वर्षः 14 - अंक : 146, मुंबई, शनिवार, 3 अगस्त, 2024 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त ®

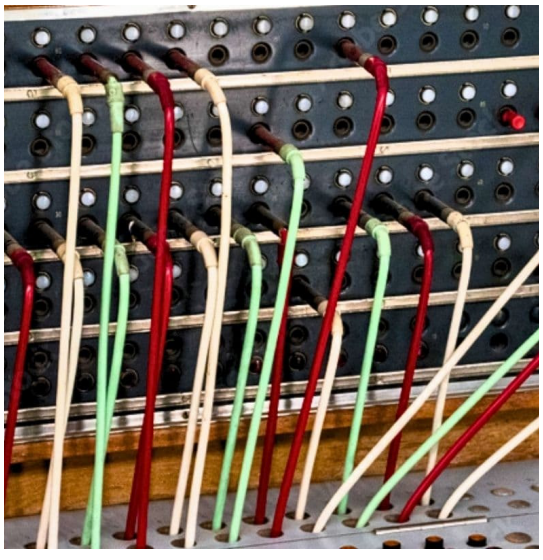
अब हर सच होगा उजागर

DESI VILLAGE
RESTAURANT & CAFE
DUBAI

महाराष्ट्र में अवैध टेलीफोन एक्सचेंज का भंडाफोड़

बाबू उस्मान गिरफ्तार

टेरर लिंक की हो रही जांच



मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र आतंकवाद निरोधक दस्ते (एटीएस) ने ठाणे जिले में एक अवैध टेलीफोन एक्सचेंज का भंडाफोड़ किया है। अधिकारियों ने बताया कि इस अवैध टेलीफोन एक्सचेंज में इंटरनेशनल कॉल को स्थानीय कॉल बनाया जाता था। इस मामले में छापा मारकर बाबू उस्मान (40) नाम के आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। महाराष्ट्र एटीएस ने भिवंडी में संचालित अवैध टेलीफोन एक्सचेंज रैकेट का भंडाफोड़ किया है और 246 सिम कार्ड, नौ सिम बॉक्स और 8 वाई-फाई राउटर जब्त किया हैं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

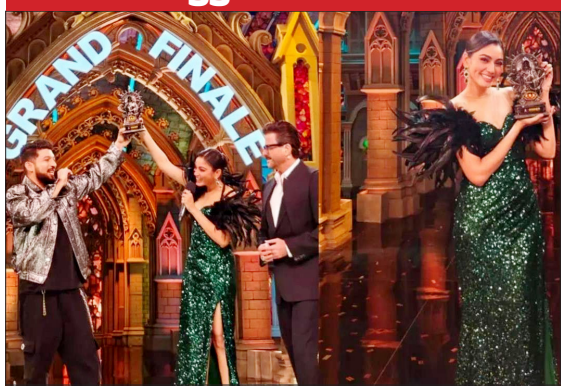
महाराष्ट्र में भारी बारिश की संभावना

पुणे समेत कई जिलों के लिए रेड अलर्ट जारी

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मौसम विभाग ने अगस्त महीने में महाराष्ट्र समेत पूरे देश में बारिश का तीव्रता बढ़ने का अनुमान लगाया है। आईएमडी ने संभावना जताई है कि जून और जुलाई की तुलना में इस महीने औसत से ज्यादा बारिश हो सकती है। मौसम विभाग ने महाराष्ट्र समेत कई राज्यों में अगले 10 दिन तक भारी बारीश की संभावना जताई है। भारतीय मौसम विभाग के अनुसार, महाराष्ट्र समेत उत्तर भारत में बारिश की तीव्रता बढ़ सकती है। आईएमडी ने कहा कि अल नीनो खत्म होने के साथ ही ला लीना का असर महसूस होने लगा है। इसकी वजह से अगस्त सितंबर महीने में औसत से ज्यादा बारिश होने की संभावना है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

Bigg Boss OTT 3



सना मकबूल बनीं विजेता

लाखों रुपए इनाम की हुई बारिश

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। बिग बॉस ओटीटी के तीसरे सीजन का द एंड हो चुका है और इस बार सना मकबूल ने रैपर नेजी को हराते हुए ट्रॉफी अपने नाम की है। ग्रैंड फिनाले के दौरान 10 मिनट के लिए वोटिंग लाइन्स खोली गई थीं, जिसमें सना को सबसे ज्यादा वोट मिले। इस जीत के साथ सना को 25 लाख रुपये की प्राइज मनी भी मिली है। टीवी की मशहूर एक्ट्रेस सना मकबूल ने बिग बॉस ओटीटी सीजन 3 जीतकर झण्डा गाड़ दिया है। 2 अगस्त, शुक्रवार को हुए ग्रैंड फिनाले में होस्ट अनिल कपूर ने सना का हाथ उठाकर उन्हें विनर अनाउंस किया। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

जीशान सिद्दीकी समेत 8 लोगों पर एफआईआर दर्ज

सरकारी काम बाधा डालने का आरोप

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। खेरवाड़ी पुलिस ने कांग्रेस के विधायक जीशान सिद्दीकी और सात अन्य के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की है। इन पर बांद्रा की झुग्गी पुनर्वास प्राधिकरण (एसआरए) सर्वेक्षण के समय सरकारी कर्मचारियों के काम में बाधा डालने का आरोप है। हालांकि इस मामले में किसी को गिरफ्तार नहीं किया गया है। पुलिस मामले की जांच करने की बात कह रही है। एसआरए अधिकारियों द्वारा दर्ज कराई गई शिकायत के अनुसार, यह घटना गुरुवार दोपहर बांद्रा पूर्व के ज्ञानेश्वर नगर में हुई है। **(शेष पृष्ठ 3 पर)**

जीशान सिद्दीकी पर क्रॉस वोटिंग का आरोप

गौरतलब है कि जीशान सिद्दीकी पर हाल ही में हुए महाराष्ट्र विधान परिषद चुनाव में क्रॉस वोटिंग करने का आरोप है। चर्चा है कि इस चुनाव में जीशान सिद्दीकी समेत कांग्रेस के करीब सात विधायकों ने क्रॉस वोटिंग की। जिसका फायदा सत्तारूढ़ महायुति को हुआ। महायुति के 9 उम्मीदवार और महा विकास अघाड़ी के 2 प्रत्याशी जीते। क्रॉस वोटिंग के चलते शरद पवार समर्थित जयंत पाटिल को हार का सामना करना पड़ा था। हालांकि, कांग्रेस क्रॉस वोटिंग करने वालों के खिलाफ कोई एक्शन नहीं लिया है। पार्टी ने कहा है कि आने वाले समय में नेताओं को इसका परिणाम देखने को मिलेगा।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

उफ! मोदी की नई संसद!

किसने कल्पना की थी संसद की नई इमारत से टप, टप पानी लीक होगा! जाहिर है मोदी के लिए संसद की नई इमारत अपशकुनी है। खराब समय ले आई है। जब से नए संसद में संसदीय कार्रवाई शुरू हुई है प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और उनकी सरकार की ग्रह दशा खराब है। चुनाव में जाने से पहले की संसद बैठकों में नरेंद्र मोदी का बडबोलापन था। चार सौ पार सीटों की हवाबाजी थी। वे राहुल और कांग्रेस का भविष्य संसद दीर्घा का बतला रहे थे। लेकिन खुद भाजपा 240 सीटों पर अटकी। नई संसद का पहला सत्र हुआ तो राहुल गांधी का भाषण सुपरहिट। उनका भाषण सर्वाधिक डाउनलोड़ हुआ। न राष्ट्रपति का अभिभाषण हिट और न नरेंद्र मोदी के भाषण की वाह! फिर वैसे ही निर्मला सीतारमण के बजट भाषण से भी कोई खुश नहीं। हो सकता है मैं गलत हूं लेकिन मैंने जितना देखा और जाना है उससे लगता है कि मोदी सरकार के कार्यकाल का यह पहला बजट है जब मध्य वर्ग के लोग सर्वाधिक उखड़े दिख रहे है। बजट और टैक्स के बोझ को लेकर मध्यवर्ग की प्रतिक्रियाएं अब मारक है। नरेंद्र मोदी और अमित शाह जहां चार विधानसभा चुनावों में ओबीसी, मराठा, आदिवासी के वोटों की बिसात की जुगाड़ में है वही अब मध्यम वर्ग का फैक्टर ज्यादा बड़ा और निर्णायक होता लगता है। सबसे बड़ी प्रतीकात्मक बात जो संसद की नई इमारत से टप, टप पानी का जनता में मैसेज बनना है। वैसे यह बात अतिश्याक्तिपूर्ण है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दस वर्षों में पत्थर की जितनी इमारते बनवाई वे सब अब मजाक और विद्रूपता की प्रतिमान है। लोग मायावती की बनाई इमारतों, स्मारकों से भी गया गुजरा निर्माण मोदी सरकार का बताने लगे है। याद करें संसद भवन के शीशे के कंटेनर में खड़े पत्रकारों के फोटो को। जिसने भी उस फोटो को देखा उसके मन में यह रियलिटी धर बैठी है कि नरेंद्र मोदी के कार्यकाल में मीडिया और पत्रकारों को कैसे पिंजरे में रखा गया। एक फोटो से पूरे शासन का सत्य। तो फोटो राहुल गांधी, अखिलेश के बोलने का हो या नरेंद्र मोदी और अमित शाह के गुस्से में, अंहकार में बोलने का या सदन चलाते ओम बिडला और जगदीप धनकड़ की तस्वीरें, सब लोगों के दिल-दिमाग में गहरे पैंठ रही है। और इस नई संसद के अनुभव में ही मोदी सरकार ने केजरीवाल, हेमंत सोरेन को जेल में डालने के फैसले हुए तो नतीजा क्या? और यदि ईड़ी, सीबीआई से राहुल गांधी को अब यदि मोदी जेल में डलवा दें तो तय माने तीन महिने बाद चारों राज्यों में भाजपा का पूरा सूपड़ा साफ हो जाना है।

भगवान के यहां से 'एक्सीडेंटल हिंदू'!

