

दैनिक

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

R

# मुंबई हलचल

अब हर सब होगा उजागर

## ट्रंप आया माहामारी लाया

भारत पर भारी पड़ा...

CORONA

# मोदी का ट्रंप प्रेम मेंट

गंभीर बात यह है कि ट्रंप के साथ भारत आई भारी भरकम टीम का कोई मेडिकल ट्रेट दिल्ली के इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर नहीं किया गया

संवाददाता

**मुंबई** | कोरोना वायरस का कहर पूरे विश्व में सिर चढ़ कर बोल रहा है। इस वायरस की चीन के वुहान शहर से उत्पत्ति बताई जा रही है। जनवरी माह तक यह वायरस अमेरिका तक पहुंच गया था और लोगों को अपनी जद में लेने लगा था। इस दौरान मार्च माह में अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने भारी भरकम टीम के साथ भारत का दौरा किया। (शेष पृष्ठ 3 पर)

**ये था मैन कोरोना वायरस:** जब सबको पता था कि पूरी दुनिया में कोरोना फैल चुका

है फिर भी भारत की सरकार ने इसको नजरअंदाज किया, इसलिए क्योंकि ट्रंप आने वाला था और पूरी जनता को गुमराह करके रखा गया, ट्रंप से मीटिंग होने और भारत से वापस अमेरिका जाने के बाद भारत में लॉकडाउन का ऐलान किया गया, अगर समय रहते भारत में पहले ही लॉकडाउन कर दिया जाता तो आज हमारे देश में कोरोना का कहर नहीं मचा होता, मगर सच्चाई तो यह है कि अमेरिका से ट्रंप आया साथ में कोरोना जैसी माहामारी लेकर आया। इस पर किसी का ध्यान नहीं जा रहा है।



## संपादकीय

## बदलता विज्ञान

आज अगर यह कहा जाए कि दुनिया में विज्ञान पर सर्वाधिक चुनौतियां मंडरा रही हैं, तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। मनुष्य की व्यापक सुरक्षा और संरक्षण की जिम्मेदारी विज्ञान पर ही है। ऐसे वैज्ञानिक चाहिए, जो हमें असमय बारिश, आंधी, भूकंप व अन्य जलजलों से बचा सकें, जो हमें महामारियों से बचा सकें। भारत की चर्चा करें, तो अनेक इलाकों में खेतों में खड़ी फसल पर बारिश की जो मार पड़ी है, क्या विज्ञान के अलावा किसी के पास इसका उपचार था? क्या मौसम के बिंगड़ते मिजाज को समझने में हम नाकाम होने लगे हैं? कहीं न कहीं हम अपनी बुनियादी समस्याओं को गंभीरता से नहीं ले रहे हैं। क्या हमारे वैज्ञानिकों का ध्यान उपभोक्तावादी वस्तुओं और सेवाओं के निर्माण में ज्यादा है और मूलभूत आपदाओं का उपचार खोजने पर कम ध्यान दिया जा रहा है? भारत की बात करें, तो महामारी के बीच बिंगड़ते मौसम की चुनौती भी एक मौका है, जब विज्ञान की प्राथमिकताओं पर विचार करना होगा। यह बहस अमेरिका में भी चल रही है कि विज्ञान की प्राथमिकताओं को आखिर कौन तय करता है? इसमें कोई शक नहीं कि विज्ञान की प्राथमिकताएं समकालीन सत्ता या राजनीति ही तय करने लगी हैं। एक समय था, जब केवल लोगों की जरूरत के हिसाब से विज्ञान चलता था, लेकिन अब राजनीति के हाथ में बांगड़े हैं। वर्तमान महाशक्ति अमेरिका का विज्ञान हो या महाशक्ति होने को आतुर चीन का विज्ञान, दोनों की ही दिशा वहां की राजनीति तय कर रही है। विशेषज्ञ परेशान हैं कि राजनीति की प्राथमिकताएं बाजार तय करने लगा है। दुनिया की जरूरतों को पूरा करने के लिए विज्ञान और राजनीति के बीच समन्वय पर सर्वाधिक चर्चा अमेरिका में ही हो रही है। अनुसंधानों को साझा करने, विज्ञान को अधिक खुला बनाने, अधिक कुशल और सहयोगी बनाने पर विचार तेज हुआ है, तो इसका सभी को स्वागत करना चाहिए। इसके लिए दुनिया में राजनीति और वैज्ञानिक चिंतन का तरीका बदलना पड़ेगा। इसमें शक नहीं कि दुनिया को विज्ञान के देश अमेरिका से ही सर्वाधिक उम्मीदें हैं, लेकिन वह जिस तरह से कोरोना के जाल में फंसा है, उससे दुनिया की चिंता बढ़ी है। कोरोना अनुसंधान की ही अगर चर्चा करें, तो चीन ने जिस तरह से सूचनाओं की जमाखी की है, उससे सर्वाधिक विचित्र अमेरिका और उसके वैज्ञानिक हैं। वैज्ञानिकों की दुनिया में एक चिंता यह भी है कि कोरोना के दौर में कहीं सूचनाओं को छिपाने की अमानवीय परंपरा की बुनियाद मजबूत न हो जाए। कोरोना की सर्वाधिक मार झेल रहा अमेरिका जो कीमत चुका रहा है, संभव है कि उसका राजनीतिक नेतृत्व और ज्यादा स्वार्थी या राष्ट्रवादी होकर उभरे। दुनिया के वैज्ञानिक सर्वाधिक चिंतित हैं। आश्वर्य नहीं, रिसर्चर्ग जैसे पेशेवर नेटवर्क उभर आए हैं, जो दुनिया में खुले अनुसंधान की वकालत कर रहे हैं।

