मूल्य 1 रु.
वर्षः 11 - अंक : 166, मुंबई, बुधवार, 18 अगस्त, 2021 ■ RNI.NO. MAHHIN/2010/34146 ■ संपादकः दिलशाद एस. खान

दैनिक
# मुंबई हलचल
भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त R
अब हर सच होगा उजागर

आपके लिए
BHARATIYA.CO SUNZO
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

# ईडी का शिकंजा

## अनिल देशमुख को पांचवा समन जारी

## आज हाजिर होने का सुनाया फरमान

**संवाददाता**

**मुंबई।** महाराष्ट्र के पूर्व गृह मंत्री अनिल देशमुख के खिलाफ चल रहे मनी लॉड्रिंग मामले में ईडी ने एक बार फिर समन जारी किया है। ईडी ने अनिल देखमुख को बुधवार को हाजिर होने का फरमान सुनाया है। ऐसा ही नोटिस उनके बेटे ऋषिकेश को भी भेजा गया है। ईडी की ओर से यह कार्रवाई तब की गई है, जब सुप्रीम कोर्ट ने अनिल देशमुख की याचिका को खारिज कर दिया है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

**100 करोड़ रुपये की उगाही का है मामला, सुप्रीम कोर्ट से नहीं मिली राहत**

### 4.20 करोड़ की संपत्ति हो चुकी है कुर्क

ईडी की ओर से हाल ही में अनिल देशमुख व उनके परिवार की 4.20 करोड़ की संपत्ति कुर्क भी की गई थी। ईडी का दावा था कि अनिल देशमुख ने असिस्टेंट पुलिस इंस्पेक्टर सचिन वाजे के माध्यम से कई बार मालिकों से 4.70 करोड़ का वसूली की थी। अनिल देशमुख व उनके वकील ने ईडी की इस कार्रवाई को गलत बताते हुए कहा है पूर्व मुंबई पुलिस कमिश्नर परमबीर सिंह के पद से हटने के बाद उनकी ओर से गलत आरोप लगाए जा रहे हैं।

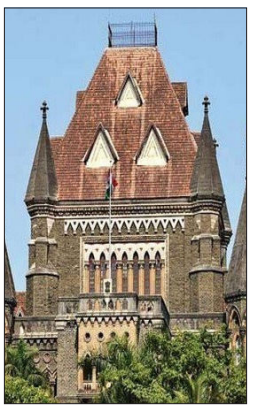
## उच्च न्यायालय ने मुंबई में मुहर्रम का जुलूस निकालने की दी अनुमति

**'प्रत्येक ट्रक में 15 से अधिक लोग नहीं होने चाहिये। अदालत ने कहा कि जिन लोगों ने कोविड-19 वैक्सीन की दोनों खुराक ले ली हैं और अंतिम खुराक लिये 14 दिन हो गए हैं, केवल उन्हें ही ट्रक में सवार होने की अनुमति होगी'**

**संवाददाता**

**मुंबई।** बंबई उच्च न्यायालय ने कोविड-19 के मद्देनजर कुछ शर्तों के साथ शिया मुस्लिम समुदाय को मुहर्रम का जुलूस निकालने की मंगलवार को अनुमति दे दी। न्यायमूर्ति के के तातेड़ और न्यायमूर्ति पी के चव्हाण की खंडपीठ ने कहा कि 20 अगस्त को तीन घंटे के जुलूस के दौरान कोविड -19 प्रोटोकॉल के अनुपालन के अलावा केवल सात ट्रकों के साथ जुलूस निकालने की अनुमति होगी।

(शेष पृष्ठ 3 पर)



## आर. डी. नेशनल महाविद्यालय ने 75 वे स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर ट्रांसजेंडरस को टीकाकरण करने का अभियान चलाया

**मुंबई।** आर.ड़ी. एवं एस. एच. नेशनल महाविद्यालय की संस्थापना महर्षि दयाराम गिड़ूमल तथा डॉ. एनी बेसेंट के शुभार्शीवादो और कुशल नेतृत्व द्वारा हुई। मुंबई विश्वविद्यालय से संलग्न यह महाविद्यालय, प्राचीन शिक्षण-संस्थानों में से एक है। साथ ही हैदराबाद सिंध नेशनल कॉलेजिएट द्वारा स्थापित चौबीस शिक्षण-संस्थानों में से इस शिक्षण-संस्था को सर्वप्रथम शिक्षण-संस्थान होने का गौरव भी प्राप्त है। यह एक ऐसी सिंधी अल्पसंख्यांक संस्था है, जिसकी अंतरात्मा राष्ट्रीयता से परिपूर्ण है व पिछले कई वर्षों से यह संस्था निरंतर प्रगति-पथ पर अग्रसर है। सबसे प्रथम और प्राचीन संस्था होने के कारण यह सांस्कृतिक विरासत और हैदराबाद व सिंध बोर्ड के सुनहले इतिहास को अपने भीतर समाहित किए हुए हैं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

## हमारी बात

### शर्मसार न हो इंसानियत

**अफगानिस्तान** का फिर बर्बरता के शिकंजे में चले जाना पूरी दुनिया के लिए चिंताजनक है। कथित इस्लामी सत्ता की स्थापना के लिए तालिबान जो कर रहा है, उसकी दुनिया में शायद ही किसी कोने में प्रशंसा होगी। दुनिया स्तब्ध है और भारत जैसे देश तो कुछ ज्यादा ही आहत हैं। हम उस इतिहास में जाकर कतई भावुक न हों कि अफगानिस्तान कभी भारत वर्ष का हिस्सा था, जहां सनातन धर्म और बौद्धों का वर्चस्व था, हमें अभी अपने उस तन-मन-धन के निवेश पर गौर करना चाहिए, जो हमने विगत कम से कम बीस वर्षों में वहां किया। एक उदारवादी ताकत के रूप में न जाने कितनी विकास परियोजनाओं में भारत की वहां हिस्सेदारी रही। लगभग तीन हजार भारतीय अफगानिस्तान के पुनर्निर्माण में लगे थे। एक अनुमान के अनुसार, भारत ने वहां 2.3 अरब डॉलर के सहायता कार्यक्रम चला रखे हैं, अब उनका क्या होगा? भारत और भारतीयों द्वारा वहां मानवीय सहायता, शिक्षा, विकास, निर्माण और ऊर्जा क्षेत्र में किए गए निवेश का क्या होगा? आम अफगानियों के मन में भारत के प्रति अच्छे भाव हैं, लेकिन तालिबान का रुख तल्ख ही रहा है। बहरहाल, भारतीय ही नहीं, दुनिया के अन्य देशों के लोग भी अफगानिस्तान से भाग रहे हैं और तालिबान में इतनी सभ्यता भी नहीं कि वह लोगों को रोकने के लिए कोई अपील करे। संयुक्त अरब अमीरात भी मजहबी आधार वाला देश है, लेकिन उसने कैसे दुनिया भर के अच्छे और योग्य लोगों को जुटाकर अपने यहां आदर्श समाज जुटा रखा है, लेकिन अफगानिस्तान में जो इस्लामी खलीफा शासन स्थापित होने वाला है, उसमें इतनी सभ्यता भी नहीं है कि उन लोगों को रुकने के लिए कहे, जो अफगानिस्तान के पुनर्निर्माण में दिन-रात एक किए हुए थे। विगत दशकों में तालिबान ने एकाधिक आतंकी हमले सीधे भारतीय दूतावास पर किए हैं और अपनी मंशा वह साफ कर चुका है। कंधार विमान अपहरण के समय तालिबान की भूमिका भारत देख चुका है। क्या दुनिया के आतंकवादियों को अफगानिस्तान में सुरक्षित ठिकाना मिल जाएगा? क्या ये पैसे लेकर सभ्य देशों को परेशान करने और निशाना बनाने का ही काम करेंगे? जो देश प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से तालिबान की पीठ पीछे खड़े हैं, उनकी भी मानवीय जिम्मेदारी बनती है। अभी कुछ ही दिनों पहले भारत की कोशिश से संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में अफगानिस्तान के बचाव के लिए विशेष बैठक हुई थी, लेकिन कोई नतीजा नहीं निकला है। अभी भारत के पास परिषद की अध्यक्षता है, क्या उसे नए सिरे से पहल नहीं करनी चाहिए? तालिबान पर किसी को भरोसा नहीं है और अभी सभी का ध्यान अपने-अपने नागरिकों को बचाने पर है, लेकिन आने वाले दिनों में व्यवस्थित ढंग से सोचना होगा कि ताकत और पैसे के भूखे आतंकियों के खिलाफ क्या किया जाए? हां, यह सही है कि तालिबान में भी सभी आतंकी नहीं होंगे, कुछ अपेक्षाकृत सभ्य भी होंगे, जो अपने देश की बदनामी नहीं चाहेंगे। ऐसे लोगों को कोशिश करनी चाहिए कि अफगानिस्तान का पुनर्निर्माण न रुके। अफगानी युवाओं को बंदूकों के सहारे ही जिंदगी न काटनी पडे.। महिलाओं की तौहीन न हो। अफगानिस्तान दुनिया में नफरत और हिंसा बढ़ाने की वजह न बने। कुल मिलाकर, उदारता और समझ की खिड़की खुली रहनी चाहिए, ताकि इंसानियत शर्मसार न हो।

# अमेरिकी धोखे की कीमत चुकाता अफगानिस्तान

**अमेरिकी** इतिहास में सबसे बुजुर्ग राष्ट्रपति बने जो बाइडन के कुछ फैसले दुनिया की सबसे बड़ी महाशक्ति को शर्मसार कर रहे हैं। काबुल पर तालिबानी कब्जे के साथ ही बाइडन वैश्विक कोप के भाजन बन गए हैं। असल में यह तभी तय हो गया था, जब अमेरिकी राष्ट्रपति ने अपने सैन्य अधिकारियों और खुफिया एजेंसियों की राय को दरकिनार कर जमीनी हकीकत की परवाह किए बिना ही अफगानिस्तान से जल्दबाजी में सैन्य बलों की वापसी का एलान कर दिया था। इसके लिए कोई कारगर योजना भी नहीं बनाई। ऐसे में विदेश नीति के मोर्चे पर ऐसा अनर्थ होना ही था। अफगानिस्तान पर आतंकी शिकंजे से अमेरिका की जो अंतरराष्ट्रीय फजीहत हो रही है, उसके दोषी बाइडन ही हैं। अफगानिस्तान से जल्दबाजी में निकलने को लेकर बाइडन के सामने कोई रणनीतिक या घरेलू मजबूरी भी नहीं थी। जब उन्होंने सत्ता संभाली, तब अफगानिस्तान में अमेरिका के केवल 2,500 सैनिक तैनात थे। फिर भी बाइडन को न जाने क्या सूझी कि उन्होंने सैन्य बलों की संपूर्ण वापसी पर मुहर लगा दी। माना जाता है कि अमेरिका उकता गया था, जबकि गत 20 वर्षों के दौरान गैलप सर्वेक्षणों में अमेरिकी इस सैन्य सक्रियता के विरोध से अधिक समर्थन में ज्यादा नजर आए। अमेरिकी इतिहास की इस सबसे लंबी लड़ाई को इतने सतत स्तर पर मिला समर्थन कोरिया, वियतनाम और इराक जैसे अन्य जंगी अखाड़ों से उलट था, क्योंकि अधिकांश जनता एक स्तर पर आकर उन युद्धों के खिलाफ हो गई थी। एक जुलाई को बगराम एयरबेस खाली करने के साथ ही बाइडन ने जब अफगानिस्तान से कदम पीछे खींचने की शुरूआत कर दी, तब से जनता की राय में भी विभाजन आरंभ हो गया। छह जुलाई से 21 जुलाई के बीच हुए गैलप सर्वे में 47

