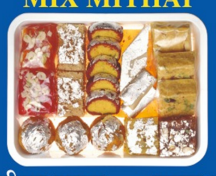
मूल्य 1 रु.
वर्षः 12 - अंक : 247, मुंबई, मंगलवार, 15 नवंबर, 2022 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

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.

‘महिलाओं का अपमान बर्दाश्त नहीं, सजा ऐसी मिले कि याद रहे’

सुप्रिया सुले पर टिप्पणी से भड़कीं जया बच्चन

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र की शिंदे सरकार में मंत्री अब्दुल सत्तार के एक बयान से बवाल मचा हुआ है। राजनीतिक पार्टियां उनके इस्तीफे की मांग कर रही हैं। दरअसल, एनीसीपी चीफ शरद पवार की बेटी और लोकसभा सांसद शुप्रिया सुले पर अब्दुल सत्तार ने आपत्तिजनक टिप्पणी कर दी थी। उनकी इसी टिप्पणी के बाद एनसीपी, कांग्रेस और उद्धव गुट शिंदे सरकार से उनके इस्तीफे की मांग कर रहा है। वहीं अब सपा सांसद जया बच्चन ने कहा कि मंत्री अब्दुल सत्तार को ऐसी सजा मिले की मिसाल कायम हो। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

क्राइम शो से सीखा मर्डर का तरीका

आरी से श्रद्धा के 35 टुकड़े किए और फ्रिज में रखे

गूगल पर खोजा- खून कैसे साफ करें

नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस ने सोमवार को दिल दहला देने वाले हत्याकांड का खुलासा किया। 18 मई यानी करीब 6 महीने पहले लिव इन पार्टनर आफताब ने अपनी 26 साल की प्रेमिका श्रद्धा की बेरहमी से हत्या कर दी। उसके शव को आरी से काटा। नया फ्रिज लाया ताकि टुकड़े उसमें रख सके और बदबू दबाने के लिए अगरबत्ती सुलगाता था। आफताब 18 दिन तक रोज रात 2 बजे उठता और शव के टुकड़े जंगल में फेंक आता था। पुलिस ने आफताब को शनिवार को अरेस्ट किया। इसके बाद उसने श्रद्धा की हत्या की सनसनीखेज कहानी बताई। इधर, कोर्ट ने आफताब को 5 दिन की पुलिस कस्टडी में भेज दिया है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

24 नवंबर को नवाब मलिक की जमानत याचिका पर आ सकता है आदेश, कोर्ट ने फैसला सुरक्षित रखा

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। मनी लॉन्ड्रिग और आतंक वित्तपोषण के आरोप में गिरफ्तार महाराष्ट्र के पूर्व मंत्री नवाब मलिक की जमानत याचिका पर जल्द ही अदालत का आदेश आ सकता है। जानकारी के मुताबिक, उनकी जमानत याचिका पर विशेष अदालत 24 नवंबर को अपना आदेश सुना सकती है। एनसीरी नेता नवाब मलिक ने जुलाई में विशेष अदालत के समक्ष नियमित जमानत याचिका दायर की थी। सोमवार को विशेष न्यायाधीश आरएन रोकड़े ने सोमवार को उनकी याचिका पर सुनवाई की। मामले में दोनों पक्षों की दलीलें सुनने के बाद उन्होंने मलिक की याचिका पर अपना आदेश सुरक्षित रख लिया है। उन्होंने मामले को 24 नवंबर के लिए सूचीबद्ध किया गया है। संभावना है कि उसी दिन अदालत द्वारा अपना आदेश सुना सकती है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

12 साल के बच्चे को किडनैप कर मांगी 2 करोड़ की फिरौती

ठाणे पुलिस ने 24 घंटे के अंदर छुड़ाया

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के ठाणे से अपहृत 12 वर्षीय बच्चे को पुलिस ने गुजरात के सूरत से मुक्त कराया है। नौ नवंबर की सुबह बच्चे का अपहरण दो करोड़ की फिरौती के लिए किया गया था। वारदात के वक्त बच्चा ट्यूशन पढ़ने के लिए घर से निकला था। सूचना मिलने पर हरकत में आई पुलिस ने आरोपियों का पीछा करते हुए तीन महिलाओं समेत पांच लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने इन आरोपियों से पूछताछ में अपहरण और फिरौती के कई अन्य मामलों का भी खुलासा किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

छोटे से इनपुट से खुला पूरा मामला

एडिशनल कमिश्नर के मुताबिक पुलिस को एक छोटा सा इनपुट मिला था। इसमें बताया गया था कि आरोपियों में से एक पालघर का रहने वाला है। पुलिस ने जब इस आरोपी का पीछा किया तो पता चला कि वह टैंपू में सामान भरकर गुजरात के सूरत चला गया है। इसके बाद पुलिस टीम सूरत भेजी गई। जहां से पुलिस ने घेराबंदी कर आरोपी को दबोच लिया। वहीं इस आरोपी की निशानदेही पर बच्चे को सकुशल बरामद किया गया है।

दैनिक मुंबई हलचल जरूरी सूचना

सभी को सुचित किया जाता है कि अगर दै. मुंबई हलचल के नाम पर कोई व्यक्ति संवाददाता बता कर आपसे कोई भी गलत व्यवहार करता है तो आप तुरंत अपने स्थनीय पुलिस स्टेशन में जाकर उस व्यक्ति के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराये, अगर आप उस व्यक्ति से कोई लेन-देन करते हैं तो उसका जिम्मेदार आप खुद होंगे.

धन्यवाद...संपादक

आप दै. मुंबई हलचल के कार्यालय में नीचे दिये गये नंबर पर संपर्क कर सकते हैं
9820961360

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

बढ़ता उत्सर्जन

कार्बन उत्सर्जन की रफ्तार का फिर बढ़ना पूरी दुनिया के लिए दुखद और चिंताजनक है। जीवाश्म ईंधन से वैश्विक कार्बन डाई-ऑक्साइड उत्सर्जन 2022 में एक प्रतिशत बढ़ने का अनुमान है, जो 37.5 अरब टन के एक नए रिकॉर्ड को तोड़ रहा है। वैज्ञानिकों ने शर्म अल-शेख, मिस्त्र में आयोजित हो रहे संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन सम्मेलन (कॉप27) में यह घोषणा की है। यदि उत्सर्जन की यही रफ्तार जारी रहती है, तो मानवता केवल नौ वर्षों में औद्योगिक पूर्व तापमान से 1.5 डिग्री सेल्सियस ऊपर पहुंच जाएगी। 2015 के पेरिस जलवायु समझौते ने पृथ्वी के लिए सबसे गंभीर विनाशकारी परिणामों से बचने की मांग करते हुए उत्सर्जन की एक सीमा का निर्धारण किया था, लेकिन उसकी पालना नहीं हो पाई है, नतीजे सामने हैं। जलवायु वैज्ञानिक और ग्लोबल कार्बन प्रोजेक्ट की एक सदस्य कोरिन ले क्वेरे कहती हैं कि नौ साल बहुत लंबा समय नहीं है। वैश्विक लक्ष्यों को पूरा करने के लिए उत्सर्जन में जिस तरह की कमी की जरूरत है, उसका अभी संकेत भी नहीं है। उत्सर्जन में वृद्धि ऐसे समय हुई है, जब दुनिया यूक्रेन में युद्ध से पैदा ऊर्जा संकट झेल रही है। कोविड-19 महामारी से उबरने की कोशिशें भी जारी हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार, कार्बन उत्सर्जन इसलिए भी बढ़ा है, क्योंकि कोयले की खपत बढ़ी है। यूरोप में गैस के अभाव के चलते ऊर्जा पैदा करने के लिए कोयले का प्रयोग बहुत बढ़ा है। नए सिरे से हवाई यात्राओं के कारण तेल की खपत भी बढ़ी है। हालांकि, 2000 के दशक की शुरूआत में कार्बन उत्सर्जन में तीन प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि दर्ज हो रही थी, इस वर्ष की एक प्रतिशत अनुमानित वृद्धि अपेक्षाकृत कम है, लेकिन इस वृद्धि को रोकना ही एकमात्र विकल्प है। गौर करने की बात है कि पिछले दशक में दुनिया में उत्सर्जन को घटाने के बेहतर प्रयास हुए थे, लेकिन ताजा आंकड़े बता रहे हैं कि उत्सर्जन रोकने के मामले में फिर कोताही की शुरूआत हो गई है। चिंता है, सबसे तेज उत्सर्जन की सूचना भारत से आ रही है, जहां कोयले और तेल की बढ़ती खपत में 2021 की तुलना में अनुमानित छह प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई है। अभी चीन सबसे बड़ा कार्बन उत्सर्जक है, लेकिन वहां इस वर्ष उत्सर्जन एक प्रतिशत घटने का अनुमान है। वहां कोयले की खपत में वृद्धि नहीं हुई है। वैज्ञानिकों का अनुमान है कि कोयले के जलने से होने वाले उत्सर्जन में लगभग एक प्रतिशत की वृद्धि होगी और एक नया रिकॉर्ड स्थापित होगा। यह सोचने की बात है, दुनिया अभी भी लगभग 80 प्रतिशत ऊर्जा के लिए जीवाश्म ईंधन पर निर्भर है। यदि किसी देश की बढ़ती अर्थव्यवस्था जीवाश्म ईंधन पर ज्यादा निर्भर है, तो आपका उत्सर्जन बढ़ने वाला है। स्वच्छ ऊर्जा या अक्षय ऊर्जा अभी भी शुरूआती चरण में ही है। जिन देशों में आबादी कम है, वहां अक्षय ऊर्जा को ज्यादा बढ़ावा दिया जा सकता है, लेकिन जहां आबादी ज्यादा है, वहां लक्ष्य दूर की कौड़ी हैं। जिस गति से पवन और सौर ऊर्जा का विकास भारत जैसे देशों में होना चाहिए था, वह नहीं हो रहा है। साथ ही, अगर हम कोयले से बनी ऊर्जा से ही अपने इलेक्ट्रॉनिक वाहन चार्ज करने जा रहे हैं, तो यह भी कोई पुख्ता उपाय नहीं है। बेशक, वर्तमान ऊर्जा संकट की वजह से यूरोप ने अक्षय ऊर्जा के महत्व को ज्यादा बेहतर ढंग से समझा है। अगर यूरोप में वैकल्पिक ऊर्जा के लिए युद्ध स्तर पर प्रयास हों, तो भारत को भी इसी दिशा में तेजी से बढ़ते हुए उत्सर्जन घटाना चाहिए।

तीन अच्छी खबरें: पुतिन परास्त, ट्रंप रिजेक्ट और जोको मेजबान!

