

मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

॥ शुभ लाभ ॥
MIX MITHAI



- मोतीचूर लड्डू
- काजू कतली
- काजू रोल
- बदाम बर्फी
- मलाई पेड़े
- रसगुल्ले

Order Now 98208 99501
ONLINE SHOP:
www.mmithaiwala.com
MM MITHAIWALA
Malad (W), Tel. : 288 99 501.

ठाणे में दिल दहला देने वाली घटना

गले में मछली फंसने से 6 माह के बच्चे की मौत



मुंबई हलचल / संवाददाता
ठाणे। ठाणे जिले के अंबरनाथ में एक दुर्भाग्यपूर्ण घटना हुई है। जहां गले में मछली का कांटा फंसने से छह माह के बच्चे की मौत हो गई। बताया जा रहा है कि खेलते समय बच्चे ने मछली को मुंह में डाल लिया। नतीजतन दम घुटने से बच्चे की दर्दनाक मौत हो गई। घटना अंबरनाथ के उलन चाल इलाके में हुई। इस घटना से पूरे क्षेत्र में खलबली मच गई। (शेष पृष्ठ 3 पर)

महाराष्ट्र सरकार का बड़ा फैसला

कॉलेज में एडमिशन के लिए बालिग छात्रों को पहले बनना होगा वोटर



संवाददाता
नई दिल्ली। वोटर रजिस्ट्रेशन जल्द ही महाराष्ट्र के विश्वविद्यालयों में प्रवेश के लिए अनिवार्य दस्तावेजों में से एक होगा। दरअसल, महाराष्ट्र सरकार ने फैसला किया है कि 18 साल से अधिक उम्र के अभ्यर्थियों को कॉलेज में प्रवेश से पहले वोटर रजिस्ट्रेशन कराना जरूरी होगा। (शेष पृष्ठ 3 पर)



वर्तमान में 90 प्रतिशत विश्वविद्यालय और कॉलेज के छात्र वोटर रजिस्ट्रेशन लिस्ट से बाहर हैं

मुंबई-पुणे एक्सप्रेसवे पर भीषण हादसा

ट्रक ने 6 गाड़ियों को मारी टक्कर



मुंबई। मुंबई-पुणे एक्सप्रेसवे पर बोरघाट के पास शुक्रवार को भीषण सड़क हादसा हुआ। तेज रफ्तार ट्रक ने 6 वाहनों को टक्कर मार दी। जिससे कई वाहनों को भारी नुकसान हुआ है। जबकि कई लोग गंभीर रूप से घायल हुए हैं। मिली जानकारी के मुताबिक, मुंबई-पुणे एक्सप्रेसवे पर हादसों का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। रायगढ़ जिले में खोपोली के पास (25 नवंबर) तड़के एक्सप्रेसवे पर छह वाहन दुर्घटनाग्रस्त हो गए। एक हफ्ते पहले मुंबई-पुणे एक्सप्रेसवे पर एक भयानक हादसा हुआ था। इस हादसे में पांच लोगों की मौत हो गई थी। (शेष पृष्ठ 3 पर)

शराब की बोतलों में छिपा रखी थी 20 करोड़ की कोकीन

मुंबई एयरपोर्ट पर पकड़ा गया तस्कर

मुंबई हलचल / संवाददाता
मुंबई। इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर राजस्व खुफिया निदेशालय के अधिकारियों ने बीते गुरुवार एक तस्कर को गिरफ्तार किया है। बताया जा रहा है कि पकड़ा गया तस्कर शराब की बोतलों में कोकीन छिपाकर ले जा रहा था। तभी तस्कर के इस कारनामे की भनक अधिकारियों को लग गई। जिसके चलते समय रहते ही उसे गिरफ्तार कर लिया गया। जानकारी के मुताबिक पकड़ा गया तस्कर शराब की दो बोतलों में करीब 3.6 किलो कोकीन भरकर ले जा रहा था। जिसकी कीमत करीब 20 करोड़ बताई जा रही है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



(शेष पृष्ठ 3 पर)

मुंबई हलचल जरूरी सूचना

सभी को सुचित किया जाता है कि अगर दै. मुंबई हलचल के नाम पर कोई व्यक्ति संवाददाता बता कर आपसे कोई भी गलत व्यवहार करता है तो आप तुरंत अपने स्थानीय पुलिस स्टेशन में जाकर उस व्यक्ति के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराये, अगर आप उस व्यक्ति से कोई लेन-देन करते हैं तो उसका जिम्मेदार आप खुद होंगे.

धन्यवाद...संपादक

आप दै. मुंबई हलचल के कार्यालय में नीचे दिये गये नंबर पर संपर्क कर सकते हैं

9820961360

हमारी बात



चुनाव-आयुक्त का चुनाव कैसे हो?

भारत दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र है और किसी भी लोकतंत्र की श्वास-नली होती है- चुनाव। उसमें होनेवाले लोक-प्रतिनिधियों के चुनाव निष्पक्ष हों, यह उसकी पहली शर्त है। इसीलिए भारत में स्थायी चुनाव आयोग बना हुआ है लेकिन जब से चुनाव आयोग बना है, उसके मुख्य चुनाव आयुक्त और अन्य आयुक्तों की नियुक्ति पूरी तरह से सरकार के हाथ में है। हमारे चुनाव आयोग ने सरकारी पार्टियों के खिलाफ भी कई बार कार्रवाइयां की हैं लेकिन माना यही जाता है कि हर सरकार अपने मनपसंद नौकरशाह को ही इस पद पर नियुक्त करना चाहती है ताकि वह लाख निष्पक्ष दिखे लेकिन मूलतः वह सत्तारुढ़ दल की हित-रक्षा करता रहे। इसी आधार पर सर्वोच्च न्यायालय में अरुण गोयल की ताजातरीन नियुक्ति के विरुद्ध बहस चल रही है। गोयल 17 नवंबर तक केंद्र सरकार के सचिव के तौर पर काम कर रहे थे लेकिन उन्हें 18 नवंबर को स्वैच्छिक सेवा-निवृत्ति दी गई और 19 नवंबर को उन्हें मुख्य चुनाव आयुक्त बना दिया गया। उसके पहले अदालत इस विषय पर विचार कर रही थी कि चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति प्रक्रिया में सुधार कैसे किया जाए। किसी भी अफसर को स्वैच्छिक सेवा-निवृत्ति के पहले तीन माह का नोटिस देना होता है लेकिन क्या वजह है कि सरकार ने तीन दिन भी नहीं लगाए और गोयल को मुख्य चुनाव आयुक्त की कुर्सी में ला बिठाया? इसका अर्थ क्या यह नहीं हुआ कि दाल में कुछ काला है? इसी प्रश्न को लेकर सर्वोच्च न्यायालय ने अब सरकार की तगड़ी खिंचाई कर दी है। अदालत ने सरकार को आदेश दिया है कि गोयल की इस आनन-फानन नियुक्ति के रहस्य को वह उजागर करे। नियुक्ति की फाइल अदालत के सामने पेश की जाए। अदालत की राय है कि चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति सिर्फ सरकार द्वारा ही नहीं की जानी चाहिए। विरोधी दल के नेता और सर्वोच्च न्यायाधीश को भी नियुक्ति-मंडल में शामिल किया जाना चाहिए। अदालत की यह मांग सर्वथा उचित है लेकिन अदालत को फिलहाल यह अधिकार नहीं है कि वह किसी नियुक्ति को रद्द कर सके। वास्तव में गोयल की नियुक्ति को अदालत रद्द नहीं करना चाहती है लेकिन वह दो बात चाहती है। एक तो यह कि नियुक्ति-मंडल में सुधार हो और दूसरा चुनाव आयुक्तगण कम से कम अपनी छह साल की कार्य-सीमा पूरी करें। सबसे लंबे 5 साल तक सिर्फ टीएन शेषन ने ही काम किया, जबकि ज्यादातर चुनाव आयुक्त कुछ ही माह में सेवा-निवृत्त हो गए, क्योंकि उनकी आयु-सीमा 65 वर्ष है। अदालत चाहती है कि भारत के चुनाव आयुक्त निष्पक्ष हों और वैसे दिखें भी और उन्हें पर्याप्त समयावधि मिले ताकि वे हमारी चुनाव-प्रक्रिया में अपेक्षित सुधार भी कर सकें।

