मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, पनवेल, रायगड़, उल्हासनगर, कल्याण एवं अंबरनाथ का
लोकप्रिय हिंदी दैनिक
उल्हास विकास
वर्ष : 42 | अंक : 214 | शुक्रवार, 15 नवंबर 2024 | 3 रुपए | पृष्ठ 4
/ulhasvikas | संपादक - हीरो अशोक बोधा (BMM, L.LB.) | Mobile.:- 9822045566
epaper.ulhasvikas.com

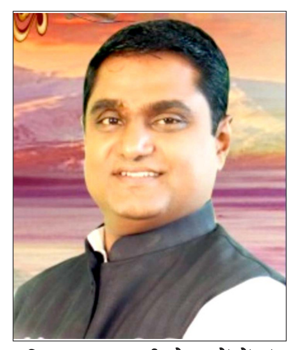
अंबरनाथ में शिवसेना विरुद्ध शिवसेना

विधानसभा चुनाव के रण में कौन जीतेगा - किणीकर या वानखेड़े?

- कुल 22 उम्मीदवार मैदान में
- किणीकर का पलड़ा भारी

यूसुफ शेख

अंबरनाथ. अंबरनाथ मतदार संघ में शिवसेना विरुद्ध शिवसेना के बीच मुकाबला देखा जा रहा है. शिवसेना शिंदे गट के उम्मीदवार, तीन टर्म के विधायक डॉ. बालाजी किणीकर को फिर से चौथी बार उम्मीदवारी दी गई है. किणीकर महायुति के उम्मीदवार हैं, तो महाविकास आघाड़ी से शिवसेना उबाठा के उम्मीदवार राजेश वानखेड़े चुनाव मैदान में हैं. मतदार संघ में कुल 22 उम्मीदवार अपनी किस्मत आजमा रहे हैं. वह भी प्रयास कर रहे हैं कि मतदाता उन्हें वोट दें. इन सबके बीच किणीकर और वानखेड़े के बीच ही मुख्य मुकाबला है. लेकिन किणीकर का पलड़ा भारी दिखाई दे रहा है.



मुस्लिम समाज भी दो धड़ों में बंट गया है. एक किणीकर को समर्थन देने की बात कर रहा है तो दूसरा वानखेड़े के समर्थन में उतर गया है. जबकि लोकसभा चुनाव में मुस्लिम मतदाताओं ने मशाल को वोट दिया था. लाड़की बहन योजना का फायदा किणीकर को हो सकता है. उत्तर भारतीय भी बड़ी संख्या में किणीकर के समर्थन में कार्य कर रहे हैं. उनके कार्यालय में कार्यकर्ताओं की भीड़ देखी जा रही है. बुधवार को मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन के बाद एवं भारी भीड़ को देखते हुए महसूस किया जा रहा है

3,71,053
मतदाता

अंबरनाथ मतदार संघ में कुल 3 लाख 71 हजार 53 मतदाता हैं, जिनमें पुरुष 1 लाख 97 हजार 695, महिला 1 लाख 73 हजार 235 है और अन्य मतदाता 59 हैं. 23 नवंबर को ईवीएम खुलने के बाद ही पता चलेगा कि अंबरनाथ मतदार संघ से कौन विजयी होगा.

कि किणीकर अब मजबूती से

कदम बढ़ा रहे हैं. शहर पश्चिम में भाजपा का जनाधार बहुत कम है, जो महायुति के लिए कमजोर साबित हो रहा है. शहर पूर्व में भाजपा के नेता जोर शोर से किणीकर के लिए कार्य कर रहे हैं. शहर शिवसेना प्रमुख अरविंद वालेकर और किणीकर में सुलह हो गई है, लेकिन वह मुख्यमंत्री की सभा में वालेकर दिखाई नहीं दिए. इसलिए शहर में तर्क वितर्क जारी है. क्या वह अभी तक किणीकर से नाराज हैं? ये नाराजी किणीकर को मुश्किल में डाल सकती है, तो दूसरी ओर महाविकास आघाड़ी के उम्मीदवार राजेश वानखेडे का प्रचार और बड़े नेताओं की सभा उनके कार्यालय उल्हासनगर 4 और 5 तक ज्यादा है. महाविकास आघाड़ी के घटक पक्ष कांग्रेस के कार्यकर्ता वानखेडे से खफा हैं. क्योंकि उन्होंने प्रदीप पाटिल को साथ में लिया है और ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष एड. कृष्णा पाटिल और उनके कार्यकर्ताओं से दूरी बनाए रखी है. इसलिए कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने उनके लिए कार्य शुरू नहीं किया है. वानखेड़े के लिए ये एक कमजोर पहलू देखा जा रहा है. राकांपा शरद पवार पक्ष के शहराध्यक्ष सदाशिव पाटिल वानखेडे को विजयी बनाने के लिए तन-मन-धन से कार्य कर रहे हैं. शिवसेना उबाठा शहर में ज्यादा मजबूत स्थिति में नहीं है. मनसे के विधायक प्रमोद पाटिल ने वानखेडे को समर्थन का ऐलान किया है. अंबरनाथ शहर में वानखेडे का प्रचार कम दिखाई दे रहा है. शेष 20 उम्मीदवारों ने भी अपना प्रचार शुरू कर दिया है. प्रचार के लिए शेष 4 दिन रह गए हैं.

मेरा और उत्तर भारतीयों का संग हमेशा बना रहेगा -कुमार आयलानी

उल्हासनगर. विधानसभा चुनाव में शहर के भाजपा महायुती के उम्मीदवार कुमार आयलानी को भारी मतों से जिताने की अपील उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ द्वारा की गई है। उल्हासनगर व कल्याण में भारी संख्या में उत्तर भारतीय मतदाता रहते हैं जो चुनाव में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं 2019 के चुनाव के दौरान भी योगी आदित्यनाथ कल्याण पहुंचे थे और उत्तर भारतीय समाज मे जोश भरने का काम किया था जिसके कारण उल्हासनगर, कल्याण, डोंबिवली व आसपास के शहरों में तत्कालीन उम्मीदवार जीते थे।

उत्तर भारतीय समाज मे योगी आदित्यनाथ का एक बड़ा सम्मान है और उनकी कही गई बातों पर समाज के लोग अमल करते हैं। उन्होंने उल्हासनगर के बारे में कहा कि मुझे उल्हासनगर में आना था लेकिन नागपुर व आसपास के क्षेत्रों में कई सभाओं के कारण विलंब होने से वह उल्हासनगर नही आ सके। उन्होंने अपील किया कि यह समय देश को एकजुट करने का है, एक भारत श्रेष्ठ भारत की परिकल्पना को आगे बढ़ना है। उल्हासनगर विधानसभा के प्रत्याशी कुमार उत्तमचंद आयलानी को उन्होंने मत के रूप में आशीर्वाद देने की अपील की है।

उत्तर भारतीय समाज का शहर में भी अधिकांश वर्ग भाजपा का कट्टर समर्थक माना जाता है। वहीं विधायक कुमार आयलानी द्वारा भी कोई भेदभाव किसी वर्ग के साथ नही किया गया और उत्तर भारतीयों की तरफ से भी कुमार आयलानी का साथ दिया जाता है। ऐसे में उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की अपील का सकारात्मक प्रभाव दिखाई देगा। हालांकि वह उपस्थित नहीं हो सके लेकिन उन्होंने यह आश्वासन दिया है कि उल्हासनगर की जनता से मिलने वह जरूर आएंगे। वहीं विधायक कुमार आयलानी ने कहा है कि उत्तर भारतीय समाज हमेशा से मेरे साथ था और मैं उनके साथ और यह संग हमेशा बना रहेगा।

उपमुख्यमंत्री अजित पवार द्वारा दिया गया था 25 करोड़ का फंड

पैनल 17 की तर्ज पर होगा उल्हासनगर विधानसभा क्षेत्र का विकास -सोनिया धामी

अपक्ष उम्मीदवार गंगोत्री के रूप में मतदाताओं को मिल रहा विकल्प

उल्हासनगर। राकांपा नेता व उल्हासनगर विधानसभा क्षेत्र से अपक्ष उम्मीदवार भारत गंगोत्री ने अपने नगरसेवक काल में वो कारनामा कर दिखाया था जो मौजूदा विधायक भी नहीं कर पाए। गंगोत्री ने उपमुख्यमंत्री अजित पवार से उल्हासनगर शहर विकास के लिए 25 करोड़ का फंड दिया जिससे उन्होंने पैनल 17 में विकास कार्य कर वार्ड की काया ही पलट दी। अपने वार्ड में किए गए विकास कार्यों की चर्चा उल्हासनगर-4 व 5 नंबर से अब उल्हासनगर-1, 2, 3 तक आ गई है। गंगोत्री पैनल 17 की तर्ज पर उल्हासनगर विधानसभा क्षेत्र का विकास करने के लिए

उत्सुक हैं ऐसा राकांपा नेता सोनिया धामी ने कहा है।

उल्हासनगर विधानसभा क्षेत्र में पिछले कई वर्षों से मूलभूत सुविधाएं तक दिलाने में स्थानीय नेता फेल हुए हैं। जिस कारण यहां की जनता कालानी व आयलानी से त्रस्त होकर गंगोत्री को चुनाव मैदान में उतरने की अपील की। लोगों की इस मांग पर गंगोत्री ने अपनी पार्टी का टिकट न मिलने पर अपक्ष उम्मीदवार के रूप में आज चुनावी मैदान में हैं और जोरदार प्रचार भी कर रहे हैं। म्हारल स्थित थारवानी टॉवर में उन्होंने लोगों से मुलाकात की जहां लोगों ने उनके चेहरा बदला शहर बदलेगा की मुहिम को समर्थन देकर उन्हें सहयोग दिया। उल्हासनगर-3 पवाई चौक स्थित शिव मंदिर, विठ्ठलवाड़ी स्थित गोपाल समाज और उल्हासनगर-1 के दुकानदारों से समर्थन मिला। बिर्ला मंदिर में दर्शन कर उन्होंने लोगों से मुलाकात की।

कल्याण पूर्व में सुलभा गायकवाड़ की भव्य रैली

उल्हासनगर. कल्याण पूर्व विधानसभा क्षेत्र में महायुति की उम्मीदवार सुलभा गायकवाड़ की भव्य रैली कल श्रीराम टॉकीज, टाटा कॉलोनी, अंबेडकर चौक, हनुमान नगर, काटेमानीवली नाका, विजय नगर नाका से तिसाई हाउस तक एक भव्य अभियान रैली का आयोजन किया गया। इस रैली में भारी भीड़ उमड़ी जहां भाजपा जिला अध्यक्ष नाना सूर्यवंशी, स्नातक प्रकोष्ठ जिला अध्यक्ष विजय उपाध्याय, महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष रेखा राजन चौधरी, जिला उपाध्यक्ष अभिमन्यु गायकवाड, शिवसेना उपजिला प्रमुख रमाकांत देवलेकर सहित बड़ी संख्या में महायुति के नेता व कार्यकर्ता शामिल हुए।

चुनाव में 245 बैनर-पोस्टर को अनुमति से

उल्हासनगर मनपा को 14.75 लाख की आय

उल्हासनगर. उल्हासनगर मनपा को विधानसभा चुनाव के दौरान बैनर-पोस्टर से 14 लाख 75 हजार 906 रुपए की आय हुई है. मनपा आयुक्त विकास ढाकने ने बताया कि अब तक कुल 245 पोस्टरों और बैनरों को अनुमति दी गई है।

उल्हासनगर मनपा ने चुनाव के अवसर पर अब तक कुल 245 पोस्टर और बैनर लगाने की अनुमति दी है। सम्पत्ति विभाग द्वारा दिये गये परमिटों की संख्या 106 है। वहीं बाजार एवं लाइसेंसिंग विभाग द्वारा कुल 139 आवेदनों को अनुमति दी गई। मनपा आयुक्त विकास ढाकने ने बताया कि पोस्टरों की अनुमति से मनपा को कुल 14 लाख 50 हजार 906 रुपये की आय प्राप्त हुई.

दरअसल, चर्चा है कि शहर में लगे कई पोस्टरों और बैनरों पर मनपा की अनुमति संख्या नहीं लिखी है. नागरिक और सामाजिक संगठन बिना अनुमति लगाए गए पोस्टर-बैनर पर कार्रवाई की मांग कर रहे हैं.

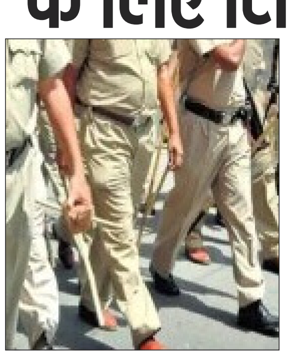
ओमी कालानी ने रोड शो में किया शक्ति प्रदर्शन

- कालानी द्वारा उल्हासनगर-1 से 3 तक भव्य प्रचार रैली
- बाजारों में हुआ पप्पू कालानी का भव्य स्वागत
- प्रचार रैली में शामिल हुए सैकड़ों लोग

उल्हासनगर. उल्हासनगर विधानसभा क्षेत्र से महाविकास आघाडी के उम्मीदवार ओमी पप्पू कालानी की 13 नवंबर शाम 5 बजे उल्हासनगर-1 से 3 तक भव्य प्रचार रैली निकाली गई। यह प्रचार रैली कैंप 1 बस स्टॉप से सिरु चौक मुख्य बाजार से हेतु हुए नेहरू चौक फर्निचर बाजार होते हुए शिवाजी चौक तक निकाली गई। लोकनेता पप्पू कालानी का स्वागत करने के लिए बाजारों में व्यापारियों व दुकानदारों की भीड़ देखी गई। वहीं युवाओं ने रैली में शामिल होकर ओमी कालानी को जिताने के लिए उद्घोष लगाकर अपना समर्थन दिया। रैली में हर समाज से जुड़े लोग व्यापारी, दुकानदार, महिलाएं व महाविकास आघाडी के नेता व कार्यकर्ता बड़ी संख्या में शामिल हुए और रैली को सफल बनाया। ओमी कालानी द्वारा रोड शो के जरिए किए गए शक्ति प्रदर्शन से विरोधियों की नींद उड़ी हुई है।

सांप्रदायिक दंगा नियंत्रण अभ्यास और रूट मार्च के माध्यम से जन जागरूकता

शांतिपूर्ण चुनाव कराने के लिए सिस्टम तैयार



उल्हासनगर. विधानसभा चुनाव 2024 नजदीक आते ही उल्हासनगर पुलिस ने इलाके में शांति व्यवस्था बनाए रखने के लिए व्यापक तैयारी की है. चुनाव के दौरान किसी भी संभावित समस्या से निपटने के लिए पुलिस उपायुक्त सचिन गोरे के मार्गदर्शन में पुलिस ने सांप्रदायिक दंगा विरोधी अभ्यास और रूट मार्च के माध्यम से नागरिकों को जागरूक किया. इससे चुनाव शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के लिए पुलिस बल की तैयारियों का स्पष्ट संदेश गया है.

