मूल्य 1 रु.

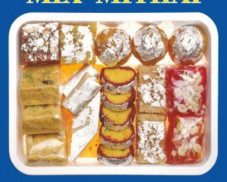
वर्षः 10 - अंक : 235, मुंबई, शुक्रवार, 27 नवंबर, 2020 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक

मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त R

अब हर सच होगा उजागर

॥ शुभ लाभ ॥
MIX MITHAI

• मोतीचूर लड्डू • काजू कतरी • काजू रोल
• बदाम बर्फी • मलाई पेड़े • रसगुल्ले
MM MITHAIWALA
Malad (W) Tel. : 288 99 501

किसान आंदोलन पर सियासत

मनोहर लाल बोले– अमरिंदर किसानों को भड़का रहे हैं, कैप्टन ने कहा– फिर हरियाणा के किसान दिल्ली क्यों जा रहे

●● मैं राजनीति छोड़ दूंगा, अगर MSP पर कोई परेशानी होगी। इसलिए किसानों को उकसाना बंद कीजिए। ●●
मनोहर लाल, हरियाणा, सीएम

●● किसानों को MSP पर आश्वस्त होना है, मुझे नहीं। मैं किसानों को उकसा रहा हूं तो हरियाणा के किसान दिल्ली क्यों जा रहे हैं? ●●
कैप्टन अमरिंदर सिंह, पंजाब, सीएम

संवाददाता

चंडीगढ़। केंद्र सरकार के खेती से जुड़े कानूनों के खिलाफ पंजाब और हरियाणा के किसान दिल्ली चलो का नारा बुलंद करके सड़कों पर उतर आए हैं। पुलिस और सुरक्षाबलों के साथ हरियाणा बॉर्डर पर उनकी झड़पें भी हुई हैं। एक तरफ किसान और पुलिस आमने सामने हैं तो दूसरी ओर पंजाब और हरियाणा के मुख्यमंत्री ट्विटर पर टकरा रहे हैं। (शेष पृष्ठ 3 पर)

भारत में सबसे ज्यादा भ्रष्टाचारी

अपने काम के लिए निजी संबंधों का इस्तेमाल करते हैं : सर्वे

नई दिल्ली। पूरे एशिया में अगर सबसे ज्यादा भ्रष्टाचारी लोग कहीं मिलते हैं तो वो भारत में हैं। ऐसा हम नहीं बल्कि ट्रांसपेरेंसी इंटरनेशनल के एक सर्वे में दावा किया गया है। इस सर्वे के मुताबिक भारत में घूसखोरी की दर 39 फीसदी है। सर्वे की मानें तो 47 फीसदी लोग मानते हैं कि पिछले 12 महीनों में भ्रष्टाचार बढ़ा है। हालांकि 63 फीसदी लोगों का मानना है कि सरकार भ्रष्टाचार से निपटने के लिए उचित कदम उठा रही है। सर्वे बताता है कि भारत में 46 फीसदी लोग अपना काम करवाने के लिए निजी संपर्कों का फायदा उठाते हैं। (शेष पृष्ठ 3 पर)

भ्रष्टाचार का खुलासा करने पर लगता है डर

भारत में जिन लोगों को सर्वे में शामिल किया गया, उनमें से पुलिस के संपर्क में आए 42 फीसदी लोगों ने घूस दी। पहचान पत्र जैसे सरकारी दस्तावेज हासिल करने के लिए 41 फीसदी लोगों को घूस देनी पड़ी। रिपोर्ट में इस बात का भी खुलासा किया गया कि 63 फीसदी लोग भ्रष्टाचार की जानकारी देने में डरते हैं।

भारत के बाद दूसरे नंबर पर कंबोडिया, यहां 37 फीसदी लोग रिश्वत देते हैं, इसके बाद भ्रष्टाचार की दर 30 फीसदी होने के साथ इंडोनेशिया तीसरे नंबर पर है

मालदीव व जापान में सबसे कम

ममता बनर्जी का भाजपा पर हमला

...कहा– बंगाल को 'दंगा प्रभावित गुजरात' नहीं बनने दूंगी

कोलकाता। पश्चिम बंगाल में विधानसभा चुनाव से पहले नेताओं के बीच जुबानी जंग तेज हो गई है। इसी क्रम में पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने गुरुवार को एक बार फिर भारतीय जनता पार्टी पर हमला बोला है। ममता ने दावा किया कि भाजपा बाहरी लोगों की पार्टी है और राज्य में उनका कोई स्थान नहीं है। उन्होंने यह भी कहा कि वह बंगाल को कभी भी 'दंगा प्रभावित गुजरात' नहीं बनने देंगी। (शेष पृष्ठ 3 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

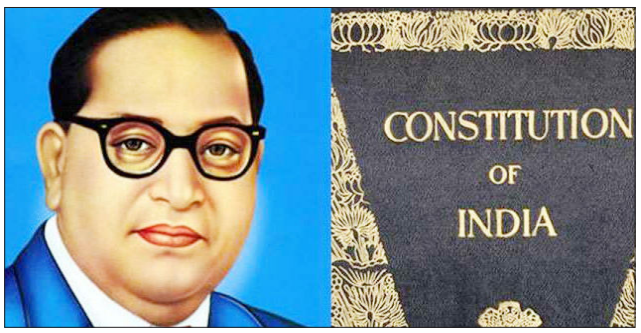
हमारी बात

हड़ताल की नौबत

कोरोना के समय जब हमारी अर्थव्यवस्था का आकार घट रहा हो, हम तकनीकी रूप से मंदी के दौर से गुजर रहे हों, तब भारतीय बैंकों में हड़ताल दुखद और चिंताजनक है। ऑल इंडिया बैंक इंप्लाइज एसोसिएशन ने 26 नवंबर को एक दिवसीय देशव्यापी हड़ताल का आह्वान किया है, जिसमें दस केंद्रीय ट्रेड यूनियन से जुडे. कर्मचारी शामिल होंगे। सिर्फ भारतीय मजदूर संघ हड़ताल में शामिल नहीं है, तो उसके पक्ष को समझा जा सकता है। बैंककर्मियों का मानना है कि सरकार लगातार उनके हित के विरुद्ध काम कर रही है। उनको शिकायत है, भारत में व्यवसाय को आसान बनाने के नाम पर सरकार ने श्रम से जुडे.27 कानूनों की जगह तीन श्रम कानून पारित किए हैं। इन तीन श्रम कानूनों के जरिए श्रम सुधार की कोशिश सरकार करती दिख रही है, पर श्रमिक संगठनों को लगता है, इसके जरिए सरकार केवल कॉरपोरेट के हित में सोच रही है। बैंककर्मियों को आशंका है, करीब 75 प्रतिशत श्रमिक नौकरी से बाहर हो जाएंगे। पूरे देश में लगभग चार लाख बैंककर्मियों के हड़ताल पर रहने की आशंका है। सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों का कामकाज प्रभावित होने के साथ ही कुछ पुराने निजी बैंक और कुछ विदेशी मूल के बैंकों में भी कामकाज पर असर पड़ेगा। नए श्रम कानूनों के विरोध के अलावा बैंककर्मी बैंकों के निजीकरण, आउटसोर्सिंग और अनुबंध प्रणाली का भी विरोध कर रहे हैं। वे बड़े पैमाने पर भर्ती की भी मांग कर रहे हैं। इसके साथ ही कॉरपोरेट डिफॉल्टरों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की भी मांग कर रहे हैं। वाकई, सरकार को हड़ताल की नौबत से बचना चाहिए था। श्रमिक संगठनों को विश्वास में लेना और बैंकिंग क्षेत्र में सुधार आज की बड़ी जरूरत है। बैंक प्रबंधन व सरकार के बीच संवाद का अभाव भी असंतोष की एक वजह है। इसमें कोई शक नहीं, किसी भी संगठित क्षेत्र में निजीकरण या निजीकरण के अनुरूप नीतियां आसानी से स्वीकार नहीं होती हैं। कर्मचारियों ने जो सुविधाएं हासिल की हैं, उसके लिए उन्होंने लंबा संघर्ष किया है, पर यदि एक-एक कर सुविधाएं कम होती जाएंगी, तो चिंता वाजिब है। श्रम सुधार जरूरी हैं, पर उससे भी जरूरी है कर्मचारियों में संतोष का भाव। बडे. पैमाने पर जिस तरह से बैंकों में घोटाले होते हैं, बड़े कर्जदार अपने रसूख का कैसे इस्तेमाल करते हैं, यह किसी से छिपा नहीं है। एनपीए का एक बड़ा हिस्सा सियासी उदारता का परिणाम है। किसानों, गरीबों से पूरी कड़ाई से कर्ज वसूली करने वाला सरकारी तंत्र किसी बड़े उद्योगपति के सामने समझौते की मुद्रा में क्यों दिखता है? बैंकों को यथोचित नियमों के तहत अगर चलाया जाए, तो शायद कथित रूप से कडे. सुधार या हड़ताल की जरूरत नहीं पड़ेगी। इस बीच, आम ग्राहकों के बारे में कौन सोच रहा है? हड़ताल के पहले, हड़ताल के समय और हड़ताल के बाद अंततः भुगतान तो आम ग्राहकों को ही करना है। हड़ताल करने वालों के साथ ही, हड़ताल रोकने में नाकाम कर्णधारों और बैंकों को चूना लगाने वालों को भी आम ग्राहकों के बारे में सोचना चाहिए। आज हमारी अर्थव्यवस्था ऐसे दौर में है, जहां बैंकिंग जैसे क्षेत्र में हमें विरोध के दूसरे तरीके खोजने होंगे, ताकि हड़ताल की नौबत न आए। कोरोना के समय में यही उम्मीद की जा सकती है कि ऐसी हड़ताल से देश को कम से कम नुकसान हो।

नए भारत के निर्माण का लक्ष्य तभी साकार होगा जब नागरिक अपने संवैधानिक कर्तव्यों को लेकर होंगे सजग

