

दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त R

अब हर सच होगा उजागर



मुंबई एयरपोर्ट से 5.38 करोड़ का सोना बहाना बेल में छुपाकर रखा था 12 किलो सोना!

मुंबई। कस्टम विभाग ने छत्रपति शिवाजी महाराज इंटरनेशनल एयरपोर्ट में बड़ा कार्रवाई करते हुए 12 किलो सोना जब्त किया है। जब्त किए गए सोने की कीमत 5 करोड़ से ज्यादा है। कस्टम अधिकारियों ने इस मामले में कुछ छह लोगों को पकड़ा है। गोल्ड की स्मगलिंग करने वाले इन विदेशी नागरिकों को अरेस्ट कर लिया गया है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



गोल्ड स्मगलिंग का काम था, मुख्य आरोपी सूडान का

मुख्य आरोपी सूडान का नागरिक है। कस्टम विभाग के अधिकारियों के मुताबिक आरोपी ने अपने पास सोना रखे होने की बात जानबूझ कर छुपाई थी। सूडानी नागरिक के साथ अरेस्ट किए गए सभी नागरिकों से पूछताछ कर यह जानने की कोशिश की जा रही है कि यह सोना कहां से लाया गया था? इसे कहां ले जाया जा रहा था? इस पूरे मामले का सूत्रधार कौन है? इन सभी बातों को जानने और समझने की कोशिशें जारी हैं।

दस दिवसीय गणेश उत्सव के दौरान मुंबई में 1.93 लाख मूर्तियों का विसर्जन किया गया: बीएमसी

कोरोना के दो साल बाद
गणेश उत्सव में दिखा जोश

मुंबई हलचल/संवाददाता
मुंबई। बृह-मुंबई नगर निगम (बीएमसी) ने कहा कि 10 दिवसीय गणेश उत्सव के दौरान मुंबई में 1.93 लाख से अधिक मूर्तियों का विसर्जन किया गया। नगर निकाय ने कहा कि इस साल देवी गौरी की 6,795 मूर्तियों सहित कुल 1,93,062 मूर्तियों का विसर्जन शहर में किया गया। (शेष पृष्ठ 3 पर)



महाराष्ट्र में गणपति विसर्जन के दौरान 20 लोगों की मौत, सबसे ज्यादा 14 लोग झूंबे



महाराष्ट्र सरकार पर 12000 करोड़ रुपए का जुर्माना

नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल का बड़ा फैसला

मुंबई हलचल / संवाददाता
मुंबई। महाराष्ट्र सरकार पर 12 हजार करोड़ रुपए का जुर्माना लगा है। नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल ने यह महाराष्ट्र की राज्य सरकार पर जुर्माना ठेका है। महाराष्ट्र की ओर से पर्यावरण संवर्धन के लिए कोई कोशिश नहीं की जा रही है, इसलिए 12 हजार करोड़ रुपए का जुर्माना भरने को कहा गया है। हरित खंडपीठ के मुताबिक महाराष्ट्र सरकार सूखे और गीले कचरे का सही तरह से व्यवस्थापन नहीं कर पा रही है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



धर्म गुरु शंकराचार्य खरुपानंद सरस्वती का निधन
लंबे वक्त से थे बीमार

नई दिल्ली। हिंदुओं के सबसे बड़े धर्म गुरु शंकराचार्य खरुपानंद सरस्वती का निधन हो गया है। 199 साल की उम्र में शंकराचार्य का निधन हुआ है। जगद्गुरु शंकराचार्य श्री स्वामी खरुपानंद सरस्वती दो मठों (द्वारका एवं ज्योतिमठ) के शंकराचार्य थे। परमहंसी गंगा आश्रम झोतेश्वर जिला नरसिंहपुर में ली दोपहर 3.30 बजे उन्होंने अंतिम सांस ली। (शेष पृष्ठ 3 पर)

हमारी बात**सेनाओं की वापसी**

पूर्वी लद्दाख में एक इलाके से चीन के पीछे हटने की खबर किसी खुशखबरी से कम नहीं है, लेकिन क्या हम वाकई समग्र सीमा समाधान की ओर अपक्षित गति से बढ़ रहे हैं? भारत ने शुक्रवार को कहा कि हॉट प्रिंग्स में भारतीय और चीनी सैनिकों की वापसी 12 सितंबर तक पूरी हो जाएगी और दोनों पक्ष वास्तविक नियंत्रण रेखा पर शेष मुद्दों को हल करने के लिए बातचीत को आगे बढ़ाने पर सहमत हुए हैं। यह देखने वाली बात होगी कि क्या चीन भी समान भाव से पीछे हट रहा है? घुसपैठ तो उसी ओर से हुई थी। सीमा पर शांति के लिए उसका पीछे हटना ज्यादा जरूरी है। खैर, दोनों देशों के सैन्य कमांडरों ने यह संयुक्त बयान जारी किया है, तो इसके निहितार्थ को समझा जा सकता है। बताया जा रहा है कि पीछे हटने पर 17 जुलाई को ही सैन्य कमांडर स्तरीय 16वीं बैठक में सहमति बन गई थी, लेकिन जब जमीनी स्तर पर दोनों देशों की सेनाओं ने पीछे हटना शुरू किया, तब सबको बताया गया। सहमति के अनुरूप गोगरा-हॉट प्रिंग्स के क्षेत्र से सैनिक हटेंगे, इसे पेट्रोलिंग प्लॉइंग-15 या पीपी-15 भी कहा जाता है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता ने बताया है कि पीछे हटने की प्रक्रिया 8 सितंबर को शुरू हुई है और 12 सितंबर तक चलेगी। पीपी-15 पर चल रहे गतिरोध का अंत सकारात्मक संकेत है। गलवान घाटी, पैगंग झील के कुछ इलाकों से सेनाओं की वापसी हो गई है। सैन्य कमांडर स्तर की वार्ता पूरी तरह से नाकाम नहीं कही जा सकती। हालांकि, इस नई सूचना के आने से पहले तक यहीं चर्चा थी कि सैन्य कमांडर स्तरीय वार्ता शुरू होनी चाहिए। खैर, अच्छी बात है कि वार्ता में खर्च हुआ समय और सांसाधन बेकार नहीं गया। अगर चीन वाकई सीमा पर शांति बहाल करने का इच्छुक है, तो उसे समग्र समाधान की दिशा में बढ़ना चाहिए। भारत सीमा विवाद का यथोचित समाधान चाहता है, उसकी मंशा कभी भी घुसपैठ या किसी की जमीन हड्डपने की नहीं रही है और न हम ऐसा कोई दावा करते हैं। हमारे लिए जरूरी है कि हम अपनी भूमि की रक्षा करें। जबकि सच यह है कि चीन हमें धीरे-धीरे खुरचने की नीति के साथ आगे बढ़ रहा है। भारत को आगे की वाताओं में अकाट्य तर्क और तथ्य के साथ चीन को पीछे हटने के लिए मजबूर करना चाहिए। पड़ोसी देश को अगर अपनी गलती का एहसास नहीं है, तो हमें पूरी सक्रियता के साथ उसे समाधान की दिशा में ले जाने की कोशिश करनी चाहिए। एक पहलू यह भी है कि अगले सप्ताह भारतीय प्रधानमंत्री और चीनी राष्ट्रपति की मुलाकात संभावित है। चीन को ठीक से पता है कि भारत को किसी भी आर्थिक क्षेत्रीय सहयोग संगठन में शामिल करने के लिए सीमा समाधान कितना जरूरी है। आज भारत जैसे विशाल देश को चीन नजरअंदाज नहीं कर सकता, उसे यह भी पता है कि भारत के साथ रहने में उसे हर प्रकार से फायदा है। अतः चीन को अपनी नीतियों में परिवर्तन करना चाहिए। उसकी मंशा ख्याल होनी चाहिए और भारत-चीन सीमा का स्थायी समाधान ठीक वैसे ही होना चाहिए, जैसे रॉस-चीन सीमा का हुआ। भारत को छोटे-छोटे समाधानों पर अभिभूत होने के बजाय अंतिम और संपूर्ण समाधान के लिए प्रयासरत होना चाहिए। अने वाली तमाम उच्चस्तरीय मुलाकातों में भी भारत को अपनी बात पुरजोर रखनी चाहिए।

टूटा हुआ शीशा क्या जुड़ सकता है?

