

दैनिक

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

R

# मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

आपके लिए

**MM**  
MITHAIWALA

गरमा गरम नाश्ता और शुद्ध घी की मिठाइयाँ पार्सल

zomato swiggy amazon.in Flipkart

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

## महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे बोले...

### अगर कोरोना के मामले बढ़ते हैं तो...

# महाराष्ट्र में फिर लगेगा LOCKDOWN

### उद्धव ने राज्य और देश को कोरोना मुक्त बनाने की अपील की

मुंबई। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने कहा कि कोविड-19 संबंधी अधिकांश पाबंदियों को अब हटा दिया गया है, लेकिन खतरा अभी खत्म नहीं हुआ है। दूसरे देशों में वायरस के नए वैरिएंट मिल रहे हैं। हमें इसका ध्यान रखना होगा कि यह चुनौतियाँ हमें प्रभावित न करें। सीएम उद्धव ठाकरे ने रविवार को स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में मंत्रालय में आयोजित ध्वजारोहण समारोह में लोगों से राज्य और देश को कोविड-19 से मुक्त बनाने का संकल्प लेने की अपील की। (शेष पृष्ठ 3 पर)



### नितिन राउत बोले- तीसरी लहर होगी खतरनाक, सावधान रहें, सरकार आपके साथ है

महाराष्ट्र के ऊर्जा मंत्री नितिन राउत ने नागपुर में स्वतंत्रता दिवस के मौके पर कहा कि तीसरी लहर खतरनाक हो सकती है। इसलिए सावधान रहें, सरकार इससे नपटने के लिए पूरी तरह से तैयार है। राउत ने कहा कि कोरोना की दूसरी लहर में लोगों को काफी मुसीबतों का सामना करना पड़ा। कई लोगों को अपनी जान गंवानी पड़ी है। आपके दुख में हम भी शामिल हैं। अब तीसरी लहर आने की बात कही जा रही है। इससे निपटने के सरकार तैयार है ऑक्सिजन की किल्लत नहीं होने दी जाएगी। नितिन राउत ने कहा कि दूसरी लहर में हमने कई समस्याओं का सामना किया। रेमडेसिविर इंजेक्शन की कालाबाजारी की गई। ऐसे लोगों पर कार्रवाई भी हुई।

### मुंबई में गार्डन, समुद्र तट और खेल के मैदान सुबह छह बजे से रात दस बजे तक खुले रहेंगे



#### संवाददाता

मुंबई। मुंबई में कोरोना वायरस संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए लगाई गई पाबंदियों में ढील के बाद शहर में सभी गार्डन, खेल के मैदान, चौपाटी, समुद्र तट आदि सुबह छह बजे से रात दस बजे तक खुले रहेंगे। नगर निगम आयुक्त इकबाल सिंह चहल ने सोमवार को यह जानकारी दी। (शेष पृष्ठ 3 पर)

### महाराष्ट्र में मॉल के अंदर जाने के लिए 18 साल से कम उम्र वालों को दिखाना होगा आयु प्रमाण पत्र



मुंबई। महाराष्ट्र में मॉल के भीतर जाने के लिए कोरोना वैक्सीन की दोनो डोज ले चुके लोगों को ही अनुमति दी गई है पर अब उनके साथ 18 साल से कम उम्र वालों को भी प्रवेश दिया जाएगा। इसके लिए उन्हें अपनी उम्र का प्रमाण पत्र दिखाना होगा। (शेष पृष्ठ 3 पर)

## जी.डी. जालान कॉलेज में औषधीय एवं बटरप्लाई गार्डन का उद्घाटन



मुंबई। प्रागैतिहासिक काल से पौधों का उपयोग उनके औषधीय गुणों के लिए किया जाता था। औषधीय पौधों को औषधीय जड़ी बूटी भी कहा जाता है। इन पौधों का उपयोग भोजन, औषधि, इत्र और कुछ आध्यात्मिक गतिविधियों में भी किया जाता है। घनश्यामदास जालान कॉलेज के निदेशक डॉ. राजेश्वरी रवि ने कहा कि, आईक्यूएसी और घनश्यामदास जालान कॉलेज (जीडी जालान कॉलेज) मलाड (पूर्व) के नेचर क्लब ने औषधीय पौधों को उगाने की पहल की है क्योंकि यह महामारी के दौरान महसूस किया गया है। दुनिया भर में कुछ जड़ी-बूटियों में कुछ घातक बीमारियों को ठीक करने और संक्रमण से लड़ने के लिए असाधारण चमत्कारी गुण होते हैं। (शेष पृष्ठ 3 पर)

## हमारी बात



## नए मोड़ पर आजादी

75वें स्वतंत्रता दिवस पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का लाल किले से संबोधन इतिहास के गौरव और वर्तमान की चुनौतियों के मंच से उज्वल भविष्य की ओर देखने की एक प्रेरक कोशिश है। लाल किले से अपने आठवें संबोधन में प्रधानमंत्री ने कहा कि यहां से शुरू होकर अगले 25 वर्ष की यात्रा तक, जब हम आजादी की शताब्दी मनाएंगे, नए भारत के सृजन का यह अमृत काल है। इस अमृत काल में हमारे संकल्पों की सिद्धि हमें आजादी के 100 वर्ष तक ले जाएगी और गौरवपूर्ण रूप से ले जाएगी। वाकई अगर भारत सरकार ने आगामी 25 वर्षों में देश के विकास के लिए जी-जान लगा दिया, तो इसमें कोई शक नहीं कि भारत दुनिया में सबसे आदर्श लोकतांत्रिक महाशक्ति के रूप में चमक उठेगा। हमारी आबादी का गणित बताता है कि वर्ष 2035 तक भारत युवाओं का देश रहेगा, मतलब हमारे लिए आगामी पंद्रह से बीस साल बहुत महत्व रखते हैं। इन वर्षों में अगर हम पूरी मेहनत, ईमानदारी और कौशल से आगे बढ़ें, तो सचमुच कमाल होने वाला है। प्रधानमंत्री ने अपने भाषण में बिल्कुल सही इशारा किया कि सरकारी नियमों व प्रक्रियाओं को लोगों के लिए बहुत आसान बनाना होगा। विगत सत्तर वर्षों से जो जकड़ रही है, उसे ढीला करने में वक्त लगेगा, लेकिन सरकारी विभागों, कर्मचारियों को समय के अनुसार ढलना पड़ेगा। आज किसी भी तरह का उद्यम करना या कोई नया काम करना पहले की तुलना में थोड़ा आसान हुआ है, लेकिन इस दिशा में अभी भी बहुत कुछ करना शेष है। जब आगे बढ़ने की बात हो रही है, तो जाहिर है, प्रधानमंत्री ने हाल ही में संसद में ओबीसी समुदाय के आरक्षण से जुड़े विधेयक के पास होने का जिक्र किया। एक और खास बात कि प्रधानमंत्री ने देश को बदलने के लिए एक नया मंत्र दिया है। उन्होंने सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास के साथ सबका प्रयास को भी जोड़ा है। आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर प्रधानमंत्री ने सुभाषचंद्र बोस से लेकर झांसी की रानी लक्ष्मीबाई तक सभी वीर शहीदों को नमन किया और कहा कि देश इन सभी महापुरुषों का कर्जदार है और हमेशा रहेगा। वाकई, स्वतंत्रता सेनानियों का जो हम पर ऋण है, उसे हमें हमेशा याद रखना चाहिए। हमें आजादी बैठे-बिठाए नहीं मिली थी। अतः हमें भी अपने देश को सशक्त करने में अपना पूरा योगदान देना चाहिए, जो हमारी शान और पहचान है। अपनी आजादी के इस मोड़ पर आज सभी को आत्मसमीक्षा करने की जरूरत है। प्रधानमंत्री ने युवाओं का आह्वान करने के साथ ही कर्म के फल पर विश्वास जताया है। बिना कर्म स्वतंत्रता आदर्श नहीं बन सकती। केवल भाषण से कुछ नहीं होने वाला। आज यह बहुत जरूरी है कि जो भी जहां है, वहां वह अपने काम में सौ फीसदी ईमानदारी बरते और देश को आगे बढ़ाने में अपना योगदान दे। प्रधानमंत्री ने अपने कार्यकाल और बदलते देश में बीस से ज्यादा उपलब्धियों का बखूबी बयान किया है, तो कोई आश्चर्य नहीं। इन उपलब्धियों से प्रेरणा लेकर सभी को आगे बढ़ना चाहिए। प्रधानमंत्री ने चेताया है कि हमारे पास गंवाने के लिए एक पल भी नहीं है। यही समय है, सही समय है। निःसंदेह, शासन-प्रशासन चला रहे लोगों को भी नारों-आह्वान की रोशनी में चलते हुए आम लोगों के सामने आदर्श रखना होगा।

