



खानपान और व्यायाम से दिखें आकर्षक

हमें खूबसूरत और जवान बने रहना है तो थोड़ा परिश्रम करना जरूरी है। अच्छी सेहत के लिए परिश्रम और खानपान पर भी ध्यान देना चाहिए। आच्छा खान पान इंसान के शरीर को ताकत तो प्रदान करता है साथ ही साथ उसके शरीर को सुन्दरता भी प्रदान करता है।

जवान दिखना तो सभी चाहते हैं, खासका युवतियां। एक उम्र तक तो वज्र अपना देख सकते हैं पर उसके बाद सुन्दर और जवां दिखने के लिए व्यायाम और उचित खानपान का सहारा लेना पड़ा है। यदि आप भी जवां दिखना चाहती हैं तो उचित डाइट और अपनी जीवनशैली पर ध्यान दें। सुवह

जल्दी उठें और सैर पर जाएं। सुवह की ताजी हवा त्वचा में ताजगी भर देती है। सैर पर जाने से पहले नीबू पानी शहद के साथ लें। शहद दिनभर एनर्जी देता है।

यदि आप चाय की शौकीन हैं तो कम चीनी और कम दूध वाली चाय लें। चाय के साथ एक दो बिस्किट कम चीनी और भी वाले लो। लेमन टी लें तो सबसे अच्छा है। सुबह का नाश्ता जरूर करें। नाश्ते में मीठा दलिया, नमकीन दलिया, सूखे, द्रूष, कान्फलेक्स, अंडा-ब्रेड, जो अच्छा लें। अंडा उबालकर ब्रेड गर्म कर सैंडविच बना कर लें। इसमें कैलोरीज

भी कम मिलेगी और एनर्जी पूरी मिलेगी। बारह-साढ़े बारह बजे अंकुरित दाल एक कटोरी, उसमें खीरा, प्याज, टमाटर, गाजर, मूली मौसमानुसार लें। कभी-कभी फल बारीक कटे हुआ एक कटोरी दही में मिलाकर भी ले सकते हैं। लेकिन दूध और दही कम फैट वाला हो। लंच टाइम में पूरा खाना लें। शाकाहारी लोग 2 चपाती, एक कटोरी दाल, थोड़ी हरी सब्जी और एक कटोरी दही लंच में लें।

यदि आप चावल की शौकीन हैं तो एक कटोरी चावल उबले हुए लें। चपाती चौकर युक्त आटे वाली बिना चौबाली लें। शाम के समय फैटलेस नमकीन आधी कटोरी एक कप चाय के साथ लें, चाहें तो नमकीन के स्थान पर दो छोटे बिस्किट भी ले सकती हैं।

रात खाने से पूर्व ताजी हरी सब्जियों का सूप एक कटोरी लें। खाने में सलाद, सब्जी, दाल ले सकती हैं। बदलाव के लिए सूप के साथ दो ब्लेड स्लासर्स रोस्ट करके ले सकती हैं। कभी-कभी रात के समय सब्जियों से भरा पुलाव दही और पुदिना चटनी के साथ ले सकती हैं या सब्जियों से भरपूर दाल चावल की खिचड़ी भी खा सकते हैं। रात को सोते समय बिना चौपी का कम फैट वाला एक कप गर्म दूध लें। इसमें नीद भी अच्छी आएगी। इसके अलावा सीढ़ियां चढ़कर अपने फ्लोर पर जाएं। यदि नैकरी करते हैं तो ऑफिस में भी एलीवेटर का प्रयोग न कर सीढ़ी का प्रयोग करें। पार्टी बौरह पर जाने से पहले सलाद फिलर के रूप में लेकर जाएं ताकि पार्टी का भारी खाना कम खा पाएं।



अगरबत्ती भी पहुंचा सकती है स्वास्थ्य को नुकसान

हर व्यक्ति चाहे वो स्त्री हो या पुरुष पूजा करता ही है। लेकिन क्या आपने सोचा है कि यह पूजा भी आपको बीमार कर सकती है। जी हाँ इसका कारण है पूजा में इस्तेमाल की जाने वाली सामग्री अगरबत्ती।

