वर्ष: 11 - अंक : 261, मुंबई, मंगलवार, 7 दिसंबर, 2021 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादक: दिलशाद एस. खान

मूल्य 1 रु.

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

# रोंगटे खड़े कर देने वाली ऑनर किलिंग

## महाराष्ट्र में भाई ने गर्भवती बहन का सिर धड़ से किया अलग

झूठी शान में...

## रिश्ते का कत्ल

वारदात के बाद खुद पहुंचा थाने

### किचन में संकेत ने धारदार हथियार से कीर्ति की गर्दन पर तब तक वार किया जब तक उसका सिर धड़ से अलग नहीं हो गया

**संवाददाता / मुंबई।** महाराष्ट्र में रोंगटे खड़े कर देने वाली ऑनर किलिंग की वारदात सामने आई है। औरंगाबाद की वैजापुर तहसील में एक युवक ने मां के साथ मिलकर अपनी गर्भवती बहन का सिर धड़ से अलग कर दिया। वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपी हथियार लेकर पुलिस स्टेशन पहुंचा और सरेंडर कर दिया। पुलिस ने बयान के बाद उसकी मां को भी गिरफ्तार कर लिया है। मां और बेटा दोनों बहन के प्रेम विवाह करने से नाराज थे। **(समाचार पृष्ठ 3 पर)**

# 100 करोड़ की वसूली में बड़ा खुलासा

### परमबीर और वझे की उगाही के किस्सों की होती थी चर्चा

चार्जशीट के मुताबिक, परमबीर सिंह और सचिन वझे की नजदीकियों को लेकर मुंबई पुलिस में बहुत लोगों को इसकी जानकारी थी। उनकी उगाही के किस्से भी फोर्स में चर्चा का विषय रहते थे। चार्जशीट में लिखा गया कि सचिन वझे सिर्फ एपीआई रैक के अधिकारी थे। बावजूद इसके परमबीर सिंह ने उन्हें सीआईयू का चीफ बना दिया। परमबीर ने कई महत्वपूर्ण केस सचिन वझे को दिए। इतने छोटे पद पर होते हुए भी वझे सीधे सिंह से मिलते थे।

## सचिन वझे और परमबीर सटोरियों-बार मालिकों से करते थे वसूली






**मुंबई हलचल / संवाददाता**

**मुंबई।** उगाही के केस में मुंबई के पूर्व पुलिस कमिश्नर परमबीर सिंह और सचिन वझे के खिलाफ 4 दिसंबर को किला कोर्ट में 1895 पेज की चार्जशीट दायर की गई है। इस चार्जशीट में परमबीर सिंह, सचिन वझे और शिकायतकर्ता विमल अग्रवाल व कुछ अन्य लोगों के बीच हुई बातचीत के 69 क्लिप्स हैं। इन क्लिप्स में जिक्र है कि उगाही की इस रकम का 75 प्रतिशत हिस्सा परमबीर सिंह को और 25 प्रतिशत सचिन वाझे को मिला। **(समाचार पृष्ठ 3 पर)**

## 69 ऑडियो क्लिप ने खोला कच्चा चिट्ठा

# वानखेड़े की फजीहत

### मुंबई में बाबा साहब को श्रद्धांजलि अर्पित करने पहुंचे समीर वानखेड़े का दलित संगठनों ने किया विरोध

**मुंबई।** जाति विवाद में घिरे नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के महाराष्ट्र और गोवा के जोनल डायरेक्टर समीर वानखेड़े को सोमवार को मुंबई बड़ी फजीहत झेलनी पड़ी। वे बाबा साहब भीमराव अंबेडकर के 65वें महापरिनिर्वाण दिवस के मौके पर मुंबई के दादर स्थित उनके समाधि स्थल पर श्रद्धांजलि देने पहुंचे थे। **(समाचार पृष्ठ 3 पर)**

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

## हमारी बात

# कैसे बना पानी ?

संसार में कुछ ऐसे आधारभूत खोज हैं, जिनके पीछे सदियों से वैज्ञानिक लगे हुए हैं। इन्हीं खोजों में से एक है पानी की खोज, मतलब यह पता लगाना कि धरती पर पानी कहां से आया और अगर कहीं से आया नहीं, तो यहीं धरती पर कैसे बना ? नेचर एस्ट्रोनॉमी में प्रकाशित एक नए शोध के अनुसार, पृथ्वी पर सौर हवा के प्रभाव से ही पानी बना है। इटोकावा नामक छोटे ग्रह या तारे से पृथ्वी पर लाए गए नमूनों में पाए गए पानी के अणुओं से यह खोज संभव हुई है। शोध का नेतृत्व करने वाले ग्लासगो विश्वविद्यालय के वैज्ञानिक ल्यूक डेली के अनुसार, यह हर कप पानी में आधा कप धूप का मामला है। इस पर आगे शोध हो, तो पृथ्वी पर जल की उत्पत्ति का रहस्य खुल सकता है। हर पानी में ड्यूटेरियम की एक मात्रा होती है, यह हाइड्रोजन का एक भारी रूप है। यह कोई आम हाइड्रोजन नहीं है। धरती पर जो पानी है, उसमें ड्यूटेरियम टु हाइड्रोजन का एक विशेष अनुपात है। हालांकि, खगोलविद जब खोज करते हैं, तो सौर तंत्र में ड्यूटेरियम टु हाइड्रोजन का अनुपात अलग मिलता है। हालांकि, कुछ अपवाद भी हैं, विशेष रूप से सी-टाइप के छोटे ग्रह पर जो जल तत्व मिलते हैं, वह पृथ्वी के जल तत्व के समान हैं। गौर करने की बात है कि पानी संबंधी इस खोज में जापान का बड़ा योगदान है। 2010 में जापानी एयरोस्पेस एजेंसी के हायाबुसा मिशन ने छोटे ग्रह इटोकावा से नमूने जुटाए थे, यह पत्थर के प्रकार का छोटा ग्रह है। अभी इस ग्रह में पानी बहुत कम है, क्योंकि यह सूर्य के बहुत करीब है। वैज्ञानिकों ने इटोकावा से लिए गए सैंपल में माइक्रोन आकार के धूल के परमाणुओं और अणुओं का विश्लेषण करने के लिए टोमोग्राफी नामक तकनीक का उपयोग किया है। वैज्ञानिकों के अनुसार, पानी अंतरिक्ष अपक्षय द्वारा निर्मित होता है। हाइड्रोजन आयन - प्रोटॉन - सौर हवा में स्थित धूल के कणों में प्रवेश करते हैं, जहां वे खनिजों का ऑक्सीकरण करते हैं, पहले हाइड्रॉक्सिल (एचओ) और फिर पानी (एच2ओ) बनाते हैं। डेली की टीम ने सी-प्रकार के छोटे ग्रहों के प्रभावों द्वारा समर्थित, प्रारंभिक सौर मंडल में युवा पृथ्वी पर बरसते पानी से भरे धूल के बादलों की परिकल्पना की है। हालांकि, इस दिशा में और शोध की जरूरत है। पारंपरिक रूप से भारत में सूर्य को प्रातः जल अर्पित कर आभार जताया जाता है। सूर्य से ही जल व अग्नि को संभव माना गया है और विज्ञान निरंतर इसे प्रमाणित करने में लगा है। हालांकि, विज्ञान को अभी लंबा सफर तय करना है। रिजोना स्टेट यूनिवर्सिटी के स्टीवन डेस्च, जो अध्ययन में शामिल नहीं थे, इस परिणाम को दिलचस्प बताते हैं, लेकिन वह पूरी तरह से आश्वस्त नहीं हैं। वैज्ञानिकों को अभी और काम करना होगा, तभी वे दुनिया को सही मायने में जल के जन्म के बारे में आश्वस्त कर पाएंगे। एक विचार यह भी है कि सूर्य तो जल को शोषित करता है, वह जल की वजह कैसे बन सकता है। कुछ वैज्ञानिक मानते हैं कि हां, सूर्य के प्रभाव से पानी तैयार होता है, लेकिन इतना नहीं, जितना पृथ्वी पर है। पृथ्वी का 71 प्रतिशत हिस्सा पानी है। फिर भी शोध से इतना तो प्रमाणित हो गया है कि सौर कणों से जल की प्राप्ति संभव है। डेली को उम्मीद है, यह खोज भविष्य के अंतरिक्ष यात्रियों के लिए काम की हो सकती है, शायद वे चंद्रमा पर भी जल बना पाएंगे।

# फिर से कोरोना का कहर

**वायरस अब भी हमारे आसपास मौजूद है... लापरवाही बरतने पर कोरोना संक्रमण दोबारा तेजी से फैल सकता है... नियमों में छूट का बेजा इस्तेमाल नहीं होना चाहिए...**

**कोरोना** के नये संक्रमण ओमिक्रोन के मामले सामने आने से दुनियाभर में चिंता की लहर दौड़ गयी है। हाल ही में जीवन पटरी पर आता लग रहा था कि ओमिक्रोन वेरिएंट ने दुनियाभर में दहशत फैला दी है। अब तक 38 देशों में इसका संक्रमण पहुंच गया है। दक्षिण अफ्रीका में नवंबर में इस वेरिएंट का पहला मामला सामने आया था। इसके अलावा बोत्सवाना, बेल्जियम, हांगकांग और इस्राइल में भी इसका संक्रमण हुआ। दक्षिण अफ्रीका में इसके मामले तेजी से बढ़े हैं। इस वेरिएंट पर वैक्सीन कितनी असरदार साबित होगी, इस पर अभी डॉक्टर कुछ ठोस कहने की स्थिति में नहीं है।

विशेषज्ञ स्पष्ट कर चुके हैं कि अभी इसके असर के बारे में कुछ भी कहना मुश्किल है। प्रारंभिक सूचनाओं के अनुसार यह सही है कि यह फैलता ज्यादा तेजी से है, लेकिन पिछले डेल्टा वेरिएंट की तरह घातक नहीं है। अलबत्ता, इसे लेकर दहशत अधिक है। यही वजह है कि विभिन्न देश कोरोना से बचाव संबंधी नियमों में सख्ती कर रहे हैं और यात्रा प्रतिबंध लगाये जा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वेरिएंट को वेरिएंट ऑफ कंसर्न यानी चिंता का विषय बताते हुए इसका नाम ओमिक्रोन रखा है। संगठन ने इसे इसलिए चिंता का विषय कहा है कि इसमें संक्रमण का खतरा ज्यादा हो सकता है। हालांकि, अभी इस बात के ठोस प्रमाण नहीं मिले हैं।

