कुछ मंगाते हैं वह पूरी होती हैं। श्री गणेश परिवार मित्र मंडल के संचालन मंडल में संस्थापक व पूर्व अध्यक्ष विनोद प्रजापति, अध्यक्ष रोहित तिवारी, अवधेश प्रजापति, सूर्यनारायण सावंत, सुनील घनाते,विशाल पोमण, ललित तिवारी सिध्देश गुरव, अंकित बरई, विशाल शर्मा के अलावा अन्य गणेश भक्तों के सहयोग से किया जाता हैं।



# चेक पर दस्तख्त करके जिम्मेदारी से मुकरा नही जा सकता-उच्चतम न्यायालय

**कॉन्फेडरेशन** ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स (कैट) के महाराष्ट्र प्रदेश के महामंत्री एवं अखिल भारतीय खाद्य तेल व्यापारी महासंघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष शंकर ठक्कर ने बताया हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने अपने अवलोकन मै बताया कि भले ही बैंक चेक में डिटेल किसी ने भी भरे हों लेकिन जिम्मेदारी उसी शख्स की होगी जिसने चेक पर दस्तखत किए हैं। उच्चतम न्यायालय की की 2 जजों जस्टिस डी.वाई. चंद्रचूड तथा जस्टिस ए.एस. बोपन्ना की बेंच ने चेक बाउंस केस में एक अपील को मंजूरी देते हुए यह बात कही। कोर्ट ने माना कि हैंडराइटिंग एक्सपर्ट की इस रिपोर्ट के आधार पर कि चेक साइन करने वाले ने डिटेल चेक में नहीं भरी थी लेकिन चेक पर साइन करने की जिम्मेदारी से मुकरा नहीं जा सकता। इस केस में आरोपी ने साइन करने के बाद एक ब्लैंक चेक दिया होना स्वीकार किया था तथा दिल्ली हाई कोर्ट ने हैंडराइटिंग एक्सपर्ट की सेवाएं लेने की अनुमति प्रदान की ताकि जांचा जा सके कि चेक की डिटेल साइन करने की हस्तलिपि में थी या नहीं शीर्ष अदालत ने कहा कि जो बैंक चेक पर दस्तखत कर रहा है और चेक को किसी व्यक्ति को दे रहा है उसी को जिम्मेदार समझा जाएगा जब तक यह साबित न हो कि चेक को किसी कर्ज के भुगतान या जिम्मेदारी भुगतान के लिए जारी किया गया था। इसका पता लगाने के लिए चेक की जानकारी 'साइन करने वाले की हस्तलिपि में है या नहीं' से कोई फर्क नहीं पड़ता। शंकर ठक्कर ने आगे कहा न्यायालय के इस अवलोकन से व्यापारियों को बिना डिटेल भरे चेक जारी नहीं करना चाहिए। कई बार व्यापारी भरोसे पर बिना डिटेल डालें सिर्फ दस्तखत कर चेक जारी कर देते हैं और आगे वाली पार्टी यदि उसमें डिटेल अपने मुताबिक भर्ती है ऐसे वक्त पर कोर्ट के इस रुख के बाद दिक्कतें बढ़ने के आसार हैं। इसलिए व्यापारी बिना डिटेल डालें चेक जारी न करें।

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

# स्कूल बैग के बोझ से पीठ दर्द का शिकार हो रहे बच्चे, स्कूली बैग का बोझ कम करने की जरूरत

**संवाददाता/अशफाक युसुफ**

**बुलढाणा।** सरकारी व निजी स्कूलों में पढ़ने वाले स्कूली बच्चों पर स्कूल बैग का बोझ बढ़ता दिख रहा है। स्कूलों में नई पुस्तकों के भारी बोझ के साथ बच्चे एक बार फिर भारी बैग कंधे पर उठाकर स्कूलों में जाने को मजबूर हैं। भारी बैग का यही बोझ बच्चों को कमर व पीठ दर्द का रोगी बना रहा है। बावजूद इसके स्कूल प्रबंधन का इस ओर ध्यान नहीं है। स्कूलों का भारी बैग उठाने वाले बच्चे कमर व पीठ में दर्द की शिकायत करते हैं। चिकित्सक भी इस बात को मानते हैं कि स्कूल बैग के बोझ को लगातार उठाने के कारण बच्चों में यह बीमारी आ रही है। ऐसे में बैग का बोझ उठाने वाले बच्चों पर विशेष ध्यान दिए जाने की जरूरत है। चिकित्सकों की मानें तो भारी स्कूल बैग के चलते कंधे, रीढ़ की हड्डी, कमर, घुटने में दर्द व सूजन तो आम शिकायतें हैं। बस्ते के बोझ से कई मासूम शारीरिक विकृति का भी शिकार हो जाते हैं। विशेषज्ञों के पास कमर व पीठ दर्द की समस्या से ग्रस्त बीमार बच्चों की संख्या बढ़ी है। इसकी मूल वजह यह कि बैग लेकर मासूम न केवल चलते हैं, बल्कि उसको स्कूलों में सीढ़ी पर चढ़कर अपने वर्ग तक पहुंचना भी

