

दैनिक मुंबई हालचाल

अब हर सच होगा उजागर



शास्त्रीय गायक उस्ताद गुलाम मुस्तफा खान का निधन

लता मंगेशकर
और एआर रहमान
ने जताया दुख



संवाददाता

मुंबई। दुनियाभर में मशहूर शास्त्रीय गायक उस्ताद गुलाम मुस्तफा खान का 89 साल की उम्र में मुंबई में निधन हो गया। तकरीबन 15 साल पहले वो ब्रेन स्ट्रोक का शिकार हो गए थे और उन्हें लकवा मार गया था। उनके निधन पर लता मंगेशकर और एआर रहमान ने सोशल मीडिया के जरिए उन्हें श्रद्धांजलि दी है। लता मंगेशकर ने अपने टिवटर हैंडल पर उस्ताद गुलाम मुस्तफा खान की तस्वीर शेयर की है। इसके साथ लिखा, 'मुझे अभी ये दुखद खबर मिली है कि महान शास्त्रीय गायक उस्ताद गुलाम मुस्तफा खान साहब इस दुनिया में नहीं रहे। ये सुनकर मुझे बहुत दुख हुआ। वो गायक तो अच्छे थे ही पर इन्सान भी बहुत अच्छे थे।'

(शेष पृष्ठ 3 पर)

देश में अब तक 2 लाख 24 हजार से ज्यादा को लगा टीका
447 लोगों में मिले वैक्सीन के...

SIDE EFFECTS



नई दिल्ली। केंद्र ने रविवार को कहा कि राष्ट्रव्यापी टीकाकरण अभियान के 2 दिनों के दौरान देश में 2.24 लाख से अधिक लाभार्थियों को कोविड-19 के टीके लगाए गए तथा इस दौरान प्रतिकूल प्रभाव के सिर्फ 447 मामले सामने आए। केंद्र ने कहा कि इन 447 मामलों में से केवल 3 व्यक्तियों को अस्पताल में भर्ती कराने की जरूरत पड़ी।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

3 अस्पताल में भर्ती

महाराष्ट्र में दो दिन वैक्सीनेशन नहीं

महाराष्ट्र में रविवार को वैक्सीनेशन नहीं किया गया। यहां सोमवार को भी टीकाकरण नहीं होगा। कोविन ऐप में गड़बड़ी की वजह से वैक्सीनेशन रुकने की अटकलों पर राज्य के हेत्या डिपार्टमेंट ने बताया कि रविवार और सोमवार को राज्य में वैक्सीनेशन की कोई योजना नहीं थी। यहां अगले हफ्ते से केंद्र की गाइडलाइन के मुताबिक कोरोना के टीके लगाए जाएंगे।

पश्चिम बंगाल के सियासी मैदान में शिवसेना भी ठोकेगी ताल संजय राउत ने किया ऐलान



संवाददाता

मुंबई। पश्चिम बंगाल में चल रहे सियासी घमासान के बीच रविवार को शिवसेना सांसद संजय राउत ने बड़ी घोषणा करते हुए कहा कि उनकी पार्टी भी आगामी विधानसभा चुनाव में मैदान में उतरेगी। राउत ने ट्वीट करते हुए कहा कि पार्टी प्रमुख उद्घव ठाकरे के साथ चर्चा के बाद, शिवसेना ने पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव लड़ने का फैसला किया है। हम जल्द ही कोलकाता पहुंच रहे हैं। जय हिंद, जय बांग्ला। सूत्रों के मुताबिक शिवसेना, पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव में 100 सीटों पर अपने उम्मीदवार उतार सकती है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)



KAMAL PALAN
HAIRSTYLIST

Professional Bollywood Hairstylist
Celebrity | Bridal | Event | Fashion Show | Shoot & Films
Booking Call Only 90823 05541

हमारी बात**अभिमानी ट्रंप का कलंक रिकार्ड!**

पिछले सप्ताह, इस महीने दुनिया की सुर्खियों में होनालड ट्रंप। सब तरफ एक चर्चा कि डोनाल्ड ट्रंप बीस जनवरी को कितनी कालिख, कंलक के साथ पद छोड़ेंगे। सचमुच अमेरिका के इतिहास में, दुनिया की आधुनिक लोकतांत्रिक सभ्यता के इतिहास में डोनाल्ड ट्रंप वह चेहरा हो गया है, जिसे हमेशा अपने हाथों अपनी बरबादी का इतिहास रचने की मिसाल के नाते याद रखा जाएगा। अंग्रेजी में एक शब्द है ह्यूबरिससिंड्रोम और उसके पर्याय बन गए हैं डोनाल्ड ट्रंप। मतलब एक ऐसा व्यक्ति, एक ऐसा नेता जो अभिमान में जीते हुए, अपने आपको सर्वज्ञ, छप्पन इंद्री छाती वाला महाबली मानते हुए बिना इस भान, अहसास के जीता है कि वह मूर्खतापूर्ण गर्व याकि ह्यूबरिस सिंड्रोम में जी रहाहै। डोनाल्ड ट्रंप ने जो किया वह इस गर्व में था कि वह महान है। और वह महान है तो उसके फैसलों से अमेरिका महान, ग्रेट होता हुआ है। वह सच्चा बाकी झूठ। वह समझदार बाकी मूर्ख। ट्रंप अपने स्टाफ, अपने मंत्रियों, अपनी पार्टी के तमाम लोगों-नेताओं को न महत्व देते थे और न उनकी सुनते थे क्योंकि उनका अपना मानना था याकि वे इस अभिमानी, ह्यूबरिस सिंड्रोम में जीते हुए थे कि दूसरे सब अल्पज्ञ जबकि वे जो सोचते, बोलते हैं, ट्रिवट करते हैं तो देशवासी उनकी वाह में उन्हें जिताते हैं तो भला दूसरे किसी का क्या मतलब। मतलब नेता का ह्यूबरिस सिंड्रोम में जीता जनता की वाह से पकता है तो पद की ताकत और लोकप्रियता से वह हवा में उड़ने लगता है। उस नाते हिटलर या स्टालिन, पुतिन जैसे तानाशाह से डोनाल्ड ट्रंप का मिजाज, उसकी मनोदशा में फर्क इससे है कि भक्तों की असीम भक्ति भी उतनी ही दोषी है, जितनी नेता का गर्व में मूर्खतापूर्ण व्यवहार करना। भक्तों की ताकत पर ही ट्रंप ने अमेरिका को दो हिस्सों में बांटा। मेरे समर्थक और मेरे विरोधी! अमेरिका में गृहयुद्ध की नौबत बना दी। जबकि ध्यान रहे तानाशाह जोर-जबरदस्ती सबको गुलाम बनाता है, जबकि ह्यूबरिस सिंड्रोम में जीते वाला राष्ट्रपति या प्रधानमंत्री अपने जादू के अभिमान में जीता है और 'मैं' व 'वे' याकि समर्थक-विरोधी का विभाजन-टकराव बनवा कर देश को, देश की संस्थाओं को बरबाद करता है यह मानते हुए कि वह देश को ग्रेट बना रहा है। डोनाल्ड ट्रंप ने अंहमन्यता, मूर्खतापूर्ण अभिमान में अमेरिका की और अपनी वह थू-थू कराई और कालिख पुतने के बाद भीबूझ, समझ नहीं पा रहे हैं, सोच नहीं सकते हैं कि उनसे गलती हुई और जाते-जाते माफी मांग लें। सोचें, ट्रिवट, फेसबुक आदि सोशल मीडिया ने अमेरिका के महाबली राष्ट्रपति का एकाउंट बंद किया लेकिन वे अपने से चूक होने की बात मानने के बजाय उल्टे मीडिया को कोस रहे हैं। रिपब्लिकन पार्टी के जिन सांसदों ने अमेरिकी संसद पर हमले की घटना पर व्यक्ति हो असहमति जताई उन पर गुस्सा है। ट्रंप अभी भी अपनी पार्टी के नेताओं को अपनी महानता, अपने समर्थकों की ताकत से अपना गुलाम बनाए हुए है। अमेरिका के लोकतंत्र, संसद को क्या नुकसान हुआ है इसका ट्रंप ने रत्नी भर पश्चात्ताप नहीं दर्शाया है। तभी अमेरिका में डोनाल्ड ट्रंप के ऊपर संसद पर हमले के लिए लोगों को भड़काने पर महाभियोग चलना इतिहासजन्य घटना है। वे पहले राष्ट्रपति हैं, जिनके खिलाफ इतिहास में दो बार महाभियोग दर्ज रहेगा। शायद भविष्य में चुनाव लड़ने पर पांबदी भी हो। एफबीआई उनके खिलाफ आपराधिक जांच कर मुकदमा चला सकती है तो उनकी दशा या तो निर्वासित-अछूत नेता वाली होगी या वे भक्तों को भड़का कर और कलंकित होंगे।

