मूल्य 1 रु.
वर्षः 12 - अंक : 263, मुंबई, शनिवार, 3 दिसंबर, 2022 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक
मुंबई हलचल

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

माटुंगा के सरकारी स्कूल में 8वीं की छात्रा से GANGRAPE

दो नाबालिग छात्र गिरफ्तार

मुंबई हलचल / संवाददाता

मंबई। देश की आर्थिक राजधानी मुंबई में शॉकिंग वारदात हुई है। मध्य मुंबई के माटुंगा इलाके के एक सरकारी स्कूल में आठवीं की छात्रा से उसके दो सहपाठियों ने कथित तौर गैंगरेप किया। पुलिस ने बताया कि 13 वर्षीय पीड़ित छात्रा व दोनों आरोपी एक ही कक्षा में पढ़ते है। पुलिस ने यौन उत्पीड़न के आरोप में दोनों नाबालिग छात्रों को गिरफ्तार कर लिया है। माटुंगा पुलिस के मुताबिक, घटना उस वक्त हुई जब क्लास के अन्य छात्र डांस प्रैक्टिस के लिए ग्राउंड फ्लोर पर गए थे। जबकि पीड़ित छात्रा व दोनों आरोपी क्लासरूम में रुके थे। पुलिस ने खुलासा किया कि यह घटना सोमवार को हार्बर लाइन स्थित बीएमसी के एक मराठी मीडियम स्कूल में हुई। माटुंगा पुलिस ने नाबालिग लड़की के एक रिश्तेदार की शिकायत पर केस दर्ज किया है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

रेप के बाद दी धमकी

पुलिस अधिकारी ने कहा 'इस घटना ने स्कूल में सभी को झकझोर कर रख दिया है। आरोपियों ने नाबालिग लड़की से रेप करने के बाद उसे धमकाते हुए घटना के बारे में किसी को नहीं बताने के लिए कहा।' पुलिस मामले की जांच कर रही है।

कल्याण में नाबालिग ने बलात्कार के बाद मासूम को उतारा मौत के घाट

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। मुंबई से सटे कल्याण में एक दिल दहला देने वाली वारदात सामने आई है। यहां एक 15 साल के नाबालिग ने 9 साल की बच्ची के साथ बलात्कार किया और बलात्कार करने बाद में फिर बच्ची का गला काटकर उसे मौत के घाट उतार दिया। यह घटना कल्याण रेलवे स्टेशन के पास एसटी आगर से सटे एक हाईप्रोफाइल सोसायटी कैंपस की है। इस घटना के बाद मुंबई पुलिस ने पॉक्सो एक्ट के तहत केस दर्ज कर नाबालिग आरोपी को पकड़ लिया है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

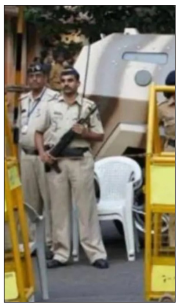
महाराष्ट्र में सिंगल यूज प्लास्टिक से सख्त बैन हटा

मुंबई। महाराष्ट्र सरकार ने एक बड़ा फैसला लेते हुए 2018 से प्लास्टिक की वस्तुओं पर लगे राज्यव्यापी प्रतिबंध को आंशिक रूप से हटा लिया है। इसके तहत राज्य सरकार ने गुरुवार को स्ट्रॉ, प्लेट, कप, ग्लास, कांटे वाले चम्मच और कंटेनर जैसे सिंगल यूज डिस्पोजल प्लास्टिक आइटम के उपयोग की अनुमति दे दी। इससे राज्य भर में प्लास्टिक निर्माताओं, व्यापारियों समेत रेस्तरां, दुकानों आदी को बड़ी राहत मिली है। प्राप्त जानकारी के मुताबिक, महाराष्ट्र पर्यावरण विभाग ने इस संबंध में बुधवार को अधिसूचना जारी की। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

मध्यप्रदेश के शिवपुरी की बेटी मुस्कान शेख ने न्यूज़ीलैंड में आयोजित कॉमनवेल्थ पावर लिफ्टिंग चैंपियनशिप में चार गोल्ड मेडल जीतकर पूरी दुनिया में लहराया भारत का परचम।

मुंबई में 2 जनवरी तक धारा 144 लागू

5 लोगों से अधिक को एक जगह एकत्र होना मना



मुंबई। महाराष्ट्र की राजधानी मुंबई से एक बड़ी खबर सामने आ रही हैं। शहर में 2 जनवरी 2023 तक कर्फ्यू जैसी पाबंदियां लागू कर दी गई हैं। मुंबई पुलिस के निर्देश से सीआरपीसी की धारा 144 लगाने का आदेश दिया गया है। इसका मतलब 2 जनवरी तक एक स्थान पर 5 से अधिक लोग एकत्र नहीं हो सकेंगे। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

सेक्शन 144 के दौरान क्या प्रतिबंधित

◆ सार्वजनिक मनोरंजन के स्थानों के आसपास बड़े पैमाने पर सामाजिक सभाएं प्रतिबंधित ◆ पटाखे जलाना, लाउडस्पीकर बजाना, वाद्य यंत्र और बैंड बजाने पर भी रोक ◆ पब्लिक प्लेस पर नारेबाजी, प्रदर्शन पर रोक। ◆ तेज आवाज से गाने बजाना भी प्रतिबंधित किया गया है। ◆ शादी समारोह, अंत्येष्टि, कंपनियों, क्लबों, सहकारी समितियों और अन्य ऐसे संघों की बड़े पैमाने पर बैठकों पर रोक। ◆ सभी प्रकार के जुलूस पर रोक। ◆ सरकारी या अर्ध-सरकारी कार्य करने वाले सरकारी कार्यालयों, अदालतों और स्थानीय निकायों के आसपास 5 या अधिक लोगों का जमावड़ा बैन। ◆ शैक्षिक गतिविधियों या सामान्य व्यवसाय के लिए स्कूलों, कॉलेजों और अन्य संस्थानों के बड़े सभाओं पर रोक। ◆ आग्नेयास्त्रों, तलवारों और ऐसे अन्य हथियारों की अनुमति नहीं दी गई है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

चीन की अनावश्यक चिंता

भारत, चीन और अमेरिका के बीच आजकल जो कहा-सुनी चल रही है, वह बहुत मजेदार है। उसके तरह-तरह के अर्थ लगाए जा सकते हैं। चीनी सरकार के प्रवक्ता ने एक बयान देकर कहा है कि उत्तराखंड में भारत-चीन सीमा पर अमेरिकी और भारतीय सेना का जो 'युद्धाभ्यास' चल रहा है, वह बिल्कुल अनुचित है और वह 1993 और 1996 के भारत-चीन समझौतों का सरासर उल्लंघन है। सच्चाई तो यह है कि मई 2020 में चीन ने गलवान-क्षेत्र में अपने सैनिक भेजकर ही उक्त समझौतों का उल्लंघन कर दिया था। वास्तव में भारत-अमेरिका का यह युद्धाभ्यास चीन-विरोधी हथकंडा नहीं है। दोनों राष्ट्र इस तरह के कई युद्धाभ्यास जगह-जगह कर चुके हैं। यह चीन को धमकाने का कोई पैंतरा भी नहीं है। यह तो वास्तव में हिमालय-क्षेत्रों में अचानक आनेवाले भूंकप, बाढ़, पहाड़ों की टूटन, जमीन फटने जैसी विपत्तियों का सामना करने का पूर्वाभ्यास है। प्राकृतिक संकट से ग्रस्त लोगों की मदद के लिए अस्पताल तुरंत कैसे खड़े किए जाएं, हेलिपेड कैसे बनाए जाएं, पुल और सड़कें आनन-फानन कैसे तैयार किए जाएं, और घायलों की जीवन-रक्षा कैसे की जाए- इन सब कामों का अभ्यास ये दोनों सेनाएं मिलकर कर रही हैं। यह सब क्रिया-कर्म चीन की सीमा से लगभग 100 मील दूर भारत की सीमा में हो रहा है लेकिन लगता है कि चीन इसीलिए चिढ़ा हुआ है कि अमेरिका के साथ उसके संबंध आजकल काफी कटुताभरे हो गए हैं। यह तथ्य चीनी प्रवक्ता के इस कथन से भी सत्य साबित होता है कि अमेरिका की कोशिश यही है कि भारत और चीन के रिश्तों में बिगाड़ हो जाए। चीन नहीं चाहता कि उसके पड़ौसी भारत के साथ उसके रिश्ते खराब हों। यदि सचमुच ऐसा है तो चीनी शासकों से पूछा जाना चाहिए कि हिंदमहासागर क्षेत्र में चीन अपने जंगी जहाज क्यों अड़ाए रखता है? वह श्रीलंका, मालदीव, म्यांमार और नेपाल में भी अपना सामरिक वर्चस्व कायम करने की कोशिश क्यों कर रहा है? पाकिस्तान तो चीनी मदद के दम पर ही भारत पर खम ठोकता रहता है। क्या वजह है कि चीन का 2021 का फौजी बजट, जो कि 209 बिलियन डॉलर का था, वह भारत, जापान, दक्षिण कोरिया और ताइवान के कुल बजटों के जोड़ से भी ज्यादा था। चीन का एक तरफ यह कहना कि वह भारत से अपने संबंध अच्छा बनाना चाहता है और दूसरी तरफ वह अपने अमेरिका-विरोधी रवैए को बीच में घसीट लाता है। भारत की नीति तो यह है कि वह अमेरिका और चीन तथा अमेरिका और रूस के झगड़ों में तटस्थ बना रहता है। न तो वह चीन-विरोधी और न ही वह रूस-विरोधी बयानों का समर्थन करता है। अमेरिका से उसके द्विपक्षीय संबंध शुद्ध अपने दम पर हैं। इसीलिए चीन का चिंतित होना अनावश्यक है।

