From the house of
HOME CABLE
HOME NET

होम टाइम्स

हिंदी

साप्ताहिक शनिवार

FREE COPY

RNI No. MAHHIN/2016/75969 | Post Reg. No. MNE/410/2019-21 | Volume 8 | Issue 29 | Saturday, 14th October to 20th October 2023 | Price ~~Rs 3~~

www.hometimes.in www.facebook.com/hometimes.in www.twitter.com/hometimes_news hometimes.in write2us@hometimes.in

होम टाइम्स साप्ताहिक हिंदी के पाठकों को नवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाएं

बाजारों पर चढ़ा नवरात्रि का रंग, सजे बाजार

मुलुंड में ५० से अधिक पंडालों में होगी मां दुर्गा की स्थापना

■ होम टाइम्स टीम

हर्षोल्लास के साथ मनाए जाने वाले नवरात्रि के पर्व को लेकर श्रद्धालुओं में उत्साह बरकरार है और इसी पर्व को लेकर बाजारों में गतिविधियां तेज हो चुकी है, जबकि पुलिस प्रशासन भी अलर्ट हो गई है और इस पर्व को लेकर कोई अप्रिय घटना ना हो इसलिए विशेष पुलिस बंदोबस्त के चलते मुलुंड पर बारीकी से नजर रखने की योजना भी बनाई गई है।

इस वर्ष १५ अक्टूबर यानी रविवार से नवरात्रि की धूम चारों ओर दिखेगी। नवरात्रि के पर्व को लेकर गरबा प्रेमियों और श्रद्धालुओं में उत्साह बरकरार दिख रहा है। इस पर्व को हर्षोल्लास के साथ मनाने को लेकर गतिविधियां तेज हो गई है। मुंबई सहित देश भर में जगह-जगह पंडाल लगाकर मां दुर्गा की स्थापना की जाने वाली है। तो वही घरों में स्थापित किए जाने वाले गरबा बाजारों में बिकना शुरू हो गए हैं। इतना ही नहीं बाजारों में घाघरा चोली और डांडिया की भी बिक्री तेज हो गई है।

(शेष पेज १२ पर)

मुंबईकरों को नहीं मिल रहा है साफ सुथरा पानी

▶ पानी की क्वालिटी में हो रही है गिरावट ▶ बीएमसी ने नागरिकों से की पानी उबाल कर पीने की अपील

■ होम टाइम्स टीम

मुंबई करो को मिलने वाले पानी की गुणवत्ता में लगातार हो रही गिरावट के चलते बीएमसी ने नागरिकों से पानी को उबालकर पीने की अपील की है। हाल ही में सामने आए रिपोर्ट में इसका खुलासा हुआ है।

वर्ष २०१९ में केंद्र सरकार की ओर से राज्य की में पानी की गुणवत्ता पर एक रिपोर्ट जारी किया गया था। जिसके अनुसार सबसे शुद्ध पानी मुंबई शहर का था। परंतु अब इस शहर में मुंबई करो को पीने के लिए साफ पानी नहीं मिल रहा है। उसकी शुद्धता में लगातार गिरावट दर्ज की जा रही है। वर्ष २०२३ में मुंबई की पानी शुद्धता ०.९९ फीसदी थी। जो कि बीते ३ वर्षों में सबसे खराब माना जा रहा है।

(शेष पेज ७ पर)

लायन लेडी ऑक्जिलरी मुलुंड द्वारा सेवा सप्ताह के दौरान सेवा गतिविधियों की प्रगति

डिस्ट्रिक्ट लायंस द्वारा हर साल १ से ८ अक्टूबर २०२३ तक सेवा सप्ताह मनाया जाता है। साल भर लायंस, ऑक्जिलरी, लियो ये तीनों विंग विभिन्न सेवा कार्य कर रहे हैं लेकिन सेवा सप्ताह के दौरान विशेष कार्य किए जाते हैं।

अध्यक्ष सुषमा ठक्कर, सचिव अर्जुली छेड़ा, कोषाध्यक्ष हिरेन शाह, सर्विस वीक चेयरपर्सन लायन (लायन लेडी) माया कोठारी, लायन (लायन लेडी) ज्योत्सना मजेठिया के विशेष प्रयासों से लायन लेडी ऑक्जिलरी मुलुंड द्वारा कुल १३५ परियोजनाएँ की गईं।

दिनांक , १ अक्टूबर

सुबह ८.३० बजे लायंस क्लब सेंटर पर

१) १०० जरूरतमंद परिवारों को खाद्यान्न किट दिया गया।

२) २५ विकलांगों को खाद्य सामग्री किट दी गई

३) १० विशेष बाल (एम.आर.) बच्चों को अनाज किट और स्वच्छता किट दिए गए।

४) दो कॉलेज लड़कियों को पूरे साल की कॉलेज फीस दी गई

५) ४० किडनी रोगियों को डायलाइजर दिये गये।

६) एक कैंसर मरीज और एक किडनी मरीज को दवा के लिए चेक दिया गया।

७) पांच जरूरतमंद बहनों को चार सिलाई मशीनें और १ बोली मशीन दी गई ताकि वे अपनी आजीविका कमा सकें।

८) इस दिन यानी १ अक्टूबर को हमारे माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर सुबह १० बजे से ११ बजे तक लायन लेडी द्वारा जवेर रोड, मुलुंड में सफाई अभियान चलाया गया।

९) तिरुमाला सोसायटी में सुबह १०.३० बजे से वरिष्ठ नागरिकों के लिए मधुमेह जांच शिविर का आयोजन और सभी स्टाफ के साथ-साथ सोसायटी के लोगों की आंखों की जांच के लिए कैंप लगाया गया और जिन लोगों का नंबर आया उन्हें मुफ्त में चश्मे बांटे गए।

१०) उस समय सोसाइटी के सभी नागरिक और स्टाफ मेंबर, वॉचमैन, प्लंबर, इलेक्ट्रीशियन सफाई कर्मी आदि ऐसे कुल ७० से अधिक नागरिकों को रजाई और बूंदी, गठिया का नाश्ता देकर सम्मान किया गया। इस दौरान डिस्ट्रिक्ट डायबिटीज चेयर पर्सन लायन प्रियदेव और जोन चेयर पर्सन मयूर लाखानी मुख्य उपस्थिति के रूप में मौजूद थे।

११) शाम को द बनियान ट्री नायक वृद्ध आश्रम में १८० किलो चावल और वहां रहने वाले नागरिकों को पूरे दिन का भोजन की व्यवस्था की गई थी।

दिनांक, २ अक्टूबर

१) लायंस के साथ छवि निर्माण के रूप में आयोजित रैली में भाग लेने के बाद

२) इस दौरान येरूर में नीति फाउंडेशन वृद्धाश्रम को एक महीने का अनाज दान और पूरे दिन का भोजन और २०० से अधिक डायपर दिए गए। अध्यक्ष लायन आनंद अग्रवाल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे।

३) येउर की गौशाला में गायों को गुड़ और सब्जियां खिलाई गईं।

४) लैंडमार्क सोसायटी साइट के कार्यकर्ताओं को भोजन के पैकेट (बिरयानी) और कंबल दिए गए।

५) ५० से अधिक स्ट्रीट डॉग्स को उनकी सुरक्षा के लिए रेडियम बेल्ट पहनाया गया।

६) उत्कर्ष पशु कल्याण संस्थान को मुनगा मवेशियों के लिए २०० किलो चावल और दवाइयां दी गई।

दिनांक, ३ अक्टूबर

१) मुलुंड पूर्व के वीरसावरकर अस्पताल में गर्भवती और प्रस्तुत महिलाओं के लिए चने उनके नवजात शिशुओं के लिए कपड़े और कंबल के साथ एक जल शोधक और एक वाटर कूलर भेट के रूप में दिया गया। इस दौरान पूर्व नगरसेविका समिता विनोद कांबले मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थीं। इसके बाद

२) मुलुंड पूर्व जी .वी. स्कूल में कंप्यूटर, स्पीकर और माइप शिक्षा की किताबें और खेल का सामान उपलब्ध कराया गया।

३) मीठागर रोड एम.पी.एच. स्कूल में बच्चों को बैठने के लिए एक डेस्क बेंच, चार पंखे, १० ट्यूबलाइट, एक माइक्रोफोन और एक स्पीकर दिया गया..

४) गवनपाड़ा मराठी स्कूल में बच्चों को फैन-ट्यूबलाइट-शतरंज का खेल भी भेंट दिया गया।

५) निर्मल ज्योत फाउंडेशन में बच्चों को नोटबुक, स्टेशनरी और पीने के पानी के लिए स्टेनलेस स्टील के गिलास दिए गए और बच्चों को भोजन के पैकेट दिए गए।

६) घाटीपाड़ा स्कूल में बच्चों को बैठने के लिए डेस्क-बेंच और स्टेशनरी की सामग्री दी गई।

दिनांक, ४ अक्टूबर

१) मुलुंड पांच रास्ता स्तिथ म्युनिसिपल अस्पताल में समर्थ महिलाओं के लिए गुड चना और प्रस्तुति महिलाओं के लिए गुड़ चना और नवजात शिशु के लिए कपड़ा और रजाई दिया गए।

२) डी.डी.उपाध्याय स्कूल, डंपिंग रोड में बच्चों के बैठने के लिए ४० डेस्क, बेंच, पंखे और लाइट उपलब्ध कराए गए।

३) गौशाला रोड म्युनिसिपल स्कूल में एमआर बच्चो को कंप्यूटर और शैक्षिक खेल उपलब्ध कराए गए।

४) हनुमानपाड़ा स्कूल में ७० बच्चों को हाइजेनिक किट व शैक्षणिक चार्ट दिये गये।

५) चेकानाका के एलबीएस म्यूनिसिपल स्कूल में बच्चों को डेस्क-बेंच उपलब्ध कराए गए और भोजन के पैकेट दिए गए। इस दौरान मुख्य अतिथि के रूप में प्रथम महिला डिस्ट्रिक्ट नेत्रा बाल्मवार उपस्थित रहीं।

६) शाहपुर गांव में लायंस द्वारा किये गये वाटर ऑन व्हील प्रोजेक्ट में भी भाग लिया गया।

दिनांक, ५ अक्टूबर

१) ऐरोली में विशेष बच्चों के संजीवन दीप स्कूल में बच्चों के खेलने के लिए मैदान की मरम्मत की गई।

२)साथ ही बच्चों को स्कूल बैग, कलर-किताबें, गेम्स, केक, बॉल पेन दिए। इस दौरान मुख्य अतिथि के रूप में फर्स्ट लेडी डिस्ट्रीक्ट नेत्रा बल्लमवार, जोन चेयरपर्सन लायन मयूर लाखानी उपस्थित थे।

३) मुलुंड के राजीव गांधी स्कूल में ३०० बच्चों की आंखों की जांच की गई और उन्हें पैन और बॉल पेन दिए गए।

४) कन्नमवार नगर मनपा स्कूल, विक्रोली के बच्चों को शिक्षा की किताबें, स्टेशनरी, शिल्प सामग्री, ब्लैक-बोर्ड और सैलिस केक, बॉल पेन दिए गए।

५) विक्रोली के टैगोरनगर स्कूल को नोटबुक, वर्कबुक और स्टेशनरी सामग्री-केक-लॉलीपॉप दिए गए।

६) घाटकोपर के जैन स्कूल में स्वास्थ्य और स्वच्छता परियोजना के तहत लड़कियों को सेनेटरी नैपकिन और मलायम रोप, तायक्कोंडो सेफगार्ड और जिमनास्टिक मैट प्रदान किया गया।

७) कच्छी लोहाना महाजनवाड़ी मुलुंड में हर गुरुवार को प्रसाद के रूप में दिए जाने वाले जलाराम बापा की खिचड़ी-कढ़ी, ढोकला-शाक (१२०० भोजन पैकेट) के वितरण में भाग लिया।

दिनांक, ६ अक्टूबर

१) शाहपुर के चैतन्य विद्यालय (गुंडे) में बच्चों के खेलने के लिए उद्यान उपकरण लगाए गए थे।

२)वहीं केक-लॉलीपॉप के साथ १०० लेजिम व अन्य खेल सामग्री भी दी गई।

३)वाडा-कुदुस के स्कूल में बच्चों के खेलने के लिए उद्यान उपकरण लगाए गए थे।

४) पीने के पानी की व्यवस्था के तौर पर नल लगाए गए और साफ-सफाई के तौर पर खूबसूरत टाइलें लगाई गईं।

५) विद्यालय की अत्यंत दयनीय स्थिति को देखते हुए पूरे विद्यालय की मरम्मत कराई गई तथा प्रत्येक कक्षा में रोशनी की व्यवस्था की गई। वहीं स्कूल के बोरवेल की भी मरम्मत करायी गयी.

