

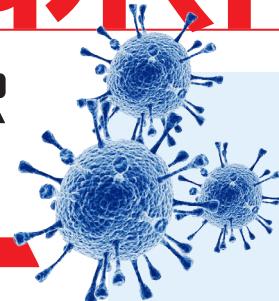
दैनिक मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

मुंबई में फिर बढ़ेगा कोरोना



नई रिसर्च में दावा



फेस्टिवल
में लोगों को
दूरी बनाने
की सलाह

संवाददाता

मुंबई। मुंबई में कोरोना वायरस संक्रमण की अगली स्पाइक (उच्च दर) जुलाई व सितंबर की तरह फिर सामने आ सकती है। यह दावा किया है मुंबई के कोलाबा स्थित टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च के वैज्ञानिकों ने। एक रिसर्च रिपोर्ट के मुताबिक, मुंबई में रुलम और गैर रुलम आबादी बड़े स्तर पर जनवरी 2021 तक कोरोना वायरस संक्रमण की चपेट में आ सकती है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

जनवरी 2021 में आ सकता है कोरोना का पीक

**मैग्नेटिक
महाराष्ट्र 2.0:**
उद्घव सरकार ने
15 कंपनियों के
साथ किया 34
हजार करोड़
का करार
(समाचार पृष्ठ 3 पर)

माथेरान टॉय ट्रेन सेवा चार नवंबर से होगी बहाल



संवाददाता

मुंबई। मुंबई के लोकप्रिय हिल स्टेशन माथेरान में करीब आठ महीने बाद चार नवंबर से टॉय ट्रेन का परिचालन शुरू होगा। कोविड-19 के मद्देनजर यह सेवा मार्च में निलंबित की गई थी। एक अधिकारी ने मंगलवार को यह जानकारी दी। मध्य रेलवे की ओर से यारी विज्ञप्ति के अनुसार छोटी लाइन (नेरो गेज) नेरल-माथेरान के अमन लॉज-माथेरान खंड पर चार शटल वाली सेवा शुरू होगी। विज्ञप्ति के अनुसार पहली शटल सेवा माथेरान से सुबह नौ बजकर 30 मिनट पर शुरू होगी। जबकि अंतिम सेवा अमन लॉज स्टेशन से शाम चार बजकर 25 मिनट पर रवाना होगी। (शेष पृष्ठ 3 पर)

॥शुभ लाभ॥
MIX MITHAI

- मोतीचूर लड्डू • काजू कतरी • काजू रोल
- बदाम बर्फी • मलाई पेंडे • रसगुल्ले

MM MITHAIWALA
Malad (W) Tel. : 288 99 501

एक्टर विजय राज पर महिला क्रू मेंबर से छेड़छाड़ का आरोप गिरफ्तारी के बाद मिली जमानत



'कौवा बिरयानी' सीन के लिए हुए थे फेमस

संवाददाता

मुंबई। एक्टर विजय राज पर एक महिला क्रू मेंबर से छेड़छाड़ करने का आरोप है। विजय राज को गोंदिया से गिरफ्तार किया गया था। एडिशनल एसपी अतुल कुलकर्णी ने बताया कि अभिनेता के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। 2 नवंबर की रात शेरनी फिल्म की शूटिंग में सहयोगी सदस्य के रूप में काम करने आई एक महिला ने विजय राज द्वारा द गेटवे होटल में छेड़छाड़ करने का आरोप लगाया। (शेष पृष्ठ 3 पर)

हमारी बात**कारखानों से अच्छी खबर**

बुरी खबरों का अभी अंत नहीं हुआ। खासकर कोरोना वायरस संक्रमण से जुड़ी खबरों ने फिलहाल थोड़ी राहत भले ही दी हो, लेकिन खतरा टला नहीं है, इसके संकेत भी साफ हैं। और जहां तक समाज व अर्थव्यवस्था पर पड़े इसके असर का मामला है, अभी इन सबसे उबरने में काफी वक्त लग सकता है, लेकिन अच्छी बात यह है कि नवंबर की शुरुआत शुभ समाचारों के साथ हुई है। पहले ही दिन खबर आई कि अक्तूबर का जीएसटी संग्रह एक लाख करोड़ रुपये तक पहुंच गया है, जो कि अर्थव्यवस्था के फिर से पटरी पर लौटने का सबसे बड़ा संकेत माना जा सकता है। सोमवार को जो खबर आई है, वह इससे भी ज्यादा राहत देने वाली है। फैक्टरी उत्पादन का हाल बताने वाला निकर्ड परचेजिंग मैनेजर इंडेक्स अक्तूबर महीने में 58.9 पर पहुंच गया है। यह सितंबर महीने से दो अंक ज्यादा तो ही है, लेकिन इसके साथ ही, ज्यादा बड़ी खबर यह है कि अगर इस सूचकांक के हिसाब से देखें, तो यह पिछले एक दशक से भी ज्यादा समय का सबसे ऊंचा स्तर है। साथ ही, इंडेक्स का यह स्तर उस पृष्ठभूमि को देखते हुए भी महत्वपूर्ण है कि इस साल की पहली तिमाही में शून्य से लगभग 24 फीसदी नीचे तक गोता लगा गई थी और जिन क्षेत्रों ने इसमें बड़ी भूमिका निभाई थीं, उनमें एक मैन्युफैक्रिंग क्षेत्र भी था। वैसे अर्थव्यवस्था पटरी पर लौट रही है, इसके संकेत तो हमें सितंबर महीने से ही मिलने लग गए थे। अक्तूबर में तमाम तरह के आंकड़े यह बताने लग गए थे कि बाजार से हताशा के बादल अब छठने लग गए हैं। खासकर ऑटोमोबाइल क्षेत्र के आंकड़े इतने बेहतर थे कि हैरान कर रहे थे। दुपहिया वाहनों और कारों की बिक्री खासी उम्मीद बंधा रही थी। हालांकि साथ ही, यह भी कहा जा रहा था कि इनकी बिक्री में बढ़त की एक वजह यह है कि सार्वजनिक परिवहन पर रोक और उसके खतरों के चलते लोगों के लिए अब अपने वाहन से यात्रा ही ज्यादा सुविधाजनक हो गया है। लेकिन जीएसटी का संग्रह जिस तरह से बढ़ा है, वह बताता है कि अक्तूबर महीने में कारोबार घौंतरा बढ़ा है। एक दूसरा संकेत मुद्रासंकीति भी दे रही है। यह ठीक है कि मुद्रासंकीति जिस तरह से बढ़ी है, वह अर्थव्यवस्था और खासकर गरीबों के लिए बहुत बुरी है, लेकिन वह यह यह तो बताती ही है कि बाजार में मांग बढ़ी है। जाहिर है, इसी मांग की आपूर्ति के लिए फैक्टरियों ने उत्पादन भी बढ़ाया है और यह अब सूचकांक से भी जाहिर है। हालांकि इस क्षेत्र की सारी समस्याएँ खत्म हो गई हैं, ऐसा भी नहीं कहा जा सकता। एक तो अभी भी शायद ही यह क्षेत्र अपनी पूरी क्षमता का उपयोग कर पा रहा है। लॉकडाउन के दौरान बंद बहुत सी छोटी इकाइयां अभी भी नहीं खुल सकी हैं। इस क्षेत्र में बोरोजगार हो गए सभी लोगों को रोजगार मिल गया हो, ऐसा भी नहीं कहा जा सकता। लेकिन फिलहाल का सच यही है कि स्थितियां अब उतनी भी खराब नहीं हैं, जितनी पांच-छह महीने पहले लग रही थीं। कोरोना संक्रमण के सच को स्वीकार करते हुए देश ने आगे बढ़ना शुरू कर दिया है, लेकिन लंबा रास्ता अभी बाकी है। यह ठीक है कि अर्थव्यवस्था पटरी पर लौट आई है, लेकिन जरूरी है, उसका इन पटरियों पर रफतार पकड़कर मंजिल की ओर बढ़ना। हमारी सरकारों और वित्तीय संस्थाओं को अपने प्रयासों में कोई कमी नहीं छोड़नी चाहिए।