पड़ता है। ऐसे नुकसान पहुंचा रहा स्कूल बैग हाल के दिनों में इस तरह की समस्या बच्चों में अधिक मिल रही है। जिसमें बच्चे कमर, पीठ व कंधे में दर्द की शिकायत कर रहे हैं। भारी स्कूल बैग के चलते बच्चा ऊपरी भाग को आगे की ओर झुका कर रखता है। सिर आगे रहने के कारण गर्दन व पीठ में चखचाव अधिक रहता है। जिससे पीठ दर्द होने लगता है। इस संबंध में शिक्षा मंत्री दीपक केसरकर ने कहा बच्चों की स्कूल बैग का बोझ कम करने की घोषणा की है। इसी के मुताबिक, स्कूल स्तर पर दिए गए निर्देशों पर भी ध्यान दिया गया है। अनावश्यक पुस्तकें कम की जाएं सरकार ने स्कूलों को छात्रों पर पाठ्यपुस्तकों का बोझ कम करने के उपाय करने चाहिए। प्रतिदिन आवश्यक पुस्तकें विद्यालय में रखनी चाहिए। कुछ स्कूल यह प्रयोग करते हैं। हालांकि, जैसे कुछ स्कूल हर दिन किताबें लाने के लिए कहते हैं, नोटबुक का बोझ बढ़ता जा रहा है। थकावट की वजह से पढ़ाई में दिलचस्पी कम, मेरी बेटी अभी चौथी कक्षा में है। लेकिन उसका बैग का वजन इतना अधिक है कि वह उठा नहीं पाती है। लेकिन मजबूरी में उसे बैग कंधे पर टांगना पड़ता है। इस वजह से वह इतनी थक जाती है कि घर लौटने के बाद थकान के मारे सो जाती है। **- रेखा जाधव, पालक**

# पूर्व सांसद थान सिह जाटव को श्रद्धांजली दी

**मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़**

**राजस्थान।** डॉ. अंबेडकरवादी जनक्रांति मंच राजस्थान-प्रदेश के मुख्य संरक्षक लोकसभा क्षेत्र बयाना (भरतपुर) से दो बार सांसद रहे, एव वर्तमान मे जनता दल (सेक्युलर) के प्रदेश के मुख्य महासचिव रहे थान सिह जाटव हमारे बीच नही रहे। 90 साल की उम्र मे 5 सितंबर 2022 को निधन हो गया। स्वतंत्र लेखक, भारतीय बहूजन साहित्य अकादमी के संरक्षक अध्यक्ष मदन सालवी ओजसवी ने बताया कि वे दलितों /पिछडों गरीबों बेबसों लाचारों के लिए लगातार सामाजिक असमानता के विरुद्ध संघर्ष करते रहे, वे कहा करते थे कि हम स्वम जागरूक होकर समाज में चेतना जगाने का, सामाजिक विकाश के लिए इमानदारी से सभी मिलकर काम करें। हमारा अपना खास मीडिया अभी भी नही है। समाज विकाश एवं जाग्रती के लिए मीडिया का होना बहूत आवश्यक है। उनका निधन समाज के लिए अपूरणीय क्षति है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

# कानपुर में थाना प्रभारी अभिलाष मिश्र की सक्रियता से हनुमंत बिहार में पकड़े गए आधा दर्जन चोर और लुटेरे

## हनुमंत बिहार पुलिस द्वारा गिरफ्तार किए गए इन शातिर लुटेरों और चोरों के पास से लूटे गए 11 मोबाइल और चोरी का लाखों का माल भी बरामद

**संवाददाता/सुनील बाजपेई**

**कानपुर।** यहां अपराधियों के खिलाफ लगातार सफल मोर्चा खोले कानपुर कमिश्नरेट की हनुमंत बिहार पुलिस ने शातिर लुटेरों और चोरों के गिरोह का भंडाफोड़ करने में सफलता प्राप्त की है। आधा दर्जन गिरफ्तार किए गए इन शातिर अपराधियों के पास से लूट और चोरी का माल भी बरामद किया गया है। अब पुलिस इन शातिरों को जेल भेजने के बाद उनके साथियों की भी तलाश कर रही है। पकड़े गए दोनों शातिर चोरों ने नौबस्ता थाना क्षेत्र के नारायणपुरी में चोरी की घटना को अंजाम दिया था, जिसकी रिपोर्ट दर्ज कराए जाने के बाद कानून और शांति व्यवस्था के पक्ष में अपराधियों के खिलाफ लगातार सफल मोर्चा खोले और पीड़ितों की तत्काल सहायता के