प्रतिशत अमेरिकियों (अधिकांश डेमोक्रेट) ने यह माना कि अफगान युद्ध एक गलती थी, जबकि 46 प्रतिशत की राय इसके विपरीत थी। पाकिस्तानी पिट्ठू तालिबान दुनिया के सबसे दुर्दांत आतंकी संगठनों में से एक है। चूंकि तालिबान ट्रंप के साथ हुए समझौते का खुलेआम उल्लंघन करता रहा, इसलिए बाइडन के उस पर टिके रहने का कोई तुक नहीं था। अगर अमेरिका अफगानिस्तान में सीमित सैन्य मौजूदगी रखता तो इससे बहुत ज्यादा खर्च नहीं बढ़ता और अमेरिकी लोगों के लिए जोखिम भी घटता। 2014 में अमेरिका की युद्धक भूमिका खत्म होने के साथ ही अमेरिकी वित्तीय खर्च और सैनिकों को पहुंचने वाली क्षति नाटकीय रूप से कम हो गई थी। तबसे अमेरिकी या नाटो फौजें नहीं, बल्कि अफगान सुरक्षा बल ही अग्रिम मोर्चे पर तैनात थे। पिछले करीब साढ़े सात वर्षों के दौरान जहां अफगान सुरक्षा बलों के दस हजार से अधिक जवानों को जान गंवानी पड़ी, वहीं अमेरिका के 99 सैनिक ही बलिदान हुए। अगर बाइडन 2,500 सैनिक भी अफगानिस्तान में नहीं रखना चाहते थे तो कम से कम इतने सैनिक तो तैनात कर ही सकते थे जो आवश्यकता पड़ने पर अफगान बलों को महत्वपूर्ण हवाई सुरक्षा सहयोग मुहैया करा पाते। ऐसा करने से उस विपदा को रोका जा सकता था, जो अब भयावह रूप से आकार ले रही है। अगर तालिबानी अपनी मुहिम में सफल रहे तो अमेरिका के अघोषित सहयोग से। अमेरिका ने पिछले वर्ष से ही इस आतंकी समूह को एक प्रकार की मान्यता देनी शुरू कर दी थी। इससे अफगान सरकार की प्रतिष्ठा पर आघात हुआ। अमेरिका अपनी सहयोगी अफगान सरकार को दरकिनार कर दुनिया के सबसे दुर्दांत आतंकी संगठन से गलबहियां करने लगा। अमेरिकी विश्वासघात का अंदाजा इसी तथ्य से लगाया जा सकता है कि उसने अफगान सरकार की पीठ पीछे फरवरी 2020 में तालिबान के साथ समझौता किया। इसके बाद काबुल पर 5,000 तालिबानी कैदियों को रिहा करने के लिए दबाव बनाया। उनकी संख्या अफगानिस्तान में तैनात अमेरिकी सैनिकों के बराबर थी। ये तालिबानी रिहा होकर रक्तपात में लग गए। यह कमोबेश ऐसा ही था जैसे 2019 में अमेरिका ने सीरिया में अपने कुर्दिश साथियों का साथ छोड़ दिया था। अमेरिकी विश्वासघात ने अफगान सेना के पैरों तले जमीन खिसका दी। सैन्य वापसी से जुड़ा बाइडन का फैसला घातक प्रभाव डालने वाला रहा। इससे नाटो गठबंधन के 8,500 सैनिक और करीब 18,000 अमेरिकी सैन्य कांट्रैक्टरों की वापसी की राह खुल गई। इन कांट्रैक्टरों की अफगान वायु सेना और अमेरिकी आपूर्ति वाले आयुध तंत्र के परिचालन में महत्वपूर्ण भूमिका थी। अमेरिका ने अफगान सैन्य बलों को स्वतंत्र रूप से भूमिका निभाने के लिए न तो जरूरी हथियारों से लैस किया और न ही पर्याप्त प्रशिक्षण दिया। वे अमेरिकी और नाटो के समर्थन पर ही निर्भर थे। इस यकायक वापसी ने अफगान सैन्य बलों को निस्तेज कर दिया। कांट्रैक्टरों की वापसी ने भी अफगान वायु सेना की क्षमता पर प्रश्नचिन्ह लगा दिया, जो अपनी रोजमर्रा की जरूरतों के लिए उन पर निर्भर थी।

# अमृत काल की विदेश नीति

**स्वतंत्रता** के 75वें वर्ष में प्रवेश के अवसर पर यह स्वाभाविक है कि हम पीछे मुड़कर अनेक क्षेत्रों में देश की दिशा और प्रगति का मूल्यांकन करें और भविष्य के लिए इतिहास से सबक लें। बीते 75 वर्षों में लोकतंत्र, संघीय ढांचे, सामाजिक अवस्था, आर्थिक स्थिति और सांस्कृतिक परिवेश के साथ-साथ एक महत्वपूर्ण मुद्दा विदेश नीति भी है, जिस पर हमें आत्मनिरीक्षण करना चाहिए। कोई स्वाधीन 'राष्ट्र-राज्य' ऐसा नहीं हो सकता, जिसका अस्तित्व अंतरराष्ट्रीय मंचों पर उसकी भूमिका पर आधारित न हो। भारत आज जो भी है, वह केवल आंतरिक घटनाक्रमों के कारण ही नहीं, बल्कि विश्व में अपने दर्जे की वजह से भी है। गुजरे 75 वर्षों की विश्व व्यवस्था में भारत किस प्रकार का किरदार निभाता रहा, इसका विवेचन हम एक प्रमुख बहस 'आदर्शवाद बनाम यथार्थवाद' के माध्यम से कर सकते

हैं। 1947 में देश जब सैकड़ों वर्षों के दासत्व से मुक्त हुआ तो हमारी प्रवृत्ति 'उत्तर उपनिवेशवादी राज्य' की थी। पश्चिमी साम्राज्यवाद और शोषण के सबसे पीड़ित समाज में से एक होते हुए भी हम विकासशील देशों के हितों की रक्षा करने को आतुर थे। प्रथम प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू की गुटनिरपेक्ष नीति इसी सोच से उत्पन्न हुई। महाशक्तियों के प्रति संदेह और समान दूरी एवं एशिया, अफ्रीका और लैटिन अमेरिका के पिछड़े देशों के संग मित्रता उस युग के सिद्धांत थे। एक गरीब और कमजोर देश होकर हमने तब नैतिक शक्ति पर अधिक जोर दिया। नेहरू की अपेक्षा थी कि सदाचार और उदारता से बेहतर विश्व का निर्माण होगा। उस समय की परिस्थितियों के परिप्रेक्ष्य में गुटनिरपेक्षता गलत नीति नहीं थी, परंतु नेहरू ने अंतरराष्ट्रीय तंत्र में निहित शक्ति-राजनीति को ठीक से भांपा नहीं। पाकिस्तानी हमलावरों ने 1947-48 में जब जम्मू-कश्मीर के एक तिहाई भाग पर जबरन कब्जा कर लिया तो संयुक्त राष्ट्र में याचिका दाखिल करना और फिर उसकी अनुशंसा पर एकपक्षीय युद्धविराम घोषित करना अति आदर्शवाद या भोलापन था।

मालिक,मुद्रक,प्रकाशक-**दिलशाद एस खान** द्वारा एस आर प्रिंटिंग प्रेस,मोहन अर्जुन कंपाउंड, वैशाली नगर दहिसर (पूर्व),मुंबई-68 से मुद्रित व मुंबई हलचल,साईं मंगल को ऑ हॉ सो बी-2-301,इस्माइल बाग नियर मालाड शॉपिंग सेंटर, एस वी रोड,मालाड (प ) मुंबई से प्रकाशित RNI NO MAHHIN/2010/34146, फोन:**9619102478 /9821238815**
email: mumbaihalchal@gmail com संपादक: **दिलशाद एस खान,** समाचार पत्र में छपे किसी भी समाचार से संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी विवाद का निपटारा न्याय क्षेत्र मुंबई होगा।

# बीएमसी सिक्युरिटी गार्ड सीखेंगे आपदा प्रबंधन के गुर

## एनडीआरएफ की तरह दिया जाएगा प्रशिक्षण

**मुंबई।** महानगर में लगातार दुर्घटनाओं की संख्या बढ़ रही हैं, जिसमें इमारत हादसों और आग लगने की घटनाओं में ज्यादा वृद्धि हुई है। इन दुर्घटनाओं में धन-जन दोनों की खूब हानि भी हुई है। मुंबई में बढ़ती दुर्घटनाओं को देखते हुए बीएमसी प्रशासन ने अपने सिक्युरिटी गार्ड को भी आपदा प्रबंधन (डिजास्टर मैनेजमेंट) के गुण सिखाने का निर्णय लिया है। बीएमसी आपदा प्रबंधन विभाग के एक अधिकारी ने बताया कि बदलते समय के साथ सुरक्षा गाड्र्स की जिम्मेदारी भी बदल गई हैं।

सुरक्षा गार्डों की जिम्मेदारी अब सिर्फ सपत्ति की चोरी व सुरक्षा तक सीमित नहीं रहेगी। उनकी जिम्मेदारी का दायरा बढ़ाया जाएगा। सिक्युरिटी गाड्र्स पर आने वाले दिनों में प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाओं से बचाने की भी जिम्मेदारी होगी, क्योंकि दुर्घटना स्थल के सबसे नजदीक वहीं होते हैं। इसीलिए बीएमसी प्रशासन ने अपने सुरक्षा रक्षकों को एनडीआरएफ की तर्ज पर आपात स्थिति से निपटने के गुण सिखाने का निर्णय लिया है।