शहाड फाटक, उल्हासनगर में सांप्रदायिक दंगा नियंत्रण योजना का रंगारंग रिहर्सल के रूप में अभ्यास किया गया। संभावित सांप्रदायिक तनाव की घटनाओं पर काबू पाने के लिए पुलिस ने कई कदम उठाये हैं

आईडीआई कंपनी के खुले मैदान में 10 स्टन सेल, 3 टीयर स्मोक ग्रेनेड, 3 स्टन ग्रेनेड और 4 टीयर स्मोक सेल जैसे उपकरणों के साथ प्रयोग करके तत्परता का परीक्षण किया गया। अभ्यास के दौरान उल्हासनगर डिवीजन के सहायक पुलिस आयुक्त अमोल कोली, वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक विष्णु तम्हाने, पुलिस निरीक्षक चंद्रहार गोडसे और अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

सांप्रदायिक दंगा नियंत्रण अभ्यास के बाद शाम को, उल्हासनगर पुलिस ने मिश्रित बस्तियों, मतदान केंद्रों और बूथों वाले क्षेत्रों में जन जागरूकता पैदा करने के लिए रूट मार्च निकाला। यह रूट मार्च शहाड गेट से शुरू हुआ और गुलशन नगर आर्क, गुलशन नगर मदरसा, आईडीआई कंपनी रोड, आईडीआई घाट जैसे विभिन्न क्षेत्रों से होकर गुजरा और गुलशन नगर आर्क पर समाप्त हुआ। रूट मार्च के दौरान नागरिकों को मेगा फोन के माध्यम से आदर्श आचार संहिता के बारे में जानकारी दी गई और आचार संहिता के उल्लंघन की स्थिति में तुरंत 112 नंबर पर संपर्क करने का आग्रह किया गया। इस अभियान में उल्हासनगर पुलिस स्टेशन के 7 पुलिस अधिकारी और 55 पुलिस प्रवर्तक शामिल हुए.

बीजेपी पदाधिकारी पर हमले की महायुति ने की निंदा

कल्याण. डोंबिवली पश्चिम में भाजपा पदाधिकारी पर हुए हमले की महायुति के सभी पदाधिकारियों ने कड़ी निंदा की. साथ ही महायुति के सभी नेताओं की ओर से चुनाव को लेकर बेवजह शहर का माहौल खराब नहीं करने की अपील की गयी है. डोंबिवली पश्चिम में बीजेपी गुजराती सेल के पदाधिकारी जुगल उपाध्याय के निजी कार्यालय में कुछ अज्ञात लोगों ने तोड़फोड़ की, जुगल भाजपा गुजराती सेल के पदाधिकारी और सोशल मीडिया समन्वयक हैं, जुगल उपाध्याय ने महायुति की प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताया कि जब हम अपने कार्यालय में बैठे थे, तभी कुछ अज्ञात लोग कार्यालय में घुस आए और हमारे ऊपर कुर्सियां फेंककर और गाली-गलौज कर कार्यालय को तोड़ने की कोशिश की. उपाध्याय ने यह भी कहा कि यह सब सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गया है.

अंबरनाथ में किणीकर को उत्तर भारतीयों का भरपूर समर्थन

- रैली में चौबे के नेतृत्व में उत्तर भारतीय की उमड़ी भीड़

अंबरनाथ. अंबरनाथ उत्तर भारतीय समाज का नेतृत्व करने वाले शिवसेना उत्तर भारतीय शहराध्यक्ष प्रमोद कुमार चौबे ने शिवसेना के उम्मीदवार डॉ. बालाजी किणीकर को विजयी बनाने के लिए परिश्रम कर रहे हैं. रैली निकाल कर, कार्नर सभा का आयोजन करके एवं डोर टू डोर मतदाताओं से भेंट करके सरकार द्वारा

चलाए जा रहे अनेक योजनाओं के साथ लाड़की बहन योजना के बारे में जानकारी दे रहे हैं.

उन्होंने बताया कि बुवापाड़ा के साथ अंबरनाथ मतदार संघ में उनका प्रचार जोरों पर है. किणीकर द्वारा गत 15 वर्षों में किए गए शहर विकास कार्यों के बारे में मतदाताओं को जानकारी दी जा रही है. किणीकर को शहर में भरपूर समर्थन प्राप्त हो रहा है. चौबे ने पत्रकारों को बताया कि विधायक किणीकर ने सर्वधर्म समभाव को लेकर गत 15 वर्षों में मतदार संघ में कार्य कर रहे हैं. वह एक ऐसे विधायक हैं, जो हाथ बताओ, उनका वाहन रुकाओ और काम करवा कर लो. किणीकर इस चुनाव में कम से कम 30 से 35 हजार वोटों के अंतर से विजयी होंगे, ऐसा चौबे ने कहा है. गत दिनों किणीकर के समर्थन में अंबरनाथ में रैली निकाली गई थी, जिसमें प्रमोद कुमार चौबे के नेतृत्व में शहर के उत्तर भारतीय मतदाता बड़ी संख्या में उपस्थित थे. इस रैली में सांसद श्रीकांत शिंदे, स्वतः विधायक डॉ. बालाजी किणीकर, शिवसेना, भाजपा, आरपीआई के नेता भी उपस्थित थे.

प्यासी बस्तियों में भी पानी का मुद्दा चुनाव प्रचार में नदारद

उल्हासनगर. विधानसभा चुनाव में जहां ठाणे जिले के विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों में पानी की कमी को लेकर राजनीति गरमा रही है, वहीं अंबरनाथ, उल्हासनगर विधानसभा क्षेत्रों में चुनाव प्रचार के दौरान भी पानी की कमी के मुद्दे का कोई स्थान नहीं है। हालांकि पिछले कुछ सालों से पानी की कमी की समस्या महसूस की जा रही है, लेकिन विधानसभा चुनाव प्रचार में इस मुद्दे को प्रमुखता से पेश नहीं किया गया है.

ठाणे जिले के शहरों को विभिन्न स्त्रोतों से पानी की आपूर्ति की जाती है। स्त्रोतों में महाराष्ट्र औद्योगिक विकास निगम, एसटीईएम प्राधिकरण, चिखलोली बांध शामिल हैं। पिछले कुछ वर्षों में जिले के शहरी क्षेत्रों का बड़े पैमाने पर शहरीकरण हुआ है और उसकी तुलना में शहरों में पानी की आपूर्ति अपर्याप्त होने लगी है। इसके चलते विभिन्न इलाकों से पानी की कमी की शिकायतें आ रही हैं.

नवी मुंबई के ऐरोली, बेलापुर, कल्याण ग्रामीण, मीरा-भायंदर, कलवा-मुंब्रा और अन्य निर्वाचन क्षेत्रों में पानी की कमी के मुद्दे पर राजनीति गरमा गई है। कल्याण ग्रामीण से मनसे उम्मीदवार प्रमोद पाटिल, बेलापुर से राकांपा (शरद पवार समूह) के उम्मीदवार संदीप नाइक और मीरा-भाइंदर से कांग्रेस उम्मीदवार मुजफ्फर हुसैन ने अभियान में पानी की कमी का मुद्दा उठाया था और सत्तारूढ़ दल पर

आरोप लगाया था। इस निर्वाचन क्षेत्र में जहां पानी की कमी के मुद्दे पर राजनीति गरमाई हुई है. वहीं उल्हासनगर और अंबरनाथ के चुनाव प्रचार में जलसंकट के मुद्दे के लिए कोई जगह नहीं है।

बदलापुर शहर को उल्हास नदी बैराज बांध से पानी की आपूर्ति की जाती है। इस बांध के पास जल उपचार संयंत्र की क्षमता 130 मिलियन लीटर है। इसमें से 70 मिलियन लीटर पानी बदलापुर शहर को सप्लाई किया जाता है। शहर की जनसंख्या तेजी से बढ़ी है। कई नई आवास परियोजनाएं आ रही हैं और शहर के प्रवेश द्वारों पर जल निकायों से दूर स्थित कई आवास परिसरों को पानी की कमी का सामना करना पड़ रहा है। बदलापुर शहर में उल्हास नदी के बैराज के केंद्र से अंबरनाथ शहर को लगभग 60 मिलियन लीटर पानी की आपूर्ति की जाती है। अंबरनाथ शहर को अंबरनाथ शहर के चिखलोली बांध और महाराष्ट्र औद्योगिक विकास निगम के बारवी बांध से पानी की आपूर्ति की जाती है। यहां के अभियान में पानी की कमी का मुद्दा नजर नहीं आ रहा है.

उल्हासनगर-4 व 5 में पानी किल्लत

विधानसभा चुनाव के दौरान उल्हासनगर शहर में भी पानी कि किल्लत का सामना लोगों को करना पड़ रहा है। उल्हासनगर-4 व 5 के कई क्षेत्रों में तीन दिनों तक पानी न होने की खबर मिली है। पानी न होने के कारण लोगों ने वोट न देने की बात कही है। रवि छेतिया नामक रहवासी ने सोशल मीडिया पर इसकी जानकारी दी है।

कल्याण ग्रामीण में जलसंकट का मुद्दा

कल्याण-डोंबिवली महानगर पालिका हर दिन मनपा सीमा के भीतर 429 मिलियन लीटर पानी की आपूर्ति करती है। वर्ष 2032 तक महानगर पालिका की आबादी 34 लाख 90 हजार हो जायेगी. इस बस्ती के लिए महानगर पालिका को 616 मिलियन लीटर पानी की आवश्यकता होगी। महानगर पालिका ने दो वर्ष पहले शासन से जलापूर्ति बढ़ाने का अनुरोध किया था। 27 गांव क्षेत्र, एमआईडीसी औद्योगिक आवासीय क्षेत्र, अटाली अंबिवली, कल्याण पूर्व में चिंचपाड़ा, डोंबिवली में गरीबाचा वाडा नवापाड़ा पानी की कमी का सामना कर रहे हैं। कल्याण ग्रामीण में प्रचार में कमी का मुद्दा उठाया जा रहा है.

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

बुलडोजर कार्रवाई

सुप्रीम कोर्ट ने बुलडोजर कार्रवाई पर दिशा-निर्देश जारी करके यह सुनिश्चित करने का काम किया कि अतिक्रमण, अवैध निर्माण के साथ-साथ अपराध के खिलाफ मनमानी कार्रवाई न होने पाए। ऐसा किया जाना आवश्यक था, क्योंकि बुलडोजर कार्रवाई अपराध में लिप्त तत्वों के खिलाफ भी होती थी और इस आधार पर होती थी कि उन्होंने अपना मकान, दुकान या अन्य कोई इमारत अवैध रूप से बना रखी है। शासन-प्रशासन को ऐसी कार्रवाई करने में इसलिए आसानी होती थी, क्योंकि प्रायः लोग अपने भवनों का निर्माण स्वीकृत मानचित्र या तय मानकों के हिसाब से नहीं कराते।

बुलडोजर कार्रवाई को इसलिए जनता का समर्थन मिलता था, क्योंकि उसकी यह आकांक्षा रहती है कि अपराधी तत्वों को यथाशीघ्र दंड मिले। इसी कारण बुलडोजर कार्रवाई की सराहना होती थी, लेकिन इसकी अनदेखी नहीं की जा सकती कि इस तरह की कार्रवाई में संदिग्ध अपराधी-अभियुक्त का घर-दुकान ध्वस्त होने से उसके स्वजन भी सजा पाते थे। इसीलिए सुप्रीम कोर्ट ने यह कहा कि किसी आरोपित की सजा उसके परिवार वालों को नहीं दी जा सकती। सुप्रीम कोर्ट ने बुलडोजर कार्रवाई को लेकर जो दिशानिर्देश जारी किए, उनके आधार पर इस नतीजे पर भी नहीं पहुंचा जाना चाहिए कि अवैध निर्माण और अतिक्रमण करने वालों के खिलाफ बुलडोजर कार्रवाई का रास्ता बंद होने जा रहा है। सुप्रीम कोर्ट के दिशा-निर्देशों से यह स्पष्ट है कि अनधिकृत निर्माण के खिलाफ नोटिस भेजने और मामले की सुनवाई करने के बाद बुलडोजर कार्रवाई संभव है। इसी के चलते सुप्रीम कोर्ट के फैसले की व्याख्या इस रूप में भी की जा रही है कि इससे माफिया तत्वों और पेशेवर अपराधियों पर नियंत्रण करना आसान हो जाएगा। देखना है कि ऐसा होता है या नहीं? जो भी हो, सुप्रीम कोर्ट के फैसले का असर अतिक्रमण हटाने और जमीनों पर कब्जे रोकने पर नहीं पड़ना चाहिए। इसी तरह अपराधी तत्वों का दुस्साहस भी नहीं बढ़ना चाहिए। सुप्रीम कोर्ट ने यह सही कहा कि बिना फैसले किसी को दोषी न माना जाए और अपराधी को दंड देना अदालत का काम है, लेकिन प्रश्न यह है कि क्या अदालतें यह काम सही तरह से कर पा रही हैं? अच्छा होता कि सुप्रीम कोर्ट पर इस प्रश्न पर भी गौर करता, क्योंकि यह किसी से छिपा नहीं कि अपराधी और माफिया तत्वों को उनके किए की सजा मुश्किल से ही मिलती है।

एससी-एसटी और ओबीसी आरक्षण क्यों नहीं होना चाहिए?

अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय (एएमयू) पर सर्वोच्च न्यायालय के हालिया निर्णय का निहितार्थ क्या है? शीर्ष अदालत की सात सदस्यीय संविधान पीठ ने 1967 के फैसले को 4-3 से पलट दिया, जिसमें कहा गया था कि यह अल्पसंख्यक शिक्षण संस्थान नहीं है। यह स्थापित सत्य है और स्वयं एएमयू की आधिकारिक वेबसाइट में इसका उल्लेख है कि यह विश्वविद्यालय सर सैयद अहमद खान का विचारबीज है। 17 अक्टूबर 1817 को जन्मे सर सैयद अहमद खान 1838 में ईस्ट इंडिया कंपनी से जुड़े और 1857 में प्रथम स्वतंत्रता संग्राम के समय अंग्रेजों की सहायता की। उनका विश्वास जीतकर वह 1867-76 के बीच ब्रितानी अदालत में न्यायाधीश रहे।

अप्रैल 1869 में सर सैयद को इंग्लैंड में 'आर्डर आफ द स्टार आफ इंडिया' से नवाजा गया, तो 1887 में लार्ड डफरिन ने उन्हें 'सिविल सेवा आयोग' का सदस्य बना दिया। 'खान बहादुर' नाम से प्रख्यात सर सैयद की वफादारी से प्रमुदित ब्रिटिश हुकूमत ने उन्हें 1898 में 'नाइट' की उपाधि दी। 1885 में जब कांग्रेस की स्थापना के साथ देश में पूर्ण स्वतंत्रता और लोकतंत्रीय व्यवस्था की मांग उठनी शुरू हुई, तब ब्रितानियों के प्रति निष्ठावान सर सैयद ने मुस्लिमों को राष्ट्रीय आंदोलन से दूर करना प्रारंभ कर दिया। उन्होंने 'हिंदू-मुस्लिम', 'हिंदी-उर्दू', 'संस्कृत-फारसी' का मुद्दा उठाकर मुसलमानों की मजहबी भावनाओं के जरिये विचार स्थापित किया कि मुसलमान का कर्तव्य है कि वह अंग्रेजों के निकट और

कांग्रेस से दूर रहे। इस अभियान में वह काफी हद तक सफल भी हुए, क्योंकि मुस्लिम समाज का एक बड़ा हिस्सा राष्ट्रीय मुख्यधारा, चेतना से कट चुका था और कालांतर में वह पाकिस्तान के लिए आंदोलित भी हुआ। इस चिंतन का सूत्रपात सर सैयद ने 16 मार्च 1888 को मेरठ में यह भाषण देकर किया, ₹सोचिए यदि अंग्रेज भारत में नहीं है, तो कौन शासक होगा? क्या दो राष्ट्र- हिंदू और मुसलमान एक सिंहासन पर बराबर के अधिकार से बैठ सकेंगे? नहीं। आवश्यक है कि उनमें से एक, दूसरे को पराजित करें... आखिर सात सौ सालों तक भारत में आपका साम्राज्य रहा है। आप जानते हैं कि शासन करना क्या होता है... मुसलमानों का सच्चा मित्र केवल ईसाई ही हो सकता है... हमें ऐसी व्यवस्था अपनानी होगी, जिससे अंग्रेज भारत में हमेशा के लिए राज कर सकें और सत्ता कभी भी 'बंगालियों' के हाथों में न जाए।₹

सर सैयद कांग्रेस के नेताओं को अक्सर 'बंगाली' कहकर तिरस्कृत करते थे, क्योंकि तब अधिकांश कांग्रेसी नेतृत्व बंगाल से था। अपनी इसी वैचारिक पृष्ठभूमि में सर सैयद ने 1875-77 के दौरान अलीगढ़ में मदरसातुल उलूम और मुस्लिम-एंग्लो ओरिएंटल कालेज की स्थापना कर चुके थे, जिसे उनके निधन के 22 वर्ष बाद तत्कालीन ब्रितानी सरकार ने 'अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय' का स्वरूप दिया। एएमयू का मूल उद्देश्य क्या था? 1930-33 में पाकिस्तान का खाका खींचने के बाद एएमयू, मुस्लिम लीग का अनौपचारिक राजनीतिक-वैचारिक प्रतिष्ठान बन गया। एएमयू छात्रसंघ ने कांग्रेस को फासीवादी बताते हुए 1941 में मजहब आधारित विभाजन का प्रस्ताव पारित किया। जिन्ना ने 10 मार्च 1941 को एएमयू को 'पाकिस्तानी आयुधशाला' बताया, तो उसी वर्ष अगस्त में एएमयू छात्रों को संबोधित करते हुए लियाकत अली खान (पाकिस्तान के प्रथम प्रधानमंत्री) ने कहा, ₹हम मुस्लिम राष्ट्र की स्वतंत्रता की लड़ाई जीतने के लिए आपको उपयोगी गोला-बारुद के रुप में देख रहे है।₹ कालांतर में हुए चुनावों में एएमयू छात्रों-शिक्षकों ने बढ़-चढ़कर मुस्लिम लीग का समर्थन किया।

जो मुस्लिम नेता (मौलाना आजाद और प्रो हुमायूं कबीर आदि) तब विभाजन का विरोध कर रहे थे, उन पर एएमयू छात्रों ने मजहब का शत्रु मानते हुए हमला किया। विभाजन और स्वाधीनता पश्चात अपेक्षा थी कि या तो एएमयू बंद होगा या फिर इसके आधारभूत चिंतन में परिवर्तन आएगा, किंतु ऐसा नहीं हुआ। 22 अक्टूबर 1947 को पाकिस्तानी सेना ने कश्मीर पर हमला किया। इसके एक दिन पहले तक एएमयू छात्र पाकिस्तानी सेना में भर्ती हो रहे थे। इसकी भनक लगते ही उत्तर प्रदेश के तत्कालीन मुख्यमंत्री गोविंद बल्लभ पंत ने गृहमंत्री सरदार पटेल को चिट्ठी लिखी और विश्वविद्यालय में पाकिस्तानी सैन्य अधिकारियों के प्रवेश पर प्रतिबंध लग गया।

ध्यानाभ्यास,
यदि सही तरीके से किया जाए,
तो प्रयासरहित होता है।
- 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 चैनल पर हर रोज़ सोम - शनि सुबह ८.२० से ८.४० तक

14 महीनों के सबसे ऊंचे स्तर महंगाई

खुदरा महंगाई अक्तूबर में बढ़ कर पिछले चौदह महीनों के सबसे ऊंचे स्तर पर पहुंच गई। भारतीय रिजर्व बैंक के अनुमान से भी ऊपर, 6.2 फीसद दर्ज हुई। रिजर्व बैंक काफी समय से खुदरा महंगाई को चार फीसद पर लाने की कोशिश कर रहा है। इसीलिए छह बार से वह अपनी मौद्रिक नीति को यथावत रखते हुए रेपो रेट को साढ़े छह फीसद पर बनाए हुए है। हालांकि रिजर्व बैंक को अनुमान था कि अक्तूबर में खुदरा महंगाई कुछ बढ़ेगी, मगर छह फीसद से ऊपर चले जाने का उसे अनुमान नहीं था। इसकी वजह खाद्य वस्तुओं की कीमतों में बढ़ोतरी बताई जा रही है।

राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय के आंकड़ों के मुताबिक अक्तूबर महीने में उपभोक्ता मूल्य सूचकांक आधारित खाने-पीने की चीजों की महंगाई 10.87 फीसद रही, जो कि पिछले पंद्रह महीनों में सबसे अधिक है। हालांकि त्योहारी मौसम होने के कारण औद्योगिक उत्पादन में कुछ बढ़ोतरी दर्ज हुई और वह 3.1 फीसद पर पहुंच गया है, जबकि अगस्त महीने में इसमें चिंताजनक गिरावट दर्ज हुई थी। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि थोक और खुदरा महंगाई के बीच किस कदर अंतर और असंतुलन है।

खुदरा महंगाई की मार सबसे अधिक निम्न और मध्यम आयवर्ग पर पड़ती है। रोजमर्रा उपयोग होने वाली वस्तुओं की कीमतों में बढ़ोतरी बहुत सारे लोगों के दैनिक उपभोग और उनके पोषण पर प्रतिकूल प्रभाव छोड़ती है। अनुमान है कि अभी कम से कम एक वर्ष तक खुदरा महंगाई के रुख में नरमी के आसार नहीं हैं। यानी बैंक दरों में

बदलाव की आस लगाए लोगों को अभी और इंतजार करना पड़ेगा। रिजर्व बैंक का तर्क है कि बैंक दरें ऊंची रखने से महंगाई पर काबू पाने में काफी मदद मिली है। मगर पिछली छह मौद्रिक समीक्षाओं में इसका कोई उल्लेखनीय असर नजर नहीं आया है।

दरअसल, सरकार तदर्थ उपायों से मुद्रास्फीति पर काबू पाने का प्रयास कर रही है। हकीकत यह है कि लोगों की क्रयशक्ति लगातार घटी है। रोजगार के अवसर सिकुड़ते गए हैं। घरेलू मांग और निर्यात घटने से औद्योगिक उत्पादन में भी उतार नजर आता है। इस तरह वहां भी रोजगार के अवसर छीज रहे हैं। लोगों के पास रोजगार नहीं होगा, तो उनकी क्रयशक्ति भी नहीं बढ़ेगी। क्रयशक्ति नहीं बढ़ेगी, तो बाजार में पूंजी का प्रवाह नहीं बढ़ेगा। ऊपर से, खाने-पीने की कीमतें आसमान छू रही हैं।

खुदरा महंगाई बढ़ने के पीछे आमतौर पर कच्चे तेल की कीमतें बढ़ने का तर्क दिया जाता है। यह ठीक है कि दुनिया में कई जगह संघर्ष चलने की वजह से तेल की कीमतों पर भी असर पड़ा है, मगर पिछले काफी समय से हमारे देश में इसका कोई खास दबाव नजर नहीं आ रहा। फिर, खाने-पीने की चीजों की कीमतें ऐसे मौसम में बढ़ रही हैं, जब बाजार में फसलों की भरपूर आवक रहती है। मौसमी फलों और सब्जियों की कीमतें भी आम आदमी की क्षमता से बाहर चली गई हैं। सच्चाई यह भी है कि आंकड़ों में जो महंगाई नजर आती है, धरातल पर उससे कहीं अधिक होती है। इसकी व्यावहारिक समीक्षा और उस पर कारगर कदम उठाने की पहल होनी चाहिए। इससे बड़ी विडंबना क्या हो सकती है कि एक तरफ ऊंची विकास दर की खुशियां मनाई जा रही हैं और दूसरी तरफ खाद्य पदार्थों की कीमतें आम लोगों की क्षमता से बाहर होती जा रही हैं।

ग्रह पर मौजूद है सोना ही सोना? NASA भेज चुका है मिशन

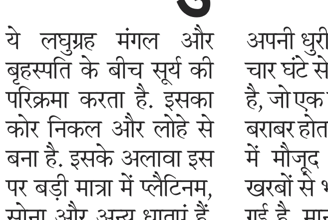
सोना कितनी महंगी धातु है, ये तो हम सभी जानते हैं. अगर किसी के पास किलो-2 किलो सोना हो, तो उसे अमीर कह दिया जाता है, तो सोचिए

जरा हट के

अगर किसी जगह पर सोने का भंडार मिल जाए, तो क्या हो? आपने भी कभी न कभी ज़रूर सोचे होगा कि कहीं ऐसी जगह है, जहां सोना ही सोना हो! बहुत से लोगों ने इंटरनेट पर भी ये सवाल पूछा, जिसका जवाब हम आपको दे रहे हैं.

आपको जानकर हैरानी होगी कि सौरमंडल में एक ऐसा लघुग्रह है, जिस पर सोना ही सोना है. वैज्ञानिक इसे "गोल्ड प्लेनेट" भी कहते हैं. मज़े की बात तो ये है कि ये असल में ग्रह है भी नहीं लेकिन यहां की मिट्टी वाकई सोना है. इसे ग्रह तो नहीं लेकिन क्षुद्रग्रह की श्रेणी में रखा जाता है क्योंकि ये दरअसल एक उल्कापिंड का टुकड़ा है. वैज्ञानिकों ने सालों पहले ही इसे ढूंढ निकाला था, जिस पर शोध जारी है.

17 मार्च 1852 को इतालवी



खगोलशास्त्री एनीबेल डी गैस्पारिस ने इस क्षुद्रग्रह को ढूंढ निकाला था. हालांकि तब ये बात नहीं पता थी कि इस पर सोना भरा हुआ है. जब ग्रह पर एडवांस टेक्नोलॉजी से अध्ययन किया गया, तो पता चला कि ये तो सोने की खान है. 16 साइकी नाम का ये लघुग्रह मंगल और बृहस्पति के बीच सूर्य की परिक्रमा करता है. इसका कोर निकल और लोहे से बना है. इसके अलावा इस पर बड़ी मात्रा में प्लैटिनम, सोना और अन्य धातुएं हैं. इसे एक डेड प्लानेट का हार्ट मानते हैं, जिसे अगर समान रूप ये बांटा जाए तो धरती पर मौजूद 8 करोड़ की आबादी में हर कोई अरबपति होगा.

साइकी भी सूर्य की परिक्रमा करता है और इसे पूरा करने में लगभग 5 पृथ्वी वर्ष लगते हैं. इसे अपनी धुरी पर एक बार घूमने में चार घंटे से अधिक समय लगता है, जो एक साइकी के एक दिन के बराबर होता है. क्षुद्रग्रह 16 साइकी में मौजूद खनिजों की कीमत खरबों से भी कहीं अधिक बताई गई है. माना जाता है कि अगर इसका पूरा सोना धरती पर आ जाए तो वह हर शख्स $93 बिलियन यानि 763 अरब रुपए का धनवान बना देगा. नासा इस पर 13 अक्टूबर, 2023 में मिशन भेज चुका है, जो इसके अध्ययन के लिए है. ये जुलाई, 2029 तक साइकी के ऑर्बिट तक पहुंचेगा.

