

दैनिक

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

R

मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

टाइम मैगजीन ने 100 सबसे असरदार लोगों की लिस्ट में शामिल करके भी किया...



मोदी की बेइज्जती



दुनिया भर में छा गई शाहीन बाग की दंबग दादी

टाइम मैगजीन के 100 सबसे असरदार लोगों की लिस्ट में 82 साल की बिल्किस बानो का भी नाम

पीएम के तौर पर टाइम मैगजीन ने मोदी को बताया नाकाम

संवाददाता

नई दिल्ली। अमेरिका की टाइम मैगजीन ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को दुनिया के 100 सबसे असरदार लोगों की लिस्ट में शामिल किया है। लेकिन, कई तीखे कमेंट भी किए हैं। टाइम के एडिटर कार्ल विक ने लिखा है कि भारत की 1.3 अरब की आबादी में ईसाई, मुस्लिम, सिख, बौद्ध, जैन और दूसरे धर्मों के लोग शामिल हैं। नरेंद्र मोदी ने इन्हें संशय में डाल दिया है। विक लिखते हैं, भारत के ज्यादातर प्रधानमंत्री हिंदू समुदाय (देश की 80% आबादी) से रहे हैं, लेकिन सिर्फ मोदी इस तरह काम कर रहे हैं जैसे उनके लिए कोई और मायने ही नहीं रखता। (शेष पृष्ठ 3 पर)

टाइम ने लिखा- भाजपा ने मुसलमानों को टारगेट किया, विरोध दबाने के लिए महामारी का बहाना मिला

टाइम के एडिटर कार्ल विक ने आगे लिखा कि, 'नरेंद्र मोदी सशक्तिकरण के लोकप्रिय वादे के साथ सत्ता में आए लेकिन उनकी हिंदू राष्ट्रवादी पार्टी बीजेपी ने न केवल उत्कृष्टता को बल्कि बहुलवाद खासतौर पर भारत के मुसलमानों को खारिज कर दिया। दुनिया का सबसे जीवंत लोकतंत्र अंधेरे में घिर गया है।'

॥ शुभ लाभ ॥
MIX MITHAI

- मोतीचूर लड्डू • काजू कतरी • काजू रोल
- बदाम बर्फी • मलाई पेड़े • रसगुल्ले

MM MITHAIWALA
Malad (W) Tel. : 288 99 501

भारी बारिश से फिर डूबी मुंबई



मुंबई। मुंबई में बुधवार को लगातार दूसरे दिन भारी बारिश जारी रही। इससे कई इलाकों में पानी भर गया। सड़क और रेलवे यातायात प्रभावित हुआ। सरकारी दफ्तरों में छुट्टी कर दी गई थी। (शेष पृष्ठ 3 पर)

हमारी बात

अप्रिय राजनीति

राज्यसभा में रविवार को उपजा गतिरोध थमने का नाम नहीं ले रहा है। जिन आठ सांसदों को राज्यसभा से सप्ताह भर के लिए निलंबित किया गया है, उनके पक्ष में आधे से ज्यादा विपक्ष एकजुट हो गया है। विपक्ष की प्रमुख तीन मांगों में से सबसे बड़ी मांग यह है कि सांसदों का निलंबन वापस लिया जाए। दूसरी ओर, सत्ता पक्ष ने साफ कर दिया है कि निलंबन तभी वापस होगा, जब निलंबित सांसद माफी मांगेंगे। दोनों पक्षों का भाव स्पष्ट है, दोनों में से कोई झुकने को तैयार नहीं है। सत्र जारी है, लेकिन ज्यादातर विपक्ष बहिष्कार पर अड़ा है। क्या किसी संसद को ऐसे ही चलना चाहिए? संसद भवन के प्रांगण में धरने पर बैठे विपक्षी सांसदों के लिए जब उप-सभापति हरिवंश सुबह चाय लेकर पहुंचे, तब भी बात नहीं बनी। एक तरह से साबित हो गया, भारतीय राजनीति में परस्पर विरोध चाय की व्यावहारिकता से ज्यादा मायने रखता है। हमारे राजनेता जब टकराव पर उतरते हैं, तो शायद नहीं सोचते कि देश में क्या संदेश जा रहा है। क्या भारतीय राजनीति में आज इतनी शालीनता है कि वह किन्हीं उपवासों का मान रख सके? पिछले संसद सत्रों की तारीफ होने लगी थी, लेकिन वर्तमान मानसून सत्र पुरानी भलमनसाहत को किनारे रखकर चलने लगा है। इस बार राजनेताओं के बीच पनपा गतिरोध कहां रुकेगा, शायद वही बता सकते हैं। निलंबन वापसी की मांग के अलावा विपक्ष की दो अन्य मांगों पर भी गौर करना चाहिए। दूसरी मांग है, एक ऐसा कानून बने, ताकि कोई भी निजी खरीदार या कंपनी किसानों से न्यूनतम समर्थन मूल्य से कम कीमत पर अनाज या उपज न ले सके। यह मांग तार्किक भी है और किसानों के, देश के हित में भी। किसानों के पक्ष में सोचने वाली कोई भी सरकार कभी नहीं चाहेगी कि एमएसपी से कम कीमत पर किसानों से कोई खरीद हो। तीसरी मांग है, सरकार या फूड कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया यह सुनिश्चित करे कि किसी भी किसान से एमएसपी से कम कीमत पर अनाज की खरीद न हो। इससे जुड़ी हुई ही एक और अच्छी मांग है, एमएस स्वामीनाथन समिति की सिफारिशों के अनुसार ही न्यूनतम समर्थन मूल्य तय हो। भारत जैसे देश में केंद्र सरकार या कोई भी सरकार कभी यह नहीं चाहेगी कि किसानों के विरोध में कोई फैसला हो। अगर कंपनियों के हित में किसानों का कोई अहित किया जाता है, तो उसकी कीमत चुनाव में चुकानी पड़ सकती है। यह सहज बात किसी भी राजनीतिक दलों को अलग से बताने की जरूरत कतई नहीं होगी। किसान भारत में किसी भी अन्य देश की तुलना में ज्यादा संवेदनशील और सशक्त हैं। किसानों के संगठन भी सशक्त हैं, पर इनसे कौन कितनी चर्चा कर रहा है? भारत जैसे देश में निजी कंपनियों को भी रहने दिया जाए और ऐसे किसान भी होंगे, जो देश के किसी दूसरे कोने में जाकर अपना उत्पाद बेचना चाहेंगे, पर इसके साथ ही, मंडी और एमएसपी की मौलिक भारतीय व्यवस्था को भी मजबूत रखने की जरूरत है। केंद्र सरकार भी यह बार-बार दोहरा चुकी है कि मंडी और समर्थन मूल्य की व्यवस्था बनी रहेगी। ऐसे में, जो अविश्वास भारतीय राजनीति या किसान समाज में पैदा हो रहा है, उसे दूर करने की जिम्मेदारी सरकार पर ही ज्यादा है। तमाम किसान संगठनों के साथ मिलकर देश को आश्वस्त करने का समय है, ताकि किसानों के नाम पर शुरू हुई राजनीति का संतोषजनक पटाक्षेप हो।

