

दैनिक

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

(R)

मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

MIX MITHAI

मोतीचूर लड्डू, काजू कतली, काजू रोल, बदाम बर्फी, मलाई पेड़े, रसगुल्ले

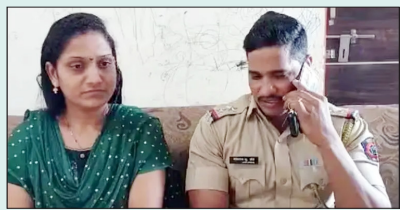
Order Now **98208 99501**

ONLINE SHOP: www.mmmithaiwala.com

MITHAIWALA

Malad (W), Tel. : 288 99 501.

ड्रीम-11 से रातोंरात करोड़पति बने पुलिस सब-इंस्पेक्टर पर गिरी गाज, सस्पेंड!



ड्रीम-11 पर बांग्लादेश और इंग्लैंड के बीच हुए वर्ल्ड कप मैच में पीएसआई सोमनाथ झेंडे ने टीम बनाई थी। किस्मत ने उनका साथ दिया और वह डेढ़ करोड़ रुपये का इनाम जीते

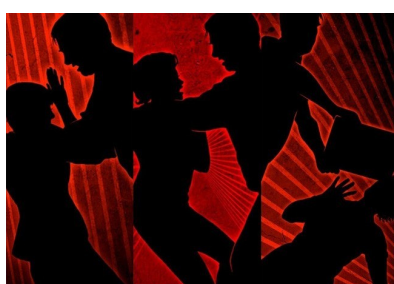
मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। पुणे पुलिस के सब-इंस्पेक्टर सोमनाथ झेंडे ने हाल ही में फैंटेसी क्रिकेट ऐप ड्रीम-11 पर 1.5 करोड़ रुपये जीते। लेकिन इसकी वजह से अब उन्हें बड़ी मुसीबत का सामना करना पड़ रहा है। पुलिस महकमे ने उनकी जांच शुरू कर दी है। इसके तहत उन्हें निलंबित कर दिया गया है। मिली जानकारी के मुताबिक, सब-इंस्पेक्टर (पीएसआई) सोमनाथ झेंडे पिंपरी-चिंचवड़ पुलिस कमिश्नरेट में तैनात है। ड्रीम-11 पर ऑनलाइन गेम खेलने की वजह से उन पर गाज गिरी है। उन पर ड्यूटी पर लापरवाही बरतने का आरोप लगा है। झेंडे पर खाकी वर्दी का आचरण धूमिल करने का आरोप लगाया गया है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

ऑनर किलिंग से दहली मुंबई

बेटी ने दूसरे धर्म के लड़के से की शादी, पिता-भाई ने दोनों को मार डाला

मुंबई। मायानगरी मुंबई में 'ऑनर किलिंग' का एक चौकाने वाला मामला सामने आया है। मुंबई के गोवंडी इलाके में प्रेम विवाह के चलते पिता ने पहले बेटी की हत्या की और फिर दामाद को भी मौत के घाट उतार दिया। मृत पति-पत्नी की पहचान करण रमेश चंद्र और गुलनाज खान के तौर पर हुई है। गोवंडी पुलिस ने इस हत्याकांड में शामिल लड़की के पिता और भाई समेत छह लोगों को गिरफ्तार किया है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



लड़की के पिता-भाई समेत 6 गिरफ्तार

14 अक्टूबर को मिला था शव: जानकारी के मुताबिक, 14 अक्टूबर को गोवंडी इलाके में एक अज्ञात युवक का शव मिला था। शुरुआती जांच में ही हत्या का मामला लगने पर वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों के मार्गदर्शन में दस टीमों गठित की गई। जिसमें गोवंडी, ट्रॉम्बे, तिलकनगर, चेंबूर और शिवाजीनगर थाने के पुलिसकर्मी हैं।

पत्नी गुलनाज थी लापता

इस बीच, पुलिस टीम को पता चला कि करण की हत्या के बाद से ही गुलनाज भी लापता है। जिसके बाद लड़की के पिता और भाई से कड़ी पूछताछ की गयी तो उन्होंने सारा सच बता दिया। आरोपियों ने पूछताछ में बताया कि गुलनाज की हत्या कर उसका शव नवी मुंबई में फेंक दिया गया है। तदनुसार, पुलिस नवी मुंबई गई और गुलनाज के शव को अपने कब्जे में ले लिया।

लव मैरिज के चलते हत्या!

गोरा खान, उसके बेटे सलमान, दोस्त मोहम्मद कैफ नौशाद खान को हत्या और सबूत नष्ट करने के आरोप में गिरफ्तार किया गया है। जबकि तीन नाबालिगों को हिरासत में रखा गया है। आरोपी बाप-बेटे ने कबूल किया है कि मर्जी के खिलाफ प्रेम विवाह करने के कारण उन्होंने दोहरे हत्याकांड को अंजाम दिया।

ड्रग माफिया ललित पाटील चेन्नई से गिरफ्तार



कोर्ट में बोला- पुणे पुलिस से मेरी जान को खतरा

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र में पुणे जिले के ससून अस्पताल से फरार हुए ड्रग माफिया ललित पाटील को आखिरकार पुलिस ने पकड़ लिया है। कथित तौर पर 300 करोड़ के ड्रग्स केस में आरोपी ललित पाटील को दबोचने के लिए पुलिस की दस टीमों गठित की गई थी। बीती रात चेन्नई में छुपे पाटील को मुंबई पुलिस ने गिरफ्तार किया। ललित को सीधे मुंबई लाया गया और अंधेरी कोर्ट में पेश किया गया। मुंबई पुलिस ने बताया कि कोर्ट ने ड्रग माफिया ललित पाटील को 23 अक्टूबर तक पुलिस हिरासत में भेजा है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

दिल्ली से ज्यादा बिगड़ी मुंबई की आबोहवा, पसरी धुंध की चादर

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुंबई देश की वित्तीय राजधानी मुंबई की आबोहवा बीते कुछ दिनों से लगातार बिगड़ती जा रही है। मंगलवार रात से ही मुंबई व उपनगर धुंध की चादर में ढंक गए। इसका आसार मुंबई की लाइफ-लाइन लोकल ट्रेनों पर भी पड़ा है। बुधवार सुबह में प्रदूषण का स्तर खराब स्थिति में पहुंच गया। शहर के कई हिस्सों में एयर क्वालिटी इंडेक्स यानी एक्वआई 300 के पार पहुंच गया है, जो कि बेहद खराब श्रेणी वाला माना जाता है। उधर, राजधानी दिल्ली को दुनिया के सबसे प्रदूषित शहरों में से एक माना जाता है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



मुंबई भी बन रहा गैस चेंबर

मुंबई में (18 अक्टूबर) हवा की गुणवत्ता 301 के वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्वआई) के साथ 'बहुत खराब' श्रेणी में दर्ज हुई। हवा की गुणवत्ता में भारी गिरावट के कारण छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस (सीएसटीएम) और मरीन ड्राइव क्षेत्र में स्मॉग की एक मोटी परत छा गई। इससे पहले 17 अक्टूबर को मुंबई में वायु गुणवत्ता 'मध्यम' श्रेणी में दर्ज की गई थी।

लोकल ट्रेनों पर पड़ा असर

मध्य रेलवे (सीआर) नेटवर्क के कर्जत, बदलापुर से लेकर कल्याण, डोंबिवली बेल्ट में घना धुंध छाया हुआ है। जिसके कारण बुधवार को दिनभर मुख्य लाइन पर लोकल ट्रेनों का परिचालन प्रभावित रहा। शाम में भी ठाणे स्टेशन से आगे आने-जाने वाली लोकल ट्रेनें देरी से चल रही।

हमारी बात



काबुल की चिंता

अमेरिका कभी अफगानिस्तान में धमाकों के साथ घुसा था और आज लौटते हुए भी धमाके जारी हैं। आतंकवाद की असली जड़ों में मट्टा न डालने का नतीजा सामने है। हालात काबुल में सबसे बदतर हैं। एयरपोर्ट पर हुए हमले में शहीद अपने सैनिकों का बदला लेने के लिए अमेरिका एक हद तक दृढ़ नजर आ रहा है, लेकिन पूरी अमेरिकी सैन्य कवायद अपनी रक्षा के लिए भी हो सकती है। अपनी रक्षा के लिए आक्रामक होना एक रणनीति ही है, जो हम पहले भी देख चुके हैं। खैर, तालिबान दहशतगर्दी का दामन छोड़ने को तैयार नहीं है, वह शायद जाते हुए अमेरिका को डराकर भेजना चाहता है, ताकि वह फिर कभी अफगानिस्तान में वापसी की न सोचे। इस बीच काबुल में युद्ध का आलम है। कहां बम बरस जाए, कहां फिदाईन हमला हो जाए, कोई नहीं जानता। लोग न घरों में सुरक्षित हैं और न ही सड़कों पर। ज्यादा आशंका यही है कि आने वाले कुछ दिनों तक स्थितियां ऐसी ही रहेंगी और दोनों पक्ष ऐसी स्थितियों के लिए एक-दूसरे को जिम्मेदार ठहराते रहेंगे। सबसे ज्यादा खतरा तो आईएस की तरफ से है, जिसके आतंकी दहशत को बढ़ाने में दिन-रात लगे हुए हैं। दुनिया की भलाई इसी में है कि वह दहशत के हर बहते दरिया में हाथ धोने के शौकीनों को पहचान ले। वैसे अमेरिका ने ज़ोन की मदद से शनिवार को भी हमले किए थे और रविवार को भी। उसने पहले ही साफ कर दिया था कि वह चुन-चुनकर बदले लेगा। तालिबान के प्रवक्ता जबीहुल्ला मुजाहिद ने काबुल में रविवार को हुए अमेरिकी हवाई हमले की निंदा करते हुए कहा है कि दूसरे देशों में मनमाने ढंग से हमले करना गैर-कानूनी है। शनिवार को आईएस के दो आतंकी मारे गए थे, जबकि रविवार के हमले में सात लोग मारे गए हैं। जाहिर है, अमेरिकी कार्रवाई से तालिबान नाखुश हैं और धमकी की जुबान पर उतर आया है। अमेरिका यह साबित करने में कामयाब रहा है कि उसने हमला करने आ रहे आतंकवादियों को निशाना बनाया, जबकि तालिबान का कहना है कि कोई खतरा था, तो उसकी सूचना मिलनी चाहिए थी। क्या अफगानिस्तान में अमेरिका को सूचना देकर आतंकवादियों पर हमला करना चाहिए? क्या तालिबान आतंकवादियों को पकड़ने में मदद करेंगे? क्या खुद तालिबान की हरकतें आतंकियों जैसी नहीं हैं? निर्दोष लोगों की हत्या करना, एक गायक को घर से निकालकर गोली मार देना कहां की सभ्यता है? अमेरिका को यह बात बार-बार पुरजोर तरीके से रखनी चाहिए कि तालिबान ने कब्जा किया है, ये कोई वैध शासक नहीं हैं। सत्ता के ऐसे हस्तांतरण के लिए समझौता नहीं हुआ था। अफसोस, चीन और पाकिस्तान खुलकर तालिबान के पक्ष में नजर आ रहे हैं। चीन ने तो यहां तक कहा है कि दुनिया तालिबान को रास्ता दिखाए। कहीं अमेरिका या भारत से दुश्मनी निभाने के फेर में चीन परीक्षक रूप से तालिबान का दुस्साहस न बढ़ा दे। अगर चीन सांप्रदायिकता को अपने फायदे के लिए इस्तेमाल करना चाहेगा, तो अपने नैतिक आधार को उत्तरोत्तर और कमजोर ही करेगा। सत्ता के भूखे तालिबान न मजहब की सेवा करेंगे और न ईसानियत की। चीन उन्हें अपनी रीति-नीति के रास्ते पर ले जाएगा या सिर्फ अपने फायदे के लिए इस्तेमाल करेगा? यह तालिबान से भी ज्यादा पाकिस्तान को सोचना चाहिए।