अदालत के सहारे चुनाव आयोग में सुधार!

असल में संविधान की सारी व्यवस्था के बावजूद सब कुछ बिगड़ा हुआ है तो वह नागरिकों के चरित्र की वजह से है। सब किसी न किसी किस्म के लालच या भय से ग्रसित हैं। उनमें गलत को गलत कहने की हिम्मत नहीं है। इसके एकाध अपवाद होंगे लेकिन अपवादों से संस्थाएं नहीं बनती हैं।



चुनाव आयोग को लेकर सुप्रीम कोर्ट के सवाल बिल्कुल जायज हैं। उसके संरोकार भी पूरी तरह से सही हैं। लेकिन सुधार का जो तरीका बताया जा रहा है वह बहुत तर्कसंगत नहीं है। न्यायपालिका के जरिए चुनाव आयोग जैसी संस्था में सुधार संभव नहीं है। अगर इससे कोई सुधार होता भी है तो वह तात्कालिक होगा और आयोग के कामकाज में गुणात्मक बदलाव लाने वाला नहीं होगा। असल में चुनाव आयोग की समस्या बहुआयामी है। सुप्रीम कोर्ट की संविधान पीठ अभी जो मामला सुन रही है या जो टिप्पणी की है वह आयुक्तों की नियुक्ति और मुख्य चुनाव आयुक्त के कार्यकाल से जुड़ी है। तभी अदालत ने यह सुझाव दिया कि चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति के लिए उच्च न्यायपालिका की तरह एक कॉलेजियम बने, जिसमें सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस भी शामिल हों। अगर इस सुझाव का समर्थन किया जाता है तो फिर बात काफी आगे बढ़ जाएगी और कई संस्थाएं इसके दायरे में आ जाएंगी और उसके बावजूद सुधार होगा, इसकी गारंटी नहीं होगी।

मिसाल के तौर पर सीबीआई के निदेशक की नियुक्ति एक कॉलेजियम यानी कमेटी के जरिए होती है, जिसमें प्रधानमंत्री के साथ साथ नेता विपक्ष और सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस या उनकी ओर से अधिकृत किया गया सर्वोच्च अदालत का कोई जज शामिल होता है। इसके बावजूद क्या सीबीआई निदेशक की नियुक्ति पूरी तरह से वस्तुनिष्ठ और राजनीतिक दखल से मुक्त हो पाई है? सीबीआई के मौजूदा निदेशक सुबोध जायसवाल की नियुक्ति के समय कमेटी की बैठक में तत्कालीन चीफ जस्टिस एनवी रमना ने सुप्रीम कोर्ट के एक फैसले का हवाला दिया था और कहा था कि जिन अधिकारियों का कार्यकाल छह महीने से कम बचा है उनके नाम पर इस पद के लिए विचार नहीं किया जाए। इस वजह से राकेश अस्थाना और वाईसी मोदी के नाम रिस से बाहर हो गए थे। सो, कमेटी में चीफ जस्टिस के होने से यह फायदा हुआ लेकिन इससे सीबीआई की स्थिति कहां सुधरी। वह तो

अब भी सरकार का तोता ही है! ऊपर से अगर यह सिस्टम लागू हुआ तो हर जगह कॉलेजियम बनाने का पंडोरा बॉक्स खुल जाएगा। जैसे अभी से यह मांग उठने लगी है कि उच्च न्यायपालिका में नियुक्ति व तबादले के लिए बने कॉलेजियम में कानून मंत्री और नेता विपक्ष को भी शामिल किया जाए? क्या न्यायपालिका इसके लिए तैयार होगी? सुप्रीम कोर्ट ने चुनाव आयोग की कमियों को सही पहचाना है। जस्टिस केएम जोसेफ ने सही पूछा कि क्या किसी चुनाव आयुक्त ने प्रधानमंत्री के खिलाफ कार्रवाई की है या अगर प्रधानमंत्री के खिलाफ शिकायत आ जाए तो चुनाव आयुक्त या मुख्य चुनाव आयुक्त क्या कार्रवाई करेंगे? यह भी सही है कि चुनाव आयोग पूरी तरह से सरकार की हां में हां मिलाने वाली संस्था हो गई है। लेकिन ऐसा होने का कोई एक कारण नहीं है। चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति का तरीका, चुनाव आयोग का सांस्थायिक ढांचा, संविधान से मिले उसके अधिकार और सबसे ऊपर नियुक्त होने वाले अधिकारियों की ईमानदारी और साहस इसके लिए जिम्मेदार हैं। आखिर अशोक लवासा भी इसी सिस्टम से चुनाव आयुक्त बने थे लेकिन 2019 के लोकसभा चुनाव में उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और अमित शाह के भाषणों को लेकर कार्रवाई की सिफारिश की थी। हालांकि तीन सदस्यों के आयोग में बाकी दो सदस्य इसके लिए तैयार नहीं हुए। तब लवासा ने यह भी कहा था कि दो आयुक्तों के फैसले से उनकी असहमति को दर्ज किया जाए। लेकिन उनकी असहमति भी दर्ज नहीं की गई और थोड़े दिन के बाद ही लवासा की पत्नी और दूसरे रिश्तेदारों के यहां आयकर विभाग ने छपा मार दिया। उसके बाद वे भी ठंडे पड़ गए और वीआरएस लेकर एशियन डेवलपमेंट बैंक में चले गए। ऐसे में कौन अधिकारी स्वतंत्र रूप से फैसला करने का जोखिम लेगा! असल में देश का समूचा तंत्र भय से संचालित हो रहा है। सुप्रीम कोर्ट ने टीएन शेषन का जिफ्र किया, जिन्होंने चुनाव आयोग को एक नई पहचान दी थी। लेकिन वह संस्थागत

