

# दैनिक मुंबई हलचल

आब हर सच होगा उजागर

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

आपके लिए  
**MM**  
**MITHAIWALA**

गरमा गरम नाश्ता और  
शुद्ध घी की मिठाइयाँ  
**पासल**

zomato swiggy  
amazon.in flipkart

Order on WhatsApp  
+91 98208 99501  
www.mmmithaiwala.com

## नारायण राणे विवाद

केंद्रीय मंत्री ने कहा- देश कानूनों से चलता है...

महाराष्ट्र सरकार बोली...



नहीं करेंगे



दंडात्मक कार्रवाई

संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे को थप्पण मारने का बयान देने के बाद गिरफ्तार हुए केंद्रीय मंत्री और भाजपा नेता नारायण राणे ने बुधवार को कहा कि मेरे रिलाफ़ दायर सभी मामलों में (शिवशेना द्वारा) बॉम्बे हाईकोर्ट में फैसला मेरे पक्ष में आया है। उन्होंने कहा कि यह इस बात का संकेत है कि देश कानूनों से चलता है। उन्होंने कहा, मेरी पार्टी के नेता मेरे साथ खड़े रहे और मैं उन सबको धन्यवाद कहता हूँ। जन आशीर्वाद यात्रा शुक्रवार से फिर शुरू होगी। उधर,

महाराष्ट्र सरकार ने बुधवार को बॉम्बे हाईकोर्ट से कहा है कि वह राणे के खिलाफ नासिक साझबार पुलिस थाने में दर्ज एफआईआर में कोई दंडात्मक कार्रवाई नहीं करेगी।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

गिरफ्तारी के पीछे अनिल परब का हाथ, सीबीआई करे जांच : भाजपा

दूसरी ओर महाराष्ट्र के परिवहन मंत्री अनिल परब के एक वीडियो ने इस विवाद को और बढ़ा दिया है। इस वीडियो में वह कथित तौर पर पुलिस को राणे को गिरफ्तार करने का आदेश देते हुए सुने जा सकते हैं। इसे लेकर भाजपा विधायक आशीष संलाल ने बुधवार को परब को निशाने पर लिया। उन्होंने कहा, नारायण राणे की गिरफ्तारी के पीछे अनिल परब का हाथ है। भाजपा विधायक ने कहा, हम इस पूरे मामले की जांच सीबीआई से करवाए जाने की मांग करते हैं।



## नारायण राणे ने कही थी मुख्यमंत्री को जोरदार तमाचा मारने की बात

केंद्रीय मंत्री नारायण राणे ने रायगढ़ में अपनी जन आशीर्वाद यात्रा के दौरान कहा था कि यह बेहद शर्मनाक है कि मुख्यमंत्री को देश की स्वतंत्रता का वर्ष नहीं मालम है। वह अपने भाषण के दौरान आजादी के साल गिन रहे थे। अगर मैं वहां होता तो मैंने उन्हें जोरदार तमाचा लगाया होता। इस टिप्पणी के चलते राणे को मंगलवार को गिरफ्तार किया गया था। इस गिरफ्तारी के साथ महाराष्ट्र में ऐसा पहली बार हुआ जब किसी मौजूदा केंद्रीय मंत्री को गिरफ्तार किया गया है।

## एवता

महाराष्ट्र में फिर बढ़ने लगे कोरोना के नए मामले



पांच दिन में पांच हजार पॉजिटिव मरीज मिलने से तीसरी लहर की बढ़ी चिंता

मुंबई। देशभर में डेल्टा प्लस वैरिएंट की चिंता के बीच महाराष्ट्र में कोरोना के दैनिक मामलों में बढ़ोतारी देखने को मिल रही है। पांच दिन के भीतर कोरोना के मामलों में तेजी से इजाफा हुआ है। राज्य में बुधवार (25 अगस्त) को 5,031 नए मामले सामने आए और 216 संक्रमितों की मौत हो गई। इससे पहले 21 अगस्त तक संक्रमितों की संख्या पांच हजार से कम आ रही थी। 17 अगस्त को राज्य में संक्रमण के 4,355 नए मामले सामने आए थे और 119 लोगों की मौत हुई थी।

(शेष पृष्ठ 3 पर)



महाराष्ट्र: पूर्व कमिश्नर परमबीर सिंह पर हस्ते में दूसरी बार लगा 25000 रुपये का जुर्माना

मुंबई। मुंबई पुलिस के पूर्व कमिश्नर परमबीर सिंह के लगाए आरोपों की जांच कर रही चांदीवाल कमीशन के सामने तीसरी बार अनुपस्थित रहने की वजह से परमबीर सिंह पर फिर से 25 हजार रुपये का जुर्माना लगाया है। हालांकि परमबीर सिंह की ओर से अभी तक पहले का जुर्माना भी नहीं भरा गया है। उन्हें यह राशि मुख्यमंत्री को विड रिलीफ फंड में जमा करानी होगी।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

मुंबई पुलिस कमिश्नर के पद से बर्खास्त किए जाने के बाद ही सिंह ने मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे को पत्र लिखकर अनिल देशमुख पर उग्राही का आरोप लगाया था

