RNI NO. : MAHHIN/2019/77511 | मुंबई : शनिवार 01 अक्टूबर 2022 | वर्ष 04 | अंक 145 | संपादक : फैसल शेख | पृष्ठ : 8 | कीमत : 03 रुपये

दैनिक

रोकठोक लेखनी

खबरें बे-रोकटोक

Read E Newspaper at Paper Boy App, Magzter App, Jio News App, Paytm App, Dailyhunt App

नवी मुंबई की युवती से पुणे में दुष्कर्म...!

नवी मुंबई : कॉलेज छात्रा से इंस्टाग्राम पर पहचान बनाकर शादी का झांसा देकर उसके साथ दुष्कर्म करने की घटना सामने आई है। युवती को नवी मुंबई से पुणे मिलने के लिए बुलाया था। उसे घुमाने के बहाने फलटण लेकर गया और वहां उसके साथ दुष्कर्म किया। इस मामले में डेक्कन पुलिस स्टेशन में अतुल बालासो यादव (19) के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। इस मामले में 19 वर्षीय युवती ने शिकायत दर्ज कराई है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार, युवती नवी मुंबई में रहती है। उसकी अतुल बालासो यादव से कुछ महीने पहले इंस्टाग्राम पर पहचान हुई थी। फोटो और वीडियो वायरल करने की धमकी दी इसके बाद उनके बीच बातचीत होने लगी। अतुल ने उसे मिलने के लिए पुणे बुलाया था। डेक्कन के प्रभात रोड पर उसने युवती से मुलाकात की।

शहरीकरण कोई अभिशाप नहीं है बल्कि शहरीकरण के लिए सुनियोजित प्रबंधन की जरूरत - फडणवीस

स्वच्छ महाराष्ट्र अभियान से होगा शहरी क्षेत्रों में विकास

मुंबई : उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने कहा कि स्वच्छ महाराष्ट्र अभियान से शहरी क्षेत्रों में विकास किया जाएगा. आगामी दो साल में राज्य सरकार शहरी क्षेत्रों में विकास कर शहरों का चेहरा -मोहरे में बदलाव लाने वाली है. फडणवीस ने मुंबई में पत्रकारों को बताया कि शहरीकरण कोई अभिशाप नहीं है बल्कि शहरीकरण के लिए सुनियोजित प्रबंधन की जरूरत है. शहर विकास के केंद्र हैं और शहरों में रोजगार सृजन होता है. उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र राज्य हमेशा स्वच्छता में अग्रणी रहा है और महाराष्ट्र राज्य 2017 में खुले में शौच से मुक्त हो गया है. स्वच्छ आकांक्षी शौचालय भविष्य में परिवर्तन को गति देंगे. अपशिष्ट प्रबंधन को अब अपशिष्ट जल के उपचार और पुनःउपयोग पर ध्यान देना होगा. स्वच्छ महाराष्ट्र अभियान (शहरी) 2.0 के तहत राज्य के शहरी क्षेत्रों में बदलाव किया जाएगा. इस चरण में अब राज्य के सभी शहरी क्षेत्र शामिल होंगे. इससे शहर का पूरी तरह से उत्थान होगा. छोटे शहर भी स्वच्छता अभियान में शानदार प्रदर्शन कर रहे हैं. इनमें से कई शहरों में ठोस कचरा प्रबंधन बहुत अच्छी तरह से किया जाता है. स्वच्छ महाराष्ट्र अभियान (शहरी) 2.0 में व्यापक जनभागीदारी की आवश्यकता है. अभियान के काम में जवाबदेही अहम होगी. इस अभियान में सभी को पूरे जोश के साथ काम करना चाहिए. फडणवीस ने प्रशासन से काम में पारदर्शिता बनाए रखने की अपील की है.

800 ग्राम सोना, 50 किलो चांदी की चोरी...!

चारभुजा इलाके में छुपे थे चोर, मुम्बई पुलिस ने दबोचा...

मुंबई : मुंबई में ज्वेलरी शॉप से नकबजनी की वारदात को अंजाम देने वाले दो आरोपियों को चारभुजा पुलिस की मदद से मुंबई की घाटकोपर पुलिस ने गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अभियुक्तों से चोरी का माल भी बरामद किया है। एसपी राजसमंद ने बताया कि मुंबई घाटकोपर थाना क्षेत्र में एक ज्वेलरी शॉप से चोरी की वारदात के अभियुक्त चारभुजा पुलिस थाना सर्कल क्षेत्र के निवासी होने के कारण अभियुक्तों की तलाश में 22.9.2022 घाटकोपर पुलिस टीम व क्राइम ब्रांच थाना चारभुजा पहुंची।

मुंबई पुलिस ने बताया कि 20.9.2022 की रात को घाटकोपर थाना सर्कल के एमजी रोड के तुलसी भवन में स्थित पी.बी. ज्वेलरी शॉप के मालिक छींतरमल सिंघवी जैन निवासी आनन्द बिल्डिंग घाटकोपर ने रिपोर्ट पेश की जिसमें बताया कि उनकी ज्वेलरी शॉप में पीछे की ओर की खिड़की को तोड़कर शॉप में प्रवेश कर 800 ग्राम सोने के गहने व 50 किलोग्राम चांदी के गहने व 3.50 लाख रू. नगद चोरी कर लिए गए। वारदात के अभियुक्त चारभुजा थाना सर्कल के निवासी हैं। जिस पर पुलिस ने अण्टालिया, रातीतलाई, सुखार, रिछेड, थुरावड, भोजेजा, सापोल, पुठोल, उदयपुर में सुखेर तथा कुंभलगढ़ के विभिन्न स्थानों पर तलाश की। आखिरकार इस मामले में भैरूसिंह दसाणा (23) पिता भंवरसिंह दसाणा निवासी वणादर अण्टालिया व भरतसिंह चौहान (25) पिता जालमसिंह निवासी रातीतलाई को चारभुजा पुलिस के सहयोग से मुंबई पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने गिरफ्तार अभियुक्तों से 192 ग्राम सोना, 16.085 ग्राम चांदी के गहने बरामद कर लिए हैं। दोनों अभियुक्तों को मुंबई पुलिस अपने साथ ले गई।

दोनों अभियुक्त पडोसी गांव अण्टालिया व रातीतलाई के निवासी हैं व मुंबई में ज्वेलरी तथा हार्डवेयर की दुकानों पर नौकरी करते थे। अभियुक्त भैरूसिंह पीबी ज्वेलर्स पर 1 साल पहले काम करता था। वहां चोरी के इल्जाम में दुकान मालिक ने उसे नौकरी से निकाल दिया था। उसके बाद भैरूसिंह अन्य जगह पर नौकरी करने लगा।

बच्चा चोरी के शक में भीड़ ने व्यक्ति को पीटा, अस्पताल में भर्ती

ठाणे : महाराष्ट्र के ठाणे शहर के दिवा में बच्चा चोरी के संदेह में करीब 30 वर्षीय व्यक्ति की भीड़ ने बुरी तरह पिटाई कर दी। पुलिस ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। एक अधिकारी ने कहा कि घटना बृहस्पतिवार दोपहर को हुई और पीड़ित पिंटू निसार को पुलिस ने बचाया तथा स्थानीय अस्पताल में भर्ती कराया जहां वर्तमान में उसका इलाज हो रहा है। घटना में निसार को कई चोट आई हैं। मुंब्रा थाने के एक अधिकारी ने कहा, ''निसार एक स्थानीय होटल में काम करता है। वह दिवा में सड़क किनारे खड़ा था तभी एक ट्रक उसके पास से गुजरा। ट्रक को देखकर वह अपनी जगह से थोड़ा पीछे हटा जिससे उसके पीछे खड़ी बच्ची को धक्का लग गया और वह नीचे गिर गई। लेकिन जब निसार ने बच्ची को उठाने की कोशिश की तो बच्ची की मां ने उसे बच्चा चोर समझ शोर मचाना शुरू कर दिया।''

उन्होंने बताया, ''जल्द ही लोग वहां जमा हो गए और उसे पीटना शुरू कर दिया। लाठी, डंडा, लोहे की रॉड सहित लोगों के जो भी हाथ में आया, उन्होंने उससे निसार की पिटाई करनी शुरू कर दी। इस दौरान पीड़ित लोगों से गुहार करता रहा कि वह बच्चा चोर नहीं है, जैसा कि लोग उसे समझ रहे थे। लेकिन लोग लगातार उस हमला करते रहे।''

उद्धव ठाकरे के हाथ से निकला पार्टी का सिंबल तो ये है प्लान बी, चुनाव आयोग करेगा फैसला

ठाणे : शिवसेना पार्टी का असली मालिक कौन होगा, अब यह चुनाव आयोग निर्धारित करेगा. इस बीच उद्धव ठाकरे का खेमा, जो पहले ही कह चुका है कि वह चुनाव आयोग के सामने अपना मामला मजबूती से पेश करेगा, प्लान बी के साथ भी तैयार है यदि उसे प्रतिद्वंद्वी एकनाथ शिंदे समूह के आगे अपना धनुष-बाण का चिन्ह खोना पड़ता है या चुनाव आयोग इसे फ्रीज करता है. पार्टी के एक वरिष्ठ पदाधिकारी ने बताया कि, ''अगर चुनाव आयोग हमारे खिलाफ फैसला करता है तो पार्टी कोई चांस नहीं लेना चाहती है. अगर पार्टी को आगामी बीएमसी चुनाव नए चुनाव चिह्न के साथ लड़ना है तो प्लान बी उस स्थिति के लिए तैयार है.'' उनकी

योजना में बड़े पैमाने पर मतदाता पहुंच और सोशल मीडिया कार्यक्रम, शिवसेना के इतिहास की याद दिलाने वाले और दिवंगत पार्टी संस्थापक बाल ठाकरे के लोकप्रिय भाषणों पर एक वापसी शामिल है.

पदाधिकारी ने कहा, ''मतदाताओं को नए चुनाव चिन्ह के बारे में जागरूक करने के लिए, शाखाओं और विभागों से हमारी मतदान मशीनरी मतदाताओं तक अपनी पहुंच बढ़ाएगी और अथक प्रयास करेगी. जैसा कि पार्टी अध्यक्ष उद्धव ठाकरे ने कहा, शिव सैनिक बीएमसी चुनाव जीतने के संकल्प के साथ इसे अपने पहले चुनाव के रूप में लड़ेंगे.'' यह कदम इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि शिंदे खेमे के सदस्य असली सेना और चुनावी प्रतीक के सच्चे दावेदार होने का दावा करते रहे हैं. पदाधिकारी ने कहा कि प्लान बी में पार्टी के कार्यक्रमों, नीतियों और उपलब्धियों को मतदाताओं तक ले जाने के लिए बूथ स्तर के कैडर को सक्रिय करने की एक व्यापक रणनीति भी शामिल है. ठाकरे पहले ही पार्टी को मजबूत करने के लिए शाखा और विभाग प्रमुखों के साथ बातचीत बढ़ा चुके हैं.

संपादकीय / लेख

फैसल शेख
(प्रधान संपादक)

कोर्ट की कार्यवाही का प्रसारण!