राहुल गांधी नादान हैं। नासमझ और पपू हैं। तभी वे भारत जोड़ने की फिजूल बात कर रहे हैं। वे आठ साल से मोदी राज में हैं फिर भी भी उन्हें न्यू इंडिया की रियलिटी और हिंदुओं की चाहना नहीं समझ आई। उन्हें समझना चाहिए कि उनके पूर्वजों और कांग्रेस ने 75 साल बरबाद किए जो देश को एक बनाना चाहा। हिंदू-मुसलमानों को जोड़ना चाहा। जातियों-धर्म के भेद को मिटाना चाहा। आधुनिकता के पश्चिमी आइडिया में कलियुगी हिंदुओं की गोबर संस्कृति को नहीं अपनाया। उन्होंने भारत बनाया। न कि बिना मुसलमान, बिना सेकुलर, बिना चरित्र, बिना इंसानियत और बिना ज्ञान-विज्ञान तथा आधुनिकता का 'न्यू इंडिया' सोचा। नेहरू, इंदिरा, राजीव, नरसिंह राव, मनमोहन सिंह जैसे कांग्रेसी प्रधानमंत्रियों ने हिंदुओं से धोखा किया। उन्हें दिलों को जोड़ने के द्वारा मत्था नहीं टेके रहते। जो नास्तिक हैं। फहले ऐसे लोगों को भगाना है। पाकिस्तान भेजना है। मारना है। उनके पीछे लंगूरों, ट्रोल सेना को, सीबीआई-ईडी-इनकम टैक्स को छोड़ देना है, इनसे उन्हें नुचवाना है। यहीं राष्ट्र धर्म है, राष्ट्र कर्तव्य है। इसी से फिर कर्तव्य पथ पर लाठी लिए, उस्तरे लिए, नगाड़े लिए लंगूरों, ट्रोल सेना, चारणों और गोदी मीडिया के पथ संचलन का भारत वैधव है। हिंदुओं की आन, बान और शान है। भारत तभी बनेगा, हिंदुओं का मनोरथ तभी पूरा होगा जब भगवानश्री मोदी का फरसा भारत के कोने-कोने में बसे-लुप्ते विधर्मियों-विरेखियों का संहार करेग। तभी भारत एक सूकृत होगा। उनका न्यू इंडिया साकार होगा। हिंदू धर्म की गाथा में नरेंद्र मोदी हिंदु धर्म के रियल कल्पि अवतार होंगे। हिंदुओं की विश्व गुरुता बनेगी। सोचें, ऐसा है मोदीजा का महान कर्तव्य पथ! भक्त हिंदुओं का परिवर्तनकारी काल।

जबकि 'पपू' राहुल गांधी क्या बात कर रहे हैं? केरल से कन्याकुमारी की पदयात्रा करके लोगों से कह रहे हैं भारत जोड़े! कैसे नासमझ हैं राहुल गांधी! तभी कांग्रेसियों समझो। जरा सीखो नरेंद्र मोदी और अमित शाह की पाठशाला से। अपनी पुरानी भूले सुधारो। संस्कारों को छोड़ो। बड़ों का मान-सम्मान, कंगले होते जाने की रियलिटी के बावजूद प्रधानमंत्री के मुंह से आर्थिकी के पाचवें नंबर की बात सुन रहा है। या दिल्ली की एक सड़क को नया बनाने का मामूली काम हिंदुओं के लिए मानो खर्च का रास्ता! इन बातों और वंद जुमलों से परमानंद अवस्था के भक्त गण आज की रियलिटी है। ठीक विपरीत सत्ता मंदिर से दूर की रियलिटी क्या है? पहली बात क्षमीर घाटी ले या केरल या नॉर्थ ईस्ट या उत्तर भारत बनाम दक्षिण भारत सब तरफ लोगों के दिल-दिमाग में रिश्तों के शीशे टूटे हैं।

कायदे-कानून छोड़ो। बुलडोजर की राजनीति करो। समझो कि लोकतंत्र हिंदुओं के लिए खरीदने और बिकने की एक हाट है। दलबदल, टोडफोड से सत्ता पाना असली चमत्कारी नुस्खा है। लोकतंत्र दुनहे की गाय है। नागरिकों को मूर्ख बनाने का स्वांग है। हाँ, समझें कि तोड़ेंगे तो बोट पाएंगे। सत्ता पाएंगे। पहले तोड़े, खरीदें, मारो, गलियां दो, प्रताड़ित करो, डंडा दिखाओं तभी तो कांग्रेस भी जिंदा हो सकेगी। भारत भूमि को पहले शुद्ध होना है। पहले नरबली चढ़ानी है। गलियां देनी हैं, ट्रोल करना है, बुद्धि का हरण करना है। लोगों को बैजुबान भक्त बनाना है। विधर्मियों-विरेखियों की छाती पर मूँग दलना है। उन्हें भगाना है। तोड़ना है तभी तो पानीपत की तीसरी लड़ाई का सपना साकार होगा। कर्तव्य पथ का उसका पथ संचलन बनेगा।

इसलिए राहुल गांधी छोड़ो जोड़ने की बात। वक्त तोड़ने, मारने, खत्म करने, खरीदने का है। तोड़ना है, खरीदना है, डराना है 140 करोड़ लोगों के दिल-दिमाग को। देखा नहीं दो दिन पहले ही उज्जैन में महाकाल मंदिर से अभिनेता रणबीर कपूर-आलिया भट्ट को कैसे नकली हिंदू कराके भगाया। यहीं है नव निर्माण। ऐसे ही भारत का, गद्वार हिंदुओं का शुद्धिकरण होगा। पिछले आठ सालों में बॉलीवुड के खान टूटे, कपूर भी टूट गए होंगे और न जाने कितनों पर सुर्दशन चक्र चलना और बाकी है। इस सबसे है न्यू इंडिया निर्माण। तोड़ना है राष्ट्रधर्म। बुलडोजर है राष्ट्रकर्म। तभी फिल्म, कला-साहित्य-संस्कृति पर कैसे बुलडोजर चल रहे हैं। खान-पान पर विभाजन तो असली बनाम नकली हिंदू देशद्रोही बनाम देशभक्त, हिंदू बनाम सेकुलर में बांटने और तोड़ने का दिन-प्रतिदिन का कैलेंडर। कभी लोकतंत्र पर हथौड़ा। कभी वह खरीद फरोख की मंडी तो कभी कानून-कायदों-संस्कार को खत्म करने का औजार। सत्ता संस्थाओं की ईमानदारी और उनका चरित्र तोड़ते हुए तो मीडिया को तोड़ते और गुलाम बनाते हुए। इस सबके बदले में भक्तों के थोक में वोट। इसलिए तोड़ना है आज और भविष्य का राष्ट्रवादी हिंदू मंत्र। इसलिए राहुल गांधी जाने लें कि वे नाकाम होंगे। न वे लोगों के दिल जोड़ सकेंगे और न मोदी-शाह का तोड़ने का संकल्प खत्म होगा। भारत का भविष्य तय है। लगेंगे देश के कोने-कोने, जिले-जिले में पानीपत की तीसरी लड़ाई के रण नारे। राहुल गांधी जान लें कि लोगों के दिल-दिमाग में इसकी स्क्रिप्ट, एक्शन सबकी तैयारियां हैं।

टूटा हुआ शीशा क्या जुड़ सकता है?

