मूल्य 1 रु.
वर्षः 13 - अंक : 160, मुंबई, शनिवार, 5 अगस्त, 2023 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त ®

अब हर सच होगा उजागर

मुंबई में बेस्ट बस की हड़ताल

यात्री परेशान, सड़क से नदारद हुईं बसें

मुंबई में बेस्ट के निजी बस संचालकों की हड़ताल तीसरे दिन भी जारी, नहीं चलीं 1,300 से अधिक बसें

अधिकारी ने बताया कि प्रदर्शन कर रहे चालकों का दावा है कि पिछले तीन वर्षों में उनके वेतन में पर्याप्त वृद्धि नहीं हुई है जिससे उनके लिए गुजारा करना मुश्किल हो रहा है

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुंबई में सार्वजनिक परिवहन निकाय 'बेस्ट' द्वारा नियुक्त निजी बसों के संचालकों के वाहन चालकों की हड़ताल शुक्रवार को तीसरे दिन और तेज हो गई, जिसके कारण 1,300 से अधिक बसें नहीं चलीं। इस हड़ताल की वजह से यात्रियों को समस्या का सामना करना पड़ रहा है। बृहन्मुंबई विद्युत आपूर्ति एवं परिवहन (बेस्ट) उपक्रम के एक प्रवक्ता ने बताया कि परिवहन निकाय की कुल 1,671 निजी बसों में से 1,375 आज सुबह से कोलाबा, वर्ली, मजास, शिवाजी नगर, घाटकोपर, देवनार, मुलुंड, सांताक्रूज, ओशिवारा और मगाथेन समेत 20 डिपो से बाहर नहीं निकलीं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

बेस्ट के एक अधिकारी ने बताया, "निजी बस संचालकों के वाहन चालकों की वेतन में वृद्धि समेत अन्य मांगों को लेकर चल रही हड़ताल तीसरे दिन और भी तेज हो गई। ज्यादातर वाहन चालक बेस्ट के चार बड़े निजी बस संचालकों मातेश्वरी, एसएमटी, हंसा और टाटा मोटर्स के हैं और उन्होंने बृहस्पतिवार को हड़ताल में हिस्सा लिया।"

बॉम्बे हाईकोर्ट के जज ने भरे कोर्ट में दिया इस्तीफा

…कहा– स्वाभिमान के खिलाफ काम नहीं कर सकता

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। बॉम्बे हाईकोर्ट की नागपुर बेंच के जज रोहित देव ने शुक्रवार को भरे कोर्ट में अपने इस्तीफे की घोषणा कर सभी को चौंका दिया। दिलचस्प बात यह है कि जस्टिस देव का रिटायरमेंट अभी दो साल दूर था। इससे पहले उन्होंने अचानक कोर्ट में अपने इस्तीफे का ऐलान कर दिया। जस्टिस रोहित देव की इस्तीफे की घोषणा सुनकर कोर्ट रूम में उपस्थित सभी वकील और स्टाफ भी अवाक रह गये। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

कोर्ट में बोलें– आप सब मेरे परिवार की तरह

इस्तीफे का ऐलान करते हुए जज साहब ने कहा, जो लोग कोर्ट में मौजूद हैं, मैं आप सभी से माफी मांगता हूं। मैंने आप लोगों को डांटा क्योंकि मैं चाहता था कि आप इम्प्रूव हो। मैं आपमें से किसी को ठेस नहीं पहुंचाना चाहता, क्योंकि आप सभी मेरे लिए एक परिवार की तरह हैं। मुझे आपको यह बताते हुए दुख हो रहा है कि मैंने अपना इस्तीफा सौंप दिया है। मैं अपने स्वाभिमान के विरुद्ध काम नहीं कर सकता। आप लोग कड़ी मेहनत करें।

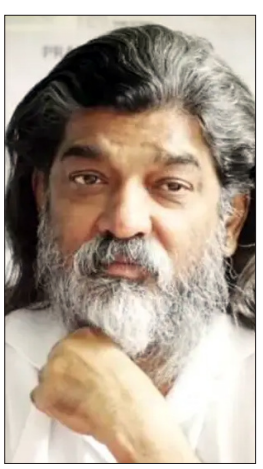
नितिन देसाई को आत्महत्या के लिए उकसाने के आरोप में 5 पर एफआईआर

पत्नी ने लगाए गंभीर आरोप

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। जाने-माने आर्ट डायरेक्टर नितिन देसाई ने बुधवार को अपने एनडी स्टूडियो में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। इस घटना ने सभी को झकझोर कर रख दिया है। इस मामले में अब महाराष्ट्र की रायगढ़ पुलिस ने कार्रवाई शुरू कर दी है। नितिन देसाई को आत्महत्या के लिए उकसाने के आरोप में ईसीएल फाइनेंस और एडेलवीस ग्रुप के अधिकारियों सहित पांच लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)



दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

क्या युवा दिमाग समझेगा?

हिसाब से गुजरा सप्ताह हिंदू नौजवानों के लिए सोचने वाला था। आखिर दिल्ली, एनसीआर, गुरूग्राम आईटीकर्मियों का नंबर एक ठिकाना है। उत्तर भारत व हिंदीभाषी इलाके में ऐसा दूसरा कोई इलाका नहीं है जो यूथ की दिमागी तरंगों का एपिसेंटर हो। तभी नूंह, गुरूग्राम में हिंदू बनाम मुस्लिम हिंसा में जब इंटरनेट बंद हुआ, वैश्विक आईटी कंपनियों ने घर से काम करने के फरमान दिए तो सवाल था कि नौकरीपेशा नौजवान वोटखोरी की हिंदू राजनीति को समझते हुए होंगे या नहीं? इतना तो समझ आना चाहिए कि ज्यों-ज्यों चुनाव करीब आते हैं त्यों-त्यों हिंदू बनाम मुसलमान बनता है तो आखिर इससे क्या जाहिर? चुनाव से पहले यह सब और उसके बाद नरेंद्र मोदी सऊदी अरब जा कर उसके बादशाह के गले मिलेंगे। वेटिकन जा कर पोप से आशीर्वाद लेंगे! मतलब कब्रिस्तान-श्मशान, देखो-देखो उनकी पोशाक या एक घर दो कानून, घुसपैठियों को बाहर खदेड़ने, पाकिस्तानियों भारत छोड़ो आदि की तमाम जुमलेबाजी केवल चुनाव से पहले होती है तो क्या अर्थ? और अब इंतहां जो सरकार दिल्ली-एनसीआर-गुरूग्राम की उस इंटरनेट कनेक्टिविटी पर भी बाधाएं बनवा दे रही है, जिससे नौजवान पेशेवरों का काम-धंधा है! भारत की, आईटी क्षेत्र की वैश्विक साख-धाक है! ऐसे में क्या नौजवानों में यह धारणा नहीं बनेगी कि मोदी-शाह, भाजपा, संघ परिवाद हिंदू राष्ट्र नहीं बना रहे हैं, बल्कि मूर्ख बना कर ठीक चुनाव से पहले वोट का खेला रचते हैं? इतनी मोटी बाते तो नोटिस होनी चाहिए कि चुनाव आ रहे हैं इसलिए भक्त जबरदस्ती में मुस्लिम इलाकों में शोभा यात्रा निकालते हैं। भड़काऊ नारेबाजी करते हैं। मतलब वह सब होगा, जिससे दोनों तरफ खून खौले। हर-हर महादेव बनाम अल्लाह हू अकबर के पानीपती गृहयुद्ध की लाइव झांकियां बने। नतीजतन हिंदू अपने आप सुरक्षा की चिंता में भेड़ों की तरह नरेंद्र मोदी के पीछे-पीछे चलता रहे। सचमुच समझ नहीं आता कि भाजपा के नेताओं ने क्यों कर गुरूग्राम में इंटरनेट पाबंदी और काम ठप्प करा कर पेशेवर नौजवानों को हिंदू बनाम मुस्लिम की लाइव झांकी का अनुभव कराया? क्यों कर गुरूग्राम हिंदुत्व की प्रयोगशाला बना हुआ है, जबकि मुस्लिम आबादी लगभग नगण्य है? मेवात के मुसलमानों का खौफ बनवाना एक मायने में गुरूग्राम व दिल्ली के मुहाने से राजधानी को असुरक्षित बनाना है। यदि इसकी प्रतिक्रिया में पुरानी दिल्ली-ओखला और यमुना पार की सघन मुस्लिम आबादी नई दिल्ली की सड़कों पर चल पड़ी तब एनसीआर इलाका क्या मणिपुर की तरह दो कम्युनिटी याकि हिंदुस्तान बनाम पाकिस्तान में नहीं बंटा दिखेगा? लोगों में कंपकंपी व चिंता पैदा करना क्या हिंदू नौजवानों में भाजपा की रीति-नीति के खिलाफ गुस्सा पैदा करना नहीं है? मोदी के भक्त बने नौजवान भी मन ही मन देश के बरबादी की तरफ बढ़ने का ख्याल क्या नहीं बनाते हुए होंगे? कहा नहीं जा सकता। मैं नूंह, गुरूग्राम की घटना के दिन बगल के अलवर में था। और न केवल वहां लोग हिंदू बनाम मुस्लिम की चिंता में थे, बल्कि सभी यह सलाह देते हुए थे कि तिजारा, नूंह व नए नेशनल हाईवे से हो कर नहीं जाएं। मतलब मेवात से हो कर नहीं जाना। गुरूग्राम से एक सुधी पाठक ने शहर के हालात गंभीर बताते हुए ऐसी-ऐसी बातें कहीं तो वही यह सलाह दी कि वडोदरा एक्सप्रेसवे से नहीं आएं क्योंकि बादशाहपुर में भी बवाल है।

अधिवक्ता (संशोधन) विधेयक 2023 राज्यसभा में पारित – दलालों पर नकेल कसना तय

सुनिए जी! न्यायालयों, विभिन्न सरकारी प्राधिकरणों में दलाली करना अब छोड़ दीजिएगा, नए कानून में दलालों की लिस्ट प्रकाशन व तीन माह की सजा है

