

ARBIT**EAT CUSTARD
SPARE THE BUSTARD****जयपुर • कोटा • बीकानेर • उदयपुर • अजमेर • जालोर • हिण्डौनसिटी • चूरू**

राष्ट्रदूत

Metro

Rashtradoot

Not so long ago, there were 22 species of the bustard in the world. Of these, only six species were found in Asia, three each on either side of the Hindu Kush mountain divide.

Eating too much protein can be bad for your heart

क्या मोहन भागवत, मोदी से सीधी लड़ाई चाहेंगे, नये पार्टी अध्यक्ष के प्रश्न पर?

जब तक मोदी प्र.मंत्री हैं, मोहन भागवत अपने उम्मीदवार संजय जोशी को शायद भाजपा के अध्यक्ष के रूप में नहीं देख पायेंगे**-रेणु मित्तल-****-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-**

नई दिल्ली, 4 अक्टूबर। आर.एस. और भाजपा नेतृत्व के बीच चल रहे तापमापी संबंध अब भाजपा अध्यक्ष पद को लेकर तीव्र रस्साकरण का रूप ले चुके हैं।

पार्टी अध्यक्ष पद से जे.पी.नड्डा के रिटायरमेंट के बाद, भाजपा और आर.एस.एस. अगले पार्टी अध्यक्ष के चयन के मामले में परस्पर पूर्ण रूप से सहमत नहीं हैं। इसलिये नये अध्यक्ष के निलंगन नहीं हो रहा है।

भाजपा अध्यक्ष पद से जे.पी.नड्डा के रिटायरमेंट के बाद, भाजपा और आर.एस.एस. अगले पार्टी अध्यक्ष के चयन के मामले में परस्पर पूर्ण रूप से सहमत नहीं हैं। इसलिये नये अध्यक्ष के निलंगन नहीं हो रहा है।

भाजपा अध्यक्ष पद से जे.पी.नड्डा के रिटायरमेंट के बाद, भाजपा और आर.एस.एस. अगले पार्टी अध्यक्ष के चयन के मामले में परस्पर पूर्ण रूप से सहमत नहीं हैं। इसलिये नये अध्यक्ष के निलंगन नहीं हो रहा है।

जोशी एक ऐसे नेता बन गए हैं, जिनकी भाजपा और आर.एस.एस. में बहुत मांग है तथा कार्यकर्ता, नेता, मंत्री तथा अन्य लोग उनसे मिलने की कार्रा

- अगर भागवत, संजय जोशी को पार्टी अध्यक्ष बनवाने में सफल हो गये तो, भागवत जानते हैं कि इससे पार्टी में विभाजन भी हो सकता है।
- अतः कई और नाम चलाये जा रहे हैं, जैसे नितिन गडकीरा, वर्षुदरा राजे। पर, इन नामों में से किसी भी नाम पर अम सहमति नहीं बन रही है। अतः रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह का नाम चलाया गया है। पर, वे एक कमज़ोर व्यक्ति माने जाते हैं, अतः दोनों खेमों का मानना है कि राजनाथ सिंह किसी भी खेमे का राजनीतिक एंडों पूरा नहीं कर पायेंगे।
- अगर भाजपा चार राज्यों में विधानसभा चुनाव हार जाती है तो कमज़ोर पी.एम. अपनी ज़िद पर नहीं अड़ पायेंगे, अतः इन हालात में संजय जोशी भाजपा अध्यक्ष बन सकते हैं।
- साथ ही मोदी-शाह द्वय आर.एस.एस. के प्रिय, यू.पी. के मु.मंत्री योगी अदित्यनाथ को भी यू.पी. के मु.मंत्री पद से हटाने की मुहिम और सक्रिय कर सकते हैं।
- अतः भाजपा के नये अध्यक्ष की गुरुत्वी सुलझती नज़र नहीं आ रही है और तब तक नहुँ एक्सटेंशन पर चलते रहेंगे।