भारतीय न्यायिक व्यवस्था में उस समय ऐतिहासिक क्षण देखने को मिला जब बड़ी संख्या में दर्शक तीन संविधान पीठों की महत्वपूर्ण कार्यवाही से रूबरू हुए। इस मौके पर महाराष्ट्र के सेना बनाम सेना मामले की सुनवाई के दौरान पांच न्यायाधीशों की पीठ का नेतृत्व कर रहे न्यायमूर्ति डी.वाई. चंद्रचूड़ ने रेखांकित भी किया कि हम आप लोगों से वर्चुअली जुड़ रहे हैं। वहीं दूसरी ओर मुख्य न्यायाधीश यू.यू. ललित की अध्यक्षता वाली पीठ ने आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों के लिये दस फीसदी आरक्षण से संबंधित मामले को चुनौती देने वाली याचिका पर सुनवाई की। साथ ही न्यायमूर्ति संजय कौल की पीठ ने अखिल भारतीय बार परीक्षा को चुनौती देने वाले मामले में सुनवाई की। इस तरह हजारों लोगों ने संविधान पीठ से जुड़े मामलों की कार्यवाही का सीधा प्रसारण देख न्यायिक प्रक्रिया से जुड़ा ज्ञानवर्धन किया। दरअसल, 26 सितंबर, 2018 में देश की सर्वोच्च अदालत ने संवैधानिक और राष्ट्रीय महत्व के मामलों में कार्यवाही के सीधे प्रसारण को मंजूरी दी थी। अदालत का कहना था कि जैसे सूर्य की रोशनी कीटनाशक का कार्य करती है उसी तरह यह पारदर्शिता दृष्टिकोणों को स्पष्ट करती है। उल्लेखनीय है कि पिछले माह निवर्तमान मुख्य न्यायाधीश एनवी रमना की अध्यक्षता वाली बेंच की औपचारिक कार्यवाही का तब सीधा प्रसारण किया गया था, जिस दिन उन्हें पद छोड़ना था। दरअसल, एक सप्ताह पूर्व ही सुप्रीम कोर्ट के तीस न्यायाधीश अदालत के 2018 के फैसले को लागू करने पर सहमत हुए थे। उल्लेखनीय है कि कुछ उच्च न्यायालय पहले से ही अपनी अदालती कार्यवाही की लाइव-स्ट्रीमिंग कर रहे हैं। निश्चित रूप से न्यायिक व्यवस्था में वह दिन भी शीघ्र नजर आयेगा जब विभिन्न अदालतों में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये गवाही दर्ज करने की सुविधा हो सकेगी। उल्लेखनीय है कि बीते वर्ष न्यायमूर्ति एनवी रमना ने गुजरात उच्च न्यायालय की कार्यवाही के सीधे प्रसारण के वक्त कहा था कि एक जज को लोकप्रिय राय से प्रभावित नहीं किया जा सकता। निस्संदेह बढ़ी हुई सार्वजनिक निगाहों के साथ वह बहस का विषय बन सकता है। लेकिन इससे कई लोगों की ताकत के खिलाफ एक के अधिकार की रक्षा करने के अपने कर्तव्य से कभी नहीं रोका जा सकता।

निश्चित रूप से सुप्रीम कोर्ट की कार्यवाही का सीधा प्रसारण न्यायपालिका के इतिहास का महत्वपूर्ण दिन बना है। यह पारदर्शिता के लिहाज से सार्थक पहल कही जायेगी। इसमें दो राय नहीं कि यह पारदर्शिता लोगों के न्यायिक व्यवस्था में विश्वास को बढ़ाने वाली ही होगी। यह ऐसे दौर में भी तार्किक है जब तकनीक हमारी जीवन शैली में आमूल-चूल परिवर्तन ला रही है। इस विश्वास के क्रम में ही जनप्रतिनिधि संस्थाओं में कार्यवाही की रिकॉर्डिंग की आवश्यकता महसूस की गई। सुप्रीम कोर्ट से शुरू हुई यह प्रक्रिया जब निचली अदालतों में दोहरायी जायेगी तो समाज में इसका सकारात्मक संदेश जायेगा। बहुत संभव है कि इस कदम से न्यायिक प्रक्रिया में तेजी आयेगी और अदालतों पर मुकदमों का बोझ कम होगा। वहीं न्यायिक व्यवस्था को सुचारु बनाने के लिए सरकारों को आधुनिक तकनीकी संसाधनों के साथ जजों व न्यायिक कर्मचारियों की संख्या को भी बढ़ाना होगा।

editor@rokthoklekhaninews.com
Faisal Shaikh @faisalshaikh_91

दुकानों पर मराठी में साइनबोर्ड की तीसरी डेडलाइन खत्म!

BMC अब ले सकती है ये एक्शन...

मुंबई : मुंबई में दुकानों और व्यवसायिक प्रतिष्ठानों के बाहर मराठी साइनबोर्ड लगाने की तीसरी डेडलाइन भी शुक्रवार यानी आज खत्म हो जाएगी. पहले की दो समय सीमा 30 जून और 31 मई को समाप्त हो गई थ. वहीं इस मामले की सुनवाई शुक्रवार को सुप्रीम कोर्ट में भी होनी है. आगे की कार्रवाई के बारे में फैसला शीर्ष अदालत के आदेश के बाद ही लिया जाएगा. इस बीच, 50 प्रतिशत दुकानों और प्रतिष्ठानों ने अभी तक आवश्यक बदलाव नहीं किए हैं. बता दें कि शहर में करीब पांच लाख दुकानें हैं.

अब तक कितनी दुकानों ने लगाया है मराठी में साइनबोर्ड

बता दें कि महाराष्ट्र विधानसभा ने सर्वसम्मति से मार्च में एक विधेयक पारित किया था जिसमें सभी दुकानों और प्रतिष्ठानों को देवनागरी लिपि में साइनबोर्ड प्रदर्शित करने का आदेश दिया गया था. इस पर कार्रवाई करते हुए बीएमसी ने गाइडलाइंस जारी कर 31 मई की डेडलाइन तय की थी, जिसका फुटकर एसोसिएशन ने विरोध किया थी. इसके बाद कई व्यापार संघों के अनुरोध पर, समय सीमा 30 जून तक और फिर 30 सितंबर तक बढ़ा दी गई थी. लेकिन तीन महीने के विस्तार के बाद भी, नागरिक अधिकारियों ने समीक्षा में पाया कि केवल 2.5 लाख दुकानों ने मराठी में साइनबोर्ड लगाए हैं.

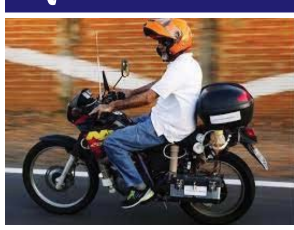
इसी के साथ बता दें कि बॉम्बे हाई कोर्ट ने भी सरकार के फैसले को बरकरार रखा था, जिसमें राज्य भर के सभी व्यावसायिक प्रतिष्ठानों के लिए देवनागरी लिपि में साइनबोर्ड प्रदर्शित करना अनिवार्य कर दिया गया था. इस बीच, फेडरेशन ऑफ रिटेलर्स एंड ट्रेडर्स वेलफेयर एसोसिएशन ने राज्य सरकार के फैसले और मराठी साइनबोर्ड पर हाईकोर्ट के फैसले को चुनौती देते हुए सुप्रीम कोर्ट का रुख किया था. एफआरटीडब्ल्यूए को रिप्रेजेंट करने वाली अधिवक्ता मोहिनी प्रिया ने कहा, ''हमने संशोधित प्रावधान 36 (ए) को चुनौती दी है, जो पहले नियम 35 था, जिसके अनुसार मराठी साइनबोर्ड की शुरूआत की गई थी. संशोधन के बाद, नियम को एक अधिनियम में बदल दिया गया, जिसने दुकानों और प्रतिष्ठानों के बाहर मराठी साइन बोर्ड स्थापित करना अनिवार्य कर दिया था. उन्होंने कहा कि हमने कानून की संवैधानिकता को चुनौती दी है और सवाल किया है कि क्या राज्य इस तरह का कानून लागू कर सकता है.

SC के आदेश के अनुसार लिया जाएगाआगे का फैसला

वहीं डिप्टी म्युनिसिपल कमिश्नर (स्पेशल) संजोग काबरे ने कहा, ''रिटेलर एसोसिएशन के अनुरोध पर विचार करते हुए हमने समय सीमा को दो बार स्थगित कर दिया था अब तीसरी समय सीमा 30 सितंबर को समाप्त हो रही है. चूंकि सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई है, इसलिए अदालत के आदेश के बाद ही हम आगे का फैसला करने की स्थिति में होंगे. महाराष्ट्र शॉप्स एंड इस्टैब्लिशमेंट (रेगुलेशन ऑफ एम्प्लॉयमेंट एंड कंडीशन ऑफ सर्विस) एक्ट 2017 में संशोधन के अनुसार, उल्लंघन करने वालों पर उनकी दुकानों में कार्यरत प्रति व्यक्ति 2,000 रुपये का जुमार्ना लगाया जाएगा.

मुंबई की सड़कों पर अक्टूबर से दौड़ेंगी BEST की e-Bikes

एक क्लिक में जानें- कैसे कर सकेंगे इस्तेमाल और क्या होगा किराया



मुंबई : बृहन्मुंबई इलेक्ट्रिक सप्लाई एंड ट्रांसपोर्ट ने गुरुवार को शहर भर में फर्स्ट और लास्ट माइल कनेक्टिविटी के लिए अगले महीने से अपनी ई-बाइक सेवाओं को शुरू करने की घोषणा कर दी. कुल मिलाकर, 1 हजार ई-बाइकें 180 बस स्टॉप के साथ-साथ कमर्शियल और रेजिडेंशियल क्षेत्रों में तैनात की जाएंगी. बसों से उतरने वाले यात्री अपने गंतव्य और वापस जाने के लिए ई-बाइक का इस्तेमाल कर कर सकते हैं. ई-बाइक को किसी भी ई-बाइक स्टेशन पर पिक और ड्रॉप किया जा सकता है.

बता दें कि BEST जून महीने से इस सर्विस का पब्लिक ट्रायल कर रहा है. अब तक 40 हजार लोगों ने यात्रियों के रूप में ई-बाइक का इस्तेमाल करने के लिए रजिस्ट्रेशन कराया है. वहीं अधिकारियों ने बताया कि शुरूआत में यह सेवा अंधेरी, विले पार्ले, जुहू, सांताक्रूज, खार, बांद्रा, माहिम और दादर में उपलब्ध होगी. जून 2023 तक, बेड़े के 5,000 तक बढ़ने और शहर भर में सेवाएं प्रदान करने की संभावना है. अधिकारियों ने कहा कि जल्द ही इस सेवा को 'बेस्ट चलो ऐप' के साथ भी जोड़ दिया जाएगा.

गौरतलब है कि प्रोजेक्ट को सेल्फ-ड्राइव शेयर्ड मोबिलिटी कंपनी वोगो के साथ पार्टनरशिप में शुरू किया जा रहा है. इसका बेस फेयर 20 रुपये होगा और हर किलोमीटर की यात्रा के लिए 23 रुपये जोड़े जाएंगे. अधिकारियों ने कहा कि ये ई-बाइक 25 किमी प्रति घंटे की मैक्सिमम स्पीड से चलाई जाएंगी.

मुंबई में शख्स ने युवती को किया गोलियों से छल्ली फिर खुद कर की आत्महत्या...!

महाराष्ट्र : सपनों की नगरी कहीं जाने वाली मुंबई से सटे पालघर जिले में एक सनसनीखेज घटना सामने आई है। दरअसल यहां के बोईसर में बीते गुरुवार को दिनदहाड़े करीब साढ़े तीन बजे के आस पास कृष्णा सत्यदेव यादव नामक एक शख्स ने नेहा दिनेश महातो नाम के एक युवती के सिर में गोली मार कर हत्या करने के बाद आत्हत्या करने की घटना सामने आई है। इससे इलाके में सनसनी मच गई है। आइए जानते है आखिर क्या है ये पूरा मामला..