भारत ने 26 नवंबर, 1949 के दिन ही अपने संविधान को अंगीकृत किया था। स्वतंत्र भारत के भविष्य का आधार बनने वाली इस महत्वपूर्ण ऐतिहासिक घटना की कल 71वीं वर्षगांठ था। भारतीय संविधान के निर्माण की प्रक्रिया में तमाम दिग्गज शामिल रहे। विश्व के प्रमुख संविधानों के अध्ययन और व्यापक विचार-विमर्श के बाद संविधान को आकार दिया गया था। संविधान निर्माण के लिए हुए मंथन की गहनता को इस तथ्य से समझा जा सकता है कि संविधान की प्रारूप समिति की 141 बैठकें हुईं और इस प्रकार दो साल 11 महीने और 17 दिन बाद एक प्रस्तावना, 395 अनुच्छेद एवं आठ अनुसूचियों के साथ स्वतंत्र भारत के संविधान का मूल प्रारूप तैयार करने का संपन्न हुआ। मूल संविधान से लेकर अब तक देश ने एक लंबी यात्रा तय की है और इस दौरान संविधान में कई परिवर्तन भी किए गए हैं। आज हमारे संविधान में 12 अनुसूचियों सहित 400 से अधिक अनुच्छेद हैं, जो इस बात के द्योतक हैं कि देश के नागरिकों की बढ़ती आकांक्षाओं को समायोजित करने के लिए शासन के दायरे का किस प्रकार समयानुकूल विस्तार किया गया है। आज यदि भारतीय लोकतंत्र समय की अनेक चुनौतियों से टकराते हुए न केवल मजबूती से खड़ा है, अपितु विश्व पटल पर भी उसकी एक विशिष्ट पहचान है तो इसका प्रमुख श्रेय हमारे संविधान द्वारा निर्मित सुदृढ़ ढांचे और संस्थागत रूपरेखा को जाता है। भारत के संविधान में सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक लोकतंत्र के लिए एक संरचना तैयार की गई है। इसमें शांतिपूर्ण और लोकतांत्रिक दृष्टिकोण से विभिन्न राष्ट्रीय लक्ष्यों की प्राप्ति सुनिश्चित करने और उन्हें प्राप्त करने



के प्रति भारत के लोगों की प्रतिबद्धता को रेखांकित किया गया है। वास्तव में हमारा संविधान केवल एक विधिक दस्तावेज नहीं है, अपितु यह एक ऐसा महत्वपूर्ण साधन है जो समाज के सभी वर्गों की स्वतंत्रता को संरक्षित करते हुए जाति, वंश, लिंग, क्षेत्र, पंथ या भाषा के आधार पर भेदभाव किए बिना प्रत्येक नागरिक को समता का अधिकार देता है तथा राष्ट्र को प्रगति और समृद्धि के पथ पर ले जाने के लिए कृतसंकल्पित दिखता है। यह दिखाता है कि हमारे दूरदर्शी संविधान निर्माताओं का भारतीय राष्ट्रवाद में अमिट विश्वास था। इस संविधान के साथ चलते हुए विगत सात दशकों में हमने ढेरों उपलब्धियां प्राप्त की हैं। विश्व का सबसे बड़ा और सफल लोकतंत्र होने का गौरव हमें प्राप्त है।

मतदाताओं की बड़ी संख्या और निरंतर चुनावों के बावजूद हमारा लोकतंत्र कभी अस्थिरता का शिकार नहीं हुआ, अपितु चुनावों के सफल आयोजन से हमारे संसदीय लोकतंत्र ने समय की कसौटी पर स्वयं को सिद्ध किया है। सात दशकों की इस लोकतांत्रिक यात्रा के दौरान देश में लोकसभा के सत्रह और राज्य विधानसभाओं के तीन सौ से अधिक चुनाव हो चुके हैं, जिनमें मतदाताओं की बढ़ती भागीदारी हमारे लोकतंत्र की सफलता को ही दर्शाती है। भारतीय लोकतंत्र ने विश्व को दिखाया है कि राजनीतिक शक्ति का शांतिपूर्ण और लोकतांत्रिक तरीके से हस्तांतरण किस प्रकार किया जाता है। भारतीय संविधान ने राज्य व्यवस्था के घटकों के बीच शक्तियों के विभाजन की व्यवस्था भी बहुत सुसंगत ढंग से की है। संविधान द्वारा राज्य के तीनों अंगों अर्थात विधायिका, कार्यपालिका और न्यायपालिका को अपने-अपने क्षेत्र में पृथक, विशिष्ट और सार्वभौम रखा गया है, ताकि ये एक-दूसरे के अधिकार क्षेत्र का अतिक्रमण न करें। भारतीय लोकतांत्रिक व्यवस्था में संसद सर्वोच्च है, परंतु उसकी भी सीमाएं हैं। संसदीय प्रणाली का कार्य-व्यवहार संविधान की मूल भावना के अनुरूप ही होता है। संसद के पास संविधान में संशोधन करने की शक्ति है, मगर वह उसके मूल ढांचे में कोई परिवर्तन नहीं कर सकती। अंगीकृत किए जाने से लेकर अब तक हमारे संविधान में आवश्यकतानुसार सौ से अधिक संशोधन किए जा चुके हैं, परंतु इसके बावजूद इसकी मूल भावना अक्षुण्ण बनी हुई है। भारतीय संविधान नागरिक हितों पर विशेष बल देता है, जिसका प्रमुख प्रमाण संविधान के भाग-तीन में अनुच्छेद-12 से 35 तक मौजूद नागरिकों के मौलिक अधिकारों की व्यवस्था है। यह व्यवस्था सभी भारतीय नागरिकों को एकसमान धरातल पर लाकर एकता के सूत्र में पिरोने का काम करती है। वर्तमान में हमारा संविधान नागरिकों को छह मूलभूत अधिकार प्रदान करता है, जिनमें समता का अधिकार, स्वतंत्रता का अधिकार, शोषण के विरुद्ध अधिकार, धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार, संस्कृति एवं शिक्षा संबंधी अधिकार और संवैधानिक उपचारों के अधिकार शामिल हैं। वस्तुतः नागरिकों को प्रदान ये अधिकार हमारे संविधान की अंतरात्मा हैं। मौलिक अधिकारों के साथ-साथ हमारा संविधान नागरिकों के लिए कुछ मौलिक कर्तव्य भी सुनिश्चित करता है। आज अनुच्छेद 51(ए) के तहत हमारे संविधान में कुल 11 मौलिक कर्तव्य वर्णित हैं। इनका उद्देश्य यह है कि देश के लोग संविधान द्वारा प्राप्त मौलिक अधिकारों के आधार पर निरंकुश न हो जाएं, अपितु अधिकारों के साथ-साथ लोकतांत्रिक आचरण और व्यवहार के प्रति सजग चेतना और कर्तव्य-बोध की भावना उनमें बनी रहे, क्योंकि अधिकार और कर्तव्य एक-दूसरे के साथ जुड़े हुए हैं। इसी संदर्भ में विचार करें तो आज देश के समक्ष जिस तरह की चुनौतियां हैं और जिन ऊंचे लक्ष्यों को लेकर हम आगे बढ़ रहे हैं, उनकी मांग है कि नागरिकों में राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्यों के बोध की भावना सुदृढ़ रहे। 21वीं सदी को यदि भारत की सदी बनानी है तो इसकी अनिवार्य शर्त है कि भारत का प्रत्येक नागरिक देश को आगे ले जाने के लिए कर्तव्य भाव से युक्त रहकर कार्य करे। नए भारत के निर्माण की संकल्पना हो या आत्मनिर्भर भारत का लक्ष्य, ये सभी लक्ष्य तभी साकार हो सकते हैं जब देश के नागरिक अपने संवैधानिक कर्तव्यों को लेकर पूरी तरह से गंभीर और सजग हों।

अपनी शर्तों पर कर्ज के लिए?

अब तक यह साफ हो चुका है कि नरेंद्र मोदी सरकार के न्यूनतम शासन का मतलब बाजार की खुली प्रतिस्पर्धा के लिए अवसर बनाना नहीं, बल्कि (कुछ) कॉरपोरेट घरानों का मुनाफा बढ़ाने के लिए अनुकूल स्थितियां बनाना है, इसलिए इस प्रस्ताव पर किसी को आश्चर्य नहीं हुआ। वरना, ऐसे फैसले का स्वस्थ पूंजीवाद में कोई स्थान नहीं हो सकता, जिससे सारी आर्थिक गतिविधियां कुछ हाथों में सीमित होती जाएं। अगर ये फैसला हुआ तो उसका असर यह होगा कि अब बैंकिंग और उद्यम (निवेश) का फर्क मिट जाएगा। खबर यह है कि भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) की एक समिति ने बड़े कॉरपोरेट और औद्योगिक घरानों को बैंक खोलने की अनुमति देने का प्रस्ताव रखा है। समिति ने बड़ी गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनियों (एनबीएफसी) को बैंक में बदलने की अनुमति देने का भी प्रस्ताव किया है। केंद्रीय बैंक के

इंटरनल वर्किंग ग्रुप (आईडब्ल्यूजी) के इन प्रस्तावों पर 15 जनवरी 2021 तक प्रतिक्रिया स्वीकार की जाएगी। उसके बाद आरबीआई अपना फैसला सुनाएगा। यहां ये याद दिलाया गया है कि बीते कुछ सालों में पीएमसी बैंक, यस बैंक और लक्ष्मी विलास जैसे बैंकों की वित्तीय हालत बेहद खराब हो गई और आरबीआई को उनका नियंत्रण अपने हाथों में ले लेना पड़ा। दूसरे कई बैंक ऐसे हाल तक तो नहीं पहुंचे, लेकिन बड़े ऋण के ना चुक पाने के कारण उनका वित्तीय स्वास्थ्य अच्छा नहीं है। एसबीआई और एचडीएफसी जैसे बड़े बैंक भी इस समस्या से जूझ रहे हैं। इसी पृष्ठभूमि में आरबीआई के पूर्व गवर्नर रघुराम राजन और पूर्व डिप्टी गवर्नर विरल आचार्य ने भी इस प्रस्ताव का विरोध किया है। उनके अनुसार आईडब्लूजी ने जितने विशेषज्ञों से सलाह ली थी, उनमें से एक को छोड़ सबने प्रस्ताव का विरोध किया था। इसके बावजूद समूह ने प्रस्ताव की अनुशंसा कर दी। दोनों अर्थशास्त्रियों का कहना है कि कॉरपोरेट घरानों को बैंक खोलने की अनुमति देने से 'कनेक्टेड लेंडिंग' शुरू हो जाएगी। ऐसी व्यवस्था, जिसमें बैंक का मालिक अपनी ही कंपनी को आसान शर्तों पे लोन दे देता है। राजन और आचार्य के अनुसार इससे सिर्फ कुछ व्यापार घरानों में आर्थिक और राजनीतिक सत्ता के केंद्रीकरण की समस्या और बढ़ जाएगी।

केंद्र महाराष्ट्र के साथ कर रहा है सौतेला बर्ताव

मुंबई। राज्य की महा विकास आघाडी सरकार का आरोप है कि केंद्र की बीजेपी सरकार महाराष्ट्र के साथ सौतेला बर्ताव कर रही है। मंगलवार को मंत्रिमंडल की बैठक में इस बारे में महा विकास आघाडी सरकार के मंत्रियों ने खुलकर अपनी बात रखी। बुधवार को राज्य के उप मुख्यमंत्री अजित पवार ने भी इसी बात को आगे बढ़ाते हुए कहा कि पिछले दिनों महाराष्ट्र में आई बाढ़ से हुए नुकसान की समीक्षा करने के लिए अब तक केंद्र सरकार का कोई दल महाराष्ट्र में नहीं आया है। पवार ने कहा कि हमने कई बार केंद्र सरकार को इस बारे में सूचना भेजी है, लेकिन अब तक केंद्रीय दल का महाराष्ट्र में न आना केंद्र सरकार के सौतेले बर्ताव को साबित करता है। महाराष्ट्र के प्रथम मुख्यमंत्री यशवंतराव चव्हाण की पुण्यतिथि पर उन्हें श्रद्धांजलि देने के बाद पवार ने संवाददाताओं से कहा कि केंद्र सरकार को पार्टी और विचारधारा से ऊपर