खतरा! अमेरिका, नाटो के बिना दक्षिण एशिया

सन 2021 की 31 अगस्त की तारीख दक्षिण एशिया और खासकर भारत के लिए निर्णायक मोड़ है। अमेरिका और नाटो देशों की सेनाओं का अफगानिस्तान से लौटना पश्चिमी सभ्यता का वह फैसला है, जिसके बहुत दूरगामी परिणाम होंगे। अमेरिका ने दक्षिण एशिया को उसके हाल पर छोड़ दिया है। वह आकाश, सेटेलाइट, ड्रोन से भले नजर रखे और आतंकियों को मारे भी लेकिन उग्रवाद की खेती वाले अफगानिस्तान और अगल-बगल वाले इस्लामी देशों की सरजमीं पर वह अब भविष्य में सेना नहीं उतारेगा। यह भी नहीं सोचना चाहिए कि अमेरिका के हटने के बाद अफगानिस्तान सामान्य देश बनेगा। वह न केवल इस्लामी स्टेट, अल कायदा, तालिबानी, बोको हराम जैसे अंतरराष्ट्रीय आतंकी संगठनों का ठिकाना बनेगा, बल्कि असंख्य लोकल, पड़ोसी देशों के आतंकी संगठनों को पैदा करने वाली जमीन होगी। साथ ही वह अफीम, ड्रग्स और भाड़े के लड़ाकों, आतंक का निर्यातक देश होगा। दूसरी तरफ अमेरिका की इच्छा होते हुए भी वह इच्छाशक्ति नहीं बनेगी जो इस्लामी चरमपंथ, अफीम, आईएसआई के लड़ाके पैदा करना अफगानिस्तान में रूके। हां, अमेरिका वापिस अफगानिस्तान नहीं लौटेगा। अफगानिस्तान और उसके अगल-बगल के इस्लामी देश, पाकिस्तान, भारत और बांग्लादेश के चरमपंथी कैसा भी गदर बनाएं, इनमें उग्रवाद की कितनी ही फैक्ट्रियां बनें अमेरिका अपने को दक्षिण एशिया के झमेले में नहीं फंसाएगा। इसलिए खैबर दर्रा आगे हिंदू बनाम मुस्लिम बनाम चाइनीज सभ्यताओं के बीच संघर्ष को फैलाने का सेंटर यदि बनता है तो वैसी स्थिति में भारत को दक्षिण एशिया में अकेले अपने बूते लड़ना होगा। इस्लामी उग्रवाद से भारत या कि हिंदू सभ्यता को बचाने की अमेरिका, नाटो देशों की सेनाएं ग्राउंड लेवल पर नहीं लड़ेंगी। उस नाते 31 अगस्त 2021 का दिन भारत की चिंताओं में सौ गुना बढ़ोतरी का है। सोचें, अफगानिस्तान में अमेरिका-



नाटो देशों की सेनाओं के रहने का सर्वाधिक फायदा किसे था? जवाब है भारत को। आखिर अमेरिका इस्लामी उग्रवाद से निपटने का जहां सैनिक बल लिए हुए है तो साहस भी। पश्चिमी सेनाओं की वापसी के बाद इलाके का मालिक चीन बनेगा। वह अपनी सीमा में इस्लामी आतंकवाद को नहीं घुसने देगा। चीन के पास जवाब देने की दो टूक बर्बरता है। अपनी सीमा से बाहर वह अफगानिस्तान, आतंकी संगठनों से सौदा कर, पैसा दे कर और बहला-फुसलाकर या सभ्यतागत रिश्ता बना कर या बर्बरता से अपने को सुरक्षित रखेगा। संभव है भारत को टारगेट बनवाने की रणनीति में वह चरमपंथी संगठनों का उपयोग करे। भारत की मुश्किल यह है कि कथित हिंदूशाही से मोदी सरकार सर्वत्र बदनाम है। पश्चिमी सभ्यता के देशों और थिंकटैंक में एलजी है तो रूस में भी भारत की चिंता नहीं है। चीन और इस्लामी देशों का रूख कुल मिलाकर भारत की परेशानियां बढ़वाने वाला है। नरेंद्र मोदी-अमित शाह-योगी ने अपने मिजाज, तासीर को लेकर जो नैरेटिव बनवाया है वह इस्लामी जमात में लगभग घर-घर का मसला है। भाजपा-संघ की हिंदूशाही से हिंदुओं का भला भले न हुआ हो लेकिन मध्य, पश्चिम और दक्षिण एशिया के हर औसत मुसलमान में भारत को ले कर जो मनोदशा बनी है उसमें नफरत, खुन्नस और बदला लेने जैसी बातों को मिटाना या घटाना संभव ही नहीं है। निःसंदेह अमेरिका के खिलाफ मुस्लिम नफरत और

खुन्नस ज्यादा है। पर अमेरिका और भारत का फर्क यह है कि अमेरिका बातें करने के साथ जंग लड़ता है। उसने अफगानिस्तान में ओसामा बिन लादेन को खत्म करके ही दम लिया, जबकि भारत की सच्चाई है कि मुंबई में आतंकी हमले के पाकिस्तानी सरगना आज भी आजाद घूम रहे हैं। सो, दक्षिण एशिया में इस्लामी उग्रवाद की चिंता अब अकेले भारत की है। नेपाल, श्रीलंका, म्यांमार न तो भारत के असर में हैं और न उग्रवाद-अलगाववाद के मोरे हैं। तथ्य है कि श्रीलंका व म्यांमार जैसे बौद्ध देशों ने बिना हल्ला किए वह बर्बरता दिखाई जिसका शोर भी नहीं हुआ और इस्लामी उग्रवाद फुस्स। ठीक विपरीत भारत में शोर और बहाने बेइतहां लेकिन कश्मीर घाटी से लेकर केरल में इस्लामियत लगातार पांव पसारते हुए और हिंदू-मुस्लिम साझा खाई में बदलता हुआ। पिछले सात वर्षों में हिंदुओं के वोट लेने के लिए मोदी-शाह-योगी ने पानीपत की तीसरी लड़ाई की जैसी जुमलेबाजी बनाई उसकी बारीकी में यदि अब जाएं तो खैबर दर्रे की मौजूदा स्थिति में इतिहास की पुनरावृत्ति का सिनेरियो दिखने लगेगा। क्या इसकी भारत में कोई चिंता है? क्या सोचा गया कि काबुल के एयरपोर्ट पर हमले वाले संगठन आईएस-के संगठन में कैसे केरल के लड़ाकों के होने की खबर? लड़ाके दो हों या बीस, असल बात है इस्लामी स्टेट के घोर चरमपंथी संगठन में केरल के नौजवान! जुलाई 2021 में भी संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के हवाले खबर थी कि इस्लामी स्टेट के आतंकियों में केरल और कर्नाटक से काफी संख्या हो सकती है। तब केरल में चुनाव था लगा था वोटों की गोलबंदी बनवाने का प्रायोजित नैरेटिव। लेकिन अब सचमुच खबर है कि तालिबान ने बगराम जेल से केरल के 14 लोगों को रिहा किया। ये सभी आतंकी समूह इस्लामिक स्टेट ऑफ खुरासान प्रांत, आईएसकेपी में शामिल थे। एक केरलवासी ने 26 अगस्त को काबुल में तुर्कमेनिस्तान दूतावास के बाहर विस्फोट करने की नाकाम साजिश रची।

लगता है चुनाव आने वाले हैं!

