

दैनिक

मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

R

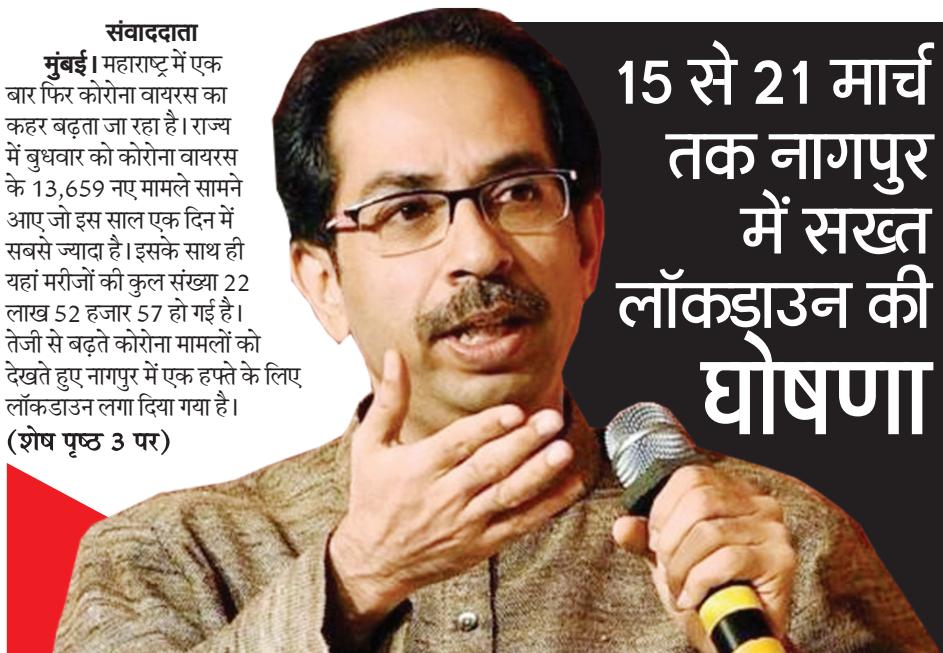
नागपुर के बाद महाराष्ट्र के और शहरों में भी जल्द लॉकडाउन! मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे ने दिए संकेत

संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र में एक बार फिर कोरोना वायरस का कहर बढ़ता जा रहा है। राज्य में बुधवार को कोरोना वायरस के 13,659 नए मामले सामने आए जो इस साल एक दिन में सबसे ज्यादा है। इसके साथ ही यहां मरीजों की कुल संख्या 22 लाख 52 हजार 57 हो गई है। तेजी से बढ़ते कोरोना मामलों को देखते हुए नागपुर में एक हफ्ते के लिए लॉकडाउन लगा दिया गया है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

15 से 21 मार्च तक नागपुर में सख्त लॉकडाउन की घोषणा



लॉकडाउन लगाने से पहले होगी अधिकारियों की बैठक

गुरुवार को 'कोवैक्सीन' टीका लगाने के बाद उद्घव ठाकरे ने कहा, महाराष्ट्र के कुछ इलाकों में कोरोना वायरस के संक्रमण का प्रसार रोकने के लिए कड़ाई से लॉकडाउन लगाया जाएगा। लॉकडाउन के उपायों की घोषणा करने से पहले सरकार अधिकारियों के साथ विशेष बैठक करने जा रही है। उन्होंने कहा कि सरकार लोगों से मारक पहनने, सामाजिक दूरी का पालन करने और अनावश्यक रूप से घूमने से बचने का आग्रह कर रही है।

महाराष्ट्र: टीकाकरण केन्द्रों को 24 घंटे, सातों दिन काम करने की मिली अनुमति



संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र सरकार ने राज्य में टीकाकरण अभियान को गति देने के लिये टीकाकरण केन्द्रों को पर्याप्त कर्मी होने पर 24 घंटे, सातों दिन काम करने की अनुमति दे दी है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

जुहू पुलिस स्टेशन के अंतर्गत बिना किसी डर के चलने वाला 'प्लाव बॉम्बे शीशा स्काय लाउंज' को नहीं है पुलिस प्रशासन का खौफ



**महाशिवरात्री पर
SPECIAL DISCOUNT**

फराली पेटिस - ₹ 16/-	₹ 12/-
फलहारी चिवडा - ₹ 440/-	₹ 320/-
आलू चिप्स - ₹ 380/-	₹ 240/-
रसगुल्ला - ₹ 14/-	₹ 11/-

Valid on: 10 & 11 March 2021
* Tel: 2889 9501 / 98208 99501
MM MITHAIWALA | MALAD (W)