लिए भी चर्चित हनुमंत बिहार के जुझारू तेवरों वाले तेजतर्रार और व्यवहार कुशल थाना प्रभारी अविलाष मिश्रा उनकी तलाश में लगातार जुटे हुए थे। इसी बीच मुखबिर से मिली सटीक सूचना के आधार पर उन्होंने तत्काल छापा मारकर का दुर्गा बिहार थाना हनुमंत विहार के शातिर अपराधी सौरभ सोनकर पुत्र प्यारेलाल और उसके साथी पारुल सोनकर पुत्र संतोष सोनकर निवासी दुर्गा विहार को चुराए गए लाखों के माल समेत गिरफ्तार करने में सफलता प्राप्त करली। इन शातिर चोरों के साथ ही निष्पक्ष और पारदर्शी कार्यशैली के कठोर परिश्रमी थाना प्रभारी अभिलाष मिश्र की नेतृत्व कुशलता को शातिर लुटेरों के भी एक गिरोह का भंडाफोड़ करने में सफलता मिली है। पुलिस के अनुसार जेल भेजे गए यह चारों शातिर लुटेरे काफी अरसे से चेन और मोबाइल लूट की घटनाओं को अंजाम दे रहे थे। अपनी नौकरी के अब तक के जुझारू कार्यकाल में दर्जनों शातिर अपराधियों को सबक सिखा चुके थानाध्यक्ष अभिलाष मिश्र ने बताया कि शिव मोहन, अभिषेक, सुमित सोनी और लाल सिंह नामक फतेहपुर के मूल निवासी इन शातिर अपराधियों के पास से विभिन्न थाना क्षेत्रों से लूटे और चुराए गए 11 मोबाइल और साइकिल भी बरामद की गई है। अब पुलिस इनके फरार साथियों की भी तलाश कर रही है।

# रवि नेगी का ट्रांसफर नेताओं और खनन माफियाओं की जीत

## एक ईमानदार खनन अधिकारी का इस तरह से आनन-फानन में ट्रांसफर होना बहुत सारे सवालों के घेरे में है

**मुंबई हलचल / फहीम अहमद राज**

**हरिद्वार।** अभी हाल ही में प्रदेश के मुखिया मुख्यमंत्री पुष्कर धामी ने राजधानी में उत्कृष्ट कार्यों के लिए अधिकारीयो की पीठ थपथपाई थी और कर्मचारियों को यशस्वी पत्र के साथ सम्मान निधि से नवाजा था ताकि समस्त अधिकारी कर्मचारी लगनशीलता और ईमानदारी से अपने कर्तव्यों का पालन करें। वहीं जब प्रदेश के मुख्यमंत्री के आदेश और उनकी मंशा अनुसार कार्य करने जमीन पर उतरते है तो सफेदपोश के रसूख के आगे अधिकारियों को निष्पक्षता से कार्य नहीं करने दिया जाता। जी हां फिलहाल ताजा मामला पिछले माह हरिद्वार के जिला खनन अधिकारी रवि नेगी का इस तरह आनन-फानन में चंपावत ट्रांसफर होना अपने आप में बहुत सारे सवाल खड़े करता है? खनन अधिकारी रवि नेगी की छवि एक ईमानदार अफसर की है! वो सफेद पोशो को खुश करने के लिए काम नहीं करते हैं! इसीलिए उनकी छवि इमानदारी वाली बनी हुई है! और वह पूरे साल भर जिले के सफेद पोशो की आंखों में खटकते रहे है और नतीजा यह रहा अंत में जीत छूट भैया सफेद पोशो की हो गई, रवि नेगी का पिछले महा चंपावत ट्रांसफर हो गया और उनके स्थान पर चंपावत के खनन अधिकारी प्रदीप कुमार को हरिद्वार के खनन अधिकारी के रूप में नई तैनाती दी गई है, ट्रांसफर पोस्टिंग सरकार का यह रूटीन का कार्य है जो निरंतर चलता रहता है! लेकिन जो अधिकारी निष्ठा और ईमानदारी के साथ कार्य कर रहा हो सरकार की नीतियों के अनुरूप कार्य कर रहा हो सरकार को अच्छा राजस्व कलेक्ट कर के