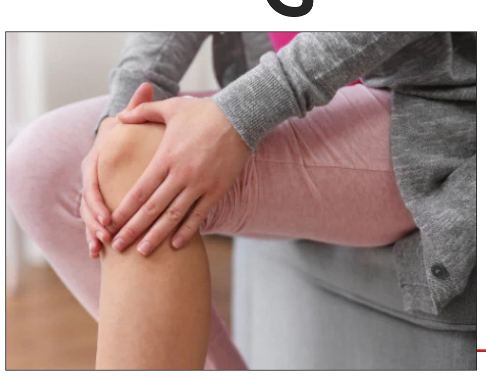
ठंड शुरू होते ही घुटनों में होता है दर्द

...तो मसाज करने का ये तरीका दिलाएगा राहत

ठंड का महीना शुरू होते ही काफी सारे लोगों के ज्वाइंट्स में स्टिफनेस आनी शुरू हो जाती है। जिसकी वजह से दर्द होता है। इस स्टिफनेस को दूर करने के लिए मसाज मदद करती है। लेकिन ये मसाज इफेक्टिव तब होगी जब सही स्टेप में किया जाए। इन स्टेप बाई स्टेप मसाज की मदद से घुटनों के दर्द से राहत पाई जा सकती है। जानें क्या हैं वो स्टेप।

कैसे करें घुटनों की मसाज

रोजाना मात्र पांच से दस मिनट तिल के तेल से घुटनों की मसाज की जाए । अगर एसिडिटी की समस्या रहती है तो नारियल के तेल से



मालिश करें। जानें कैसे करें घुटनों की मसाज या मालिश।

घुटनों के साइड पर करें मसाज

हथेलियों पर तेल रखें और दोनों हाथों पर अच्छी तरह से रगड़ने के बाद मालिश करना शुरू करें। घुटनों की मसाज के लिए मालिश साइ* से करें। दोनों हाथों को घुटनों की साइड पर रखकर रब करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और ज्वाइंट्स पेन में राहत मिलती है।

पटेला सर्किल

हाथों पर तेल लेकर घुटनों के आगे पीछे सर्कुलर मोशन में मसाज करें। अंगूठे की मदद से इस मसाज को करने से नी कैप स्मूद और फ्लैक्सिबल बनती है। जिसकी वजह से हो रही स्टिफनेस दूर होगी।

टीबिया एंड पीसीए

केवल घुटनों के ऊपर ही नहीं बल्कि घुटनों के नीचे वाली हड्डियों और मसल्स पर मसाज जरूरी होती है। उंगलियों की मदद से ठीक घुटने के नीचे वाले हिस्से पर दबाव डालते हुए मसाज करें। ऐसा करने से मसल्स जो खिंच गई हैं और स्टिफ हो गई हैं उन्हें राहत मिलती है।

काल्फ मसल्स पर करें मालिश

घुटनों के नीचे से नापकर एक हथेली नीचे काल्फ वाली मसल्स पर अंगूठे से दबाव डालें और फिर प्रेस करते हुए घुटनों तक आएं और फिर नीचे एड़ी तक मसाज करें।

तलवों और उंगलियों की मसाज

घुटनों की मसाज में तलवों और उंगलियों की मसाज करना ना भूलें। हाथों में तेल लगाकर अंगूठे और उंगलियों के बीच में रब करें और मसाज करें।

लसुनी आलू पालक

सामग्री :

- पालक 1 बड़ा गुच्छा
- सरसों का तेल 3 बड़े चम्मच
- आलू 3 मीडियम साइज
- लाल मिर्च 1 चम्मच
- हींग 1/4 चम्मच
- जीरा 1/2 चम्मच
- प्याज 2 मीडियम
- लहसुन 1 बड़ा चम्मच
- अदरक 1 छोटा चम्मच
- हरी मिर्च 2 कटी हुई
- हल्दी पाउडर 1/4 चम्मच
- काली मिर्च पाउडर 2 चम्मच
- धनिया पाउडर 1 बड़ा चम्मच
- जीरा पाउडर 1/4 छोटा चम्मच
- अमचूर पाउडर 1/2 छोटा चम्मच
- गर्म पानी जरूरत के मुताबिक
- टमाटर 2 कटे हुए
- स्वादानुसार नमक
- चीनी एक चुटकी
- नींबू का रस 1 चम्मच
- गरम मसाला एक चुटकी
- हरा धनिया एक मुट्ठी

विधि :

इस सब्जी को बनाने के लिए

पालक के पत्तों को धो लें और साफ किचन टॉवल या टिशू से थपथपा कर सुखा लें। फिर इसे काट लें और एक कटोरे में निकाल लें। अब एक कढ़ाई को तेज आंच पर रखें और इसमें तेल डालें और इसे तब तक गर्म होने दें जब तक इसमें से धुंआ निकलने न लगे। जब धुंआ निकल जाए तो आंच धीमी कर दें और इसे थोड़ा ठंडा होने दें। फिर इसमें कटे हुए आलू डालें और इसे मीडियम तेज आंच पर तब तक भूनें जब तक वे आधे से ज्यादा पक न जाएं। आलू को बीच-बीच में चलाते रहें। जब आलू आधे से ज्यादा पक जाएं तो इन्हें एक कटोरे में निकाल लें। उसी तेल में लाल मिर्च, हींग, जीरा, प्याज डालें और प्याज को हल्का सुनहरा भूरा होने तक पकाएं फिर लहसुन, अदरक और हरी मिर्च डालें और तब तक पकाएं जब तक प्याज पूरी तरह से सुनहरी भूरी न हो जाए। आंच धीमी करें और गर्म पानी के छींटों के साथ सभी पाउडर मसाले डालें, और अच्छी तरह से मिक्स करें और फिर तेज आंच पर तेल अलग होने तक पकाएं। अब टमाटर, नमक और चीनी डालकर मिक्स करें और तेज आंच पर पकाएं जब तक कि टमाटर पक न जाएं और तेल अलग न हो जाए। जब टमाटर पक जाएं तो मसाले के ऊपर कटा हुआ पालक डालें और बिना हिलाए ढक दें और धीमी आंच पर 3-4 मिनट तक या जब तक पालक अपनी नमी न छोड़ दे तब तक पकाएं। फिर ढक्कन हटाएं और मिलाएं। अब इसे तब तक पकाएं जब तक कि सारी नमी खत्म न हो जाए। इसमें गर्म पानी डालें और पालक को थोड़ा और पकाएं। फिर नींबू के रस के साथ तले हुए आलू डालें अच्छे से मिलाएं। कुछ देर के लिए पकाने के बाद गरम मसाला और ताजा हरा धनिया डालें। आलू पालक की सब्जी तैयार है।

30 की उम्र के बाद महिलाओं को नहीं खानी चाहिए ये 5 चीजें

समय से पहले ही घेर लेगा बुढ़ापा

महिलाएं हों या पुरुष 30 साल की उम्र के बाद उनके शरीर में काफी कुछ बदलाव होते हैं, जिनका सीधा असर उनके स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। ऐसे में इस उम्र में खास ख्याल रखने की जरूरत होती है। खासतौर से अपने खानपान का तो इस दौरान विशेष ध्यान रखना ही चाहिए क्योंकि बढ़ती उम्र के साथ शरीर को कई बीमारियां जैसे हार्ट डिजीज, डायबिटीज, कैंसर, एनीमिया, थायराइड आदि घेरने का खतरा काफी बढ़ जाता है। इसके साथ ही अगर डाइट अच्छी ना हो तो स्किन पर भी बुढ़ापा तेजी से झलकने लगता है, जिसे बाद में रिवर्स करना भी आसान नहीं होता। आज हम विशेष रूप से महिलाओं की बात करेंगे क्योंकि अक्सर दूसरों का ध्यान रखते रखते महिलाएं अपना ध्यान रखना बिलकुल भूल सा जाती हैं। तो चलिए जानते हैं कि 30 की उम्र के बाद महिलाओं को किन चीजों से सख्त परहेज करना चाहिए।

मीठी चीजों का करें परहेज

मीठी चीजों का ज्यादा सेवन करना यूं तो किसी भी उम्र में सही नहीं है लेकिन 30 की उम्र के बाद तो मीठा खाने से जितना हो सके बचना चाहिए। दरअसल 30 की उम्र के बाद मेटाबॉलिज्म धीरे-धीरे स्लो होने लगता है, जिसकी वजह से मोटापा, डायबिटीज और हार्ट डिजीज होने का खतरा पहले के मुताबिक कई गुना बढ़ जाता है। इसके साथ ही ज्यादा मीठा कंज्यूम करने से चेहरे पर पिंपल, झुर्रियां, दाग-धब्बे और मोटापा जमने की वजह से उम्र ज्यादा दिखने लगती है।

ज्यादा तला-भुना खाने से बचें

30 के बाद महिलाओं को जितना हो सके ज्यादा तले-भुने खाने का सेवन करने से बचना चाहिए। इस उम्र में घर का बना कम तेल वाला हेल्दी खाना ही अपनी डाइट में शामिल करें। ज्यादा तले भुने-खाने में ट्रांस फैट पाया जाता है, जो शरीर के लिए बहुत ही हानिकारक होता है। इससे दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। साथ ही स्किन के लिए भी ये बिल्कुल अच्छा नहीं होता।

कैफीन का सेवन कम करें

30 की उम्र के बाद महिलाओं को कैफीन का ज्यादा सेवन करने से भी परहेज करना चाहिए। दरअसल कैफीन का अत्यधिक सेवन करने से हार्मोंस डिसबैलेंस होने की प्रॉब्लम हो सकती है, जिसकी वजह से बढ़ती उम्र के साथ डिप्रेशन, एंजायटी, हाइपरटेंशन जैसे मेंटल हेल्थ रिलेटेड इश्यूज का खतरा काफी बढ़ जाता है। इसके साथ ही ज्यादा कैफीन स्किन को जल्दी बूढ़ा बनाने का काम करता है। यानी कम उम्र में ही आपकी स्किन पर झुर्रियां और फाइन लाइंस देखने को मिल सकती हैं।

ज्यादा नमक का ना करें सेवन

यूं तो सॉल्ट इंटेक हर उम्र में ही कम होना चाहिए लेकिन खासतौर से 30 की उम्र के बाद तो महिलाओं को नमक का सेवन जितना हो सके कम ही करना चाहिए। खाने में नमक की मात्रा ज्यादा होने पर ब्लड प्रेशर की प्रॉब्लम हो सकती है। इसके अलावा इससे हार्ट और किडनी से जुड़े डिसीज होने का खतरा भी बढ़ जाता है। 30 की उम्र के बाद जो महिलाएं नमक का अत्यधिक सेवन करती है, उन्हें थायराइड की समस्या भी हो सकती है।

रिफाइंड कार्ब्स का सेवन करें कम

30 की उम्र के बाद महिलाओं को रिफाइंड कार्ब्स जैसे-व्हाइट ब्रेड, पास्ता, सफेद चावल जैसी चीजों से भी दूरी बना लेनी चाहिए। दरअसल इन सभी चीजों का सेवन करने से ब्लड शुगर लेवल तेजी से बढ़ता है। जिसकी वजह से कई अन्य बीमारियां भी हो सकती हैं। 30 की उम्र के बाद महिलाओं का मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है, जिसकी वजह से इन बीमारियों का खतरा और अधिक बढ़ जाता है। इसके अलावा स्किन पर भी इनका नेगेटिव इंपैक्ट साफ दिखाई देता है।

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 : किसी वरिष्ठ व्यक्ति का सहयोग मिलेगा। भाग्य अनुकूल है। व्यापार-व्यवसाय में वृद्धि होगी। धन प्राप्ति सुगम होगी। किसी व्यक्ति की बातों में न आएं। प्रसन्नता रहेगी। स्थायी संपत्ति के कार्य मनोनुकूल लाभ देंगे। किसी बड़ी समस्या का हल सहज ही प्राप्त होगा।

वृषभ : पारिवारिक सहयोग मिलेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। लेन-देन में सावधानी रखें। चोट व रोग से कष्ट संभव है। प्रमाद न करें। डूबी हुई रकम प्राप्त हो सकती है। यात्रा मनोरंजक रहेगी। नौकरी में मातहतों का सहयोग प्राप्त होगा। शेयर में जल्दबाजी न करें।

मिथुन : सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। नौकरी में सहकर्मी साथ देंगे। ऐश्वर्य व आरामदायक साधनों पर व्यय होगा। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। जल्दबाजी से बचें। घर-बाहर प्रसन्नता बनी रहेगी। व्यापार-व्यवसाय मनोनुकूल लाभ देगा।

कर्क : तीर्थदर्शन की योजना फलीभूत होगी। सत्संग का लाभ मिलेगा। नौकरी में चैन रहेगा। दूसरों की जवाबदारी न लें। आत्मशांति रहेगी। यात्रा संभव है। व्यापार ठीक चलेगा। थकान रह सकती है। जोखिम के कार्य टालें। शत्रुओं का पराभव होगा।

सिंह : व्यापार ठीक चलेगा। आय में निश्चितता रहेगी। मित्रों के साथ समय अच्छा व्यतीत होगा। चोट व दुर्घटना से बड़ी हानि हो सकती है। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं। किसी अपरिचित व्यक्ति पर अतिविश्वास न करें। किसी भी प्रकार के विवाद में न पड़ें।

कन्या : पारिवारिक सदस्यों का सहयोग मिलेगा। प्रसन्नता में वृद्धि होगी। किसी व्यक्ति विशेष का सहयोग प्राप्त होगा। व्यापार लाभदायक रहेगा। नौकरी में मातहतों से अनबन हो सकती है। शारीरिक कष्ट संभव है। जल्दबाजी से हानि होगी।

तुला : व्यापार-व्यवसाय लाभप्रद रहेगा। आय में निश्चितता रहेगी। नौकरी में कार्यभार बढ़ेगा। सहकर्मी साथ नहीं देंगे। चिंता तथा तनाव बने रहेंगे। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। विवाद को बढ़ावा न दें। फालतू खर्च होगा। किसी के व्यवहार से क्लेश होगा।

वृश्चिक : घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। नौकरी में कार्य की प्रशंसा होगी। जीवनसाथी से सहयोग प्राप्त होगा। किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का अवसर प्राप्त होगा। मनपसंद भोजन का आनंद मिलेगा। पार्टी का आयोजन हो सकता है।

धनु : नौकरी में कार्यभार रहेगा। जोखिम न लें। धन लक्ष्मी की प्राप्ति होगी। आय बनी रहेगी। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। विवाद को बढ़ावा न दें। कानूनी अड़चन से सामना हो सकता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। बुरी खबर मिल सकती है, धैर्य रखें।

मकर : भाग्य अनुकूल है। समय का लाभ लें। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। घर-बाहर पूछ-परख रहेगी। लेन-देन में सावधानी रखें। अपरिचितों पर अंधविश्वास न करें। कारोबार ठीक चलेगा। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। मेहनत का फल मिलेगा।

कुंभ : व्यापार लाभदायक रहेगा। घर-परिवार में कोई मांगलिक कार्य का आयोजन हो सकता है। भूले-बिसरे साथियों से मुलाकात होगी। उत्साहवर्धक सूचना मिलेगी। किसी बड़े काम को करने की योजना बनेगी। आत्मसम्मान बना रहेगा। प्रसन्नता रहेगी।

मीन : समय अनुकूल है। यात्रा मनोरंजक रहेगी। कारोबार में वृद्धि होगी। विरोधी सक्रिय रहेंगे। धन प्राप्ति सुगम होगी। कोई बड़ा काम होने से प्रसन्नता रहेगी। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। जल्दबाजी न करें।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

खबरें गांव की...