CLUB BOMBAY SHEESHA SKY LOUNGE

में खुले आम उड़ाई जा रही है
कोरोना गाईडलाईन की धज्जियाँ

इस हुक्का लाऊंज व पब के संचालक का कहना है कि जुहू पुलिस व मनपा से हमारी बहुत अच्छी साठगांठ है, हमारा कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता



पूरी रात धड़ल्ले से चलता है यह हुक्का लाऊंज व पब

मुंबई हलचल/संवाददाता
मुंबई। ए बी नायर रोड, होरिजन होटल के पास, जुहू चर्च के सामने जुहू पुलिस स्टेशन के अंतर्गत 'प्लाव बॉम्बे शीशा स्काय लाउंज' में महाराष्ट्र सरकार व मनपा के द्वारा जारी की गई कोरोना गाईडलाईन की खुले आम धज्जियाँ उड़ाई जा रही हैं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

जोन-9

पुलिस उपायुक्त से अपील है कि जुहू पुलिस स्टेशन के अंतर्गत CLUB BOMBAY SHEESHA SKY LOUNGE में कोरोना गाईडलाईन का कोई पालन नहीं किया जा रहा है, अतः आप इसपर जल्द से जल्द कार्रवाई करके इसे बंद करने का आदेश जारी करें।

उद्धव ठाकरे बोले- वैक्सीन से डरने की जरूरत नहीं है... मैंने लगवाई है, अब आप लोग भी टीका लगवाएं



मुंबई। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने मुंबई स्थित जेजे अस्पताल में कोरोना महामारी से बचाव करने वाला टीका लगवाया है। उद्धव ठाकरे के साथ उनके बेटे और पर्यावरण मंत्री आदित्य ठाकरे और पती पती रश्मि ठाकरे भी मौजूद थे। आपको बता दें कि एनसीपी प्रमुख शरद पवार ने भी कुछ दिनों पहले कोरोना का टीका

लगवाया था। उद्धव ठाकरे के अस्पताल निजी अस्पताल पहुंचने के बाद पहले उनकी जांच की गई और सभी रिपोर्ट देखने के बाद उन्हें कोरोना वैक्सीन का इंजेक्शन लगाया गया। उनके साथ उनकी पती रश्मि ठाकरे ने भी कोरोना वैक्सीन लगवाई है। कोरोना का टीका लगवाने के बाद मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने महाराष्ट्र की जनता से भी कोरोना

वैक्सीन लगाने का अनुरोध किया है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 वैक्सीन को लेकर किसी भी प्रकार की चिंता मन में रखने की जरूरत नहीं है। मैंने कोरोना वैक्सीन की डोज ली है और उसके बाद आप सबसे अपील करता हूं कि आप सभी कोरोना वैक्सीन का टीका लगवाएं ताकि कोरोना को जल्द से जल्द खत्म किया जा सके।

मुंबई में लॉकडाउन फिलहाल नहीं: आईएस चहल

संवाददाता

मुंबई। कोरोना मरीजों की बढ़ती संख्या को देखते हुए मुंबई में लॉकडाउन लगाने की आशंका के बीच बीएमसी कमिशनर आईएस चहल ने स्थिति स्पष्ट कर दी। चहल ने कहा कि मुंबई में कोरोना की स्थिति नियंत्रण में है। कोरोना की पॉजिटिविटी रेट सिर्फ 6 प्रतिशत है, इसलिए यहां दोबारा लॉकडाउन लगाने की जरूरत नहीं है। हालांकि, उन्होंने मुंबईकरों को चेतावनी देते हुए कहा कि यदि लोगों ने कोरोना को गंभीरता से नहीं लिया और लापरवाही बरती, तो भविष्य में कठोर प्रतिबंधों का सामना करना पड़ सकता है। चहल ने कहा कि मुंबई में कोरोना के मरीजों की संख्या बढ़ रही है, लेकिन यह ज्यादा चिंता का विषय नहीं है। उन्होंने कहा कि जनवरी में प्रतिदिन 10 से 12 हजार लोगों का कोरोना टेस्ट किया जाता था। अब सोमवार को 23000