‘मतदाता मालिकों’ को मूर्ख बनाने की मुहिम शुरू हो गई है। जहां चुनाव हैं वहां हजारों हजार करोड़ रुपए की योजनाएं घोषित हो रही हैं। एक मुख्यमंत्री चुनावी राज्यों में घूम घूम कर मुफ्त बिजली देने की घोषणा कर रहे हैं। उनकी प्रतिस्पर्धा में दूसरी पार्टियों के नेता भी मुफ्त बिजली, पानी की घोषणा करें तो हैरानी नहीं होगी। पेट्रोल-डीजल के दाम घटाए जाने का भरोसा दिया जा रहा है। उत्तर भारत में आतंकवादी हमला होने की घड़ाघड़ खुफिया सूचनाएं आ रही हैं। अशोक चक्रधर की एक हास्य कविता है, जिसमें उन्होंने लिखा है कैसे जंगल का राजा शेर बकरी के मेमने को आयुष्मन भव का आशीर्वाद देता है और बकरी मैया को नमस्ते करता है। इसके बाद कविता की पंक्तियां हैं- बकरी हैरान, बेटा ताजुब है, भला ये शेर किसी पर रहम खानेवाला है, लगता है जंगल में चुनाव आनेवाला है! इसी से मिलती-जुलती एक नज्म राहत इंदोरी ने कही थी। उन्होंने लिखा था- सरहदों पर बहुत तनाव है क्या, कुछ पता तो करो चुनाव है क्या! और खोफ बिखरा है दोनों समतलों में, तीसरी समत का दबाव है क्या! असल में भारत में चुनाव आने वाले हैं, इसका पता लगाना इतना ही आसान होता है। जंगल का राजा अगर मेमने को आयुष्मन भव का आशीर्वाद दे, बकरी को



मैया बता कर नमस्ते करे, सरहदों पर तनाव दिखने लगे तो इसका मतलब होता है कि चुनाव है। इसमें कुछ और बातें जोड़ी जा सकती हैं। जैसे अचानक पेट्रोल-डीजल के दामों में बढ़ोतरी थम जाए, मंत्री कहने लगे कि आने वाले महीनों में पेट्रोल-डीजल के दामों से राहत मिलेगी, किसानों की फसलों की कीमतों में बढ़ोतरी होने लगे और मुकदमे वापस होने लगे, अचानक हजारों हजार करोड़ रुपए की योजनाओं की घोषणा होने लगे, सरकारी कर्मचारियों का डीए बढ़ने लगे, मंदिर-मस्जिद की बातें और वहां मत्था टेकने का दौर तेज हो जाए, खुफिया

एजेंसियां आतंकवादी हमलों की चेतावनी देने लगे, जांच एजेंसियां विपक्षियों को नोटिस थमाने लगे तो समझ जाना चाहिए कि चुनाव आने वाले हैं। इन सारे पैमानों को देखें तो कह सकते हैं कि भारत में चुनाव आने वाले हैं। पेट्रोल, डीजल, रसोई गैस, पीएनजी, सीएनजी आदि ईंधनों की कीमत बढ़ने के दस तरह के तर्क देने और कांग्रेस को जिम्मेदार ठहराने के बाद अब सरकार ने कहा है कि जल्दी ही लोगों को इससे राहत मिलेगी। नए पेट्रोलियम मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने कहा है कि आने वाले महीनों में लोगों को ईंधन की बढ़ती कीमत से राहत मिलेगी। अभी क्यों नहीं मिल रही है या पहले जब कच्चे तेल के दाम कम हुए थे तब क्यों नहीं मिली थी, वह बात छोड़ दीजिए, आने वाले महीनों में राहत मिलेगी क्योंकि आने वाले महीनों में चुनाव होने वाले हैं। सो, इस बात का मतलब नहीं है कि उस समय अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमत कम रहेगी या ज्यादा रहेगी, उस समय राहत जरूर मिलेगी। जैसे इस साल फरवरी के आखिरी हफ्ते में पेट्रोलियम उत्पादों की कीमत बढ़ाने के बाद बढ़ोतरी रोक दी गई थी क्योंकि चुनाव आयोग ने पांच राज्यों में चुनाव की घोषणा कर दी थी। उसके बाद मार्च और अप्रैल के महीने में कोई बढ़ोतरी नहीं की गई।

लगातार तीसरे दिन भी जारी रही दिवा प्रभाग समिति की तोड़क कार्रवाई

मुंबई हलचल/अब्दुस समद खान मुन्ना शिल। ठाणे मनपा आयुक्त अभिजीत बांगर की दिवा प्रभाग समिति की टीम फूल एक्शन मोड में नजर आ रही है जब से मनपा आयुक्त अभिजीत बांगर द्वारा निर्देश जारी किए हैं उनके आदेशों का पालन बड़े ही इमानदारी से किया जा रहा है आपको बताते चले दिवा प्रभाग समिति की ओर से 16 अक्टूबर सोमवार से जो तोड़क कार्रवाई का सिलसिला जारी हुआ है पता नहीं कितने बिल्डरों को बर्बाद करके छोड़ेगा और साथ कितने गरीब लोगों को घर से बेघर करके छोड़ेगा जनता का कहना है जिस तरह की तोड़क कार्रवाई की जा रही है अगर समय रहते की जाती तो शायद अवैध बांधकाम भू माफिया बिल्डर द्वारा नहीं किए जाते और हमारी जिंदगी भर की मेहनत से कमाई गई रकम बर्बाद ना होती खान कंपाउंड से सटा परिसर एमएस



कंपाउंड में चार निर्माणाधीन इमारत को ध्वस्त कर दिया गया उसके बाद भी तोड़क कार्रवाई का सिलसिला जारी रहा और खान कंपाउंड में एक निर्माणाधीन इमारत को पोकलेन की सहायता से ध्वस्त किया गया वहीं दूसरी इमारत की प्लिंथ को उखाड़ दिया गया। जिस तरह की कार्रवाई दिवा प्रभाग समिति द्वारा की जा रही है उसे बिल्डर बेहद परेशान है और डर चुके हैं पूरे बिल्डर महकमें में गम और डर के बादल छाए हुए हैं कि पता नहीं कब दिवा प्रभाग समिति के

सहायक आयुक्त अक्षय घुड़गे अपनी कर्मचारी की टीम और जेसीबी पोकलेन के साथ में हमारे साइट पर हमला कर दें यह डर बिल्डरों को सता रहा है जिससे उनकी रातों की नींद हराम हो गई है फिलहाल सहायक आयुक्त की तरफ से बताया जा रहा है यह तोड़क कार्रवाई का सिलसिला जारी रहेगा अब देखना यह है की कब थमेगा यह तोड़क कार्रवाई का सिलसिला और कितनी निर्माणाधीन इमारत को ध्वस्त किया जाएगा कितने गरीबों का पैसा बर्बाद होगा और कितने बिल्डर सड़क पर

आते हैं यह तो आने वाला समय ही बताएगा शहर में चर्चाओं का बाजार कुछ इस तरह से गर्म है कि जिस तरह की तोड़क करवाई खान कंपाउंड परिसर में की जा रही है क्या उस तरह की कार्रवाई दिवा शहर में की जा रही है कई ऐसा तो नहीं खान कंपाउंड के बिल्डरों के साथ में सौतेला व्यवहार किया जा रहा है टीएमसी के वरिष्ठ अधिकारी दिवा शहर को अलग और खान कंपाउंड को अलग नजर से देख रहे हैं शायद इसीलिए तोड़क कार्रवाई खान कंपाउंड में ज्यादा हो रही है दिवा में नहीं।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

ऑनर किलिंग से दहली मुंबई

पुलिस ने बताया कि इस डबल मर्डर के तीन आरोपी नाबालिग हैं। आरोपियों ने करण और गुलनाज की हत्या करने के बाद शव को ठिकाने लगाने की कोशिश की थी, लेकिन मामले का पदार्पण हो गया। जांच के दौरान पता चला कि युवक का शव उत्तर प्रदेश निवासी करण चंद्र का है। पोस्टमार्टम व मामले की छानबीन में स्पष्ट हो गया कि करण की हत्या की गई थी। जिसके बाद पुलिस ने गहन जांच शुरू की। पुलिस टीम को पता चला कि करण और गुलनाज खान दोनों ने प्रेम विवाह किया था। जबकि परिवार इस प्रेम विवाह के खिलाफ था। संदेह के आधार पर पुलिस ने गुलनाज के पिता गोरा रईमुद्दीन खान को हिरासत में लिया। पूछताछ के दौरान खान ने अपने बेटे सलमान खान और चार अन्य की मदद से करण की हत्या करने की बात कबूल की।

ड्रीम-11 से रातोंरात करोड़पति बने पुलिस सब-इंस्पेक्टर पर गिरी गाज, सस्पेंड!

दरअसल ड्रीम-11 पर इनाम जीतने के बाद पुलिसकर्मी ने वर्दी पहनकर ही इंटरव्यू दिया, जिस वजह से उनपर ड्रीम-11 का प्रचार करने और सट्टेबाजी को बढ़ावा देने का भी आरोप लगा है। हालांकि अब विभागीय जांच में उन्हें अपनी बात रखने का मौका मिलेगा। ड्रीम-11 पर बांग्लादेश और इंग्लैंड के बीच हुए वर्ल्ड कप मैच में पीएसआई सोमनाथ झेंडे ने टीम बनाई थी। किस्मत ने उनका साथ दिया और वह डेढ़ करोड़ रुपये का इनाम जीते। इससे पूरा परिवार बेहद खुश था। लेकिन ये खुशी ज्यादा देर तक नहीं टिक पाई। पीएसआई झेंडे को शुरूआती जांच के बाद सस्पेंड कर दिया गया है। बताया जा रहा है कि वर्ल्ड कप शुरू होने से कुछ महीने पहले झेंडे ने ऑनलाइन गेम ड्रीम इलेवन खेलना शुरू किया। उन्होंने बारीकी से वर्ल्ड कप के खिलाड़ियों का विश्लेषण किया और ड्रीम इलेवन पर टीम बनाई। हाल ही में हुए इंग्लैंड बनाम बांग्लादेश मैच में झेंडे की बनार्यी टीम ड्रीम-11 पर शीर्ष पर रही। जिस वजह से उन्हें डेढ़ करोड़ का इनाम मिला। जिसके बाद रातोंरात करोड़पति बने पीएसआई सोमनाथ झेंडे की हर तरफ चर्चा शुरू हो गयी। हालांकि झेंडे ने एक इंटरव्यू में ऑनलाइन गेमिंग को जोखिम भरा बताया। उनके खिलाफ जांच डीसीपी रैंक के अधिकारी को सौंपी गयी।

