मूल्य 1 रु.
वर्षः 11 - अंक : 226, मुंबई, बुधवार, 27 अक्टूबर, 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

॥शुभ लाभ॥
MIX MITHAI

• मोतीचूर लड्डू • काजू कतरी • काजू रोल
• बदाम बर्फी • मलाई पेड़े • रसगुल्ले
MM MITHAIWALA
Malad (W) Tel. : 288 99 501

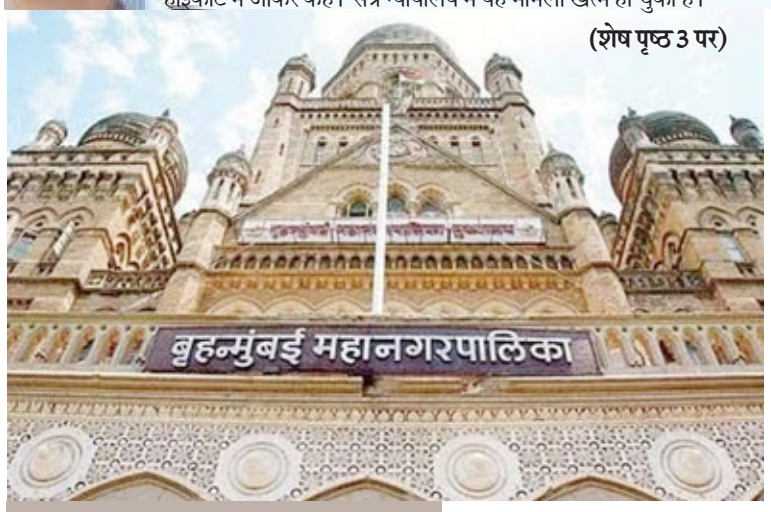
...तो किसानों को भी उगाने दो हर्बल तंबाकू

मुंबई। राज्य में आगामी चुनावों को लेकर राजनीतिक वातावरण गरमा गया है। सत्तापक्ष और विपक्ष की तरफ से एक दूसरे पर आरोप-प्रत्यारोप लगाए जा रहे हैं। नांदेड जिले की देगलूर विधानसभा उपचुनाव के प्रचार के लिए कुंडलवाडी पहुंचे पूर्व मुख्यमंत्री और विधानसभा में विपक्ष के नेता देवेंद्र फड़नवीस ने महाविकास आघाड़ी सरकार पर चौतरफा हमले किए। उन्होंने कहा कि आघाड़ी सरकार के लोग कैसा भ्रष्टाचार करेंगे, यह बता नहीं सकते। (शेष पृष्ठ 3 पर)

समीर वानखेड़े को पहला झटका!

मुंबई। आर्यन खान ड्रग्स केस की जांच कर रहे समीर वानखेड़े की याचिका को मुंबई की अदालत ने ठुकरा दी है। यह याचिका NXCB टीम और समीर वानखेड़े की ओर से गवाह प्रभाकर साइल के एफिडेविट के खिलाफ दाखिल गई थी। कोर्ट से अपील की गई थी कि वे प्रभाकर के एफिडेविट का संज्ञान ना ले और आर्यन खान ड्रग्स केस की जांच में कोई भी रुकावट डालने की कोशिश को रोके। स्पेशल जज वी.वी पाटील ने एनसीबी की इस याचिका को ठुकरा दिया। उन्होंने कहा कि एनसीबी को जो भी कहना है, वो हाईकोर्ट में जाकर कहे। सत्र न्यायालय में यह मामला खत्म हो चुका है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)



स्नेहा गोगोई द्वारा शानदार फैशन शो मिस्टर एंड मिस इंडिया एसजी 2021 और अवार्ड शो का भव्य आयोजन किया गया जिसमे राष्ट्रीय दैनिक अखबार मुंबई हलचल के संपादक दिलशाद खान को अवार्ड से नवाजा गया।

चुनावी सभा से पहले गहलोत पहुंचे दिवंगत विधायक गौतम लाल मीणा के घर भाजपा ने उठाए सवाल

जयपुर। राजस्थान की वल्लभ नगर और धरियावद सीटों पर हो रहे उपचुनाव की चुनावी सभाओं से पहले मुख्यमंत्री अशोक गहलोत भाजपा के दिवंगत विधायक स्वर्गीय गौत्तम लाल मीणा के घर गए। (शेष पृष्ठ 3 पर)

अवैध निमार्णों पर कार्रवाई : मनपा के लिए सुरक्षा बनी चुनौती

मुंबई। मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने मुंबई में बढ़ते अवैध निमार्णों पर पिछले दिनों नाराजगी जताई थी। ठाकरे ने बढ़ते अवैध निमार्णों पर तत्काल कार्रवाई करने का आदेश दिया था। मुख्यमंत्री के आदेश के बावजूद मनपा प्रशासन के सामने सुरक्षा सबसे बड़ी चुनौती बनी हुई है। पुलिस बंदोबस्त नहीं मिलने से अतिक्रमण उन्मूलन अभियान में बाधा उत्पन्न हो रही है। गौरतलब हो कि अवैध निमार्णों पर कार्रवाई करने के लिए मनपा को सुरक्षा के लिए पुलिस बल की जरूरत पड़ती है। पुलिस की उपलब्धता नहीं होने से मनपा कार्रवाई करने में लाचार हो जाती है। बता दें कि पिछले डेढ़ साल से कोरोना के चलते मुंबई हाईकोर्ट ने अवैध निमार्णों पर कार्रवाई नहीं करने का आदेश दिया है। जिसका फायदा उठाकर भूमाफियाओं ने मुंबई में जमकर अवैध निर्माण किए। आरोप है कि मनपा और पुलिस की मिलीभगत से अवैध निमार्णों पर कार्रवाई नहीं हो पाती। (शेष पृष्ठ 3 पर)

श्रीनगर से आई मुंबई में ड्रग्स! पुलिस ने चार आरोपियों को किया गिरफ्तार

मुंबई। मुंबई पुलिस ने एक ऐसे गैंग का पदार्फाश किया है। जो शहर के कई इलाकों में ड्रग्स की सप्लाई करते हैं। इस गैंग में पुरुषों के साथ महिलाएं भी शामिल हैं। खास बात यह है कि यह लोग ड्रग्स जम्मू और कश्मीर से मंगवाकर मुंबई में बेचा करते थे। मुंबई क्राइम ब्रांच की गिरफ्त में खड़े यह सभी मुंबई के बड़े ड्रग्स सप्लायर हैं। यह गैंग ड्रग्स सिर्फ मुंबई ही नहीं बल्कि महाराष्ट्र में भी सप्लाई करता है। आज भी इस गैंग ने श्रीनगर से 24 किलो चरस मंगाकर मुंबई में सप्लाई करने वाले थे। लेकिन इसकी भनक पुलिस को लग गई और सभी आरोपी सलाखों के पीछे पहुंच गए। गिरफ्तार हुए इस गैंग के पास से पुलिस ने 24 किलो चरस जब्त किया है। जिसकी कीमत तकरीबन 15 करोड़ है। खास बात यह है कि इस ड्रग्स की खेप को श्रीनगर से मुंबई तक एक सेंट्रो कार में लाया गया था।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

चिकित्सा सेवा विस्तार

अपने देश में चिकित्सा सेवा का विस्तार सुखद और स्वागतयोग्य है। इसमें भी जब उत्तर प्रदेश जैसे राज्य में नौ मेडिकल कॉलेज का उद्घाटन हुआ है, तो खुशी दोगुनी हो जाती है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उत्तर प्रदेश में 2,329 करोड़ रुपये की लागत से निर्मित इन मेडिकल कॉलेजों का उद्घाटन किया है, जो सिद्धार्थनगर, एटा, हरदोई, प्रतापगढ़, फतेहपुर, देवरिया, गाजीपुर, मिजार्पुर और जौनपुर जिलों में स्थित हैं। कॉलेजों का उद्घाटन करने के बाद एक जनसभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा, ह्यनौ मेडिकल कॉलेज स्वस्थ भारत के सपनों को साकार करेंगे। ये राज्य के लोगों के लिए एक उपहार हैं।ह्व वाकई इन मेडिकल कॉलेज के खुलने से उत्तर प्रदेश में अस्पताल सुविधा में लगभग 2,500 बिस्तर जुड़ जाएंगे। गौर करने की बात है कि ये ज्यादातर मेडिकल कॉलेज पूर्वांचल में स्थित हैं, जहां चिकित्सा का ढांचा अपेक्षाकृत रूप से कमजोर है। कोरोना के समय भी हमने इन इलाकों में चिकित्सकीय जरूरतों को महसूस किया है। निजी क्षेत्र में चिकित्सा सुविधाओं का विस्तार हो रहा है, लेकिन उससे आम समाज की जरूरतें पूरी नहीं हो रही हैं। उत्तर प्रदेश में न केवल चिकित्सा की पढ़ाई, बल्कि चिकित्सा सेवाओं और चिकित्सकों की संख्या का बढ़ना अनिवार्य है। जुलाई महीने तक देश में 558 मेडिकल कॉलेज सेवाएं दे रहे थे, जिनमें से 289 सरकारी और 269 गैर-सरकारी थे। अलग-अलग चरण में नरेंद्र मोदी सरकार के समय करीब 157 मेडिकल कॉलेज खुले हैं या उन्हें मंजूरी मिली है। आंकड़ों से साफ है कि निजी मेडिकल कॉलेज की संख्या ज्यादा है, सरकारी मेडिकल कॉलेज की संख्या निजी कॉलेजों से बहुत ज्यादा होनी चाहिए। सरकारी मेडिकल कॉलेज न सिर्फ किफायती दर पर चिकित्सक तैयार करते हैं, बहुत किफायती दर पर चिकित्सा सेवा भी देते हैं। इसके अलावा निजी मेडिकल कॉलेज से पैसे खर्च करके डिग्री हासिल करने वाले चिकित्सकों पर कमाने का दबाव भी ज्यादा रहता है। सरकारी मेडिकल कॉलेज की ज्यादा संख्या किसी भी राज्य के सामाजिक विकास के लिए बेहतर संकेतक हो सकती है। केंद्र सरकार और उत्तर प्रदेश सरकार हर जिले में एक-एक मेडिकल कॉलेज खोलने के सपने के साथ आगे बढ़ रही है, तो स्वागत है। बेशक, विगत वर्षों में नए मेडिकल कॉलेज खोलने की दिशा में प्रगति हुई है, लेकिन इस काम में और तेजी लाने की जरूरत है। यह भी किसी खुशखबरी से कम नहीं कि सोमवार को प्रधानमंत्री ने आत्मनिर्भर स्वस्थ भारत योजना का भी शुभारंभ किया है। दावा है कि स्वास्थ्य के बुनियादी ढांचे के विकास के लिए यह देश की सबसे बड़ी योजना है। चिकित्सा क्षेत्र में अभी भारत को बहुत लंबा सफर तय करना है। डॉक्टर और मरीज अनुपात के अलावा चिकित्सा की आधारभूत सेवाओं का बड़ा अभाव है। आयुष्मान भारत जैसी योजनाओं की कमियों पर भी गौर करना चाहिए। सरकार की इस योजना की विदेश में भी तारीफ हुई है, लेकिन यह देखना भी जरूरी है कि निजी अस्पताल क्या आम गरीब मरीजों को पूरा लाभ दे रहे हैं? क्या महामारी के समय अब इन अस्पतालों से कोई भी निराश नहीं लौटेगा? किसी भी विकास को जमीनी स्तर पर जरूरतमंद लोगों तक पहुंचाने के लिए सरकारों को पूरी मुस्तैदी से सेवाओं की निगरानी करनी पड़ेगी।

