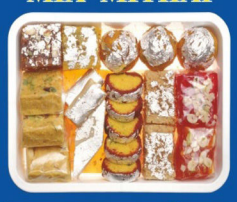
मूल्य 1 रु.
वर्षः 11 - अंक : 68, मुंबई, शनिवार, 24 अप्रैल, 2021 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

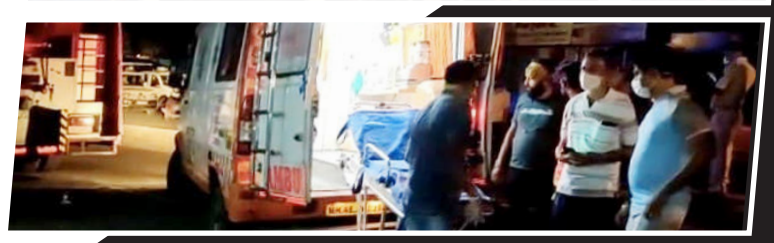
दैनिक मुंबई हलचल

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

अस्पताल ही बन रहे काल

विरार के कोविड सेंटर में लगी आग



आईसीयू में भर्ती 15 में से 14 मरीजों की मौत

संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के पालघर जिले के विरार वेस्ट में स्थित विजय वल्लभ कोविड सेंटर के आईसीयू में आग लगने से 14 मरीजों की मौत हो गई है। इनमें 4 महिलाएं शामिल हैं। हादसे के वक्त आईसीयू में 15 मरीज थे और पूरे अस्पताल में 90 मरीज भर्ती थे। इनमें से ऑक्सीजन सपोर्ट वाले 21 मरीजों को दूसरे अस्पताल में शिफ्ट किया गया है। आग लगने की घटना शुक्रवार तड़के 3 बजकर 25 मिनट की है। आग पर एक घंटे के अंदर काबू पा लिया गया। आग लगने की वजह ए.सी. में शॉर्ट सर्किट होना बताया जा रहा है। मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने घटना की जांच के आदेश दिए हैं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

अस्पताल में 90 मरीजों का चल रहा था इलाज

महाराष्ट्र के स्वास्थ्य मंत्री बोले- यह नेशनल न्यूज नहीं

परिजन का आरोप- आग लगने पर स्टाफ मरीजों को छोड़कर भाग गया

मुख्यमंत्री की घोषणा, मृतकों के परिजनों को 5 लाख और घायलों को 1 लाख रुपये की मदद

एक चश्मदीद ने बताया कि आईसीयू में एडमिट एक मरीज का 3 से 4 लाख तक का बिल बनता है, लेकिन सुविधाओं के नाम पर कुछ नहीं मिलता। यहां पर फायर सेफ्टी उपकरण भी नहीं थे। अगर आईसीयू में फायर स्प्रिंकलर होता तो आग पर तुरंत काबू पा लिया जाता और इतनी बड़ी घटना नहीं होती।

एक महीने के अंदर ऐसी तीसरी घटना

महाराष्ट्र में एक महीने के अंदर किसी अस्पताल में हादसे की यह तीसरी घटना है। इनमें से दो राजधानी मुंबई में ही है। मुंबई के भांडुप इलाके में स्थित ड्रीम्स मॉल में आग के बाद मॉल की तीसरी मंजिल पर मौजूद सनराइज अस्पताल भी चपेट में आ गया था। अस्पताल में भर्ती 10 मरीजों की मौत हो गई थी। वहीं हाल ही में नासिक के हॉस्पिटल में ऑक्सिजन लीक होने की वजह से 24 मरीजों की मौत हो गई थी।

एंटीलिया विस्फोटक केस

मुंबई पुलिस के इंस्पेक्टर सुनील माने को एनआईए ने किया गिरफ्तार

सचिन वझे का साथ देने का आरोप

संवाददाता / मुंबई। मुकेश अंबानी के घर एंटीलिया से 300 मीटर की दूरी पर बरामद हुई विस्फोटक से भरी स्कॉर्पियो मामले में राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने मुंबई पुलिस के इंस्पेक्टर सुनील माने को गिरफ्तार किया है। माने इसी मामले में गिरफ्तार और सस्पेंड असिस्टेंट पुलिस इंस्पेक्टर सचिन वझे का सहयोगी माना जा रहा है। अब माने को भी 1-2 दिन में सस्पेंड किया जा सकता है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

सख्ती का समय

यह समय सख्ती का है और अगर सरकार के प्रति देश की सर्वोच्च न्यायालय ने सख्त रुख का इजहार किया है, तो कोई अचरज नहीं। कोरोना के बढ़ते मामले और उसके साथ ही, इलाज, दवाओं और ऑक्सीजन के बढ़ते अभाव से निपटने के लिए सिवाय सख्त रुख अपनाने के कोई उपाय नहीं है। सर्वोच्च अदालत ने स्वतः संज्ञान लेते हुए केंद्र सरकार को नोटिस जारी करके पूछा है कि कोरोना महामारी से निपटने के लिए सरकार के पास क्या योजना है? इस सख्ती के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश में ऑक्सीजन की उपलब्धता और इसकी आपूर्ति को लेकर गुरुवार को उचित ही एक उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक की है। प्रधानमंत्री कार्यालय से जारी बयान के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने ऑक्सीजन का उत्पादन बढ़ाने, उसके वितरण की गति तेज करने और स्वास्थ्य सुविधाओं तक उसकी पहुंच सुनिश्चित करने के लिए तेज गति से काम करने की जरूरत पर बल दिया है। ऑक्सीजन की आपूर्ति को अबाध बनाना सबसे जरूरी है। उच्च अधिकारियों को जमीनी हकीकत नजर आनी चाहिए। अब बंद कमरों में बैठकर संवाद करने या भाषण देने का कोई विशेष अर्थ नहीं है। किन्हीं दो-तीन अस्पतालों का भी मुआयना अगर ढंग से कर लिया जाए, तो वस्तुस्थिति सामने आ जाएगी। बडे. नेताओं को सीधे जुड़कर काम करना होगा। केवल कागजों पर इंतजाम कर देना किसी अपराध से कम नहीं है। आदेशों-निर्देशों को जमीन पर उतारना होगा। अधिकारियों ने शायद प्रधानमंत्री को यह बताने की कोशिश की है कि ऑक्सीजन की आपूर्ति पूरी तरह से की जा रही है। बताया गया है कि पिछले कुछ दिनों में ऑक्सीजन की उपलब्धता 3,300 मीट्रिक टन प्रतिदिन बढ़ी है। इसमें निजी और सरकारी इस्पात संयंत्रों, उद्योगों, ऑक्सीजन उत्पादकों का योगदान शामिल है। गैर-जरूरी उद्योगों की ऑक्सीजन आपूर्ति रोककर भी ऑक्सीजन की उपलब्धता बढ़ाई गई है। यह अच्छी बात है कि सरकार को जमाखोरी जैसी समस्या का अंदाजा है, इसलिए ऑक्सीजन की जमाखोरी करने वालों के खिलाफ राज्यों को कठोर कार्रवाई के लिए कहा गया है। ज्यादातर ऑक्सीजन बेचने वालों ने मरीजों के परिजन को जिस तरह लूटा है, उसे न भुलाया जा सकता है और न माफ किया जाना चाहिए। अनुभव गवाह है, यदि बड़े अधिकारी क्षेत्र में उतरकर समस्याओं को नहीं देखेंगे, तो समाधान नहीं निकलेगा और न केंद्र सरकार सर्वोच्च न्यायालय को अपनी योजना बता पाएगी। कोरोना ने बढ़कर यह तो साबित कर ही दिया है कि हमारी अच्छी-अच्छी सरकारें भी मुकम्मल युद्ध के लिए तैयार नहीं थीं। देश में छह से ज्यादा उच्च न्यायालयों में कोरोना से जुड़े मामलों पर सुनवाई चल रही है। मौजूदा सूरतेहाल को राष्ट्रीय आपातकाल के समान बताते हुए ही चीफ जस्टिस एसए बोबडे की खंडपीठ ने जवाब मांगा है। वाकई, यह समय फौरी कोशिशों का नहीं है, समग्र योजना का है। जांच, दवा, इलाज, निगरानी, टीका, लॉकडाउन, लगभग हरेक मोर्चे पर पोल खुल रही है। केंद्र सरकार को माकूल जवाब के साथ सामने आना चाहिए और आम लोगों को यह एहसास कराना चाहिए कि देश में अदालतें और सरकारें वाकई कंधे से कंधा मिलाकर कोरोना के खिलाफ युद्ध लड़ रही हैं। शासन-प्रशासन की सार्थकता इसी में है कि कोई इलाज से वंचित न रहे।

बेसिर पैर की वैक्सीन नीति!

केंद्र सरकार को अपनी नई वैक्सीन नीति में तत्काल बदलाव करना चाहिए क्योंकि यह नीति तमाम किस्म के तर्क और विचार से परे या उसके विरूद्ध है। सरकार की वैक्सीन नीति संघवाद की धारणा के विरूद्ध है। यह आपदा की स्थिति में सबके लिए समान अवसर मुहैया कराने की नीति के भी असंगत है और आम बजट में केंद्र की अपनी घोषित नीति के भी विरूद्ध है। यह समझ से परे है कि जब केंद्र सरकार ने आम बजट में वैक्सीन के लिए 35 हजार करोड़ आवंटित किए हैं तो वह क्यों इधर-उधर की नीति घोषित कर रही है? सरकार की वैक्सीन नीति में तो कई चीजें ऐसी बेसिर पैर की हैं, जिन्हें देख कर यह सवाल उठता है कि आपदा के इस भयावह समय में वैक्सीन की राष्ट्रीय नीति बनाते समय दिमाग का जरा सा भी इस्तेमाल हुआ था या नहीं?

जैसे केंद्र सरकार ने नई वैक्सीन नीति जारी करते हुए कहा अब से वैक्सीन के उत्पादन का 50 फीसदी हिस्सा केंद्र सरकार रखेगी और बाकी 50 फीसदी हिस्सा राज्यों और निजी अस्पतालों को बेचा जाएगा। सवाल है कि केंद्र सरकार जो 50 फीसदी वैक्सीन अपने पास रखेगी, उसका करेगी क्या? जब सारे राज्य अपने अपने फंड से वैक्सीन खरीदेंगे और अपने राज्य के नागरिकों को टीका लगवाएंगे तो भारत सरकार 50 फीसदी वैक्सीन का क्या करेगी? और क्या 50 फीसदी वैक्सीन में सभी राज्यों और निजी अस्पतालों का काम चल जाएगा? भारत सरकार के स्वास्थ्य सचिव ने बहुत साफ शब्दों में कहा है कि केंद्र सरकार वैक्सीन की जो डोज खरीदेगी, वह केंद्रीय अस्पतालों में ही लगाई जाएगी और वहां भी बुजुर्ग व बीमार मरीजों के अलावा स्वास्थ्यकर्मियों और फ्रंटलाइन वर्कर्स को ही टीका लगेगा। अब सोचें, देश में कुल कितने केंद्रीय अस्पताल हैं और कितने बुजुर्ग, बीमार, स्वास्थ्यकर्मियों या फ्रंटलाइन वर्कर्स को टीका लगेगा, जिसके लिए केंद्र सरकार को पूरे उत्पादन का 50 फीसदी अपने पास रखना है? बुजुर्ग और बीमार की भी व्याख्या स्वास्थ्य सचिव ने नहीं की। ध्यान रहे स्वास्थ्य राज्य का विषय होता है और राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली को छोड़ दें तो सभी राज्यों में सरकारी

अस्पतालों में 90 फीसदी से ज्यादा अस्पताल और स्वास्थ्य केंद्र राज्य सरकारों के ही होते हैं। वैसे भी राजधानी दिल्ली में या किसी भी केंद्र शासित प्रदेश या राज्य में सरकारी अस्पतालों की संख्या बहुत सीमित हो गई है लगभग पूरी स्वास्थ्य सेवा निजी क्षेत्र के हाथों में है और राज्यों के ज्यादातर अस्पताल निजी हैं। इस हिसाब से केंद्र सरकार को पांच-दस फीसदी वैक्सीन अपने पास रखनी चाहिए और 90 फीसदी वैक्सीन राज्यों या निजी अस्पतालों के लिए अपने नियंत्रण से मुक्त करनी चाहिए तभी उनकी जरूरतें पूरी होंगी।

इस नीति की दूसरी समझ में नहीं आने वाली बात यह है कि इस राष्ट्रीय आपदा के समय केंद्र सरकार क्यों राज्यों को उनके हाल पर छोड़ रही है? जब इस साल के बजट में केंद्र सरकार ने 35 हजार करोड़ रुपए का प्रावधान वैक्सीन के लिए किया और वित्त मंत्री ने बड़े गर्व के साथ घोषणा करते हुए इसे स्वास्थ्य बजट का हिस्सा बताया तो सरकार इस पैसे को खर्च क्यों नहीं कर रही है? क्या वैक्सीनेशन का जिम्मा राज्यों पर डाल कर केंद्र सरकार बजट में आवंटित पैसा बचाना चाह रही है? ध्यान रहे वैक्सीन बनाने वाली भारतीय कंपनियां केंद्र सरकार को डेढ़ सौ रुपए में एक डोज दे रही है। इस लिहाज से 35 हजार करोड़ रुपए में 233 करोड़ डोज खरीदी जा सकती है। सोचें, देश की कुल आबादी 138 करोड़ है, जिसमें 18 साल से कम उम्र की आबादी 24 फीसदी यानी 34 करोड़ के करीब है। यानी वैक्सीन लगाने लायक कुल आबादी 104 करोड़ है, जिसके लिए 208 करोड़ डोज खरीदनी होगी। केंद्र सरकार अगर 35 हजार करोड़ रुपए का बजट खर्च करे तो वह हर नागरिक के लिए बड़े आराम से वैक्सीन की दोनों डोज खरीद सकती है और बचे हुए पैसे लॉजिस्टिक्स आदि पर खर्च कर सकती है। यानी इस साल के बजट में आवंटित 35 हजार करोड़ रुपए से ही देश की वैक्सीन लेने लायक पूरी आबादी को दोनों डोज पूरी तरह से मुफ्त में लगाई जा सकती है। यह समझ में नहीं आने वाली बात है कि केंद्र सरकार ऐसा क्यों नहीं कर रही है?

इसके बाद वैक्सीन की कीमत का मसला आता है। सरकार ने जैसे ही नई वैक्सीन नीति घोषित की, वैसे ही सीरम इंस्टीच्यूट ने ऐलान कर दिया कि वह केंद्र सरकार को डेढ़ सौ रुपए में एक डोज देगी, राज्य सरकारों के लिए इसकी कीमत चार सौ रुपए और निजी अस्पतालों के लिए छह सौ रुपए होगी। अब सवाल है कि एक ही उत्पाद की तीन अलग अलग कीमत और वह भी इतने बड़े अंतर वाली कीमत कैसे हो सकती है? एक उत्पाद की पूरे देश में एक कीमत होनी चाहिए। हां, दूर-दराज के इलाकों में उत्पाद को पहुंचाने में आने वाला खर्च कम या ज्यादा हो सकता है। इसकी वजह से कीमतों में भी थोड़ा-बहुत का फर्क हो सकता है। पर यह नहीं हो सकता है कि कोई निजी कंपनी केंद्र सरकार को जिस कीमत पर अपना उत्पाद देगी, उससे तीन गुनी कीमत पर राज्य सरकारों को देगी! यह खुले बाजार की नीति के भी खिलाफ है। तभी राज्यों से पहले केंद्र सरकार को ही पहल करके वैक्सीन बनाने वाली कंपनियों को फटकार लगानी चाहिए कि वह ऐसा कैसे कर सकती है! लेकिन यहां ऐसा लग रहा है कि केंद्र सरकार की सहमति से सीरम इंस्टीच्यूट ने ये कीमतें तय की हैं इसलिए केंद्र सरकार कुछ नहीं बोल रही है। ध्यान रहे सीरम इंस्टीच्यूट के मुख्य कार्यकारी अधिकारी यानी सीईओ अदार पूनावाला ने हाल ही में एक इंटरव्यू में कहा है कि उनकी कंपनी डेढ़ सौ रुपए में केंद्र सरकार को एक डोज दे रही है तो उस पर भी वह मुनाफा कमा रही है। लेकिन वह मुनाफा इतना ज्यादा नहीं है कि उससे कंपनी अपनी उत्पादन क्षमता बढ़ा सके। यह और भी अनैतिक व गैरकानूनी बात होगी कि कोई कंपनी अपना उत्पाद डेढ़ सौ रुपए में बेच कर भी मुनाफा कमा रही है तो उसे वह उत्पाद तीन गुनी या चार गुनी कीमत पर बेचने की इजाजत दी जाए!

जब सवाल ना पूछे जाएं

भारत इस समय बबार्दी के जिस हाल में है, फिलहाल उससे बदतर हालात की कल्पना करना भी मुश्किल लगता है। इसके बावजूद महामारी की इस आपदा के लिए अगर कोई जवाबदेही तय नहीं हो रही है, तो उसका सीधा कारण यही है कि देश में सवाल पूछने वाले लोग या तो चुप कर दिए गए हैं या झूठी सूचनाओं की ऐसी बरसात की गई है, जिससे लोगों के दिमाग में सवाल उठे ही नहीं। हालांकि ये सूरत अब एक स्थायी सा अनुभव बन गई है, इसके बावजूद जब तक अंतरराष्ट्रीय सूचकांक हमारा ध्यान इस ओर खींचते हैं कि हम कहां पहुंच गए हैं। ऐसा ही ताजा सूचकांक मीडिया की आजादी से संबंधित है, जिसे 'रिपोर्टर्स विदआउट बॉर्डर्स' नाम की संस्था हर साल तैयार करती है। इसकी ताजा रिपोर्ट में प्रेस की आजादी के मामले में 180 देशों की लिस्ट में भारत को 142वें नंबर पर रखा गया है। इस तथ्य पर गौर करना चाहिए कि इस संस्था ने भारत को पत्रकारिता

के लिए सबसे खराब देशों की श्रेणी में शामिल किया है। भारत पिछले साल भी सूची में 142वें स्थान पर ही था। 2016 में भारत का स्थान 133 था। रिपोर्ट में कहा गया है कि ब्राजील, मेक्सिको और रूस के साथ भारत पत्रकारिता के लिए सबसे खराब देश है। इसमें भारत में कम होती प्रेस की स्वतंत्रता के लिए भाजपा समर्थकों को जिम्मेदार ठहराया गया है। इसमें कहा गया है कि भाजपा समर्थकों ने पत्रकारों को डराने-धमकाने का माहौल बनाया है। उन्होंने पत्रकारों की खबरों को 'राज्य विरोधी' और 'राष्ट्र विरोधी' करार दिया है। उधर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मीडिया पर अपनी पकड़ और मजबूत कर ली है। रिपोर्ट में कहा गया है- 'देश में कवरेज के दौरान पत्रकारों को पुलिस हिंसा, राजनीतिक कार्यकर्ताओं और अपराधियों के गैंग के हमलों का सामना करना पड़ा है। इसी तरह भ्रष्ट अधिकारियों ने पत्रकारों को कई बार अपमानित भी किया है।' रिपोर्ट में कहा गया कि 2019 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की भाजपा पार्टी के आम चुनाव जीतने के बाद से मीडिया पर हिंदू राष्ट्रवादी सरकार के अनुरूप काम करने का दबाव बनाया गया है। हिंदुत्व की विचारधारा के समर्थक सार्वजनिक बहस को राष्ट्र विरोधी विचार साबित करने पर जुटे हैं। हिंदुत्व समर्थकों के खिलाफ लिखने वाले या बोलने वाले पत्रकारों को निशाना बनाया जाता है, उनके खिलाफ सोशल मीडिया पर नफरत भरा अभियान चलाया जाता है। क्या इनमें कोई एक ऐसी बात है, जिससे आज सचमुच इनकार किया जा सकता है?

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

उद्धव का पीएम से आग्रह

ऑक्सीजन एयरलिफ्ट कराएं, पर्याप्त टीके दें, रेमडेसिविर का आयात करवाएं

संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने पीएम नरेंद्र मोदी से आग्रह किया कि वे राज्य के लिए अतिरिक्त मेडिकल ऑक्सीजन, टीकों की पर्याप्त आपूर्ति और रेमडेसिविर इंजेक्शन के आयात की अनुमति दें, ताकि कोविड-19 मामलों में हो रही वृद्धि पर काबू पाया जा सके। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा आयोजित एक डिजिटल बैठक के बाद मुंबई में जारी विज्ञप्ति के अनुसार बैठक में सीएम ने यह भी मांग की कि यदि संभव हो तो ऑक्सीजन को एयरलिफ्ट किया जाए। ठाकरे ने कहा कि कोरोना वायरस रोगियों के इलाज के लिए महाराष्ट्र में हर दिन 1550

टन ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है और लगभग 300 से 350 टन बाहर से खरीदी जा रही है। अगर दूर के राज्यों के बदले पड़ोसी राज्यों से ऑक्सीजन की आपूर्ति की जा सकती है, तो यह जल्दी उपलब्ध हो सकेगी। बयान के अनुसार ठाकरे ने कहा कि अगर ऑक्सीजन को एयरलिफ्ट करना संभव नहीं हो तो खाली ऑक्सीजन टैंकरों को परिवहन का समय बचाने के लिए वापस विमानों से भेजना चाहिए। ठाकरे ने रेमडेसिविर दवाई की कमी का जिक्र करते हुए कहा कि यह ज्ञात नहीं है कि रेमडिसिविर कितना प्रभावी है, लेकिन यह अस्पताल में भर्ती रहने की अवधि को निश्चित रूप से कम करता है। उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र को हर दिन रेमडेसिविर की 70,000 शीशियों की जरूरत है, लेकिन उसे केवल 27,000 शीशी ही मिल रही है। इसके आयात की अनुमति दी जाए।

टीकों की 12 करोड़ खुराक चाहिए: ठाकरे ने कहा कि महाराष्ट्र में अभी टीकों की करीब पांच लाख खुराकें हैं, लेकिन राज्य को 12 करोड़ खुराकों की जरूरत है। केंद्र को महाराष्ट्र को 13,000 जंबो ऑक्सीजन सिलेंडर और 1100 वेंटिलेटर मुहैया कराने चाहिए।

खाली टैंकर विमानों से भेजे जाएंगे: राज्य के स्वास्थ्य मंत्री राजेश टोपे ने संवाददाताओं से कहा कि खाली टैंकरों को विमान से वापस भेजने की मांग को स्वीकार कर लिया गया है। ठाकरे ने कहा कि राज्य में 60,000 से अधिक मरीज ऑक्सीजन पर हैं, जबकि 76,300 ऑक्सीजन बेड हैं तथा करीब 25,000 अतिरिक्त ऑक्सीजन बेड की व्यवस्था की जा रही है। आवश्यकता को देखते हुए महाराष्ट्र को 250 से 300 टन अतिरिक्त ऑक्सीजन मिलनी चाहिए।

बर्थडे गिफ्ट में आईफोन देने का किया वादा, फिर खाते से उड़ा लिए चार करोड़ रुपये

पुणे। महाराष्ट्र के पुणे से एक ठगी का मामला सामने आया है। पुणे में एक महिला को बर्थडे गिफ्ट में आईफोन देने का लालच देकर कुछ लोगों ने महिला से चार करोड़ रुपये की ठगी की है। पुलिस ने इस बात की जानकारी दी। पुलिस ने बताया कि महिला पुणे शहर में एक निजी कंपनी ने सीनियर एग्जीक्यूटिव के पद पर काम करती है। पुलिस ने बताया कि महिला को सोशल मीडिया के माध्यम से ऑनलाइन धोखाधड़ी करने वालों ने कथित रूप से 3.98 करोड़ रुपये से ज्यादा का चूना लगाया है। पुलिस की माने तो ठगी करने के बाद इस रकम को 27 अलग-अलग खातों में भेजा गया। यहां हैरान करने वाली बात यह है कि 3.98 करोड़ रुपये की ये राशि 207 बार के ट्रांजैक्शन से उड़ाई गई है। पुलिस ने बताया कि पीड़ित महिला की उम्र 60 साल है और वो एक निजी कंपनी में काम करती है। साइबर सेल के पुलिस अधिकारी अंकुश चिंतामन के मुताबिक, अप्रैल 2020 में महिला को ब्रिटेन से फेसबुक के जरिए एक फ्रेंड रिक्वेस्ट आई थी। इस ऑनलाइन ठग से पांच महीने में ही इस महिला से अपनी दोस्ती मजबूत कर ली और महिला का विश्वास जीत लिया। इसके बाद जब महिला का बर्थडे आया तो ठग ने महिला को बताया कि उसने बर्थडे गिफ्ट के तौर पर एक आईफोन भेजा है। सितंबर में ठग ने दिल्ली हवाईअड्डे पर गिफ्ट पर लगने वाले सीमा शुल्क को क्लियर करने के बहाने उसे बड़ी रकम देने को कहा। ठगों ने उसे कूरियर एजेंसी वाला और कस्टम अधिकारी बनकर कॉल किया। कॉल के दौरान महिला को बताया गया कि ब्रिटेन से आई खेप में ज्वेलरी और विदेशी करेंसी है, जिसे लेने के लिए महिला को ज्यादा राशि का भुगतान करना होगा। सितंबर 2020 के बाद से महिला को अबतक 3.98 करोड़ रुपये से ज्यादा का चूना लग गया है। हाल ही में साइबर सेल से संपर्क करने के बाद उसे महसूस किया कि उसके साथ धोखा हुआ है।

(पृष्ठ 1 का शेष)

अस्पताल ही बन रहे काल

मरीजों के परिजन का आरोप है कि जब आग लगी तब हॉस्पिटल का स्टाफ मरीजों को अंदर छोड़कर बाहर भाग आया था। ऐसे में उन्होंने (परिजन) खुद अंदर जाकर मरीजों को बाहर निकालने की कोशिश की थी। बताया जा रहा है कि हादसे के वक्त आईसीयू में दो नर्स मौजूद थीं। वहीं अस्पताल के सीईओ दिलीप शाह ने दावा किया कि रात में अस्पताल में डॉक्टर थे। लेकिन उनसे जब पूछा गया कि हादसे के वक्त कुल कितना स्टाफ ड्यूटी पर था तो वे सही आंकड़ा नहीं बता पाए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने विरार की घटना पर दुख जताया है। उन्होंने कहा है कि हादसे में जान गंवाने वाले लोगों के प्रति गहरी संवेदना है। घायलों के जल्द स्वस्थ्य होने की कामना करता हूं। वहीं, प्रधानमंत्री राहत कोष से मृतकों के परिजन को 2-2 लाख रुपए देने की घोषणा की है। गंभीर रूप से झुलसे लोगों को 50-50 हजार रुपए दिए जाएंगे। वहीं, महाराष्ट्र के मंत्री एकनाथ शिंद ने कहा है कि जो भी जिम्मेदार हैं उन पर कार्रवाई जाएगी। महाराष्ट्र सरकार ने मृतकों के परिजन को 5- 5 लाख रुपए की मदद देने घोषणा की है। 13 लोगों की मौत के बाद महाराष्ट्र के स्वास्थ्य मंत्री राजेश टोपे से पूछा गया कि प्रधानमंत्री के साथ आज की मीटिंग में किन-किन मुद्दों पर बात करेंगे तो वे बोले कि हम ऑक्सीजन के बारे में बात करेंगे, रेमेडेसिविर के बारे में बात करेंगे। विरार में जो घटना हुई है वह कोई नेशनल न्यूज नहीं है। राज्य सरकार हर संभव मदद कर रही है। महाराष्ट्र के नासिक में भी बुधवार को सरकारी अस्पताल में बड़ा हादसा हो गया था। यहां नगर निगम के जाकिर हुसैन अस्पताल में ऑक्सीजन टैंक लीक हो गया। इसे रिपेयर करने में 30 मिनट का वक्त लगा और इतनी देर ऑक्सीजन सप्लाई रोक दी गई। इसके चलते 24 मरीजों की मौत हो गई थी। जिस वक्त ऑक्सीजन सप्लाई रोकी गई, उस वक्त 171 मरीज ऑक्सीजन पर और 67 मरीज वेंटिलेटर पर थे।

एंटीलिया विस्फोटक केस

महाराष्ट्र एटीएस की टीम भी माने से दो बार पूछताछ कर चुकी है। सुनील माने कांदिवली क्राइम ब्रांच में तैनात था। स्कॉर्पियो के मालिक मनसुख हिरेन की पत्नी विमला ने महाराष्ट्र एटीएस को बताया था कि 4 मार्च की रात आठ बजे मनसुख हिरेन जब घर से बाहर निकले तो उन्होंने बताया था कि उनके पास कांदिवली क्राइम ब्रांच के किसी इंस्पेक्टर तावड़े को आना है।

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

धरा 144 क्या है जो अभी लॉकडाउन में लगाई गयी है?

उत्तर: आज कल के हालातों से हम भली भांति वाकिफ. किस तरह कोरोना के बढ़ते मामलों के मद्देनजर सरकार ने लॉक डाउन या कहें धारा १४४ लागु कर दिया है. हमे ये तो पता है की लोच्क्दोवं लगा है और खाली जरुरी दुकानों और दफ्तरों को खुला रखा है. पर ये धारा १४४ है क्या. आइए इसका उत्तर जानते है:

- 1973 की आपराधिक प्रक्रिया संहिता (सीआरपीसी) की धारा 144 किसी भी राज्य या क्षेत्र के कार्यकारी मजिस्ट्रेट को एक क्षेत्र में चार या अधिक लोगों की सभा को प्रतिबंधित करने का आदेश जारी करने के लिए अधिकृत करती है। कानून के अनुसार, दंगों में उलझाने के लिए ऐसी 'गैरकानूनी विधानसभा' के प्रत्येक सदस्य को बुक किया जा सकता है।
- धारा 144 किसी घटना के उपद्रव या आशंकित खतरे के तत्काल मामलों में लगाई जाती है जिसमें मानव जीवन या संपत्ति को परेशानी या क्षति पहुंचाने की क्षमता होती है। सीआरपीसी की धारा 144 आम तौर पर सार्वजनिक सभा को प्रतिबंधित करती है।
- धारा 144 का उपयोग अतीत में विरोधों को रोकने के लिए एक साधन के रूप में किया गया है जिससे अशांति या दंगे हो सकते हैं। आपातकालीन स्थिति होने पर धारा 144 लगाने के आदेश कार्यकारी मजिस्ट्रेट को दिए गए हैं।
- धारा 144 उस क्षेत्र में किसी भी प्रकार के हथियार को ले जाने पर भी प्रतिबंध लगाती है, जहां इसे लगाया गया है और इसका उल्लंघन करने पर लोगों को हिरासत में लिया जा सकता है। ऐसे अधिनियम के लिए अधिकतम सजा तीन साल है।
- इस धारा के तहत आदेश के अनुसार, जनता का कोई आंदोलन नहीं होगा और सभी शैक्षणिक संस्थान भी बंद रहेंगे और इस आदेश के संचालन की अवधि के दौरान किसी भी प्रकार की सार्वजनिक बैठकें या रैलियां आयोजित करने पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा।
- इसके अलावा, गैरकानूनी विधानसभा को फैलाने से कानून प्रवर्तन एजेंसियों को बाधित करना एक दंडनीय अपराध है। धारा 144 भी अधिकारियों को इंटरनेट एक्सेस को ब्लॉक करने का अधिकार देती है।
- 144 सीआरपीसी कुछ गतिविधियों या कार्यों या घटनाओं के संचालन को रोकती है, जिन्हें नियमित रूप से करने की अनुमति है। यह एक क्षेत्र में शांति और शांति का रखरखाव सुनिश्चित करने के लिए लगाया जाता है।

अब आते है मुंबई में लगे धारा १४४ जानते है की इसके अंतर्गत क्या मान्य और क्या अमान्य है :

महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने मंगलवार को पूरे राज्य में अधिक सख्त प्रतिबंधों की घोषणा की और 15 दिनों की अवधि के लिए आज रात 8 बजे से धारा 144 लागू कर दी। प्रतिबंध 7 बजे 1 मई तक लागू रहेंगे। सभी प्रतिष्ठान, सार्वजनिक स्थान, गतिविधियाँ बंद रहें। आवश्यक सेवाओं को छूट दी गई है, उनका संचालन अप्रतिबंधित है। सिनेमा हॉल, थिएटर, ऑडिटोरियम, मनोरंजन पार्क, जिम, स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स को बंद किया जाए। फिल्मों, धारावाहिकों की शूटिंग, विज्ञापनों को बंद करना। सभी दुकानें, मॉल, शॉपिंग सेंटर जो आवश्यक सेवाएं नहीं कर रहे हैं, वे भी 8 अप्रैल, 14 अप्रैल को सुबह 7 बजे से 1 मई तक बंद रहेंगे। सभी जगह पूजा, स्कूल और कॉलेज, निजी कोचिंग क्लासेस, नाई की दुकान, स्पा, सैलून और ब्यूटी पार्लस कल से 1 मई को सुबह 7 बजे तक बंद रहेंगे। उद्धव ठाकरे ने कहा कि आवश्यक सेवाओं के लिए लोकल ट्रेन और बस सेवाएं, पेट्रोल पंप, सेबी से जुड़े वित्तीय संस्थान और निर्माण कार्य जारी रखने के लिए, होटल / रेस्तरां केवल टेक-ऑफ, होम डिलीवरी की अनुमति है। ई-कॉमर्स केवल आवश्यक वस्तुओं और सेवाओं के वितरण के लिए अनुमति दी जाएगी। महाराष्ट्र सरकार के अनुसार, किसी भी धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक या राजनीतिक कार्यों की अनुमति नहीं है।

आपकी अगर कोई कानूनी समस्या है तो हमें लिखें, हम आपका मार्गदर्शन करेंगे।
Dr. S.P. Ashok
B.Tech, LL.M., DTL, PGD (ADR)Ph.D. (Law)

दूसरी कोरोना लहर 15 मई तक आएगा पीक

आईआईटी के वैज्ञानिकों ने बताया कब पड़ेगी कमजोर

संवाददाता

नई दिल्ली। देश में जारी महामारी की दूसरी लहर में रोजाना रिकॉर्डतोड़ संख्या में नए मरीज मिल रहे हैं। सबके मन में यही सवाल है कि यह दौर कम थमेगा। माना जाता है कि पीक पर जाने के बाद कोरोना का संक्रमण कम होने लगता है। आईआईटी कानपुर व हैदराबाद के वैज्ञानिकों ने अपने गणितीय मॉडल के आधार पर अनुमान लगाया है कि भारत में महामारी की दूसरी लहर 11 से 15 मई के बीच चरम या पीक पर रहेगी। इस दौरान सक्रिय मरीजों की संख्या बढ़कर 33 से 35 लाख तक पहुंच सकती है। अभी सक्रिय मरीज सवा 24 लाख से ज्यादा हैं।

महाराष्ट्र में आ चुका है पीक?

वैज्ञानिकों का कहना है कि दिल्ली, हरियाणा, राजस्थान और तेलंगाना नए मामलों के संदर्भ में 25 से 30 अप्रैल के बीच नई ऊंचाई छू सकते हैं जबकि महाराष्ट्र और छत्तीसगढ़ संभवतः पहले ही नए मामलों के संदर्भ में चरम पर पहुंच गए हैं।

मई अंत से मिल सकती है राहत

आईआईटी के वैज्ञानिकों के अनुसार मई के अंत तक कोरोना के नए मामलों में तेजी से कमी आएगी। बता दें, भारत में शुक्रवार को एक दिन में संक्रमण के 3,32,730 नए मामले आए हैं जबकि 2263 लोगों की मौत हुई। सक्रिय मरीजों की संख्या भी बढ़कर 24,28,616 हो गई है। आईआईटी कानपुर और हैदराबाद के वैज्ञानिकों ने गणितीय मॉडल के आधार पर अनुमान लगाया है कि मामलों में कमी आने से पहले मध्य मई तक उपचाराधीन मरीजों की संख्या में 10 लाख तक की वृद्धि हो सकती है।

नाटकीय तरीके से आएगी कमी

आईआईटी कानपुर के कंप्यूटर साइंस विभाग में प्रोफेसर मनिंदर अग्रवाल ने को बताया कि हमने पाया कि 11 से 15 मई के बीच उपचाराधीन मरीजों की संख्या में वृद्धि होने की तार्किक वजह है और यह 33 से 35 लाख हो सकती है। यह तेजी से होने वाली वृद्धि है लेकिन उतनी तेजी से ही नए मामलों में कमी आने की संभावना है और मई के अंत तक इसमें नाटकीय तरीके से कमी आएगी। वैज्ञानिकों ने अब तक इस अनुसंधान पत्र को प्रकाशित नहीं किया है और उनका कहना है कि सूत्र मॉडल में कई विशेष पहलू हैं जबकि पूर्व के अध्ययनों में मरीजों को बिना लक्षण और संक्रमण में विभाजित किया गया था। नए मॉडल में इस तथ्य का भी संज्ञान लिया गया है कि बिना लक्षण वाले मरीजों के एक हिस्से का पता संक्रमितों के संपर्क में आए लोगों की जांच या अन्य नियमों के द्वारा लगाया जा सकता है। इस महीने की शुरूआत में गणितीय मॉडल के माध्यम से अनुमान लगाया गया था कि देश में 15 अप्रैल तक संक्रमण की दर अपने चरम पर पहुंच जाएगी लेकिन यह सत्य साबित नहीं हुई।

दोहरे और तिहरे स्वरूप लगभग एक समान, मौजूदा टीके कारगर : सौमित्र दास

इस बीच, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ बायोमेडिकल जीनोमिक्स के निदेशक सौमित्र दास ने कहा है कि भारत में सामने आए कोरोना वायरस के दोहरे और तिहरे स्वरूप यानी डबल म्यूटेंट व ट्रिपल म्यूटेंट लगभग एक जैसे ही हैं। मौजूदा टीके उनके खिलाफ प्रभावी हैं। दास शुक्रवार को यह जानकारी दी। सार्स-सीओवी-19 के जीनोम अनुक्रमण पर एक वेबिनार में बोलते हुए दास ने कहा कि दोहरे और तिहरे स्वरूप बोलचाल के लिए हैं और दोनों का संदर्भ कोरोना वायरस के समान स्वरूप बी.1617 के लिए इस्तेमाल किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि दोहरे और तिहरे स्वरूप एक ही हैं। दोहरे और तिहरे स्वरूप अतिव्यापक शब्द हैं और अलग-अलग संदर्भों में उनका अलग तरह से इस्तेमाल किया गया है। द नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ बायोमेडिकल जीनोमिक्स जैव प्रौद्योगिकी विभाग के तहत आने वाला संस्थान है और देश की उन 10 प्रयोगशालाओं में से एक है, जो कोरोनावायरस के जीनोम अनुक्रमण में शामिल हैं।

80 करोड़ लोगों को अगले दो महीने 5 किलो अनाज मुफ्त मिलेगा

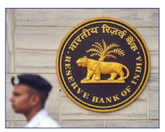
गरीब कल्याण योजना के तहत बंटेगा गेहूं-चावल

संवाददाता

नई दिल्ली। कोरोना की दूसरी लहर में गरीबों की मदद के लिए सरकार ने प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना फिर से लागू की है। इसके तहत केंद्र सरकार मई और जून के महीने में हर गरीब को 5 किलो अनाज मुफ्त देगी। इस योजना के तहत देश के करीब 80 करोड़ लोगों को मुफ्त अनाज मिल सकेगा। अधिकारियों के मुताबिक, मुफ्त अनाज देने पर करीब 26 हजार करोड़ रुपए खर्च होने का अनुमान है। पिछले साल कोरोना संक्रमण के दौरान केंद्र सरकार ने देशभर में लॉकडाउन लगाया था। उस दौरान गरीबों के लिए प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के तहत हर गरीब को हर महीने 5 किलो गेहूं या चावल और हर परिवार को एक किलो चना मुफ्त दिया गया था। मार्च में तीन महीने के लिए यह योजना लॉन्च की गई थी। बाद में इसे बढ़ाकर 30 नवंबर 2020 तक के लिए लागू कर दिया था। इस योजना के तहत मिलने वाला अनाज मौजूदा कोटे के अलावा दिया गया था।

दो अमेरिकी बैंकों पर रोक, एक मई से नहीं जोड़ पाएंगे नए ग्राहक

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने शुक्रवार को बड़ी कार्रवाई करते हुए दो अमेरिकी बैंकों पर रोक लगा दी है। ये बैंक अमेरिकन एक्सप्रेस बैंकिंग कॉरपोरेशन और डाइनर्स क्लब हैं। आरबीआई ने एक बयान में कहा कि अमेरिकन एक्सप्रेस बैंकिंग कॉरपोरेशन और डाइनर्स क्लब को एक मई से नए ग्राहक जोड़ने से मना किया गया है। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने अपने बयान में कहा है कि उसने अमेरिकन एक्सप्रेस बैंकिंग कॉरपोरेशन के साथ ही डाइनर्स क्लब इंटरनेशनल लिमिटेड को एक मई से नए घरेलू ग्राहकों को कार्ड जारी करने से प्रतिबंधित कर दिया है। आंकड़ों और अन्य जानकारी के रखरखाव नियमों के उल्लंघन को लेकर यह पाबंदी लगाई गई है। केंद्रीय बैंक ने शुक्रवार को बयान में यह भी कहा है कि उसके इस आदेश से इन दोनों इकाइयों के मौजूदा ग्राहकों पर प्रभाव नहीं पड़ेगा। अमेरिकन एक्सप्रेस बैंकिंग कॉरपोरेशन और डाइनर्स क्लब इंटरनेशनल लिमिटेड पेमेंट सिस्टम परिचालक हैं। दोनों देश में भुगतान और निपटान प्रणाली कानून 2007 (पीएसएस कानून) के तहत कार्ड नेटवर्क के परिचालन के लिए अधिकृत हैं। आरबीआई ने अमेरिकन एक्सप्रेस बैंकिंग कॉरपोरेशन और डाइनर्स क्लब इंटरनेशनल पर यह पाबंदी 23 अप्रैल 2021 को जारी आदेश के तहत लगाई है।



कई देशों ने भारत की उड़ानों पर लगाई रोक

डबल म्यूटेंट वैरिएंट मिलने के बाद सख्ती

संवाददाता

नई दिल्ली। देश में बढ़ते कोरोना संक्रमण को देखते हुए दुनिया के दूसरे देशों ने भारत से आने-जाने वाली सभी उड़ानों पर रोक लगा दी है। अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, पाकिस्तान, यूएई, हांगकांग, न्यूजीलैंड और कनाडा जैसे देशों ने अपने नागरिकों को भारत में यात्रा ना करने की सलाह दी है। नागरिकों को कहा गया है कि मौजूदा समय में वो भारत आने और जाने से बचें। आइए जानते हैं कि अबतक किन देशों ने भारत से हवाई यात्रा पर रोक लगा दी है...

हांगकांग

भारत में बढ़ते कोरोना के दैनिक मामलों के मद्देनजर हांगकांग ने 14 दिनों के लिए भारत से सभी उड़ानों पर रोक लगा दी है। हांगकांग का यह फैसला 20 अप्रैल से लागू हो गया है। सरकार ने यह फैसला तब लिया, जब मुंबई से हांगकांग हवाईअड्डे पर पहुंचे कुछ यात्री कोरोना पॉजिटिव पाए गए। पहले विस्तारा की उड़ानों पर रोक लगाई गई और उसके बाद सभी उड़ानों पर प्रतिबंध लगा दिया गया।

कनाडा

कोरोना वायरस के बढ़ते मामलों के बीच कनाडा ने भारत और पाकिस्तान से आने वाली उड़ानों पर रोक लगा दी है। कनाडा प्रशासन ने 30 दिन तक भारत और पाकिस्तान से आने वाले यात्रियों पर प्रतिबंध लगा दिया है। ऐसा बताया गया कि इन दोनों देशों से आने वाले यात्रियों में कोविड की पुष्टि की गई है और इनकी संख्या ज्यादा है। कनाडा की स्वास्थ्य मंत्री पैटी हजदू ने कहा कि राज्य में बाहर से आने वाले यात्रियों में केवल 1.8 फीसदी लोग कोरोना संक्रमित पाए गए हैं।

संयुक्त अरब अमीरात

यूएई ने भी भारत में हवाई यात्रा करने पर प्रतिबंध लगाने का फैसला लिया है। 25 अप्रैल से दस दिनों के लिए भारत से सभी उड़ानों को अस्थायी तौर पर निलंबित करने का फैसला लिया है। हालांकि इस प्रतिबंध में कार्गो उड़ानों को नहीं शामिल किया गया है।

ओमान

बुधवार को ओमान ने भारत से आने वाली सभी उड़ानों पर अस्थायी रोक लगाने का फैसला लिया। ओमान ने 24 अप्रैल से भारत, पाकिस्तान और बांग्लादेश के यात्रियों पर रोक लगाने का फैसला लिया है।

ऑस्ट्रेलिया

भारत से हवाई यात्रा कर ऑस्ट्रेलिया पहुंचे कई यात्रियों में कोरोना संक्रमण की पुष्टि हुई, जिसके बाद ऑस्ट्रेलियाई सरकार ने भारत से आने वाली उड़ानों की 30 फीसदी तक कम करने का फैसला किया। अब ऑस्ट्रेलिया आने के बाद भारतीयों को आरटी-पीसीआर की निगेटिव रिपोर्ट साथ लेकर आनी होगी। ये रिपोर्ट उड़ान भरने से 72 घंटे पहले की होनी चाहिए।

न्यूजीलैंड

इस महीने दूसरे देशों से आने वाले कुल यात्रियों में से 23 लोगों में कोरोना संक्रमण पाया गया, जिसके बाद न्यूजीलैंड सरकार ने भारत से आने वाली सभी उड़ानों पर रोक लगाने का फैसला किया। इन 23 लोगों में से 17 लोगों में भारतीय वैरिएंट पाया गया।

पाकिस्तान ने लगाया प्रतिबंध

पाकिस्तान ने भारत से आने वाले यात्रियों पर अगले दो हफ्ते के लिए प्रतिबंध लगा दिया है। पाकिस्तान ने बीते सोमवार को यह फैसला लिया। पड़ोसी देश में कोरोना वायरस के नए वैरिएंट के फैलने के बाद पाकिस्तान ने यह फैसला लिया।

यूनाइटेड किंगडम

ब्रिटिश प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन की भारत यात्रा रद्द होने के बाद ब्रिटेन ने एक एडवाइजरी जारी की। इसमें ब्रिटेन ने जानकारी दी कि हवाई यात्रा को लेकर भारत को रेड लिस्ट में रखा गया है। 24-30 अप्रैल के बीच एयर इंडिया ने यूके से आने-जाने वाली सभी उड़ानों को रद्द कर दिया है। वहीं यूके प्रशासन ने भारत ने हवाई यात्रा कर देश में आ रहे लोगों के लिए 11 दिन का क्वारंटीन अनिवार्य कर दिया है।

अमेरिका

20 अप्रैल को संयुक्त राष्ट्र अमेरिका ने अपना नागरिकों को एक एडवाइजरी जारी कर कहा कि वो भारत में यात्रा करने से बचें। अमेरिका ने भारत को लेवल 4 की कैटेगरी में रखा, जिसका मतलब है कि भारत में कोविड-19 का संक्रमण सबसे ज्यादा है। एडवाइजरी में कहा गया कि सभी यात्री भारत में हवाई यात्रा करने से बचें।

दुनिया की सबसे ऊंची चोटी पर पहुंचा कोरोना

माउंट एवरेस्ट पर पहला मामला

संवाददाता

काठमांडो। पर्वतारोही एलेंड नेस्ट ने शुक्रवार को बताया कि उनके 15 अप्रैल को कोरोना वायरस से संक्रमित होने की पुष्टि हुई थी। उसके बाद गुरुवार को हुई जांच में उनकी रिपोर्ट नेगेटिव आई है। उन्होंने बताया कि वह फिलहाल नेपाल में एक स्थानीय परिवार के साथ रह रहे हैं। इसे लेकर अनुभवी गाइड ऑस्ट्रियन लुकास फर्नबैश ने इसे संकट का प्रतीक बताते हुए चेतावनी दी। उन्होंने कहा कि अगर सबकी जांच कर तत्काल एहतियाती कदम नहीं उठाए गए तो आधार शिविर में मौजूद हजारों पर्वतारोहियों, गाइड, सहायकों में संक्रमण फैल सकता है। उन्होंने कहा कि संक्रमण फैलने से पर्वतारोहण के सबसे अच्छे समय मई से ठीक पहले इसके सीजन को पहले ही खत्म किया जा सकता है।। उन्होंने कहा, हमें फिलहाल आपात स्थिति में आधार शिविर में बड़े पैमाने पर जांच करनी चाहिए, सभी की जांच होनी चाहिए। फर्नबैश ने कहा कि संक्रमण से बचने के लिए और इसे फैलने से रोकने के लिए सभी पर्वतारोही दलों को अलग-अलग रखा जाना चाहिए और उनके बीच कोई भी संपर्क नहीं होना चाहिए। उन्होंने कहा, 'ये कदम तत्काल प्रभाव उठाने की जरूरत है, वरना बहुत देर हो जाएगी।'

स्पेसएक्स का कारनामा: एक साल में तीसरी बार अंतरिक्ष में भेजा मानवयुक्त यान

केप केनवरल (अमेरिका)। स्पेसएक्स ने शुक्रवार को चार अंतरिक्ष यात्रियों को एक बार प्रयुक्त हो चुके रॉकेट और यान को नए सिरे से बना कर अंतरिक्ष की कक्षा में भेजा। एलन मस्क की तेजी से बढ़ती इस कंपनी ने एक साल के भीतर तीसरी बार मानवयुक्त अंतरिक्षयान को अंतरिक्ष में भेजा है। अमेरिका, जापान और फ्रांस के ये अंतरिक्ष यात्री शनिवार की सुबह अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष केंद्र (आईएसएस) पहुंच जाएंगे। ये उसी ड्रैगन यान में 23 घंटे तक सफर करेंगे जिसका इस्तेमाल स्पेसएक्स ने इससे पहले मानवयुक्त यान के तौर पर पिछले साल मई में किया था। इस चलन को अपनाते हुए, अंतरिक्षयान के कमांडर शाने किम्ब्रोग और उनके साथी यात्रियों ने एक सप्ताह पहले ही रॉकेट से निकलने वाले धुएं से अपने नाम के शुरुआती अक्षर लिखकर नई परंपरा शुरू करने की उम्मीद जताई थी। नासा की अंतरिक्ष यात्री मेगन मैकआर्थर के लिए यह एक तरह से पूर्व में हो चुके अनुभव की तरह है।

दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

बुलढाणा हलचल

अब जिले या जिले से बाहर सिर्फ अत्यावश्यक यात्रा

बाहर से आने वाले यात्रियों के हाथ पर लगाई जाएगी होम क्वारंटाइन की मुहर, बिना कारण यात्रा पर लगेगा 10 हजार रु जुर्माना

बुलढाणा। राज्य सरकार द्वारा कोरोना संक्रमण को रोकने के लिए 22 अप्रैल की रात से लागू नियमों के अनुसार, जिले में निजी और एसटीबी के परिवहन के नियमों में बदलाव किया गया है। यह सेवा 50% क्षमता वाले यात्रियों द्वारा ली जा सकती है। यह मुख्य रूप से आवश्यक सेवाओं के लिए, चिकित्सा कारणों से और अंतिम संस्कार या महत्वपूर्ण रोगियों के लिए उपयोग किया जा सकता है। यह आदेश 1 मई को सुबह 7 बजे तक लागू रहेगा। आदेश लागू रहेगा। जिला कलेक्टर एस. राममूर्ति ने इस संबंध में जारी आदेश में उल्लेख किया है। निजी बसों को अंतर-शहर या अंतर-जिला यात्री परिवहन के लिए शहर में अधिकतम दो स्टॉप रखना होगा। तहसीलदारों को भी बस स्टॉप के बारे में विचारों के साथ आना होगा। इसी तरह, यात्रियों को स्टॉप पर जाते समय अपने हाथों पर 14 दिनों की क्वारंटॉईन शिक्का लगानी होगी। इसके अलावा, ऐसे यात्रियों को थर्मल स्कैनिंग द्वारा कोविड संदर्भ लक्षणों के मामले में कोविड केयर सेंटर या अस्पताल में भेजा जाएगा। संबंधित यात्री का परीक्षण करने का निर्णय संबंधित तहसीलदार द्वारा लिया जा सकता है। साथ ही, इस परीक्षण का खर्च यात्री या सेवा

प्रदाता को वहन करना होगा। दूसरी ओर, सहायक नियमों के उल्लंघन के मामले में, संबंधित से 10,000 रुपये का जुर्माना वसूला जाएगा और चालक का लाइसेंस रद्द कर दिया जाएगा। तहसीलदार को गृह संगरोध की सीलिंग के मामले में असाधारण परिस्थितियों में निर्णय लेने का अधिकार होगा। इस बीच, अंतर-जिला या अंतर-शहर परिवहन केवल आवश्यक सेवाओं, चिकित्सा सेवाओं या अंतिम संस्कार या परिवार के किसी सदस्य की गंभीर बीमारी के लिए जारी रहेगा, यह स्पष्ट किया गया है। एसटी बस और रेल परिवहन में कुछ मामूली बदलाव किए गए हैं। दूसरी ओर, शादी समारोह के लिए केवल दो घंटे का समय दिया गया है और केवल 25 लोग मौजूद रहेंगे। अन्यथा दस हजार रुपये का जुर्माना लगाया जाएगा। इसी समय, आवश्यक सेवाओं से संबंधित कार्यालय अपनी 15% उपस्थिति के साथ जारी रखने में सक्षम होंगे, बैंक, एटीएम, बीमा कार्यालय सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक खुले रहेंगे। आदेश में यह भी कहा गया है कि जिला कार्यालय प्रबंधन प्राधिकरण की अनुमति के साथ सरकारी कार्यालय के प्रमुख कार्यालय में अधिकतम कर्मचारियों की उपस्थिति के बारे में निर्णय ले सकते हैं।

कार्यालय में 15 प्रतिशत उपस्थिति

राज्य सरकार, केंद्र सरकार और स्थानीय प्रशासन से संबंधित सभी सरकारी कार्यालयों में सिर्फ 15 प्रतिशत कर्मचारियों को ही काम पर बुलाना होगा. इसमें सिर्फ अत्यावश्यक सेवा के कार्यालयों को छूट रहेगी। अन्य कार्यालयों को भी स्थानीय प्रशासन की अनुमति के अनुसार कर्मचारियों को बुलाने के निर्देश दिए गए हैं। 2 घंटे में 25 लोगों के बीच होगा विवाह विवाह समारोह में सिर्फ 25 व्यक्तियों को उपस्थित रहने और दो घंटे में कार्यक्रम पूरा करने का नियम बनाया गया है। इस नियम का उल्लंघन करने पर संबंधित परिवार, हॉल मालिक तथा अन्य संबंधित पर पचास हजार रुपए तक जुमार्ने का प्रावधान किया गया है।

शादी समारोह में 32 लोगों को रखने पर 20 हजार रुपये का जुर्माना

संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलडाणा। कोरोना के बढ़ते मामलों को देखते हुए, सरकार ने अब निबंध को और कड़ा कर दिया है। दूल्हा और दुल्हन सहित केवल 25 लोगों को शादी में शामिल होने की अनुमति है। इसके अलावा, इसके लिए केवल दो घंटे की अवधि दी गई है। इस बीच, तालुका के सिंदखेड लापाली में एक शादी समारोह में पाए गए 32 व्यक्तियों पर 20,000 रुपये का जुमार्ना लगाया गया और 22 अप्रैल को कार्रवाई की गई। कोरोना की श्रृंखला को तोड़ने के लिए, सरकार ने अब सभी मामलों में सख्त नियम लागू कर दिए हैं, जिनका क्रियान्वयन 22 अप्रैल से शुरू हो गया है।

इस बीच, शादी हर किसी के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण क्षण है। समारोह दूल्हा और दुल्हन दोनों के लिए अंतरंग और महत्वपूर्ण है। लेकिन शादी में अब केवल 25 लोगों को भाग लेने की अनुमति है। अधिक व्यक्तियों के पाए जाने पर दंडात्मक कार्रवाई का आदेश दिया गया है। इस आदेश का कार्यान्वयन भी शुरू हो गया है। तालुका में सिंध खेड़ से अशोक पांडुरंग मालेवर की बेटी की शादी 22 अप्रैल को हुई थी। शादी नळगाँव, तहेसील बोदवड, जिला जलगाँव खानदेश के निवासी सुधाकर गणपत मंगलकर के बेटे के साथ हुई। लेकिन इस विवाह के समय, सरकार द्वारा तय 25 व्यक्तियों की सीमा से अधिक उपस्थित होना पाया गया। शादी में कुल 32 लोग मौजूद थे और दूल्हा और दुल्हन दोनों पर 10,000 रुपये का जुर्माना लगाया गया था। ग्रामसेवक लहासे और तलाठी एनएस अवघड़ ने यह कार्रवाई की।

कोरोना से डरे नही सतर्क रहे, सरकारी की गाईड लाईन पर अमल से ही कोरोना पर काबू पा सकते

बुलडाणा। डरे नहीं-सतर्क रहें। अभी जो स्थिति है। इसमें डर कोरोना से भी घातक है। अगर आप डर जायेंगे, तो आपको कोरोना अपनी चपेट में ले लेगा। इसलिए डर व कोरोना को हराना है, तो आप सतर्क रहे कर सरकार कि बताई हुई उपाय योजना पर अमल करके ही ईस माहामारी पर काबु पा सकते है। फिलहाल वर्तमान कि स्थिती में बुलडाणा में 7040 कोरोना (23 अप्रैल दिन की रिपोर्ट) के एक्टिव मरीज है। जिनका अभी इलाज चल रहा है। बुलडाणा की जो स्थिति है। कोई खराब स्थिति नहीं है। अगर हम सतर्क रहेंगे। तो कोरोना को निश्चित रूप से हरा सकते हैं। अप्रैल फरवरी से मार्च में बुलडाणा में कोरोना की रफ्तार

जरूरी बढ़ी है। बुलडाणा जिले 11 फरवरी को जहां 407 मरीज थे। वही मार्च अप्रेल मे बढ़कर 7040 हो गये हैं। इसमें एक बात गौर करने वाली है। कोरोना सैंपल जांच की संख्या बढ़ी है, तो कोरोना मरीजों की भी संख्या बढ़ी है। रिकव्हरी दर 86.71 प्रतिशत है। मृत्यु दर 0.63 प्रतिशत है। ईस से स्पष्ट होता है के जिले मे रिकव्हरी द बेहतर है। स्वास्थ्य विभाग की रिपोर्ट के अनुसार जिला में अभी तक गंभीर होने वाले मरीजों की ही मत हुई है। कोरोना चिकित्सक डॉक्टर ने कहा कि कोरोना की दूसरी लहर में बुलडाणा जिले के अस्पताल के कविड केंद्र में इलाज के दौरान 361 मरीजों की अब तक मौत हुई है, अभी तक 55 से 70 वर्ष के लोग कि मृत्यु हुई हैं। मरनेवाले सभी लोगों की सांस लेने की दिक्कत थी. और ईन में इम्युनिटी पावर भी कम थी। ईस लिए स्वस्थ विभाग हर समय नागरिकों को ईम्युनिटी बढाने के लिए अपने खान पान पर ज्यादा जोर देर हे है।

समस्तीपुर हलचल

शिवाजीनगर में 332 कार्टून शराब के साथ 3 कारोबारी गिरफ्तार

संवाददाता/जकी अहमद

समस्तीपुर। शराबबंदी के बावजूद आये दिन शराब की बड़ी बड़ी खेप को पकड़ा जाता है फिर भी शराब माफिया पुलिस को खुली चुनौती देते हुए शराब के कारोबार में संलिप्त है। पुलिस इन शराब माफियो को पकड़ने के लिए तरह तरह के हथकण्डे अपनाती है लेकिन जिले में शराब की बिक्री धड़ल्ले कि जा रही है। शराब तस्करी को रोकना पुलिस के लिए एक चुनौती सी बन गयी है। ताजा मामला जिले के शिवाजीनगर प्रखंड थाना क्षेत्र के अस्थल चौक का है जहां पुलिस ने वाहन चेकिंग के दौरान कबाड़ लदे ट्रक से भारी मात्रा में शराब बरामद की है साथ ही तीन लोगों को गिरफ्तार किया है। हथौड़ी थाना अध्यक्ष विशाल कुमार सिंह ने बताया कि शराब आने की गुप्त सूचना मिली थी जिसके आधार पर वाहन जांच किया गया जिससे एक ट्रक में अंग्रेजी शराब बरामद की गई है। गिरफ्तार सभी लोगों से पूछताछ की जा रही है कि ये शराब कहा से और किसका है। वही गिरफ्तार धंधेबाज पर मद्य निषेध अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर आगे कि कार्रवाई की जा रही है।

रोजेदारों के बीच बांटा गया चना और खजूर

संवाददाता/जकी अहमद

समस्तीपुर। पूसा प्रखंड के नवाचोक गाँव में प्रोफेसर मसरूर अहमद फाउंडेशन ऑफ इंडिया के सौजन्य से गरीब रोजेदारों के बीच चना, चूड़ा एवं खजूर का वितरण किया गया। कोरोना काल का खास ध्यान देते हुए एवं दूरी बनाकर यह कार्य सम्पन्न हुआ, प्रोफेसर मसरूर अहमद फाउंडेशन ऑफ इंडिया के सचिव शाद अहमद ने बताया कि प्रत्येक वर्ष रमजान के पाक महीने के अवसर पर गरीब, निःसहाय रोजेदारों के बीच इस तरह के वितरण का कार्य किया जाता है। इस पाक महीने में प्रखंड के सभी पंचायतों में यह कार्य जारी रहेगा, उन्होंने यह भी बताया की इस कोरोना काल में राज्य सरकार ने जो गाईड ला ईन दिया उसको सख्ती से पालन करते हुए इस पर्व को हर्ष उल्लास के साथ मनाएंगे एवं दूसरे को भी प्रेरित करें गे। वही इस संस्था के सदस्य एवं शहर के प्रसिद्ध आयुर्वेद डॉक्टर मोहम्मद एहतेशाम ने बताया कि इस कोरोना काल के दौर में हम सभी को सावधानी बरतनी है, जरूरत पड़ने पर ही माक्स लगा कर घर से बाहर निकले। जल्दी ही इस महामारी से निजात पाया जाएगा। उन्होंने यह भी बताया कि मरीजों को निःशुल्क उपचार किया जाएगा।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

रोजाना करेंगे ये काम तो कभी नहीं होंगे Dark Circle

आंखों के नीचे काले घेरे आमतौर पर कम सोने, कंप्यूटर पर देर रात तक काम करते रहने, शारीरिक कमजोरी, अधिक थकावट होने या किसी बीमारी की वजह से होते हैं। इससे चेहरे का अट्रैक्शन खत्म हो जाता है। यही कारण है कि आंखों के नीचे के काले घेरों से अधिकांश लड़कियां परेशान रहती हैं। यूं भी आंखों के ऊपर और नीचे की त्वचा चेहरे के अन्य हिस्सों के मुकाबले नाजुक और पतली होती है। इसके अलावा आंखों के नीचे मॉइश्चराइजर ग्रंथियां भी नहीं होती। वैसे भी त्वचा के इस हिस्से पर उम्र, तनाव और लापरवाही का प्रभाव जल्दी पड़ता है।

ऐसे करें बचाव

1. आंखों की सुंदरता के लिए कम से कम आठ घंटे जरूर सोए। मगर इस बात का भी ध्यान रखें की जरूरत से ज्यादा सोने पर भी आंखों के नीचे काले घेरे पड़ जाते हैं।
2. आंखों की त्वचा बहुत नाजुक होती है इसलिए उसकी केयर करना भी उतना ही जरूरी होता है। आंखों की सुंदरता को बनाएं रखने और डार्क सर्कल की समस्या से बचने के लिए आंखों के नीचे हल्के-हल्के हाथों से मसाज करें।
3. अधिक तेज या कम रोशनी में पढ़ाई-लिखाई या अन्य काम ना करें। इसके साथ ही लगातार कंप्यूटर पर काम करने से बचें।
4. अधिक तली और मसालेदार चीजों का सेवन ना करें और दिन में लगभग 8 से 10 गिलास पानी अवश्य पीएं।
5. आंखों के आस-पास गहरा मेकअप ना करें। यह आंखों को काफी हद तक नुकसान पहुंचता है। सोने से पहले मेकअप जरूर उतार लें।
6. आंखों के आस-पास ब्लीच ना करें। इससे आंखों को कोमल त्वचा लटक जाती है।

ऐसे दूर करें आंखों के काले घेरे

1. कच्ची हल्दी को दूध में घिस पर उसमें थोड़ा-सा शहद मिलाकर पेस्ट बना लें। रात को सोने से पहले इसे आंशों के नीचे काले घेरो पर लगाकर सो जाएं। सुबह चेहरा धो लें। कुछ ही दिन में यह समस्या दूर हो जाएगी।
2. आलू को पीसकर इसे आंखों के नीचे हल्के हाथों से मलें। ऐसा नियमित रूप से करने पर काले घेरे दूर हो जाते हैं।
3. आधा चम्मच खीरे का रस, दो बूंद शहद, दो बूंद आलू का रस एवं दो बूंद बादाम का तेल अच्छी तरह मिला लें। इसे रूई से आंखों के नीचे लगाने से यह समस्या दूर होती है।
4. एक बादाम को रातभर दूध में भिगोएं। सुबह बादाम को घिसें तथा इसे काले घेरों लगाकर सूखने दें।
5. एक चम्मच गुलाब जल और एक चम्मच खीरे का रस अच्छी तरह से मिला लें। कॉटन से आंखों के नीचे नियमित लगाने से यह समस्या दूर होती है।
6. शहद और बादाम के तेल को समान मात्रा में लेकर अच्छी तरह से मिला लें। इससे भी आंखों के नीचे पड़े डार्क सर्कल से राहत मिलीती है।

शुगर हो या ब्लड प्रेशर, हर बीमारी का इलाज हैं आम के पत्ते

आम हर किसी का पसंदीदा फल है। बच्चे हो या बूढ़े हर कोई इसको बड़े ही शौक से साथ खाता है। मगर क्या आप जानते हैं आम ही नहीं इसके पत्ते भी किसी औषधि से कम नहीं हैं। इसके पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट गुण, विटामिन ए,बी और सी होता है जो अच्छे स्वस्थ के लिए बहुत फायदेमंद है। आज हम आपको आम की पत्तियों को सेवन करने का तरीका और इससे होने वाले फायदों के बारे में बताएंगे।

इस तरह करें आम की पत्तियों का इस्तेमाल

- छोटी आकार वाली पत्तियों को अच्छे से धोने के बाद छोटे टुकड़ों में काटकर चबाना सेहत के लिए अच्छा होता है।
- इसके अलावा आम के पत्तों को रात भर गुनगुने पानी में भिगोकर रखें और सुबह खाली पेट वह पानी पी सकते हैं।
- आप चाहें तो आम की पत्तियों को धूप में सुखा कर इसका पाउडर बनाकर भी खा सकते हैं। रोजाना इसको पानी के साथ लेने से आपको कई फायदे होंगे।

आम की पत्तियों को खाने से होंगे ये लाभ

1. शुगर कंट्रोल करें कंट्रोल

अगर आप शुगर के मरीज है तो आम के पत्तों को सेवन करें। आम के पत्तों को सुखाकर उसका एक पाउडर बना लें। फिर रोजाना 1 चम्मच खाएं। इससे धीरे-धीरे आपका शुगर लेवल कंट्रोल में होने लगेगा।

2. ब्लडप्रेशर की समस्या करे दूर

आपको जानकर हैरानी होगी की आम के पत्तों से ब्लडप्रेशर की समस्या दूर होती है। आम के पत्ते को उबाल लें। नहाने वाले पानी में आम के पत्ते डाल कर नहाएं। इससे आपको ब्लडप्रेशर की समस्या से निजात मिलेगा।

3. अस्थमा से दिलाएं राहत

अस्थमा रोगियों के लिए आम के पत्तों का काढ़ा किसी औषधि। रोजाना ये काढ़ा पीने से आपको अस्थमा से राहत मिलेगी।

झड़ते बालों से परेशान है तो लगाएं ये होममेड हेयर मास्क

लड़कियां चाहती हैं कि उनके बाल मजबूत और घने हो। अधिकतर लड़कियों के बालों का टेक्सचर तो अच्छा होता हैं लेकिन कुछ अपने झड़ते व पतले बालों से परेशान होती हैं। ऐसे में चिंता अधिक होती हैं क्योंकि बालों से ही औरत की पहचान होती हैं। बाल ही औरत का असली श्रृंगार भी माने जाते हैं। अगर आप भी अपने बालों को मजबूत, घने व लंबे बनाना चाहती है तो आज हम आपको एक घरेलू हेयर मास्क बताएंगे, जिसके इस्तेमाल से आपकी बालों को लेकर सारी टेंशन खत्म हो जाएगी।

मास्क बनाने का तरीका

- 2 टेबलस्पून अदरक पाऊडर
- 1 टेबलस्पून संतरे के छिलको का पाऊडर

- जरूरत अनुसार कैस्टर ऑयल

मास्क बनाने व लगाने का तरीका

बाउल में अदरक पाऊडर और संतरे के छिलको का पाऊडर डालें। फिर इसमें कैस्टर ऑयल डालकर अच्छे मिक्स करके पेस्ट तैयार करें। अब इस मास्क को अपने बालों के स्कैल्प पर अच्छे से लगाएं और 2 घंटे से पहले ही बालों को धो लें।

कैसे काम करता है यह हेयर मास्क

इस मास्क में इस्तेमाल होनी वाली सामग्री के अलग-अलग फायदे है जो बालों को मजबूत, घने बनाने में मददगार है।

अदरक

अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-माइक्रोबियल गुण होते हैं जो डैंड्रफ को खत्म कर बालों के रोम को भी मजबूत बनाते हैं।

कैस्टर ऑयल

कैस्टर ऑयल में बालों की ग्रोथ बढ़ाने वाले गुण मौजूद होते हैं। यह गुण बालों के रोम को मजबूत बनाकर उनकी ग्रोथ बढ़ाने में मदद करते हैं।

संतरे के छिलके का पाऊडर

यह डैंड्रफ को दूर करके बालों के रोम का स्ट्रांग बनाने का काम करता हैं।

जानिए, क्यों अच्छी सेहत के लिए जरूरी है काबोर्हाइड्रेट की सही मात्रा

अपने भोजन में काबोर्हाइड्रेट युक्त चीजें न लेना आपकी सेहत पर भारी पड़ सकता है। एक अध्ययन में यह बात सामने आई है। अध्ययन के अनुसार इनकी सीमित मात्रा शरीर के लिए बहुत ही जरूरी होती है। इसका कम या ज्यादा लेना सेहत पर असर डाल सकता है। अध्ययन में पाया गया है कि जरूरत से ज्यादा और जरूरत से कम काबोर्हाइड्रेट खाना सेहत के लिए नुक्सानदायक हो सकता है। वहीं अध्ययन की मानें तो सीमित मात्रा में काबोर्हाइड्रेट 50 से 55 प्रतिशत लेना सेहत के लिए अच्छा है। जो लोग 40 प्रतिशत से कम काबोर्हाइड्रेट और 70 प्रतिशत से ज्यादा काबोर्हाइड्रेट लेते हैं ऐसे लोगों में जल्द मृत्यु का खतरा ज्यादा होता है। हॉवर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हैल्थ ने 15,400 लोगों पर अध्ययन किया है जिसमें पाया गया कि जो लोग अपनी डाइट में बहुत ज्यादा काबोर्हाइड्रेट ले रहे थे, उनकी सेहत खराब पाई गई।

सीमित मात्रा में भरपूर पोषक तत्वों के साथ लें संतुलित आहार

लांसेट पब्लिक जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में 45 से 64 साल की उम्र के 15,528 लोगों को शामिल किया गया था और उन पर 25 सालों तक अध्ययन किया गया। इस अध्ययन के दौरान करीब 6,283 लोगों की मौत हो गई इसलिए सेहतमंद रहने के लिए जरूरी है कि हम सीमित मात्रा में भरपूर पोषक तत्वों के साथ संतुलित आहार लें। आपको बता दें कि खाना जैसे व्हाइट ब्रैड और व्हाइट राइस में शुद्ध काबोर्हाइड्रेट्स की मात्रा होती है। काबोर्हाइड्रेट्स चर्बी की अपेक्षा शरीर में जल्दी पच जाते हैं।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

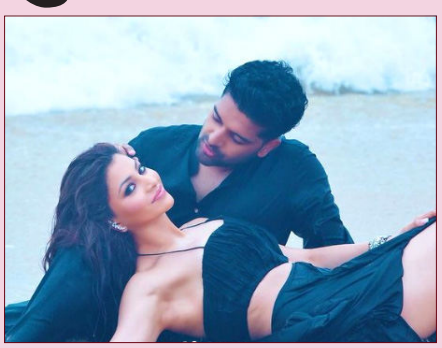
स्किन कलर से खूबसूरती आंकना सही नहीं : इलियाना डिक्रूज

सुंदर होने का मतलब गोरा होना ही नहीं होता। या इसे इस तरह कहें कि जो गोरा है, सिर्फ वही सुंदर है, यह कहना भी पूरी गलत है। बॉलिवुड ऐक्ट्रेस इलियाना डिक्रूज रंग देखकर सुंदरता को परिभाषति करने को अजीब मानती हैं। रंगभेद गलत है और इलियाना का कहना है कि जिस तरह समाज में गोरी चमरी के लिए लोगों में एक जुनून है, वह अजीब है। इलियाना डिक्रूज कहती हैं, रंग किसी भी तरह से सुदंरता की असली परिभाषा नहीं है। यह कुछ ऐसा है जैसे हम यह कहें कि रात में आसमान खूबसूरत नहीं होता, जबकि रात में आसमान में तारे इसे सबसे खूबसूरत बना देते हैं। इलियाना इन दिनों अपनी फिल्म 'अनफेयर एंड लवली' की तैयारियों में जुटी है। फिल्म की कहानी रंगभेद की इसी बानगी को एक संजीदा रूप में हमारे सामने रखती है। जब इलियाना से पूछा गया कि क्या बॉलिवुड में भी रंग को लेकर जुनून है? क्या बॉलिवुड इस भेदभाव को बढ़ावा देता है? जवाब में वह कहती हैं, 'बॉलिवुड में हर तरह की महिलाएं हैं, जिन्हें समान रूप से प्यार भी मिला है और वह सफल भी हुई हैं। मुझे गर्व है कि हमारी इंडस्ट्री में हर रूप और रंग की ऐक्ट्रेसेज हैं। रंग को लेकर यह जुनून फिल्म इंडस्ट्री में नहीं है। मुझे नहीं पता कि इंडस्ट्री को इसके लिए दोषी ठहराया जाना चाहिए या नहीं, क्योंकि सच तो यह है कि यहां की महिलाओं को हम एक आइडल की तरह देखते हैं।'

अजय ने किया इनकार

डिज्नी प्लस हॉटस्टार की वेब सीरीज 'रुद्रः द एज ऑफ डार्कनेस' के लिए अभिनेता अजय देवगन ने अपनी जो तारीखें दी हैं, उनके चलते कम से कम दो बड़ी फिल्मों की प्लानिंग गड़बड़ा गई है। इनमें से एक फिल्म के लिए तो अजय देवगन ने ही ना ही कर दिया है जबकि दूसरी फिल्म के लिए अभी तक स्थिति साफ नहीं है। सूत्रों के मुताबिक जिस फिल्म को न करने के लिए अजय देवगन ने पूरी तरह मन बना लिया है, वह यशराज फिल्म्स के बैनर तले बनने वाली थी। यशराज फिल्म्स के 50 साल पूरे होने का जो जश्न साल भर चलना था, वह अपना रंग दिखाने से फिलहाल चूक गया है। कंपनी की दो फिल्में 'पठान' और 'टाइगर 3' को लेकर जो भी सरगर्मी दिख रही हो लेकिन इस स्वर्ण जयंती वर्ष की बड़ी योजनाओं का हिस्सा रही अजय देवगन की सुपरहीरो फिल्म का मामला अटक गया है। अजय देवगन को फिल्म में विलेन का रोल करना था और इस फिल्म से चंकी पांडे के भाई चिक्की पांडे बेटे अहान को बतौर विलेन डेब्यू करना था। ये फिल्म निर्देशक राहुल रवैल के बेटे शिव रवैल को निर्देशित करनी थी। अजय देवगन ने वेब सीरीज 'रुद्रः द एज ऑफ डार्कनेस' के लिए जिस तरह से तारीखें आवंटित की हैं, उसके चलते वह अब यशराज फिल्म्स की ये फिल्म नहीं कर पाएंगे।

समंदर किनारे रोमांस करते दिखे गुरु रंधावा और उर्वशी रौतेला



उर्वशी रौतेला और गुरु रंधावा की कुछ नई रोमांटिक तस्वीरें इंटरनेट पर धमाल मचा रही हैं। इन तस्वीरों में गुरु रंधावा की आगोश में नजर आ रही हैं उर्वशी। पीछे समंदर की लहरों के साथ रोमांस वाली ये तस्वीरें हर दिल पर दस्तक सी दे रही है। यहां बता दें कि मामला प्यार का जरूर है, लेकिन इसका किस्सा दोनों के आनेवाले नए सॉन्ग 'डूब गए' से जुड़ा है। इन दिनों उर्वशी रौतेला और गुरु रंधावा की जोड़ी सोशल मीडिया पर जमकर धमाल मचा रही है। दोनों एक-दूसरे के साथ अक्सर लाजवाब पोज में नजर आ रहे हैं। इस तस्वीर को शेयर करते हुए उर्वशी ने लिखा है, 'मेरे घर का पता मेरे शहर का पागलखाना होगा।' फैन्स उर्वशी और रंधावा की इन तस्वीरों को काफी पसंद कर रहे हैं। समंदर की लहरों के पास दोनों एक-दूसरे में खोए हुए कुछ और तस्वीरों में नजर आए हैं।