देश क्या होता है, इसे भक्त नहीं समझ सकते हैं। इतिहास और हिंदू का सत्य है कि वह हमेशा अपने आपको भगवान के अवतार राजा के सुपुर्द किए रहा है। कलियुग ने उसकी बुद्धि को ऐसा भ्रष्ट किया है कि सोचने-समझने की बेसिक घेतना भी नहीं। 1962 में चीन ने हमला बोल भारत की जमीन कबाई तब भी हिंदू का भगवान नेहरू से मोहभंग नहीं हुआ। सन-2020 में चीन वापिस लद्दाख में दावागिरी कर भारतीय क्षेत्र में घुसा तब भी जनता मानने को तैयार नहीं है कि चीन ने कब्जा किया है। इसलिए क्योंकि भगवानजी मोदी

कंगले होते जाने की रियलिटी के बावजूद प्रधानमंत्री के मुंह से आर्थिकी के पाचवें नंबर की बात सुन रहा है। या दिल्ली की एक सड़क को नया बनाने का मामूली काम हिंदुओं के लिए मानो खर्च का रास्ता!

इन बातों और वंद जुमलों से परमानंद अवस्था के भक्त गण आज की रियलिटी है। ठीक विपरीत सत्ता मंदिर से दूर की रियलिटी क्या है? पहली बात क्षमीर घाटी ले या केरल या नॉर्थ ईस्ट या उत्तर भारत बनाम दक्षिण भारत सब तरफ लोगों के दिल-दिमाग में रिश्तों के शीशे टूटे हैं।

आशना अपार्टमेंट के लोगों ने लगाया टोरेंट पावर लिमिटेड कंपनी पर अत्याचार करने का आरोप

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। अक्सर विवादों में और अखबार की सुर्खियों में लचर सुविधाओं और दुगना बिजली बिल बढ़ाकर भेजने को लेकर रहने वाली टोरेंट पावर लिमिटेड कंपनी का फिर एक नया कारनामा सामने आया है जिसमें सोनाजी नगर परिसर में स्थित आशना अपार्टमेंट के लोगों ने टोरेंट पावर लिमिटेड कंपनी पर दावागिरी का और मनमानी करने का आरोप लगाया है इस पूरे मामले में आशना अपार्टमेंट के लोगों द्वारा मिली जानकारी के अनुसार हमारी इमारत की मीटर कैबिन की एक डीपी जल गई थी फिर हमलोगों ने हमारे इलाके के लाइसेंस होल्डर इलेक्ट्रिशियन बुलाकर हमारी डीपी को दुरुस्त करवा लिया पता नहीं कहां से टोरेंट कंपनी के कर्मचारी आ गए हैं और उन्होंने हमारे मीटर कैबिन में लगा पीटी प्लेयर के तीनों कट आउट निकाल कर ले गए और उन लोगों ने कहा कि आपने जो यह काम कराया



है उसकी टेस्ट रिपोर्ट हम लोगों को दो उसके बाद ही आप की इमारत की बिजली शुरू की जाएगी हम लोग 3 दिन से बिना बिजली के बिना पानी के हम लोग अपने परिवार के साथ रह रहे हैं हमारी इमारत में कुल मिलाकर 43 मीटर है जिसमें सभी का बिजली बिल पूरी तरह से भरा हुआ है फिर भी टोरेंट कंपनी द्वारा यह कहा जा रहा है कि हम लोगों को 43 मीटर की टेस्ट रिपोर्ट आप लोगों को करानी होगी जिसमें एक मीटर का 300/-रुपया लगेगे कुल मिलाकर 43 मीटर का 12900/-रुपये लगेंगे इमारत के रहवासियों ने बताया कि हमारा मीटर सही है हम

बताया हमारी इमारत में 39 परिवार हैं छोटे-छोटे बच्चे हैं कई लोग तो इसमें हार्ट पेशेंट भी हैं बिजली नहीं रहने से पानी नहीं आया हम इमारत के रहवासियों को पानी नीचे से भरना पड़ रहा है हम लोगों को जबरदस्ती टोरेंट पावर लिमिटेड कंपनी द्वारा मानसिक प्रताड़ित किया जा रहा है जबकि हम लोगों का गुनाह किया है हमारी इमारत के मीटर लगे हुए हैं और सभी इमारत के रहवासी बिजली बिल का भुगतान समय पर कर रहे हैं फिर भी हम लोगों के साथ में अत्याचार किया जा रहा है यह तो सरासर गलत है एक तरफ तो टोरेंट कहती है कि मुंब्रा वाले बिल नहीं भरते हैं लेकिन सच तो यह है टोरेंट पावर लिमिटेड कंपनी द्वारा मुंब्रा शहर वासियों के साथ अत्याचार कर रही है इमारत के रहवासियों ने कहा जिसने टोरेंट पावर कंपनी लिमिटेड को मुंब्रा में लाया है वह तो मजे से आराम कर रहे हैं और हम लोगों को भरी गर्मी में परेशान होना पड़ रहा है।

एक घंटे की बारिश ने मुंब्रा शहर को किया पानी पानी, नेताओं द्वारा किया गया विकास समंदर मुंब्रा में बहता हुआ नजर आया

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। गत 8 सितंबर गुरुवार शाम 5 बजे बादल ने कड़कना और बिजली ने भी चमकना शुरू कर दिया कुछ देर बाद पूरा अधेरा छा गया और फिर बारिश ने जो कहर बरसाया की एक घंटे की बारिश में पूरा मुंब्रा शहर में पानी पानी हो गया सोशल मीडिया पर हर एक इलाके का पानी से भरा हुआ बीड़ियों वायरल किया जा रहा था मुंब्रा शहर की सड़कों पर पानी इतनी तेज रफ्तार से बह रहा था जैसे नदी का पानी भर्ती के समय बह रहा हो सारी गाड़ियां ढूबती हुई नजर आई सड़कों पर पानी धुटनों के ऊपर तक आ गया था यातायात बुरी तरह से ठप पड़ गया था सड़कों पर लंबा जाम लग गया अमृत नगर परिसर से लेकर शिलफाटा परिसर तक सड़कों पर पानी इस कदर भर गया की लोगों का चलना मुहाल हो गया जलभाव के कारण कई इलाके प्रभावित



हुए हैं जिसमें मुंब्रा बाजार कौसा बाजार शबनम अपार्टमेंट अलमास कॉलोनी श्रीलंका व्हाई जंक्शन अमृत नगर मैं पानी का जलभाव देखा गया चार पहिया वाहन और दो पहिया वाहन पानी में ढूबती हुई नजर आई मुंब्रा रेलवे स्टेशन के अलावा मुंब्रा पुलिस स्टेशन भी पानी से भरा हुआ नजर आए कई दुकानों में मकानों में मस्जिदों में धुटनों तक पानी भर गया जिस तरह एक घंटे की बारिश ने पूरी मनपा प्रशासन की पोल पट्टी खोल कर रख दिया है यह विकास किया गया मुंब्रा शहर का जहां चारों ओर विकास की गंगा बह रही है।

