



दैनिक

# मुंबई हलचल

आब हर सच होगा उजागर

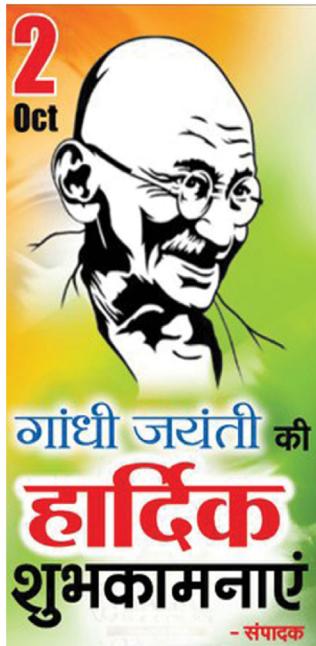
॥शुभ लाभ॥

**MIX MITHAI**



- मोतीचूर लड्डू • काजू कतरी • काजू रोल
- बदाम बर्फी • मलाइ पेंडे • रसगुल्ले

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



## एकसपार्य ड्राइविंग लाइसेंस अब 31 अक्टूबर तक वैध

सरकार ने महामारी को  
देखते हुए ड्राइविंग लाइसेंस और  
वाहन फिटनेस प्रमाण पत्र सहित  
मोटर वाहन दस्तावेजों की वैधता  
के लिए 31 अक्टूबर तक और  
विस्तार की घोषणा की है



देश में विभिन्न चरणों में तालाबंदी  
के कारण मोटर वाहन अधिनियम और  
केंद्रीय मोटर वाहन नियम सरकारी परिवहन  
कार्यालयों के सामने भी नागरिकों को लंबी  
कतारों का सामना करना पड़ सकता है। इसे  
देखते हुए मंत्रालय ने दस्तावेजों की वैधता की  
तारीख बढ़ाने का फैसला किया है।  
(समाचार पृष्ठ 3 पर)

## कोरोना संक्रमण को लेकर नया दावा

महाराष्ट्र के डिप्टी सीएम ने एक सर्वे के हवाले से बताया— पहली  
डोज से ज्यादा दूसरी डोज लगाने वाले हुए कोरोना पॉजिटिव

मुंबई। महाराष्ट्र के उप मुख्यमंत्री  
अजित पवार ने शुक्रवार को एक सर्वे  
का हवाला देते हुए कहा कि वैक्सीन  
की दोनों डोज लगावा चुके लोग,  
पहली डोज लगावाने वालों से ज्यादा  
संक्रमित हुए हैं। सर्वे के मुताबिक,  
वैक्सीन की पहली डोज लगावाने वाले  
सिर्फ 0.19% लोग और  
दोनों डोज लगावा चुके  
0.25% लोग कौविड  
पॉजिटिव हुए हैं।  
(शेष पृष्ठ 3 पर)



### टीकाकरण में सीआरएस फंड का होगा इस्तेमाल

अजित पवार ने कहा कि 75 घंटे लगातार टीकाकरण की  
जिम्मेदारी सांसद अमोल कोल्हे को सौंपी गई है। वे निजी  
कंपनियों के सीएसआर फंड के माध्यम से वैक्सीन की 5  
लाख खुराक उपलब्ध कराएंगे। पुणे शहर में कोरोना  
टीकाकरण के लिए आवश्यक एक लाख सीरिंज की  
खरीदारी हो गई है।

## उद्धव ठाकरे का ऐलान

'बिना एक भी पेड़ काटे होगा मेट्रो-3 का ट्रायल रन'



मुंबई। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे  
ने कहा है कि मुंबई की पहली भूमिगत मेट्रो के  
मार्ग पर ट्रायल रन के लिए आरे का एक भी पेड़  
नहीं काटा जाएगा। जनवरी, 2022 से मरोल  
मरोशी से मेट्रो-3 कॉरिडोर के मार्ग पर ट्रायल  
रन की शुरूआत होगी। ट्रायल रन पूरे मार्ग के  
बजाए मेट्रो के कुछ स्टेशनों के बीच होगा।  
(शेष पृष्ठ 3 पर)

## नवरात्रि: बीएमसी ने दुर्गा प्रतिमाओं की ऊंचाई तय की



### मुंबई में गरबा कार्यक्रम की अनुमति नहीं

संवाददाता  
मुंबई। बृहमुंबई महानगर पालिका  
(बीएमसी) ने बृहस्पतिवार को कहा कि  
कोविड-19 महामारी के मद्देनजर आगामी  
नवरात्रि त्योहार के दौरान गरबा कार्यक्रम  
के आयोजन की अनुमति नहीं दी जाएगी।  
साथ ही बीएमसी ने सामुदायिक मंडलों  
के लिए देवी दुर्गा की अधिकतम चार फुट  
ऊंची मूर्ति जबकि घरेलू स्तर पर दो फुट  
ऊंची मूर्ति लगाने की अनुमति दी है।  
(शेष पृष्ठ 3 पर)

**हमारी बात****कब तक जाम**

जब दिल्ली और आसपास के राज्यों में एकाधिक राजमार्गों पर लंबे समय से जाम लगा हो, तब इस परेशानी का फिर सुप्रीम कोर्ट पहुंचना स्वागतयोग्य है। सुप्रीम कोर्ट ने एक याचिका पर सुनवाई करते हुए वाजिब सवाल उठाया है कि राजमार्गों को इतने लंबे समय के लिए कैसे अवरुद्ध किया जा सकता है? पिछले साल पारित तीन कृषि कानूनों के खिलाफ जारी किसान आंदोलन के चलते सड़कों पर जाम को हमारे शासन-प्रशासन के एक तबके ने मानो भुला ही दिया है। ऐसा लगता है, लोगों को आए दिन होने वाली परेशानी की परवाह न तो किसानों को है और न सरकारों को। जहां भी जाम की स्थिति है, वहां जितनी संख्या में किसानों का डेरा है, उतनी ही संख्या में पुलिस या अर्द्धसैनिक बलों के जगवान में भी जमे हुए हैं। ऐसा लगता है, मानो किसान और जगवान राजमार्गों पर ही बस गए हैं। शीर्ष अदालत नोएडा निवासी मोनिका अग्रवाल की याचिका पर सुनवाई कर रही है। याचिकार्ता ने नाकाबंदी को हटाने की मांग करते हुए कहा है कि पहले दिल्ली पहुंचने में 20 मिनट लगते थे और अब दो घंटे से अधिक का समय लग रहा है और क्षेत्र के लोगों को विरोध-पदर्शन के कारण कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। इस याचिका पर केंद्र सरकार से यह कहा गया है कि वह किसान संघों को पक्ष बनाने के लिए एक औपचारिक आवेदन दायर करे। लंबे समय से राजमार्गों पर बैठे किसानों का मत जानना जरूरी है, ताकि जाम खुलवाने की दिशा में सुनवाई हो सके। बहुत से लोगों का मानना है कि किसानों के प्रति सरकार का लचीला रुख ही जाम की वजह है, तो कई लोग यह भी मानते हैं कि सरकार के पास कोई विकल्प नहीं है। सरकार ने किसानों को राजधानी में अंदर आकर बैठने से रोकने के लिए उन्हें सीमा पर ही रोकने की कोशिश की है और सरकार की सहमति से ही कुछ जगहों पर किसानों को जाम लगाने दिया गया है, लेकिन कुल मिलाकर, इससे आम लोगों को जो परेशानी हो रही है, उसके प्रति अब सुप्रीम कोर्ट की गंभीरता वाजिब मुकाम पर पहुंच सकती है। न्यायमूर्ति संजय किशन कौल और जस्टिस एम एम सुंदरेश की पीठ ने विश्वास जताया है कि समस्याओं का समाधान न्यायिक मंच, आंदोलन या संसदीय बहस के माध्यम से हो सकता है, पर राजमार्गों को ऐसे कैसे अवरुद्ध किया जा सकता है? शीर्ष अदालत ने अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल के एम नटराज से पूछा है कि सरकार इस मामले में क्या कर रही है? जवाब मिला कि सरकार ने प्रदर्शन कर रहे किसानों के साथ बैठक की थी और हलफानामे में इसका ब्लॉक दिया गया है। इसके बाद अदालत ने सरकार से जो कहा, वह बहुत मायने रखता है। अदालत ने कहा, कानून को कैसे लागू किया जाए, यह आपका काम है। अदालत इसे लागू नहीं कर सकती। इसे लागू करना कार्यपालिका का काम है। बहरहाल अदालत के रुख से ऐसा भी लगा कि वह हस्तक्षेप से बचना चाहती है, क्योंकि एकाधिक मौकों पर जब अदालतों ने समाधान के लिए हस्तक्षेप किया है, तब सरकार की ओर से अधिकारों के अतिक्रमण की बात उठी। जरूरी है कि सुप्रीम कोर्ट की सलाह और चिंता को सरकार गंभीरता से ले, ताकि पिछले साल 27 नवंबर से ही अवरुद्ध राजमार्ग खुल सकें।