यह वेरिएंट कैसे पनपा होगा, इसका भी समुचित जवाब नहीं है। अनुमान है कि यह वेरिएंट ऐसे मरीज में विकसित हुआ होगा, जिसकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होगी और वह लंबे समय तक संक्रमित रहा होगा। फिर दूसरे लोगों में फैल गया, लेकिन इस बार संक्रमण से मुकाबले को हम ज्यादा तैयार हैं। बड़ी संख्या में लोगों को कोरोना वैक्सीन लग चुका है। हाल में देश ने एक बार फिर एक दिन में वैक्सीन के एक करोड़ से ज्यादा खुराक देने का रिकॉर्ड बनाया है। देश में अब तक छह बार ऐसा हुआ है, जब एक दिन में एक करोड़ से ज्यादा टीके लगे हों।

स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मांडविया ने बताया है कि हर घर दस्तक अभियान जोरों से चल रहा है। इससे टीकाकरण का दायरा बढ़ाने में मदद मिली है। साथ ही, भारत में कुल टीकाकृत लोगों की संख्या 127 करोड़ के पार हो गयी है। इनमें से 80 करोड़ लोग पहला और 47 करोड़ लोग दोनों डोज ले चुके हैं। वैक्सीनेशन के मामले में उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल, मध्य प्रदेश और बिहार अव्वल हैं। अब तक ओमिक्रोन संक्रमण के केवल पांच मामले देश में पाये गये हैं।

ओमिक्रॉन से बचाव को लेकर भी हमारे पास वही तरीके हैं, जो अन्य वेरिएंट के लिए हैं यानी वैक्सीन, मास्क और दूरी बनाये रखना। संक्रमित लोगों के जितना कम से कम संपर्क में आप आयेंगे, वायरस का फैलाव उतना ही कम होगा। साथ ही, वैक्सीन लेने से नये म्यूटेशन के मौके भी सीमित हो जायेंगे।

भारत में ओमिक्रॉन के अब तक 21 मामले मिले हैं। अकेले रविवार को 17 मामले सामने आये। इनमें से नौ केस जयपुर में, सात केस पुणे में और एक केस दिल्ली में मिला है। महाराष्ट्र स्वास्थ्य विभाग के मुताबिक, पुणे में मिले सात ओमिक्रोम संक्रमित में से चार लोग विदेश यात्रा से लौटे हैं, जबकि तीन लोग इनके संपर्क आने से संक्रिमत हुए। दिल्ली में मिला संक्रमित व्यक्ति तंजानिया से भारत आया है। जयपुर में जो नौ लोग संक्रमित मिले हैं, उनमें से चार लोग दक्षिण अफ्रीका से लौटे हैं और पांच उनके संपर्क में आये उनके रिश्तेदार हैं।

इससे पहले शनिवार को मुंबई गौर गुजरात में एक-एक संक्रमित मिला था। मुंबई में मिला संक्रमित दक्षिण अफ्रीका से लौटा था। शनिवार से पहले कर्नाटक में दो मरीजों में नये वैरिएंट की पुष्टि हुई थी। भारत में ओमिक्रोन से संक्रमित होनेवाले एक डॉक्टर ने विस्तार से इसके लक्षणों के बारे में बताया है। अंग्रेजी अखबार द टाइम्स ऑफ इंडिया से बातचीत में उन्होंने ओमिक्रोन को लेकर फैले डर को दूर करने की कोशिश की है।

उन्होंने कहा कि जब उन्हें अपने ओमिक्रोन से संक्रमित होने का पता चला, तो सबसे पहले खुद को शांत रखने की कोशिश की। उनकी पत्नी और बच्चे भी क्वारंटाइन हो गये। डॉक्टर ने बताया कि वे बिल्कुल ठीक हैं, पर एहतियात के तौर पर अभी एक अस्पताल में आइसोलेशन में हैं। अपने लक्षणों के बारे में उन्होंने बताया कि उन्हें शरीर दर्द, ठंड लगने और बुखार की शिकायत हुई थी, लेकिन अब तक उन्हें सांस से जुड़ी कोई समस्या नहीं है।

उनका अधिकतम बुखार 100 डिग्री फारेनहाइट तक गया है, लेकिन जुकाम और कफ जैसी परेशानियां नहीं झेलनी पड़ी हैं। डॉक्टर ने बताया कि बुखार आने के बाद उन्हें आरटी-पीसीआर टेस्ट में कोरोना संक्रमित होने की बात पता चल चुकी थी। वे तीन दिन होम आइसोलेशन में भी रहे, लेकिन जब हालत नहीं सुधरी, तो वे एक निजी अस्पताल में भर्ती हो गये। उनके एचआरसीटी स्कैन में भी फेफड़ों पर ज्यादा प्रभाव नहीं दिख रहा है। यह बदलाव उतना ही है, जितना आम कोरोना मरीजों में 3-4 दिन के अंदर दिखता है।

लेकिन देश में ऐसे सिरफिरे डॉक्टर भी हैं, जो दहशत में आकर आत्मघाती कदम उठा रहे हैं। उत्तर प्रदेश के कानपुर में एक डॉक्टर ने अपने पूरे परिवार को बेरहमी से मार डाला और खुद लापता है। उस डॉक्टर ने एक नोट में लिखा है कि कोविड के नये वैरिएंट ओमिक्रोन के आने के बाद अब और लाशें नहीं गिननी हैं। यह सबको मार डालेगा। माना जा रहा है कि वह डॉक्टर कोविड को लेकर इस कदर तनाव में था कि उसे लगता था कि अब जीवन नहीं बचेगा।

आशंका है कि वह तीनों को मार कर खुद आत्महत्या करने के प्रयास में है। अब आप ही बताएं कि समाज को ऐसे सिरफिरे क्या संदेश दे रहे हैं। देश-दुनिया ने कोरोना महामारी का विकराल रूप देखा है और हम सब उससे पार पाने में सफल रहे हैं। जीवन की गाड़ी फिर पटरी पर आ गयी है। यह सच है कि महामारी के कमजोर पड़ने और यात्रा प्रतिबंधों में ढील के बाद बाजारों से लेकर पर्यटक स्थलों तक भारी भीड़ उमड़ पड़ी है।

जो दृश्य सामने आये हैं, वे चिंतित करते हैं। लोग कोरोना नियमों पालन करते नजर नहीं आ रहे हैं। लोगों ने मान लिया है कि कोरोना खत्म हो गया है और उन्होंने मॉस्क भी उतार फेंका है। देखने में आया है कि छूट के साथ ही सार्वजनिक स्थानों पर लोगों की आवाजाही बढ़ी है और अधिक संख्या में भीड़ एकत्र हो रही है, जबकि हम सभी को अब भी बचाव के प्रति अधिक सतर्कता बरतने की जरूरत है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि कोरोना वायरस अभी खत्म नहीं हुआ है। लापरवाही बरतने पर कोरोना संक्रमण दोबारा तेजी से फैल सकता है। नियमों में छूट का बेजा इस्तेमाल नहीं होना चाहिए। कोरोना का प्रभाव कम जरूर हुआ है, लेकिन अभी यह खत्म नहीं हुआ है। जो लोग छूट गये हैं, वे टीका जरूर लगवा लें।

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



# स्पा में सेक्स रैकेट गिरोह का भंडाफोड़, दो गिरफ्तार

**मुंबई हलचल / संवाददाता**

**ठाणे।** महाराष्ट्र के ठाणे शहर में पुलिस ने एक स्पा पर छापा मारा और कथित तौर पर देह व्यापार गिरोह चलाने के मामले में यहां दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया। एक अधिकारी ने सोमवार को यह जानकारी दी। वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक महेश पाटिल ने बताया कि शहर की अपराध शाखा के मानव तस्करी रोधी प्रकोष्ठ की एक टीम ने शनिवार को कसारवडावली इलाके में स्थित स्पा में छापा मारा और कथित तौर पर देह व्यापार में धकेली जा रही पांच महिलाओं को मुक्त कराया। उन्होंने बताया कि महिलाओं को बाद में पुनर्वास गृह में भेज दिया गया। अधिकारी ने बताया कि भारतीय दंड संहिता और अनैतिक व्यापार (रोकथाम) के तहत पुलिस ने दो पुरुषों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया।

# 24 घंटे के भीतर मुंब्रा पुलिस ने गिरफ्तार किया घरफोड़ी करने वाली सगी भाभी को

**संवाददाता/समद खान**

**मुंब्रा।** 24 घंटे के भीतर मुंब्रा पुलिस द्वारा सुलझाए गई घरफोड़ी के मामला को इस मामले यह बताया जा रहा है कि सगी भाभी ने अपने ही ननंद के माल पर दूर के रिश्तेदार के साथ मिलकर चोरी जैसी संगीन वारदात को अंजाम दिया। मुंब्रा पुलिस द्वारा मिली जानकारी के अनुसार शिकायतकर्ता आफरीन सलीम शेख वर्ष 28 रहिवासी सी/1 रूम नंबर 401 चिश्तिया नगर शादी महल हॉल रोड अमृत नगर मुंब्रा इनके घर से 5 दिसंबर रविवार को 11,13,700 रुपए कीमत के जेवरात मोबाइल लैपटॉप घड़ियां को घर का दरवाजा खोलकर बेडरूम का दरवाजा तोड़कर कबाट में से चुरा