**हमारी बात****हिरासत में मंत्री**

मर्यादाएं जब टूटती हैं, तब वे अशोभनीय दश्य ही रहती हैं। दुर्योग से भारतीय राजनीति में ऐसे दश्य अब बार-बार उभरने लगे हैं। केंद्रीय मंत्री नारायण राणे की गिरफ्तारी भारतीय राजनीति के क्षण का ताजा उदाहरण है। कल महाराष्ट्र में रक्कागिरी पुलिस ने उन्हें हिरासत में ले लिया। आरोप है कि अपनी जन-आशीर्वाद यात्रा के दौरान उन्होंने राज्य के मुख्य मंत्री उद्धव ठाकरे के बारे में अशालीन टिप्पणी की थी, जिसके विरुद्ध शिव सैनिकों में तीखी प्रतिक्रिया हुई और राणे के खिलाफ कई थानों में प्राथमिकी दर्ज करा दी गई। रक्कागिरी कोर्ट से अग्रिम जमानत की याचिका खालिज होने और बॉम्बे हाईकोर्ट द्वारा त्वरित सुनवाई से इनकार के बाद पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार कर लिया। इसके साथ ही राज्य में कई जगहों पर शिव सेना व भाजपा कार्यकर्ता आपस में भिड़ गए और एक तनावपूर्ण स्थिति पैदा हो गई। विडंबना यह है कि चंद वर्ष पहले तक यही कार्यकर्ता एक-दूसरे के कंधे से कंधा मिलाकर चुनाव लड़ रहे थे और उनके नेता सत्ता में साथ-साथ भागीदार थे। कुछ ही माह पूर्व मई में कोलकाता में ऐसे ही दश्य देखने को मिले थे, जब कुछ नवनियुक्त मंत्रियों को सीबीआई ने नारदा स्टिंग ऑपरेशन मामले में हिरासत में लिया था और तब तृणमूल कांग्रेस व भाजपा के नेता-कार्यकर्ता आमने-सामने आ गए थे। उस समय भी राजनीतिक बदले के आरोपों-प्रत्यारोपों ने ऐसा कटू माहौल बनाया, जिससे जांच एजेंसियों की प्रतिष्ठा तो धूमिल हुई ही, आज तक केंद्र व पश्चिम बंगाल सरकार के रिश्ते सहज नहीं हुए हैं, संघवाद की आदर्श कल्पना से तो खेर कोसों दूर हैं। सियासी प्रतिद्वंद्यों से राजनीतिक स्तर पर निपटने के बजाय उन्हें कानूनी रूप से घेरने का चलन नया नहीं है, और इसके लिए तंत्र का बेजा इस्तेमाल भी दशकों से होता रहा है, पर हमारे राजनेता एक-दूसरे के खिलाफ यूं अभद्र भाषा का इस्तेमाल सार्वजनिक रूप से नहीं करते थे। समाज इसे अच्छी नजरों से नहीं देखता था। शायद इसीलिए तीखे राजनीतिक विरोध के बावजूद उनके निजी रिश्ते बने रहते और इस कारण संसदीय प्रक्रियाओं का निवाह भी आसानी से हो जाता था, बल्कि सामाजिक स्तर पर राजनीतिक खेमेबाजी की कटूता भी नहीं आ पाती थी। लेकिन हाल के वर्षों में भारतीय राजनीति की यह खूबी तेजी से खत्म हुई है और इसके लिए हमारा पूरा राजनीतिक वर्ग जिम्मेदार है। नारायण राणे शिव सेना, कांग्रेस और भाजपा, सभी पार्टियों में रह चुके हैं। ऐसे में, उनसे अधिक परिपक्वता की अपेक्षा की जाती है। फिर वह स्वयं एक सांविधानिक पद पर हैं, अतः दूसरे सांविधानिक पद की गरिमा का उन्हें हर हाल में बचाव करना चाहिए। सवाल यह भी है कि बयानों के आधार पर यदि मुकदमे दर्ज किए जाने लगे और गिरफ्तारियां होने लगीं, तो कितने सारे विधायक, सांसद और मंत्री जेल में होंगे? निस्संदेह, एक आदर्श संघीय ढांचे के लिए जरूरी है कि पार्टी नेतृत्व अपने-अपने बड़बोले नेताओं पर नजर रखें। विडंबना यह है कि सभी दल ऐसे तत्वों को पुरस्कृत करने की भूमिका अपनाने लगे हैं। ऐसे में, उद्द कार्यकर्ताओं का मनोबल बढ़ता जाता है, जो देश के राजनीतिक परिवहन के लिए संकट की बात है। राजनीतिक बदले व प्रतिशोध की कार्रवाइयों से देश का संघीय ढांचा कमज़ोर हो रहा है, यह बात हमारी राजनीतिक पार्टियां जितनी जल्दी समझ लें, उतना ही अच्छा होगा।

**राजनीति का अपराधीकरण और अदालत की उम्मीद!**

अगर भारत की राजनीतिक पार्टियां हिप्पोक्रेसी छोड़ दें तो वे बिना कानून के भी इसमें सुधार कर सकती हैं। आखिर ऐसे लोगों के चुनाव लड़ने का फैसला तो पार्टियां ही करती हैं। अगर वे आपराधिक रिकार्ड वाले लोगों को टिकट नहीं देंगी तो अपने आप उनका विधायक या सांसद बनना रुक जाएगा। लेकिन उसके लिए पार्टियों को जोखिम लेना होगा, जिसके लिए वे तैयार नहीं हैं। आम नागरिक या मतदाता पार्टियों के ऊपर दबाव बना सकता है लेकिन भारत में वह भी संभव नहीं है क्योंकि शायद ही कहीं मतदाता उम्मीदवार की छवि और उसकी योग्यता पर मतदान करते हैं। भारत की सर्वोच्च अदालत ने राजनीति के अपराधीकरण को लेकर बड़ी मार्मिक टिप्पणी की। अदालत ने अपनी असहायता जाहिर करते हुए कहा कि उसके हाथ बधे हैं। वह कानून निर्माताओं की अंतरात्मा को जगाने की सिफ़ अपील कर सकती है और उम्मीद करती है कि वे जल्दी ही जारेंगे और राजनीति में अपराधीकरण की कुप्रथा को खत्म करने के लिए एक बड़ी सर्जरी करेंगे। सुप्रीम कोर्ट से रिटायर होने से पहले जस्टिस आरएफ नरीमन की यह संभवतः आखिरी और सबसे बड़ी टिप्पणी थी। जस्टिस नरीमन और जस्टिस आरएफ गवर्ड की बेंच ने कहा कि भारत की राजनीतिक प्रणाली का दिन-प्रतिदिन अपराधीकरण बढ़ रहा है। दोनों जजों ने संविधान के जरिए लोकतंत्र के सभी अंगों को अलग करने और उनकी शक्ति निर्धारित करने के प्रावधान का जिक्र करते हुए कहा कि इस मामले में उनके हाथ बधे हैं और वे विधायी कार्यों के लिए निर्धारित क्षेत्र का अतिक्रमण नहीं कर सकते। इसके आगे पीठ ने कहा- देश इंतजार करना जारी रखे हुए और धैर्य जवाब दे रहा है। राजनीति को स्वच्छ करना सरकार की विधायी शाखा की तत्काल चिंता नहीं है। अदालत की इस चिंता को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के बाद और उनकी घोषणा के साथ मिला नहीं थी या वे पार्टी के अध्यक्ष और प्रधानमंत्री नहीं थे इसलिए इन्हें अपराधिक छवि वाले लोगों को टिकट



पहली बार प्रधानमंत्री पद के दावेदार के तौर पर चुनाव लड़ने उत्तरे तो उन्होंने राजनीति को अपराध से मुक्त करने का संकल्प जाहिर किया था। उन्होंने इस संकल्प को पार्टी के घोषणापत्र में भी शामिल कराया। भाजपा के 2014 के घोषणापत्र में कहा गया है- भाजपा चुनाव सुधार करने के लिए कटिबद्ध है, जिससे अपराधियों को राजनीति से बाहर किया जा सके। इसी चुनाव के दौरान राजस्थान में एक भाषण में मोदी ने कहा- आजकल यह चर्चा जोरे पर है कि अपराधियों को राजनीति में घुसेने से कैसे रोका जाए। मेरे पास एक इलाज है और मैंने भारतीय राजनीति को साफ करने का फैसला कर लिया है। उन्होंने आगे कहा- मैं इस बात को लेकर आशान्वित हूं कि हमारे शासन के पांच साल बाद पूरी व्यवस्था साफ सुथरी हो जाएगी और सभी अपराधी जेल में होंगे। मादी ने कहा था- मैं बाद करता हूं कि इसमें कोई भेदभाव नहीं होगा और मैं अपनी पार्टी के दोषियों को भी सजा दिलाने से नहीं हिचकूंगा। इस चुनाव के ठीक बाद जो लोकसभा और सरकार बनी अब उसका आंकड़ा देखें। 2014 के लोकसभा चुनाव में भाजपा की टिकट पर जीते 284 सांसदों में से 98 यानी करीब 35 फीसदी सांसदों के ऊपर आपराधिक मामले दर्ज थे, जिनमें से 22 फीसदी के खिलाफ गंभीर आपराधिक मामले थे। कह सकते हैं कि उस समय टिकट बंटवारे में नरेंद्र मोदी की ज्यादा भूमिका नहीं थी या वे पार्टी के अध्यक्ष और प्रधानमंत्री नहीं थे इसलिए इन्हें अपराधिक छवि वाले लोगों को टिकट

