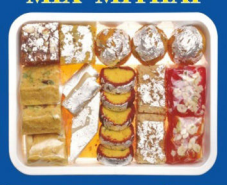
मूल्य 1 रु.
वर्ष: 10 - अंक : 135, मुंबई, मंगलवार, 4 अगस्त, 2020 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादक: दिलशाद एस. खान

दैनिक
मुंबई हलचल
भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त ®
अब हर सच होगा उजागर

॥शुभ लाभ॥
MIX MITHAI

• मोतीचूर लड्डू • काजू कतरी • काजू रोल
• बदाम बर्फी • मलाई पेड़े • रसगुल्ले
MM MITHAIWALA
Malad (W) Tel. : 288 99 501

मुंबई में 'मिशन बिगेन अगेन'

मॉल्स और बाजारों को सुबह 9 बजे से शाम 7 बजे तक खोलने की दी गई इजाजत

'मिशन बिगेन अगेन' के तहत लॉकडाउन को चरणबद्ध ढंग से खोलने की तैयारियों में जुटी बीएमसी

एक दूसरे से दूरी बनाने के नियम के साथ शराब की दुकानों पर उसकी बिक्री की भी इजाजत दी है

सभी गैर जरूरी बाजार, दुकानें खुलेंगी

इस आदेश में कहा गया है कि थिअटर्स/फूड कोर्ट्स/रेस्ट्रॉन्ट्स नहीं खोले जाएंगे। हां, मॉल्स में बने रेस्ट्रॉन्ट्स के किचन को खोला जा सकता है लेकिन ऐग्रिगेटर्स की मदद से यहां से सिर्फ होम डिलिवरी की जाएगी।

संवाददाता

मुंबई। लॉकडाउन नियमों में एक बड़ी ढील देते हुए बृहन्मुम्बई महानगरपालिका (बीएमसी) ने सोमवार को कहा कि सम-विषम से अलग हटते हुए 5 अगस्त से शहर में सभी दुकानों को खुलने की अनुमति दी जाती है। 'मिशन बिगिन एगेन' के तहत परिपत्र जारी करते हुए बीएमसी ने मुंबई में एक दूसरे से दूरी बनाने के नियम के साथ शराब की दुकानों पर उसकी बिक्री की भी इजाजत दी। परिपत्र में कहा गया है, यह भी आदेश दिया जाता है कि सम-विषम के विपरीत सभी दुकाने खुलेंगी।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

विक्रोली पुलिस स्टेशन और जोन-7 के डीसीपी प्रशांत कदम को मिली बड़ी सफलता

हाई प्रोफाइल क्लब का किया भंडाफोड़

जुआ खेल रहे 38 जुआरी गिरफ्तार

तीन लाख रुपए से ज्यादा नगदी जब्त

प्रशांत कदम
डीसीपी / जोन-7

मुंबई। विक्रोली पुलिस स्टेशन और जोन-7 के डीसीपी प्रशांत कदम को जुआ के अड्डे पर कार्रवाई करते हुए बड़ी सफलता प्राप्त हुई है। बता दें कि मुंबई पुलिस जुआ खेलने के खिलाफ अब कड़ी कार्रवाई कर रही है। मुंबई पुलिस कमिश्नर, जॉइंट पुलिस कमिश्नर विनय चौबे और एडिशनल पुलिस कमिश्नर लक्ष्मी गौतम के निर्देश पर डीसीपी प्रशांत कदम ने कर्रवाई करते हुए हाई प्रोफाइल चल रहे क्लब का भंडाफोड़ किया है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

महामारी से महायुद्ध

बढ़ते कोरोना संक्रमण के समय डॉक्टरों और स्वास्थ्यकर्मियों के वेतन सुनिश्चित करने के लिए यदि सुप्रीम कोर्ट की जरूरत पड़ रही है, तो यह न केवल दुखद, बल्कि शर्मनाक भी है। डॉक्टर और स्वास्थ्यकर्मी केवल देश के नागरिक ही नहीं, बल्कि इस वक्त कोरोना के खिलाफ लड़ रहे योद्धा हैं, ऐसे योद्धाओं के वेतन-भत्ते सुनिश्चित करना किसी भी सरकार की प्राथमिक जिम्मेदारी है। पर पंजाब, महाराष्ट्र, कर्नाटक और त्रिपुरा जैसे राज्यों ने डॉक्टरों के भुगतान में देरी या ढिलाई की है। कुछ राज्यों ने डॉक्टरों के क्वारंटीन समय को भी छुट्टी माना है, यह तो और दुखद है। यह सब जानते हैं कि सौ से ज्यादा डॉक्टरों की मौत कोरोना से लड़ते हुई है और बड़ी संख्या में डॉक्टर कोरोना को पराजित करके ड्यूटी पर लौटे हैं, ऐसे में, तमाम सरकारों को इस सेवक बिरादरी का विशेष ध्यान रखना चाहिए था और शिकायत सुप्रीम कोर्ट में पहुंचने की नौबत नहीं आनी चाहिए थी। इन कोरोना योद्धाओं के उत्साह और समर्पण को बनाए रखने के लिए भी विशेष पहल जरूरी है। उन इलाकों में तो खास तौर पर संवेदनशील पहल-प्रोत्साहन की जरूरत है, जहां मरीजों की सेवा से डॉक्टरों के बचने की शिकायतें आ रही हैं। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को केंद्र सरकार को निर्देश देते हुए आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005 के तहत कदम उठाने का आदेश दिया, तो कोई आश्चर्य नहीं। केंद्र को इन बातों का खुद भी ध्यान रखना होगा और महामारी के समय सारा भार राज्यों के कंधों पर नहीं छोड़ना चाहिए। जिन राज्यों ने डॉक्टरों के वेतन में कोताही बरती है, उन्हें सुधार के लिए विवश करना समय की मांग है। ध्यान रहे, आज कोरोना के खिलाफ युद्ध जिस मुकाम पर है, हम अपनी लड़ाई या तैयारी में कहीं से भी कमी नहीं आने दे सकते। भारत में अकेले गुरुवार को 55,000 से ज्यादा नए मामले सामने आए हैं। संक्रमितों ने 16 लाख का आंकड़ा पार कर लिया है। जाने गंवाने वालों की संख्या 36,000 के आंकड़े को छू चुकी है। आज चार लाख से अधिक संक्रमण के साथ महाराष्ट्र सबसे अधिक प्रभावित राज्य बना हुआ है, लेकिन यह ज्यादा अफसोसजनक है कि डॉक्टरों की वेतन संबंधी शिकायतें महाराष्ट्र से भी आई हैं। कहना न होगा, महाराष्ट्र, कर्नाटक, पंजाब जैसे अपेक्षाकृत विकसित राज्यों को कोरोना के खिलाफ लड़ाई का नेतृत्व करना चाहिए था। केंद्र ने भले ही अनलॉक होने की ओर बढ़ने संबंधी कुछ घोषणाएं की हैं, लेकिन सच यही है कि राज्यों की चिंता लगातार बढ़ रही है। ठीक होने वालों की संख्या बढ़ी है, 10 लाख से ज्यादा लोग ठीक हो चुके हैं, चिंता यह कि संक्रमण के मामले अब 21 दिन में ही दोगुना होने लगे हैं। विशेषज्ञों का मामना है, संख्या देखकर घबराने की ज्यादा जरूरत नहीं, हो सकता है कि जैसे-जैसे जांच की संख्या बढ़ रही है, वैसे-वैसे मामले भी बढ़ते लग रहे हैं। ज्यादा से ज्यादा लोगों की जल्दी से जल्दी जांच व उसकी रिपोर्ट की ओर सरकार को और ध्यान देना चाहिए। जांच और नतीजों की खामियों को दूर करना भी जरूरी है। कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच दिशा-निर्देशों का स्पष्ट होना भी जरूरी है। यह भी विडंबना ही है कि लॉकडाउन और अनलॉक होने की प्रक्रिया साथ-साथ चल रही है। राज्यों के अंदर व राज्यों के बीच बेहतर समन्वय अब और जरूरी हो गया है, साथ ही, केंद्र की जिम्मेदारी भी दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है।

नई और पुरानी पीढ़ी का संघर्ष

आजकल जिसे देखो वही संघर्ष में लगा है। सबके संघर्ष अलग-अलग हैं। जिसका जैसा कद, वैसा संघर्ष। कुछ का संघर्ष महज पेट भरने के लिए होता है। वे जीवन भर यही करते हुए खर्च हो जाते हैं। किसी को प्रेरित नहीं कर पाते। जो सालोंसाल सत्ता-संघर्ष के लिए प्रतिबद्ध रहते हैं, वही प्रेरित करते हैं। हर हाल में कुर्सी पाने-बचाने का संघर्ष उच्च कोटि का माना गया है। यह पीढ़ी दर पीढ़ी चलता है। पुरानी पीढ़ी से नई पीढ़ी तक आते-आते संघर्ष बहुत बदल गया है।

हाल में एक वरिष्ठ सत्ता-सेवक ने इसका रहस्य खोला, नई पीढ़ी के सुदर्शन चेहरों की ढंग से 'रगड़ाई' नहीं हुई। वे बस फर्जी चमक बनाए घूमते रहते हैं। इससे वे निकम्मे और नाकारा हो गए। बड़ों की भूख का लिहाज भी नहीं करते। सत्ता की महक पाकर उनसे रहा नहीं जाता। सही बात तो यह है कि चेहरा चिकना भर होने से आदमी चिकनी-चुपड़ी भाषा नहीं बोलने लगता। इसके लिए पर्याप्त तेल-मालिश की जरूरत होती है। 'रगड़ाई' की एक लंबी प्रक्रिया है जिसे पूरा किए बिना सियासत में सफलता नहीं मिल सकती। अगर ऐसे लोग शुरूआत से ही 'रगड़े' जाते तो आलाकमान को जगह-जगह 'पर्यटन-स्थल' नहीं खोलने पड़ते।

इस पीढ़ी को यह तक नहीं पता कि 'राजपथ' का रास्ता 'जनपथ' से होकर जाता है। कांटों भरी पगडंडियों पर नंगे पांव चलना होता है। नई पीढ़ी को ठीक से शीर्षासन तक नहीं करना आता। हमारी पीढ़ी के संघर्ष से इन्हें सबक लेना चाहिए। तब कार्यकर्ता चप्पल उठाने से लेकर सब्जी भी आलाकमान तक पहुंचाते थे। सियासत में ऐसी ही सेवा से 'वैभव' बढ़ता है, जादू से नहीं, पर नई पीढ़ी 'फास्ट फूड' की तरह सत्ता पाना चाहती है। उसे कौड़ी भर की जनसेवा के बदले करोड़ों की 'डील' चाहिए। अपनी नहीं तो कम से कम हमारे स्वास्थ्य की चिंता करनी चाहिए।

पहली बार मुझे किसी जनसेवक की बातें व्यावहारिक लगीं। साहित्य को लेकर मेरी चिंता बढ़ने लगी। मैंने तुरंत सोशल मीडिया में विमर्श झोंक दिया, 'साहित्य में रगड़वाद की संभावनाएं।' विमर्श शुरू होते ही दो गुट बन गए। एक पुरानी पीढ़ी का, दूसरा नई पीढ़ी का। नई पीढ़ी के लेखक ज्यादा मुखर थे। एक नवोदित लेखक ने तो यहां तक कह दिया कि आजकल साहित्य में मुंह देखकर आलोचना की जाती है। इस पर प्रसिद्ध आलोचक भड़क उठे। उन्होंने फटकार लगाते हुए कहा, भाषा का शऊर नहीं तो कम से कम गरिमा का खयाल रखें। नई पीढ़ी को संघर्ष का धेला ज्ञान नहीं। लेखन में पहचान यूं ही नहीं बनती। पहले मैं लेखक ही था पर किसी ने नहीं माना। फिर मैंने वरिष्ठों की 'रगड़ाई' की। इससे आलोचक तो बना ही लेखक के रूप में भी स्थापित हो गया। इसमें भले कई साल लगे पर अब कोई भी मेरे लेखन पर सवाल नहीं उठाता है।