क्या कोविड-19 से मुक्ति का समय करीब?

क्या अगले कुछ माह में भारत सहित शेष दुनिया कोविड-19 के कहर से मुक्त होगी? क्या मानव एक बार फिर स्वयं को विनाश और कष्ट से बचाने में सफल हो पाएगा? भारत के संदर्भ में बात करें, विश्व की दूसरी सर्वाधिक 138 करोड़ आबादी वाले देश में 16 जनवरी से कोविड-19 रोधी टीका लगाना प्रारंभ हुआ है। एक चरणबद्ध प्रक्रिया के अंतर्गत अगले कुछ सप्ताह में करोड़ों भारतीयों को वैक्सीन लगा दी जाएगी। इस संबंध में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में सोमवार (11 जनवरी) को राज्यों के मुख्यमंत्रियों के साथ एक महत्वपूर्ण बैठक भी हुई थी।

विश्व में 50 से अधिक इस्लामीया मा मुस्लिम बहुल राष्ट्र सहित 206 देश हैं, जिसमें केवल पांच ही देशों ने कोविड वैक्सीन तैयार की है। वह गौरव की बात है कि भारत भी कोरोना टीका बनाने वाले गिनती के पांच देशों की सूची (एक भी इस्लामी देश नहीं) में से एक है। बीते दिनों भारत के केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन (सी.डी.एस.सी.ओ.) ने 'भारत बायोटेक' द्वारा विकसित स्वदेशी टीके 'कोवैक्सीन' और 'सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ ईंडिया' द्वारा निर्मित ऑक्सफोर्ड-एस्ट्रजेक्ट कोरोना वायारस वैक्सीन 'कोविशिल्ड' के आपातकालीन उपयोग को स्वीकृति दी थी। भारत सरकार का लक्ष्य प्रारंभ में 30 करोड़ लोगों को कोविड वैक्सीन लगाने का है, जिसमें वैधानिक दस्तावेज आधारित पंजीकरण आवश्यक होगा। इसे विश्व का 'सबसे बड़ा टीकाकरण अभियान' भी कहा जा रहा है- क्योंकि ब्राजील, इंडोनेशिया, पाकिस्तान जैसे कई देशों की कुल जनसंख्या इतनी भी नहीं है। टीकाकरण हेतु प्राथमिकता समझ का चयन किया गया है, जिन्हे चरणबद्ध तरीके से टीका लगाया जाएगा। सबसे पहले लगभग 3 करोड़ स्वास्थ्यकर्मी, जोकि महीनों से कोविड-19 रोकथाम में जुटे हैं- उन्हें वैक्सीन लगाई जाएगी। इसके बाद 50 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों और बाद में इससे कम आयुर्वर्ष के उन लोगों को टीके लगाया जाएगा, जो पहले से किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं। ऐसे लोगों की संख्या लगभग 27 करोड़ है।

भारत ने जिस प्रकार कोरोना वायरस का सामना किया है और सबसे बढ़कर इसके खिलाफ एकजुट होकर संघर्ष किया है- उसपर यदि आज प्रत्येक भारतीय गौरवान्वित नहीं हो पा रहा है, तो कम से कम उसमें एक संतोष की भावना अवश्य होगी।



इस वैश्विक महामारी से लड़ने में वर्तमान भारतीय नेतृत्व ने जो प्रारंभिक रणनीति (चरणबद्ध लॉकडाउन सहित) अपनाई थी, जिसपर काफी विवाद भी हुआ था या यूं कहे कि आज भी हो रहा है- संभवतः उसके कारण ही भारत उन देशों की सूची में शामिल होने से बच गया, जहां यह संक्रामक प्रलय बनकर टूट रहा है। जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 25 मार्च 2020 से देश में पहला 21 दिन का लॉकडाउन लागू किया था, तब देश में कोरोना संक्रामितों की वृद्धि दर 35 प्रतिशत से अधिक थी। अर्थात्- यदि एक दिन में कोविड-19 के 100 मामले सामने आ रहे थे, तो अगले दिन मामलों की संख्या 135 हो रही थी। किंतु पहले लॉकडाउन में यह आंकड़ा 35 प्रतिशत से घटकर 15 प्रतिशत से नीचे पहुंच गया। उसी कालखंड में इटली जैसे संपन्न और समृद्ध यूरोपीय देश में 10 हजार लोग इस बीमारी की चेपेट में आकर दम तोड़ चुके थे, जबकि अमेरिका में यह आंकड़ा 40 हजार के पार था।