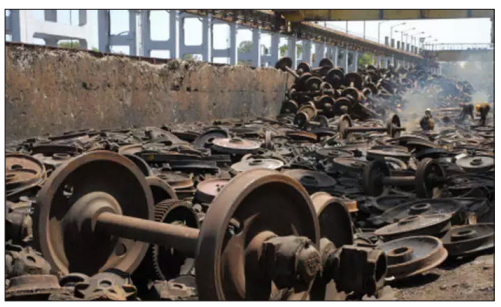
**फायर और आपदा विभाग के विशेषज्ञ देंगे ट्रेनिंग:** बीएमसी सुरक्षा रक्षक विभाग में लगभग 200 से अधिक सिक्युरिटी गाड्र्स शामिल हैं, जो बीएमसी मुख्यालय से लेकर विभिन्न वार्ड कार्यालय व बीएमस की अन्य सम्पत्तियों की सुरक्षा करते हैं। बीएमसी ने इससे कहीं अधिक संख्या में प्राइवेट सिक्युरिटी गार्ड कॉन्ट्रैक्ट पर विभिन्न स्थानों पर तैनात कर रखे हैं। बीएमसी अधिकारी ने बताया कि बीएमसी अभी सिर्फ अपने सुरक्षा रक्षकों को आपदा प्रबंधन के गुण सिखाएगी। लेकिन, आने वाले समय में पूरे मुंबई में तैनात अन्य निजी सुरक्षा एजेंसियों के सुरक्षा रक्षकों को भी आपदा प्रबंधन के गुण सिखाया जाएगा। इसका फायदा यह होगा कि किसी भी तरह की दुर्घटना होने पर सुरक्षा रक्षकों का उपयोग तत्काल आपात सेवा में किया जा सकेगा।

**साल भर का डिप्लोमा कोर्स भी कराया जाएगा:** अधिकारी ने बताया कि सिक्युरिटी गाड्र्स को सिर्फ आपदा प्रबंधन के ही पाठ नहीं पढ़ाए जाएंगे, बल्कि आपदा को पहचानने की भी जानकारी दी जाएगी। कहां पर किस प्रकार की दुर्घटना हो सकती है, उससे कितना नुकसान हो सकता है उससे कैसे बचा जा सकता है वह भी सिखाया जाएगा। यह साल भर का सिमेस्टर डिप्लोमा कोर्स विशेषज्ञों द्वारा कराया जाएगा।

# मध्य रेल ने भंगार से कमाए 391.43 करोड़

**संवाददाता**

**मुंबई।** मध्य रेल ने वर्ष 2020-2021 के दौरान 350 करोड़ रुपये के स्क्रैप बिक्री लक्ष्य को पार कर 391.43 करोड़ रुपये का स्क्रैप बेचा है, जो पिछले 15 वर्षों में सबसे अधिक है। रेलवे ने 'जीरो स्क्रैप मिशन' शुरू किया था। इस स्क्रैप सामग्री में स्क्रैप रेल, पमार्नेंट वे सामग्री, खराब कोच, वैगन और लोकोमोटिव आदि शामिल हैं। इनको बेचकर एक रेवेन्यू भी जनरेट करने का लक्ष्य होता है। इस स्क्रैप को ऑनलाइन प्रक्रिया या अन्य पारदर्शी तरीका अपनाकर नीलाम किया जाता है। वर्ष 2021-22 के लिए 400 करोड़ रुपये स्क्रैप बिक्री का लक्ष्य रखा गया है। सेंट्रल रेलवे के महाप्रबंधक अनिल कुमार लाहोटी ने कहा कि स्क्रैप की बिक्री से न केवल राजस्व अर्जित करने में मदद मिल रही है, बल्कि परिसर के बेहतर रख-रखाव में भी



मदद मिल रही है। उन्होंने यह भी कहा कि मध्य रेल विभिन्न स्थानों पर चिन्हित सभी स्क्रैप सामग्री को बेचने के लिए मिशन मोड में काम करेगा।

# भिवंडी शहर के लोकसभा सांसद वह बीजेपी के नवनियुक्त केंद्रीय मंत्री कपिल पाटील ने निकाली जन आशीर्वाद यात्रा

**संवाददाता/समद खान**

**मुंब्रा।** बीजेपी पार्टी के भिवंडी शहर के लोकसभा सांसद तथा नवनियुक्त केंद्रीय मंत्री कपिल पाटील का जन आशीर्वाद यात्रा निकाली गई वैसे तू देशभर में बीजेपी के नवनियुक्त पदाधिकारियों मंत्रियों ने जन आशीर्वाद यात्रा का आयोजन किया दिनांक 16 अगस्त सोमवार को नवनियुक्त केंद्रीय मंत्री वह लोकसभा सांसद कपिल पाटील ने अपनी जन आशीर्वाद यात्रा पुरे ठाणे कलवा से होते हुए मुंब्रा शहर में 4:00 बजे जय श्री राम के नारे लगाते हुए मुंब्रा में प्रवेश किया उनके स्वागत के लिए आगरी समाज से जुड़े हुए कई नेता रमेश पाटिल कांग्रेस पार्टी के नेता भोला पाटिल राष्ट्रवादी पार्टी से जुड़े हुए नेता आनंद पाटील शहर में सक्रिय विश्व हिंदू परिषद बजरंग दल के सुजीत विक्रम भोहिर भाजपा के युवा मोर्चा अध्यक्ष रमीज खान भाजपा मंडल के अध्यक्ष कुणाल पाटील ऐसे कई पदाधिकारी व कार्यकर्ता ने मिलकर भाजपा सांसद वह नवनियुक्त केंद्रीय मंत्री कपिल पाटिल का स्वागत किया इनकी जन आशीर्वाद यात्रा शहर के बाबाजी पाटील वाडी से संजय नगर शंकर मंदिर से होते हुए पूरे मुंब्रा कौसा में जन आशीर्वाद यात्रा निकाल कर शहर वासियों का आशीर्वाद लिया।

(पृष्ठ 1 का शेष)

## ईडी का शिकंजा

दअरसल, अनिल देशमुख ने बीमारी के चलते सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर करते हुए कोई कठोर कार्रवाई न की जाने की मांग की थी, लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने उनको राहत नहीं दी। हालांकि, तीन सदस्यीय बेंच ने कहा है कि अनिल देशमुख अपील करने के लिए स्वतंत्र हैं। कानून के जानकारों का कहना है कि अनिल देशमुख अग्रिम जमानत के लिए हाईकोर्ट जा सकते हैं। सूत्रों के मुताबिक ईडी की ओर से इस मामले में अनिल देशमुख को पांचवा समन भेजा गया है। ईडी मनी लॉड्रिंग मामले में उनके बयान दर्ज करना चाहती है। जबकि, देशमुख ईडी की कार्रवाई को गलत बताते हुए पिछली सुनवाईयों में जाने से इंकार करते रहे हैं। उनके बेटे ऋषिकेश और उनकी पत्नी को भी समन जारी किया गया था, लेकिन वह भी सुनवाई के दौरान मौजूद नहीं हुए। देशमुख ने पिछले महीने एक वीडियो जारी किया था, जिसमें उन्होंने सुप्रीम कोर्ट का आदेश आने के बाद ही पूछताछ के लिए हाजिर होने की बात कही थी। ये सभी समन महाराष्ट्र पुलिस के माध्यम से वसूली, रिश्वतखोरी से 100 करोड़ रुपये की उगाही मामले में भेजे जा रहे हैं। मामला सामने आने के बाद अप्रैल में अनिल देशमुख ने इस्तीफा दे दिया था। इसके बाद ईडी ने मुंबई व नागपुर स्थित अनिल देशमुख के घरों पर छापेमारी भी की थी। इस दौरान ईडी ने अनिल देशमुख के दो सहयोगियों, सचिव व सहायक को गिरफ्तार किया था।

## उच्च न्यायालय ने मुंबई में मुहर्रम का जुलूस निकालने की दी अनुमति

प्रत्येक ट्रक में 15 से अधिक लोग नहीं होने चाहिये। अदालत ने कहा कि जिन लोगों ने कोविड-19 वैक्सीन की दोनों खुराक ले ली हैं और अंतिम खुराक लिये 14 दिन हो गए हैं, केवल उन्हें ही ट्रक में सवार होने की अनुमति होगी। अदालत ने कहा, पांच ताजिया निकालने की अनुमति दी जाएगी। 105 व्यक्तियों में से केवल 25 को ही कर्बला के अंदर जाने की अनुमति होगी। अदालत ने शहर में स्थित एनजीओ ऑल इंडिया इदारा तहफ्फुज-ए-हुसैनियत की याचिका पर यह आदेश पारित किया। याचिका में मुहर्रम के दौरान जुलूस निकालने और धार्मिक क्रिया करने के लिए अनुमति देने का अनुरोध किया गया था। याचिकाकर्ता ने 18 से 20 अगस्त तक प्रतिदिन दो घंटे के लिए 1,000 लोगों को जुलूस में शामिल होने की अनुमति मांगी थी। याचिकाकर्ता की ओर से पेश वरिष्ठ वकील राजेंद्र शिरोडकर ने अदालत को सूचित किया कि ताजिया (इमाम हुसैन के मकबरे की प्रतिकृति) निकालना और भोजन व पानी के लिए सबील, स्टॉल लगाना शिया धर्म की रस्म हिस्सा है। इसके बिना अनुष्ठान पूरा नहीं होगा। हालांकि, सरकारी वकील पूर्णिमा कंथारिया ने याचिका का विरोध किया और दलील दी कि भीड़ को नियंत्रित करना, विशेष रूप से एक धार्मिक जुलूस में, मुश्किल हो जाता है।

## आर. डी. नेशनल महाविद्यालय ने 75 वे स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर ट्रांसजेंडरस को टीकाकरण करने का अभियान चलाया