अभी से कोहरे का कहर, फोरलेन पर टकराई 7 गाड़ियां, आधा दर्जन से ज्यादा घायल

गोरखपुर. कोहरे का कहर अभी से शुरू हो चुका है। कोहरे की चादर ने गुरुवार की तड़के फोरलेन पर कोहराम मचा दिया। गोरखपुर में बाघागाड़ा पुल के पास एक के बाद एक हुई सात गाड़ियों की टक्कर में आधा दर्जन से अधिक लोग घायल हो गए। सभी घायलों को इलाज के लिए जिला अस्पताल ले जाया गया। जहां डॉक्टरों ने 50 वर्षीय बस ड्राइवर की हालत गंभीर देखकर उसे मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया। जबकि 30 वर्षीय एक मजदूर को जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया है। शेष घायलों को मामूली चोटें आने की वजह से जिला अस्पताल के डॉक्टरों ने प्राथिमिक इलाज के बाद उनकी छुट्टी कर दी। उधर गीडा पुलिस सभी गाड़ियों को अपने कब्जे में लेकर घटना की जांच कर रही है।

यूपी में दिनदहाड़े डिलीवरी ब्वॉय की गोली मारकर हत्या, सिर में मारी गईं दो गोलियां

यूपी के गोरखपुर से एक सनसनीखेज मामला सामने आया है। जहां, गुरुवार सुबह एक युवक की गोली मारकर हत्या कर दी गई। उधर, सूचना पर पुलिस पुलिस मामले की जांच पड़ताल में जुट गई। शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। साथ ही फॉरेंसिक टीम ने मौके से साक्ष्य एकत्र किए। युवक की पहचान क्षेत्र के सीहापार के रहने वाले धीरेंद्र दुबे उर्फ विशाल के रूप में हुई। गोली सिर और दाएं कनपटी पर मारी गई है। ये घटना सहजनवा थाना क्षेत्र के भिटहा के कोमा बाग का है। गुरुवार को कुछ लोग टहलने के लिए गए तो देखा कि बिना नंबर की एक नई बाइक खड़ी और पास में युवक का शव पड़ा है। लोगों ने पुलिस को तत्काल सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने युवक की पहचान सीहापार निवासी 32 वर्षीय धीरेंद्र दुबे उर्फ विशाल पुत्र कृष्ण प्रताप सिंह के रूप में हुई। वह जोमैटो में डिलेवरी ब्वॉय का काम करता था। बुधवार की शाम को चार बजे धीरेंद्र घर से बिना बताए बाइक से निकला था। मृतक दो भाइयों ने सबसे छोटा था और पिता घर पर ही खेती बारी का कार्य करते हैं।

संभाजी महाराज के हत्यारे को मसीहा मानते हैं कुछ लोग

■ **PM मोदी ने फिर चला औरंगजेब कार्ड**

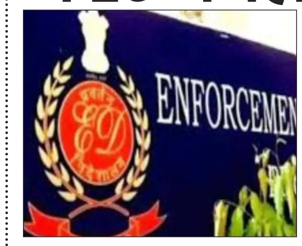
मुंबई. पीएम नरेंद्र मोदी ने महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव के प्रचार में विपक्ष पर जोरदार हमला बोला। उन्होंने कहा कि कांग्रेस और सहयोगी दल अनुच्छेद 370 की बहाली चाहते हैं और कश्मीर के लिए अलग संविधान की योजना बना रहे हैं। उन्होंने कहा कि हमने तो औरंगाबाद का नाम बदलकर छत्रपति संभाजीनगर किया और बालासाहेब ठाकरे की इच्छा पूरी की। पीएम मोदी ने कहा कि हमने हिंदुत्व की राजनीति से समझौता नहीं किया, जबकि कुछ लोगों ने अपना रास्ता ही बदल लिया है। उन्होंने कहा कि भाजपा के नेतृत्व वाली महायुति सरकार के गठन के बाद महाराष्ट्र में सबसे अधिक प्रत्यक्ष विदेशी निवेश हुआ।

यही नहीं एक और तीखा वार करते हुए उन्होंने कहा कि कुछ लोग संभाजी महाराज के हत्यारे में अपना मसीहा देखते हैं। बता दें कि छत्रपति शिवाजी के बेटे संभाजी महाराज थे, जिनकी हत्या का आदेश औरंगजेब ने दिया था। यह भी एक कारण है कि महाराष्ट्र में शिवाजी बनाम औरंगजेब की राजनीति होती रही है। महाराष्ट्र में यह एक संवेदनशील विषय रहा है। इसके अलावा औरंगाबाद का क्षेत्र एक दौर में हैदराबाद स्टेट के तहत आता था, जिस पर निजाम का शासन था। ऐसे में यहां की राजनीति में ध्रुवीकरण की भी संभावनाएं रहती हैं। इस क्षेत्र में मुस्लिमों की बड़ी आबादी रहती है।

छत्रपति संभाजी महाराज छत्रपति शिवाजी महाराज के उत्तराधिकारी थे। उस समय मराठों का सबसे प्रबल शत्रु मुगल शासक औरंगज़ेब था। बीजापुर और गोलकुण्डा का शासन हिंदुस्तान से समाप्त करने में उनकी प्रमुख भूमिका रही। संभाजी राजे अपनी शौर्यता के लिये प्रसिद्ध थे। संभाजीराजे ने अपने कम समय के शासन काल में 210 युद्ध किये और इसमे एक प्रमुख बात यह थी कि उनकी सेना एक भी युद्ध में पराजित नहीं हुई थी।

उनके पराक्रम की वजह से परेशान हो कर औरंगज़ेब ने कसम खाई थी के जब तक छत्रपती संभाजीराजे पकड़े नहीं जायेंगे, वो अपना किमोंश सर पर नहीं चढ़ाएगा। 11 मार्च 1689 को औरंगजेब ने छत्रपती संभाजी महाराज की बड़ी क्रूरता के साथ हत्या कर दी।

ED की महाराष्ट्र-गुजरात में 23 जगहों पर छापेमारी



■ **170 बैंक ब्रांच की जांच;**

■ **दावा- फर्जी KYC से अकाउंट खोले**

मुंबई. प्रवर्तन निदेशालय (ED) ने गुरुवार को मालेगांव के व्यापारी के खिलाफ मनी लॉन्ड्रिंग केस की जांच के तहत महाराष्ट्र और गुजरात में कई जगहों पर छापेमारी की। ED का दावा है कि व्यापारी ने 100 करोड़ रुपए से ज्यादा का लेन-देन करने के लिए कई लोगों के बैंक खातों का दुरुपयोग किया है।

पीएमएलए के तहत हो रही इस कार्रवाई में महाराष्ट्र के मालेगांव, नासिक और मुंबई में और गुजरात के अहमदाबाद- सूरत में कुल 23 परिसरों की तलाशी ली जा रही है। छापेमारी महाराष्ट्र, गुजरात, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, ओडिशा और पश्चिम बंगाल में 2,500 से ज्यादा लेन-देन और करीब 170 बैंक शाखाएं जांच के दायरे में हैं। इन खातों से या तो पैसा जमा किया गया या निकाला गया है। मामला मालेगांव में व्यापारी सिराज अहमद हारुन मेमन के खिलाफ पुलिस में दर्ज की गई FIR से जुड़ा है। शिकायतकर्ता वह व्यक्ति है जिसके बैंक खाते से अवैध लेनदेन किया गया था। आरोप है कि बैंक अकाउंट का इस्तेमाल चुनावी फंडिंग और वोट जिहाद के लिए किया गया था।

इन जगहों पर तलाशी

ED की छापेमारी गुजरात के अहमदाबाद में 13 स्थानों पर, सूरत में 3 जगहों पर, महाराष्ट्र के मालेगाव में 2 जगहों पर, नासिक में एक जगह पर और मुंबई में 5 जगह जारी है। छापेमारी के दौरान विभिन्न दस्तावेज और सबूत इकट्ठे किए गए हैं जो जांच की दिशा में अहम हो सकते हैं।

इंदौर में वीगन शादी, दूल्हा घोड़ी नहीं चढ़ेगा

इंदौर. इंदौर का शाह परिवार दूसरी बार वीगन शादी करने जा रहा है। 18 नवंबर को रिटायर्ड बैंककर्मी गिरीश शाह की छोटी बेटी क्षमा की शादी है। इसमें मेहमानों को डेयरी प्रोडक्ट्स से बनी डिश नहीं परोसी जाएंगी, जो भी डिश बनेगी वह वीगन रहेगी।

इस वीगन शादी में न तो ढोल बजेगा, न ही दूल्हा घोड़ी चढ़कर अपनी दुल्हनिया को लेने जाएगा बल्कि गाड़ी का इस्तेमाल करेगा। परिवार ने शादी का निमंत्रण कार्ड भी नहीं छपवाया है। मेहमानों को डिजिटल निमंत्रण दिया है।

शाह परिवार ने शादी में आने वाले मेहमानों से अपील की है कि वे लेदर का बेल्ट पहनकर न आए। ऊन या सिल्क की बजाय कॉटन के कपड़े पहनकर आने की अपील की गई है। प्रदेश में जैन समाज की ये चौथी वीगन शादी होगी। इससे पहले तीन शादियां हो चुकी हैं।

डोमिनिका PM मोदी को सर्वोच्च राष्ट्रीय सम्मान देगा

■ **कोविड में 70 हजार वैक्सीन भेजी थी**

■ **मोदी को अब तक 14 देशों ने दिया सर्वोच्च सम्मान**

नई दिल्ली. कैरेबियाई देश डोमिनिका ने भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को अपना सर्वोच्च राष्ट्रीय पुरस्कार- 'डोमिनिका अवॉर्ड ऑफ ऑनर' देने की घोषणा की है। भारतीय प्रधानमंत्री को कोविड-19 महामारी के दौरान डोमिनिका की मदद करने के लिए यह पुरस्कार दिया जा रहा है।

भारत ने फरवरी 2021 में डोमिनिका को एस्ट्राजेनेका कोविड-19 वैक्सीन के 70 हजार डोज भेजे थे। यह वैक्सीन डोमिनिका और उसके पड़ोसी अन्य कैरेबियाई देशों के काम आई थी। भारतीय प्रधानमंत्री के डोमिनिका के हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर में सहयोग के लिए यह अवॉर्ड दिया जा रहा है।

डोमिनिका के राष्ट्रपति सिलवेनी बर्टन प्रधानमंत्री मोदी को गुयाना में भारत-कैरिकॉम समिट के दौरान यह पुरस्कार देंगे। मोदी 19 से 21 नवंबर के बीच गुयाना के दौरे पर रहेंगे। रूस ने इसी साल 9 जुलाई को PM मोदी को देश के सर्वोच्च सम्मान 'ऑर्डर ऑफ सेंट एंड्रयू द एपोस्टल' से नवाजा था। वे यह सम्मान पाने वाले भारत के पहले और चौथे गैर-रूसी व्यक्ति बने। अब तक 13 देश PM मोदी को सर्वोच्च सम्मान से सम्मानित कर चुके हैं।

खालिस्तानी पार कर रहे हदें, अब बोले-

कनाडा हमारा है, यहां के गोरे इंग्लैंड जाएं

भारत-कनाडा के रिश्तों में जहर घोलने के बाद अब खालिस्तानियों ने कनाडा के लोगों को ही निशाना बनाना शुरू कर दिया है। कनाडा की सड़कों पर 'नगर कीर्तन' का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। वीडियो में खालिस्तान समर्थक सारी हदें पार करते हुए कनाडा के लोगों को आक्रमणकारी कहते और उनसे इंग्लैंड और यूरोप वापस जाने की बात करते नजर आ रहे हैं। जुलूस में कैमरे के पीछे से एक व्यक्ति को कहते सुना जा सकता है, "ये कनाडा है। ये हमारा अपना देश है। आप वापस जाओ।" वहीं भारतीय सूत्रों ने इस घटना को कनाडा में इन दिनों आम घटना बताते हुए कहा है कि खालिस्तानी धीरे-धीरे देश के सभी पहलुओं पर कब्जा कर रहे हैं।

वीडियो पोस्ट करते हुए एक स्थानीय नागरिक ने इस पर अपनी प्रतिक्रिया दी है। उसने लिखा, "खालिस्तानी सर्रे में मार्च करते हैं और दावा करते हैं कि हम कनाडा

के मालिक हैं और गोरे लोगों को यूरोप और इजराइल वापस चले जाना चाहिए।" हम इन लोगों को अपनी विदेश नीति बनाने का अधिकार दे रहे हैं? वीडियो को 4 लाख से ज्यादा बार देखा जा चुका है और कनाडा के लोग इसपर अपनी नाराजगी जाहिर कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, "गुड लक कनाडा। एक कहावत है, आस्तीन का सांप...।" वहीं एक अन्य यूजर ने कहा, "अब इसे रोकना नामुमकिन है। सर्रे वेस्ट खालिस्तान बन जाएगा और जल्द ही गुरपतवंत पन्नू वेस्ट खालिस्तान का पीएम बनेगा।"

'स्थानीय लोगों के लिए बढ़ता खतरा'

सूत्रों के हवाले से बताया गया है कि कड़ी निगरानी के कमी के बीच खालिस्तानी स्थानीय कनाडाई लोगों पर भी नियंत्रण करना चाह रहे हैं। हिंदुओं से सुरक्षा के लिए पैसे मांगे जा रहे हैं और अब उनकी कॉलोनियों में भी स्थानीय लोगों के लिए खतरा है।" हाल ही में कनाडा के मंदिरों में हिंदुओं पर हिंसक हमलों की घटनाओं में बढ़ोतरी के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने एक बयान जारी कर जानबूझकर किए गए हमले की निंदा की है। इस बीच भारतीय खुफिया और सरकारी एजेंसियों का मानना है कि ट्रूडो अगले साल के चुनाव में सांसद जगमीत सिंह का समर्थन सुनिश्चित करने के लिए खालिस्तानी समूहों का समर्थन कर रहे हैं क्योंकि उनकी लोकप्रियता रैंकिंग में गिरावट आई है और वे अपनी सरकार बचाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं।

रायपुर में विमान की इमरजेंसी लैंडिंग

छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर में इंडिगो की फ्लाइट की गुरुवार को इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई। नागपुर से कोलकाता जा रही फ्लाइट में यात्रा कर रहे युवक ने क्रू मेंबर को बुलाकर बम होने की बात कही थी। क्रू मेंबर ने फौरन इसकी सूचना पायलट को दी। फिर पायलट ने ATC से बात कर रायपुर एयरपोर्ट से संपर्क कर इमरजेंसी लैंडिंग की परमिशन मांगी, जिसके बाद फ्लाइट को डायवर्ट कर एयरपोर्ट पर उतारा गया। पुलिस युवक को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है। अक्टूबर में 90 से ज्यादा विमानों को बम की धमकी मिली थी। बाद में ये सभी झूठी साबित हुईं। इन धमकियों की वजह से 200 करोड़ रुपए तक का नुकसान हुआ था।

कुछ देर प्रभावित रहीं उड़ानें

घटना की सूचना मिलते ही एयरपोर्ट पर सुरक्षा कड़ी कर दी गई और बम निरोधक दस्ते को बुलाया गया। यात्रियों को सुरक्षित बाहर निकालकर विमान को तुरंत खाली कराया गया। सभी यात्री सुरक्षित हैं। हालांकि, रायपुर एयरपोर्ट पर कुछ देर के लिए उड़ानें प्रभावित रहीं।

अब खड़गे और नाना पटोले के सामान की चेकिंग

■ **फडणवीस बोले- इसमें गलत क्या**

मुंबई. महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव के मद्देनजर चुनाव आयोग के अधिकारियों ने गुरुवार को कांग्रेस के अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे का बैग चेक किया। इसकी वीडियोग्राफी भी कराई गई। वे नासिक जिले में चुनाव प्रचार के लिए आए थे। महाराष्ट्र कांग्रेस अध्यक्ष नाना पटोले के हेलीकॉप्टर और बैग की आज