मामला नहीं था। वह एक व्यक्ति की जिद और समझ से हो पाया था अन्यथा चुनाव आयोग तो पहले भी था और पहले भी आयुक्त नियुक्त होते थे। सो, कई बार किसी संस्था का भविष्य या उसका कामकाज उसे संभालने वाले व्यक्ति पर निर्भर होता है। भारत में कम से कम यही स्थिति है। अगर कोई ईमानदार, समझदार और साहसी व्यक्ति किसी पद पर बैठ जाए तो वह पूरी संस्था को बदल सकता है। लेकिन यह संयोग की बात होती है और संस्थाओं को संयोग के सहारे नहीं छोड़ा जा सकता है। संस्थाओं को सांस्थायिक तरीके से मजबूत करने की जरूरत है और यह तब तक नहीं होगा, जब तक संसद मजबूत नहीं होगी। जब तक संसद सरकार की हां में हां मिलाने वाली संस्था बनी रहेगी तब तक किसी भी संस्था को निष्पक्ष, तटस्थ, वस्तुनिष्ठ और जन सरोकार वाला नहीं बनाया जा सकता है।

यह असल में एक तरह का दुष्चक्र है। भारत में बार बार शक्तियों के पृथक्करण के सिद्धांत की बात होती है। जब सुप्रीम कोर्ट ने सरकार से नए चुनाव आयुक्त की नियुक्ति से जुड़ी फाइल मांगी तो सरकार ने यही कहा कि अदालत को शक्ति के पृथक्करण के संवैधानिक सिद्धांत का उल्लंघन नहीं करना चाहिए। लेकिन सवाल है कि यह सिद्धांत है कहां? क्या सारी संस्थाएं सचमुच में अधिकारसंपन्न हैं और स्वतंत्र होकर काम कर रही हैं? क्या देश की संसद सरकार से स्वतंत्र है? असल में भारत में सरकार सब कुछ है।

वह माई-बाप है। सरकार जो सोचती है संसद में वहीं काम होता है। भारत में शायद ही कभी ऐसा हुआ होगा कि पूर्ण बहुमत वाली सरकार संसद में अपनी मनमानी नहीं कर सकी हो। सो, भारत में विधायिका को संविधान से भले जो अधिकार मिले हों लेकिन वह पूरी तरह से कार्यपालिका के अधीन है। जब संसद ही सरकार के अधीन होगी तो बाकी संस्थाओं के बारे में क्या कहा जा सकता है? ऊपर से जब सरकार ऐसी आ जाए, जिसकी मंशा हर संस्था को नियंत्रित करने की हो तो उसे नहीं रोका जा सकता है। उसे रोकने का तरीका यही होता है कि वह चुनाव हार जाए। बहरहाल, अगर सुप्रीम कोर्ट की बात मान भी ली जाए, चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति के लिए कॉलेजियम भी बन जाए और मुख्य चुनाव आयुक्त का पांच या छह साल का कार्यकाल भी फिक्स्ड कर दिया जाए तो क्या इस बात की गारंटी होगी कि आयोग सरकार की हां में हां मिलाने वाला नहीं रह जाएगा? कोई भी इसकी गारंटी नहीं दे सकता है। देश में कई पद हैं, जिनके लिए फिक्स्ड कार्यकाल है लेकिन क्या उन पदों पर बैठे लोग सिर्फ सरकार की मर्जी पर अमल कराने का काम नहीं करते हैं? असल में संविधान की सारी व्यवस्था के बावजूद सब कुछ बिगड़ा हुआ है तो वह नागरिकों के चरित्र की वजह से है। सब किसी न किसी किस्म के लालच या भय से ग्रसित हैं। उनमें गलत को गलत कहने की हिम्मत नहीं है। इसके एकाध अपवाद होंगे लेकिन अपवादों से संस्थाएं नहीं बनती हैं।

दैनिक मुंबई हलचल की खबर का असर

भिवंडी के सरकारी आईजीएम अस्पताल के डॉक्टरों पर होगी सरल कार्रवाई

बीजेपी के पूर्व नगरसेवक सुमित पाटील और समाजवादी के विधायक रईस शेख, डीसीपी ने कहा दोषी डॉक्टरों को बख्शा नहीं जाएगा

मुंबई हलचल / संवाददाता भिवंडी। गत 24 नवंबर गुरुवार को दैनिक मुंबई हलचल में भिवंडी शहर के सरकारी आईजीएम अस्पताल के डॉक्टरों की लापरवाही की खबर प्रकाशन की गई थी जिसमें बताया गया था कि किस तरह से डॉक्टर की लापरवाही से एक महिला की जान गई थी यह खबर का असर ऐसा हुआ कि सोशल मीडिया पर यह खबर आग की तरह फैल गई भिवंडी शहर की तमाम एनजीओ सामाजिक संस्था और पूर्व बीजेपी के नगरसेवक सुमित पाटील और विधायक रईस शेख मृतक सविता दिनेश यादव की बहन सरिता को न्याय दिलाने पर उतर आए और सरकारी आईजीएम अस्पताल के विरुद्ध कानूनी कार्यवाही की मांग की है इस पूरे मामले में मृतक सविता दिनेश यादव की बहन सरिता ने दैनिक मुंबई हलचल के पत्रकार अब्दुल समद खान को बताया कि आपके माध्यम से प्रकाशन की गई खबर का असर ऐसा हुआ सभी सामाजिक संस्थाएं डॉक्टर और पूर्व बीजेपी नगरसेवक सुमित पाटील और समाजवादी पार्टी की विधायक रईस शेख मेरी मदद करने के लिए सामने आ गए और मेरी मृतक बहन के मामले का गंभीरता से संज्ञान लिया गया और बीजेपी के पूर्व नगरसेवक सुमित पाटील द्वारा सोशल मीडिया पर बयान देते हुए कहा भिवंडी शहर के सरकारी आईजीएम अस्पताल



द्वारा मनमानी लापरवाही के और मरीजों के साथ में अभद्र व्यवहार के कई मामले सामने आए हैं इसको लेकर आक्रोशित होते हुए कहा अब तो डॉक्टर की लापरवाही से मरीजों की जान जाने भी लग गई है उन्होंने स्पष्ट रूप से कह दिया कि जिस प्रकार मृतक सविता दिनेश यादव की मृत्यु हुई है उससे डॉक्टर की

लापरवाही साफ देखी जा सकती है उन्होंने डीसीपी से बात की और जल्द लापरवाह गैर जिम्मेदार डॉक्टरों पर कानूनी कार्रवाई करने की मांग की है और डीसीपी ने यह आश्वासन दिया है कि दोषियों को बख्शा नहीं जाएगा सरिता ने बताया इस मामले में समाजवादी पार्टी के विधायक रईस शेख ने भी अपनी प्रतिक्रिया देते हुए कहा सरकारी आईजीएम अस्पताल में गरीबों के साथ में जुल्म किया जा रहा है जिसे कतई तौर पर अब बर्दाश्त नहीं किया जाएगा उन्होंने आश्वासन दिया है कि वह खुद इस मामले का पूरा गंभीरता से संज्ञान लेंगे और अस्पताल प्रशासन के डॉक्टर पर एफआईआर दर्ज कराएंगे और दोषी डॉक्टरों को सलाखों के पीछे भेजा जाएगा जिससे दूसरे सरकारी अस्पताल में उपस्थित डॉक्टर को सबक मिल सके उन्होंने कहा मृतक सविता दिनेश यादव को मुआवजा