वर्तमान कोविड-19 मृत्युदर की बात करें- तो यमन (29%), मैक्सिको (8.6%), सुडान (6.3%), चीन (5%), ईरान (4.4%), इटली (3.5%), ऑस्ट्रेलिया (3.2%), इंडिया (2.7%), कनाडा (2.6%), फ्रांस (2.4%), ब्राजील (2.5%), वियतनाम (2.3%), पाकिस्तान (2.1%), रूस (1.8%) और सऊदी अरब व अमेरिका (1.7%) की तुलना में भारत, जहां विश्व की दूसरी सर्वाधिक आबादी बसती है- वहां यह दर मात्र 1.4% है। आज स्थिति यह है कि भारत में 1.05 करोड़ मामले सामने आए हैं, जिसमें एक करोड़ से अधिक लोग व्यवस्थ हो चुके हैं। दुर्घार्यगी से इसके संक्रमण ने 1.5 लाख से अधिक भारतीयों का जीवन समाप्त कर दिया। 33 करोड़ की आबादी बसती है- वहां यह दर मात्र 1.4% है। आज स्थिति यह है कि भारत में 1.05 करोड़ मामले सामने आए हैं, जिसमें एक करोड़ से अधिक लोग व्यवस्थ हो चुके हैं। दुर्घार्यगी से इसके संक्रमण मिला, तो देखते ही देखते इसके मामले हजारों, लाखों और दो लाखों तक हो जाएंगे। तब तक द्वितीय वायरस की आबादी 1.8 अरब थी, जिसका लगभग एक-तिहाई हिस्सा संक्रमण की चेपेट में था। ब्रिटेन द्वारा शासित भारत में तो यह कहर बनकर टूटा था। जैसे कोरोना वायरस की आबादी से होते हुए विश्व के अन्य देशों की भाँति गत वर्ष भारत पहुंचा था, ठीक वैसे ही विश्वी धरती पर जिन्हि 'स्पेनिश फ्लू' ब्रिटानी सैनिकों के साथ भारत आया था। प्रथम विश्वव्युद्ध की समाप्ति के समय ब्रिटेन का जहाज 29 मई 1918 को मुंबई के बंदरगाह पर पहुंचा था। पहले बंदरगाह पर तैनात 7 सुरक्षकर्मियों में संक्रमण मिला, तो देखते ही देखते इसके मामले हजारों, लाखों और दो लाखों तक हो जाएंगे। तब तक द्वितीय वायरस की आबादी 2 लाख से अधिक है। इस दक्षिण अमेरिकी देश ने भारत से 20 लोगों ने जान गंवा दी थी।

लाख स्वदेशी कोविड-19 वैक्सीन की खुराक मांगी है। सच तो यह है कि यदि चरणबद्ध लॉकडाउन का भारतीय समाज के हर वर्ग द्वारा सख्ती से पालन किया जाता और विश्वद्वारा राजनीतिक लाभ के लिए प्रवासी श्रमिकों को नहीं भड़काया जाता, तो संभवतः आज की तुलना में भी भारत कहीं बेहतर स्थिति में होता। खेद की बात है कि जहां सरकार और अधिकारी जनता ने मिलकर कोविड-19 के खिलाफ संघर्ष किया, वही समाज में एक भाग ने लापरवाही करने के साथ कुछ राजनीतिक दलों ने संकीर्ण मानसिकता का परिचय देते हुए स्वदेशी कोविड वैक्सीन पर संदेह जता दिया। सोचिए, जिन लोगों को कोरोनावायरस में आजतक चीन नजर नहीं आया है, उन्हे भारत की स्वदेशी वैक्सीन में भाजपा दिखाई दे गया। समाजवादी पार्टी नेता अखिलेश यादव, कांग्रेस नेता शशि थरूर, जयराम रमेश और मनीष तिवारी आदि के हालिया वर्कव्य इसके उदाहरण हैं। वास्तव में, यह लोग भारतीय समाज के उस वर्ग के प्रतिनिधित्व करते हैं, जो अपनी मूल जड़ों से कटने के कारण भारत के अधिकारी प्रतीकों और सफलताओं से धृणा करते हैं।

यह संयोग ही है कि जिस समय दुनिया के सभी शक्तिशाली, संपन्न और समृद्ध देश सहित शेष विश्व कोरोनावायरस के सामने बैंकस नजर आ रहा है, लगभग 100 वर्ष पहले भी एक वायरस ने उन्हे असहाय बना दिया था। 'स्पेनिश फ्लू' नामक महामारी से वर्ष 1918-20 में दुनियाभर के 50 करोड़ से ज्यादा लोग संक्रमित हुए थे और लगभग 2-5 करोड़ लोगों की मौत हो गई थी। उस वर्क दुनिया की आबादी 1.8 अरब थी, जिसका लगभग एक-तिहाई हिस्सा संक्रमण की चेपेट में था। ब्रिटेन द्वारा शासित भारत में तो यह कहर बनकर टूटा था। जैसे कोरोना वायरस की आबादी से होते हुए विश्व के अन्य देशों की भाँति गत वर्ष भारत पहुंचा था, ठीक वैसे ही विश्वी धरती पर जिन्हि 'स्पेनिश फ्लू' ब्रिटानी सैनिकों के साथ भारत आया था। प्रथम विश्वव्युद्ध की समाप्ति के समय ब्रिटेन का जहाज 29 मई 1918 को मुंबई के बंदरगाह पर पहुंचा था। पहले बंदरगाह पर तैनात 7 सुरक्षकर्मियों में संक्रमण मिला, तो देखते ही देखते इसके मामले हजारों, लाखों और दो लाखों तक हो जाएंगे। तब तक द्वितीय वायरस की आबादी 2 लाख से अधिक है। इस दक्षिण अमेरिकी देश ने भ

बेलगाम विवाद पर उद्धव का बड़ा ऐलान

‘कर्नाटक के कब्जे में हैं मराठी इलाके, महाराष्ट्र में मिलाकर रहेंगे’

स्वतंत्र सागर/संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने रविवार को कहा कि उनकी सरकार कर्नाटक के उन इलाकों को राज्य में शामिल करने के लिये प्रतिबद्ध हैं जहां मराठी भाषी लोगों की बहुलता है। मुख्यमंत्री कार्यालय ने एक टीवी में कहा कि इस उद्देश्य के लिए बलिदान देने वालों के लिए यह ‘सच्ची श्रद्धांजलि’ होगी। महाराष्ट्र राज्य भाषायी



आधार पर बेलगाम तथा अन्य इलाकों पर दावा जताता है जो पूर्ववर्ती बॉम्बे प्रेसिडेंसी का हिस्सा थे लेकिन अब कर्नाटक राज्य में आते हैं। बेलगाम तथा कुछ अन्य सीमावर्ती इलाकों को महाराष्ट्र में शामिल करवाने के लिए संघर्ष कर रहे क्षेत्रीय संगठन महाराष्ट्र एकीकरण समिति ने उन लोगों की याद में 17 जनवरी को ‘शहीदी दिवस’ मनाया, जो इस उद्देश्य के लिए लड़ते हुए 1956 में मारे गए थे।

टीवी में लिखा- हमारी प्रतिज्ञा दृढ़ है:

मुख्यमंत्री कार्यालय की ओर से टीवी किया गया, ‘सीमा विवाद में शहीद होने वाले लोगों के लिए सच्ची श्रद्धांजलि होगी कर्नाटक के कब्जे वाले मराठी भाषी तथा सांस्कृतिक इलाकों को महाराष्ट्र में शामिल करना। हम इसके लिए एकजुट हैं और हमारी प्रतिज्ञा दृढ़ है। शहीदों के प्रति सम्मान जताते हुए यह वादा करते हैं।’

महाराष्ट्र करता रहा है इस इलाके पर दावा:

केवीच लंबे वक्त से सीमा विवाद रहा है। बेलगाम के इलाके में मराठी लोग बहुसंख्यक हैं और यह हिस्सा पूर्व में बॉम्बे प्रेसिडेंसी का हिस्सा भी रहा है। फिलहाल बेलगाम कर्नाटक का हिस्सा है और इस हिस्से को महाराष्ट्र में मिलाने के लिए तमाम संगठन संघर्ष करते रहे हैं। बेलगाम समेत अन्य सीमावर्ती इलाकों को लेकर दोनों राज्यों के बीच जारी विवाद कई वर्षों से उच्चतम न्यायालय में लिवित है।

महाराष्ट्र में दो हजार और पक्षी मारे जाएंगे बड़े पलू की आथांका में चार हजार मारे गए



संवाददाता

औरंगाबाद/मुंबई। महाराष्ट्र के मराठावाड़ा क्षेत्र में परभणी और बीड़ जिलों के दो गांवों में मृत मुर्गियों के नमूनों की जांच में बड़े पलू पाया गया। इसके बाद शनिवार को 2,000 से अधिक पक्षियों को मारा जा रहा है। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। परभणी जिले की सेलू तहसील के कुपता गांव से और बीड़ जिले के लोखंडी सावरगांव से ये नमूने लिए गए थे। अधिकारियों ने कहा, इन इलाकों को निषिद्ध क्षेत्र घोषित किया गया है और वहां पक्षियों को मारने की प्रक्रिया शुरू हो गई है। उन्होंने कहा कि इन इलाकों

में कुकुटों को लाना-ले जाना बंद कर दिया गया है। इससे पहले कुपता और लोखंडी सावरगांव में मृत मिली मुर्गियों के नमूनों को जांच के लिए भेजा गया था। शुक्रवार रात को आई रिपोर्ट में उनमें बड़े पलू की पुष्टि हुई। जिलाधिकारी दीपक मुगलीकर ने कहा, ‘कुपता में शनिवार को पक्षियों को मारने की प्रक्रिया शुरू होगी और करीब 468 पक्षियों को मारा जाएगा।’ पशुपालन विभाग के डॉ रवि सुरेवाड ने कहा कि लोखंडी सावरगांव में करीब 1,600 पक्षियों को मारा जा सकता है। महाराष्ट्र में अब तक 3,949 पक्षियों को मारा जा चुका है।

छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस को ‘वर्ल्ड क्लास’ बनाने की रेस में अडानी भी



मुंबई। छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस को वर्ल्ड क्लास स्टेशन बनाने और इसके अधिकृत क्षेत्र को रीडिवेलप करने की प्रक्रिया तेज हो गई है। इस कड़ी में इंडियन रेलवे स्टेशन डिवेलपमेंट कारपोरेशन (आईआरएसडीसी) को दस कंपनियों की अंजियां प्राप्त हुई हैं। ये अंजियां रिक्वेस्ट फॉर क्वलिफिकेशन (आरएफक्यू) के लिए हैं। अर्जी देने वाली कंपनियों में ओबेरोय रियलटी लिमिटेड, गोदरेज प्रॉपर्टी लिमिटेड

और अडानी रेलवेज ट्रांसपोर्ट लिमिटेड सहित दस कंपनियों के नाम शामिल हैं। गौतमल देवी रेलवे स्टेशन को वर्ल्ड क्लास बनाने का काम पीपीपी मॉडल पर किया जा रहा है। इसमें लाभान्वित कंपनी को लीज पर रेलवे की जमीन दी जाएगी, जिसका इस्तेमाल रीडिवेलपमेंट के लिए भी किया जाएगा। रीडिवेलपमेंट प्रोजेक्ट के तहत सीएसएमटी रेलवे स्टेशन को मल्टी मॉडल ट्रांसपोर्ट हब बनाया जाएगा। इसमें आगमन

और प्रस्थान, दिव्यांग अनुकूल स्टेशन, यात्रियों के लिए सेवाओं के बेहतर स्तर, ऊर्जा कुशल भवन और विरासत खत्त को अपने 1930 के रुर के अनुसार रीस्टोर करना शामिल होगा। सीएसएमटी रेलवे स्टेशन एक सिटी सेंटर रेल मॉल की तरह काम करेगा, जहां एक यात्री की परिवहन आवश्यकताओं के अलावा, उसकी दैनिक जरूरतें भी पूरी होती हों। जैसे-रिटेल, एफ एंड बी, एंटरटेनमेंट, सौवेनिर शॉपिंग आदि।

(पृष्ठ 1 का शेष)

शास्त्रीय गायक उस्ताद गुलाम मुस्तफा खान का निधन

लता मंगेशकर ने एक अन्य टीवी में लिखा, ‘मेरी भांजी ने भी खान साहब से संगीत सीखा है, मैंने भी उनसे थोड़ा संगीत सीखा है। उनके जाने से संगीत की बहुत हानि हुई है। मैं उनको विनम्र श्रद्धांजलि अर्पण करती हूं।’ एआर रहमान ने अपने ट्रिवटर हैंडल पर लिखा, ‘वह सभी के सबसे प्यार शिक्षक थे... उस्ताद गुलाम मुस्तफा खान को अल्लाह अपनी दुनिया में खास जगह दे।’ इसके साथ ही एआर रहमान ने उस्ताद गुलाम मुस्तफा खान का एक वीडियो शेयर किया है। उस्ताद गुलाम मुस्तफा खान के निधन की खबर उनकी बहु नम्रता ने सोशल मीडिया पर शेयर की। जिसमें उन्होंने लिखा- बहुत ही भारी दिल के साथ बताना पड़ रहा है कि कुछ ही मिनट पहले मेरे ससुर, हमारे परिवार के संतं और देश के लीजेंड, पद्मा विभूषण उस्ताद गुलाम मुस्तफा खान ने आज इस दुनिया को अलविदा कह दिया है। इन्हा लिलाही व इन्हा इलाही राजितुन। अल्लाह उन्हें जन्मत उल फिरदैस में ऊंचा मुकाम अता करे। मुस्तफा खान का जन्म 3 मार्च, 1931 को उत्तर प्रदेश के बदायूं में हुआ था। उस्ताद गुलाम मुस्तफा के शिष्यों में सोन निगम, हरिहरन, शान, आशा भोसले, गीत दत्त, मना डे, एआर रहमान और लता मंगेशकर का नाम शुमार है। उस्ताद गुलाम मुस्तफा खान को पद्मश्री, पद्म भूषण और पद्म विभूषण अवार्ड से नवाजा गया था।

देश में अब तक 2 लाख 24 हजार से ज्यादा को लगा टीका

केंद्र ने कहा कि प्रतिकूल प्रभाव सामने आने के बाद अस्पताल में भर्ती

टीकाकरण दिनों को सार्वजनिक कर दिया है। स्थानीय अधिकारियों ने कहा कि लगभग 50 प्रतिशत लाभान्वितों ने दिल्ली, असम और आंध्रप्रदेश में टीका लिया है और उम्मीद जारी है कि टीकाकरण अभियान में जल्द ही तेजी आएगी।