इसके बाद एक चर्चित लेखक कूद पड़े। वह नई पीढ़ी के प्रतिनिधि लेखक हैं। उन्होंने कहा, हम लिखने को लेकर बिल्कुल सहज हैं। कुछ लोग लेखन में बेवजह गंभीर हो रहे हैं। मेरे लिए लिखना 'नित्यक्रिया' जैसा है। पहले मैं संपादक बना, फिर लेखक। अगर किसी को लेखक बनना है तो सबसे पहले उसे उसे आधुनिक तौर-तरीकों से परिचित होना चाहिए। नई पीढ़ी के लिए मैं प्रेरणास्रोत हूं। उनकी 'नित्यक्रिया' वाली टिप्पणी पर हल्ला मचता, इसके पहले ही एक बुजुर्ग बुद्धिजीवी आ गए। उन्होंने समस्त साहित्य को ही कटघरे में खड़ा कर दिया। कहने लगे, 'आज का साहित्य नकली संघर्ष में उलझा हुआ है। देश में रोज लोकतंत्र 'रगड़ा' जा रहा है। सत्य को परेशान किया जा रहा है। उसकी कई दिनों से कोई खबर नहीं है। प्राण रक्षा के लिए लोकतंत्र को बार-बार अपनी 'लोकेशन' बदलनी पड़ रही है। इसकी चिंता करने के बजाय लेखक साहित्य में ही 'रगड़वाद' लाने पर आमादा हैं। हम समस्त बुद्धिजीवी इसकी निंदा करते हैं। इसके साथ ही विमर्श का सुखद अंत हुआ। सत्ता का संघर्ष अब लोकतंत्र का संघर्ष बन गया।

ऑनलाइन शिक्षण पद्धति कोरोना संकट के निराशा भरे माहौल में एक आशा की किरण

देशव्यापी तालाबंदी के कारण लगभग सभी स्कूल प्रबंधन ने छात्रों के लिए ऑनलाइन शिक्षा पद्धति को अपनाया। भारतीय शिक्षा प्रणाली में यह नया प्रयोग है। पिछले करीब चार महीने से यह चल रहा है और इसके परिणाम भी कुछ कुछ दिखने शुरू हो गए हैं। तकनीकी रूप से कुछ व्यवधान के बावजूद बच्चों के शिक्षण को सतत क्रियाशील रखने के लिए ऑनलाइन शिक्षण पद्धति कोरोना संकट के निराशा भरे माहौल में एक आशा की किरण है, एक राहत भरी खबर है।

परंतु जब ऑनलाइन शिक्षण पद्धति का प्रयोग करते हुए चार-पांच महीने का अनुभव हो चुका है, इसमें इसके कुछ स्याह पक्ष भी देखने को मिल रहे हैं या भविष्य में देखने को मिल सकते हैं। शिक्षण की इस नवीन पद्धति में सबसे बड़ा खतरा बच्चों का स्क्रीन टाइम बढ़ना है। अमेरिकन अकादमी ऑफ पीडियाटिक्स ने बच्चों के स्क्रीन टाइम पर एक शोध रिपोर्ट प्रस्तुत की है जिसके अनुसार बच्चों का स्क्रीन टाइम सीमित रखें तथा खेलने या अन्य गतिविधियों के लिए पर्याप्त समय दें। आजकल दिन का एक बड़ा समय वे स्मार्टफोन पर खर्च करते हैं। कुल मिलाकर यह कहा जा सकता है कि कोरोना संकट में ऑनलाइन शिक्षा की इस नवीन पद्धति से बच्चों की आंखों पर दुष्प्रभाव तो अवश्य ही पड़ेगा। इससे बच्चों को कुछ शारीरिक और मानसिक परेशानियां

हो सकती हैं। सिर दर्द, आंखों में दर्द, नींद का ठीक से नहीं आना, चिड़चिडापन, एकाग्रता में कमी, उदासीनता जैसी परेशानियां बच्चों में हो सकती है। ऐसा भी देखा जा रहा है कि शिक्षण संस्थान अपने पाठ्यक्रम को पूरा करवाने के दबाव में ऑनलाइन शिक्षण की अवधि को बढ़ा भी दे रहे हैं। ऑनलाइन शिक्षण की अवधि को बढ़ाना बच्चों की शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए बिल्कुल भी उचित नहीं है। हालांकि बाल मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि चूंकि ऑनलाइन शिक्षा ही वर्तमान समय में शिक्षण का एकमात्र विकल्प है, इसलिए फिलहाल यह आवश्यक है। बच्चों के स्क्रीन टाइम को संतुलित रखने के लिए उन्हें कुछ रचनात्मक कार्यों में संलग्न कराने पर विचार करना चाहिए। स्कूलों को हर क्लास के बाद कम से कम 15-20 मिनट का अवकाश देना चाहिए। इससे दिमाग व आंखों पर निरंतर पड़ने वाला दबाव काफी हद तक कम होगा। भारत सरकार ने भी इस मामले की गंभीरता को संज्ञान में लेते हुए इस मामले में हस्तक्षेप किया है। हाल ही में मानव संसाधन विकास मंत्रलय ने ऑनलाइन माध्यम से डिजिटल शिक्षा पर दिशा-निर्देश जारी किए हैं। इसमें नर्सरी स्तर की कक्षाओं के लिए बच्चों के माता-पिता को उचित मार्गदर्शन दिया जाएगा ताकि वे खुद ही छोटे बच्चों को उनके स्तर की शिक्षा दे सकें। इस दिशा-निर्देश के अनुसार पहली से आठवीं कक्षा तक के बच्चों के लिए प्रत्येक दिन 45 -45 मिनट तक के दो ऑनलाइन सेशन और कक्षा नौ से बारह तक के लिए चार सेशन हैं। कई माध्यमिक बोर्डों ने पाठ्यक्रम को काफी हद तक कम भी कर दिया है, ताकि बच्चों को पाठ्यक्रम के कारण पड़ने वाले दबाव से बचाया जा सके। जैसे-जैसे ऑनलाइन शिक्षा की गतिविधि आगे बढ़ती जाएगी, इसकी चुनौतियां भी सामने आती जाएंगी और फिर हम सभी इन चुनौतियों के समाधान भी तलाशते जाएंगे। लॉकडाउन के दिनों में अभिभावकों के लिए यह कार्य सरल था, परंतु अब सबकुछ खुल चुका है और अभिभावकों के लिए कई तरह की व्यावसायिक चुनौतियां बढ़े हुए रूपों में दस्तक दे रही होंगी। ऐसे में एक नए कार्य के लिए समय निकालना निश्चित ही मुश्किल होगा। परंतु आज जब यह कटु सत्य विदित है कि कोरोना लंबे वक्त तक हमारे साथ रहने वाला है, तो ऑनलाइन शिक्षा को लेकर एक गंभीर विमर्श की जरूरत है।

अयोध्या में राम मंदिर

शिवसेना प्रमुख उद्धव ठाकरे ने एक करोड़ रुपए दान किए

संवाददाता

मुंबई। अयोध्या में बनने जा रहे राम मंदिर निर्माण के लिए शिवसेना ने एक करोड़ रुपए का दान दिया है। सीएम उद्धव ठाकरे की ओर से यह राशि राम मंदिर निर्माण कार्य की जिम्मेदारी संभाल रहे ट्रस्ट के एकाउंट में ट्रांसफर की गई है। शिवसेना के राज्यसभा सांसद अनिल देसाई ने इसकी जानकारी दी। उन्होंने बताया कि 27 जुलाई को यानी शिवसेना अध्यक्ष उद्धव ठाकरे के 60वें जन्मदिन पर श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के खाते में एक करोड़ की राशि डाली गई

थी। ट्रस्ट की तरफ से राशि प्राप्त होने की पुष्टि हो गई है। दरअसल, न्यास के अध्यक्ष महंत नृत्य गोपाल दास के हवाले से खबरों में कहा गया था कि शिवसेना की ओर से वादे के मुताबिक पैसे नहीं मिले हैं, जिसके बाद पार्टी ने स्पष्टीकरण जारी किया है। देसाई ने कहा कि हमें ऐसी खबरें पढ़कर आश्चर्य हुआ कि महंत नृत्य गोपाल दास महाराज कह रहे हैं कि कोई धन प्राप्त नहीं हुआ है। मार्च, 2020 में अपनी अयोध्या यात्रा के दौरान ठाकरे ने मंदिर निर्माण के लिए पार्टी की ओर से एक करोड़ रुपए का सहयोग देने का वादा किया था।

पुणे में तैयार हो रहे 50 हजार लड्डू: 5 अगस्त को होने जा रहे अयोध्या में भूमि पूजन को देखते हुए पुणे में बजरंग दल के कार्यकर्ता यहां 50 हजार लड्डू का निर्माण कर रहे हैं। इन लड्डुओं को गरीबों में दान किया जाएगा। पश्चिम महाराष्ट्र प्रान्त के सदस्य निलेश अंधाले ने बताया कि सदियों से जिस राम मंदिर के निर्माण का सपना हम देख रहे थे, वह अब पूरा होने जा रहा है। इसलिए हम अपनी खुशी जाहिर करने के लिए 50 हजार लड्डू बना रहे हैं। यह लड्डू पुणे, पिंपरी चिंचवाड़, खेड़ और जुनर में तैयार किए जा रहे हैं।

'सड़क विक्रेताओं को काम शुरू करने की अनुमति देने का कोई इरादा नहीं'

मुंबई। महाराष्ट्र सरकार ने सोमवार को बंबई उच्च न्यायालय को बताया कि कोविड-19 महामारी के बीच सड़क विक्रेताओं और हॉकरों को काम शुरू करने की अनुमति देने का उसका कोई इरादा नहीं है क्योंकि उनका विनियमन करना संभव नहीं है। सरकार ने मनोज ओसवाल द्वारा दायर जनहित याचिका के जवाब में शपथपत्र दायर किया जिससे कोविड-19 के चलते ठप हुई सड़क विक्रेताओं और हॉकरों की आजीविका को लेकर चिंताएं बढ़ गई हैं। ओसवाल ने अपनी याचिका में दलील दी कि क्योंकि होटलों और

रेस्तराओं को काम करने की अनुमति मिल गई है, इसलिए सड़क विक्रेताओं को भी अपना काम शुरू करने की अनुमति मिलनी चाहिए। सरकार ने अपने शपथपत्र में कहा, वर्तमान जमीनी हकीकत और कोविड-19 महामारी पर विचार करते हुए राज्य सरकार सड़क विक्रेताओं या हॉकरों को लॉकडाउन के बीच में और बाद में काम शुरू करने की अनुमति नहीं देना चाहती। आपदा प्रबंधन, राहत एवं पुनर्वास विभाग के सचिव किशोर निम्बाल्कर द्वारा दायर शपथपत्र में कहा गया कि सड़क विक्रेता और हॉकर असंगठित क्षेत्र की श्रेणी में आते हैं और इसलिए उनके कारोबार को विनियमित करना बहुत मुश्किल है। अदालत ने पिछले महीने सरकार से कहा था कि वह इस मुद्दे पर अपनी स्थिति स्पष्ट करे।