महामारी से उबरते दक्षिणी राज्य

तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एम के स्टालिन ने शनिवार को चेन्नई में एक सिटी बस में सवार होकर सवारियों को चौंका दिया। उन्होंने महिला यात्रियों से सिटी बस के उनके अनुभवों के बारे में पूछा, क्योंकि उनके लिए मुफ्त यात्रा योजना की घोषणा उन्होंने की है। स्टालिन अपनी सरकार के छठे ह्यमेगा टीकाकरण कैंपह्ल का उद्घाटन करने जा रहे थे। इसके ठीक एक दिन बाद उनके स्वास्थ्य मंत्री ने घोषणा की कि राज्य की लगभग 70 फीसदी आबादी को कोरोना टीके की कम से कम एक खुराक दी जा चुकी है। दोनों खुराक पाने वालों का आंकड़ा 30 फीसदी है। टीकाकरण की दर बढ़ाने के लिए राज्य हर सप्ताह विशेष अभियान चला रहा है। शनिवार को ही राज्य सरकार ने सिनेमा हॉल, बार और बसों को शत-प्रतिशत क्षमता के साथ काम करने की अनुमति देते हुए कई ढील की घोषणा की। सप्ताह की शुरूआत में राज्य ने 1 नवंबर से कक्षा एक से लेकर कक्षा आठ तक बच्चों के लिए स्कूल खोलने की घोषणा की थी। यहां उच्च माध्यमिक कक्षाएं पहले से ही चल रही हैं। नर्सरी के बच्चों पर फिलहाल फैसला होना बाकी है। केरल भी 1 नवंबर से अपने प्राथमिक स्कूलों को खोल रहा है। कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (ईपीएफओ) के हालिया आंकड़े बता रहे हैं कि नई नौकरी सृजित करने के मामले में तमिलनाडु देश के शीर्ष तीन सूबों में शामिल है। यहां अगस्त महीने में 1.74 लाख लोगों को नौकरियां मिलीं। एक और दक्षिणी राज्य, जो तमिलनाडु के पीछे कदमताल कर रहा है, वह है कर्नाटक। तमिलनाडु में कोरोना के सक्रिय मामले भी कम हो रहे हैं। शुक्रवार को यहां यह संख्या 13,790 थी, जबकि कई जिलों में एकल अंकों में नए मामले दर्ज किए जा रहे हैं। इस गिरावट से स्टालिन में विश्वास पैदा हुआ है और उन्होंने तमाम गतिविधियों को चालू करने व अर्थव्यवस्था को संजीवनी देने के प्रयास शुरू कर दिए हैं। चेन्नई और राज्य के अन्य तमाम प्रमुख शहरों के बाजार दीपावली की खरीदारी करने वालों से पट गए हैं। हालांकि, बहुत से लोग कोविड दिशा-निदेर्शों का पालन नहीं कर रहे। न वे मास्क लगा रहे हैं और न उपयुक्त शारीरिक दूरी बरत रहे हैं। स्टालिन की बस की सवारी भी यही संकेत देने के लिए थी कि जनजीवन बेशक सामान्य हो सकता है, लेकिन लोग सावधानियों का पालन करने को लेकर सचेत रहें। कोरोना के मामले पड़ोसी राज्य केरल में भी कम हो रहे हैं, लेकिन उसकी गति बहुत धीमी है। रविवार को वहां सक्रिय मामलों की संख्या करीब 80,000 थी। मृत्यु दर अब भी वहां भारत में सबसे कम 0.58 प्रतिशत है। इसकी तुलना में उत्तर प्रदेश (जो आबादी के लिहाज से तमिलनाडु का तिगुना है) में केवल 94 सक्रिय मामले हैं। हालांकि, यहां मृत्यु दर 1.34 प्रतिशत है। महामारी विशेषज्ञों का कहना है कि केरल की स्थिति चिंताजनक नहीं है, क्योंकि वहां अस्पतालों पर बोझ डाले बिना मामले धीरे-धीरे कम हो रहे हैं। हालांकि, भाजपा के नेतागण इससे इत्तफाक नहीं रखते। उनके मुताबिक, उत्तर प्रदेश का मॉडल (जो विवादास्पद है) कहीं ज्यादा सफल है। वैसे, यह इस बात पर निर्भर करता है कि सफलता को कोई कैसे परिभाषित करता है? उत्तर प्रदेश में दूसरी लहर तूफान जैसी आई थी और उसी तरह गुजर गई। उसमें ज्यादातर आबादी संक्रमित हुई, अनेक लोगों की मौत हुई और अस्पतालों पर खासा दबाव भी पड़ा। इसके विपरीत, केरल में हालात सुधरने में वक्त जरूर लगा, लेकिन वहां ज्यादा मौत नहीं हुई। न यहां अस्पतालों पर मरीजों का बोझ था और न ही ऑक्सीजन को लेकर कहीं कोई आपाधापी थी। अन्य दो दक्षिणी राज्य- तेलंगाना और आंध्र प्रदेश भी महामारी के कम होने के संकेत दे रहे हैं। यहां सक्रिय मामलों की संख्या क्रमशः 3,984 और 5,222 है, जबकि मृत्यु दर 0.59 फीसदी और 0.69 प्रतिशत। कर्नाटक में 1.27 फीसदी मृत्यु दर के साथ 8,943 सक्रिय मामले हैं। कर्नाटक सरकार पहले ही अपने प्राथमिक स्कूलों को खोल चुकी है और सौ फीसदी क्षमता के साथ मॉल व सिनेमा हॉल चलाने की अनुमति भी दी जा चुकी है। असल में, केरल ने अपने पड़ोसियों की तुलना में कहीं पहले छूटदी थी, जबकि वहां तुलनात्मक रूप से संक्रमण दर अधिक थी। इसने विश्लेषकों को आलोचना का मौका दिया, क्योंकि उन्हें लगा कि राज्य ने कुछ जल्दबाजी कर दी। बहरहाल, केरल अपने नियमों में ढील देने जा रहा है, क्योंकि ताजा सीरो सर्वे की दर में सुधार दिख रहा है। यहां की 94 फीसदी वयस्क आबादी को टीके की एक खुराक और 50 फीसदी को दोनों खुराक दी जा चुकी है। यदि कुल आबादी से इसकी तुलना करें, तो केरल की 70 फीसदी आबादी सुरक्षित हो गई है। यहां चिंता की बात बस यही है कि ब्रेक थ्रू मामले (पूर्ण टीकाकरण के दो सप्ताह के बाद कोरोना संक्रमित होना) अपेक्षाकृत ज्यादा दिख रहे हैं। इन समग्र रुझानों का यही संकेत है कि भारत के दक्षिणी हिस्से में महामारी अब धीरे-धीरे सिमट रही है। हालांकि, उत्तर व दक्षिण भारतीय राज्यों के बीच एक बड़ा अंतर यह है कि उत्तर में जहां तेजी से गिरावट देखी गई, वहीं दक्षिण (खासकर केरल) में यह धीमे-धीमे हुई है। महामारी विज्ञानी फिलहाल यह बता पाने की स्थिति में नहीं हैं कि कोरोना अब पेंडेमिक (वैश्विक महामारी) से एपिडेमिक (महामारी) बन गई है। इसका अर्थ है कि वायरस अब भी सामान्य सर्दी या बुखार के रूप में बना रहेगा और हर साल लोगों को प्रभावित करता रहेगा। इनमें से कुछ मरीजों को अस्पतालों में भी भर्ती भी करवाना पड़ सकता है, लेकिन स्थिति वैसी नहीं होगी, जैसी दूसरी लहर में थी। महामारी विज्ञानी यह भी कहते हैं कि अब शायद ही ऐसी कोई लहर आए, जो पूरे भारत या देश के बड़े हिस्से को प्रभावित करे। कुछ खास जगहों पर वायरस फैल सकता है और सरकारों को लॉकडाउन जैसे उपायों के बजाय स्थान विशेष की रणनीति तैयार करनी पड़ सकती है। हालांकि, कोरोना के वेरिएंट (नए रूप) पर नजर रखने के लिए राज्यों को नियमित जीनोम सीक्वेंसिंग करना चाहिए। दक्षिण के राज्य अपने आर्थिक प्रतिष्ठानों को खोलते हुए ऐसा करने की कोशिश कर भी रहे हैं। मगर इसमें और अधिक स्पष्टता दिवाली के बाद ही आएगी, जब विभिन्न सार्वजनिक स्थानों को खोलने के असर को नापा जाएगा।