## इतिहास डॉ भीमराव अंबेडकर के बिना अधूरा है

डॉक्टर भीमराव अंबेडकर का जन्म महाराष्ट्र के रत्नगिरी जिले के अम्बवाडे गांव में १४ अप्रैल १८९१ में महाराजाति में हुआ था। डॉ अंबेडकर के पिता श्री रामजी राव सतपाल सेना में सूबेदार के पद पर थे। वे अत्यंत धार्मिक प्रवृत्ति के थे। अपने बच्चों के साथ बैठकर पूजापाठ करना उनका नित्य कर्म था। डॉक्टर अंबेडकर की माता का नाम भीमाराव था। उनका स्वभाव अत्यंत सरल और गंभीर था। वे बनावटी जीवन से कोसों दूर थी। डॉ भीमराव अंबेडकर ने अपने जीवन में तमाम यातानाएं झेली, लेकिन इसके बाबजूद भी वे इससे कभी घबराए नहीं और अपने कर्तव्य के प्रति सच्ची निष्ठा के साथ आगे बढ़ते रहे और समाज से छूआछूत और जातिवाद जैसी बुराईयों को जड़ से खत्म करने में सफल हुए। डॉ भीमराव अंबेडकर को देश को एकता के सुत्र में बाधने वाले संविधान के निमातांके रूप में भी जाना जाता है। दलितों के मसीहा कहे जाने वाले डॉ. भीमराव अंबेडकर मध्यप्रदेश के इंदौर के एक दलित परिवार में जन्मे थे। दलित होने की वजह से डॉ भीमराव अंबेडकर को ऊंची जाति के लोग छूना तक पसंद नहीं करते थे, यही नहीं स्कूल में भी शिक्षा हासिल करने के लिए उन्हें अपने बड़ोदा के राजा ने अपने राज्य का रक्षामंत्री बना दिया, लेकिन इस पद पर रहते हुए भी उन्हें दलित होने की वजह से काफी अपमान झेलना पड़ा था। वर्ही कानून की पढ़ाई पूरी करने के बाद उन्होंने ब्रिटिश बार में बैरिस्टर के रूप में काम किया। ८ जन, १९२७ को उन्हें कोलंबिया विश्वविद्यालय द्वारा डॉक्टरेट से सम्मानित किया गया था। इस तरह वे उच्च शिक्षा हासिल करने वाले पहले दलित छात्र बन गए। डॉ भीमराव अंबेडकर ने अपने जीवन में तमाम कठिनाइयां और परेशानियां झेलने के बाद भी कभी हार नहीं मानी और अपनी सच्ची ईमानदारी और कठोर निष्ठा के साथ वह अपने लक्ष्यों को हासिल करने के लिए आगे बढ़ते रहे। इसके साथ ही छूआछूत और जातिवाद को समाज से जड़ से खत्म करने के लिए सफलता अर्जित की। और आधुनिक भारत के निर्माण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उच्च शिक्षा ग्रहण करने वाले छात्र दल के सदस्य के रूप में वह अमेरिका



फैली छूआछूत और जातिवाद को जड़ से खत्म कर दिया। डॉ भीमराव अंबेडकर एक होनहार और प्रखर बुद्धि के छात्र थे, वे बहुत तेजी से किसी विषय को जल्दी से समझ लेते थे, यही वजह है कि वे अपनी सभी परीक्षाओं में अच्छे अंक से सफल होते चले गए और १९०७ में उन्होंने मैट्रिक की डिग्री हासिल कर ली और इसके बाद साल १९१२ में उन्होंने मुंबई के सिडेनहम कॉलेज में अर्थशास्त्र के अध्यापक के रूप में कार्य आरंभ कर दिया। भारत का संविधान एक हस्तालिखित है। इसमें ४८ आर्टिकल हैं। इस संविधान को तैयार करने में २ साल ११ महीने और १७ दिन का वक्त लगा था। भारत में २६ नवम्बर को हर साल संविधान दिवस मनाया जाता है, क्योंकि वर्ष १९४९ में २६ नवम्बर को संविधान सभा द्वारा भारत के संविधान को स्वीकृत किया गया था जो २६ जनवरी १९५० को प्रभाव में आया। डॉ. भीमराव अंबेडकर को भारत के संविधान का जनक कहा जाता है। भारत की आजादी के बाद काग्रेस सरकार ने डॉ. भीमराव अंबेडकर को भारत के प्रथम कानून मंत्री के रूप में सेवा करने का निमंत्रण दिया। जब भारत के संविधान को अपनाया गया था तब भारत के नागरिकों ने शांति, शिष्टाचार और प्रगति के साथ एक नये संवैधानिक, वैज्ञानिक, स्वराज्य और आधुनिक भारत में प्रवेश किया था। भारत का संविधान सभी शास्त्र के ही नहीं वरन् विधिशास्त्र के भी प्रकांड विद्वान हैं। उनके विधिशास्त्र के ज्ञान के कारण ही उन्हें १९४७ में भारतीय संविधान की ६ सदस्य संविधान समिति का अध्यक्ष चुना गया। इन सदस्यों में से अधिकांश या तो बैठकों में अनुपस्थित रहे या कुछ विदेश चले गए। परिणाम स्वरूप डॉ. भीमराव अंबेडकर ने अकेले ही इस कार्य को पूरा किया इसलिए उन्होंने भारतीय संविधान का जनक कहा जाता है। जीवनभर समाज में व्याप्त असमानता, अस्पृश्यता और सवर्णों के दुर्व्यवहार को सहन करते रहने वाले डॉक्टर भीमराव अंबेडकर ने ६ दिसंबर १९५६ को इस संसार से विदा ले ली। भारत सरकार ने उन्हें भारत रत्न की उपाधि से अलंकृत किया। डॉ. भीमराव अंबेडकर ने कहा था कि हीशिक्षित बने, संघटित रहे और संघर्ष करेह आज समाज के लोग इसी चीज कि जरूरत है।

चले गए। वहां से उन्होंने एम.ए तथा पी.एच.डी की उपाधि प्राप्त की। वे लंदन में रह कर डीएससी की उपाधि प्राप्त करना चाहते थे लेकिन छात्रवृत्ति का समय समाप्त होने के कारण से भारत लौटे आये। वर्ष १९२८ में डॉक्टर भीमराव अंबेडकर मुंबई के सिडेनहम कॉलेज में अर्थशास्त्र के अध्यापक के रूप में कार्य आरंभ कर दिया। भारत का संविधान एक हस्तालिखित है। इसमें ४८ आर्टिकल हैं। इस संविधान को तैयार करने में २ साल ११ महीने और १७ दिन का वक्त लगा था। भारत में २६ नवम्बर को हर साल संविधान दिवस मनाया जाता है, क्योंकि वर्ष १९४९ में २६ नवम्बर को संविधान सभा द्वारा भारत के संविधान को स्वीकृत किया गया था जो २६ जनवरी १९५० को प्रभाव में आया। डॉ. भीमराव अंबेडकर को भारत के संविधान का जनक कहा जाता है। भारत की आजादी के बाद काग्रेस सरकार ने डॉ. भीमराव अंबेडकर को भारत के प्रथम कानून मंत्री के रूप में सेवा करने का निमंत्रण दिया। जब भारत के संविधान को अपनाया गया था तब भारत के नागरिकों ने शांति, शिष्टाचार और प्रगति के साथ एक नये संवैधानिक, वैज्ञानिक, स्वराज्य और आधुनिक भारत में प्रवेश किया था। भारत का संविधान सभी शास्त्र के ही नहीं वरन् विधिशास्त्र के भी प्रकांड विद्वान हैं। उनके विधिशास्त्र के ज्ञान के कारण ही उन्हें १९४७ में भारतीय संविधान की ६ सदस्य संविधान समिति का अध्यक्ष चुना गया। इन सदस्यों में से अधिकांश या तो बैठकों में अनुपस्थित रहे या कुछ विदेश चले गए। परिणाम स्वरूप डॉ. भीमराव अंबेडकर ने अकेले ही इस कार्य को पूरा किया इसलिए उन्होंने भारतीय संविधान का जनक कहा जाता है। जीवनभर समाज में व्याप्त असमानता, अस्पृश्यता और सवर्णों के दुर्व्यवहार को सहन करते रहने वाले डॉक्टर भीमराव अंबेडकर ने ६ दिसंबर १९५६ को इस संसार से विदा ले ली। भारत सरकार ने उन्हें भारत रत्न की उपाधि से अलंकृत किया। डॉ. भीमराव अंबेडकर ने कहा था कि हीशिक्षित बने, संघटित रहे और संघर्ष करेह आज समाज के लोग इसी चीज कि जरूरत है।