मौसम विभाग ने रेड अलर्ट जारी किया, मुंबई में अत्यधिक भारी वर्षा की आशंका

संवाददाता/मुंबई। मौसम विभाग ने महाराष्ट्र के मुंबई, ठाणे, पुणे, रायगढ़ और रत्नागिरी जिलों में मंगलवार के लिए 'भारी वर्षा' के अपने पूवार्नुमान को बदलकर 'अत्यधिक भारी वर्षा' कर दिया है और इसके मद्देनजर आज रेड अलर्ट जारी किया है। मौसम विभाग के एक अधिकारी ने सोमवार को बताया कि 'अत्यधिक भारी वर्षा' के पूवार्नुमान का मतलब है कि मुंबई, रायगढ़, ठाणे, पुणे और रत्नागिरी में अगले 24 घंटे में 204.5 मिलीमीटर से ज्यादा बारिश होगी। उन्होंने बताया, मुंबई, ठाणे, पुणे में मंगलवार और बुधवार को कुछ जगहों पर अत्यधिक भारी बारिश होगी। रायगढ़ के लिए भी सोमवार से बुधवार तक ऐसा ही पूवार्नुमान है। अधिकारी ने कहा, पूवार्नुमान के सही होने की संभावना बहुत ज्यादा, 51 से 75 प्रतिशत तक, है। पड़ोसी पालघर जिले में मंगलवार को कुछ जगहों पर भारी बारिश होगी जो बुधवार को मूसलाधार बारिश में बदल सकती है। महाराष्ट्र के बाकी हिस्सों में भी बारिश होने और बिजली कड़कने की संभावना है।

(पृष्ठ 1 का शेष)

मुंबई में 'मिशन बिगेन अगेन'

बीएमसी ने कहा कि पहले से खुल रही जरूरी चीजों की दुकानें अब भी खुलती रहेंगी, साथ ही सभी गैर जरूरी बाजार, दुकानें भी सुबह नौ बजे से लेकर शाम सात बजे तक खुलेंगी। मॉलों और बाजार स्थलों को बुधवार से कामकाज करने की इजाजत होगी लेकिन थियेटर, फूडकोर्ट/रेस्तरां बंद ही रहेंगे। बीएमसी के अनुसार मॉल में रेस्तरां और फूडकोर्ट खुलेंगे तो, लेकिन वहां से बस होम डिलीवरी होगी।

जुआ खेल रहे 38 जुआरी गिरफ्तार

पुलिस ने इस रेड में 38 लोगों को गिरफ्तार किया जिसमे 4 महिलाएं भी शामिल है, साथ ही 3 लाख रुपए से ज्यादा पैसे जब्त किया गया। डीसीपी प्रशांत कदम ने बताया कि हमें सूचना मिली थी कि विक्रोली इलाके में जुआ खेला जा रहा है। इसके बाद पुलिस ने कार्रवाई की, जिसके बाद इस कार्रवाई में 38 लोगों को गिरफ्तार किया गया साथ ही 3 लाख से ज्यादा समान जब्त किए। इन सभी को पुलिस ने महाराष्ट्र जुआ प्रतिबंध कानून के तहत गिरफ्तार किया गया।

रामपुर हलचल

ईद-उल-अजहा के मौके पर नगर की सभी मस्जिदों में पांच आदमियों को लेकर अदा की गई नमाज

टाण्डा (रामपुर)। ईद-उल-अजहा के मोके पर नगर की सभी मस्जिदों में पांच आदमियों को लेकर अदा की गई नमाज, अधिकारियों द्वारा नगर का भ्रमण कर लिया गया जायजा, पुलिस ने निभाई अपनी पहरेदारी, न०पा०प० द्वारा किया गया सफाई व्यवस्था पर नियंत्रण, ईद के मददे नजर बनी रही शान्ति व्यवस्था, शासन एवं प्रशासन ने ली राहत की सांस, गंगा, जमुना तहजीब को देखते हुए दी गई एक दूसरे को बधाइयां, ईद को लेकर बच्चों में छाया रहा खुशी का माहोल, कोरोना वायरस महामारी के चलते सोशल डिस्टेंसिंग का रखा गया पूरा ख्याल। ईदुल अजहा का पर्व सरकार के आदेशों का पालन करते हुए परम्परागत ढंग से मनाया गया त्यौहार ईद की नमाज नगर के अन्दर लगभग सभी मस्जिदों में पांच-पांच आदमियों को लेकर अदा की गई क्षेत्राधिकारी सत्यजीत गुप्ता सहित अन्य अधिकारियों ने नगर का भ्रमण किया भ्रमण के दोरान नगर एक मोहल्ले में रास्ते पर पशु बंधे थे जिसपर नाराजगी जाहिर कर कहा कि घरों के अन्दर ही कुबार्नी करने के आदेश हैं उसी की गाइड लाइन के अनुसार ही पालन करें किसी प्रकार की नई बाधा उत्पन्न न हो सकें सख्त कार्यवाही किये जाने की चेतावनी दी गई।

अधिशासी अधि० राजेश सिंह राणा, पालिकाध्यक्ष मह्नाज जहाँ पति मकसूद लाला ने भ्रमण की दोरान अपने अन्य कर्मियों सहित सफाई व्यवस्था आदि का जायजा लिया गया सफाई व्यवस्था चुस्त दरुस्त रही नगर के अन्दर सफाई व्यवस्था चुस्त दरुस्त रखे जाने के साथ साथ सफाई नायकों व सफाई कर्मियों को अपने कार्य में शिथिलता न बरते जाने को लेकर उन सभी की सराहना की गई। कोतवाल माधोसिंह बिष्ठ ने भी मुख्य मार्ग सहित पूरे दिन पुलिस बल के साथ पहरेदारी के चलते अपनी जिम्मेदारी को निभाया उसी के चलते हिन्दु मुस्लिम भाइयों ने अपनी गंगा जमुना तहजीब को कायम रखने के उद्देश्य से एक दूसरे को ईद की बधाईयाँ दी गई नगर के अन्दर पूर्ण रूप से शान्ति व्यवस्था बनी रही ईद के मद्देनजर बच्चों में खुशी का माहोल छाया रहा सभी ने कोरोना वायरस महामारी के चलते सोशल डिस्टेंसिंग का पालन किया गया। इस दोरान क्षेत्राधिकारी सत्यजीत गुप्ता, कोतवाल माधो सिंह बिष्ठ तहसीलदार महेन्द्र बहादुर सिंह, अधिशासी अधिकारी, अध्यक्ष पति मकसूद लाला विधान सभा पूर्व प्रत्याशी अ० गफूर इंजी० पूर्व पालिका अध्यक्ष महमूदुज्जफर रहमानी, व्यापार मंडल के अ० समद, नगर उपाध्यक्ष,मु० सलीम कसगर, अतीकुर्रहमान सल्मानी, मु० शरीफ अंसारी, नीरज कुमार वर्मा, विनोद कुमार वर्मा, अकीलुर्रहमान, मौलाना जलीस अहमद, मोलाना जमील अहमद, मोलाना रियाजुल इस्लाम, कारी हामिद आदि ने ईद के शुभ अवसर पर एक दुसरे को वधाइयां दी गई। जिम्मेदारी को निभाया गई।

रक्षा बंधन के मौके पर एक दूसरे को दी बधाई

टाण्डा (रामपुर)। रक्षा बंधन के पर्व पर न०पा०प० द्वारा नगर का भ्रमण कर अधिशासी अधि० राजेश सिंह राणा, पालिकाध्यक्ष मह्नाज जहाँ पति मकसूद लाला द्वारा एक दूसरे को दी गई बधाई। सफाई व्यवस्था जल आदि का किया गया निरीक्षण, पुलिस विभाग ने पर्व के दोरान निभाई अपनी जिम्मेदारियाँ, शान्ति व्यवस्था पूर्वक मनाया गया पर्व रक्षा बंधन का पर्व सोमवार को एक दूसरे को बधाईयाँ देते हुए मनाया गया। पर्व के दोरान मिठाईयां आदि की दुकानें खोले जाने की छूट शासन एवं प्रशासन द्वारा दी गई जिसको जारी रखा गया कोरोना वायरस महामारी के चलते पूर्ण रूप से सोशल डिस्टेंसिंग का पालन किया गया पर्व के दोरान पालिकाध्यक्ष मह्नाज जहाँ पति मकसूद लाला अधिशासी अधिकारी राजेश सिंह राणा व अपने अन्य स्टाफ सहित सफाई व्यवस्था को लेकर नगर

का भ्रमण किया गया साथ ही नगर के अन्दर जगह-जगह सेनेटाइजर का विशेष रूप से ध्यान रखते हुए अन्जाम किया गया राखी एवं मिठाई बेचने वालों की दुकानें खुली रही तरह तरह की रंग बिरंगी राखियाँ अपने भाइयों की कलाई में बाँधनें के लिए पसंद आई रक्षा बंधन त्यौहार की सुबह से ही नगर के मुख्य बाजार में काफी चहल पहल रही पूरे दिन राखी एवं मिठाई खरीदे जाने का क्रम लगातार जारी रहा रक्षा बंधन पर्व के चलते जो अधिक्तर चहल पहल प्रत्येक वर्ष रहा करतीं थी अबकी बार कोरोना वायरस के चलते देखने को नहीं मिली साथ ही नगर के मुख्य चोराहों पर पुलिस पर पुलिस विभाग की पहरेदारी रही लोगों ने अपनी पूजा अर्चना मन्दिरों में करने के बजाय अपने घरों के अन्दर रह कर की गई। इस मोके पर अधिशासी अधि० राजेश सिंह राणा, अध्यक्ष पति मकसूद लाला, कोतवाल माधो सिंह बिष्ठ, विनोद कुमार वर्मा, नीरज वर्मा, सरफराज आलम, जितेन्द्र कुमार शर्मा, योगेश सैनी, पप्पन सक्सैना, कारण सिंह, अ० समद, मु० सलीम कसगर, अ० सलाम, शिवप्रसाद सैनी, मु० इकराम, सगीर अहमद, मु० यूसुफ, आदि मौजूद रहे।

लोढ़ा ग्रुप ने तलोजा रोड पर इंटीग्रेटेड टाउनशिप – 'कोडनेम गोल्डन सनराइज' की घोषणा की

ठाणे। पिछले साल 'क्राउन तलोजा' की सफल लॉन्चिंग के बाद भारत के सबसे बड़े रेसिडेंशियल रियल एस्टेट डेवलपर लोढ़ा ग्रुप ने तलोजा रोड पर इंटिग्रेटेड टाउनशिप 'कोडनेम गोल्डन सनराइज' के प्री- लॉन्च की घोषणा की है। यह प्रोजेक्ट घर खरीदने के इच्छुक खरीदारों को लोढ़ा ग्रुप के टाउनशिप प्रोजेक्ट में शानदार और प्रतिष्ठित लाइफस्टाइल का आनंद उठाने का अवसर देता है।