सत्य फिर जीतता हुआ है। जबकि झूठ, फ्रॉड और अहंकार हारते हुए। इसे समझना और देखना है तो यूक्रेन के खेरसॉन शहर की ताजा टीवी फुटेज देखें। नौ महीने रूसी आतंक और कब्जे में गुलामी की सांस लेने के बाद खेरसॉन से रूसी सेना भागी। अपनी इस जीत पर यूक्रेनी लोग जिस भाव-भंगिमा में हैं वह लाजवाब है। छोटे बच्चों, बूढ़ी औरतों से ले कर हर यूक्रेनी खुशी को जिस संतोष से जतला रहा है वह यूक्रेनियों की जिंदादिली का प्रमाण है। याद करें कुछ दिनों पहले ही राष्ट्रपति पुतिन और उनकी संसद ने नगाड़ों के साथ अपने कब्जे के खेरसॉन आदि में जनमत संग्रह करवा कर उसे रूस का अविभाज्य अंग घोषित किया था। मॉस्को में बड़ा जश्न मना था। दुनिया को पुतिन ने चेताया था कि खेरसॉन अब रूसी सीमा के भीतर का शहर। इसलिए उसकी लड़ाई का मतलब रूस के भीतर यूक्रेन हमलावर। उसे हम बरदाश्त नहीं करेंगे और विनाशकारी परिणाम होंगे। मतलब एटमी हथियार के उपयोग से रूस हिचकेगा नहीं। इसी के साथ पुतिन ने अपने सर्वाधिक बर्बर सेनापति को यूक्रेन की लड़ाई की कमान सौंपी। उसने राजधानी कीव से ले कर यूक्रेन की बिजली सप्लाई, इंफ्रास्ट्रक्चर ढांचे पर बेइंतहां मिसाइल हमले किए। यूक्रेन को तबाह करने का रिकॉर्ड बनाया।

पुतिन का तीसरा पैंतरा यह हल्ला था कि यूक्रेन डर्टी बम लिए हुए है और अमेरिका, यूरोप जान लें कि रूस अब और बरदाश्त नहीं करेगा। मतलब पुतिन ने पिछले दो महीनों में डराने, धमकाने और रूसी सेना की पूरी ताकत को यूक्रेन में झोंकने के फैसले किए। उन्होंने सर्दियों से पहले वह सब किया, जिससे यूक्रेनी ठिठुर कर, तबाही से घबरा कर लड़ना छोड दें। यथास्थिति बनी रहे। मगर यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की और नागरिक अपने मिशन से न भटके और न अटके। वे रूसी कब्जे से अपने इलाकों को आजाद कराने, रूसी सैनिकों को भगाने के अभियान में जुटे रहे। इनका हौसला और अमेरिका से मिली अचूक मिसाइलों तथा ड्रोनरोधक हथियारों ने रूसी सेना के ऐसे छक्के छुड़ाए कि क्रूरतम रूसी सेनापति और सैनिकों की नई भारी तैनातगी के बावजूद रूसी सेना खेरसॉन पर अपना कब्जा नहीं बनाए रख सकी। तो यह पुतिन को, महाबली रूस को यूक्रेनियों की थप्पड़ है या नहीं? यह अहंकार, झूठ तथा शैतानी ताकतों का हारना है या नहीं? मैं पहले दिन से लिख रहा है, नौ महीनों से लगातार लिख रहा हूं कि घमंड, तानाशाही और रावणी संस्कारों के पुतिन की दशा अंततः वही होगी जो इतिहास में हर तानाशाह की हुई है। मनुष्य इतिहास में किसी भी तानाशाह की कथा, उसका काम, उसका राज कही भी पुण्यता में नहीं लिखा है। हर तानाशाह मनुष्य जात में नफरत, घृणा और बरबादी का लिखित इतिहास लिए हुए है। यह बात दुनिया की हर कौम का सत्य है। फिर भले वह हिंदु कौम हो या रूसी या अमेरिकी या चाइनीज!

तभी दूसरी अच्छी खबर अमेरिका से। वहां के मध्यावधि चुनाव याकि राज्यपालों, सीनेट और प्रतिनिधि सभा के आम चुनावों में डोनाल्ड ट्रंप की 'लाल सुनामी' नहीं आई। जैसे भारत में मोदी मीडिया है और मोदी के भजन-कीर्तन से उनके उम्रपर्यंत हिंदुओं के भगवान बने रहने का नैरेटिव है वैसे अमेरिका में डोनाल्ड ट्रंप के भक्त गोरे हैं। उनका भक्त मीडिया है। जैसे फॉक्स न्यूज या तमाम तरह के हल्ला बोल, प्रायोजित झूठ वाला घोर दक्षिणपंथी मीडिया। इनकी चुनाव से पहले भविष्यवाणी थी, सर्वे थे कि 'रेड सुनामी' आ रही है। ध्यान रहे अमेरिका की रिपब्लिकन पार्टी का रंग लाल है और डोनाल्ड ट्रंप का उस पर कब्जा है तो हल्ला था कि महंगाई, बदहाली और जो बाइडेन की लल्लू लीडरशीप से सत्तारूढ़ डेमोक्रेटिक पार्टी बुरी तरह हारेगी। चुनाव नतीजों के बाद बाइडेन प्रशासन दम तोड़ देगा। मगर उलटा हुआ। नतीजों से डोनाल्ड ट्रंप का दम टूटा है। वे चुनाव के तुरंत बाद दोबारा राष्ट्रपति बनने के लिए रिपब्लिकन पार्टी में उम्मीदवारी घोषित करने वाले थे लेकिन रिपब्लिकन पार्टी में ही अब उनसे ज्यादा दमदार फ्लोरिडा के गर्वनर हैं। मध्यावधि चुनाव में तमाम पदों के जो रिपब्लिकन उम्मीदवार ट्रंप भक्त थे वे या तो चुनाव हारे हैं या बहुत मुश्किल से जीते हैं। अमेरिकी राजनीति का कमाल है जो मध्यावधि चुनाव में विरोधी पार्टी के लोग ज्यादा जीता करते हैं बनिस्पत सत्तारूढ़ पार्टी के। उस नाते डेमोक्रेटिक पार्टी का प्रदर्शन कमजोर ही होना था, मगर मोटा-मोटी इस चुनाव में गवर्नर और सीनेट सीटों पर बराबरी का मुकाबला रहा है और सीनेट में एक सासंद के बहुमत से डेमोक्रेटिक पार्टी का बहुमत बना। इसलिए डोनाल्ड ट्रंप की न केवल किरकिरी हुई, बल्कि उनकी पार्टी के जो नेता उनके कारण वोट की सुनामी देख रहे थे उनका मोहभंग हुआ है। उन्हें चंदा देने वाले कंजरवेटिव बिदके हैं तो फॉक्स न्यूज भी अब उनको कोसते हुए है। खुद डोनाल्ड ट्रंप को सफाई देनी पड़ रही है कि उन्होंने तो कभी सुनामी आने की बात नहीं की तथा चुनाव नतीजे निराशाजनक हैं। इसका यह अर्थ नहीं कि ट्रंप राष्ट्रपति चुनाव के उम्मीदवार नहीं बनेंगे। मगर अब रिपब्लिकन पार्टी में भी उनसे अधिक दमदार नेता, गर्वनर हो गए हैं। कई जानकार मान रहे हैं कि फ्लोरिडा के राज्यपाल की रिपब्लिकन पार्टी पर अधिक पकड़ बन गई है। वे सन 2024 में पार्टी का उम्मीदवार होंगे। अमेरिका के मध्यावधि चुनाव में यह भी जाहिर हुआ है कि डोनाल्ड ट्रंप अमेरिका में वह चेहरा बने हैं, जिसके कारण मुद्दों को भुला कर तमाम विरोधी वोट ट्रंप की हवा न बनने देने के लिए एकजुट होते हैं। तभी डेमोक्रेटिक पार्टी के उम्मीदवार चुनाव जीते। बराबरी की कांटे की लड़ाई हुई। इस चुनाव में ट्रंप के मुकाबले के लोकप्रिय रिपब्लिकन गर्वनर राज्यों में जीते हैं तो ऐसे ही डेमोक्रेटिक पार्टी के नेता भी। तय मानें की आगे बाइडेन के लिए भी अपनी पार्टी में अपने नाम पर वापिस आम सहमति बनाना आसान नहीं होगा। उधर ट्रंप कितना ही हल्ला करें उनके खिलाफ तमाम तरह की जांचे अंततः उन्हें मुश्किलों में डालने वाली हैं। कुल मिलाकर अमेरिकी लोकतंत्र अपने इतिहास के सर्वाधिक कलंकित राष्ट्रपति की छाया से बाहर निकलता हुआ है। और यह पश्चिमी समाज व लोकतंत्र की वैश्विक मशाल के लिए सुकून वाली बात है।

