पृष्ठ... 4 पर पढ़ें..

'पान मसाला' का एड करने वालों पर भड़के जॉन अब्राहम

मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, पनवेल, रायगड़, उल्हासनगर, कल्याण एवं अंबरनाथ का

लोकप्रिय हिंदी दैनिक

उल्हास विकास

वर्ष : 42 ■ अंक : 135 ■ रविवार, 11 अगस्त 2024 ■ 3 रुपए ■ पृष्ठ 4

ANDROID APP ON Google play /ulhasvikas संपादक - हीरो अशोक बोधा (BMM, L.L.B.) Mobile.:- 9822045566

epaper.ulhasvikas.com

आधुनिक तकनीक से हो रही सड़कों की मरम्मत

■ गणेशोत्सव से पहले गड्ढे भरने के लिए मनपा ने कसी कमर

उल्हासनगर. भारी बारिश के कारण उल्हासनगर में सड़कें गड्ढामय हो गयी हैं। इस पर काबू पाने के लिए महानगर पालिका ने कमर कस ली है और गड्ढों को भरने के लिए डामर की आधुनिक तकनीक का इस्तेमाल शुरू कर दिया है. इसलिए लोक निर्माण विभाग के सिटी इंजीनियर तरूण शेवकानी ने बताया कि गणेशोत्सव से पहले प्रमुख चौराहों और मुख्य सड़कों को गड्ढा मुक्त कर दिया जाएगा।

हर साल बरसात के मौसम में सड़कों में गड्ढे हो जाते हैं और सड़कें टूट जाती हैं। पत्थरों के कारण दोपहिया वाहन चालकों के गिरने के कई मामले सामने आए हैं, और चार पहिया वाहनों के पत्थरों में फंसने के मामले सामने आए हैं। यह सही है कि महानगर पालिका ने बजरी में गिट्टी डालने का काम किया था, लेकिन बरसात के दौरान भारी बारिश के बाद देखा गया है कि इन सड़कों पर गिट्टी भी बिखर गयी है.

मैस्टिक एस्फाल्ट से काम शुरू

- मनपा आयुक्त डॉ. अजीज शेख ने इसे गंभीरता से लिया है और आधुनिक तकनीक से सार्वजनिक निर्माण विभाग को गड्ढे भरने के आदेश दिया है. अपर आयुक्त किशोर गवस के मार्गदर्शन में सिटी इंजीनियर तरूण शेवकानी ने मैस्टिक एस्फाल्ट से काम शुरू कर दिया है। मैस्टिक एक प्रकार का बिटुमेन है और बिटुमेन को 200 डिग्री पर पिघलाकर चार परतों में बजरी पर डाला जाता है। फलस्वरूप डामर की परत जलरोधी बन जाती है। मैस्टिक की वजह से महज दो घंटे में सड़क पर वाहन दौड़ेंगे और यह गिरेगा नहीं।
- यह काम प्रेम झा की झोपी कंपनी को दिया गया है और काम की शुरुआत धोबीघाट इलाके से की गई है. इस अवसर पर लोक निर्माण विभाग के सिटी इंजीनियर तरूण शेवकानी, कनिष्ठ अभियंता हर्षद प्रधान, कंपनी के प्रतिनिधि स्वप्निल भोगले उपस्थित थे। श्रीराम, नेताजी, हीराघाट, छत्रपति शाहू महाराजा फ्लाईओवर समेत मुख्य सड़कों पर आगे काम किया जाएगा।

क्राइम डायरी...

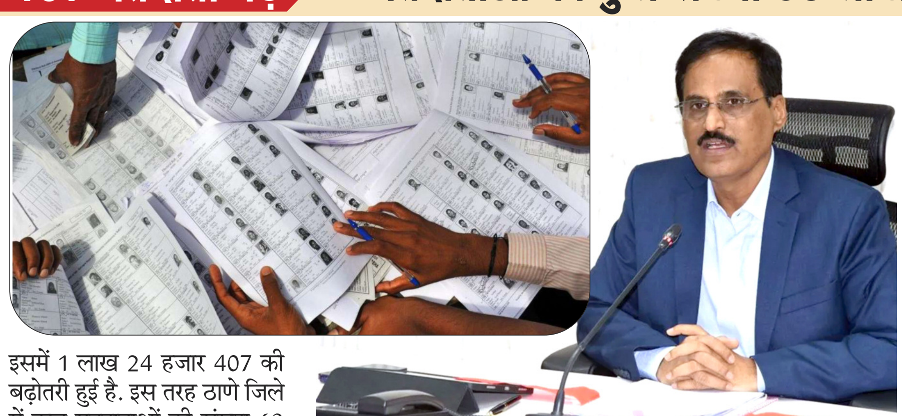
30 लाख रुपये से अधिक की चपत

कल्याण. कल्याण की 42 वर्षीय महिला डॉक्टर को एक कॉलर ने क्रिप्टोकरेंसी खरीदने का लालच देकर 30 लाख रुपये से अधिक की चपत लगा दी। मानपाड़ा पुलिस थाने के एक अधिकारी ने बताया कि डोंबिवली के खोनी की रहने वाली पीड़िता ने अपनी शिकायत में कहा है कि घटना 2 से 6 अगस्त के बीच हुई। शिकायत के अनुसार, डॉक्टर को एक कॉल आया जिसमें दावा किया गया कि 24 जुलाई को उनके द्वारा थाईलैंड भेजे गए पार्सल में संदिग्ध चीजें हैं। इसके बाद पीड़िता को मोबाइल एप्लीकेशन डाउनलोड करने के लिए बहकाया गया और 30 लाख 86 हजार 535 रुपये की क्रिप्टोकरेंसी खरीदने का लालच दिया गया। उन्होंने बताया कि पीड़िता ने निर्देशानुसार राशि को विभिन्न बैंक खातों में ट्रांसफर कर दिया। अधिकारी ने बताया कि मामले की जांच चल रही है।

ठाणे जिले में बढ़े नये मतदाता

1 लाख 24 हजार 407 मतदाता बढ़े

मतदाताओं की कुल संख्या 68 लाख 1 हजार 244 हुई



ठाणे. भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार पात्रता तिथि 1 जुलाई 2024 के आधार पर फोटोयुक्त मतदाता सूची का द्वितीय विशेष पुनरीक्षण कार्यक्रम ठाणे जिले में आयोजित किया गया. इस कार्यक्रम के तहत संशोधित कार्यक्रम के अनुसार, मतदाता सूची का प्रारूप 6 अगस्त को ठाणे जिले के 18 विधानसभा क्षेत्रों में निर्दिष्ट स्थानों पर प्रकाशित किया गया था। इस कार्यक्रम के तहत, ठाणे जिले में मतदाताओं की कुल संख्या में 1 लाख 24 हजार 407 की वृद्धि हुई है और जिले के कुल मतदाताओं की संख्या 68 लाख 1 हजार 244 तक पहुंच गई है. ठाणे कलेक्टर अशोक शिनगारे ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में उक्त जानकारी दी।

लोकसभा आम चुनाव 2024 के लिए 3 मई 2024 तक ठाणे जिले में कुल मतदाताओं की संख्या 66 लाख 76 हजार 837 थी। इसमें 1 लाख 24 हजार 407 की बढ़ोतरी हुई है. इस तरह ठाणे जिले में कुल मतदाताओं की संख्या 68 लाख 1 हजार 244 हो गई है. जिले में पुरुष मतदाताओं की संख्या 61 हजार 760 बढ़ने से अब 36 लाख 57 हजार 51 हो गयी है. महिला मतदाताओं की संख्या में 62 हजार 645 की बढ़ोतरी होने से यह संख्या 31 लाख 42 हजार 859 हो गयी है. जिससे नये मतदाताओं की संख्या में 13 हजार 361 की वृद्धि हुई. अब जिले में नये मतदाताओं की संख्या 11 लाख 9 हजार 327 हो गयी है. दिव्यांग मतदाताओं की संख्या 801 बढ़कर 3 लाख 6 हजार 517 हो गयी. जिले में 85 वर्ष और उससे अधिक उम्र के मतदाताओं की संख्या 245 बढ़कर 58 हजार 818 हो गई है। लोकसभा चुनाव 2024 के समय ठाणे विधानसभा क्षेत्र में 6 हजार 604 मतदान केंद्र थे, जिसमें 290 मतदान केंद्रों की बढ़ोतरी के साथ अब जिले में 6 हजार 894 मतदान केंद्र हो गए हैं. सबसे ज्यादा 518 मतदान केंद्र मुरबाड विधानसभा क्षेत्र में हैं। जबकि सबसे कम 260 मतदान केंद्र उल्हासनगर विधानसभा क्षेत्र में हैं।

20 अगस्त तक दाखिल करें फार्म

हाल ही में हुए लोकसभा चुनाव में कई मतदाताओं के नाम वोटर लिस्ट से गायब कर दिये गये थे. ऐसे में जिन मतदाताओं के नाम छूट गये, वे लोकसभा चुनाव में अपने मताधिकार का प्रयोग नहीं कर पाये. इस बारे में मीडिया प्रतिनिधियों ने कलेक्टर अशोक शिंगारे से पूछा तो उन्होंने कहा कि प्रत्येक मतदाता को यह जांच लेना चाहिए कि उसका नाम ड्राफ्ट सूची में है या नहीं. जिन मतदाताओं के नाम मतदाता सूची से छूट गये हैं वे 6 अगस्त से 20 अगस्त तक प्रपत्र 6 दाखिल कर दें। कलेक्टर शिंगारे ने आश्वासन दिया कि यदि संबंधित व्यक्ति पात्र मतदाता है, तो उसका नाम निर्धारित मतदाता सूची में शामिल किया जाएगा.

ऑनलाइन गेमिंग की लत युवा पीढ़ी के लिए खतरनाक

सांसद शिंदे ने जंगली रम्मी जैसे ऑनलाइन जुए पर प्रतिबंध लगाने की मांग

कल्याण. कल्याण लोकसभा के सांसद डॉ.श्रीकांत शिंदे ने संसद सत्र में जंगली रम्मी जैसे ऑनलाइन गेमों का मुद्दा उठाते हुए उन पर प्रतिबंध लगाने की मांग की। युवा पीढ़ी में ऑनलाइन जुए की बढ़ती लत को लेकर सांसद श्रीकांत शिंदे ने चिंता जताई है। संसद सत्र में भाषण के दौरान शिंदे ने कहा कि भारत में ऑनलाइन गेमिंग की लत बढ़ती जा रही है। विशेष रूप से जंगली रम्मी जैसे खेलों के संदर्भ में ऐसे खतरनाक खेलों के चलन की जांच करना आवश्यक है।

सांसद शिंदे ने 2023 में की गई नेशनल काउंसिल की एक रिपोर्ट का हवाला देते हुए कहा कि 30 प्रतिशत युवा ऑनलाइन गेम के कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं। जबकि 3.5 प्रतिशत वरिष्ठ भी इस जुए की लत से परेशान है। वहीं 40 फीसदी लोग पैसों के लालच का शिकार हो चुके है। कई मामलों में यह गेम व्यक्तिगत और पारिवारिक स्तर पर वित्तीय संकट का कारण भी बने हैं। उन्होंने आगे कहा कि इस ऑनलाइन जुए की लत और खतरों के बारे में स्कूलों, कॉलेजों तथा समाज में जागरूकता पैदा करने की जरूरत है। इसके साथ ही सख्त नियम बनाकर रचनात्मक कदम उठाने की भी आवश्यकता है, ताकि इस क्षेत्र में अनुशासन और नियंत्रण बना रहे। साथ ही हमारी युवा पीढ़ी इस लत से दूर रहेगी।

उल्हासनगर मनपा का हर घर तिरंगा अभियान

- निकली तिरंगा रैली
- मनपा प्रशासन द्वारा कार्यक्रम आयोजित
- सीड बॉल वितरित किए गए
- पेड़ लगाने की अपील

उल्हासनगर. 15 अगस्त को आने वाले स्वतंत्रता दिवस के मद्देनजर उल्हासनगर शहर में हर घर तिरंगा पहल के तहत आज उल्हासनगर महानगरपालिका से गोल मैदान स्थित मिड टाउन हॉल तक तिरंगा रैली निकाली गई, जिसके बाद माझी वसुंधरा अभियान के तहत मिडटाउन हॉल में सीड बॉल वितरित किए गए. पर्यावरण के अनुकूल पेड़ों के बीजों को खाद और मिट्टी के साथ मिलाकर एक गेंद बनाई जाती है। शहर के नागरिकों को यह बीज गेंद महानगर पालिका से लेनी होती है और इसे अपने इलाके की खुली जगह में गाड़ना होता है। साथ ही आयुक्त अजीज शेख ने शहर के हर नागरिक से अपनी मां के नाम पर एक पेड़ लगाने और उसकी देखभाल करने का आह्वान किया है.

अंबरनाथ व्यापारी संघ ने तहसीलदार को दिया निवेदन

■ अनशन का सातवां दिन

⏭ उल्हास विकास संवाददाता

अंबरनाथ. अंबरनाथ व्यापारी संघ के पदाधिकारियों ने नवनियुक्त तहसीलदार अमित पूरी से भेंट करके उन्हें व्यापारी संघ का निवेदन दिया. संघ के अध्यक्ष खानजी धल एवं यूसुफ शेख ने उन्हें जानकारी दी कि गत 6 दिनों से व्यापारी अनशन पर बैठे हैं और अंबरनाथ नगर परिषद उनकी मांगों पर ध्यान नहीं दे रहा है. उन्हें अनशन के बारे में पूरी जानकारी देते हुए बताया गया कि केबी सड़क का सरकारी सर्वे होने के बाद गांधी विद्यालय के पास डीएमसी केमिक्वीप कंपनी, विमको नाका, रिको कंपनी के पास सरकारी जमीन पर कुछ कंपनियों द्वारा एवं एक बिल्डर द्वारा पतरे का कम्पाउंड मारकर अवैध रूप से कब्जा किया गया है. उन्हें हटाकर ये जगह दुकानदारों को, जिनकी दुकानें सड़क विस्तारीकरण करने के समय तोड़ी गई थी, उन्हें दुकानें बनाने की इजाजत दी जाए. उन्हें विनती की गई कि वह इस ओर तुरंत ध्यान दें. उन्होंने आश्वासन दिया कि वह जल्द ही इस ओर ध्यान देंगे. खानजी धल, यूसुफ शेख के साथ ही हाजी चौधरी, अब्दुल रऊफ, निसार मोमिन आदि उपस्थित थे. तहसीलदार को पुष्पगुच्छ देकर शुभेच्छा दी गई.