## भारत को जोड़ने में निर्णायक शिक्षा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम के पिछले संस्करण में राष्ट्र निर्माण के संदर्भ में एक महत्वपूर्ण बात कही, लेकिन सकारात्मक के बजाय सनसनीखेज मुद्दों में दिलचस्पी रखने वाले तथाकथित बुद्धिजीवियों-विशेषकों का ध्यान उस पर नहीं गया। प्रधानमंत्री ने देश के विकास के लिए आजादी की लड़ाई के समय जैसी एकजुटता की जरूरत पर बल देते हुए कहा कि जैसे महात्मा गांधी के नेतृत्व में भारत छोड़ो आंदोलन चला था, वैसे ही आज हर भारतीय को भारत जोड़ो आंदोलन में शामिल होना है। भारतीय संविधान की प्रस्तावना में उल्लिखित बंधुत्व एवं राष्ट्र की एकता और अखंडता को प्रतिध्वनित करता मोदी का भारत जोड़ो आंदोलन का आह्वान तब और भी जरूरी है, जब जाति, मजहब, क्षेत्र और भाषा आदि के बहाने 'टुकड़े टुकड़े गैंग' और नेताओं-बुद्धिजीवियों की एक जमात भारत को तोड़ने में लगी है। इस भारत जोड़ो आंदोलन के सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, राजनीतिक और आर्थिक इत्यादि कई आयाम हो सकते हैं, परंतु शिक्षा क्षेत्र को इसमें अहम भूमिका होगी। भारत जोड़ो आंदोलन में शैक्षिक धरातल पर पहला कार्य भाषाई शिक्षण के स्तर पर करना होगा। भाषा के नाम पर राजनीतिक उन्माद फैलाने की कोशिशें होती रहती हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी)-2020 में प्रस्तावित त्रिभाषा नीति 'भारत जोड़ो' में प्रभावकारी हो सकती है। इसके अनुसार स्कूलों में अंग्रेजी के अलावा न्यूनतम दो भारतीय भाषाएं पढ़ाई जाएंगी। गैर-हिंदी भाषी राज्यों में अंग्रेजी और राज्य की क्षेत्रीय भाषा के अलावा अन्य भारतीय भाषा के रूप में हिंदी ही अपनाई जाएगी, क्योंकि व्यापार, रोजगार और देशव्यापी उपयोगिता की दृष्टि से हिंदी का महत्व सर्वविदित है।

हिंदी प्रदेशों में अंग्रेजी, हिंदी और तीसरी भाषा के रूप में किसी राज्य की क्षेत्रीय भाषा के बजाय संस्कृत पढ़ाए जाने की संभावना है, जैसा कि अभी भी हो रहा है, लेकिन राष्ट्रीय एकता की दृष्टि से यह उचित नहीं कि हिंदीभाषी राज्यों के विद्यार्थी हिंदी भाषाएं सीखें ही नहीं। त्रिभाषा नीति के अंतर्गत हिंदी प्रदेशों



में संस्कृत की जगह हिंदीतर राज्यों की कोई भाषा पढ़ाई जाए। अतीत में हिंदी प्रदेशों में तीसरी भाषा के रूप में क्षेत्रीय भाषाओं को न पढ़ाने का प्रमुख कारण शिक्षकों का अभाव था, लेकिन आनलाइन शिक्षण से यह समस्या हल हो जाएगी। इस कदम से भारत जोड़ो अभियान और राष्ट्रीय एकता के भाव को बल मिलेगा।

भारत जोड़ो आंदोलन में पाठ्यक्रम की भी महती भूमिका होगी। दुर्भाग्य से मैकाले की बांटो और राज करो नीति और बाद में मार्क्सवादी और अन्य पश्चिमी विचारधाराओं के प्रभाव में जिस तरह के पाठ्यक्रम, विमर्श और अवधारणाओं का निर्माण हुआ, वे राष्ट्रीयता एवं भारतीयता की भावना को मजबूत करने और सांस्कृतिक-सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने के बजाय उन्हें कमजोर करती हैं। उदाहरण के लिए आर्य और द्रविड़ को दो पृथक और परस्पर विरोधी संस्कृतियों के रूप में प्रस्तुत किया गया है। ब्रिटिश इतिहासकारों ने भारतीयों की मनो-सांस्कृतिक एकता को तोड़ने के लिए आर्यों को बाहर से आया बताया था। ध्यातव्य है कि संस्कृत में 'द्रविड़' शब्द दक्षिण भारत के भूभाग के लिए प्रयुक्त होता था। स्वामी विवेकानंद ने मद्रास के भाषण में कहा था कि उत्तर भारत के आर्य और दक्षिण के द्रविड़ अलग-अलग जातियां नहीं हैं, दोनों एक ही हैं। भारतीय संस्कृति और वाग्मय में इसके सैकड़ों उदाहरण हैं। हिंदुओं के चार पवित्र धर्मों में से एक धाम तमिलनाडु का रामेश्वरम उत्तर भारत में अवतार लिए श्रीराम के नाम पर ही है। महान तमिल