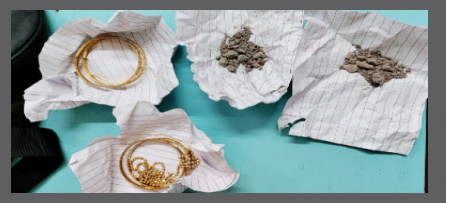
मालिक,मुद्रक,प्रकाशक-**दिलशाद एस खान** द्वारा एस आर प्रिंटिंग प्रेस,मोहन अर्जुन कंपाउंड, वैशाली नगर दहिसर (पूर्व),मुंबई-68 से मुद्रित व मुंबई हलचल,साईं मंगल को ऑ हॉ सो बी-2-301,इस्माइल बाग नियर मालाड शॉपिंग सेंटर, एस वी रोड,मालाड (प) मुंबई से प्रकाशित RNI NO MAHHIN/2010/34146, फोन:**9619102478 /9821238815**
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।

एफओबी और अंडरपास नहीं बनने के कारण रेतीबंदर परिसर की रेलवे लाइनों पर सालों से होती आ रही है भयंकर दुर्घटनाएं

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। रेती बंदर परिसर की रेलवे लाइनों पर सालों से होती आ रही दुर्घटनाओं का मामला थमने का नाम ही नहीं ले रहा है। बड़े अफसोस की बात है अच्छा खासा ईबादी आबादी वाला परिसर रेती बंदर रेलवे लाइनों पर फुट ओवर ब्रिज क्यों नहीं बनाया जाता है। रेती बंदर रोड से पटरी पार करते वक्त अक्सर लोगों को अपनी जान गंवानी पड़ती है। गत 23 अक्टूबर को एक महिलाएं सोनू स्वप्निल रावत को रेलवे लाइन की पटरी पार करते वक्त महिला की जान चली गई। बताया जा रहा है जहां पर स्थानिक रहवासियों में इस हादसे को लेकर रेल प्रशासन और सरकार के विरुद्ध आक्रोश पैदा हो गया है। लोगों का कहना है यह रेलवे पटरी पर हर 15 दिन में कोई ना कोई दुर्घटना होती ही रहती है। वही कलवा मुंब्रा की विधायक और राज्य के गृह निर्माण मंत्री जितेंद्र अवार्ड ने इस मामले पर ट्वीट कर अपनी प्रतिक्रिया बताते हुए कहां है। सेंट्रल रेलवे पर फुट ओवर ब्रिज बनाने की सरकार द्वारा मंजूरी भी मिल गई है और काम भी शुरू हो गया था। फिर अचानक काम क्यों बंद कर दिया गया है। उन्होंने एमआरवीसी को भी टैग किया है और बताया है यहां पर 8 मौतें हो चुकी है। गौरतलब बात यह है 5 साल पहले भी एनसीपी कलवा मुंब्रा की विधायक जितेंद्र अवार्ड द्वारा यह बताया गया था। सेंट्रल रेलवे से सांठगांठ करके एफओबी का निर्माण किया जाएगा और इस में आने वाला खर्च मनपा प्रशासन द्वारा दी जाएगी और वही दूसरी ओर कल्याण लोकसभा क्षेत्र के शिवसेना सांसद शशीकांत शिंदे द्वारा यह बताया गया था। यहां पर अंडरपास बनाया जाएगा यह दोनों पार्टियों की आपस में तालमेल नहीं बैठने से आज यहां पर ना एफओबी बन पाया और ना ही अंडरपास बन पाया। राजनीतिक पार्टी अपना श्रेय लेने के लिए गरीब जनता को बलि का बकरा बना रही है और यही कारण है कि रेती बंदर रेल पटरी पार करते वक्त लोगों को अपनी जान गंवानी पड़ रही है। तो हम रेल प्रशासन से और सरकार से निवेदन करते हैं कि जल्द एफओबी का काम जो बंद पड़ा हुआ है। उसको शुरू किया जाए ताकि भविष्य में होने वाली दुर्घटनाएं से लोगों की जान बचाई जा सके आपसे निवेदन है।

ओशिवारा पुलिस ने फर्जी नंबर प्लेट के बाइक पर सवार दो आरोपी को गिरफ्तार किया



ठाणे। ओशिवारा वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक ने बताया की 26/10/21 को सुबह 7.30 बजे के बीच दो आरोपी फर्जी नंबर प्लेट एमएच 03 डीएन 5055 के साथ शाइन बाइक पर सवार होकर बाइक चला रहे थे। शक होने पर आरोपी का पीछा कर आनंद नगर जंक्शन पर, उन्होंने क्षैतिज रूप से अपनी बाइक खड़ी की और उन्हें पकड़ लिया। तलाशी के दौरान उन्हें चार नकली कंगन और कागज में बंधी एक नकली सोने की चेन, साथ ही पत्थर और मिट्टी से मिश्रित कागज में लिपटे दो पुड़े मिले। गिरफ्तार आरोपियों के नाम इस प्रकार हैं रहमत अली शेहाना उम्र 33 रा. टी। ईरानी पाड़ा शांतिनगर रोड भिवंडी और जाफराली बाबर जाफरी उम्र 37 साल रा. थी.रानी पाड़ा शांतिनगर रोड भिवंडी।

पिकअप टेंपो में और टीएमटी बस में आपस में भिड़ंत

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। गत 25 अक्टूबर सोमवार शाम के समय में मुंब्रा पुल पर थ्री व्हीलर पिकअप टेंपो और टीएमटी बस में बढ़त का मामला का प्रकाश में आया है। विश्वास निया सूत्रों द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार यह थ्री व्हीलर टेंपो जोकि बालाजी कंपनी वेफर्स का सप्लायर है और यह अपना माल सप्लाई करने के लिए तेज गति से ओवर टेक करता हुआ आगे जा रहा था। तभी अचानक मुंब्रा फुल का टर्निंग प्वाइंट पर आ रही टीएमटी बस को टक्कर मार दी। यह हादसा इतना भयंकर था कि टेंपो चालक का और उसका क्लीनर दोनों बुरी तरह से घायल हो गए। किलीनर को नजदीकी दवाखाने में ले जाया गया जहां उसकी हालत ठीक बताई जा रही है। वहीं दूसरी ओर टेंपो चालक को मुंबई के जेजे अस्पताल में उपचार हेतु भर्ती कराया गया है। फिलहाल बताया जा रहा है इस मामले में कोई पुलिस शिकायत नहीं की गई और थ्री व्हीलर टेंपो को दत्ता वाडी परिसर में बालाजी वेफर्स की दुकान पर ही खड़ा कर दिया गया है। आसपास के रहवासियों द्वारा बताया जा रहा है। यह जो मुंब्रा पुल का टर्निंग प्वाइंट इतना खतरनाक है यहां आए दिन कोई ना कोई दुर्घटना होती रहती है। लोगों की मांग यह है मुंब्रा पुल की टर्निंग पॉइंट पर गतिरोध बना दिया जाए। ताकि जो भी वाहन टर्न लेते वक्त अपनी वाहनों को धीमा कर लिया करेंगे। तो हो सकता है कि जो दुर्घटनाएं हो रही है वह बंद हो जाए तो प्रशासन से निवेदन है कि मुंब्रा पुल का टर्निंग पॉइंट पर एक गतिरोध का निर्माण कर दिया जाए और भविष्य में होने वाली दुर्घटनाएं से लोगों को बचाया जा सके।

(पृष्ठ 1 का शेष भाग)

समीर वानखेड़े को पहला ...

जज वी.वी,पाटील ने कहा कि यह मामला अब हाईकोर्ट में है। इसलिए वे इस मामले पर कोई ऑर्डर नहीं दे सकते। अब इस मामले में एनसीबी हाईकोर्ट जाती है क्या? यह देखने वाली बात होगी। मुंबई क्रूज ड्रग्स केस के बाद चचाओं में आए मनीष भानुशाली ने कहा कि उसे जान का खतरा है, इसलिए वह छुप रहा है। उसने सरकार से अपने और अपने परिवार के लिए सुरक्षा की मांग की है। उसने यह भी बताया कि रेड दौरान उसने सैम डिसूजा को देखा था, लेकिन वो उस छापेमारी का हिस्सा नहीं थे। क्रूज मामले में गवाह मनीष भानुशाली ने कहा कि वह क्रूज पर हुई छापेमारी से 3-4 दिन पहले किरण गोसावी से मिला था। इसके बाद वे दोनों एनसीबी दफ्तर गए थे और उन्हें ड्रग्स के बारे में जानकारी दी थी। भानुशाली ने बताया कि रेड के दौरान उसने सैम डिसूजा को वहां देखा था, लेकिन वह रेड का हिस्सा नहीं थे। उसने बताया कि उसने पंचनामे पर गवाह के तौर पर दस्तखत किए थे। लेकिन उसे नहीं पता कि किरण गोसावी को कोरे कागज पर हस्ताक्षर करने के लिए मजबूर किया गया था या नहीं। मनीष ने एनसीबी के जोनल चीफ समीर वानखेड़े को एक अच्छा अफसर बताया है। गृह मंत्री दिलीप वलसे पाटिल ने सोमवार को कहा कि पोत पर नशा मामले में स्वतंत्र गवाह प्रभाकर सैल को पुलिस सुरक्षा दी गई है, जिसने दावा किया कि एनसीबी के एक अधिकारी एवं अन्य लोगों ने अभिनेता शाहरूख खान के बेटे आर्यन खान को मामले में छोड़ने के लिए 25 करोड़ रुपए की मांग की थी। एक अधिकारी ने बताया कि सैल ने सुबह में मुंबई पुलिस आयुक्त के कार्यालय का दौरा किया और संयुक्त पुलिस आयुक्त (अपराध) मिलिंद भरांबे से मुलाकात की। बाद में उसने मुंबई के सहार थाने से संपर्क कर मांग की कि जब भी वह सहार गांव में अपनी पत्नी, बच्चों एवं सास से मिलने आए तो उसे सुरक्षा दी जाए। राकांपा के प्रदेश अध्यक्ष जयंत पाटिल ने कहा कि एनसीबी और समीर वानखेड़े का प्रकरण गंभीर है और इस मामले में उचित कदम उठाए जाएंगे। वे ठाणे में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।

अवैध निमार्णों पर कार्रवाई ...