अंबरनाथ में उत्साह के साथ मनाया गया जागतिक आदिवासी दिन

■ पारंपरिक नृत्य, वाद्य के साथ निकाला गया जुलूस

⏭ यूसुफ शेख

अंबरनाथ. अंबरनाथ में जागतिक आदिवासी दिन उत्साह के साथ मनाया गया. पारंपरिक नृत्य, वाद्य के साथ जुलूस निकाला गया. सैकड़ों आदिवासियों ने रैली निकालकर तहसीलदार अमित पुरी को निवेदन दिया. अंबरनाथ पश्चिम के आद्य क्रांतिकारी राघोजी भांगरे आदिवासी समाज के अध्यक्ष राजाराम लोटे और बिरसा ब्रिगेड संगठन के नेतृत्व में अंबरनाथ तालुका के हजारों की संख्या में आदिवासियों ने खुंटवली से शोभा यात्रा निकालकर आदिवासी बंधु पारंपरिक वेशभूषआ के साथ जोरदार घोषणा करते हुए तहसील कार्यालय पहुंचे. पूर्व नगराध्यक्षा मनिषा वालेकर, पूर्व उप नगराध्यक्ष राजेश वालेकर ने स्वागत करते हुए शुभेच्छा दी, तो दूसरी ओर हुतात्मा चौक से कष्टकरी आदिवासी संघटना ने हुतात्मा चौक से तहसील कार्यालय तक शोभा यात्रा का आयोजन किया. इस शोभा यात्रा का विधायक डॉ. बालाजी किणीकर ने स्वागत किया. तहसील में सभी आदिवासियों के लिए विधायक की ओर से भोजन का प्रबंध अच्छे तरीके से किया गया. आदिवासी ठाणे जी. अध्यक्ष संदीप लोटे व अन्य समाज के पदाधिकारी उपस्थित थे. इस प्रकार 9 अगस्त को जागतिक आदिवासी दिन हर्षोल्लास और पारंपरिक तौर पर मनाया गया. आदिवासी समाज के महिलाएं और बच्चे भी पारंपरिक वेशभूषा में नृत्य करते हुए तहसील कार्यालय पहुंचे और अपनी मांगों को लेकर तहसीलदार को निवेदन दिया गया.

विट्ठलवाड़ी नाले से मिला अज्ञात शव

- अज्ञात शव की नहीं हुई पहचान
- हो सकता है हत्या का मामला?

कल्याण. कल्याण पूर्व के विट्ठलवाड़ी नाले में एक शव मिलने से काफी सनसनी फैल गई है. जैसे ही नागरिकों ने देखा कि नाले में एक शव है, उन्होंने तुरंत इसकी सूचना कोलसेवाड़ी पुलिस को दी. कोलसेवाड़ी पुलिस इसकी जांच कर रही है. इस घटना से इलाके में हड़कंप मच गया है.

टिटवाला-बाल्यानी में अवैध निर्माण को लेकर

KDMC के सहायक आयुक्त संदीप रोकड़े को नोटिस

कल्याण. कल्याण डोंबिवली महानगर पालिका के ए वार्ड सीमा के अंतर्गत टिटवाला-बाल्यानी, बनेली क्षेत्र में अनगिनत अवैध चालियों का निर्माण किया जा रहा है. इन अवैध निर्माणों पर कार्रवाई से इनकार करने पर कमिश्नर डॉ. इंदुरानी जाखड़ ने वार्ड 'ए' के सहायक संदीप रोकड़े को अनुशासनात्मक कार्रवाई का नोटिस जारी किया है.

पिछले सप्ताह कमिश्नर डॉ. इंदुरानी जाखड़ टिटवाला इलाके में बाइपास रोड का निरीक्षण करने गई थीं. उन्हें बल्याणी, बनेली क्षेत्र में सटी घुमावदार सड़क के रास्ते में पहाड़ी तोड़कर अवैध निर्माण होता मिला। कमिश्नर ने सहायक आयुक्त रोकड़े से इस अवैध निर्माण के बारे में जवाब मांगा था.

वार्ड में अनधिकृत निर्माणों को नियंत्रित करना और ध्वस्त करना एक नामित अधिकारी के रूप में सहायक आयुक्त का कर्तव्य है। उन्होंने इन अवैध निर्माणों को तोड़ने से परहेज किया. अतः आपको व्यक्तिगत रूप से उत्तरदायी मानकर आपके विरुद्ध अनुशासनात्मक कार्यवाही क्यों न की जाये? ऐसा कारण बताओ नोटिस सहायक आयुक्त रोकड़े को दिया गया है.

■ भूमाफिया के खिलाफ एमआरटीपी के तहत मामला दर्ज

महानगर पालिका ने बनेली के भू-माफिया अब्दुल अतीक फारूकी के खिलाफ एमआरटीपी का मामला दर्ज किया है, जो सोशल मीडिया पर विज्ञापन देकर इन चालीसों में अवैध रूप से कमरे बेचकर आम नागरिकों से धोखाधड़ी कर रहा है। ऐसी शिकायतें हैं कि ए वार्ड के कर्मचारियों की मिलीभगत से भू-माफियाओं ने बल्याणी, बनेली, उंभार्णी क्षेत्र में चालियां बना ली हैं। मनपा के एक सेवानिवृत्त कर्मचारी ने सड़क किनारे अवैध कब्जा कर लिया है।

पुट्ठा ले जाने के बहाने एसी चोरी का प्रयास

■ अस्पताल ने ठेकेदार का ठेका किया रद्द

उल्हासनगर. सेंट्रल अस्पताल में इकट्ठा पुट्ठा खरीदने वाले कबाड़ी ठेकेदार ने पुट्ठा के बंडल में अस्पताल के एसी पर हाथ साफ किया. यह चोरी का प्रयास एक नर्स की सतर्कता से उजागर हुआ. आशंका है कि इस चोरी में संबंधित ठेकेदार के साथ अस्पताल कर्मचारी शामिल हैं।

उल्हासनगर सेंट्रल अस्पताल में मरीजों को दवा की आपूर्ति सरकार की ओर से की जाती है. हर महीने इन दवाइयों को खोखे बड़ी संख्या में जमा हो जाते हैं. इन गत्ते के बाक्सों को नियुक्त ठेकेदार के माध्यम से बेचा जाता है, लेकिन सेंट्रल अस्पताल में कचरा उठाने आया ठेकेदार पुट्ठों के बाक्स के साथ ही अस्पताल का एसी भी लपेट कर ले जा रहा था. जैसे ही यह मामला नर्सों के संज्ञान में आया, उन्होंने तुरंत पूछताछ की और एसी चोरी होने से रोक दिया। जिला सर्जन मनोहर बनसोडे ने कहा है कि इस मामले में कार्रवाई कर ठेकेदार का ठेका रद्द किया जा रहा है.

आशंका है कि इस चोरी की वारदात में अस्पताल के कर्मचारी भी शामिल हैं. जिला सर्जन मनोहर बनसोडे ने सेंट्रल पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक शंकर अवताडे को मामले की तुरंत जांच करने और दोषियों के खिलाफ कार्रवाई करने के लिए एक लिखित पत्र दिया है.

संजय नगर, नया भेंडी पाड़ा, चिंचपाड़ा में

गटर, सड़क एवं पायवाट जल्द बनाने की मांग

⏭ उल्हास विकास संवाददाता

अंबरनाथ. अंबरनाथ पश्चिम के कई परिसर में गटरों में पानी, कीचड़, कचरा एकत्रित होकर उसमें मच्छरों, मक्खियों के भिनभिनाने से एवं बदबू के कारण संजय नगर, नया भेंडी पाड़ा, चिंचपाड़ा आदि परिसर में डेंगू, मलेरिया फैलने के आसार हैं. नागरिकों का आरोग्य धोखे में आ गया है.

यहां के निवासियों ने शिवसेना नेता विकास सोमेश्वर से जाकर ये बात बताने पर उन्होंने स्वतः दौरा करके देखा और नपा के अधिकारी सुनिल जाधव से शिकायत की. जाधव ने नपा की एक टीम भेटकर खास करके संजय नगर में देखा कि यहां पर गटर टूटे हुए हैं.

बरसात में लोगों के घरों में पानी घुस रहा है. इन टूटी गटरों को नपा ने जल्द ही बनाकर देने का आश्वासन दिया है. विकास सोमेश्वर ने चिंचपाड़ा परिसर में सार्वजनिक गटर का गंदा पानी व गटर का कचरा नागरिकों के घरों में घुसने की शिकायत करते हुए यहां पर गटर की चौड़ाई बढ़ाकर उस पर पेवर ब्लॉक बिठा कर देने की मांग की है.

संजय नगर में भी गटर साफ करके औषधि फवारनी करने की मांग उन्होंने मुख्य अधिकारी से की है. उन्होंने निवेदन भी दिया है. नया भेंडी पाड़ा में अकसा मस्जिद के पास का रास्ता एकदम खराब हो गया है एवं गटर को साफ करके उस पर पायवाट बनाने की मांग यहां के निवासियों ने जनवरी 2024 में किया है. उपरोक्त सभी स्थानों के कार्यों को जल्द से जल्द करने की मांग सोमेश्वर ने मुख्याधिकारी से की है.

अंबरनाथ की छात्राओं ने सैनिकों को भेजी राखियां

■ लगातार दूसरे वर्ष भेजी राखियां

अंबरनाथ. अंबरनाथ के महात्मा गांधी विद्यालय की छात्राओं ने लगातार दूसरी बार 'भारतीय सैनिकों के लिए एक राखी' इस अनूठी पहल का आयोजन किया। विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई राखियां सीमा की रक्षा कर रहे जवानों को भेजी गई हैं। महात्मा गांधी विद्यालय की कक्षा पांचवीं से दसवीं तक की छात्राओं ने जून माह से राखी बनाने का कार्य शुरू किया था। इस गतिविधि के अवसर पर विद्यार्थियों ने राखी बनाने का आनंद लिया। पांच हजार राखियां विद्यार्थियों ने खुद तैयार की हैं। सीमा पर चौबीसों घंटे तैनात रहने वाला सिपाही त्योहार के मौके पर घर नहीं आ पाता, इसलिए हम सभी के मन में उसके प्रति कृतज्ञता का भाव रहता है। इनमें से 101 राखियां जवानों को इसका इजहार करने के लिए सीमा पर भेजी गई हैं.

जीवन में हजारों लड़ाइयां जीतने से बेहतर स्वयं पर विजय प्राप्त कर लो. फिर जीत हमेशा तुम्हारी होगी, जिसे तुमसे कोई नहीं छिप सकता. - महात्मा गौतम बुद्ध

उल्हास विकास लोकप्रिय हिंदी दैनिक

संपादकीय

तकनीक का संजाल

आज बहुत सारे कामों के लिए स्मार्टफोन और कंप्यूटरों पर निर्भरता बढ़ती गई है। मगर इसका एक पहलू यह भी है कि आज ज्यादातर लोग जिस तरह स्मार्टफोन में खोए रहते हैं, वह इसकी उपयोगिता के बरक्स एक विरोधाभासी स्थितियां पैदा कर रहा है। चिंता की बात यह है कि शहरों-महानगरों में ऐसे तमाम बच्चे हैं, जिनकी सुबह मोबाइल के स्क्रीन के साथ होती है, उनका ज्यादातर वक्त उसी के साथ कटता है। ऐसे में बच्चों की मानसिक और शारीरिक सेहत पर पड़ने वाले असर का अंदाजा लगाया जा सकता है।

इस संबंध में संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन की एक रपट में भी यह साफ कहा गया है कि मोबाइल या स्मार्टफोन के नजदीक रहने से विद्यार्थियों का ध्यान भंग होता है और उससे सीखने की क्षमता पर नकारात्मक असर पड़ता है। यूनेस्को के मुताबिक, विद्यार्थी अगर निश्चित सीमा से ज्यादा स्मार्टफोन का उपयोग करते हैं तो इससे उनके शैक्षणिक प्रदर्शन में बाधा आती है। गौरतलब है कि आज बहुत सारे घरों में बच्चों को जरूरत के तर्क पर स्मार्टफोन तक आसान पहुंच तो दी गई है, लेकिन ज्यादातर बच्चों का बहुत सारा वक्त अब मोबाइल के स्क्रीन में कटता है। इससे न केवल उनकी पढ़ाई-लिखाई की सहजता और ज्ञान की ग्राह्यता बाधित हो रही है, बल्कि उनके स्वभाव में भी बदलाव दर्ज किए जा रहे हैं। कई बच्चे स्मार्टफोन का उपयोग किसी लत की तरह करते हैं और मना करने पर उनके भीतर अस्वाभाविक प्रतिक्रिया देखी गई है। इसके मानसिक प्रभावों के समांतर ही ज्यादा समय तक मोबाइल के स्क्रीन में खोए रहने से शारीरिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक असर पड़ता है। इसमें नींद से लेकर खानपान की आदत में बदलाव हो सकता है। मोटापा बढ़ने और शारीरिक सक्रियता में भी कमी आ सकती है, जो सेहत के अन्य पहलुओं को प्रभावित करता है। बच्चों पर इसके गंभीर असर को देखते हुए ही दुनिया के कई देशों ने स्कूलों में स्मार्टफोन के उपयोग पर प्रतिबंध लगा दिया है। आधुनिक तकनीकों के उपयोग की सीमा वही होनी चाहिए, जिससे मनुष्य के मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य की गुणवत्ता बेहतर हो, न कि उसके असर से वह धीरे-धीरे छीजने लगे।