भगवान उर्फ नरेंद्र मोदी ने ताली बजाई। पट्ठे अनुराग ठाकुर की पीठ थपथपांई। उन्होने भारत के लोगो से आव्हान किया कि सुनों मेरे इस सांसद का भाषण। यह इस सप्ताह की एक अनहोनी बात है। इसलिए क्योंकि मैंने पहले कभी नहीं सुना कि कोई प्रधानमंत्री पद की गरिमा को छोड़ एक सांसद के भाषण की मार्केटिंग करें। सो पहली बात, भाजपा सांसद अनुराग ठाकुर धन्य हुए। उन्हे प्रधानमंत्री की वाह मिली। दूसरी बात देश का नेता विपक्ष राहुल गांधी 'एक्सीडेंटल हिंदू' करार। इतने पर भी संतोष नहीं तो भगवान ने राहुल गांधी की जात भी पूछवा ली।

सोचे, मोदी-संघ के 'हिंदू ऑईडिया ऑफ इंडिया' में झूठ की इस खेती पर! और वह भी संसद में! इससे कथित हिंदुओं ने भारत के उन सभी मोदी विरोधी हिंदुओं को 'एक्सीडेंटल हिंदू' की केटेगरी में डाला है जो मोदी-शाह, संघ के विरोधी है। मतलब 2024 के लोकसभा चुनाव में जिन 36.6 प्रतिशत हिंदुओं ने मोदी की भक्ति में वोट डाले वे सच्चे और नेचुरल हिंदू तथा बाकि 64.4 प्रतिशत वोट या तो 'एक्सीडेंटल हिंदू' या मुसलमान, ईसाई।

मतलब एक झटके में प्रधानमंत्री और उनकी जमात ने भारत में 'हिंदुओं' की संख्या को अल्पसंख्या में बदल डाला। और फिर संसद में, दरबार में यह भी पूछना कि तुम तो बिना जात के हो! अनुराग ठाकुर या योगी आदित्यनाथ भाषणबाजी में 'एक्सीडेंटल हिंदू' या 'जात' के झूठ से विपक्षी नेता की खाट खड़ी करें, समझ आता है लेकिन देश का प्रधानमंत्री उसकी वाह करते हुए देशवासियों को आव्हान करें कि उसे सुनो तो मोदी का कैसा तो भगवान रूप और यह कैसा उनका हिंदूपना या हिंदू राष्ट्र! यदि राहुल गांधी, विपक्षी नेता या आलोचक मोदी का विरोध नहीं करें तो वे सच्चे, नेचुरल हिंदू माने जाएंगे अन्यथा 'एक्सीडेंटल हिंदू', नकली या गद्दार हिंदू!

मुझे सचमुच समझ नहीं आता कि सावरकर, मालवीय, हेडगेवार, गोलवलकर, श्यामाप्रसाद, वाजपेयी, आडवाणी, भागवत के हिंदू राजनैतिक ऑईडिया में नरेंद्र मोदी ने कैसे ऐसा दिमाग पाया जो आजाद भारत के इतिहास में एक तरफ हिंदुओं को ओबीसी, फारवर्ड, आदिवासी, दलित में जातिगत आधार पर बांटने की धुंआधार राजनीति कर रहे है वही दूसरी तरफ समग्र हिंदू समाज में असली-नकली, देशभक्त-देशद्रोही, पृथ्वीराज बनाम जयचंद, नेचुरल बनाम 'एक्सीडेंटल हिंदू' की नित नई श्रेणियां बनवा रहे है? तभी ज्ञात इतिहास में हिंदूओं को बांटने, तेरे-मेरे की लड़ाई, जात की लड़ाई के रिकार्ड तोड़ काम पिछले दस सालों में हुए है। वीपीसिंह ने मंडल की राजनीति की थी लेकिन उन्होने भी अपनी केबिनेट, अपने फैसलों को लेकर ऐसी प्रेस विज्ञप्तियां जारी नहीं कराई कि मंत्रिमंडल में फंला-फंला जाति के फंला-फंला नेता है। या वाजपेयी, आडवाणी, राजीव गांधी मेरे दुश्मन है तो मैं रघुवंशी हिंदू और मेरा विरोधी नकली ब्राह्मण है, या सिंधी या एक्सीडेंटल हिंदू है!

सवाल है नरेंद्र मोदी खुद क्या है? वे कौन से हिंदू है? वे मानव हिंदू है या अजैविक भगवान है? हालिया लोकसभा चुनाव में उन्होने बनारस के घाट से दुनिया को खुद बताया कि वे भगवान है। भला कौन से भगवान? पेगंबर है या प्रभु यीशु या ब्रह्मा-विष्णु-महेश? लेकिन यदि माने कि वे एक हिंदू मानव है तो उन्होने अपने जीवन में बतौर हिंदू सौलह संस्कारों में क्या एक भी वह संस्कार धारा है जिसके होने से हिंदू हुआ जाता है? जिससे मनुष्य जन्म को वह भावना, वह दीक्षा प्राप्त होती है जिससे वह हिंदू नव-जन्म में दीक्षित होता है। मैंने तो नरेंद्र मोदी के जीवन चरित में कोई फोटो या ऐसा विवरण नहीं पढ़ा जिससे मालूम हो कि उनका उपनयन संस्कार हुआ है। एक विवाह संस्कार या सप्तपदी की घटना होने का सत्य जरूर दस साल पहले जाना था लेकिन उस संस्कार की कोई भावना नरेंद्र मोदी के जीवन में क्या व्यक्त हुई? क्या पितृ ऋण, मातृ ऋण, ऋषि ऋण (यदि संघ के गुरूओं का भी ऋण माने तब) के निर्वहन का नरेंद्र मोदी का कोई सत्य है? हाल में उनकी माता का देहांत हुआ लेकिन मैने तो नहीं जाना कि नरेंद्र मोदी ने तब सनातनी गृहस्थ हिंदू जीवन के अनिवार्य कर्मकांड किए या अपनी पत्नी को अपनी सास के प्रति उऋणता करने दी। जाहिर है या तो नरेंद्र मोदी को भगवान मानों और मनुष्य जीवन ही महज 'एक्सीडेंटल'। और इसमें हिंदू होना कहां और क्या? मैं यह सब क्यों लिख रहा हूं? इसलिए क्योंकि मैंने चालीस साल की पत्रकारिता में एक क्षण भी कभी नहीं सोचा या माना कि गांधी और नेहरू हिंदू विरोधी या नकली, एक्सीडेंटल हिंदू थे। निश्चित ही इनकी विचारधारा अलग थी लेकिन इन्होने पूरे देश में, और खासकर उत्तर भारत की गुलाम आबादी में हिंदू चेतना पैदा की थी। राम का नाम, राम-राम कपड़े पहनने, रामराज्य, सुबह-शाम की प्रार्थना में रामधुन, वैष्णव जन तो का वह मंत्र घर-घर पहुंचवाया था जिससे लोगों के दिल-दिमाग में स्वराज की जरूरत पैठी थी। यह भी ज्ञात तथ्य है कि मोतीलाल नेहरू, जवाहरलाल नेहरू, इंदिरा गांधी, राजीव, संजय, सोनिया, राहुल आदि का वंशवृक्ष कश्मीरी पंडित मिजाज का था। और संपन्नता, आधुनिकता, वैज्ञानिक दृष्टि के बावजूद परिवार सनातन धर्म के उन सभी संस्कारों को हमेशा धारे रहा जिसमें नेहरू ने स्वंय माता-पिता से तय हुए अरेंज रिश्ते में शादी की। उपनयन और विवाह-सप्तपदी संस्कारों से जहां हिंदू होना धारा वही उम्र भर गृहस्थ हिंदू जीवन की सभी जिम्मेवारियां निभाई। ऋषि, पितृ, देव और मनुष्य ऋण से उऋण हुए।

मेरे कजरी संग्रह 'सावनी बयार' से

कजरी में अनुप्रास अलंकार सुहाए तो आशीर्वाद भी दें

सावनी बयार

कजरी
भरे सावन मा सेज न सुहाए सखी
साजन न आए सखी न

सावन अपनी बुलंदी पर है। चारों तरफ कजरी की धूम मची है। जिनके प्रियतम साथ हैं वे उनके साथ झूला झूल रही हैं और कजरी गा रही हैं मगर जिनके प्रियतम परदेश में हैं वे बेचारी,विरह की मारी उदास गमगीन बैठीं सिसकी भर रही हैं। एक दिन जब एक सखी ने उदासी का कारण पूछा तो नायिका फूट-फूटकर रोने लगी। उसने कहा -

भरे सावन मा सेज न सुहाए सखी
साजन न आए सखी न।

केकरा से कही कहानी,
कलकलाए जिंदगानी,
क्रूर बनिके कोयलिया -
हमइ चिढ़ाए सखी।
साजन न आए सखी न।

रैना नींद नाहीं आए,
नैना नीर से नहाएं,
नथुनी नकचढ़ी बनी,
बा ना डेराए सखी।
साजन न आए सखी न।

झकाझोरे बा सवनवां,
कइसे झूली हम झुलनवां,
देवरा देर राति मा,
हमइं बोलाए सखी।
साजन न आए सखी न।

दिया-जिया जरें रात,
हमके कुछुवउ ना सुझात,
डेबरी पूंछइ रोज,
हमइ के बुझाए सखी।
साजन न आए सखी न।

समझे सइयां हउवें सोझ,
जिंदगी बनउले बोझ,
बोझ कइसे घटी -
हमइं ना बुझाए सखी।
साजन ना आए सखी न।

काहें बनल बा जवानी,
रब ही जानइं,हम न जानी,
काम उपरा से-
विरह व्यथा बढ़ाए सखी,
साजन ना आए सखी न।

टूटे हमरा पोर-पोर,
कहिया होई हो अंजोर,
पिय सुरेश कऽ के-
जाइके समुझाए सखी।
साजन ना आए सखी न।

