मूल्य 1 रु.
वर्षः 12 - अंक : 223, मुंबई, शनिवार, 15 अक्टूबर, 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

॥शुभ लाभ॥
MIX MITHAI

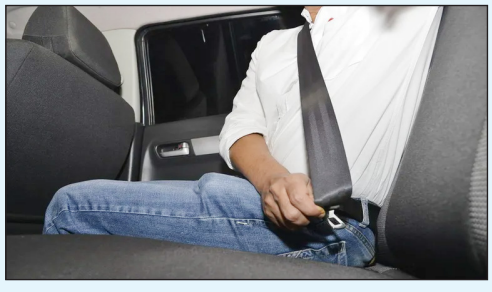
मोतीचूर लड्डू
बदाम बर्फी
काजू कतली
मलाई पेड़े
काजू रोल
रसगुल्ले
Order Now 98208 99501
ONLINE SHOP : www.mmmithaiwala.com
MM MITHAIWALA
Malad (W), Tel. : 288 99 501.

मुंबई में बिना सीट बेल्ट चलाया वाहन तो खैर नहीं

कानून तोड़ने वालों को मिलेगा दंड

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। मुंबई में अब चार पहिया वाहनों में यात्रा करने वाले सभी यात्रियों के लिए सीट बेल्ट पहनना अनिवार्य कर दिया गया है।चाहे वह आगे की सीट पर हों या पीछे की सीट पर, सभी को सीट बेल्ट पहननी होगी। सीट बेल्ट नहीं लगाने पर दंडात्मक कार्रवाई की जाएगी। यह फैसला मुंबई पुलिस की तरफ से लिया गया है। मुंबई में यह नियम 1 नवंबर से लागू हो जाएगा। इसीलिए पुलिस सभी यात्रियों से अपील कर रही है कि अगर उनके पास सीट बेल्ट पहनने की सुविधा नहीं है तो वे जल्द ही सीट बेल्ट लगवा लें। मुंबई के ट्रैफिक पुलिस कमिश्नर की तरफ से एक प्रेस नोट जारी किया गया है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**



रोड सेफ्टी पर सरकार सख्त

बता दें कि रोड सेफ्टी के लिए सरकार पूरी तरह से सख्त हो गई है। पिछले दिनों ट्रांसपोर्ट मंत्री नितिन गडकरी ने कहा था कि कार की पीछे की सीट पर बैठे यात्रियों के लिए जल्द ही सीट बेल्ट अलर्ट की व्यवस्था शुरू की जा सकती है। दरअसल पालघर में टाटा संस के पूर्व चेयरमेन साइरस मिस्त्री की एक सड़क दुर्घटना में हुई मौत के बाद सरकार ने पिछली सीट पर बैठे यात्रियों के लिए सीट बेल्ट अलर्ट की व्यवस्था स्टार्ट करने का फैसला लिया था।

मुंबई एयरपोर्ट पर 8 करोड़ का

सोना जब्त

बेल्ट में छुपाकर लाए, लेकिन धरे गए

मुंबई। मुंबई के छत्रपति शिवाजी महाराज अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर सीमाशुल्क विभाग ने गुरुवार तड़के तक 8।4 करोड़ रुपये का सोना जब्त किया गया। अधिकारियों ने बताया कि हवाई अड्डे के सीमाशुल्क विभाग के अफसरों ने एक गुप्त सूचना पर इथियोपियन एयरलाइन्स की उड़ान से यहां पहुंचे मुसाफिर को रोका। तलाशी में पता चला कि यात्री ने विशेष रूप से डिजाइन की गयी एक बेल्ट में करीब 16 किलोग्राम सोने की छड़ें छिपा रखी थीं। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

बिस्किट के पैकेट के अंदर नोट छिपाया: वहीं सीमा शुल्क विभाग के अधिकारियों ने एक अन्य कार्रवाई में मुंबई से दुबई जाने वाले दो यात्रियों से 22 लाख रुपये के 95,000 दिरहम जब्त किए। सीमा शुल्क के अधिकारी ने बताया कि बिस्किट के पैकेट के अंदर नोट छिपाकर रखे गए थे, जिनको बरामद किया गया है। फिलहाल इन सभी के खिलाफ कार्रवाई की गई है।

सूडान के दो नागरिक भी गिरफ्तार: इसमें दुबई से आए एक भारतीय नागरिक के पास से 5.20 करोड़ रुपये मूल्य का 9.89 किलोग्राम सोना जब्त किया गया। जानकारी के मुताबिक दुबई हवाई अड्डे पर सूडान के दो नागरिकों ने उसे मादक पदार्थ दिया था। फिलहाल तीनों आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया गया। वहीं दो अन्य मामलों में यात्रियों की जांच में सोना अंडरगारमेंट्स में छिपा हुआ मिला। वहीं तीसरे मामले में इसे शरीर पर छिपाया गया था। इन मामलों में चार यात्रियों को गिरफ्तार किया गया था।

महाराष्ट्र में इस साल 1900 किसानों ने की आत्महत्या

मुंबई। महाराष्ट्र में महाविकास आघाड़ी सरकार थी तब भी क्या? शिंदे-फडणवीस सरकार है, तब भी क्या? किसानों की आत्महत्याएं रुक गईं क्या? ऐलान तो शिंदे सरकार ने फिर 775 करोड़ की राहत का कल किया है। यह राहत उन किसानों के लिए है जो राहत पाने की शर्तें पूरी नहीं करते थे। ऐसे किसानों के लिए शर्तों में ढील दी गई है, कुछ दिनों पहले भी शिंदे-फडणवीस सरकार ने ऐसा ही ऐलान किया था। इतनी ज्यादा राहत देकर भी महाराष्ट्र में किसानों की आत्महत्याएं नहीं रुक रही हैं। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

सुप्रीम कोर्ट की एकता कपूर को फटकार, कहा– आप युवाओं के दिमाग को दूषित कर रहीं

मुंबई। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को फिल्म और टीवी प्रोड्यूसर एकता कपूर को उनके ओटीटी ऐप ऑल्ट बालाजी पर स्ट्रीम हुई वेब सीरीज 'XXX' में दिखाए गए 'आपत्तिजनक सीन्स' को लेकर फटकार लगाते हुए कहा कि वह इस देश की युवा पीढ़ी के दिमाग को दूषित कर रही हैं। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

मध्यप्रदेश ने जलाई हिंदी की मशाल

केरल, तेलंगाना और तमिलनाडु के क्रमशः मुख्यमंत्री, मंत्री और नेताओं ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मांग की है कि उनके प्रदेशों पर हिंदी न थोपी जाए। ऐसा उन्होंने इसलिए किया है कि संसद की राजभाषा समिति ने केंद्र सरकार की भर्ती-परीक्षाओं में हिंदी अनिवार्य करने और आईआईटी तथा आईआईएम शिक्षा संस्थाओं में भी हिंदी की पढ़ाई को अनिवार्य करने का सुझाव दिया है। एक तरफ दक्षिण भारत से हिंदी विरोध की यह आवाज उठ रही है और दूसरी तरफ मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज चौहान ने भारत के भाषाई अंधकार में हिंदी की मशाल जला दी है। उन्होंने एक गजब का एतिहासिक कार्य करके दिखा दिया है। उनके प्रयत्नों से एमबीबीएस के पहले वर्ष की किताबों के हिंदी संस्करण तैयार हो गए हैं। उनका विमोचन भोपाल में 16 अक्टूबर को गृहमंत्री अमित शाह करेंगे। गृहमंत्री के तौर पर राजभाषा को बढ़ाने के लिए अमित शाह के उत्साह को मैं तहे-दिल से दाद देता हूँ। अब 56-57 साल पहले जब मैंने अपना अंतरराष्ट्रीय राजनीति का पीएच.डी. थीसिस हिंदी में लिखने की मांग की थी तो देश में इतना हंगामा मचा था कि संसद की कार्रवाई कई बार स्थगित हो गई थी। प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी सहित सभी शीर्ष विरोधी नेताओं ने मेरा समर्थन किया और उच्च शोध के लिए हिंदी ही नहीं, समस्त भारतीय भाषाओं के द्वार खुल गए लेकिन आज तक भारत में मेडिकल, वैज्ञानिक और तकनीकी पढ़ाई का माध्यम अंग्रेजी ही बना हुआ है। कोई सरकार इस गुलामी से भारत को मुक्त नहीं कर सकी। यह काम मेरे आग्रह पर शिवराज चौहान और उनके स्वास्थ्य-शिक्षा मंत्री विश्वास सारंग ने करके दिखा दिया। म.प्र. के उन मेरे मित्र डॉक्टर बंधुओं का भी हार्दिक अभिनंदन, जिन्होंने एमबीबीएस की हिंदी पुस्तकें तैयार करने में दिन-रात एक कर दिए। मुझे विश्वास है कि देश के अन्य प्रदेशों की सरकारें अपनी-अपनी भाषाओं में इन अछूते विषयों पर ग्रंथ प्रकाशित करने की प्रेरणा भोपाल से ग्रहण करेंगी। केंद्र सरकार के लिए यह एक चुनौती है। वह हिंदी तथा अन्य भाषाओं में ऐसे ग्रंथ प्रकाशित करने का व्रत क्यों नहीं ले लेती? म.प्र. की चौहान सरकार ने देश के करोड़ों गरीबों, ग्रामीणों और पिछड़ों के बच्चों की प्रगति मार्ग खोल दिया है। जहां तक अ-हिंदीभाषी प्रांतों का प्रश्न है, उन पर हिंदी थोपने की कोई कोशिश नहीं होनी चाहिए। यदि उनके बच्चों को भी उनकी उच्चतम शिक्षा उनकी मातृभाषा के जरिए दी जाने लगे तो वे हिंदी को संपर्क-भाषा के तौर पर सहर्ष स्वीकार कर लेंगे। दूसरे शब्दों में नरेंद्र मोदी और अमित शाह को 'हिंदी लाओं' का नहीं, 'अंग्रेजी हटाओ' का नारा देना चाहिए, जो काम महर्षि दयानंद, महात्मा गांधी और डॉ लोहिया ने शुरू किया था और जिसे गुरु गोलवलकर जैसे महामनाओं ने भी आगे बढ़ाया था। यदि अंग्रेजी माध्यम की पढ़ाई पर देश भर में प्रतिबंध लग जाए तो विभिन्न स्वभाषाओं में पढ़े लोग परस्पर संपर्क के लिए कौनसी भाषा का सहारा लेंगे? हिंदी के अलावा वह कौनसी भाषा होगी? वह और कोई भाषा हो ही नहीं सकती। इसीलिए मैं कहता रहा हूं कि कोई स्वेच्छा से अंग्रेजी तथा अन्य विदेशी भाषाएं पढ़ना चाहे तो जरुर पढ़े, जैसे कि मैंने कई विदेशी भाषाएं सीखी हैं लेकिन देश में हिंदी तभी चलेगी जबकि स्वभाषाएँ सर्वत्र अनिवार्य होंगी।