एक ताजा अध्ययन के अनुसार, अगरबत्ती जलाने से हाथरे आस-पास का वायुमंडल प्रदूषित हो जाता है, जिसके कारण हाथरे फेफड़ों की कोशिकाओं में सूजन अस्कती है। अमेरिका के चैपल हिल में स्थित उत्तरी कैरोलिना विश्वविद्यालय में किए गए ताजा अनुसंधान में कहा गया है कि अगरबत्तीयों को जलाने से प्रदूषणकारी गैसों का उत्सर्जन होता है, जिसमें कार्बन मोनोऑक्साइड शामिल है।

पर्यावरण शोध पत्रिका के एक अंक में यह शोधपत्र प्रकाशित हुआ है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुमान के मुताबिक लंबे समय से चल रही सांस की बीमारी के कारण प्रतिवर्ष करीब 10 लाख लोगों की मौत हो जाती है। इस बीमारी का मुख्य कारण स्ट्रोक एवं खाना पकाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले दूसरे खुले चूल्हों से निकलने वाली प्रदूषणकारी गैसें हैं। शोध में यह बताया गया की कम अगरबत्ती या फिर पूजा करने के बाद कुछ देर के लिए बाहर चले जाने से इस प्रकार की गैस से बचा जास सकता है।

सेहत बनाने में कारगर होती है सुबह की सैर

अगर आप अतिरिक्त वसा को जलाना चाहती हैं, तो आपको ज्यादा देर और ज्यादा तेजी के साथ सैर करना चाहिए। आप जितनी ज्यादा देर तक सैर करेंगी, उतनी ही ज्यादा कैलोरी को जलाने में आपको मदद मिलेगी। हालांकि संतुलन बनाना बेहद जरूरी है। अगर आपने अधी-अधी सैर करना शुरू किया है, तो शुरुआत में तीव्रता और गति को कम रखें। धीरे धीरे अपनी रफतार को बढ़ावे हुए मध्यम या तेज स्तर तक ले कर जाएं। वजन कम हो जाने के बाद व्यायाम को जारी रखना और भी महत्वपूर्ण है।



सैर के फायदे

- इससे चर्ची को कम करने में मदद मिलती है।
- सैर करने से दिल की क्षमता बढ़ती है।
- इससे शरीर का चयापचय बेहतर होता है।
- निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार सैर करते रहने से शरीर में एंडोफिट नामक हाँमोंन बनता है, जिसे खुश रखने वाला हाँमोंन कहा जाता है।
- सैर करने से मांसपेशियों की क्षमता बढ़ती है।
- शरीर का बजन नियंत्रित रहता है।

इस प्रकार के सैर है कारगर

साइड वे वॉक : साइड वे पर चलना अर्थात पैर के किनारों की ओर दबाव बनाकर चलने से जांघों का व्यायाम होता है। इस हिस्से की मांसपेशियां मजबूत होती हैं, साथ मेटाबोलिज्म भी बेहतर तरीके से काम करता है।

हाथों को हिलाने हुए चलना: चलते समय कंधों के स्तर तक दोनों हाथों को एक-एक करके हिलाने से शरीर के ऊपरी हिस्से का व्यायाम होता है। शरीर को अच्छी शैय मिलती है तथा ताजा हो जाता है।

साधारण सैर : पहले पांच मिनट के लिए धीरी गति से चलने से तांगों की मांसपेशियों का व्यायाम होता है। इस हिस्से के फैट कम होता है तथा कैलोरी बर्न होती है, जिससे टांगे अच्छी शैय में आ जाती हैं।

साधारण सैर : पहले पांच मिनट के लिए धीरी गति से चलने से हाथों उड़र की पेशियों का व्यायाम होता है तथा इस हिस्से में फैट कम हो जाता है।

बिस्क वॉक यानी तेजी से चलना: इस तरह की सैर आकर्षक है क्योंकि इससे अच्छा व्यायाम है। इसके लिए आप 100 से 500 मीटर की दूरी तय कीजिए तथा निर्धारित समय में चल कर इस दूरी को तय कीजिए। धीरे-धीरे दूरी को बढ़ावा दें। इससे शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ती है।

रुक-रुक कर टहलना: चलते समय बीच-बीच में स्कैन से ठीक से सांस लेने का मौका मिलता है। शरीर के ऊपरी हिस्से की मांसपेशियां रिलैक्स हो जाती हैं तथा निचले हिस्से का बेहतर वर्कआउट होता है।