सबसे प्रथम और प्राचीन संस्था होने के कारण यह सांस्कृतिक विरासत और हैदराबाद व सिंध बोर्ड के सुनहले इतिहास को अपने भीतर समाहित किए हुए हैं। हमारी इन 70 वर्षों की विराट विरासत में विशिष्ट नेताओं से लेकर प्रमुख व्यक्तित्व तक अर्थात जीवन के प्रत्येक क्षेत्र से संबंधित व्यक्तियों यथाःदिवंगत राष्ट्रपति डॉ. ए. पी.जे अब्दुल कलाम से लेकर संगीत के उस्ताद ए. आर.रहमान आदि) ने समय-समय पर हमारे विद्यार्थियों को प्रेरित और प्रोत्साहित किया है। कहा जाता है कि चुनौतियाँ मनुष्य की मानसिक अवस्था, जाति और संसार को बड़े पैमाने पर सशक्तता प्रदान करती है और इस दृष्टि से हमारी शिक्षण-संस्था यह कार्य सफलतापूर्वक पूरा कर रही है। अर्थात वर्तमानकालिक महामारी से उत्पन्न चुनौतियों को अवसर में बदलने और युवाओं को आवश्यक सहायता प्रदान कर उन्हें सशक्त बनाने का प्रशंसनीय कार्य किया है ताकि वे इन विषम परिस्थितियों पर विजय प्राप्त कर सकें।साथ ही अपनी सामाजिक भूमिका का निर्वाह करते हुए अपनी सीमा से अधिक और आगे बढ़कर हमारी संस्था ने प्रशासनिक निकायों को इस वैश्विक महामारी में पूर्ण सहयोग भी किया है। जैसेः-खादी के मास्क को बढ़ावा देना, मानसिक अस्वस्थता के समय हेल्पलाइन उपलब्ध करवाना, नए और उद्यमिता प्रकोष्ठ(एंटरप्रेन्योरशिप सेल) के उद्घाटन, वर्चुअल प्रयोगशाला, कौशल आधारित कार्यशाला व वेबिनार, रेडियो चैनल्स जैसे माध्यमों से से प्रोत्साहनपूर्ण बातें करना इत्यादि ऐसे कुछ उदाहरण हैं। इन आदर्शवादी तथ्यों को ध्यान में रखते हुए तथा आदरणीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के वक्तव्य से प्रेरित होकर एवं भारत सरकार द्वारा इस पंद्रह अगस्त,2021 के स्वाधीनता दिवस को 'आजादी का अमृत महोत्सव' के रूप में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आयोजित करने के निर्णय को ध्यान में रखते हुए हम आर. डी. नेशनल महाविद्यालय की ओर से जीवन के विविध क्षेत्रों से जुड़े उन सभी मुंबईकरों का हृदय से धन्यवाद ज्ञापित करते हैं, जो अपने उत्कृष्ट समर्पण तथा निस्वार्थ भाव से सतत मुंबई की सेवा में तत्पर रहें। उम्र, लिंग तथा धर्म से परे इस महामारी से स्वयं को सुरक्षित रखने के लिए 'टीका' (वैक्सीन) प्राप्त करना हर एक भारतीय का पूर्ण अधिकार है। इसी भावना से परिचालित होकर एवं वर्तमानकालिन परिस्थितियों को मद्देनजर रखते हुए आर. डी. नेशनल महाविद्यालय ने अपनी सामाजिक जिम्मेदारियों का सफल निर्वहन करते हुए 75 वे स्वाधीनता दिवस के इस सुअवसर पर 25 ट्रांसजेंडरस को टीकाकरण करने का अभियान चलाया। इस सकारात्मक पहल का उद्घाटन 15 अगस्त, 2021 के दिन सुबह 11 बजे श्री आसिफ भाबला (संस्थापक, भाबला फाउंडेशन) के कर-कमलों से सम्पन्न हुआ। इस शुभ अवसर पर श्री तुषार कपूर (अभिनेता, प्रोड्यूसर व तुषार एंटरटेनमेंट हाऊस के संस्थापक), श्री दिलीप ताहिल(भारतीय फिल्म अभिनेता), श्री केशु मनसुखानी (अध्यक्ष, एच. एस. एन. सी. बोर्ड), डॉ. श्रीमती नेहा जगत्यानी(प्राचार्या) तथा स्टाफ व विद्यार्थियों की विशिष्ट उपस्थिति रहीं।

## महाधिवक्ता ने सुप्रीम कोर्ट में पेश किया हलफनामा, कहा-इस मुद्दे पर छिपाने जैसा कुछ भी नहीं

# पेगासस जासूसी मामले की जांच के लिए विशेषज्ञ कमेटी गठित करेगी केंद्र सरकार

संवाददाता / नई दिल्ली

*केंद्र की तरफ से शीर्ष कोर्ट में दाखिल शपथपत्र में केंद्र सरकार ने दावा किया है कि पेगासस जासूसी मुद्दे पर लगाए जाने वाले आरोपों में कोई गहराई नहीं है। केंद्र सरकार पर लगाए गए सभी आरोप बेबुनियाद हैं, फिर भी इस मामले की जांच केलिए केंद्र ने विशेषज्ञों की एक कमेटी गठित करने का निर्णय लिया है, जो इस मामले की विस्तृत जाच करेगी।*

बहुचर्चित पेगासस जासूसी मामले की जांच अब एक कमेटी द्वारा की जाएगी। केंद्र सरकार ने सुप्रीम कोर्ट को इस बारे में जानकारी दी है। कमेटी बनाने के ऐलान के साथ-साथ सुप्रीम कोर्ट में केंद्र सरकार ने पेगासस से जासूसी के आरोपों को सिरे से नकार दिया।

सुप्रीम कोर्ट में केंद्र की तरफ से दो पेज का एफिडेविट दाखिल किया गया है। हलफनामे के मुताबिक सरकार विशेषज्ञों की एक कमेटी बनाएगी जो इस पेगासस विवाद की जांच करेगी। पेगासस जासूसी कांड पर सुप्रीम कोर्ट में हुई में केंद्र सरकार ने पेगासस मामले पर दो पन्ने के संक्षिप्त हलफनामे में जासूसी के आरोपों का खंडन किया है।

- सुनवाई केदौरान केंद्र ने नकारे याचिकाओ में लगाए गए सभी आरोप
- सिब्बल बोले केंद्र पर आरोप, उसका जांच कमेठी गठित करना गलत



### केंद्र सरकार की तरफ से किसी की कोई जासूसी या अवैध निगरानी नहीं की गई

कोर्ट में सोमवार को हुई सुनवाई के दौरान केंद्र सरकार ने सभी आरोपों को सिरे से नकार दिया। केंद्र ने आज पेगासस मामले पर सुप्रीम कोर्ट में एफिडेविट भी दायर किया। यह दो पेज का था। केंद्र ने कहा कि उनकी तरफ से कोई जासूसी या अवैध निगरानी नहीं की गई। हलफनामे में सरकार ने वरिष्ठ पत्रकार एन राम और अन्य याचिकाकर्ताओं के लगाए सारे इल्जाम सिरे से नकार दिए हैं। उनकी याचिका में आरोप थे कि सैनिक प्रयोग के इस सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल सरकार ने पत्रकारों, राजनेताओं, एक्टिविस्ट, नौकरशाहों और न्यायपालिका से जुड़े लोगों की जासूसी के लिए किया।

**यह मुद्दा बेहद तकनीकी, इसके सभी पक्षों की जांच जरूरी**

प्रधान न्यायाधीश एन वी रमण, न्यायमूर्ति सूर्य कांत और न्यायमूर्ति अनिरुद्ध बोस की तीन सदस्यीय पीठ को सरकार ने बताया कि यह मुद्दे काफी तकनीकी है और इसके सभी पहलुओं की विशेषज्ञों द्वारा जांच की जरूरत है। सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने पीठ को बताया कि छिपाने के लिए कुछ भी नहीं है। विशेषज्ञों की समिति से इसकी जांच की जरूरत है। यह बेहत तकनीकी मुद्दा है। हम इस क्षेत्र के प्रमुख तटस्थ विशेषज्ञों की नियुक्ति करेंगे। सुनवाई के दौरान सिब्बल ने कहा, 'हम नहीं चाहते कि सरकार, जिसने पेगासस का इस्तेमाल किया हो या उसकी एजेंसी जिसने हो सकता है इसका इस्तेमाल किया हो, अपने आप एक समिति गठित करें।

### याचिकाएं अटकलों, अनुमानों और अपुष्ट खबरों पर आधारित

केंद्र ने सर्वोच्च न्यायालय को बताया कि पेगासस जासूसी के आरोपों को लेकर स्वतंत्र जांच की मांग करने वाली याचिकाएं अटकलों, अनुमानों और मीडिया में आई अपुष्ट खबरों पर आधारित हैं। सरकार ने कहा केंद्रीय सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव पहले ही कथित पेगासस जासूसी मुद्दे पर संसद में उसका रुख स्पष्ट कर चुके हैं। उपर्युक्त याचिका और संबंधित याचिकाओं के अवलोकन भर से स्पष्ट हो जाता है कि वे अपूर्ण या अप्रमाणिक सामग्री पर आधारित हैं। गलत विमर्श को खत्म करने के लिए इस मुद्दे की जांच केलिए केंद्र सरकार ने विशेषज्ञों की एक समिति गठित करने का निर्णय लिया है।

### बिल्ली दूध की रखवाली कैसे कर सकती है? : सुरजेवाला

कांग्रेस ने पेगासस मामले के विभिन्न पहलुओं की जांच के लिए समिति गठित करने संबंधी केंद्र सरकार के हलफनामे को लेकर सोमवार को उस पर निशाना साधा और सवाल किया कि 'बिल्ली दूध की रखवाली कैसे कर सकती है। कांग्रेस के मुख्य प्रवक्ता रणदीप सुरजेवाला ने यह भी कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को यह बताना चाहिए कि क्या उनकी सरकार ने पेगासस स्पाईवेयर को खरीदा था या नहीं? सुरजेवाला ने केंद्र के हलफनामे को लेकर संवाददाताओं से कहा बिल्ली दूध की रखवाली कैसे कर सकती है? क्या अपराधी खुद की जांच करेगा? मोदी जी सीधा जवाब दें कि आपने पेगासस स्पाईवेयर खरीदा या नहीं?

