

दैनिक मुख्यहलचल

अब हर सच होगा उजागर



कोरोना: वैक्सीनेशन से पहले आज सबसे बड़ी रिहर्सल

देश के 736 जिलों में एक साथ ड्राई रन



नई दिल्ली | देश में कोरोना का टीकाकरण कार्यक्रम शुरू होने से पहले आज 8 जनवरी को सबसे बड़ी रिहर्सल है। देश के सभी 736 जिलों में आज ड्राई रन किया जाएगा। इसमें तैयारी इस बात की है कि कैसे लोगों को कोरोना का टीका लगाना है, उसकी पूरी प्रक्रिया क्या है। इससे पहले 28 और 29 दिसंबर को 4 राज्यों में दो दिन के लिए ड्राई रन किया गया था। इसके बाद 2 जनवरी को सभी राज्यों में ड्राई रन चलाया गया था और अब 33 राज्यों (हरियाणा, हिमाचल और असमाचल को छोड़कर) के द्वारा वैक्सीन का फिर से ड्राई रन शुरू हो रहा है। बता दें कि गुजरात, पंजाब, असम और आंध्र प्रदेश में ड्राई रन को लेकर अच्छे रिजल्ट सामने आए थे। (शेष पृष्ठ 3 पर)

1987 बैच के आईपीएस नागराले ने पदभार किया ग्रहण

हेमंत नागराले
बने महाराष्ट्र के
DGP



संवाददाता / मुंबई | 1987 बैच के आईपीएस अधिकारी हेमंत नागराले अब महाराष्ट्र के डीजीपी पद की अतिरिक्त जिम्मेदारी संभालेंगे। गुरुवार को मुंबई पुलिस मुख्यालय में उन्होंने पदभार ग्रहण किया। वर्तमान डीजीपी सुबोध कुमार जायसवाल को केंद्र में प्रतिनियुक्ति पर भेज दिया गया है। वे सीआईएसएफ के डीजी बनकर दिल्ली गए हैं। गुरुवार को महाविकास अंगाड़ी सरकार ने नागराले के नाम पर मुहर लगा दी है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

कर्मचारियों पर सख्त एकशन लेने के लिए हैं
फेमस, नागराले के पास पुलिस महा संचालक
(लीगल एंड टेक्निकल) की जिम्मेदारी

आखिरकार ट्रंप ने मानी हार बाइडन को सूता सौंपने को हुए तैयार

नमस्ते
ट्रम्प

सीनेट
ने भी जीत
पर लगाई
मुहर

नई दिल्ली | अमेरिका के निर्वत्तमान राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के समर्थकों के हांगामे के बीच कांग्रेस के दोनों सदनों ने जो बाइडन और कमला हैरिस की जीत पर अपनी मुहर लगा दी है। अब 20 जनवरी को जो बाइडन देश के 46वें राष्ट्रपति के तौर पर शपथ लेंगे। वहीं डोनाल्ड ट्रंप ने भी पहली बार अपनी हार स्वीकार करते हुए सत्ता के व्यवस्थित हस्तांतरण की बात कही है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



लोकल में बेहिचक हो रही टिकट यात्रा

संवाददाता

मुंबई। लोकल ट्रेनों में सामान्य यात्रियों को सरकार की अनुमति का बेसब्री से इंतजार है। हालांकि कुछ लोगों से इंतजार नहीं हो रहा है और ऐसे लोग बेटिकट यात्रा करने से भी नहीं कतराते हैं। रेलवे में रोजाना बेटिकट यात्रियों की संख्या बढ़ती जा रही है।

अनलॉक के इस दौर में धीरे-धीरे लोकल की सेवाएं बढ़ा दी गई हैं, लेकिन अब भी आम जनता को लोकल का टिकट नहीं मिल पा रहा है। काउंटर पर लोकल का टिकट न मिलने से यात्रियों को अब बेटिकट यात्रा की आदत लग गई है। मध्य रेलवे ने लोकल की फोटो करने वाले यात्रियों के विरोध



में 5 जनवरी को सीएसएमटी स्टेशन पर स्पेशल ड्राइव चलाई थी। सुबह 7 बजे से लोपहर 3 बजे तक चलाए गए इस अभियान में मध्य रेलवे ने सीएसएमटी स्टेशन पर 382 यात्रियों को बिना टिकट पकड़ा। छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस (सीएसएमटी) पर 9 घंटे चलाए गए इस अभियान में हर कुल 91,000 रुपये जुर्माना वसूला गया।

घंटे औसतन 42 यात्री पकड़े गए। यानी हर डेढ़ मिनट में एक यात्री सीएसएमटी पर बिना टिकट पकड़ा गया। बिना टिकट यात्रियों को पकड़ने के लिए मध्य रेलवे ने सीएसएमटी पर 50 टीसी और 10 आरपीएफ जवानों को तैनात किया था। पकड़े गए 382 यात्रियों से कुल 91,000 रुपये जुर्माना वसूला गया।