ड्रग माफिया ललित पाटील चेन्नई से गिरफ्तार

बताया जा रहा है कि कोर्ट में ललित ने दावा किया है कि पुणे पुलिस से उसकी जान को खतरा है। ललित की तरफ से वकील ने न्यायिक हिरासत में भेजने की मांग की थी, लेकिन उसे पुलिस हिरासत में भेजा गया है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, आरोपी ललित ने कोर्ट से कहा कि पुणे पुलिस से उसकी जान को खतरा है। आरोपी की ओर से वकील ने न्यायिक हिरासत का अनुरोध किया। लेकिन मुंबई की साकीनाका पुलिस की ओर से सरकारी वकील ने कोर्ट को बताया कि, यह एक बड़ा ड्रग रैकेट है और इसमें 12 आरोपी हैं। बारहवें आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसने पुलिस जांच में बताया कि वह ड्रग्स बनाने के लिए कच्चे माल की सप्लाई भूषण पाटिल की नासिक में मौजूद फैक्ट्री में करता था। इसमें ललित पाटील भी शामिल था और वह अस्पताल से रैकेट चला रहा था। मामले की गंभीरता को देखते हुए न्यायाधीश ने ललित को सोमवार तक पांच दिनों की पुलिस हिरासत में भेज दिया। ललित पाटील को ड्रग्स गिरोह का मुखिया बताया जा रहा है। इसलिए उससे पूछताछ में बड़ा खुलासा होने की उम्मीद है। इस मामले में कई गिरफ्तारियां हो चुकी हैं।

दिल्ली से ज्यादा बिगड़ी मुंबई की आबोहवा

लेकिन मुंबई की हवा खराब गुणवत्ता के मामले में दिल्ली से आगे निकल गयी है। दिल्ली में आम तौर पर नवंबर से जैसे ही सर्दियां शुरू होती हैं प्रदूषण काफी बढ़ जाता है और दिवाली आते-आते दिल्ली में सांस लेना दूभर हो जाता है। बीते 24 घंटे में मुंबई का एक्वआई दिल्ली से कहीं अधिक दर्ज किया गया है। दिल्ली के कुछ हिस्सों को छोड़ दें तो एक्वआई मध्यम श्रेणी में बनी है। राष्ट्रीय वायु गुणवत्ता सूचकांक के मुताबिक, आज शाम 7 बजे मुंबई के विले पार्ले पश्चिम में एक्वआई 425, वली में एक्वआई 173, कुर्ला में एक्वआई 153, चेंबूर में एक्वआई 209, बीकेसी में एक्वआई 182, भांडुप में एक्वआई 153, पवई में एक्वआई 176, सायन में एक्वआई 209, कोलाबा में एक्वआई 188 और बोरीवली पूर्व में एक्वआई 156 दर्ज किया गया। मालूम हो कि 201 से 300 के बीच एक्वआई को 'खराब', 301-400 को 'बहुत खराब' और 401-500 के बीच 'गंभीर' माना जाता है, जबकि शून्य और 50 के बीच एक्वआई को 'अच्छा', 51 और 100 को 'संतोषजनक' और 101 और 200 के बीच को 'मध्यम' माना जाता है।

भिवंडी शहर के नारपोली पुलिस स्टेशन अंतर्गत दिनदहाड़े घटी घरफोड़ी की वारदात

मुंबई हलचल/अब्दुस समद खान

भिवंडी। भिवंडी शहर में दिनदहाड़े घरफोड़ी की वारदात घटना का मामला प्रकाश में आया है आपको बताते चले आए दिन भिवंडी शहर में चोरी की घटना के मामले काफी प्रकाश में आ रहे हैं इस मामले में नारपोली पुलिस स्टेशन द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार फरियादी प्रमोद सदानंद मोहिते वर्ष 35 व्यवसाय नौकरी रहवासी उल्हासनगर नंबर 5 गत 14 अक्टूबर शनिवार दोपहर 2:00 बजे से लेकर 17 अक्टूबर मंगलवार सुबह 10:15 बजे के दरमियां बी एस एस टेक सीपी इंडिया प्राइवेट लिमिटेड बि-6 गला नंबर 6



प्रेरणा कंपलेक्स दापोडा भिवंडी के कंपनी की पीछे की खिड़की किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा चोरी करने के इरादे से तोड़ी गई और उसके अंदर से प्रवेश किया गया और अज्ञात चोरों द्वारा 4,66,600/- रुपए कीमत की समान घरफोड़ी करके उड़न छू हो गए इस पूरी घटना के बाद फरियादी की शिकायत पर नारपोली पुलिस स्टेशन द्वारा अज्ञात आरोपी के विरुद्ध में गु: रजि: नं:852/2023 भारतीय दंड संहिता कलम की धारा 454 457 380 के विरुद्ध में मामला दर्ज कर लिया गया है और आगे इस पूरे मामले की छानबीन पुलिस हवलदार पाटिल द्वारा की जा रही है

ठाणे मनपा प्रशासन द्वारा 20 नवंबर सोमवार को क्षेत्रीय लोकतंत्र दिवस का आयोजन

मुंबई हलचल/अब्दुस समद खान

ठाणे। तालुका स्तरीय लोकतंत्र दिवस की तर्ज पर ठाणे मनपा प्रशासन ने भी नागरिकों को व्यक्तिगत शिकायतों के तत्काल निपटान के लिए हर महीने के तीसरे सोमवार को एक सर्कल स्तरीय लोकतंत्र दिवस का आयोजन किया है तदनुसार (1) जिला लोकतंत्र दिवस 20 नवंबर सोमवार को आयोजित किया जाएगा जिसमें ठाणे मनपा प्रशासन की ओर से नागरिकों से इस लोकतंत्र दिवस के लिए 15 दिन पहले यानी 6 नवंबर सोमवार से पहले अपना बयान जमा करने का

अनुरोध किया गया है नागरिकों से निवेदन किया गया है कि वह अपने बयान निम्नलिखित स्थानों पर जमा कर सकते हैं सर्किल 1 (कलवा, मुन्ना, दिवा प्रभाग समिति के तहत) उपायुक्त कार्यालय, कलवा प्रभाग समिति कार्यालय, कलवा सर्किल 2 (नौपाड़ा वागले प्रभाग समिति अंतर्गत) उपायुक्त कार्यालय, नौपाड़ा प्रभाग समिति कार्यालय ठाणे (पश्चिम) निर्वाचन क्षेत्र 3 (उथलसर, वर्तक नगर, लोकमान्य सावरकर नगर, माजीवाड़ा, मानपाडा प्रभाग समिति के अंतर्गत) उपायुक्त कार्यालय, माजीवाड़ा

मानपाडा प्रभाग समिति कार्यालय ठाणे (पश्चिम) नागरिकों को सबसे पहले संविधान लोकतंत्र दिवस के दौरान अपने आवेदन दाखिल करना चाहिए यदि निर्वाचन क्षेत्र लोकतंत्र दिवस के दौरान दर्ज की गई शिकायतों पर कोई कार्रवाई नहीं की जाती है तो नागरिक महानगर पालिका लोकतंत्र दिवस के दौरान नियम अनुसार 15 दिन पहले अपना अभ्यावेदन प्रस्तुत कर सकते हैं नागरिकों को निर्वाचन क्षेत्र लोकतंत्र दिवस के लिए अपने बयान संबंधित निर्वाचन क्षेत्र कार्यालय में जमा करना चाहिए।

दरियादिल मुंबईकर की टीम ने गरबा कार्यक्रम में लिया भाग



मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। तीसरे नवरात्रि दिवस 3 के अवसर पर - रंग लाल, डॉ. अर्चना देशमुख (माननीय) दरियादिल मुंबईकर की संस्थापक और राष्ट्रीय सैनिक संस्था की अध्यक्ष लेडीज विंग मुंबई इकाई ने मंगलवार की शाम को अपनी टीम के सदस्यों के साथ इम्फिनिटी मॉल, मलाड वेस्ट

गरबा कार्यक्रम में भाग लिया। 17 अक्टूबर कार्यक्रम में शामिल हुए सदस्यों ने खूब आनंद उठाया। सदस्यों ने लाल रंग की पोशाकें पहन रखी थीं और खूबसूरत लग रही थीं। उन्होंने एक दूसरे के साथ गरबा भी खेला। डॉ. अर्चना देशमुख ने कहा कि मां चंद्रघंटा सभी की मनोकामनाएं पूर्ण करें।

मातृ-शक्ति दिवस के रूप हुआ भव्य रामलीला के सीता स्वयंवर का मंचन

मुंबई हलचल/संवाददाता

‘श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून’ द्वारा गढ़वाल की ऐतिहासिक राजधानी - पुरानी टिहरी की 1952 से होने वाली प्राचीन रामलीला को टिहरी के जलमग होने के बाद देहरादून में 21 वर्षों बाद पुर्नजीवित करने का संकल्प लिया है और इस हेतु देहरादून के टिहरी-नगर के ‘आजाद मैदान, अजबपुर कलां, दून यूनिवर्सिटी रोड, देहरादून’ में 11 दिन की ‘भव्य रामलीला’ का आयोजन शारदीय नवरात्रों में 15 से 25 अक्टूबर 2023 तक किया जा रहा है। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि नवरात्रि में मातृ-शक्ति के योगदान को समर्पित करने हेतु आज तृतीय दिवस- सीता स्वयंवर व राम विवाह का दिन है जिसमें माता सीता का मुख्त करिदर है,



अतः रामलीला में आज के दिवस को ‘मातृ -शक्ति दिवस’ के रूप में समर्पित कर रामलीला मंचन किया गया। उत्तराखंड के विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य करने वाली महिलाओं को रामलीला समिति ने सम्मानित किया। रामलीला- तृतीय दिवस में आज सीताइज स्वयंवर, धनुष खंडन व परशुराम - डॉ लक्ष्मण संवाद का शानदार मंचन रहा। सीता स्वयंवर में विभिन्न राजाओं ने हास्य अभिनय से माहौल

खुशनुमा कर दिया। परशुराम झ लक्ष्मण संवाद में किरदारों ने पौराणिक चौपाई व गाणों से दर्शकों को मंत्र-मुग्ध कर दिया। Laser Show में आरती का आकर्षण में दर्शकों ने आनंद लिया। कार्यक्रम में अतिथिगणों के रूप में विधायक सविता कपूर जी, मधु भट्ट जी, संगीता गुप्ता जी, कंचन गुनसोला, डॉ संजना नौटियाल जी, कुमाल मल्ला जी,आकांक्षा सुखोजा जी आदि का सम्मान किया गया।

