मूल्य 1 रु.
वर्षः 11 - अंक : 43, मुंबई, गुरुवार, 25 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

सुप्रीम कोर्ट का परमबीर की अर्जी पर...

सुनवाई से इनकार

महाराष्ट्र सरकार पूर्व पुलिस कमिश्नर के आरोपों की न्यायिक जांच कराएगी

संवाददाता

मुंबई। मुंबई के पूर्व पुलिस कमिश्नर परमबीर सिंह की अर्जी पर सुप्रीम कोर्ट ने सुनवाई से इनकार कर दिया। सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को कहा कि आपने जो आरोप लगाए हैं वो गंभीर हैं इसमें शक नहीं, लेकिन आप हाईकोर्ट क्यों नहीं गए? पहले आपको हाईकोर्ट ही जाना चाहिए था। परमबीर के वकील मुकुल रोहतगी से सुप्रीम कोर्ट ने यह भी पूछा कि आपने इस मामले में संबंधित विभाग को पक्ष क्यों नहीं बनाया?

(शेष पृष्ठ 3 पर)

इसलिए नाराज हैं परमबीर सिंह

महाराष्ट्र सरकार ने परमबीर सिंह को मुंबई के पुलिस कमिश्नर पद से हटाकर होमगार्ड डिपार्टमेंट में डीजी बनाया है। उन पर असिस्टेंट पुलिस इंस्पेक्टर सचिन वझे को प्रोटेक्शन देने का आरोप है। कारोबारी मुकेश अंबानी के घर एंटीलिया के बाहर स्कॉर्पियो में विस्फोटक मिलने के मामले में वझे को गिरफ्तार किया गया है। परमबीर सिंह पुलिस कमिश्नर पद से हटाए जाने से नाराज हैं और उन्होंने अब गृह मंत्री अनिल देशमुख पर उगाही का आरोप लगाया है।

एनजीओ फंडिंग

चार साल में विदेशों से मिला 50975 करोड़ का चंदा

सबसे ज्यादा अमेरिका से

संवाददाता

मुंबई। केंद्र सरकार ने बुधवार को जानकारी देते हुए बताया कि भारत में विदेशी अंशदान (विनियमन) अधिनियम के तहत पंजीकृत गैर-सरकारी संगठनों (एनजीओ) को पिछले चार साल में विदेशों से करीब 50,975 करोड़ रुपये से ज्यादा का धन मिला है। इसमें सर्वाधिक 19,941 करोड़ रुपये का अनुदान अमेरिका से प्राप्त हुआ है। केंद्रीय गृह राज्य मंत्री नित्यानंद राय ने राज्यसभा को बताया कि वर्ष 2016-17 में लगभग 18,304 एनजीओ द्वारा 15,355 करोड़ रुपये प्राप्त किए गए।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

तेजी से फैल रहा कोरोना संक्रमण

महाराष्ट्र-पंजाब में स्थिति गंभीर

संवाददाता

मुंबई। देश में कोरोना का कहर लगातार जारी है। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार बीते 24 घंटे में 47 हजार से अधिक मामले आए हैं, इनमें से सबसे अधिक सक्रिय मामले देश के 10 जिलों से आएं हैं। कोरोना वायरस के सबसे अधिक सक्रिय मामले 10 जिलों में केंद्रित हैं, ये जिले हैं- पुणे, नागपुर, मुंबई, ठाणे, नासिक,औरंगाबाद, बंगलूरू अर्बन, नांदेड, जलगांव, अकोला। जिन 10 जिलों में सक्रिय मामले केंद्रित हैं उनमें से 9 जिले महाराष्ट्र और एक जिला कर्नाटक का है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

एंटीलिया केस में नया खुलासा

सचिन वझे के लिए फाइव स्टार होटल में 25 लाख रुपए में 100 दिन के लिए बुक था कमरा

संवाददाता / मुंबई। 100 करोड़ रुपए की उगाही के आरोप में घिरे और एंटीलिया केस में गिरफ्तार एपीआई सचिन वझे को लेकर हर दिन नए खुलासे हो रहे हैं। ताजा जानकारी सामने आई है कि सचिन वझे के लिए मुंबई के एक सोना कारोबारी के कहने पर 25 लाख रुपए में 100 दिन के लिए मुंबई के ट्राइडेंट होटल में कमरा बुक था। इस कमरे का हर दिन का किराया 10 हजार रुपए था। केंद्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) को होटल से कई सबूत हाथ लगे हैं। इनमें सीसीटीवी फुटेज, बुकिंग रिकॉर्ड और स्टाफ का बयान शामिल है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

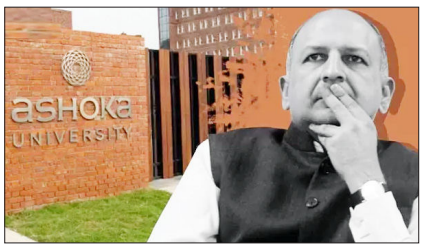
फिर मंडराता संकट

सरकार ने आगामी 1 अप्रैल से कोविड-19 टीकाकरण अभियान में नए आयु वर्ग को शामिल करते हुए अब 45 वर्ष से ऊपर के सभी नागरिकों को टीके लगवाने की इजाजत दे दी है। यकीनन, यह सुकूनदेह खबर है और इससे टीकाकरण की रफ्तार बढ़ेगी। अब तक 60 साल से ऊपर के ही सभी लोगों को यह सुविधा हासिल थी। अलबत्ता, दूसरे गंभीर रोगों के कमउम्र मरीजों को भी टीके लगवाने की छूट थी। लेकिन जिस तेजी से देश में फिर से संक्रमण के मामले बढ़ रहे हैं, उसे देखते हुए इसका दायरा बढ़ाने की जरूरत महसूस की जा रही थी। पंजाब के मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह ने केंद्र से अपील की थी कि नौजवानों को भी टीके लगवाने की इजाजत दी जाए। पंजाब उन सूबों में एक है, जहां कोरोना की नई लहर ज्यादा चिंता पैदा कर रही है। हालात की गंभीरता का अंदाज इसी से लग जाता है कि मुख्यमंत्री ने चेतावनी दी है कि राज्य में पहले ही कई पाबंदियां लगी हैं और यदि लोग कोविड-प्रोटोकॉल के प्रति संजीदा नहीं हुए, तो सरकार और प्रतिबंधों के लिए बाध्य होगी। आज से ठीक एक साल पहले भारत में पहले लॉकडाउन की शुरूआत हुई थी। उसके बाद देश किन-किन कठिनाइयों से जूझा, उसे याद दिलाने की जरूरत नहीं होनी चाहिए, क्योंकि हम सबके जेहन से वह अभी उतरा भी नहीं है। लेकिन टीकाकरण अभियान की शुरूआत के समय देश-दुनिया के तमाम विशेषज्ञों ने आगाह किया था कि टीके के साथ-साथ एहतियाती उपाय जारी रहने चाहिए, मगर उस मोर्चे पर हुई लापरवाही की तस्दीक आंकड़े कर रहे हैं। पिछले 24 घंटों में देश में नए पॉजिटिव मामलों की संख्या 40,700 के ऊपर चली गई है। अकेले महाराष्ट्र में लगभग 25,000 मामले रोजाना आने लगे हैं। पंजाब, गुजरात, छत्तीसगढ़, कर्नाटक और तमिलनाडु मं भी तेज उभार दिख रहा है। महाराष्ट्र के स्वास्थ्य मंत्री ने कहा है कि यदि अगले कुछ दिनों में भी यह वृद्धि जारी रही, तो राज्य सरकार मुंबई और कुछ अन्य शहरों में पूर्ण लॉकडाउन जैसे विकल्प पर विचार करेगी। यानी एक साल बाद आज हम फिर उसी मोड़ पर खड़े हैं, जहां एक अनिश्चितता हमारे ऊपर डोलने लगी है। तब तो हमारे पास कोई दवा, वैक्सीन नहीं थी, जबकि आज देश में करीब पांच करोड़ लोगों को टीके की पहली खुराक मिल चुकी है, बल्कि कई लोगों को तो दोनों खुराकें मिल चुकी हैं और अब रोजाना टीके लेने वालों की तादाद भी 30 लाख के पार जा चुकी है। ऐसे में, इस समय देश को अपने नागरिकों के सच्चे सहयोग की दरकार है। कोविड-प्रोटोकॉल का ईमानदारी से निबाह ही इस समय सबसे बड़ा देशप्रेम है। याद रखें, लॉकडाउन जैसी कोई भी स्थिति सबसे ज्यादा मध्यवर्ग, निम्न मध्यवर्ग और गरीबों के लिए मारक होगी। पिछले एक साल में इन वर्गों की माली हालत खस्ता हो चुकी है। आर्थिक गतिविधियों के धीरे-धीरे पटरी पर लौटने के साथ उनकी उम्मीदें भी जीने लगी थीं, तब इस नई लहर ने चिंता बढ़ा दी है। जिन सूबों में यह वायरस सबसे तेजी से पांव फैला रहा है, वे देश की अर्थव्यवस्था को गति देने वाले अहम प्रदेश हैं। इसलिए टीकाकरण अभियान को विस्तार और रफ्तार देने के साथ-साथ इसे प्रभावी बनाने के लिए अगले कुछ माह हमें अनिवार्य रूप से मास्क पहनने, दूरी बरतने और हाथ धोते रहने के मंत्र को अपनाना होगा। इस संकट से मुक्ति सामूहिक सहयोग से ही संभव है।

ओछे राज के छोटे-छोटे डर

उफ! कैसी यह हिंदूशाही?-2: याद करें किस राज में ऐसा हुआ जो उसने एक प्राइवेट विश्वविद्यालय में उस प्रोफेसर को 'पॉलिटिकल लायबिलिटी' बना नौकरी से हटवाया जो स्वतंत्रचेता है और जिसे दुनिया में पढ़ा, माना जाता है! विचारें नरेंद्र मोदी राज में प्राइवेट अशोका यूनिवर्सिटी द्वारा प्रोफेसर प्रताप भानु मेहता से पिंड छुड़ाने की घटना पर! जो हुआ क्या वह मौजूदा हिंदूशाही के ओछेपन का सत्य लिए हुए नहीं है? क्या यह इस बात का प्रमाण नहीं है कि आज की सत्ता डर में, ओछी-टुच्ची चिंताओं में वक्त जाया करते हुए है?