पश्चिम बंगाल के सियासी मैदान में शिवसेना भी ठोकेगी ताल

वर्ही महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे भी जल्द ही पश्चिम बंगाल का दौरा कर सकते हैं। इससे पहले साल 2019 में हुए लोकसभा चुनावों में भी शिवसेना ने बंगाल में अपने 15 उम्मीदवार उतार थे। उस समय शिवसेना एनडीए का हिस्सा थी। लेकिन पार्टी को बंगाल में असफलता हाथ लगी थी। बंगाल चुनावों के लिए कांग्रेस और वाम मोर्चे ने हाथ मिलाया है। सत्तारूढ़ तृणमूल कांग्रेस की प्रमुख और राज्य की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने कांग्रेस और वाम दलों से साथ आने की अपील की थी, लेकिन दोनों ने ही इस पेशकश को ठुकरा दिया है। शिवसेना की बात करें तो महाराष्ट्र में उसने कांग्रेस की मदद से सरकार बनाई है, ऐसे में संभव है कि यहां भी दोनों दल हाथ मिला लें। लेकिन, यहां परेच यह है कि कांग्रेस के कई नेता मौके-मौके पर यह कह चुके हैं कि पार्टी का शिवसेना से नाता केवल महाराष्ट्र में है, और कहीं नहीं। उधर, भाजपा पूरे दम-ख्य के साथ चुनावी तैयारियों में जुटी है। उसे अकेले दम पर इस बार सरकार बनाने का भरोसा है। ऐसे में राज्य की राजनीतिक स्थिति क्या बनती है यह तो समय ही बताएगा, लेकिन मामला रोचक होना तय है।

राजस्थान हलचल

झूलते बिजली के तारों की वजह से हुआ जालौर के महेशपुरा का बस हादसा

हादसे के लिए जोधपुर विद्युत वितरण निगम के इंजीनियर हैं जिम्मेदार, ठेके पर चल रहा है विद्युत निगम का काम

संवाददाता/सैव्यद अलताफ हूसैन

जालौर। जिले के महेशपुरा गांव में जो बस हादसा हुआ, उसमें अब तक 6 तीर्थ यात्रियों की मौत हो चुकी है। अभी भी कई तीर्थ यात्री जालौर और जोधपुर के अस्पतालों में गंभीर अवस्था में भर्ती हैं। अजमेर और ब्यावर के जैन परिवारों के सदस्य नाकोड़ा तीर्थ स्थल पर दर्शन करने गए थे। लेकिन वापस लौटते समय बस महेशपुरा गांव में झूलते बिजली के तारों की चपेट में आ गई। जोधपुर विद्युत वितरण निगम के अधीन आने वाले जालौर में बिजली के तार इतने नीचे थे कि बस से टकरा गए तारों के टकराने के साथ ही बस में कर्ट दौड़ पड़ा और आग लग गई।

6 जने बस के अंदर आग में जिंदा जल गए, जबकि बस पूरी तरह खोखली हो गई। अभी भी अनेक यात्री अस्पतालों में मौत से सघर्ष कर रहे हैं। सवाल उठता है कि इस हादसे का जिम्मेदार कौन है? क्या इस दर्दनाक हादसे का जिम्मेदार जोधपुर का विद्युत वितरण निगम नहीं है? बिजली के तारों के खर खाव की जिम्मेदारी निगम के इंजीनियरों की है। बिजली के झूलते तारों



6 तीर्थ यात्रियों की मौत

को ऊंचा और टाइट करने की जिम्मेदारी भी निगम के इंजीनियरों की है। निगम के इंजीनियर सरकार से मोटी तनखाह लेते हैं, लेकिन अपना काम जिम्मेदारी के साथ नहीं करते। बस में आग लगने की जिम्मेदारी पूरी तरह जोधपुर विद्युत वितरण निगम के अधिकारियों की है। सरकार को तत्काल प्रभाव से दौषी इंजीनियरों के

खिलाफ हत्या का मुकदमा दर्ज करना चाहिए तथा ऐसे अधिकारियों को बर्खास्त करना चाहिए। विद्युत निगमों के श्रमिकों की प्रतिनिधि संस्था श्रमिक संघ के प्रतिनिधि विनीत कुमार जैन ने महेशपुरा जैसे हादसों के लिए निगम में बढ़ते निजीकरण को जिम्मेदार ठहराया है।

महेशपुरा बस हादसे के संदर्भ में मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को लिखे पत्र में जैन ने बताया कि विद्युत निगमों में इन दिनों 33/11 के वी जीएसएस का संचालन ठेके पर करवाया जा रहा है। इसी प्रकार फाल्ट ठीक करने नई लाइन लगाने, विद्युत विप्र छपाने, ट्रांसफोर्मेशन ऑफिट कार्य आदि ठेके पर करवाए जा रहे हैं। जिसकी वजह से काम की गुणवत्ता नहीं हो पा रही है। प्रदेश में इससे पहले भी बांसवाड़ा और दौसा में विद्युत तारों की वजह से भीषण हादसे हुए हैं। हर बार निगम के अधिकारी सच्चाई को छिपा कर ज्ञाही जांच रिपोर्ट तैयार करवा लेते हैं। जैन ने मुख्यमंत्री से आग्रह किया कि विद्युत निगम में ठेके के कार्यों को तत्काल प्रभाव से बंद करवाया जाए और निगमों में तकनीकी कर्मचारियों की भर्ती करवा कर गुणवत्ता को मजबूत किया जाए।

रामपुर हलचल

पुलिस, राजस्व विभाग, एवं नगर पालिका परिषद व व्यापार मंडल के सहयोग से नगर का मुख्य मार्ग सदर बाजार आदि का अतिक्रमण को लेकर सख्ती के साथ चलाया गया अभियान

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा (रामपुर)। पुलिस, राजस्व विभाग, एवं नगर पालिका परिषद व व्यापार मंडल के सहयोग से नगर का मुख्य मार्ग सदर बाजार आदि का अतिक्रमण को लेकर सख्ती के साथ अभियान चलाया गया अभियान के दौरान ही अतिक्रमण करने वालों को सचेत दिशा निर्देश देते हुए कहा कि नगर के मुख्य मार्ग की दोनों साइडों पर नाले से बाहर अतिक्रमण कर्ता पाया जाता है तब ऐसी दशा में उसके विरुद्ध सख्त सख्त कार्यवाही कर अम्ल में लाई जायेगी दोनों पर अतिक्रमण को बढ़ावा देकर मार्ग को तांग कर दिया जाता है जिससे यातायात अवरुद्ध होकर रह जाता है साथ ही दुर्घटना होने की आशंका भी बढ़ती है। अतिक्रमण अभियान को लेकर



दुकानदारों सहित फल, टेला, सब्जी आदि के फड़ वालों में हड्कम्प एवं भगदड़ मची रही। अतिक्रमण अभियान बीच बीच में जारी रखा जायेगा अभियान के दौरान कोई भी अतिक्रमण कारी अभियान की जद में नहीं आ सका है कुछ ठेले वाले अपने ठेले लेकर मौके से भाग

