मूल्य 1 रु.
वर्षः 11 - अंक : 41, मुंबई, मंगलवार, 23 मार्च, 2021 ■ 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

शुध्द घी में बना

केसरीया मलाई
घेवर
MM MITHAIWALA
MALAD (W),TEL.: 288 99 501

लेटर बम

‘परमबीर सिंह ने दबाव में आकर देशमुख के खिलाफ लिखा पत्र’

मुंबई। महाराष्ट्र के मंत्री एवं कांग्रेस नेता बालासाहेब थोराट ने सोमवार को कहा कि मुंबई मुम्बई पुलिस के पूर्व आयुक्त परमबीर सिंह ने शायद दबाव में आकर राज्य के गृह मंत्री अनिल देशमुख के खिलाफ वह पत्र लिखा होगा, जिसमें उन्होंने भ्रष्टाचार के आरोप लगाए हैं। थोराट ने एक वीडियो संदेश में कहा कि महाराष्ट्र के कांग्रेस प्रभारी एचके पाटिल ने राज्य में पार्टी के नेताओं के साथ विवाद पर चर्चा की और मामले पर उनकी राय समझने की कोशिश की। (शेष पृष्ठ 3 पर)

संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र की राजनीति में उठापटक लगातार बढ़ती ही जा रही है। एक ओर विपक्षी पार्टियां महाराष्ट्र के गृह मंत्री अनिल देशमुख के इस्तीफे की मांग पर अड़ी हैं। वहीं दूसरी ओर अब मुंबई के पूर्व पुलिस आयुक्त परमबीर सिंह ने सोमवार को सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया है। पूर्व पुलिस आयुक्त ने महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे को लिखे पत्र में लगाए गए आरोपों की जांच सीबीआई से कराए जाने की मांग की है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

परमबीर सिंह ने खटखटाया सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा

आरोपों की जांच सीबीआई से कराने की मांग

परमबीर ने चिट्ठी में लिखा- गृह मंत्री ने टारगेट दिया

चिट्ठी में परमबीर ने लिखा, 'आपको बताना चाहता हूं कि महाराष्ट्र सरकार के गृह मंत्री अनिल देशमुख ने सचिन वझे को कई बार अपने आधिकारिक बंगले ज्ञानेश्वर में बुलाया और फंड कलेक्ट करने के आदेश दिए। उन्होंने यह पैसे महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे के नाम पर जमा करने के लिए कहा। इस दौरान उनके पर्सनल सेक्रेटरी मिस्टर पलांडे भी वहां पर मौजूद रहते थे। गृह मंत्री अनिल देशमुख ने सचिन वझे को हर महीने 100 करोड़ रुपए जमा करने का टारगेट दिया था।'

कोरोना वैक्सीन पर नई घोषणा

कोवीशील्ड के दो डोज में होगा अब 4 से 8 हफ्ते का अंतर

पहले ये 4 से 6 हफ्ते का था

संवाददाता / मुंबई। केंद्र सरकार ने कोवीशील्ड वैक्सीन को लेकर अब नई गाइडलाइन जारी की है। इसके मुताबिक कोवीशील्ड वैक्सीन के दो डोज के बीच का समय पहले से दो हफ्ते ज्यादा रहेगा। अब तक कोवीशील्ड के दोनों डोज के बीच 4 से 6 हफ्ते, यानी 28 से 42 दिन का अंतर रखा जाता था। नए निर्देश के मुताबिक अब यह अंतर 4 से 8 हफ्ते यानी 28 से 56 दिन का होगा। (शेष पृष्ठ 3 पर)

एटीएस को शक

सचिन वझे ने विस्फोटक की साजिश में मनसुख को शामिल किया था, राज खुलने के डर से उसकी हत्या करवा दी

संवाददाता

मुंबई। आतंकवाद निरोधक दस्ते (एटीएस) ने मुकेश अंबानी के घर के पास मिली विस्फोटक से भरी स्कॉर्पियो के मालिक मनसुख हिरेन की हत्या के मामले की गुत्थी सुलझाने का दावा करते हुए 2 लोगों को गिरफ्तार किया है। इसमें से एक मुंबई पुलिस का निलंबित सिपाही और दूसरा क्रिकेट बुकी है। अदालत ने दोनों को 30 मार्च तक एटीएस की हिरासत में भेज दिया है। शुरूआती जांच में एटीएस सचिन वझे को इस मर्डर केस का सूत्रधार मान रही है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

टीका कब तक कारगर

भारत में जब चार करोड़ से भी अधिक लोगों का टीकाकरण हो चुका है, तब लोगों के मन को यह सवाल स्वाभाविक ही मथ रहा है कि आखिर कोरोना टीका कितने समय तक प्रभावी रहेगा? अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) के निदेशक डॉक्टर रणदीप गुलेरिया ने शनिवार को इस सवाल का जवाब देते हुए कहा है कि कोविड-19 टीका आठ से दस महीने और शायद इससे भी ज्यादा समय तक संक्रमण से पूरी सुरक्षा दे सकता है। उन्होंने इससे संबंधित आंकडे.तो पेश नहीं किए, इसलिए यह मानना चाहिए कि यह एक कयास भर है। अभी दुनिया में किसी भी विशेषज्ञ या वैज्ञानिक ने कोविड-19 के टीके के बारे में ऐसी कोई बात कही नहीं है, इसलिए पूरी दुनिया में डॉक्टर गुलेरिया का संदेश गया है। यह सवाल निश्चित रूप से पूछा जाना चाहिए कि आखिर आठ-दस महीने का अनुमान पेश करने का आधार क्या है? क्या टीका शरीर में जो एंटीबॉडी या रोग प्रतिरोधक क्षमता पैदा करता है, उसकी अवधि महज आठ या दस महीने ही है? वैज्ञानिकों को गहराई से इसका अध्ययन करना चाहिए, लेकिन इसके लिए कम से कम एक या दो साल इंतजार करना पड़ेगा, तभी अनुभव और आंकड़ों के आधार पर तय होगा कि कोरोना का टीका कितने समय तक पूरी तरह कारगर रहता है। जाहिर है, अगर टीका हमें आठ-दस महीने तक ही सुरक्षा दे सकता है, तो फिर इसका अर्थ है, इतने समय बाद फिर टीका लेने की जरूरत पड़ेगी। क्या तब भी सरकार मुफ्त टीके लगवाएगी? सरकार पर कितना भार आएगा और तब टीके की जायज कीमत क्या होगी? आठ-दस महीने तक कारगर रहने वाले किसी टीके की कीमत क्या होनी चाहिए, यह भी कंपनियों को ध्यान में रखना होगा। हमें ध्यान रखना चाहिए कि कोरोना टीके का प्रयोग सामान्य स्थितियों में नहीं हो रहा है। किसी भी टीके के प्रभाव का आकलन करने में वर्षों लगते हैं। हमें यह उम्मीद करनी चाहिए कि कोई ऐसा टीका भी आएगा, जिसकी एक खुराक से ही जीवन भर कोरोना से बचाव संभव हो सकेगा। अभी अमेरिका में भी तीन टीकों का इस्तेमाल हो रहा है, लेकिन किसी भी टीके के बारे में यह नहीं कहा गया है कि यह कितने समय तक कारगर रहेगा। वैज्ञानिक इसकी घोषणा के लिए इंतजार करना चाहते हैं। टीके की दुनिया में अभी कई सवाल हैं, जिनका जवाब वैज्ञानिकों को कायदे से देना पड़ेगा। अभी दुनिया में 96 टीके उम्मीदवारी जता रहे हैं। 27 टीके तो परीक्षण के तीसरे चरण में हैं और ज्यादातर देशों में कुल 13 टीकों को ही अभी तक मान्यता दी गई है। दुनिया में अभी तक कोई भी टीका 85 प्रतिशत से ज्यादा कामयाब नहीं माना जा रहा है। मतलब टीका ले रहे 15 प्रतिशत लोगों को फिर कोरोना कभी भी होने की आशंका है और जिन 85 प्रतिशत लोगों में टीका कारगर सिद्ध हो रहा है, उन्हें भी अगर दस महीने बाद फिर टीके की जरूरत पड़े, तो टीकाकरण अभियान कब-कैसे खत्म होगा? अभी हम जिस गति से चल रहे हैं, उसमें सभी को टीका देना आगामी एक वर्ष में संभव नहीं है। चिंता होती है कि अभी कोरोना जाता हुआ नहीं दिख रहा। अगर यह ऐसे ही टिका रहा, तो हर साल भारत में 130 करोड़ लोगों का टीकाकरण कैसे होगा? निस्संदेह, कोरोना से जीतने का एक ही तरीका है सावधानी और जहां तक पुख्ता टीके का सवाल है, तो इंतजार करना पड़ेगा।

बाइडेन में है दम, मोदी सुधरें और लपकें मौका

यह शीर्षक अपने डॉ. वेदप्रताप वैदिक की थीसिस के विपरीत है। वैदिकजी भारत, अमेरिका, जापान और ऑस्ट्रेलिया केक्वाड यानी 'क्वाड्रीलेटरल सिक्योरिटी डायलॉग' अर्थात चीन विरोधी मोर्चे परइस अखबार में लिख चुके हैं कि भारत क्यों किसी का मोहरा बने? हम अमेरिका की खातिर चीन से दुश्मनी नहीं बांधेंगे।अपनी राय में यह रियलिटी को नकारती, भविष्य को असुरक्षित और 138 करोड़ लोगों के देश और हिंदू सभ्यता को कुंद, मंद, भयाकुल, असुरक्षित बनवाए रखने वाली थीसिस है। सवाल है भारत का चीन बड़ा दुश्मन है या अमेरिका का? अमेरिका के लिए चीन बड़ा खतरा है या भारत के लिए?