हां, गजब है जो नरेंद्र मोदी हिंदू राज के छप्पर फाड़ मौके को टुच्चे कामों से कलंकित बना रहे हैं। मौका है दुनिया में भारत के लोकतंत्र का मान बढ़वाने का। हिंदुओं की उदारवादी प्रतिष्ठा व समझदारी साबित करने का। दुनिया को यह बतलाने का कि इस पृथ्वी पर राक्षसी ताकतों, तानाशाही, इंसान को जंजीरों में जकड़वाने वाले कठमुल्ला धर्म, व्यवस्था से लड़ने की पैदल प्रतिरोधी सेना यदि कोई है तो वह 138 करोड़ लोगों की आबादी को लिए भारत और उसका हिंदू धर्म है! सत्य है आज का यह कि चीन व रूस जैसे देशों पर अंकुश के लिए दुनिया के सभ्य देश भारत और नरेंद्र मोदी को देख रहे हैं, जबकि नरेंद्र मोदी और उनकी हिंदूशाही का फोकस प्रताप भानु मेहता, दिशा रवि, तापसी पन्नू आदि उन चेहरों पर है, जिनकी स्वतंत्र चेतना से लोकतंत्र और देश जिंदादिल बनता है लेकिन मोदी उलटे सत्ता को खतरा समझते हैं। जान लें अपना मतलब नहीं हैं। मैं कुछ नहीं हूं। न कुछ होने की गलतफहमी है। बावजूद इसके चालीस साल के पत्रकारीय जीवन का यह विश्वास तो है कि बुद्धि की स्वतंत्र चेतना में जो समझ आया वह लिखता रहा और यही धर्म-कर्म, पुण्यता में जीवन का संतोष और सार्थकता है। वैसा ही भाव प्रताप भानु मेहता का शैक्षिक जीवन, कॉलम लेखन में रहा होगा। अनुभव-चिंतन-मनन में जो विचार बने उन्हें लिखा। वे भी मेरी तरह नरेंद्र मोदी से उम्मीद लिए हुए थे। उन्होंने सन् 2006 के बाद मनमोहन सरकार के भटकाव पर दबा कर लिखा। लिखते-लिखते नरेंद्र मोदी से उम्मीद बनी



तभी सन 2014 से पहले 'इंडियन एक्सप्रेस' का उनका कॉलम अंग्रेजीदां मध्य वर्ग में मोदी का माहौल बनवाने वाला था। बाद में उनका मोहभंग हुआ, देश-राजनीति-समाज-आर्थिकी भटकती समझ आई तो प्रताप भानु मेहता की प्रखर आलोचना में भक्त हिंदू तिलमिलाए। और इसी महीने खबर आई कि उन्हें बतौर कुलपति, प्रोफेसर नियुक्त करने वाले विश्वविद्यालय ने 'पॉलिटिकल लायबिलिटी' मान इस्तीफा लिया और पिंड छुड़ाया। यह क्या है? एक प्रोफेसर जो पढ़ाता है, एक स्तंभकार जो अखबार में लिखता है, एक वेबसाइट मालिक जो इधर-उधर से संसाधन जुटा मीडिया की आजादी के लिए खपते हुए वेबसाइट चलाता है, उन्हें नौकरी से हटवाना, ईडी की छापेमारी हिंदूशाही की गौरवगाथा है या कलंक कथा? प्रताप भानु मेहता का किस्सा यों छोटा है लेकिन भारत राष्ट्र-राज्य की हिंदुवादी राजनीति, समझ का वैश्विक प्रतीकात्मक लक्षण इसलिए है क्योंकि इससे चाल, चेहरा, चरित्र प्रकट होता है। हम हिंदू क्या विचार-शास्त्रार्थ, 32 करोड़ देवी-देवताओं की आस्थागत भिन्नताओं, अध्यात्म-दर्शन के भिन्न रूपों-मतों की अच्छाईयों को भुला कर इस्लाम के तौहिदी मिजाज के रंग में नहीं रंग रहे हैं? एकेश्वरवादी हुंकारे वाला यह नारा नहीं तो क्या कि बोलो जयश्री राम नहीं तो हिंदू विरोधी! न हिंदूशाही को बोध है, न भक्त हिंदू लंगूरों को पता है, न नरेंद्र मोदी और उनकी सरकार की समझ है कि दुनिया में यदि भारतवंशी हिंदू के प्रति 'अद्भुत', बुद्धिमना कर्मयोगी होने का सम्मान है तो वह इसलिए है क्योंकि हिंदू मिजाज कट्टरवादी, एकेश्वरवादी धर्मों की सीमाओं में नहीं जीता है वह संकीर्णता की जोर-जबरदस्ती के कलंक लिए हुए नहीं है। याद करें केरल में इस्लामी कट्टरपंथियों द्वारा प्रोफेसर टीजे जोसेफ के हाथ काटने की घटना को! इस्लामी कट्टरपंथियों को प्रोफेसर की स्वतंत्रचेता अभिव्यक्ति बरदाश्त नहीं हुई और ईशनिंदा का हल्ला कर उसका हाथ काट लिया! क्या वैसा हिंदू का चाल,चेहरा, चरित्र है? क्या मोदी को, हिंदूशाही को असहिष्णुता का वह चरित्र बनवाना चाहिए? हिंदू परंपरा शंकराचार्य बनाम मंडन मिश्र के शास्त्रार्थ की है न कि विरोधी को जेल में डालने की, छापे डलवाने की, बैन-पाबंदी लगवाने की, नौकरी से हटवाने की या सृजनात्मकता पर ताला लगवाने की है। हम हिंदुओं ने, संघ-भाजपाइयों ने भी बांग्लादेश की लेखिका तसलीमा नसरीन की 'लज्जा' किताब की रक्षा में हल्ला बनाया था कि इस स्वंतत्र चेता लेखिका को भारत शरण दिए रहे। यही हिंदू के अच्छेपन का वह नैसर्गिक भाव है, जिससे हिंदू दुनिया के उदार-विचारवान-सभ्य देशों, समाजों में रमता है, खिलता है। विदेशी राज के अनुभवों को याद करें तो विचारें कि मुगलों ने क्या हिंदू भक्त कवियों की बुद्धि पर तलवार लटकाई थी? क्या इतिहास का यह सत्य नहीं है कि इस्लामी राज में हिंदू भक्ति परंपरा फली-फूली और सूर, तुलसी, कबीर, मीरा अपनी विचार भिन्नताओं के बावजूद परस्पर सम्मान के साथ दोहे रचते गए। क्या यह सत्य नहीं कि अंग्रेजों के वक्त भी हिंदू समाज विचार भिन्नताओं के साथ स्वतंत्रचेता था? लाल-बाल-पाल, गांधी बनाम सावरकर, नेहरू बनाम लोहिया, सेकुलर बनाम सांप्रदायिक की तमाम परस्पर विरोधी विचारधाराओं में कब यह नौबत आई कि अंग्रेज या नेहरू सरकार ने यह टुच्चापन सोचा कि विरोधी का बोलना, लिखना, इमेज खराब करना सत्ता को असुरक्षित बनाना है। इसलिए आलोचना के पीछे लंगूर छोड़ो, मीडिया को गुलाम बनाओ, एक्टिविस्टों को राजद्रोही-देशद्रोही करार दे कर जेल में डालो या नौकरी से निकलवाओ और हर संस्था की स्वतंत्र चेता बुद्धि को 'पॉलिटिकल लायबिलिटी' में कन्वर्ट कराओ! वापिस सोचें प्रताप भानु मेहता के किस्से पर। अपना मानना है कि हाल में जब स्वीडन की वैश्विक संस्था वी-डेम ने अपनी रिपोर्ट में भारत के लोकतंत्र को पाकिस्तान जैसा और बांग्लादेश से गया गुजरा करार दिया तो मोदी सरकार गुस्साई होगी।

भारत-पाकः शुभ-संकेत

भारत और पाकिस्तान के प्रतिनिधि सिंधु जल बंटवारे के संबंध में आजकल दिल्ली में बैठक कर रहे हैं। पिछले दो-ढाई वर्ष में दोनों देशों के बीच तनाव का जो माहौल रहा है, उसके बावजूद इस बैठक का होना यही संकेत दे रहा है कि पाकिस्तान की फौज और नेताओं को जमीनी असलियत का भान होने लगा है या फिर कोई मध्यस्थ उन्हें बातचीत के लिए प्रेरित कर रहा है। यह संकेत इसलिए भी पुष्ट होता है कि प्रधानमंत्री इमरान खान और सेनापति कमर बाजवा, दोनों ने ही भारत के साथ बातचीत के बयान दिए हैं। उसके पहले दोनों देशों के फौजी अफसरों ने सीमांत पर शांति बनाए रखने की भी घोषणा की थी। जहां तक जमीनी हकीकत का सवाल है, पाकिस्तान कोरोना की लड़ाई भी अन्य देशों के दम पर लड़ रहा है। वहां मंहगाई और बेरोजगारी ने सरकार की नाक