गोंदिया। वैश्विक स्तरपर तेजी से डिजिटलाइजेशन हो रहा है। पारदर्शिता तेजी से बढ़ रही है महीनों का काम मिनटों से लेकर सेकंडो में हो रहा है। एक क्लिक से हजारों करोड़ रुपए गरीबों, किसानों, वंचितों के खातों में सीधे जा रहा है जिससे भ्रष्टाचार की गुंजाइश कम करने का प्रयास किया जा रहा है, ताकि इसे जीरो टॉलरेंस तक पहुंचाया जा सके परंतु बड़े बुजुर्गों की कहावतें सच है कि नियम बनते ही तोड़ने के लिए हैं और कानून में भी अनेक लीकेजेज होते हैं जिसका फायदा जानकार लोग उठा ही लेते हैं, परंतु सरकार भी इन लिकेजेस पर संज्ञान लेकर कानूनों में संशोधन कर उसे बंद करने का प्रयास करती है, इस प्रकार का संज्ञान कानून व्यवसाई अधिनियम के तहत आने वाले सभी पहलू पहले से ही अधिवक्ता अधिनियम 1961 में शामिल है।परंतु न्यायालय क्षेत्र में भी दलालों की बढ़ती दस्तक, कार्यरेखा, हस्तक्षेप को ध्यान में रखते हुए, उच्च न्यायालय जिला न्यायालय, सत्र न्यायालय, राजस्व अधिकारी जैसे एसडीओ तहसीलदार पटवारी सहित सभी निचले स्तर तक कार्यालयों ने अपने परिसर में कार्य करने वाले ज्ञात दलालों की सूची बनाकर उनका वहां प्रसारण कर प्रवेश प्रतिबंधित कर सके और इस परिसर में दिखने पर 3 माह की सजा या 500 रुपए जुमार्ना या दोनों के रूप में सजा के पात्र होंगे। आज हम करीब करीब हर शासकीय कार्यालय में देखते हैं कि नीचे से लेकर ऊपर तक दलालों का ही बोलबाला है और करीब करीब हरएक छोटे से लेकर बड़ा काम भी हर शासकीय कार्यालय में दलालों के हस्ते ही शीघ्रता से होता है बस! मोटी रकम लगती है जो कि पूरी चैनल को बटती है यह मेरी नजरों के सामने होते ही रहता है। या यूं कहें कि अधिकतम नागरिक इस चैनल से पीड़ित हैं जिसकी मुख्य कड़ी दलाल ही होता है। परंतु मेरा मानना है कि चूंकि इस संशोधित कानून ने दलालों की सूची जो कि उसे उन अधिकारियों के द्वारा ही बनाई जाएगी जो चैनल में शामिल हैं, तो फिर इस संशोधन का कोई मूल्य नहीं रहेगा? क्योंकि जैसा कि मैं देखता हूं अधिकारियों की लिंक दलालों से अंदर खाने होती ही है, उसके इशारे फोन या कोडवर्ड से ही वह अधिकारी काम कर देता है फिर उसका पार्सल उसे साप्ताहिक मासिक मिल जाता है।यह तस्वीर हर उस व्यक्ति को मालूम होगी जो इन शासकीय कार्यालयों में अपना काम कराने जाता है याने पटवारी से लेकर उच्चस्तर तक होता हैं इसका अंदाजा उनकी लाइफस्टाइल से ही लगाया जा सकता है कि अंदर खाने कैसी मलाई के वारे न्यारे होते हैं। बस! अब जरूरत है हर अधिकारी द्वारा अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनकर पूर्ण ईमानदारी के साथ दलालों की सूची बनाकर परिसर में प्रकाशित करें और दलालों को 3 माह की सजा दिलाने का लक्ष्य रखें! तभी इस संशोधित कानून की सार्थकता सिद्ध होगी। चूंकि यह बिल राज्यसभा में दिनांक 3 अगस्त 2023 को पारित हो चुका है, इसीलिए आज हम मीडिया में उपलब्ध जानकारी के सहयोग से इस आर्टिकल के माध्यम से चर्चा करेंगे, अधिवक्ता (संशोधन) विधेयक 2023

न्यायालयों, राजस्व सहित विभिन्न प्राधिकरणों में दलालों के रूप में कार्य करने वाले व्यक्तियों की सूची तैयार करना व 3 माह की सजा का प्रावधान सराहनीय – एडवोकेट किशन भावनानी गोंदिया

राज्यसभा में पारित- दलालों पर नकेल कसना तय।

साथियों बात अगर हम अधिवक्ता (संशोधन) विधेयक 2023 की करें तो यह एक नया खंड,धारा 45 ए पेश करता है, जिसका शीर्षक है दलालों की सूची तैयार करने और प्रकाशित करने की शक्तिह्न। यह धारा दलाल होने के कृत्य को तीन महीने तक की कैद, पांच सौ रुपये तक का जुमार्ना या दोनों से दंडनीय बनाती है। विधेयक दलाल को एक ऐसे व्यक्ति के रूप में परिभाषित करता है, जो पारिश्रमिक के विचार से, एक कानूनी व्यवसायी का रोजगार प्राप्त करता है या किसी कानूनी व्यवसायी या किसी कानूनी व्यवसाय में इच्छुक पार्टी को ऐसे रोजगार का प्रस्ताव देता है। यह उन व्यक्तियों को भी संदर्भित करता है जो ऐसी गतिविधियों में शामिल होने के लिए अदालत परिसरों, राजस्व कार्यालयों, रेलवे स्टेशनों और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर आते-जाते हैं। विधेयक का उद्देश्य महत्वपूर्ण बदलाव करना है, विशेष रूप से दलाल के कृत्य को दंडनीय बनाने और पुराने कानूनी व्यवसायी अधिनियम, 1879 के कुछ प्रावधानों को निरस्त करने पर ध्यान केंद्रित करना है। विधेयक में कहा गया है कि दलालों से संबंधित मामलों को छोड़कर, कानूनी व्यवसायी अधिनियम, 1879 के तहत आने वाले सभी पहलू पहले से ही अधिवक्ता अधिनियम, 1961 में शामिल हैं। इसमें आगे उल्लेख किया गया है कि लीगल प्रैक्टिशनर्स एक्ट, 1879 की धारा 1, 3 और 36 को छोड़कर सभी धाराएं, अधिवक्ता अधिनियम, 1961 के अनुसार पहले ही निरस्त कर दी गई हैं। नया अनुभाग उच्च न्यायालय, जिला न्यायाधीश, सत्र न्यायाधीश, जिला मजिस्ट्रेट और राजस्व अधिकारियों सहित विभिन्न प्राधिकरणों को दलालों के रूप में कार्य करने के लिए सामान्य प्रतिष्ठा या आदतन गतिविधियों के साक्ष्य के माध्यम से सिद्ध व्यक्तियों की सूची तैयार करने और प्रकाशित करने का अधिकार देता है। आवश्यकतानुसार सूचियों में संशोधन किया जा सकता है।इसके अलावा, विधेयक स्पष्ट करता है कि यदि कानूनी व्यवसायियों के संघ के अधिकांश सदस्यों द्वारा इस उद्देश्य के लिए विशेष रूप से बुलाई गई बैठक में किसी व्यक्ति को दलाल होने या न होने की घोषणा करने वाला प्रस्ताव पारित किया जाता है, तो यह सामान्य साक्ष्य के रूप में काम करेगा।

साथियों बात अगर हम इस विधेयक की जरूरत की करें तो, कानून के उद्देश्यों और कारणों के अनुसार, संशोधन एक एकल अधिनियम,अधिवक्ता अधिनियम, 1961 के माध्यम से कानूनी पेशे को विनियमित करने में मदद करेगा राज्यसभा में विधेयक पर बहस का जवाब देते हुए केंद्रीय कानून और न्याय मंत्री ने कहा कि कानूनी पेशा एक महान पेशा है और गैरकानूनी प्रथाओं से सख्ती से निपटा जाना चाहिए। इसका उद्देश्य कानूनी पेशे को एक ही अधिनियम द्वारा विनियमित करना है और दलालों को लक्षित करना है। विधेयक में प्रावधान है कि प्रत्येक उच्च न्यायालय और जिला न्यायाधीश दलालों (वे जो किसी भी भुगतान के बदले में कानूनी व्यवसायी के लिए ग्राहक खरीदते हैं) की सूची तैयार और प्रकाशित कर सकते हैं। विधेयक को ध्वनि मत से पारित कर दिया गया।

साथियों बात अगर हम दलाल की परिभाषा समझने की करें तो, इस विधेयक के अनुसार दलाल या 'टाउट' वो व्यक्ति है जोपारिश्रमिक के लिए, एक कानूनी व्यवसायी को या लीगल बिजनेस में दिलचस्पी रखने वाली किसी पार्टी को एक दूसरे कानूनी व्यवसाय के रोजगार की सलाह देता है। यह वो लोग हैं जो इस तरह की गतिविधियों के लिए अक्सर कोर्ट परिसर, रेविन्यू ऑफिसेज, रेलवे स्टेशन्स और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर नजर आते हैं। अब कानून में संशोधन आने से दलालों पर शामत आना तय है, उनकी नकेल कसना तय है।

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर उसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि अधिवक्ता (संशोधन) विधेयक 2023 राज्यसभा में पारित - दलालों पर नकेल कसना तय। सुनिए जी ! न्यायालयों, विभिन्न सरकारी प्राधिकरणों में दलाली करना अब छोड़ दीजिएगा, नए कानून में दलालों की लिस्ट प्रकाशन व तीन माह की सजा है।न्यायालओं, राजस्व सहित विभिन्न प्राधिकरणों में दलालों के रूप में कार्य करने वाले व्यक्तियों की सूची तैयार करना व 3 माह की सजा का प्रावधान सराहनीय है।

