मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, पनवेल, रायगड़, उल्हासनगर, कल्याण एवं अंबरनाथ का
लोकप्रिय हिंदी दैनिक

उल्हास विकास

■ वर्ष : 44 ■ अंक : 116 ■ रविवार, 20 जुलाई 2025 ■ पृष्ठ 4

3 रुपए

संपादक – हीरो अशोक बोधा BMM, L.LB., M.A. Mobile.:- 9822045566

FOLLOW US @ulhasvikas ulhasvikas@gmail.com

epaper.ulhasvikas.com

पृष्ठ.. 4 पर पढ़ें..

राजामौली ने की जेनेलिया की तारीफ

टोइंग कार्रवाई से नागरिक परेशान

- कैंप 4-5 के वाहन चालकों, व्यापारियों में आक्रोश
- 'एक ही शहर में दो कानून कैसे?
- नागरिकों का सवाल

उल्हासनगर. परिवहन विभाग ने पिछले कुछ दिनों से शहर के कैंप क्रमांक 4 और 5 क्षेत्र में एक बार फिर टोइंग वैन अभियान शुरू किया है। हालांकि, जैसे ही यह अभियान शुरू हुआ व्यापारियों में तीव्र आक्रोश फैल गया और उन्होंने पूछा, 'शहर के अन्य हिस्सों में टोइंग बंद है और हमारे यहां यह जारी है?' क्या यह अनुचित नहीं है? यह सीधा सवाल उल्हासनगर व्यापार संघ के कैंप 5 अध्यक्ष दिनेश लहरानी ने उठाया है। उन्होंने इस कार्रवाई का विरोध करते हुए प्रशासन की एकतरफा नीति की कड़ी आलोचना की है। दिनेश लहरानी ने कहा कि नागरिकों और व्यापारियों ने पहले भी टोइंग वैन के संचालन पर गंभीर आपत्ति जताई थी। वाहनों को जब्त करते समय कदाचार, मनमाने ढंग से जुर्माना वसूली, भ्रष्टाचार और यहां तक कि कुछ स्थानों पर हमले की भी शिकायतें मिलीं।

इन मामलों के बाद कल्याण सांसद डॉ. श्रीकांत शिंदे ने इस मामले पर ध्यान दिया था और पूरे उल्हासनगर से टोइंग वैन को बंद करने का आदेश दिया था। उस समय, टीओके प्रमुख ओमी कलानी और यूटीए अध्यक्ष सुमित चक्रवर्ती भी व्यापारियों के पक्ष में खड़े होकर टोइंग के खिलाफ मजबूती से खड़े हुए थे।

पहले सुविधाएं उपलब्ध कराएं, फिर नियम लागू करें

दिनेश लहरानी ने बताया, 'हम स्वीकार करते हैं कि शहर में यातायात की समस्या गंभीर है। लेकिन उपाय करते समय शहर की वास्तविक स्थिति को ध्यान में रखा जाना चाहिए। ऐसी स्थिति में जहां सड़कें अच्छी स्थिति में नहीं हैं और पार्किंग व्यवस्था भी नहीं है, सीधे तौर पर टोइंग शुरू करना नागरिकों और व्यापारियों के साथ अन्याय है। पहले सुविधाएं उपलब्ध कराएं, फिर नियम लागू करें। उन्होंने मांग की कि शहर के सभी शिविरों में एक ही नीति लागू की जाए। यदि कैम्प 1, 2 और 3 में टोइंग बंद है, तो यह केवल कैम्प 4 और 5 में ही क्यों खुला है? एक ही शहर में दो अलग-अलग कानून क्यों? प्रशासन को यह भी स्पष्ट करना चाहिए। उन्होंने प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे समय में जब वाहनों के लिए पार्किंग की कोई सुविधा नहीं है, टोइंग वैन को पुन: चालू करना व्यापारियों को निशाना बनाने का अनुचित निर्णय है।

दोस्त ने दोस्त पर पेट्रोल डालकर जिंदा जलाया

- पीड़ित दोस्त बाल-बाल बचा
- उल्हासनगर पुलिस थाने में मामला दर्ज
- नशे की हालत में किया कांड
- हाथ व पैर आग में झुलसे

उल्हासनगर. उल्हासनगर में एक दिल दहला देने वाली घटना सामने आई है। यहां एक दोस्त ने अपने दोस्त पर पेट्रोल डालकर आग लगा दी और उसे जिंदा जलाने का प्रयास किया है। गनीमत यह रही कि वो दोस्त मामूली रूप से झुलस गया और उसकी जान बच गई। झुलसे युवक का नाम ऋषि गुप्ता है। इसमें ऋषि के हाथ और पैर जल गए। ऋषि गुप्ता ने बताया कि रोहन यादव ने उस पर पेट्रोल डालकर उसे जिंदा जलाया है। वहीं, ऋषि को इसके पीछे की वजह का पता नहीं है। ऋषि ने कहा कि रोहन ने नशे की हालत में ऐसा किया। इस मामले में उल्हासनगर पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज कर लिया गया है और पुलिस आगे की जांच कर रही है।

उल्हासनगर स्टेशन क्षेत्र में रिक्शा चालक पर हमला

उल्हासनगर. सुबह के सन्नाटे में चौंकाने वाली और भयावह घटना से उल्हासनगर कैंप 4 स्थित रेलवे स्टेशन क्षेत्र में हड़कंप मच गया। एक युवक ने एक रिक्शा चालक पर मिर्च स्प्रे छिड़क दिया और फिर उसके सिर और चेहरे पर चाकू से हमला कर दिया, जबकि वह यात्रियों के इंतजार में रिक्शा की लाइन में खड़ा था। घटना इतनी अचानक और भयावह थी कि कुछ क्षणों के लिए इलाके में अफरा-तफरी मच गई।

रिक्शा चालक गणेश सकपाल हमेशा की तरह उल्हासनगर स्टेशन के पास तड़के 4 बजे रिक्शा की लाइन में थे. इसी दौरान किसी ने मिर्ची का स्प्रे छिड़क दिया. इस बाबत पूछने पर विवाद हो गया और आरोपी ने रिक्शा चालक गणेश सकपाल पर जानलेवा हमला कर दिया.

शहाड रिंग रोड पर ट्रैफिक पुलिस की कार्रवाई

- अवैध पार्किंग मामले में 113 वाहनों पर कार्रवाई
- 1.25 लाख का जुर्माना वसूला गया

दंडात्मक कार्रवाई के बाद खाली हुए रोड

यातायात विभाग के पुलिस निरीक्षक मनीष राजे पठाणे के मार्गदर्शन में पुलिस उपनिरीक्षक गोरख चौधरी और उनकी टीम ने इस क्षेत्र में विशेष अभियान चलाया। यह अभियान बहुत ही सुनियोजित तरीके से चलाया गया। इस अभियान के दौरान 113 से अधिक वाहनों के खिलाफ कार्रवाई की गई तथा वाहन मालिकों पर 1.25 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया। पुलिस ने सड़क पर खड़े भारी वाहनों के खिलाफ सीधी दंडात्मक कार्रवाई करके क्षेत्र को खाली कराया।

उल्हासनगर. नागरिकों के लिए यातायात हेतु खोले गए नवनिर्मित शहाड रिंग रोड पर कुछ ही दिनों में भारी वाहनों की अवैध पार्किंग के कारण समस्या उत्पन्न हो गई। नागरिकों की शिकायतों पर कार्रवाई करते हुए यातायात विभाग ने आखिरकार सख्त कदम उठाया और अवैध रूप से पार्किंग करते पाए गए 113 वाहनों के खिलाफ सीधी दंडात्मक कार्रवाई करते हुए 1 लाख 25 हजार रुपये का जुर्माना वसूला। इस कार्रवाई के बाद सड़कें साफ हो गईं और नागरिकों ने यातायात पुलिस का आभार व्यक्ति किया है.

शहद फाटक से शांतिनगर तक रिंग रोड पर कई दिनों से ट्रक, टेंपो, ट्रैक्टर ट्रेलर और बड़े वाहनों की अवैध पार्किंग चल रही थी। डॉल्फिन क्लब, सेंचुरी हाउसिंग सोसायटी, प्रबुद्ध नगर और सीएनजी पंप क्षेत्रों में स्थिति गंभीर हो गई थी। इससे यातायात बाधित हो रहा था और दुर्घटनाओं की संभावना बढ़ रही थी। बार-बार शिकायत के बावजूद इस समस्या को नजरअंदाज किया गया, हालांकि उल्हासनगर परिवहन विभाग ने इस ओर ध्यान दिया।

यातायात पुलिस ने चेतावनी दी है कि यह कार्रवाई एक बार की घटना नहीं होगी, बल्कि भविष्य में भी नियमित रूप से की जाएगी। यह भी स्पष्ट किया गया है कि यदि भविष्य में ऐसी अवैध पार्किंग पाई गई तो कड़े कदम उठाए जाएंगे। नागरिकों ने इस अभियान का स्वागत किया है तथा परिवहन विभाग को धन्यवाद दिया है। निवासियों ने अपने विचार व्यक्त किए कि इस तरह की गतिविधियों से शहर में अनुशासन आता है और दुर्घटनाओं पर रोक लगती है।

महिला को मालगाड़ी के आगे दे दिया धक्का, महिला की मौत

दिवा. दिवा इलाके में एक दिल दहला देने वाला मामला सामने आया है। जहां 39 साल के व्यक्ति ने एक महिला को चलती मालगाड़ी के सामने धक्का दे दिया। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। अभी तक मृत महिला की पहचान नहीं हो पाई है। आरोपी का नाम राजन सिंह है और वो दिवा का रहने वाला है।

जीआरीप के अनुसार, सिंह का महिला के साथ प्लेटफॉर्म नंबर 5 पर झगड़ा हुआ। झगड़ा इतना बढ़ गया कि सिंह ने कथित तौर पर महिला को तेज़ गति से आ रही मालगाड़ी के सामने धकेल दिया। महिला को गंभीर चोटें आईं और उसकी मौके पर ही मौत हो गई। पुलिस ने बताया कि सिंह भागने की कोशिश कर रहा था, लेकिन एक जीआरपी कांस्टेबल ने उसे पकड़ लिया। शुरुआती जांच से पता चला है कि दोनों एक-दूसरे को नहीं जानते थे।

अंबरनाथ नपा कार्यालय में दो ठेकेदारों के बीच 'दे दनादन'

- 7 पर अपराध दर्ज

⏭ यूसुफ शेख

अंबरनाथ. अंबरनाथ नपा कार्यालय में ठेकेदार के दो गुट बोस्को और व्यंकटेश के गुट में जमकर हाथापाई और ले दनादन हो गया है. जिसमें दो लोग घायल हो गए हैं. दोनों गुट ने एक दूसरे के खिलाफ अंबरनाथ पुलिस स्टेशन में अपराध दर्ज कराया है. ये घटना गुरुवार शाम में हुई. उस समय पथ विक्रेता सदस्य का चुनाव चल रहा था. इसलिए पुलिस वहां मौजूद थी. पुलिस और नपा सुरक्षा रक्षकों ने दोनों गुट के कुछ लोगों को पकड़ कर पुलिस स्टेशन ले गए. अजित कुमार पलनी (28) ने पुलिस में बोस्को, स्टीफन और वेलु मुनीराम के खिलाफ पुलिस स्टेशन में शिकायत लिखाया है कि 15 जुलाई को उनका रिक्शा पार्किंग पर से झगड़ा हो गया था. अजित अपने दोस्त के साथ अंबरनाथ नपा कार्यालय में गए तो बोस्को ने उन्हें गाली गलौज किया. स्टीफन और वेलु ने हाथ से मारना शुरू कर दिया. बोस्को ने अंबरनाथ नपा के टेबल पर रखे हुए पंचिंग मशीन से उनके सर पर मारकर उन्हें घायल किया. बोस्को ने चार लोगों व्यंकटेश पिचिकरण, मोगन, अजित, जिवा व 2 से 3 अज्ञात के खिलाफ अपराध दर्ज कराया है कि वह और वेलु, स्टीफन के साथ बेंच पर बैठे थे कि व्यंकटेश ने लिफ्ट में से गाली गलौज किया. उन्होंने गाली देने का कारण पूछा तो व्यंकटेश के तीन से चार साथीदार ने बुक्के से मारकर उनके नाम को घायल किया. उसमें से रक्त बहने लगा. पुलिस ने दोनों तरफ से अपराध दर्ज किया है. कुछ आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है. जांच पुलिस उप निरीक्षक अपेक्षा जाधव कर रही हैं.