६) साथ ही दो नये बोरवेल बनाये गये और यह बसे बहनों के जीवन की आवश्यकता पानी की समस्या दूर हो गयी।

७) नागपुर पेंच टाइगर रिजर्व जया में जानवरों के लिए पीने के पानी की समस्या को दूर करने के लिए चेक डैम बनाने और जंगली जानवरों को गांव में जाने और लोगों को नुकसान पहुंचाने से रोकने के लिए विशेष प्रकार की ३ सोलर लाइट लगाने की घोषणा की गई, जो नवंबर माह में खोला जाएगा।

दिनांक, ७ अक्टूबर

१)लायंस पवेलियन में आयोजित पीस पोस्टर प्रतियोगिता के बच्चों को फूड पैकेट, पेन और लॉलीपॉप-चॉकलेट देकर लायंस प्रोजेक्ट में भाग लिया।

२) पिछले साल टिटवाला में शुरू हुए लायंस मेडिकल सेंटर में वाटर कूलर और शुद्ध पानी उपलब्ध कराया गया था। जरूरत को देखते हुए सहायक मदद से ४ पंखे व ६ ट्यूबलाइट देने की भी घोषणा की गयी।

३) वहीं से लड़कियों को हाइजेनिक किट पेन और लॉलीपॉप चॉकलेट भी दिए गए।

४)फिर टिटवाला के पास गौवली गांव में ५०, १२ फीट ऊंचे फलों के पेड़ लगाए गए।

५) चेकनाका स्थित रात्रि शाला में बच्चों को अलमारी उपलब्ध कराई गई तथा शाम का भोजन भी दिया गया।

६) आर.आर.टी. रोड रतनबाई नाइट स्कूल के बच्चों को स्कूल बैग पेन-लॉलीपॉप दिया गया और शाम का खाना दिया गया।

दिनांक, ८ अक्टूबर

मुलुंड कॉलोनी में राजवीता लर्निंग फाउंडेशन के विशेष बच्चों के लिए एल्बियो स्टैंड प्रदान किया गया।

सेवा सप्ताह के अंतर्गत सेवा सप्ताह के पूर्व विभिन्न स्थानों पर शिविरों का आयोजन किया गया

१) श्री कच्छी लोहाना महाजनवाड़ी मुलुंड के सहयोग से एक नि:शुल्क कैंसर स्क्रीनिंग शिविर आयोजित किया गया,

जहाँ ८० से अधिक लोगों का परीक्षण किया गया और जिन रोगियों को अधिक परीक्षणों की आवश्यकता थी, उन्हें एन.एम. मुलुंड भेजा गया। प्रयोगशाला में नि:शुल्क परीक्षण किया गया।

२) हमने नवभारत नूतन विद्यालय के गुजराती और अंग्रेजी माध्यम के बच्चों की आंखों की जांच करवाई ।

३) निर्मल ज्योत (पांडुरंग) के स्कूली छात्रों की आंखों की जांच की गई और उन्हें भोजन के पैकेट दिए गए।.

पूरे सेवा सप्ताह के दौरान बच्चों को लॉलीपॉप, पेन-पेंसिल और केक दिए गए

पूरे सेवा सप्ताह में सभी जगह बच्चों को लॉलीपॉप, पेन-पेंसिल और केक दिया गया और समय के अनुसार भोजन और भोजन के पैकेट भी दिए गए। निर्मल ज्योत और एक्सएक्सएफ स्कूल में आने वाले बच्चों को दोनों समय के भोजन के पैकेट के साथ-साथ लॉलीपॉप-केक-पेन-पेंसिल दिया गया।

लायन लेडी ऑक्जिलरी ने पूरे सेवा सप्ताह में मानवसेवा सहित जानवरों को भी सेवा प्रदान की। प्रत्येक रात विभिन्न स्थानों पर स्ट्रीट डॉग को खाना खिलाया गया और उनके रक्षा के लिए बेल्ट से बांधा गया। ये सभी सेवाएं ८ अक्टूबर की शाम को जब सेवा सप्ताह का समापन चेयरपर्सन लायन राजुल पटेल द्वारा किया गया तब उसको नोट कीया गया., पूरे सप्ताह की गई सेवा की एक फोटो प्रदर्शनी घाटकोपर के ज़वेरबेन पोपटलाल ऑडिटोरियम में आयोजित की गई, जिसमें लायनलेडी ऑक्जिलरी मुलुंड को प्रथम पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

प्रत्येक लायन लेडी जिन्होंने तन मन धन से पूरे सेवा सप्ताह में पूरे दिल से योगदान दिया उनका पी.एस.टी. की पुरी टीम एवं चेयरपर्सन लायन (लायन लेडी) माया कोठारी, लायन (लायन लेडी) ज्योत्सना मजेठिया एवं समस्त लायन लेडी ऑक्जिलरी आभार व्यक्त करते हैं। लायन लेडी ऑक्जिलरी के बहुत आभारी है और स्त्री शक्ति और ऊनकी सूझबूझ की भी सराहना करती है।

इस प्रकार सभी के सहयोग से लायनलेडी ऑक्जिलरी मुलुंड के कुल १३८ प्रोजेक्ट २३ लाख ७७ हजार २५० रुपये में पूरे हुए।

सं। पा। द। की। य

हिमांशु कोठारी

नवरात्रि, गरबा और महिला सुरक्षा

शारदीय नवरात्रि १५ अक्टूबर २०२३, रविवार से प्रारंभ हो रहे हैं और महानवमी के दिन मां दुर्गा के नौवें स्वरूप की पूजा-अर्चना व हवन के साथ इनका समापन २३ अक्टूबर को होगा। वहीं २४ अक्टूबर विजयादशमी या दशहरा का पर्व मनाया जाएगा। गरबा नृत्य को आमतौर पर माता दुर्गा का आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए गाए जाने वाले भजनों एवं गीतों के अलावा राधा-कृष्ण के प्रेम और आम ग्रामीण जनजीवन को समर्पित गीतों पर किया जाता है। लेकिन इस आधुनिक दौर में काफी कम जगहों पर भजन संध्या या फिर राधा कृष्ण के लिए समर्पित गाने देखने को मिलते हैं । इस दौर की बात की जाये तो बड़े-बड़े व्यापारिक संगठन और कंपनियां अच्छी खासी कीमत पर डांडिया और गरबा का आयोजन करते हैं। लोग ऐसे मौकों में हिस्सा लेने के लिए बड़ी कीमतों पर टिकट लेकर इसमें शामिल भी होते हैं। गरबा पांडालों को आकर्षक बनाने के साथ ही ९ दिनों तक गरबों की धूम रहती है । आज का ट्रेंड देखे तो कई लोग पारंपरिक परिधानों में सजे-धजे दिखते है तो कई लोग फैंसी कपड़े पहनकर डांडिया करते नजर आते हैं। वहीं कहीं लाइव ओर्केस्ट्रा तो कहीं डीजे की ताल पर युवा पीढ़ी थिरकते नजर आती है । लेकिन पिछले २ सालों से कोरोना की लहर के चलते मुंबई और कई बड़े बड़े पंडालों में गरबा नियमबद्ध तरीके से देखने को मिल रहा था। जहाँ पर गरबा खेलने आये महिलाएं, बच्चे, युवा पीढ़ी में जोश कुछ कम था। लेकिन इस वर्ष कोई पाबंदी नही है, न मास्क, न सोशल डिस्टनसिंग। जिस वजह से पंडालों में धूम देखने मिलेगी।

लेकिन जिस तरह हर सिक्के के २ पहलू होते है। उसी तरह कई बार सार्वजनिक जगहों पर भी अलग अलग परिस्थितियों का सामना गरबा खेलने आये युवापीढ़ी को खासकर लड़कियों को करना पड़ता है। हम सभी जानते है गरबा के दौरान कई जगहों पर लाइव संगीत तो कई जगहों पर डीजे की ताल पर युवा थिरकते नजर आते है। इन वाद्ययंत्रों की आवाज इतनी कर्कश रहती है कि हमें अपने पास खड़ा व्यक्ति क्या बोल रहा है यह भी सुनाई नहीं देता है। इसका फायदा उठाते है अराजकतत्व,जो इसी तेज आवाज का फायदा उठाकर मोबाइल, पर्स चोरी को अंजाम देते है। कई बार लड़कियों, महिलाओं के साथ बत्तमीजी करने से भी नही चूकते क्योंकि उन्हें पता होता है इस कर्कश ध्वनि में महिलाओं की आवाज किसी तक नहीं पहुंच पाएगी। इस लिए गरबा खेलने आने वाली महिलाओं, लड़कियों को अधिक सजग रहने की जरूरत है। नवरात्रि के आखिरी दिनों में देर रात गरबा एवं डांडिया खेला जाता है जहाँ पर कई बड़ी संख्या में युवा पीढ़ी आती है जिसमें लड़कियों की संख्या अधिक होती है। इनकी सुरक्षा का जिम्मा स्वयं इन पर रहता है। वैसे तो आजकल कॉलेज ग्रुप में गरबा खेलने आते है तो उन लड़कों की भी जिम्मेदारी बनती है कि उनके साथ आने वाली लड़कियों को परेशानी न हो और वे इस पर्व को हर्षोल्लास से मना सकें। वहीं आजकल के जमाने में अपनी कीमती चीजें संभालकर रखें।

हर त्यौहार पारम्परिक रूप से मनाना चाहिए,क्योंकि आजकल की पीढ़ी इन्हीं परम्पराओं को लेकर आगे बढ़ेगी और अपने आने वाली पीढ़ी को विरासत में देगी। लेकिन इस बदलते त्योहारों का स्वरूप नवरात्रि जैसे पावन पर्व की गरिमा कहीं धूमिल न कर दें इसका डर भी पुरानी पीढ़ी को सता रहा है। इसलिए अब बदलाव की जरूरत है और बुजुर्गों ने अपने संस्कारों के साथ बच्चों को पारम्परिक प्रथा और त्योहारों की महिमा समझाना भी जरुरी है। गरबा या डांडिया क्यों खेला जाता है ? इसका महत्व जब युवा समझ जाएंगे तब लड़कियां माँ दुर्गा की तरह अराजक तत्वों के इरादों को मिट्टी में मिला सकती है। इसलिए जरुरी है कि बच्चों को सिर्फ इस दौरान होने वाले गरबा, रास डांडिया को लेकर ही जानकरी नहीं दी जानी चाहिए उन्हें माँ के नौ स्वरूपों के बारे में भी बताने की आवश्यकता है। तभी यह पावन पर्व अगले सौ वर्ष भी अपनी परम्परा कायम रखने में सफल होगा।