-संकलनकर्ता लेखक -
कर विशेषज्ञ स्तंभकार एडवोकेट किशन सनमुखदास

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।

आवारा कुत्ते ने ली 5 वर्षीय मासूम बच्चे की जान

खान कंपाउंड के एम एस कंपाऊंड की दिल दहला देने वाली घटना

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंब्रा शिल। शिलफाटा स्थित खान कंपाउंड के पीछे एम एस कंपाऊंड में एक दिल को दहला कर रख देने वाली घटना का मामला प्रकाश में आया है इस मामले में मिली जानकारी के अनुसार एक आवारा कुत्ते ने घर के बाहर खेल रहे पांच साल के मासूम को काट काट कर मौत के घाट उतार दिया जिसकी जानकारी मिलने के बाद इलाके में दहशत फैल गई, बताया जाता है कि खान कंपाउंड के पीछे एम एस कंपाउंड में आजमी इको होम नामक इमारत का निर्माण चल रहा है जिसके तल मंजिल पर शिवा नामक व्यक्ति अपने परिवार के साथ

दो वर्षों से रहता है पति पत्नी दोनों मजदूरी करते हैं आज भी दोनों पति पत्नी काम के लिए निकले थे वहीं उनका 5 साल का बेटा राजवीर घर में ही था 2 अगस्त बुधवार दोपहर के लगभग 2 बजे राजवीर घर के बाहर खेल रहा था तभी एक आवारा कुत्ते ने उस पर हमला कर दिया जिससे पांच साल के मासूम की घटनास्थल पर ही दर्दनाक मौत हो गई जिसकी सूचना स्थानीय रहवासियों द्वारा शिल डायगर पुलिस स्टेशन को दी गई सूचना मिलते ही शिल डायगर पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक सचिन गावडे, सहायक पुलिस निरीक्षक आरळेकर, पुलिस उप निरीक्षक शीतल पाटिल और पुलिस कर्मचारी घटनास्थल पर पहुंचकर लाश का पंचनामा कर लाश को अपने कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम हेतु के लिए नजदीकी छत्रपति शिवाजी महाराज अस्पताल भेज दिया फिलहाल शिल डायगर पुलिस द्वारा आकस्मिक मौत का मामला दर्ज किया है और आगे की छानबीन शिल डायगर पुलिस स्टेशन द्वारा की जा कर रही है।

ठाणे: बेडेकर कॉलेज में एनसीसी छात्रों की बेरहमी से पिटाई

सरकार हुई सख्त, प्रिंसिपल पर भी हो सकती है कार्रवाई

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुंबई के करीब ठाणे शहर के जोशी बेडेकर कॉलेज से दिल दहला देने वाला वीडियो सामने आया है। कॉलेज परिसर में राष्ट्रीय कैडेट कोर यानी एनसीसी कैडेटों की बेरहमी से पिटाई की गई है। ट्रेनिंग के नाम पर छात्रों को बारिश में उल्टा करके बुरी तरह पीटा गया है। जिसका वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है। इस मामले के तूल पकड़ने के बाद एनसीसी कैडेट को पीटने वाले सीनियर छात्र को सस्पेंड कर दिया गया है। यह मामला आज महाराष्ट्र विधानसभा में भी उठा, जिसके बाद राज्य सरकार ने सख्त कार्रवाई का निर्देश दिया है। महाराष्ट्र विधानसभा में विपक्ष के नेता विजय वडेट्टीवार ने प्रशिक्षण सत्र के दौरान एनसीसी कैडेटों को पीटे जाने का मुद्दा उठाया। इसके बाद स्पीकर राहुल नार्वेकर ने सरकार को इस मुद्दे पर कार्रवाई करने का निर्देश दिया। तब डिप्टी सीएम अजित पवार ने सदन को आश्वासन दिया कि दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। हालांकि पूर्व सीएम व कांग्रेस नेता

पृथ्वीराज चव्हाण ने मामले में एंटी रैगिंग कानून के तहत कार्रवाई की मांग की। वहीं, जोशी बेडेकर कॉलेज की प्रिंसिपल का कहना है, वीडियो में छात्रों को पीटते हुए दिख रहा व्यक्ति शिक्षक नहीं है। हम इस तरह के व्यवहार को बर्दाश्त नहीं करेंगे। जिन छात्रों को इसका सामना करना पड़ा है, उन्हें डरने की जरुरत नहीं है।

वीडियो वायरल होने पर आरोपी सस्पेंड

बता दें कि जोशी बेडेकर कॉलेज में बारिश के दिन के एक शारीरिक प्रशिक्षण सत्र का यह वीडियो साथी छात्र द्वारा रिकॉर्ड किया गया था। वीडियो के वायरल होने के बाद पुलिस और कॉलेज प्रशासन ने मामले पर संज्ञान लिया है और कार्रवाई के लिए कदम उठाए जा रहे हैं। दरअसल बेडेकर कॉलेज दो अन्य सहयोगी संस्थानों- बंदोडकर कॉलेज और वीपीएम पॉलिटेक्निक के साथ मिलकर एनसीसी इकाई का संचालन करता है। आरोपी छात्र बंदोडकर कॉलेज का है, जिसे सस्पेंड कर दिया गया है।

प्रिंसिपल के खिलाफ एक्शन की मांग

इस बीच, यूनिवर्सिटी के एक सीनेट सदस्य ने कहा, इस यूनिट के एनसीसी प्रशिक्षक का हाल ही में तबादला हुआ था। शिक्षक के नहीं होने पर सीनियर कैडेट ट्रेनिंग दे रहे थे और उन्होंने ही पिटाई की है। वहीं, मुंबई यूनिवर्सिटी के कुछ सीनेट सदस्यों ने इस बीच कुलपति से संपर्क किया और प्रशिक्षक को दूसरे कॉलेज में ट्रांसफर किए जाने के बाद छात्रों को एनसीसी ट्रेनिंग की अनुमति देने के लिए कॉलेज के प्रिंसिपल के खिलाफ भी कार्रवाई की मांग की है।

वर्सोवा बीच पर मिला हरियाणा के 2 भाईयों का शव, पुलिस की जांच में हुआ खुलासा

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुंबई के वर्सोवा समुद्र तट पर दो युवकों के शव मिलने से सनसनी फैल गई। पुलिस की जांच में पता चला है कि मृतक युवक हरियाणा के रहने वाले है। इन युवकों की पहचान हरदेव सिंह और दीपक बिष्ट के तौर पर हुई हैं। हालांकि वसोर्वा पुलिस इस बात की जांच कर रही है कि यह आत्महत्या का मामला है या हादसा या कोई साजिश। जानकारी के मुताबिक, वर्सोवा खाडी में देवाची वाडी के पास तट पर गुरुवार दो युवक मृत मिले। पुलिस ने कहा कि हरियाणा के रहने वाले दीपक बिष्ट (25) और उसके चचेरे भाई हरदेव सिंह (26) की डूबने से मौत होने की आशंका है। एक अधिकारी ने बताया कि पुलिस को युवकों के पास से आधार कार्ड भी मिले है। दोनों शव एक-दूसरे से लगभग 100 मीटर की दूरी पर थे। शवों को कल सुबह समुद्र तट पर तैनात एक लाइफगार्ड ने देखा और फिर पुलिस नियंत्रण कक्ष को सूचित किया। वर्सोवा पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ निरीक्षक गणेश पवार ने कहा, शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। अधिकारी ने कहा कि दोनों के शरीर पर चोट के कोई निशान नहीं दिखे। इसलिए प्रारंभिक तौर पर यह डूबने का मामला लगता है। पुलिस को दोनों युवकों में से एक की जेब से मोबाइल फोन मिला। जिसके सिम कार्ड की मदद से पुलिस को उसके परिवार वालों का नंबर मिल गया। पुलिस ने हरियाणा में रहने वाले उनके परिवार वालों से संपर्क कर उन्हें मुंबई बुलाया है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

मुंबई में बेस्ट बस की हड़ताल

बेस्ट के एक अधिकारी ने बताया, "निजी बस संचालकों के वाहन चालकों की वेतन में वृद्धि समेत अन्य मांगों को लेकर चल रही हड़ताल तीसरे दिन और भी तेज हो गई। ज्यादातर वाहन चालक बेस्ट के चार बड़े निजी बस संचालकों मातेश्वरी, एसएमटी, हंसा और टाटा मोटर्स के हैं और उन्होंने बृहस्पतिवार को हड़ताल में हिस्सा लिया।" निजी बस संचालक एसएमटी यानी डागा समूह के कर्मचारियों ने बुधवार को वेतन वृद्धि की मांग को लेकर पूर्वी उपनगरों में बेस्ट के घाटकोपर और मुलुंड डिपो में काम बंद कर दिया, जिससे कई मार्गों पर बस सेवाएं प्रभावित हुई थीं। हड़ताल के पहले दिन, पट्टे पर ली गई 160 बसें नहीं चलीं जबकि दूसरे दिन बुधवार को यह संख्या बढ़कर 1,000 से अधिक हो गई। अधिकारी ने बताया कि ज्यादा संख्या में कर्मचारियों के हड़ताल में शामिल होने के बाद सुबह से घाटकोपर, मुलुंड, शिवाजी नगर, वर्ली और आठ अन्य डिपो में बेस्ट की ठेके पर चलने वाली बसों का संचालन बाधित हुआ है। उन्होंने बताया कि बेस्ट के निजी संचालकों को इस मुद्दे को जल्द से जल्द हल करने का निर्देश दिया है और पट्टे के समझौते के नियमों और शर्तों के अनुसार इन कंपनियों के खिलाफ आवश्यक कार्रवाई की जा रही है। अधिकारी ने बताया कि प्रदर्शन कर रहे चालकों का दावा है कि पिछले तीन वर्षों में उनके वेतन में पर्याप्त वृद्धि नहीं हुई है जिससे उनके लिए गुजारा करना मुश्किल हो रहा है। उन्होंने कहा कि बेस्ट उपक्रम के कर्मचारियों की मासिक कमाई की तुलना में उनका वेतन काफी कम है। महानगर में सार्वजनिक बस सेवा प्रदान करने वाले 'बेस्ट' ने कुछ ठेकेदारों से बस पट्टे पर ली हैं। इसके तहत निजी संचालकों के पास वाहनों का मालिकाना हक होता है और इनके रखरखाव, ईंधन और चालकों के वेतन से जुड़ी जिम्मेदारी भी उन्हीं की है। 'बेस्ट' की लगभग 3,100 बसों की मदद से मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई और मीरा-भायंदर शहरों में प्रतिदिन 30 लाख से अधिक यात्री सफर कर करते हैं। इन 3,100 बसों में से सार्वजनिक परिवहन निकाय की 1,340 बस हैं।