निरंतरता बनाए रखने की राहुल की चुनौती

भारतीय जनता पार्टी के पूर्व अध्यक्ष और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी के नेतृत्व में चल रही भारत जोड़ो यात्रा को लेकर जो कहा है वह बहुत महत्व की बात है। इससे पहले अमित शाह ने संभवतः कभी भी राहुल गांधी की राजनीति को लेकर सार्वजनिक रूप से कोई सकारात्मक टिप्पणी नहीं की होगी। लेकिन एक न्यूज एजेंसी को दिए इंटरव्यू में राहुल गांधी की यात्रा को लेकर पूछे गए एक सवाल के जवाब में उन्होंने कहा- मैं हमेशा मानता हूं कि नेताओं को कड़ी मेहनत करनी चाहिए। यह अच्छा है कि कोई कड़ी मेहनत करता है लेकिन राजनीति में हमेशा निरंतर प्रयासों से सफलता मिलती है इसलिए इंतजार कीजिए और देखिए। मीडिया के एक वर्ग ने इसे ऐसे प्रचारित किया, जैसे अमित शाह ने राहुल गांधी की तारीफ की। उन्होंने तारीफ नहीं की, बल्कि वस्तुस्थिति को बयान किया। उन्होंने स्वीकार किया कि राहुल गांधी कड़ी मेहनत कर रहे हैं। उनके कहे का निष्कर्ष यह है कि अगर इसकी निरंतरता कायम रहती है तो सफलता मिल सकती है।

राहुल गांधी के नेतृत्व में हो रही कांग्रेस की भारत जोड़ो यात्रा का यह बेहद वस्तुनिष्ठ आकलन है। अमित शाह ने किस मकसद से यह बात कही, गुजरात के चुनाव को उनकी यह बात कैसे प्रभावित करेगी या भाजपा ने कांग्रेस की इस यात्रा की साख बिगाड़ने के लिए क्या क्या किया वह अपनी जगह है। भाजपा के दूसरे नेता यात्रा को लेकर क्या कह रहे हैं वह भी अलग बात है। खुद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस यात्रा को लेकर कहा था कि कांग्रेस के एक नेता पदयात्रा कर रहे हैं लेकिन उनकी यात्रा पद के लिए है। इसके बावजूद अमित शाह ने एक लाइन में यात्रा की सारगर्भित व्याख्या की। इसमें कोई संदेह नहीं है कि राहुल गांधी कड़ी मेहनत कर रहे हैं। उन्होंने अपनी प्रचारित छवि से उलट एक गंभीर और परिश्रमी नेता की छवि बनाई है। यह भी सही है कि उनकी यात्रा को बहुत अच्छा रिस्पांस मिला है। अभी तक यात्रा जहां से भी गुजरी है वहां पार्टी कार्यकताओं के साथ साथ आम लोगों का समर्थन भी इसे मिला है। किसी भी यात्रा या राजनीतिक अभियान से लोगों का जुड़ना और उसको समर्थन देना या उसमें भीड़ जुटना बड़ी बात नहीं होती है। भारत बुनियादी रूप से राजनीति पसंद करने वाले और नेताओं के करिश्मे से जुड़ने वाले नेताओं का देश है। यहां हर कार्यक्रम में भीड़ जुट जाती है। हर राजनीतिक अभियान में लोग कुछ न कुछ ऐसा खोज लेते हैं, जो उनकी धारणा के अनुकूल होता है। पिछले दो दशक के तमाम राजनीतिक व सामाजिक अभियानों में इसे देख सकते हैं। चाहे दिल्ली में इंडिया अगेंस्ट करप्शन का आंदोलन हो या काले धन को लेकर किया गया बाबा रामदेव का प्रदर्शन हो या सूचना के अधिकार का आंदोलन हो, आंध्र प्रदेश में जगन मोहन रेड्डी, उनकी मां और उनकी बहन की पदयात्राएं हों या ममता बनर्जी और शरद पवार के अलग पार्टी बना कर राजनीति करने का मामला हो या अरविंद केजरीवाल के नई पार्टी बनाने का मामला हो, सबके साथ लोग जुटे। उन लोगों को सफलता भी मिली, जिन्होंने अपने अभियान के मोमेंटम को जारी रखा, अभियान से मिली ताकत को समझदारी के साथ नतीजों में बदलने की रणनीति बनाई और अभियान समाप्त होने के बाद भी सक्रियता कम नहीं की। सो, राहुल गांधी की यात्रा की भी असली चुनौती यह है कि वे अगले साल फरवरी के पहले हफ्ते में यात्रा समाप्त होने के बाद कैसे इसके संवेग को बनाए रखेंगे? यात्रा समाप्त होने के बाद की उनकी क्या योजना है? क्या उसके बाद वे कोई नई यात्रा करेंगे या इस यात्रा से बने मोमेंटम का इस्तेमाल अपनी पार्टी के राजनीतिक लक्ष्यों को पूरा करने के लिए करेंगे?

हो सकता है कि कांग्रेस के पास कोई योजना हो क्योंकि जो बात अमित शाह कह रहे हैं वह कांग्रेस के नेता भी समझ रहे हैं। वे जानते हैं कि पांच महीने तक राहुल गांधी पैदल चलने के बाद अगर बैठ गए और नतीजा मिलने का इंतजार करने लगे तो यह सारी कवायद बेकार हो जाएगी। सो, सवाल है कि कांग्रेस यात्रा के बाद की क्या तैयारी कर सकती है? यात्रा पूरी होने के बाद कांग्रेस को क्या करना है यह समझने के लिए पार्टी को बहुत ज्यादा दिमाग लगाने की जरूरत नहीं है। कांग्रेस को सिर्फ इतना करना कि जिन राज्यों से अभी तक यात्रा गुजरी है वहां के हालात की वस्तुनिष्ठ समीक्षा करे। यह पता लगाए कि यात्रा गुजर जाने के बाद प्रदेश और जिला कमेटियों ने क्या किया? प्रदेश और जिला कमेटियों ने यात्रा की समीक्षा की या नहीं और अगर समीक्षा की तो आगे की उनकी क्या योजना है? वे टेंट, लाउडस्पीकर, कैटर्रस और ट्रांसपोर्ट का हिसाब करने और उसके भुगतान में बिजी हो गए या यात्रा से बने माहौल को राजनीतिक लाभ में बदलने के लिए कोई योजना बनाई? अगर पत्रकारिता की भाषा में कहें तो स्टोरी ब्रेक करना जितनी बड़ी बात होती है उससे ज्यादा बड़ी और जरूरी बात फॉलोअप स्टोरी की होती है। अगर फॉलोअप स्टोरी नहीं होगी तो चाहे जितनी भी बड़ी खबर रही हो उसे अंत परिणति नहीं पहुंचाया जा सकता है। एक मिसाल गुजरात के मोरबी की पुल दुर्घटना की है। दो-तीन दिन की सनसनी के बाद स्टोरी अखबारों, चैनलों से गायब हो गई। कोई फॉलोअप स्टोरी नहीं हुई और नतीजा यह है कि एक महीने बाद तक न कोई बड़ा अधिकारी गिरफ्तार हुआ और न पुल के रखरखाव में भारी गड़बड़ी करने वाली कंपनी के मालिकों पर कोई कार्रवाई हुई। उसी तरह हर राजनीतिक अभियान की समाप्ति के बाद उसके फॉलोअप कार्यक्रम की जरूरत होती है। जिले से लेकर राष्ट्रीय स्तर तक कांग्रेस को फॉलोअप प्लान बनाने और उस पर अमल की जरूरत है। तभी कांग्रेस इस यात्रा के मोमेंटम को अगले चुनाव तक जारी रख पाएगी और इसे राजनीतिक पूंजी में बदल पाएगी।

राहुल गांधी ने मध्य प्रदेश में अपनी यात्रा के दौरान कहा कि भारत जोड़ो यात्रा ने उनको बदला है। पहले वे एक दो घंटे में ऊब जाते थे और चिढ़ जाते थे लेकिन अब आठ घंटे तक धैर्य बनाए रख सकते हैं। ध्यान रहे राजनीति बहुत धीरज का काम है। अगर यात्रा ने राहुल को इतना बदला है कि वे धैर्य रख सकते हैं, लोगों की बात सुन सकते हैं, धीरज के साथ राजनीतिक योजना बना सकते हैं, लोगों से सहज रूप से मिल सकते हैं तो निश्चित रूप से इस यात्रा का लाभ मिलेगा। जिस समय उनकी यात्रा समाप्त होगी उस समय संसद का बजट सत्र चल रहा होगा। सो, वे इस सत्र में शामिल होंगे और उसके बाद जब सत्र के बीच एक महीने का अवकाश होगा तो उस समय कांग्रेस के अधिवेशन की तैयारी हो रही है, जिसमें नए अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे के चुनाव पर अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की मुहर लगाई जाएगी। उसके बाद फिर बजट सत्र का दूसरा हिस्सा होगा और फिर कर्नाटक के चुनाव शुरू हो जाएंगे। तभी यह देखने वाली बात होगी कि यात्रा के बाद राहुल क्या करते हैं? वे पहले की तरह रिलैक्स होने के लिए विदेश जाते हैं या देश में जमे रहते हैं? वे अभी की तरह रोज 10 घंटे या उससे ज्यादा राजनीति करते हैं, लोगों से मिलते हैं या अपनी कोटरी से घिर कर बैठ जाते हैं? वे राज्यों के सघन दौरे करते हैं और यात्रा से बनी अपनी छवि को कांग्रेस की राजनीतिक पूंजी में बदलने का प्रयास करते हैं या दिल्ली में अपनी कोठी में बैठ कर राजनीति करते हैं? जैसा कि अमित शाह ने कहा है कड़ी मेहनत की निरंतरता जारी रहती है या नहीं? इन सवालों के जवाब जब मिलेंगे, तभी यात्रा के वास्तविक हासिल का अनुमान लगाया जा सकेगा।