चुनाव अधिकारियों ने जांच की। हेलीकॉप्टर की जांच तिरोड़ा हेलीपैड पर की गई। वे गोरेगांव विधानसभा सीट पर NCP(SP) उम्मीदवार के लिए प्रचार करने जा रहे थे। वहीं, दूसरी तरफ कराड एयरपोर्ट पर गोवा के CM डॉ प्रमोद सावंत के सामान की भी चेकिंग हुई। एक दिन पहले बुधवार को CM एकनाथ शिंदे की भी चेंकिग हुई थी। वे पालघर में चुनाव प्रचार करने पहुंचे थे। इस दौरान उन्होंने अधिकारी से कहा- कपड़े हैं, यूरिन पॉट वगैरह नहीं है। यह कमेंट उद्धव के बयान पर तंज था। इसके अलावा केंद्रीय मंत्री रामदास अठावले के हेलिकॉप्टर की भी जांच हुई थी।

दरअसल, 11 और 12 नवंबर को दो बार उद्धव ठाकरे के सामान की जांच हुई थी। उद्धव ने इसका वीडियो शेयर किया था, जिसमें वह कह रहे थे- मेरा बैग चेक कर लीजिए। यूरिन पॉट भी चेक कर लीजिए, लेकिन अब मुझे मोदी का बैग चेक करते हुए भी आप लोगों का वीडियो चाहिए।

पूर्व सांसद प्रज्ञा ठाकुर की बढ़ीं मुश्किलें, कोर्ट ने जारी किया वारंट

मालेगांव ब्लास्ट केस में भाजपा की पूर्व सांसद प्रज्ञा ठाकुर की मुश्किलें बढ़ सकती हैं। मामले की सुनवाई के दौरान लगातार कोर्ट से अनुपस्थित रहने के कारण मुंबई की एक स्पेशल अदालत ने प्रज्ञा के खिलाफ जमानती वारंट जारी किया है। ठाकुर लगातार स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतों का हवाला देते हुए कोर्ट की कार्यवाही में शामिल नहीं हुई हैं। पिछले एक महीने में स्पेशल अदालत की तरफ से प्रज्ञा के खिलाफ जारी किया गया यह दूसरा वारंट है। विशेष अदालत के जज लोहाटी ने कहा कि पुराने आदेश के बाद भी ठाकुर अदालत में पेश नहीं हुई हैं। इस कारण उनके खिलाफ एक और जमानती वारंट जारी किया जा रहा है।

तीसरे कार्यकाल के लिए भी ट्रंप तैयार

वाशिंगटन. अमेरिका के राष्ट्रपति चुनाव में ऐतिहासिक जीत हासिल करने वाले डोनाल्ड ट्रंप तीसरे कार्यकाल के लिए भी तैयार हैं। राष्ट्रपति चुनावों में डेमोक्रेट उम्मीदवार कमला हैरिस को एक बड़े अंतर से हराने वाले ट्रंप ने बुधवार को अपने समर्थकों को संबोधित करते हुए कहा कि वह अपने तीसरे कार्यकाल के लिए भी तैयार हो सकते हैं।

न्यूज एजेंसी एएफपी की रिपोर्ट के मुताबिक ट्रंप ने अपने समर्थकों को संबोधित करते हुए कहा कि कहा कि मैं तीसरे कार्यकाल के लिए भी तैयार हूं लेकिन मैं शायद तब तक चुनावी मैदान में नहीं उतरूंगा जब तक की आप लोग मुझे यह नहीं कहते कि वह (ट्रंप) अच्छा है, हमें उसके लिए कुछ सोचना होगा।

ट्रंप ने अपने तीसरी बार राष्ट्रपति के रूप में चुने जाने की मंशा पर एक संकेत जरूर दिया है लेकिन संयुक्त राज्य अमेरिका के संविधान के मुताबिक कोई भी व्यक्ति दो बार से अधिक अमेरिका का राष्ट्रपति नहीं चुना जा सकता।

इसलिए कानूनी तौर पर ट्रंप के तीसरी बार राष्ट्रपति चुने जाने के रास्ते में बहुत सारी रुकावटें हैं।

अमेरिका में किसी व्यक्ति का राष्ट्रपति के रूप में केवल दो बार चुने जाने का नियम संविधान के 22 वे संशोधन के बाद आया। दरअसल, 1951 तक अमेरिका के तत्कालीन राष्ट्रपति फ्रैंक्लिन डी रुजवेल्ट अपने चार कार्यकाल पूरे कर चुके थे। अमेरिका में इसके बाद संविधान संशोधन करके नियम बना दिया गया कि कोई भी दो बार ही राष्ट्रपति बन सकता है। ऐसे में ट्रंप अगर एक और कार्यकाल के लिए जाना चाहे तो उन्हें संविधान में परिवर्तन करना होगा। वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए यह मुश्किल लगता है।

कैसे तीसरा कार्यकाल पा सकते हैं ट्रंप?

संविधान को संशोधित करने के लिए ट्रंप को एक लंबी प्रक्रिया से गुजरना होगा। अमेरिकी संविधान के 22वें संशोधन को निष्क्रिय करने के लिए उन्हें एक नए संशोधन को अमेरिकी सदन और सीनेट दोनों में दो तिहाई बहुमत के साथ पारित और अनुमोदित करना होगा। इसके बाद 50 में से तीन चौथाई राज्यों से समर्थन लेना होगा।

तिलक की सेंचुरी, अर्शदीप की बॉलिंग से जीता भारत

■ **साउथ अफ्रीका को तीसरे टी-20 में हराया**

■ **यानसन की 16 गेंद पर फिफ्टी**

तिलक वर्मा की पहली टी-20 सेंचुरी और डेथ ओवर्स में अर्शदीप सिंह की बेहतरीन बॉलिंग के दम पर भारत ने साउथ अफ्रीका को तीसरे टी-20 में हरा दिया। सेंचुरियन में साउथ अफ्रीका ने बॉलिंग चुनी। भारत ने 6 विकेट खोकर 219 रन बनाए। साउथ अफ्रीका ने भी फाइट की, लेकिन टीम 7 विकेट खोकर 208 रन ही बना सकी और भारत ने मैच 11 रन से जीत लिया।

भारत की ओर से तिलक वर्मा ने 107 और अभिषेक शर्मा ने 50 रन बनाए। साउथ अफ्रीका से केशव महाराज और एंडिले सिमेलाने ने 2-2 विकेट लिए। मार्को यानसन ने 16 गेंद पर फिफ्टी लगाई। वहीं, हेनरिक क्लासन 41 और ऐडन मार्करम 29 रन बनाकर आउट हुए। भारत से अर्शदीप सिंह ने 3 और वरुण चक्रवर्ती ने 2 विकेट लिए। भारत ने पहले ही ओवर में संजू सैमसन का विकेट गंवाया। तीसरे नंबर पर सूर्यकुमार यादव की जगह तिलक वर्मा बैटिंग करने उतरे। उन्होंने अभिषेक शर्मा के साथ सेंचुरी पार्टनरशिप की। फिर रिंकू सिंह और रमनदीप सिंह के साथ छोटी-छोटी पार्टनरशिप करके भारत को 219 रन तक पहुंचाया। तिलक ने करियर की पहली टी-20 सेंचुरी लगाई, वे 107 रन बनाकर नॉटआउट लौटे। इस प्रदर्शन के लिए उन्हें प्लेयर ऑफ द मैच का अवॉर्ड मिला।

जीत के हीरो

अभिषेक शर्मा : शुरुआती 2 टी-20 में फ्लॉप रहे अभिषेक ने तीसरे टी-20 में तेजी से बैटिंग की। उन्होंने 24 गेंद पर फिफ्टी लगाई और भारत को 9 ओवर में सेंचुरी के पार पहुंचा दिया।

वरुण चक्रवर्ती : चक्रवर्ती ने तीसरे मुकाबले में 2 विकेट लिए। उन्होंने रीजा हेंड्रिक्स और ऐडन मार्करम को पवेलियन भेजा। हालांकि, वे थोड़े महंगे साबित हुए।

अर्शदीप सिंह : तेज गेंदबाज अर्शदीप ने पावरप्ले में रायन रिकेल्टन को पवेलियन भेजा। उन्होंने फिर डेथ ओवर्स में बेहतरीन बॉलिंग की और आखिरी ओवर में 25 रन डिफेंड किए। उन्होंने हेनरिक क्लासन और मार्को यानसन को पवेलियन भी भेजा।

हर उम्र के लोग हो रहे डायबिटीज के शिकार

मुंबई। डायबिटीज के मरीज साल-दर साल बढ़ते जा रहे हैं। एक अनुमान के मुताबिक दुनिया भर में 53 करोड़ से अधिक लोग इस बीमारी के शिकार हैं, जिन लोगों का शुगर लेवल अक्सर बढ़ा हुआ रहता है, उनमें आंखों, किडनी, तंत्रिकाओं और हृदय से संबंधित कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इसका मुख्य कारण आहार, विहार और विचार है।उक्त बातें मुलुंड स्थिति साईं आरोग्य हॉलिस्टिक हेल्थ केयर के डॉक्टर संदीप सिंह ने वर्ल्ड डायबिटीज डे की पूर्व संध्या पर कही।

उन्होंने कहा कि डायबिटीज दुनियाभर में तेजी से बढ़ती बीमारी है ,जिसका शिकार हर उम्र के लोगों को देखा जा रहा है। ब्लड शुगर के सामान्य से अधिक बने रहने वाली ये बीमारी शरीर को कई प्रकार से प्रभावित करने वाली हो सकती है। जिन लोगों का शुगर लेवल अक्सर

बढ़ा हुआ रहता है, उनमें आंखों, किडनी, तंत्रिकाओं और हृदय से संबंधित कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। डॉक्टर सिंह ने कहा कि आज आदमी की जीवन शैली और दिनचर्या बदल गई है और जिसका असर उनके स्वास्थ पर पड़ रहा है।उन्होंने कहा कि नशा,पैक फूड और जंक फूड डायबिटीज बढ़ने का मुख्य कारण है।

डायबिटीज का बढ़ता खतरा

डॉक्टर सिंह बताते हैं कि भले ही दुनियाभर में सबसे ज्यादा मरीज टाइप-2 डायबिटीज के देखे जा रहे हैं, पर मधुमेह चार प्रकार का होता है। इसे उम्र बढ़ने के साथ होने वाली बीमारी समझना या युवावस्था में शुगर की समस्या को अनदेखा करना आपके लिए दिक्कतें बढ़ाने वाला हो सकती है। बढ़े रहने वाले शुगर लेवल का असर हृदय और आंखों की सेहत पर भी पड़ सकता है।

फैमिली हिस्ट्री भी शामिल

डायबिटीज का सबसे बड़ा कारक फैमिली हिस्ट्री को माना जाता है। यानी कि यदि माता-पिता या भाई-बहन को डायबिटीज है तो आपको भी मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि डायबिटीज के अन्य प्रकार जैसे टाइप-1 या फिर गर्भकालीन मधुमेह में इसका जोखिम कम होता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं जिन लोगों को डायबिटीज की फैमिली हिस्ट्री रही है उन्हें निरंतर और विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

योग करने की जरूरत

आप शारीरिक रूप से जितना कम सक्रिय रहेंगे, आपमें डायबिटीज होने का जोखिम उतना ही अधिक होगा। शारीरिक गतिविधि जैसे नियमित रूप से योग-व्यायाम और खेल कूद करना जरूरी है।

जागरूक होने की जरूरत

बता दें कि वैश्विक स्तर पर बढ़ती इस गंभीर और क्रोनिक बीमारी के बारे में लोगों को जागरूक करने, इससे बचाव को लेकर लोगों को शिक्षित करने के उद्देश्य से हर साल 14 नवंबर को विश्व मधुमेह दिवस मनाया जाता है।

भक्ति भाव से सम्पन्न हुईं 77वें वार्षिक निरंकारी संत समागम की तैयारियां

77वें वार्षिक निरंकारी संत समागम का भव्य आयोजन 16 से 18 नवम्बर तक

■ **मुंबई एवं महाराष्ट्र से करीब 20 हजार स्वयंसेवकों का समावेश**

दिल्ली. सांस्कृतिक और आध्यात्मिक आनंद के दिव्य स्वरूप - 77वें वार्षिक निरंकारी संत समागम का भव्य आयोजन 16 से 18 नवम्बर को संत निरंकारी आध्यात्मिक स्थल, समालखा (हरियाणा) में सतगुरु माता सुदीक्षाजी महाराज एवं निरंकारी राजपिता रमितजी की पावन छत्रछाया में होने जा रहा है जिसकी तैयारियां अंतिम चरण पर है। समागम की तैयारियों में मुंबई एवं महाराष्ट्र से करीब 20000 निरंकारी सेवादल बहन-भाई स्वयंसेवकों ने भाग लिया है और ये स्वयंसेवक समागम के समापन तक निष्काम भाव से अपनी सेवायें समर्पित करते रहेंगे | निसंदेह इस दिव्य संत समागम में सभी संतों को हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी ज्ञान, प्रेम और भक्ति का अनुपम संगम दृश्यमान होगा।

उल्लेखनीय है कि विश्वभर के समस्त श्रद्धालुओं को प्रति वर्ष इस भक्ति-उत्सव की उत्सुकतापूर्वक प्रतीक्षा रहती है जिसमें विभिन्न संस्कृतियों एवं सभ्यताओं का अद्भुत संगम अपनी बहुरंगी छठा द्वारा अनेकता में एकता का अनुपम चित्रण प्रदर्शित करते हुए विश्वबन्धुत्व की साकार भावना को दर्शाता है। दिव्यता के इस अनुपम आयोजन में लाखों की संख्या में श्रद्धालु भक्त सम्मिलित होकर सतगुरु के दिव्य दर्शन और अमूल्य प्रवचनों का लाभ प्राप्त करेंगे।

इस पावन अवसर की तैयारियां पूर्ण समर्पण एवं सजगता के साथ श्रद्धालु भक्तों द्वारा निभाई जा रही है। समागम परिसर को भव्य रूप से सजाया गया है जिसमें विशाल पण्डालों में सभी भक्तों के बैठने की समुचित व्यवस्था की गई है। भक्तों की सुविधा हेतु सम्पूर्ण समागम परिक्षेत्र में अनेक एल. ई. डी. स्क्रीन लगाई जा रही हैं जिससे मंच पर होने वाले प्रत्येक कार्यक्रम को हजारों की संख्या में उपस्थित दर्शक स्पष्ट रूप से देख सके। समागम व्यवस्था के अंतर्गत प्रतिवर्ष निर्मित भव्य गेट की संरचना मुम्बई की गोपी एण्ड पार्टी टीम द्वारा निभाई जाती है जो उनकी कला और निष्ठा को जीवंत रूप में प्रदर्शित करती है। इस आकर्षक स्वरूप को देखकर हजारों की संख्या में आये हुए श्रद्धालु भक्त प्रफ्फुलित महसूस करते है। संपूर्ण समागम परिसर को चार भागों में वितरित किया गया है - ए, बी, सी एवं डी ग्राउंड में। जिसके अंतर्गत 'ए' भाग प्रायः मुख्य सत्संग स्थल, निरंकारी प्रदर्शनी तथा संत निरंकारी मण्डल के प्रशासकीय विभागों के कार्यालयों, निरंकारी प्रकाशन, कैंटीन, सेवादल रैली स्थल एवं पार्किंग इत्यादि में वितरित किया गया है। अन्य तीनों भागों में श्रद्धालु भक्तों के लिए रिहायशी टैंट की व्यवस्था की गई है जिनमें पानी, बिजली, सीवरेज इत्यादि जैसी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवायी गयी हैं। समागम में स्वच्छता का भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है। समागम परिसर के सभी मैदानों में लंगर बनाने एवं वितरण का भी उचित प्रबंध किया गया है जिसमें निरंकारी सेवादल दिन-रात अपना योगदान दे रहे हैं।

निरंकारी मिशन के सचिव जोगिंदर सुखीजा ने बताया कि समागम संबंधित सारी प्रबंध व्यवस्थाएं सतगुरु के आशीर्वाद द्वारा आयोजित की जा रही हैं क्योंकि सतगुरु माता जी की सदैव यही इच्छा रहती है कि संत समागम में सम्मिलित होने वाले प्रत्येक श्रद्धालु भक्त को किसी प्रकार की कोई भी असुविधा न हो।

संक्षेप...