मुख्यमंत्री के आदेश के बाद अवैध निमार्णों पर कार्रवाई को लेकर मनपा अधिकारियों की नींद हराम हो गई है। मुख्यमंत्री के निर्देश के बाद मनपा का अतिक्रमण विभाग एलर्ट मोड में आ गया है। उसने मनपा के सभी 24 वार्डों से अवैध निर्माण की वार्ड स्तर की सूची मंगाई है। सूची मिलते ही कार्रवाई में तेजी लाई जाएगी। इंक्रोचमेंट विभाग के अधिकारी अरुण जाधव ने कहा कि शिकायत आने के बाद समय समय पर तोड़क कार्रवाई की जाती रहती है। हमारे सामने सबसे अधिक परेशानी समय पर पुलिस बल नहीं मिलने पर होती है। पिछले दो सालों में कार्रवाई नहीं होने से अवैध निमार्णों में बढ़ोत्तरी हुई है। कोर्ट ने अब अवैध निमार्णों पर लगाई रोक हटा दी है। कोर्ट के आदेश के बाद अब अवैध निमार्णों पर कार्रवाई का रास्ता साफ हो गया है।

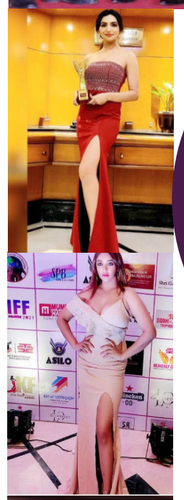
...तो किसानों को भी उगाने दो ...

उन्होंने सामान्य लोगों की हालत और खराब कर दी है। राज्य के अल्पसंख्यक मंत्री और राकांपा प्रवक्ता नवाब मलिक पर अप्रत्यक्ष रूप से हमला बोलते हुए उन्होंने कहा कि एक मंत्री का दामाद गांजा बेचते पकड़े गए, लेकिन मंत्री कहते हैं कि वह हर्बल तंबाकू है। ऐसे में हमारे सदाभाऊ खोत ने कहा कि मराठवाडा के किसानों की अवस्था खराब है, तुम्हारा मंत्री हर्बल तंबाकू उगा सकता है तो किसानों को भी हर्बल तंबाकू लगाने की अनुमति दी जाए। इससे किसानों के अच्छे दिन आएंगे। फड़नवीस ने कहा कि अभी तक किसानों को फसल बीमा की पूरी रकम नहीं मिली है। राज्य सरकार खुद भ्रष्टाचार करती है और मदद का समय आने पर केंद्र की तरफ ताकती है। फड़नवीस ने कहा कि यह सरकार इतनी धोखेबाज है कि कुछ भी हो जाए केंद्र की तरफ ऊंगली दिखाती है। मुझे तो ऐसा लगता है कि अगर उसकी पत्नी उसे मार भी देगी तो वह कहेगा कि इसमें केंद्र सरकार का हाथ है। यह सरकार इतनी झूठी है।

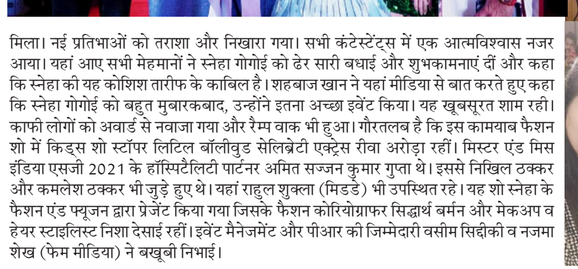
चुनावी सभा से पहले गहलोत पहुंचे दिवंगत विधायक ....

साथ ही उनके पुत्र कन्हैया लाल मीणा से मिलकर सांत्वना प्रकट की। मुख्यमंत्री गहलोत की ओर से संवेदना प्रकट करने जाने पर बीजेपी ने इसे राजनीति करार दिया। उपनेता प्रतिपक्ष और भाजपा नेता राजेन्द्र राठौड़ ने ट्वीट किया। साथ ही लिखा कि जिस चौखट पर आने का मन नहीं किया कभी, वहां दस्तक देने आए हैं वो। राठौड़ ने आगे लिखा कि धरियावद के दिवंगत विधायक स्वर्गीय गौत्तम लाल जी के निवास पर आज उनकी मृत्यु के 6 महीने बाद उपचुनाव के प्रचार थमने से 1 दिन पहले सीएम अशोक गहलोत की ओर से सांत्वना देने के लिए धन्यवाद। वाह, क्या गजब की टाइमिंग है। भाजपा की ओर से इसे राजनीतिकरण का रंग दिए जाने पर लसाड़िया में सभा के दौरान मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने कहा कि किसी के निधन पर संवेदनाएं प्रकट करने जाने में भी बीजेपी को राजनीति नजर आती है। उन्होंने कहा कि वे तो मानवता के नाते उनसे मिलने गए थे। बीजेपी के नेताओं को तो स्वागत करना चाहिए, लेकिन उन्हें तो तकलीफ हो रही है। स्वागत के बजाय उन्हें तो यहां भी राजनीति नजर आती है। लसाड़िया में जनसभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने भाजपा नेताओं पर तंज कसा। भाजपा विधायक दिवंगत गौत्तमलाल मीणा के घर सांत्वना प्रकट किए जाने पर भाजपा नेताओं की ओर से इसे राजनीति बताने पर गहलोत ने कहा कि कन्हैयालाल के प्रति अगर आपको इतनी हमदर्दी है तो उन्हें टिकिट क्यों नहीं दिया।

स्नेहा गोगोई द्वारा शानदार फैशन शो मिस्टर एंड मिस इंडिया एसजी 2021 और अवार्ड शो का भव्य आयोजन



अर्शी खान, पायल घोष, दिलशाद खान, देव शर्मा, शहबाज खान रहे गेस्ट, शालिनी सिंह व प्रतीक सलूजा बने विनर्स



मुंबई। मिस स्नेहा गोगोई द्वारा मुम्बई के पांच सितारा होटल ऑर्किड में एक शानदार फैशन शो मिस्टर एंड मिस इंडिया एसजी 2021 और अवार्ड शो का आयोजन किया गया जहाँ फिल्मी सितारों का मेला लग गया। इस शो की शो स्टॉपर पायल गोगोई और फेयरी प्रिया अहमद रहीं जो बेहद खूबसूरत कॉस्ट्यूम में काफी ग्लैमरस दिख रही थीं। इस अवसर पर बॉलीवुड के बेहतरीन एक्टर शहबाज खान भी मौजूद रहे। इस मौके पर उपस्थित एक्टर्स और गेस्ट में अर्शी खान, निकिता रावल, मालवी मल्होत्रा, ऋषिका कंधारी, पायल घोष, आकाश ददलानी, अर्शी खान, कीर्ति वर्मा, रुपद राणा, देव शर्मा, सलमान शेख, देबोजित भट्टाचार्जी, पायल गोगोई, केशु प्रिया राय, फेयरी प्रिया अहमद, प्रियंका सिंह, प्रतीक सलूजा, शालिनी सिंह, दिलशाद खान (एडिटर मुम्बई हलचल) का नाम उल्लेखनीय है। इस शो के डायरेक्टर दीपक चतुर्वेदी थे। शालिनी सिंह और प्रतीक सलूजा मिस्टर एंड मिस इंडिया एसजी 2021 के विनर्स रहे। फीमेल विनर शालिनी सिंह को वसंत भंडारी (बीटीएफडब्लू फॉर अल्ट्रा) ने ताज पहनाया। आपको बता दें कि मिस्टर एंड मिस इंडिया एसजी 2021 के एसोसिएट पार्टनर कल्पेश मेहता (असिलो एंटरटेनमेंट) थे। उन्होंने यहां आए तमाम मेहमानों का शुक्रिया अदा किया और विनर्स को ढेर सारी बधाई और शुभकामनाएं दीं। साथ ही कल्पेश मेहता ने कहा कि इस शो में पार्टिसिपेट करने वाले तमाम कंटेस्टेंट्स काफी प्रतिभाशाली और हुनरमंद हैं, इस तरह के शो में हिस्सा लेना ही अपने आप मे बड़ा अचीवमेंट है। उन्होंने स्नेहा गोगोई की इस पहल की तारीफ की। आपको बता दें कि स्नेहा गोगोई ने इस अनोखे फैशन शो और रैम्प वॉक का आयोजन किया जहां नई प्रतिभाओं को अपना टैलेंट दिखाने का अवसर मिला। नई प्रतिभाओं को तराशा और निखारा गया। सभी कंटेस्टेंट्स में एक आत्मविश्वास नजर आया। यहां आए सभी मेहमानों ने स्नेहा गोगोई को ढेर सारी बधाई और शुभकामनाएं दीं और कहा कि स्नेहा की यह कोशिश तारीफ के काबिल है। शहबाज खान ने यहां मीडिया से बात करते हुए कहा कि स्नेहा गोगोई को बहुत मुबारकबाद, उन्होंने इतना अच्छा इवेंट किया। यह खूबसूरत शाम रही। काफी लोगों को अवार्ड से नवाजा गया और रैम्प वाक भी हुआ। गौरतलब है कि इस कामयाब फैशन शो में किड्स शो स्टॉपर लिटिल बॉलीवुड सेलिब्रेटी एक्ट्रेस रीवा अरोड़ा रहीं। मिस्टर एंड मिस इंडिया एसजी 2021 के हॉस्पिटैलिटी पार्टनर अमित सज्जन कुमार गुप्ता थे। इससे निखिल ठक्कर और कमलेश ठक्कर भी जुड़े हुए थे। यहां राहुल शुक्ला (मिडडे) भी उपस्थित रहे। यह शो स्नेहा के फैशन एंड फ्यूजन द्वारा प्रेजेंट किया गया जिसके फैशन कोरियोग्राफर सिद्धार्थ बर्मन और मेकअप व हेयर स्टाइलिस्ट निशा देसाई रहीं। इवेंट मैनेजमेंट और पीआर की जिम्मेदारी वसीम सिद्दीकी व नजमा शेख (फेम मीडिया) ने बखूबी निभाई।

