मूल्य 1 रु.
वर्षः 11 - अंक : 27, मुंबई, शनिवार, 6 मार्च, 2021 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त ®

अब हर सच होगा उजागर

महाशिवरात्री पर
SPECIAL DISCOUNT
फराली पेटिस - ₹ 16/- ₹ 12/-
फलहारी चिवड़ा - ₹ 440/- ₹ 320/-
रसगुल्ला - ₹ 14/- ₹ 11/-
आलू चिप्स - ₹ 380/- ₹ 240/-
लस्सी - ₹ 39/- ₹ 35/-
Valid on: 10 & 11 March 2021
* Tel: 2889 9501 / 98208 99501
MM MITHAIWALA | MALAD (W)

एंटीलिया केस में बड़ा मोड़

जिसकी कार में विस्फोटक रखा था, उस व्यापारी का मिला शव

17 फरवरी की शाम मनसुख ठाणे से घर जा रहे थे, गाड़ी बंद होने पर उन्होंने कार एरोली ब्रिज पर खड़ी कर दी, जो चोरी हो गई थी

मनसुख की पत्नी बोलीं- 'कांदिवली क्राइम ब्रांच के अधिकारी ने फोन करके बुलाया था, फिर वापस नहीं लौटे मेरे पति'

मनसुख की पत्नी ने मांग की है कि इस मामले की निष्पक्ष जांच होनी चाहिए

दै. मुंबई हलचल के कार्यालय में द ह्यूमन युवा फाउंडेशन के अध्यक्ष व कोर कमेटी के मेंबर ने संपादक दिलशाद खान जी से की खास मुलाकात

मुंबई। शुक्रवार को मालाड पश्चिम स्थित दै. मुंबई हलचल के कार्यालय में द ह्यूमन युवा फाउंडेशन के अध्यक्ष योग गुरु राधेश्याम व कोर कमेटी के मेंबर ने संपादक दिलशाद खान से खास मुलाकात की। योग गुरु राधेश्याम ने कहा कि दिलशाद खान जी द ह्यूमन योगा फाउंडेशन के सहकार्य व मुख्य केंद्र हैं, वहीं इस मुलाकात के दौरान दिलशाद खान जी ने कहा कि आदेश के अनुसार योग गुरु राधेश्याम काम करते हैं। इस दौरान द ह्यूमन योगा फाउंडेशन के आने वाले कार्यक्रम को लेकर चर्चा हुई। इस खास मुलाकात व चर्चा के दौरान कोर कमिटी के मेंबर एडवोकेट डॉ. एस. पी. अशोक, सोशल वर्कर डॉ. ज्योत्सना सिंह, सोशल वर्कर शीला शर्मा, धर्मेंद्र शर्मा व बख्तावर सिंह उपस्थित थे।

द ह्यूमन योगा फाउंडेशन के आने वाले कार्यक्रम को लेकर हुई चर्चा

पुलिस ने किया... खुदकुशी का दावा

मनसुख हिरेन की मौत पर पड़ोसियों का चौंकाने वाला दावा

यदि मनसुख हिरेन के परिजनों और पड़ोसियों की बात पर यकीन करें तो मनसुख इमारत के बच्चों को तैरना सिखाते थे। परिवार ने कहा वह आत्महत्या नहीं कर सकते, उनकी आखरी लोकेशन बीती रात विरार इलाके की थी। जो ठाणे से काफी दूर है। परिवार ने कहा यह सुसाइड नहीं है।

...पर मुंह पर बंधे थे 5 रूमाल

मुंबई। रिलायंस इंडस्ट्रीज के चेयरमैन मुकेश अंबानी के घर एंटीलिया के बाहर संदिग्ध कार मिलने के केस में शुक्रवार को बड़ा मोड़ आ गया। एंटीलिया से 200 मीटर दूर खड़ी जिस कार में जिलेटिन की 20 छड़ें मिली थीं, वो कार कुछ दिन पहले ठाणे के व्यापारी मनसुख हीरन के पास थी। (शेष पृष्ठ 3 पर)

इस मामले में मुंबई पुलिस के कमिश्नर परमबीर सिंह को गृह मंत्री अनिल देशमुख ने किया तलब

अंधेरी पश्चिम के राधा कृष्ण रेस्टोरेंट के 10 कर्मचारी... CORONA POSITIVE

संवाददाता

मुंबई। मुंबई में कोरोना का संक्रमण रोकने के लिए पश्चिम उपनगर अंधेरी में रेस्तरां की स्कैनिंग की जा रही है। स्वास्थ्य विभाग ने पिछले 15 दिनों में 40 रेस्तरां की जांच की है। इस दौरान सभी स्टाफ की कोरोना टेस्ट कराई गई। 40 रेस्तरां के 10 लोग ही कोरोना संक्रमित पाए गए। इन सभी 10 लोगों को कोरोना केयर सेंटर्स में क्वारंटीन किया गया है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

हमारे शहरों में जीवन

चमकदार भारतीय शहरों में शुमार बेंगलुरु में जीवन का सबसे सुगम होना जितना सुखद है, उतना ही अनुकरणीय भी। गुरुवार को जारी 'ईज ऑफ लिविंग इंडेक्स' अर्थात सुगम जीवन सूचकांक 2020 में पुणे को दूसरा और अहमदाबाद को तीसरा स्थान मिला है। इस बार देश के 111 शहरों में जीवन की सुगमता का आकलन किया गया। इस आकलन में जीवन की गुणवत्ता, सेवाओं की स्थिति, स्थिरता, आर्थिक क्षमता, प्रशासन, योजना, तकनीक और लोगों की राय को आधार बनाया गया था। दस लाख से ज्यादा आबादी के शीर्ष 10 शहरों में क्रमशः चेन्नई, सूरत, नवी मुंबई, कोयम्बटूर, वडोदरा, इंदौर, ग्रेटर मुंबई भी शामिल हैं। 10 लाख से ज्यादा आबादी के सुगमतम शहरों में उत्तर भारत के शहरों का न होना अगर किसी को चुभता हो, तो आश्चर्य नहीं। हालांकि, 10 लाख से कम आबादी के सुगम शहरों की सूची में शिमला ने शीर्ष पर रहते हुए और गुरुग्राम ने आठवें स्थान पर रहकर उत्तर भारत के मान की रक्षा की है। कुल मिलाकर, 10 लाख से कम आबादी वाले शहरों में भी उत्तर भारत के हमारे शहर पिछड़ गए हैं। साफ है, शहरों के विकास के लिए उपयोगी यह सूचकांक एक मूल्यांकन उपकरण है, जो जीवन की गुणवत्ता व शहरी विकास के प्रयासों का मूल्यांकन करता है। इस सूचकांक में आखिर कहां रह गए हमारे शहर? दिल्ली 13वें स्थान पर रही, तो उत्तर प्रदेश में लखनऊ 26वें, वाराणसी 27वें, कानपुर 28वें, गाजियाबाद 30वें और प्रयागराज 32वें स्थान पर रहा। पटना 33वें स्थान पर रहा, तो रांची 42वें पर। मतलब, उत्तर भारत के ये शहर जीवन की सुगमता के मामले में एक-दूसरे के आसपास ही हैं। रांची के लिए तो विशेष प्रयास की जरूरत है और उस धनबाद के लिए भी, जो 48वें स्थान पर है। यह बात बिल्कुल सही है कि उत्तर भारत के शहरों को आबादी की मार कुछ ज्यादा ही झेलनी पड़ती है और उसी हिसाब से सुविधाओं पर भी असर पड़ता है, लेकिन यह बात प्रथम दृष्टि में ही सही है। जीवन की सुगमता के मामले में जो शहर अव्वल आए हैं, उन पर भी तो आबादी का बोझ है, तो वास्तव में, उत्तर भारत के शहरों के सामने शहरी विकास सीखने के लिए बहुत से पहलू हैं। सूचकांक में इस्तेमाल पैमानों को देखें, तो उत्तर भारत के शहरों की सबसे बड़ी कमी उनकी कमजोर आर्थिक क्षमता है। मिसाल के लिए, देश के शीर्ष शहर बेंगलुरु का आर्थिक क्षमता अंक 78.82 है, जबकि रांची का महज 6.88, लखनऊ का 10.05 और पटना का 24.61 है। कमजोर आर्थिक क्षमता संकेत है कि ये शहर न पर्याप्त रोजगार दे पा रहे हैं और न धन-संसाधन के मामले में तेजी से आगे बढ़ पा रहे हैं। पर्याप्त रोजगार सृजन से जीवन का स्तर सुधरता है और शहरों में जीवन आसान भी होता है। गौरतलब बात है कि जीवन की गुणवत्ता में लखनऊ, पटना, रांची भी बेंगलुरु से बहुत पीछे नहीं हैं। कुल मिलाकर, हमारे शहरों के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है, बुनियादी सेवाओं और आर्थिक क्षमता में सुधार। दिलचस्प बात है कि उत्तर भारत के लोगों की अपने शहरों के बारे में धारणा बहुत अच्छी है, लेकिन लोगों की राय मात्र से हमारे शहर सुगम जीवन सूचकांक में ऊपर नहीं आ जाएंगे। अपने शहर में सबके लिए जीवन को आसान बनाना है, जो हर एक शहरवासी को अपना दायित्व निभाना होगा।

आजादी की भारत सच्चाई !