पीछे की तरफ चलना: अपने पीछे की तरफ चलने से कूलहे की पेशियों का व्यायाम होता है और इससे शरीर का यह हिस्सा सही शैय में आ जाता है। इससे इस हिस्से में फैट को कम करने में मदद मिलती है।



राफेल सौदे पर चिंदंबरम का मोदी सरकार पर वार

किसी अन्य देश में इसे विकासशील देश का अभिशाप कहकर नज़रदाज नहीं किया जाएगा, जहां अयतं वीमार मरीजों को लैंकर आई एवलेस अस्पतालों के बाहा कराते हैं खड़ी हों। किसी अन्य देश में कोविड-19 के कारण हुई 4,05,967 मौतें (माना जाता है कि यह गवास्तानिक आंकड़े से बाहर से पारं गुना कम है) को लेकर उपजे भयानक दुख का प्रचक्षन नहीं रखा जाएगा। किसी अन्य देश में गरीब परिवार के लाखों बच्चों के ऑनलाइन शिक्षा से विचित होने पर उनके अभिभावक सत्ता के कंद्रों को हिलाए बिना नहीं रह सकते। आप इस सूती में और चीज़ें जोड़ सकते हैं और भारतीय लागतों के साफ़ागा पर अवधित हो सकते हैं। अंतः: ग्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। शिक्षा मरीज़ ने इस्तीफा दिया।

पी चिंदंबरम

सांफ्रांसियो (Sanghooid) एक फेंच शब्द है, जिसका अर्थ होता है कि फैला परिस्थिति में भी शह बने रहने की क्षमता। भारतीयों ने इस मामले में फ्रांसीसी लोगों को पीछे छोड़ दिया है। किसी अन्य देश में ऐसे उदासीनता दिल्लाइ नहीं दी गयी, और वहाँ वे नेपे या भोजन या दस्ताओं या मदद के पैलट लौटने को मजबूर हो। किसी अन्य देश में इस विकासशील देश के अभिशाप कहकर नज़रदाज नहीं किया जाएगा, जहां अत्यंत वीमार मरीजों को लेकर आई एवलेस अस्पतालों के बाहा कराते हैं खड़ी हों। किसी अन्य देश में कोविड-19 के कारण हुई 4,05,967 मौतें (माना जाता है कि यह एवलेस अस्पतालों के बाहा कराते हैं खड़ी हों। किसी अन्य देश में गरीब परिवार के लाखों बच्चों के ऑनलाइन शिक्षा से विचित होने पर उनके अभिभावक सत्ता के कंद्रों को हिलाए बिना नहीं रह सकते। आप इस सूती में और जीजे जोड़ सकते हैं और भारतीय लागतों के साफ़ागा पर अवधित हो सकते हैं। अंतः: श्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। इसी तह और भी कहूं अन्य। किसी भी मंत्री ने इस्तीफा देते समय जिम्मेदारी नहीं ली। किसी भी मंत्री ने भी अपने खैचिक इस्तीफे को 2020-2021 के दौरान लोगों पर डाले गए उनके प्रशासनिक बोल्ड से जुड़ा नहीं बताया। इसीलिए जब एक फार्सीसी खोजी पत्रिका मैडियापार्ट ने रफेल

विमान सौदे से संबंधित अप्रैल, 2021 में प्रकाशित अपनी रिपोर्ट का फालोअप्र प्रकाशित है, तब भारत की तपती, शुक्त और हवा रहित राजधानी के एक प्राप्ति नहीं नहीं हिला। मुझे सौदे है कि इससे रक्षा मंत्रालय में शायद ही किसी व्यक्ति की भवंते तभी होंगी। रक्षा मंत्री जो कि विनम्र व्यक्ति है, उहाँने तक कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की। पूर्व रक्षा मंत्री ने इस तथ के बाबजूद इसे नज़रदाज करना पसंद किया कि यह रिपोर्ट के कहीं मंत्रीस्तरीय बयानों का खंडन करती है। यही सफाका है। अप्रैल में तीन खड़ों ने खुलासा किया था कि फ्रांस एटी काप्टन एंजेली (एफए) को यह सबूत पिले कि दसॉल्ट (फेंच विमान कंपनी) उस जात विध्युत को दस लाख