मिल गई और वे जीत गए। लेकिन चुनाव जीतने के बाद उन्होंने जो सरकार बनाई उसमें कम से कम 14 मंत्री ऐसे रहे, जिनके ऊपर गंभीर आपराधिक मामले थे। राजनीति की सफाई के बादे पर पांच साल तक पूर्ण बहुमत की सरकार चलाने के बाद भी कुछ नहीं बदला। सांसदों, विधायिकों, पूर्व सांसदों और पूर्व विधायिकों के मुकदमे सुनने के लिए विशेष फास्ट ट्रैक कोर्ट बनवाने के बावजूद 16वीं लोकसभा के एक भी सदस्य को सजा नहीं सुनाई जा सकी।

उस बादे और घोषणा के सात साल बाद भी हालात नहीं बदले हैं, बल्कि और खराब हो गए हैं। इसे सिर्फ केंद्रीय मंत्रिमंडल के आंकड़े से समझा जा सकता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सात जुलाई को अपने मंत्रिपरिषद का विस्तार किया, जिसमें 15 नए कैबिनेट मंत्री और 28 राज्यमंत्रियों को शपथ दिलाई गई, जिसके बाद केंद्रीय मंत्रियों की संख्या 78 हो गई है। नेशनल इलेक्शन वॉच और एडीआर ने इन नेताओं की ओर से चुनाव आयोग में दिए हलफनामे का विशेषण करके बताया है कि 78 मंत्रियों में से 33 यानी करीब 42 फीसदी के ऊपर आपराधिक मामले चल रहे हैं। इनमें से 24 यानी करीब 31 फीसदी मंत्रियों के ऊपर गंभीर आपराधिक मामले दर्ज हैं। देश के एनएग्री राज्यमंत्री निश्चिय प्रमाणिक के ऊपर हत्या, हत्या के प्रयास और बैंक डकैती के मुकदमे दर्ज हैं। इनके अलावा चार मंत्रियों के ऊपर हत्या के प्रयास का मुकदमा चल रहा है। ऐसी स्थिति में सुप्रीम कोर्ट की उम्मीदों का क्या होगा? क्या यह संभव है कि ऐसी कार्यपालिका के तहत विधायिका में कोई ऐसा कानून बन पाए, जो अपराधियों या आपराधिक छवि के लोगों के राजनीति में प्रवेश को रोकने का प्रावधान करे? भारत में यह संभव ही नहीं है कि विधायिका कानून बना कर आपराधिक छवि के लोगों को राजनीति में आने से रोके। इसका पहला और सबसे बड़ा कारण यह है कि यहाँ हर पार्टी सिर्फ चुनाव जीतने के लिए लड़ती है।

**काबुल: भारत जरा सक्रियता दिखाए**

अफगानिस्तान के मामले में भारत सरकार के रवैये में इधर थोड़ी जागृति आई है, यह प्रसन्नता की बात है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जर्मन चांसलर एंजला मर्केल और रूसी राष्ट्रपति ल्यादीमिर पूतिन से बात की। संयुक्त राष्ट्रसभा और अंतर्राष्ट्रीय मानव आयोग में भी हमारे प्रतिनिधियों ने भारत का दृष्टिकोण स्पष्ट किया। हमारे प्रधानमंत्री और प्रतिनिधियों ने अपनी बातचीत और भाषणों में कहीं भी तालिबान का नाम तक नहीं लिया। उन्होंने काबुल में किसी की भर्त्सना नहीं की लेकिन उन्होंने बड़े पते की बात बार-बार दोहराई। उन्होंने कहा कि हम काबुल की सरकार से अपेक्षा करते हैं कि वह आतंकवाद को बिल्कुल भी प्रश्न नहीं देंगी। वह अफगानिस्तान की जमीन को किसी भी मूल्क के खिलाफ इस्तेमाल नहीं होने देगी और वहाँ ऐसी सरकार बनेगी कि जो सबको मिलाकर चले। ये जो बातें हमारी तरफ से कहीं गई हैं, बिल्कुल ठीक हैं। वह अफगानिस्तान में हमारे निर्माण-कार्यों के बारे में उनका रवैया क्या है? वह तो ठीक ही है। वे हमारे नागरिकों को और गैर-मुस्लिम अफगानों को भी कोई नुकसान नहीं पहुँचा रहे हैं लेकिन यह काफी नहीं है। हमें देखना है कि काबुल की नई सरकार का रवैया आपगान जनता के प्रति क्या है? यदि उसका रवैया वही 25 साल पुराना रहता है तो हम न सिर्फ उनको मान्यता न दें बल्कि अफगान जनता के पक्ष

में विश्वायापी अभियान भी चलाएं। इस वक्त बेहतर होगा कि हमारे कूटनीतिज्ञ काबुल में सक्रिय सभी पक्षों के नेताओं से सीधा संवाद करें और वहाँ एक मिली-जुली शासन-व्यवस्था स्थापित करवाने की कोशिश करें। यदि अमेरिकन गुप्तवर एंजेसी सी सीआई के प्रमुख विलियम बन्स काबुल जाकर तालिबान नेताओं से बात कर रहे हैं तो हम हाथ पर हाथ धरे क्यों बैठे रहें? यदि सरकार गहरे असमंजस में है तो कुछ प्रमुख भारतीय भी गैर-सरकारी पहल कर सकते हैं। तालिबान ने अपनी अंतरिम मंत्रिपरिषद की घोषणा कर दी है। हमारी कोशिश होनी चाहिए कि उसमें कुछ भारतप्रेमी अफगान भी शामिल हो सकें। काबुल की नई सरकार को देश चलाने के लिए इस समय पैसे की बहुत जरूरत होगी। मार्गदर्शन की भी। इन दोनों कामों में भारत सरकार उसकी जमकर मदद कर सकती है लेकिन उस

# तीसरी लहर से निपटने को 1 लाख बेड तैयार करेगी बीएमसी

**मुंबई।** महानगर में कोरोना की दूसरी लहर पर बीएमसी ने काबू पा लिया है। लेकिन नीति आयोग ने सितंबर में तीसरी लहर आने की आशंका जताई है, जिससे निपटने के लिए बीएमसी ने तैयारी तेज कर दी है। तीसरी लहर में कोरोना मरीजों की संख्या बढ़ने पर कोई परेशानी न हो इसके लिए बीएमसी 1 लाख बेड की व्यवस्था कर रही है। बीएमसी के प्रमुख व उपनगरीय अस्पतालों सहित सात जंबो कोविड सेंटर, निसिंग होम व प्राइवेट अस्पतालों में यह बेड उपलब्ध होंगे। बीएमसी के अतिरिक्त आयुक्त सुरेश काकानी ने बताया कि अभी बीएमसी के पास 30 हजार बेड उपलब्ध है, जिसमें से सिर्फ 600 पर मरीजों का इलाज हो