मानसून के बाद अक्टूबर हीट से मुंबईकर हुए त्रस्त

■ होम टाइम्स टीम

मुलुंड सहित मुंबई के तापमान में हुई बढ़ोतरी के चलते अब मुंबईकरो को अक्टूबर महीने में चिलचिलाती गर्मी का सामना करना पड़ रहा है। जिसको लेकर विशेषज्ञों की ओर से बिना वजह घर से बाहर न निकालने और जरूरत पड़ने पर छतरी और पानी की बोतल लेकर घरों से बाहर निकलने की अपील की गई।

मानसून के जाते ही अब मुंबईकरो को अक्टूबर हीट का सामना करना पड़ रहा है। एक दिन के भीतर उपनगर के तापमान में लगभग ३ डिग्री सेल्सियस का इजाफा हुआ है। क्षेत्रीय मौसम विभाग के अनुसार रविवार को उपनगर का अधिकतम तापमान ३३ डिग्री था जबकि सोमवार को यह तापमान ३५ डिग्री से अधिक दर्ज किया गया है और आने वाले २ से ३ दिनों में इसी तरीके से तापमान में वृद्धि होने की आशंका जताई जा रही है। तापमान में बढ़ोतरी के पीछे का कारण पूर्व से आने वाली कम हवाओं को बताया जा रहा है। ऐसी स्थिति में नागरिकों का हाइड्रेट रहना काफी महत्वपूर्ण है। अक्टूबर के महीने में बढ़ रहे तापमान के चलते नागरिकों को समय-समय पर पानी पीने और अपने आप को हाइड्रेटेड रखने की अपील की गई है। इतना ही नहीं बिना कारण घर से बाहर न निकलने और धूप से बचने के लिए छतरी या टोपी लेकर घर से बाहर निकलने की सलाह दी गई है।

क्या होता है अक्टूबर हीट ?

अक्टूबर की गर्मी का अर्थ है पूरे देश में तापमान में मानसून के बाद, पूर्व-शीतकालीन वृद्धि। दक्षिण-पश्चिम मानसून के दौरान, भारत के अधिकांश भाग वर्षा, बढ़ी हुई नमी, बादलों के आवरण और तटीय क्षेत्रों में समुद्री हवाओं के कारण ठंडे हो जाते हैं। हालांकि, जैसे-जैसे मानसून चला जाता है, तापमान बढ़ता है और नमी गिरती है, जिससे स्थानीय रूप से 'अक्टूबर गर्मी' का इजाफा होता है। हालाँकि यह शब्द अपने आप में एक मिथ्या है, क्योंकि तापमान में वृद्धि अक्सर नवंबर के पहले दो हफ्तों तक होती है, जिसके बाद सर्दी शुरू हो जाती है।

'लेक लाड़की योजना' से मुलुंड के सात हजार परिवारों को फायदा होगा

■ होम टाइम्स टीम

राज्य में लड़कियों के जन्म को प्रोत्साहित कर उनकी जन्म दर को बढ़ाने के लिए राज्य सरकार ने 'माझी कन्या भाग्यश्री' योजना को बंद कर 'लेक लाडकी' योजना (प्यारी बेटी योजना) शुरू करने का फैसला किया है। इस योजना के तहत गरीब परिवारों की लड़कियों को चरणबद्ध तरीके से आर्थिक सहायता दी जाएगी। १८ वर्ष की आयु तक लड़की के नाम पर कुल एक लाख एक हजार रुपये जमा किये जायेंगे।

राज्य सरकार ने राज्य की बेटियों को यह नई सौगात तब दी है, जब बुधवार को विश्व बालिका दिवस मनाया जा रहा था। इस योजना में, पीले और नारंगी राशन कार्ड धारक परिवार में एक लड़की को जन्म के बाद ५००० रुपये, कक्षा १ में ६००० रुपये, कक्षा ६ में ७००० रुपये, कक्षा ११ में ८००० रुपये और १८ वर्ष की आयु पूरी करने पर ७५००० रुपये मिलेंगे। यह योजना पूर्वव्यापी प्रभाव से अप्रैल २०२३ से लागू होगी। इस योजना से राज्य की लगभग ढाई लाख लड़कियों को फायदा होगा। मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की अध्यक्षता में हुई बैठक में यह फैसला लिया गया। महिला एवं

बाल विकास मंत्री अदिति तटकरे ने लड़कियों के सशक्तिकरण के लिए लिए गए फैसले की जानकारी देते हुए कहा, इस योजना का मूल उद्देश्य लड़कियों और महिलाओं का सशक्तिकरण है। इस योजना के पीछे महत्वपूर्ण उद्देश्य लड़कियों की मृत्यु दर को कम करना, बाल विवाह को रोकना, कुपोषण को कम करना, स्कूल न जाने वाली लड़कियों की दर को शून्य करने के लिए प्रोत्साहित करना है।

जैसा कि २०२३-२४ के बजट भाषण में उपमुख्यमंत्री और तत्कालीन वित्त मंत्री देवेंद्र फडणवीस द्वारा घोषणा की गई थी, 'लेक लाडकी' योजना के तहत लाभार्थियों को लाभ प्रदान करने का प्रस्ताव किया गया था। महिला एवं बाल विकास विभाग के माध्यम से संशोधित 'माझी कन्या भाग्यश्री' योजना १ अगस्त, २०१७ से राज्य में लागू की जा रही है। इस योजना में हर साल करीब पांच हजार लाभार्थी पात्र थे। इस पर सालाना करीब १२ करोड़ रुपये खर्च किये जा रहे थे। अब यह योजना बंद होने जा रही है। इसे नए रूप में 'लेक लड़की योजना' नाम से लागू किया जाएगा।

इस योजना की राशि का भुगतान प्रत्यक्ष लाभार्थी हस्तांतरण (डीबीटी) के माध्यम से किया जाएगा। एकीकृत बाल विकास सेवा योजना आयुक्तालय के माध्यम से योजना के क्रियान्वयन के लिए एक पोर्टल बनाया जाएगा तथा योजना के लाभार्थियों को पोर्टल पर पंजीकृत करने तथा योजना को सुचारू रूप से चालू रखने के लिए आयुक्तालय स्तर पर एक कक्ष बनाया जाएगा। आउटसोर्सिंग के माध्यम से तकनीकी जनशक्ति उपलब्ध कराने की मंजूरी दी गयी है।

आइये देखे कुछ महत्वपूर्ण पहलू

- १८ वर्ष की आयु होने पर लड़की के खाते में चरणबद्ध तरीके से १ लाख रुपये जमा किये जायेंगे
- योजना १ अप्रैल, २०२३ से पूर्वव्यापी प्रभाव से लागू
- अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस पर सरकार का तोहफा
- योजना से ढाई लाख लोगों को फायदा होगा
- पीला, नारंगी राशन कार्ड धारक बालिकाओं को सीधा लाभ मिलेगा
- १ अप्रैल २०२३ के बाद परिवार में एक या दो बेटियों का जन्म हुआ, इसी प्रकार यदि एक बेटा और एक बेटी है, तो बेटी को लाभ मिलेगा।
- यदि दूसरी डिलीवरी में जुड़वाँ बच्चे पैदा होते हैं तो एक लड़का या दोनों लड़कियों को इस योजना का लाभ मिलेगा।
- माता या पिता में से एक को परिवार नियोजन सर्जरी कराना अनिवार्य है।
- यदि १ अप्रैल २०२३ से पहले एक लड़की या लड़के का जन्म होता है और उसके बाद दूसरी लड़की या जुड़वाँ बच्चे पैदा होते हैं तो लाभ मिलेगा
- दोनों जुड़वाँ लड़कियों को अलग-अलग लाभ दिया जाएगा।

इस योजना पर लगभग ३०० करोड़ रुपये का खर्च आने की संभावना है।

मुलुंड में ७००० पीले और नारंगी राशन कार्ड धारक इस योजना से सीधे लाभान्वित हो सकते हैं। इसके लिए जल्द ही इस योजना के तहत पंजीकरण करने के लिए एक ऑनलाइन पोर्टल लॉन्च किया जाएगा और इस ऑनलाइन पोर्टल पर राशन कार्ड धारक की कुल वित्तीय आय और अन्य कानूनी आवश्यकताओं के साथ पूरा विवरण पूरा करने के बाद, यह सारा पैसा सीधे लड़की के बैंक खाते में जमा कर दिया जाएगा। इसलिए अधिक से अधिक परिवारों से इस पहल का लाभ उठाने की अपील की गई है।

पेज १ का शेष

मुंबईकरों को नहीं मिल रहा है साफ...

इस पर मुंबई महानगरपालिका के अधिकारी ने बताया कि मुंबई में प्रतिदिन २४ वार्ड से २०० पानी के सैंपल लैबोरेट्री में टेस्टिंग के लिए भेजे जाते हैं जबकि इमरजेंसी और मानसून के दौरान ३०० सैंपल कलेक्ट किए जाते हैं और उनकी जाँच फिल्ट्रेशन तकनीक से टेस्टिंग की जाती है। इसी आधार पर यह पता लगाया जाता है कि किस एरिया में पानी की गुणवत्ता सबसे खराब है । एक तरफ जहां मुंबई महानगरपालिका इन पानी को शुद्ध करने के लिए लगातार प्रयास कर रही है और पानी के पाइपलाइन की देखरेख की जा रही है तो वहीं दूसरी तरफ मुंबई करो से भी अपील की गई है कि पानी को उबालकर पीएं ।

Volume : 9 | Issue : 29 होम टाइम्स

मनसे कार्यकर्ताओं ने टोल बूठ पर जाकर की नागरिकों को टोल न भरने की अपील

पुलिस की ओर से मनसे कार्यकर्ताओं पर दर्ज किया गया मामला

■ होम टाइम्स टीम

महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना की ओर से सोमवार को उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस का वीडियो दिखाकर मुलुंड टोल नाके पर से गुजरने वाले वाहन चालकों को टोल ने भरने की अपील की जा रही थी। हालांकि कुछ कार्यकर्ताओं की ओर से इन टोल नाको को जलाने की भी कोशिश की गई। जिसके बाद नवघर पुलिस की ओर से इन कार्यकर्ताओं को हिरासत में ले लिया गया।

उल्लेखनीय है कि सोमवार को मनसे प्रमुख राज ठाकरे की ओर से टोल नाका इस विषय पर पत्रकार परिषद लेते हुए आने वाले दिनों में टोल बंद नहीं किए जाने पर इन टोल नाको को जलाने की बात कही गई थी। जिसके बाद मनसे कार्यकर्ता आक्रामक हो गए और मुलुंड टोल नाके पर मनसे कार्यकर्ताओं ने उप मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस का वीडियो दिखाकर लोगों से टोल न भरने की अपील की। इस वीडियो में राज्य के उपमुख्यमंत्री यह कह रहे थे कि सभी छोटी गाड़ियों का टोल माफ किया जा चुका है। परंतु मनसे कार्यकर्ताओं का यह कहना था कि अभी भी इन छोटी गाड़ियों से टोल वसूला जा रहा है। इसी को लेकर मुलुंड सहित अन्य राज्य के सभी टोल नाके पर महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना के कार्यकर्ता पहुंचे थे और सभी छोटी गाड़ियों को बिना टोल भर आगे की दिशा में जाने