आपको बता दें कि यह वारदात वहां लगे एक उउळश कैमरे में कैद हो गयी है। इस उउळश कैमरे में देखा गया कि यह दोनों साथ चलकर आ रहे हैं और लड़का मौके का फायदा उठाते हुए लड़की के सिर में गोली मार देता है। वही इस घटना को लेकर पुलिस ने जानकारी देते हुए बताया कि युवक ने बोईसर के टीमा हॉस्पिटल के पास देसी कट्टे से पहले युवती को गोली मारा और घटना स्थल से करीब 500 मीटर की दूरी पर सुरक्षा बल के जवानों के वाहन के सामने कूदकर आत्महत्या करने की कोशिश की।

अब ऐसे में वह गयल हो गया उस अवस्था मे शख्स को ऑस्पताल में इलाज के भर्ती करवाया गया, जहां उसने दम तोड़ दिया। आपको बता दें कि मिली जानकारी के मुताबिक यह मामला प्रेम प्रसंग का बताया जा रहा है। इके बारे में बताया जा रहा है कि इन दोनों में प्रेम प्रसंग चल रहा था और लड़की और उसके परिवार के लोग लड़के पर शादी का दबाव बना रहे थे। लेकिन युवक पहले से शादीशुदा था वह शादी के लिए तैयार नही था।

पिंपरी-चिंचवड में सेक्स रैकेट का पर्दाफाश, एक गिरफ्तार

पिंपरी: अपने आर्थिक लाभ के लिए लड़कियों से अवैध वेश्यावृत्ति कराने में शामिल एक दलाल को गिरफ्तार किया है और तीन लड़कियों को उसके चंगुल से छुड़ाया है। यह कार्रवाई पिंपरी-चिंचवड पुलिस के अनैतिक मानव यातायात रोकथाम प्रकोष्ठ द्वारा की गई है। गिरफ्तार आरोपी का नाम जगन्नाथ उर्फ काका परशु ठोंबरे (55) है। उसके खिलाफ दिघी पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया गया है। पुलिस के अवैध मानव तस्करी रोधी प्रकोष्ठ के कर्मचारियों गोपनीय सूचना प्राप्त हुई कि काका नामक एक दलाल ग्राहकों को लड़कियों की तस्वीरें भेज रहा है। मोबाइल फोन से फोटो भेजकर लड़कियों को चुनने को कह कर दिघी, अलंदी, भोसरी इलाके में अलग-अलग होटल और लॉज बुक करने और लड़कियों को रिक्शा से उन जगहों पर भेजने को कहते हैं। इसी के आधार पर पुलिस ने दिघी थाना क्षेत्र में एक लॉज बुक कर एक फर्जी ग्राहक को उस स्थान पर भेजकर जाल बिछाकर छापेमारी कर आरोपी को हिरासत में ले लिया। पुलिस ने तीन लड़कियों को छुड़ाया तीन लड़कियों को उस आरोपी की हिरासत से सुरक्षित रिहा कर दिया गया। पुलिस टीम ने इस कार्रवाई में आरोपितों के पास से कुल 62 हजार 590 रुपए की नकद राशि सहित कुल 62 हजार 590 रुपए का माल जब्त किया है। आरोपी के खिलाफ दिघी पुलिस स्टेशन में अनैतिक मानव तस्करी अधिनियम, 1956 की धारा 4 और 5 के तहत मामला दर्ज किया गया है। इस कार्रवाई को अवैध मानव तस्करी रोधी प्रकोष्ठ के पुलिस निरीक्षक देवेंद्र चव्हाण, पुलिस उप निरीक्षक दरिशील सोलंकी, पुलिस उप निरीक्षक विजय कांबले, पुलिस कर्मचारी सुनील शिरसाट, मारुति करचुंडे, भगवंत मुठे,

मैंने आर्थर रोड जेल में 63 दिन बिताए...

मुझे मुंबई क्राइम ब्रांच के एक अधिकारी ने ही फंसाया: राज कुंद्रा ने CBI से की शिकायत

मुंबई : एडल्ट फिल्मों में फंसे बॉलीवुड एक्ट्रेस शिल्पा शेट्टी के पति राज कुंद्रा ने खुद को बेगुनाह साबित करने के लिए केंद्रीय जांच एजेंसी (सीबीआई) को एक नई शिकायत दर्ज करवाई है। जिसमें उन्होंने दावा किया है की उन्हें मुंबई क्राइम ब्रांच के एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने पोर्नोग्राफी मामले में फंसाया था। राज कुंद्रा ने अपनी शिकायत में यह भी दावा किया है कि उनके खिलाफ पूरा मामला एक व्यवसायी के साथ उसके व्यक्तिगत प्रतिशोध के कारण बनाया गया था। राज कुंद्रा ने अधिकारियों से मांग की है कि उसके खिलाफ दर्ज इसी मामले की सीबीआई दोबारा से जांच करे ताकि उन्हें इंसाफ मिल सके।

सूत्रों ने बताया की राज ने अपनी शिकायत में कुछ अधिकारियों का नाम भी लिखा है और उस लेटर को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को भी भेजा है।

राज के मुताबिक हॉटशॉट ऐप उनके जीजा का था और वो एप अश्लील नहीं था। कुंद्राका दावा है कि मुंबई पुलिस ने ऋक्ष्क्र17 ऐप्स के खिलाफ की थी पर किसी और को हाइलाइट नहीं किया गया सिर्फ. उन्हें बदनाम किया गया। राज ने अपनी शिकायत में मुंबई क्राइम ब्रांच के कुछ अधिकारियों के खिलाफ गंभीर आरोप लगाते हुए इस मामले में दायर पहली 4000 पन्नो की चार्जशीट में उनका नाम नहीं था इसके बावजूद पुलिस ने उन्हें मामले में फंसाने के लिए सब कुछ किया। कुंद्रा ने यह भी कहा है कि, मामले के प्रत्येक गवाह पर उसके खिलाफ गवाही देने के लिए दबाव डाला गया था। शिकायत के अनुसार, जिस बिजनेसैन की ओर से कुंद्रा को कथित रूप से फंसाया गया उसका और उस समय के पुलिस वालों के साथ उसके घनिष्ठ संबंध है।कुंद्रा ने यह भी आरोप लगाया है कि कुछ पुलिस वालों ने तो उनका काला धन उस व्यापारी के साथ निवेश किया है। कुंद्रा ने अपनी शिकायत में लिखा है की मैं एक साल तक मौन था और मीडिया ट्रायल से टूट गया, मैंने आर्थर रोड जेल में 63 दिन बिताए हैं, मैं कोर्ट से न्याय चाहता हूं, जो मुझे पता है कि मुझे मिलेगा, मैं इन अधिकारियों के खिलाफ जांच का अनुरोध करता हूं। गौरतलब है कि कुंद्रा को 19 जुलाई को उसके सहकर्मी रायन थॉर्प को पोर्नोग्राफ रैकेट चलाने के आरोप में गिरफ़्तार किया था।

सीमा शुल्क रद्द करने से खाद्य तेल की दरों में गिरावट

नाशिक : केंद्र सरकार ने खाद्य तेल पर वसूल किए जाने वाला सीमा शुल्क रद्द करने से तेल की आयात बढ़ हो गई है। परिणामस्वरूप तेल की दाम गिर गए है। दो महीने में 20 से 25 प्रतिशत से दाम गिर गए है। रशिया-युक्रेन युद्ध के चलते दिसंबर और जनवरी से खाद्य तेल के दाम आसमान छू रहे थे। तेल की आयात रूकने से दर बढ़ रहे थे। परंतु अब सरकार ने तेल पर वसूला किया जा रहा सीमा शुल्क रद्द किया है। उत्सव के दौरान तेल के दाम गिरने से नागरिकों को लाभ होगा। देश में एक साल में 250 टन खाद्य तेल का उपयोग होता है। इसमें से 140 टन तेल आयात किया जाता है। मंडी में आज की स्थिति में मलेशिया अर्जेंटिना इंडोनेशिया से तेल की आयात हो रही है। साथ ही युक्रेन से सूर्यफूल तेल की 20 से 30 प्रतिशत आयात शुरू हो गई है। कुल जरूरत में से 60 प्रतिशत तेल आयात किया जाता है। तो देश के तेल उत्पादना से शेष 40 प्रतिशत जरूरत को पूरा किया जाता है। देश आयात तेल पर अधिक निर्भर है। अन्य खाद्य तेल के दाम गिर गए है, लेकिन मूंगफली तेल के दाम कम नहीं हुए है। चीन में मूंगफली और

वेस्टर्न रेलवे ने मुंबई की लोकल ट्रेनों के लिए जारी किया रिवाइज्ड टाइम टेबल

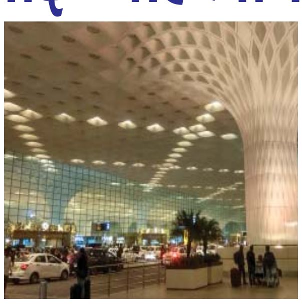
मुंबई : मुंबई के उपनगरीय नेटवर्क के लिए वेस्टर्न रेलवे का रिवाइज्ड टाइम टेबल 1 अक्टूबर से लागू हो जाएगा. गुरुवार को जारी किए गए नए टाइम टेबल के मुताबिक यात्रियों की बेहतर सुविधा और आराम को सुनिश्चित करने के लिए वेस्टर्न रेलवे की मुंबई उपनगरीय ट्रेनों में कई महत्वपूर्ण बदलाव किए गए हैं.

इसके मुताबिक एडिशनल 12 नॉन अउ सब अर्बन सेवाएं और 31 एसी सेवाएं शुरू की जाएंगी. वहीं 1 अक्टूबर से 50 सेवाओं का विस्तार किया जाएगा. शुरू की गई 12 नई नॉन एसी ट्रेनों में से सात ट्रेनें अप डायरेक्शन में और पांच सेवाएं डाउन डायरेक्शन में चलेंगी. जबकि चार सेवाएं रद्द रहेंगी. इसके साथ ही 15 कोच वाली सेवाओं को 27 सेवाओं तक बढ़ा दिया गया है, जिससे ये अब कुल 79 से 106 हो गए हैं., नई उपनगरीय समय-सारणी के अनुसार सभी 106 (15) कार सर्विसेस शनिवार को भी चलेंगी.

मुंबई हवाई अड्डा पर 13 करोड़ रुपये की ब्लैक कोकीन के साथ बोलीवियाई महिला गिरफ्तार

मुंबई : स्वापक नियंत्रण ब्यूरो (एनसीबी) ने मुंबई अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से एक बोलीवियाई महिला को 13 करोड़ रुपये मूल्य की 3.2 किलोग्राम 'ब्लैक कोकीन' के साथ गिरफ्तार किया. एनसीबी के एक अधिकारी ने बृहस्पतिवार को यह जानकारी दी. उन्होंने कहा कि बोलीविया की महिला को सोमवार को गिरफ्तार किया गया और उसके पास से ब्राजील से लाया गया प्रतिबंधित मादक पदार्थ बरामद किया गया.