तो बतौर नंबर एक तथ्य जान लें कि चीन और पाकिस्तान वे दो देश हैं, जिनसे भारत को सभ्यतागत, इतिहासजन्य, धार्मिक, सामाजिक, आर्थिकी के सभी पहलूओं में स्थायी लड़ाई झेलनी है। हां, आर्यावर्त या हम भाई-भाई का पाखंड आत्मघाती है। चीन और पाकिस्तान से भाईचारा, दोस्ती तो दूर सामान्य रिश्ते भी नहीं रह सकते। भारत के अस्तित्व पर स्थायी राहु-केतु उसका भूगोल है, जिससे लड़ सकना भारत के अकेले बस में इसलिए नहीं है क्योंकि ये दोनों दुश्मन देश सभ्यतागत संघर्ष में वे वैश्विक झंडाबरदार हैं, जिसके आगे हिंदू बहुल भारत अपने को सुरक्षित नहीं रख सकता। भारत को पश्चिमी सभ्यता, ईसाई-यहूदी धुरी के लोकतांत्रिक देशों से सुरक्षा ढाल, सुरक्षा छाता लेना होगा। भविष्य के अंदरूनी और बाहरी सुरक्षा दोनों के सिनेरियो में उसे पश्चिमी-लिबरल देशों का भरोसा-समर्थन चाहिए। यही भविष्य का सर्वकालिक सत्य है, जिसकी भारत ने यदि अनदेखी की, किंतु, परंतु की दुविधा, झूठी शान-मुगालतों में टाइमपास किया तो भविष्य भयावह असुरक्षित बनेगा। नंबर दो। हमेशा नोट रखें भारत और भारत के हिंदू हजार साल के गुलाम, भयाकुल जीवन से इस्लाम और चीन की हॉन सभ्यता के कट्टरवाद, जुनूनी-अनुशासित महत्वाकांक्षा से मुकाबला नहीं कर सकते। पाकिस्तान-चीन का साझा जितना घना होगा और भारत यदि अकेले दोनों से लड़ सकने के मुगालतों में रहा तो वहीं होगा जो खैबर पार से इतिहास में होता रहा है। इतिहास से ज्यादा भविष्य हिमालय पार का चीनी खतरा लिए

हुए है। अरूणाचल से लेकर लद्दाख के नए रास्ते खुले हुए हैं। नंबर तीन! अमेरिका, पश्चिमी देश याकि ईसाई-यहूदी सभ्यता और उदार-लोकतांत्रिक आदर्शों-मानवीय मूल्यों, इंसानी गरिमा को महत्व देते हुए पृथ्वी पर जितने भी देश और कौम हैं उनके साथ हिंदू धर्म-संस्कृति का उदारवाद, जीवन जीने का तरीका राम मिलाई जोड़ी है। हिंदू अमेरिका, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया, जापान, यूरोपीय देशों की खुली हवा, आजादी में जैसे 'अद्भुत' बनता है, नासा में कंधे से कंधा मिलाकरजैसा कमाल दिखाता है, बाइडेन प्रशासन में जैसा योगदान है वैसा रूस, चीन, सऊदी अरब याकि तानाशाह, बर्बर मिजाजी लोगों के बीच में हिंदू खुल-खिल नहीं सकता है। यह हकीकत स्थायी तौर पर अब राष्ट्र-राज्य, कौम की रीति-नीति में मूल मंत्र की तरह प्रतिस्थापित होनी चाहिए।

नंबर चार तथ्य। अमेरिका और ब्रिटेन में भारत की आजादी के वक्त से ही चाहना थी कि लोकतांत्रिक भारत सफलता-सुरक्षा की मिसाल बने। लेकिन नेहरू-इंदिरा से लेकर नरेंद्र मोदी तक की यह गलती स्थायी है जो गरीब-कंगली तीसरी दुनिया की नेतागिरी में निर्गुट आंदोलन, समाजवाद-साम्यवाद की रूमानियत और तटस्थ-बैलेंस की खामोख्याली में भारत ने सोवियत संघ से दोस्ती में अपने को तब भी भटकाए रखा और अब भी नरेंद्र मोदी रूस से मिसाइल खरीदते हुए पश्चिमी जमात में शक-संदेह-निराशा बनवाए हुए हैं। नंबर पांच तथ्य। जाहिर है चीन, पाकिस्तान से अपने बूते न स्थायी सुरक्षा संभव है और न रूस के कबाड़ हथियारों, तानाशाह शासकों से दोस्ती मेंभारत का भला होना है या इनसे दोस्ती का विशेष मतलब है। नरेंद्र मोदी ने चीन के राष्ट्रपति शी जिनफिंग की जितनी लल्लोचप्पो की और पुतिन को जितना भी पटाया उससे कभी संजीदगी से यह जाहिर नहीं हुआ कि इनकी धंधे के अलावा भारत से कोई रागात्मकता है। सबसे बड़ी बात अमेरिका में हथियार, सैनिक-खुफियाई क्षमताओं का जो तकनीकी कौशल है उससे रूस, चीन कभी पार पा नहीं सकते। तो नाता- एलायंस नंबर एकअमेरिकी देश से होना चाहिए न कि नकल करके या कॉपीराइट चुरा कर हथियार बनाने वालों से!

नंबर छह तथ्य। अमेरिका की दोनों पार्टियां, बुश हों या ओबामा या डोनाल्ड ट्रंप या बाइडेन सब भारत पक्षधर थे और हैं।पिछले ही सप्ताह लंदन की 'द इकॉनोमिस्ट' पत्रिका ने याद कराया कि जब रिपब्लिकन पार्टी के जार्ज डब्लु बुश राष्ट्रपति थे तबबाइडेन वैश्विक संबंधों की सीनेट कमेटी के अध्यक्ष थे। उनका तब 'सपना' था कि सन 2020 में दुनिया के दो सर्वाधिक परस्पर करीबी देश भारत और अमेरिका होंगे। सोचें,रिपब्लिकन राष्ट्रपति बुश तब भारत के एटमी छूआछूत को खत्म कराने की कोशिश में थे। गनीमत थी जो डॉ. मनमोहनसिंह तब प्रधानमंत्री थे। उन्होंने अपनी लेफ्ट समर्थक सरकार को दांव पर लगा कर अमेरिका से साथ एटमी करार किया। वह शुरूआत थी अमेरिका से भारत के सामरिक रिश्तों का रास्ता खुलने की। चीन के भविष्य में खतरे के आगे भारत को साझेदार बनाने की। सो, बुश से बाइडेन तक याकि अमेरिका पूरी संजीदगी, गंभीरता, दीर्धकालीन रणनीति में भारत से सामरिक रिश्ते चाहता है। क्यों? इसलिए कि इस पृथ्वी पर लोकतंत्र का, उदारवाद का सबसे बड़ा प्रयोगकर्ता है भारत। ठीक विपरीत चीन, रूस इस पृथ्वी पर तानाशाही, इंसान को गुलामी में रख कर जीने के रोल मॉडल हैं। मतलब पूंजीवाद की सफलताओं से खिली-बनी पश्चिमी सभ्यता, अमेरिका-यूरोप के देशों के लिए भारत वह उदाहरण है, जिससे शेष दुनिया की गरीब, कई तरह की जंजीरों, पिंजरों में रहने वाली आबादी को बताया जा सके, समझाया जा सके कि भारत में लोग भले गरीब हों लेकिन वे मानवीय, इंसानी आजादी, संस्कारों के साथ खाते-पीते-संपन्न होते हुए हैं तो मानवता के लिए चीन आदर्श या भारत? निश्चित ही अमेरिका, यूरोपीय देशों, जापान, ऑस्ट्रेलिया के लिए 138 करोड़ लोगों का बाजार, पढ़ी-लिखी श्रमशक्ति जैसे कारणों का अलग महत्व है। अन्य शब्दों में भारत और पश्चिमी सभ्यता असंख्य वास्तविकताओं से राम-मिलाई जोड़ी है!

मुश्किल नहीं है एमएसपी की कानूनी गारंटी

केंद्र सरकार के बनाए तीन कृषि कानूनों के विरोध में दिल्ली की सीमा पर चल रहा किसान आंदोलन 116 दिन का हो गया। आंदोलन कर रहे किसानों की दो मांगें हैं। पहली, केंद्र के बनाए तीन कानून रद्द किए जाएं और दूसरी, सभी फसलों के न्यूनतम समर्थन मूल्य की कानूनी गारंटी दी जाए। तीन कानून रद्द करने की मांग नई है, जो जाहिर है कि पिछले साल कोरोना वायरस की महामारी में आपदा को अवसर बना कर तीन कानून बनाए जाने के बाद उठी है। लेकिन फसलों के न्यूनतम समर्थन मूल्य की गारंटी की मांग पुरानी है। इस मांग के भी दो पहलू हैं। पहला तो यह कि न्यूनतम समर्थन मूल्य कैसे तय हो। इसके लिए एमएस स्वामीनाथन का सुझाया फॉमूर्ला है, जिसकी चर्चा हर नेता करता है लेकिन उस पर अमल की इच्छा किसी की नहीं होती है। सो, पहला

पहलू समर्थन मूल्य तय करने का है और दूसरा उसकी कानूनी गारंटी देने का है। सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि किसान के लिए उसकी फसल की न्यूनतम कीमत की कानूनी गारंटी क्यों जरूरी है। इसे दो ताजा मिसालों से समझा जा सकता है। एक मिसाल कृषि मामलों के मशहूर जानकार देवेंदर शर्मा ने दी है। उन्होंने ट्विट किया है- एक हफ्ते पहले तक पंजाब में आलू की कीमत 12 से साढ़े 12 सौ रुपए प्रति क्विंटल थी लेकिन एक ही हफ्ते में इसकी कीमत गिर कर पांच से सात सौ रुपए क्विटंल पर आ गई और अंदाजा लगाया जा रहा है कि इसकी कीमत और गिरेगी। सोचें, अगर बाजार में एक हफ्ते में इतना उतार-चढ़ाव हो सकता है तो किसानों को मुनाफे की या उसकी लागत निकलने की ही गारंटी कैसे दी जा सकती है? जाहिर है इसका तरीका यही है कि न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीद की कानूनी गारंटी दी जाए। दूसरी मिसाल स्वराज अभियान के नेता योगेंद्र यादव ने दी है। उन्होंने ट्विट करके बताया है- बंगाल में चने की खरीद न्यूनतम समर्थन मूल्य से कम कीमत पर होने की वजह से एक से 15 मार्च के बीच किसानों को 140 करोड़ रुपए का नुकसान हुआ है। ऐसी स्थिति में 'एमएसपी था, एमएसपी हैं और एमएसपी रहेगा' कहने का क्या मतलब है?