संतुलन साधने में बिखरी कूटनीति!

परमाणु संयंत्रों पर हमले या परमाणु हमले का खतरा रियल दिख रहा है। सोचें, अगर युद्ध बढ़ता है तो भारत की अर्थव्यवस्था के लिए कितना बड़ा संकट पैदा होगा। महंगाई कहां पहुंचेगी, रुपया कितना गिरेगा, विकास दर कितनी कम होगी, अनाज की कैसी कमी होगी और रोजगार का क्या अभूतपूर्व संकट होगा! ऐसे समय में संतुलन बनाने की भारतीय कूटनीति से न भारत को कुछ हासिल हो रहा है और न अंतरराष्ट्रीय शांति में कोई योगदान हो पा रहा है।

जब से रूस और यूक्रेन का युद्ध शुरू हुआ है अपनी अलग-अलग मजबूरियों के कारण भारत लगातार संतुलन साधने की कूटनीति कर रहा है और इस प्रयास में भारत की कूटनीति पूरी तरह से बिखर गई है। इसमें जो तारतम्य होना चाहिए, जिस तरह की बारीकियां होनी चाहिए और अपने हितों को पूरा करने की स्पष्ट सोच दिखनी चाहिए वह नहीं दिख रही है। एक अक्टूबर को संयुक्त राष्ट्र संघ सुरक्षा परिषद में एक प्रस्ताव आया, जिसमें यूक्रेन के चार हिस्सों को रूस में मिला लेने का विरोध किया गया। रूस ने इस प्रस्ताव को वीटो कर दिया लेकिन हैरानी की बात है कि भारत ने इस प्रस्ताव पर वोटिंग से गैर-हाजिर रहने का विकल्प चुना। इससे भी दिलचस्प बात यह है कि वही प्रस्ताव अब संयुक्त राष्ट्र महासभा में रखने के लिए लाया गया तो रूस ने महासभा में गुप्त बैलेट से मतदान की मांग की, जिसको लेकर 10 अक्टूबर को वोटिंग हुई तो करीब एक सौ देशों के साथ भारत ने भी रूस के विरोध में वोट किया। हालांकि यह प्रक्रियागत मामले को लेकर वोटिंग थी, लेकिन भारत ने रूस का विरोध किया। और फिर महासभा में 12 अक्टूबर को वोटिंग की बारी आई तो फिर भारत वोटिंग से गैरहाजिर हो गया।

भारत पिछले आठ महीने से इसी तरह संतुलन बैठाने की कोशिश कर रहा है। आठ महीने में दो बार इसी तरह के मामलों में रूस के खिलाफ वोट किया और बाकी लगभग हर बार वोटिंग से गैरहाजिर रहा। भारत की कूटनीति इतनी रैंडम है कि कभी भारत के नेता और राजनयिक रूस को नसीहत देने लगते हैं तो कभी अमेरिका और यूरोप से लड़ने लगते हैं। समझ ही नहीं आता है कि भारत की कूटनीति किस दिशा में बढ़ रही है। प्रधानमंत्री मोदी ने उज्बेकिस्तान के समरकंद में शंघाई सहयोग संगठन यानी एससीओ देशों के सम्मेलन से इतर रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन से मुलाकात की तो उनसे कहा कि युद्ध समाप्त होना चाहिए क्योंकि अभी युद्ध का समय नहीं है। हालांकि यह भी अजीब बात है क्योंकि कोई भी समय युद्ध का समय नहीं होता है और अगर कोई समय होता भी है तो वह कौन तय करेगा कि कब युद्ध का समय है? बहरहाल, पश्चिमी देशों ने प्रधानमंत्री की इस बात का समर्थन किया। लेकिन फिर एक दिन भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर अपना ज्ञान देने लगे कि भारत और रूस की दोस्ती तब से है, जब अमेरिका और पश्चिमी देश भारत को हथियार नहीं देते थे, बल्कि उन्होंने भारत की बजाय एक सैन्य तानाशाही वाले देश पाकिस्तान को मदद करने के लिए चुना था। यह बात उन्होंने ऑस्ट्रेलिया के विदेश मंत्री के साथ साझा प्रेस कांफ्रेंस में कही। सोचें, ऑस्ट्रेलिया के साथ भारत भी क्वाड का हिस्सा है, जिसका गठन चीन की विस्तारवादी नीतियों का जवाब देने के लिए हुआ है और सब जानते हैं कि चीन और रूस किस तरह से आपस में जुड़े हुए हैं, ऑस्ट्रेलिया के सामने चीन का कैसा खतरा है और ऑस्ट्रेलिया किस तरह से पश्चिमी देशों का सहयोगी है। इसके बावजूद ऑस्ट्रेलिया के विदेश मंत्री के साथ प्रेस कांफ्रेंस में जयशंकर ने रूस से भारत की दोस्ती का राग छेड़ा और अमेरिका व पश्चिमी देशों पर निशाना साधा। इससे क्या हासिल हुआ या क्या हासिल होगा, यह कोई नहीं बता सकता है।

