



जैसे पके हुए फलों को गिरने के सिवा कोई भय नहीं वैसे ही पैदा हुए मनुष्य को मृत्यु के सिवा कोई भय नहीं. – वाल्मीकि



संपादकीय

सिर्फ 259 घंटे की साफ हवा

यह लापरवाही नहीं तो और क्या है कि देश के सबसे प्रदूषित शहरों में शामिल दिल्ली ने राष्ट्रीय वायु स्वच्छता कार्यक्रम के तहत मिली राशि का एक तिहाई से भी कम खर्च किया है. ऐसे में यहां स्वच्छ वायु की उम्मीद कैसे की जा सकती है. अगर यहां के वाशियों को साफ हवा नहीं मिलती है, तो इसके लिए कौन जिम्मेदार है? प्रदूषण और तापमान का जनजीवन पर संयुक्त प्रभाव वास्तव में चिंता का विषय है. एक नए अध्ययन में कहा गया है कि गर्मी और प्रदूषण का एक साथ होना सुरक्षित प्राकृतिक हवा के अवसरों को सीमित कर देता है.



सीईपीटी विश्वविद्यालय और जलवायु प्रौद्योगिकी कंपनी की इस अध्ययन रपट को हमें गंभीरता लेना होगा. इसमें कहा गया है कि दिल्ली में हर वर्ष लगभग 2,210 घंटे ऐसे होते हैं, जब तापमान 18 से 31 डिग्री के बीच रहता है. इस दौरान 1,951 घंटे ऐसे होते हैं, जब वायु गुणवत्ता खराब होती है. यानी 259 घंटे ही लोगों को साफ हवा मिल पाती है.

इसमें कोई दोराय नहीं कि राष्ट्रीय राजधानी में प्रदूषण का नागरिकों की सेहत पर सीधा प्रभाव पड़ रहा है. एक तरफ उन्हें अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना है, तो दूसरी ओर असहज तापमान के जोखिम से भी बचना है. कुछ शहरों की स्थिति दिल्ली से बेहतर जरूर हो सकती है, लेकिन भविष्य में वहां भी यही समस्या गहराने वाली है. लिहाजा, इन परिस्थितियों में जीने की आदत डालने के बजाय इस चुनौती का सामना करने के लिए कुछ नए उपाय करने होंगे.

ऐसे सुझाव भी दिए जा रहे हैं कि घर इस तरह से बनाए जाएं, जहां ऊर्जा की बचत के साथ हवा का बेहतर प्रवाह हो. सेहत और सुकून के लिए अब जरूरी है कि शहरों और महानगरों में मौसम के अनुकूल नए भवन बनें और पुराने घरों में पर्यावरण नियंत्रण प्रणाली की व्यवस्था हो. इससे स्वच्छ हवा अधिक मिल सकेगी. इस दिशा में गंभीरता सोचने का वक़्त आ गया है.

# SOP के उल्लंघन ने केदारनाथ यात्रा को असुरक्षित बनाया

केदारनाथ यात्रा भारत की पवित्र तीर्थयात्राओं में से एक है. इसकी जड़ें सैकड़ों वर्षों पुरानी हैं और आदिगुरु शंकराचार्य के समय तक जाती हैं. यह केवल एक भौतिक यात्रा नहीं, बल्कि श्रद्धा और तप से भरी आध्यात्मिक यात्रा है. पिछले दस वर्षों में इस यात्रा का स्वरूप पूरी तरह बदल गया है. 2013 की भीषण बाढ़ और उसके बाद हुए पुनर्निर्माण एवं प्रधानमंत्री की यात्रा के बाद केदारनाथ में तीर्थयात्रियों की संख्या में अप्रत्याशित वृद्धि हुई है.

1990 के प्रारंभ में जहां प्रतिदिन औसतन केवल 2,500 श्रद्धालु दर्शन के लिए आते थे, वहीं आज यह संख्या 30,000 से अधिक हो चुकी है. प्रतिवर्ष 20 लाख से भी अधिक यात्री हर सीजन में केदारनाथ यात्रा करते हैं.



असुरक्षित बना रहे हैं. राहत के रूप में शुरू की गई हेलीकाप्टर सेवा भी आज सुविधा के साथ एक चुनौती बन गई है. ये उड़ानें ध्वनि प्रदूषण करती हैं, जीवाश्म ईंधन जलाती हैं और पर्वतीय जलवायु को क्षति पहुंचाती हैं. हेलीकाप्टर से लोग अल्प समय में गंतव्य तक पहुंच जाते हैं, जहां तापमान, हवा का दबाव और आक्सीजन भी कम होती है. इससे व्यक्ति खुद को मौसम के अनुकूल नहीं ढाल पाता, जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी पैदा होती हैं.



**प्रभु में पुनर्मिलन के लिए,  
हमारी आत्मा को उन सभी चीजों से मुक्त होना होगा जो प्रेम नहीं हैं।**

- संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज  
स्थान - सावन कुपाल लहानी मिशन, सावन आश्रम, परम संत कुपाल सिंह जी महाराज चौक,  
खैमली रोड, उल्हासनगर-२

**देखें सत्यसंग आस्था चैनल पर हर रोज़ सोम - शनि सुबह ८.२० से ८.४० तक**

## पाकिस्तान मसलों में तीसरे पक्ष की कोई जगह नहीं

कश्मीर मसले समेत पाकिस्तान से जुड़े अन्य मुद्दों पर भारत का रुख हमेशा से द्विपक्षीय बातचीत पर केंद्रित रहा है. किसी तीसरे पक्ष की भूमिका को भारत ने कभी स्वीकार नहीं किया. संयुक्त राष्ट्र और कुछ अन्य देशों की ओर से कश्मीर मसले पर मध्यस्थता की पेशकश की जाती रही है. लेकिन भारत ने उन्हें सिरे से खारिज कर दिया. पिछले दिनों पहलगाम आतंकी हमले के बाद 'आपरेशन सिंदूर' से सहमे पाकिस्तान ने भारत पर हमले का नाकाम प्रयास किया था. मगर, इससे पहले कि कार्रवाई तेज होती, दोनों देशों की सहमति से संघर्ष विराम की घोषणा कर दी गई.

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कई मौकों पर यह दावा किया कि अमेरिका की मध्यस्थता की बदौलत ही भारत-पाकिस्तान के बीच संघर्ष विराम हो पाया है. भारत ने इस दावे को तत्काल खारिज कर दिया था. अब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ट्रंप से फोन पर बातचीत में भी स्पष्ट कर दिया कि पाकिस्तान के आग्रह पर ही भारत ने संघर्ष विराम पर सहमति जताई थी. इसमें अमेरिका की कोई भूमिका नहीं है.

दरअसल, भारत और पाकिस्तान के बीच संघर्ष विराम की सबसे पहले घोषणा डोनाल्ड ट्रंप ने दस मई को सोशल मीडिया के जरिए की थी. उन्होंने



यह दावा भी किया था कि संघर्ष रोकने पर सहमत न होने पर उन्होंने दोनों देशों के साथ व्यापार रोकने की चेतावनी दी थी. इसके बाद ट्रंप ने कई बार इस दावे को दोहराया कि अमेरिका ने ही दोनों देशों को संघर्ष विराम के लिए राजी किया, हालांकि, ट्रंप के दावे से पैदा हुई भ्रम की स्थिति को दूर करने के लिए सरकार ने कई दफा स्पष्ट किया कि इसमें अमेरिका की कोई भूमिका नहीं है. अभी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कनाडा में जी-7 देशों के सम्मेलन में भाग लेंगे गए थे, जहां डोनाल्ड ट्रंप भी मौजूद थे. मगर, इस दौरान दोनों राष्ट्राध्यक्षों के बीच सम्मेलन से इतर बातचीत नहीं हो पाई. प्रधानमंत्री ने वोटें मंगलवार को ट्रंप से फोन पर बातचीत की. विदेश सचिव विक्रम मिश्री के मुताबिक, इस दौरान भारत-पाकिस्तान के बीच पिछले दिनों हुए संघर्ष पर भी बात हुई और प्रधानमंत्री

ने दो टुक कहा कि भारत और पाकिस्तान ने बिना किसी मध्यस्थता के अपने शीर्ष सैन्य अधिकारियों के बीच सीधी बातचीत के बाद सैन्य कार्रवाई रोक ली. मोदी ने स्पष्ट कर दिया कि भारत ने किसी तीसरे पक्ष को मध्यस्थता स्वीकार नहीं की है और न कभी स्वीकार करेगा. यह भी साफ किया चुका है कि अब आतंकवाद को छद्म युद्ध के रूप में नहीं, बल्कि एक युद्ध के ही रूप में देखा जाएगा. इसमें दोराय नहीं है कि आपरेशन सिंदूर के तहत कहीं नही-तुली, सटीक तथा तनाव को और बढ़ावा नहीं देने वाली थी. भारत का यह रुख निस्संदेह पाकिस्तान के लिए भी एक कड़ा संदेश है कि अगर वह द्विपक्षीय मसलों में किसी तीसरे पक्ष को बीच में लाने का प्रयास करेगा, तो उसे किसी भी स्तर में स्वीकार नहीं किया जाएगा.