आदिकवि तिरुवल्लुवर की रचनाओं में विष्णु, लक्ष्मी, इंद्र आदि हर्दु धर्म के प्रतीकों के अलावा अन्य तत्व उपस्थित हैं तो केरल के आदि शंकराचार्य की दक्षिण में जितनी मान्यता है उससे कम उत्तर में नहीं। हाल में हरियाणा के राखीगढ़ी की खोदाई में मिले नरककाल-अवशेषों के डीएनए अध्ययन में हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के अध्येताओं ने भी इस दावे को अस्वीकार किया है कि आर्य बाहर से भारत में आए थे। इसी तरह पाठ्यक्रमों में वर्ण-जाति व्यवस्था संबंधी प्रस्तुतियों को देख सकते हैं। यह निर्विवाद है कि ऊंच-नीच का भेदभाव और छुआछूत हिंदू धर्म के अभिशाप हैं, जिनसे छुटकारा पाना ही होगा, लेकिन छुआछूत हमेशा नहीं थी। पुराणों के रचयिता महर्षि वेदव्यास की माता तथाकथित निम्न जाति की थीं। मतंग ऋषि के पिता चांडाल थे। ऐसे दर्जनों उदाहरण हैं। जातिगत विमर्शों के पाठ्यक्रमों में ऐसे चबुडुओं को सचेत रूप से छोड़ दिया गया। इन्हें समाहित करने से सामाजिक समरसता और भारत जोड़ो आंदोलन को शक्ति मिलेगी। इसी तरह स्कूली कक्षाओं में फ्रांस की जोन आफ आर्क को तो पढ़ाया जाता है, लेकिन नार्थ-ईस्ट की रानी गाइडल्यू या कर्नाटक के कित्तूर की रानी चेन्ममा के लिए जगह नहीं। इसी तरह पाठ्यक्रमों में क्यों नहीं हैं 1857 संघर्ष के सेनानी बाके, गंगू बाबा या अन्य पिछड़ी जातियों के क्रांतिकारी? इन सबका उल्लेख उस नैरेटिव की काट होगा कि भारतीयों खासतौर से हिंदुओं में फूट थी और केवल तथाकथित उच्च वर्णों के लोग ही अंग्रेजों के खिलाफ थे। भारत जोड़ो आंदोलन में-एक भारत श्रेष्ठ भारत-अभियान भी प्रभावी हो सकता है, जिसके तहत प्रत्येक वर्ष एक राज्य के छात्रों का अपनी मातृभाषा से इतर किसी दूसरे राज्य से जुड़ने का विधान है। 'भारत जोड़ो' का एक अन्य आयाम हो सकता है देश के शीर्ष शैक्षणिक संस्थानों द्वारा सुदूर क्षेत्रों के स्कूल-कालेजों को अपने से जोड़कर उनके विद्यार्थियों और शिक्षकों की प्रतिपालक के रूप में सहायता करना। ऐसी एक योजना 'विद्या विस्तार' नाम से दिल्ली विश्वविद्यालय में शुरू हो चुकी है।

## बदलेगी राजधानी की हवा

राजधानी दिल्ली और आसपास के क्षेत्रों में वायु गुणवत्ता का स्तर सही करने के लिए वायु प्रबंधन आयोग विधेयक 2021 संसद से पारित होने के बाद इस दिशा में एक नई उम्मीद जगी है। इस विधेयक द्वारा प्रस्तावित आयोग की अध्यक्षता केंद्रीय वन एवं पर्यावरण और जलवायु परिवर्तन मंत्री करेंगे। इस आयोग में अन्य केंद्रीय मंत्रियों (जैसे सड़क परिवहन और राजमार्ग, विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय आदि) तथा कैबिनेट सचिव की भी भागीदारी होगी। यह आयोग मूल रूप से राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली और उसके निकटवर्ती क्षेत्रों में वायु गुणवत्ता के लिए किए गए कार्यों में समन्वय स्थापित करेगा। यह आयोग योजना और उसके क्रियान्वयन दोनों में सक्रिय भूमिका निभाएगा। प्रस्तावित आयोग न केवल वायु प्रदूषक तत्वों को चिन्हित कर उनकी रोकथाम के लिए कार्य को बढ़ावा देगा, बल्कि अन्य तकनीकी संस्थानों के द्वारा भी वायु प्रदूषण से जुड़े मसले पर अनुसंधान और विकास में सहायता करेगा। इस विधेयक में यह भी प्रस्तावित है कि प्रशिक्षण द्वारा



एक विशेष कार्यबल बनाया जाएगा जो वायु प्रदूषण से जुड़े मामले को देखेगा। इस विधेयक का महत्व इस बात से समझा जा सकता है कि विगत कई वर्षों से लगातार राष्ट्रीय राजधानी और उसके निकटतम क्षेत्र में वायु गुणवत्ता बहुत ही बुरे हाल में रही है और साल में कई माह दिल्लीवासी ऐसी हवा में सांस लेते हैं जो स्वास्थ्य के नजरिये से खतरनाक की श्रेणी में आती है। ऐसा नहीं है कि प्रदूषण से निपटने के प्रयास नहीं हुए। वर्ष 2001 में सार्वजनिक परिवहन में ईंधन के तौर पर सीएनजी का

उपयोग शुरू किया गया, प्रदूषण फैलाने वाले कारखानों के नियंत्रण को लेकर कदम उठाए गए, परंतु हालात बदतर ही होते गए। निजी वाहनों की संख्या में बढ़ोतरी के कारण दिल्ली में वाहनों की संख्या का आंकड़ा एक करोड़ पार कर चुका है। ऐसे में वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के तमाम उपाय नाकाफी साबित हुए। इसका एक कारण इन उपायों का अव्यवहारिक होना भी रहा। दुर्भाग्य से प्रदूषण का मामला आरोप-प्रत्यारोप और दोषारोपण में बदलने लगा। यह सर्वविदित है कि दिल्ली में बढ़ते वायु प्रदूषण की समस्या का प्रमुख कारण यहां निरंतर बढ़ता यातायात है, फिर भी सरकार की ओर से यह दर्शाने का प्रयास किया जाता रहा है कि इसका कारण आसपास के राज्यों में किसानों द्वारा फसलों के अवशेष का जलाया जाना रहा है। इस वजह से यह मसला पर्यावरण से ज्यादा राजनीतिक बन गया। इस राजनीतिकरण के साथ-साथ राष्ट्रीय राजधानी और उसके आसपास के क्षेत्रों में वायु गुणवत्ता की बुरी दशा का दूसरा सबसे बड़ा कारण शिपिंग बेसलाइन सिद्धि है।

# मुंबई: करोड़पति फेरीवाला समेत 6 पर लगा मकोका

10 घर, 2 महंगी कारें और 5 एकड़ खेत का है मालिक,  
स्टेशन के बाहर दुकान लगाने वालों से करता था वसूली



**मुंबई।** गवर्मेंट रेलवे पुलिस (जीआरपी) ने वसूली के आरोपी एक करोड़पति फेरीवाला, उसकी पत्नी और छह अन्य सहयोगियों के खिलाफ महाराष्ट्र संगठित अपराध नियंत्रण अधिनियम (मकोका) लगाया है और उसकी कई संपत्तियों को कुर्क कर लिया है। आरोपी संतोष कुमार सिंह उर्फ बबलू ठाकुर के पास करोड़ों की संपत्ति है, जिसमें दो महंगी कारें और एक मोटरसाइकिल, मुंबई में 10 घर, उत्तर प्रदेश में उसके पैतृक स्थान में दो प्लॉट, पांच एकड़ कृषि भूमि, डेढ़ किलोग्राम सोना, 10 लाख रुपये की बीमा पॉलिसी और बैंक के करीब 30 खातों में नकदी शामिल हैं। दादर जीआरपी के सीनियर इंस्पेक्टर ज्ञानेश्वर कातकर ने बताया कि ठाकुर रेलवे स्टेशनों पर हॉकरों से कथित रूप से पैसा वसूली करता है। पैसा नहीं देने पर उन्हें पीटाता है। धारदार हथियारों से उन पर हमले करता था।

**ठाणे और कल्याण में चलता था वसूली रैकेट:** अधिकारी ने बताया कि आरोपी दादर, छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस (सीएसटी), भायखला और कुर्ला रेलवे स्टेशनों के साथ ही पड़ोस के ठाणे शहर और कल्याण कस्बे में स्टेशनों पर भी वसूली रैकेट चला रहा है। ठाकुर और उसकी पत्नी रीता सिंह के खिलाफ कई मामले दर्ज हैं और उनमें से कई अब भी अदालत में लंबित हैं।