में दम कर रखा है। विरोधी दल इमरान-सरकार को उखाड़ने के लिए एक हो गए हैं। सिंध, बलूच और पख्तून इलाकों में तरह-तरह के आंदोलन चल रहे हैं। पहले की तरह अमेरिका पाकिस्तान को अपने गुट के सदस्य-जैसा भी नहीं समझता है। वह अफगानिस्तान से निकलने में उसका सहयोग जरुर चाहता है लेकिन नए अमेरिकी रक्षा मंत्री सिर्फ भारत और अफगानिस्तान आए लेकिन पाकिस्तान नहीं गए, इससे पाकिस्तान को पता चल गया है कि उसका वह सामरिक महत्व अब नहीं रह गया है, जो शीतयुद्ध के दौरान था। चीन के साथ उसकी नजदीकी भी अमेरिका के अनुकूल नहीं है। ऐसी स्थिति में पाकिस्तान के लिए व्यावहारिक विकल्प यही रह गया है कि वह भारत से बात करे। इस बात को आगे बढ़ाने में संयुक्त अरब अमारात की भूमिका भी महत्वपूर्ण मानी जा रही है, हालांकि दोनों देश इस बारे में मौन हैं। यूएई के विदेश मंत्री शेख अब्दुल्ला बिन जायद, भारतीय विदेश मंत्री जयशंकर और अजित दोभाल के साथ-साथ पाकिस्तानी नेताओं के भी सतत संपर्क में हैं। भारत और पाकिस्तान के विदेश मंत्री 30 मार्च को दुशाम्बे में होनेवाले एक सम्मेलन में भी भाग लेंगे और ऐसी घोषणा भी हुई है कि शांघाई सहयोग संगठन द्वारा आयोजित होनेवाली आतंकवादी-विरोधी सैन्य-परेड में भारत भी भाग लेगा। यह परेड पाकिस्तान में होगी। ऐसा पहली बार होगा।

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 संपादकः **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

भारतीय जनता पार्टी उत्तर मध्य जिला मुंबई लीडर सिंह को पंजाबी सेल संयोजक पद पर नियुक्ति पत्र दिया गया

मुंबई। माननीय खासदार पूनम ताई महाजन के नेतृत्व में जिला अध्यक्ष सुषम जी सावत नगरसेवक श्री हरीश जी भारदींगे एवं महामंत्री वीरेंद्र मात्रे जी के शुभ हाथों से लीडर सिंह जी को पंजाबी सेल संयोजक पद पर नियुक्ति पत्र मिलने पर मन पूर्वक अभिनंदन।

महा विकास अघाडी को 175 से अधिक विधायकों का समर्थन प्राप्त है : राकांपा

मुंबई। विभिन्न मुद्दों पर महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे की 'चुप्पी' को लेकर भाजपा की ओर से सवाल उठाए जाने एवं राज्य सरकार से स्थिति रिपोर्ट तलब करने के लिए भगवा दल द्वारा राज्यपाल से अनुरोध किए जाने के बीच राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (राकांपा) के नेता नवाब मलिक ने बुधवार को कहा कि मुख्यमंत्री सही समय पर बोलेंगे। इसके साथ ही उन्होंने दावा किया कि राज्य की महा विकास अघाडी (एमवीए) सरकार को 175 से अधिक विधायकों का समर्थन प्राप्त है। उन्होंने विभिन्न मुद्दों पर भाजपा द्वारा शिवसेना नीत सरकार पर लगाए गए आरोपों को भी 'आधारहीन' करार दिया। राज्य सरकार में अल्पसंख्यक विकास मंत्री मलिक ने कहा कि भाजपा को समझना चाहिए कि राष्ट्रपति शासन 'ऐसे ही नहीं लगाया' जा सकता। मलिक ने कहा कि शिवसेना-राकांपा-कांग्रेस को मिलाकर बने महा विकास अघाडी को 288 सदस्यीय विधानसभा में 175 से अधिक विधायकों का समर्थन हासिल है। उनकी यह प्रतिक्रिया राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी से भाजपा प्रतिनिधिमंडल की मुलाकात के बाद आई है। भाजपा प्रतिनिधिमंडल ने राज्यपाल से अनुरोध किया है कि वह राज्य सरकार से मौजूदा स्थिति पर रिपोर्ट तलब करें और इसे राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद को भेजें। वरिष्ठ भाजपा नेता एवं राज्य के पूर्व मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने विभिन्न मुद्दों पर ठाकरे की कथित चुप्पी को लेकर सवाल उठाया था। मलिक ने कहा, मुख्यमंत्री सही समय पर बोलेंगे। उन्हें हर मुद्दे पर बोलने की जरूरत नहीं है...वह उचित समय पर बोलेंगे। भाजपा के आरोप आधारहीन हैं।

महाराष्ट्र के बीड में लगा 10 दिन का लॉकडाउन

26 मार्च से 4 अप्रैल तक रहेगी पाबंदी

संवाददाता

बीड। कोरोना के बढ़ते मामलों को देखते हुए महाराष्ट्र के बीड शहर में जिला प्रशासन ने 10 दिनों का लॉकडाउन घोषित किया है। यह लॉकडाउन 26 मार्च की रात से शुरू होकर 4 अप्रैल तक लागू रहेगा। कोरोना के बढ़ते केसेस को रोकने के लिए बीड जिला प्रशासन अब ऐक्शन मोड में आ चुका है। बीड के जिलाधिकारी रविंद्र जगताप ने लॉकडाउन के संबंध में आदेश भी जारी कर दिए हैं। इस दौरान जिले में अत्यावश्यक सेवाओं को छोड़कर बाकी चीजें बंद रहेंगी। बीड शहर में इसके पहले जिलाधिकारी ने नाइट कर्फ्यू भी लगाया था। यह नाइट कर्फ्यू 13 मार्च की रात से लागू किया गया था। इसके तहत शाम 7 बजे से लेकर सुबह 7 बजे तक लोगों की सड़कों पर आवाजाही और दुकानों के खोले जाने पर प्रतिबंध लगाया गया था।

मजदूरों ने कहा- लॉकडाउन मत लगाओ

लॉकडाउन के चलते दिहाड़ी मजदूरों को सबसे ज्यादा दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। ऐसे में इन मजदूरों ने जिला प्रशासन से यह गुहार लगाई थी कि लॉकडाउन ना लगाया जाए। लॉकडाउन की वजह से महाराष्ट्र के बीड जिले में कई कारखाने बंद हैं। यहां के दिहाड़ी मजदूर बेरोजगारी का शिकार हो रहे हैं। ऐसे में ऐसे उनका घर चलाना काफी मुश्किल हो रहा है।

कोरोना की जांच अनिवार्य

बीड जिला प्रशासन ने कोरोना के खतरे को देखते हुए सभी दुकानदारों और दुकान में काम करने वाले कर्मचारियों को कोरोना की जांच करवाने का आदेश भी दिया है। यह जांच सभी को अनिवार्य रूप से करवानी होगी।

(पृष्ठ 1 का शेष)

सुप्रीम कोर्ट का परमबीर की अर्जी पर सुनवाई से इनकार

अब परमबीर सिंह बॉम्बे हाईकोर्ट में पिटीशन लगाएंगे। उनके वकील आज ही अर्जी दायर कर देंगे। उधर महाराष्ट्र सरकार भी परमबीर सिंह के आरोपों की न्यायिक जांच करवाएगी। सुप्रीम कोर्ट में दायर अर्जी में परमबीर सिंह ने महाराष्ट्र के गृह मंत्री अनिल देशमुख पर पुलिस को 100 करोड़ रुपए की वसूली का टारगेट देने का आरोप लगाते हुए सीबीआई जांच की मांग की थी। परमबीर ने अपना ट्रांसफर होमगार्ड डिपार्टमेंट में किए जाने को भी चुनौती दी थी। उन्होंने आरोप लगाया कि राज्य सरकार का यह आदेश अवैध है।

एनजीओ फंडिंग

इसके अलावा साल 2017-18 में 18,235 गैर सरकारी संगठनों (एनजीओ) द्वारा 16,940 करोड़ रुपये का अनुदान प्राप्त किया गया। इसके बाद साल 2018-19 में 17,590 एनजीओ द्वारा 16,490 करोड़ रुपये प्राप्त किए गए और साल 2019-20 में 3,475 एनजीओ के द्वारा 2,190 करोड़ रुपये प्राप्त किए गए। मंत्री ने एक प्रश्न के लिखित उत्तर में बताया कि अमेरिका से सबसे अधिक विदेशी योगदान मिला। अमेरिका से गैर सरकारी संगठनों को मिले अनुदान का विश्लेषण कुछ इस तरह है। अमेरिका से साल 2016-17 में 5,869 करोड़ रुपये, साल 2017-18 में 6,199 करोड़ रुपये, साल 2018-19 में 6,907 करोड़ रुपये और साल 2019-20 में 966 करोड़ रुपये था। गौरतलब है कि देश में लगभग 22,400 गैर सरकारी संगठन हैं जो विदेशी योगदान (विनियमन) अधिनियम के तहत पंजीकृत हैं।

एंटीलिया केस में नया खुलासा

एनआईए की जांच में सामने आया है कि सचिन वझे के लिए मुंबई के एक ट्रैवल एजेंट ने स्वर्ण कारोबारी के कहने पर 19वें फ्लोर पर कमरा नंबर 1964 बुक करवाया था। आईडी प्रूफ में होटल को उनका फेक आधार कार्ड दिया गया था, जिसमें वझे का नाम सुशांत सदाशिव खामकार दर्ज था। इस मामले में कमरा बुक कराने वाले व्यापारी से आज एनआईए की टीम ने पूछताछ की है। एनआईए की पूछताछ में कारोबारी ने बताया कि वझे ने उसके खिलाफ दर्ज दो पेंडिंग केस में फंसाने की धमकी दी थी। यह केस मुंबई के एलटी नगर और कांजुरमार्ग पुलिस स्टेशन में दर्ज थे। वझे ने यह भी कहा था कि अगर वह कमरा बुक करवा देता है तो वह इस केस से उसे बाहर निकाल देगा। यह भी पता चला है कि 25 लाख रुपए में से 13 लाख रुपए कैश ट्रैवल एजेंट ने होटल को दिए थे। एनआईए सूत्रों के मुताबिक, वझे को यह आशंका थी कि आने वाले समय में उसे छिपना पड़ सकता है। इसलिए उसने यह तैयारी पहले से कर ली थी। नरीमन पॉइंट स्थित होटल के एक कमरे में तलाशी टीम को ज्यादा कुछ नहीं मिला, लेकिन स्टाफ के बयान से यह स्पष्ट हुआ है कि वझे से कुछ लोग मिलने के लिए जरूर यहां आए थे। वझे 16 से 20 फरवरी तक रुका था। एनआईए ने यहां से 35 कैमरों के फुटेज जब्त किए हैं। जांच में सामने आया है कि सचिन वझे ने मुंबई के तीन नामचीन होटल ताज, ट्राइडेंट और ओबेरॉय के नाम व्यापारी को दिए थे। बाद में वझे ने होटल ट्राइडेंट को चुना। ये तीनों होटल वझे के ऑफिस के करीब थे।