**दूर हों सिविल सेवा परीक्षा की स्थानियां**

संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) ने भारत की सर्वोच्च प्रशासनिक सेवाओं की भर्ती के लिए आयोजित परीक्षा के परिणाम घोषित कर दिए हैं। यूपीएससी की तारीफ की जानी चाहिए कि हजार बाध्याओं के बीच आजादी से अब तक इसकी समय पालन जैसी क्षमता पर कई प्रश्न नहीं लगा। विशेषकर तब जब हर राज्य के प्रांतीय आयोग दो-चार साल से पहले अपनी राज्य स्तर की परीक्षाओं को पूरा कर नहीं कर पाते और भ्रष्टाचार, परीक्षा रद्द करने की बातें आए दिन सुनने को मिलती हैं। वर्ष 2020 के लिए घोषित 836 पदों के लिए 761 उम्मीदवार सफल घोषित किए हैं। तीन चरणों में संपन्न होने वाली परीक्षा के प्रारंभिक चरण में लागभग पांच लाख उम्मीदवार बैठे थे, जिनमें से 10,554 मुख्य परीक्षा देने के योग्य पाए गए। साक्षात्कार के लिए 2,053 उम्मीदवार बुलाए गए थे। इस बार के परिणामों की कुछ बातें ध्यान रखनीची हैं। जैसे पहले 25 टापर्स में 12 महिलाएं हैं और कुल मिलाकर 35 प्रतिशत से ज्यादा महिला उम्मीदवार सफल हुई हैं। तालिबान द्वारा महिलाओं को सताए जाने और क्रूरता के बीच भारतीय लोकतंत्र में महिलाओं का झँड़ा बुलंद हो रहा है। इस बार दस प्रतिशत उम्मीदवार कमज़ोर आद्ध्रक आधार पर भी चुने गए हैं। पिछले दस वर्षों की तरह इस बार भी 70 प्रतिशत से अधिक इंजीनियरिंग पृष्ठभूमि वालों का बोलबाला रहा है। चिंता की बात यह है कि इनमें से अधिकांश ने मुख्य परीक्षा में एंथ्रोपोलाजी, समाजशास्त्र, राजनीति शास्त्र और भूगोल जैसे वैकल्पिक विषय लेकर यह परीक्षा पास की है। इसे देखते हुए कहा जा रहा है कि वैकल्पिक विषय पूरी तरह से समाप्त कर दिए जाने चाहिए। इसकी जगह कानून तथा लोक प्रशासन जैसे विषयों को सामान्य ज्ञान के प्रश्नपत्र में शामिल करके



अनिवार्य बना दिया जाए। वर्ष 2000 में वाइक अलघ समिति ने भी इन विषयों की सिफारिश की थी। इससे वैकल्पिक विषय के स्तर पर होने वाली असमानता भी समाप्त हो जाएगी। मुख्य परीक्षा में कुछ वैकल्पिक विषय लेने वालों की संख्या दस से ज्यादा नहीं होती तो कुछ की संख्या कई हजार से भी ज्यादा पहुंच जाती है। इससे भोजपुरी और मग्नी जैसी भाषाओं को आठवीं अनुसूची में शामिल करने की मांग भी स्वतः समाप्त हो जाएगी।

आयोग के समक्ष पिछले दस वर्षों से प्रारंभिक परीक्षा को लेकर भी बार-बार शंकाएं उभर रही हैं। ऐसे हजारों उम्मीदवार हैं, जो लगातार प्रारंभिक परीक्षा में फेल होते रहे और फिर टापर बन गए। ऐसे उम्मीदवारों की भी कमी नहीं, जो पहले प्रयास में ही अच्छी रैंक ले आए। सच्ची प्रतिभा रातों-रात इनी ऊंची-नीची नहीं होती। ज़रूर यूपीएससी की परीक्षा प्रणाली में कोई दोष है, जिसे और नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। वर्ष 1979 में कोठारी समिति ने सभी प्रशासनिक सेवाओं के लिए एक ही परीक्षा की सिफारिश की थी। इससे पहले 30 वर्षों तक ऐसी अनियमिताएं कभी सामने नहीं आईं। गड़बड़ शुरू हुई 2011 से, जब प्रारंभिक परीक्षा का माडल सौसैट बनाया गया। हिंदी समेत भारतीय भाषाओं के उम्मीदवार भी 2010 तक लगभग 15 प्रतिशत

तक सफल होते रहे। भारतीय भाषाओं पर भी गाज 2011 में गिरी, जब अंग्रेजी प्रारंभिक परीक्षा में ही अनिवार्य कर दी गई। मोदी सरकार ने 2014 में उसे बदल तो दिया, लेकिन उसके बाद से भारतीय भाषाओं को उबरने का मौका आज तक नहीं मिला। सिविल सेवा परीक्षा में अंग्रेजी के दबदबे ने सारी भारतीय भाषाओं को बर्बादी की तरफ मोड़ दिया है। अंकड़े बताते हैं कि इस वर्ष भारतीय भाषाओं में सफल उम्मीदवारों की संख्या तीन प्रतिशत से ज्यादा नहीं है। यानी 97 प्रतिशत अंग्रेजी का माध्यम वाले। यह अजाद देश है या अंग्रेजों का गुलाम? भारतीय भाषाओं की पक्षाधर सरकार को इसे गंभीरता से लेने की ज़रूरत है। आत्मनिर्भर देश का नारा आत्मनिर्भर भाषाओं से ही संभव है। पिछली सदी के नैवें दशक में प्रशासनिक सेवाओं में रिक्तियों की संख्या सात सौ के करीब होती थी, जबकि आबादी कम थी। इस बीच बढ़ती जनसंख्या को संभालने के लिए सरकारी कार्यकलाप भी बढ़े हैं। माना कि यह निजीकरण का दौर है, लेकिन इन्हें विशाल देश को संभालने के लिए सरदार पटेल ने जिस 'स्टील फ्रेम' की वकालत की थी, उसे इन्हाँ कमज़ोर तो न किया जाए कि भविष्य में देश के प्रशासनिक तंत्र को संभालने के लिए मुश्किले पैदा हों। भारतीय रेल इस विशाल देश की जीवन रेखा कहीं जाती है। पिछले दो वर्षों से सरकार ने इंजीनियरिंग सेवा परीक्षा और सिविल सेवा परीक्षा के जरिये रेलवे में प्रतिवर्ष होने वाली लगभग 250 अफसरों की भर्ती बंद कर दी है। ऐसा ही डाक सेवा के साथ हुआ है। कई और विभागों में भर्ती शून्य की तरफ बढ़ रही है। क्या केंद्रीय सेवाएं सरकार के लिए इनी गैर जरूरी हो चुकी हैं? यदि सरकारी दाचें में कुछ कमी है, उसमें जंग लगी है तो उसे तुरंत सुधारने की ज़रूरत है।

**चीन की दबंगई रोकने के लिए क्वाड के साथ आकस्मी आवश्यक**

**पिछले** कुछ दिन हिंद-प्रशांत क्षेत्र को लेकर खासे हलचल भरे बीते हैं। क्वाड और आकस्मी संगठन इस हलचल के केंद्र में रहे। चूंकि हिंद-प्रशांत क्षेत्र समान विचार वाले लोकतात्रिक देशों की सहभागिता और सक्रियता वाला ऐसा क्षेत्र है, जिनका उद्देश्य निरंतर निरंकुश होते चीन पर कुछ अंकुश लगाना है तो ऐसे देशों के इन दोनों संगठनों से यही अपेक्षाएं भी लगी हुई हैं। इस बीच अचानक से अस्तित्व में आए आकस्मी ने अवश्य कुछ चौंकाने का काम किया है। आस्ट्रेलिया, ब्रिटेन और अमेरिका के इस नए संगठन को लेकर आलोचना की जा रही है तो जब अमेरिका और आस्ट्रेलिया जैसे देश पहले से ही क्वाड के सदस्य हैं, तो फिर इस नए संगठन की क्या आवश्यकता थी? यदि ब्रिटेन को ही साथ लाना था तो क्वाड का विस्तार किया जा सकता था। जो लोग इन बिंदुओं पर आकस्मी की आलोचना और इससे क्वाड के राह भटकने की बात कर रहे हैं वे सही नहीं हैं। सबसे पहली बात तो यही कि हिंद-प्रशांत क्षेत्र में चीन की बढ़ती दबंगई और उसकी काट के लिए जारी अमेरिकी प्रयासों के बीच इनी गुंजाइश अवश्य है कि उसमें एक से अधिक संगठन सक्रिय रह सके। ऐसे में आकस्मी और ब्रिटेन भी धारणा की जाती है कि उसमें कोई समर्पण की विषय है।