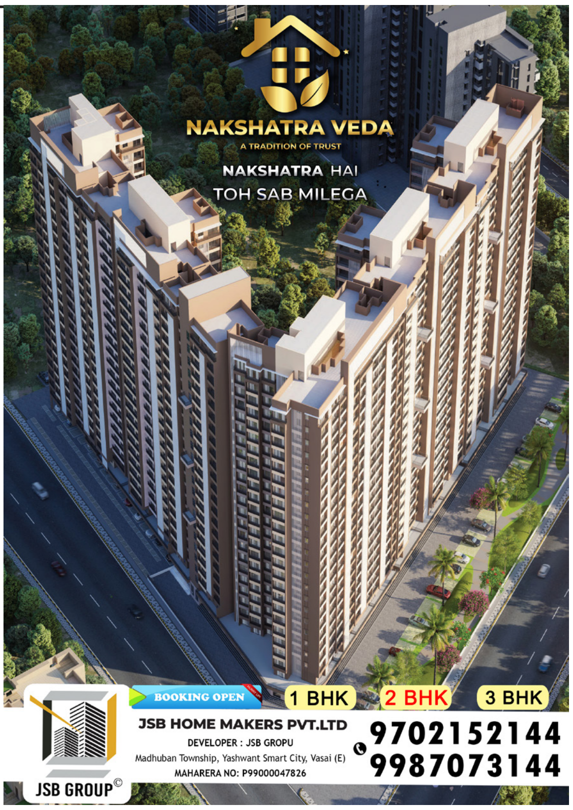
मालिक,मुद्रक,प्रकाशक-**दिलशाद एस खान** द्वारा एस आर प्रिंटिंग प्रेस,मोहन अर्जुन कंपाउंड, वैशाली नगर दहिसर (पूर्व),मुंबई-68 से मुद्रित व मुंबई हलचल,साईं मंगल को ऑ हॉ सो बी-2-301,इस्माइल बाग नियर मालाड शॉपिंग सेंटर,
एस वी रोड,मालाड (प) मुंबई से प्रकाशित RNI NO MAHHIN/2010/34146, फोन:**9619102478 /9821238815**
email: mumbaihalchal@gmail com संपादक: **दिलशाद एस खान,** समाचार पत्र में छपे किसी भी समाचार से संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी विवाद का निपटारा न्याय क्षेत्र मुंबई होगा।

कौसा एमएमवैली स्थित मनपा स्कूल के सामने खुले नाले में कभी भी घट सकती है प्राणघातक घटना

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंब्रा। कौसा एमएम वैली स्थित मनपा स्कूल के सामने खुले नाले में कभी भी घट सकती है प्राणघातक घटना आपको बताते चलें कौसा एमएम वैली स्थित मैं आने जाने वाले रास्ते पर एक बड़ा नाला खुला हुआ है जिसमें कभी भी कोई भी व्यक्ति के गिरने से एक दुखद घटना हो सकती है यह नाले के सामने मनपा प्रशासन द्वारा बनाया गया मनपा स्कूल है जिसमें सैकड़ों की तादाद में बच्चे अपनी शिक्षा प्राप्त करने के लिए आते हैं और उनका गुर्जर इसी नाले के पास से होता है और साथ महिलाओं का भी गुर्जर इसी रास्ते से होता है यह खुला नाले की वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल किया जा रही है जिसमें बताया जा रहा है मासूम छात्र स्कूल से छूट रहा है और छोटे बच्चे इसी नाले के पास से गुजर कर अपने घर जा रहे हैं गौरतलब बात तो यह है

यह खुला नाले के सामने ही मनपा प्रशासन की मुंब्रा प्रभाग समिति का कार्यालय है लेकिन इसी नाले के पास से गुजरने वाले मनपा प्रशासन के बड़े अधिकारियों को यह नाला नजर क्यों नहीं आता यह समझ से परे है अगर इस नाले में गिरने से किसी बच्चे की जान चली जाए तो उसका जिम्मेदार कौन होगा क्या मनपा प्रशासन या सरकारी स्कूल जिम्मेदारी लेगा इस पूरे मामले में स्थानीय रहिवासी का कहना है कि यह नाला पिछले लॉकडाउन से पहले ऐसी खुला पड़ा हुआ है अभी हाल ही में अग्नि परीक्षा देने के लिए छात्र अलग-अलग जिला से आए हुए थे कई छात्र इस नाले में रात के समय गिर गए और छात्र को गंभीर चोटे भी आई थी हम लोगों की मदद से उसको बाहर निकाला गया उन्होंने बताया यह नाले में आए दिन कोई ना कोई व्यक्ति या बच्चा गिरता ही रहता है लोगों को काफी चोट भी आती है हम लोगों ने कई मर्तबा मनपा प्रशासन कि मुंब्रा प्रभाग समिति में इस नाले के बारे में शिकायत की लेकिन फिर भी अब तक कोई भी संज्ञान इस नाले को लेकर नहीं लिया गया और ना ही कोई अधिकारी आकर इस नाले में झांका हैं पूर्व नगरसेवक ने भी इस नाले की दुरुस्ती करने की कोशिश नही की तो हम मनपा प्रशासन की मुंब्रा प्रभाग समिति के सहायक आयुक्त सागर सालुंके से निवेदन करते हैं इस खुला नाले का पूरा संज्ञान ले और जल्दी इस खुले नाले की दुरुस्ती कराई जाए ताकि कोई अकाल्पनीक दुर्घटना भविष्य में न घट जाए।



मालामाल होगा महाराष्ट्र! चंद्रपुर और सिंधुदुर्ग में मिली सोने का खान

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के दो जिलों में सोने की खदान होने की संभावना जताई गई है। सूबे के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने खुद यह बात कही है। उन्होंने बताया कि इस संबंध में केंद्र सरकार के सहयोग से खोज का काम चल रहा है। मुंबई में आयोजित 'वाणिज्यिक कोयला खदानो की नीलामी एवं खान क्षेत्रो मे सूनहरे अवसर' इस विषय की निवेश परिषद में अपने संबोधन में मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने कहा कि महाराष्ट्र के चंद्रपुर और सिंधुदुर्ग जिलों में सोने की खदाने मौजूद है। उन्होंने कहा, कहा जा रहा है कि राज्य के भूगर्भ में कोयला, बॉक्साइट, लौह जैसे खनिजों के साथ-साथ सोना भी मौजूद हो सकता है। इस

संबंध में केंद्र सरकार के खनन विभाग की एक रिपोर्ट भी है। जिसके बाद टेस्टिंग भी शुरू कर दिया गया है। मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने कहा है कि केंद्र सरकार के अधिकारियों ने जानकारी दी है कि महाराष्ट्र में सोने के दो ब्लॉक हैं। उन्होंने यह भी कहा कि अगर शिंदे-फडणवीस सरकार के दौरान यह सोना निकलता है तो यह महाराष्ट्र के लिए बड़ी उपलब्धि होगी। उन्होंने बताया कि सोने के ये दो ब्लॉक विदर्भ के चंद्रपुर और कोंकण के सिंधुदुर्ग जिलों में स्थित हैं। उन्होंने विश्वास व्यक्त करते हुए कहा कि यदि राज्य के भूगर्भ में खनिज भंडार मिल जाए तो देश की सबसे बड़ी इस्पात परियोजना शुरू की जा सकती है। मुंबई के ताज होटल में खनन क्षेत्र में अवसरों पर एक निवेशक सम्मेलन आयोजित किया गया था। इस सम्मेलन में बोलते हुए मुख्यमंत्री एकनात शिंदे के राज्य में सोने की खदानों का जिक्र किया, जिसने सबका ध्यान खींचा. इस कार्यक्रम में केंद्रीय कोयला मंत्री प्रह्लाद जोशी, केंद्रीय रेल राज्य मंत्री रावसाहेब दानवे, राज्य के खनन मंत्री दादा भुसे उपस्थित थे।

महाराष्ट्र के पूर्व गृहमंत्री अनिल देशमुख को नहीं मिली जमानत, बॉम्बे हाईकोर्ट ने टाली सुनवाई

मुंबई। महाराष्ट्र के पूर्व गृहमंत्री और राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) के वरिष्ठ नेता अनिल देशमुख को झटका लगा है। दरअसल बॉम्बे हाईकोर्ट ने शुक्रवार को देशमुख की जमानत याचिका पर सुनवाई फिर से टाल दी है। इससे लंबे समय से जेल में बंद एनसीपी नेता के आज रिहा होने की उम्मीद खत्म हो गई है। बॉम्बे हाईकोर्ट ने सुनवाई के दौरान एनसीपी नेता अनिल देशमुख द्वारा दायर जमानत याचिका पर सुनवाई 6 दिसंबर तक के लिए टाल दी। वहीं, केन्द्रीय अन्वेषण ब्यूरो कोर्ट (सीबीआई) ने भ्रष्टाचार के मामले में अनिल देशमुख की न्यायिक हिरासत मांगी है और उनकी जमानत याचिका का विरोध किया है। हाल ही में महाराष्ट्र के पूर्व गृहमंत्री अनिल देशमुख को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा दर्ज मनी लॉन्ड्रिंग मामले में जमानत मिली है। सीबीआई का कहना है कि ईडी के मामले में देशमुख को जमानत मिलना उसके द्वारा दर्ज भ्रष्टाचार के मामले में जमानत का आधार नहीं हो सकता है। केंद्रीय जांच एजेंसी ने कहा कि देशमुख के खिलाफ भ्रष्टाचार, जबरन वसूली और आपराधिक साजिश के गंभीर आरोप हैं और मामले में जांच चल रही है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

