

1
दैनिक

मुक्तिहत्या

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

R

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

उद्धव ठाकरे को सुप्रीम कोर्ट से **जटपा**

कोर्ट ने कहा- चुनाव आयोग तय करेगा असली शिवसेना किसकी

संवाददाता
नई दिल्ली। शिवसेना
विवाद में भगलपुर को सुप्रीम
कोर्ट से एकनाथ शिंदे गुट को
बड़ी राहत मिली है। जस्टिस
डीवाई चंद्रचूड़ी की अध्यक्षता
वाली संवैधानिक बैंच ने पार्टी
पर शिंदे गुट के दावे को लेकर
चुनाव आयोग की कार्यवाही
पर लगी रोक हटा दी है। अब
आयोग शिवसेना के चुनाव
चिह्न पर फैसला कर सकता
है। यह उद्घव ठाकरे के लिए
बड़ा झटका है, क्योंकि उद्घव
ने इस मामले में विधायिकों
की योग्यता का फैसला होने
तक इलेक्शन कमीशन की
कार्यवाही पर रोक लगाने
को मांग की थी।
(शेष पृष्ठ 3 पर)



20 जून
से शुरू हुआ
था शिवसेना
का विवाद

शिंदे ने अयोग्यता के आरोप को बताया था गलत

शिंदे गुट ने किया है पार्टी पर दावा



मा. नगरसेवक अजित रावराणे द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि दिलशाद एस. खान रहे मौजूद देर रात्रि तक डाँड़िया की खनक के साथ गुजराती और मेवाड़ी गीतों पर बच्चों से लेकर वरिष्ठ नागरिकों तक लोग झूमते आये नजर

(समाचार व चित्रमय छलकियां पृष्ठ 4-5 पर)

मुंबई के लोगों को झटका !

एक अक्टूबर से बढ़ेगा ऑटोरिक्शन-टैक्सी भाड़ा



मुंबई हलचल / संवाददाता
मुंबई। मुंबई में लोगों की जेब पर बोझ बढ़ने वाला है। प्रशासन ने टैक्सी और ऑटो के किराए को बढ़ाने का फैसला कर लिया है। मुंबई महानगर में काली और पीली टैक्सियों में यात्रा करने के लिए अब अपको पहले के मुकाबले ज्यादा पैसे चुकाने होंगे। जानकारी के मुताबिक टैक्सी किराए में 28 रुपये और ऑटो के किराए में 23 रुपये की बढ़ोतारी की गई है।

मुंबई पुलिस ने विसर्जन के बाद दुर्गा की प्रतिमाओं की तस्वीरें खींचने पर लगायी रोक



मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। मुंबई पुलिस ने मंगलवार को लोगों की विसर्जन के बाद देवी दुर्गा की पानी में तैरती हुई या आधी डूबी प्रतिमाओं की तस्वीरें खींचने या वीडियो बनाने से रोकने का आदेश दिया। एक अधिकारी ने बताया कि पुलिस ने कहा है कि तैरती और आधी डूबी प्रतिमाओं की तस्वीरें तथा वीडियो से धर्मिक भावनाएं आहट हो सकती हैं और सार्वजनिक शांति भंग हो सकती है।

गहलोत बचे जय-जयकार वाले नपे, सोनिया को सौंपी गई चिट्ठी में अशोक को मिली वलीन चिट

जयपुर। राजस्थान मामले पर दोनों पर्यवेक्षकों मलिलकार्जुन खड़गे और अजय माकन ने कांग्रेस की अंतरिम अध्यक्ष सोनिया गांधी को 9 पन्नों की रिपोर्ट सौंपी है। रिपोर्ट में दोनों पर्यवेक्षकों ने मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को वलीन चिट दी है। यह वलीन चिट तकनीकी तौर पर दी गई है। वही रिपोर्ट में मंत्री शांति धारीगाल, मंत्री प्रताप सिंह खाचरियावास और धर्मदेव राठोड़ पर कार्रवाई की सिफारिश की गई है। (शेष पाँच 3 पर)



हमारी बात**बढ़ता समर्थन**

अंतरराष्ट्रीय राजनय में यह भारत के लिए बहुत उपयोगी और मुफीद दौर है। संयुक्त राष्ट्र महासभा के 77वें सत्र में भारत की जो तारीफ हुई है, उस पर अगर हम ध्यान दें, तो दुनिया में भारत के सशक्त होने का मार्ग प्रशस्त लगता है। सत्र के दौरान जो भारत ने कहा है या जो जवाब दिया है, उसके अलावा विदेश मंत्री एस जयशंकर के जो बयान आए हैं, उससे निश्चित ही भारत का मनोबल बढ़ता है। खास गौर करने की बात है कि विगत महीनों से भारत का जो रुख है, उससे यूक्रेन भी नाराज नहीं है और रूस भी खुश है। जहां एक ओर, यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की ने भारतीय नेतृत्व और नीतियों की तारीफ की है, तो वहीं रूसी विदेश मंत्री सर्गेई लावरोव के मुंह से भी भारत के लिए सराहना के शब्द निकले हैं। दरअसल, समकरकंद में मुलाकात के समय नरेंद्र मोदी ने रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन से साफ कहा था कि यह युद्ध का समय नहीं है। इतनी स्पष्टता के साथ समझाने की उच्चस्तरीय कोशिश भारत ही कर सकता है। ऐसे बहुत से देश हैं, जिनकी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत से भी ज्यादा भूमिका है, लेकिन वे कर्तव्य ऐसा नहीं कह सकते, जैसा भारतीय प्रधानमंत्री ने कहा है। दरअसल, नए-पुराने महासक्ति देश तो साम्राज्यवादी तमन्ना लिए आगे बढ़ रहे हैं। कई तो ऐसे भी देश हैं, जिन्होंने बहुत पहले ही यह सोच रखा है कि आने वाले वर्ष में पड़ोसी देशों से क्या-क्या हड्डप लेना है। ऐसे में, भारत अगर कह रहा है कि यह युद्ध का समय नहीं है, तो दुनिया गौर से सुन रही है और सराहना भी कर रही है। संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटेनियो गुटेरस ने भी माना है कि भारत टिकाऊ विकास लक्ष्य पाने में अहम भूमिका निभा सकता है। जैसैका, गुयाना और पुर्तगाल ने भी भारत की खुलकर तारीफ की है। सबसे मानीखेज है, भारत के प्रधानमंत्री द्वारा दोटक सलाह के बावजूद रूस नाराज नहीं है, रूसी विदेश मंत्री सर्गेई लावरोव ने भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर से मुलाकात के बाद सुरक्षा परिषद में भारत की स्थायी सदस्यता का समर्थन किया है। संयुक्त राष्ट्र महासभा को संबोधित करते हुए रूसी विदेश मंत्री ने कहा कि उनका देश भारत को स्थायी सदस्यता के लिए योग्य उम्मीदवार मानता है। कहा जाता है कि अच्छा काम लौटकर आता है, तो अनेक देशों ने महामारी के दौरान भारत द्वारा दी गई मदद को याद किया और भारत का आभार जताया। द्विषेधीय वार्ताओं में भारत की तारीफ पहले भी होती थी, लेकिन महासभा के मंच से अगर भारत की तारीफ का दौर शुरू हो, तो इससे भविष्य के लिए आशा जगती है। भारतीय विदेश मंत्री की साफगोई से ऐसा लगता है कि भारत सुरक्षा परिषद में स्थायी सदस्यता के लिए दिलोजान से जुट गया है। अमेरिका, ब्रिटेन, फ्रांस और रूस द्वारा स्थायी सदस्यता के लिए मिले समर्थन के बाद भारत के विरोध में केवल चीन रह जाता है। जरूरी है कि भारत को विश्व मंचों पर खुला समर्थन मिले। भारत के निरंतर प्रयास के बाद ही महासक्ति देश चीन को तैयार करने की पहल करेंगे। भारत अपने दायरे में रहने वाला उदार लोकतांत्रिक देश है, अतः उसे आगे बढ़ाने-लाने से छोटे-बड़े तमाम देशों को लाभ होगा। इसके अलावा भारत की बड़ी आबादी, उभरती अर्थव्यवस्था और उदारता के कारण भारत एक स्वाभाविक विश्व नेता के रूप में उभरेगा। इससे उस जरूरी गुटनिरपेक्षा को भी बल मिलेगा, जिसकी दुनिया में बुनियाद रखने में भारत का बड़ा योगदान था।

विपक्षी एकता कितनी संभव?