अधिकारी ने कहा कि इसके बाद एनसीबी ने नाइजीरिया के एक



नागरिक को गोवा से गिरफ्तार किया जिस पर विभिन्न राज्यों में मादक पदार्थ की आपूर्ति करने का आरोप है. कोकीन में अन्य पदार्थ मिलाकर उसे काला (ब्लैक) कोकीन बनाया जाता है ताकि धातु मोल्ड के रूप में या किसी और स्वरूप में उसकी तस्करी की जा सके और मादक पदार्थ रोधी एजेंसियों की नजर से बचाया जा सके.

अधिकारी ने कहा, ''इस संबंध में तीन दिन तक अभियान चलाया गया. बोलीविया की महिला ब्राजील से गोवा की यात्रा कर रही थी और इस दौरान वह अदिस अबाबा, इथोपिया और मुंबई में रुकी थी.'' उन्होंने कहा कि महिला मुंबई से गोवा के विमान पर सवार होने वाली थी जब उसे गिरफ्तार कर लिया गया और तलाशी के दौरान मादक पदार्थ बरामद किया गया.

PFI पर पाबंदी के बाद जुमे की पहली नमाज

यूपी-महाराष्ट्र कर्नाटक तक कई राज्यों में अलर्ट, संवेदनशील इलाके की बढ़ाई गई सुरक्षा

मुंबई : जुमा है और देश में अलर्ट है क्योंकि PFI पर लगे बैन के बाद पड़ने वाला ये पहला जुमा है. ऐसे में जुमे की नमाज के बाद कहीं लॉ एंड ऑर्डर की प्रॉब्ल्म न आए, इसके लिए कई राज्यों में पुलिस अलर्ट पर है. इनमें यूपी, दिल्ली, उत्तराखंड, केरल, तमिलनाडु, कर्नाटक जैसे राज्य शामिल हैं. इसके अलावा मुस्लिम धर्मगुरुओं ने शांति बनाए रखने की अपील की है.

PFI पर जब से बैन लगा है तब से बहुत सी बातें चल रही हैं. बहुत से लोग भड़काने की कोशिश कर रहे हैं. ठीक उसी तरह जैसे पिछले जुमे पर की थी. 23 सितंबर को पिछला जुमा पड़ा था तब भी उत्पात हुआ था.

नतीजा ये हुआ था कि कई शहरों में जमकर हंगामा हुआ था. तोड़फोड़ हुई थी. उस समय तो PFI के खिलाफ छापेमारी की गई थी. ऐसे में अब जब PFI पर बैन लगाया जा चुका है, तो पुलिस और प्रशासन का अलर्ट लेवल बहुत बढ़ गया है क्योंकि फिर जुमा है. केंद्रीय सुरक्षा एजेंसियों से मिले अलर्ट मिलने के बाद पुलिस ने संवेदनशील इलाकों में मुस्तैदी बढ़ा दी है. लिहाजा उत्तर प्रदेश, दिल्ली, उत्तराखंड, राजस्थान, महाराष्ट्र, केरल, तमिलनाडु, कर्नाटक समेत कई राज्यों में पुलिस अलर्ट पर है. संवेदनशील जगहों पर नजर रखी जा रही है. जहां जरूरत लग रही है, वहां तैनाती बढ़ाई जा रही है और धर्मगुरुओं के साथ भी लगातार बैठकें हो रही हैं. एक ओर पुलिस है. इमाम हैं..जो लोगों से अपील कर रहे हैं कि जुमे की नमाज के बाद कुछ भी ऐसा न करें, जो कानून के खिलाफ हो. तो दूसरी ओर वो लोग भी हैं, जो PFI पर बैन से तिलमिलाए हैं और पुलिस के सामने ऐसे ही लोग सबसे बड़ी चुनौती हैं.

अबॉर्शन पर सुप्रीम कोर्ट का बड़ा फैसला

अदालत ने सभी महिलाओं को गर्भपात का अधिकार दिया

नई दिल्ली (एजेंसी)। सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को गर्भपात पर ऐतिहासिक फैसला सुनाया। अदालत ने सभी महिलाओं को गर्भपात का अधिकार दे दिया फिर चाहें वो विवाहित हों या अविवाहित। कोर्ट ने कहा कि

- **विवाहित-अविवाहित में भेद करना असंवैधानिक**

मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी एक्ट के तहत 22 से 24 हफ्ते तक गर्भपात का हक सभी को है।

बेंच की अगुआई कर रहे जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ ने कहा कि ये दकियानूसी धारणा है कि सिर्फ शादीशुदा महिलाएं ही सेक्सुअली एक्टिव रहती हैं। अबॉर्शन के अधिकार में महिला के विवाहित या अविवाहित होने से फर्क नहीं पड़ता।

कोर्ट ने कहा कि मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी एक्ट में मैरिटल रेप को शामिल किया जाना चाहिए।

पत्नी से जबरन संबंध बनाने से मां बनी तो गर्भपात की हकदार

कोर्ट ने कहा कि अगर जबरन सेक्स की वजह से पत्नी गर्भवती होती है तो उसे सेफ और लीगल अबॉर्शन का हक है।

मेरिटल रेप पर सुप्रीम कोर्ट का यह फैसला - विवाहित महिला भी सेक्सुअल असॉल्ट और रेप सर्वाइवर्स के दायरे में आती है। रेप की सामान्य परिभाषा यह है कि किसी महिला के साथ उसकी सहमति के बिना या इच्छा के खिलाफ संबंध बनाया जाए। भले ही ऐसा मामला वैवाहिक बंधन के दौरान हुआ हो। एक महिला पति के द्वारा बनाए गए बिना सहमति के यौन संबंधों के चलते गर्भवती हो सकती है।

अंतरंग साथी की हिंसा एक वास्तविकता है और यह रेप में भी तब्दील हो सकती है... अगर हम इसे नहीं पहचानते हैं तो ये लापरवाही होगी।

उद्धव ठाकरे का BJP पर निशाना

कहा- भगवा झंडा सिर्फ हाथों में नहीं, दिल में होना चाहिए

मुंबई : शिवसेना प्रमुख उद्धव ठाकरे ने गुरुवार को बीजेपी और महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाले गुट पर निशाना साधा. पूर्व सीएम ठाकरे ने बीजेपी और शिंदे गुट पर हमला करते हुए कहा कि भगवा झंडा सिर्फ किसी के हाथ में नहीं बल्कि दिल में होना चाहिए. शिवसेना प्रमुख का यह बयान इसलिए आया है क्योंकि बीजेपी और शिंदे गुट अक्सर ठाकरे पर सत्ता के लिए कांग्रेस और राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी से हाथ मिलाकर हिंदुत्व के आदर्शों से समझौता करने का आरोप लगाता है.पूर्व सीएम ठाकरे ने अपने आवास पर पार्टी कार्यकर्ताओं से बात करते हुए कहा कि यह हमें देश में लोकतंत्र को बचाने और हिंदुत्व को बनाए रखने के लिए भगवान द्वारा दिया गया अवसर है. भगवा झंडा सिर्फ किसी के हाथ में नहीं होना चाहिए, यह किसी के दिल में होना चाहिए. जो कि मेरे दिल में है. इसके साथ ही शिवसेना प्रमुख ठाकरे ने अपनी पार्टी के कार्यकर्ताओं से दशहरा रैली में अनुशासित तरीके से आने के लिए कहा. वहीं ठाकरे ने सुप्रीम कोर्ट और चुनाव आयोग में चल रहे शिवसेना की लड़ाई मामले पर कहा कि हमें कोर्ट के साथ-साथ चुनाव आयोग के सामने भी इस लड़ाई को जीतने की जरूरत है.बता दें के मुंबई के शिवाजी पार्क में ५ अक्टूबर को शिवसेना प्रमुख उद्धव ठाकरे दशहरा रैली के दौरान अपने कार्यकर्ताओं को संबोधित करेंगे. बॉम्बे हाई कोर्ट ने ठाकरे गुट को शिवाजी पार्क में रैली की अनुमति दी है. वहीं रैली की इजाजत मिलने के बाद शिवसेना प्रमुख उद्धव ठाकरे ने शिवसैनिकों से कहा कि परंपरा में कालिख न लगने पाए.

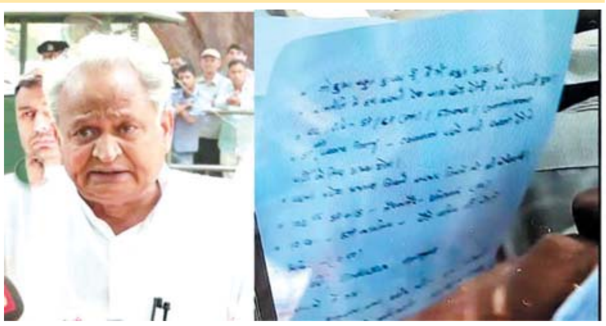
सोनिया गांधी से मिले गहलोत, कहा- कांग्रेस अध्यक्ष का चुनाव नहीं लड़ेंगे

माफीनामे में लिखा- जो हुआ, उससे आहत हूं

सीएम का फैसला सोनिया गांधी लेंगी

नई दिल्ली (एजेंसी)। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत कांग्रेस की अंतरिम अध्यक्ष सोनिया गांधी से मिलने 10 जनपथ पहुंचे थे। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत और कांग्रेस की अंतरिम अध्यक्ष सोनिया गांधी के साथ बैठक करीब डेढ़ घंटे चली। सोनिया से मुलाकात के बाद गहलोत ने साफ कर दिया कि वे कांग्रेस अध्यक्ष पद का चुनाव नहीं लड़ेंगे। उन्होंने कहा कि कांग्रेस अध्यक्ष के साथ बैठकर मैंने बात की है। मैंने हमेशा वफादार सिपाही के रूप में काम किया है। विधायक दल की बैठक के दिन हुई घटना ने सबको हिलाकर रख दिया। ऐसा लगा जैसे कि मैं मुख्यमंत्री बना रहना चाहता हूं, इसलिए मैंने उनसे माफी मांगी है।

गहलोत ने गुरुवार को सोनिया से मुलाकात के बाद मीडिया से कहा-



हमारे यहां हमेशा से परंपरा रही है कि हम आलाकमान के लिए एक लाइन का प्रस्ताव पास करते हैं। मुख्यमंत्री होने के बावजूद मैं यह एक लाइन का प्रस्ताव पास नहीं करवा पाया, इस बात का दुख रहेगा। इस घटना ने देश के अंदर कई तरह के मैसेज दे दिए।

गहलोत जब सोनिया से मिलने जा रहे थे तो उनके हाथ में कुछ कागज थे। उसमें हाथ से लिखा हुआ माफीनामा था। यह कैमरे में कैद हो गया। इसमें हाथ से कुछ पॉइंट्स लिखे हुए थे। जिसमें सबसे ऊपर था जो कुछ हुआ उसका दुख है, इससे मैं बहुत आहत हूं। कांग्रेस महासचिव केसी वेणुगोपाल भी दिल्ली पहुंचे हैं।

दिग्विजय लड़ेंगे कांग्रेस अध्यक्ष का चुनाव

नामांकन फॉर्म लिया, दिल्ली में उनके साथ रामेश्वर नीखरा और विधायक गोपाल सिंह चौहान भी

नई दिल्ली/भोपाल (एजेंसी) कांग्रेस अध्यक्ष और राजस्थान सीएम विवाद के बीच म.प्र. के पूर्व सीएम दिग्विजय सिंह ने गुरुवार को कहा कि वे अध्यक्ष पद का चुनाव लड़ेंगे। दिग्विजय दिल्ली में कांग्रेस दफ्तर पहुंचे थे। उन्होंने अध्यक्ष पद के लिए नामांकन फॉर्म लिया। इसके बाद मीडिया से कहा- नामांकन आज दाखिल करूंगा।

