

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

उत्साह
विकास
लोकनिष्ठ विवेक

संपादकीय

विकिपीडिया के खिलाफ अवमानना

इसमें दो राय नहीं कि वक्त के साथ अद्यतन होती दुनिया में आज इंटरनेट की भूमिका अहम हो चुकी है। मगर इसके समांतर सच यह भी है कि इंटरनेट की विस्तृत और एक अर्थ में कहें तो असौमित्र दुनिया में किसी खास विषय पर मौजूद जानकारी को पूरी तरह सही मान लेना अब एक जोखिम भरा काम हो गया है। शायद यही वजह है कि अब इंटरनेट पर खोजे गए किसी तथ्य की कई-कई स्रोतों से जांच और पुष्टि करने की जरूरत पड़ने लगी है। दरअसल, किसी खास मुद्दे पर जानकारी मुद्देया कराने वाली कुछ वेबसाइटें अपनी सामग्री ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाती हैं, मगर उसके सही होने को लेकर कोई ठोस आश्वासन नहीं होता। इस संदर्भ में विकिपीडिया को देखा जा सकता है, जहां किसी संदर्भ में कई बार विस्तृत जानकारी रहती है, मगर उसे तैयार करने से लेकर संपादित करने का जो ढांचा बनाया गया है, उसमें कब कोई भ्रामक जानकारी दे दी जाए, कहा नहीं जा सकता। इंटरनेट की विस्तृत और जटिल दुनिया में किसी संदर्भ के सही या गलत होने की जांच करना और उसके तटस्थ होने को लेकर आवश्यक होना बेहद मुश्किल काम हो जाता है। यह बेवजह नहीं है कि एक विवाद पर दिल्ली उच्च न्यायालय ने विकिपीडिया के खिलाफ अवमानना का नोटिस जारी करते हुए कहा कि अगर भारत आपको पसंद नहीं है, तो यहां काम न करें। यह मामला एक समाचार एजेंसी से जुड़ा है, जिसमें एजेंसी ने विकिपीडिया पर उसके बारे में गलत जानकारी देने, कुछ पेज संपादित करने की इजाजत देने का आरोप लगाया गया है। यही नहीं, एजेंसी को सरकार की ओर से झूठा प्रचार करने वाला औजार भी बताया गया। दुनिया भर में लाखों लोग रोजाना विकिपीडिया का इस्तेमाल करते हैं।

इस वेबसाइट पर कोई भी व्यक्ति किसी जानकारी को अद्यतन या उसमें फेरबदल कर गलत जानकारी दर्ज कर सकता है। इस वजह से आए दिन विकिपीडिया के पेज पर मौजूद जानकारियों को लेकर विवाद उभरते रहते हैं। इसके बावजूद विकिपीडिया में इसे सुधारने को लेकर गंभीरता नहीं दिखती। जबकि सिर्फ एक भ्रामक या गलत जानकारी की वजह से किसी व्यक्ति या संस्था को गंभीर नुकसान पहुंच सकता है, जिसकी भरपाई मुश्किल हो सकती है।

60 सालों से नहीं सोया ये आदमी, डॉक्टरों के छूटे पसीने

वित्त यतनाम का रहने वाला एक शख्स पिछले काफी वक्त से अनजीवगरीब कारण के चलते चर्चा में है, वो इसलिए क्योंकि वो पिछले 60 सालों से सोया नहीं है, आखिरी बार वो 1962 में सोया था पर तब से अब तक उसे कभी नींद नहीं आई, सोते को कई बार हम हल्के में लेते हैं, लोग अक्सर अपने शरीर का भ्रमक बनाकर रख देते हैं. देर से सोना, जल्दी उठ जाना, देर रात तक पार्टियों और काम में खुद को व्यवस्थ रखने से उनके शरीर पर जो बुरा

प्रभाव पड़ता है, उसका उन्हें अंदाजा भी नहीं होता. ऐसा ही आदमी के साथ ही हुआ, **जरा हट के** हालांकि, उसके नींद न आने के पीछे का कारण काफी अलग है. इसी साल फरवरी के महीने में 'Drew Binsky' नाम के यूट्यूबर ने अपने चैनल पर Ithai Ngoc नाम के एक शख्स पर वीडियो बनाकर पोस्ट किया था जो वियतनाम का रहने वाला है. डू के मुताबिक थाई की उम्र 80



साल है और वो पिछले 60 सालों से सोया नहीं है. आम इंसान को 7-8 घंटे की नींद लेना बेहद जरूरी होता है. अगर ऐसा ना किया जाए तो उसकी तबीयत बिगड़ सकती है, पर थाई 60 सालों से नहीं सोए और डॉक्टर भी उनकी इस कंडीशन का कारण नहीं जानते हैं.

1962 में उन्हें भयंकर बुखार हुआ था. ठीक होने के बाद से उनकी नींद हमेशा के लिए उड़ गई. कई मीडिया रिपोर्ट्स में भी ये दावा किया गया है कि थाई की पत्नी, बच्चों या पड़ोसियों ने उसे कभी सोते हुए नहीं देखा है. आपको बता दें कि नींद न आने को इस कंडीशन को इंसोमनिया कहते हैं जो एक तरह का स्लीप डिसऑर्डर है. अगर इंसान चार-पांच रात ना होए तो उसकी तबीयत बिगड़ जाती है पर थाई बिल्कुल स्वस्थ हैं. वो सेहतमंद खाना खाते हैं, ग्रीन टी पीते हैं

और उन्हें वाहन पीना बहुत पसंद है. डू विंस्की का यूट्यूब वीडियो वायरल हो रहा है. इसे 1 करोड़ से ज्यादा व्यूज मिल चुके हैं और कई लोगों ने कमेंट कर अपनी प्रतिक्रिया दी है. एक ने कहा कि शख्स 80 साल से ज्यादा का है, शराब पीता है, सिगरेट पीता है और सोता नहीं हैये उन तमाम हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुंह पर तमाचा मार रहा है जो सोने को बेहद जरूरी बताते हैं! एक ने कहा कि शख्स जरूर पोलियन होगा इस वजह से उसे नींद नहीं आती है.