16 लाख के करीब यात्री: पश्चिम और मध्य रेलवे पर अब यात्रियों की संख्या 16 लाख के करीब पहुंच गई है। गौरतलब है कि अब किसी विशेष वर्ग को अनुमति नहीं दी जा रही है, बावजूद इसके यात्रियों की संख्या में लगातार इजाफा हो रहा है। पीक आर्स में भीड़ देखकर भी अंदर जाना लगाया जा सकता है कि रेलवे अब यात्रियों की अनुमति को लेकर उतनी कठोर नहीं है। कई यात्रियों का कहना है कि पकड़े जाने पर टिकट का पैसा और 250 रुपये जुर्माना कई घंटे के ट्रैफिक जाम से ज्यादा बेहतर है।

दिलीप छाबड़िया के खिलाफ कपिल शर्मा ने दर्ज करवाया बयान

5 करोड़ रुपए लेने के बावजूद डीसी ने टाइम पर नहीं दी वैनिटी वैन



मुंबई। मुंबई पुलिस की क्राइम ब्रांच टीम ने कमीडियन कपिल शर्मा को समन भेजकर पूछताछ के लिए बुलाया था, जिसके बाद कपिल शर्मा गुरुवार को बयान देने पहुंचे। मामला मशहूर कर डिजाइनर दिलीप छाबड़िया से जुड़ा है। दिलीप छाबड़िया धोखाधड़ी मामले में पहले से ही पुलिस की गिरफ्त में हैं। कपिल शर्मा ने भी मुंबई पुलिस में एक शक्तियांदाज करवाया है।

शर्मा का बयान दर्ज किया है। समन के बाद कपिल शर्मा गुरुवार को बयान देने क्राइम ब्रांच के दफ्तर पहुंचे। बयान दर्ज करवाने के बाद कपिल ने कहा, साल 2017 में हमने एक वैनिटी वैन ऑर्डर की थी। बाद में पता चला कि जिन्हें ऑर्डर दिया था वह किसी और मामले में गिरफ्तार हुए हैं... बस इसी सिलसिले में यह पूछताछ थी। मैंने भी शक्तियांदाज करवाई थी। खबर के मुताबिक, मुंबई पुलिस ने अपने बयान में कहा, 'कमीडियन कपिल शर्मा को क्राइम ब्रांच की टीम ने समन भेजा। कार डिजाइनर दिलीप छाबड़िया के कथित धोखाधड़ी मामले में उनका बयान गवाह के तौर पर दर्ज किया जाएगा।'

रेलवे स्टेशन पर बुकिंग कर्मी ने की खुदकुशी

मुंबई। यहां के एक उपनगरीय रेलवे स्टेशन पर 50 वर्षीय मुख्य बुकिंग पर्योग्यक के बृहस्पतिवार सुबह अपने केबिन में खुदकुशी करने का मामला सामने आया है। पुलिस ने यह जानकारी दी। पुलिस के एक अधिकारी ने कहा कि मृतक की पहचान किशोर कदम के तौर पर हुई है। वह विद्या विहार पुलिस थाना क्षेत्र में एक तार के सहरे पंछे से लटकते पाए गए। अधिकारी ने बताया कि कदम निकटवर्ती टाणे जिले के कल्याण इलाके का रहने वाला था और वह आम दिनों की तरह ही सुबह नौ बजे से शाम सात बजे तक की अपनी डियूटी पर आया था लैकिन कुछ समय बाद उनके कुछ सहकर्मियों ने उसे फैंडे से लटकता पाया। उन्होंने कहा कि मौके से कोई सुसाइट नहीं मिला है और इस कदम के पीछे की वजह की तत्काल काई जानकारी नहीं है। पुलिस उपायुक्त (जोन सात) प्रशांत कदम ने बताया कि प्राथमिक जानकारी के मुताबिक दुर्घटना से मौत का मामला दर्ज कर आगे की जांच की जा रही है।



के चार सांसदों- रो खन्ना, एमी बेरा, राजा कृष्णमूर्ति और प्रमिला जयपाला ने आपत्ति के खिलाफ मत दिया।

