मूल्य 1 रु.

वर्षः 11 - अंक : 53, मुंबई, बुधवार, 7 अप्रैल, 2021 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक

# मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त ®

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

## महाराष्ट्र : महाविकास अघाड़ी में फूट की शुरूआत है देशमुख का इस्तीफा!

# संकट में है उद्धव सरकार

**मुंबई।** उद्योगपति मुकेश अंबानी के घर के बाहर जिलेटिन से भरी स्कॉर्पियो मिलने के मामले में हटाए गए मुंबई पुलिस आयुक्त परमबीर सिंह के महाराष्ट्र के गृह मंत्री पर लगाए गए धन उगाही के आरोपों के बाद से राजनीतिक उठापटक जारी है। महाराष्ट्र के गृह मंत्री अनिल देशमुख के इस्तीफे की वजह से सत्ताधारी गठबंधन महाविकास अघाड़ी (एमवीए) खासतौर पर राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) को सोमवार को भारी फजीहत का सामना करना पड़ा।
(शेष पृष्ठ 3 पर)

### देशमुख पर कार्रवाई के पक्ष में नहीं थी एनसीपी

पार्टी नेताओं के मुताबिक, एनसीपी का शीर्ष नेतृत्व देशमुख के खिलाफ तत्काल कोई कार्रवाई नहीं चाहता था। हालांकि, इस बात को लेकर सहमति थी कि बाद में देशमुख को गृह मंत्रालय से किसी और विभाग में भेज दिया जाएगा, लेकिन इस बीच हाईकोर्ट के आदेश ने एनसीपी को मजबूर कर दिया कि वह देशमुख का इस्तीफा ले। ऐसे में इस्तीफा लेने में पार्टी की ओर से हुई देरी ने एनसीपी भद्द पीट दी।

## सीबीआई ने अनिल देशमुख के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू की

### यहां से अलग हुईं राहें

बता दें कि 25 फरवरी को जबसे मुकेश अंबानी के घर के बाहर विस्फोटक से भरी गाड़ी मिली, तबसे ही एमवीए सरकार और एनसीपी अलग-अलग नजर आ रही है। इसकी शुरूआत हुई पुलिस अधिकारी सचिन वाजे को लेकर अलग-अलग रुख से। महाराष्ट्र सरकार ने एंटीलिया केस की जांच कर रहे मुंबई क्राइम ब्रॉच के निलंबित पुलिस अधिकारी को हटाने में देरी किए जाने और वाजे की गिरफ्तारी पर अलग-अलग रुख देखने को मिला था।

### परमबीर सिंह के आरोपों ने अपनाएं अलग-अलग रुख

उद्धव सरकार के अंदर एक राय की कमी उस वक्त भी दिखी, जब मुंबई पुलिस कमिश्नर और देवेंद्र फडणवीस ने अनिल देशमुख के खिलाफ भ्रष्टाचार के आरोप लगाए। इसके पीछे भी वजह मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे और एनसीपी चीफ शरद पवार के बीच एकमत न होना ही था। एमवीए नेताओं की मानें, तो ठाकरे चाहते थे कि एनसीपी देशमुख को कैबिनेट से हटाए।

## एंटीलिया केस में खुलासा

# सीएसटी रेलवे स्टेशन से ट्रेन लेकर ठाणे गया था सचिन वाजे

## एनआईए ने किया सीन रीक्रिएशनं

**मुंबई।** एंटीलिया केस में हर दिन नए-नए खुलासे सामने आ रहे हैं। राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने जब इस मामले को अपने हाथ में लिया है तब से मामले की जांच तेज हो गई है। एनआईए को 4 मार्च की रात की एक सीसीटीवी फुटेज मिली है। इसमें मुंबई पुलिस के निलंबित अधिकारी सचिन वजे छत्रपति शिवाजी टर्मिनल की ओर जाता दिख रहा है। एजेंसी की जांच में पाया गया कि 4 मार्च की शाम सचिन वजे ने शिवाजी टर्मिनल से ठाणे जाने के लिए लोकल ट्रेन में सफर किया था।
(शेष पृष्ठ 3 पर)

### सचिन की 8 कारें जब्त

बता दें कि एनआईए अभी तक सचिन वाजे की 8 लग्जरी कारें बरामद कर चुकी है। इसके अलावा एक बाइक भी जब्त की गई है। एनआईए ने सचिन वाजे से पूछताछ में मुंबई में एक फ्लैट से कुछ दस्तावेज भी जब्त किए हैं।

# महाराष्ट्र में कोरोना कहर

## 55 हजार से ज्यादा नए मामले, मुंबई समेत तीन बड़े शहरों में बुरा हाल, अस्पतालों में बेड फुल

**मुंबई।** महाराष्ट्र में कोरोना संक्रमण विकराल रूप लेता जा रहा है। पिछले 24 घंटों में कोरोना के 55,469 नए मामले सामने आए हैं, जबकि 34,256 लोग डिस्चार्ज हुए और 297 लोगों की मौत हुई है।
(शेष पृष्ठ 3 पर)

### लोग घरों में ही आंबेडकर जयंती मनाएंः ठाकरे

महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने मंगलवार को लोगों से कोविड-19 के तेजी से बढ़ते मामलों के मद्देनजर 14 अप्रैल को बाबा साहब आंबेडकर की 130 वीं जयंती घरों में रहकर ही मनाने की अपील की। ठाकरे ने कहा कि यहां आंबेडकर मेमोरियल पर होने वाला कार्यक्रम प्रसारित किया जाए ताकि भीड़भाड़ होने से रोका जा सके।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

## हमारी बात

### संक्रमण का शिकंजा

**यह** बेहद चिंता और अफसोस की बात है, तमाम सावधानियों और दिशा-निर्देशों के बावजूद भारत ने कोरोना संक्रमण के मामले में अपना पिछला रिकॉर्ड तोड़ दिया है। कोरोना की दूसरी लहर में रविवार रात तक 24 घंटों के दौरान मिले संक्रमण के मामले 1,03,764 तक पहुंच गए। प्रतिदिन के कुल मामलों में करीब दस-दस हजार की वृद्धि हो रही है, इससे संक्रमण के बढ़ते खतरे का अंदाजा लगाया जा सकता है। अभी ज्यादा दिन नहीं बीते हैं, 9 फरवरी को दैनिक मामले 11 हजार तक गिर गए थे। ऐसा लगने लगा था कि कोरोना का बुरा दौर बीत गया। सबसे बुरा दौर 10 सितंबर के आसपास दर्ज हुआ था, जब रोजाना के मामले करीब 98 हजार तक पहुंचने लगे थे। महामारी की शुरूआत के बाद पहली बार ऐसा हुआ है, जब देश में एक दिन के अंदर कोरोना के एक लाख से ज्यादा मामले आए हैं। दुनिया में इसके पहले केवल अमेरिका ही एक ऐसा देश है, जहां एक दिन में एक लाख से ज्यादा मामले सामने आए थे। अब अमेरिका में जहां प्रतिदिन 70 हजार के करीब मामले आ रहे हैं, वहीं भारत एक लाख के पार पहुंच गया है। अगर यही रफ्तार रही, तो अप्रैल घातक सिद्ध होगा। भारत चूंकि अमेरिका की तुलना में चार गुना से ज्यादा आबादी वाला देश है, इसलिए आंकड़े कहां जाकर दम लेंगे, सोचना भी भयावह है। कोई आश्चर्य नहीं, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बढ़ते कोरोना मामलों को देखते हुए एक उच्च स्तरीय बैठक की है। कोरोना पर नियंत्रण पाने के लिए लोगों में जागरूकता और लोगों की भागीदारी सबसे महत्वपूर्ण है। अब केंद्र सरकार अगर बढ़ते मामलों और मौतों को देखते हुए महाराष्ट्र, पंजाब और छत्तीसगढ़ में केंद्रीय टीमें भेज रही है, तो यह जरूरी कदम है। कोरोना के खिलाफ अपनाए जाने वाले उपायों को और मजबूत करने व इन्हें बेहतर तरीके से लागू करने के अलावा दूसरा कोई विकल्प नहीं है। यह मान लेने में कोई हर्ज नहीं है कि महाराष्ट्र, पंजाब, छत्तीसगढ़ व अन्य राज्यों में कोरोना दिशा-निदेर्शों की अवहेलना हुई है, जिसका खामियाजा ये प्रदेश भुगत रहे हैं। इन तीनों राज्यों और खासकर महाराष्ट्र में लॉकडाउन जैसी स्थिति है। कई राज्यों ने अपने यहां प्रवेश करने वालों के लिए कोरोना जांच को अनिवार्य बनाया है, पर व्यावहारिक रूप से देख लेना चाहिए कि क्या वाकई आदेशों की पालना हो रही है? क्या हमने हवाई अड्डों पर कोरोना जांच की व्यवस्था को सोलह आना दुरुस्त कर लिया है? जहां एक ओर, सरकार को नए सिरे से जागना होगा, तो वहीं दूसरी ओर, विशेषज्ञों को कोरोना की उछाल के वैज्ञानिक कारणों की पड़ताल भी करनी पड़ेगी। लोगों के बीच कई तरह की भ्रांतियां फैलने लगी हैं। लोगों को इस खतरे के प्रति पूरी तरह सूचित व सचेत करना होगा। सरकार के कोविड-19 टास्क फोर्स के शीर्ष सदस्य डॉक्टर रणदीप गुलेरिया ने बताया है कि म्यूटेंड स्ट्रेन्स मामलों में आने वाले उछाल का एक बड़ा कारण है। उन्होंने कुछ सुझाव भी साझा किए हैं, जिनमें कंटेनमेंट जोन बनाना, लॉकडाउन, जांच, खोज और क्वारंटीन करना शामिल है। आशंका है, सरकार को लॉकडाउन जैसी कड़ाई के लिए मजबूर होना पडेगा। क्या एक और लॉकडाउन झेलने की स्थिति में यह देश है? इसलिए सही राह यही है कि बचाव के प्रति लोग सजग हों और प्रशासन अपने स्तर पर उनको दंडित भी करे, जो अभी जागे नहीं हैं।

# भारतीयता के उभार का समय

**भारतीय** मूल के अमेरिकी लेखक-पत्रकार फरीद जकारिया ने अपनी चर्चित पुस्तक 'द पोस्ट अमेरिकन वर्ल्ड' में लिखा है कि बीते कई दशकों तक अमेरिका का दुनिया में वर्चस्व रहा है, मगर 21वीं सदी में अमेरिका का दबदबा घटकर शक्ति का केंद्र चीन तथा भारत जैसे देशों की तरफ खिसकता जाएगा। जकारिया की इस अवधारणा के परिप्रेक्ष्य में भारत के आंतरिक संदर्भ विशेषकर सांस्कृतिक-बौद्धिक विमर्श पर विचार करें तो मेरा मत है कि भारत के सांस्कृतिक-बौद्धिक विमर्श का केंद्र बिंदु मार्क्सवाद और तथाकथित 'उदारवाद' जैसी पश्चिमी चिंतनधारा की जगह भारत और 'भारतीयता' जैसे विचार लेते जा रहे हैं। दिलचस्प है कि सांस्कृतिक विमर्श में भारतीयता के तत्वों की पुनर्स्थापना एवं अनुगूंज राजनीतिक विमर्श में सुनाई पड़ने लगी है, जिसकी झलक फिलहाल जारी विधानसभा चुनावों में देखी भी जा सकती है।

अमूमन कोई चुनाव किसी सरकार के पांच वर्षीय प्रदर्शन के आधार पर लड़ा जाता है, पर समाज की सांस्कृतिक एवं मनोवैज्ञानिक जरूरतें भी होती हैं। इसलिए चुनावी संघर्ष में आर्थिक-सामाजिक मुद्दों के साथ-साथ सांस्कृतिक और भावनात्मक मुद्दे भी राजनीतिक दल उठाते हैं। बंगाल, तमिलनाडु, केरल, असम आदि राज्यों में हो रहे विधानसभा चुनावों में सांस्कृतिक और भावनात्मक मुद्दे उठाने में कोई भी राजनीतिक दल पीछे नहीं है। अपवादों को छोड़ दें तो आज इन सांस्कृतिक-भावनात्मक मुद्दों के केंद्र में भारतीयता प्रमुख हो चली है, जिसकी उपेक्षा आजादी के बाद से ही मार्क्सवाद और तथाकथित 'उदारवाद' के पैरोकारों ने की। शुरूआत बंगाल से ही करते हैं। चैतन्य महाप्रभु, कृतिबास ओझा, रामकृष्ण परमहंस और विवेकानंद की जन्मस्थली बंगाल में पहले मार्क्सवादी सरकार और बाद में तृणमूल कांग्रेस की सत्ता के दौरान भारत के परंपरागत हिंदू प्रतीकों के प्रति एक उपेक्षा या उदासीनता का भाव रहा। इसके पीछे मंशा थी मुसलमानों का छद्म तुष्टीकरण और उन्हें एक वोट बैंक की तरह इस्तेमाल करना। स्वयं ममता बनर्जी ने 2019 में कहा था कि हां, मैं तुष्टीकरण करती हूं... और ऐसा सौ

बार करूंगी। जो गाय दुधारू है, उसकी दुलत्ती खाने में हर्ज नहीं। तुष्टीकरण के इस क्रम में विभिन्न पार्टियों ने इस्लाम के मजहबी और सांस्कृतिक प्रतीकों को बढ़ावा दिया, जिसमें जाने-अनजाने हिंदू प्रतीकों की उपेक्षा की गई।

तुष्टीकरण की इस प्रक्रिया में ममता सरकार ने 2012 से इमाम और मुअज्जिनों का मासिक वेतन शुरू किया, जबकि पंडित-पुजारी इससे वंचित रह गए। इतना ही नहीं बंगाल के सबसे बड़े सांस्कृतिक-धार्मिक आयोजन दुर्गा प्रतिमा के विसर्जन पर वर्ष 2017 में मुहर्रम के कारण एक तरह से प्रतिबंध लगा दिया। वर्ष 2014, 2017 तथा 2018 में विभिन्न स्कूलों में सरस्वती पूजा आयोजन रोका गया, जबकि यह बंगाल की प्राचीन परंपरा रही है। मुस्लिमों को लुभाने के लिए श्रीराम के नाम से भी ममता चिढ़ती रही हैं। उल्लेखनीय है कि मुसलमानों का यह तुष्टीकरण भी केवल ऊपरी और दिखावटी चीज थी। इससे मुसलमानों का कोई भला नहीं हुआ। सच्चर कमिटी की रिपोर्ट इसका साक्ष्य है, मगर इस भुलावे को मुस्लिम समाज कभी समझने की कोशिश नहीं करता। दूसरी तरफ मार्क्सवादियों और कथित उदारवादियों के बहकावे में आकर भारतीय प्रतीकों के प्रति मुस्लिम समाज एक नकारात्मक या उदासीनता का भाव रखे रहा। जिस जय श्रीराम के नाम पर ममता खीझती रही हैं, आज वही नारा पूरे बंगाल में गूंज रहा है। मार्क्सवादियों और तथाकथित उदारवादियों को इसमें धार्मिक पुनरुत्थानवाद नजर आता है, लेकिन यह कोई धार्मिक पुनरुत्थानवाद नहीं है। कुछ हद तक यह क्रिया के विपरीत प्रतिक्रिया जरूर है, लेकिन उससे ज्यादा यह भारतीयता और भारतीय मूल्यों की पुनर्स्थापना है, जो श्रीराम के माध्यम से महिंष वाल्मीकि, तमिल संत एवं महाकवि कंब, जैन रचनाकार स्वयंभू (सत्यभूदेव) या बांग्ला कवि कृतिबास आदि ने कभी किया था। स्वयं अल्लामा इकबाल तक ने श्रीराम को इमाम-ए-हिंद कहा था। भारतीयता का यह नवोत्थान मोदी सरकार के आने के बाद से पूरी तरह से उभरकर आया है। दिलचस्प है कि वे दल और बुद्धिजीवी जो कभी भारतीय प्रतीकों के प्रति हिकारत का भाव रखते थे, जनता के दवाब में आज उन सांस्कृतिक प्रतीकों को अपनाने लगे हैं।

राहुल गांधी को शिवभक्त बताया जाना या ममता द्वारा चंडीपाठ करना उसी दबाव का सूचक है। जिस वंदे मातरम को हिंदुत्व का पर्याय बताकर विवाद खड़ा किया जाता रहा है, आज ममता और उनकी तृणमूल वंदे मातरम का नारा लगभग अपनी हर सभाओं में लगा रही हैं। बंगाल ही नहीं, तमिलनाडु या केरल की राजनीति में भी ऐसे स्वर सुनाई पड़ रहे हैं। कभी द्रमुक ने श्रीराम के अस्तित्व पर ही सवाल उठाए थे, लेकिन आज उसी द्रमुक के लोग अपने अध्यक्ष एमके स्टालिन को रामराज्य का प्रशंसक बता रहे हैं। इसी तरह केरल के सबरीमाला मंदिर में महिलाओं के प्रवेश से संबंधित 2018 की घटनाओं पर खेद व्यक्त करते हुए केरल सरकार में मंत्री के. सुरेंद्रन ने पिछले दिनों कहा कि ऐसा कभी नहीं होना चाहिए था।

भारतीयता एवं भारतीय दृष्टिकोण के बढ़ते प्रभाव को शैक्षिक-बौद्धिक विमर्श में भी देखा जा सकता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के मूलभूत उद्देश्यों में भारतीयता की पुनर्स्थापना शामिल है। योग, आयुर्वेद और वैदिक गणित आदि का बढ़ता प्रभाव भारतीयता की पुनर्स्थापना का ही सूचक है। संस्कृति, धर्म, शिक्षा, इतिहास, पर्यावरण एवं स्त्री के प्रति दृष्टिकोण संबंधी भारत की अत्यंत प्राचीन, किंतु अत्यधिक प्रगतिशील परंपरा का महत्व देश ही नहीं, दुनिया भी धीरे-धीरे स्वीकार रही है। आगामी दौर भारतीयता के नवोत्थान का भी समय है। शंकालुओं को यह भली-भांति समझ लेना चाहिए।

# फिर बेलगाम होते नक्सली

**छत्तीसगढ़** के बीजापुर में नक्सलियों से मुठभेड़ में पांच जवानों का बलिदान इसलिए कहीं अधिक चिंताजनक है, क्योंकि बीते दस दिनों में यह दूसरी बार है, जब सुरक्षा बलों को निशाना बनाया गया। इसके पहले छत्तीसगढ़ में ही नारायणपुर में नक्सलियों ने सुरक्षा बलों की एक बस को विस्फोट से उड़ा दिया था। इस हमले में भी पांच जवानों की जान गई थी। नक्सलियों के ये हमले यही बता रहे हैं कि उनका दुस्साहस फिर सिर उठा रहा है और उनकी ओर से हिंसा का परित्याग करने के जो कथित संकेत दिए जा रहे, वे सुरक्षा बलों की आंखों में धूल झोंकने के लिए ही हैं। नक्सलियों पर भरोसा करने का कोई मतलब नहीं। उनके मुंह में खून लग चुका है। वे लूट, उगाही के साथ हिंसा से बाज आने वाले नहीं हैं। यह भी साफ है कि वे जब हिंसक गतिविधियों को अंजाम नहीं दे रहे होते, तब अपनी ताकत बटोरने के साथ सुरक्षा बलों को निशाने पर

लेने की साजिश रच रहे होते हैं। चूंकि वे इस सनक से ग्रस्त हैं कि बंदूक के बल पर भारतीय शासन को झुकाने में सफल हो जाएंगे, इसलिए उनके प्रति नरमी बरतने का कोई प्रश्न ही नहीं उठता। यह सही है कि बीते कुछ वर्षों में नक्सलियों की ताकत कम हुई है, लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि वे हथियार डालने की स्थिति में आ गए हैं। नक्सली अब भी जिस तरह नासूर बने हुए हैं, उससे उन्हें जल्द उखाड़ फेंकने के दावों पर प्रश्नचिन्ह ही लगता है। ध्यान रहे कि इस तरह के दावे पिछले करीब एक दशक से किए जा रहे हैं। इस तथ्य की भी अनदेखी नहीं की जानी चाहिए कि नक्सली संगठन अब भी देश के नौ राज्यों के 50 से अधिक जिलों में सक्रिय हैं। यदि सुरक्षा बलों की तमाम सक्रियता के बाद भी नक्सली गिरोह इतने अधिक जिलों में अपना असर बनाए हुए हैं तो इसका अर्थ है कि उन्हें सहयोग, समर्थन और संरक्षण देने वालों की कमी नहीं। निःसंदेह इसका एक मतलब यह भी है कि वे हथियार और विस्फोटक हासिल करने में समर्थ हैं। यदि नक्सलियों की कमर तोड़नी है तो सबसे पहले इस सवाल का जवाब खोजना होगा कि आखिर उन्हें आधुनिक हथियारों की आपूर्ति कहां से हो रही है? नक्सलियों की सप्लाई लाइन को ध्वस्त करने के साथ यह भी जरूरी है कि उनके खुले-छिपे समर्थकों से भी सख्ती से निपटा जाए। केंद्र के साथ राज्यों को ऐसा करते समय अर्बन नक्सल कहे जाने वाले उन तत्वों पर भी निगाह रखनी होगी, जो नक्सलियों के पक्ष में माहौल बनाने या फिर उनकी हिंसा को जायज ठहराने का काम करते हैं।

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

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर



# अब फल की दुकानें, सिक्योरिटी सर्विसेज और पेट्रोल पंप अत्यावश्यक सेवाओं में शामिल

# वैध टिकट पर यात्रा की अनुमति

**संवाददाता**

**मुंबई।** महाराष्ट्र सरकार द्वारा राज्य में कोरोना के बढ़ते मामलों को देखते हुए जारी की गई गाइडलाइनों को संशोधित करते हुए सोमवार को दोबारा कुछ नए नियम लागू किए गए हैं। सरकार ने अब पेट्रोल पंप, सभी कार्गो सर्विसेज, क्लाउड सर्विस प्रोवाइडर/आईटी सर्विसेज, सरकारी और निजी सिक्योरिटी कंपनी के अलावा फलों की दुकानों को भी अत्यावश्यक सेवाओं की सूची में शामिल किया है। नए नियमों के मुताबिक लोग राज्य में लगाये गए लॉकडाउन और नाईट कर्फ्यू के दौरान भी वैध टिकट के साथ घर वापस जाने के लिए एयरपोर्ट, बस अड्डे या रेलवे स्टेशन जा सकते हैं। इसके अलावा 10वीं, 12वीं और प्रतियोगी परीक्षाओं के छात्र भी लॉकडाउन और नाईट कर्फ्यू के दौरान यात्रा कर सकते हैं। इन गाइडलाइन्स के मुताबिक फैक्ट्री और कारखानों में काम करने वाले वर्कर्स भी अपनी शिफ्ट में ऑफिस जाने और घर आने के लिए नाइट कर्फ्यू या वीकेंड लॉकडाउन के दौरान भी निजी बसों या अन्य परिवहन सेवाओं में वैध पहचान पत्र के साथ यात्रा कर सकते हैं।

**शादियों के लिए भी नियम:** वीकेंड लॉकडाउन के दौरान पड़ने वाली शादियों को लेकर भी राज्य सरकार ने नई नियमावली बनाई है। जिसके अनुसार स्थानीय निकाय इस बारे में फैसला करेंगे कि बारे में मंजूरी देनी है या नहीं।

# सीआरपीएफ को धमकी वाला ईमेल निकला फर्जी, एटीएस ने किया खुलासा

**मुंबई।** मुंबई के सीआरपीएफ मुख्यालय में एक धमकी भरा ईमेल आने की खबर पर महाराष्ट्र एटीएस ने स्पष्टीकरण देते हुए कहा है कि यह ई मेल एक हॉक्स था। इस ई मेल की जांच एटीएस समेत कई जांच एजेंसियां कर रही थी। आपको बता दें कि इस ई मेल के आने के बाद हड़कंप मच गया था। इस ईमेल में लिखा गया था कि सार्वजनिक जगहों, मंदिरों और एयरपोर्ट पर मल्टीपल बम ब्लास्ट किया जाएगा। जानकारी के मुताबिक, 4 से 5 दिन पहले यह ईमेल आया था। सीआरपीएफ के थ्रेट मैनेजमेंट सिस्टम के जरिये यह ईमेल एनआईए समेत खुफिया एजेंसियों को सौंप दिया गया था। इस ईमेल के बाद तमाम एजेंसियां जांच में जुट गई थीं। इस ईमेल में इस बात का जिक्र किया गया था कि देश के अंदर लश्कर-ए-तैयबा के आतंकी छिपे हैं। इसके अलावा 3 राज्यों में 200 किलो हाई ग्रेड आरडीएक्स होने की बात का भी जिक्र ईमेल में किया गया था। ईमेल में कहा गया था कि 11 से ज्यादा आतंकी और आत्मघाती हमलावर देश में ऐक्टिव हैं। ईमेल में लिखा गया था कि देश के गृहमंत्री अमित शाह और उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की जान को खतरा है। इस ईमेल को भेजने वाला आखिर में लिखता है कि हम अज्ञात हैं, हम एक आर्मी हैं, हम माफ नहीं करते हैं, हम भूलते नहीं हैं, हमारा इंतजार करो। इस धमकी के बाद तक देश की तमाम जांच एजेंसियां ई मेल के सोर्स को और मेल करने वाले को तलाशने की मुहिम में जुट गई थीं, हालांकि बाद में यह एक फर्जी ई मेल निकला। पिछले साल अक्टूबर के महीने में एनआईए कंट्रोल रूम में भी इसी तरह का एक कॉल आया था।

# कानूनी सलाह

*दै. मुंबई हलचल के सभी पाठकों और शुभचिंतकों का बहुत-बहुत अभिनंदन। दै. मुंबई हलचल अपने पाठकों के लिए लेकर आया है- कानूनी सलाह। जी हाँ, आप इस फोरम पर अपनी कानूनी समस्या पर सलाह प्राप्त कर सकते हैं।*

## आज का विषय

**वे बुजुर्ग जिन्होंने अपनी सम्पति गिफ्ट डीड के द्वारा अपने बच्चों के नाम कर दी है , क्या बच्चों के व्यवहार के कारण उस गिफ्ट डीड को वापस लिया जा सकता है?**

**उत्तर :** जैसा की हम जानते हैं की गिफ्ट डीड को वापस नहीं लिया जा सकता, या उसका खंडन नहीं किया जा सकता तो सवाल ये उठता है की उन बुजुर्गों का क्या होगा जिन्होंने अपने बच्चों के नाम गिफ्ट डीड द्वारा अपनी सारी सम्पति कर दी है, इस उम्मीद में की वे उनका ख्याल रखेंगे, उनकी देखभाल करेंगे, पर ख्याल रखने के बदले बच्चों ने उनके साथ बुरा व्यवहार किया और उन्हें ही सम्पति से बेदखल कर दिया? अब गिफ्ट डीड का तो खंडन नहीं किया जा सकता इसी कारन वर्ष यह सुनिश्चित करने के लिए कि माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों को उनके बच्चों या कानूनी उत्तराधिकारियों द्वारा उचित देखभाल की जाती है, केंद्र सरकार ने माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों का रखरखाव और कल्याण अधिनियम, 2007 (अनुरक्षण अधिनियम) पारित किया, जो कुछ परिस्थितियों के लिए प्रदान करता है। जिसके तहत माता-पिता / वरिष्ठ नागरिक के विकल्प पर माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों द्वारा बनाई गई संपत्ति का उपहार यानि गिफ्ट डीड को रद्द किया जा सकता है। यह प्रावधान रखरखाव अधिनियम की धारा 23 में निहित है और यह निम्नानुसार है:

जहां कोई भी वरिष्ठ नागरिक, जिसने इस अधिनियम के शुरू होने के बाद, उपहार के माध्यम से या अन्यथा, उसकी संपत्ति को हस्तांतरित कर दिया है, इस शर्त के अधीन है कि ट्रांसफर करने वाले को बुनियादी सुविधाएं और बुनियादी भौतिक आवश्यकताएं प्रदान करेगा और इस तरह के ट्रांसफर को मना कर देती है या ऐसी सुविधाओं और भौतिक जरूरतों को प्रदान करने में विफल रहता है, संपत्ति के उक्त हस्तांतरण को धोखाधड़ी या जबरदस्ती या अनुचित प्रभाव के तहत और हस्तांतरण के विकल्प पर, ट्रिब्यूनल द्वारा शून्य घोषित किया गया माना जाएगा। इसलिए, हालांकि एक वैध उपहार के तहत दी गई संपत्ति आम तौर पर अंतिम और अपरिवर्तनीय होती है, विशेष परिस्थितियों में, बच्चे द्वारा माता-पिता की निर्जनता में, वही अभी भी विलोपित हो सकती है।

(पृष्ठ 1 का शेष)

**महाराष्ट्रः महाविकास अघाड़ी में फूट की शुरूआत है देशमुख का इस्तीफा!**

अनिल देशमुख के इस्तीफे को महाविकास अघाड़ी में फूट के तौर पर देखा जा रहा है, ऐसे में सवाल यह उठ रहा है कि क्या महाराष्ट्र में गठबंधन सरकार अपने पांच साल पूर कर पाएगी। दरअसल, बॉम्बे हाईकोर्ट ने अनिल देशमुख के खिलाफ भ्रष्टाचार के आरोपों की सीबीआई से जांच कराए जाने का आदेश दिया था। साथ ही हाईकोर्ट ने कहा कि देशमुख के गृहमंत्री रहते हुए मुंबई पुलिस अपने मुखिया के खिलाफ आरोपों की जांच कैसे कर पाएगी। इसके बाद से एक ओर एनसीपी देशमुख को कैबिनेट से हटाना नहीं चाहती थी, तो वहीं महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ने देशमुख के खिलाफ जांच के आदेश दे दिए। सरकार में तीसरी पार्टी कांग्रेस अब तक नाराज है कि पूरे प्रकरण में उससे कोई सलाह-मशविरा तक नहीं किया गया। देशमुख मामले में तालमेल की कमी से सवाल उठ रहे हैं कि क्या महाराष्ट्र की महा विकास अघाड़ी सरकार पांच साल तक अपना कार्यकाल पूरा कर पाएगी या फिर देशमुख का इस्तीफा इस गठबंधन में फूट की शुरूआत है। उद्धव सरकार ने देशमुख पर लगाए गए आरोपों की जांच रिटायर्ड जज से कराने की घोषणा की थी, तभी यह अटकलें लगाई जा रही थीं कि अब देशमुख से इस्तीफा मांगा जाएगा, यह निष्पक्ष जांच के लिए जरूरी था। साथ ही लोगों के बीच यह संदेश भी जाएगा कि राज्य सरकार भ्रष्टाचार के आरोपों को लेकर गंभीर है। एक मीडिया संस्थान से बातचीत मे राजनीतिक विशेषज्ञ हेमंत देसाई ने कहा कि सहयोगी पार्टियों के बीच आपसी तालमेल की कमी साफ दिखी। स्थिति को संभालने का रवैया ढुलमुल था। सरकार को बिना देरी मामले की जांच करवाने का आदेश देना चाहिए था और जब जांच की घोषणा की गई थी, तो देशमुख से उसी समय इस्तीफा लेना चाहिए था ताकि उन्हें गृह विभाग से दूर रखा जा सके। यह समझना मुश्किल है कि शरद पवार जैसे मंझे राजनेता ने यह क्यों नहीं किया। देसाई ने कहा कि सीबीआई की एंट्री के बाद चीजें एमवीए सरकार के कंट्रोल में नहीं रहीं क्योंकि अब केंद्रीय एजेंसी अपनी तरह से जांच करेगी। महाराष्ट्र सरकार पिछले करीब एक महीने से राजनीतिक भरपाई करने में जुटी है। हालांकि इसमें सफलता हाथ नहीं लगी। हाईकोर्ट के आदेश के बाद अब स्थिति पहले से ज्यादा जटिल हो गई है। एक वरिष्ठ एनसीपी नेता ने बताया कि फिलहाल सबसे पहली योजना सीबीआई जांच वाले हाईकोर्ट के आदेश को चुनौती देने की है।

**एंटीलिया केस में खुलासा...**

इसी कड़ी में सोमवार की रात एनआईए की टीम ने सचिन वजे को लेकर छत्रपति शिवाजी टर्मिनल पहुंची और 4 मार्च की सीन को रीक्रिएट किया। जांच एजेंसी ने यहां लगे सीसीटीवी कैमरे में मिले फुटेज और बाकी सबूत को पुख्ता करने के लिए यह सीन रीक्रिएशन किया। एनआईए टीम आरोपी अधिकारी को प्लेट फॉर्म 4 और 5 पर भी ले गई। इस दौरान फॉरेंसिंक टीम भी वहां मौजूद थी। फॉरेंसिक टीम ने सचिन वजे की गतिविधियों को रिकॉर्ड भी किया। 4 मार्च की शाम 7 बजे सचिन वाजे छत्रपति शिवाजी टर्मिनल की ओर जा रहा था। सीसीटीवी फुटेज में यह तस्वीर कैद हो गई थी। एनआईए ने इसी फुटेज के आधार पर वाजे को स्टेशन पर लाकर सीन को रिक्रिएशन किया। सचिन वाजे पर आरोप है कि अवैध वसूली का कारोबार चलाता है। मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो सचिन वजे 4 मार्च की शाम 6.30 बजे अपने दफ्तर से निकलकर शाम 7 बजे शिवाजी स्टेशन पहुंचा। फिर वह ठाणे के लिए निकल गया। रात 8.10 बजे ठाणे के कालवा स्टेशन पहुंचा। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक वजे ने ही मनसुख हिरेन को फोन कर मुंबई बुलाया था।

**महाराष्ट्र में कोरोना कहर**

इससे पहले सोमवार को बीते 24 घंटे में 47,288 नए केस मिले थे। उसकी तुलना में मंगलवार को 8181 ज्यादा मामले सामने आए हैं। राज्य के तीन बड़े शहरों-मुंबई, पुणे व नासिक में बुरा हाल है। यहां अस्पतालों में बेड फुल हो गए हैं। राज्य में कोरोना के अब तक कुल 31 लाख 13 हजार 354 मामले सामने आ चुके हैं। अभी राज्य में 4 लाख 72 हजार 283 सक्रिय मामले हैं, जबकि 25 लाख 83 हजार 331 लोग स्वस्थ होकर डिस्चार्ज हो गए हैं। अब तक कुल 56,330 लोगों की मौत हुई है। मुंबई में बीते 24 घंटे में कोरोना संक्रमण के 10,030 नए मामले सामने आए हैं, जबकि 31 लोगों की मौत हुई है। यहां कुल मामलों की संख्या 4,72,332 हो गई है। महाराष्ट्र में रोज मिल रहे हजारों की तादाद में नए कोरोना मरीजों से अस्पताल भरे पड़े हैं। राज्य के हॉटस्पॉट बन चुके शहरों खासकर मुंबई, पुणे, नासिक, नागपुर आदि के अस्पतालों में बेड लगभग फुल हो गए हैं। आईसीयू व वार्ड भरने के बाद गलियारों में बिस्तर लगाकर मरीजों की जान बचाने के उपाय किए जा रहे हैं।

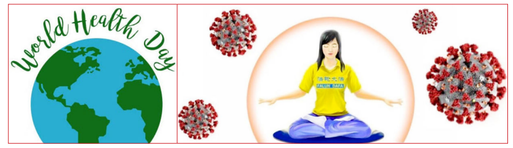
# 'सिक्यूरिटी गार्ड भी कोरोना योद्धा, वैक्सीन में प्राथमिकता मिले'

**देश** में निजी सुरक्षा क्षेत्र की प्रतिनिधि संस्था सिक्यूरिटी एसोसिएशन ऑफ इंडिया (साई) ने मांग की है कि कोरोना वैक्सीन के लिए निजी सुरक्षा रक्षकों को भी आवश्यक सेवा सूची में रखकर टीकाकरण में उनको भी प्राथमिकता दी जाये। इस संदर्भ में एसोसिएशन के अध्यक्ष गुरुचरण सिंह चौहान ने प्रधानमंत्री, नरेंद्र मोदी केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ. हर्षवर्धन, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे तथा स्वास्थ्य मंत्री राजेश टोपे को पत्र लिखकर कहा है कि भारत सरकार ने गत वर्ष 24 मार्च को आदेश क्रमांक 1-29/2020-पीपी जारी कर निजी सुरक्षा सेवाओं को भी आवश्यक सेवा सूची में शामिल किया था। कोविड-19 महामारी के चलते पिछले साल लॉकडाउन के समय निजी सुरक्षा रक्षक हर क्षेत्र स्वास्थ्य, आवासीय व व्यावसायिक संकुल, बैंक, कन्टेनमेंट जोन आदि स्थानों पर अपनी जान जोखिम में डालकर सेवा देते रहे हैं। इसलिए इन सुरक्षा रक्षकों को भी प्रथम पंक्ति के कोरोना योद्धाओं में शामिल कर कोरोना रोधी टीकाकारण में प्राथमिकता दी जानी चाहिए। इस संदर्भ में पहला अध्यादेश क्रमांक DMU/2020/CR/DMU-1 महाराष्ट्र सरकार ने 23 मार्च 2020 को जारी कर निजी सुरक्षा क्षेत्र को आवश्यक सेवाओं में शामिल किया था। चौहान के अनुसार लॉकडाउन के दरम्यान ड्यूटी करते हुए कई सुरक्षा रक्षक अपनी जान दे चुके हैं। इसलिए कोरोना रोधी टीकाकरण में उन्हें भी प्राथमिकता दी जाये ताकि दूसरी कोरोना लहर से उत्पन्न संकट में वे अपनी सेवाएं निश्चिंत होकर दे सकें।

Gurucharan Singh Chauhan

# विश्व स्वास्थ्य दिवस-कोरोना के विरुद्ध कैसे बढ़ाएं प्रतिरोधक शक्ति

**दुनिया** भर में 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस समय पूरा विश्व कोरोना महामारी के प्रभाव से जूझ रहा है, ऐसे में इस दिन का महत्व और भी बढ़ जाता है। आज भले ही कोरोना वाइरस के खिलाफ वैक्सीन उपलब्ध है लेकिन कोरोना का प्रकोप रुकने का नाम ही नहीं ले रहा है। कोरोना के नए स्ट्रेन का पता लगने से स्थिति और भी कठिन हो गयी है। स्वास्थ्यविदों के अनुसार आपकी प्रतिरोधक शक्ति ही कोरोना जैसे रोगों के लिए दूरगामी उपचार है। चूंकि इस दौरान बाहरी गतिविधियाँ सीमित हैं, लोगों में घर बैठे ही ऑनलाइन ध्यान अभ्यास सीखने का चलन बढ़ा है। आज हम आपको फालुन दाफा साधना अभ्यास के बारे में बताएँगे जो कोरोना काल में ऑनलाइन वेबिनार के द्वारा लोगों में बहुत प्रचलित हो रहा है और प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के कारगर है। फालुन दाफा (या फालुन गोंग) मन और शरीर का एक उच्च स्तरीय साधना अभ्यास है। फालुन दाफा में पांच सौम्य और प्रभावी व्यायाम सिखाये जाते हैं, किन्तु बल मन की साधना या नैतिक गुण साधना पर दिया जाता है। फालुन दाफा व्यायाम व्यक्ति की शक्ति नाड़ियों को खोलने, शरीर को शुद्ध करने, तनाव से राहत और आंतरिक शांति प्रदान करने में सहायता करते हैं। मन और शरीर का एक परिपूर्ण अभ्यास होने के कारण लोगों को कम समय में ही आश्चर्यजनक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होते हैं। डॉ. लिली फेंग, बेलोर कॉलेज ऑफ मेडिसिन, टेक्सास में इम्यूनोलॉजी की प्रोफेसर के शोध के अनुसार फालुन दाफा बीमारियों के विरुद्ध प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में कारगर है। डॉ. लिली फेंग ने सफेद रक्त कोशिकाओं (न्युट्रोफिल) के जीवन काल और कार्य की जांच की जिसमे पाया गया कि फालुन दाफा अभ्यासियों के न्यूट्रोफिल का इन-विट्रो जीवन काल नियंत्रण समूहों की तुलना में 30 गुना अधिक था और वे बेहतर कार्यशील थे। यह कुछ बीमारियों के लिए प्रतिरक्षा और स्वास्थ्य लाभ को दर्शाता है। फालुन दाफा को पहली बार चीन में मई 1992 में श्री ली होंगजी द्वारा सार्वजनिक किया गया। श्री ली होंगजी इन्हें स्वतंत्र विचारों के लिए 'सखारोव पुरस्कार' से सम्मानित किया गया और 'नोबेल शांति पुरस्कार' के लिए भी मनोनीत किया जा चुका है। फालुन दाफा और इसके संस्थापक, श्री ली होंगजी को, दुनियाभर में 1,500 से अधिक पुरस्कारों और प्रशस्तिपत्रों से भी नवाजा गया है। आज फालुन दाफा 90 से अधिक देशों में 10 करोड़ से अधिक लोगों में लोकप्रिय है। लेकिन दुःख की बात यह है कि चीन, जो फालुन दाफा की जन्म भूमि है, वहां इसका दमन किया जा रहा है जो आज तक जारी है। फालुन दाफा, जिसे सदैव निःशुल्क सिखाया जाता है।




HEALTH CARE CLINIC
FAMILY PHYSICIAN & SURGEON
Dr. T N Teti (B.A.M.S.)
Mob : 9372912058
8852298775
Clinic Timing : 9:30 am to 10:30 pm
Shop 349 Plot 19, Gate No. 5 Malwani Malad (W), Mumbai : 400095

# फलौदी जेल से फरार 16 कैदी

## सीसीटीवी से हुआ खुलासा, दौड़ते आए और स्कॉर्पियो में बैठकर भाग निकले

**संवाददाता**

**फलौदी।** राजस्थान के जोधपुर जिले की फलौदी जेल से सोमवार रात भागे 16 कैदियों का अब तक कोई सुराग नहीं मिला है। मंगलवार को जारी सीसीटीवी फुटेज से पता चलता है कि जिस ढंग से कैदी जेल से भागते हुए निकले और बाहर खड़ी स्कॉर्पियो में सवार होकर रफूचक्कर हो गए, उससे लगता है कि यह मिलीभगत व साजिश का हिस्सा है। बता दें, सोमवार रात करीब आठ बजे एक साथ 16 कैदी फरार हो गए थे। दिन में इन्हें बैरकों के आगे खुली जगह में रखा गया था। शाम को इन्हें वापस बैरकों में डाला जा रहा था, तभी बंदियों ने गेट का ताला खोल रहे कांस्टेबल, उनके पास खड़े कार्यवाहक जेलर और एक सिपाही को धक्का दिया और बाहर भाग गए। इसके बाद वहां खड़े एक सिपाही की आंखों में मिर्ची और सब्जी का घोल फेंक दिया। वहीं कुछ आगे तैनात महिला गार्ड को उठाकर फेंक दिया और फरार हो गए। मामले में प्रथम दृष्टया दोषी पाए जाने पर प्रभारी जेलर नवीबख्श, जेल गार्ड सुनील कुमार, मदनपाल सिंह और मधु देवी को निलंबित कर दिया गया। मामले की जांच जोधपुर रेंज के डीआईजी जेल सुरेन्द्र सिंह शेखावत को सौंपी गई है।

**17 की क्षमता, बंद थे 60, स्टाफ 16 में से सिर्फ 4:** फलौदी जेल में क्षमता 17 बंदियों की है, लेकिन सोमवार को वहां 60 कैदी बंद थे। यहां जेलर समेत 16 का स्टाफ मंजूर है, लेकिन नियुक्ति—9 की ही है। पिछले माह ही जेलर एक मामले में सस्पेंड हो चुके हैं, इसलिए प्रभारी जेलर कामकाज संभाल रहे थे। उन्हें भी अब सस्पेंड कर दिया गया है। सोमवार शाम घटना के वक्त जेल में चार कर्मचारी ही थे। पांच कर्मचारी छुट्टी पर चल रहे हैं।

**इसलिए है साजिश की आशंका:** ◉ कैदियों के पीछे जेल स्टाफ उनका पीछा करते नजर नहीं आया। ◉ कैदी आसानी से जेल से निकले और भाग निकले। ◉ बहुत देर बाद जिला पुलिस व प्रशासन को सूचना दी गई। ◉ नाकेबंदी कराई गई, लेकिन तब तक कैदी शहर छोड़ चुके थे।

**पुलिस अब भी खाली हाथ:** कैदियों के भागने की साजिश को लेकर पुलिस दूसरे दिन भी कोई खास नहीं कर पाई। जेल में तैनात गार्डों से पूछताछ की जा रही है। जेल के बाहर लगे कैमरों के सीसीटीवी फुटेज खंगालने पर पता चला कि कैदी जेल से दौड़ते हुए बाहर निकले और वहां पहले से खड़ी एक स्कॉर्पियो में सवार होकर चल दिए। फरार कैदियों में से ज्यादातर तस्करी से जुड़े हैं। वे फलौदी क्षेत्र व आसपास के ही रहने वाले हैं।

# टीकाकरण के बाद कोरोना: दूसरी खुराक लेने के महीने भर बाद संक्रमित हुए 187 स्वास्थ्य कर्मी

**संवाददाता**

**पटना।** कोरोना वायरस महामारी के खिलाफ टीकाकरण अभियान के बीच बिहार की राजधानी पटना में एक चौंकाने वाली खबर आई है। जानकारी के अनुसार यहां वैक्सीन की दोनों खुराक ले चुके 187 स्वास्थ्य कर्मियों की जांच रिपोर्ट पॉजिटिव आई है। पटना के जिलाधिकारी डॉ.चंद्रशेखर ने कहा है कि ये मामले सामने आने के बाद टीका लगवाने वालों से सावधानी बरतने को कहा गया है। जानकारी के अनुसार पटना के जिन 187 स्वास्थ्य कर्मियों की कोरोना रिपोर्ट पॉजिटिव आई है उन्होंने टीकाकरण के पहले चरण में पहली खुराक ली थी और इसके करीब एक महीने बाद इन्हें टीके की दूसरी खुराक लगाई गई थी। नियमानुसार टीकाकरण करवाने के बाद भी इन स्वास्थ्यकर्मियों की कोरोना वायरस संक्रमण की चपेट में आ जाना, बेहद चिंता पैदा करे वाला विषय है। बता दें कि पटना मेडिकल कॉलेज के साथ नालंदा मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल के तीन चिकित्सकों और दो नर्सों की रिपोर्ट पॉजिटिव आई है। इससे पहले भी नालंदा मेडिकल कॉलेज के दो छात्र कोरोना संक्रमित पाए गए थे। इसके अलावा जिला स्वास्त्य समिति की एक महिला कर्मचारी भी पॉजिटिव पाई गई है। महिला को आठ मार्च को टीके की दूसरी खुराक लगाई गई थी।

## कोरोना वायरस: केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री बोले...

# संक्रमण बढ़ाने के लिए शादियां, निकाय चुनाव और किसान आंदोलन जिम्मेदार!

**नई दिल्ली।** कोविड-19 संक्रमण के हालात बेकाबू होने की तरफ बढ़ रहे हैं। इसने केंद्र सरकार की बेचैनी बढ़ा दी है। केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री डा. हर्ष वर्धन ने मंगलवार शाम को 11 राज्यों के स्वास्थ्य मंत्रियों के साथ चर्चा में कहा कि मामलों में कोरोना संक्रमण के मामले अचानक बढ़ने के पीछे शादियां, स्थानीय निकाय चुनाव, किसानों का विरोध समेत कई वजह जिम्मेदार हो सकती हैं। वहीं आठ अप्रैल को प्रधानमंत्री मोदी देश के मुख्यमंत्रियों के साथ इस बाबत चर्चा करने वाले हैं, लेकिन इससे पहले रणनीतिकार कोविड की इस लहर को काबू में करने की तरकीब खोजने में जुट गए हैं। नीति आयोग के सदस्य और कोविड-19 टास्क फोर्स के चेयरमैन डा. वीके पॉल की व्यस्तता काफी बढ़ी हुई है। यही स्थिति केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के गलियारों की भी है। केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री डा. हर्ष वर्धन ने मंगलवार शाम को महाराष्ट्र, दिल्ली, पंजाब, राजस्थान, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश समेत करीब 11 राज्यों के स्वास्थ्य मंत्रियों से चर्चा की। बैठक में केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि कोरोना के मामले बढ़ने के बावजूद हमारे देश में संक्रमण से ठीक होने की दर 92.38 फीसदी है। वहीं देश में मृत्यु दर 1.30 फीसदी है। उन्होंने आगे कहा कि सर्वाधिक प्रभावित राज्यों में छत्तीसगढ़ में कोरोना संक्रमितों की दर 20 फीसदी है, जबकि यह आठ फीसदी की तेजी से बढ़ रहा है। छत्तीसगढ़ में मामलों में दस गुना से ज्यादा की वृद्धि हुई है। वहीं जिनोम सिक्वेंसिंग से पता चला है कि पंजाब में 80 फीसदी संक्रमित लोगों में यूके का वैरिएंट मिला है। उन्होंने आगे कहा कि हमारे संज्ञान में आया है कि कोरोना के मामलों में अचानक हुई तेज बढ़ोतरी के पिछले दिनों हुई भव्य शादियां, स्थानीय निकाय चुनाव, किसानों का आंदोलन जैसी कई वजह हो सकती हैं। इस बीच केंद्र सरकार ने कोविड पर नियंत्रण और रोकथाम उपायों के लिए महाराष्ट्र, छत्तीसगढ़ और पंजाब में 50 उच्च स्तरीय स्वास्थ्य टीमों को रवाना किया है। महाराष्ट्र के 30 जिलों, छत्तीसगढ़ के 11 और पंजाब के नौ जिलों में इन केंद्रीय टीमों की तैनाती होगी।

**वैक्सीन की तीसरी बूस्टर डोज लगने की शुरू हो सकती है प्रक्रिया:** केन्द्र सरकार के रणनीतिकार कोविड-19 वैक्सीन की बूस्टर डोज की अनुमति देने पर विचार कर रहे हैं। वैक्सीन के क्लीनिकल ट्रायल की अनुमति दिए जाने की सूचना है और एक वरिष्ठ अधिकारी के मुताबिक कोविड को काबू में करने के लिए आने वाले समय में वैक्सीन का तीसरा (बूस्टर) डोज भी लोगों को लगाया जा सकता है। हालांकि अभी देश में कोविड की वैक्सीन 130 करोड़ लोगों की जनसंख्या को देखते हुए बहुत कम लोगों को ही लग पाई है। टीकाकरण अभियान से जुड़े लोगों को मानना है कि यही रफ्तार बनी रही तो अगले कुछ साल तक टीकाकरण अभियान चल सकता है।

**आठ अप्रैल को राज्यों को अधिकार दे सकते हैं प्रधानमंत्री:** प्रधानमंत्री मोदी के साथ राज्यों के मुख्यमंत्रियों की प्रस्तावित बैठक में केन्द्र राज्यों को कोविड-19 का संक्रमण रोकने के लिए जरूरी कदम उठाने के लिए अधिक अधिकार दे सकता है। इसमें राज्यों को लॉकडाउन या सेमी लॉकडाउन, रात्रि कर्फ्यू, सीमाएं सील करने, कंटेनमेंट और बफर जोन आदि तय करने का अधिकार राज्यों को दिया जा सकता है। केन्द्र चाहता है कि राज्य थोड़ा सख्ती दिखाएं और कोविड-19 को काबू में करने के लिए संवेदनशीलता बढ़ाएं। कोविड-19 के परीक्षण में तेजी दिखाएं। जहां जरूरी हो वहां आरटीपीसीआर या अन्य परीक्षणों को तेज करें। ताकि यथाशीघ्र संक्रमण को काबू में किया जा सके। केन्द्र सरकार के रणनीतिकारों का भी मानना है कि लोगों में लापरवाही बहुत बढ़ गई है।

## कोरोना नियम तोड़ने की सजा

# मुंबईः क्रिकेट खेल रहे 2 दर्जन युवकों को पकड़ पुलिसकर्मियों ने सड़क किनारे करवाया पुशअप, जमकर हुई पिटाई

**संवाददाता**

**मुंबई।** मुंबई में कोरोना के आंकड़े दिनोंदिन रिकॉर्ड ब्रेक कर रहे हैं। पॉजिटिव मरीजों की बढ़ती संख्या को देखते हुए मुंबई बीएमसी ने पूरे शहर में धारा 144 लगा दी है। इसके बाद एक जगह पर 5 से ज्यादा लोगों के खड़े होने या जमा होने पर रोक है। इस बीच मुंबई के भांडुप इलाके में कोविड-19 के नियम तोड़ते हुए पुलिस ने कुछ युवकों को पकड़ा और फिर उन्हें अपने अंदाज में सजा दी है। तकरीबन दो दर्जन की संख्या ये युवक सोशल डिस्टेंसिंग का नियम तोड़ क्रिकेट खेल रहे थे। इन्हें ऐसा करता देख कुछ स्थानीय लोगों ने पुलिस को फोन कर दिया। मामले की जानकारी मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस टीम ने पहले इन सभी को दौड़ा कर पकड़ा और फिर सभी से सड़क किनारे पुशअप करवाया। यही नहीं कइयों की बीच में पिटाई भी हुई। जानकारी के मुताबिक, इनमें से किसी के खिलाफ पुलिस ने केस नहीं दर्ज किया है, लेकिन सभी से माफी मंगवाई गई और इन्हें जाने दिया गया।

fresh & easy GENERAL STORE

ALL TYPES OF SAUDI DATES AVAILABLE
SPECIALIST IN: DRY FRUITS
& MANY MORE ITEMS AVAILABLE HERE
Fast & Free DELIVERY
ADDRESS + 91 8652068644 / + 91 7900061017
Shop No. 18, Parabha Apartment, Sejal Park, Beside Oshiwara Bus Depot, Link Road, Goregaon (W), Mumbai-400104

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

## बुलडाणा हलचल

# जिले में तापमान बढ़ने के साथ ही संक्रमण में ईजाफा

**बुलडाणा।** बढ़ता तापमान और तेजी से पांव पसारते कोरोना संक्रमण के कारण नागरिकों की चिंता बढ़ गई है। परतूर जिले में दिन ब दिन तापमान बढ़ता जा रहा है, ऐसे में कोरोना की दूसरी लहर कहर बरपा रही है। जिसके कारण बीते कुछ दिनों से कोरोना मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इसके साथ गर्मी के कारण होने वाली बीमारियों का भी सामना नागरिकों को करना पड़ रहा है। बीते कुछ दिनों से मौसम में आए बदलाव के कारण नागरिकों के जीवन पर इसका असर हुआ है। कुछ दिन पहले बेमौसमी बारिश तथा ओलावृष्टि से मौसम में ठंडक घुल गई थी। बाद में तापमान बढ़ गया। ऐसे में कोरोना की दूसरी लहर कहर बरपा रही है। शहरी क्षेत्रों के साथ ग्रामीण भागों में कोरोना के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। बीते माह तहसील में चुनिंदा मरीज थे। परंतु 15 मार्च के बाद कोरोना मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ी। मार्च माह में जिले में कोरोना मरीजों की जांच शुरू की गई है। जिन मरीजों में कोरोना के कम लक्षण दिखाई दे रहे है उन्हें होम क्वारंटाइन तथा जिनमें ज्यादा लक्षण है उन्हें कोविड सेंटर में भर्ती होने की सलाह डॉक्टर दे रहे हैं। कोरोना पर लगाम लगाने के लिए स्वास्थ्य विभाग की ओर से बड़े पैमाने पर टीकाकरण भी किया जा रहा है। इसका लाभ उठाने की अपील की जा रही है।

# प्रोफेसर रिझवान खान राष्ट्रवादी अल्पसंख्याक कांग्रेस विदर्भ के चार जिलों के निरीक्षक पद पर नियुक्त किये गये

**संवाददाता/अशफाक युसुफ**

**बुलढाणा।** राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष ना. जयंत पाटिल साहब की मान्यता से एनसीपी अल्पसंख्यक कांग्रेस के अध्यक्ष एड. मोहम्मद खान पठान साहब ने राष्ट्रवादी अल्पसंख्यक कांग्रेस के नूतन उपाध्यक्ष प्राध्यापक रिजवान खान की जिल्हा निरीक्षक पद पर नियुक्त की। इसमें मुख्य रूप से विदर्भ के चार जिले शामिल हैं। प्रा. रिजवान खान को अकोला, अमरावती, वाशिम और बुलढाणा सहित चार जिलों के निरीक्षक का पद दिया गया है। प्रा. रिजवान खान को हाल ही में प्रदेश उपाध्यक्ष के रूप में चुना

गया था और उन्हें इन चार जिलों के निरीक्षक का पदभार भी दिया गया है। इस समय प्रा. रिजवान खान ने कहा, वे जल्द ही पदभर संभालने के बाद, ये सभी चार जिलों की बैठक लेकर समीक्षा करेंगे और योग्य निर्णय लेंगे। साथ ही उन्होंने बताया कि, राज्य के अल्पसंख्यक कल्याण मंत्री ना. नवाब मलिक साहब और एनसीपी अल्पसंख्यक अध्यक्ष एड. मोहम्मद खान पठान साहब के नेतृत्व में आदरणीय खासदार तथा पद्म विभूषण ना. शरद पवार साहब के विचारों को अल्पसंख्यक समाज में पहुंचाने का काम करेंगे साथ ही उन्होंने कहा के अल्पसंख्यक समाज की विभिन्न समस्याओं को हल करने के लिए वह कटिबद्ध है। उन्होंने स्पष्ट किया कि एनसीपी प्रदेश अध्यक्ष ना. जयंत पाटिल साहब के सुझाव के अनुसार, वे अल्पसंख्यक समाज में राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी की विचारधारा पहोंचाएगे और पार्टी को मजबूत करेंगे।

# वंचित बहुजन आघाडी का लॉकडाउन के खिलाफ आंदोलन

**संवाददाता/अशफाक युसुफ**

**बुलडाणा।** 5 अप्रैल, 2021 को रात 8 बजे जिला कलेक्टर बुलडाणा द्वारा दिए गए लॉकडाउन के खिलाफ वंचित बहुजन अगाड़ी द्वारा रास्ता रोको आंदोलन किया गया। जब सरकार लॉकडाउन लागू करती है, तो यह आम जनता और गरीबों की आजीविका को ध्यान में नहीं रखती है इसलिए लोग कोरोना से अधिक भूखमरी से मर रहे हैं। पिछली कोरोना अवधि के दौरान भी इस संबंध में कोई कार्रवाई नहीं की गई है, इसलिए वंचित बहुजन के नेतृत्व आम जनता के लिए लॉकडाउन का उल्लंघन करके गठबंधन सरकार के खिलाफ विरोध करने का निर्णय लेना पड़ा। इस लिए 6 अप्रैल 2021 को जिला कलेक्टर कार्यालय के सामने एक रास्ता रोको आंदोलन किया गया। ये आंदोलन जिल्हा अध्यक्ष निलेश जाधव के नेतृत्व मे जिल्हा संघटक राऊत ता.अध्यक्ष श्रीकांत जाधव, बाळासाहेब वानखेडे ता.उपाध्यक्ष रमेशसिंग राजपूत तालुका नेते अर्जुन खरात, पल्लु गाडेकर, विजय राऊत, दिलीप राजभोत, शंकर मलबार, मिलिंद वानखेडे उपस्थित थे।

# व्यापारियों ने बुलडाणा में लॉकडाउन का विरोध किया, पालक मंत्री ने शिंगणे का किया घेराव

**बुलडाणा।** बुलडाणा में लॉक डाऊन का व्यापारि यूनियन ने विरोध किया है। तालाबंदी के कारण व्यापारियों की आर्थिक स्थिति खराब हो गई है। प्रतिष्ठान बंद होने पर भी, बैंक का ब्याज जारी रहता है और किश्त का भुगतान समय पर करना पड़ता है। इसलिए, व्यापारियों के लिए काम करने वाले श्रमिकों के लिए भुखमरी का समय है। इसलिए, व्यवसायी समुदाय द्वारा पालक मंत्री डॉ. राजेंद्र शिंगणे से सप्ताह में कम

से कम 5 दिनों के लिए प्रतिष्ठान खुले रखने की मांग की गई। कोरोना श्रृंखला को तोड़ने के लिए प्रशासन ने 6 अप्रैल से 30 अप्रैल तक तालाबंदी की है। वंचित बहुजन मोर्चा के बाद बुलंदाना में व्यापारियों द्वारा तालाबंदी का विरोध किया गया। नागरिकों ने जिला पालक मंत्री डॉ. राजेंद्र शिंगणे को मंगलवार को कलक्ट्रेट परिसर में घेराव किया गया। लॉकडाउन कोरोना चेन को तोड़ने में मदद नहीं करेगा। नागरिक सड़क पर चल रहा है। इसलिए, पालक मंत्री से अनुरोध किया गया है कि प्रतिष्ठान को सप्ताह में 5 दिन कुछ घंटे खोलने की अनुमति दी जाए।

# केंद्र ने खारिज किया सबके लिए टीकाकरण शुरू करने का सुझाव

**नई दिल्ली।** केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव राजेश भूषण ने मंगलवार को बताया कि कोरोना वायरस संक्रमण के चलते पंजाब और छत्तीसगढ़ में सामने आए मौत के आंकड़े गंभीर चिंता का कारण हैं। उन्होंने कहा कि देश के कुल सक्रिय मामलों में से 58 फीसदी मामले अकेले महाराष्ट्र में हैं। इसके अलावा देश में कुल दर्ज की गई मौतों के आंकड़े में महाराष्ट्र की हिस्सेदारी 34 फीसदी है। भूषण ने कहा कि कई लोग पूछते हैं कि सभी के लिए टीकाकरण की शुरूआत क्यों नहीं कर रहे हैं। ऐसे टीकाकरण अभियानों के दो लक्ष्य होते हैं। पहला बीमारी से होने वाली मौतों को रोकना और दूसरा स्वास्थ्य व्यवस्था को बचाए रखना। लक्ष्य यह नहीं है कि जो खरीद सकते हैं उन्हें पहले टीका लगा दिया जाए बल्कि यह है कि पहले टीका उन्हें लगाया जाए जिन्हें जरूरत है। राजेश भूषण ने बताया कि देश के 10 जिलों में कोरोना वायरस के सबसे ज्यादा सक्रिय मामले हैं। इनमें से सात जिले महाराष्ट्र के, एक कर्नाटक का, एक छत्तीसगढ़ का और एक दिल्ली का है। उन्होंने कहा कि देश में कुल कोविड मामलों में से 92 फीसदी मरीज ठीक हो चुके हैं। 1.3 फीसदी मरीजों की मौत हुई है और लगभग छह फीसदी नए कोविड मामले हैं।

## राजस्थान हलचल

# गांधी दर्शन समिति बीकानेर में नव नियुक्त मनोनीत सदस्यगण का स्वागत

**संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन**

**बीकानेर।** राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 150 वी जयंती और स्वतंत्रता दिवस की 75 वीं वर्षगांठ के आयोजनो के लिए राजस्थान सरकार द्वारा गठित कमेटी गांधी दर्शन समिति बीकानेर के सदस्यगण का राजस्थान असंगठित कामगार कांग्रेस की बीकानेर जिला इकाई द्वारा सर्किट हाउस के सामने गांधी पार्क में महात्मा गांधी की प्रतिमा के समक्ष स्वागत व सम्मान का प्रोग्राम आयोजित किया गया। इस अवसर पर नवनियुक्त सदस्य डॉक्टर श्री लाल मोहता, प्रो. डॉ विजय आचार्य, एन डी कादरी, मालचंद तिवाड़ी, लेखक मोहम्मद इकबाल का असंगठित कामगार कांग्रेस बीकानेर के कार्यकर्ताओं द्वारा माल्यार्पण कर स्वागत किया गया। यह जानकारी देते हुए जिला अध्यक्ष जाकिर नागौरी ने बताया इस अवसर पर मुख्य अतिथि केंद्रीय पुरातत्व विभाग के पूर्व सदस्य एवं कांग्रेसी नेता साजिद सुलेमानी थे इस अवसर पर बीकानेर ओबीसी विभाग के महासचिव इकरामुद्दीन लोहार राजस्थान प्रदेश अल्पसंख्यक विभाग के पूर्व प्रदेश महासचिव एडवोकेट मोहम्मद असलम, कामगार कांग्रेस घरेलू पेंटर कोऑर्डिनेटर मेहताब दमामी, कामगार कांग्रेस हेयर कटिंग सैलून कोऑर्डिनेटर हसन खिलजी, बीकानेर पश्चिम विधानसभा यूथ कांग्रेस महासचिव जितेंद्र बिस्सा, कामगार कांग्रेस बीकानेर मीडिया प्रभारी शकील स्टार नेता, बीकानेर शहर कांग्रेस सचिव इकबाल नागौरी, रमेश हटीला, मूलाराम नायक, असगर गोरी, नईम नागौरी मैं कई कांग्रेसी कार्यकर्ता उपस्थित हुए।

## रामपुर हलचल

# तहसील सभागार भवन में अधिकारियों सहित व्यापार मण्डल प्रतिनिधियों को लेकर बैठक का आयोजन किया गया

**संवाददाता/नदीम अख्तर**

**टाण्डा रामपुर।** अतिक्रमण की समस्या को लेकर तहसील सभागार भवन में अधिकारियों सहित व्यापार मण्डल प्रतिनिधियों को लेकर बैठक का आयोजन किया गया जिसमें मुख्य बाजार के अन्दर बिजली के खम्भें एवं ट्रांसफार्मरो को लेकर अतिक्रमण की समस्या उत्पन्न होती रहती हैं तथा मार्ग के अन्दर जगह जगह काफी गहरे गडढों ने रूप ले लिया है जिससे दुर्घटनाऐ होने की आशंका बनी रहती है नगर का मुख्य मार्ग जो एक प्रदेश से दूसरे प्रदेश को जोड़ता है अधिक्तर अतिक्रमण की भरमार रहती हैं जिससे अनेकों प्रकार की समस्याऐ उत्पन्न होती रहती है मुख्य मार्ग का अतिक्रमण दिन व दिन लगातार बढ़ता ही चला जा रहा है अनेकों बार अतिक्रमण अभियान चलाये जाने के उपरान्त भी उस पर नियंत्रण नहीं हो पा रहा है स्थिति ज्यों की त्यों बनी रहती है अतिक्रमण का मैन मुख्य कारण बिजली के खम्भें एवं ट्रांसफार्मर ही है मुख्य अभियन्ता राजवीर सिंह के सामने खम्भों आदि के हटाये जाने को लेकर बात रखी गई तब कहा कि नगर के अन्दर बिजली के खम्भें लगे हुए हैं उनकी देख रेख का दायित्व नगर पालिका परिषद का बनता है अपनें ही खर्चे से उनको हटवाया जा सकता हैं तब अधिशासी अधिकारी राजेश सिंह राणा ने कहा कि खम्भों आदि की समस्याओं के समाधान को लेकर नगर पालिका परिषद बोर्ड की बैठक के दौरान मामले को प्रस्तुत किया जायेगा प्रस्ताव होने एवं मंजूरी मिलने के उपरान्त ही अतिक्रमण जैसी कार्यवाही को अम्ल में लाया जायेगा इस पर सभी की सहमति हो गई युवा नगर अध्यक्ष मु० सलीम कसगर ने उपजिलाधिकारी के सामने समस्या रखते हुए कहा कि नगर के मुख्य मार्ग में जगह जगह काफी गहरे गडढे हो कर रह गये हैं जिनसे दुर्घटना होने की आशंका बनी रहती है बीच में विभागीय स्तर पर गडढा मुक्त कार्य को अन्जाम दिया जा चुका है लेकिन मानक के अनुसार सामग्री न लगाकर गडढ़ों ने अपना दूसरा मोड़ ले लिया है नगर अध्यक्ष हाजी मुशर्रफ अली ने बिजली की समस्या को सामने रखते हुए कहा कि माह रमजान का महीना शुरू होने वाला है जिसमें विद्युत आपूर्ति लगातार सुचारू रूप से जारी रखी जाय रोजदारों को बिजली से सम्बंधित कठिनाइयों का सामना न करना पड़े।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

# सारा दिन थकावट रहने की हो सकती हैं ये वजह

*दिन भर बिजी रहने और काम के कारण शाम को थकावट होना आम बात है। इसके अलावा अगर सारा दिन बिना किसी कारण थकावट हो तो इसकी कई वजह हो सकती हैं। पूरी तरह से नींद न आना,बॉडी में दर्द होना और मन न लगना जैसे लक्षण हो तो अपने लाइफस्टाइल की तरफ ध्यान दें। हो सकता है इनमें से कोई वजह हो जो आपकी थकावट का कारण है। आइए जाने इसके कारण...*

**1. शरीर में पानी की कमी**
आप अगर पर्याप्त पानी नहीं पीते तो इससे शरीर हाइड्रेट नहीं हो पाता। पानी की कमी होने पर थकावट और बॉडी पेन हो सकती है। दिन में 8-10 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए।

**2. देर रात तक मोबाइल चलाना**
रात को देर तक सोशल साइटस पर ऑनलाइन रहना,ईमेल या फिर टी वी और कंप्यूटर का इस्तेमाल करना भी नुकसानदेह हो सकता है। इससे सुबह जल्दी उठने में परेशानी होती है। जिससे सारा दिन थकावट रहती है।

**3. नाश्ता न करना**
रात को देर सो सोना और देर से जागना इसके बाद नाश्ता भी न करना। इससे सेहत पर कई तरह के बुरे प्रभाव पड़ सकते हैं। भूखे रहने से कोई काम करना का मन नहीं करता और थकावट महसूस होती रहती है

**4. रात को कैफीन या अल्कोहल का सेवन**
रात को कैफीन और अल्कोहल का सेवन करने से सुबह उठने में परेशानी होती है। इससे सेहत पर भी बुरा असर पड़ता है। शराब और सिगरेट जैसी बुरी चीजों से परहेज करना चाहिए।

# आपकी कुछ गलत आदतों के कारण नहीं होता वजन कम

*आजकल 5 में से 3 लोग मोटापे से परेशान है। वजन कम करने के लिए कई तरह के उपाय करते हैं। कुछ लोग जिम जाते है तो कुछ डाइटिंग करते है लेकिन फिर भी उनका वजन कम नहीं होता। शायद आप यह नहीं जानते कि रोजाना आप कुछ ऐसी गलतियां कर देते है जिसके कारण आपका वजन कम नहीं होता। आज हम आपको बताते हैं कुछ ऐसी आदतों के बारे में...*

**1. पानी की जगह जूस का अधिक सेवन करना:**
अगर आप पानी की जगह जूस का अधिक सेवन करते है तो इसके कारण भी आपका वजन कम नहीं होता। जूस में पाए जाने वाली शुगर आपके शरीर में फैट पैदा करती है।

**2. ओवर डाइटिंग:**
कुछ लोग वजन करने के लिए डाइटिंग करते है। डाइटिंग के चक्कर में बिल्कुल खाना पीना बंद कर देते हैं। ऐसे में उनका वजन कम नहीं होता बल्कि बढ़ जाता है।

**3. नाश्ता न करना:**
सेहतमंद रहने के लिए सुबह का नाश्ता करना बहुत जरूरी हैं। सुबह का नाश्ता न करने से मेटाबॉलिज्म कम हो जाता है, जिससे शरीर में फैट बनने लगती है।

**4. हरी सब्जियों का सेवन न करना:**
आजकल के बच्चे और युवा हरी सब्जियों को खाने से कतराते हैं। अगर आप अपना वजन घटाना चाहते है तो अपनी डाइट में हरी सब्जियां शामिल करें।

**5. ओवरइटिंग:**
अक्सर मोबाइल या टीवी देखते हुए अधिक खाना खाया जाता जिससे वजन बढ़ना शुरू हो जाता है। ऐसे में ओवरइटिंग करने से बचें।

# सेहत का राज मुंह की लार में छिपा है

सुबह जब हम सो कर उठते है उस समय जो हमारे मुहं की लार होती है उसके अनेक फायदे है इसे बासी मुंह की लार भी कहते है । सुबह की लार का पूरा फायदा उठाने के लिए हमें बिना मुहं धोये ही उसका उपयोग करना चाहिए। यह एक औषधीय गुण है जो आपकी कई समस्याओं को खत्म करता है। आइए जानते है कि इसके क्या-क्या फायदें है।

- **जले हुए दाग मिटाएं:** अगर आप सुबह-सुबह उठ के अपना लार जले हुए निशान पर लगाएंगे तो ऐसा करने से कुछ समय में दाग मिटने लगेगा।
- **आंख आना:** जब आंख आती है तो काफी दर्द होता है और आंखों से पानी भी आता है। ऐसे में अगर आप आंख पर लार लगाएंगी तो 24 घंटो के अंदर आंख सही हो जाती है।
- **घाव जल्दी भरें:** घाव पर लार लगाने से घाव जल्दी भरने लगता है।
- **आंखों की रोशनी बढाएं:** आंखें कमजोर पड़ने पर सुबह उठ के काजल की तरह लार लगाएं। ऐसा करने से आंखों की रोशनी तेज होती है और चश्मा लगाने की जरूरत भी नहीं पड़ती।
- **पेट के लिए लाभदायक:** जब आप सुबह पानी पीते है तो रात भर जो मुंह में जमा लार होता है वो पानी के साथ मुंह में चला जाता है जो पेट के लिए बड़ा ही फायदेमंद है।

# गाय का घी रात को इस तरह करें इस्तेमाल

*गाय को हिंदू धर्म में बहुत सम्मान दिया गया है। इसकी पूजा की जाती है और गाय का दूध सेहत के लिए अमृत के समान माना गया है। सेहत से जुड़ी बहुत सी परेशानियां गाय के दूध और घी से दूर हो जाती हैं। आइए जानिए गाय के घी फायदों के बारे में...*

**1. खर्राटे गायब:** रात को सोने से पहले हल्का गुनगुना करके एक-एक बूंद नाक में डाल कर सोमे से खर्राटों की परेशानी दूर हो जाएगी।

**2. अच्छी नींद:** रात को नींद नहीं आती तो रात को नाक में घी डालकर सोएं,नींद अच्छी आएगी और सारा दिन फ्रैश रहेगें।

**3. यादाशत बढाएं:** गाय के घी को नाक में डालने से यादाशत अच्छी होती है और बच्चों के लिए यह बहुत फायदेमंद है।

**4. तनाव दूर:**किसी भी तरह के मानसिक तनाव से दूर हैं तो गाय का शुद्ध घी रात को रोजाना नाक में डालकर सोएं। इससे तनाव दूर हो जाएगा और कोई नुकसान भी नहीं होगा।

**5. पुराने जुखाम से राहत:**लंबे समय से जुखाम से परेशान हैं और दवाइयों से भी कोई फर्क नहीं पड़ रहा तो रात को रोजाना गाय का घी डालकर सोएं। इसके लगातार इस्तेमाल से जुखाम से राहत पाई जा सकती है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

# सनी लियोनी ने जब सनी देओल से मांगी थी माफी

**सनी देओल** और सनी लियोनी में एक ही बात कॉमन है कि दोनों का नाम सनी है। इसलिए चुटकुला बन गया था कि दोनों यदि शादी कर लें तो दोनों का ही नाम सनी देओल होगा।इसके अलावा भी कई ऐसे चुटकुले बने जो घटिया चुटकलों की श्रेणी में आते हैं। यह बात सनी लियोनी तक पहुंची और सनी देओल तक भी। जाहिर सी बात है कि दोनों को ही बुरा लगा होगा। जब सनी लियोनी की फिल्म 'मस्तीजादे' रिलीज होने वाली थी तो सनी लियोनी प्रमोशन में लगी हुई थीं। उस दौरान सनी लियोनी ने सनी देओल से माफी मांगते हुए कहा कि दोनों का फर्स्ट नेम कॉमन होने के कारण कई घटिया जोक्स बने हैं। सनी कहती हैं 'आई एम सॉरी सनी देओल। मुझे माफ कर दो। हमारे ऊपर कई घटिया जोक्स बने हैं जिसकी जवाबदार मैं हूं।' वैसे इसमें सनी की कोई गलती नहीं है, लेकिन उन्होंने आगे बढ़ कर माफी मांगी है। उम्मीद है कि सनी देओल भी इन जोक्स के लिए सनी लियोन को जवाबदार नहीं मानते होंगे।

# 'द इंटर्न' में दीपिका के साथ नजर आएंगे अमिताभ

**बॉलीवुड** एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण और महानायक अमिताभ बच्चन एक बार फिर पर्दे पर साथ नजर आने वाले हैं। दोनों हॉलीवुड फिल्म 'द इंटर्न' के हिन्दी रीमेक में साथ काम करने जा रहे हैं। इससे पहले दीपिका और अमिताभ ने फिल्म 'पीकू' में साथ काम किया था। दीपिका पादुकोण ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर कर इस बात की जानकारी दी है। उन्होंने फिल्म 'द इंटर्न' के रीमेक की टीम में अमिताभ बच्चन का स्वागत किया है। बता दें कि शुरूआत में इस फिल्म का ऐलान दीपिका पादुकोण और दिवंगत अभिनेता ऋषि कपूर के साथ हुआ था। लेकिन ऋषि के निधन के बाद ये फिल्म होल्ड पर चली गई थी। ऐसे में अब एक बार फिर फिल्म का काम शुरू हुआ है और अब ऋषि कपूर वाला किरदार अमिताभ बच्चन निभाएंगे। दीपिका ने सोशल मीडिया पर द इंटर्न का पोस्टर शेयर करते हुए लिखा, 'मेरे सबसे खास सह-कलाकार के साथ फिर से काम करना मेरे लिए सम्मान की बात। द इंटर्न के इंडियन अडॉप्शन में अमिताभ बच्चन का स्वागत करती हूं। द इंटर्न, इंटिमेट और रिलेशनशिप पर बेस्ड फिल्म है जो कि वर्कप्लेस के इर्दगिर्द घूमती है। फिल्म में ऑफिस का माहौल दिखाया गया है। बता दें कि इस फिल्म का निर्देशन अमित शर्मा करेंगे।

# नीना बनेंगी अमिताभ की 'पत्नी'

**बालाजी** टेलीफिल्म्स और रिलायंस एंटरटेनमेंट की फिल्म 'गुडबाय' में अमिताभ बच्चन की पत्नी की भूमिका निभाएंगी नीना गुप्ता नीना गुप्ता 'गुडबाय' की टीम में शामिल हो गई हैं, जिसकी शूटिंग हाल ही में शुरू की गई थी। प्रतिभाशाली अभिनेत्री इस फिल्म में अमिताभ बच्चन और साउथ सेंसेशन रश्मिका मंदाना के साथ नजर आएंगी। नीना गुप्ता फिल्म में बिग बी की पत्नी की भूमिका निभाएंगी और यह पहली बार है जब वह उनके साथ स्क्रीन स्पेस साझा कर रही हैं। नीना गुप्ता और अमिताभ बच्चन दोनों के दिल में एक दूसरे के प्रति बेहद सम्मान है और अभिनेत्री उनके काम की बहुत बड़ी प्रशंसक रही हैं। फिल्म का हिस्सा बनने के लिए उत्साहित नीना गुप्ता ने कहा, जब विकास ने मुझे फिल्म सुनाई, तो मैं बहुत खुश हो गई। यह एक अद्भुत स्क्रिप्ट है और जब स्क्रिप्ट रोमांचक हो तो कोई भी किसी अन्य चीज के बारे में नहीं सोचता। किरदार खूबसूरती से लिखा गया है और मैं श्री बच्चन के साथ स्क्रीन स्पेस साझा करने के लिए बहुत उत्साहित हूं। यह मेरे लिए एक सपना सच होने जैसा है।