तेजी से फैल रहा कोरोना संक्रमण

केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव राजेश भूषण ने जानकारी देते हुए बताया कि दो राज्य महाराष्ट्र और पंजाब हमारे लिए गंभीर चिंता का विषय हैं। महाराष्ट्र में पिछले 24 घंटे में कोरोना वायरस के 28,000 से ज्यादा नए मामले आए और पंजाब में अपनी कुल जनसंख्या के अनुपात में बहुत अधिक संख्या में नए मामले आ रहे हैं। सरकार ने फैसला लिया कि एक अप्रैल से 45 वर्ष से अधिक उम्र के नागरिक वैक्सीन लगवा सकते हैं। ये फैसला इसलिए लिया गया क्योंकि हमारे देश में कोरोना वायरस की कुल मौतों की 88 फीसदी मौतें 45 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों की हैं।

बोर्ड परीक्षाओं के लिए तुगलगी फरमान!

मुंबई। राज्य में अप्रैल से स्टेट बोर्ड की परीक्षाएं शुरू होने वाली हैं। इसे लेकर स्टेट बोर्ड के मुंबई डिवीजन ने परीक्षाओं की गाइडलाइंस भेजी हैं। इसमें कहा गया है कि अगर परीक्षा के दौरान किसी विद्यार्थी में कोरोना के लक्षण दिखाई देते हैं और वह परीक्षा में बैठने का इच्छुक है, तो उसके लिए सेंटर में अलग कमरे की व्यवस्था की जाए। बोर्ड के इस फरमान पर स्कूलों और शिक्षकों ने हैरानी जताई है। मुंबई प्रिंसिपल असोसिएशन के सेक्रेटरी प्रशांत रेडिज ने कहा कि राज्य में अन्य जिलों की तुलना में मुंबई की हालत गंभीर है। ऐसे में अगर परीक्षा की शुरूआत होती है, तो शिक्षक, अभिभावक और विद्यार्थी सब परीक्षा के दौरान तनाव में रहेंगे। अगर कोई विद्यार्थी या शिक्षक कोरोना पॉजिटिव हुआ और लक्षण नहीं दिखे, तो वे कितने ही लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। रेडिज ने कहा कि मुंबई में विद्यार्थी पूरे साल में एक दिन भी स्कूल नहीं गए हैं। अब उन्हें ऑफलाइन परीक्षा के लिए कहा जा रहा है। राज्य सरकार ने कोरोना को लेकर स्कूलों में सैनेटाइजेशन, ऑक्सीमीटर और थर्मल गन की जिम्मेदारी स्थानीय प्रशासन को दी है, लेकिन प्रशासन ने कोई मदद नहीं की है। सरकार को बोर्ड की परीक्षा को देखते हुए तुरंत सभी स्कूलों को सैनेटाइज करवाना चाहिए और सैनेटाइजर, ऑक्सीमीटर व थर्मल गन उपलब्ध करवाने चाहिए।

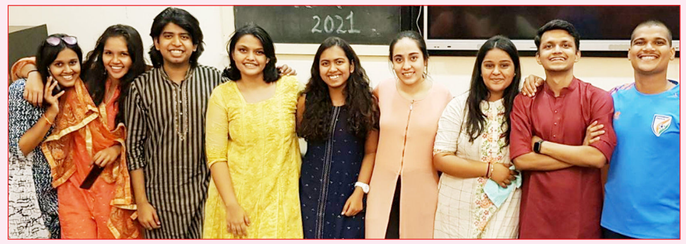
कमल पालन जी इंडस्ट्री में सेलिब्रिटी बॉलीवुड हेयर आर्टिस्ट से जानी जाती हैं

मुंबई। 20 साल पहले कमल पालन जी ने अपना कैरियर बतौर हेयर आर्टिस्ट शुरू किया था, और आज कई मशहूर कलाकार और जाने माने डिजाइनर के साथ काम कर चुकी हैं। उन्होंने तब्बू, कृति सेनन, जरीन खान, नीती शर्मा और स्युहा जोशी जैसी हस्तियों को अपनी प्रतिभा से तैयार किया है। सिर्फ कलाकार ही नहीं, वह प्रिया कटारिया, अर्चना कोचार जैसी डिजाइनर के शूट पर लीड किया है। हम सब मिस मालिनी अग्रवाल आज की दौर की बहुत ही फेमश इनफिल्युंसर को जानते हैं, कमल जी ने उनके साथ और सोनल चौहान के साथ भी काम किया है। वह सेलेब्रिटी और मशहूर शूट के अलावा बहुत सारी डेस्टीनेशन वेडिंग भी कर चुकी हैं। उनका काम और नाम इंडस्ट्री में जाना जाता है और ये हर महिला के लिए एक मिसाल है।

पैगम्बर-ए-इस्लाम मोहम्मद सल्लल्लाहो तआला अलैहिवसल्लम की शान में गुस्ताखी एवं देश में अशांति फैलाने की नीयत से भड़काऊ ब्यान बाजी करने वाले महन्त नरसिंहानंद के खिलाफ कानूनी कार्यवाही होनी चाहिएः नदीम कुरैशी

मुस्लिम सेवा संघ के उत्तर प्रदेश अध्यक्ष नदीम कुरैशी ने बताया सोशल मीडिया के माध्यम से एक वीडियों प्राप्त हुआ है जिसमें कस्बा डासना जिला गाजियाबाद के प्राचीन देवी मन्दिर के महन्त नरसिंहानंद द्वारा अल्लाह के रसूल पैगम्बर-ए-इस्लाम मोहम्मद सल्लल्लाहो तआला अलैहिवसल्लम के बारे में आपत्तिजनक शब्दों का प्रयोग कर रहे हैं। जिसे किसी कीमत पर बर्दाश्त नहीं किया जा सकता है नदीम कुरैशी कहा महंत के इस बयान से पूरे मुल्क के मुस्लिम समुदाय की धार्मिक भावनाएँ आहत हुई है, जिसकी शिकायत मेरे द्वारा एसएसपी बरेली एवं थाना कोतवाली बरेली में की गई है। उक्त आपत्तिजनक वीडियों में महन्त नरसिंहानंद हिन्दू समुदाय को मुस्लिम समुदाय एवं इस्लाम के खिलाफ भड़का रहे हैं जो संविधान के भी विरूद्ध हैं। भारत का संविधान हर धर्म को पूरी स्वतंत्रता प्रदान करता है। पैगम्बर-ए-इस्लाम मोहम्मद सल्लल्लाहो तआला अलैहिवसल्लम ने अल्लाह तआला के आखिरी पैगम्बर के तौर पर खुदा के सन्देश को दुनिया तक पहुँचाया व तमाम दुनिया के लिए शान्ति का पैगाम लेकर आये और दुनिया को सत्य का मार्ग दिया। एक न्यूज चैनल के माध्यम से सार्वजनिक हुये इस वीडियों में महन्त नरसिंहानंद व सरदार रवि रंजन सिंह के अलावा कुछ और लोग भी है यह लोग सार्वजनिक तौर पर भड़काऊ ब्यानबाजी कर हमारे भारत देश की शान्ति को भंग करना चाहते हैं और पैगम्बर-ए-इस्लाम की शान में गुस्ताखी कर रहे हैं मुस्लिम समुदाय की धार्मिक भावनाएँ आहत करने एवं देश में अशान्ति फैलाने की नियत से भड़काऊ ब्यानबाजी करने पर महन्त नरसिंहानंद पर राष्ट्रीय सुरक्षा कानून के तहत कानूनी कार्यवाही होनी बहुत जरूरी है।

माझा महाराष्ट्र, माझा अभिमान के.सी. महाविद्यालय-MY मराठी 2021



मुंबई। कोविड-19 महामारी ने कई चीजों को रोक दिया है, लेकिन के.सी. कॉलेज, चर्चगेट के मराठी मंडल को रोक नहीं सका। हर साल की तरह, के.सी. कॉलेज के मराठी मंडल ने 20 और 21 मार्च, 2021 को अपना इंटरकॉलेजिएट फेस्टिवल 'MY मराठी' आयोजित किया था। कॉलेज फेस्टिवल को ऑफलाइन से ऑनलाइन करने में, अपना आधार शिफ्ट करना एक चुनौती रहा है, और भले ही यह हो इस साल ऑनलाइन रहा, छात्रों ने बहुत उत्साह दिखाया। 350 से अधिक प्रतिभागियों और कुल 19 आयोजनों के साथ, यह 'MY मराठी 2021' दूसरे स्तर पर पहुंच गई है। इस वर्ष के लिए उनका थीम 'माझा महाराष्ट्र, माझा अभिमान' था। इस फेस्ट को 'फ्यसेको' और 'जॉय ऑफ आयुर्वेद' द्वारा सह-संचालित किया गया था। यह उत्सव, चेयरपर्सन गौरव शिदे की अगुवाई में वाइस चेयरपर्सन आदित्य वर्मा, मृणाल तुलस्कर और सिद्धि शर्मा और MY मराठी की पूरी समिति के साथ और उनके संयोजक डॉ. योगिता शिदे के मार्गदर्शन में सफलतापूर्वक आयोजित किया गया।