दिग्विजय के साथ विधायक गोपाल सिंह चौहान और रामेश्वर नीखरा भी थे। गोपाल सिंह, सिंधिया के गढ़ कहे जाने वाले अशोकनगर जिले की चंदेरी विधानसभा क्षेत्र से विधायक हैं। दिग्विजय सिंह बुधवार शाम अचानक केरल सेभारत जोड़ो यात्र छोड़कर दिल्ली पहुंचे थे।

- **1987 में आए थे गांधी परिवार के करीब**- राजस्थान में सियासी संकट के बीच मध्यप्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री दिग्विजय सिंह कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने की रेस में सबसे आगे हैं। यदि दिग्विजय सिंह कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष बनते हैं तो वे इस कुर्सी पर बैठने वाले मध्यप्रदेश के दूसरे नेता होंगे। इससे पहले भोपाल के शंकर दयाल शर्मा 1972 से 1974 तक कांग्रेस के अध्यक्ष रहे। दिग्विजय को करीब से जानने वाले कहते हैं- गांधी परिवार और दिग्विजय सिंह की करीबियों की शुरुआत साल 1987 में हुई थी। जब राजीव गांधी प्रधानमंत्री थे।

अलीगढ़ : मीट फैक्ट्री में अमोनिया गैस लीक

59 कर्मचारी बेहोश, इलाके में पुलिस-पीएसी तैनात; डीएम ने कहा- सभी की हालत स्थिर

अलीगढ़ (एजेंसी)। अलीगढ़ में एक मीट फैक्ट्री में गुरुवार को बड़ा हादसा हो गया। यहां प्लांट से अमोनिया गैस लीक हो गई। हादसे में 59 बेहोश हो गए। शुरुआत में एक महिला की मौत की खबर आई थी। हालांकि, डीएम ने हादसे में किसी की भी मौत होने से इंकार किया है। डीएम इंद्र विक्रम सिंह ने कहा, सभी 59 लोगों की हालत स्थिर है। किसी की भी मौत की सूचना नहीं है। अफवाहों पर ध्यान न दें। हम लगातार मेडिकल टीम के साथ संपर्क में हैं। सभी को प्राथमिक उपचार दिया जा चुका है।

59 बेहोश, सभी की हालत स्थिर- हादसा गुरुवार सुबह थाना रोरावर में अल्दुआ मीट फैक्ट्री में हुआ। सुबह के समय कर्मचारी फैक्ट्री में काम कर रहे थे। इनमें ज्यादातर महिलाएं थीं।

अचानक प्लांट से अमोनिया गैस का रिसाव होने लगा। इसके बाद फैक्ट्री में भगदड़ मच गई। किसी को कुछ समझ ही नहीं आ रहा था। एक-एक करके महिला कर्मचारी बेहोश हो रही थीं।

डीएम ने कहा- मामले की जांच होगी- घटना की जानकारी होने पर डीएम इंद्र विक्रम सिंह और एसएसपी कलानिधि नैथानी मेडिकल कॉलेज पहुंचे। यहां उन्होंने घायलों से घटना के बारे में जानकारी ली। डीएम इंद्र विक्रम सिंह ने बताया कि मीट फैक्ट्री में पैकेजिंग का काम होता है। इसमें ज्यादातर कर्मचारी महिला हैं। अमोनिया गैस के रिसाव से हादसा हुआ है। मेडिकल कॉलेज में सभी का इलाज चल रहा है। मामले की जांच कराई जा रही है।

ओडिशा के बालासोर में एक फैक्ट्री से अमोनिया गैस लीक, 25 से ज्यादा महिला मजदूर बीमार

बालासोर (एजेंसी)। ओडिशा के बालासोर में बुधवार देर रात एक फैक्ट्री में अमोनिया गैस लीक होने से 25 से ज्यादा महिला मजदूर बीमार पड़ गईं, जिसके बाद उन्हें आनन-फानन में पास के सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। रिपोर्ट के मुताबिक यह फैक्ट्री बीजू जनता दल के पूर्व सांसद रबिंद्र कुमार जेना के बेटे प्रतीक जेना की बताई जा रही है।

दैनिक रोकठोक लेखनी
खबरें बे-रोकटोक
मुंबई : शनिवार 01 अक्टूबर 2022

कोरियाई प्रायद्वीप को विभाजित करने वाले असैन्यीकृत क्षेत्र पहुंची कमला हैरिस

पैनमुंजोम। (एजेंसी)।

अमेरिका की उप राष्ट्रपति कमला हैरिस अपनी एशिया यात्रा के दौरान कोरियाई प्रायद्वीप को विभाजित करने वाले असैन्यीकृत क्षेत्र (डीएमजेड) पहुंची और उन्होंने उत्तर कोरिया के बढ़ते शत्रुतापूर्ण माहौल में अपने एशियाई सहयोगियों की सुरक्षा के लिए अमेरिकी प्रतिबद्धता पर जोर दिया। डीएमजेड में, दक्षिण कोरियाई अधिकारी ने हैरिस को अपने देश की तरफ स्थित सैन्य प्रतिष्ठानों के बारे में बताया। फिर एक अमेरिकी अधिकारी ने सैन्य सीमांकन रेखा के पास मौजूद कुछ रक्षा प्रतिष्ठानों के बारे में जानकारी देते हुए कहा कि अमेरिकी सैनिक इस रास्ते के आसपास नियमित रूप से गश्त करते हैं।

इसके बाद हैरिस ने सीमा के पास नीले रंग की इमारतों का दौरा किया, जहां एक अमेरिकी अधिकारी ने बताया कि कैसे इन इमारतों का उपयोग अभी भी उत्तर कोरिया के साथ वार्ता करने के लिए किया जाता है। इस दौरान हैरिस ने उत्तर कोरियाई मिसाइल परीक्षणों को उकसावा करार दिया, जिसका मकसद 'क्षेत्र को अस्थिर करना' है। उन्होंने कहा कि अमेरिका और दक्षिण कोरिया उत्तर के 'पूर्ण परमाणु निरस्त्रीकरण' के लिए प्रतिबद्ध हैं। हैरिस ने कहा, 'मैं इससे ज्यादा कुछ नहीं कह सकती कि कोरिया गणराज्य की रक्षा के लिए अमेरिका की प्रतिबद्धता बिल्कुल स्पष्ट है।' अमेरिकी सैन्य हेलीकॉप्टर में सवार होकर सीमा क्षेत्र से जाने से पहले हैरिस ने कहा, 'दक्षिण कोरिया में, हम एक संपन्न लोकतंत्र देखते हैं। उत्तर कोरिया में, हमने बर्बर तानाशाही देखी है।' डीएमजेड जाने से पहले हैरिस ने दक्षिण कोरिया के राष्ट्रपति यून सुक से उनके सियोल स्थित कार्यालय में मुलाकात की और दोनों देशों के बीच संबंधों की सराहना की।

मई में राष्ट्रपति पद का कार्यभार संभालने वाले सुक ने हैरिस की यात्रा को दोनों देशों के बीच संबंधों को और मजबूत करने की दिशा में एक ''महत्वपूर्ण कदम'' बताया। हैरिस के दक्षिण कोरिया पहुंचने से पहले उत्तर कोरिया ने बुधवार को दो कम दूरी वाली बैलिस्टिक मिसाइल का प्रक्षेपण किया था और उसके परमाणु परीक्षण करने का खतरा भी मंडरा रहा है। हैरिस इससे पहले तीन दिन की जापान यात्रा पर थीं।

तोक्यो में उन्होंने उत्तर कोरिया के ''अवैध हथियार कार्यक्रम'' की निंदा की थी। हैरिस ने तोक्यो में जापान के पूर्व प्रधानमंत्री शिंजो आबे के राजकीय अंतिम संस्कार में भी हिस्सा लिया था। इससे पहले वाशिंगटन में व्हाइट हाउस की प्रेस सचिव कैरिन ज्यां पियरे ने कहा था, नए मिसाइल परीक्षण हैरिस को डीएमजेड जाने से नहीं रोक पाएंगे और वह क्षेत्रीय सुरक्षा के लिए अमेरिका की ''कड़ी प्रतिबद्धता'' दिखाने के लिए वहां जाना चाहती हैं।

सीपीसी की अहम कांग्रेस से पहले चीन का एक और शीर्ष अधिकारी भ्रष्टाचार के आरोपों में दोषी

बीजिंग। (एजेंसी)।

चीन में सत्तारूढ़ कम्युनिस्ट पार्टी की अगले महीने होने वाली महत्वपूर्ण कांग्रेस से पहले इसके शीर्ष अधिकारियों पर कार्रवाई का दौर चल रहा है और बृहस्पतिवार को एक और अधिकारी को भ्रष्टाचार के आरोपों में दोषी करार दिया गया। अगले महीने होने वाली कांग्रेस में राष्ट्रपति शी चिनफिंग को अभूतपूर्व तीसरे कार्यकाल के लिए चुना जा सकता है। सरकारी शिन्हुआ समाचार एजेंसी के अनुसार तिब्बत स्वायत्त क्षेत्र की प्रांतीय सरकार के पूर्व उपाध्यक्ष झांग योंगजे को रिश्वत लेने के आरोप में दोषी करार दिया गया है। दोषारोपण के अनुसार झांग ने अपने पूर्व पदों का लाभ उठाते हुए परियोजनाओं की ठेकेदारी और लोगों की पदोन्नति समेत विभिन्न क्षेत्रों में दूसरे लोगों को फायदे पहुंचाने का प्रयास किया और बदले में उनसे कथित रूप से भारी-भरकम रिश्वत ली।

नेशनल कमीशन ऑफ सुपरवीजन ने झांग के मामले में अपनी जांच पूरी कर ली है और शियान की एक अदालत में उनके खिलाफ अभियोजन शुरू किया है। इससे पहले राज्य सुरक्षा मंत्रालय की पार्टी के केंद्रीय अनुशासन निरीक्षण आयोग की शाखा के प्रमुख लियु यानपिंग को बुधवार को रिश्वतखोरी के आरोपों में दोषी करार दिया गया था। पिछले कुछ दिन में

तीन सुरक्षा अधिकारियों को भ्रष्टाचार के आरोपों में मौत की सजा सुनाई गयी हालांकि उन्हें दो साल की राहत दी गयी। 16 अक्टूबर को होने वाली सीपीसी की कांग्रेस से पहले अधिकारियों को सजा देने के आकस्मिक सिलसिले ने सभी को चौंका दिया है। पांच साल में एक बार होने वाली इस कांग्रेस में 69 वर्षीय चिनफिंग को तीसरे कार्यकाल के लिए चुने जाने की संभावना है।

चीन के साथ आपसी संवेदनशीलता, सम्मान, परस्पर हित पर बने रिश्ते के लिए भारत प्रयासरत : जयशंकर