तीसरी अच्छी खबर। तीसरी दुनिया के प्रतिनिधि इंडोनेशिया में जी-20 देशों का शिखर सम्मेलन है। कभी इंडोनेशिया निर्गुट देशों का सिरमौर देश था। वामपंथी और इस्लामी जमात की उग्रताओं के खतरे में जीता हुआ था। तानाशाह और परिवारवादी राज में था। मगर वह देश आज न केवल दक्षिण-पूर्व एशिया याकि आसियान बिरादरी का सहज नेता है, बल्कि अपने अंदरूनी राजनीतिक विकास, लोकतंत्र और प्रगति का प्रतिमान है। इसका श्रेय सामान्य ब्रैकगाउंड के राष्ट्रपति जोको विडोडो को है। नरेंद्र मोदी की तरह वे सन 2014 में सत्ता में आए थे। वैश्विक नेताओं से वे अपनी भाषा में बात करते हैं। सहज, सरल, लोकतांत्रिक मिजाज से वैश्विक मीडिया, विश्व नेताओं में प्रिय हैं। तभी जी-20 की मेजबानी का इंडोनेशिया को मौका है और ग्रीन ऊर्जा के विकास से लेकर निकल खनिज के भंडार से इलेक्ट्रिक कारों व इलेक्ट्रिक बैटरी के टेस्ला कंपनी के इलॉन मस्क से वैश्विक प्रोजेक्ट बनवाता हुआ देश है। हम भारतीयों को सुध नहीं है कि इंडोनेशिया, मलेशिया से लेकर फिलीपीन कैसे आगे बढ़ते हुए हैं। सोचे, अमेरिकी राष्ट्रपति जी-20 के लिए जाते हुए कंपूचिया जा रहे हैं क्योंकि अमेरिका में वह देश या उसका पड़ोसी वियतनाम कौतुकता पैदा किए हुए है। यह इलाका चीन का विकल्प बन रहा है। पूरा आसियान और उसमें भी सर्वाधिक मुस्लिम आबादी का इंडोनेशिया सर्वधर्म समभाव की जिस मनोदशा में आगे बढ़ता हुआ है वह सफलता की मिसाल है। ठीक विपरीत हमारा दक्षिण एशिया है। भारत की जहां पड़ोसियों से नहीं बनती है वही विकास में भी खोखला। सोचें, भला क्यों दुनिया की महाबली जमात ने भारत से पहले इंडोनेशिया के राष्ट्रपति जोको विडोडो की मेजबानी स्वीकार की? कैसे उसका हिंदूबहुल बाली का इलाका विश्व नेताओं का आकर्षण 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।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

महाराष्ट्र राज्य के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के हाथों किया गया

कौसा वाय जंक्शन फ्लाई ओवर ब्रिज का उद्घाटन

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंब्रा। देरी से ही सही आखिरकर कौसा वाय जंक्शन फ्लाई ओवर ब्रिज का उद्घाटन महाराष्ट्र राज्य के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के हाथों किया गया आपको बताते चलें यह वाय जंक्शन फ्लाई ओवर ब्रिज पूरी तरह से तैयार होने के बावजूद भी उद्घाटन नहीं किया जा रहा था काफी अटकलें सामने आ रही थी कोई चुनाव का मामला बताकर देरी की बात कही जा रही थी तो कहीं श्रेय वाद का मामला बताया जा रहा था आखिर इस फ्लाई ओवर ब्रिज का उद्घाटन गत 13 नवंबर रविवार शाम के समय में किया गया इस उद्घाटन समारोह के समय में कलवा मुंब्रा के विधायक जितेंद्र अवार्ड भी नजर आए और शहर के तमाम पूर्व नगर सेवकों की उपस्थिति देखी गई इस अवसर पर शिंदे गुट के तमाम कार्यकर्ता और पदाधिकारी भी नजर आए दोनों ने जमकर एक दूसरे के विरुद्ध में नारेबाजी की

मुंब्रा पुलिस द्वारा मामले को शांत कराया गया और शांति पूर्वक तरीके से उद्घाटन समारोह संपन्न किया गया आपको बताते चलें यह फ्लाई ओवर ब्रिज के उद्घाटन से मुंब्रा शहर वासियों को कुछ हद तक ट्राफिक की समस्या से राहत मिलेगी और वाय जंक्शन स्थित पर हो रही सड़क दुर्घटनाओं से भी शहर सुरक्षित हो जाएगा और बड़ी वाहन शिलफाटा से गुजरती हुई बाईपास रेती बंदर की ओर निकल जाएगी और रेतीबंदर परिसर से आने वाली बड़ी गाड़ियां इस ब्रिज के माध्यम से सीधे शिलफाटा पर निकल जाएगी इससे ट्रैफिक की समस्या कुछ हद तक कम हो जाएगी बताया जा रहा है यह ब्रिज की लागत 112 करोड़ रुपए बताई जा रही है जिसकी लंबाई 820 मीटर है फिलहाल इस ब्रिज का उद्घाटन होने से मुंब्रा शहर वासियों को राहत मिल जाएगी उद्घाटन समारोह के अवसर पर महाराष्ट्र राज्य के नवनिर्वाचित मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने कहा यह ब्रिज का उद्घाटन होने से शहरवासियों को काफी राहत मिलेगी और डोंबीविली तलोजा जाने वाले बड़ी गाड़ियों को आसानी होगी और बहुत जल्द नवी मुंबई की ओर जाने वाला टनल भी तैयार की कगार पर है उसे भी अप्रैल महीने में शुरू किया जाएगा उनके बाद जितेंद्र वार्ड ने भी अपनी बातों को रखते हुए कहा यह ब्रिज का उद्घाटन आज मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के हाथों किया गया जबकि यह फ्लाई ओवर ब्रिज की मांग सबसे पहले मैंने की थी हमारे कार्यकाल में यह ब्रिज पास किया गया था फिलहाल नसीब की बात है कि आज उसका उद्घाटन मुख्यमंत्री जी के हाथों किया गया दोनों नेताओं की मौजूदगी में और टीएमसी मनपा आयुक्त अभिजीत बांगर समेत तमाम कर्मचारी और अधिकारी की उपस्थिति देखी गई और साथ-साथ मुंब्रा पुलिस और शिल डाइगर पुलिस के वरिष्ठ पुलिस के रक्षक अपने तमाम दल बल के साथ में कड़ा बंदोबस्त करते हुए नजर आए।

कलवा मुंब्रा के विधायक जितेंद्र आव्हाड पर विनयभंग का मामला दर्ज

एनसीपी समर्थक उतरे सड़कों पर

मुंब्रा। कलवा मुंब्रा के विधायक जितेंद्र आव्हाड पर मुंब्रा पुलिस स्टेशन में विनयभंग दर्ज होने का संगीन मामला प्रकाश में आया है इस मामले में पीड़ित शिकायतकर्ता से मिली जानकारी के अनुसार गत 13 नवंबर रविवार शाम 6:30 बजे जब महाराष्ट्र राज्य के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे द्वारा वाय जंक्शन फ्लाईओवर ब्रिज का उद्घाटन कर के वापस जा रहे थे तभी उनसे मिलने के लिए मैं खड़ी थी तभी उसी वक्त कलवा मुंब्रा के विधायक जितेंद्र आव्हाड द्वारा अपने दोनों हाथों से मेरे कंधे पर हाथ रखकर वहां पर उपस्थित तमाम पुरुषों के बीच ढकल दिया जिससे मेरी आत्मा आहत हो गई और मैंने

तुरंत इस घटना की सूचना डीसीपी को दी और उसके बाद मैंने मुंब्रा पुलिस स्टेशन में विधायक के विरोध में शिकायत दर्ज करवाई पीड़ित महिला की शिकायत पर कलवा मुंब्रा के विधायक जितेंद्र आव्हाड के विरुद्ध में भारतीय दंड संहिता की धारा 354 के तहत मामला दर्ज किया गया आपको बताते चलें इस घटनाक्रम का पूरा वीडियो सोशल मीडिया पर आग की तरह वायरल किया गया और जैसे ही मुंब्रा पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया गया उसके बाद एनसीपी समर्थक सड़कों पर उतर कर शहर में हंगामा मचाया गया आगजनी की गई और शहर में चलने वाले तमाम रिक्शा को बंद कराया गया और मुंब्रा पुलिस स्टेशन में बैठकर तमाम समर्थकों ने नारेबाजी की जैसे ही इस बात का पता विधायक को चला उन्होंने ट्वीट कर कहा 72 घंटों में मेरे ऊपर दो फर्जी मामले पुलिस द्वारा दर्ज किए गए हैं जिसको लेकर मैं अपने पद से राजीनामा दे दूंगा और मेरे ऊपर लगे आरोपों को लेकर मैं लड़ाई लडूंगा।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