मालिक,मुद्रक,प्रकाशक-**दिलशाद एस खान** द्वारा एस आर प्रिंटिंग प्रेस,मोहन अर्जुन कंपाउंड, वैशाली नगर दहिसर (पूर्व),मुंबई-68 से मुद्रित व मुंबई हलचल,साईं मंगल को ऑ हॉ सो बी-2-301,इस्माइल बाग नियर मालाड शॉपिंग सेंटर, एस वी रोड,मालाड (प) मुंबई से प्रकाशित RNI NO MAHHIN/2010/34146, फोन:**9619102478 /9821238815**
email: mumbaihalchal@gmail com संपादक: **दिलशाद एस खान,** समाचार पत्र में छपे किसी भी समाचार से संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी विवाद का निपटारा न्याय क्षेत्र मुंबई होगा।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

परमबीर सिंह ने महाराष्ट्र होमगार्ड के महानिदेशक का पदभार संभाला

संवाददाता

मुंबई। मुंबई पुलिस के पूर्व आयुक्त परमबीर सिंह ने सोमवार को महाराष्ट्र होमगार्ड के महानिदेशक का कार्यभार संभाल लिया। पुलिस के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। सिंह दोपहर में दक्षिण मुंबई स्थित होमगार्ड कार्यालय पहुंचे लेकिन उन्होंने मीडियाकर्मियों से कोई बातचीत नहीं की। उद्योगपति मुकेश अंबानी के आवास के बाहर एक वाहन में विस्फोटक सामग्री पाए जाने के मामले को लेकर आलोचना के बाद महाराष्ट्र सरकार ने 17 मार्च को सिंह का तबादला कर दिया था और उनके स्थान पर वरिष्ठ आईपीएस अधिकारी हेमंत नगराले को मुंबई पुलिस का आयुक्त नियुक्त किया था। इसके कुछ दिन बाद सिंह ने महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे को पत्र लिखकर आरोप लगाया था कि राज्य के गृह मंत्री अनिल देशमुख ने सचिन वाजे और अन्य पुलिस अधिकारियों को प्रतिमाह सौ करोड़ रुपये की उगाही करने का निर्देश दिया था। देशमुख ने इन आरोपों का खंडन किया है। एनआईए विस्फोटकों से लदे वाहन मामले की जांच कर रही है।

अनिल देशमुख के इस्तीफे का सवाल ही नहीं: पवार

मुंबई। राकांपा अध्यक्ष शरद पवार ने सोमवार को कहा कि महाराष्ट्र के गृह मंत्री के खिलाफ मुंबई पुलिस के पूर्व आयुक्त परमबीर सिंह ने भ्रष्टाचार संबंधी आरोपों का जो समय बताया है, उस समय अनिल देशमुख अस्पताल में भर्ती थे और इसलिए उनके इस्तीफे का सवाल ही नहीं उठता। पवार ने दिल्ली में संवाददाताओं से कहा, हमें सूचना मिली है कि देशमुख उस समय नागपुर में अस्पताल में भर्ती थे। आरोप (सिंह के) उसी समय से संबंधित हैं, जब वह (देशमुख) अस्पताल में भर्ती थे। अस्पताल का प्रमाणपत्र भी है। महाराष्ट्र के राजनीतिक गलियारों में हलचल मचा देने वाले मुद्दे पर कुछ दिन के भीतर पवार की यह दूसरी मीडिया ब्रीफिंग है। सिंह ने महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे को लिखे आठ पन्नों के एक पत्र में शनिवार को दावा किया था कि देशमुख चाहते थे कि पुलिस अधिकारी बार और होटलों से हर महीने 100 करोड़ रुपये की वसूली करें। उन्होंने आरोप लगाया था कि देशमुख ने मुंबई पुलिस के एपीआई सचिन वाजे को फरवरी में आवास पर बुलाया था और

उससे हर महीने 100 करोड़ रुपये की वसूली करने को कहा था। देशमुख ने उसी दिन आरोपों से इनकार किया था। पवार ने संवाददाताओं से कहा कि देशमुख कोरोना वायरस संक्रमण के चलते पांच से पंद्रह फरवरी तक नागपुर के एक अस्पताल में भर्ती थे और उसके बाद 27 फरवरी तक वह पृथक वास में रह रहे थे। उन्होंने कहा, सभी (राज्य) सरकारी रिकॉर्ड भी यही कहते हैं कि वह (देशमुख) तीन सप्ताह तक मुंबई में नहीं थे। वह नागपुर में थे जो उनका गृहनगर है। इसलिए इस तरह की स्थिति में सवाल (इस्तीफे का) ही नहीं उठता। पूर्व केंद्रीय मंत्री ने कहा कि भाजपा की इस मांग में कोई तुक नहीं है कि आरोपों की जांच होने तक देशमुख को इस्तीफा दे देना चाहिए। सिंह के पत्र का जिक्र करते हुए पवार ने आश्चर्य जताया कि यदि आईपीएस अधिकारी को यह पता था कि देशमुख ने फरवरी के मध्य के आसपास वाजे को बुला कर उससे धन एकत्र करने को कहा था तो उन्होंने आरोप लगाने में एक महीने का इंतजार क्यों किया। राकांपा अध्यक्ष ने कहा कि मुख्य मामला उद्योगपति मुकेश अंबानी के घर के बाहर एक कार से विस्फोटक सामग्री मिलने से जुड़ा है। पवार ने कहा कि एटीएस ने कारोबारी मनसुख हिरन की मौत के मामले में दो लोगों को गिरफ्तार किया है। उल्लेखनीय है कि विस्फोटक सामग्री वाली कार हिरन से संबंधित थी। राकांपा अध्यक्ष ने कहा, मुख्य मामला यह था और मेरा मानना है कि बंबई एटीएस सही दिशा में जा रही है। उन्होंने कहा, देशमुख के अस्पताल में भर्ती होने के बारे में मेरे पास कल सूचना नहीं थी, इसलिए मैंने कहा था कि यह (सिंह का दावा) एक गंभीर मुद्दा है।

2 टोल नाकों पर 1 अप्रैल से 100 % फास्टैग

मुंबई। महाराष्ट्र राज्य सड़क विकास निगम (एमएसआरडीसी) मुंबई के 5 टोल नाकों में से 2 पर फास्टैग का काम 31 मार्च तक पूरा कर लेगा। ऐरोली और वाशी टोल नाके पर अप्रैल से सिर्फ फास्टैग से ही टोल वसूला जाएगा। केंद्र सरकार ने मुंबई के पांचों टोल नाकों पर फास्टैग प्रणाली लागू करने के लिए एमएसआरडीसी को नोडल ऐजेंसी के रूप में नियुक्त किया है। ऐरोली और वाशी टोल नाके पर फास्टैग उपकरण लगाने का काम 31 मार्च तक पूरा कर लिया जाएगा, जबकि मुलुंड, दहिसर, एलबीएस मार्ग के टोल नाकों पर सेंसर लगाने का काम पूरा करने में अभी और समय लगेगा। एमएसआरडीसी के जॉइंट एमडी विजय वाघमारे के अनुसार, संभवतः मार्च के अंत तक ऐरोली और वाशी टोल नाकों की सभी लेन पर सेंसर होंगे। दहिसर टोल नाके के करीब से मेट्रो मार्ग के गुजरने के कारण वहां सेंसर लगाने में देरी हो रही है। फिलहाल, सभी टोल नाकों पर केवल एक या दो लेन से ही नगद टोल लिया जा रहा है। बांद्रा-वर्ली सी लिंक और मुंबई-पुणे एक्सप्रेस पर केवल एक लेन पर ही नगद टोल की सुविधा है।

(पृष्ठ 1 का शेष)

लेटर बम : परमबीर सिंह ने खटखटाया सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा

मुंबई के पूर्व पुलिस आयुक्त परमबीर सिंह ने होमगार्ड विभाग में ट्रांसफर किए जाने को लेकर सुप्रीम कोर्ट में एक याचिका दायर की है। इस याचिका में सभी आरोपों की जांच सीबीआई से कराने की मांग के साथ ही उन्होंने अनिल देशमुख के घर के बाहर की सीसीटीवी फुटेज को जब्त कर उसकी जांच कराए जाने की भी मांग की है ताकि सच्चाई सभी के सामने आ सके। उद्योगपति मुकेश अंबानी के घर एंटीलिया के बाहर जिलेटिन की छड़ों से भरी स्कॉर्पियो मिलने के मामले में हटाए गए मुंबई पुलिस के आयुक्त परमबीर सिंह ने मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे को पत्र लिखकर गृह मंत्री अनिल देशमुख पर 100 करोड़ की वसूली कराने का आरोप लगाया था। अनिल देशमुख ने पहले इन दावों को गलत बताया और परमबीर सिंह पर मानहानि का दावा करने की बात कही। उनके आरोपों के बाद से महाराष्ट्र की राजनीति में बवाल मच गया है। इस मुद्दे की गूंज सोमवार को संसद भवन में भी देखने को मिली।