भी दिलाएंगे सरिता ने बताया सभी सामाजिक संघटना और एनजीओ संस्था द्वारा और मेरे शुभचिंतक सैकड़ों की तादाद में 25 नवंबर शुक्रवार को पुलिस स्टेशन में जाएं और लापरवाह डॉक्टरों के विरुद्ध में एफआईआर दर्ज की जाएगी मृतक सविता दिनेश यादव की बहन सरिता ने दैनिक मुंबई हलचल के पत्रकार अब्दुल समद खान और संपादक दिलशाद खान का दिल से आभार प्रकट किया है कि उनकी द्वारा खबर प्रकाशन से उनको न्याय मिला है आपको बताते चलें जिस प्रकार सरकारी अस्पतालों में मरीजों की लापरवाही को लेकर कई एक मामले सामने आ रहे हैं कलवा के छत्रपति शिवाजी महाराज अस्पताल में भी लापरवाही और मरीजों के साथ में अभद्र व्यवहार के काफी शिकायतें आ रही हैं जहां पर डॉक्टर द्वारा मरीजों का गंभीरतापूर्वक ध्यान नहीं दिया जाता है मरीजों को भेड़ बकरी समझा जाता है जबकि सरकारी अस्पताल जनता की सुविधाओं के लिए बनाया गया है लेकिन डॉक्टर और नर्स की लापरवाही के कारण आए दिन कोई न कोई मरीजों की जान जाने के मामले सामने आते रहते हैं महाराष्ट्र राज्य के स्वास्थ्य मंत्री डॉक्टर तानाजी सावंत से निवेदन है की कृपा राज्य में चल रहा है सरकारी अस्पताल पर और उनके प्रशासन पर आप अपना ध्यान गंभीरता से केंद्रित करें।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

महाराष्ट्र सरकार का बड़ा फैसला

वोटिंग के बारे में युवाओं में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से सरकार ने यह निर्णय लिया है। महाराष्ट्र सरकार के मंत्री चंद्रकांत पाटील ने कहा, शिंदे-फडणवीस सरकार कॉलेजों में प्रवेश के लिए 18 वर्ष से अधिक उम्र के छात्रों के लिए अपना वोट रजिस्ट्रेशन करवाना अनिवार्य करेगी। गुरुवार को मुंबई में राजभवन में गैर-कृषि विश्वविद्यालयों के कुलपतियों की बैठक में राज्य के उच्च और तकनीकी शिक्षा मंत्री चंद्रकांत पाटील ने यह जानकारी दी। विश्वविद्यालयों और कॉलेजों के छात्रों द्वारा वोट रजिस्ट्रेशन के निराशाजनक प्रतिशत पर बल देते हुए उन्होंने कहा, सरकार कॉलेजों में प्रवेश पाने के लिए छात्रों को अपना वोट रजिस्ट्रेशन अनिवार्य करने के लिए एक प्रस्ताव जारी करेगी। पाटील ने बताया कि सरकार राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) के तहत अनिवार्य रूप से जून 2023 से चार वर्षीय डिग्री पाठ्यक्रम शुरू करेगी और विश्वविद्यालयों को निर्णय लागू करना होगा। उन्होंने कहा, विश्वविद्यालयों के पास कोई विकल्प नहीं है क्योंकि उन्हें एनईपी के तहत अनिवार्य रूप से जून से चार वर्षीय डिग्री पाठ्यक्रम को लागू करना होगा। साथ ही उन्होंने चेतावनी दी कि ऐसा करने में विफल रहने वालों के खिलाफ एक्शन लिया जायेगा। चंद्रकांत पाटील ने कहा कि एनईपी के कार्यान्वयन पर कुलपतियों की चिंताओं को दूर करने के लिए सरकार जल्द ही सेवानिवृत्त कुलपतियों की एक समिति का गठन करेगी।

शराब की बोतलों में छिपा रखी थी 20 करोड़ की कोकन

अधिकारियों ने बताया कि पकड़ा गया तस्क़र यात्री अदीस अबाबा होते हुए लागोस से मुंबई यात्रा कर पहुंचा था। जहां से अक्सर कर लोग दवाई मंगाते हैं। डीआरआई अधिकारियों को इस तस्करी को लेकर खुफिया जानकारी मिली थी। जिस पर यात्री को रोका गया। क्योंकि स्कैनिंग से नशीले पदार्थों की उपस्थिति का पता नहीं चलता। इस वजह से सामान की गहन तलाशी ली गई। इस दौरान अधिकारियों को 1 लीटर की दो शराब की बोतलें बरामद हुईं। एक ड्रग-डिटेक्शन किट के जरिए बोतलों में तरल पदार्थ का परीक्षण करने पर कोकन की होने का पता चला। पकड़े गए विदेशी नागरिक पर नारकोटिक ड्रग्स एंड साइकोट्रोपिक सब्सटेंस एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है।

ठाणे में दिल दहला देने वाली घटना

मिली जानकारी के मुताबिक, सरफराज अंसारी अपने परिवार के साथ अंबरनाथ पश्चिम के उलन चाल में रहते हैं। उनके घर में 6 महीने पहले बेटे शहबाज का जन्म हुआ। गुरुवार की रात शहबाज अन्य बच्चों के साथ घर के बाहर खेल रहा था। इस बीच वह अचानक से रोने लगा। जिसके बाद दूसरे बच्चों ने शहबाज के माता-पिता को इसकी जानकारी दी। बाद में शहबाज के माता-पिता ने उसे शांत करने की कोशिश की लेकिन वह रोता रहा। इसलिए दोनों उसे एक निजी अस्पताल ले गए। लेकिन वहां भी डॉक्टरों को कुछ समझ नहीं आया, उधर मासूम की तबियत बिगड़ती चली गई। जिसके बाद घबराये शहबाज के माता-पिता उसे उल्हासनगर के सरकारी अस्पताल ले गए। लेकिन वहां पहुंचने से पहले ही दुर्भाग्य से शहबाज की मौत हो गई थी।

मुंबई-पुणे एक्सप्रेस पर भीषण हादसा

प्रारंभिक रिपोर्ट में पता चला है कि ट्रक के चालक ने नियंत्रण खो दिया था, जिसके कारण वह वाहनों से टकरा गया। पुलिस चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर आगे की जांच का रही है।

येसवीकैन फाउंडेशन और खिदमते खल्क द्वारा आयोजित किया गया इज्तेमाई निकाह, 24 जोड़ों की कराई गई शादी

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबा। येसवीकैन फाउंडेशन और खिदमते खल्क संस्था द्वारा गत 24 नवंबर गुरुवार को वाय जंक्शन स्थित आर्लिन लॉन और विंसेंट लॉन में इज्तेमाई निकाह समारोह का आयोजन किया गया यह संस्था द्वारा 24 जोड़ों की शादी कराई गई इस मौके पर येसवीकैन फाउंडेशन के प्रोफेसर हसन मुल्लानी ने बताया यह शादी समारोह में 24 जोड़ों की शादी कराई गई जोकि गरीब परिवार से थे और हमारी संस्था में लोगों ने बढ चढकर हिस्सा लिया और उनकी मदद से आज हम यह शादी समारोह के कार्यक्रम को अंजाम दे सके हमारी संस्था द्वारा तमाम 24 जोड़ों की लिए पूरा दहेज का सामान दिया गया जिसमें कबाड़ पलंग 10 जोड़ी दुल्हन का कपड़े सोने की अंगूठी बर्तन