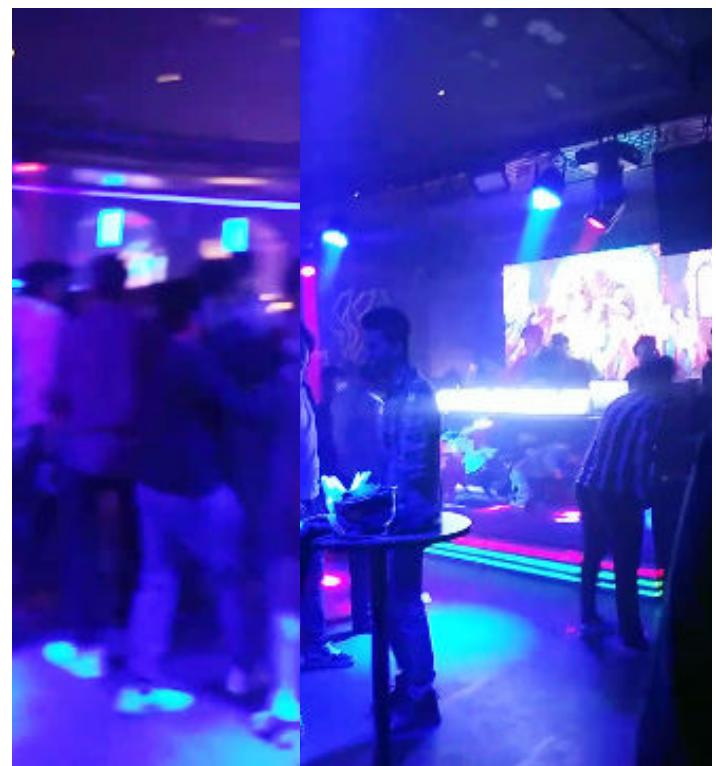


लोगों का कोविड टेस्ट किया गया। मुंबई में यदि 100 लोगों का टेस्ट होता है तो उसमें से सिर्फ 6 ही पॉजिटिव पाए जा रहे हैं, जो राहत की बात है। राज्य के अन्य स्थानों की तुलना में मुंबई का पॉजिटिविटी रेट कम है। पॉजिटिविटी रेट अधिक होता तो लॉकडाउन पर विचार

किया जा सकता था। चहल ने कहा कि मुंबई के कोविड सेंटर में 60 प्रतिशत बेड खाली हैं, जब्तो सेंटर में पर्याप्त व्यवस्था है, आईएसीयू बेड व ऑक्सीजन की कोई कमी नहीं है। इसलिए मुंबई में अभी लॉकडाउन लगाने की स्थिति नहीं बनी है। बीएमसी के अतिरिक्त आयुक्त सुरेश काकानी ने कहा है कि मुंबई में भीड़भाड़ वाली जगहों, सब्जी मट्ठियों, बाजारों, बसों, विवाह कार्यक्रमों, नाइटक्लब व पबों में कोरोना नियमों का उल्लंघन किया जा रहा है। हम इसके बारे में गंभीरता से विचार कर रहे हैं कि इनके खुलने व बंद करने के समय में कटौती की जाए या नाइट कार्पूर लगाया जाए। उन्होंने यह भी कहा कि मैरिज हॉल में हो रही शादियों में लोग बड़ी संख्या में इकट्ठा हो रहे हैं। शादियों में सिर्फ 50 लोग ही शामिल हों, इसके लिए जल्द ही कड़े कदम उठाए जा सकते हैं।

(पृष्ठ 1 का शेष)

'क्लब बॉम्बे शीशा स्काय लाउंज' में खुलेआम उड़ाई जा रही है कोरोना गाईडलाईन की धज्जियां



पूरा देश कोरोना महामारी से जूझ रहा है, वहीं महाराष्ट्र सरकार व मनपा द्वारा बार-बार मास्क पहनने के साथ सोशल डिस्टेंसिंग की अपील की जा रही है, लेकिन 'क्लब बॉम्बे शीशा स्काय लाउंज' के संचालक बिना किसी डर के जुहू पुलिस स्टेशन को अपने जेब में रखकर अपना हुक्का लाउंज व पब का व्यवसाय जोरां पर चला रहा है। बता दें कि इस हुक्का लाउंज व पब में कोई भी न तो मास्क पहनता न ही किसी तरह का कोई सोशल डिस्टेंसिंग रहता है। 'क्लब बॉम्बे शीशा स्काय लाउंज' पूरी रात धड़ल्ले से चालू रहता है। जुहू पुलिस स्टेशन को 'क्लब बॉम्बे शीशा स्काय लाउंज' पर सख्त से सख्त कार्रवाई करके इसे जल्द से जल्द बंद करना चाहिए। साथ ही जुहू पुलिस स्टेशन व मनपा को 'क्लब बॉम्बे शीशा स्काय लाउंज' की पूरी लायसेंसों की गहराई से जांच पड़ताल करनी चाहिए। दै. मुंबई हलचल अपने स्तर पर 'क्लब बॉम्बे शीशा स्काय लाउंज' के लायसेंस व कागजातों की जांच पड़ताल शुरू कर दी है, जुहू पुलिस व मनपा इसको जल्द से जल्द बंद करवाने में सहयोग करें।

नागपुर के बाद महाराष्ट्र के और शहरों में भी जल्द लॉकडाउन!