अंतरराष्ट्रीय सियासत : चीन पर काबू रखना जरूरी

ढाका में शेख हसीना शासन के पतन और उसके अंतरराष्ट्रीय प्रभाव को देखते हुए चीन का मुकाबला करने के लिए भारत एवं अमेरिका को एक संयुक्त रणनीति बनाने की सख्त जरूरत है, जिसने पहले ही अपनी विस्तारवादी नीति के जरिये हमारे अधिकांश पड़ोसियों को फंसा लिया है और बांग्लादेश उस सूची में शामिल होने वाला एक नया नाम है।

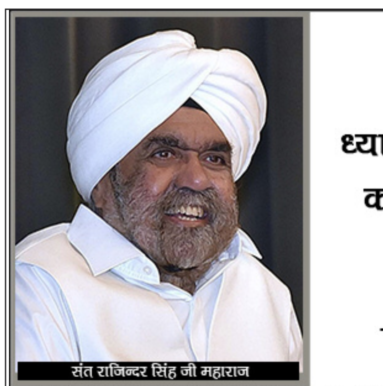
विदेश नीति के विशेषज्ञों का मानना है कि पारस्परिक हित और बाध्यता के सिद्धांत के कारण भारत और अमेरिका को बांग्लादेश के प्रति अपनी मौजूदा नीति में बदलाव लाना होगा, जो चीन और पाकिस्तान की राह पर चल रहा है और जिससे दक्षिण एशिया में सुरक्षा के लिए खतरा पैदा हो रहा है। पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना आरोप लगा रही हैं कि उनकी सरकार को अस्थिर करने में अमेरिका का हाथ रहा है। लेकिन भारत बांग्लादेश की नई सरकार से अलग-थलग नहीं रह सकता है, जिसका नेतृत्व वही खालिदा जिया कर सकती हैं, जो खुद को भारत-विरोधी खेमे का मानती हैं।

ढाका की नई सरकार पर खालिदा जिया और कट्टरपंथी हावी हो सकते हैं, जिससे भारत के लिए सिरदर्द पैदा हो सकता है। अमेरिका को हसीना शासन के निष्कासन से खुश नहीं होना चाहिए, क्योंकि इससे चीन मजबूत होगा, जो महाशक्ति देश के रूप में अमेरिका की जगह लेना चाहता है। इसलिए अमेरिका को भारत की मदद से चीन का मुकाबला करने की जरूरत है, क्योंकि भारत विश्व मंच पर आर्थिक ताकत के रूप में उभर रहा है। साथ ही भारत को चीन के बढ़ते प्रभाव पर

नजर रखनी होगी, जिसने पहले ही मालदीव, नेपाल, म्यांमार, पाकिस्तान और श्रीलंका तक को अपने पाले में मिला लिया है। बांग्लादेश भी उसके पिछलग्गू बन सकते हैं।

विशेषज्ञों का मानना है कि चीन का मुकाबला करने के लिए भारत को अपने 'पड़ोसी पहले' की नीति में भू-राजनीतिक बदलाव की जरूरत है। चीन ने वास्तविक नियंत्रण रेखा (एलओसी) पर तनाव पैदा किया है और भारत को कमजोर करने के लिए भारत विरोधी ताकतों को बढ़ावा दिया है। भारत अपने राष्ट्रीय हितों को सर्वोपरि रखते हुए स्वतंत्र विदेश नीति का पालन करता है। लेकिन कई क्षेत्रों में अमेरिका की करीबी देखते हुए उस पर भरोसा किया जा सकता है, जो पारस्परिक विश्वास और लाभ के सिद्धांत पर आधारित होगा। आलोचकों का मानना है कि भारत को अपनी विदेश नीति में भारी बदलाव लाने की जरूरत है, अन्यथा चीन हावी हो सकता है, जो बीआरआई के जरिये हरेक देश में भारत विरोधी ताकतों की मदद करता है, जैसा कि बांग्लादेश में दिखाई दे रहा है। बांग्लादेश के संदर्भ में भारत हसीना की सत्तारूढ़ अवामी लीग के साथ ही काम करने में विश्वास करता रहा और संभावित विपक्ष खालिदा की बीएनपी को नजर अंदाज करता रहा। अब हसीना विरोधी ताकतें ढाका में सत्ता में आई हैं, जो भारत को दुश्मन समझती हैं। अगर भारत ने बीएनपी के साथ अच्छे संबंध बनाए होते, तो पाकिस्तान की आईएसआई और चीन पर अंकुश लगाया जा सकता था।

भारत और बांग्लादेश के बीच मुक्त व्यापार समझौते (एफटीए) पर बातचीत चल रही थी, क्योंकि यह दोनों देशों के व्यापार के लिए जरूरी है। दोनों देशों के बीच द्विपक्षीय व्यापार वर्ष 2023-24 के दौरान 13 अरब डॉलर तक पहुंच चुका है। लेकिन अब बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के शासन में एफटीए का भविष्य अनिश्चित बना हुआ है। हालांकि ढाका की नई सरकार एफटीए चर्चा को बीच में ही छोड़ने का जोखिम नहीं उठा सकती, क्योंकि इससे दोनों देशों के लोगों के हितों को नुकसान होगा। ऐसे में उम्मीद की जा सकती है कि यह समझौता जरूर होगा। राजनीतिक संकट के कारण लगभग 30 करोड़ डॉलर का निर्यात व्यापार प्रभावित हुआ है, खासकर तब, जब भारत हर दिन बांग्लादेश को तीन करोड़ डॉलर का सामान निर्यात करता है। भारत का आयात जारी है, लेकिन निर्यात रुका हुआ है, जिसका समाधान अंतरिम सरकार को करना होगा, ताकि हर दिन बढ़ने वाले घाटे को रोका जा सके। बांग्लादेश हर दिन करीब 15 ट्रक मछली निर्यात करता था, जो अब घटकर एक ट्रक रह गया है।



ध्यानाभ्यास हमें यह एहसास कराने में महत्त्वपूर्ण है कि हम सब एक हैं।

- संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

स्थान - सावन कृपाल रूहानी मिशन, सावन आश्रम, परम संत कृपाल सिंह जी महाराज चौक, खेमानी रोड, उल्हासनगर-२

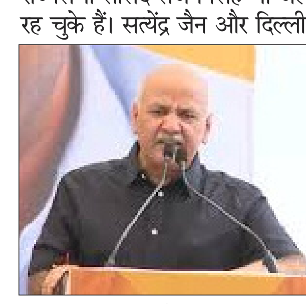
देखें सत्संग आस्था चौनल पर हर रोज़ सोम - शनि सुबह ८.२० से ८.४० तक

मनीष सिसोदिया को सुप्रीम कोर्ट ने दी जमानत

आखिरकार दिल्ली के पूर्व उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया को सर्वोच्च न्यायालय ने जमानत दे दी। हालांकि इसमें कुछ शर्तें भी जोड़ी हैं, पर अदालतों को एक बार फिर नसीहत दी है कि जमानत नियम है और जेल अपवाद। किसी की जमानत सजा के तौर पर नहीं टाली जानी चाहिए। हालांकि यह बात सर्वोच्च न्यायालय पहले भी कई बार कह चुका है, मगर निचली अदालतें इसे गंभीरता से लेती नजर नहीं आतीं। मनीष सिसोदिया को दिल्ली आबकारी नीति में भ्रष्टाचार के आरोप में पहले प्रवर्तन निदेशालय और फिर सीबीआइ ने जेल में बंद कराया था।

सिसोदिया निचली अदालत से उच्च न्यायालय के बीच अपनी गिरफ्तारी को चुनौती देते और जमानत की अपील करते रहे, मगर किन्हीं तकनीकी कारणों से उन्हें सलाखों के पीछे ही रहने पर मजबूर होना पड़ा। करीब सत्रह महीने उन्होंने जेल में बिताए। जाहिर है, उनकी जमानत से आम आदमी पार्टी में उत्साह का माहौल है। मगर यह सवाल अपनी जगह बना हुआ है कि जब एक निर्वाचित सरकार के जिम्मेदार पद का निर्वाह कर रहे व्यक्ति को इतने लंबे समय तक जेल में रहने पर मजबूर होना पड़ता है, तो सामान्य नागरिक के बारे में क्या उम्मीद की जा सकती है। ये सवाल बेवजह नहीं उठ रहे हैं कि आखिर सिसोदिया के सत्रह महीनों का हिसाब कौन देगा।

सिसोदिया अकेले ऐसे नेता नहीं हैं, जिन्हें इस तरह सीखचों के पीछे लंबा वक्त गुजारना पड़ा। झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन, आम आदमी पार्टी के राज्यसभा सांसद संजय सिंह भी जेल में रह चुके हैं। सत्येंद्र जैन और दिल्ली के



मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल अभी तक जमानत की आस लगाए हुए हैं। इस मामले में जांच एजेंसियों के कामकाज पर गहरे सवाल उठे हैं। दिल्ली आबकारी मामले में अरविंद केजरीवाल, मनीष सिसोदिया, संजय सिंह और सेना की जमीन खरीद घोटाले के आरोप में हेमंत सोरेन को जांच एजेंसियों ने बिना पुख्ता आधार और दोषसिद्धि के लंबे समय तक जेल में डाले रखा। इसमें निचली अदालतों ने भी गंभीरता से विचार नहीं किया कि इस तरह जिम्मेदार पदों का निर्वाह करने वालों को जेलों में डालने से आखिरकार सार्वजनिक महत्त्व के कामकाज बाधित होते हैं।

किसी को जमानत देने का यह अर्थ कतई नहीं होता कि उसे दोषमुक्त कर दिया गया। उसके खिलाफ लगे आरोपों की जांच तो चलती रह सकती है और दोषसिद्धि पर उसे सजा भुगतनी ही पड़ेगी। इस तरह केवल आरोप और आशंका के आधार पर लोगों को लंबे समय तक जेलों में बंद रखना एक तरह से नाहक सजा देने के बराबर ही माना जाता है। इसलिए सर्वोच्च न्यायालय की नसीहत पर गंभीरता से पालन के अपेक्षा की जाती है। पिछले कुछ वर्षों से प्रवर्तन निदेशालय, आयकर विभाग और केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो ने भ्रष्टाचार के खिलाफ शिकंजा कसने के नाम पर जिस तरह अंधाधुंध छापे मारे और गिरफ्तारियां की, उसे लेकर उन पर आरोप लगते रहे हैं कि वे सत्तापक्ष के इशारे पर, उसकी राजनीतिक मंशा के अनुरूप काम करती हैं। वे जानबूझ कर तकनीकी अड़चनें पैदा कर अदालत को जमानत देने से रोकने का प्रयास करती देखी जाती हैं। भ्रष्टाचार और धनशोधन पर अंकुश लगाना निस्संदेह बड़ी चुनौती है, इसके खिलाफ कड़ी कार्रवाई से शायद ही कोई इनकार करे, मगर इसके लिए बने कानूनों का राजनीतिक हथियार के रूप में इस्तेमाल होगा, तो असल मकसद हाशिये पर ही बना रहेगा। इसलिए सर्वोच्च न्यायालय की नसीहत पर गंभीरता से विचार किया जाना चाहिए।

घोड़ी के दूध से बनी आइसक्रीम होगी फायदेमंद!

■ एक्सपर्ट्स ने किया चौंकाने वाला दावा

सदियों से गाय-भैंस के दूध का सेवन इंसान करता आ रहा है. इस वजह से उसने इन जानवरों को पालना भी शुरू किया था. आज भले ही लोगों के घरों में इतनी जगह न हो कि वो गाय-भैंस को पाल सकें, पर वो इनका दूध या फिर इनके दूध से बनी अन्य चीजें जैसे, आइसक्रीम, पनीर आदि खाते हैं. मगर अब वैज्ञानिकों ने एक बेहद अजीब दावा किया है. पोलैंड के वैज्ञानिकों का मानना है कि इंसान अगर गाय की जगह घोड़ी के दूध से बनी आइसक्रीम खाए, तो वो शरीर के लिए फायदेमंद होगी.

जरा हट के

उन्होंने घोड़ी के दूध के जो लाभ बताए हैं, उसके बाद तो शायद लोग तुरंत ही आइसक्राम खाना शुरू कर देंगे.

डेली स्टार न्यूज वेबसाइट के अनुसार पोलैंड के फूड एक्सपर्ट्स ने दावा किया है कि अगर लोग गाय-भैंस की जगह

घोड़ी के दूध का अलग-अलग चीजों में सेवन करें, तो उनके शरीर को ज्यादा फायदा हो सकता है. उनका मानना है कि घोड़ी के दूध में फैट कम होता है, जबकि उस में लैकटोफेरिन भी पाया जाता है जो इंसानी ब्रेस्ट मिल्क में भी मिलता है. ये प्रोटीन इम्यून सिस्टम को बढ़ाने में मदद करता है. इसके साथ ही ये प्रोटीन लायसोसाइम्ज़ को भी बूस्ट करता है जो बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं.