जेल से भागा कैदी उल्हासनगर में गिरफ्तार

- आरोपी 18 जुलाई तक पुलिस हिरासत में
- उम्र कैद की सजा काट रहा था कैदी
- पिछले साल ओपन जेल से हुआ फरार
- मोटरसाइकिल चोरी में हुई गिरफ्तारी

उल्हासनगर. उल्हासनगर पुलिस स्टेशन की क्राइम डिटेक्शन टीम ने एक बड़ी कार्रवाई करते हुए फरार आरोपी अनिल मेघदास पटेनिया (उम्र 28) को दुर्गामाता नगर, खेमानी इलाके से रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। आरोपी के कब्जे से चोरी की गई एक्टिवा मोटरसाइकिल (MH-05/BZ-2294) जब्त कर ली गई है। यह कार्रवाई 17 जुलाई को देर रात करीब 2:30 बजे की गई। उल्हासनगर पुलिस स्टेशन में मोटरसाइकिल चोरी का मामला दर्ज किया गया था। तकनीकी विश्लेषण और गोपनीय सूचना के आधार पर पुलिस को सूचना मिली थी कि आरोपी दुर्गामाता नगर इलाके में घूम रहा है।

पुलिस ने तुरंत जाल बिछाकर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने चोरी की बात कबूल कर ली। आगे की जाँच में पता चला कि पटेनिया यरवदा जेल में आजीवन कारावास की सजा काट रहा था। हालाँकि, वह टिटवाला पुलिस स्टेशन के अंतर्गत आने वाली खुली जेल से फरार हो गया था। इस संबंध में 11 दिसंबर, 2024 को येरवडा पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया गया है। आरोपी को अदालत में पेश किया गया और 18 जुलाई तक पुलिस हिरासत में भेज दिया गया।

ठाणे शहर पुलिस आयुक्त, अतिरिक्त पुलिस आयुक्त, पुलिस उपायुक्त और सहायक पुलिस आयुक्त के मार्गदर्शन में यह सफल अभियान चलाया गया। वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक विष्णु तम्हाणे के नेतृत्व में पुलिस उपनिरीक्षक पी. के. नवले और उनके पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों की टीम ने इस विस्फोटक अभियान को अंजाम दिया।

अंबरनाथ में मिला जहरीला कोबरा सांप

- कार के बोनट से निकला 5 फुट लंबा जहरीला कोबरा सांप
- सर्पमित्र आकाश की मदद से पकड़ाया

अंबरनाथ. अंबरनाथ के ईस्ट नवरे नगर स्थित ऐंकलेव बिल्डिंग में खड़ी एक चार पहिया गाड़ी के बोनट में 5 फुट लंबा एक जहरीला कोबरा सांप घुस गया। गाड़ी के मालिक ने सर्पमित्र आकाश गोहिल को बुलाया। सर्पमित्र आकाश गोहिल वहाँ गए और गाड़ी के बोनट के अंदर एक कोबरा सांप को बैठा पाया। 2 घंटे की मशक्कत के बाद उन्होंने कोबरा सांप को बाहर निकाला, कपड़े में लपेटा और जंगल में छोड़ दिया।

अंबरनाथ राशनिंग कार्यालय पर शिवसेना का निदर्शन

- 15 दिन में राशन प्रणाली में सुधार नहीं हुआ तो अधिकारियों का मुंह काला करेंगे
- अंबरनाथ शिवसेना का इशारा

⏭ उल्हास विकास संवाददाता

अंबरनाथ. अंबरनाथ राशनिंग अनाज का ठेकेदार ही राशनिंग अधिकारियों से मिलीभगत करके अनाज की कालाबाजारी कर रहा है, जिसके कारण शहर में गरीबों को दुकानदारों द्वारा कम अनाज मिल रहा है. राशनिंग अधिकारी को ऐसा निवेदन देते समय शिवसेना शहराध्यक्ष अरविंद वालेकर एवं पूर्व उप नगराध्यक्ष राजेंद्र वालेकर ने खरी-खरी सुनाते हुए कहा कि अगर 15 दिनों के भीतर राशन वितरण प्रणाली में सुधार नहीं लाया गया तो शहर में लोगों को लेकर इससे भी बड़ा आंदोलन करके राशनिंग अधिकारियों का मुंह काला किया जाएगा. इस जनाक्रोश मोर्चे में राशन उपभोक्ताओं के अलावा शिवसेना, युवा सेना, महिला आघाड़ी के सैकड़ों कार्यकर्ता उपस्थित थे. अंबरनाथ 46 एफ के राशनिंग अधिकारी शशिकांत पाटसुते ने आश्वासन दिया कि 15 दिन क भीतर राशन वितरण प्रणाली में सुधार लाया जाएगा और जो राशन दुकानदार राशनिंग अनाज में कालाबाजारी करते पाए गए तो उनकी दुकानों का लाइसेंस रद्द कर दिया जाएगा. प्रत्येक राशन दुकान से हर माह 4 से 5 टन अनाज ब्लैक में बेचा जा रहा है. ऐसी शिकायतें शहर पश्चिम एवं पूर्व के राशन उपभोक्ताओं से शहर शिवसेना प्रमुख अरविंद वालेकर को मिलने के बाद पूर्व उप नगराध्यक्ष राजेंद्र वालेकर, मनिषा वालेकर, निखिल वालेकर ने निवेदन देकर चेतावनी दी है. दुकानदार ठेकेदार अधिकारी कालाबाजारी के कारोबार में शामिल होकर करोड़ों रुपए कमा रहे हैं. ऐसा आरोप भी लगाया गया. निवेदन देते समय राजू शिके, पदमाकर दिघे, अरुण कुमार सिंह, एड. भराडे, राजाराम लोटे, डावरे सर, मिलिंद गान, श्रीनिवास वाल्मीकि, दीपक पवार, नीता परदेशी, गीता डामसे, अरविंद मालुसरे आदि उपस्थित थे.

उल्हासनगर राकांपा ने पायल बसुदे का किया भव्य सत्कार

एशियन कप टीम में उल्हासनगर की बेटी गोलकीपर

उल्हासनगर। उल्हासनगर शहर की गौरव पायल बसुदे को भारतीय महिला फुटबॉल टीम एशियन प्रतियोगिता में खेलने के लिए गोलकीपर के रूप में चुना गया है। ज्ञात हो कि 23 वर्षों बाद भारत की एशियन कप में ऐतिहासिक योग्यता प्राप्त कर महाराष्ट्र की एकमात्र गौरवशाली प्रतिनिधि गोलकीपर बनना हम सभी के लिए गर्व का क्षण है। इस उपलक्ष्य में राष्ट्रवादी कॉंग्रेस पार्टी उल्हासनगर शहर जिल्हा की ओर से पायल बसुदे का भव्य सत्कार किया गया। जहां राकांपा के पूर्व नगरसेवकों सहित सभी पदाधिकारी मौजूद थे। राकांपा प्रदेश महासचिव सोनिया धामी ने पायल बसुदे को शुभकामनाएं देते हुए उनके संघर्ष और कड़ी मेहनत की प्रशंसा की। पायल बसुदे ने देश और महाराष्ट्र का नाम रोशन कर उल्हासनगर का मान बढ़ाया है। राकांपा नेता भारत गंगोत्री ने पायल बसुदे के उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं और आगे भी देश के लिए और ऊँचाई प्राप्त करने की मंगलकामना दी।

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

उल्हास विकास — लोकप्रिय हिंदी दैनिक

संपादकीय

उड़ते जहाजों में खोट

अहमदाबाद में एअर इंडिया विमान हादसे के बाद से विमान सेवाओं की सुरक्षा पर सवाल उठने लगे हैं। अगर उड़ान भरते ही किसी विमान का इंजन फेल हो जाए या फिर बीच रास्ते में तकनीकी खराबी आ जाए, तो इससे स्थिति की गंभीरता का अंदाजा लगाया सकता है। हवाई यात्रा में जोखिम इतना गहरा है कि हादसे की सूरत में बचने गुंजाइश नहीं होती। पिछले कुछ महीनों से लगातार घट रही घटनाओं से विमानन कंपनियों की साख तो खतरे में है ही, वहीं यात्रियों का भरोसा भी टूट रहा है और वे यात्रा के जोखिम को लेकर आशंकित हो रहे हैं। ऐसी घटनाओं की जवाबदेही स्पष्ट रूप से तय होनी चाहिए।

अहमदाबाद हादसे से देश उबरा भी नहीं है कि बुधवार की रात विमान यात्री उस समय सहम गए, जब दिल्ली से गोवा जा रहे विमान का एक इंजन रास्ते में खराब हो गया। यह एक आपात स्थिति थी। लिहाजा मार्ग बदल कर उसे मुंबई में सुरक्षित उतार लिया गया। पायलट के समय रहते संदेश के कारण एक बड़ा हादसा टल गया। यह चिंता की बात है कि विमानों के इंजन फेल होने के मामले बढ़ रहे हैं।

विमानन कंपनियां डीजीसीए की हिदायत के बाद भी सजग नहीं दिख रही हैं। विडंबना यह है कि सुरक्षा या अन्य स्तर की जांच के संबंध में सख्त निर्देश किसी बड़े हादसे के बाद ही आते हैं।

विमान के इंजन बंद होने या किसी भी तकनीकी खराबी को गंभीरता से लिया जाना चाहिए। हाल ही में इंडिगो का ही एक विमान पटना में हवाई पट्टी को छू कर दोबारा उड़ गया था और इस दौरान यात्रियों की सांसें अटकी रहीं। पांच मिनट बाद उसे सुरक्षित उतारा गया। अधिकतर हादसे विमान के उड़ान भरने या उतरते समय ही हुए हैं। सवाल है कि विमानों में तकनीकी खराबी के मामले क्यों बढ़ रहे है? किसी भी विमान की उड़ान से पहले सुरक्षा जांच और तकनीकी रूप से हर कसौटी पर सौ फीसद दुरुस्त होना सुनिश्चित किया जाना अनिवार्य है।

एक छोटी-सी खामी या भूल उड़ान और उसमें सवार सभी यात्रियों के जीवन को खतरे में डाल सकती है। यह बेहद चिंताजनक है कि अहमदाबाद हादसे के अलावा, छोटी-बड़ी गड़बड़ियों की लगातार खबरें आने के बावजूद सुरक्षित उड़ान को लेकर पर्याप्त सजगता बरतने की जरूरत शायद महसूस नहीं की जा रही है।

भारत का भविष्य तय करेगा सरकार का नीतिगत कदम

भारत सरकार एक महत्वपूर्ण चर्चा पत्र जारी करने जा रही है, जो राष्ट्रीय क्रिप्टो नीति के लिए आधार तैयार कर सकता है। इससे इस क्षेत्र में आशा और घबराहट, दोनों तरह की भावनाएं पैदा हो रही हैं। इस बीच पारंपरिक संस्थान और नीति निर्माता सतर्क, लेकिन आशावादी बने हुए हैं, जो इस क्षेत्र की अस्थिरता की ओर इशारा करता है। डेवलपर्स, फिनटेक इनोवेटर्स और डिजिटल की दुनिया के दिग्गजों के तेजी से बढ़ते समुदाय के साथ हमारे देश में इस वित्तीय व्यवस्था परिवर्तन का नेतृत्व करने के लिए संख्या-बल और प्रतिभा मौजूद है। वास्तव में 10 करोड़ से अधिक उपयोगकर्ताओं के साथ भारत आज दुनिया के सबसे अधिक क्रिप्टो उपयोगकर्ता वाले देशों में से एक बन गया है। यही सबसे महत्वपूर्ण बात है। सरकार का कदम इसमें भूमिका निभाएगा कि दुनिया भारत को डिजिटल भविष्य में कैसे देखती है।

विश्व में क्रिप्टोकरेंसी की लोकप्रियता और बढ़ने की उम्मीद है, क्योंकि हाल में अमेरिका ने जीनियस एक्ट बनाया है, जो स्टेबलकाइन के लिए पहला व्यापक संघीय ढांचा स्थापित करता है। यह कानून बैंकों, फिनटेक फर्मों और खुदरा विक्रेताओं के लिए स्टेबलकाइन जारी करने का मार्ग प्रशस्त करता है, जिससे बाजार का विस्तार संभावित रूप से दो लाख करोड़ डालर से अधिक हो सकता है। वैश्विक स्तर पर यह कानून विनियामक स्पष्टता के लिए मिसाल कायम करता है और दुनिया भर में और विशेष रूप से दक्षिण-पूर्व एशियाई बाजारों में इसी तरह के