रहा है। बता दें कि नीति आयोग ने तीसरी लहर के दौरान देश में प्रतिदिन चार से पांच लाख कोरोना मरीज मिलने की आशंका जताई है। काकानी ने बताया कि बीएमसी के 30 हजार बेड में से सिर्फ 600 पर मरीज हैं। यानी 95 प्रतिशत से अधिक बेड खाली हैं। मुंबई में 2825 एकिट वर्क मरीजों में से 1215 मरीजों में कोई लक्षण नहीं है। सिर्फ 444 मरीज बीमार हैं।

बेड तैयार रखने की योजना बनाई है। फिलहाल, नेस्को, मुलुंड व भायखला जंबो सेंटर शुरू है। नेस्को फेज 1 में 2 हजार बेड हैं जिन्हां सिर्फ 40 बेड पर मरीज व फेज 2 के 1500 बेड में से सिर्फ 2 बेड पर मरीजों का इलाज चल रहा है। मुलुंड सेंटर में सिर्फ 32 मरीजों का इलाज हो रहा है। बीएमसी ने तीसरी लहर की आशंका को देखते हुए बेड बढ़ाने का निर्णय लिया है। काकानी ने बताया कि बीएमसी के 30 हजार बेड में से सिर्फ 600 पर मरीज हैं। यानी 95 प्रतिशत से अधिक बेड खाली हैं। मुंबई में 2825 एकिट वर्क मरीजों में से 1215 मरीजों में कोई लक्षण नहीं है। सिर्फ 444 मरीज बीमार हैं।

## रानीबाग में होने वाली प्रदर्शनी रदः

कोरोना की तीसरी लहर आने की आशंका को देखते हुए बीएमसी ने रानीबाग में हरसाल आयोजित होने वाले फूल, फल, सब्जियों व पौधों की प्रदर्शनी रदः कर दी है। इस प्रदर्शनी में तीन दिनों में दो से तीन लाख लोग शामिल होते हैं। इस प्रदर्शनी में देश भर से प्रतिनिधि भाग लेते हैं। वीरमाता जिजाबाई उद्यान व चिंडियाघर पर्टीटोंके के लिए बंद है। बीएमसी गार्डन विभाग के सूपरिटेंडेंट जितेंद्र परदेशी के मुताबिक सितंबर में तीसरी लहर आने की आशंका जताई गई है। ऐसे में लाखों लोगों की प्रत्यक्ष उपस्थिति खतरनाक हो सकती है, इसलिए प्रदर्शनी को रदः करने का निर्णय लिया गया है। बीएमसी द्वारा जनवरी के अंतिम सप्ताह या फरवरी के पहले सप्ताह में यह प्रदर्शनी आयोजित की जाती है। बीएमसी के 24 वॉर्डों के उद्यान विभाग के कर्मचारियों के माध्यम से सितंबर से प्रदर्शनी की तैयारी शुरू हो जाती है।

## नारायण राणे के विधायक बेटे ने महाराष्ट्र में राष्ट्रपति शासन लगाने की मांग की

**मुंबई।** महाराष्ट्र के भाजपा विधायक और केंद्रीय मंत्री नारायण राणे के बेटे नितेश राणे ने बुधवार को राज्य में राष्ट्रपति शासन लगाने की मांग की। नारायण राणे के खिलाफ विरोध प्रदर्शन करने वाले युवा सेना के कुछ सदस्यों ने मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे से मुलाकात की, जिसके बाद नितेश राणे ने यह मांग की। शिवसेना की युवा शाखा के एक नेता ने कहा कि ठाकरे के खिलाफ टिप्पणी को लेकर मुंबई में नारायण राणे के आवास के बाहर विरोध प्रदर्शन करने के कुछ घंटों बाद युवा सेना के सदस्यों ने मंगलवार की रात मुख्यमंत्री से उनके अधिकारिक आवास 'वर्षा' में मुलाकात की। नितेश राणे ने युवा सेना के नेता वरुण सरदेसाई



द्वारा साझा की गई एक तस्वीर को ट्वीट करते हुए कहा कि शिवसेना की युवा शाखा (युवा सेना) की कोर कमेटी के सदस्यों ने मुख्यमंत्री से मुलाकात की थी। कंकाली के विधायक ने ट्वीट किया, तो यह वास्तव में पश्चिम बंगाल की तरह

ही सरकार द्वारा प्रायोजित हिस्सा थी। राज्य के मुख्यमंत्री को सुरक्षा सुनिश्चित करनी चाहिए लेकिन वह वास्तव में गुंडों का अभिनन्दन कर रहे हैं। महाराष्ट्र में यह हालत हो गई है। इन ठंगों से सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए राष्ट्रपति शासन ही एकमात्र रास्ता है। मुख्यमंत्री ठाकरे के खिलाफ राणे की 'थप्पड़' वाली कथित टिप्पणी को लेकर युवा सेना और भाजपा के कार्यकर्ताओं में मंगलवार को सांताक्रूज (पश्चिम) में जुहू तारा रोड पर राणे के आवास के पास झ़िप्प हो गई थी। एक अधिकारी ने बताया कि दोनों ओर से पथराव किया गया, जिसके बाद पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को तिर-बितर करने के लिए लाठीचार्ज किया।

## 'कोरोना टीके की खरीद-आवंटन की प्रक्रिया बताए केंद्र'

**मुंबई।** सोमवार को बॉम्बे हाई कोर्ट ने केंद्र सरकार को कोरोना वायरस के टीके की खरीद और उसे राज्यों को आवंटित करने की प्रक्रिया को लेकर 27 अगस्त तक हलफनामा दायर करने का निर्देश दिया है। मुख्य न्यायमूर्ति दीपांकर दत्ता और न्यायमूर्ति जी.एस. कुलकर्णी की पीठ कोविन पोर्टल पर टीकाकरण स्लॉट बुक करते समय नागरिकों को होने वाली समस्याओं के निवारण के लिए जनहित याचिकाओं पर सुनवाई कर रही थी। इस महीने की शुरुआत में पीठ ने



प्रदान की जाती है। हलफनामे में बताया गया है कि मई 2021 से केंद्र सरकार राज्य सरकार के टीकों के उसके हिस्से के बारे में पाक्षिक तौर पर सूचित कर रही है।

## सिटी हलचल

In Projects by  Your Dreams. Our Focus.



**NAKSHATRA Aarambh FREE**  
(ON THE SPOT BOOKING OFFER)  
ANY ONE OF THE THREE ITEMS GIFT FOR YOU  
KARAN PROPERTY SOLUTIONS  
1BHK 30.15 LAKH\* WITH MASTER BEDROOM / 2 BHK 41.40 LAKH\* WITH MASTER BEDROOM  
FOR BOOKING : SAGAR GUPTA - +91 9702152144 / +91 9987073144  
ARIF KHAN - +91 8080101944

(पृष्ठ 1 का शेष)