क्राइम शो से सीखा मर्डर का तरीका

पूरे मामले पर सूत्रों ने पुलिस के हवाले से बताया कि आफताब ने वारदात से पहले अमेरिकी क्राइम शो डेक्स्टर समेत कई क्राइम मूवीज और शोज देखे थे। इसके बाद ही उसने श्रद्धा का मर्डर किया और आरी से काटकर उसकी बॉडी के 35 टुकड़े किए। उसने बॉडी पार्ट्स को सुरक्षित रखने के लिए बाजार से एक बड़ा फ्रिज भी खरीदा। वह रोज कुछ टुकड़े फ्रिज से निकालता और जंगल में ठिकाने लगाने निकल पड़ता। यह सिलसिला 18 दिन तक चलता रहा। इतना ही नहीं, आफताब ने सबूत मिटाने के लिए गूगल पर खून साफ करने का तरीका भी सर्च किया था। डेक्स्टर एक अमेरिकी क्राइम ड्रामा और साइकोलॉजिकल थ्रिलर शो है, जो 2006 से 2013 के बीच ऑनएयर हुआ। इसके 8 सीजन हैं। इस शो का मुख्य किरदार डेक्स्टर मॉर्गन दिन में पुलिस के लिए फोरेंसिक टेक्नीशियन के तौर पर काम करता है, जबकि रात को वह सीरियल किलर के तौर पर उन अपराधियों का मर्डर करता है जिन्होंने बर्बर अपराध किए, लेकिन कानून ने उन्हें सही सजा नहीं दी। 26 साल की श्रद्धा मुंबई के मलाड की रहने वाली थी। यहां वह एक मल्टीनेशनल कंपनी के कॉल सेंटर में काम करती थी।

महिलाओं का अपमान बर्दाश्त नही...

बता दें, सोमवार को सपा की राज्यसभा सांसद जया बच्चन, एनसीपी और शिवसेना उद्धव गुट के नेताओं ने महिला जनप्रतिनिधियों के साथ राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी से मुलाकात की। इस दौरान उन्होंने मंत्री अब्दुल सत्तार की आपत्तिजनक टिप्पणी पर विरोध जताया। नेताओं ने राज्यपाल से कहा कि महिलाओं पर इस तरह की टिप्पणी बर्दाश्त नहीं की जा सकती है। मंत्री का जल्द से जल्द इस्तीफा लिया जाना चाहिए। वहीं जया बच्चन ने कहा कि महिलाओं का अपमान बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। ऐसे लोगों को ऐसी सजा मिले कि मिसाल कायम हो। आज वह विभिन्न पार्टियों के नेताओं के साथ राज्यपाल से मुलाकात की हैं। जल्द ही राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से भी मुलाकात करेंगी। समाचार एजेंसी एएनआई से बातचीत में जया बच्चन ने कहा, आज हम राज्यपाल से मिले हैं और हम जल्द ही राष्ट्रपति से भी मिलेंगे। महिलाओं का अपमान बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। राजनेताओं सहित कोई भी व्यक्ति, जो महिलाओं के खिलाफ आपत्तिजनक टिप्पणी करता है, उसे इस तरह दंडित करना चाहिए कि देश के सामने एक मिसाल कायम हो।

12 साल के बच्चे को किडनैप कर मांगी 2 करोड़ की फिरौती

अपहर्ताओं की गिरफ्तारी के बाद ठाणे पुलिस ने रविवार को पूरे घटनाक्रम की जानकारी दी। बताया कि बच्चे को सूरत में दबिश देकर सकुशल बरामद कर लिया गया है। वहीं ठाणे वापस लाने के बाद जरूरी पूछताछ के बाद बच्चे को उसके माता पिता को सौंप दिया गया है। पुलिस ने बताया कि इस मामले में वारदात में शामिल तीन महिलाओं समेत पांच लोगों को गिरफ्तार किया गया है। अतिरिक्त पुलिस आयुक्त दत्तात्रेय शिंदे ने बताया कि ठाणे जिले के डोंबिवली कस्बे में ट्यूशन पढ़ने जा रहे बच्चे का नौ नवंबर को अपहरण कर लिया था। उन्होंने बताया कि अपहरणकर्ताओं ने बाद में फोन करके बच्चे के पिता से पहले एक करोड़ रुपये और बाद में दो करोड़ रुपये की फिरौती मांगी थी। एडिशनल कमिश्नर दत्तात्रेय शिंदे के मुताबिक बच्चे के अपहरण की सूचना के बाद तलाश के लिए टीमों का गठन किया गया था। इसमें तीन सौ से अधिक पुलिसकर्मी शामिल थे।

24 नवंबर को नवाब मलिक की जमानत याचिका पर आ सकता है आदेश

गौरतलब है कि एनसीपी के वरिष्ठ नेता नवाब मलिक को प्रवर्तन निदेशालय ने इसी साल फरवरी में गिरफ्तार किया था। ईडी ने अपनी चार्टशीट में कहा था कि उसके पास मलिक के अंडरवर्ल्ड डॉन दाऊद इब्राहिम के गिरोह से संबंध होने के पुख्ता सबूत हैं। ईडी ने दाऊद के भांजे अली शाह का बयान धन शोधन निवारण अधिनियम (पीएमएलए) की धारा 50 के तहत दर्ज किया है। अली शाह ने अपने बयान में कहा, उसकी मां हसीना पारकर का दाऊद के साथ वित्तीय लेनदेन होता था। उसने सलीम पटेल का नाम लिया जो उसकी मां का सहयोगी था। पटेल प्याज का व्यापारी था और वह संपत्ति खरीदने-बेचने में उसकी मां के साथ शामिल था।

मुंबई की झुग्गी बस्ती में लगी आग, कोई हताहत नहीं

मुंबई। मुंबई की एक झुग्गी बस्ती में सोमवार को पूर्वाह्न आग लग गयी। एक निगम अधिकारी ने यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि बाइकुला इलाके में के के मार्ग पर झुग्गी बस्ती में करीब साढ़े 11 बजे आग लग गयी लेकिन उससे कोई हताहत नहीं हुआ। उनके अनुसार यह आग छह-सात झुग्गियों तक सीमित है और इलाके से घना धुंआ उठ रहा है। अधिकारी ने बताया कि पानी के टैंकर समेत कम से कम आठ दमकल वाहन एवं अन्य अग्निशमन गाड़ियां मौके पर भेजी गयी हैं तथा आग बुझाने की कोशिश की जा रही है। उन्होंने कहा, किसी के घायल होने की खबर नहीं है। उन्होंने कहा कि आग की वजह का अभी पता नहीं चल पाया है।

फरजाना होगी भारतीय नौजवान इन्कलाब पार्टी का नॉर्थ वेस्ट दिल्ली से अधिकृत चुनावी चेहरा

फरजाना ने कहा जो दूसरे राजनीतिक दलों ने नहीं करवाया वो जनहित में हम करवाएंगे

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। दिल्ली में होने वाले नगर निगम के चुनावों में भारतीय नौजवान इन्कलाब पार्टी ने अपने पत्ते खोलते हुए जनता की चहेती युवा फरजाना को अपना उम्मीदवार बनाया है। फरजाना दिल्ली की किरारी विधानसभा के वार्ड नंबर 39 से अपना भाग्य आजमाएगी। गौरतलब है कि फरजाना की स्थानीय मतदाताओं में अच्छी खासी मजबूत पकड़ मानी जा रही है। पार्टी के राष्ट्रीय प्रचार सचिव ओमप्रकाश तेवतिया ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को बताया कि फरजाना भारतीय नौजवान इन्कलाब पार्टी की अधिकृत प्रत्याशी हैं और वो निश्चित तौर पर जनता की उम्मीदों पर खरा उतरने का प्रयास करेगी। तेवतिया ने बताया कि फरजाना के चुनाव प्रचार के लिए राष्ट्रीय पदाधिकारियों के आने की संभावना हैं तथा पार्टी के सभी पदाधिकारियों को फरजाना के पूरी

तरह से जीत के प्रति आश्वस्त हैं। भारतीय नौजवान इन्कलाब पार्टी के राष्ट्रीय प्रचार सचिव ओमप्रकाश तेवतिया ने बताया कि पार्टी सत्ता के लिए नहीं बल्कि व्यवस्था परिवर्तन के लिए लड़ रही हैं और आगे भी पार्टी का यह नजरिया बरकरार रहेगा। उन्होंने बताया कि पार्टी दूसरी जगह भी बेदाग छवि वाले उम्मीदवारों को चुनावी मैदान में उतारेगी। उन्होंने कहा कि पार्टी का भ्रष्टाचार के खिलाफ तथा व्यवस्था परिवर्तन के लिए संघर्ष आगे भी जारी रहेगा। भारतीय नौजवान इन्कलाब पार्टी की अधिकृत प्रत्याशी फरजाना ने कहा कि हमारा क्षेत्र विकास से अभी महरूम हैं और जो विकास अभी बाकी पड़ा वो डंके की चोट पर करवाएंगे। उन्होंने बताया कि वार्ड नंबर 39 में पानी और बिजली तथा सड़क की आवाजाही की काफी समस्या है उसे हम जनता के सहयोग से दूर करवाएंगे। फरजाना ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ से कहा कि क्षेत्र में पहले आए सभी राजनीतिक दलों के नेताओं ने सिर्फ कोरा आश्वासन दिया है। हम कथनी और करनी में कोई फर्क नहीं समझते हुए जनहित के मुद्दों को जोर-शोर से उठाएंगे। फरजाना ने कहा कि वार्ड में अभी खड्डें या खड्डों में सड़क हैं पता ही नहीं चलता हैं। उसे हम सुचारु रूप से करवाएंगे।

