

मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

MM MITHAIWALA

गरमा गरम नाश्ता और शुद्ध घी की मिठाइयाँ पार्सल

zomato swiggy amazon.in flipkart

Order on WhatsApp
+91 98208 99501
www.mmithaiwala.com

गौतम अडाणी को झटका

अडाणी ग्रुप की कंपनियों के
43500
करोड़ के शेयर फ्रीज

सेबी की जांच शुरू

निवेशकों को शुरूआती एक घंटे में करीब 50 हजार करोड़ का नुकसान

संवाददाता

मुंबई। गौतम अडाणी की कंपनियों के लिए सोमवार की सुबह अच्छी नहीं रही। दरअसल, ग्रुप की 6 लिस्टेड कंपनियों के शेयरों में 5% से लेकर 22% तक की गिरावट आई है। इसमें सबसे ज्यादा अडाणी इंटरप्राइजेज के शेयर टूटे हैं। यह 22% टूट कर 1,200 रुपए पर आ गया। शुक्रवार को यह 1,600 रुपए पर बंद हुआ था। इसके बाद बाकी कंपनियों के भी शेयर इसी तरह टूटे। इससे निवेशकों को शुरूआती घंटे में करीब 50,000 करोड़ रुपए का नुकसान हुआ। उधर, दोपहर बाद अडाणी ग्रुप ने इस खबर को पूरी तरह से गुमराह करने वाली और गलत बताया। स्टॉक एक्सचेंज को दी गई जानकारी में कंपनी ने कहा कि इस तरह का कोई मामला नहीं है और ना ही विदेशी निवेशकों के डीमैट अकाउंट फ्रीज हैं। (शेष पृष्ठ 3 पर)



निवेशकों की अडाणी इंटरप्राइजेज में हिस्सेदारी 6.82%

इन निवेशकों की अडाणी इंटरप्राइजेज में हिस्सेदारी 6.82% है। इसका मूल्य 12,008 करोड़ रुपए है। अडाणी ट्रांसमिशन में 8.03% निवेश है और इसका मूल्य 14,112 करोड़ रुपए है। अडाणी टोटल गैस में 5.92% निवेश है। इसका मूल्य 10,578 करोड़ रुपए है। जबकि अडाणी ग्रीन एनर्जी में 3.58% का निवेश है। इसका मूल्य 6,861 करोड़ रुपए है।

सभी कंपनियों के शेयरों में गिरावट

अडाणी ग्रुप की जिन कंपनियों के शेयरों में सोमवार को गिरावट हुई है, उसमें सभी कंपनियां हैं। इसमें अडाणी ग्रीन एनर्जी का शेयर 5%, अडाणी टोटल गैस और अडाणी ट्रांसमिशन का शेयर 5.5%, अडाणी पावर का शेयर 4.96% और अडाणी पोर्ट का शेयर 15% टूटा है। एक साल में इनका रिटर्न देखें तो अडाणी इंटरप्राइजेज का रिटर्न 12.18 गुना, ग्रीन एनर्जी का 4.5 गुना, अडाणी टोटल गैस का 13.44 गुना, अडाणी ट्रांसमिशन का 8.66 गुना, अडाणी पावर का 4.11 गुना और अडाणी पोर्ट का 3.02 गुना रिटर्न रहा है।



DRUGS
लेते पकड़ी गई एक्ट्रेस

अभिनेत्री नायरा शाह अपने दोस्त के साथ चरस का सेवन करने के आरोप में

गिरफ्तार

मुंबई। मुंबई के सबर्बन जुहू इलाके में स्थित एक फाइव स्टार होटल में रेड कर मुंबई पुलिस ने तेलुगु एक्ट्रेस नायरा शाह और उनके दोस्त आशिक साजिद हुसैन को अरेस्ट किया है। इन पर बिना इजाजत होटल के कमरे में बर्थडे पार्टी करने और ड्रग्स का सेवन करने का आरोप है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

अदालत में पेश करने के बाद मिली जमानत

हमारी बात



अंतरिक्ष में यूरोप

अंतरिक्ष अभियानों का वैज्ञानिक ही नहीं, बहुआयामी महत्व होता है। यह उत्साहजनक है कि यूरोपीय अंतरिक्ष एजेंसी (ईएसए) ने तीन व्यापक अंतरिक्ष अभियानों की घोषणा की है। एक अरब यूरो से ज्यादा इन अभियानों पर खर्च होंगे और ये अभियान 2035 से 2050 के बीच साकार होंगे। यूरोपीय अंतरिक्ष एजेंसी बृहस्पति व शनि ग्रह के आसपास के बफीले चंद्रमाओं को करीब से देखने के लक्ष्य के साथ आगे बढ़ रही है। इन ग्रहों और इनके चंद्रमाओं के आसपास के वायुमंडल की पड़ताल जरूरी है। सितारों, आकाशगंगाओं और ब्लैक होल की दिशा में भी खोज का लक्ष्य है। यूरोप की अंतरिक्ष योजनाएं काफी महत्वाकांक्षी और अनुकरणीय हैं। ईएसए के विज्ञान निदेशक गुंथर हसिंगर ने एक बयान में कहा है, 'हमें उन मिशनों के लिए विज्ञान और प्रौद्योगिकी की योजना बनानी चाहिए, जिन्हें हम आज से दशकों बाद लॉन्च करना चाहते हैं।' वाकई ऐसे अभियानों में वक्त लगता है। ईएसए लगभग हर दशक या दो दशक में विज्ञान अभियान की नई इबारत लिखना चाहता है। कॉस्मिक विजन नामक वर्तमान कार्यक्रम में तीन प्रमुख अभियान हैं- बृहस्पति व शनि के चंद्रमाओं के अध्ययन के लिए एक अंतरिक्ष यान, एक एक्स-रे टेलीस्कोप और एक गुरुत्वाकर्षण तरंग डिटेक्टर अभियान। यह प्रशंसा की बात है कि यूरोपीय देशों की लंबी-चौड़ी टीम अंतरिक्ष विज्ञान की दिशा में दिन-रात तरक्की में जुटी है। यूरोप भी सौर मंडल में जीवन की तलाश के लिए उत्सुक है। यूरोपीय वैज्ञानिकों को लगता है कि उन चंद्रमाओं के जमे हुए गोले के नीचे पानी के महासागर छिपे हो सकते हैं। इस अभियान में इन चंद्रमाओं की न सिर्फ परिक्रमा संभव बनाई जाएगी, बल्कि इसमें लैंडर और ड्रोन भी शामिल होंगे। यूरोपीय अंतरिक्ष एजेंसी के वैज्ञानिकों के बीच दूसरे ग्रहों के चंद्रमाओं को लेकर बड़ी जिज्ञासा रही है। एजेंसी ने वर्ष 2005 में भी शनि के चंद्रमा टाइटन पर अपने अभियान को आगे बढ़ाया था। यूरोपीय एजेंसी के अलावा नासा भी चंद्रमाओं और उन पर जीवन की खोज में जुटा है। यूरोपीय वैज्ञानिक प्रारंभिक ब्रह्मांड की भी जांच करना चाहते हैं। ब्रह्मांड के विस्तार और आकाशगंगाओं के गठन की पड़ताल आने वाले वर्षों में बहुत महत्वपूर्ण होने वाली है। वैज्ञानिकों ने जिज्ञासा की लंबी सूची तैयार कर रखी है, वे अपने अभियान में किसी भी संभावना को खारिज नहीं करना चाहते।

लहर बाद: क्या जीवन सामान्य, सुरक्षित?