चीन करवा रहा था भारत के 10 हजार हाई प्रोफाइल लोगों की जासूसी

युद्ध के बारे में एक पुराना सर्वमान्य सिद्धांत यह कहता है कि असली जीत वह होती है, जो वास्तविक जंग लड़े बिना जीत ली जाती है। इस नजरिये से देखें तो जून 2020 में लड़ाई की गलवन घाटी में हुई मुठभेड़ में भारत के हाथों मुंह की खाने और भारत के मुकाबले दो गुना अधिक सैनिकों की जान गंवाने के बाद से चीन लगातार ऐसी कोशिशों में लगा है, जिससे वह भारत पर मनोवैज्ञानिक बढ़त बना सके। इसके लिए कभी वह दुष्प्रचार फैलाने वाले अपने अखबार-ग्लोबल टाइम्स में चीनी सैनिक साजोसामान की झूठी तारीफ छाप रहा है, तो कभी लड़ाई में तैनात भारतीय सैनिकों को खराब भोजन देने का झूठ प्रचारित कर रहा है।

सूचना के इस युद्ध में वह दो हाथ बढ़कर जासूसी की कोशिशों में भी लगा है, जिसका खुलासा हाल में दो घटनाओं से हुआ है। पहली घटना एक टेक्नोलॉजी कंपनी के माध्यम



से चीन की सरकार द्वारा भारत के राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, कई राज्यों के मुख्यमंत्रियों, सांसदों, विधायकों, सेना प्रमुखों, खिलाड़ियों, उद्यमियों समेत हमारे देश के 10 हजार लोगों की निगरानी की है। दूसरी घटना चीनी खुफिया एजेंसी के लिए भारत स्थित एक स्वतंत्र पत्रकार के अलावा एक चीनी महिला और नेपाली नागरिक द्वारा काम करने से संबंधित है, जिन्हें हाल में पकड़ा गया है। चीनी और नेपाली नागरिक दो शेल (मुखौटा) कंपनियों की आड़ में जासूसी में संलग्न थे, जबकि पकड़े

एक स्वतंत्र पत्रकार पर आरोप है कि वह उनकी मार्फत चीन के इंटेलिजेंस अफसरों को भारतीय सेना और रक्षा से जुड़े दस्तावेज भेजता था। यह घटना इसकी पुष्टि करती है कि चीन का खुफिया तंत्र हमारे देश में किस हद तक सक्रिय रहा है।

निश्चित ही चीन की ये हरकतें बर्दाश्त नहीं की जा सकतीं। इसी वजह से ये गिरफ्तारियां हुई हैं। सवाल है कि इस तरह की डिजिटल निगरानी या जासूसी करके चीन क्या हासिल कर पाता है और क्या चीन की भी ऐसी जवाबी डिजिटल जासूसी मुमकिन

है? ताकि वहां शासन-प्रशासन के स्तर पर चल रही गतिविधियों की हमें भी सूचना मिल सके। यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि आखिर चीन ऐसा कैसे कर पा रहा था? जहां तक चीन की ओर से छोड़े गए डिजिटल सूचना युद्ध की बात है, तो इसे खुद चीन ने 'हाइब्रिड वॉरफेयर' का नाम दिया है। दुनिया भर के अखबारों में इस डिजिटल जासूसी का खुलासा करते हुए बताया गया है कि विश्व की अहम हस्तियों से लेकर 25-35 लाख लोगों की गतिविधियां चीन की सरकार और चीन की कम्युनिस्ट पार्टी से जुड़ी जेनहुआ डाटा इन्फॉर्मेशन टेक्नोलॉजी नामक इस कंपनी की निगाह में थीं। इस हाइब्रिड वॉरफेयर के विस्तार का अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि इसमें राजनीति, कानून, खेल, फिल्म, उद्योग जनत की प्रभावशाली हस्तियों के अलावा देश के सभी क्षेत्रों के अहम लोगों और संस्थाओं पर नजर रखी जा रही थी।

रातों को जाग कर दिन में सोने वाली कौम का अंजाम

बहादुर शाह जफर के सारे शहजादों के सर काट कर उसके सामने क्यों पेश किए गए? कब्र के लिए जमीन की जगह क्यों ना मिली? आज भी उसकी नस्ल के बचे खुचे लोग भीख मांगते फिरते हैं? क्यों?

पढ़ें और अपनी नस्ल को भी समझाएं

तबाही 1 दिन में नहीं आ जाती..

सुबह देर से जागने वाले लोग नीचे लिखी गई बातों को ध्यान से पढ़ें..

यह दौर लगभग 1850 ई का है जगह दिल्ली है, वक्त. सुबह के 3:30 बजे का है सिविल लाइन में बिगुल बज चुका है.. 50 साल का कप्तान रॉबर्ट और 18 साल का लेफ्टनन्ट हेनरी दोनों डूल के लिए जाग गए हैं.. 2 घंटे बाद सूरज निकलने के वक्त. अंग्रेज सिविलियन, फौजी भी जागकर वरजिश कर रहे हैं, अंग्रेज औरतें घुड़सवारी के लिए निकल गई हैं.. 7:00 बजे अंग्रेज मजिस्ट्रेट ऑफिसों में अपनी अपनी कुर्सियों पर बैठ चुके हैं. ईस्ट इंडिया कंपनी का सफ़ीर दरबारी सरथामस मिटकाफ दोपहर तक काम का अक्सर हिस्सा खत्म कर चुका है. कोतवाली और शाही दरबार के इलाकों का जवाब दिया जा चुका है. बहादुर शाह जफर के ताजा हालत की खबरें आग्रा और कोलकाता भेज दी गयी हैं. दिन के 1:00 बजे सरथामस मिटकाफ बगगी पर सवार होकर इंटरवल करने के लिए घर की तरफ चल पड़ा है. यह है वो वक्त. जब लाल कि ला के शाही महल में सुबह की चहल-पहल शुरू हो रही है.

शहशाह बहादुर शाह जफर के महल में फज्र के वक्त. मुशायरा खत्म हुआ था जिसके बाद शहशाह और उनके दरबारी अपनी-अपनी आराम गाहों चले गये थे, अब कनीजें बर्तन में पानी ले कर शहशाह

का मुंह धुला रही हैं, और तौलिया थामे महजबीन शाही नाक साफ कर रही हैं, और हकीम चमनलाल शहशाह के मुबारक पांव के तलवों पर रोगन जैतून का तेल मसल रहे हैं. इस हकीकत का तारीखी सुबूत मौजूद है कि लालकि ला में नाश्ते का वक्त और उसी दिल्ली में अंग्रेजों के लंच का वक्त. एक ही था. दो हजार से ज्यादा शहजादों का बटेर बाजी, मुर्ग बाजी, कबूतर बाजी, और मेंढों की लड़ाई का वक्त. भी वही था. अब एक सौ साल या डेढ़ सौ साल पीछे चलते हैं यूरोप से नौजवान अंग्रेज कोलकाता,