## नारायण राणे विवाद

इसके साथ ही अदालत ने मामले की सुनवाई 17 सितंबर तक के लिए स्थगित कर दी। राज्य के महाड़ की एक मजिस्ट्रेट अदालत ने मंगलवार की रात को राणे को जमानत दे दी थी। अदालत ने अपने आदेश में कहा कि राणे की गिरफ्तारी सही है लेकिन उन्हें हिरासत में लेने की जरूरत नहीं है। इसके साथ ही राणे ने दावा किया कि उद्घव ठाकरे ने भाजपा नेता अमित शाह और योगी अदित्यनाथ के लिए अभद्र शब्दों का इसेमाल किया है। उन्होंने कहा कि मैं राज्य में सत्ताधारी शिवसेना से डरता नहीं हूं और न ही अपनी बात से पीछे हट रहा हूं। राणे ने दावा किया कि ठाकरे ने यह भी कहा था कि उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को चप्पलों से मारा जाना चाहिए और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह को उन्होंने बेशम कहा था। यह कितनी सभ्य भाषा है। सेलार ने कहा, 15 अगस्त को मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे यह भूल गए कि देश को आजाद हुए किन्तु वर्ष हो चुके हैं। राज्य भाजपा अध्यक्ष चंद्रकांत पाटिल के नेतृत्व में हम 7500 चिट्ठियां लिखेंगे और मुख्यमंत्री लोगों से माफी मारेंगे? जानकारों का मानना है कि राष्ट्रवाद की राजनीति पर चलने वाली भाजपा को महाराष्ट्र में यह अच्छा मौका मिला है और वह इसका फायदा भी उठा सकती है।

## महाराष्ट्र: पूर्व कमिश्नर परमबीर सिंह पर हस्ते में दूसरी बार लग 2500 रुपये का जुर्माना

महाराष्ट्र सरकार ने राज्य के गृहमंत्री अनिल देशमुख पर लगाए गए आरोपों की जांच के लिए बीते मार्च में एक सदस्यीय कमीशन का गठन किया था। जून में भी सिंह को 5000 रुपये का जुर्माना भरने को कहा गया था। मुंबई पुलिस कमिशन के पद से बर्खास्त किए जाने के बाद ही सिंह ने मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे को पत्र लिखकर अनिल देशमुख पर उगाही का आरोप लगाया था। उन्होंने कहा था कि देशमुख पुलिस से बार और रेस्टोरेंट मालिकों से वसूली करवाते हैं। हालांकि देशमुख ने इन आरोपों से इनकार कर दिया था। फिलहाल प्रवर्तन निदेशालय उनके खिलाफ जांच कर रही है। आयोग में अगली सुनवाई 30 अगस्त को होगी।

## खतरा: महाराष्ट्र में फिर बढ़ने लगे कोरोना के नए मामले

मामलों में लगातार आ रही कमी से लोगों ने राहत की सांस ली थी, लेकिन फिर से कोरोना के दैनिक मामलों में बढ़ातरी शुरू हो गई है। महाराष्ट्र में अब 50,183 मरीजों का इलाज चल रहा है। बता दें कि महाराष्ट्र में डेल्टा प्लस वेरिएंट के भी लगातार मामले सामने आ रहे हैं। एक अंग्रेजी मीडिया से बात करते हुए मुंबई स्थित मरीजों का इलाज चल रहा है। बता दें कि महाराष्ट्र में डेल्टा प्लस वेरिएंट के भी लगातार मामले सामने आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि लोग थीरे-थीरे कोविड-उपर्युक्त व्यवहार को छोड़ रहे हैं। उन्होंने बताया कि आप देख सकते हैं कि कुछ समय पहले तक सोशल डिस्टेंसिंग का पालन किया जा रहा था, लेकिन अब लोग इसे भी भूल रहे हैं और मार्स्क पहनने और सावधानी बरतने के मामले में भी लोग लापरवाह हो गए हैं। इसके अलावा डेल्टा प्लस वायरस के मामले भी बढ़ रहे हैं। 1 अगर यह जारी रहा, तो हमें तीसरी लहर का सामना करना पड़ सकता है। मुंबई में बीते 24 घंटे में कोरोना के 342 नए मामले सामने आए हैं और चार लोगों ने दम तोड़ दिया। मुंबई में 15,956 सक्रिय मरीज हैं। अंकड़ों की मानें तो महाराष्ट्र में अब तक कोरोना के मामलों की संख्या 6,437,680 है, जबकि अब मरने वालों की कुल संख्या 136,571 हो गई है।



**मधुबनी हलचल**

मधुबनी जिला समाजवादी पार्टी कार्यालय में जिलाध्यक्ष मो मुमताज अली की अध्यक्षता में बी, पि, मंडल जी कि जयंति मनाई गई राम सुदिष्ट यादव



संवाददाता/सो सालिम आजाद

**मधुबनी।** जिला समाजवादी पार्टी कार्यालय में जिलाध्यक्ष मो मुमताज अली की अध्यक्षता में महान समाजवादी विचारक, पिछड़ों के मसीहा, पूर्व मुख्यमंत्री, मंडल कमिशन रिपोर्ट देने और लागू होने के बाद भारतीय राजनिति को नयी दिशा देने वाले बी पी मंडल जी की जयंती मनाई गयी। इस अवसर पर भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कोटि कोटि नमन। श्रधासुमन अर्पित करने वालों में समाजवादी पार्टी के प्रदेश सचिव राम सुदिष्ट यादव, जिला अध्यक्ष मो मुमताज आलम, मो मिस्टर, सुन्दर ठाकुर, जय प्रकाश ठाकुर, अमीत कुमार, मो आशिक, मो असद, मो शोएब अख्तर, कामेश्वर यादव, सुनील राम आदि सादर नमन की।

**समस्तीपुर हलचल**

**बिहार के उद्योग मंत्री ने नारायण फूड इंडस्ट्रीज का किया शुभारंभ**



संवाददाता/जकी अहमद

**समस्तीपुर।** कल्याणपुर ब्लॉक के अंतर्गत खजुरी गांव में नारायण फूड इंडस्ट्रीज का भव्य शुभारंभ दीप प्रज्ञालित कर बिहार सरकार के उद्योग मंत्री सैयद शाहनवाज हुसैन के कर कमलों द्वारा हुआ। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि यशस्वी मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के रिजन में बिहार चहुं और तरकी कर रहा है। उनके शासन काल हर में बिजली पहुंच जिसका लाभ शहीरी क्षेत्र के अलावा ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों मिल रहा है। बिहार के लोगों को लगभग 24 घंटा बिजली मिल रहा है। शाहनवाज हुसैन ने कहा कि बिहार के मुख्यमंत्री के रहते अपराध से एवं भ्रष्टाचार से कोई समझौता नहीं। अगर कोई अधिकारी घुस की मांग करता है तो पुष्टि होने पर उसके साथ आवश्यक कार्रवाई की जाएगी। इतना ही नहीं अपराधी भी कोई अपराध करता है तो पकड़े जाने पर उसके साथ कानूनी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि आज यहां नारायण फूड इंडस्ट्रीज का शुभारंभ हो गया है। इस कारखाने में आंटा, सत्तू, बेसन, दलिया, सुज्जी, सोयाबीन, बड़ी आदि निर्माण कार्य प्रारम्भ हो गया है। इस तरह की कारखाने के खुलने से सेंकड़ों गरीब मजदूरों को काम करने के लिए अब बाहर नहीं जाना पड़ेगा। वे अपने परिवार भरण पोषण इससे कर सकते हैं। उन्होंने लोगों को विश्वास दिलाया कि मैं अपने कार्यकाल में उद्योग धैर्य का जाल बिछा दूंगा। मैंके पर विद्यानसभा उपाध्यक्ष महेश्वर हजारी, विद्यायक बीरेंद्र पासवान, विद्यान परिषद सदस्य देवेश कुमार, भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष राम सुमिरन सिंह, नीलम सहनी, विमला सिंह, यूनियन बैंक ऑफ इंडिया के रिजनल मैनेजर धर्मेंद्र कुमार रजीरिया, क्षेत्रीय पदाधिकारी जियेंद्र कुमार, संजीव कुमार ठाकुर, राजीव कुमार, नेहरू युवा केन्द्र के सचिव संजय कुमार बब्लू, आशा सेवा संस्थान के सचिव अमित कुमार वर्मा, स्येन्ट्रल कुमार, अतुल कुमार, निशांत कुमार, मुखिया विजय शर्मा, सुजीत शर्मा, राम बालक पासवान, माईन अहमद खान, देव शंकर, शशि आनंद, तुफैल अहमद आदि मौजूद थे।