जीएसटी पर केंद्र और राज्यों के बीच टकराव



केंद्र और राज्यों के बीच आम सहमति बनाते हुए उनके लगभग सभी अप्रत्यक्ष करों को समाहित करते हुए जीएसटी यानी वस्तु एवं सेवा कर के नाम से एक कर वर्ष 2017 के जुलाई माह से लागू कर दिया गया। गैरतलब है कि जीएसटी लागू होने के बाद इस कर से होने वाले संपूर्ण राजस्व के दो बराबर के हिस्से होते हैं। इसमें से एक हिस्सा केंद्र सरकार के पास आता है और दूसरा राज्यों के पास। वित्त आयोग की सिफारिशों के आधार पर केंद्र के सभी करों में राज्यों का हिस्सा निश्चित होता है। वर्तमान में यह हिस्सा 42 प्रतिशत है। यानी जीएसटी की कुल प्राप्तियों में से 7 प्रतिशत हिस्सा राज्यों के पास जाता है। जिस समय जीएसटी प्रणाली लागू की गई थी, राज्यों में यह चिंता व्याप्त थी कि नई प्रणाली में उनका राजस्व घट सकता है, इसलिए कई राज्य जीएसटी प्रणाली के लागू होने का विरोध कर रहे थे। ऐसे में तत्कालीन केंद्रीय वित्त मंत्री अरुण जेटली ने एक फार्मूला लागू किया, जिसके अनुसार राज्यों को उनके उन करों से प्राप्त आमदनियों को न केवल जीएसटी में राज्यों के हिस्से में सुनिश्चित किया जाएगा, बल्कि उनमें हर वर्ष 14 प्रतिशत की वृद्धि की भी गारंटी होगी। ऐसी व्यवस्था पांच वर्ष तक चलेगी।

केंद्र सरकार की यह अपेक्षा थी कि जीएसटी एक महत्वपूर्ण कर सुधार है और इससे न केवल कर एकत्रीकरण में कुशलता बढ़ायी, बल्कि इससे करों की चोरी भी थमेगी और करों के कारण बिना वजह कीमत बढ़ने (कासकेडिंग

41,146 करोड़ रुपये और 2018-19 में 69,275 करोड़ रुपये की रही। वर्ष 2019-20 में हालांकि जीएसटी की औसतन प्राप्तियां लगभग एक लाख करोड़ रुपये की रही, लेकिन राज्यों के राजस्व की भरपाई की अपेक्षा पिछले साल से भी ज्यादा हो गई। पिछले वर्ष का बकाया अभी बाकी था, कि नए वित्तीय वर्ष 2020-21 के पहले ही माह से जीएसटी की प्राप्तियां कोविड-19 महामारी के चलते नीचे जाने लगी। हम देखते हैं कि अप्रैल माह में जीएसटी की कुल प्राप्ति 32,172 करोड़ रुपये, मई माह में 62,152 करोड़ रुपये, जून में 90,917 करोड़ रुपये, जुलाई में 87,422 करोड़ रुपये और अगस्त माह में 86,449 करोड़ रुपये और अगस्त माह में 95,480 करोड़ रुपये रही। हालांकि कोविड महामारी में लॉकडाउन के कारण जीएसटी राजस्व प्रभावित होने के साथ-साथ राजस्व पुनः पटरी पर लौट रहा है, लेकिन राजस्व के नुकसान के बावजूद केंद्र के वर्चन के अनुसार राज्यों की भरपाई करना केंद्र

गैरतलब है कि जीएसटी पर एक सेस लगाकर केंद्र सरकार ने राज्यों के नुकसान की भरपाई का निश्चय किया। वर्ष 2017-18 में यह भरपाई

का दायित्व बना हुआ है। चूंकि केंद्र के पास भी राजस्व घटा है, लिहाजा वह भी भरपाई करने में स्वयं को असमर्थ पा रही है। इन परिस्थितियों के संदर्भ में बोते माह ही जीएसटी काउंसिल की बैठक संपन्न हुई, लेकिन इस हेतु मतदाय के साथ समाधान नहीं हो सका। उल्लेखनीय है कि चालू वित्तीय वर्ष में 2.35 लाख करोड़ रुपये के राजस्व की कमी रहेगी। केंद्र सरकार ने राज्यों को यह सुझाव दिया है कि वे इस कमी को पूरा करने के लिए वे उधार लेना शुरू करें, लेकिन सभी राज्यों में इस बाबत सहमति नहीं बन पाई है। इस बीच केंद्र सरकार ने राज्य सरकारों को दो विकल्प दिए हैं। एक विकल्प यह है कि राज्य सरकारों द्वारा राजस्व के नुकसान की भरपाई के लिए 1.1 लाख करोड़ रुपये का उधार उठाएंगी और उसके मूल और ब्याज दोनों की अदायगी भविष्य में विलासित वाली वस्तुओं पर लगाए जाने वाले क्षतिपूर्त सेस से की जाएगी। दूसरा विकल्प यह है कि राज्य सरकारों पूरे के पूरे नुकसान 2.35 लाख करोड़ रुपये का उधार लेंगी, लेकिन उस परिस्थिति में मूल की अदायगी तो क्षतिपूर्त सेस से की जाएगी, लेकिन ब्याज के बड़े हिस्से की अदायगी उड़ेंगे स्वयं करनी होगी। जुलाई 2017 में जीएसटी लागू करने से पहले ही केंद्र और राज्य सरकारों के बीच आपस में इस बाबत पर सहमति कायम करने का प्रयास किया गया था कि इसके माध्यम से प्राप्त राजस्व में केंद्र और राज्यों के बीच रकम का बंटवारा किस तरह से किया जाएगा।

कोरोना काल के संकटों का सामना करते हुए शिक्षा व्यवस्था की गुणात्मकता को बेहतर बनाना है

केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय ने नई शिक्षा नीति के क्रियान्वयन पर काम शुरू कर दिया है। कई राज्य सरकारों एवं उच्च शिक्षा के संस्थानों ने इसके लिए समितियां भी बना दी हैं। कोरोना काल की चुनौतियों का सामना करते हुए शिक्षा मंत्रालय ने नीट एवं जेईई जैसी प्रमुख परीक्षाओं का संचालन किया एवं उसके परिणाम भी घोषित हो चुके हैं। परीक्षाओं को लेकर लोगों के मन में जो शकाएं थीं, उनका समाधान हो चुका है। इन शकाओं से उभेरे राजनीतिक विरोध को भी शिक्षा मंत्रालय ने बचायी संभाला, लेकिन इस बीच एक प्रश्न यह उठ रहा है कि इस नई शिक्षा नीति में दलितों, पिछड़ों, जनजातीय समूहों एवं अल्पसंख्यकों के लिए क्या है? अगर नई शिक्षा नीति का आधार पत्र पढ़ें तो उसमें इन समस्त समूहों को सामाजिक-आर्थिक रूप से वर्चित समूह (एसईडीजी) में रखा



गया है। इस श्रेणी में अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, पिछड़े, महिलाओं, ट्रांसजेंडर जैसे उन अनेक सामाजिक समूहों को रखा गया है, जो अभी भी वर्चित बने हुए हैं। शिक्षा नीति के इस अवधारणा पत्र में इन सामाजिक समूहों के लिए पहले से चली आ रही सफल योजनाओं की जारी रखने की बात कही गई है। वे योजनाएं चाहें संप्रग की सरकार के समय में बनी हों या नेंद्र मोदी सरकार के पहले कार्यकाल में लाई गई हों, उन्हें निरस्त नहीं किया गया है। नई शिक्षा नीति में वर्चित समूहों

के शैक्षिक-समान होने के लिए स्पेशल एजुकेशनल जोन (एसईजेड) का प्रावधान किया गया है। इसके तहत ऐसे क्षेत्र जहां इन वर्चित समूहों की संख्या ज्यादा है, उनका चयन किया जाएगा। इन विशिष्ट शैक्षिक जोन में अनेक नई और सहयोगी योजनाएं चलाकर ऐसे सामाजिक-आर्थिक और अन्य तरह के वर्चितों के शैक्षिक समान होने का कारण जीएसटी राजस्व प्रभावित होने के साथ-साथ राजस्व पुनः पटरी पर लौट रहा है, लेकिन राजस्व के नुकसान के बावजूद केंद्र के वर्चन के अनुसार राज्यों की भरपाई करना केंद्र और राज्य सरकारों के बीच आपस में इस बाबत पर सहमति कायम करने का प्रयास किया गया था कि इसके माध्यम से प्राप्त राजस्व में केंद्र और राज्यों के बीच रकम का बंटवारा किस तरह से किया जाएगा।

मैग्नेटिक महाराष्ट्र 2.0: उद्घव सरकार ने 15 कंपनियों के साथ किया 34 हजार करोड़ का करार 23 हजार 182 लोगों को मिलेगा रोजगार



मुंबई। कोरोनाकाल में प्रदेश सरकार ने विभिन्न देशों की 15 कंपनियों के साथ 34 हजार 850 करोड़ रुपए का करार किया है। इससे प्रदेश में 23 हजार 182 लोगों को रोजगार मिल

सकेगा। सोमवार को मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे की मौजूदगी में एमआईडीसी और विभिन्न कंपनियों के बीच करार पर हस्ताक्षर हुआ। राज्य अतिथिगृह सहयोगी में आयोजित कार्यक्रम में प्रदेश

के उद्योग मंत्री सुभाष देसाई और उद्योग राज्य मंत्री आदिती तटकरे मौजूद रहीं। राज्य में मैग्नेटिक महाराष्ट्र 2.0 के तहत सिंगापुर, जापान, भारत, स्पेन, यूके की कंपनियों के साथ करार हुआ है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में एक लाख करोड़ रुपए के निवेश का लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि केमिकल, डेटा सेंटर, लॉजिस्टिक और मैन्युफैक्चरिंग जैसे क्षेत्र की विभिन्न कंपनियां निवेश के लिए इच्छुक हैं। देश में महाराष्ट्र डेटा सेंटर के क्षेत्र में महत्वपूर्ण केंद्र बनेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि पिछले बार हुए करार की कई प्रक्रिया पूरी हो गई हैं। लगभग 60 प्रतिशत उद्योगों का जमीन अधिग्रहण पूरा हो चुका है।

- भारत की लॉजिस्टिक्स क्षेत्र की मालपानी वेयरहाउसिंग एंड इंडस्ट्रियल पार्क कंपनी ने 950 करोड़ रुपए के निवेश के लिए करार किया है। इसके जरिए 8 हजार रोजगार पैदा हो सकेंगे।
- भारत लॉजिस्टिक्स क्षेत्र की ईश्वर लॉजिस्टिक्स पार्क कंपनी 395 करोड़ रुपए का निवेश करके 2200 लोगों को रोजगार देगी।
- जापान की इलेक्ट्रॉनिक्स क्षेत्र की मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक इंडिया प्राइवेट लिमिटेड कंपनी राज्य में 490 करोड़ रुपए का निवेश करेगी। इससे 350 लोगों को रोजगार मिल सकेंगे।
- भारत की ब्राइट सिनो हालिंग प्राइवेट लिमिटेड ने 1800 करोड़ रुपए का करार किया है। इससे 1575 नए रोजगार का सृजन होगा।
- भारत की रसायन क्षेत्र की ओरिएंटल एरेनाटिक्स ने 265 करोड़ रुपए का करार किया है। यह कंपनी 350 लोगों को रोजगार देगी।
- भारत की डेटा सेंटर क्षेत्र की नेस्कट्रा कंपनी 2 हजार 500 करोड़ रुपए का निवेश करके 2 हजार लोगों को रोजगार देगी। इसके अलावा कई अन्य कंपनियों ने निवेश के लिए करार किया है।

'भाजपा मेट्रो कार शेड का काम केंद्र सरकार के जरिए रोकने का प्रयास कर रही'

संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के मंत्री नवाब मलिक ने मंगलवार को आरोप लगाया कि भाजपा केंद्र सरकार के जरिए मेट्रो कार शेड परियोजना का काम रोकने की सांजिश रच रही है, साथ ही उन्होंने कहा कि केंद्र ने महाराष्ट्र के मुख्य सचिव को पत्र लिखकर कहा है कि कंजुरमार्ग मेट्रो कार शेड वाली भूमि उसकी है। हालांकि, भाजपा विधायक आशीष शेलार ने कहा कि उद्घव ठाकरे ने उनकी बाधाएँ भूमि पर बनेगी और स्थानांतरण में कोई खर्च नहीं आएगा। इससे पहले देवेंद्र फडणवीस नीति पिछली सरकार ने मेट्रो कार शेड के लिए मुंबई के हरित क्षेत्र आरोपियोजना को समाप्त करने की पिछले महीने