स्वैचिन शहर की वेस्ट पॉमेरेनियन यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी के फैकल्टी ऑफ फूड साइंस एंड फिशरीज़ के एक्सपर्ट्स की राय है कि घोड़ी के दूध में गाय के दूध की तरह क्रीम होता है. डिपार्टमेंट ऑफ टॉक्सिकोलॉजी, डेरी टेक्नोलॉजी और फूड स्टोरेज के डॉ. कैटर्जाइना स्कॉलनिका का कहना है कि गाय का दूध नहीं, बल्कि घोड़ी का दूध इंसान के दूध से ज्यादा मिलता-जुलता है. वो दूध, गाय के दूध की तुलना में कम प्रकार की एलर्जी पैदा

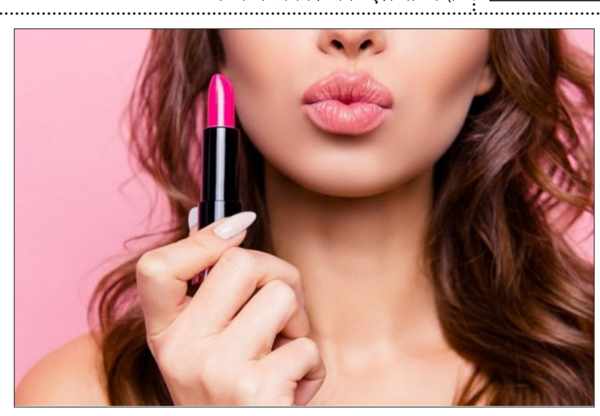
खाने-पीने के बाद भी 12 घंटे टिकी रहेगी लिपस्टिक

■ जान लें अप्लाई करने का सही तरीका

अधिकतर लड़कियां अपनी खूबसूरती को और निखारने के लिए मेकअप प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन कई बार इन्हें इस्तेमाल करने का सही तरीका ना पता होने के चलते उनका लुक पहले से और ज्यादा खराब हो जाता है। अब लिपस्टिक को ही ले लें तो हर लड़की अपने लिप्स को और ब्यूटीफुल दिखाने के लिए इसका इस्तेमाल करती है। लेकिन कुछ ही घंटों बाद होंठो पर से लिपस्टिक धीरे-धीरे गायब होने लगती है जो देखने में और ज्यादा बुरी लगती है। ठीक इसी तरह गर्मियों में पसीने की वजह से फाउंडेशन काला पड़ने लगता है जो देखने में काफी ज्यादा खराब लगता है। तो चलिए आज इन्हें अप्लाई करने का सही तरीका जानते हैं।

इस ट्रिक से पूरे 12 घंटे टिकेगी आपकी लिपस्टिक

बिना लिपस्टिक के सारा मेकअप अधूरा है। अब आप किसी पार्टी में गईं और वहां खाना खाते-खाते आपकी लिपस्टिक उतर गई तो सारा मेकअप लुक फीका पड़ जाता है। इसलिए लिपस्टिक को एक खास ट्रिक से अप्लाई करना चाहिए। सबसे पहले अपने होंठो पर थोड़ा सा कंसीलर या प्राइमर लगा लें। इससे आपके लिप्स मॉइश्चराइज भी होते हैं और लिपस्टिक भी लंबे समय तक टिकती है। इसके बाद एक वॉटरप्रूफ लाइनर लगाना ना भूलें। अब अपनी लिपस्टिक को अप्लाई करें। इसके ऊपर फेस पाउडर या बेबी पाउडर से हल्का सा डैब करें और टिशू की मदद से लिपस्टिक को सेट कर लें। इस ट्रिक से आपकी लिपस्टिक लॉन्ग लास्टिंग हो जाएगी।



पसीना आने पर भी काला नहीं पड़ेगा फाउंडेशन

गर्मियों में फाउंडेशन लगाने पर सबसे बड़ी दिक्कत यही होती है कि पसीना आते ही चेहरा काला पड़ने लगता है। ऐसे में पूरा मेकअप लुक एकदम से बिगड़ जाता है। इसलिए गर्मियों में फाउंडेशन लगते वक्त कुछ बातों का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। सबसे पहले तो अपने फेस को अच्छी तरह से वॉश करें। इसके बाद बर्फ के टुकड़ों को थोड़ी देर के लिए अपने फेस पर रब करें। ये आपके फाउंडेशन को लॉन्ग लास्टिंग तो बनाएगा ही साथ ही स्किन को ग्लोइंग बनाने में भी मदद करेगा। इसके बाद फेस को किसी अच्छे मॉइश्चराइजर की मदद से मसाज करें। फाउंडेशन को ब्यूटी ब्लेंडर की मदद से अच्छे से ब्लेंड करें। ध्यान रखें कि गर्मियों में ऑयल फ्री फाउंडेशन ही सिलेक्ट करें। इसके बाद फेस पाउडर की मदद से फाउंडेशन को अच्छी तरह सेट कर लें। इस तरह आपका फाउंडेशन लंबे समय तक ठीक रहेगा।

पनीर टिक्का सैंडविच

खाना-खजाना

शिव भक्त पूरे महीने भोलेनाथ की पूजा करते हैं. प्रत्येक सेमवार को व्रत रखते हैं. व्रत के दौरान खुद को एनर्जेटिक बनाए रखना भी बहुत जरूरी है. आप व्रत में हेल्दी और पौष्टिक चीजों को शामिल करेंगे तो दिन भर ऊर्जा से भरपूर रहेंगे. यदि आप सावन महीने में व्रत रखते हैं तो आप व्रत की थाली में साबुदाना पराठा शामिल करके देखें. यह न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट लगेगे बल्कि इसे खाकर आपको कई तरह के पोषक तत्व भी प्राप्त होंगे. किसी भी व्रत में साबुदाना लोग जरूर खाते हैं, क्योंकि इसे बनाना आसान होता है.

■ सामग्री :

साबुदान पराठा बनाने के लिए आपको चाहिए साबुदाना, एक बड़ा आलू, नमक या सेंधा नमक स्वादानुसार, जीरा आधा छोटा चम्मच, 2 हरी मिर्च, धनिया पत्ती, तेल. आप सभी सामग्री की मात्रा अपनी फैमिली मेंबर्स के अनुसार ले सकते हैं.

■ विधि :

एक कटोरी साबुदाना को पानी में डालकर आधे से एक घंटे के लिए भिगोकर रख दें. अब एक कटोरी सूखा साबुदाना मिक्सी में डासकर पाउडर जैसा पीस लें. आलू को उबाल लें. इसे छीलकर कद्दू कस कर लें. एक बाउल में भिगोए हुए साबुदाना को डाल दें. इसमें आलू, नमक स्वादानुसार, हरी मिर्च कटी हुई, धनिया पत्ती बारीक कटी हुई, जीर, साबुदाना पाउडर डालकर अच्छी तरह से मिक्सचर को मिला लें. इसके मीडियम साइज के लोई कर लें. अब हाथों से दबाते हुए गोल मोटी रोटी की तरह शेप दे दें. पैन को गैस चूल्हे पर रखकर गर्म करें. साबुदाने के पराठे को डालकर गोल्डन ब्राउन होने तक दोनों तरफ से तेल लगाकर सेक लें. तैयार है टेस्टी साबुदाना पराठा. आप इसे व्रत के अलावा, वीकेंड पर भी बनाकर खा सकते हैं.

ऐसी एक्सरसाइज, जो घंटों में कम कर सकती है वजन

विनेश फोगाट मात्र 100 ग्राम वजन ज्यादा होने की वजह से फाइनल से डिसक्वाइफाई हो गई। इस बात की वजह से वजन की चर्चा एक बार फिर तेज हो गई है। दरअसल, एथलीट लोगों के लिए वजन के नियम काफी अलग है। लेकिन क्या कोई ऐसी एक्सरसाइज है जो तेजी से वजन घटा सकती है। दरअसल, विनेश फोगाट से पहले इस तरह की सिचुएशन में बॉक्सर मैरी कॉम भी आई थीं। जब उनके बढ़े वजन की वजह से डिस्क्वालिफाई होने का डर था। लेकिन उन्होंने अपने वजन को मैनेज कर लिया था। लेकिन आम लोग अपने बढ़े वजन को कम करने के लिए इस एक्सरसाइज का सहारा ले सकते हैं।

कैसे घटाया था मैरीकॉम ने कुछ घंटों में वजन

दरअसल, 20218 में सिलेसियन ओपन बॉक्सिंग टूर्नामेंट, पोलैंड में रेगुलर वेट चेकअप के बीच मैरीकॉम का वजन 48 किलो से ज्यादा था और उनके डिस्क्वालिफाई होने का डर था। लेकिन मैरीकॉम ने अपने बढ़े हुए वजन को फटाफट घटाकर वजन कंट्रोल कर लिया था। मैरीकॉम ने पीटीआई को बताया था कि उन्होंने एक घंटा रस्सी कूदकर अपने वजन को कंट्रोल कर लिया था।

हाई इंटेसिटी वर्कआउट से घटेगा वजन

थोड़ी देर के लिए तेज एक्टीविटी और फिर स्लो एक्टीविटी की मदद से वजन तेजी से घटता है। हाई इंटेसिटी एक्सरसाइज मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने और कम समय में कैलोरी ज्यादा बर्न करने में मदद करती है।

क्या रस्सी कूदने से घटता है तेजी से वजन?

रस्सी कूदना भी ऐसी ही एक्सरसाइज है, जिसमे तेजी से वजन घटता है। ये हाई इंटेसिटी वर्कआउट में शामिल होती है। एक मिनट रस्सी कूदने के एक बार में 10-16 कैलोरी बर्न होती है। इस तरह से आप तेजी से वजन घटा सकते हैं। इसके साथ ही रस्सी कूदना ऐसी एक्सरसाइज है जिसमे बहुत सारे इक्विपमेंट और जगह की जरूरत नहीं होती। मात्र एक रस्सी की मदद से आप आसानी से वजन घटाने के साथ ही मसल्स को स्ट्रांग, हार्ट और फेफड़ों को स्ट्रांग बना सकते हैं। इसके साथ ही ये पैरों, हाथों और दिमाग को भी मजबूत बनाती है। रस्सी कूदने से माइंड और बॉडी का एक दूसरे से सही संतुलन बैठता है। इसलिए रस्सी कूदना सबसे बेस्ट एक्सरसाइज में से एक है।

नहीं रहेगी वजन बढ़ने की टेंशन

वजन कम करते समय या फिर फिटनेस रूटीन मेंटेन करते समय बहुत जरूरी होता है कि आप सही खाने के ऑप्शन का चुनाव करें। अक्सर लोग कुछ ऐसा खाना चाहते हैं जिसे खाकर मजा भी आ जाए और वजन भी न बढ़े। अगर आप भी कुछ ऐसे ही खाने के ऑप्शन को देखते हैं तो यहां हम कुछ लो कैलोरी स्नैक्स ऑप्शन बता रहे हैं। इन्हें खाकर आपका वजन भी नहीं बढ़ेगा और आपको ताकत भी मिलेगी।

■ **लो कैलोरी स्नैक्स**

अक्सर जो लोग वजन कम कर रहे होते हैं वह लो कैलोरी स्नैक्स के लिए ऑप्शन खोजते हैं। अगर कोई ऑप्शन न समझ आए तो भूख को शांत करने के लिए जंक फूड खा लेते हैं। अगर आपके साथ ऐसा होता है तो न करें। हम यहां पर कुछ हेल्दी लो कैलोरी स्नैक्स बता रहे हैं जानिए-

1) स्टीम कॉर्न

मक्के के दाने काफी ज्यादा फायदेमंद होते हैं। इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा होती है। ऐसे में ये उन लोगों के लिए अच्छे माने जाते हैं जिन्हें कब्ज की समस्या रहती है। ये पाचन के साथ ही आंखों के लिए भी अच्छा माना जाता है। इसे बनाने के लिए कॉर्न को स्टीम करें और फिर इसमें नमक, काली मिर्च और नींबू का रस डालें। अच्छे से मिक्स करें और खाएं।

2) पॉपकॉर्न

फाइबर युक्त पॉपकॉर्न पाचन के लिए अच्छे माने जाते हैं। ये एक हेल्दी स्नैक ऑप्शन है। हालांकि, इसे घर पर बनाया जाना चाहिए। बाजार में मिलने वाले पॉपकॉर्न में काफी मक्खन होता है जो नुकसान कर सकता है। आप इसे घर पर आसानी से बना सकते हैं।

3) स्प्राउट्स सलाद

प्रोटीन, फाइबर और विटामिन्स से भरपूर स्प्राउट्स सलाद स्वाद में अच्छी लगती है। ये एक हेल्दी स्नैक है जिसे खूब सारी सब्जियों के साथ मिलाकर तैयार किया जा सकता है। वजन कम कर रहे हैं तो इसे बिना मसालों के खाएं। बस नींबू का रस निचोड़ लें।

4) चना सलाद

भूख लगने पर चना सलाद खाई जा सकती है। इसे बनाना काफी आसान है। फाइबर से भरपीर इस सलाद को बनाने के लिए भीगे-उबले चने में चाट मसाले के साथ कुछ सब्जियां मिलाएं और खाएं।

लेख में दी गई समस्त जानकारियां और सूचनाएं सामान्य मान्यताओं पर आधारित हैं. 'उल्हास विकास' इनकी पुष्टि नहीं करता है. इन पर अमल करने से पहले संबंधित विशेषज्ञ से संपर्क करें.