भाजपा की सीटें कम करना भी तभी संभव है, जब विपक्षी पार्टियों में पूरी तरह से एकजुटता स्थापित हो। अगर ऐसा नहीं हुआ और विपक्ष के बोट बटे तो फिर भाजपा को रोकना मुश्किल होगा। जहां तक कांग्रेस की बात है तो उसे भी उन्हीं राज्यों और उन्हीं सीटों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जहां वह पिछले चुनाव में कम अंतर से हारी थी और जहां उसका जनाधार और संगठन दोनों हैं। अगर कांग्रेस इस तरह से लक्षित राजनीति करती है तो वह 30 से 35 सीटें बढ़ा सकती है यानी उसकी सीटें 80 से ऊपर जा सकती हैं।



भारतीय जनता पार्टी 2024 के लोकसभा चुनाव की तैयारियों में जुट गई है। पार्टी एक-एक लोकसभा सीट पर काम कर रही है। पंजाब की पटियाला लोकसभा सीट कैसे जीत सकते हैं इस योजना के तहत कैटेन अमरिंदर सिंह को पार्टी में लाया गया है तो पिछली बार हारी साउथ गोवा लोकसभा सीट कैसे जीतेंगे, इसके लिए पूर्व मुख्यमंत्री दिगंबर कामत को पार्टी में लिया गया है। यह अभी से तय माना जा रहा है कि पटियाला की मौजूदा कांग्रेस सांसद परनीत कौर अगली बार भाजपा की टिकट पर लड़ेंगी और साउथ गोवा सीट पर भाजपा दिगंबर कामत को उतारेंगी।

भाजपा एक एक सीट की रणनीति पर बारीकी से काम कर रही है तो साथ ही हर प्रदेश में छोटी छोटी पार्टियों को अपने साथ जोड़ने या उनका विलय भाजपा में कराने की योजना पर भी काम हो रहा है। बिहार के दौरे में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने पूर्व मुख्यमंत्री जीतन राम मांझी को भी मैसेज दिया। इसके बारक्स अगर विपक्ष की राजनीति को देखें तो अभी सब कुछ बहुत बिखरा हुआ दिखेगा। कई बड़े नेता विपक्षी एकता के लिए काम कर रहे हैं लेकिन कम से कम अभी यह कोई ठोस और मूर्त रूप लेता नहीं दिख रहा है। इसका बुनियादी कारण कांग्रेस का विपक्षी पार्टियों के प्रति नजरिया है और आम आदमी पार्टी की राजनीति है। कांग्रेस पहले भी यह धारणा बनाए हुई थी कि विपक्षी एकता उसको केंद्र में रख कर ही संभव है। लेकिन अब जब राहुल गांधी के नेतृत्व में भारत जोड़ो यात्रा शुरू हुई है और उसे दिश्मिन के राज्यों में अच्छा रिस्पांस मिला है उससे उत्साहित कांग्रेस अब विपक्षी पार्टियों के प्रति अपमानजनक बातें करने लगी है। कांग्रेस को छोड़ कर विपक्षी एकता की बात करने वालों को जयराम रमेश ने मुख्यों के सर्वग में रहने वाला बताया है। हालांकि सारी विपक्षी पार्टियों का अपना एटीट्यूड ऐसा है, जिससे विपक्षी पार्टियों विकेंगी। खास कर उन राज्यों में, जहां कांग्रेस मजबूत है या कांग्रेस को अपने लिए कोई संभावना दिख रही है। कर्नाटक, तेलंगाना, केरल आदि राज्यों में कांग्रेस का

यह एटीट्यूड विपक्षी एकता के रास्ते में बाधा बनेगा तो कांग्रेस जिन राज्यों में बहुत कमजोर है, जैसे उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल आदि राज्यों में वहां की बड़ी प्रादेशिक पार्टियों की कांग्रेस के प्रति सोच विपक्षी एकता को पटरी से उत्तर सकती है। इसके अलावा आम आदमी पार्टी की राजनीति भी विपक्षी एकता के रास्ते में बाधा है। आम आदमी पार्टी बड़ी तेजी से एक के बाद एक राज्य में अपना दायरा फैला रही है और उसके लिए भाजपा से बड़ा राजनीतिक दुश्मन कांग्रेस है। कांग्रेस भी उसे अपना सबसे बड़ा दुश्मन मान रही है। जिस तरह से देश के अनेक राज्यों में अलग अलग क्षेत्रीय पार्टियों ने कांग्रेस को हटा कर उसका स्थान ले लिया उसी तरह आम आदमी पार्टी इस प्रयास में है कि जहां कोई क्षेत्रीय पार्टी नहीं है और कांग्रेस का सीधा मुकाबला भाजपा से है वह वह कांग्रेस को रिप्लेस करके उसकी जगह ले। इस योजना के तहत आम आदमी पार्टी ने दिल्ली और पंजाब में सफलता पाई और अब आगे उसकी नजर गुजरात, हिमाचल प्रदेश, राजस्थान, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ आदि राज्यों पर है, जहां अब भी कांग्रेस एक मजबूत ताकत है। सो, कांग्रेस नेताओं का एटीट्यूड और आप की राजनीति विपक्ष को एकजुट होने से रोकेगी।

अब सवाल है कि अगर विपक्षी पार्टियों साथ आती हैं तो कैसे आएंगी? उसके क्या फॉर्मूला होगा, जिससे साझा विपक्ष भाजपा को चुनावी द सकेगा? यह तो कर्तव्य संभव नहीं है कि सभी पार्टियों का सभी राज्यों में तालमेल हो। क्योंकि ज्यादातर पार्टियों एक से ज्यादा राज्य में लड़ने लायक नहीं हैं। उनके पास न संगठन है और न नेता हैं। इसलिए राज्यवार विपक्ष की साझेदारी बने और विपक्ष उन सीटों पर ध्यान केंद्रित करे, जहां पिछले चुनाव में भाजपा को कड़ी टक्कर मिली थी या भाजपा जहां कम वोटों के अंतर से जीती है। इसकी रणनीति बनाते हुए यह ध्यान रखना होगा कि इन सीटों पर भाजपा भी अपनी रणनीति बना रही है। भाजपा 144 ऐसी सीटों पर ध्यान केंद्रित किए हुए है, जहां वह पिछली बार चुनाव हारी थी और इसके अलावा 77 ऐसी जीती हुई सीटों पर उसका फोकस है, जहां वह पिछली बार एक लाख से कम वोट के

अंतर से जीती थी। इसमें कई सीटें हैं, जो पार्टी कुछ हजार वोट से जीती हैं। ज्ञारखंड की खूंटी लोकसभा सीट पर भाजपा दो हजार वोट से तो लोहरदगा में 10 हजार और दुमका में 45 हजार वोट के अंतर से जीती थी। इन सीटों पर भाजपा की विशेष तैयारी हो रही है। तभी विपक्षी पार्टियों को भी ऐसी सीटों पर अपनी साझेदारी बनाने और साझा उम्मीदवार उतारने की योजना पर काम करना चाहिए।