महाराष्ट्र सरकार ने 15 से 21 मार्च तक नागपुर में सख्त लॉकडाउन की घोषणा की है। गुरुवार को मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने राज्य के कुछ और शहरों में भी जल्द लॉकडाउन लगाने के संकेत दिए हैं। ठाकरे ने कहा कि कोरोना और न फैले, इसके लिए महाराष्ट्र के कुछ हिस्सों में कड़ाई से लॉकडाउन लागू किया जाएगा। गैरतलब है कि नागपुर में पिछले 24 घंटों में कोरोना संक्रमण के 1,513 नए मामले दर्ज किए गए हैं। इसके बाद नागपुर शहर में कोरोना संक्रमितों का आंकड़ा बढ़कर 2 लाख 43 हजार 726 तक पहुंच गया है। अब तक यहां 4 हजार 877 लोगों की मौत भी दर्ज की जा चुकी है। महाराष्ट्र में अब तक इस बीमारी से 52,610 लोगों की मौत हो चुकी है।

महाराष्ट्र : टीकाकरण केन्द्रों को 24 घंटे, सातों दिन काम करने की मिली अनुमति

एक स्वास्थ्य अधिकारी ने बृहस्पतिवार को कहा कि राज्य में अब तक कुल 21.25 लाख लोगों को टीके लगाए जा चुके हैं। राज्य के स्वास्थ्य विभाग के प्रधान सचिव डॉक्टर प्रदीप व्यास ने कहा, फिलहाल (हर समय काम करने के लिए) सैद्धांतिक मंजूरी दी हुई है। चिकित्सा केन्द्रों पर निर्भर करता है कि कर्मियों की पर्याप्त संख्या होने पर टीकाकरण के लिये काम के घंटे तय करें।

बुलडाणा हलचल

बुलडाणा जिले में फिर कोरोना ब्लास्ट !



एक ही दिन में, 755 नए संक्रमित मिले पॉजीटिव

बुलडाणा। जिले में कोरोना संक्रमण तेजी से फैल रहा है। गुरुवार को फिर कोरोना ब्लास्ट हुआ। एक ही दिन जिले में एक ही दिन में 755 नए पॉजीटिव पाए गए। इससे साफ है कि जिले में कोरोना का खतरा बढ़ रहा है। सरकार हो गया है। प्रशासन की ओर से कोरोना संक्रमण पर लगाम कसने के लिए हरसंभव प्रयास जारी है। जिले में

फरवरी से कोरोना मरीजों का आंकड़ा बढ़ रहा है। मार्च माह में तो यह आंकड़ा काफी तेजी से बढ़ रहा है। आज कोरोना संक्रमित में सब ज्यादा बुलडाणा तहसील में 141 पाए गए। जिले में अब तक 206 लोगों की मौत हो चुकी है। एक ओर कोरोना संक्रमण रोकने में अपेक्षित सफलता नहीं मिल रही वहीं दूसरी ओर कोरोना संक्रमित में दर में वृद्धि हो रही है। इससे जिला प्रशासन तथा चिकित्सा अधिकारियों की चिंता बढ़ रही है। राहत की बात यह है कि ठीक होने वाले मरीजों का औसत अच्छा है। जिले में अब तक निगेटिव रिपोर्ट कुल एक लाख 53 हजार 300 नमूनों की जांच की गई। इनमें से 19430 लोगों ने कोरोना का मात दिया।

पैगंबर मुहम्मद (सल्लाल्लाहू अलेही वसल्लाम) के बारे में अपमानजनक टिप्पणी करने वाले के खिलाफ रजा अकँड़मी कलेक्टर और जिला अधीक्षक को निवेदन देकर सख्त कारवाई कि मांग की गई

संवाददाता/असफाक युसुफ

बुलडाणा। अभी फिलहाल सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हो रहा है। इस वीडियो में, नरसिंहा नंद नाम के एक शख्स ने पैगंबर मुहम्मद (सल्लाल्लाहू अलैहि व सल्लाम) को अपमानजनक भाषा का इस्तेमाल करके और पूरे मुस्लिम समुदाय की भावनाओं को आहत करने का काम किया। यूट्यूब पर वीडियो अपलोड करने से दो समुदायों के बीच