दे रहे थे। मुलुंड में भी मनसे कार्यकर्ताओं की ओर से शांतिपूर्वक तरीके से नागरिकों को यह वीडियो दिखाकर उन्हें इस बारे में फैसला लेने को कहा जा रहा था। इसी बीच नवघर पुलिस की ओर से इन मनसे कार्यकर्ताओं को हिरासत में ले लिया गया।

मनसे कार्यकर्ता ने टोल केबिन में लगाई आग

एक तरफ जहां पुलिस की ओर से इन कार्यकर्ताओं पर आगे की कार्रवाई शुरू की गई थी। तो वहीं दूसरी तरफ दोबारा से मुलुंड टोल नाका को जलाने की कोशिश कुछ कार्यकर्ताओं की ओर से की गई। जहां टोल केबिन में टायर और ज्वलनशील पदार्थ डालकर इस केबिन को जलाया जाने वाला था। इसकी तस्वीर केबिन में लगे सीसीटीवी में कैद हो गई। नवघर पुलिस की ओर से इन कार्यकर्ताओं को भी हिरासत में ले लिया गया। इन कार्यकर्ताओं को हिरासत में लेने के बाद यह मुद्दा और गरमा गया और मनसे नेता बाला नांदगांवकर की ओर से कार्यकर्ताओं को फिलहाल इस पर कोई एक्शन ना लेने की बात कही गई। माना जा रहा है कि टोल बूथ में आग लगने से टोल कंपनी को करीब ढाई लाख का नुकसान हुआ है। केबिन में विद्युत प्रणाली में आग लगने के बाद मनसे नेता अविनाश जाधव और १२ अन्य मनसे कार्यकर्ताओं के खिलाफ मामले दर्ज किए गए थे। राज ठाकरे ने बयान दिया था कि अगर कार्यकर्ता शांतिपूर्वक विरोध प्रदर्शन कर रहे है और उसके बाद भी मनसे कार्यकर्ताओं को गिरफ्तार करने की कोशिश की जाती है तो इन टोल नाकों को आग लगा दें। इस बयान के बाद मुलुंड पूर्व में माहौल तनावपूर्ण हो गया और मनसे कार्यकर्ताओं ने उक्त टोल नाका के केबिन को जला दिया। लेकिन देर रात मनसे नेता अविनाश जाधव और अन्य कार्यकर्ताओं को रिहा कर दिया गया। इस बीच, जिस कार्यकर्ता पर केबिन जलाने का मामला दर्ज किया गया है उसका नाम रोशन वाडकर है और वह ठाणे का रहने वाला है। मंगलवार को अदालत में पेश करने के बाद उसे दो दिन की पुलिस हिरासत में भेज दिया गया। बाद में उन्हें जमानत पर रिहा कर दिया गया। हालांकि इसके बाद मनसे नेता बाला नांदगावकर ने सभी कार्यकर्ताओं से अगले आदेश तक टोल नाके पर आंदोलन नहीं करने की अपील की है।

एक तरफ जहां महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना टोल की कीमतों में हुई बढ़ोतरी को लेकर अपना विरोध प्रदर्शन कर रही है तो वहीं दूसरी तरफ कांग्रेस की ओर से भी इसका विरोध किया गया है। मुंबई प्रदेश कॉंग्रेस अध्यक्षा वर्षा गायकवाड ने कहा है कि टोल की बढ़ती कीमतों के चलते वसूले जा रहे पैसे किसके पास जा रहे हैं इसकी निष्पक्ष और गहन जांच होनी चाहिए। फिलहाल टोल का यह मुद्दा काफी गर्मी हुआ है और अब इस पर आगे क्या फैसला लिया जाने वाला है यह देखना काफी महत्वपूर्ण होगा।

एसआरए इमारतों में होगी लोहे की सीढ़ियां

मुख्यमंत्री ने दिए आदेश

■ होम टाइम्स टीम

गोरेगांव की इमारत में आगजनी की घटना के बाद अब आने वाले दिनों में सभी एसआरए की इमारत के बाहरी हिस्सों में लोहे की सीढ़ियां लगाई जाएंगी। शनिवार को मुख्यमंत्री की ओर से इस संदर्भ में एक आदेश जारी कर दिया गया है।

गोरेगांव स्थित जय भवानी इमारत में लगी आग की घटना में आठ लोगों की मौत और ६० से अधिक लोगों जख्मी हो गए थे। जिनका वर्तमान समय में उपचार शुरू है। इस घटना के बाद एक तरफ जहां इमारत की अग्नि सुरक्षा को लेकर सवाल खड़े किए जा रहे हैं, तो वहीं दूसरी तरफ मुख्यमंत्री की ओर से पीड़ित मरीजों से शनिवार को मुलाकात की गई। इतना ही नहीं मुलाकात के बाद एसआरए से जुड़े सभी इमारत के बाहरी हिस्से में लोहे की सीढ़ियां लगाने की नीति तैयार करने के आदेश भी दे दिए गए हैं। आपको बता दें कि यह इमारत एसआरए अंतर्गत बनाई गई थी। आगजनी के समय लकड़ी की सीढ़ी होने के चलते आग तेजी से फेल गई। बहरहाल मुख्यमंत्री के इस आदेश के बाद अब आने वाले दिनों में आपातकालीन स्थिति में सभी एसआरए इमारतों में लोहे की सीढ़ियां बनाई जाएगी। जिसके चलते इस तरीके की घटना पर अंकुश लगाया जा सके।

सरकार ने मेट्रो कारशेड के लिए कांजूर साइट पर लगाई मुहर

५०६ करोड़ की निविदाएं आमंत्रित की गई

■ होम टाइम्स टीम

आखिरकार कांजूरमार्ग में बनने वाले मेट्रो कारशेड को भाजपा ने हरी झंडी दे दी है। महाविकास आघाड़ी के शासनकाल में इस कार शेड का बीजेपी ने विरोध किया था। लेकिन सत्ता में आने के बाद उनका विरोध कम हो गया है और यह जगह मेट्रो ६ परियोजना के लिए उपलब्ध करवायी जाएगी। यहां खड़े कार शेड के लिए ५०६ करोड़ के टेंडर भी आमंत्रित किए गए हैं। टेंडर मिलते ही इस कार शेड का काम शुरू हो जाएगा।

जोगेश्वरी और विक्रोली के बीच मेट्रो ६ के १३-स्टेशन खंड और कांजूर में कार शेड को आखिरकार मंजूरी दे दी गई है। महायुति सरकार ने इस कार शेड को कांजूर में पुरानी जगह पर बनाने का फैसला किया है। इसके लिए ५०६ करोड़ का टेंडर जारी किया गया है। मुंबई महानगर क्षेत्र विकास बोर्ड ने मुंबई उपनगरीय जिलाधिकारी से यह जगह ली है। इस कार शेड का काम अगले ढाई साल में पूरा करने का लक्ष्य है। पहले महाविकास आघाड़ी इस जगह पर मेट्रो ३ और मेट्रो ६ के लिए कार शेड बनाने जा रही थी। लेकिन फडणवीस सरकार के सत्ता में वापस आने के बाद, उन्होंने प्रस्तावित आरे की जगह मेट्रो ३ कार शेड बना दिया और मेट्रो ६ का कारशेड अब कांजुर में १५ हेक्टेयर साइट पर बनाया जाएगा।

उस समय गठबंधन सरकार ने आरे में भारी मात्रा में पेड़ों की कटाई का आरोप लगाते हुए फड़णवीस सरकार का कड़ा विरोध किया था। लेकिन फिर भी फडणवीस सरकार ने उस जगह पर वो प्रोजेक्ट किया। लेकिन अब महाविकास अघाड़ी ने कांजूर में जिस जगह मेट्रो कारशेड के लिए जगह प्रस्तावित की थी, वहां मेट्रो ६ कारशेड का निर्माण होने जा रहा है। इसलिए एक बार फिर सत्ता पक्ष और विपक्ष के बीच आरोप-प्रत्यारोप हो रहे हैं। इससे पहले, फड़णवीस सरकार ने आरोप लगाया था कि इस कार शेड की परियोजना लागत बढ़ जाएगी। लेकिन अब जब उनकी ही सरकार दोबारा इस जगह पर कार शेड बनाने के लिए आगे आई है तो राजनीतिक हलके से इस पर हैरानी जताई जा रही है। अगर उसी समय कार शेड को लेकर फैसला ले लिया गया होता तो उसी कार शेड को बनाने में लगने वाली लागत और समय बर्बाद नहीं होता, ऐसी प्रतिक्रिया विपक्ष दे रहा है।

भांडुप जल शुद्धिकरण केंद्र का पुनर्निर्माण किया जाएगा

जल शोधन (शुद्धिकरण) क्षमता भी बढ़ेगी

■ होम टाइम्स टीम

मुंबईकरों को पिछले तीन सालों से अशुद्ध पानी पीना पड़ रहा है, वहीं भांडुप में जल शोधन संयंत्र का डेडलाइन भी खत्म हो रहा है। इसलिए मनपा को इस सेंटर को नए सिरे से बनाने का निर्णय लेना पड़ा है। इसके लिए टेंडर प्रक्रिया लागू कर दी गई है और दिसंबर २०२३ तक काम शुरू कर दिया जाएगा.

मुंबईकरों को भांडुप परिसर में जल शोधन संयंत्र से कीटाणुरहित पानी मिलता है। लेकिन वर्तमान में इस केंद्र की आयु खत्म हो रही है। इस केंद्र की वर्तमान क्षमता १९१० मिलियन लीटर से बढ़ाकर २००० मिलियन लीटर प्रतिदिन की जाएगी। मनपा ने दो करोड़ रुपये की लागत से सेंटर के निर्माण के लिए टेंडर जारी कर दिया है। इसे करीब चार साल में बनाया जाएगा। इस प्रोजेक्ट में हर दिन २ हजार मिलियन लीटर पानी को ट्रीट कर शुद्ध किया जाएगा। मुंबई शहर को प्रतिदिन आपूर्ति किया जाने वाला ३ हजार ८५० मिलियन लीटर पानी पांजरापोल और भांडुप परिसर में शुद्ध किया जाता है। भांडुप कॉम्प्लेक्स में जल उपचार संयंत्र एशिया के सबसे बड़े जल उपचार संयंत्रों में से एक है। विहार झील से बहने वाले पानी का उपयोग करने के लिए विहार झील के पास एक पंपिंग स्टेशन स्थापित किया जाएगा। इस पानी को भांडुप जल शोधन केंद्र में लाया जाएगा। महानगर पालिका ने कहा कि इस प्रोजेक्ट को पूरा होने में चार साल लगेंगे। महानगर पालिका के जलापूर्ति परियोजना विभाग के वरिष्ठ अभियंता ने बताया कि इसी माह टेंडर प्रक्रिया पूरी कर ली जायेगी और दिसंबर में वास्तविक काम शुरू हो जायेगा। उन्होंने यह भी कहा कि ठेकेदार की नियुक्ति के बाद परियोजना का डिजाइन और निर्माण किया जाएगा। यह जल उपचार संयंत्र ४४ साल पहले स्थापित किया गया था। केंद्र पुराना होने के कारण जगह-जगह से टूटता जा रहा था। इसलिए नया वाटर ट्रीटमेंट प्लांट लगाने का निर्णय पांच साल पहले लिया गया था। यह जल उपचार संयंत्र एशिया के सबसे बड़े जल उपचार संयंत्रों में से एक है। अब इस परियोजना की जल शोधन क्षमता अधिक बढ़ने से मुंबईकरों को इससे स्वच्छ पेयजल मिलेगा। लेकिन इसमें करीब चार साल लगेंगे।

Helpline

सिटीजन रिपोर्टर
78956 78956

होम केबल
022 - 6614 6060

होम नेट
022 - 6621 1333
customerservice@homenet.net

होम टाइम्स
022 - 6614 6050
write2us@hometimes.in

विज्ञापन दें
होम टाइम्स
और
होम केबल
78957 78957
homecableads@gmail.com

उक्त जानकारी के लिए कृपया संबंधित नंबरों पर कॉल करें

विज्ञापनदाताओं के लिए महत्वपूर्ण सूचना

साप्ताहिक होम टाइम्स में विज्ञापनदाताओं द्वारा विविध प्रकार के विज्ञापन प्रकाशित किये जा रहे हैं। इस विज्ञापन में जो भी टेक्स्ट छापा जाता है। उसकी पूरी जिम्मेदारी विज्ञापनदाता की है। इस बारे में पाठक खुद जांच परख ले। विज्ञापन के बारे में कानून या अन्य मामले में साप्ताहिक होम टाइम्स के व्यवस्थापन मालिक, मुद्रक, प्रकाशक और संपादक की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी। इस परध्यान दिया जाये।

मालिक, मुद्रक, प्रकाशक और संपादक

‘सुजोक’ स्वास्थ्य

डॉ. मोनिशा रावत

मेनोपॉज और वजन बढ़ना..