## मादा को रिझाने के लिए बदलता रंग, निकालता है अलग आवाज

मानसून की दस्तक के साथ ही प्रकृति ने भी अपना करिश्मा दिखाया शुरू कर दिया है. खरगोन जिले में

### जरा हट के

पहली बारिश के बाद कुछ इलाकों में लोगों को चटकदार पौरी रंग का मेंढक नजर आया है. देखने में यह मेंढक किसी खिलौने जैसा लगा लेकिन असल में यह एक खास प्रजाति का जीव है. इसका नाम डॉडियन बुल फ्रॉग है, जो साल में सिर्फ

एक बार इस रूप में दिखाई देता है. चूंकि ये मेंढक बारिश के मौसम में अपने प्रजनन काल में होते हैं, ऐसे में नर मेंढक मादा को आकर्षित करने के लिए अपना रंग बदल लेते हैं. आम दिनों में इनका रंग भूरा या मेहरून जैसा होता है लेकिन जैसे ही मानसून शुरू होता है, ये सूरजमुखी के फूल जैसे पीले हो जाते हैं. इसके साथ ही ये टर्ट-टर्ट की तेज आवाजें भी निकालते हैं.

जीव विज्ञान की प्रोफेसर डॉ शैल जोशी लोकल 18 को



बताती हैं कि नर मेंढक ही इस तरह रंग बदलने की क्षमता रखते हैं. यह कोई बीमारी नहीं होती बल्कि एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, जो जेनेटिक स्तर पर होती है. मादा को आकर्षित करने के लिए ही नर मेंढक रंग बदलने के

साथ खास आवाजें भी निकालते हैं.

### वोकल कोर्ड से आती है आवाज

नर मेंढक के गले में एक खास तरह की थैली होती है, जिसे वोकल सैक या वोकल कोर्ड कहते हैं. इसी के जरिए ये टर्ट-टर्ट की आवाजें निकालते हैं, जो दूर से सुनाई देती हैं और मादा मेंढकों को बुलाने में मदद करती हैं. डॉडियन बुल फ्रॉग का आकार भी आम मेंढकों से बड़ा होता है. इसकी लंबाई करीब 17

इंच तक हो सकती है. जब यह पौरी रंग में नजर आता है, तो इसकी पीठ पर हरी धारियां बनी रहती हैं. बता दें कि भारत में मेंढक की 400 से ज्यादा प्रजातियां पाई जाती हैं. वहीं दुनियाभर में इनकी संख्या 5000 से भी ज्यादा है. डॉडियन बुल फ्रॉग के वैज्ञानिक भाषा में Haplobatrachus tigerinus या राना टिग्रिना नाम से भी जाना जाता है. यह भारत सहित पाकिस्तान, नेपाल, बांग्लादेश और म्यांमार जैसे देशों में पाया जाता है.

## मिक्स साँस पास्ता

सामग्री :

- 1½ कप पास्ता
- 4-5 कप पानी
- 1 छोटा चम्मच नमक
- 1 छोटा चम्मच तेल
- 2 टमाटर
- 1 छोटा प्याज
- 4-5 लहसुन की कलियां
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- ½ छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- 1 छोटा चम्मच ऑरिगेनो
- 1 छोटा चम्मच चीनी
- नमक स्वादानुसार
- 1 बड़ा चम्मच तेल
- 1 बड़ा चम्मच मक्खन
- 1 बड़ा चम्मच मैदा
- 1 कप दूध
- ¼ कप कद्दूकस किया हुआ चीज
- ½ छोटा चम्मच काली मिर्च
- नमक स्वादानुसार

- ½ कप कटी हुई शिमला मिर्च (लाल, हरी, पीली)
  - ½ कप कटा हुआ प्याज
  - 1 छोटा चम्मच चिली फ्लेक्स
  - 1 बड़ा चम्मच तेल
- विधि :

सबसे पहले एक बर्तन में पानी गर्म करें और उसमें नमक और तेल



डालें. जब पानी उबलने लगे, तो इसमें पास्ता डालें और इसे हल्का कच्चा रहने तक पकाएं. इसके बाद पास्ता को छानकर ठंडे पानी से धो लें और एक तरफ रख दें. दूसरी तरह टमाटर, प्याज और लहसुन को मिक्सर में पीसकर पेस्ट बना लें.

अब कड़ाही में तेल गर्म करें और टमाटर पेस्ट डालकर 4-5 मिनट पकाएं. इसके बाद इसमें लाल मिर्च, काली मिर्च, ऑरिगेनो, चीनी और नमक डालकर मिलाएं और साँस गाढ़ा होने तक पकाएं. जब साँस गाढ़ा हो जाए, तो गैस से उतारकर एक तरफ रख दें. अब एक पैन में मक्खन गर्म करें और उसमें मैदा डालकर भूनें. इसके बाद इसमें धीरे-धीरे दूध डालकर चलाते हुए गाढ़ा साँस बना लें. ध्यान रखें कि इसमें गांठ न पड़े. इसमें कद्दूकस किया हुआ चीज, काली मिर्च और नमक डालकर मिलाएं. इसके बाद एक बड़ी कड़ाही में तेल गर्म करें और प्याज व शिमला मिर्च को हल्का साँपट होने तक भूनें.

अब इसमें तैयार रेड साँस और क्वाइट साँस डालकर मिलाएं और उबले हुए पास्ता को साँस में डालकर अच्छी तरह मिक्स करें.

इसे 2-3 मिनट तक पकाएं और ऊपर से चीज और चिली फ्लेक्स डालकर सर्व करें.

## आज का राशिफल

**मेघ** : पिछले लंबे समय से रुके कार्य बनेंगे. प्रसन्नता रहेगी. जल्दबाजी न करें. स्वास्थ्य का प्रायः कमजोर रह सकता है. विवाद को बढ़ावा न दें. बनते काम बिगड़ सकते हैं. भाइयों से कहासुनी हो सकती है. आरंभ बनी रहेगी. व्यापार ठीक चलेगा. जोखिम व जमानत के कार्य डालें. धैर्य रखें.

**वृषभ** : दूसरों से अपेक्षा न करें. घर-परिवार की चिंता रहेगी. अज्ञात भय सताएगा. दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं. व्यापार लाभदायक रहेगा. प्रयास करें. कोर्ट व कचहरी में लाभ की स्थिति बनेगी. नौकरी में अधिकारी प्रसन्न रहेंगे. नौकरी में सहकर्मी विरोध कर सकते हैं. गोट व दुधटना से हानि संभव है.

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

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

**सिंह** : आय बनी रहेगी. दूसरों को कार्य में हस्तक्षेप न करें. दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं. बेवजह दौड़पड़ रहेगी. स्वास्थ्य का ध्यान रखें. कोई शोक समाचार मिल सकता है. अपेक्षित कार्यों में बाधा उत्पन्न हो सकती है. पार्टनरों से मतभेद संभव है. व्यवसाय की गति बीती रहेगी.

**कन्या** : मान-सम्मान मिलेगा. निवेश शुभ रहेगा. व्यापार में वृद्धि होगी. भाग्य का साथ मिलेगा. नए काम करने की इच्छा बनेगी. प्रसन्नता रहेगी. पारिवारिक सहयोग मिलेगा. मनोरंजन का वक़्त मिलेगा. जोखिम व जमानत के कार्य बिलकुल न करें. सामाजिक कार्य करने का मन बनेगा.

**तुला** : ऐश्वर्य के साधनों पर व्यय होगा. भूले-बिसरे साधनों से मुलाकात होगी. पराक्रम व प्रसिद्धा में वृद्धि होगी. उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी. मित्रों तथा पारिवारिक सदस्यों के साथ समय अच्छा व्यतीत होगा. व्यवसाय लाभप्रद रहेगा. निवेश शुभ रहेगा. शत्रुओं का पराभव होगा. प्रमाद न करें.

**वृश्चिक** : भेद व उपहार की प्राप्ति होगी. यात्रा लाभदायक रहेगी. नौकरी में प्रमोशन मिल सकता है. रोजगार प्राप्ति होगी. किसी बड़ी समस्या का हल निकलेगा. प्रसन्नता रहेगी. भाग्य अनुकूल है. लाभ ले. प्रमाद न करें. स्वास्थ्य का ध्यान रखें. जीवनसाथी से सहयोग प्राप्त होगा.

**धनु** : विवेक का प्रयोग करें. लाभ होगा. कीमती वस्तुएं संभालकर रखें. यात्रा में कोई चीज भूल न हों. फालतू खर्च होगा. स्वास्थ्य का प्रायः कमजोर रहेगा. लापरवाही न करें. बनते काम बिगड़ सकते हैं. कानूनी समस्या हो सकती है. नौकरी में कार्यभार रहेगा. आलस्य न करें.