**इन धाराओं में दर्ज हुआ केस:** ज्ञानेश्वर कातकर ने आगे बताया, हमने ठाकुर, उसकी पत्नी और छह अन्य सहयोगियों के खिलाफ मकोका लगाया और उनकी संपत्ति कुर्क की है। उनके खिलाफ आखिरी मामला आईपीसी की धारा 387 (वसूली) और 392 (लूट) के तहत दर्ज है और जांच अभी जारी है।

## टायर फटने से डैम में डूबी कार, छुट्टी मनाने गया था परिवार

**पुणे।** स्वतंत्रता दिवस की छुट्टी मनाने के लिए पानशेत डैम पर गया एक परिवार एक खतरनाक हादसे का शिकार हो गया। दरअसल पुणे के शनिवार पेठ में रहने वाला देशपांडे परिवार 15 अगस्त के दिन डैम पर छुट्टी मनाने के लिए गया था। लेकिन उनकी कार का टायर फटने से कार बेकाबू हो गई और सीधे डैम में गिर गई। इस घटना में एक महिला की मौत हो गई है। जबकि महिला के पति

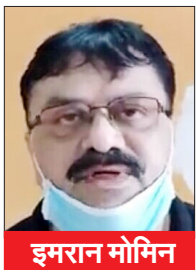
और उसके बेटे को बचा लिया गया है। दोपहर को जब परिवार वापस लौट रहा था तब यह दुर्घटना घटी। पानशेत डैम में डूब रही कार की परिस्थिति देखकर कर चला रहे योगेश और बगल में बैठा उनके बेटे ने से बाहर छलांग लगा दी। कार को डैम में डूबता देख आसपास के लोग भी तुरंत मदद के लिए दौड़े। उन्होंने योगेश देशपांडे और उनके बेटे को डैम से बाहर निकाला। बगल के होटल से एक व्यक्ति

में पानी में छलांग लगाकर कार के टायर में रस्सी बांधी जिसकी वजह से कार पूरी तरह से डूब नहीं पाई। योगेश की पत्नी को भी निकालने की कोशिश की गई लेकिन यह उतना आसान नहीं लग रहा था। इस वजह से कार का पिछला शीशा तोड़कर फिर समुद्र देशपांडे को बाहर निकाला गया। जिसके बाद उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। लेकिन डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

## मुंब्रा में बढ़ रही है चोरी की वारदात

**संवाददाता/समद खान**

**मुंब्रा।** शहर में नशेड़ी के चलते घर में घुसकर चोरी करने का मामला प्रकाश में आया है, विश्वसनीय सूत्रों द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार गत 14 अगस्त शनिवार को मुंब्रा बाजार स्थित मूसा कसम बिल्डिंग के रहिवासी इमरान मोमिन के घर उस वक्त चोरों ने घर साफ कर दिया जब इमरान मोमिन रात में 4:30 बजे सोने के बाद जब सुबह उठकर देखा कि घर का सामान बिखरा पड़ा है घर में रखे तीन मोबाइल 1 लाख 80 हजार नकद रुपये चोरों ने कबाट में से साफ कर दिए। यह चोर इतने शातिर थे की दरवाजे की कड़ी काटकर घर में घुसकर यह चोरी की वारदात को अंजाम दिया। इमरान मोमिन ने बताया कि मेरे किराने का दुकान है और सामान के पैसे मुझे पार्टी को देने थे और मैं वह पैसे पार्टी को दे नहीं पाया तो मैं घर पर ले आया और वह पैसे मैं जेब में रख कर



**इमरान मोमिन**

सो गया 30000 रुपये थे वह भी चोरों ने साफ कर दिए उन्होंने बताया कि चोरों ने हम लोगों के मुंह पर परफ्यूम मारा था जिसके चलते हम लोग सोते रहे और चोरों ने मेरा पूरा घर साफ कर दिया। मैं हॉल में सोया था और मेरी पत्नी और बच्चे बेडरूम में फिर भी चोरों ने रात में मेरी नींद 4:30 बजे लगने के बाद चोरों ने मेरे घर का काम तमाम कर दिया। इमरान मोमिन की शिकायत पर मुंब्रा पुलिस ने घर का पंचनामा किया और चोरी के खिलाफ सीआरपीसी धारा 452, 380 के तहत मामला दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी है। अब देखा जा रहा है कब यह शातिर चोर मुंब्रा पुलिस के हत्ये चढ़ते हैं। गौरतलब बात यह है शहर में बढ़ता नशा के चलते या अनुमान लगाया जा रहा है यह चोरी की वारदात भी नशेड़ी योने अपना नशा पूरा करने के लिए इस घटना को अंजाम दिया है।

In Projects by  
JSB SHELTERS LLP  
Your Dream, Our Focus

NAKSHATRA  
Aarambh  
**FREE**  
(ON THE SPOT BOOKING OFFER)  
Offer Till 30th August 2021

ANY ONE OF THE THREE ITEMS GIFT FOR YOU  
KARAN PROPERTY SOLUTIONS

1 BHK 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)

**महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे बोले...**

ठाकरे ने यह भी चेतावनी दी कि अगर राज्य में कोरोना के मामलों में वृद्धि देखी गई तो लॉकडाउन के अलावा कोई विकल्प नहीं होगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि भले ही दवाएं और टीके उपलब्ध हैं, लेकिन ऑक्सिजन की अब भी कमी है। हम ऑक्सिजन की उपलब्धता के आधार पर पाबंदियों में ढील दे रहे हैं। अगर तीसरी लहर की आशंका के चलते ऑक्सिजन की उपलब्धता कम जान पड़ी, तो राज्य में फिर से लॉकडाउन लगाना पड़ सकता है। उन्होंने कहा कि लॉकडाउन से बचने के लिए लोगों को कोरोना गाइडलाइंस का सख्ती से पालन करना चाहिए। अपने संबोधन में ठाकरे ने कहा कि कोरोना महामारी सबको आजादी से पहले के दिनों में ले गई है। उन्होंने लोगों से अपील की कि वह राज्य और देश को बीमारी से मुक्त बनाने का संकल्प लें। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य अपने नागरिकों के सहयोग से कोरोना का दृढ़ता से मुकाबला कर रहा है और बीमारी के खिलाफ टीकाकरण अभियान को भी तेज किया गया है। उन्होंने कहा कि कल ही हमने एक दिन में 9.5 लाख लोगों का टीकाकरण कर अहम पड़ाव हासिल किया है। राज्य ने रविवार को स्वतंत्रता दिवस से आम जनता को लोकल ट्रेनों में चढ़ने की अनुमति दी है, बशर्ते कि उन्होंने पूरी तरह से टीकाकरण के बाद 14 दिन पूरे कर लिए हों। साथ ही, कुछ प्रतिबंधों में ढील दी गई है और मॉल, रेस्तरां, जिम, सैलून और स्पा को फिर से खोलने की अनुमति दी गई है। ठाकरे ने लोगों से राज्य और देश को कोविड मुक्त बनाने का संकल्प लेने और अगले स्वतंत्रता दिवस को मुक्त माहौल में मनाने की भी अपील की।