## पूर्व उग्रवादी की मौत, मेघालय में हिंसा



# सीएम संगमा के घर पर पेट्रोल बम फेंके, गृहमंत्री का इस्तीफा

संवाददाता / शिलांग

मेघालय के मुख्यमंत्री कोनराड के. संगमा के आवास पर रविवार रात अज्ञात बदमाशों ने पेट्रोल बम फेंक दिया। पुलिस ने यह जानकारी दी।

उन्होंने कहा कि घटना रविवार रात करीब सवा दस बजे हुई, जब वाहन पर सवार होकर आए उपद्रवियों ने ऊपरी शिलांग के थर्ड माइल में स्थित मुख्यमंत्री के निजी आवास के परिसर में पेट्रोल से भरी दो बोतलें फेंक दीं। जिले के एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने कहा कि घटना में कोई हताहत नहीं हुआ है।

### शिलांग में कर्फ्यू लगा, चार जिलों में इंटरनेट सेवा बंद

अधिकारी ने कहा कि पहली बोतल परिसर के अगले हिस्से में, जबकि दूसरी बोतल पिछले हिस्से में फेंकी गई। हालांकि, चौकीदार ने आग तुरंत बुझा दी। स्वतंत्रता दिवस पर राज्य की राजधानी और आसपास के इलाकों में तोड़फोड़ और आगजनी के बाद राज्य सरकार ने शिलांग में कर्फ्यू लगा दिया है और कम से कम चार जिलों में मोबाइल इंटरनेट सेवाओं पर पाबंदी लगा दी गई है। इस बीच, मेघालय के गृह मंत्री लखमेन रिंबुई ने शिलांग में इस्तीफा दे दिया है।

### लखमेन रिंबुई ने की हत्या की न्यायिक जांच की मांग

*आत्मसमर्पण करने वाले प्रतिबंधित हाइनीवट्रेप नेशनल लिबरेशन काउंसिल के स्वयंभू महासचिव चेरिस्टरफील्ड थांगखियू की 13 अगस्त को पुलिस मुठभेड़ में गोली मारने से हुई मौत के बाद मेघालय में हिंसा फैल गई। पुलिस ने बताया कि राज्य में हुए सिलसिलेवार आईईडी धमाकों के संबंध में उसके घर पर छापेमारी के लिए एक पुलिस टीम गई थी। इस पर थांगखियू एकदम से उग्र हो गया और उसने पुलिस जवानों पर हमला कर दिया। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में वह गंभीर रूप से घायल हो गया। अस्पताल ले जाते समय उसकी मौत हो गई थी। स्थानीय लोगों का कहना है कि पुलिस ने जानबूझकर उसकी हत्या कर दी है। लखमेन रिंबुई ने सीएम संगमा से हत्या की न्यायिक जांच करने का आग्रह किया है।*



भारतीय विश्वकर्मा जनहित सेवा समिति पंजिकृत कार्यलय पर ध्वजा रोहण का कार्यक्रम रखा गया था, कार्यक्रम में समता नगर पुलिस के अधिकारी गण उपस्थित हुए, उनके हाथों द्वारा झंडा रोहण का कार्यक्रर्म संपन्न हुआ और उनके हाथों से मास्क वितरण हुआ साथ ही कोरोना योद्धा का सम्मान पत्र वितरण किया गया।

## वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय ने जारी किए आंकड़े

# खाद्य वस्तुओं के दाम घटने से जुलाई में थोक महंगाई घटकर 11.16% पर

संवाददाता / नई दिल्ली

खाद्य वस्तुओं के दाम घटने से थोक मूल्य सूचकांक आधारित मुद्रास्फीति जुलाई में लगातार दूसरे महीने घटकर 11.16 प्रतिशत पर आ गई। हालांकि, इस दौरान विनिर्मित वस्तुओं तथा कच्चे तेल की कीमतों में बढ़ोतरी भी हुई। वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय ने एक बयान में यह जानकारी दी।

हालांकि, जुलाई में लगातार चौथे महीने थोक मूल्य सूचकांक आधारित मुद्रास्फीति पिछले साल के निचले आधार प्रभाव की वजह से दो अंक में यानी 10 प्रतिशत से ऊंची बनी हुई है। जुलाई 2020 में थोक मुद्रास्फीति शून्य से 0.25 प्रतिशत नीचे थी।

- थोक महंगाई दर लगातार दूसरे महीने घटी
- विनिर्मित वस्तुएं और कच्चे तेल की कीमतें बढ़ी
- जुलाई में लगातार तीसरे महीने खाद्य वस्तुओं के दाम कम हुए



### रसायन उत्पादों के दाम बढ़े

मंत्रालय ने कहा, 'जुलाई, 2021 में मुद्रास्फीति की ऊंची दर की वजह निचला आधार प्रभाव और कच्चे तेल और प्राकृतिक गैस; विनिर्मित उत्पादों मसलन मूल धातु, खाद्य उत्पादों, परिधान, रसायन और रसायन उत्पादों के दामों में बढ़ोतरी है।' हालांकि, जुलाई में लगातार तीसरे महीने खाद्य वस्तुओं के दाम कम हुए। जुलाई में खाद्य वस्तुओं की मुद्रास्फीति 'शून्य' रही। यह जून में 3.09 प्रतिशत थी।

### मौद्रिक नीति समिति के लिए कोई गुंजाइश नहीं

पिछले दो माह से इसमें आई नरमी से मौद्रिक नीति समिति को कोई गुंजाइश नहीं मिलेगी। रिजर्व बैंक ने अपनी पिछली मौद्रिक समीक्षा में नीतिगत दरों को रिकॉर्ड निचले स्तर पर कायम रखा है। मौद्रिक समीक्षा तय करते समय केंद्रीय बैंक खुदरा मुद्रास्फीति पर गौर करता है। पिछले सप्ताह जारी आंकड़ों के अनुसार जुलाई में खुदरा मुद्रास्फीति की दर घटकर 5.59 प्रतिशत पर आ गई।

### थोक मुद्रास्फीति 10.74 फीसदी पहुंची

थोक मुद्रास्फीति अप्रैल 2021 में दो अंकीय होकर 10.74 प्रतिशत पर पहुंची थी। मई में यह रिकॉर्ड उच्चस्तर 13.11 प्रतिशत पर थी। जून में यह घटकर 12.07 प्रतिशत और उसके बाद जुलाई में 11.16 प्रतिशत पर आ गई। इक्रा की मुख्य अर्थशास्त्री अदिति नायर ने कहा कि मुख्य मुद्रास्फीति संभवतः जुलाई में 10.8 प्रतिशत के उच्चस्तर पर रहेगी।

### प्याज हुआ महंगा

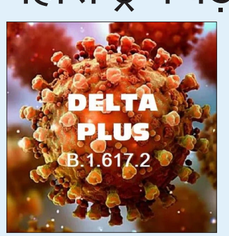
हालांकि, इस दौरान प्याज महंगा हुआ। प्याज की मुद्रास्फीति 72.01 प्रतिशत के ऊंचे स्तर पर थी। कच्चे पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस की मुद्रास्फीति जुलाई में 40.28 प्रतिशत रही, जो जून में 36.34 प्रतिशत थी। विनिर्मित उत्पादों की मुद्रास्फीति जुलाई में 11.20 प्रतिशत रही, जो जून में 10.88 प्रतिशत थी।

### मुख्य थोक मुद्रास्फीति लगातार बढ़ रही

नायर ने कहा कि अगस्त, 2020 से मुख्य थोक मुद्रास्फीति लगातार बढ़ रही है। आगे चलकर जिंस कीमतों पर डेल्टा प्लस संक्रमण को लेकर प्रभाव धीरे-धीरे कम होगा जिससे मुख्य मुद्रास्फीति नीचे आएगी। उन्होंने कहा कि मुख्य डब्ल्यूपीआई मुद्रास्फीति के अक्टूबर, 2021 तक दो अंक में बने रहने की संभावना है।

*विनिर्मित उत्पादों की मुद्रास्फीति बढ़ रही : पीएचडी चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री के अध्यक्ष संजय अग्रवाल ने कहा, 'हालांकि, थोक मुद्रास्फीति माह-दर-माह आधार पर नीचे आ रही है, लेकिन विनिर्मित उत्पादों की मुद्रास्फीति जून के 10.9 प्रतिशत से जुलाई में 11.2 प्रतिशत पर पहुंच गई है, जो चिंता की बात है। इससे उत्पादन की लागत बढ़ रही है और उत्पादकों के लिए मूल्य-लागत मार्जिन घट रहा है।'*

# महाराष्ट्र में बढ़ रही है डेल्टा प्लस वैरियंट से संक्रमित मरीजों की संख्या






**मुंबई।** महाराष्ट्र के हेल्थ मिनिस्टर राजेश टोपे ने बताया कि राज्य में 10 नए डेल्टा प्लस मरीजों मिले हैं। नए मरीजों में 6 कोल्हापुर जिले के, 3 रत्नागिरी तथा एक मरीज सिंधुदुर्ग जिले के हैं। हालांकि ये सभी 10 मरीज कोविड-19 से पूरी तरह ठीक हो चुके हैं। अब डेल्टा प्लस मरीजों की संख्या बढ़कर 76 हो गई है। अब तक जलगांव में 13, रत्नागिरी में 15, मुंबई में 11, कोल्हापुर में 7, ठाणे-पुणे में 6-6, पालघर, रायगड में 3-3, नांदेड, गोंदिया, सिंधुदुर्ग में 2-2, चंद्रपुर, अकोला, सांगली, नंदूरबार, औरंगाबाद और बीड में 1-1 मरीज मिले हैं। कुल 76 मरीजों में 5 की मौत हो चुकी है, इनमें 3 पुरुष और 2 महिलाएं हैं। 2 मौतें रत्नागिरी जिले में हुई हैं, जबकि बीड, मुंबई और रायगड में 1-1 मौत हुई है। जिन लोगों की मौत हुई है, वे सभी 65 साल से ऊपर के हैं और सभी गंभीर बीमारियों से पीड़ित थे। इन 5 में से 2 लोगों ने कोविशील्ड वैक्सीन की दोनों खुराक ली थीं, जबकि तीन ने कोई भी वैक्सीन नहीं लगवाई थी। सर्वाधिक 39 डेल्टा प्लस रोगी 19 से 45 वर्ष की आयु के हैं। इसके साथ 46 से 60 वर्ष की आयु समूह के 19 रोगी हैं। इनमें से 18 साल से कम उम्र के 9 बच्चे हैं और 60 साल से ऊपर के 9 मरीज हैं। अब तक मिले 76 डेल्टा प्लस रोगियों में 37 पुरुष और 39 महिलाएं हैं। 76 रोगियों में 10 लोगों को कोविशील्ड की दोनों खुराक लगी थीं, जबकि 12 लोगों ने केवल एक खुराक ली है। टीकाकरण करा चुके 2 लोगों को कोवैक्सीन तथा अन्य सभी को कोविशील्ड वैक्सीन लगी थी। 37 मरीजों को सौम्य या लक्षण नजर नहीं आ रहे हैं, ऐसे में उन्हें अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता नहीं है। 76 रोगियों में से 71 कोविड-19 बीमारी से ठीक हो चुके हैं।



fresh &easy
GENERAL STORE
ALL TYPES OF SAUDI DATES AVAILABLE
SPECIALIST IN : DRY FRUITS
& MANY MORE ITEMS AVAILABLE HERE
Fast & Free DELIVERY
ADDRESS + 91 8652068644 / + 91 7900061017
Shop No. 18, Parabha Apartment, Sejal Park, Beside Oshiwara Bus Depot, Link Road, Goregaon (W), Mumbai-400104