उठकर प्राकृतिक आपदा के समय राज्यों की सहायता करनी चाहिए। उन्होंने कहा, 'जब राज्य में भारी बारिश से बाढ़ की स्थिति उत्पन्न हो गई थी, तब मुख्यमंत्री, पुनर्वास मंत्री और मुख्य सचिव ने केंद्र को पत्र लिखा था। हालांकि अभी तक केंद्र से कोई दल नहीं आया है।' पवार ने कहा कि (कांग्रेस नीत) मनमोहन सिंह सरकार के समय यदि ऐसी आपदा आती थी तो नुकसान की समीक्षा के लिए तत्काल एक दल आता था और राहत पैकेज की घोषणा की जाती थी। उन्होंने कहा कि राज्यों को केंद्र से मदद मिलनी चाहिए क्योंकि सभी राज्य भारत के अंग हैं। पवार ने कहा कि प्राकृतिक आपदा आने पर केंद्र को पार्टी और विचारधारा के आधार पर पक्षपात नहीं करना चाहिए लेकिन ऐसा नहीं हो रहा है। उन्होंने बताया कि इस मुद्दे को राज्य मंत्रिमंडल की बैठक में फिर उठाया गया था और मुख्य सचिव से इस मामले को देखने को कहा गया है। पवार ने यह भी कहा कि राज्य को अभी तक केंद्र से 29,000 करोड़ रुपये का जीएसटी मुआवजा नहीं मिला है।

26/11 के हमलों में शहीद हुए सुरक्षाकर्मियों को दी गई श्रद्धांजलि

संवाददाता

मुंबई। मुंबई में 26 नवंबर 2008 को हुए हमले में आतंकवादियों से मुकाबले के दौरान शहीद हुए सुरक्षा कर्मियों को बृहस्पतिवार को श्रद्धांजलि दी गई। मुंबई पुलिस ने ट्वीट किया, उनका बलिदान स्मृति और इतिहास से कभी भुलाया नहीं जा सकेगा। आज हम 26/11 हमलों के शहीदों को श्रद्धांजलि दे रहे हैं। महाराष्ट्र के राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी, मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे, राज्य के गृह मंत्री अनिल देशमुख और पर्यावरण मंत्री आदित्य ठाकरे ने पुलिस मुख्यालय में नवनिर्मित स्मारक पर श्रद्धांजलि दी। एक अधिकारी ने बताया कि तटीय रोड परियोजना के चलते शहीद स्मारक को मरीन ड्राइव स्थित जिमखाना से क्रॉफोर्ड मार्केट स्थित पुलिस मुख्यालय में स्थानांतरित कर दिया गया है। आतंकी हमले की 12वीं वर्षगांठ पर कोविड-19 के मद्देनजर सीमित संख्या में लोग एकत्रित हुए। कुछ शहीद पुलिसकर्मियों के परिवार के सदस्यों ने भी स्मारक पर श्रद्धा सुमन अर्पित किये। आयोजन के दौरान राज्यपाल, मुख्यमंत्री और गृह मंत्री, शहीदों के परिजनों से मिले। महाराष्ट्र पुलिस

ने ट्वीट किया, 'लोगों की रक्षा करते हुए प्राण गंवाने वाले शहीदों को श्रद्धांजलि।' मुंबई पुलिस आयुक्त परमबीर सिंह ने ट्वीट किया, 26/11 के बहादुर योद्धाओं को सलाम। उनके बलिदान को लाखों लोग याद कर रहे हैं। राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के अध्यक्ष शरद पवार ने भी 2008 में मुंबई पर हुए आतंकी हमलों में शहीद पुलिसकर्मियों को श्रद्धांजलि दी। पाकिस्तान स्थित आतंकी संगठन लश्कर ए तय्यबा के 10 आतंकवादी 26 नवंबर 2008 को समुद्र के रास्ते मुंबई में घुस आए थे और उन्होंने 18 सुरक्षाकर्मियों समेत 166 लोगों की हत्या कर दी थी। साठ घंटे तक चली जवाबी कार्रवाई में कई लोग घायल भी हो गए थे। इस हमले में आतंकरोधी दल के प्रमुख हेमंत करकरे, सेना के मेजर संदीप उन्नीकृष्णन, मुंबई के अतिरिक्त पुलिस आयुक्त अशोक कामटे, वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक विजय सालस्कर और सहायक उप निरीक्षक तुकाराम ओम्ब्ले शहीद हो गए थे। सुरक्षाबलों द्वारा नौ आतंकवादी मारे गए थे। अजमल कसाब नामक एकमात्र आतंकी जीवित पकड़ा गया था जिसे 21 नवंबर 2012 को फांसी दे दी गई थी।

पुरानी इमारतों के पुनर्विकास का रास्ता साफ

संवाददाता

ठाणे। नगर विकास मंत्रालय के एक फैसले के बाद ठाणे मनपा क्षेत्र के अंतर्गत आनेवाली पुरानी इमारतों के पुनर्विकास का रास्ता साफ हो गया है। महापौर नरेश म्हस्के ने मनपा के प्रस्ताव को मंजूरी देने के लिए मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे तथा शहर विकास मंत्री और ठाणे जिला पालक मंत्री एकनाथ शिंदे का आभार व्यक्त किया है। पता हो कि शहर में पुरानी और खतरनाक इमारतों का पुनर्विकास योजना संकरे रास्तों के चलते बाधित हुआ था। पुनर्विकास योजना के तहत प्रोत्साहन एफएसआई, टीडीआर को लेकर भी कोई लाभ नहीं मिल सकता था। कई तरह की दिक्कतों के कारण इमारतों के पुनर्विकास प्रस्ताव को मंजूरी नहीं मिल पा रही थी। ठाणे के हजारों नागरिक आज भी खतरनाक इमारतों में जान हथेली पर रख रहने को मजबूर हैं। नागरिकों व सामाजिक संगठनों ने पालकमंत्री एकनाथ शिंदे से मुलाकात कर पुनर्विकास योजना

के साथ ही सड़कों के चौड़ीकरण करने की मांग की थी। ठाणे मनपा प्रशासन ने सड़कों की चौड़ाई 6 मीटर से बढ़ाकर 9 मीटर करने के प्रस्ताव को भी मंजूरी दे दी थी। हालांकि अंतिम मंजूरी के लिए राज्य सरकार के पास प्रस्ताव भेजा गया था। मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने शहर की पुरानी और खतरनाक इमारतों के पुनर्विकास का मार्ग प्रशस्त करते हुए इस प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है।

(पृष्ठ 1 का शेष)

किसान आंदोलन पर सियासत

दरअसल, कानूनों के विरोध में पंजाब, हरियाणा और उत्तर प्रदेश के किसानों ने 26 और 28 नवंबर को बड़े प्रदर्शन की तैयारी की है। उन्हें रोकने के लिए पुलिस ने भी इंतजाम किए हैं। ऐसे में जब हरियाणा और पंजाब के किसान दिल्ली की ओर निकले तो पुलिस ने उन्हें बॉर्डर पर ही रोक दिया। पंजाब के सीएम कैप्टन अमरिंदर सिंह ने हरियाणा के मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर को टैग करते हुए ट्वीट किया कि यह बहुत दुख की बात है कि संविधान दिवस पर किसानों के संवैधानिक अधिकारों का हनन किया जा रहा है। उन्हें जाने दीजिए खट्टर जी। उन्हें मत धकेलिए। किसानों को अपनी आवाज शांति से दिल्ली तक पहुंचाने दीजिए। इसके जवाब में मनोहर लाल ने ट्वीट किया कि कैप्टन अमरिंदर सिंह जी, मैं फिर कह रहा हूं। मैं राजनीति छोड़ दूंगा अगर मिनिमम सपोर्ट प्राइज (एमएसपी) पर कोई परेशानी होगी। इसलिए किसानों को उकसाना बंद कीजिए। मैं पिछले तीन दिन से आपसे बात करने की कोशिश कर रहा हूं, लेकिन दुख की बात है कि आप लगातार अनरिचेबल हैं। इससे पता चलता है कि किसानों के मुद्दों पर आप कितने गंभीर हैं। आप सिर्फ ट्वीट कर रहे हैं। बात करने से भाग जाते हैं। अमरिंदर सिंह ने भी इसका जवाब दिया। उन्होंने ट्वीट किया कि आपकी प्रतिक्रिया से मैं शॉक्ड हूं एमएल खट्टर जी। किसानों को एमएसपी पर आश्वस्त होना है, मुझे नहीं। किसानों के दिल्ली जाने से पहले आपको उनसे बात करने की कोशिश करनी चाहिए थी। अगर आपको लगता है कि मैं किसानों को उकसा रहा हूं तो हरियाणा के किसान दिल्ली के लिए क्यों मार्च कर रहे हैं? उन्होंने एक और ट्वीट किया।

भारत में सबसे ज्यादा भ्रष्टाचारी

रिपोर्ट का कहना है कि रिश्वत देने वाले करीब आधे लोगों से घूस मांगी गई है, वहीं निजी संपर्कों का इस्तेमाल करने वाले 32 फीसदी लोगों का कहना है कि अगर वे ऐसा ना करते तो उनका काम नहीं होता। दूसरे नंबर पर कंबोडिया भारत के बाद दूसरे नंबर पर कंबोडिया है, यहां 37 फीसदी लोग रिश्वत देते हैं। इसके बाद भ्रष्टाचार की दर 30 फीसदी होने के साथ इंडोनेशिया तीसरे नंबर पर है। वहीं सबसे कम दर वाले देशों की बात करें तो मालदीव और जापान में भ्रष्टाचार की दर सबसे कम है। इन दोनों देशों में मात्र दो फीसदी लोग ही ऐसा करते हैं। दक्षिण कोरिया की स्थिति की बात करें तो यहां भ्रष्टाचार की दर 10 फीसदी है और नेपाल में 12 फीसदी लोग ही भ्रष्टाचार करते हैं। हालांकि इस सर्वे में पाकिस्तान को शामिल नहीं किया गया है। ट्रांसपेरेंसी इंटरनेशनल ने अपनी रिपोर्ट 'ग्लोबल करप्शन बैरोमीटर-एशिया' के नाम से जारी की है। इसमें 17 देशों के 20,000 लोगों से सवाल पूछे गए हैं। यह सर्वे जून और सितंबर के बीच किया गया। सर्वे में छह तरह की सरकारी सेवाएं शामिल की गई थीं। सर्वे में हर चार में से तीन लोगों ने माना कि उनके देश में भ्रष्टाचार एक बड़ी समस्या है।