को समझना होगा। जहां क्वाड एक व्यापक विस्तार और साझेदारी वाला संगठन है, वहीं आकस्मी विशुद्ध रूप से सामरिक साझेदारी का मंच। जिन्हें लगता है कि अमेरिका ने बहुत जल्दबाजी में आकस्मी के गठन की दिशा में कदम बढ़ाए, उन्हें अमेरिकी तत्परता की वजह भी समझनी चाहिए। दरअसल, अफगानिस्तान से अपने सैनिकों की वापसी के बाद अमेरिका के बारे में यही धारणा बनती दिख रही थी कि वह अपने अन्य साझेदारों को भी अधर में छोड़ सकता है। ऐसे में इस धारणा को तोड़ने और अपने साथियों में भरोसा जगाने के लिए ही अमेरिका ने आकस्मी की संकल्पना को जल्दी से साकार किया। इसीलिए परमाणु शक्तिसंपन्न राष्ट्र न होने वाले जूद आस्ट्रेलिया को अमेरिका से परमाणु पनडुब्बियां मिलने जा रही हैं। इसके लिए अमेरिका ने प्रांस से जैसे पुराने साथी के कुपित होने की परवाह भी नहीं

## एनसीपी पार्टी के कोसा वाइस प्रेसिडेंट हाशिम शेख ने खोली अपनी पार्टी की पोल

संवाददाता/समद खान

**मुंबई।** आगामी मानसा चुनाव के जैसे जैसे दिन करीब आ रहे हैं राजनीतिक पार्टियों के नेता अब सड़कों पर नजर आ रहे हैं और आरोप-प्रत्यारोप लगाते हुए जुबानी जंग शुरू कर दी है जहां पर कांग्रेस के पूर्व महापौर नईम खान ने एनसीपी पार्टी पर अपना निशाना साधते हुए कहां है कहां है विकास विकास तो चला गया चाय बेचने का काम एनसीपी पार्टी द्वारा किया जा रहा है पूर्व महापौर नईम खान के मुताबिक पूर्व मुंब्रा शहर में विकास का डिंडोरी पीटी जा रहे हैं और विकास कहां नजर नहीं आ रहा और आरोप लगाया है एनसीपी पार्टी के लोग साडे 4 साल तो नजर नहीं आते बस आखरी 6 महीनों में ही दिखाई देते हैं पर कहीं पर भी विकास नजर नहीं आ रहा एनसीपी पार्टी द्वारा किए गए वादों पर वह खरी नहीं उत्तर उन्होंने सवाल उठाया है हज हाउस कहां है गर्ल्स हॉस्टल कहां है स्लॉटर हाउस कहां है हॉकर जोन कहां है पानी की योजनाएं कहां है उस पर सोने पर सुहागा टोरेंट को लाया गया है कहां है वह नेता शमीम खान को आड़े हाथों लेते हुए कहा जिन्होंने कहा था कि टोरेंट को मुंब्रा में आने के लिए मेरी लाश पर से गुजाराना पड़ेगा फिर उसके बाद वही नेता कहता है कि मैं जान दे दूं तो भाई जब जान दे नहीं सकते तो बोलते क्यों हो इस तरह का तंज एनसीपी नेता शमीम खान पर कसा टोरेंट के बारे में बताया लाइट 4 घंटे तक गुल रहती है और उन्होंने एक पत्रकार का उदाहरण देते हुए कहा कि पत्रकार द्वारा मंत्री जी पर यह आरोप लगाया गया था की छह पैसा प्रति यूनिट टोरेंट कंपनी मंत्री जी को बताए कमीशन देती है लगभग 42 लाख रुपए महीना टोरेंट



कांग्रेस के पूर्व महापौर नईम खान

कंपनी द्वारा दिया जाता है और यही कारण है जो टोरेंट कंपनी मुंब्रा वासियों पर अत्याचार कर रही है बिल को लेकर मुंब्रा शहर की जनता को बुरी तरह से परेशान किया जा रहा है और ऐसे ही कई मुद्दों को लेकर एनसीपी पर कड़ी प्रतिक्रिया जाहिर की और वहाँ पर एनसीपी पार्टी के युवा नेता हाशिम शेख ने भी अपनी ही पार्टी की पोल खोल दी उन्हीं की पार्टी द्वारा पीटा गया विकास का डिंडोरी करार दे दिया पत्रकार द्वारा पूछे गए सवाल पर कि आपने जनता के लिए क्या किया तो जबाब में हाशिम ने कहां हमारे पास पढ़ है पावर नहीं और

जिस नेता के पास पावर है उसके पास टावर है बड़ी-बड़ी गाड़ियां हैं शहर में चल रहे गड्ढे के मुद्दों के बारे में सच्चाई बताइ यह बात तो सच है की मुंब्रा में गड्ढे ही गड्ढे हैं विकास तू कहीं दूर-दूर तक नजर नहीं आ रहा है हमारी पार्टी के बड़े नेता हैं वह तो गाड़ी से चलते हैं उन्हें शहर में हो रहे गुद्ढ का एहसास नहीं हमारी मां बहनों को दो वक्त सुधर और जबाब तो यह समय ही बताएगा।

## मुंब्रा कौसा में मौलाना कलीम की गिरफ्तारी को लेकर किया गया विरोध प्रदर्शन

संवाददाता/समद खान

**मुंब्रा।** गत शुक्रवार 1 अक्टूबर दोपहर को मुंब्रा में मौलाना कलीम की गिरफ्तारी को लेकर विरोध प्रदर्शन किया गया जिसमें पूरे मुंब्रा कौसा की जनता ने इस पर विरोध प्रदर्शन में भाग लेकर इसको कामयाब बनाया यह विरोध प्रदर्शन उलमा कंपेटी की जानिब से रखा गया था जिसमें शहर भर के हर मसलक के लोगों के साथ-साथ राजनीतिक दल के लोगों ने भी इस विरोध प्रदर्शन में अपना आक्रोश दिखाया दरअसल मामला यह है मौलाना कलीम की गिरफ्तारी जो कि युपी एटीएप द्वारा की गई उन पर धमातर और मरी फंडिंग का आरोपों के तहत इनकी गिरफ्तारी की गई जिसको हिंदुस्तान के हर शहर के लोगों द्वारा बेबुनियाद बताया जा रहा है और मुसलमानों के साथ बुरा व्यवहार किया जा रहा है और इस विरोध प्रदर्शन का एक और कारण था कि आसाम में पुलिस द्वारा मुसलमानों पर गोली चलाई जा रही है आसाम के मुसलमानों के साथ जुल्मों सितम होने के कारण के तहत यह विरोध प्रदर्शन किया गया और सरकार से गुहार लगाई गई कि मौलाना कलीम और मौलाना उमर को रिहा किया जाए।



## मुंबई : एनसीबी ने गद्दों की खेप में छिपाकर रखा गया पांच करोड़ रु का इफेंट्रिन जब्त किया

संवाददाता

**मुंबई।** मुंबई में नारकेटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) ने यहां उपनगरीय अंधेरी में 4.6 किलोग्राम इफेंट्रिन नामक मादक पदार्थ जब्त किया है, जिसकी कीमत अंतरराष्ट्रीय बाजार में पांच करोड़ रुपये बताई जा रही है। एनसीबी के एक अधिकारी ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। जब्त किए गए मादक पदार्थ को गद्दों में छिपाकर रखा गया था, जिसे एक कार्टन बॉक्स में पैक किया गया था। मादक पदार्थ की इस खेप को ऑस्ट्रेलिया भेजने की विस्तृत जांच कर तस्करों का पता लागाने में जुटी हुई है।

लिए तैयार किया गया था। एक खुफिया सूचना के आधार पर एनसीबी की मुंबई क्षेत्रीय इकाई ने बृहस्पतिवार को अंधेरी में तलाशी ली और बाहर भेजे जाने वाले एक सामान में गद्दे बरामद किए। गद्दों की जांच करने पर उसमें से मादक पदार्थ की खेप बरामद की गयी। इफेंट्रिन की इस खेप को हैदराबाद से लाया गया था और इसे मुंबई के रास्ते ऑस्ट्रेलिया भेजने की कोशिश की जा रही थी। एनसीबी इस मामले की विस्तृत जांच कर तस्करों का पता लागाने में जुटी हुई है।