हगली और मदारस की बंदरगाहों पर उतरते हैं बरसात का मौसम है, मच्छर हैं, और पानी है, मलेरिया से दो अंग्रेज रोजाना मरते हैं लेकिन एक शख्स भी इस मौत की वबा से वापस नहीं जाता. लॉर्ड क्लाइव पेहरोल घोड़े की पीठ पर सवार रहता है. अब 2018 में आते हैं. कामयाब मुल्कों में बड़े से बड़ा डॉक्टर 7:00 बजे सुबह से हॉस्पिटल में मौजूद होता है। पूरे यूरोप,

अमेरिका, जापान, ऑस्ट्रेलिया, और सिंगापुर में कोई ऑफिस, कारखाना, कारोबारी शोबा ऐसा नहीं जहां अगर ड्यूटी का वक्त. 9:00 बजे है तो लोग 9:30 बजे आएँ. आजकल चीन दुनिया की दूसरी बड़ी ताकत बन चुका है, पूरी कौम सुबह 6:00 बजे नाश्ता, और दोपहर 11:30 बजे लंच, और शाम 7:00 बजे तक डिनर कर चुकी होती है. अल्लाह की सुन्नत किसी के लिए नहीं बदलती, उसका कोई रिश्तेदार नहीं, ना उसने किसी को जना, न ही किसी ने उसको जना, जो मेहनत करेगा तो वह कामयाब होगा. ईसाई वरकर थामसन मेटकाफ 7:00 बजे ऑफिस पहुंच जाएगा, तो कामयाब होगा चाहे ईसाई क्यूं न हो.. तो दूसरी तरफ दिन के 1:00 बजे

तौलिया थामे हसीनाओं से चेहरा साफ करवाने वाला बहादुर शाह जफर मुसलमान बादशाह ही क्यों ना हों नाकाम रहेगा. जंग-ए-बदर में फरिश्ते मदद के लिए उतारे गए थे लेकिन इससे पहले मुसलमान पानी के चश्मों पर कब्जा कर चुके थे जो आसान काम नहीं था और खुदा के रसूल रात भर प्लान बनाते रहे और रात के बाकी बचे हुए हिस्से में सजदे में रो रो कर अल्लाह की बारगाह में मदद तलब करते रहे, और उसी जंग ए बदर में तीन सौ तेरह मुसलमानों ने हजारों के लशकर को शिकस्त दी. क्या इस कौम की बिखरी हुई रिवायतों को दुनिया में फिर से तबाह बर्बाद होने से दुनिया की कोई ताकत बचा सकती है?

जिसमें किसी को इसलिए कुर्सी पर बिठा या जा सकता है कि वह दोपहर से पहले उठता ही नहीं, और कोई इस पर फखर करता है कि वह दोपहर को उठता है.. लेकिन दिन के तीसरे हिस्से तक रिमोट कंट्रोल खिलौनों से दिल बहलाता है जबकि कुछ को इस बात पर फखर है कि वह दोपहर के 3:00 बजे उठते हैं लाहौला वला कुव्वत) क्या इस समाज की पस्ती और जिल्लत कोई हद बाकी है? जो भी काम आप दोपहर जवाल के वक्त. शुरू करेंगे तो वह जवाल ही की तरफ जाएगा कभी भी उस में बरकत और तरक्की. नहीं होगी, और यह मत सोचा करें कि मैं सुबह सुबह उठकर काम पर जाऊंगा तो उस वक्त. लोग सो रहे होंगे, मेरे पास ग्राहक किधर से आएगा? ग्राहक और रिजक अल्लाह भेजता है. जो अपनी इस्लाफ का इतिहास भूल जाते हैं उनका वजूद तक बाकी नहीं रहता.

न समझोगे तो मिट जाओगे ऐ हिंदी मुसलमानों तुम्हारी दास्तां तक न होगी दास्तां में खुदा ने आज तक उस कौम की हालत नहीं बदली न हो एहसास जिसको अपनी हालत के बदलने का



मराठा आरक्षण आंदोलन के दौरान प्रदर्शनकारियों पर हुए मुकदमे वापस लेगी उद्धव सरकार

मुंबई। महाराष्ट्र में बीते साल जुलाई में हुए मराठा आरक्षण आंदोलन के दौरान प्रदर्शनकारियों पर दर्ज हुए कई मुकदमों को वापस लेने की तैयारी शुरू हो गई है। महाराष्ट्र सरकार के मंत्री अशोक चव्हाण ने इस बारे में बयान देते हुए कहा कि सरकार ने उन

मुकदमों को वापस लेने का फैसला किया है, जो कि गंभीर प्रवृत्ति के नहीं हैं। मीडिया को जानकारी देते हुए अशोक चव्हाण ने कहा कि उद्धव सरकार के गृह विभाग ने इस दिशा में काम शुरू कर दिया है। जो भी मुकदमे गंभीर प्रवृत्ति के नहीं होंगे, सभी को वापस

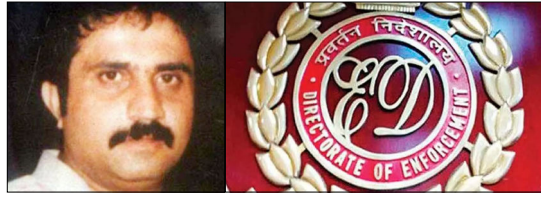


लिया जाएगा। इससे पहले भी उद्धव सरकार ने भीमा कोरेगांव हिंसा और मराठा आरक्षण आंदोलन से जुड़े तमाम मुकदमे वापस लिए थे। बता दें कि महाराष्ट्र सरकार ने हाल ही में मराठा आरक्षण पर लगी रोक को हटवाने के लिए सुप्रीम कोर्ट में पुनर्विचार याचिका दायर

की थी। मराठा आरक्षण के मुद्दे पर सुप्रीम कोर्ट में पैरवी के लिए महाराष्ट्र सरकार ने कई सीनियर वकीलों को खड़ा किया है। इसमें वरिष्ठ वकील मुकुल रोहतगी समेत केंद्र सरकार के साथ काम कर चुके तमाम अधिवक्ता शामिल हैं।

मराठा आरक्षण के लिए लामबंद हुए सभी दल: राज्य सरकार की ओर से तमाम बार ऐसे प्रयास किए जा रहे हैं कि सुप्रीम कोर्ट से आरक्षण पर लगी रोक हटाई जा सके। सरकार की इस कोशिश को राज्य की महाअघाड़ी में शामिल दलों के साथ-साथ बीजेपी ने भी अपना समर्थन दिया है। साल 2018 में महाराष्ट्र की विधानसभा ने मराठा समुदाय को आरक्षण देने का कानून पास किया था, जिसे राज्यपाल की भी मंजूरी मिली थी।