लिया गया। जहां पुलिस ने सीसीटीवी के आधार पर लाल टीशर्ट पहने संदिग्ध और उसके चलने के स्टाइल से मुंब्रा पुलिस ने अंधेरे कमरे में तीर चलाया और वह तीर सही निशाने पर जाकर लगा उस व्यक्ति को गिरफ्त में लेने के बाद कड़ी पूछताछ के दौरान उसने पोपट बोले बोलना शुरू कर दिया। उसके दिए गए स्टेटमेंट पर चोरों को शिनाख्त की गई और चोरी क्या हुआ माल बरामद किया गया। इस मामले में पकड़े गए आरोपी का नाम शिबान रफिक खान वर्षी 19 रहिवासी शादाब अपार्टमेंट नंबर रूम नंबर 7 डोंगरे चाल किस्मत कॉलोनी मुंब्रा दूसरी आरोपी शिकायतकर्ता की भाभी सलमा जासमीन शेख वर्ष 39 रहिवासी सी/1 रूम नंबर 401 चिश्तिया नगर शादी महल हॉल रोड अमृत नगर मुंब्रा इन दोनों आरोपियों के विरुद्ध में सीआरपीसी आईपीसी की धारा 454 380 के तहत मामला दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया इस मामले में पुलिस उपायुक्त परिमंडल एक के अविनाश अंबुरे के नेतृत्व में सहायक आयुक्त कलवा विभाग के वेंकट आंधळे के मार्गदर्शन में मुंब्रा के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक दादाहरि के चोरे के दिशा निर्देश पर गुनाह के एपीआई गीताराम शिवाले डिटेक्शन ब्रांच की एपीआई कृपाली बोरसे और उनकी टीम के प्रवीण कुंभार दिलीप किरपण नवनाथ चौहान रूपेश शिळके के साथ मिलकर यह घरफोडी के आरोपियों को गिरफ्तार किया गया।

# नशे का खात्मा करने के लिए मुंब्रा पुलिस की मुहिम जारी

**संवाददाता/समद खान**

**मुंब्रा।** मुंब्रा शहर से नशा मुक्त अभियान मुंब्रा पुलिस द्वारा दिन रात चलाया जा रहा है। इस मामले में मुंब्रा पुलिस की वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक दादाहरि के चोरी के नेतृत्व में टीम बनाई गई है जिसमें गुनाह के एपीआई गीताराम शेवाळे एनडीपीएस के पीएसआई हर्षद काले डिटेक्शन ब्रांच की एपीआई कृपाली बोरसे और उनकी टीम द्वारा एनडीपीएस के पांच मामले को लेकर मुंब्रा पुलिस में एफआईआर दर्ज की गई। जिसमे पुलिस ने अमली नशीला पदार्थ जैसे कोरेक्स चरस गांजा अन्य प्राणघातक नशीले पदार्थों को विक्रेता करने वाले लोगों को अपनी गिरफ्त में लिया। इन लोगों से बरामद की गई अमली नशीले पदार्थों की कीमत बाजार में सात लाख बताई जा रही है। इस मामले में गिरफ्तार हुए आरोपी का नाम रुखसाना कासम शेख मोहसिन उर्फ पिकाचूर कादर नूरानी फजल नदीरबाद और एक नाइजीरियन गिरफ्तार कर सलाखों के पीछे मुंब्रा पुलिस द्वारा भेजा गया गत दिनों मुंब्रा पुलिस की लगातार नशा विरुद्ध कार्रवाई को लेकर गुप्त सूचना के आधार पर बाईपास पर कई अपराधिक गतिविधि कर रहे हैं चोरों को धर दबोचा गया चोरों को गिरफ्त में लेने के बाद उन से बरामद की गई एक रिक्शा चार मोटरसाइकिल इनमें से कई नशीले पदार्थ के विक्रेता भी थे पुलिस ने इन नशाखोरी को पकड़ने के बाद इनके पास से 34 ग्राम एमडी मेफेड्रॉन पाउडर 284 कोरेक्स की बोतल 24 पैकेट नशे की गोलियां और नकद रकम भी बरामद की गई इस मामले में इन आरोपियों के विरोध में भारतीय दंड संहिता एनडीपीएस एक्ट के तहत कई धाराएं लगाई गई और साथ चोरी के भी कई मामले दर्ज कर आरोपी को सलाखों के पीछे भेजा गया इस कार्रवाई में पुलिस उपायुक्त परिमंडल एक के अविनाश अंबुरे सहायक पुलिस आयुक्त कलवा विभाग के वेंकट आंघळे वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक दादाहरी चौरे क्राइम के एपीआई गीताराम शेवाळे इनके मार्गदर्शन में डिटेक्शन ब्रांच की एपीआई कृपाली बोरसे और उनकी टीम द्वारा मिलकर इन आरोपियों को सलाखों के पीछे पहुंचाया गया।

## (पृष्ठ 1 का समाचार)

### रोंगटे खड़े कर देने वाली ऑनर किलिंग

घटना रविवार शाम को लाड़गांव शिवार गांव में हुई। पुलिस के मुताबिक, आरोपी युवक का नाम संकेत संजय मोटे (18) और महिला का नाम शोभा (40) है। दोनों ने मिलकर 19 साल की कीर्ति अविनाश थोरे की धारदार हथियार से हत्या की है। संकेत बहन से इतना नाराज था कि उसने बहन को जान से मारने के बाद उसका सिर धड़ से अलग किया। लाड़गांव शिवार में 302 बस्ती में रहने वाले संजय थोरे के बेटे अविनाश ने कीर्ति के साथ घर से भागकर आलंदी में प्रेम विवाह किया था। कोर्ट मैरिज कर दोनों खेत बस्ती गोयगांव में रहने लगे थे। कीर्ति के परिजन शादी से खुश नहीं थे। फिर भी लड़की के भाई व मां उसके घर आने-जाने लगे। पुलिस ने आगे बताया कि शुरू में लोगों को लगा कि विवाह को सबकी मंजूरी मिल गई है। मगर, लड़की के मायके वालों के मन में कुछ और ही चल रहा था। रविवार को कीर्ति का भाई व उसकी मां उससे मिलने पहुंचे। तब घर के लोग खेत में काम पर गए थे। घर पर कीर्ति व उसका पति अविनाश ही थे। अविनाश की तबियत खराब होने के चलते वह लेटा था। तभी कीर्ति चाय बनाने जैसे ही किचन में गई, पीछे से मां शोभा व भाई संकेत भी गए। किचन में संकेत ने धारदार हथियार से कीर्ति की गर्दन पर तब तक वार किया जब तक उसका सिर धड़ से अलग नहीं हो गया। जब लड़की के पति को सामान गिरने की कुछ आवाज आई तो वह दौड़ कर किचन में पहुंचा, जहां कीर्ति का शव दो हिसों में फर्श पर पड़ा हुआ था। इससे पहले की अविनाश आरोपी को पकड़ पाता आरोपी हथियार लहराता हुआ मौके से फरार हो गया। इसके बाद वह पुलिस स्टेशन पहुंचा और सरेंडर कर दिया। पति के चिल्लाने की आवाज सुन पड़ोसियों को मामले की जानकारी हुई और पुलिस को मामले की जानकारी दी गई। बाद में पुलिस ने आरोपी की मां को भी गिरफ्तार कर किया।

### 100 करोड़ की वसूली में बड़ा खुलासा

अदालत में एक विटनेस नारायण मुंदडा ने भी अपने स्टेटमेंट में यही बात दोहराई है। चार्जशीट में कहा गया है कि परमबीर सिंह, सचिन और अन्य आरोपियों के जरिए क्रिकेट सटोरियों के साथ ही होटल और बार मालिकों से पैसे मांगते थे और पैसे न देने पर उन्हें गिरफ्तार करने तथा उनके प्रतिष्ठानों पर छापे मारने की धमकियां देते थे। चार्जशीट के मुताबिक, सचिन वझे की उगाही के दो अड्डे थे। पहला अड्डा सीआईयू (क्राइम इंटेलीजेंस यूनिट) का ऑफिस था, जिसका इंचार्ज खुद सचिन वझे रहा है और दूसरा अड्डा कांदिवली क्राइम ब्रांच का दफ्तर था। यहां का इंचार्ज सुनील माने थे। माने भी एंटीलिया केस में गिरफ्तार है और उसे भी बर्खास्त कर दिया गया है। एनआईए के मुताबिक, एंटीलिया केस से जुड़े मनसुख हिरेन को 4 मार्च को तावड़े नाम से माने ने ही फोन किया था। सुनील माने, मनसुख की हत्या में भी सचिन वाझे व कुछ अन्य आरोपियों के साथ जेल में बंद है।चार्जशीट में दावा किया गया है कि 31 अगस्त को सचिन वझे ने सुनील माने की कांदिवली क्राइम ब्रांच में मुंबई के सटोरियों की मीटिंग बुलाई थी और वहां उनसे उगाही की रकम मांगी गई थी। सचिन वझे ने सीआईयू (क्राइम इंटेलिजेंस यूनिट)में मीटिंग बुलाई थी और इसमें मुंबई के बार मालिकों को बुलाया गया था। दोनों जगह कहा गया था, कि यह रकम नंबर वन परमबीर सिंह के कहने पर मांगी जा रही है।चार्जशीट के मुताबिक, सचिन वझे जब भी किसी को अपना विजिटिंग कार्ड देते थे, तो उसमें एक लाइन जरूर लिखी रहती थी- नो डायरेक्ट कॉल्स, ओनली वॉट्सऐप कॉल्स।

### वानखेड़े की फजीहत

इस दौरान उन्हें कुछ दलित संगठनों के कार्यकर्ताओं के विरोध का सामना भी करना पड़ा है। दलित संगठन 'भीम शक्ति रिपब्लिक सेना' ने कहा कि बाबा साहेब का अभिवादन करना समीर वानखेड़े का नैतिक आधार नही है। हालांकि, इस घटना के बाद एक और दलित संगठन वहां पहुंचा और उसने समीर वानखेड़े के समर्थन में नारेबाजी का प्रयास किया। इसके बाद कुछ देर के दोनों पक्षों के बीच मारपीट की नौबत आ गई। हालांकि, पुलिस ने किसी तरह से बीच-बचाव करते हुए मामले को सुलझाने का प्रयास किया। सूत्रों के मुताबिक, बाबा साहब के समाधि स्थल पर वानखेड़े ने बाबा साहेब के पोते प्रकाश अंबेडकर से भी मुलाकात की है। वानखेड़े के बाद महाराष्ट्र सरकार में अल्पसंख्यक कल्याण मंत्री नवाब मलिक भी बाबा साहब को श्रद्धांजलि अर्पित करने स्मृति स्थल पर पहुंचे थे। इस दौरान उन्होंने कहा कि बाबा साहेब का अभिवादन करना, प्रत्येक नागरिक का अधिकार है। हम यहां हर साल आते है। कुछ लोगों ने अब आना शुरू किए है, यह अच्छी बात है। मैंने जो लड़ाई शुरू की है, उसका 'जय भीम' इम्पैक्ट दिखना शुरू हो गया है।

# टोंक जेल में चौथ वसूली की जाँच इतनी धीमी क्यों?

## जांच अधिकारियों पर उठते सवाल : तोमर

## पिछले वर्ष मुंबई हलचल ने उजागर किया था यह सनसनीखेज मामला

**मुंबई हलचल / संवाददाता**

**भीलवाड़ा (राजस्थान)।** भले ही टोंक जेल में चौथ वसूली का ये सनसनीखेज मामला मीडिया में उजागर हो गया हो पर कार्रवाई के नाम पर जेल अधिकारियों ने महज खानापूर्ति करके अपने कर्तव्य की इतिश्री कर ली हैं! जिससे पिड़ितों के माथे पर चिंता की लकीरें और बढ़ गई हैं, मगर ऐसा लगता हैं जेल प्रशासन कुंभकर्णीय नींद सो रहा है या बेबस हैं या फिर चौथ वसूली करने वाले अपराधियों से किसी तरह की सैटिंग से इनकार नहीं किया जा सकता हैं! गौरतलब हैं कि पिछले वर्ष टोंक जिले मे सनसनी फैला देने वाली घटना जिला कारागार टोंक मे बंद हवालती बंदियों व उनके परिजनों से चौथ वसूली का मामला 'मुंबई हलचल' ने उजागर किया था, मगर चौथ वसूली वाले मामले में कार्यवाही के नाम पर जीरो हैं!