आज का राशिफल

मेष : आज लाभ में वृद्धि होगी। व्यापार अच्छा रहेगा। नौकरी में चैन रहेगा। निवेश शुभ रहेगा। किसी वरिष्ठ व्यक्ति का सहयोग प्राप्त होगा। बेचैनी रहेगी। चोट व रोग से बचें। विवेक से कार्य करें। पूजा-पाठ में मन लगेगा। कोर्ट व कचहरी के काम बनेंगे।

वृषभ : कोर्ट व कचहरी में लाभ की स्थिति बनेगी। नौकरी में अधिकारी प्रसन्न रहेंगे। पिछले लंबे समय से रुके कार्य बनेंगे। प्रसन्नता रहेगी। दूसरों से अपेक्षा न करें। घर-परिवार की चिंता रहेगी। अज्ञात भय सताएगा। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं।

मिथुन : भूमि-भवन संबंधित कार्य बड़ा लाभ दे सकते हैं। निवेश शुभ रहेगा। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। व्यापार अच्छा चलेगा। नौकरी में अनुकूलता रहेगी। मातहतों का सहयोग मिलेगा। कर्ज की रकम चुका पाएंगे।

कर्क : रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। पार्टी व पिकनिक का आनंद मिलेगा। शत्रु परास्त होंगे। व्यापार ठीक चलेगा। निवेश में जल्दबाजी न करें। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। वाणी पर संयम रखें। अनहोनी की आशंका रहेगी। पारिवारिक जीवन सुख-शांति से बीतेगा।

सिंह : आय बनी रहेगी। बेवजह दौड़धूप रहेगी। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। कोई शोक समाचार मिल सकता है। अपेक्षित कार्यों में बाधा उत्पन्न हो सकती है। पार्टनरों से मतभेद संभव है। व्यवसाय की गति धीमी रहेगी। दूसरों को कार्य में हस्तक्षेप न करें।

कन्या : आज सामाजिक कार्य करने का मन बनेगा। मेहनत का फल मिलेगा। मान-सम्मान मिलेगा। निवेश शुभ रहेगा। व्यापार में वृद्धि होगी। भाग्य का साथ मिलेगा। नए काम करने की इच्छा बनेगी। प्रसन्नता रहेगी। पारिवारिक सहयोग मिलेगा।

तुला : पराक्रम व प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी। ऐश्वर्य के साधनों पर व्यय होगा। भूले-बिसरे साथियों से मुलाकात होगी। मित्रों तथा पारिवारिक सदस्यों के साथ समय अच्छा व्यतीत होगा। व्यवसाय लाभप्रद रहेगा। निवेश शुभ रहेगा।

वृश्चिक : नौकरी में प्रमोशन मिल सकता है। रोजगार प्राप्ति होगी। जीवनसाथी से सहयोग प्राप्त होगा। भेंट व उपहार की प्राप्ति होगी। यात्रा लाभदायक रहेगी। किसी बड़ी समस्या का हल निकलेगा। प्रसन्नता रहेगी। भाग्य अनुकूल है। लाभ लें। प्रमाद न करें।

धनु : कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। यात्रा में कोई चीज भूलें नहीं। फालतू खर्च होगा। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। लापरवाही न करें। बनते काम बिगड़ सकते हैं। विवेक का प्रयोग करें। लाभ होगा। लाभ में कमी रह सकती है। नौकरी में कार्यभार रहेगा।

मकर : डूबी हुई रकम प्राप्त हो सकती है। यात्रा लाभदायक रहेगी। किसी बड़ी समस्या से सामना हो सकता है। व्यापार में वृद्धि के योग हैं। पार्टनरों का सहयोग मिलेगा। नौकरी में चैन रहेगा। व्यवसाय में अधिक ध्यान देना पड़ेगा। किसी अपने का व्यवहार दुःख पहुंचाएगा।

कुंभ : आय में वृद्धि होगी। सुख के साधनों पर व्यय होगा। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। योजना फलीभूत होगी। किसी बड़ी समस्या का हल एकाएक हो सकता है। प्रसन्नता रहेगी। प्रयास अधिक करना पड़ेंगे। नौकरी में अधिकार बढ़ेंगे।

मीन : रुके कार्यों में गति आएगी। तंत्र-मंत्र में रुचि बढ़ेगी। कानूनी सहयोग मिलेगा। लाभ में वृद्धि होगी। सत्संग का लाभ मिलेगा। शेयर मार्केट से लाभ होगा। घर-बाहर पूछ-परख रहेगी। व्यापार में वृद्धि होगी। भाग्य का साथ रहेगा। थकान महसूस हो सकती है।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

खबरें गांव की...

अयोध्या की नाबालिग गैंगरेप पीड़िता की तबीयत में सुधार, केजीएमयू से हुई डिस्चार्ज

लखनऊ. अयोध्या की नाबालिग गैंगरेप पीड़िता की तबीयत में सुधार के बाद शनिवार को उसे लखनऊ के केजीएमयू से डिस्चार्ज कर दिया गया। यहां से कड़ी सुरक्षा में नाबालिग को अयोध्या के लिए रवाना कर दिया गया है। नाबालिग को केजीएमयू के स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग (क्वीनमेरी) में पिछले हफ्ते भर्ती कराया गया था। जहां उसका गर्भपात भी डॉक्टरों की टीम ने कराया है। भ्रूण का डीएनए सैंपल भी लिया गया है। गैंगरेप का आरोप सपा के नगर अध्यक्ष मोईद खान और उसके एक अन्य युवक पर लगा है। इन दोनों का भी डीएनए लिया गया है। फोरेंसिक विभाग दोनों डीएनए का परीक्षण कर रहा है।

लड़की का अपहरण कर घर वालों को मंदिर बुलाया, फिर सबके सामने मांग में भर दिया सिंदूर

गोरखपुर. गोरखपुर जिले एक सनसनीखेज मामला सामने आया। यहां एक युवक ने लड़की का अपहरण कर लिया। अपहरणकर्ता ने फोन करके लड़की के माता-पिता को सूचना दी और फिर दोनों को एक मंदिर पर बुलाया। अपहरणकर्ता लड़की के साथ मंदिर पहुंचा। वहां लड़की के माता-पिता भी आ गए। लड़की का अपहरण करने वाला लड़की के माता पिता से बातचीत करने लगा। लड़की के माता-पिता आरोपी युवक को समझाने में लग गए, इसी दौरान अपहरणकर्ता ने ने इसी दौरान उसकी बेटी की मांग में सिंदूर भर दिया। फिर बोला कि अब तो शादी हो गई अब आप क्या करेंगे।

सीने पर बैठकर शव से अश्लीलता करता था बरेली का साइको किलर

बरेली. सौतेली मां के दुर्व्यवहार से हिंसक बना बरेली का साइको किलर पत्नी के चले जाने की वजह से कुंठित भी हो गया था। महिला की हत्या के बाद शव के सीने पर बैठकर वह अश्लीलता भी करता था। पुलिस ने उसका व्यवहार देखने के लिए जब उसे डमी महिला दी तो उसुसे यह पुष्टि हुई। पुलिस ने साइको किलर को महिलाओं की डमी देकर हत्या की घटना का सीन री-क्रिएट कराया। इस दौरान उसने डमी को जमीन पर गिराया और उसके गले में उसी तरह से गांठ लगाकर फंदा कसा, जैसा कि महिलाओं के शव में मिला था। इसके बाद वह डमी के सीने पर बैठकर अश्लील हरकत करने लगा। एक खड़ी डमी के साथ भी उसने वैसा ही दुर्व्यवहार किया, जिससे पुलिस को हत्या के बाद शव के साथ अश्लीलता करने की जानकारी मिली।

साधु भेष धारी चोरों का आतंक!

लखनऊ. लखनऊ में ग्रामीणों ने चोरी के शक में चार युवकों को दबोचा। गोसाईंगंज के महुराकला गांव में साधु का भेष बना कर घूम रहे चार युवकों को ग्रामीणों ने दबोच लिया। आरोप है कि पकड़े गए युवक सम्मोहित कर कई लोगों से रुपये ऐंठ चुके हैं। इसी शक में शनिवार सुबह चार युवकों को पकड़ा गया। जिनसे गोसाईंगंज पुलिस पूछताछ कर रही है। मामला गोसाईंगंज के सरैया गांव का है। साधु का भेष धर कर चोरी करने के शक में पकड़े गए युवकों को ग्रामीणों ने जमकर पीटा। इंस्पेक्टर बृजेश कुमार त्रिपाठी ने बताया कि दुकान और महिलाओं को झांसा देकर रुपये ऐंठे गए थे। आरोप साधू के भेष में आने वाले युवकों पर था।

PM का वायनाड में हवाई सर्वे

- राहुल बोले- मुझे भरोसा है प्रधानमंत्री इसे राष्ट्रीय आपदा घोषित करेंगे

वायनाड. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शनिवार (10 अगस्त) को केरल के वायनाड में लैंडस्लाइड प्रभावित इलाकों के दौरे पर हैं। वे सुबह 11 बजे स्पेशल विमान से कन्नूर एयरपोर्ट पहुंचे। कन्नूर से मोदी सुबह 11:15 बजे भारतीय वायु सेना के हेलीकॉप्टर से वायनाड गए।

उन्होंने रास्ते में लैंडस्लाइड प्रभावित चूरलमाला, मुंडक्कई और पुंचिरीमट्टम गांवों का हवाई सर्वेक्षण किया। मोदी ने वो जगह देखी, जहां से 30 जुलाई की रात तबाही शुरू हुई थी। इसी जगह से इरुवाझिनजी पुझा नदी भी शुरू होती है।

मोदी का हेलीकॉप्टर वायनाड स्थित कलपेट्टा के एक स्कूल कैंपस में उतरा। वे सड़क के रास्ते लैंडस्लाइड प्रभावित इलाकों में गए हैं। मोदी ने वहां रेस्क्यू ऑपरेशन की जानकारी ली। उन्होंने राहत शिविरों और अस्पतालों में पीड़ितों और जिंदा बचे लोगों से भी मुलाकात की। लोगों से मुलाकात के बाद प्रधानमंत्री मोदी अधिकारियों के साथ बैठक करेंगे, जहां उन्हें हादसे और रेस्क्यू ऑपरेशन के बारे जानकारी दी जाएगी। पीएम के साथ केंद्रीय मंत्री सुरेश गोपी भी वायनाड गए हैं।

वायनाड में 29 जुलाई की देर रात करीब 2 बजे और 30 जुलाई की सुबह 4 बजे के बीच मुंडक्कई, चूरलमाला, अट्टामाला और नूलपुझा गांवों में लैंडस्लाइड हुए थे। इसमें अब तक 400 से ज्यादा लोगों की मौत हो चुकी है।

138 से ज्यादा लोग अभी भी लापता हैं। 9 दिन रेस्क्यू ऑपरेशन चलाने के बाद 8 अगस्त को सेना वायनाड से वापस लौट गई है। अभी NDRF रेस्क्यू ऑपरेशन चला रही है।

- **राहुल ने पीएम को धन्यवाद दिया**
- नेता प्रतिपक्ष और वायनाड के पूर्व सांसद राहुल गांधी ने वायनाड दौरे को लेकर PM मोदी को धन्यवाद कहा है। उन्होंने X पर लिखा- PM के वायनाड जाने का फैसला अच्छा है। मुझे भरोसा है कि जब प्रधानमंत्री लैंडस्लाइड से हुई तबाही खुद देखेंगे, तो वह इसे राष्ट्रीय आपदा घोषित कर देंगे। राहुल संसद में वायनाड हादसे को राष्ट्रीय आपदा घोषित करने की मांग कर चुके हैं।

गरीब मुसलमानों को रोहिंग्या बता पीट डाला

नई दिल्ली. दिल्ली से सटे उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद में हिन्दू रक्षा दल के कार्यकर्ताओं द्वारा झुग्गी-झोपड़ियों में रह रहे मुस्लिमों को रोहिंग्या और बांग्लादेशी बताकर पीटने का मामला सामने आया है। इस दौरान कई झुग्गियों में तोड़फोड़ कर आग भी लगा दी गई। मारपीट की इस घटना में कुछ लोगों को चोटें भी आई हैं। गाजियाबाद पुलिस ने इस मारपीट के संबंध में हिन्दू रक्षा दल के राष्ट्रीय अध्यक्ष पिंकी चौधरी और उनके 15-20 अज्ञात साथियों के खिलाफ गंभीर धाराओं में एफआईआर दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। बता दें कि, बांग्लादेश में सियासी तख्ता पलट के बाद वहां रहने वाले हिन्दुओं पर किए जा रहे कथित अत्याचार की खबरों का असर भारत में भी देखने को मिल रहा है।

कोलकाता में ट्रेनी डॉक्टर से रेप, फिर हत्या

- आंख-मुंह, प्राइवेट पार्ट से खून बहा, गर्दन टूटी

कोलकाता. कोलकाता के सरकारी हॉस्पिटल (आरजी कर मेडिकल कॉलेज) में शुक्रवार को पोस्ट-ग्रेजुएट ट्रेनी महिला डॉक्टर की डेड बॉडी मिली। शुरुआती जांच में पता चला है कि रेप के बाद ट्रेनी डॉक्टर की हत्या की गई है।

महिला के आंख, मुंह और प्राइवेट पार्ट्स से खून बह रहा था। साथ ही उसके पेट, बाएं पैर, गर्दन, दाहिने हाथ, रिंग फिंगर और होठों पर भी चोटें हैं। कोलकाता पुलिस के अनुसार मामला सुसाइड का नहीं है। रेप के बाद हत्या हुई है। ट्रेनी डॉक्टर की गर्दन की हड्डी भी टूटी हुई मिली है। ऐसा लगता है कि गला घोंटकर हत्या की गई है।

फेडरेशन ऑफ रेसिडेंट डॉक्टर्स एसोसिएशन (FORDA) ने केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा को घटना को लेकर चिट्ठी लिखी है। उन्होंने कहा कि 24 घंटे में एक्शन नहीं लिया गया तो मामला और बढ़ेगा। मेडिकल सेवाएं भी बंद कर दी जाएगी।

कोलकाता पुलिस ने हत्या का केस दर्ज कर जांच के लिए स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम (SIT) बनाई है। पुलिस ने संदिग्ध गतिविधियों के आधार पर संजय नाम के एक शख्स को गिरफ्तार भी किया है। उस रात लड़की के साथ हॉस्पिटल में मौजूद 5 लोगों से पूछताछ की जा रही है। एडिशनल पुलिस कमिश्नर मुरली धर ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताया कि भारतीय न्याय संहिता (BNS) की सेक्शन 103 (1) और 64 के तहत केस दर्ज किया है। यह रेप और हत्या का मामला है। हम पारदर्शी तरीके से जांच कर रहे हैं।