विदेश मंत्री से भी बड़े कूटनीति के जानकार भारत के पेट्रोलियम मंत्री हैं क्योंकि वे भी विदेश सेवा के अधिकारी रहे हैं और जयशंकर से सीनियर हैं। सो, मौके बे मौके वे भी कूटनीति पर बयान देते रहते हैं। उन्होंने पिछले दिनों बिना किसी खास संदर्भ के कहा कि भारत को जहां से मर्जी होगी वहां से कच्चा तेल खरीदेगा। यह बात उन्होंने रूस से तेल खरीद के मामले में कही। हकीकत यह है कि भारत सरकार रूस से तेल नहीं खरीद रही है। अमेरिका की पाबंदी के बाद भारत की सरकारी कंपनियों ने बहुत कम कच्चा तेल रूस से खरीदा है। भारत की निजी पेट्रोलियम कंपनियों ने जरूर रूस से सस्ता तेल खरीद कर उसे दुनिया के बाजार में महंगा बेचा और मुनाफा कमाया लेकिन सरकारी कंपनियों की खरीद बहुत मामूली रही है। फिर भी पेट्रोलियम मंत्री पता नहीं किसको चिढ़ाने के लिए यह बयान दे रहे थे कि भारत को जहां से मर्जी होगी वहां से तेल खरीदेगा। अगर ऐसा ही मर्जी का मामला है तो इंडियन ऑयल, भारत पेट्रोलियम और हिंदुस्तान पेट्रोलियम क्यों नहीं रूस से भरपूर सस्ता तेल खरीद रहे हैं और सरकार देश के लोगों को भी सस्ता तेल क्यों नहीं उपलब्ध करा रही है? केंद्र सरकार के मंत्री और भाजपा के बड़े नेता प्रेस कांफ्रेंस करके दावा करते हैं कि प्रधानमंत्री मोदी ने रूस और यूक्रेन का युद्ध रूकवा दिया था ताकि भारत के नागरिकों को यूक्रेन से निकाला जा सके। अगर ऐसा है तो भारत अपने इस असर का इस्तेमाल करके युद्ध खत्म कराने की पहल क्यों नहीं कर रहा है? इक्का दुक्का बयानों के अलावा भारत ने युद्ध खत्म कराने की कोई सक्रिय पहल नहीं की है। भारत ने कहा है कि वह शांति के हर प्रयास का समर्थन करने को तैयार है। लेकिन कैसे समर्थन करेगा? शांति का प्रयास कौन करेगा? भारत खुद क्यों नहीं पहल करता है? क्यों नहीं प्रधानमंत्री या विदेश मंत्री रूसी प्रतिनिधियों से बात करते हैं, चीन और अमेरिका से बात करते हैं, यूरोपीय देशों से बात करते हैं और युद्ध खत्म कराने का ठोस प्रयास कर रहे हैं? रूस और यूक्रेन युद्ध की वजह से यूरोप के कई देश मुश्किल में हैं। सर्दियां शुरू होने के साथ ही कई यूरोपीय देशों में भयंकर सर्दी और अंधेरे का शिकार होंगे, क्योंकि रूस पर लगी पाबंदियों की वजह से गैस और कच्चे तेल की आपूर्ति बंद या बहुत मामूली आपूर्ति हो रही है। यूरोपीय देशों की तरह भारत के सामने भी बड़ा संकट है। रूस से कच्चा तेल खरीदने में अंतरराष्ट्रीय पाबंदियों की बाधा है तो रूस की शह पर सउदी अरब और ओपेक देशों ने उत्पादन कम रखने का जो फैसला किया है उससे कच्चे तेल के दाम में बेहिसाब तेजी आनी तय है। अगर युद्ध बढ़ता है, जिसके आसार दिख रहे हैं तो तेल से लेकर अनाज तक हर चीज का संकट होगा। रूस ने जिस तरह से कर्च पुल टूटने के बाद यूक्रेन पर बमबारी की है और मिसाइल दागे हैं उससे युद्ध बढ़ने की संभावना है।

बेलारूस इस युद्ध में रूस की मदद कर रहा है और यूरोपीय देशों ने बेलारूस को भी पाबंदियों की चेतावनी दी है। इससे यह भी लग रहा है कि और देश इस युद्ध की चपेट में आएंगे या शामिल होंगे। परमाणु संयंत्रों पर हमले या परमाणु हमले का खतरा रियल दिख रहा है। सोचें, अगर युद्ध बढ़ता है तो भारत की अर्थव्यवस्था के लिए कितना बड़ा संकट पैदा होगा। महंगाई कहां पहुंचेगी, रुपया कितना गिरेगा, विकास दर कितनी कम होगी, अनाज की कैसी कमी होगी और रोजगार का क्या अभूतपूर्व संकट होगा! ऐसे समय में संतुलन बनाने की भारतीय कूटनीति से न भारत को कुछ हासिल हो रहा है और न अंतरराष्ट्रीय शांति में कोई योगदान हो पा रहा है।

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

मुंब्रा शंकर मंदिर स्थित तालाब सुंदीकरण को लेकर स्थानी महिलाओं में आक्रोश

कहां छठ पूजा त्यौहार सर पर है परंतु नेताओं ने सिर्फ झूठा आश्वासन दिया, लेकिन अब तक तालाब का सुंदीकरण नहीं कराया गया, समाजसेविका रिदा रशीद ने कहा पहले आंदोलन किया जाएगा और फिर मैं अपनी जेब से तालाब का सुंदीकरण करूंगी

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। मुंब्रा शंकर मंदिर स्थित तालाब सुंदीकरण का मामला तूल पकड़ता जा रहा ह जिससे स्थानीय महिलाओं में आक्रोश नजर आ रहा है दरअसल मामला क्या है आपको बताते चलें आने वाले 30 अक्टूबर रविवार को हिंदू समुदाय में बड़े ही आस्था से मनाया जाने वाला त्यौहार छठ पूजा आ रहा है और इसकी पूजा महिलाएं द्वारा पानी के अंदर घुटनों तक खड़े होकर की जाती है लेकिन बड़े अफसोस की बात है शंकर मंदिर स्थित तालाब लावारिस पड़ा हुआ है और बदहाली का शिकार है स्थानीय महिलाओं द्वारा यह कहा जा रहा है हम किस तरह से छठ पूजा इस तालाब में करेंगे जबकि आसपास का सारा गंदा पानी इस तालाब में जा रहा है इसकी सीढ़ियां सही तरह से बनाई नहीं गई है और तालाब की गहराई इतनी है की छठ पूजा के दौरान कोई बड़ी दुर्घटना घट सकती है और इस दुर्घटना में किसी महिला के प्राण भी जा सकते हैं यह तमाम मुद्दे को लेकर समाज सेविका रिदा रशीद महिलाओं के समर्थन में मैदान में उतरती हुई नजर आ रही है उनके द्वारा दिया गया बयान सोशल मीडिया पर खूब वायरल होता हुआ नजर आ रहा है जिसमें उन्होंने स्थानीय पूर्व नगरसेवक पर और पूर्व विरोधी पक्ष नेता पर जमकर निशाना साधते हुए नजर आई उन्होंने तीखे बाणों से सत्ताधारी पार्टी पर जमकर वार किया और आड़े हाथों लेते हुए कहां पिछले वर्ष नेताओं ने यह वादा किया था की मार्च-अप्रैल 2022 तक तालाब का सुंदीकरण कर दिया जाएगा परंतु अक्टूबर की शुरूआत हो गई है और छठ पूजा सर पर है और मात्र 15 दिन ही बचे हैं लेकिन तालाब का सुंदीकरण नेताओं द्वारा नहीं किया गया सभी नेता एक दूसरे पर तालाब सुंदीकरण का मामला ढकल रहे हैं जबकि मुंब्रा शहर में चर्चाओं का बाजार इस प्रकार गर्म है कि मनपा प्रशासन द्वारा दो करोड़ रुपए की निधि तालाब की सुंदीकरण करने के लिए पारित की गई थी लेकिन उस निधि का क्या हुआ किस तरह से निधि का बंदरबांट कर अपने बंगले बना लिए गए यह समझने वाली बात है फिलहाल जब मैं दो करोड़ के मामले की आरटीआई मनपा प्रशासन में दाखिल करूंगी तब सारे पर्दे उठ जाएंगे और मामला सामने आ जाएगा किस-किस ने भ्रष्टाचार कर बंगले बनाए हैं और महंगी गाड़ियां खरीदी है लेकिन तालाब की हालत को बदहाली की कगार में पहुंच दिया गया अपने फायदे के लिए उन्होंने नेताओं पर टिप्पणी करते हुए कहा कि नेताओं को शर्म आनी चाहिए कि इस तालाब में गणपति और देवी का विसर्जन किया जाता है यह तालाब हिंदू समुदाय में उनकी आस्था का प्रतीक है जिसमें छठ पूजा इस तालाब में महिलाएं द्वारा की जाएगी और यह तालाब की दुर्दशा देखने के लायक नहीं है और यही नेता आने वाले चुनाव को मद्दे नजर रखते हुए अपना आप को छुपा रहे हैं और नया चेहरा सामने लाकर जनता को ठगने की कोशिश कर रहे हैं लेकिन जनता इनकी भ्रष्टाचारी को भलीभांति जान चुकी है और चुनाव के वक्त सभी महिलाएं चप्पलों का हार नेताओं के गले में डालेंगे उन्होंने भड़कते हुए कहा 4 से 5 दिन के अंदर हम महिलाएं इस तालाब के सामने बैठकर आंदोलन करेंगे और अगर मनपा प्रशासन द्वारा यह तालाब का सुंदीकरण नहीं किया गया तो मैं अपने पास से अपनी जेब का पैसा लगाकर तालाब का सुंदीकरण करूंगी और हिंदू समुदाय का जो छठ पूजा का त्यौहार है उसे हम लोग मिलजुल कर मनाएंगे अब देखना यह है क्या मनपा प्रशासन और स्थानीय पूर्व नगरसेवक इस तालाब का सुंदीकरण करने में कितने सक्षम नजर आते हैं या समाज सेविका रिदा रशीद यह तालाब का सुंदीकरण कराएंगी यह तो समय ही बताएगा।