माटुंगा के सरकारी स्कूल में 8वीं की छात्रा से गैंगरेप

पुलिस ने आठवीं में पढने वाले नाबालिग लड़कों के खिलाफ भारतीय दंड संहिता की धारा 376 डी-ए, 506, 34 और पॉस्को एक्ट की विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। एक पुलिस अधिकारी ने कहा 'आरोपी और पीड़िता कक्षा आठ में एक ही डिवीजन में पढ़ते हैं। जब क्लास में कोई नहीं था, तो दोनों नाबालिग लड़कों ने क्लास में ही अपनी सहपाठी का कथित तौर पर यौन उत्पीड़न किया। घटना के बाद लड़की डर गई और इसलिए उसने घटना की जानकारी परिजनों को तुरंत नहीं दिया। जब लड़की के परिजनों को वारदात की जानकारी हुई तो उन्होंने माटुंगा पुलिस को सूचना दी। हमने पीड़िता के रिश्तेदार की शिकायत के आधार पर एफआईआर दर्ज कर लिया।'

नाबालिग ने बलात्कार के बाद मासूम को उतारा मौत के घाट

दरअसल कल्याण वेस्ट इलाके में एसटी डिपो से सटे न्यू मोनिका सोसायटी के परिसर में गुरुवार सुबह 9 साल की मासूम बच्ची का शव मिलने से हड़कंप मच गया। इस घटना की जानकारी मिलते ही मुंबई पुलिस पूरी टीम घटना स्थल पर पहुंच गई। मौके पर पहुंची पुलिस टीम ने शव का पंचनामा कर अज्ञात आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दिया हैं। जांच टीम नें आस-पास के सीसीटीवी खंगेलने शुरू किए तो एक नाबालिग की पहचान हुई। बता दें कि पुलिस ने आरोपी नाबालिग की पहचान कर उसे एक घंटे के भीतर ही ढूंढ निकाला और हिरासत में लेकर महात्मा फुले पुलिस स्टेशन लाया गया। पुलिस पूछताछ में नाबालिग आरोपी ने बताया कि कुछ दिन पहले पीड़ित लड़की के पिता ने नाबालिग के साथ मारपीट की थी। इसके बाद से ही वो लड़की के पिता से इस मारपीट का बदला लेना चाह रहा था।

मुंबई में 2 जनवरी तक धारा 144 लागू

मुंबई पुलिस ने यह आदेश शहर में शांति और सुव्यवस्था को बनाए रखने के लिए और सार्वजनिक व्यवस्था में किसी भी तरह की रुकावटों से बचने के लिए जारी किया है। यह आदेश 4 दिसंबर से लेकर 2 जनवरी तक जारी रहेगा। सार्वजनिक स्थानों पर नारेबाजी, प्रदर्शनों और गाना बजाने पर पूरी तरफ से प्रतिबंध होगा। इसके अलावा पटाखे और आतिशबाजियां, हथियार रखने पर भी प्रतिबंध होगा। लाउडस्पीकर बजाने पर भी पाबंदियां रहेंगी। इनके अलावा सार्वजनिक जगहों पर किसी भी तरह का बैंड, डीजे या अन्य वाद्ययंत्र बजाने पर भी बैन लगा दिया गया है।

महाराष्ट्र में सिंगल यूज प्लास्टिक से सख्त बैन हटा

इसके साथ ही सरकार ने गैर बुने हुए पॉलीप्रोपाइलीन कैरी-बैग की भी अनुमति दी है। जो 50 माइक्रोन से कम की मोटाई के साथ प्रति वर्ग मीटर 60 ग्राम से अधिक नहीं होनी चाहिए। महाराष्ट्र सरकार ऐसी प्लास्टिक वस्तुओं के उपयोग, भंडारण, बिक्री, वितरण और परिवहन की अनुमति दी है।

जयपुर में नगर निगम द्वारा अवैध निर्माण एवं अतिक्रमण पर नहीं हो रही कार्यवाही

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। जयपुर हैरिटेज नगर निगम में शिकायत कर्ता की शिकायत पर नहीं हो रही कार्यवाही मामला है वार्ड 26 सय्यद कॉलोनी चार दरवाजा बाहर जयपुर का शिकायत कर्ता द्वारा लिखित में शिकायत करने के बाद निगम के कर्मचारी हो रहे अवैध निर्माण स्थान पर पहुंचे जहां कर्मचारियों ने चल रहे निर्माण कार्य को अवैध पाया और कार्य रुकवा कर चले गए उनके जाते ही अवैध निर्माण करने वाले

रफीक ने निगम के कर्मचारियों की बात को हल्के में लेकर उनकी बात को ताक पर रखकर मजदूरों को बोलकर काम वापस शुरू करवा दिया। वहीं शिकायत कर्ता ने वापस निगम के अधिकारियों को सूचित किया अधिकारी ने शिकायत कर्ता को आश्वासन दिया कि कार्य रुकवाए जाने पर भी कार्य हो रहा है वो तो बनने के बाद भी तुड़वा दूंगा। लेकिन 25-11-2022 से 2-12-2022 तक कोई कार्यवाही नहीं होने पर वापस शिकायत दी गई अब देखना ये है कि शिकायत कर्ता कब तक निगम के अलग अलग अधिकारियों के सामने जाता रहेगा या फिर समय पर कार्यवाही होगी।

'बंगालियों के लिए मछली...?' वाले बयान को लेकर बैकफुट पर परेश रावल, माफी पर महुआ ने दी प्रतिक्रिया

मुंबई। 'क्या बंगालियों के लिए मछली पकाएंगे?' वाले बयान पर विवाद हुआ तो अभिनेता और पूर्व बीजेपी सांसद परेश रावल ने बैकफुट पर आते हुए माफी मांगी। उन्होंने कहा कि उनका ये बयान मछली पर नहीं बल्कि अवैध बांग्लादेशियों और रोहिंग्याओं के संदर्भ में था। सोशल मीडिया पर बंगाली समुदाय और कुछ अन्य लोगों द्वारा इसे लेकर तीखी आलोचना किए जाने के बाद पूर्व बीजेपी सांसद की तरफ से यह माफी मांगी गई है। परेश रावल ने ट्विटर पर लिखा, स्वाभाविक रूप से मछली मुद्दा नहीं है क्योंकि गुजराती मछली पकाते भी हैं और खाते भी हैं। लेकिन मैं स्पष्ट कर दूं कि बंगाली से मेरा आशय अवैध बांग्लादेशी और रोहिंग्या से था। लेकिन इसके बावजूद अगर मैंने आपकी भावनाओं व संवेदनाओं को आहत किया हो तो मैं माफी मांगता हूं। हालांकि तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) की सांसद महुआ मोइत्रा इस माफी से बहुत प्रभावित होती

नहीं दिखीं। उन्होंने ट्विटर पर लिखा, असल में केमछो हंसी मजाक करने वाले व्यक्ति को माफी मांगने की आवश्यकता नहीं है। बंगालियों की तरह मछली पकाने का दूसरा हिस्सा है, 'बंगालियों की तरह दिमाग रखना'। किसी भी दूसरे भारतीय राज्य के मुकाबले कहीं अधिक नोबेल पुरस्कार विजेता, मित्र...। दरअसल, परेश रावल ने बीते मंगलवार को वलसाड जिले में बीजेपी की एक रैली में गैस सिलेंडर के दामों का भावनात्मक चुनावी मुद्दा उठाया था। उन्होंने कहा, गैस सिलेंडर महंगे हैं, लेकिन इनकी कीमत में कमी आएगी। लोगों को रोजगार भी मिलेगा। लेकिन क्या होगा अगर रोहिंग्या प्रवासी और बांग्लादेशी दिल्ली की तरह आपके आसपास रहने लगें? गैस सिलिंडर का क्या करोगे? बंगालियों के लिए मछली पकाओगे? गौरतलब है कि गुजरात विधानसभा चुनाव के पहले चरण में 89 विधानसभा सीटों पर 60.23 प्रतिशत मतदान दर्ज किया गया। सुबह आठ बजे से शुरू होकर मतदान शाम पांच बजे समाप्त हुआ। पहले चरण में 788 उम्मीदवारों की चुनावी किस्मत का फैसला होगा।

मुंबई में जियो के नाराज कर्मचारी ने काट दिया मोबाइल टावर का केबल, हजारों लोगों का नेटवर्क गायब

मुंबई। मुंबई में रिलायंस जियो के हजारों ग्राहकों को लगभग दो दिनों तक इंटरनेट और टेलीविजन केबल कनेक्टिविटी की समस्या का सामना करना पड़ा। दरअसल, कंपनी के सब-वेंडर के एक नाराज कर्मचारी के कारण यह समस्या उत्पन्न हुई थी। आरोप है कि कर्मचारी ने मोबाइल टावर का ऑप्टिकल फाइबर केबल काट दिया था। इस संबंध में पुलिस में मामला दर्ज करवाया गया है। प्राप्त जानकारी के मुताबिक, आरोपी कर्मचारी के खिलाफ गोरेगांव थाने में प्राथमिकी दर्ज की गयी है। पुलिस ने रिलायंस जियो के वेंडर के वरिष्ठ तकनीशियन राजेंद्र मोहिते के बयान के आधार पर केस दर्ज किया है। बताया जा रहा है कि यह वेंडर करीब सात साल से गोरेगांव-दहिसर बेल्ट में जियो के फाइबर केबल मेंटेनेंस का काम संभाल रहा है। पुलिस को दिए बयान के अनुसार, 27 नवंबर को शाम करीब 4.30 बजे मोहिते को जियो के सर्वर से अलर्ट मिला कि गोरेगांव के एसवी रोड पर साइट डाउन है। जिसके बाद मोहिते और उनके कर्मचारी मौके पर पहुंचे। जांच में पता चला कि राम मंदिर फ्लाईओवर के पास इंडस्ट्रियल एस्टेट की छत पर ऑप्टिकल फाइबर केबल कटी हुई थी। टीम ने केबल तो ठीक कर दी लेकिन साइट अभी भी डाउन