'द प्राइड ऑफ हिंदुस्तान' सीजन 2 का शानदार आयोजन

नई दिल्ली। पिछले दिनों मैपल गोल्ड रेडिसन ब्लू होटेल, पश्चिम विहार, नई दिल्ली में 'द प्राइड ऑफ हिंदुस्तान सीजन -2' का शानदार आयोजन सम्पन्न हुआ। जिसका आयोजन सुमित चावला ने किया। इस आयोजन के मुख्य अतिथि विजय भारद्वाज, नरेश बिसला थे। इस अवसर पर कार्यक्रम के आयोजक व इमेज एडवरटाइजिंग एजेंसीय के प्रोड्यूसर-डायरेक्टर सुमित चावला ने अपनी आने वाली फीचर फिल्म 'बनारस की ब्राइड' की घोषणा की। साथ ही रिद्ध बॉक्स म्यूजिक कंपनी ने अपने नए वीडियो सॉन्ग्स 'बावरी' और 'दिल हारे' को रिलीज किया। 'बावरी' सॉन्ग के वीडियो में सन्नी वागचुरे और प्रीति सोनी मुख्य भूमिका में नजर आएंगे वहीं 'दिल हारे' में एक्टर सागर नागपाल ने अभिनय किया है। रिलीज के मौके पर निर्देशक सुमित चावला ने कहा कि कंपनी उभरते कलाकारों को मंच देती रहेगी। रंगारंग कार्यक्रम में गोल्ड मैन सन्नी वागचुरे, प्रीति सोनी, संजय गुज्जर जैसी हस्ती आकर्षण का केंद्र बनी रही। इवेंट के सफलतापूर्वक आयोजन में राजीव अग्रवाल (परम डेयरी), रचना जैन, गोपाल कुमार (मैपल गोल्ड बैंक्वेट) और अमन अजिमल का विशेष सहयोग रहा। इस कार्यक्रम में अल्तमस अली सहित अन्य गायकों ने अपने सुरों से दर्शकों का मन मोह लिया। फैशन शो में खूबसूरत मॉडलों ने अपनी अदाओं से उपस्थित लोगों को मंत्र मुग्ध कर दिया।

होली में रिलीज होगी विनोद दुलगंच की फिल्म

मुंबई। लॉकडाउन के बाद बॉलीवुड के पॉपुलर चेहरे एक बार फिर पर्दे पर धमाल मचाने के लिए आ गए हैं। साल 2021 में कई फिल्में आ रही हैं, जिसका फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। कई फिल्में जो महामारी के कारण रिलीज नहीं हो पाई वह सभी साल 2021 में सिनेमाघरों में आएंगी इससे फैंस आगामी फिल्मों की रिलीज के लिए काफी एक्साइटेड हैं। बड़े बड़े सितारों की आगामी बॉलीवुड फिल्में जो 2021 में रिलीज होंगी। इन्हीं के बीच प्रतिभावान कलाकार विनोद दुलगंच की फिल्म 'अब ये गलतियाँ ना हो' बड़े पर्दे पर धूम मचाने के लिए तैयार है। इस फिल्म को प्रोड्यूसर ने होली के मौके पर रिलीज करने का फैसला किया है। ये फिल्म 26 मार्च 2021 को पूरे भारत में रिलीज होगी। इस फिल्म में विनोद दुलगंच, गौरी वानखेडे, शाहबाज खान, मुस्ताक खान जैसे दिग्गज कलाकार नजर आयेंगे। हाल ही में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में इस फिल्म के रिलीज डेट की घोषणा की गई।

यूओबी ने ठाणे (महाराष्ट्र) के 4,411 गरीब बच्चों में हॅपीनेस किट्स का वितरण किया

ठाणे। एशिया के मशहूर बैंक यूओबी ने अक्षय पात्र फाउंडेशन के साथ मिलकर, महाराष्ट्र के ठाणे जिले में कोविड-19 के दौरान 4,411 हॅपीनेस किट्स का वितरण गरीब बच्चों में किया। हॅपीनेस किट्स में रागी का आटा, मूंगफली, गुड़, नमक, देसी चना, तेल और ग्लूकोज बिस्कुट शामिल रहता है। इस ट्स का वितरण कोविड महामारी के दौरान उन गरीब बच्चों में किया गया जो स्कूल बंद होने की वजह से बिना मिड-डे-मील के गुजारा कर रहे हैं। इस किट्स में शैक्षणिक सामग्री नोटबुक, पेन के साथ-साथ साबुन, टूथपेस्ट और टूथब्रश जैसे सफाई के सामान भी दिए जाते हैं। इस महामारी के दौरान भारत के गरीब बच्चों पर सबसे ज्यादा बुरा असर पड़ा, जिसके कारण उनका स्वास्थ्य, पोषण और देखभाल काफी प्रभावित हुआ। ग्लोबल न्यूट्रिशन 2020 के रिपोर्ट-1 में कहा गया है कि भारत उन 88 देशों में शामिल है जो वर्ल्ड हेल्थ असेंबली के द्वारा निर्धारित, ग्लोबल न्यूट्रिशन लक्ष्य से काफी दूर है। यह लक्ष्य 2025 में पूरा किया जाना था लेकिन कोविड-19 की वजह से स्थितियां काफी बिगड़ गयी हैं। इनके सामूहिक प्रयासों का नतीजा यह भी रहा कि बैंक ने 75,000 डॉलर अतिरिक्त इकट्ठा करके, अपने यूनाइटेड फार यू कोविड-19 सहायता कार्यक्रम के तहत 17 चैरिटी और लोककल्याण संस्थानों को दान में दिए। ग्लोबल प्रोग्राम के जरिये पहले ही 1.65 मिलियन डॉलर की सहायता राशि, कोविड-19 की चुनौतियों से निपटने के लिए फ्रन्टलाईन वर्कर्स और कमजोर समुदाय की मदद के लिए दिए हैं। यूओबी इंडिया के कंट्री हेड, श्री पीवी अनंतकृष्णन ने कहा, भारत में छिपी हुई भुखमरी की समस्या तेजी से बढ़ रही है जो चिंता का विषय है। महामारी के कारण गरीब तबके के लोगों का जीवनयापन बुरी तरह से प्रभावित हुआ और वे परिवार पहले से ज्यादा गरीबी की खाई में चले गए। इसका नतीजा यह हुआ कि इन परिवारों के बच्चों को दिन में भोजन नहीं मिल सका। हमें उम्मीद है कि अक्षय पात्र फाउंडेशन के कोविड-19 खाद्यान सहायता के प्रयासों से जुड़ कर हम इन बच्चों को पौष्टिक आहार,मुहैया करा सकेंगे। कम से कम कोविड-19 महामारी के चलने तक उनको भूखे पेट नहीं सोना पड़ेगा। अक्षय पात्र फाउंडेशन के सीईओ, श्री श्रीधर वेंकट ने कहा, हम यूओबी जैसे दानकर्ताओं के बहुत आभारी हैं, जिन्होंने हमारा सहयोग किया है। इस तरह की मजबूत भागीदारी के चलते हमारा लक्ष्य यह है कि एक ऐसी पीढ़ी का निर्माण हो जो अपने वर्तमान सामाजिक-आर्थिक स्थितियों से बाहर आये, एक ऐसी पीढ़ी जो स्वस्थ, शिक्षित हो और दुनिया का मुकाबला करने के लिए अच्छे से तैयार हो। यूओबी समाज के विकास के लिए काफी अच्छा काम कर रही है, खासकर बच्चों को कला और शिक्षा के क्षेत्र में आगे लाने के लिए उनका कार्य सराहनीय है। मार्च 2020 से शुरू हुई कोविड महामारी के दौरान और आज तक अक्षय पात्र फाउंडेशन लगभग 12 करोड़ मील (खाद्यान) की सेवा मुहैया करा चुका है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

बुलडाणा हलचल

अवैध राशन कार्ड निरीक्षण खोज अभियान, राशन कार्डों की जांच हुई शुरू

संवाददाता/असफाक युसुफ

बुलडाणा। अपात्र राशन कार्ड खोजने और रद्द करने के लिए एक विशेष खोज अभियान की आवश्यकता है। तदनुसार, जिले में कार्यरत बीपीएल, अंत्योदय, अन्नपूर्णा, केशरी, शुभ्रा और प्रतिष्ठान कार्डों के सभी राशन कार्डों की जांच के लिए 30 अप्रैल, 2021 तक तलाशी अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान में राशन कार्ड धारकों के राशन कार्डों की जाँच की जा रही है। इसी तरह, आवेदन पत्र को संबंधित उचित मूल्य की दुकान से जुड़े राशन कार्ड धारकों द्वारा स्वीकार किया जाना चाहिए और आवेदक को हस्ताक्षर या तिथि के साथ तालथी या संबंधित सरकारी कर्मचारी द्वारा स्वीकार किया जाना चाहिए। राशन कार्ड धारकों को उस क्षेत्र में निवास का प्रमाण देना चाहिए, जहां वे रहते हैं, जिसमें किराए की रसीद, निवास के स्वामित्व का प्रमाण, एलपीजी

कनेक्शन नंबर, बैंक पासबुक, बिजली बिल, टेलीफोन भुगतान, ड्राइविंग लाइसेंस, अन्य कार्यालय पहचान पत्र, मतदाता पहचान पत्र शामिल हैं। कार्ड, आधार कार्ड आदि।प्रदान किए गए सबूत एक वर्ष से अधिक पुराने नहीं होने चाहिए। राशन कार्ड की जांच करते समय, ध्यान रखा जाना चाहिए कि सिस्टम एक परिवार और एक पते में दो राशन कार्ड जारी नहीं करता है। यदि दो अलग-अलग राशन कार्डों को असाधारण परिस्थितियों में जारी करने की आवश्यकता होती है, तो इस तरह का निर्णय संबंधित तहसीलदार या तहसीलदार स्तर के अधिकारी द्वारा यह सुनिश्चित करने के बाद लिया जाना चाहिए कि यह आवश्यक है। एक ही पते पर एक ही परिवार को दो राशन कार्ड जारी करते समय, इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि दोनों राशन कार्ड बीपीएल या अंत्योदय अन्न योजना के नहीं हैं। गैर-मौजूद व्यक्तियों, प्रवासियों, मृतक व्यक्तियों जैसे लाभार्थियों को बाहर रखा जाना चाहिए। हालांकि, लाभार्थियों को अयोग्य राशन कार्ड खोज अभियान का जवाब देकर अपने राशन कार्ड की पुष्टि करनी चाहिए। खाद्य, नागरिक आपूर्ति और उपभोक्ता संरक्षण विभाग ने सूचित किया है कि इस अभियान के तहत अपात्र पाए जाने वाले राशन कार्ड रद्द किए जाएं और उचित मूल्य की दुकानों से कोटा उसी के अनुसार कम किया जाए।