5 कुत्तों की निर्मम हत्या के विरोध में 17 नवंबर विरोध प्रदर्शन

मुंबई. पुलिस अभी भी उन आरोपियों की तलाश कर रही है जिन्होंने शनिवार को कांदिवली (पश्चिम) में पांच कुत्तों की हत्या कर उनके शवों को नाले में फेंक दिया था, वहीं पशु अधिकार कार्यकर्ताओं ने निर्दोष जानवरों के लिए, न्याय की मांग को लेकर मोमबत्ती जुलूस में शामिल होने का फैसला किया है। मोमबत्ती जुलूस का उद्देश्य भारत में पशु क्रूरता को समाप्त करना भी है, जिसमें पशु क्रूरता के खिलाफ जुर्माना 50 रुपये से बढ़ाकर 50,000 रुपये करने की मांग की गई है।

कांदिवली (पश्चिम) पुलिस स्टेशन में दर्ज प्राथमिकी के अनुसार, कांदिवली (पश्चिम) के साईं नगर में मंगलमयी टॉवर के पास एक नाले में पांच कुत्ते मृत पाए गए। पाल फाउंडेशन ने एक निवासी की मदद की और कुत्तों को बेरहमी से मारने के लिए एक अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज करवाई। कांदिवली पुलिस ने सोमवार की सुबह भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस 2023) की धारा 325 और पशु क्रूरता निवारण अधिनियम, 1960 की धारा 11 के तहत पशु क्रूरता के लिए एफआईआर दर्ज की।

अजित पवार ने 'बंटेंगे तो कटेंगे' से फिर बनाई दूरी

मुंबई. महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव में अब केवल छह दिन बाकी हैं. इससे पहले फिर महायुति की सहयोगी पार्टी एनसीपी के नेता और उपमुख्यमंत्री अजित पवार ने 'बंटेंगे तो कटेंगे' के नारे से दूरी बना ली है. बीड में आयोजित जनसभा को संबोधित करते हुए अजित पवार ने कहा कि "बंटेंगे तो कटेंगे" का हम समर्थन नहीं करते हैं.

महाराष्ट्र साधु-संतों का प्रदेश है. यह शाहू, फुले और अंबेडकर का महाराष्ट्र है. लोकसभा चुनाव के समय में विपक्ष ने कहा था कि मोदी सरकार संविधान बदलने वाले हैं. ऐसा कुछ नहीं हुआ. अब भी ऐसा कुछ नहीं होने वाला है.

बता दें कि उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने महाराष्ट्र में चुनाव प्रचार के दौरान 'बंटेंगे तो कटेंगे' का नारा दिया था. वहीं, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा था कि 'हम एक रहेंगे तो सेफ रहेंगे'. वहीं, महायुति के घटक दल अजित पवार ने इस नारे से फिर अपनी दूरी बना ली है. बीड विधानसभा क्षेत्र में पार्टी उम्मीदवार योगेश क्षीरसागर के समर्थन में आयोजित सभा में उपमुख्यमंत्री ने कहा कि महाराष्ट्र शिव अनुयायियों की भूमि है.

हमारे खून में उनकी शिक्षाएं हैं, हम उनके दिखाए रास्ते पर चलते हुए आगे बढ़ेंगे. लोकसभा चुनाव के दौरान मुस्लिम आबादी के इंडिया ब्लॉक के पक्ष में होने पर एनसीपी प्रमुख ने कहा, "लोकसभा चुनाव के दौरान अल्पसंख्यकों ने इंडिया ब्लॉक का समर्थन किया था. उसी गठबंधन में एक घटक के रूप में शिव सेना (यूबीटी) है." उन्होंने सवाल किया कि इंडिया गठबंधन का पक्ष लेने से क्या हासिल हुआ? मतदाताओं को सोचना चाहिए कि जरूरत के समय उनकी मदद कौन कर रहा है.

उन्होंने कहा कि लोकसभा चुनाव के दौरान झूठे प्रचार से पिछड़े समुदाय को भी गुमराह किया गया. उन्होंने कहा कि ऐसा कहा गया था कि अगर नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाले गठबंधन को चुनाव में 400 से अधिक सीटें मिलीं तो संविधान में संशोधन किया जाएगा.

मैं पूछना चाहता हूं कि क्या संविधान में संशोधन किया गया है? यह हमारी सरकार है जिसने न्याय मूर्ति की आंखों से पट्टी हटा दी है. न्याय दिया और उन्हें एक हाथ में तलवार दी और दूसरे हाथ में संविधान दिया. यह संविधान के प्रति हमारा सम्मान है.

उन्होंने कहा कि संविधान ने देश को कश्मीर से कन्याकुमारी तक एकजुट रखा है. एनसीपी प्रमुख ने कहा कि यह इस संविधान के कारण है कि हमारे देश में पड़ोसी देशों पाकिस्तान, बांग्लादेश और श्रीलंका जैसे विद्रोह नहीं होते हैं. उन्होंने कहा कि हमारे पास एक समृद्ध परंपरा, संस्कृति और इतिहास है. यह सब मत भूलिए. हम महायुति के गठबंधन सहयोगी हैं और समान मूल्यों को साझा करते हैं. मैं लोगों से राकांपा उम्मीदवार को वोट देने की अपील करता हूं. मैं आपको विश्वास दिलाता हूं कि आपका बाल भी बांका नहीं होगा.

उन्होंने कहा कि हम शिवाजी महाराज के मूल्यों में विश्वास करते हैं, जो सभी धर्मों के लोगों को अपने साथ लेकर आए. सभी धर्मों के लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करना हमारी और पुलिस की जिम्मेदारी है. उन्होंने कहा कि हाल ही में संपन्न पुलिस भर्ती अभियान के दौरान, 52% रिक्तियां ओबीसी, एससी और एसटी के लिए, 10% आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों (ईडब्ल्यूएस) के लिए और 10% मराठाओं के लिए आरक्षित थीं. अब, सिर्फ इसलिए कि मराठों को स्वतंत्र आरक्षण दिया गया है, वे ईडब्ल्यूएस से बाहर आ गए हैं, और अन्य जिनके पास कहीं और कोटा नहीं है, उन्हें ईडब्ल्यूएस के तहत लाभ मिल रहा है.

वक्फ बोर्ड का विरोध सांसद अरविंद सावंत ने किया -सांसद तेजस्वी सूर्या

ठाणे. मुंबई बोरीवली में भाजपा प्रत्याशी संजय उपाध्याय के दक्षिण भारतीय लोगों के सभा को संबोधित करते हुए कहा कि जेपीजी की मीटिंग में वक्फ बोर्ड पर चर्चा के दौरान सांसद ओवैसी से अधिक विरोध बालासाहेब ठाकरे दल के सांसद अरविंद सावंत ने किया।हिंदुत्ववादी शिवसेना से यह उम्मीद नहीं थी।जबकी वक्फ बोर्ड की जमीन के संबंध में शिवसेना के लोगों को पता है कि इसका जमीन पर असर क्या है।वहीं पूर्व मुंबई पुलिस आयुक्त व पूर्व सांसद सत्याल सिंह ने भी अपने राजनीतिक सीढ़ी पर विचार व्यक्त किया।वहीं युवा तेजतर्रार प्रत्याशी संजय उपाध्याय ने बोरीवली विधानसभा क्षेत्र में नागरिकों के मूलभूत सुविधाओं को उपलब्ध कराने के लिए कहा।साथ ही अपने जीवनी उपस्थित लोगों के बीच में व्यक्त किया।इस समय मंच पर पूर्व सांसद गोपाल शेट्टी सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित थे।

आहार, विहार व विचार पर दें ध्यान

विश्व मधुमेह दिवस पर सेमिनार

मुंबई. विश्व मधुमेह दिवस पर मुंबई के अरुणोदय नगर स्थित शिवाजी स्कूल में लायंस क्लब द्वारा एक सेमिनार का आयोजन किया गया था। इस आयोजन में साई आरोग्य हॉलिस्टिक हेल्थ केयर व इंटरनेशनल नेचुरोपैथी का भी सहयोग रहा।

इस कार्यक्रम के विशेष अतिथि के रूप में पूर्व मुंबई के पूर्व शेरिफ और लायंस क्लब के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर जगन्नाथ हेगडे, मुंबई के पूर्व पुलिस आयुक्त एमएन सिंह, सी ई ओ ऑफ आई ई ए बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड के डॉ संदीप सिंह उपस्थित थे। इस अवसर पर सभी वक्ताओं ने दुनिया में तेजी से बढ़ रही डायबिटीज बीमारी पर प्रकाश डाला और कहा कि यह बीमारी एक जानलेवा हो गई है। इससे किडनी, हृदय से संबंधित बीमारी फैल रही है।डॉ संदीप सिंह ने कहा कि आज आम आदमी की दिनचर्या बदल गई है, जिसका असर उनके स्वास्थ पर पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि नशा, पैक, और जंक फूड डायबिटीज बढ़ने का मुख्य कारण है। इस बीमारी से बचने के लिए आहार,विहार,विचार पर ध्यान देना होगा। इसके लिए आदमी को जागरूक होने की भी जरूरत है।

बता दें कि हर साल14 नवंबर को विश्व मधुमेह दिवस मनाया जाता है।

'क्राइम पॉइंट' समाचार पत्र कार्यालय का उद्घाटन

कुर्ला पश्चिम हलावपुल स्थित राष्ट्रीय हिंदी समाचार पत्र क्राइम प्वाइंट के कार्यालय का उद्घाटन किया गया. इस कार्यालय का उद्घाटन वरिष्ठ पत्रकार और आरटीआई कार्यकर्ता अनिल गलगली और उद्योगपति और मनराज प्रतिष्ठान के अध्यक्ष मनोज नाथानी ने किया।

इस अवसर पर वरिष्ठ पत्रकार अनिल गलगली ने कहा कि पिछले 20 वर्षों से क्राइम पॉइंट अखबार नियमित प्रकाशित हो रहा है और उन्हें अखबार की लगातार सफलता पर गर्व है।

इस मौके पर पूर्व नगरसेवक नारायण पवार, वरिष्ठ पत्रकार मेन बहादुर सिंह, कृष्ण मुरारी पांडे, राजकुमार विश्वकर्मा, ब्रिजेश सिंह, हरीश पाठक, राजहंस मौर्य, श्याम मिश्रा, अशोक तिवारी, पवन पाठक, शाखा प्रमुख संजय भोसले, भी उपस्थित थे। क्राइम प्वाइंट समाचार पत्र के संस्थापक संपादक कमलेश गुप्ता, संपादक हरीश गुजेती, राघवेंद्र तिवारी, विनोद तिवारी, रूप कुमार गुप्ता, ब्रिजेश सिंह ने उपस्थित सभी अतिथियों को धन्यवाद दिया।

संपादक कमलेश गुप्ता द्वारा संचालित क्राइम प्वाइंट समाचार पत्र पिछले 20 वर्षों से लगातार प्रकाशित हो रहा है। इस शानदार कार्यक्रम में क्राइम प्वाइंट ने इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के क्षेत्र में भी कदम रख दिया है।

गड़करी रंगायतन के चल रहे कार्य को समय पर पूरा करने का निर्देश

ठाणे. शहर में स्थित राम गणेश गडकरी रंगायतन नाट्यगृह का कार्य बड़े पैमाने पर चल रहा है।ठेकेदार को समय पर कार्य को पूर्ण करने के लिए मनपा आयुक्त राव ने निर्देश दिया।साल 1978 में बने रंगायतन के दुरुस्तीकरण का कार्य 1998 में किया गया था।अब 26 साल बाद फिर से दुरुस्तीकरण का कार्य चल रहा है।अक्टूबर महीने से दुरुस्तीकरण का कार्य शुरू हुआ था जो 90 दिन के भीतर कार्य को पूरा करना है।इस दौर के दौरान अतिरिक्त आयुक्त संदीप मालवी, नगर अभियंता प्रशांत सोनाग्रा, उपायुक्त उमेश बिरारी, उपनगर अभियंता विकास ढोले व शुभांगी केसवानी, कार्यकारी अभियंता भगवान शिंदे आदि उपस्थित थे।आयुक्त राव ने मुख्य रंगमंच, प्रेक्षागृह, प्रवेशद्वार के कार्य का निरीक्षण किया और आधुनिक तकनीक से करने के लिए कहा साथ ही स्पीकर,एयरकंडीशन के दुरुस्तीकरण लाईट आदि का कार्य करने के लिए भी निर्देश दिया।

भिवंडी में महेश चौगुले लगा सकते हैं जीत की हैट्रिक

उल्हास विकास संवाददाता

भिवंडी. भिवंडी पश्चिम सीट भाजपा विधायक महेश चौगुले तीसरी बार जीतकर हैट्रिक मारेंगे. महेश सेठ ही शहर का विकास करेंगे.महेश सेठ अंगार हैं,बाकी सब भंगार हैं के गगनभेदी नारे युवाओं ने लगाकर पटाखे फोड़, स्वागत किया.