कोरोना: वैक्सीनेशन से पहले आज सबसे बड़ी रिहर्सल

इसके बाद सरकार ने पूरे देश में ड्राइंग रन को लागू करने का फैसला किया था। अब एकबार फिर केंद्र सरकार पूरे देश में ड्राइंग रन करने जा रही है। इससे पहले गुरुवार को केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ हर्षवर्धन ने राज्यों के स्वास्थ्य मंत्रियों के साथ समीक्षा बैठक की। राज्यों के स्वास्थ्य मंत्रियों और प्रमुख अधिकारियों के साथ बैठक में हर्षवर्धन ने वैक्सीन के खिलाफ फैलाए जा रहे दुष्प्रचार पर चिंता जाते हुए कहा कि इससे टीकाकरण की तैयारियों को धक्का लग सकता है। देश में टीकाकरण कार्यक्रम अगले हफ्ते से शुरू हो सकता है। स्वास्थ्य मंत्रालय की ओर से मंगलवार को बताया गया था कि कोरोना वैक्सीन को मंजूरी मिलने के बाद टीकाकरण का कार्यक्रम 10 दिन बाद शुरू हो सकता है। कोरोना वैक्सीन के आपातकालीन इस्तेमाल को लेकर डीसीजीआई ने 3 जनवरी (रविवार) को अपनी मंजूरी दी थी। इस लिहाज से 13 या 14 जनवरी से देश में कोरोना वैक्सीनेशन का कार्यक्रम शुरू हो सकता है। बता दें कि भारत में कोरोना की दो वैक्सीन को मंजूरी मिल चुकी है। सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ ईंडिया की कोविशिल्ड और भारत बायोटेक की कोवैक्सीन को आपातकालीन इस्तेमाल की इजाजत मिली है। कोरोना के टीके को मंजूरी मिलने के बाद देश अब टीकाकरण कार्यक्रम का इंतजार कर रहा है।

हेमंत नागराले बने महाराष्ट्र के डीजीपी

हेमंत नागराले अगले 19 महीनों तक महाराष्ट्र के डीजीपी रह सकते हैं। नागराले 2016 में नवी मुंबई के पुलिस आयुक्त भी रह चुके हैं। इसके बाद 2018 में वे नागपुर ट्रांसफर किए गए थे। फिलहाल वे पुलिस महासंचालक (लीगल एंड टेक्निकल) के पद पर कार्यरत हैं। नवी मुंबई के पुलिस आयुक्त रहने के दौरान 2017 में वाशी के बैंक ऑफ बैंकोंडा में हुई चोरी का भांडा फोड़ सिर्फ दो दिन में किया था। पॉप सिंगर जस्टिन बीबर के प्रोग्राम के दौरान बेहतर कानून व्यवस्था के लिए सरकार ने किया था सम्मानित। डियूटी पर लापरवाही बरतने वाले कर्मचारियों पर वे सख्त एक्शन लेने के लिए भी मशहूर हैं। विधान परिषद की मंजूरी न लेते हुए उन्होंने शेकपार्टी के विधायिकों को आपातकाल के लिए निर्वाचन भागीदारी की अपील की थी। यह एक बड़ा गोला रोका गया था। यारगढ़ जिला मध्यवर्ती को ऑपरेटिव बैंक के कर्तव्य वसूली मामले में भी बैंक के अध्यक्ष और संचालक के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने का आदेश हेमंत नागराले ने दिया था।

आखिरकार ट्रंप ने मानी हार

कांग्रेस के संयुक्त सत्र ने तीन नवंबर को हुए चुनाव में राष्ट्रपति पद पर जो बाइडन एवं उपराष्ट्रपति पद पर कमला हैरिस को मिली जीत को सत्यापित कर दिया। इसके बाद अपनी हार मानते हुए ट्रंप ने कहा कि 20 जनवरी को जो बाइडन को सत्ता का 'व्यवस्थित' हस्तांतरण किया जाएगा। बता दें कि

बुलडाणा हलचल

बुलडाणा जिले का नाम राष्ट्रमाता जीजाऊ नगर किया जाए: शिव संग्राम संगठन

संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलडाणा। जिले को पूरे महाराष्ट्र में मातृभूमि जिले के रूप में जाना जाता है। बुलडाणा जिले का नाम बदलकर राष्ट्रमाता जीजाऊ नगर कर दिया जाना चाहिए। बुलडाणा जिले का नाम बदलकर राष्ट्रमाता जीजाऊ नगर कर दिया जाना चाहिए क्योंकि यह जिले के सिंधेड़राजा छत्रपति शिवाजी महाराज और राष्ट्रमाता जीजाऊ का जन्मस्थान है। बुलडाणा जिले का नाम बदलकर राष्ट्रमाता जीजाऊ नगर किया जाना चाहिए। ऐसी मांग

का एक निवेदन 7 जनवरी 2021 को शिव संग्राम संगठन की ओर से जिला कलेक्टर के माध्यम से मुख्यमंत्री को भेजा गया है। दिए गए निवेदन में, यह उल्लेख है कि माँ साहब जीजाऊ के छत्रपति शिवाजी जैसे महान पुत्र थे और छत्रपति शिवाजी ने हिंदूवी स्वराज्य की स्थापना की और मराठी राष्ट्र को स्वतंत्रता प्रदान की। बुलडाणा जिले का नाम तुरंत बदलकर राष्ट्रमाता जीजाऊ नगर कर दिया जाना चाहिए ताकि आने वाली पौढ़ियां इस इतिहास के उदाहरण का अनुसरण



करके राष्ट्रमाता माँ साहेब जीजाऊ और छत्रपति शिवाजी के विचारों लिए, बुलडाणा जिले का नाम तुरंत बदलकर राष्ट्रमाता जीजाऊ नगर किया जाना चाहिए। इसके आत्मसात कर सकें। निवेदन