शरीर पर बड़ेगी चर्बी तो बुढ़ापे से पहले मौत का खतरा

■ कभी भी आ जाएगा हार्ट अटैक

40 साल की उम्र वह उम्र होती है जब इंसान जवानी की खुमारी से बाहर आने लगता है और कड़ियों का परिवार बड़ा होने लगता है. शादी-शुदा होने के बाद इंसान लापरवाह तरीके से खाने-पीने लगता है और इसका खामियाजा शरीर पर अनावश्यक चर्बी के रूप में भुगतना पड़ता है. आपने अक्सर देखा होगा कि 40 साल के बाद ज्यादातर लोग अपने शरीर पर अतिरिक्त चर्बी का बोझ ढोने लगता है और पेट की चर्बी बाहर आने लगती है. अगर आपके साथ भी ऐसा है तो अभी तुरंत संभलने का वक्त है क्योंकि एक लेटेस्ट स्टडी में यह बात सामने आई है कि जिन लोगों का वजन 40 से 50 के



बीच ज्यादा हो जाता है, उन्हें कई बीमारियों लाने का जोखिम ज्यादा हो जाता है और इस कारण उनमें समय से पहले मौत का खतरा एक तिहाई बढ़ जाता है. डेलीमेल की खबर ने अध्ययन के अनुसार बताया है कि जिन लोगों में इस उम्र के आसपास अगर

मोटोपे के साथ-साथ आंशिक रूप से भी ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल या ब्लड शुगर बढ़ जाता है, तो ऐसे लोगों के समय से पहले मौत की आशंका 30 प्रतिशत ज्यादा हो जाती है. एक्सपर्ट का कहना है कि शरीर में ऐसी अनहेल्दी बीमारियों का होना अगले 30 साल की उम्र

तक हमेशा हार्ट अटैक या स्ट्रोक का खतरे को बना कर रखता है. चिंता की बात यह है कि 40 से 50 के बीच शरीर में इस तरह की बीमारियों के कोई लक्षण भी नहीं दिखता. इसलिए लोग टेंशन फ्री रहते हैं और उन्हें लगता है कि मोटा होने के बावजूद भी उन्हें कोई बीमारी नहीं है. लेकिन यह उनकी बहुत बड़ी भूल होती है क्योंकि उनके शरीर में बीमारियों का टाइम बम फिट हो चुका होता है जो निश्चित समय पर अपने काम को अंजाम देने के लिए तैयार बैठा रहता है.

कार्डियोवैस्कुलर डिजीज की आशंका कहीं ज्यादा शोधकर्ताओं ने बिना लक्षण वाले लोगों की जब जांच की तो हैतअंशु परिणाम सामने आया. शोधकर्ताओं ने देखा कि जिन लोगों

का वजन 40 के आसपास बढ़ा हुआ था, उनमें कुछ ही समय बाद हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज जैसे मेटाबोलिक सिंड्रोम के मामले एकदम बढ़े हुए थे. आगे जाकर इन लोगों में कार्डियोवैस्कुलर डिजीज से मरने की आशंका कहीं ज्यादा थी. शोधकर्ताओं ने 40 से 50 साल की उम्र के 34 हजार लोगों के डाटा का विश्लेषण किया. इस विश्लेषण के आधार पर यह परिणाम सामने आया. दरअसल, 1990 से 1999 के बीच इनके स्वास्थ्य का आंकड़ा जुटाया गया था. इन लोगों की लंबाई, वजन, ब्लड प्रेशर, टोटल कोलेस्ट्रॉल, ब्लड ग्लूकोज और कमर तथा हिप्स की परिधि को मापा गया. इनसे लाइफस्टाइल से संबंधित कई सारे सवाल भी पूछे गए. इन लोगों के डाटा से जलना की गई तो पाया गया

सामग्री

- 2 कप बासमती चावल
- 1/4 गाजर
- 1/4 शिमला मिर्च
- 1/8 गोभी
- 1/2 कप मटर
- 2 बड़ा चम्मच देसी घी
- 1/2 चम्मच जीरा
- 2 तेजपत्ता
- 2 हरी इलायची
- 2 काली इलायची
- 4 लौंग
- 8 काजू
- नमक स्वादानुसार
- 1/2 चम्मच चीनी
- 1 चम्मच घी
- चुटकी भर इलायची का पाउडर
- हरी धनिया पत्ती

बनाने की विधि

सबसे पहले 2 कप बासमती चावल लें और उसे अच्छी तरह धो

लें. इसे पानी में डालकर 10 मिनट के लिए रख दें. अब एक कढ़ाई लें और उसे गैस पर चढ़ाकर मीडियम आंच पर बर्नर ऑन करें. अब इसमें एक चम्मच देसी घी डालें.

जब घी गर्म हो जाए तो गैस को कम करें और इसमें धीरे, तेजपत्ता, हरी इलायची, काली इलायची, लौंग और काजू डालें और भूनें.