पौड़ी गढ़वाल उत्तराखंड में एक गरीब परिवार से मुलाकात



दिनांक 18 अक्टूबर 2023 को पूर्व राज्य मंत्री मैडम रजनी रावत उत्तराखंड सरकार जी से पौड़ी गढ़वाल उत्तराखंड से एक गरीब परिवार से राजेंद्र लाल मिलने पहुंचे जिन्होंने बताया कि नवंबर 2023 को उनकी बेटी की शादी है और उनको कुछ आर्थिक सहायता की आवश्यकता है आपने मेरी मदद बड़ी बेटी की शादी में भी किया था उनकी बात को सुनते हुए मैडम रजनी रावत जी ने बेटी की शादी के लिए ग्यारह जोड़े कपड़े वह कुछ धनराशि शादी है हेतु दिया व वह उनके खुशहाल दंपत्य जीवन के लिए अपनी कुलदेवी बहुचरा माता मुर्गे वाली माता से प्रार्थना किया।

मुंबई हलचल / सुरेश कोहली

जलगांव। देश में बढ़ते साइबर अपराध को लेकर जगह - जगह पुलिस विभाग द्वारा जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। ताकि प्रदेश की आवाम साइबर फ्रॉड की घटनाओं के प्रति जागरूक हो सके और उनको रोकने में अपनी अहम भूमिका निभा सके। मिली जानकारी के अनुसार साइबर टेक्नीशियन (एसपी कार्यालय) से पुलिस नाइक सचिन सोनवने ने जलगांव कोर्ट में आयोजित साइबर अपराध पर जानकारी देते हुए उपस्थित लोगों को बताया की आज के समय में साइबर क्राइम के घटनाएं आए दिन हो रही है जिसको रोकने के लिए हम सभी का दायित्व बनता है की अपने पास की गतिविधियों भी ध्यान रखें। उन्होंने कहा की आज डिजिटल का समय है लेकिन जहां एक तरफ ये व्यक्ति के जीवन में सुगमता प्रदान करता है वहीं दूसरी तरफ ये मुख्य जीवन को परेशानी में भी डाल देता है। उन्होंने कहा की आज

कंगना रनौत देशद्रोह मामले में पुलिस ने जांच रिपोर्ट पेश की

केस में अगली सुनवाई आगामी 15 जनवरी को होगी : नेहा शर्मा

मुंबई हलचल / सुरेश कोहली

गुरुग्राम। भीमसेना चीफ नवाब सतपाल तंवर की शिकायत पर कोर्ट ने कड़ा एक्शन लेते हुए सेक्टर 37 थाना पुलिस को आदेश दिया था कि वे 13 अक्तूबर तक जांच रिपोर्ट प्रस्तुत करें। मामला 2020 से कोर्ट में लॉबित है। सेक्टर 37 थाना पुलिस ने नवाब सतपाल तंवर के बयान लेकर ज्युडिशियल मजिस्ट्रेट फर्स्ट क्लास सुनील कुमार की कोर्ट में एक्शन टेकन रिपोर्ट प्रस्तुत करके बताया कि यह अभिव्यक्ति की आजादी का मामला है। कंगना रनौत के खिलाफ कोई केस नहीं बताता। भीमसेना प्रमुख नवाब सतपाल तंवर के अस्पताल में भर्ती होने की वजह से मामले पर सुनाई 15 जनवरी 2024 तक के लिए टाल दी है। अधिवक्ता आदित्य जायसवाल ने पुलिस की जांच रिपोर्ट पर कड़ा ऐतराज



जताते हुए कहा कि यह संविधान के अपमान का मामला है को इस्पल्ट टू नेशनल ऑनर एक्ट में एक अपराध है। लेकिन मुख्य शिकायतकर्ता सतपाल तंवर के कोर्ट में उपस्थित ना होने की वजह से सुनवाई जनवरी तक के लिए टाल दी गई है।

बॉलीवुड अभिनेत्री कंगना रनौत पर एक टवीट के माध्यम से संविधान का अपमान करने का आरोप है जोकि देशद्रोह की श्रेणी का अपराध है। जिसकी शिकायत गुरुग्राम साइबर थाना और सेक्टर 37 थाने में दर्ज कराई गई थी। एफआईआर दर्ज ना होने से नाराज सतपाल तंवर ने अदालत का रुख किया था। कंगना रनौत ने अपने टवीट में लिखा था कि आरक्षण के मामले पर भारत का संविधान अब भी जाति व्यवस्था को पकड़े हुए है। सतपाल तंवर ने इसे संविधान में आरक्षण वाले भाग का अपमान मानते हुए पुलिस और और बाद में अदालत का रुख किया था। तंवर की चीफ सेक्रेटरी नेहा शर्मा ने बताया कि केस में अगली सुनवाई 15 जनवरी 2024 को होगी। शिकायतकर्ता सतपाल तंवर अपना पक्ष अदालत में मजबूती से रखेंगे।

साइबर क्राइम पर जागरूकता कार्यक्रम

साइबर क्राइम को रोकना हम सब का दायित्व : सचिव एसपी सैय्यद



साइबर क्राइम को बढ़ावा देने में क्लाट्सएफ,फेसबुक,ट्विटर

विशेष भूमिका निभा रहे है। उन्होंने कहा की साइबर फ्रॉड के जरिए आपके बैंकिंग अकाउंट को हैक करके मौजूदा राशि को भी साइबर अपराधी चुटकी में साफ कर जाते है जिससे इस तरह की साइबर घटनाएं आए दिन समाचार -पत्रों में पढ़ने को मिल ही जाती है। इस पर लगाम लगाने के साथ -साथ जागरूकता बहुत जरूरी है। वहीं, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एसपी सैय्यद ने कहा की साइबर क्राइम के प्रति अपने परिवार व मित्रों में जागरूक लाना चाहिए। उन्होंने कहा की साइबर क्राइम घटना होने पर तुरंत पुलिस को सूचित करें। इस अवसर पर एड.अब्दुल कादिर (मुख्य लोक अभि रक्षक) एड.आर.वी कुलकर्णी, एड.डॉ.महिमा मिश्रा, एड. अबुजा वेदालंकर, एड. स्मिता झालटे, एड. श्रद्धा काबरा, एड. मंजुला मुंदड़ा, एड. रूपाली कुलकर्णी, एड. अर्चना भदोदे,एड. सागर जोशी,एडवोकेट राहुल शर्मा सहित लोगल एड स्टाफ व पेरा लोगल वॉलंटर भी मौजूद रहे।

सर सैय्यद जयंती पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

मुंबई हलचल/अशाफाक युसुफ

बुलडाणा। राजे छत्रपति कला महाविद्यालय धामनगांव बड़े बुलडाणा में ऊर्दू विभाग की ओर से महान समाज सुधारक, उत्कृष्ट लेखक, और मुस्लिम कोम व मिल्लत के खैरखाह सर सैय्यद अहमद खां के जन्म दिन के अवसर पर कालेज में एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गयी। कार्यशाला के अध्यक्ष के लिए महान कवि डॉ गोविंद गायकी और प्रमुख पाहुणे डॉ गजानन वानखेड़े और प्रा. शशिकांत सिरसाट सर को मनोनीत किया गया था। कार्यक्रम की शुरुआत



मालूमता दे कर कार्यक्रम आयोजित करने का उद्देश्य बताया बाद में कुछ विद्यार्थियों और शिक्षको ने अपने विचार व्यक्त किए। डॉ. गोविंद गायकी सर ने महान देशभक्त और समाज सुधारक सर सैय्यद अहमद खां के जिवन की विशेष और विभिन्न क्षेत्रों व सेवाओ का उल्लेख करते हुए खान साहब एक महान विद्वान व देशभक्त थे ऐसा कहा। कार्यक्रम में महाविद्यालय के सब ही विद्यार्थि और प्रध्यापक उपस्थित थे। कार्यक्रम का आयोजन उर्दू अदब की ओर से किया गया था। कार्यक्रम प्राचावर् डॉ अविनाश मेक्षाम सर के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया था।

ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन की तरफ से वर्ल्ड मेमन ऑर्गेनाइजेशन के प्रेसीडेंट सलमान इकबाल के एजाज में किया गया गेट टुगेदर

मुंबई हलचल / शोएब म्यानुंर

मुंबई। मुंबई के इस्लाम जिमखाना में तारीख 17 ओक्टोबर 2023 को ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन की तरफ वर्ल्ड मेमन ऑर्गेनाइजेशन के प्रेसीडेंट सलमान इकबाल, चेयरमैन बोर्ड ट्रस्टी अशराफ सत्तार, एडवाइजर इंडिया चेप्टर हारुन करीम के एजाज में गेट टुगेदर का शानदार फंक्शन किया गया। इस मौके पर मुख्य महमानों में वर्ल्ड मेमन ऑर्गेनाइजेशन के इंडिया चेप्टर वाइस प्रेसिडेंट हसीन आघाड़ी, इस्लाम जीमखाना के प्रेसिडेंट युसुफ अब्राहनी, काग्रेस प्रवक्ता निजामुद्दीन राईन, कमाल मांडलेकर, इमरान अल्वी, एहसान गाडावाला, शब्बीर पाटका, पारसी समाज के प्रोफेसर फि रदौस श्रोफ, बाबा भाई सोपारीवाला, फरिद जरीवाला, उपलेटा जमात के लतीफ हाकम, डॉक्टर नासीर फुलारा, अजीज सेट चेन्नई, मौजूद रहे। वहीं साथ में ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन की तरफ से ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन के प्रेसिडेंट इकबाल मेमन ऑफिसर, सेक्रेटरी अब्दुल अजीज भाई मच्छिवाला, जोईट सेक्रेटरी युसुफ भाई मलकानी, ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन के युथ वींग चेयरमैन इमरान फ़ुटवाला, स्पोंर्स वींग चेयरमैन आशीफ अबाजुमा, एग्लिफर्मेंट चेयरमैन साकीर भाई बाटलीवाला, लेडीज विंग के रजिजा बाई चश्मावाला, नशीमा बाई सुरती, शेरवाना गुल्लर, के साथ साथ बोर्ड मेंबर और बहुत