घोषणा की थी। उन्होंने कहा था कि अब यह परियोजना के कंजुरमार्ग में सरकारी भूमि पर बनेगी और अन्य भूमि पर बनेगी। इससे पहले देवेंद्र फडणवीस नीति पिछली सरकार ने एक वीडियो संदेश में कहा कि भाजपा के लोग कह रहे थे कि यह निजी भूमि है। अब केंद्र (पत्र में) कह रहा है कि जमीन उसकी है। राकांपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता ने एक वीडियो संदेश में कहा, यह सब देखकर ऐसा लगता है कि भाजपा के लोग मेट्रो के कार्य में रोड़ा अटकाना चाहते हैं।

कॉलोनी में भूमि चिह्नित की थी। मलिक ने कहा कि उद्योग संवर्धन एवं आंतरिक व्यापार विभाग ने इस मुद्दे पर राज्य के मुख्य सचिव संजय कुमार को लिखे पत्र में कहा है कि कार शेड परियोजना के लिए भूमि 'गलत तरीके से' आवर्तित की गयी है। उन्होंने कहा कि संबंधित भूमि राज्य की है और परियोजना के कंजुरमार्ग में सरकारी भूमि पर बनेगी और स्थानांतरण में कोई खर्च नहीं आएगा। इससे पहले देवेंद्र फडणवीस नीति पिछली सरकार ने एक वीडियो संदेश में कहा कि भाजपा के लोग कह रहे थे कि यह निजी भूमि है। अब केंद्र (पत्र में) कह रहा है कि जमीन उसकी है। राकांपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता ने एक वीडियो संदेश में कहा, यह सब देखकर ऐसा लगता है कि भाजपा के लोग मेट्रो के कार्य में रोड़ा अटकाना चाहते हैं।



कंगना और उनकी बहन को पुलिस के सामने पेश होने के लिए मिला दूसरा नोटिस

मुंबई। मुंबई पुलिस ने अभिनेत्री कंगना रनौत और उनकी बहन रंगलोली चैदल को अपनी इट्पिणियों के जरिए विभिन्न समुदायों के बीच कथित तौर पर वैमनस्य को बढ़ावा देने के मामले में बयान दर्ज कराने के लिये दूसरा नोटिस जारी किया है। एक अधिकारी ने मंगलवार को यह जानकारी दी। इसके पहले बांद्रा पुलिस ने इस मामले में अभिनेत्री और उनकी बहन को बयान दर्ज कराने के लिए 21 अक्टूबर को पहला नोटिस जारी किया था। हालांकि कंगना के वकील ने नोटिस का जवाब भेजा था जिसमें कहा गया था कि कंगना फिल्हाल हिमाचल प्रदेश में है और अपने चचेरे भाई की शादी की तैयारियों में व्यस्त हैं। बांद्रा पुलिस ने अब दोनों को इस मामले में अपने बयान दर्ज कराने के लिए 10 नवंबर को थाने में मौजूद रहने के लिए दूसरा नोटिस भेजा है। बांद्रा मेट्रोपोलिटन मजिस्ट्रेट की अदालत ने पिछले महीने बॉलीवुड के एक कार्सिंग डायरेक्टर और फिटनेस ट्रेनर मुनब्बर अली सैयद की शिकायत पर पुलिस को जांच करने के आदेश दिए थे। यह शिकायत कंगना और उनकी बहन के कथित बयानों को लेकर की गई थी।

(पृष्ठ 1 का शेष)

मुंबई में फिर बढ़ेगा कोरोना

रिपोर्ट के मुताबिक, 26 अक्टूबर तक के मौजूदा डाटा के विशेषण के आधार पर मुंबई की 80 फीसदी स्लम या मालिन बस्ती में रहने वाली आबादी और 55 फीसदी गैर स्लम आबादी जनवरी 2021 तक कोरोना वायरस से संक्रमित हो सकती है। साथ ही उनकी हर्ड इम्यूनिटी भी विकसित हो सकती है। शोध में यह भी पाया गया है कि नवंबर के पहले सप्ताह यानी दिवाली के एक या दो हप्तों बाद मुंबई में कोरोना का पीक फिर सामने आ सकता है। इस दौरान अस्पताल में भर्ती होने वालों की संख्या में भी बढ़ोत्तरी हो सकती है। बीएमसी ने भी लोगों से त्योहारों में सतकंता बरतने को कहा है। यह भी माना जा रहा है कि यह पहले की तुलना में कहीं अधिक तीव्र होगा। डाटा इंस्टीट्यूट के डीन डॉ. संदीप जुनेजा का कहना है कि अगर गणेशोत्सव की तरह लोग दीपावली में कम मिल-जुलैगे तो संक्रमण कम होगा। ऐसा इसलिए होगा क्योंकि अगस्त में हुए गणपति उत्सव की तुलना में मुंबई के ज्यादा से ज्यादा लोग अब कोरोना वायरस से संक्रमित हो रहे हैं। लोगों ने वायरस के खिलाफ किसी प्रकार की इम्यूनिटी विकसित की है। रिपोर्ट के अनुसार, नए अनुमान को नवंबर और जनवरी दोनों को देखते हुए विकसित किया गया

है। इसे यह मानते हुए तैयार किया गया है कि अर्थव्यवस्था और स्थानीय ट्रेनें आम जनता के लिए पूरी तरह से चालू होंगी। हालांकि, टीम ने यह भी कहा कि 2021 में स्कूलों और कॉलेजों की फिर से खोलने से अस्पताल में भर्ती होने वाले लोगों की संख्या ज्यादा नहीं होगी। डॉ. जुनेजा ने हॉस्पिटल इजेशन पर अधिक जोर देते हुए कहा कि जनवरी 2021 की तुलना में 1 नवंबर को अस्पताल में भर्ती होने की दुसरी लहर काफी हद तक अधिक होगी। टीआईएफआर ने तीन वार्डों में बौद्धमीसी के साथ सर्वे करते हुए कोविड 19 की व्यापकता का अध्ययन किया। जुलाई में किए गए एक अध्ययन में स्लम बस्तियों में 57 फीसदी और गैर-स्लम बस्तियों में 16 फीसदी कोविड 19 के प्रति एंटी बॉडीज थे, जो अगस्त में 42 प्रतिशत और 18 प्रतिशत थे।

एक्टर विजय राज पर महिला क्रू मेंबर से छेड़छाड़ का आरोप

गोदिया शहर के रामनगर पुलिस थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई थी। महिला की शिकायत पर भादवी की धारा 354 (अ) (ड) के तहत मामला दर्ज विजय राज को गिरफ्तार किया गया। जानकारी के अनुसार, विजय राज को आज यात्रा के अनुसार, नए अनुमान को नवंबर और जनवरी दोनों को देखते हुए विकसित किया गया