बॉम्बे हाईकोर्ट के जज ने भरे कोर्ट में दिया इस्तीफा

नागपुर बेंच के दूसरे वरिष्ठतम न्यायाधीश जस्टिस रोहित देव ने आज सुबह कोर्ट शुरू होने के बाद कोर्ट का कामकाज देखा। सभी मामलों को नियमित रूप से निपटाने के बाद उन्होंने कोर्ट रूम में ही जज पद से अपने इस्तीफे की घोषणा कर दी। न्यायमूर्ति देव ने आज दोपहर 12 बजे खुली अदालत में अपने इस्तीफे की घोषणा की। जस्टिस देव के अचानक लिए गए इस फैसले से हर कोई हैरान रह गया। उस समय कोर्ट में मौजूद वकीलों के अनुसार, जस्टिस देव ने कहा कि वहां मौजूद वकील उनके परिवार की तरह हैं। मालूम हो कि जस्टिस रोहित देव की अगुवाई वाली खंडपीठ ने ही पिछले साल दिल्ली विश्वविद्यालय के पूर्व प्रोफेसर जीएन साईबाबा और पांच अन्य को माओवादियों से कथित संबंध मामले में आरोपमुक्त कर दिया था। बाद में महाराष्ट्र सरकार ने सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया और सुप्रीम कोर्ट ने नागपुर बेंच के इस बहुचर्चित फैसले को पलट दिया और जीएन साईबाबा की सजा को बरकरार रखा।

नितिन देसाई को आत्महत्या के लिए उकसाने के आरोप में 5 पर एफआईआर

रायगढ़ पुलिस ने आर्ट डायरेक्टर की पत्नी नेहा देसाई की शिकायत के आधार पर ईसीएल के अधिकारियों समेत कुल पांच लोगों के खिलाफ खालापुर पुलिस स्टेशन में आत्महत्या के लिए उकसाने का मामला दर्ज किया है। सभी के खिलाफ आईपीसी की धारा 306 और 34 आईपीसी के तहत एफआईआर दर्ज की गई है। पत्नी नेहा देसाई ने शिकायत में आरोप लगाया गया है कि उनके पति को उनकी कंपनी द्वारा लिए गए कर्ज के संबंध में बार-बार मानसिक उत्पीड़न का सामना करना पड़ रहा था। इसी मानसिक पीड़ा के कारण उनके पति नितिन देसाई ने आत्महत्या की।

शाह मानव अधिकार आयोग सुरक्षा मंच द्वारा होने वाले सभी धर्मों की प्रतिभा सम्मान समारोह 4 अगस्त को होगा आयोजित

संवाददाता/ सैय्यद अलताफ हुसैन

राजसमंद। शाह मानव अधिकार आयोग सुरक्षा मंच द्वारा होने वाले सभी धर्मों की प्रतिभा सम्मान समारोह आयोजित की दिनांक 4 अगस्त 2023 को एम पी एस रेस्टोरेंट में आज एक बड़े लेवल की मिटींग रखी गई है जिसमें संस्था के राष्ट्रीय अध्यक्ष व बड़े पदाधिकारी मौजूद थे होने वाले प्रतिभा सम्मान समारोह में भामाशाह प्रशासनिक अधिकारियों वह अच्छे नंबर लाने वाले बच्चों को संस्था द्वारा संस्था की ओर से साफा मालाएं और एक मुमोटों संस्था का एक सल्टी फिकेट देकर सम्मानित किया जाएगा और संस्था द्वारा क्या क्या तयारी हुई इन सभी बातों की चर्चाओं पर बातें हुई संस्था के राष्ट्रीय अध्यक्ष रफीक मोहम्मद शाह ने बताया कि ये कार्यक्रम राज्य स्तरीय है इस कार्यक्रम में हर जिले के बच्चे व भामाशाह आयेंगे बहार से आने वाले का एक दिन पहले ही उनका रहने खाने का भी इंतजाम कर लिया गया है संस्था के राष्ट्रीय सचिव विमल चौहान ने बताया कि इस कार्यक्रम में हम ऐसी गरीब महिलाओं को 100 राशन किट व पचास सिलाई मशीन में देंगे संस्था के प्रदेश प्रभारी मोहम्मद रफीक सिलावट ने बताया कि इस संस्था का मकसद ही गरीबों की मदद करना है ये संस्था पर्यावरण को बढ़ावा देने क्षिक्षा पर जोर देने सामुहिक विवाह सम्मेलन कराकर सरकार से होने वाले फायदे देना गरीब यतीम की मदद करना बाल विवाह रोकने जैसा काम करती है।

राजस्व सहायक 650 रुपए रिश्वत लेते पकड़ा गया

लाच लुचपत प्रतिबंधक विभाग की कार्रवाई

मुंबई हलचल/अशफाक यूसुफ बुलढाणा। मेहकर तालुका में किसानों के लिए गट दुरुस्ती के लिए फेरफार और सतबारा के नमूना देने के लिए 650 रुपये की रिश्वत लेते हुए मेहकर तहसील के एक राजस्व सहायक को लाच लुचपत प्रतिबंधक विभाग ने रिश्वत लेते हुए ने रंगे हाथों पकड़ लिया। मामला 3 अगस्त, को शाम करीब 5:15 बजे सामने आया। मिली जानकारी के अनुसार गौतम दौलत पवनमारे मेहकर तहसील के उस राजस्व सहायक का नाम है, जिसे रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों पकड़ा गया। कुछ किसानों ने समूह संशोधन के लिए संशोधन सातबाराकी मांग की थी। इसके मुताबिक 1 अगस्त को गौतम पनमारे ने कॉपी देने के लिए कुछ लोगों से 800 रुपये लिए। इसी बीच उसके बाद इस मामले में लाच लुचपत प्रतिबंधक विभाग तक पहुंचा दिया गया। शिकायत के आधार पर, रिश्वत निरोधक विभाग ने मेहकर तहसील कार्यालय के रिकॉर्ड रूम के पास जाल बिछाया कर गौतम पनमारे को 650 रुपये लेते हुए रंगे हाथों पकड़ लिया। यह कार्रवाई रिश्वत निरोधक विभाग की टीम ने की। खबर लिखे जाने तक पुलिस में मामला दर्ज करने की प्रक्रिया चल रही थी। राजस्व विभाग में भ्रष्टाचार विभाग द्वारा देर रात की गई इस कार्रवाई से सनसनी मच गई है।

समृद्धि हाईवे पर हादसा, टायर फटने से ट्रक में लगी आग

मुंबई हलचल/अशफाक यूसुफ बुलढाणा। समृद्धि हाईवे पर एक बार फिर भयानक हादसा हुआ है। नासिक से नागपुर की ओर जा रहे एक ट्रक का अगला टायर बुलढाणा जिला के मेहकर के पास अचानक फट गया। टायर फटते ही ड्राइवर ट्रक पर नियंत्रण नहीं रख सका और ट्रक अनियंत्रित होकर डिवाइडर से टकरा गया। तभी ट्रक में अचानक आग लग गई और ट्रक पूरी तरह जल गया। समृद्धि एक राजमार्ग और एक दुर्घटना की तरह है। इस हाइवे पर अक्सर हादसे हो रहे हैं। कुछ दिन पहले इसी रूट पर एक निजी कंपनी की बस भयानक हादसे का शिकार हो गई थी। इस हाईवे पर अभी भी हादसे नहीं रुके हैं। सौभाग्य से, इस दुर्घटना में कोई जनहानि नहीं हुई क्योंकि ट्रक चालक ने कूदकर स्थिति बचा ली। हालांकि, हादसे के कारण समृद्धि पर कुछ देर के लिए यातायात रुक गया। हादसे की सूचना मिलने के बाद फायर ब्रिगेड की गाड़ी मौके पर पहुंची। उन्होंने आग पर काबू पाया और सड़क को यातायात के लिए खोल दिया।

राहुल गांधी को सुप्रीम कोर्ट ने दी बड़ी राहत

मुंबई हलचल / संवाददाता

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के सदस्य और सुप्रीम कोर्ट के अधिवक्ता डॉक्टर नरेश कुमार, इंतखाब आलम, अबू ताहिर अली व्यापारी मोहन प्रकाश राजोरा, ने संयुक्त बयान जारी कर कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री राहुल गांधी जी के फैसले का स्वागत करते हुए खुशी जाहिर की है। इन्होंने कहा कि सत्य की हमेशा जीत होती है और सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले से श्री राहुल गांधी के सदस्य को पुनः बहाल करना न्याय की जीत है इन्होंने कहा कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष श्री राहुल गांधी जी को सुप्रीम कोर्ट ने बड़ी राहत दी है अब श्री राहुल गांधी जी की सदस्यता बहाल होगी और 2024 का चुनाव लड़ेंगे भी चुनाव लड़ आएंगे भी यह नफरत के खिलाफ मोहब्बत की जीत है।

अब 2024 का लड़ सकेंगे चुनाव और जीत कर भी आयेंगे, यह नफरत के खिलाफ मोहब्बत की जीत है : इंतखाब आलम