के देशों, उनकी सरकारों, अर्थव्यवस्थाओं, उद्योग और रोजगारों पर बहुत भयावह असर पड़ने जा रहा है। विश्व व्यापार संगठन के अनुसार इस साल अंतरराष्ट्रीय व्यापार १३ से ३२ प्रतिशत तक सिकुड़ सकता है। विश्व बैंक के मुताबिक वैश्विक जीडीपी में २.१ से ३.९ प्रतिशत तक की गिरावट आ सकती है। अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष का भी ऐसा ही अनुमान है। वहीं आर्थिक सहयोग एवं विकास संगठन का कहना है कि एक महीने के लॉकडाउन से सालाना जीडीपी वृद्धि दर दो प्रतिशत तक कम हो सकती है। अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन यानी आइएलओ कहाता है कि दुनिया भर में २.७ अरब कामकाजी लोगों को इसका खामियाजा भुगतना होगा जो वैश्विक कामकाजी आबादी का तकरीबन ८१ प्रतिशत हिस्सा है। इस समय

तमाम उद्योग भारी नुकसान उठाकर अस्तित्व के संकट से जूझ रहे हैं। आइएलओ ने एक अप्रैल के अनुमान में कहा कि चालू तिमाही में कोरोना संकट से १९.५ करोड़ लोगों की छंटानी की आशंका है। वहीं पूरे साल के लिए यह अंकड़ा और बड़ा हो सकता है। कुछ क्षेत्र इस आपदा से बहुत बुरी तरह प्रभावित हैं जिनमें दुनिया के करीब १२५ करोड़ लोग आ रहे हैं। उनके रोजगार पर तलवार लटक रही है। खासतौर से निम्न एवं मध्यम आय वाले देशों को इसकी तेज तपिश झेलनी होगी। दुनिया भर में करीब दो अरब कामकाजी लोगों को असंगठित क्षेत्र में रोजगार मिला हुआ है। इनमें से अधिकांश उभरती अर्थव्यवस्था वाल विकासशील देशों में हैं। ये सभी देश कोरोना संकट के कारण भारी वित्तीय दबाव में हैं।

## रमजान के महीने में घरों में नमाज अदा करें, इफ्तार करें: महाराष्ट्र सरकार

संवाददाता

**मुंबई।** महाराष्ट्र सरकार ने शनिवार को मुसलमानों से अगले सप्ताह शुरू हो रहे रमजान के महेनजर मस्जिदों एवं किसी अन्य सार्वजनिक स्थानों के बजाय अपने घरों में इफ्तार करने की अपील की। देश में तीन मई तक लॉकडाउन है तथा इस दौरान विभिन्न धर्मों के धर्मावलंबियों द्वारा त्योहार मनाने एवं सार्वजनिक स्थानों पर प्रार्थना आदि करने पर



पार्वदियां लगायी गयी हैं। केंद्रीय अल्पसंख्यक

मंत्रालय पहले ही मुसलमानों से नमाज अदा करने के बास्ते एक स्थान पर जमा नहीं होने और सामूहिक इफ्तार नहीं करने की अपील कर चुका है। महाराष्ट्र के अल्पसंख्यक कार्य मंत्री नवाब मलिक ने एक बयान में कहा कि समुदाय के सदस्य नमाज अदा करने या इफ्तार के लिए घरों में, छतों पर या किसी मैदान में इकट्ठा नहीं होना चाहिए। विभाग ने समुदाय के सदस्यों से निर्देशों का कड़ाई से पालन करने को कहा है।

## 12 लाख से अधिक निर्माण श्रमिकों को मिलेंगे 2000-2000 रुपए

**मुंबई।** महाराष्ट्र सरकार ने कोरोना वायरस लॉकडाउन के चलते अपनी आजीविका गंवा बैठे 12 लाख पंजीकृत निर्माण मजदूरों को 2000-2000 रुपए देने का शनिवार को निर्णय लिया। ये पार्वदियां 24 मार्च का लगायी गयी थीं जिन्हें बाद में तीन मार्च तक के लिए बढ़ा दिया गया। राज्य के श्रम

मंत्री दिलीप वाल्से पाटिल ने कहा कि श्रमिक मुश्किलों से ज़ुझ़ा रहे हैं और उनके लिए रोजर्मार्ड की जरूरतें पूरा करना कठिन हो रहा है क्योंकि निर्माण गतिविधियां लॉकडाउन के चलते थम गयी हैं। मंत्री ने एक सरकारी बयान में कहा, स्थिति को देखते हुए हरेक उस मजदूर के खाते में प्रत्यक्ष लाभ अंतरण के माध्यम से



2000 रुपए जमा किये जाएंगे जो महाराष्ट्र बिल्डिंग एवं अन्य निर्माण गतिविधि श्रमिक कल्याण बोर्ड में पंजीकृत हैं। उन्होंने कहा कि बोर्ड में पंजीकृत 12 लाख से अधिक मजदूर इस कदम से लाभान्वित होंगे। बयान के अनुसार मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे, उपमुख्यमंत्री अजीत पवार, वाल्से पाटिल

एवं वरिष्ठ नौकरशाहों की एक बैठक में यह निर्णय लिया गया। ठाकरे ने शुक्रवार को कहा था कि कछ औद्योगिक एवं वाणिज्यिक गतिविधियां नियमों के अनुपालन के आधार पर 20 अप्रैल से फिर से चालू की जाएंगी। कोरोना वायरस से लड़ने के लिए लॉकडाउन और संबंधित नियम लागये गये हैं।



## कोरोना से बेहाल मुंबई, धारावी में बंटेगी 'संजीवनी'

**मुंबई।** कोरोना वायरस ने देश की अर्थिक राजधानी मुंबई की कमर तोड़कर रख दी है। शहर के स्लाम एरिया धारावी में भी कोरोना तेजी से पैर पसार रहा है। इन सबके बीच महाराष्ट्र सरकार ने अहम फैसला किया है। स्वास्थ्य मंत्री राजेश टोपे ने बताया कि द्युग्मी बस्तियों में कोरोना का संक्रमण रोकने के लिए हाइड्रॉक्सीक्लोरोरेक्विन दवा बांटी जाएगी। हाइड्रॉक्सीक्लोरोरेक्विन वही दवा है, जिसे भारत

अमरीका, ब्राजील समेत दुनियाभर के कई देशों को दे रहा है। भारत मलेरिया के इलाज में इस्तेमाल होने वाली इस दवा का सबसे बड़ा निर्माता है। अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने इस दवा को कोरोना के इलाज में प्रभावी बताया था जिसके बाद पूरी दुनिया में इसकी मांग तेजी से बढ़ी। ट्रंप ने खुद यह दवा भारत से मांगी थी। महाराष्ट्र के स्वास्थ्य मंत्री राजेश टोपे ने कहा कि कोरोना की रोकथाम के लिए द्युग्मी बस्ती