पैरवी एडवोकेट वस्तानी की ओर से की गई। गोदिया जिले से सटे मध्यप्रदेश के बालाघाट जिले में बॉलीवुड फिल्म शेरनी की शूटिंग जारी है। पिछले दिनों ही फिल्म की अभिनेत्री विद्या बालन को क्रू सदस्यों के साथ सेट पर पूजा करते देखा गया। ये सभी कलाकार गोदिया के तीन सितारा होटल 'द गेटवे' में ठहरे हुए हैं। इससे पहले विजय राज 2005 में दुर्बाइ में ड्रग रखने के आरोप में गिरफ्तार किया गया था। बाद में वह जामानत पर रिहा हुए थे। विजय राज राज बॉलीवुड फिल्म 'रन' में अपने 'कौवा बिरयानी' वाले सीन के लिए बेहद लोकप्रिय हुए थे।

माथेरान टॉय ट्रेन सेवा चार नवंबर से होगी बहाल

छोटी लाइन ट्रेन में तीन द्वितीय ब्रेंगी, एक प्रथम ब्रेंगी और दो सामान्य कोच होंगे। यात्रियों को कोविड-19 संबंधित सभी दिशानिर्देशों का पालन करने की सलाह दी गई है। पिछले महीने मुख्यमंत्री ने रेलवे से इस खंड में सेवा बहाल करने का आग्रह किया था क्योंकि यहां यात्रा का साधन सिर्फ घोड़े और हाथ से चलने वाली गाड़ियां हैं। मध्य रेलवे के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि हालांकि नेरल-माथेरान ट्रेन सेवा बहाल करने का कोई प्रस्ताव नहीं है।

अखिल भारतीय मराठी चित्रपट निर्माता महामंडळ यांच्या महाराष्ट्र राज्य के उपध्याक्ष पद पर. सुनिल ज्ञानदेव भोसले स्टार टीवी-9 संपादक महाराष्ट्र राज्य इनकी नियुक्ती कियी है, इसलिए युवा नेता ऋषिराज अशोक बापु पवारजी ने शुभकामनाएं दी



अखिल भारतीय मराठी चित्रपट निर्माता महामंडळ यांच्या मुंबई महाराष्ट्र राज्य उपध्याक्ष पद पर सुनिल ज्ञानदेव भोसले स्टार टीवी-9 संपादक महाराष्ट्र राज्य और केसरी मराठवाडा पुणे ग्रामीण संवादाता और हिंदुस्मार्ट संवादा इनकी नियुक्ती कियी

है। महाराष्ट्रातील कलाकार्मी यांके समस्या छोड़ने के लिए समस्या, सरकार के तथा जनता कि समस्या, छोड़ने के लिए प्रयास करनेवाले हैं यह उन्होंने बताया। कोरोना महामारी से सब हतबल हो गये हैं, के लाक्षेत्र, कामगार, कलाकार इनको पुनर्श खड़ा करने

के लिए जल्द योजना शुरू करनेवाले हैं ऐसा सुनिल ज्ञानदेव भोसले जी ने कहा है। श्रीमान सुनील ज्ञानदेव भोसले इनको अखिल भारतीय मराठी चित्रपट निर्माता महामंडळ के द्वारा महाराष्ट्र राज्य उपध्याक्ष पद पर नियुक्ती कियी गयी है इस लिए श्रीमान. ऋषिराज अशोक बापु पवार युवा नेते राष्ट्रवादी कॉर्ग्रेस पार्टी, श्रीमान. रंजनभैया झांबेरे अध्यक्ष, युवक राष्ट्रवादी कॉर्ग्रेस पार्टी शिरूर, उद्योजक श्रीमान. संजयशेठ चव्हाण, उद्योजक श्रीमान. योगशभैया चव्हाण और श्रीमान. प्रशांत प्रकाश पवार राष्ट्रवादी कॉर्ग्रेस पार्टी सोशल मीडिया शिरूर तथा सभी मान्यवर व्यक्ति शुभकामनाएँ दियी हैं।

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा (रामपुर) | मण्डी समिति में लगने वाला तहसील समाधान दिवस में अनेकों प्रकार की शिकायतों के चलते मौके पर ही कुछनिस्तारण किये जाने के आदेश जारी किये गये बाकी अन्य शिकायतों का निस्तारण जांच उपरान्त समाधान किये जाने को लेकर निर्देशित किया गया अपना दस्तऐसे के जिला महासचिव मो० वकील एड्यूकेट, ने अपने अन्य साथियों सहित लालपुर पर अस्थाई पुल पर नदी एवं दोनों पुल के छोरों पर मिटटी डलवाकर गड्ढे भरवाये जाने तथा रोजाना पानी डलवाकर उड़ती धूल को

खत्म किये जाने की मांग की गई है गहरे गड्ढों से 4 पहिया 2 पहिया वाहन गहरे गड्ढों के चलते फिसल कर रह जाते हैं जिसके चलते यात्रियों को अक्सर गम्भीर चोटें आ जाती हैं मु० फारूक पुत्र अ० रशीद निवासी मोहल्ला बरगद ने गाया सं० 67 रक्कवा 0.154 स्थित ग्राम टाण्डा लिटिस की बिगिया को लेकर पेड़ों के संबंध में शिकायत कर अवगत कराया गया वीर सिंह पुत्र टूंडा ग्राम सेंटरखेड़ा ने अपने घेरेलू विधुत कनेक्शन काट जाने को लेकर, कासम अली पुत्र हशमत अली निवासी मोहल्ला नज्जुपुरा मीना बाजार ने अपना तीन किलो वाट का मीटर लगाया था

अधिक तेज रीडिंग चलने को लेकर तकनीकी खराबी दूर किये जाने तथा मीटर बदलवाये जाने की मांग की गई है इस दौरान उपजिलाधिकारी अभय कुमार, सी.डी.ओ गजल भारद्वाज, तहसीलदार, नायब तहसीलदार, अन्य विभाग के कर्मचारी गण सहित बाल विकास परियोजना से सी.डी.पी.ओ ऊमा बसल, पूनम शर्मा, ममता सक्सैना, विमला देवी, नीता, रेखा, अपना दल एस नगर अध्यक्ष हाजी बाबू, अब्दुल मासूफ, मो० असजद, एम सर्गीर, मो० रफी, अफजाल अहमद, शेलेष वर्मा, अ० रुफ़ा आदि मौजूद हैं।

नगर के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में सांठ गांठ के चलते पीड़ित मरीजों को किया जाता है परेशान