पिता का आरोप- बेटी की रेप के बाद हत्या की

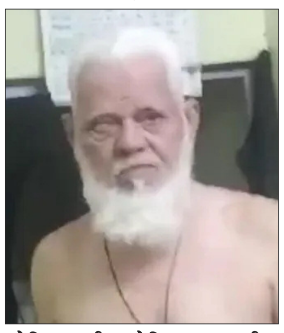
ट्रेनी डॉक्टर चेस्ट मेडिसिन डिपार्टमेंट की PG स्टूडेंट थी। गुरुवार (8 अगस्त) की रात ड्यूटी कर रही थी। पिता का आरोप है कि आरजी कर मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल में उनकी बेटी के साथ रेप के बाद हत्या की गई है। अब सच्चाई को छिपाने की कोशिश की जा रही है।

ममता बोलीं- दोषी को फांसी दिलाएंगे

घटना के बाद मेडिकल स्टूडेंट्स, भाजपा, कांग्रेस और वाम दलों ने अस्पताल के बाहर विरोध-प्रदर्शन किया। पश्चिम बंगाल के भाजपा नेता सुवेंदु अधिकारी ने मामले की CBI जांच कराने की मांग की है। सीएम ममता बनर्जी ने शनिवार को कहा- मामले को फास्ट ट्रैक कोर्ट में भेजा जाएगा। दोषी को फांसी की सजा देने की मांग करेंगे। CBI जांच से कोई ऐतराज नहीं है।

70 साल का मौलाना बच्ची से रेप करते पकड़ाया

- कानपुर में दरवाजा तोड़कर न्यूड पकड़ा तो हाथ-पैर जोड़ने लगा
- भीड़ ने बच्ची को छुड़ाया



कानपुर. कानपुर में 70 साल के मौलाना ने 8 साल की बच्ची से रेप की कोशिश की। गनीमत रही कि पड़ोसी ने मौलाना को देख लिया और समय रहते दरवाजा तोड़कर बच्ची को बचाया। मौलाना को नग्न अवस्था में ही दबोचा।

पकड़े जाने पर मौलाना गिड़गिड़ाने लगा। धर्म की दुहाई देकर हाथ-पैर जोड़ने लगा। परिजनों को देखते ही बच्ची उनसे लिपट कर रोने लगी। रोते-रोते मौलाना की करतूत बताने लगी।

मोहल्ले के लोगों ने पंचायत करके मामले को निपटाने की कोशिश की। लेकिन इस बीच मौका देखकर मौलाना फरार हो गया। तब जाकर परिजनों ने पुलिस को घटना की सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने FIR दर्ज करके आरोपी की तलाश शुरू कर दी है।

घटना की सूचना फैलते ही वहां सैकड़ों लोगों की भीड़ जमा हो गई। लोग मौलाना की गिरफ्तारी को लेकर हंगामा करने लगे। माहौल को देखते हुए शुक्रवार रात इलाके में PAC तैनात करनी पड़ी। घटना ग्वालटोली क्षेत्र की है।

चीफ जस्टिस को भी देना पड़ा इस्तीफा

- बांग्लादेश में फिर विरोध
- शेख हसीना के हैं करीबी

ढाका. बांग्लादेश के चीफ जस्टिस ओबैदुल हसन ने आखिरकार प्रदर्शनकारियों के अल्टीमेटम के बाद इस्तीफा देने का फैसला किया है। बांग्लादेश की कई मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, चीफ जस्टिस शनिवार शाम को अपना इस्तीफा सौंपने वाले हैं। ओबैदुल हसन को पिछले वर्ष बांग्लादेश का चीफ जस्टिस नियुक्त किया गया था। हसन को पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना का करीबी भी माना जाता है।

बांग्लादेश में राजनीतिक उथल-पुथल के बीच देश के मुख्य न्यायाधीश के इस्तीफे की मांग को लेकर विरोध प्रदर्शन तेज हो गया है। शनिवार को ढाका में हाई कोर्ट बिल्डिंग के सामने सैकड़ों प्रदर्शनकारी एकत्र हुए, उन्होंने चीफ जस्टिस समेत सात जजों के इस्तीफे की मांग की। प्रदर्शनकारी शांतिपूर्ण धरने पर बैठे हुए थे और उन्होंने स्पष्ट कर दिया कि जब तक उनकी मांगें पूरी नहीं होतीं, तब तक वे इस आंदोलन को जारी रखेंगे। इस बीच सुरक्षा को देखते हुए हाई कोर्ट परिसर में बांग्लादेश सेना के जवानों को तैनात किया गया।

प्रदर्शनकारियों के हाथों में बांग्लादेश का राष्ट्रीय ध्वज था और वे जोर-शोर से अपनी मांगों को लेकर अडिग दिखे। बांग्लादेशी मीडिया प्रोथोम एलो के अनुसार, इस विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व आसिफ महमूद साजिब कर रहे थे, जो नवगठित अंतरिम सरकार के सलाहकारों में से एक हैं। उन्होंने सोशल मीडिया के माध्यम से जानकारी साझा करते हुए बताया कि प्रदर्शनकारियों की मांगें मुख्य न्यायाधीश समेत सात जजों के इस्तीफे को लेकर हैं। हालांकि, उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि जिला अदालतों का इस आंदोलन से कोई लेना-देना नहीं है और प्रदर्शनकारियों से अनुरोध किया कि वे जिला अदालतों के सामने धरना न दें।

शनिवार को बांग्लादेश सुप्रीम कोर्ट के दोनों डिवीजनों के न्यायाधीशों के साथ एक पूर्ण अदालत की बैठक बुलाई गई थी लेकिन यह बैठक अचानक रद्द कर दी गई। सुप्रीम कोर्ट के रजिस्ट्रार जनरल अजीज अहमद ने इस बैठक के रद्द होने की पुष्टि की, लेकिन उन्होंने इसके पीछे का कारण नहीं बताया।

अनंतनाग में दो जवान शहीद, तीन जख्मी

जम्मू. जम्मू-कश्मीर के अनंतनाग जिले में शनिवार को आतंकवादियों और सुरक्षाबलों के बीच मुठभेड़ हो रही है. दोपहर बाद हुई इस मुठभेड़ में दो जवान शहीद हो गए, वहीं तीन जवान जख्मी भी हैं. घायलों को अस्पताल ले जाया गया है. घने जंगल के भीतर आतंकियों की तलाश जारी है. बता दें कि दक्षिण कश्मीर के अनंतनाग में शनिवार को दोपहर बाद मुठभेड़ शुरू हुई थी. जिसमें पहले एक जवान के घायल होने की खबर आई थी, इसके कुछ देर बाद सामने आया कि एक और जवान जख्मी हो गया है. घायलों को अस्पताल ले जाया गया था. सेना की ओर से जारी किए गए अपडेट में दो जवानों की शहादत की खबर आई.

SC/ST रिजर्वेशन में क्रीमी लेयर लागू नहीं होगा

- केंद्र सरकार का फैसला
- सुप्रीम कोर्ट ने कहा था- सरकार को विचार करना चाहिए

नई दिल्ली. अनुसूचित जाति और जनजातियों (SC/ST) के आरक्षण में क्रीमी लेयर लागू नहीं किया जाएगा। पीएम नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार (9 अगस्त) को संसद भवन में उनसे मिलने आए 100 दलित सांसदों को यह आश्वासन दिया। देर शाम केंद्र ने इसकी घोषणा भी कर दी।

सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस बीआर गवई ने 1 अगस्त को यह टिप्पणी की थी कि SC-ST में भी क्रीमी लेयर लागू करने पर विचार करना चाहिए। इसे लेकर दलित सांसदों ने PM से मिलकर अपनी चिंता जताई थी।

9 अगस्त की शाम में कैबिनेट मीटिंग हुई। इसके बाद केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि NDA सरकार बीआर अंबेडकर के बनाए गए संविधान से बंधी है। इस संविधान में एससी/एसटी आरक्षण में क्रीमी लेयर का कोई प्रावधान नहीं है।

सुप्रीम कोर्ट के फैसले का अध्ययन कर रही सरकार

भाजपा के ओडिशा से लोकसभा सांसद रबींद्र नारायण बेहरा ने भास्कर को बताया, सभी सासंदों ने एक स्वर से PM से मांग की कि सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले को लागू मत करिए। इस पर पीएम ने आश्वस्त किया है कि SC-ST आरक्षण में क्रीमी लेयर को नहीं लाया जाएगा।

बेहरा के अनुसार, PM ने कहा कि सरकार फैसले का अध्ययन कर रही है। क्रीमी लेयर पर सुप्रीम कोर्ट का फैसला नहीं, सुझाव है। सांसद बृजलाल और डॉ. सिकंदर कुमार ने भी कहा कि हमारी चिंताओं पर प्रधानमंत्री ने कहा, वे सांसदों की भावनाओं के अनुरूप काम करेंगे।

सुप्रीम कोर्ट ने 1 अगस्त को 20 साल पुराना अपना ही फैसला पलटते हुए कहा था- राज्य सरकारें अब अनुसूचित जाति, यानी SC के रिजर्वेशन में कोटे में कोटा दे सकेंगी। अनुसूचित जाति को उसमें शामिल जातियों के आधार पर बांटना संविधान के अनुच्छेद-341 के खिलाफ नहीं है।

7 जजों की बेंच में शामिल जस्टिस बीआर गवई ने कहा था कि राज्यों को अनुसूचित जातियों (SC) और अनुसूचित जनजातियों (ST) के बीच भी क्रीमी लेयर की पहचान करने और उन्हें आरक्षण का लाभ देने से इनकार करने के लिए एक नीति विकसित करनी चाहिए।

कानून-व्यवस्था सुधार लें, नहीं तो रद्द कर देंगे प्रोजेक्ट

- नितिन गडकरी ने भगवंत मान को दे दी वॉर्निंग

नई दिल्ली. केंद्रीय राजमार्ग एवं परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने पत्र लिखकर पंजाब के मुख्यमंत्री को चेतावनी दी है। उन्होंने कहा है कि राज्य में कानून व्यवस्था ठीक नहीं है। अगर इसे सुधारा नहीं जाता है तो NHAI आठ हाइवे प्रोजेक्ट रद्द कर रदेगा। दिल्ली-अमृतसर-कटरा एक्सप्रेसवे पर हो रहीं हिंसक घटनाओं को देखते हुए केंद्रीय मंत्री ने यह चेतावनी भरा पत्र लिखा है। बता दें कि इन आठ प्रोजेक्ट की कुल लागत 14288 करोड़ है।

बता दें कि दिल्ली-अमृतसर-कटरा एक्सप्रेसवे के निर्माण के दौरान कई जगहों पर काम रोकने के लिए हिंसक घटनाएं देखने को मिलीं। यह एक्सप्रेसवे राजधानी दिल्ली से माता वैष्णोदेवी कटरा तक बनाया जा रहा है। वहीं इसका एक हिस्सा अमृतसर तक भी जोड़ा जाना है। इंजीनियरों और कॉन्ट्रैक्टर्स पर हमले को लेकर नितिन गडकरी ने नाराजगी जाहिर की है। लुधियाना में भी एनएचएआई के अधिकारियों के धमकी दी गई है को वे इस प्रोजेक्ट में लगे स्टाफ को नुकसान पहुंचाएंगे।

नितिन गडकरी ने अपने पत्र में भूमि अधिग्रहण का भी मुद्दा उठाया है। इसके अलावा उन्होंने इस पत्र के साथ हमले की तस्वीरें भी सबूत के तौर पर भेजी हैं। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि सीधे तौर पर मुख्यमंत्री को दखल देने की जरूरत है। ऐसे में अनुरोध है कि कानून व्यवस्था को सुधारने के लिए मजबूत कदम उठाए जाएं और एफआईआर दर्ज करके दोषियों के खिलाफ ऐक्शन लिया जाए ताकि भविष्य में इस तरह की समस्या का सामना ना करना पड़े।

नितिन गडकरी ने एक महीने पहले राजमार्ग परियोजनाओं की समीक्षा बैठक की थी और आश्वासन दिया था कि कानून व्यवस्था और भूमि अधिग्रहण के मुद्दों को हल किया जाएगा।

कठुआ में फिर दिखे 4 आतंकवादी

जम्मू. जम्मू और कश्मीर पुलिस ने शनिवार को चार आतंकवादियों के स्केच जारी किए, जिन्हें कठुआ जिले के ऊंचे इलाकों में 'ढोक' (मिट्टी के घरों) में देखा गया था। पुलिस ने उनके बारे में विश्वसनीय जानकारी देने वाले को 20 लाख रुपये का नकद इनाम देने की घोषणा की है। कठुआ जिले में 8 जुलाई को माचेडी के सुदूर वन क्षेत्र में सेना के गश्ती दल पर आतंकवादियों द्वारा घातक हमला किया गया था। इस हमले में एक जूनियर कमीशंड अधिकारी (जेसीओ) सहित पांच सैनिक शहीद हो गए थे।

व्यापक तलाशी अभियान के बावजूद, पाकिस्तान स्थित जैश-ए-मोहम्मद संगठन से जुड़े कश्मीर टाइगर्स के आतंकवादी अभी तक पकड़ में नहीं आ पाए हैं। वे पाकिस्तान से भारत में घुसपैठ कर आए थे। एक्स पर एक पोस्ट में, पुलिस ने चार आतंकवादियों के स्केच जारी किए।

मनीष सिसोदिया बोले- सुप्रीम कोर्ट ने तानाशाही को कुचला

- केजरीवाल भी जेल से जल्द बाहर आएंगे
- भगवान के घर देर है, अंधेर नहीं

नई दिल्ली. दिल्ली के पूर्व डिप्टी CM मनीष सिसोदिया ने AAP ऑफिस में कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा- सुप्रीम कोर्ट ने संविधान का इस्तेमाल करते हुए कल तानाशाही को कुचला। केजरीवाल भी जल्द बाहर आएंगे। भगवान के घर में देर है, अंधेर नहीं है।