वाशिंगटन (एजेंसी)।

सामरिक क्षेत्र में चीन की बढ़ती सैन्य उपस्थिति के बीच भारत और अमेरिका के हिंद-प्रशांत की बेहतरी के लिए एक साझा दृष्टिकोण का जिक्र करते हुए विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने कहा कि भारत, चीन के साथ ऐसे संबंध बनाने का प्रयास करता है जो आपसी संवेदनशीलता, सम्मान व परस्पर हित पर आधारित हों। चीन का सामरिक हिंद-प्रशांत क्षेत्र में कई देशों के साथ क्षेत्रीय विवाद है और वह विशेष रूप से विवादित दक्षिण चीन सागर में अमेरिका की सक्रिय नीति का विरोध करता रहा है। जयशंकर ने बुधवार को यहां भारतीय पत्रकारों के एक समूह से कहा, ''हम चीन के साथ लगातार रिश्तों में सुधार के लिए प्रयासरत हैं। ऐसा रिश्ता जो आपसी संवेदनशीलता, सम्मान और आपसी हित पर बना हो।'' चीन से निपटने को लेकर भारत और अमेरिका की योजना पर किए एक सवाल के जवाब में उन्होंने कहा कि दोनों देश हिंद-प्रशांत की बेहतरी व उसे मजबूत बनाने के साझा उद्देश्य रखते हैं। उन्होंने कहा, ''जहां भारतीय और अमेरिकी हित की बात आती है, तो मुझे लगता है, यह हिंद-प्रशांत की स्थिरता, सुरक्षा प्रगति, समृद्धि व विकास पर आधारित है। यहां तक ??कि यूक्रेन के मामले में भी क्योंकि यह युद्ध लंबे समय से लड़ा जा रहा है और वास्तव में यह लोगों के दैनिक जीवन व दुनियाभर में अशांति उत्पन्न कर सकता है।'' जयशंकर ने कहा कि दुनिया बदल गई है और हर कोई इस बात की सराहना करता है कि कोई भी देश खुद अकेले अंतरराष्ट्रीय शांति और आम लोगों की भलाई की जिम्मेदारी या बोझ नहीं उठा सकता है।

ईरान में हिजाब के खिलाफ प्रदर्शन और तेज, राष्ट्रपति रईसी हुए सख्त, कहा- किसी को कानून का उल्लंघन नहीं करने दिया जाएगा

तेहरान (एजेंसी)।

ईरानी राष्ट्रपति इब्राहिम रईसी ने कहा कि हिरासत में एक युवती की मौत ने इस्लामिक गणराज्य में सभी को ÷दुखी÷ किया है। इसके साथ ही रईसी ने चेतावनी देते हुए कहा कि महसा अमिनी की मौत पर हिंसक विरोध फैलाने के बीच ÷अराजकता÷ को स्वीकार नहीं किया जाएगा। दो हफ्ते पहले अमिनी की मौत ने पूरे ईरान में सरकार विरोधी विरोध प्रदर्शनों को हवा दे दी है। रईसी ने स्टेट टीवी के साथ एक साक्षात्कार में कहा हम सभी इस दुखद घटना से दुखी हैं ... (हालांकि) अराजकता अस्वीकार्य है। ईरान के राष्ट्रपति ने इस आंदोलन को लेकर अमेरिका पर आरोप लगाए हैं। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि देश के दुश्मन हमारी एकता को खत्म करना चाहते हैं और आपस में लड़ाकर अपने मंसूबों को कामयाब करने में लगे हैं।

ईरान की सरकार प्रदर्शन को गोली, डंडे और आंसू गैस के बल पर दबाने की कोशिश कर रही है। वहीं सोशल मीडिया वीडियो में ईरानियों को ÷तानाशाह की मौत÷ के नारे लगाते हुए विरोध प्रदर्शन करते हुए नजर आ रहे हैं। एक वरिष्ठ ईरानी अधिकारी ने रॉयटर्स को बताया कि फिर भी इस्लामिक गणराज्य का पतन निकट भविष्य में दूर की कौड़ी लगता है क्योंकि इसके नेता उस तरह की कमजोरी नहीं दिखाने के लिए दृढ़ हैं। 22 साल की महिसा अमीनी की मौत से चिंगारी भड़क की। अब उसकी आंच ईरान की सत्ता तक महसूस की जा रही है।

ईरान के प्रशासन की तरफ से कहा गया कि अमीनी की मौत किसी अत्याचार की वजह से नहीं बल्कि हार्ट अटैक से हुई थी। ईरान के विदेश मंत्री अमीर अबदुल्लाहियान ने यूएन की बैठक में कहा कि इस तरह का प्रदर्शन कोई बड़ी बात नहीं है। इसके बाद उन्होंने एक रेडियो चैनल पर कहा कि ईरान में सत्ता परिवर्तन नहीं होने वाला है। ईरान के लोगों की भावनाओं के साथ किसी को नहीं खेलना चाहिए।

इमरान खान का ऑडियो लीक, अपने प्रधान सचिव के साथ विदेशी साजिश पर कर रहे हैं चर्चा

इस्लामाबाद। (एजेंसी)।

पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान का एक कथित ऑडियो सामने आया है जिसमें वह इस बारे में बात कर रहे हैं कि अप्रैल में उनकी सरकार गिराने को साजिश के रूप से चित्रित करने के लिए विवादित 'साइफर' (गूढ़लेख) का फायदा कैसे उठाया जाए। सोशल मीडिया पर आए ऑडियो क्लिप में इमरान और उनके तत्कालीन प्रधान सचिव आज़म खान के बीच बातचीत हो रही है। वे वाशिंगटन में पाकिस्तान के राजदूत की एक अमेरिकी की अधिकारी के साथ मुलाकात को लेकर उनके द्वारा भेजे गए, सांकेतिक में लिखे 'साइफर' के बारे में बात कर रहे हैं।

पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (पीटीआई) के प्रमुख खान की सरकार अप्रैल में संसद में अविश्वास प्रस्ताव हारने से गिर गई थी। खान ने इस 'साइफर' का हवाला देकर आरोप लगाया था कि उनकी सरकार गिराने के लिए अमेरिका की अगुवाई में साजिश रची गई थी, क्योंकि उन्होंने रूस, चीन और अफगानिस्तान के मामले में स्वतंत्र विदेश नीति के तहत फैसले किए। हालांकि अमेरिका ने इस आरोप से इनकार किया है। लीक ऑडियो में इमरान खान को यह कहते सुना जा सकता है, 'हमें सिर्फ इसी (साइफर) पर खेलना है। हमें (किसी भी देश का) नाम लेने की ज़रूरत नहीं है। हमें बस इसके साथ खेलना है, कि (अविश्वास प्रस्ताव की) यह तारीख पहले (से तय) थी।'

दूसरी आवाज़ ज़ाहिर तौर पर आज़म खान की है जो 'साइफर' पर बैठक बुलाने की सलाह दे रहे हैं। उन्होंने कहा, 'देखिए, यदि आपको याद हो, तो उसमें राजदूत ने अंत में आपत्तिपत्र (भेजने) के लिए लिखा है। भले ही आपत्तिपत्र नहीं भेजा जाना है।' आज़म खान ने कहा, 'शाह महमूद कुरैशी (इमरान की सरकार में विदेश मंत्री) और विदेश सचिव के साथ बैठक करते हैं। शाह महमूद कुरैशी उस पत्र को पढ़ेंगे और जो कुछ भी वह पढ़ेंगे उसे एक प्रति में बदल दिया जाएगा। फिर मैं (इससे) मिनट (लिखित ब्यौरा) तैयार करूंगा कि विदेश सचिव ने इसे तैयार किया है।'

पूर्व प्रधान सचिव ने कहा, 'लेकिन इसका (साइफर का) यही विश्लेषण होना चाहिए। हम इसका विश्लेषण करेंगे और उसका ब्यौरा तैयार करेंगे, क्योंकि हम चाहते हैं कि यह आधिकारिक रिकॉर्ड बन जाए।' वह बताते हैं कि विश्लेषण का यह निष्कर्ष निकालेगा कि यह एक धमकी है। इसे कूटनीतिक में धमकी कहा जाता है। पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ पार्टी ने औपचारिक रूप से, ऑडियो लीक पर प्रतिक्रिया नहीं दी है, लेकिन जब पत्रकारों ने इमरान खान से पूछा कि 'साइफर' से खेलने का उनका क्या मतलब है, तब उन्होंने कहा, मैंने अभी तक खेलना शुरू नहीं किया है। उन्होंने कहा कि 'साइफर' के मसले की उचित तरीके से जांच की जानी चाहिए।

कई कलाकारों वाली फिल्में बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करती हैं : ऋतिक रोशन

ऋतिक रोशन की दो अभिनेताओं वाली फिल्म 'विक्रम वेधा' सिनेमाघरों में दस्तक देने को तैयार है। ऋतिक का कहना है कि कई कलाकारों के अभिनय से सजी फिल्में उन्हें बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करती हैं। 'विक्रम वेधा' में ऋतिक के साथ सैफ अली खान भी अहम किरदार निभाते नजर आएंगे। इससे पहले, ऋतिक 'मिशन कश्मीर', 'कभी खुशी कभी गम', 'धूम-2', 'जिंदगी न मिलेगी दोबारा' और 'वॉर' जैसी कई कलाकारों वाली फिल्मों में अभिनय कर चुके हैं।

48 वर्षीय अभिनेता ने एक साक्षात्कार में कहा, 'मुझे कई कलाकारों वाली फिल्में करना पसंद है। जितना ज्यादा, उतना बेहतर। जैसा कि मैंने 'जिंदगी न मिलेगी दोबारा' और 'वॉर' में किया। और अब मैं सैफ के साथ काम कर रहा हूं। इससे आप बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित होते हैं, क्योंकि आपको शानदार अभिनय देखने को मिलता है।' उन्होंने कहा, 'जब भी मैंने दो अभिनेताओं वाली या कई कलाकारों के अभिनय से सजी फिल्में की हैं, मेरा अनुभव कहीं बेहतर और मजेदार रहा है।'

'विक्रम वेधा' इसी शीर्षक से बनी सुपरहिट तमिल फिल्म की हिंदी संस्करण है। इसमें ऋतिक खूंखार गैंगस्टर वेधा का किरदार निभाते नजर आएंगे। 2017 में प्रदर्शित मूल फिल्म में राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता अभिनेता विजय सेतुपति ने वेधा की भूमिका अदा की थी। भारतीय लोककथा 'विक्रम-बेताल' से प्रेरित इस एक्शन फिल्म की कहानी एक सख्त पुलिस अधिकारी विक्रम (सैफ) के इर्द-गिर्द घूमती है, जो कुख्यात गैंगस्टर वेधा को गिरफ्तार करने के मिशन पर मिशन पर निकलता है। हालांकि, वेधा की गिरफ्तारी के बाद सही और गलत को लेकर उसकी अवधारणा में बदलाव आने लगता है। 'विक्रम वेधा' से पहले ऋतिक 2002 में प्रदर्शित रोमांटिक फिल्म 'न तुम जानो न हम' में ऋतिक के साथ स्क्रीन साझा कर चुके हैं।

ऋतिक ने कहा, 'सैफ हमेशा से 'रियल' रहे हैं। उन्होंने कभी ऐसा बनने की कोशिश नहीं की, जो वह हैं नहीं। जब बाकी कलाकार हीरो बनने की कोशिश कर रहे थे, उस 'स्वैग' को हासिल करने की कोशिशों में जुटे थे, तब सैफ 'रियल' सैफ ही बने रहे।' पुष्कर और गायत्री द्वारा निर्देशित 'विक्रम वेधा' शुक्रवार को प्रदर्शित होगी। इसमें ऋतिक और सैफ के अलावा राधिका आप्टे, रोहित सराफ और योगिता बिहानी भी अहम किरदार निभाते नजर आएंगे।