दरार पैदा हो रही है। अब किसी को भी इस तरह का वीडियो सोशल मिडिया पर वायरल नहीं करना चाहिए। इस लिए रजा अकँड़मी के माध्यम से जिला कलेक्टर और जिला अधीक्षक को एक निवेदन दिया गया गया है। निवेदन देते समय इमाम जमा मस्जिद मौलाना मंजूर अकबरी, मौलाना कलीम रजा, रईस काजी, शाकीर रजा, मौसुफ शेख, शेख जुबेर, सैयद समीर अन्य उपस्थित थे।



राजस्थान हलचल

देवरिया में पत्रकार पर भड़के पुलिस अधीक्षक कर दी अपशब्दों की बौछार

पत्रकार हो कि दलाल आप को भेज दूँगा जेल-पुलिस अधीक्षक देवरिया के बौल

संवाददाता/सैयद अलताफ हुसैन

देवरिया। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री लगातार पत्रकारों से सही तरीके से पेश आने का फरमान अपने मातहतों को जारी करते रहते हैं लेकिन डीजीपी उत्तर प्रदेश बकायदा हर जिले के सभी पुलिस अधीक्षक को शासनादेश के तहत यह सुनिश्चित करने को कहते हैं कि किसी भी दशा में पत्रकारों का सम्मान होना चाहिए और उनके कार्यों की सराहना करें, उनका सहयोग करे और उनके साथ शालीनता से पेश आएं लेकिन देवरिया के पुलिस अधीक्षक डॉ श्रीपति मिश्रा अपने आप को मुख्यमंत्री और डीजीपी से ऊपर समझते हैं जो पत्रकारों के साथ अभद्र भाषा में बात करते हैं पत्रकारों को दलाल कहते हैं और फर्जी मुकदमों में फँसाकर जेल भेजने की धमकी देते हैं। मामला उत्तर प्रदेश के देवरिया जनपद का है



जहां पर पुलिस अधीक्षक से एक खबर के बारे में जानकारी को लेकर चौथा स्तम्भ पत्रकारों का एक दल पुलिस अधीक्षक देवरिया से मिलने उनके ऑफिस पहुंचा जहां पर पुलिस अधीक्षक द्वारा पत्रकारों के साथ अपने मातहत अधिकारियों के सामने अभद्रता की व्यवहार की गई जिसमें पुलिस अधीक्षक द्वारा चौथे स्तम्भ पत्रकारों को दलाल और अन्य अपमानजनक शब्दों द्वारा नवाजा गया, जिसका वीडियो किसी के द्वारा बनाकर सोशल मीडिया पर वायरल कर दिया गया है जो तेजी से वायरल हो रहा है जिसे लेकर मीडिया कर्मियों के बीच काफी रोष है अगर पुलिस अधीक्षक देवरिया सार्वजनिक रूप से अपने इस कृत्य की पत्रकारों से माफी नहीं मांगते हैं तो पत्रकार बंधु पुलिस अधीक्षक देवरिया के विरुद्ध एक बड़ा आंदोलन करने को बाध्य होंगे।

हिन्दू मुस्लिम भाईचारे की मिसाल बना मुस्लिम महासभा



संवाददाता/सैयद अलताफ हुसैन

राजसमन्द आमेट। मुस्लिम महासभा राजसमन्द की आमेट टीम द्वारा हिन्दू मुस्लिम भाईचारे की एक मिसाल कायम करते हुए महाशिवरात्रि के पावन उत्सव पर नगर पालिका आमेट द्वारा आयोजित जुलूस का आमेट के बस स्टैंड पर मुस्लिम महासभा के पदाधिकारियों द्वारा ठंडे पानी और शरबत, (जलपान) को व्यवस्था की गई एवं नगर पालिका आमेट के चेयरमैन श्रीमान कैलाश जी मेवाड़ा एवं सभी पार्षद गणों का फूल मालाएं पहनाकर स्वागत किया गया, इस दौरान मुस्लिम महासभा के राष्ट्रीय सह सचिव जाफर खान फैजदार, राजसमन्द जिला उपाध्यक्ष तूफेल अहमद उस्ता, जिला उपाध्यक्ष फारुख पठान, मुस्लिम महासभा आमेट ब्लॉक अध्यक्ष इलाही बख्ता कुरेशी, उपाध्यक्ष आजाद शाह, इशाक मोहम्मद उस्ता, आशिक हुसैन शाह, जिला खेल मंत्री फारुख शाह, तौसीफ रजा, रजाकमोहम्मद, शफीमोहम्मद, अल्लाहनुर रंगेज आदि गणानाय मौजूद रहे।