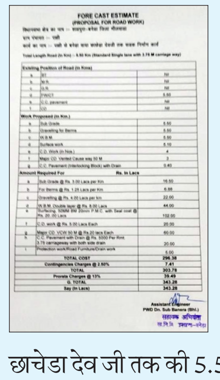
थी। इसके बाद आगे की जांच की गई तो राम मंदिर सिग्नल के पास फ्लाईओवर के नीचे एक और ऑप्टिकल फाइबर केबल कटी हुई मिली। जिसे ठीक कर दिया गया और टीम ने अपनी जांच जारी रखी। 28 नवंबर को टीम को गोरेगांव के जवाहर नगर में एक और ऑप्टिकल फाइबर केबल कटी हुई मिली। इसे ठीक करने के बाद सब सही हो गया। इसकी वजह से जियो के लगभग 2,500 ग्राहकों को समस्या का सामना करना पड़ा। मोहिते की कंपनी ने मामले की जानकारी एक सब-वेंडर को दी, जिसके बाद परवेज खान पर शक हुआ। प्राथमिकी में कहा गया है कि परवेज खान ने नाराजगी के कारण फाइबर केबल काटने की बात स्वीकार की। दरअसल खान को गोरेगांव साइट से बोरीवली ट्रांसफर किया गया था। खान ने कथित तौर पर धमकी दी है कि अगर उसे गोरेगांव साइट पर बहाल नहीं किया गया तो वह भविष्य में भी और भी केबल कटेगा। इस मामले की जांच गोरेगांव पुलिस कर रही है। अभी तक कोई गिरफ्तारी नहीं हुई है। हालांकि रिलायंस जियो ने खबर लिखे जाने इस मुद्दे पर कोई बयान जारी नहीं किया है।

जन्मदिन का केक धारदार हथियार से काटने के आरोप में एनएसयूआई मुंबई अध्यक्ष गिरफ्तार

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। मुंबई पुलिस ने भारतीय राष्ट्रीय छात्र संघ (एनएसयूआई) की शहर इकाई के अध्यक्ष प्रद्युम्न यादव (25) को जन्मदिन का केक तलवार जैसे धारदार हथियार से काटने के आरोप में गिरफ्तार किया है। एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। पुलिस के मुताबिक, घटना शुक्रवार को उस समय हुई जब यादव ने विक्रोली रेलवे स्टेशन के पास अपने समर्थकों के साथ अपना जन्मदिन मनाया। अधिकारी ने कहा कि जश्न का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद पुलिस ने मामले का स्वतः संज्ञान में लिया। उन्होंने बताया कि यादव के खिलाफ शस्त्र अधिनियम और मुंबई पुलिस अधिनियम की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया है और आगे की जांच की जा रही है।

राक्षी ग्राम पंचायत को जोड़ने वाली दो सड़कों की स्वीकृति जारी



FORE CAST ESTIMATE
(PROPOSAL FOR ROAD WORK)

Total Length Road (in Km) :- 5.50 Km (Standard Single lane with 3.75 M carriage way)

Existing Position of Road (in Kms)		
a	BT	Nil
b	M.R.	Nil
c	G.R.	Nil
d	FWCT	5.50
e	C.C. pavement	Nil
f	CD	Nil
Work Proposed (in Km.)		
a	Sub Grade	5.50
b	Graveling for Berms	5.50
c	W.B.M.	5.50
d	Surface work	5.10
e	C.D. Work (in Nos.)	4
f	Major CD Vented Cause way 50 M	3
g	C.C. Pavement (Interlocking Block) with Drain	0.40
Amount Required For		**Rs. In Lacs**
a	Sub Grade @ Rs. 3.00 Lacs per Km	16.50
b	For Berms @ Rs. 1.25 Lacs per Km	6.88
c	Graveling @ Rs. 4.00 Lacs per km	22.00
d	W.B.M. Double layer @ Rs. 8.00 Lacs	44.00
e	Surfacing, 50MM BM 20mm P.M.C. with Seal coat @ Rs. 20.00 Lacs	102.00
f	C.D. work @ Rs. 5.00 Lacs Each	20.00
g	Major CD VCW 50 M @ Rs 20 lacs Each	60.00
h	C.C. Pavement with Drain @ Rs. 5000 Per Rmt. 3.75 carriageway with both side drain	20.00
i	Protection work/Road Furniture/Drain work	5.00
	TOTAL COST	296.38
	Contingencies Charges @ 2.50%	7.41
	TOTAL	303.78
	Prorata Charges @ 13%	39.49
	G. TOTAL	343.28
	Say (In Lacs)	343.28

Assistant Engineer
PWD Dn. Sub Banera (Bhl.)
सहायक अभियंता
सा.नि.वि. उपखण्ड-बनेड़ा

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। भीलवाड़ा जिले के बनेड़ा पंचायत समिति की ग्राम पंचायत राक्षी में राज्य सरकार ने दो नई सड़कें बनवाने की राजस्थान बीज निगम के अध्यक्ष धीरज गुर्जर के प्रयास से जिला कलेक्टर ने आशीष मोदी ने डीएमएफटी फंड से निर्माण कराने की स्वीकृति जारी की। इस मामले में जानकारी देते हुए सरपंच मंजू देवी गुजर ने बताया कि राक्षी ग्राम पंचायत को जोड़ने वाली 2 सड़कें बेसकलाई से उपरेडा वाया कालबेलिया बस्ती हाइवे तक की 4.5 किमी सड़क राशी 237.60 लाख रुपये व राक्षी से बनेड़ा वाया छाचेडा देव जी तक की 5.5 किमी सड़क राशी 343.28 लाख रुपए की स्वीकृति जारी की। इन दोनों सड़कों के निर्माण से लोगों को आवागमन सुचारू हो जाएगा। सार्वजनिक निर्माण विभाग ने सड़क निर्माण की प्रक्रिया शुरू कर दी है। ये दोनों सड़कें 3 माह में बन कर तैयार हो जाएगी। इन सड़कों की स्वीकृति ग्राम पंचायत के चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा योजना के के अंतर्गत जिले में प्रथम स्थान रहने पर आयोजित कार्यक्रम में दोनों सड़कों की स्वीकृति हुई है। उक्त जानकारी क्षेत्रीय पत्रकार गोपाल वैष्णव ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी है।

मोदी पर पलटवार करते हुई कांग्रेस बोली - हमारे नेताओं के बारे में बोलते.. तो सुनने की हिम्मत रखें

मुंबई हलचल/संवाददाता

नई दिल्ली। कांग्रेस ने बृहस्पतिवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर पलटवार करते हुए कहा कि जब वह उसके नेताओं एवं बुजुर्गों के बारे में बोलते हैं, तो सुनने की भी हिम्मत रखनी चाहिए। मुख्य विपक्षी दल ने आरोप लगाया कि प्रधानमंत्री मोदी कांग्रेस संसदीय दल की प्रमुख सोनिया गांधी का कई बार अपमान कर चुके हैं और संसद के भीतर उन्होंने पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह का भी मजाक बनाया है। प्रधानमंत्री मोदी ने कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे की 'रावण' वाली टिप्पणी का उल्लेख करते हुए बृहस्पतिवार को कहा कि प्रमुख विपक्षी दल के नेताओं के बीच उन्हें गाली देने की होड़ मची है। खड़गे से पहले कांग्रेस के वरिष्ठ नेता मधुसूदन मिस्त्री ने मोदी के खिलाफ 'औकात' बता देने संबंधी टिप्पणी की थी। प्रधानमंत्री के ताजा हमले को लेकर

उन पर पलटवार करते हुए कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने ट्वीट किया, उसका क्या जब कई मौकों पर प्रधानमंत्री ने सोनिया गांधी जी का बहुत ही घिनौने शब्दों में अपमान किया तथा डॉक्टर मनमोहन सिंह का संसद के भीतर मजाक बनाया। कांग्रेस के मीडिया एवं प्रचार प्रमुख पवन खेड़ा ने कहा, हमारे नेताओं और बुजुर्गों के बारे में बोलते रहते हैं, तो सुनने की भी हिम्मत रखिए। 'जर्सी गाय', 'कांग्रेस की विधवा', 'शूर्पणखा' 'बाथरूम में रेनकोट पहनकर नहाना' जैसे शब्दों का इस्तेमाल प्रधानमंत्री ने खुद किया है। उल्लेखनीय है कि खरगे ने गुजरात में सोमवार को एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए कहा था कि प्रधानमंत्री सभी चुनावों में लोगों से 'उनका चेहरा देखकर वोट करने' के लिए कहते हैं। खरगे ने पूछा था, 'क्या आप रावण की तरह 100 सिर वाले हैं।' खरगे की टिप्पणी को भाजपा ने गुजरात के लोगों का अपमान करार दिया है।

महाराष्ट्र के सरकारी कार्यालय अप्रैल 2013 से होंगे कागज रहित: शिंदे

मुंबई। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने कहा है कि अगले साल एक अप्रैल से राज्य के सभी सरकारी कार्यालयों में ई-ऑफिस प्रणाली शुरू की जाएगी, ताकि काम में तेजी आए और यह 'कागज रहित' हो जाए। शिंदे ने बृहस्पतिवार को केंद्रीय प्रशासनिक सुधार और लोक शिकायत विभाग के सचिव वी. श्रीनिवास से मुलाकात के बाद यह घोषणा की। मुख्यमंत्री ने कहा कि ई-ऑफिस प्रणाली तेजी से कार्य करने में सक्षम बनाएगी और कामकाज भी कागज रहित होगा। उन्होंने कहा कि सभी सरकारी कार्यालयों में ई-ऑफिस व्यवस्था लागू होने के बाद अधिकारी अपने मोबाइल फोन पर भी फाइल दस्तावेज देख सकते हैं।

दैनिक मुंबई हलचल

जरूरी सूचना

पाठकों, शुभचिंतकों व विज्ञापनदाताओं को सुचित किया जाता है कि अगर किसी को कोई समस्या हो तो वह नीचे दिये गये दै. मुंबई हलचल कार्यालय नंबर पर संपर्क करें. साथ ही आप अपने क्षेत्र के समस्याओं की समाचार व वीडियों हमें भेज सकते हैं.