प्राचीन मार्शल आर्ट सीख रही काजल

अभिनेत्री काजल अग्रवाल ने कहा कि प्राचीन मार्शल आर्ट एक सुंदर अभ्यास है जो साधक को शारीरिक और मानसिक रूप से सशक्त बनाता है। एक्ट्रेस ने खुलासा किया है कि वह तीन साल से अधिक समय से कलारीपयट्ठू सीख रही हैं। कलारी सत्र के दौरान अपना एक वीडियो पोस्ट कर काजल ने लिखा, 'कलारीपयट्ठू एक प्राचीन भारतीय मार्शल आर्ट है, जिसका मतलब है - युद्ध के मैदान की कला में अभ्यास।' 'इस कला रूप का जादू शाओलिन, कुंग फू और इसके परिणामस्वरूप कराटे और ताइक्वांडो के जन्म में विकसित हुआ। कलारी का इस्तेमाल आमतौर पर गुरिल्ला युद्ध के लिए किया जाता था और यह एक सुंदर अभ्यास है जो साधक को शारीरिक और मानसिक रूप से सशक्त बनाता है।' तीन वर्षों में इसे रुक-रुक कर सीखने के लिए आभारी हूं! सीवीएन कलारी (उनका कलारी स्कूल) शानदार और इतना धैर्यवान रहा है, समय के साथ अलग-अलग डिग्री पर सीखने और प्रदर्शन करने की मेरी क्षमता के अनुसार मेरा मार्गदर्शन किया। ऐसे अद्भुत टीचर होने के लिए धन्यवाद।' दिलचस्प बात यह है कि चार महीने पहले ही एक बच्चे को जन्म देने वाली अभिनेत्री काजल, कलारी का अभ्यास करने के अलावा घुड़सवारी भी सीख रही हैं।

पहली मुलाकात के एक महीने बाद सना अमीन शेख ने कर ली थी शादी, अब 6 साल बाद लिया तलाक

टीवी की सबसे लोकप्रिय अभिनेत्रियों में शुमार सना अमीन शेख अपने तलाक को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं। अभिनेत्री ने हाल ही में अपने पति से अलग होने की घोषणा की थीं, जो उनके फैंस के लिए दिल तोड़ने वाली खबर थीं। सना ने 2016 में टेलीविजन निर्देशक एजाज शेख से शादी की थी। शादी के 6 साल बाद अभिनेत्री ने अपने पति से तलाक लेने का फैसला किया है। बता दें कि सना ने अपने तलाक की खबरों पर बात करने से साफ़ मन कर दिया है। अभिनेत्री का कहना है कि अगर वह दुनिया के सामने अपनी टूटी शादी की ज्यादा बात करेंगी तो उन्हें ज्यादा तकलीफ होगी। दिए इंटरव्यू में अभिनेत्री ने अपनी शादी टूटने के पीछे की वजह बताई। उन्होंने कहा, 'हमने पहली मुलाकात के एक महीने के बाद शादी करने का फैसला किया। शादी के बाद हम दोनों अपने-अपने कामों में बिजी हो गए और एक दूसरे को समय ही नहीं दे पाए। काम से फ्री होकर हमने जब एक दूसरे को समय दिया तो समय आया कि हम शादी से अलग-अलग उम्मीद रखते हैं। हमारे बीच कंपैटिबिलिटी इश्यूज थे।' सना ने आगे कहा, 'हम पिछले छह सालो में कई बार अलग हुए और कई बार साथ आये क्योंकि हम अपनी शादी को बचाना चाहते थे। लेकिन हमें एहसास हुआ कि हम एक दूसरे के साथ खुश नहीं हैं। जब शादी को बचाने का कोई रास्ता नहीं मिला तो हमने आपसी सहमति से अलग होने का फैसला किया।'

छोटा-सा मसल क्रैम्प और बड़ी-सी पीड़ा

कैंसर का कारण बन सकती हैं यह ड्रिंक्स, आज ही पीना कर दें बंद

स्वस्थ रहने के लिए खुद को हाइड्रेटेड रखना बेहद आवश्यक है। यह तो हम सभी जानते हैं कि हमारे शरीर में 50 प्रतिशत से अधिक पानी है। ऐसे में अगर खुद को सही तरह से हाइड्रेटेड ना रखा जाए, तो शरीर की कार्यप्रणाली सही तरह से काम नहीं करती है। अमूमन लोग खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए सिर्फ पानी नहीं पीते हैं, बल्कि वह तरह-तरह के पेय पदार्थों का सेवन करते हैं। इनमें से कई ड्रिंक्स सेहत के लिए हानिकारक हो सकती हैं। यहां तक कि कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी के जोखिम को भी बढ़ा सकती हैं।

शराब का सेवन किसी भी लिहाज से सेहत के लिए सही नहीं माना जाता है। अल्कोहल का सेवन और शराब के बीच सीधा संबंध रिसर्च में भी साबित हो चुका है। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र महिलाओं के लिए प्रति दिन अधिकतम एक पेय और पुरुषों के लिए प्रति दिन दो पेय की सिफारिश करता है।

शराब का सेवन किसी भी लिहाज से सेहत के लिए सही नहीं माना जाता है। अल्कोहल का सेवन और शराब के बीच सीधा संबंध रिसर्च में भी साबित हो चुका है। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र महिलाओं के लिए प्रति दिन अधिकतम एक पेय और पुरुषों के लिए प्रति दिन दो पेय की सिफारिश करता है। हालांकि बहुत से लोग मानते हैं कि रेड वाइन का दैनिक सेवन कैंसर को रोकता है, कोई भी नैदानिक प्रमाण यह नहीं बताता है कि यह सच है। कैंसर के खतरे को कम करने के लिए शराब का सेवन सीमित करें।

मसल क्रैम्प यानी मांसपेशियों की ऐंठन या जकड़न बेहद आम समस्या है, जिससे लगभग हर व्यक्ति कभी-न-कभी प्रभावित होता है। शरीर की कोई मांसपेशी अचानक जकड़ जाती है, जिससे आप दर्द से सिहर उठते हैं। यूं तो कोई भी मांसपेशी इस प्रकार क्रैम्प की शिकार हो सकती है लेकिन अधिकांशतः पैरों की मांसपेशियों में ऐसा होता है।

क्यों होता है मसल क्रैम्प?

मसल क्रैम्प के कई कारण हो सकते हैं। इनमें प्रमुख हैं:

- रक्त संचार में गड़बड़ी
- कसरत या खेलकूद के दौरान मांसपेशियों पर अधिक जोर पड़ना
- डीहाइड्रेशन
- शरीर में मैग्नीशियम या पोटेशियम की कमी
- गर्भवती महिलाओं में कैल्शियम की कमी
- रीढ़ की तंत्रिकाओं के दबने से भी टांगों में क्रैम्प की अनुभूति हो सकती है
- कुछ दवाइयों के साइड इफेक्ट के तौर पर भी मसल क्रैम्प हो सकते हैं।

कैसे बचें क्रैम्प्स से?

क्रैम्प्स की समस्या से बचने के लिए आप कुछ साधारण उपाय अपना सकते हैं। डीहाइड्रेशन से हर हाल में बचें। इसके लिए अपनी शारीरिक गतिविधि को मद्देनजर रखते हुए समय-समय पर पानी पीते रहें। कुछ हल्का-फुल्का खाते भी रहें। इससे शरीर में पानी व खनिज की कमी नहीं होगी। स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। यदि रात को नींद में पिंडलियों में क्रैम्प की समस्या होती है, तो सोने से कुछ पहले स्टेशनरी साइकल चलाने जैसा कोई हल्का व्यायाम करें। वहीं, यदि आपको लगता है कि किसी खास कसरत की वजह से आपको क्रैम्प की समस्या हो रही है, तो अपने एक्सरसाइज को रेजीम बदलें।

क्या करें जब क्रैम्प हो?

यूं तो क्रैम्प सामान्यतः कोई गंभीर समस्या नहीं होता लेकिन इसकी वजह से होने वाला तीव्र दर्द बुरी तरह व्यथित करके रख देता है। आप हल्का मसाज करके या थोड़ी स्ट्रेचिंग करके राहत पा सकते हैं। शुरूआती अवस्था में प्रभावित मांसपेशी पर सिकताव करने से लाभ हो सकता है। दर्द थोड़ा कम होने पर प्रभावित स्थान पर बर्फ लगाएं। अक्सर रात में सोते हुए अचानक पिंडलियों में जकड़न के कारण तीव्र पीड़ा होती है और व्यक्ति छटपटाते हुए जाग उठता है। ऐसे में सबसे आसान उपाय यह है कि आप खड़े हो जाएं और अपना वजन उस पैर पर डालें, जिसकी मांसपेशी में जकड़न आई है। यदि चलते-फिरते या कोई काम करते वक्त क्रैम्प हो आए, तो आप जो भी काम कर रहे हैं, उसे रोक दें और प्रभावित मांसपेशी को स्ट्रेच करें या फिर हल्के-से मसाज करें। अक्सर क्रैम्प का कारण डीहाइड्रेशन होता है। इसलिए पानी पीने से राहत मिल सकती है। मगर डीहाइड्रेशन का मतबल केवल पानी की कमी नहीं होता, इसमें खनिजों की भी कमी हो जाती है। इसलिए सॉल्ट टैबलेट या स्पोर्ट्स ड्रिंक भी लें।

कब जरूरी है डॉक्टर को दिखाना?

वैसे तो आप अपने स्तर पर ही कुछ सामान्य उपाय कर क्रैम्प से राहत व छुटकारा पा सकते हैं लेकिन कुछ मामलों में यह समस्या गंभीर रूप ले लेती है और तब डॉक्टर को दिखाना जरूरी हो जाता है। यदि जकड़न व दर्द बहुत अधिक हो, साधारण स्ट्रेचिंग से राहत न मिले, क्रैम्प लंबे समय तक बना रहे या बार-बार यह समस्या होती रहे, तो डॉक्टर के पास जाना ही बेहतर होता है। डॉक्टर विस्तृत परीक्षण करने के बाद थायरॉइड व गुर्दे के कार्य अथवा कैल्शियम/ पोटेशियम/ मैग्नीशियम मेटाबॉलिज्म की जांच हेतु टेस्ट कराने को कह सकते हैं। तात्कालिक राहत के लिए डॉक्टर कोई दर्दनिवारक दवा भी दे सकते हैं।

वजन नहीं बढ़ने देंगे कम फैट वाले ये हैल्दी फूड्स

खाने के बाद एक ही जगह पर बैठे रहने से वजन बढ़ना शुरू हो जाता है। बहुत से लोगों का तौंद बैठे रहने से बाहर निकल आती है, जिसको बाद में कम करने में बहुत परेशानी होती है। कुछ लोग तो इसके लिए डाइटिंग और यहां तक की घंटों जिम में समय बिताते हैं। जिसका नुकसान सेहत पर भी पड़ता है लेकिन यह बात भी सही है कि हैल्दी रहने के लिए खान-पान का सही होना चाहिए। अधूरे पोषण से भी बाद में बहुत परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसके लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि आप किस तरह के स्नैक्स या फूड्स खा रहे हैं और उनमें कितनी कैलोरी है, जो आपको पोषण देने के साथ-साथ वजन को भी कंट्रोल रखेंगी।

आइए जानते है कौन से हैं ये कम कैलोरी वाले फूड्स

1. सेब के साथ लें पीनट बटर

इसे खाने से आपके शरीर को ऊर्जा मिलेगी और वजन पर भी कंट्रोल बना रहेगा। आप दिन में 50 ग्राम सेब को काट उस पर पीनट बटर लगाकर खा सकते हैं। इससे मोटापा का डर नहीं रहेगा।

2. इन फलों का करें सेवन

मोटापे को कम करने के लिए आप अपने आहार में कम कैलोरी वाले फल यानि अनानास, अंगूर और कीवी का सेवन करें। यह आपकी फालतू चर्बी को कम करने में काफी सहायक होगें और पोषण तत्वों की मात्रा भी शरीर में बनी रहेगी।

3. गाजर और मेयोनीज

बढ़ते वजन पर कंट्रोल पाने के लिए गाजर के टुकड़ें और मेयोनीज का इस्तेमाल करें। यह सबसे कम फैट वाला आहार है। इससे टेस्ट भी बना रहेगा और वजन भी नहीं बढ़ेगा।

4. फल और दही

फलों को साथ दही भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आप 2 चम्मच ब्लूबेरी के साथ आधा कप दही खा सकते हैं। इसके अलावा भी फलों के साथ दही का सेवन करना अच्छा माना जाता है। यह शरीर में जमा एक्सट्रा फैट को कम करने का काम करता है।

पीएम मोदी ने गांधीनगर में वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन को दिखाई हरी झंडी...!