ढांचे को प्रेरित कर सकता है।

दुनियाभर की सरकारें क्रिप्टो को अपना रही हैं और इस परिसंपत्ति वर्ग को विनियमित कर रही हैं। दक्षिण-पूर्व एशिया में यह प्रवृत्ति अब तेजी से मुख्यधारा में जगह बना रही है। पाकिस्तान ने अमेरिका की मदद से डिजिटल परिसंपत्तियों की निगरानी, विनियमन और व्यापार को सक्षम करने के लिए एक डिजिटल परिसंपत्ति प्राधिकरण आनन-फानन में बनाया है। सिंगापुर, थाइलैंड, वियतनाम और फिलीपींस जैसे देश भी नए, सहायक विनियमों और उनके बढ़ते डिजिटल बुनियादी ढांचे की घोषणा के साथ अपने बाजारों को नई संभावनाओं के लिए खोल रहे हैं।

पश्चिमी जगत से समर्थन मिलने से यह क्षेत्र अब क्रिप्टो के लिए एक आकर्षण का केंद्र बन रहा है। चेनलिसिस ग्लोबल एडाप्शन इंडेक्स के अनुसार, भारत लगातार दूसरे साल क्रिप्टोकरेंसी को अपनाने में दुनिया में सबसे आगे रहा, जो इस दिशा में हमारी आगे बढ़ने की स्वाभाविक इच्छा को दर्शाता है। समय आ गया है कि भारत भी इस वैश्विक रुझान में शामिल हो, अपने नियामक रुख पर पुनर्विचार करे, संदेह पैदा करने वाली चिंताओं को दूर करे और इस क्षेत्र में एक वैश्विक नेता के रूप में उभरे, ठीक उसी तरह जैसे यूपीआइ को अपनाकर अपनी अग्रणी पहचान बनाई है।

डिजिटल परिसंपत्तियों की देशव्यापी स्वीकृति को बढ़ावा देने और इस क्षेत्र में वैश्विक नेता के रूप में उभरने के लिए भारत को कई प्रमुख क्षेत्रों में प्रयासों की आवश्यकता है। चर्चा पत्र की घोषणा उद्योग और अंतरराष्ट्रीय बाजार के लिए बड़ी उम्मीद लेकर आई है। इस पत्र के साथ कई बदलाव लाए जा सकते हैं, खासकर कर कानूनों के क्रियान्वयन और सभी ट्रेडर्स की सुरक्षा सुनिश्चित करने वाले ढांचे की दिशा में। डिजिटल परिसंपत्तियों को अपनाने की बात करें तो अनुभवहीनता और विश्वसनीय स्रोतों की कमी एक बड़ी बाधा के रूप में सामने आती है। इस स्थिति से निपटने के लिए भारतीय निवेशकों को क्रिप्टोकरेंसी और उनकी क्षमता के बारे में शिक्षित करना होगा। भारत में विश्वसनीयता हासिल करने का माध्यम नियमों का पालन करना है। कंप्लायंस-फर्स्ट यानी कानूनों, नियमों और नीतियों का पालन करने और इसे प्राथमिकता देने की रणनीति अपनाकर और खुद को सेल्फ-रेगुलेट करके क्रिप्टोकरेंसी कंपनियां जवाबदेही और जिम्मेदारी प्रदर्शित कर सकती हैं, जो अंततः उनके पक्ष में काम करेगी। नियामकों, सरकार और आम जनता के साथ विश्वास का निर्माण करना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। फिनटेक स्टार्टअप, बैंक और अन्य वित्तीय संस्थानों को क्रिप्टोकरेंसी व्यवसायों के साथ सक्रिय रूप से काम करना शुरू करना होगा।

जितना अधिक समय हम ध्यानाभ्यास में देंगे, उतना ही अधिक हम प्रभु के प्रेम का अनुभव करेंगे।

- संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

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

लालच देकर बुनियादी मुद्दों पर पर्दा डालने की प्रथा

पिछले कुछ वर्षों से देश के राजनीतिक दलों के लिए जैसे-जैसे वास्तविक मुद्दों पर आम जनता का समर्थन हासिल करना मुश्किल होता गया है, लोगों के सामने कोई सुविधा या सामान मुफ्त देने का वादा करके उन्हें अपनी ओर आकर्षित किया जाने लगा है। वोट हासिल करने की मंशा से स्कूटी, टीवी या लैपटाप या फिर कुछ राशि देना हो या फिर कोई अन्य सामान, मकसद यह होता है कि लोगों को मुफ्त मुहैया कराने का वादा किया जाए, ताकि वे मुद्दा आधारित राय बनाने की ओर ध्यान न दें।

यही वजह है कि लगभग हर चुनाव के पहले जनता को कोई सुविधा मुफ्त दिलाने के लिए राजनीतिक दलों के बीच एक तरह से होड़ लग जाती है। हालांकि इस तरह के चलन ने लोकतांत्रिक मूल्यों को गहरे स्तर पर प्रभावित किया है और इससे लोभ-आधारित मतदान की प्रवृत्ति को बढ़ावा मिलने के खतरे पैदा हुए हैं। यों इस मसले पर सुप्रीम कोर्ट भी कह चुका है कि सरकारी धन का उपयोग बुनियादी ढांचे को मजबूत बनाने और विकास कार्यों में होना चाहिए, न कि चुनावों में वोट बटोरने की मंशा से मुफ्त की सौगातों पर खर्च करने के लिए।

विडंबना यह है कि एक ओर सरकारें जन-कल्याण कार्यक्रमों के लिए धन जारी करने को लेकर कई तरह के बहाने बनाती रहती हैं, दूसरी ओर सत्ता में

वापसी या उसे हासिल करने के लिए व्यापक पैमाने पर मुफ्त की कोई सुविधा मुहैया कराने के वादे किए जाते हैं। एक तरह से यह जनता को दिया जाने वाला लालच है, जिसके जरिए बुनियादी सुविधाओं और अन्य जरूरी मुद्दों पर पर्दा डाला जाता है। हाल के वर्षों में चुनावों में जीत हासिल करने के लिए अमूमन हर पार्टी ने इस मुफ्त के औजार का इस्तेमाल किया है और बिहार में नीतीश कुमार की सरकार अब इसका अपवाद नहीं है।

गौरतलब है कि गुरुवार को बिहार सरकार ने आम घरेलू उपभोक्ताओं को एक सौ पच्चीस यूनिट तक मुफ्त बिजली देने की घोषणा की है। यह फैसला अगले महीने से लागू हो जाएगा। इससे पहले नीतीश कुमार ने सामाजिक सुरक्षा के तहत मिलने वाली पेंशन की राशि में भी बढ़ोतरी कर दी थी। जाहिर है, बिहार में इस तरह की घोषणाओं की पृष्ठभूमि में अगले कुछ महीने के भीतर होने वाले विधानसभा चुनाव हैं। हालांकि बिजली मुफ्त मुहैया कराने के मसले पर नीतीश कुमार की राय अलग थी, लेकिन ऐसा लगता है कि अब उन्हें भी जनता के सामने मुफ्त की रेवड़ियों का सपना दिखाने में कोई हिचक नहीं हो रही।

आखिर क्या कारण है कि बिहार सहित देश भर में जहां भी इस तरह के मुफ्त की सौगात जनता को देने के वादे किए जाते हैं, उनका समय हर बार चुनाव से पहले का वक्त होता है! सड़क, शिक्षा-व्यवस्था, रोजगार आदि के मसले पर खर्च का सवाल आते ही धन की कमी का रोना वाली सरकारों को अपने अधिकार के क्षेत्र के सभी लोगों के लिए किसी सुविधा को मुफ्त करने का वादा करने में कोई हिचक नहीं होती। जबकि अगर न्यायपूर्ण आय और उचित खर्च के स्तर को बनाए रखा जाए, रोजगार के सवाल पर ईमानदार इच्छाशक्ति से काम किया जाए, तो लोगों की क्रयशक्ति को इतना मजबूत जरूर बनाया जा सकता है कि उन्हें मुफ्त सौगात की जरूरत नहीं पड़े।

अफसोस यह भी है कि लोगों की आर्थिक स्थिति में सुधार करने के बजाय सरकारें उनमें परनिर्भरता की आदत डालने में ज्यादा रुचि दिखा रही हैं। इस क्रम में जनकल्याण की जिम्मेदारी के तहत किए जाने वाले कार्यों और मुफ्त की रेवड़ियों में फर्क मिटाने की कोशिश की जा रही है।

हमारी तरह कछुओं का भी बदलता है मूड !

जरा हट के

यूनिवर्सिटी ऑफ लिंकन, जो यूके की एक जानी-मानी यूनिवर्सिटी है, वहां के वैज्ञानिकों ने एक रिसर्च की है जिसमें उन्होंने कछुओं की भावनाओं के बारे में चौंकाने वाला दावा किया है. इस रिसर्च में यह पाया गया है कि कछुए भी लंबे समय तक चलने वाला मूड रखते हैं. यानि वे सिर्फ उस पल की चीज़ें नहीं समझते, बल्कि अंदर ही अंदर भावनाओं को महसूस करते हैं. कुछ कछुए उम्मीद से भरे रहते हैं, तो कुछ बेचैनी और डर में भी जीते हैं. यह बात वैज्ञानिकों ने खासतौर पर 'रेड-फुटेड टॉरटॉइज़' नाम की प्रजाति के कछुओं में देखी है. लोगों की पुरानी सोच यह रही है कि कछुए और बाकी रेंगने वाले जीव- जैसे सांप या छिपकली—सिर्फ एक तरह के 'मशीन' जैसे होते हैं. वे बस भूख लगे तो खाना ढूंढते हैं, खतरा हो तो छिप जाते हैं और बाकी समय कुछ नहीं सोचते. लेकिन अब वैज्ञानिकों ने यह

साबित कर दिया है कि कछुए सिर्फ आदतों से नहीं चलते. उनमें भी अंदरूनी भावनाएं होती हैं.

कैसे किया गया ये टेस्ट?

वैज्ञानिकों ने कछुओं की भावनाओं को समझने के लिए एक खास तरीका अपनाया. इसे "कॉग्निटिव बायस टेस्ट" कहा जाता है. ये टेस्ट पहले इंसानों और कुछ जानवरों पर होता था, लेकिन अब पहली बार इसे कछुओं पर आजमाया गया. रिसर्च में 15 कछुओं को दो तरह की जगहों पर रखा गया. एक जगह को उन्होंने मजेदार और अच्छा बनाया—जहां मिट्टी थी, पत्ते थे, खेलने की चीजें थीं और घूमने की जगह थी. दूसरी जगह थोड़ी सादी और खाली थी.

फिर इन कछुओं को इस तरह से ट्रेन किया गया कि वो एक खास जगह पर जाते तो उन्हें खाना मिलता. उसके बाद उन्हें नई, अनजान जगह पर भेजा गया और देखा गया कि वो कैसे रिएक्ट करते हैं. जो कछुए मजेदार माहौल में रहते थे, वो नई जगह पर भी बिना डरे गए और उम्मीद से भरा व्यवहार किया. यानी वो पॉजिटिव मूड में थे.