जब तड़का अच्छे से चटक जाए तब इसमें चार कप पानी डाल दें. अब इसमें आधा चम्मच नमक और आधा चम्मच चीनी डालें और उबलने के लिए छोड़ दें. अब इसमें धुली चावल डालें और 10 मिनट के लिए धीमी आंच पर पकने के



लिए छोड़ दें. बीच-बीच में चलाते रहें जिससे चावल जले नहीं. अगर पानी कम हो जाए तो आप इसमें थोड़ा सा पानी डाल सकते हैं. जब चावल 80% पक चुके जाए तो चावल को छान लें और इसे पंखे के नीचे ठंडा होने के लिए छोड़ दें.

धर एक अन्य कढ़ाही में घी डालें और उसमें जीरा का तड़का लगाएं. अब इसमें सभी सब्जियों को डालें और मिलाएं. जल्दी पकने वाली सब्जियों को अंत में डालें. उधर चावल में रंग देने के लिए आप केसर डाल सकते हैं. अब चावल को सब्जियों के साथ डालें और इसमें इलाची पाउडर मिलाएं. ढंककर 5 मिनट छोड़ दें. पुलाव

मीठा खाने के तुरंत बाद पानी पीने से क्या होता

आज कल की भागदौड़ भरी जिंदगी में खुद को हेल्दी रख पाना सबसे बड़ी चुनौती है. जाने-अजाने में कई ऐसी छोटी-छोटी गलतियां हो जाती हैं, जो सेहत को बिगाड़ने के लिए काफी हैं. ऐसी ही एक बीमारी का नाम डायबिटीज है. बेशक ये आजीवन रहने वाली बीमारी हो, लेकिन इसपर कंट्रोल रखना बेहद जरूरी है. क्योंकि ब्लड में शुगर लेवल का ओवरफ्लो होने से आपको कई घातक बीमारियां हो सकती हैं. ऐसे में सबसे जरूरी है हेल्दी लाइफस्टाइल और खानपान अच्छा रखें. साथ ही मीठा खाने से परहेज करें.

बता दें कि, डायबिटीज में मीठा खाना नुकसानदायक हो सकता है. इसके बाद भी यदि आप मीठा खाते हैं तो तुरंत पानी पीने की गलती ना करें. यदि आप मीठा खाने के तुरंत बाद पानी पीते हैं तो इसका मतलब है आप अचानक से अपने ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने

के लिए मजबूर कर रहे हैं. अब सवाल है कि, आखिर मीठा खाने के कितने समय बाद पानी पीना चाहिए? डायबिटीज के लिए कैसे हो सकता घातक? पानी पीने की तलब को कम कैसे करें? इन सभी सवालों के बारे में बता रहे हैं सेंट्रल कमान हॉस्पिटल लखनऊ के डाइटेरियन एवं डायबिटीज एनुकेटर रोहित यादव

टाइप-2 डायबिटीज का खतरा अधिक रोहित यादव का कहना है कि, यदि किसी इंसान को डायबिटीज है तो सबसे पहले उसे मीठा ही खाने से बचना चाहिए. यदि इसके बाद भी कोई मीठा खा रहा है तो तुरंत बाद पानी पीने से भी बचना

पानी और मीठे की तलब से ऐसे करें बचाव

- मीठा खाने के तुरंत बाद कुछ नमकीन खाने से पानी की तलब कम होगी.
- किसी भी मीठी चीज को खाने के तुरंत बाद कुल्ला कर सकते हैं.
- यदि आपका मन मीठा खाने का करे तो फलों का सेवन बेहतर होगा.
- चॉकलेट और टॉफी के साथ पानी की जगह फ्रूट्स का सेवन कर सकते हैं.
- यदि मिर्क शेक या कोल्ड कॉफी पीने का मन करे तो जूस पीना लाभकारी होगा.

चाहिए. क्योंकि मीठे के साथ पानी पीने की आदत वाले लोगों को टाइप-2 डायबिटीज का खतरा तेजी से बढ़ता है. दरअसल, पानी के साथ ग्लूकोज तेजी से बॉडी में अवशोर्ब होता है.

इतनी देर बाद पानी पीना सही

एक्सपर्ट के मुताबिक, मीठा खाने के तुरंत बाद पानी पीना सेहत के लिए ठीक नहीं होता है. यदि आप ऐसा करते हैं तो शरीर में ग्लूकोज तेजी से अवशोर्ब होने लगी. इससे शुगर लेवल कंट्रोल से भी बाहर जा सकता है. ऐसे में मीठा खाने के करीब 30 मिनट बाद पानी पीया जाए तो ज्यादा ठीक

नहीं बना पाते हैं गोल-नरम चपाती

■ मिलेगा गजब का रिजल्ट

रोटी लोगों की रोजाना डाइट का हिस्सा होती है. ऐसे में कंप्लीट डाइट फॉलो करने के लिए ज्यादातर लोग लॉग और डिनर में रोटियां खाना पसंद करते हैं. लेकिन कई बार काफी कोशिशों के बावजूद रोटियां सॉफ्ट नहीं बनती हैं. ऐसे में कुछ टिप्स फॉलो करके आप मिनटों में नरम रोटियां बना सकते हैं. रोटियां बनाते समय कई बार फट जाती हैं, तो कई बार कड़ी हो जाती हैं. जो न तो देखने में ही अच्छी लगती हैं और न ही इनको खाने का मन करता है. ऐसे में कुछ शानदार टिप्स एंड टिप्स फॉलो करके आप बिना फटे मुलायम और गोला रोटियां तैयार कर सकते हैं.