फिल्मकार अनुराग कश्यप और अभिनेत्री तापसी पन्नू के यहां आय कर विभाग का छापा पड़ा तो सोशल मीडिया में बड़ी दिलचस्प प्रतिक्रिया पढ़ने को मिली। किसी ने लिखा- आप बोलने के लिए आजाद हैं, लेकिन उसके बाद आपको किसी किस्म की आजादी नहीं है। एक दूसरे व्यक्ति ने लिखा- आपको बोलने की आजादी है पर ईडी, सीबीआई और आय कर विभाग की कार्रवाई के लिए भी तैयार रहें! यह वर्तमान भारतीय समय की ऐसी सचाई है, जिसे दुनिया भी बहुत साफ-साफ देख रही है। तभी अमेरिकी संस्था फ्रीडम हाउस ने लोकतंत्र और आजादी को लेकर जारी की गई अपनी ताजा रैंकिंग में भारत का स्थान नीचे कर दिया है। फ्रीडम हाउस ने भारत को फ्री यानी आजाद मुल्क की श्रेणी से हटा कर पार्टली फ्री यानी आंशिक आजादी वाले देशों की श्रेणी में डाल दिया है। इसने 211 देशों की रैंकिंग की है, जिसमें भारत की रैंकिंग 83 से घटा कर 88 कर दी गई है और एक सौ में से भारत को 67 अंक मिले हैं। पिछली बार भारत को 71 अंक मिले थे। फ्रीडम हाउस की इस रिपोर्ट से एक महीना पहले दो फरवरी को द इकोनॉमिस्ट इंटेलीजेंस यूनिट ने अपना सालाना डेमोक्रेसी इंडेक्स जारी किया था। उसमें भी भारत दो स्थान नीचे गिर कर 53वें स्थान पर पहुंच गया है। भारत को 10 में से 6.61 अंक मिले। पिछले साल 6.69 फीसदी अंक मिले थे और 2014 में जब भारत की स्थिति सबसे अच्छी थी तब उसे 7.92 अंक मिले थे। यानी 2014 के बाद से भारत में लोकतंत्र की स्थिति क्रमशः बिगड़ती जा रही है। द इकोनॉमिस्ट इंटेलीजेंस यूनिट ने दुनिया के देशों को चार श्रेणी में बांटा है। उसने 167 देशों की सूची बनाई है, जिसमें 23 देशों को पूर्ण लोकतंत्र का दर्जा दिया है और 53 देशों को 'फ्लॉड डेमोक्रेसी' यानी खामियों वाले लोकतंत्र की श्रेणी में रखा है। भारत को इसी श्रेणी में जगह मिली है। अपने देश के लोगों के लिए खुश होने की बात यह हो सकती है कि अमेरिका, फ्रांस, बेल्जियम, ब्राजील आदि देश भी इसी श्रेणी में हैं। उसने दुनिया के 35 देशों को हाइब्रीड मॉडल और 57 देशों को एकाधिकारवादी या तानाशाही मॉडल वाला बताया है।

चाहे फ्रीडम हाउस की रिपोर्ट हो या द इकोनॉमिस्ट इंटेलीजेंस यूनिट का इंडेक्स हो, दोनों में भारत के बारे में कई बातें एक जैसी कही गई हैं। दोनों ने कहा है कि भारत में लोकतंत्र नीचे गिरता जा रहा है और आम लोगों की आजादी पर हमले हो रहे हैं।

नागरिकता संशोधन कानून से लेकर कोरोना वायरस को रोकने के लिए अपनाई गई रणनीति तक में ऐसी बारीकियों को एजेंसी ने पकड़ा है, जिनसे यह जाहिर हुआ है कि नागरिकों की आजादी को बाधित किया जा रहा है। फ्रीडम हाउस ने अपनी रिपोर्ट में भारत के बारे में चिंता जताते हुए कहा है कि देश में बोलने की आजादी के मामले में भारत की रैंकिंग लगातार तीन साल से गिर रही है। उसने इंटरनेट की सेवा बंद करने, सरकार से असहमति की आवाजों को दबाने या उनकी साख बिगाड़ने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म्स और सोशल मीडिया में लक्षित हमले करने और राजनेताओं द्वारा गलत या अधूरी सूचनाओं का व्यापक प्रसारण करने के तीन खतरों का जिक्र किया है। ये खतरे काल्पनिक नहीं हैं और न इन्हें बढ़ा-चढ़ा कर बताया गया है। यह हकीकत है कि इंटरनेट की सेवा बंद करने के मामले में भारत दुनिया का नंबर एक देश बन गया है। एक आंकड़ा तो यह भी है कि पिछले साल पूरी दुनिया में जितनी बार इंटरनेट की सेवा बंद की गई है उसमें 70 फीसदी मामले अकेले भारत के हैं। नई दिल्ली की एक संस्था सॉफ्टवेयर फ्रीडम लॉ सेंटर ने इंटरनेट सेवा बंद किए जाने का डाटा इकट्ठा किया है। इसके मुताबिक 2020 में देश में 132 बार इंटरनेट की सेवा बंद की गई। 2019 में 106 बार और उससे पहले 2018 में सबसे ज्यादा 134 बार इंटरनेट की सेवा बंद की गई थी। मनमोहन सिंह के कार्यकाल के आखिरी तीन साल में सिर्फ 14 बार इंटरनेट की सेवा बंद की गई थी। जिस समय कई बातों के लेकर देश में आंदोलन चल रहा था तब भी आंदोलनकारियों की आवाज दबाने या उनके नैरेटिव के बरक्स सरकारी प्रचार को आगे बढ़ाने के लिए इंटरनेट सेवा या डिजिटल प्लेटफॉर्म्स का इस्तेमाल नहीं किया गया था। 2012 में सिर्फ तीन बार इंटरनेट की सेवा बंद हुई थी। 2013 में पांच बार और 2014 में छह बार इंटरनेट की सेवा बंद हुई थी। एक तथ्य यह भी है कि 2016 के बाद से भारत में हर साल दुनिया के किसी भी दूसरे देश के मुकाबले ज्यादा बार इंटरनेट की सेवा बंद की गई है। हर बार इसके दो कारण बताए जाते हैं- नागरिकों की सुरक्षा और कानून व्यवस्था। इसके लिए केंद्र सरकार ने 2017 में इंडियन टेलीग्राफ एक्ट में संशोधन किया और यह प्रावधान कर दिया कि संचार सेवाओं को अस्थायी तौर पर निलंबित किया जा सकता है। तब से लगातार संचार सेवाएं निलंबित की जा रही हैं। इन दिनों दिल्ली की सीमा पर देश के कई राज्यों के किसान आंदोलन पर बैठे हैं। केंद्र के बनाए तीन कृषि कानूनों का विरोध कर रहे किसानों का आंदोलन पांच मार्च को एक सौ दिन का हो जाएगा। इस दौरान कई बार पुलिस ने कानून व्यवस्था के नाम पर इंटरनेट सेवा निलंबित की या धीमी की। इंटरनेट की सेवा यह सोचे बगैर बंद की गई कि इन दिनों सारे स्कूल-कॉलेज बंद हैं और बच्चे इंटरनेट के जरिए ही ऑनलाइन पढ़ाई कर रहे हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक नागरिकों के इंटरनेट एक्सेस करने की आजादी पर भारत में दुनिया के कई एकाधिकारवादी देशों जैसे म्यांमार, बेलारूस, अजरबैजान आदि से भी ज्यादा पाबंदी है। असल में यह नागरिकों की सुरक्षा या कानून व्यवस्था का मामला नहीं है। ऐसा नहीं है कि सरकार को कुछ नहीं सूझ रहा है तो इंटरनेट बंद कर दिया जा रहा है। असल में एक सुविचारित योजना के तहत इंटरनेट की स्पीड धीमी की जा रही है या इसकी सेवा बंद की जा रही है। चाहे जम्मू कश्मीर में अनुच्छेद 370 हटाने का मामला हो या नागरिकता संशोधन कानून लागू करने का मामला हो या कृषि कानूनों के विरोध में चल रहे आंदोलन का मामला है, हर मौके पर सरकार ने इंटरनेट की सेवा बंद करने की सहूलियत का इस्तेमाल किया। सरकार ने इसका इस्तेमाल लोकप्रिय विमर्श को प्रभावित करने के लिए किया। इंटरनेट की सेवा को प्रतिबंधित करके सरकार ने लोकप्रिय विमर्श को नियंत्रित किया और इस कारण लोगों ने वहीं देखा-सुना, जो सरकार दिखाना या सुनाना चाहती थी। यह हकीकत है कि भारत सबसे धीमे ब्राडबैंड स्पीड वाले देशों में शामिल हैं, देश में इंटरनेट की पहुंच भी 50 फीसदी के आसपास है और ऊपर से इंटरनेट सेवा बंद करने वाले देशों में लगातार चार साल से भारत अव्वल है। जब इतने से भी बात नहीं बनी तो अब डिजिटल प्लेटफॉर्म्स और सोशल मीडिया को नियंत्रित करने का कानून लाया जा रहा है। सरकार ने इसका मसौदा जारी कर दिया है और अगले तीन महीने में इसे कानून बना दिया जाएगा।

आत्महत्या के हालात हैं !

उत्तर प्रदेश के प्रयागराज में दो हफ्तों के अंदर कॉम्पीटीशन की तैयारी कर रहे चार छात्रों ने आत्म हत्या कर ली है। यह ऐसे छात्रों में बढ़ते डिप्रेशन का परिणाम है। डिप्रेशन की स्थितियां रोजगार की सूरत की वजह से भी बनी हैं और प्रतियोगिता परीक्षाओं को लेकर चल रही समस्याओं के कारण भी। मगर आज इसकी चिंता किसको है? जाहिर है इस तरह की घटनाएं चिंतित करने वाली हैं। छात्रों के दिमाग पर दबाव बढ़ने की स्थितियां सचमुच में मौजूद हैं। नौकरियों में अवसरों की कमी, परीक्षाओं का समय पर न होना, परीक्षा होने पर भी परिणाम का समय पर न आना जैसे हालात बेशक असंतोष पैदा करने वाले हैं। हर जगह पिछले कई सालों से भर्तियां रुकी हुई हैं या फिर देर-सबेर से हो रही हैं। कर्मचारी चयन आयोग, उत्तर प्रदेश माध्यमिक सेवा चयन बोर्ड,

उच्चतर शिक्षा सेवा चयन आयोग जैसी संस्थाओं की भर्ती प्रक्रिया पूरी होने में तीन से चार साल तक का समय लग रहा है। उदाहरण के तौर पर कर्मचारी चयन आयोग की साल 2017 और साल 2018 की भर्ती प्रक्रिया अब तक पूरी नहीं हो सकी है। उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा चयन बोर्ड ने पिछले चार साल में किसी नई भर्ती के लिए घोषणा ही नहीं की है। इस बोर्ड से राज्य के माध्यमिक विद्यालयों में शिक्षकों की नियुक्ति की जाती है। पिछले साल अक्टूबर में चयन बोर्ड की ओर से करीब पंद्रह हजार पदों के लिए भर्ती करने की घोषणा हुई, लेकिन शुरूआती दौर में ही तमाम विसंगतियों के चलते बोर्ड ने इसे वापस ले लिया। नए सिरे से अब तक कोई प्रक्रिया शुरू नहीं हो पाई है। इसलिए इसमें किसी को हैरत नहीं हुई, जब छात्रों ने ट्विटर पर मोदीरोजगारदो का हैशटैग चलाया, तो ट्रेंड कर गया। फिर पिछले कई सालों से ऐसी शायद ही कोई परीक्षा हुई हो, जो कोर्ट के चक्कर में ना फंसी हो। ऐसे में जो छात्र तैयारी में छह-सात साल लगा देते हैं, उन्हें अपना भविष्य अंधकारमय दिखने लगता है, तो यह स्वाभाविक ही है। गौरतलब है कि कुछ महीने पहले जारी नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) की रिपोर्ट से सामने आया था कि साल 2019 में आत्महत्या करने वाले कुल लोगों में से दस फीसदी ऐसे थे, जिन्होंने बेरोजगारी से तंग आकर यह कदम उठाया था।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