होटल अमृततुल्य में जुए के अड्डे पर पुलिस का छापा, आठ लोगों को किया गिरफ्तार

संवाददाता/असफाक युसुफ

बुलडाणा। खामगांव रोड पर एक प्रतिष्ठित होटल अमृततुल्य पर चल रहे एक जुए के अड्डे पर छापा मारकर पुलिस ने आठ लोगों को गिरफ्तार किया है और उन के कब्जे से 2,29,500 रुपये जब्त किए हैं। अपराध दर्ज किया गया। ये कारवाई कल 23 मार्च की शाम को उप-विभागीय पुलिस अधिकारी रमेश बरकाते की टीम ने अंजाम दिया। देर रात चिखली पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया गया। प्राप्त जानकारी के अनुसार, उप-विभागीय पुलिस अधिकारियों की एक टीम को गोपनीय सूचना मिली थी कि होटल अमृततुल्य में एक कमरे में एक जुआ खेला ज रहा है। मिली जानकारी के अनुसार हॉटल के कमरा नं. 103 में जुआरी में से

7 जुआरी खेल रहे थे। मिलिंद दामोधर घेवंदे (34), शंकर शिवाजी तावरे (34), इमरान खान अमीन खान (40, तिघेही रा. जाफराबाद रोड परिसर चिखली), शैलेश अशोक सोनुने (34), श्याम गजानन दिवटे (25), भारत भिकाजी फुलझाडे (50), तिघेही रा. जुनागाव, चिखली), सुनील अवचित वाघमारे (36, रा. सोमठाणा ता. चिखली) इन का समावेश है। इस मामले मे होटल प्रबंधक को भी इस घटना के लिए जिम्मेदार ठहराया गया है। और प्रबंधक के साथ सात अन्य जुआरी के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। पुलिस ने दो मोटरसाइकिल, एक ऑल्टो कार, 38,980 रुपये नकद और कुछ मोबाइल फोन ईस तरह से 2,29,500 रुपये मुद्देमाल जब्त किया गया। इस ऑपरेशन को उप-विभागीय पुलिस अधिकारी रमेश बरकाते, ईन की मार्गदर्शन में चिखली पुलिस स्टेशन के थानेदार गुलाबराव वाघ, विशेष दस्ते के एएसआय सुधाकर तारकते, नापोकाँ विलास पवार, नापोकाँ शिवाजी सुरडकर, पोकाँ सतिश सुरडकर ने अंजाम दी है।

राजस्थान हलचल

देश का भविष्य कंड़म बसो में जिला परिवहन विभाग की मिलीभगत से जीवन खतरे में

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

बीकानेर। आने वाले कल को संवारने के लिए -बच्चों का सफर सुरक्षित रहना चाहिए-प्रशासन यदि देश के युवा वर्ग के प्रति उदासीन-लापरवाह रहेगा तो आने वाला कल हमे माफ नही करेगा - जिला परिवहन अधिकारी की शह पर बीकानेर तकनीकी विश्वविद्यालय के अधीन ईसीबी व सीईटी मे राजस्थान पथ परिवहन विभाग से 2004 मे कड़म खरीदी 11 बसो मे 1000-1100 बच्चे प्रति दिन जोखिमपूर्ण सफर कर रहे है - परिवहन विभाग के द्वारा 20 वर्ष खरीदी पूर्व कंड़म बसो को मिलीभगत कर फर्जी परमिट व फीटनेश प्रमाण पत्र जारी किया जा रहा है -यदि इन बसो का भौतिक सत्यापन किया जाये तो भगवा- ही मालिक है -12000/-प्रति वर्ष छात्रो से बस किराये के पेटें प्राप्त राशि का खुले आम दुरुपयोग कर कोलेज प्रशासन गुलछरे उडा रहा है-विश्वस्त सूत्रो से जानकारी मिली है कि ये कंड़म बसे पाली जोधपुर जालोर से लाई गई थी यही नही ये सभी बसे बिना परमिशन के ही चल रही है जिसके टैक्स भी नही भरा हुआ है एड़वोकेट सुरेश गोस्वामी ने बताया कि फख 07- 5797 व फख 07 - 9621 अभी रोड़ मे चल रही वही आरजे 07 - 9622 आरजे 07 6848 व आरजे 07 - 3461 खटारा हालत मे कैम्पस मे खड़ी है, जिला प्रशासन से मांग की है कि अविलम्ब कड़म बसो जब्त किया जाये।

समस्तीपुर हलचल

चमकी बुखार को लेकर डॉ और प्रशासन अलर्ट, स्वास्थ विभाग को दिया ट्रेनिंग

समस्तीपुर। हर साल की तरह गर्मी पाटी ही बच्चों में होने वाली चमकी बुखार एक बार फिर से पांव पसारने लगा। स्थिति को देखते हुए जिला प्रशासन और डॉक्टरों की टीम हुई चुस्त और दुरुस्त स्वास्थ विभाग से संबंधित स्टाफों को पहले से ही ट्रैनिंग देकर इस बीमारी पर काबू पाने के लिए जिला प्रशासन ने बीमारी की सुरुवती से ही अपनी काबू करने के लिए सभी स्वास्थ कर्मी को ट्रेनिंग दी जा रही है। समस्तीपुर सदर अस्पताल में चमकी बुखार को लेकर एक दिवसीय ट्रेनिंग दिया जा रहा है जिसमें होने वाले चमकी बुखार से कैसे बचा जाए क्या क्या उपाय किया जाए इसके लेकर एक दिवसीय ट्रेनिंग दिया जा रहा है।

विधायकों की पिटाई के खिलाफ माले ने निकाला धिक्कार मार्च

समस्तीपुर। सशस्त्र पुलिस बल कानून का विरोध कर रहे भाकपा माले समेत विपक्षी विधायकों को विधानसभा में लात- जूते से पिटाई से आक्रोशित भाकपा माले के कार्यकर्ताओं ने नीतीश सरकार के खिलाफ शहर में धिक्कार मार्च निकाला। बुधवार को बड़ी संख्या में भाकपा माले के कार्यकर्ताओं ने शहर के मालगोदाम चौक पर जुटकर अपने- अपने हाथों में नारे लिखे कार्डबोर्ड, झंडे, बैनर लेकर धिक्कार मार्च निकाला जो बाजार क्षेत्र के मुख्य मार्गों से गुजरकर स्टेशन चौक पहुंचकर सांकेतिक सड़क जाम कर नीतीश सरकार के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन किया। मौके पर जिला सचिव प्रो० उमेश कुमार की अध्यक्षता में सभा का आयोजन किया गया। जिला कमिटी सदस्य सुरेन्द्र प्रसाद सिंह, रामचंद्र

पासवान, जीबछ पासवान, मनीषा कुमारी, राजकुमार चौधरी समेत रामलाल राम, अशोक राय, उमेश राय, मो० सगीर, मनोज शर्मा, मो० ऐनुलहक, अनील चौधरी, डा० खुर्शीद खैर, मो० नईम, उमेश महतो, मो० कम्मु, दिनेश साह, लोकेश राज, दीपक यदुवंशी आदि माले कार्यकर्ताओं ने सभा को संबोधित किया। सभा को संबोधित करते हुए अपने अध्यक्षअध्यक्षीय भाषण में प्रो० उमेश कुमार ने कहा कि बिहार की नीतीश सरकार केंद्र की भाजपा के मोदी सरकार के रास्ते चल रही है। सरकार के खिलाफ लिखने-बोलने पर रोक लगाने के लिए सरकार सोशल मीडिया पर प्रतिबंध लगा रही थी। इसमें आशातीत सफलता नहीं मिला तो सोछी-समझी साज़िश के तहत विरोधियों पर कारबाई करने को लेकर विशेष सशस्त्र पुलिस बल कानून ले आई है। इसके तहत पुलिस की मनमानी बढ़ेगी। इसमें अदालत के अधिकार को भी घटाया गया है। लोगों के नीजता पर भी हमला किया गया है। पुलिस जब चाहे बगैर वारंट किसी को पकड़ सकती है, जेल भेज सकती है, पूछताछ के लिए उठा सकती है। इस कानून के तहत आरोपी को अदालत में पेश भी नहीं किया जा सकता है। सुनवाई हेतु सरकार से कोर्ट को आदेश लेना होगा। ऐसी ड्रेकोनियन कानून को सरकार बिना चर्चा ही सदन से पास कराना चाहते रही थी। इसका विरोध करने पर विधायकों को सदन में लात- जूते से पिटवाया गया। माले कार्यकर्ताओं ने मुख्यमंत्री एवं विधानसभा अध्यक्ष से इस्तीफा देने, इस घटना के लिए माफी मांगने की मांग करते हुए लात- जूते से विधायकों को पिटने वाले पुलिस, डीएम,एसपी को बर्खास्त करने अन्यथा आंदोलन तेज करने की चेतावनी दी।

रामपुर हलचल

उत्तर प्रदेश उघोग व्यापार प्रतिनिधि मंडल की एक बैठक का आयोजन पृथ्वी बैंकट हाल सरकारी अस्पताल के सामने किया गया