चुनावी आंकड़ों का विशेषण करने वाली संस्था सीएसडीएस ने भाजपा की कम अंतर से जीती सीटों का विशेषण किया है, जिससे पता चलता है कि ऐसी सीटों पर पिछले चुनाव में दूसरे और तीसरे स्थान पर रही विपक्षी पार्टियों के वोट जोड़ दें तो ज्यादातर सीटों पर भाजपा हार जाएगी। यानी विपक्ष का वोट बढ़ने से भाजपा जीती है। अगर एक लाख से कम अंतर से हारी 77 सीटों पर विपक्ष साझा उम्मीदवार उतार देते तो वह 50 सीटें जीत सकती है और 10-12 सीटें पर भाजपा को कड़ी टक्कर दे सकती है। अगर ऐसा हो जाता है तो भाजपा की सीटें 303 से कम होकर बहुमत के 272 के आंकड़े से काफी नीचे आ जाएंगी। यह बहुत सरल विशेषण है। इसमें यह माना गया है कि एक लाख वोट से ज्यादा अंतर से जीती हुई सारी सीटें भाजपा फिर जीतेगी ही। ऐसी सीटों की संख्या 227 है। इनमें से 105 सीटें तो ऐसी हैं, जिन पर भाजपा तीन लाख से ज्यादा अंतर से जीती है और 59 सीटें ऐसी हैं, जिन पर उसकी जीत का अंतर दो से तीन लाख वोट का था। ऐसी सीटों पर भाजपा को ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है।

हालांकि इस बारे में पक्के तौर पर अभी कुछ नहीं कहा जा सकता है क्योंकि लोकसभा चुनाव से पहले करीब 10 छोटे-बड़े राज्यों में विधानसभा के चुनाव होने वाले हैं। राज्यों के चुनाव नतीजों से बहुत कुछ बदलेगा। अभी जो धारणा बन रही है कि भाजपा जब 2024 का चुनाव लड़ने जाएगी तो उसके खिलाफ 10 साल की एंटी इन्कैप्सिल बोर्ड और महंगाई, बेरोजगारी आदि समस्याओं की वजह से भाजपा को नुकसान हो सकता है, वह धारणा राज्यों के चुनाव नतीजों से प्रभावित होगी। अगर भाजपा हारती है तो उसके लिए 2024 में मुश्किल आएंगी। लेकिन उससे पहले अभी का माहौल देख कर लगता नहीं है कि विपक्ष किसी तरह से भाजपा को सवाद दे सौ सीटें से नीचे रोक सकता है। सबसे बड़ी पार्टी भाजपा रहेगी, यह तय दिख रहा है। भाजपा की सीटें कम करना भी तभी संभव है, जब विपक्षी पार्टियों में पूरी तरह से एकजुटता स्थापित हो। अगर ऐसा नहीं हुआ और विपक्ष के वोट बटे तो फिर भाजपा को रोकना मुश्किल होगा। जहां तक कांग्रेस की बात है तो उसे भी उन्हीं राज्यों और उन्हीं सीटों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जहां वह पिछले चुनाव में कम अंतर से हारी थी और जहां उसका ज

मुंब्रा शहर से 5 दिनों से गायब तीन मासम बच्चे कुला रेलवे जीआरपी पुलिस को मिले

संवाददाता/समद खान

मुंब्रा। गत 22 सितंबर गुरुवार को कौसा स्थित नाईक अपार्टमेंट सातवां मंजिला रूम नंबर 704 बॉस्को स्कूल रशीद कंपाउंड इमारत के रहवासी 3 बच्चे लड़की नाजिया बानो वर्ष 14, लड़का नाजिम अली वर्ष 12, लड़का शोएब अली वर्ष 11, यह तीनों बच्चे सुबह 7:15 पर कौसा स्थित एमएम वैली परिसर की मुंसिपल स्कूल जाने के लिए रोज की तरह निकले थे पर वह घर वापस लौट कर नहीं आया परिजनों द्वारा अपने तीनों बच्चों की गायब होने की शिकायत मुंब्रा पुलिस स्टेशन में दर्ज कराई गई और तब से मुंब्रा पुलिस सरगर्मी से इन बच्चों की तलाश करने में जुट गई थी बताया जा रहा है इस केस की छानबीन कर रहे एपीआई कुंभारा और पुलिसकर्मी अजीज तड़वी द्वारा कौसा खड़ी मशीन मुंब्रा शहर की प्रसिद्ध दरगाह शरीफ हजरत फकीर शाह बाबा रहमतुल्ला अलेह की मजार शरीफ पर चादर और फूल पेश कर बच्चों की सही सलामत मिलने की मनत मांगी गई थी और आपको बताते चले कई लोगों द्वारा बच्ची की घर वापसी के लिए मनत मांगी गई मुंब्रा पुलिस और परिजनों द्वारा बच्चे ढूँढ़ने की तलाश उस वक्त खत्म हो गई जब



कुला जीआरपी पुलिस स्टेशन से गत 26 सितंबर सोमवार रात 11 बजे फोन कर सूचित किया गया की मुंब्रा शहर से गायब तीन मासम बच्चे सुरक्षित हमारे पास हैं खबर मिलते ही बच्चों के पिता ने इस केस की छानबीन कर रहे जांच अधिकारी एपीआई कुंभारा से संपर्क कर बच्चे के बारे में सूचना दी और बाद में बच्चों को लेकर कुला जीआरपी पुलिस से लेकर मुंब्रा पुलिस स्टेशन पहुंचे जहां पर बच्चों का स्टेटमेंट लिया गया फिलहाल पुलिस द्वारा यह बताया जा रहा है यह तीनों बच्चे अपनी मर्जी से ही घर से चले गए थे क्योंकि माता-पिता की घर पर डांट डण्ट करने पर डर के मारे घर से चले गए थे इस मामले में जिस तरह से सौतेली मां का मामल सामने आया उस एंगल से भी पुलिस में बच्चों से पूछताछ

की लेकिन कोई मामला सामने नहीं आया है फिलहाल परिवार की बारे में बताया जा रहा है यह तीनों बच्चों की मां नहीं है और पिता द्वारा दूसरी शादी कर ली गई है जिस महिला से शादी हुई है उसके पहले आदमी से 3 बच्चे हैं और नौशाद मुमताज अली से एक और बच्चा है बच्चों से पूछे जाने पर यह जानकारी सामने आई है पहले बच्चों ने यह बताया कि मेरा दिमाग धूम जाता है और मुझे ऐसा लगता है कि मैं घर छोड़कर चली जाऊं इससे पहले भी घटना सामने आई थी कि बच्चे घर छोड़कर चले गए थे लेकिन गनीमत रही शिलफाटा पर ही बच्चे मिल गए यह दूसरी घटना है जो बच्चे घर छोड़कर चले गए थे फिर उसके बाद बच्चों से पूछे जाने पर कि आप मुंब्रा से कुला कैसे पहुंचे तो उन्होंने बताया कि हम कौसा से