**महाराष्ट्र में मॉल के अंदर जाने के लिए 18 साल से**

**कम उम्र वालों को दिखाना होगा आयु प्रमाण**

आयु के प्रमाण के तौर पर आधार कार्ड, पैन कार्ड और उम्र का उल्लेख वाला स्कूल और महाविद्यालय का वैध पहचान पत्र प्रवेश द्वार पर दिखा सकते हैं। सोमवार को प्रदेश के मुख्य सचिव सीताराम कुटे ने ब्रेक द चेन के तहत संशोधित दिशानिर्देश जारी किया है। राज्य सरकार के आदेश के अनुसार 18 साल से कम आयु वर्ग वाले बच्चों का अभी कोरोना टीकाकरण शुरू नहीं हुआ है। इसलिए 18 साल से कम उम्र वाले लड़के और लड़कियों को मॉल में प्रवेश करते समय आयु प्रमाण पत्र के सबूत के तौर पर आधार कार्ड, आयकर विभाग की ओर जारी पैन कार्ड अथवा आयु का उल्लेख वाला स्कूल या महाविद्यालय का वैध पहचानपत्र दिखाना पड़ेगा। इसके पहले सरकार ने 11 अगस्त के आदेश में कोरोना टीके की दोनों खुराक लेने के बाद 14 दिन की अवधि पूरा कर चुके नागरिकों को मॉल में प्रवेश के लिए अनुमति दी थी। इसके तहत टीकाकरण पूरा कर चुके नागरिकों को टीकाकरण का प्रमाणपत्र और उसके साथ फोटो सहित पहचानपत्र दिखाना अनिवार्य है। जबकि मॉल में काम करने वाले सभी प्रबंधन व कर्मचारियों को भी टीकाकरण प्रमाण पत्र और पहचान पत्र दिखाना अनिवार्य किया गया है। राज्य में सभी शॉपिंग मॉल को हर दिन रात 10 बजे तक शुरू रखने की छूट दी गई है।

**जी.डी. जालान कॉलेज में औषधीय एवं बटरफ्लाई गार्डन का उद्घाटन**

हाल की महामारी (कोविड-19) के दौरान यह और भी स्पष्ट हो गया था कि तुलसी, हल्दी, अदरक, लेमनग्रास और काली मिर्च जैसे कुछ औषधीय पौधों से बना काढ़ा रोगियों को ठीक करने के लिए प्रभावी साबित हुआ और कुछ में प्रशासित किया गया। तो 75वें स्वतंत्रता दिवस पर जी.डी. जालान कॉलेज जाने-माने प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. राज मर्चेट के हाथों मेडिसीनल गार्डन और बटरफ्लाई गार्डन का भी उद्घाटन किया।

**मुंबई में गार्डन, समुद्र तट और खेल के मैदान सुबह छह बजे से रात दस बजे तक खुले रहेंगे**

इससे पहले इस वर्ष चार जून को बृहनमुंबई नगर निगम (बीएमसी) ने इन स्थानों को सुबह पांच बजे से रात नौ बजे तक खोलने की अनुमति दी थी। बीएमसी ने समय निर्धारण के लिए महाराष्ट्र सरकार द्वारा प्रदत्त शक्तियों का इस्तेमाल करते हुए रविवार को ब्रेक द चेन कार्यक्रम के तहत नए दिशानिर्देश जारी किए। ब्रेक द चेन के लिए 11 अगस्त को जारी संशोधित दिशानिर्देशों के तहत राज्य सरकार ने स्थानीय प्रशासन को बाग, मैदान और समुद्र तट खोलने के बारे में निर्णय लेने के अधिकार दिए थे। राज्य के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने मंत्रालय पर ध्वजारोहण के दौरान कहा कि अगर राज्य में कोरोना के मामलों में बढ़ोतरी होती है तो फिर से लॉकडाउन लगाना पड़ सकता है। इसलिए सावधान रहें और सभी नियमों का पालन करें।



## के. सी. कॉलेज, चर्चगेट के मराठी मंडल ने हर साल की तरह इस साल भी स्वतंत्रता दिवस अत्यंत हर्ष और उल्लास से मनाया

**मुंबई।** भारत के 75वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर के. सी. कॉलेज, चर्चगेट के मराठी मंडल ने हर साल की तरह इस साल भी यह पर्व अत्यंत हर्ष और उल्लास से मनाया। इस महामारी के बीच भी मराठी मंडल के छात्रों में उत्साह और उमंग को कोई कमी नहीं दिखी। मराठी मंडल ने राष्ट्रीय स्तर पर ऑनलाइन 'मंडला आर्ट कॉन्टेस्ट' का आयोजन किया। इस कॉन्टेस्ट का थीम 'स्वातंत्र्य, स्वराज्य और स्वाभिमान' था। सुप्रसिद्ध मंडला कलाकार, चेतना सिंगला इस प्रतियोगिता की निर्णायक थी। के. जे. सोमैया कॉलेज की छात्रा नेत्रा देशपांडे को पहला पुरस्कार मिला, वहीं डी. वाय. पाटिल यूनिवर्सिटी की प्रांजलि करहड़कर को दूसरा एवं एस. आई. डब्लू. एस की छात्रा अनुष्का कांबले को तीसरा पुरस्कार मिला। यह प्रतियोगिता, 'कैसुअल एली' द्वारा प्रायोजित, डॉ. हेमलता बागला और संयोजक डॉ. योगिता शिंदे के मार्गदर्शन में, मराठी मंडल के अध्यक्ष आदित्य वर्मा और उपाध्यक्ष वैष्णवी दापरे के साथ प्रबंधक सौम्या विजयकुमार पै, गायत्री दंडवते और पूरी मराठी मंडल की समिति द्वारा सफलतापूर्वक आयोजित किया गया।



## स्वतंत्रता खुशी है

**मुंबई।** अशोक सिंघल रगन सेवा सदन, इस वर्ष 15 अगस्त, 2021 को लाला लाजपतराय कॉलेज के रोटारैक्ट क्लब द्वारा स्वतंत्रता दिवस का उत्सव अशोक सिंघल रगन सेवा सदन, सायन कोली वाडा में आयोजित किया गया था। एनजीओ में सभी सदस्य पारंपरिक पोशाक में मौजूद थे। उन्होंने मरीजों को मुख्य हॉल में बिठाने में मदद की। सुबह १०:०० बजे ध्वजारोहण किया गया और उसके बाद राष्ट्रगान हुआ। दिन के मेजबान, रोटरेक्टर मैल्कम वखारिया ने अपना परिचय देकर सांस्कृतिक कार्यक्रम की शुरुआत की और रोटरेक्टर क्लब के बारे में बात की। परिचय के बाद कैसर रोगियों द्वारा उनके साथ रहने वाले लोगों के साथ कुल पंद्रह प्रदर्शन किए गए। क्लब की ओर से भी दो प्रदर्शन हुए। प्रदर्शन पूरा होने के बाद अशोक सिंघल रगन सेवा सदन के ट्रस्टी ख्यालीलाल जी ने श्रोताओं को संबोधित करते हुए भाषण दिया। लाला लाजपतराय कॉलेज के रोटारैक्ट क्लब को अशोक सिंघल रगन सेवा सदन द्वारा स्मृति चिन्ह भेंट किया गया। रोटरेक्टर मैल्कम वखारिया ने एनजीओ को उनके समर्थन और सदस्यों को पूरे आयोजन में उनके दिल से योगदान के लिए धन्यवाद किया। इस तरह कार्यक्रम का समापन हुआ।



## एसीपी ज्योत्सना विलास रासम को प्रतिष्ठित राष्ट्रपति पदक से सम्मानित किये जाने पर... नारी सम्मान संगठन की राष्ट्रीय अध्यक्षा सुंदरी ठाकुर ने दी बधाई