## सिटी हलचल

# AL HOOKAH SHEESHA & FLAVOUR

Hookah Pot Starting Rs.499

All Flavours Rs.99

All Types of Hookah Flavours & Accessories Available

FREE HOME DELIVERY



AI.HOOKAH: Address, Shop No. 18, Parabha Apartment, Near Oshiwara Bus Depot, Link Road, Goregaon (W), Mumbai-400104

7900061017 / 8652068644 / 8591456564

(पृष्ठ 1 का समाचार)

## एक्सपायर्ड ड्राइविंग लाइसेंस अब 31 अक्टूबर तक वैध

**मुंबई।** यात्रियों की एक्सपायर्ड ड्राइविंग लाइसेंस अब 31 अक्टूबर तक मात्र होगा। सरकार ने महामारी को देखते हुए ड्राइविंग लाइसेंस और वाहन फिटनेस प्रमाण पत्र सहित मोटर वाहन दस्तावेजों की वैधता के लिए 31 अक्टूबर तक और विस्तार की घोषणा की है। सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय द्वारा जारी एक अधिसूचना में कहा गया है, नागरिकों को संबंधित विभिन्न दस्तावेजों की वैधता के नवीनीकरण में कठिनाइयों का समाना करना पड़ रहा था। देश में विभिन्न चरणों में तालाबंदी के कारण मोटर वाहन अधिनियम और केंद्रीय मोटर वाहन नियम सरकारी परिवहन कार्यालयों के सामने भी नागरिकों को लंबी कतारों का सामना करना पड़ सकता है। इसे देखते हुए मंत्रालय ने दस्तावेजों की वैधता की तारीख बढ़ाने का फैसला किया है।

## नवरात्रि: बीएमसी ने दुर्गा प्रतिमाओं की ऊंचाई तय की

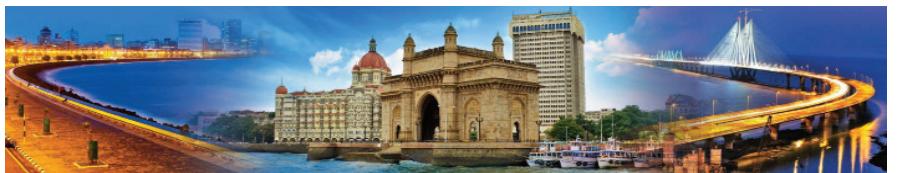
बीएमसी ने महामारी को ध्यान में रखते हुए निवासियों से कोविड-19 संबंधी बचाव नियमों का सख्ती से पालन करने के साथ ही त्योहार सादगी से मनाने की अपील की। बीएमसी ने सात अक्टूबर से शुरू होने जा रहे नौ दिन चलने वाले नवरात्रि त्योहार के लिए मानक संचालन प्रक्रिया और दिशा-निर्देश जारी किए। एक अधिकारी ने बताया कि बीएमसी ने सार्वजनिक मंडलों से कहा है कि वह पंडालों में देवी दुर्गा की मूर्ति स्थापित करने से पहले ऑनलाइन माध्यम से नियम से अनुमति लें।

## उद्धव ठाकरे का ऐलान

इस कॉरिडोर के लिए आंध्र प्रदेश में 8 कोच की ट्रेन तैयार कर ली गई है। अभी उसकी तकनीकी जांच का काम चल रहा है। इस हजार किलोमीटर तक मेट्रो का ट्रायल रन होगा। उसमें पास होने पर इस तकनीकी पर आधारित 31 मेट्रो के रेक इस मार्ग पर दैरेंगे। मुंबई मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेड के एमडी रणजीत सिंह देओल के मुताबिक, ढाई महीने में ट्रायल रन के लिए मेट्रो-3 तैयारी हो जाएगी। मेट्रो कोच के मुंबई आते ही ट्रायल रन शुरू कर दिया जाएगा। बता दें कि 100 वर्ष से अधिक पुरानी कई इमारतों के नीचे से यह मेट्रो गुजरने वाली है। ट्रेन के चलने से होने वाले कंपन को कम करने के लिए जापान से मगाए गए दुनिया के सबसे हाईटेक रेलवे ट्रैक का इस्तेमाल किया जा रहा है।

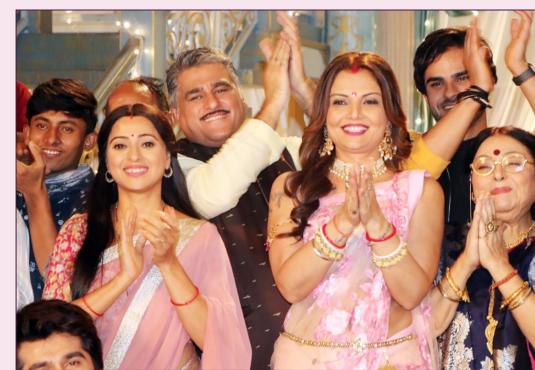
## कोरोना संक्रमण को लेकर नया दावा

पुणे में मीडिया से बात करते हुए पवार ने कहा कि हमने महाराष्ट्र में कोविड पॉजिटिव लोगों का एक सर्वे करवाया था। इसे लेनकर विशेषज्ञों ने हमें बताया है कि जिन लोगों को वैक्सीन की दोनों खुराकें लग चुकी थीं, वह कोविड नियमों का पालन नहीं कर रहे थे और वायरस की खुद तक पहुंच को आसान बना रहे थे, जिसके चलते वह ज्यादा संक्रमित हुए। विशेषज्ञों का कहना है कि अब प्रतिबंधों में राहते दिने जाने के बावजूद हमें सर्वत रहना चाहिए और कोविड नियमों का पालन करना चाहिए। अजित पवार ने बताया कि जल्द ही वे पुणे और पिंपरी चिंचवाड़ में लगातार 75 घंटे तक टीकाकरण करने का अभियान शुरू करने जा रहे हैं। इसमें उन्हें प्राथमिकता दी जाएगी, जिन्होंने एक भी टीका नहीं लगाया है। प्रारंभिक चरण में, पुणे जिले के 6 तालुकों और फिर शेष तालुकों में 75 घंटे के टीकाकरण कार्यक्रम को चलाया जाएगा। अगर सरकार का यह प्रयास सफल रहा तो राज्य के अन्य हिस्सों में भी इसे लागू किया जाएगा।