में आगे कहा गया है कि चूंकि बुलडाणा नाम का कोई अर्थ नहीं है, इसलिए पिछले दो वर्षों से यह मांग की गई है कि निर्वाचक नाम को बदल दिया जाए। इस मांग के लिए, संगठन की ओर से जिले में एक हस्ताक्षर अभियान भी चलाया गया था। नागरिकों की प्रतिक्रिया भारी थी। हालांकि, इस मांग को सरकार ने नजरअंदाज कर दिया। इसलिए, इस मांग को तुरंत पूरा किया जाना चाहिए और बुलडाणा जिले का नाम बदलकर राष्ट्रमाता जीजाऊ नगर किया जाना चाहिए, अन्यथा

दोनों घटनाओं को अवैध घोषित हुए किया गिरफ्तार

बुलडाणा। पुलिस ने अवैध शराब बेचने के आरोप में दो व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है और उनके पास से शराब की बोतलें और एक मोटरसाइकिल भी जब्त की है। चिखली पुलिस स्टेशन निषेध

अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है। आरोपी छगन बाबन नाटेकर 21 वर्ष। कवला और नंदु बाबूराव इंग्ले वय 30 रिहावासी शेलूद दोनों एक मोटरसाइकिल क्रमांक (एम. एच. 28 Y 4597) से



देशी शराब कोंकण ऑरेंज 999 की 300 बोतलों का परिवहन कर रहा था। साथ में एक बैग भी था। शराब की बोतलें, बैग और मोटरसाइकिल सहित 39,300 रुपये का सामान एसआय, सुधाकर तारकसे, पो. काँ सतिश राठोड ने जब्त किया है। आरोपियों को गिरफ्तार भी किया गया है। यह ऑपरेशन उप-विभागीय पुलिस अधिकारी रमेश बरकते के मार्गदर्शन में किया गया।

रामपुर हलचल

अतिक्रमण एवं भीड़ भाड़ पर नियंत्रण करने के लिए चलाया गया अभियान



संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा (रामपुर)। नगर के मुख्य सदर बाजार के अन्दर भीड़ भाड़ को देखते हुए पुलिस एवं नगर पालिका परिषद के सहयोग के चलते दुकानों के सामने लगने वाले फड़ तथा रोड के दोनों साइडों पर छोटे एवं चार पालियां बाहनों का तांता लगा रहता है इसी को देखते पुलिस एवं नगर पालिका परिषद दोनों के सहयोग के चलते अतिक्रमण एवं भीड़ भाड़ पर नियंत्रण करने के उद्देश्य को लेकर अभियान चलाया गया ठेला आदि पर सब्जी एवं फलों की बिक्री करने वाले अभियान की भनक को देखते हुए अपने अपने ठेले लेकर करार हो लिये अभियान के दौरान अतिक्रमण करने वाले दिखाई न देते हुए ठेले लेकर भागने में सफल रहे अभियान की स्थिति को देखते हुए बाद में अतिक्रमण को फिर से बढ़ावा देने पर उतारू होकर रह जाते हैं पुलिस एवं नगर पालिका परिषद दोनों का अभियान फैल होने की कगार पर चला जाता है यातायात भी अवरुद्ध होकर रह जाता है आने जाने वाले वाहन स्वामियों को अनेकों प्रकार की कठिनाइयां उठाकर अपने अपने गन्तव्य तक पहुंचने में सामना करना पड़ता है। इस मैके पर कोतवाल माधो सिंह बिष्ट महिला एस आई अंश यादव, एस आई सुरेश चन्द्र एवं अन्य पुलिस कर्मियों सहित न० पाँच प० स्टाफ अ० रुफ, पप्पू डालचन्द्र फंजीराम आदि मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

राजस्थान में गहलोत सरकार के खिलाफ मुस्लिम समुदाय की बढ़ती नाराजगी अब चरम पर पहुंचती नजर आने लगी

संवाददाता/सैव्यद अल्ताफ हूसैन

जयपुर। हालांकि मुख्यमंत्री अशोक गहलोत द्वारा शुरूआत से लेकर अबतक लगातार सरकारी स्तर पर लिये जा रहे फैसलों में मुस्लिम समुदाय को हिस्सेदारी के नाम पर लगातार ढेंगा दिखाते आने के बावजूद जारी भारतीय प्रशासनिक व पुलिस सेवा के अलावा राजस्थान प्रशासनिक व पुलिस सेवा की जम्बोजेट तबादला सुची में किसी भी स्तर के मुस्लिम अधिकारी को मेन स्टीम वाले पदों पर लगाने के बजाय तमाम बर्फ वाले माने जाने वाले पदों पर लगाने से समुदाय में मुख्यमंत्री गहलोत व उनकी सरकार के खिलाफ शुरूआत से जारी नाराजगी बढ़ते बढ़ते अब चरम सीमा पर पहुंचती नजर आ रही है। फिर भी कांग्रेस नेताओं से बात करने पर उनका जवाब एक ही आ रहा है कि सामने आने वाले वाले वाले उपचुनाव में मतदान तो कांग्रेस उम्मीदवार के पक्ष में करने के अलावा अन्य विकल्प भी समुदाय के पास नहीं हैं। तो सो प्याज व सो जुतो वाली कहावत हमेशा की तह आगे भी कहावत समुदाय के तालूक से सही साबित होकर रहेगी। तो गहलोत फिर समुदाय की परवाह करो करो।