डिनर सेट गैस का चूल्हा प्रेशर कुकर मिक्सर और तमाम जो घर में उपयोग होने वाले हैं वह सभी चीजें हमारी संस्था द्वारा दहेज में दी गई उन्होंने बताया मुंबा शहर में अभी तक होने वाली इज्तेमाई निकाह में सबसे बड़ा शादी समारोह यही था जिसमें ज्यादातर दुल्हन जो कि मुंबा की रहवासी है और जो दूल्हे हैं वह

अलग-अलग शहरों के हैं हमारे संस्था की तरफ से तकरीबन चार हजार लोगों के खाने का इंतजाम किया गया उन्होंने लोगों का शुक्र अदा किया जिस प्रकार लोगों की मदद से आज यह शादी समारोह का काम को संपन्न किया गया उन्होंने बताया हमारी संस्था गरीब लड़का हो या लड़की जिनकी पारिवारिक स्थिति

खराब है और पैसों की तंगी की वजह से वह अपने बेटे बेटी की शादी नहीं कर सकते तो उन्होंने निवेदन किया है कि वह हमारी संस्था से आकर संपर्क करें और हमारे संस्था उन लोगों की मदद करेगी उन्होंने बताया है कि आने वाले 30 नवंबर गुरुवार 2023 को इसी तरह का इज्तेमाई निकाह कराया जाएगा जिस किसी को भी अपनी बेटे बेटियों की शादी करानी हो जिनकी पारिवारिक स्थिति खराब हो वह हमारे संस्था से आकर मिले इस शादी समारोह में सभी राजनीतिक दल सामाजिक लोगों की उपस्थिति देखी गई और यह समारोह 7:00 बजे शुरूआत होने के बाद 12:00 बजे तक संपन्न किया गया और इस शादी समारोह में येसवीकैन की तमाम 150 वॉलंटियर्स ने बखूबी अपने काम को अंजाम दिया।

कानपुर के 10 इंस्पेक्टरों में फेरबदल: अब गोविंद नगर भी बनेगा इंस्पेक्टर धनंजय की नेतृत्व कुशलता का गवाह

मुंबई हलचल/सुनील बाजपेई
कानपुर। कानून और शांति व्यवस्था के पक्ष में अपराधियों के खिलाफ लगातार सफल मोर्चा खोले यहां के पुलिस कमिश्नर बीपी जोगदंड ने 10 थाना में फेरबदल किया है। इनमें से गैर जिले स्थानांतरण के कारण शिवराजपुर के इंस्पेक्टर जितेंद्र परिहार को पुलिस लाइन भेजा गया है। देर रात जारी की गई इस तबादला गस्ती में चकेरी, बाबपुरवा, पनकी, फजलगंज, शिवराजपुर कल्याणपुर, स्वरूप नगर, गोविंद

नगर और सीसामऊ के इंस्पेक्टर का स्थानांतरण किया गया है। इसी क्रम में चुनौतीपूर्ण गोविंद नगर की कमान स्वरूप नगर के इंस्पेक्टर तेजतरार धनंजय कुमार पांडेय को सौंपी गई है। पुलिस कमिश्नर बीपी जोगदंड द्वारा जारी इस तबादला गस्ती में फजलगंज भेजे गए इंस्पेक्टर आशीष द्विवेदी के स्थान पर जहां तक इंस्पेक्टर गोविंद नगर के रूप में धनंजय पांडेय की चुनौतीपूर्ण नियुक्ति का सवाल है, उसे उनकी कानून और शांति व्यवस्था के पक्ष में अपराधियों के खिलाफ और

गैर जिले स्थानांतरण के कारण शिवराजपुर के इंस्पेक्टर जितेंद्र परिहार को भेजा पुलिस लाइन

पीड़ितों के हित में अपने कर्तव्य का पालन सदैव निष्ठा और ईमानदारी

के साथ करना ही माना जा रहा है। पुलिस कमिश्नर बीपी जोगदंड द्वारा पुलिस महकमे में किए गए इस भारी फेरबदल के मद्दे नजर पुलिस सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक यही नहीं यूपी की पुलिस सेवा में आने के बाद निष्पक्ष और पारदर्शी कार्यशैली के जुझारू तेवरों वाले कठोर परिश्रमी इंस्पेक्टर धनंजय कुमार पांडेय के अब तक के कार्यकाल के विवेक से यह भी साबित होता है कि हालात चाहे जैसे रहे हों लेकिन निर्दोष फंसे नहीं और अपराधी बचे नहीं जैसी

लोकहित की प्रबल विचारधारा वाले सरल और शालीन स्वभाव के भगवान और भाग्य यानी कर्म भरोसे रहने वाले तेजतरार और व्यवहार कुशल इंस्पेक्टर धनंजय कुमार पांडेय ने अपनी कर्तव्य के प्रति निष्ठा के साथ समझौता आज तक नहीं किया। यही वजह है कि कर्तव्य के प्रति उनकी प्रगाढ़ निष्ठा उनकी जुझारू नौकरी के अब तक के कार्यकाल में सभी संगीन घटनाओं का सटीक खुलासा करते हुए दर्जनों शांतियों को सबक सिखाने में भी सफल हो चुकी है।

नाबालिग लड़की से छेड़खानी के आरोपी को तीन महीने की सजा

मुंबई हलचल/संवाददाता
बुलढाणा। नाबालिग लड़की से छेड़खानी के मामले में दोषी पाए जाने के बाद एक आरोपी को खामगांव स्थित जिला सत्र न्यायालय ने तीन महीने की कैद की सजा सुनाई है। साथ ही पांच हजार रुपए जुर्माना भी लगाया। यह महत्वपूर्ण निकाल न्या. ए.एस. वैरागडे द्वारा दिया गया। प्राप्त विवरण के अनुसार नाबालिग कुमारी के घर के सामने गुजरते हुए जोर-जोर से गाने गाता, लड़की को स्कूल जाते समय पीछे कर और उसे परेशान करता रहता, इस के बारे लड़की अपने माता पिता को बताया, लड़की के मां बाप ने लड़के को समझाया लेकिन लड़के ने उनके साथ गाली-गलौज की और उन्हें जान से मारने की धमकी दी।



यह मामला 4 मई 2017 को हुआ था। इस मामले में पीड़िता की शिकायत पर खामगांव ग्रामीण थाने में आईपीसी की धारा 354 ए, 354 ए.पी.के. 2012 के अनुसार मामला दर्ज कर न्यायालय में