लिये दुकानदारों ने अपना सामान अपनी अपनी दुकानों के अन्दर एवं नाले की सीमा के अन्दर ही रखना शुरू कर दिया है। बेक्रिया होकर अपनी दुकानदारी चलाते नजर आ रहे हैं फिल्हाल दुकानों के सामने दो पहांयां वाहनों पर नियंत्रण नहीं कर सके हैं उनको भी सचेत किया गया है। अभियान के दौरान राजस्व विभाग के कानूनगो, एस आई गमवीर सिंह, एस. आई. सुरेश चन्द्र एस आई अंश यादव महिला कांस्टेबिल, कुल्लीप अन्य पुलिस कर्मियों सहित व्यापार मंडल के युवा नगरध्यक्ष मु० सलीम कसगर व्यापार मंडल के मुशर्रफ अली, अ० समद, अजमत अली, हाजी अतीक, मु० तस्लीम, महबूब अली, हाजी अ० वहाब, पपू लाल, मु० मकसूद आदि नगर पालिका परिषद का स्टाफ मौजूद रहा।

चैयरमेन भूमि विकास बैंक व सभासद मो. जमील के आवास पर छात्रों एवं नगर वासियों को किया सम्बोधित



संवाददाता नदीम अख्तर

टाण्डा (रामपुर)। ज्ञान रथी मीडिया कालेज कुमाऊ यूनिवर्सिटी, नैनीताल काशीपुर के चैयरमेन संतोष मेहरोत्रा जी नगर के मोहल्ला बरगद नें चैयरमेन भूमि विकास बैंक व सभासद मो० जमील के आवास पर छात्रों एवं नगर वासियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि आज का समय बच्चों को आगे की ओर बढ़ाना है जिससे हमारे समाज के अन्दर बुरी कुरितियों को नष्ट करते हुए शिक्षा को आगे की ओर बढ़ाना है शिक्षा ही एक ऐसा हुनर है इससे हमारे समाज के अन्दर जागरूकता फैलती है शिक्षा हासिल करने के उपरान्त हमारे बच्चे आई एस. जैसे डा० इन्जीनियर की डिप्लियां हासिल कर बड़े बड़े पदों पर रहकर अपनी व पूरे समाज की सेवा कर सकें। हाजी मु० जमील न०४० सभासंद ने भी सभा को सम्बोधित किया साथ ही शिक्षा को लेकर अपने विचार रखे। इस मौके पर संतोष मेहरोत्रा चैयरमेन, शिवानी मेहरोत्रा से क्रेट्री, सुची प्रतिमा डायरेक्टर, कण सिंह विभागध्यक्ष, शीतल सुब्बा असिस्टेंट प्रीफसर, गुर्जन लोहनी व्यवस्थापक प्रमुख, हाजी मो० जमील चैयरमेन भूमि विकास बैंक, सुन्दर लाल, हाजी बाबू, अकबर अली आदि उपस्थित रहे।

हरियाणा में 464 करोड़ का जीएसटी घोटाला: 89 गिरफ्तार, 112 करोड़ बरामद, 72 मामले दर्ज

संवाददाता

चंडीगढ़। हरियाणा पुलिस ने बड़े पैमाने पर माल एवं सेवा कर (जीएसटी) घोटाले के खिलाफ एक सुव्यवस्थित अभियान के तहत कार्रवाई करते हुए जीएसटी फर्जी चालान बिल घोटाले में शामिल फर्जी फर्मों के चार प्रमुख गिरोह सहित अन्य आरोपियों का पदार्पण किया है। इन फर्जी फर्मों ने धोखाधड़ी के माध्यम से 464.12 करोड़ रुपये से अधिक की राशि का गोलमाल कर सरकारी खजाने को नुकसान पहुंचाया। इन जालसाजों

की सांठगांठ न केवल हरियाणा में बल्कि पूरे देश में सक्रिय थी। जीएसटी फर्जी चालान घोटाले में पुलिस ने अब तक 112 करोड़ रुपये से अधिक की रिकवरी कर जाली जीएसटी आइडेंटिफिकेशन नंबर (जीएसटीआईएन) का भी खुलासा किया है। इस संबंध में अब तक राज्य अपराध शाखा के पास कुल 72 पुलिस मामले दर्ज हुए हैं, जिसमें 89 अभियुक्तों को गिरफ्तार कर लिया गया है। कुल गिरफ्तारी में अधिकतम 40 मामले गोविंद शर्मा, गैरव, अनुपम सिंगला और राकेश अरोड़ा के खिलाफ दर्ज किए गए हैं।

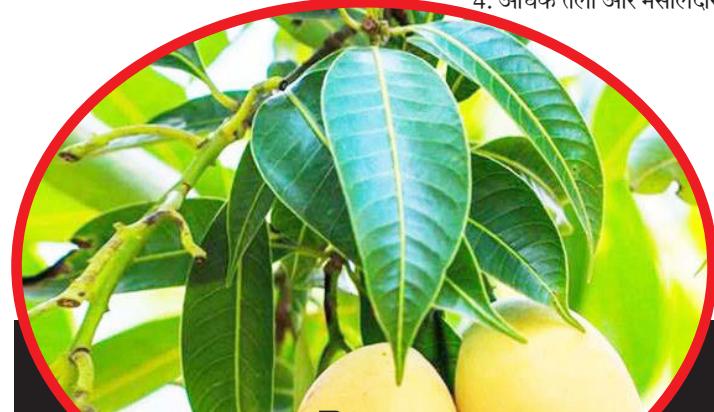
रोजाना करेंगे ये काम तो कभी नहीं होंगे Dark Circle



ऐसे करें बचाव

1. आंखों की सुंदरता के लिए कम से कम आठ घंटे जरूर सोए। मगर इस बात का भी ध्यान रखें की जरूरत से ज्यादा सोने पर भी आंखों के नीचे काले घेरे पड़ जाते हैं।

2. आंखों की त्वचा बहुत नाजुक होती है इसलिए उसकी केवर करना भी उतना ही जरूरी होता है। आंखों की सुंदरता को बनाए रखने और डार्क सर्कल की समस्या से बचने के लिए आंखों के नीचे हल्के-हल्के हाथों से मसाज करें।
3. अधिक तेज या कम रोशनी में पढ़ाई-लिखाई या अन्य काम ना करें। इसके साथ ही लगातार कंप्यूटर पर काम करने से बचें।
4. अधिक तली और मसालेदार चीजों का सेवन ना करें



शुगर होया ब्लड प्रेशर, हर बीमारी का इलाज है आम के पते

आम हर किसी का पसंदीदा फल है। बच्चे हो या बूढ़े हर कोई इसको बड़े ही शौक से साथ खाता है। मगर क्या आप जानते हैं आम ही नहीं इसके पते भी किसी औषधि से कम नहीं हैं। इसके पतों में एंटीऑक्सीडेंट गुण, विटामिन ए, बी और सी होता है जौ अच्छे स्वस्थ के लिए बहुत फायदेमंद है। आज हम आपको आम की पत्तियों को सेवन करने का तरीका और इससे होने वाले फायदों के बारे में बताएंगे।

इस तरह करें आम की पत्तियों का इस्तेमाल

- छोटी आकार वाली पत्तियों को अच्छे से धोने के बाद छोटे टुकड़ों में काटकर चबाना सेहत के लिए अच्छा होता है।