इस इंटिग्रेटेड टाउनशिप में बनाए गए मकान मुंबई में अपना घर खरीदने की इच्छा रखने वाले उन लोगों के लिए बजट में हैं, जो अफोर्डेबल सेग्मेंट में 29 से 38 लाख की कीमत में घर खरीदना चाहते हैं। उपभोक्ताओं की लगातार बदलती मांग को देखते हुये लोढ़ा ग्रुप ने एक और सिग्नेचर प्रोजेक्ट की घोषणा की है। इस इंटिग्रेटेड टाउनशिप में आवश्यक सुविधाओं और सेवाओं तक उपभोक्ताओं की पहुंच का खास ध्यान रखा जाएगा। इसके साथ ही गेटेड कम्युनिटी में लोगों की स्पेस और प्राइवेसी की जरूरत को पूरा करना भी सुनिश्चित किया जाएगा। कोडनेम गोल्डन सनराइज के बारे में बताते हुए लोढ़ा ग्रुप के चीफ सेल्स ऑफिसर श्री प्रशांत बिंदल ने कहा, दुनिया भर में फैली महामारी के खत्म होने के बाद दुनिया में सुरक्षा और सुविधा लोगों की प्राथमिकताएं होंगी।

ग्राहकों की लगातार बदलती जरूरत और भावनाओं को समझते हुए तलोजा रोड पर इंटीग्रेटेड टाउनशिप कोडनेम गोल्डन सनराइज डेवलप करने की योजना इस तरह बनाई गई है, ताकि लोगों को अपनी सभी जरूरतों का परफेक्ट सोल्यूशन मिल सके और उन्हें अपने घर की दहलीज पर ही सभी गुणवत्तापूर्ण और बेहतरीन सुविधाएं मिल पायें। यह प्रोजेक्ट यहां घर खरीदने वालों के लिए काफी फायदे का सौदा साबित होगा क्योंकि उन्हें पहले 12 महीनों तक ईएमआई, मेंटेनेंस चार्ज और स्टांप ड्यूटी चार्ज नहीं देना पड़ेगा।

यह प्रोजेक्ट तलोजा रोड पर स्थित है। यहां से अंबरनाथ-बदलापुर रोड और कल्याण-शील रोड तक आसानी से पहुंचा जा सकता है। सबअर्बन रेल नेटवर्क से जुड़े होने कारण यहां घर खरीदने वाले खरीदारों के लिए डोंबिविली, तलोजा और निलजे रेलवे स्टेशन तक पहुंचना आसान होगा। यहां से कल्याण-तलोजा मेट्रो लाइन जल्द ही शुरू होने वाली है, जिससे लोग आसानी से अपने घर के नजदीक मेट्रो स्टेशन से कहीं भी आने-जाने के लिए मेट्रो की सुविधा का लाभ उठा पायेंगे।

भाजपा नेता अनूप चौधरी ने गृह मंत्री अमित शाह की जल्द स्वस्थ होने की कामना की

मुंबई। अनूप चौधरी भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता व प्रदेश प्रभारी महाराष्ट्र/ सदस्य केन्द्रीय कार्यसमिति (एस.सी मोर्चा) ने रविवार शाम पत्रकारों से संवाद करते हुए कहा कि हम सबके प्रिय नेता माननीय ग्रह मंत्री भारत सरकार परम आदरणीय श्री अमित शाह जी को कोरोना संक्रमित होने की सूचना से दुखी हुँ भगवान भोलेनाथ जी व प्रभु श्री राम जी से मेरी हृदय से प्रार्थना है कि वह आपको पल भर में पूर्ण स्वस्थ करें और कोरोना को जड़ से समाप्त करें। साथ ही श्री चौधरी ने पार्टी के सभी वरिष्ठ नेताओं व कार्यकर्ताओं से अपील की कृपया दो गज दूरी और मास्क पहनकर ही कार्य करें व अपने से ज्यादा दूसरों के स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए एक ज़िम्मेदार नागरिक होने का कर्तव्य निभाये।

इस वर्ष स्वतंत्रता दिवस युवाओं द्वारा एक ऑनलाइन फिल्म समारोह का आयोजन करके मनाया जा रहा है

फिल्म इंडस्ट्री के कलाकारों ने वोकल फॉर लोकल फिल्म फेस्टिवल का आयोजन करके 'मेड इन इंडिया' को बढ़ावा देने का बीड़ा उठाया। शुभम अपूर्वा फेस्टिवल डायरेक्टर और शादमान खान (कास्टिंग डायरेक्टर), सोनू सिंह राजपूत (कास्टिंग डायरेक्टर) और राहुल वर्मा (अभिनेता/फिल्म निर्माता) फिल्म फेस्टिवल के निर्णायक मंडल के सदस्य हैं। वोकल फॉर लोकल फिल्म फेस्टिवल की थीम 'आत्मानिर्भर भारत' है। फिल्म फेस्टिवल का मुख्य उद्देश्य आत्मनिर्भर भारत और मेड इन इंडिया को बढ़ावा देना है। प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने आत्मनिर्भर भारत अभियान शुरू किया है। इस अभियान के तहत हमें स्वदेशी चीजों को अपनाना होगा। प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी की आत्मनिर्भर भारत की दृष्टि ने मेक इन इंडिया मिशन के निर्माण का अवसर दिया है। फिल्म फेस्टिवल के निर्देशक शुभम अपूर्वा का कहना है कि फिल्मों के माध्यम से प्रभावशाली बातें बताई जा सकती हैं। लोकल फॉर वोकल फिल्म फेस्ट के लिए, भारतीय फिल्म निर्माताओं को 'मेड इन इंडिया', 'बी इंडियन बाय इंडियन', 'पैट्रियटिज्म' जैसी थीम पर फिल्में बनाने के लिए आमंत्रित किया गया है। वोकल फॉर लोकल फिल्म फेस्ट 2020 टीम द्वारा एक 'आत्मनिर्भर भारत' प्रश्नोत्तरी भी आयोजित की गई है। इस प्रश्नोत्तरी के माध्यम से आत्मनिर्भर भारत के ज्ञान को बढ़ावा देने के लिए है। प्रश्नोत्तरी पूरा करने के बाद, सभी प्रतिभागियों को एक ई-प्रमाण पत्र भी प्रदान किया जाता है। विजेता फिल्म की घोषणा 15 अगस्त को गूगल मीट एप्लिकेशन के माध्यम से ऑनलाइन की जाएगी। भारत में, फिल्म उद्योग के कलाकारों ने वोकल फॉर लोकल फिल्म फेस्टिवल का आयोजन करके 'मेड इन इंडिया' को बढ़ावा देने, उपयोग करने और जागरूक करने के लिए यह पहल की, जो प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी जी की 'डिजिटल इंडिया' पहल का भी समर्थन कर रहा है। शुभम अपूर्वा ने फिल्म संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए लॉकडाउन में अच्छा काम किया और लॉकडाउन मोबाइल फिल्म चैलेंज और नह्यु नार्मल मोबाइल फिल्म चैलेंज का आयोजन करके लॉकडाउन में अपनी रचनात्मकता दिखाने के लिए फिल्म निर्माताओं को आमंत्रित किया।

VOCAL FOR LOCAL FILM FEST 2020

द फिनिक्स मिल्स ने की महाराष्ट्र में अपने रिटेल मॉल्स खोलने की घोषणा

5 अगस्त से खुलेंगे मॉल्स, ग्राहकों को खरीदारी का सुरक्षित अनुभव दिलाने के लिए सभी एसओपी का कड़ाई से पालन

THE PHOENIX MILLS LIMITED

मुंबई। भारत के सबसे बड़े रिटेल एवं मिक्स्ड यूज एसैट डेवलपर एंड ऑपरेटर द फिनिक्स मिल्स लिमिटेड (पीएमएल) ने महाराष्ट्र सरकार द्वारा अनलॉक 3.0 के संदर्भ में जारी दिशा-निर्देशों के अनुरूप, आज से राज्य में अपने तीन फ्लैगशिप रिटेल मॉल्स खोलने की घोषणा की है। पीएमएल आगामी 5 अगस्त से राज्य में तीन स्थानों पर ग्राहकों के स्वागत के लिए तैयार है। ये हैं - पैलेडियम एंड हाइ स्ट्रीट फिनिक्स, लोअर पारेल, मुंबई तथा फिनिक्स मार्केटसिटी, मुंबई और फिनिक्स मार्केटसिटी, पुणे। इस बारे में चीफ ऑपरेटिंग ऑफिसर - मॉल्स, द फीनिक्स मिल्स, सुश्री रश्मि सेन ने कहा, द फिनिक्स मिल्स लिमिटेड और हमारे ब्रैंड पार्टनर्स महाराष्ट्र सरकार द्वारा मॉल्स एवं शॉपिंग सेंटर्स को खोलने की अनुमति देने के फैसले का स्वागत करते हैं। इस फैसले से राज्य के रिटेल उद्योग को बढ़ावा मिलेगा जो कि बहुत जरूरी है। भारत में उपभोक्ता वस्तुओं की खपत के लिहाज से भी यह सकारात्मक कदम है। हमारे सभी मॉल्स में ग्राहकों, रिटेल पार्टनर्स और कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए सर्वोच्च एसओपी मानकों का पालन किया जा रहा है। हम ग्राहकों के लिए नए सुरक्षित शॉपिंग अनुभव का भरोसा दिलाते हुए उनके स्वागत के लिए तैयार हैं। मॉल्स और शॉपिंग कॉम्प्लैक्स की देश के रिटेल क्षेत्र में एक बड़ी हिस्सेदारी है और ये अर्थव्यवस्था में अहम भूमिका निभाते हैं। लेकिन हाल के महीनों, कोविड-19 महामारी के मद्देनजर, उपभोक्ता के व्यवहारों में बुनियादी बदलाव आए हैं और खासतौर से शॉपिंग को लेकर आदतों में काफी परिवर्तन देखा गया है। लॉकडाउन के बाद, अब लोग साफ-सफाई के बेहतर मानक, न्यूनतम संपर्क, और साथ ही अधिक जिम्मेदारी के भाव को प्राथमिकता दे रहे हैं। इसी को ध्यान में रखकर, मॉल्स भी अपने ग्राहकों के लिए खरीदारी का 'सुरक्षित अनुभव' सुनिश्चित करने के लिए एसओपी (मानक परिचालन प्रकियाओं) का कड़ाई से पालन कर रहे हैं ताकि वायरस के संक्रमण से बचा जा सके।

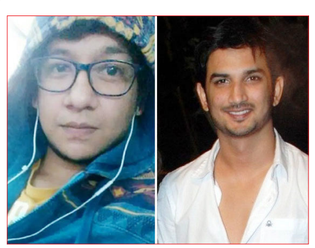
सिद्धार्थ पिठानी का खुलासा

जनवरी में टूट गया था सुशांत का दिल, शहर की चकाचौंध से भाग जाना चाहते थे, मुझसे कहा था– वापस आ जाओ मेरे पास कोई नहीं है

संवाददाता

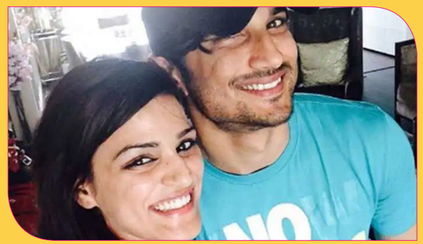
मुंबई। सुशांत सिंह राजपूत सुसाइड केस में हर दिन नए खुलासे हो रहे हैं। सबसे पहली उनकी डेड बॉडी देखने वाले दोस्त सिद्धार्थ पिठानी की मानें तो जनवरी में अभिनेता का दिल टूट गया था और वे शहर की चकाचौंध भरी जिंदगी से भाग जाना चाहते थे। उन्होंने उन्हें कॉल किया था और कहा था कि वापस आ जाओ मेरे पास कोई नहीं है। पिठानी ने बातचीत में यह दावा किया।