भरे सावन मा सेज न सुहाए सखी,
साजन न आए सखी न।

सुरेश मिश्र

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।

महाराष्ट्र में बड़ा हादसा, कृष्णा नदी में पलटा ट्रैक्टर, 7 लोग बहे

मुंबई हलचल/संवाददाता

कोल्हापुर। महाराष्ट्र के कोल्हापुर जिले में कृष्णा नदी में शुक्रवार को एक ट्रैक्टर-ट्रॉली पलटने से दुखद हादसा हो गया। अधिकारियों ने बताया कि कोल्हापुर के इचलकरंजी में कृष्णा नदी पार करते समय ट्रैक्टर पलट गया। हादसे के समय उसमें सवार 7-8 लोग नदी में बह गए। बचाव अभियान के लिए राष्ट्रीय आपदा मोचन बल के जवान मौके पर पहुंच गए है। एक अधिकारी ने बताया कि यह हादसा कोल्हापुर जिले के शिरोल तालुका के अकिवट में हुआ। आज दोपहर के करीब

ट्रैक्टर-ट्रॉली पलटने से सात लोग नदी में गिर गए। हालांकि इस दौरान ग्रामीणों ने पांच लोगों को बचा लिया, जबकि दो व्यक्ति अभी भी लापता हैं। तलाशी अभियान जारी है। गौरतलब हो कि भारी बारिश से कोल्हापुर में नदियाँ और नाले उफान पर हैं और कई हिस्सों में बाढ़ जैसे हालत बन गए है। कई गांवों के बाढ़ के पानी से घिर जाने से जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। ऐसे में शिरोल तालुका में बस्तवड-अकिवाट मार्ग पर यह बड़ा हादसा हो गया। बताया जा रहा है कि गांव के कुछ लोग गांव में पानी सप्लाई करने वाले बिजली पंप को चालू करने के लिए ट्रैक्टर-ट्रॉली से जा रहे थे। तभी ट्रैक्टर-ट्रॉली बाढ़ के पानी की वजह से नदी में पलट गई। स्थानीय प्रशासन द्वारा सूचना दिए जाने पर शिरोल में तैनात एनडीआरएफ टीम खोज और बचाव अभियान के लिए घटनास्थल पर पहुंच गई है। पुलिस व स्थानीय अधिकारी भी मौके पर मौजूद है। लापता लोगों की तलाश जारी है।

कल्याण में घाटकोपर जैसा हादसा! भरभरा कर गिरा विशालकाय होर्डिंग, 2 घायल

मुंबई हलचल/संवाददाता

कल्याण। मुंबई के करीब ठाणे जिले के कल्याण शहर में शुक्रवार को भारी बारिश के बीच एक विशालकाय होर्डिंग गिरने से हड़कंप मचा गया। कल्याण के सहजानंद चौक पर लगी होर्डिंग सुबह 10 बजकर 18 मिनट पर अचानक गिर गई। सौभाग्य से घटना में किसी की जान नहीं गई। हालांकि इस हादसे में दो लोगों के घायल होने और तीन वाहनों के क्षतिग्रस्त होने की खबर है। सहजानंद चौक कल्याण शहर का एक व्यस्त चौराहा है। होर्डिंग गिरने से भीषण जाम लग गया है। सूचना मिलते ही पुलिस और

फायर ब्रिगेड मौके पर पहुंची। अब सड़क पर से होर्डिंग का मलबा हटा दिया गया है। कल्याण के सहजानंद चौक पर बारिश और तेज हवा के दौरान 20 बाय 15 फूट की होर्डिंग गिरने से हादसा हो गया। इसके बाद इस जगह पर भीषण जाम लग गया। कल्याण पश्चिम में सहजानंद चौक काफी भीड़भाड़ वाला और ट्रैफिक वाला इलाका है। हादसे वाली जगह पर सड़क के एक तरफ दुकानें हैं और दूसरी तरफ एक अस्पताल है। दोनों घायलों को नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। यह दुर्घटना कल्याण डोंबिवली नगर निगम मुख्यालय के करीब पर हुई। होर्डिंग गिरने के बाद कुछ देर के लिए इलाके में यातायात अवरुद्ध हो गया। बताया जा रहा है कि 20x5 फीट के होर्डिंग को लकड़ी के ढाँचे पर बनाया गया था। गनीमत रही कि जिस समय होर्डिंग गिरा, उसके नीचे से वाहनों का आवागमन कम था, अन्यथा बड़ा हादसा हो सकता था।

चंदौसी में पीएसकेएस का मनाया गया पांचवा स्थापना दिवस

चंदौसी। पत्रकार समाज कल्याण समिति का वरिष्ठ पदाधिकारियों की मौजूदगी में धूमधाम से पांचवा स्थापना दिवस मनाया गया जहां पत्रकार सुरक्षा व्यवस्था को लेकर चर्चा की गई। शुक्रवार दोपहर 2:00 बजे राष्ट्रीय अध्यक्ष सूरजभान बघेल के निर्देशन में 49 में जन्म दिवस के अवसर पर पत्रकार समाज कल्याण समिति का पांचवा स्थापना दिवस बड़े ही धूमधाम के साथ मनाया गया जिसमें पत्रकार समाज कल्याण समिति के जिला अध्यक्ष संभल महेंद्र सिंह मौर्य की अध्यक्षता में सभी पदाधिकारी के द्वारा पद के प्रति सक्रियता एवं पारदर्शिता तथा पत्रकारिता की गरिमा बनाए रखने का संकल्प लिया वही स्थापना दिवस के मौके पर केक काटकर एक दूसरे को मिठाइयां वितरित कर बधाइयां दी गई जिसमें दिलीप सक्सेना, ऋषि पाठक, कौशल क्रांतिकारी, अरविंद कुमार मौर्य, शुभम कुमार, विकास श्रीवास्तव, रजत यादव, मनीष ठाकुर आदि पदाधिकारी मौजूद रहे।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

सना मकबूल बनीं विजेता

रैपर नेजी के अलावा रणवीर शौरी, साई केतन राव और कृतिका मलिक भी फाइनलिस्ट थे। शो के दौरान सना मकबूल ने कई मौकों पर दिखाया कि वह ट्रॉफी जीतने के लिए कितनी समर्पित हैं। बिग बॉस ने भी उनकी तारीफ करते हुए कहा कि दर्शकों को उनका जुनून और जज्बा पसंद आया। सना ने शो के दौरान दोस्त भी बनाए और रिश्ते भी निभाए, जिससे दर्शकों का दिल जीत लिया। ग्रैंड फिनाले में टॉप-5 कंटेस्टेंट्स में से सबसे पहले कृतिका मलिक शो जीतने की रेस से बाहर हुईं, जिससे उनके पति अरमान और सौतन पायल को झटका लगा। कृतिका के बाद साई केतन राव और फिर रणवीर शौरी बेघर हो गए।

महाराष्ट्र में अवैध टेलीफोन एक्सचेंज का भंडाफोड़

अधिकारी ने बताया कि इस अवैध टेलीफोन एक्सचेंज का इस्तेमाल आतंकवादी गतिविधियों में हुआ है या नहीं, इसकी जांच की जा रही है। खुफिया सूचना के आधार पर एटीएस ने बुधवार को भिवंडी के न्यू गौरीपाड़ा और रोशन बाग स्थित अवैध टेलीफोन एक्सचेंज पर छापा मारा। यह एक्सचेंज पिछले डेढ़ साल से संचालित हो रहा था। इस अवैध टेलीफोन एक्सचेंज ने दूरसंचार विभाग को लगभग तीन करोड़ रुपये का नुकसान पहुंचाया है। एटीएस ने जफर बाबू उस्मान पटेल (40) नामक आरोपी को गिरफ्तार किया है। बाबू उस्मान पर पैसे के लिए अपने सहयोगियों के साथ अवैध टेलीफोन एक्सचेंज चलाने का आरोप है। इस मामले के संबंध में मुंबई के पास भिवंडी और नालासोपारा इलाके में रेड मारी गई है। अधिकारियों ने बताया कि मामले की जांच जारी है।

महाराष्ट्र में भारी बारिश की संभावना

मौसम विभाग ने कहा कि अगस्त और सितंबर में भारत में 422.8 मिमी से 106 प्रतिशत अधिक बारिश होने की संभावना है। पुणे, सतारा और सांगली जिलों में मसलाधार बारिश की संभावना जताई गई है। जिसके मद्देनजर मौसम विभाग ने इन जिलों के लिए रेड अलर्ट जारी कर दिया है। वहीं मुंबई, पालघर, ठाणे, नासिक, काल्हापुर, चंद्रपुर, भंडारा, गोंदिया समेत आसपास के इलाकों के लिए बारिश के मद्देनजर येलो अलर्ट जारी किया गया है। इनके अलावा नंदुरबार, धुले, जलगांव, छत्रपति संभाजी नगर, जालना, बीड, परभणी, हिंगोली, नांदेड़, बुलढाणा, अकोला, अमरावती, वाशिम, यवतमाल, वर्धा और नागपुर जिले में भी भारी बारिश की संभावना जताई गई है। मौसम विभाग के अनुसार, कोंकण समेत घाटी इलाकों में भारी बारिश की संभावना है। भारी बारिश के आशंका को देखते हुए रायगढ़, रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग जिलों में शनिवार को ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है। वहीं विदर्भ और मध्य महाराष्ट्र में भी भारी बारिश होने की संभावना जताई गई है। जबकि राज्य के अन्य हिस्सों में गरज के साथ बारिश हो सकती है।

जीशान सिद्दीकी समेत 8 लोगों पर एफआईआर दर्ज

जब सर्वेक्षण किया जा रहा था, विधायक जीशान सिद्दीकी अपने सात अन्य साथियों के साथ आए और उन्होंने सरकारी अधिकारियों को अपना काम करने से रोका था। सिद्दीकी मुंबई के बांद्रा ईस्ट विधानसभा क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करते हैं, वह पहली बार विधायक बने हैं। जबकि उनके पिता बाबा सिद्दीकी पूर्व विधायक हैं, जिन्होंने तीन बार बांद्रा पश्चिम निर्वाचन क्षेत्र का प्रतिनिधित्व किया है। वे पहले कांग्रेस में थे, लेकिन इस साल की शुरूआत में उपमुख्यमंत्री अजित पवार के नेतृत्व वाली राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) में शामिल हो गए है।

खबर संक्षेप

मैंने कोई अर्जी दाखिल नहीं की, कोर्ट हैरान

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट में कभी-कभार ऐसे मामले सामने आते हैं, जिससे कोर्ट भी हैरान रह जाता है।