पटौदी में धार्मिक संगठनों ने नूंह घटना पर सीएम व राष्ट्रपति के नाम सौंपा ज्ञापन

ज्ञापन में कहा गया है की एसआईटी द्वारा जांच होनी चाहिए और दोषियों को कड़ी से कड़ी सजा मिलनी चाहिए

मुंबई हलचल/सुरेश कोहली

पटौदी। क्षेत्र के कई हिंदू संगठनों ने मिलकर आज पटौदी लघु सचिवालय में एसडीएम के मार्फत राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू, सूबे के मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर को ज्ञापन सौंपा है। जानकारी के अनुसार आज कई धार्मिक संगठन के लोगों ने एकत्रित होकर नूंह घटना की निष्पक्ष जांच की मांग की है। स्थानीय लोगों का कहना है की पटौदी में अवैध रूप से झुग्गी झोंपड़ियों रह रहे लोगों की भी वेरिफिकेशन की जानी चाहिए। बता दें की आज जिला नूंह की हिंसक घटना को लेकर पटौदी में स्थानीय दुकानदारों ने अपनी -अपनी दुकानों को बंद रखा है जिससे आम लोगों को थोड़ी बहुत परेशानियों का भी सामना करना पड़ा है। ज्ञापन में कहा गया है की एसआईटी द्वारा जांच होनी चाहिए और दोषियों को कड़ी से कड़ी सजा मिलनी चाहिए। जिन्होंने समाज व देश में हिंदू मुस्लिम भाईचारा तोड़ने का काम किया है।पटौदी एसीपी हरेंद्र कुमार ने कहा की पटौदी क्षेत्र में शांति का माहौल है सभी से शांति व्यवस्था व सहयोग की भी अपील की गई है। मुस्लिम समुदाय ने घर पर ही पढ़ी नवाज : मुस्लिम समुदाय के लोगों का कहना है की शुक्रवार यानी जुम्मे की नवाज भी घर पर ही पढ़ी गई है धार्मिक स्थलों पर पुलिस व्यवस्था मुस्तैद है। मुस्लिम समाज के लोगों ने पटौदी में भाईचारा कायम रखने की भी अपील की है। फिलहाल पटौदी क्षेत्र में शांति व्यवस्था बरकरार है।

हरियाणा हिंसा को लेकर हाई अलर्ट पर कानपुर

मुंबई हलचल/सुनील बाजपेई

कानपुर। हरियाणा की नूंह में कई दिनों से गाड़ी सांप्रदायिक हिंसा को मद्देनजर रखते हुए यूपी के संवेदनशील कानपुर में भी सतर्कता बढ़ा दी गई है। इसके लिए पुलिस कमिश्नर शहर में अलर्ट का ऐलान करते हुए अधिकारियों और कर्मचारियों को अलर्ट मोड पर रहने को निर्देश जारी किए हैं। अवगत कराते चलें कि हरियाणा के नूंह व मेवात में हिंसात्मक घटनाओं का सिलसिला बीते तीन दिन से लगातार जारी है, जिसे देखते हुए कानपुर में भी पुलिस ने हाई अलर्ट रहने का फैसला किया है, जिसके तहत संवेदनशील और अति संवेदनशील शहर के इलाकों में विशेष निगरानी रखी जा रही है। पुलिस कमिश्नर बीपी जोगदंड ने बताया कि हरियाणा के नूंह व मेवात में घटनाओं को देखते हुए अधिकारियों और कर्मचारियों को अलर्ट मोड पर रहने के निर्देश जारी किए गए हैं।

साथ ही खुफिया विभाग के साथ एल आई यू को भी सतर्क किया गया है। इस बीच शांति और कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए इस शहर के ऐसे संवेदनशील व अति संवेदनशील इलाके चिन्हित किए गए हैं, जहां पर खुफिया तंत्र और अधिकारी विशेष निगरानी रखेंगे। खासकर जहां मिश्रित आबादी रहती हैं। शहर के पुलिस कमिश्नरेट में 4 जोन है, इन चारों जोनों में पुलिस के अधिकारियों को गश्त और संवेदनशील इलाकों में पेट्रोलिंग पिकेट की व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए कहा गया है। याद रहे कि इस संवेदनशील कानपुर में धारा 144 भी पहले से ही लागू है।

शिबा मीडिया वर्क द्वारा अंधेरी में 30 अगस्त को किया जायेगा यूथ आइकन इंडियन अवार्ड 2023 का आयोजन

दै. मुंबई हलचल के संपादक दिलशाद एस. खान होंगे कार्यक्रम के मुख्य अतिथि

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। आगामी यूथ आइकन इंडियन अवार्ड निस्संदेह मनोरंजन की दुनिया में एक बहुप्रतीक्षित कार्यक्रम है। 30 अगस्त 2023 को अंधेरी वेस्ट, मुंबई के प्रतिष्ठित कंट्री क्लब में होने वाला यह कार्यक्रम ग्लैमर, प्रतिभा और उत्साह से भरी शाम होने का वादा करता है। इस सम्मानित समारोह का आयोजन शिबा मीडिया वर्क द्वारा किया जाता है, जो उद्योग में एक प्रसिद्ध नाम है जो अपने त्रुटिहीन इवेंट प्रबंधन कौशल के लिए जाना जाता है। अपनी विशेषज्ञता और समर्पण के साथ, उन्होंने एक ऐसा कार्यक्रम आयोजित किया है जिसमें फिल्म उद्योग के कई प्रसिद्ध अतिथि और साथ ही मंत्री, संसद सदस्य (सांसद) और विधान सभा सदस्य (विधायक) जैसे प्रतिष्ठित गणमान्य व्यक्ति एक साथ आएंगे, जो इसकी शोभा बढ़ाएंगे। इस अवसर पर सम्मानित अतिथि के रूप में। जो बात इस अवार्ड शो को अलग बनाती है वह है इसकी समावेशिता। इसमें न केवल सिल्वर स्क्रीन के सितारे बल्कि टेलीविजन उद्योग की चमकती प्रतिभाएं भी शामिल होंगी। व्यक्तित्वों का यह विविध मिश्रण यह सुनिश्चित करता है कि हर किसी के लिए आगे देखने के लिए कुछ न कुछ होगा। यूथ आइकन इंडियन अवार्ड का उद्देश्य उन व्यक्तियों की उत्कृष्ट उपलब्धियों को पहचानना और उनका जश्न मनाना है जिन्होंने अपनी प्रतिभा और करिश्मा के माध्यम से समाज पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाला है। यह उन लोगों को स्वीकार करने और उनकी सराहना करने के लिए एक मंच के रूप में कार्य करता है जिन्होंने अपने काम से अनगिनत लोगों के जीवन को प्रेरित और प्रभावित किया है। निस्संदेह, यह भव्य आयोजन चकाचौंध, ग्लैमर और यादगार पलों से भरी एक अविस्मरणीय रात होने का वादा करता है। यह एक ऐसा अवसर है जहां उद्योग के सर्वश्रेष्ठ लोग उत्कृष्टता का सम्मान करने और भावी पीढ़ियों को प्रेरित करने के लिए एक साथ आते हैं। इसलिए, अपने कैलेंडर में 30 अगस्त 2023 को चिह्नित करें क्योंकि आप भारत के युवा प्रतीकों का जश्न मनाने वाले सितारों से भरे इस कार्यक्रम को मिस नहीं करना चाहेंगे।

राहुल गांधी की सदस्यता बहाल होने पर कांग्रेसियों ने जलाये पटाखे

कांग्रेस जिलाध्यक्ष एडवोकेट भगवान सिंह वर्मा ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट द्वारा सजा पर रोक लगाई जाने से भाजपा की साजिश का पर्दाफाश हो गया है

मुंबई हलचल/संवाददाता

मथुरा जनपद के शहर जो कि हृदय स्थल होली गेट पर मनाई खुशियां बांटी मिठाई भाजपा को कोसा एवं कांग्रेस के नेता राहुल गांधी की सजा पर रोक लगाने संबंधी सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद कांग्रेसियों में हर्ष की लहर उन्होंने राहुल गांधी की संसद सदस्यता बहाल किए जाने संबंधी सुप्रीम कोर्ट के इस निर्णय का जोरदार तरीके से स्वागत किया और होली गेट पर पटाखे छोड़कर खुशियां मनाएं।जिला कांग्रेस कमेटी मथुरा के अध्यक्ष चौधरी भगवान सिंह वर्मा के नेतृत्व में जिला व शहर कांग्रेस के पदाधिकारियों ने मिष्ठान वितरण पर हर्ष प्रकट किया इस अवसर पर कांग्रेस जिलाध्यक्ष एडवोकेट भगवान सिंह वर्मा ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट द्वारा सजा पर रोक लगाई जाने से भाजपा की साजिश का पर्दाफाश हो गया है मोदी सरकार के लिए आज गार्डन का दिन काला दिन साबित होगा अब राहुल गांधी की संसद सदस्यता बहाल हो गई है भाजपा साजिश के तहत राहुल गांधी को राजनीति की मुख्यधारा से अलग करना चाहती थी आज भाजपा मुख्यधारा से उनके काले कारनामों से अलग हो गई है सुप्रीम कोर्ट ने राहुल गांधी की सजा पर रोक लगा दी है इस अवसर पर समस्त कांग्रेसियों ने होली गेट पर जोरदार तरीके से खुशियां मनाएं पटाखे चलाएं तथा भाजपा की संकीर्ण मानसिकता को कोसा होली गेट पर इस दौरान प्रदेश सचिव विनेश सनवाल यूथ प्रदेश उपाध्यक्ष यतेंद्र मुकदम उपाध्यक्ष प्रखर चतुर्वेदी एडवोकेट मलिक अरोड़ा मुकीम कुरैशी ठाकुर नरेश पाल सिंह जसावत ब्रजेश शर्मा एडवोकेट यूथ जिला अध्यक्ष प्रवीण ठाकुर राहुल चतुर्वेदी प्रकाश शर्मा रोशन लाल सिमी बेगम राजू अब्बासी विनोद आर्य महेश चौबे महेश चतुर्वेदी गिरिंज सिंह छोकर मुकेश धनगर मोहम्मद चांद डॉक्टर देवेंद्र प्रसाद अखलाक चौधरी सोनू वर्मा अजय सिंह मोहम्मद यूसुफ हरिदत्त शर्मा होतीलाल सूर्यवंशी राहुल शर्मा सैकड़ों कार्यकर्ता मौजूद थे।