धन्यवाद... संपादक

9821238815

आज के जमाने में सच्ची पत्रकारिता करना दुश्वार हो गया है, मगर सच्चे पत्रकार आज भी जिंदा है

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। प्रेस वेलफेयर फाउंडेशन ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष महेंद्र कुमार पांडेय ने सच्ची पत्रकारिता करने वालों को सौ सौ सलाम किया है। वो लिखते हैं कि आज की तारीख में मीडिया से लोगों का भरोसा उठता जा रहा है। कारण सही चीजों को न दर्शाना चाटुकारिता करना नेताओं पूजीपतियों तथा माफियाओं के संरक्षण में रहना। बड़ी आसानी से लोग दलाल पत्रकार चाटुकारिता करने वाला व्यक्ति जैसे तमाम शब्दों से पत्रकारों को नाम दे रहे हैं। इन्हीं सब कारणों से जो सच्ची पत्रकारिता करते हैं निष्पक्ष लिखते हैं सही चीजों को दिखाने के लिए ग्राउंड रिपोर्ट करते हैं तो उनके ऊपर हमला कर दिया जाता है ऊपर से फर्जी मुकदमा पंजीकृत करा दिया जाता है। जिससे एक निर्भीक निष्पक्ष लिखने वाले पत्रकार का मनोबल गिरता है और वह चाह कर भी दोबारा से सच्चाई सामने नहीं ला पाता। वही चाटुकारिता करने वाले दलाल टाइप के लोग उसी पत्रकार के खिलाफ खबर चलाते हैं जो अपने जान को जोखिम में डालकर सच्ची तस्वीर देश दुनिया के बीच लाना चाहता था। आज की मीडिया सरकार से सवाल नहीं करना चाहते जबकि विपक्षी के मुंह में माइक ठूंस ठूंस कर सवालों की बौछार लगा देते हैं। चुनाव प्रचार के दौरान कितना खर्च होता है रैलियों में कितने पैसों की बबार्दी होती है बैनर पोस्टर लगाने के लिए करोड़ों रुपए बर्बाद किए जाते हैं फिर वही बैनर पोस्टर जमीनों में नालों में कूड़ेदान में फेंक दिए जाते हैं इस पर सवाल खड़े क्यों नहीं किए जाते। सड़कों पर जगह जगह गड्ढा देखने को मिलता है फिर भी ऐसे जगहों पर कैमरे को आन क्यों नहीं किया जाता आंखें बंद करके उसी रास्ते से चले जाते हैं। अवैध निर्माण बेसमेंट की खुदाई

अतिक्रमण ऐसे तस्वीरों को आखिर क्यों नहीं दिखाया जाता। ऐसे तमाम सवाल अभी भी हैं समय आने पर इन सवालों का जवाब जरूर मांगा जाएगा। आज भी तमाम ऐसे निर्भीक निष्पक्ष पत्रकारिता करने वाले पत्रकार हैं जो खबरों से कोई समझौता नहीं करते। अपनी जान को जोखिम में डालकर तस्वीरों को कहते हैं और बेहिचक जन जन तक तस्वीरों को पहुंचाने का काम करते हैं भले ही सिस्टम में बैठे लोग ऐसे पत्रकारों की तस्वीरें को मजाक समझे और उस पर कार्यवाही ना करें। भले ऐसे पत्रकारों की संख्या बहुत कम है फिर भी वह अपनी सच्ची पत्रकारिता के नाते पहचाने जाते हैं और अपनी कलम की ताकत के बल पर सब पर भारी पडकर कड़वा सवाल करके आवाज को बुलंद करते हैं। अंत में भले उनको प्रतिष्ठित अखबार से बड़े टीवी चैनल से इस्तीफा क्यों ना देना पड़े और स्वतंत्र होकर यूट्यूब चैनल के माध्यम से अपने दर्शकों तक खबरों को पहुंचा कर सच्चाई सामने लाने का कार्य करना पड़े। एक पत्रकार की पहचान उसका सम्मान उसका एक अलग अंदाज इसलिए होता है कि वह देश के लिए समाज के लिए एक सच्ची पत्रकारिता करके अपने कलम की ताकत को बरकरार रखता है। जब आंधियां चलती हैं तो तमाम आशियाने उजड़ जाते हैं तो क्या दोबारा से लोग आशियाना नहीं बनाते इसलिए पत्रकारिता जगत में आने के बाद तमाम कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है मुश्किल भरी राहों से गुजरना पड़ता है लोगों के ताने-बाने को सुनना पड़ता है कौन क्या कह रहा है कौन क्या कर रहा है उस पर ध्यान देने की जरूरत नहीं होती जरूरत होती है तो सिर्फ अपने कामों को इमानदारी से करने की अपने देश की जनता के विश्वासों को जीतने की तभी एक पत्रकार सफल पत्रकार बन पाता है।

(वरिष्ठ पत्रकार महेंद्र कुमार पांडेय की कलम से)

फरार सपा विधायक इरफान सोलंकी ने भाई समेत कमिश्नर कानपुर के सामने किया समर्पण

भूखंड विवाद में झोपड़ी में आग लगाने के मामले में मुकदमा दर्ज होने के बाद भाई रिजवान सोलंकी सहित फरार चल रहे थे सपा विधायक इरफान सोलंकी

मुंबई हलचल/सुनील बाजपेई

कानपुर। सोमवार को भूखंड विवाद को लेकर महिला की झोपड़ी जलाने के आरोप में मुकदमा दर्ज होने के बाद भाई रिजवान सोलंकी सहित फरार चल रहे समाजवादी पार्टी के विधायक इरफान सोलंकी ने पुलिस कमिश्नर कानपुर बीपी जोगदंड के समक्ष आत्मसमर्पण कर दिया, जिसके बाद न्यायिक हिरासत में उन्हें जेल भेज दिया गया। दूसरी हो समाजवादी पार्टी के विधायक इरफान सोलंकी के समर्थन में भारतीय जनता पार्टी के सांसद सत्यदेव पचौरी भी मैदान में उतर आए थे और उन्होंने इस प्रकरण में जमकर नाराजगी भी जाहिर की थी। इस दौरान कमिश्नर आवास पर विधायक सोलंकी की पत्नी और बच्चे भी मौजूद रहेकवह यहां समाजवादी पार्टी के विधायक अमिताभ बाजपेई और मोहम्मद रूमी के साथ कमिश्नर बीपी जोगदंड के आवास पर पहुंचे थे` विधायक के साथ उनकी पत्नी नसीमा और बच्चे भी मौजूद रहे। अवगत कराते चलें कि सपा विधायक इरफान सोलंकी और उनके भाई रिजवान सोलंकी पर एक विवादित प्लॉट पर बनी झोपड़ी में आग लगाने के आरोप लगे थे। जिसके बाद दिए गए प्रार्थना पत्र के आधार पर इस मामले में सपा एमएलए इरफान सोलंकी और उनके भाई रिजवान सोलंकी के खिलाफ जाजमऊ

– पुलिस लगातार चल रही थी तलाश, हो चुके थे कुर्की के भी आदेश

– भाजपा सांसद सत्य देव पचौरी भी सपा विधायक सोलंकी के खिलाफ पुलिस कार्रवाई की लगातार कर रहे थे आलोचना जमकर जाहिर की थी नाराजगी

थाने में गंभीर धाराओं में एफआईआर दर्ज की गई थी। या मुकदमा दर्ज होने के बाद ही विधायक इरफान सोलंकी और उनके भाई रिजवान सोलंकी फरार हो गए थे, जिसके फलस्वरूप पुलिस उनकी गिरफ्तारी के लिए लगातार दबिश दे रही थी। पुलिस ने गिरफ्तारी का प्रयास तेज करते हुए विधायक और उनके भाई के खिलाफ एनबीडब्ल्यू ही प्राप्त कर लिया था। इसके बाद इरफान ने जिला जज की अदालत में अग्रिम जमानत के लिए याचिका दाखिल की थी। कुल मिलाकर कानपुर कमिश्नरेट पुलिस सपा विधायक इरफान सोलंकी और उनके भाई रिजवान सोलंकी की बीते करीब 3 सप्ताह से अरेस्ट नहीं कर पा रही थी। जिसकी कमिश्नरेट पुलिस कठघरे में आ गई थी। इसलिए पुलिस ने सपा विधायक के रिश्तेदारों और करीबियों पर शिकंजा कसना शुरू कर दिया था। इसी क्रम मेंपुलिस ने बीते सोमवार को सपा नेत्री नूरी शौकत को पूछताछ के लिए उठाया था। अगले दिन इरफान की चचेरी बहन उजमा सोलंकी को पूछताछ के लिए उठाया था। जिस भूखंड को लेकर समाजवादी पार्टी के विधायक इरफान सोलंकी पर मुकदमा दर्ज कराया गया। वह जाजमऊ थाना क्षेत्र स्थित डिफेंस कॉलोनी में रहने वाली बेबी नाज का है। यह प्लाट बेबी नाज के पिता का था। पिता के निधन के बाद इस प्लाट पर बेबी नाज अपना कब्जा है। बेबी का परिवार प्लाट में टूर और छप्पर डालकर रहता है। बेबी मूलरूप से प्रयागराज की रहने वाली हैं। बेबी नाज ने आरोप लगाया था कि सपा विधायक और उनके भाई प्लाट पर कब्जा करना चाहते थे। बीते 7 नवंबर को परिवार के साथ एक शादी समारोह में शामिल होने के लिए गए थे। इसी बीच विधायक और उनके भाई ने झोपड़ी में आग लगा दी थी।