**भाजपा आएगी मुंबई को सजाएगी, यह लक्ष्य है मोदी के और पूर्व मुख्यमंत्री देवेंद्र फड़वीस की**

**मुंबई।** स्थल भाजपा कार्यालय दादर मुंबई, राष्ट्रीय स्वास्थ्य स्वयंसेवक अभियान मुंबई प्रदेश का प्रशिक्षण कार्यक्रम आज प्रदेश का प्रशिक्षण

प्रदेश प्रभारी माननीय सीटी रवि जी के शुभ हाथों से कार्यक्रम का आरंभ हुआ। इस अवसर पर मुंबई भाजपा अध्यक्ष माननीय आमदार श्री मंगल कार्यक्रम इस समय भाजपा राष्ट्रीय महामंत्री एवं

आमदार श्री अतुल भातखलकर जी, महाराष्ट्र प्रदेश महामंत्री संघटन मंत्री माननीय श्रीकांत जी भारतीय, मुख्य प्रतोद विधानसभा महाराष्ट्र राज्य माननीय आशीष जी शेलार, मुंबई सचिव श्री प्रतीक कार्पे जी, वैद्यकीय आधाड़ी मुंबई संघटन के डॉ सिमता काले बंडगर, सहसंयोजक डॉक्टर राज कुमार त्रिपाठी, डॉ विनय कुमार थाठी, समन्वय डॉ आकाश भट्टजीर, डॉ पूर्णमा जाधव, सहसंयोजक दक्षिण मुंबई श्री स्वप्निल जगदले, सूत्रसंचालक श्री वैभव सावंत, व अंतरराष्ट्रीय गोल्ड मेडलिस्ट योग गुरु राधे श्याम सभी महान लोगों को योग की साधना के साथ लोगों को बॉडी रीजेनरेट की ट्रेनिंग दी सभी बैठे हुए अवंती गण खुश हो गए और जिला मंडल और वार्ड स्वास्थ्य स्वयंसेवक वह पदाधिकारी इस शुभ अवसर पर उपस्थित थे।

**राजस्थान हलचल****दरगाह शरीफ पर यादे हुसैन मनाया गया****संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन**

**आमेट।** हजरत सैय्यद शहीद गुलाब शाह र. अ. बाबा हुजूर के आस्ताना शरीफ पर कौंग्रेस अल्पसंख्यक विभाग के निजिलाध्यक्ष अधिवक्ता शराफत हुसैन फौजदार की जानिब से चादर शरीफ पेश कर यादे हुसैन में मिलाद शरीफ का आयोजन किया गया, जिसमें जामा मस्जिद पेश ईमाम मोहम्मद कुर्बान गुलजारी साहब द्वारा कर्बला वाले बहातर शहीदों की शहादत पर वाकियात पेश किए जिए हुसैन तेरा.. हुसैन मेरा. हुसैन उनका. हुसैन इनका. हुसैन रब्ब का. हुसैन सबका.. ज्या सिर्फ मुसलमानों के यारे है हुसैन. चारखें नाएं बशर के तेरे हैं हुसैन.. जरा इंसान को बेदर तो हो लेने दो.. हर कौम पुकारेगी की हमारे हैं हुसैन, यह शेर पढ़ने पर तमाम महफिल खाना जूम उठा, इस दौरान मंदीना मस्जिद पेश ईमाम हाजी अब्दुरजाक साहब द्वारा अल्लाह के वली हजरत सैय्यद शहीद गुलाब शाह र. अ. के आस्ताना पर यादे हुसैन मनाना एक अहम बात बताया जहाँ जिक्रे हुसैन होता है, वहाँ खुद अल्लाह के वली मौजूद रहते हैं जिसने इस पाक महफिल में हिस्सा लिया, वोह खुश नसीब होते हैं कि जानकारीया दी गई, यादे हुसैन के दौरान हाजी फकीर मोहम्मद छीपा, अहले सुन्नत वल जमाअत के पूर्व सदर/मुस्लिम महासभा के रास्त्रीय सह सचिव जाफर खान फौजदार, पार्षद ताहिर अली सोरगर,



दरगाह खादिम चीनू मंसूरी, अलताफ खान पठान, टीपू सुल्तान खान, जावेद खान, हुसैन अब्बासी, फिरोज मंसूरी, बाबू खान पठान, सदाम चाबुकसार, गोस मोहम्मद छीपा, मोहम्मद हुसैन छीपा सहित जामा मस्जिद पेश ईमाम द्वारा मुलक में अमन चैन, बारिश की दुआएं मांगी गईं।

**गहलोत सरकार शराबबंदी पर ठोस रणनीति बनाये नहीं तो करुणी अनशन: पूनम अंकुर छाबड़ा****संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन**

**जयपुर।** राज्य सरकार ने शराबबंदी पर लिखित जवाब दिया है कि प्रदेश में शराबबंदी नहीं होगी, जिसका मैं पूनम अंकुर छाबड़ा शराबबंदी आंदोलन की राष्ट्रीय अध्यक्षा कड़ा विरोध करती हैं। इस फैसले से शराबबंदी समर्थकों में भारी नाराजगी है। शराबबंदी समर्थकों ने आंदोलन के साथ-साथ नशामुक्ति अधियान, महिलाओं को जाग्रत करने जैसे कई अभियान चलाये हैं। आज प्रदेश में नशे के कारण दुष्कर्म व अपराध कई गुण बढ़ गए हैं गत दिनों एक 4 साल की बिट्टिया को नशे में धूत व्यक्ति ने अपना शिकार बनाया था जो आज हमारे बीच नहीं रही। ऐसी घटनाएं लगातार सामने आ रहीं हैं। नशा करने वाले परिवार में बच्चियाँ सुरक्षित नहीं हैं। नशे



के आदि व्यक्ति की पत्नी को घर-घर जाकर काम करना पड़ रहा है, उनके बच्चों को शिक्षा नहीं मिल रही है, इन महिलाओं को घरेलू हिंसा का शिकार होना पड़ रहा है। ऐसी घटनाओं के बाद भी सरकार को राजस्व की चिंता है। पूनम छाबड़ा ने कहा प्रदेश के मुख्यमंत्री स्वयं को गांधीवादी नेता कहलाना पसंद करते हैं, इन्हें गांधी जी के पद चिन्हों पर चलना भी चाहिए। जिन्हें जनता से ज्यादा राजस्व अर्जित करने की चिंता है। पूनम अंकुर छाबड़ा ने मांग की है राज्य सरकार जल्द ही शराबबंदी पर ठोस रणनीति बनाये नहीं तो शराबबंदी आंदोलन के लिए अपनी शहादत देने वाले हुतात्मा गुरुरुशण जो छाबड़ा साहब के बलिदान दिवस 3 नवंबर से अनशन पर बैठ जाऊँगी।