## दंगल टीवी के शो रंजू की बेटियां में जैसे को तैसा वाला ड्रामा

**जल्द ही 200 एपिसोड कम्प्लीट करने वाला है अयूब खान, दीपशिखा का यह शो**



चल जाता है कि रंजू ने आखिरकार अपना वादा पूरा कर लिया है कि वह ललित निवास को शांत निवास में बदल देगी। वह रंजू को पहली बड़ी जीत है। अब कहानी में मोड़ यह आता है कि ललिता को घर छोड़ने के लिए 1 दिन का नोटिस दिया गया है, ठीक उसी तरह जैसे उन्होंने रंजू के परिवार के साथ किया था। अयूब खान ने कहा कि ललिता मिश्रा की हरकतों की वजह से गुड़मिश्रा का दिल खट्टा हो जाता है। अब तक वह इस हृदय पहुँच गई है कि छोटी बच्ची की किडनीपिंग भी करने लगी है। हमारी मुस्कान वापस आ गई है और अब हम यह जाहिर करने वाले हैं कि यह काम ललिता ने किया है। मुझे खूबी है कि मेरे किरदार गुड़मिश्रा को लोग खूब पसंद कर रहे हैं। इस शो की कामयाबी में लेखकों का बड़ा कमाल है, उन्होंने कहानी में इसी दिलचर्ची रखी है कि लोग पसंद कर रहे हैं। हमारे शो में काफी टर्न ट्रिक्स हैं, अगे आगे देखिए होता है क्या? मुस्कान घर वापस आ गई है लेकिन ललिता मिश्रा की आखों में आंसू आ गए हैं। ललिता का रोल कर रही दीपशिखा नामांकन ने बताया कि ललिता इस तिथि परेशन है क्योंकि उसका बेटा किडनैप हो गया है। दरअसल रंजू ने गेम खेला है, उसको लगा कि मैंने उसकी बेटी मुस्कान का अपहरण करवाया था तो उसने मेरे बेटे का अपहरण करवा दिया। शो में जैसे को तैसा वाला मामला चल रहा है, ड्रामा बढ़ता ही जा रहा है। ललिता को चालाकी से हराने की कोशिश की गई लेकिन ललिता हार मानने वालों में से नहीं है, हार कर जीतने वालों को ही बाजीगर कहते हैं। वह फिर कुछ नया प्लान रखेगी। ललिता के किरदार से लोग नफरत कर रहे हैं मगर वह अपने परिवार बच्चों के लिए हमेशा आगे रहती है। बेटा किडनैप हुआ तो उसने खड़े खड़े रह बैठ दिया। हमारे शो में कौन कब धोखा देगा किसी को नहीं पता। हम बहुत उत्साहित हैं कि शो जल्द ही 200 एपिसोड कम्प्लीट करने वाला है। करण खण्डलवाल ने बताया कि शो में इंटरेस्टिंग मोड़ आता ही जा रहा है। अब हम बेट कर रहे हैं कि हमारी ममी ललिता जी कुछ नया प्लान बनाएं और हमें बाहर तो हम उस पर अमल करें। रंजू ने बताया कि मुस्कान वापस आ गई तो हमने चैन की सांस ली है वरना एक मां के लिए सबसे डिग्नो फैशन होता है कि उसकी बेटी को कोठे पे बैच दिया जाए। ललिता का हाथ इस मामले में था अब उनके साथ क्या होता है यह आगे आने वाले एपिसोड में देखें। बुलबुल (रूपल त्यागी) ने बताया कि जब उसने मुस्कान को इतने दर्द में डांस करते देखा तो मेरे दिल ने कहा कि कैसे भी इसे बाला लिया जाए और फिर मैं इसे बचा कर ले आई। मुस्कान (अस्पि शर्मा) ने बताया कि बुलबुल दीदी को बचाने के लिए मुस्कान इतने दर्द में भी डांस करती है। वह खुश है कि कैंटे जैसी जगह से वह वापस बचका आ गई। गौरताल बैबल है कि दंगल टीवी के लोकप्रिय शो 'रंजू की बेटियां' में अयूब खान, दीपशिखा नामांक, रूपल त्यागी, करण खण्डलवाल, जीवांश चहूँ और रीना कपूर सहित मैनिका चौहान, नवीन पंडित और अमुका श्रीवास्तव जैसे कई कलाकार हैं। वह शो सोमवार से शुक्रवार तक 9.30 बजे सिर्फ दंगल टीवी पर देखा जा सकता है।



## मौनी रॉय जल्द करने वाली हैं शादी

टेलीविजन जगत से बॉलीवुड इंडस्ट्री तक अपना बहेतरीन सफर तय करने वाली एप्टेस मौनी रॉय इदिनों एक से बढ़कर एक शानदार स्टूजिक एल्टम्स में अपना जलवा बिखेरती नजर आ रही हैं। यह बात तो कई बार सामने आ रुकी है कि मौनी अपने बॉयफ्रेंड के साथ लंबे समय से रिलेशनशिप में हैं। वही, वे अब इस रिलेशनशिप को आगे बढ़ाना चाहती हैं। खबरों के मुताबिक, मौनी ने अपने बॉयफ्रेंड से शादी करने का फैसला कर लिया है। एप्टेस मौनी रॉय लम्बे समय से अपने पर्सनल लाइफ के चलते सुरुखों में छाई हुई हैं। इन दिनों मौनी रॉय का नाम दुर्बई के जाने-माने बैंकर सूरज नायियर के साथ जुड़ रहा है। पिछले साल से ही खबरें आ रही हैं कि मौनी और सूरज जल्द ही शादी करेंगे। मौनी रॉय की शादी से जुड़ी एक बड़ी अपेक्षा सामने आ चुकी है। नायिन फेम एप्टेस अगले साल जनरी महीने में सूरज नायियर संग सात फेरे लेने वाली हैं। सुनन में आ रहा है कि मौनी रॉय की शादी की सारी रसमें दुर्बई या फिर इटली में होंगी। साथ ही मौनी अपने हाम टाइन में भी एक फंक्शन का आयोजन करने वाली है। मौनी रॉय के कजिन विवृत रॉयसरकार ने इंटरव्यू में खुलासा कर दिया है कि मौनी की शादी जनवरी 2022 में ही होंगी। कजिन ने ये भी बताया है कि वो और उनका पूरा परिवार ये शादी अटेंड करने वाले हैं।



## सुंदर चेहरे के सुंदर हाथों की सजावट

अभिनेत्री मौशमी दत्ता ने फिल्म जगत में अपनी पहले से ही एक अलग पहचान बना कर रखी है, और इतनी बड़ी मॉडल व अभिनेत्री होने के बावजूद जो दत्ता ने बचपन से ही अपने हाथों की कारीगरी वाला हुनर सीखा था यानी की हाथों की कारीगरी जिसमें हर चीज को अपने हाथों की कला से इस तरह से सजा देती है की उस चीज को पहचाना मुश्किल हो जाता है, आपको दत्ता के हाथों द्वारा बनाये गये पोर्ट और अनेक डिजाइन के दीये व चीजें आप चित्र में देख सकते हैं, ये सारी वस्तुएं अपने हाथों से डिजाइन बनाकर व बिक्री भी करती हैं और अगर आप चाहें नीचे दिये गये नंबर पर आप ऑनलाइन बुकिंग भी कर सकते हैं, आपकी बुकिंग करने के बाद मॉडल व अभिनेत्री मौशमी दत्ता की हिम्मत और मेहनत काफी रंग ला सकती है। आपको बता दें कि ये पोर्ट की डिजाइन जो मौशमी दत्ता ने बनाया है ये डिजाइन आपको मार्केट या मॉल में कहीं पर भी नहीं मिल सकता है, क्योंकि मौशमी

बहुत जल्द अपने ऑडियंस को बड़े पर्दे पर नजर आयेंगी। दत्ता का कहना है कि कुछ भी असंभव नहीं है, बस हमें इसकी जरूरत है—खुद पर विश्वास करें, अपने लक्षणों पर ध्यान दें और सब कुछ सभव है।

**अतः बुकिंग व खरीदने के लिए आप इस नंबर पर संपर्क कर सकते हैं— 9769659975**

ईमेल : Duttamoushuminew@gmail.com



**बुलडाणा हलचल****धामनगाव बढ़े बस स्टैंड परिसर की सड़कें हुई खास्ता हाल, सार्वजनिक बांधकाम विभाग की अनदेखी**

संवाददाता/अशफाक युसुफ

**धामनगाव बढ़े।** बारिश के मौसम की शुरुआत होते ही सड़कों की खास्ता हालात होना यह आम बात हो चुकी हैं वैसे ही हर वर्ष धामनगाव बढ़े बस स्टैंड परिसर की सड़कों की खास्ता हालात कि किसी से छुपी नहीं हैं बस स्टैंड परिसर की दोनों ओर जाने वाली सड़क की स्थिति इस प्रकार है कि सड़क में गड़े या गड़े में सड़क इसी स्थिति होने से वाहन धारकों के सात

धामनगाव बढ़े बस स्टैंड परिसर में सड़कों की हालात काफी खराब हो जाने से राहगिरी को यात्रा करने काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है बस स्टैंड परिसर में अनेक रसानों पर बड़े गड़े पड़ जाने से उन गड़ों में बारिश का पानी जमा होने से तालाब सा नजारा बना हुआ है इस और सार्वजनिक विभाग को ध्यान देने की जरूरत है।

रवि महाजन पूर्व ग्रा, प, सदस्य

पैदल चलने वालों को भी नरकयाता के सात अनेक दिक्कतों का सामना करना पड़ता हैं सड़क के बीचों बीच बने गड़े में पानी भरा होने से आए दिन छोटे बड़े वाहन धारकों दुर्घटनाओं का शिकाह होना पड़ता हैं फिर भी सार्वजनिक बांधकाम विभाग इस और अनदेखी करता दिखाई दे रहा है बस स्टैंड परिसर के दोनों साईंट की सड़क की मरमत करने की मांग वाहन धारकों के सात गाँववासियों की ओर से की जारी हैं।



या समान पंजीकरण, एकाधिक प्रविष्टियां, तकनीकी त्रुटियों का सुधार, मतदान केन्द्र अधिकारियों द्वारा घर-घर जाकर निरीक्षण, मतदान केंद्रों का निर्माण और प्रमाणीकरण, उचित विभाग। भाग की तैयारी आदि 31 अक्टूबर 2021 तक क्रियान्वित की जा रही है इस सूची पर दावा और आपत्तियां नवंबर 2021 से 30 नवंबर, 2021 तक स्वीकार की जाएंगी। 20 दिसंबर, 2021 से पहले दोनों और आपत्तियों का निपटारा किया जाएगा। मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन 5 जनवरी 2022 को किया जाएगा। हालांकि डिप्टी कलेक्टर गौरी सावंत ने जिते के नागरिकों से मतदाता सूची में दुरुस्ती कार्य का लाभ उठाने की अपील की है।