**मुंबई।** एसीपी ज्योत्सना विलास रासम (सहायक पुलिस आयुक्त) को सराहनीय पुलिस सेवा 2021 के लिए प्रतिष्ठित राष्ट्रपति पदक से सम्मानित किया गया है। एसीपी ज्योत्सना विलास रासम को प्रतिष्ठित राष्ट्रपति पदक से सम्मानित किये जाने पर नारी सम्मान संगठन की राष्ट्रीय अध्यक्षा सुंदरी ठाकुर ने अपनी खुशी जाहिर करते हुए पुष्पगुच्छ देकर एसीपी ज्योत्सना विलास रासम को बहुत-बहुत बधाई दी।

## जन विकास फाउंडेशन द्वारा स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में ध्वजारोहण कार्यक्रम आयोजित किया गया



**मुंबई।** रविवार दिनांक 15 अगस्त 2021 को मुंबई के अंधेरी पूर्व स्थित शेर-ए-पंजाब, तोलानी कॉलेज के सामने जन विकास फाउंडेशन द्वारा स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी ध्वजारोहण कार्यक्रम आयोजित किया गया। आयोजित कार्यक्रम के मुख्य अतिथी के रूप में सहायक पोलीस आयुक्त [ए.सी.पी.] एम.आई.डी.सी - मेघवाडी पोलीस डिविजन आदर्शीय श्रीमती सुजाता पाटील जी के शुभहस्त द्वारा राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराया गया। जन विकास फाउंडेशन के संस्थापक अध्यक्ष श्री राजीव वर्मा जी, संस्थापक व सचिव श्री

## बंबई उच्च न्यायालय के न्यायाधीश दामा नायडू ने इस्तीफा दिया

**मुंबई।** बंबई उच्च न्यायालय के न्यायाधीश न्यायमूर्ति दामा शेषादि नायडू ने सोमवार को 'व्यक्तिगत कारणों' का हवाला देते हुए अपनी सेवानिवृत्ति से लगभग तीन साल पहले इस्तीफा दे दिया। मार्च 2019 में बंबई उच्च न्यायालय में स्थानांतरित किए गए न्यायमूर्ति नायडू (59) जून 2024 में सेवानिवृत्त होंगे। अधिकारियों ने बताया कि न्यायमूर्ति नायडू ने अपने इस्तीफे के लिए 'व्यक्तिगत कारणों' का हवाला दिया है। वह सितंबर 2013 में आंध्र प्रदेश उच्च न्यायालय में न्यायाधीश के रूप में नियुक्त हुए थे। उन्होंने केरल उच्च न्यायालय में भी न्यायाधीश के रूप में काम किया था। आंध्र प्रदेश के चित्तूर जिले में 1962 में जन्मे नायडू ने तिरुपति स्थित श्री वेंकटेश्वर विश्वविद्यालय से कानून की डिग्री प्राप्त की थी और मार्च 1997 में वह बार में शामिल हुए थे। न्यायाधीश बनने से पहले उन्होंने आंध्र प्रदेश उच्च न्यायालय और हैदराबाद स्थित दीवानी एवं फौजदारी अदालतों में वकालत की थी।



## मुंबई के वर्ली पुलिस कैंप में 75वां स्वतंत्रता दिवस बड़े धूमधाम से मनाया गया



**मुंबई।** दिनांक 15 अगस्त 2021 के शुभ दिन स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में मुंबई के वर्ली पुलिस कैंप में 75 वां 15 अगस्त स्वतंत्रता दिवस बड़े धूमधाम से मनाया गया। पुलिस ग्राउंड में 180 कॉन्स्टेबल परेड संचालक रिपोनी राहुट इन्होंने परेड कर दिखलाया 12 अधिकारी साथ में स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में स्वतंत्रता सेनानियों को याद करते हुए कार्यक्रम के सूत्रसंचालन, पुलिसकर्मी सभी लोग ने मिलकर इस स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर झंडारोहण का जो कार्य जिसको सबसे ज्यादा महत्व कांचा होती है झंडा फहराने का वह विशेष कार्य डीसीपी संजय पाटिल जी को झंडा फहराने का अवसर मिला। सिपाहियों ने बंदूक से सलामी दी और कार्यक्रम को चार चांद लगाने के लिए योगा गुरु अंतर्राष्ट्रीय गोल्ड मेडलिस्ट राधेश्याम जी की उपस्थिति हुई योग गुरु राधेश्याम पुलिस कर्मियों को पीछले 15 सालों से वर्ली पुलिस कैंप में योगा सिखाते चले आ रहे हैं। ऐसे मौके पर पत्रकारिता है। मुंबई हलचल के संपादक दिलशाद खान जी के निर्देशन अनुसार है। मुंबई हलचल के न्यूजपेपर में इस कार्यक्रम का प्रचार प्रसार हुआ और देश के साथ देशवासियों के प्रति प्रेम और देश के लिए शहीदों को याद किया गया। हमारे भारत के जवान इस तरीके से मेहनत करते हैं, वह रात को जागते हैं बॉर्डर पर उनकी वजह से हम चैन की नींद सो लेते हैं अपने घरों में स्वतंत्रता उनकी वजह से मिलती है। हमें वह हमारे देश की शान है जान है मान है अगर वह नहीं रहे, तो हम नहीं, इसी को बोलते हैं स्वतंत्रता पुलिस कर्मियों की स्वतंत्रता दिवस इस कार्यक्रम को पुलिसकर्मियों ने बहुत ही धूमधाम से मनाया और बड़ी खुशी के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

**fresh & easy**

GENERAL STORE

**ALL TYPES OF SAUDI DATES AVAILABLE**

**SPECIALIST IN: DRY FRUITS**

**& MANY MORE ITEMS AVAILABLE HERE**

ADDRESS +91 8652068644 / +91 7900061017

Shop No. 18, Parabha Apartment, Sejal Park, Beside Oshiwara Bus Depot, Link Road, Goregaon (W), Mumbai-400104

**Fast & Free DELIVERY**





# बालों की डलनेस हो या डैंड्रफ, होममेड हेयर स्पा से हर प्रॉब्लम होगी दूर

हर लड़की चाहती है कि उसके बाल लंबे, मजबूत और शाइनी हो। मगर पॉल्यूशन और गंदगी कि वजह से बाल खराब हो जाते हैं, जिसके लिए लड़कियां हेयर स्पा ट्रीटमेंट लेती हैं। यह बालों को सिल्की और सॉफ्ट तो बनाता है लेकिन इसके केमिकल युक्त प्रॉडक्ट्स नुकसान पहुंचा कर बालों को रूखा कर देते हैं। ऐसे में आप घर पर ही आसानी से स्पा कर सकती हैं। चलिए आज हम आपको बताते हैं कि आपके बालों के लिए कौन-सा हेयर ट्रीटमेंट सही है और इसे कैसे किया जाए। इससे बाल चमकदार और मुलायम होने के साथ-साथ स्मूथ भी हो जाएंगे।

## झड़ते बालों के लिए ऑलिव ऑयल स्पा

रूखे बालों के लिए पहले जैतून के तेल से मसाज करें। फिर इसमें अंडा मिलाकर स्टेप अनुसार हेयर मास्क लगाएं। फिर सल्फेट मुक्त शैंपू से बालों को अच्छी तरह धो लें।

## रूखे बालों के लिए एलोवेरा स्पा

रीठा, आंवला, शिकार्काई और मेथी के दानों को रात भर एक चौथाई पानी में भिगो दें। सुबह इस पानी को तब तक उबालें जब तक यह आधा न रह जाए। अब इसमें एलोवेरा जेल और एग व्हाइट मिलाएं। बालों की जड़ों पर यह मास्क लगाएं और कुछ समय बाद सिर धो लें।