## विटामिन डी पूरा करने के लिए खाएं ये आहार

शरीर को स्वस्थ्य रखने के लिए विटामिन, मिनरल्स और पोषक तत्वों का होना बहुत जरूरी है। हर विटामिन का बड़ी के लिए खास महत्व है। आज हम विटामिन डी के बारे में बात कर रहे हैं। यह विटामिन शरीर के लिए बहुत जरूरी है। कैल्शियम के साथ अगर विटामिन डी की कमी हो जाए तो बहुत सी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

### विटामिन डी की कमी से होने वाली परेशानियाँ

1. हड्डीयाँ और मांसपेशियाँ कमजोर
2. हाई ब्लड प्रैशर
3. तनाव और उदासी
4. आलस और थकावट

### इस तरह करें कमी को पूरा

1. **धूप लेना जरूरी:** विटामिन डी की कमी को पूरा करने के लिए धूप में बैठना बहुत जरूरी है। सुबह के समय धूप लेने से शरीर में विटामिन डी की कमी नहीं होती और इससे स्किन एलर्जी से भी बचा जा सकता है।

2. **सॉल्मन और टुना फिश**  
नॉन वेज खाने के शौकिन हैं तो सॉल्मन और टुना फिश में विटामिन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। कॉड लिवर में भी विटामिन डी भरपूर मात्रा होता है।

3. **अंडा:** मछली के अलावा अंडे के सेवन से भी विटामिन डी की कमी दूर होती है।

4. **डेयरी प्रॉडक्ट:** दूध, मक्खन और पनीर अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। इससे शरीर की बहुत सी परेशानियाँ दूर हो जाती हैं।

5. **गाजर:** गाजर का जूस पीने से विटामिन की कमी को पूरा करने में मदद मिलती है। रोजाना 2 गिलास गाजर की जूस जरूर पिएं।



## भारत में 20 करोड़ लोग हाई ब्लडप्रेशर की चपेट में



अनियमित जीवनशैली और लोगों का खानपान इस आधुनिक जमाने में उनको तरह -तरह की बीमारियों के चपेट में ले रहा है। बावजूद इसके लोग इस गंभीर बीमारी को संजीदगी से नहीं ले रहे हैं। भारत में लगातार बढ़ रही उच्च रक्तचाप के मरीजों की संख्या पर गौर करें तो इसे हम जान पाएंगे कि कैसे इस बीमारी से साल दर साल देश में हाई ब्लडप्रेशर के रोगियों की तदाद बढ़ती जा रही है।

एक रिपोर्ट के मुताबिक, देश के करीब 20 करोड़ वयस्क उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर) से पीड़ित हैं। एक अध्ययन से इस बात का खुलासा हुआ कि पूरी दुनिया में इस बीमारी से शिकार लोगों की संख्या में और इजाफा हुआ है। वर्तमान में विश्व में एक अरब, 13 करोड़ लोग इस रोग से जूझ रहे हैं। गौरतलब हो कि इस अध्ययन

में करीब दो करोड़ लोगों के रक्तचाप के अंकड़ों को शामिल कर हाई ब्लडप्रेशर से ग्रसित लोगों की जानकारी लगाई। लंदन के इंपीरियल कॉलेज के वैज्ञानिकों की एक टीम ने अपने अध्ययन में कहा कि हाई ब्लडप्रेशर से जुड़े मरीजों की तादाद दुनिया भर में इन बीते 40 सालों में लगभग दोगुनी हो चुकी है। साथ ही इस रोग से पीड़ित आधे से ज्यादा लोग एशिया प्रांत से हैं। द लैंसेट जर्नल में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार, ये संख्या चौकाने वाला है कि साल 2015 में पाया गया कि अधिकांश देशों में महिलाओं की तुलना में पुरुष इस उच्च रक्तचाप जैसी गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं। शोधकर्ताओं ने इस अध्ययन के दौरान साल 1975 से 2015 के बीच हाई ब्लडप्रेशर में आए अंतर भी ध्यान दिया।

### ऐसे करें बचाव

इस बीमारी से बचाव ही इसका कारण इलाज साबित हो सकता है। अगर आपको इस तरह की बीमारी हो तो आप इससे घबराएं या डरने की बजाए अपने खानपान को ठीक करने पर ध्यान दें। क्योंकि संतुलित और खानपान में शामिल परहेज से आप इस बीमारी की चपेट में आने से बच सकते हैं। अगर आपको हाई ब्लडप्रेशर है तो आप खाने में व्याज जरूर शामिल करें साथ ही होंगी भी आपके खाने में होनी चाहिए। ज्यादा नमक का सेवन ना करें क्योंकि इससे हाईबीपी की समस्या और अधिक बढ़ने का खतरा रहता है। प्रोटीन, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी 6 और बी 12 को अपने भोजन में शामिल करें जो कि दही में पर्याप्त होता है। अपने भोजन में आत्म शामिल करें क्योंकि इससे ब्लड प्रेशर कम होता है। अख्झरोट और हरा धनिया भी इस रोग में फायदेमंद साबित होते हैं। ये ब्लड प्रेशर को कम करने में मददगार होने के साथ - साथ इस समस्या को ठीक करने में भी सहायक होते हैं। आप जितना हो सके कैफीन युक्त पेय पदार्थ कम से कम लें।

## सर्दी में गुड़ के फायदे



सर्दी के दिनों में गुड़ आपके लिए हर तरह से फायदेमंद होता है। यह स्वास्थ्य और पाचन के लिए लाभदायक साबित होता है। आइए जाने इसके सेहत संबंधी फायदों के बारे में....

### 1. सर्दी, खांसी और जुकाम से राहत

सर्दियों के दिनों में गुड़ का सेवन करने से गर्महट मिलती है और यह सर्दी, खांसी और जुकाम से भी बचाता है। गुड़ की चाय पीने से फायदा मिलता है।

### 2. एलर्जी से बचाए

इन दिनों में गले और फेफड़ों में संक्रमण बहुत जल्दी फैलता है इसलिए इससे बचने के लिए गुड़ का सेवन काफी मददगार साबित हो सकता है।

### 3. पाचन क्रिया दुर्क्षित

खाना खाने के बाद गुड़ का सेवन करने से पाचन दुर्क्षित रहता है। खाना खाने के बाद थोड़ा गुड़ खाने से खाना आसानी से पच जाता है।

### 4. थकान दूर करें

गुड़ का सेवन करने से मांसपेशियों, नसों और रक्त वाहिकाओं को थकान से राहत मिलती है। यह खून की कमी को भी दूर करने में भी काफी मददगार साबित होता है। इसके सेवन ब्लड प्रैशर भी कंट्रोल हो जाता है।