लहर गुजर गई लेकिन जीवन और उसके सवाल अनिश्चितताओं में बांध कर। कैसे जीया जाए कि बजाय अब जी भी सकने की बैचेनी बनी है। 'महामारी जारी है, वैक्सीन के लिए संघर्ष मुश्किल होता जा रहा है।' तो जीवन कैसे बेफिक्री से जीया जाए? डर कैसे दूर हो? भविष्य दूर लग रहा है। अलग-थलग पड़ जाने, जान जाने का डर हर समझदार का बना हुआ है। फिर भी प्रचारित किया जा रहा है जैसे सब सामान्य हो गया है।...पर क्या वाकई? एफिल टावर के सामने की पुरानी तस्वीरें देख दिमाग घूम गया। सोचने लगी क्या यात्रा के मुकाम कभी वैसे ही बनेंगे जैसे थे? क्या ये जगहें फिर पहले जैसी हो पाएंगी? क्या 'पुर्तगाल में स्काई डाइविंग', 'मोरक्को के बाजार में यूं ही टहलने' जैसे बकाया काम किए जा सकेंगे? अपनी इच्छाओं-चाहत की 'बकेट लिस्ट' पूरी करने के दिन में सपने देखना फिर क्या संभव है? अपनी दिली इच्छाओं की पूर्ति के लिए क्या मैं जिंदा रहूंगी? लहर गुजर गई लेकिन जीवन और उसके सवाल अनिश्चितताओं में बांध कर। कैसे जीया जाए कि बजाय अब जी भी सकने की बैचेनी बनी है। गए साल जब हम तालाबंदी से बाहर निकले थे तो बरबादी, मुश्किल स्थितियां बरदाश्त करने, जूझने लायक थीं। मूड भरोसे का और मन में एक शांति थी। दिलचस्प आशावाद था और सुरक्षा की भावना पहले जैसी ही थी। मास्क लगा कर, जेब में सेनिटाइजर लेकर बाहर जाना संभव-सुरक्षित लगता था। विज्ञान के



चमत्कार ने उम्मीद को कायम रखा था। सब है, व्यवस्थाओं से संभल जाएगा वाला भाव था। सुकून, छुट्टियां मानो फिर आई और कार्यस्थलों के साथ मॉल, सिनेमा हॉल, जिम, क्लब और रेस्तरां खुले तो सुरक्षा का अहसास था। लगा पहले के समय जैसा सब सामान्य हो जाएगा। आज कुछ भी सामान्य नहीं है, जो सामान्य होने की फील हो! हम जिसे सामान्य समझ रहे थे वह एक ऐसी स्थिति, ऐसा क्रॉसरोड है, जहां सब पलटा हुआ, उल्टा-पल्टा है। हम सबका दिमाग थक चुका है और भय में आराम करते हुए हैं। बेफिक्र, मुक्त, बेपरवाह, निश्चित जैसे शब्दों में जैसे पहले जीवन जीते हुए थे वे दिमाग में खो गए हैं।

इन शब्दों को जीना, महसूस करना कैसा हुआ करता था वह मस्तिष्क को याद नहीं है। बाहर निकलने की इच्छा अभी भी अपशुक्नी है। पिछले महीने की तस्वीरें झकझोरती हैं और अनिश्चितता भारी पैटी है। रात की गर्मी में निराशा और मौत का डर सनसनाता होता है तो सुबह की दमघोड़ शांति में भी डर डराता हुआ, मरने वालों की यादें, गंगा में बहती लाशें, अनाथ हुए बच्चे, बिना बच्चों के बुजुर्ग और लोगों

का समय से पहले जाना और परिचितों में ही अचानक फटाफट मौत। याद, दुख, सदमे ने भरोसे की कमी का वह माहौल बनाया है, जिससे विश्वास बनता ही नहीं कि धीरे-धीरे जीवन फिर से जीना शुरू करें! हां, दूसरी लहर बाद कोविड-19 के अस्तित्व संबंधी अनुभव और आतंक का अहसास सिर्फ मरने वालों की संख्या में वृद्धि से नहीं है, बल्कि यह महामारी द्वारा बनवाई अनिश्चितता का घाव है। फिलहाल मौत से ज्यादा है चिंता यह है कि जिंदा कैसे रहें और कैसे अनिश्चितता वाली चिंता-शर्त के बिना जीना हो। हवा में मौत है वह कब लहर बन झोंका मारेगी इसकी फिक्र में हम दवाइयां, ऑक्सीजन कंसेंटर और सिलेंडर इकट्ठे कर रहे हैं और 'सबसे पहले हम' की तर्ज पर टीका लगवाने के लिए धक्का मुक्की कर रहे हैं। ताकि सुरक्षित होने का अहसास बने। वह अहसास जो आज के नए भारत में लगभग गायब, विलुप्त है। भयावह संकट का भयावह वक्त और नेतृत्व शून्यता। कोई नहीं आगे का रास्ता दिखाने वाला। सहानुभूति और दया दिखाने वाला। क्या कथित नेतृत्व डरा हुआ नहीं था, नहीं है? वे भी तो सच्चाई के आगे उतने ही लाचार

हैं, जितना हम और आप। कुछ दिनों से जरूर यह राहत कि लहर गुजर गई। तो क्या अब समझदारी जागेगी, प्राथमिकताओं में प्राथमिकता फिर से तय होगी? क्या एक अच्छे हेल्थकेयर सिस्टम बनाने की तरफ ध्यान जाएगा? क्या देश के सबसे दूर-दराज के क्षेत्रों में भी सबसे दूर तक के लोगों को टीका लगाना प्राथमिकता होगी? क्या मानवता के नाम पर नेता लोग मिल कर काम करेंगे और मिल कर देश की पीड़ा को कम करने की कोई उम्मीद ला सकेंगे? क्या राजनीति को प्राथमिकता देना छोड़ कर भारत को कोविड मुक्त करने के लिए समर्पित हुआ जाएगा? लेकिन ज्योंही मौतों के साथ कोविड संक्रमण की संख्या कम हुई, सरकार फिर पुराने रूप में सक्रिय है। सर्वोच्च नेता अपने पुराने रूप में आ गए हैं। अपनी पीठ खुद थपथपा रहे हैं। प्रचार को नियंत्रित और प्रभावित करके अपना नैरेटिव सेट कर रहे हैं। पहले पश्चिम बंगाल का चुनाव महत्वपूर्ण था अब फोकस उत्तर प्रदेश पर है। राजनीति और सुखियों का मैनेजमेंट है, जबकि महंगाई चरम पर है, बेरोजगारी भयंकर है। पर शक्तिशाली पार्टी का फोकस राजनीतिक प्रभाव बढ़ाने पर है। दूसरी जगह के नेताओं को वह अपने पाले में ले रही है ताकि उसका राजनीतिक प्रभाव आगे के लिए सुरक्षित रहे। लोग मर रहे हैं, अभी भी! ब्लैक फंगस महामारी का रूप ले चुका है फिर भी सर्वोच्च नेता की समझदारी में अहंकार भरा हुआ है। सेंट्रल विस्टा का निर्माण तेजी से चल रहा है।

पेट्रोल बना सिरदर्द

पेट्रोल और डीजल के दाम आज जितने बढ़े हुए हैं, पहले कभी नहीं बढ़े। वे जिस रफ्तार से बढ़ रहे हैं, यदि उसी रफ्तार से बढ़ते रहे तो देश की कारें, बसें, ट्रैक्टर, रेलें आदि खड़े-खड़े जंग खाने लगेंगी। देश की अर्थ-व्यवस्था चौपट हो जाएगी। महंगाई आसमान छूने लगेगी। देश में विरोधी दल इस बारे में कुछ चिल्ल-पों जरूर मचा रहे हैं लेकिन उनकी आवाज का असर नक्कास करने में तूती की तरह डूबता जा रहा है। कोरोना महामारी ने इतनी जोर का डंका बजा रखा है कि इस वक्त कोई भी कितना ही चिल्लाए, उसकी आवाज कोई कंपन पैदा नहीं कर पा रही है। इस समय देश के छह राज्यों में पेट्रोल की कीमत 100 रु से ऊपर पहुंच गई है। राजस्थान के गंगानगर में यही पेट्रोल 110 रु. तक चला गया है। पिछले सवा महीने में पेट्रोल की कीमतों में 22 बार बढ़ोतरी हो चुकी है। उसकी कीमत को बूढ़-बूढ़ करके बढ़ाया जाता है। दूसरे शब्दों में चांटा मारने की बजाय चपत लगाई जाती है। सरकार ने इधर किसानों को राहत देने के लिए उनकी फसलों के न्यूनतम खरीद मूल्य को बढ़ा