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

**कुम्भ** : प्रसन्नता रहेगी. प्रयास अधिक करना पड़ेगा. नौकरी में अधिकार बढ़ेंगे. आय में वृद्धि होगी. सुख के साधनों पर व्यय होगा. स्वास्थ्य का ध्यान रखें. प्रमाद न करें. सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी. योजना फलीभूत होगी. किसी बड़ी समस्या का हल एकाएक हो सकता है.

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

-ज्योतिषाचार्य मंडित अतुल शास्त्री

## दूसरों के सामने कभी न करें बच्चों को डांटने की गलती!

### भुगतने पढ़ेंगे 5 नुकसान

सोचिए, आप अपने बच्चे के साथ कहीं बाहर हैं. अचानक आपके बच्चे से कोई गलती हो जाती है- शायद उसने शरारत की हो, या कुछ गिरा दिया हो. ऐसे में, बिना सोचे-समझे, आप वहीं सबके सामने उसे डांटना शुरू कर देते हैं. आपने तो अपनी तरफ से उसे सही करने की कोशिश की, लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी यह छेटी-सी 'सुधार' की कोशिश, आपके बच्चे के मन पर कितना गहरा और नेगेटिव असर डाल सकती है?

जी हाँ, भले ही गलती कितनी भी बड़ी क्यों न हो, दूसरों के सामने बच्चों को डांटना उन्हें जीवन भर के लिए कुछ ऐसे जख्म दे सकता है, जिनकी भरपाई मुश्किल है. आइए जानें इसके 5 नुकसान.

### ■ कॉन्फिडेंस में कमी

जब आप बच्चे को दूसरों के सामने डांटते हैं, तो उसे बहुत शर्मिंदगी महसूस होती है. उसे लगता है कि उसने कुछ बहुत बुरा कर दिया है और अब सब लोग उसे गलत

समझेंगे. यह भावना धीरे-धीरे उसके आत्मविश्वास को कमजोर करती है और उसमें हीन भावना पैदा कर सकती है. भविष्य में वह कोई भी नया काम करने से पहले 10 बार सोचेगा, क्योंकि उसे डांट पड़ने या दूसरों के सामने बेइज्जत होने का डर रहेगा.

### ■ चिड़चिड़ेपन की समस्या

लगातार दूसरों के सामने डांटे जाने से बच्चे के मन में विद्रोह की भावना पनप सकती है. वह सोचने

लगता है कि मैं कितना भी अच्छा कर लूं, मुझे डांट ही पड़ती है. ऐसे में वह आपकी बात मानना कम कर सकता है और जिद्दी या चिड़चिड़ा हो सकता है. कुछ बच्चे तो जानबूझकर वही गलतियां दोहराने लगते हैं, ताकि वे अपना गुस्सा दिखा सकें.

### ■ आपसे दूरी बनाना और बातें छिपाना

अगर बच्चा बार-बार दूसरों के सामने डांटा जाता है, तो उसे लगने लगता है कि आप उसे समझते नहीं हैं और वह आपके सामने असुरक्षित महसूस करता है. ऐसे में वह आपसे दूरी बनाना शुरू कर देता है और अपनी बातें या परेशानियां आपसे साझा करने से बचता है. उसे डर लगता है कि अगर उसने कुछ बताया, तो उसे फिर से डांट पड़ेगी. यह माता-पिता और बच्चे के बीच के मजबूत रिश्ते को कमजोर कर देता

## पेट की चर्बी गलाने के लिए खाएं बाजरे की रोटी

आपने कई तरह के आटे की रोटियां खाई होंगी, लेकिन आज हम आपको एक विशेष आटे की रोटी के बारे में बताएंगे, जिसे खाकर आप एक दिन में ही 1.5 किलो वजन कम कर सकते हैं और अगर आप इसे एक महीने तक खाएं तो 5 से 6 किलो तक वजन घटा सकते हैं. इससे बनावते समय कुछ बातों का ध्यान रखना होगा.

### ■ जानें

### बाजरे की रोटी के फायदे

हम बात कर रहे हैं झारखंड के लोकल आटा बाजरे के बारे में. जी हाँ! यह आटा खासकर रॉची के आसपास के खेतों में पाया जाता है. आदिवासी लोग विशेष रूप से इस आटे की रोटी खाते हैं. इसमें प्रोटीन, आयरन, विटामिन ए, बी, फोलिक एसिड जैसे आवश्यक पोषक तत्व होते हैं और यह वजन घटाने में कारगर है.



रॉची के प्रसिद्ध आयुर्वेदिक डॉक्टर वीकें पांडे बताते हैं कि इसमें उच्च मात्रा में फाइबर लगभग 80% होता है. साथ ही कैलोरी बहुत कम होती है. एक रोटी में लगभग 20 से 30 कैलोरी हो होती है और यह ग्लूटेन फ्री भी होती है. यही कारण है कि यह वजन घटाने में मददगार

है. आदिवासी लोग हमेशा इसकी रोटी खाते हैं. इसलिए वे ज्यादा मोटे नहीं होते और हमेशा स्वस्थ रहते हैं. अगर आप 6 महीने तक इसका सेवन करें और जंक फूड और चीनी बंद कर दें तथा सुबह और शाम दो-दो रोटियां खाएं, तो आप 15 किलो तक वजन कम कर सकते हैं.

### ■ जानें कैसे बनाएं बाजरे की रोटी

बाजरे की रोटी बनाना मुश्किल नहीं है, लेकिन एक बात का ध्यान रखें कि आटा गुंथते समय गर्म पानी का उपयोग करें. इससे आटा अच्छे से गूंध जाएगा और रोटी बेल्ते समय नहीं टूटेगी. वहीं, रोटी को हल्के हाथों से बेलें. जहां उच्च फाइबर और ग्लूटेन फ्री होने के कारण यह थोड़ी कठिन हो सकती है, लेकिन गर्म पानी और हल्के हाथों से बेलने पर सुंदर रोटी बन जाएगी.

## AC से निकलने वाले पानी को इन 5 कार्यों में करें इस्तेमाल

- अगर आपके घर में गमले या बगीचे में पौधे हैं, तो AC से निकलने वाला पानी उनके लिए किसी वरदान से कम नहीं है. यह पानी पौधों के लिए हानिकारक नहीं होता और इसे सीधे गमलों में डाला जा सकता है. इससे न सिर्फ पानी की बचत होती है, बल्कि पौधों को समय-समय पर ताजगी भी मिलती है. यह पानी सिंचाई के लिए नियमित उपयोग में लाया जा सकता है.
- AC का पानी घर की सफाई में भी काम आ सकता है. इसे फर्श, खिड़कियों और फर्नीचर की सफाई में इस्तेमाल किया जा सकता है. यह न सिर्फ पानी की बचत करता है, बल्कि पर्यावरण के प्रति जागरूकता भी दर्शाता है. घर की सफाई के लिए अगर आप रोज साफ पानी उपयोग करते हैं, तो AC का पानी एक अच्छा विकल्प हो सकता है.
- अगर आप अपनी कार हफ्ते में एक या दो बार धोकर साफ करते हैं, तो AC का पानी इस काम में सहायक हो सकता है. यह पानी

कार धोने के लिए उपयुक्त होता है और इससे पानी की काफी मात्रा बचाई जा सकती है. गर्मियों में जब जलसंकट बढ़ता है, ऐसे समय में यह छोटा कदम बड़ा बदलाव ला सकता है. गर्मियों में जब कूलर में बार-बार पानी भरना पड़ता है, तब AC से निकला ठंडा पानी कूलर के लिए बेहतर विकल्प बन सकता है. यह पानी पहले से ही ठंडा होता है और कूलर की ठंडक बनाए रखने में मदद करता है. इससे पौने योग्य पानी की बचत भी होती है, जो अक्सर कूलर में इस्तेमाल होता है. इनवर्टर या कार्बन की बैटरी में डिस्टिल्ड वाटर की जरूरत होती है, लेकिन अगर इमरजेंसी कंडीशन हो तो एसी का पानी इसके लिए उपयुक्त हो सकता है. हालांकि कंपनियों साफ वाटर है कि बैटरी में डिस्टिल्ड वाटर ही डालना चाहिए. एसी का पानी बार-बार बैटरी में डालने से बैटरी की कार्यक्षमता घट सकती है. इसलिए इस उपयोग से बचना चाहिए.

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

खबरें गांव की...

किशोरी को घर में खींचकर रेप की कोशिश, मुंह बंद रखने के लिए 12 लाख का ऑफर

मेरठ. यूपी के मेरठ में सरधना क्षेत्र के एक गांव में किशोरी को घर में खींचकर रेप की कोशिश की गई. किशोरी को चीख पुकार सुनकर पड़ोसी के पहुंचने से किशोरी की अस्मत् बच सकी. इससे पहले कि लोग जुटते किशोरी से दरिदगी की कोशिश करने वाला भाग निकला. पीड़िता के परिजनों ने पुलिस को सूचना दी. पुलिस मौके पर पहुंची लेकिन बिना कार्रवाई लौट गई. मामले को निपटाने के लिए गांव में पंचायत बैठ गई, इसमें किशोरी की अस्मत् की बोली लगा दी गई. उसे 12 लाख रुपये लेकर मुंह बंद रखने को कहा गया. किशोरी के परिजनों ने पंचायत का ऑफर ठुकरा दिया. देर रात किशोरी के परिजनों को चौकी बुलाकर पुलिस ने समझौते का दबाव बनाया और कोरे कागज पर हस्ताक्षर करा लिये. मामला थाने पहुंचा तो पीड़ित पक्ष ने तहरीर दी.