ममता का भाजपा पर हमला

ममता ने आश्चर्य जताया कि देश की सीमा पर स्थिति ठीक नहीं होने के बावजूद केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह क्यों चुनावों में इतने व्यस्त हैं। ममता ने कहा कि उन्होंने अपने करियर में कभी भी ऐसा गृह मंत्रीनहीं देखा है। ममता ने यहां एक संवाददाता सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा कि बंगाल में बाहरी लोगों के लिए कोई जगह नहीं है। जो लोग सिर्फ चुनावों के दौरान राज्य में आते हैं और राज्य की शांति को बाधित करने की कोशिश करते हैं, उनका कोई स्वागत नहीं है। हाल ही में भाजपा ने राज्य को पांच संगठनात्मक क्षेत्रों में विभाजित किया है और केंद्रीय नेताओं को उनका प्रभारी बनाया है। ममता ने कहा कि भाजपा कह रही है कि पश्चिम बंगाल को गुजरात में बदल देंगे। क्यों वे हमारे बंगाल को गुजरात जैसे दंगा-प्रभावित स्थान में बदलना चाहते हैं? हम दंगा नहीं चाहते। भाजपा के राष्ट्रीय महासचिव कैलाश विजयवर्गीय का नाम लिए बिना बनर्जी ने उन पर आरोप लगाया कि वह यह जताने की कोशिश कर रहे हैं कि उन्हें भाजपा के विरोध मार्च के दौरान पुलिस ने गिरफ्तार किया जबकि उन्हें हिरासत में नहीं लिया गया। वहीं ममता बनर्जी ने राज्य के लोगों के लिए स्वास्थ्य साथी नाम की योजना की घोषणा की। उन्होंने कहा कि यह राज्य की पूरी आबादी को कवर करेगी।

दिल्ली में कोरोना से मौतों पर हाई कोर्ट ने जताई चिंता

1 महीने में ही 2300 से ज्यादा मौतें

नई दिल्ली। दिल्ली वालो, संभल जाइए। अपनी दिल्ली को संभाल लीजिए। अगर अब भी लापरवाही कर रहे हैं तो यह बहुत भारी पड़ सकती है। कोरोना महामारी जिस रफ्तार से दिल्ली को अपनी गिरफ्त में ले रही है, वह डराने वाली है। यह हम नहीं, बल्कि खुद सरकार के आंकड़े कह रहे हैं। यहां तक कि दिल्ली हाई कोर्ट भी बार-बार चिंता जता चुका है। गुरुवार को भी कोर्ट ने चिंता जताई। दिल्ली में सिर्फ नवंबर महीने में कोरोना से मरने वालों की तादाद 2 हजार को पार कर गई। दिल्ली के 33 प्राइवेट अस्पतालों में 80 प्रतिशत आईसीयू बेड कोरोना मरीजों के लिए रिजर्व रखने के राज्य सरकार के फैसले को चुनौती देने वाली एक याचिका पर सुनवाई के दौरान हाई कोर्ट ने कहा कि दिल्ली में आंकड़े खतरनाक हैं। जस्टिस नवीन चावला ने आगे की सुनवाई के लिए मामले को 9 दिसंबर के लिए सूचीबद्ध करते हुए कहा, 'हमें पता है, फिलहाल आंकड़े खतरनाक हैं।' सरकारी डेटा के मुताबिक दिल्ली में बुधवार को कोरोना से 99 मरीजों की मौत हो गई जबकि संक्रमण के 5,246 नए मामले सामने आए। दिल्ली में 28 अक्टूबर से अब तक कोविड-19 से 2,364 मरीजों की मौत हुई और इस दौरान हर दिन सामने आने वाले संक्रमण के मामले पहली बार 5 हजार के आंकड़े को पार कर गए। आधिकारिक आंकड़ों में यह जानकारी सामने आई। बुधवार को कोविड-19 से 99 और मरीजों की मौत हो गई जिसके बाद मृतकों की संख्या बढ़कर 8,720 पर पहुंच गई।

11 नवंबर को सबसे ज्यादा 8,593 केस आए

आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, शहर में 19 नवंबर को 98 मौत, 20 नवंबर को 118 मौत, 21 नवंबर को 111 मौत, 22 नवंबर को 121 मौत, 23 नवंबर को 121 मौत और 24 नवंबर को 109 मरीजों की कोविड-19 से मौत हुई। कोविड-19 से हर दिन होने वाली मौत की सर्वाधिक संख्या (131) 18 नवंबर को दर्ज की गई थी और 11 नवंबर को संक्रमण के सर्वाधिक 8,593 मामले सामने आए थे।

गुरुवार को 7,546 नए मामले: सरकार की ओर से जारी आंकड़ों के अनुसार, दिल्ली में गुरुवार को 7,546 मामले, शुक्रवार को 6,608 मामले, शनिवार को 5,879 मामले, रविवार को 6,746 मामले, सोमवार को 4,454 मामले, मंगलवार को 6,224 मामले और बुधवार को 5,246 मामले सामने आए।

संदिग्ध ड्रग पेडलर क्षितिज प्रसाद को मिली जमानत

जेल से फिर भी रिहाई नहीं

मुंबई। मुंबई की एक अदालत ने धर्मांटिक एंटरटेनमेंट के पूर्व कार्यकारी निमार्ता क्षितिज रवि प्रसाद तथा मादक पदार्थों के एक संदिग्ध विक्रेता को 50 हजार के मुचलके और पासपोर्ट जमा करने के बाद गुरुवार को जमानत दे दी। इन दोनों को इन दोनों को बॉलीवुड में मादक पदार्थों के कथित इस्तेमाल की जांच के सिलसिले में स्वापक नियंत्रण ब्यूरो (एनसीबी) ने गिरफ्तार किया था। हालांकि, प्रसाद आज जेल से बाहर नहीं आ सकेंगे क्योंकि उनके खिलाफ एक और मामले की सुनवाई चल रही है। उस मामले में दायर जमानत याचिका पर तीन दिसंबर को सुनवाई होनी है। प्रसाद के वकील ने यह जानकारी दी। प्रसाद को अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत की मौत से संबंधित मादक पदार्थ मामले में पूछताछ के बाद राष्ट्रीय स्वापक औषधि एवं मनः प्रभावी पदार्थ (एनडीपीएस) अधिनियम के प्रावधानों के तहत 26 सितंबर को गिरफ्तार कर लिया गया था। विशेष एनडीपीएस अदालत के न्यायाधीश जी बी गुरव ने गुरुवार को उन्हें जमानत दे दी। अदालत ने 50 हजार रुपये के मुचलके पर जमानत देते हुए आरोपी को बिना इजाजत देश से बाहर नहीं जाने, सबूतों से छेड़छाड़ न करने और जांच को प्रभावित नहीं करने का निर्देश दिया। प्रसाद ने इससे पहले आरोप लगाया कि था कि एनसीबी ने उन्हें फंसाया है क्योंकि उन्होंने निर्देशक करण जौहर और उन्य बॉलीवुड हस्तियों के खिलाफ झूठे बयान देने से इनकार कर दिया था।

जिला परिषद के चुनाव से दो दिन पहले

श्रीनगर में सुरक्षा बलों पर हमला, 2 जवान शहीद

संवाददाता

श्रीनगर। एचएमटी इलाके में गुरुवार को आतंकवादियों ने सुरक्षा बलों पर आतंकी हमला किया। इस हमले में दो जवान शहीद हो गए। यह हमला मुंबई हमले की 12वीं बरसी पर किया गया। जम्मू-कश्मीर में 2 दिन बाद यानी 28 नवंबर से जिला विकास परिषद के चुनाव भी होने हैं। आतंकवादियों ने शरीफाबाद में श्रीनगर-बारामूला हाईवे पर एक पेट्रोलिंग पार्टी पर हमला किया। सूत्रों के मुताबिक, आतंकियों ने लगातार पेट्रोलिंग पार्टी पर फायरिंग की और इसमें दो जवान गंभीर

रूप से घायल हो गए। बाद में उन्होंने दम तोड़ दिया। कश्मीर पुलिस के आईजी ने बताया कि तीन आतंकियों ने सेना के जवानों पर फायरिंग शुरू कर दी थी। हमले के बाद आतंकी कार से भाग गए। इलाके में जैश ए मोहम्मद के आतंकी सक्रिय हैं। हमले की पीछे किस ग्रुप का हाथ है, इसका पता लगाया जा रहा है। उधर, पाकिस्तान ने एक बार फिर लाइन ऑफ कंट्रोल (एलओसी) पर सीजफायर वॉयलेशन तोड़ा है। पुंछ इलाके में एलओसी पर पाकिस्तान लगातार फायरिंग कर रहा है। भारतीय सेना भी इसका जवाब दे रही है। 4 दिन पहले भी पुंछ के देगवार, माल्टी और दल्लान इलाकों में पाकिस्तान ने फायरिंग की थी।

घुसपैठ की दो कोशिशें हुईं, 7 आतंकवादी ढेर: इस हमले से 7 दिन पहले नगरोटा में सेना और सुरक्षाबलों ने जैश के 4 आतंकवादियों को मार गिराया था। जम्मू-कश्मीर पुलिस ने कहा था कि ये आतंकवादी चुनाव से पहले बड़ा अटैक करने की साजिश रच रहे थे। पाकिस्तान में बैठा मसूद अजहर का भाई रऊफ लाला इनका हैंडलर था। इससे पहले भी 8 नवंबर को कुपवाड़ा में पाकिस्तानी आतंकवादियों ने घुसपैठ की कोशिश की थी। सेना और बॉर्डर सिक्योरिटी फोर्स ने जॉइंट ऑपरेशन में 3 आतंकवादियों को ढेर कर दिया था। मुठभेड़ में सेना के कैप्टन समेत 3 जवान भी शहीद हो गए।

आपको वैक्सीन कब लगेगी, एसएमएस से बताएगी सरकार

संवाददाता

नई दिल्ली

कोरोना वायरस की चार-चार वैक्सीन फाइजर, मार्डना, अस्ट्राजेनेका और स्पूतनिक वीका अंतरिम एफेकसी डेटा सामने आ चुका है। ऑक्सफर्ड-एस्ट्राजेनेका की वैक्सीन जहां ओवरऑल 70.4 फीसद असरदार रही, वहीं वाकी तीनों की सफलता दर 94 फीसद से ज्यादा है। ऑक्सफर्ड का टीका भी खास डोज पैटर्न पर 90 फीसद तक असर करता है। रूसी वैक्सीन को छोड़कर वाकी सभी वैक्सीन अव रेगुलेटर्स के पास इमर्जेंसी अप्रूवल के लिए जाएंगी। वैक्सीन के अगले साल की शुरुआत में उपलब्ध होने की संभावना प्रवल हो गई है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने टीकाकरण कार्यक्रम की रूपरेखा लगभग वना ली है। प्राथमिकता के आधार पर टीका किन्हें और कैसे दिया जाए, इसका पूरा खाका खींचा जा रहा है।