आटा गूंथने के टिप्स- मुलायम रोटियां बनाने के लिए सबसे जरूरी है आटे को अच्छी तरह से गूंथना. इसके लिए आटे को गूंथते समय पानी को आटे में एक साथ न डालें बल्कि थोड़ा-थोड़ा पानी इस्तेमाल करें. इसके साथ ही थोड़े-थोड़े आटे को समेट कर सानते जायें और साइड करके

03 आसान टिप्स करें फॉलो

जायें. इससे आटा पानी सोख लेगा और सॉफ्ट रहेगा. जब सारा आटा एक साथ बंध जाये तब सारे आटे को एक साथ समेट कर के इस पर पानी के छींटे डालते जायें और दोनों हाथों से प्रस करतें जायें. जब आटा स्मूद और चिकना हो जाये तो इसे कुछ देर ढक कर रख दें. इससे रोटियां काफी मुलायम बनेंगी.

आटा स्टोर करने के टिप्स- आटा गूंथने के बाद कई बार बच जाता है. जिसको फ्रिज में स्टोर करने पर इसमें पपड़ी जमने लगती है जिसकी वजह से रोटियां कड़ी और फटी बनती हैं. ऐसे में आटे को फ्रिज में स्टोर करने से पहले आटे की ऊपरी परत पर थोड़ा सा तेल या रिफाईड लगा दें. साथ ही आटे को एयर टाइट कंटेनर में ही स्टोर करें. अगर कंटेनर में रखना पॉसिबल न हो तो आटे को एल्युमिनियम फॉयल में लपेटकर किसी गहरे बर्तन में ढक कर स्टोर कर सकते हैं.

रोटियों को ऐसे भी रखें मुलायम- कई बार रोटियां मुलायम बन दो जाती हैं लेकिन रखने के बाद ये कड़ी हो जाती हैं. ऐसे में रोटियों को स्टोर करने के लिए आप इनके ऊपर घी या



मेघ : आय में वृद्धि होगी। शोयर मार्केट से लाभ होगा। नौकरी में प्रभाव वृद्धि होगी। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। घर-परिवार में सुख-शांति रहेगी। जल्दबाजी न करें। पुराना रोग उभर सकता है। योजना फलीभूत होगी। कार्यस्थल पर परिवर्तन संभव है। विरोधी सक्रिय रहेंगे।

वृष : पूजा-पाठ में मन लगेगा। कानूनी अड़चन दूर होगी। जल्दबाजी से हानि संभव है। धकान रहेगी। कुसंगति से बचें। निवेश शुभ रहेगा। पारिवारिक सहयोग प्राप्त होगा। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। दूसरों के काम में हस्तक्षेप न करें। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। व्यवसाय में ध्यान देना पड़ेगा।

मिथुन : आय में निश्चितता रहेगी। शत्रुभय रहेगा। घर-परिवार के किसी सदस्य के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। वाणी पर नियंत्रण रखें। चोट व दुर्घटना से बड़ी हानि हो सकती है। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। फालतू खर्च होगा। विवाद को बढ़ावा न दें। अपेक्षाकृत कार्यों में क्लिब होगा।

कर्क : प्रेम-प्रसंग में जोरिधम न दें। व्यापार में लाभ होगा। नौकरी में प्रभाव बढ़ेगा। निवेश में सोच-समझकर हाथ डालें। शत्रु पुस्त होगे। विवाद में न पड़ें। अपेक्षाकृत कार्य समय पर होंगे। प्रसन्नता रहेगी। भाग्य का साथ मिलेगा। प्रमाद न करें। कानूनी अड़चन दूर होकर लाभ की स्थिति निर्मित होगी।

सिंह : परीक्षा व साक्षात्कार आदि में सफलता प्राप्त होगी। रूग्णों संपत्ति से बड़ा लाभ हो सकता है। समय पर कर्ज चुका पाइंगे। नौकरी में अधिकारी प्रसन्न तथा संतुष्ट रहेंगे। निवेश शुभ फल देगा। घर-परिवार के किसी सदस्य के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी, बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे।

कन्या : मनपसंद भोजन का आनंद प्राप्त होगा। व्यापार-व्यवसाय लाभप्रद रहेगा। समय की अनुकूलता का लाभ मिलेगा। घर व पिकनिक का आनंद मिलेगा।



रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। व्यस्तता के चलते स्वास्थ्य कमजोर रह सकता है। दूसरों के झगड़ों में न पड़ें। अपने काम पर ध्यान दें।

तुला : मेहनत अधिक व लाभ कम होगा। किसी व्यक्ति के उकसाने में न आए। शत्रुओं की पराजय होगी।

व्यापार - व्यवसाय लाभदायक रहेगा। आय में निश्चितता रहेगी। दूर से बुरी खबर मिल सकती है। दौड़धूप अधिक होगी। बेवजह तनाव रहेगा। फालतू बातों पर ध्यान न दें।

वृश्चिक : जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। मेहनत का फल मिलेगा। कार्यसिद्धि होगी। निवेश लाभदायक रहेगा। व्यापार-व्यवसाय में मनोनुकूल लाभ होगा। सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। निवेश शुभ रहेगा। व्यस्तता रहेगी। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। चिंता बनी रहेगी।

धनु : व्यापार मनोनुकूल लाभ देगा। जोरिधम बिलकुल न लें। उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी। भूले-बिसरे का काम करने का मन बनेगा। झंडाटों से बड़ा रहे। कानूनी अड़चन का सामना करना पड़ सकता है।

मकर : बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे। कारोबारी बड़े सौदे बड़ा लाभ दे सकते हैं। निवेश में सोच-समझकर हाथ डालें। आश्वांका-कुशांका रहेगी। पुराना रोग उभर सकता है।

कुम्भ : व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। आय होगी। फालतू खर्च पर नियंत्रण रखें। बकट बिगड़ेगा। कर्ज लेना पड़ सकता है। शरीरिक कष्ट से बाधा उत्पन्न होगी। लेन-देन में सावधानी रखें। अपरिचित व्यक्तियों पर अंधविश्वास न करें। हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें।

मौन : उन्नति के मार्ग प्रखरत होंगे। शोयर मार्केट से बड़ा

संक्षेप...