अतीक के बेटे की जेल में खातिरदारी पकड़ाई, डिटी जेलर और वार्डन निलंबित

यूपी में माफियाओं और उनके घर वालों की जेल में अब भी बादशाहत कायम है. चित्रकूट जेल में मुख्तार अंसारी के विधायक बेटे अब्बास अंसारी की खातिरदारी का मामला पिछले दिनों सामने आया था. इसके बाद कई जेल अधिकारियों को निलंबित किया गया था. अब माफिया अतीक अहमद के बेटे अली की नैनी जेल में खातिरदारी पकड़ाई है. नैनी जेल में बंद अतीक अहमद के बेटे के बैरक से कई प्रतिबंधित सामान बरामद हुए हैं. अली के पास कैश भी था. छापेमारी के दौरान उसने कैश जेल वार्डन को पकड़ा दिया लेकिन मामला सीसीटीवी में कैद हो गया. डीजी जेल ने तत्काल मामले में एक्शन लेते हुए जेल वार्डन और डिटी जेलर को निलंबित कर दिया है. डीआईजी जेल को पूरे मामले की जांच सौंपी है. माना जा रहा है कि अब्बास अंसारी के मामले की तरह यहां भी कई जेल अफसर नप सकते हैं. अतीक अहमद का बेटा अली 2022 से ही यहां बंद है.

पति को नशीला लस्सी पिलाकर पत्नी ने प्रेमी संग किया कांड, CCTV में कैद हुई करतूत

हापुड़. यूपी के हापुड़ में पत्नी ने आधी रात प्रेमी साथ कोड कर दिया. नगर क्षेत्र के गांव सरावा में शादी के करीब डेढ़ माह बाद ही पत्नी आभूषण और नगदी लेकर प्रेमी के साथ फरार हो गई. आरोप है कि इससे पहले उसने पति और पूरे परिवार को लस्सी में नशीला पदार्थ पिलाकर सुला दिया. शुक्रवारआधी रात बाइक से प्रेमी के साथ पहुंचा. इसके बाद प्रेमी के साथ जाती हुई महिला पड़ोसी के सीसीटीवी में कैद हो गई. सीसीटीवी फुटेज देख ससुरालियों ने माथा पकड़ लिया. कोतवाली हापुड़ नगर में गांव सरावा निवासी आरिफ ने मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भाई सलमान कारपेंटर का कार्य करता है. 25 अप्रैल को उसका निकाह लोनी निवासी युवती के साथ हुआ था. शुक्रवार की रात करीब 10 बजे विवाहिता ने ससुराल में मौजूद पति समेत सभी लोगों को लस्सी पिलाई थी.

लस्सी पीने के बाद सभी लोग अचेत हो गए. सुबह करीब सात

इलॉन मस्क के स्टारशिप में टेस्ट के दौरान धमाका

- लपटें और धुआं दूर-दूर तक दिखाई दिया
- आस-पास के घरों की खिड़कियां हिल गईं



जून को सुबह करीब 09:30 बजे हुआ. धमाका उस वक्त हुआ जब 29 जून को होने वाले स्टारशिप के 10वें टेस्ट फ्लाइट से पहले रॉकेट का दूसरा स्टैटिक फायर टेस्ट चल रहा था. इस टेस्ट में रॉकेट को

जमीन पर ही रखकर उसके इंजन को चालू किया जाता है, ताकि लॉन्च से पहले सब कुछ ठीक हो, ये चेक किया जा सके. ऊपरी हिस्से में विस्फोट हुआ, रॉकेट आग के गोले में बदल गया

फ्यूल लोडिंग प्रक्रिया शुरू होने के बाद विस्फोट हुआ

नासा स्पेसफाइल यूट्यूब चैनल पर ये टेस्ट लाइव दिखाया जा रहा था. इस दौरान कमेंट्री में बताया गया कि फ्यूल लोडिंग प्रक्रिया शुरू होने के लगभग 30 मिनट बाद विस्फोट हुआ. स्टैटिक फायर टेस्ट के दौरान रॉकेट के इंजन को लॉन्च माउंट से जुड़े रहते हुए चालू किया जाता है. टेस्ट में रॉकेट के छह रैटर इंजनों को एक साथ चालू करना था.

टेस्ट शुरू होने से ठीक पहले, रॉकेट के ऊपरी हिस्से में, जहां फ्यूल टैंक होते हैं, अचानक विस्फोट शुरू हुआ. देखते ही देखते पूरा रॉकेट आग के गोले में बदल गया. आसपास के इलाकों में रहने वाले लोगों ने बताया कि धमाका इतना जोरदार था कि उनके घरों की खिड़कियां हिल गईं.

कोई हताहत नहीं, लेकिन नुकसान बड़ा

स्पेसएक्स ने इस हादसे के बाद बयान जारी कर बताया कि टेस्ट साइट के आसपास पहले से ही सुरक्षा का पूरा इंतजाम था. सभी

कर्मचारी सुरक्षित हैं और आसपास के इलाकों में रहने वालों को भी कोई नुकसान नहीं हुआ. कंपनी ने लोगों से अपील की है कि वो टेस्ट साइट के पास न जाएं, क्योंकि अभी भी वहां आग बुझाने और सफाई का काम चल रहा है.

कैमरन काउंटी के शेरिफ ऑफिस और स्थानीय पुलिस ने भी पुष्टि की कि कोई घायल नहीं हुआ. फायर डिपार्टमेंट की टीमें तुरंत मौके पर पहुंचीं और आग पर काबू पाने की कोशिश शुरू की. लेकिन रॉकेट और टेस्ट साइट को हुआ नुकसान इतना ज्यादा है कि स्पेसएक्स को अब अपनी 10वीं टेस्ट फ्लाइट की योजना पर फिर से काम करना पड़ेगा.

ट्रम्प की पाक आर्मी चीफ से बंद कमरे में मुलाकात

- आसिम मुनीर बोले- अमेरिकी राष्ट्रपति को नोबेल प्राइज मिलना चाहिए

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने बुधवार को व्हाइट हाउस में पाकिस्तान के आर्मी चीफ जनरल आसिम मुनीर से बंद कमरे में मुलाकात की. दोनों ने व्हाइट हाउस के कैबिनेट रूम में साथ लंच किया. यह पहली बार है जब किसी अमेरिकी राष्ट्रपति ने पाकिस्तान के आर्मी चीफ की मेजबानी की है.

आसिम मुनीर अभी अमेरिका के दौर पर हैं. ट्रम्प से उनकी मुलाकात से कुछ घंटे पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अमेरिकी राष्ट्रपति से 35 मिनट तक फोन पर बातचीत की थी. इस दौरान मोदी ने साफ कहा था कि 7 से 10 मई तक चले ऑपरेशन सिंदूर के बाद भारतीय और पाकिस्तानी सेनाओं के बीच बातचीत के बाद सीजफायर हुआ था. किसी बाहरी मध्यस्थता के माध्यम से नहीं.

ईरान के लिए मुस्लिम देश ही कैसे बने काल ?

■ अलर्ट मोड पर 40000 जवान

ईरान-इजरायल जंग का आज (गुरुवार, 19 जून) सातवां दिन है. दोनों ही देश एक दूसरे पर ताबडुतोड़ हमले कर रहे हैं. ताजा हमलों में ईरानी सेना ने बीती रात दक्षिणी इजरायल में मिसाइलों की बारिश की, जिसमें बीरशेबा में एक अस्पताल को निशाना बनाया गया है. इजरायली प्रवक्ता ने कहा है कि

ईरानी हमले में सोरोका अस्पताल को भी भारी नुकसान पहुंचा है. इजरायल की आपातकालीन सेवा का कहना है कि इन हमलों में देश भर में कम से कम 65 लोग घायल हुए हैं.

दूसरी तरफ, खबर है कि अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने ईरान पर हमले की योजना को अपनी मंजूरी दे दी है. लेकिन ये हमला कब होगा या उस योजना पर अमल कब होगा, इसका आदेश



अभी ट्रंप ने नहीं दिया है. अमेरिकी रक्षा मंत्रालय का मुख्यालय पेंटागन और उसके अधिकारी ईरान पर बारीकी से नजर रख रहे हैं. इस

बीच अमेरिका ने ईरान के खिलाफ किलेबंदी मजबूत कर दी है और ईरान के पड़ोसी मुस्लिम देशों के साथ मिलकर ही उसके खिलाफ चक्रव्यूह की रचना की है.