दे रहा हो, वह कोई भी कार्य ऐसा नहीं कर रहा है जिससे सरकार की छवि धूमिल हो या सरकार की कार्यशैली पर पर सवालिया निशान लगते हो! उस अधिकारी का आनन-फानन में इतने कम समय में ट्रांसफर कर देना अपने आप में बहुत सारे सवाल खड़े करता है! हरिद्वार एक खनन प्रभावित जनपद है यहां पर सरकार किसी की भी रही हो लेकिन खनन माफियाओं का बोलबाला हमेशा से रहा है जो आज तक कायम है इन सफेद पोशो और खनन माफियाओं के बीच एक ईमानदार अधिकारी का काम करना दुश्वार हो जाता है, रवि नेगी एक ईमानदार अधिकारी हैं जिस दिन से उन्होंने हरिद्वार में खनन अधिकारी के रूप में अपनी जिम्मेदारी संभाली थी उसी दिन से खनन माफियाओं की शामत आ गई थी! वह छोटी से छोटी शिकायत पर भी मौके पर जाकर निरीक्षण करते और जरा सी भी कमी पाए जाने पर सख्त कार्यवाही करते हैं जिससे खनन माफियाओं की कमर तो टूट रही थी और वह कोई भी गलत कार्य नहीं कर पा रहे थे यही वजह थी की यह खनन माफिया और कुछ सत्ता संरक्षण प्राप्त छूट भैया सफेदपोश चाहते थे कि रवि नेगी उनकी मंशा के अनुरूप कार्य करें उन्हें अवैध खनन करने से ना रोके सत्ता की आड़ में वह जो चाहे करें! रवि नेगी के होते हुए ऐसा संभव नहीं था वह कोई भी गलत कार्य बर्दाश्त नहीं करते थे अब वह चाहे कोई सत्ता पक्ष का हो या कोई आम आदमी, इसलिए यह खनन माफिया और सफेदपोश एक ईमानदार अधिकारी की इमानदारी से हमेशा परेशान रहते थे और यह चाहते थे कि जल्द से जल्द रवि नेगी का ट्रांसफर करा दिया जाए, रवि नेगी के कार्यकाल की अगर बात की जाए तो उनका कार्य काल लगभग एक साल रहा है जो बहुत सारी उपलब्धियों से भरा रहा है उन्होंने अल्पअवधि में जनपद में अवैध खनन पर काबू किया! और आलोध्य अवधि में जनपद हरिद्वार खनन प्रशासन से लगभग 64 करोड़ रुपये का राजस्व प्राप्त कराया गया! वहीं अवैध खनन भंडारण एवं परिवहन की रोकथाम समय-समय पर अभियान चलाकर 139 प्रकरणों में 12 करोड़ से अधिक की धनराशि आरोपित किए जाने की संस्तुति की गई! जनपद हरिद्वार में पूरे कार्यकाल में अवैध खनन में संलिप्त 639 वाहनों से एक करोड़ 79 लाख रूपए राजस्व की वसूली की गई! इसके साथ ही 29 स्टोन क्रेशरओ को अवैध खनन भंडारण के दृष्टिगत सीज किया गया! सरकार ने जो भी कार्य इन्हें सौंपा उस कार्य को दायित्व को पूरी निष्ठा से संपादित किया गया! इतनी निष्ठा और ईमानदारी से कार्य करने के बावजूद अगर इनाम के रूप में उसको ट्रांसफर मिले तो इससे अधिकारियों का मनोबल गिरता ही है और साथ ही सरकार की मंशा पर भी सवाल खड़े होते हैं