परमबीर सिंह ने दबाव में आकर देशमुख के खिलाफ पत्र लिखा

थोराट ने कहा कि एचके पाटिल ने दिल्ली से कल इस मुद्दे पर हमसे चर्चा की। उन्होंने हमारी राय समझने की कोशिश की। उन्होंने घटनाक्रम समझने की कोशिश की। थोराट ने कहा कि अगर इस संबंध में कोई भी फैसला किया गया, तो वह महाविकास आघाडी (एमवीए) के घटक दलों के बीच चर्चा करने के बाद लिया जाएगा। शिवसेना, राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (राकांपा) और कांग्रेस एमवीए में शामिल है। सिंह ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखकर दावा किया कि राकांपा के वरिष्ठ नेता अनिल देशमुख ने मुंबई पुलिस के अधिकारी सचिन वाजे तथा अन्य पुलिस अधिकारियों से मुंबई के बार एवं होटलों से हर महीने 100 करोड़ रुपये वसूलने के लिए कहा था। देशमुख ने इन सभी आरोपों को खारिज किया है।

कोरोना वैक्सीन पर नई घोषणा

नया नियम सिर्फ कोवीशील्ड वैक्सीन पर लागू होगा। देसी वैक्सीन यानी भारत बायोटेक के कोवैक्सिन पर नया नियम लागू नहीं होगा। कोवैक्सिन के दो डोज चार हफ्ते के अंतर से ही लगाए जाएंगे। इसे हमें कोवीशील्ड के टेस्टिंग फॉर्मूले से समझना चाहिए। पुराना फॉर्मूला 1/28/42 का है। यानी पहला दिन वैक्सीन का, 28वां दिन वैक्सीन के दूसरे डोज का और 42वां दिन एंटीबॉडी टेस्ट का। इससे पता चलता है कि आपके शरीर में वैक्सीन ने काम करना शुरू किया या नहीं। अब ये फॉर्मूला होगा 1/42/56 का। यानी पहला दिन वैक्सीन का। 42वें दिन वैक्सीन का दूसरा डोज और 56वें दिन एंटीबॉडी टेस्ट। नई गाइडलाइन को लेकर केंद्र ने राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों को सूचित कर दिया है। इस समय देश में कोरोना के दो टीके का ही इस्तेमाल हो रहा है- 1. पुणे के सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया में बन रही कोवीशील्ड, और, 2. हैदराबाद की भारत बायोटेक की कोवैक्सिन। नेशनल टेक्निकल एडवाइजरी ग्रुप ऑन इम्युनाइजेशन और नेशनल एक्सपर्ट ग्रुप ऑन वैक्सीन एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कोविड-19 की 20वीं बैठक में कोवीशील्ड पर यह फैसला किया गया है। इसके आधार पर केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव राजेश भूषण ने सभी राज्यों के मुख्य सचिवों को पत्र लिखकर कहा कि भारत सरकार ने दोनों ही समूहों की सिफारिशों को मंजूर कर लिया है। वैक्सीन एक्सपर्ट्स का कहना है कि कोरोना के खिलाफ ज्यादातर वैक्सीन दो डोज की हैं। पहला डोज आपके शरीर को वायरस को पहचानने और इम्यून सिस्टम को तैयार करने के लिए ट्रेन करता है। दूसरा डोज बूस्टर शॉट होता है। शरीर में पहले डोज के बाद ही प्रोटेक्शन की लेयर बननी शुरू हो जाती है। बूस्टर डोज से उसे स्पीड मिल जाती है।

एटीएस को शक

एटीएस के पुलिस उपायुक्त राजकुमार शिंदे ने बताया कि मनसुख हिरेन हत्या मामले में निलंबित सिपाही विनायक बालासाहेब शिंदे (51) और क्रिकेट बुकी नरेश रमणिकलाल गोरे (31) को गिरफ्तार किया है। दोनों आरोपी सीआईयू के निलंबित सहायक पुलिस निरीक्षक सचिन वझे के साथ मनसुख की हत्या में शामिल थे। एटीएस ने मनसुख की पत्नी विमला हिरेन की शिकायत पर हत्या का मामला दर्ज किया था। हालांकि, जांच में यह भी सामने आया है कि मनसुख की हत्या के वक्त सचिन वझे मौके पर नहीं थे। एटीएस को ऐसे भी सबूत मिले हैं कि इस हत्या में कुछ और लोग भी शामिल थे, जिनमें से कुछ पुलिसकर्मी हो सकते हैं। इसलिए इस मामले में जल्द कुछ और लोगों की गिरफ्तारी भी हो सकती है।

यलगार परिषद केस

मुंबई की अदालत ने स्टेन स्वामी की जमानत याचिका खारिज

पांच महीने से मुंबई की तलोजा जेल में हैं बंद

संवाददाता

मुंबई। मुंबई की एक विशेष अदालत ने सोमवार को एल्गार परिषद मामले में गिरफ्तार ट्राइबल राइट एक्टिविस्ट स्टेन स्वामी की जमानत याचिका खारिज कर दी। रांची निवासी 83 वर्षीय स्वामी पिछले पांच महीनों से तलोजा सेंट्रल जेल में बंद है। एनआईए ने स्वामी को 7 अक्टूबर को रांची से गिरफ्तार किया था। अगले दिन उन्हें मुंबई लाया और उनके और सात अन्य लोगों के खिलाफ आरोप पत्र दायर किया। वह तब से न्यायिक हिरासत में है। एनआईए के मुताबिक भीमा-कोरेगांव हिंसा मामले में फादर स्टेन स्वामी की भूमिका काफी अहम थी। स्टेन स्वामी पर आरोप है कि वह प्रतिबंधित संगठन सीपीआई (माओवादी) के सदस्य हैं। इसके फ्रंटल संगठन (पीपीएससी) के संयोजक हैं। सक्रिय रूप से इसकी

गतिविधियों में शामिल रहते हैं। संगठन का काम बढ़ाने के लिए उन्होंने एक सहयोगी के माध्यम से पैसे हासिल किए। सीपीआई (माओवादी) का प्रोपेगेंडा फैलाने, इसकी प्रचार सामग्री और साहित्य उनके कब्जे से मिला था।

क्या है पूरा मामला ?: कोरेगांव-भीमा गांव में 1 जनवरी 2018 को दलित समुदाय के लोगों का एक कार्यक्रम आयोजित हुआ था। कुछ दक्षिणपंथी संगठनों ने इस कार्यक्रम का विरोध किया था। एल्गार परिषद के सम्मेलन के दौरान इस इलाके में हिंसा भड़की थी। भीड़ ने वाहनों में आग लगा दी और दुकानों-मकानों में तोड़फोड़ की थी। इस हिंसा में एक शख्स की जान चली गई और कई लोग जख्मी हो गए थे। इस हिंसा में माओवादी कनेक्शन भी सामने आया था। महाराष्ट्र पुलिस ने इस मामले में कई लोगों को गिरफ्तार किया था। इसमें राव, स्वामी और कई अन्य कार्यकर्ता शामिल है।

कौन है स्टेन स्वामी ?: स्टेन स्वामी को सामाजिक और मानवाधिकार कार्यकर्ता के रूप में जाना जाता है। झारखंड में चल रहे जल, जंगल जमीन, विस्थापन जैसे आंदोलन को उन्होंने बौद्धिक समर्थन दिया। फादर स्टेन स्वामी 60 के दशक में तमिलनाडु के त्रिचि से झारखंड पादरी बनने आये थे। थियोलॉजी (धार्मिक शिक्षा) पूरी करने के बाद वह पुरोहित बने। लेकिन ईश्वर की सेवा करने के बजाय उन्होंने आदिवासियों और वंचितों के साथ रहना चुना।

कोरोना वायरस: चंडीगढ़ में सभी स्कूल बंद, होली मिलन के कार्यक्रम भी रद्द, रैली-प्रदर्शन की अनुमति नहीं

संवाददाता

चंडीगढ़। पंजाब के बाद चंडीगढ़ प्रशासन ने भी सभी स्कूलों को 31 मार्च तक बंद करने का आदेश जारी किया है। बता दें कि कुछ दिनों से चंडीगढ़ में अचानक कोरोना के मामलों में वृद्धि हुई है। इसको लेकर प्रशासन भी काफी चिंतित है। अब 31 मार्च तक चंडीगढ़ के सभी स्कूल-कॉलेज बंद रहेंगे। शिक्षा विभाग के निदेशक ने कहा कि तीसरी से आठवीं कक्षा तक की परीक्षाएं ऑनलाइन होंगी। इस दौरान शिक्षकों को स्कूल आना होगा। आदेश में प्रशासन ने कहा कि सभी रेस्टोरेंट और खाने के स्थान रात 11 बजे तक बंद करने होंगे। इस दौरान लोग रात 10 बजे तक ही आखिरी ऑर्डर दे पाएंगे। इसके बाद कोई ऑर्डर स्वीकार नहीं किया जाएगा। प्रशासन ने होली मिलन के सभी कार्यक्रमों पर रोक लगा दी है। खास बात यह है कि क्लब, होटल और रेस्टोरेंट होली पर कोई भी समारोह का आयोजन नहीं कर सकेंगे। स्वास्थ्य विभाग के मुताबिक सोमवार को चंडीगढ़ में कुल 208 कोरोना के मामले सामने आए हैं। शहर में अब 24,667 कुल संक्रमित मामले हो चुके हैं। इनमें से 1,979 सक्रिय मामले हैं। वहीं अभी तक शहर में कुल 363 लोगों की जान जा चुकी है।

कोरोना के टीके लगवाए तो मिलेगी क्वारंटीन से राहत

संवाददाता

मुंबई। मुंबई में कोरोना वायरस संक्रमण की दूसरी लहर ने सरकार और बीमएसी की चिंता बढ़ा दी है। बीएमसी का जोर अब इस बात पर ज्यादा है कि नंबर आने पर लोग कोविड के टीके जल्द से जल्द लगवाएं। इस बीच बीएमसी ने विदेश से आनेवाले यात्रियों के क्वारंटीन की नई गाइडलाइंस जारी कर दी है। इस गाइडलाइंस के मुताबिक, यूके, यूरोप, मिडिल ईस्ट, साउथ अफ्रीका से आने वाले उन यात्रियों को 7 दिनों तक इंस्टिट्यूशनल क्वारंटीन में नहीं रहना पड़ेगा, जिन्होंने कोरोना के टीके की दोनों डोज ले ली हों। इसके लिए यात्रियों को