- टीका किन्हें और कैसे दिया जाएगा, सरकार ने खींचा खाका, टीका लगने का सर्टिफिकेट भी देगी
- चार वैक्सीन के रिजल्ट सामने आए, महीने भर में मिल सकता है इमरजेंसी एप्रूवल

एसएमएस भेजेगी सरकार

: भारत में प्राथमिकता के आधार पर सवसे पहले हेल्थ वर्कर्स, फ्रंटलाइन वर्कर्स और सीनियर सिटिजंस को वैक्सीन देने की तैयारी है। इस हाई प्रॉयरिटी ग्रुप में जो भी लोग शामिल होंगे, उन्हें एसएमएस के जरिए टीकाकरण की तारीख, समय और जगह वता दी जाएगी। मेसेज में टीका देने वाली संस्था/हेल्थ वर्कर का नाम भी होगा। पहली डोज दिए जाने के वाद, दूसरी डोज के लिए एसएमएस भेजा जाएगा। जव टीकाकरण पूरा हो जाएगा तो डिजिटल - आधारित एक सर्टिफिकेट भी जेनरेट होगा तो वैक्सीन लगने का सवूत होगा।

साइड इफेक्ट्स की होगी मॉनिटरिंग :

कोरोना वैक्सीन लग जाने के वाद सरकार लोगों की मॉनिटरिंग करेगी। ऐसा इसलिए ताकि वैक्सीन की सुरक्षा को लेकर लोगों में भरोसा वढ़ सके। इसके अलावा वैक्सीन के किसी प्रतिकूल प्रभाव से निपटने के लिए भी तैयार रहने को कहा गया है। राज्यों से एडर्नालाइन इंजेक्शन का पर्याप्त स्टॉक मेंटेन रखने को कहा गया है ताकि किसी एलर्जिक रिएक्शन की स्थिति में लोगों को वह लगाया जा सके।

भारत पर दुनिया की नजर :

वैक्सीन के इमर्जेंसी अप्रूवल में अव महीने भर से ज्यादा का वक्त नहीं लगना चाहिए। ऐसे में उत्पादन के रास्ते तलाशे जा रहे हैं। भारत दुनिया का सवसे वड़ा वैक्सीन निर्माता है इसलिए उसकी इसमें वड़ी अहम भूमिका होगी। रूस, ऑस्ट्रेलिया समेत 20 से भी ज्यादा देशों के राजदूत आने वाले हैं, यह देखने कि भारतीय कंपनियां कितनी डोज कितने वक्त में तैयार कर सकती है। सरकार कोविड वैक्सीन को एक डिप्लोमेसी टूल की तरह इस्तेमाल करना चाहती है। यह सभी राजदूत 27 नवम्वर को सीरम इंस्टिट्यूट ऑफ इंडिया और जेनोवा फार्मास्यूटिकल्स की फैसिलिटीज का दौरा करेंगे।

वैक्सीनेशन का संभावित ब्लू प्रिंट

नई दिल्ली (एसएनबी)। वैक्सीनेशन के लिए नीति आयोग की तरफ से सुझाए गए प्लान के तहत चुनावों में जिस तरह पोलिंग वूथ वनाए जाते हैं, वैसे ही वैक्सीन वूथ वनाकर लोगों को वैक्सीन मुहैया कराई जाएगी। नीति आयोग के सदस्य डा. वीके पॉल ने वताया कि इसके लिए व्लॉक स्तर पर रणनीति तैयार की जा रही है।

मोदी सरकार की सिंगल यूज प्लास्टिक बैन की ठंडी पड़ी मुहिम, अब तक नहीं तैयार हुई नई नीति

नई दिल्ली। मोदी सरकार द्वारा जोर-शोर से शुरू किए गया सिंगल यूज प्लास्टिक बैन अभियान ठंडा पड़ता हुआ नजर आ रहा है। केंद्र सरकार इस मामले में कदम उठाने के लिए चर्चा जरुर कर रही है, लेकिन अभी तक कोई ठोस रुपरेखा बनकर तैयार नहीं हुई है। केंद्र सरकार ने तय किया है कि 2022 तक सिंगल यूज प्लास्टिक को खत्म करेंगे, लेकिन वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए सरकार ने अपने हाथ पीछे खींच लिए हैं। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के एक

विश्स्त सूत्र ने कहा, सिंगल यूज प्लास्टिक बैन पर चल रहा हैं लेकिन कोरोना के चलते ये काम प्रभावित हुआ हैं। जल्दबाजी में कोई फैसला लेते हैं तो रोजगार प्रभावित होगा। इसका कहीं न कहीं अर्थव्यवस्था पर प्रभाव देखने को मिलेगाा। एक अन्य सूत्र ने बताया कि, पर्यावरण मंत्रालय द्वारा इसके लिए एक समिति बनाई गई हैं। जो सभी प्रभावों को देखते हुए एक विस्तृत गाइडलाइन पर काम कर रही है। ऑल इंडिया प्लास्टिक मैन्यूफैक्चरर्स एसोसिएशन के पूर्व चेयरमैन और वर्तमान में एसोसिएशन की पर्यावरण समिति के सदस्य हितेन भेड़ा ने कहा, शुरुआती दिनों में कुछ राज्य सरकारों ने अपने स्तर पर ही प्रतिबंध लगाने को लेकर काम किया था, लेकिन अब वे भी इस मामले में कोई रुचि नहीं ले रही हैं।

एफएमसीजी सेक्टर में बढ़ा है प्लास्टिक का उपयोग: भेड़ा ने बताया कि, देश में अभी फिलहाल 50 हजार से अधिक प्लास्टिक मैन्युफैक्चरिंग औद्योगिक इकाईयां हैं। इस उद्योग में 40 से 50 लाख लोगों को रोजगार मिल रहा है। इंडस्ट्री चैंबर एसोचैम और ईवाय नामक संस्था की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में 90 लाख टन प्लास्टिक का उपयोग होता है, जिसे इस्तेमाल के बाद फेंक दिया जाता है। जिसमें गुटखे और शैंपू के पाउच, पन्नी, छोटी बोतलें, स्ट्रॉ, गिलास और कटलरी के कई छोटे सामान शामिल हैं और ये वह प्लास्टिक है जिसका दोबारा इस्तेमाल नहीं होता और यही प्लास्टिक प्रदूषण का बड़ा कारण है। रिपोर्ट के मुताबिक बढ़ते ई-कॉमर्स और संगठित रिटेल उद्योग के कारण लगातार प्लास्टिक की मांग बढ़ रही है। भारत में रोजाना 25 हजार मीट्रिक टन से ज्यादा प्लास्टिक कचरा निकल रहा है। इसमें से 94 फीसदी हिस्सा इस तरह के प्लास्टिक का होता है जो आसानी से री-साइकिल हो सकता है। लेकिन 40 फीसदी नालियों को जाम करता है।

बुलढाणा हलचल

बिजली बिल माफी के लिए कलेक्टर कार्यालय के सामने, मनसे का एल्गार, मनसे के पदाधिकारियों को गिरफ्तार कर रिहा कर दिया

संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलडाणा। लॉकडॉऊन के दौरान नागरिकों को बढ़ाए गए बिजली बिल का मुद्दा पूरे राज्य में भड़क गया है और इसी मुद्दे पर, महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना ने तालाबंदी अवधि के दौरान पूरे बिजली बिल की बिना शर्त माफी की मांग करने के लिए आज जिला कलेक्टर कार्यालय के सामने आंदोलन करते हुए, मनसे ने जिला प्रशासन को मांगों का एक निवेदन सौंपा गया।राज्य के लोग कोरोना संक्रमण और इसके द्वारा लगाए गए लॉकडॉऊन से प्रभावित हैं। श्रमिकों के हाथ काम नहीं है। काम ना मिलने की वजह से काफी परेशान है, लगातार अप्रत्याशित संकट के कारण किसान परेशानी में हैं, जबकि सरकार बिजली बिल की राशि बढ़ाकर लोगों को लूटने की कोशिश कर रही है। इसलिए, लॉकडाउन अवधि के दौरान बढ़ा हुआ बिजली बिल तुरंत माफ किया जाना चाहिए। ऐसी प्रमुख मांग मनसे की ओर से की गई है। महाराष्ट्र नव निर्माण सेना के विदर्भ नेता शादो कैबिनेट मंत्री विट्ठलराव लोखंडकर, जिलाध्यक्ष मदन राजे गायकवाड़ के नेतृत्व मे जिला कलेक्टर कार्यालय के सामने आंदोलन का नेतृव किया गया।मांग का एक विवरण प्रस्तुत किया गया था। निवेदन में कहा गया है कि महीने भर की सख्त लॉकडॉऊन के कारण नागरिकों को भारी वित्तीय नुकसान पहुंचाया है। व्यवसाय बड़बड़ा रहे हैं। जहां लोग बीमारी और स्थिर अर्थव्यवस्था के डर के कारण दोनों मोर्चों पर लड़ रहे थे, वहीं महावीकस अघाडी सरकार ने बिजली के बड़े बिल भेजकर लोगों को शॉक दिया। कई प्रतिष्ठानों के कार्यालय अप्रैल, मई और जून में बंद कर दिए गए थे लेकिन उन्हें बिजली के बड़े बिल भी भेजे गए। इसमें एक सौ प्रतिशत यूनिट तक बिजली के बिलों में रियायतें देने की बात कर रहे हैं, ऊर्जा मंत्री, उन्हें बिजली बिलों का भुगतान करना होगा और कोई रियायत नहीं दी जाएगी। सरकार आपकी बिजली काट नहीं सकती है और यदि वे ऐसा करते हैं।यदि आप कोशिश करते हैं, तो याद रखें कि उनका संघर्ष मेरे महाराष्ट्र के सैनिकों के साथ है। हम जानते हैं कि कोरोना में संकट अभी खत्म नहीं हुआ है। सरकार के निबंधों का पालन करने के लिए हर कोई पूरी कोशिश कर रहा है। हालांकि, सरकार को लोगों की जरूरतों को ध्यान में रखना चाहिए और बिजली के बिल भेजे गए बिजली के बिलों में रियायतें देकर नागरिकों को राहत देनी चाहिए। अगर जल्द से जल्द बिजली बिल माफ नहीं किया गया तो मनसे स्टाईल आंदोलन शुरू किया जाएगा। जब आंदोलन जोर-शोर से चल रहा था, मनसे के पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया और बाद में छोड़ दिया गया। इस आंदोलन में विदर्भ के नेता शाडो कॅबिनेट मंत्री विठ्ठलराव लोखंहकार, जिल्ह अध्यक्ष मदनराजे गायकवाड, बाळराजे देशमुख, लक्ष्मण जाधव, बंटी नाईक, दिपक राठोड, विनोद टिकार, अशोक पाटील, शैलेश गोधणे, प्रदीप भवर , शैलेश कापसे, शिवा पुरंदरे, विनोद खरपास, निलेश देवरे, राजु कार्यदे, संतोष अंभोरे, पंकज पाटील, मनोहर पाटील, रवि उन्हाळे, भागवत उगले, शिवचरण खोड, राजेश मटि, डॉ.जयराम सावंत, राज तिवारी, स्वप्नील कठाळे, श्रीकृष्ण अंभोरे, अभिजीत देशमुख, अंबादास डिगोळे ईन के साथ मनसे के पदाधिकारी और कार्यकर्ता भी उपस्थित थे।