- इसके अलावा आम के पतों को रात भर गुनगुने पानी में भिंगोकर रखें और सुबह खाली पेट वह पानी पी सकते हैं।

- आप चाहें तो आम की पत्तियों को धूप में सुखा कर इसका पाउडर बनाकर भी खा

सकते हैं। रोजाना इसको पानी के साथ लेने से आपको कई फायदे होंगे।

आम की पत्तियों को खाने से होंगे ये लाभ

1. शुगर कंट्रोल करें कंट्रोल

अगर आप शुगर के मरीज हैं तो आप के पतों को सेवन करें। आम के पतों को सुखाकर उसका एक पाउडर बना लें। फिर रोजाना 1 चम्मच खाएं। इससे धीरे-धीरे आपका शुगर लेवल कंट्रोल में होने लगेगा।

2. ब्लडप्रेशर की समस्या करे दूर

आपको जानकर हैरानी होगी की आम के पतों से ब्लडप्रेशर की समस्या दूर होती है। आम के पते को उबाल लें। नहाने वाले पानी में आम के पते डाल कर नहाएं। इससे आपको ब्लडप्रेशर की समस्या से निजात मिलेगी।

3. अस्थमा से दिलाएं राहत

अस्थमा रोगियों के लिए आम के पतों का काढ़ा किसी औषधि। रोजाना ये काढ़ा पीन से आपको अस्थमा से राहत मिलेगी।

आंखों के नीचे काले घेरे आमतौर पर कम सोने, कंप्यूटर पर देर रात तक काम करते रहने, शारीरिक कमज़ोरी, अधिक थकावट होने या किसी बीमारी की वजह से होते हैं। इससे चेहरे का अट्रैक्शन खत्म हो जाता है। यही कारण है कि आंखों के नीचे के काले घेरों से अधिकांश लड़कियां परेशान रहती हैं। यूं भी आंखों के ऊपर और नीचे की त्वचा चेहरे के अन्य हिस्सों के मुकाबले नाजुक और पतली होती है। इसके अलावा आंखों के नीचे मॉड्चाइजर ग्रॅथियां भी नहीं होती। वैसे भी त्वचा के इस हिस्से पर उम्र, तनाव और लापवाही का प्रभाव जल्दी पड़ता है।

2. आंखों की त्वचा बहुत नाजुक होती है इसलिए उसकी केवर करना भी उतना ही जरूरी होता है। आंखों की सुंदरता को बनाए रखने और डार्क सर्कल की समस्या से बचने के लिए आंखों के नीचे हल्के-हल्के हाथों से मसाज करें।
3. अधिक तेज या कम रोशनी में पढ़ाई-लिखाई या अन्य काम ना करें। इसके साथ ही लगातार कंप्यूटर पर काम करने से बचें।
4. अधिक तली और मसालेदार चीजों का सेवन ना करें
5. आंखों के आस-पास गहरा मेकअप ना करें। यह आंखों को काफी हद तक नुकसान पहुंचता है। सोने से पहले मेकअप जरूर उतार लें।
6. आंखों के आस-पास ब्ल्यूच ना करें। इससे आंखों को कोमल त्वचा लटक जाती है। ऐसे दूर करें आंखों के काले घेरे

1. कच्ची हल्की को दूध में घिस पर उसमें थोड़ा-सा शहद मिलाकर पेस्ट बना लें। रात को सोने से पहले इसे आंशों के नीचे काले घेरों पर लगाकर सो जाएं। सुबह चेहरा थोलें। कुछ ही दिन में यह समस्या दूर हो जाएगी।

2. आलू को पीसकर इसे आंखों के नीचे हल्के हाथों से मलें। ऐसा नियमित रूप से करने पर काले घेरे दूर हो जाते हैं।

3. आधा चम्मच खीरे का रस, दो बूंद शहद, दो बूंद आलू का रस एवं दो बूंद बादाम का तेल अच्छी तरह मिला लें। इसे रुई से आंखों के नीचे लगाने से यह समस्या दूर होती है।
4. एक बादाम को रातभर दूध में भिंगोए। सुबह बादाम को घिसें तथा इसे काले घेरों लगाकर सुखने दें।
5. एक चम्मच गुलाब जल और एक चम्मच खीरे का रस अच्छी तरह से मिला लें। कॉटन से आंखों के नीचे नियमित लगाने से यह समस्या दूर होती है।
6. शहद और बादाम के तेल की समान मात्रा में लेकर अच्छी तरह से मिला लें। इससे भी आंखों के नीचे पड़े डार्क सर्कल से राहत मिलती है।

झड़ते बालों से परेशान है तो लगाएं ये होममेड हेयर मास्क

लड़कियां चाहती हैं कि उनके बाल मजबूत और धैर हो। अधिकतर लड़कियों के बालों का टेक्स्चर तो अच्छा होता है लेकिन कुछ अपने झड़ते व पतले बालों से परेशान होती हैं। ऐसे में चिंता अधिक होती है क्योंकि बालों से ही औरत की पहचान होती है। बाल ही औरत का असली श्रृंगार भी माने जाते हैं। अगर आप भी अपने बालों को मजबूत, धैर व लंबे बनाना चाहती हैं तो आज हम आपको एक घेरलू हेयर मास्क बताएंगे, जिसके इस्तेमाल से आपकी बालों को लेकर सारी टेंशन खत्म हो जाएगी।

मास्क बनाने का तरीका

- 2 टेबलस्पून अदरक पाउडर
- 1 टेबलस्पून संतरे के छिलको का पाउडर



- जरूरत अनुसार कैस्टर ऑयल मास्क बनाने व लगाने का तरीका
- बातल में अदरक पाउडर और संतरे के छिलको का पाउडर डालें। फिर इसमें कैस्टर ऑयल डालकर अच्छे मिक्स करके पेस्ट तैयार करें। अब इस मास्क को अपने बालों के स्कैल्प पर अच्छे से लगाएं और 2 घंटे से पहले ही बालों को धो लें।

कैसे काम करता है यह हेयर मास्क
इस मास्क में इस्तेमाल होनी वाली सामग्री के अलग-अलग फायदे हैं जो बालों को मजबूत, धैर बनाने में मददगार है।

अदरक
अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-माइक्रोबियल गुण होते हैं जो डैंड्रफ को खत्म कर बालों के रोम को भी मजबूत बनाते हैं।

कैस्टर ऑयल
कैस्टर ऑयल में बालों की ग्रोथ बढ़ाने वाले गुण मौजूद होते हैं। यह गुण बालों के रोम को मजबूत बनाकर उनकी ग्रोथ बढ़ाने में मदद करते हैं।

संतरे के छिलके का पाउडर
यह डैंड्रफ को दूर करके बालों के रोम का स्ट्रॉग बनाने का काम करता है।