दिया है। यह अच्छा किया है लेकिन कितना बढ़ाया है? एक से छह प्रतिशत तक! जबकि पेट्रोल की कीमतें एक साल में लगभग 35 प्रतिशत और डीजल की 25 प्रतिशत बढ़ चुकी है। खेती-किसानी की हर चीज पर बढ़े टैक्स के इस दौर में तेल की कीमत का बढ़ना कोढ़ में खाज का काम करेगा। आज के युग में पेट्रोल और डीजल के बिना आवागमन और यातायात की कल्पना नहीं की जा सकती। भारत के एक कोने में पैदा होनेवाले माल दूसरे कोने में बिकता है याने उसे दो से तीन हजार किलोमीटर तक सफर करना पड़ता है।

अब तो हाल यह होगा कि किसी चीज की मूल कीमत से ज्यादा कीमत उसके परिवहन की हो जाया करेगी। दूसरे शब्दों में महंगाई आसमान छूने लगेगी। यह ठीक है कि सरकार को कोरोना से निपटने पर मोटा खर्च करना पड़ रहा है लेकिन उस खर्च की भरपाई क्या जनता की खाल उधेड़ने से ही होगी? मनमोहनसिंह की कांग्रेसी सरकार पेट्रोल पर लगभग 9 रु. प्रति लीटर कर वसूलती थी, जो मोदी-राज में बढ़कर 32 रु. हो गया है। सरकार ने इस साल पेट्रोल-डीजल पर टैक्स के तौर पर 2.74 लाख करोड़ रु. वसूले हैं। इतने मोटे पैसे से कोरोना का इलाज पूरी तरह से मुफ्त हो सकता था। आज से सात-आठ साल पहले अंतरराष्ट्रीय बाजार में पेट्रोल की कीमत प्रति बेरल 110 डॉलर थी जबकि आज वह सिर्फ 70 डॉलर है। इसके बावजूद इन आसमान छूती कीमतों ने पेट्रोल और डीजल को भारत में जनता का सिरदर्द बना दिया है। सरकार जरा संवेदनशील होती तो अपनी फिजूलखर्ची में जबर्दस्त कमी करती और पेट्रोल पहले से भी ज्यादा सस्ता कर देती ताकि लड़खड़ाती अर्थ-व्यवस्था दौड़ने लगती।

इस हफ्ते से लौट सकती है लोकल ट्रेन में रौनक

मुंबई। शहर में कोरोना के केस कम होने लगे हैं। धीरे-धीरे सब कुछ सामान्य भी हो रहा है, लेकिन लोकल को लेकर अब भी लोगों के मन में आस है। जब तक लोकल में आम लोगों को परमिशन नहीं मिलती, तब तक हालात में सुधार नहीं कहा जा सकता। सरकार द्वारा तय की गई शर्तों के अनुसार, मुंबई लेवल 2 के लिए तैयार है और इस सप्ताह लोकल में आम यात्रियों को कुछ छूट की उम्मीद है। मुंबई में फिलहाल कामकाजी दिनों में तकरीबन 30 लाख यात्री लोकल ट्रेन में यात्रा कर रहे हैं। हालांकि, इनमें से करीब 65 फीसद ही अतिआवश्यक सेवाओं से जुड़े हैं। 1 अप्रैल 2021 से प्रतिबंध लगने के बाद यात्रियों



की संख्या करीब 10 लाख रह गई थी, लेकिन मई में छिट-पुट ढील मिलने के बाद यात्रियों की संख्या में धीरे-धीरे वृद्धि होती गई। महाराष्ट्र में 7 जून से प्रतिबंध में ढील मिली थी, लेकिन 4 जून को मध्य रेलवे पर करीब 11 लाख और पश्चिम रेलवे पर करीब 9 लाख यात्रियों ने सफर किया था। रेलवे के अनुसार, सरकार दफ्तरों में कर्मचारियों की संख्या

में इजाफा करने के कारण ऐसा हुआ। तीसरी लहर की आशंका को देखते हुए कुछ महीने तक हालात सामान्य होने की गुंजाइश नहीं है। ऐसे में पहले की तरह 80 लाख यात्री प्रतिदिन का आंकड़ा बहुत दूर है, लेकिन 7 जून से जो राज्य सरकार ने छूट दी है, उसके साथ ही मॉनसून की भी शुरुआत हुई है। सूत्रों के अनुसार, कई दफ्तरों में आईएमडी की सूचना के आधार पर उपस्थिति तय होती है। जैसे मुंबई में अगले 48 घंटे तक मूसलाधार बारिश की चेतावनी है, ऐसे में कर्मचारियों को पहले से ही अलर्ट कर दिया जाता है। उस दिन लोकल में अपेक्षाकृत भीड़ कम होती है। 9 जून को मध्य रेलवे पर केवल 6 लाख यात्रियों ने ही यात्रा की थी।

खड़ी मशीन का डैम बना डैम में नहाने वालों बच्चों के लिए मौत का कारण

संवाददाता/समद खान
मुंब्रा। खड़ी मशीन जाने वाले रास्ते में यह पानी का डैम बना हुआ है। हाल ही में मनपा प्रशासन ने यह पानी का डैम शहर में पानी सफाई के इरादे से बनाया गया था, पर शहर को पानी तो मिला लेकिन शहर के लोगों के लिए पिकनिक स्पॉट बन गया। क्योंकि यह डैम पहाड़ी पर बना हुआ है। इसके चलते मॉनसून के महीने में बारिश के कारण पहाड़ों से झरना बहता है और आस पास हरियाली हो जाती है। इसी लिए लोग अपने परिवार के साथ मनोरंजन करने आते हैं, और डैम में नहाने हैं, पर इन लोगों को यह पता नहीं है कि यह डैम ने कई बच्चों की जाने ले ली है। फिर भी



लोग यह झरना का आनंद लेने और नहाने आते हैं। हलांकि मनपा प्रशासन ने डैम में हो रहे हदसों के कारण डैम को चारों तरफ से लोहे की तारों से

बांध दिया था और अपना बोर्ड भी लगा दिया था। पर कुछ लोगों ने तारों को तोड़ कर डैम में जाने का रास्ता बना लिया है और इसी कारण फिर से यह बच्चों व बड़ों का नहाने का सिलसिला शुरू हो गया। स्थानीय रहिवासी का कहना है कि जब तक प्रशासन वॉचमैन डैम पर नहीं रखेगा बच्चे यहां नहाने आते रहेंगे और बच्चों की जाने जाती रहेगी। तो हम शहर वालों से और परिवार वालों से अपील करते हैं कि डैम में नहाने के लिए अपने बच्चों को नहीं जाने दें। और मनपा प्रशासन के अधिकारी से निवेदन है कि जल्द से जल्द एक वॉचमैन को डाम पर नियुक्त कर दें, ताकि खड़ी मशीन के डैम में नहाने जाने वाले बच्चों को मौत से बचाया जा सके।

(पृष्ठ 1 का शेष)