मुख्यमंत्री गहलोत के पूर्ववर्ती सरकार में भरतपुर जिले के गोपालगढ़ में मार्शियों को पुलिस गोली से भूंद कर मोत के घाट उतारने के बावजूद पीड़ितों को ही जैल में दूसरे के अलावा थानेदार फूल मोहम्मद को सवाईमाधोपुर जिले के सूरवाल में सरकारी डिवूटी करते हुये भीड़ द्वारा सरेआम जलाकर शहीद करने की घटना के बाद गहलोत व उनके मंत्रीमण्डल के किसी भी सदस्य द्वारा उनके घर जाकर शहीद परिवार को सहानुभूति के दो शब्द तक नहीं कहने से समुदाय में आजतक आक्रोश व्याप्त है। इसी तरह अब जबसे गहलोत मुख्यमंत्री बने हैं उसी दिन से मुस्लिम समुदाय को सत्ता की हिस्सेदारी से पूरी

**तीन विधानसभा
उपचुनाव में कांग्रेस
के खिलाफ समुदाय
का बड़ा हिस्सा कर
सकता है मतदान**

तरह दूर रखने की शुरूआत की बोलगातर धीरे धीरे बढ़ती जा रही है। बढ़ती ही नहीं जा रही बाल्कि यह कहे कि उनका मुस्लिम विरोधी चेहरा अब खुलकर सामने आने लगा है, जिसकी शायद समुदाय ने कभी कल्पना तक नहीं की होगी। वसुधारा राजे सरकार बनाने में मुसलमानों का कोई खास रोल नहीं रहने के बावजूद राजे ने यूनूस खान को केविनेट मंत्री बनाकर परिवहन व पीडब्ल्यूडी जैसे दो महत्वपूर्ण विभागों के अंतरिक अन्य विभागों का प्रभार दे रखा था। राजे के विपरीत गहलोत की सरकार बनाने में मुस्लिम समुदाय ने अहम किरदार अदा किया। उसके बावजूद गहलोत ने साले मोहम्मद को मंत्री तो बनाया लेकिन उसको यूनूस खान की तरह महत्वपूर्ण विभाग का प्रभार देने की बजाय केवल मात्र अल्पसंख्यक मामलात विभाग का प्रभार देकर समुदाय को बरबंड की गोली मुंह में चूसते रहने को दे दी। वसुधारा राजे ने 2008 में मदरसा पैराटीचर्स को परमानेट करके उन्हें पहले प्रबोधक बनाया फिर थर्ड ग्रेड टीचर बनाया। इसके विपरीत गहलोत ने मुख्यमंत्री रहते मदरसा पैराटीचर्स को बादा करने के बावजूद परमानेट करना तो दूर की कोहो बनाकर रख रखा है, साथ में उन्हें कमज़ोर करने के अनेक तरह के हथकंडे भी अपनाये जा रहे हैं। उदू को गहलोत सरकार ने

लगातार नुकसान पहुंचाया है। व विभिन्न तरह के उदू व मदरसा पैराटीचर्स के आंदोलन को ऐनकेन सरकार द्वारा कुचला जा रहा है।

राजस्थान के गहलोत के तीसरी दफा मुख्यमंत्री बनने के बाद एक काके उनके द्वारा किये गये राजनीतिक कामों पर नजर दोड़ाये तो मुस्लिम समुदाय के तालुक से पाते हैं कि मंत्रीमण्डल में एक मात्र मुस्लिम विधायक शाले मोहम्मद को मंत्री बनाया। फिर राजस्थान हाईकोर्ट में सरकार की तरफ से पैरवी करने के लिये एक महाधिवक्ता व सोलह अंतरिक अधिकारियों की नियुक्ति की जिसमें एक भी कांग्रेस काविल मुस्लिम एडवोकेट गहलोत को नहीं मिला। उसके बाद राजस्थान लोकसेवा आयोग के एक चेयरमैन व चार सदस्यों को मनोरीत किया उसमें भी गहलोत को एक काविल मुस्लिम नहीं मिला। वही नगर निगमों में बहुमत में मुस्लिम पार्षदों के जीतने के बावजूद एक भी मुस्लिम मानवाधारी का कांग्रेस की तरफ से गहलोत ने उम्मीदवार तक नहीं बनने दिया। इसके बाद एक मुख्य सुचना आयुक्त व दो सुचना आयुक्त बनाये गये उनमें भी एक भी मुस्लिम चेहरा गहलोत को फिर भी नहीं मिला। गहलोत के दो साल के कार्यकाल में मुस्लिम अधिकारियों को लगातार बर्फ वाले पदों पर पार्सींग देने का सीलसीला जारी रखा एवं रखे हुये हैं। कुल मिलाकर यह है कि मुस्लिम मतदाताओं की भाजपा के मुकाबले कांग्रेस के पक्ष में ही सो प्याज खाने व सो जुते खाने वाली कहावत को चरितार्थ करते हुये मतदान करने की मजबूरी को गहलोत भलीभांति समज चुके हैं। अगर जल्द होने वाले तीन विधानसभा उपचुनावों में समुदाय कांग्रेस को सबक सीखा देता है तो दिल्ली तक के कांग्रेस नेताओं को दिन में तो नजर आने लग जायेगे। वरना हालत दिन ब दिन बदतर होते नजर आयेंगे। कुछ पाने के लिये कुछ खोना भी पड़ता है।