भाजपा कार्यकर्ताओं, समर्थकों के उत्साह को देखते हुए महेश सेठ की जीत तय मानी जा रही है.चुनाव प्रचार सभा में विधायक महेश चौगुले, शिवसेना शहर प्रमुख सुभाष माने, अशोक जैन, वरिष्ठ भाजपा नेता कृष्णा गाजेंगी, पूर्व पार्षद दत्तू कोलेकर, नवीन काठवले, विकास बाफना, सुगंधा टावरे,कल्पना शर्मा,गणेश कोलेकर, प्रदीप बोडके, नीलेश कोंडलेकर, नागेश जम्पाल, रवि सावंत, सुरेश कारेकर, कोंडा गाजेंगी सहित भारी संख्या में सर्व समाज के गणमान्य, युवा वर्ग, समर्थकों की फौज एवं लाडली बहना लाभार्थी महिलाएं भारी संख्या में मौजूद थीं.

गौरतलब हो कि, मनपा वार्ड क्रमांक 1 अंतर्गत कोंबड पाड़ा में स्व.शंकर कोलेकर चौक पर भिवंडी पश्चिम सीट से तीसरी बार चुनाव लड़ रहे भाजपा प्रत्याशी महेश चौगुले की प्रचार सभा का आयोजन भाजपा समर्थकों एवं क्षेत्रीय सर्व समाज के लोगों द्वारा एकजुट होकर किया गया. प्रचार सभा के संबोधन में वरिष्ठ भाजपा नेता पद्मशाली तेलगू समाज के प्रखर समाजसेवी, उद्योगपति कृष्णा गाजेंगी ने प्रचार मंच से ललकारते हुए कहा कि, 10 वर्षों में विधायक महेश चौगुले ने सिर्फ विकास कार्यों को अंजाम देकर शहर को नई पहचान दी है.

महायुति सरकार के कार्यकाल के दौरान शहर के 52 आरसीसी सड़कों का निर्माण अंतिम चरण में है. महेश चौगुले सर्व धर्म,संप्रदाय के लोगों को साथ लेकर चलने वाले शहर में एकमेव सर्वमान्य नेता माने जाते हैं. तेलगु पद्मशाली समाज, मारवाड़ी, मराठवाड़ा मानवत समाज, गुजराती,जैन, महाराष्ट्रीयन का पूर्ण समर्थन भाजपा विधायक महेश चौगुले के साथ है.महेश चौगुले ने वोटरों से शहर विकास के लिए कमल पर मतदान की अपील की.

चौगुले की रैली में महायुति के दिग्गजों का जमावड़ा

भिवंडी. भिवंडी पश्चिम से भाजपा उम्मीदवार विधायक महेश चौगुले के समर्थन में निकाली गई महारैली में दिग्गज नेताओं का जमावड़ा दिखा. प्रचार महारैली में भाजपा प्रत्याशी महेश चौगुले,भाजपा शहराध्यक्ष एड हर्षल पाटिल,वरिष्ठ भाजपा पूर्व पार्षद नीलेश चौधरी, मनोज काटेकर,हनुमान चौधरी, महेश पाटिल, नितिन बजागे,सत्यशीला जाधव, नीलम तिवारी, आशा सरदार, लता खरात, सुरेश गड़ा, विशाल पठारे, अशोक भोसले, रवि सिंह, पंकज सिंह, शोभा बंगारी समेत बड़ी संख्या में भाजपा महायुति समर्थक शामिल थे. मनपा वरिष्ठ नगरसेवक नीलेश चौधरी की अगुवाई में समर्थकों की निकली महारैली नारपोली पुलिस चौकी से शुरू होकर चंदन बाग, चौधरी कंपाउंड, कामतघर गांव, ब्रह्मानंद नगर, राजीव गांधी नगर, ताडाली गांव, शिवराम नगर, महावीर नगर,ओसवाल वाडी, साठे नगर,अंजुर फाटा होते हुए भंडारी कंपाउंड में समाप्त हुई.बुजुर्गों,लाडली बहनों ने कई जगहों पर तिलक कर जीत का आशीर्वाद दिया.भाजपा प्रत्याशी चौगुले सहित तमाम महायुति नेता की टीम समर्थकों के साथ लोगों से कमल निशान पर बहुमूल्य मतदान करने की अपील की.

बाबा सिद्दीकी का शूटर 30 मिनट अस्पताल के पास रहा

- **मौत की पुष्टि होने तक इंतजार किया**
- **फायरिंग के तुरंत बाद शर्ट बदल ली**

मुंबई. एनसीपी नेता बाबा सिद्दीकी के शूटर ने मौत की पुष्टि तक अस्पताल के पास इंतजार किया। शूटर ने पुलिस को बताया कि फायरिंग के बाद उसने तुरंत अपनी शर्ट बदल ली और करीब आधे घंटे तक भीड़ के बीच अस्पताल के बाहर खड़ा रहा। वह यह जानने के लिए खड़ा रहा कि सिद्दीकी की मौत हो गई या वे हमले में बच गए। जैसे ही उसे यह पता चला कि सिद्दीकी की हालत बहुत गंभीर है, वह वहां से चला गया।

12 अक्टूबर की रात बाबा सिद्दीकी की हत्या हुई

66 वर्षीय बाबा सिद्दीकी की 12 अक्टूबर को रात 9:11 बजे मुंबई के बांद्रा में गोली मारकर हत्या कर दी गई। उनके बेटे के ऑफिस के बाहर उनपर गोलियां चलाई गई। उनके सीने पर दो गोलियां लगी थीं। उन्हें लीलावती अस्पताल ले जाया गया, जहां उनका निधन हो गया।

सिद्दीकी की हत्या के लिए कैसे बनाया गया प्लान

मुख्य आरोपी शिव कुमार गौतम के अनुसार, बाबा सिद्दीकी को मारने के बाद उनका पहला प्लान था, अपने सहयोगियों - धर्मराज कश्यप और गुरमेल सिंह से उज्जैन रेलवे स्टेशन पर मिलना। जहां बिश्नोई गिरोह का एक सदस्य उन्हें वैष्णो देवी ले जाता। हालांकि, योजना विफल हो गई क्योंकि कश्यप और सिंह को पुलिस ने पकड़ लिया था। मुख्य आरोपी के चार दोस्तों की बातचीत से पुलिस को संदेह हुआ। जिन्होंने मोबाइल फोन पर देर रात बातचीत की थी। जिससे मुंबई पुलिस को गौतम को ट्रैक करने में मदद मिली।

भिवंडी पूर्व में संतोष शेट्टी को मिल रहा भारी प्रतिसाद

भिवंडी. भिवंडी पूर्व सीट से महायुति शिवसेना प्रत्याशी संतोष शेट्टी की पदयात्रा, रैलियों में समर्थकों की भारी भीड़ उमड़ रही है.शिवसेना पूर्व विधायक रुपेश म्हात्रे एवं पूर्व जनप्रतिनिधियों, समर्थकों की एकजुटता का आशातीत परिणाम दिखाई देने लगा है. शिवसेना शिंदे गट उम्मीदवार संतोष शेट्टी के समर्थन में शिवसेना पूर्व विधायक रुपेश म्हात्रे सहित शहर प्रमुख सुभाष माने की अगुवाई में वरिष्ठ नगरसेवक बालाराम चौधरी, मदन बुआ नाईक, संजय म्हात्रे,पूर्व पार्षद सुमित पाटील, पूर्व शिक्षण सभापति सुंदर नाईक द्वारा समर्थकों की फौज के साथ भादवड, टेमघर,टेमघर पाडा, अरिहंत कांप्लेक्स, भादवड़, पद्मदिशा पैराडाइज,सोनाले आदि रहिवासी क्षेत्रों में पदयात्रा, रैली निकालकर सर्व धर्म,समुदाय के लोगों से विकास की खातिर संतोष शेट्टी को प्रचंड मतों से जिताने की अपील की.

शिवसेना पूर्व विधायक रुपेश म्हात्रे ने लोगों से आह्वान किया कि, सभी धर्म,समाज के लोग मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की प्रतिष्ठा की लड़ाई में भारी जन समर्थन देकर क्षेत्र का विकास सुनिश्चित करें.

पूर्व पार्षद बालाराम चौधरी, मदन बुआ नाईक आदि ने कहा कि, मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की प्रतिष्ठा भिवंडी पूर्व सीट से जुड़ी है.मुख्यमंत्री शिंदे ने लाडली बहनों की खुशहाली के लिए जीवन भर का उपहार दिया है.शहर का सर्वांगीण विकास हो रहा है. टेमघर,भादवड़ आदि एरिया में बुनियादी सुविधा मुहैया कराए जाने एवं सर्वांगीण विकास के लिए करीब 50 करोड़ रुपए से अधिक का फंड दिया है.चुनाव के बाद योजनाबद्ध रूप से समूचे क्षेत्र का सर्वांगीण विकास तय है.महायुति प्रत्याशी संतोष शेट्टी का रैली के दौरान कई जगहों पर बुजुर्ग एवं लाडली बहनों ने जीत का तिलक, फूल वर्षा कर आशीर्वाद दिया.

मुरारी बापू,मोहन भागवत, स्वामी चिदानंद और उत्तम स्वामी जी की उपस्थिति में

श्री रामकिंकर जन्मशताब्दी समारोह

चित्रकूट (म प्र). श्री श्रीधर धाम दास हनुमान देवस्थान आश्रम चित्रकूट में युग तुलसी पद्मभूषण श्री रामकिंकर जन्मशताब्दी का त्रिदिवसीय समारोह मिशन के संस्थापक अध्यक्ष स्वामी श्री मैथिली शरण जी द्वारा आयोजित किया गया जिसमें देश के प्रख्यात संत श्री मुरारी बापू ,राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक मोहन भागवत जी, परमार्थ निकेतन ऋषिकेश के स्वामी चिदानंदजी , 13 वर्ष की अवस्था में संन्यास लेने वाले उत्तम स्वामी जी इत्यादि संत कथावाचक सम्मिलित हुए और अपने विचार प्रगट किए। श्री मोहन

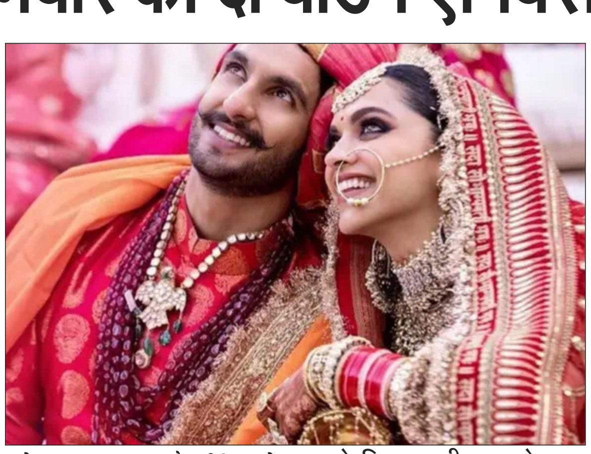
भागवत ने कहा कि भगवान की इच्छा हे इसलिए सनातन धर्म का उत्थान होगा, संतो और भक्तों के पुरूषार्थ और प्रभु की इच्छा से मंदिर का निर्माण हुआ है उन्होंने कहा कि पुरुषार्थी लोगों को कभी कभी शस्त्र उठाना पड़ता है जब पूरा समाज तैयार होता है तब भगवान की कृपा रूपी अंगुली उठती हे, विश्व में कोई युद्ध नहीं हो इसलिए मन की अयोध्या बनना आवश्यक है प्रख्यात संत मुरारी बापू ने संघ प्रमुख मोहन भागवत जी को राष्ट्रपुरुष संबोधित करते हुए कहा कि साधु प्रतिष्ठा को नहीं निष्ठा को प्रणाम करता हूं स्वामी चिदानंद जी ने कहा कि सनातन समाज को बहुत कुछ सोचने की जरूरत है ध्यान राम का करे और जीवन राष्ट्र का जिए, कास्ट के ऊपर राष्ट्र की बात करे, जातियों का सम्मान करे संस्कृति और संस्कारो के बल पर हमने दुनियां को बहुत कुछ सिखाया हैं। सनातन बचेगा तो हम आप बचेंगे ! 13 वर्ष की अवस्था में संन्यास लेने वाले उत्तम स्वामी जी ने कहा कि भारत में राम और गीता को समझना हे तो पंडित रामकिंकर जी को सुनिए, अलग अलग ४ आचार्य के सम्पूर्ण स्वरूप रामकिंकरजी है, सनातन धर्म के लिये रामकिंकर जी द्वारा किया गया कार्य अलौकिक हैं, अतिथियों का स्वागत श्री मैथिली शरण जी ने किया। प्रख्यात भजन गायिका पद्मश्री श्री मती मालिनी अवस्थी ने सभी का मन मोह लिया।

दीपिका ने रणवीर को दी वेडिंग एनिवर्सरी की बधाई

बॉलीवुड एक्टर रणवीर सिंह के बाद अब हिंदी फिल्म इंडस्ट्री की अदाकारा दीपिका पादुकोण का सोशल मीडिया पोस्ट वायरल हो रहा है। एक तरफ, जहां रणवीर ने दीपिका की 15 अनदेखी तस्वीरें शेयर कर उन्हें शादी की सालगिरह की बधाई दी है। वहीं दूसरी तरफ, दीपिका ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर मीम शेयर कर रणवीर को छठी सालगिरह की शुभकामनाएं दी हैं। यहां देखिए दीपिका ने कौन-सा मीम शेयर किया है।

दीपिका ने लिखा...

दीपिका ने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर एक रील पोस्ट की है। इस रील में एक आदमी रेंगते हुए बिस्तर के एक तरफ से दूसरी तरफ जाकर सोता नजर आ रहा है। दीपिका ने ये रील शेयर करते हुए लिखा, **"जैसे ही मेरे पति काम पर जाते हैं, मैं रेंगते हुए बिस्तर की उस तरफ जाकर सो जाती हूं जिस तरफ वो सोए हुए थे ताकि मैं उनके बिना, उनकी खुशबू के सहारे सो सकूं। हैप्पी एनिवर्सरी रणवीर।"**



लोगों ने किया रिएक्ट

लोगों को दीपिका का ये पोस्ट काफी क्यूट लग रहा है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म X पर लोग दीपिका की स्टोरी का स्क्रीनशॉट शेयर कर रहे हैं। एक ने लिखा, 'हाय! दोनों को किसी की नजर न लगे।' दूसरे ने लिखा, 'यूं ही एक-दूसरे के साथ रहो।' तीसरे ने लिखा, 'बेस्ट जोड़ी।'

कब हुई थी शादी?

बता दें, छह साल तक एक-दूसरे को डेट करने के बाद रणवीर और दीपिका ने साल 2018 में साथ रहने की कसम खाई थी। वहीं शादी के छह साल बाद दोनों ने अपने पहले बच्चे का स्वागत किया है। उनकी बेटी दो महीने की हो गई है और उसका नाम दुआ पादुकोण सिंह है।

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