वैक्सीनेशन का सर्टिफिकेट या स्व घोषित पत्र एयरपोर्ट प्राधिकरण को देना होगा। बता दें कि अंतरराष्ट्रीय यात्रियों के क्वारंटीन को लेकर बीएसमी ने नियमों में कुछ संशोधन किए हैं। ये संशोधन कुछ श्रेणी के अंतरराष्ट्रीय यात्रियों को राहत देने की मांग के चलते किए गए हैं। इन संशोधनों के बाद क्वारंटीन के नए दिशा निर्देश शनिवार को जारी किए गए। इस आशय का परिपत्रक भी बीएमसी ने शनिवार को जारी किया है। गौरतलब है कि अब तक चयनित देशों से आनेवाले यात्रियों को 7 दिन इंस्टिट्यूशनल और 7 दिन होम क्वारंटीन में रहना अनिवार्य होता है।

इन यात्रियों को भी क्वारंटीन से राहत: नई गाइडलाइंस के मुताबिक, 65 साल से ऊपर के व्यक्तियों, गर्भवती महिलाओं और पांच साल से नीचे के बच्चों को उनके माता-पिता के साथ इंस्टिट्यूशनल क्वारंटीन से छूट दी गई है।

मेडिकल इमरजेंसीवालों को भी मिली छूट

ऐसे यात्री भी छूट का लाभ उठा सकते हैं, जो गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं या जिन्हें तुरंत मेडिकल इमरजेंसी की जरूरत हो। मेडिकल इमरजेंसी की श्रेणी में उन्हें शामिल माना जाएगा, जिनके घर में पिता, माता, भाई, बहन या अन्य सदस्य किसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे होंगे, या किसी की मृत्यु हो गई हो। मेडिकल प्रफेशनल्स, जो सर्जरी या दूसरे जरूरी काम से मुंबई पहुंचने वाले हों, उन्हें इंस्टिट्यूशनल क्वारंटाइन से छूट मिलेगी।

एयरपोर्ट अधिकारी देगा परमिशन

ऐसे सभी मामलों में जरूरी दस्तावेज यात्री को एयरपोर्ट पर मौजूद अधिकारी को दिखाने होंगे, जिसके बाद अधिकारी तय करेंगे कि यात्री को छूट मिलनी चाहिए या नहीं। छूट मिलने के बाद लोगों को क्वारंटीन के पीरियड में सख्ती से नियमों का पालन करना होगा।

मॉल्स में 250 रुपये में होगी कोरोना की जांच: मुंबई में कोरोना मरीजों की बढ़ती संख्या को देखते हुए बीएमसी ने टेस्टिंग का ग्राफ बढ़ा दिया है। इसके चलते सोमवार से मुंबई के मॉल्स, रेलवे स्टेशन, एसटी बस डिपो पर आनेवाले प्रत्येक व्यक्ति की टेस्टिंग की जाएगी। रेलवे, एसटी बस डिपो पर जहां टेस्टिंग मुफ्त में होगी, वहीं मॉल्स में आनेवाले लोगों से टेस्टिंग के लिए शुल्क वसूला जाएगा। बीएमसी के अतिरिक्त आयुक्त सुरेश काकानी ने बताया कि मॉल्स में आनेवाले लोगों को रैपिड ऐंटिजन टेस्ट के लिए 250 रुपये चुकाने होंगे।

सात खालिस्तानियों पर एनआईए का शिकंजा

नई दिल्ली। राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने 2019 के हैंड ग्रेनेड जब्ती मामले में सात खालिस्तानी गुर्गों के खिलाफ चार्जशीट दायर की है। एक अधिकारी ने बताया कि इनके खिलाफ विस्फोटक पदार्थ अधिनियम और यूए (पी) अधिनियम की धाराओं के तहत आरोप लगाए गए हैं। राष्ट्रीय अन्वेषण अभिकरण (एनआईए) की ओर से अमृतसर में हथगोले बरामद होने के सिलसिले में सात कथित खालिस्तानी गुर्गों के

2019 के हैंड ग्रेनेड जब्ती मामले में चार्जशीट दायर

खिलाफ सोमवार को आरोप पत्र दाखिल होने के बाद एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। मोहाली में एनआईए की एक विशेष अदालत के समक्ष दाखिल आरोप पत्र में जजबीर सिंह सामरा, वरिन्दर सिंह चहल, कुलबीर सिंह, मनजीत कौर, तरणबीर सिंह, बब्बर खालसा इंटरनेशनल (बीकेआई) के एक गुर्गे कुलविंदरजीत सिंह और पाकिस्तान में खालिस्तान लिबरेशन फोर्स (केएलएफ) के स्वयंभू प्रमुख हरमीत सिंह के नाम शामिल हैं। जून, 2019 में दर्ज किया गया यह मामला पंजाब पुलिस द्वारा एक बैग से दो हथगोले और एक मोबाइल फोन को जब्त किए जाने से जुड़ा है। पुलिस द्वारा नियमित जांच के दौरान बाइक सवार दो हमलावरों को रोके जाने के बाद उन्होंने अमृतसर के ग्रामीण क्षेत्र में एक बस अड्डे पर यह बैग फेंक दिया था। अधिकारी ने बताया कि एनआईए ने मामले को अपने हाथों में लिया और जांच शुरू की। उन्होंने बताया कि जजबीर और वरिन्दर पाकिस्तान से तस्करी की गई हेरोइन की आपूर्ति में शामिल एक मादक पदार्थ-आतंकी मॉड्यूल का हिस्सा थे।

प्रियंका ने भाजपा पर लगाया सिंडिकेट चलाने का आरोप, कहा– पार्टी में 'धृतराष्ट्र' और 'शकुनि'

असम। कांग्रेस नेता प्रियंका गांधी वाड्रा ने एक बार फिर भाजपा पर हमला बोला है। सोमवार को प्रियंका ने कहा कि भाजपा माफिया की तरह काम कर रही है, असम में सिंडिकेट चल रहा है। कांग्रेस महासचिव ने यहां एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए कहा कि राज्य में भगवा पार्टी के दो गुट हैं, दोनों ने ही लोगों के साथ विश्वासघात किया है। कांग्रेस नेता प्रियंका गांधी वाड्रा ने असम में सत्तारूढ़ भाजपा पर सोमवार को आरोप लगाया कि वह माफिया की तरह काम कर रही और सिंडिकेट चला रही है। कांग्रेस नेता ने असम के भाजपा नेतृत्व की तुलना महाकाव्य महाभारत के पात्र 'धृतराष्ट्र' और 'शकुनि' से की। हालांकि, उन्होंने भगवा पार्टी के उस नेता का नाम नहीं लिया। बता दें कि धृतराष्ट्र को एक दृष्टिहीन शासक के रूप में, जबकि शकुनि को राजनीतिक प्रपंच करने वाले के रूप में जाना जाता है। कांग्रेस नेता ने कहा कि ..असम सरकार में, एक शकुनि मामा जैसे नेता हैं और

एक धृतराष्ट्र हैं। दोनों ने ही और भाजपा ने असम के लोगों के साथ छल किया है। प्रियंका ने आरोप लगाया कि कभी जातीय नायक (जनता के नेता) कहलाने वाले 'धृतराष्ट्र' ने छह जातीय समुदायों के साथ छल किया, जिन्हें उन्होंने अनुसूचित जनजाति (एसटी) समुदाय में शामिल कराने का वादा किया था। उन्होंने आरोप लगाया कि एक अन्य नेता 'शकुनि मामा' हैं, जो एक भ्रष्ट सरकार चला रहे हैं और जिसने सिर्फ लोगों को ठगा ही है। प्रियंका ने राज्य एवं केंद्र में सत्तारूढ़ दल पर अपना हमला जारी रखते हुए दावा किया कि भाजपा यह फैसला नहीं कर पा रही है कि मुख्यमंत्री पद के लिए उसकी ओर से उम्मीदवार कौन होगा। वह अपने ही (भाजपा के ही) मुख्यमंत्री का सम्मान नहीं कर पा रही है और नाम नहीं बता रही है। यदि पार्टी (भाजपा) में कोई स्थिरता या एकजुटता नहीं है, तो फिर वह असम में स्थिरता कैसे ला पाएगी और लोगों को स्थिर सरकार वह कैसे दे सकती है?

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

बुलडाणा हलचल

बदलते मौसम में सेहत का विशेष ध्यान रखने की जरूरत: डॉ. शफाअत

संवाददाता/असफाक युसुफ

बुलडाणा। मौसम में बदलाव होने के दौरान लोगों को सेहत का ख्याल रखना जरूरी है। वर्तमान समय में बे मौसमी बारीश के में हल्की गर्मी और रात में हल्की ठंड हो रही है। ऐसे में स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा सचेत रहने की जरूरत है। जरा सी लापरवाही सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है। ईस सिलसिले में कबिरया हॉस्पीटल के डॉ. शफाअत ने बताया कि तापमान में उतार चढ़ाव के कारण शरीर अपने आप को उसके अनुसार ढाल नहीं पाता जिससे लोग बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। विशेष तौर पर बच्चों पर ध्यान देना बहोत जरुरी है।

खानपान तथा रहन-सहन के मामले में विशेष ध्यान रखने की जरूर है

डॉ.शफाअत ने बताया कि इस बदलते मौसम में इम्युन सिस्टम कमजोर हो जाता है। ऐसे में सर्दी, जुकाम और बुखार की परेशानी आम बात है। शाम के समय पर्याप्त कपड़े पहन कर ही निकलना चाहिए। बदलते मौसम में वायरल बुखार के मामले बढ़ते हैं। बड़ों के साथ बच्चे भी वायरल बुखार की चपेट में आ रहे हैं। इसलिए इस मौसम में बच्चों तथा बुजुर्गों को ज्यादा सावधानी बरतने की जरूरत है। कभी सर्द और कभी गर्म मौसम होने के कारण सर्दी, खांसी, जुकाम, बुखार ,गले में दर्द, थकान जैसी बीमारियां लोगों को परेशान कर रही है। सबसे पहले बच्चे इनकी चपेट में आते हैं। बीमारियों से बचने के लिए बच्चों के कपड़ों को साफ रखना चाहिए तथा साफ- सफाई पर पूरा ध्यान रखना चाहिए।