में लगे रहते हैं। यह तो स्पष्ट है कि उन्हें आर.एस.एस. के शीर्ष नेतृत्व का पूर्ण समर्पण नहीं है, तो उन्हें अवसराज्याद्वयों के बीच चलाया गया है। किंतु उन्हें अवसराज्याद्वयों के साथ इस हृद तक खेले टकराव को स्वित तक पहुँच जायेंगे क्योंकि वे प्रधानमंत्री के रूप में भाजपा को तोड़े का जोखिम भी उठा सकते हैं।

भाजपा नेताओं का कहना है कि मोदी पलटवार करते हुए, आर.एस.एस. के चहेते योगी अदित्यनाथ को उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री पद से हटा सकते हैं और इस बात को मोहन भागवत बिल्कुल नहीं कर पायेंगे।

भाजपा अध्यक्ष पद के लिये कई नाम चर्चा में हैं, जैसे- राजस्थान की पूर्व मुख्यमंत्री वर्षुधरा राजे सिंधिया, नितिन गडकीरा आदि, लेकिन इन नामों पर भाजपा तथा आर.एस.एस. का शीर्ष नेतृत्व एकमात्र है।

एक सभावना और भी चर्चा में तथा विचाराधीन है- रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, मोदी तथा भागवत, दोनों के ही निकट हैं। लेकिन राजनाथ सिंह एक कमज़ोर व्यक्ति है तथा यह भी हो सकता है कि

(शेष अंतिम पृष्ठ पर)

हाईड्रोजन ट्रेन

रेल दुर्घटनाओं की लम्बी लिस्ट से निरुत्साहित नहीं है भारतीय रेलवे, अब आधुनिकतम् “हाईड्रोजन ट्रेन” शुरू करने की तैयारी में है**-श्रीनन्द झा-****-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-**

नई दिल्ली, 4 अक्टूबर। रेलवायर की विशेष अदालत क्रम-1 महानगर प्रथम नेतृत्व के साथ दुष्कर्म करने वाले अभियुक्त युवक ने भाजपा और आर.एस.एस. को शायद भाजपा की सजा सुनाई है। इसके साथ ही, अदालत ने अभियुक्त पर चालाई हुए रेलवे को जमाना भी लगाया है। पीटारीन अधिकारी मीना अवस्था ने अपने आदेश में कहा कि अभियुक्त पर चालाई हुए रेलवे

की विशेष अदालत के साथ सहमति भी होती तो भी यह अपराध ही श्रीनन्द से माना जाता, क्योंकि नाबालिंग की सहमति कानून में कोई महत्व नहीं रहती है।

अभियुक्त पर चालाई हुए रेलवे को और सेविय

लोक अधिकारी जारी करेंगे। रेलवे अदालत को बताया कि मामले में पीटारी

(शेष अंतिम पृष्ठ पर)

- इन ट्रेन का ईंधन हाईड्रोजन होता है, अतः “कार्बन फुट प्रिंट” लगभग ज़ीरो है, पर, हाईड्रोजन ऊर्जा को बनाने में काफी समय व मेहनत लगती है, अतः हाईड्रोजन ट्रेन कम स्पीड पर ही चल पाती है।
- भारतीय रेलवे आठ हैंटिटेज रूट्स, जैसे दार्जिलिंग हिमालयन रेलवे पर ये हाईड्रोजन ट्रेन चलायेगी प्रारम्भ में। इसके लिये छ: डिब्बों वाली पैंटीस हाईड्रोजन ट्रेन्स का ऑर्डर दिया है, भारतीय रेलवे है।

परिवहन के इस सर्वानुभविक साधन, संचालन के लिये जमान दी.यू.ली. - एस.यू.डी. के साथ पार्टनरिंग को है, जबकि एक वर्तमान डिजिट लेवल से बढ़ते हुए रेलवे भी शामिल है।