## मजबूत बालों के लिए फ्रूट स्पा

पके हुए केले, एवोकाडो पल्प, शहद, पुदीने की पत्तियां नीम पेस्ट या प्याज का रस को मिलाकर स्मूथ पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को अच्छी तरह स्कैल्प पर लगाएं और 45 मिनट बाद सिर धो लें। यह न

सिर्फ बालों झड़ने से रोकता है बल्कि इससे हेयर ग्रोथ भी तेजी से होती है।

## हेयर स्पा के आसान स्टेप

### स्टेप- 1 (Massage)

सबसे पहले जैतून या नारियल तेल से स्कैल्प की मसाज करें। मसाज उंगलियों के पोरों से सर्कुलर मोशन में करें। तकरीबन 10-15 मिनट के बाद सिर को रिलैक्स करने के लिए छोड़ दें।

### स्टेप- 2 (Steaming)

स्टिमिंग के लिए थोड़ा-सा पानी गर्म करके उसमें टॉवेल भिगाकर निचोड़ लें। अब इस टॉवेल को तेल लगे बालों पर अच्छी तरह लपेट लें। इस क्रिया को भी 10 से 15 मिनट करें।

### स्टेप- 3 (Washing)

तीसरा स्टेप है बालों को धोना। किसी भी माइल्ड शैम्पू से बालों को अच्छी तरह वॉश करें।

### स्टेप- 4 (Conditioning)

शैम्पू करने के बाद बालों को अच्छी तरह कंडीशन करें। यदि होममेड कंडीशनर है तो ज्यादा देर लगाएं। अगर आप मार्केट का कंडीशनर यूज कर रही हैं तो 3 मिनट बाद बालों को धो लें।

### स्टेप- 5 (Hair Mask)

बालों के हिसाब से हेयर मास्क अप्लाई करें। आधे घंटे बाद माइल्ड शैम्पू से सिर को धो लें। इसके बाद जब बाल सूख जाएं तब हल्के हाथों से कंधी करें।

### हेयर स्पा से मिलने वाले लाभ

- ▶ बालों में चमक लाने के लिए किया जाता है हेयर स्पा।
- ▶ डैंड्रफ की समस्या भी होती है खत्म।
- ▶ झड़ते और टूटते बालों के लिए है अच्छा उपाय।
- ▶ हेयर स्पा द्वारा बालों को मिलता है पोषण।
- ▶ दोमुंहे बालों से छुटकारा पाने के लिए भी करते हैं हेयर स्पा।

## बिना मेकअप के भी चमकेगा चेहरा, बड़े काम के हैं ये ब्यूटी टिप्स



पढ़ाई से लेकर कैरियर की बुलंदियां छूने तक, तो कभी रोजमर्रा के काम निपटाने के लिए घर से बाहर धूप में तो निकलना ही पड़ेगा। ऐसे में अच्छा-भला गौरा रंग जब काला पड़ने लगे तो किसी भी महिला में चिंता की लकीरें गहरी करने लगती हैं और वह उससे निजात पाने के लिए अक्सर फेयरनेस क्रीम का सहारा लेने लगती हैं ताकि किसी प्रकार से उनकी गौरी रंगत वापस लौट आए। अपनी रंगत को बरकरार रखने के लिए कुछ सावधानियां और घरेलू फेस पैक का इस्तेमाल करना बेहद जरूरी है, तभी आप अपने गौरी रंग को काला होने से रोक पाएंगी।

1. धूप में निकलने से पहले रोजाना अच्छी क्वॉलिटी की सनस्क्रीन क्रीम लगाना न भूलें। यह कम से कम 30 एस.पी.एफ का होना चाहिए।
2. 20 से 30 मिनट तक सनस्क्रीन लगाने के बाद ही धूप में निकलें। यदि आपका फीलड वर्क है तो हर दो घंटे में या फिर पानी से चेहरा धोने के तुरंत बाद सनस्क्रीन चेहरे पर लगाएं। इससे राहत मिलेगी।
3. त्वचा को ढंक कर रखें। कॉटन के कपड़ों के अलावा कैप और स्कार्फ भी इस्तेमाल करें।

बचाने के लिए सनग्लासेज इस्तेमाल करें।

5. सुबह चेहरा धोने के बाद एंटीऑक्सीडेंट्स क्रीम या जैल लगाएं। इससे त्वचा को जल्दी-जल्दी होने वाले नुकसान से बचाया जा सकता है।
6. रात को ऐसी क्रीम या जैल लगाएं जिसमें पेप्टाइड, अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड या रेटिनाल हो। इससे त्वचा की बेकार हो चुकी ऊपरी परत आसानी से उतर जाती है।
7. सप्ताह में एक बार खुद ही त्वचा की बेकार हो चुकी ऊपरी परत को हटाना चाहिए। इसके लिए त्वचा को नुकसान न पहुंचाने वाले किसी कैमिकल्स या फ्रूट एंजाइम का प्रयोग कर सकती हैं।

घरेलू नुस्खे भी आजमाते रहें

1. दही में जौ का आटा मिलाकर इसे त्वचा के प्रभावित हिस्से पर लगाएं। लगभग 20 मिनट बाद इसे ठंडे पानी से धो दें। इस मिश्रण को अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए इसमें

## फ्रोजन व डिब्बाबंद खाने से कैसे पाएं भरपूर पोषण?

मॉडर्न समय में लोगों का लाइफस्टाइल काफी बदल चुका है। आज हर चीज पैकड फूड्स में बदलती जा रही है। लोग डिब्बा बंद खाने की तरफ ज्यादा रुख कर रहे हैं। इतना ही नहीं फल और सब्जियां भी डिब्बों में पैक होकर आने लगे हैं लेकिन इन्हें खरीदते समय काफी बातों का ध्यान रखना पड़ता है, ताकि इनसे भरपूर पोषण मिल सकें। हाल ही में अमेरिका स्थित अकेडमी फॉर न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की रिसर्च में सामने आया कि फल और सब्जियां ताजी हों या फ्रोजन और डिब्बाबंद, हर हाल में सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। बस इनको खरीदते वक्त आपको कुछ बातों को लेकर सावधानी बरतनी होगी।



टमाटर का रस भी मिलाया जा सकता है।

2. आलू ब्लिचिंग के लिए अच्छा है। एक आलू को टुकड़ों में काटकर त्वचा के प्रभावित हिस्से पर 20-30 मिनट तक लगाए रखें।

3. स्किन का रंग सही करने में पुदीना चमत्कार करता है। ताजे पुदीने की पत्तियों के रस को 15-20 मिनट तक त्वचा पर लगा कर धो दें।
4. पांच बादामों को एक चम्मच ताजी क्रीम में मिलाकर इसमें नींबू के रस को कुछ बूंद डाल दें। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर 15 मिनट तक लगाएं, फिर चेहरा धो लें।

5. इसके अलावा एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर चीजें ज्यादा खाएं। इनमें बेर, अनार, पपीता, तरबूज, टमाटर, नींबू, संतरा, सोयाबीन एवं मेवे आदि शामिल हैं। ये त्वचा को अल्ट्रा वायलेंट किरणों से बचाते हैं।