बरतें ये सावधानियां

इन्होने कहा कि मौसम में बदलाव अपने साथ बहुत सारी बीमारियां साथ ले आती है। ऐसे में सूती और पर्याप्त वस्त्र पहनना चाहिए। खान पान पर ध्यान देने की जरूरत है। पौष्टिक आहार लेना चाहिए, इससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। पर्याप्त पानी पीना चाहिए। मौसमी फलों एवं सब्जियों का खाने में प्रयोग करना चाहिए। विटामिन सी वाले फल जैसे संतरा, नींबू ज्यादा लेना चाहिए क्योंकि यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। ठंडे पदार्थों का सेवन भी कई बार वायरल बुखार का कारण बन जाता है। आइस क्रीम, कोल्ड ड्रिक नहीं खाना चाहिए। इस मौसम में बाजार की खाने वाली वस्तुएं, पिज्जा, बर्गर,चाट, तली भुनी चीजें, खुले फल आदि नहीं खाने चाहिए।

ज्ञानगंगा अभयारण्य में देव्हारी गांव के पुनर्वास के लिए 57 करोड़ रुपये मंजूर,
खा.प्रतापराव जाधव और आ. संजय गायकवाड़ के प्रयासों को सफलता

बुलडाणा। सांसद प्रतापराव जाधव के मार्गदर्शन में, विधायक संजय गायकवाड़ ने बुलडाणा शहर के ज्ञानगंगा अभयारण्य में मौजे देव्हारी गाँव के 298 परिवारों के पुनर्वास के लिए मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे से 57.07 करोड़ रुपये का प्रस्ताव मांगा था। सरकार ने देव्हारी गांव के पुनर्वास के लिए हरी झंडी दे दी है और 57 करोड़ 7 लाख रुपये मंजूर कर दिए हैं। बुलढाणा में बोथा रोड पर स्थित ज्ञानगंगा अभयारण्य 20521.30 हेक्टेयर क्षेत्र में फैला है। इस अभयारण्य में वन मुख्यतः पर्णपाती वन हैं। अभयारण्य में बिबट, भालू, लोमड़ी, ताड़ा, नीलगाय, जंगली सूअर, खूंखार बिल्ली, उड़ने वाली गिलहरी आदि जानवरों का बसेरा है। अभयारण्य घाटियों और पठारों को कवर करता है। प्रकृति विहंगम क्षेत्र पर्यटकों के लिए महत्वपूर्ण है। इस अभयारण्य क्षेत्र में पौधों की कुल 118 प्रजातियाँ हैं। इसलिए, संयंत्र शोधकर्ताओं के लिए अभयारण्य का क्षेत्र भी महत्वपूर्ण है। इसलिए, वन्यजीवों के संरक्षण

और संरक्षण के लिए, मेलघाट टाइगर प्रोजेक्ट के तहत ज्ञानगंगा अभयारण्य में एकमात्र देव्हारी गाँव है। गांव में 298 परिवारों बसे है। इसलिए 48 किसान अपनी खेती करते हैं। सांसद प्रतापराव जाधव के मार्गदर्शन में विधायक संजय गायकवाड़ ने शुरूआत से ही इन सभी के पुनर्वास के पाठ पुरावा दिया गया। सरकार के साथ लगातार पत्राचार द्वारा पाठपुरावा दिया। मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे से मिलने के बाद उन्होंने 3 मार्च, 2021 के एक पत्र में, उन्होंने ज्ञानगंगा अभयारण्य और देवहारी गाँव के पुनर्वास की जानकारी दी। और पुनर्वास के लिए धन मांगा गया। राज्य स्तरीय योजना 2020-2021 के तहत सरकार की राज्य योजना (2406-2241) के तहत मेळघाट टाइगर परियोजना के तहत गंगांगा अभयारण्य में मौजे देवहारी गांवों के पुनर्वास के लिए धनराशि मंजुर की गई है। इसमें देवारी गांव के 298 परिवारों को प्रति परिवार 10 लाख रुपये की सहायता दी जाएगी। 48 रजिस्ट्रार को माध्यमिक रजिस्ट्रार के मूल्यांकन का चार गुना भुगतान किया जाएगा। कृषि क्षतिपूर्ति के लिए 298 परिवारों के लिए कुल 57 करोड़ 7 लाख रुपये और 27 करोड़ 27 लाख 67 हजार 800 रुपये की राशि मंजूर की गई है। जल्द ही इस गाँव का पुनर्वास होगा और ज्ञानगंगा अभयारण्य में कोई गाँव नहीं होगा। यह क्षेत्र निर्जन हो जाएगा और इस स्थान पर वन्यजीवों के लिए अनुकूल वातावरण तैयार करेगा। विधायक संजय गायकवाड़ भी अभयारण्य को विकसित करने और पर्यटकों के लिए एक पर्यटन स्थल बनाने की कोशिश कर रहे हैं।

रामपुर हलचल

सरकार के चार वर्ष पूर्व होने पर बताई उपलाब्धियां,
एम आर एफ सेंटर कूड़ा घर का भी किया गया उद्घाटन

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा रामपुर। सरकार के चार वर्ष पूर्व होने पर बताई उपलाब्धियां एम आर एफ सेंटर कूड़ा घर का भी किया गया उदघाटन प्रधान मंत्री आवास योजना के अन्तर्गत बाटे गये आवासो के प्रमाण पत्र नेता गण पहुंचकर हुए गदगद नगरीय मोहल्ला मस्जिद कोहना मैरिज हॉल में सरकार के चार वर्ष पूर्व होने पर एक सभा का आयोजन किया गया वहां भारतीय जनता पार्टी के नेता जागेश्वर दयाल दिक्षित ने समारोह का फीता काट कर विकास कार्यों को लेकर शुभारम्भ किया नगर के अन्दर हो रहे विकास कार्यों की सराहना की उधर पालिकाध्यक्ष प्रतिनिधि मकसूद लाला विकास कार्यों की जागरूकता दिखाते हुए बताया गया कि 60 वर्षो में इतना विकास नहीं हुआ जितना कि इन चार वर्षो में हुआ है नगर के अन्दर राजकीय इंटर कालेज एवं खेल का मैदान भी बनवाया गया बैंकट हाल सहित पानी की टंकी एवं झण्डा चौक की खूबसूरती के साथ नगर को चमकाया गया सरकार की नीतियों के चलते नगर के लगभग सभी वार्डो में विकास के कार्यों को सहानुभूति पूर्वक ध्यान देकर कार्यो को पूर्ण कराया गया जिसमें वार्ड के सभासदों का भी पूर्ण सहयोग रहा सरकारी जमीनों को लेकर कब्जाई गई दबंगों के चंगुल मुक्त कर उनपर कब्जा किया गया किसी भी तरह का विरोध करने पर उनको पीछे की ओर रखा गया सब्जी आदि के फड़ लगाने वालों रोजगार उपलब्ध कराये गये, स्वास्थ्य संबंधी महिला हेल्थ सेंटर की व्यवस्था कराई गई सफाई व्यवस्था को लेकर सम्पूर्ण नगर के अन्दर अभियान चलाकर नगर को साफ सुथरा रखा गया बिजली पानी की व्यवस्था सुचारू रूप से जारी रखी गई नगर वासियों द्वारा नये मकानों के निर्माण कार्य कराये जाने पर सरकारी निति अपनाकर उनके मकान निर्माण कार्यों की इजाजत दी गई साथ ही बड़े बड़े रास्तों का प्रबन्ध कर उनकी व्यवस्था कराई गई जिससे सफाई व्यवस्था व ट्रैक्टर ट्राली कूड़ा उठाये जाने पर सफाई कर्मियों को किसी प्रकार की कठिनाइयों का सामना न करना पड़े बाद में पालिकाध्यक्ष मेहनाज जहां प्रतिनिधी मकसूद लाला एम आर एफ सेंटर कूड़ा घर का भी उदघाटन किया गया इस मौके पर जागेश्वर दयाल दिक्षित, पालिकाध्यक्ष मेहनाज जहां प्रतिनिधी मकसूद लाला, अधिशासी अधिकारी राजेश सिंह राणा, दीपक कुमार शाह, नोदल अधिकारी धनीराम सैनी, एहतराम अली, फैजान अली, फैज, जियाउर्रहमान,सल्मान अक्खू, एवं सभासद गण, भाजपा नगर अध्यक्ष योगेश सैनी, रवि रूहैला आदि उपस्थित रहे।

राजस्थान हलचल

सीजन तीन क्रिकेट प्रतियोगिता मे ऐंजल ऐकेडमी ने खिताब अपने नाम किया

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

जोधपुर। मारवाड शेख सैयद मूगल पठान जिला विकास समिति के तत्वघान मे कोम शेख सैयद मूगल पठान समाज का तीसरी क्रिकेट प्रतियोगिता के फाइनल मे हिना जिम व ऐंजल ऐकेडमी के बीच खेला गया जहा हिना जिम ने पहले खेलते हूए 121 रनो का लक्ष्य दिया जवाब मे ऐंजल ऐकेडमी ने 2 विकेट खोकर जीत हासिल कर ली जिसमे समीर ने 40 रन बना कर 3 विकेट भी लिए इस क्रिकेट प्रतियोगिता के मेन ऑफ द सीरीज साजिद खान व, बेसट बल्लेबाज समीर खान, बेसट बोलर बिटटू लोदी व बेसट, कीपर शाहरूख खान रहे। सभी विजेता, उप विजेता टीम को मुख्य अतिथि के रूप मे पधारे उतर नगर निगम की महापोर कुंती देवडा व मेहमाने खास मे आये अतिथि उप महापौर अब्दुल करीम जोनी, पार्षदगन, में शहबाज खान, नदिम ईकबाल, जावेद खान, लियाकत अली रंगरेज, शेर मो, इसलामु (राजा भाई) इलियास खान, हकिम मारवाड, खूशीद अहमद, रियाज मुल्ला जी, मोइनूल हक,ने सभी खिलाड़ीयो को मेमोनटो देकर होसला अफजाई किया गया आयोजन समिति मे उस्ताद हाजी हमीम बक्ष, नियामत पठान,रमजान अली पप्पू, सिकन्दर खान ईशतियाक अली राजू, शकिल पठान राजू पठान, रईस अली, अमजद बक्ष,नदिम कामदार,जावेद खान महावीर जेन वसीम मलखानी अयुब खान (हिना जिम) गूलशेर बेग, शोएब खान, शफी उस्ताद जावेद खान, नदिम बक्ष, दानिस बक्ष रईस बक्ष, फिरोज खान रईस खान, अफजल खान, आमीन खान व समिति के सदस्य उपस्थित थे।