बेंगलूर, मद्रास, के साथ अब मुंबई में झीरो बहुदेशीय संस्था के सहयोग से बहुत जल्द शुरू हो रहा है मिट्टी कैफे जिसमें केवल विकलांग लोगों को ही काम पर रखा जाएगा

संवाददाता शोएब म्यानुंर

मुंबई। इन दिनों मिट्टी केफे बेंगलूर और मद्रास में शुरू हो चुका है मिट्टी कैफे रेस्टोरेंट और अब झीरो बहुदेशीय संस्था के अतुल दबंग के साथ और सहयोग से 300 शोर्ट हाईट लोगों के साथ मुंबई में भी मिट्टी केफे रेस्टोरेंट खोलने के बेताब हैं मिट्टी केफे के प्रवक्ता आज मिट्टी कैफे के फाउंडर अलीना आलम और स्वाती दोकानिया मिडिया को बताते हुए उन्होंने कहा कि आम तौर पर रेस्टोरेंट में नोर्मल लोग काम करते हैं लेकिन हम मिट्टी कैफे में केवल विकलांग लोगों को ही काम देंगे। तो जो जरुरतमंद है विकलांगों में कोई शोर्ट हाईट भी है ऐसे लोगों को कोई काम काज नहीं मिलता इसीलिए मिट्टी कैफे अब मुंबई में झीरो बहुदेशीय संस्था के सहयोग से मिट्टी कैफे खोला जाएगा। और यहां पर उन विकलांगों को काम दिया जाएगा जो जरूरतमंद हैं और जो काम काज में अपना हुनर दिखाना चाहते हैं। मिट्टी कैफे कैफे की एक श्रृंखला है जो शारीरिक और बौद्धिक अक्षमता वाले वयस्कों को अनुभवात्मक प्रशिक्षण और रोजगार प्रदान करती है। संगठन की आउटरीच पहल समावेश और विकलांगता अधिकारों के बारे में जागरूकता पैदा करने में मदद करती है। भारत भर में मिट्टी कैफे का प्रबंधन सैकड़ों विकलांग वयस्कों द्वारा किया जाता है, जिन्होंने पिछले 4 वर्षों में 5 मिलियन से अधिक भोजन और पेय पदार्थ परोसे हैं-जिससे प्रत्येक भोजन में शामिल होने के बारे में जागरूकता पैदा होती है। उनके पास विप्रो, इंफोसिस, एक्सेंचर जैसे संस्थानों के भीतर 16 कैफे हैं। वेल्स फारगो, एएनजेड बैंक, आईक्यूवीआईए और अब साइटकेयर अस्पताल कुछ नाम हैं। इस महामारी में उनके विकलांग योद्धाओं ने गरीब और कमजोर समुदायों और बेघर समूहों को 1.3 मिलियन से अधिक भोजन पकाया और परोसा है, जिससे आर्थिक स्वतंत्रता और गरिमा के परिणामस्वरूप क्षमताओं का जादू साबित हुआ है। थोड़े समय में मिट्टी कैफे को फोर्ब्स की 30 अंडर 30 की सूची में शामिल किया गया है, एक कॉमनवेल्थ यूथ अवार्डी है और उसने एनसीपीईडीपी माइंडट्री हेलन केलर अवार्ड, टाइम्स ऑफ इंडिया-शी अनलिमिटेड अवार्ड, रोटरी एक्जम्पलर अवार्ड, माइक्रोसॉफ्ट निपमैन अवार्ड जैसे पुरस्कार जीते हैं। टाइकॉन यंग फीमेल एंटरप्रेन्योर ऑफ द ईयर अवार्ड सहित अन्य।

राष्ट्र निर्माण में आर्य समाज की अहम भूमिका हैं - राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य

मुंबई हलचल ब्यूरो/भैरु सिंह राठौड़

भीलवाड़ा राजस्थान। वैदिक साधन आश्रम, तपोवन, देहरादून का गत 20 अक्टूबर से चल रहा शरद उत्सव सोल्लास संम्पन्न हो गया। कार्यक्रम में देश के विभिन्न स्थानों उत्तर प्रदेश, दिल्ली, राजस्थान, पंजाब,बागेश्वर,आसाम,अरुणाचल प्रदेश, हरियाणा,आंध्र प्रदेश, झारखंड आदि से भी श्रद्धालु आर्य जन सम्मिलित हुए। वैदिक विद्वान आचार्य आशीष ने कहा कि यज्ञ परोपकार की भावना का संदेश देता है।प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है कि वह समाज के लिए कुछ करे।हर व्यक्ति में कोई गुण या विशेषता होती है उसे वह सेवा भावना के साथ उस आम व्यक्ति तक पहुंचानी चाहिए। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को बताया कि आर्य समाज का राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान है, कोरोना काल मे गतिविधियां रुक गई थी अब पुनः कार्य क्षेत्र में जुटने की आवश्यकता है। समाज में बढ़ता अंधविश्वास,पाखण्ड आर्यों के लिए चुनौती है।विश्व में आंतकवाद भी चुनौती है आर्य समाज को फिर से इन चुनोतियो का सामना करना है और देश की एकता अखण्डता की रक्षा का संकल्प लेना है राष्ट्र हित सर्वोपरि है।राष्ट्र रहेगा तो हम सब रहेंगे। स्वामी मुक्तानंद जी (अहमदाबाद) ने दैनिक यज्ञ करवाया व स्वामी चितेश्वरानंद जी ने योग साधना करवाई। अमृतसर से पं. दिनेश पथिक, पं. रुबेलसिंह आर्य (सहारनपुर), मीनाक्षी पंवार, निकिता आर्या, प्रवीण आर्या (दिल्ली), के के पाण्डेय ने मधुर भजन प्रस्तुत किए! आचार्य विष्णुमित्र वेदार्थी (बिजनोर), आचार्य अन्नपूर्णा जी, आचार्य शैलेश मुनि, साध्वी प्रज्ञा, प्रो.सुखदा सोलंकी, गोविन्द सिंह भंडारी (बागेश्वर), शत्रुधन मौर्य, मानपाल सिंह आदि ने अपने विचार रखे! कार्यक्रम की अध्यक्षता सुखबीर सिंह वर्मा (98 वर्षीय) ने की उन्होंने गौ सेवा पर जोर दिया!केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् उत्तर प्रदेश के प्रांतीय मंत्री प्रवीण आर्य ने अपने संदेश में कहा कि कोरोना काल के बाद आर्य समाज को पुनः चरित्र निर्माण शिविरों के माध्यम से युवा पीढ़ी को सुसंस्कारित करना होगा, युवा पीढ़ी ही राष्ट्र की धरोहर है। आश्रम के कर्मठ मंत्री प्रेमप्रकाश शर्मा व प्रधान विजय आर्य ने सभी का अभिनंदन किया। प्रमुख रूप से योगराज अरोड़ा, मंजीत सिंह, वेद मिगलानी, अशोक वर्मा, डॉ. नवदीप, सूरतराम शर्मा, प्रेम सचदेवा, देवेन्द्र सचदेवा, सुरेंद्र बुद्धिराजा, नरेन्द्र कस्तूरिया, सुशीला भाटिया, चन्दन सिंह, भगवान सिंह राठौड़, महेन्द्र सिंह चौहान आदि उपस्थित थे।

भगवान बबन गायकवाड को राज्य स्तरीय जनशक्ति विकास लोक सेवा अकादमी का पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया

संवाददाता शोएब म्यानुंर मुंबई, अम्बेडकर आंदोलन के कार्यकर्ताओं के साथ-साथ बहुजन कलावंत महामंच और बहुजन लोककल्याण सेवा संघ के महाराष्ट्र राज्य संयुक्त सचिव श्री भगवान बबन गायकवाड को राज्य स्तरीय जनशक्ति विकास लोक सेवा अकादमी का पुरस्कार इस वर्ष. इसे श्रीमती प्रतिमा शैलेश खोपड़े, बृहन्मुंबई नगर निगम बाजार और उद्यान समिति की अध्यक्ष और वार्ड संख्या 59 की वर्तमान पार्षद ने आज म्युनिसिपल हॉल में सौंपा। इस अवसर पर नगर उद्यान अधीक्षक श्री जितेंद्र परदेशी, बहुजन लोककल्याण सेवा संस्था के अध्यक्ष श्री संदीप अनंत जाधव, सचिव श्री ज्ञानेश्वर गणपति करांडे, कोषाध्यक्ष श्री अनिल चाबुकास्वर, श्री शैलेश खोपड़े आदि उपस्थित थे। मीडिया से बात करते हुए, श्रीमती प्रतिमा शैलेश खोपड़े ने कहा कि वसोवां अंधेरी डिवीजन से अम्बेडकर आंदोलन के एक कार्यकर्ता भगवान गायकवाड को महाराष्ट्र में उन चुनिंदा गणमान्य व्यक्तियों में से एक के रूप में चुना गया है जिन्होंने सामाजिक क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। इन सभी सम्मानों से हर्षित श्री भगवान गायकवाड ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए विश्वास व्यक्त किया कि मेरी सामाजिक जिम्मेदारी बढ़ गई है और मैं अपने सभी संगठनों के माध्यम से सामाजिक कार्य करता रहूंगा।