सिद्धार्थ पिठानी ने कहा, सुशांत ने मुझे जनवरी के पहले सप्ताह में फोन किया था। उन्होंने मुझसे कहा था कि प्लीज वापस आ जाओ। मुझे लगता है कि हम साथ मिलकर कुछ कर सकते हैं। मैं एक्टिंग नहीं करना चाहता। हम वर्चुअल रियलिटी और दूसरे फील्ड में कुछ कर सकते थे। मुझे यकीन है कि तुम इसके लिए सही इंसान हो। अपना जॉब छोड़ो, मैं तुम्हे वही सैलरी दूंगा। सिद्धार्थ की मानें तो जब वे सुशांत के घर पहुंचे तो उन्होंने उन्हें बुरी तरह टूटा हुआ पाया। उनके मुताबिक सुशांत रो रहे थे और उनसे कह रहे थे, मेरे पास फिलहाल कोई नहीं है। सिद्धार्थ ने बताया कि सुशांत ने उन्हें उनके साथ रहने के लिए कहा था। वे उनका और उनके परिवार का ध्यान रखने के लिए भी तैयार थे। पिठानी के अनुसार सुशांत बहुत सिंपल जिंदगी जीना चाहते थे और अपनी खिड़की से सड़क पर नजर आने वाली भीड़ को देखकर परेशान रहते थे। उनसे बात करते हुए वे बहुत इमोशनल हो गए थे और कह रहे थे, 'ये सब एक्टर्स हैं। सब एक्टिंग कर रहे हैं।' पिठानी के मुताबिक, सुशांत ने उनसे कहा था, मेरा कोई नहीं है। हम इससे बहुत दूर चले जाएंगे। हम पावना चले जाएंगे। पिठानी ने बताया कि पावना में सुशांत का फार्महाउस है, जहां वे सैरसपाटे के लिए जाते थे और ट्रैकिंग, साइकिलिंग जैसे एडवेंचरस करते थे। वहां पूल टेबल भी हैं। सिद्धार्थ के अनुसार, सुशांत ने कहा था, हम खेती कर सकते हैं और एक बजट पर जी सकते हैं।



वकील का दावा- सुशांत ने सबसे पहले देखी थी डेड बॉडी: सुशांत सिंह राजपूत के पिता केके सिंह के वकील विकास सिंह ने पिछले दिनों एक इंटरव्यू में कहा था, यह लड़का (सिद्धार्थ) सुशांत के साथ ही रहता था और इसने ही सबसे पहले उनकी डेड बॉडी देखी थी। इसलिए जब उन्होंने दरवाजा बंद पाया तो उन्होंने उसे तब तक नहीं खोला, जब तक कि उनकी बहन नहीं आ गई। उसने डेढ़ घंटे तक इंतजार किया। दरअसल, सिद्धार्थ ने मुंबई पुलिस को मेल किया था कि सुशांत का परिवार उन पर रिया के खिलाफ बयान देने का आरोप लगा रहा है। इस पर विकास सिंह ने उन्हें घेरा था और कहा था, 25 जुलाई तक वह परिवार के संपर्क में था और यह कहते हुए मदद की कोशिश कर रहा था कि सुशांत के साथ जो हुआ, उसके लिए रिया चक्रवर्ती जिम्मेदार है। अचानक से उसका व्यवहार बदल गया। मुझे नहीं पता कि क्या हुआ? लेकिन उम्मीद है कि पुलिस जल्दी ही मामले की तह तक जाएगी और पता लगा लेगी कि इस केस में पिठानी की क्या भूमिका है और उनके पास ऐसी कौन–सी जानकारी है, जो उन्होंने साझा नहीं की।

राखी पर छोटी बहन श्वेता का ट्वीट- लौट आओ भैया, आपकी बहुत याद आ रही



रक्षाबंधन पर एक्टर सुशांत सिंह राजपूत की छोटी बहन श्वेता कीर्ति सिंह ने इमोशनल ट्वीट किया है। श्वेता ने लिखा– 'लौट आओ भैया, आज आपकी बहुत याद आ रही है।' सुशांत की मौत को करीब डेढ़ महीने हो गए हैं। उनके परिवार वालों को हत्या का शक है। बहन श्वेता ने इसकी जांच के लिए ट्विटर पर मुहिम छेड़ रखी है। श्वेता का कहना है कि रिया चक्रवर्ती का फरार होना और कंगना रनौत के घर गोली चलना...ये घटनाएं चीख चीख कर कह रही हैं कि मेरे भाई सुशांत की मौत के पीछे बहुत राज हैं। इससे पहले श्वेता ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और गृहमंत्री अमित शाह को ट्वीट कर कहा था कि महाराष्ट्र सरकार सीबीआई जांच करने से इनकार कर रही है। मामले की गंभीरता को समझते हुए इसे नोटिस में लें। श्वेता का कहना है कि सुशांत की हत्या के पीछे कई राज कैद हैं। इस मामले की सीबीआई जांच हुई तो कई नेता और अभिनेता फंसेंगे। यही वजह है कि मामले की सीबीआई जांच नहीं होने दी जा रही है। श्वेता सुशांत की सबसे छोटी बहन हैं। वे सुशांत के काफी करीब थीं। सुशांत हर बात श्वेता से शेयर करते थे। हालांकि, 15 जून को मुंबई में सुशांत के अंतिम संस्कार में श्वेता नहीं पहुंच सकी थीं। उस वक्त वो विदेश में थीं।

रेलवे ने 5 लाख फाइलों और 12 लाख दस्तावेज का किया डिजिटलीकरण, ई-कार्यालय का उपयोग बढ़ा

नई दिल्ली। कोरोना संकट के बीच रेलवे ने पत्रों, बिलों, कार्यालय आदेशों, परियोजना ड्राइंग जैसे 12 लाख दस्तावेज और चार लाख से अधिक फाइलों का डिजिटलीकरण कर दिया। रेलवे ने जहां अपने कर्मियों द्वारा पारंपरिक ढंग से होने वाले संचालन कार्य को खत्म कर अधिकारियों के बीच आपसी संपर्क को कम किया। वहीं संचालन लागत भी कम कर दी। रेलवे के ई-कार्यालय का उपयोग महामारी के कदम रखने के बाद से कई गुना बढ़ गया है। ई रसीद की संख्या मार्च, 2019 से लेकर मार्च, 2020 तक 4.5 लाख से बढ़कर इस साल अप्रैल-जुलाई में 16.5 लाख हो गई। इस प्रकार इस अवधि में ई-फाइलों की संख्या 1.3 लाख से बढ़कर 5.4 लाख हो गई। रेलटेल द्वारा प्रदत्त ई-कार्यालय क्लाउड आधारित सॉफ्टवेयर है, जिसे राष्ट्रीय सूचना केंद्र ने विकसित किया है। इसका लक्ष्य सरकारी फाइलों एवं दस्तावेजों का भरोसेमंद, कुशल एवं प्रभावी संचालन तथा रखरखाव करना है। रेलटेल के सीएमडी पुनीत चावला ने कहा कि ई-कार्यालय की उपलब्धता के कारण रेलवे में जयादातर फाइल-कार्य कार्यालयों में शारीरिक उपस्थिति के बगैर ही आसानी से हो जाता है, जो इस संकट के दौर में एक वरदान है।

वीडियो कॉन्फ्रेंस पर हुआ प्रशिक्षण

चावला ने कहा, लॉकडाउन के दौरान काम पूरा करना एक बड़ी चुनौती था क्योंकि संसाधनों की आवाजाही सीमित थी। हम संभागीय कार्यालय नहीं जा सकते थे और क्रियान्वयन कार्य दूर से ही करना था और यह बड़ा वक्त लेने वाला काम था। इस क्रियान्वयन का अहम हिस्सा अधिकारियों को इस मंच का सही ढंग से उपयोग करने का प्रशिक्षण था। उन्होंने कहा कि चूंकि रेलटेल अधिकारियों और रेलवे के उपयोगकर्ताओं के बीच आमने-सामने संपर्क संभव नहीं था, इसलिए सारा प्रशिक्षण कार्य वीडियो कॉन्फ्रेंस और कॉल सहयोग के माध्यम से दूर से ही किया गया।

कैंसर से जूझ रही 103 साल की महिला ने घर में रहकर कोरोना को हराया

खरगोन। मध्य प्रदेश के खरगोन जिले में अंडाशय के कैंसर से जूझ रही 103 वर्षीय महिला ने अपने घर में 14 दिन चले इलाज के बाद कोविड-19 को सोमवार (3 अगस्त) को मात दे दी। इसके साथ ही, वह इस महामारी से उबरने वाले देश के सबसे उम्रदराज मरीजों के समूह में शामिल हो गई हैं। विकासखंड चिकित्सा अधिकारी (बीएमओ) अनुज कारखुर ने बताया, बड़वाह कस्बे में रहने वाली उम्रदराज महिला रुक्मिणी चौहान जांच में 21 जुलाई को कोरोना वायरस से संक्रमित पाई गई थीं। हालांकि, उनमें इस महामारी के लक्षण नहीं थे। लिहाजा हमने उन्हें उनके घर पर पृथक-वास में रखकर इलाज का फैसला किया। उन्होंने बताया, रुक्मिणी के परिवार के लोगों के मुताबिक उनकी उम्र 103 साल है। वह अंडाशय के कैंसर से जूझ रही हैं और पिछले पांच साल से रोग शय्या पर हैं। इसलिए उनकी स्थिति पर विशेष रूप से नजर रखी गई। बीएमओ ने बताया कि वृद्धा को कोविड-19 की दवाएं और आयुर्वेदिक काढ़ा देने के साथ उनके शरीर में ऑक्सीजन के स्तर, तापमान व अन्य स्वास्थ्य सूचकांकों की नियमित अंतराल में जांच की जाती रही। कारखुर ने बताया, तय प्रोटोकॉल के तहत सेहत की जांच के बाद हमने रुक्मिणी को सोमवार को कोविड-19 के संक्रमण से मुक्त घोषित कर दिया। फिलहाल उन्हें इस महामारी से जुड़ी कोई स्वास्थ्यगत समस्या नहीं है। उन्होंने बताया कि बड़वाह के नजदीक के एक शराब कारखाने में काम करने वाला वृद्धा का पोता पिछले महीने कोरोना वायरस से संक्रमित पाया गया था। ऐसे में पूरी संभावना है कि वह अपने पोते के संपर्क में आने से इस महामारी की मरीज बनीं। गौरतलब है कि इंदौर की 95 साल की महिला भी मई में कोविड-19 को मात दे चुकी हैं।

रेलपुल पर प्रतिबंध के बाद भी लोंगो का आवाजाही जारी, ले रहे है सेल्फी, कभी भी घट सकती बड़ी घटना

समस्तीपुर। समस्तीपुर में बूढ़ी गंडक नदी खतरे के लाल निशान से लगभग 3 मीटर उपर बह रही है। साथ ही जलस्तर में भी तेजी से इजाफा हो रहा है, मगरदही घाट के निकट बने पुराने ब्रिज और समस्तीपुर दरभंगा रेलवे पुल के गाटर को छू लिया है। पानी का अधिक दबाव रेल पुल पर पड़ने लगा है। इसके लिए जिला प्रशासन द्वारा दोनों ब्रिज को बांस बल्ला से सील कर आवाजाही रोक दी गई है। वहां सुरक्षा कर्मियों को तैनात किया गया। इसके बावजूद रोजाना नदी के जलस्तर को देखने के लिए बड़ी संख्या में स्थानीय लोगों का रेल पुल पर आना जाना लगा हुआ है, इनमे ज्यादा संख्या महिला और