आलू सैंडविच

सैंडविच एक ऐसी डिश है, जिसे बनाना आसान है और यह स्वाद में भी बेहतरीन होता है। आलू सैंडविच एक पौष्टिक और टेस्टी नाश्ता या स्नैक्स ऑप्शन है जिसे आप किसी भी समय बना सकते हैं। चाहे बच्चों के लंच के लिए पैक करना हो या फिर अचानक आए मेहमानों के लिए कुछ जल्दी बनाना हो, आलू सैंडविच एक परफेक्ट चॉइस है।

सामग्री :

- 4 ब्रेड स्लाइस
- 2 मध्यम आकार के उबले आलू
- 1 छोटा प्याज
- 1 हरी मिर्च
- 1/2 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन पेस्ट
- 1/2 छोटा चम्मच जीरा
- 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला
- 1 छोटा चम्मच नींबू का रस
- स्वादानुसार नमक
- 1 बड़ा चम्मच ताजी हरी धनिया पत्ती
- 1 बड़ा चम्मच तेल या मक्खन

- चटनी या सॉस

विधि :

सबसे पहले आलू को उबालकर उनका छिलका उतार लें और मैश करके रख दें। अब एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें जीरा डालकर भूनें। अब इसमें कटा हुआ प्याज डालकर हल्का सुनहरा होने तक भूनें। फिर हरी मिर्च और अदरक-लहसुन पेस्ट डालकर 1 मिनट भूनें। अब मैश किए हुए आलू, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। आखिर में हरी धनिया पत्ती और नींबू का रस मिलाकर 2-3 मिनट पकाएं। मिक्सचर तैयार है। एक स्लाइस पर आलू की स्टफिंग फैलाएं और दूसरे स्लाइस से ढक दें। अगर चाहें तो सैंडविच को ग्रील या सैंडविच मेकर में सेक कर क्रिस्पी बना सकते हैं। या फिर मक्खन या बटर लगाकर तवा पर भी सेक सकते हैं। सैंडविच को बीच से काट लें और टोमैटो केचअप, हरी चटनी या मिंट चटनी के साथ सर्व करें।

एक्सरसाइज करते हुए क्या है सांस लेने का सही तरीका?

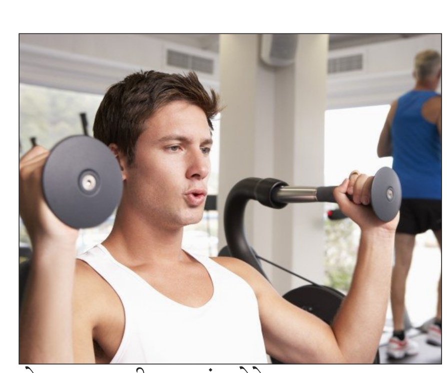
जानें वर्कआउट के लिए सही ब्रीदिंग टेक्निक

जब हम वर्कआउट करने जाते हैं तो मन कई तरह के सवाल होते हैं, जैसे कौन-सी एक्सरसाइज करें, कितनी तेजी से करें, कितना वजन उठाएं आदि, लेकिन इसमें सांस लेने की बात सबसे नीचे रह जाती है। जब आप मुश्किल एक्सरसाइज करने लगते हैं, तो स्वाभाविक तौर पर आपका शरीर ज्यादा कार्बन डाइआक्साइड रिलीज करता है और इसे बाहर निकालने के लिए आप तेजी से सांस लेने लगते हैं और ज्यादा आक्सीजन लेने की कोशिश करते हैं।

विशेषज्ञ मानते हैं कि जरूरत और प्रयास के अनुरूप शरीर को सांस घटाना और बढ़ाना चाहिए। हालांकि, शोध से पता चलता है कि डायफ्रामिक ब्रीदिंग जैसी तकनीक एरोबिक या इंटेंस एनारोबिक के दौरान सहायक होती हैं। कसरत करते हुए छोटी और उथली सांस लेने से बचना चाहिए, ताकि पर्याप्त आक्सीजन मिलती रहे।

एरोबिक के समय पेट से सांस लेना बेहतर

व्यायाम को बेहतर बनाने के लिए आप डायफ्रामिक या पेट से सांस लेने का प्रयास कर सकते हैं। दरअसल, डायफ्राम फेफड़ों के आधार पर स्थित मांसपेशी होती है। वहीं पेट से सांस लेने से आपके शरीर में अधिक आक्सीजन पहुंचती है। अगर पता नहीं है कि,



तो मगरमच्छ की तरह सांस लेने का अभ्यास कर सकते हैं।

इसके लिए फर्श पर पेट के बल लेट जाएं और हाथों को माथे के नीचे रखें। जब आप सांस लेते हैं कि पेट फर्श से दबता है, इससे पीठे के निचले हिस्से और पसलियों में फैलाव होता है। पेट से सांस लेने के दौरान भी कुछ ऐसा ही होता है। इसके बाद प्रतिदिन कुछ समय के लिए इस तरीके से सांस लेने का अभ्यास कर सकते हैं।

रिसर्च बताते हैं कि डायफ्रामिक श्वसन से व्यायाम में भले ही तीन से पांच प्रतिशत का सुधार दिखे, लेकिन इससे अन्य सकारात्मक स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं, जैसे रक्तचाप को कम करने आराम के समय हार्टरेट को कम करने में मदद मिलती है।

सुधार के लिए लय बदलें

वर्कआउट के बाद बाक्स ब्रीदिंग कर सकते हैं, जिसमें चार सेकंड के लिए सांस अंदर लें, उसे थोड़ी देर रोकें और फिर चार सेकंड तक बाहर छोड़ें। दूसरा तरीका है सांस लेने के मुकाबले उसे देर तक छोड़ें। जब सांस लेते हैं तो हृदय गति तेज होती है और छोड़ते हैं तो धीमी।

इसे बहुत मुश्किल मत बनाइए

वर्षों से कुछ वेलनेस इन्फ्लुएंशर्स दावा करते हैं कि नाक से सांस लेने से कसरत बेहतर होती है। नाक से लेने से अस्थमा वाले लोगों को कुछ लाभ मिल सकता है, क्योंकि नाक और फिर फेफड़े में जाने के दौरान हवाइससे थोड़ी गर्म और आद्र हो जाती है। हालांकि, यह व्यायाम को कैसा सुधारता है, इस पर अधिक शोध करने के जरूरत है। आप जितना तीव्र व्यायाम करेंगे, नाक से सांस लेना उतना ही मुश्किल होता जाएगा।

आज का राशिफल

मेष: पुराना रोग उभर सकता है। अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे। कर्ज लेना पड़ सकता है। किसी व्यक्ति से कहासुनी हो सकती है। स्वाभिमान को ठेस लग सकती है। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय सोच-समझकर करें। व्यवसाय ठीक चलेगा। आय बनी रहेगी।

वृषभ: कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। शारीरिक कष्ट संभव है। बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे। व्यावसायिक यात्रा लाभदायक रहेगी। भाग्य का साथ मिलेगा। नौकरी में चैन रहेगा। निवेश शुभ रहेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। पार्टनरों का सहयोग मिलेगा। प्रमाद न करें।

मिथुन: सुख के साधन प्राप्त होंगे। नई योजना बनेगी। तत्काल लाभ नहीं मिलेगा। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। सामाजिक काम करने की इच्छा रहेगी। मान-सम्मान मिलेगा। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। नौकरी में मातहतों का सहयोग मिलेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी।

कर्क: धार्मिक अनुष्ठान पूजा-पाठ इत्यादि का कार्यक्रम आयोजित हो सकता है। कोर्ट-कचहरी के कार्य मनोनुकूल रहेंगे। मानसिक शांति रहेगी। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। समय अनुकूल है। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। कारोबार में वृद्धि के योग हैं। शारीरिक कष्ट संभव है।

सिंह: कुसगंति से बचें। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। पुराना रोग उभर सकता है। किसी दूसरे व्यक्ति की बातों में न आएं। कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय सोच-समझकर करें। व्यापार अच्छा चलेगा। नौकरी में मातहतों से कहासुनी हो सकती है। लेन-देन में सावधानी रखें।

कन्या: शरीर में कमर व घुटने आदि के दर्द से परेशानी हो सकती है। लेन-देन में सावधानी रखें। चिंता तथा तनाव रहेंगे। शत्रुभय रहेगा। कोर्ट व कचहरी के कार्य अनुकूल रहेंगे। धन प्राप्ति सुगम होगी। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। भाइयों का सहयोग मिलेगा। परिवार में मांगलिक कार्य हो सकता है।

तुला: शत्रु पस्त होंगे। सुख के साधनों की प्राप्ति पर व्यय होगा। धनलाभ के अवसर हाथ आएंगे। भूमि व भवन संबंधी बाधा दूर होगी। बड़ा लाभ हो सकता है। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। परीक्षा व साक्षात्कार आदि में सफलता मिलेगी। भाग्य का साथ रहेगा। शेयर मार्केट से लाभ होगा।

वृश्चिक: किसी मांगलिक कार्य में भाग लेने का अवसर प्राप्त होगा। विद्यार्थी वर्ग सफलता प्राप्त करेगा। किसी वरिष्ठ प्रबुद्ध व्यक्ति का मार्गदर्शन व सहयोग प्राप्त होगा। व्यापार से लाभ होगा। नौकरी में प्रभाव बढ़ेगा। प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। कष्ट व भय सताएंगे। भाग्य का साथ मिलेगा।

धनु: राजभय रहेगा। वाणी पर नियंत्रण रखें। शारीरिक कष्ट संभव है। यात्रा में जल्दबाजी न करें। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। दु:खद समाचार प्राप्त हो सकता है। भागदौड़ अधिक रहेगी। थकान व कमजोरी महसूस होगी। आय में निश्चितता रहेगी। व्यापार ठीक चलेगा। निवेश सोच-समझकर करें।

मकर: प्रयास सफल रहेंगे। सामाजिक कार्यों में रुचि रहेगी। मान-सम्मान मिलेगा। नौकरी में प्रशंसा होगी। कार्यसिद्धि होगी। प्रसन्नता रहेगी। चोट व रोग से बचें। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। किसी व्यक्ति के बहकावे में न आएं। व्यापार ठीक चलेगा। निवेश शुभ रहेगा। पारिवारिक सहयोग मिलेगा।

कुंभ: चिंता तथा तनाव बने रहेंगे। यश बढ़ेगा। दूर से शुभ समाचारों की प्राप्ति होगी। घर में मेहमानों का आगमन होगा। कोई मांगलिक कार्य हो सकता है। आत्मविश्वास बढ़ेगा। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। व्यापार-व्यवसाय ठीक चलेगा। निवेश शुभ रहेगा। प्रसन्नता बनी रहेगी।

मीन: कुबुद्धि हावी रहेगी। चोट व रोग से बचें। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। निवेश शुभ रहेगा। व्यापार मनोनुकूल लाभ देगा। किसी बड़ी समस्या से मुक्ति मिल सकती है। किसी न्यायपूर्ण बात का भी विरोध हो सकता है। विवाद न करें।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

बिना दवा कंट्रोल करें ब्लड प्रेशर

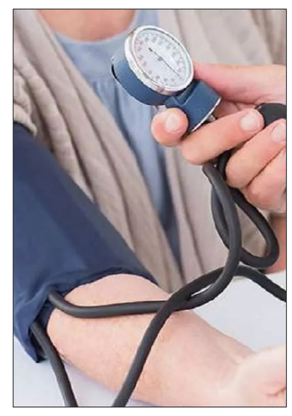
अपनाएं ये 4 आसान तरीके

आज कल की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों को सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। हाई ब्लड प्रेशर यानी कि हाइपरटेंशन उन्हीं में से एक आम समस्या बन चुकी है। ये बीमारी धीरे-धीरे शरीर को नुकसान पहुंचाती है और दिल, किडनी और दिमाग पर भी बुरा असर करती है। आमतौर पर लोग इसे कंट्रोल करने के लिए दवाओं पर डिपेंड हो जाते हैं, लेकिन हम आपको बता दें कि लाइफस्टाइल में थोड़े बहुत बदलाव करके भी ब्लड प्रेशर को बिना दवा के काबू में लाया जा सकता है।

सही खानपान, नियमित व्यायाम, तनाव को कम करना और नींद पूरी लेना जैसे छोटे-छोटे आदत ब्लड प्रेशर को नेचुरली कंट्रोल करते हैं। अगर आप भी लंबे समय से दवाओं के सहारे ब्लड प्रेशर को कंट्रोल कर रहे हैं या आपको अभी हाल ही में हाई बीपी की शिकायत हुई है, तो हमारा ये लेख आपके काम आ सकता है। हम आपको अपने इस लेख में बताएंगे कि आप ब्लड प्रेशर को बिना दवा के नेचुरली कैसे कंट्रोल कर सकते हैं। आइए जानते हैं विस्तार से -

जंक फूड को कहें बाय

सबसे पहले तो आपको ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के लिए जंक फूड को अपनी लाइफ से बाहर निकालना होगा। आप घर का बना और हेल्दी खाना ही खाएं। इसके लिए आप अपनी डाइट में साबुत



अनाज, फल, सब्जी, लो फैट डेयरी प्रोडक्ट को शामिल कर सकते हैं। हालांकि आपको ज्यादा मीठा और ज्यादा नमक भी खाने से बचना चाहिए।