में रहने वालों का वर्गीकरण किया जाएगा। हाइरिस्ट कैटिंगरी, क्वारंटीन कैटिंगरी और संक्रमित लोगों के संपर्क में आए लोगों की तीन कैटेगरी बनाई जाएंगी। इन सभी को हाइड्रॉक्सीक्लोरोरेक्विन दवाई देने पर हम विचार कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि मुंबई के धारावी और अन्य हाई रिस्क क्षेत्रों में इसे जल्द प्रयोग में लाया जाएगा। बीमसी ने अकेले धारावी में ही 29 कंटेनरों में जोन और 6 रेड जोन बनाए हैं।

(पृष्ठ 1 का शेष)

### ट्रंप आया माहामारी लाया

गभौर बात यह है कि उनके साथ आई टीम का कोई मेडिकल टेस्ट दिल्ली के इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर नहीं किया गया। उनकी टीम गुजरात के अहमदाबाद तक गई। जहां ट्रंप ने स्टेडियम में लाखों लोगों को संबोधित किया। उस वक्त भी अमेरिका में कोरोना से तमाम लोग पीड़ित थे जिसमें वहां के सैनिक तक शामिल थे। स्वयं भारत सरकार का दावा किया था कि विदेश से आए लोगों और उनके संपर्क में आने से व्यक्ति संक्रमित होता है। यह बात तब और पुख्ता हो गई जब लंदन से लखनऊ आई कोनिका कपूर में भी कोरोना वायरस के लछण पाये गए। परंतु, ट्रंप के साथ आई टीम के गले भला कौन घंटी बांधता? किसकी हैसियत की उनका मेडिकल टेस्ट करवाने की जुर्त करता। इसलिए उनको सकूशल भेज दिया गया। आखिरकार, इसकी गाज तो गिरनी ही थी। सो भले के बकरे की तलाश शुरू हुई। और जैसा जग जाहिर है। एक तबका गिरफ्त में आ गया। इस पर सारा दोष इसलिए मढ़ दिया गया। क्योंकि,

### कोरोना: तीन जोन में बंटा महाराष्ट्र, रेड जोन में मुंबई-पुणे

**मुंबई।** महाराष्ट्र में कोरोना संक्रमित मरीजों की संख्या का आंकड़ा लगातार बढ़ता जा रहा है, जिसको देखते हुए राज्य सरकार ने पूरे राज्य को 3 जोन में बांटा है। पहला रेड जोन, दूसरा औरेंज जोन और तीसरा ग्रीन जोन है। रेड जोन में उन इलाकों को रखा गया है जहां कोरोना वायरस के पॉजिटिव मरीजों का आंकड़ा लगातार बढ़ रहा है। में मुंबई, थाने, पालघर, पुणे, नागपुर, रायगढ़, सांगली और औरंगाबाद का नाम शामिल है। महाराष्ट्र में रविवार शाम तक कोरोना मरीजों की संख्या 4200 हो गई। इसके अलावा औरेंज जोन उस इलाके या जिले को डायडिकेट करता है, जहां कोरोना पॉजिटिव मरीज तो हैं, लेकिन उनकी संख्या नियन्त्रण में है और बढ़ नहीं रही है। औरेंज जोन वाले इलाकों में फसलों को काटने और सीमित पब्लिक ट्रांसपोर्ट की इंजाजत दी जा सकती है। वहां, ग्रीन जोन में उन इलाकों को शामिल किया जाएगा जहां कोरोना का कोई मामला सामने नहीं आया है यानी कोरोना पॉजिटिव मरीजों की संख्या शून्य है। महाराष्ट्र के औरेंज जोन

में रहने वालों का वर्गीकरण किया जाएगा। हाइरिस्ट कैटिंगरी, क्वारंटीन कैटिंगरी और संक्रमित लोगों के संपर्क में आए लोगों की तीन कैटेगरी बनाई जाएंगी। इन सभी को हाइड्रॉक्सीक्लोरोरेक्विन दवाई देने पर हम विचार कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि मुंबई के धारावी और अन्य हाई रिस्क क्षेत्रों में इसे जल्द प्रयोग में लाया जाएगा। बीमसी ने अकेले धारावी में ही 29 कंटेनरों में जोन और 6 रेड जोन बनाए हैं।



## ये हैं दुनिया के सबसे छोटे देश, घूमने के लिए चाहिए सिर्फ 15 मिनट

गर्मियों की छुट्टियों में हर कोई कहीं न कहीं घूमने का प्लान बनाता है। मगर दुनिया में किसी भी जगह को अच्छी तरह एक्सप्लोर करने के लिए कम से कम 3-4 दिन का समय तो चाहिए ही होता है लेकिन आज हम आपको कुछ ऐसे शहरों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें आप 15 मिनट में ही घूम सकते हैं। दरअसल, इन जगहों को दुनिया के सबसे छोटे शहरों की लिस्ट में शामिल किया गया है। छोटे होने के बावजूद भी आप इन शहरों में अपने ट्रिप का पूरा मजा ले सकते हैं। तो चलिए जानते हैं ऐसी ही कुछ जगहों के बारे में, जहां आप केवल 15 मिनट में ही घूम सकते हैं।



1. पश्चिमी यूरोप, मोनाको  
आपको जानकर हैरानी होगी कि यह शहर 2 स्क्वायर किलोमीटर में बसा हुआ

है। अपने कसीनो और रेस ट्रैक्स के लिए फेमस इस शहर को आप 15 मिनट में ही घूम सकते हैं। अगर आपको फुटबॉल

का शौक है तो आपको यहां और भी मजा आएगा क्योंकि इस देश की फुटबॉल टीम वर्ल्ड की बेस्ट टीमों में से एक है।

### 2. अमेरिका, सेंट जोन्स

कैरिबियन सागर और अंध्र महासागर के बीच स्थित यह शहर छोटा होने के साथ-साथ सबसे ठंडा भी है। इस शहर में केवल 2 लाख लोग ही रहते हैं। गर्मी के मौसम में भी यहां का तापमान 18 डिग्री तक रहता है। इसलिए गर्मी के मौसम में इस शहर में जरूर घूमने का प्लान बनाए।

### 3. ऑस्ट्रेलिया, नाउरु

इसे दुनिया का तीसरा सबसे छोटा शहर माना जाता है। ओवल शेप शेप में बना यह शहर 53 किलोमीटर में ही सिमट जाता है। वैसे तो यहां सबसे कम विजिटर्स आते हैं लेकिन सुकून से छुट्टियां बिताने के लिए यह शहर एकदम परफेक्ट है। इस देश में खूबसूरत बीचेस

हैं जहां आप अच्छा खूब मस्ती कर सकते हैं।

### 4. कैरिबियाई सागर, ग्रेनाडा

6 द्वीपों को मिलकर बना यह छोटा-सा शहर दुनिया के सबसे छोटे देशों की सूची में शामिल है। यह खूबसूरत और प्राकृतिक शहर 34 किलोमीटर तक फैला हुआ है। आप यहां सी बीच, वॉटर फॉल, अंडर वॉटर पार्क स्कल्प्चर और हाउस ऑफ चॉकलेट देख सकते हैं।