इस प्रगति के साथ ही, भारत हाईड्रोजन ट्रेन संचालित करने वाला आगामी कार्यक्रम की पहली रेलवे है। इसके लिये एक वर्ष की तैयारी जारी है। आगे ये द्रायल रेलवे रहते हैं तो 35 सिंक्स कार हाईड्रोजन ट्रेन भारतीय रेल रेलवे की जारी तथा आठ हैंटिटेज रूट्स, जैसे दार्जिलिंग हिमालयन रेलवे पर ये हाईड्रोजन ट्रेन चलायेगी प्रारम्भ में। इसके लिये छ: डिब्बों वाली पैंटीस हाईड्रोजन ट्रेन्स का ऑर्डर दिया है, भारतीय रेलवे है।

(परिवहन के इस सर्वानुभविक साधन, संचालन के लिये जमान दी.यू.ली. - एस.यू.डी. के साथ पार्टनरिंग को है, जबकि एक वर्तमान डिजिट लेवल से बढ़ते हुए रेलवे भी शामिल है।

इस प्रगति के साथ ही, भारत हाईड्रोजन ट्रेन संचालित करने वाला आगामी कार्यक्रम की पहली रेलवे है। इसके लिये एक वर्ष की तैयारी जारी है। आगे ये द्रायल रेलवे रहते हैं तो 35 सिंक्स कार हाईड्रोजन ट्रेन भारतीय रेल रेलवे की जारी तथा आठ हैंटिटेज रूट्स, जैसे दार्जिलिंग हिमालयन रेलवे पर ये हाईड्रोजन ट्रेन चलायेगी प्रारम्भ में। इसके लिये छ: डिब्बों वाली पैंटीस हाईड्रोजन ट्रेन्स का ऑर्डर दिया है, भारतीय रेलवे है।

(परिवहन के इस सर्वानुभविक साधन, संचालन के लिये जमान दी.यू.ली. - एस.यू.डी. के साथ पार्टनरिंग को है, जबकि एक वर्तमान डिजिट लेवल से बढ़ते हुए रेलवे भी शामिल है।

इस प्रगति के साथ ही, भारत हाईड्रोजन ट्रेन संचालित करने वाला आगामी कार्यक्रम की पहली रेलवे है। इसके लिये एक वर्ष की तैयारी जारी है। आगे ये द्रायल रेलवे रहते हैं तो 35 सिंक्स कार हाईड्रोजन ट्रेन भारतीय रेल रेलवे की जारी तथा आठ हैंटिटेज रूट्स, जैसे दार्जिलिंग हिमालयन रेलवे पर ये हाईड्रोजन ट्रेन चलायेगी प्रारम्भ में। इसके लिये छ: डिब्बों वाली पैंटीस हाईड्रोजन ट्रेन्स का ऑर्डर दिया है, भारतीय रेलवे है।

(परिवहन के इस सर्वानुभविक साधन, संचालन के लिये जमान दी.यू.ली. - एस.यू.डी. के साथ पार्टनरिंग को है, जबकि एक वर्तमान डिजिट लेवल से बढ़ते हुए रेलवे भी शामिल है।

इस प्रगति के साथ ही, भारत हाईड्रोजन ट्रेन संचालित करने वाला आगामी कार्यक्रम की पहली रेलवे है। इसके लिये एक वर्ष की तैयारी जारी है। आगे ये द्रायल रेलवे रहते हैं तो 35 सिंक्स कार हाईड्रोजन ट्रेन भारतीय रेल रेलवे की जारी तथा आठ हैंटिटेज रूट्स, जैसे दार्जिलिंग हिमालयन रेलवे पर ये हाईड्रोजन ट्रेन चलायेगी प्रारम्भ में। इसके लिये छ: डिब्बों वाली पैंटीस हाईड्रोजन ट्रेन्स का ऑर्डर दिया है, भारतीय रेलवे है।

(परिवहन के इस सर्वानुभविक साधन, संचालन के लिये जमान दी.यू.ली. - एस.यू.डी. के साथ पार्टनरिंग को है, जबकि एक वर्तमान डिजिट लेवल से बढ़ते हुए रेलवे भी शामिल है।

झोटवाड़ा एलिवेटेड रोड बनने के एक साल बाद सर्विस लेन के अतिक्रमणों की सुध ली जे.डी.ए. ने