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

# बड़ा हादसा होते-होते बचा, पेट्रोल की बोतल लेकर भागते बीजेपी के कार्यकर्ता का वीडियो हुआ वायरल

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

**कौशांबी।** मेतिरंगा यात्रा के दौरान खुलेआम उड़ाते देखे गये सोशल डिस्टेंसिंग का पालन न करते हुए भाजपा कार्यकर्ता वहीं सरकार कहती है की तीसरी लहर आने वाली है फिर यह कैसे मौत को दावत देते नजर आ रहे हैं माननीय चायल विधायक द्वारा व अन्य पदाधिकारी गण सोशल डिस्टेंसिंग उत्तर प्रदेश डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्या के बड़े बेटे योगेश मौर्या, चायल विधायक संजय गुप्ता, जिलाध्यक्ष अनीता त्रिपाठी सहित पूरी जिला इकाई यात्रा का हिस्सा बनी। इस दौरान भीड़ ने कोविड नियमों को तार किया। लेकिन किसी भी जिम्मेदार ने रोकने की जहमत नहीं उठाई। कार्यक्रम में हुई इस अव्यवस्था के लिए आयोजक से लेकर प्रशासनिक अधिकारी तक कुछ बोलने के लिए तैयार नहीं है। तिरंगा यात्रा में शामिल हुए भीड़ को गिफ्ट में देने के लिए पेट्रोल की बोतल का इंतजाम किया गया था बोतल लूटने के लिए आपस में जमकर भिड़े बीजेपी कार्यकर्ता मोहर्रम में जुलूस

रोड पर निकालने की अनुमति नहीं दी गई सरकार द्वारा गाइडलाइंस जारी किया गया कि तीसरी लहर से बचाने के लिए लोग को तो क्या भाजपाई को तीसरे लहर का डर नहीं है क्या हुआ करोना मुक्त है तिरंगा यात्रा लोक को इकट्ठा करके मौत का दावत नहीं दिया भाजपा नेता ने खैर नियम कानून तोड़ना इनसे सीखे। बीजेपी विधायक संजय कुमार गुप्ता द्वारा आयोजित तिरंगा यात्रा में राष्ट्रध्वज का अपमान किया गया है। भरवारी के किड्जी स्कूल कैम्पस में आयोजित इस कार्यक्रम में तिरंगा के छीना-झपटी में राष्ट्रध्वज को पैरों तले रौंदा गया है। तस्वीरों में भी साफ देखा जा सकता है कि कुछ भाजपा कार्यकर्ता छीना-झपटी में राष्ट्रध्वज को अपने पैरों तले रौंद रहे है। तिरंगा यात्रा में हुए राष्ट्रध्वज के अपमान का वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हुआ. ।जानकारी के मुताबिक, रविवार 15 अगस्त को दोपहर तीन बजे चायल विधानसभा क्षेत्र से भाजपा विधायक संजय गुप्ता ने तिरंगा यात्रा निकाली। तिरंगा यात्रा में भीड़ जुटाने के लिए विधायक की तरफ से बाइकर्स को एक-एक लीटर पेट्रोल फ्री में बांटने की व्यवस्था की गई थी। मुफ्त में बंटता पेट्रोल देखकर जल्दबाजी में भाजपाई एक दूसरे के ऊपर गिरने लगे। मुफ्त में पेट्रोल लेने के लिए छीनाझपटी होने लगी और लोग अपनी जान की परवाह तक नहीं कर रहे थे। भीड़ बेकाबू हुई तो कार्यक्रम स्थल कोखराज थाना क्षेत्र के किड्जी स्कूल कैंपस में पुलिस को लाठियां भांजनी पड़ी।

# 75 वे स्वतत्रता दिवस के उपलक्ष्य में किया गया 101 पौधेरोपण

संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन

**जोधपुर।** अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार सुरक्षा परिषद ने भारत की आजादी के 75 वे जश्न के उपलक्ष्य मे 101 पौधारोपण किया अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार सुरक्षा परिषद के जोधपुर शहर अध्यक्ष नदीम बक्स ने बताया की जोधपुर जिला उपाध्यक्ष राम स्वरूप शर्मा की अध्यक्षता मे पौधारोपण किया गया व मुख्य उपाध्यक्ष सुरेश कुमार तिवारी और समाजसेवी जितेंद्र शर्मा एवं शिव शंकर शर्मा की देखरेख मे सिवांची गेट गुर्जर गौड़ मोक्ष धाम ओर आस पास के मोक्ष धाम ओर 14 सेक्टर पार्क व कब्रिस्तानो में 101 पौधारोपण किया गया जिसमे बड़ पीपल नीम गुलमोहर बिदाम आदि लगाए गए तिवाड़ी ने बताया हमारे पेड़ों का सरंक्षण हमारे

भविष्य का सरंक्षण है नागरिकों को पेड़ पौधों के महत्व से अवगत कराने के लिए अंतर्राष्ट्रीय मानव अधिकार सुरक्षा परिषद जोधपुर में वृक्षारोपण अभियान चला रही है सभी नागरिकों से अपील है कि अपना योगदान दें और सभी भाइयों और बहनों से निवेदन है कि कोई भी छोटा बड़ा त्यौहार हो कोई फंक्शन हो पेड़ पौधे अवश्य लगाएं और हो सके तो महीने में एक पेड़ जरूर लगाएं जिससे हमारे आने वाले भविष्य में भारत एक हरा भरा स्वच्छ भारत बन सके इनका सहयोग रहा। जिला उपाध्यक्ष राम स्वरूप शर्मा, जोधपुर शहर अध्यक्ष नदीम बक्ष जिला मुख्य उपाध्यक्ष सुरेश कुमार तीवाडी, समाज सेवी जितेंद्र शर्मा, शिव शंकर शर्मा जिलाअध्यक्ष प्रदीप गुर्जर मो एजाज, साकिर शेख, रईस बक्ष व संगठन के सदस्य उपस्थित रहे।

## समस्तीपुर हलचल

# समस्तीपुर में हर्षउल्लास के साथ मानाया गया 75 वां स्वतंत्रता दिवस

संवाददाता/जकी अहमद

**समस्तीपुर।** समस्तीपुर जिले के विभिन्न स्थानों पर 75 वाँ स्वतंत्रता दिवस मनाया गया और तिरंगे झंडे को सलामी दी गई। पटेल मैदान में जिलाधिकारी शशांक शुभंकर ने झंडा तोलन किया और परेड कि सलामी ली। उन्होंने स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर को विड - 19 टीकाकरण के उत्कृष्ट कार्ययोजना, क्रियान्वयन एवं अनुश्रवण कार्य, उत्प्रेरण एवं जागरूकता कार्य हेतु पदाधिकारियों / कर्मियों को सम्मानित किया गया। इतना ही नहीं जिलाधिकारी ने जिले के सभी इलेक्ट्रॉनिक, प्रिंट मीडिया कर्मियों को स्वतंत्रता दिवस कि शुभकामनाएं एवं बधाई दी। इसी प्रकार जिलाधिकारी शशांक शुभंकर ने समाहरणालय में झंडोतोलन किया और झंडे को सलामी दी। उसके बाद 11 : 15 बजे महादलित टोला, पासी टोला भूई धारा धुरलख, समस्तीपुर में डीएम द्वारा झंडोतोलन किया गया। मौके पर पुलिस कप्तान मानवजीत सिंह ढिल्लो, जिला परिषद अध्यक्ष प्रेमलता, विधायक अख्तरुल इस्लाम शाहीन, नगर परिषद सभापति तारकेश्वर प्रसाद गुप्ता, अनस रिजवान आदि ने भाग लिया। इधर पुलिस अधीक्षक कार्यालय में पुलिस कप्तान मानव जीत सिंह ढिल्लो, वहीं विकास भवन पर संजय कुमार, अनुमंडल कार्यालय में रविन्द्र कुमार दिवाकर, व्यवहार न्यायालय परिसर में जिला एवं सत्र न्यायधीश बटेश्वर नाथ पाण्डेय ने तिरंगा झंडा लहराया। इसी तरह जिला परिषद कार्यालय पर प्रेमलता, कॉपरेटिव बैंक पर विनोद कुमार राय, नगर थाना में अरुण कुमार राय, मुफस्सिल थाना में प्रवीण कुमार मिश्रा, इसी तरह भाजपा कार्यालय पर जिला अध्यक्ष उपेन्द्र कुशवाहा, जदयू कार्यालय पर जिला अध्यक्ष अश्वमेघ देवी, कांग्रेस कार्यालय पर जिला अध्यक्ष मो0 अबू तमीम, राजद कार्यालय पर जिला अध्यक्ष राजेंद्र सहनी, लोजपा कार्यालय पर उमा शंकर मिश्रा ने झंडा तोलन किया। सत्येन्द्र मुरारजी कैलाश गीता महाविद्यालय में सचिव राजन कुमार, केंद्रीय राजेंद्र कृषि विश्वविद्यालय पूसा में कुलपति रमेश चंद्र श्रीवास्तव ने झंडा तोलन किया। इसी तरह वारिसनगर थाना में संतोष कुमार, कल्याणपुर थाना में परमानंद लाल कर्ण, पटोरी थाना में मुकेश कुमार, मुसरीघरारी थाना में संजय कुमार सिंह, सरायरंजन थाना में राजा ने झंडा तोलन किया। इसी तरह उजियारपुर थाना में विश्वजीत कुमार, अंगारघाट थाना में मो0 खुशबुद्दीन ने तिरंगा झंडा फहराया, इसी तरह सतमलपुर पंचायत भवन पर मुखिया नसीमा खातून, हांसा पंचायत भवन पर मुखिया अब्दुस समद खां, बसंतपुर रमनी पैक्स कार्यालय पर पैक्स अध्यक्ष शंकर चौधरी, हांसा पैक्स कार्यालय पर पैक्स अध्यक्ष जीवछ महतो ने झंडा फहराया। इसी तरह मिडिल स्कूल नागरबस्ती नवीन पर एचएम अशोक रजक, प्राथमिक विद्यालय उर्दू बहादुरगंज में हेड मास्टर कासिम सबा ने तिरंगा झंडा लहराया।

## सम्भल हलचल

# विधुत चोरी निरोधक पुलिस के थाना प्रभारी सुबोध कुमार सिंह ने नरौली में मारा छापा कार्यवाही से उपभोक्ताओं में मचा हड़कम्प