रोजाना खाएं इलायची, नहीं होगी कोई बड़ी परेशानी



भारतीय खाना मसालेदार होने के कारण दुनियाभर में मशहूर है, जिनमें कई मसालों को इस्तेमाल किया जाता है। इन मसालों में इलायची भी है जो अपने स्वाद के लिए ही नहीं बल्कि अपने कई गुणों के कारण प्रचलित है। आज हम आपको इलायची से जुड़े कई स्वास्थ्य लाभ के बारे में बताने जा रहे हैं। इलायची के सेवन से बहुत सी स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतों में मदद मिलती है।

1. इलायची को ज्यादातर सांसों की बदबू और हाजमा ठीक करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा अगर आप इलायची को उबालकर सुबह वाय के साथ

लेते हैं तो आपकी सांसों की बदबू की समस्या भी दूर हो जाएगी।

2. पेट की जलन, पेट फुलना और गैस की समस्या के दूर करने के लिए इलायची का सेवन करें।

3. रोजाना इलायची का सेवन करने से ब्लड सक्रलेशन ठीक रहता है, जिससे आप अस्थमा और सास संबंधी रोगों में भी राहत पा सकते हैं।

4. इलायची की तासीर गर्म होती है इसलिए इसको खाने से सर्दी जुकाम भी कम होता है। इलायची जमे कफ को बाहर निकालने में भी मदद करती है।

5. इलायची में भरपूर मात्रा में जिंक 3 और आयरन होता है जो शरीर में विटामिन सी और अन्य खून से जुड़ी समस्याओं को कम करती हैं।

6. इलायची में मौजूद मेंगनीज शरीर से टॉकिसन को बाहर निकालता है, जिससे शरीर को कैंसर जैसी बड़ी बीमारियों से लड़ने की क्षमता मिलती है।

7. इलायची में पोटेशियम मैग्नीशियम और कैलिशियम जैसे खनिज पदार्थ मौजूद होते हैं जो ब्लड प्रैशर को कंट्रोल करते हैं।

8. इलायची को उबालकर इसकी चाय पीने से डिप्रेशन दूर होता है।



पिंपलस से बचने के लिए डाइट में शामिल करें ये चीजें

पिंपलस

पलस को दूर करने के लिए लड़कियां तरह-तरह की क्रीम लगाती हैं, लेकिन अपनी डाइट पर ध्यान नहीं देती। अगर अपनी डाइट में बदलाव करें तो उनके चेहरे पर पिंपलस को काफी हद तक कम किया जा सकता है। पिंपलस की समस्या हामोन की गड़बड़ी से भी हो सकती है। पिंपलस से छुटकारा पाना है तो ये पांच फूड अपनी डाइट में करें शामिल-



जरूरत से ज्यादा करेंगे ये काम तो होगा नुकसान

पालक :
हमारे शरीर में जमे हुए विषाक्त पदार्थ और बैक्टीरिया ही मुँहासे का कारण बनते हैं। हरी पल्टेदार सब्जियों में क्लोरोफिल पाया जाता है जो पाचन तंत्र और रक्त प्रवाह से विषाक्त पदार्थों और बैक्टीरिया को निकालने का काम करता है।

हल्दी :
हल्दी शरीर की सूजन को दूर और त्वचा को साफ

करती है। यह अंदर पनप रहे बैक्टीरिया और दूषित पदार्थों को एकने बनाने से रोकती है। आपको दिन भर में बस दो चम्मच हल्दी का सेवन करना है।

कोकोआ :
यह टेस्ट में काफी अच्छा होता है। इसमें शक्कर होती है जो त्वचा के लिए बेहद लाभकारी होता है। यह एकने से लड़े में मददगार होता है तथा इसको खाने से खून भी साफ होता है और चेहरे पर जगनी आती है।

गाजर :
गाजर में विटामिन ए होता है जो कि बीटा कैरोटीन के रूप में पाया जाता है। अगर एकने से जल्दी ही छुटकारा पाना है तो, गाजर खाना शुरू कर दें।

सालमन मछली :
इस मछली को खाने से त्वचा खबूसुरत, दिल मजबूत और मूड अच्छा बनता है। इसमें ओमेगा 3, प्रोटीन होता है जिससे रिक्न के अंदर कोलेजन बनता है।