रोकने और कम करने के प्राकृतिक तरीके - ४

मेनोपॉज में हार्मोन बदलाव के कारण महिलाओं में लगभग ५ किलो तक वजन बढ़ सकता है

मेनोपॉज, महिला के जीवन में भावनात्मक और उनके शारीरिक रूप से एक चुनौतीपूर्ण चरण है जो उनके जीवन की गुणवत्ता को प्रभाति कर सकता है। इस दौरान सबसे आम लक्षणों में से एक है वह है वजन बढ़ना, वह भी खासकर पेट के आसपास। वजन बढ़ने से डायबिटीज टाइप - २, हृदय रोग आदि जैसी गंभीर, स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है।

मेनोपॉज के बाद वजन बढ़ने का कारण

१. एस्ट्रोजन के स्तर में गिरावट,
२. उम्र बढ़ने के कारण मांसपेशियों का कम होना (मसल्स लॉस)
३. अनहेल्दी खान-पान की आदतें
४. आसीन जीवन शैली
५. पर्याप्त नींद का अभाव
६. स्लो मेटाबॉलिज्म

हमारे ‘मोनिशाज मंत्रा’ में हमने कई महिलाओं को उनके मेनोपॉज के दौरान उनके बढ़ते वजन को रोकने

और कम करने में निम्नलिखित प्राकृतिक तरीकों से मदद कही है, वह भी किसी हार्मोन थैरापी के -

१. वॉकिंग तैराकी, एरोबिक्स के रूप में एक्सरसाइज को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाना। एक्सरसाइज करने से न केवल वजन घटाने में मदद मिलती हैं, बल्कि शरीर में जोड़ों और मांसपेशियों को मजबूत बनाये रखने, कब्ज और ऑस्टियोपोरोसिस, हृदय रोग, डायबिटीज टाईप- २ के खतरे को कम करने में मदद मिलती है।
२. दैनिक आहार में प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी फैट्स को शामिल करना और बाहरी खाद्य पदार्थों एवं प्रोसेस्ड फूड्स से बचना
३. खाने को छोटे हिस्सों में खाना
४. अनुशासित नींद के पैटर्न का पालन करना
५. योग, प्राणायाम, स्माईल की ताई-जी, स्माईल मेडिटेशन से तनाव कम करता

इंटरनेशनल सुजोक असोसिएशन (ISA) सर्टिफाइड़ वर्कशाप शेड्युल

१. रेसिडेंशियल, मेरिडियेन सुजोक Ki (लेवल -II) 28th to 30/10/2023
२. इंटरनेशनल ऑनलाइन, मेरिडियन सुजोक- Ki (लेवल -II) 01 to 10/10/2023
३. ऑनलाइन-सुजोक-बेसिक(लेवल -I) 28th to 07/12/2023
४. ऑफलाइन-सुजोक-बेसिक (लेवल -I) 02 to 04/12/2023

LIMITED SEATS. REGISTRATION ON FIRST CUM FIRST BASIS CALL ON-8422948592/8655139777.

सुजोक थैरापी

अ) सुजोक रिंग की प्रत्येक उंगुली में २५-३० बार, दिन में दो बार घुमायें, जिससे शरीर में समग्र एनर्जी के स्तर बढ़ाने में मदद मिलती है और सभी प्रकार के जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द को कम करने में मदद मिलती है (चित्र १ मे दर्शायेनुसार)

ब) हाथ की किसी भी उंगुली के दाहिनी अंदरूनी उपरी हिस्से पर लीव्हर से संबंधित दर्दनाक पाइंट का पता लगाकर उसे एक मिनट के लिए प्रतिदिन ४ बार मालिश करना (चित्र २ में दर्शायेनुसार)

डॉ. मोनिशा रावत- संस्थापक ‘मोनिशाज मंत्रा’ मुंबई एवं ग्लोबल वी-केयर फाउंडेशन, M.Sc., MD (Alternative Medicines), **लाइफ कोच, मास्टर इन सुजोक थैरापी, कन्सल्टिंग न्यूट्रीशनिस्ट, होलेस्टीक काउन्सलर, कारपोरेट ट्रेनर, सुजोक डायबिटीज स्पेशलिस्ट, इंटरनेशनल लेक्चरर फार ‘सुजोक एन्ड स्माईल ताई-जी’. ISA ऑथराईज्ड लेक्चरर फार लेवल -** I, II, III & IV

Award Winner as a BEST PERFORMING TEACHER by International Sujok Association (ISA) – SIC 2019
NATIONAL EXCELLENCE HEALTH AWARD – 2019 During COVID-19
Award winner of Inernational Women Excellence Empowerment Award (WEE) – 2020 as a RISING STAR
Award winner of India Best Therapist Award for the Year 2021 by MKSS
Award Winner of ET CHANGE MAKER-2022 for Health & Wellness powered by Economic Times-Ascent & Navbharat Times
An ISO Certified Centre at Mumbai
Mulund- +91 8655139777/ 9029960086, Goregaon - +91 8433947592/9820343592

सुनिता देसाई

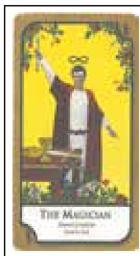
राशिफल

Saturday, 14th Oct to 20th Oct 2023

२००३ से टैरोट रीडिंग कर रही हैं। इसके अलावा वे ग्रॉंड मास्टर इन रेकी, चार लेवल इन चक्रा मेडिटेशन, मास्टर इन मर्मा, जि.पी इन शियात्सु, क्रिस्टल और पिरामिड एक्सपर्ट, मास्टर एॅक्युप्रशरिस्ट,अरोमा थेरॉपिस्ट, प्राणिक हीलर, औरा रीडर और वर्च्यू प्रैक्टिश्नर हैं। व्यक्तिगत सलाह के लिए मिलें.

+91 93234 30355 desaisunita02@gmail.com

मेष (अ, ल, इ)
भविष्यवाणी: कोई आपकी योजनाओं को जानने की कोशिश करेगा और आपको कम महत्वपूर्ण महसूस करने की कोशिश करेगा। आपका आत्मविश्वास डगमगा जाएगा। **सलाह:** १) अपने भरोसेमंद लोगों की मदद लें। २) बदला लेने के बारे में मत सोचो। ३) विशुद्ध चक्र पर ध्यान दें।

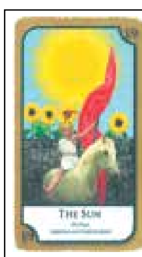


कर्क (ड, च, ह)
भविष्यवाणी: कोई बुरी घटना घटे तो चिंता न करें। इस सप्ताह आपको अपने लिए कुछ शांति और समय की आवश्यकता है। **सलाह:** १) ध्यान और गहरी सोच आपकी मदद करेगी। २) मनोरंजन के बाद ज्यादा समय बर्बाद न करें।३) भय और अस्तित्व पर ध्यान दें।

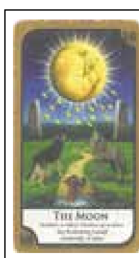
तुला (र, त)
भविष्यवाणी: आप अपनी उम्मीदों पर खरे नहीं उतरेंगे। कोई धोखा हो सकता है। आपका साहस आपकी मदद करेगा। **सलाह:** १) दीपक या मोमबत्ती जलाना न भूलें। २) आपका पहनावा दूसरों को प्रभावित करेगा इसलिए व्यवस्थित रहें। ३) मूलाधार चक्र पर ध्यान दें।

मकर (ख, ज)
भविष्यवाणी: आपको सही चीज़ का चुनाव करना होगा। कई बातों में उलझन आपको परेशान करेगी। **सलाह:** १) अपने बुजुर्गों का सम्मान करें और युवाओं के साथ तालमेल बिठाएँ। २) विनम्र रहें और मृदु भाषा का प्रयोग करें। ३) स्वाधिष्ठान चक्र पर ध्यान दें।

वृषभ (ब, व, य)
भविष्यवाणी: लोग आपको हारे हुए व्यक्ति में गिनेंगे लेकिन आप परोक्ष रूप से अपनी शक्ति का प्रदर्शन करेंगे। आप खुद को स्मार्ट साबित करेंगे। **सलाह:** १) पक्षियों और जानवरों को खाना खिलाएं।२) कृतघ्न लोगों के पीछे समय बर्बाद न करें। ३) आज्ञा चक्र पर ध्यान दें।



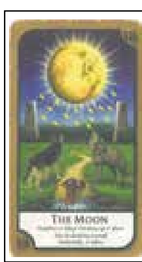
सिंह (म, ट)
भविष्यवाणी: आपकी छठी इंद्रिय आपकी मदद करेगी या आपके घर के युवा आपकी बड़ी समस्याओं का समाधान करेंगे। **सलाह:** १) किसी धार्मिक कार्य में समय दें। २) दूसरों की जिम्मेदारी न लें। ३) भ्रम और अंतर्दृष्टि पर ध्यान दें।



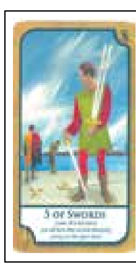
वृश्चिक (न, य)
भविष्यवाणी:आपको भावनात्मक उतार-चढ़ाव का सामना करना पड़ेगा। आप तथ्यों को स्वीकार नहीं कर पाएंगे। **सलाह :** १) अपने निवास के निकट किसी पवित्र स्थान पर जाएँ। २) खान-पान की आदतें कुछ परेशानी का कारण बन सकती हैं इसलिए नियमित रहें। ३) मणिपुर चक्र पर ध्यान दें।

कुंभ (ग, स, श)
भविष्यवाणी: आप किसी नये संगठन से जुड़ सकते हैं। तेजी से और स्पष्ट सोचें। मौका न चूकें। **सलाह:** १) ध्यान और चर्चा से आपको मदद मिलेगी। २) अपने आश्रितों का अधिक ध्यान रखने का प्रयास करें। ३) मूलाधार चक्र पर ध्यान दें।

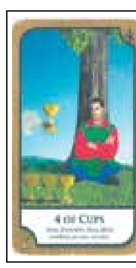
मिथुन (क, च, ज)
भविष्यवाणी: आपको कोई छोटा-मोटा लाभ मिलेगा। बुनियादी ख़ुशी आपका इंतज़ार कर रही है. स्थितियों को समझने का प्रयास करें। **सलाह:** १) जरूरतमंद लोगों को सफेद वस्तुएं दान करें। २) बुरी संगत से बचें. अपने अनुभव का प्रयोग करें। ३) स्वाधिष्ठान चक्र पर ध्यान दें।



कन्या (प, ठ, ण)
भविष्यवाणी: आपका भावनात्मक समर्थन ऊपर-नीचे होता रहेगा इसलिए आप कई उम्मीदों में दुखी हो सकते हैं। **सलाह:** १) केवल वित्त पर ध्यान दें। भावनात्मक मामलों में न पड़ें। २) निवेश के लिए यह समय बहुत अच्छा है। ३) अपनी ब्रह्मांडीय ऊर्जा पर ध्यान दें।



धनु (भ, ड, फ, ठ)
भविष्यवाणी: आपके पास जो कुछ भी है उसका आप इतने अच्छे तरीके से उपयोग करेंगे कि कोई भी समस्या आपको नुकसान नहीं पहुंचाएगी। **सलाह:** १) किसी बुजुर्ग व्यक्ति से मिलें और उनका सम्मान करें। २) आपको अधिक महत्वाकांक्षी होने की आवश्यकता है। ३) स्वाधिष्ठान चक्र पर ध्यान दें।



मीन (द, च, झ)
भविष्यवाणी: धन में उतार-चढ़ाव और अवांछित चीजें आपके रास्ते में हैं। आप गलत निर्णय ले सकते हैं। **सलाह:** १) आपका भरोसा और विश्वास आपकी मदद करेगा। २) रोजाना कुछ समय खुद को दें। सकारात्मक सोचो। ३) अनाहुत चक्र पर ध्यान दें।

स्वप्न नगरी इलाके में महिला के गले से सोने की चेन छीनने वाले दो गिरफ्तार

■ **होम टाइम्स टीम**

मुलुंड के स्वप्ननगरी इलाके में चेन स्नैचरों ने एक महिला के गले से सोने की चेन छीन ली और भाग गया। इस घटना में महिला घायल हो गई और पुलिस उस चोर की तलाश कर रही है जो उसके गले से ३६ हजार रुपये की सोने की चेन लेकर फरार हो गया।

मुलुंड में अकेली महिलाओं , बुजुर्ग व्यक्तियों के गले से सोने की चेन छीनकर भागने की घटनाएं बढ़ती ही जा रही हैं। ऐसी घटनाएं समय-समय पर होती रहती हैं ऐसी ही एक घटना शनिवार (७ अक्टूबर) को मुलुंड में भी हुई। स्वप्न नगरी इलाके में दो लुटेरे एक महिला की सोने की चेन खींचकर फरार हो गए। घटना सुबह करीब ११:३० बजे की है। यहां रहने वाली महिला हीरा डोईफोडे कुछ सामान खरीदने के लिए दवा की दुकान पर

गई थी। वहां से वह सब्जी खरीदने स्वप्न नगरी इलाके में गई। सब्जी खरीदकर घर लौटते समय दोपहिया वाहन पर दो अज्ञात व्यक्ति उनके पीछे आए और महिला के गले से सोने की चेन खींच ली और तेज गति से भाग गए। सोने की चेन खींचते समय उसने हीरा को धक्का भी दिया। जिससे वे जमीन पर गिर पड़ी। इस दौरान महिला मामूली रूप से घायल हो गई। उसी हालत में उसने ऊपर देखा तो बाइक पर सवार दो लुटेरे फिर से स्वप्न नगरी की ओर चले गए। उसके पास काले रंग की पल्सर मोटरसाइकिल थी। दोनों लम्बे और मध्यम कद के थे। घटना के दो दिन बाद हीरा अपने बेटे के साथ मुलुंड पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज करवाने में गई। सोने की चेन चोरी की ये घटनाएं पिछले कुछ महीनों में कम हो गई थीं। लेकिन अब ऐसा लग रहा है कि उन्होंने फिर से सिर उठा लिया है। पुलिस ने बताया कि इस तरह से अपराध करने का तरीका ईरानी गिरोह के सदस्यों का है। इससे पुलिस की सिरदर्दी बढ़ गयी है। इस घटना के बाद मुलुंड पुलिस ने दो लोगों को हिरासत में लिया है। आझाद जैनवल और मनोज कुमार ये दो लोगों को मुलुंड पुलिस ने ठाणे से गिरफ्तार किया।

मुलुंड में की गई एटीएम मशीन तोड़ने की कोशिश, आरोपी फरार

■ होम टाइम्स टीम

रात के समय अज्ञात लोगों की ओर से एटीएम मशीन और कैश डिस्पेंसर मशीन को तोड़कर जबरन पैसा चुराने की कोशिश किए जाने का मामला मुलुंड पश्चिम में उजागर हुआ है। फिलहाल मुलुंड पुलिस इन आरोपियों की सरगर्मी से तलाश कर रही है। मुलुंड पुलिस से मिल रही जानकारी के अनुसार शिकायतकर्ता रेशमा नौ पाड़ा की रहिवासी है और मुलुंड पश्चिम जे एन रोड स्थित टीजेएसबी बैंक में मैनेजर के रूप में कार्यरत है। ७ अक्टूबर की रात शिकायतकर्ता को फोन आया। फोन पर बात कर रहे हैं व्यक्ति ने शिकायतकर्ता को

बताया कुछ अज्ञात लोगों की ओर से मुलुंड पश्चिम स्थित टीजेएसबी बैंक के कैश डिस्पेंसर और एटीएम मशीन तोड़ कर पैसे चुराने की कोशिश की जा रही थी। जानकारी के बाद शिकायतकर्ता घटनास्थल पर पहुंची और उसने देखा कि कैश डिस्पेंसर और एटीएम मशीन की तोड़ फोड़ की गई है। इसके बाद वरिष्ठ अधिकारियों को इसकी जानकारी दी गई और मुलुंड पुलिस स्टेशन में जाकर अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज करवाया गया। फिलहाल मुलुंड पुलिस ने आईपीसी की धारा ३४९,४२७,और ५११ के तहत मामला दर्ज कर लिया है और मामले की अधिक जांच जारी है।

गाड़ी का कांच तोड़कर की गई लैपटॉप और अन्य जरूरी दस्तावेज की चोरी

■ होम टाइम्स टीम

मुलुंड पूर्व में एक बार फिर पार्क की गई गाड़ी को असामाजिक तत्वों ने अपना शिकार बनाया है और गाड़ी में रखें मूल्यवान वस्तु की चोरी कर फरार हो गये है। इस घटना में नवघर पुलिस आरोपी की तलाश कर रही है।

नवघर पुलिस से मिल रही जानकारी के अनुसार संतोष कुमार स्वप्न नगरी का रहिवासी है। ११ अक्टूबर को शाम करीब ६:०० बजे शिकायतकर्ता अपने सहकर्मी के साथ ऑफिस के काम को लेकर मुलुंड पूर्व में आया था। शिकायतकर्ता ने अपनी महिंद्रा एक्सयूवी ५०० गाड़ी इंडियन एजुकेशन स्कूल के पास पार्क की थी। १ घंटे बाद जब शिकायतकर्ता वापस अपनी गाड़ी के पास लौटा तो उसने देखा की गाड़ी का कांच टूटा हुआ है और गाड़ी के अंदर रखा हुआ दो लैपटॉप, नगद, ब्लूटूथ इयरफोन के साथ ही आधार कार्ड, पैन कार्ड, डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड जैसे अन्य जरूरी दस्तावेज गायब है।

परिसर में मौजूद नागरिकों से पूछताछ करने के बाद जब शिकायतकर्ता को कोई ठोस जवाब नहीं मिला तब शिकायतकर्ता ने नवघर पुलिस स्टेशन में जाकर इस घटना की जानकारी दी। नवघर पुलिस ने आईपीसी की धारा ३७९ के तहत अज्ञात व्यक्ति पर मामला दर्ज कर लिया है और मामले की अधिक जांच जारी है। आपको याद दिला दें कि इसके पहले भी इस प्रकार की कई चोरियां मुलुंड और आसपास के परिसर में उजागर हुई है। एक तरफ पुलिस इन असामाजिक तत्वों पर शिकंजा कसने के लिए नए कदम उठा रही है तो वहीं दूसरी तरफ नागरिकों से भी अपील की गई है कि अपने मूल्यवान वस्तुओं को गाड़ी में न रखकर अपने साथ ले जाए।

▶▶ पेज १ का शेष

बाजारों पर चढ़ा नवरात्रि का रंग, सजे बाजार

मुलुंड में भी ऐसा ही नजारा देखने को मिल रहा है। जहां मुलुंड के गलियारों से लेकर मुख्य सड़कों तक पंडाल बनाए जा रहे हैं। आंकड़ों की माने तो मुलुंड पश्चिम में ७६ से अधिक पंडाल लगाए जाने वाले हैं और इनमें से ३६ पंडालों में मां दुर्गा की स्थापना की जाने वाली है। तो वहीं मुलुंड पूर्व में १७ से अधिक पंडाल लगाए जाने की जानकारी सामने आई है। इन पंडालों में ९ दिनों के लिए मां दुर्गा की स्थापना की जाएगी और समय-समय पर उनकी पूजा-अर्चना की जाएगी।

इतना ही नहीं तो मुलुंड के मार्केट में भी अब लोगों का हुजूम देखा जा रहा है। जो डांडिया, घाघरा चोली, गरबा आदि लेने में काफी व्यस्त दिखाई दे रहे हैं। हालांकि त्योहारों के मौसम में अब फल, फूल और मिठाइयों की कीमत तेजी से बढ़ती दिख रही है। नवरात्र के इस पर्व को लेकर मुलुंड पुलिस भी अलर्ट हो गई है और पंडालों के लिए जरूरी दिशा निर्देश जारी कर दिए गए हैं। जिसमें मंडल की ओर से जबरदस्ती चंदा न मांगने, मंडप बांधने के लिए प्रशासन की ओर से जारी दिशा निर्देशों का पालन करने, मंडप बांधने के बाद संबंधित सड़क पर ट्रैफिक जाम का नजारा ना हो इस बात पर भी मंडल को विशेष ध्यान देना चाहिए। इसी के साथ-साथ भीड़ का फायदा उठाकर कोई अप्रिय घटना ना हो इसको देखते हुए सीसीटीवी कैमरा, वॉच टावर आदि भी लगाए जाने चाहिए। एक तरफ जहां श्रद्धालुओं में इस पर्व को लेकर उत्साह देखा जा रहा है तो वहीं दूसरी तरफ मुलुंड पुलिस ने भी मुलुंडकरो की सुरक्षा के लिए कमर कस ली है और ९ दिन के इस पर्व पर विशेष पुलिस बंदोबस्त की तैनाती की जाने वाली है। इतना ही नहीं कोई अप्रिय घटना ना हो इसलिए सीसीटीवी कैमरे से भी मुलुंड में हो रही गतिविधियों पर नजर रखी जाएगी। पुलिस ने नागरिकों से अपील की है कि प्रशासन की ओर से जारी दिशा निर्देशों का पालन करते हुए यह पर्व मनाए।

मुलुंड निवासी के वर्चुअल डेबिट कार्ड से निकल गए एक लाख से अधिक रुपए

■ होम टाइम्स टीम

फिजिकल डेबिट कार्ड के बाद अब वर्चुअल डेबिट कार्ड के जरिए भी नागरिकों के पैसे ठगे जा रहे हैं। इसी तरीके से एक मामला मुलुंड पुलिस स्टेशन में दर्ज किया गया है। फिलहाल पुलिस मामले की तहकीकात कर रही है।

मुलुंड पुलिस से मिल रही जानकारी के अनुसार मितेश परमार मुलुंड पश्चिम का रहिवासी है। कुछ दिनों पहले रात करीब २ बज कर ३० मिनिट पर पीड़ित को बैंक ऑफ बड़ौदा के कस्टमर केयर से फोन आया। फोन पर बात कर रहे व्यक्ति ने पीड़ित को बताया कि उसके अकाउंट से एक लाख ९ हजार रुपए विदेश में किसी कारण से खर्च किए गए हैं। जिसके बाद पीड़ित ने बैंक ऑफ बड़ौदा के कस्टमर केयर से बात कर रहे व्यक्ति को बताया कि इस तरीके का कोई भी ट्रांजैक्शन पीड़ित ने नहीं किया है। बाद में जब पीड़ित ने अपना बैंक बैलेंस देखा तब उसके अकाउंट से एक लाख ९ हजार रुपए कम थे। अगले दिन जब वह बैंक पहुंचा तब उसे इस संदर्भ में मैसेज आया और ठगे जाने का एहसास हुआ। पीड़ित ने बैंक को इसकी जानकारी दी और शिकायतकर्ता ने मुलुंड पुलिस स्टेशन में भी जाकर घटना के बारे में जानकारी दी। फिलहाल अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ आईटी एक्ट के तहत पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और मामले की अधिक जांच जारी है।

मुलुंड पूर्व में उजागर हुई चेन स्नैचिंग की घटना

नवघर पुलिस ने शुरू की आरोपियों की तलाश

■ होम टाइम्स टीम

राह चल रही महिला के गले से सोने की चेन छीन कर फरार होने का मामला नवघर पुलिस स्टेशन में दर्ज किया गया है। तकनीकी जांच के आधार पर पुलिस आरोपी की तलाश कर रही है।

नवघर पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार शिकायतकर्ता राजश्री कुमठेकर मुलुंड पूर्व की रहिवासी है। ६ अक्टूबर की रात ८:०० पीड़ित महिला अपने निजी काम से बाहर गई थी। ३० मिनट बाद जैसे ही शिकायतकर्ता मुलुंड पूर्व अग्निशमन केंद्र स्थित महात्मा फुले रोड पर पहुंची, पीछे से स्कूटर पर दो लोग आए और पीड़ित ने पहना हुआ १७ ग्राम का सोने का चैन छीन कर फरार हो गए । इसके पहले की परिसर में मौजूद नागरिकों के सहारे उन्हें पकड़ा जाता, यह दोनों आरोपी घटना स्थल से काफी दूर निकल गए थे। जिसके बाद शिकायतकर्ता ने अपने बेटे को इसकी जानकारी दी और नवघर पुलिस स्टेशन में जाकर २ लोगों के खिलाफ मामला दर्ज करवाया। फिलहाल तकनीकी जांच के आधार पर नवघर पुलिस मामले की जांच कर रही है।

आपको याद दिला दे कि इसके पहले भी इसी परिसर में कई छेड़छाड़ और मोबाइल स्नेचिंग के साथ-साथ चेन स्नेचिंग की घटनाएं उजागर हुई है। लगातार बढ़ रही इस तरीके की घटना को देखते हुए इस परिसर में रहने वाले नागरिकों में भय का माहौल देखा जा रहा है और नागरिकों ने इस परिसर में पुलिस की गश्त बढ़ाने की अपील की है।

होटल में कुत्ते के आने से होटल मालिक हुआ परेशान

■ चाकू से किया कुत्ते पर हमला ■ नवघर पुलिस ने दर्ज किया मामला

■ होम टाइम्स टीम

होटल में कुत्ते के बार बार आने से होटल मालिक की तरफ से धारदार हथियार से कुत्ते पर हमला करने और उसे विकलांग करने का मामला मुलुंड पूर्व में उजागर हुआ है। इस मामले में नवघर पुलिस ने होटल मालिक और एक अन्य कर्मचारी पर मामला दर्ज कर लिया है।

मिल रही जानकारी के अनुसार शिकायतकर्ता मुलुंड पूर्व नवघर रोड का रहिवासी है। कुछ दिनों पहले जब शिकायतकर्ता अपने किसी निजी काम से बाहर गया था, तब एक अज्ञात व्यक्ति ने शिकायतकर्ता को बताया की मुलुंड पूर्व एकवीरा वडा पाव के पास एक कुत्ता जख्मी अवस्था में पड़ा है। जिसके बाद घटनास्थल पर जा कर फिरयादी और अन्य नागरिकों ने कुत्ते को उपचार के लिए भेजा । इस कुत्ते पर बुरी तरीके से हथियार से हमला किया गया था और वह कुत्ता विकलांग भी हो गया था। जिसके बाद शिकायतकर्ता ने रास्तों पर खून के निशान को देखते देखते ओसियन चाइनीस होटल में पहुंचा। होटल के भीतर भी खून के निशान दिखाई देने पर जब होटल मालिक से पूछताछ की गई तब उसने बताया की वह कुत्ता अक्सर उनकी दुकान पर आवाजाही करता था। जिसके चलते दुकान में दुर्गंध फैलती थी। इसी कारण से दुकान के मालिक शंकर अंगरकर और इस दुकान में काम करने वाला नौकर नीरज नेपाली ने कुत्ते पर हमला कर दिया और उसे विकलांग कर दिया। इस बात का पता चलते ही शिकायत करता मुलुंड पूर्व स्थित नवघर पुलिस स्टेशन पहुंचा और होटल मालिक के साथ नौकर पर मामला दर्ज करवाया। नवघर पुलिस ने आईपीसी की धारा ३४,४२८, के तहत मामला दर्ज कर लिया गया है और आगे की जांच जारी है।

नवघर पुलिस ने कुख्यात आरोपी को किया गिरफ्तार

दोनों पर १७ मामले हैं दर्ज

■ **होम टाइम्स टीम**

मुलुंड पूर्व इलाके में रात में चोरी करने आए दो कुख्यात आरोपी को पकड़ने में नवघर पुलिस को कामयाबी मिली है। इन दोनों आरोपियों पर पहले भी चोरी के १७ मामले दर्ज है। फिलहाल आरोपियों को हिरासत में ले लिया गया है और मामले की अधिक जांच जारी है।

मिल रही जानकारी के अनुसार नितिन नारकर नवघर पुलिस स्टेशन में कार्यरत है। ११ तारीख को हर दिन की तरह वह वीर सावरकर रोड, स्वामी समर्थ उद्यान के पास गश्त कर रहे थे । इसी बीच उसने दो लोगों को भागते हुए देखा। इन दोनों पर नितिन को शक हुआ और जब नितिन ने उनका पीछा किया तब वह दोनों और तेजी से भागने लगे। नितिन भी उनके पीछे भागा और इनमें से एक को धर दबोचा । जब उससे अधिक पूछताछ की गई तब उसने अपना नाम आकाश बैग बताया। आकाश की जब तलाशी ली गई तब आकाश के पास से स्क्रूड्राइवर मिला। आकाश ने अपने दूसरे साथी का नाम गणेश रमन्ना बताया। स्क्रूड्राइवर से जुड़े सवाल का जब आकाश उत्तर नहीं दे पाया, तब पुलिस को शक हुआ और पुलिस रिकॉर्ड की जांच करने के बाद पता चला कि आकाश पर कुल ७ मामले नवघर पुलिस स्टेशन में दर्ज है जबकि आकाश के अन्य साथी रमन्ना पर कल १० मामले दर्ज है। पुलिस को पता चला कि यह दोनों दोबारा से मुलुंड और आसपास के इलाकों में चोरी करने आए हैं। जिसके बाद नवघर पुलिस की ओर से आईपीसी की धारा ४०१ के तहत मामला दर्ज कर लिया गया है और फिलहाल यह दोनों आरोपी पुलिस हिरासत में है।

क्रिप्टोकरेंसी में निवेश करना पड़ सकता है भारी

मुलुंड निवासी ने निवेश कर गवाएं ९ लाख रुपए

■ **होम टाइम्स टीम**

अगर आप को भी कोई क्रिप्टोकरेंसी में निवेश करने के बहाने अच्छे पैसे कमाने का लालच देता है तो यह खबर आपके लिए बेहद जरूरी है। ठीक इसी तरीके का लालच देकर मुलुंड निवासी से ९ लाख से अधिक रुपए ठगे गए हैं। जिस मामले में नवघर पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है और मामले की जांच में जुट गई है।

नवघर पुलिस से मिल रही जानकारी के अनुसार दीपक गाग मुलुंड पूर्व के निवासी है। वर्ष २०२२ में शिकायतकर्ता के दोस्त के जरिए संदीप और नैय्यर खान से दीपक की पहचान हुई थी। संदीप और नैय्यर ने दीपक को बताया की वे दोनो क्रिप्टोकरेंसी में निवेश करते है। उन्होंने यह भी बताया कि १ लाख रुपए निवेश कर के प्रति महीने १० हजार रुपए कमाया जा सकता हैं। जिसके बाद दीपक, संदीप और खान की बातों में आ गया और ५ लाख रुपए निवेश कर दिए। इतना ही नहीं दीपक के कहने पर उनके एक अन्य परिचित महिला ने भी ४ लाख रुपए इस स्कीम में निवेश किए थे। मई २०२२ में निवेश किए गए पैसे पर जब रिटर्न नहीं मिला तब शिकायतकर्ता ने संदीप और खान को फोन किया। शुरुआत में संदीप शिकायतकर्ता दीपक की बातों को टालता रहा और अंत में उनका फोन उठाना बंद कर दिया। तब दीपक को एहसास हुआ की उसे ठगा गया है। जिसके बाद दीपक ने नवघर पुलिस स्टेशन में जा कर संदीप और खान के खिलाफ मामला दर्ज करवाया। फिलहाल नवघर पुलिस ने आईटी एक्ट के तहत मामले दर्ज कर लिया है और आग की जांच में जुट गई है।

ट्रेन के सामने छलांग लगाकर १३ वर्षीय ने की आत्महत्या, वजह अस्पष्ट

■ **होम टाइम्स टीम**

मुलुंड निवासी १३ वर्षीय नाबालिग लडकी की ओर से चलती ट्रेन के आगे छलांग लगाकर अपने जीवन लीला समाप्त करने का दिल दहलाने वाला मामला सामने आया है। फिलहाल पुलिस इस मामले की तहकीकात कर रही है।

मिली जानकारी के अनुसार १३ वर्षीय नाबालिग मुलुंड पूर्व स्थित महाडा कॉलोनी की निवासी है। मृतक मुलुंड मिठागर में बीएमसी द्वारा संचालित सीबीएसई स्कूल में आठवीं कक्षा में पढ़ रही थी। यह नाबालिग कुछ दिनों पहले हर दिन की तरह दोपहर में स्कूल से घर लौटी और अपने नियमित समय पर दोपहर को तरोताजा होने के बाद मृतक ने घर पर भोजन किया और घर से यह बोलकर निकली कि वह ट्यूशन के लिए जा रही है। अपने घर से मृतक ने एक बस पकड़ी और मुलुंड रेलवे स्टेशन के पास उतर गई। जिसके बाद मुलुंड रेलवे स्टेशन के भीतर आने के बाद मृतक प्लेटफार्म क्रमांक ४ पर पहुंची। कुछ देर प्लेटफार्म पर इंतजार करने के बाद सीएसएमटी की दिशा में जैसे ही एक तेज रफ्तार ट्रेन गुजर रही थी, मृतक सीधे इस ट्रेन के आगे जाकर खड़ी हो गई और अपने जीवन लीला समाप्त कर दी। पुलिस को घटनास्थल के पास से कोई सुसाइड नोट नहीं मिला। जिसके चलते अब पुलिस १३ वर्षीय नाबालिग के मौत का कारण पता लगाने के लिए मृतक के परिवारजनों , स्कूल और ट्यूशन में पढ़ने वाले छात्रों और शिक्षकों से आगे की पूछताछ कर रही है।