भारी पुलिस जाप्ते की मौजूदगी में लता सर्किल से पंचायत समिति तक पुलिया की सर्विस लेन में बने अवैध मकानों के 9 स्ट्रक्चर, 8 दुकानों, कई बाउंड्रीवाल, अवैध कब्जे और अतिक्रमण ध्वस्त किए

-कार्यालय संवाददाता-

जयपुर। जयपुर विकास प्राधिकरण (जे.डी.ए.) के प्रत्यन्नस्तत्व नेशनल श्रृंखला को झोटवाड़ा के लाता सर्किल से पंचायत समिति तक कार्रवाई करके 9 मकान स्ट्रक्चर, 8 दुकानों और कई बाउंड्रीवाल व अवैध कब्जों को बुलडोजर की मदद से ध्वस्त किया भारी पुलिस जाप्ते की मौजूदगी में सुवह लेकर देख रखा तक घटनाकरी की कार्रवाई चली। इस दौरान कालवाड़ा रोड से झोटवाड़ा की ओर आने वाले वाहनों को बारिंग चैम्प रोड से ही द्यावर्ट कर दिया गया, जिस कारण लोगों को भारी परेशानियां ज़ेलानी पड़ी।

झोटवाड़ा क्षेत्र की संकरी गलियों से निवारू रोड की ओर वाहनों का रेला एक साथ निकला तो भारी ट्रैफिक जाम के तात्पुर बन गए। बाहन चालक कई घंटों तक तंग गलियों में फंसे रहे।

दरअसल पानीपेंच से झोटवाड़ा पंचायत समिति तक जे.डी.ए. ने करीब 5 वर्षों के लंबे दृंगजार के बाद पिछले अवैध इमारतों को बुलडोजर की मदद से ध्वस्त किया।



जे.डी.ए. के प्रत्यन्नस्तत्व ने शुक्रवार को रात शेखाजी एलिवेटेड सड़क की सर्विस लेन में ही रहे अतिक्रमणों और अवैध इमारतों को बुलडोजर की मदद से ध्वस्त किया।

टी. जंक्शन तक) का लोकार्पण किया जंक्शन से खातिरुपा की ओर जाने का काम हुआ। परंतु पिछले कीरीट एक था। राज्य में भाजपा की सरकार बनने वाली सड़क तथा झोटवाड़ा पंचायत साल में भी रात शेखाजी एलिवेटेड सड़क की सर्विस लेन बनाने का काम समिति तक पुलिया निर्माण की जोड़ने वाले एवं ध्वस्त किया गया।

■ करीब 5 वर्ष के लंबे दृंगजार के बाद गत वर्ष रात शेखाजी एलिवेटेड रोड बनने के बाद भी सर्विस लेन का निर्माण पिछले 1 साल से अटका हुआ था

■ अवैध अतिक्रमणों के कारण झोटवाड़ा पंचायत समिति से लेकर मुख्य कालवाड़ा रोड मात्र 60 फीट चौड़ी रह गई, प्रतिदिन घंटों तक ट्रैफिक जाम से जूझते हैं आमजन और यातायात पुलियर्स की

नहीं हुआ। अवैध अतिक्रमणों के चलते गहर गहर है। इसके चलते यहां हालात ज्यादा खराब है।

ट्रैफिक जाम की जो समस्या पूर्व में झोटवाड़ा पीस यूनिवर्सिटी की ओर से लिया गया था इसके साथ ही कालवाड़ा मुख्य रोड से जयपुर शहर की ओर आने वाले वाहनों के भारी दबाव के कारण अभी भी दिनभर ट्रैफिक जाम के हालात बने हुए हैं प्रतिदिन अलास्वाह भी लेकर देर रात तक मुख्य कालवाड़ा रोड पर कई घंटों तक ट्रैफिक जाम की स्थिति बनी रहती है। ऐसे में इस एलिवेटेड सड़क को बनाने के पीछे झोटवाड़ा में यातायात जाम की समस्या से जिजात दिलाने का जो मकसद था, वह परान ही हो सकता।