इकबाल मिर्ची के परिवार की दुबई में 15 प्रॉपर्टी सील



संवाददाता

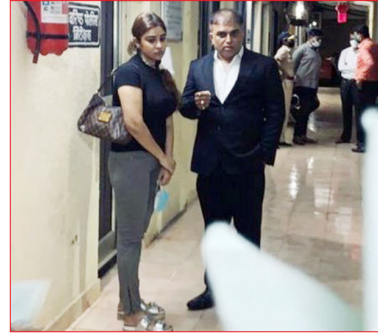
मुंबई। कुछ महीने पहले प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने मुंबई में प्रिवेंशन ऑफ मनी लॉन्ड्रिंग एक्ट में इकबाल मिर्ची के परिवार के लोगों पर एफआईआर की थी। उसी केस में ईडी ने मंगलवार को दुबई में परिवार की 15 संपत्तियों को जब्त किया है। इन संपत्तियों में एक होटल और 14 अन्य वाणिज्यिक और आवासीय संपत्तियां हैं। इनका कुल मूल्य 203 करोड़ रुपये से भी ज्यादा है। ईडी इस मामले में अब तक 776 करोड़ रुपये की संपत्ति जब्त कर चुका है। ईडी ने इसी केस में कपिल वधावन, धीरज वधावन, हुमायूं मर्चेंट सहित कुल 5 आरोपियों को गिरफ्तार किया था। इन सबके खिलाफ चार्जशीट भी दाखिल हो चुकी है। इकबाल मिर्ची कभी दाऊद का करीबी था। कुछ साल पहले उसकी लंदन में मौत हो गई थी।

एक्ट्रेस पायल घोष ने मुंबई के वर्सोवा पुलिस स्टेशन में दर्ज करवाई शिकायत

अनुराग कश्यप से जल्द हो सकती है पूछताछ

संवाददाता

मुंबई। एक्ट्रेस पायल घोष ने बॉलीवुड डायरेक्टर, प्रोड्यूसर और राइटर अनुराग कश्यप के खिलाफ मुंबई के वर्सोवा पुलिस स्टेशन में यौन शोषण की शिकायत दर्ज करवाई है। मंगलवार शाम को एक्ट्रेस अपने वकील नितिन सातपुते के साथ मुंबई के वर्सोवा पुलिस स्टेशन में एफआईआर दर्ज करवाने पहुंची थीं, लेकिन पुलिस ने फिलहाल शिकायत दर्ज की है। वकील नितिन सातपुते ने बताया कि आईपीसी की धारा 376, 354, 341, 342 के तहत शिकायत दर्ज कराई गई



है। इससे पहले एक्ट्रेस कल मुंबई के ओशिवारा पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज करवाने पहुंची थीं, लेकिन देर रात दो बजे तक उनकी कंप्लेंट नहीं ली गई। पायल ने आरोप लगाया है कि फिल्म निर्माता अनुराग ने उनके साथ एक बार छेड़छाड़ करने की कोशिश की थी। अनुराग उनके सामने न्यूड हो गए थे और उन्होंने उनके साथ अंतरंग होने की कोशिश की थी। वर्सोवा पुलिस जल्द इस मामले में कश्यप को पूछताछ के लिए बुला सकती है और इस मामले में सच्चाई मिलने पर इसे एफआईआर में कन्वर्ट कर सकती है।

संसद में गुंजा था पायल घोष का मामला: रविवार रात 1 बजे तक लोकसभा की कार्यवाही चली। इस दौरान गोरखपुर से सांसद रवि किशन ने अनुराग कश्यप का मामला संसद में उठाया। उन्होंने बिना नाम लिए दरिदा कहकर अनुराग कश्यप को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि देश में हमारी बेटियां देवी दुर्गा की तरह पूजनीय हैं, लेकिन बॉलीवुड में कुछ लोग ऐसे भी हैं जो उनकी तकदीर चमकाने का दावा कर उनके साथ सौदेबाजी पर उतारू हैं। भाजपा सांसद ने इस मुद्दे को लेकर कड़े कानून बनाने की मांग की ताकि ऐसा करने वालों को कानून का डर पैदा हो। 2 दिन पहले अनुराग कश्यप ने सांसद रवि किशन पर गांजा पीने का आरोप लगाया था।

(पृष्ठ 1 का शेष)

टाइम मैगजीन ने 100 सबसे असरदार लोगों की लिस्ट में शामिल करके भी किया मोदी की बेइज्जती

मोदी एम्पावरमेंट के वादे के साथ सत्ता में आए। उनकी हिंदू राष्ट्रवादी भाजपा ने न सिर्फ एलीटिज्म, बल्कि फ्लूरलिज्म को भी खारिज कर दिया। इसमें खासतौर से मुसलमानों को टारगेट किया गया। विरोध को दबाने के लिए महामारी का बहाना मिल गया और इस तरह दुनिया का सबसे वाइब्रेंट लोकतंत्र अंधेरे में चला गया। नागरिकता कानून (सीएए) के खिलाफ दिल्ली के शाहीन बाग में हुए प्रदर्शन में शामिल रहें 82 साल की बिल्किस बानो को भी टाइम की लिस्ट में जगह दी गई है। पत्रकार राणा अय्युब ने उनके बारे में लिखा है कि बिल्किस एक हाथ में तिरंगा थामे और दूसरे हाथ से माला जपती हुई सुबह 8 बजे से लेकर रात 12 बजे तक धरने पर बैठी रही थीं। भारतीय मूल के पिचाई भी टाइम की लिस्ट में शामिल किए गए हैं। उनके बारे में कहा गया है कि भारत से आकर अमेरिका में काम करने और 1 ट्रिलियन डॉलर की कंपनी का सीईओ बनने तक की उनकी कहानी खास है। यह दिखाती है कि हम अपनी सोसाइटी के लिए क्या इच्छा रखते हैं। उन्होंने अपनी कुदरती खूबियों का बखूबी इस्तेमाल किया।

भारी बारिश से फिर डूबी मुंबई

हाईकोर्ट और सेशन कोर्ट में भी कामकाज नहीं हुआ। उधर, मौसम विभाग ने मुंबई, ठाणे, रायगढ़ और सिंधु दुर्ग के लिए यलो अलर्ट जारी किया है। मंगलवार सुबह 8.30 बजे से बुधवार सुबह 8:30 बजे तक, कोलाबा में 147.8 मिमी बारिश दर्ज की गई। वहीं, सांताक्रूज में 286.4 मिमी बारिश हुई। इस पूरे सीजन में (जून से अब तक) 3571.1 मिमी बारिश रिकॉर्ड की गई है। मुंबई और उसके उपनगर के कई निचले इलाकों में पुलिस ने स्थानीय लोगों की मदद से सड़कों पर फंसे वाहन चालकों को सुरक्षित स्थान पर पहुंचाया। जिन इलाकों में पानी भरा है, वहां बेस्ट सर्विस भी रोक दी गई। सायन-कुर्ला, चूनाभट्टी-कुर्ला और मस्जिद बंदर स्टेशन पर जलभराव के कारण सीएसएमटी-ठाणे और सीएसएमटी-वसई के बीच चलने वाली लोकल ट्रेन को रिशेड्यूल किया गया। कई जगह लोकल को या तो रोक दिया गया है या फिर 15-20 मिनट की देरी से चलाया गया। नायर कोविड अस्पताल में पानी भर गया। अस्पताल के कार्यवाहक डीन डॉ. सतीश धराप ने बताया कि कई मरीजों दूसरी जगह शिफ्ट किया गया। गोरगांव, सायन, चेंबूर, कुर्ला, किंग सर्कल, अंधेरी ईस्ट, सांताक्रूज जैसे तमाम इलाकों में सबसे ज्यादा प्रभावित रहे। बीएमसी ने कहा कि लोग जरूरी होने पर ही घर से निकलें।