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपने दो दिवसीय दौरे को लेकर गुजरात में हैं. प्रधानमंत्री मोदी ने आज गांधीनगर और मुंबई के बीच वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन को हरी झंडी दिखाई है. इस बीच प्रधानमंत्री मोदी रेलवे कर्मचारियों से बातचीत करते नजर आये. प्रधानमंत्री कार्यालय से मिली जानकारी के मुताबिक, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गांधीनगर से कालूपुर रेलवे स्टेशन तक ट्रेन में यात्रा की. इस यात्रा में उनके साथ जीवन से आए विभिन्न क्षेत्रों के लोग, जिनमें रेलवे परिवार के लोग, महिला उद्यमी और युवा भी शामिल हैं.

क्या होगा किराया?

वन्दे भारत में सफर करने के लिए आपको चेयर कार का किराया (खानपान सहित) इतने रुपये देने होंगे. मुंबई सेंट्रल से सूरत- 950 रुपये देंगे होंगे. मुंबई सेंट्रल से वडोदरा- 1230 रुपये देंगे होंगे. मुंबई सेंट्रल से अहमदाबाद- 1385 रुपये देने होंगे. एक्सक्यूटिव क्लास के लिए किराया (खानपान सहित) के लिए आपको इतने रुपये देंगे होंगे. मुंबई सेंट्रल से सूरत- 1665 रुपये देने होंगे. मुंबई सेंट्रल से वडोदरा- 2190 रुपये देने होंगे. मुंबई सेंट्रल से अहमदाबाद- 2505 रुपये देने होंगे.

क्या होगी वन्दे भारत की टाइमिंग?

वंदे भारत एक्सप्रेस मुंबई सेंट्रल से सुबह 6:10 बजे प्रस्थान करेगी और दोपहर 12:30 बजे गांधीनगर राजधानी पहुंचेगी. ट्रेन सूरत में सुबह 8:50 बजे, वडोदरा में 10:20 बजे और अहमदाबाद में 11:35 बजे रुकेगी. वापसी की यात्रा में वंदे भारत एक्सप्रेस गांधीनगर राजधानी से दोपहर 2:05 बजे प्रस्थान करेगी और रात 8:35 बजे मुंबई सेंट्रल पहुंचेगी. यह अहमदाबाद रेलवे स्टेशन पर दोपहर 2:40 बजे, वडोदरा में शाम 4 बजे और सूरत में शाम 5:40 बजे रुकेगी. बता दें कि गांधीनगर-अहमदाबाद-मुंबई वंदे भारत एक्सप्रेस सप्ताह में छह दिन सोमवार, मंगलवार, बुधवार, गुरुवार, शुक्रवार और शनिवार को चलेगी.

मुंबई के होटल में मॉडल ने की आत्महत्या...!

काम नहीं मिलने के चलते थी डिप्रेशन का शिकार

मुंबई : मुंबई से एक चौंकाने वाली खबर आमने आ रही है। यहां के अंधेरी इलाके में एक 30 वर्षीय मॉडल का शव होटल के कमरे में पंखे से लटका हुआ मिला। सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची वसोर्वा पुलिस ने घटनास्थल से सुसाइड नोट भी बरामद किया है। पुलिस ने एक्सीडेंटल डेथ रिपोर्ट के तहत मामला दर्ज कर लिया गया है और अपनी जांच शुरू कर दी है।

मॉडल ने की आत्महत्या

पुलिस के अनुसार, इस केस में उन्हें शक है कि पिछले कुछ महीनों से एक्ट्रेस को काम नहीं मिल रहा था जिसके कारण वो डिप्रेशन में थी। एक अधिकारी ने बताया कि यह मॉडल लोखंडवाला के यमुना नगर सोसायटी की रहने वाली थी। जांच में पता चला है कि बुधवार की रात करीब 8 बजे मॉडल ने होटल में चेक इन किया। इसके साथ ही प्राथमिक जांच में पता चला कि उसने खाना भी मंगाया था और होटल के कमरे में ही डिनर किया।

सुसाइड नोट में बताई वजह

वसोर्वा पुलिस को होटल के कमरे से जो सुसाइड नोट मिला है, उसमें मॉडल ने लिखा है, 'मुझे माफ करना, मेरी मौत के लिए कोई जिम्मेदार नहीं है। मैं खुश नहीं हूं, मुझे सिर्फ शांति चाहिए।' पुलिस ने उसके शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया और रिपोर्ट का इंतजार कर रही है। अधिकारी ने बताया कि मॉडल ने शायद इसी मकसद से होटल में एक कमरा बुक किया था।

पुलिस ने शुरू की जांच...

पुलिस ने आगे बताया कि सुबह जब होटल के कर्मचारियों ने कमरे की बेल बजाई तो, तो उसने दरवाजा नहीं खोला। कर्मचारियों को शक हुआ कि इतनी देर तक और गहरी नींद को कोई नहीं सोता। उन्होंने पुलिस को इसकी सूचना दी। पुलिस की मौजूदगी में होटल स्टाफ ने मास्टर की का उपयोग करके कमरे का दरवाजा खोला, तो मॉडल के गले में फंदा था और वह पंखे से लटकी मिली। पुलिस ने उसे पंखे से उतारकर अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने मॉडल को मृत घोषित कर दिया।

दमकल विभाग के 208 फायरमन भरती को राज्य सरकार ने दिखाई हरी झंडी

208 फायरमन पद भरती के लिए राज्य सरकार के नगर विकास विभाग ने दी मंजूरी

नाशिक : अत्यावश्यक सेवा में दमकल विभाग शामिल है, जिसके 208 फायरमन पद भरती के लिए राज्य सरकार के नगर विकास विभाग ने मंजूरी दी है। अब महानगरपालिका प्रशासन तुरंत रिक्त पद के लिए अन्य संस्था के माध्यम से भर्ती प्रक्रिया कार्यान्वित करेगा। इसके लिए टीसीएस, एमकेसीएल और आयबीपीएस आदि संस्था से पत्र व्यवहार किया गया है। महानगरपालिका का गठन हुआ तब उसे क श्रेणी थी। इसके तहत 7082 पद के प्रस्ताव को मंजूरी दी गई थी। परंतु, पिछले 24 सालों में 2600 कर्मचारी सेवानिवृत्त हुए। इसके अलावा राजस्व खर्च 35

प्रतिशत से अधिक होने से राज्य सरकार ने रिक्त पद भरने के लिए प्रतिबंध लगाया था। इसलिए रिक्त पद के लिए भर्ती प्रक्रिया कार्यान्वित नहीं की जा रही थी। कोरोना काल में सरकार ने कुछ विभाग के रिक्त पद को लेकर भर्ती पर लगाए गए प्रतिबंध शिथिल किए थे। आरोग्य और वैद्यकीय तथा दमकल विभाग के 875 नए पद मंजूरी का प्रस्ताव नगर विकास विभाग के पास भेजा था। सरकार ने अत्यावश्यक सेवा के रूप में पद भरने के लिए मंजूरी दी। सेवा प्रवेश नियमावली के चलते मंजूरी के बाद भी भर्ती नहीं हो पाई। सेवा प्रवेश नियमावली और आरक्षण बिंदु नियमावली को मंजूरी मिलने के बाद दमकल विभाग के फायरमन की अधिकृत पद भरती करने की राह खुल गई। महानगरपालिका के दमकल विभाग में फायरमैन के 299 पद मंजूर है, लेकिन आज की स्थिति में 91 फायरमन कार्यरत है। शेष पद के लिए जल्द ही भर्ती प्रक्रिया कार्यान्वित होगी। भर्ती को लेकर पत्र व्यवहार मनपा प्रशासन के माध्यम से यह भरती प्रक्रिया कार्यान्वित नहीं की जाएगी। इसके लिए टाटा कन्सल्टन्सी सर्विसेस (टीडीएस), महाराष्ट्र नॉलेज कारपोरेशन (एमकेसीएल), इन्स्टिट्यूट ऑफ बैंकिंग पर्सनल सिलेक्शन (आयबीपीएस) आदि संस्थाओं के साथ भर्ती को लेकर पत्र व्यवहार किया गया है। झ डॉ. चंद्रकांत पुलकुंडवार, कमिश्नर, महानगरपालिका।

ठाणे जिले में सौतेली मां ने की बेटे की पीट-पीटकर हत्या

ठाणे: महाराष्ट्र के ठाणे जिले के डोंबिवली कस्बे में एक महिला ने अपने साढ़े तीन साल के सौतेले बेटे की कथित तौर पर पीट-पीटकर हत्या कर दी। पुलिस ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। तिलक नगर पुलिस थाने के एक अधिकारी ने बताया कि पुलिस ने बृहस्पतिवार को अमितादेवी संजय जायसवाल (28) को भारतीय दंड संहिता की धारा 302 (हत्या) के तहत गिरफ्तार किया। उन्होंने बताया कि घटना बुधवार को उस समय हुई जब लड़के के पिता ने बेटे को घायलावस्था में पाया और उसे स्थानीय अस्पताल ले जाया गया। अधिकारी ने कहा कि लड़के की हालत गंभीर हो गई और उसे कलवा के एक सरकारी अस्पताल में ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। उन्होंने बताया कि दुर्घटनावश मौत का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है। अधिकारी ने कहा कि जांच से पता चला है कि अमितादेवी ने बच्चे को कथित तौर पर लात, घूसों और तार से पीटा। तिलक नगर पुलिस थाने के निरीक्षक सुरेश सरदे ने कहा कि हत्या के पीछे के मकसद का अभी पता नहीं चल पाया है और आगे की जांच की जा रही है।

मालिक, मुद्रक,प्रकाशक ,संपादक फैसल शेख ने सोमानी प्रिंटिंग प्रेस, गाला नं 3 - 4 ,अमीन इंडस्ट्रियल इस्टेट ,सोनावला क्रॉस रोड नं 12 ,गोरगांव (पूर्व),मुंबई 63 से छपवाकर रूम नं 15 रमजान बिन 17 सी वंजावडी, माहिम वेस्ट मुंबई :4000 16 से प्रकाशित किया। संपर्क कार्यालय : 1 -ए, ग्राउंड फ्लोर साहिल मेंशन, बालमिया लेन, माहिम वेस्ट मुंबई 400016 मोबाइल नं 9987 77 5650 व्हाट्सप्प नं 7977 40 8589 : Email - editor@rokthoklekhaninews.com