## नदीम बक्ष को गीना देवी राष्ट्र गौरव सम्मान से सम्मानित किया गया

**संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन**

**जोधपुर।** गीना देवी शोध संस्थान के अध्यक्ष मुकेश कुमार ऋषि शर्मा व डाक्टर रेखा सोनी, डॉ,नरेश सिहाग ऐडवोकेट ने बताया की आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर जन सेवा मे अपनी अलग पहचान रखने वाले समाज सेवी नदीम बक्ष को सम्मानित किया गया ये इनको सम्मान आजादी का अमृत महोत्सव पर हर घर तिरंगा अभियान मे एक लाख से भी ज्यादा लोगो को जागरूक करके हर घर तिरंगा महोत्सव के प्रति लोगों को घरो मे तिरंगा झंडा लगाने के लिए जागरूक किया व पांच बार से ज्यादा बाईक रैली निकाल कर लोगों को जागरूक किया जिसके चलते जोधपुर राजस्थान से सबसे ज्यादा लोगो को जागरूक करके हर घर तिरंगा अभियान को सफल बनाने मे अपनी अहम भुमिका निभाने वाले नदीम बक्ष को सम्मानित किया गया ओर जिसमे रक्तदान के क्षेत्र मे सेवा देकर हजारो लोगो की जान बचाने व गरीब बे सहारा परिवारो की लड़कियों का सामुहिक विवाह सम्मेलन करवा कर कई लड़कियों का घर बसाने का उत्कृष्ट कार्य मे अपनी अहम भुमिका देने के लिए वाय एस एस बल्ड ग्रुप जोधपुर के अध्यक्ष व मारवाड़ शेख सैयद मुगल पठान विकास समिति के जिला प्रवक्ता नदीम बक्ष को गीना देवी राष्ट्र गौरव सम्मान देकर सम्मानित किया गया। गौरव सम्मान मिलने पर इन सभी ने बक्ष को शुभकामना दी जैसे अशफाक हुसैन आफरीदी, ताज मोहम्मद राम स्वरूप शर्मा, रईस बक्ष, मोहसिन शेख, मोहम्मद एजाज, जितेंद्र सागर, साकीर शेख, मुजाहिद कुरेसी, वसीम, कुरेसी, यूसुफ खान शुभकामना दी व सभी ने गीना देवी शोध संस्थान का भी आभार व्यक्त किया।

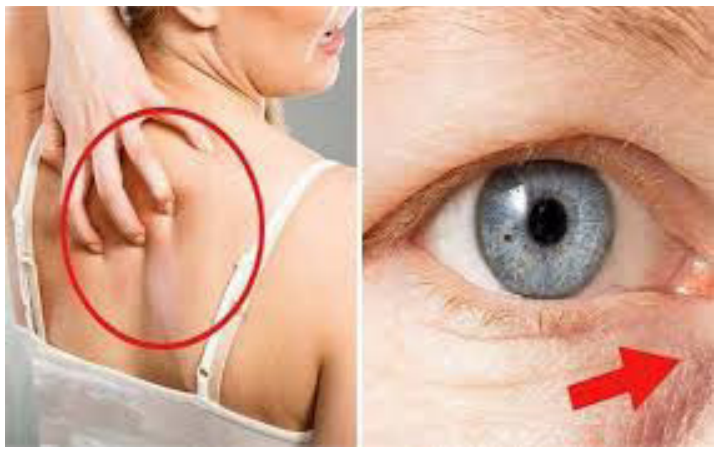
## स्वामी त्रिदंडी महाराज ने चक्रपाणि महाराज से शिष्टाचार मुलाकात की

**मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़**

**राजस्थान।** हिंदू महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष स्वामी चक्रपाणि महाराज से हिन्दू सभाभवन में स्वामी त्रिदंडी महाराज ने अपनी टीम के साथ एक शिष्टाचार मुलाकात की और स्वामी चक्रपाणि महाराज को शाल नारियल देकर स्वागत व अभिनंदन किया। जिसके बाद चक्रपाणि महाराज ने त्रिदंडी महाराज को अपने स्वलिखित पुस्तक वैदिक चिंतन में मानव मूल्य सेवा भाव भेंट की। स्वामी चक्रपाणि महाराज भारत देश को हिन्दुराष्ट्र बनाने में बहुत ही सक्रियता से कार्य कर रहे हैं। गौरतलब है कि स्वामी चक्रपाणि महाराज हिन्दू धर्म के प्रखर प्रवक्ता के रूप में जाने जाते हैं।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

# शरीर में शुगर लेवल बढ़ने पर मिलते हैं ये 7 संकेत



शुगर लेवल बढ़ने के संकेत : शरीर में शुगर लेवल का बढ़ना या कम होना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। शुगर लेवल अनकंट्रोल होने पर शरीर के कई ऑगर्न्स डैमेज भी हो सकते है। इसलिए शरीर में शुगर लेवल का सही होना बहुत जरूरी होता है। वैसे तो ज्यादातर यह परेशानी लगातार काम और स्ट्रेस हो सकता है। मार्किट में मिलने वाली कई चीजों में भी बहुत ज्यादा मात्रा में शुगर पाई जाती है, जिसे आप रोजाना लेते है। इसके अलावा घर पर बने भोजन में भी कम से कम 12 चम्मच चीनी की मात्रा होती है, जो सेहत के लिए खतरनाक है। कुछ लोगों को इसकी जानकारी और लक्षण न पता होने के कारण वो इस इसके प्रति सतर्क नहीं हो पाते लेकिन कुछ साधारण संकेतों से पता लगाया जा सकता है कि आप बहुत अधिक मात्रा में शुगर ले रहें है।