पानी से भरी लिफ्ट में फंसकर दो चौकीदारों की मौत

मुंबई। मध्य मुंबई में बुधवार सुबह एक भवन के भूमिगत तल में पानी से भरी लिफ्ट में फंसकर दो चौकीदारों की मौत हो गई। पुलिस ने यह जानकारी दी। उन्होंने कहा कि घटना अग्निपाड़ा इलाके के कालापानी जंक्शन के नजदीक एक ऊंची इमारत नथानी रेजिडेंस में हुई। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि चौकीदारों जमीर अहमद सोहनन (32) और शहजाद मोहम्मद सिद्दीकी मेमन (37) पानी की आपूर्ति के लिये एक वॉल्व खोलने लिफ्ट से भूमिगत तल पर गए थे, लेकिन रातभर हुई बारिश के चलते बेसमेंट में पानी जमा हो गया था। जैसे ही लिफ्ट खुली, उसमें भी पानी भर गया। अधिकारी ने कहा कि इससे पहले कि वे दोनों बाहर निकल पाते, लिफ्ट का दरवाजा बंद हो गया और वे उसके अंदर ही फंसे रह गए। उन्होंने निवासियों को सतर्क करने के लिये अलार्म बटन दबाया, जिसके बाद पुलिस और दमकल कर्मियों को बुलाया गया। अधिकारी ने कहा कि दमकल कर्मियों ने लिफ्ट के ऊपरी हिस्से को काटकर दोनों को बाहर निकाला, लेकिन तब तक शायद डूबने के चलते उनकी मौत हो चुकी थी।

डीआरएम के समक्ष ट्रेड यूनियनों का प्रदर्शन

संवाददाता/जेड अहमद

समस्तीपुर। रेलवे के निजीकरण के खिलाफ अपने राष्ट्रव्यापी कार्यक्रम के तहत मुख्यालय स्थित सरकारी बस स्टैंड से बुधवार को सीटू, एक्टू, एटक, इंटक, किसान संघ, दवा प्रतिनिधि आदि के बड़ी संख्या में कार्यकर्ताओं ने अपने हाथों में झंडे, बैनर, फेसटून लेकर विशाल जुलूस निकाला। जूलूस में शामिल कार्यकर्ता निजीकरण के खिलाफ नारेबाजी करते हुए सरकारी बस स्टैंड, थानेश्वर स्थान, नगरपालिका भवन होते हुए डीआरएम के समक्ष पहुंचा। डीआरएम के समक्ष जोरदार प्रदर्शन कर नारेबाजी की गई। मौके पर एक सभा का आयोजन किया गया। सभा की अध्यक्षता एटक नेता सुधीर कुमार देव ने किया। एक्टू के उपेंद्र राय, जीवन पासवान, महेश पासवान, अशोक राय, सुरेंद्र



प्रसाद सिंह, दिनेश साह, सीटू के डा० एसएमए ईमाम, रघुनाथ राय, सत्यनारायण सिंह, प्रो० कृष्ण कुमार, राम प्रकाश यादव, पूनम देवी, अनुपम दा, लक्ष्मीकांत झा,

रामसेवक महतो, एटक के शत्रुघ्न पंजी, राजेन्द्र राय, संजीव कुमार, माकपा, भाकपा, भाकपा माले, आइसा आदि वक्ताओं ने रेल के निजीकरण के खिलाफ केंद्र

की मोदी सरकार को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि पटरी हमारी है रेल तुम्हारी नहीं चलेगा। वक्ताओं ने रेलवे की परीक्षा में उत्तीर्ण छात्रों को नौकरी देने, रेलवे के विभिन्न संभागों का निजीकरण बंद करने, क्लोन ट्रेन को बंद कर नियमित ट्रेन परिचालन शुरू करने, रेलवे में छटनी बंद करने, संविदा पर बहाल कर्मियों को नियमित करने, खाली पदों पर बहाली करने, हवाई जहाज, कोल इंडिया, एचपीसीएल, एलआईसी, बीमा, स्वास्थ्य, रक्षा, शिक्षा, पेट्रोलियम, बैंक जैसे सार्वजनिक संपत्तियों का निजीकरण पर रोक लगाने की मांग की। डीआरएम के बुलावे पर 7 सूत्री मांग-पत्र मनोज कुमार गुप्ता के नेतृत्व में 5 सदस्यीय प्रतिनिधिमण्डल ने डीआरएम को सौंप कर कार्रवाई करते हुए उक्त आवेदन को पीएमओ को भेजने की आग्रह किया गया।

वी आई पी पार्टी के जिला अध्यक्ष ने पीड़ित परिवार से मिलकर दिया सांत्वना



संवाददाता

मोरवा। प्रखंड अंतर्गत सारंगपुर पूर्वी पंचायत के वार्ड नंबर 1 निवासी महिन्द्र साह के पुत्र निरज कुमार साह की 16 सितंबर को सड़क दुर्घटना में मृत्यु हो गई थी। एवम संजीत साह पिता शंकर साह का हाथ टूट गया था। तथा बुरी तरह जख्मी हो गया था। दोनों पीड़ित परिवार से मिलकर वीआईपी जिलाध्यक्ष अभय कुमार सिंह ने आर्थिक मदद किया एवम आगे भी हर संभव मदद का भरोसा दिया। बताते चले कि अभय कुमार सिंह इस पीड़ित

परिवार से मिलने वाला पहला राजनीतिक कार्यकर्ता है। ऐसे भी मोरवा विधानसभा क्षेत्र में कहीं भी कोई भी घटना दुर्घटना पर दुख दर्द में हमेशा पहुँचकर सहयोग करना अपना कर्तव्य समझते हैं। अभय कुमार सिंह अपने को नेता नहीं मोरवा का बेटा कहते हैं। और हमेशा लोगो के बीच रहकर ये साबित किया है। मौके पर सारंगपुर पश्चिमी के मुखिया बड़ेलाल सहनी जी मन्टुन सहनी नवनीत ठाकुर संतोष राय विक्की साह सुनील मिश्रा धीरज झा श्यामबाबू झा संतोष ठाकुर सहित बहुत सारे ग्रामीण भी मौजूद थे।

रामपुर हलचल

लालपुर पुल के शिलान्यास से क्षेत्रीय जनता को मिलेगी खुशहाली

संवाददाता/नदीम अख्तर

टाण्डा (रामपुर)। प्रदेश के उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्या लालपुर पुल का पुनः किया शिलान्यास सपा सरकार के चलते शिवपाल यादव द्वारा आजम के माध्यम से कराया गया था। शिलान्यास, लालपुर पुल के शिलान्यास से क्षेत्रीय जनता को मिलेगी खुशहाली, व्यापार आदि में बना बाधा लालपुर पुल से मिलेगी निजात, पालिकाध्यक्ष महनाज जहाँ पति मकसूद लाला ने रखा नगर से सम्बंधित विकास कार्यों को लेकर मेमोरेण्डम, 34 स्वार उप विधान सभा चुनाव को लेकर की गई वार्ता, उत्तर प्रदेश के उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्या जी ने लालपुर में पुनः लालपुर पुल के शिलान्यास को लेकर एक जन सभा को सम्बोधित किया उन्होंने कहा कि कोसी नदी लालपुर पुल का निर्माण कार्य अधर में लटका चला आ रहा था प्रदेश के उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद



मौर्या द्वारा पुनः शिलान्यास किया गया इसके निर्माण से लोगों को काफी राहत मिलेगी क्षेत्रीय जनता का सम्पर्क सीधा जिला मुख्यालय से जुड़ सकेगा सपा शासन काल में पुल के निर्माण को बखूबी अंजाम दिया जा रहा था सत्ता का परिवर्तन होने पर कार्य अधर में लटका चला आ रहा था पुल को लेकर अन्य दलों के सियासियो द्वारा धरने प्रदर्शन भी किये गये लेकिन आज पुनः शिलान्यास होने पर सबकी कोशिशें बदल कर रह गई उधर पालिकाध्यक्ष मकसूद लाला जी ने एक बार फिर उन्होंने टाण्डा नगर के विकास पर नजर डालते हुए विकास को आगे की ओर बढ़ाये जाने को लेकर नगर विकास मंत्री महेश गुप्ता से अपनी गोपनीय मुलाकात के दौरान कहा कि नगर के अन्दर विकास का पहिया तेजी के साथ घूमता रहेगा स्वार टाण्डा विधान सभा उपचुनाव को अध्यक्ष पति मकसूद लाला जी काफी समय तक वार्ता की बताया कि विधान सभा उपचुनाव में स्वार टाण्डा भारतीय जनता पार्टी को 100/जीत के नतीजे सामने आयेगे इस पर खुशी जाहिर करते हुए आगे कहा कि एक जुटता के साथ हमें चुनाव जीतना है और विकास की गति को तेजी के साथ आगे बढ़ाना है इस मौके पर राज्य मंत्री बलदेव औलख, पालिकाध्यक्ष पति मकसूद लाला, नगरध्यक्ष योगेश सैनी, करन सिंह सैनी, व भाजपा की पूरी टीम मौजूद रही।

कॉर्डिनेशन ना होना महागठबंधन में टूट का कारण, तेजस्वी के रवैये से नाराज चल रही पार्टियां

पटना। भाजपा के विरोध में 2015 में महागठबंधन की नींव बिहार में रखी गई थी। इस महागठबंधन में नीतीश कुमार, लालू यादव, मुलायम सिंह जैसे बड़े नेता शामिल हुए। लेकिन, धीरे-धीरे महागठबंधन से नेताओं का मोह भंग होने लगा। सबसे पहले 2017 में नीतीश महागठबंधन से निकलकर एनडीए में शामिल हो गए। नीतीश के पाला बदलने के कुछ महीने बाद जीतनराम मांझी और उपेंद्र कुशवाहा ने एनडीए छोड़ महागठबंधन का दामन थाम लिया। लेकिन दोनों नेताओं का भी महागठबंधन से मोह भंग हो चुका है। मांझी तो महागठबंधन छोड़ एनडीए में शामिल हो गए। कुशवाहा सही वक्त का इंतजार कर रहे हैं। हालांकि, वे एनडीए में नहीं आयेगी इसकी पूरी संभावना है। लेकिन, इतना जरूर तय है कि वे अगले एक-दो दिनों में महागठबंधन छोड़ने का ऐलान कर सकते हैं। महागठबंधन में नेताओं का हो रहा मोह भंग और पार्टियों की टूट इस बात का सबूत है कि गठबंधन में कोई कोऑर्डिनेशन कमिटी नहीं है। मांझी लगातार इसकी मांग करते रहे और जब उनकी बात नहीं सुनी गई तब उन्होंने किनारा कर लिया। महागठबंधन में शामिल दूसरे दल भी यह चाहते हैं। कुशवाहा ने तेजस्वी और कांग्रेस के बड़े नेताओं से मुलाकात की लेकिन कोई परिणाम नहीं निकला। 24 सितंबर



को पटना में कार्यकारिणी बैठक के बाद कुशवाहा बड़ा ऐलान कर सकते हैं। कांग्रेस और राजद के कुछ नेताओं से जब हमने बात की तब उन्होंने नाम नहीं छापने की शर्त पर बताया कि दोनों पार्टियां विधानसभा चुनाव की तैयारी कर रही है। गठबंधन में जो लोग हैं उन्हीं पर विचार किया जाएगा। जो सिर्फ नाम के नेता हैं और जिनका कोई राजनीतिक जमीन नहीं है उन्हें यहां बेवजह नहीं ढोया जाएगा। राजद और कांग्रेस ने इतना तो साफ कर दिया है कि बिना वजूद वाले नेताओं को महागठबंधन में रखने को लेकर उनकी कोई दिलचस्पी नहीं है। ऐसे नेता जितनी जल्दी बाहर चले जाएं उतना अच्छा है। वरिष्ठ पत्रकार रवि उपाध्याय बताते हैं कि तेजस्वी और कांग्रेस के व्यवहार से लेफ्ट पार्टियां भी नाराज हैं। महागठबंधन में शामिल मुकेश सहनी भी बेचैन हैं। वह भी महागठबंधन छोड़ सकते हैं। जब मुकेश सहनी ने अपना रथ निकाला तो उसमें महागठबंधन के किसी नेता की तस्वीर नहीं लगाई। इस बात की संभावना है कि महागठबंधन निकले दल अलग फ्रंट बना सकते हैं। इसमें पणू यादव, ओवैसी, कुशवाहा और मुकेश सहनी जैसे नेता शामिल हो सकते हैं। रवि उपाध्याय कहते हैं अगर लालू यादव जेल से बाहर होते तो महागठबंधन की यह दुर्दशा नहीं होती। इसमें और भी कई दल शामिल होते।

राजस्थान हलचल

एनएसयूआई छात्र संगठन ने बीकानेर में किया कृषि सुधार अध्यादेश का विरोध



संवाददाता/सैय्यद अल्लाफ हुसैन

बीकानेर। केन्द्र सरकार के नए कृषि सुधार अध्यादेश का बीकानेर में भी विरोध किया जा रहा है। आज सुबह बीकानेर अनाज मंडी के समक्ष एनएसयूआई द्वारा कृषि अध्यादेश के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया गया। राजकीय डूंगर कॉलेज के छात्र संघ अध्यक्ष कृष्ण गोदारा के नेतृत्व में एनएसयूआई से जुड़े छात्रों ने अनाज मंडी के समक्ष विरोध प्रदर्शन कर केन्द्र सरकार का पुतला जलाया और जमकर नारेबाजी की। इस दौरान छात्रों द्वारा सांकेतिक जाम भी लगाया गया। जाम की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची और समझाइश कर यातायात सुचारू करवाया। इस अवसर पर छात्रसंघ अध्यक्ष नेता कृष्ण गोदारा का कहना था कि नया कृषि अध्यादेश किसानों के हित में नहीं है। इससे किसानों को नुकसान होगा। साथ ही अनाज मंडियों का भविष्य भी खतरे में है। इसलिए इस बिल को लागू न किया जाए।