संवाददाता/अरमान उलहक

**सम्भल।** उत्तर प्रदेश शासन ने यूपी में विधुत चोरी रोकने के लिए प्रत्येक जिले में विधुत चोरी निरोधक पुलिस थाने बनबायें हैं जिससे विधुत चोरी रोकने में विधुत वितरण निगम को काफी सफलता प्राप्त हुई है दिन मंगलवार को जनपद सम्भल के नगर पँचायत नरौली में बिजली चोरी के मामले में अचानक विधुत चोरी निरोधक पुलिस जनपद सम्भल के थाना प्रभारी श्री सुबोध कुमार सिंह सम्मन तामील कराने नरौली आये हुए थे अचानक थाना प्रभारी के नरौली आगमन से विधुत उपभोक्ताओं में हड़कम्प मच गया नरौली के विभिन्न मोहल्लों बजरिया साहूकारा बंजारी कुआँ, ठाकुर द्वारा, मंशा देवी, नई वस्ती के उपभोक्ताओं में अफरातफरी का माहौल हो गया विधुत चैकिंग की सूचना से डर और दहसत का माहौल उतपन्न हो गया नरौली में अचानक मचे हड़कम्प से विधुत चोरी निरोधक पुलिस के थाना प्रभारी श्री सुबोध कुमार सिंह ने विधुत चेकिंग से इनकार करते हुए पूर्व में दर्ज हुए मुकदमों के सम्बन्ध में जाँच पड़ताल की बात कही उपभोक्तओं से ईमानदारी से बिजली उपयोग करने को कहा विधुत चोरी में पकड़े जाने पर मुकदमा दर्ज कर समय पर जुर्माना जमा करने को कहा जुमार्ना अदा नही करने पर जेल भी जाना पड़ जाता है बिजली चोरी नही करें समय पर बिल जमा अदा करें उल्लेखनीय हैं विधुत थाना प्रभारी सुबोध कुमार सिंह एक ईमानदार तेजतर्रार अधिकारी के रूप में जाना जाता हैं जो सम्भल में काफी लोकप्रिय हैं। इस दौरान थाना प्रभारी सुवोध कुमार सिंह, कॉन्स्टेबल अशोक कुमार, कॉन्स्टेबल के के सिंह विधुत विभाग के टीजीटू अविनाश कुमार सिंह मौजूद रहे।

## मधुबनी हलचल

# सक्सेस प्वाइंट का प्रोग्राम आजादी के नाम

संवाददाता/मो सालिम आजाद

**मधुबनी।** 15 अगस्त 2021 को झंडोत्तोलन के बाद सक्सेस प्वाइंट भौआड़ा के छात्र-छात्राओं ने विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से स्वतंत्रता दिवस समारोह के रंग में रंगे और स्वतंत्रता सेनानीयों को श्रद्धांजलि दी। कार्यक्रम को इस तरह सजाया गया कि दर्शक आजादी के जश्न में डूबे हुए थे। सांस्कृतिक कार्यक्रम 'आजादी का जश्न', 'शराब और बर्बादी', 'सबसे प्यारा हिंदुस्तान', 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ', और 'शराब और शिक्षा' का प्रदर्शन किया गया। जिसे ओसामा अकील की डायरेक्टरी में तैयार किया गया था। सभी ने बहुत अच्छा रोल निभाया। नाटक में प्रथम स्थान गणेश ग्रुप और द्वितीय स्थान सोनाली ग्रुप ने हासिल किया। टॉपर अर्धवार्षिक परीक्षा, इबरत जहां, फातिमा और सुफियान रहे। वहीं भाषण में निधि, मुनीरा, फातिमा, फरहीन फातिमा, यासमीन और गुलशन ने बाजी मारी। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे जाने-माने युवा कवि व लेखक ओसामा आकील ने अपने भाषण में सक्सेस कोचिंग के अधिकारियों और शिक्षकों की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि सक्सेस प्वाइंट भौआड़ा छात्रों को उत्कृष्ट शिक्षा और प्रशिक्षण देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। इसलिए दर्शकों ने कार्यक्रम के अंत तक प्रदर्शनों को देखा। छात्रों ने नात, गीत, कविता, गजल, भजन और नाटक के माध्यम से एक अनोखे तरीके से संदेश देने की कोशिश की। वहीं सक्सेस प्वाइंट भौआड़ा के निदेशक आशिक अंसारी ने कहा कि बच्चों को बेहतरीन शिक्षा और प्रशिक्षण इस तरह दिया जाता है कि वे अपने माता-पिता के आने वाले कल के सपने को साकार कर सकें, ताकि बच्चों में चुनौतियाँ का सामना करने की क्षमता विकसित हो सके। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रसिद्ध शायर व लेखक ओसामा आकील ने की और विशिष्ट अतिथि मास्टर सईद, मास्टर राशिद, मौलवी शकील इस्लामी, मास्टर इनाम, मकसूद आलम रहे। कार्यक्रम के अंत में सक्सेस पॉइंट भौआड़ा के निर्देशक आशिक अंसारी ने सभी मेहमानों का धन्यवाद किया।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

# रबरबैंड को सिर पर बांधें, हाथों पर नहीं...

**अक्सर** ऐसा देखने में आता है कि बालों में लगाया जाने वाला रबर कलाइयों पर बंधा होता है। कोई इसे फैशन के तौर पर बांधता है तो कोई सुविधा के लिए। वजह कोई भी हो लेकिन उसका नुकसान एक ही है। इससे न केवल आपकी कलाइयां बल्कि शरीर के अन्य हिस्सों पर भी प्रभाव पड़ता है। कई बार बालों पर बांधा जाने वाला इलास्टिक बालों पर कम और कलाइयों पर अधिक नजर आता है। क्योंकि यह स्टाइलिश भी लगता है और कई बार दिनभर सिर पर लगाए रखना भी असुविधजनक लगता है। ऐसा करने से पहले सेहत पर पड़ने वाले इसके दुष्परिणामों के बारे में जरूर जान लें।

**जानलेवा इन्फेक्शन :** लगातार हाथ की कलाई पर रबरबैंड बांधने से उस हिस्से में गठान जैसी हो सकती है। और कई बार यह इतनी गंभीर हो जाती है कि डॉक्टर द्वारा एंटीबायोटिक देने के बाद भी वह सूजन या गठान ठीक नहीं होती। इससे उस हिस्से में बैक्टीरियल इन्फेक्शन हो सकता है और जिसमें मवाद भरने के कारण सर्जरी की भी नौबत आ सकती है। क्योंकि रोमछिद्रों द्वारा बैक्टीरियल इन्फेक्शन त्वचा के अंदर पहुंच जाता है और उसे गंभीर घाव में तब्दील कर सकता है। और समय पर इसका इलाज नहीं कराने से सेप्सिस। दरअसल लंबे समय तक हम रबरबैंड का इस्तेमाल करते हैं लेकिन उसकी सफाई नहीं करते हैं और उन्हें कलाई पर बांधे रखते हैं।

**बाल हो जाते हैं कमजोर :** बालों में लगाया जाने वाला बैंड सबसे पहले बालों को ही नुकसान पहुंचाने का काम करता है। यदि लंबे समय तक रबरबैंड का प्रयोग बालों को बांधने के लिए किया जाए तो वे कमजोर होकर टूटने लगते हैं, खासकर जबकि उसे बहुत टाइट बांधा गया हो। इससे कई बार सिर के खास हिस्से से बाल कम होने लगते हैं और कई बार यह सिरदर्द का कारण भी बनता है।

**ब्लड सर्कुलेशन खत्म हो सकता है :** हाथों पर लगातार रबर बैंड बांधे रखने से न केवल उस हिस्से पर लाल लकीर जैसी बन जाती है बल्कि स्थिति इससे भी गंभीर हो सकती है। इसकी वजह से जोड़ों से संबंधित जानलेवा परेशानी एक्यूट कम्पार्टमेंट सिंड्रोम हो सकता है, जिसमें शरीर का एक हिस्सा लंबे समय तक दबाव की स्थिति में होता है और शरीर के बाकी हिस्सों से अलग-थलग पड़ जाता है। यह स्थिति खतरनाक हो सकती है।

# ब्रेकफास्ट में बढ़ाएं एंटीऑक्सीडेंट का डोज

**केमिकल** के कारण आपकी ऊर्जा का ह्रास होता है और यह आपकी सेहत को नुकसान पहुंचाता है। एंटीऑक्सीडेंट प्राकृतिक रूप से खाद्य और पेय पदार्थों में मौजूद होता है। इसलिए अपने नाश्ते में अधिक से अधिक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करने की कोशिश करें।

## बेरीज खाएं भरपूर मात्रा में

शोधों में यह बात सामने आई है कि बेरीज खाना हर दिन एंटीऑक्सीडेंट के डोज को प्राप्त करने का सेहतमंद तरीका है। सेब, नाशपाती, आलूबुखारा, अन्नास, चेरीज और कीवी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य हैं। बेरीज सबसे आसान तरीका है इसको नाश्ते में शामिल करने का। इसके लिए विभिन्न प्रकार के फलों को एंटीऑक्सीडेंट के रूप में लें।

## इस तरह करें शामिल

- एक कप लो फैट दही में एक कप स्ट्रॉबेरी और रस्पबेरी को ब्लेंडर में डालकर स्मूदी बनाएं। आप चाहें तो स्वाद के लिए इसमें वेनिला भी डाल सकते हैं।
- ब्लूबेरीज को एक कप ऑरेंज जूस और एक केले के साथ ब्लेंड करके भी नाश्ते में ले सकते हैं।
- ओट्स का नाश्ता ले रहें हों तो रस्पबेरी को इसके ऊपर डालकर खाएं
- यदि पेनकेक बना रहे हैं तो इसे उसके बैटर में डालकर खा सकते हैं।

## ऑमलेट बनाकर खाएं

अंडे में पालक काटकर डालें और उससे ऑमलेट तैयार करें। पालक एंटीऑक्सीडेंट और अन्य विटामिन व मिनरल से भरपूर होते हैं। वैसे पालक को ऑमलेट के साथ बहुत अधिक पकाएं नहीं, बल्कि जब यह गर्म हो उस समय उसमें डालें।

## बनाएं और भी हेल्दी

- शिमला मिर्च एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, और इन्हें ऑमलेट की एक बेहतर सामग्री के रूप में शामिल कर सकते हैं। लेकिन उससे पहले इसे हल्का भून लें।
- ब्रॉकली को एंटीऑक्सीडेंट का पावरहाउस माना जाता है। इसे माइक्रोवेव में पहले भून लें, फिर डिनर में बची हुई ब्रॉकली को ऑमलेट में मिलाकर बनाएं।
- यदि शकरकंद पर उसकी स्किन को रहने दिया जाए तो यह एंटीऑक्सीडेंट का बेहतरीन स्त्रोत हो सकता है। पके हुए शकरकंद को ऑमलेट के साथ सर्व करें।