बुलडाणा जिले में श्रमिकों और किसानों का सरकार के खिलाफ गुस्सा

बुलडाणा। जिले में राष्ट्रव्यापी हड़ताल के अवसर पर, जिले में सीटू और आईटीसी से संबद्ध आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा और समूह प्रमोटर, स्कूल पोषण कार्यकर्ता और स्वास्थ्य प्रतिनिधि संघ एक साथ आए और जिला परिषद के सीईओ को राष्ट्रव्यापी हड़ताल की अपनी मांगो का निवेदन प्रस्तुत करने के लिए। शहर में कम से कम पांच किलोमीटर की मानव श्रृंखला बनाई गई। चिखली रोड पर त्रिशरण चौक से मलकापुर रोड पर गणेश नगर बस स्टॉप तक मानव श्रृंखला बनाई गई। पुलिस ने कोविड 19 के कारण का हवाला देते हुए आंदोलन की अनुमति से इनकार कर दिया। लेकिन समय के साथ, तीन प्रमुख श्रमिक और किसान संघों - AITC, CITU और अखिल भारतीय किसान सभा - ने कोविद 19 शासन के पूर्ण अनुपालन में लड़ने का फैसला किया। इस मानव श्रृंखला में जिले भर के लगभग 3000 योजना श्रमिकों ने भाग लिया था। अन्य राज्य कर्मचारियों, बीमा, बैंक पोस्ट आदि ने भी हड़ताल में भाग लिया। इसके लिए, स्वयं सीटू ने बड़ी संख्या में गतिविधियों में भाग लिया और आंदोलन को दिशा दी।कलेक्टर कार्यालय में एक मोर्चा आयोजित किया गया। संविधान दिवस के अवसर पर, AITC के प्रदेश अध्यक्ष CON देशमुख, CITU जिला अध्यक्ष पंजाबराव गायकवाड़ और अखिल भारतीय किसान सभा जिला अध्यक्ष केंद्र सरकार के मजदूर विरोधी और किसान विरोधी फैसले पर टिप्पणी करते हुए, डॉ. जितेंद्र चोपड़े ने इस फैसले का कड़ा विरोध किया। बाद में, मुख्य सड़क पर एक मानव श्रृंखला बनाई गई और मानव श्रृंखला को समाप्त करते हुए केंद्र सरकार के खिलाफ एक विशाल नारा लगाया गया। इस हड़ताल के कारण जिले के सभी राज्य और केंद्र सरकार के कार्यालय बंद थे।

मधुबनी हलचल

बेलही की बेटी को न्याय मिले और दोषियों पर हो अविलंब कारवाई: बेदारी कारवां

वोट नहीं देने वालों को झूठा मुकदमा में फंसा रहे फराज फातमी: नजरे आलम

संवाददाता/मो सालिम आजाद

मधुबनी। पिछले दो महिना पहले दरभंगा विधानसभा क्षेत्र के बेलही गांव की एक पिड़िता बुशहरा महजबी के द्वारा लहेरियासराय महिला थाना में एक मुकदमा दर्ज कराया गया था। पिड़िता का मुकदमा कांड सं0-57/20, दिनांक-21/09/2020 है जो न्यायालय में चल रहा है। इसी दौरान अचानक से ग्रामीण विधानसभा से सत्ता पक्ष के विधायक प्रत्याशी जो चुनाव हार चुके हैं उन्होंने वोट नहीं देने वालों को टारगेट करना शुरू कर दिया और झूठे मुकदमे में फंसाने के लिए बेलही की पिड़ित बेटी बुशरा को आगे करके अपनी राजनीति रोटी सेंकना शुरू कर दिया। उक्त बातें बताते हुए ऑल इंडिया मुस्लिम बेदारी कारवां के अध्यक्ष श्री नजरे आलम ने बताया कि कई दिनों से मिडिया में बेलही गांव को छाया हुए देखा तो सच्चाई जानने पिड़िता के गांव पहुंचा जहां पिड़िता ने मिलने से इंकार कर दिया और कहा कि हमारी लड़ाई बड़के नेता जी लड़ रहे हैं इसलिए हम आपको कुछ नहीं बताऐंगे। श्री आलम ने जब गांव के लोगों से सच्चाई जानना चाहा तो पूरा गांव फराज फातमी के खिलाफ दिखा। लोगों ने साफ लफजों में कहा कि गांव की बेटी है उसके साथ पूरा समाज खड़ा है। दोषी लड़के पर कड़ी से कड़ी कारवाई हो ये पूरा समाज चाहता है लेकिन जिस दिन से फराज फातमी बेलही आए और लड़की को गुमराह क्या है उस दिन से ना सिर्फ लड़की की इज्जत समाज में धुमिल हो रही है बल्कि पूरे गांव की इज्जत को इलाके में उछलवा रहे हैं हारे हुए विधायक प्रत्याशी। गांव के लोगों ने कहा कि लड़की के साथ जिस लड़के ने यौन शोषण किया है उसे कानून सख्त सजा दे लेकिन 23 नवम्बर, 2020 को फराज फातमी के लोगों के द्वारा लड़की को गुमराह कर नगर पुलिस अधीक्षक, दरभंगा को जो ज्ञापन सौंपा गया है वह सरासर गलत और बेबुनियाद है। श्री आलम ने कहा कि जब मैंने गांव के लोगों से पूछा के 2 महिना बीत जाने के बाद फराज को बहन को न्याय दिलाने की अचानक याद क्यूं आई तो लोगों ने कहा कि इस गांव से उनको वोट नहीं मिला है इसलिए वह बदला ले रहे हैं। गांव के लोगों ने बताया के चुनाव के दौरान उनके कुछ लोग वोट देने के लिए धमकी भी देते थे और नहीं देने पर अंजाम भुगतने की भी बात करते थे इसलिए वो बेकसूर लोगों पर झूठा मुकदमा करवाना चाहते हैं जिसमें वह कामयाब नहीं हो पायेंगे। गांव के लोगों का कहना है कि लड़की का जो मुकदमा दर्ज हुआ था उसमें सरपंच ने अपने भाई को गवाह बनवाकर लड़की की मदद की थी लेकिन फराज को सरपंच ने वोट नहीं दिलाया तो फराज बदले की भावना से पिड़िता को इस्तेमाल कर उसे न्याय दिलाने की जगह गांव के गणमान्य एवं पतिष्ठित व्यक्तियों को बेसकूर फंसाने के लिए इस्तेमाल कर रहे हैं और साथ हीं पिड़िता की बची हुई इज्जत को सरेआम रूसवा करवा रहे हैं जिसे समाज कभी बर्दाश्त नहीं करेगा। श्री नजरे आलम ने गांव के लोगों की ओर से मिले पब्लिक पेटिशन को दरभंगा जिला के वरीय प्रशासन तक रखा है साथ ही निष्पक्ष जांच की भी मांग की है। श्री नजरे आलम ने कहा कि हर हाल में पिड़िता को न्याय मिले, दोषी लड़के को सख्त कानूनी सजा मिले हमारा संगठन भी पिड़िता के साथ है। लेकिन फराज फातमी को वोट नहीं देने वाले बेकसूरों को झूठा मुकदमा में फंसाने नहीं देंगे और ना ही पिड़िता बेटी को आगे करके उनको राजनीति रोटी सेंकने का मौका देंगे।

समस्तीपुर हलचल

आम हड़ताल के समर्थन में वामदलों ने जुलूस निकालकर किया चक्काजाम-सभा

समस्तीपुर। समस्तीपुर में सरकार के खिलाफ मुख्य मुद्दे रोजी-रोटी, सामाजिक सुरक्षा-सम्मान की गारंटी करने, बेरोजगारी, मंदी, छटनी, महंगाई पर रोक लगाने, समान काम के बदले समान वेतन देने, स्कीम वर्करों को श्रमिक का दर्जा देने, किसान विरोधी तीनों काला कानून वापस लेने, जनविरोधी बिजली बिल वापस लेने, निर्माण मजदूरों का निबंधन करने, लॉकडाउन भत्ता देने, स्वयं सहायता समूह की महिलाओं का कर्ज माफ करने, फुटपाथी दुकानदारों के लिए सरकारी दुकान की व्यवस्था करने, गुलामी के चार लेबर कोर्ड कानून को रद्द करने, पहले के अनुसार 8 घंटे काम की गारंटी करने, मनरेगा को मजबूत बनाने, 200 दिन काम की गारंटी करने, प्रवासी मजदूरों को काम देने, 10 हजार रू० प्रतिमाह भत्ता देने, 10 हजार रू० न्यूनतम मासिक मजदूरी देने, 10 हजार रू० मासिक पेंशन देने, निजीकरण पर रोक लगाने, राष्ट्रीय संपत्ति बेचने आदि मुद्दे को लेकर राष्ट्रीय आम हड़ताल के अवसर पर गुरूवार को भाकपा माले के द्वारा मालगोदाम चौक से जुलूस निकाला गया. जुलूस स्टेशन चौक पहुंचकर माकपा, भाकपा के जुलूस में शामिल हो गया. जुलूस नारेबाजी करते हुए बाजार क्षेत्र का भ्रमण कर ओवरब्रिज चौराहा पहुंचकर मुख्यमार्ग को जाम कर दिया। घंटो जाम के कारण शहर के विभिन्न सड़कों पर जाम का नजारा हो गया। वहीं पर एक सभा का आयोजन किया गया. सभा की अध्यक्षता रधुनाथ राय, जीबछ पासवान, सुधीर देव ने किया तथा माकपा के रामाश्रय महतो, मनोज कुमार गुप्ता, सत्यनारायण सिंह, रामसागर पासवान, रामसागर पासवान, उपेंद्र राय, एसएमए ईमाम, रामप्रकाश यादव, पुनम कुमारी, कुंवर प्रसाद सहनी, भाकपा के सुरेन्द्र कुमार मुन्ना, प्रयाग चंद मुखिया, रामविलास शर्मा, शत्रुओं पंजी, महेश कुमार, भाकपा माले के प्रो० उमेश कुमार, बंदना सिंह, उपेंद्र राय, सुरेन्द्र प्रसाद सिंह, फूल बाबू सिंह, खुर्शीद खैर, रंजीत राम आदि ने सभा को संबोधित किया। नगर थानाध्यक्ष समेत अन्य पुलिस अधिकारियों से वार्ता के बाद जाम हटाया गया। वक्ताओं ने आम हड़ताल को ऐतिहासिक रूप से सफल बताते हुए इसके लिए समस्तीपुरवासियों के प्रति धन्यवाद ज्ञापन किया।