रिक्षा पकड़ कर मुंब्रा स्टेशन पहुंचे और बाद में ट्रेन पकड़ के हम लोग कुला स्टेशन पहुंच गए जहां पर एक महिला मांगन वाली के पास हम लोग थे फिलहाल जिस तरह से एक महिला का मामला सामने आया है जिसका पास बच्चे 5 दिन तक थे पुलिस को चाहिए कि उस महिला के बारे में जानकारी प्राप्त करें आखिर क्यों महिला ने बच्चों को अपने पास 5 दिनों तक रखा था और फिर क्यों कुला स्टेशन पर छोड़ दिया गया जहां पर एक व्यक्ति द्वारा सोशल मीडिया पर बच्चों की फोटो वायरल की जाने पर शिनाख कर ली गई और कुला जीआरपी पुलिस को इन तीनों बच्चे की बारे में जानकारी दी गई जहां पर कुला जीआरपी पुलिस ने बच्चों को अपने ताबे में लेकर परिवार वालों को सूचित कर मुंब्रा पुलिस स्टेशन के हवाले कर दिया आगे इस मामले की छानबीन पुलिस द्वारा की जा रही है लेकिन बच्चों के सुरक्षित मिल जाने पर मुंब्रा शहर की जनता ने ऊपर वाले का शुक्र का किया और यह दूआ की तीनों बच्चे के पिता को आर उसकी मां को हिदायत दे यह तीनों बच्चों को अपने साथ अच्छे से रख सकते और तीसरी बार बच्चे घर छोड़कर कहीं ना जाए।

मालेगांव विस्फोट मामला: अदालत ने एटीएस अधिकारी के खिलाफ जमानती वारंट जारी किया

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। राष्ट्रीय अन्वेषण अभिकरण (एनआईए) की एक विशेष अदालत ने 2008 के मालेगांव विस्फोट मामले में पेश नहीं होने पर आतंकवाद निरोधक दस्ते (एटीएस) के एक अधिकारी के खिलाफ सोमवार को जमानती वारंट जारी किया। संबंधित अधिकारी ने मामले में कुछ आरोपियों को गिरफतार किया था और कुछ बयान दर्ज किए थे। वह इस मामले में गवाह भी है। एक अधिकारी के अनुसार, अधिकारी के



खिलाफ 5,000 रुपये का जमानती वारंट जारी किया गया क्योंकि वह कई समन पर अदालत में पेश नहीं हुआ। मुंबई से करीब 200 किलोमीटर दूर नासिक जिले के मालेगांव कब्जे में 29 सितंबर, 2008 को एक मर्सिजद के पास एक मोरतसाइकिल से बंधे विस्फोटक में विस्फोट होने से छह लोगों की मौत हो गई थी और 100 से अधिक घायल हो गए थे। इस मामले में अब तक 260 से अधिक गवाहों से जिरह की जा चुकी है, जिनमें से 25 से अधिक मुकर गए हैं।

वरवर राव को हैदराबाद यात्रा की अनुमति देने से आरोप तय करने में देरी होगी : एनआईए अदालत

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। राष्ट्रीय अन्वेषण अभिकरण (एनआईए) की विशेष अदालत ने कहा है कि एलारा परिषद्-माओवादी समर्क मामले के आरोपी वरवर राव को मोतियाबिंद की सजरी के बासे तीन महीने के लिए हैदराबाद जाने की अनुमति दी गयी थी। उच्चतम न्यायालय ने गत अगस्त में 8 वर्षीय राव को चिकित्सा के आधार पर जमानत मंजर की थी, जिसकी शर्तें विशेष एनआईए अदालत ने हैदराबाद जाने की

कवि एवं सामाजिक कार्यकर्ता राव की याचिका खारिज कर दी। एनआईए के विशेष न्यायाधीश राजेश जे. कटारिया ने हालांकि पिछले हफ्ते ही उनकी यात्रा की अर्जी खारिज कर दी थी, लेकिन विस्तृत अदालत ने कहा कि राव की अर्जी का मुख्य आधार यह है कि मुंबई में चिकित्सा खर्च ज्यादा है और तेलंगाना सरकार का पेशनभोगी होने के नाते उन्हें हैदराबाद में मुफ्त इलाज मिल जाएगा, लेकिन ऐसा नहीं है कि याचिकाकर्ता को मुंबई में अच्छा इलाज नहीं मिल सकता।

की थी। इन शर्तों में अदालत की अनुमति के बागेर ग्रेटर मुंबई की सीमा से बाहर न जाना भी शामिल है। एनआईए अदालत ने कहा कि राव की अर्जी का मुख्य आधार यह है कि मुंबई में चिकित्सा खर्च ज्यादा है और तेलंगाना सरकार का पेशनभोगी होने के नाते उन्हें हैदराबाद में मुफ्त इलाज मिल जाएगा, लेकिन ऐसा नहीं है कि याचिकाकर्ता को मुंबई में अच्छा इलाज नहीं मिल सकता।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

उद्धव ठाकरे को सुप्रीम कोर्ट से झटका

उद्धव की याचिका पर सुनवाई करते हुए 23 अगस्त को जस्टिस एनवी रमना की बेंच ने केस संवैधानिक बेंच को ट्रांसफर करते हुए चुनाव आयोग की कार्यवाही पर रोक लगा दी थी। जस्टिस रमना ने कहा था कि संवैधानिक बेंच यह तय करेगी कि आयोग की कार्यवाही जारी रहेगी या नहीं। इससे पहले चुनाव आयोग ने सिंबल को लेकर शिंदे गुट की याचिका पर सभी पक्षों को नोटिस भेजकर जवाब देने के लिए कहा था। शिवसेना का विवाद 20 जून से सेरु हुआ था, जब शिंदे के नेतृत्व में 20 विधायक सूरत होते हुए गुवाहाटी चले गए थे। इसके बाद शिंदे गुट ने शिवसेना के 55 में से 39 विधायक के साथ होने का दावा किया, जिसके बाद उद्धव ठाकरे ने इस्तीफा दे दिया था। पिछली सुनवाई के दौरान मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने कहा था कि हमारे ऊपर अयोग्यता का आरोप गलत लगाया गया है। हम अभी भी शिवसेना के लिए उद्धव ठाकरे को अपने से बाहर नहीं कर सकते हैं। अब वो अलग हुए गुट का किसी अन्य पार्टी में विलय कर देते हैं। उन्होंने कहा था कि उनके बचाव का कोई दूसरा रास्ता नहीं है।

मुंबई के लोगों को झटका!

मुंबई मेट्रोपॉलिटन रीजन ट्रांसपोर्ट अथॉरिटी (एमएमआरटीए) के मुताबिक, अब मुंबई में लोगों को टैक्सी के लिए 3 रुपये प्रति किलोमीटर और ऑटो के लिए 2 रुपये प्रति किलोमीटर ज्यादा चुकाने होंगे। बढ़ा हुआ किराया 1 अक्टूबर से लागू कर दिया जाएगा। मुंबई मेट्रोपॉलिटन रीजन ट्रांसपोर्ट अथॉरिटी के नए नियमों के मुताबिक, मुंबई महानगर और इसके आसपास के क्षेत्रों में काली पीली टैक्सियों के लिए 1.5 किमी की दूरी के लिए न्यूनतम किराया 25 रुपये से बढ़ाकर 28 रुपये कर दिया गया है। वहीं, ऑटो-टिक्सा में 1.5 किमी के सफर के लिए न्यूनतम किराया 21 रुपये से बढ़ाकर 23 रुपये कर दिया गया है। महाराष्ट्र परिवहन सचिव की अध्यक्षता में सोमवार को हुई एमएमआरटीए की बैठक में किराया बढ़ाये जाने का फैसला लिया। नए नियमों के तहत, शुरू के 1.5 किलोमीटर के बाद प्रति किलोमीटर के लिए 16.93 रुपये की जगह 18.66 रुपये चुकाने होंगे। इसी तरह ऑटो-टिक्सा के लिए 1.5 किलोमीटर के बाद प्रति किलोमीटर के लिए 14.20 रुपये के बजाय 15.33 रुपये देने होंगे। मुंबई में अभी के समय में करीब 4.6 लाख ऑटो-टिक्सा चलते हैं, जिनका वर्तमान किराया 1 मार्च, 2021 से लागू है। लेकिन नए बदलावों के बाद यह एक अक्टूबर से बढ़ जाएगा। बढ़ा हुआ किराया पेट्रोल के साथ-साथ सीएनजी से चलने वाली टैक्सियों पर भी लागू होगा। बीते दिनों पेट्रोल के साथ-साथ सीएनजी की कीमतों में काफी बढ़ोतरी हुई है। सीएनजी की कीमत 1 मार्च, 2021 से 49.40 रुपये प्रति किलोग्राम से बढ़कर 80 रुपये प्रति किलोग्राम हो गई है। बताते चले गए कि मुंबई और आसपास के इलाकों में ब्लू-सिल्वर 'कूल' कैब टैक्सियों के किराए में भी बढ़ोतरी की गई है। इनका न्यूनतम दूरी का किराया 33 रुपये प्रति किमी से बढ़ाकर 40 रुपये प्रति किमी कर दिया गया है। वहीं, 1.5 किलोमीटर के बाद ब्लू-सिल्वर 'कूल' कैब टैक्सियों के किराए के रूप में 26.71 रुपये प्रति किलोमीटर चुकाना होगा।