द टेलीग्राफ की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि बढ़ते तनावों के बीच वॉशिंगटन ने संयुक्त अरब अमीरात (UAE), सऊदी अरब और जॉर्डन समेत तमाम मध्य-पूर्व के देशों में तैनात 40,000 जवानों को अलर्ट पर रखा है. एक अन्य

अमेरिका ने कैसे रचा चक्रव्यूह ?

अमेरिका को इस बात की आशंका है कि जैसे ही इजरायल के साथ ईरान के खिलाफ उसके सैनिक जंग में कुदते हैं, वैसे ही ईरान अमेरिका पर पलटवार कर सकता है और ईरान के निकटस्थ देशों में अमेरिकी बेस पर हमले कर सकता है. इससे बचने के लिए अमेरिका ने इस्लामिक गणतंत्र के नजदीक मुस्लिम देशों में तैयारियां पुख्ता कर ली हैं.

मीडिया रिपोर्ट में कहा गया है कि अमेरिकी अधिकारियों ने मिडिल ईस्ट में उन अमेरिकी ठिकानों की पहचान की है, जहां ईरान संभावित रूप से हमले कर सकता है. बता दें

कि मध्य-पूर्व और आसपास में अमेरिकी सेना के कम से कम 20 सैन्य अड्डे मौजूद हैं. इनमें से अधिकांश सैन्य अड्डे ईरानी बैलिस्टिक मिसाइलों की जद में हैं.

मोदी का 3 देशों का दौरा खत्म, भारत लौटे

■ 5 दिन में 27 हजार किमी का सफर

■ साइप्रस, कनाडा और क्रोएशिया गए

PM मोदी पांच दिन का विदेश दौरा पूरा करके गुरुवार को भारत लौट आए हैं. प्रधानमंत्री सबसे पहले 15-16 जून को साइप्रस में



रहे. फिर 17 जून को कनाडा पहुंचे, 18 जून को G7 समिट में हिस्सा लिया. फिर क्रोएशिया गए. बुधवार को क्रोएशिया की राजधानी जगरेब

में पीएम मोदी के स्वागत में मंत्र पहुंच गए और भारतीय नृत्य पेश किया गया. इसके बाद PM मोदी भारतीय समुदाय के लोगों से मिले. मोदी ने क्रोएशिया के प्रधानमंत्री अंद्रेज प्लेकोविच से द्विपक्षीय बातचीत की. ये किसी भारतीय प्रधानमंत्री की पहली यात्रा है. यहां 17 हजार से ज्यादा भारतीय रहते हैं.

सरकारी कर्मचारियों के लिए गुड न्यूज



नई दिल्ली. केंद्र सरकार ने यूनिफाइड पेंशन स्कीम (UPS) के तहत आने वाले कर्मचारियों को बड़ी राहत दी है. अब इन्हें भी रीटायरमेंट और डेथ ग्रेय्यूटी का लाभ उसी तरह मिलेगा जैसा कि पुराने पेंशन सिस्टम (OPS) के अंतर्गत मिलता है. यह जानकारी केंद्रीय मंत्री डॉ. जितेन्द्र सिंह ने इस संदर्भ में कहा कि नया प्रावधान कर्मचारियों की लंबे समय से चली आ रही मांग को पूरा करता है और राष्ट्रीय पेंशन प्रणाली (एनपीएस) के तहत सभी श्रेणियों के कर्मचारियों के लिए सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित करने की केंद्र सरकार ने प्रतिबद्धता को दर्शाता है. केंद्रीय मंत्री ने कहा कि कहा कि यूपीएस के तहत यह लाभ केंद्रीय सिविल सेवा (एनपीएस) के तहत ग्रेय्यूटी का भुगतान) नियम, 2021 के प्रावधानों के अनुरूप दिया जाएगा. बुधवार को इस संबंध में आदेश जारी कर दिया गया.

वित्त मंत्रालय ने 24 जनवरी को जारी अधिसूचना में कहा था कि एक अप्रैल, 2025 से केंद्र की सिविल सेवा में भर्ती होने वाले कर्मचारियों के लिए एनपीएस के तहत एक विकल्प के रूप में यूपीएस की शुरुआत होगी.

दिव्या देशमुख ने वर्ल्ड नंबर-1 को हराया



■ वर्ल्ड रैपिडवेस में सिल्वर

19 साल की दिव्या देशमुख ने दिव्या देशमुख ने सोमवार को दुनिया की नंबर-1 चेंस प्लेयर हो यिफान को हराया. जूनियर कैटेगरी की वर्ल्ड नंबर-1 दिव्या ने चीन की हो यिफान को हराते हुए वर्ल्ड टीम रैपिड और ब्रिटन चेंस चौपियनशिप में 3 मेडल जीते. इनमें रैपिडचेस का सिल्वर और ब्रिटन का ब्रॉन्ज मेडल शामिल है.

■ यिफान को दूसरे चरण में हराया

लंदन में समाप्त हुए FIDE वर्ल्ड ब्रिटन टीम चेंस

प्रारूप में था, जो हाल ही में वर्ल्ड नंबर 1 थेमिस कार्लसन और वर्ल्ड चौपियन डी गुकेश के बीच खेले गए क्लासिकल गेम की तरह रोमांचक था.

■ दिव्या ने हेन्साइमाइंड चेंस क्लब के लिए खेलीं

यिफान ने WRR चेंस टीम का प्रतिनिधित्व किया, जबकि दिव्या हेन्साइमाइंड चेंस क्लब के लिए खेलीं. पहले चरण में यिफान ने दिव्या को हरा दिया था, लेकिन दूसरे चरण में दिव्या ने शाहदार वाप्सी की. सफेद मोहरों से खेलते हुए दिव्या ने शुरूआती बहुत का फायदा उठाया और तेजी से चालें चलाकर समय पर निर्वणर हासिल किया.

PM मोदी ने तारीफ की

दिव्या की इस अवीरमैट पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उन्हें बधाई दी है. PM मोदी ने सोशल प्लेटफार्म X पर लिखा- 'लंदन में वर्ल्ड टीम ब्रिटन चौपियनशिप के दूसरे चरण के ब्रिटन टीम सीमाफाइनल में दुनिया की नंबर 1 खिलाड़ी होउ यिफान को हराते पर दिव्या देशमुख को बधाई. उनकी सफलता उनके धैर्य और दृढ़ संकल्प को दर्शाती है. उनके श्रद्धा के प्रयासों के लिए शुभकामनाएं.'

ऑपरेशन सिंधु- ईरान से रेस्क्यू 110 भारतीय छात्र दिल्ली पहुंचे

■ कहा- वहां हालात खराब होते जा रहे

■ सभी मेडिकल स्टूडेंट, आर्मेनिया के रास्ते लाए गए



युद्ध अच्छी चीज नहीं है. ईरानीयत ही मारी जाती है. ईरान से निकाले गए ये छात्र मंगलवार को आर्मेनिया पहुंचे थे, जहां उन्हें राजधानी येरेवन के होटलों में ठहराया गया. इसके बाद आज इन्हें कतर के रास्ते भारत लाया गया. इंडिगो की एक फ्लाइट आर्मेनिया के येरेवन एयरपोर्ट से इन छात्रों को लेकर कतर की राजधानी दोहा के लिए रवाना हुई थी. इसके बाद एक दूसरी फ्लाइट से इन्हें दोहा से नई दिल्ली के इंदिरा गांधी एयरपोर्ट लाया गया.

मंगलवार को भारतीय विदेश मंत्रालय ने छात्रों को ईरान से बाहर निकालने की पुष्टि की थी.

ईरान से बसों में लाए गए छात्र

इन छात्रों को आर्मेनिया बॉर्डर पर नौरुडज चौकी से बसों में निकाला गया. ईरान में 1,500 स्टूडेंट्स सहित लगभग 10 हजार भारतीय फंसे हैं. ईरानी विदेश मंत्रालय ने कहा था कि मौजूदा हालात में देश के एयरपोर्ट भले ही बंद हैं, लेकिन लैंड बॉर्डर्स खुले हुए हैं. मंत्रालय ने विदेशी नागरिकों से ईरान छोड़ने से पहले अपना नाम, पासपोर्ट नंबर, गाड़ी डिटेल्स, देश से निकलने का समय और जिस बॉर्डर से जाना चाहते हैं, उसकी जानकारी मांगी थी.

राजा हत्याकांड के पीछे लव या मनी एंगल ?

■ फिर इंदौर पहुंची एसआईटी, क्या है इसकी वजह

इंदौर. राजा रघुवंशी हत्याकांड की जांच कर रही मेघालय पुलिस की एसआईटी एकबार फिर इंदौर पहुंची है. एक अधिकारी ने बताया कि एसआईटी यह पता लगाने के लिए इंदौर गई है कि राजा की हत्या के पीछे कई मनी एंगल तो नहीं है. इस बीच मेघालय पुलिस ने सोनम सिंगेत हत्या के सभी आरोपियों को शिलांग से करीब 65 किलोमीटर दूर सोहरा ले गई. पुलिस ने कड़ी सुरक्षा के बीच आरोपियों से क्राइम सीन को फिर से रिक्रिएट कराया.