ऐसा ही कुछ मामला शीर्ष अदालत में सामने आया है। जिसने जजों को भी हैरत में डाल दिया। याचिकाकर्ता ने दावा कि उन्होंने कोई याचिका फाइल ही नहीं की और न ही वे वकालतनामा के वकील को जानते हैं। कोर्ट ने वकीलों को फटकार लगाई है।

बाबू कुशवाहा की करोड़ों की जमीन जब्त

जौनपुर। ईडी ने जौनपुर से सपा सांसद बाबू सिंह कुशवाहा के खिलाफ बड़ी कार्रवाई की है।

लखनऊ में कानपुर रोड पर स्थित कुशवाहा की करोड़ों की जमीन जब्त की है। यह कार्रवाई मनी लॉन्ड्रिंग में की है। बाबू सिंह कुशवाहा की जमीन कानपुर रोड स्थित स्कूटर इंडिया के सामने स्थित है। ईडी की टीम अवैध निर्माण को तोड़ने के लिए बुलडोजर भी साथ ले गई थी।

छत गिरने से माता-पिता व दो बच्चियों की मौत

अमरावती। नांदयाल जिले के चिन्नावंगली गांव में एक घर की छत गिर जाने के कारण एक ही परिवार के चार सदस्यों की मौत हो गई। एक पुलिस ने बताया कि बृहस्पतिवार की दरमियानी रात मिट्टी की छत गिर जाने के कारण, गुरु शेखर रेड्डी का परिवार हताहत हुआ। उनकी पत्नी दस्तागीरम्मा, उनकी दो नाबालिग बेटियों की मौत हो गई। घटना के वक्त सभी सो रहे थे।

दारोगा की गोली मारकर हत्या

झारखंड की राजधानी रांची में एक दारोगा की गोली मारकर हत्या कर दी गई। दरोगा अनुपम कच्छप का शव आज सुबह शहर के ककिि इलाके में रिंग रोड के पास से बरामद किया गया है। वह पुलिस की स्पेशल ब्रांच में पोस्टेड थे। मॉर्निंग वॉक पर निकले लोगों ने रोड के किनारे शव पड़ा देखा तो इसकी जानकारी पुलिस को दी।

वायनाड से ध्यान भटकाने के लिए ईडी छापेमारी की कहानी गढ़ रहे राहुल: भाजपा

गांधी ने वायनाड से जुड़े सवालों से बचने के लिए एक काल्पनिक मुद्दा उठाया : राजीव चंद्रशेखर

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

भाजपा ने कहा है कि लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी वायनाड से लोगों का ध्यान भटकाने के लिए अपने खिलाफ प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की छापेमारी की एक नई कहानी गढ़ रहे हैं। भाजपा नेता एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री राजीव चंद्रशेखर ने शुक्रवार को पार्टी मुख्यालय में संवाददाताओं से कहा कि हो सकता है कि राहुल गांधी से कहा गया हो कि लोग उनकी जवाबदेही के बारे में सवाल पूछ रहे हैं, इसलिए उन्होंने एक नया विमर्श गढ़ने की कोशिश की। उन्होंने कहा कि गांधी ने वायनाड से जुड़े सवालों से बचने के लिए एक काल्पनिक मुद्दा उठाया है। उन्होंने संवाददाताओं से कहा कि अगर किसी ने कोई गलत नहीं किया है तो उसे कुछ क्यों होगा?

गौरतलब है कि कांग्रेस ने घोषणा की है कि कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी वाड्रा वायनाड से उपचुनाव लड़ेंगी। दोनों भाई-बहन फिलहाल वायनाड के दौरे पर हैं जहां वे प्रभावित परिवारों से मिल रहे हैं। राहुल गांधी ने सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर पोस्ट किया, 'जाहिर है कि '2 इन 1' को मेरा चक्रव्यूह वाला भाषण अच्छा नहीं लगा। ईडी के अंदरूनी सूत्रों ने बताया है कि छापेमारी की तैयारी हो रही है। मैं ईडी का दिल खोलकर इंतजार कर रहा हूं। मेरी तरफ से चाय और बिस्कुट!' चंद्रशेखर ने कहा कि आपदा में 300 से अधिक लोगों की मौत सिर्फ त्रासदी नहीं बल्कि एक अपराध है। उन्होंने कहा कि मरने वालों में ज्यादातर गरीब हैं। उन्होंने इस लापरवाही के लिए 2009 के बाद से केरल में शासन करने दलों को जिम्मेदार ठहराया और कहा कि वायनाड के लोगों ने इसकी कीमत चुकाई है। भाजपा नेता ने त्रासदी के संबंध में मीडिया के साथ राय और अध्ययन रिपोर्ट साझा करने वाले विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थानों को प्रतिबंधित करने के कदम के लिए केरल की वाम मोर्चे की सरकार की भी आलोचना की।

उन्होंने कहा कि 'इंडिया' गठबंधन में मतभेदों के बावजूद अधिकतर विपक्षी दल शामिल हैं और यह खेमा पाखंड में डूबा हुआ है और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता की कोई परवाह नहीं करता। भाजपा नेता ने संवाददाता सम्मेलन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार की सराहना करते हुए संयुक्त राष्ट्र महासभा के अध्यक्ष डेनिस फ्रांसिस द्वारा भारत को गरीबी से बाहर निकालने में की गई सराहना का जिक्र किया। उन्होंने दावा किया कि 2014 से पहले सरकारी तंत्र की कहानी यह थी कि यह बेकार और भ्रष्ट है। चंद्रशेखर ने कहा कि कहा कि मोदी सरकार में डिजिटल क्रांति भी हुई जिससे इंटरनेट कनेक्शन 17 करोड़ से बढ़कर 90 करोड़ हो गया और बैंक खाता धारकों की संख्या 14 करोड़ से बढ़कर 52 करोड़ हो गई। फ्रांसिस ने डिजिटलीकरण के माध्यम से तीव्र विकास को गति देने का जिक्र करते हुए भारत का उदाहरण दिया और उसकी सराहना की।

300 से अधिक मौतें, 74 शवों की पहचान

7 गांवों के कब्रिस्तानों में दफनाया जाएगा

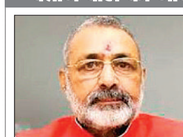
अब तक इस प्राकृतिक आपदा में 300 से अधिक लोगों की जान जा चुकी और 264 लोग घायल हैं। अभी तक 199 शवों का पोस्टमार्टम हो चुका है। 74 शवों की पहचान नहीं हो सकी है।केरल की स्वास्थ्य मंत्री वीना जॉर्ज के मुताबिक 130 शवों के डीएनए नमूने भी जुटाए गए हैं। सात गावों और एक नगर पालिक क्षेत्र में अज्ञात शवों को दफनाया जाएगा। इन शवों की पहचान नहीं हो सकी है। अधिकारियों के मुताबिक शवों को दफनाने के लिए कलपेट्टा नगर पालिका, व्याथिरी, मुत्तिल, कलियाम्बट्टा, पदिनजयारा, थोंडरनाड, एडवाका और मुलनकोल्ली ग्राम पंचायतों समेत कई गावों के कब्रिस्तानों में व्यवस्था की गई है। सभी 74 अज्ञात शवों को मेप्पाडी ग्राम पंचायत में रखा गया है।

300 से ज्यादा लोगों के लापता की आशंका

केरल के एडीजीपी (कानून व्यवस्था) एमआर अजीत कुमार ने बताया कि अभी भी 300 लोग लापता हैं। उन्होंने कहा कि राजस्व विभाग द्वारा विवरण एकत्रित करने के बाद अंतिम संख्या के बारे में बताया जा सकता है। हम नदी में भी खोज कर रहे हैं।

ईडी के दावे पर गिरिराज का निशाना

बताने वाले का नाम जाहिर करें राहुल



राहुल गांधी ने शुक्रवार को दावा किया था कि ईडी उनके यहां छापामारी करने वाली है। अब इसी पोस्ट पर गिरिराज सिंह ने जवाब दिया है। सिंह ने कहा कि मुझे लगता है कि देश का दुर्भाग्य है कि राहुल संसद में संवैधानिक पद पर एलओपी हैं। सदन के भीतर तो झूठ बोलते ही हैं, सदन के बाहर भी भ्रम फैलाने का काम कर रहे हैं। मैं उन्हें चुनौती देता हूं कि वह बताएं कि कौन अधिकारी उनको फोन किया है कि उनके घर पर ईडी की रेड होने वाली है।

स्वास्थ्य मंत्री नड्डा ने लोकसभा में दी जानकारी

एक मार्च से 27 जुलाई के बीच भीषण गर्मी से मौत के कुल 374 केस सामने आए: अनुप्रिया

पीएम जनऔषधि परियोजना से लोगों को हुई है 28,000 करोड़ रुपए से अधिक की बचत

हरिभूमि ब्यूरो ▶▶ नई दिल्ली

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा ने शुक्रवार को लोकसभा में बताया कि प्रधानमंत्री भारतीय जनऔषधि परियोजना के तहत सस्ती कीमतों पर बेची जाने वाली दवाओं और चिकित्सा उपकरणों से लोगों को अब तक 28,000 करोड़ रुपए से अधिक की बचत करने में मदद मिली है।

भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की सांसद अपराजिता सारंगी ने शुक्रवार को लोकसभा में कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार का सपना स्वस्थ एवं विकसित भारत बनाना है और इस दिशा में बहुत कुछ किया जा चुका है और बहुत कुछ किया जाना शेष है।

कांग्रेस ने शुक्रवार को आयुष्मान भारत स्वास्थ्य बीमा योजना के तहत इलाज के नाम पर भ्रष्टाचार होने का आरोप लगाते हुए कहा कि यह निजी अस्पतालों को मरीज उपलब्ध कराने की योजना बनकर रह गई है। कांग्रेस सांसद तारिक अनवर ने यह भी कहा कि सरकार को सार्वभौमिक स्वास्थ्य क्षेत्र में निवेश बढ़ाना होगा। केंद्रीय स्वास्थ्य राज्य मंत्री अनुप्रिया पटेल ने शुक्रवार को लोकसभा को जानकारी देते हुए कहा कि देश में इस साल एक मार्च से 27 जुलाई के बीच लू और भीषण गर्मी से मौत के कुल 374 मामले सामने आए और संदिग्ध लू के 67,637 मामले दर्ज किए गए। तृणमूल कांग्रेस की सांसद शर्मिला सरकार ने शुक्रवार को लोकसभा में सरकार से आग्रह किया कि जीवन बीमा और स्वास्थ्य बीमा के प्रीमियम को माल एवं सेवा कर (जीएसटी) के दायरे से मुक्त किया जाए।

लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने शुक्रवार को सदन में किसी का नाम लिए बगैर तंज कसते हुए कहा कि आजकल यहां महाभारत सुनाने का किस्सा ज्यादा चलता है। उन्होंने यह टिप्पणी उस वक्त की जब सदन में प्रश्नकाल के दौरान भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के सांसद प्रदीप पुरोहित ने आयुष मंत्रालय से संबंधित प्रश्न पूछने के दौरान रामायण के एक प्रसंग का उल्लेख किया। लोकसभा में कांग्रेस के उप नेता गौरव गोगोई ने शुक्रवार को कहा कि नए संसद भवन के डिजाइन, निर्माण और सुविधाओं की समीक्षा की जानी चाहिए तथा उम्मीद है कि इस बारे में सभी प्रमुख दलों की राय ली जाएगी।

सेना का सर्च ऑपरेशन जारी

पहाड़ों में बनी प्राकृतिक गुफा में बनाया आतंकी ठिकाना ध्वस्त, हथियारों का जखीरा बरामद

मुंबई हलचल / जम्मू

जम्मू संभाग के जिला राजोरी के कालाकोट के जंगली इलाके में सुरक्षा बलों ने एक आतंकी ठिकाने को ध्वस्त किया है। यह आतंकी ठिकाना प्रकृतिक गुफा के भीतर बनाया गया था। मौके से भारी मात्रा में हथियार और गोला-बारूद बरामद किया गया है। बुधवार देर रात सुरक्षा बलों को गुलाबगढ़ में कुछ संदिग्धों के घूमने की सूचना मिली। इसके बाद सेना, जम्मू कश्मीर पुलिस और बीएसएफ की संयुक्त टीम ने इलाके की घेराबंदी कर तलाशी अभियान चलाया।

अमरनाथ यात्रा में खलल डालने की कोशिश नाकाम

रक्षा सूत्रों के अनुसार, भारी मात्रा में हथियार, गोला-बारूद और खाने-पीने का सामान बरामद होने से यह साफ होता है कि इलाके में आतंकी मौजूद थे। हालांकि सुरक्षा बलों की मौजूदगी और सर्च ऑपरेशन को देखते हुए आतंकी ठिकाना छोड़ भाग निकले। जवानों ने पूरे इलाके की घेराबंदी कर रखी है और दहशतगर्दों की धरपकड़ के लिए बड़े पैमाने पर अभियान चलाया जा रहा है।

भारी मात्रा में गोला- बारूद बरामद

जंगल में आतंकवादियों द्वारा प्रयोग किए जा रहे एक ठिकाने को ध्वस्त किया गया। यहां से सुरक्षा बलों ने एक एके47 राइफल, दो मैगजीन, एक पिस्तौल के साथ मैगजीन, दो हैंड ग्रेनेड, तीन विस्फोटक पैकेट और अन्य गोला-बारूद बरामद किया। इसके साथ ही एक बैग, कुछ खाने-पीने का सामान और सिगरेट के पैकेट भी मिले।

मुख्य मुकाबला ट्रंप और हैरिस के बीच

अमेरिका में राष्ट्रपति उम्मीदवार बनाने के लिए वोटिंग हुई शुरू

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

अमेरिका में डेमोक्रेटिक पार्टी से राष्ट्रपति पद का उम्मीदवार चुने जाने के लिए वोटिंग की शुरुआत हो गई है। इसमें उप-राष्ट्रपति कमला हैरिस की जीत तय मानी जा रही है। डेमोक्रेटिक पार्टी के डेलीगेट्स भारतीय समय के मुताबिक गुरुवार शाम साढ़े 6 बजे से 6 अगस्त को सुबह 4 बजे तक राष्ट्रपति पद के उम्मीदवार चुनने के लिए वोट डाल सकते हैं। इसके बाद नतीजों की घोषणा होगी। कमला हैरिस को प्रेसिडेंशियल कैंडिडेट बनने के लिए 1976 वोटों की जरूरत है। उम्मीद जताई जा रही है कि वे यह आंकड़ा आसानी से पार कर लेंगी। 6 अगस्त को वोटिंग खत्म होने के बाद कमला उप-राष्ट्रपति पद के लिए उम्मीदवार के नाम की घोषणा भी कर सकती हैं। इसके बाद दोनों नेता अमेरिका में नए सिरे से चुनावी कैंपेन की शुरुआत करेंगे। अमेरिका में 5 नवंबर को राष्ट्रपति चुनाव होने हैं। अगले साल जनवरी में नतीजे घोषित किए जाएंगे।

बाइडेन के मंत्री ने भारत को कहा महान शक्ति

भारत को एक महान शक्ति बताते हुए बाइडेन प्रशासन ने अमेरिकी सांसदों से कहा कि नई दिल्ली विश्व स्तर पर जिम्मेदार भूमिका निभाना चाहता है। ये टिप्पणियां अमेरिकी उप-विदेश मंत्री कर्ट कैंपबेल ने हिंद-प्रशांत से परे अमेरिका-चीन प्रतिस्पर्धात्मकता पर एक सुनवाई के दौरान की। उन्होंने कहा, इस बात के भी संकेत हैं कि पीएम नरेंद्र मोदी रूस के बाद इस माह के अंत में कीव का दौरा कर सकते हैं। कैंपबेल ने कहा, भारत एक महान ताकत है और इसकी अपनी मान्यताएं तथा हित हैं। वे कभी भी अमेरिका के औपचारिक सहयोगी या भागीदार नहीं होंगे। उन्होंने सुनवाई के दौरान सीनेट की विदेश संबंध समिति के सदस्यों से कहा, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि वैश्विक मंच पर सहयोगी देशों के रूप में हमारे सबसे मजबूत रिश्ते नहीं हो सकते। वह रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के साथ द्विपक्षीय बैठक के लिए पीएम मोदी की हालिया मॉस्को यात्रा के बारे में सीनेटर जेम्स रिस्क के एक सवाल का जवाब दे रहे थे।

पीएम मोदी कृषि अर्थशास्त्रियों के 32वें अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन का आज उद्घाटन करेंगे

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी शनिवार को नई दिल्ली में कृषि अर्थशास्त्रियों के 32वें अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन (आई.सी.ए.ई.) का उद्घाटन करेंगे और कार्यक्रम को संबोधित भी करेंगे। इस वर्ष के सम्मेलन का विषय है- सतत कृषि-खाद्य प्रणालियों की ओर परिवर्तन। कृषि अर्थशास्त्रियों के अंतर्राष्ट्रीय संघ की अध्यक्षता त्रिवार्षिक सम्मेलन 7 अगस्त को संपन्न होगा।

ममता सरकार का कारनामा

गांगुली को 1 रु. में दी 350 एकड़ भूमि, कोर्ट पहुंचा केस

मुंबई हलचल / कोलकाता

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली को ममता सरकार ने फैक्ट्री बनाने के लिए एक रुपए में 350 एकड़ जमीन लीज पर दी है।

अब इस मामले को लेकर एक जनहित याचिका कलकत्ता हाईकोर्ट में दायर की गई और पूछा गया है कि आखिर ऐसा कैसे संभव हुआ? जस्टिस जयमाल्य बागची की बेंच इस मामले पर सुनवाई करेगी। इस पीआईएल में ममता सरकार से जमीन देने के मामले में सवाल किए गए हैं। यह पूरा मामला चिटफंड मामलों के लिए गठित खंडपीठ के तहत ही सुना जाएगा। गांगुली से जुड़े इस मामले की सुनवाई जल्द ही कोर्ट में होने वाली है। ममता सरकार ने पश्चिम मेदिनीपुर जिले के चंद्रकोना में एक फिल्म सिटी बनाने के लिए प्रयाग समूह को 750 एकड़ जमीन आवंटित की थी।

बंगाल विधानसभा में हंगामा

महंगाई पर प्रदेश सरकार बेबस, भाजपा का वॉकआउट

मुंबई हलचल / कोलकाता

पश्चिम बंगाल में आवश्यक वस्तुओं की कीमतें बढ़ने के विरोध में भाजपा विधायकों ने शुक्रवार को विधानसभा से वॉकआउट किया। भाजपा विधायकों ने विधानसभा के गेट पर महंगाई के खिलाफ विरोध प्रदर्शन भी किया।

मूल्य वृद्धि और इस पर पश्चिम बंगाल सरकार की भूमिका के खिलाफ भाजपा ने स्थगन प्रस्ताव भी पेश किया, जिस पर भाजपा विधायक नरहरि महतो ने कहा कि सीएम ममता बनर्जी की जांच की सार्वजनिक घोषणा के बावजूद आलू, प्याज और अन्य आवश्यक वस्तुओं की कीमतें बढ़ रही हैं। मूल्य वृद्धि को रोकने सीएम की घोषणा पर प्रशासन द्वारा कार्रवाई नहीं की जा रही है। राज्य बिचौलियों की भूमिका पर अंकुश लगाने में विफल रहा है।

राजस्थान में 'न्यूक्लियर पावर प्लांट' का विरोध

पुलिस और लोगों में टकराव,लाठी और आंसू गैस के गोले चलाने पड़े

मुंबई हलचल / बांसवाड़ा

यहां प्रस्तावित न्यूक्लियर पावर प्लांट को लेकर लोगों ने भारी विरोध शुरू कर दिया है।

प्लांट के लिए जमीन खाली करवाने गई पुलिस और लोगों के बीच टकराव हो गया है। लोगों ने पुलिस पर पथराव कर दिया तो पुलिस ने भी लोगों पर लाठीचार्ज किया और आंसू गैस के गोले छोड़े। छोटी सरवन में 2800 मेगावाट का न्यूक्लियर पावर प्लांट लगना है। यहां से लोगों को दूसरी जगह शिफ्ट किया जा रहा था। कुछ लोगों को हिरासत में लिया है। इसमें सियासत भी हो रही है।