मुंबई पुलिस ने विसर्जन के बाद दुर्गा की प्रतिमाओं की तस्वीरें

खींचने पर रोक लगायी

उन्होंने कहा कि आदेश के अनुसार दुर्गा पूजा उत्सव के दौरान पांच से सात अक्टूबर तक ऐसी तस्वीरें और वीडियो न बनाए जाएं और अखबारों में प्रकाशित या सोशल मीडिया पर प्रसारित न किए जाएं। अधिकारी ने बताया कि पुलिस ने इस संबंध में आपराधिक दंड सहित की धारा 144 लागू की है और इस आदेश का उल्लंघन करने वाले लोगों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।

गहलोत बचे जय-जयकार वाले नपे

साथ ही कुछ और नेताओं के खिलाफ भी कार्रवाई की सिफारिश की गई है। बता दें, 25 सितंबर को राजस्थान में मुख्यमंत्री अशोक गहलोत के आवास पर कांग्रेस विधायक दल की बैठक होनी थी। इस बैठक में दिल्ली से दो पर्यव

प्रभाग क्र. 166 किस्मत नगर कपाड़िया नगर कुर्ला (प.) में हुये तीन मंजिला अवैध नवनिर्माण पर कब चलेगा मनपा का बुलडोजर

क्या प्रभागीय सहायक अभियंता आमोल अरविंद कोली व कनिष्ठ अभियंता राहुल चौगुले उक्त अवैध निर्माण को धाराशायी कर पाएंगे



मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। कुर्ला एल/विभाग मनपा प्रभाग 166 अंतर्गत मदनी हॉटेल के बाजू में अन्सारी वजन कांटा के समीप किस्मत नगर कपाड़िया नगर में कानून कायदे की धज्जीया व नवनियुक्त सहायक आशुक महादेव शिंदे के आदेशों को हवा में उड़ाते हुये टेकेदार कथ्युम चौधरी व गाला का नया मालिक नवाब पाईप द्वारा तीन मंजिला अनधिकृत धोखादायक व्यावसायिक गाले पर कब चलेगा मनपा का बुलडोजर। स्थानिक सामाजिक कार्यकर्ता अब्दुल गफ्फार सुभेदर ने उक्त अवैध निर्माण की शिकायत दिनांक 17/05/2022 को लिखित व आनलाइन शिकायत देकर अवगत कराया था मगर उक्त अवैध बांधकाम को अभि तक नोटीस भी जारी नहीं किया गया है जीससे यह संशय उत्पन्न होता है की कहीं उक्त अवैध बांधकाम ब्रैष्टाचार की भेट तो नहीं चढ़ गया है। सहायक आशुक महादेव शिंदे व सहायक अभियंता अरविंद कोली उक्त अवैध नवनिर्माण को धाराशायी करने में क्यूं कर रहे हैं शर्म। कहीं अवैध निर्माणकर्ता से बड़े पैमाने पर ब्रैष्टाचार की मलाई तो नहीं ले ली गयी है जिसके चलते कारवाई करने में आ रही है शर्म। उक्त अवैध निर्माण पर कारवाई कब?



अमोल अरविंद कोली
सहायक अभियंता
एल/विभाग मनपा

शाहपुरा में खुशी परियोजना द्वारा ब्लॉक स्तरीय रन फॉर पोषण रैली करवाई गई



मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। भीलवाडा जिले के शाहपुरा कस्बे में हिंदुस्तान जिंक केयर इंडिया महिला एवं बाल विकास विभाग के संयुक्त तत्वाधान में संचालित खुशी परियोजना द्वारा राजकीय प्रताप सिंह बारहठ स्नातकोत्तर महाविद्यालय के प्रांगण में आज पोषण जागरूकता को लेकर रन फॉर पोषण दौड़ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, फैल्ड मॉनिटर युवराज रेगर द्वारा कार्यक्रम का संचालन किया गया, कार्यक्रम का अध्यक्षता कॉलेज प्राचार्य रामावतार मीणा मुख्य अतिथि उपर्युक्त अधिकारी महोदया सुनीता यादव एवं विशिष्ट अतिथि कर्ण सिंह जी पुलिस उप अधीक्षक शाहपुरा रहे। कार्यक्रम में पोषण माह के तहत जागरूकता हेतु युवाओं की 1600 मीटर दौड़ का आयोजन किया गया। जिसमें शौर्य डिफेंस एकेडमी के धावकों एवं असपास के युवाओं ने भाग लिया कार्यक्रम की शुरूआत में मुख्य अतिथि एवं अध्यक्ष महोदय द्वारा दीप प्रज्वलन किया गया उद्घाटन के पश्चात युवाओं

को हरी झंडी दिखाकर दौड़ की शुरूआत की गई इस दौरान उपस्थित अतिथियों का द्वारा युवाओं को पोषण हेतु प्रोत्साहित किया गया एवं खुशी द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना की गई। शारारिक शिक्षक रघुवीर दमामी द्वारा निर्णय कर दौड़ में प्रथम, द्वितीय, तृतीय रहे प्रतिभागियों को खुशी द्वारा ट्रॉफी एवं सर्टिफिकेट मुख्य अतिथि एवं अध्यक्ष महोदय द्वारा प्रदान करवाए गए, कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य पोषण को लेकर जागरूकता रहा। उक्त कार्यक्रम में छात्र संघ अध्यक्ष सुश्री मोना आचार्य भी उपस्थित रही। कार्यक्रम के अंत में फैल्ड मॉनिटर युवराज रेगर द्वारा उपस्थित प्रतिभागियों एवं अतिथियों का आभार व्यक्त करते हुए धन्यवाद दिया गया। अंत में सभी प्रतिभागियों का पोषण जागरूकता की शपथ दिलाई गई एवं अल्पाहार करवा कर कार्यक्रम का समापन किया गया। उक्त जानकारी क्षेत्रीय पत्रकार मोन छोपा ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी है।