इस सनसनीखेज मामले को उजागर करने वाले दिल्ली हाईकोर्ट के एडवोकेट राजेन्द्र सिंह तोमर उर्फ राजा भईया की शिकायत पर सभी तथ्यों का अवलोकन करने और जाँच कराने के पश्चात राजस्थान करागार मुख्यालय के आईजी के निर्देश पर 22/03/2021 को थाना कोतवाली टोंक में आरोपियों के विरुद्ध मुकदमा नंबर 130 धारा 384 भा.द.स. के तहत दर्ज किया गया था, जिसे दर्ज हुए आज लगभग दस महीनें बीत चूके हैं, परन्तु अब तक ना तो किसी दोषी को गिरफ्तार किया गया हैं और ना ही अभी तक जाँच पुरी की गई हैं! पुरे मामले का खुलासा करने वाले शिकायतकर्ता एडवोकेट राजेन्द्र सिंह तोमर ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को बताया कि सबसे अजीब बात तो ये हैं कि जाँच अधिकारी ने अभी तक मुख्य पीड़ित बंदियों के बयान तक दर्ज नहीं किए हैं! शिकायत के बाद कुछ पीड़ित बंदियों में से कुछ को दूसरे जिले की जेलों में शिफ्ट कर दिया गया था तो कुछ की जमानतें हो चुकी हैं! इस सबंध में वो दिनांक 13/08/2021 को व 14/09/2021 को एसपी टोंक सहित अन्य वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों को लिखित शिकायतें भी कर चूके हैं, परन्तु पुलिस कि जाँच अब भी कछुआ चाल हैं, जबकि मामला अति गंभीर और संगीन हैं और एफआईआर स्वयं जेल मुख्यालय के आईजी की अनुशंसा पर उनके द्वारा कराई गई जाँच के उपरांत दर्ज कराई गई हैं, जिसमें जिला कारागार टोंक के तत्कालीन जेल अधिकारियों कि भी संलिप्तता उजागर हो चुकी हैं! पुलिस के इस रवैये से अब यह स्पष्ट हैं कि संबंधित जाँच अधिकारी दोषियों से मिल कर उन्हें बचा रहे हैं और जान बुझ कर उनके खिलाफ कोई कार्यवाही नहीं कर रहे हैं, ताकि उनके विरुद्ध साक्ष्य लुप्त हो जाएं या पीड़ितों को डरा धमका कर उन्हें अपने पक्ष मे कर लें! तोमर ने आशंका जताई है कि ऐसे में पीड़ितों को आखिर कैसे न्याय मिलेगा? इस बाबत तोमर ने एक बार फिर से प्रदेश के पुलिस महानिदेशक और जिला टोंक के पुलिस अधीक्षक महोदय को शिकायत पत्र लिख कर मामले कि जाँच डिप्टी एसपी स्तर के अधिकारी से कराने और दोषियों को जल्द से जल्द गिरफ्तार करने कि मांग कि हैं। वरिष्ठ अधिवक्ता तोमर ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को इस बाबत प्रेस नोट और कि गई शिकायत कि प्रति सौंपते हुए इस बात का खुलासा किया हैं साथ ही तोमर ने बताया कि यदि जल्द ही इस बाबत कोई कार्यवाही ना कि गई तो मजबूरन वो अदालत का दरवाजा खटखटाएंगे परन्तु दोषियों को हर हाल मे सजा दिला कर रहेंगे।

ओमीक्रोन: महाराष्ट्र के उप मुख्यमंत्री ने कहा...

# बूस्टर खुराक के लिये राष्ट्रीय स्तर पर फैसले की जरूरत

**मुंबई।** कोविड-19 के ओमीक्रॉन स्वरूप को लेकर लोगों में डर के बीच महाराष्ट्र के उप मुख्यमंत्री अजीत पवार ने सोमवार को कहा कि महामारी पर अंकुश लगाने के लिये बूस्टर खुराक की जरूरत है या नहीं इस पर राष्ट्रीय स्तर पर फैसला किए जाने की आवश्यकता है। प्रख्यात समाज सुधारक बाबासाहेब आंबेडकर को यहां दादर के चैत्यभूमि में श्रद्धांजलि अर्पित करने के बाद उन्होंने कहा कि उपलब्ध जानकारी से पता चलता है कि जिन लोगों ने कोविड रोधी टीके की दोनों खुराक ले रखी है, वे भी ओमीक्रोन स्वरूप से संक्रमित हो रहे हैं। पवार ने कहा, 'ऐसे में क्या बूस्टर खुराक की जरूरत है? हमारे पास आज खुराक उपलब्ध हैं। मुझे लगता है इस संदर्भ में राष्ट्रीय स्तर पर फैसला लिए जाने की जरूरत है। इस बारे में अलग-अलग राय हैं। इसलिए, यह बताए जाने कि जरूरत है कि इसे क्यों लगवाया जाना चाहिए या क्यों नहीं लगवाया जाना चाहिए। सिर्फ विशेषज्ञ जिन्होंने इसका (संक्रमण का) शोध किया है वे इस बारे में बोल सकते हैं।' राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता ने कहा कि मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे और राज्य प्रशासन मौजूदा हालात पर कड़ी नजर रख रहे हैं। उन्होंने कहा, 'केंद्र को भी विदेश से विभिन्न राज्यों में आ रहे मरीजों पर कड़ा रुख अपनाना चाहिए। यह निश्चित रूप से सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि हमारे अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डों पर नियमों का सख्त अनुपालन हो।'

## भारत में ओमीक्रोन से फरवरी में आ सकती है तीसरी लहर, लेकिन दूसरी लहर रह सकती है हल्की

**मुंबई।** सार्स-कोवी-2 के नये स्वरूप ओमीक्रोन से कोरोना वायरस महामारी की तीसरी लहर फरवरी में चरम पर पहुंच सकती है, जब देश में प्रतिदिन एक लाख से डेढ़ लाख तक मामले सामने आने की संभावना है। कोविड-19 के गणितीय अनुमान में शामिल भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान के वैज्ञानिक मनिंद्र अग्रवाल ने यह कहा है। उन्होंने कहा कि नये अनुमान में, ओमीक्रोन स्वरूप को एक कारक के तौर पर शामिल किया गया है। अग्रवाल ने कहा, नये स्वरूप के साथ, हमारा मौजूदा अनुमान यह है कि देश में फरवरी तक तीसरी लहर आ सकती है लेकिन यह दूसरी लहर से हल्की होगी। अब तक हमने देखा है कि ओमीक्रोन से होने वाले संक्रमण की गंभीरता डेल्टा स्वरूप की तरह नहीं है। हालांकि, उन्होंने कहा कि दक्षिण अफ्रीका में सामने आए मामलों पर करीबी नजर रखी जा रही है, जहां इस नये स्वरूप के कई मामले सामने आए हैं। अग्रवाल ने कहा कि फिलहाल दक्षिण अफ्रीका में संक्रमण के कारण अस्पताल में भर्ती होने की दर में वृद्धि नहीं दिखी है। उन्होंने कहा कि वायरस और अस्पताल में भर्ती होने की दर पर नये आंकड़ों से स्थिति की कहीं अधिक स्पष्ट तस्वीर मिलेगी।