टाण्डा (रामपुर) | नगर के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में सांठ गांठ के चलते पीड़ित मरीजों को किया जाता है परेशान, दलालों आदि के माध्यम के चलते मामूली सी चोट आने पर की जाती है धनवसूली, बाद में पीड़ित मरीज को कर दिया जाता है जिला मुख्यालय रेफर, मनमानी का रवैया है चैरम सीमा पर, भृष्टाचार पर दिया जा रहा है ध्यान, सरकार के अदेशों की उड़ाई जा रही है ध्वजियां नगर के मात्र एक सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में मारपीट आदि के केस जैसे ही अस्पताल में पहुंचते हैं वैसे ही अस्पताल के कर्मी ही पीड़ित के परिवार वालों से मिलकर एवं उनसे सांठ गांठ कर केस को हाई फाई अमला पहनाने के पाठ पढ़ाकर सिम्पल ऐजेंसी आदि के नाम पर 10 से 15 हजार रुपए तक ठगीमार कर उनसे धन एंटर लिया जाता है बाद में उसी परीज को जिला मुख्यालय रेफर कर दिया जाता है भृष्टाचार को खुलेआम अन्जाम देकर अपनी जेबें गरम करने में लगे हुए हैं एवं धन न दिये जाने पर खरी खोटी सुनाकर पीड़ित मरीज के परिवार वालों के साथ अच्छा बर्ताव

तक नहीं किया जाता है जिला मुख्यालय पहुंचने पर भी मरीज इधर उधर भटकता रहता है उसके उपरान्त मरीज को आपात कालीन सेवा उपलब्ध कराई जाती हैं उचित धाराओं में मुकदमा पंजीकृत कराये जाने को लेकर कानूनी पाठ पढ़ाया जाता है सांठ गांठ के चलते भृष्टाचारी को बढ़ावा देते हुए कार्य को अन्जाम दिया जा रहा है जब कि सरकार के आदेशों एवं नियमों को ताक में रखकर छोटे कर्मचारी से लेकर उच्च अधिकारियों तक धन की उगाही एवं वसूलायावी की जाती है जब कि प्रथम श्रित को देखते हुए पीड़ित मरीज की सेवा प्रदान करनी चाहिये ऐसा न कर खुलैआम धन्जियां उड़ाई जा रही हैं मामूली सी धाराओं को मेंडिकल बनाकर मरीज के हाथ में थमा दिया जाता है बाद में मरीज को पलातवा होने पर मजबूर हो कर अपने घर बैठे जाने पर मजबूर होना पड़ता है भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा के ३० सलाम ने मुख्य मंत्री का पत्र प्रेषित कर शीघ्र कार्यवाही किये जाने एवं भृष्टाचार पर रोक लगाये जाने की मांग की गई है।

मधुबनी हलचल

बिहार में अस्पताल आईसीयू के आईसीयू में है: तेजस्वी यादव

नीतीश जी ने महागठबंधन के नाम पर वोट लेकर जनता के साथ विश्वासघात करने का काम किया: तेजस्वी यादव



कर दिया है। अस्पताल की बदहाली किसी से छुपी हुई नहीं है। थोड़ी सी बारिश होती है तो आई०सी०य० में पानी घुस जाता है। श्री यादव ने कहा कि बिहार के अस्पताल का आई०सी०य० भी आई०सी०य० तब्दील हो चुका है। उन्होंने कहा कि दरभंगा मधुबनी के लोग खासकर पलायन करते हैं। जब मजबूर बाहर फँसे हुए थे तब बिहार के मुख्यमंत्री, मुख्यमंत्री आवास में छुपे हुए थे और अभी हेलीकॉप्टर से घूम-घूम कर वोट मांग रहे हैं। पूरे बाड़ में मुख्यमंत्री जी बिहार की जनता के बीच

से गायब रहे। लेकिन अभी वोट वो किस मुंह से मांग रहे हैं। श्री यादव ने कहा कि बिहार की जनता ने पिछली बार महागठबंधन को वोट दिया लेकिन नीतीश जी ने बिहार की जनता के साथ विश्वासघात करने का काम किया। श्री यादव ने कहा कि जात-पात की राजनीति अब बहुत हो गई, अब युवा की बात होनी चाहिए, श्री यादव ने कहा कि 15 साल नीतीश जी को मिला लेकिन बिहार शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, भुखमरी, पलायन कुछ भी खत्म नहीं हुआ, महाराष्ट्र बढ़ गई है। इसलिए इसबार बिहार को

बदलाव चाहिए। श्री यादव ने कहा कि अगर मेरी सरकार बनती है तो सबसे पहले कैबिनेट के पहले हस्ताक्षर से 10 लाख नौजावानों को रोजगार देने का काम करूँगा। वृद्धा पेंशन 400 से एक हजार, कृषि उत्पादन किया जाएगा, बिजली के दरों को आधा किया जाएगा।

नियोजित शिक्षकों को समान काम का सामान वेतन, एस० टी०ई०टी०० सहित सभी लोगों को पमिन्ट किया जाएगा। अंगनबाड़ी सेविका, सहायिका, स्किम वर्कर का मानदेय को दुगुना किया जाएगा। जनसभा में राजद प्रत्याशी अब्दुल बारी सिद्दीकी, जिला अध्यक्ष राम नरेश यादव, मुस्लिम बेदारी कारवां के अध्यक्ष नजरे आलम, संतोष पासवान, भागलामुर बांका के इकबाल अंसारी, भोला हनी, ओमप्रकाश खेड़िया, राजकिशोर यादव, फतेह अहमद, रामचन्द्र साहू, जकी अहमद, नारायण जी झा, मो० नूरैन, आफताब आलम, सहील अब्बासी के अलावा हजारों की संख्या में लोग मौजूद थे।

बीयर से पाएं स्किन की कई प्रॉब्लम से छुटकारा

बीयर के वेल पार्टियों में पीने के काम नहीं आती बल्कि यह चेहरे को निखारने में भी काफी फायदेमंद है। इसमें पाया जाने वाला अल्कोहल पोर्स को साफ करके स्किन को हाइड्रेट भी करता है। ज़खरत के अनुसार बीयर का इस्तेमाल करना शरीर और फेस दोनों के लिए लाभकारी है। किंडनी में स्टोन होने पर इसे पीने से स्टोन गल कर बाहर आ जाता है और अगर आपके फेस पर मुहांसे, ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स हैं तो आप इस से बने फेस पैक का इस्तेमाल करके चेहरे को निखार सकते हैं। आज हम आपको इससे बने 5 फेस मास्क बताएंगे, जिसे यूज करके आप स्किन की परेशानियों से छुटकारा पा सकते हैं।

1. ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स से पाएं छुटकारा

अगर आप चेहरे पर हुए ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स से परेशान हैं तो आप घर पर इस फेस पैक को बना कर इस्तेमाल कर सकते हैं। इस पैक को बनाने के लिए 3 स्ट्रोबेरीज पीस लें और फिर इसमें 3-4 बूंद बीयर की मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पैक को अपने चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें। इसे लगाने से आप ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स से हमेशा के लिए छुटकारा पा सकते हैं।

2. ऑयली स्किन के लिए फेस पैक

अगर आपकी स्किन ऑयली है तो इस पैक को ट्राई कर सकते हैं।



इसे बनाने के लिए एक बाउल में 2 चम्मच ऑलिव ऑयल, 2 चम्मच शहद, 1 चम्मच नींबू का रस और बीयर की कुछ डॉप्स अच्छी तरह से मिक्स कर लें। फिर इसे फेस पर 15 मिनट तक लगाएं और बाद में धो लें। इसे सप्ताह में एक बार ही लगाएं।