नाबालिक लड़के के साथ 20 वर्षीय युवक द्वारा किया गया यौन अत्याचार

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। 6 वर्षीय मासम नाबालिक लड़के के साथ यौन अत्याचार करने का मामला प्रकाश मैं आया है इस मामले में पीड़ित लड़के के पिता द्वारा मिली जानकारी के अनुसार गत 6 सितंबर मंगलवार को सार होटल स्थित से सद्गुरी पांच परिसर की एक इमारत में रहने वाला रिजवान उर्फ लल्लू 20 वर्षीय द्वारा उनके 6 वर्षीय नाबालिक लड़के को 10 रुपए का और चॉकलेट बिस्किट का लालच देकर इस परिसर की एक इमारत की छत पर ले जाकर उसके साथ मैं यौन अत्याचार किया इस बात का पता हमको तब चला जब रिजवान उनके लड़कों की छत पर ले गया और उसके साथ मैं एक और बच्चा था जोकि उसकी चुंगल से निकलकर भाग गया और उसी ने हमको बताया कि रिजवान द्वारा मेरे बेटे के साथ से यह गलत हरकत की गई उन्होंने बताया मेरे बेटे से मुझे यह पता चला कि 15 दिन पहले भी रिजवान ने मेरे बेटे के साथ मैं यह



आरप्नी

दरिंदी की थी यह रिजवान इमारत की छत पर गढ़ा तकिया और तेल की बोतल रखता था ताकि मासम नाबालिक लड़के को बहला-फुसलाकर और लालच देकर वह अपनी हवस का शिकार बना सके इस घटना की शिकायत नाबालिक लड़के की पिताजी ने डायगर पुलिस स्टेशन में कामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्परता दिखाते हुए रिजवान के तहत मामला दर्ज कर आगे की छानबीन एपीआई विशाल चिटनिस द्वारा की जा रही है एक विशेष सूचना नाबालिक मासमू बच्चों के अभियावकों से निवेदन किया जाता है की कृपा अपने बच्चों को यह समझाएं कि किसी भी अनजान व्यक्ति से कभी भी चॉकलेट और बिस्किट न ले नहीं तो वह बच्चे उस दरिंदे का शिकार हो सकते हैं आप भी सतर्क रहें और अपने बच्चों को भी सतर्क रहने के लिए कहा।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

मुंबई एयरपोर्ट से 5.38 करोड़ का सोना बरामद

मुंबई एयरपोर्ट पर कस्टम विभाग के अधिकारियों ने पहले एक यात्री की तलाशी ली। इस तलाशी में एक खास तरह के बेल्ट में सोना छिपाए जाने की बात का पता चला। इसके बाद कस्टम विभाग ने पूछताछ के बाद छह लोगों अरेस्ट कर लिया। कस्टम अधिकारियों ने सोना जब तक कर लिया है। कस्टम विभाग द्वारा दी गई जानकारियों के मुताबिक विदेशी नागरिकों ने एक खास तरह की बेल्ट पहनी हुई थी। इस बेल्ट की अलग बनावट होने की वजह से अधिकारियों को शक हुआ। शक के आधार पर तलाशी ली गई तो बेल्ट में सोना छिपाए जाने की बात का पता चला। सोने का वजन किया गया तो 12 किलो सोना पाया गया। जब इए हुए सोने का वजन 12 किलो है। इसकी कीमत 5 करोड़ 38 लाख रुपए बताई जा रही है। कुछ यात्रियों द्वारा सोना छूपा कर लाने वालों की मदद की कोशिश की जा रही थी। लेकिन कस्टम विभाग के राडार में ये सारे के सारे लोग आ गए। कस्टम विभाग के अधिकारियों ने कुल छह लोगों को अरेस्ट किया है। अरेस्ट किए गए लोगों से सख्ती के साथ पूछताछ की जा रही है।

कोरोना के दो साल बाद गणेश उत्सव में दिखा जोश

बीएमसी ने कहा कि वर्ष 2021 के मुकाबले मूर्ति विसर्जन में 17 प्रतिशत की वृद्धि हुई है, क्योंकि तब कोरोनो वायरस महामारी के बीच गणेश और गौरी की कुल 1,65,040 मूर्तियों का विसर्जन किया गया था। पिछले 10 दिनों में शहर भर में बनाए गए क्रियम तालाबों में 66,127 मूर्तियों का विसर्जन किया गया। दो साल के अंतराल के बाद इस वर्ष गणपति या गणेश उत्सव बिना किसी महामारी संबंधी प्रतिबंध के मनाया गया। बीएमसी के मुताबिक उत्सव के दूसरे दिन सबसे ज्यादा 60,557 मूर्तियों का विसर्जन किया गया। महाराष्ट्र के अलग-अलग इलाकों में गणेश प्रतिमाओं के विसर्जन के दौरान कई हादसे हुए। इसमें कम से कम 20 लोगों की मौत हो गई, जिनमें से 14 की मौत ढूबने से हुई है। पुलिस ने शनिवार को यह जानकारी दी। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि प्रदेश के वर्धीजित लोगों में दूबने से बह गए, जबकि एक अन्य लोगों में दूबने से बह गए। अधिकारी ने बताया कि प्रदेश के अहमदनगर जिले के सुपा और बेलवंडी में अलग-अलग घटनाओं में दो लोगों की मौत हो गई। अधिकारी ने बताया कि टाणे के कोलाबाद इलाके में बारिश के कारण एक पेड़ एक गणेश पंडाल पर गिर गया, जिससे इस घटना में 55 साल के एक व्यक्ति की मौत हो गयी। उन्होंने बताया कि यह घटना शुक्रवार की रात को हुई।

महाराष्ट्र सरकार पर 12000 करोड़ रुपए का जुर्माना

इससे पर्यावरण की हानि हो रही है। इसके साथ ही बंगल सरकार पर भी दंडात्मक कार्रवाई की गई है। न्यायमूर्ति आदर्श कुमार गोयल ने नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल से जुड़े कानून की धारा 15 के आधार पर महाराष्ट्र सरकार द्वारा पर्यावरण के नियमों का पालन करने में असफल होने की बात कही है। ट्रिब्यूनल ने कहा है कि महाराष्ट्र सरकार घन और द्रव्य कचरे का सही व्यवस्थापन करने में डिलाई बरत रही है। इस वजह से वह पर्यावरण की हानि के लिए जिम्मेदार है। ऐसे में महाराष्ट्र सरकार जुर्माना लगाए जाने की हकदार है।

धर्म गुरु शंकराचार्य स्वरूपानंद सरस्वती का निधन

आजादी की लड़ाई में भाग लेकर शंकराचार्य जेल गए थे। राम मंदिर निर्माण के लिए भी उन्होंने लंबी कानून लड़ाई लड़ी थी। हाल ही में तीज के दिन स्वामी जी का 99वें जन्मदिन मनाया गया था। नौ वर्ष की छोटी सी उम्र में जगहुर शंकराचार्य श्री स्वामी स्वरूपानंद सरस्वती ने घर का त्याग कर धर्म यात्रायें प्रारम्भ कर दी थीं। इस दौरान वह काशी पहुंचे और यहां उन्होंने ब्रह्मलीन श्री स्वामी करपात्री महाराज वेद-वेदांग और शास्त्रों की शिक्षा ली। ये वो वर्त था जब देश में अंग्रेजों के खिलाफ लड़ाई चल रही थी। देश में अंदोलन हो रहे थे। जब 1942 में गांधी जी ने अंग्रेजों भारत छोड़ो का नारा दिया तो ये भी स्वतंत्रता संग्राम में कूद गए। उस वर्त के इनकी आयु 19 साल की थी। इस उम्र में वह 'क्रांतिकारी साधु' के रूप में पहचाने जाने लगे थे। इसी दौरान उन्होंने वाराणसी की जेल में नौ महीने और अपने गृह राज्य मध्यप्रदेश की जेल में छह महीने की सजा भी काटी।