हिन्दू धर्मयात्रा 13 अप्रैल को, महादेव के अभिषेक के साथ होगा आगाज

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

बीकानेर। हिंदू जागरण मंच की एक आवश्यक बैठक हिंदू जागरण मंच के प्रांत महामंत्री जेठानंद व्यास की अध्यक्षता रखी गई, जिसमें हिन्दू जागरण मंच के विभिन्न पदाधिकारी उपस्थित रहे। इस बैठक का मुख्य विषय चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को निकाली जाने वाली धर्मयात्रा एवम महाआरती का रहा। हिंदू जागरण मंच के पदाधिकारियों ने एकमत में यह तय किया कि दिनांक 13 अप्रैल 2021 को वर्ष प्रतिपदा के दिन धर्मयात्रा व महाआरती आयोजन हर वर्ष की भांति इस बार भी किया जाएगा और इसी के संदर्भ में हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी सर्वप्रथम देवा दी देव महादेव का शस्त्र धारा से जलाभिषेक किया जाए। जिसमें हिंदू जागरण मंच के विभिन्न पदाधिकारी एवम आमजन की सहभागिता के साथ साथ उपस्थित रहेगी। ज्ञात रहे कि धर्म यात्रा की तैयारी के लिए हिंदू जागरण मंच सर्वप्रथम सहस्त्रधारा से महादेव का जलाभिषेक करता है और उसके बाद ही धर्मयात्रा की गतिविधियां विधिवत रूप से चालू की जाती है।

समस्तीपुर हलचल

शिक्षक संघ ने किया शिक्षा मंत्री से होली से पहले बकाया वेतन देने की मांग

संवाददाता

समस्तीपुर। बिहार पंचायत नगर प्रारंभिक शिक्षक संघ के द्वारा महापर्व होली के पहले सूबे के चार लाख शिक्षकों को बकाया वेतन देने की मांग बिहार के शिक्षा मंत्री विजय चौधरी से की गई है। इस बाबत संघ के कार्यकारी प्रदेश महासचिव रामचंद्र राय ने बताया कि संघ के पत्रांक 09 दिनांक 19 मार्च 2021 के द्वारा सूबे के शिक्षा मंत्री को पत्र प्रेषित कर प्रारंभिक से लेकर उच्चतर माध्यमिक तक के सभी शिक्षकों का महा पर्व होली के अवसर पर भी अबतक महीनों से बकाया वेतन का भुगतान नहीं किया गया है। जिससे लाखों शिक्षकों में उदासी छाई हुई है। इसलिए शिक्षा मंत्री, प्रधान सचिव, निदेशक को पत्र प्रेषित कर होली के पहले मार्च तक बकाया वेतन व एरियर का भुगतान करवाने का आग्रह किया गया है। उन्होंने बताया कि समस्तीपुर जिले सहित राज्य भर शिक्षकों के 18 सूत्री समस्याओं का भी शीघ्र समाधान करने की मांग की गई है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

घरेलू उपचार से दूर करें छोटी-छोटी परेशानियां

रोजमर्रा की जिंदगी में स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ परेशानियां ऐसी होती हैं, जिन्हें हर बार विशेषज्ञ से दिखाना संभव नहीं हो पाता, लेकिन इससे होने वाली तकलीफ हमारे जीवन को प्रभावित जरूर करती है। ऐसे में कुछ घरेलू उपायों के जरिए उन परेशानियों को दूर किया जा सकता हैः

- पसीना अधिक आता हो तो पानी में फिटकरी डालकर स्नान करें
- आंवला भूनकर खाने से खांसी में फौरन राहत मिलती है।
- हिचकी आने पर तुलसी व शकर खाकर पानी पीने से लाभ मिलता है
- भोजन के साथ 2 केले प्रतिदिन सेवन करने से भूख में वृद्धि होती है
- भूख न लगने या कम लगने पर सौंफ के चूर्ण में शहद मिलाकर दिन में दो बार एक-एक चम्मच सेवन करना चाहिए।
- जोड़ों पर नीम के तेल की हल्की मालिश करने पर आराम मिलता है।
- मुंह में छाले होने पर नारियल खाना चाहिए। इससे छाले जल्दी ठीक हो जाते हैं
- लौकी का गूदा तलवों पर मलने से जलन शांत होती है।
- सिरदर्द होने पर गुनगुने पानी में अदरक व नींबू का रस व थोड़ा सा नमक मिलाकर पीने से आराम मिलता है
- दाड़ में दर्द की स्थिति में लौंग का तेल लगाने से दर्द खत्म हो जाता है
- टमाटर को पीसकर चेहरे पर इसका लेप लगाने से त्वचा की चमक बढ़ जाती है। मुंहासे, चेहरे की झाइयां और दाग-धब्बे दूर करने में मदद मिलती है।
- मसूड़ों में सूजन होने पर सरसों के तेल में नमक मिलाकर हल्की-हल्की मसाज करने से लाभ मिलता है
- एक कप गुलाब जल में आधा नींबू निचोड़ लें, इससे सुबह-शाम कुल्ला करने पर मुंह की बदबू दूर होकर मसूड़े व दांत मजबूत होते हैं।
- यदि नींद न आने की शिकायत है, तो रात्रि में सोते समय तलवों पर सरसों

का तेल लगाएं

इन फलों को ले सकते हैं भोजन के साथ भी

विशेषज्ञ कई फलों को भोजन करने के दौरान लेने से मना करते हैं क्योंकि इससे पाचन पर प्रभाव पड़ता है। लेकिन कई ऐसे फल हैं, जिन्हें आप भोजन करने के दौरान भी खा सकते हैं और उनका लाभ ले सकते हैं।

सेब : यह न केवल फाइबर का बेहतरीन स्रोत होता है बल्कि इसे आप आसानी से पचा भी सकते हैं। सेब के कुछ टुकड़ों को गोभी या स्प्राउट सलाद में मिलाकर खा सकते हैं।

मौसम्बी : ये स्लाइवरी ग्लैंड को एंजाइम स्रावित करने के लिए प्रेरित करता है, जिससे कि पाचन और भी आसान हो जाता है। आप अपने भोजन के साथ एक ग्लास मौसम्बी का जूस पी सकते हैं।

संतरा : अघुलनशील पॉलीसैचुराइड का बेहतरीन स्रोत माना जाता है, जिससे पाचन क्रिया में और मदद मिलती है। इसलिए भोजन के साथ संतरे का जूस बेहिचक पी सकते हैं।

अमरूद : विटामिन सी के अच्छे स्रोत के रूप में अमरूद को जाना जाता है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स लो होता है, जोकि डायबिटीज मरीजों के लिए भी सुरक्षित है। आप चाहें तो अपने सलाद में थोड़ी मात्रा में अमरूद काटकर डाल दें।

वजन हो अधिक तो संभलकर करें व्यायाम

जब कोई वजन कम करना चाह रहा हो या एक स्वस्थ जीवन जीना चाह रहा हो तो उसमें व्यायाम अहम भूमिका निभा सकता है। लेकिन जब किसी अधिक वजन वाले व्यक्ति को जिम में या कहीं बाहर व्यायाम करना पड़े तो उनके लिए यह मुश्किलभरा मौका होता है। उन्हें अपने भारी-भरकम शरीर के साथ बाहर व्यायाम करने में शर्मिंदगी भी महसूस होती है। लेकिन इन बातों से ध्यान हटाकर उसे फिटनेस पर केंद्रित करने की जरूरत है, इसके लिए कुछ ट्रिक्स आजमाए जा सकते हैं।

तेज न करें शुरूआत

यदि आपने नया-नया व्यायाम करना सीखा है या लंबे ब्रेक के बाद व्यायाम कर रहे हैं तो एकदम से तेज गति में उछलना-कूदना न करें। इससे आपके शरीर को उसकी सीमा से अधिक कार्य करना पड़ेगा और अत्यधिक थकान हो सकती है। इसकी जगह धीरे-धीरे शुरूआत करें। आप चाहें तो फिटनेस ट्रैकर ले सकते हैं या फिर अपने फोन में फिटनेस एप इस्तेमाल कर सकते हैं। तीन दिनों तक अपनी एक्टिविटी का स्तर सामान्य बनाए रखें। इसके बाद आगे की योजना बनाएं।

कपड़ों की फिटिंग हो सही

भले ही आप व्यायाम के लिए अत्यधिक महंगे कपड़े न खरीदें लेकिन कपड़ों की फिटिंग जरूर बेहतर होनी चाहिए। ढीले-ढाले, बिना आकार वाले कपड़े खासकर इनर वियर एक्सरसाइज के दौरान सही सपोर्ट नहीं दे पाएंगे। इसलिए इनर वियर चुनते समय खास ध्यान रखें जो आपकी बॉडी को हर प्रकार की एक्सरसाइज करने के समय पूरा सपोर्ट करे नहीं तो मसल्स पर इसका विपरीत प्रभाव पड़ सकता है।