गौतम अडाणी को झटका

इसके बाद अडाणी ग्रीन एनर्जी का शेयर बढ़त के साथ जबकि बाकी 3 कंपनियों के शेयर रिकवरी के साथ 5% से कम गिर कर बंद हुए। अडाणी पोर्ट 8.26% जबकि अडाणी इंटरप्राइजेज का शेयर 6.26% टूट कर बंद हुआ। शेयरों में गिरावट का कारण यह था कि सेबी ने इस ग्रुप की कंपनियों में तीन ऐसे विदेशी निवेशकों को पकड़ा, जिन्हें फर्जी माना जा रहा है। ये तीन निवेशक हैं- अलबुला इन्वेस्टमेंट फंड, क्रेस्टा फंड और एपीएमएस इन्वेस्टमेंट फंड। ये मॉरीशस की राजधानी पोर्ट लुइस के एक ही पते पर रजिस्टर्ड हैं। इनके पास वेबसाइट नहीं है। सेबी ने इन तीनों के निवेश को फ्रीज कर दिया है और जांच शुरू हो गई है। नेशनल सिक्क्योरिटी डिपॉजिटरी लिमिटेड यानी एनएसडीएल के मुताबिक अडाणी की कंपनियों में इन तीनों का कुल निवेश 43,500 करोड़ रहा है। ये अकाउंट इसलिए फ्रीज हुए क्योंकि इनके बारे में सेबी के पास जानकारी नहीं है। साथ ही इन पैसों का मालिक कौन है, यह भी पता नहीं है। इसलिए मनी लॉन्ड्रिंग एक्ट के तहत इन पर कार्रवाई की गई है। हालांकि इसमें अडाणी ग्रुप का कुछ मामला नहीं है, पर उनके शेयरों में यह निवेश है, इसलिए इस ग्रुप के शेयरों में गिरावट दिखी है। सूत्रों के मुताबिक वैसे सेबी ने साल 2020 में ही इन कंपनियों के शेयरों की जांच शुरू कर दी थी। हालांकि अभी तक जांच पर कोई फैसला नहीं आया है। बावजूद इसके इन कंपनियों के शेयर लगातार बढ़ रहे हैं। इन कंपनियों में अडाणी इंटरप्राइजेज, अडाणी ट्रांसमिशन और अडाणी पावर में प्रमोटर्स की हिस्सेदारी 74.29% से ज्यादा है। अडाणी

इंटरप्राइजेज में विदेशी निवेशकों का हिस्सा 20.51%, अडाणी टोटल गैस में 21.47%, अडाणी ट्रांसमिशन में 20.30%, अडाणी ग्रीन एनर्जी में 21.47%, अडाणी पोर्ट में 17.90% और अडाणी पावर में 11.49% हिस्सा विदेशी निवेशकों का है। प्रमोटर्स की सबसे कम हिस्सेदारी अडाणी टोटल गैस और अडाणी ग्रीन एनर्जी में है जो 56.29-56.29% है।

ड्रग्स लेते पकड़ी गई एक्ट्रेस

नायरा ने फिल्म तेलुगु फिल्म मिरुगा, बुरा कथा और इ-ई में काम किया है। सांताक्रूज पुलिस स्टेशन से मिली जानकारी के अनुसार, रविवार को एक्ट्रेस नायर शाह का जन्मदिन था और वे अपने दो साथियों के साथ होटल के एक कमरे में पार्टी कर रही थी। पुलिस को सूचना मिली कि होटल के एक कमरे में ड्रग्स पार्टी हो रही है, इसके बाद यहां रेड की गई और रोल की गई चरस की सिगरेट के साथ एक्ट्रेस को गिरफ्तार किया गया। रविवार रात हुई इस रेड के बाद सोमवार सुबह एक्ट्रेस का मेडिकल करवाया गया। मेडिकल की रिपोर्ट आने के बाद अगर एक्ट्रेस की बॉडी में तय मात्रा से ज्यादा ड्रग्स मिलती है, तो उनकी मुसीबत बढ़ सकती है। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि जिस दौरान रेड हुई, तीनों सोशल डिस्टेंसिंग तोड़ नशे का सेवन कर रहे थे। सांताक्रूज पुलिस स्टेशन के एक अधिकारी ने बताया कि एनडीपीएस एक्ट के गिरफ्तार करने के बाद सोमवार दोपहर दोनों को स्थानीय बांद्रा कोर्ट में पेश किया गया। जहां से अदालत ने उन्हें जमानत पर रिहा कर दिया है। इनके साथ मौजूद गोवा के रहने वाले एक अन्य शख्स रेड के बाद वहां से फरार हो गया। फिलहाल उसकी भी तलाश जारी है।

कानूनी सलाह

दै. मुंबई हलचल के सभी पाठकों और शुभचिंतकों का बहुत-बहुत अभिनंदन। दै. मुंबई हलचल अपने पाठकों के लिए लेकर आया है- कानूनी सलाह। जी हाँ, आप इस फोरम पर अपनी कानूनी समस्या पर सलाह प्राप्त कर सकते हैं।



आज का विषय

जब नियोजित वेतन का भुगतान नहीं करता है तो क्या करना चाहिए?

उत्तर: यदि आपका नियोजित आपके वेतन का भुगतान करने से इंकार कर देता है या भुगतान में असीमित देरी करता है तो आप क्या कर सकते हैं? इस समस्या के समाधान के लिए आपके पास कानूनी उपाय उपलब्ध हैं। इस लेख में, हम आपको बताएंगे कि एक कर्मचारी के रूप में आपके साथ ऐसा होने की स्थिति में आपके क्या अधिकार हैं।

आपके कानूनी उपाय क्या हैं?

1. सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, अपने नियोजित/कंपनी को एक विस्तृत कानूनी नोटिस भेजें, जिसमें आपके व्यथित होने के सभी कारणों का उल्लेख हो। यह अनुशंसा की जाती है कि आप वेतन भुगतान के समाप्त होने के 90 दिनों के भीतर यह कानूनी नोटिस भेजें। कानून कर्मचारियों को 18,000 रुपये से कम कमाने वालों और अधिक कमाने वालों की दो भागों में विभाजित करता है।
 2. वेतन भुगतान अधिनियम, 1936 उन ब्लू-कॉलर श्रमिकों को नियंत्रित करता है जो प्रति माह 18,000 रुपये से कम कमाते हैं। इस अधिनियम की धारा 4 में कहा गया है कि 'कोई भी मजदूरी अवधि एक महीने से अधिक नहीं होगी। किसी भी विसंगति या वेतन का भुगतान न करने की स्थिति में कोई व्यक्ति श्रम आयुक्त से निवारण के लिए संपर्क कर सकता है।
 3. श्रम न्यायालय में आने वाले मामलों का निर्णय तीन महीने की अवधि के भीतर किया जाना चाहिए। यदि मामला श्रम आयुक्त द्वारा हल नहीं किया जाता है तो कर्मचारी द्वारा कानून की अदालत में मामला चलाया जा सकता है।
 4. अगर आपकी सैलरी 18,000 रुपये महीने से ज्यादा है तो आप दीवानी अदालत में मामले की पैरवी कर सकते हैं।
 5. आप सिविल प्रोसीजर कोर्ट के आदेश 37 के तहत कंपनी के खिलाफ सिविल कोर्ट में मामला दर्ज कर सकते हैं।
- ★ यदि कंपनी 'ए' के पास वेतन का भुगतान करने का साधन है, लेकिन यह संचार कर रही है कि उसके पास धन नहीं है, तो इसे अदालत की नजर में गलत बयानी और धोखाधड़ी के रूप में देखा जा सकता है।
 - ★ कंपनी अधिनियम, 2013 की धारा 447 के तहत धोखाधड़ी के लिए सजा का प्रावधान है।
 - ★ इस तरह की धोखाधड़ी करने वालों को कम से कम छह महीने की कैद की सजा हो सकती है, जो 10 साल तक भी हो सकती है।
 - ★ एक कर्मचारी आईपीसी के तहत कंपनी के खिलाफ आपराधिक मामला भी दर्ज कर सकता है।