डिब्बाबंद फल और सब्जियों का जूस- डिब्बाबंद फलों और सब्जियों से बने जूस खरीदते समय पैकेट पर कुछ जरूरी दिशा-निर्देशों को जरूर पढ़ें। अगर डिब्बाबंद जूस पर 'पैकड इन इट्स ओन जूस', 'ताजा जूस' और 'नो एडेड' शुगर लिखा हो तभी उनकी खरीददारी करें।

डिब्बाबंद फल और सब्जियों में नमक की मात्रा - आहार में नमक कम चाहते हैं तो पैकड सब्जी या फल में चेक करे कि उसमें कहीं अतिरिक्त नमक तो नहीं मिलाया गया। डिब्बाबंद फलों और सब्जियों के स्वाद और पौष्टिकता भरपूर चाहते हैं तो इन्हें खोलने के बाद जलद से जलद इनका इस्तेमाल कर लें।

फ्रोजन सब्जियों का लेबल जरूर करें चेक- ऐसे फल और सब्जियां खरीदें जिसमें वसा और कैलोरी की मात्रा कम हो। इसके लिए उसका लेबल ध्यान से पढ़ें।

सूखे फलों का सेवन कम मात्रा में करें- सूखे फलों में फाइबर की काफी मात्रा होती है। इसके अलावा इसमें विटामिन ए और सी के साथ-साथ पोटेशियम भी प्रचुर होता है। मगर इनकी मात्रा जितनी कम लेंगे, उतना अच्छा होगा। दरअसल, इन फलों को सुरक्षित रखने के लिए चीनी मिलाई जाती है, इसलिए उन्हें खरीदने से पहले लेबल जरूर ध्यान से पढ़ लें।

स्नैक्स के तौर पर किया जाता है इस्तेमाल - इन फलों को स्नैक्स के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। इन्हें आप सलाद, पेनकेक्स, रोटी या दलिया के साथ मिलाकर भी खा सकते हैं।



## करीना ने ट्रॉलिंग पर दिया रिएक्शन



बॉलीवुड एक्ट्रेस करीना कपूर खान इन दिनों ट्रोलर्स के निशाने पर है। जब से उनकी बुक लॉन्च हुई है उन्हें सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर ट्रॉलिंग का सामना करना पड़ रहा है। आपको बता दे, इस ट्रॉलिंग का कारण है उनके दूसरे बेटे का नाम। दरअसल, हाल ही में करीना कपूर खान दूसरी बार मां बनी हैं। इस बार मां बनने के बाद एक बात साफ हो गई थी कि करीना अपने छोटे बेटे को लेकर बहुत ज्यादा प्रोटेक्टिव रहने वाली हैं। करीना के बेटे का चेहरा अबतक किसी कैमरे में कैद नहीं हुआ है और न ही एक्ट्रेस ने खुद अब तक अपने बेटे के चेहरा को दिखाया है। हां, हाल ही में एक्ट्रेस के छोटे बेटे का नाम जरूर सामने आ गया है जिस पर हंगामा हो रहा है। दरअसल करीना कपूर खान ने हाल ही में अपनी किताब 'करीना कपूर खान्स प्रेग्नेंसी बाइबल' लॉन्च की है। इस किताब में उन्होंने अपने छोटे बेटे जेह के पूरे नाम का खुलासा किया है। जब तक लोगों को 'जेह' नाम पता था तब तक सी को कोई आपत्ति नहीं थी। लेकिन जहांगीर नाम सामने आती ही सोशल मीडिया पर एक बार फिर हंगामा शुरू हो गया है और एक्ट्रेस को ट्रोल किया जा रहा है। इस हंगामे पर अब तक सैफ और करीना ने चुप्पी साध रखी थी, लेकिन अब एक्ट्रेस ने अपनी चुप्पी तोड़ी दी और आखिरकार अपनी बात रखी है। मीडिया से बात करते हुए करीना ने कहा, मैं एक पॉजिटिव इंसान हूँ मैं खुशियाँ और सकारात्मकता फैलाना चाहती हूँ। नेगेटिविटी को मेरे पास कोई जगह नहीं है।

## करण जौहर ने रणवीर सिंह को बताया 'बिग बॉस ओटीटी' के लिए परफेक्ट को-होस्ट



पॉपुलर रियलिटी शो बिग बॉस के नए सीजन का आगाज हो चुका है। बिग बॉस ओटीटी को करण जौहर होस्ट करते नजर आ रहे हैं। इस शो में पहले ही दिन से जबरदस्त झामा देखने को मिल रहा है। वहीं 'संडे का वार' में करण जौहर का भी एंग्री अवतार देखने को मिला है। वहीं जब शो के होस्ट करण जौहर से जब पूछा गया कि उनके साथ वह किस एक्टर को को-होस्ट के तौर पर मेजबानी करते देखना चाहेंगे तो इस पर करण ने रणवीर सिंह का नाम लिया। करण जौहर ने इस बात का भी खुलासा किया कि क्यों रणवीर सिंह शो को को-होस्ट करने के लिए एकदम परफेक्ट है। करण ने कहा कि बॉलीवुड के लाइववायर रणवीर सिंह के साथ बिग बॉस ओटीटी की सह-मेजबानी करने में उन्हें कोई आपत्ति नहीं है। रणवीर बॉलीवुड उद्योग में ऊर्जा और मनोरंजन का पावरहाउस हैं। वह बहुत अच्छी तरह से फिट होंगे क्योंकि वह ओवर द टॉप, अनफिल्टर्ड, मनोरंजक और रियल हैं। इन्हीं चीजों की शो में जरूरत है। इससे पहले जब करण से पूछा गया था कि अगर वह बिग बॉस ओटीटी के कंटेस्टेंट होते तो क्या करते? इस पर उन्होंने कहा था कि मैं बतौर कंटेस्टेंट इस शो का हिस्सा होता तो हमेशा ओवरड्रेस होकर रहता। जब मैं सो रहा होता तब भी, जिससे मैं हमेशा हेडलाइन्स में रहता।

## कियारा ने शेयर किया अपना अनुभव



बॉलीवुड एक्ट्रेस कियारा आडवाणी हाल ही में रिलीज हुई फिल्म 'शेरशाह' में सिद्धार्थ मल्होत्रा संग नजर आई हैं। यह फिल्म कारगिल वॉर के हीरो कैप्टन विक्रम बत्रा के जीवन पर आधारित है। इस फिल्म में कियारा ने कैप्टन विक्रम बत्रा की मंगेतर डिंपल चीमा का किरदार निभाया है। हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान देशभक्ति फिल्म में काम करने के अपने अनुभव के बारे में बताया। साथ ही उन्होंने इस बात का भी खुलासा किया कि अगर वह एक्ट्रेस नहीं होती तो अभी क्या काम कर रही होतीं। कियारा आडवाणी ने कहा, मैंने 'शेरशाह' की शूटिंग के दौरान जो सीखा, वह मेरा एक अनुभव सेना के अधिकारियों और उनके परिवारों के प्रियजनों द्वारा किया गया बलिदान था, जिन्हें मैं सलाम करना चाहती हूँ। क्योंकि वे गुमनाम नायक हैं, और वे रीढ़ की हड्डी बनाते हैं और एक सेना अधिकारी के लिए ताकत का स्तंभ हैं। मेरे लिए, मेरी सेना और सेना के पीछे की सेना दोनों को मैं सलाम करती हूँ। इसके अलावा कियारा ने बताया कि यदि वो एक्ट्रेस ना बनती तो बच्चों की मनोचिकित्सक होतीं। कियारा आडवाणी का रुझान शुरू से ही मनोचिकित्सक की तरफ था।



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