शरीर में शुगर का स्तर 70 से 110 मिलीग्राम होना चाहिए। शुगर लेवल 110 से 125 तक होने पर भी घबराने की बात नहीं है लेकिन लेवल इससे ज्यादा बढ़ने पर बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप इसके लक्षणों को जानकर शुगर लेवल कंट्रोल करें। तो चलिए जानते है शरीर में शुगर लेवल बढ़ने पर क्या-क्या संकेत मिलते है।

## शुगर लेवल बढ़ने के संकेत

**1. त्वचा में झुर्रियां** - समय से पहले चेहरे पर झुर्रियों का पड़ना शुगर लेवल बढ़ने का संकेत होता है। इसके साथ-साथ चेहरे पर दाग-धब्बे, मुंहासे और लाल धब्बे पड़ने लगते है।

**2. लो एनर्जी** - शरीर में शुगर बढ़ने पर आपकी ऊर्जा कम हो जाती है। दरअसल शुगर शरीर की सारी ऊर्जा को सोख लेती है, जिससे आपको थकान महसूस होने लगती है। इससे आप थोड़ी दूर चलने या कोई भी काम करके थक जाते है।

**3. सूजन** - शरीर में शुगर बढ़ने पर बैक्टीरिया पनपने लगते है। इसके कारण खाना खाने के बाद पेट में दर्द, गैस, पेट का फूलना और पेट में सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

**4. बार-बार बीमार पड़ना** - खून में शुगर लेवल ज्यादा हो जाने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। जिससे बार-बार बीमार पढ़ना या चोट का कई दिनों तक ठीक न होना और ज्यादा यूरिन आना की प्रॉब्लम हो जाती है।

**5. वजन बढ़ना** -शरीर शुगर को ऊर्जा में बदल नहीं पाता, जिसके कारण पेट या कमर के आसापस चर्बी इकट्ठी हो जाती है। इसकी के कारण शरीर में मोटापा बढ़ने लगता है।

**6. कमजोर इम्यून सिस्टम** - इम्यून सिस्टम का 70% हिस्सा शरीर से बैक्टीरिया को निकालने का काम करता है लेकिन शुगर की मात्रा ज्यादा होने पर यह ठीक से काम नहीं करता। इसी के कारण आपको कब्ज और छोटी-मोटी पेट संबंधित समस्याएं होती रहती है।

**7. अनिद्रा** - भोजन में शुगर की मात्रा ज्यादा होने पर आपको ठीक से नींद नहीं आती है। इसके अलावा रोजाना अधिक मात्रा में शुगर का सेवन अनिद्रा की समस्या भी पैदा कर सकता है।

# काले चने में शहद मिलाकर खाने से मिलेंगे ये फायदे

काले चने का सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। काबोर्हाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और विटामिन के गुणों से भरपूर काले चने को भिगो कर रोजाना खाने से कई बीमारियां दूर होती है। वैसे तो भिगे हुए चने खाने से कई फायदे होते है लेकिन क्या आप जानते है इसमें शहद मिलाकर खाने से इसके फायदे और भी बढ़ जाते हैं। इसका सेवन कई बीमारियों को जड़ से भी खत्म कर देता है। आइए जानते हैं रोजाना भिगे हुए चने में शहद मिलाकर खाने से आपको क्या-क्या फायदे मिलेंगे।

**1. कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल**
काले चने को रात के समय भिगो कर सुबह इसमें शहद मिलाकर खाएं। रोजाना इसका सेवन कोलेस्ट्राल लेवल कंट्रोल में रखता है। इससे हार्ट प्रॉबल्म का खतरा टल जाता है।

**2. किडनी प्रॉब्लम**
रोजाना इसका सेवन बॉडी के टॉक्सिन्स दूर करता है। इससे आपको किडनी से जुड़ी सभी प्रॉबल्म से छुटकारा मिल जाता है।

**3. कब्ज की समस्या**
जिन लोगों को अक्सर कब्ज की समस्या रहती हो उनके लिए यह बहुत फायदोमंद होता है। इसमें मौजूद फाइबर की मात्रा से डाइजेशन सिस्टम ठीक रहता है और आपकी कब्ज की परेशानी दूर होती है।

**4. खून की कमी**
चने और शहद दोनों में ही भरपूर आयरन होता है इसलिए इसका सेवन करने से शरीर में खून की कमी पूरी हो जाती है।

**5. मजबूत हड्डियां**
काले चने चबाने से आपकी एक्सरसाइज हो जाती है, जिससे दांतों के साथ हड्डियां भी मजबूत होती है। इसके अलावा इससे आपको बुढ़ापे में किसी तरह की समस्या का सामना नहीं करना पड़ता।