जनसंख्या वृद्धि समस्या एवं चुनौतियां एक विमर्श विषय पर दो दिवसीय संगोष्ठी का आयोजन

संवाददाता/फहीम अहमद राज

लंडौरा हरिद्वार। चमन लाल महाविद्यालय के अर्थशास्त्र एवं राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा संयुक्त रूप से भारत में जनसंख्या वृद्धि समस्या एवं चुनौतियां एक विमर्श विषय पर दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया जा रहा है। संगोष्ठी के प्रथम दिन वक्ताओं ने जनसंख्या वृद्धि के प्रभावों एवं नियरकरण के विषय में विचार विमर्श किया। मुख्य वक्ता डॉ विजय रावत ने कहा कि जनसंख्या वृद्धि से अधिक बड़ी समस्या संसाधनों का प्रबंधन न कर पाना है। जनसंख्या वृद्धि इस बात की ओर सकेत करती है कि हम मृत्यु दर कम करने में सफल रहे हैं जो किसी भी देश के लिए एक अच्छा सकेत है। जनसंख्या नियंत्रण के लिए बहुत कड़े नियम भविष्य में वृद्धि जनसंख्या जैसी समस्याओं को जन्म देती है। इसीलए जनसंख्या नियंत्रण के साथ हमें संसाधन प्रबंधन पर ध्यान देने की आवश्यकता है। विशिष्ट अतिथि डॉ अमिता श्रीवास्तव ने जनसंख्या वृद्धि के कृषि और खाद्यान्वय उपलब्धता पर प्रभाव पर चर्चा की। उन्होंने कहा कि जनसंख्या वृद्धि के साथ कृषि भूमि की उपलब्धता निरंतर कम हो रही है जिसके कारण खाद्यान्वय आवर्तन प्रभावित हो रहा है। उन्होंने कहा कि जनसंख्या वृद्धि के सापेक्ष हमें भोजन की उपलब्धता बनाए रखने के लिए परिवहन लागत आदि का प्रबंधन करना होगा। विशिष्ट वक्ता



डॉ अनीता मोरल ने कहा कि जनसंख्या में अत्यधिक वृद्धि मानव सभ्यता के हर पक्ष को प्रभावित करती है। पर्यावरण असंतुलन आर्थिक समस्याएं और सामाजिक समस्याएं जनसंख्या वृद्धि की देन है। उन्होंने पर्यावरण पर जनसंख्या वृद्धि के प्रभाव पर विस्तार से चर्चा की और बताया कि बढ़ती जनसंख्या पर्यावरण असंतुलन की स्थिति पैदा कर रही है जो किसी भी प्रकार हमारे लिए उचित नहीं है। अतः हमें जनसंख्या वृद्धि नियंत्रण पर ध्यान देने की आवश्यकता है। महा विद्यालय प्रबंध समिति अध्यक्ष राम कुमार शर्मा शर्मा, डॉ विनोद कुमार, डॉ कुलदीप कुमार, आदि उपस्थित रहे।

आमेट में गुलाब शाह बाबा के उर्स की तैयारिया अंतिम चरण में, दरगाह कमेटी की बैठक सम्पन्न

संवाददाता/सैयद अलताफ हुसैन

राजसमंद, आमेट। स्थानीय चन्द्रभागा नदी तट पर स्थित दरगाह हजरत सैयद शहीद गुलाब शाह बाबा के आसाना पर हर साल की तरह इस वर्ष भी 24 वां उर्स मुबारक की तैयारिया अंतिम चरण में है साथ ही इस सम्बन्ध में गुरुवार को दरगाह परिसर में एक बैठक अध्यक्ष शराफत हुसैन फौजदार की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। दरगाह कमेटी के सचिव जहुर हुसैन शोराघर ने जानकारी देते हुए बताया कि उर्स के प्रोग्राम के तहत रविवार 11 सितम्बर को प्रातः दरगाह पर परचम कुशाई व कुरआन खानी के प्रोग्राम से उर्स शुरू होगा, तपत्थान बाद दोपहर नया अंजुमन से बाबा साहब की दरगाह तक परम्परागत तरीके व रूट से चादर शरीफ का जलसा सूफी साहब सैयद शाहिद अली साबरी, गद्वी नशीन, हजरत मेहबूब अली शाह र. अ. देवगढ़ व अन्य बाहर से आने वाले सूफी संतों आदि के सानिध्य में धूमधाम से निकाला जाएगा, और बाबा साहब के आसाना पर चादर शरीफ पेश कर देश में अमन खुशहाली की दुआ की जाएगी, इसके पश्चात रविवार रात्रि को मिलाद शरीफ व बाद में शानदार कवाली का प्रोग्राम रखा गया है, जिसमें हिंदुस्तान के मशहूर



सूफी कवाल सदाकत अली साबरी प्रथम मर्तबा आमेट में अपना प्रोग्राम पेश करेंगे, जो भोर होने तक चलेगा। इसी प्रकार सोमवार 12 सितम्बर को प्रातः 10 बजे से मिलाद के पश्चात पुनः कवाली एवं 3 बजे उर्स मेला के समापन की रस्म के तहत कवाल हजरत द्वारा रंग व साढ़े तीन बजे कुल की रस्म अदायगी होंगी। सचिव शोराघर ने बताया की कोरोना महामारी के पश्चात इस वर्ष होने वाले उर्स में भारी तादाद में जायरीनों के उर्स में पहुँचने की संभावनाओं के महेनजर उर्स के दौरान बाहर से तशरीफ लाने वाले तमाम जायरीन के ठहरने का माकूल इतेजाम रखा गया है, साथ ही हर साल की तरह इस साल भी सभी जायरीनों के लिए लंगर गुप्त की ओर से लंगर खाने की खिदमत का इतेजाम रखा गया है, उर्स के दौरान आस्ताना पर

विधुत सज्जा, टेट, सजावट व मेहमानों के लिए आवश्यक सुविधाओं को अंतिम रूप दिया गया है, दरगाह कमेटी अध्यक्ष शराफत हुसैन फौजदार ने बैठक के दौरान सभी कार्यकर्ताओं को अलग अलग जिम्मेदारी सौंप कर उर्स के दौरान आस्ताना पर खिदमत के कार्यों में, किसी जायरीन को असुविधा न हो इस का खास ख्याल रखें जाने को कहा साथ ही जायरीन हजरात को चादर, फूल इत्र अगरबती आदि मुहैया करने को लेकर स्टॉल भी व्यवस्थित स्थान पर लगाने का निर्णय लिया गया, आस्ताना की खिदमत का कार्य मुद्रिसर मंसूरी द्वारा किया जा रहा है, जिनसे कई भी जायरीन चादर प्राप्त कर सकता है, बैठक के दौरान दरगाह कमेटी अध्यक्ष शराफत हुसैन फौजदार, सचिव जहूर हुसैन शोराघर, कोषाध्यक्ष आजाद मंसूरी, सुन्नत जमात के कोषाध्यक्ष इब्राहिम मंसूरी, पुर्व सदर सुन्नत जमात जाफर खान फौजदार, हाजी मुबारिक मंसूरी, पार्षद ताहिर अली शोराघर, सुन्नत जमात सह कोषाध्यक्ष सलीम हुसैन मंसूरी, मुस्लिम महासभा के फारूख पठान, इरफान मंसूरी, अद्यूब हुसैन शोराघर, मुस्तफा रंगेज, जाकिर हुसैन शाह, सहित बड़ी संख्या में मेम्बरों ने हिस्सा लिया।