छेड़छाड़ करने वाला मनचला गिरफ्तार

भिंवंडी. भिंवंडी में एक 14 वर्षीय नाबालिग स्कूली छात्रा का 2 महीने तक समय-समय पर पीछा कर उसके साथ छेड़छाड़ करने के आरोप में 25 वर्षीय मजनू सागर वाघ के खिलाफ मामला दर्ज कर पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया है. नारपोली पुलिस स्टेशन के चरणीपाड़ा निवासी एक 14 वर्षीय स्कूली छात्रा को समय-समय पर स्कूल जाते समय सागर नामक लड़का उसका पीछा करता था. गुरुवार को दोपहर के समय जब पीड़ित नाबालिग लड़की घर में थी तभी मोहल्ले का मजनू सागर उसके घर में घुस आया, और कहा मैं तुमसे प्यार करता हूँ और उसके साथ शारीरिक छेड़छाड़ करने लगा. इसी दौरान घर में मौजूद पीड़ित लड़की के पिता ने उसे पकड़ लिया और उसके पिता को बुलाने की कोशिश की.

विधानसभा चुनाव : भाजपा ने कसी कमर

21 नेताओं की बनाई जंबो टीम, गडकरी को बड़ी जिम्मेदारी

मुंबई. महाराष्ट्र में लोकसभा चुनाव के हार से सबक लेते हुए बीजेपी ने विधानसभा चुनाव के लिए मेगा प्लानिंग की है। पार्टी आलाकमान विधानसभा की तैयारी में जुट गई है। उसके लिए बीजेपी ने रणनीति बनानी शुरू कर दी है। विधानसभा चुनाव के लिए बीजेपी ने 21 नेताओं की जंबो टीम बनाई है। इसमें केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी को खास जिम्मेदारी दी गई है।

महाराष्ट्र के बीजेपी प्रमुख चंद्रशेखर बावनकुले ने कहा, "महाराष्ट्र बीजेपी ने राज्य में महायुति गठबंधन की जीत के लिए 21 नेताओं की एक टीम का गठन किया है हम लोकसभा चुनावों से

सीख लेकर आगे बढ़ेंगे और आगामी चुनाव जीतेगी।" जानकारी के मुताबिक, विपक्ष को मात देने के लिए बीजेपी ने अपने चार दिग्गज नेताओं को महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव की जिम्मेदारी सौंपी है। इसमें नितिन गडकरी, देवेंद्र फडणवीस, चंद्रशेखर बावनकुले और रावसाहेब दानवे शामिल हैं। बीजेपी ने पार्टी को बूथ स्तर से मजबूत करने की योजना बनायी है।

महाराष्ट्र में लोकसभा चुनाव में खराब प्रदर्शन के बाद बीजेपी ने विधानसभा के लिए चार बड़े नेताओं को कमान सौंपी है। इसमें केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी को विशेष प्रचारक बनाया गया है। वह



एक महीने तक राज्य में रहकर जोरशोर से प्रचार करेंगे। पूर्व केंद्रीय मंत्री रावसाहेब दानवे को चुनाव प्रबंधन समिति का

मुख्य संयोजक बनाया गया है। प्रचार अभियान का नेतृत्व उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, प्रदेश अध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुले

भी करेंगे। बीजेपी ने अलग-अलग समितियां बनाई है। महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव के लिए बीजेपी ने स्टार प्रचारकों की सूची तैयार कर ली है। इसमें 17 नेता शामिल हैं। इनमें से कुछ कांग्रेस से बीजेपी में शामिल हुए नेता भी हैं। प्रचार अभियान की कमान चार नेताओं को सौंपने वाली बीजेपी ने 17 लोगों को स्टार प्रचारकों की सूची में रखा है। रिपोटर्स के मुताबिक, बीजेपी की स्टार प्रचारकों की सूची में सांसद अशोक चव्हाण, सांसद नारायण राणे, मंत्री सुधीर मुनगंटीवार, चंद्रकांत पाटिल, गिरीश महाजन, रवींद्र चव्हाण, राधाकृष्ण विखे-पाटिल, विधायक पंकजा मुंडे,

विजया रहाटकर, प्रवीण देकर, भाई गिरकर, अशोक नेते, अतुल सावे, संजय कुटे, जयकुमार रावल, रक्षा खडसे, मुरलीधर मोहोले शामिल हैं। लोकसभा में बीजेपी को सबसे ज्यादा झटका विदर्भ और मराठवाड़ा में लगा। विदर्भ की 10 लोकसभा सीटों में से बीजेपी सिर्फ 2 सीटें ही जीत सकी। जबकि फडणवीस, गडकरी, बावनकुले विदर्भ क्षेत्र से आते हैं। यहां 62 विधानसभा सीटें हैं। इसलिए बीजेपी ने विदर्भ पर खास फोकस किया है। खबर है कि मध्य प्रदेश में बीजेपी को 29 में से 29 लोकसभा सीटें जिताने वाले चार नेताओं को बीजेपी ने विदर्भ की जिम्मेदारी दी है।