कैल्शियम की कमी से महिलाएं हो रही हैं इस बीमारी की शिकार

ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या पुरुषों से ज्यादा महिलाओं में देखने को मिलती है। ऑस्टियोपोरोसिस (osteoporosis) हड्डी का एक रोग है जिससे फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। 50 साल की उम्र के बाद हर तीन में एक महिला को यह समस्या होती है पुरुषों की तुलना में महिलाओं को यह समस्या कैल्शियम के कारण अधिक होती है। आइए जानते हैं कि आखिर क्यों महिलाओं कैल्शियम की कमी के इस रोग की चपेट में आ रही हैं।

महिलाओं को क्यों जल्दी होता है ऑस्टियोपोरोसिस रोग

महिलाएं, पुरुषों के मुकाबले जन्म के वर्ष से ही कमज़ोर होती हैं। वहाँ बढ़ती उम्र के साथ-साथ महिलाओं की हड्डियों का द्रव्यमान ज्यादा तेजी से खत्म हो जाता है, जोकि इस रोग का कारण बनता है। दरअसल, हड्डियां कैल्शियम, फॉस्फोरस, प्रोटीन और कई तरह के मिनरल्स से बनी होती हैं। अनियमित जीवनशैली और बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं में ये मिनरल्स जल्दी नष्ट हो जाते हैं। इससे हड्डियों का घनत्व कम हो जाता है और वह कमज़ोर होने लगती है। इसके अलावा कहीं न कहीं डाइटिंग भी महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बनती है। डाइटिंग के कारण महिलाओं के शरीर को पूरा पोषण नहीं मिल पाता, जिसके कारण वह इस रोग की चपेट में

ऑस्टियोपोरोसिस का घरेलू इलाज

1. नारियल का तेल

नारियल तेल का सेवन हड्डियों का धनत्व बढ़ाता है और इससे शरीर में एस्ट्रोजेन की कमी भी पूरी होती है। इससे आप इस बीमारी से बची रहती हैं। इसलिए नारियल तेल को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

2. बादाम का दूध

कैल्शियम से भरपूर बादाम वाले दूध का सेवन शरीर में इसकी कमी को पूरा करता है, जोकि ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए जरूरी है। इसके अलावा बादाम के

दूध में हड्डियों के लिए जरूरी तत्व मैग्नीशियम, मैग्नीज और पौटेशियम भी शामिल होते हैं। इसलिए रोज 1 गिलास बादाम वाला दूध नियमित रूप से पीएं।

3. तिल के बीज

मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, मैग्नीज, तांबा, जिंक और विटामिन डी से भरपूर तिल के बीज भी हड्डियों की कमज़ोरी को दूर करते हैं। इसलिए अगर आप इस बीमारी से बचना चाहती हैं तो रोज 1 मुँहुं भुने हुए तिल चबा कर दूध पीएं।

4. धनिया के बीज

धनिया के पत्ते और बीज दोनों में ही मैग्नीशियम, आयरन, कैल्शियम, पौटेशियम और मैग्नीज आदि पोषक तत्व होते हैं। धनिया के बीजों को गर्म पानी में उबालकर कुछ देर ढक कर रखें उसके बाद गुनगुना होने पर इसमें शहद मिलाकर पीएं। इसके अलावा आप इसके पत्तों और बीजों का इस्तेमाल खाना बनाने के लिए भी कर सकते हैं। इसका सेवन इस बीमारी के खतरे को काफ़ी हट तक कम करता है।

इस तरह घर पर बनाकर लगाएं आंवला तेल, बाल दोगुनी तेजी से होंगे लंबे!

लड़कियां लंबे, सुंदर और घने बाल पाना चाहती हैं। अपनी इस चाहत को पूरा करने के लिए लड़कियां कई तरह के कैमिकल युक्त हेयर प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। मगर इन चीजों से कई बार बालों को फायदा पहुंचने की जगह पर नुकसान होने लगता है। ऐसे में आप आंवला तेल का इस्तेमाल करके भी बालों को लंबा, घना और मजबूत बना सकते हैं।

आंवला में विटामिन सी, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन, कैरोटीन और विटामिन बी, फाइबर और काबोहाइड्रेट जैसे तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। जो बालों को झ़ाझने से रोकने के साथ ही उनको लंबा बनाने का काम भी करता है। वैसे तो बाजार में कई आंवला तेल मिल जाएंगे मगर उनसे भी ज्यादा फायदा नहीं मिलता। ऐसे में आप घर पर ही आंवला तेल बनाकर बालों पर लगा सकते हैं। इस तेल का इस्तेमाल करने से कुछ ही दिनों में आपको फर्क दिखाई देने लगेगा।