बच्चों की है। वहीं युवकों और महिलाओं के द्वारा खतरे से खेलकर रेल पुल के किनारे सेल्फी ले रहे हैं। लेकिन वहां तैनात कोई भी सुरक्षा कर्मी नजर नहीं आये। जनप्रतिनिधियों का कहना है नदी के बढ़ते जलस्तर को देखते हुए डीएम ने मगरदही घाट स्थित रेलवे के पुराने पुल से आवाजाही पर रोक लगाने के लिए उसे बांस-बल्ला से पूरी तरह बंद कराया था। वहीं धरमपुर स्थित रेलवे गुमटी फाटक से रेलवे पुल की ओर जाने वाले रास्ते को ब्लॉक करते हुए यहां सुरक्षा के इंतजाम करने का निर्देश दिया गया है। लेकिन यहाँ तैनात सुरक्षा कर्मी नजर नहीं आते हैं। नदी का जलस्तर जिस रफ़्तार से बढ़ रहा है उसे देखते हुए प्रशसन सजग नहीं है। रेलपुल पर जिस तरह से लोगों का आवाजाही जारी है, और जिस तरह बच्चे खतनाक स्टंट कर रहे हैं। ऐसे में कभी भी कोई अप्रिय घटना हो सकती है।

ज़िला राजद के मीडिया प्रभारी राकेश कुमार ठाकुर ने बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों का निरीक्षण किया

संवाददाता/जकी अहमद

समस्तीपुर। जिला राजद प्रवक्ता राकेश कुमार ठाकुर ने बूढ़ी गंडक नदी के विभिन्न दबाव वाले क्षेत्रों का निरीक्षण किया। बूढ़ी गंडक नदी के चकनूर से लेकर मुरियारो तक तटबंध में मोरदीवा स्लुइस गेट समेत कई जगहों पर दबाव की स्थिति बनी हुई है। मोरदीवा स्लुइस गेट तथा मुरियारो दुर्गा स्थान के समीप हो रहे रिसाव को शुक्रवार को देर रात तक काम कर काबू कर लिया गया। इन जगहों पर आवश्यकता के अनुरूप मिट्टी भरे बोरा और जाल बनाकर कटाव रोका जा रहा है। हालांकि इसको लेकर ग्रामीणों में आक्रोश और भय का माहौल है। राजद जिला प्रवक्ता राकेश कुमार ठाकुर ने कहा बरसात के पूर्व सही तरीके से कटाव निरोधक कार्य नहीं होने के कारण आज बाढ़ का खतरा उत्पन्न हो गया है। उन्होंने कहा कि इलाके के गांवो के लोग रात भर जग कर तटबंध की निगरानी करने के साथ-साथ दिन में भी निगरानी तथा प्रशासन को सहयोग कर रहे हैं। बाढ़ के डर से सैकड़ों लोगों

ने अपना घर छोड़कर ऊंचे जगहों पर शरण ले लिया है। राजद प्रवक्ता ने कहा कि अगर बूढ़ी गंडक नदी का बांध टूटती है, तो जान-माल का नुकसान होता है, तो विभाग व सरकार इसका जिम्मेदार होंगे।

50 वर्ष में सेवानिवृत्त का सरकारी फैसला 'काला' कानूनः कुशवाहा

हाजीपुर (वैशाली)। राज सरकार के द्वारा 50 वर्ष के बाद सरकारी कर्मचारियों पर कार्य क्षमता या आचार-विचार की समीक्षा के आधार पर सेवानिवृत्त करने के फैसले को बिहार राज्य प्रारंभिक शिक्षक संघ के जिला सचिव पंकज कुशवाहा ने काला कानून बताते हुए सरकार से सामान्य प्रशासन विभाग के द्वारा जारी पत्र की प्रति को जलाकर जोरदार विरोध दर्ज किया है। उन्होंने कहा कि सरकार शिक्षकों से दुश्मनों जैसा व्यवहार कर रही है। कोरोना महामारी के दौरान काम करने वाले कर्मचारियों को सरकार ने 50 लाख का बीमा निर्धारित किया था लेकिन कोरोना महामारी में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले शिक्षकों को इस योजना से वंचित रखा गया। इतना ही नहीं वर्तमान में राज्य सरकार के द्वारा कोरोना महामारी के बचाव में मृत्यु को प्राप्त हुए कर्मी के परिवार को अनुकंपा और विशेष पेंशन देने का पत्र जारी हुआ जिसमें शिक्षकों को नजरअंदाज कर दिया गया।सरकार 4 लाख शिक्षकों से अपना सारा कार्य संपन्न करा रही है। नियोजित शिक्षकों को न तो समान काम का समान वेतन दे रही है और ना ही नियमित शिक्षकों की तरह नियोजित शिक्षकों का हूबहू सेवा शर्त लागू कर रही है। केवल भ्रामक आश्वासन देकर शिक्षकों के भविष्य के साथ खिलवाड़ कर रही है। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से जिलाध्यक्ष उत्पल कांत,उपाध्यक्ष राणा अभय कुमार, ललित दास, कोषाध्यक्ष रविंद्र कुमार, प्रखंड अध्यक्ष अशर्फी दास, वकील राय, मोहम्मद अकबर अली, योगेंद्र राय, नीतीश कुमार, अमित कुमार सहित सभी शिक्षक नेताओं ने पत्र को अविलंब निरस्त करने,बकरीद के पूर्व वेतन भुगतान करने के साथ-साथ अविलंब सेवा शर्त लागू करने की मांग किया। वहीं शिक्षकों ने पत्र की प्रति राज नंदन परिसर हाजीपुर के प्रांगण में जलाकर विरोध किया जिस मौके पर अंजु सिंहा, लाल बिहारी शर्मा, अश्वनी कुमार ज्योति कुमारी, श्वेता रंजन आदि उपस्थित रहे।

बुलढाणा हलचल

जिले में दुकानें सुबह 9 से शाम 7 बजे तक खुली रहेंगी

संवाददाता

बुलढाणा। राज्य सरकार द्वारा 31 अगस्त तक राज्य में तालाबंदी की घोषणा करने के बाद, जिले में भी 31 अगस्त तक तालाबंदी को बढ़ा दिया गया है। इस बीच, तालाबंदी को बढ़ाते हुए, जिला कलेक्टर ने जिले के बाजारों और दुकानों को सुबह 9 बजे से शाम 7 बजे तक रखने का भी निर्देश दिया है।ये आदेश 5 अगस्त से लागू किया जाएगा। व्यापारियों को, इस बीच, यह सुनिश्चित करने के लिए निर्देश दिया गया है कि इस अवधि में कम से कम पांच ग्राहक दुकान में रहें, भौतिक दूरी बनाए रखें। अगर इसका उल्लंघन हुआ तो बाजार फिर से बंद हो जाएगा। दुकानों को बंद करने के आदेश जारी किए जाएंगे, जिला कलेक्टर सुमन चंद्रा ने सहायक आदेश में स्पष्ट किया है। 31 अगस्त की आधी रात तक मध्यरात्रि तक तालाबंदी को बढ़ा दिया गया इस अवधि के दौरान, सभी दुकानें सुबह 9 बजे से शाम 7तक खुली रहेंगीप्रतिबंधित क्षेत्रों को छोड़कर इन दुकानों को खुला रखने के निर्देश हैं। दुकानों में पांच से अधिक लोग नहीं हैं और ग्राहकों के बीच छह फीट दुरी बनाएं रखना चाहिए है। दूसरी ओर, आवश्यक सेवाओं को छोड़कर जिले में शाम 7 से 9 बजे तक पूर्ण कर्फ्यू लगा रहेगा। आदेश में कहा गया है कि अगर कोई बिना किसी कारण के बाहर जाता है और सार्वजनिक स्थान पर मास्क नहीं पहनता है, तो थूकने पर दंडित किया जाएगा। दूसरी ओर, आवश्यक सेवाओं को छोड़कर जिले में शाम 7 से 9 बजे तक पूर्ण कर्फ्यू लगा रहेगा। आदेश में कहा गया है कि अगर कोई बिना किसी कारण के बाहर जाता है और सार्वजनिक स्थान पर मास्क नहीं पहनता है, या थूखे उस व्यक्ती पर दंडित कारवाई की जाएगी। इसके अलावा, 21 जुलाई के आदेश के अनुसार, डिस्पेंसरी, डिस्पेंसरी, दूध वितरण और संग्रह को छोड़कर प्रत्येक शनिवार और रविवार को 21 अगस्त तक कर्फ्यू लगा दिया गया है। कोई बदलाव नहीं किया गया है।

बुलढाणा जिले में कोरोना का विस्फोट 88 नए मरीज मिले 24 घंटे का आंकड़ा

बुलढाणा। जिले में स्वास्थ्य विभाग की ओर से सोमवार को जारी नियमित मेडिकल बुलेटिन के अनुसार 527 लोगों की मिली जांच रिपोर्ट में से 439 रिपोर्ट नेगेटिव आई है जबकि 24 घंटे में 88 लोग कोरोना संक्रमित पाए गए हैं जिससे जिले में कोरोना का मरीजों का आंकड़ा 1487 तक पहुंच गया है 5 कोरोना संक्रमितों चिखली 05, मलकापूर 04, नांदुरा 18, शेगाव 09, सिंदखेड राजा 03, लोणार

01, देऊळगाव राजा 11, मोताळा 03, संग्रामपूर 03, खामगाव 14 आणि बुलढाणा येथील लांडे ले आऊट 01, सरस्वती नगर 02, बाजार समिती परिसर 02, सुवर्ण नगर 01, संगम चौक परिसर 01, भिमनगर 01, जिजामाता नगर 01, दत्तपुर 01, फिलहाल जिले में 600 मरीजों का कोविड-19 में उपचार जारी है अब तक जिले में कोरोनावायरस से मरने वालों की संख्या 30 हो चुकी है।

समस्तीपुर हलचल

पातेपुर विधायक लालबबू राम ने ज़िला प्रशासन से बाढ़ राहत सामग्री देने की किया मांग

समस्तीपुर। मुजफ्फरपुर जिला में बूढ़ी गंडक पर बना तिरहुत नहर बांध आज सुबह 3.30 बजे महमदपुर कोठी के पास टूट गया। टूट के बाद पानी बहुत तेजी से मुरौल प्रखंड, सकरा प्रखंड, कुढ़नी प्रखंड, समस्तीपुर जिला के पुसा प्रखंड एवं वैशाली जिला के पातेपुर प्रखंड के सैकड़ो गांवों में

प्रवेश कर रहा है। सकरा विधायक लालबाबू राम ने जिला प्रशासन मुजफ्फरपुर से बात कर एनडीआरएफ टीम की तैनाती की मांग किया है। उन्होंने कहा कि एनडीआरएफ की कम से कम 5 टीम तैनात हो। जो भी विस्थापित परिवार जिस जगह पर रह रहे है वहाँ सामुदायिक किचन की व्यवस्था, रौशनी, और जिनके पास मवेशी है वैसे किसानों के लिए जिला प्रशासन चारा की व्यवस्था अविलंब करावे। उन्होंने कहा कि स्थानीय जनप्रतिनिधियो से भी सहयोग की आशा रखता हूं। अपने स्तर से भी मदद करने का प्रयास कर रहा हूँ। मौके पर समाजसेवी राकेश कुमार ठाकुर, विष्णु राय, विधा भूषण यादव, मनोज कुमार राय, मनोज पटेल, ज्योतिष महतो, ट्रेड यूनियन नेता एस.के. निराला, विधायक प्रतिनिधि शशि भूषण राय, राजद नेता भागवत राय, रमेश राय आदि भी मौजूद थे।