### 5. मालदीव

आगे आप समुद्र का किनारे अपनी छुट्टियां बिताने की सोच रहे हैं तो मालदीव आपके लिए बेस्ट है। यहां पर आप शांति के कुछ पल बिता सकते हैं। खासतौर पर अगर आप शांति के बाद मिनी हनीमून के लिए कोई जगह तलाश रही हैं तो यह डेस्टीनेशन आपके लिए बेस्ट है।

### मुंबई हलचल राशिफल

-आशार्य परमानंद शास्त्री

**गेष:** जोखिम व जाननत के कार्य टालें। जल्दबाजी से हानि संभव है। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। धैर्य रखें।

**पृष्ठ:** राजकीय सहयोग प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकता है। प्रमाद न करें।

**मिथुन:** उन्नति होगी। संपत्ति के बड़े सौदे बड़ा लाभ दे सकते हैं। प्रसन्नता रहेगी। व्यवसाय ठीक चलेगा।

**कर्क:** मनपरसंद भोजन का आनंद मिलेगा। मनोरंजक यात्रा होगी। बौद्धिक कार्य सफल रहेंगे। लाभ होगा।

**सिंह:** मेहनत अधिक होगी। लाभ में कमी रहेगी। अपेक्षाकृत कार्यों में विलंब होगा। तनाव रहेगा।

**कन्या:** मेहनत का फल पूरा-पूरा मिलेगा। कार्य की प्रशंसा होगी। धन प्राप्ति सुगमता से होगी।

**तुला:** जल्दबाजी न करें। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। अच्छी खबर मिलेगी। प्रसन्नता में वृद्धि होगी। झंझटों में न पड़ें।

**वृश्चिक:** नवीन वस्त्राभूषण की प्राप्ति होगी। यात्रा, नौकरी व निवेश मनोनुकूल रहेंगे। प्रसन्नता रहेगी।

**धनु:** व्यवहृदि से तनाव रहेगा। अपेक्षाकृत कार्यों में देरी होगी। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं।

**मकर:** डूबी हुई रकम प्राप्त हो सकती है। यात्रा, निवेश व नौकरी मनोनुकूल रहेंगे। प्रसन्नता रहेगी।

**कुंभ:** योजना फलीभूत होगी। व्यवसाय ठीक चलेगा। नौकरी में अधिकार बढ़ेंगे। मानस्मान मिलेगा।

**मीन:** तंत्र-मंत्र में रुचि रहेगी। राजकीय सहयोग मिलेगा। आय में वृद्धि होगी। प्रसन्नता बढ़ी रहेगी।

## किसी राजमहल से कम नहीं है महाराजा एक्सप्रेस



दूर किसी जगह पर जाने के लिए ज्यादातर लोग रेल गाड़ी का ही इस्तेमाल करते हैं। आप ने दुनियाभर में बहुत सी रेलगाड़ियां देखी होंगी। उन में सफर भी किया होगा। मगर आज हम आपको

एक ऐसी रेलगाड़ी के बारे में बताएंगे जो भारत की सबसे महंगी और सुविधाओं से भरपूर है। इस ट्रेन में फाइव स्टार जैसी सारी सहुलियत है। वह रेलगाड़ी है महाराजा एक्सप्रेस।

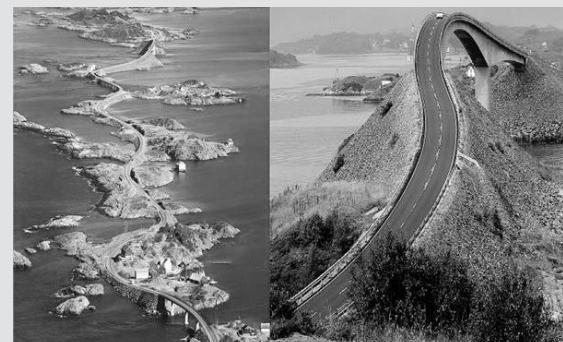
इस रेलगाड़ी में बड़ी बड़ी-बड़ी खिड़कियां हैं। लोगों के मनोरंजन के लिए टेलीविजन भी है। रेलगाड़ी में को चार भागों में विभाजित किया गया है। इसमें 20 डीलक्स केबिन है, 18 जूनियर स्वीट, 64 स्वीट और एक प्रेसिडेंशियल स्वीट है। यह रेलगाड़ी भारत के सभी ऐतिहासिक राज्यों से होते हुए गुजरती है। इस रेलगाड़ी में होटल की हर सुविधा है। इसमें 14 सैलून, एक स्पा कोच, दो महाराजा-महारानी रेस्टरेंट और एक रिसेप्शन कम बार कोच है। साल 2010 में इसे विश्व की सबसे लाजरी रेलगाड़ियों की सूची में चौथा स्थान दिया गया था।

## ये हैं गरीबी रेखा के नीचे क्योंकि इनके पास है बस एसी और कार

अभी तक तो यही कहा जाता था कि जो लोग गरीबी रेखा से नीचे होते हैं उनके पास दो वक्त खाने का भी इंतजाम हो पाना मुश्किल होता है, लेकिन अब आप अपनी सोच बदल लीजिए। क्योंकि नोएडा-ग्रेटर नोएडा में गरीबी रेखा के नीचे के व्यक्ति के पास सुख-सुविधा के छोटे - मोटे तो सामान छोड़ ही दीजिए, उनके पास एसी व कार तक मौजूद है। यह बात पिछले दिनों हुए जिला प्रशासन के सर्वे में सामने आई है। हालाकि इन्हें देखने के बाद जिला प्रशासन ने गरीबी रेखा के नीचे होने का दावा कर के जिले में बनाए गए 11477 राशन कार्ड को निरस्त कर दिया है। इसमें ज्यादातर लोगों के पास एसी, कार के अलावा सुख-सुविधा के ज्यादातर सामान मौजूद हैं। प्रशासन के सर्वे में यह भी उत्तराग्रह हुआ है कि गरीबी रेखा के नीचे रहने वाले तमाम लोगों ने परिवार में सदस्यों की संख्या बढ़ाकर राशन कार्ड बनवा लिया था। सर्वे के बाद प्रशासन ने 5455 राशन कार्ड में संशोधन भी किया है।

ऐसा माना जा रहा है कि ये फर्जी राशन कार्ड रस्सुखदार लोगों के माध्यम से बने थे। ये जानकारी प्रशासन को जांच में पता चली है। ये लोग प्रति व्यक्ति प्रतिमाह दो सौ रुपये लेकर यह काम करते थे। प्रशासन ऐसे लोगों को चिह्नित कर रहा है और इनके खिलाफ जल्द ही कार्रवाई होगी। इनके कोटेदार से भी संबंध की बात भी सामने आई है। प्रशासन की सख्ती के बाद 12 कोटेदार ने कोटा सरेंडर का आवेदन किया है। जानकारी देते हुए संबंधित विभाग ने बताया कि जिलाधिकारी के निर्देश पर गरीबी रेखा के नीचे के लोगों का आगनबाड़ी व लेखपाल से सर्वे कराया गया। जिसमें पाया गया है कि विभिन्न सरकारी सुविधा को लेने के लिए एसी व कार रखने वाले लोगों या परिवार ने भी खुद को गरीबी रेखा के नीचे दिखाकर राशन कार्ड बनवा लिया है। ऐसे लोगों व परिवारों को चिह्नित कर राशन कार्ड को निरस्त कर दिया गया है।