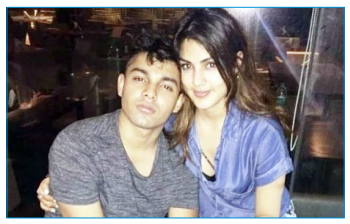
समाचार

मुंबई, शनिवार
6 मार्च, 2021

सुशांत की मौत में ड्रग्स एंगल

9 महीने बाद एनसीबी ने 12 हजार पेज की चार्जशीट फाइल की, इस केस में रिया और शोविक समेत 33 आरोपी

मुंबई। अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत की मौत के मामले में ड्रग्स एंगल की जांच कर रहे नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) ने शुक्रवार को मुंबई की एनडीपीएस कोर्ट में चार्जशीट फाइल कर दी। यह करीब 12 हजार पेज की है। चार्जशीट में सुशांत की गर्ल फ्रेंड रिया चक्रवर्ती, उनके भाई शोविक समेत 33 आरोपियों के नाम हैं। 5 को फरार बताया गया है। इन दस्तावेजों में एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण, सारा अली खान और श्रद्धा कपूर के बयान भी शामिल किए गए हैं। चार्जशीट के साथ 50 हजार पेज के डिजिटल एविडेंस हैं। इनमें आरोपियों के बीच हुई वॉट्सऐप चैट, उनके कॉल डेटा रिकॉर्ड और बैंक



दस्तावेजों समेत अन्य सबूत शामिल हैं। 200 से अधिक गवाहों के बयान को भी इसमें शामिल किया गया है। इस केस में एनसीबी ने 33 लोगों को अरेस्ट किया था। इनमें रिया, उनके भाई शोविक के अलावा सुशांत के मैनेजर सैमुअल मिरांडा, दीपेश सावंत और कई ड्रग पैडलर शामिल हैं। इसी केस से मिले सुराग के बाद एक अन्य केस में एनसीबी ने बॉलीवुड में कुछ नामचीन एक्ट्रेस से भी पूछताछ की थी। सूत्रों के मुताबिक, इस मुख्य चार्जशीट के तीन महीने के बाद एनसीबी एक सप्लीमेंट्री चार्जशीट भी कोर्ट में पेश कर सकती है, जिसमें कई बॉलीवुड सेलेब्रिटीज के नाम हो सकते हैं।

सुशांत का केस एनसीबी के हाथ ऐसे आया: सुशांत की मौत के दो महीने बाद उनके पिता ने पटना में केस दर्ज कराया था। यह केस सुशांत की गर्लफ्रेंड रिया और रिया के परिवार के सदस्यों समेत 5 लोगों के खिलाफ था। इन सभी पर सुशांत के 17 करोड़ रुपए हड़पने का आरोप लगाया गया था। इसके बाद रिया ने सुप्रीम कोर्ट से यह केस मुंबई ट्रांसफर करने की गुहार लगाई थी। अदालत ने यह केस एनसीबी को सौंप दिया था। यहीं से प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की एंट्री इस केस में हुई और रिया के वॉट्सऐप चैट की जांच से ड्रग्स का एंगल सामने आया। ड्रग्स से जुड़ी चैट मिलने के बाद नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की एंट्री हुई और बॉलीवुड में चल रहे बड़े ड्रग्स का रैकेट का भंडाफोड़ हुआ।

एआईआईएमएस की रिपोर्ट में कहा गया- सुशांत ने खुदकुशी की थी : 14 जून 2020 को सुशांत का शव उनके बांद्रा स्थित फ्लैट में पंखे से लटका मिला था। इस मामले में ऑटोप्सी रिपोर्ट पर शक जाहिर किया गया था और कहा गया था कि सुशांत की हत्या की गई। हालांकि, बाद में एआईआईएमएस की रिपोर्ट में बताया गया कि यह आत्महत्या का ही मामला था।

'एससी, एसटी, ओबीसी आरक्षण पर उच्चतम न्यायालय में पुनर्विचार याचिका दाखिल करना सरकार के पास एक विकल्प'

संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री अजित पवार ने शुक्रवार को विधानसभा में कहा कि स्थानीय निकायों में अनुसूचित जाति, अनुसूचति जनजाति और अत्यंत पिछड़ा वर्ग के लिए आरक्षित सीटों को 50 प्रतिशत से अधिक नहीं बढ़ाने से संबंधित उच्चतम न्यायालय के फैसले के खिलाफ न्यायालय में पुनर्विचार याचिका दाखिल करना महाराष्ट्र सरकार के समक्ष एक विकल्प है। उच्चतम न्यायालय ने बृहस्पतिवार को कहा था कि महाराष्ट्र में संबंधित स्थानीय निकायों में अन्य पिछड़ा वर्ग (ओबीसी) के लिए आरक्षण, अनुसूचित जाति (एससी), अनुसूचित जनजाति (एसटी) एवं ओबीसी के लिए आरक्षित कुल सीटों के 50 फीसदी से अधिक नहीं हो सकता। शीर्ष अदालत ने महाराष्ट्र जिला परिषद और पंचायत समिति अधिनियम 1961 के भाग 12 (2) (सी) की व्याख्या करते हुए ओबीसी के लिए संबंधित स्थानीय निकायों में सीटों का आरक्षण प्रदान करने की सीमा से संबंधित राज्य चुनाव आयोग द्वारा वर्ष 2018 और 2020 में जारी अधिसूचनाओं को रद्द कर दिया। शीर्ष अदालत ने कहा कि अन्य पिछड़ा वर्ग (ओबीसी) के उम्मीदवारों के

चुनाव नतीजों को गैर-कानूनी घोषित किया जाता है और संबंधित स्थानीय निकायों की इन रिक्त हुई सीटों के बचे हुए कार्यकाल को राज्य चुनाव आयोग द्वारा भरा जाएगा। विधान सभा में यह मुद्दा उठाते हुए विपक्ष के नेता भाजपा के देवेंद्र फडणवीस न मांग की कि प्रश्न काल के स्थान पर एमवीए (महा विकास आघाड़ी) के नेतृत्व वाली सरकार को इस बारे में जवाब देना चाहिए। उन्होंने कहा कि शीर्ष अदालत के फैसले का ओबीसी आरक्षण पर दूरगामी प्रभाव पड़ेगा। फडणवीस ने राज्य सरकार पर ओबीसी आरक्षण के मुद्दे को नजरअंदाज करने और ओबीसी की आबादी पर सही आंकड़ा एकत्रित करने के लिए समिति का गठन नहीं करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा, 'मैं सरकार से मांग करता हूं कि वह कोरोना वायरस महामारी का हवाला देकर एक पुनर्विचार याचिका दाखिल करे और जल्द से जल्द एक ओबीसी आयोग का गठन करे।' फडणवीस का जवाब देते हुए पवार ने कहा कि 1994 के बाद से मंडल आयोग द्वारा अनिवार्य आरक्षण (ओबीसी के लिए) पर आधारित स्थानीय निकाय चुनाव हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि उच्चतम न्यायालय का आदेश सिर्फ धुले, नंदूरबार, नागपुर, अकोला, वासिम, भंडारा और गोंदिया जिलों में स्थानीय निकायों के संबंध में है।

(पृष्ठ 1 का शेष)

एंटीलिया केस में बड़ा मोड़

क्लासिक मोटर्स की फ्रेंचाइजी चलाने वाले मनसुख गुरुवार से लापता थे और शुक्रवार को ठाणे के कलवा क्रीक के पास उनका शव मिला। पुलिस ने दावा किया कि उन्होंने क्रीक में कूदकर खुदकुशी की, लेकिन जांच के दौरान उनके मुंह पर 5 रूमाल बंधे मिले हैं। ऐसे में इस दावे पर सवाल उठ रहा है। मनसुख का शव मिलने के बाद उनके परिवार ने भी खुदकुशी के एंगल पर शक जाहिर किया है। मनसुख के मामले में कई पहलू सामने आ रहे हैं। मनसुख की बॉडी कलवा क्रीक से निकाली गई। मुंबई के डीसीपी ने कहा कि मनसुख ने खुदकुशी की है। जिस वक्त मनसुख की बॉडी क्रीक से निकाली गई, वो कीचड़ में लथपथ थी। उनकी शर्ट पूरी तरह फट चुकी थी और जींस सलामत थी। जब जांच टीम ने उनकी बॉडी को निकाला तो उनके मुंह पर 5 रूमाल बंधे मिले। रूमाल बंधे मिलने के बाद आशंका जाहिर की जा रही है कि यह खुदकुशी नहीं, बल्कि मर्डर भी हो सकता है। मनसुख की पत्नी विमला हीरन ने खुदकुशी के एंगल को पूरी तरह नकार दिया है। उन्होंने कहा कि मनसुख जिंदादिल इंसान थे, वे खुदकुशी के बारे में सोच भी नहीं सकते थे। खुदकुशी की बात अफवाह है और इसकी जांच होनी चाहिए। इसके बाद विमला ने बताया कि गुरुवार को मनसुख को पुलिस ने पूछताछ के लिए बुलाया था, पर उसके बाद वह लौटे नहीं। कांदिवली से किसी तावडे का कॉल आया और उसके बाद उनका फोन बंद हो गया। मनसुख ने इसी अधिकारी से मिलने की बात कही थी। परिवार के मुताबिक, मनसुख के मोबाइल की आखिरी लोकेशन पालघर के विरार में मिली है, जबकि बॉडी ठाणे के कलवा क्रीक में मिली। दोनों लोकेशन के बीच में काफी अंतर है। जब परिवार मनसुख की गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराने पहुंचा, तभी एक शव बरामद होने की सूचना पुलिस को मिली। शिनाख्त में बॉडी मनसुख की निकली। महाराष्ट्र के गृह मंत्री अनिल देशमुख ने विधानसभा में बताया कि एंटीलिया के बाहर जो कार मिली, उसके मालिक का नाम सैम है। उन्होंने इसके इंटीरियर के मेंटेनेंस के लिए कार मनसुख हीरेन को दी थी। जब सैम ने इसके लिए पेमेंट नहीं किया तो हीरेन ने कार अपने पास रख ली थी। मनसुख ने पुलिस को बताया था कि 17 फरवरी की शाम को वे ठाणे से घर जा रहे थे, तभी रास्ते में गाड़ी बंद हो गई। मनसुख को जल्दी थी, इसलिए गाड़ी ऐरोली ब्रिज के पास सड़क के किनारे खड़ी कर दी। अगले दिन वे कार लेने गए तो वह नहीं मिली। उन्होंने इसकी शिकायत पुलिस से भी की थी।