राजद के प्रदेश सचिव जवाहर लाल राय ने चुनाव आयोग से कहा चुनाव कराने से करोना महामारी भेयावह तरीके से बढ़ सकती है

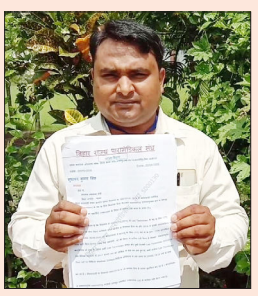
संवाददाता/जकी अहमद

समस्तीपुर। आरजेडी के प्रदेश सचिव जवाहर लाल राय ने डब्ल्यूएचओ की चेतावनी का जिक्र करते हुए कहा है कि अक्टूबर और नवंबर महीने में बिहार में कोरोना का संक्रमण सबसे ऊंचे स्तर पर होगा। उन्होंने कहा कि ऐसे में चुनाव आयोग को यह बताना चाहिए कि क्या बिहार में कोरोना की स्थिति भयावह है? अगर हां तो चुनाव कितना आवश्यक है? आरजेडी के प्रदेश सचिव ने आयोग से पूछा है कि जिंदगी की कीमत पर बस रस्म अदायगी के लिए चुनाव कितना जरूरी है? अगर नहीं तो चुनाव पारंपरिक के तरीके से हो जैसा अब तक को होते आए हैं। लोगों की संपूर्ण भागीदारी निर्वाचको के साथ सतत संवाद पहले की तरह सुनिश्चित किया जाए। राजद नेता जवाहर ने आयोग से इस बात की अपेक्षा जताई है कि वह लोगों को भरोसा दिलाए और सुनिश्चित करें कि पूरी चुनाव प्रक्रिया कोरोना संक्रमण महाविस्फोट की एक घटना ना बन जाए। मतदान के दिन करोड़ों लोग घर से बाहर निकल कर मतदान करने जाते हैं और ऐसे में संक्रमण बढ़ने का डर होगा। अगर मतदान के दौरान मतदाता संक्रमित हो जाते हैं और उनके साथ कोई अप्रिय घटना होती है तो क्या आयोग मतदाताओं का जीवन बीमा कराने के बारे में चिंतित है?

बिहार पारा मेडिकल संघ ने नियुक्ति में धांधली का लगाया आरोप, हड़ताल की दी चेतावनी

संवाददाता/जकी अहमद

समस्तीपुर। बिहार में कोरोना का कहर लगातार जारी है और इन सबके बीच बिहार के अनुबंधित लैब टेक्नीशियन एवं पारा मेडिकल कर्मचारियों ने सरकार को हड़ताल पर जाने की चेतावनी दी है। बिहार राज्य पारा मेडिकल संघ के समस्तीपुर के अध्यक्ष सुधाकर सिंह ने कहा कि बिहार कर्मचारी चयन आयोग के द्वारा पारा मेडिकल के 1772 पदों के विरुद्ध 1138 अभ्यर्थियों का साक्षात्कार के लिए सुचना जारी



किया है। लेकिन इसमें वैसे लोंगो को शामिल नहीं गया है, जो बिहार के अलावे दूसरे राज्यों से पढ़कर आये हैं। ये सरासर नाइंसाफी है। उन्होंने कहा कि ये लैब टेक्नीशियन पिछले 10 सालों से सरकारी अस्पतालों में काम कर रहे हैं। कोरोना काल में भी सभी अपनी जान को जोखिम में डाल कर सरकार के लिए काम कर रहे हैं। ये लैब टेक्नीशियन सरकारी अस्पतालों में रोज 10 हजार मरीजो के सैम्पल कलेक्शन और उसकी जांच कर रहे हैं जिससे अभी तक कई लैब टेक्नीशियन कोरोना पॉजिटिव भी हुए है और कई की जान भी जा चुकी है।उनका का आरोप है कि अभी तक लैब टेक्नीशियन सरकार और बिहार राज्य कर्मचारी चयन आयोग के अपेक्षा के शिकार बने हुए हैं और ३०० से कर्मी संविदा पर कार्य करने के लिए बाध्य हैं। अब उन्हें स्थायी नियुक्ति से वंचित रखने का षड्यंत्र किया जा रहा है। जिलाअध्यक्ष ने सरकार को सीधे शब्दों में चेतावनी दी है सरकार जल्द से जल्द 1772 लैब टेक्नीशियनों के साक्षात्कार की तिथि घोषित करे नहीं तो तमाम लैब टेक्नीशियन संविदा कर्मी हड़ताल पर चले जायेंगे जिससे स्वास्थ्य के कार्यों में बाधा होगी और इसके लिए दोषी सरकार स्वयं होगी।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हर रोज पोषण के लिए खायें ये दस आहार

शरीर को स्वस्थ बनाये रखने और बीमारियों से बचाने के लिए रोज पोषण की आवश्यकता होती है। इसलिए हर रोज ऐसे आहार का सेवन करना चाहिए जिसमें विटामिन, प्रोटीन, फाइबर, आयरन, कैल्सियम जैसे सारे पौष्टिक तत्व मौजूद हों। इनमें हरी सब्जियां, साबुत अनाज, ताजे फल आते हैं। स्वस्थ शरीर के लिए इन आहारों का सेवन जरूर करें।

दही

इसमें बिलकुल भी फैट नहीं होता है और यह विटामिन, कैल्सियम, प्रोटीन जैसे पौष्टिक तत्वों का खजाना भी है। इसमें दिल की बीमारी, हाई ब्लड प्रेशर और गुर्दों की बीमारियों से बचाव की क्षमता होती है। यह खून में बनने वाले कोलेस्ट्रॉल नामक घातक पदार्थ को बढ़ने से रोकता है, जिससे वह नसों में जमकर ब्लड सकुर्लेशन को प्रभावित न करे और दिल की धड़कन सामान्य बनी रहे। इसमें पाया जाने वाला कैल्सियम हड्डियों का विकास करता है।

अंडे खायें

संडे हो या मंडे रोज खाओ अंडे, ये कहावत यूं ही नहीं चरितार्थ होती। वास्तव में अंडा पौष्टिक तत्वों से भरा हुआ आहार है। अंडे के दो भाग होते हैं - सफेद और जर्दी। अंडा प्रोटीन, वसा, कई तरह के विटामिन, मिनरल्स, आयरन और कैल्सियम जैसे तत्वों से भरा होता है। यह हड्डियों को मजबूत बनाता है, आंखों की रोशनी बढ़ाता है, इसमें मौजूद कोलाई नामक तत्व दिमाग को तेज करने का काम करता है। इसके अलावा अंडा खाने से हमारा दिल भी स्वस्थ रहता है।

सूखे मेवे

नट्स यानी सूखे मेवे को हेल्दी स्नैक्स माना जाता है। काजू, बादाम, किशमिश, अखरोट, जैसे सूखे मेवे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर जरूरी पोषण देते हैं। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन होता है जो जरूरी है। ये वजन घटाने में भी मदद करते हैं। नट्स का सेवन आप ब्रेकफास्ट में, लंच और डिनर के बीच में हेल्दी स्नैक्स के रूप में भी कर सकते हैं।

किवी फल

इन फलों का सेवन करने से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इस फल में फाइबर, विटामिन ए और विटामिन इ, पोटैशियम जैसे जरूरी पौष्टिक तत्व पाये जाते हैं। यह एक ही ऐसा फल है जिसमें एक साथ इतने सारे पोषण मिल सकते हैं। इसका सेवन सलाद, डेजर्ट, खानप्रयोग कर सकते हैं।

बेरी खायें

यह भी एक सुपरफूड की तरह है, ये कई तरह की होती हैं - ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी और ब्लैकबेरी। इनके सेवन से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ब्लूबेरी के ऑप्शन के लिए जामुन और ब्लैकबेरी के लिए काले अंगूर खा सकते हैं। ये दिल की बीमारी और कैंसर के खतरे को कम करता है। बेरी एंटी एजिंग भी होती हैं और याद्दाश्त बढ़ती है।

गाजर खायें

गाजर में विटामिन ए, बी, सी, कैल्शियम और पैक्टीन फाइबर होता है। यह कॉलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने नहीं देता अैर वजन कम करने में भी मदद करता है। सर्दी के मौसम में इसका जूस पीने से कोल्ड नहीं होता है। गाजर का जूस इम्यूनिटी बढ़ाने का काम करता है। इसके सेवन से त्वचा में भी निखार आता है।

संतरा खायें

विटामिन सी से भरपूर संतरा पौष्टिक तत्वों से भरपूर है। इसका जूस तो सदियों से औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। इसमें मौजूद पोटेशियम व फोलिक एसिड, कैल्शियम और कोलेस्ट्रॉल के स्तर तथा उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखता है। ये तत्व कोशिकाओ में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन करके दिल को स्वस्थ रखते हैं।

शकरकंद

स्वीट पोटैटो यानी शकरकंद को सुपरफूड माना जाता है। इसमें आयरन, फोलेट, कॉपर, मैगनीशियम, विटामिन्स आदि होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। इसके सेवन से त्वचा में चमक आती है और चेहरे पर जल्दी झुर्रियां नहीं पड़ती। यह कैंसर, दिल की बीमारी और दिल के दौरे के खतरे को कम करता है।

बींस

पोषण से भरपूर बींस हरे रंग की फलियां होती हैं। इसमें प्रोटीन तथा घुलनशील फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है तथा साथ ही साथ वसा कम होता है। जब भी सामान्य पोषक आहार लिया जाता है जिसमें बीन्स का उपयोग किया गया हो तो यह हृदय के स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है तथा यह वजन को नियंत्रित रखने में भी सहायक है।

तेज धूप के कारण शुरू हो गया है माइग्रेन का दर्द तो तुरंत करें ये काम

इस भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में ज्यादातर लोगों को सिर में दर्द की शिकायत रहती है, जोकि बार-बार होने पर माइग्रेन का रूप ले लेता है। माइग्रेन का दर्द साइलेंट किलर की तरह अचानक से अटैक करता है, जिससे सिर के आधे हिस्से में असहनीय दर्द होने लगता है। कुछ लोगों में माइग्रेन का दर्द सिर के बीच वाले हिस्से में भी होता है। अधिक देर तक कंम्पूयटर पर काम करना, मानसिक तनाव और नींद न पूरी होने की वजह से माइग्रेन की समस्या हो जाती है। इससे छुटकारा पाने के लिए लोग दवाइयों का सेवन करते है लेकिन कुछ घरेलू तरीकों से भी इस प्रॉब्लम को दूर किया जा सकता है।

कब हो सकता है यह दर्द

माइग्रेन के दौरान सिर में पहला हल्का दर्द होता है, जो धीरे-धीरे तेज होता जाता है। यह 4 घंटे से लेकर 72 घंटे तक भी बना रह सकता है। वैसे तो यह दर्द कभी भी शुरू हो सकता है लेकिन ज्यादातर माइग्रेन का दर्द गर्मियों में ही होता है। क्योंकि गर्मी की तेज धूप के कारण माइग्रेन अटैक का खतरा बढ़ जाता है। तेज ध्वनि और शोर-शराबे के कारण भी यह दर्द अचानक शुरू हो जाता है। इसके अलावा हाई ब्लड प्रैशर, ज्यादा तनाव लेना, नींद पूरी न होना और दर्द निवारक दवाईयों का अधिक सेवन करने से भी माइग्रेन का दर्द शुरू हो जाता है।