संतरे के सेवन से दूर होगी ये 8 हाड़ी-बड़ी समस्याएं

सर्दी के मौसम

में बीमारियों से बचने के लिए खान-पान का खास ख्याल रखना पड़ता है। इस मौसम में जरा सी लापरवाही आपको सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों की शिकार बना सकती है। वैसे तो सर्दियों में संतरा खाना हर किसी को पसंद होता है लेकिन शायद ही कोई इससे होने वाले फायदों के बारे में जानता हो। सर्दियों में रोजाना संतरे या इसके जूस का सेवन जुकाम-खांसी के साथ कई बड़ी-बड़ी बीमारियों को दूर करने में मदद करता है। एमिनो एसिड, फाइबर, कैल्शियम, आयोडीन, फॉस्फोरस, सोडियम, मिनरल्स, विटामिन अ और इ के गुणों से भरपूर संतरा कैंसर और दिल की बीमारियों को दूर रखता है। इसके अलावा रोज संतरा खाने से इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है। तो चलिए जानते हैं रोजाना संतरे या इसके जूस का सेवन आपको किन बीमारियों से दूर रखता है।



1. सर्दी-जुकाम

संतरे में मौजूद विटामिन सी सर्दी-जुकाम, खांसी और कप जैसी समस्याओं को दूर करता है। रोजाना इसके जूस में नींबू का रस मिलाकर पीना भी सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

2. ब्लड प्रेशर कंट्रोल

फाइबर और सोडियम के गुणों से भरपूर संतरा डायबिटीज मरीजों के लिए अच्छा होता है। रोजाना इसका सेवन ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है।

3. कैंसर

इसमें मौजूद विटामिन ए और सी शरीर में मौजूद लाइमोनिन कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोकते हैं। एक स्टडी के मुताबिक संतरा लीवर और ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को कम करता है।

4. किडनी की पथरी

किडनी स्टोन की समस्या होने पर रोजाना संतरे और इसके जूस का सेवन करें। पथरी 2-3 हफ्ते में ही निकल जाएगी।

5. बवासीर

यह पेट के अल्सर को खत्म करके बवासीर से राहत दिलाता है। इसके अलावा संतरे के छिलका का पाउडर बनाकर गर्म पानी के साथ पीने से बवासीर से राहत मिलती है।

6. गठिया

सर्दियों में गठिया रोगियों के जोड़ों और घुटनों का दर्द और भी बढ़ जाता है। ऐसे में संतरे के रस और बकरी के दूध को मिलाकर पीने पर इस दर्द से राहत मिलती है।

7. बुखार

अगर आपको तेज बुखार है तो दिन में 2 बार संतरे के जूस का सेवन करें। इसका सेवन शरीर के तापमान को कम करने में मदद करता है।

8. पेट की समस्याएं

संतरे के रस को गर्म करके उसमें काली मिर्च और सूंड का रस मिला लें। पेट में गैस, अपच, कब्ज, बदहजमी, सूजन, इफेक्शन और बदहजमी को दूर करने के लिए इस मिश्रण का सेवन करें।

किसी दुर्घटना का शिकार होने पर या किसी धारदार हथियार से कट जाने पर जब त्वचा से खून आने लगता है तो उसे चोट कहा जाता है। वहीं किसी ऊबड़-खाबड़ जगह पर चलने या गड्ढे में अचानक से पैर आने पर मोच या फिर अंदरूनी चोट आ जाती है। मोच आने से उस अंग पर सूजन आ जाती है और काफी दर्द होने लगता है। इस दर्द का सही तरीके से अंदाजा लगाना मुश्किल हो जाता है क्योंकि यह दिखाई तो नहीं देती लेकिन महसूस बहुत होती है। इसलिए हमें मोच या चोट आने पर तुरंत इसे ठीक करने के लिए प्राथमिक उपचार करना चाहिए। चलिए आपको बताते हैं कि ऐसी स्थिति में कुछ घरेलू उपचार के जरिए कैसे मोच, अंदरूनी चोट एवं सूजन को दूर कर सकते हैं।

अंदरूनी चोट को ठीक करने के उपाय

1. अगर आपको लकड़ी-पत्थर लगने से सूजन आई है तो इसके लिए आप हल्दी एवं खाने का चूना एक साथ पीसकर गर्म लेप लगाएं अथवा इमली के पत्तों को उबालकर बांधने से भी सूजन उतर जाती है।
2. कभी-कभी कठिन व्यायाम करने पर भी अचानक से मोच आ जाती है। इसके लिए अरनी (एक प्रकार का पौधा) के उबाले हुए पत्तों को किसी भी प्रकार की सूजन पर बांधने से काफी आराम मिलता है।
3. मोच या चोट के कारण यदि खून जम गया हो एवं गांठ पड़ गई हो तो बटके



पेट के कोमल पत्तों पर शहद लगाकर बांधने से लाभ होता है।

4. बच्चों को खेलते समय मोच आ जाए तो मोच के स्थान पर चने बांधकर उन्हें पानी से भिगोते रहें। जैसे-जैसे चने फूलेगे वैसे-वैसे मोच दूर होती जाएगी, यह एक बेहतरीन इलाज माना गया है।
5. मोच के कारण आई सूजन के दूर करने के लिए गुनगुने पानी में फिटकरी मिलाकर चोट वाले हिस्से पर सिकाई करें।
6. सीढ़ियों से अचानक पैर फिसल जाने के कारण भी अक्सर लोगों को चोट व मोच आ जाती है। सरसो और हल्दी को गर्म करके उसे मोच वाले स्थान पर लगाएं और उस पर एरण्ड के पत्ते को रखकर पट्टी बांध दें।
7. सूजन में करेले का साग खाना भी लाभप्रद माना जाता है।

वजन घटाने से जुड़ी ये 8 बातें हैं मिथ, न करें विश्वास

बढ़ता मोटापा न सिर्फ आपकी लुक खराब करता है बल्कि इससे कई तरह की बीमारियों का खतरा भी हो सकता है। ज्यादातर लोग मोटापा कम करने के लिए दवाइयों, घरेलू नुस्खों, जिम और संतुलित आहार जैसे शार्टकट अपनाते हैं। मोटापा करने के लिए यह शार्टकट सेहत के लिए खतरनाक हो सकते हैं। लोग इन तरीकों से वजन कम करने को सही मानते हैं लेकिन यह सिर्फ आपका भ्रम हैं। इन तरीकों से मोटापा घटाने के कारण कई हेल्थ प्रॉब्लम हो सकती हैं। आज हम आपको ऐसी ही कुछ बातों के बारे में बताते जा रहे हैं, जिसे आप मोटापा करने के लिए सही मानते हैं, पर असल में यह गलत है। आइए जानते हैं मोटापा घटाने के लिए सही समझें जाने वाले गलत तरीकों के बारे में।