ऊर्दू वाडमय मंडल की स्थापना



संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलडाना। 26 सितंबर 2022 को राज छत्रपति कला महाविद्यालय धामनगांव बड़े (बुलडाना) में ऊर्दू वाडमय मण्डल की स्थापना की गई। कार्यक्रम के अध्यक्ष प्राचार्य डॉ. अविनाश मेश्राम सर थे और प्रमुख पाहुणे बुलडाना शहर के प्रसिद्ध शायर जनाब रियाज अनवर को निमंत्रित किया गया था। कार्यक्रम की शुरूआत संत गाडगे बाबा और उर्दू भाषा व साहित्य के शहिंशाह मिर्जा असदउल्लाह खान गालिब की प्रतिमा को फुल हार व पूजा अर्चना से की गई। प्रोग्राम की प्रस्तावना उर्दू विभाग प्रमुख डा. शाहेदा मुनाफ ने पेश की तत्पश्चात विद्यार्थियों ने गीत, गजल और तराने पेश किए। प्रमुख पाहुणे जनाब रियाज अनवर साहब ने उर्दू जुबान व अदब की तरकीब व तारीफ में आज के युवकों का योगदान पर मार्गदर्शन किया। अंत में प्राचार्य डॉ. अविनाश मेश्राम सर ने भाषा का महत्व और उन्नति पर मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम का सूत्र संचालन हिना कुरेशी ने किया और आभार प्रदर्शन सायमा अंजुम खां ने किया। इस समारोह में महाविद्यालय के सभी प्राध्यापक गण और विद्यार्थी उपस्थित थे।



कोटियां में रनवे इलेक्ट्रिक बाइक शोरूम का उद्घाटन सम्पन्न हुआ

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

राजस्थान। भीलवाडा जिले के कोटियां ग्राम में रनवे इलेक्ट्रिक बाइक शोरूम का उद्घाटन किया गया। रनवे इन्टरप्राइजेज के प्रोपराइटर मोहम्मद हुसैन डायर, रामधन नायक, गनी मोहम्मद मंसूरी, राजमल सैन अनवर हुसैन बिहारी, प्रेम कुमार माली द्वारा इलेक्ट्रिक बाइक शोरूम का उद्घाटन समारोह हरखा गया। जिसमें अध्यक्ष सरपंच औमप्रकाश, मुख्य अतिथि हाजी जवाहर खान मंसूरी (झली बाइक के क्रेता) विशिष्ट अतिथि फुलिया तहसीलदार, पुर्व सरपंच दीपक कुमार सेठी, हाजी अखियार अली पुर्व सरपंच गजानन ओझा कासोरिया, पंचायत समिति सदस्य सुरज करण चौधरी, चौकी प्रभारी राकेश कुमार भण्डारी, समाजसेवी इदरिश डायर, याकूब डायर, शरीफ डायर, महावीर नायक व ग्राम कोटियां व आसपास के कई गांवों के हजारत की मौजुदगी में सम्पन्न हुआ।



न्यूयार्क की स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने पिछले दिनों एक रिपोर्ट में खुलासा किया है कि दिल्ली, चेन्नई, मुम्बई समेत दुनिया के 19 शहरों से बोतलबंद पानी में प्लास्टिक पार्ट्स पाए गए हैं। रिपोर्ट के मुताबिक भारत, चीन, अमेरिका, ब्राजील, इंडोनेशिया, केन्या, लेबनान, मैक्सिको और थाईलैंड के बोतलबंद पानी के नमूनों का विशेषण किया गया।

यह तो बात बोतलबंद पानी की है, अगर यू.एस. की

एक अध्ययन के मुताबिक 93 प्रतिशत लोगों के खून में भी प्लास्टिक के कण पाए गए हैं। ऐसा पेशाब में थैलेट्स रसायन के पाए जाने से प्रतीत होता है। वर्षा डी.एम.सी. के डॉ. रमेश थिंद जाकि पंजाब सरकार के नोडल अफसर भी हैं, की माने तो पंजाब में 95 प्रतिशत पानी पीने लायक ही नहीं है।

वर्ष 2015 में भारत अंतर्राष्ट्रीय रिसर्च सेंटर ने बोतलबंद पानी पर एक रिसर्च की थी। इसमें टैस्ट किए गए पानी में 27 प्रतिशत ब्रैमेट नामक रसायन की मात्रा तय मानकों से

ज्यादा पाई गई थी। वर्ल्ड हैल्थ अगेन्सीजेशन के मुताबिक पानी में ब्रैमेट की अधिक मात्रा जहर की तरह काम करती है। इसके अलावा बोतलबंद पानी में क्लोराइट और क्लोरोट नामक नुकसानदायक कैमिकल की मौजूदगी भी पाई गई थी। चिंता की बात यह है कि अभी तक भारत में ऐसा कोई कानून या सिस्टम नहीं है जो बोतलबंद पानी में नुकसानदायक कैमिकल्स की अधिकतम मात्रा तय कर सके। कुल मिलाकर कहा जाए तो देश में 100 प्रतिशत शुद्ध पानी की खोज हमारे सिस्टम के लिए सबसे बड़ी चुनौती है।

यहाँ नहीं, अमेरिका में हुए

लाखनऊ स्थित भारतीय विषविज्ञान अनुसंधान संस्थान के शोधकर्ताओं ने प्लास्टिक कचरे से चुंबकीय रूप से संवेदनशील ऐसी अवशोषक सामग्री तैयार की है जिसका उपयोग पानी से सैफैलेक्सीन नामक जैव प्रतिरोधक से होने वाले प्रदूषण को हटाने में हो सकता है। वैज्ञानिकों ने पॉलिएथ्यलीन टेरेफ्थेलेट (पी.ई.टी.) के कचरे को ऐसी उपयोगी सामग्री में बदलने की रणनीति तैयार की है जो पानी में जैव प्रतिरोधक तत्वों के बढ़ते स्तर को नियंत्रित करने में मददगार साबित हो सकती है। इस तकनीक से प्लास्टिक अपशिष्ट का निपटागा होने के साथ-साथ जल प्रदूषण को भी दूर किया जा सकेगा।

अध्ययनकर्ताओं में शामिल डा. प्रेमांजलि राय ने

इंडिया साइंस वायर को बताया कि आसपास के क्षेत्रों से

पी.ई.टी. रिप्यूज एकत्रित कर नियंत्रित परिस्थितियों में उन्हें कार्बनीकरण एवं चुंबकीय रूपांतरण के जरिए चुंबकीय रूप से संवेदनशील कार्बन नैनो-मैटीरियल में परिवर्तित किया गया है। डा. राय के अनुसार वैज्ञानिकों द्वारा विकसित किए गए कम लागत वाले इस नए चुंबकीय नैनो-मैटीरियल में प्रवृष्टि पानी से सैफैलेक्सीन को सोखने की बेहतर क्षमता है। अध्ययनकर्ताओं ने पाया है कि प्रति लीटर पानी में इस अवशोषक की 0.4 ग्राम मात्रा का उपयोग करने से सैफैलेक्सीन की आधे से अधिक सांद्रता को कम कर सकते हैं।

वहीं चीन की समाचार एजेंसी शिन्हुआ के मुताबिक एडिलेड विश्वविद्यालय और दक्षिण आस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य एवं मैटीकल अनुसंधान संस्थान के वैज्ञानिकों ने 1500 से ज्यादा पुरुषों में थैलेट्स नामक रसायन की मौजूदगी की संभावना की जांच की है। यह रसायन दिल की बीमारी और उच्च रक्तचाप व टाइप-2 मधुमेह से जुड़ा है। एडिलेड विश्वविद्यालय के स्थायक प्रोफेसर जुमिन शी का कहना है कि परीक्षण के दौरान थैलेट्स की पहचान लोगों के पेशाब के नमूने से होती है। ऐसा प्लास्टिक के बर्तनों या बोतलों में रखे खाद्य पदार्थ को खाने से होता है। शी के मुताबिक ज्यादा थैलेट्स स्तर वाले पुरुषों में दिल संबंधी बीमारियां, टाइप-2 मधुमेह व रक्त दबाव को बढ़ा हुआ पाया गया है।