अफ्रीका में काला जादू, मुंबई में बच्ची की बलि

मुंबई। मुंबई का रहने वाला एक शख्स अफ्रीका में बसर कर रहा होता है। हर साल दो-तीन महीने के लिए वो मुंबई आता है। उसके पड़ोस में एक शख्स रहता है, जिससे उसकी पुरानी पहचान है। एक दिन अचानक वो उस दोस्त से कहता है कि वो अपने बच्चों को उसके घर खेलने भेज दिया करे। इससे उसका मन बहलता रहेगा। पुरानी पहचान होने की वजह से पड़ोसी ने अपनी जुड़वा बेटी और एक बेटे को उसके घर भेजने लगा। एक दिन उस शख्स ने एक बच्ची को छोड़ कर बाकी दोनों बच्चों को दूसरे रूम में जाने को कहा। उसने अपनी नौकरानी से कहा कि वो भी जाए वह उस बच्ची के हाथ धुलवा कर आता है। थोड़ी ही देर बाद जोर की आई एक आवाज और नीचे भीड़ जमा हो गई। हो हल्ला सुन कर नौकरानी बेडरुम की तरफ दौड़ी तो बेडरुम बंद पड़ा था। उसने दूसरे कमरे से नीचे झांका तो इमारत के सामने भीड़ लगी हुई दिखी। लोग ऊपर की तरफ ऊंगलियों से इशारा कर रहे थे। तीन साल की बच्ची गिरी हुई पड़ी थी। पहले इसे दुर्घटना समझा गया और पुलिस ने भी सोचा बच्ची की गिर कर मौत हुई है। लेकिन ठहरिए। तहकीकात जब आगे बढ़ती है तो पुलिस को एक कागज मिलता है। इस कागज में लिखा हुआ होता है कि काला जादू के लिए चाहिए छोटी बच्ची की बलि। सारा खेल खुल जाता है। पुलिस मकान में रहने वाले शख्स से सख्ती से पूछताछ करती है। शुरू में तो वह यही रट दोहराता है कि उसे कुछ नहीं मालूम, लेकिन सख्ती बढ़ते ही वो सारी हकीकत बयान कर देता है कि अफ्रीका में रहते हुए उसे यह एहसास हुआ था कि उस पर काला जादू हुआ है। इससे बचने का एक ही तरीका है। बच्ची की बलि। इसलिए उसने मौका मिलते ही अपने पड़ोसी की तीन साल की जुड़वा बेटियों में से एक की बलि का प्लान तैयार किया और उसे ऊपर से नीचे की तरफ फेंक दिया। घटनास्थल की रेकी के दौरान कुछ और बातों से पुलिस को हत्या का शक हो गया था। कमरे की जिस खिड़की से बच्ची गिरी थी। तीन साल की बच्ची का उस खिड़की तक पहुंचना आसान नहीं था। कमरे में खिड़की की ऊंचाई तीन साली की बच्ची के लिहाज से ज्यादा थी। इसके अलावा बच्ची अगर गिरी होती तो वो इमारत की दीवार से सटी हुई जमीन पर पड़ी मिलती। लेकिन वो कुछ दूरी पर पड़ी हुई मिली थी। यानी वो बच्ची सातवीं मंजिल से नीचे फेंक दी गई थी। 2019 में हुई इस घटना के रहस्य से पर्दा अब जाकर उठा है। अफ्रीका के मोरक्को में काम करने वाला आरोपी मुंबई के कोलाबा इलाके का रहने वाला है। आरोपी का नाम अनिल चुगानी है। जिस पड़ोसी की बच्ची की उसने हत्या की है, उनका नाम प्रेम कुमार है। प्रेम कुमार की बच्ची को जिस क्रूरता के साथ चुगानी ने धक्का दिया उससे पुलिस भी सकते में है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

मुंबई में बिना सीट बेल्ट चलाया वाहन तो खैर नहीं

जिसमें कहा गया है कि 2019 के मोटर व्हिकल अमेंडमेंट एक्ट के तहत जो भी बिना सीट बेल्ट पहने मोटर व्हिकल चलाएगा, और उसके साथ बैठे हुए यात्री भी अगर सीट बेल्ट नहीं पहनेंगे, तो उसके खिलाफ दंडात्मक कार्रवाई की जाएगी।1 दिसंबर से इस नियम को लागू किया जा रहा है। 1 दिसंबर से मुंबई की सड़कों पर सफर करने वाले सभी यात्रियों के लिए सीट बेल्ट लगाना जरूरी होगा।जो लोग भी इस नियम का उल्लंघन करेंगे, उनके खिलाफ मोटर अमेंडमेंट एक्टर 2019 के सेक्शन 194(बी)के तहत कार्रवाई की जाएगी। मुंबई पुलिस ने सभी यात्रियों से सख्ती से सीट बेल्ट लगाने की अपील की है। मुंबई में अब चार पहिया वाहनों में मौजूद सभा यात्रियों को सीट बेल्ट लगानी होगी। नितिन गडकरी ने एक कार्यक्रम के दौरान कहा था कि साइरस मिस्त्री के एक्सीडेंट के बाद सरकार ने कार की पीछे वाली सीट पर बैठे यात्रियों के लिए सीट बेल्ट अलर्ट शुरू करने का फैसला लिया है। जो लोग भी इस नियम का पालन नहीं करेंगे, तो उनको जुर्माना भरना होगा। जो लोग कार की पीछे की सीट पर बेल्ट नहीं पहनेंगे तो एक आवाज आएगी, जिसके बाद पता चल जाएगा कि पीछे बैठे लोगों ने सीट बेल्ट नहीं पहनी है। फिर उनको जुर्माना भरना होगा। अब मुंबई पुलिस ने साफ कर दिया है कि कार में पीछे की सीट पर बैठने वाले यात्रियों के लिए सीट बेल्ट लगाना जरूरी होगा।

मुंबई एयरपोर्ट पर 8 करोड़ का सोना जब्त

दरअसल मुंबई के छत्रपति शिवाजी महाराज अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से जांच में 16 किलोग्राम सोना जब्त किया गया है। बाजार में इसकी कीमत आठ करोड़ रुपये बताई जा रही है। खबर के मुताबिक, मुंबई हवाई अड्डे के आबकारी विभाग के अधिकारियों ने सूचना के आधार पर कुछ लोगों को पकड़ा और तलाशी ली। इस दौरान उनके पास से तस्करी का सामान बरामद किया गया। बताया जा रहा है कि गिरफ्तार लोगों में दो सूडानी नागरिक भी शामिल हैं। अधिकारियों ने कहा कि सभी के खिलाफ कार्रवाई की जा रही है।

महाराष्ट्र में इस साल 1900 किसानों ने की आत्महत्या

एक रिपोर्ट के मुताबिक 8 महीने में 1800 किसानों ने आत्महत्या की है। इस रिपोर्ट के आंकड़े के मुताबिक जनवरी से अगस्त के दरम्यान 1875 किसानों ने अपनी जान दे दी है। इस आंकड़े के मुताबिक खबर लिखे जाने तक यह आंकड़ा 1900 को तो पार कर ही चुका होगा। यह आंकड़ा महाराष्ट्र सरकार के राहत और पुनर्विकास विभाग के आंकड़े के आधार पर दिया गया है। अगर पिछले साल की बात करें तो इन्हीं जनवरी से अगस्त महीनों में 1605 किसानों की आत्महत्याएं हुईं। इसमें कोई दो राय नहीं कि केंद्र सरकार हो या राज्य सरकार किसानों के लिए राहत की रकम बढ़ाती रही है, लेकिन अफसोस की बात यह है कि इससे आत्महत्याएं कम होने की बजाए बढ़ी हैं। कर्जमाफी और राहत तत्काल के उपाय हैं। यह कोई स्थायी समाधान नहीं है। सूखे की समस्या का समाधान पिछली बार फडणवीस सरकार ने जलशिवार योजना के तौर पर निकाला था। महा विकास आघाड़ी की सरकार आई तो उसने यह योजना बंद कर दी। अब फिर शिंदे-फडणवीस सरकार आई है तो योजना शुरू की जा रही है। मरा कौन? साल 2022 में हुई 1875 आत्महत्याओं में से 981 किसान ऐसे थे जो सरकारी शर्तों के मुताबिक मदद के हकदार थे। 455 को दायरे में लिया जाए या नहीं, इस पर जांच-पड़ताल शुरू थी। 439 तो शर्तें पूरी ही नहीं करते थे। फिलहाल मृतक किसानों के परिवार को 1 लाख रुपए की मदद दी जाती है। अगर एक जिले की भी बात करें तो सरकारी आंकड़े के मुताबिक यवतमाल में इस साल 188 किसान आत्महत्या कर चुके हैं।