बुलडाणा अर्बन व महाराष्ट्र बांबु फाउंडेशन जिले में स्थापित करेगा बांस उद्योग

संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलडाणा। महाराष्ट्र बैंबु प्रमोशन फाउंडेशन और बुलडाणा अर्बन को-ऑप-क्रेडिट सोसाइटी के संयुक्त उद्यम के माध्यम से बुलडाणा जिले में बांस उद्योग का एक नया युग शुरू हो रहा है। महाराष्ट्र बैंबु प्रमोशन फाउंडेशन के मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री वी. गिरिजन भाप्रसे ने 7 सितंबर को बुलडाणा अर्बन मुख्यालय का दौरा किया। इस अवसर पर बुलडाणा अर्बन के संस्थापक अध्यक्ष राधेशमंजी चांदक उपाख्या भाईजी ने शॉल और फूलों का गुलदस्ता देकर उनका स्वागत किया। इस यात्रा में उभयंता, विर्द्ध और मराठवाड़ा में बांस उद्योग का विकास कैसे किया जा सकता है? इस पर पक्ष-विपक्ष की चर्चा हुई।

अधिक से अधिक संख्या में किसानों को बांस की खेती करने के लिए प्रोत्साहित करने और इसके लिए कौन सा पौधा लगाया जाए, इस पर भी चर्चा हुई। पश्चिमी देशों में बांस कैसे प्लास्टिक का विकल्प बनाया जा रहा है, इस पर एक वीडियो दिखाया गया। बुलडाणा जिले में बांस से बने उत्पादों की भी जानकारी दी गई। चांदपुर या त्रिपुरा में बांस से विभिन्न उत्पादों को बनाने में प्रशिक्षित करने के लिए बुलूद समाज और सुतार समाज को अपने साथ ले जाने पर भी चर्चा हुई। बुलडाणा अर्बन के संस्थापक अध्यक्ष राधेशमंजी चांदक ने कहा कि बुलडाणा अर्बन और महाराष्ट्र बैंबु प्रमोशन फाउंडेशन संयुक्त रूप से बुलडाणा जिले में बांस लगाने और किसानों को इसके लिए प्रेरित करने के लिए काम करेगा और जल्द ही बुलडाणा में एक कार्बंशाला आयोजित की जाएगी।



पत्रकार संगठन कैराना के शपथ ग्रहण समारोह में पहुंचे वरिष्ठ पत्रकार मुशर्रफ सिद्दीकी

संवाददाता/सैयद अलताफ हुसैन
कैराना।

शामली रोड स्थित अंबा मैरिज होम में पत्रकार संगठन कैराना के नवनियुक्त पदाधिकारियों के शपथ ग्रहण समारोह में वरिष्ठ पत्रकार मुशर्रफ सिद्दीकी पहुंचे। पत्रकार संगठन कैराना के नवनियुक्त पदाधिकारियों को शपथ दिलाई गई। पत्रकार संगठन कैराना के एलडर कमेटी के चेयरमैन मामंचंद चौहान वे मुजफ्फरनगर मीडिया क्लब के अध्यक्ष वरिष्ठ पत्रकार मुशर्रफ सिद्दीकी ने संयुक्त रूप से पत्रकार संगठन कैराना के अध्यक्ष पद पर विनोद चौहान व उपाध्यक्ष पद पर मुनव्वर पंवार, महासचिव पद पर मेहरबान अली, सचिव पद पर दीपक बालान, कोषाध्यक्ष पद पर सुरेन अंसारी को शपथ दिलाई। मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे तहसीलदार प्रियंका जयसवाल, सीओ अमरदीप मौर्य, एसएसआई राधश्याम, भाजपा वरिष्ठ नेता अनिल चौहान, पालिकाध्यक्ष अनवर हसन,

एसआई राहुल कादयान, एसआई बंटी सिंह का फूल मालाओं से जोरदार स्वागत किया गया। मंच का संचालन अंसार सिद्दीकी ने किया। पत्रकारों का उत्पीड़न बर्दाशत नहीं होगा: मुशर्रफ सिद्दीकी शपथ ग्रहण समारोह में संबोधित करते हुए वरिष्ठ पत्रकार मुशर्रफ सिद्दीकी ने कहा पत्रकारों का उत्पीड़न बर्दाशत नहीं होगा उन्होंने कहा में इस मंच से खुली चेतावनी देता हूं कि प्रशासन अगर किसी पत्रकार पर फर्जी मुकदमा लगाकर जेल भेजता है तो हम सङ्कोचों पर उत्तरकर आंदोलन करें। वर्ही उन्होंने कहा राजनीतिक नेताओं के द्वारा भी कैराना में समाचार चलाने पर धमकियां मिलती हैं उन्होंने कहा वह अपने तरीके से करें और पत्रकारों को उत्पीड़न बर्दाशत नहीं होगा उन्होंने कहा वह अपने काम करने दे। करना सङ्केत देता हूं कि प्रशासन अगर किसी पत्रकार पर फर्जी मुकदमा लगाकर जेल भेजता है तो हम सङ्कोचों पर उत्तरकर आंदोलन करें। वर्ही उन्होंने कहा पत्रकार भी अपनी गरिमा में रहकर कार्य करें पत्रकारिता की गरिमा का पिराने का कार्य ना करें।

**यहों होती है कमर दर्द**

कमर मांसपेशियों, डिस्क, नसों और हड्डियों की जटिल संरचना है। इन घटकों में से किसी के साथ होने वाली समस्या सौ पीठ में दर्द होने लगता है। कई बार कमर में होने वाले दर्द के कारण पता लगाना मुश्किल हो जाता है। सामान्य से लेकर इसके गंभीर कारण भी हो सकते हैं।

किन लोगों को होती हैं इसकी अधिक समस्या

ज्यादा तर 45-50 साल की उम्र के लोगों, शरीरिक कमज़ोरी, शरीर में विटामिन डी और कैल्शियम की कमी से जूँझ रहे लोगों में यह परेशानी होती है। अगर छोटी उम्र या फिर शरीर की किसी अंदरूनी समस्या के कारण अक्सर दर्द बना रहता है तो डॉक्टर के साथ संपर्क करके इसके कारण को जरूर जांचे। इसके अलावा भी इसके बहुत से कारण हो सकते हैं।

- रीढ़ की हड्डी में ट्यूमर

- गुर्दे में सक्रमण

- भारी सामान उठाना

- जरूरत से ज्यादा काम करना

- बढ़ता वजन

- ऊँची एड़ी के सैंडल पहनना

रात भर सोने नहीं देता कमर का दर्द तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

अक्सर लोग सोयते हैं कि कमर दर्द का कारण बढ़ती उम्र है लेकिन ऐसा जरूरी नहीं। कई बार गलत तरीके से उठने-बैठने, चोट, खान-पान में गड़बड़ी, गर्भावस्था या फिर और भी बहुत कारणों से कमर में दर्द हो सकता है। कमर दर्द में यीठ की मांसपेशियों ने रियाव, खानाओं में अकड़न, और तेज दर्द मध्यसूस होता है। कभी-कभी यह दर्द नितांबों से पैरों तक भी पहुँच जाती है। एक जगह पर ही बैठे रहने से दिक्कत पहले से भी ज्यादा बढ़ सकती है। कोशिश करें कि हल्का-फुल्का काम करते रहें लेकिन शारीरिक गतिविधियों के बिल्कुल बंद भी न करें।

कई बार सर्दी के कारण भी यह समस्या होने लगती है ऐसे में युद्ध को ठंड से बचाकर रखें।