रोजाना वॉक करें

हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए आपको रोजाना वॉक करना चाहिए। साथ ही एक्सरसाइज को अपने रूटीन में जरूर शामिल कर लेना चाहिए। रोजाना एक्सरसाइज करने से आपका दिल मजबूत बनेगा। ब्लड सर्कुलेशन भी बेहतर होगा। इससे ब्लड वेसेल्स पर दबाव कम होगा और आपका बीपी भी कंट्रोल में रहेगा।

कच्चा लहसुन खाएं

भारतीय रसोई में लहसुन का इस्तेमाल जरूर किया जाता है। इससे खाने का स्वाद तो बढ़ता ही है, साथ ही ये आपकी सेहत को भी कई फायदे पहुंचाता है। ऐसे में आपको सुबह लहसुन की दो कलियां जरूर खाना चाहिए। लहसुन में मौजूद एलिसिन ब्लड वेसेल्स को आराम पहुंचाता है। साथ ही ब्लड प्रेशर को भी कंट्रोल रखने में मददगार होता है।

वजन कंट्रोल करें

मोटापा ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। अगर आपका वजन ज्यादा है तो सबसे पहले आपको इसे मेंटेन करना होगा। इसके लिए आप डायटीशियन की सलाह पर डाइट ले सकते हैं। वजन कम रहेगा तो ब्लड प्रेशर का लेवल भी नॉर्मल रहेगा। साथ ही दिल की बीमारी और डायबिटीज का खतरा भी कम होगा।

बिना चिपके-टूटे परफेक्ट चीला-डोसा बनाने के टिप्स

काफी लोग सूजी, बेसन आदि का चीला बना कर ब्रेकफास्ट में खाना पसंद करते हैं. चीला बनाना भी बहुत आसान है. लेकिन कुछ लोगों को चीला को उलटे-पलटते समय काफी मशक्त करनी पड़ती है. कई बार तो चीला टूट जाती है. अगर आपके साथ भी ऐसा ही बार-बार होता है तो हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे ट्रिक्स जिससे पलटते समय चीला बिल्कुल टूटेगी नहीं और तवे या पैन पर चिपकेगी भी नहीं.

- चीला और डोसा का घोल पहले आप जिस तरह से बनाते हैं, उसे तैयार कर लें. गैस पर तवा या पैन रखें. कई बार पैन में ये नहीं चिपकते, लेकिन पैन पुरानी हो गई है, उसकी कोटिंग उतर गई है तो इस पर भी चीला, डोसा का घोल चिपक जाता है. आपको तवा गर्म करना है. इसे पर आप नॉर्मल नमक डालकर इसे अच्छी तरह से पूरे तवे या पैन में फैला दें. कुछ ही देर में नमक का रंग बदलने लगेगा. अब आप कपड़े से तवे को पोछ कर नमक को साफ कर दें.
- जब तवे से नमक को साफ कर लें तो अब आपको डालना है थोड़ा सा तेल या रिफाइंड. पूरे तवे पर तेल लगाएं. तेल जब गर्म हो जाए तो दोबारा से थोड़ा सा नमक डालें. फिर से इसे अच्छी तरह से फैलाते हुए चलाएं .अब तवे को टिशू पेपर या कपड़े की मदद से दोबारा साफ कर लें. अब फिर से तवे पर हल्का सा तेल लगाएं और गर्म करें.
- अब आप तवे या पैन पर चीला या डोसे का घोल डालें. आंच मीडियम रखें. अब आप देखेंगे कि तवे पर घोल बिल्कुल भी नहीं चिपक रहा और आसानी से पलट भी जा रहा है. जब भी नाश्ते में चीला या डोसा बनाकर खाना है तो ये स्टेप जरूर आजमाएं.

उपरोक्त लेखों 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.

खबरें गांव की...

ड्राइवर की घिनौनी करतूत, स्कूली वैन में चार साल की बच्ची से किया रेप, गिरफ्तार

लखनऊ. लखनऊ से मानवता को शर्मसार कर देने वाली घटना सामने आई है। जहां एक स्कूल वैन ड्राइवर ने चार साल की बच्ची को हवस का शिकार बनाया। उसने वैन में ही बच्ची से रेप किया। बच्ची घर जाकर इशारों में ही मां को सारी बात बताई। तब जाकर इस घटना का खुलासा हुआ। पीड़िता की मां की शिकायत पर आरोपी वैन ड्राइवर को पुलिस ने गिरफ्तार कर जेल भेज दिया। ये मामला इंदिरानगर क्षेत्र का है। यहां हरदोई की रहने वाली एक महिला चार साल की बेटी के साथ रहती है। बच्ची पास के ही एक प्रतिष्ठित स्कूल में पढ़ती है। महिला के मुताबिक 14 जुलाई को बेटी जब स्कूल से घर आई तो वह डरी सहमी थी। उसने प्राइवेट पार्ट में दर्द होने की बात कही। इस पर जब उसे डॉक्टर के पास लेकर पहुंची तो बच्ची के साथ हुई घटना का पता चला। स्कूल की तरफ से दो दिनतों तक कोई कार्रवाई न होता देख पीड़िता की मां ने इंदिरा नगर थाने में लवकुश नगर के रहने वाले वैन ड्राइवर मो. आरिफ व स्कूल प्रबंधक संदीप कुमार के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया।

तेज रफ्तार कार ने फ्लाईओवर के नीचे सो रही तीन महिलाओं को कुचला, एक की मौत

प्रयागराज. यूपी के प्रयागराज से एक सनसनीखेज मामला सामने आया है। जहां एक बेकाबू कार ने फ्लाईओवर के नीचे सो रही तीन महिलाओं को कुचल दिया। इस दर्दनाक हादसे में एक महिला की मौत हो गई। जबकि दो घायल हैं। ये मामलासिविल लाइंस थाना क्षेत्र के आंबेडकर चौराहे का है। यहां हाईकोर्ट फ्लाईओवर के नीचे खानाबदोश लोगों का एक समूह रहता है जिसमें महिला-पुरुष दोनों शामिल हैं। रोज की तरह शुक्रवार रात सभी सोने की तैयारी में थे, तभी एक बेकाबू वैगन आर कार आई और फ्लाईओवर के नीचे बैठे लोगों को कुचलते हुए निकल गई। आसपास के लोगों ने बताया कि इस दौरान एक महिला कार में फंसकर घिसटती चली गई जिस पर गाड़ी में सवार चार युवक कार छोड़कर भाग निकले।

गोली मारी फिर सिर कूंचकर की हत्या

मथुरा. यूपी के मथुरा जिले में सनसनीखेज वारदात सामने आई है। यहां सूरीर थाना क्षेत्र के नगला फौदा में एक मजदूर को पहले गोली मारी गई और फिर ईंट से सिर कूंचकर हत्या कर दी गई। परिवार वालों की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। मामले की छानबीन शुरू हो गई। फोरेंसिक टीम को भी लगाया गया है। सुरीर थाना क्षेत्र के गांव नगला मौजी निवासी गौरव ट्रैक्टर-ट्रॉलियों में ईंट भरने का काम करते थे। शुक्रवार दोपहर एक बजे वह अपने साथी दीपक के साथ काम के लिए निकले थे। इसके बाद वापस घर नहीं लौटे। परिजनों ने फोन मिलाया तो वह भी स्विच ऑफ था। फोन नहीं मिलने पर परिजन उनकी तलाश में जुट गए। शनिवार सुबह आठ बजे नगला फौंदा के समीप पंप के किनारे गौरव का शव खून से लथपथ हाल में मिला। बताया जा रहा है कि पहले उनको गोली मारी गई गई, इसके बाद ईंट से सिर कुचला गया है।

'ठाकरे सिर्फ एक ब्रांड नहीं, बल्कि महाराष्ट्र की पहचान है'

■ उद्धव ठाकरे ने दिखाए तेवर

मुंबई. शिवसेना-उद्धव बालासाहेब ठाकरे (यूबीटी) के प्रमुख उद्धव ठाकरे ने कहा कि ठाकरे सिर्फ एक ब्रांड नहीं, बल्कि महाराष्ट्र, मराठी मानुष और हिंदू गौरव की पहचान हैं। लेकिन, कुछ लोग इस पहचान को खत्म करने की कोशिश कर रहे हैं। पूर्व मुख्यमंत्री ने अपनी पार्टी के मुखपत्र सामना को दिए इंटरव्यू में निर्वाचन आयोग पर भी निशाना साधा। उन्होंने कहा कि वह उनकी पार्टी का चुनाव चिह्न जब्त कर सकता है या किसी और को दे सकता है, लेकिन उनके दादा केशव ठाकरे और पिता व संस्थापक बाल ठाकरे की ओर से पार्टी को दिए गए नाम को किसी और को देने का आयोग को कोई अधिकार नहीं है।

उद्धव ठाकरे ने कहा, 'मराठी धरती में हमारी गहरी जड़ें कई पीढ़ियों पुरानी हैं। मराठी मानुष के साथ हमारे संबंध मेरे दादा और शिवसेना प्रमुख (बाल ठाकरे) के समय से ही मजबूत हैं। अब मैं यहां हूं, आदित्य ठाकरे यहां हैं और यहां तक कि मनसे प्रमुख राज ठाकरे भी आ गए हैं।' पार्टी नेता और राज्यसभा सदस्य संजय राउत को दिए साक्षात्कार में उन्होंने जोर देकर कहा कि ठाकरे का मतलब निरंतर संघर्ष है। उद्धव ठाकरे और उनके चचेरे भाई महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना प्रमुख राज ठाकरे एकजुट मोर्चा बनाने के लिए 'ठाकरे ब्रांड' का इस्तेमाल कर रहे हैं।

■ इंटरव्यू में ठाकरे ने क्या कहा

शिवसेना प्रमुख ने भाजपा पर कटाक्ष करते हुए कहा, 'ठाकरे महज एक ब्रांड नहीं है। यह मराठी मानुष, महाराष्ट्र और हिंदू गौरव की

पहचान है। कुछ लोगों ने इस पहचान को मिटाने की कोशिश की है। कई लोग ऐसा करने आए और वे नष्ट हो गए।' उद्धव ठाकरे भारतीय जनता पार्टी पर उनकी पार्टी को खत्म करने की कोशिश करने का आरोप लगाते रहे हैं और उन्होंने 2022 में शिवसेना में विभाजन के लिए भाजपा को जिम्मेदार ठहराया था। उन्होंने साक्षात्कार में कहा, 'कुछ लोग ठाकरे ब्रांड को खत्म करने की कोशिश कर रहे हैं, क्योंकि वे नहीं चाहते कि उनके अलावा कोई और सत्ता में आए।'

■ 39 विधायकों की बगावत का जिक्र

जून 2022 में एकनाथ शिंदे और पार्टी के 39 विधायकों की बगावत के बाद शिवसेना विभाजित हो गई थी, जिसके चलते उद्धव ठाकरे के नेतृत्व वाली महा विकास आघाडी (एमवीए) सरकार गिर गई थी। इसके बाद भाजपा के साथ मिलकर सरकार बनाने वाले शिंदे मुख्यमंत्री बने थे। उद्धव ठाकरे ने भाजपा और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (RSS) पर कटाक्ष करते हुए कहा, 'जिन लोगों ने 100 साल पूरे करने के बावजूद कुछ भी नहीं बनाया या किसी भी क्षेत्र में कोई उदाहरण पेश नहीं किया, उन्होंने ठाकरे ब्रांड चुराना शुरू कर दिया है।' उद्धव ठाकरे ने उपमुख्यमंत्री और शिवसेना प्रमुख एकनाथ शिंदे पर निशाना साधते हुए कहा कि कुछ भी चुराया जा सकता है लेकिन नाम कैसे चुराया जा सकता है?

■ चुनाव आयोग पर भी साधा निशाना

उद्धव ठाकरे ने कहा, 'आप किसी पार्टी का चुनाव चिह्न चुरा सकते हैं लेकिन आप परिवार के प्रति लोगों के प्यार व विश्वास को कैसे चुरा सकते हैं?' उन्होंने निर्वाचन आयोग की आलोचना करते हुए कहा कि वह उनकी पार्टी का चुनाव चिह्न नहीं छीन सकता क्योंकि संविधान के अनुसार उनकी पार्टी ने कोई गलत काम नहीं किया। आयोग ने शिंदे गुट को असली शिवसेना के रूप में मान्यता दी है और उसे धनुष-बाण चुनाव चिह्न इस्तेमाल करने की अनुमति दी है। ठाकरे खेमे को शिवसेना (यूबीटी) नाम दिया गया है और उसने 'मशाल' को अपना चुनाव चिह्न घोषित किया है। इस सप्ताह की शुरुआत में सुप्रीम कोर्ट ने ठाकरे के नेतृत्व वाली शिवसेना (UBT) की याचिका पर सुनवाई के लिए 11 अगस्त की तारीख तय की है। याचिका में महाराष्ट्र विधानसभा अध्यक्ष की ओरक से एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना को 'धनुष और बाण' चुनाव चिह्न दिए जाने के फैसले को चुनौती दी गई है।

एयर इंडिया हादसे पर झूठी खबरों को लेकर पायलटों ने विदेशी मीडिया को भेजा नोटिस

■ तुरंत माफी मांगो..