सिसोदिया को दिल्ली शराब नीति केस को लेकर 26 फरवरी 2023 को CBI ने और 9 मार्च 2023 को ED ने गिरफ्तार किया था। 17 महीने बाद शुक्रवार को सुप्रीम कोर्ट ने उन्हें दोनों मामलों में जमानत दी थी। वे शुक्रवार शाम करीब 6 बजे तिहाड़ से बाहर आए। शुक्रवार रात को सिसोदिया अपने घर पहुंचने से पहले केजरीवाल के घर पहुंचे। यहां उन्होंने केजरीवाल के परिवार से मुलाकात की। शनिवार सुबह उन्होंने X पर पत्नी के साथ चाय पीते हुए तस्वीर शेयर की। इसके बाद करीब 9 बजे वे कनॉट प्लेस के हनुमान मंदिर पहुंचे।

मंदिर में दर्शन के बाद सिसोदिया ने राजघाट पहुंचकर महात्मा गांधी को श्रद्धांजलि दी। इस दौरान उनके साथ AAP सरकार के मंत्री भी थे। करीब 11 बजे सिसोदिया ने AAP ऑफिस पहुंचे।

अमन ने जीता ओलिंपिक में ब्रॉन्ज मेडल

- पेरिस में कुश्ती में पहला पदक
- दिवंगत माता-पिता को समर्पित किया मेडल

पेरिस ओलिंपिक में कुश्ती के 57kg वेट कैटेगरी में भारत ने ब्रॉन्ज मेडल जीत लिया है। भारत का प्रतिनिधित्व कर रहे हरियाणा के अमन सहरावत ने प्यूर्टो रिको के डरलिन तुई क्रूज को 13-5 से हरा दिया। अमन ने भारत को कुश्ती में पहला मेडल दिलाया है। अमन ने ब्रॉन्ज मेडल अपने दिवंगत माता-पिता को समर्पित किया है।

इससे पहले, अमन सेहरावत गुरुवार को सेमीफाइनल मैच हार गए थे। उन्हें जापान के पहलवान ने 10-0 से पटखनी दी। इससे पहले उन्होंने क्वार्टर फाइनल में 57 किलोग्राम वर्ग में अल्बेनिया के पहलवान को 12-0 से पटखनी देकर सेमीफाइनल में जगह बनाई थी। वहीं मैक्डोनिया के व्लादिमीर ईगोरोव को 10-0 से हराकर क्वार्टर फाइनल में जगह बनाई थी। 21 वर्षीय अमन सहरावत पेरिस ओलिंपिक के लिए क्वालीफाई करने वाले एकमात्र पुरुष पहलवान हैं।

पेरिस ओलिंपिक 2024 : मेडल टैली

		गोल्ड	सिल्वर	ब्रॉन्ज	कुल
69	भारत	0	1	5	6
1	अमेरिका	33	39	39	111
2	चीन	33	27	23	83
3	ऑस्ट्रेलिया	18	16	14	48
4	जापान	16	8	13	37
5	ब्रिटेन	14	20	23	57

आतंकी तरसेम सिंह को दुबई से पकड़ लाई NIA

- अब राज खोलेगा बब्बर खालसा का खालिस्तानी

नई दिल्ली. भारतीय सुरक्षा एजेंसियों और इंटरपोल के संयुक्त प्रयासों से शुक्रवार को दुबई से खालिस्तानी आतंकी तरसेम सिंह को भारत लाया गया है। तरसेम सिंह कनाडा स्थित बब्बर खालसा इंटरनेशनल (BKI) के नेता लखबीर लांडा का भाई है। उसको संयुक्त अरब अमीरात (UAE) में कानूनी प्रक्रिया पूरी करने के बाद भारत लाया गया है। तरसेम सिंह को दिल्ली हवाई अड्डे पर उतरते ही राष्ट्रीय जांच एजेंसी (NIA) ने अपनी हिरासत में ले लिया। तरसेम सिंह मोहाली में पंजाब पुलिस इंटेलिजेंस मुख्यालय पर आरपीजी हमले और दिसंबर 2022 में तरनतारन के सरहाली पुलिस स्टेशन पर आरपीजी हमले का मास्टरमांइड है।

एनआईए और इंटरपोल की मदद से आतंकी तरसेम सिंह को शुक्रवार को भारत लाया गया है। आतंकी तरसेम सिंह आतंकी लखबीर लंडा का सगा भाई है। तरसेम सिंह पाकिस्तान में बैठे आतंकी हरविंदर संधू उर्फ रिंदा और अपने भाई लखबीर लंडा के लगातार संपर्क में था। इन दोनों के इशारे पर भारत में आतंकी साजिशों को अंजाम दे रहा था। अब एनआईए आतंकी तरसेम सिंह से बब्बर खालसा इंटरनेशनल आतंकी संगठन आतंकी मॉड्यूल और देश और पंजाब में हुई बड़ी वारदातों के बारे में उससे पूछताछ करेगी।

- **यूएई से कर रहा था आतंकी रिंदा और लंडा का नेटवर्क ऑपरेट**

आतंकी तरसेम सिंह पंजाब के तरनतारन का रहने वाला है। आतंकी लखबीर लंडा जोकि तरसेम सिंह का भाई है, उसके खिलाफ जून 2023 से गिरफ्तारी का गैर-जमानती वारंट जारी हुआ था। तरसेम सिंह बब्बर खालिस्तान इंटरनेशनल आतंकवादी संगठन का एक प्रमुख एक्टिव मेंबर है और संयुक्त अरब अमीरात में बैठकर आतंकी रिंदा और लंडा का नेटवर्क ऑपरेट कर रहा था। एनआईए के अनुरोध पर सीबीआई ने 13 नवंबर 2023 को इंटरपोल जनरल सचिवालय से उसके खिलाफ रेड नोटिस जारी करवाया था। शुक्रवार को इंटरपोल की उचित प्रक्रियाओं का पालन करते हुए उसे संयुक्त अरब अमीरात से भारत प्रत्यर्पित कर दिया गया।

संक्षेप...

मित्तल डाइंग से कपड़े का थान ले गए चोर

भिवंडी. धामणकर नाका न्यु गौरीपाडा स्थित मित्तल डाइंग मे अज्ञात चोरों ने मध्यरात्रि के दौरान प्रवेश कर कलर के लिए रखे गये 29 कपड़े के थान चोरी कर फरार हो गए. कपड़े की बाजार कीमत 1 लाख 4 हजार रूपये है। डाइंग मैनेजर रामप्रसाद चितुर शाह की शिकायत भोईवाडा पुलिस स्टेशन ने मामला दर्ज किया है। मि

मिली जानकारी के अनुसार, धामणकर नाका मित्तल डाइंग में रात्रि को अज्ञात चोर ने चुपके से घुसकर कलर के लिए रखे हुए 29 कपड़े के थान चोरी कर चंपत हो गया. सुबह जानकारी मिलने पर मैनेजर शाह ने इसकी शिकायत पुलिस स्टेशन में दर्ज कराई है.

MVA सरकार के दौरान फडणवीस को गिरफ्तार करने की थी साजिश

■ **परमबीर सिंह का बड़ा खुलासा**

मुंबई. मुंबई पुलिस के पूर्व कमिश्नर परमबीर सिंह ने नया दावा किया है। उन्होंने उद्धव ठाकरे की नेतृत्व वाली महाविकास आघाड़ी सरकार पर बड़ा आरोप लगाया है। एक बयान में परमबीर सिंह ने कहा कि मेरे संज्ञान में बहुत ही चौंकाने वाली बातें आई हैं कि न केवल मेरे खिलाफ झूठे मामले दर्ज किए गए और उन्होंने मुझे गिरफ्तार करने की कोशिश की। एक विशेष मामले में - 'अर्बन लैंड सीलिंग' (ULC) केस, उस मामले में, IO (जांच अधिकारी) सरदार पाटिल थे, जो उस समय ACP थे, जो अब सेवानिवृत्त हो चुके हैं। सिंह ने दावा किया कि उन्हें सीधे संजय पांडे से निर्देश मिल रहे थे, जिन्हें अनिल देशमुख, शरद पवार और उद्धव ठाकरे से निर्देश मिल रहे थे।

परमबीर सिंह ने आगे कहा कि उस मामले में न केवल मुझे फंसाने और गिरफ्तार करने के निर्देश थे, बल्कि तत्कालीन विपक्ष के नेता और वर्तमान उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस को भी फंसाने के निर्देश थे। एक और बहुत ही चौंकाने वाली बात जो मेरे पास मौजूद सबूतों से मेरे संज्ञान में आई है, वह यह है कि उस ULC केस में एकनाथ शिंदे को फंसाने और गिरफ्तार करने के निर्देश थे। निर्देश सीधे संजय पांडे से सरदार पाटिल को उनके वरिष्ठ अधिकारी के कहने पर दिए गए थे, जिनका मैंने पहले ही नाम लिया है।

महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस ने इस पर कहा कि महाविकास अघाड़ी (एमवीए) सरकार के दौरान झूठे मामले बनाकर मुझे गिरफ्तार करने की साजिश रची गई थी। लेकिन हम उस समय इन सभी साजिशों को उजागर करने में सफल रहे। हमने सीबीआई को इसके वीडियो सबूत भी दिए। उन्होंने दावा किया कि आज भी हमारे पास इसके कई वीडियो सबूत हैं। एमवीए के दौरान कुछ अधिकारियों को मेरे, गिरीश महाजन, प्रवीण दारेकर जैसे हमारे कई नेताओं को जेल में डालने का ठेका दिया गया था, कुछ अधिकारियों ने इसे लिया भी, लेकिन वे ऐसा नहीं कर पाए क्योंकि उस समय कई अधिकारी ऐसे थे जो ऐसे मामले बनाने से इनकार कर देते थे।

मुंब्रा में पांचवीं मंजिल से बच्ची पर गिरने वाले

पालतू कुत्ते के मालिक को पुलिस ने किया गिरफ्तार

▶▶ उल्हास विकास संवाददाता

मुंब्रा. मुंब्रा में एक इमारत की पांचवीं मंजिल से चार वर्षीय बच्ची पर गिरने वाले पालतू कुत्ते के मालिक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है, जिसके कारण उसकी मौत हो गई, अधिकारियों ने बताया। पुलिस ने आरोपी को गुरुवार रात को गिरफ्तार किया और ठाणे शहर के मुंब्रा इलाके में मंगलवार शाम करीब 4.30 बजे हुई घटना के संबंध में उसके और तीन अन्य लोगों के खिलाफ मामला भी दर्ज किया।

मुंब्रा पुलिस थाने के एक अधिकारी ने बताया, ₹पुलिस ने उस पालतू कुत्ते के मालिक को गिरफ्तार कर लिया है, जो 6 अगस्त को एक महिला के साथ नीचे सड़क पर टहल रही बच्ची पर पांचवीं मंजिल से गिर गया था। बच्ची को गंभीर चोटें आईं और उसे अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसी दिन उसे मृत घोषित कर दिया।

उन्होंने बताया कि कुत्ते के मालिक और तीन अन्य के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की धाराओं के तहत गैर इरादतन हत्या, लापरवाही से मौत, जानवरों के संबंध में लापरवाहीपूर्ण आचरण और कई व्यक्तियों द्वारा समान इरादे से किए गए कृत्यों के तहत मामला दर्ज किया गया है।

विधानसभा चुनाव से पहले बीजेपी को कल्याण में झटका

■ **युवा मोर्चा के जिला उपाध्यक्ष राकेश मुथा कांग्रेस में हुए शामिल**

कल्याण. विधानसभा चुनाव से पहले कल्याण में बीजेपी को बड़ा झटका लगा है। बीजेपी युवा मोर्चा के जिला उपाध्यक्ष राकेश मुथा ने भाजपा का दामन छोड़ कांग्रेस के हाथ से हाथ मिला लिया है। मुंबई स्थित कांग्रेस के प्रदेश कार्यालय में आयोजित पक्ष प्रवेश कार्यक्रम के दौरान प्रदेशाध्यक्ष नाना पटोले की उपस्थिति में राकेश मुथा और कल्याण-डोंबिवली के अन्य कार्यकर्ताओं ने कांग्रेस पार्टी में प्रवेश किया। औपचारिक रूप से कांग्रेस में शामिल के होने बाद राकेश मुथा ने बीजेपी पर निशाना साधा और कहा कि भाजपा के वरिष्ठ नेता केवल चंद लोगों को अवसर देते हैं और भेदभाव करते है। मुथा ने कहा कि कुछ वरिष्ठ नेताओं के कारण काम करने वाले कार्यकर्ता को सम्मान नहीं मिलता, इसलिए मैंने कांग्रेस में प्रवेश किया। बतादें कि राकेश मुथा जैन समाज से है और सोना व्यापारियों में उनकी अच्छी पकड़ है। विधानसभा चुनाव से पहले उनका पार्टी छोड़ना भाजपा के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है। पक्ष प्रवेश कार्यक्रम में कांग्रेस के जिलाध्यक्ष सचिन पोटे, महिला जिलाध्यक्ष कांचन कुलकर्णी, युवक कांग्रेस के जपजीत सिंह, ब्लॉक अध्यक्ष शकील खान आदि कल्याण-डोंबिवली के कार्यकर्ता मौजूद रहे।

आज मध्य रेलवे पर मेगा ब्लॉक

मुंबई. मध्य रेलवे आज (रविवार) को विभिन्न इंजीनियरिंग और रखरखाव कार्यों को करने के लिए उपनगरीय खंडों पर मेगा ब्लॉक संचालित करेगा. मिली जानकारी के अनुसार, सुबह 11.05 बजे से दोपहर 3.55 बजे तक माटुंगा से मुलुंड के बीच अप और डाउन स्लो रूट सेवा को शिव, कुर्ला, घाटकोपर, विक्रोली, भांडुप और मुलुंड स्टेशनों के बीच डाउन फास्ट रूट पर डायवर्ट किया जाएगा. यह ट्रेन 15 मिनट देरी से चलेगी. साथ ही सुबह 11.00 बजे से शाम 5.00 बजे के बीच छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस से प्रस्थान/आने वाली सभी अप और डाउन लोकल निर्धारित समय से 15 मिनट पहले पहुंचेंगी. इसके अलावा छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस से चूनाभट्टी/बांद्रा स्टेशन के बीच अप हार्बर रूट पर चलने वाली ट्रेन सुबह 11.10 बजे से शाम 4.10 बजे तक और डाउन हार्बर रूट सुबह 11.40 बजे से शाम 4.40 बजे तक रद्द रहेगी. हालांकि ब्लॉक अवधि के दौरान, कुर्ला-पनवेल के बीच 20 मिनट की आवृत्ति के साथ विशेष सेवाएं चलाई जाएंगी. हार्बर लाइन के यात्रियों को सुबह 10.00 बजे से शाम 6.00 बजे के बीच मेन लाइन और पश्चिमी रेलवे पर यात्रा करने की अनुमति है.