दस्तावेज जो आपको चाहिए

- ★ आपके रोजगार अनुबंध की एक प्रति
 - ★ वेतन का भुगतान न करने को साबित करने के लिए बैंक स्टेटमेंट
- ज्वाइनिंग लेटर**
ऑफर किए जा रहे लाभों के बारे में कोई अतिरिक्त विवरण यदि आप एक पीड़ित पक्ष हैं और कानूनी कार्रवाई करना चाहते हैं, तो एक वकील से संपर्क करें जो इसके माध्यम से आपकी सहायता कर सकता है।

आपकी अगर कोई कानूनी समस्या है तो हमें लिखें,

हम आपका मार्गदर्शन करेंगे।

Dr. S.P. Ashok

B.Tech, LL.M., DTL, PGD (ADR) Ph.D. (Law)

बुलढाणा हलचल

राज्य की पहली आरटीपीसीआर लैब खामगांव में, लैब और ऑक्सीजन प्लांट जल्द शुरू किया जाएगा

संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलढाणा। विधानसभा क्षेत्र के विधायक और भाजपा जिलाध्यक्ष ए. सलाह आकाश पुंडकर ने 13 जून को सामान्य अस्पताल में समीक्षा बैठक की। राज्य में कोरोना की दूसरी लहर जारी है, सरकार तीसरी लहर का संकेत दे रही है। इस संबंध में एक सामान्य अस्पताल समीक्षा बैठक आयोजित की गई। महाराष्ट्र में पहली तालुका स्तर की आरटीपीसीआर प्रयोगशाला खामगांव में स्थापित की जाएगी ताकि स्वास्थ्य सेवाओं को निकट भविष्य में उत्पन्न होने वाली स्थिति के साथ-साथ भविष्य में उत्पन्न होने वाली स्थिति का सामना करने के लिए सचेत किया जा सके। आइए इसका निरीक्षण करें। आकाश पुंडकर ने किया। लैब



की क्षमता प्रतिदिन एक हजार जांच की है। इसलिए आरटीपीसीआर की रिपोर्ट तत्काल उपलब्ध होगी। इस लैब से तुरंत रिपोर्ट करने से मरीजों को आइसोलेट करने में आसानी होगी और साथ ही संक्रमण पर नियंत्रण भी होगा। साथ ही, तीसरी लहर की स्थिति में कोरोना रीढ़ रोग से पीड़ित रोगियों की ऑक्सीजन

की जरूरतों को पूरा करने के लिए जिला योजना के तहत एक ऑक्सीजन संयंत्र स्थापित किया जा रहा है। उनके कार्य का निरीक्षण ए.एड. आकाश पुंडकर ने भी किया। यह ऑक्सीजन प्लांट प्रति मिनट 500 लीटर ऑक्सीजन का उत्पादन करेगा। इस बीच इन सभी मामलों की समीक्षा के लिए एक बैठक की गई। निवासी वैद्यकीय अधिकारी डॉ. नीलेश टापरे, उद्योग आघाडी अध्यक्ष प्रमोद अग्रवाल, विपुल ठक्कर, प्रमोद देशमुख, उमेश बरालिया, सुरेश घाडगे, संदीप वर्मा, संजय शिनगारे, राम मिश्रा, पवन गरड, गणेश देशमुख, शुभम देशमुख, मयूर घाडगे, अभिषेक पिंपळकर, भावेन्द्र दुबे, प्रसाद एदलाबादकर उपस्थित थे।

कार के गड्ढे में गिरने से हुआ हादसा, 4 शिक्षकों की मौत



बुलढाणा। सोनगांव के पास एक कार गड्ढे में गिरने से बुलढाणा जिले के लोणार तालुका के चार

4 शिक्षकों की मृत्यु हो गई है। मृतकों के नाम लोणार तालुका के खांडेगांव और पलसखेड गांवों के अंकुश गायकवाड़ और त्र्यंबक थोरे प्रारंभिक जानकारी में ऐसे मृतकों के नाम हैं। अन्य दो की पहचान के लिए काम किया जा रहा है। घटना की जानकारी के अनुसार गड्ढे में कार की लाइट दिखाई दे रही थी तो कुछ ग्रामीणों ने वहां जाकर निरीक्षण किया तो उसमें एक कार पड़ी मिली। ग्रामीणों ने तुरंत पुलिस को सूचना दी तो पुलिस

टीम मौके पर गई और ग्रामीणों की मदद से चारों शवों को वाहन से बाहर निकाला। शवों को सनगांव के एक ग्रामीण अस्पताल में भर्ती कराया गया है। दोनों की पहचान दोनों शवों की जेब में रखे आधार कार्ड से हुई है, जबकि अन्य दो की शिनाख्त का काम चल रहा है। जून से स्कूल शुरू होते ही शिक्षकों को मुख्यालय बुलाया गया है। इसी लिए ये चारों मुख्यालय जाने वाले होंगे, ऐसी प्रारंभिक सूचना पुलिस को मिली है।

राजस्थान हलचल

बाबा रामदेव सेवा समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष करण सिंह राठोड़ को किया सम्मानित

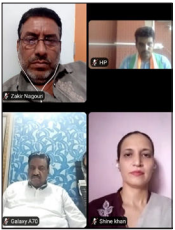
संवाददाता/सैयद अलताफ हुसैन

जोधपुर। अन्तरराष्ट्रीय मानव सुरक्षा परिषद के शहर अध्यक्ष नदीम बक्ष ने बताया की आज विश्व रक्तदाता दिवस के उपलक्ष्य में जोधपुर में सबसे ज्यादा 599 वार रक्त दान शिविर लगा कर लगभग तीस हजार से ज्यादा रक्त की यूनिट एत्रीक करने पर आज बाबा रामदेव सेवा समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष करण सिंह राठोड़ का साफा व माला पहनाकर व



मेमोन्टी देकर उम्मेद हास्पिटल में शिविर के दौरान सम्मानित किया गया जिसमें शामिल जोधपुर शहर अध्यक्ष नदीम बक्ष, जिला उपाध्यक्ष राम स्वरूप शर्मा, सुरेश कुमार तीवाडी, प्रदीप गुर्जर लाखन सिंह शैलेंद्र गोड़, मुला राम शर्मा, गणपत शर्मा, दीपक चोधरी, भोमा राम चौधरी, जितेंद्र शर्मा, विष्णु गुर्जर व जोधपुर जिला समिति व जोधपुर शहर समिति के पदअधिकार व सदस्य मौजूद थे।

राजस्थान असंगठित कामगार कांग्रेस की जूम मीटिंग



संवाददाता/सैयद अलताफ हुसैन

बीकानेर। अखिल भारतीय असंगठित कामगार कांग्रेस के राजस्थान प्रभारी श्रीमान मुकेश डागर जी के मुख्य आतिथ्य, प्रदेश चेयरमैन श्रीमान अब्दुल रजाक भाटी की अध्यक्षता, में संगठनात्मक समीक्षा बैठक जूम मीटिंग का आयोजन हुआ मीटिंग में राजस्थान

के सभी जिलों के जिला अध्यक्ष जिला संयोजक एवं प्रदेश प्रभारी शरीक हुए बीकानेर शहर अध्यक्ष जाकिर नागौरी ने वर्तमान दौर में कोरोना काल से पीड़ित मजदूरों के लिए विशेष पैकेज की मांग असंगठित कामगार कांग्रेस के राजस्थान प्रभारी मुकेश डागर जी से कहा आप केन्द्र सरकार से मांग करे राजस्थान प्रदेश