**6. डायबिटीज**
सुबह इसका सेवन ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रखता है, जोकि डायबिटीज मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।
चने को और किस तरह खाने से होगा फायदा?
1. काले चने, सेंधा नमक और काली मिर्च को मिलाकर खाने से कई बीमारियां दूर हो जाती है।
2. काले चने खाने से ही नहीं बल्कि रोजाना इसका पानी पीने से भी कई प्रॉब्लम दूर होती है।

# मोटापे से जूझता भारत तीसरे स्थान पर

दुनिया भर मे मोटापा ज्यादातर लोगों के स्वास्थ्य को चुनौती दे रहा है। जिसमे भारत को वर्ल्ड ओवेसिटी फेडरेशन की एक सर्वे रिपोर्ट मे तीसरे स्थान पर आंका गया है। खास कर भारत मे सबसे ज्यादा महिलाओं के मोटापे पर नजरअंदाज किया जाता है। साल 2025 तक 4.83 करोड़ भारतीयों के मोटापे से ग्रसित होने का पूवार्नुमान है। खासकर महिलाओं मे मोटापे पर जीवनशैली से जुड़ी अस समस्या को लोगों के स्वास्थ्य के रूप मे अनदेखा किया जा रहा है।

मुंबई के जानेमानी डायटीशियन जिग्ना सेठ बताती हैं। यह एक चिंता का विषय है। लगातार पोषक आहार और शारीरिक गतिविधियों मे सुधार के सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रयासों के बावजूद महिलाओं और अन्य लोगों मे यह लगातार बढ़ता जा रहा है। सेहतमंद जीवन के लिए इसे नियंत्रित करना अत्यावश्यक हो गया है। जिसमे प्रोटीन की अहम भूमिका होती है। महिलाओं के मोटापे दिल की बिमारी से लेकर गर्भधारण तक मे दिक्कत ला सकती है। इसके कई कारण हो सकते हैं। उर्जा का असंतुलन एंडोकाइन मेडिकल स्थितियां और दवाईयों की वजह से भी मोटापा हो सकता है। कुछ लोगों का दुसरों के, मुकाबले बहुत तेजी से मोटापा बढ़

जाता है। यह समय पर नियंत्रण जरूरी बन गया है। जिसके लिए बहुत से लोग स्वस्थ खानपान और सक्रिय रहकर वदन को नियंत्रित कर लेते हैं। सही खानपान मे अनाज, दाल, फल और सब्जियां, कम फैट वाला दुध, चीनी नमक के साथ रिफाइंड चीजों का सीमित प्रयोग कर मोटापा कंट्रोल किया जा सकता है। साथ ही डाईट की अवस्था मे प्रोटीन की प्रचुर मात्रा पर भी ध्यान देने की जरूरत है। इसमे सबसे सुरक्षित पौधों पर आधारित प्रोटीन होता है। क्योंकि यह बेहतर पोषण के साथ बहुत कम कैलोरी देता है।

जिग्ना सेठ बताती हैं। सेहतमंद डाईट के साथ मोटापे पर शारीरिक सक्रियता बहुत जरूरी है। और हम ऐसे तरीके भी अपना सकते हैं, जो प्रभाव दिखाना सुनिश्चित करें। इसमे फूड सप्लीमेंट ऐसा ही एक तरीका है। यह ना सिर्फ सही पोषण प्रदान करता है। साथ ही वजन जैसी समस्या को रोकने मे मदद भी करता है। इसे लेने के लिए पहले न्यूट्रिशनिस्ट से सलाह लेनी चाहिए।

पौधों पर आधारित प्रोटीन सप्लीमेंट ज्यादा बेहतर विकल्प है। क्योंकि इसे पचाने मे आसानी होती है। जरूरी अमिनो एसिड मॉडल पी डी सी ए ए एस स्कोप फैट व कोलेस्ट्रोल की मात्रा कम और लेक्टोस नही होता। भारत मे मोटापा ऐसी महामारी बनता जा रहा है, जो एक बड़ी जनसंख्या को अपनी चपेट मे ले रहा है, जिसे दूर करने के लिए अपने सेहत के प्रति जिम्मेदारी लेनी होगी।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