वेद देश काल से अलग सबसे प्राचीन ग्रंथ हैं - आचार्य हरिओम शास्त्री

मुंबई हलचल ब्यूरो / भैरु सिंह राठौड़

भीलवाड़ा (राजस्थान)। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में वेदों की सार्वभौमिकता पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह करोना काल में 303 वां वेबिनार था। वैदिक विद्वान आचार्य हरिओम शास्त्री ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को बताया कि जो चीज सबसे प्राचीन होती है उसका वर्णन बाद के सभी ग्रन्थों में होता है वह किसी भी देश, काल, भाषा, संस्कृति और समूह में बंधी नहीं होती है। इस तरह देखा जाए तो दुनिया के सभी ग्रन्थों में वेदों के नाम का वर्णन है। जिसका वर्णन समय समय पर विभिन्न देशों के विचारकों, दार्शनिकों व वेदभाष्यकारों ने भी किया है। ऋषि दयानन्द सरस्वती महाराज ने भी कहा है जो ईश्वरोक्त सत्यविद्याओं से युक्त ऋक्संहितादि चार ग्रंथ हैं, जिनसे मनुष्यों को सत्यासत्य का ज्ञान होता है उनको वेद कहते हैं। बाद के वैदिक शास्त्रों में वेदोऽखिलो धर्ममूलमअर्थातवेद सभी धर्मों (धारण करने योग्य सिद्धांतों)का मूल ग्रन्थ है, ऐसा कहा गया है। संत गोस्वामी तुलसीदास जी ने भी कहा है बंदऊं चारिऊ वेद,भव वारिधि बोहित सरिस। अर्थात मैं संसार सागर से पार उतारने वाले चारों वेदों की वन्दना करता हूं। मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम जी ने भी शबरी को नवधाभक्ति बताते हुए कहा है कि मन्त्र जाप सो दृढ़विश्वासा , पंचम भजन सो वेदप्रकाशा। अर्थात दृढ़विश्वास के साथ वेदों के मन्त्रों का जप करना ही पञ्चम भक्ति है इसलिए अन्य सभी ग्रन्थ एक विशेष व्यक्ति, स्थान, भाषा, मान्यता, सभ्यता और संस्कृति की बात करते हैं और छल-बल- धन और हत्याकांड के द्वारा अपनी बातें मनवाने की आज्ञा भी देते हैं परन्तु वेद किसी भी देश,काल, स्थान, समुदाय, संस्कृति और सभ्यता की बात न कहकर मानवमात्र के उस समय की भाषा में बात करते हैं जो भाषा किसी देश विशेष की भाषा न होकर अखिल मानवमात्र की भाषा थी जिसे वैज्ञानिक वैदिक संस्कृत कहते हैं।यजुर्वेद में भगवान स्वयं ही कहते हैं-ओ ३ म्यस्मिन्ऋचःसाम यजूंषि यस्मि- प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः। यस्मिँश्चित्तं सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनःशिवसंकल्पमस्तु। अर्थात-जिस मेरे मन में ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद रथ में जुड़े अरों के समान हैं,वह मेरा मन शिव अर्थात्कल्याणकारी संकल्पों वाला हो। गायत्री मंत्र,ओं विश्वानि देव, ओं अग्निमीडे पुरोहितं,ओं स्वस्ति पन्थामनुचरेम,ओं यज्जाग्रतो,ओं भद्र कर्णेभिः आदि वेदों के 20,000 से अधिक मन्त्रों में सार्वभौम घोषणा, प्रार्थना की गई है। किसी भी देश, काल और सभ्यता का व्यक्ति अपने लिए और अपने परिवार,देश, संस्कृति के लिए ये प्रार्थनाएं कर सकता है। अतः वेदों के समस्त भारतीय व विदेशी भाष्यकारों ने वेदों को ही सार्वभौमिक ग्रन्थ कहा है। फिर चाहे वह सायणाचार्य हों,उव्वट हों,कीथ हों, ग्रिफिथ हों, स्वामी दयानन्द जी हों या अन्य भारतीय भाष्यकार हों। कजाकिस्तान के पूर्व राजदूत विद्या सागर वर्मा ने कहा कि वेद ज्ञान मानवमात्र के लिए है,यह विश्व के सबसे प्राचीन ग्रन्थ है।केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने गोष्ठी का संचालन करते हुए कहा कि वेदों की ओर लौट कर ही विश्व का कल्याण सम्भव है। राष्ट्रीय मंत्री प्रवीण आर्य ने कहा कि महर्षि दयानंद जी ने वेदों के पठन पाठन पर जोर दिया है।गायिका रजनी गर्ग, प्रवीण आर्य, ईश्वर देवी, रविन्द्र गुप्ता, संध्या पाण्डेय, सुखवर्षा सरदाना, मृदुला अग्रवाल, रेखा वर्मा, कमला हंस, ईश आर्य, कुसुम भंडारी आदि ने भजन प्रस्तुत किए।

चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया

रिपोर्टर सैय्यद अलताफ हुसैन

जयपुर। श्री करणी माता मंदिर, सोडाला जयपुर प्रांगण में हेल्थ चेकअप का आयोजन रखा गया जिसमें मुख्य अतिथि शराबबंदी आंदोलन राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती पूनम अंकुर छाबड़ा जी के द्वारा कार्यक्रम को प्रारंभ किया गया। उसमें पंडित रमेश चंद्र दाधीच, पंडित प्रहलाद चंद्र दाधीच, श्री मदन सिंह जी राठौड़, दक्ष दाधीच द्वारा श्रीमती पूनम अंकुर छाबड़ा जी को पुष्पगुच्छ देकर व कांता दाधीच, सुशीला शर्मा पटवारी जी महिला मंडल द्वारा माला पहना कर भव्य स्वागत का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन कौशल शर्मा द्वारा किया गया, मोनीलेक हॉस्पिटल के सहयोग से चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया।अतिथि के रूप में फिल्म डायरेक्टर विकास प्रजापत, शिवा प्रजापत, रणजीत सिंह सोडाला, दिनेश जी सैनी, पंकज जी पधारे। सैंकड़ों की संख्या में आमजन ने श्री करणी विश्राम भवन में पहुँचकर अपना हेल्थ चेकअप करवाया गया।

उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के बूथ स्तरीय महिला कार्यसमिति की मीटिंग का आयोजन किया गया

रामपुर। उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश महासचिव व रामपुर विधानसभा से पूर्व प्रत्याशी रहे अरशद अली खां गुड्डू एडवोकेट के निवास कूंचा काजी पर आज बूथ स्तरीय महिला कार्यसमिति की मीटिंग का आयोजन किया गया, जिसमें रामपुर विधानसभा के समस्त बूथों से सैकड़ों की संख्या में महिलाएं मौजूद रहीं। मीटिंग नगर पालिका चैयरपर्सन पद की पूर्व उम्मीदवार शीमा अरशद पत्नी अरशद अली खां गुड्डू एडवोकेट के नेतृत्व में हुई।मीटिंग को संबोधित करते हुए शीमा अरशद ने कहा कि महिलांए हमारे देश का एक महत्वपूर्ण स्तम्भ होती हैं और आज हमारे देश की महिलाएं भारत के साथ-साथ विदेशों में भी अपना नाम रोशन कर रहीं हैं। देश व विदेशों में प्रशासनिक व मुख्य विभागों की कमान भी महिलांए सम्भाली हुई हैं। शीमा अरशद ने कहा कि जबसे देश और प्रदेश में भाजपा की सरकार आई है,महिलाओं पर अत्याचार हो रहा है,उनकी अनदेखी की जा रही है,उनके साथ भेदभाव किया जा रहा है, शिक्षा-नौकरी आदि के क्षेत्रों में भी लगातार महिलाओं का उत्पीड़न किया जा रहा है।देश व प्रदेश में प्रतिदिन बालात्कार, हिंसा,धोखाधडी की घटनाएं हो रही हैं।भाजपा सरकार के सत्ता में आने के बाद देश में महंगाई दिन ब दिन बढ़ रही है,पेट्रोल-डीजल के दामों में आग लगी हुई है,देश में बेरोजगारी चरम सीमा पर है,शिक्षा का स्तर गिर चुका है। प्रदेश महासचिव अरशद अली खां गुड्डू एडवोकेट ने बूथ स्तरीय मीटिंग को संबोधित करते हुए कहा कि देश में केवल कांग्रेस पार्टी ही एकमात्र ऐसी पार्टी है जो सभी धर्मों,वर्गों व समाज को साथ लेकर चलती है।उन्होंने कहा कि हमारी नेता माननीय प्रियंका गांधी जी ने महिलाओं को 40% टिकट आरक्षित करके जो काम किया है वो साराहनीय है, इस बार चुनाव में महिलाओं को हिस्सेदारी लोकतंत्र को अवश्य मजबूती प्रदान करेगी। इंटरमीडिएट और स्नातक उत्तीर्ण करने वाली छात्राओं को इलेक्ट्रिक स्कूटी और मोबाइल देने का कदम शिक्षा के क्षेत्र में एक नई रोशनी लेकर आएगा। उन्होनें कहा कि कांग्रेस पार्टी द्वारा सात प्रतिज्ञांए की गई हैं उसको लेकर प्रितज्ञा यात्रा पूरे उत्तर प्रदेश में निकाली जा रही है,कांग्रेस की सरकार बनने पर उन प्रतिज्ञाओं को पूरा किया जाएगा। इस मौके पर सैंकडों की संख्या में महिलांए मौजूद रहीं।