## दुनिया की खतरनाक सड़कें, सफर करने से पहले सोचेंगे 10 बार



किसी खूबसूरत जगह का नजारा लेने के लिए लंबा सफर तैय करना पड़ता है। अगर सफर के लिए सड़क खूबसूरत हो तो मजा दोगुणा बढ़ जाता है। वैसे तो दुनिया में कई खूबसूरत सड़क हैं, जिनकी खूबसूरती हर किसी को मोह लेती है लेकिन आज हम ऐसी सड़कों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो सफर करने के लिए खूबसूरत तो है लेकिन उन्हीं ही गोमांचक या पिरंयूं कहे खतरनाक भी हैं। इन सड़कों पर सफर करना किसी रोमांच से कम नहीं है।

### 1. अटलांटिक रोड, नॉर्वे

नॉर्वे एक ऐसा देश है, जहां दिन में सूरज दिखे न दिखे लेकिन आधी रात में जरूर नजर आता है। वैसी नॉर्वे के अटलांटिक रोड से गुजरना किसी खतरनाक सफर से कम नहीं है। यह बेहद रिस्की रोड 1986 में शुरू किया गया था, जिसका निर्माण 64 कंट्री रोड के रूप में किया गया था। अटलांटिक रोड नॉर्वे के समुद्र में कई आइलैंड्स को जोड़ता है, जिसकी लंबाई 5.2 मील है।

### 2. गुआलोलियां टनल रोड, चीन

यह सुर्योदार हाइवे वह के ग्रामियों द्वारा बनाया गया है, जिसे 5 साल में तैयार किया गया था। यह सुर्योदारी सड़क 1,200 मीटर लंबी 13 फुट चौड़ाई और 16 फीट ऊंचाई है। तहांग माउटेन पर मौजूद इस टनल में जरा सी चूक भारी पड़ती है।

### 3. क्वाइट स्ट्रिट ट्रैल

सड़कों के मामले में सबसे अव्वल अमेरिका है। कैननलैंड्स नेशनल पार्क से होकर गुजरने वाली इस खतरनाक 100 मील लंबा रास्ता है। सही मौसम के बक्त इस रास्ते को पार करने में फोर व्हीलर से दो-से तीन दिन का समय लगता है। ग्रीन नदी में उफनन के दौरान यहां जाना खतरे से खाली नहीं है।

### 4. कोल दे त्रूरिनी, प्रान्स

इस जगह पर आपको 19 मील लंबी सड़क का सफर तैय करना होगा। इस रोड को लगभग 1 कि.मी ऊंचा रोड भी कहा जाता है। इसमें आपको लगभग 34 खतरनाक मोड़े हैं, जहां सफर करते समय जान थेली पड़ती है।

# डैमेज बालों से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं एरोमा थेरेपी

बढ़ते प्रदूषण और धूल-मिट्टी के कारण बाल बहुत जल्दी गंदे तो होते ही हैं साथ ही में यह डैमेज भी हो जाते हैं। लड़कियां इन्हें खूबसूरत और सिल्की बनाने के लिए कई तरह के शैम्पू, कंडीशनर, तेल आदि का इस्तेमाल करती हैं लेकिन इनका फायदा बहुत कम और थोड़ी देर के लिए ही दिखाई देता है। अगर आप ऐसे मौसम में बालों की सही तरह से देखभाल नहीं करेंगे तो बाल कमज़ोर होकर झड़ने शुरू हो जाएंगे। इसलिए बालों को मुलायम और शाइनिंग लाने के लिए एरोमा थेरेपी बहुत कारगर उपाय है। आज हम आपको एरोमा थेरेपी और इससे होने वाले फायदों के बारे में बताएंगे, जिसे इस्तेमाल करके रख्खी और बेजान बालों में जान ला सकते हैं।

## एरोमा थेरेपी

एरोमा थेरेपी में नैचुरल तेल का इस्तेमाल किया जाता है, जिसका



किसी भी तरह के साइड इफेक्ट भी नहीं होता। इस थेरेपी में सुगंध के जरिए रोगों का इलाज किया जाता है। इसे करवाने से बाल को खूबसूरत होते ही है, साथ ही में मस्तिष्क, स्नायुतंत्र आदि को भी फायदा मिलता है। इस थेरेपी के लिए खुशबूवाली चीजें जैसे पेड़-पौधे, पत्तियां, जड़, तना, फल-फूल, कछु सब्जियाँ, मसाले आदि का इस्तेमाल किया जाता है।

जाता है। इसमें से डिस्टीलेशन पद्धति द्वारा अर्क निकाला जाता है जिसे 'एसेन्शियल ऑयल' का नाम दिया गया है। इसी अर्क से किए जाने वाले इलाज को एरोमा थेरेपी कहा जाता है।

## एरोमा थेरेपी के लाभ

इस थेरेपी में बालों के लिए इंथर का तेल, जैतून का तेल, खाड़ी तेल, केढ़रबुड़, चकोतरा, जोजोबा तेल, लैवेंडर, नीबू,

मेहंदी, रोमन कैमोमेइल आदि का तेल इस्तेमाल किया जाता है। इन तेलों में एंटीसेप्टिक, एंटीवायरल गुण पाए जाते हैं जो बालों को झड़ने से रोकते हैं और उन्हें बढ़ने में मदद करते हैं, साथ ही में डैमेज बालों में जान डाल देते हैं। इसके अलावा इससे दिमाग को भी आराम मिलता है।

## अन्य फायदे

1. तनाव में रहने वाले लोगों के लिए यह बहुत फायदेमंद थेरेपी है। इस उपाचार से कुछ समय के लिए सुकून और शांति मिलती है। इसके अलावा तनाव से भी राहत मिलती है और दिमाग टेंशन फ्री रहता है।

2. एरोमा थेरेपी करने से स्किन प्रॉब्लम्स जैसे झाइयों, कील मुहांसों आदि से छुटकारा मिलता है।

3. एरोमा थेरेपी के लाभ इस थेरेपी में बालों के लिए इंथर का तेल, जैतून का तेल, खाड़ी तेल, केढ़रबुड़, चकोतरा, जोजोबा तेल, लैवेंडर, नीबू,

सास-बहू में जरूर होनी चाहिए ये अंडरस्टैंडिंग, तभी रिश्ते में बना रहेगा प्यार

शादी के बाद एक लड़की का रिश्ता केवल अपने पति तक ही सीमित नहीं होता बल्कि ससुराल के बाकी सदस्यों से भी खास रिश्ता बन जाता है। वहाँ सास-बहू का रिश्ता भी काफी मायने रखता है क्योंकि पूरे परिवार की जिम्मेदारी और घर की सुख-शांति इनके हाथों में टिकी होती है।