योरो देने को रोजी हो गई थी, जिसकी एक अन्य जोड़ सकते हैं और भारतीय लोगों के सांफ्रांसियो पर अधिकारी की विवाद हो सकते हैं। अंतः: श्रम एवं रोजगार मंत्री ने इस्तीफा दिया। स्वास्थ्य मंत्री ने इस्तीफा दिया। इसी तह और भी कहूं अन्य। किसी भी मंत्री ने इस्तीफा देते समय जिम्मेदारी नहीं ली। किसी भी मंत्री ने भी अपने खैचिक इस्तीफे को 2020-2021 के दौरान लोगों पर डाले गए उनके प्रशासनिक बोल्ड से जुड़ा नहीं बताया। इसीलिए जब एक फार्सीसी खोजी पत्रिका मैडियापार्ट ने रफेल

126 राफेल विमानों की आपूर्ति के लिए दसॉल्ट को चूना गया। इसके तहत उड़ान भरने के लिए दिया 18 विमानों की आपूर्ति करनी थी और

ओर इंजीनियरिंग, असेंबली और निर्माण, रख-खाल और प्रशिक्षण के संबंध में एमओयू पर हस्ताक्षर किए। आठ अप्रैल, को पेरिस में प्रधानमंत्री को एक करोड़ यूरो (और 49 प्रतिशत इकट्ठी रखने) तक प्रदान करने का वचन दिया। इन तथ्यों ने आधार पर फ्रांस की अधियोजन सेवा ने पुष्ट की कि दसॉल्ट एवलेस विमान देने के लिए एक जज और जट्ट ही इस अंजम विद्या जाएगा। 10 अप्रैल को, पेरिस में, प्रधानमंत्री मोदी ने एलान किया कि दसॉल्ट - एचएप्ल को खाली आमार्य वायुसेना द्वारा सौदा रद्द - एचएप्ल को खाली आमार्य वायुसेना द्वारा सौदा रद्द कर दिया जाएगा। मुझे यक़ीन है, और प्रधानमंत्री ने खुलासा किया था कि कैप्टन एफए की संसार सुधारणाएँ और नियंत्रक तथा महालेय परीक्षक (कैप्टन)। मुझे यक़ीन है, कि कैप्टन एफए देखने के बाद एक जांच में मीडियापार्ट को खुलासा किया था कि फ्रांस एटी काप्टन एंजेली (एफए) को यह सबूत पिले कि दसॉल्ट (फेंच विमान कंपनी) उस जात विध्युत को दस लाख योरो देने को रोजी हो गई थी, जिसकी एक अन्य जोड़ सकते हैं और भारतीय लोगों के सांफ्रांसियो पर अधिकारी की विवाद हो सकते हैं। अंतः: श्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। शिक्षा मरीज़ ने इस्तीफा दिया।



इबल डिजिट में ग्रो रक्की भारतीय अर्थव्यवस्था, डिइनोस्टर्मेंट को लेकर नीति आयोग के उपाध्यक्ष ने कही यह बात

नई दिल्ली, नीति आयोग के उपाध्यक्ष राजनीति क्लूब में भारतीय अर्थव्यवस्था 10 प्राप्तवान से अधिक की विद्युद दज करेगी। उहाँने कहा कि भारत की विद्युद की कहानी कापी मजबूत है और जिनियों का विवाद का माहील बैठक हुआ है। कमांड ने इस बात पर भी जोड़ दिया कि यह राजनीति का विवाद हो सकता है। अंतः: श्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। स्वास्थ्य मंत्री ने भी अपने खैचिक इस्तीफे के से तैयार है। साथ ही सज्जों ने भी पिछ्ली दो लाखों के दोरान महामारी के निपटने के बाबत की सखी सीखी है। कमांड ने पीटीआई-भारत से एजेंसीयों को दूसरी घटना की विवाद हो सकता है और जिन एजेंसियों का विवाद हो सकता है। उहाँने डेक्कन एवलेस लिमिटेड को अधिकारी की विवाद हो सकता है। अंतः: श्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। शिक्षा मरीज़ ने इस्तीफा दिया।