आरोप पत्र दाखिल किया गया। सरकारी पक्ष द्वारा कुल छह गवाहों का परीक्षण किया गया। एपीआई संदीप गाडे द्वारा घटना की जांच की गई थी। अन्य गवाहों मनोहर दयाराम धागे, पीड़िता के चाचा, पीड़िता के पिता व पीड़िता की गवाही के अनुसार आरोपी के खिलाफ अपराध साबित हुआ। इसी बिना पर के एक गांव के आरोपी प्रवीण विठ्ठल गोरसे को विशेष कानून के तहत तीन महीने कारावास, पांच हजार रुपये जुर्माना और भुगतान न करने पर 15 दिन कारावास की सजा सुनाई गई। सरकारी पक्षकारों की ओर से सभी छह गवाहों का परीक्षण लोक अभियोजक उदय आपटे ने किया। चंद्रलेखा शिंदे ने मामले में अदालत के वकील के रूप में सहयोग किया।

अवैध रूप से गुटखा की ढुलाई करने वाली वाहन पर कार्रवाई, 5 लाख का माल जब्त

मुंबई हलचल/संवाददाता
बुलढाणा। शहर में गुटखा लेकर आई वाहन को एलसीबी ने पकड़कर गुटखा सहित 5 लाख रुपए का माल जब्त किया है। इस मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार कर के बुलढाणा पुलिस स्टेशन में केस दर्ज किया गया है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार मलकापुर से एक टाटा 407 वाहन में प्रतिबंधित गुटखा ले जाने की एलसीबी को एक गुप्त सूचना मिली थी। इस विश्वसनीय सूचना के आधार पर स्थानीय अपराध शाखा की टीम ने टाटा 407 वाहन क्रमांक एमएच-28 5699 आर. टी ओ वाहन को कार्यालय, मलकापुर रोड, बुलढाणा में रोककर तलाशी ली। वाहन की तलाशी के दौरान पिछले हिस्से में फलों और सब्जियों के परिवहन के लिए एक प्लास्टिक कैरेट बंधा हुआ दिखाई दिया। पुलिस ने जब कैरेट



निकाल कर देखा तो वाहन में प्लास्टिक की 14 बड़ी बोरीयों में राजनिवास सुगंधित पान मसाला व प्रिमीयम जाफरानी जर्दा के ४४०० पुडे कुल 5 लाख 15 हजार 328 मुद्दे माल जप्त किया गया। वाहन चालक शेख सलीम शेख इस्माइल ५४ वर्ष

रा. आनंदनगर, वार्ड क्रं. २० चिखली, प्रतिबंधित गुटखा का व्यवसायी निसार हाजी रा. चिखली के खिलाफ बुलढाणा शहर पुलिस स्टेशन में पोहेका दीपक लेकरवाले की शिकायत पर आईपीसी की धारा 328, 188, 273. बनाम खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 की धारा 59 (1) के तहत दंडनीय धारा 26 (2), (खाट) के तहत मामला दर्ज किया गया था। जिला पुलिस अधीक्षक सारंग आवाड, अप्पर पोलिस अधीक्षक वि. वि. महामुनी इनके मार्गदर्शन में पोलिस निरीक्षक एलसीबी बळीराम गिरे इनके आदेश पर विलासकुमार सानप, सपोउपनि दशरथ जुमडे, पोहेका दीपक लेकरवाळे, पोना, विजय वारुळे, संजय भुजबळ, संभाजी आसोलकर, केदार फाळके, पोको सतिष जाधव पोना शिवानंद मुंडे सहित टीम ने इस कार्रवाई को अंजाम दिया।

उत्तराखंड काव्य महोत्सव में देश भर के 300 कलाकार सम्मिलित हुए



मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। बुलंदी साहित्यिक सेवा समिति (पंजीकृत राष्ट्रीय स्तर) द्वारा रूद्रपुर शहर में संस्था का द्वि दिवसीय वार्षिक कार्यक्रम उत्तराखंड काव्य महोत्सव (काव्य का महाकुंभ) का आयोजन किया गया। बुलंदी संस्था के मीडिया प्रभारी गुरुदीन वर्मा ने बताया कि इस कार्यक्रम में देशभर के विभिन्न राज्यों मध्य प्रदेश, राजस्थान, दिल्ली, उत्तर प्रदेश, बिहार से आए 300 कलाकारों ने अपनी कविताओं से समां बांधा। इस पूरे कार्यक्रम का आयोजन संस्था के संस्थापक विवेक बादल बाजपुरी तथा संयोजक पंकज शर्मा द्वारा किया गया। कार्यक्रम में संस्था के सभी सदस्यों रिकू निगम, नीलेश कुमार, नवीन आर्या, पवन मेहरोत्रा, हारून राशिद, रविकांत यादव, मातुका बहुगुणा, अक्षिता रावत, ममता नेगी, अनामिका चौकसे, सत्यार्थ दीक्षित सहित देशभर से आए सभी 300 कलमकारों हिन्दी साहित्य की निःस्वार्थ सेवा करने हेतु साहित्य शिरोमणि सम्मान से सम्मानित किया गया। मीडिया प्रभारी वर्मा के अनुसार पिछले वर्ष बुलंदी संस्था ने हिन्दी के प्रचार-प्रसार हेतु 207 घंटे का अनवरत कार्यक्रम आयोजित करवाया था जिसे इंडिया वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज किया गया है तथा इस वर्ष 21 अगस्त से 5 सितंबर तक अनवरत 370 घंटे का अंतराष्ट्रीय वर्चुअल कवि सम्मेलन करवाया है जिसमें दुनिया भर के 45 देशों के हिन्दी कवियों ने अपनी सहभागिता दर्ज कराई। जिसे विश्व रिकॉर्ड के रूप में इंडिया वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज किया जाएगा। बुलंदी संस्था उत्तराखंड के बाजपुर से संचालित होती है। जिसका उद्देश्य सभी प्रतिभावान नवोदित कलाकारों को मंच प्रदान करना है जिसके लिए संस्था विगत वर्षों से निरन्तर निःस्वार्थ भाव से कार्य कर रही है तथा समय-समय पर साहित्यिक गतिविधियों द्वारा नवोदित कलाकारों को मंच प्रदान करने का कार्य कर रही है। उक्त जानकारी मीडिया प्रभारी गुरुदीन वर्मा ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी है।

गर्भ निरोधक गोलियों से अपाहिज होने का खतरा

रक्तचाप बढ़ने के साथ हार्मोन भी हो सकते हैं प्रभावित

गर्भ निरोधक गोलियों का सेवन महिलाओं सदा के लिए अपाहिज बना सकता है। खास तौर पर यह तब होता है, जब दवाओं का सेवन करने वाली महिला का वजन ज्यादा हो और उसकी उम्र 30 से 35 वर्ष हो। इन महिलाओं में ब्रेन अटैक या स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। इस संबंध में डॉक्टरों ने चेतावनी भी जारी कर रखी है। विशेषज्ञों के अनुसार महिलाओं में स्ट्रोक का खतरा यूं तो डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेसर, खून की कमी, मोटापे से तो होता ही है, लेकिन गर्भ निरोधक गोलियां खाने से इस्कीमिक स्ट्रोक का खतरा ज्यादा बढ़ रहा है। इन गोलियों से रक्त का थक्का बन जाता है, जिससे मस्तिष्क में रक्त वाहिनियों में रुकावट आ जाती है। ऐसी गोलियों से अचानक वजन बढ़ जाता है।

गर्भधारण में भी दिक्कत!