घर की नौकरानी निकली बड़ी सयानी

●काम करने के बहाने चुरा ले गई सोने के जेवरात
●नवघर पुलिस ने शुरू की जांच

■ होम टाइम्स टीम

घर में काम करने वाले नौकरानी ने ही घर की मालकिन के सोने के जेवरात चुराकर रफू चक्कर होने का मामला मुलुंड पूर्व में सामने आया है। इस घटना के बाद नवघर पुलिस मामले की तहकीकात कर रही है।

नवघर पुलिस से मिल रही जानकारी के अनुसार शिकायतकर्ता विवेक जोशी मुलुंड पूर्व स्थित सतगुरु शरण टावर में रहता है। शिकायतकर्ता की पत्नी ने १४ अगस्त को घर पर काम करने के लिए कविता गुप्ते नामक महिला को रखा था। शुरुआती दिनों में कविता ने अच्छा काम किया, परंतु २६ अगस्त को अचानक कविता ने शिकायतकर्ता के पत्नी को कॉल करके कहा कि वह कल से नहीं आएगी। शिकायतकर्ता की पत्नी उन दिनों बीमार थी जिसके चलते उसने इस पर कोई विशेष ध्यान नहीं दिया। परंतु १० अक्टूबर को जब शिकायतकर्ता ठीक हुई तब उसने अपने घर की तिजोरी खोली और कुछ काम करने लगी तब शिकायतकर्ता के पत्नी की नजर तिजोरी में बनाए हुए छोटे लॉकर पर गई। जब शिकायतकर्ता की पत्नी ने उसे खोला तब वह दंग रह गई।

उसने देखा कि घर में रखें हुए सोने के जेवरात गायब है। जिसमें चोरी किए हुए मुद्देमाल में ६० हजार रुपए कीमत के २० ग्राम के सोने की चैन, ३० हजार रुपए कीमत के १० ग्राम के सोने की चैन, ६०००० कीमत के २० ग्राम के सोने का मंगलसूत्र, ३० हजार रुपए कीमत के १० ग्राम का सोने का अंगूठी एवं १५ हजार रुपए कीमत का ५ ग्राम का सोने की अंगूठी शामिल है। इस बात की जानकारी उसने अपने पति विवेक को दी और विवेक को कविता गुप्ते पर शक हुआ। जिसके बाद विवेक ने नवघर पुलिस स्टेशन में जाकर कविता के खिलाफ मामला दर्ज करवाया। फिलहाल नवघर पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और आगे की जांच जारी है।

मुलुंड निवासी के घर से चुराए गए सोने के जेवरात, मामला दर्ज

■ होम टाइम्स टीम

मुलुंड में रहने वाले नागरिक के घर में घुसकर एक बार फिर लाखों रुपए के सोने की चोरी करने का मामला नवघर पुलिस स्टेशन में दर्ज किया गया है। फिलहाल नवघर पुलिस घर के लोगों से पूछताछ कर रही है और तकनीकी जांच के आधार पर यह पता लगाने में जुटी है कि इस मामले में आरोपी कौन है।

नवघर पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार सुधाकर अय्यर मुलुंड पूर्व का रहिवासी है। ४ अक्टूबर को अपने किसी निजी काम से जब शिकायतकर्ता ने अपने घर की तिजोरी खोली, तब उसने देखा की अंदर रखे हुए सोने के जेवरात गायब है। जिसमें ३ तोले के सोने के मंगलसूत्र, १ लाख रुपए कीमत के ४ तोले के सोने के दो कंगन, २० हजार रुपए कीमत के ८ ग्राम के सोने की चैन और अन्य सोने के जेवरात शामिल है। चुराए हुए जेवरात की कुल कीमत २ लाख ७६ हजार रुपए बताई जा रही है। इस घटना के बाद शिकायतकर्ता ने नवघर पुलिस स्टेशन का रुख अपनाया और मामला दर्ज करवाया। फिलहाल नवघर पुलिस मामले की अधिक जांच में जुट गई है। लगातार बढ़ रहे चोरी के मामलों को देखते हुए पुलिस की ओर से नागरिकों से अपील की गई है कि अपने मूल्यवान वस्तुओं का ध्यान रखें और ज्यादा से ज्यादा चीजों को सुरक्षित जगह हो जैसे बैंक में रखें ताकि इस तरीके की घटना को रोका जा सकें।

वरिष्ठ नागरिक के क्रेडिट कार्ड से चोरी की गई रकम बरामद

पुलिस का सराहनीय कार्य

■ होम टाइम्स टीम

क्रेडिट कार्ड की लिमिट बढ़ाने की बात कहकर ठगे गए एक वरिष्ठ नागरिक को पुलिस ने न्याय दिलाया। वरिष्ठ नागरिक के क्रेडिट कार्ड खाते से निकाली गई रकम का ८० फीसदी हिस्सा वापस मिल गया। लेकिन वरिष्ठ नागरिक द्वारा दिखाई गई तत्परता और साइबर पुलिस के तत्परता और सराहनीय कार्य के कारण वरिष्ठ नागरिक को समय पर न्याय मिला।

मुलुंड में रहने वाले वरिष्ठ नागरिक रमेश गजरे को २६ अक्टूबर को एक अज्ञात नंबर से कॉल आया। जिसमें उनके पास मौजूद क्रेडिट कार्ड की लिमिट बढ़ाने की बात कही गई थी। लिमिट बढ़ाने की चाहत में रमेश ने तुरंत दूसरे व्यक्ति पर भरोसा किया और उसे अपने क्रेडिट कार्ड की लिमिट बढ़ाने की इजाजत दे दी। इसके तुरंत बाद रमेश गजरे ने उनके मोबाइल फोन पर आया ओटीपी भी सामने वाले व्यक्ति को दे दिया। ओटीपी मिलने के बाद क्रेडिट कार्ड खाते से ६१ हजार ३२ रुपये कट गए। इसके बाद जैसे ही रमेश गजरे को एहसास हुआ कि उनके साथ धोखाधड़ी हुई है, उन्होंने तुरंत बैंक प्रबंधन से संपर्क किया और अपना क्रेडिट कार्ड ब्लॉक करा दिया। इसके बाद उन्होंने साइबर सेल से संपर्क किया। साइबरसेल ने इस संबंध में अपने पेटीएम नोडल अधिकारियों के साथ फॉलोअप भी शुरू कर दिया। फिर ९ अक्टूबर को मुंबई पुलिस की साइबर विंग की कार्रवाई के कारण रमेश गजरे को ४९,९०५ रुपये उनके खाते में वापस मिल गए। गजरे ने इस संबंध में मुलुंड पुलिस से संपर्क किया और बताया कि धोखाधड़ी की ८० प्रतिशत राशि उसके कार्ड में दोबारा जमा कर दी गई है। पुलिस के फॉलोअप और गजरे द्वारा दिखाई गई तत्परता के कारण उन्हें उनके ८० प्रतिशत पैसे वापस मिल गए।

CALL CENTER
022 66211333

E-MAIL ID
customerservice@homenet.net

FACEBOOK MESSENGER
HomeNet / @homenet.net

Facebook Messenger Scan Code: To get in touch, simply scan a code using the Messenger app.

HOME NET
www.homenet.net

WOW!

DOUBLE MAZZA!! uploads & downloads at same speed, since 2010 now @ ₹194/-*

Pay For 6 Months & Get Additional 7 Months Free

67 PE OFFER

TRULY UNLIMITED SPEED PLANS

PLAN NAME	30 DAYS RATE		390 DAYS
20 Mbps Unlimited	500/-	NOW 231/-*	3000/-
30 Mbps Unlimited	600/-	NOW 276/-*	3600/-
40 Mbps Unlimited	720/-	NOW 332/-*	4320/-
50 Mbps Unlimited	850/-	NOW 392/-*	5100/-
60 Mbps Unlimited	985/-	NOW 455/-*	5910/-

UNLIMITED POWER PLANS

PLAN NAME	DATA(GB)	SPEED AFTER DC	30 DAYS RATE		390 DAYS
40 Mbps till Allotted Data	250	20 Mbps	600/-	NOW 277/-*	3600/-
60 Mbps till Allotted Data	500	30 Mbps	750/-	NOW 346/-*	4500/-

UPLOAD OR DOWNLOAD @SAME SPEED

99% UPTIME

- Affordable Rates
- Super speed Upto 100 mbps
- Customer support Android / IOS app
- Online Payments
- Customer care 9 am - 12 midnight

67 PE OFFER

NEWLY LAUNCHED - FIBER TO THE HOME TECHNOLOGY

HOME FIBER powered by HomeNet

UNLOCK YOUR SUPERPOWER

INTRODUCTORY HOME FIBER PACKS

UPGRADE YOUR EXISTING HOME NET TO NEW FIBERNET EXPERIENCE WITH ZERO INSTALLATION COST**

For New Customers installation charges of Rs.500/-* applicable

HOME FIBER TRULY UNLIMITED SPEED PACKS

PACK NAME	DATA(GB)	SPEED AFTER DC	EFFECTIVE MONTHLY RATE	360 DAYS
35 Mbps HomeFiber	UNLIMITED	NA	NOW 337/-*	4040/-
50 Mbps HomeFiber	UNLIMITED	NA	NOW 421/-*	5050/-
75 Mbps HomeFiber	UNLIMITED	NA	NOW 505/-*	6060/-
100 Mbps HomeFiber	UNLIMITED	NA	NOW 589/-*	7070/-

Many more Speed Pack options available up to 500 Mbps

** offer available only at the FTTH G / EPON Ready Building

TO AVAIL THIS **INTRODUCTORY OFFER IN YOUR SOCIETY** PLEASE COME TO US WITH A MINIMUM GROUP OF **15 CONNECTIONS**

- SYMMETRIC SPEED
- SUPER SPEED PACK UP TO 500MBPS
- EASY LOCAL APPROACH FOR ISSUE RESOLUTION
- FASTER VISITS FOR TECHNICAL SOLUTIONS
- NO VISIT CHARGES FOR ISSUES & COMPLAINTS

Customer Portal **login.homenet.net**
Customer Service Mobile App **Log2Space - HomeNet**
Download on the App Store | GET IT ON Google Play

FOR NEW CONNECTIONS OR QUERIES CALL

Call - 75067 96562, 88790 00724, 88790 00720, 88794 47839

MULUND - A / 16, Gaurav Annex, R.R.T Road, Mulund (W), Mumbai - 400 080. Tel.: 022 662 11 333

MALAD • COLABA • VASHI • NERUL • THANE • AIROLI • ASANGAON • VASIND

*conditions apply

Printer, Publisher& Owner : **Hemanshu Girish Kothari**& Printed at Dangat Media Pvt. Ltd, Plot No.22, Digha MIDC, Vishnu Nagar, TTC Industrial Area, Digha, Navi Mumbai. Published at G/4, Landmark Appartment, Devidayal Cross Road, Mulund (W), Mumbai - 80.**Home Times** (Office): - 6th Floor, Flora Point, S.N. Road, Near Mulund Court, Mulund (W), Mumbai-80. **Editor : Hemanshu Girish Kothari** • **RNI No. MAHHIN/2016/75969**