3. क्लीनजिंग करने के लिए

स्किन थकी-थकी और रुखी लगने पर आप इस पैक का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक बाउल में 1 चम्मच बीयर, एक अंडा और बादाम तेल के 2 ड्रॉप्स डाल कर अच्छे से मिक्स करके पैक बना लें। इस पैक को लगाने से पहले चेहरे को अच्छी तरह धो लें। यह पोर्स में मौजूद गंदगी और टॉक्सिन को साफ करके स्किन फ्रेश बना देगा।

4. ग्लोइंग फेस के लिए

अगर आप स्किन पर ग्लो लाना चाहते हैं तो आप इस पैक से कुछ मिनटों में स्किन को चमका सकते हैं। इसे बनाने के लिए बीयर की कुछ डॉप्स को 1 चम्मच प्लेन दही, नींबू के रस, एग व्हाइट और बादाम तेल में मिलाएं और फिर पेस्ट की तरह बनने पर इसे फेस पर लगाकर सूखने दें। फिर कुछ मिनटों के बाद ठंडे पानी से धो लें। इससे आपका फेस काफी ग्लो करने लगेगा।

5. मुंहासों से पाएं छुटकारा

अगर आप मुंहासों से परेशान हैं तो 1 अंडा, 2 चम्मच शहद और बीयर को मिला कर पेस्ट की तरह पैक बना लें और फिर इसे रूई के साथ मुंहासे पर 15 मिनट के लिए लगा रहने दें और फिर गुनगुने पानी से धो लें। इस पैक का इस्तेमाल आप गर्दन, चेहरे, पीठ वा चेस्ट पर कर सकते हैं।

आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर है धूत्रे का पौधा, कई बीमारियां होंगी दूर

धूत्रे पौधे का इस्तेमाल हिन्दू धर्म में भगवान को चढ़ाने और धूंग बनाने के लिया किया जाता है। इसके अलावा धूत्रे का इस्तेमाल आयुर्वेदिक औषधिएं बनाने के लिए किया जाता है। आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर धूत्रा सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। धूत्रे का सेवन दमा, शरीर में सूजन, गर्भाशय, मिर्गी, बवासीर और कमजोरी जैसी अनेक बीमारियों को दूर करने में मदद करता है। आज हम आपको धूत्रे के सेवन से दूर होने वाली बीमारियों के बारे में बताने जा रहे हैं।



1. बवासीर

धूत्रे के फूल या पत्तियों को जला लें। इसके बाद इसके धुएं से बवासीर के मस्सों की सिकाई करें। इसके अलावा धूत्रे के पत्तों को पीसकर इसका सेवन करने से भी बवासीर की समस्या खत्म हो जाती है।

2. गठिया

धूत्रे का रस निकालकर तिल के तेल में मिक्स करके गर्म करें। इसके बाद इस तेल से दर्द वाली जगहें पर लगाने से आपको दर्द से तुरंत आराम मिल जाएगा।

3. बदन दर्द

धूत्रे की पत्तियों, फूल, बीच को पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को सरसों या तिल के तेल में पका लें। इस तेल को दर्द वाली जगहें पर लगाने से आपको दर्द से तुरंत आराम मिल जाएगा।

4. गर्भधारण

2.5 ग्राम धूत्रे के चूर्ण में धी मिक्स करके रोजाना सेवन करें। इससे महिलाओं को जल्दी

5. आंख में दर्द

आंख में दर्द, सूजन या इफेक्शन को दूर करने के लिए इसके अर्क की कुछ बूंदें डालें। इससे आपको तुरंत आराम मिल जाएगा।

6. बवासीर

धूत्रे के पत्तों को जलाकर इसके धुएं से बवासीर के मस्सों पर सेंक करें। इसके अलावा धूत्रे के बीजों के तेल की मालिश करने से भी बवासीर दूर हो जाती है।

7. कान दर्द

कान दर्द होने पर 250 मि.ग्राम सरसों का तेल, 60 मि.ग्राम गंधक और 500 ग्राम धूत्रे के पत्तों को धीमी आंच पर पकाएं। इसके बाद इस तेल की 2 बूंदें कान में डालें। इससे कान का दर्द तुरंत गायब हो जाएगा।

8. बुखार

बुखार या कफ होने पर 125-250 मि.ग्राम धूत्रे के बीजों की राख मरीज को दें। इससे बुखार या कफ गायब हो जाएगा।

बि

गड़ते लाइफस्टाइल और गलत खान-पान के कारण आजकल लोग कई बीमारियों का शिकार हो जाते हैं। इनसे छुटकारा पाने के लिए लोग दवाइयों के साथ-साथ कई घेरेलू नुस्खे भी करते हैं। इसके अलावा खुद को हेल्दी रखने के लिए लोग रोजाना हेल्दी फूड का सेवन और एक्सरसाइज करते हैं। आज हम आपको ऐसी ही एक एक्सरसाइज के बारे में बताने जा रहे हैं जिसे करने से आप हेल्दी तो रहेंगे साथ ही इससे कई बीमारियां भी दूर हो जाएंगी। रोजाना आधे घंटे इस व्यायाम करने को नियमित रूप से करने पर आपको कई हेल्थ बेनिफिट्स होंगे। तो चलिए जानते हैं आपकी कई परेशानियों को दूर करने वाले व्यायाम के बारे में।

कपालभाति करने का तरीका

वैसे तो कुछ लोग रोजाना हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करते हैं लेकिन कपालभाति करने से आपकी कई परेशानियां दूर हो जाएंगी। कपालभाति एक ऐसी सांस की प्रक्रिया है जो सिर तथा मस्तिष्क की क्रियाओं को नई जान प्रदान करती है। इसके लिए ध्यान की मुद्रा में बैठकर आंखें बंद करें और शरीर को ढीला छोड़ें। इसके बाद धीरे से सांस अंदर ले और उसके बाद बाहर छोड़ें। शुरूवात इसे 30 बार करें और धीरे धीरे इसे 100-200 तक करें। 5-10 मिनट तक इस योग को करने से आपकी कई परेशानियां दूर हो जाएंगी।

कपालभाति योग करने के फायदे:

1. 10 से 15 मिनट रोजाना इस योग को करने से आपके शरीर में रक्त प्रवाह अच्छे से होता है। इसके कारण आपकी स्किन ग्लो होती है लेकिन कपालभाति करने से आपकी नियमित रूप से करने पर आपकी कई परेशानियां दूर हो जाएंगी।
2. मोटापा कम करने के लिए लोग न जाने क्या-क्या करते हैं। रोजाना 25 मिनट तक कपालभाति करने से आपकी शरीर की काफी कैलोरी बर्न होती है और मोटापा कम होता है।
3. इसे करने से आप पूरा दिन फ्रेश तो महसूस करते ही हैं साथ ही इससे तनाव भी दूर होता है।