**मतदाता वोटर हेल्पलाइन एप का प्रयोग करें: डिप्टी कलेक्टर गौरी सावंत**

संवाददाता/अशफाक युसुफ

**बुलडाणा।** उप सचिव एवं संयुक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी एवं भारत निर्वाचन आयोग के पत्र के अनुसार एक जनवरी 2020 को पात्रता विधि के आधार पर फोटो युक्त मतदाता सूची का विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण कार्यक्रम घोषित किया गया है। हालांकि, वर्चित नागरिक जो मतदाता के रूप में पंजीकृत नहीं हैं, उन्हें मतदाता के रूप में पंजीकरण करने का अवसर प्रिलिना चाहिए। उन्हें मतदाता सूची में शामिल करने के लिए कार्यक्रम की घोषणा की गई है मतदाता हेल्पलाइन एप का उपयोग करके नागरिक घर पर मतदाता पंजीकरण, नाम सुधार, नाम हटाना आदि प्राप्त कर सकेंगे। हालांकि, नागरिकों को

**धामनगाव बढ़े के सात परिसर को जलापूर्ति करने वाले दोनों बांध लबालब, देवलगाव गुजरी बांध और कापुसवाडी बांध 100 % के सात वर फूलों**

**धामनगाव बढ़े।** मोताला तहसील में लगातार दो दिन हुई दमदार बारिश से बांधों के जल स्तर में तेजी से बढ़ोतारी हुई धामनगाव बढ़े ग्राम को जो पूरे वर्ष भर जिस बांधों से जालापूर्ती की जाती हैं वो दोनों बांध बारिश से लबालब हो गए हैं बारिश का मौसम शुरू होने को तीन महीन बितने के बाद भी दोनों बांध खाली पड़े हुवे थे दोनों बांधों में नाम मात्र पानी शेष बचा हुवा था अगर सितंबर महीने में बारिश ना होती तो लोगों को अनें वाले समय में जलसमस्या का सामना करना पड़ता था परंतु 6 से 7 सितंबर को पूरे राज्य भर में मुस्लिम बारिश होने से धामनगाव बढ़े परिसर को जला पूरी करने वाले दोनों बांध 75 % भर गए थे साथ ही मुस्लिम बारिश से पानी की समस्या हल तो हुई मगर किसानों की फसलों का बड़ी मात्रा में लाखों का नुकसान हुवा था इस सप्ताह हुई लगातार 2



दिन झामाझम बारिश से परिसर के सभी बांध 100 % लबालब हो गए जिस से लोगों की जल समस्या हल होगा देवलगाव गुजरी बांध और कापुसवाडी बांध लबालब हो गए। इस से खेतों की सिंचाई व पेयजल की समस्या खत्म होने से नागरिकों को बड़ी राहत मिली है।

**प्रयागराज में विपक्षी पार्टियों पर गरजे असदुद्दीन ओवैसी, बोले हर जाति ने अपना अपना नेता चुना है हमें भी अपना नेता बनाना चाहिए**

संवाददाता/सैयद अलताफ हुसैन

**प्रयागराज।** उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनाव के पहले ही असदुद्दीन ओवैसी की एंटी ने यहां चुनावी माहौल को गमाना शुरू कर दिया है, प्रयागराज पहुंचकर असदुद्दीन ओवैसी ने जनसभा को संबोधित किया, इस दौरान ओवैसी ने अतीक अहमद को पार्टी में शामिल करने पर कहा है, इस दौरान उन्होंने कहा कि वह कानून की नजर में चुनाव लड़ सकते हैं, अनें वाले विधानसभा चुनाव में अतीक अहमद आपके बोट से जरूर जीतेंगे, उन्होंने कहा कि मुजफ्फरनगर दौरे के आरोपियों पर दर्ज मुकदमे बीजेपी सरकार ने वापस ले लिए हैं, लेकिन इस पर मीडिया में कई चर्चा नहीं हुई, ओवैसी ने नाथगांग गोड़से को आजाद भारत का पहला दहशतगर्द बताया, भारत की सियासत की ये तत्त्व हकीकत है, उन्होंने कहा कि जिस समाज का नेता होगा उसके मसले हल किए जाते हैं, ओवैसी इसीले आया है कि हमको अपना हिस्सा लेना है, आपको अपना हक कब मिलेगा, ओवैसी ने कहा कि जिस तरह से यादव ने अपना नेता मानते हैं, लेकिन उत्तर प्रदेश में मुस्लिम



अपना नेता माना, जिस तरह से ठाकुर योगी आदित्यनाथ को अपना नेता मानते हैं, जिस तरह कुर्मा अनुप्रिया पटेल को अपना नेता मानते हैं, जिस तरह से ब्राह्मण और अन्य समाज के लोग मोदी को अपना नेता मानते हैं, लेकिन उत्तर प्रदेश में मुस्लिम

**डायरेक्टर फाइनेंस समीरण दत्ता ने दो हजार करोड़ कमाई कर बीसीसीएल को दिया संजीवनी**

संवाददाता/सैयद अलताफ हुसैन

**धनबाद।** बीसीसीएल एक ऐसी कंपनी है जहां कोकिंग कोल का अपार भंडार है। नक्सलआईजेशन के बाद बीसीसीएल काफी लंबे समय तक घाटे का सामना करता रहा साथ ही इसका मेन पावर बी बहुत ज्यादा था मगर बीसीसीएल के इतिहास में ही एक नया मोड़ आया, जब पूर्व सीएमडी पार्थी भद्राचार्य ने सुनहरे अंकरों से इतिहास लिखा उपरे बाद पूर्व सीएमडी टाके लहरी ने बीसीसीएल को एक ऊचे मुकाम पर ले कर गए और कायाकल्प करने में अहम भूमिका निभाई, पिछले कई वर्षों से बीसीसीएल को घाटे का सामना करना पड़ रहा था जिससे कई सौ करोड़ के कर्जदार भी हो गए थे मगर एक नई बिबारत लिखने के लिए बीसीसीएल एवं कोल इंडिया के डीएफ सीमीन दत्ता ने इतिहास रथ डाला पहली बार बीसीसीएल ने 1 महीने में दो हजार करोड़ अनिंग किया जो अब तक का सबसे बड़ा इतिहास है 1 महीने में दो हजार करोड़ की कमाई कर पिछले सारे रिकॉर्ड तोड़ डाला डायरेक्टर फाइनेंस समीरण दत्ता की जितनी भी तारीफ की जाए वह कम है उन्होंने कहा बीसीसीएल को फिर से ऊचाइ में ले जाने के लिए मुझे जितने भी ताकत लगा ना पड़े वह मैं लगाऊंगा और बीसीसीएल का भविष्य अनें वाले समय में बहुत ही उज्जवल है।

**बंगला नगर वार्ड नंबर 21 की जन समस्याओं को लेकर बी डी कल्ला साहब के पुत्र पवन जी कल्ला तथा कल्ला साहब के पीए विजय जी से उनके निवास स्थान जयपुर में प्रतिनिधिमंडल मिला**

संवाददाता/सैयद अलताफ हुसैन

**बीकानेर।** बंगला नगर वार्ड नंबर 21 की जन समस्याओं को लेकर राजस्थान सरकार के कैबिनेट एवं ऊर्जा मंत्री डॉक्टर बी डी कल्ला साहब के पुत्र पवन जी कल्ला साहब के लिए विजय जी से उनके निवास स्थान जयपुर में एक प्रतिनिधिमंडल मिला जिसमें बंगला नगर वार्ड नंबर 21 में विधायक कोटे से अनुशंसा की गई राशि की भूमि रिपोर्ट बंगला नगर वार्ड नंबर 21 में सीवर लाइन, सड़क निर्माण, नाली निर्माण, वार्ड में आंगनबाड़ी केंद्र, वार्ड में खाली पड़ी पीएचडी की जमीन जिसकी चार दिवारी वार्ड नं 23 में मदरसे के पास खाली पड़ी जमीन में विधायक कोटे से 15 लाख की राशि देने की मांग आदि जन समस्याओं को लेकर मिले जिसमें संबंधित बीकानेर के अधिकारियों को आदरणीय मंत्री महोदय के आंदोलन के अंतर्गत निर्देश दिए जाएंगे इस बात का पूरा भरोसा श्रीमान पवन जी कल्ला साहब ने दिलाया प्रतिनिधिमंडल में शहर जिला कांग्रेस कमेटी के जिला अध्यक्ष हसन अली गौरी, रिजवान खान खन्ना, अब्दुल कुर्याम खिलजी, अनवर अली कादरी, बरकत अली खिलजी, प्रेम सिंह जी भाटी आदि लोग शामिल थे।

# रोजाना सिर्फ 5 मिनट करें पावर योग, घेरे पर आएगा निखार

योग लगारी हेत्य के लिए कितना अच्छा होता है, ये बात रोमें शायद आपको बताने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि आज लगभग हर महिला जानती है कि योग उनके तन-मन के लिए कितना फायदेमंद होता है। साथ ही ये बातों के लिए भी किसी वरदान से कम नहीं है लेकिन आज लग आपको पावर योग के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसे सिर्फ 5 मिनट करके ना केवल आप लंबे समय तक हेल्पी रह सकती है बल्कि आपके घेरे पर स्पेशल निखार भी आने लगेगा। इसे करने से यूरी बॉडी की एक्सरसाइज एक साथ हो जाती है। सिर्फ 5 मिनट पावर योग से आप यहुद को फिट रख सकती हैं। पावर योग एशेबिक्यु की तरह है क्योंकि इसमें नूदवेंट अब्य योग क्रियाओं से तेज होती हैं। अब आप हर रोज सिर्फ 5 मिनट भी पावर योग कर लंगी तो आपको अपनी बॉडी में बहुत जल्दी ही बदलाव मध्यसूस ठोन लगेगा। आज लग आपको सूर्य नमस्कार के अलावा ऐसे 3 पावर योग के बारे में बताएंगे जिन्हें करने से ना केवल आपकी हेल्पी रठेगी बल्कि घेरे पर स्पेशल ग्लो भी देखने को मिलेगा।

## सूर्य नमस्कार

हेल्प्य के प्रति जागरूक महिलाओं के लिए सूर्य नमस्कार एक वरदान है। इससे न केवल एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न होती है बल्कि पेट की मसल्स भी सही शेप में आ जाती है। इसके अलावा सूर्य नमस्कार रेगुलर करने से महिलाओं के पीरियडस से जुड़ी सभी प्रॉब्लम दूर होती है, शरीर में लचीलापन आता है, पेट ठीक रहता है, चेहरे पर गजब का निखार आता है और यह झुर्रियां आने से रोकता है जिससे आप लंबे समय तक जवां और खूबसूरत दिखती है। सूर्य नमस्कार को सुबह के समय सूरज की ओर चेहरा करके ही करना चाहिये क्योंकि सूरज हमें एनर्जी प्रदान करता है।

## धनुरासन

धनुरासन को भी पावर योग ही माना जाता है। इसे करने से बॉडी अच्छे से डिटॉक्स हो जाती है, जिससे मुंहासों का आना कम हो जाता है और स्किन पर गजब का निखार आने लगता है। इस आसन को करने से पेट का फैट कम होता है और स्किन पर ग्लो आता है। इस पावर योग को करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेट जाए। दोनों पैरों को मिलाकर घुटनों से मोड़ें। फिर दोनों हाथों को पीछे ले जाकर दोनों पैरों को टखनों से पकड़ें और सांस बाहर छोड़ते हुए पैरों को खींचें। साथ-साथ सिर को पीछे की ओर ले जाने की कोशिश करें। शरीर का सारा वजन आपकी नाभि पर होना चाहिए। सांस खींचते हुए पकड़ ढीली करें। यह क्रिया, कई बार करें।

## अधोमुखश्वानासन

इस योगाभ्यास को करने से चेहरे का ब्लड फ्लो बेहतर होने से स्किन पर ग्लो आता है। साथ ही मसल्स एक्टिव होते हैं। शायद आपको पता नहीं इस योग के रोजाना अभ्यास से पैर और गर्दन का स्ट्रेस भी कम होता है और पैरों को अग्राम मिलता है। इसे करने के लिए आप दोनों हाथों और घुटनों पर खड़े हो जाए। फिर सांस छोड़ते हुए हिप्स को ऊपर की ओर उठाए और कोहनी और घुटनों को सीधा रखें। जितना संभव हो उतना हाथों और पैरों को सीधा रखें। अपनी हथलियों को जमीन पर सीधा रखे और कंधों से दूर रखे, पैरों को हथलियों के समांतर रखे।

## हस्तपदासन

यह आसन भी सूर्य नमस्कार में शामिल हैं। जो हाँ हस्तपदासन सूर्य नमस्कार के तीसरे नंबर का आसन है। ये आसन शुरू करने से पहले सीधे खड़े हो जाए उसके बाद ये आसन करें। हाथों को सिर के पास ले जाएं तथा उसके बाद आग्राम-आग्राम से नीचे की ओर झुकना है। पूरे शरीर का वजन दोनों पैरों पर होना चाहिए। सांस छोड़ते रहे और घुटनों के पास सिर लगाए। दोनों हाथ फर्श पर सर्प्स होने चाहिए। इस आसन को करने से आपको फेस का ब्लड फ्लो बढ़ता है। जिसके कारण आपके चेहरे पर अलग तरह का ग्लो आ जाता है। इस आसन को करने से पीठ और हैमिस्ट्रिंग में इंटेस स्ट्रेच होता है। इसको करते समय पैर सीधा और सांस लेने का तरीका



## स्किन और बालों के लिए वरदान है नीम, जानिए इसके अनगिनत फायदे

गर्मी के मौसम में हलकी-फुलकी दस्तक दे दी है। बस कुछ ही दिनों में लेकर आता है क्योंकि इस मौसम में काफी बदलाव दिखाई देगा। गर्मी का मौसम अपने साथ बहुत सारी हेल्प्य और ब्यूटी प्रॉब्लम्स भी

निकलता है जिससे ब्यूटी और हेल्प्य इफैक्शन ज्यादा जल्दी होता है। ऐसे मौसम में ऐसी चीजों का इस्तेमाल करना बहुत जरूरी होता है जो इन

### स्किन के लिए: मुंहासे, दाग-धब्बे, रिफ्लेक्टर्स और चमक

बहुत से लोग रिंकल्स, पिंपल्स और उसे दाग-धब्बों से परेशान रहते हैं। उन लोगों के लिए नीम वरदान है। इसकी पत्तियों को पीसकर पेस्ट तैयार करें और चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरे पर एक्स्ट्रा तेल नहीं निकलेगा जिससे मुंहासे नहीं होंगे साथ ही इसके एंटी-एजिंग गुण रिंकल्स को दूर रखते और चेहरे को साफ-सुथरा ग्लोअंग बनाते हैं। आप नहाने में नीम साबुन का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

### बालों के लिए:

#### डैंफ्र, मजबूती और चमक

नीम का रस बालों में लगाने से आपके बालों को मजबूती और चमक मिलती है। नीम के तेल की मालिश करने से हेपर ग्रोथ तेजी से होती है साथ ही बालों को मजबूती मिलती है। आप नीम के पाउडर को पानी में मिलाकर बालों में लगाएं फिर थोड़ी देर ऐसे ही छोड़ दें और फिर पानी से धो लें। ऐसा करने से बालों से डैंफ्र भी खत्म हो जाएगा।

गर्मी के मौसम में हलकी-फुलकी दस्तक दे दी है। बस कुछ ही दिनों में लेकिन इसके एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल गुण आपको एंटीप्रॉटेटिक,

एंटीऑक्सीडेंट और एंटीप्रोटोजाइल गुण प्रदान करते हैं।

आयुर्वेद में नीम, सादियों से उपयोगी औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है। खून साफ करने से लेकर यह बालों के लिए बेस्ट माना जाता है। इसके पत्तों का रस पीने से कीटाणु नष्ट हो सकते हैं। चलिए आज हम आपको नीम के अलग-अलग फायदों के बारे में बताते हैं।

यह एक अच्छा हेयर कंडीशनर भी है।

### पेट के लिए: कीड़े, दस्ता - पेट की

समस्याओं में भी आप नीम कमाल के फायदे पहुंचा सकती हैं। नीम रस को शहद में मिलाकर पीने से आपके पेट के सारे कीड़े मर जाएंगे। इसकी पत्तियों को सुखालें और शक्कर के साथ मिलाकर खाने से आपको दस्त से आग्राम मिलेगा।

### जली स्किन के लिए: धाव व

**निशान** - कई बार खाना बनाते समय या किसी अन्य कारण शरीर का कोई अंग जल जाए तो तुरंत उस जगह पर नीम की पत्तियों को पीसकर लगा लो। जल्द आग्राम मिलेगा। निशान भी चले जाएं।