अध्यक्ष रज्जाक भाटी जी से भी यह अनुरोध किया के राजस्थान में कामगार कल्याण बोर्ड का जल्द से जल्द गठन किया जाए राजस्थान के मुख्यमंत्री जी को इस बात से अवगत कराया जाए मजदूर डायरीया बनाने का काम जल्द शुरू किया जाए ताकि चिरंजीवी योजना में मजदूरों को ज्यादा ज्यादा जोड़ा जाए।

एक रुपया रोज सेवा संस्था एवं जमीअत उलमा बीकानेर ने विश्व रक्तदाता दिवस पर पीबीएम ब्लड बैंक में रक्तदान शिविर आयोजित किया

संवाददाता/सैयद अलताफ हुसैन

बीकानेर। एक रुपया रोज सेवा संस्था एवं

जमीअत उलमा बीकानेर के संयुक्त तत्वाधान में विश्व रक्तदाता दिवस के उपलक्ष्य में पीबीएम ब्लड बैंक में रक्तदान शिविर आयोजित किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि अंतरराष्ट्रीय समाजसेवी नरेश कुमार गोयल व रमेश कुमार गहलोत जिला अध्यक्ष सोनिया गांधी आल इंडिया ब्रिगेड कांग्रेस रहे, एक रुपया रोज सेवा संस्था के संस्थापक सिकन्दर राठोड़ ने बताया कि आज के रक्तदान शिविर में 78 यूनिट रक्त संग्रह हुआ, जमीअत उलमा बीकानेर के जनरल सेक्रेटरी मौलाना मोहम्मद इरशाद ने बताया कि रक्तदान करके किसी का भी जीवन बचाना, और किसी मजबूर के काम आना यह इंसान के सबसे अच्छे और भले होने की निशानी है, इसलिए आज जिस किसी ने भी रक्तदान किया है उन सभी का धन्यवाद, एक रुपया रोज सेवा संस्था की शिवांगी भारद्वाज ने आज के शिविर में भाग लेने वाले सभी रक्तदाताओं और सहयोगी संस्थाओं का धन्यवाद



शेख, मुमताज बानो, दिनेश मोदी, कन्हैया लाल भाटी, महेंद्र राठोड़, मंजू लता रावत शबनम बानो नवीन आचार्य मधुबाला नागौरी लोहार समाज सेवा समिति के इकरामुद्दीन नागौरी, रिजवान खान, मनोज कुमार, जगदीश कुमावत (जेडी), दिनेश भदौरिया, टीपु सुल्तान सेवा संस्थान के अब्दुल कलाम, सईद भाई (नेताजी), फिक्रे मिल्लत ब्लड हैल्प सोसायटी के रफ्तार खान, अब्दुल कादिर गौरी, एडवोकेट हैदर मौलानी, मोहम्मद राशिद कोहरी सैयद इमरान, अब्दुल कलाम खिलजी, हाफिज अ. रहमान, हाफिज अजमल और अतीकुर्रहमान गौरी आदि मौजूद रहे।

ज्ञापित किया, जमीअत उलमा के मेडिकल हैल्प के सैयद इमरान ने बताया कि हम पिछले कई सालों से लगातार रक्तदान आयोजित करते रहे हैं इसबार हमारा पहला संयुक्त रक्तदान शिविर और कुल 9वां रक्तदान शिविर आयोजित किया गया, अब्दुल कयूम खिलजी ने बताया कि इस शिविर में हसन अली गौरी, शिवांगी भारद्वाज, अंजुमन कादरी, सुरेंद्र जी शेखावत, मुमताज शेख, मुमताज बानो, दिनेश मोदी, कन्हैया लाल भाटी, महेंद्र राठोड़, मंजू लता रावत शबनम बानो नवीन आचार्य मधुबाला नागौरी लोहार समाज सेवा समिति के इकरामुद्दीन नागौरी, रिजवान खान, मनोज कुमार, जगदीश कुमावत (जेडी), दिनेश भदौरिया, टीपु सुल्तान सेवा संस्थान के अब्दुल कलाम, सईद भाई (नेताजी), फिक्रे मिल्लत ब्लड हैल्प सोसायटी के रफ्तार खान, अब्दुल कादिर गौरी, एडवोकेट हैदर मौलानी, मोहम्मद राशिद कोहरी सैयद इमरान, अब्दुल कलाम खिलजी, हाफिज अ. रहमान, हाफिज अजमल और अतीकुर्रहमान गौरी आदि मौजूद रहे।

रामपुर हलचल

भारतीय किसान संस्था के संस्थापक अब्दुल गफूर इंजीनियर ने कहा है कि संसद मो. आजम खां मजबूत नेता है

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा रामपुर। सपा पूर्व प्रत्याशी विधान सभा स्वार टाण्डा एवं भारतीय किसान संस्था के संस्थापक अब्दुल गफूर इंजीनियर ने कहा कि संसद मो. आजम खां अपने विचारों के सच्चे व कर्मठ मजबूत नेता हैं उनको प्रदेश ही नहीं वल्कि पूरा भारत मुस्लिम नेता होने के नाते उनकी अपनी एक पहचान बनी हुई है नेता जी के साथ जो व्यान बाजी की जा रही है वह गलत तथ्यों पर आधारित हैं सन 1998 में महाराष्ट्र (मुंबई) के सम्मेलन में भाग लिया अब्बासिम आजमी (महाराष्ट्र) जिन्होंने अपने पूरे प्रदेश की देखरेख में सम्मेलन को सफल बनाया मो० आजम खां एक मुस्लिम नेता होने के कारण उनको देखने के लिए काफी संख्या में लोगों ने भाग लिया था साथ ही मुस्लिम कददावर नेता होने के कारण सपा सरकार के चलते आजम खां द्वारा महाकुम्भ मेले का अपनी देखरेख में संचालन भी किया गया था साथ ही जिम्मेदारी को बखूबी निभाया गया था और उनकी पुर्जो तरीके से सराहना भी की गई थी संसद मो० आजम खां मुस्लिम विरोधी का नाम देकर जो गलत व्यान बाजी की जा रही है वह गलत है हिन्दू मुस्लिम सभी जातियों को लेकर अपनी एकजुटता को कायम रखते हुए किसी भी जात ब्रादरी का विरोध तक नहीं किया गया है गलत व्यान बाजी न करें अपनी हरकतों से बाज आएं।



समस्तीपुर हलचल

समस्तीपुर में रेल प्रशासन की हुई बैठक, सुरक्षा को लेकर दिए गए कई दिशा निर्देश



संवाददाता/जकी अहमद

समस्तीपुर। रेल मंडल समस्तीपुर के सुरक्षार्कर्मियों के बीच लंबे समय के बाद प्रत्यक्ष बैठक हुई। बैठक के दौरान रेल मंडल के सभी पोस्ट इंचार्ज, कमांडेंट एवं असिस्टेंट कमांडेंट सहित दर्जनभर पदाधिकारी मौजूद थे। बैठक के दौरान कोरोनावायरस संक्रमण की दूसरी लहर के समाप्त होने के बाद रेल सेवा को पूरी तरह सुचारू रूप से बहाल करने के बाद बढ़ते सुरक्षा की जिम्मेदारी को लेकर अहम बैठक की गई। बैठक की अध्यक्षता कर रहे रेल पदाधिकारी ने कहा कि जैसे-जैसे ट्रेनों का परिचालन बढ़ रहा है रेलवे प्रशासन को यात्रियों उनके सामान ट्रेन एवं रेल परिसर की सुरक्षा की भी जिम्मेदारी बढ़ जाती है। इसको लेकर लंबे समय के बाद प्रत्यक्ष बैठक बुलाई गई थी है। बैठक में बढ़ते रेल ट्रेनों की संख्या के साथ-साथ यात्रियों की संख्या बढ़ने को लेकर सभी अधिकारियों पदाधिकारी सहित पुलिसकर्मियों को सुरक्षा का निर्देश दिया गया है। उपस्थित पुलिसकर्मियों को निर्देश दिया गया कि निचले स्तर से लेकर हर एक पुलिसकर्मी को नई रणनीति के साथ यात्रियों की सुरक्षा में पूरे मनोयोग से अपनी जिम्मेदारी को निभाने के लिए के लिए निर्देश दिया गया।