उम महानीरेशक कैलाश चन्द्र विनोई ने बताया कि झोटवाड़ा आर.ओ.बी. परियोजना में आधार वन में आपकी पहचान देश-दिवेश में बढ़ाऊंगा, अवैध निर्माण, कई बाउंड्रीवाल, अवैध क्षिप्रताया व अवैध अतिक्रमण से जिजात दिलाने का जो मकसद था, वह सड़क अवैध अतिक्रमणों के चलते घटकर मात्र 60 फीट चौड़ी है, जिसमें बाहन चालक और ट्रैफिक पुलियर्स की जूझते रहते हैं।

सबसे ज्यादा दिवकर झोटवाड़ा पंचायत समिति से लेकर हाथों तक है। करीब 10 बिलोनीर जी दूसरों में यह सड़क अवैध अतिक्रमणों के चलते घटकर मात्र 60 फीट चौड़ी है। जिसके बाद यह समिति तक पुलिया निर्माण की जोड़ने का काम ध्वस्त किया गया है।

एन.पी.एस. की राशि निकालने वाले कर्मचारियों को बड़ी राहत

जयपुर। वित्त विभाग द्वारा आज एक अदेश जारी कर यह स्पष्ट किया गया है। उन्होंने अपेक्षा व्यक्त करते हुए कहा कि सरकार पुरानी पेशन की जायशन कर्मचारीयों ने एनपीएस में जमा राशि कर्मचारी संघर्ष संघर्ष संघर्ष के प्रदेश महामंत्री देवेंद्र सिंह नकला के कारण इसके लिये भाजपा ने यह जारी कर दिया है। अब जारी कर ली थी और अभी तक कर्मचारियों को लापता राशि कर्मचारीयों को सेवानिवृत्ति पर समायोजित किए। जाने का नियम दिया गया है।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह राठोड़े ने कहा कि अभी तक सरकार ने पुरानी पेशन पर अपनी स्पष्ट राशि आहरित करेगा तो उसे पुरानी पेशन के लिए पात्र नहीं की जाएगा।

अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संघर्ष महामंत्री के प्रदेश अक्षय गजेंद्र सिंह र

#HEALTH

Eating too much protein can be bad for your heart

Specific amino acids, which are the building blocks of protein, can trigger cardiovascular disease through a signaling mechanism at the cellular level in the blood. An amino acid found in animal-protein foods, such as beef, eggs, and milk, was found to be responsible for signaling activity in macrophage cells that typically clear away debris in blood vessels.



Consuming dietary protein in excess of the recommended daily allowance triggers signals at the cellular level that result in negative cardiovascular and metabolic health effects, a new study shows.

A diet high in protein is often touted as part of a healthy lifestyle and many diets encourage consumers to reduce carbohydrates and fats in favor of protein to lose weight and gain lean muscle.

For the study in *Nature Metabolism*, Bettina Mittendorfer, senior associate dean for research at the University of Missouri School of Medicine and director of the NextGen Precision Health Clinical and Translational Science Unit, and colleagues found that while the prevailing advice for promoting good health is that increasing the proportion of protein in daily calorie intake is beneficial, consuming protein in excess not only doesn't add to the development of lean muscle but can cause unintended adverse health effects.

Consistent with being led to believe that they can never get too much protein in their diet, with a variety of foods and even beverages enriched with protein and promoted as a way to increase the proportion of protein in their diet," says Mittendorfer.

"However, our research shows that specific amino acids, which are the building blocks of protein, can trigger cardiovascular disease through a signaling mechanism at the cellular level in the blood." An amino acid found in animal-protein foods, such as beef, eggs, and milk, was found to be responsible for signaling activity in macrophage cells that typically clear away debris in blood vessels. As consumption of dietary protein increases, so does the consumption of leucine, the specific amino acid responsible for triggering this macrophage cellular activity in the blood. When functioning normally these macrophage cells work to keep blood vessels free from plaque buildup. When their

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

EAT CUSTARD SPARE THE BUSTARD



Lt Gen Baljit Singh, AVSM, VSM
Military Historian, Sportsman & Environmentalist

"**M**ughal emperors permitted Gulf Royals to shoot 6,000 Great Indian Bustards" stated the Jan Marg frame in the Chahalgirah Tribune of November 29, 2007. It took a while for the enormity of this disturbing report to sink in. And then, a whole range of issues connected with bustards and falconry came rushing to the fore.