सीनियर न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. एसपी पाटीदार ने बताया कि खासतौर पर 30 से 35 साल की महिलाओं में गर्भनिरोधक गोलियां लगातार खाने से ब्रेन अटैक या स्ट्रोक की संभावना ज्यादा रहती है। दिमाग की नसों में ब्लॉकेज हो सकता है। रक्तचाप बढ़ जाता है और शरीर के हार्मोन

अकाल मृत्यु का भी कारण

धूम्रपान व शराब सेवन करने वाली महिलाओं को स्ट्रोक का खतरा अधिक रहता है। ऐसी महिलाओं को गर्भ निरोधक गोलियां नहीं खाने की सलाह दी जाती है। स्ट्रोक एक गंभीर आपात स्थिति है, जो आज विश्व में विकलांगता और अकाल मृत्यु का सबसे बड़ा कारण बन चुकी है। यह दिमाग में एक हिस्से में खून का प्रवाह बंद होने से होता है।

- महिलाओं में यूं तो खून की कमी, डायबिटीज, तनाव, मोटापा आदि से स्ट्रोक का खतरा रहता है। लेकिन गर्भनिरोधक गोलियां खाने से इसका खतरा ज्यादा बढ़ जाता है। इससे बचाव जरूरी है, क्योंकि स्ट्रोक जिंदगीभर के लिए अपाहिज बनाने वाली बीमारी है।

प्रभावित होते हैं। हार्मोन पैटर्न बदलने से गर्भधारण में भी दिक्कत हो सकती है। इसलिए जो महिलाएं गर्भ निरोधक गोलियां लेती हैं, उनमें स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

घरों में लगाएं पौधे, बीमारियां रहेंगी कोसों दूर!

घर के आस-पास हरियाली होती बीमारियों भी दूर भागने लगती है। हर कोई शुद्ध हवा चाहता है, लेकिन घर के नजदीक पार्क या ग्रीनरी होना संभव नहीं है। ऐसे में आप अपने घर के आसपास के वातावरण को पौधे लगाने के जरिए हरा-भरा और शुद्ध बनाए रख सकते हैं। एलोवेरा, स्पाइडर प्लांट जैसे पौधे हवा को शुद्ध करते हैं। इन पौधों को आप आसानी से अपने घर में लगा सकते हैं।

आइवी पौधा अपने रोपण के छह घंटे के भीतर ही हवा को शुद्ध करना शुरू कर देता है। यह हवा में मौजूद अवशिष्ट कणों को 58 प्रतिशत और हानिकारक विषाक्त कणों को 60 प्रतिशत तक दूर कर देता है। एलोवेरा ऐसा माना जाता है कि एक एलोवेरा का पौधा नौ एयर प्यूरीफायर (हवा को शुद्ध करने वाला उपकरण) के बराबर होता है। यह हर मौसम और मिट्टी में आसानी से लग जाता है। यह कार्बन डाइऑक्साइड और कार्बन



मोनोऑक्साइड को अवशोषित कर लेता है। घर में लगाए जाने वाले लाभकारी पौधों में से यह एक है।

इन संकेतों से समझें कब लगाना है मीठा खाने पर ब्रेक

ऐसा नहीं है कि केवल डायबिटीज के मरीजों को ही चीनी नहीं खानी चाहिए, कम या बिल्कुल चीनी न खाना सभी के लिए फायदेमंद है। मीठा खाने से खुद को रोकना मुश्किल है लेकिन विशेषज्ञों का मानना है कि सेहत के लिहाज से ज्यादा मात्रा में चीनी का उपभोग नुकसानदायक साबित होता है। ज्यादा चीनी से शरीर को होने वाले नुकसानों के बारे में जानने के बाद आपको शायद इसका स्वाद उतना मीठा न लगे। अब यहां सवाल यह उठता है कि आपको कैसे पता चलेगा कि आप चीनी जरूरत से ज्यादा खा रही हैं? इसका जवाब आपको कुछ संकेतों में मिलेगा, जिन पर गौर करके आपको यह समझ आ जाएगा कि यह चीनी कम करने का वक्त है।



दिनभर सुस्त रहना

मीठा खाने के बाद आपका इंसुलिन बढ़ेगा और आपको चुस्ती भी महसूस होगी लेकिन कुछ समय के बाद यह सुस्ती में बदल जाएगी। ज्यादा चीनी खाने के दूसरे मायने ये भी हैं कि आप प्रोटीन और फाइबर की पर्याप्त मात्रा नहीं ले रही हैं, जो ऊर्जा को बनाए रखने के लिए जरूरी हैं।

दिमाग की परेशानी

दिमाग का मंद पड़ जाना लो ब्लड शुगर का एक सामान्य लक्षण है। जब आप ज्यादा मीठा खाती हैं तो आपका ब्लड शुगर का स्तर धीरे-धीरे बढ़ने की बजाए तेजी से बढ़ता और गिरता है। ब्लड शुगर पर खराब नियंत्रण दिमाग संबंधी परेशानियों और दुर्बलता का कारण बन सकता है।

हमेशा मीठा खाने की इच्छा

आप जितना मीठा खाएंगी, इसकी इच्छा और बढ़ेगी और यह एक कुचक्र बन जाएगा, जिसका तोड़ना मुश्किल हो जाता है। ऐसा सिर्फ इसलिए नहीं होता कि आपकी जीभ को इसका स्वाद पसंद है, बल्कि इसलिए भी होता है क्योंकि इसे खाने के बाद आप ऊर्जा से भरा महसूस

करती हैं। ज्यादा चीनीयुक्त डाइट आपके शरीर में हार्मोनल बदलाव कर आपको ऊर्जा का अहसास करवाती है और इसके घटते ही शरीर और मीठे की मांग करने लगता है।

वजन बढ़ना

ज्यादा मीठे का मतलब ज्यादा कैलोरीज और शून्य फाइबर व प्रोटीन। नतीजा यह होता है कि आपका पेट नहीं भरता और आप इसे खाती चली जाती हैं। इससे इंसुलिन बढ़ता है, जिसे वजन बढ़ाने के लिए जिम्मेदार समझा जाता है। शुरुआत में जो वजन मीठे में मौजूद ज्यादा कैलोरीज की वजह से बढ़ना शुरू होता है, वह इंसुलिन की गड़बड़ी से और बढ़ने लगता है। जब इसका प्रभाव अगनाशय पर आता है तो डायबिटीज का शिकार हो सकती है।

दांतों की सड़न

जब दांतों में फंसे खाने में बैक्टीरिया पैदा होने लगते हैं तो एसिड उत्पन्न होता है, जो दांतों की सड़न की वजह बनता है। मुंह में मौजूद लार बैक्टीरिया से लडे में सक्षम होती है लेकिन मीठा खाने के कारण पीएच प्रभावित हो सकता है, जिसकी वजह से यह प्राकृतिक प्रक्रिया रुक जाती है।

मुंह में ऐसे भरें तेल, चेहरा रहेगा बेदाग सेहत रहेगी दुरुस्त

आयुर्वेद में दांतों, जीभ और मुंह के अंदर वाले हिस्से को स्वस्थ रखने के लिए ऑयल पुलिंग करने की सलाह दी जाती है। ऐसा लगभग 3 हजार से ज्यादा वर्षों से किया जा रहा है। इस ऑयल पुलिंग कई अन्य फायदे भी हैं। कुछ खास तेल से ही इसको किया जाता है।