सारे एन ई मेंम्बर मौजूद रहे। और वर्ल्ड मेमन ऑर्गेनाइजेशन के प्रेसीडेंट सलमान इकबाल, चेयरमैन बोर्ड ट्रस्टी अशराफ सत्तार, एडवाइजर इंडिया चेप्टर हारुन करीम का शानदार तरीके से सम्मान किया गया। इस खास मुबारक मौके पर ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन की तरफ से ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन के 'फख्रे इंसानियत' के एवोर्ड से सम्मान किया गया। और वर्ल्ड मेमन डे एम्बेसडर बनाया गया साथ में मेमन टाइम्स भाई कार्पाडिया कामों का अंजाम देकर भी सम्मान किया गया। सलमान भाई मच्छिवाला, जोईट सेक्रेटरी युसुफ भाई मलकानी, ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन के जीस तरह इकबाल मेमन ऑफिसर काम कर रहे हैं वाकई में फ़ुटवाला, स्पोंर्स वींग चेयरमैन आशीफ अबाजुमा, एग्लिफर्मेंट चेयरमैन साकीर भाई बाटलीवाला, लेडीज विंग के रजिजा बाई चश्मावाला, नशीमा बाई सुरती, शेरवाना गुल्लर, के साथ साथ बोर्ड मेंबर और बहुत

बताया कि जब में वर्ल्ड मेमन ऑर्गेनाइजेशन का सेक्रेटरी था तब हमने एड्युकेशन के काम को अंजाम दिया था और यही वजह है की वर्ल्ड मेमन ऑर्गेनाइजेशन के माध्यम से की सारे बच्चे कोई डॉक्टर बना, कोई इंजीनियर बना, कोई सीए बना, आगे उन्होंने बताया कि हाल ही में सुरत में ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन की ब्रांच ओफीस का उद्घाटन किया गया जहां से ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन के वाईस प्रेसिडेंट इक़लास भाई कार्पाडिया कामों का अंजाम देंगे। ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन ने महाराष्ट्र के जलगांव में म्युनिसिपल की एक स्कुल जो खस्ता हाल थी उसको एडोप कर मेमन ऑफिसर काम कर रहे हैं वाकई में स्कुल के बच्चों को युनिफॉर्म के साथ ऑल इंडिया मेमन जमात फेडरेशन उर्दू स्कुल के नाम से चला रहे हैं और आने वाले महीने में स्कुल का रीपेइरिंग का काम खत्म हो जाएगा और स्कुल शानदार उद्घाटन समारोह करेंगे।

कॉलेज में हुए युवा शक्ति, देश भक्ति कार्यक्रम में बोले...

युवा पीढी देश का भविष्य : सह कमांडेंट जिले सिंह

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

गुरुग्राम। युवा शक्ति,देश भक्ति पर रामलाल आनंद कॉलेज(दिल्ली विश्वविधालय) में एक शानदार व्याख्यान कार्यक्रम का आयोजन हुआ। जिसमे हरियाणा के प्रथम शौर्य चक्र विजेता व सहायक कमांडेंट जिले सिंह बतौर मुख्यातिथि रहे। कॉलेज प्रशासन द्वारा उनका फूल मालाओं से भव्य स्वागत किया। उन्होंने कहा की युवा पीढ़ी देश का भविष्य है। उन्होंने देश के नवनिर्माण में



अपनी अहम भूमिका निभानी चाहिए। अपने वक्तव्य में जिले सिंह ने कहा की युवाओं को सामाजिक बुराइयों के साथ -साथ नशे व साइबर क्राइम के प्रति भी जागरूकता लाने होगी। उन्होंने कहा की आज बड़े है सौभाग्य की बात है की उक्त कॉलेज से उन्होंने स्नातक की शिक्षा प्राप्त की थी और आज इसी कॉलेज में मुख्यातिथि बनकर आए है। बता दें की सहायक कमांडेंट जिले सिंह हरियाणा में पहले शौर्य चक्र विजेता है जिन्होंने दुश्मनों से लोहा लेते हुए कई आतंकवादियों को मार गिराया था। गौरतलब है की जिले सिंह को मिला सम्मान हरियाणा ही नहीं पूरे देश का सम्मान है। इस अवसर पर कॉलेज के प्रिंसिपल प्रोफेसर राकेश गुप्ता, प्रो. संजय शर्मा, कार्यक्रम संयोजक सुभाष चंद डबास सहित काफी संख्या में विद्यार्थी मौजूद रहे।

उदयपुर आशाधाम आश्रम ने गुजरात के विमन्दि्त बिछड़े हुए कालू को अपने परिवार से मिलाया

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान उदयपुर (मदन चौधरी) आशा धाम के संस्थापिका सिस्टर डेमियन ने बताया कि आशाधाम आश्रम में 2016 से रह रहा कालू मूल रूप से गांव खेराडी जिला सुरेंद्रनगर गुजरात का रहने वाला है इसे 2016 में श्री राम सेना के कार्यकर्ता द्वारा भर्ती करवाया गया उसे समय इसकी मानसिक स्थिति अच्छी नहीं थी यह उदयपुर शहर में चौराहो पर इधर-उधर घूमता हुआ मिला इसके खाने-पीने की कोई सुद बुद नहीं थी जिस समय से भर्ती कराया गया था यह कोई जवाब नहीं देता था और वेडा रहता था आश्रम में रहते हुए इसका इलाज करवाया गया और नियमित दवाईयों के साथ-साथ साइकोलॉजिस्ट तथा सोशल



हेल्थ वर्कर द्वारा कार्टसलिंग की गई उससे बातचीत की गई जिससे पता चला कि वह गुजरात स्थित अपने गांव से पैदल चलकर ही उदयपुर आ गया यह स्थिति उसके घर वालों से पता चली की उसके पिता की मृत्यु गया था यह कोई जवाब नहीं देता था और वेडा रहता था आश्रम में रहते हुए इसका इलाज करवाया गया और नियमित दवाईयों के साथ-साथ साइकोलॉजिस्ट तथा सोशल

कुर्ला एल/विभाग मनपा अधिकारियों की छत्रछाया में फल-फूल रहा अवैध मोबाइल टावर का गोरखधंधा!

अवैध रूप से चल रहे मोबाइल टावर मनपा प्रशासन मौन

मुंबई हलचल/अजय उपाध्याय
मुंबई। कुर्ला शहर में अवैध मोबाइल टावर का गोरखधंधा क्या मनपा एल विभाग के अधिकारियों की शह में ही तेजी से फल-फूल रहा है, सवाल अर्चभित करने वाला है, लेकिन सच कुछ ऐसा ही सामने आ रहा है। मनपा एल विभाग इमारती अभियंता किरण कुमार अन्नमवार इस मामले में हृदयधारी तलवारचला रहे हैं। जानकारी के बावजूद पहले वे टॉवर लगने देते हैं। शिकायत आई तो औपचारिक कार्रवाई, दबाव बढ़ा तो जांच-पड़ताल का हवाला और किसी ने ध्यान ही नहीं दिया वारे-न्यारे। मोबाइल कंपनी और जिनके बिल्डिंगों की छत पर टॉवर लग रहे हैं, उनसे साठगांठ कर इसे वैधता प्रदान कर देते हैं, बदले में मुराद पूरी कर जमकर मलाई का पैकेट लिये हैं। ऐसे एक मामले में सहाय्यक अभियंता किरण कुमार अन्नमवार फंसते नजर आ रहे हैं। यह मामला प्रभाग -168 497 -हाजी नजर अली इमामवाडा न्यू मिल रोड समीप मानसी अपार्टमेंट कुर्ला (प.) के पास का है। स्थानीय बिल्डिंग के छत पर एक मोबाइल टावर को अवैध तरीके से खड़ा करने का आरोप है। इसे लेकर स्थानीय रहिवासी अली कैशर मिर्जा ने उक्त अवैध मोबाइल टावर पर अपनी आपत्ति दर्ज कराई है। क्योंकि मनपा से इसकी कोई अनुमति नहीं ली गई है।

स्थानीय शिकायकर्ता मिर्जा के आपत्ति के बावजूद टावर लगाते देख जब कोई सूनवाई नहीं हुई तो मिर्जा ने लिखित शिकायत एल विभाग मनपा में दी। कई बार मिर्जा ने एल विभाग मनपा



सहआयुक्त धनाजी हेल्लेकर से भी उक्त प्रकरण की शिकायत की थी, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। ज्यादा शिकायत के दबाव में आने पर बस नोटिस देकर इतिश्री कर ली है। मिर्जा का आरोप है कि 8 महीने हो गये हैं नोटिस मिलने के बाद भी अब तक अवैध मोबाइल टावर पर कोई कार्रवाई हुयी नहीं है फिलहाल इस मामले में मनपा विभागीय अधिकारी किरण कुमार अन्नमवार खुद को



बचाते दिख रहे हैं। सुत्रों के हवाले से यह पता चला कि यह मात्र एक उदाहरण है। कुर्ला शहर में इसी तरह के अन्य कई मामले हैं। तपतीश की जाए, तो अवैध टॉवरों के अंदरखाने की पूरी सच सामने आ जाएगी। अली कैशर मिर्जा ने संबंधित इमारत को पुरी तरह से अवैध बताई है। एल विभाग मनपा के सहाय्यक अभियंता किरण कुमार अन्नमवार को इस मामले की संपूर्ण जानकारी है। इसके बावजूद कोई कार्रवाई नहीं की गई। अधिकारियों को नियमों का पाठ पढ़ाया गया तो नोटिस दिया गया। नोटिस देने के बाद भी अगर अवैध टावर खड़ा है तो उक्त प्रकरण में बड़े पैमाने पर भ्रष्टाचार हुआ है ऐसा प्रतीत हो रहा है। मिर्जा का कहना है कि उक्त अवैध टावर को विभागीय मनपा अधिकारी किरण कुमार अन्नमवार इसे बचा रहे हैं यह घनी आबादी का क्षेत्र है। फिर भी नियमों का ताक पर रखकर मोबाइल टावर खड़ा किया गया है। इसकी अनुमति नहीं ली गई है। बस नोटिस दिया गया है। नोटिस देकर 8 महीने बित गये हैं मगर कार्रवाई शून्य/सन्नाटा? मैं उक्त खबर के माध्यम से सहाय्यक आयुक्त धनाजी हेल्लेकर से अनुरोध करता हूँ कि उक्त प्रकरण को संज्ञान में लेकर तुरंत कार्रवाई के आदेश जारी किये जाए।