पहले करें हल्के स्टेप्स

पॉलीमैट्रिक मूव्स जैसे जंपिंग जैक्स, रस्सी कूदना और दौड़ लगाना अधिक वजन वाले लोगों को शुरूआत में घुटनों और हिप्स में दर्द पैदा कर सकते हैं। कम प्रभाव देने वाले स्टेप्स आपके घुटनों को प्रभावित किए बिना प्रभाव दिखाते हैं।

ऐसे में वॉकिंग और स्वीमिंग सबसे बेहतर विकल्प हैं।

थोड़ा आराम भी कर लें : यदि लंबे समय तक खड़े रहना आपके लिए संभव नहीं हो पा रहा हो तो आप बैठकर किए जाने वाले कुछ व्यायाम कर सकते हैं। इसके लिए डम्बेल्स, रेसिस्टेंस बैंड्स का प्रयोग कर अपने आर्म्स, लेग्स की एक्सरसाइज करें। बैठे रहने की मुद्रा में अन्य एक्सरसाइज भी सपोर्ट के साथ कर सकते हैं।

सहज लगे वहीं करें व्यायाम : फिट लोगों से पूरा जिम भरा होना, अच्छा है लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि वो आपके वजन को लेकर किसी प्रकार की टिप्पणी न करें। यदि आपको किसी जिम में व्यायाम करने में असहजता महसूस हो रही हो तो किसी और सेंटर पर जाएं। सबसे पहले यदि कहीं सैंपल क्लासेस चल रही हों तो उसका लाभ लें।

दर्द का मतलब रुक जाना नहीं है : हल्की-फुलकी चोट या दर्द, जिनमें जोड़ों में दर्द भी शामिल है, उसका मतलब यह नहीं कि आपका सब छोड़कर बैठ जाना है। यहां तक कि शारीरिक रूप से सक्रियता इस प्रकार की स्थितियों को बेहतर बनाने का काम करती हैं। वैसे तकलीफ ज्यादा गंभीर हो तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

सेहतमंद दिल से बनेगी तंदरुस्त जिंदगी

शरीर में सही लय-ताल के साथ धकड़ता दिल, जीवन के सुचारू रूप से चलने का सबूत है। इसके प्रति दिखाई गई जरा सी लापरवाही और असंतुलन जान को जोखिम में डाल सकता है। इसलिए हृदय के स्वास्थ्य को लेकर रहें सतर्क और पाएं खुशनुमा जिंदगी।

बुरी आदतों को कहें अलविदा

चाहे दिनभर चाय या कोल्डड्रिंक पीने की आदत हो, लंबे समय तक भूखे रहने की, सिगरेट, शराब, गुटखे या अन्य नशे की, कम नींद लेने या कम पानी पीने की या फिर अवसाद में जल्दी घिर जाने की, इन सभी आदतों से छुटकारा पाने के लिए एड़ी-चोटी का जोर लगा दीजिए। अंतर आप खुद महसूस करेंगे।

चार कदमों की शुरूआत

सुबह-शाम पैदल चलना बहुत मायने रखता है। इससे दिल को मिलती है भरपूर ऊर्जा और ऑक्सीजन। कम से कम आधा घंटा सुबह और आधा घंटा शाम को खाने से पहले तेज चलने का रूटीन बनाएं। शुरूआत 10 मिनट के वॉक से करें और इसे धीरे-धीरे बढ़ाएं।

छोटी चम्मच, बड़ा सुकून

शकर से लेकर तेल, घी, बटर, चीज, मसाले आदि के लिए छोटी चम्मच का नियम बनाएं। यानी खाएं सबकुछ लेकिन बहुत कम मात्रा में और लंबे-लंबे अंतराल में। कोशिश करें कि भोजन को भाप में पका कर या भूनकर खाने का मौका ज्यादा मिले। फ्लेवर के लिए काली मिर्च, नीबू और धनिया पत्ती या दही जैसी चीजों का प्रयोग करें। इस प्रयोग को धीरे-धीरे जीवन का महत्वपूर्ण अंग बना लें।

ओरल हेल्थ और हृदय

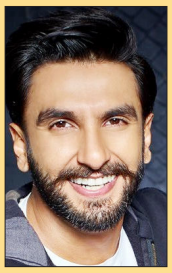
यह बात शायद आपको अजीब लगे लेकिन दांतों का खयाल रखकर असल में आप दिल को भी फायदा पहुंचा रहे होते हैं। इसलिए सुबह और रात को सोते समय ब्रश करने की आदत को अपनाइए। साथ ही दांतों की समस्या को नजरअंदाज करने से भी बचिए। विशेषज्ञ कहते हैं कि दांतों की पर्याप्त सफाई करने से हृदय रोगों से 31 प्रतिशत तक बचाव किया जा सकता है।

मददगार अपनाइए

विटामिन डी और ओमेगा थ्री जैसे महत्वपूर्ण तत्वों को खासकर हृदय की सेहत को बढ़ाने के लिए अपनाएं। कोशिश करें कि इन तत्वों के प्राकृतिक स्वरुप जैसे धूप, अलसी और अलसी का तेल, सोया तेल,अखरोट, मछली और कई समुद्री खाद्य, सोयाबीन, पालक आदि को डाइट में शामिल कर सकें।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

रणवीर सिंह संग रोमांस करेंगी कियारा आडवाणी



बॉलीवुड एक्टर रणबीर सिंह के पास इस समय कई बेहतरीन प्रोजेक्ट मौजूद है। बीते दिनों वह एक पैन इंडिया फिल्म को लेकर चर्चा में थे। खबर आई थी कि रणवीर दक्षिण भारतीय निर्देशक शंकर के साथ 'अन्नियन' के हिन्दी रीमेक में काम करने वाले हैं। अब खबर आ रही है कि रणवीर की इस फिल्म में 'कबीर सिंह' की एक्ट्रेस कियारा आडवाणी नजर आ सकती हैं। कियारा अभिनेता रणवीर के साथ रोमांस करती नजर आ सकती हैं। बताया जा रहा है कि शंकर ने अपनी फिल्म के लिए कियारा को फीमेल लीड के तौर पर कास्ट कर लिया है। निर्देशक शंकर अभी साउथ सुपरस्टार राम चरण की आगामी फिल्म में व्यस्त हैं। यदि योजना के हिसाब से काम होता है तो रणवीर और शंकर एक पैन इंडिया फिल्म के प्रोजेक्ट पर काम शुरू कर सकते हैं। अन्य प्रोजेक्ट को पूरा करने के बाद शंकर इस फिल्म की शूटिंग को शुरू कर सकते हैं। खबरों के मुताबिक, रणवीर इस प्रोजेक्ट को लेकर निर्देशक शंकर से चेन्नई में मुलाकात कर चुके हैं। हाल में जानकारी सामने आयी थी कि शंकर 2005 में रिलीज हुई सुपरहिट फिल्म 'अन्नियन' की हिन्दी रीमेक को लेकर रणवीर से बातचीत कर रहे हैं।

बॉलीवुड में एंट्री करने जा रहीं शनाया

बॉलीवुड में कई स्टारकिड्स दमदार डेब्यू कर चुके हैं। वहीं कुछ जल्द ही करने जा रहे हैं। अब संजय कपूर की बेटी शनाया कपूर भी बॉलीवुड में डेब्यू करने जा रही हैं। कई स्टारकिड्स की तरह शनाया को भी फिल्ममेकर करण जौहर लॉन्च कर रहे हैं। करण जौहर ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर शनाया के डेब्यू की घोषणा की। उन्होंने लिखा, 'डीसीए स्कॉड में स्वागत है शनाया कपूर। ये एक मजेदार सफर होगा, जो जुलाई में आपकी पहली धर्मा मूवीज के साथ शुरू होगा।' शनाया ने भी इंस्टाग्राम पर एक वीडियो पोस्ट कर करण को शुक्रिया कहा। इस वीडियो में शनाया के कई अंदाज देखे जा सकते हैं। शनाया ने लिखा, सबसे अच्छी खबर के साथ उठी। अपनी पहली फिल्म की शुरूआत को लेकर एक्साइटेड हूं। शनाया को भले ही इस फिल्म से लॉन्च किया जा रहा है, लेकिन बॉलीवुड में काम करना वो पहले ही शुरू कर चुकी हैं।

क्या प्रभास की 'आदिपुरुष' में काजोल भी आएंगी नजर?

प्रभास की अपकमिंग फिल्म 'आदिपुरुष' अपनी घोषणा के बाद से ही सुर्खियों में बनी हुई है। ओम राउत के निर्देशन में बनने वाली इस फिल्म में प्रभास भगवान राम और सैफ अली खान लंकेश के किरदार में नजर आने वाले हैं। बीते दिनों इस फिल्म में कृति सेनन और सनी सिंह की भी एंट्री हुई है। कृति फिल्म में सीता का और सनी सिंह लक्ष्मण का किरदार निभाने वाले हैं। अब ताजा खबरों की माने तो प्रभास की इस मेगा बजट पैन इंडिया फिल्म में एक और एक्ट्रेस की एंट्री होने जा रही है। खबरों के अनुसार 'आदिपुरुष' में काजोल भी नजर आने वाली हैं। वह इसमें एक अहम भूमिका निभा सकती हैं। बताया जा रहा है कि प्रभास ने अपनी इस फिल्म के लिए काजोल के नाम की सिफारिश की है। हालांकि अभी फिल्म में काजोल की भूमिका से पर्दा नहीं हटा है, लेकिन अगर यह खबर सच साबित होती है तो काजोल के आने से फिल्म को काफी फायदा हो सकता है। प्रभास हमेशा से ही बॉलीवुड अभिनेत्रियों के फैन रहे हैं, इसलिए उन्होंने अपनी एक अन्य फिल्म राधे श्याम में बॉलीवुड अभिनेत्री भाग्यश्री को जगह दी थी और अब कालोज को इस फिल्म का हिस्सा बनाने जा रहे हैं।