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

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

उत्तराखंड हलचल

नैनी सैनी हवाई अड्डे का विकास, संचालन एवं प्रबंधन अब एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया द्वारा किया जायेगा

मुंबई हलचल/दीपक गुप्ता

देहरादून। पिथौरागढ़ स्थित नैनी सैनी हवाई अड्डे का विकास, संचालन एवं प्रबंधन अब एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया द्वारा किया जायेगा। इस संबंध में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की उपस्थिति मे सचिवालय में MoU हस्ताक्षरित किया गया। उत्तराखण्ड नागरिक उड्डयन विभाग के मुख्य कार्याधिकारी सी. रविशंकर तथा एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया के एक्जक्यूटिव डायरेक्टर एन.वी. सुब्बारायडू के मध्य एम. ओ.यू. हस्ताक्षरित किया गया।मुख्यमंत्री ने कहा कि नैनी सैनी एयर पोर्ट के संचालन, रखरखाव, विकास एवं प्रबंधन के लिये पूर्व में उन्होंने केंद्रीय

नागरिक उड्डयन मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया से अपेक्षा की थी कि एयरपोर्ट को अपग्रेड करने तथा बेहतर प्रबंधन के लिए एयरपोर्ट ऑथोरिटी ऑफ इंडिया को हैंडओवर कर दिया जाए। मुख्यमंत्री ने एयरपोर्ट अथॉरिटी व एक्जक्यूटिव डायरेक्टर से नैनी सैनी हवाई अड्डे से विमान सेवा के संचालन में शीघ्रता की अपेक्षा की। मुख्यमंत्री ने कहा कि कुमाऊँ की एयर कनेक्टिविटी को बेहतर बनाने के लिए पंतनगर में ग्रीन फील्ड एयरपोर्ट प्रस्तावित है। उन्होंने पंतनगर एयरपोर्ट के विस्तारीकरण के लिए राज्य सरकार द्वारा प्रस्तावित नये अलाइनमेंट का ओएलएस सर्वे करने की भी एयरपोर्ट अथॉरिटी के अधिकारियों से अपेक्षा की। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूडी, एयरपोर्ट अथॉरिटी के ऑपरेशन हेड समीर सिंह, देहरादून एयरपोर्ट के निदेशक श्री प्रभाकर मिश्रा आदि उपस्थित थे।

सीएम ने बंदरों और जंगली सूअरों की समस्या को दूर करने हेतु फोकस होकर काम करने के निर्देश दिए

मुंबई हलचल/दीपक गुप्ता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सचिवालय में उत्तराखण्ड राज्य वन्यजीव बोर्ड की 19 वीं बैठक की अध्यक्षता करते हुए बंदरों और जंगली सूअरों की समस्या को दूर करने हेतु फोकस होकर काम करने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने मानव वन्यजीव संघर्ष राहत राशि का वितरण 15 दिनों में सुनिश्चित किए जाने की व्यवस्था बनाने के भी निर्देश देते हुए कहा कि वन्यजीवों के हमले में किसी व्यक्ति की मृत्यु पर राहत राशि को 4 लाख से बढ़ाकर 6 लाख रूपए करने का प्रस्ताव जल्द से जल्द कैबिनेट में लाया जाए। मुख्यमंत्री ने बाघों की संख्या

में उत्तराखण्ड राज्य को तीसरे स्थान पर रहने पर बधाई देते हुए कहा कि इसमें स्थानीय लोग बधाई के विशेष पात्र हैं। यह राज्य के क्षेत्रफल को देखते हुए महत्तवपूर्ण उपलब्धि है। वाइल्ड लाइफ टूरिज्म की दृष्टि से इसका व्यापक प्रचार किया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि टाइगर प्रोटेक्शन फोर्स बनाकर युवाओं को इससे जोड़ा जाए। वनों से लगे ग्रामीण इलाकों के लोगों की वन्यजीव संरक्षण में अहम भूमिका है। ऐसे में लोगों को अधिक से अधिक जागरूक भी किया जाए। बैठक में कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल, विधायक श्रीमती रेनू बिष्ट, श्री राम सिंह कैड़ा, मुख्य सचिव डॉ. एस.एस.संधु, डीजीपी अशोक कुमार, प्रमुख सचिव आर के सुधांशु, प्रमुख वन संरक्षक अनूप मलिक सहित राज्य वन्य जीव बोर्ड के अन्य सदस्य उपस्थित थे।

चमोली पुलिस शहीद के परिजनों की मदद के लिए सदैव तत्पर – पुलिस अधीक्षक

मुंबई हलचल/दीपक गुप्ता

चमोली। हादसे में शहीद उ0नि0 प्रदीप रावत के परिजनों को पुलिस अधीक्षक चमोली ने सौंपा 3,76,400/- रुपये का चेक चमोली पुलिस शहीद के परिजनों की मदद के लिए सदैव तत्पर - पुलिस अधीक्षक विगत माह चमोली में घटित दुर्भाग्यपूर्ण घटना में कर्तव्य निर्वहन के दौरान शहीद हुए उ0नि0 प्रदीप रावत के परिजनों को आज दिनांक 04/08/2023 को पुलिस अधीक्षक चमोली श्री प्रमेन्द्र डोबाल महोदय ने चमोली पुलिस परिवार की ओर से 3,76,400/- रुपये का चेक प्रदान किया। पुलिस अधीक्षक महोदय ने शोक संतप्त परिवार के सदस्यों के प्रति संवेदना व्यक्त करते हुए कहा कि उ0नि0 प्रदीप रावत को उनकी बहादुरी और सराहनीय सेवाओं के लिए पुलिस विभाग में लंबे समय तक याद किया जाएगा। उन्होंने शहीद के परिजनों से भी बातचीत की और कहा कि चमोली पुलिस हमेशा उनकी मदद के लिए तैयार है। पुलिस विभाग की वेलफेयर स्कीम के तहत उन्हें हर संभव सहायता उपलब्ध करवाई जाएगी।

शराब के नशे में वाहन चलाने व लड़ाई-झगड़ा कर शांति व्यवस्था भंग करने पर कुल-03 लोगों को किया गिरफ्तार

मुंबई हलचल/दीपक गुप्ता

पिथौरागढ़। यातायात नियमों का उल्लंघन करने/ मिशन मर्यादा के तहत कुल- 144 लोगों के विरुद्ध की गई चालानी कार्यवाही। पुलिस अधीक्षक पिथौरागढ़, लोकेश्वर सिंह के निर्देशानुसार जनपद पुलिस द्वारा शान्ति एवं कानून व्यवस्था बनाये रखने हेतु सरेआम उत्पात मचाने, शराब पीकर वाहन चलाने वाले व यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के विरूद्ध निम्न कार्यवाही की गयी -1-प्रभारी निरीक्षक थाना बेरीनाग प्रभात कुमार के नेतृत्व में पुलिस टीम द्वारा चैकिंग के दौरान शराब पीकर वाहन चलाने पर वाहन चालक विजय सिंह कार्की पुत्र पूरन सिंह निवासी लोहाथल पिथौरागढ़ को गिरफ्तार कर वाहन सीज किया गया।

2-थानाध्यक्ष थाना जाजरदेवल उ0नि0 प्रकाश पाण्डे के नेतृत्व में पुलिस टीम द्वारा चैकिंग के दौरान शराब पीकर वाहन चलाने पर वाहन चालक आन सिंह पुत्र भगवान सिंह निवासी गैठना पिथौरागढ़ को गिरफ्तार कर वाहन सीज किया गया। 3-कोतवाली पिथौरागढ़ क्षेत्रान्तर्गत ग्राम बेड़ा में पूरन सिंह मेहता पुत्र जीत सिंह मेहता द्वारा अपनी पत्नी से मारपीट, गाली गलौच कर शान्ति व्यवस्था भंग करने पर धारा 151 सीआरपीसी के तहत गिरफ्तार किया गया। इसके अतिरिक्त जनपद पुलिस द्वारा यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले/ मिशन मर्यादा के तहत कुल-144 लोगों के विरूद्ध चालान की कार्यवाही कर कुल 04 वाहन सीज किये गये।

20 नशे के इंजेक्शनों के साथ 01 आरोपी गिरफ्तार

मुंबई हलचल/दीपक गुप्ता

नैनीताल। थाना बनभूलपुरा का अवैध नशीली इंजेक्शनों के विरुद्ध तबाड़तोड़ कार्यवाही जारी,20 नशे के इंजेक्शनों के साथ 01 आरोपी गिरफ्तार। पंकज भट्ट वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नैनीताल* द्वारा लक्ष्य नशा मुक्त उत्तराखण्ड संकल्प के तहत अवैध मादक पदार्थों की तस्करी, बिक्री, सेवन के विरुद्ध प्रचलित अभियान के क्रम में हरबन्स सिंह, एस०पी०सिटी हल्द्वानी भूपेन्द्र सिंह धौनी क्षेत्राधिकारी हल्द्वानी* के पर्यवेक्षण में नीरज भाकुनी थानाध्यक्ष बनभूलपुरा* के नेतृत्व में अवैध मादक पदार्थों की तस्करी की रोकथाम करने एवं अभियुक्तों को गिरफ्तार किए जाने के संबंध में थाना स्तर पर टीम गठित की गई है टीम द्वारा अवैध मादक पदार्थों की तस्करी की रोकथाम करने एवं अभियुक्तों को गिरफ्तार किए जाने हेतु क्षेत्र में चेकिंग के दौरान कुल 20 नशीले इनन्जेक्शन* के साथ 01 अभियुक्त को गिरफ्तार किया गया।