रामपुर हलचल

साप्ताहिक बाजार को लेकर मुख्य मार्ग पर लगा रहा जाम

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा रामपुर। साप्ताहिक बाजार को लेकर मुख्य मार्ग पर लगा रहा जाम, दुकानों के सामने छोटे वाहनों के खड़ा होने पर बनी रहती हैं जाम की स्थिति, नगर पालिका परिषद एवं पुलिस विभाग के चलते नहीं हो पा रहा है जाम जैसी स्थिति पर नियंत्रण, यातायात के आवागमन में होती हैं अनेकों प्रकार की कठिनाइया,जाम की स्थिति होती जा रही है अधिक विकराल, नगर का मुख्य मार्ग जो एक प्रदेश से दूसरा प्रदेश उत्तराखंड एवं दिल्ली को जोड़ता है सदर बाजार मुख्य मार्ग की दोनों साइडों में परचून आदि की दुकानों की भरमार है दुकानों के सामने सामान खरीदारी करने के दौरान छोटे छोटे वाहनों को खड़ा कर तथा फल सब्जी व ई.रिक्शा आदि के चलते मुख्य मार्ग की स्थिति के चलते

जाम अपना अधिक विकराल का रूप लेकर यातायात अवरूद्ध होकर रह जाता है जिसके चलते वाहनों की काफी लम्बी लाइनें लग कर रह जाती हैं पुलिस एवं नगर पालिका परिषद दोनों विभागों द्वारा अतिक्रमण भीड़ भाड़ आदि को लेकर निगरानी रखी जा रही हैं बाबुजूद इसके उपरोक्त समस्या के चलते नियंत्रण नहीं हो पा रहा है यातायात के आवागमन में भी अनेकों प्रकार की बाधायें उत्पन्न होकर रह जाती हैं पैदल चलने वालों के आने जाने में भी दिक्कतें पैदा होकर रह जाती हैं साप्ताहिक बाजार जो सदर बाजार के अन्दर लगाया जाता था न० पा० प० के सहयोग के चलते साप्ताहिक बाजार को हटाकर झण्डा चौक पर लगाये जाने की व्यवस्था कर दी गई है फिर भी मुख्य बाजार की भीड़ भाड़ कम होने का नाम नहीं ले पा रही है सारी की सारी कोशिशें विफल होती दिखाई दे रही है सम्पूर्ण बाजार के अन्दर कोतवाल माधो सिंह विष्ट, एस. आई रामवीर सिंह,एस.आई सुरेश चन्द्र एस. आई मनोज कुमार सहित पुलिस बल व न० पा० प० के अधिशासी अधिकारी राजेश सिंह राणा, धनीराम सैनी, राजकुमार शुक्ला, जियाउर्रहमान, ऐहतराम अली, फारूक अक्खू, पप्पू आदि मौजूद रहे।

शादी समारोह में अवैध शराब बरामद

टाण्डा रामपुर। थाना अन्तर्गत ग्राम मेमदपुर में विजय सिंह की पुत्री अंजलि का विवाह समारोह चल रहा था जिसमें शराब का प्रयोग किया जा रहा था मुखबिर की सूचना पर दो पेंटी अवैध शराब पुलिस के छापा मारे जाने पर पकड़ में ली गई है साथ ही विनोद पुत्र लाखन सिंह को अवैध शराब के साथ पकड़ में लिया गया है जिसको आबकारी अधिनियम एक्ट 60 के अन्तर्गत गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

टीनएज में सबसे जरूरी है त्वचा की देखभाल, ट्राई करें ये 4 सीक्रेट टिप्स

टीनएज में स्किन प्रॉब्लम

टीनएज लाइफ बहुत ही नाजुक होती है। इस उम्र में लड़कियों के हार्मोंस चेंज होने से चेहरे पर पिंपल और स्किन ऑयली हो जाती है, जिसके कारण उन्हें कभी-कभी शर्मिंदा होना पड़ता है। ऐसे में टीन एज में त्वचा की सबसे ज्यादा देखभाल जरूरी होता है। आज हम आपको कुछऐसे टिप्स बता रहे हैं जिसके माध्यम से इस उम्र में त्वचा को निखारा जा सकता है। तमाम तरह की स्किन प्रॉब्लम से छुटकारा पाया जा सकता है।

ऑयली स्किन

टीनएजर की स्किन अधिकतर औयली होती है, लेकिन इस से घबराना नहीं चाहिए। जब भी कॉलेज या कहीं घूमने के लिए तैयार हो रही हों तो मेकअप के साथ फेस पाउडर का उपयोग जरूर करें। यह आपके कॉम्प्लेक्शन को निखारने के साथ-साथ स्किन को स्मूथ टच भी देता है। इससे ऑयली स्किन से आपको निजात मिल जाएगी।

पिंपल्स

टीनएज में लड़कियां कई परेशानियों से जूझती हैं, खासकर तब जब उन्हें सुंदर दिखने के नुस्खों की आवश्यकता होती है। टीनएज में लड़कियों के चेहरे पर

पिंपल्स निकल आते हैं, जिस से उन की सुंदरता और त्वचा की गुणवत्ता पर खराब असर पड़ता है। त्वचा पर मुहांसे या पिंपल होने का मुख्य कारण जवानी में प्रवेश करना या हार्मोन में परिवर्तन हो सकता है। रोकथाम के लिए कुछ उपाय अपना सकती हैं, जैसे- सुबह शाम चेहरा अच्छी तरह साफ करें और सोने से पहले चेहरे का मेकअप अच्छी तरह उतार लें। हमेशा हंसती मुसकराती रहें। अपने चेहरे, त्वचा और बालों पर ज्यादा कुछ न लगाएं। रोज सुबह ब्रश करने से पहले चेहरे पर शहद और अदरक का पेस्ट लगाएं। यह आप के चेहरे को झाइयों से दूर रखता है।

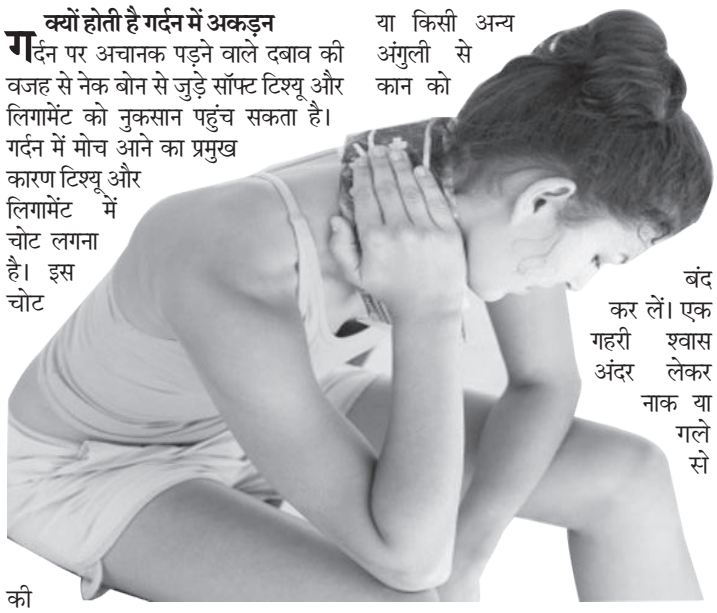
कंसीलर

जिस तरह आप की बैस्ट फ्रैंड आप की कमियों, गलतियों को छिपा देती है वैसे ही कंसीलर भी आप की त्वचा की कमियों को ढक देता है। स्किन के दाग धब्बे, चेहरे पर पिंपल्स, ऐक्ने के निशान आदि को कंसीलर खत्म कर देता है और आप का चेहरा मेकअप के लिए बेदाग नजर आने लगता है। टीनएजर की स्किन बड़ी मुलायम रहती है, इसलिए किसी भी तरह के फाउंडेशन की जरूरत इन्हें नहीं पड़ती है।

गॉर्जियस लुक

गॉर्जियस लुक पाने के लिए आई और लिप्स मेकअप पर खास ध्यान दें। थीम के अनुसार आई मेकअप मस्कारा, आईलाइनर का यूज करें, कैटी आई मेकअप आजकल ट्रैंड में है, इसे आजमा सकती हैं। कालेज जाते वक्त ज्यादा डार्क लिपकलर यूज न करें। न्यूड और लाइट पिंक लिपस्टिक का उपयोग करें।

गर्दन की अकड़न और दर्द से तुरंत छुटकारा दिलाते हैं ये 5 घरेलू नुस्खे



क्यों होती है गर्दन में अकड़न

गर्दन पर अचानक पड़ने वाले दबाव की वजह से नेक बोन से जुड़े सॉफ्ट टिश्यू और लिगामेंट को नुकसान पहुंच सकता है। गर्दन में मोच आने का प्रमुख कारण टिश्यू और लिगामेंट में चोट लगना है। इस चोट की वजह से गर्दन में दर्द, अकड़न, सिरदर्द हो सकता है। कुछ लोगों में तो इस चोट की वजह से ब्रेन नर्व भी प्रभावित होती हैं। ब्रेन नर्व का प्रभावित होना खतरनाक है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति अपंग भी हो सकता है। हालांकि सामान्य तौर पर गर्दन की मोच जीवन के लिए खतरनाक नहीं होती है और प्रॉपर केयर से कुछ समय में यह चोट अपने आप ठीक हो जाती है।

आइस पैक लगाएं

गर्दन की दर्द में आइस पैक काफी लाभ पहुंचाता है। आप चाहें तो बरफ के टुकड़े को कपड़े में बांध कर दर्द पर रख सकते हैं। इससे दर्द में काफी आराम मिलेगा। गर्दन में मोच आने पर आमतौर पर गर्दन के लिगामेंट और टेंडन में चोट आ जाती है। चोट से राहत के लिए गर्दन को आराम देना जरूरी होता है। इसलिए चोट लगने के बाद कुछ हफ्तों तक कॉलर का इस्तेमाल करें।

भ्रामरी प्राणायाम

पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन में या कुर्सी पर रीढ़ व सिर को सीधा कर बैठ जाएं। दोनों हाथों को जमीन से ऊपर उठाकर अंगूठे या किसी अन्य अंगुली से कान को बंद कर लें। एक गहरी श्वास अंदर लेकर नाक या गले से भौंरे के गुंजार जैसी आवाज तब तक निकालें, जब तक पूरी श्वास बाहर न निकल जाए। यह भ्रामरी की एक आवृत्ति है। इसकी 15 से 20 आवृत्ति का अभ्यास कीजिए।