सुप्रीम कोर्ट की एकता कपूर को फटकार

इस कोर्ट में एकता कपूर द्वारा दायर एक याचिका पर सुनवाई चल रही थी। वेब सीरीज 'XXX' में सैनिकों का कथित रूप से अपमान करने और उनके परिवारों की भावनाओं को आहत करने के लिए उनके खिलाफ जारी किए गए गिरफ्तारी के वारंट को एकता की तरफ से चुनौती दी गई थी। जस्टिस अजय रस्तोगी और जस्टिस सीटी रविकुमार की बेंच ने एकता कपूर से कहा कि कुछ तो किया जाना चाहिए। आप इस देश की युवा पीढ़ी के दिमाग को दूषित कर रहे हैं। यह कंटेस्टेंट सभी के लिए उपलब्ध है। ओटीटी (ओवर द टॉप) कंटेंट कोई भी देख सकता है। इस तरह की सीरीज के जरिए आप लोगों को किस तरह का विकल्प दे रहे हैं?। इसके विपरीत आप युवा पीढ़ी के दिमाग को प्रदूषित कर रही हैं। एकता कपूर की तरफ से कोर्ट में पेश हुए वरिष्ठ अधिवक्ता मुकुल रोहतगी ने कहा कि पटना उच्च न्यायालय के समक्ष एक याचिका दायर की गई है, लेकिन इस बात की कोई उम्मीद नहीं है कि मामला जल्द ही सुनवाई के लिए सूचीबद्ध किया जाएगा।

तारा माँ चेरिटेबल ट्रस्ट द्वारा निशुल्क कुर्शी, टेबल, स्लेट पेंसिल, रंग साहित्य, किताबें, खिलौने एवं अन्य साहित्यों का किया गया विमोचन

मुंबई। तारा माँ चेरिटेबल ट्रस्ट का मुख्य उद्देश्य ही, सही लोगों तक निस्वार्थ रूप से सहायता पहुंचाना है। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए, दिनांकः १३/१०/२०२२, गुरुवार के दिन मुंबई, नेशनल पार्क स्थित, मूल निवासी (आदिवासी) गांव, चिंच पाड़ा में आयी शाला में तारा माँ चेरिटेबल ट्रस्ट द्वारा निशुल्क कुर्शी, टेबल, स्लेट पेंसिल, रंग साहित्य, किताबें, खिलौने एवं अन्य साहित्यों का विमोचन किया गया। उत्तर मुंबई के लोकप्रिय सांसद श्री गोपाल शेट्टी जी द्वारा उद्घाटित इस कार्यक्रम में तारा माँ चेरिटेबल ट्रस्ट के पद्धाधिकारी, श्री प्रकाश दरेकर्जी, श्रीमती आशावरी ताई, उत्तर मुंबई के जिला अध्यक्ष श्री गणेश खनकर जी, जिला कार्यकर्ता, नगर सेवक एवं कार्यकर्ता, उत्तर मुंबई गुजराती सेल के अध्यक्ष एवं कार्यकर्ता, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ चेरिटेबल ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ अजय दुबे जी, राजस्थान के सेव द गर्ल चाइल्ड की एंबेसडर डॉ कुमारी दिव्यानी कटारा जी एवं अन्य गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में सभी छात्रों को अल्पाहार भी दिया गया। तारा माँ चेरिटेबल इन प्रकार के कामों को निरंतर रूप से आयोजित करने के लिए कटी बद्ध हैं।

जयपुर की आनंद भारती सिनियर सेकण्डरी स्कूल के छात्रों ने सामुहिक हनुमान चालीसा का पाठ किया

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। हनुमान चालीसा सामूहिक पाठ के साथ प्रतिभा सम्मान समारोह श्री ओम जय सनातन धर्म ट्रस्ट की ओर से आनंद भारती सीनियर सेकेंडरी स्कूल 99 मोती नगर बेस्ट क्वींस रोड डीसीएम बच्चों ने हनुमान चालीसा सामूहिक पाठ किया संरक्षक अमरनाथ जी के संयुक्त तत्वाधान में हनुमान चालीसा पाठ एक समय 100 करोड़ लोगों को समय सुबह शाम 8:08 पर संपूर्ण भारत वर्ष में श्री हनुमान चालीसा पाठ अपने नाम पर पड़े इस अभियान के तहत हनुमान चालीसा वितरित की कार्यक्रम के दौरान प्रतिभा सम्मान समारोह का कार्यक्रम भी आयोजित किया गया कार्यक्रम के दौरान विद्यालय सचिव इंद्रा लांबा ने आठवीं व दसवीं बोर्ड में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाले को मोमेंटो देकर सम्मानित किया मीडिया प्रभारी सुनील जैन ने ने कहा कि युवावस्था जीवन का महत्व पड़ाव है उत्साह और ऊर्जा में लबरे छात्र-छात्राएं कठोर परिश्रम सतत अभ्यास और एकाग्रता केबल पर प्रतीक कुलम परिस्थितियों का सामना करते हुए बड़े से बड़े लक्ष्य को चर्चिता से प्राप्त कर सकते हैं इसी दौरान हनुमान चालीसा आरती की गई इस मौके पर वाइस प्रिंसिपल सुनीता चौधरी प्रधानाचार्य लक्ष्मी नारायण मौजूद थे। उक्त जानकारी जयपुर के सुनील जैन ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

मशहूर गायिका लता दीदी मंगेशकर नाट्य गृह उद्घाटन समारोह संम्पन

मुंबई। पिछले दिनों मिरा रोड स्थित काशिमीरा, काशी गांव में मशहूर गायिका लता दीदी मंगेशकर नाट्य गृह का उद्घाटन महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री श्री एकनाथ शिंदे साहेब के शुभ हस्ते किया गया उक्त अवसर पर युवा कार्यकर्ता अजय सालवी ने मुख्य मंत्री को शाल, श्रीफल, सत्कार कर छत्रपति शिवजी महाराज का फोटो फ्रेम सप्रेम भेंट की, बताया जाता है की उक्त अवसर पर माननीय विधायक प्रताप सरनाईक जी, माननीय सांसद श्री राजेंद्र गवित, कैबिनेट मंत्री दर्जा, विधायक श्रीमती गीता जैन जी, श्री विवेक भाऊ पंडित, श्री विक्रम प्रताप सिंह, श्री राजू दादा भोईर, भाजपा जिल्हा अध्यक्ष रवि व्यास, तथा भाजपा उत्तर भारतीय मोर्चा कान्दिवली पूर्व विधान सभा के मीडिया प्रभारी व पत्रकार संदीप सिंह उपस्थित थे।

भाजयुमो ने नवनियुक्त भाजपा जिलाध्यक्ष नरवरिया का प्रथम बार नगर आगमन पर स्वागत किया

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। भारतीय जनता पार्टी के नवनियुक्त जिलाध्यक्ष देवेंद्र नरवरिया का बुधवार को भिंड नगर में प्रथम आगमन हुआ। इस दौरान भिंड आगमन पर नगरपालिका के सामने बीरनगर पर भारतीय जनता युवा मोर्चा के प्रदेश कार्यसमिति सदस्य अतुल रमेश पाठक और युवा पार्षद दीपक शर्मा के नेतृत्व में युवा मोर्चा कार्यकर्ताओं ने जोशीला और बैंड बाजों के साथ भव्य स्वागत किया। स्वागत के दौरान प्रदेश कार्यसमिति सदस्य अतुल रमेश पाठक और युवा पार्षद दीपक शर्मा ने नवनियुक्त जिला अध्यक्ष देवेंद्र नरवरिया को शॉल और श्रीफल भेंट कर सम्मान किया। स्वागत के बाद पाठक और शर्मा ने कहा कि नवनियुक्त जिला अध्यक्ष के रूप में भिंड जिले को एक युवा चेहरा मिला है, उनके नेतृत्व में जिले में भाजपा नई ऊंचाई और शिखर को छुएगी। इस दौरान युवा मोर्चा जिला उपाध्यक्ष अमित चौधरी, मंडल उपाध्यक्ष प्रतीक पांडे, मंडल उपाध्यक्ष लवकुश परिहार, नगर उपाध्यक्ष सूरज बरुआ, युवा नेता पुष्येंद्र भारौली, शिवनंदन भदौरिया, रमन मदरिया, तोषेंद्र मिश्रा, मार्कण्डे शर्मा, मनोज पुरोहित, दिलीप राठौर आदि कार्यकर्ता स्वागत में मौजूद रहे। उक्त जानकारी भाजपा युवा नेता अतुल रमेश पाठक ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