अंधेरी पश्चिम के राधा कृष्ण रेस्टोरेंट के 10 कर्मचारी कोरोना पॉजिटिव

बीएमसी के अनुसार सभी 10 कर्मचारी अंधेरी वेस्ट के राधा कृष्ण रेस्टोरेंट के हैं। अंधेरी में के-पश्चिम वॉर्ड के स्वास्थ्य अधिकारी डॉक्टर अजित पम्पटवार के मुताबिक लोगों से सीधे संपर्क में आने वाले रेस्तरां के स्टाफ से लेकर सभी फेरीवालों की जांच की जा रही है, ताकि कोरोना वायरस की चेन को तोड़ा जा सके। साथ ही, मंदिर और अन्य सार्वजनिक जगहों पर भी कोरोना जांच कराई गई। 15 से 20 स्टाफ वाले रेस्तरां के प्रबंधकों को नजदीकी बीएमसी केंद्रों पर जाकर कोरोना का टेस्ट कराने का निर्देश दिया गया है। जहां पर 20 से अधिक कर्मचारी हैं, वहां बीएमसी खुद जाकर स्टाफ की टेस्टिंग कर रही है। पिछले 15 दिनों में 40 रेस्तरां, जूस सेंटर और खाद्य पदार्थ केंद्रों की जांच की गई है। इस दौरान 10 लोग पॉजिटिव पाए गए। पॉजिटिव मरीज मिलने पर बीएमसी की ओर से सभी जगहों को सैनिटाइज किया गया।

इंदौर में ब्रिटिश वैरिएंट : छह मरीजों में पाया गया नया स्ट्रेन, विदेश गए बगैर हुए संक्रमित

संवाददाता

भोपाल। मध्य प्रदेश के इंदौर में छह लोगों में कोरोना का ब्रिटिश वैरिएंट मिलने से हड़कंप मच गया है। इन लोगों के विदेश जाने की भी कोई जानकारी नहीं है। इसके बावजूद ये कैसे यूके वैरिएंट की चपेट में आए, डॉक्टरों के लिए यह हैरान करने वाले मामला है। शहर में बढ़ते मरीजों को देखते हुए नाइट कर्फ्यू लगाए जाने के आसार हैं। इंदौर के नोडल कोविड अधिकारी अमित मालाकार के अनुसार पिछले माह 106 सैंपल जांच के लिए दिल्ली भेजे गए थे। इनमें से छह में कोरोना के ब्रिटेन में मिले नए वायरस की पुष्टि हुई है। ये मरीज 10 से 15 फरवरी के बीच कोरोना संक्रमित हुए थे। इंदौर से 100 से ज्यादा सैंपल जांच के लिए इसलिए दिल्ली भेजे गए थे, क्योंकि 27 मरीजों की मौत अचानक हार्ट अटैक से हुई थी। अन्य सैंपल एसिम्टोमैटिक और कोरोना के कमजोर लक्षण वाले मरीजों के थे। इंदौर के दो लोगों में पहले भी यूके स्ट्रेन मिलने की पुष्टि हुई थी, हालांकि ये दोनों विदेश से लौटे थे। नए मामले चूंकि विदेश यात्रा से नहीं जुड़े हैं, इसलिए हैरान करने वाले हैं। जो छह लोग यूके स्ट्रेन से संक्रमित मिले हैं, उनमें बच्चे व अधेड़ उम्र के लोग हैं। यूके स्ट्रेन से पीड़ित मिले छह मरीजों में एक राजेंद्र नगर का, तीन तेजाजी नगर क्षेत्र के, एक पलासिया का तथा एक प्रेम नगर क्षेत्र का है। छहों पुरुष है। इनका घरों में इलाज चल रहा है।

तेजी से फैलता है यूके स्ट्रेन: इंदौर में यूके स्ट्रेन मिलना चिंताजनक है, क्योंकि यह तेजी से फैलता है। इसलिए इससे बचाव के उपाय करना जरूरी होंगे। इंदौर के संभागायुक्त डॉ. पवन शर्मा ने कहा कि अब रोको-टोको अभियान को ज्यादा ताकत से लागू किया जाएगा। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने भी इस पर सख्ती बरतने के निर्देश दिए हैं।

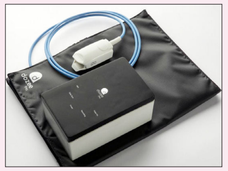
लग सकता है नाइट कर्फ्यू: अधिकारियों का कहना है कि शहर के हालात पर अगले कुछ दिन नजर रखी जाएगी। यदि संक्रमण बढ़ा तो नाइट कर्फ्यू लगाने पर विचार किया जाएगा।

पूर्व मुख्य न्यायाधीश श्री एच. के.चैनानी के सम्मान में आयोजित मार्ग-नामकरण कार्यक्रम का भव्यतापूर्ण समापन

संवाददाता

एच.एस.एन.सी. बोर्ड के अनवरत प्रयत्नों तथा आर.डी. नेशनल महाविद्यालय के संयुक्त समन्वय से दिनांक 04 मार्च,2021 को दोपहर चार बजे पूर्व मुख्य न्यायाधीश एच. के.चैनानी मार्ग-नामकरण का भव्य कार्यक्रम एच.एस.एन. सी. बोर्ड विद्यासागर प्राचार्य कुंदनानी कैम्पस में आयोजित किया गया। प्रखर प्रतिभा के धनी आदरणीय एच. के.चैनानी जी का जन्म सन 1904 में सिंध प्रांत में हुआ। अपनी योग्यता के आधार पर ही उनका चुनाव सन 1926 में आई.ए. एस. अधिकारी के रूप में हुआ और वे सहायक कलेक्टर के पद पर नियुक्त हुए।तत्पश्चात वे बॉम्बे हाई कोर्ट में अवर न्यायाधीश व सन 1958 में मुख्य न्यायाधीश के रूप में प्रसिद्धि प्राप्त की। कार्यवाहक गवर्नर के रूप में उन्होंने अपने कार्यकाल में दो भिन्न-भिन्न और विशिष्ट अवसरों पर राजभवन का विशाल द्वार 'घर जैसा' कार्यक्रम के माध्यम से आम जनता के लिए खोल दिए। उनके इन प्रयासों का आज भी अनुकरण दिखलायी देता है। उन्होंने शिक्षा, मानवाधिकार तथा सामुदायिक एकजुटता पर आम जनता को संबोधित किया।उन्होंने लोगों को आत्मिक और आध्यात्मिक दृढ़ता प्रदान करने का महनीय कार्य भी किया। विभाजन के बाद मुंबई में विस्थापित जीवन व्यतीत करते हुए उन्होंने अपने जीवन का पुनर्निर्माण करते हुये सफलता के नए शिखरों को स्पर्श भी किया।ये सभी उपलब्धियाँ स्वयं उनके अदम्य साहस,धैर्य और शौर्य-गाथा और जुझारू व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति भी करते हैं। अपने संघर्षपूर्ण जीवन और विशिष्ट कार्यों के कारण आज भी वे युवा-पीढ़ी के प्रेरणास्रोत हैं। इसलिए उनके अनुकरणीय योगदान का स्मरण कर 36 मार्ग,टी. पी.एस. 3,बांद्रा (पश्चिम) वार्ड का नामकरण 'मुख्य न्यायाधीश चैनानी मार्ग' के रुप में किया गया है। कार्यक्रम के आरंभ में आर.डी.नेशनल महाविद्यालय की प्राचार्या श्रीमती नेहा जगत्यानी ने सभी उपस्थित व्यक्तियों का स्वागत किया। इसी क्रम में श्री केशु मनसुखानी जी (अध्यक्ष, एच.एन. सी. बोर्ड), डॉ.निरंजन हीरानंदानी(ट्रस्टी,एच. एन. सी. बोर्ड), प्रमुख अतिथि श्री आसिफ जकारिया (कारपोरेट, मुंबई महानगरपालिका), श्रीमती स्वप्ना म्हात्रे (नगरसेवक,बी.एम. सी.), श्री अशोक आडवाणी, विशिष्ट अतिथि तथा नेशनल महाविद्यालय के एल्युमनाय संघटना के अध्यक्ष डॉ. सुब्रमण्यम कौसनूर(संस्थापक व सी. ई. ओ.,एक्वाकक्राफ्ट प्रकल्प प्राइवेट लिमिटेड) आदि सभी ने एच. एन. सी. बोर्ड और नेशनल महाविद्यालय के प्रयासों की प्रशंसा भी की।सभी अतिथियों को महाविद्यालय की प्रोफेसर डॉ.मोना केजरीवाल के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों द्वारा बनाये गये 'इको-फ्रेंडली' उपहार प्रदान किए गए। इसी क्रम में ऋषि दयाराम गिद्दमल जी की प्रतिमा का अनावरण भी किया गया। उन्हीं के नाम पर नेशनल महाविद्यालय का नामकरण किया गया था। इस अनावरण कार्यक्रम को महाविद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा ही सम्पन्न किया गया क्योंकि विद्यार्थी ही किसी भी शैक्षणिक संस्थान के आधारस्तंभ होते हैं। ऋषि दयाराम जी के प्रति सभी उपस्थितजनों ने अपनी आदरांजलि व्यक्त की।