# योग गुरु राधेश्याम जयसवार अपनी पूरी टीम के साथ डॉ बाबासाहेब भीमराव आंबेडकर स्मारक पर दी श्रद्धांजलि

**मुंबई।** 6 दिसंबर 2021 दिन सोमवार को चैत्य भूमि दादर शिवाजी पार्क स्थल पर योग गुरु राधेश्याम जयसवार अपनी पूरी टीम के साथ द ह्यूमन योगा फाउंडेशन के मेंबर और आसपास के सभी लोग डॉ बाबासाहेब भीमराव अंबेडकर जीके 65वें जयंती के अवसर पर महा परी निर्माण भारत रत्न डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर के सभी साहित्य उस मंच पर माथा टेकते हुए अपने दिल में जो श्रद्धा थी वहां जाने के बाद अर्पण हुई। समस्त देशवासियों में आज का दिन भारत रत्न डॉ बाबासाहेब अंबेडकर गरीबों के मसीहा कहे जाने वाले महामानव के इस दिन को योग गुरु राधेश्याम और उनकी पूरी टीम सभी लोगों ने अपनी अपनी श्रद्धा उस महामानव के द्वार पर रख कर आए, योग गुरु राधे श्याम डॉ बाबासाहेब आंबेडकर के रास्ते पर उनके मार्ग के अनुसार अपना मार्ग तय करते हैं, उनका साथ गिने चुने हुए लोग देते हैं और दिल से देखें क्योंकि, उन सभी को पता है योग गुरु राधेश्याम निस्वार्थ भावना से योगा फिजिकल फिटनेस ट्रेनिंग बच्चों और बड़ों को देती है। जिसके लिए उनको नेहरू युवा केंद्र मुंबई संघटना ने 4 साल पूरे किए नेहरू युवा केंद्र में, और इसी दिन डॉ बाबासाहेब आंबेडकर के इस पावन अवसर के दिन योग गुरु राधेश्याम को 4 साल का अप्रिशिएट सर्टिफिकेट नेहरू युवा केंद्र की ओएसडी, डॉ कविता श्रीवास्तव जी ने दिया उन्हें पता था की योग गुरु राधे श्याम इतने सालों से काम कर रहे हैं, निस्वार्थ भावना से अगर हम लोग कुछ नहीं दे पा रहे हैं, तो यह सर्टिफिकेट उनको उनकी लाइफ में अचीवमेंट के लिए काम आएगा, इसलिए उन्होंने यह खुशी से योग गुरु राधे श्याम के लिए अपना एक्सपीरियंस नेहरू युवा केंद्र के साथ जितना काम किया उन्होंने देखा उसका यह फल कह सकते हैं जो डॉ कविता श्रीवास्तव जी ने दिया। बहुत-बहुत धन्यवाद ऐसी ऑफिसर ऊपर वाले से मैं दुआ करूंगा कि सबको मिले जितनी तारीफ करूं उतना कम है ऐसे हमारी डॉ कविता श्रीवास्तव मैडम जी का वह जहां भी जाए बहुत खुश रहे केंद्र मुंबई संघटना ने 4 साल पूरे किए नेहरू युवा केंद्र में, और इसी दिन डॉ बाबासाहेब आंबेडकर के इस पावन अवसर के दिन योग गुरु राधेश्याम को 4 साल का अप्रिशिएट सर्टिफिकेट नेहरू युवा केंद्र की ओएसडी, डॉ कविता श्रीवास्तव जी ने दिया उन्हें पता था की योग गुरु राधे श्याम इतने सालों से काम कर रहे हैं, निस्वार्थ भावना से अगर हम लोग कुछ नहीं दे पा रहे हैं, तो यह सर्टिफिकेट उनको उनकी लाइफ में अचीवमेंट के लिए काम आएगा, इसलिए उन्होंने यह खुशी से योग गुरु राधे श्याम के लिए अपना एक्सपीरियंस नेहरू युवा केंद्र के साथ जितना काम किया उन्होंने देखा उसका यह फल कह सकते हैं जो डॉ कविता श्रीवास्तव जी ने दिया। बहुत-बहुत धन्यवाद ऐसी ऑफिसर ऊपर वाले से मैं दुआ करूंगा कि सबको मिले जितनी तारीफ करूं उतना कम है ऐसे हमारी डॉ कविता श्रीवास्तव मैडम जी का वह जहां भी जाए बहुत खुश रहे तरह काम शुरू हो जाएगा, तो ऐसे ऑफिसर बहुत कम लोगों को अपना आशीर्वाद देते हैं, जिसके लिए योग गुरु राधेश्याम सदैव इनका उपकार है और भारत रत्न डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर के इस 6 दिसंबर के लिए सभी मेंबर सुनील भारती अर्चना योगा टीचर अमित योगा टीचर शिवनारायण योगा टीचर एंड सक्रिय मेंबर हमारी क्यों ऑफिसर राणासर बच्चों को अच्छी ट्रेनिंग दे रहे हैं उन्होंने भी डॉ बाबासाहेब आंबेडकर के संविधान का पालन करते हुए अपने ट्रेनिंग बच्चों को देने का काम किया है और सहयोगी सागर मौरे प्रसाद योगा ट्रेनर और बौद्ध प्रेरणा प्रतिष्ठान के सभी मेंबर जिन्होंने आज डॉ बाबासाहेब आंबेडकर की जयंती के अवसर पर मुझे बुलाया अध्यक्ष मोती जैसवार गुलाब जैसवार हंसराज कल कंसराज रमेश पेंटर सुरेश जयसवार देशवासियों को अभिवादन करते हुए योग गुरु राधेश्याम जयसवार।

# गंजबासौदा में स्वर्णकार विवाह मंच की राष्ट्रीय मीटिंग संपन्न, कई मुद्दों पर चर्चा हुई

**मुंबई हलचल / संवाददाता**

**भीलवाड़ा (राजस्थान)।** स्वर्णकार विवाह मंच की मिटिंग विदिशा के गंजबासौदा में राष्ट्रीय मीटिंग राजकुमार सोनी के निवास स्थान पर संपन्न हुई। जिसमें समाज के लिए आने वाले समया पर सामूहिक विवाह में उभरती प्रतिभाओं का सम्मान एवं स्वर्णकार समाज को एक मंच पर लाना पहली प्राथमिकता होगी। समाज जो कहीं वर्गों में बंटा हुआ हैं, उसे एक करना इसलिए आज के समय में यह जरूरी हो गया हैं कि हमारे समाज के बच्चे और बच्चियां आज गैर समाज में अपना जीवन साथी तलाश कर रहे हैं। मंच के संपादक श्री राजकुमार जी गंज बासौदा वाले ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को बताया कि जिस तरह से यह सिलसिला चल रहा हैं, यह समाज के बच्चे बच्चियों का आना यह हमारे समाज के लिए एक बहुत आने वाले समय में नुकसान हो सकता हैं। राष्ट्रीय शिक्षक गणेश सोनी ने कहा अब समय हैं, जब हम सभी समाज बंधुओं को एकता के बंधन में बंध जाना चाहिए वरना हमारा समाज कहीं जातियों में बंट जाएगा। राष्ट्रीय अध्यक्ष कैलाश सोनी ने बताया कि हमें शहर गांव मोहल्ले में जाकर समाज को एकजुट होने के लिए और समाज को संगठन जोड़ने के लिए रात दिन मेहनत करनी होगी, तभी हम समाज को एक मंच पर ला सकेंगे। राजकुमार सोनी ने कहा हमें ब्राह्मण स्वर्णकार, अयोध्या वासी, मेड क्षत्रिय मारवाड़ी, सब को एक ही मंच पर लाकर समाज के नाम के पीछे सोनी समाज ही लगाना ऐसी प्रतिबद्धता करनी होगी। ऐसी हम लोगों को प्रेरणा देंगे जिससे हमारा समाज सिर्फ सोनी समाज के नाम से ही अपनी पहचान बनाएं। सोनी शब्द का होना हमारे समाज के लिए आज के समय में बहुत जरूरी हो गया है, वरना हम लोग सूखे पत्ते की तरह बिखर जाएंगे, जो हमारे आने वाली पीढ़ी के लिए बहुत खतरनाक होगा। इसलिए हमें अब कमर कसनी होगी। समाज के हित में इस अवसर पर समाज के कई वरिष्ठ लोग मौजूद रहे। हार पुष्प माला से राष्ट्रीय कार्यकारिणी का स्वागत किया गया और उन्हें साफा बांधकर सम्मानित किया गया राजकुमार सोनी ने कहा कि मैंने रात - दिन एक करके इस संगठन को इस मुकाम पर पहुंचाया हैं, जिसके माध्यम से कहीं गरीब पढ़े - लिखे तलाकशुदा विधवा इनके रिश्ते हमारे मंच के माध्यम से हुए हैं, जो हमारी कामयाबी का एक अहम पहलू है। गंजबासौदा में संपन्न हुई इस बैठक में सर्वसम्मति से समाज के हित में निर्णय लिया गया। इस अवसर पर मीडिया प्रभारी रमेश सोनी, दीपक सोनी, महिला मंडल उपाध्यक्ष श्रीमती विद्या सोनी, बालमुकुंद सोनी, राजेश सोनी राजन, काना सोनी, हर्ष सोनी, रामचरण सोनी गुना, रामभरोसे सोनी गुना, कुंदन सोनी, अमित सोनी सहित समाज के कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

# भारतीय जनता मजदूर संघ का श्रमिक सम्मेलन सम्पन्न

**भारतीय जनता मजदूर संघ,** आजमगढ़ जिला कमेटी द्वारा छांगुर इंटर कॉलेज, तरवां, आजमगढ़ में आयोजित किया गया। जिसमें प्रदेश अध्यक्ष श्री मरगूब सिद्दीकी, राष्ट्रीय प्रवक्ता श्री रविन्द्र प्रताप मिश्रा उर्फ रवि मिश्रा, पश्चिम उत्तर प्रदेश प्रभारी श्री रेनू मंसूरी व प्रदेश के वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुनिल सिंह जी बतौर अतिथि मौजूद रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ पूज्य डा भीम राव आंबेडकर जी के चित्र पर माल्यार्पण से किया गया, तदोपरांत अतिथियों का भव्य स्वागत किया गया। आयोजित श्रमिक सभा को श्री मरगूब सिद्दीकी जी, श्री रवि मिश्रा जी, श्री रेनू मंसूरी जी, श्री सुनिल सिंह जी ने संबोधित किया। अपने वक्तव्य में जहाँ रेनू मंसूरी व सुनिल सिंह ने प्रदेश में चल रहे गतिविधियों की जानकारी दी वहीं राष्ट्रीय प्रवक्ता रवि मिश्रा जी ने अपने ओजस्वी भाषण से संगठन के महत्व और राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री शांत प्रकाश जाटव जी के उद्देश्य से सभा को अवगत कराते हुए कहा कि देश का विकास देश के अंतिम पंक्ति में बैठे व्यक्ति के विकास से ही संभव है। मजदूर देश का कोहिनूर है ऐसी अभिव्यक्ति श्री रवि मिश्रा ने व्यक्त किया। अपने अध्यक्षीय भाषण में तेज तर्रार प्रदेश अध्यक्ष श्री मरगूब सिद्दीकी जी ने श्रमिकों के लिए सरकार द्वारा चलाए जा रहे तमाम योजनाओं से अवगत कराते हुए श्रमिकों से आनलाइन श्रम कार्ड बनवाने हेतु मार्गदर्शन किया व जिला पदाधिकारियों को निर्देश दिए कि श्रमिकों के घर घर जाकर श्रमिक रजिस्ट्रेशन करवाने की व्यवस्था की जाय अपने व्यक्तव्य में उन्होंने कहा कि श्रमिकों के साथ किसी भी प्रकार की ज्यादती और अत्याचार बर्दास्त नही किया जाएगा और वंचितों को उनके अधिकार को उनतक पहुचाने का हर संभव प्रयास किया जाएगा। योगी जी और मोदीजी द्वारा किए जा रहे श्रमिकों के उत्थान के लिए प्रयासों की भूरी भूरी प्रसंशा की। कार्यक्रम में श्री सुनिल सिंह को पूर्वांचल का प्रभारी नियुक्त किया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में जिलाध्यक्ष श्री बी. राम जी की पूरी टीम सर्वश्री रुद्दल बनबासी जी, सुरेन्द्र सिंह जी, अरूण सिंह जी, राजदेव चौहान जी, नरई राम जी, अरूनकुमार जी महिला जिलाध्यक्ष श्रीमती सरिता कुमारी जी, विंदु देवी जी, रेनू प्रजापति जी ईत्यादि का सराहनीय सहयोग रहा। अंत में आए हुए अतिथियों व श्रमिकों का आभार जिलाध्यक्ष श्री बी .राम ने व्यक्त किया।