मसाज के बाद सिंकाई

गर्दन में दर्द होने पर तेल से हलका मालिश करें। मालिश हमेशा गर्दन से कंधे की ओर करें। मालिश के बाद गर्म पानी की थैली से या कांच की बोतल में गर्म पानी भरकर सिंकाई करें। सिंकाई के तुरंत बाद खुली हवा में न जाएं और न ही कोई ठंडा पेय पीने की कोशिश करें।

अदरक, हींग एवं कपूर

यह एक दर्द निवारक दवा के रूप में काम करती है। अगर आप अदरक पावडर को पानी में मिला कर पियें या फिर इसे घिस कर गरम पानी में मिला कर पेस्ट बना कर गरदन पर लगाएं तो राहत मिलेगी।हींग एवं कपूर समान मात्रा में लेकर सरसों तेल में फेंटकर क्रीम की तरह बना लें। इस पेस्ट को गर्दन में लगाकर हल्के हाथों में मालिश करने पर दर्द आराम हो जाता है।

रोटियों से ऐसे बनाएं चटपटे नूडल्स

कितने लोगों के लिए : 2

सामग्री :

6 रोटियों के लंबाई में कटे हुए टुकड़े, बारीक कटा 1 बड़ा प्याज, बारीक कटे तीन टमाटर, लंबाई में कटी 1 गाजर, 2 कटी हुई हरी मिर्च, 1 टेबलस्पून सोया सॉस, 1 टेबलस्पून धनिया पाउडर, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1 टीस्पून गरम मसाला पाउडर, नमक स्वादानुसार, गार्निशिंग के लिए धनिया पत्ती, 1 टेबलस्पून तेल।

विधि :

कड़ाही में तेल गर्म करें। उसमें प्याज और हरी मिर्च डालकर 3 मिनट तक फ्राई करें। अब उसमें गाजर और टमाटर के टुकड़े डालकर 5 मिनट तक फिर फ्राई करें। सब्जियों के फ्राई हो जाने के बाद उसमें नमक और सभी मसाले डालकर अच्छी तरह से मिक्स करें। अब उसमें सोया सॉस डालकर मिलाएं। उसके बाद उसमें रोटी के टुकड़े मिलाएं। अच्छी तरह चलाने के बाद धनिया पत्ती से सजाकर गर्मागर्म सर्व करें।

सूर्य की हानिकारक किरणों से त्वचा को बचाते हैं ये 5 ग्रुमिंग टिप्स

बेशक, धरती पर जीवन के लिए जरूरी है सूरज। लेकिन, सूर्य की हानिकारक किरणों से हमारी त्वचा को पहुंच सकता है नुकसान। सूर्य की हानिकारक अल्ट्रावॉयलेट (पराबैंगनी) किरणें त्वचा पर डालती हैं विपरीत प्रभाव। गर्मियों में इनका असर और भी अधिक बढ़ जाता है। आप जितना अधिक समय सूरज की रोशनी में बिताते हैं आपकी त्वचा को उसकी उतनी ही कीमत चुकानी पड़ती है। सूर्य की हानिकारक किरणों के प्रभाव के कारण त्वचा समय से पहले ही बूढ़ी लगने लगती है। इसलिए जरूरी है कि आप इन गर्मियों में अपनी त्वचा का पूरा खयाल रखें। **1- एक्फालिटेनिंग**

अपनी त्वचा को नियमित रूप से एक्फालिटेनिंग (मृत त्वचा उतारना) करना बहुत अच्छा रहता है। इससे आप त्वचा की मृत कोशिकाओं से छुटकारा पा लेते हैं। इससे त्वचा टोन होती है और उसे पोषण मिलता है। हर सुबह टोनर, माश्चराइजर अथवा मेकअप करने से पहले, अपनी त्वचा को एक्फालिएट करें। इसके बाद अपनी त्वचा पर सनस्क्रीन लगायें। अपनी त्वचा को पोषण देने के लिए सप्ताह में एक या दो बार एंटी-ऑक्सीडेंट्स मास्क लगायें।

2- पानी की कमी न होने दें

धूप मे अधिक वक्त बिताने से शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इससे सिरदर्द और चक्कर आने की शिकायत हो सकती है। ऐसे में जरूरी है कि आप दिन में कम से कम आठ गिलास पानी पियें। इससे आपकी त्वचा में जरूरी नमी बनी रहेगी और साथ ही शरीर से विषैले पदार्थ भी बाहर निकल जाएंगे। इसका असर भी आपकी त्वचा पर नजर आएगा। कैफीनयुक्त पदार्थों का सेवन न करें और यदि आप ऐसा नहीं कर सकते, तो अपने जल उपभोग की मात्रा को तीन गुना कर दें।

3- सनस्क्रीन जरूर लगायें

यदि आप सोचते हैं कि सुबह के वक्त सनस्क्रीन लगाना ही काफी है, तो आप गलत हैं। आपको इसका नियमित और अच्छी मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए। आपको कम से कम टी-स्पून सनस्क्रीन हर दो घंटे बाद लगानी चाहिए।

4- क्षतिग्रस्त त्वचा को करें शांत

यदि आप बिना किसी सुरक्षा कवच के धूप में घूमते हैं, तो इससे आपकी त्वचा को काफी नुकसान होता है। आपकी जिम्मेदारी है कि अपनी त्वचा को कुछ जरूरी पोषण दिया जाए। अपनी त्वचा पर बोटेनिकल्स और कूलिंग जैल का इस्तेमाल करें। इससे आपकी त्वचा छिलने से बचेगी और साथ ही उसकी जलन भी कम होगी।

5- करें त्वचा की मरम्मत

सूरज की किरणें न केवल आपकी त्वचा को जलाती हैं, बल्कि इसके साथ ही यह गहरे निशान, झुर्रियां, जलन और लालिमा का भी कारण बनती हैं। इसके साथ ही यह ऑक्सीजन मालेक्यूल्स का निर्माण भी रोकने का काम करती हैं। टैनिंग भले ही आपको सामान्य लगे, लेकिन इसका अर्थ होता है कि आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा है। अपनी त्वचा को सूर्य की हानिकारक यूवी किरणों से बचायें।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

मलयालम फिल्म के हिन्दी रीमेक में नजर आएंगी जाह्नवी

श्रीदेवी और निर्माता बोनी कपूर की बेटी जाह्नवी कपूर ने साल 2018 में फिल्म 'धड़क' से बॉलीवुड में कदम रखा था। बेहद कम समय में उन्होंने इंडस्ट्री में अपनी खास पहचान हासिल कर ली है। अब वह लगातार एक के बाद एक अपने नए प्रोजेक्ट्स साइन कर रही हैं। अब खबर आई है कि जाह्नवी कपूर ने मलयालम फिल्म 'हेलेन' का हिन्दी रीमेक साइन किया है। वहीं दिग्गज अभिनेता मनोज पाहवा फिल्म में जाह्नवी के पिता की भूमिका निभाते नजर आएंगे। कहा जा रहा है कि मनोज को जब फिल्म की स्क्रिप्ट सुनाई तो यह उन्हें बहुत पसंद आई और उन्होंने काफी कम वक्त में इसके लिए हामी भर दी। बताया जा रहा है कि जाह्नवी फिल्म के ज्यादा हिस्सों की शूटिंग लखनऊ और उत्तर प्रदेश की कई अन्य लोकेशन्स में करेंगी। फिल्म की शूटिंग अगले 2-3 महीनों में शुरू कर दी जाएगी। जबकि शूटिंग से पहले की अन्य तैयारियां शुरू हो चुकी हैं। इस फिल्म का निर्देशन भी ओरिजिनल फिल्म 'हेलेन' के निर्देशक माथुकुट्टी जेवियर ही करने वाले हैं। जबकि बोनी कपूर इसे प्रोड्यूस कर रहे हैं। 'हेलेन' की कहानी एक युवा नर्स के इर्द-गिर्द घूमती है। जो कनाडा में रीलोकेट होना चाहती है।

'ए सूटेबल बॉय' विवाद पर बोलीं स्वरा भास्कर

नेटफ्लिक्स की वेब सीरीज 'ए सूटेबल बॉय' पर जमकर विवाद छिड़ा हुआ है। सीरीज में मंदिर प्रांगण में दिखाए गए किसिंग सीन्स पर लोगों ने आपत्ति जताई है। यूजर्स का कहना है कि इससे उनकी धार्मिक भावनाएं आहत हुई हैं। अब इस पर स्वरा भास्कर ने भी रिएक्शन दिया है। स्वरा ने कहा कि जब कठुआ के मंदिर में बच्ची का गैंगरेप हुआ तो आपका खून नहीं खौला, तो अब एक नकली सीन से आहत होने का अधिकार नहीं है। स्वरा ने ट्वीट कर लिखा, अगर कठुआ में 8 साल की बच्ची के साथ मंदिर में हुए वास्तविक गैंगरेप से आपका खून नहीं खौला और आपकी आत्मा नहीं कांपी तो आपको मंदिर में नकली तरीके से किस सीन दर्शाने पर आहत होने का अधिकार नहीं है। बीजेपी लीडर ने ट्वीट करके आपत्ति जताई थी कि 'ए सूटेबल बॉय' के एक एपिसोड में मंदिर प्रांगण में 3 बार किसिंग सीन है। एक हिंदू महिला को एक मुस्लिम लड़के से प्यार है लेकिन किस का सीन मंदिर में ही क्यों? इस मामले में उन्होंने मध्यप्रदेश के रीवा में एफआईआर दर्ज करवाई है।

सनी भाई बॉबी देओल और बेटे करण के साथ बनाएंगे फिल्म!

कुछ दिनों पहले ही हमने आपको बताया था कि सनी देओल अपने बेटे करण देओल को एक मौका और देना चाहते हैं क्योंकि करण की पहली फिल्म 'पल पल दिल के पास' बुरी तरह असफल रही थी। सनी स्क्रिप्ट की तलाश में थे और खबर है कि उनकी यह तलाश खत्म हो गई है। जल्दी ही वे फिल्म अनाउंस करने वाले हैं। यही नहीं, इस फिल्म में सनी देओल के भाई बॉबी देओल भी नजर आएंगे। सूत्रों का कहना है- सनी ऐसी स्क्रिप्ट ढूंढ रहे थे जिसमें बॉबी और करण दोनों के लिए स्कोप हो और उन्हें यह मिल गई है। बॉबी देओल इन दिनों ओटीटी प्लेटफॉर्म पर धूम मचाए हुए हैं। उनकी वेबसीरिज आश्रम को कई लोगों ने देखा और सराहा है। बॉबी की पिछली फिल्म 'हाउसफुल 4' भी बॉक्स ऑफिस पर अच्छी रही थी। अब बॉबी को काम मिलने लगा है। करण और बॉबी की फिल्म का निर्देशन सनी देओल करेंगे। गौरतलब है कि करण की पहली फिल्म का निर्देशन भी सनी ने ही किया था। सनी के डायरेक्शन की काफी आलोचना हुई थी। इसके बावजूद सनी हैं कि मानते ही नहीं।