# खूबसूरत दिखने के लिए मलाइका अरोड़ा ने किया ये काम

सभी वाकिफ होंगे की मलाइका अपनी फिटनेस और अपनी खूबसूरती को लेकर कोई कॉम्प्रोमाइज बर्दाश्त नहीं करती हैं। वही मलाइका की ये बात उनके बॉयफ्रेंड और बॉलीवुड के सुपरस्टार अर्जुन कपूर को भी पसंद आती हैं। इसी बीच एक और तस्वीर सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं। सामने आई इस तस्वीर में आप देख सकते हैं कि मलाइका अरोड़ा के चेहरे पर कागज जैसे कुछ चिपका हुआ है एक्ट्रेस चेयर पर बैठी शीशे के सामने सेल्फी लेती दिखाई दे रही हैं। मलाइका का ये अंदाज देखने के बाद उनके फैंस के बीच इस बात की चर्चा तेज है कि वो खाने पीने के साथ-साथ तमाम तरह के ब्यूटी ट्रीटमेंट के जरिए भी खुद को मेंटेन रखती हैं। इसके साथ ही मलाइका अरोड़ा ने अपने एक और मिरर सेल्फी फैंस के साथ शेयर की है. इस तस्वीर में एक्ट्रेस शीशे के सामने खड़ी अपनी टोन्ट बॉडी और कर्वी फीगर फ्लॉन्ट करती दिखाई दे रही हैं। स्पोर्ट्स ब्रा और शॉर्ट्स में मलाइका अरोड़ा की फिटनेस से नजरे हटाना उनके फैंस के लिए काफी मुश्किल सा साबित हो रहा है।

# साजिद खान की अगली फिल्म '100%' में नजर आएंगे जॉन अब्राहम, रितेश देशमुख

**बॉलीवुड** अभिनेता जॉन अब्राहम, रितेश देशमुख, अभिनेत्री नोरा फतेही और शहनाज गिल फिल्म निर्माता साजिद खान की अगली फिल्म '100%' में नजर आएंगे। निर्माताओं ने सोमवार को यह जानकारी दी। 'प्यार, शादी, परिवार' के इर्द-गिर्द घूमती इस फिल्म का निर्माण टी-सीरीज के प्रमुख भूषण कुमार और अमर बुटाला कर रहे हैं। प्रोडक्शन बैनर ने एक छोटा टीजर वीडियो भी जारी किया। टी-सीरीज ने ट्वीट किया, 70 प्रतिशत नहीं 80 प्रतिशत नहीं 90 प्रतिशत भी नहीं! हम आपको कॉमेडी, एक्शन, संगीत और जासूसी से भरपूर कहानी में '100%' मनोरंजन की गारंटी देते हैं। 2023 की दीवाली और धूमधाम से होगी। फिल्म की शूटिंग साल 2023 में शुरू होने की संभावना है और इसे दीवाली पर रिलीज किया जाएगा।

# ललित मोदी से भी हुआ सुष्मिता सेन का ब्रेकअप?

**सुष्मिता सेन** का नाम अब तक कई लोगो से जुड़ चूका है। एक्ट्रेस के लिंकउप और ब्रेकअप की खबरे आती रहती है। लेकिन हाल ही मे सुश का नाम ललित मोदी के साथ जुड़ा था, लेकिन इस बार खुद इन दोनों ने अपने रिश्ते को कुबूल किया था। लेकिन अब जो खबरे आ रही है वो भी चौंकादेने वाली है। अब रूमर्स है कि ललित मोदी ने सुष्मिता सेन के साथ अपना रिश्ता खत्म कर दिया है। ऐसा हम नहीं कह रहे बल्कि ललित मोदी के इंस्टाग्राम अकाउंट पर किए गए बदलाव के बाद उनके ब्रेकअप की खबर ने जोर पकड़ा है। दरअसल, ललित मोदी ने जब सुष्मिता सेन के साथ अपने रिश्ते की ऑफिसियल अनाउंसमेंट की थी तो उन्होंने अपने इंस्टाग्राम की प्रोफाइल पिक्चर पर भी सुष्मिता सेन के साथ तस्वीर लगाते हुए बायो में लिखा था, फाइनली मैं अपनी पार्टनर इन क्राइम के साथ अपनी नई जिंदगी की शुरूआत करने जा रहा हूं। माय लव 'सुष्मिता सेन'। लेकिन अब ललित मोदी ने ना सिर्फ अपनी प्रोफाइल पिक्चर बदल डाली है, बल्कि उन्होंने अपने इंस्टा बायो में से भी सुष्मिता सेन का नाम हटा दिया है। ललित मोदी के इंस्टाग्राम पर तस्वीर और बायो को बदलने के बाद दोनों के ब्रेकअप की खबरें मीडिया में तेज हो गई हैं। हालांकि अब तक सुष्मिता सेन और ललित मोदी, दोनों का ही ब्रेकअप की खबरों पर रिएक्शन नहीं आया है।