ज्यादा मुआवजा के लिए अड़े लोग

ज्यादा मुआवजा को लेकर बवाल मचा

बताया जा रहा मुआवजा देने के बाद भी जमीन खाली नहीं की जा रही थी। यहां 3 जिलों की पुलिस को मौके पर तैनात किया गया और यहां से लोगों को हटाना था। अगस्त में प्लांट का शिलान्यास होना था। लोग ज्यादा मुआवजा देने की लगातार मांग कर रहे थे और दूसरी जगह शिफ्ट होने से मना कर दिया था।

निगम ने कागज के गत्ते से ढका गटर, स्कूल से आ रहा 8 साल का बच्चा गिरा

मुंबई हलचल / नई दिल्ली

दिल्ली में फिर बड़ा हादसा होने से बच गया। डिफेंस कॉलोनी में कार्डबोर्ड से ढके मैनहोल में आठ वर्षीय एक बच्चा गिर गया। हालांकि उसे बचा लिया गया, अधिकारियों ने शनिवार को इसकी पुष्टि की। जसमीत सिंह नाम का यह बच्चा राष्ट्रीय राजधानी में साउथ दिल्ली पब्लिक स्कूल के सामने गिरा था। पुलिस ने बताया कि मैनहोल का ढक्कन प्लाईबोर्ड से ढका हुआ था जो बच्चे के वजन के कारण टूट गया और वह सीवर में गिर गया। बच्चे को आसपास खड़े लोगों ने तुरंत बचा लिया और वह बिना किसी चोट के बच गया। बच्चे को उसके पिता अजीत सिंह ने स्कूल में छोड़ा, जिन्होंने उस पल का वर्णन करते हुए कहाः प्लाईबोर्ड टूट गया और मेरा बच्चा उसमें गिर गया। मेरी पत्नी और आसपास खड़े लोगों ने उसे बाहर निकालने में मदद की। गड्ढा गहरा था, इसलिए मुझे लेटकर उसे बाहर निकालना पड़ा। बच्चे को जांच के लिए एम्स ट्रॉमा सेंटर ले जाया गया। अजीत सिंह ने जांच की आवश्यकता पर जोर देते हुए सवाल उठाया कि मैनहोल को ठीक से क्यों नहीं ढका गया था।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

तीन शव मिले, 700 से अधिक यात्री केदारनाथ में फंसे

रुद्रप्रयाग। केदारनाथ पैदल मार्ग पर बादल फटने और भूस्खलन की घटना के तीन दिन बाद शुक्रवार को लिनचोली में मलबे में दबे तीन शव बरामद हुए हैं। पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार ने रुद्रप्रयाग जिला प्रशासन के हवाले से बताया कि मृतकों की पहचान नहीं हो पाई और उनकी गुमशुदगी भी दर्ज नहीं है। भारी बारिश के कारण केदार घाटी में रास्ते क्षतिग्रस्त होने के चलते विभिन्न पड़ावों पर फंसे हुए तीर्थ यात्रियों एवं स्थानीय लोगों को सुरक्षित रेस्क्यू करने के लिए जिला प्रशासन व पुलिस प्रशासन सहित अन्य सुरक्षा बल लगातार कार्य कर रहे हैं। शनिवार को लगातार तीसरे दिन रेस्क्यू एवं राहत कार्य जारी है। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने बताया कि बीते रोज शुक्रवार को रेस्क्यू टीम द्वारा थारू कैंप के पास बड़े पत्थरों में दबे शव को निकला गया। जिसके पास से दो मोबाइल व अन्य सामग्री प्राप्त हुई है। शव की पहचान शुभम कश्यप निवासी सहारपुर के रूप में हुई है। शव व प्राप्त सामग्री को चौकी लिनचोली के सुपुर्द किया गया। तत्पश्चात टीम द्वारा मिसिंग लोगो की तलाश हेतु थारू कैंप, छोटी लिनचोली में सर्चिंग की गई। सर्चिंग के दौरान थारू कैंप में एक मोबाइल प्राप्त हुआ, जिसे चौकी लिनचोली के सुपुर्द कर दिया गाया है। दूसरी और केदारनाथ में फंसे यात्रियों को अभी हवाई सेवा से निकलने का कार्य शुरू नहीं हुआ है। मौसम खराब होने के कारण हवाई सेवाएं संचालित नहीं हो रही है। केदारनाथ पैदल मार्ग पर हुई अतिवृष्टि के बाद से डेढ़ सौ से अधिक यात्रियों व कुछ स्थानीय लोगों का तीसरे दिन भी अपने परिजनों से संपर्क नहीं हो पाया है। हालांकि केदारनाथ में संचार सेवा ठप होने से मोबाइल सेवा बंद पड़ी है, वहीं बड़ी संख्या में यात्री जंगलों के

रास्ते चौमासी पहुंच रहे हैं, इस रास्ते में भी मोबाइल सेवा नहीं है। पुलिस का कहना है कि शनिवार तक रेस्क्यू कार्य पूरा होने की उम्मीद है। इसके बाद भी यात्रियों स्थिति स्पष्ट हो सकेगी कि यात्रियों की सही जानकारी मिल सकेगी।

हेली से रेस्क्यू शुरू

हेली संचालन के लिए मौसम खुलते ही भीमबली से एयर लिफ्ट कर फंसे हुए श्रद्धालुओ को रेस्क्यू करना शुरू कर दिया गया है। वहीं 11 बजे तक सोन प्रयाग से गौरीकुंड के बीच से करीब 250 लोगों को मैनुअल रेस्क्यू किया जा चुका है।

केदारनाथ पैदल मार्ग पर बादल फटने की घटना

बुधवार रात्रि को केदारनाथ पैदल मार्ग पर बादल फटने की घटना के बाद से पुलिस कंट्रोल रूम में अब तक डेढ़ सौ से अधिक शिकायतें दर्ज की जा चुकी हैं, जिनका अपने परिजनों से संपर्क नहीं हो रहा है। परिजनों द्वारा कंट्रोल रूम को अपनी शिकायत दर्ज कराते हुए कहा है कि बुधवार सांय से वह अपने परिजनों से बाचतीत नहीं कर पाए हैं, यह केदारनाथ की यात्रा पर गए थे। पुलिस अधीक्षक के स्टेनो (आशुलिपिक) नरेन्द्र रावत ने बताया कि कंट्रोल रूम में डेढ़ सौ से अधिक शिकायतें फोन पर परिजनों ने दर्ज करवाई हैं, जिसमें बुधवार से अपने परिजनों से संपर्क न होने की बात कही है। उन्होंने बताया कि अभी भी सात सौ से अधिक यात्रियों का रेस्क्यू किया जाना है, यह सभी यात्री केदारनाथ धाम में ही फंसे हुए हैं। सभी का रेस्क्यू शनिवार तक पूरा होने की उम्मीद है। केदारनाथ धाम में मोबाइल सेवा नहीं है, जिससे केदारनाथ धाम में फंसे यात्रियों का संपर्क न होने का मुख्य कारण हो सकता है। उन्होंने कहा कि पूरी तरह रेस्क्यू होने के बाद ही स्थिति स्पष्ट हो सकेगी कि वास्तवित कितने मिसिंग है या नहीं।

सेबी की चेयरपर्सन बुच ने फिक्की के कार्यक्रम में कहा

सेबी आईपीओ मंजूरी में तेजी लाने के लिए एक तंत्र पर काम कर रहा है: बुच

मुंबई हलचल / मुंबई

सेबी की चेयरपर्सन माधबी पुरी बुच ने शुक्रवार को कहा कि पूंजी बाजार नियामक आईपीओ मंजूरी में तेजी लाने के लिए एक तंत्र पर काम कर रहा है। बुच ने फिक्की के 'कैपम' कार्यक्रम में कहा कि इसके अलावा सेबी तेजी से मंजूरी के लिए कंपनियों द्वारा दाखिल किए जा रहे हैं।

आईपीओ दस्तावेजों की जांच के लिए एक कृत्रिम बुद्धिमत्ता उपकरण भी विकसित कर रहा है। यह उपकरण दिसंबर तक उपलब्ध हो जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि आईपीओ प्रक्रिया के इर्द-गिर्द एक जटिलता कायम है जैसे कि एक जटिल 'ड्राफ्ट रेड हेरिंग प्रॉस्पेक्टस' दाखिल करना। अब इस प्रक्रिया को इससे मुक्त करने का प्रयास किया जा रहा है।

भिन्नता समझाने के लिए अलग से कॉलम होगा

विस्तार से बताते हुए बुच ने कहा कि सेबी एक ऐसी प्रक्रिया पर काम कर रहा है, जिसमें एक 'टेम्पलेट' होगा, जहां कंपनियां आईपीओ दस्तावेज तैयार करने के लिए रिक्त स्थान भर सकेंगी। किसी भी जटिलता को स्पष्ट करने तथा किसी विशेष पहलू पर भिन्नताओं को समझाने के लिए एक अलग 'कॉलम' होगा।

- आईपीओ दस्तावेजों की जांच के लिए एआई कर रहे विकसित
- एआई के दिसंबर 2024 तक उपलब्ध होने की संभावना
- आईपीओ दस्तावेज दाखिल करने की प्रकिया जटिल है

इंट्राडे को निवेश समझने की भूल न करे

इसी कार्यक्रम में एनएसई के मुख्य कार्यकारी एवं प्रबंध निदेशक आशीष कुमार चौहान ने छोटे निवेशकों से 'डेरिवेटिव' में कारोबार करने से दूर रहने का आग्रह किया। चौहान ने कहा कि सुबह खरीदना और शाम को बेचने को "निवेश" समझने की भूल न करें। साथ ही सही नियमन और अनुपालन की वकालत भी की।

कार्यान्वयन की कोई समय सीमा तय नहीं

चेयरपर्सन ने कहा, 'दस्तावेज सटीक और अर्थपूर्ण होगा तथा इसमें किसी भी प्रकार के बदलाव को अलग से समझाया जाएगा।' हालांकि, उन्होंने योजना के कार्यान्वयन के लिए कोई समय-सीमा या इसके लिए अपनाई जाने वाली प्रक्रिया के बारे में कोई जानकारी नहीं दी।