- अचानक से झटके के साथ झुकना, आदि।

प्रैंगनेसी के बाद वर्षों रहता है कमर में दर्द

बच्चे को जन्म देने के बाद अक्सर महिलाएं कमर में दर्द होने की शिकायत करती हैं।

गर्भावस्था के दौरान गर्भाशय का आकार बड़ा हो जाता है। इस कारण मांसपेशियों में खिंचाव पैदा होता है, जिससे डिलीवरी के बाद यह खिंचाव ढीलपन में बदल जाता है। जो कमर में दर्द का कारण बनता है। इसके अलावा हड्डियों की कमज़ोरी कमर दर्द का सबसे बड़ा कारण है हड्डियों की कमज़ोरी को दूर करने के लिए रोज सुबह की धुप में 25 से 30 मिनट तक बैठें।

1. शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरी करने के लिए डेयरी प्रॉडक्ट और कैल्शियम से भरपूर आहार खाएं। रोजाना 2 गिलास दूध जरूर पीएं। इसके अलावा हड्डियों की कमज़ोरी कमर दर्द का सबसे बड़ा कारण है हड्डियों की कमज़ोरी को दूर करने के लिए रोज सुबह की धुप में 25 से 30 मिनट तक बैठें।

2. लहसुन के एंटीसैटिक गुण दर्द को कम करने में बेहद लाभकारी है। एक जार में 400 ग्राम लहसुन को बारीक काटकर इसमें 1 लीटर कच्चे सूखजमुखी का तेल डालकर बर्टन को अच्छे से बंद कर दें। इस बात का ध्यान

रखें कि इस जार पर धूप न पड़े और लगातार 15 दिनों तक इसे हिलाते रहें। इसके बाद छान कर इस तेल को निकाल लें और लगातार 60 दिनों तक इस तेल की रोजाना सुबह शाम मालिश करने से कमर दर्द ठीक हो जाता है।

3. कमर में लगातार अकड़न बनी रहती है तो गुनगुने पानी में सेंधा नमक डाल कर नहाएं। इससे बहुत आराम मिलेगा।

4. तवे पर अजवाइन को हल्का-सा भून लें फिर इसे चबाकर खाएं। इससे भी कमर दर्द धीरे-धीरे ठीक हो जाता है।

5. सर्दी के कारण कमर का दर्द सता रहा है तो एक सूखी अंजीर, एक सूखी खुबानी और पांच सूखे आलू खुबारे रात को सोने से पहले चबाकर खाएं। इस उपाय से कमर का दर्द कुछ ही दिनों में ठीक हो जाएगा।

6. कमर दर्द में आराम पाने के लिए एक चम्मच शहद में दालचीनी पाउडर की एक ग्राम मात्रा मिलाकर सुबह शाम दिन में दो बार खाएं। इससे काफी आराम मिलेगा।

7. गर्म पानी की सिकाई करने से भी दर्द से जल्द राहत मिलती है।

अगर आपको लगातार कमर दर्द की शिकायत रहती है तो इसे बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें। यह किसी गंभीर बीमारी का भी संकेत हो सकता है। एक बार डॉक्टरी जांच जरूर करवाएं।

पुरुषों को भी पता होनी चाहिए माइश्वराइजर से जुड़ी कुछ बातें

लड़कियां हो या फिर लड़के हर कोई चाहता है कि उनकी स्किन परफैक्ट होनी चाहिए। और उनके के मुकाबले पुरुषों की त्वचा ज्यादा सख्त होती है इसलिए उन्हें केयर की भी ज्यादा जरूरत होती है। बाहरी वातावरण की गंदगी से त्वचा को बचाए रखने के लिए स्किन को समय-समय मॉइश्वराइजर करना बहुत जरूरी होता है। पुरुष अगर पहले से ही किसी मॉइश्वराइजर का इस्तेमाल करते हैं तो पहले कुछ बातों के बारे में जान लेना बहुत जरूरी है।

1. त्वचा के अनुसार होने वाले मॉइश्वराइजर

हर किसी की स्किन एक जैसी नहीं होती। कुछ लोग ऑफली तो कुछ रूखेपन से परेशान होते हैं। इसका मतलब यह नहीं कि आप कोई भी मॉइश्वराइजर का इस्तेमाल कर लें। अपनी त्वचा के हिसाब से ही मॉइश्वराइजर लगाएं। इससे आपको बहुत फायदा मिलेगा। आजकल बाजार में मैन स्पैशल बहुत से मॉइश्वराइजर बाजार में आसानी से मिल जाते हैं।

2. मॉइश्वराइजर करता है त्वचा को सुरक्षित

मॉइश्वराइजर आपकी स्किन को बाहरी रूप से सुरक्षा देता है लेकिन इसे अंदरूनी रूप से तंदुरुस्त बनाए रखना भी बहुत जरूरी है। दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी का सेवन जरूर करें। इससे त्वचा में रुखापन आना आम बात है। इसे दूर करने के लिए मॉइश्वराइजर जरूर लगाएं।

3. रात के समय जरूर लगाए मॉइश्वराइजर



कुछ लोगों का मानना है कि सिर्फ घर से बाहर निकलते समय ही मॉइश्वराइजर लगाना जरूरी होता है लेकिन रात के समय भी इसे अलाई करने से फायदा मिलता है।

4. शेविंग के बाद हमेशा लगाए मॉइश्वराइजर

कुछ पुरुषों को रोजाना शेविंग करने की जरूरत पड़ती है। इससे त्वचा में रुखापन आना आम बात है। इसे दूर करने के लिए मॉइश्वराइजर जरूर लगाएं।

5. एसपीएफ युक्त होना चाहिए मॉइश्वराइजर

मॉइश्वराइजर का इस्तेमाल करने से पहले इस बात को जांच जरूर कर लें कि यह एसपीएफ युक्त जरूर हो।

मोटापे से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं एक्यूप्रेशर तकनीक

मोटापे से परेशान लोग वजन घटाने

के लिए व्यायाम, योग, खाने पर कंट्रोल कर्या कुछ करते हैं। कुछ लोग जिम जा कर घटों एक्सरसाइज करके पसीना बहाते हैं। कई बार ज्यादा देर जिम करने से कई तरह की शरीरिक प्रॉब्लम भी शुरू हो जाती है। ऐसे में वजन घटाने के लिए आप एक्यूप्रेशर तकनीक को भी अपना सकते हैं। यह एक ऐसी तकनीक है जिसमें शरीर के बिंदुओं को दबाना होता है। जिससे आपको भूख कम लगेगी और आपके वजन पर भी कंट्रोल होगा। मानव शरीर पर ऐसे बिंदु होते हैं जिसे दबाने से कई रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है और मोटापे को भी कम किया जा सकता है।

1. कान

कान के पास के बिंदु को दबाने से भूख पर कंट्रोल होता है और जरूरत से ज्यादा खाने की आदत से छुटकारा होता है। एक्यूप्रेशर तकनीक अपनात हुए कान के पास फ्लैप हिस्से को दो से तीन मिनट तक दबाना होगा। वैसे तो आप इस तकनीक को सुबह या शाम किसी भी वक्त अपना सकते हैं, लेकिन सुबह के समय इस हिस्से को दबाना ज्यादा बढ़िया रहेगा।

2. हाथ

हथीलियों पर इस तकनीक को अपनाने के लिए अंगूठे के पास वाले उभे हिस्से को प्रतिदिन दो मिनट तक दबाना होगा। इसे दबाने से आपको डाइजेशन आयेगा।