डोझी ने अस्पतालों के लिए 'डोझी-प्रो' लांच की घोषणा की



मुंबई। संपर्क रहित दूरस्थ रोगी देखभाल (कॉन्टैक्टलेस रिमोट पेशंट मॉनिटरिंग- आरपीएम) सेवा क्षेत्र में अग्रणी कंपनी डोझी ने अस्पतालों के लिए कॉन्टैक्टलेस व्हायटल मॉनिटर उत्पाद 'डोझी प्रो' लांच करने की घोषणा की है। उस समय डॉ. वैशाली शेळ्गावकर, डॉ. निशांत और मुदित दंडवते ने उपस्थित थे। डोझी प्रो में एआय पावर्ड ट्रायएजिंग सिस्टम है किसी भी बिस्तर को 2 मिनट के भीतर स्टेप-डाउन आईसीयू में बदल देता है और आईसीयू के बाहर मरीज की रिमोट मॉनिटरिंग करने में सक्षम बनता है। महीने से भी कम समय में उनके स्टार्टअप के साथ भारत भर में 70 से अधिक अस्पतालों ने डोझी के साथ भागीदारी की है और उनके नवीनतम आरपीएम समाधान को भी अपनाया है। मरीजों की निरंतर निगरानी करने और मरीजों की सर्वोत्तम देखभाल करने के लिए मदत करने के लिए अस्पतालों में 4000 उपकरणों को तैनात किया गया है। डोझी ने 16,000 से अधिक मरीजों की निगरानी की है, जिन्होंने जोखिम और स्वास्थ्य बिगड़ने की प्रारंभिक पहचान के साथ 250 से अधिक लोगों की जान बचाने में मदद की है। डोझी 500 से अधिक अस्पतालों के साथ साझेदारी करने की और अगले 12 महीनों में अतिरिक्त 200000 मरीजों की निगरानी करने की उम्मीद करता है। मुदित दंडवते, सीईओ और को-फाउंडर, डोझीः- रिमोट पेशंट मॉनिटरिंग यह तकनीक अस्पतालों और आरोग्य सेवा कर्मचारियों के लिए एक महत्वपूर्ण सेवा साबित हो रही है। इसकी वजह से इस महामारी के दौरान और उसके बाद भी इस क्षेत्र में मरीजों को सर्वोत्तम सेवा प्रदान करना संभव हुआ है। कोविड-19 मरीजों की सेवा करना हो या फिर सर्जरी के बाद फोलोअप लेना हो या फिर मरीजों की दीर्घकालीन बीमारी का नियमित देखभाल प्रबंधन हो, डोझी क्लीन-ग्रेड तकनीक के साथ डॉक्टरों और अस्पतालों को सुरक्षित रूप से और बड़े पैमाने पर सर्वोत्तम देखभाल प्रदान करने में मदद कर रहा है। डोझी-प्रो मरीज के हार्ट रेट, रेस्पिरेटरी रेट और स्लीप एप्निया, मायोकार्डियल परफार्मेंस मेट्रिक्स जैसे अन्य दैनादिन पैरामीटर की निरंतर (प्रतिघंटा १०० से भी अधिक बार) और उत्तम निगरानी करने के लिए सक्षम करता है और वो भी मरीज के संपर्क में आए बिना। ये इंडस्ट्रियल ग्रेड कॉन्टैक्टलेस सेंसर, कम्युनिकेशन पॉड और एआय-पॉवर्ड ट्रेनिंग सिस्टम के साथ क्लाउड बेस्ड पेशंट मॉनिटरिंग टूल के साथ आता है जो शरीर के बॉडी वायटल्स का वास्तविक समय बताता है और मरीज की 24 घंटे निगरानी करने के लिए मदत करता है जो पहले हर एक घंटे बाद करनी पड़ती थी। इसके लावा डोझी-प्रो में एक्सटेंसिबल प्लॅटफॉर्म वैशिष्ट्य भी है जो SPO2 सेंसर, ईसीजी और टेम्प्रेचर सेंसर जैसे अन्य उपकरणों को जोड़ता है ताकि ऑक्सीजन सैचुरेशन, शरीर का तापमान और ईसीजी की संपूर्ण जानकारी प्रदान की जा सके।

बिहार की जहरीली शराब कांड में कोर्ट ने सुनाई बड़ी सजा

9 दोषियों को फांसी तो चार महिलाओं को उम्रकैद

गोपालगंज। साढ़े चार साल के बाद बिहार में जहरीली शराब कांड में बड़ी सजा का ऐलान हुआ है। गोपालगंज की अदालत ने खजूरबानी जहरीली शराब कांड के 9 आरोपियों को फांसी की सजा सुनाई है। जबकि 4 महिला आरोपियों को आजीवन कारावास की सजा सुनाई गई है। गोपालगंज में एडीजे 2 की कोर्ट ने ये सजा सुनाई है। कोर्ट ने अपने फैसले में इस केस के कुल 13 आरोपियों में से 9 को फांसी की सजा सुनाई जबकि दोषियों में बाकी 4 महिलाओं को आजीवीन कारावास की सजा दी गई। इधर फांसी की सजा मिलते ही कोर्ट परिसर में दोषियों के परिजन दहाड़ मारकर रोने लगे। 16 अगस्त 2016 को गोपालगंज नगर थाना के खजुरबानी में जहरीली शराब पीने से कुल 19 लोगों की मौत हो गई थी, जबकि 6 लोग अंधे हो गए थे। इस शराब कांड के बाद नगर थाना पुलिस ने खजुरबानी गांव के मुख्य अभियुक्त नगीना पासी , रुपेश शुक्ला सहित कुल 14 लोगों को अभियुक्त बनाया था। इस मामले में नामजद एक आरोपी की ट्रायल के दौरान ही मौत हो गई थी। अब सिर्फ 13 नामजद अभियुक्त जिन्दा हैं और गोपालगंज एडीजे दो की कोर्ट ने सभी 13 आरोपियों को खजुरबानी कांड में दोषी करार दिया। आज यानि 5 मार्च को कोर्ट ने दोषियों के लिए बड़ी सजा का ऐलान भी कर दिया।

अमृता को आज भी डसती हैं वो यादें: उसी दिन खजूरबानी की अमृता की जिन्दगी उजड़ गयी। आज अमृता की उम्र 35 साल है और उसे दो बेटे और दो बेटी हैं। अमृता अब मायके में अपनी मां और पिता के साथ रहती है। आज अमृता का घर का और अपने बच्चों का खर्च निकालना भी मुश्किल है। उसके पति अनिल राम उन 19 लोगों में से थे जिन्होंने जहरीली शराब पीकर अपनी जान गंवा दी थी। सरकार ने अनिल राम के आश्रितों को 04 लाख रुपए का मुआवजा दिया था। मुआवजे की राशि बैंक में फिक्स कर दी गई थी और और फिक्स राशि के बदले प्रत्येक पीड़ित परिवार को बैंक से 9 सौ रुपए प्रति माह की राशि दी जाती है। लेकिन चार बच्चों वाले इस परिवार के लिए महंगाई के इस दौर में 900 रुपये से कहां खर्च चलता है। अब अमृता को सरकार से न्याय के साथ-साथ और मदद की भी उम्मीद है।

बंधु राम ने गंवा दी थीं आंखें, अब कोसते हैं उस दिन को

गोपालगंज नगर थाना के श्याम सिनेमा रोड स्थित अपने पिता के घर में रह रही अमृता कोई अकेली महिला नहीं है, जिसका परिवार खजुरबानी जहरीली शराब कांड में उजड़ गया।उसके पड़ोसी बंधू राम भी इसी शराब कांड के शिकार हुए थे। 55 साल के बंधू राम श्याम सिनेमा में नौकरी करते थे। उनका परिवार का गुजरा इस नौकरी से हो जाता था। लेकिन 16 अगस्त 2016 को बंधू भी अपने पड़ोसी के साथ शराबबंदी के बावजूद लालच में खजुरबानी में शराब पीने चले गए। उनकी जान तो बच गई लेकिन आंखों की रौशनी चली गई और साथ में नौकरी भी। बंधू राम के मुताबिक सरकार ने घोषणा की थी कि शराब कांड के पीड़ितों को मुआवजा दिया जाएगा। लेकिन उन्हें आजतक कोई मुआवजा नहीं मिला। आज वे अंधे होने की वजह से घर में ऐसे ही बैठे रहते हैं। उनकी दो बेटी और दो बेटे हैं। दोनो बेटियां ही प्राइवेट क्लिनिक में मजदूरी कर अब परिवार चला रही हैं।

विमान में हड़कंप: यात्री बोला-मैं कोरोना पॉजिटिव हूं, खाली कराई इंडिगो की दिल्ली-पुणे फ्लाइट

नई दिल्ली। दिल्ली से पुणे जा रहे इंडिगो के विमान में उस वक्त हड़कंप मच गया, जब विमान में सवार एक यात्री अचानक बोला-मैं कोरोना पॉजिटिव हूं। इसके बाद एयर लाइंस ने तुरत-फुरत विमान को खाली कराया। दिल्ली से टेक ऑफ के ठीक पहले इस यात्री की कोरोना रिपोर्ट मोबाइल पर आई थी। यह देखते ही वह चिल्ला पड़ा, मैं कोरोना संक्रमित हूं। इसके बाद यात्रियों में घबराहट फैल गई। अधिकांश यात्री विमान में सवार हो चुके थे और वह उड़ान भरने ही वाला था। इसके बाद देखते-देखते सारे यात्री विमान से उतर गए। यह घटना गुरुवार शाम की है। दरअसल, इंडिगो की फ्लाइट पुणे के लिए उड़ान भरने ही वाली थी। तभी एक यात्री ने विमान के चालक दल को सूचित किया कि उसने एयरपोर्ट आने से पहले कोरोना टेस्ट कराया था। उसकी रिपोर्ट अभी आई है, जिसमें वह पॉजिटिव पाया गया है। इसके बाद विमान को पूरी तरह से खाली कराने के बाद सैनेटाइज किया गया। संक्रमित यात्री को अस्पताल भेजा गया और कुछ देर बाद विमान को पुणे के लिए रवाना किया गया।

महबूबा मुफ्ती को ईडी ने मनी लॉन्ड्रिंग मामले में भेजा समन, 15 मार्च को होगी पूछताछ

जम्मू। जम्मू-कश्मीर की पूर्व मुख्यमंत्री और पीडीपी अध्यक्ष महबूबा मुफ्ती को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने शुक्रवार को मनी लॉन्ड्रिंग मामले में समन भेजा है। पूछताछ के लिए 15 मार्च को बुलाया है। वहीं बुधवार को महबूबा मुफ्ती ने विदेश यात्रा के लिए पासपोर्ट हासिल करने के लिए जम्मू-कश्मीर हाईकोर्ट का दरवाजा खटखटाया था। उन्होंने कहा कि उनके पासपोर्ट का पुलिस सत्यापन नहीं किया जा रहा है। यह उनके अधिकारों का हनन है। इसमें कुछ अधिकारी भी शामिल हैं। आखिरी बार वह वर्ष 2017 में विदेश यात्रा के तौर पर उमराह करने गई थीं। उधर, नेशनल कांफ्रेंस के अध्यक्ष और जम्मू कश्मीर के पूर्व मुख्यमंत्री फारूक अब्दुल्ला ने ईडी के उस आदेश को चुनौती दी है, जिसमें करीब 12 करोड़ रुपये मूल्य की उनकी हिरायशी और वाणिज्यिक संपत्ति को जब्त किया गया है। पार्टी सांसद हसनैन मसूदी ने कहा कि ईडी के आदेश को चुनौती देने वाली याचिका बुधवार को यहां जम्मू कश्मीर उच्च न्यायालय में दायर की गयी।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

बुलडाणा हलचल

फर्जी फेसबुक अकाउंट के जरिए धोखाधड़ी, खामगांव में सात शिकायतें, डॉक्टर भी हुवा शिकार

संवाददाता/असफाक युसुफ

बुलडाणा। अगर आप सोशल नेटवर्किंग साइट फेसबुक का इस्तेमाल करते हैं तो जरा सावधानी बरतें. ऐसा संभव है कि आपकी तस्वीर और आपके नाम से कोई फेक अकाउंट खोल आपके करीबियों से पैसे की धोखाधड़ी करने लगे और और आपको इसकी भनक तक न लगे. ऐसा ही मामला बुलडाणा जिले में, नकली फेसबुक अकाउंट प्रोफाइल बनाकर शहर में सात सहित तहेसील के 11 लोगों के नकली फेसबुक अकाउंट प्रोफाइल तैयार करने का चौंकाने वाला प्रकार सामने आया है। शहर का एक डॉक्टर भी शिकार हुवा है। सोशल मीडिया का उपयोग कर धोखाधड़ी की घटनाएं बढ़ रही हैं। मोबाइल फोन पर फर्जी तरीके से