उल्हासनगर स्थापना दिवस कार्यक्रम में

SST कॉलेज के विद्यार्थियों द्वारा नुक्कड़ नाटक के माध्यम से जनजागृति

उल्हासनगर. उल्हासनगर महानगरपालिका द्वारा विराट आंबे स्पोर्ट्स क्लब में आयोजित उल्हासनगर स्थापना दिवस कार्यक्रम में एसएसटी कॉलेज के डीएलएलई विभाग के छात्रों ने भाग लिया। इस अवसर पर आयोजित रैली में छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। साथ ही नशा मुक्ति के संदर्भ में नाटक प्रस्तुत कर जन जागरूकता की ।

इस अवसर पर नगर निगम की ओर से एसएसटी कॉलेज की डीएलएलई इकाई को भी सम्मानित किया गया। इस समय छात्रो के साथ डीएलएलई के जिला समन्वयक प्रो. दिलीप आहूजा और प्रो. कुमकुम गुरबानी उपस्थित थे।

'हर घर तिरंगा' अभियान में भाग लें नागरिक

- मनपा आयुक्त सौरभ राव

ठाणे. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संकल्पना के तहत 'हर घर तिरंगा' अर्थात 'घरोघरी तिरंगा' अभियान को तीसरा साल है। शहर के नागरिक ले इस अभियान में भाग। इस राष्ट्रध्वज को 13 से 15 अगस्त तक घर, दुकान,निजी संस्थानों पर फहराया जाय नागरिकों से मनपा आयुक्त सौरभ राव ने आवाहन किया। हर घर तिरंगा अभियान की शुरुआत 9 अगस्त को राज्य के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के उपस्थिति में मुंबई के क्रांती मैदान शुरुआत हुई।जिसकों लेकर 15 अगस्त तक मनपा क्षेत्र के अंतर्गत तमाम कार्यक्रम किया जाएगा।मनप मुख्यालय पर तिरंगा की लाईट से जगमगा जायेगा। 9 से 15 अगस्त तक तिरंगा यात्रा, तिरंगा वाहन रैली, तिरंगा मैराथन, देशभक्ती पर सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन होगा।नागरिकों को तिरंगा सेल्फी वेबसाइट पर अपलोड करने के लिए प्रोत्साहित करना, स्वतंत्रता सेनानी, शहीद के परिवार का सम्मान करना और तिरंगा ट्रीब्यूट कार्यक्रम का समावेश है।बचत गट व व्यापारियों के सहयोग से मेला का आयोजन किया जायेगा।

मुख्यमंत्री शिंदे ने देखी भिवंडी की बदहाली

■ **मनपा अधिकारियों के फूले हाथ-पांव.**

■ **शहरवासियों को भिवंडी सुधार की जगी आस**

भिवंडी. मुंबई-नासिक महामार्ग का निरीक्षण करने निकले मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे का काफिला अचानक राजनोली नाका से साईं बाबा मंदिर भिवंडी की तरफ दाखिल हुआ तो मनपा अधिकारियों के हाथ पांव फूल गए. बगैर कोई पूर्व सूचना के ही मुख्यमंत्री की दर्जनों वीआईपी गाड़ियों का कफिला साईं बाबा मंदिर फ्लाईओवर से होता हुआ धामणकर नाका ओवर ब्रिज से गुजरता हुआ अंजूर फाटा पहुंचा. मुख्यमंत्री शिंदे को भिवंडी की बदहाल गड्ढायुक्त सड़कें, गंदगी सहित ट्रैफिक की भयंकर दशा अपनी आंखो से देखने का सुअवसर हासिल हुआ.सीएम का काफिला अंजूरफाटा से कालहेर, पूर्णा, कशेली से होता हुआ ठाणे निकल गया. मुख्यमंत्री शिंदे का काफिला भिवंडी शहर के जानलेवा गड्ढों से गुजरने से अब शहरवासियों को भिवंडी के अच्छे दिन आने की आस हो गई है.कई लोगों ने बताया कि मुख्यमंत्री शिंदे के चेहरे पर भिवंडी शहर के गड्ढे, कचरा,गंदगी देखने का गुस्सा साफ दिखाई पड़ रहा था. भिवंडीकरों को भरोसा है कि, मुख्यमंत्री शिंदे कुछ ही दिनों में भिवंडी शहर की बदहाली दूर करने के लिए जरूरी विकास योजना सहित मनपा प्रशासन को भी चुस्त दुरुस्त किए जाने का अहम निर्णय ले सकते हैं.

मेट्रो कार्य के कारण घोड़बंदर इलाके में भारी वाहनों पर प्रतिबंध

ठाणेः घोडबंदर के कासारवडवली इलाके में मेट्रो लाइन पर बीम लगाने का काम किया जाएगा. इस काम के लिए पुलिस ने घोड़बंदर रोड पर यातायात में परिवर्तन किया है , जानकारी के अनुसार, 11 अगस्त से 1 सितंबर की अवधि के दौरान रात 12 बजे से सुबह 4 बजे तक घोड़बंदर रोड पर भारी वाहनों के प्रवेश पर प्रतिबंध रहेगा. यातायात को वैकल्पिक मार्ग पर मोड़ दिया गया है। पता हो कि घोड़बंदर मार्ग पर बड़ी मात्रा में भारी वाहनों का आवागमन रहता है। इस रूट पर मेट्रो मार्गिका 4 निर्माणाधीन है। इस

मां में नहीं रह गई ममता!

■ **पालघर में ढाई साल के बेटे की गला घोंटकर की हत्या**

■ **बाद में की खुदकुशी**

■ **परिवार में पसरा मातम**

पालघरः महाराष्ट्र के पालघर से एक चौंकाने वाला मामला सामने आया है। यहां एक 23 साल की मां ने अपनी ममता का कत्ल कर दिया। इस महिला ने अपने ढाई साल के बेटे की गला घोंटकर हत्या कर दी और फिर खुद भी सुसाइड कर ली। पुलिस ने ये जानकारी दी है।

क्या है पूरा मामला?

पुलिस ने बताया कि यह घटना आदिवासी बहुल क्षेत्र जव्हार तालुका के गदरवाड़ी गांव में हुई थी। उसने बताया कि महिला की पहचान 23 वर्षीय महिला लक्ष्मी भामरे के रूप में हुई है। जव्हार पुलिस थाने के एक अधिकारी ने कहा, 'लक्ष्मी भामरे ने अपने नाबालिग बेटे की गला घोंटकर हत्या कर दी और फिर खुदकुशी कर ली। यह घटना दोपहर करीब तीन बजे उस दौरान हुई जब महिला का पति और ससुर खेत में गए हुए थे।' उन्होंने बताया कि अभी तक यह नहीं पता चल पाया है कि महिला ने यह कदम क्यों उठाया। अधिकारी ने बताया कि मामले की जांच जारी है।

बिहार के नवादा में बीते दिनों एक सौतेली मां ने बेटे की हत्या कर शव को जला दिया था। नवादा पुलिस ने बताया था कि सौतेली मां ने बच्चे की हत्या की और सबूत मिटाने के लिए उसके शव को जला दिया। पुलिस ने महिला को गिरफ्तार कर लिया था।

डेवलपर पर 1.82 करोड़ की धोखाधड़ी का मामला दर्ज

■ **जाली दस्तावेज के आधार पर बनाई अवैध इमारत**

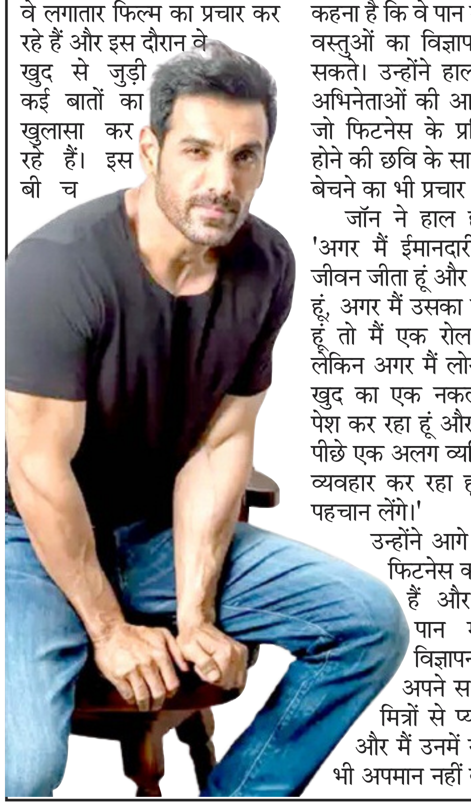
कल्याण. कल्याण-डोंबिवली महानगर पालिका की आरक्षित जमीन पर कथित तौर पर फर्जी दस्तावेज बनाने और 10 मंजिला अवैध इमारत का निर्माण कर धोखाधड़ी करने के मामले में कल्याण की बाजारपेठ पुलिस ने डेवलपर सलमान अनीस डोलारे, फराज महमूद हारे और अन्य दो लोगों पर धोखाधड़ी का केस दर्ज किया है। पुलिस के मुताबिक बिल्डर ने महापालिका की नकली ओसी बनाकर फ्लैट खरीदारों और महापालिका के साथ 1 करोड़ 82 लाख रुपये की धोखाधड़ी की है। पुलिस में दर्ज रिपोर्ट के अनुसार डेवलपर ने कल्याण के रेतीबंदर

रोड़ पर स्थित आरक्षित भूखंड क्रमांक 3480 के लिए जाली दस्तावेज तैयार करके 10 मंजिला यूसुफ हाइट नामक बिल्डिंग का निर्माण किया और फ्लैट बेच दिए। इस मामले में समाजसेवी निसार शेख ने केडीएमसी के टाउन प्लानिंग डिपार्टमेंट से इमारत संबंधी दस्तावेज प्राप्त करने के बाद आरोप लगाया कि सलमान डोलारे और उसके साथियों ने 2012 में इमारत का निर्माण शुरू किया था। फ्लैट बेचने के लिए आरोपियों ने महापालिका का जाली अनुमति पत्र प्राप्त किया। इस मामले में फ्लैट खरीदारों द्वारा आर्थिक अपराध शाखा (EOW) से संपर्क किया गया। इसके बाद आर्थिक अपराध शाखा ने स्थानीय बाजारपेठ पुलिस को एफआईआर दर्ज करने का निर्देश दिया। पुलिस ने डेवलपर सलमान डोलारे, फराज हारे और दो अज्ञात सहित चार लोगों पर धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर लिया है, और जांच में जुट गई है।

'पान मसाला' का एड करने वालों पर भड़के जॉन अब्राहम

■ **लगाया मौत बेचने का आरोप**

बॉलीवुड अभिनेता जॉन अब्राहम इन दिनों अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म 'वेदा' को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। ऐसे में वे लगातार फिल्म का प्रचार कर रहे हैं और इस दौरान वे खुद से जुड़ी कई बातों का खुलासा कर रहे हैं। इस बी च अब उन्होंने सितारों द्वारा पान मसाला का प्रचार करने को लेकर भी बात की। जॉन अब्राहम स्वस्थ जीवनशैली जीने में दृढ़ विश्वास रखते हैं और अक्सर प्रशंसकों को फिट रहने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। ऐसे में उनका कहना है कि वे पान मसाला जैसी वस्तुओं का विज्ञापन नहीं कर सकते। उन्होंने हाल ही में उन अभिनेताओं की आलोचना की, जो फिटनेस के प्रति जागरूक होने की छवि के साथ-साथ मौत बेचने का भी प्रचार करते हैं।



जॉन ने हाल ही में कहा, 'अगर मैं ईमानदारी से अपना जीवन जीता हूं और जो मैं कहता हूं, अगर मैं उसका पालन करता हूं तो मैं एक रोल मॉडल हूं, लेकिन अगर मैं लोगों के सामने खुद का एक नकली संस्करण पेश कर रहा हूं और उनकी पीठ पीछे एक अलग व्यक्ति की तरह व्यवहार कर रहा हूं तो वे इसे पहचान लेंगे।'

उन्होंने आगे कहा, 'लोग फिटनेस की बात करते हैं और वही लोग पान मसाला का विज्ञापन करते हैं। मैं अपने सभी अभिनेता मित्रों से प्यार करता हूं और मैं उनमें से किसी का भी अपमान नहीं कर रहा हूं।

यह वृत्तपत्र प्रकाशक, मुद्रक, संपादक **श्री हीरो अशोक बोधा** ने श्री गोपाल प्रेस, ब्लॉक नं. ए-99/593, वेनसी जगनानी मार्ग, इंदिरा गांधी गार्डन के पास, उल्हासनगर- 421001. जिल्हा ठाणे, महाराष्ट्र से छपवाकर ब्लॉक नं. ए-99/593, वेनसी जगनानी मार्ग, इंदिरा गांधी गार्डन के पास, उल्हासनगर- 421001. जिल्हा ठाणे, महाराष्ट्र से प्रकाशित किया. **आर.एन.आई. नं. 43638/85** Email: ulhasvikas@gmail.com संपादकीय-विज्ञापन फोन : 2709099