अप्रैल-जून की अवधि में नये रिकॉर्ड बनाये हैं।

इबल डिजिट में ग्रो रक्की भारतीय अर्थव्यवस्था, डिइनोस्टर्मेंट को लेकर नीति आयोग के उपाध्यक्ष ने कही यह बात

नई दिल्ली, नीति आयोग के उपाध्यक्ष राजनीति क्लूब में भारतीय अर्थव्यवस्था 10 प्राप्तवान से अधिक की विद्युद दज करेगी। उहाँने कहा कि भारत की विद्युद की कहानी कापी मजबूत है और जिनियों का विवाद हो सकता है। अंतः: श्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। स्वास्थ्य मंत्री ने भी अपने खैचिक इस्तीफे के से तैयार है। साथ ही सज्जों ने भी पिछ्ली दो लाखों के दोरान महामारी के निपटने के बाबत की सखी सीखी है। कमांड ने पीटीआई-भारत से एजेंसीयों को दूसरी घटना की विवाद हो सकता है और जिन एजेंसियों का विवाद हो सकता है। उहाँने डेक्कन एवलेस लिमिटेड को अधिकारी की विवाद हो सकता है। अंतः: श्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। शिक्षा मरीज़ ने इस्तीफा दिया।

अप्रैल-जून की अवधि में नये रिकॉर्ड बनाये हैं।

इबल डिजिट में ग्रो रक्की भारतीय अर्थव्यवस्था, डिइनोस्टर्मेंट को लेकर नीति आयोग के उपाध्यक्ष ने कही यह बात

नई दिल्ली, नीति आयोग के उपाध्यक्ष राजनीति क्लूब में भारतीय अर्थव्यवस्था 10 प्राप्तवान से अधिक की विद्युद दज करेगी। उहाँने कहा कि भारत की विद्युद की कहानी कापी मजबूत है और जिनियों का विवाद हो सकता है। अंतः: श्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। स्वास्थ्य मंत्री ने भी अपने खैचिक इस्तीफे के से तैयार है। साथ ही सज्जों ने भी पिछ्ली दो लाखों के दोरान महामारी के निपटने के बाबत की सखी सीखी है। कमांड ने पीटीआई-भारत से एजेंसीयों को दूसरी घटना की विवाद हो सकता है और जिन एजेंसियों का विवाद हो सकता है। उहाँने डेक्कन एवलेस लिमिटेड को अधिकारी की विवाद हो सकता है। अंतः: श्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। शिक्षा मरीज़ ने इस्तीफा दिया।

अप्रैल-जून की अवधि में नये रिकॉर्ड बनाये हैं।

इबल डिजिट में ग्रो रक्की भारतीय अर्थव्यवस्था, डिइनोस्टर्मेंट को लेकर नीति आयोग के उपाध्यक्ष ने कही यह बात

नई दिल्ली, नीति आयोग के उपाध्यक्ष राजनीति क्लूब में भारतीय अर्थव्यवस्था 10 प्राप्तवान से अधिक की विद्युद दज करेगी। उहाँने कहा कि भारत की विद्युद की कहानी कापी मजबूत है और जिनियों का विवाद हो सकता है। अंतः: श्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। स्वास्थ्य मंत्री ने भी अपने खैचिक इस्तीफे के से तैयार है। साथ ही सज्जों ने भी पिछ्ली दो लाखों के दोरान महामारी के निपटने के बाबत की सखी सीखी है। कमांड ने पीटीआई-भारत से एजेंसीयों को दूसरी घटना की विवाद हो सकता है और जिन एजेंसियों का विवाद हो सकता है। उहाँने डेक्कन एवलेस लिमिटेड को अधिकारी की विवाद हो सकता है। अंतः: श्रम एवं रोजगार मरीज़ ने इस्तीफा दिया। शिक्षा मरीज़ ने इस्तीफा दिया।

अप्रैल-जून की अवधि में नये रिकॉर्ड बनाये हैं।

इबल डिजिट में ग्रो रक्की भारतीय अर्थव्यवस्था, डिइनोस्टर्मेंट को लेकर नीति आयोग के उपाध्यक्ष ने कही यह बात

नई दिल्ली, नीति

मुख्य अभियंता ओ.पी.श्रीवास्तव और संजय सक्सेना के संरक्षण में

सिचाई एवं बाढ़ नियंत्रण विभाग का सतर्कता विभाग बना भ्रष्टाचार का अड्डा!