उत्तराखंड हलचल

पुलिस उपाधीक्षक, ऑपरेशन्स द्वारा किया गया कैम्प कार्यालय स्थित पुलिस कार्यालय की विभिन्न शाखाओं का निरीक्षण

मुंबई हलचल/संवाददाता
रुद्रप्रयाग। पुलिस उपाधीक्षक, ऑपरेशन्स हर्षवर्द्धनी सुमन द्वारा पुलिस कार्यालय की डीसीआरबी व सहवर्ती शाखाओं, साइबर सैल, सीसीटीएनएस शाखाओं का अर्द्धवार्षिक निरीक्षण कर निम्नानुसार आवश्यक दिशा-निर्देश दिये गये-

- 1- डीसीआरबी एवं सहवर्ती शाखाओं के उपस्थित शाखा प्रभारियों से शाखा में नियुक्त कर्मिकों एवं उनके कार्य वितरण की जानकारी ली गयी।
- 2- शाखा में प्रचलित अभिलेखों, रजिस्ट्रों का निरीक्षण कर इनको अपटूडेट किये जाने हेतु निर्देशित किया गया।
- 3- गुमशुदाओं का विवरण नियमित एवं अनिवार्य रूप से ऑनलाइन अर्थात् जिपनेट में अपलोड किए जाने हेतु निर्देशित किया गया।



- 4- शाखा में रखे अपराध रजिस्ट्रों का वाचक शाखा के रिकॉर्ड से मिलान करते हुए अध्यावधिक किए जाने हेतु निर्देशित किया गया।
- 5- सूचना का अधिकार, अधिनियम, सेवा का अधिकार अधिनियम, समन सैल से सम्बन्धित अभिलेखों एवं रजिस्ट्रों

- का निरीक्षण कर इन रजिस्ट्रों को अपडेट किये जाने
- 6- ऑनलाइन पोर्टलों को नियमित रूप से देखे जाने तथा इनमें की जाने वाली कार्यवाही को किये जाने हेतु निर्देशित किया गया।
- 6- सीसीटीएनएस शाखा का निरीक्षण करते हुए निर्देशित किया

गया कि जनपद के सभी थाना कार्यालयों में नियुक्त कर्मिकों को सीसीटीएनएस सम्बन्धी प्रशिक्षण दिया जाए।

- 7- संचालित होने वाले विभिन्न ऑनलाइन पोर्टलों का निरीक्षण करने पर लम्बित प्रविष्टियों को अपटूडेट किए जाने हेतु निर्देशित किया गया।
- 8- सर्विलांस एवं साइबर सेल का निरीक्षण करते हुए शाखा की गोपनीयता बनाये रखे जाने के निर्देश दिये गये।
- 9- सभी शाखाओं में नियुक्त सभी कर्मिकों को अपनी शाखा से सम्बन्धित सम्पूर्ण जानकारी रखे जाने व आपसी तालमेल के साथ कार्य किये जाने हेतु निर्देशित किया गया। इस अवसर पर प्रभारी साइबर सैल निरीक्षक योगेन्द्र सिंह गुसाई सहित सभी शाखाओं में नियुक्त कर्मिक उपस्थित रहे।

पिथौरागढ़ पुलिस ने वारण्टी अभियुक्त को देहरादून से किया गिरफ्तार

मुंबई हलचल/संवाददाता

पिथौरागढ़। कोतवाली पिथौरागढ़ पुलिस ने वारण्टी अभियुक्त को देहरादून से किया गिरफ्तार। पुलिस अधीक्षक पिथौरागढ़, लोकेश्वर सिंह* के आदेशानुसार, पुलिस उपाधीक्षक पिथौरागढ़, श्री नरेन्द्र पंत, पुलिस उपाधीक्षक धारचुला श्री परवेज अली, के पर्यवेक्षण में वारण्टी अभियुक्तों की गिरफ्तारी हेतु चलाये जा रहे सघन अभियान के क्रम में दिनांक- 17.10.2023 को प्रभारी निरीक्षक कोतवाली पिथौरागढ़, हिमांशु पंत* के नेतृत्व में पुलिस टीम द्वारा माननीय न्यायालय से अनैतिक देह व्यापार अधिनियम के अन्तर्गत जारी गैर जमानतीय वारण्ट के अनुपाल में वारण्टी अभियुक्त, नारायण सिंह पुत्र दीवान सिंह निवासी तोली, गुरना पिथौरागढ़ को सर्विलांस की मदद से देहरादून से गिरफ्तार किया गया। अभियुक्त को माननीय न्यायालय के समक्ष प्रस्तुत कर अग्रिम वैधानिक कार्यवाही की गई। उक्त अभियान आगे भी जारी रहेगा।



नशे के दुष्प्रभावों के एवं साइबर अपराध से बचाव हेतु जनपद रुद्रप्रयाग पुलिस ने चलाया जागरूकता अभियान

मुंबई हलचल/संवाददाता

रुद्रप्रयाग। आज दिनांक 18 अक्टूबर 2023 को राजकीय इण्टर कॉलेज किमाणा में एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स प्रभारी निरीक्षक मनोज नेगी और साइबर सेल प्रभारी निरीक्षक योगेन्द्र गुसाई द्वारा छात्र-छात्राओं और विद्यालय स्टाफ को जन-जागरूकता कार्यक्रम चला कर जागरूक किया गया। निरीक्षक मनोज नेगी द्वारा एनडीपीएस एक्ट के प्रावधानों, पादप आधारित मादक पदार्थ चरस, गांजा, अफीम, और सिंथेटिक ड्रग्स कोकीन, हेरोइन, मार्फीन एलएसडी, नशीली गोलियां व शराब आदि के दुष्प्रभावों के सम्बन्ध में जानकारी दी गई और मादक पदार्थों की तस्करी करने वालों की सूचना देने की अपील की गई। निरीक्षक योगेन्द्र गुसाई द्वारा साइबर फ्रॉड के नए-नए तरीकों से छात्र-छात्राओं विद्यालय स्टाफ को अवगत कराया गया और इनसे बचाव के तरीके बताए गए व साइबर हेल्पलाइन नम्बर 1930 के सम्बन्ध में जानकारी दी गई। छात्र-छात्राओं विद्यालय स्टाफ को ए0एन0टी0एफ0 से सम्बन्धित पम्पलेट वितरित किए गए। कार्यक्रम में शामिल रहे विद्यालय स्टाफ के मोबाइल नम्बरों की सूची प्राप्त कर इनके नम्बर साइबर वॉरियर्स ग्रुप रुद्रप्रयाग में जोड़े जा रहे हैं। इस जागरूकता कार्यक्रम के सफल संचालन में विद्यालय के प्रिंसिपल श्री उमेश आर्य जी का सहयोग एवं पुलिस विभाग से आरक्षी रविन्द्र सिंह का विशेष योगदान रहा।



अपर पुलिस अधीक्षक कोटद्वार द्वारा किया गया कोतवाली लैन्सडाउन एवं थाना रिखणीखाल का अर्द्धवार्षिक निरीक्षण

मुंबई हलचल/संवाददाता

पौड़ी। दिनांक 18.10.2023 को अपर पुलिस अधीक्षक कोटद्वार श्रीमती जया बलोनी द्वारा कोतवाली लैन्सडाउन एवं थाना रिखणीखाल का अर्द्धवार्षिक निरीक्षण कर सर्वप्रथम सलामी गार्ड का निरीक्षण किया गया। तत्पश्चात् थाना परिसरों का भ्रमण करते हुए थाना परिसरों में लम्बित माल मुकदमाती वाहनों का शीघ्र निस्तारण करने हेतु निर्देशित किया गया। थाना कार्यालयों में रखे अभिलेखों को चेक कर शस्त्रागार, मालखाना, बैरिक, मेस, हवालात, कम्प्यूटर कक्ष, सीसीटीएनएस, सीसीटीवी कैमरे, कम्प्यूटर उपकरणों आदि का निरीक्षण किया गया। साथ ही पुलिस अधिकारियों/कर्मचारियों से अस्लाह/कारतूस की जानकारी लेकर उनकी हैंडलिंग करवायी गयी। थानों पर लम्बित विवेचनाओं एवं विभिन्न माध्यमों/उत्तराखण्ड पुलिस मोबाइल एप के माध्यम से प्राप्त होने वाली शिकायतों को निर्धारित अवधि में जाँच कर निस्तारित करने हेतु निर्देशित किया गया।



स्वस्थ रहने के लिए अच्छी नींद, डाइट और व्यायाम बेहद ही आवश्यक है। हममें से बहुत से लोगों को अक्सर सोने से पहले कर्करों बदलनी पड़ती है। कुछ लोग जिन्हें बहुत देर तक नींद नहीं आती उन्हें नींद की दवाएं तक लेनी पड़ती हैं। नींद न आने का कारण हमारा गलत खान-पान और शारीरिक व्यायाम में कमी होना है। तो चलिए आज जानते हैं फिट एंड हेल्दी बॉडी के लिए जरूरी डाइट, एक्सरसाइज और प्रॉपर नींद से जुड़ी कुछ खास बातें...