योगिता आनन्दपाल सिंह सांवराद 15 को बदनोर में रक्तदान शिविर में शामिल होंगी

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। भीलवाड़ा जिले के बदनोर में श्री ओम बन्ना की पुण्यतिथि एवं स्वर्गीय प्रहलाद सिंह चांदावत की पुण्य स्मृति के उपलक्ष पर बदनोर में 15 नवंबर, मंगलवार को विशाल रक्तदान शिविर 7773 टीम बदनौर के तत्वाधान में रेवन्त चौक, सामुदायिक भवन में आयोजित किया जाएगा। रावणा राजपूत समाज आनंदपाल अपघात सेवा समिति भीलवाड़ा के अध्यक्ष हरिकिशन सिंह कानावत ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को जानकारी देते हुए बताया कि रक्तदान शिविर में स्व.आनंदपाल सिंह सांवराद की सुपुत्री योगिता कंवर चौहान उपस्थित रहकर रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन करेगी। शिविर से संबंधित सभी आवश्यक तैयारियां टीम 7773 बदनोर द्वारा संपूर्ण कर ली गई है। गौरतलब है कि आनंदपाल अपघात सेवा समिति के अध्यक्ष हरकिशन सिंह कानावत समाजोत्थान एवं समाजसेवा के कार्यों में जाने एवं पहचाने जाते हैं। कानावत ने कहा कि वह समाज के विकास के लिए होने वाले ऐसे कई कार्यक्रमों में वह हमेशा आगे रहें हैं और रहेंगे।

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

फालना गर्ल्स स्कूल की 05 बालिकाओं का राज्य स्तरीय वुशु प्रतियोगिता में चयन

हितेश सोनी (रामाजी गुडा)

फालना कस्बे की राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय के खिलाड़ियों ने 66 वी जिला स्तरीय वुशु प्रतियोगिता रुपावास सोजत मे विभिन्न वर्ग में उत्साह के साथ भाग लेकर विभिन्न वर्ग में पदक जीते गए। बालिका विद्यालय के प्रधानाचार्य कविता गहलोत ने बताया कि 19 वर्षीय छात्रा वर्ग में 4 खिलाडियों को स्वर्ण पदक एक खिलाडी को रजत पदक एवं 17 वर्षीय छात्रा वर्ग में 4 खिलाडियों को रजत पदक एवं 17 वर्षीय छात्र वर्ग में 1 खिलाडी को रजत पदक प्राप्त हुए है। गहलोत ने बताया कि राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय खुडाला फालना को जिला स्तरीय वुशु प्रतियोगिता में कुल

10 पदक जीतने के कारण से 66 वी जिला स्तरीय वुशु प्रतियोगिता में बालिका वर्ग मे जनरल चैंपियनशिप प्राप्त की है एवं 05 खिलाड़ी रविता यादव, पायल कुमारी, खुशबू प्रवीणा व अंजू कुमारी का राज्य स्तरीय वुशु प्रतियोगिता के लिए चयन हुआ है। प्रधानाचार्य गहलोत ने बताया कि बालिकाओं को वुशु में विशेष प्रकार की तालीम शारीरिक शिक्षक नूतन खोखावत के द्वारा एवं बालिकाओं को उत्साह के साथ रुपावास-सोजत में प्रतियोगिताओ मे भाग लेने के लिए दल प्रभारी के रूप में व्याख्याता श्रीमती किरण गर्ग का सराहनीय प्रोत्साहन रहा। प्रधानाचार्य एवं समस्त स्टाफगण द्वारा विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी गई।

भीलवाड़ा में गुरु पूर्णिमा पर विशाल शोभायात्रा के अंतर्गत संकल्प लिया गया

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। भीलवाड़ा में अखिल भारतीय तेली महासभा जिला अध्यक्ष शंकर लाल तेली के निवास पर रविवार को सतगुरु श्री आत्माराम ओंकाराय बाबाब का विशाल सत्संग का आयोजन किया गया। समाज जिला प्रवक्ता शिव लाल तेली ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को बताया कि बन का खेड़ा श्री आत्माराम ओंकाराय सेवा समिति द्वारा 7 दिसंबर 2022 को गुरु पूर्णिमा महोत्सव पर भीलवाड़ा से उज्जैन महाकाल के लिए 7 ट्रेवलसे प्रातः 6:00 बजे रवाना होगी साथ ही जिलाध्यक्ष शंकर लाल तेली ने आव्हान किया कि सर्व समाज गुरु भाई इस शोभायात्रा एवं शिप्रा स्नान में अवश्य चले अपना नाम लिखवा कर टिकिट प्राप्त करें। सीट बुकिंग 25 नवंबर तक प्रारंभ रहेगी। टिकट शुल्क सामान्य रहेगा। भोजन की व्यवस्था वहां पर निशुल्क रहेगी। उक्त जानकारी अखिल भारतीय तेली महासभा जिलाध्यक्ष शंकर लाल तेली ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

17 व 19 वर्षीय 66वी जिला स्तरीय खेलकूद खो खो प्रतियोगिता का भव्य कार्यक्रम के साथ समापन संपन्न हुआ

हितेश सोनी (रामाजी गुडा)

डायलाना कला राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय मे 10 नवम्बर से शुरू हुई यह प्रतियोगिता चार दिनों तक चली जिसमें जिले भर से 29 टीमों ने भाग लिया, जिसमे 19 वर्ष में दोरनडी ने प्रथम स्थान गोपावास ने द्वितीय और बेडकलां ने तीसरा स्थान प्राप्त किया, 17 वर्षीय में छितरिया ने प्रथम, घेनडी ने द्वितीय और डायलाना कलां ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि नेनाराम जीजीवड आईमाता ट्रस्ट के अध्यक्ष कार्यक्रम की अध्यक्षता विरम जी रमैया ने की। कार्यक्रम में विशिष्ठ अतिथि के रूप में स्थानीय ग्राम पंचायत डायलाना कलां के सरपंच राजाराम सिरवी, पंचायत समिति सदस्य डावरराम,ट्रस्ट के सचिव डूंगाराम, हेमंत गादाना ने शिरकत की। जीजीवड आईमाता ट्रस्ट द्वारा समस्त खिलाड़ियों के रहने, खाने पीने की समस्त व्यवस्था की गई। भामाशाह विरम जी रमैया ने विद्यालय के 25 खिलाड़ियों के ट्रैक सूट की घोषणा की। समाज सेवी नारायण सिंह आंकड़ावास ने विद्यालय को 11 हजार की राशि विद्यालय को भेंट की। उत्तम जी चांची की तरफ से समस्त खिलाड़ियों को सुंदर मोमेंटो प्रदान किए गए। टूनामेंट में भामाशाह के रूप में रामलाल चौधरी, जावंतराज जैन, घीसाराम चौधरी,चंपालाल मालवीय, डूंगाराम प्रजापत का विशेष सहयोग रहा इनको स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम के संचालन में प्रधानाचार्य श्रीमती नंदिनी, पन्नालाल के नेतृत्व में विद्यालय की पूरी टीम शा शि राणाराम, रविन्द्र कुमार, नगाराम, पंकज कुमार मान, ग्यारसी लाल, नेमाराम, जगाराम, वनाराम, सुमन, अरुणा, पप्पूराम, भरत जी सहित पूरा स्टाफ कार्यक्रम को सफल बनाने में भरपूर सहयोग किया। कार्यक्रम में प्रधानाचार्य ने सरपंच साहब सहित तमाम भामाशाहों, कार्मिकों का आभार व्यक्त किया। मंच संचालन टेकाराम ने किया। कार्यक्रम में खिलाड़ियों सहित, निर्णायक, दल प्रभारियों को प्रशस्ति पत्र और मोमेंटो देकर सम्मानित किया गया।

जय हिंद कॉलेज के रोटरैक्ट क्लब के प्रसंग 'साइलेंट सैटरडेझ' के 14वें वर्ष का दूसरा हफ्ता भी सफलतापूर्वक संपन्न

मुंबई। मुंबई में स्थित, जय हिंद कॉलेज के रोटरैक्ट क्लब के प्रसंग 'साइलेंट सैटरडेझ' के चौदहवें वर्ष का दूसरा हफ्ता भी सफलतापूर्वक समाप्त हो चुका है। उन्होंने पहले हफ्ते के बाद इस दूसरे हफ़्ते में 'शिक्षा' यह मुद्दा उठाया। शिक्षा को मध्य नजर रखते हुए क्लब के सदस्यों ने इस हफ्ते मंगलवार और शुक्रवार को घाटकोपर में स्थित जागृति नगर के बस्ती में जाकर, वहा रहने वाले बच्चों को शिक्षा से संबंधित चीजें दान की जिसे बच्चें अपने साथ विद्यालय ले कर जा सके। मंगलवार को इन छात्रों ने बच्चों को एक किताब, कुछ पेंसिल, कुछ कलम, शार्पनर, रबर, पट्टी सहित एक एज्युकेशन किट तथा शुक्रवार को उन्होंने बच्चों को खाने के डिब्बे और पानी की बोतलें दी। क्लब के सदस्यों ने उपर्युक्त चीजें दान करने के साथ - साथ वहा के बच्चों के साथ कुछ वक्त भी बिताया और उन्हें दी गई चीजों का महत्त्व भी बताया। इस शनिवार को क्लब के सदस्यों ने चर्चगेट में स्तिथ मरीन ड्राइव पर एक नुक्कड़ नाटक के माध्यम से शिक्षा के व्यवस्था में हो रहे भ्रष्टाचार पर प्रकाश डाला जिसने आम लोगों को प्रभावित किया और उनके तकलीफों अथवा दुष्प्रभाव को दर्शाया। इस प्रकार उन्होंने लोगों में 'शिक्षा सार्वभौमिक अधिकार है', इस विषय के प्रति जागरूकता लाने का प्रयत्न किया। इसी तरह से 'साइलेंट सैटरडेझ २०२२' का दूसरा हफ्ता भी समाप्त हुआ।