■ हत्या के पीछे लव या मनी एंगल ?

सनद रहे इस हत्याकांड की शुरुआती जांच के बाद जब आरोपी पकड़े गए थे तब पुलिस की ओर से वजह के तौर पर प्रेम प्रसंग के कारण यानी लव एंगल के



कारण हत्या किए जाने की बात सामने आई थी. अब जब एसआईटी फिर से मध्य प्रदेश के इंदौर शहर पहुंची है तो पुलिस का कहना है कि वह हत्या के पीछे पैसा या मनी एंगल से भी जांच पड़ताल कर लेना चाहती है. ऐसे में देखना होगा कि फाइनल जांच के निष्कर्ष में हत्या की कौन सी ठोस वजह सामने आती है.

■ इस वजह से इंदौर में डाला डेरा

शिलांग जिला पुलिस अधीक्षक विवेक सिम ने बताया- हमारी टीम इंदौर में है. वह कुछ

लोगों से पूछताछ कर रही है. हमारे जांच अधिकारी यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि राजा की मौत से किसी को फायदा तो नहीं हुआ है. हत्या के पीछे मनी एंगल यानी कोई वित्तीय मकसद तो नहीं है. एसपी ने यह भी बताया कि जांच टीम ने उस फ्लैट पर छापा मारा, जिसमें सोनम मेघालय से भागने के बाद रुकी थी, लेकिन वह खाली मिला.

■ वारदात के पीछे कोई और मकसद तो नहीं

एसपी ने कहा कि फिलहाल एसआईटी इंदौर में डेरा डाले रहेगी.

कार ने पिकअप को मारी टक्कर, 8 लोगों की मौत



पुणे. पुणे जिले में बुधवार को बेहद ही दर्दनाक सड़क हादसा हुआ है. जेजुरी मोरांग रोड पर हुए इस हादसे में 8 लोगों की मौत हो गई है. जेजुरी पुलिस स्टेशन की सीमा में बुधवार को शाम 6:45 बजे के करीब क्लोईस्कर कंपनी के पास श्रीराम ढाबे के सामने जेजुरी-मोरांग रोड पर ये भीषण हादसा हुआ. दरअसल, श्रीराम ढाबे के मालिक वायसे अपने ढाबे के लिए फ्रिज को पिकअप वाहन से नीचे उतार रहे थे, तभी पीछे से तेज रफ्तार में आ रही स्विफ्ट डिजायर कार ने उन्हें जोरदार टक्कर मार दी.

इस दुर्घटना में सात पुरुष और एक महिला की मौत हो गई, जबकि एक पुरुष, एक महिला और दो छोटे बच्चे घायल हो गए हैं. मृतकों के शव जेजुरी ग्रामीण अस्पताल में पोस्टमॉर्टम के लिए लाए गए हैं. घायलों में एक पुरुष, एक महिला और दो छोटे बच्चों का उपचार शीताई हॉस्पिटल, जेजुरी में चल रहा है.

पुलिस अधीक्षक संदीप सिंह मिल ने पुष्टि की कि स्थानीय पुलिस तुरंत घटनास्थल पर पहुंची और क्रेन की मदद से मलबे को हटाने की प्रक्रिया शुरू की. घटनास्थल से क्षतिग्रस्त वाहनों को हटाने के प्रयास जारी हैं.

अब तक आठ लोगों की मौत की पुष्टि..

1. सोमनाथ रामचंद्र वायसे – निवासी, तालुका पुरंदर, जिला पुणे
2. रामू संजीवनी यादव – निवासी, तालुका पुरंदर, जिला पुणे
3. अजय कुमार चव्हाण – निवासी, उत्तर प्रदेश
4. अजित अशोक जाधव – निवासी, कांजळे, तालुका भोर, जिला पुणे
5. किरण भारत राऊत – पवारवाडी, तालुका इंदापुर, जिला पुणे
6. अश्विनी संतोष एस.आर. – निवासी, सोलापुर
7. अक्षय संजय राऊत – झारगडवाडी, तालुका बारामती, जिला पुणे
8. एक अज्ञात पुरुष – पहचान शिनाख्त नहीं हो सकी है

दो फ्लाइट की फिर इमरजेंसी लैंडिंग

- लेह जा रहे इंडिगो विमान की दिल्ली वापसी
- हैदराबाद-तिरुपति स्पाइसजेट उड़ान भी 10 मिनट बाद लौटी

नई दिल्ली. दिल्ली से लेह जा रही इंडिगो फ्लाइट 6E 2006 तकनीकी खराबी के कारण गुरुवार सुबह वापस दिल्ली लौट आई. फ्लाइट में क्रू मेंबर्स सहित 180 लोग सवार थे. इसके अलावा स्पाइसजेट फ्लाइट SG 2696 भी उड़ान भरने के 10 मिनट बाद वापस लौट गई. ये फ्लाइट हैदराबाद से तिरुपति जा रही थी. फ्लाइट में कुल 80 यात्री सवार थे.

एयरलाइंस ने बताया कि, टेकऑफ के बाद पायलट की संकेत मिला कि विमान के पिछले दरवाजे में कुछ दिक्कत है. जिसके बाद फ्लाइट वापस एयरपोर्ट आ गई.

इससे पहले बुधवार को एअर इंडिया की 3 फ्लाइट कैसिल की गई थीं. इनमें दिल्ली-बांली, टोरंटो-दिल्ली और दुबई-दिल्ली वाली उड़ानें शामिल थीं.

## संक्षेप...

## मुंबई की सात झीलों में जल स्तर में वृद्धि का संकेत



मुंबई. बृह-मुंबई नगर निगम (बीएमसी) ने झीलों में पानी की आपूर्ति के बारे में जानकारी जारी की है, जो भारी बारिश के कारण मुंबई की सात झीलों में जल स्तर में वृद्धि का संकेत देती है। शहर की जल आपूर्ति के लिए आवश्यक झीलों की कुल क्षमता 14.47 लाख मिलियन लीटर है। भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने क्षेत्र में लगातार बारिश का अनुमान लगाया है, जिससे जल स्तर और भी बढ़ने की आशंका है।

आईएमडी ने 22 जून तक मुंबई में बारिश की भविष्यवाणी की है, आज और कल हल्की से मध्यम बारिश की उम्मीद है, और 20 जून को मध्यम बारिश के साथ-साथ कुछ स्थानों पर भारी बारिश हो सकती है।

## मुंबई समेत कई जिलों में भारी बारिश का अलर्ट



- **रायगढ़ के स्कूलों में छुट्टी के आदेश**
- **40-50 किमी की रफ्तार से चलेंगी हवाएं**

मुंबई. महाराष्ट्र के कई जिलों में आज मूसलाधार बारिश होगी। मौसम विभाग ने भारी बारिश की चेतावनी जारी करते हुए मुंबई, ठाणे, पालघर के लिए येलो अलर्ट और रायगढ़ और रत्नागिरी के लिए ऑरेंज अलर्ट जारी किया है। बीती रात से रायगढ़ जिले में मूसलाधार बारिश जारी है। इसके चलते रायगढ़ जिला अधिकारी ने आज

के दिन सभी स्कूलों के लिए छुट्टी के आदेश दिए हैं। भारत मौसम विज्ञान विभाग ने कहा है कि बारिश के साथ 40 से 50 किमी प्रति घंटे की गति से तेज हवाएं चल सकती हैं। आज और कल पश्चिमी महाराष्ट्र क्षेत्र में बारिश अधिक तीव्र होने की उम्मीद है। कुछ क्षेत्रों में थोड़े समय में 70 मिमी से अधिक बारिश हो सकती है।

## निवासियों को सतर्क रहने की सलाह

पुणे शहर, सतारा और रायगढ़ के कुछ हिस्सों सहित आसपास के पहाड़ी इलाकों में दिन भर लगातार बारिश होने की संभावना है।

सप्ताहांत तक राज्य के कई हिस्सों में भारी बारिश की भविष्यवाणी की गई है। नागपुर, चंद्रपुर, भंडारा और गढ़चिरोली जैसे विदर्भ जिलों में भी व्यापक बारिश होने की उम्मीद है। इसलिए निवासियों को सतर्क रहने, बारिश के दौरान यात्रा करने से बचने की सलाह दी गई है।

मुंबई में 21 जून को भी बारिश जारी रहने की उम्मीद है। हालांकि 22 या 23 जून तक कुछ राहत मिल सकती है, लेकिन अगले सप्ताह की शुरुआत में बारिश वापस आने की संभावना है। इस दौरान तापमान 25°C और 32°C के बीच रहेगा।

बता दें कि महाराष्ट्र के ठाणे शहर में पिछले 24 घंटों में भारी बारिश हुई और तेज हवाएं चलें और इस दौरान अधिकारियों को पेड़ गिरने और दीवार गिरने की कई शिकायतें मिलीं। ठाणे नगर निगम (टीएमसी) के आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ के प्रमुख यासीन तडवी ने कहा कि किसी व्यक्ति के घायल होने की सूचना नहीं है।