15 जून तक नहीं खुला विश्वविद्यालय का मुख्य द्वार तो पूरे मिथिलांचल में होगा कुलपति के खिलाफ आंदोलन: धीरेन्द्र झा

समस्तीपुर। डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय पूसा का मुख्य गेट खोलने समेत विवि में हुई नियुक्ति, विकास योजनाओं में धांधली इत्यादि की जांच की मांग को लेकर आइसा कार्यकर्ताओं ने विश्वविद्यालय के मुख्य द्वार के सामने कुलपति के खिलाफ धरना-प्रदर्शन किया। इसके बाद स्टेट मैनेजर वीरेंद्र सिंह की कार्यशैली के खिलाफ कार्यकर्ताओं ने पुतला फूँका। इस दौरान आयोजित सभा की अध्यक्षता आइसा प्रखंड अध्यक्ष रौशन कुमार व संचालन भाकपा-माले प्रखंड सचिव अमित कुमार ने किया। कार्यकर्ताओं ने स्टेट मैनेजर वीरेंद्र सिंह व कुलपति के खिलाफ जमकर नारेबाजी भी की। मुख्य वक्ता के रूप में मौजूद भाकपा-माले पोलित ब्यूरो सदस्य स्थानीय जनता के साथ विश्वविद्यालय के कुलपति नाइसाफी कर रहे हैं। यदि 15 जून तक विश्वविद्यालय का मुख्य द्वार नहीं खुला तो पूरे मिथिलांचल में कुलपति के खिलाफ आंदोलन होगा। जिसकी गूँज दिल्ली में सुनाई देगी। आगे श्री झा ने कहा कि विवि के कुलपति की तानाशाही और लूटशाही का मामला लोकसभा में भी उठेगा। उन्होंने कहा कि विवि में हुई नियुक्तियों में बड़े पैमाने पर धांधली हुई है। नियुक्तियों की जांच एवं भ्रष्टाचार से देश-विदेश में अर्जित कुलपति की अकूत संपत्ति की जांच की भी मांग लोकसभा में की जाएगी। मौके पर दरभंगा जिला के माले नेता पणू पासवान, माले नेता महेश सिंह, सुरेश कुमार, जितेंद्र राय समेत कल्याणपुर माले प्रखंड सचिव दिनेश सिंह, जिला कमिटी सदस्य मनीषा कुमारी सहित आइसा नेता गंगा पासवान, प्रीति कुमारी, जितेंद्र सहनी, राजू झा, दीपक कुमार, ललित सहनी, मोहम्मद फरमान, सुधांशु कुमार, राजन कुमार, संतोष कुमार, मोहम्मद जावेद, अभिषेक कुमार, रवि कुमार, राजेश कुमार बूटन, रवि रौशन, मोहम्मद एजाज, कन्हैया कुमार, गोलू कुमार इत्यादि मौजूद थे।



कॉफी पीने की लत है तो कैसे छोड़ें



बहुत सारे लोग ऐसे हैं जो सुबह की शुरुआत एक कप कॉफी से करते हैं। इसी के साथ कुछ लोग दिमागी थकान को कम करने और सुस्ती दूर करने के लिए स्ट्रांग कॉफी पीते हैं लेकिन कभी कभार कॉफी का सेवन करना तो ठीक है लेकिन अगर आप इसके बिना काम नहीं कर पा रहे या फ्रेश नहीं फील कर रहे तो समझ लें कि आपको कॉफी यानि की कैफीन की लत लग चुकी है लेकिन क्या आपको पता है कि कॉफी की यह लत आपके सामने बहुत सारी समस्याएं ला सकती है। ज्यादा कॉफी पीने वाले लोगों के शरीर पर इसका असर भी अलग-अलग होता है। ऐसे लोग नर्वसनेस, नींद ना आना, उत्तेजित या गुस्से में आना, हार्टबीट बढ़ना, ज्यादा यूरिन जैसे परेशानियों का शिकार हो सकते हैं। अगर आप भी कॉफी पीने के आदि हो चुके हैं तो इस लत से पीछे छुड़वाने के लिए आप इन टिप्स को फालों करें।

1. वॉक और एक्सरसाइज

अगर आपको लग रहा है कि आपका दिमाग कॉफी पीए बिना नहीं चलेगा और शरीर में एनर्जी खत्म हो रही है तो कॉफी पीने की बजाए थोड़ी देर जो काम कर रहे हैं उसे छोड़ें। 15-20 मिनट सैर करें और बॉडी स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें।

सारा दिन एक जगह पर बैठकर काम करना भी आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक है। इसलिए काम से ब्रेक लेकर कुछ देर वॉक करें। इससे बॉडी में दोबारा एनर्जी आएगी।

2. पानी

कॉफी की लत अगर आप छोड़ना चाहते हैं तो जितना हो सके पानी खूब पिएं। मन ना माने तो कॉफी की जगह गर्म पानी में मिंट या दालचीनी डालकर पिएं। ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं क्योंकि कॉफी आपकी बॉडी को डिहाइड्रेट कर देती है। आप पानी में कोई नैचुरल फ्लेवर भी मिक्स कर सकते हैं।

3. पजल गैम्स

कॉफी के लिए मन ललचाए और अगर उत्तेजना बढ़ रही हो पजल गेम में अपना ध्यान लगाएं। एक जगह पर दिमाग लगाने से भी हम थकान महसूस करते हैं। इसलिए पजल गेम से दिमाग को दोबारा फ्रेश करें।

4. संगीत और बुक रीडिंग

अपने मन को शांत कर काबू करने का सबसे अच्छा तरीका है कि संगीत का आनंद लिया जाए। इससे आप एकदम तरोताजा महसूस करते हैं। अपना मनपसंद गाने सुनें। कुछ रोमांचिक स्टोरी पढ़ें। इससे आपका सारा ध्यान उस कहानी में लग जाएगा।

5. ग्रीन टी

अगर आप दिन में 4 कप कॉफी पीते हैं तो पहले एक कप कॉफी को एक कप ग्रीन टी में बदल दें। धीरे-धीरे कॉफी की जगह ग्रीन टी का ही सेवन करें। इससे आपकी सेहत भी अच्छी रहेगी।

मसालेदार खाना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है या नहीं

हर किसी के खाने की अपनी अलग-अलग पसंद होती है। कुछ लोग तीखा और मसालेदार खाने के शौकिन होते हैं तो कुछ कम तीखा पन खाना पसंद करते हैं। मसालेदार खाने का नाम सुनते ही मुंह में पानी आ जाता है लेकिन सेहत का खयाल रखते हुए कुछ लोग इससे परहेज भी करते हैं। आइए जाने इसके फायदे और नुकसान के बारे में...



फायदे

1. वजन कम
2. प्रतिरोधक क्षमता
3. डायबिटीज
4. कैंसर से बचाव

नुकसान

1. अनिद्रा की परेशानी
2. सांस की बदबू
3. पेट में सूजन
4. गर्भावस्था में नुकसानदायक

क्या आप भी करते हैं रोजाना परफ्यूम का इस्तेमाल ?