ऐसे किया जाता है ऑयल पुलिंग तिल, जैतून या नारियल के तेल को मुंह में लेकर 10-15 मिनट के लिए घुमाया जाता है। इसके बाद जब तेल पतला हो जाता है तो इसे थूककर मुंह की अच्छी तरह से सफाई कर ली जाती है।
ऑयल पुलिंग के समय बरती जाने वाली सावधानी
इसे करते समय ध्यान रखें कि

तेल निगले नहीं क्योंकि 15 मिनट की प्रक्रिया में मुंह में मौजूद तेल में बैक्टीरिया, वायरस व विषाक्त पदार्थ बढ़ जाते हैं। साथ ही ध्यान रखें कि सुबह के समय खाली पेट तेल से कुल्ला करने से ज्यादा फायदा होता है। इसे करने के बाद आप नमक से दांतों और मसूढ़ों की मसाज भी कर सकते हैं।
इससे होने वाले लाभ

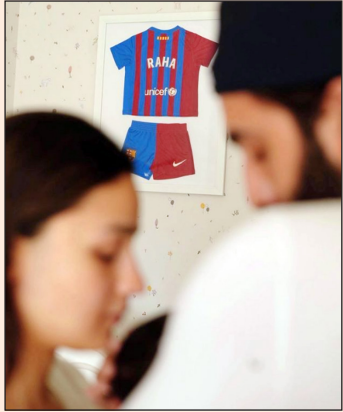
ऑयल पुलिंग से मुंह के बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। इसके अलावा दांतों की सेंसिबिलिटी कम होने के साथ-साथ इससे सिरदर्द, ब्रॉकाइटिस, दांतदर्द, अल्सर, पेट, किडनी, आंत, हार्ट, लिवर, फेफड़ों के रोग और अनिद्रा से भी राहत मिलती है। साथ ही बैक्टीरिया के बाहर निकलने से पाचनक्षमता भी दुरुस्त होती है।





रणबीर-आलिया ने किया बेटी के नाम का ऐलान

आलिया और रणबीर ने अपनी बेटी की एक पिक्चर शेयर की है। साथ ही अपनी बेटी के नाम भी अब आलिया और रणबीर ने पर्दा हटा दिया है। इस फोटो में रणबीर ने अपनी लाइली को गोद में लिए हुए हैं। हालांकि इनकी ये फॅमिली पिक्चर पूरी तरह से साफ नहीं हैं और ये ब्लर जैसी ही दिखाई दे रही हैं। साथ ही इस दौरान दोनों ने अपनी बेटी के नाम का भी खुलासा किया है। आलिया भट्ट-रणबीर कपूर अपनी लिटिल प्रिंसेस का नाम 'राहा कपूर' रखा है। इसके



साथ ही आलिया ने पोस्ट में ये भी बताया की उनकी प्रिंसेस का ये नाम उनकी चालाक और वंडरफुल दादी ने रखा है। साथ ही आलिया ने अपने बेटी के नाम का ढेरो मतलब भी बताया है। जहां आलिया ने लिखा है की राहा का असल में मतलब दिव्य पथ... स्वाहिली में इसका मतलब खुश है... संस्कृत में राहा का मतलब- एक वंश बढ़ाने वाला है... बंगाली में राहा का मतलब- आराम, कम्फर्ट, राहत, है... तो वहीं अरबी में इसका मतलब शांति है... इस नाम का मीनिंग खुशी, स्वतंत्रता और आनंद भी है। आखिर में एक्ट्रेस ने लिखा- थैंक यू राहा, हमारी फैमिली में जान डालने के लिए। ऐसा लग रहा है जैसे हमारी लाइफ अभी-अभी शुरू हुई हो।

फूटा जाह्नवी कपूर का गुस्सा

जाह्नवी कपूर ने फिल्म 'धड़क' से बॉलीवुड में डेब्यू किया था, जो कि करण जौहर के धर्मा प्रोडक्शन्स के बैनर तले तैयार की गई थी। जाह्नवी और ईशान खट्टर स्टारर धड़क पर्दे पर हिट साबित हुई थी। मगर फिर भी जाह्नवी को इसे लेकर काफी ट्रोल किया जाता है। जिस पर हाल ही में प्रतिक्रिया देते हुए बोनी कपूर की लाइली ने कहा है कि करण जौहर द्वारा लॉन्च किए जाने की वजह से उन्हें ट्रोल किया जाना भले आसान है, लेकिन फिर भी वो अपने इस कदम से खुश हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान जाह्नवी कपूर से धर्मा के साथ जुड़ाव के चलते मिल रही ट्रोलिंग को लेकर सवाल किया गया जिसके जवाब में एक्ट्रेस ने कहा, मुझे लगता है कि यह फैक्ट है कि धर्मा एक जाना-माना प्रोडक्शन हाउस है। हां, इसने मुझ पर थोड़ा प्रेशर जरूर डाला है और मुझे एक ऐसा टार्गेट भी बनाया है, जिससे नफरत करना आसान है। अदाकारा ने इसके बाद धर्मा के साथ काम करने के अपने एक्सपीरियंस को लेकर बताया कि मुझे कभी भी, एक पल के लिए भी इस पर पछतावा नहीं होगा। क्योंकि धर्मा और करण ने मुझे जो दिया है, वह मुझे अविश्वसनीय रूप से भाग्यशाली होने का एहसास दिलाता है। अगर आप करण को जानते हैं और यह जानते हैं कि वह प्रोडक्शन हाउस किस चीज के बल पर खड़ा है।

क्या सच में वरुण धवन के घर गूंजने वाली है किलकारियां?

उड़ती-उड़ती खबरे ऐसी सामने आ रही हैं की वरुण धवन के घर जल्द की किलकारियां गूंजने वाली हैं। यानी की वरुण की पत्नी नताशा दलाल प्रेग्नेंट हैं। वही जब इस खबर के बारे में वरुण धवन से पूछा गया तो उन्होंने इसे झूठ बताते हुए कहा की नताशा दलाल प्रेग्नेंट नहीं है और अभी वो और उनकी वाइफ एक बेबी डॉग के परेंट्स हैं। इसके बाद एक्टर ने जानकारी दी कि आगे आने वाले कुछ सालों में वो माता-पिता बन सकते हैं। इसके साथ ही एक मीडिया ग्रुप को दिए हालिया इंटरव्यू में वरुण ने एक और बड़ा खुलासा कर दिया है। जहां वरुण ने बताया की शादी के पहले बचपन में उन्होंने ये सोचा था की वो लाइफ में कभी शादी नहीं करेंगे। लेकिन जब वो अपनी वाइफ नताशा दलाल से मिले उसके बाद उन्हें लगा कि यही वो लड़की है जो उन्हें हर हाल में समझ सकती है क्यों की वरुण के लिए हमेशा से शादी का मतलब अंडरस्टैंडिंग रहा था। और नताशा इसपर बखूबी खरी उतरी हैं।