नई दिल्ली. भारतीय पायलटों की संस्था, फेडरेशन ऑफ इंडियन पायलट्स (FIP) ने द वॉल स्ट्रीट जर्नल और रॉयटर्स के खिलाफ कानूनी नोटिस भेजकर हंगामा खड़ा कर दिया है। FIP का कहना है कि इन विदेशी मीडिया हाउसेज ने एयर इंडिया की उड़ान AI-171 के हादसे को लेकर बेबुनियाद और अपमानजनक खबरें छापीं। पायलटों ने इन खबरों को तुरंत वापस लेने और माफी मांगने की मांग की है। न्यूज एजेंसी एएनआई के मुताबिक, यह विवाद 12 जून

को हुए दुखद हादसे से जुड़ा है, जिसमें बोइंग 787 ड्रीमलाइनर के दोनों इंजनों के फ्यूल स्विच अचानक रन से कटऑफ हो गए थे।

■ AAIB की प्रारंभिक रिपोर्ट ने बढ़ाया तनाव

भारत के विमान दुर्घटना जांच ब्यूरो (AAIB) की शुरुआती रिपोर्ट ने खुलासा किया कि हादसे से ठीक पहले विमान के कॉकपिट में दोनों फ्यूल स्विच बंद हो गए। कॉकपिट वॉयस रिकॉर्डिंग में एक पायलट को यह पूछते सुना गया कि फ्यूल क्यों बंद किया गया, जिसका जवाब दूसरे पायलट ने दिया, 'मैंने तो नहीं किया।' लेकिन, रिपोर्ट में यह स्पष्ट नहीं है कि स्विच किसने बंद किए या इसके लिए कौन जिम्मेदार है। फिर भी, वॉल स्ट्रीट जर्नल ने 'अमेरिकी अधिकारियों के करीबी सूत्रों' के हवाले से दावा किया कि कैप्टन ने जानबूझकर फ्यूल स्विच बंद किए। रॉयटर्स ने भी ऐसी ही खबर छापी, जिसमें कैप्टन पर दोष मढ़ा गया।

एअर इंडिया एक्सप्रेस फ्लाइट तकनीकी खराबी के कारण लौटी

हैदराबाद. एअर इंडिया एक्सप्रेस की फ्लाइट शनिवार को उड़ान भरने के 16 मिनट बाद ही हैदराबाद वापस आ गई। विमान बोइंग 737 मैक्स 8 IX110 सुबह 6:40 बजे हैदराबाद के राजीव गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट से रवाना हुई थी।

फ्लाइट को सुबह 11:45 बजे थाईलैंड के फुकेट में लैंड होना था। हालांकि टेकऑफ के थोड़ी देर बाद पायलट फ्लाइट को वापस हैदराबाद ले आया। विमान में तकनीकी खराबी थी, हालांकि किस तरह की गड़बड़ी थी। इसकी ऑफिशियल जानकारी सामने नहीं आई।

RSS का नाम, लेटरहेड पर PM मोदी की फोटो

■ छांगुर बाबा ने कैसे किया गुमराह

लखनऊ. उत्तर प्रदेश एटीएस और एसटीएफ ने एक बड़े धर्मांतरण रैकेट का पर्दाफाश किया, जिसके मुख्य साजिशकर्ता के रूप में छांगुर बाबा उर्फ जमालुद्दीन की पहचान उजागर हुई। जांच एजेंसियां लगातार पूछताछ कर रही है और इस फर्जी बाबा के बारे में खुलासे कर रही है। जांच एजेंसियों के अनुसार, छांगुर बाबा ने खुद को RSS से संबद्ध संस्था का वरिष्ठ पदाधिकारी बताकर अधिकारियों और जनप्रतिनिधियों को बरगलाया। इतना ही नहीं उसने अपने लेटरहेड पर पीएम मोदी की तस्वीर का भी इस्तेमाल किया।

छांगुर बाबा ने खुद को ₹भारत प्रतिकार्थ सेवा संघ₹ नामक संस्था का अवध प्रांत महासचिव बताया। यह संस्था ईदुल इस्लाम नामक एक दूसरे आरोपी द्वारा चलाई जा रही थी। इतना ही नहीं, इस्लाम ने नागपुर में भी एक फर्जी सेंटर खोलकर संस्था को वैध दिखाने की कोशिश की। आपको बता दें कि नागपुर में ही आरएसएस का हेडक्वार्टर है। अधिकारियों से मिलने के दौरान छांगुर बाबा और इस्लाम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की फोटो वाले लेटरहेड का इस्तेमाल करते थे। साथ ही दोनों RSS के वरिष्ठ पदाधिकारियों का नाम लेकर खुद को प्रभावशाली और मान्यता प्राप्त संगठन का हिस्सा बताते थे।

मुस्लिम देशों से फंडिंग

ATS की FIR के अनुसार, छांगुर बाबा ने विदेशी फंडिंग के जरिए आतंकी प्रशिक्षण केंद्र बनाने की योजना बनाई थी। उसे पाकिस्तान सहित कई मुस्लिम देशों से 500 करोड़ रुपये से अधिक की फंडिंग मिली होने का संदेह है। जांच में सामने आया है कि 22 बैंक खातों के जरिए 60 करोड़ रुपये का मनी लॉन्ड्रिंग किया गया।

प्रवर्तन निदेशालय (ED) की जांच में यूपी और महाराष्ट्र में छांगुर बाबा के पास 100 करोड़ रुपये से अधिक की संपत्तियां हैं, जिनमें अधिकतर सरकारी जमीनों पर अतिक्रमण कर बनाई गई हैं।

ओडिशा स्टूडेंट डेथ केस

छात्रा को सस्पेंड कराने 71 छात्रों ने मैनेजमेंट को चिट्ठी लिखी थी

बालासोर. ओडिशा के बालासोर में फकीर मोहन कॉलेज (ऑटोनोमस) में सेक्शुअल हैरेसमेंट की शिकायत करने वाली अपराजिता (20) के सुसाइड केस में नया खुलासा हुआ है।

एक रिपोर्ट के मुताबिक 1 जुलाई की एक चिट्ठी में 71 छात्रों ने अपराजिता को कॉलेज से सस्पेंड करने की मांग की थी। आरोप है कि ये छात्र आरोपी BEd विभाग के HoD प्रो. समीर रंजन साहू के प्रभाव में थे।

पत्र में अपराजिता के आरोपों को झूठा बताया गया और उनके समर्थकों पर भी कार्रवाई की मांग की गई थी। मृतक छात्रा की दोस्त ने भी आरोप लगाया कि BJD और कांग्रेस की स्टूडेंट यूनिट ने अपराजिता पर शिकायत वापस लेने का दबाव डाला था।

वहीं, यूनिवर्सिटी ग्रांट कमीशन UGC की 4 सदस्यीय फैक्ट फाइंडिंग कमेटी शुक्रवार को ओडिशा के बालासोर पहुंची।

ओडिशा में नाबालिग लड़की को पेट्रोल डालकर जिंदा जलाया

■ थाने से डेढ़ किमी दूर की घटना, तीनों आरोपी फरार

पुरी. ओडिशा के पुरी में शनिवार को 15 साल की नाबालिग लड़की को तीन लोगों ने पेट्रोल डालकर आग लगा दी। लड़की को गंभीर हालत में AIIMS भुवनेश्वर में भर्ती कराया गया है। उसकी हालत गंभीर बनी हुई है। घटना पुरी जिले के बायाबर गांव में उस वक्त हुई जब पीड़ित लड़की अपने दोस्त के घर जा

रही थी। तीन हमलावरों ने उसे रास्ते में रोका और पेट्रोल डालकर आग लगा दी। घटना स्थल बालंगा थाने से डेढ़ किलोमीटर दूर घटी। तीनों आरोपी फरार हैं, पुलिस ने सर्च ऑपरेशन शुरू कर दिया है। छात्रा को आग क्यों लगाई, अभी तक इसकी कोई वजह सामने नहीं आई है। इससे पहले, 12 जुलाई को ओडिशा के बालासोर के फकीर मोहन कॉलेज में छात्रा के साथ सेक्शुअल हैरेसमेंट का मामला सामने आया था। छात्रा ने इससे तंग आकर खुद पर केरोसिन छिड़क लिया था और प्रिंसिपल ऑफिस के बाहर खुद को आग लगा ली थी। 14 जुलाई को इलाज के दौरान छात्रा की मौत हो गई थी।

राज्य में अपराधी बेखौफ हो गए हैं

ओडिशा के पूर्व मुख्यमंत्री नवीन पटनायक ने कहा कि इस घटना की मुझे बेहद पीड़ा है। दिनदहाड़े एक बच्ची को जलाने की कोशिश की गई, यह बेहद डरावनी बात है। एक हफ्ते पहले ही एफएम कॉलेज की छात्रा ने न्याय न मिलने पर खुद को आग लगा ली थी। एक महीना पहले गोपालपुर में भी एक भयानक घटना हुई थी। पटनायक ने सवाल किया, 'क्या अब सरकार जागेगी? क्या अपराधियों को जल्द पकड़ा जाएगा? और क्या आगे ऐसी घटनाएं न हों, इसके लिए कोई ठोस कदम उठाए जाएंगे? ओडिशा की बेटियां इसका जवाब चाहती हैं।'

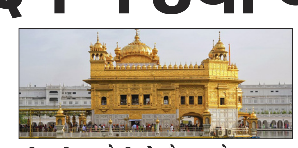
गोल्डन टेंपल को 6 दिन में 8वीं बार धमकी

■ SGPC को फिर मिला ईमेल;

■ जत्थेदार बोले- अब तक असली दोषी क्यों नहीं पकड़ा?

अमृतसर. अमृतसर स्थित गोल्डन टेंपल को बम से उड़ाने की धमकियां लगातार छठे दिन भी मिलती रहीं, जिससे सुरक्षा एजेंसियों की चिंता बढ़ गई है। ताजा मामला शनिवार रात का है, जब एसजीपीसी की ई-मेल पर फिर एक धमकी भरा संदेश भेजा गया। बीते छह दिनों में यह आठवीं बार है जब इस पवित्र स्थल को नुकसान पहुंचाने की धमकी दी गई है।

इन घटनाओं के बाद गोल्डन टेंपल के भीतर और बाहर सुरक्षा व्यवस्था और सख्त कर दी गई है, जिसमें एसजीपीसी की टॉस्क फोर्स



भी पूरी मुस्तैदी से तैनात है। उधर, श्री अकाल तख्त साहिब के जत्थेदार ज्ञानी कुलदीप सिंह गड़गज ने राज्य और केंद्र की सुरक्षा एजेंसियों पर सवाल उठाए हैं।

उन्होंने कहा कि तकनीक और संसाधनों के होते हुए भी अब तक असली दोषी का पता न चल पाना गंभीर चिंता का विषय है। जत्थेदार ने मांग की कि दोषी को जल्द से जल्द खालसा पंथ के समक्ष पेश किया जाए और धमकी देने के पीछे की मंशा की गहन जांच की जाए। उन्होंने जोर दिया कि गोल्डन टेंपल न सिर्फ सिखों बल्कि पूरी मानवता का साझा आध्यात्मिक स्थल है, जहां हर दिन हजारों श्रद्धालु मत्था टेकने आते हैं।

कांवड़ियों ने CRPF जवान को घेरकर पीटा

मिर्जापुर. मिर्जापुर का एक मारपीट का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। जिसमें कुछ कांवड़िए एक सीआरपीएफ जवान को रेलवे स्टेशन पर पीट रहे हैं। इसे लेकर अब आरपीएफ ने तीन कांवड़ियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है।