इंसान के मन के अंधेरे के रावण को मारना हैं: डा. नरेन्द्र आहुजा विवेक

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् द्वारा 'रावण अभी मरा नहीं' विषय पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह करोना काल में 455 वां वेबिनार था। हरियाणा के पूर्व राज्य औषधि नियंत्रक एवं केंद्रीय आर्य युवक परिषद हरियाणा के प्रभारी नरेन्द्र आहूजा विवेक ने कहा कि विजयदशमी का पर्व मना कर हम बहुत प्रसन्न होते हैं कि हमने प्रति वर्ष लम्बे होते रावण के पुतले को जला दिया और बुराइ,अधर्म पर अच्छाई और धर्म की विजय हुई। लेकिन हमारे भीतर हमारे मन के अंधेरे कोनों में छिपा रावण अट्टाहस लगा कर हंसता है कि वह तो जीवित है हमारे ही भीतर काम, क्रोध, लोभ, मोह ईर्ष्या, द्वेष अहंकार आदि कलुषित भावनाओं के रूप में जिंदा है। जब तक समाज मे जातिवाद, भाषा, क्षेत्र वाद, ऊंच नीच के वाद विवाद हैं तब तक समझो रावण अभी मरा नहीं हमारे समाज मे जीवित है। जब तक राष्ट्र विरोधी ताकतें मेरे देश की अखंडता सम्प्रभुता पर खतरा बनी हुई है तब तक समझो कि रावण अभी मरा नहीं। हमें अपने भीतर मन के अंधेरे कोनों में चोर की तरह छिपे रावण का वध सत्य वैदिक सिद्धान्तों सदाचार से करना होगा। समाज में पाखंड अंधविश्वास आपसी झगड़ों के रावण का वध सत्य के अर्थ के प्रकाश से करना होगा और राष्ट्र विरोधी ताकतों को पराक्रम से कुचल कर रावण का वध करना होगा तभी विजय दशमी मनाना सार्थक होगा। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि समाज में व्याप्त बुराईयां सभ्य समाज के लिए चुनौती है उन्हें मिलकर दूर करने का कार्य करना है। मुख्य अतिथि सुनीता बुग्गा व अध्यक्ष प्रवीन आर्य (प्रांतीय महामंत्री केआयूप उत्तर प्रदेश) ने भी अपने विचार रखते हुए विजय दशमी के रचनात्मक संदेश को ग्रहण करने का आह्वान किया। गायिका अनिता रेलन, प्रतिभा कटारिया, जनक अरोड़ा, रविन्द्र गुप्ता, कृष्णा गांधी, कमला हंस, सुनीता अरोड़ा, कौशल्या अरोड़ा, कमलेश चांदना, अंजु आहुजा, दीप्ति सपरा, रजनी गर्ग, रजनी चुग, पिंकी आर्या, कुसुम भंडारी, विजय खुल्लर आदि के मधुर भजन हुए। उक्त जानकारी मीडिया प्रभारी प्रवीण आर्य ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

फरूर्खाबाद में विधा प्रकाश सम्मान से सम्मानित हुए नवीन आर्या व पंकज शर्मा

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। बुलन्दी साहित्यिक संस्था के मीडिया प्रभारी गुरुदीन वर्मा के अनुसार ओमप्रकाश भदौरिया की पुण्यतिथि पर डॉ अरुण प्रताप सिंह भदौरिया व आनंद भदौरिया के संयोजन में फरुर्खाबाद में आयोजित अखिल भारतीय कवि सम्मेलन में बुलन्दी संस्था के आगरा के प्रभारी कवि नवीन आर्या व बुलंदी संस्था के संरक्षक साहित्यकार पंकज शर्मा को विधा प्रकाश सम्मान से सम्मानित किया गया। संस्था के मीडिया प्रभारी गुरूदीन वर्मा ने बताया कि इस पूरे कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ शिव ओम अंबर एवं संचालन विवेक बादल बाजपुरी ने किया। इस कार्यक्रम में नवीन आर्या नवी ने अपनी 'कलयुग के इस कालखंड में इंसा की क्या हस्ती है, किस्तों में चलती सांसें हैं जीवन से मौत सस्ती है' वर्तमान परिवेश पर कटाक्ष करती सुंदर रचना प्रस्तुत की। मीडिया प्रभारी वर्मा के अनुसार इस कार्यक्रम में शहर के साथ साथ रुद्रपुर, कन्नौज, कासगंज, हरदोई, लखीमपुर, जलालाबाद शाहजहांपुर, आदि जगहों से पधारे सैकड़ों लोग सम्मिलित हुए। उक्त जानकारी मीडिया प्रभारी गुरुदीन वर्मा ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

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

करवा चौथ उत्तर भारत के खास त्योहारों में से एक है, इस दिन विवाहित महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र के लिए व्रत रखती है

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। करवा चौथ उत्तर भारत के खास त्यौहारों में से एक है। जो खासतौर से विवाहित महिलाओं के लिए है। ये हिन्दू कैलेण्डर के कार्तिक महीने की कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि को मनाया जाता है। महिलाएं इस दिन अपने पति की लंबी उम्र के लिए व्रत रखती हैं और शाम को चंद्रमा को देखकर ही व्रत खोला जाता है। ये व्रत खासतौर से उत्तर भारत जैसे-पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्यप्रदेश, बिहार में ही किया जाता है। इस दिन भगवान गणेश और शिव-पार्वतीजी के साथ करवा माता की पूजा खासतौर से की जाती है।

करवा चौथ का इतिहास और कथा

यूं तो करवा चौथ की कई कथाएं प्रचलित हैं लेकिन ऐसी मान्यता है कि ये परंपरा देवताओं के समय से चली आ रही है। कहा जाता है कि देवताओं और दानवों के युद्ध के दौरान देवों को विजयी बनाने के लिए ब्रह्मा जी ने देवों की पत्नियों को व्रत रखने का सुझाव दिया था। जिसे स्वीकार करते हुए इंद्राणी ने इंद्र के लिए और अन्य देवताओं की पत्नियों ने अपने पतियों के लिए निराहार, निर्जल व्रत किया। नतीजा ये रहा कि युद्ध में सभी देव विजयी हुए और इसके बाद ही सभी देव पत्नियों ने अपना व्रत खोला। उस दिन कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी थी और आकाश में चंद्रमा निकल आया था। मान्यता है कि तभी से करवा चौथ का व्रत शुरू हुआ। ये भी कहा जाता है कि शिव जी को प्राप्त करने के लिए देवी पार्वती ने भी इस व्रत को किया था। महाभारत काल में भी इस व्रत का जिक्र है और पता चलता है कि गांधारी ने

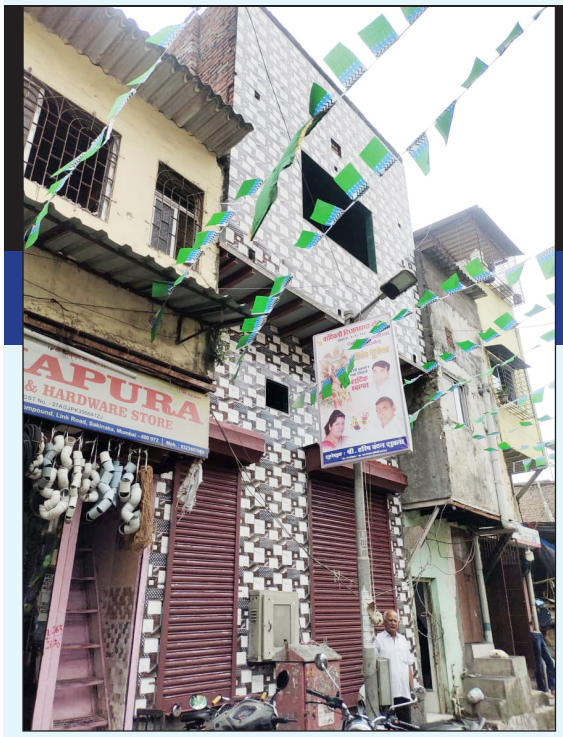
धृतराष्ट्र और कुंती ने पाण्डु के लिए इस व्रत को किया था।