डेटिंग ऐस के जरिए महंगी शराब और खाने के नाम पर ठगी

मुंबई. यह बात सामने आई है कि डेटिंग ऐस के जरिए लोगों की पहचान कर उन्हें होटलों में महंगी शराब और खाने के नाम पर टगा जा रहा है। यह होटल मालिक की मिलीभगत से चल रहा है और इस मामले में छह लोगों को गिरफ्तार किया गया है. इसमें दो महिलाएं भी शामिल हैं. गिरफ्तार आरोपियों की पहचान शाहबाज निजाम खान (20), स्वप्न सैनी (21), आयुष कुमार (20), सरल सिंह (18), राधिका सिंह (18) और राखी सिंधी (23) के रूप में हुई है, ये सभी निवासी हैं। दिल्ली। आरोपी डेटिंग ऐप वाइल्ड के जरिए युवाओं की जासूसी करता था और उन्हें होटल 'द गॉड फादर' में डेट के लिए बुलाता था। मुस्कान ने 26 वर्षीय युवक से इसी तरह संपर्क किया था। 30 जुलाई से युवक से चैटिंग के बाद आरोपी लड़की ने उसे 4 अगस्त को बांगूर नगर पुलिस सीमा के एक होटल में मिलने के लिए बुलाया था.

एसटी की सभी बसों में विकलांग यात्रियों को स्थायी आरक्षित सीटें

मुंबई. राज्य परिवहन निगम (एसटी) की सभी प्रकार की बसों में, विकलांग यात्रियों को स्थायी आरक्षित सीटें दी गई हैं, और यदि वे किसी भी स्टॉप पर चढ़ते हैं, तो उन्हें उनकी आरक्षित सीटें प्रदान करना संबंधित वाहक की जिम्मेदारी होगी। एसटी कॉर्पोरेशन ने हाल ही में निर्णय लिया है. एसटी निगम के परिवहन विभाग ने विभिन्न प्रकार की एसटी बसों में दिव्यांग व्यक्तियों के लिए सीट आरक्षण तय करने के लिए एक परिपत्र जारी किया है। एसटी निगम ने स्थायी एसटी प्रशासन को साधारण बसों से लेकर शिवनेरी बसों तक, यात्रा के किसी भी चरण में अपनी आरक्षित सीटें विशेष रूप



से विकलांग यात्रियों के लिए आरक्षित करने का निर्देश दिया है। जब बस में विकलांग यात्री नहीं होंगे तो सीट सामान्य यात्रियों के लिए उपलब्ध रहेगी। हालांकि, यह संबंधित वाहक की जिम्मेदारी होगी कि वह विकलांग यात्री को किसी

भी स्टॉप पर बस में चढ़ने पर तुरंत वह सीट उपलब्ध कराए। इसके साथ ही बस में चढ़ते समय दिव्यांगों को प्राथमिकता दी जाए ताकि उन्हें यात्रा के दौरान किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। साथ ही यह भी निर्देश दिए गए हैं कि उनके स्टॉप पर आने के बाद ड्राइवर और कंडक्टर उन्हें बस से उतरने में हर संभव मदद करें. एसटी कॉर्पोरेशन ने विश्वास जताया कि इससे दिव्यांगों की यात्रा अधिक सुखद और आरामदायक होगी.

बिजली उपभोक्ताओं पर 74 करोड़ रुपये बकाया



वसई. वसई विरार में स्थायी रूप से कटे घरेलू और औद्योगिक बिजली उपभोक्ताओं ने महावितरण को 86 करोड़ 50 लाख रुपये का भुगतान किया है। महावितरण ने अभय योजना से इस बकाया राशि की वसूली के प्रयास शुरू कर दिए हैं. वसई विरार में बिजली की आपूर्ति महावितरण द्वारा की जाती है। फिलहाल महावितरण के 10 लाख 500 बिजली उपभोक्ता हैं। पिछले दिनों महावितरण ने कुछ बिजली उपभोक्ताओं द्वारा बिजली बिलों का भुगतान नहीं करने के कारण उनके स्थायी बिजली कनेक्शन काट दिए थे। इसमें 200 एचपी बिजली कनेक्शन वाले 49 औद्योगिक बिजली उपभोक्ताओं पर 12.50 करोड़ और 21 हजार घरेलू व अन्य बिजली उपभोक्ताओं पर 74 करोड़ रुपये कुल 86.50 करोड़ रुपये

बकाया है. करोड़ों रुपए के घरों का बिजली बिल बकाया होने से महावितरण को आर्थिक नुकसान उठाना पड़ रहा है. इस राशि की वसूली के लिए, यह अभय योजना उन घरेलू, वाणिज्यिक और औद्योगिक ग्राहकों के लिए लागू की गई है, जिन्होंने स्थायी बिजली कटौती का अनुभव किया है। यह योजना ग्राहकों को राहत देने के लिए देर से भुगतान राशि पर ब्याज और जुर्माना माफ कर देगी। इस योजना का लाभ वे बिजली उपभोक्ता उठा सकते हैं जिनकी बिजली आपूर्ति 31 मार्च 2024 तक स्थायी रूप से बाधित है। इसमें मूल भुगतान का 30 प्रतिशत भुगतान किया जा सकता है और शेष 70 प्रतिशत का भुगतान छह किस्तों में किया जा सकता है। यदि भुगतान राशि एकमुश्त जमा की जाती है, तो उच्च दाब ग्राहकों को 5 प्रतिशत और निम्न दाब ग्राहकों को 10 प्रतिशत की छूट मिलेगी, जबकि यदि ग्राहक एकमुश्त राशि और 30 प्रतिशत राशि का भुगतान करते हैं, तो नए बिजली कनेक्शन और पुनः कनेक्शन की सुविधा मिलेगी।