माइग्रेन के घरेलू नुस्खे

1. ऑलिव ऑयल से लें भाप

अचानक माइग्रेन का दर्द होने पर ऑलिव ऑयल से भाप लें। इसके लिए एक बर्तन या स्टीमर में पानी उबाल लें। इसके बाद इसमें ऑलिव ऑयल डालकर मिक्स करें। अब सिर को टॉवल से ढककर भाप लें। 15-20 मिनट तक भाप लेने के बाद आपका माइग्रेन का दर्द गायब हो जाएगा।

2. देसी घी का इस्तेमाल

माइग्रेन दर्द से छुटकारा पाने के लिए इसकी 2 बूदों को नाक में डालें और लेट जाएं। इससे नासिका की सफाई होगी और आपको माइग्रेन दर्द से तुरंत आराम मिल जाएगा। दरअसल, माइग्रेन का दर्द कई बार नाक की झिल्ली पर वायरस, बैक्टीरियां, फफूंदी, धूल-मिट्टी के कण जमा हो जाने के कारण भी शुरू हो जाता है।

5. मेहंदी का लेप

माइग्रेन के दर्द से तुरंत छुटकारा पाने के लिए आप मेहंदी का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इसके लिए मेहंदी का लेप लगाकर सिर पर लगाएं। इससे कुछ देर में ही आपका दर्द दूर भाग जाएगा।

6. दालचीनी

दालचीनी को पीसकर इस लेप को माथे पर लगाने से माइग्रेन के दर्द से तुरंत आराम मिलता है। इसके अलावा दालचीनी पाउडर को दिन में चार बार ठंडे पानी के साथ खाने से भी इसमें आराम मिलता है।

7. तुलसी के पत्ते

इस दर्द से छुटकारा पाने के लिए तुलसी के पत्ते, अदरक का पाउडर, पिसी काली मिर्च और दालचीनी पाउडर के मिक्स करके शहद के साथ खाएं। इससे आपको तुरंत आराम मिल जाएगा।

लिपस्टिक लगाने से पहले चैक करें यह ब्रांड, नहीं तो हो सकती हैं बीमार

मॉडर्न जमाने में बहुत-सी लड़कियां ऐसी हैं जो मेकअप के बिना घर से बाहर नहीं निकलती। उनकी मेकअप किट का सबसे अहम चीज है लिपस्टिक और इसका इस्तेमाल लगभग हर लड़की करती ही है। लिपस्टिक लगाने से चेहरा एकदम खिल जाता है। लड़कियां आजकल एक से बढ़ कर एक महंगे ब्रांड की लिपस्टिक का इस्तेमाल करती हैं लेकिन क्या कभी आपने सोचा हैं कि इस लिपस्टिक को तैयार कैसे किया जाता है। अगर नहीं तो लिपस्टिक इस्तेमाल करने से पहले एक बार ब्रांड जरूर चेक कर लें क्योंकि आपकी लिपस्टिक पशु के मल से भी तैयार की गई हो सकती हैं।

दरअसल, हाल ही में पुलिस इंवेस्टीगेशन द्वारा एक ऐसे लिपस्टिक ब्रांड का खुलासा किया गया हैं जो जानवरों के मल से लिपस्टिक को तैयार कर रहा था। बता दें कि इस नामी लिपस्टिक ब्रांड में अमेरिका पुलिस को मिलावटी तत्व मिले हैं। इस ब्रांड का नाम काइली कॉस्मेटिक्स है जो मशहूर मॉडल काइली जेनर का है। काइली कॉस्मेटिक्स महिलाओं के लिए मेकअप प्रॉडक्ट बनाने वाली बड़ी कपनियों में से एक है। इसके प्रॉडक्ट भारत के अलावा भी कई देशों में उपलब्ध हैं। इस कंपनी की लिपस्टिक की डिमांड भी काफी है।

रिपोर्ट के मुताबिक, इनके और कुछ अन्य कंपनियों के प्रॉडक्ट्स में पशु मल के अंश मिले हैं। पुलिस ने सेंटी एली में 21 जगहों पर छापेमारी कर करीब 700,000 डॉलर के मिलावटी ब्यूटी प्रॉडक्ट्स को अपने कब्जे में ले लिया है। इन मेकअप प्रॉडक्ट में बाथरूम में पाए जाने वाले ऐसे खतरनाक जीवाणु मिले है जो किसी भी स्वस्थ महिला को बहुत बीमार कर सकते हैं। फेमस मॉडल काइली जेनर की बहन ने ट्वीट कर लिखा कि अमेरिका के लॉस एंजेलिस पुलिस विभाग द्वारा जब्त काइली लिपस्टिक में पशु मल पाया गया है और ऐसे प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल न करने की हिदायत दी।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

तनुश्री को नहीं मुंबई पुलिस पर भरोसा

सुशांत सिंह राजपूत सुसाइड केस में रोज नए मोड़ देखने को मिल रहे हैं। मुंबई पुलिस द्वारा मामले की जांच के बाद अब बिहार पुलिस भी इस मामले की जांच-पड़ताल में लग गई है। इस बीच तनुश्री दत्ता का एक वीडियो सामने आया है जिसमें उन्होंने कहा कि उन्हें मुंबई पुलिस पर भरोसा नहीं है। तनुश्री अमेरिका में है लेकनि सुशांत सुसाइड केस के बारे में उन्होंने भी पब्लिकली अपनी राय सामने रखी है। उनका एक वीडियो सामने आया है जिसमें फैंस के साथ लाइव चैट में उन्होंने सुशांत सिंह राजपूत सुसाइड केस समेत बॉलीवुड के कई मुद्दों पर खुलकर बात की है। उन्होंने कहा- न्यायपूर्ण जांच के मामले में मुंबई पुलिस पर बिल्कुल भरोसा नहीं किया जा सकता। वे इस तरह के केसेज को निपटाने के लिए बहुत जल्दबाजी दिखाते हैं, अक्सर आरोपी को जानते हैं और शुरू से ही नेताओं से मिले हुए होते हैं। ये बस लोगों को बयान देने बुलाते हैं क्योंकि उस वक्त मामला गर्म होता है और उन्हें पब्लकि का सपोर्ट मिल सके। तनुश्री ने आगे कहा - पुलिस अभी सुशांत की मौत के मामले में उनकी गर्लफ्रेंड रिया चक्रवर्ती को घसीट रही है। वे मासूम लोगों को बुलाकर 8-9 घंटे स्टेटमेंट लेती है और दुनिया के सामने ये जताती है कि वे पूरी तहकीकात कर रहे हैं। पुलिस, बॉलीवुड से भी गंदी है। ये सिर्फ मासूम लोगों को परेशान करती है, उसके आसपास के लोगों को, उनकी गर्लफ्रेंड, उनके दोस्त को पुलिस थाने बुलाएगी, घंटो-घंटों बैठाएगी लेकिन दूर-दूर तक कोई न्याय नहीं मिलेगा। न्याय अगर पाना है तो पुलिस की तरफ मत देखो। पुलिस, लॉ ये सब बस ढकोसले हैं जो पब्लिक को उल्लू बनाने के लिए बैठे हैं और दिखाने के लिए कि वे काम भी करते हैं।

अगर मैं कहूं बिना गॉडफादर के इंडस्ट्री में आई तो गुनाह से कम नहीं : श्रुति हसन

सुशांत सिंह राजपूत के सुसाइड कर लेने के बाद से बॉलीवुड इंडस्ट्री में फैले नेपोटिज्म को लेकर बहस छिड़ गई है और कई सारे स्टार किड्स को ये कहते हुए निशाना बनाया जा रहा है कि वे इंडस्ट्री में अपने टैलेंट की वजह से नहीं हैं बल्कि अपने फैमिली बैकग्राउंड की वजह से हैं। जब यही सवाल साउथ सुपरस्टार कमल हासन की बेटी श्रुति हासन से पूछा गया तो उन्होंने इसका बेबाकी के साथ जवाब दिया। एक्ट्रेस को इस बारे में बात करने में कोई भी ऐतराज नहीं है कि वे अपने पिता कमल हासन की वजह से इंडस्ट्री में हैं। श्रुति हासन ने कहा कि- मेरे लिए फिल्म लाइन के दरवाजे यकीनन मेरे सरनेम की वजह से ही खुले हैं। इस बात से अगर मैं इंकार करती हूं तो ये किसी गुनाह से कम नहीं होगा। मगर पिछसे कई सालों में अपने काम के तजुर्बे के दौरान हमने जाना है कि तमिल और तेलुगु सिनेमा का काम बॉलीवुड से थोड़ा अलग होता है। आपका फिल्मी बैकग्राउंड से होना सिर्फ एक फिल्म तक के लिए मायने रखता है। जब आप इंडस्ट्री में एक फिल्म कर लेते हैं उसके बाद सब कुछ आपकी परफॉर्मेंस पर निर्भर करता है। मैंने तमिल फिल्मों के सुपरस्टार सुरैया के साथ फिल्मों में काम शुरू किया था। उन्होंने भी अपने पिता शिवकुमार की वजह से ही फिल्मों में एंट्री मारी थी। मगर इसके बाद अपने दम पर वे इतने बड़े सुपरस्टार बने। साउथ फिल्मों में आप चाहें जैसी फैमिली से आते हों, आपकी परफॉर्मेंस के बेस पर ही आपको काम मिलता है। मगर शायद बॉलीवुड में ऐसा नहीं होता है। बॉलीवुड में चीजें अलग तरह से होती हैं।

प्रियंका ने की सोनू सूद की तारीफ

एक्टर सोनू सूद ने कोरोना काल में हर जरूरतमंद तक मदद पहुंचाई है। वो हर उस इंसान के लिए सहारा बने हैं जो या तो अकेला था या फिर जिंदगी में टूट गया था। अब सोनू सूद के इन कामों से एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा इंप्रेस हो गई हैं। उन्होंने एक्टर के काम की जमकर तारीफ की है। हाल ही में सोनू सूद ने आंध्र प्रदेश के एक किसान की मदद की थी। उन्होंने उस किसान तक एक ट्रैक्टर पहुंचाया था। अब जब प्रियंका चोपड़ा को इस बारे में पता चला तो उन्होंने सोशल मीडिया पर सोनू सूद की जमकर तारीफ की। प्रियंका ने लिखा- कोरोना के बीच कई लोगों की मदद करने के बाद सोनू सूद ने आंध्र प्रदेश के एक किसान की मदद की। उन्होंने उस किसान को ट्रैक्टर भेजा क्योंकि वो बैल नहीं खरीद पा रहा था। मुझे आप पर और आपके काम पर गर्व है सोनू। अब प्रियंका चोपड़ा का यूं सोनू की तारीफ करना बड़ी बात है क्योंकि खुद उन्होंने भी हजारों लोगों की मदद की है। एक्ट्रेस ने खुद को कई सारे सामाजिक कार्यों से भी जोड़ रखा है। ऐसे में अब जब वे सोनू की तारीफ कर रही हैं, तो फैन्स काफी खुश नजर आ रहे हैं। सोनू सूद ने भी प्रियंका की तारीफ पर रिएक्ट किया है। वो लिखते हैं- आपका बहुत-बहुत शुक्रिया प्रियंका। ये बहुत मायने रखता है।