रुद्रप्रयाग पुलिस ने लगभग 10 लाख रुपये की कीमत के कुल 55 खोये हुए मोबाइल फोन बरामद किए

मुंबई हलचल/दीपक गुप्ता

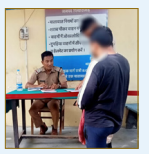
रुद्रप्रयाग पुलिस ने लगभग 10 लाख रुपये की कीमत के कुल 55 खोये हुए मोबाइल फोन बरामद कर सम्बन्धित मोबाइल स्वामियों को लौटाये अपने खोये हुए फोन को सकुशल वापस पाकर लोग हुए खुश जनपद रुद्रप्रयाग में निवासरत लोगों एवं जनपद में प्रचलित केदारनाथ धाम यात्रा पर आये श्रद्धालुओं के खोये हुए मोबाइल फोनों के सम्बन्ध में उनके द्वारा सम्बन्धित नजदीकी थानों पर दर्ज करायी गयी गुमशुदगी के आधार पर जनपद रुद्रप्रयाग पुलिस की सर्विलांस टीम द्वारा इन फोनों से सम्बन्धित आवश्यक विवरण को सम्बन्धित

थानों को भेजा गया। जनपद के थानों की ओर से की गयी कार्यवाही के उपरान्त जनपद रुद्रप्रयाग पुलिस को कुल 55 फोन प्राप्त हुए। पुलिस के स्तर से इन सभी व्यक्तियों को फोन के माध्यम से सूचना दे दी गयी थी और आज अपना फोन प्राप्त करने हेतु पुलिस कार्यालय रुद्रप्रयाग में बुलाया गया था। आवश्यक सत्यापन इत्यादि के उपरान्त सम्बन्धित मोबाइल धारकों को ये फोन वापस कराये गये हैं। केदारनाथ यात्रा पर आये श्रद्धालुओं के खोये हुए मोबाइल फोनों को कुरियर के माध्यम से उनके पते पर भिजवाया जा रहा है। कुल बरामद हुए अलग-अलग कम्पनियों के 55 फोनों की अनुमानित कीमत लगभग 10 लाख रुपये के आसपास की है। पुलिस उपाधीक्षक, ऑपरेशन्स श्रीमती हर्षवर्द्धनी सुमन द्वारा प्रभारी सर्विलांस सैल निरीक्षक देवेन्द्र सिंह असवाल व अधीनस्थ स्टाफ की उपस्थिति में इन मोबाइल फोनों का वितरण किया गया। अपने मोबाइल फोन सकुशल वापस पाकर लोगों द्वारा उत्तराखण्ड पुलिस का आभार प्रकट किया गया है।

51 बाहरी व्यक्तियों का किया सत्यापन

मुंबई हलचल/दीपक गुप्ता

पिथौरागढ़। पुलिस अधीक्षक पिथौरागढ़, लोकेश्वर सिंह* के आदेशानुसार, जनपद क्षेत्रान्तर्गत निवासरत मजदूरों/ बाहरी व्यक्तियों/ फड़-फेरी, रेड़ी/ठेले लगाने वाले व्यक्तियों/ किरायेदारों के शत-प्रतिशत सत्यापन किये जाने हेतु चलाये जा रहे सघन अभियान के दृष्टिगत जनपद के समस्त थाना/चौकी प्रभारियों तथा सत्यापन हेतु गठित टीमों द्वारा अपने-अपने थाना क्षेत्रान्तर्गत विशेष चैकिंग अभियान चलाकर जा रहा है। जिस क्रम में दिनांक- 03.08.2023 को जनपद पुलिस ने कुल- 51* मजदूरों/रेड़ी- ठेले वालों/ किरायेदारों/ बाहरी व्यक्तियों का सत्यापन किया गया। बिना सत्यापन के बाहरी व्यक्तियों को किराये पर रखने वालों के विरूद्ध चालान की कार्यवाही की जा रही है।



दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

दिल को स्वस्थ रखने के लिए लाइफस्टाइल में लाए सुधार

बड़ों से लेकर कम उम्र के लोगों तक हृदय रोग तेजी से फैलता जा रहा है। इस विषय पर चिंता जाहिर करते हुए डॉक्टरो एवं विशेषज्ञों ने लोगों को इसके लक्षणों को नजरअंदाज न करने और अपनी जीवनशैली में सुधार लाने की सलाह दी है। भारत में मृत्यु का एक मुख्य कारण हृदय से जुड़ी बीमारियां हैं। इसकी वजह दिल संबंधी बीमारियों के इलाज की सुविधा न मिलना या पहुंच न होना और जागरूकता की कमी है। आज वर्ल्ड हार्ट डे के मौके पर विशेषज्ञों ने कहा कि अब तक हार्ट फेल्यर की समस्या पर अधिक ध्यान नहीं दिया जाता था। इसलिए लोग इसके लक्षणों को पहचान नहीं पाते थे। इस समस्या के तेजी से प्रसार का एक कारण यह भी है। वहीं, डॉ शिरीष ने कहा कि हार्ट फेल्यर को समझना जरूरी है, अक्सर लोगों को लगता है कि हार्ट फेल्यर का मतलब है कि दिल का काम करना बंद कर देना जबकि ऐसा नहीं है। हार्ट फेल्यर में दिल की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं जिससे वह रक्त को प्रभावी तरीके से पंप नहीं कर पाता। इससे ऑक्सीजन व जरूरी पोषक तत्वों की गति सीमित हो जाती है।

इसके अलावा हार्ट अटैक, हाई ब्लड प्रेशर, फेफड़ों की बीमारी, मधुमेह, मोटापा, शराब का सेवन, दवाइयों का सेवन और फैमिली हिस्ट्री के कारण भी हार्ट फेल होने का खतरा रहता है। सांस लेने में तकलीफ, थकान, टखनों, पैरों और पेट में सूजन, भूख न लगना, अचानक वजन बढ़ना, दिल की धड़कन तेज होना, चक्कर आना और बार-बार पेशाब जाना इसके प्रमुख लक्षण हैं। अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो डॉक्टरी सलाह लें।

वैसे तो इस बीमारी होने की औसत उम्र 59 साल है। बीमारी की जानकारी न होना, ज्यादा पैसे खर्च होना और बुनियादी ढ़ांचे की कमी के कारण हार्ट फेल्यर के मामलों में लगातार इजाफा हो रहा है। इस बीमारी से बचने के लिए अपनी लाइफस्टाइल में बदलाव करें। हैल्दी डाइट लें और एक्सरसाइज करें।

पेट फूलने पर दिखाई दें ये लक्षण तो हो सकती हैं ये गंभीर बीमारियां

गलत खान-पान की वजह से पेट संबंधी कई तरह की प्रॉब्लम्स लगी रहती हैं। इन्हीं में से एक है पेट फूलना। एसिडिटी होने पर या अधिक खा लेने की वजह से पेट में अफारा हो जाता है और पेट फूल जाता है। अक्सर दवा खाने के बाद पेट फूलने की समस्या ठीक हो जाती है लेकिन अगर हमेशा पेट में यह समस्या बनी रहे तो इससे कई गंभीर बीमारियों के संकेत भी मिलते हैं। आइए जानिए पेट फूलने पर और कौन-सी समस्याएं हो सकती हैं।

1. पेट का ट्यूमर

पेट फूलने की समस्या आम है लेकिन जब इसके साथ-साथ अचानक वजन भी कम होने लगे तो यब पेट में ट्यूमर के संकेत हो सकते हैं।

2. यूट्रस कैंसर

पेट फूलने पर मल के साथ ब्लड आने लगता है और कब्ज की समस्या भी हो जाती है जो कि यूट्रस कैंसर के संकेत हो सकते हैं। ऐसे में अगर आपको भी ये संकेत दिखाई दें तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

3. लीवर में इंफैक्शन

पीलिया रोग होने पर आंखों और त्वचा का रंग पीला पड़ जाता है जोकि सामान्य बात है लेकिन अगर इसके साथ पेट भी फूलने लगे तो यह लीवर में इंफैक्शन के संकेत है।

4. हर्निया

पेट फूलने के साथ-साथ अगर खांसी, जुकाम और वजन कम होने लगे तो यह हर्निया रोग के संकेत हैं।

5. पेट का कैंसर

जिन लोगों की पाचन क्रिया खराब रहती हो और पेट के ऊपरी भाग में हमेशा भारीपन महसूस हो तो यह पेट के कैंसर के संकेत हैं।

नॉन वेज से ज्यादा हैल्दी हैं ये फूड्स, करें डाइट में शामिल

हैल्दी डाइट में पौष्टिकता के सारे गुण मौजूद होते हैं। आयरन, फाइबर, कैल्शियम और न्यूट्रिशियंस से भरपूर भोजन को ही बैस्ट माना जाता है। यह सारे गुण नॉन वेज में भरपूर मात्रा में शामिल हैं लेकिन बहुत से ऐसे शाकाहारी खाद्य पदार्थ भी हैं जो नॉन वेज भी ज्यादा हैल्दी हैं। आइए जाने इन फूड्स के बारे में।

क्यों जरूरी है आयरन, फाइबर और कैल्शियम

बॉडी को हैल्दी रखने के लिए आयरन बहुत जरूरी है। इसकी कमी होने पर एनीमिया रोग हो जाता है। जिससे कमजोरी थकान के अलावा और भी परेशानियां आनी शुरू हो जाती है। इस तरह कैल्शियम भी हड्डियों और दांतों को मजबूती प्रदान करता है। फाइबर पेट के लिए बहुत जरूरी है। इससे पाचन क्रिया अच्छी रहती है और कब्ज से भी राहत मिलती है। इन सब चीजों से भरपूर अपनी डाइट में शामिल करने से फायदा मिलता है।