इस दिन चांद की पूजा का क्या महत्व

कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि को हर वर्ष करवा चौथ मनाया जाता है। करवा चौथ का व्रत सुहागिन महिलाएं अपने पति की लंबी आयु के लिए रखती हैं। मान्यता है कि जो सुहागिन महिलाएं करवा चौथ का व्रत रखती हैं, उन्हें अखंड सौभाग्य की प्राप्ति होती है। करवा चौथ के व्रत में उपयोग होने वाली हर एक चीज का अपना एक विशेष महत्व है। यह व्रत तब तक पूरा नहीं माना जाता, जब तक पत्नी छलनी से चांद और अपने पति का चेहरा ना देख ले। इस दिन चांद की पूजा का क्या महत्व है? करवा चौथ की पूजा में सुहागिन महिलाएं छलनी में जलते हुए दीपक को रखती हैं। फिर इसके बाद इस छलनी से दीपक की रोशनी में चांद को देखती हैं। उसके बाद इससे अपने पति को देखती हैं। फिर पति अपनी पत्नी को पानी और मिठाई खिलाकर इस व्रत को पूरा करवाते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस पूजा में सुहागिन महिलाएं चांद की पूजा क्यों करती है। इसके पीछे एक पौराणिक कथा है। रामायण के अनुसार, एक बार भगवान राम ने पूर्व दिशा की तरफ चमकते हुए चंद्रमा को देखा और अपने आसपास मौजूद सभी लोगों से पूछा कि चंद्रमा में जो कालापन दिखाई दे रहा है वह क्या है? सभी उपस्थित लोगों ने अपने-अपने तर्क देकर सवाल का जवाब दिया। इस पर भगवान राम ने बताया कि चंद्रमा में कालापन उसके विष के कारण है। वह अपनी विषयुक्त किरणों से वियोगी नर-नारियों को जलाता रहता है। यदि बात करें मनोविज्ञान की तो उसके अनुसार, जो पति-पत्नी किसी कारणवश एक दूसरे से अलग हो जाते हैं, उन पर चंद्रमा की किरणें कष्ट पहुंचाती हैं, इसलिए करवा चौथ पर चंद्रमा की पूजा कर महिलाएं कामना करती हैं कि चंद्रमा के कारण उन्हें अपने पति का वियोग ना सहना पड़े।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

एक बार तोड़क कार्रवाई होने के बावजूद फिर से बनकर तैयार हुआ अवैध निर्माण



उक्त पुनः अनधिकृत बांधकाम पर क्यों मेहरबान है एल/विभाग मनपा ईमारती विभाग खाते के सहायक अभियंता नितीन केणी व कनिष्ठ अभियंता रंजित चव्हाण?

ठेकेदार चिंटू जितेंद्र दूबे के इस अवैध निर्माण पर पुनः कब होगी कार्रवाई?

मुंबई हलचल / अजय उपाध्याय

मुंबई। एल/विभाग मनपा कुर्ला (प.) के कार्य क्षेत्र प्रभाग क्र. 161 में एक बार तोड़क कार्रवाई होने के बावजूद प्रभाग क्र.161 खान कम्पाउंड आशापुरा हार्डवेअर के बगल में आशिष बार के गली में राजू नगर ए.के लिंक रोड साकीनाका कुर्ला (प) में कानून कायदों की धज्जियां उड़ा कर बिना परमिशन के ठेकेदार चिंटू जितेंद्र दूबे द्वारा बड़े पैमाने पर दो मंजिला व्यावसायिक गाले के रूप में किया गया है अवैध निर्माण। उक्त पुनः अनधिकृत बांधकाम पर क्यों मेहरबान है एल/विभाग मनपा ईमारती विभाग खाते के सहायक अभियंता नितीन केणी व कनिष्ठ अभियंता रंजित चव्हाण? उक्त अनधिकृत अवैध निर्माण पर पुनः कब होगी कार्रवाई? कही ऐसा तो नही इस अवैध बांधकाम की सेटिंग ठेकेदार चिंटू जितेंद्र दुबे ने सहायक अभियंता नितीन केणी व कनिष्ठ अभियंता रंजित चव्हाण से की है इसलिये इस अवैध बांधकाम को संरक्षण मिला है? चिंटू दुबे का कहना है कि इस अवैध बांधकाम को सहायक अभियंता का आशीर्वाद प्राप्त है और मेरी सेटिंग ऊपर तक है एल/विभाग ईमारती अभियंताओ को उनका हिस्सा दे दिया है किसी को दम नही है कि पुनः इस अवैध बांधकाम पर कार्रवाई करने की हिम्मत जुटा सके। स्थानिक सामाजिक कार्यकर्ता अब्दुल गफ्फार सुभेदार का कहना की एक बार दिखावटी तोड़क कार्रवाई की गई और पुनः अवैध निर्माण कर लिया गया है इसमे एल विभाग मनपा इमारती अभियंताओ द्वारा बड़े पैमाने पर भ्रष्टाचार हुआ है। इसलिए मैं पुनः सहायक आयुक्त महादेव शिंदे जी से अपील करता हुं की इस विषय को संज्ञान में लेकर कार्रवाई का आदेश जारी करे।

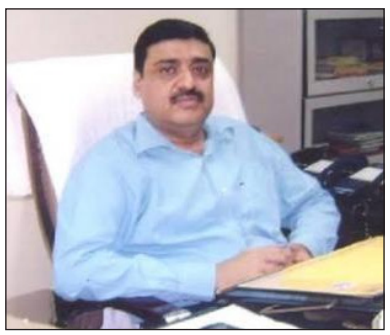
सहायक अभियंता
नितीन केणी
एल/विभाग मनपा

यहां डीएम और एसपी को भी नहीं छोड़ रहे ठगीबाज

इधर एस.पी. क्राइम की फर्जी आईडी बनाने वाले दबोचे, तो उधर डी.एम. हरिद्वार की बना डाली फर्जी आईडी

मुंबई हलचल / फहीम अहमद राज

हरिद्वार। हरिद्वार जिले के दो उच्च अधिकारी गणों का सोशल मीडिया से फोटो व नाम का गलत तरीके से प्रयोग कर जनता से धोखाधड़ी करने का मामला प्रकाश में आया है। जहा पहेला मामला एस पी क्राइम हिमांशु वर्मा से जुड़ा है, जिनके नाम पर सोशल मीडिया पर फर्जी आई बना डाली और लोगो से ठगी करना शुरू कर दिया। जिसकी भनक एस पी क्राइम हिमांशु वर्मा को लगी तभी उनके द्वारा रानीपुर कोतवाली में एक दिन पूर्व मुकदमा दर्ज करवाया गया था। मामले में पुलिस जांच में जुट गई थी, तभी सी आई यू की टीम फर्जी आई डी बना कर ठगी करने वालो के करीब पहुची ओर तीनो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। वही इस मामले में रानीपुर कोतवाल रमेश तंवर ने बताया कि तीन आरोपियों नावेद सलीम पुत्र नईम अहमद निवासी मोहल्ला पंजाबीयान थाना नगीना जिला बिजनौर उत्तर प्रदेश उम्र- 35 वर्ष ,विकास कुमार पुत्र सर्वेश जोशी निवासी विश्नोई सराय थाना नगीना जनपद बिजनौर उत्तर प्रदेश ओर अंशित विश्नोई पुत्र प्रणय सिंह विश्नोई निवासी विश्नोई सराय थाना नगीना जनपद बिजनौर उत्तर प्रदेशजिला बिजनौर से गिरफ्तार कर लिया। जिनके पास से कुछ



मोबाइल, फर्जी सिम, पेन कार्ड, ओर चेक बुक आदि समान मिला है। जिन्हें गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है।

तीन महीने में कर चुके 9 लाख की ठगी

पूछताछ में आरोपियों ने बताया कि हम लोग प्रत्येक बृहस्पतिवार को न्यूजपेपर में शादी विवाह के ऐड छपवाते हैं। जो कि प्रत्येक रविवार को अलग-अलग अखबारों में छपता है। रविवार से ही हमारी टीम जिसमें हम तीन लोग हैं। सक्रिय हो जाती है। फिर उक्त इश्तिहार को पढ़ने वाले लोग हमे कॉल किया करते है। जिनसे हम रजिस्ट्रेशन के नाम पर 10 से 20 हजार अपने खातों में डलवा लेते हैं। उसके बाद हम 2 दिन बाद रिश्ते की बातचीत/रिश्ता पक्का करने उनके घर पहुंचने के लिए कहते हैं जब वह हमें 2 दिन बाद फोन करते हैं तो हम उन्हें कहते हैं कि हमारी गाड़ी से कोई दूधिया मर गया है। जिसमें हम समझौता कर रहे हैं और थाने पर मौजूद है। फिर हमारे द्वारा एक्टिवेट हुए सिम पर किसी पुलिस अधिकारी की फर्जी फोटो लगा दी जाती है। जिससे लोगों को यह विश्वास हो जाए कि हम थाने पर ही है। जिसके बाद लोग हमारे खातों में धनराशि डाल देते थे।