से आपका डाइजेशन इंप्रूव होगा और बहुत ही तेजी से वजन घटना शुरू होगा।

3. पैर

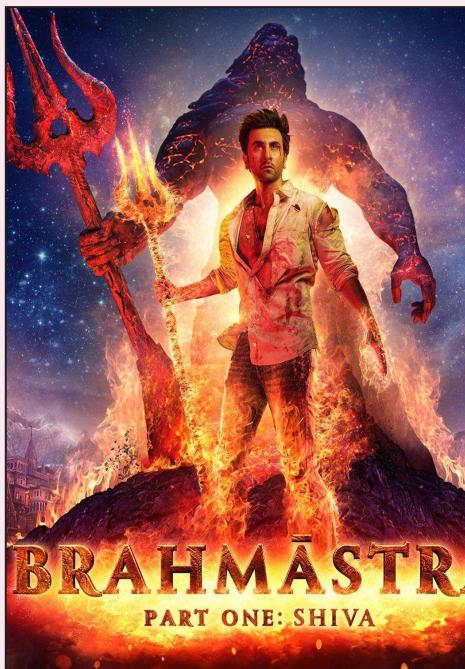
पैर पर इस तकनीक को अप्लाई करने के लिए एकल प्लाइट मतलब एड़ी के ऊपर वाले हिस्से की हड्डी के पीछे की ओर यहां पर खत्म होती है। उसे अपने हाथ की ऊंगली और अंगूठे से दबाने से भूख पर कंट्रोल होगा। जिससे वजन भी कम होगा।

4. पेट

आगर आप पेट के मोटापे से परेशान हैं तो आप अपनी नाभि से ठीक नीचे के हिस्से पर दोनों हाथ की दो-दो ऊंगलियों से कुछ मिनट तक प्रेशर दें। ऐसा करने से आपका डाइजेशन सुधरेगा और आपका मोटापा कम होगा।

5. कोहनी

मोटापे पर काबू पाने के लिए आप अपनी कोहनी के जोड़ ऊपरी हिस्से को पांच से सात मिनट तक दबाएं। इस प्रक्रिया को आप दोनों साइड दोहरा सकते हैं।



शाहरुख ने खराब की स्वरा भास्कर की लव लाइफ

फिल्म के प्रमोशन के दौरान स्वरा भास्कर ने शाहरुख खान और आदित्य चोपड़ा पर उनकी लव लाइफ खराब करने का आरोप लगाया है। दरअसल, हाल ही में स्वरा भास्कर ने फिल्म जहाँ चार यार के प्रमोशन के दौरान मीडिया से खुलकर बत की। इस दौरान लव लाइफ को लेकर पूछे गए एक सवाल पर अभिनेत्री ने बताया कि फिल्म मेकर आदित्य चोपड़ा और बॉलीवुड सुपरस्टार शाहरुख खान की फिल्म दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे ने उनकी लव लाइफ खराब कर दी। स्वरा भास्कर ने सवाल के जवाब में कहा, मैं आदित्य चोपड़ा सर और शाहरुख खान पर मेरी लव लाइफ खराब करने का आरोप लगाती हूं। क्योंकि मैंने दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे टीन ऐज में देखी थी और उसके बाद से ही मैं अपने राज को ढूढ़ रही, जो शाहरुख जैसा दिखे। लेकिन राज 'बात दे कि शाहरुख खान की फिल्म दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे में एकट्रेस काजोल लीड रोल में है। स्वरा ने अगे कहा, मुझे कई साल बाद इस बात का अहसास हुआ कि राज तो हकीकत में है ही नहीं। मुझे नहीं लगता कि मैं रिलेशनशिप में काफी अच्छी हूं। वहीं पूजा ने बातधीत के दौरान कहा, स्वरा सिंगल है और रिलेशनशिप के लिए तैयार है। इस पर स्वरा ने अगे कहा, मेरा हो चुका है, मैं अब और रिलेशनशिप नहीं कर सकती। मुझ में ताकत नहीं। सिंगल लाइफ मुश्किल होती है।



करीना ने भाई रणबीर की फिल्म ब्रह्मास्त्र पर दी प्रतिक्रिया

इस साल की मोर्ट अवेटेड फिल्म ब्रह्मास्त्र अब दर्शकों के सामने आखिर आ ही गया है। वही फिल्म के शुरूआती रुझान काफी अच्छे देखने को मिल रहे हैं। इस फिल्म के बॉक्स ऑफिस कलेशन देखने के बाद सबका यही कहना है की बॉलीवुड एक बार से बापसी कर लिया है। वही इस फिल्म की तारीफ सिर्फ जनता ही नहीं कर रही, बाल्कि कई बॉलीवुड के सेलेब्स भी फिल्म देख कर आने के बाद अपनी प्रतिक्रिया दे रहे हैं। जिनमें बॉलीवुड की बैबो करीना कपूर भी शामिल हैं। जहाँ करीना ने अपनी भाई रणबीर की फिल्म ब्रह्मास्त्र की तारीफ करते हुए कुछ ऐसी बात कह डाली। दरअसल हाल ही में करीना अपने पति सैफ अली खान और बैट टैम्सूर के साथ फिल्म की स्क्रीनिंग पर गई थीं। अब फिल्म देखने के बाद उन्होंने इंस्टाग्राम पर फिल्म का पोस्टर शेयर कर पूरी टीम की तारीफ की है। करीना ने अपने पोस्ट में लिखा, अनबीलिबेल एक्सप्रियस! पूरी टीम को बधाई। इसी के साथ उन्होंने ताली बजाने वाला इमोजी भी शेयर किया है। साथ ही उन्होंने इस फिल्म को 5-स्टार भी दिए हैं। करीना ने अपने पोस्ट में आलिया भट्ट, डायरेक्टर अयन मुखर्जी, करण जौहर, अपूर्व मेहता और धर्मा प्रोडक्शंस को टेंग भी किया है। करीना से पहले ऋतिक रोशन ने भी 'ब्रह्मास्त्र' का रियू किया था। ऋतिक ने सोशल मीडिया पर पोस्ट में शेयर कर लिखा था, 'मेरे अंदर बसे फिल्म स्टूडेट को फिर से 'ब्रह्मास्त्र' देखने की जरूरत है। एकशन, ग्रेडिंग, बीजीएम, वीएफएक्स, साउंड डिजाइन उप... बिल्कुल अविश्वसनीय काम। बहुत अच्छा। मैंने इसे खूब एंजॉय किया। फिल्म की टीम को मेरी तरफ से बधाई।'



फिल्ममेकर मधुर भंडारकर ने खोला दिल का राज

कई सारे सेलेब्स और जानी मानी हस्तिया 'द कपिल शर्मा शो' के तीसरे सीजन में बौद्ध गेस्ट आने वाले हैं। इनमें से ही मशहूर और पॉपुलर फिल्ममेकर मधुर भंडारकर का नाम भी शामिल है। मधुर भंडारकर के साथ इस एपिसोड में एकट्रेस तमन्ना भाटिया फिल्म 'बबली बाउंस' का प्रमोशन करने आने वाली है। इस एपिसोड के दौरान मधुर भंडारकर ने एक ऐसी बात बोली जिससे अब कपिल के फैंस बेशक काफी खुश होने वाले हैं। 'द कपिल शर्मा शो' के तीसरे सीजन का पहला वीकेंड काफी एंटरटेनिंग होने वाला है। शो में गेस्ट बनकर पहुंचे मधुर भंडारकर ने कहा, मुझे लगता है कि आप पर एक बायोपिक बननी चाहिए। मैं इसे बनाने के बारे में सोच रहा हूं। अगर कपिल पर बायोपिक बनेगी, तो मुझे लगता है कि मैं इसे बनाऊंगा।' मधुर भंडारकर को इन बातों को सुनकर बेशक कपिल के फैंस की एक्साइटमेंट सातवें आसमान पर पहुंच गई होगी। मधुर भंडारकर ने यह भी कहा कि कपिल की बायोपिक फिल्म एक खुलासा करने वाली अच्छी कहानी होगी, जिसमें कई सारे खुलासे होंगे।