हरिवंश सिंह का जन्मदिन मनाया गया

नवी मुंबई. साई नाथ एजुकेशनल ट्रस्ट वाशी के अध्यक्ष पूर्व सांसद कुंवर हरिवंश सिंह का जन्मदिन महाविद्यालय परिसर में हर्षोल्लास के साथ संपन्न हुआ, ऑल इंडिया कॉलेज एण्ड यूनिवर्सिटी एम्प्लाइज फेडरेशन के अध्यक्ष कल्याण के कांग्रेसी नेता डॉ. आर. बी. सिंह ने हरिवंश सिंह को शाल, श्रीफल व हार देकर सम्मानित किया व बधाइयां दी व उनके उज्ज्वल स्वस्थ जीवन की कामनाएं कीं.

पति के खिलाफ मामला दर्ज

डोंबिवली. डोंबिवली से एक पति द्वारा अपनी पत्नी के अनैतिक संबंधों का वीडियो सोशल मीडिया पर अपलोड करने का सनसनीखेज मामला सामने आया है. इस मामले में मानपाड़ा पुलिस ने आरोपी पति के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है. जबकि वादी 35 वर्षीय महिला डोंबिवली के आजदेगांव इलाके में रहती है. पिछले कुछ दिनों से पति को शक था कि उसकी पत्नी के अनैतिक संबंध हैं. जब हम काम पर जाते हैं तो पत्नी क्या करती है? पति यह देखना चाहता था,



इसलिए उसने अपने ही बेडरूम में खुफिया कैमरे लगवा दिए. पिछले 15 दिन पहले पत्नी का दोस्त घर आया. इसके बाद दोनों के बीच शारीरिक संबंध बने. पत्नी और उसके दोस्त का कामुक रिश्ता गुप्त कैमरे में कैद हो गया. महिला के पति ने दोनों के सेक्स का वीडियो देखा और गुस्से में आ गया. इसके बाद पति की पत्नी से तोखी

नोकझोंक हुई. पति यहीं नहीं रुका. उसने अपनी पत्नी और उसके दोस्त को बदनाम करने के लिए हिडन कैमरे की फुटेज सोशल मीडिया पर लाइव अपलोड कर दी. इस मामले की जानकारी जब पत्नी को हुई तो वह सीधे मानपाड़ा पुलिस स्टेशन पहुंची और अपने पति के खिलाफ शिकायत दर्ज कराई. इसके मुताबिक पुलिस ने पति के खिलाफ छेड़छाड़ और समाज में बदनाम करने का मामला दर्ज कर लिया है. इस मामले में मानपाड़ा पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक विजय कदवाने के मार्गदर्शन में सहायक पुलिस निरीक्षक संदीप गोर आगे की जांच कर रहे हैं.

स्पेयर पार्ट्स बिक्री करने वाले दुकानदारों पर कार्रवाई !

नवी मुंबई. नेरुल से डी. वार्ड पाटिल कॉलेज के सामने सड़क के दोनों ओर ऑटो स्पेयर पार्ट्स बेचने वाली दुकानें हैं और उन दुकानों के सामने फुटपाथ पर अनधिकृत ऑटो मरम्मत की दुकानें चल रही हैं। ऐसे में वाहन चालकों को हमेशा जाम से जूझना पड़ता है। आखिरकार गुरुवार को ऐसे अनधिकृत गैरजों पर तुर्बे पुलिस, तुर्बे यातायात पुलिस शाखा और नगर निगम अतिक्रमण विभाग की ओर से संयुक्त कार्रवाई की गई। इस समय 22 से अधिक गैरज और अन्य दुकानों पर

कार्रवाई की गयी है. तो कई सालों बाद इस सड़क ने राहत की सांस ली है. डॉ. डी. वार्ड. पाटिल कॉलेज परिसर में सड़क के दोनों ओर गैरज और ऑटो स्पेयर पार्ट्स की दुकानों के सामने सड़क पर वाहनों की मरम्मत करता है। इसलिए इस क्षेत्र के नागरिकों को ट्रैफिक जाम से जूझना पड़ता है. इस स्थान पर अनाधिकृत फेरीवाले भी विभिन्न वस्तुएं बेचने के लिए सड़क के दोनों ओर बैठते हैं। इसके अलावा वाहन सहायक दुकानों में फुटपाथ का उपयोग वाहन मरम्मत के लिए भी किया

जाता है। इसलिए इस जगह पर ट्रैफिक जाम रहता है. इस संबंध में समय-समय पर वाहन मरम्मत की दुकानों और वाहन स्पेयर पार्ट्स बेचने वाले दुकानदारों को नोटिस जारी किए गए हैं। नागरिकों द्वारा समय-समय पर मिलने वाली शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए, नवी मुंबई यातायात विभाग के पुलिस उपायुक्त, तिरुपति काकडे ने ऐसे मामलों पर सख्त कार्रवाई करने का आदेश दिया। तदनुसार, तुर्बे यातायात शाखा के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक श्रीकांत धरने ने बताया कि आगे भी इसी तरह की कार्रवाई और प्रभावी ढंग से की जाएगी.