# कालियास में वीर तेजा कबड्डी प्रतियोगिता का उद्घाटन किया गया

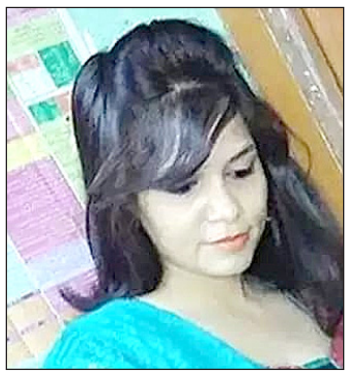
**मुंबई हलचल / संवाददाता**

**भीलवाड़ा (राजस्थान)।** जिले की आसींद तहसील के कालियास कस्बे में वीर तेजा कबड्डी प्रतियोगिता का उद्घाटन किया गया, जिसके मुख्य अतिथि आसींद हूरड़ा के भूतपूर्व कांग्रेस प्रत्याशी मनीष मेवाड़ा रहे, एवं विशिष्ट अतिथि गुलाबपुरा नगर पालिका के चेयरमैन साहब सुमित कालिया तथा अतिथि महिपाल चौधरी (मोती बोर का खेड़ा) के सानिध्य में संपन्न हुई। कबड्डी प्रतियोगिता का उद्घाटन आसींद हूरड़ा विधानसभा कांग्रेस प्रत्याशी मनीष मेवाड़ा, भामाशाह कालियास के विनोद कुमार त्रिपाठी, गुलाबपुरा नगर पालिका चेयरमैन सुमित कालिया द्वारा किया गया, जिसमें सभी को खेल खेल की भावना से खेलने का एक फामूर्ला सबके मन में बिठाया और कार्य के प्रति कालियास के प्रति हमेशा सहयोग की भावनाओं के साथ हर व्यक्ति समय तत्पर रहने को कहा गया है। अतिथि ने कहा कि हमेशा खेल को खेल की भावना से खेलें। इस अवसर पर उपसरपंच देवकरण जाट, भानुप्रताप सिंह चुंडावत, परमेश्वर जाट, पंचायत समिति सदस्य चरण सिंह चौधरी, सुखदेव लोहार, सांवर बलाई, प्रेम प्रकाश फागना, देवी लाल मेगवंशी जिला अध्यक्ष, संजय सिंह शक्तावत, काना सेन, नगर अध्यक्ष भैरू सिंह भंडारी, शिव लाल जीनगर, लोकेश लोहार, शांति लाल जीनगर, बीरबल जी लोहार, ग्रामवासी द्वारा जोरदार स्वागत किया गया। उक्त जानकारी कालियास कस्बे के युवा शिव लाल जीनगर ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी है।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

## 17 साल की उम्र में हुई 27 के युवक से शादी फिर तलाक, घरवालों ने भी छोड़ा साथ

# अपने दम पर बनी डीएसपी



**संवाददाता सैय्यद अलताफ हुसैन**

**बालाघाट।** हमारे देश की एक खासियत है, यह संघर्षपूर्ण कहानियों से भरा हुआ है। हर गांव हर शहर में ऐसे युवक-युवती हैं जिन्होंने चुनौतियों को स्वीकार कर लंबी लड़ाई लड़ते हुए अपना मुकाम बनाया है।कहा जाता है कि आज महिलाएं हवाई जहाज भी उड़ा रही है तो कुछ डॉक्टर भी है लेकिन केवल इतना ही नहीं हमारे देश की महिलाएं हैं अब उच्च प्रशासनिक पदों पर भी हैं और महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। ऐसी कहानी है एक युवती अनीता शर्मा की जोक शादीशुदा होने के बावजूद गांव से निकालकर डीएसपी के पद पर पहुंची और देश की सेवा कर रही हैं।एक समय था जब अनीता संघर्ष भरा जीवन जी रही थी और सामने कोई रास्ता नहीं था। 17 साल की उम्र में उसकी 27 वर्षीय व्यक्ति से शादी हो गई थी और उसे गंभीर आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ा था।लेकिन उनमें कुछ करने का जुनून था उन्हें कुछ मुकाम हासिल करना था, अनीता ने जीवन में आगे बढ़ने का फैसला लिया और तलाक ले लिया। हालांकि तलाक लेने के पीछे उनकी चुनौतियां नहीं बल्कि पति के साथ उम्र का फासला और आपसी सामंजस्य था।परिवार वालों ने परंपरा निभाने के चलते नाबालिक उम्र में ही शादी कर दी लेकिन अनीता ने पढ़ाई जारी रखी। उन्होंने ग्रेजुएशन भी किया और सरकारी परीक्षा की तैयारी भी की। हालांकि ग्रेजुएशन के तीसरे वर्ष की परीक्षा देते वक्त उनके पति का एक्सीडेंट हो गया है पढ़ाई से ब्रेक लेना पड़ा। इसी बीच उन्होंने बैंक की परीक्षा भी पास कर ली लेकिन 3 साल में ग्रेजुएशन न कर पाने की वजह से उन्हें यह मौका गंवाना पड़ा। पर जब जीवन में कुछ करने की ठान रखी हो तो फिर किस्मत ही आड़े नहीं आती।पति के एक्सीडेंट के बाद घर की जिम्मेदारी अनीता पर आ गई उन्होंने क्रैश कोर्स किया और पार्लर में काम करते हुए घर चलाया साथ ही वन विभाग की परीक्षा की तैयारी भी की। अनीता की मेहनत रंग लाई उन्होंने 4 घंटे में 14 किलोमीटर पैदल चलकर वन विभाग की परीक्षा पास की और उन्हें 2013 में बालाघाट में पहली पोस्टिंग मिल गई। लेकिन अनीता के स्वभाव में रुकना लिखा ही नहीं है।वनरक्षक बनने के बावजूद सब इंस्पेक्टर परीक्षा की तैयारी करती रही, लेकिन उनकी किस्मत में एक सिपाही नहीं बल्कि प्रशासक बनना लिखा था। वह एसआई के साथ ही मध्य प्रदेश लोक सेवा आयोग परीक्षा की तैयारी करती रही।सबसे आश्चर्यजनक बात यह है कितने संघर्षों के बावजूद अनीता ने अपने पहले ही प्रयास में लोक सेवा आयोग की परीक्षा में 17 वी रैंक हासिल जबकि सभी केटेगरी में उनकी 47 वीं रैंक थी। कहते हैं जिन्हें कुछ पाना हो वो कभी रुकता नहीं।अनीता यहां भी नहीं रुकी और डिप्टी कलेक्टर पद पाने के लिए फिर से तैयारी शुरू की और 2016 में उसे भी पास कर लिया। हालांकि फिलहाल डीएसपी पद पर कार्यरत हैं। अनीता एक मिसाल है कैसे चुनौती से घबराए बिना अगर लक्ष्य के लिए मेहनत करते रहो तो सफलता जरूर मिलती हैं।

# योगी आदित्यनाथ सरकार प्रदेश में पत्रकार बोर्ड का करे गठन:मोहम्मद जहाँगीर

## पत्रकार सुरक्षा कानून का भी गठन किया जाए

**संवाददाता सैय्यद अलताफ हुसैन**

**लखनऊ।** उत्तर प्रदेश में पत्रकारों की दुर्दशा देख कर अब पत्रकार बोर्ड तथा पत्रकार सुरक्षा कानून लागू करने की आवश्यकता है उत्तर प्रदेश की योगी आदित्यनाथ सरकार को इस पर गंभीरता से विचार करने के साथ ही दोनों कानून लागू करने का कार्य करें तभी पत्रकारों की दशा में सुधार हो सकता है उक्त विचार इंडियन रिपोर्ट्स एसोसिएशन के राष्ट्रीय महासचिव मोहम्मद जहाँगीर ने कहीं श्री जहाँगीर अपने एक दिवसीय दौरे पर आज लखनऊ पहुँचे और बालागंज में स्थित संगठन के कैम्प कार्यालय पर ईरा से जुड़े पत्रकारों के साथ में बैठक की बैठक की अध्यक्षता जिलाध्यक्ष लखनऊ अहमद खान ने की राष्ट्रीय महासचिव ने कहा कि पूरे देश के अन्य प्रदेशों में पत्रकार उत्पीड़न की इतनी घटनाएं सामने नहीं आती हैं जितना कि उत्तर प्रदेश से आती हैं आखिर उत्तर प्रदेश में पत्रकारों का उत्पीड़न क्यों किया जा रहा है किया पत्रकार को सच्चाई दिखाने का अधिकार नहीं है किया वही पत्रकार कहलाने के काबिल है जो चाटूकारिता करे उन्होंने कहा कि पत्रकार एक चलता फिरता समाचार है संविधान ने पत्रकार को राष्ट्र के चौथे स्तंभ का सम्मान दिया है फिर भी पत्रकारों का उत्तर प्रदेश में बड़े पैमाने पर उत्पीड़न किया जा रहा है उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश सरकार किन्नर आयोग बना सकती है तो पत्रकार बोर्ड और पत्रकार सुरक्षा कानून आखिर क्यों नहीं बना सकती है राष्ट्रीय महासचिव ने कहा कि हमारा संगठन काफी समय से सभी पत्रकारों की सुरक्षा के लिए पत्रकार सुरक्षा कानून की मांग करता आ रहा है साथ ही सभी पत्रकारों के लिए टूल टैक्स फ्री होना चाहिए क्योंकि पत्रकार भी समाज मे एक जिम्मेदारी निभाने का काम करता है कहीं पर कुछ भी हो तो पत्रकार को याद किया जाता है किसी का काम न हो कोई घुस मांगे आदि मामलों में पत्रकार याद किए जाते हैं राजनीति लोगों को भी पत्रकार चाहिए तो जब पत्रकार पर किसी तरह का उत्पीड़न होता है तो वह राजनीति पार्टियां आखिर उनकी आवाज बुलंद क्यों नहीं करती है श्री जहाँगीर ने कहा कि अगर कोई भी सरकारी कर्मचारी या अधिकारी पत्रकार के साथ में कहीं भी अभद्रता करे तो सभी पत्रकार एकजुट होकर जिला प्रशासन की खबरों ,प्रेस कांफ्रेंस आदि का पूरी तरह से बहिष्कार करने का काम करें अगर देश प्रदेश में कोई भी सरकारी अधिकारी या कर्मचारी पर कोई ज्यादती होती है तो सभी एकजुट होकर विरोध शुरू कर देते हैं तो आखिर पत्रकार एकजुट होकर अपनी आवाज बुलंद क्यों नही कर सकता है पत्रकार ही आखिर क्यों बटने लगते हैं और इसी का फायदा प्रसासनिक अधिकारी उठाते हैं कि इनमें एकता नहीं है तो सभी पत्रकार यह प्रण करें कि एक पत्रकार का अगर उत्पीड़न हो तो उसे खुद का समझकर तत्काल एकजुट हो और विरोध करने के लिए निकल पड़े जब पत्रकार एकता सामने आ जायेगी तो कोई भी सरकारी मुलाजिम पत्रकारों का उत्पीड़न कभी नही कर पायेगा और पत्रकार सम्मान और आजादी के साथ में अपना काम कर सकता है बैठक में मुख्य रूप से प्रदेश अध्यक्ष राशिद अली,महासचिव अरविंद कुमार श्रीवास्तव, अली खान,कोषाध्यक्ष तारिक अली,प्रदेश उपाध्यक्ष उजैर अहमद,मदन सोनकर,विकास,संगठन सचिव जिब्राइल खान,अनस फैजी,मोहम्मद कासिम, राजकुमार श्रीवास्तव, मनोज कुमार,सलमान,पवन कुमार आदि पत्रकार मौजूद रहे।