मैसेज और ओटीपी प्राप्त करने के अलावा, यह देखा जाता है कि गिरोह सोशल मीडिया पर फर्जी फेसबुक अकाउंट बनाकर पैसे लुट ने वाला गिरोह जिले में सक्रिय है। खामगांव शहर में आठ लोगों के फर्जी फेसबुक अकाउंट बनाने के बाद, सूची में दोस्तों को फ्रेंड रिक्वेस्ट भेजने और उनसे पैसे मांगने की शिकायतें मिलीं। वहीं, पिछले कुछ दिनों में खामगांव तालुका के तीन लोगों के फेसबुक अकाउंट हैक कर लिए गए हैं। इसमें शहर के डॉ. नीतीश जगदीश अग्रवाल के साथ भी ऐसा ही हुआ। इससे पहले, जिला परिषद के पूर्व समाज कल्याण अध्यक्ष डॉ. गोपाल गवले का फेसबुक अकाउंट भी इसी तरह हैक किया गया था।

दोस्तों से पूछताछ के बाद मामला उजागीर हुवा

डॉ अग्रवाल ईन का एक फर्जी फेसबुक अकाउंट बना कर और उन की फोटो का इस्तेमाल कर कई दोस्तों से 15,000 रुपये मांगे। कई मित्रों ने डॉ. मामला तब सामने आया जब अग्रवाल से उनके मोबाइल पर पूछताछ की गई। इस संबंध में, डॉ. अग्रवाल ने तुरंत साइबर क्राइम सेल ब्रांच बुलडाणा को मेल के साथ ही खामगांव सिटी पो. स्टेशन में लिखित शिकायत दर्ज कराई है।

पेट्रोल, डीजल, गैस और बढ़ती महंगाई के खिलाफ 8 मार्च को जिला कांग्रेस का आंदोलन

बुलडाणा। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कच्चे तेल की कीमतें रिकॉर्ड स्तर पर हैं, वहीं घरेलू ईंधन की कीमतें रिकॉर्ड ऊंचाई पर हैं। केंद्र सरकार द्वारा लगाए गए अन्यायपूर्ण करों ने ईंधन की कीमतों को बढ़ा दिया है और मुद्रास्फीति को बढ़ा दिया है। इसके विरोध में, बुलढाणा जिला कांग्रेस कमेटी सभी जिले और तालुकों में 8 मार्च, 2021 को सोमवार को आंदोलन करेगी। केंद्र सरकार की गलत आर्थिक नीतियों से देश की अर्थव्यवस्था चरमरा गई है। बेरोजगारी एक सर्वकालिक उच्च पर पहुंच गई है। केंद्र सरकार ने कांग्रेस सरकार द्वारा स्थापित सार्वजनिक क्षेत्र के उद्योगों को बेचने के लिए निर्धारित किया है। इसके साथ ही पेट्रोल और डीजल पर भारी टैक्स लगाकर लोगों को लूटा जा रहा है। रसोई गैस की कीमतों में भारी वृद्धि ने आम आदमी की कमर तोड़ दी है। कोरोना संकट के दौरान लाखों नौकरियां चली गईं। कई को भारी वेतन कटौती का सामना करना पड़ रहा है। छोटे व्यापारियों, छोटे और मध्यम उद्यमों के बंद होने से कई बेरोजगार रह गए हैं। इसके अलावा, ईंधन और गैस की कीमतों में वृद्धि से इन क्षेत्रों में अकाल पड़ा है। बुलढाणा जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष राहुल बोंद्रे के नेतृत्व में, सरकार के नियमों का पालन करते हुए जिले में हर तालुका स्तर पर एक विरोध आंदोलन किया जाएगा। सभी कांग्रेस पदाधिकारी, पार्टी के नेता, विधायक, पूर्व विधायक, जिला परिषद, नगर पालिका, नगर पंचायत, पंचायत समिति, कृषि उपज मंडी समिति, ग्राम पंचायत, अल्पसंख्यक विभाग, सेवादल, पिछड़ा वर्ग प्रकोष्ठ, ओबीसी सेल, किसान प्रकोष्ठ, सामाजिक मीडिया सेल, युवा कांग्रेस, छात्र काँग्रेस, व महीला काँग्रेस आदी पदाधिकारी वजैसे पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं से भाग लेने की अपील जिला कांग्रेस ने की है।

राजस्थान हलचल

मुल्जिमानों को गिरफ्तार करने एवं नाबालिक बच्ची को बरामद करने की मांग

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हूसैन

राजसमन्द। मुस्लिम महासभा राजसमंद द्वारा आज मुख्यमंत्री महोदय के नाम का ज्ञापन, राजसमंद जिला कलेक्टर श्रीमान अरविंद पोसवाल के मार्फत दिया गया जिसमें 2 फरवरी को प्रार्थी मोमिन खान की नाबालिक बच्ची तोशिबा बानो को दुर्जन नामक लड़के ने एक गिरोह के माध्यम से बहला-फुसलाकर अपहरण कर ले गया इसके संबंध में पुलिस थाना जैसलमेर में यह एफ आई आर नंबर 18/ 2021 के अंतर्गत धारा 363 एवं 366 में दर्ज किया गया है, परंतु उक्त घटना के 1 माह बीत जाने के बाद भी

बच्ची का कोई सुराग नहीं लगा है नाबालिक बच्ची को अगवा करने में इनके गिरोह का हाथ है जिसके सरगना का एक ऑडियो भी सामने आया है इसमें आरोपी को लेकर आज तक उसके संपर्क में है और माउंट आबू के होटल में रुकने तक के सबूत सामने आए काल रिकार्ड भी सामने आए फिर भी पुलिस द्वारा कोई कार्रवाई नहीं की गई यकीन है कि गिरोह के सरगना रवि जावा और उसके साथियों के संपर्क में आरोपी है फिर भी पुलिस कार्रवाई नहीं कर रही है मुस्लिम महासभा की राजसमंद जिला अध्यक्ष रेहाना खान पठान द्वारा मांग की गई अपराधियों को तुरंत गिरफ्तार करें नाबालिक बच्ची को बरामद कर उसके परिजनों को सौंपा जाए, ज्ञापन के दौरान कांकरोली ब्लॉक अध्यक्ष सैयद अशरफ अली आदि मौजूद रहे।

रामपुर हलचल

नगर के मुख्य बाजार मार्ग पर गडढ़ों की भरमार

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा (रामपुर)। नगर के मुख्य बाजार मार्ग पर गडढ़ों की भरमार विभागीय सांठ गांठ के चलते गडढे भराय के नाम पर की गई है लीपापोती गडढ़ों से होते रहते हैं अधिक्तर हादसे, नहीं है इस ओर कोई ध्यान नगर का मुख्य मार्ग जो एक प्रदेश से दूसरे प्रदेश को जोड़ता है मुख्य बाजार से लेकर गडढ़ों की भरमार के चलते वाहन स्वामी गडढ़ों की चपेट में आकर घायला अवस्था में होकर रह जातें हैं कभी कभी गम्भीर चोटों का आना भयानक रूप लेकर स्थिति गम्भीर होकर रह जाती हैं माह नवम्बर दिसम्बर में गडढ़ों के ऊबड़ खाबड़ को लेकर पालिका अध्यक्ष मेहनाज जहां पति मकसूद लाला व व्यापार मंडल नगर युवाध्यक्ष मु० सलीम ने विभागीय स्तर पर अवगत कराया गया हल्की बूंदाबांदी के चलते साथ ही गडढा भराय के कार्य को अन्जाम दिया गया हल्की बूंदाबांदी के चलते माल की

लीपापोती एवं कमीशन आदि खाकर इतिश्री कर दी गई लेकिन माल कमजोर लगने के कारण दोबारा से गडढ़ों ने जन्म ले लिया है छोटे छोटे वाहन स्वामी अंधेरा आदि की चपेट में आकर गम्भीर अवस्था में घायल होकर रह जाते हैं तथा वाहनों को भी काफी क्षति पहुंचती है जैसे जैसे गडढें बड़े होकर अपना रूप धारण करते चले जा रहे हैं वैसे ही वैसे कोई बड़ी एवं गम्भीर घटना पनपने का भय उत्पन्न होना शुरू हो गया है। गडढ़ों से बड़े वाहन भी अवरूद्ध होकर रह जाते हैं काफी लम्बी लाइन के साथ साथ वाहनों की लाइनें लगना शुरू हो जाती हैं साथ ही लोगों का आना जाना भी अवरूद्ध होकर रह जाता है। पूर्व में विभागीय सांठ गांठ के चलते कार्य को लीपापोती कर अन्जाम पहुंचाया गया है उनकी प्रति कड़ी एवं कानूनी कार्यवाही को अम्ल में लाया जाय जिससे चलते सरकार के आदेशों का पालन भी कड़ाई के साथ हो सके गडढ़ों से सम्बंधित मुख्य मंत्री को पत्र प्रेषित कर शीघ्र मार्ग को गडढा मुक्त कराये जाने की मांग व्यापार मण्डल के नगर युवाध्यक्ष मु० सलीम कसगर द्वारा की गई है आशीष कुमार वर्मा,सईद अनवर, जफरयाब, सोनूरूहैला, अमजद अली, नफीस अहमद, गुडडू कुमार, मो०तौसीफ, मो० इकबाल,नवेद,अजमत अली हाजी अ० रशीद, अतीकुर्रहमान, हाजी अ० वहाब, सलीम भाई, शकील भाई, अ० समद , विनोद वर्मा आदि ने मार्ग के प्रति रोष प्रकट किया गया हैं।

समस्तीपुर हलचल

सांसद प्रिंस राज सर्किट हाउस में पार्टी के कार्यकर्ताओं से मुलाकात किया

संवाददाता/जकी अहमद

समस्तीपुर। समस्तीपुर जिला के सर्किट हाउस में लोजपा बिहार प्रदेश अध्यक्ष सह समस्तीपुर के लोकप्रिय सांसद माननीय श्री प्रिंस राज ने लोजपा कार्यकर्ताओं से मुलाकात किया। संगठन पर चर्चा करते हुए और इसके साथ साथ लोकसभा क्षेत्र से आए हुए लोगों के विभिन्न समस्याओं को सुना। मौके पर निवर्तमान जिलाध्यक्ष चंद्रशेखर राय,प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य जितेंद्र कुशवाहा, धीरज ठाकुर, नीरज भारद्वाज, उमाशंकर मिश्रा,युवा नेता राजा पासवान, आईटी सेल जिला अध्यक्ष राजीव कुमार, रीता पासवान ऋषि सिंह,मुरारी तिवारी सहित कई लोजपा कार्यकर्ता उपस्थित थे।