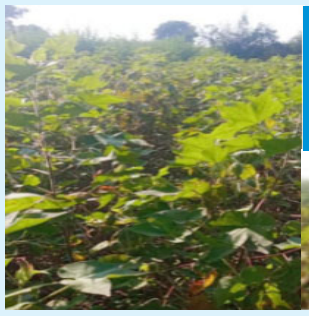
जिला पंचायत भोपाल एवं कायनात ह्यूमन डेवलपमेन्ट सोसायटी के संयुक्त तत्वाधान में नि :शुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया

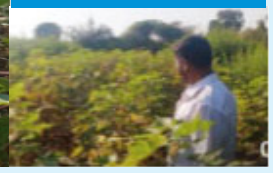
रिपोर्टर सैय्यद अलताफ हुसैन

भोपाल। विकासखण्ड फंदा की ग्राम पंचायत, अरवलिया में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें सामान्य बीमारियों के साथ-साथ विशेष रूप से नेत्र, दंत एवं स्त्री रोग सम्बन्धी चिकित्सकीय दल की उपस्थिति में ग्रामवासियों तथा कार्यरत जिला एवं जनपद पंचायत के अधिकारी/ कर्मचारियों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। आयोजित स्वास्थ्य शिविर में अरवलिया ग्राम पंचायत के ग्रामों के साथ-साथ नजदीकी अन्य ग्रामों से आए हुए ग्रामीणों का भी स्वास्थ्य परीक्षण कर दवाईयों का वितरण किया जाकर आवश्यक परामर्श दिया गया। स्वास्थ्य शिविर में सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, गांधीनगर (ब्लॉक फंदा) एवं कायनात ह्यूमन डेवलपमेन्ट सोसायटी के चिकित्सकों एवं नर्सिंग स्टॉफ को श्री आर. के. वर्मा, अतिरिक्त मुख्य कार्यपालन अधिकारी, जिला पंचायत, भोपाल एवं मुख्य कार्यपालन अधिकारी, जनपद पंचायत, फन्दा श्री उपेंद्र सेंगर द्वारा सम्मान पत्र देकर सम्मानित किया गया।

धामनगाव बढ़े परिसर में चोरों का उत्पात

किसान के खेत से 30 हजार की कपास चोरी का मामला





धामनगाव। बढ़े थाना अंतर्गत आनेवाले रिधोरा शिवार में गुट नं 32 में धामनगाव बढ़े निवासी सौ. कामिनि भागवत बोर्डे, का खेत हैं गत 4 से 5 दिन पहले यानी चोरों ने कोजागिरी पूर्णिमा की चानन्नी रात का फायदा उठा कर कामिनी भागवत बोर्डे के खेत से 19 और 20 अक्टूबर की रात में लगभग 4 से 5 किंटल कपास चोरी होने की घटना सामने आई। जब किसान कामिनि भागवत बोर्डे के पुत्र ने खेत मे जाकर देखा तो आदे खेत कपास से खाली नजर आया साथ ही बचे खेत मे कपास नजर आने से किसान पुत्र को कपास चोरी होने की शंका हुई किसान पुत्र ने स्थानिय पुलिस को इस घटना की जानकारी दी धामनगाव बढ़े के बिट जमादार सुरेश सोनोने ने घटना स्थल को भेंट देकर घटना का पंच नामा किया हैं मिली जानकारी के मुताबिक इस से पहले भी धामनगाव बढ़े परिसर में 2 से 3 किसानों की कपास चोरी होने की घटना हुई। मगर किसानों ने पुलिस थाने की झंझट के चलते थाना जाना मुनासिब नही समझा इस बढ़ती कपास चोरी वारदात की ओर पुलिस प्रशसन को गम्भीरता से ध्यान देने की बात किसानों द्वारा की जारही हैं।

भारत सरकार के ई-कॉमर्स पालिसी के खिलाफ देश के प्रमुख व्यापारी नेताओ ने अपनाया अक्रामक रुख

किसी भी सरकारी नीति की अनुपस्थिति, और एफडीआई नियमों में कोई स्पष्टता नहीं होने से नियमो को बड़े बेबाकी से अनदेखा किया जा रहा है, इसी के साथ ही संबंधित सरकारी विभागों के ढुलमुल और नीरस रवैये ने विदेशी निवेश वाली ई-कॉमर्स कंपनियों को भारत के ई-कॉमर्स परिदृश्य को एक मुक्त खेल के मैदान के रूप में व्यवहार करने की खुली अनुमति दे दी है,जहां उन्हें अपने स्वयं के नियम बनाने की खुली छूट है जिसका खामियाजा देश के छोटे व्यापारियों को उठाना पड़ रहा है। दुख की बात है कि सरकार द्वारा उनकी कुरीतियों को रोकने के लिए अब तक कोई सार्थक कदम नही उठाया गया है और न ही उनकी कुप्रथाओं पर अंकुश लगाने की दिशा में कोई कार्रवाई की गई है, ये देश के व्यापरियों के लिए किसी बुरे सपने से कम नही है₹- आज सभी राज्यों के 33 प्रमुख व्यापारिक नेताओं ने कन्फेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स (कैट) के तत्वावधान में एक स्वर में एक संयुक्त बयान में ये बात कही यह बताया केट के महानगर अध्यक्ष एवं अखिल भारतीय खाद्य तेल व्यापारी महासंघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री शंकर ठक्कर ने। हमें इस बात का गहरा खेद है कि केंद्र और राज्य दोनों सरकारों की ओर से ठोस कार्रवाई की उम्मीद में करीब 5 साल इंतजार करने के बाद हमें ऐसा बयान जारी करना पड़ रहा है। ऐसा प्रतीत होता है कि सरकार के अलावा किसी भी राजनीतिक दल की प्राथमिकता में व्यापारी नहीं हैं, किसी भी राजनीतिक दल ने विदेशी निवेश वाली ई-कॉमर्स कंपनियों द्वारा जारी कुप्रथाओं पर एक शब्द भी नहीं बोला है। यह सबसे आश्चर्यजनक है कि अमेरिकी सीनेटरों ने भारत में एमेजॉन द्वारा की जा रही कुप्रथाओं का संज्ञान लिया है लेकिन अभी तक किसी भी सरकारी विभाग या मंत्रालय ने इस पर कोई ध्यान नहीं दिया है। व्यापारिक समुदाय विदेशी वित्त पोषित ई-कॉमर्स कंपनियों द्वारा ठगा हुआ महसूस करता है₹-कैट के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री बी. सी.भरतिया और महामंत्री श्री प्रवीन खंडेलवाल ने आज बयान में कहा। श्री ठक्कर ने आगे कहा हमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से पूरी उम्मीद है। क्योंकि वह छोटे व्यवसायों के उत्थान के लिए समय समय पर बोलते रहे है एवं उनकी वकालत करने में भी पीछे नही रहे है, और गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में उनके कार्यकाल के दौरान गुजरात में व्यापार में काफी वृद्धि हुई। प्रधान मंत्री बनने के बाद भी, उन्होंने व्यापारियों की कई मांगों को स्वीकार किया है लेकिन दुर्भाग्य से नौकरशाही व्यवस्था ने छोटे व्यवसायों के बारे में उनकी दृष्टि को बहुत विकृत कर दिया है। व्यापारियों को पेंशन, राष्ट्रीय व्यापारी कल्याण बोर्ड का गठन, व्यापारियों के लिए बीमा, सरलीकृत जीएसटी, मुद्रा योजना और कई अन्य कदम उनके द्वारा उठाए गए लेकिन दुख की बात है कि ये सभी योजनाएं बहुत विकृत हो गईं और इनमे जीएसटी सबसे जटिल कर प्रणाली में से एक बन गया है। हमने प्रधानमंत्री मोदी से मिलने का समय मांगा है और हमे पूरा यकीन है कि वह जरूरी कदम उठाएंगे। संयुक्त बयान पर हस्ताक्षर करने वालों ने कहा कि देश के लगभग 8 करोड़ व्यापारी लगभग 40 करोड़ लोगों को रोजगार दे रहे हैं और लगभग 115 लाख करोड़ का वार्षिक कारोबार कर रहे हैं, लेकिन सबसे आश्चर्य की बात यह है कि अर्थव्यवस्था में प्रमुख योगदान देने वाले इस क्षेत्र को बुरी तरह उपेक्षित किया गया है। ये सभी जानते है कि व्यापारिक समुदाय देश को अच्छी सेवाएं दे रहा है लेकिन यह क्षेत्र आज तक किसी भी नीति से वंचित है। .हमने तय किया है कि अगर वोट बैंक की राजनीति चल रही है, तो व्यापारियों को खुद को वोट बैंक में बदलने में कोई दिक्कत नहीं होगी। बयान पर हस्ताक्षर करने वालों में कैट के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री बीसीबी भारतिया, नागपुर, श्री महेंद्र शाह, अध्यक्ष, गुजरात, श्री प्रवीन खंडेलवाल, महामंत्री, नई दिल्ली, श्री बृज मोहन अग्रवाल, उपाध्यक्ष, राउरकेला, श्री अमर परवानी , रायपुर, श्री सुभाष अग्रवाल, कोलकाता, श्रीप्रकाश बैद, उत्तर पूर्व, श्री भूपेंद्र जैन, मध्य प्रदेश, श्री संजय गुप्ता, लखनऊ, श्री सुरेश पटोदिया, जयपुर, श्री सुरेश सोंथालिया, जमशेदपुर, श्री सत्य भूषण जैन, नई दिल्ली, श्री विपिन आहूजा, नई दिल्ली, श्री एएमवी विक्रमराजा, तमिलनाडु, श्री कीर्ति राणा, मुंबई, सुश्री सीमा सेठी, जयपुर, श्री घनश्याम भाटी, हैदराबाद, श्री शिवशंकर, पांडिचेरी, श्री ललित गांधी, कोल्हापुर, श्री जितेंद्र गांधी, बिलासपुर, श्री नीरज आनंद, जम्मू, श्रीमती। काजल आनंद, मुंबई श्री राज कुमार, चेन्नई, श्री आर.सी.लाहोटी, बंगलौर, श्री सुरेश सोंथालिया, जमशेदपुर, श्रीअर्जुन जालान, रांची, श्री संजय पटवारी, झांसी, श्री हरीश गर्ग, चंडीगढ़, श्री पंकज अरोड़ा, कानपुर, सुश्री अनुजा गुप्ता, मुंबई, श्री धैर्यशील पाटिल, कोल्हापुर, श्री तिलक राज अरोड़ा, गाजियाबाद, श्री. गणेश राम, चेन्नई के शामिल है।