अच्छी सेहत के लिए आज से ही फॉलो करें ये हेल्थ टिप्स

फिट एंड फाइन रहने के लिए विटामिन और कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार का सेवन बहुत जरूरी है। बदलती लाइफस्टाइल और व्यस्त दिनचर्या के कारण डाइट चार्ट को फॉलो करना मुश्किल है लेकिन खुद को बीमारियों से दूर रखने में डाइट चार्ट बहुत मदद करता है। डाइट चार्ट के अनुसार खाने से मोटापा, डायबिटीज, एडिडिटी, ब्लड प्रेशर, कैंसर जैसी बीमारियों से आप बचे रहते हैं। डाइट चार्ट बनाते वक्त ध्यान दें रहें कि आपकी लिस्ट मौसम के हिसाब से ही होनी चाहिए। गर्मी का मौसम चल रहा है तो आपकी डाइट में पेय पदार्थ यानि लिक्विड चीजें ज्यादा शामिल होनी चाहिए।

दूध में मिलाकर पिएं यह 1 चीज, बीमारियां रहेंगी कोसों दूर



तुलसी वाला दूध पीने के फायदे

दूध

का ज्यादा फायदा लेने

के लोग उसमें केसर या बादाम मिलाकर पीते हैं। अगर आज हम आपको तुलसी वाला दूध पीने के फायदे बताने जा रहे हैं, जिससे आप बुढ़ापे तक स्वस्थ रहेंगे। तुलसी में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी इन्फ्लेमेटरी, प्रोटीन, मिनेरल्स तो दूध विटामिन्स से भरपूर होता है इसलिए इन दोनों को मिलाकर पीने से तीन गुणा ज्यादा फायदा मिलता है। चलिए जानते हैं तुलसी वाला दूध पीने से आपको क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

● वायरल फ्लू से बचाव

बदलते मौसम में वायरल फ्लू तेजी से फैलता है लेकिन तुलसी वाला दूध पीने से आप इन्फेक्शन के खतरे से बचे रहते हैं। वहीं अगर आप वायरल फ्लू की चपेट में आ गए हैं तो दूध में तुलसी के साथ लौंग, काली मिर्च और अदरक मिलाकर पिएं। इससे जल्द आराम मिलेगा।

● सिरदर्द के लिए

बिजी शेड्यूल के चलते आजकल हर कोई सिरदर्द और तनाव से जूझ रहा है। कुछ लोगों को तो यह रोज ही होता है। ऐसे में

आप सोने से पहले तुलसी वाला दूध पिएं। इससे सिरदर्द और तनाव भी दूर होगा और आपको नींद भी अच्छी आएगी।

● अस्थिमा से राहत

एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर तुलसी वाला दूध पीने से अस्थिमा और सांस से जुड़ी अन्य बीमारियों में भी बहुत फायदा पहुंचता है। ऐसे में आप सुबह 1 गिलास दूध जरूर पिएं।

● वजन घटाने

सुबह खाली पेट यह दूध पीने से भूख कंट्रोल में रखती है और मेटाबॉलिज्म भी तेज होता है, जिससे वजन घटाने में काफी मदद

मिलती है।

● किडनी स्टोन

अगर आपको किडनी स्टोन की समस्या है तो रोजाना इसका सेवन करें। इससे पथरी धीरे-धीरे गल कर बाहर निकल जाएगी। हालांकि इससे साथ डॉक्टरों इलाज भी करवाते रहें।

● कैंसर से सुरक्षा

एंटीबैक्टीरियल और एंटीकैंसर के गुणों से भरपूर तुलसी वाला दूध शरीर में कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोकता है। साथ ही इससे अत्यंत सिस्टम भी मजबूत होता है, जिससे आप कैंसर के खतरे से बचे रहते हैं।

● सर्दी और जुकाम

सर्दी और जुकाम में तो तुलसी और दूध का कॉम्बिनेशन रामबाण की तरह इलाज करता है। आप चाहे तो इसमें तुलसी के अलावा हल्दी, लौंग, काली मिर्च, अदरक भी डाल सकते हैं। इससे सर्दी-खांसी दूर भाग जाएगी।

● दिल के लिए

इससे ना सिर्फ कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कंट्रोल में रहती है बल्कि यह दिल की बीमारियों का खतरा भी काफी हद तक कम कर देता है इसलिए आप भी सुबह खाली पेट इसका सेवन जरूर करें।

► ब्रेकफास्ट

नाश्ते के वक्त हमेशा भारी खाने से बचें। आप चाहें तो दूध के साथ ओट्स या फिर इससे तैयार चीले का सेवन कर सकते हैं। सुबह उठते ही ब्रश करने के बाद 4 बादाम जरूर खाएं। इससे सारा दिन आपकी बॉडी एक्टिव और एनर्जेटिक फील करेगी। आप चाहें तो नाश्ते के वक्त अंकुरित अनाज एक प्लेट मिक्स या वेजीटेबल उपमा भी ले सकते हैं।

► दोपहर के वक्त

लंच का सही समय 1 से 2 बजे के बीच का होता है। इस दौरान आप चोकर वाली चपाती, छिलके वाली दाल की एक कटोरी या फिर सब्जी के साथ एक छोटी कटोरी दही के ले सकते हैं। खाने से 15 मिनट पहले सलाद खाना कभी मत भूलें। सलाद में आप खीरा, तर, टमाटर और ऐवोकाडो शामिल कर सकते हैं। सलाद खाने से शरीर को भरपूर मात्रा में पोषण मिलेगा।

► शाम की चाय

लंच के लगभग तीन घंटे बाद चाय के साथ कुछ खाने का दिल करता है। ऐसे में आप एक कप चाय के साथ नमकीन भेल या फिर ओट्स बिस्कुट खा सकते हैं। अगर आप चाय पीना पसंद नहीं करते तो आप सेव, संतरा, कच्चा जाम, अनार, नाशपती आदि भी खा सकते हैं। अगर आप इस वक्त लेमन टी पीते हैं तो इससे आपका मेटाबॉलिज्म स्ट्रॉंग बनेगा। रात के खाने की भूख आपको अच्छी तरह लगेगी।

► डिनर

रात के खाने में चावल ज्यादा मात्रा में शामिल न करें। इसमें दाल, दो चपाती, हल्का चावल, एक कप दही और एक प्लेट सलाद लीजिए। डिनर करने के करीब एक घंटे बाद एक फल और दूध का आधा गिलास जरूर लीजिए।

► फिटनेस प्लान

डाइट चार्ट को फॉलो करने के साथ-साथ रूटीन में व्यायाम जरूर करें। स्वस्थ और हेल्दी रहने के लिए फिट रहना बहुत आवश्यक होता है। लोग फिट रहने के लिए वक्त

आउट का अभ्यास करते हैं। वर्कआउट कितना और कैसे किया जाए इस बात का ध्यान रखना बेहद जरूरी है।

सुबह के वक्त वर्कआउट सबसे जरूरी बात एक ही समय पर एक्सरसाइज करें। फिट रहने के लिए एक ही समय पर वर्कआउट करना लाभकारी होता है। सुबह का समय वर्कआउट के लिए सबसे बेहतर रहता है क्योंकि इस वक्त की गई एक्सरसाइज आपको दिन भर एनर्जेटिक रखती है।

► पसंदीदा एक्सरसाइज

अक्सर लोग वर्कआउट करते-करते थकने से ज्यादा बोर हो जाते हैं। ऐसे में सभी वर्कआउट करने की बजाय अपनी पसंदीदा एक्सरसाइज करें। वो एक्सरसाइज करें जो आपको सबसे सबसे अधिक पसंद हो वर्कआउट हमेशा अपने किसी फैमिली सदस्य या फिर दोस्तों के साथ मिलकर करें। उससे भी आप जल्द बोर नहीं फील करेंगे।

► हेल्दी स्नैक्स

हेल्दी स्नैक्स आपके शरीर को स्वस्थ और हेल्दी रखता है क्योंकि उनमें कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषण प्रदान करते हैं और फिट रखते हैं। वर्कआउट करने के बाद 10 से 15 मिनट का रेस्ट लेना मत भूलें। इससे हल्की-फुल्की थकान कुछ ही क्षण में दूर हो जाएगी।

► नींद से जुड़े हेल्थ टिप्स

यदि आप अपनी डाइट और एक्सरसाइज का रूटीन में ध्यान रखते हैं तो जाहिर है रात को आप चैन की नींद सोएंगे। नींद से न सिर्फ आपका शरीर रिचार्ज हो जाता है बल्कि इससे आपके मस्तिष्क की याद रखने और सीखने की क्षमता में भी बढ़ावा होता है। अगर आपकी नींद पूरी नहीं हो रही है, तो आपको कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। नींद की कमी से उच्च रक्तचाप, मोटापा और डायबिटीज जैसी शारीरिक बीमारियां हो सकती हैं। इसके साथ ही आपकी सीखने और याद रखने की क्षमता पर भी नकारात्मक असर पड़ता है। इसलिए हमेशा अच्छी नींद के लिए बेहतर डाइट और व्यायाम को अपनी रूटीन का हिस्सा बनाएं।

► अच्छी नींद के लिए अपनाएं ये टिप्स

साउंड स्लीप यानि अच्छी नींद के लिए जितना हो सके तनाव कम लें। दोपहर के वक्त सोने से भी रात की नींद डिस्टर्ब होती है। अपने सोने और उठने का समय एक ही रखें। नियमित रूप से व्यायाम करें। रात को सोने से पहले, कैफीन, एल्कोहल और निकोटिन यानी धूम्रपान से बचना चाहिए। अगर किसी कारणवश नींद नहीं आ रही तो गर्म पानी से नहाएं, किताब पढ़ें, कैफीन फ्री चाय पियें और ऐसे काम करने से बचें जिनसे आपको चिंता होने की आशंका हो। रात का भोजन सोने से कम से कम दो से तीन घंटे पहले करें। सोने के लिए आरामदेह माहौल तैयार करें। अपने कमरे में पुरा अंधेरा रखें और तापमान को भी मौसम के अनुसार रखें। बेडरूम में टीवी या कंप्यूटर इस्तेमाल न करें। सोने का कमरा सिर्फ सोने के लिए ही इस्तेमाल करें।

08 मुंबई हलचल

मुंबई, गुरुवार,
19 अक्टूबर, 2023

Happy BIRTHDAY



Dr. Bu Abdullah
Chairman of Bu Abdullah Group Entrepreneur (Dubai)

Guinness
World
Record
Holder