घटिया सड़क निर्माण को लेकर ग्रामीणों ने डीडीसी को दिया आवेदन

समस्तीपुर। ग्राम पंचायत राज लखनपट्टी वारिसनगर समस्तीपुर में पंचायत के मुखिया एवं पंचायत सचिव द्वारा किए जा रहे हैं विभिन्न नवनिर्मित सड़क के घटिया निर्माण एवं घोर धांधली एवं एक ही सड़क का दो योजना से सरकारी धन निकासी की मामला सामने आया है जिसको लेकर के ग्रामीणों ने उप विकास आयुक्त समस्तीपुर को लिखित में शिकायत किया है। इसमें बताया गया है कि सरकारी रुपए से जनता के लिए सड़क का इस तरह से घटिया निर्माण में व्यापक रूप से धांधली किया गया है। जिस सभी सड़क की गुणवत्ता की जांच एवं कार्रवाई करने के लिए अनुरोध किया है जिसमें सलीम धोबी के घर से कशोर शमशान जाने वाली सड़क, शौकत राय के घर से सरकी जाए के घर तक पीसीसी का निर्माण आदि विभिन्न 14 योजनाओं का लिखित रूप से शिकायत किया गया है। इस घटिया काम के कारण भुगतान नहीं हो सका उसे पंचायत के अन्य मद से निकासी करने का प्रयास कनीय अभियंता पंचायत सचिव को पंचायत मुखिया के मिलीभगत से राशि का निकासी कर बंदरबांट करने की संभावना है। इसको लेकर के ग्रामीणों ने विकास आयुक्त से अनुरोध किया है कि जनहित में गंभीरता पूर्वक विचार करते हुए पंचायत के मुखिया पंचायत सचिव द्वारा नवनिर्मित घटिया सड़क जिसमें बड़े पैमाने पर सरकारी रुपए का घोटाला किया गया है इस कार्य में लिप्त सभी लोगों पर उचित कार्रवाई करने की मांग की है।

डीएम ने की समीक्षात्मक बैठक

समस्तीपुर। शुक्रवार को 1:00 बजे अपराहन से 2:00 बजे अपराहन तक जिलाधिकारी की अध्यक्षता में आरडब्ल्यूडी, आरसीडी,भवन निर्माण एवं एलएईओ की योजनाओं की समीक्षात्मक बैठक की गई। बैठक में राजस्व प्रभारी पदाधिकारी एवं सभी विभाग के संबंधित कार्यपालक अभियंता उपस्थित थे। बैठक में जिलाधिकारी द्वारा निम्नलिखित निर्देश दिए गए। कार्यपालक अभियंता पथ निर्माण विभाग पथ प्रमंडल समस्तीपुर, मोतीपुर चौक, भेरोखरा चौक, इमली चौक, गंडक बांध के बारे में बताया गया कि सड़क के चौड़ीकरण एवं मजबूती करण निर्माण का कार्य प्रगति पर है इसे मार्च 2021 तक पूर्ण कर लिया जाएगा। विद्यापतिनगर प्रखंड अंतर्गत दयाल चौक आरसीडी रोड से माडू मदूदाबाद आरसीडी वाया कांचा के बारे में बताया गया कि इसे 15 मार्च 2021 तक पूर्ण कर लिया जाएगा। पटेल चौक एनएच 103 से बसरिया एनएच 28 सड़क निर्माण कार्य के बारे में बताया गया कि कार्य प्रगति पर है इसे मार्च 2021 तक पूर्ण करा लिया जाएगा। मगरदही घाट से सिलौत दुर्गास्थान रोड के चौड़ीकरण मजबूती करण के बारे में बताया गया कि एक्साइज की दुकान सील होने के कारण सड़क के चौड़ीकरण के कार्य में बाधा आ रही है। स्थानीय क्षेत्र अभियंत्रण संगठन कार्य प्रमंडल 01 एवं 02 एलएईओ जिला योजना पदाधिकारी समस्तीपुर के द्वारा बताया गया कि मंदिर की चहारदीवारी निर्माण हेतु रोसड़ा एवं समस्तीपुर से सूची आ गई है, इनके द्वारा यह भी बताया गया कि सांसद स्थानीय क्षेत्र विकास योजना अंतर्गत आरओ वाटर एटीएम अधिष्ठापन हेतु योजना 108 है, जिसमें पूर्ण योजना की संख्या 104, चालू की स्थिति में 71, बंद की स्थिति में 33, अपूर्ण योजना की संख्या 4 तथा एटीएम का हस्तांतरण 45 में लंबित है। एलएईओ 2 स्वीकृत कुल योजना की संख्या 79 है, इसमें कुल पूर्ण योजना की संख्या 45, एटीएम चालू की स्थिति में। एटीएम बंद की स्थिति में ....8, तथा पूर्ण योजना की संख्या 34 है। मोहिउद्दीननगर सुल्तानपुर में अमन शहीद द्वार गेट एवं सड़क निर्माण। स्थानीय विधायक एवं मुखिया से संपर्क कर चिन्हित स्थल पर निर्माण कार्य अति शीघ्र कराने का निर्देश एलएईओ 1 को दिया गया एवं अद्यतन स्थिति से संबंधित प्रतिवेदन के साथ अगली बैठक में उपस्थित होने का निर्देश दिया गया। जिला अतिथि गृह का सौंदर्यीकरण कार्य का डिजाइन फाइनल कराने का निर्देश कार्यपालक अभियंता भवन निर्माण विभाग को दिया गया।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

सिर्फ केले ही नहीं, इन चीजों से भी मिलता है भरपूर Potassium

अक्सर लोग हेल्दी रहने के लिए डाइट में विटामिन, कैल्शियम, आयरन और प्रोटीन आदि पोषक तत्वों को लेना जरूरी समझते हैं लेकिन पोटेशियम की तरफ ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता। क्या आप जानते हैं कि दिन भर पर्याप्त मात्रा में पोटेशियम का सेवन करना न केवल आपके दिल के लिए फायदेमंद होता है, बल्कि यह शारीरिक ढांचे और मांसपेशियों के लिए भी लाभकारी होता है। इसकी कमी से मांसपेशियों में दर्द, हाई ब्लड प्रेशर, दिल की धड़कन का धीमा होना जैसी समस्याएं होने लगती है। इन प्रॉब्लम्स से बचने के लिए अपनी डाइट में इन फूड्स को जरूर शामिल करें-

कितनी मात्रा है जरूरी?

शरीर में पोटैशियम की कमी को हाइपोक्लेमिया कहा जाता है। स्वस्थ रहने और बीमारियों से बचने के लिए हर किसी के शरीर को रोजाना 47000 मिलीग्राम पोटैशियम की जरूरत होती है। हालांकि लोगों को लगता है कि केला ही एकमात्र पोटेशियम का सबसे बड़ा स्त्रोत है लेकिन ऐसा नहीं है। केले के अलावा ऐसे और भी बहुत-से आहार है, जो पोटेशियम की कमी को पूरा करते हैं।

पोटेशियम के लिए खाएं ये आहार

➤ **आलू** - आलू को पोटेशियम का स्त्रोत माना जाता है। एक मीडियम साइज के उबले हुए आलू में 941 मिलीग्राम पोटैशियम होता है। ये दैनिक जरूरत का लगभग 20 प्रतिशत है। आलू में मौजूद स्टार्च गठिया रोग में भी फायदेमंद होता है। आलू के अलावा शकरकंद में भी भरपूर पोटैशियम होता है।

➤ **दही** - दही में कई पोषक तत्व होते हैं। इसमें कैल्श्यिम भी भरपूर मात्रा में होता है, जो हमारी हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। लेकिन, शायद आपको यह न पता हो कि दही में पोटेशियम भी प्रचुर मात्रा में होता है। करीब 220 ग्राम नॉन-फैट दही में 579 मिलीग्राम तक पोटेशियम होता है।

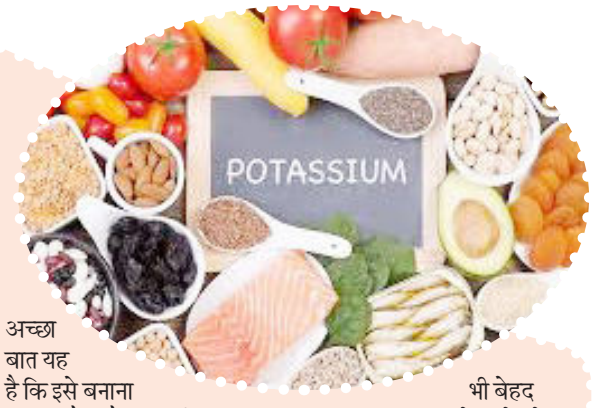
➤ **हरी बीन्स** - दिल के लिए भी हरी बीन्स का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर मात्रा में फ्लेवेनॉएड्स मौजूद होते हैं, जो ब्लड क्लॉट्स को जमने से रोकते हैं। इसके अलावा हरी बीन्स में पोटेशियम की भी भरपूर मात्रा पायी जाती है, जो ब्लड प्रेशर को कण्ट्रोल में रखने का काम करती है।

➤ **तरबूज** - तरबूज भी पोटैशियम का बहुत अच्छा स्त्रोत है। गर्मियों में तरबूज के सेवन से शरीर के लिए जरूरी मिनरल्स तो मिलते ही हैं साथ ही इससे शरीर में पानी की कमी भी पूरी होती है। शरीर में पानी की कमी से डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। दो मीडियम साइज के तरबूज में लगभग 641 ग्राम पोटैशियम होता है, जो आपकी दैनिक जरूरत का लगभग 14 प्रतिशत है। तरबूज में लाइकोपीन भी होता है जो कैंसर के खतरे को कम करता है।

➤ **चुकंदर** - चुकंदर में शरीर को फायदा पहुंचाने वाले ढेर सारे तत्व होते हैं। चुकंदर में पोटैशियम भी भरपूर पाया जाता है। एक कप चुकंदर में लगभग 518 मिलीग्राम पोटैशियम होता है जो आपकी दैनिक जरूरत का लगभग 11 प्रतिशत है। चुकंदर में आयरन भी भरपूर होता है इसलिए ये ब्लड में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है और एनीमिया जैसे खून की कमी वाली बीमारियों से बचाता है।

➤ **पालक** - पालक गुणों की खान है और इसमें ढेर सारे मिनरल्स और विटामिन्स होते हैं। पालक में पोटैशियम की मात्रा भी भरपूर होती है। एक कप पालक में लगभग 540 मिलीग्राम पोटैशियम होता है। इसके अलावा पालक आयरन और फाइबर का भी महत्वपूर्ण स्त्रोत है। इसलिए इसके सेवन से शरीर को कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। एनीमिया में पालक के सेवन से लाभ मिलता है।