## सिरदर्द दूर करने के लिए पीएं सिर्फ ये जूस !

भाग्योत्तम भरी जिंदगी में आज ज्यादातर लोग सिरदर्द की परेशानी से ग्रस्त रहते हैं। अचानक से सिर में दर्द होना किसी बड़ी बीमारी का संकेत भी हो सकता है। अगर समय रहते इसका इलाज न किया जाएं तो कई तरह का नुकसान हो सकता है। इसलिए सिरदर्द होने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लें। आप अपने घर में कुछ तरीके अपनाकर सिरदर्द से राहत पाने की कोशिश कर सकते हैं। आज हम आपको सिरदर्द से राहत पाने के लिए होममेड जूस बनाने के बारे में बताएंगे, जिसकी मदद से आप आसानी से राहत पा सकते हैं।

जूस बनाने की सामग्री

- 1/2 कप नींबू का रस
- 1 चम्मच शहद
- 2 बूंद लेवेंडर ऑयल

बनाने की तिथि

इन सभी चीजों को 1 कप में

मिक्स कर लें। बस आपका जूस तैयार है। इसको पीने से काफी आराम मिलता है।

इस जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो सिर दर्द को कंट्रोल करता है।



## जल्द ही इन फिल्मों में नजर आने वाली हैं अलाया एफ

सैफ अली खान और तब्ल के साथ फिल्म 'जगानी जानेमन' से बॉलीवुड डेब्यू करने वाली अलाया एफ के पास इस समय कई प्रोजेक्ट की लाइन लगी हुई है। अलाया एफ पहली ही फिल्म में अपनी एकिंठंग का लोहा मनवा चुकी है। अलाया एफ के पास इस समय तीन दिलचस्प प्रोजेक्ट हैं। अलाया वर्तमान में कार्तिक आर्यन के साथ एकता काशूर की 'फ्रेंडी' की शूटिंग कर रही हैं, वह बालाजी टेलीफिल्म्स द्वारा निर्मित 'यू टर्न' नामक एक और दिलचस्प फिल्म में भी दिखाई देंगी, जिसके बाद अनुराग बसु द्वारा निर्देशित एक फिल्म में नजर आएंगी। हाथ में कई परियोजनाओं के साथ, अलाया पिछले कुछ महीनों से काफी व्यस्त हैं, अपनी काम प्रतिबद्धताओं का पालन कर रही है और चौबीसों घंटे शूटिंग कर रही हैं। एक सूत्र ने बताया, चंडीगढ़ में लगभग 45 दिनों तक 'यूटर्न' का एक व्यापक शूट शेड्यूल पूरा करने के बाद, अलाया हाल ही में मुंबई वापस आई है और सीधे 'फ्रेंडी' की शूटिंग शुरू कर दी है। इन दो परियोजनाओं के अलावा, युवा अभिनेत्री अनुराग बसु की अगली फिल्म पर भी काम कर रही है, जिसका जानकारी को गोपनीय रखा गया है। जबकि अलाया एफ साथ इन सभी परियोजनाओं पर काम कर रही है, वह किसी तरह ब्रांड कैंपेन की शूटिंग के लिए भी अपने व्यापक शेड्यूल को मैनेज कर रही है, जिसके लिए उन्होंने कमिटमेंट किया है। लेकिन एक प्रोफेशनल होने के नाते, अलाया अपनी प्रतिबद्धताओं पर टिके रहने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।



## 'ए थर्सडे' में प्रेग्नेंट पुलिस ऑफिसर की भूमिका निभाएंगी नेहा धूपिया

बॉलीवुड एक्ट्रेस नेहा धूपिया जल्द ही दूसरी बार मां बनने वाली हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान भी नेहा जमकर काम कर रही हैं। वह जल्द ही रॉनी स्क्रिवाला की थिलर, 'ए थर्सडे' में नजर आने वाली हैं। हाल ही में नेहा धूपिया ने 'ए थर्सडे' से अपना फर्स्ट लुक शेयर किया है। इस फिल्म में वह प्रेग्नेंट कॉप की भूमिका निभाती नजर आने वाली हैं। नेहा धूपिया ने अपना फर्स्ट लुक शेयर करते हुए लिखा, रियल और रील लाइफ के बीच का ब्रिज बना रही हूं। आप सभी का शुक्रिया मुझे सपोर्ट करने के लिए और मुझमें भरोसा रखने के लिए। यह उन मांओं के लिए है जो इस दुनिया में हैं। हम साथ में जमजूत बनेंगे। इस लुक में नेहा धूपिया एकदम रफ एंड टफ दिख रही हैं। बेहजाद खबाटा द्वारा निर्देशित और लिखित, यह फिल्म 'ए थर्सडे' गुरुवार को होनेवाली अकल्पनीय घटनाओं पर आधारित है। नेहा धूपिया फिल्म में एसीपी कैथरीन अल्वारेज नामक एक गर्भवती पुलिस ऑफिसर की भूमिका निभाएंगी। बॉस लेडी बनने के लिए पूरी तरह तेयार दिख रही है कि वह ॲफ-स्क्रीन भी है, उसका दिलचस्प चरित्र कुछ देखने लायक होगा।

## 'टाइगर 3' में सलमान खान से नहीं भिड़ेंगे इमरान हाशमी



बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान की अपक्रिया फिल्म 'टाइगर 3' बीते काफी समय से चर्चा में बनी हुई है। इस फिल्म में सलमान के साथ कैटरीना कैफ नजर आने वाली हैं। वहीं बीते कई दिनों से खबर आ रही थीं इस फिल्म में इमरान हाशमी विलेन के किरदार में नजर आएंगे। बताया जा रहा था कि फिल्म में इमरान हाशमी एक पाकिस्तानी आईएसआई जासूस की भूमिका में नजर आएंगे। इस फिल्म के लिए इमरान हाशमी ने जबरदस्त बैंडी भी बनाई है। हालांकि, इमरान के 'टाइगर 3' में होने का आधिकारिक बयान सामने नहीं आया था। लेकिन अब जो खबर सामने आई है उससे फैस निराश हो सकते हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान इमरान हाशमी ने खुलासा किया की वह न तो 'टाइगर 3' का हिस्सा हैं और न ही उन्होंने इस फिल्म की शूटिंग की है। इमरान हाशमी ने कहा, मैंने कभी आगे आकर नहीं कहा हूं कि मैं टाइगर 3 कर रहा हूं। मैं हर किसी को यह कह रहा हूं कि मैं फिल्म का हिस्सा नहीं हूं। मुझे नहीं पता है कि लोग क्यों अपने आप अंदाजा लगा रहे हैं कि मैं टाइगर 3 में हूं। अगर मैं फिल्म करता हूं तो लोग मुझे प्यार करेंगे क्योंकि मैं अच्छा एक्टर हूं।



Estd. : 2011

## A.B.V.M. AGRAWAL JATIYA KOSH'S G.D. JALAN COLLEGE OF SCIENCE & COMMERCE

A sister concern of S. J. PODDAR ACADEMY (ICSE)

Admissions Open for Academic Year 2021-2022

F.Y.J.C. / S.Y.J.C. (Science & Commerce)

B.M.S. / B.A.F. / B.Sc. (I.T.)

B.Com. / B.Sc. (CBZ)

COLLEGE CODE : 527

Upper Govind Nagar, Malad (East), Mumbai – 400097.  
Phone No.: 022- 40476030

[www.gdjalan.edu.in](http://www.gdjalan.edu.in)