नवरात्रि व्रत में गर्भवती महिलाएं इस तरह रखें अपना ख्याल



हैं। इसके अलावा आप परा दिन फूट्स का सेवन भी कर सकते हैं। इसलिए ज्यादा समय भूखी न रहे और समय-समय पर भोजन करें। इसके अलावा विटामिन से भरपूर आलू, फल और दूध का सेवन भरपूर मात्रा में करें।

4. चाय का सेवन

कुछ महिलाएं व्रत रखने के बाद बार-बार चाय का सेवन करती हैं। मगा इसका अधिक सेवन आपको उकसान पहुंचा सकता है। इसकी बजाए आप नारियल पानी या फलों का जूस पीएं। इसके अलावा अधिक से अधिक पानी पीएं।

5. कैल्शियम की जरूरत

व्रत के दौरान कैल्शियम की जरूरत को पूरा करने के लिए दिन में 2-3 बार दूध जरूर पीएं। यह आपके शरीर में कैल्शियम की जरूरत को पूरा करने के साथ-साथ अनजीं बनाएं रखता है।

6. उबला हुआ खाना

व्रत रखने का एक फायदा यह है कि इस दौरान आप उबला और सांस्कृतिक भोजन करते हैं। इस तरह का भोजन मां और शिशु दोनों की सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

7. दवाईयां समय पर लेना

व्रत के दौरान अपनी दवाईयों को समय पर लेना से ज्यादा समय पर लेने के साथ-साथ ज्यादा से ज्यादा आराम करें और भरपूर नींद भी जरूर लें।

न कोई खर्चा न कोई साइड इफेक्ट, Ic Cube से लें ब्यूटी के कई फायदे

गर्मी के समस्म में ठंडी-ठंडी बर्फ खाने का मन करता है। यह गर्मी से राहत तो दिलाती ही है साथ ही इससे ब्यूटी से जुड़ी भी बहुत से फायदे मिलते हैं। घर से बाहर निकलते ही तपती गर्मी स्किन को झुलसा देती है। जिससे त्वचा संबंधित बहुत-सी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। सनबर्न, पिपल, लालगी, सूजन आदि को दूर करने के लिए सबसे आसान और आरामदायक तरीका है बर्फ का इस्तेमाल करना। आप इसके लिए दूध और ऊरिये का रस बर्फ की तरह जमा कर फेस मसाज करने से चेहरा खिल जाता है। पफ्फी आइज से छुटकारा पाने के लिए ग्रीन टी के बर्फ का टुकड़ा फ्रिजर में जमा कर सनबर्न से राहत मिलती है।

1. मुंहसे और सूजन

सबसे पहले मुंह को धोका सूखा लें। इसके बाद बर्फ के टुकड़े के प्लास्टिक के बैग लपेट लें। इससे मुंहासों पर एक मिनट के लिए मसाज करें। फिर 5 मिनट के बाद फिर मसाज करें। इसके बाद चेहरे को एसेंशियल ऑयल की एक बूंद के साथ मसाज करें।

2. ब्लड सकुर्लेशन करें बेहतर

मेकअप करने से पहले बर्फ के एक टुकड़े के साथ मसाज करें। इससे मेकअप ज्यादा देक तक टिका रहेगा।

बर्फ की मसाज करने से चेहरे का ब्लड सकुर्लेशन बेहतर हो जाता है। इससे लंबे समय तक जवां बने रहते हैं।

3. सनबर्न से छुटकारा

सनबर्न से स्किन पूरी तरह से खराब हो जाती है। इससे बहुत दर्द भी होता है। कैमिकल युक्त प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करने से बेहतर है कि बर्फ की इस्तेमाल किया जाए। आप बर्फ की जगह पर एलोवीरा को फ्रिजर में जमा कर भी चेहरे की मसाज कर सकते हैं।

4. पफ्फी आइज से राहत

लगातार कंयूटर या फिर मोबाइल का इस्तेमाल करने से आंखों सूज जाती है। इससे राहत पाने के लिए पानी में ग्रीन टी उबाल कर इसे बर्फ की तरह जमा लें। इससे आंखों के आसपास मसाज करें।

नवरात्रि में कुछ लोग पूरे नौ दिनों तक देवी मां के नवरात्रे व्रत रखते हैं। वैसे तो व्रत रखने में कोई बुराई नहीं लेकिन बात जब प्रैमेंट महिला की हो तो उन्हें कुछ सावधानियां जरूर बरतनी चाहिए। कुछ गर्भवती महिलाएं ज्यादा समय भूखी रहती हैं लेकिन इसका बुरा असर आपकी सेहत के साथ-साथ बच्चे पर भी पड़ सकता है। इसलिए गर्भवती महिलाओं को व्रत रखने के बाद अपने खान-पीन का ध्यान अच्छी तरह से रखना चाहिए। आइए जानते हैं कि गर्भवती के दौरान व्रत रखने के बाद अपनी सेहत का ध्यान रखना चाहिए।

1. खून की कमी

व्रत रखने से पहले डॉक्टर से अपनी सेहत की पूरी जानकारी लें। अगर आपको खून की कमी हो तो ज्यादा से ज्यादा आयरन युक्त फूड का सेवन करें। ब्रत के दौरान आयरन की कमी को पूरा करने के लिए आप अनार, पाइनप्ल, अंजीर, तरबूज और ड्राइफूट्स का सेवन करें।

2. सेंधों नमक

किसी भी फल का सेवन करते समय उसपर सेंधों डाल लें। ब्रत के दौरान सेंधों नमक का सेवन आपके शरीर में कमजोरी नहीं आने देगा।

3. समय पर भोजन करना

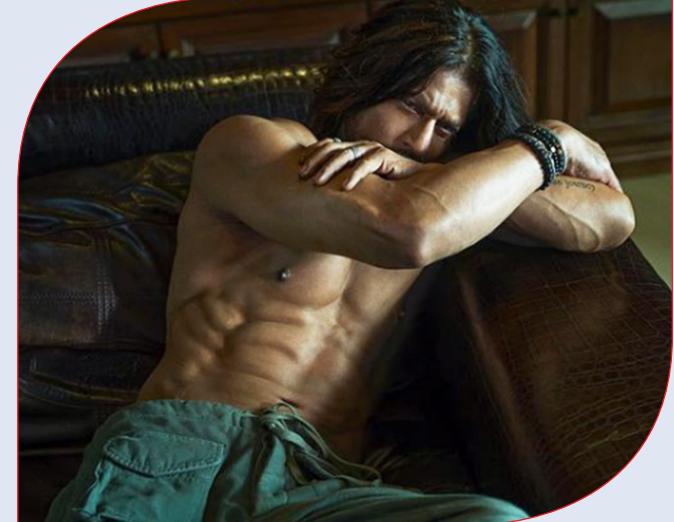
नवरात्रि के व्रत में आप पूरे दिन में 2 समय भोजन कर सकते