इसलिए इनके रिश्ते में प्यार और एक-दूसरे के लिए आदर-सम्मान होना बहुत जरूरी है, ताकि घर का माहौल हमेशा अच्छा और खुशी भरा बना रहे। कई बांटे ऐसी हैं जो शादी के बाद बहू अपनी सास से कहना चाहती है। अगर सास उन्हें समझने की कोशिश करें तो जिंदगी बिताना आसान हो जाता है।

4. मुझ पर भरोसा करे

सासू मां मुझे पता है कि मैं आपकी तरह हर काम में परफेक्ट तो नहीं हो सकती लेकिन सभी काम को अच्छे से करने की कोशिश जरूर करूँगी, बस आप मुझ पर भरोसा रखें।

5. मुझे बहू नहीं, अपनी बेटी समझें मैं जानती हूँ कि आप मुझे आर्द्ध बहू के रूप में देखना चाहती हैं लेकिन आप मुझे अपनी अपनी बहू नहीं, बेटी समझो और मैं भी आपकी सेवा एक बेटी की तरह ही करूँगी।

6. मुझे परिवार का हिस्सा ही माने सासू मां माना की मैंने आपके घर जन्म नहीं लिया है लेकिन मुझे पराई समझने के बजाए अपने परिवार का एक सदस्य ही माने और हर बात के लिए बेटे को ही प्राथमिकता न दे।



तो क्या, आपका बेटा हमेशा आपका ही रहेगा। आपका उसपर पूरा हक है लेकिन यह न भूले कि वो मेरा हस्पैड भी है।

7. मैं आपकी इज्जत करती हूँ मैं आपसे नफरत करती हूँ और आपसे लड़ने के बहाने ढूँढ़ती हूँ, तो आप गलत हैं। मैं आपकी इज्जत करती हूँ और आपको अपनी मम्मी जैसा सम्मान देना चाहती हूँ।

8. रिश्तेदारों की बातों में न आए प्यारी सासू मां रिश्तेदारों और लोगों की बातों में मत आए क्योंकि हमारी लड़ाई और बहस का कारण ही यही है। इसलिए लोगों की बातें सुनना और उन्हें मानना छोड़ दें।

9. मुझे बहू नहीं, अपनी बेटी समझें मैं जानती हूँ कि आप मुझे आर्द्ध बहू के रूप में देखना चाहती हैं लेकिन आप मुझे अपनी अपनी बहू नहीं, बेटी समझो और मैं भी आपकी सेवा एक बेटी की तरह ही करूँगी।

10. रिश्तेदारों की बातों में न आए सासू मां माना की मैंने आपके घर जन्म नहीं लिया है लेकिन मुझे पराई समझने के बजाए अपने परिवार का एक सदस्य ही माने और हर बात के लिए बेटे को ही प्राथमिकता न दे।

## सनबर्न के दाग से छुटकारा दिलाएंगे ये टिप्प, आप भी करें ट्राई

तेज धूप में घर से बाहर निलालते ही सूरज की किरणें त्वचा को झुलसा कर रख देती हैं। जिससे स्किन काली पड़ जाती है, धूप के कारण आए इसका लेपन को सनबर्न कहते हैं। गर्म में त्वचा की देखभाल करने की जरूरत ज्यादा होती है क्योंकि इससे चेहरा डल दिखाई देने लगता है, फिर चाहे त्वता रुखी हो वा पिर और अंयली। रोजाना ही अगर सनबर्न से छुटकारा पाने के लिए कुछ उपाय अपनाए जाए तो इससे चेहरे की झुरियाँ, डाकनेस, त्वचा की लालगी आदि सहित और भृत से फेरशानियों से छुटकारा पाया जा सकता है।

## ऐसे करें आंखों की देखभाल

आंखों के आसपास धूप का असर ज्यादा पड़ता है। इसके लिए बादाम भिंगों का रखेंगे। बादाम को पीस कर चंदन का पाउडर मिलाएं। इस पेस्ट को डार्क स्पॉट पर 20-25 मिनट के लिए लगाएं और थोंगों ले। इसके बाद बर्फ से आंखों पर बर्फ को हल्के हाथों से रगड़ें।

## ऐसे करें अंयली स्किन की केयर

धूप का अंयली स्किन पर ज्यादा असर पड़ता है। जिससे पिंपल्स, झुरियाँ आदि ज्यादा दिखाई देती हैं। आप खीर से फेस केयर करके जल्दी सनबर्न से राहत पाएं।

## सनबर्न से ऐसे करें त्वचा का बचाव

तेज गर्म धूप त्वचा को बुरी तरह से नुकसान पहुँचाती है। चेहरे का नैचुरल निखार बनाए रखने के लिए इस तरह करें देखभाल। पुरीने की पत्तियों के रस में गुलाब जल मिला कर चेहरे पर 15-20 मिनट के लिए लगा लें। इसके बाद ठंडे पानी से चेहरा धोकर इस पर बर्फ रगड़ें। त्वचा से दाग-धब्बे और कालापन दूर हो जाएंगा।

# इन 10 ड्राई फ्रूट्स में होता है मरापूर आयरन, दोजाना खाएं

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जितनी जरूरत विटामिन्स और मिनरल्स की होती है। उतनी ही आवश्यकता आयरन की भी होती है। इसकी कमी होने पर थकावट रहना, सांस लेने में तकलीफ, मांसपेशियों में दर्द, चेहरे की रंगत फीकी पड़ना, नाखूनों का टूटना, दर्दनाक पीरियडस, सिर दर्द रहना, बाल झड़ना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। शरीर में आयरन की कमी को पूरा करने के लिए अपनी डाइट में इन 10 ड्राई फ्रूट्स को जरूर शामिल करें। इनमें आयरन की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इनको खाने से कभी भी आयरन की कमी नहीं होती तो आइए जानते हैं उन ड्राई फ्रूट्स के बारे में।

## 1. बादाम

बादाम खाना हर किसी को पसंद होता है। जब भी शरीर में आयरन की कमी हो तो बादाम खाएं। 10 ग्राम ड्राई रोस्टेड बादाम में 0.5 मिलीग्राम आयरन होता है। इसमें आयरन के अलावा कैल्शियम और मैग्नीशियम भी पाए जाते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं।

## 2. काजू

सूखे मेवों में काजू सबसे ज्यादा टेस्टी होता है। टेस्टी होने के साथ ही यह हैल्डी भी होता है। इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, प्रोटीन, फाइबर, विटामिन ई, विटामिन बी 6 के अलावा आयरन की भी भरपूर मात्रा पाई जाती है। 10 ग्राम काजू में 0.3 मिलीग्राम आयरन होता है। जो स्वस्थ रखने के लिए बहुत ही जरूरी है।

## 3. अखरोट

अखरोट को ब्रेन फूड के नाम से भी जाना जाता है। इसको खाने से स्मरणशक्ति बढ़ती है। इसके अलावा 14 ग्राम अखरोट में 0.7 मिलीग्राम आयरन होता है। रोजाना अखरोट का सेवन करने से आयरन की कमी नहीं होती। रोजाना अखरोट का सेवन करने से आयरन की कमी नहीं होती।