# 'मुस्लिम हित 'की बात, कांग्रेस का विश्वासघात?

**संवाददाता सैय्यद अलताफ हुसैन**

**बीकानेर।** जब भी कोई बात करता है तो बोलता है!ये पार्टी तो मुसलमानो की पार्टी हैं!मुसलमान खुश हो जाता है के हमारे पास भी एक पार्टी है। जब मुसलमानो के मुद्दे की बात आती है तो ये मुसलमानो की पार्टी कही दूर दूर तक नजर नही आती हैं। फिर ये कैसे हो गई मुसलमानो की पार्टी। मुसलमानो के साथ आज क्या हो रहा है!हर जगह गाय के नाम पर नारों के नाम पर दाड़ी टोपी के नाम पर! अभी हाल में ही ताजा मामला आया है त्रिपुरा का। या इससे पहले आसाम-मुजफरनगर,इनको इन लोगो ने जला दिया पर काग्रेस का हमारा लीडर एक भी आगे आकर आवाज नही उठाई। जब भी आवाज उठाई है तो एआईएमआईएम की पार्टी ने। जब भी कोई मुद्दा होता है गरीब मजलुमो पर अत्याचार होता है,अजमेर-पुष्कर-फेरी वाला फकीर-मांग कर खाने-वाला-कबाड़ी का काम करने वाला-चूड़ियां बेचने-वाला! अखलाक-तबरेज-आशिफ-पहलू खान-जुनैद-अब अल्ताफ- इन सबके ऊपर जुल्म हुआ-पूरी दुनिया ने देखा अगर किसी ने नही देखा तो-वो है-हमारे काग्रेस के लीडर-और इनकी पार्टी-और आवाज किसने उठाई-असदुद्दीन ओवैसी साहब ने तब जाकर मीडिया हरकत

में आई-नही तो कोई न्यूज तक नही चला रहा था।और बोलते है-काग्रेस तो मुसलमानो की पार्टी है-अरे फिर कैसे हो गई-मुसलमानो की पार्टी-जब मुसीबत में पार्टी और पार्टी वाले गूंगे और बहरे हो जाते है-सब खामोश हो जाते है-और बोलते है-ये तो मुसलमानो की पार्टी है।पार्टी तो पार्टी है-पर आज अपने भी इनके पीछे खामोश है-पार्टी बोले न बोले-पर हमारे वालो को तो बोलना चाहिए।अगर ऐसे ही हम खामोश रहे-तो त्रिपुरा-आसाम-मुजफरनगर-की लिस्ट में हमारे गाँव भी आ सकते है-अखलाक-तबरेज-आशिफ-जुनैद पहलू खान-अल्ताफ-की जगह हम भी आ सकते है।

# शादी पर निखरी स्किन पाने के लिए फूलों को करें ब्यूटी रूटीन में शामिल

**लड़कियों की लाइफ में शादी एक ऐसा पल होता है जिसके बाद एक नए जीवन की शुरूआत होती है। ऐसे में हर लड़की बचपन से ही अपनी शादी के ख्वाब को संझौती है और सबसे बेस्ट दिखने की कोशिश करती है। ऐसे में ब्राइड्स अपने रूटीन में नेचुरल चीजों का इस्तेमाल करने की कोशिश करती हैं, जिससे वह किसी भी तरह के साइड इफेक्ट से दूर रह सकें। दुल्हन चाहती हैं कि शादी के दिन उनका चेहरा खिला-खिला रहे। ऐसे में आप अपने रूटीन में फूलों को शामिल कर सकती हैं। इसकी मदद से स्किन और बालों दोनों को जबरदस्त फायदे हो सकते हैं। इससे आपका न सिर्फ निखार बढ़ेगा बल्कि स्किन में ग्लो भी आएगा।**

## 1) गुलाब

गुलाबी होठों की बात हो या गुलाबी गालों की, गुलाब के फूल से कई ब्यूटी हैक्स को फॉलो किया जाता है। स्क्रब के तौर पर इसका इस्तेमाल किया जाता है। नेचुरल गुलाब जल का इस्तेमाल कर आपकी स्किन के पीएच को बैलेंस करने में टोनर के रूप में किया जा सकता है।

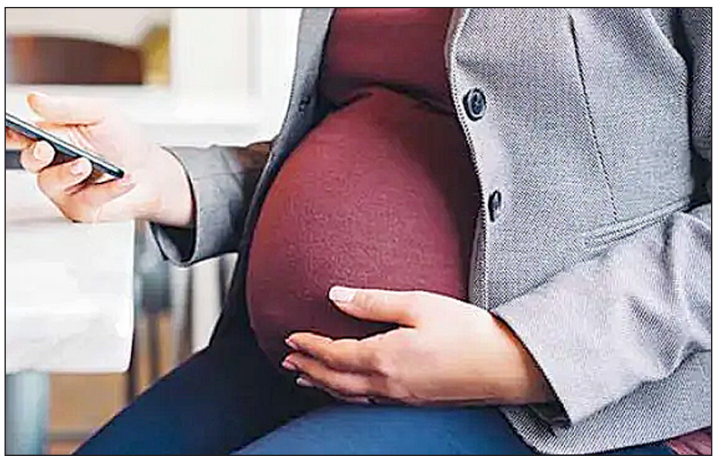
## 2) कैमोमाइल

इस फूल यानी की कैमोमाइल टी के कई बेनिफिट्स हैं। ऐसे में ये स्किन के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है। इसमें एंटी इंफ्लामेटरी गुण होते हैं, जिसे फेस मास्क के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसके लिअ कैमोमाइल की पत्तियों को क्रश करें और हेयर मास्क के रूप में इसका इस्तेमाल किया जाता है। आप चाहें तो फेस मास्क के रूप में भी इसका इस्तेमाल कर सकती हैं।

## 3) लैवेंडर

शादी से पहले कई सारे फंक्शन होते हैं, साथी ही काफी सारी तैयारियां भी करनी पड़ती है। जिसकी वजह से आप पूरे दिन स्ट्रेस और थकावट में रहती हैं। ऐसे में लगातार के स्ट्रेस का असर स्किन पर भी पड़ता है। इस स्ट्रेस को कम करने के लिए आप नेचुरल तेल की जगह लैवेंडर ऑयल का इस्तेमाल कर सकती हैं। यह स्कैल्प, डैंड्रेफ और दूसरी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मदद करता है।

# गर्भवती महिलाओं के बच्चे के दिमाग को नुकसान नहीं पहुंचाता कोरोना



**महामारी** के दौर में गर्भवती महिलाओं के लिए राहत की खबर है। एक नए शोध में दावा किया गया है कि कोरोना वायरस गर्भवती महिलाओं के बच्चे के दिमाग को नुकसान नहीं पहुंचा सकता है। शोध के मुताबिक, गर्भवती महिलाओं में कोरोना वायरस के हल्के से मध्यम लक्षण हो तो इसके बाद भी यह संक्रमण भ्रूण के मस्तिष्क पर कोई प्रभाव नहीं डाल सकता है। यह शोध रेडियोलॉजिकल सोसाइटी ऑफ नॉर्थ अमेरिका (आरएसएनए) की वार्षिक बैठक में प्रस्तुत किया गया। जर्मनी में यूनिवर्सिटी ऑफ म्यूनिख में रेडियोलॉजी विभाग में एमडी सोफिया स्टॉकलीन ने कहा कि इस बात का कोई सबूत नहीं था कि संक्रमण का बच्चे के मस्तिष्क के विकास पर कोई प्रभाव पड़ता है। स्टॉकलीन ने आगाह किया कि अध्ययन में केवल हल्के से मध्यम लक्षणों वाली और बिना अस्पताल में भर्ती होने वाली माताओं को शामिल किया गया था।