उल्हासनगर 4 ओटी सेवशन उमंग अस्पताल के पास वर्षा पुराना पेड़ वहां से गुजर रही एक कार पर जा गिरा। इस कार में दो लोग सवार थे लेकिन वो पूरी तरह सुरक्षित बताए गए हैं। फायर ब्रिगेड ने पहुंचकर उस पेड़ को वहां से हटाया। भारी तूफानी बारिश के चलते यह पेड़ गिरा है। कार पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई है।

## दसवीं में उत्तीर्ण छात्रों को पुरस्कृत किया गया

ठाणे. शहर स्थित घोडबंदर रोड पातलीपाड़ा परिसर में मनाया की ओर से संचालित माध्यमिक स्कूल क्र. 21 के दसवीं में अच्छे अंकों से उत्तीर्ण हुए छात्रों को स्मृति चिन्ह और प्रोत्साहन राशि देकर पुरस्कृत किया गया। दसवीं में अच्छे अंक पाने वाले छात्रों को 10000, जबकि दूसरे और तीसरे स्थान को प्रोत्साहन राशि के रूप में 3000 और 2000 दिया गया। डी.जे. बक्षी ने अपनी स्वर्गीय मां सुलोचना जगन्नाथ बक्षी के स्मरण में दसवीं के परीक्षा में बेहतर अंकों में उत्तीर्ण होने वाले छात्रों को स्मृति चिन्ह और प्रोत्साहन राशि का चेक देकर सम्मानित किया।

मुख्याध्यापिका सुचिता तेलवणे ने इस अनोखी पहल की प्रशंसा कर उनके प्रति आभार व्यक्त की। पातलीपाड़ा स्थित मनाया स्कूल क्रमांक 21 के तमाम छात्रों के उपस्थिति में आयोजित इस कार्यक्रम में घोडबंदर रोड पातलीपाड़ा मनाया माध्यमिक स्कूल क्र 21 की मुख्याध्यापिका सुचिता तेलवणे, स्कूल क्र 53 की मुख्याध्यापिका कल्याणकर, शिक्षिका वर्षा जाधव, कुमुदिनी सोनवणे, सुरवता सोडनर, कविता वाघमारे आदि उपस्थित थीं। पुरस्कार विजेता छात्रों में प्रेम प्रधान 83% अंकों के साथ पहले स्थान पर हैं।

## समुद्री सुरक्षा को प्राथमिकता; हाई-स्पीड गश्ती नौकाएं तैनात



मुंबई. मुंबई राज्य की समुद्री सीमाओं की सुरक्षा को लेकर महाराष्ट्र सरकार ने एक और बड़ा कदम उठाया है. मत्स्य पालन और बंदरगाह मंत्री नितेश राणे ने बताया कि सरकार समुद्री सुरक्षा को हमेशा सर्वोच्च प्राथमिकता देती रही है और अब इस दिशा में हाई-स्पीड गश्ती नौकाएं तैनात कर सुरक्षा प्रणाली को और अधिक मजबूत किया जा रहा है. मंत्री राणे ने मुंबई के मछली बंदरगाह परिसर में हाल ही में तैनात की गई आधुनिक गश्ती नौका का निरीक्षण किया.

इस अवसर पर मत्स्य पालन आयुक्त किशोर तावडे, विभाग के वरिष्ठ अधिकारी, कर्मचारी और गश्ती नौकाएं आपूर्ति करने वाली कंपनी के प्रतिनिधि भी उपस्थित थे. मंत्री राणे ने कहा कि राज्य

सरकार ने समुद्री निगरानी के लिए डोन आधारित सुरक्षा तंत्र की स्थापना की है, जो मछुआरों की गतिविधियों की निगरानी के साथ ही आपातकालीन स्थितियों में त्वरित सहायता प्रदान करता है.

## 15 आधुनिक हाई-स्पीड गश्ती नौकाएं

इस प्रणाली को और अधिक सशक्त बनाने के लिए अब 15 आधुनिक हाई-स्पीड गश्ती नौकाएं तटीय क्षेत्रों में तैनात की जाएंगी. इनमें से 5 नौकाएं पहले ही कार्यरत हो चुकी हैं. इन नौकाओं की मदद से अवैध मछली शिकार, तस्करी और अन्य अपराधिक गतिविधियों पर नियंत्रण किया जा सकेगा, साथ ही मछुआरों और समुद्री क्षेत्र में कार्यरत नागरिकों की सुरक्षा भी सुनिश्चित होगी.

## यशवंत विद्यालय में नया शैक्षणिक वर्ष शुरू

## विद्यार्थियों का गुलाब के फूलों से किया गया स्वागत

उल्हासनगर. श्रीराम शिक्षण प्रसारक मंडल द्वारा संचालित यशवंत विद्यालय के प्राथमिक विभाग में शैक्षणिक वर्ष 2025-26 का शुभारंभ उत्साहपूर्ण एवं हर्षोल्लासपूर्ण वातावरण में हुआ. पहले दिन विद्यालय परिसर को विद्यार्थियों के लिए रंग-बिरंगी सजावट से सजाया गया. फूलों से सजी कक्षाएं, दरवाजे से प्रवेश करते



ही प्रत्येक छात्र पर फूलों की वर्षा, स्कूल के पहले दिन को एक वास्तविक उत्सव बना देती थी. स्कूल की पहली सीढ़ी पर कदम रखने वाले प्रत्येक छात्र का गुलाब देकर स्वागत किया गया. विद्यार्थियों

ने भी खुशी-खुशी इस नए शैक्षणिक युग में प्रवेश किया. पहले दिन स्कूल की रसोई से आ रही मीठी चाशनी की खुशबू से छात्रों की खुशी दोगुनी हो गई. स्कूल ने मध्याह्न भोजन के दौरान मीठी चीजें परोसकर

विद्यार्थियों को उनकी नई शुरुआत की याद दिलाई. शिक्षा के नए युग की इस मधुर शुरुआत ने कई विद्यार्थियों के जीवन में एक नया अध्याय लिख दिया है.

## निःशुल्क पाठ्यपुस्तकों का वितरण

इस विशेष प्रवेशोत्सव के लिए श्रीराम शिक्षण प्रसारक मंडल के अध्यक्ष डॉ. विलास चौधरी के मार्गदर्शन का लाभ मिला. इस अवसर पर मंडल पदाधिकारी सुधाकर डाके, बापू सावंत, दिलीप

सपकाल सहित संगठन के अन्य पदाधिकारी व सदस्य उपस्थित थे. संगठन ने पहले ही दिन नये विद्यार्थियों को निःशुल्क पाठ्य पुस्तकें वितरित कीं. यह अभिभावकों के लिए भी राहत की बात थी. प्रवेश के इस पहले दिन विद्यार्थियों का स्वागत प्राचार्य प्रमोद नेहेते व अन्य शिक्षकों ने किया. यह कार्यक्रम विद्यालय द्वारा विद्यार्थियों को न केवल शैक्षणिक सहायता प्रदान करने, बल्कि एक प्रेमपूर्ण, आत्मीय वातावरण प्रदान करने के प्रयास को भी दर्शाता है.

## केलकर ने जेल में संग्रहालय का किया निरीक्षण

ठाणे. विधायक संजय केलकर की पहल और संकल्पना पर ठाणे जेल में जल्द ही वहां के क्रांतिकारियों से संबंधित संग्रहालय बनाया जाएगा और दिवाली तक यह सभी के लिए खुल जाएगा. केलकर ने जानकारी दी. उन्होंने आज विशेषज्ञों के साथ जेल में जाकर संग्रहालय का निरीक्षण किया और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए. इस संग्रहालय के अवसर पर ठाणेवासी एक बार फिर ठाणे जेल के इतिहास को देख सकेंगे. इतिहास के विद्वान मकरंद जोशी ने इतिहास से संबंधित जानकारी दी है. मूर्तिकार वर्षा रेड्डी इस मूर्ति का निर्माण कर रही हैं. उन्हें इतिहास के शोधकर्ता पांडुरंग बलकावडे का मार्गदर्शन भी मिल रहा है.



इतिहास के विद्वान मकरंद जोशी, मूर्तिकार वर्षा रेड्डी और प्रज्ञा म्हात्रे के साथ जाकर संग्रहालय के काम का निरीक्षण किया. इसमें 1737 से 1947 तक के ठाणे मुक्ति संग्राम के इतिहास से संबंधित मूर्तियां बनाने का काम चल रहा है. उस कार्य के निरीक्षण के साथ-साथ ठाणे कलाप्रेमियों को कहां प्रवेश दिया

जाए तथा प्रांगण पर क्रांतिकारियों की मूर्तियां कैसे स्थापित की जाएं. इस संबंध में जेल अधीक्षक रानी भोसले तथा संबंधित अधिकारियों के साथ चर्चा की गई. इस समय जोशी तथा अख्यर ने केलकर को यह भी बताया कि मूर्तियां कैसे स्थापित की जाएंगी तथा उन घटनाओं की जानकारी दी जाएगी.