आंवला तेल बनाने की विधि

तेल बनाने के लिए सबसे पहले आंवला लें। इनको अच्छे से धोने के बाद इसके बीज निकालकर लें। इसके बाद आंवलों को अच्छे से पीस लें। पिसकर आंवले का जूस निकाल लें। अब आंवला जूस में नारियल का तेल मिक्स करके 10 से 15 मिनट के लिए उबलने के लिए रख दें। जब यह ब्राउन हो जाए तो गैस से उतार से लें और ठंडा होने के लिए रख दें। इस तेल को बाल धोने के 20 से 30 मिनट पहले लगाएं। कुछ ही दिनों में फर्क दिखाई देने लगेगा।



क्या है कारण?

कैल्शियम की कमी व्यायाम न करना बढ़ती उम्र के कारण सॉफ्ट ड्रिंक पीना ज्यादा नमक खाने आनुवंशिक यानि जेनेटिक प्रोटीन और विटामिन डी की कमी शराब और धूम्रपान का सेवन डायबिटीज और थाइरायड जल्दी पीरियड्स खत्म होना ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षण रीढ़, कलाई और हाथों में दर्द हड्डी में जल्दी से फ्रैक्चर होना बहुत जल्दी थक जाना शरीर में बार-बार दर्द होना कमर में दर्द होना हड्डियों और मांसपेशियों में दर्द पीठ के निचले हिस्से में दर्द मामूली-सी चोट लग जाने पर फ्रैक्चर होना

5. मछली का तेल

मछली के तेल के सप्लीमेंट्स में ओमेगा-3 फैटी एसिड, कैल्शियम और विटामिन डी होता है जो हड्डी की धनियाता को बढ़ाने में मदद करता है। एक रिसर्च के अनुसार, मछली के तेल में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड हड्डी और मांसपेशियों को पहुंचने वाले नुकसान को कम करते हैं। इसलिए अपनी डाइट में 1000 मिलीग्राम मछली के तेल के सप्लीमेंट्स जरूर शामिल करें।

पैरों पर आ रहे बदलाव भी करते हैं खराब सेहत की और संकेत

लोग अपनी सेहत को लेकर बहुत फिक्रमंद होते हैं। इसके लिए वह अपने शरीर में आने वाले छोटे से छोटे बदलाव पर खास ध्यान देते हैं लेकिन पैरों को नजरअंदाज कर देते हैं। पैरों में होना वाला दर्द, सूजन, खारिश, रुखापन, छाले, एडियों का फटना आदि के सेहत से जुड़ी परेशानियों पर संकेत देते हैं। जो आगे चलकर गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं। 1. पैरों के नाखूनों का बदलंग होना

पैरों के नाखूनों का बदलता रंग, इनका पीला या काला होना फंकूद और संक्रमण की ओर संकेत देता है। यह सोराइसिस और एकिजमा की ओर इशारा करते हैं। कुछ लोग ये लोगे नियोग नाम की बीमारी के शिकायत होते हैं। इसमें नाखूनों का रंग पीला पड़ जाता है। जो खराब सेहत की ओर इशारा करते हैं। यह फेफड़ों की सूजन या फेफड़ों में पानी भरने की ओर संकेत करते हैं। लगातार पैरों के नाखूनों का रंग बदल रहा है और प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करने पर भी सही नहीं होता तो इसे नजरअंदाज न करें।

2. पैरों का लगातार ठंडा रहना

कुछ लोगों के पैर लगातार ठंडे रहते हैं। ऐसा ल्लास क्लूर्लेशन में प्रॉब्लम की वजह से होता है। डायबिटीज, एर्नीमिया, हार्ट डीजिज, स्मोकिंग करने से भी पैरों में

टंडक रहती है। शरीरिक कमज़ोरी के कारण भी पैर ठंडे रहते हैं।

3. एडियों फटना और पैरों का रुखापन

शरीर में नमी की कमी के कारण पैर फटने शुरू हो जाता है। इसके अलावा एकिजमा, डमर्टेइटिस, सोराइसिस और एथलीट्स फूट के कारण भी पैरों की त्वचा रुखी सुखी और एडियों फटनी शुरू हो जाती है।

4. पैरों में दर्द रहना

कुछ लोगों के पैरों में लगातार दर्द रहता है। इसे नजरअंदाज करने से परेशानी बढ़ सकती है। शरीर में मैग्नीशियम की कमी होने से भी पैरों में दर्द होने लगता है। इसे पूरा करने के लिए बैलेंस डाइट लेना बहुत जरूरी है।