अलसी

इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन इ कॉम्प्लेक्स, मैंगनीज, मैग्नीशियम, पोटैशियम, फॉस्फोरस और सेलेनियम और फाइटोएस्ट्रोजन भी पाए जाते हैं। जो सेहत के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। खाने में रोजाना असली का सेवन जरूर करें।

ओट्स

औट्स को दलिया की तरह भी खाया जाता है। कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्निशियम और विटामिन-बी से भरपूर ओट्स आपके नर्वस सिस्टम के लिए बहुत फायदेमंद हैं।

राजमा इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, काबोर्हाइड्रेट, फैट, मैग्निशियम, आयरन, फास्फोर्स जैसे जरूरी तत्व होते हैं। जो नॉन वेज के भी ज्यादा लाभकारी हैं।

आहार में शामिल करें ये फूड्स

खाने में खसखस, कद्दू के बीज, बादाम, सोयाबीन, काबुली चने, काजू आदि जैसे पदार्थों को भी जरूर शामिल करें। इससे बॉडी को भरपूर एनर्जी मिलेगी।

रोजाना रात को करें पैरों के तलवों की मसाज, मिलेंगे फायदे

सेहत को स्वस्थ रखने के लिए लोग अच्छा लाइफस्टाइल अपनाते हैं। सैर, एक्सरसाइज, पौष्टिक आहार के अलावा और भी बहुत सी चीजों पर ध्यान देते हैं लेकिन अपने पैरों पर ध्यान नहीं देते। पैरों में कई तरह के प्वांइट होते हैं जो शरीर के बाकी अंगों से संबंधित होते हैं। इनकी मालिश करने से सेहत से जुड़ी बहुत सी परेशानियां दूर होती हैं।

1. तनाव दूर

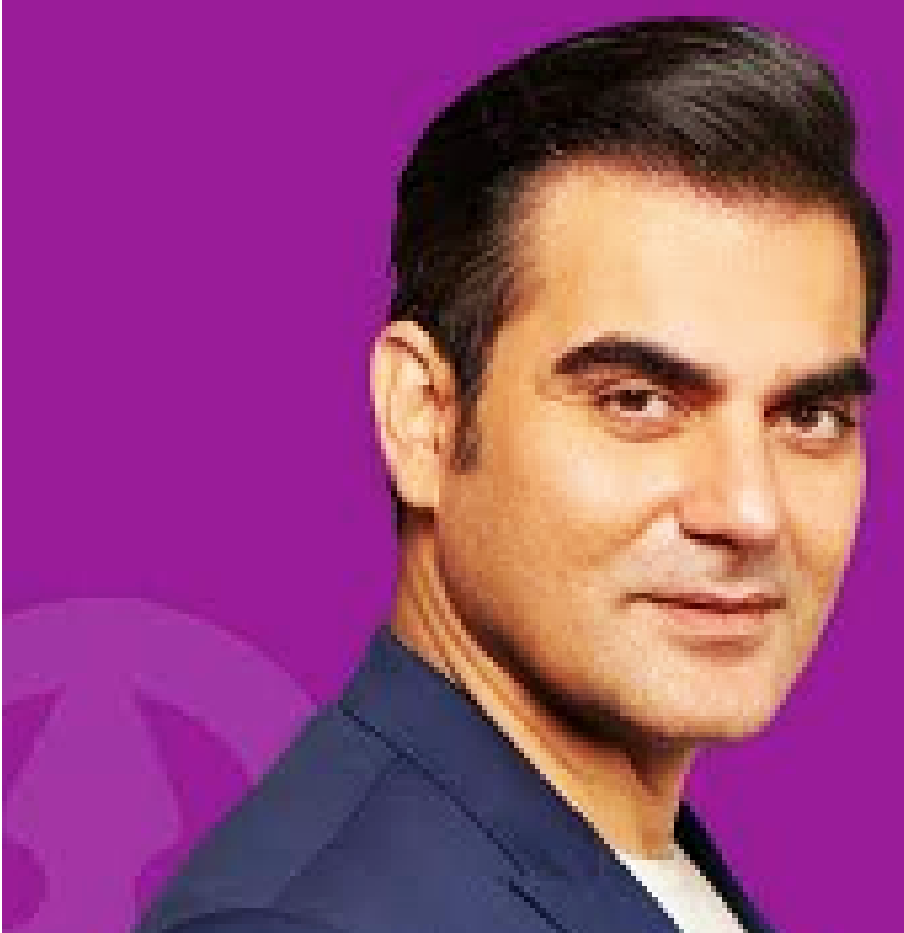
सारा दिन लगातार काम करने के लिए बाद थकावट महसूस होती है। कई बार तो इस वजह से नींद भी नहीं आती। इससे राहत पाने का सबसे अच्छा उपाय है पैरो की मसाज। सोने से पहले हल्के हाथों से पैरों के तलवों की मसाज करें। इससे तनाव दूर होगा और नींद भी अच्छी आएगी।

2. वजन करें कम

शरीर में मोटापे की वजह जमा हो रही चर्बी है। यह कई बीमारियों का भी कारण बनती हैं। हर रोज सोने से पहले 5 मिनट पैरों के तलवों का मालिश करने से शरीर में जमा चर्बी पिघलने लगती है। जिससे वजन कम होना शुरू हो जाता है।

3. ब्लड सकुर्लेशन बेहतर

तंदुरूस्त रहने के लिए मेटालिज्म का हाई होना बहुत जरूरी है। तलवों का मालिश करने से मेटाबॉलिज्म हाई होना शुरू हो जाता है। इससे पाचन क्रिया से जुडी परेशानियां भी दूर होनी शुरू हो जाती है।



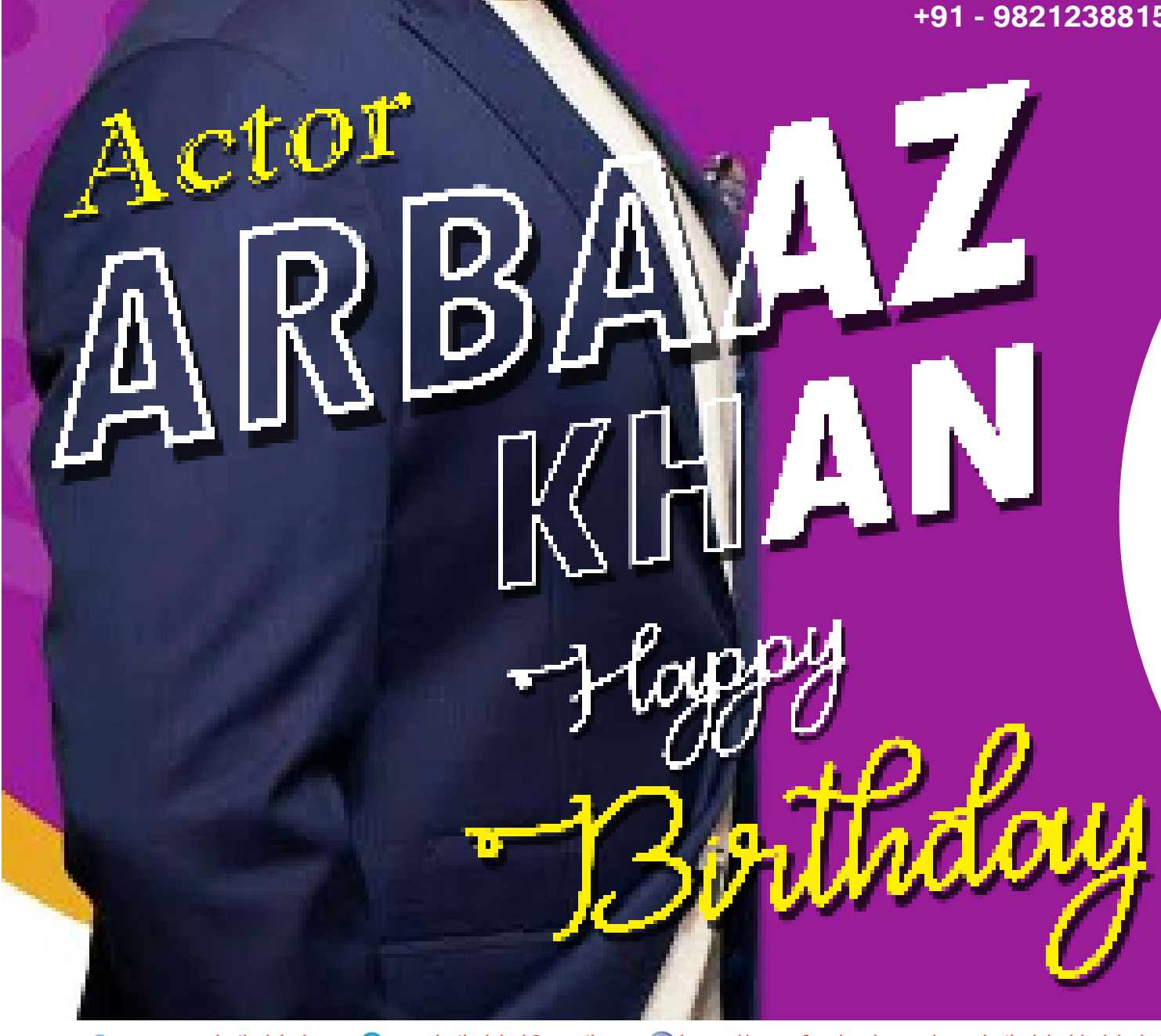
MUMBAI HALCHAL ACHIEVERS AWARDS 2023

ARBAAZ KHAN - CELEBRITY GUEST

Venue : Madhuban Hotel, Dehradun. UK

Mr. Dilshad S. Khan

ABPSS Vice President &
Director of Mumbai Halchal Daily Newspaper
Subhash Chandra Satyapati Guruji & Deepak Gupta
+91 - 9821238815 / 9837463289



Award
Show
Organized by

ABPSS

MUMBAI HALCHAL