ठाणे एक ऐतिहासिक शहर है, इस संग्रहालय के माध्यम से इस ऐतिहासिक स्मारक को संरक्षित करने का प्रयास किया जा रहा है. ठाणे जेल और उसका पूर्व किला महत्वपूर्ण स्थल हैं. आम नागरिकों को इस इतिहास को देखने और उससे प्रेरणा लेने में सक्षम बनाने के उद्देश्य से यह संग्रहालय स्थापित किया जा रहा है.

—विधायक संजय केलकर

यह कार्य करलवकर द्वारा पूर्ण करने की ओर अग्रसर है. इसके लिए केलकर के विधायक निधि तथा जिला नियोजन समिति के निधि से यह संग्रहालय बनाया जा रहा है. क्रांतिकारियों की मूर्तियां पांच फीट ऊंची स्थापित की जाएंगी. ठाणे जेल से पहले इस स्थान पर ठाणे किला

था. इसलिए किले तथा जेल के इतिहास, पुर्तगालियों ने इस किले का निर्माण कैसे किया, मराठों ने इस पर विजय कैसे प्राप्त की, अंग्रेजों ने इसे जेल में कैसे परिवर्तित किया, इनसे संबंधित मूर्तियां वहां प्रदर्शित की जाएंगी. प्रत्येक मूर्ति के नीचे दो पंक्तियों में इतिहास लिखा जाएगा. ठाणे शहर में स्वतंत्रता आंदोलन की घटनाएं किस प्रकार घटित हुईं, यह सब इस प्रदर्शनी में देखा जा सकेगा. इस अवसर पर ठाणेकरों को पुराना फांसी द्वार भी देखने को मिलेगा. इसी जेल में राधोजी भांगरे और अनंत कन्हरे को फांसी दी गई थी. वास्तुदृष्ट बलवंत फडके, राधोजी भांगरे, अनंत कन्हरे और उनके साथियों, स्व. विनायक दामोदर सावरकर जैसे कई क्रांतिकारियों की मूर्तियां स्थापित की जाएंगी.

## क्यों लापता होना चाहते थे अभिषेक बच्चन?

## नए पोस्ट में लिखा- कभी-कभी खो जाना...

अभिषेक बच्चन ने बुधवार को एक पोस्ट किया था जो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ था. इस पोस्ट में अभिषेक ने लिखा था कि वह लापता होना चाहते हैं. अभिषेक के इस पोस्ट को पढ़कर फैस भी परेशान हो गए थे कि आखिर उन्होंने ऐसा क्यों लिखा. अब अभिषेक ने अपने नए पोस्ट से बिलवर कर दिया है कि आखिर मामला क्या है. यह उनके अपकर्मिंग प्रोजेक्ट से रिलेटेड है.

## अभिषेक की नई फिल्म

अभिषेक ने दरअसल, अपनी नई फिल्म की अनाउंसमेंट करते हुए पोस्टर शेयर किया है. फिल्म का नाम है कालीधर लापता. पोस्टर शेयर कर अभिषेक ने लिखा, 'चर्चाओं पर अब फुल स्टॉप. कभी-कभी खो जाना कोई दिक्कत नहीं है. यहीं से रियल स्टोरी शुरू होती है. सपनों से भरा हुआ, ट्विस्ट और लोग जिन्की वजह से ये सब हुआ. फिल्म का प्रीमियर 4 जुलाई को होने वाला है.' अभिषेक ने लिखा था, 'मैं एक बार लापता होना चाहता हूं, भीड़ में खुद को फिर से पाना चाहता हूं, जो कुछ भी था, सब दे दिया अपनी के लिए. अब जरा सा वक्त बस अपने लिए चाहता हूं.'



## पुल से फेंके गए कृष्णा के लिए सिविल अस्पताल बना देवदूत



ठाणे. पुल से पैदल जा रहे एक लड़के को कुछ नरेशोधियों ने पुल से नीचे फेंक दिया गंभीर रूप से घायल लड़के को दोनों पैरों की एडिजों में फ्रैक्चर के साथ इलाज के लिए सिविल अस्पताल लाया गया और पैर की सफल जोखिम भरी सर्जरी की गई। खर्ची रेलवे स्टेशन के पास एक गांव का निवासी कृष्णा मुकुने (15) शाम को अपनी दादी

के पास जा रहा था। समृद्धि महामार्ग पर पुल पार करते समय कुछ अज्ञात शराबी लोगों ने कृष्णा को बिना किसी कारण के उठा लिया और पुल से नीचे फेंक दिया। हालांकि नीचे गिरने से कृष्णा बुरी तरह घायल हो गया। वह उठ भी नहीं सका। दोनों पैर में चोट लगने के कारण उसे तुरंत ठाणे सिविल अस्पताल में भर्ती कराया गया।

## मुंबई में रैपिडो-उबर बाइक टैक्सियों के खिलाफ FIR

मुंबई. मुंबई पुलिस ने रैपिडो और उबर बाइक टैक्सियों के खिलाफ धोखाधड़ी के आरोप में मामला दर्ज किया है. इन कंपनियों पर शहर में राज्य सरकार की अनुमति के बिना अवैध रूप से सेवाएं संचालित करने और यात्रियों को ले जाने का आरोप है. एक अधिकारी ने बताया कि क्षेत्रीय परिवहन कार्यालय (अरटीओ) के निरीक्षक की शिकायत के आधार पर दोनों कंपनियों के खिलाफ आजाद मैदान पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया गया है.

**Staff Required**

**SINDHI MALE**

Qualification B.COM PASSED For ACCOUNTANT & For SALESMAN Qualification- 10TH PASSED

CONTACT : **MR. RAJESH**

**Mob. No. : 9307579475**



## -: प्रवेश निवेदन :-

एकात्मिक आदिवासी विकास प्रकल्प शहापुर वा. शहापुर जि. ठाणे, या कार्यालयांतगत शासकिय आदिवासी मुलांके 9 (शहापूर, खडी, उल्हासनगर, नवी मुंबई, कल्याण, मुराबाड, गिंवडी, मिराभाईदर, किन्हवली व मुलीच (शहापूर, उल्हासनगर, खडी) असे एकुण 12 वसतिगृह कार्यरत असुन रान 2025-2026 या शैक्षणिक वर्षांत वसतिगृहातील प्रवेश ऑनलाईन पध्दतीने भरावयाचे असल्याने आदिवासी विद्यार्थ्यांनी ऑनलाईन प्रवेश अर्ज भरण्यासाठी जाहीर आवाहन करण्यात येत आहे.

राज्यातील विभागीय, जिल्हा, तालुका व ग्रामीण स्तरावर अनुसूचित जमातीच्या विद्यार्थ्यांना उच्च शिक्षण घेण्यासाठी आदिवासी विकास विभागाव्दारे शासकीय वसतीगृह योजना कार्यान्वीत आहे. तसेच विभागीय व जिल्हा स्तरावर इयत्ता 12 वी नंतर पुढे उच्च शिक्षण घेण्यासाठी शासकीय वसतिगृहात प्रवेश न मिळालेल्या अनुसूचित जमातीच्या विद्यार्थ्यांसाठी पंडित दीनदयाल उपाध्याय स्वयंम योजनेचा लाभ घेता येईल, सदर दोन योजनेपेकी कोणत्याही एका योजनेची निवड करता येईल.

वसतीगृह प्रवेशाकरीता / पंडित दीनदयाल उपाध्याय स्वयंम योजने करीता swayam.mahaonline.gov.in या संकेत स्थळाव्दारे ऑनलाईन अर्ज नोंदणी प्रक्रिया सुरू करण्यात आलेली आहे. नोंदणीकृत परिपूर्ण अर्ज दिनांक 30.06.2025 पर्यंत किंवा त्या-त्या अभ्यासक्रमाचे निकाल लागल्यापासून 1 (एक) महिन्याचे आत ऑनलाईन अर्ज करणे अनिवार्य राहील. अर्ज नोंदणीसाठी मार्गदर्शक सुचना (युझर मॅन्युवल) वर नमुद संकेस्थळावर उपलब्ध आहे.

सदर नोंदणीकृत केलेले परीपूर्ण अर्ज हे संबंधीत गृहपालांकडे (वसतीगृह प्रवेश करीता) / महाविद्यालयांकडे (पंडित दीनदयाल उपाध्याय स्वयंम योजनेकरीता) योग्य दस्तावेजासह विहित कालावधीत सादर करण्यात यावे.

तरी वर नमुद योजनेचा लाभ घेण्यासाठी इच्छुक विद्यार्थ्यांनी दिलेल्या संकेत स्थळावर तात्काळ संपर्क साधुन ऑनलाईन अर्ज नोंदणी करावी. ऑनलाईन अर्ज नोंदणीस काही अडचणी येत असल्यास त्यासाठी नजीकच वसतीगृहाचे गृहपाल यांचेकडे संपर्क साधावा.

सही/-

(आर.वी. हिवाळे)

प्रकल्प अधिकारी

एकात्मिक आदिवासी विकास प्रकल्प,

शहापुर, जि. ठाणे

विमाका / कोवि/2025-2026/71