निवेश को बढ़ावा देना जरूरी : *वहीं फिक्की के अध्यक्ष एवं ऑटो प्रमुख महिंद्रा एंड महिंद्रा के मुख्य कार्यकारी अनीश शाह ने कहा कि आर्थिक वृद्धि को गति देने के लिए निजी कंपनियों के लिए निवेश को बढ़ावा देना जरूरी है।*

एनएसई ने गारंटीड रिटर्न के प्रति किया आगाह

नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) ने निवेशकों को शेयर बाजार में निवेश पर 'गारंटीड रिटर्न' का दावा करने वाली एक संस्था के प्रति शुक्रवार को आगाह किया। एक्सचेंज को उसके पंजीकृत शेयर ब्रोकर के एक अधिकृत व्यक्ति द्वारा 'गारंटीड रिटर्न' की पेशकश करने और निवेशकों से ऐसे सुनिश्चित रिटर्न पर 'कमीशन' वसूलने की जानकारी मिलने के बाद उसने यह बयाज जारी किया।

पंजीकृत ब्रोकर पर एनएसई का बयान

एनएसई ने एक बयान में कहा, " एक्सचेंज के संज्ञान में यह बात लाई गई कि हमारे एक पंजीकृत शेयर ब्रोकर के अधिकृत व्यक्ति अमित लिल्हारे विभिन्न पतों के जरिये परिचालन करते हुए शेयर बाजार में निवेश पर सुनिश्चित/गारंटीकृत रिटर्न देने का दावा कर रहा है और अपने व्यक्तिगत बैंक खातों में निवेशकों से ऐसे सुनिश्चित/गारंटीकृत रिटर्न पर 'कमीशन' ले रहा है।"

अपंजीकृत संस्थाओं के प्रति किया आगाह

एक्सचेंज ने कहा कि वह सदस्य के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई करने की प्रक्रिया में है। इससे पहले फरवरी में भारतीय प्रतिभूति एवं विनिमय बोर्ड (सेबी) ने निवेशकों को उन अपंजीकृत संस्थाओं में पैसा लगाने को लेकर आगाह किया था, जो निवेश पर सुनिश्चित या असाधारण रूप से अधिक 'रिटर्न' का वादा करती हैं।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

रबरबैंड को सिर पर बांधें, हाथों पर नहीं...

अक्सर ऐसा देखने में आता है कि बालों में लगाया जाने वाला रबर कलाइयों पर बंधा होता है। कोई इसे फैशन के तौर पर बांधता है तो कोई सुविधा के लिए। वजह कोई भी हो लेकिन उसका नुकसान एक ही है। इससे न केवल आपकी कलाइयां बल्कि शरीर के अन्य हिस्सों पर भी प्रभाव पड़ता है। कई बार बालों पर बांधा जाने वाला इलास्टिक बालों पर कम और कलाइयों पर अधिक नजर आता है। क्योंकि यह स्टाइलिश भी लगता है और कई बार दिनभर सिर पर लगाए रखना भी असुविधजनक लगता है। ऐसा करने से पहले सेहत पर पड़ने वाले इसके दुष्परिणामों के बारे में जरूर जान लें।

जानलेवा इन्फेक्शन : लगातार हाथ की कलाई पर रबरबैंड बांधने से उस हिस्से में गठान जैसी हो सकती है। और कई बार यह इतनी गंभीर हो जाती है कि डॉक्टर द्वारा एंटीबायोटिक देने के बाद भी वह सूजन या गठान ठीक नहीं होती। इससे उस हिस्से में बैक्टीरियल इन्फेक्शन हो सकता है और जिसमें मवाद भरने के कारण सर्जरी की भी नौबत आ सकती है। क्योंकि रोमछिद्रों द्वारा बैक्टीरियल इन्फेक्शन त्वचा के अंदर पहुंच जाता है और उसे गंभीर घाव में तब्दील कर सकता है। और समय पर इसका इलाज नहीं कराने से सेप्सिस। दरअसल लंबे समय तक हम रबरबैंड का इस्तेमाल करते हैं लेकिन उसकी सफाई नहीं करते हैं और उन्हें कलाई पर बांधे रखते हैं।

बाल हो जाते हैं कमजोर : बालों में लगाया जाने वाला बैंड सबसे पहले बालों को ही नुकसान पहुंचाने का काम करता है। यदि लंबे समय तक रबरबैंड का प्रयोग बालों को बांधने के लिए किया जाए तो वे कमजोर होकर टूटने लगते हैं, खासकर जबकि उसे बहुत टाइट बांधा गया हो। इससे कई बार सिर के खास हिस्से से बाल कम होने लगते हैं और कई बार यह सिरदर्द का कारण भी बनता है।

ब्लड सकुर्लेशन खत्म हो सकता है : हाथों पर लगातार रबर बैंड बांधे रखने से न केवल उस हिस्से पर लाल लकीर जैसी बन जाती है बल्कि स्थिति इससे भी गंभीर हो सकती है। इसकी वजह से जोड़ों से संबंधित जानलेवा परेशानी एक्यूट कम्पार्टमेंट सिंड्रोम हो सकता है, जिसमें शरीर का एक हिस्सा लंबे समय तक दबाव की स्थिति में होता है और शरीर के बाकी हिस्सों से अलग-थलग पड़ जाता है। यह स्थिति खतरनाक हो सकती है।

ब्रेकफास्ट में बढ़ाएं एंटीऑक्सीडेंट का डोज

केमिकल के कारण आपकी ऊर्जा का ह्रास होता है और यह आपकी सेहत को नुकसान पहुंचाता है। एंटीऑक्सीडेंट प्राकृतिक रूप से खाद्य और पेय पदार्थों में मौजूद होता है। इसलिए अपने नाश्ते में अधिक से अधिक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करने की कोशिश करें।

बेरीज खाएं भरपूर मात्रा में

शोधों में यह बात सामने आई है कि बेरीज खाना हर दिन एंटीऑक्सीडेंट के डोज को प्राप्त करने का सेहतमंद तरीका है। सेब, नाशपाती, आलूबुखारा, अन्नास, चेरीज और कीवी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य हैं। बेरीज सबसे आसान तरीका है इसको नाश्ते में शामिल करने का। इसके लिए विभिन्न प्रकार के फलों को एंटीऑक्सीडेंट के रूप में लें।

इस तरह करें शामिल

- एक कप लो फैट दही में एक कप स्ट्रॉबेरी और रस्पबेरी को ब्लेंडर में डालकर स्मूदी बनाएं। आप चाहें तो स्वाद के लिए इसमें वेनिला भी डाल सकते हैं।
- ब्लूबेरीज को एक कप ऑरेंज जूस और एक केले के साथ ब्लेंड करके भी नाश्ते में ले सकते हैं।
- ओट्स का नाश्ता ले रहें हों तो रस्पबेरी को इसके ऊपर डालकर खाएं
- यदि पेनकेक बना रहे हैं तो इसे उसके बैटर में डालकर खा सकते हैं।

ऑमलेट बनाकर खाएं

अंडे में पालक काटकर डालें और उससे ऑमलेट तैयार करें। पालक एंटीऑक्सीडेंट और अन्य विटामिन व मिनरल से भरपूर होते हैं। वैसे पालक को ऑमलेट के साथ बहुत अधिक पकाएं नहीं, बल्कि जब यह गर्म हो उस समय उसमें डालें।

बनाएं और भी हेल्दी

- शिमला मिर्च एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, और इन्हें ऑमलेट की एक बेहतर सामग्री के रूप में शामिल कर सकते हैं। लेकिन उससे पहले इसे हल्का भून लें।
- ब्रॉकली को एंटीऑक्सीडेंट का पावरहाउस माना जाता है। इसे माइक्रोवेव में पहले भून लें, फिर डिनर में बची हुई ब्रॉकली को ऑमलेट में मिलाकर बनाएं।
- यदि शकरकंद पर उसकी स्किन को रहने दिया जाए तो यह एंटीऑक्सीडेंट का बेहतरीन स्रोत हो सकता है। पके हुए

शकरकंद को ऑमलेट के साथ सर्व करें।

नट्स खाएं

नट्स के कई प्रकारों में एंटीऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा पाई जाती है। चूंकि, नट्स में अच्छी-खासी मात्रा में फैट होता है, इसलिए इन्हें खाने के दौरान सावधानी बरतने की जरूरत है। अखरोट, पिस्ता और बादाम में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है।

इस तरह शामिल करें

- ओट्स में शहद के साथ थोड़ी मात्रा में बादाम की कतरनें भी डाल सकते हैं। इसके साथ ही इसमें बेरीज भी डाल सकते हैं।
- अपने सीरियल में कुछ मात्रा में अखरोट डालें, इसे आप ठंडे या गर्म दोनों प्रकार के सीरियल में मिला सकते हैं।
- बादाम बटर को आप अपने ब्रेकफास्ट में शामिल करें, चाहें तो इसे टोस्ट के ऊपर लगाकर खा सकते हैं।

लाभदायक एंटीऑक्सीडेंट

- सुबह उठकर या फिर पूरे दिन ग्रीन टी पी सकते हैं, इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट की उच्च मात्रा आपकी सेहत को कई अन्य प्रकार से लाभ पहुंचाती है।
- कॉफी में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, लेकिन इसमें अधिक शकर, क्रीम और अन्य फ्लेवर न मिलाएं।

खुद ही जांचें पोषण की कमी

यदि आप पाते हैं कि आप अक्सर ही बीमार पड़ते हैं तो इसका मतलब है कि आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन और पोषक तत्व नहीं ले रहे हैं। इसके लिए आप सेल्फ टेस्ट कर सकते हैं। खुद की जांच के लिए चार प्रकार के टेस्ट किए जाते हैं जोकि प्रमुख पोषक तत्वों के ना मिलने की ओर संकेत देते हैं।