जानिए, क्यों अच्छी सेहत के लिए जरूरी है काबोर्हाइड्रेट की सही मात्रा

अपने भोजन में काबोर्हाइड्रेट युक्त चीजें न लेना आपकी सेहत पर भारी पड़ सकता है। एक अध्ययन में यह बात सामने आई है। अध्ययन के अनुसार इनकी सीमित मात्रा शरीर के लिए बहुत ही जरूरी होती है। इसका कम या ज्यादा लेना सेहत पर असर डाल सकता है। अध्ययन में पाया गया है कि जरूरत से ज्यादा और जरूरत से कम काबोर्हाइड्रेट खाना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। वहीं अध्ययन की मानें तो सीमित ज्यादा काबोर्हाइड्रेट ले रहे थे, उनकी सेहत खराब पाई गई।

सीमित मात्रा में भरपूर पोषक तत्वों के साथ लें संतुलित आहार
लासेट पब्लिक जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में 45 से 64 साल की उम्र के 15,528 लोगों को शामिल किया गया था और उन पर 25 सालों तक अध्ययन किया गया। इस अध्ययन के दौरान करीब मात्रा में काबोर्हाइड्रेट 50 से 55 प्रतिशत लेना सेहत के लिए अच्छा है। जो लोग 40 प्रतिशत से कम काबोर्हाइड्रेट और 70 प्रतिशत से ज्यादा काबोर्हाइड्रेट लेते हैं ऐसे लोगों में जल्द मृत्यु का खतरा ज्यादा होता है। हाँवर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हैल्थ ने 15,400 लोगों पर अध्ययन किया है जिसमें पाया गया कि जो लोग अपनी डाइट में बहुत 6,283 लोगों की मौत हो गई इसलिए सेहतमंद रहने के लिए जरूरी है कि हम सीमित मात्रा में भरपूर पोषक तत्वों के साथ संतुलित आहार लें। आपको बता दें कि खाना जैसे व्हाइट ब्रैड और व्हाइट राइस में शुद्ध काबोर्हाइड्रेट्स की मात्रा होती है। काबोर्हाइड्रेट्स चर्बी की अपेक्षा शरीर में जल्दी पच जाते हैं।



बॉलीवुड में चमकना चाहती है नव्या सिंह



नव्या सिंह

यदि हाँसला और जुनून हो तो पहाड़ सरीखा लक्ष्य भी आसान हो जाता है और बड़े सपने को कामयाबी के नायाब पंख लग जाते हैं। ऐसा ही जुनून लेकर बिहार के एक छोटे से गांव कटिहार से 10 साल पहले मुंबई आई टीवी एक्ट्रेस और मॉडल नव्या सिंह अपने अभिनय का लोहा मनवा रही है। मॉडलिंग से लेकर कई टीवी सीरियल में अभिनय करने के बाद अब उनका सपना बॉलीवुड में पहुंचने का है। बता दें कि नव्या सिंह एक मशहूर टीवी एक्ट्रेस और मॉडल होने के साथ TEDx मोटिवेशनल स्पीकर और मिस ट्रांसवर्फ़ीन इंडिया की बूटी प्रेजेंट ब्रांड एबेसडर भी हैं, साथ ही नव्या सिंह को दो बार बेस्ट सुपरमॉडल के लिए अवार्ड भी मिल चुका है। नव्या सिंह एलजीबीटी समुदाय के लिए एक्टिविस्ट के तौर पर भी काम करती हैं। नव्या सिंह मॉडलिंग और टीवी सीरियल में अभिनय करने के बाद बॉलीवुड में धमाल मचाने को बेकरार है। नव्या सिंह ने कहा कि यदि मनुष्य को किसी कार्य को करने की भर्ख हो तो वह अपने सपनों की मंजिल पा ही लेता है। नव्या सिंह ने कहा मैं बॉलीवुड में बड़े कलाकारों के साथ बढ़े पर्दे पर अपनी अदाकारी से दर्शकों के दिल में छा जाना चाहती हूं और मैं जल्द ही किसी बड़े प्रोजेक्ट में नजर आउंगी। नव्या सिंह बॉलीवुड में जाने व अपने सपने को पूरा करने के लिए लगातार महनत कर रही हैं। एक दिन उन्हें सफलता जरूर मिलेगी।



बॉलीवुड में अपनी अभिनय के दम पर बड़ी अभिनेत्रियों को टक्कर देती ईशा तिवारी

बॉलीवुड हो या टीवी इंडस्ट्री हर मॉडल और खूबसूरत प्रतिभाशाली लड़की हीरोइन बनने का सपना जरूर देखती है। हर सपने इसान की मेहनत और लगन से जरूर पूरे होते हैं। आज हम आपको एक ऐसी लड़की के बारे में बताएंगे जोकि यूंगी के लखनऊ की रहने वाली हैं। लेकिन बॉलीवुड की दुनिया में आकर इस अभिनेत्री ने खूब नाम कमा लिया है। यह एक्ट्रेस और कोई नहीं बल्कि ईशा तिवारी है। ईशा तिवारी फिल्म सलाम मुंबई में अप्रैली अंग्रेजी फिल्म, परेशान पुरा (कॉमेडी फिल्म), मनी बैक गारंटी (कॉमेडी फिल्म) व रॉबिन हुड के पाठे (हिंदी फिल्म) जैसी फिल्मों में अपनी

अदाकारी दिखा चुकी हैं। ईशा तिवारी कम उम्र में ही बड़ी बड़ी अभिनेत्रियों को टक्कर देती हैं। बता दें कि ईशा तिवारी मॉडल व अभिनेत्री होने के साथ पढ़ाई में भी अपनी परचम लहराते हुए डिग्री हासिल की हुई हैं, ईशा तिवारी ने कानपुर यनिवर्सिटी से कैमिस्ट्री में एमएससी की है। ईशा तिवारी के पास कई बड़े प्रोजेक्ट के ऑफर की लाइन लगी हुई हैं, वह जल्द ही बड़े पर्दे पर अपने दर्शकों को मनोरंजन करते हुए नजर आएंगी।

ईशा तिवारी दिखने में बहुत ही खूबसूरत है। इनकी खूबसूरी लोगों को काफी पसंद है, इस लिए सोशल मीडिया पर उनकी फैन फॉलोइंग धीरे-धीरे बढ़ रही है। आज ईशा तिवारी किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं ये अपनी मेहनत और लगन की दम पर करोड़ों लोगों के दिलों में राज कर रही हैं।



ईशा तिवारी

रियलिटी शो 'इंडियन प्रो म्यूजिक लीग' के ब्रांड एबेसडर बनें सलमान

जी टीवी पर जल्द ही एक हाई बजट संगीत रियलिटी शो 'इंडियन प्रो म्यूजिक लीग' लेकर आ रहा है। यह संगीत के शो में बहुत ही अनुग्रह प्रयोग किया जा रहा है। शो के लिए बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान का ब्रांड एबेसडर बनने के लिए साइन किया गया है। इस शो का ब्रांड एबेसडर बनने पर सलमान ने कहा, हम सभी को खेल के प्रति उत्साह और प्रतिस्पर्धा की भावना के लिए खेल लीग के लिए प्रेरित किया गया है, लेकिन पूरी टीम एक म्यूजिक लीग के साथ आई, जो संगीत की वास्तविकता टेलीविजन की दुनिया में खेल की ऊर्जा को प्रभावित करती है।