मिर्जापुर रेलवे स्टेशन पर शनिवार को तब हड़कंप मच गया। जब कुछ कांवड़ियों ने एक सीआरपीएफ जवान के साथ मारपीट की। जानकारी के मुताबिक सावन माह में बैद्यनाथ धाम में जलाभिषेक करने के लिए विभिन्न ट्रेनों से कांवरिया जा रहे है। शनिवार को सुबह साढ़े नौ बजे के करीब ब्रह्मपुत्र मेल से बैद्यनाथ धाम जाने के लिए कांवरियों का एक समूह मिर्जापुर रेलवे स्टेशन के टिकट काउंटर पर टिकट लेने के लिए पहुंचे थे। इसी बीच सीआरपीएफ में तैनात देहात कोतवाली क्षेत्र के खुटहा के रहने वाले दीनानाथ का बेटा गौतम कुमार भी टिकट लेने के लिए काउंटर पर पहुंचा। पहले टिकट लेने के विवाद में कांवरियों की आरपीएफ के जवान गौतम कुमार से विवाद हो गया। यह विवाद इतना गंभीर हो गया कि कांवरियों ने सीआरपीएफ के जवान की लात-घूसों से पिटाई शुरू कर दी।

आंद्रे रसेल ने इंटरनेशनल क्रिकेट को किया अलविदा

■ 2016 वर्ल्ड कप सेमीफाइनल को बताया गर्व का पल

■ वेस्टइंडीज के लिए 141 मैच खेले

वेस्टइंडीज के ऑलराउंडर आंद्रे रसेल ने ऐलान किया है कि वे ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 20 और 22 जुलाई को होने वाले दो टी20 मैचों के बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास ले लेंगे। यह दोनों मैच जमैका के सबीना पार्क में खेले जाएंगे, जो रसेल का घरेलू मैदान है।

2016 टी20 वर्ल्ड कप के सेमीफाइनल में भारत के खिलाफ मुंबई में खेली। उस मैच में भारत ने 193 रन बनाए थे।

रसेल जब नंबर 5 पर बल्लेबाजी के लिए आए, तब वेस्टइंडीज को 41 गेंदों में 77 रन की जरूरत थी। रसेल ने नाबाद 43 रन सिर्फ 20 गेंदों में बनाए और आखिरी ओवर में विराट कोहली की गेंद पर छक्का मारकर वेस्टइंडीज को जीत दिलाई।

रसेल ने वेस्टइंडीज के लिए 141 मैच खेले और अपनी सबसे यादगार पारी

4 साल में दूसरी बार वर्ल्ड कप अपने नाम किया

भारत को सेमीफाइनल में हारने के बाद वेस्टइंडीज ने फाइनल में इंग्लैंड को हराकर चार साल में दूसरी बार टी20 वर्ल्ड कप जीता। रसेल दोनों जीत का हिस्सा रहे। इस पर उन्होंने कहा, दो वर्ल्ड कप जीतना एक अलग ही अहसास है। फाइनल जीतने के बाद जब आप सोते हैं और बस दो घंटे में ही उठ जाते हैं, लेकिन फिर भी आप तरोताज़ा महसूस करते हैं, क्योंकि आप इंटरनेट पर वो सारे अच्छे पल, सोशल मीडिया पोस्ट और लोगों की शुभकामनाएं देखना चाहते हैं। वो सब देख कर मैं भावुक हो जाता हूं।

पंजाब में AAP विधायक ने छोड़ी राजनीति

पंजाब से आम आदमी पार्टी की विधायक अनमोल गगन मान ने विधायक पद से इस्तीफा दे दिया है। उन्होंने सोशल मीडिया पर पोस्ट करके अपने इस फैसले के बारे में जानकारी दी। गायिका से नेत्री बनी अनमोल गगन मान पंजाब की खरड़ सीट से विधायक हैं। उन्होंने अपने इस्तीफे को विधानसभा अध्यक्ष के पास भेज दिया है। वहीं दूसरी ओर जम्मू-कश्मीर में हुर्रियत के नेता रहे पूर्व अलगाववादी बिलाल गनी लोन ने कश्मीरी युवाओं को सलाह दी है कि उन्हें भारत में अपनी जगह खोजनी चाहिए।

जस्टिस वर्मा की सुप्रीम कोर्ट में याचिका

■ बोले- घर से नोट मिलना साबित नहीं करता कि ये मेरे

नई दिल्ली. संसद का मानसून सत्र शुरू होने से तीन दिन पहले 18 जुलाई को जस्टिस यशवंत वर्मा ने सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर की। उन्होंने इन-हाउस कमेटी की रिपोर्ट और महाभियोग की सिफारिश रद्द करने का अनुरोध किया।

जस्टिस वर्मा का तर्क है कि उनके आवास के बाहरी हिस्से में नकदी बरामद होने मात्र से यह साबित नहीं होता कि वे इसमें शामिल हैं। क्योंकि आंतरिक जांच समिति ने यह तय नहीं किया कि नकदी किसकी है या परिसर में कैसे मिली। समिति के निष्कर्षों पर सवाल उठाते हुए उनका तर्क दिया है- ये अनुमान पर आधारित है। याचिका में जस्टिस वर्मा का नाम नहीं है, बल्कि सुप्रीम कोर्ट डायरी में इसे 'XXX बनाम भारत सरकार व अन्य' के टाइटल से दर्ज किया गया है। उन्होंने अपनी याचिका में 5 सवाल के जवाब मांगे हैं, साथ ही 10 तर्क दिए हैं, जिनके आधार पर जांच समिति की रिपोर्ट रद्द करने की मांग और महाभियोग की सिफारिश रद्द करने का अनुरोध किया गया है।

5 सवाल

जस्टिस वर्मा ने याचिका में कहा है कि नोटों की बरामदगी पर समिति को इन 5 सवालों के जवाब देने चाहिए थे–

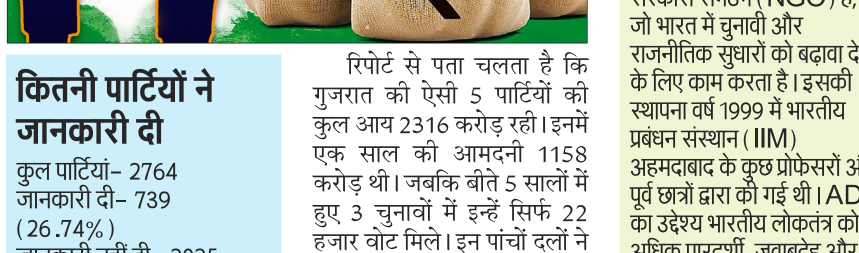
- बाहरी हिस्से में नकदी कब, कैसे और किसने रखी?
- कितनी नकदी रखी गई थी?
- नकदी असली थी या नहीं?
- आग लगने का कारण क्या था?
- क्या याचिकाकर्ता किसी भी तरह से 15 मार्च 2025 को 'बची हुई नकदी' को 'हटाने' के लिए जिम्मेदार था?

गैर-मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों की आय 223% बढ़ी

■ गुजरात की 5 पार्टियों को 2316 करोड़ मिले

■ 2022-23 के आंकड़ों पर ADR की रिपोर्ट

नई दिल्ली. देश में नाममात्र के वोट पाने वाली रजिस्टर्ड गैर-मान्यता प्राप्त राजनीतिक पार्टियों (RUPP) की आय 2022-23 में 223% बढ़ गई। यह जानकारी एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म्स (ADR) की रिपोर्ट में सामने आई है। रिपोर्ट के मुताबिक देश में 2764 गैर-मान्यता प्राप्त पार्टियां हैं। इनमें से 73% से ज्यादा (2025) ने अपना फाइनेंशियल रिकॉर्ड सार्वजनिक ही नहीं किया है। बाकी 739 रजिस्टर्ड गैर-मान्यता प्राप्त पार्टियों ने अपना रिकॉर्ड साझा किया है। रिपोर्ट में इन्हीं पार्टियों का एनालिसिस किया गया है।



कितनी पार्टियों ने जानकारी दी

कुल पार्टियां- 2764
जानकारी दी- 739 (26.74%)
जानकारी नहीं दी- 2025 (73.26%)

रिपोर्ट से पता चलता है कि गुजरात की ऐसी 5 पार्टियों की कुल आय 2316 करोड़ रही। इनमें एक साल की आमदनी 1158 करोड़ थी। जबकि बीते 5 सालों में हुए 3 चुनावों में इन्हें सिर्फ 22 हजार वोट मिले। इन पांचों दलों ने 2019 से 2024 के बीच दो लोकसभा और एक विधानसभा चुनाव में कुल 17 उम्मीदवार खड़े किए, लेकिन कोई जीत नहीं सका। इनमें से चार दल 2018 के बाद रजिस्टर्ड हुए हैं।

एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म्स क्या है...

एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म्स (ADR) एक गैर-सरकारी संगठन (NGO) है, जो भारत में चुनावी और राजनीतिक सुधारों को बढ़ावा देने के लिए काम करता है। इसकी स्थापना वर्ष 1999 में भारतीय प्रबंधन संस्थान (IIM) अहमदाबाद के कुछ प्रोफेसरों और पूर्व छात्रों द्वारा की गई थी। ADR का उद्देश्य भारतीय लोकतंत्र को अधिक पारदर्शी, जवाबदेह और जिम्मेदार बनाना है। यह खास तौर पर राजनीतिक दलों और नेताओं की पृष्ठभूमि, आय-व्यय और आपराधिक रिकॉर्ड को सार्वजनिक करने का कार्य करता है।

आम सूचना

मैं श्री श्रीचंद नारायण चांडवाणी सभी को सूचित कर रहा हूं कि 1/2 विंग आफ रुम नं. 4 और 1/2 विंग आफ रुम नं. 5, बैरक नं. 245-ए, उल्हासनगर- 1. (टैक्स नं. 16बीआय019005500) उक्त प्रॉपर्टी श्री काटू पमनदास गुरबानी के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 15.8.2012 द्वारा खरीदी है। जिस कारण उक्त जायदाद मैं अपने नाम करवाना चाहता हूं। अगर इस जायदाद पर किसी भी व्यक्ति का कोई हक्क वास्ता हो तो वो सारे सबूतों के साथ 7 दिनों के भीतर उपरोक्त दिए गए पत्ते अथवा उल्हासनगर महानगरपालिका के टैक्स विभाग में संपर्क कर सकते हैं। अन्य 7 दिनों के बाद कोई भी व्यक्ति अपना दावा पेश नहीं कर सकता है।

सही/-
श्री श्रीचंद नारायण चांडवाणी

आम सूचना

मैं श्रीमती मीना श्रीचंद चांडवाणी सभी को सूचित कर रही हूं कि रुम, बैरक नं 587 के पीछे, ओटी सेक्शन, वासूमल साईजिंग फैक्ट्री, उल्हासनगर- 2. (टैक्स नं. 19बीआय016312900) उक्त प्रॉपर्टी श्री विनोदकुमार फुलचंद शर्मा के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 14.5.2009 द्वारा खरीदी है। जिस कारण उक्त जायदाद मैं अपने नाम करवाना चाहती हूं। अगर इस जायदाद पर किसी भी व्यक्ति का कोई हक्क वास्ता हो तो वो सारे सबूतों के साथ 7 दिनों के भीतर उपरोक्त दिए गए पत्ते अथवा उल्हासनगर महानगरपालिका के टैक्स विभाग में संपर्क कर सकते हैं। अन्य 7 दिनों के बाद कोई भी व्यक्ति अपना दावा पेश नहीं कर सकता है।

सही/-
श्रीमती मीना श्रीचंद चांडवाणी

आम सूचना

हम श्री देवेंद्र आबा मोरे व श्री महेंद्र आबा मोरे सभी को सूचित कर रहे हैं कि रुम, केएन नगर, धोबीघाट, उल्हासनगर-1. (टैक्स नं. 03एओ014141900) उक्त प्रॉपर्टी श्री आबा शंकर मोरे के नाम पर है। उनका निधन 27.5.2021 को हो गया है। श्रीमती अनिता आबा मोरे ने रिलीज एग्रीमेंट दि. 18.7.2025 सी.नं. 2551/2025 द्वारा हमें दी है। जिस कारण उक्त जायदाद हम अपने नाम करवाना चाहते हैं। अगर इस जायदाद पर किसी भी व्यक्ति का कोई हक्क वास्ता हो तो वो सारे सबूतों के साथ 7 दिनों के भीतर उपरोक्त दिए गए पत्ते अथवा उल्हासनगर महानगरपालिका के टैक्स विभाग में संपर्क कर सकते हैं। अन्य 7 दिनों के बाद कोई भी व्यक्ति अपना दावा पेश नहीं कर सकता है।

सही/-
श्री देवेंद्र आबा मोरे व
श्री महेंद्र आबा मोरे

संक्षेप...