डी०एम हरिद्वार विनय शंकर पांडेय की बनाई फर्जी आईडी

तो वही दूसरा एक आई ए एस अधिकारी की फर्जी आई डी बनाने का मामला भी प्रकाश में आया। बता दे कि हरिद्वार जिले के डीएम विनय शंकर पांडे की सोशल मीडिया पर फर्जी आईडी बना डाली है मिली जानकारी के मुताबिक फर्जी आईडी व्हाट्सएप पर बनाई गई है। जिससे लोगो को मेसेज कर गिफ्ट ब्राउचर भेज कर पैसो की मांग की जा रही है। जिसकी शिकायत सिडकुल थाने में दी जा चुकी है। जिस पर एक दिन पूर्व मुकदमा भी दर्ज कर लिया गया है सिडकुल थानाध्यक्ष प्रमोद उनियाल ने बताया कि मामले की जांच की जा रही है जल्द ही आरोपियों को पकड़ा जाएगा।

राजकीय बालिका इंटर कॉलेज गढ़ी संघीपुर की भूमि दान करने वाले प्रमुख समाजसेवी हाजी शमीम साबरी का शॉल ओढ़ाकर सम्मान किया गया

मुंबई हलचल / फहीम अहमद राज

अभी हाल ही में कुछ दिन पहले इंटरनेशनल डे ऑफ चैरिटी मनाया गया। वैसे तो चैरिटी करने वाली बहुत सी संस्थाएं हैं, लेकिन व्यक्तिगत तौर पर अपनी संपत्ति और जमीन दान करने वाले भी कम नहीं हैं, जिन्होंने अपने जीवनभर की गाढ़ी कमाई जनहित के लिए समर्पित कर दी और इतिहास के पन्नों में अपना नाम दर्ज करा लिया है। ऐसे ही महान शख्सियत में सबसे ऊपर नाम शामिल है, जनपद हरिद्वार ग्राम खंजरपुर के निवासी हाजी शमीम साबरी समाजसेवी का है। इन्होंने खादर क्षेत्र में शिक्षा के खातिर जो किया वह वाकई काबिले तारीफ है, जनपद हरिद्वार के बहादराबाद ब्लॉक के अंतर्गत आने वाले खादर क्षेत्र के ग्राम गढ़ी संघीपुर एक ऐसा क्षेत्र है जो आजादी के 75 साल बाद भी यह क्षेत्र अति पिछड़े क्षेत्र में आता है! विकास यहां दूर-दूर तक नजर नहीं आता! सड़के नाली शिक्षा चिकित्सा आदि सभी मूलभूत सुविधाओं से यह क्षेत्र वंचित है! किसी भी जनप्रतिनिधि ने यहां के मतदाताओं को विकास के नाम पर कुछ नहीं दिया वादे तो बहुत हुए लेकिन कार्य कोई नहीं हुआ, आज जिस शख्स की हम बात कर रहे हैं इस शख्स ने इस इलाके में शिक्षा के क्षेत्र में जो कार्य किया है वह अविस्मणीय है। प्रमुख समाज सेवी हाजी शमीम साबरी को राजकीय बालिका इंटर कॉलेज की भूमि दान करने के उपलक्ष में आज क्षेत्र के गणमान्य व्यक्तियों द्वारा शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया गया वही प्रमुख समाज सेवी हाजी शमीम साबरी ने आज गढ़ी संघीपुर ग्राम में राजकीय बालिका इंटर कॉलेज की भूमि दान देकर शिक्षा के क्षेत्र में एक अलख जगाने का काम किया है ! आज जहां इस क्षेत्र की बालिकाएं शिक्षा अध्ययन करने जा रही हैं यह राजकीय बालिका इंटर कॉलेज की संपूर्ण भूमि दान देकर हाजी शमीम साबरी समाजसेवी ने शिक्षा के क्षेत्र में अभूतपूर्व योगदान दिया।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

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

अक्सर लोग सोचते 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 पीठ की मांसपेशियों में खिचाव, स्नायुओं में अकडन. और तेज दर्द महसूस होता है। कभी-कभी यह दर्द नितंबों से पैरों तक भी पहुंच 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 खुद को ठंड से बचाकर रखें।

क्यों होती है कमर दर्द

कमर मांसपेशियों,डिस्क,नसों और हड्डियों की जटिल संरचना है। इन घटकों में से किसी के साथ होने वाली समस्या से 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 कमजोरी,शरीर में विटामिन डी और कैल्शियम की कमी से जूझ 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
- ऊंची एड़ी के सैंडल पहनना
- अचानक से झटके के साथ झुकना, आदि।

प्रैग्नेंसी के बाद क्यों 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 ढीलेपन में बदल जाता है। जो कमर में दर्द का कारण बनता है। इसके अलावा हार्मोन में आया बदलाव और कमजोरी भी इसकी वजह हो सकती है।

कमर दर्द को कम करने के घरेलू उपाय

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 कमजोरी कमर दर्द का सबसे बड़ा कारण हैं हड्डियों की कमजोरी को दूर करने के लिए रोज सुबह की धुप में 25 से 30 मिनट तक बैठे।

2. लहसुन के एंटीसैप्टिक गुण दर्द को कम करने में बेहद लाभकारी है। एक जार में 400 ग्राम लहसुन को बारीक काटकर इसमें 1 लीटर कच्चे सूरजमुखी का तेल डालकर बर्तन 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 हैं।

3. कमर में लगातार अकडन.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 आलूबुखारे 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 हैं 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 मॉइश्चराइजर से जुड़ी कुछ बातें

लड़कियां हो या फिर लड़के हर कोई चाहता है कि उनकी स्किन परफैक्ट होनी चाहिए। औरतों 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 मॉइश्चराइज करना बहुत जरूरी होता है। पुरुष अगर पहले से ही किसी मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करते हैं तो पहले कुछ बातों के बारे में जान लेना बहुत जरूरी है।

1. त्वचा के अनुसार हो मॉइश्चराइजर

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

2. मॉइश्चराइजर करता है त्वचा को सुरक्षित

मॉइश्चराइजर आपकी स्किन को बाहरी रूप से सुरक्षा देता है लेकिन इसे अंदरूनी रूप से तंदुरूस्त बनाए रखना भी बहुत जरूरी है। दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी का सेवन जरूर करें। इससे त्वचा में नैचुरल नमी आनी शुरू हो जाएगी।

3. रात के समय जरूर लगाएं मॉइश्चराइजर

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

4. शेविंग के बाद हमेशा लगाएं मॉइश्चराइजर

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

5. एसपीएफ युक्त होना चाहिए मॉइश्चराइजर

मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करने से पहले इस बात की 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, योगा, खाने पर कंट्रोल क्या कुछ करते हैं। कुछ लोग जिम जा कर घंटो 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 हैं। जिससे आपको भूख कम लगेगी और आपके वजन पर भी कंट्रोल होगा। मानव शरीर पर ऐसे बिंदु होते है 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 हैं। एक्यूप्रेशर तकनीक अपनाते 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

हथेलियों पर इस तकनीक को अपनाने के लिए अंगूठे के पास वाले उभरे हिस्से को प्रतिदिन दो मिनट तक दबाना होगा। इसे दबाने

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 एंकल प्वांइट मतलब एड़ी के ऊपर वाले हिस्से की हड्डी के पीछे की ओर यहां पर खत्म होती है। उसे अपने हाथ की उंगली और अंगूठे से दबाने से भूख पर कंट्रोल होगा जिससे वजन भी कम होगा।

4. पेट

अगर आप पेट के मोटापे से परेशान है तो आप अपनी नाभि से ठीक नीचे के हिस्से पर दोनों हाथ की दो-दो उंगलियों 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 दोनो साइड दोहरा सकते हैं।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

SNEHA FASHION & FUSION

Presents

DANUBE DADA SAHEB PHALKE FASHION ICON & LIFE STYLE AWARD 2022

DADASAHEB PHALKE FASHION ICON LIFE STYLE AWARD 2022

BOLLYWOOD MR & MISS INDIA SEASON 4

Finale - Hotel Orchid
15th October, 2022
Airport (Mumbai)
Time : 06:00 P.M Onwards

BADRUL ISLAM

MONICA KHANNA

VIKRAM KOCHHAR

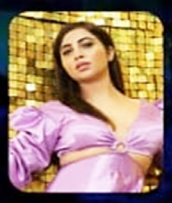
KRISHNA BHARDWAJ

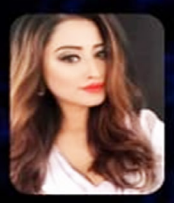
DELNAAZ IRANI

MADHURIMA TULI

HITEN TEJWANI

SABA KHAN


ARSHI KHAN


SOMI KHAN

NIKITA SHARMA

ZEBBY SINGH

POOJA BISHT

ANJUM FAKIH

VISHAL KOTIAN

KARANVIR SHARMA

KRISHNA KOUL

GAURAV S BAJAJ

AMITH TYAGI

SHAJI CHAUDHARY

HEMANT PANDEY

SANJAY GHANGANI

SANGEETA TIWARI

SHAHID MALLYA

ANEES BAZMEE

RANI HAZARIKA

JAAN NISSAR LONE