मूसेवाला मर्डर केस में मिली बड़ी कामयाबी, मुख्य आरोपी गोल्डी बराड़ का मिला कैलिफोर्निया में पता

मुंबई हलचल/संवाददाता

नई दिल्ली। पंजाबी गायक सिद्धू मूसेवाला के हत्याकांड मामले में बड़ी कामयाबी मिली है। मूसेवाला हत्याकांड के मुख्य आरोपियों में शामिल गोल्डी बराड़ के अमेरिका में पकड़े जाने की खबर है। खुफिया सूत्रों के मुताबिक आरोपी गोल्डी बराड़ को कैलिफोर्निया शहर में डिटेन किया गया है। इंटरनेशनल सोर्स से भारत को खुफिया एजेंसियों को एक बड़ा इनपुट मिला है। गोल्डी को खुद कनाडा में जान का खतरा बना हुआ है, और इसके लिए वह कैलिफोर्निया में राजनीतिक शरण लेने की फिराक में है। भारत की सुरक्षा एजेंसियों को इस बात की जानकारी मिली है कि 20 नवंबर को या उसके आसपास की तारीख में कैलिफोर्निया में गोल्डी बराड़ को डिटेन किया गया था। हालांकि अब तक कैलिफोर्निया की तरफ से इस मामले में कोई आधिकारिक जानकारी भारत सरकार को नहीं मिली है। दूसरी ओर, खुफिया विभाग रिसर्च एंड एनालिसिस विंग, इंटेलिजेंस ब्यूरो, दिल्ली पुलिस स्पेशल सेल और पंजाब इंटेलिजेंस को इस तरह के इनपुट्स जरूर मिले है कि कैलिफोर्निया में गोल्डी बराड़ को लेकर बड़ी हलचल हुई है और उसे वहां पर लोकेट कर पकड़ा गया है। कुख्यात और इंटरनेशनल गैंगस्टर गोल्डी बराड़ ने कैलिफोर्निया के शहर सैक्रामेंटो, फ्रीजो, और साल्ट लेक को अपना सेफ हाउस बनाया हुआ था। फिलहाल गोल्डी बराड़ कैलिफोर्निया के फ्रेंस्को सिटी में रह रहा था। पेशे से ट्रक ड्राइवर गोल्डी बराड़ को कनाडा में जबरदस्त खतरा महसूस हो रहा था उसके पीछे एक वजह यह भी थी कि कनाडा में पंजाबी सिंगर सिद्धू मूसेवाला की बड़ी संख्या में फैंस मौजूद हैं। इनके अलावा बमबीहा गैंग के तमाम बड़े गैंगस्टर और लॉरेंस बिश्नोई भी गोल्डी बराड़ के दर्जनों दुश्मनों में शामिल है। गोल्डी बराड़ ने कैलिफोर्निया में सैक्रामेंटो सिटी में कानूनी मदद के जरिये राजनीतिक शरण की अपील लगाने की कोशिश की है ताकि वो पकड़े जाने पर भारत न जा पाए। इसके लिए गोल्डी बराड़ ने दो कानूनी जानकारों से भी मदद लेनी चाही है जिसमें एक वकील को जब गोल्डी के अपराधिक बैकग्राउंड पता चला तो उसका केस लड़ने से मना कर दिया था।

फिर इसके बाद उसने एक अन्य वकील की मदद ली। दूसरे देश में राजनीतिक शरण तब लगाई जाती है जब आप यह दिखाने की कोशिश करे कि आप जिस देश के रहने वाले है वहां आप पर जुल्म हुआ और वहां पर आप को न्याय नहीं मिल पाएगा। सुरक्षा एजेंसियों के मुताबिक गोल्डी बराड़ का यह एक पैतरा था जिससे वो भारत वापस न आ सके, और इसके लिए अगर गोल्डी कैलिफोर्निया में कोई छोटा मोटा अपराध भी कर देता है तो जब तक उस अपराध की सुनवाई पूरी नहीं होती गोल्डी वहां पकड़े जाने के बाद भी भारत डिपोर्ट या प्रत्यर्पण से बच सकता है। यह पैतरा इसके पहले भी कई अपराधी गैंगस्टर आतंकी दूसरे देशों में अपनाते आए हैं ताकि डिपोर्ट या प्रत्यर्पण से बच सकें।

तेलंगाना में चॉकलेट ने ली एक आठ वर्षीय छात्र की जान

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

तेलंगाना। एक हैरान कर देने वाला मामला सामने आया है। एक आठ साल के बच्चे के गले में चॉकलेट फंसने से उसकी मौत हो गई। बच्चे की मौत से उसके परिवार में मातम का माहोल बन गया है। परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है। पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है। पुलिस ने बताया कि संदीप के पिता ऑस्ट्रेलिया की ट्रिप पर गए थे। वहां से लौटने के बाद कंगन अपने बेटे के लिए कुछ चॉकलेट लेकर आए थे, लेकिन उन्हें क्या पता था कि ये चॉकलेट ही उसकी जान की दुश्मन बन जाएगी। दरअसल, संदीप शनिवार को कुछ चॉकलेट अपने स्कूल लेकर गया था। दूसरी क्लास के एक छात्र ने चॉकलेट संदीप के मुंह में डाली, लेकिन वह गले में फंस गई। चॉकलेट खाने के कुछ सेकंड में ही संदीप को सांस लेने में दिक्कत होने लगी और जमीन पर गिर गया। स्कूल अधिकारी फौरन उसे सरकारी अस्पताल ले गए, लेकिन दम घुटने से उसकी मौत हो गई।

डैमेज बालों से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं एरोमा थेरेपी

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

एरोमा थेरेपी

एरोमा थेरेपी में नैचुरल तेल का इस्तेमाल किया जाता है, जिसका किसी भी तरह के साइड इफैक्ट भी नहीं होता। इस थेरेपी में सुगंध के जरिए रोगों का इलाज किया जाता है। इसे करवाने से बाल को खूबसूरत होते ही है, साथ ही में मस्तिष्क, स्नायुतंत्र आदि को भी फायदा मिलता है। इस थेरेपी के लिए खुशबू वाली चीजें जैसे पेड़-पौधे, पत्तियां, जड़, तना, फल-फूल, कुछ सब्जियों, मसाले आदि का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें से डिस्टीलेशन पद्धति द्वारा अर्क निकाला जाता है जिसे 'एसेन्शियल ऑयल' का नाम दिया गया है। इसी अर्क से किए जाने वाले इलाज को एरोमा थेरेपी कहा जाता है।

एरोमा थेरेपी के लाभ

इस थेरेपी में बालों के लिए ईथर का तेल, जैतून का तेल, खाड़ी तेल, केडरवुड, चकोतरा, जोजोबा तेल, लैवेंडर, नीबू, मेहंदी, रोमन कैमोमाइल आदि का तेल इस्तेमाल किया जाता है। इन तेलों में एंटीसेप्टिक, एंटीवायरल गुण पाए जाते हैं जो बालों को झड़ने से रोकते हैं और उन्हें बढ़ने में मदद करते हैं, साथ ही में डैमेजे बालों में जान डाल देते हैं। इसके अलावा इससे दिमाग को भी आराम मिलता है।

अन्य फायदे

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

2. एरोमा थेरेपी कराने से स्किन प्रॉब्लम्स जैसे झाइयों, कील मुहांसों आदि से छुटकारा मिलता है। इसके अलावा आंखों के डार्क सर्कल से भी राहत मिलती है। गर्मियों में होने वाली घमौरियों से राहत पाने के लिए एरोमा थेरेपी काफी कारगार उपाय है।

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

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

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

1. मुझ पर भरोसा करे

सासू मां मुझे पता हैं कि मैं आपकी तरह हर काम में परफैक्ट तो नहीं हो सकती लेकिन सभी काम को अच्छे से करने की कोशिश जरूर करूंगी, बस आप मुझ पर भरोसा रखे।

2. मुझे बहू नहीं, अपनी बेटी समझें

मैं जानती हूं कि आप मुझे आदर्श बहू के रूप में देखना चाहती हैं लेकिन आप मुझे अपनी अपनी बहू नहीं, बेटी समझो और मैं भी आपकी सेवा एक बेटी की तरह ही करूगी।

3. आपका बेटा, हमेशा आप ही का रहेगा

शादी के बाद अक्सर मां को बेटे को खो देने का डर बना रहता है। ऐसे में बहू अपनी सासू मां से केवल इतना ही कहना चाहती है शादी हो गई

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

4. मैं आपकी इज्जत करती हूं

मैं आपसे नफरत करती हूं और आपसे लड़ने के बहाने ढूंढती हूं, तो आप गलत हैं। मैं आपकी इज्जत करती हूं और आपको अपनी मम्मी जैसा सम्मान देना चाहती हूं।

5. रिश्तेदारों की बातों में न आए

प्यारी सासू मां रिश्तेदारों और लोगों की बातों में मत आए क्योंकि हमारी लड़ाई और बहस का कारण ही यहीं है। इसलिए लोगों की बातें सुनना और उन्हे मानना छोड़ दें।

6. मुझे परिवार का हिस्सा ही माने

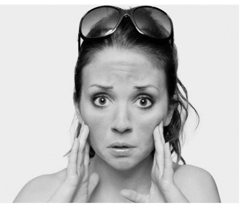
सासू मां माना की मैंने आपके घर जन्म नहीं लिया है लेकिन मुझे पराई समझने के बजाए अपने परिवार का एक सदस्य ही माने और हर बात के लिए बेटे को ही प्राथमिकता न दे।