पीपल से व्यूटी-सेहत के फायदे



भारत में जहां पीपल के पेड़ को धार्मिक महत्व दिया जाता है, वहीं दूसरी तरफ इसमें कई स्वास्थ्य संबंधी राज भी छिपे हैं। पीपल कई बीमारियों का इलाज करने में काफी सहायक है। जैसे- दांतों में दर्द, मुँह से बदबू आना, घाव को जल्दी भरे, खुजली, दमा, चेहरे की समस्या (झूरियां) आदि। पीपल के पेड़ में कई एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो आपके स्वास्थ्य लिए काफी फायदेमंद साबित होते हैं।

1. झूरियां

इसकी ताजी जड़ों को काट लें। इसके बाद जड़ों को पानी में भिगोकर इसका पेस्ट बनालें। इस पेस्ट को चेहरे में लगाए और सुख जाने पर गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। ऐसा करने से यह आपको लंबे समय तक जवां बनाए रखता है।

2. दांत

पीपल की 10 ग्राम छाल, कत्था और 2 ग्राम काली मिर्च को बारीक पीसकर इसका पाऊडर बना लें। रोजाना इसका मंजन करने से दांतों की समस्या दूर हो

जाती है। जैसे- दांतों का हिलना, दांतों में सङ्कन, बदबू और यह दांतों को सफेद बनाए रखता है।

3. दमा

पीपल की अंदर की छाल को निकाल

कर इसका चूर्ण बना लें। नियमित रूप से इस चूर्ण का सेवन करने से सांस लेने में काफी तकलीफ नहीं होती।

4. खुजली

पीपल के 2-4 पत्ते चबाने से या फिर इसकी छाल का काढ़ा बनाकर पीने से दाद-खाज खुजली जैसी समस्या दूर हो जाती है।

5. फटी एडियां

आगर आप पीपल के पत्तों से निकला हुआ द्रूष अपनी फटी एडियों पर लगा एंगी तो यह उपचार आपकी एडियों को नरम बनाने में काफी कारगर है।

6. घाव

पीपल के पत्ते घाव को जल्दी भरने में भी काफी मददगार साबित होते हैं। अगर इसके पत्तों को गर्म करके घावों पर लेप लगाया जाए तो घाव जल्दी भरने लगता है।

1. एक्सरसाइज

अपनी सेहत को स्वास्थ्य रखने के लिए व्यायाम करना बहुत जरूरी है। इससे शरीर में स्फूर्ति भी बनी रहती है लेकिन ज्यादा फायदा पाने के चक्कर में ज्यादा टाइम लगाना नुकसानदेह हो सकता है। इससे शरीर में स्फूर्ति की जगह थकावट रहेगी और आपकी मांसपेशियों को भी इससे नुकसान हो सकता है।

2. नहाना

आपको अगर यह कहा जाए कि नहाने से भी सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ता है तो आपको शायद अजीब लगेगा। ज्यादा समय तक पानी में पहने से सर्दी और जुखाम जैसी दिक्कतें आ सकती हैं। इससे शरीर में स्फूर्ति की जगह थकावट रहेगी और आपकी मांसपेशियों को भी इससे नुकसान हो सकता है।

3. देर तक सोना

सारा दिन काम करने के बाद रात को सोना बहुत जरूरी है। थकावट को दूर करने के लिए 7-8 घंटे की नींद पर्याप्त होती है। सुबह देर सोते रहने से आपका स्वास्थ्य बिंदु में स्फूर्ति रहता है। देर तक सोते रहने से मोटापा, मधुमेह, उच्च और निम्न रक्त चाप जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इस लिए जरूरी है कि ज्यादा सोने की बजाए उतनी नींद ही ले, जितनी जरूरत हो।

4. जागना

सोना और जागना ऐसी प्रक्रियाएं हैं जिसके बिना हमारी दिनचर्या अधूरी है। वैसे तो सुबह जल्दी उठना सेहत के लिए अच्छा माना जाता है लेकिन देर तक जागते रहने से सिर दर्द, थकावट और भूख न लगने जैसी परेशानियां हो सकती हैं।

08

बॉलीवुड हलचल

मुंबई, शुक्रवार 12 मार्च, 2021



दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

काम पर लौटी करीना कपूर



बॉलीवुड एक्ट्रेस करीना कपूर ने 21 फरवरी को अपने दूसरे बेटे को जन्म दिया है। प्रेनेंसी के आखिरी दिनों तक करीना काम कर रही थीं, वहीं डिलीवरी के 16 दिन बाद ही वह फिर काम पर लौट आई हैं। इसकी तस्वीरें करीना ने खुद शेयर की। अपनी इंस्टा स्टोरी में कई फोटोज शेयर की। करीना ने अपने मेकअप मैन की तस्वीर शेयर कर लिखा, लगता है आज @yiannitsapatori काम पर हैं। वहीं दूसरी तस्वीर में करीना ने मेकअप के बाद अपनी सेल्फी शेयर की। इसके अलावा उन्होंने मेकअप चेयर पर बैठे हुए एक और तस्वीर भी शेयर की है। इन तस्वीरों को देखकर लग रहा है कि करीना ने हेयर कट भी करवाया है। वहीं करीना दूसरी बार मां बनने के बाद रिलैक्स करने के मूड में नहीं हैं। करीना की इन तस्वीरों को देखकर काम के प्रति उनके लगाव का अंदाजा लगाया जा सकता है।