7. कान दर्द

कान दर्द होने पर 250 मि.ग्राम सरसों का तेल, 60 मि.ग्राम गंधक और 500 ग्राम धूत्रे के पत्तों को धीमी आंच पर पकाएं। इसके बाद इस तेल की 2 बूंदें कान में डालें। इससे कान का दर्द तुरंत गायब हो जाएगा। दिन दिन दिख सकते हैं। कुछ लोग सलाद में फलों और सब्जियों का सेवन भी करते हैं। आप सलाद जितनी अधिक प्रकार का लेंगे उतना ही अपको दर्द से बचाएंगी।



4. कपालभाति करने से चाचनतंत्र बहुत मजबूत होता है, जिससे कब्ज, एसिडिटी और गैस जैसी समस्याएं दूर रहती हैं। जिन लोगों को खाना पचाने में प्रॉब्लम होती है उनके लिए यह योग सबसे बेस्ट है।
5. रोजाना इस योग को करने से आपकी नाड़ियां स्वस्थ रहती हैं। इससे आपको किसी प्रकार की कोई समस्याएं नहीं होती।
6. यह योग करने से पेट की मासपेशियों सक्रिय रहती है जो कि डायबिटीज मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद है।

इन लोगों को नहीं करना चाहिए कपालभाति

हरिया, मिर्गी, स्लिप डिस्क, कमर दर्द, हाइपरटेंशन, पेट की सर्जरी के बाद और स्टेंट के मरीजों को यह योग नहीं करना चाहिए। इसके अलावा महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान, गर्भवस्था से पहले और बाद में यह योग नहीं करना चाहिए।

3. गेंडरों से खेलें दूर
- सलाद में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर शरीर को बीमारियों से दूर रखते हैं। सलाद खाने से पेट साफ रहता है और कब्ज की समस्या नहीं होती।
4. ग्लोइंग फेस
- ग्लोइंग स्किन पाने के लिए लोग न जाने क्या-क्या तरीके अपनाते हैं। सलाद का सेवन करने से आपकी स्किन नैचुरली ग्लोइंग होगी।

08

बॉलीवुड हलचल

मुंबई, बुधवार 4 नवंबर, 2020



दैनिक मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

अक्षय और कृति 2021 से 'बच्चन पांडे' की शूटिंग करेंगे शुरू



बॉलीवुड एक्टर अक्षय कुमार फिल्म बेल बॉटम की शूटिंग खत्म करने के बाद हाल ही में पीरियड-ड्रामा 'पृथ्वीराज' की शूटिंग कर चुके हैं। वहीं, यह साल खत्म होने से पहले अक्षय कुमार 'अतरंगी रे' का शूट समाप्त करेंगे और फिर कोरोना महामारी के बीच अपनी चौथी फिल्म बच्चन पांडे की शूटिंग जनवरी से शुरू करेंगे, जो मार्च तक चलेगी। खबर के मुताबिक, फिल्म बच्चन पांडे में अक्षय कुमार एक गैरस्टर के रोल में नजर आएंगे वहीं, कृति सैनन जर्नलिस्ट की

भूमिका में दिखाई देंगी। इससे पहले दोनों सितारों ने फिल्म हाउसफ्युल 4 में काम किया था, जो सुपरहिट साबित हुई थी। एक सोर्स ने बताया, अक्षय जल्द एकट्रैस कृति सैनन, निर्देशक फरहाद सामजी और यूनिट के बाकी सदस्यों के साथ 2 महीने के शूटिंग शेड्यूल के लिए जैसलमेर के जाएंगे, वहां पर वह रियल लोकेशन्स में शूटिंग करेंगे। पिछले महीने प्रोडक्शन टीम ने सभी आवश्यक परिषेवन ले ली है और सभी सरकारी दिशा-निर्देशों को ध्यान में रखा गया है और शूटिंग लोकेशन को फाइनल कर दिया गया है।



खुश हैं नुसरत

मशहूर अभिनेत्री नुसरत भरुचा की फिल्म छलांग आने वाली है। यह उनका डिजिटल डेब्यू भी है। नुसरत खुश हैं कि फिल्म अब दर्शकों के पास पहुंचेगी। इस फिल्म के निदेशक हैं हसल मेहता और मुख्य किरदार में नजर आएंगे राजकुमार राव। कोरोना वायरस की वजह से थिएटर बंद कर दिए गए थे। हालांकि अब सिनेमा हॉल खुल गए हैं लेकिन दर्शक अभी थिएटरों में जाने से कठता रहे हैं। खबर के मुताबिक दोबारा काम शुरू होने से नुसरत काफी खुश हैं। नुसरत ने ये भी बताया कि कैसे लॉकडाउन के बहुत अपने माता पिता के साथ उन्होंने घर के काम किए और एक दूसरे के साथ वक्त बिताया। छलांग के थिएटर के बजाय ओटीटी एलेटफॉम पर रिलीज होने के बारे में नुसरत ने बताया कि फिल्म फाइनली दर्शकों तक पहुंच रही है। यह काफी समय से तैयार थी। मैं खुश इसलिए भी हूं क्योंकि ये अमेजन प्राइम पर आ रही है। प्राइम के पास वही ऑडिएन्स, हैं जो हमें इस फिल्म के लिए चाहिए। मुझे लगता है कि हमें बेहतर व्यूवरशिप मिलेगी और चूंकि टीवी की पहुंच ज्यादा है इसलिए यह ज्यादा से ज्यादा दर्शकों के पास पहुंचेगी।

अंकिता लोखंडे ने विकी जैन के लिए किया फीलिंग्स का इजहार

अंकिता लोखंडे इन दिनों सोशल मीडिया पर फिर से काफी ऐक्टिव हैं। वह अपने वीडियोज, फीलिंग्स और तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर कर रही हैं। रीसेंटली उन्होंने विकी जैन के साथ यारी तस्वीर पोस्ट की है। इसके साथ मेरेज लिखा है। इसमें उन्होंने विकी जैन को कई बातों के लिए थैंक यू और एक बात के लिए सॉरी भी लिखा है। अंकिता ने लिखा है, तुम्हारे लिए मेरी जो फीलिंग्स हैं उन्हें बताने के लिए मेरे पास शब्द नहीं हैं। जब मैं हम दोनों को साथ देखती हूं तो मेरे मन में एक बात आती है कि मैं बहुत आभारी हूं जो ईश्वरन ने तुम्हें मेरे जीवन में दोस्त, पार्टनर और सोल मेट की तरह भेजा है। हमेशा मेरे साथ होने के लिए शुक्रिया। मेरी सारी समर्थाओं को अपना बनाने और जब भी मुझे जरूरत हो, मदद करने के लिए थैंक यू। मेरा सपोर्ट सिस्टम बनने के लिए थैंक यू। सबस खास बात, मुझे और मेरी सिवुएशंस को समझाने के लिए थैंक यू।