कान के असहनीय दर्द को तुंरत दूर करते हैं ये नुस्खे

कान में दर्द होने पर काफी परेशानी होती है। सर्दी-जुकाम या किसी और वजह से कान में दर्द हो सकता है। कई बार तो यह पीड़ा काफी हल्की होती है लेकिन कई बार इससे काफी तेज दर्द होता है जिसे सहना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में कुछ घरेलू उपाय अपनाकर इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

1. लहसुन

जब कान में तेज दर्द होने लगे तो लहसुन का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें मौजूद एंटीबायोटिक और एंटीसेप्टिक गुण कान दर्द की समस्या को दूर करता है। इसके लिए थोडे़-से सरसों के तेल में लहसुन की 2-3 कलियां डालकर गर्म करें और तेल जब ठंडा हो जाए तो 2-3 बूंदे कान में डाल लें।

2.तुलसी का रस

इसके लिए तुलसी की कुछ पत्तियों को पीसकर उनका रस निकाल लें और दिन में 2-3 बार इसे कान में डालने से दर्द दूर होता है।

3.नीम

कान दर्द होने पर नीम की पत्तियां भी काफी फायदेमंद होती हैं। इसके लिए नीम की कुछ पत्तियों को पीसकर उसका रस निकाल लें और उसकी 2-3 बूंदे कान में डालें। इसके अलावा नीम के तेल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

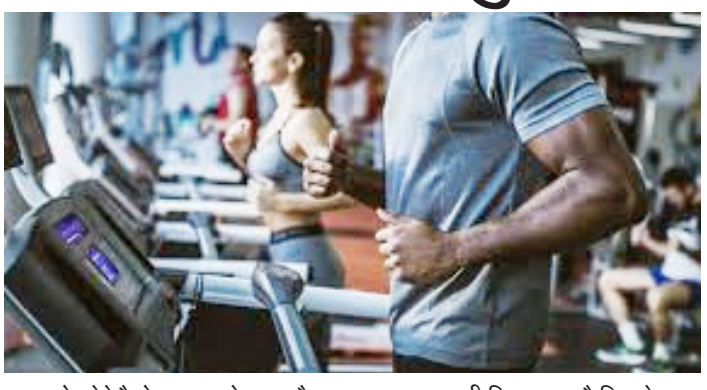
4.प्याज

इसके लिए प्याज को कद्दूकस करके उसे एक पतले कपड़े में बांधकर पोटली बना लें और इसका रस निकाल लें। इस पोटली को रात को सोने से पहले कान के नीचे रखें। इससे कान दर्द में आराम मिलेगा।

5. जैतून का तेल

जैतून का तेल बालों के लिए तो फायदेमंद होता ही है, इसके अलावा यह कान दर्द होने पर भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए जैतून के तेल को हल्का गर्म करके 3-4 बूंदें कान में डालें।

जिम छोड़ने से पहले जान लें इसके नुकसान



बदलते लाइफस्टाइल में हर कोई फिट और स्लिम दिखना पसद करता है। इसके लिए लोग घंटों जिम में अपना पसीना बहाते है लेकिन कुछ युवा ऐसे भी है जो अचानक से जिम बीच में ही छोड़ देते है। अचानक से बीच में जिम छोड़ देने से शरीर पर बुरा असर पड़ता है। अगर आप या आपका कोई नजदीकि संबंधी बीच में जिम छोड़ने का विचार बना रहा है तो इससे होने वाले नुकसान के बारे में भी जान लें।

1. कमजोर मांसपेशियां

जब आप अचानक से जिम छोड़ देते है तो इससे मांसपेशियां कमजोर होने लगती है और उनकी क्षमता में कमी आने लगती है। जाहिर सी बात है जब आप कड़ी मेहनत करने के बाद कोई काम अचानक से बीच में छोड़ देते है तो शरीर कमजोर पड़ने लगता है और उसकी काम करने की क्षमता भी कम होने लगती है।

2. वजन बढ़ना

इसका एक और नुकसान है कि वजन तेजी से बढ़ना शुरू हो जाता है। वर्कआउट करने से शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और कैलोरी बर्न होती है लेकिन जब हम अचानके से जिम करना छोड़ देते है तो वजन बढ़ने लगता है।

3. फिटनेस में कमी

जिम छोड़ने के 3 महीने के बाद ही फिटनेस लेवल बिगड़ जाता है। आपने यह बात काफी हद तक नोटिस भी की होगी। इसलिए बेहतर है कि जिम बीच में ही न छोड़े क्योंकि इससे आपकी फिटनेस भी खराब हो जाएगी।

4. इम्यून सिस्टम

जिम छोड़ने से इम्यून सिस्टम भी काफी खराब असर पड़ता है क्योंकि जिम करते समय तो लोग अपनी डाइट का खास ध्यान रखते है लेकिन जिम छोड़ देने से उनका डाइट प्लान भी बिगड़ जाता है जिससे इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है।

मिठास से भरे ये फल सेहत के लिए हैं बैस्ट

न्यूट्रिशियंस, मिनरल्स और विटामिन से भरपूर फलों का सेवन करने से शरीर में पोषक तत्वों की कमी पूरी हो जाती है। कुछ लोग फलों को इसलिए नहीं खाते क्योंकि इनमें मिठास बहुत ज्यादा होती है लेकिन एंटीऑक्सिडेंट के गुणों के कारण सेहत के लिए यह जरूरी भी बहुत है। वहीं कुछ फल ऐसे भी हैं जिनमें मिठास थोड़ी कम होती है लेकिन यह गुणों से भरपूर होते हैं। तो आइए जाने किस तरह खा सकते हैं कम और ज्यादा चीनी वाले फल।

संतरा

संतरा विटामिन सी से भरपूर होता है। इसका जूस निकालकर पीने की बजाए अगर ऐसे ही खाने से ज्यादा फायदा मिलता है। इसमें 11 ग्राम के करीब चीनी की मात्रा होती है।

सेब

सेब कई बीमारियों के लिए रामबाण है। इसमें मौजूद फाइबर पेट के लिए बहुत फायदेमंद है। इसका जूस पीने से अच्छा है कि इसे काट कर ही खाएं।

रसभरी

खाने में यह मीठी लगती है लेकिन आप इसे आराम से खा सकते हैं क्योंकि इसमें चीनी की मात्रा बहुत कम होती है। एक कप रसभरी में केवल 5 ग्राम चीनी ही होती है।

एवोकाडो

इसमें मौजूद फाइबर सेहत के लिए बहुत लाभकारी है। इसमें चीनी भी बहुत कम होती है।

लीची

लीची में मिठास बहुत ज्यादा होती है लेकिन इसमें कैल्शियम भी बहुत मात्रा में होता है। जो हड्डियों और दांतों के लिए बहुत जरूरी है। ये 136 मिलिग्राम कैल्शियम देती है।

अंजीर

अंजीर में फाइबर और पोटैशियम भरपूर होता है। इसके साथ ही इसमें मीठास भी होती है। इसके एक कप में 27 ग्राम के करीब चीनी होती है।

आम

आम को फलों का राजा माना जाता है। मीठास से भरपूर इस फल में विटामिन- ए भी भरपूर होता है। जो आंखों के लिए फायदेमंद है।

चेरी

लाल रंग का यह फल खाने से रात को

मंहगी क्रीम से नहीं, इस फेसपैक से पाएं बेदाग त्वचा

चेहरे के साथ-साथ शरीर के बाकी अंगों का साफ होना बहुत जरूरी है। अक्सर लोग अपनी चेहरे की खूबसूरती की तरफ ध्यान देते हैं लेकिन अगर हाथ और पैर ही साफ न हो तो पर्सनैलिटी अधूरी लगती है। वहीं गर्मी और बरसात के मौसम में स्किन संबंधित कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे सनबन, एलर्जी और फंगस आदि। आज हम आपको एक आसान घरेलू तरीका बताने जा रहे है जिससे आप ग्लोइंग स्किन पा सकते है।

जरूरत की चीजें

- खीरे का रस
- आलू का रस
- 1/2 टीस्पून नींबू का रस
- टमाटर का रस

बनाने और लगाने का तरीका

सबसे पहले खीरे, टमाटर और आलू का रस मिलाकर अच्छे मिक्स कर लें। अब इसमें नींबू का रस डाले और अच्छे से मिलाएं। इस पैक को स्किन पर 30 मिनट के लिए लगाकर रखें। शाम के समय इस पैक को लगाने से अधिक फायदा मिलता है। इससे सनबन और खुले पोर्स बंद होने की समस्या से छुटकारा मिलता है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर