मूल्य 1 रु.
वर्षः 11 - अंक : 100, मुंबई, मंगलवार, 1 जून, 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

मराठा समुदाय को उद्धव सरकार की.. सौगात

सुप्रीम कोर्ट ने कहा था-आर्थिक रूप से कमजोर नहीं मराठा समुदाय

सुप्रीम कोर्ट ने महाराष्ट्र में मराठा समुदाय को सरकारी नौकरियों और शैक्षणिक संस्थानों में मिले आरक्षण को असंवैधानिक करार दिया था। यह आरक्षण आर्थिक और सामाजिक पिछड़ेपन के आधार पर दिया गया था। कोर्ट ने दिए फैसले में कहा कि 50% आरक्षण की सीमा तय करने वाले फैसले पर फिर से विचार की जरूरत नहीं है। मराठा आरक्षण 50% सीमा का उल्लंघन करता है।

ईडब्ल्यूएस कैटेगरी से एडमिशन और नौकरी में 10% रिजर्वेशन मिलेगा

मुंबई। सुप्रीम कोर्ट की ओर से आरक्षण रद्द किए जाने से नाराज चल रहे मराठा समुदाय के लिए उद्धव सरकार ने बड़ा ऐलान किया। सरकार ने आर्थिक रूप से कमजोर (ईडब्ल्यूएस) कैटेगरी छात्रों और अभ्यर्थियों को 10% का आरक्षण देने का फैसला लिया है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

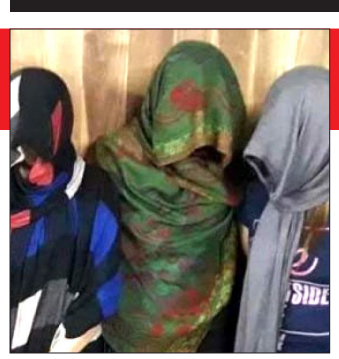
मुंबई में स्पा मसाज पार्लरों द्वारा खुलेआम उड़ाई जा रहीं हैं

कोरोना गाइडलाइन की धज्जियां

स्पा मसाज पार्लरों के मालिकों को नहीं है महाराष्ट्र सरकार के आदेशों की कोई परवाह

कोरोना गाइडलाइन की आदेशों को ताख पर रख कर लॉकडाउन में भी कर रहे हैं मोटी कमाई

एयरो आर्किड स्पा मसाज पार्लर पर साकीनाका पुलिस ने मारा छापा



3 लड़कियों को बचाया, मालिक व मैनेजर हिरासत में

संवाददाता / मुंबई। महाराष्ट्र सरकार एक ओर बार-बार कोरोना गाइडलाइन का पालन करने की आहवान कर रही है तो वहीं दूसरी ओर स्पा मसाज पार्लरों द्वारा खुलेआम कोरोना गाइडलाइन का धज्जियां उड़ाई जा रही हैं। हाल ही में एयरो सिटी अंधेरी कुर्ला रोड अंधेरी पूर्व में एयरो आर्किड स्पा मसाज पार्लर में सीनियर पीआई बलवंत देशमुख, एपीआई मचिंद्र जाधव की देखरेख में साकीनाका पुलिस स्टेशन द्वारा सफलतापूर्व छापा मारा गया। (शेष पृष्ठ 3 पर)

तवम मेड स्पा मसाज पार्लर पर चला पुलिस का डंडा

संवाददाता

मुंबई। सीनियर पीआई संजय बेंडेले, पी.आई. धनंजय सोनवणे, एपीआई महेंद्र पुरी की पूरी टीम ने ओशिवारा पुलिस स्टेशन द्वारा सी/10 सारंग बंगला 3 क्रॉस रोड लोखंडवाला अंधेरी पश्चिम में 'तवम मेड स्पा मसाज पार्लर' पर सफलतापूर्वक छापा मारा। इस छापेमारी में 2 लड़कियों को बचाया गया है। साथ ही स्पा मसाज पार्लर के मालिक के खिलाफ कोविड-19 के नियमों की धज्जियां उड़ाते पाये जाने पर धारा 188 के तहत मामला दर्ज कर पुलिस द्वारा नोटिस जारी किया गया है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हमारी बात

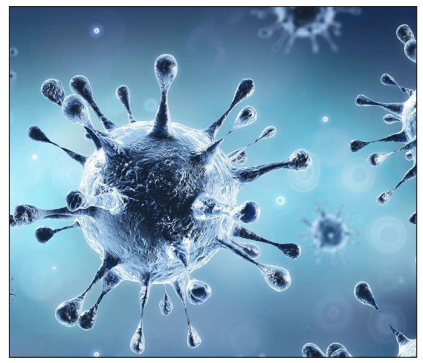
शोध पर जोर

अमेरिका दुनिया की सबसे बड़ी आर्थिक महाशक्ति है और सबसे बड़ी सामरिक शक्ति भी। कई सारे क्षेत्र हैं, जिनमें अमेरिका दूसरे बडे.देशों से काफी पिछड़ा हुआ है, खासकर औद्योगिक उत्पादन में, पर एक क्षेत्र है, जो उसे लगातार सबसे आगे बनाए हुए है, और वह है- शोध। अमेरिका लंबे वक्त से वैज्ञानिक और तकनीकी शोध का सबसे बड़ा केंद्र बना हुआ है। नतीजतन, जो सबसे आधुनिक और नए क्षेत्र हैं, उनमें उसका बोलबाला है। मसलन, आईटी क्षेत्र और नई अर्थव्यवस्था में वह सबसे आगे है। चाहे माइक्रोसॉफ्ट हो, गूगल हो, फेसबुक-ट्विटर हों, एपल हो या अमेजन, ये सारी अमेरिकी कंपनियां हैं। अमेरिका की इस शक्ति को और बढ़ाने के लिए राष्ट्रपति जो बाइडन ने अब शोध के मद में सरकारी बजट में जबर्दस्त बढ़ोतरी का प्रस्ताव किया है। बाइडन के आर्थिक कार्यक्रम का मुख्य मुद्दा बुनियादी ढांचे के लिए छह लाख करोड़ डॉलर खर्च करना है। इसमें शोध एवं विकास (आरऐंडडी) का बजट नौ प्रतिशत बढ़ाने का प्रस्ताव है। इस प्रस्ताव के तहत शुद्ध विज्ञान और उसके व्यावहारिक पक्ष, दोनों पर खर्च बढ़ाने की बात कही गई है, सिर्फ रक्षा संबंधी आरऐंडडी के मद में कटौती की जाएगी। अमेरिकी इतिहास में यह शोध संबंधी खर्च में सबसे ज्यादा बढ़ोतरी है। सबसे ज्यादा पैसा स्वास्थ्य संबंधी शोध पर बढ़ाने का प्रस्ताव है और रोगों के नियंत्रण व रोकथाम संबंधी शोध के लिए 22 प्रतिशत खर्च बढ़ाने का प्रस्ताव है। जाहिर है, कोरोना के कहर से नई अमेरिकी सरकार सबक सीखना चाहती है और आइंदा ऐसे संकटों से अपनी जनता को बचाने के लिए पूरी तैयारी करना चाहती है। इसमें अमेरिका के स्वास्थ्य क्षेत्र को और ज्यादा मजबूत करने के लिए भी प्रावधान है और दुनिया के दूसरे देशों को इस क्षेत्र में मदद करने के लिए भी। स्वास्थ्य में शोध सिर्फ प्रयोगशालाओं में माइक्रोस्कोप से संबंधित शोध नहीं है, स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता में गैर-बराबरी, संस्थागत नस्लवाद मिटाने और पर्यावरण में बदलाव से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं पर शोध भी शामिल हैं। डोनाल्ड ट्रंप जलवायु परिवर्तन को नकारने और पर्यावरण के मुद्दों की उपेक्षा करने में आम अनुदार राजनेताओं से भी बहुत आगे थे। उनके दौर में अमेरिका ने पर्यावरण संबंधी कोई भी जिम्मेदारी स्वीकार करने से मना कर दिया था, बल्कि वह पेरिस जलवायु समझौते से भी हट गया था। पर बाइडन ने अपने चुनाव प्रचार में ही साफ कर दिया था कि पर्यावरण उनकी सरकार की प्राथमिकताओं में होगा। पर्यावरण से जुड़े शोध के लिए भी बजट में बड़ी वृद्धि का प्रस्ताव है। बहुत बड़ी योजना ऐसी टेक्नोलॉजी पर शोध की है, जो पर्यावरण के नजरिये से निरापद हो। अमेरिकी सरकार ने जिस तरह की पहल की है, उससे भारत जैसे देशों को भी सीखना चाहिए। आने वाला वक्त नई चुनौतियां लेकर आएगा और उनसे वही पार पा सकेगा, जिसके पास ज्ञान की शक्ति होगी। वही दूसरों की मदद भी कर पाएगा। अमेरिकी कामयाबी का रहस्य सिर्फ पैसा नहीं है, वह माहौल भी है, जो नए विचारों व शोध को प्रोत्साहित करता है, और जो सिर्फ विज्ञान नहीं, कला, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र, ज्ञान के हरेक क्षेत्र में दुनिया भर की प्रतिभाओं को अपनी ओर खींचता है। शोध के फलने-फूलने के वास्ते उर्वर जमीन तैयार करना देश और दुनिया के भविष्य की बेहतरी के लिए अनिवार्य है।

सुलझानी होगी कोरोना उत्पत्ति की गुत्थी

अमेरिका ने कोरोना वायरस की उत्पत्ति को लेकर दी जा रही प्रयोगशाला (लैब) से लीक होने की थ्योरी की जांच नए सिरे से शुरू कर दी है। वह यह आंकने का प्रयास कर रहा है कि क्या कोरोना वायरस चीन की वुहान वायरस लैब से निकला? कोरोना वायरस कहां से निकला, इस पर बहस जनवरी 2020 में ही छिड़ गई थी, जब चीन ने पहले इन्कार किया और फिर कुबूल किया कि यह एक इंसान से दूसरे इंसान में फैल सकता है। हालांकि चीन सरकार इस पर अड़ी है कि कोरोना वायरस जंगल से निकला है, लेकिन कई जानवरों पर संदेह जताने के बाद भी न तो चीन और न ही विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) यह बता सका है कि यह वायरस आखिर किस प्रजाति से होता हुआ इंसानों तक पहुंचा? पहले कहा गया कि यह पैंगोलिन से निकला, फिर चमगादड़ और कई दूसरे जानवरों के नाम लिए गए। सच तो यह है कि महामारी के 16-17 महीने बाद भी हम दावे से नहीं कह सकते कि किन प्रजातियों के माध्यम से यह वायरस इंसानों तक फैला?

इससे पहले हमने इंसानों को बीमार करने वाले दो अन्य कोरोना वायरस देखे। सार्स-1 (2002) और मर्स (2012), जिनकी प्रजातियों का पता वैज्ञानिकों ने चार और नौ महीने में लगा लिया था। मौजूदा कोरोना वायरस को लेकर सबसे पहले संदेह गया चीन के वुहान शहर की लैब- इंस्टीट्यूट आफ वायरोलाजी पर। वुहान शहर से ही इस वायरस की शुरूआत दिसंबर 2019 में हुई। यह लैब कोई आम संस्थान नहीं है। यहां वायरस पर सबसे खतरनाक और जटिल प्रयोग होते हैं। खासतौर पर ऐसे वायरस पर, जो चमगादड़ों में पैदा होते हैं। इस प्रयोगशाला की कमान बैट वायरसों पर विशेषज्ञता रखने वाली शी झेंग-ली संभाल रही हैं, जिन्हें चीन में बैट लेडी भी कहा जाता है। अब तक इस लैब ने दक्षिण चीन की गुफाओं से चमगादड़ों से लगभग सौ किस्म के वायरस इकट्ठा किए हैं, जिनमें आर एटी जी 13 भी शामिल है, जिसे 2013 में चमगादड़ों से आइसोलेट किया गया था। यह वायरस कोरोना वायरस से 96.2 प्रतिशत तक हू-ब-हू मिलता है। वायरस पर अध्ययन के लिए चमगादड़ दो कारणों से काफी महत्वपूर्ण स्तनपायी हैं। पहला, वे उड़ सकते हैं और कम समय में लंबी



दूरी तय कर सकते हैं। दूसरा, स्तनधारियों में उनकी संख्या सबसे अधिक है। धरती पर समस्त स्तनधारियों में एक चौथाई संख्या चमगादड़ों की है। और यहीं से अमेरिका स्थित संस्थानों की भूमिका शुरू हो जाती है। 2015 में वुहान लैब ने अमेरिका की नॉर्थ कैरोलिना यूनिवर्सिटी के साथ साझेदारी कर यह पता लगाने का प्रयास किया कि कैसे जो वायरस चमगादड़ों में पाए जाते हैं, वे इंसानों को संक्रमित कर सकते हैं। इसी साझेदारी में वुहान लैब ने चमगादड़ों में मिले वायरस में बदलाव कर चूहों को संक्रमित करने के विषय में जाना। इसके अतिरिक्त यह भी पता किया कि कैसे उस वायरस में चूहों की सांस की नली में मौजूद एस-2 प्रोटीन पर हमला करने की क्षमता पैदा की जाए। चिंता की बात यह है कि एस-2 प्रोटीन इंसानों में भी पाया जाता है।

कोरोना वायरस इंसानों की कोशिकाओं में खुद को इसी एस-2 प्रोटीन के साथ जोड़कर हमारे श्वसन मार्ग में प्रवेश कर जाता है। अब बात इस विषय पर आती है कि इसमें अमेरिकी सरकार की भूमिका क्या थी, जिसकी जांच अब अमेरिकी सीनेट कर रही है। वुहान लैब को अमेरिका के संक्रामक रोगों के राष्ट्रीय संस्थान से धन मुहैया कराया जा रहा था। इस सरकारी संगठन ने न्यूयॉर्क के एक एनजीओ को पैसे दिए, जिसने वुहान लैब को आगे का काम सौंपा। 2018 और 2019 में इसका अध्ययन करना था कि चमगादड़ों से विभिन्न प्रकार के वायरस दूसरी प्रजातियों में कैसे फैल सकते हैं? अब सबसे बड़ा सवाल यही है कि क्या वुहान शहर में पैदा हुआ 2019 का कोरोना वायरस इसी प्रयोग का नतीजा था? चीन इससे इन्कार करता है, लेकिन कोई सुबूत नहीं देता। इस जांच की आखिरी महत्वपूर्ण कड़ी एक खास प्रयोग है, जिसे गेन ऑफ फंक्शन कहा जाता है। इस बेहद खतरनाक प्रयोग में वैज्ञानिक एक ऐसे चमगादड़ (या दूसरे जानवर) से वायरस को लेते हैं, जो इंसानों को प्रभावित नहीं करता। फिर वे उसे एक लैब में तेजी से तब तक रूपांतरित (म्यूटेंट) करते हैं जब तक कि वह इंसानों की कोशिकाओं को प्रभावित करना सीख नहीं लेता।

यह अध्ययन किसी हानिरहित वायरस के भविष्य को जानने और अनुमान लगाने के लिए किया जाता है कि आगे चलकर कहीं यह इंसानों में बीमारी तो पैदा नहीं करेगा। निश्चित रूप से हम इस गेन ऑफ फंक्शन प्रयोग के खतरों को समझ सकते हैं। अगर इस प्रक्रिया में लैब में सुपर वायरस बन जाए और वह सुपर वायरस लीक हो जाए तो क्या होगा? वुहान लैब चमगादड़ के वायरस पर ऐसे प्रयोग के लिए ही जानी जाती है। आज जब दुनिया कोरोना संक्रमण की उत्पत्ति को लेकर प्रश्न कर रही है तो चीन की सरकार ने चुप्पी साध ली है। इन मामलों में चीन का अपना पुराना रिकॉर्ड भी दागदार है। 2015 का एक दस्तावेज हाल में सामने आया है, जिसके अनुसार तब चीन के शीर्ष वैज्ञानिक चर्चा कर रहे थे कि वायरस के प्रयोग से कम कीमत पर हथियार कैसे बनाए जा सकते हैं? चीन अपनी लैब में सुरक्षा के खराब मानकों के लिए भी बदनाम है। पहले भी कई बार चीन में वायरस लीक हुए हैं, जिनमें 2004 का सार्स वायरस भी शामिल है। जाहिर है इस बारे में दुनिया की सारी शंकाओं को दूर कर लेना बहुत आवश्यक है कि जिस कोरोना वायरस ने अब तक 35 लाख इंसानों को मार डाला, आखिर उसकी शुरूआत कहां से हुई? यह सवाल जरूरी है, न केवल अतीत के नजरिये से, बल्कि भविष्य के लिहाज से भी, ताकि फिर कभी ऐसी घटनाएं दोबारा न हों। यदि इस वायरस की उत्पत्ति का पता चल जाए तो हम जल्द और बेहतर इलाज पाने के साथ ही भविष्य के म्यूटेशन का अनुमान भी लगा सकते हैं। साथ ही यह भी सुनिश्चित कर सकते हैं कि गलती से या फिर जानबूझकर कोई भी ऐसे वायरस को मानवता के विरुद्ध हथियार न बना सके।

सीएए के नियम क्यों नहीं बना रही सरकार ?

संशोधित नागरिकता कानून यानी सीएए संसद से पास होकर राष्ट्रपति की मंजूरी के बाद कानून बन चुका है। लेकिन अभी तक केंद्र सरकार ने इस कानून के नियम नहीं अधिसूचित किए हैं इसलिए यह कानून लागू नहीं हो रहा है। इस कानून के तहत केंद्र सरकार ने यह प्रावधान किया है कि तीन पड़ोसी देशों- पाकिस्तान, बांग्लादेश और अफगानिस्तान से प्रताड़ित होकर भारत आने वाले वहां के अल्पसंख्यकों यानी हिंदू, सिख, जैन, बौद्ध और पारसी को भारत की नागरिकता दी जाएगी। असम और पूर्वोत्तर के अन्य राज्यों में इस कानून का बहुत विरोध हो रहा है क्योंकि वहां के स्थानीय लोगों को लग रहा है कि इससे उनके राज्य की जनसंख्या संरचना बदल जाएगी। चूंकि इस साल असम में चुनाव होना था इसलिए भाजपा ने कानून को रोके रखा। अब पिछले दरवाजे से सरकार इस कानून को पूर्वोत्तर की बजाय पांच दूसरे राज्यों

में लागू करने की जा रही है। गृह मंत्रालय ने निर्देश जारी किया है कि गुजरात, राजस्थान, हरियाणा, छत्तीसगढ़ और पंजाब के 13 जिलों में पाकिस्तान, अफगानिस्तान और बांग्लादेश से आए अल्पसंख्यकों से नागरिकता के लिए आवेदन लिया और उसकी जांच की जाए। यानी उन्हें नागरिकता देने की प्रक्रिया शुरू की जाए। यह काम नागरिकता देने वाले पुराने कानूनों के आधार पर ही किया जाना है। सवाल है कि जब खास इस काम के लिए एक नया कानून बन गया है तो उसे लागू करने की बजाय सरकार पुराने कानून से क्यों काम चलाना चाहती है? इसके दो कारण समझ में आते हैं। पहला कारण तो यह है कि इस कानून को पूर्वोत्तर में घनघोर विरोध होगा। ऑल असम स्टूडेंट यूनियन, आसू ने पहले ही विरोध का ऐलान कर दिया है। दूसरे राज्यों में भी विरोध होगा। नए सिरे से सीएए विरोधी आंदोलन शुरू हो सकते हैं, जो सरकार अभी नहीं चाहती है इसलिए पिछले दरवाजे का इस्तेमाल हो रहा है। दूसरा तात्कालिक कारण यह है कि कोरोना संकट के बीच ध्यान भटकाने के लिए हर दिन नए मुद्दे की जरूरत है तो यह भी एक-दो दिन काम आ जाएगा। यह भी ध्यान रहे देश में सिर्फ तीन ही राज्यों में कांग्रेस के मुख्यमंत्री हैं और उन तीनों राज्यों में इसे शुरू किया जा रहा है। सो, इसके पूछे दूरगामी योजना भी 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।

मुंबई लोकल में सफर के लिए अभी और करना होगा इंतजार

संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र सरकार 1 जून से निश्चित तौर पर लॉकडाउन की पाबंदियों में कुछ छूट देगी, लेकिन इसमें फिलहाल लोकल ट्रेनों को शामिल नहीं किया जाएगा। रेलवे के एक आला अधिकारी ने बताया कि राज्य सरकार के कुछ अधिकारियों से हुई अनौपचारिक चर्चा में सामने आया है कि लोकल ट्रेनों में सामान्य यात्रियों को शामिल करने के लिए लंबा इंतजार करना होगा। रेलवे के अधिकारी ने बताया कि 15 जून तक तो लगभग कोई बदलाव नहीं होंगे। इस दौरान, सरकारी दफ्तरों में काम करने वाले कर्मचारियों और मॉनसून की तैयारियों में जुटे निजी संस्थानों के लोगों का दायरा बढ़ाया जा सकता है। इसके चलते, लोकल में 50 हजार से एक लाख तक भीड़ बढ़ सकती है।

काम आएगा पुराना फॉर्म्युला

अधिकारी ने बताया कि इस बार भी पुराने फॉर्म्युले के अनुसार सुबह 7 बजे तक तय किए गए सामान्य यात्री, दोपहर 12 से 4 और शाम को 7 बजे के बाद दोबारा सामान्य यात्रियों को छूट दी जा सकेगी। सूत्रों के अनुसार, इन सामान्य यात्रियों की श्रेणी निश्चित करने के लिए स्थानीय प्रशासन या पुलिस की अनुमति लेने जैसी व्यवस्था की जाएगी। अधिकारी ने बताया कि पिछली बार नवरात्र के कारण महिला यात्रियों को छूट मिली थी, लेकिन इस बार उनके लिए विशेष समय नहीं होगा।

क्या है मौजूदा स्थिति

पिछली बार जब राज्य सरकार ने जब 30 अप्रैल तक लॉकडाउन लगाया, तब रोजाना करीब 9-10 लाख यात्री चल रहे थे। लॉकडाउन 31 मई तक विस्तारित करने के बाद अब 8 लाख के करीब यात्री बचे हैं। यह स्थिति नवंबर 2020 जैसी है, जब सामान्य लोगों को उपनगरीय ट्रेनों में अनुमति नहीं थीं।

लाखों यात्री अब भी कर रहे सफर

लॉकडाउन के दौरान कामकाजी दिनों में अतिआवश्यक सेवाओं से जुड़े लोग चल रहे हैं, तो शनिवार और रविवार को इनकी भी कमी दिखाई दे रही है। मध्य रेलवे पर गत शनिवार 4 लाख, तो रविवार को 2.5 लाख लोगों ने यात्रा की, पश्चिम रेलवे पर भी यह संख्या 2 लाख यात्री के करीब रही। रेलवे के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि सरकारी दफ्तरों में भी कर्मचारियों की संख्या निश्चित करने का परिणाम दिखाई दे रहा है।

पहचान से ही प्रवेश

राज्य सरकार के निर्देश के बाद स्टेशनों पर पहचान पत्र देखने के बाद ही लोगों को प्रवेश दिया जा रहा है। यह व्यवस्था फिलहाल कुछ महीने तक लागू रहने की संभावना है। पिछले सप्ताह कई गैर जरूरी सेवाओं से जुड़े लोगों को रोका गया और जीआरपी, आरपीएफ द्वारा कार्रवाई भी की गई।

23 अप्रैल के बाद 500 लोग पकड़े गए

मध्य रेलवे पर 23 अप्रैल के बाद से शुरू की गई कार्रवाई के बाद करीब 500 लोगों को पकड़ा गया। कई यात्रियों ने फर्जी पहचान पत्र भी बनाए थे। इस तरह की घटनाएं पिछले लॉकडाउन में भी हुई थीं, जिसके बाद अब प्रशासन चौकन्ना हो गया है।

अगर मुंबई में भारी यातायात जारी रहा, तो सख्त प्रतिबंध लगाये जायेंगे : उद्धव ठाकरे

संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने मुंबई की सड़कों पर भारी यातायात पर सोमवार को चिंता जाहिर करते हुये ऐसी स्थिति बने रहने पर लॉकडाउन जैसे प्रतिबंध लागू किये जाने की चेतावनी दी। ठाकरे ने कहा, मैने कल रात जो भाषण किया था, उसकी जांच की । मैने नहीं कहा कि कोविड-19 प्रतिबंधों को हटाया जायेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि अगर यही स्थिति बनी रही तो मुंबई में सख्त प्रतिबंध लगाना होगा। ठाकरे बांद्रा में दो मेट्रो लाइन के ट्रायल परिचालन और एलिवेटेड रोड के भूमिपूजन के मौके पर बोल रहे थे। ठाकरे ने कहा कि इनके पूरा हो जाने के बाद, ये परियोजनायें कोविड-19 महामारी के खिलाफ लड़ाई के बीच मुंबई की गति को और तेजी प्रदान करेंगी। महाराष्ट्र सरकार

ने प्रदेश में कोविड-19 संक्रमण के प्रसार की रोकथाम के लिये लगाये गये लॉकडाउन की तरह के प्रतिबंधों को 15 जून तक बढ़ा दिया है। सरकार ने कहा था कि ऑक्सीजन बिस्तर की उपलब्धता और संक्रमण दर को देखते हुये इसमें छूट दी जायेगी। ठाकरे ने सोमवार को दहानुकरवाड़ी एवं आरे स्टेशनों के बीच मेट्रो लाइन के ट्रायल रन का उद्घाटन किया। सरकारी बयान में कहा गया है कि इस इसे व्यवसायिक इस्तेमाल के लिये अक्टूबर में खोला जायेगा। उप मुख्यमंत्री अजित पवार एवं राजस्व मंत्री बालासाहेब थोराट भी इस मौके पर उपस्थित थे।

14 साल के नाबालिग लड़के के साथ दुष्कर्म, आरोपी गिरफ्तार

संवाददाता

मुंबई। लोखंडवाला में मोबाइल की दुकान के अंदर 14 साल के नाबालिग लड़के के साथ बलात्कार किया गया, आरोपी को उत्तर प्रदेश जौनपुर से गिरफ्तार किया गया है ओशिवारा पुलिस स्टेशन के डिटेक्शन स्टाफ ने धारा 377, 384, 420 के तहत मामला दर्ज कर आगे की जांच कर रही है।

(पृष्ठ 1 का शेष)

मराठा समुदाय को उद्धव सरकार की सौगात

सोमवार को जारी आदेश में कहा गया है कि आर्थिक रूप से कमजोर मराठा समुदाय के युवाओं को एजुकेशनल इंस्टीट्यूट में 10% आरक्षण मिलेगा। साथ ही सीधी सेवा भर्ती में मराठा उम्मीदवार 10% रिजर्वेशन का फायदा उठा सकेंगे। अभी राज्य में एससी/एसटी और ओबीसी के लिए 49.5 प्रतिशत आरक्षण लागू है। इसके अलावा सभी के लिए 10 फीसदी संशोधन का कानून बनाया गया है। इसका आदेश 2019 में जारी किया गया था। महाराष्ट्र में अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, वंचित जाति, खानाबदोश जनजाति, विशेष पिछड़ा वर्ग, ओबीसी और महाराष्ट्र राज्य सामाजिक और शैक्षिक पिछड़ा वर्ग (एसईबीसी) के लिए आरक्षण का कानून लागू है। इससे पहले के आदेश में कहा गया था कि आर्थिक रूप से कमजोर व्यक्तियों के लिए 10% आरक्षण उन्हीं जातियों के व्यक्तियों पर लागू होता है जो आरक्षण सूची में शामिल नहीं थे। चूंकि मराठा समुदाय एसईबीसी में शामिल है, इसलिए उन्हें राज्य में 10% आरक्षण का लाभ नहीं मिलेगा, लेकिन अब इस फैसले को उलट दिया गया है। 2018 में उस वक्त की महाराष्ट्र सरकार ने मराठा वर्ग को सरकारी नौकरी और उच्च शिक्षा में 16% आरक्षण दिया था। इसके पीछे जस्टिस एनजी गायकवाड़ की अध्यक्षता वाले महाराष्ट्र पिछड़ा वर्ग आयोग की रिपोर्ट को आधार बनाया गया था। ओबीसी जातियों को दिए गए 27% आरक्षण से अलग दिए गए मराठा आरक्षण से सुप्रीम कोर्ट के उस फैसले का उल्लंघन हुआ, जिसमें आरक्षण की सीमा अधिकतम 50% ही रखने को कहा गया था। बॉम्बे हाईकोर्ट में इस आरक्षण को 2 मुख्य आधारों पर चुनौती दी गई। पहला- इसके पीछे कोई उचित आधार नहीं है। इसे सिर्फ राजनीतिक लाभ के लिए दिया गया है। दूसरा- यह कुल आरक्षण 50% तक रखने के लिए 1992 में दिए गए सुप्रीम कोर्ट के इंदिरा साहनी बनाम भारत सरकार फैसले का उल्लंघन करता है। लेकिन, जून 2019 में हाईकोर्ट ने इस आरक्षण के पक्ष में फैसला दिया। कोर्ट ने माना कि असाधारण स्थितियों में किसी वर्ग को आरक्षण दिया जा सकता है। हालांकि, आरक्षण को घटा कर नौकरी में 13% और उच्च शिक्षा में 12% कर दिया गया। अलग-अलग समुदायों और आर्थिक रूप से कमजोर लोगों को दिए गए आरक्षण को मिलाकर महाराष्ट्र में करीब 75% आरक्षण हो गया था। 2001 के राज्य आरक्षण अधिनियम के बाद महाराष्ट्र में कुल आरक्षण 52% था। 12-13% मराठा कोटा के साथ राज्य में कुल आरक्षण 64-65% हो गया था। केंद्र की ओर से 2019 में घोषित आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग (ईडब्ल्यूएस) के लिए 10% कोटा भी राज्य में प्रभावी है।

एयरो आर्किड स्पा मसाज पार्लर पर साकीनाका पुलिस ने मारा छापा

एयरो आर्किड स्पा मसाज पार्लर में खुलेआम कोविड-19 की धज्जियां उड़ाई जा रही थी। इस छापेमारी में 3 लड़कियों को बचाया गया, स्पा पार्लर के मालिक और मैनेजर को हिरासत में लिया गया। कोविड-19 के नियमों की धज्जियां उड़ाते हुए पाए गए दोनों पर आईपीसी की धारा 294,114,188,270,51,(ब),03,34 के तहत मामला दर्ज कर पुलिस रिपोर्ट द्वारा नोटिस जारी किया गया है।

विद्यार्थियों के लिए 10वीं से ज्यादा 12वीं की परीक्षाएं महत्वपूर्ण: महाराष्ट्र सरकार

मुंबई। महाराष्ट्र सरकार ने बंबई उच्च न्यायालय को सूचित किया कि कक्षा 10वीं (एसएससी) और कक्षा 12वीं (एचएससी) की परीक्षाओं की तुलना नहीं की जा सकती है, क्योंकि 12वीं कक्षा की परीक्षा विद्यार्थियों के लिए अपेक्षाकृत अधिक महत्वपूर्ण होती है और उनका करियर इस पर ज्यादा निर्भर करता है। राज्य सरकार ने अपने शपथपत्र में कहा कि छात्रों, शिक्षकों, अभिभावकों और अन्य हितधारकों की सुरक्षा पर विचार करने के बाद कोरोना वायरस के प्रकोप के बीच इस वर्ष 10वीं कक्षा की परीक्षाओं को रद्द किया गया है। यह शपथपत्र राज्य के स्कूल शिक्षा एवं खेल विभाग के उप सचिव राजेंद्र पावा की ओर से दायर किया गया है। यह प्रोफेसर धनजंय कुलकर्णी द्वारा इस वर्ष 10वीं की परीक्षाओं को रद्द करने को चुनौती देने वाली जनहित याचिका के जवाब में दायर किया गया है। अदालत ने इस पर स्पष्टीकरण मांगा था कि सरकार 12वीं कक्षा की परीक्षा क्यों आयोजित करा रही है। राज्य सरकार के शपथपत्र में कहा गया है कि 12वीं कक्षा की परीक्षाएं फिलहाल स्थगित की गई हैं और इस पर अंतिम निर्णय केंद्र द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर फैसला करने के बाद लिया जाएगा। हलफनामे में कहा गया है, 12वीं की बोर्ड परीक्षाएं छात्रों की शिक्षा में अपेक्षाकृत अधिक महत्वपूर्ण होती हैं, क्योंकि उनके भविष्य का करियर 10 वीं कक्षा की परीक्षा की तुलना में 12वीं की परीक्षा पर निर्भर करता है। राज्य सरकार ने अदालत को बताया कि कोविड -19 के मामलों की संख्या धीरे-धीरे कम हो रही है, लेकिन स्थिति अब भी पूरी तरह से नियंत्रण में नहीं है और स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली पर दबाव है। इसने यह भी कहा कि महामारी की तीसरी लहर का खतरा है और चिकित्सा विशेषज्ञों का कहना है कि यह लहर 12 से 18 वर्ष की आयु के बच्चों को प्रभावित कर सकती है।

जैकी भगनानी समेत 9 लोगों के खिलाफ एफआईआर दर्ज

पूर्व मॉडल ने लगाया रेप और छेड़छाड़ का आरोप

संवाददाता

मुंबई। मुंबई में एक पूर्व मॉडल ने बॉलीवुड के मशहूर फोटोग्राफर समेत 9 लोगों के खिलाफ बांद्रा पुलिस स्टेशन में छेड़छाड़, रेप और यौन शोषण का केस दर्ज कराया है। आरोपी फोटोग्राफर कोलस्टन जूलियन जाने-माने कमर्शियल फोटोग्राफर हैं। पुलिस इस मामले की छानबीन कर रही है। मुंबई पुलिस ने मॉडल की शिकायत के आधार पर आईपीसी की धारा 376, 354 के तहत मामला दर्ज किया है। इस मामले में फोटोग्राफर कोलस्टन जूलियन के अलावा अभिनेता जैकी भगनानी और एक एंटरटेनमेंट कंपनी के संस्थापक अनिर्बान का नाम भी आरोपी के तौर पर शामिल किया। बांद्रा पुलिस स्टेशन में मॉडल की तहरीर पर दर्ज मामले में कई बड़े नाम शामिल हैं। अब पुलिस इस पूरे मामले की छानबीन कर रही है। जिसके चलते आरोपी बनाए गए सभी लोगों से पूछताछ की जा सकती है और उनकी गिरफ्तारी भी संभव है। 28 साल की मॉडल ने एफआईआर में आरोप लगाया कि वर्ष 2014 से 2019 के बीच आरोपी ने उसे फिल्मों में रोल दिलाने के नाम कई मौकों पर उसका शारीरिक रूप से उत्पीड़न किया। इसकी वजह से उसे मानसिक आघात भी पहुंचा है। वह एक्टिंग के लिए मुंबई आई थीं, इसी के बाद ये सारी घटनाएं हुई हैं। पीड़िता ने इंड्रस्ट्री में कई जगह काम किया है। एफआईआर में आईपीसी की धारा 376(एन) और 354 के तहत 9 लोगों को आरोपी बनाया गया है। जिनमें मशहूर फोटोग्राफर कोलस्टन जूलियन के अलावा एक एंटरटेनमेंट कंपनी मालिक अनिर्बान दास ब्लाह, निखिल कामत, शील गुप्ता, अजीत ठाकुर, अभिनेता जैकी भगनानी, गुरुज्योत सिंह, कृष्ण कुमार और विष्णु वर्धन इंदुरी के नाम शामिल हैं। 28 वर्षीय मॉडल ने बांद्रा थाने में दर्ज कराई गई एफआईआर में बताया कि वह वर्ष 2014 में मुंबई आई थी। वह आरोपी बनाए गई सभी लोगों से अलग-अलग मौकों पर पर मिली थी। आरोप है कि कॉलस्टन जूलियन ने उसके साथ बलात्कार किया। जबकि प्राथमिकी में नामित अन्य आरोपियों पर पीड़िता के साथ विभिन्न अवसरों पर छेड़छाड़ करने का आरोप है।

जिनमें मशहूर फोटोग्राफर कोलस्टन जूलियन के अलावा एक एंटरटेनमेंट कंपनी के मालिक अनिर्बान दास ब्लाह, निखिल कामत, शील गुप्ता, अजीत ठाकुर, अभिनेता जैकी भगनानी, गुरुज्योत सिंह, कृष्ण कुमार और विष्णु वर्धन इंदुरी के नाम शामिल हैं

कोविड-19 का महिलाओं पर प्रभाव स्वास्थ्य, आर्थिक एवं सामाजिक परिपेक्ष्य

जयपुर। चन्द्रकला चैरिटेबल ट्रस्ट परिवार द्वारा गूगल मीटिंग कोविड- 19 का महिलाओं पर प्रभाव स्वास्थ्य, आर्थिक, एवं सामाजिक परिपेक्ष्य विषय पर एक मीटिंग का आयोजन किया गया ,उक्त मीटिंग में चीफ गेस्ट डॉ परीन सोमानी, एम्बेसडर, मोटिवेशनल स्पीकर, काउन्सलर, (यूनाइटेड किंगडम) ,चीफ गेस्ट सुनीता मीना एडिशनल डी सी पी,निर्भया स्क्वारड लीडर,(जयपुर), चीफ गेस्ट डॉ सोम्या गुर्जर जयपुर राजस्थान (ग्रेटर महापौर) सभी महिलाओं का साथ देने व उन पर हो रही वस्तु स्थिति को बताया। किसी भी प्रकार की समस्या आये तो 1098 पर कॉल कर सकते हैं। कन्वीनियर -डॉ चन्द्रकला गोठवाल, फाउंडर व चेयरपर्सन- (चन्द्रकला चैरिटेबल ट्रस्ट परिवार) व को कन्वीनियर डॉ हेमलता शर्मा, प्रोफेसर जयपुर, प्रमुख अतिथियों में डॉ अर्चना चावला, चावला टयूटोरियल, काउन्सलर, मोटिवेशनल स्पीकर, लुधियाना (पंजाब), शीला शर्मा समाज सेवी,(मुंबई), डॉ ज्योत्सना सिंह, चीफ साईंसटिस्ट, ग्लोबल विजडम रिसर्च सेंटर (मुम्बई), आत्मजीत कौर, टीचर & ब्रेन ट्रेनर, अमृतसर (पंजाब), मेघा जी, एन्टरप्नयोर, फाउंडर वुमेन ग्लोबल फाउन्डेशन, (पूना), लीना विज, काउन्सलर, मोटिवेशनल स्पीकर (लखनऊ), पूनम खंगारोत, समाज सेवी, (जयपुर) सभी ने कोविड- 19 का महिलाओं पर प्रभाव स्वास्थ्य, आर्थिक एवं सामाजिक परिपेक्ष्य विषय में सभी ने हो रही परेशानियों से अवगत कराया, भारत समेत तमाम देशों में लोग अपने घरों में सुरक्षित है। वही कोरोना के फ्रंटलाइन वॉरियर हर दिन अपनी जान हथेली पर रख कर इस वायरस से लड़ रहे हैं। कुछ ने तो अपने कर्तव्यो का पालन करते हुए, इस महामारी में अपनी जान तक न्योछावर कर दी है। कोरोना वॉरियर ने अपने प्रयासों से देशवासियों की इस महामारी से रक्षा की, महिलाओं को जागरूक करने के लिए कुछ ओर प्रयास करना चाहिए। अभी भी महिलाएं स्वास्थ्य, आर्थिक, सामाजिक तोर पर समस्याओं से जूझ रही है। इस सम्बन्ध में चन्द्रकला चैरिटेबल ट्रस्ट परिवार की ओर से कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर फाउंडर डॉ चन्द्रकला गोठवाल ने बताया कि कोरोना काल में महिलाएं कई बार घर में सेक्रीफाई करती है, ग्रामीण क्षेत्रों में व स्लम एरिया में कुछ संस्थाऐ सेनेटरी नैपकिन वितरित करतीं थी वो उन तक नहीं पहुंच पा रहें है। ऐसे ही जरुरतमंद महिलाएं काम बन्द होने के कारण ससुराल जाती हैं तो वहां पैसे की कमी के कारण आपस में एडजस्ट नहीं हो पाता, आखिर महिला को थक कर अपने पीयर जाने का रूख करना पड़ता है। तथा वहां भी भाभियों पर ज्यादा काम का बोझ व खर्च बढ़ने के कारण पियर में भी तनाव की स्थिति बन जाती हैं। आखिर महिला क्या करें। डॉ चन्द्रकला गोठवाल, रोजाना फ्रंट लाइन कोरोना वॉरियर के रूप है। वह जरूरतमंद एरिया में महिलाओ की स्थिति जान रही हैं। एरिया में जा जाकर उन्हे जागरूकता अभियान चलाना ,मास्क, सेनीटाइजर, राशन, फल, कपड़े आवश्यकता नुसार उपलब्ध करवा रही हैं। हमारा एक ही ध्येय है कि हम जो कुछ कर सकते हैं करे जब हम किसी के लिए कुछ करते हैं तो ईश्वर हमारा किसी भी प्रकार से सहयोग करता है, इसलिए सहयोग कोरोना गाइडलाइन का पालन करते हुए सहयोग करना चाहिए।

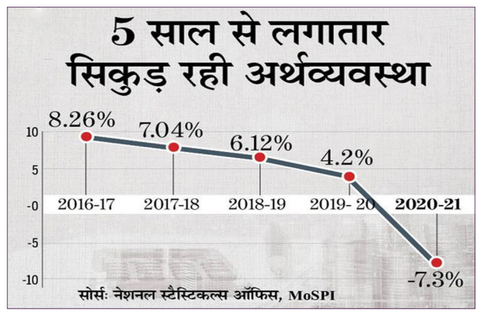
आजकल का सवाल

आजकल एक ही सवाल पूछा जाता है कि कौन सा देश महामारी से जीत रहा है। केवल एक सुविधाजनक उत्तर है। यह महीने पर निर्भर करता है। इस वायरस ने लगातार विजेताओं को हारने वालों में और हारने वालों को विजेताओं में बदल दिया है। संयुक्त राज्य अमेरिका और यूनाइटेड किंगडम, एक 'गैर-उदार लोकतांत्रिक' के नेतृत्व में, हाल ही में वायरस से लड़ने के लिए अयोग्य घोषित किए गए थे। अब उनके तेजी से टीकाकरण और छुट्टियों के सुरक्षित होने की तारीफ हो रही है। इस बीच, एशिया से यूरोप तक के देश, जो पहले वायरस को रोकने के लिए संघर्ष कर रहे थे, फिर से तेजी से संक्रमण या धीमी गति से टीकाकरण से पीड़ित हैं। एक बात ध्यान देने योग्य है कि इन सभी मामलों में सफलताओं और असफलताओं की प्रशंसा करने के लिए कितनी जल्दी राष्ट्रीय और सांस्कृतिक रूढ़िवादिता का इस्तेमाल किया गया और जितनी जल्दी उन्हें भुला दिया गया। जीतने की रणनीति की तलाश दक्षिण कोरिया और ताइवान में शुरू हुई, जहां नौकरशाही की तत्परता और अनुशासित समाज के लिए कम मामलों को जिम्मेदार ठहराया गया था। लगातार 102 दिनों तक एक भी नया मामला सामने नहीं आने के बाद पिछले साल सितंबर में थाईलैंड को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मॉडल घोषित किया था। कई विश्लेषकों ने थाईलैंड और मेकांग क्षेत्र की संस्कृतियों को भी श्रेय दिया, जैसे कि स्वच्छता और सामाजिक स्पर्श से बचना। जीवन शैली के मामलों को भारत में कम मृत्यु दर के लिए जिम्मेदार ठहराया गया था। ऐसा कहा जाता है कि लाखों भारतीयों में कीटाणुओं के खिलाफ 'आंतरिक प्रतिरक्षा' होती है, जिसमें घनी आबादी वाले इलाके में रहना, गंदा खाना खाना और पानी पीना शामिल है। फिर पिछले महीने थाईलैंड और भारत में कोरोना मामले तेजी से बढ़ने लगे। पश्चिम में भी सफलता का स्टीरियोटाइप वही रहा, जो अधिक समय तक नहीं चला। स्वीडन में हल्के लॉकडाउन को लोगों ने खूब सराहा। फिर वाघा और स्वीडन के राजा का मामला था जिन्होंने अपनी रणनीति को विफल माना। जब जर्मनी ने पहली लहर को रोक दिया, तो कई विश्लेषकों ने सहमति व्यक्त की कि यह इसकी प्रभावी सरकार और सहकारी संघवाद के कारण था। कई लोगों ने इसका श्रेय तार्किक आबादी को दिया, जिसने 'साइंटिस्ट इन चीफ' एंजेला मार्कल के शब्दों का पालन किया, फिर सर्दियों में एक और लहर और अधिक घातक हो गई। कनाडा के रूप में शायद कोई भी देश बुरी तरह से प्रभावित नहीं हुआ है, कनाडा के लोग गर्व से अच्छी स्वास्थ्य देखभाल और सामुदायिक भावना और एक 'समझदार' राजनीतिक संस्कृति का श्रेय देते हैं। अमेरिका और कनाडा में अब तेजी से टीकाकरण हो रहा है। कनाडा में दैनिक केस लोड यूएस दर से अधिक था। कनाडाई अब अमेरिकी वैज्ञानिक ज्ञान की सराहना करते हैं। यूरोपियन भी ऐसा ही कर रहे हैं। इतिहास, हालांकि, यह निर्धारित करेगा कि राष्ट्रों ने मई 2021 में नहीं, बल्कि महामारी के दौरान कैसा प्रदर्शन किया। किसी भी बड़े देश ने हुड इम्युनिटी हासिल नहीं की है। अर्थव्यवस्थाओं को फिर से खोलना और लॉकडाउन परीक्षण और त्रुटि प्रयोग हुए हैं, जो दुनिया भर में अलग-अलग गति से हो रहे हैं। इसे कैसे खत्म किया जाए यह कोई नहीं जानता। वैक्सीन वास्तव में एक चमत्कारी हथियार हो सकता है, जो अंततः इस लड़ाई को जीत लेगा। अव्यावहारिक महामारी विज्ञानियों के लिए सबकः युद्ध के बीच में विजेता चुनना एक गलती है। याद रखें कि इस महीने नए विजेताओं की घोषणा करने की हड़बड़ी में पिछले महीने के जीतने के दावे कितने बुरे थे, ध्यान रखें कि वायरस लंबे समय तक चलने की योजना बना रहा है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि देखें कि संस्कृति स्टीरियोटाइप सफलता-असफलता को कितनी बुरी तरह वर्णित करता है।

प्रीति साहू

इकोनॉमी में 40 साल की सबसे बड़ी गिरावट

फाइनेंशियल इयर 2020-21 में जीडीपी ग्रोथ -7.3% रही, इससे पहले 1979-80 में -5.2% दर्ज की गई थी



मुंबई। फाइनेंशियल इयर 2020-21 में जीडीपी ग्रोथ -7.3% रही है। 2019-20 में यह 4.2% थी। गिरावट के लिहाज से देखा जाए तो पिछले 40 साल में अर्थव्यवस्था का यह सबसे खराब दौर है। इससे पहले 1979-80 में ग्रोथ रेट -5.2% दर्ज की गई थी। इसकी वजह तब पड़ा सूखा था। इसके अलावा कच्चे तेल की कीमतें भी दोगुना बढ़ गई थीं। उस समय जनता पार्टी की सरकार केंद्र में थी, जो 33 महीने बाद गिर गई। हालांकि, जनवरी से मार्च के दौरान यानी चौथी तिमाही में जीडीपी की विकास दर 1.6% रही है। वित्त वर्ष 2020-21 में 4 तिमाहियों में पहली दो तिमाही में जीडीपी में गिरावट रही, जबकि आखिरी दो तिमाही में इसमें बढ़त देखी गई। यह लगातार दूसरी तिमाही है जिसमें कोरोना के बावजूद देश की अर्थव्यवस्था बढ़ती नजर आई है। जीवीए में पूरे साल के दौरान 6.2% की गिरावट दर्ज की गई है।

चौथी तिमाही में साइज 38.96 लाख करोड़ का अनुमान

चौथी तिमाही में इकोनॉमी के साइज का अनुमान 38.96 लाख करोड़ रुपए रहा है। एक साल पहले इसी समय में यह 38.33 लाख करोड़ रुपए थी। सालाना आधार पर इसका अनुमान 135.13 लाख करोड़ रुपए लगाया गया है, जबकि एक साल पहले यह 145.6 लाख करोड़ रुपए थी। चौथी तिमाही में जीडीपी में कृषि की ग्रोथ 4.3% रही है। एक साल पहले इसी समय में यह 4.3% थी। कंस्ट्रक्शन सेक्टर में चौथी तिमाही में 14.5% की ग्रोथ रही है। इलेक्ट्रिसिटी, पानी, गैस और अन्य युटिलिटीज की ग्रोथ रेट 9.1% रही है। एक साल पहले यह 7.3% थी।

अनुमान से कम गिरावट रही

फरवरी में दूसरी बार एडवांस अनुमान जो सरकार ने जारी किया था उसमें यह कहा था कि अर्थव्यवस्था में 8% की सालाना गिरावट आ सकती है। हालांकि उस अनुमान की तुलना में कम गिरावट आई है। वित्त वर्ष 2019-20 में 4% की बढ़त देखी गई थी। वैसे कोरोना की दूसरी लहर का असर इस चालू वित्त वर्ष की पहली तिमाही यानी अप्रैल से जून के बीच दिखेगा, क्योंकि दोबारा लॉकडाउन मार्च के आखिर और अप्रैल में राज्यों ने लगाया है।

कांग्रेस का दावा- सपना दिखाने वाली सरकार के तहत बैंकों से पिछले 7 वर्षों में 5000 अरब रुपये की हुई ठगी

नई दिल्ली। कांग्रेस ने भारतीय रिजर्व बैंक की वार्षिक रिपोर्ट का हवाला देते हुए सोमवार को दावा किया कि देश की अर्थव्यवस्था को 5000 अरब डॉलर तक पहुंचाने का सपना दिखाने वाली सरकार के तहत पिछले सात वर्षों में बैंकों से 5000 अरब रुपये (पांच लाख करोड़ रुपये) की ठगी की गई। कांग्रेस प्रवक्ता गौरव वल्लभ ने यह सवाल भी किया कि केंद्र सरकार बैंकों से जालसाजी को रोकने में क्यों विफल रही और ठगी की रकम की वसूली के लिए वह क्या कदम उठा रही है? उन्होंने डिजिटल संवाददाता सम्मेलन में कहा, हाल ही में रिजर्व बैंक ने 2020-2021 के लिए अपनी रिपोर्ट जारी की है। इसमें अर्थव्यवस्था की मौजूदा स्थिति को लेकर कई चौंकाने वाले आंकड़े वाले हैं। इनमें बैंकों से ठगी से जुड़े आंकड़े भी हैं। कांग्रेस नेता ने कहा, बैंक ठगी के मामलों में 2014-2015 के बाद तेज वृद्धि हुई है। अकेले 2020-21 में 1.38 लाख करोड़ रुपये की ठगी की गई। 2014-15 के मुकाबले ठगी की राशि 2014-15 एव 2019-20 के बीच 57 फीसदी की दर से बढ़ी। उन्होंने दावा किया कि अर्थव्यवस्था को पांच हजार अरब डॉलर तक पहुंचाने का सपना दिखाने वाली नरेंद्र मोदी सरकार यह कर नहीं पाई, लेकिन उसके शासन में सात वर्षों में बैंकों से करीब 500 अरब रुपये की ठगी की गई है। कांग्रेस प्रवक्ता ने सवाल किया, पिछले सात वर्षों में मोदी सरकार बैंकों के साथ ठगी रोकने में विफल क्यों हो गई?

बुलढाणा हलचल

कोरोना काल में बुलढाणा नगरपालिका की लापरवाही

शहर के एकबाल नगर परिसर में नियमित रूप से नहीं आ रही है कचरा गाड़ी नागरिक परेशान

संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलडाणा। बुलढाणा नगर परिषद की लापरवाही और कचरा संकलन कांट्रेक्टर की मनमानी का खामियाजा शहर के लोगों को भुगतना पड़ रहा है। इकबाल नगर व शहर के कई प्रभागों में नियमित रूप से डोर टू डोर कचरा कलेक्शन गाड़ी नहीं आ रही है। जिसके कारण यहां के नागरिक कचरे कि समस्या को लेकर काफी परेशान हो रहे हैं। एक तरफ कोरना की दूसरी लहर ने जिले भर में कोहराम मचा दिया है। जिससे हर नागरिक डर व खौफ में जी रहा है। दूसरी ओर बुलढाणा नगर परिषद कोरोना काल में भी स्वच्छता को लेकर अनदेखी कर रही है। शहर के ईकबाल नगर परिसर में नियमित रूप से कचरा गाड़ी ना आने के कारण घरों में ही

कचरा स्टॉक पड़ा हुआ है। घर में रखे कचरे की दुर्गंध की वजह से विभिन्न बीमारियों का खतरा मंडरा रहा है। जिसकी वजह से इलाके के शहर वासियों को काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। शहरवासियों ने बुलडाणा नगरपालिका से मांग की है कि इस समस्या पर ध्यान देकर इस समस्या को जल्द हल कराएं।

कई बार कर चुके शिकायत

इलाके के नगर वासियों ने कई बार कचरा गाड़ी ना आने की शिकायत नगर परिषद के स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी से फोन पर भी बात करके शिकायत की है। लेकिन इसके बावजूद भी समस्या हल नहीं हुई। नागरिकों ने बताया कि नगर परिषद के अधिकारी भी कचरा गाड़ी वालों का नंबर देकर टालमटोल करते रहते हैं।

राजस्थान हलचल

बीकानेर में ताले तोड़ घर में घुसे चोर, शराब पार्टी की और ले उड़े सोने-चांदी के जेवर व नकदी, जेएनवीसी थाना क्षेत्र में तीन बंद मकानों में हुई वारदात

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

बीकानेर। पुलिस की तमाम कोशिशों के बावजूद चोरियां थम नहीं रही। जेएनवीसी पुलिस थाना क्षेत्र में चोरों ने एक बंद मकान में वारदात को अंजाम दिया। बताया जा रहा है कि यहां चोरों ने चोरी करने से पहले घर में आराम से शराब पार्टी की। बाद में घर से सोने-चांदी के जेवर व नकदी बटोर कर ले गए। घटना के समय पीडित परिवार सहित अपने गांव गया हुआ था। वारदात का पता चलने पर पीड़ित बीकानेर पहुंचा और जेएनवीसी थाने में अज्ञात व्यक्तियों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कराई। वहीं दो अन्य बंद मकानों में भी चोरी की वारदात हुई है। तिलकनगर निवासी सुरजभान सिंह पुत्र राजेन्द्र सिंह ने बताया कि लॉकडाउन के कारण नौ मई को वह परिवार सहित सूरतगढ़ के पास ठुकराना गांव गए हुए थे। रविवार दोपहर में पड़ोसी ने फोन कर सूचना दी की घर के ताले टूटे हुए हैं। इस पर बीकानेर

पहुंचा। घर आया तो मुख्य द्वार का ताला टूटा हुआ था। चोरों ने घर में प्रवेश कर कमरों की आलमारियों के ताले टूटे हुए थे। आलमारी में रखे सोने-चांदी के जेवर व नकदी गायब थी। यह सामान हुआ चोरी आठ तोला सोने की चेन, चार तोला टॉप्स, नॉज पिन एक, चांदी की प्लेट व घंटी, एलईडी टीवी, होम थियेटर, वाईफाई रुटर, दो छत पंखा, एक टेबल फेन, स्मार्ट घड़ी दो, गैस चूल्हा, गैस सिलेंडर दो, इंडक्शन चूल्हा, मदिरा पांच बोतल एवं डेढ़ लाख रुपए नकदी चुरा ले गए। घरेलू सामान व डिजिटल कैमरा चोरी तिलकनगर निवासी बलवीर सिंह लॉकडाउन के चलते परिवार सहित डीडवाना गए हुए थे। दो दिन पहले चोरों ने बंद मकान में वारदात को अंजाम दिया। पीड़ित ने इस संबंध में जेएनवीसी थाने में मामला दर्ज कराया है। उसने बताया कि शुक्रवार शाम को पड़ोसी ने मकान के ताले टूटे होने की सूचना दी। तब वह गांव से यहां पहुंचे। घर के ताले टूटे हुए थे। सामान बिखरा हुआ था। चोर दो चूल्हे, डिजिटल कैमरा, सोने की अंगूठी, मोबाइल व करीब दो-तीन हजार रुपए चोरी कर ले गए। पुलिस ने खंगाले सीसीटीवी फुटेज चोरी की वारदात का पता चलने पर पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज खंगाले। वहीं संदिग्ध एवं पूर्व में चोरी के मामले में पकड़े गए लोगों से पूछताछ की। चोरों को पकडने.के लिए पुलिस ने एक टीम गठित की हैं।

समस्तीपुर हलचल

समस्तीपुर पुलिस अधीक्षक ने कहा विधायक पर जानलेवा हमला नहीं हुआ था, गाड़ी साईड करने को लेकर हुआ था विवाद

समस्तीपुर (जकी अहमद)। समस्तीपुर में सीपीआई विधायक पर हुए हमले को लेकर रविवार को दिनभर शहर का सियासी माहौल गरम रहा है। इसको लेकर रविवार को जहाँ वामपंथी दलों ने धरना प्रदर्शन किया और इसमें शामिल लोगों की गिरफ्तारी की मांग की। वहीं शाम होते - होते मामला जानलेवा हमला से आपसी विवाद में तब्दील हो गया। इस मामले में विधायक अजय कुमार के बॉडीगार्ड और चालक पर भी एक प्राथमिकी दर्ज करायी गयी है। वहीं समस्तीपुर के पुलिस अधीक्षक मानवजीत सिंह ढिल्लो ने कहा कि पुरे मामले की निष्पक्ष से जाँच कर कार्रवाई की बात बताया गया है। पुलिस अधिक्षक ने कहा है कि इस मामले में अभियुक्त पक्ष की ओर से भी एक प्राथमिकी दर्ज करायी गयी है। जिसमे कबीर आश्रम स्टेशन रोड निवासी सोनी देवी, पति - संजय कुमार प्रसाद उर्फ भोला के लिखित आवेदन के आधार पर नगर थाना कांड 112 /21 दर्ज की गयी। जिसमे रविवार को विधायक के अंगरक्षक और चालक सहित अन्य समर्थकों के द्वारा 7 वर्षीय तेजस्वी यादव उर्फ अंश के घर के अन्य सदस्यों के साथ मारपीट एवं दुर्व्यवहार करने का आरोप

लगाया गया है। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि विधायक ने सूचित किया है कि जितवारपुर के सोनेलाल ढ़ाला निवासी राहुल कुमार का नाम कंफ्यूजन में चला गया है। एसपी मानवजीत सिंह ढिल्लो ने कहा कि पुलिस अधीक्षक समस्तीपुर के सरकारी मोबाइल पर विधायक अजय कुमार के द्वारा बताया गया कि गलती से राहुल कुमार (जतवारपुर) का नाम दे दिया गया है। इसे गिरफ्तार नहीं किया जाए। घटना के तफ्तीश में जुटी पुलिस जॉच कर रही है, उन्होंने कहा कि उक्त दोनों कांडों के अनुसंधान के क्रम में ज्ञात है कि अभियुक्त पक्ष के टाटा टियागो गाड़ी एवं विधायक के स्कॉर्पियो गाड़ी को साइड करने को लेकर विधायक के अंग रक्षक सिपाही अनिल राम, चालक तथा द्वितीय पक्ष के कबीर आश्रम निवासी राहुल कुमार के बीच मारपीट एवं गाली-गलौज की घटना हुई है। दोनों कांडों का अनुसंधान एवं कार्रवाई की जा रही है इस कांड के अनुसंधानकर्ता एन के सिंह ने बताया कि इस घटना को लेकर दोनों ओर से नगर थाना में केस हुआ है विधायक की ओर से किया गया कांड संख्या 111/21और दूसरे पक्ष की ओर से कांड संख्या 112/21 है दर्ज हुआ है।

मधुबनी हलचल

खदीजा जुल्फिकार अली भुट्टो ने नाजरा कुरान पाक शुरू किया: वाजिद अंसारी

संवाददाता/मो सालिम आजाद

मधुबनी। मधुबनी मोलाना अबुल कलाम आजाद नगर भोआडा मधुबनी बिहार के ईसलाहे कलाम कोचिंग और एसटीडी सेन्टर के डायरेक्टर मो सालिम अबुल कलाम शकील आजाद भोआडा मधुबनी ने खदीजा परवीन बिनत जुल्फिकार अली भुट्टो के जरइया आम पारा मोकमल करने के बाद कुरान पाक शुरू करते वक्त दोआईया प्रोग्राम से खिताब करते हुए कहा कि कुरान पाक की तलावत से घरों में खैर और बरकत का नजुल होता है मुसीबतों और परेशानी दूर हो ती है मगर अफसोस कि बात हे कि

आज हम लोग उस से कोसों दूर है नबी का फरमान हे कि कुरान पाक कि तलावत करो इसलिए के कोरआन कल कयामत के दिन तलावत करने वालो कि रहनमाई करेंगी बेहतर शख्स वो हे जो कोरआन पाक को सिखे और दूसरों को सिखाए सालिम आजाद ने खदीजा जुल्फिकार को खसुसी दोआ ओ से नवाजा अल्लाह रबुल ईज्जत खदीजा जुल्फिकार को नेक सालेह बनाएँ और सेहत के साथ तविल उम्र अता करें और उसका मोसतकबल रोशन इस मोका पर जुल्फिकार अली भुट्टो, मो हैदर अली मो मोदससीर अंसारी कहकशाँ परवीन असगरी खातुन इस्मत परवीन, सोरैया परवीन, रोकैया परवीन, वाजिद आजाद वगैरा ने बच्चीयो को दोआओ से नवाजा और ईलम कि बरकत कि दोआएं दीं।

रामपुर हलचल

ससुराल में विवाहित का दहेज के लिए किया ला रहा है उत्पीड़न

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा (रामपुर)। नगरीय मोहल्ला राण्ड निवासिनी शगुफ्ता परवीन का विवाह मुस्लिम रिति रिवाज के अनुसार दिनांक 25.02.2020 को सईद अहमद पुत्र जमील अहमद निवासी मोहल्ला यूसुफ चौक के साथ सम्पन्न हुआ था महिला के पिता ने हैसियत के अनुसार नकदी दो लाख रुपये एक अपाचे मोटर साइकिल सहित सोने चांदी के आभूषण सहित दान दहेज दिया गया था विवाह के उपरान्त कुछ माह तक महिला के ससुरालियों द्वारा अच्छा रवैय्या अपनाया गया अचानक कोरोना महामारी लाकडाउन के चलते पति सईद अहमद ससुर जलीस अहमद दोनों के घर में रहते कारोबार प्रभावित होने लगा मौके का फायदा उठाकर सास आयशा नन्द रूकय्या ने ताना कशी करना शुरू कर दिया दहेज भरपूर मात्रा में न लाये जाने को लेकर अक्सर महिला को मारना पीटना शुरू कर दिया गया वारदात का घूंट पीते पीते महिला ने आप बीती अपना पिता को सुनाई पिता ने कबीर, याकूब एक लाख रुपये मुंह मांगे दे दिये कुछ समय तक मामला शान्त होकर बढ़िया चलता रहा दोबारा से महिला के ससुरालियों ने सम्पूर्ण दहेज की मांग करना शुरू कर दी महिला ने अन्य दहेज आदि लाने से साफ इन्कार कर दिया महिला ने अपने पति पर आरोप लगाते हुए कहाँ हैं कि मेरा पति शराबी, जुआरी एवं अय्याश किस्म का व्यक्ति है व नन्दोई शकील पुत्र मु०इकराम निवासी मोहल्ला हाजीपुरा बुरी नियत रखता है बातों ही बातों में अशलील भरी बातें करता है तथा पति द्वारा आप्रकृतिक मैथुन पर तुला रहता है शिकायत से संबंधित थाना टाण्डा को भी अवगत करा दिया गया लेकिन कोई कार्यवाही न होती देख पुलिस अधीक्षक को एक पत्र प्रस्तुत करते हुए शीघ्र कार्यवाही किये जाने की मांग की गई है।

वर्षा होने से लोगों को गर्मी से काफी राहत, तापमान में भी काफी गिरावट

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा (रामपुर)। भीषण गर्मी के मौसम में लोगों का जीवन संकट मय स्थिति से गुजरता नजर आ रहा हैं। लोगों का जीना बेहाल हैं अभी हाल ही में वर्षा होने से लोगों को गर्मी से काफी राहत प्राप्त हुई थी तापमान में भी काफी गिरावट महसूस की जा रही थी

तेज गर्मी के चलते डायरियां पेट दर्द जैसी बीमारियों का पनपना धीरे धीरे शुरू होता जा रहा हैं मौसम के हिसाब से बिजली व्यवस्था भी गड़बड़ाई हुई चल रही थी लेकिन अब बिजली व्यवस्था में भी सुधार होना उत्पन्न हो गया है व्यवस्था चालू रहने पर लोगों को गर्मी से काफी राहत प्राप्त होती हैं गर्मी के मौसम में पानी काफी अधिक मात्रा में प्रयोग में लाया जाता है बिजली व्यवस्था सुचारू रहने पर पानी में कोई किल्लत आदि उत्पन्न नहीं हो पा रही हैं समय से पानी की सप्लाई नगर पालिका परिषद द्वारा जारी रखी जा रही हैं नगर वासियों को किसी भी प्रकार की कठिनाइयो का सामना नहीं करना पड़ रहा हैं धीरे धीरे मौसम ने भी अपना तापमान बनाना शुरू कर दिया है वर्षा होने की सम्भावनायें व्यक्त की जा रही हैं।

राजस्थान हलचल

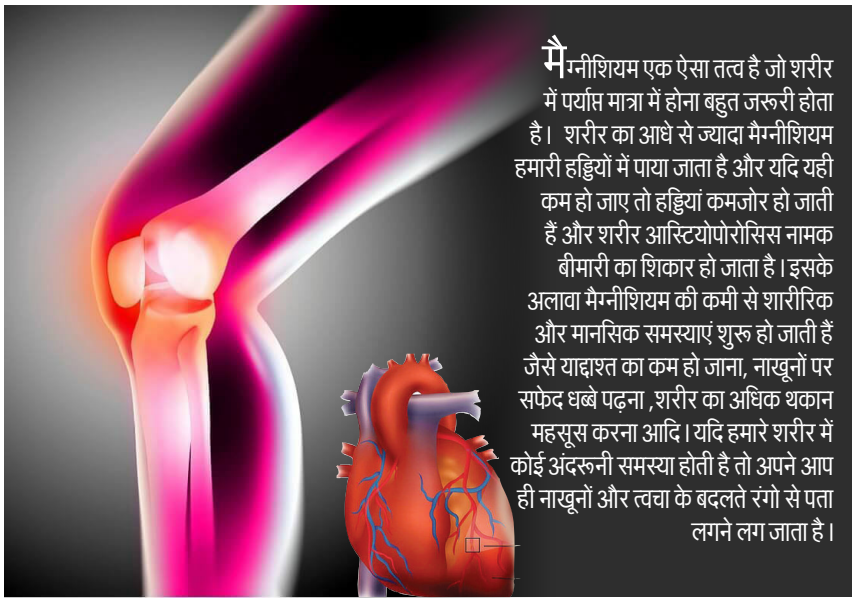
अंतरराष्ट्रिय मानव अधिकार सुरक्षा परिषद जिला उपाध्यक्ष रामस्वरूप शर्मा ने चलाया नि शुल्क वस्त्र, भोजन वितरण अभियान

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

जोधपुर। अंतरराष्ट्रिय मानव अधिकार सुरक्षा परिषद जिला उपाध्यक्ष रामस्वरूप शर्मा ने बताया कि कोरोना जैसी महामारी के अन्दर एक गरीब आदमी की क्या हालत हो रही है वो में पिछले 1 महीने से देख रहा हु देहाडी मजदूर ओर दूसरे राज्य से आये मजदूर एक वक्त की रोटी को तरस रहे है ईसी के चलते पिछले काफी दिनो से खाने का अभियान चला जा रहा था और अब पहनने को 2 जोड़ी कपड़े तक नही है कही लोगो के पास इसलिए अब हमने एक निशुल्क वस्त्र अभियान चलाया है जिसमे गरीब महिलाएं पुरुष और बच्चों के कपड़े वितरित किये गए इस अभियान में संगठन के अलावा कई समाजसेवी भी जुड़े हुए हैं जोधपुर जिला अध्यक्ष प्रदीप गुर्जर जिला उपाध्यक्ष रामस्वरूप शर्मा मुख्य उपाध्यक्ष सुरेश कुमार तिवाड़ी शहर अध्यक्ष नदीम बक्श सचिव लाखन सिंह संगठन सचिव दीपक गहलोत कोषाध्यक्ष शैलेंद्र गॉड आदि समाजसेवी सहयोग करता बालाजी हेल्पलाइन राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉक्टर गोपाल लाल दवे पत्रकार डॉ पाबूराम सतलाना लक्ष्मण गुर्जर देव महिला संगठन दुर्गा गुर्जर पुष्पा शर्मा भोमा राम चौधरी मूलाराम शर्मा जितेंद्र शर्मा दीपक चौधरी हाइ टेक्निक डिपार्टमेंटल के ऑनर महावीर जी आदि ने सहयोग किया।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

हड्डियों से दिल तक की परेशानी का कारण है मैग्नीशियम



मैग्नीशियम एक ऐसा तत्व है जो शरीर में पर्याप्त मात्रा में होना बहुत जरूरी होता है। शरीर का आधे से ज्यादा मैग्नीशियम हमारी हड्डियों में पाया जाता है और यदि यही कम हो जाए तो हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और शरीर आस्टियोपोरोसिस नामक बीमारी का शिकार हो जाता है। इसके अलावा मैग्नीशियम की कमी से शारीरिक और मानसिक समस्याएं शुरू हो जाती हैं जैसे याद्दाश्त का कम हो जाना, नाखूनों पर सफेद धब्बे पढ़ना ,शरीर का अधिक थकान महसूस करना आदि। यदि हमारे शरीर में कोई अंदरूनी समस्या होती है तो अपने आप ही नाखूनों और त्वचा के बदलते रंगो से पता लगने लग जाता है।

मैग्नीशियम की कमी से होने वाली परेशानियां

हाइपरटेंशन और मधुमेह का जोखिम

मैग्नीशियम रक्तचाप को कंट्रोल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर में मैग्नीशियम की कमी हो जाएं तो डायबिटीज होने की संभावना भी अधिक होती है। इसलिए यदि मधुमेह और हाइपरटेंशन जैसी खतरनाक बीमारीयों से बचना है तो मैग्नीशियम का शरीर में सही मात्रा में होना अति आवश्यक है।

सिरदर्द और अनिद्रा

मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा न लेने से सिरदर्द, अनिद्रा, तनाव आदि की शिकायत हो सकती है। इसलिये तनाव और अवसाद से बचने के लिए मैग्नीशियम का भरपूर मात्रा में सेवन कीजिए।

दिल के रोग

मैग्नीशियम दिल के लिए बहुत फायदेमंद है। यदि शरीर में मैग्नीशियम की कमी हो जाये तो दिल के दौरे का खतरा अधिक होता है। इसलिए दिल को मजबूत बनाने और दिल संबधित रोगों को दूर करने के लिए मैग्नीशियम का सेवन करना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान

गर्भवती महिला के लिए मैग्नीशियम बहुत जरूरी है। गर्भवती महिला के शरीर में पल रहे बच्चे को प्रतिदिन 350-400 मिलीग्राम मैग्नीशियम की जरूरत होती है। यदि गर्भावस्था के दौरान मैग्नीशियम की कमी हो जाये तो बच्चे के विकास में बाधा हो सकती है।

त्वचा में समस्याएं

शरीर में मैग्नीशियम की मात्रा न सही होने पर त्वचा को कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसकी कमी से घाव देरी से भरते है। त्वचा पर काले दाग- धब्बे, चकत्ते जैसी समस्याएं हो जाती है।

मैग्नीशियम के स्रोत

साबुत अनाज, मछली, हरी पत्तेदार सब्जियां, सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज, ब्राउन राइस, बादाम, दलिया, आलू, डेयरी उत्पाद, चॉकलेट, कॉफी, आदि मैग्नीशियम के अच्छे स्रोत हैं, इनका सेवन भरपूर मात्रा में कीजिए।

कमर दर्द को ऐसे करें दूर, हर किसी के लिए कारगार हैं ये नुस्खे

ज्यादा देर तक बैठे रहने से और खानपान में बदलाव के कारण कमर दर्दजैसी समस्या होना आम है। पहले समय में उम्र के बढ़ने से ये सारी परेशानियां सुनने को मिलती थी लेकिन आज यह कम उम्र के लोगों में देखने को मिल रही हैं। कमर में दर्द के रहने के बहुत से कारण हो सकते है। इसकी मुख्य वजह बेतरतीब जीवनशैली और शारीरिक श्रम न करना भी हो सकती है। यह दर्द कमर के दोनों और कूल्हों तक भी फैल सकता है। इसके लिए आपको अपनी कुछ आदतों में बदलाव करने की जरूर है, तभी आप कमर दर्द जैसी परेशानी से बच सकते है। आप कुछ घरेलू तरीके अपनाकर भी कमर दर्द की समस्या से बच सकते है।

कमर दर्द के अन्य कारण

- मांसपेशियों पर प्रभाव
- वजन का बढ़ना
- गलत तरीके से बैठना
- ऊंची एड़ी के जूते पहनना
- गलत तरीके से बजन उठाना
- नर्म गद्दों पर सोना

कमर दर्द से बचने के घरेलू उपाय

- रोज सुबह सरसों के तेल में लहसुन की कलियां डालकर गर्म कर लें। ठंडा होने पर कमर की मालिश करें, आराम मिलेगा।
- नमक वाले गुनगुने पानी में तौलिया डालकर निचोड़ लें। पेट के बल लेटकर तौलिए से कमर को भाप दें।
- कढ़ाई में 2-3 चम्मच नमक डालकर इसे अच्छे से सेक लें। इस नमक को थोड़े मोटे सूती कपड़े में बांधकर पोटली बना लें। इस पोटली से कमर की सिकाई करें।
- अजवाइन को तवे के पर थोड़ी धीमी आंच पर सेंक लें। ठंडा होने पर धीरे-धीरे चबाते हुए निगल जाएं। कमर दर्द में आराम मिलेगा।
- योग भी कमर दर्द में सहायक होता है। भुजंगासन, शलभासन, हलासन, उत्तानपादासन, श्वसन आदि कुछ ऐसे योगासन हैं जो कमर दर्द में काफी लाभ पहुंचाते हैं।

मौत का कारण बन सकती है आपकी एक छींक!

छींक आना स्वस्थ्य जीवन के लिए बहुत जरूरी होता है। कई लोग छींक रोक लेते हैं क्योंकि उन्हें पब्लिक प्लेस पर छींकना अच्छा नहीं लगता। छींक रोकना सेहत के लिए काफी हानिकारक हो सकता है। दरअसल, छींक हमारी जिंदगी और मौत से जुड़ी होती है, छींक इतनी तेज आती है कि इससे हमारी जान जाने का भी डर होता है। इसलिए छींक आने पर हमारे आस पास के लोग अक्सर हमें ह्यगॉड ब्लेस यू कहते हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि अगर आप छींक रोकते हैं तो इससे शरीर के दूसरे हिस्सों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। छींक रोकने पर इसका दबाव नाक और गले की कोशिकाओं पर पड़ता है, जिससे उन्हें नुकसान पहुंच सकता है। कई बार तो इसका असर दिमाग पर भी पड़ता है।

छींक रोकने से कानों पर असर पड़ता है, जिससे ईयर ड्रम्स भी फट सकते हैं। छींकने से शरीर में होने वाले खतरनाक कीटाणु बाहर निकलते है लेकिन अगर आप छींक रोकते हैं तो यह शरीर के अंदर ही रह जाते है। इसके अलावा छींक रोकने से आंखों पर भी गहरा असर पड़ता है। छींक रोकने से दिल का दौरा जैसी बड़ी समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है।

ऑफिस में लगते है नींद के छटके तो ऐसे करें दूर

अक्सर आफिस में लंच करने के बाद शरीर सुस्त होने लगता है और नींद आनी शुरू हो जाती है। ऐसे में आपको चाय-कॉफी का सहारा लेना पड़ता है। नींद आने का सबसे बड़ा कारण लंच टाइम में हैवी डाइट लेना है। अगर आप भी आफिस में सुस्ती के घेरे में घिर जाते हैं तो कुछ सिंपल से टिप्स फॉलो करें।

1. ब्रेकफास्ट न करना

कुछ लोग जल्दी ऑफिस आने के चक्कर में सुबह नाश्ता नहीम करते। अगर सुबह ही भारी नाश्ता करेंगे तो सारा दिन स्फूर्ती रहेगी। नाश्ते में दही,फल,जूस,अंड़े और ब्रैड का सेवन कर सकते हैं।

2. एक्सरसाइज करें

काम से थोड़ी-सी फुर्सत लेकर अपनी सेहत पर भी ध्यान दें। रोजाने एक्सरसाइज या योग जरूर करें। लिफ्ट का इस्तेमाल करने की बजाए सीढ़ियों का ही इस्तेमाल करें।

3. आलू न खाएं

आलू और ऐसी कोई भी चीज का सेवन लंच में न करें,जिससे शुगर लेवल बढ़ता हो। ऐसी चीजे खाने से नींद आती हैं।

4. फास्ट फूड

डिब्बा बंद भोजन में फैट बहुत मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें बहुत से ऐसे तत्वों का भी इस्तेमाल किया जात है जो सेहत के लिए हानिकारक है। कोशिश करें ताजा भोजन ही खाए।

5. मीठा

ऑफिस में मिठाई,चावल,पेस्ट्री और हलवा जैसी चीजें न खाएं। इस चीजों के सेवन से नींद आती है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

टॉप मार्शल आर्ट ऐक्टर्स की लिस्ट में शामिल हुए विद्युत जामवाल

बॉलिवुड ऐक्टर विद्युत जामवाल का नाम 'दुनिया के टॉप मार्शल आर्टिस्ट' के लिस्ट में शामिल किया गया है। विद्युत ने इसका स्क्रीनशॉट अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से शेयर किया है। ऐक्टर ने स्क्रीनशॉट शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, 'जय हिंद, कलारीपयट्टू।' बता दें कि विद्युत का नाम 'दुनिया के टॉप मार्शल आर्टिस्ट' की लिस्ट में जैसे ही शामिल किया गया। उनके फैन्स उन्हें बधाई देने के लिए दौड़ पड़े। एक यूजर ने लिखा, 'हमे आप पर बहुत गर्व है।' वहीं एक दूसरे फैन ने लिखा, 'आपको कोई नहीं हरा सकता।' आपको बता दें कि विद्युत का नाम जेट ली, जैकी चैन, ब्रूस ली, जॉनी ट्राई गुयेन, स्टीवन सीगल, डोनी येन, टोनी जा जैसे दुनिया के टॉप मार्शल कलाकारों के साथ लिस्ट में शामिल किया गया है। विद्युत एक ट्रेंड मार्शल आर्टिस्ट हैं और उन्होंने तीन साल के उम्र से ही कलारीपयट्टू सीखा है। ऐक्टर इंडियन मार्शल आर्ट कलारीपयट्टू के बहुत बड़े सपोर्टर भी हैं। वह चाहते हैं कि इसे ग्लोबल लेबल पर ले जाया जाए।

कोरोना काल में बेरोजगार हुईं फातिमा सना शेख

फातिमा सना शेख ने बतौर बाल कलाकार फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखा था। उन्हें 2016 में रिलीज हुई फिल्म 'दंगल' से जबरदस्त लोकप्रियता मिली थी। इस फिल्म में उन्होंने आमिर खान की बेटी का रोल निभाया था। कई फिल्मों में अपने अभिनय का लोहा मनवाने वाली फातिमा फिलहाल बेरोजगार हैं। सोशल मीडिया पर फातिमा सना शेख का एक वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है। इस वीडियो में पैपराजी फातिमा से उनके आनेवाले प्रोजेक्ट्स के बारे में पूछते नजर आ रहे हैं। इसपर एक्ट्रेस कहती हैं, अभी तो कोविड टाइम जब कम हो जाएगा, खत्म हो जाएगा, जैसे सबको काम मिलेगा, वैसे मुझे भी मिलेगा। अभी बेरोजगार बैठे हैं। बता दें कि कोरोनावायरस की दूसरी लहर ने मनोरंजन जगत पर फिर से ब्रेक लगा दिया है। टीवी शोज और फिल्मों की शूटिंग रूकी हुई है।

तमन्ना भाटिया ने कोविड में चैरिटी का दिखावा करने वाले सिलेब्रिटीज पर कसा तंज

कोरोना महामारी की दूसरी लहर के बीच सिलेब्रिटीज अपने-अपने स्तर पर लोगों की मदद कर रहे हैं और उन्हें अस्तपालों में बेड, ऑक्सिजन और दवाइयों से लेकर प्लाज्मा तक मुहैया करवा रहे हैं। बावजूद इसके कुछ लोगों का मानना है कि सेलेब्स फिर भी उतनी मदद नहीं कर रहे हैं, जितनी उन्हें करनी चाहिए। इस पर अब ऐक्ट्रेस तमन्ना भाटिया का रिऐक्शन आया है। तमन्ना भाटिया ने कहा है कि अगर आप किसी की मदद करना चाहते हैं तो उसके बारे में नहीं बताना चाहिए और न ही उसे शोकेस करना चाहिए। खबर के मुताबिक, तमन्ना भाटिया ने कहा कि यह धारणा गलत है कि सिलेब्रिटीज वायरस से प्रभावित लोगों की मदद के लिए कुछ नहीं कर रहे हैं, क्योंकि जरूरी नहीं सभी लोग अपने द्वारा किए गए नेक और अच्छे काम को सबके साथ शेयर करना चाहें। तमन्ना भाटिया ने यह भी कहा कि वह दुनिया को दान के लिए किए गए अपने कामों को दिखाने में विश्वास नहीं करतीं। अगर वह किसी की मदद कर रही हैं तो फिर भला इसे जगजाहिर करने की जरूरत क्या है? उन्होंने कहा, 'मेरी इस मामले में अलग ही सोच है। मैं कॉन्ट्रिब्यूशन जैसी चीजों के बारे में बात करना पसंद नहीं करती। इसका कोई मतलब भी नहीं बनता क्योंकि अगर मैं किसी की मदद कर रही हूं तो फिर मैं इसका दिखावा क्यों करूं? मुझे यह समझ नहीं आता।' हालांकि तमन्ना भाटिया मानती हैं कि आजकल सिलेब्रिटीज पर इस बात का बहुत ज्यादा प्रेशर है कि वो जो भी चैरिटी या डोनेशन करें, किसी की मदद करें तो उसे जगजाहिर जरूर करें।