The sport of hunting game-birds by setting trained falcons upon them is believed to have originated in China some 4,000 years ago. Among the pre-eminent practitioners of falconry were Ghenghis Khan and Alexander the Great. They initiated the sport by the Persians and he introduced it in Europe where it thrived till the Middle Ages. Hunting with falcons arrived in

India with Babur and vanished with the last Mughal, Bahadur Shah Zafar. Interestingly, how much the sport had captured the fancy of mankind becomes evident from a 17th century painting by Willem Schellinks auctioned by Sotheby's in December 2007. In London, it fetched £1.6 million. However once an art historian identified the five figures in the foreground as Emperor Shah Jehan tutoring his four sons in the art of falconry, the painting went under the auctioneer's hammer at £378,000!

Not so long ago, there were 22 species of the bustard in the world. Of these, only six species were found in Asia, three each on either side of the Hindu Kush mountain divide. Except for one species, which inhabits Australia, the balance 15 live in the Ethiopian region of Africa.

The three species south of the Hindu Kush breed and live in India; and one of them is the famed Great Indian Bustard (GIB), which is also the largest of them all in the world. But the sad fact of life is that today this majestic bird stands driven to the brink of extinction. According to the latest counts, Asad Rahmani, Director BNHS, placed its worldwide population in September 2007 at below 500 birds. That makes the

production becomes overactive thus resulting accumulation of spent cells in the vascular system can cause the plaque buildup and blockages they are supposed to prevent. The resulting atherosclerosis, or hardening of the arteries, is a leading risk factor for heart attack and stroke.

"Not getting enough dietary protein is bad for health, but too much might also carry adverse health effects due to this macrophage signaling mechanism," says Mittendorfer. "Our hope is to eventually find the Goldilocks approach for maximizing the health benefits of dietary protein, such as building lean muscle, while avoiding the health drawbacks from overconsumption."

The researchers found that consuming more than 22% of daily calories from protein carries more downside risk than dietary benefit. For a normal adult, 20 to 30 grams of protein per meal, or 60 to 90 grams of protein per day is adequate to support health.

"Consuming dietary protein in excess of the recommended daily allowance triggers signals at the cellular level that result in negative cardiovascular and metabolic health effects, a new study shows.

A diet high in protein is often touted as part of a healthy lifestyle and many diets encourage consumers to reduce carbohydrates and fats in favor of protein to lose weight and gain lean muscle.

For the study in *Nature Metabolism*, Bettina Mittendorfer, senior associate dean for research at the University of Missouri School of Medicine and director of the NextGen Precision Health Clinical and Translational Science Unit, and colleagues found that while the prevailing advice for promoting good health is that increasing the proportion of protein in daily calorie intake is beneficial, consuming protein in excess not only doesn't add to the development of lean muscle but can cause unintended adverse health effects.

"However, our research shows that specific amino acids, which are the building blocks of protein, can trigger cardiovascular disease through a signaling mechanism at the cellular level in the blood." An amino acid found in animal-protein foods, such as beef, eggs, and milk, was found to be responsible for signaling activity in macrophage cells that typically clear away debris in blood vessels. As consumption of dietary protein increases, so does the consumption of leucine, the specific amino acid responsible for triggering this macrophage cellular activity in the blood. When functioning normally these macrophage cells work to keep blood vessels free from plaque buildup. When their

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin (falcon) soared for the sun, and came down on the Houbara attempting to break its neck. The Houbara flew on furiously and the Shahin struck again. The two birds spiraled downwards ... the baby Houbara lay exhausted but was still trying to kick. The first thing the Shahin had done was blind its yellow eyes so that it could not run or fly away, Farouq (a camp follower) cut open the Houbara's stomach, retrieved its liver and fed it to the Shahin. He then hooded the falcon and ritually slit the baby Houbara's throat to conform with dietary laws.

"The Shahin