मार्गदर्शन में, पुलिस उप-निरीक्षक दयानंद महादेश्वर और नवी मुंबई नगर निगम के अधिकारी स्वप्निल म्हात्रे, राजू शिंदे और तुर्बे यातायात शाखा के पुलिस कांस्टेबलों के मदद से एक विशेष अभियान चलाया गया। शिवाजी भोसले, वैभव पोल, प्रदीप जाधव, विशाल अगुंडे। इस बार कुल 22 वाहनों पर कार्रवाई की गयी. तुर्बे ट्रैफिक शाखा के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक श्रीकांत धरने ने बताया कि आगे भी इसी तरह की कार्रवाई और प्रभावी ढंग से की जाएगी.

‘इमरजेंसी’ की रिलीज टलने से कंगना इमोशनल

कंगना रनौत ने ऑफिशियली उनकी अपकमिंग फिल्म 'इमरजेंसी' के पोस्टरपोन होने की अनाउंसमेंट कर दी है। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, भारी मन से मुझे ये बताना पड़ रहा है कि मेरे निदेशन में बनी इमरजेंसी पोस्टरपोन हो गई है। हम सेंसर बोर्ड से सर्टिफिकेट का इंतेजार कर रहे हैं। नई डेट जल्द ही अनाउंस करेंगे। आपकी समझ और धैर्य के लिए धन्यवाद। फिल्म 'इमरजेंसी' पहले 6 सितंबर को रिलीज होने वाली थी, लेकिन इसकी रिलीज रोक दी गई थी। मीडिया रिपोटर्स के मुताबिक, CBFC (सेंट्रल बोर्ड ऑफ फिल्म सर्टिफिकेशन) फिल्म में और कट्स लगाना चाहता है। ताकि किसी भी व्यक्ति की धार्मिक भावनाएं अहत न हों। हालांकि, बोर्ड ने पहले फिल्म को क्लियर कर दिया था, लेकिन बाद में सर्टिफिकेशन पर रोक लगा दी। इसके बाद 'इमरजेंसी' के मेकर्स जी-स्टूडियो ने फिल्म की



रिलीज और सेंसर सर्टिफिकेट की मांग करते हुए बॉम्बे हाई कोर्ट का दरवाजा खटखटाया था। इस याचिका पर बुधवार 4 सितंबर को जस्टिस बी.पी. कोलाबावाला और फिरदौस पूनीवाला की बेंच में सुनवाई हुई थी।

6 सितंबर को रिलीज नहीं हो पाई फिल्म बॉम्बे हाई कोर्ट ने कहा था कि वो इतनी जल्दी इस मामले में आदेश पारित नहीं कर सकत। 18 सितंबर तक इस मामले में निर्णय लिया जाएगा और 19 सितंबर को इस मामले में अगली सुनवाई होगी।

कहा, भारी मन से बता रही हूं कि फिल्म पोस्टपोन हो गई है, हम नई डेट जल्द अनाउंस करेंगे

ऐसे में कंगना की फिल्म 'इमरजेंसी' 6 सितंबर को रिलीज नहीं हो पाएगी। फिल्म को बिना कट रिलीज करना चाहती हैं कंगना फिल्म 'इमरजेंसी' को लेकर सिख संगठनों ने आरोप लगाए कि फिल्म में उनके समुदाय और उससे जुड़ी घटनाओं को तोड़-मरोड़कर पेश किया गया है। इसके बाद CBFC ने फिल्म के सर्टिफिकेट पर रोक लगाते हुए मेकर्स ने इसके कुछ सीन हटाने का आदेश दिया। हालांकि, फिल्म की डायरेक्टर कंगना को यह मंजूर नहीं। उनका कहना है कि वो फिल्म को बिना काट-छांट के ही रिलीज करेगी। फिल्म 'इमरजेंसी' में कंगना ने देश की पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी का रोल प्ले किया है। इसमें उनके अलावा श्रेयस तलपडे और अनुपम खेर जैसे कलाकार भी नजर आएंगे।

REST IN PEACE

PADGI RASAM

08-09-2024

AT-SACHKHAND DARBAR
C BLOCK , ULHASNAGAR -1

TIME-05:00-05:30

SEWA MEI-
KACHEHLA FAMILY
NANKANI FAMILY
LALCHANDANI FAMILY
SHADI FAMILY (AMRAVATI)
PUNJABJ FAMILY
May God give the best place by his side.

॥ Radhasoami ॥

Seth Murlidhar A Ramchandani

MARKA PAGDI

Will be held on 8th September 2024
Sunday

at Sachkhand Darbar
C-Block, Shahad Station Road,
Ulhasnagar - 421003
From 5:00 pm to 5:30 pm

Seva mein
Vinod M. Ramchandani
Mahesh (Jaggi) A. Ramchandani
Ramchandani Family & Bradri

7709272779 | 9371058753

उल्हास
NEWS

www.ulhasvikas.com

ULHAS VIKAS ANDROID APP ON
Google play
Install now

f /ulhasvikas
i /ulhasvikas

t /ulhasvikas
y /ulhasvikas

Subscribe to our **ULHAS VIKAS**

You Tube Channel

उल्हास
NEWS

संस्थापक संपादक- स्व. श्री अशोक उकाराम बोधा

उल्हास
विकास

ULHAS VIKAS Hindi Daily By :- HERO ASHOK BODHA
www.ulhasvikas.com (Editor in Chief)

25 Lakhs. THANK YOU Viewer's

25,00,000

उल्हास
NEWS

ULHAS VIKAS ANDROID APP ON
Google play
Install now

Thank you

Pageviews yesterday 2,763
Pageviews last month 76,471
Pageviews all time history 1,007,712
Followers 168