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा रामपुर। उत्तर प्रदेश उघोग व्यापार प्रतिनिधि मंडल की एक बैठक का आयोजन पृथ्वी बैंकट हाल सरकारी अस्पताल के सामने किया गया उत्तर प्रदेश उघोग प्रतिनिधि मंडल द्वारा कपिल आर्य जी का प्रदेश का महामंत्री चुने पर उनका जोर दार स्वागत किया गया स्वागत समारोह के उपरान्त कपिल आर्य जी ने कहा व्यापार मण्डल का मुख्य उद्देश्य व्यापारियों का सम्मान और सुरक्षा तथा संगठन को मजबूत करना है जी एस टी केन्द्र सरकार के कानून में काफी खामियां हैं जी एस टी में 12,15,18,28, की दर को समाप्त कर केवल एक ही दर रखी जाय जो भी जुर्माना डाला जा रहा है उसको कम से कम कर जुर्माना डाला जाय ई वे बिल व लिपिक की छोटी छोटी गलतियों पर व्यापारियों की गाड़ियां व माल न रोक पाय व्यापारियों का दुर्घटना बीमा 10 लाख से बढ़ाकर 25 लाख किया जाय जी एस डी में पंजीकरण की सीमा 40 लाख बढाकर 75 लाख की जाय तथा समाधान योजना 1.5 करोड़ से बढ़ाकर 2.5 करोड़ की जाय अपनी सभी जिम्मेदारियों को निभाते हुए व्यापार वर्ग के लोगों पर कोई अड़चन न आ सके इस मौके पर सभी व्यापारियों को प्रशस्ती पत्र देकर सम्मानित किया गया हाजी अजमत अली, हाजी अब्दुल रशीद, अतीकुर्रहमान, अब्दुल वहाब, सलीम भाई, हाजी शकील, आदि मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

गर्भवती महिला की ट्रक के चपेट में आने से दर्दनाक मौत

संवाददाता/नदीम अख्तर

टांडा रामपुर। नगरीय मोहल्ला आजादनगर निवासी शुमाईला 22 वर्षीय पत्नी मोहम्मद शावेज के साथ आज सुबह बाइक द्वारा अपनी दवाई लेकर मुरादाबाद से घर वापसी आ रही थी जो 8 माह की गर्भवती थी स्टेट बैंक से आगे बादली पर अचानक एक ट्रक की चपेट में गम्भीर अवस्था में उसके दर्द नाक मौके पर मौत हो गई देखने वालों मौके पर मे जमा हो गई आनन फानन में मौके पर पुलिस भी पहुंच गए ट्रक को पुलिस ने अपने कब्जे में ले लिया है परिवार वालों में गम का बोल छाया हुआ है सांत्वना देने वालों की भीड़ लगी हुई है फिल्हाल मृतका को जिला मुख्यालय पोस्टमार्टम हेतु भेज दिया गया है महिला परिवार जनों की ओर से अभी कोई रिपोर्ट तहरीर नहीं दी जा सके इस मौके पर पालिकाध्यक्ष पति मकसद लाला, अकीलुर्रहमान, हाजी सरफराज, मुजीबुर्रहमान,मु० तस्लीम नेता अन्य सहयोगियों के साथ कोतवाली में जमा थे।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

डैंडी-वॉकर सिंड्रोम

दिमाग को खतरे में डालती एक समस्या

जन्मगत तकलीफें कई बार जिंदगी को खतरे की जद में ले आती हैं। खासकर वे बीमारियां, जो शारीरिक या मानसिक विकास से जुड़ी होती हैं। डैंडी-वॉकर सिंड्रोम ऐसी ही एक समस्या है, जिससे मानसिक विकास पर असर पड़ता है। हालांकि यह एक दुर्लभ बीमारी है लेकिन कई केसेस में त्वरित इलाज जीवन की अवधि बढ़ा सकता है।

बीमारी की शुरूआत

जन्म से ही साथ आने वाला डैंडी-वॉकर सिंड्रोम दिमाग में विकृति पैदा कर देता है। यह मस्तिष्क के उस हिस्से को भी चपेट में लेता है, जो मूवमेंट यानी शरीर के संचालन की प्रक्रिया में सहयोग करता है। इस अवस्था में मस्तिष्क में तरल का भराव भी होने लगता है और सिस्ट भी पनपने लगती हैं। सिस्ट का साइज बढ़ने और मस्तिष्क में भरे तरल की वजह से मस्तिष्क पर दबाव पड़ने लगता है। सबसे खास बात यह कि इस सिंड्रोम में मस्तिष्क का एक विशेष हिस्सा ही गायब होता है, जिसकी वजह से दिमाग और शरीर के बीच सही संतुलन नहीं बैठ पाता। अमेरिकी न्यूरो सर्जन वॉल्टर एडवर्ड डैंडी तथा न्यूरोलॉजिस्ट आर्थर अर्ल वॉकर के नाम पर इसका नाम डैंडी-वॉकर सिंड्रोम पड़ा।

खतरे का शिकार होता दिमाग

यह सिंड्रोम कई बार अचानक सामने आ सकता है और कई बार इसका विकास इस प्रकार होता है कि इसका पता नहीं चल पाता। दिमाग के विकास पर तो इसका असर पड़ता ही है, इसके कारण शरीर के संचालन में भी दिक्कत आने लगती है। यह सिंड्रोम सेंट्रल नर्वस सिस्टम के अन्य भागों के डिसऑर्डर से भी जुड़ सकता है और हृदय, चेहरे, हाथ-पैर, उंगलियों तथा पंजों में भी विकृति पैदा कर सकता है।

उभरना लक्षणों का

चूंकि यह समस्या जन्मगत होती है, इसलिए अधिकांशतः इसके लक्षण जल्द ही नजर आने लगते हैं यानी शिशु के थोड़ा बढ़ते ही। वहीं कई बार ये थोड़े बड़े बच्चों में भी दिखाई दे सकते हैं। मुख्य तौर पर लक्षणों में शामिल हैं:

- मोटर डेवलपमेंट का धीमा रहना यानी हाथ-पैरों के संचालन, उनसे काम लेने की शुरूआती क्षमता का ठीक से विकसित न हो पाना
- सिर के आकार का बढ़ा हुआ होना
- थोड़े बड़े बच्चों में उल्टी होना या चिड़चिड़ाहट का ज्यादा होना
- मांसपेशियों में तालमेल का ठीक से न हो पाना
- शरीर का असंतुलित बने रहना
- आंखों के संचालन का ठीक से न हो पाना
- खोपड़ी के पिछले हिस्से में उभार का दिखना
- सांस लेने की प्रक्रिया का असामान्य होना आदि।

डाइग्नोसिस और इलाज

हालांकि इस समस्या का पैरेंटल डाइग्नोसिस थोड़ा कठिन हो सकता है लेकिन अल्ट्रासाउंड तकनीक के साथ यह संभव भी हो सकता है। चूंकि यह सिंड्रोम विशेष प्रकार की क्रोमोसोमल असामान्यताओं के खतरे से जुड़ा होता है, अतः एमनियोटिक फ्लूइड की जांच की सलाह भी दी जा सकती है। इस समस्या के लिए अधिकांशतः इससे जुड़ी हुई समस्याओं के इलाज पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। मस्तिष्क से अतिरिक्त तरल को निकालने के लिए सर्जरी का सहारा भी लिया जा सकता है। इसके अलावा विशेष फिजियोथैरेपी तथा एजुकेशनल थैरेपी, स्पीच थैरेपी, दृष्टि को स्थिर रखने के लिए दी गई थैरेपी आदि की भी मदद ली जा सकती है। बच्चों के विकास और जीवन पर इसके कारण पड़ने वाला असर समस्या के स्तर के हिसाब से हो सकता है और उसी हिसाब से इसके इलाज का भी असर होता है। कुछ बच्चों में इलाज से बहुत हद तक लाभ पहुंचता है और उनकी उम्र में वृद्धि भी हो सकती है।

रात में स्मार्टफोन का यूज आंखों के लिए खतरनाक

सोने से पहले अंधेरे कमरे में स्मार्टफोन का इस्तेमाल आंखों के लिए खतरनाक हो सकता है। आप कुछ देर के लिए दृष्टिहीनता का शिकार हो सकते हैं। ब्रिटेन में ऐसे दो मामले सामने आए हैं। डॉक्टरों ने इसे स्मार्टफोन ब्लाइंडनेस का नाम दिया है। इस तरीके का यह संभवतः पहला मामला है। पहले मामले में एक 22 वर्षीय युवती को रात में सोने के दौरान दाईं आंख से देखने में दिक्कत आ रही थी। यह समस्या एक साल तक सप्ताह में कई बार सामने आई। हालांकि, बाईं में आंख बिल्कुल ठीक काम करती थी। दूसरे मामले में एक 40 वर्षीय महिला सूर्योदय से पहले उठने पर एक आंख से कुछ भी देख पाने में असमर्थ थी। डॉक्टरों के मुताबिक ऐसा छह महीने तक चलता रहा। वह तकरीबन 15 मिनट तक एक आंख से कुछ भी नहीं देख पाती थी। जांच में पता चला कि यह समस्या रात में एक तरफ लेट कर काफी देर तक स्मार्टफोन का इस्तेमाल करने से सामने आ रही थी। दोनों महिलाएं एक आंख से फोन का इस्तेमाल कर रही थीं। लंबे समय तक एक आंख से फोन का स्क्रीन देखने के चलते आंखें क्रमशः रोशनी और अंधेरे के प्रति अनुकूल हो गई थीं। वे जिस आंख से स्क्रीन देख रही थीं, वह रोशनी और जो आंख तकिये से दबी थी, वह अंधेरे के प्रति अनुकूलित हो गई थी। इसी वजह से यह समस्या आ रही थी।

कैसे अलग है एक्सरसाइज और फिजिकल एक्टिविटी?