स्टर्नम थम्ब टेस्ट

यदि आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी ले रहे हैं तो यह टेस्ट उसके संकेत देता है। जब बात इम्यून सिस्टम को एक्टिवेट करने की आती है तो यह विटामिन आवश्यक भूमिका निभाता है। यह इम्यून सिस्टम की रक्षा करने वाले तंत्रों को अलर्ट रखता है। साथ ही यह विटामिन हड्डियों और मांसपेशियों को ताकत पहुंचाने में भी अहम माना जाता है। इसे जांचने के लिए आपका अंगूठा ही काफी है। अपने अंगूठे को ब्रेस्टबोन पर रखें, यह आपका स्टर्नम है। आप चाहें तो शिन्बोन या पिंडली की हड्डी को भी इसके विकल्प के रूप में दबाकर देख सकते हैं। यदि इन बोन्स को दबाने से वह मुलायम महसूस हो या आपको दर्द महसूस हो तो इसका मतलब है कि आपको विटामिन डी की कमी है। वैसे 90 प्रतिशत विटामिन डी की पूर्ति सूर्य की रोशनी से होती है। बाकी आहार के जरिए इसकी कमी को पूरा किया जा सकता है।

बैलेंस टेस्ट

यदि आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी 12 ले रहे हैं तो यह टेस्ट उसके संकेत देता है। इसका निम्न स्तर न केवल आपकी इम्यूनिटी के स्तर को दबाने का काम करता है, बल्कि ऊर्जा के स्तर को भी कम करता है। इससे व्यक्ति को तनाव या अवसाद महसूस होता है। विटामिन बी 12 की कमी से व्यक्ति के स्पष्ट रूप में सोचने की क्षमता पर भी प्रभाव पड़ता है। खड़े हो जाएं। अपने दोनों पैरों को एक साथ जोड़कर रखें और अपने हाथों को आपस में दोनों साइड में। इसके बाद अपनी आंखों को बंद रखें और अपने एक पैर को सामने की ओर ले जाएं और ऐसा तीन सेकंड तक रुककर करने की कोशिश करें। इस प्रक्रिया को किसी दीवार के सामने या अपने दोस्त के साथ करें, ताकि असंतुलन की स्थिति में आप संभल जाएं। यदि आपका संतुलन बिगड़ता है तो इसका मतलब है कि आपको विटामिन बी12 की कमी है। इसकी पूर्ति मछली, दही और चीज आदि से की जा सकती है। शाकाहारी इसकी पूर्ति सप्लीमेंट के जरिए कर सकते हैं।

माउथ सोर टेस्ट

यह पर्याप्त मात्रा में विटामिन 6 लेने के संकेत देता है। यह महत्वपूर्ण पोषक तत्व है जोकि इम्यूनिटी को मजबूत बनाने का काम करता है। यदि पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी 6 न लिया जाए, तो मतिभ्रम, डिप्रेशन, चिड़चिड़ापन और मुंह या जीभ में सूजन की समस्या हो सकती है। इससे शरीर में सूजन की परेशानी हो सकती है। घर पर आईने में अपने चेहरे का परीक्षण करें। सबसे पहले मुंह के बाहरी हिस्से से शुरूआत करें। देखें यदि होंठ के किनारों पर क्रैक के लक्षण नजर आ रहे हों, फिर अपने मुंह को थोड़ा ज्यादा खोलें और सूजन की जांच करें। जीभ के निचले हिस्से को चेक करना न भूलें। यदि आपको कोई घाव या सूजन मुंह के अंदर या बाहर नजर आ रही हो तो इसका मतलब है कि आपको पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी6 की प्राप्ति नहीं हो रही है।

स्किन टेस्ट

पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए की पूर्ति हो रही है या नहीं यह टेस्ट उसका संकेत देता है। यह महत्वपूर्ण विटामिन आपकी त्वचा, दांतों और हड्डियों की सेहत को बनाए रखने में मदद करता है। इस टेस्ट के लिए आपको पूरे शरीर की जांच करने की जरूरत होती है। इसके लिए अपने शरीर के चारों ओर ड्राय स्पॉट देखने की कोशिश करें। रूखी, खुरदुरी और फटी हुई स्किन, कमजोर बाल, टूटते या निकलते नाखूनों की जांच करें।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

सिद्धार्थ शुक्ला के निधन से 1 दिन पहले मिली थीं माही विज

टीवी इंडस्ट्री के मशहूर एक्टर और बिग बॉस 13 के विनर सिद्धार्थ शुक्ला साल 2021 में इस दुनिया को अलविदा कह गए थे। उनके अचानक निधन से उनके फैंस और करीबियों को बड़ा झटका लगा था। आज भले ही वह इस दुनिया में नहीं है, लेकिन उनके चाहने वाले अक्सर उन्हें याद करते रहते हैं। अब हाल ही में टीवी एक्ट्रेस माही विज ने सिद्धार्थ शुक्ला के साथ हुई आखिरी मुलाकात को याद कर कुछ खुलासे किए। एक्टर संग अचानक हुई इस मुलाकात को याद कर माही विज काफी भावुक हो गईं। माही विज ने बताया कि वो सिद्धार्थ शुक्ला के निधन से ठीक एक दिन पहले उनसे अचानक से मिली थीं। उन्होंने कहा, वो टहल रही थी उसी वक्त उनकी मुलकात एक्टर से हुई। तब सिद्धार्थ बहुत खुश लग रहा था मेरे साथ हंसी मजाक कर रहा था। माही विज ने सिद्धार्थ शुक्ला संग अपने रिश्ते के बारे में कहा, 'खतरों के खिलाड़ी के दौरान मेरी दोस्ती सिर्फ उनके साथ हुई थी... मुझे याद है कि शो खत्म होने के बाद हम डिनर और ड्रिंक के लिए साथ में गए थे और फिर आराम से एक-दूसरे से खूब बात की, लेकिन जब उन्हें एक्टर के निधन के बारे में पता चला तो वह इस बात पर यकीन नहीं कर पाई थीं। उस वक्त को याद कर एक्ट्रेस की आंखें नम हो गई और उन्होंने कहा, 'मैं सदमे में थी... मैं जिम से जैसे आई मुझे ये दुखद खबर मिली थी। मुझे सिद्धार्थ शुक्ला की मौत की खबर सुन यकीन नहीं हुआ एक दिन पहले मैं उनसे तब मिली थी जब मैं टहल रही थी और वो कुछ खरीद रहा था। तब उसने मुझे चिढ़ाते हुए कहा था कि, 'कितना भी चल लो कुछ नहीं होने वाला है। वो मेरा सबसे अच्छा दोस्त है उसकी तरह कोई नहीं हो सकता है। मुझे आज भी लगता है कि वो मेरे साथ है।'

पंजाबी इंडस्ट्री ने शहनाज से तोड़ा नाता

एक्ट्रेस शहनाज गिल इंडस्ट्री का ऐसा नाम जिसने बिग बॉस 13 से अपने करियर की सफल शुरुआत कर कभी पीछे मुड़कर नही देखा। म्यूजिक वीडियो, इंटरव्यू और बॉलीवुड में डेब्यू कर वह लगातार तरक्कियों को छूती गईं। लेकिन पंजाबी इंडस्ट्री से उनका नाता टूट गया। हाल ही में शहनाज गिल ने खुद इस बात का खुलासा किया पंजाबी इंड्स्ट्री ने खुद को उनसे पूरी तरह से अलग कर लिया है। इसके साथ ही एक्ट्रेस इमोशनल भी हो गईं। हाल ही में एक इंटरव्यू में शहनाज गिल ने बताया कि, पंजाबी इंडस्ट्री ने मुझसे 'नाता तोड़' लिया है और मुझे अपनी ही फिल्म के प्रीमियर में आमंत्रित नहीं किया गया, जिससे मैं रो पड़ीं।" हालांकि, ऐसा क्यो हुआ, इस बात को लेकर उन्होंने कोई खुलासा नहीं किया। शहनाज गिल के इस खुलासे से जहां उनके फैंस काफी हैरान हैं, वहीं कई यूजर्स इस पर रिएक्ट करते हुए कह रहे हैं कि तुम्हारी हरकतों की वजह से, सबसे ज्यादा आत्ममुग्ध लड़की।" दूसरे ने लिखा, "क्योंकि पंजाब में लोग अचानक नकली बेबी एक्सेंट, और अति अभिनय बर्दाश्त नहीं करते! और वह कभी भी पंजाबी फिल्मों में मुख्य अभिनेत्री नहीं थीं, उनकी हमेशा कुछ फिल्मों में छोटी भूमिकाएँ थीं और कुछ एल्बम गाने थे।" एक ने लिखा, "इतना ओवर एक्टिंग करोगी तो यही होगा।"

दीपिका ने बनाया रिकॉर्ड

दीपिका पादुकोण इंडियन सिनेमा की टॉप एक्ट्रेस हैं। उनकी पिछली चार फ़िल्में 'पठान', 'जवान', 'फाइटर' और 'कल्कि 2898 AD' ने दुनिया भर में 3,680 करोड़ से ज्यादा की कमाई अपने नाम की है। इस तरह से दीपिका किसी भी दूसरी एक्ट्रेस के मुकाबले कहीं आगे बढ़ गई हैं और उनके द्वारा हासिल किए गए शानदार आंकड़ों की बराबरी करना किसी भी अन्य एक्ट्रेस के लिए मुश्किल है। दीपिका पादुकोण अपने पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ में बहुत अच्छा कर रही हैं। उनके पास खुश और सफल होने के कई कारण हैं। ऐसे में ये सवाल इस अनोखी स्थिति में उजागर होता है कि क्या किसी और ने भी दीपिका की तरह ऑन और ऑफ स्क्रीन प्रेग्नेंट किरदार को निभाया है। तो बता दें कि इंडियन फिल्म इंडस्ट्री में शायद ही कभी ऐसा हुआ है। दीपिका पादुकोण ने अपने अलग-अलग किरदारों और दमदार एक्टिंग से दर्शकों को इंप्रेस किया है। फिल्म "कल्कि 2898 AD" और असल जिंदगी में एक मां के रूप में उनकी भूमिका एक खास संयोग है। इसने फिल्म में उनके किरदार Sum-80, जिसे सुमति के नाम से भी जाना जाता है, को एक गहरा अर्थ दिया है। फिल्म में दीपिका ने रियल टच और गहरे इमोशंस के साथ एक प्रेग्नेंट महिला का किरदार निभाया है।