राजकुमार राव का खुलासा

बॉलीवुड एक्टर राजकुमार राव जल्द ही फिल्म 'रुही' में नजर आने वाले हैं। हाल ही में अपने करियर को लेकर उन्होंने कई खुलासे किए। राजकुमार राव ने बताया कि उनके करियर के शुरुआती दौर में उन्हें कई फिल्मों से निकाल दिया जाता था। ऐसा इसलिए होता था क्योंकि उनसे ज्यादा प्रभावशाली एक्टर वह फिल्म करना चाहता था। इसके चलते राजकुमार के हाथ से फिल्म निकल जाती थी। खबरों के अनुसार राजकुमार ने कहा, इसे लेकर मुझे कोई नाराजगी नहीं है। मैंने बस यहीं सोचा कि शायद यह मेरे नसीब में नहीं। मैं चीजों का दिल में नहीं लेता। आगे बढ़ने में ही अपनी भलाई है। हर शख्स के लिए पर्याप्त काम है और जो मेरे लिए बना है, वह हमेशा मेरे लिए रहेगा। बॉलीवुड में अपने सफर पर बात करते हुए राजकुमार ने कहा, उन्होंने एक बेहतरीन सफर तय किया है। मुझे लगता है कि यह सबकुछ मेरी मां के आशीर्वाद से हो सका।



मां ने मेरा सफर आसान बनाया। मां को मुझ पर काफी ज्यादा विश्वास था। जब भी मैं उन्हें कॉल करता था, वह कहती थीं कि चिंता मत करो, बस मेहनत करते रहो। सब कुछ ठीक होगा। फिल्म रुही को लेकर राजकुमार कहते हैं कि वह इसे लेकर चिंतित नहीं हैं। उन्हें मालूम है कि थिएटर्स दर्शकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पूरी सावधानी बरत रहे हैं। राजकुमार ने कहा कि उनकी इस फिल्म को सिनेमाघरों में देखना एक अनोखा और मजेदार अनुभव होगा।

जाह्नवी की फिल्म 'रुही' देख इमोशनल हुए बोनी कपूर



बॉलीवुड एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर की हॉरर-कॉमेडी फिल्म 'रुही' रिलीज हो गई है। फिल्म को हार्दिक मेहता ने निर्देशित किया है। राजकुमार राव और वरुण शर्मा भी फिल्म में लीड रोल में हैं। जाह्नवी के पिता और प्रोड्यूसर बोनी कपूर ने फिल्म देख ली है। बोनी की ये फिल्म देख वो काफी इमोशनल हो गए हैं। फिल्म के बारे में बात करते हुए बोनी कपूर ने कहा, यह हॉरर-कॉमेडी फिल्म सब में काफी डरावनी है और फिल्म में बहुत से हँसाने वाले पल भी हैं। फिल्म के कंटेट पर दर्शक या तो गुदगुदा रहे होंगे या फिर सुपरनेचुरल पावर में उनका यकीन और गहरा हो रहा होगा। बोनी ने कहा- जाह्नवी, राजकुमार राव और वरुण शर्मा रुही में शानदार हैं। जाह्नवी इतनी मेहनत कर रही हैं। वो हर फिल्म के साथ बेहतर होना चाहती हैं। उसकी मां (श्रीदेवी) को उस पर गर्व होता है। बाता दें कि जब जाह्नवी ने बोनी कपूर को फिल्म रुही के बारे में बताया था तो उन्होंने तुरंत हां करने के लिए कह दिया था। जाह्नवी ने बताया- पापा को फिल्म रुही के बारे में बताया था तो उन्होंने तुरंत हां करने के लिए कह दिया था। जाह्नवी की कहानी एक युडेल की है जिसकी शादी वाले घर कर लेते हैं, लेकिन उन्हें नहीं पता कि ये किडनीपिंग उनकी जिंदगी बदलने वाली है क्योंकि जाह्नवी के अंदर आपजा की आत्मा होती है।