➤ **संतरे का जूस** - संतरे का जूस नाश्ते में बेहद फायदेमंद होता है। संतरे को विटामिन सी से भरपूर माना जाता है। लेकिन, इसके साथ ही इसमें भरपूर मात्रा में पोटेशियम भी होता है। इसकी सबसे



अच्छी बात यह है कि इसे बनाना भी बेहद आसान है। और साथ ही अगर आपको संतरे को यूं ही खाना चाहें तो भी कोई दिक्कत नहीं।

➤ **टोमैटो सूप और सॉस** - टोमैटो सूप और सॉस में भी पोटैशियम की मात्रा भरपूर होती है। एक कप सूप में लगभग 728 मिलीग्राम पोटैशियम होता है जो आपकी दैनिक जरूरत का 15 प्रतिशत है लेकिन सॉस में शुगर की मात्रा भी ज्यादा होती है इसलिए अगर आप पोटैशियम की जरूरत पूरी करने के लिए टोमैटो सॉस खाते हैं तो आपको लो-शुगर टोमैटो सॉस लेना चाहिए। इसके अलावा टमाटर की सब्जी, चटनी या उबले टमाटर के सेवन से भी पोटैशियम मिलता है।

ग्रीन टी से दूर होंगे डार्क सर्कल्स, यूं करें इस्तेमाल

चेहरे की खूबसूरती में अहम रोल अदा करती हैं आंखें। मगर भागदौड़ भरी जिंदगी, काम की टेंशन या देर रात जागने से आंखों ने नीचे काले घेरे यानी डार्क सर्कल्स की समस्या आम देखने को मिलती हैं, जिससे आंखों की हमारे चेहरा भी डल व बिमार नजर आने लगता हैं। मेकअप के जरिए इन सर्कल्स का कुछ समय के लिए तो छिपाया जा सकता है लेकिन हमेशा के लिए नहीं। वहीं कुछ लड़कियां पमार्नेंट के लिए डार्क सर्कल्स का गायब करने के लिए कई क्रीम्स का इस्तेमाल करती है लेकिन आप टी बैग के जरिए आसानी से आंखों की समस्या ने नेचुरली खत्म कर सकती हैं। आइए जानते है कैसे।

ग्रीन टी बैग्स से हटाएं डार्क सर्कल्स

अगर आपकी आंखों के आसपास काले घरे या आंखें सूजी रहती हैं तो टी बैग्स का इस्तेमाल करें। ग्रीन टी बैग्स पानी में डूबोकर 2-3 मिनट रखें, ऐसा करने से यह अच्छे से गीला हो जाएगा। फिर आप इसे अपनी आंखों के ऊपर रखें और 10 मिनट तक ऐसे ही रहने दे ।ऐसा करने से आपके डार्क सर्कल दूर होंगे। इसके अलावा भी इससे कई तरह की ब्यूटी प्रॉबल्म दूर होती हैं।

ग्रीन टी बैग्स के अन्य फायदे

ग्लोइंग स्किन के लिए भी बेस्ट - अगर आपके चेहरे का ग्लो खत्म हो गया है तो पानी में भिगे ग्रीन टी बैग्स को खोलकर 1 कटोरी में डालें। फिर इसमें 1 चम्मच शहद डालकर पेस्ट बना लें। इसे अपने चेहरे पर हल्के हाथों से मलें, फिर कुछ देर बाद चेहरा धो लें। इससे आपके चेहरे पर निखर आएगा। अगर आपके पास वक्त नहीं है तो आप गर्म टी बैग का एक्स्ट्रा पानी निचोड़कर भी चेहरे की कुछ देर मसाज करें, इससे भी आपका चेहरा ग्लो करने लगेगा।

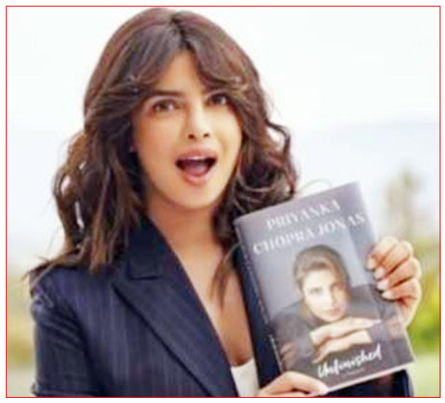
स्किन के डेड सेल्स दूर - चेहरे की मृत त्वचा यानी डेड सेल्स हटाने के लिए टी बैग्स काफी कारगर है। इसे इस्तेमाल करने के लिए टी बैग्स को गुनगुने पानी में डालें और उस पानी से अपने चेहरे या पैरों को धो लें। इससे डेड स्किन की समस्या भी दूर होगी।

ऑयली स्किन के लिए बेस्ट - गर्मियों में ऑयली स्किन वालों को पसीने की वजह से काफी प्रॉबल्म का सामना करना पड़ता है। ऐसे में स्किन का ऑयल कंट्रोल करने के लिए ग्रीन टी बैग्स का इस्तेमाल करें। इससे काफी फायदे मिलेगा।

शाइनी व सॉफ्ट बाल - टी बैग को गुनगुने पानी में डालने के बाद उसे ठंडा कर लें। अब इस पानी को बालों को धोने के तुरंत सिर पर डालें और 10 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। आप चाहे तो इससे बालों की मालिश भी कर सकती हैं। इसके बाद शैंपू करें। इससे बाल डैंड्रफ मुलायम और चमकदार बनते हैं।

स्किन होगी डिटॉक्स - टी बैग्स से आप फेस मास्क भी बना सकती हैं। बराबर मात्रा में बेकिंग सोडा और ग्रीन टी में थोड़ा सा शहद मिला लें। इससे आपकी स्किन डिटॉक्स होगी और झुर्रियों की समस्या दूर होगी।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर



हिन्दी में भी आएगी प्रियंका चोपड़ा की किताब 'अनफिनिश्ड'?

बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा इन दिनों अपनी किताब 'अनफिनिश्ड' को लेकर सुर्खियों में हैं। इस किताब रिलीज होने के कुछ ही दिन के अंदर न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्ट सेलर बन चुकी है। इस किताब में प्रियंका चोपड़ा ने अपनी जिंदगी के कई राज खोले हैं। एक्ट्रेस ने इस बायोग्राफी में अपनी जिंदगी से जुड़े कई किस्सों को शेयर किया है और कई ऐसी दिलचस्प कहानियां भी शामिल की हैं जिनके बारे में जानने में फैंस भी खूब दिलचस्पी दिखा रहे हैं। यही वजह है कि एक्ट्रेस की इस किताब की इतनी ज्यादा चर्चा देखने को मिल रही है और उनके बॉलीवुड फैंस का भी हिन्दी एडीशन के साथ जल्द इंतजार खत्म हो सकता है, जिसका इशारा एक्ट्रेस ने अपने एक पोस्ट में किया है। दरअसल प्रियंका चोपड़ा ने एक वीडियो शेयर किया है जिसमें वह कागज पर हिन्दी में लिख रही हैं, 'अभी बाकी है सफर।' हालांकि उन्होंने इस क्लिप को शेयर करते हुए कुछ भी नहीं लिखा है लेकिन माना जा रहा है कि ये अनफिनिश्ड को हिन्दी में लाए जाने का इशारा है। बता दें कि साल 2000 में मिस वर्ल्ड का खिताब जीतने के बाद इतिहास रचने वाली एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा पूरी दुनिया में अपनी अलग पहचान बना चुकी हैं।

श्रद्धा कपूर बोलीं- अगर प्रभास करेंगे मुझे शादी के लिए प्रपोज तो कहूंगी...

बॉलीवुड एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर ने अपना 34वां जन्मदिन मालदीव में मनाया। दरअसल, वह अपने भाई प्रियांक और दोस्त शजा मोरानी की शादी अटेंड करने के लिए गई हुई हैं। वहां से श्रद्धा कपूर के कई वीडियोज सामने आ रहे हैं। मालदीव में ही शादी के सेलिब्रेशन के बीच इन्होंने अपना बर्थडे सेलिब्रेट किया और केक काटा। इस मौके पर श्रद्धा कपूर का एक पुराना इंटरव्यू सामने आया है, जिसमें उनसे पूछा गया कि अगर प्रभास उन्हें शादी के लिए प्रपोज करते तो उनका क्या रिएक्शन होता? श्रद्धा कपूर ने इसका जवाब देते हुए कहा कि अगर ऐसा होता तो मैं कहती कि हमें अनलिमिटेड खाना चाहिए। मुझे खाने का डब्बा चाहिए और खासकर उसमें हैदराबादी बिरयानी होनी चाहिए। यह इंटरव्यू फिल्म 'साहो' के प्रमोशन के दौरान का है। इसमें श्रद्धा कपूर ने यह भी बताया कि वह जब बहुत छोटी थीं तो अक्षय कुमार उनके फेवरेट थे, लेकिन जब थोड़ी बड़ी हुईं तो ऋतिक रोशन उनके फेवरेट बन गए। आज भी वह दोनों को पसंद करती हैं और उनकी फिल्में देखना भी। श्रद्धा कपूर पिछले कुछ दिनों से अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर काफी सुर्खियों में हैं। काफी दिनों से रोहन श्रेष्ठ के साथ उनकी शादी की खबरें वायरल हो रही हैं।

'वैरायटी' की लिस्ट में दीपिका पादुकोण का नाम

बॉलीवुड की खूबसूरत एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण और अमेजन प्राइम इंडिया की कमर्शियल हेड अपर्णा पुरोहित को वैरायटी की लिस्ट में जगह मिली है। वैश्विक मनोरंजन में प्रभाव डालने वाली महिलाओं की लिस्ट में भारत से सिर्फ अपर्णा और दीपिका का नाम शुमार है। वैरायटी की लिस्ट का ऐलान सुप्रीम कोर्ट के फैसले के कुछ वक्त पहले ही हुआ है। बता दें कि अपर्णा को 'तांडव' विवाद पर सुप्रीम कोर्ट से भी राहत मिल गई है। शीर्ष कोर्ट ने अपर्णा की गिरफ्तारी पर रोक लगा दी है, लेकिन अदालत ने अपर्णा को जांच में सहयोग करने का निर्देश दिया है। वैरायटी की इस लिस्ट में उन महिलाओं का नाम शुमार किया जाता है जिन्होंने अपने काम के दम पर वैश्विक मनोरंजन जगत पर अपनी छाप छोड़ी है। अपर्णा के नाम के साथ ही 'वुमन ऑफ अमेजन स्टूडियोज' को भी सम्मलित किया गया और कहा गया कि अमेजन स्टूडियोज की अंतरराष्ट्रीय प्रस्तुतियों के लिए सभी प्रमुख महिलाए हैं, और वे दुनिया भर में अग्रणी हैं।