जोधपुर में श्री अखिल रावणा राजपूत सेवा संस्थान की कार्यकारिणी की बैठक संपन्न

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान के जोधपुर में श्री अखिल रावणा राजपूत सेवा संस्थान जोधपुर शहर कार्यकारिणी की प्रथम बैठक हाईफा चौक पर रखी गई। जिसमें श्री अखिल रावणा राजपूत सेवा संस्थान जोधपुर शहर के जिला अध्यक्ष शिवदान सिंह भाटी की अध्यक्षता में निम्न प्रस्ताव पारित किए गए।

(1) - 26 जनवरी 2023 मेजर साहब के 130 वे जन्मोत्सव पर हाईफा चौक पर विशाल भजन संध्या व रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा।

(2) - शीतकालीन अवकाश में समाज के छात्र छात्राओं के लिए प्रतिभा खोज प्रतियोगिता, खेलकूद प्रतियोगिता वह महिलाओं के लिए रंगोली वह मेहंदी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा।

(3) - तत्काल प्रभाव से श्री अखिल रावणा राजपूत सेवा संस्थान का एक बैंक खाता खोला जाएगा तत्पश्चात सदस्यता अभियान शुरू किया जाएगा। ताकि संस्थान को आर्थिक रूप से मजबूत किया जा सके।

(4) - प्रत्येक माह के आखिरी रविवार को संगठन की कार्यकारिणी की एक समीक्षा बैठक रखी जाएगी जिसमें आने वाले कार्यक्रम को लेकर रूपरेखा तैयार की जाएगी।

बैठक में प्रदेश महामंत्री दुर्गा सिंह चौहान, जब्बर सिंह भाटी, त्रिलोक सिंह नगसा, सुरेंद्र सिंह देवड़ा पृथ्वी सिंह सोलंकी, अनिल सिंह बडगूजर, नरपत सिंह पंवार, तारा सिंह भाटी, पदम सिंह कच्छवा, नरेंद्र सिंह, विजेंद्र सिंह सोलंकी, गजे सिंह भाटी, नरेंद्र सिंह बडगूजर, राहुल सिंह मांगलिया, महेंद्र सिंह गहलोत, अर्जुन सिंह कोटेचा, भूपेंद्र सिंह चावड़ा, महिला शक्ति शशि शोभावत, डिंपल सांखला, डिंपल भाटी, सीमा भाटी, मंजू राठौड़, सुनीता सांखला आदि उपस्थित रहे। अंत में शहर कोषाध्यक्ष नरपत सिंह पंवार द्वारा धन्यवाद प्रेषित किया गया। उक्त जानकारी श्री अखिल रावणा राजपूत सेवा संस्थान के जोधपुर शहर जिलाध्यक्ष शिवदानसिंह भाटी ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी हैं।

विशेष ग्राम सभा का आयोजन

हितेश सोनी (रामाजी गुडा)

पाली। बिजोवा ग्राम पंचायत में सरपंच भमरी देवी कि अध्यक्षता मे विशेष ग्राम सभा का आयोजन हुआ। ग्राम सभा में विभिन्न प्रस्ताव लिए गए, महिला ग्राम सभा का स्थान तय किया,रोड लाइट की समीक्षा,जीपीडीपी में महिला हितार्थ प्रस्ताव के साथ सामाजिक अंकेक्षण टिम ने अंकेक्षण किया पढ़कर सुनायागया। साथ हि गांव पंचायत के विकास कार्या के लिये गये प्रस्तावोपर चर्चा की। इस मौके पर सरपंच भमरी देवी, ग्राम साभ पर्यवेक्षक अधिकारी सिद्धार्थ चारण, सामाजिक अंकेक्षण से बीआरपी पुजा कुमारी,दीआरपी सारदा, हितेश, भावना, सुमन, ग्राम विकास अधिकारी रामकेश मीणा, ग्यारसी लाल सैनी, डा राजकमल पारीक, पीईईओ अशोक कुमार, वार्डपंच सहित जागरुक ग्रामीण जन उपस्थित थे।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

कानपुर में महिला सिपाही से नजदीकियों को लेकर चर्चा में रहे निलंबित दरोगा की मौत

रिश्वत खोरी के आरोप में निलंबित दरोगा अनूप सिंह ने चार दिन पहले आउटर पुलिस लाइन में खाया था जहर

मुंबई हलचल/ सुनील बाजपेई

कानपुर। सोमवार की सुबह चार दिन पहले आउटर पुलिस लाइन में जहर खाने वाले दरोगा अनूप सिंह की इलाज के दौरान रीजेंसी हास्पिटल में मौत हो गई। रिश्वतखोरी के आरोप में निलंबित चल रहे दरोगा अनूप सिंह एक महिला सिपाही से कथित प्रेम सम्बन्धों को लेकर भी चर्चा में थे। और उनकी आत्महत्या की वजह भी इसी से जुड़ी बताई जाती है। उन्होंने गुरुवार की शाम आउटर पुलिस लाइन में जहरीला पदार्थ खा लिया था। इस मामले में पहले निलंबन से तनाव के चलते जहरीला पदार्थ खाने की बात कही गई थी लेकिन दो दिन जांच के बाद फजलगंज थाने में तैनात महिला कांस्टेबल से नजदीकियों की बात सामने आई थी। यही नहीं महिला कांस्टेबल से कहासुनी के बाद दारोगा द्वारा जहरीला पदार्थ खाने की भी बात कही जा रही थी। इस बीच यह भी चर्चा रही थी कि महिला कांस्टेबल से संबंधों को लेकर उन्होंने यह कदम उठाया था। अवगत कराते चलें कि मूलरूप से जालौन जनपद के उरई ऐंट निवासी अनूप कुमार

सिंह 2015 बैच के दारोगा थे। परिवार में पिता शत्रुघ्न सिंह, पत्नी पूनम, दो साल का बेटा अयांश और भाई दीपक हैं। अनूप बिधनू थाने में तैनात थे और रावतपुर थानाक्षेत्र के केशवपुरम में किराये पर कमरा लेकर रह रहे थे। नौ सितंबर को उन्होंने कठेरुआ गांव में वाहन धुलाई सेंटर के संचालक महेंद्र कुशवाहा और उनके नाबालिग बेटों को वसूली न देने पर पीटा था। इस मामले में एसपी आउटर तेजस्वरूप सिंह ने 14 सितंबर को दारोगा अनूप कुमार सिंह, सौरभ व सिपाही प्रवीण को निलंबित कर दिया था। इसके बाद से अनूप काफी परेशान थे। काकादेव पुलिस के अनुसार पोस्टमार्टम के बाद स्वजन अनूप का शव गृह जनपद जालौन ले जाएंगे।

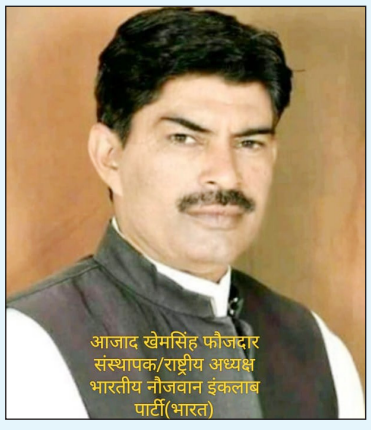
रीजेंसी में चल रहा था इलाज

भारतीय नौजवान इंकलाब पार्टी के संस्थापक आजाद खेम सिंह फौजदार ने चुनौतियों भरा सफर तय किया पार्टी को चलाने में

भारतीय नौजवान इन्कलाब पार्टी का अनसुना, अंजाना व प्रेरणादायक सच

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। सन 1985 में आई बॉलिवुड फिल्म, मिथुन चक्रवर्ती अभिनित और लता मंगेशकर व शब्बीर कुमार के गाए गीत ₹जी हाल ए मस्किन मुकुन्दं रंजिश बहाल ए हिज्रा बेचारा दिल हैं, सुनाई देती हैं जिसकी धड़कन तुम्हारा दिल या हमारा दिल हैं₹ को लेकर जनता में काफी धूम मचाई और बहुत लोकप्रिय हुआ था। जिसमें गीत के बोल के अनुसार फिल्म में दूसरी किसी आवाज से अंजान प्रेमी अपनी प्रेमिका को या प्रेमिका अपने प्रेमी को मानों यह कह रही है कि इस दुनियां में सब आवाजों को छोड़कर व भुलाकर अपने एक दूसरे के दिलों की आवाज हैं। उक्त गीत की यह लाईने भारतीय नौजवान इन्कलाब पार्टी (बीएनआईपी) पर खरी उतरती है। जहां पार्टी के संस्थापक आजाद खेम सिंह फौजदार ने अपने लक्ष्यों को निर्धारित करते हुए जनता में यह संदेश देने का भरसक प्रयास किया कि जनता के बीच विकास की चाहत व क्रांतिकारियों के अधूरे पड़े सपनों को पूरा करने की कसक व ललक है। जहां पार्टी के संस्थापक आजाद खेम सिंह फौजदार ने अपने दिल में राष्ट्रीयता की भावना लिए क्रांतिकारियों के लिए देश की सरकारों का उदासीन रवैया बर्दाश्त नहीं हुआ और उन्होंने अपनी इस भावना को लक्ष्य बनाकर आधार बनाते हुए जनता के बीच पहुंचाने का बीड़ा उठाया और वो बढ़ चले अंजानी डगर पर यही सोचकर कभी तो मंजिल मिलेंगी। शुरू में इस नेक काम को एकला चलो रे की तर्ज.पर आगे