# इन पांच हेल्थ प्रॉब्लम्स की वजह से लगती है ज्यादा ठंड, इन संकेतों से पहचानें

आपने ऐसे कई लोगों को देखा होगा, जिन्हें बहुत ज्यादा ठंड लगती है। थोड़ी-सी सर्दी बढ़ने पर ऐसे लोग पैनिक हो जाते हैं। कई कपड़े पहनने के बाद भी इन लोगों को ठंड लगती रहती है। आपके या आपके किसी जान-पहचान वाले व्यक्ति के साथ भी अगर ऐसी ही प्रॉब्लम है, तो आपको इसका कारण जानने की कोशिश करनी चाहिए। कई बार जिस बात को हम नॉर्मल मानकर इग्नोर कर देते हैं, उसका रिजल्ट आगे जाकर देखने को मिलता है। आमतौर पर हर व्यक्ति पर मौसम का अलग-अलग असर होता है लेकिन जब आपको मौसम के थोड़े से बदलाव पर ही ज्यादा ठंड लगने लगती है, तो यह लक्षण किसी बीमारी या शरीर में किसी विटामिन की कमी का संकेत भी हो सकता है।

**डायबिटीज**-डायबिटीज के कारण सिर्फ किडनी ही नहीं बल्कि ब्लड सकुर्लेशन पर भी इसका असर पड़ता है। इसी वजह से शुगर के मरीजों को ज्यादा ठंड लगती है। साथ ही सर्दियों में उन्हें और भी परेशानियां होने लगती हैं। जैसे, भूख-प्यास बढ़ना, बार-बार पेशाब आना, थकान और धुंधलापन। ये सभी लक्षण डायबिटीज के संकेत हो सकते हैं।

**एनीमिया** -शरीर में आयरन या खून की कमी की वजह से लाल रक्त सेल्स कम हो जाते हैं। इसके कारण कोल्ड इंटॉलरेंस की समस्या झेलनी पड़ती है। यह समस्या सबसे ज्यादा महिलाओं में देखी जाती है क्योंकि पीरियड, प्रेगनेंसी की वजह से महिलाओं का काफी ब्लड लॉस हो जाता है, जिसकी वजह से एनीमिया की बीमारी होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

**स्लो मेटाबॉलिज्म** -बढ़ती उम्र, अनहेल्दी डाइट या अन्य किसी कारण से मेटाबॉलिज्म धीमा होने से शरीर हीट पैदा करने की क्षमता खो देता है, जिसकी वजह से हद से ज्यादा सर्दी लगती है। इसके लिए सबसे जरूरी है कि अपने लाइफस्टाइल पर काम किया जाए। हेल्दी फूड्स के अलावा एक्सरसाइज भी बहुत जरूरी है।

**विटामिन बी12 की कमी** -दूध, अंडे, पनीर और नॉन वेज न खाने वाले लोगों को विटामिन बी12 की कमी हो जाती है। विटामिन बी12 की कमी होने से सर्दी बहुत ज्यादा लगती है। इसके अलावा इस विटामिन की कमी से थकान, दस्त, भूख ना लगना, कब्ज या सांस लेने में परेशानियां भी शुरू हो जाती हैं।

**नर्सों का कमजोर होना** -नर्सों की कमजोरी होने से भी सर्दी ज्यादा लगती है। साथ ही सर्दी लगने पर हाथ-पैरों का लाल होना या सूजन की समस्या भी हो जाती है। इसके अलावा कमजोर याद्दाश्त, थकान, चक्कर आना या आंखों में जलन भी शुरू हो जाती है। ऐसे में आप विटामिन, मैग्नीशियम, ओमेगा 3 फैटी एसिड फूड्स अधिक खाएं।

**शरीर अंदर से गर्म रखने के लिए खाएं ये चीजें** -आपको अगर ज्यादा ठंड लगती है, तो आपको डाइट में ड्राई फ्रूट्स, देसी घी, सब्जियां, दाल, चुकंदर, मक्खन, तिल, गुड़ जैसी चीजें जरूर शामिल करनी चाहिए। इससे न सिर्फ आपका शरीर नेचुरली गर्म रहेगा बल्कि आपकी इम्यूनिटी भी मजबूत होगी।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

# कृति सेनन की सोच

**कृति सेनन** बॉलीवुड की एक मशहूर एक्ट्रेस हैं। वो अपनी बेबाक राय और दिल खुश अंदाज के लिए जानी जाती हैं। हाल ही में लिव-इन रिलेशनशिप और सरोगेसी पर खुलकर बात की है। जब कृति सेनन से पूछा गया कि रियल लाइफ समाज की लीक से हटकर क्या कभी कृति सेनन लिव-इन रिलेशनशिप और सेरेगोसी का फैसला कर सकती हैं। इसका जबाव देते हुए कृति ने कहा कि इसमें कुछ भी गलत नहीं लेकिन अगप आप मुझे पूछोंगे की आज मैं लिव इन में रहूं तो नहीं... मेरे माता पिता मुझे नहीं लगता की इसकी इजाजत देगें। लेकिन मेरी मां बहुत ही बिंदास है... और बोलेगी हां तो क्या होगा.. लेकिन जब मुझे करना होगा या मुझे कब करना होगा.... सोचना होगा की मुझे इसकी जरूरत है। अभिनेत्री ने आगे कहा कि, हो सकता है कि अभी इस पर मेरी मां सहमत हो, लेकिन बाद में वक्त आने पर वो जरूर मुझसे पूछ सकती हैं की इसकी क्या जरूरत है। वहीं फिल्म लुका छुपी का उदाहरण देते हुए सरोगेसी के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा कि सरोगेसी में ऐसा कुछ भी गलत नहीं है लेकिन ये जो फिल्म बनी है ये सरोगेसी लॉ से पहले बनी है। ऐसी घटनाओं के बाद ही सरेगोसी लॉ की जरूरत पड़ी। अगर आप एक वक्त के बाद बच्चा करने में अक्षम है और अपने परिवार, जिंदगी में खुशियां चाहते हैं, तो इसमें कुछ भी गलत नहीं है।

# अमृता राव करना चाहती है डिजिटल डेब्यू

**एक्ट्रेस** अमृता राव काफी समय से एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री से दूर है। वो इन दिनों अपनी पर्सनल लाइफ में काफी बिजी है। 'विवाह' और 'जॉली एलएलबी' जैसी फिल्मों में काम कर चूकी एक्ट्रेस अमृता राव ने अपने लिए करियर के शुरूआती दौर में ही कुछ नियम और शर्तें बना ली थीं। अमृता ने शुरूआत से ही सोच लिया था कि वह केवल साफ-सुथरी और पारिवारिक फिल्मों में ही काम करेंगी। अमृता अब डिजिटल प्लेटफॉर्म पर भी काम करना चाह रही हैं। हालांकि इस प्लेटफॉर्म के लिए वह एक अच्छी स्क्रिप्ट की तलाश में हैं। मीडिया से बातचीत में वह कहती हैं कि डिजिटल प्लेटफॉर्म से मुझे काफी ऑफर्स आ रहे हैं। हर दूसरे दिन कोई न कोई स्क्रिप्ट आती है। बस काम करना है, इसलिए मैं कोई भी स्क्रिप्ट नहीं चुनती हूं। मुझे काम करने में मजा आना चाहिए। मेरी शर्तें भी होती हैं कि फिल्म या वेब सीरीज साफ-सुथरी और पारिवारिक होनी चाहिए। यह संतुलन मेरे लिए हमेशा से ही जरूरी रहा है। मुश्किल होती है, जब बड़े- बड़े बैनर्स को मना करना पड़ता है। कई बार मुझे इनहाउस आर्टिस्ट बनने के मौके भी मिले हैं, लेकिन मैंने मना कर दिया। जब टीवी पर मुझे काम करने का ऑफर मिला था, तब मेरी आवाज ही पहचान है शो से मैंने डेब्यू किया था। तब भी मेरे पास कई ऑफर्स आए थे, लेकिन मैंने अपने लिए बेस्ट प्रोजेक्ट का इंतजार किया। ऐसी ही तलाश डिजिटल प्लेटफॉर्म के कंटेंट के लिए भी है। इस प्लेटफार्म पर भी जो करूंगी, वह बहुत खास होगा।

# अर्सलान गोनी ने सुजैन खान के साथ रिलेशनशिप की अफवाहों पर दी सफाई

**टीवी** एक्टर अली गोनी के भाई अर्सलान गोनी काफी लंबे से बॉलीवुड अभिनेता ऋतिक रोशन की एक्स-वाइफ सुजैन खान के साथ रिलेशनशिप को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। दोनों के डेटिंग की अफवाहें कुछ महीने पहले से शुरू हुईं जब अलग-अलग पार्टियों की तस्वीरें सामने आईं। हाल ही में अर्सलान और सुजैन को इस वीकेंड पर पपराजी ने गोवा से अलग आते हुए देखा। ऐसे में अब अर्सलान गोनी ने सुजैन खान को डेट की अफवाहों के बारे में चुप्पी तोड़ दी है। दरअसल, अर्सलान गोनी ने एक इंटरव्यू दिया है, जिसमें उन्होंने सुजैन संग अपने रिश्ते के बारे में बताया। एक्टर ने कहा, 'सोशल मीडिया पर मजाक करना आम बात है। दोस्तों के साथ बस एक बर्थडे गेट-टुगेदर था। हर कोई अपने दोस्तों के जन्मदिन की पार्टियों में शामिल हो सकता है, है ना? लोग हमेशा अटकलें लगाते हैं और हम जानते हैं कि, इससे कैसे निपटना है 'ध्यान न देकर।' इसके आगे सुजैन संग अपने रिश्ते पर अर्सलान ने कहा, 'सुजैन और मैं बहुत अच्छे दोस्त हैं। मैं उनसे एक कॉमन फ्रेंड के घर पर मिला था। हमने इसे तुरंत हिट कर दिया। हम अन्य दोस्तों के साथ एक साथ घूमते हैं। वह बहुत अच्छी इंसान हैं।' इस साल 26 अक्टूब को अर्सलान ने सुजैन खान को रोमांटिक तरीके से बर्थडे विश करके अपने रिश्ते को इंस्टा ऑफिशियल जरूर कर दिया था। अर्सलान ने सुजैन खान के साथ अपने इंस्टा हैंडल पर एक फोटो शेयर की थी। इसके साथ अर्सलान ने कैप्शन में लिखा था, 'हैप्पी हैप्पी बर्थडे डार्लिंग। मैं प्रार्थना करता हूं कि, आपके पास एक अच्छा साल और एक अद्भुत जीवन हो, मैंने अपने जीवन में आपका सबसे अच्छा दिल देखा है और यह एक बेहतरीन तस्वीर है।