## 4. पाइन नट्स

इसमें भी आयरन की भरपूर मात्रा होती है। क्या आप जानते हैं कि 10 ग्राम पाइन नट्स में 0.6 मिलीग्राम आयरन होता है, जो शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी होता है। आप इसको कच्चा या भुन कर भी खा सकते हैं।

## 5. पिस्टा

पिस्टे में कई सारे पोषक तत्व और मिनरल्स पाए जाते हैं। इसको खाने से कभी भी आयरन की कमी नहीं होती। 28 ग्राम पिस्टे में 1.1 मिलीग्राम आयरन होता है। पिस्टे में मैग्नीशियम और विटामिन बी भी मौजूद होता है।

## 6. मूंगफली

मूंगफली में आयरन, कैल्शियम और फाइबर पाया जाता है। रोजाना मूंगफली के 2 बड़े चम्च में खाने से शरीर को 0.6

मिलीग्राम आयरन मिलता है। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी हो तो मूंगफली खाना शुरू करें।

## 7. किशमिश

किशमिश आसानी से मिलने वाला डाइ फ्रूट होता है। इसमें भी आयरन की अच्छी मात्रा पाई जाती है। रोजाना थोड़े से किशमिश खाने से आपको फायदा मिलेगा।



## फिर एक होने जा रहे हैं इमरान खान और अवंतिका मलिक?

फिल्म एक्टर इमरान खान काफी समय से बड़े पर्टें से दूर हैं और आखिरी बार वह फिल्म 'कट्टी-बट्टी' में नजर आए थे। इसके बाद से वह लगातार अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। बीते साल 2019 में इमरान खान की पत्नी अवंतिका मलिक से अलगाव की कई खबरें आई थीं। हालांकि दोनों ने कभी भी इस पर खुलकर बात नहीं की लेकिन सोशल मीडिया पोस्ट से स्पष्ट था कि दोनों ने एक-दूसरे से ब्रेक ले लिया है। अवंतिका मलिक ने काफी समय के बाद इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर की है। यह पोस्ट काफी कृष्ण इशारा कर रही है। इस पोस्ट को देखकर ऐसा लग रहा है कि दोनों ने अपने रिश्ते को एक और मौका देने का फैसला किया है। इस पोस्ट से लोग यहाँ क्यास लगा रहे हैं कि अवंतिका मलिक और इमरान खान फिर से साथ आ सकते हैं। अवंतिका मलिक ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपनी बेटी इमरान के साथ एक बहुत खूबसूरत तस्वीर शेयर की है। इसमें वह बेटी को किस करती नजर आ रही है। उन्होंने इस तस्वीर के साथ लिखा, 'मैंने प्यार के साथ रहने का फैसला किया है। नफरत बहुत भारी बोझ है ढोने के लिए। - मार्टिन लूथर किंग जूनियर। जब मुझे दुनिया में भरोसा करने के लिए कुछ चाहिए था तब ब्रह्मांड ने मुझे इशारा भेजा... जादू!!'

## सोनाक्षी सिन्हा से फॉलोअर्स ने पूछे 'रामायण' पर सवाल

ट्रोल्स का मुंह कैसे बंद करना है, सोनाक्षी सिन्हा को बखूबी आता है। लवे वर्क से उन्हें 'रामायण' को लेकर ट्रोल किया जा रहा है। एक बार फिर सोशल मीडिया पर लोगों ने उनसे 'रामायण' से जुड़े सवाल किए तो उन्होंने सटीक जवाब दिया। बीते साल 'कौन बनेगा करोड़पति' के एपिसोड में सोनाक्षी रामायण से जुड़े एक सवाल का जवाब नहीं दे पाई थीं। उनसे पूछा गया था कि हनुमान संजीवनी बूटी किसके लिए लाए थे इसके लिए उन्होंने लाइफ्लाइन यूज की थी। इसके बाद सोनाक्षी को काफी ट्रोल भी किया गया था। होस्ट अमिताभ बच्चन भी इस बात से काफी हैरान हुए थे क्योंकि सोनाक्षी के बंगले का नाम रामायण है। उनके पिता का नाम शत्रुघ्न और भाइयों के नाम लव और कुश हैं। अब सोनाक्षी ने इंस्टाग्राम पर वेबशन-आंसर सेशन शुरू किया। इस पर कई लोगों ने उनसे रामायण से जुड़े सवाल किए। सोनाक्षी ने एक फॉलोअर का सवाल शेयर किया। पूछा गया था कि संजीवनी बूटी कौन लाया था। इसके साथ सोनाक्षी ने इंस्टा स्टोरी पर लिखा, कई लोग मुझसे रामायण से जुड़े सवाल कर रहे हैं, कृपया दूरदर्शन पर देख लें उन्हें जवाब मिल जाएगे! जय बजरंग बली! बता दें कि एक्टर मुकेश खन्ना ने हाल ही में कहा था कि 'रामायण' और 'महाभारत' का शुरू होना ठीक है। इससे नई पीढ़ी और सोनाक्षी जैसे लोगों की जानकारी बढ़ेगी। इस पर सोनाक्षी के पिता शत्रुघ्न ने पलटवार किया था और कहा था उन्हें बच्चों पर प्राउड है।

## एसएस राजामौली की फिल्म में होंगे महेश बाबू

फिल्म 'सरिल नूकेवर' में शानदार प्रदर्शन के साथ साल 2020 को अपने नाम करने वाले सुपरस्टार महेश बाबू के अगले प्रॉजेक्ट की घोषणा हो गई है। ऐक्टर का अगला प्रॉजेक्ट बाहुबली और 'आरआरआर' के डायरेक्टर एसएस राजामौली के साथ होगा। पिछले कुछ महीनों से महेश बाबू और एसएस राजामौली के बीच संभावित सहयोग से



जुड़ी बहुत सी खबरें सामने आ रही थीं, जिन पर अब पूर्ण विराम लग गया है। हाल ही में एक इंटरव्यू में एसएस राजामौली ने इस खबर की पुष्टि करते हुए कहा, यह कोई अफवाह नहीं है। तथ्य यह है कि मैं महेश बाबू को निर्देशित करूंगा और इसे केएल नारायण द्वारा निर्मित किया जाएगा। यह आरआरआर के बाद मेरी अगली फिल्म होगी। इस शीर्षकहीन फिल्म को अगले साल आधिकारिक रूप से घोषित किया जाएगा

और साल 2022 में इसकी शूटिंग शुरू की जाएगी। यह कहने की जरूरत नहीं है, यह निश्चित रूप से सभी के लिए एक यादगार लम्दा होगा, जब तेलुगू के सबसे बड़े ऐक्टर महेश बाबू और तेलुगू के सबसे बड़े डायरेक्टर एसएस राजामौली इस प्रॉजेक्ट के लिए एक साथ आएंगे। महेश बाबू के प्रशंसक केवल दक्षिण तक ही सीमित नहीं हैं बल्कि वह एक पैन इंडिया सुपरस्टार हैं और यही बजह है कि उनकी सभी फिल्में बॉक्स ऑफिस पर ध्यांचार कराई करने में सफल रहती हैं।