किसी पार्टी में जाना हो या फिर ऑफिस में कहीं भी जाने के लिए अधिकतर लोग परफ्यूम का इस्तेमाल करते हैं। लोग अपनी पसंद के हिसाब से परफ्यूम लगाते हैं। कोई पसीने की बदबू से बचने के लिए तो कई खुशबू के लिए परफ्यूम लगाता है। अगर आप भी रोज परफ्यूम का इस्तेमाल करते हैं तो सावधान हो जाएं। इसका रोजाना इस्तेमाल आपके लिए कहीं परेशानी का कारण न बन जाएं। रोजाना इस्तेमाल किए जाने वाला परफ्यूम आपकी स्किन और सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। आइए जाने कैसे यह हमारी सेहत और स्किन को नुकसान पहुंचाता है।



- ▶ प्रतिदिन इस्तेमाल किए जाने वाले परफ्यूम में कई तरह के केमिकल मौजूद होते हैं जिससे स्किन संबंधित कई तरह समस्याएं हो सकती हैं।
- ▶ परफ्यूम में मौजूद न्यूरो टोक्सिन सेंट्रल नर्वस सिस्टम को प्रभावित करता है।
- ▶ कई बार परफ्यूम को लगाने से त्वचा

- में घाव या अलग तरह के निशान बन जाते हैं, जिनमें बैक्टीरिया पनप सकते हैं।
- ▶ इनमें मौजूद केमिकल सेहत को बिगाड़कर हार्मोन्स में असंतुलन पैदा कर सकते हैं।
- ▶ महिलाओं में डिपेंडेंट का इस्तेमाल करने से पीरियड्स संबंधी समस्याओं हो सकती हैं।

साइलेंट किलर प्रोस्टेट कैंसर को ऐसे पहचानें

प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों की प्रोस्टेट ग्रंथि में होता है। इस कैंसर का शिकार 65 साल से अधिक उम्र के पुरुष होते हैं। इस कैंसर को 'साइलेंट किलर' के नाम से भी जाना जाता है। प्रोस्टेट एक ग्रंथि है जो वीर्य को बनाने में मदद करता है। प्रोस्टेट उस नली से जुड़ी होती है जो मूत्राशय से मूत्र को शरीर से बाहर निकालता है। एक युवा आदमी का प्रोस्टेट लगभग एक अखरोट के आकार का होता है। यह उम्र बढ़ने के साथ-साथ धीरे-धीरे बड़ा होता जाता है लेकिन इसका आकार बहुत बड़ा हो जाए तो गंभीर समस्या हो सकती है। इसके अलावा परिवार में भाई या पिता में यह कैंसर होना भी एक वजह है। नशा करने वाले और गलत जीवनशैली वाले अपनाने वाले पुरुष भी इस कैंसर का शिकार हो सकते हैं। कुछ गिने चुने पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर तेजी से फैल सकता है जो शरीर के बाकी हिस्सों जैसे हड्डियों में भी फैल सकता है।



आरंभिक प्रोस्टेट कैंसर - जब कैंसर केवल प्रोस्टेट ग्रंथि में होता है। इसका मतलब फैलाव शुरू नहीं हुआ है। लोकली एडवांस प्रोस्टेट कैंसर जब कैंसर प्रोस्टेट ग्रंथि के आस-पास के टिशुओं में फैल जाता है। आगे तक फैला प्रोस्टेट कैंसर जब कैंसर प्रोस्टेट ग्रंथि से आगे शरीर के बाकी हिस्सों में फैल चुका हो और वहां नया ट्यूमर बन गया हो, उसे मेटास्टेटिक या सैकेंडरी कहा जाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

- ▶ यूरिन ना रोक पाना या रुक-रुक कर आना।
- ▶ रात के समय ज्यादा पेशाब करना
- ▶ तेज दर्द या जलन के साथ पेशाब आना।
- ▶ कमर के नीचे के हिस्से में बहुत दर्द होना।
- ▶ पेशाब में खून आना।
- ▶ बहुत थकान महसूस होना।
- ▶ भूख ना लगना।



क्या 'धूम 4' में नजर आएंगे सलमान-अक्षय?

बॉलीवुड अभिनेता आमिर खान, कटरीना कैफ और अभिषेक बच्चन स्टारर 'धूम 3' की जबरदस्त सक्सेस के बाद से फैस इसके अगले पार्ट का इंतजार कर रहे हैं। इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर भी ताबड़तोड़ कमाई की थी। अब जो ताजा रिपोर्ट्स सामने आई हैं उनके मुताबिक 'धूम 4' में बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान और अक्षय कुमार इस बहुप्रतीक्षित एक्शन थ्रिलर के लिए एक साथ आ सकते हैं। जैसा की सभी जानते हैं धूम सीरीज की फिल्मों को लेकर दर्शकों में हमेशा से एक खासा एक्साइटमेंट रहा है। इसके तीन सीक्वल हिट रहे हैं। ऐसे में जैसे ही इसकी चौथे पार्ट की चर्चा हुई तो सोशल मीडिया पर सलमान खान और अक्षय कुमार का इस फिल्म से नाम जोड़ा जाने लगा। कई द्वादस और इन कलाकारों की साथ में तस्वीरें वायरल होने लगीं।

कटरीना को है बेसब्री से लॉकडाउन खत्म होने का इंतजार

देश की सबसे पसंदीदा बॉलीवुड सितारों में से एक, कटरीना कैफ अपनी खूबसरती और काम से दर्शकों को सरप्राइज करने के लिए जानी जाती हैं। जल्द ही कटरीना रोहित शेट्टी के आगामी पुलिस ड्रामा 'सूर्यवंशी' और हॉरर कॉमेडी 'फोन भूत' में दिखाई देंगी। इसके अलावा जल्द ही उनके एक और बड़े प्रोजेक्ट की शूटिंग शुरू होनेवाली है। लेकिन ये सभी चीजें इस बात पर टिकी हैं कि लॉकडाउन कब खुलेगा। सूत्रों के मुताबिक, कटरीना इन दिनों एक ऐसी फिल्म की शूटिंग शुरू करने के इंतजार में हैं, जो उनके दिल के बाहद करीब है। हम बात कर रहे हैं 'टाइगर 3', जिसमें कटरीना अपनी पिछली फिल्मों 'टाइगर जिंदा है' और 'एक था टाइगर' की तरह, खतरनाक एक्शन सीक्वेंस करती नजर आएंगी। मुंबई में फिल्म का सेट तैयार है और उनके साथ-साथ पूरी टीम कोविड की स्थिति बेहतर होने का इंतजार कर रही है। लॉकडाउन हटने के साथ ही कटरीना 'टाइगर 3' की शूटिंग शुरू कर देंगी।

रिया चक्रवर्ती को ऑफर हुआ द्रौपदी का किरदार?

बॉलीवुड एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती को कुछ दिन पहले ही 'मोस्ट डीजायरेबल वुमन 2020' की लिस्ट में पहला स्थान मिला था। फिलहाल खबरों की मानें तो अब उनके हाथों एक बड़ी फिल्म लगी है। रिया चक्रवर्ती को पैराणिक कहानी महाभारत से प्रेरित एक बड़ा प्रोजेक्ट ऑफर है। फिल्म में उन्हें द्रौपदी का किरदार मिलने की बात कही गई है। फिल्म को मॉडर्न समय के मुताबिक बनाया जाएगा। हालांकि रिया चक्रवर्ती ने इस प्रोजेक्ट को लेकर अभी तक कुछ साफ नहीं किया है। इस फिल्म में होगा कुछ ऐसा जो एकदम हट के दर्शकों को दिखाया जाएगा, अभी रिया चक्रवर्ती अपने इस ऑफर को लेकर विचार कर रही हैं। इस ऑफर को लेकर बातचीत चल रही है। कहा ये भी जा रहा है कि इस फिल्म से उनके करियर में एक बड़ा बदलाव आ सकता है। अगर रिया इस ऑफर को स्वीकार करती हैं तो दोबारा उनके लिए बॉलीवुड इंडस्ट्री का रास्ता खुल जाएगा। इसके अलावा रिया चक्रवर्ती अमिताभ बच्चन और इमरान हाशमी की फिल्म 'चेहरे' में भी नजर आने वाली हैं।