आजाद खेमसिंह फौजदार
संस्थापक/राष्ट्रीय अध्यक्ष
भारतीय नौजवान इंकलाब पार्टी(भारत)

बढ़ते रहे और भीड़ जुटती गई और धीरे धीरे एक कारवां सा बनता गया। इसमें कोई संदेह नहीं कि आज भारतीय नौजवान इन्कलाब पार्टी ने अपने राष्ट्रभक्ति और क्रांतिकारियों के विचारों के बैनर तले एक पौधे से वटवृक्ष का रुप धारण करते हुए विशाल पेड़ बनने की स्थिति में है। पार्टी के संस्थापक आजाद खेम सिंह फौजदार के पार्टी कार्यों में जीवन में खिल्ली उड़ाने वाले अपाहिज करने वाले बहुत से लोगों का सामना हुआ पर मानों आजाद खेम सिंह फौजदार का लक्ष्य मानों रामायण के अंगद के पांव जैसा दृढ़ और मजबूत था जिसे हटाना डिगाना किसी के बूते की बात नहीं थी। यही कारण है कि पार्टी आज भी निर्बाध रूप से आगे बढ़ रही हैं और बढ़ती चली जाएगी। कहते हैं अच्छे और सच्चे कार्यों में साथ चलने के लिए अच्छे लोगों की आवश्यकता होती हैं और इसी श्रेणी में पार्टी के धुरंधर राष्ट्रीय अध्यक्ष अरुण कुमार नंबरदार, मुख्य सचिव राजेश्वर त्यागी, महासचिव अनिल कुमार सिन्हा, राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष एवं प्रचार सचिव ओमप्रकाश तेवतिया, राष्ट्रीय प्रवक्ता नवरतन दुबे, जुझारु नोएडा जिलाध्यक्ष काजल, राजस्थान संयोजक संजय कश्मिरिया हैं। मीडिया में लोकतंत्र के चौथे स्तम्भ माने जाने वाले तेज तर्रार पत्रकार एवं संपादक तथा मीडिया प्रकोष्ठ के राष्ट्रीय अध्यक्ष भैरु सिंह राठौड़, उदयपुर की वरिष्ठ समाजसेविका एवं पार्टी के महिला प्रकोष्ठ की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती के. बी. सुखवाल जैसे हर क्षेत्र में अनुभव रखने वाले कर्मयोगियों का साथ जब पार्टी के संस्थापक फौजदार के साथ हैं तो पार्टी में किसी काम का नहीं होना नामुमकिन है। आज पार्टी के संस्थापक आजाद खेम सिंह फौजदार एक लक्ष्य लेकर अपनी क्रांतिकारियों की फौज के साथ आगे बढ़ रहे हैं तो सफलता निश्चित हैं और हमारी शुभकामनाएं पूरी टीम के साथ हैं। हमें गर्व है पार्टी के संस्थापक आजाद खेम सिंह फौजदार व पूरी टीम पर जो पार्टी में अपने लक्ष्य पर अडिग रहते हुए कहते हैं कि 'सरफरोशी की तमन्ना अब हमारे दिल में हैं, देखना जोर कितना बाजुएं कातिल में है'। भारतीय नौजवान इन्कलाब पार्टी के संस्थापक आजाद खेम सिंह फौजदार सहित पूरी टीम के जज्बे और हौसले को सौ सौ सलाम कि वो पार्टी हित में काम करते हुए जनहित के साथ राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखें.... जयसिंह... वंदेमातरम

सक्सेस पॉइन्ट भोआरा मे बाल दिवस सह मासिक परीक्षा परिणाम पुरस्कार वितरण का आयोजन किया गया

मधुबनी। बाल दिवस के अवसर पर सक्सेस पॉइंट भोआरा में पुरस्कार वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया! जिसमें प्रथम प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू की आजादी में भूमिका, शिक्षा के क्षेत्र में उनका योगदान, बच्चों से उनका लगाव, के विषय में बच्चों को बताया गया! बच्चों ने भी विशेषकर बाल दिवस पर सहित अन्य विषयों पर भाषण दिया! भाषण प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय रैंक लाने वाले बच्चों को पुरस्कृत किया गया! इस मौके से कोचिंग के सभी बच्चों को एसपीबी कॉपी दिया गया! इस मौके से मासिक जांच परीक्षा अक्टूबर का रिजल्ट भी घोषित किया गया जिसमें वर्ग में प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान लाने वाले को पुरस्कृत किया गया! इस कार्यक्रम के मंच संचालक कोचिंग के डायरेक्टर आशिक सर और 11वी की छात्रा फातमा खातून ने अच्छे अंदाज में किया! कार्यक्रम अध्यक्ष की जिम्मेदारी कोचिंग के वाइस डायरेक्टर इनाम सर ने निभाया! मुख्य अतिथि जनाब हाफिज व मास्टर अब्दुल्लाह सचिव केवटी प्रखंड शिक्षक संघ ने कोचिंग की विधि व्यवस्था, बच्चों का अनुशासन का खूब प्रशंसा किया, साथ ही सक्सेस पॉइन्ट द्वारा चलाए जा रहे सुपर थर्टी स्कीम की भी खूब तारीफ किया और हौसला बढ़ाया! इस दौरान कोचिंग के टीम ने मुख्य अतिथि को गमछा व टोपी देकर सम्मानित किया और शुक्रिया अदा किया। कोचिंग के डायरेक्टर आशिक सर अपने भाषण में सभी बच्चों को शुभकामना देते हुए शिक्षकों और मेहमानों का शुक्रिया अदा करते हुए,उन्होंने कहा सफलता और असफलता एक सिक्का के दो पहलू है, असफलता बुरी चीज नहीं होती है जब हम उससे सीखते हैं तो! असफलता सफलता की बुनियाद है, इससे सीखिए अपने अंदर सुधार लाइए, और कठोर परिश्रम कीजिए फिर बड़ी सफलता प्राप्त कीजिए! उन्होंने कहा हरिवंश राय बच्चन जी ने क्या खूब कहा, असफलता एक चुनौती है इसे स्वीकार करो, क्या कमी रह गई देखो और सुधार करो! जब तक ना सफल हो नींद चैन को त्यागो तुम, संघर्ष का मैदान छोड़कर ना भागो तुम! कुछ किए बिना ही जय जय कार नहीं होती, कोशिश करने वालों की हार नहीं होती!

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

रबरबैंड को सिर पर बांधें, हाथों पर नहीं...

अक्सर ऐसा देखने में आता है कि बालों में लगाया जाने वाला रबर कलाइयों पर बंधा होता है। कोई इसे फैशन के तौर पर बांधता है तो कोई सुविधा के लिए। वजह कोई भी हो लेकिन उसका नुकसान एक ही है। इससे न केवल आपकी कलाइयां बल्कि शरीर के अन्य हिस्सों पर भी प्रभाव पड़ता है। कई बार बालों पर बांधा जाने वाला इलास्टिक बालों पर कम और कलाइयों पर अधिक नजर आता है। क्योंकि यह स्टाइलिश भी लगता है और कई बार दिनभर सिर पर लगाए रखना भी असुविधजनक लगता है। ऐसा करने से पहले सेहत पर पड़ने वाले इसके दुष्परिणामों के बारे में जरूर जान लें।

जानलेवा इन्फेक्शन : लगातार हाथ की कलाई पर रबरबैंड बांधने से उस हिस्से में गठान जैसी हो सकती है। और कई बार यह इतनी गंभीर हो जाती है कि डॉक्टर द्वारा एंटीबायोटिक देने के बाद भी वह सूजन या गठान ठीक नहीं होती। इससे उस हिस्से में बैक्टीरियल इन्फेक्शन हो सकता है और जिसमें मवाद भरने के कारण सर्जरी की भी नौबत आ सकती है। क्योंकि रोमछिद्रों द्वारा बैक्टीरियल इन्फेक्शन त्वचा के अंदर पहुंच जाता है और उसे गंभीर घाव में तब्दील कर सकता है। और समय पर इसका इलाज नहीं कराने से सेप्सिस। दरअसल लंबे समय तक हम रबरबैंड का इस्तेमाल करते हैं लेकिन उसकी सफाई नहीं करते हैं और उन्हें कलाई पर बांधे रखते हैं।

बाल हो जाते हैं कमजोर : बालों में लगाया जाने वाला बैंड सबसे पहले बालों को ही नुकसान पहुंचाने का काम करता है। यदि लंबे समय तक रबरबैंड का प्रयोग बालों को बांधने के लिए किया जाए तो वे कमजोर होकर टूटने लगते हैं, खासकर जबकि उसे बहुत टाइट बांधा गया हो। इससे कई बार सिर के खास हिस्से से बाल कम होने लगते हैं और कई बार यह सिरदर्द का कारण भी बनता है।