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

तेज धूप में घर से बाहर निललते ही सूरज की किरणें त्वचा को झुलसा कर रख देती हैं। जिससे स्किन काली पड़ जाती है, धूप के कारण आए इस कालेपन को सनबर्न कहते हैं। गर्मी में त्वचा की देखभाल करने की जरूरत ज्यादा होती है क्योंकि इससे चेहरा डल दिखाई देने लगता है, फिर चाहे त्वता रूखी हो या फिर ऑयली। रोजाना ही अगर सनबर्न से छुटकारा पाने के लिए कुछ उपाय अपनाए जाए तो इससे चेहरे की झुर्रियों, डार्कनेस, त्वचा की लालगी आदि सहित और भी बहुत सी परेशानियों से छुटकारा पाया जा सकता है।

ऐसे करें आंखों की देखभाल

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



ऐसे करें ऑयली स्किन की केयर

धूप का ऑयली स्किन पर ज्यादा असर पड़ता है। जिससे पिंपल्स, झुर्रियां आदि ज्यादा दिखाई देती हैं। आप खीरे से फेस केयर करके जल्दी सनबर्न से राहत पा सकते हैं।

स्टेप 1: खीरे को फ्रीजर में 20-25 मिनट तक ठंडा करें।
स्टेप 2: इसके बारीक स्लाइस काटकर कर चेहरे पर रगड़ें।
स्टेप 3: इसे 10 मिनट चेहर पर लगा रहने दें।
स्टेप 4: बाद में ठंड़े पानी से धो लें।
स्टेप 5: फिर आईस क्यूब लेकर त्वचा पर हल्का-सा रगड़े। इससे सनबर्न, झुर्रियां और दाग धब्बे छिप जाते हैं।

सनबर्न से ऐसे करें त्वचा का बचाव

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

इन 10 ड्राई फ्रूट्स में होता है भरपूर आयरन, रोजाना खाएं

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जितनी जरूरत विटामिन्स और मिनरल्स की होती है। उतनी ही आवश्यकता आयरन की भी होती है। इसकी कमी होने पर थकावट रहना, सांस लेने में तकलीफ, मांसपेशियों में दर्द, चेहरे की रंगत फीकी पड़ना, नाखूनों का टूटना, दर्दनाक पीरियड्स, सिर दर्द रहना, बाल झड़ना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। शरीर में आयरन की कमी को पूरा करने के लिए अपनी डाइट में इन10 ड्राई फ्रूट्स को जरूर शामिल करें। इनमें आयरन की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इनको खाने से कभी भी आयरन की कमी नहीं होती तो आइए जानते हैं उन ड्राई फ्रूट्स के बारे में।

1. बादाम

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

2. काजू

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

3. अखरोट

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

4. पाइन नट्स

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

5. पिस्ता

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

6. मूंगफली

मूंगफली में आयरन, कैल्शियम और फाइबर पाया जाता है। रोजाना मूंगफली के 2 बड़े चम्मच खाने से शरीर को 0.6 मिलीग्राम आयरन मिलता है। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी हो तो मूंगफली खाना शुरू करें।

7. किशमिश

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

8. खुबानी

आयरन की कमी को पूरा करने के लिए खुबानी का सेवन करें। इसको खाने से न तो शरीर में आयरन की कमी होती है और ना ही प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन्स की। स्वस्थ रहने के लिए खुबानी जरूर खाएं।

9. अंजीर

अंजीर का सेवन करने के लिए रात को 2 अंजीर को पानी में भिगोने के लिए रख दें। अब सुबह इसका पानी और अंजीर दोनों को सेवन करें। इनको खाने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है।

10. मैकाडामिया नट्स

मैकाडामिया नट्स में भी आयरन की अच्छी मात्रा पाई जाती है। रोजाना इसका सेवन करने से शरीर में कभी आयरन की कमी नहीं होगी।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

... फिर गरजने आ रहा है 'सिंघम'

खबर आ रही है कि अजय देवगन ने एक और फिल्म के लिए डॉयरेक्टर रोहित शेट्टी के साथ हाथ मिला लिया है। अजय देवगन और रोहित शेट्टी की जोड़ी सुपरहिट रही है। इन दोनों ने 'गोलमाल', 'गोलमाल अगेन', 'सिंघम' जैसी कई ब्लॉकबस्टर फिल्में दी है। 'सिंघम' के दूसरे पार्ट में भी अजय देवगन ने दर्शकों का खूब प्यार पाया और अब इसके तीसरे पार्ट की चर्चा जोरों पर है, जिसके लिए अजय देवगन रोहित शेट्टी के साथ एक बार फिर से काम करने जा रहे है। खबरों की मानें तो, अजय देवगन जल्दी ही 'सिंघम' की तीसरी फ्रेंचाइजी फिल्म के लिए रोहित शेट्टी के साथ काम करने जा रहे है। खबरों की मानें तो, 'सिंघम' फ्रेंचाइजी के तीसरे पार्ट का नाम 'सिंघम अगेन' होने वाला है। साथ ही खबरों की मानें तो, तीसरे पार्ट की शूटिंग अजय देवगन फिल्म 'भोला' की शूटिंग खत्म करने के बाद शुरू कर सकते है। अब 'सिंघम अगेन' की खबरों के आने से फैंस की खुशी तो सातवें आसमान पर पहुंच गई है।

नेपोटिज्म पर बोलीं सई मंजरेकर

अभिनेत्री सई मंजरेकर ने नेपोटिज्म पर बात करते हुए कहा, अगर कोई कहता है कि मुझे फिल्म इंडस्ट्री से जुड़े होने के कारण फायदा हुआ है तो शायद मैं उनकी बातों से सहमत हूं। इंडस्ट्री से आने की वजह से मेरे पास जो विशेषाधिकार हैं, मैं उन्हें स्वीकार करती हूं। लेकिन मैं फिर भी अपने लिए अलग से काम करना चाहती हूं। सई मांजरेकर आगे नेपोटिज्म को लेकर कहा, नेपोटिज्म इस इंडस्ट्री की हकीकत है और मैं इसे एक्सेप्ट करती हूं। मुझे बाकी लोगों की तुलना में काफी आसानी से ब्रेक मिल गया। मैं इसके लिए शुक्रगुजार हूं... मैं जानती हूं कि कई लोग मेरी जगह पर आने के लिए 10 गुना ज्यादा मेहनत कर रहे हैं, इसलिए मुझे भी अपनी जगह बनाए रखने के लिए 10 गुना ज्यादा मेहनत करनी होगी। नेपोटिज्म पर खुलकर अपनी राय रखने के बाद सई ने बताया कि एक्ट्रेसेस को लेकर लोगों के मन में अलग तरह की धारणा बनी हुई है। इससे जुड़ा एक किस्सा सुनाते हुए एक्ट्रेस ने कहा दबंग 3 की रिलीज से पहले कई बार मैं फैमिली फंक्शन में गई थी और हम सब खाना खाने बैठे तो उन्होंने पहले से ही मान लिया कि मैं डाइटिंग कर रही हूं और कहा- क्या आप खाएंगी, क्या आप डाइटिंग कर रही हैं? उन्होंने आगे बताया कि लोग जिन्हें मैं हमेशा से जानती हूं, सोचने लगे कि सई अहंकारी हो जाएगी और बदल जाएगी। यह एक स्टीरियोटाइप है जो लोगों के दिमाग में बॉलीवुड अभिनेत्रियों को लेकर बना हुआ है। इससे निकलना बहुत मुश्किल है।

उर्वशी रौतेला ने लिंक-अप पर किया बड़ा खुलासा

उर्वशी रौतेला का इन दिनों भारतीय क्रिकेटर ऋषभ पंत के साथ नाम जोड़ा जा रहा हैं। लेकिन अब इन सारे अफवाहों पर उर्वशी खुद सामने आई हैं,और अपनी चुप्पी तोड़ी हैं। जहां उर्वशी रौतेला ने अब उन सारी अफवाहों पर चर्चा करते हुए अपनी राय दी है। उर्वशी ने कहा, आरपी मेरे को-स्टार हैं। जिनका असली नाम राम पोथिनेनी है। मुझे तो ये भी नहीं पता था कि ऋषभ पंत को आरपी के नाम से भी जाना जाता है। लोग कुछ भी अपने मन से मान लेते हैं और उसके बारे में लिखते हैं। और जो लोग इस तरह की अफवाहों पर विश्वास करते हैं, मैं कहूंगी कि उन्हें थोड़ी जांच-पड़ताल करने की जरूरत है। जब आपने कुछ नहीं देखा है..? तो सिर्फ इसलिए कि कोई यूट्यूबर या कोई और कुछ ऐसा कह रहा है, तो आप कैसे विश्वास कर सकते हैं...? वही बार-बार उर्वशी का नाम ऋषभ के साथ जोड़े जाने और सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस को इसको लिए जमकर ट्रोल करने को लेकर उर्वशी अब काफी ज्यादा भड़की हुई नजर आ रही हैं। और एक्ट्रेस अब उन सारे ट्रोलर्स पर अपनी भड़ास निकालती हुई दिख रही हैं। जहां उर्वशी ये कहती दिख रही है की हम हमेशा क्रिकेटर और एक्टर्स की तुलना करते रहते हैं। जाहिर है क्रिकेटर्स को किसी भी एक्टर के मुकाबले ज्यादा इज्जत मिलती है, वो एक्टर के मुकाबले ज्यादा कमाते भी हैं...और ये बात मुझे बहुत परेशान करती है। मैं समझती हूं कि वे देश के लिए खेलते हैं और उन्हें काफी प्यार और सम्मान मिलता है, लेकिन एक्टर्स भी तो बहुत कुछ करते हैं. अगर उन्होंने देश का प्रतिनिधित्व किया है तो मैंने खुद ऐसा कई बार किया है, लेकिन मुझे ये मूर्खतापूर्ण तुलना पसंद नहीं है।