1. नींबू पानी और शहद

मोटापा कम करने के लिए लोग सबसे पहले नींबू और शहद का सेवन ही करते हैं लेकिन यह वजन घटाने में मदद नहीं करता। 1 चम्मच शहद में करीब 200 कैलोरी पाई जाती है, जोकि वजन घटाने में खलल डालती है।

2. एप्पल साइडर सिरका

वजन घटाने के लिए लोग सुबह खाली पेट इसका सेवन करते हैं लेकिन खाली पेट इसका सेवन अल्सर का खतरा पैदा करता है। इसके अलावा यह गले में जलन और नर्वस सिस्टम को हानि पहुंचाता है।

3. फल

फ्रूट डाइट का सेवन करके लोग वजन को जल्दी घटाने की कोशिश



करते हैं। फल खाना सेहत के लिए अच्छा होता है लेकिन वजन घटाने के लिए अत्यधिक, पपीता, खरबूजे और तरबूज का सेवन हृदय के लिए हानिकारक होता है। इसमें अधिक मात्रा में ग्लाइसिमिक इंडेक्स पाया जाता है, जो वजन घटाता नहीं बल्कि बढ़ाता है।

4. शुगर फ्री खाद्य पदार्थ

यह भी एक भ्रम है कि शुगर फ्री चीजों का सेवन वजन घटाने में मदद करता है। बेशर इसमें चीनी का मात्रा कम होती है लेकिन इसमें इस्तेमाल होने वाले रसायन कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा पैदा करते हैं।

5. सुबह सैर करना

लोगों का मानना है कि सुबह सैर करने से वजन कम होता लेकिन यह व्यायाम की अवधि पर ही निर्भर होता है। सुबह-शाम सैर करने से केवल 3500 कैलोरी ही बर्न होती है। मोटापा कम करने के लिए व्यायाम की अवधि बढ़ाएं।

6. भूखे रहना

लोग भूखे रह कर जल्दी से जल्दी वजन कम करने की कोशिश करते हैं लेकिन भूखे रहने से बीएमआर घटता है, जिससे कैलोरी कम बर्न होती है।

7. सप्लीमेंट्स

कुछ लोग मोटापा कम करने के लिए प्रोटीन शेक्स और वजन घटाने वाले पाउडर का सेवन करते हैं। इसका सेवन इलेक्ट्रोलाइट को नुकसान पहुंचाता है, जिससे कई गंभीर बीमारियों और किडनी फेल का खतरा बढ़ जाता है।

8. ज्यादा जिम जाना

जिम और एरोबिक्स से पहले कारबोहाइड्रेट्स बर्न होता उसके बाद ही फैट बर्न होना शुरू होता है। जबकि व्यायाम करने से पहले फैट और उसके बाद कारबोहाइड्रेट्स बर्न होता है।



**A.B.V.M. AGRAWAL JATIYA KOSH'S
G.D. JALAN COLLEGE
OF SCIENCE, COMMERCE & ARTS**
Upper Govind Nagar, Malad (East), Mumbai 400 097.

AFFILIATED TO UNIVERSITY OF MUMBAI & M.S. BOARD, PUNE
A Sister Concern of S.J.PODDAR ACADEMY (ICSE) • Linguistic MARWARI Minority College



COURSES OFFERED

JUNIOR COLLEGE

UDISE Code No. : 27230600241

F.Y.J.C. & S.Y.J.C. SCIENCE : General & Science with I.T
COLLEGE CODE : MU248SPS

F.Y.J.C. & S.Y.J.C. COMMERCE : General & Commerce with I.T
COLLEGE CODE : MU248CPE / MU248CFE

DEGREE COLLEGE

SCIENCE : CBZ (Chemistry, Botany & Zoology)
COMMERCE : Regular (Optional Subject : I.T.)
ARTS : Psychology, Economics & English
COLLEGE CODE : 527

OUR COLLEGE HELPS THE STUDENTS IN

- ❖ One-on-One Mentoring
- ❖ Improving Communication Skills
- ❖ Confidence Building
- ❖ Personality Development
- ❖ Updating their Knowledge in Latest Technology
- ❖ Successfully completing industry-Guided Certificate Programs
- ❖ Starting their own venture
- ❖ Internships and placements

Upper Govind Nagar, Malad (East), Mumbai 400 097.

☎ 022-40476030 📧 gdjalancollege@gmail.com

www.gdjalan.edu.in

**थिएटर्स में रिलीज होगी
अनन्या-ईशान की खाली पीली**

बॉलीवुड एक्टर ईशान खट्टर और अनन्या पांडे स्टारर फिल्म खाली पीली गुरुग्राम और बेंगलुरु के ड्राइव इन थिएटर्स में रिलीज की जाएगी। फिल्म को डिजिटली जी-प्लेक्स पर 2 अक्टूबर को रिलीज किया जा रहा है। मकबूल खान के निर्देशन में बनी कॉमेडी थ्रिलर फिल्म खाली पीली में जयदीप अहलावत भी अहम किरदार निभाते नजर आएंगे। फिल्म के ड्राइव इन थिएटर्स में रिलीज होने की खबर जारी करते हुए ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने



टिवटर पर लिखा, ड्राइव इन थिएटर्स में रिलीज हो रही है ईशान खट्टर और अनन्या पांडे स्टारर फिल्म खाली पीली। गुरुग्राम और बेंगलुरु। इसी के साथ फिल्म का प्रीमियर होगा जी प्लेक्स पर 2 अक्टूबर 2020 को। बता दें कि मंगलवार को अनन्या पांडे ने इस फिल्म का ट्रेलर अपने इंस्टाग्राम पर शेयर करते हुए लिखा, पब्लिक...आ गया है फुल धमाल ट्रेलर। खाली पीली का ट्रेलर रिलीज हो गया है। लिंक बायो में है। तो अब भागने और छिपने की कोई जगह नहीं है। तैयार रहना है एक मैड राइड के लिए। फिल्म 2 अक्टूबर को रिलीज होने जा रही है जीप्लेक्स पर।

**100 प्रभावशाली लोगों में
आयुष्मान खुराना का नाम**

बॉलीवुड के बेहतरीन एक्टरों में एक आयुष्मान खुराना ने कुछ देर पहले इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया है। इस पोस्ट में उन्होंने बताया कि दुनिया सबसे प्रभावशाली लोगों रैंकिंग तय करने वाली मैगजीन 'टाइम' में उनका नाम शामिल किया है। आयुष्मान खुराना दुनिया के 100 सबसे प्रभावशाली लोगों की सूची में शामिल किया गया है। इसके साथ उन्होंने 'टाइम' मैगजीन में छपी तस्वीर को शेयर किया है। आयुष्मान खुराना ने पोस्ट शेयर करते हुए लिखा, टाइम की दुनिया में 100 सबसे प्रभावशाली लोगों की सूची जारी हो चुकी है। मुझे गर्व है कि मैं इस समूह का हिस्सा हूँ। आयुष्मान की इस पोस्ट पर एक्ट्रेस करिश्मा शर्मा, रोचक कोहली, अनमोल मलिक सहित कई सेलेब्स ने बधाई दी है। वहीं वरुध धवन सहित 2 लाख से ज्यादा लोगों ने इसे लाइक्स किया है।