कार्यपालक, सहायक व कनिष्ठ अभियंता बने “अडानी”

सी.डी-3 व 11 के अधिशासी अभियंता अशोक कुमार, सतर्कता विभाग का अतिरिक्त चार्ज ने किए करोड़ों के घोटाले....

विकास एवं निर्माण कार्यों में घोटाला कर लगाई जा रही है, घटिया निर्माण सामग्री, पुराने टेंडर का ही पुनः टेंडर कर लगाएं सरकार के खजाने को करोड़ों का छूना।

विकास एवं निर्माण कार्यों के टेंडरों में किए गए घोटाले की लिस्ट इस प्रकार है:-



निहाल विहार, निलोठी के बड़े नाले की बॉउन्ड्रीवाल के निर्माण कार्य



निलोठी एक्सटेंशन, चन्द्र विहार के बड़े नाले पर नये पुल के निर्माण कार्य



5/44, वेस्ट फ्रेंडस एन्कलेव नियर 80 गज, जी-318 शनि बाजार रोड, सुल्तानपुरी के निर्माण कार्य



रनहोला शमशान घाट से लेकर बापरोला विहार तक नाले के पुस्ता-रोड का टेंडर को तीन साल बीत गए परन्तु तारकोल बांसी सड़क का निर्माण आज-तक नहीं हुआ लेकिन पुनः सड़क व फुटपाथ का नया टेंडर कर बनाया जा रहा है



बापरोला विहार नियर 47 एम.जी.डी, एन.जी.एल-14, मुगेशपुर, नंगली डेवरी, पैकेज-02, निलोठी, नांगलोई, नई दिल्ली-41 में पार्क की बॉउन्ड्रीवाल और फुटपाथ के निर्माण कार्य

विकास एवं निर्माण की काली कमाई से मुख्य अभियंता ओ.पी.श्रीवास्तव, कार्यपालक अभियंता अशोक कुमार, सहायक व जूनियर अभियंता बने ‘अडानी’ करोड़ों रुपये की बेनामी सम्पत्ति खरीदी अपने व अपने रिश्तेदारों के नाम महंगी-महंगी लग्जरी कारों से चलते हैं, स्वयं व इनके परिवार

एप्पल का मोबाईल व लेपटॉप और पी.पी.डिजाईनर के कपड़े, रोलेक्स की घड़ी, बूची के जूते, लग्जरी कारों स्वयं व परिवार के लिए प्राईवेट ड्राइवर 20-20 हजार प्रतिमाह, शाम का डिनर बड़े रेस्टुरेंट, होटल और क्लबों और लाखों की ज्वैलरी और अडानी की तरह आलीशान जिन्दगी जी रहे हैं।

अध्यक्ष: अपराध एवं भ्रष्टाचार निरोधक मोर्चा

निगम में भाजपा की छवि को कालिक पोत रहे हैं भ्रष्ट अभियंता केशव पुरम जोन, भवन विभाग-2 बना भ्रष्टाचार का अड्डा!

अवैध निर्माण की काली कमाई से अभियंता बने “अंबानी”

उ.दि.न.नि आयुक्त श्री संजय गोयल जी कब तक चलता रहेगा भ्रष्टाचार का खेल



कमला नगर, नई दिल्ली



कमला नगर, नई दिल्ली



कमला नगर, नई दिल्ली



कमला नगर, नई दिल्ली



कमला नगर, नई दिल्ली



कमला नगर, नई दिल्ली



श्री संजय गोयल
उ.दि.न.नि, आयुक्त

अवैध निर्माण की काली कमाई से ई.ई जे.बी.मीणा, ए.ई एस.के.सिंगल, संजीव कुमार, जे.ई निशांत सिंह, संजय कुमार, आलोक तिवारी, वीनू खना, सुदेश कुमार, नरेन्द्र मीणा, नवीन कुमार, दीपक त्यागी, राहुल श्रीवास्तव बने “अंबानी” अभियंताओं की काली कमाई चल-अचल व बेनामी सम्पत्ति की श्रीमान निदेशक जी, सीबीआई, भारत सरकार से जांच की मांग।

अध्यक्षः जन कल्याण न्याय समिति