ब्लड सर्कुलेशन खत्म हो सकता है : हाथों पर लगातार रबर बैंड बांधे रखने से न केवल उस हिस्से पर लाल लकीर जैसी बन जाती है बल्कि स्थिति इससे भी गंभीर हो सकती है। इसकी वजह से जोड़ों से संबंधित जानलेवा परेशानी एक्यूट कम्पार्टमेंट सिंड्रोम हो सकता है, जिसमें शरीर का एक हिस्सा लंबे समय तक दबाव की स्थिति में होता है और शरीर के बाकी हिस्सों से अलग-थलग पड़ जाता है। यह स्थिति खतरनाक हो सकती है।

ब्रेकफास्ट में बढ़ाएं एंटीऑक्सीडेंट का डोज

केमिकल के कारण आपकी ऊर्जा का ह्रास होता है और यह आपकी सेहत को नुकसान पहुंचाता है। एंटीऑक्सीडेंट प्राकृतिक रूप से खाद्य और पेय पदार्थों में मौजूद होता है। इसलिए अपने नाश्ते में अधिक से अधिक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करने की कोशिश करें।

बेरीज खाएं भरपूर मात्रा में

शोधों में यह बात सामने आई है कि बेरीज खाना हर दिन एंटीऑक्सीडेंट के डोज को प्राप्त करने का सेहतमंद तरीका है। सेब, नाशपाती, आलूबुखारा, अन्नास, चेरीज और कीवी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य हैं। बेरीज सबसे आसान तरीका है इसको नाश्ते में शामिल करने का। इसके लिए विभिन्न प्रकार के फलों को एंटीऑक्सीडेंट के रूप में लें।

इस तरह करें शामिल

- एक कप लो फैट दही में एक कप स्ट्रॉबेरी और रस्पबेरी को ब्लेंडर में डालकर स्मूदी बनाएं। आप चाहें तो स्वाद के लिए इसमें वेनिला भी डाल सकते हैं।
- ब्लूबेरीज को एक कप ऑरेंज जूस और एक केले के साथ ब्लेंड करके भी नाश्ते में ले सकते हैं।
- ओट्स का नाश्ता ले रहें हों तो रस्पबेरी को इसके ऊपर डालकर खाएं
- यदि पेनकेक बना रहे हैं तो इसे उसके बैटर में डालकर खा सकते हैं।

ऑमलेट बनाकर खाएं

अंडे में पालक काटकर डालें और उससे ऑमलेट तैयार करें। पालक एंटीऑक्सीडेंट और अन्य विटामिन व मिनरल से भरपूर होते हैं। वैसे पालक को ऑमलेट के साथ बहुत अधिक पकाएं नहीं, बल्कि जब यह गर्म हो उस समय उसमें डालें।

बनाएं और भी हेल्दी

- शिमला मिर्च एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, और इन्हें ऑमलेट की एक बेहतर सामग्री के रूप में शामिल कर सकते हैं। लेकिन उससे पहले इसे हल्का भून लें।
- ब्रॉकली को एंटीऑक्सीडेंट का पावरहाउस माना जाता है। इसे माइक्रोवेव में पहले भून लें, फिर डिनर में बची हुई ब्रॉकली को ऑमलेट में मिलाकर बनाएं।
- यदि शकरकंद पर उसकी स्किन को रहने दिया जाए तो यह एंटीऑक्सीडेंट का बेहतरीन स्त्रोत हो सकता है। पके हुए शकरकंद को ऑमलेट के साथ सर्व करें।

नट्स खाएं

नट्स के कई प्रकारों में एंटीऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा पाई जाती है। चूंकि, नट्स में अच्छी-खासी मात्रा में फैट होता है, इसलिए इन्हें खाने के दौरान सावधानी बरतने की जरूरत है। अखरोट, पिस्ता और बादाम में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है।

इस तरह शामिल करें

- ओट्स में शहद के साथ थोड़ी मात्रा में बादाम की कतरनें भी डाल सकते हैं। इसके साथ ही इसमें बेरीज भी डाल सकते हैं।
- अपने सीरियल में कुछ मात्रा में अखरोट डालें, इसे आप ठंडे या गर्म दोनों प्रकार के सीरियल में मिला सकते हैं।
- बादाम बटर को आप अपने ब्रेकफास्ट में शामिल करें, चाहें तो इसे टोस्ट के ऊपर लगाकर खा सकते हैं।

लाभदायक एंटीऑक्सीडेंट

- सुबह उठकर या फिर पूरे दिन ग्रीन टी पी सकते हैं, इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट की उच्च मात्रा आपकी सेहत को कई अन्य प्रकार से लाभ पहुंचाती है।
- कॉफी में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, लेकिन इसमें अधिक शकर, क्रीम और अन्य फ्लेवर न मिलाएं।

खुद ही जांचें पोषण की कमी

यदि आप पाते हैं कि आप अक्सर ही बीमार पड़ते हैं तो इसका मतलब है कि आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन और पोषक तत्व नहीं ले रहे हैं। इसके लिए आप सेल्फ टेस्ट कर सकते हैं। खुद की जांच के लिए चार प्रकार के टेस्ट किए जाते हैं जोकि प्रमुख पोषक तत्वों के ना मिलने की ओर संकेत देते हैं।

स्टर्नम थम्ब टेस्ट

यदि आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी ले रहे हैं तो यह टेस्ट उसके संकेत देता है। जब बात इम्यून सिस्टम को एक्टिवेट करने की आती है तो यह विटामिन आवश्यक भूमिका निभाता है। यह इम्यून सिस्टम की रक्षा करने वाले तंत्रों को अलर्ट रखता है। साथ ही यह विटामिन हड्डियों और मांसपेशियों को ताकत पहुंचाने में भी अहम माना जाता है। इसे जांचने के लिए आपका अंगूठा ही काफी है। अपने अंगूठे को ब्रेस्टबोन पर रखें, यह आपका स्टर्नम है। आप चाहें तो शिन्बोन या पिंडली की हड्डी को भी इसके विकल्प के रूप में दबाकर देख सकते हैं। यदि इन बोन्स को दबाने से वह मुलायम महसूस हो या आपको दर्द महसूस हो तो इसका मतलब है कि आपको विटामिन डी की कमी है। वैसे 90 प्रतिशत विटामिन डी की पूर्ति सूर्य की रोशनी से होती है। बाकी आहार के जरिए इसकी कमी को पूरा किया जा सकता है।

बैलेंस टेस्ट

यदि आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी 12 ले रहे हैं तो यह टेस्ट उसके संकेत देता है। इसका निम्न स्तर न केवल आपकी इम्यूनिटी के स्तर को दबाने का काम करता है, बल्कि ऊर्जा के स्तर को भी कम करता है। इससे व्यक्ति को तनाव या अवसाद महसूस होता है। विटामिन बी 12 की कमी से व्यक्ति के स्पष्ट रूप में सोचने की क्षमता पर भी प्रभाव पड़ता है। खड़े हो जाएं। अपने दोनों पैरों को एक साथ जोड़कर रखें और अपने हाथों को आपस में दोनों साइड में। इसके बाद अपनी आंखों को बंद रखें और अपने एक पैर को सामने की ओर ले जाएं और ऐसा तीन सेकंड तक रुककर करने की कोशिश करें। इस प्रक्रिया को किसी दीवार के सामने या अपने दोस्त के साथ करें, ताकि असंतुलन की स्थिति में आप संभल जाएं। यदि आपका संतुलन बिगड़ता है तो इसका मतलब है कि आपको विटामिन बी12 की कमी है। इसकी पूर्ति मछली, दही और चीज आदि से की जा सकती है। शाकाहारी इसकी पूर्ति सप्लीमेंट के जरिए कर सकते हैं।

माउथ सोर टेस्ट

यह पर्याप्त मात्रा में विटामिन 6 लेने के संकेत देता है। यह महत्वपूर्ण पोषक तत्व है जोकि इम्यूनिटी को मजबूत बनाने का काम करता है। यदि पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी 6 न लिया जाए, तो मतिभ्रम, डिप्रेशन, चिड़चिड़ापन और मुंह या जीभ में सूजन की समस्या हो सकती है। इससे शरीर में सूजन की परेशानी हो सकती है। घर पर आईने में अपने चेहरे का परीक्षण करें। सबसे पहले मुंह के बाहरी हिस्से से शुरूआत करें। देखें यदि होंठ के किनारों पर क्रैक के लक्षण नजर आ रहे हों, फिर अपने मुंह को थोड़ा ज्यादा खोलें और सूजन की जांच करें। जीभ के निचले हिस्से को चेक करना न भूलें। यदि आपको कोई घाव या सूजन मुंह के अंदर या बाहर नजर आ रही हो तो इसका मतलब है कि आपको पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी6 की प्राप्ति नहीं हो रही है।

स्किन टेस्ट

पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए की पूर्ति हो रही है या नहीं यह टेस्ट उसका संकेत देता है। यह महत्वपूर्ण विटामिन आपकी त्वचा, दांतों और हड्डियों की सेहत को बनाए रखने में मदद करता है। इस टेस्ट के लिए आपको पूरे शरीर की जांच करने की जरूरत होती है। इसके लिए अपने शरीर के चारों ओर ड्राय स्पॉट देखने की कोशिश करें। रूखी, खुरदुरी और फटी हुई स्किन, कमजोर बाल, टूटते या निकलते नाखूनों की जांच करें।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

मुंबई, मंगलवार, 15 नवंबर, 2022

... जियो हजारों साल ...

15 नवंबर

HAPPY
Birthday
TO YOU

Suhail Khandwani

Managing Trustee Mahim Dargah & Haji Ali Dargah
Chairman Khandwani Gropu Of Companies
Mentor – ABPSS