## नट्स खाएं

नट्स के कई प्रकारों में एंटीऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा पाई जाती है। चूंकि, नट्स में अच्छी-खासी मात्रा में फैट होता है, इसलिए इन्हें खाने के दौरान सावधानी बरतने की जरूरत है। अखरोट, पिस्ता और बादाम में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है।

## इस तरह शामिल करें

- ओट्स में शहद के साथ थोड़ी मात्रा में बादाम की कतरनें भी डाल सकते हैं। इसके साथ ही इसमें बेरीज भी डाल सकते हैं।
- अपने सीरियल में कुछ मात्रा में अखरोट डालें, इसे आप ठंडे या गर्म दोनों प्रकार के सीरियल में मिला सकते हैं।
- बादाम बटर को आप अपने ब्रेकफास्ट में शामिल करें, चाहें तो इसे टोस्ट के ऊपर लगाकर खा सकते हैं।

## लाभदायक एंटीऑक्सीडेंट

- सुबह उठकर या फिर पूरे दिन ग्रीन टी पी सकते हैं, इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट की उच्च मात्रा आपकी सेहत को कई अन्य प्रकार से लाभ पहुंचाती है।
- कॉफी में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, लेकिन इसमें अधिक शकर, क्रीम और अन्य फ्लेवर न मिलाएं।

# खुद ही जांचें पोषण की कमी

**यदि** आप पाते हैं कि आप अक्सर ही बीमार पड़ते हैं तो इसका मतलब है कि आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन और पोषक तत्व नहीं ले रहे हैं। इसके लिए आप सेल्फ टेस्ट कर सकते हैं। खुद की जांच के लिए चार प्रकार के टेस्ट किए जाते हैं जोकि प्रमुख पोषक तत्वों के ना मिलने की ओर संकेत देते हैं।

### स्टर्नम थम्ब टेस्ट

यदि आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी ले रहे हैं तो यह टेस्ट उसके संकेत देता है। जब बात इम्यून सिस्टम को एक्टिवेट करने की आती है तो यह विटामिन आवश्यक भूमिका निभाता है। यह इम्यून सिस्टम की रक्षा करने वाले तंत्रों को अलर्ट रखता है। साथ ही यह विटामिन हड्डियों और मांसपेशियों को ताकत पहुंचाने में भी अहम माना जाता है। इसे जांचने के लिए आपका अंगूठा ही काफी है। अपने अंगूठे को ब्रेस्टबोन पर रखें, यह आपका स्टर्नम है। आप चाहें तो शिन्बोन या पिंडली की हड्डी को भी इसके विकल्प के रूप में दबाकर देख सकते हैं। यदि इन बोन्स को दबाने से वह मुलायम महसूस हो या आपको दर्द महसूस हो तो इसका मतलब है कि आपको विटामिन डी की कमी है। वैसे 90 प्रतिशत विटामिन डी की पूर्ति सूर्य की रोशनी से होती है। बाकी आहार के जरिए इसकी कमी को पूरा किया जा सकता है।

### बैलेंस टेस्ट

यदि आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी 12 ले रहे हैं तो यह टेस्ट उसके संकेत देता है। इसका निम्न स्तर न केवल आपकी इम्यूनिटी के स्तर को दबाने का काम करता है, बल्कि ऊर्जा के स्तर को भी कम करता है। इससे व्यक्ति को तनाव या अवसाद महसूस होता है। विटामिन बी 12 की कमी से व्यक्ति के स्पष्ट रूप में सोचने की क्षमता पर भी प्रभाव पड़ता है। खड़े हो जाएं। अपने दोनों पैरों को एक साथ जोड़कर रखें और अपने हाथों को आपस में दोनों साइड में। इसके बाद अपनी आंखों को बंद रखें और अपने एक पैर को सामने की ओर ले जाएं और ऐसा तीन सेकंड तक रुककर करने की कोशिश करें। इस प्रक्रिया को किसी दीवार के सामने या अपने दोस्त के साथ करें, ताकि असंतुलन की स्थिति में आप संभल जाएं। यदि आपका संतुलन बिगड़ता है तो इसका मतलब है कि आपको विटामिन बी12 की कमी है। इसकी पूर्ति मछली, दही और चीज आदि से की जा सकती है। शाकाहारी इसकी पूर्ति सप्लीमेंट के जरिए कर सकते हैं।

### माउथ सोर टेस्ट

यह पर्याप्त मात्रा में विटामिन 6 लेने के संकेत देता है। यह महत्वपूर्ण पोषक तत्व है जोकि इम्यूनिटी को मजबूत बनाने का काम करता है। यदि पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी 6 न लिया जाए, तो मतिभ्रम, डिप्रेशन, चिड़चिड़ापन और मुंह या जीभ में सूजन की समस्या हो सकती है। इससे शरीर में सूजन की परेशानी हो सकती है। घर पर आईने में अपने चेहरे का परीक्षण करें। सबसे पहले मुंह के बाहरी हिस्से से शुरूआत करें। देखें यदि होंठ के किनारों पर क्रैक के लक्षण नजर आ रहे हों, फिर अपने मुंह को थोड़ा ज्यादा खोलें और सूजन की जांच करें। जीभ के निचले हिस्से को चेक करना न भूलें। यदि आपको कोई घाव या सूजन मुंह के अंदर या बाहर नजर आ रही हो तो इसका मतलब है कि आपको पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी6 की प्राप्ति नहीं हो रही है।

### स्किन टेस्ट

पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए की पूर्ति हो रही है या नहीं यह टेस्ट उसका संकेत देता है। यह महत्वपूर्ण विटामिन आपकी त्वचा, दांतों और हड्डियों की सेहत को बनाए रखने में मदद करता है। इस टेस्ट के लिए आपको पूरे शरीर की जांच करने की जरूरत होती है। इसके लिए अपने शरीर के चारों ओर ड्राय स्पॉट देखने की कोशिश करें। रूखी, खुरदुरी और फटी हुई स्किन, कमजोर बाल, टूटते या निकलते नाखूनों की जांच करें।

दैनिक मुंबई हलचल
अब हर सच होगा उजागर

# 'वीरांगना फोर्स' की कमांडो के रूप में नजर आई सारा अली खान

**बॉलिवुड** ऐक्ट्रेस सारा अली खान केवल अपनी फिल्मों ही नहीं बल्कि सोशल मीडिया पर ऐक्टिविटी को लेकर भी चर्चा में रहती हैं। हाल में सारा अली खान ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी में रायफल लिए अपनी एक तस्वीर शेयर की है जो फैन्स के बीच चर्चा का विषय बन गई है। इस तस्वीर में सारा अली खान एक फौजी के किरदार में नजर आ रही है। फैन्स सोच रहे हैं कि यह सारा की नई फिल्म का पोस्टर हैं मगर नहीं सारा एक सीरीज में नजर आने वाली हैं। दरअसल सारा का यह लुक डिस्कवरी प्लस ऑरिजनल के आने वाले शो 'मिशन फ्रंटलाइन' का है। इस शो में सारा अली खान महिलाओं के खिलाफ होने वाले क्राइम रोकने वाली भारत की पहली कमांडो यूनिट वीरांगना फोर्स के साथ फिजिकल ट्रेनिंग करती हुई नजर आने वाली हैं। सारा इस तस्वीर में ब्लैक टैंक टॉप और कार्गो पैंट्स में हाथ में रायफल लिए नजर आ रही हैं।

# सनी देओल और अमिताभ बच्चन साथ करेंगे फिल्म

**सनी देओल** और अमिताभ बच्चन का लंबा करियर रहा है। साथ में दोनों 'इंसानियत' फिल्म में दिखाई दिए थे। उसमें भी अमिताभ बच्चन का रोल छोटा था। अब सनी और अमिताभ एक ही फिल्म साथ करने जा रहे हैं। जैसा कि आपको याद होगा कि कुछ दिनों पहले फिल्म निर्माता-निर्देशक आर बाल्की ने एक थ्रिलर फिल्म अनाउंस की थी। इसमें सनी देओल, पूजा भट्ट, दुलकर सलमान जैसे कलाकार हैं। बाल्की का कहना है कि सनी को उन्होंने फिल्म में इस तरह का रोल दिया है जैसा कि उन्होंने अपने करियर में अब तक नहीं निभाया है। उनके फैंस सनी को इस अंदाज में देख चौंक जाएंगे। अब इस फिल्म में अमिताभ बच्चन भी होंगे। बाल्की ने अमिताभ को लेकर कई फिल्में बनाई हैं और दोनों के बीच बेहतरीन संबंध है। बाल्की का कहना है कि अमिताभ भी इस फिल्म में होंगे, भले ही रोल लंबा न हो। क्या अमिताभ और सनी के साथ में सीन होंगे? इसके लिए फिल्म का इंतजार करना होगा, लेकिन दर्शक इन दोनों कलाकारों को साथ देखना चाहेंगे।

# दीपिका पादुकोण ने पूरी की अगले प्रॉजेक्ट की शूटिंग

**बॉलिवुड** ऐक्ट्रेस दीपिका पादुकोण ने अपनी अगली फिल्म की शूटिंग पूरी कर ली है। फिल्म की शूटिंग पूरी होने के बाद दीपिका पादुकोण ने फिल्म के सेट से एक वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया है। शकुन बत्रा की इस फिल्म में अनन्या पांडे और सिद्धांत चतुर्वेदी भी हैं। दीपिका पादुकोण ने सोमवार को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है। वीडियो में दीपिका पादुकोण फिल्म के सेट पर अपनी को-स्टार्स अनन्या पांडे और सिद्धांत चतुर्वेदी के साथ नजर आ रही हैं। वीडियो के आखिर में अनन्या पांडे को कहती हैं, हम नहीं चाहते कि यह फिल्म खत्म हो। हम हमेशा के लिए इस फिल्म में रहना चाहते हैं। अनन्या पांडे के लिए यह पहला मौका है जब वह किसी फिल्म में दीपिका पादुकोण और सिद्धांत चतुर्वेदी के साथ काम करती दिखाई देंगी। इस साल जनवरी में अनन्या पांडे ने प्यारी सी पोस्ट शेयर कर दीपिका पादुकोण को बर्थडे विश किया था।

A.B.V.M. AGRAWAL JATIYA KOSH'S
G.D. JALAN COLLEGE OF SCIENCE & COMMERCE
Estd. : 2011
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