5. पैरों से बदबू आना

पैरों की साफ-साफाई करने के बावजूद भी कुछ लोगों के पैरों से बहुत बदबू आती है। इसका कारण फंगस और बैक्टीरिया हो सकते हैं। पसीना न सूखने के कारण भी पैरों में से बदबू आने लगती है और ज्यादा देर जूते पहनने से बैक्टीरिया ज्यादा पनपने शुरू हो जाते हैं। जिससे बाद में स्किन इफैक्शन भी हो सकते हैं। माझे हमेशा साफ-सुधरे रखने और पैर सूखे रखना बहुत जरूरी है।

08

बॉलीवुड हलचल

मुंबई, शुक्रवार 8 जनवरी, 2021



दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

अजय और रक्खुल प्रीत को लेकर इंद्र कुमार बनाएंगे 'थैंक गॉड'

अजय देवगन और फिल्म डायरेक्टर इंद्र कुमार का साथ बरसों पुराना है। 'इश्क' के जमाने से अब तक उन्होंने कई फ़िल्में साथ की हैं। एक बार फिर यह जोड़ी साथ में फ़िल्म करने जा रही हैं। फ़िल्म का नाम होगा 'थैंक गॉड'। इस फ़िल्म में अजय देवगन के साथ रक्खुल प्रीत सिंह और सिद्धार्थ मल्होत्रा भी होंगे। यह एक कॉमेडी मूवी होगी जिसमें एक संदेश भी होगा। फ़िल्म की शूटिंग 21 जनवरी 2021 से शुरू होने वाली है। फ़िल्म के निर्माता हैं भूषण कुमार, कृष्ण कुमार, अशोक ठकरिया, सुनीर खेत्रपाल, दीपक मुकुट, आनंद पंडित और इंद्र कुमार। फ़िल्म को बड़े स्कैल पर बनाया जाएगा। इंद्र कुमार की पिछली फ़िल्म 'टोटल धमाल' (2019) में भी अजय नजर आए थे और यह फ़िल्म बॉक्स ऑफिस पर हिट रही थी।



रितिक रोशन के साथ फ़िल्म करेंगी दीपिका पादुकोण?

बॉलीवुड ऐक्ट्रेस दीपिका पादुकोण ने बीती पांच जनवरी को अपना 35वां जन्मदिन मनाया था। ऐक्ट्रेस को उनको फैंस और बी-टाउन सिलेब्स ने बर्थडे विश किया था। रितिक रोशन ने भी उनको जन्मदिन की बधाई दी थी। रितिक रोशन के बधाई संदेश पर दीपिका पादुकोण ने जो रेप्लाइ किया है, उससे दोनों के एक साथ फ़िल्म करने की तरफ इशारा है। हालांकि, इस बात की अभी पुष्ट नहीं हुई है और ये आने वाला समय ही बताएगा। दोनों फ़िल्म करेंगे या नहीं। रितिक रोशन ने अपने टिवटर हैंडल पर लिखा था, जन्मदिन मुबारक हो डियर दीपिका पादुकोण! हमेशा चमकते रहो और दुनिया को चमकाते रहो। दीपिका पादुकोण ने ऐक्टर के ट्रीट पर रेप्लाइ करते हुए लिखा, शुक्रिया रितिक रोशन! अब कुछ दिनों में एक और बड़ा सेलिब्रेशन होने वाला है...। दीपिका पादुकोण के ट्रीट ने सभी का ध्यान खींचा क्योंकि फैंस को ऐसा लग रहा है कि वह जल्द ही रितिक रोशन के साथ फ़िल्म में नजर आ सकती हैं। वहीं, फैंस दीपिका पादुकोण और रितिक रोशन से एक साथ फ़िल्म करने के लिए रिक्वेस्ट कर रहे हैं।



राजकुमार और भूमि ने शुरू की 'बधाई दो' की शूटिंग

भूमि पेडनेकर और राजकुमार राव की फ़िल्म 'बधाई दो' की मंगलवार की शूटिंग शुरू हो गई है। दोनों स्टार्स ने सोशल मीडिया पर इस बात की जानकारी दी है। बीते साल 2020 में अक्टूबर में इस फ़िल्म की घोषणा की गई थी। 'बधाई दो' दो एक फैमिली कॉमेडी फ़िल्म है। राजकुमार राव और भूमि पेडनेकर ने अपने-अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर फ़िल्म के सेट तस्वीरें शेयर की हैं। एक तस्वीर में भूमि पेडनेकर और राजकुमार राव ने क्लैपबोर्ड को पकड़ रखा है। दूसरी तस्वीर में दोनों डायरेक्टर हर्षवर्धन कुलकर्णी के साथ नजर आ रहे हैं। दोनों स्टार्स ने लिखा है, शुरू हो गई है हमारी कहानी, जहां है दोनों राजा और रानी, शार्दूल और सुमी है एकदम यार, ये दोनों हैं रिचुरेशन के मारे, मिलेंगे हम आपसे जल्द हो जाएगा तब सब बिलयर और तब हम कहेंगे बधाई दो। फ़िल्म बधाई दो साल 2018 में सुपरहिट फ़िल्म की सुपरहिट बधाई हो की सीक्वल है।