...क्या बोल गई ऐश्वर्या राय

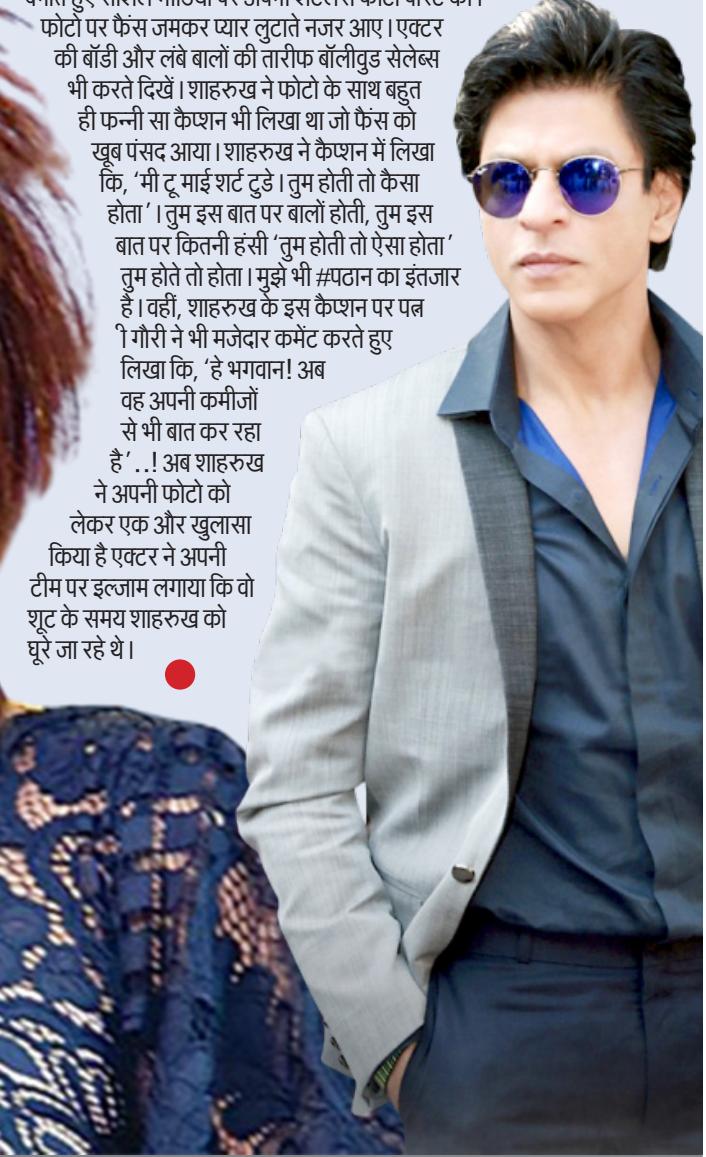
बॉलीवुड एक्ट्रेस ऐश्वर्या राय बच्चन इन दिनों अपनी अपक्रिया फिल्म 'पानियिन सेलवनः' को लेकर चर्चा में बनी हुई है। फिल्म 30 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है, ऐसे में स्टार्स फिल्म का जमकर प्रमोशन कर रहे हैं। इसी बीच ऐश्वर्या ने साउथ वर्सेज बॉलीवुड फिल्मों के बारे में पूछा गया तो इस मुद्दे पर उन्होंने खुलकर अपनी बात रखी। दरअसल, हाल ही में ऐश्वर्या राय बच्चन ने साउथ वर्सेज बॉलीवुड के बीच हो रही तुलना तो सही ठहराया है। ऐश ने कहा कि यह एक बहुत ही अच्छा समय है, जहां हमने एक एक्टर और सिनेमा को एक टिप्पिकल तरह से देखना छोड़ दिया है। मुझे लगता है ये अच्छा है, जहां सभी दीवारें गिर चुकी हैं। लोग सिनेमा को नेशनली जान पा रहे हैं। खास बात ये है कि वह सिनेमा के हर पार्ट को देखना चाहते हैं। अभिनेत्री ने आगे कहा, मुझे लगता है ये बिलकुल सही टाइम है, जहां देशभर में लोग अलग-अलग प्लेटफॉर्म्स पर अपनी पसंद की चीजें देख सकते हैं। इसलिए हमें पारंपरिक ढंग से सोचने की जगह अब हमें अलग तरीके से सोचना पड़ेगा। कला एक ऐसी चीज है जो अपनी ऑडियंस ढूँढ़ ही लेती है, जो उनकी सराहना करें और वैसा ही एक आर्टिस्ट करता है। पहले मौके बहुत लिमिटेड हुआ करते थे। लेकिन अब बहुत कुछ बदल गया है और लोग सिनेमा का मजा ले रहे हैं।



शाहरुख ने किया बड़ा खुलासा

बॉलीवुड के किंग खान यानि की शाहरुख खान ने रविवार को इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपने शर्टलेस फोटो पोस्ट की थी। फोटो में शाहरुख के एब्स देख हर किसी का मुँह खुला रह गया। एक्टर की सुपरफिट बॉडी और लंबे बालों वाली ये फोटो देखते ही देखते सोशल मीडिया पर वायरल होने लगी। फैंस के साथ-साथ बॉलीवुड सेलेब्रिटी भी फोटो पर कमेंट कर एक्टर की तारीफ कर रहे हैं। शाहरुख की फोटो के साथ उनका कैषण भी लोगों को खूब भाया। अब शाहरुख ने इस फोटोशूट को लेकर कुछ ऐसा कह दिया है कि चारों तरह इसकी चर्चा हो रही है। शाहरुख खान अपने फैंस का वीकंड खास बनाते हुए सोशल मीडिया पर अपनी शर्टलेस फोटो पोस्ट की।

फोटो पर फैंस जमकर प्यार लुटाते नजर आए। एक्टर की बॉडी और लंबे बालों की तारीफ बॉलीवुड सेलेब्रेशन भी करते दिखे। शाहरुख ने फोटो के साथ बहुत ही फनी सा कैषण भी लिखा था जो फैंस को खूब पसंद आया। शाहरुख ने कैषण में लिखा कि, 'मी टू माइ शर्ट टुडे। तुम होती तो कैसा होता'। तुम इस बात पर बालों होती, तुम इस बात पर कितनी हंसी 'तुम होती तो ऐसा होता' तुम होते तो होता। मुझे भी #पठान का इंतजार है। वहीं, शाहरुख के इस कैषण पर पता नी गोरी ने भी मजेदार कमेंट करते हुए लिखा कि, 'हे भगवान! अब वह अपनी कमीजों से भी बात कर रहा है..! अब शाहरुख ने अपनी फोटो को लेकर एक और खुलासा किया है एक्टर ने अपनी टीम पर इल्जाम लगाया कि वो शूट के समय शाहरुख को धूरे जा रहे थे।



छलका अर्चना पूरन सिंह का दर्द

टीवी के फेमस शो 'द कपिल शर्मा में सालों से जज करती नजर आ रहीं अर्चना पूरन सिंह अपनी हंसी के लिए जानी जाती हैं। अर्चना की कॉमेडी टाइमिंग लोगों को बहुत पसंद आती है, अर्चना पूरन सिंह एक मशहूर एक्ट्रेस भी हैं। अर्चना पूरन सिंह को फिल्म 'इंडस्ट्री' में 35 साल हो गए हैं और इतने लंबे समय बाद भी उनकी लाइफ में एक कमी रह गई है। जिसे लेकर एक्ट्रेस अब खुलासा किया है। जिसे सुनकर हर कोई दंग रह जाएगा। हाल ही में अर्चना पूरन सिंह ने अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर खुलकर बात की। एक्ट्रेस ने अपने दिल की बात बताते हुए कहा, लोगों को लगता है कि मैं सिर्फ कॉमेडी रोल ही कर सकती हूं। फिल्म 'कुछ-कुछ होता है' को आए 25 साल हो चुके हैं लेकिन मिस ब्रॉन्जा का किरदार आज भी मुझसे चिपका हुआ है। इन्हीं वजहों से मैं खुद को बतार अभिनेत्री बनाती हूं। टगा हुआ महसूस करती हूं। उन्होंने आगे कहा, मैं मर रही हूं कलाकार के तौर पर कुछ अलग करने के लिए। क्योंकि मैं कॉमेडी से अलग भी काफी कुछ कर सकती हूं। मैं रो भी सकती हूं रुला भी सकती हूं। इतना ही नहीं इसके साथ ही उन्होंने नीना गुप्ता की तरह सोशल मीडिया पर काम मांगने की बात भी कही। अर्चना की बातों से साफ है कि वो आज भी अच्छे किरदारों के लिए तरस रही हैं।