चर्चाओं से लेकर खबरों तक, अक्सर आपने सुना या पढ़ा होगा कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए फिजिकली एक्टिव बने रहना आवश्यक है। वहीं समय-समय पर फिट रहने के लिए विशेषज्ञ व्यायाम को रूटीन का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाने की बात भी करते रहते हैं। लोग इन दोनों बातों को अक्सर एक समझ लेते हैं, जबकि इनमें अंतर है।

क्या है इनका मतलब?

- **फिजिकल एक्टिविटीः** इसका अर्थ उन तमाम गतिविधियों से है जिनके द्वारा हम शरीर का संचालन लय में बनाए रखते हैं और अपनी मसल्स को काम करने का मौका देते हैं। इसमें बागवानी से लेकर, झाड़ू-पोंछे जैसे तमाम घरेलू काम, पैदल टहलना, सीढ़ियां चढ़ना, बच्चों के साथ खेलना, पेट्स को घुमाने ले जाना आदि शामिल हैं।

- **व्यायामः** यह फिजिकल एक्टिविटी का ही एक विशेष प्रकार है, जिसमें योजनाबद्ध तरीके से, विशेष फिजिकल एक्टिविटीज के जरिए शरीर और दिमाग को फिट बनाए रखने का प्रयास किया जाता है। यही कारण है कि व्यवहार में सूक्ष्म अंतर होते हुए भी इन दोनों के परिणामों में खासा बड़ा अंतर हो सकता है। इसलिए जीवन में इन दोनों का ही होना जरूरी है।

इसलिए भी खास है यह अंतर

जो भी काम रोज फिजिकल एक्टिविटी या शारीरिक गतिविधियों के तौर पर किए जाते हैं, वे इंटेंसिटी के लिहाज से हल्के और माध्यम हो सकते हैं। जैसे घर की सफाई करना, कपड़े धोना, खाना बनाना, बिस्तर बनाना, बच्चों के साथ खेलना आदि कार्यों से शरीर को लाभ मिल सकता है लेकिन इसका प्रतिशत बहुत कम होता है। यानी इन सब कामों से आप मुट्ठी भर कैलोरीज ही खर्च कर सकते हैं, बस। हां यह उन लोगों के ऊपर लागू नहीं होता जो बड़े स्तर पर ऐसी गतिविधियों में व्यस्त रहते हैं, जैसे घरेलू सेवक, श्रमिक आदि। वहीं एक्सरसाइज का मतलब होता है नियमित तौर पर उच्च इंटेंसिटी के साथ कई सारी कैलोरीज को एक साथ घटाना, जैसे रस्सी कूदकर, दौड़कर या अन्य व्यायामों के साथ।

भिन्नाता परिणामों में

जाहिर है कि इंटेंसिटी में भिन्नता का सीधा प्रभाव परिणाम पर पड़ता है। हालांकि यहां कुछ फिजिकल एक्टिविटीज ऐसी भी हैं जो व्यायाम जितना ही लाभ दे सकती हैं लेकिन यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसे कैसे अपना रहे हैं, क्योंकि अधिकांशतः इन्हें थोड़े-बहुत फेरबदल से एक्सरसाइज का ही हिस्सा बना लिया जाता है, जैसे एरोबिक, डांस या सीढ़ियां चढ़ना। ऐसे में फिजिकल एक्टिविटीज छोटे स्तर पर शरीर को लाभ पहुंचाती हैं और व्यायाम बड़े परिणाम देता है।

जुड़े हुए हैं दोनों

फिजिकली एक्टिव रहकर एक व्यक्ति फिट रह सकता है लेकिन एक सीमा के बाद उसके शरीर पर इन एक्टिविटीज से होने वाला असर धीमा होने लगता है और उसे एक्सरसाइज की जरूरत पड़ती है। लेकिन फिजिकल एक्टिविटीज के कारण शरीर में बनी रहने वाली स्फूर्ति व्यायाम के समय काम आती है। वहीं एक्सरसाइज के कारण मिलने वाली स्ट्रेंथ फिजिकल एक्टिविटीज के लिए शरीर में ताकत बनाए रखती है।

दोनों का सम्मिलित प्रयोग

व्यायाम का जीवन में किसी भी रूप में शामिल होना आवश्यक है। वहीं फिजिकली एक्टिव रहना शरीर को जंग लगने से बचाता है।

लेकिन यहां सबसे जरूरी है इनका नियमित बने रहना। ऐसे में समय या स्थिति के हिसाब से फिजिकल एक्टिविटी को एक्सरसाइज में भी बदला जा सकता है, जैसे पेट्स के साथ या अकेले टहलने के बजाय ब्रिस्क वॉक करना, तेजी से 4-5 बार सीढ़ियां चढ़ना, बच्चों के साथ बिना रुके तेज डांस करना या दौड़ने वाले खेल लगभग पौन घंटा रोज खेलना आदि। इसके लिए बाकायदा किसी विशेषज्ञ से भी परामर्श लिया जा सकता है।

एक्सरसाइज के स्पष्ट फायदे

एक्सरसाइज इसलिए भी जरूरी है क्योंकि इसमें आपके शरीर के हिसाब से अलग-अलग अंगों और जरूरतों पर ध्यान देकर वर्कआउट करवाया जा सकता है, जैसे कार्डियो, मस्क्युलर स्ट्रेंथ आदि जबकि लगभग हर फिजिकल एक्टिविटी का असर पूरे शरीर पर पड़ता है। ऐसे में सामान्य या हल्की-फुल्की फिजिकल एक्टिविटीज, एक्सरसाइज के पूर्व भी की जा सकती हैं।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

कृति सैनन बोलीं- 'आदिपुरुष' में सीता के किरदार को लेकर काफी प्रेशर में हूं...

अपनी घोषणा के बाद से ही ओम राउत के डायरेक्शन में बन रही फिल्म 'आदिपुरुष' काफी चर्चा में है। फिल्म में भगवान राम के किरदार में सुपरस्टार प्रभास नजर आएंगे जबकि सीता के किरदार में कृति सैनन और रावण के किरदार में सैफ अली खान नजर आएंगे। अब अपने सीता के किरदार के बारे में पहली बार कृति सैनन ने बात की है और कहा है कि इस किरदार को लेकर वह काफी प्रेशर में हैं। कृति सैनन ने एक कहा कि वह खुद को काफी खुशनसीब और सम्मानित महसूस कर रही हैं कि उन्हें सीता जैसा ऐतिहासिक किरदार निभाने का मौका दिया गया। उन्होंने कहा कि इस किरदार को लेकर वह काफी दबाव में हैं क्योंकि इस किरदार लोगों की धार्मिक भावनाएं जुड़ी हुई हैं और उनका बहुत ज्यादा ख्याल रखना पड़ेगा। वैसे कृति इससे पहले आशुतोष गोवारिकर की फिल्म 'पानीपत' में ऐतिहासिक किरदार निभा चुकी हैं।

इस वजह से श्रद्धा ने छोड़ी थी फिल्म 'साइना'

बॉलीवुड एक्ट्रेस परिणीति चोपड़ा जल्द ही फिल्म 'साइना' में नजर आने वाली हैं। यह फिल्म बैडमिंटन स्टार साइना नेहवाल की बायोपिक फिल्म हैं। फिल्म का निर्देशक अमोल गुप्ते ने किया है। पणिरीति से पहले यह फिल्म श्रद्धा कपूर को ऑफर की गई थी। श्रद्धा ने फिल्म की तैयारी भी शुरू कर दी थी, पर ऐन मौके पर उन्होंने इससे अपने हाथ पीछे खींच लिए। श्रद्धा कपूर के फिल्म छोड़ने को लेकर कई खबरें सामने आईं थी। फैंस अभी भी जानना चाहते हैं आखिरकार श्रद्धा ने यह फिल्म क्यों छोड़ी। अब अमोल गुप्ते ने फैंस के इस सवाल का जवाब दिया है। अमोल ने कहा, श्रद्धा फिल्म के लिए तैयार थीं। फिल्म की शूटिंग भी शुरू हो गई थी। श्रद्धा ने साइना के किरदार के साथ न्याय करने के लिए कड़ी मेहनत की थी। उन्होंने काफी अच्छा काम किया था। अमोल ने कहा, श्रद्धा को डेंगू हो गया था। उन्हें एक महीना बेड रेस्ट करना पड़ा। कमजोरी के कारण श्रद्धा के लिए घंटों ट्रेनिंग लेना और 12 घंटे तक बैडमिंटन कोर्ट पर खड़े होना मुश्किल हो गया था। तबियत ठीक होने के बाद श्रद्धा ने फिल्म 'छिछोरे' को अपनी डेट्स दीं।

...बेहद खुश हैं मनोज बाजपेयी

बॉलीवुड अभिनेता मनोज बाजपेयी ने कहा कि उनके करियर में कई ऐसे मौके आए जब उन्हें उन किरदारों के लिए राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार नहीं मिलने का अफसोस हुआ, जो उनके दिल के करीब थे लेकिन फिल्म 'भोंसले' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का पुरस्कार मिलने के बाद अब उनका यह मलाल दूर हो गया है। मनोज बाजपेयी को फिल्म भोंसले के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेता की श्रेणी में राष्ट्रीय पुरस्कार दिया गया है। उनके साथ ही दक्षिण भारतीय फिल्मों के अभिनेता धनुष को फिल्म 'असुरन' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का पुरस्कार मिला है। 67वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार की घोषणा सोमवार को की गई थी। मनोज बाजपेयी ने कहा, कई मौकों पर, मेरे कई प्रशंसनीय किरदारों के लिए, जो मेरे दिल के बेहद करीब थे और जिन पर मुझे बेहद गर्व था उनके लिए मुझे सम्मानित नहीं किया गया। मेरे प्रशंसकों ने, जिन्हें मेरे काम के बारे मे पता था, इसका विरोध भी किया लेकिन मैंने कभी कुछ नहीं कहा। उन्होंने कहा, मुझे हमेशा से पता था कि एक दिन भगवान मुझ पर मेहरबान होगा। वह कई वर्षों से जारी मेरे संघर्ष को देखेगा। वह मुझे जरूर इसके लिए कोई तोहफा देगा।