### कान दर्द से राहत - कान दर्द की

शिकायत हैं तो नीम का तेल इस्तेमाल करना काफी फायदेमंद रहेगा। कई लोगों में कान बढ़ने की भी बीमारी से भी परेशान रहते हैं ऐसे लोगों के लिए भी नीम का तेल एक कारगर उपाय है।

### दांतों के लिए - पहले लोग नीम की

दातुन ही करते थे लेकिन अब जल्दी और

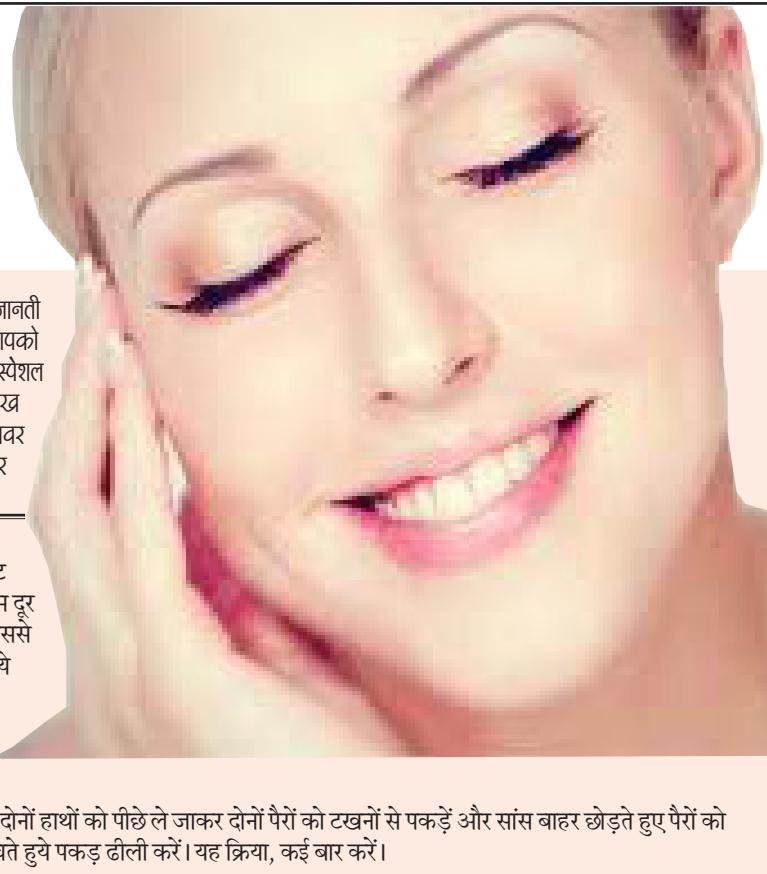
आसानी के लिए लोग टूथपेस्ट और ब्रश इस्तेमाल करते हैं लेकिन नीम दातुन करने के अपने ही लाजवाब फायदे हैं। नीम की दातुन पायरिया प्रॉब्लम दूर करने में सबसे बेस्ट उपाय है।

### फोड़े-फुसियां करें ढीक - खून

साफ न होने की वजह से फोड़े-फुसियां की समस्या रहती हैं। वहाँ जो लोग ज्यादा मीठा खाते हैं उन्हें भी स्किन की यह प्रॉब्लम रहती हैं। उन्हें नीम पत्तियां पीस कर प्रभावित जगह पर लगानी चाहिए। इसके पानी से नहाने से भी ऐसी प्रॉब्लम दूर रहती हैं पानी में नीम की पत्तियां डालें और इसे उबाल लें इस पानी को बाकी पानी में मिलाकर नहाने में यूज करें।

### नीम फागूला से दूर करें स्टोन

**प्रॉब्लम** - स्टोन यानि पथरी की शिकायत है तो लगभग 150 ग्राम नीम की पत्तियों को 1 लीटर पानी में उबाल लें, फिर इस पानी को थोड़ा ठंडा होने के बाद पीले लें। रोजाना ऐसा करने से आपके किडनी स्टोन निकल जाएगा।



08

मुंबई, शनिवार 2 अक्टूबर, 2021

दैनिक  
**मुंबई हलचल**



**श्री. मनमोहन गुप्ता**

राष्ट्रीय अध्यक्ष  
(गांधी विचार मंच)



**श्री. दिलशाद खान**

राष्ट्रीय अध्यक्ष  
(गांधी विचार मंच)/  
ऑल इंडिया माइनरिटी सेल

गांधी विचार मंच की तरफ से...

गांधी जयंता

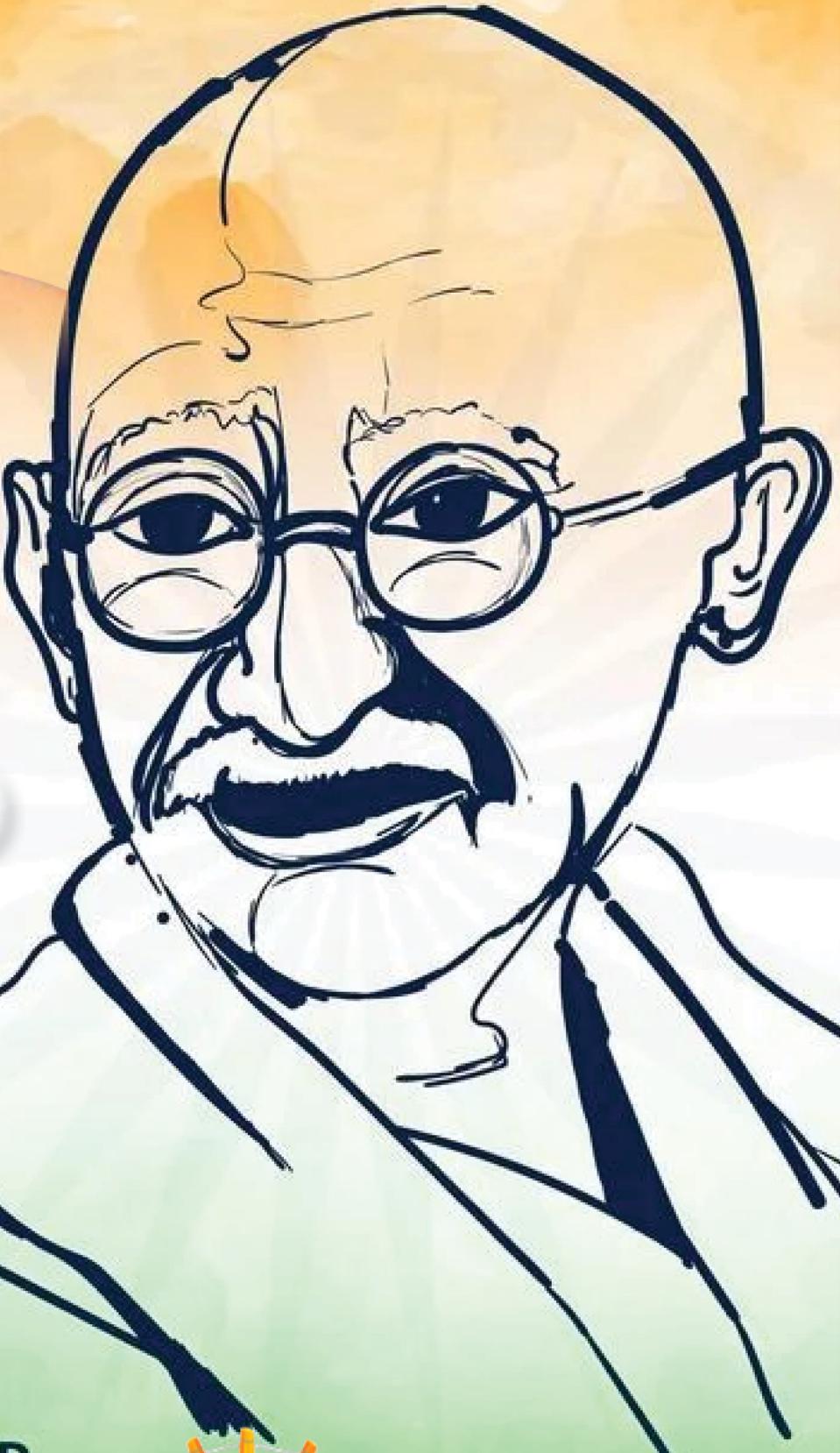
की हार्दिक शुभकामनाएं



2ND OCTOBER

**GANDHI**

*Jayanti*



दैनिक  
**मुंबई हलचल**