मेडिकल छात्रा ने किया आत्महत्या का प्रयास

मुंबई. एक सरकारी अस्पताल के बाल रोग विभाग की अंतिम वर्ष की स्नातकोत्तर छात्रा ने 16 जुलाई को चिंता और नींद संबंधी विकारों के लिए निर्धारित एक शामक दवा खाकर आत्महत्या का प्रयास किया। संबंधित अस्पताल और चिकित्सा शिक्षा एवं अनुसंधान निदेशालय (डीएमईआर) ने आत्महत्या के प्रयास के कारणों की जाँच के लिए समितियों का गठन किया है।

राज ठाकरे के खिलाफ हाई कोर्ट में याचिका

- हिंसा भड़काने के आरोप में FIR दर्ज करने की मांग

मुंबई. महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना (MNS) प्रमुख राज ठाकरे के खिलाफ बॉम्बे हाई कोर्ट में जनहित याचिका दायर की गई है, जिसमें उन पर हिंदी भाषी लोगों के खिलाफ हिंसा भड़काने और भाषा के आधार पर घृणा फैलाने का आरोप लगाया गया है। याचिका में ठाकरे और उनकी पार्टी के कार्यकर्ताओं के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने की मांग की गई है। यह याचिका वकील घनश्याम उपाध्याय की ओर से शनिवार को दायर की गई।

राज ठाकरे ने शुक्रवार को महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस को चेतावनी दी कि अगर राज्य में कक्षा 1-5 तक हिंदी भाषा अनिवार्य की गई तो हम स्कूल बंद कराने से नहीं हिचकिचाएंगे। एक रैली को संबोधित करते हुए उन्होंने महाराष्ट्र के लोगों से सतर्क रहने और हिंदी थोपने की सरकार की किसी भी योजना को विफल करने का आह्वान किया। इससे पहले मनसे

के कार्यकर्ताओं ने एक स्थानीय दुकानदार के साथ मारपीट की थी, क्योंकि उसने मराठी में बात करने से इनकार कर दिया था। भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व वाली सरकार ने हाल ही में कड़े विरोध के बाद प्राथमिक विद्यालयों में हिंदी अनिवार्य करने वाले दो आदेश वापस ले लिए थे।

- राज ठाकरे पर हिंदी थोपने का लगाया आरोप

हालांकि, सीएम फडणवीस ने गुरुवार को जोर देकर कहा कि सरकार त्रिभाषा नीति जरूर लागू करेगी, लेकिन हिंदी कक्षा एक से पढ़ाई जाए या कक्षा पांच से... इसका फैसला इस मुद्दे का अध्ययन करने के लिए गठित समिति करेगी। राज ठाकरे ने अपने भाषण में फडणवीस को हिंदी थोपने की चुनौती दी। उन्होंने कहा, 'जब उन्होंने एक बार कोशिश की थी, तब हमने दुकानें बंद कर दी थीं। अब अगर हिंदी थोपी गई तो हम स्कूल बंद कराने से नहीं हिचकिचाएंगे।' मनसे प्रमुख ने कहा कि यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री हिंदी को अनिवार्य बनाने की कोशिश कर रहे हैं। ठाकरे ने आरोप लगाया कि हिंदी थोपकर सरकार लोगों की प्रतिक्रिया का टेस्ट कर रही है क्योंकि वह अंततः मुंबई को गुजरात से जोड़ना चाहती है।

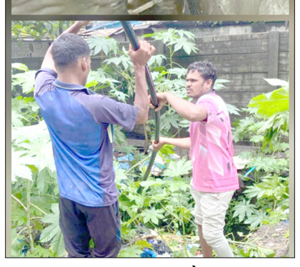
विधायक केलकर के जन्मदिन के उपलक्ष्य में कार्यक्रम

ठाणे. शहर में स्थित प्रादेशिक मनोरोग अस्पताल में महिला व पुरुष मनोरोगियों के साथ में केक काटकर उनको बिस्किट वितरण विधायक संजय केलकर ने किया ।साथ ही अस्पताल के एक हजार मरीजों के लिए भोजन की व्यवस्था,कलवा अस्पताल में 200 सौ बच्चों के लिए खिलौने और येऊर हिल्स पर गौ शाला में गायों को गाजर व काकड़ी व्यापारी सेल के भाजपा अध्यक्ष मितेश शाह की ओर से किया गया ।इस अवसर पर मनोरोग अस्पताल की डॉ ममता,डायटीशियन प्रिया गुरव सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित थे।

भिवंडी मनपा जलापूर्ति विभाग की सख्त कार्रवाई से खलबली

- 1 वर्ष में 81 अवैध नल कनेक्शन काटे
- पानी चोरों पर दर्ज कराया मामला.

भिवंडी. भिवंडी मनपा प्रशासक अनमोल सागर के आदेश एवं मनपा जलापूर्ति विभाग कार्यकारी अभियंता संदीप पटनावर के निर्देश पर मनपा जलापूर्ति टास्क टीम द्वारा पानी चोरी रोकने हेतु अवैध कनेक्शनों पर लगातार कार्रवाई जारी है. कोंबडपाडा इलाके में जलापूर्ति विभाग ने पानी चोरी के लिए मुख्य पाइप लाइन से जोड़े गए 2 अवैध पाइप कनेक्शन को खंडित कर 1 लाख 92 हजार रुपए की पानी चोरी को उजागर कर पानी चोरी में लिप्त आरोपी पर आर्थिक दंड लगाते हुए पुलिस स्टेशन में आपराधिक मामला



दाखिल कराया गया है.जलापूर्ति विभाग के कड़क एक्शन से पानी चोरों में हड़कंप मच गया है.

मनपा जलापूर्ति विभाग से मिली जानकारी के अनुसार,भिवंडी मनपा जलापूर्ति विभाग कार्यकारी अभियंता संदीप पटनावर को गुप्त सूचना मिली कि शिवाजी चौक नजदीक स्थित रहिवासी परिसर कोंबड पाडा इलाके में अवैध रूप से रवि गयाधर सिंह नामक पानी चोर मुख्य पाइप लाइन में होल कर आर्थिक फायदे के लिए नल क्लेशन जोड़कर पानी मीट पाड़ा एरिया में सप्लाई कर रहा था.टास्क टीम प्रमुख विराज भोई र की टीम द्वारा तत्काल पाइप में हुए नल कनेक्शन को खंडित कर पाइप को जप्त कर लिया गया. आयुक्त अनमोल सागर की मंजूरी के बाद मनपा राजस्व का आर्थिक नुकसान करने वाले पानी चोर रवि सिंह के खिलाफ निजामपुरा पुलिस स्टेशन में भारतीय दंड संहिता की धारा 324(4)(5),326(क),303(2) के तहत आपराधिक मामला दर्ज किया गया है.

पानी चोरी अक्षम्य अपराध

विगत 1 वर्ष में मनपा अंतर्गत शहर के अलग अलग क्षेत्रों में टास्क टीम द्वारा 126 कार्यवाही अंजाम दी गई. 81 से ज्यादा पानी चोरी की शिकायत विभिन्न पुलिस स्टेशनों में दर्ज कराई गई है. 30 से अधिक पलंबरों पर पुलिस में एफआईआर कराई है. 37 लाख रुपया आर्थिक दंड वसूला जा चुका है. मनपा जलापूर्ति विभाग से मंजूरी के बाद ही पाइप लाइन से नल कनेक्शन दिया जा सकता है .पानी चोरी पर पुलिस में आपराधिक मामला दाखिल कराया जाएगा. मनपा जलापूर्ति विभाग द्वारा पानी चोरों पर निरंतर सख्त कार्रवाई जारी रहेगी.

-**संदीप पटनावर**, कार्यकारी अभियंता
भिवंडी मनपा जलापूर्ति विभाग

ठाणे के कुछ इलाकों में मंगलवार को जलापूर्ति नहीं

ठाणे. शहाड स्थित अनुपचारित जल उपचार केंद्र में मीटर बदलने, पाइपलाइन लीकेज रोकने और अन्य आवश्यक कार्य महावितरण कंपनी द्वारा किए जाएगे। यह कार्य 24 घंटे बंद रहेगा, इसलिए स्टेम प्राधिकरण से ठाणे मनपा को होने वाली जलापूर्ति मंगलवार, सुबह 9 बजे से बुधवार, सुबह 9 बजे तक बंद रहेगी। मनपा ने अपनी स्वयं की जलापूर्ति योजना बनाकर ठाणे शहर में चरणबद्ध तरीके से जलापूर्ति फिर से शुरू करने की योजना बनाई है ।जिसमें घोड़बंदर रोड, पातलीपाड़ा, बालकुम, ब्रह्मांड, पवारनगर, कोठारी कंपाउंड, डोंगरीपाड़ा, वाघबिल आदि क्षेत्रों में मंगलवार, को सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक जलापूर्ति बंद रहेगी और समतानगर, रितुपार्क, सिद्धेश्वर, इंटरनिटी, जॉनसन, जेल, साकेत, उथलसर, रेतीबंदर, कलवा और मुंब्रा के कुछ हिस्सों में मंगलवार, को रात 9 बजे से सुबह 9 बजे तक जलापूर्ति बंद रहेगी। इस प्रकार, चरणबद्ध तरीके से जलापूर्ति फिर से शुरू करने की योजना बनाई गई है ।इसलिए जलापूर्ति बहाल होने तक अगले 1 से 2 दिनों तक पानी का दबाव कम रहने की संभावना है ।मनपा जल आपूर्ति विभाग ने नागरिकों से पानी का उचित भंडारण करने और मनपा के साथ सहयोग करने की अपील की है।

ठाणे-बोरीवली भूमिगत मार्ग को लेकर नरेश मणेरा का सुझाव

- MMRDA आयुक्त और उपमुख्यमंत्री को लिखा पत्र

ठाणे. ठाणे से बोरीवली भूमिगत मार्ग के कारण से आने-जाने वाले वाहन घोड़बंदर रोड मुल्लाबाग में एकत्रित होंगे, ऐसे में यहां भारी यातायात जाम होने की संभावना है ।यह सुझाव शिवसेना उद्धव ठाकरे पार्टी के ओवला माजिवाडा विधानसभा संपर्कप्रमुख नरेश मणेरा ने एमएमआरडीए के आयुक्त और राज्य के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे को एक पत्र दिया है।

मणेरा ने पत्र में यह भी सुझाव दिया है, ठाणे-बोरीवली मेट्रो को गायमुख से खारीगांव तक प्रस्तावित तटीय सड़क से जोड़ा जाए या फिर एलिवेटेड सड़क का निर्माण किया जाए। भिवंडी, नवी मुंबई, न्यू ठाणे, नासिक, ठाणे से बोरीवली मेट्रो की ओर आने वाले वाहन घोड़बंदर रोड मुल्लाबाग में बड़ी संख्या में एकत्र होंगे, ऐसे में घोड़बंदर रोड मुल्लाबाग, जहां पहले से ही छोटे और भारी वाहनों का आवागमन होता है। मणेरा ने ट्रैफ़िक जाम को ध्यान में रखते हुए, उचित उपाय और योजना बनाना आवश्यक है अन्यथा ठाणे से बोरीवली तक यात्रा का समय बचाने का मूल उद्देश्य पूरा होना मुश्किल है।

कुख्यात गैंगस्टर शिवा शेट्टी गिरफ्तार

- लातूर और नांदेड में 6 करोड़ की लूट में था वांछित

मुंबई. आरे पुलिस ने एक बड़ी कार्रवाई करते हुए कुख्यात गैंगस्टर शिवा रामण्णा शेट्टी को गिरफ्तार कर लातूर और नांदेड पुलिस के हवाले कर दिया है। शिवा शेट्टी पर दो जिलों में हुई करीब 6 करोड़ रुपये की नकद लूट में शामिल होने का आरोप है।

पुलिस के अनुसार, आरोपी के खिलाफ नांदेड गांव पुलिस स्टेशन में गु.र.क्र. 150/25 के तहत IPC की धाराएं 309(4), 140(2), 126(2), 324(4), 352, 351, 3(5) के अंतर्गत मामला दर्ज है। वहीं, लातूर जिले के किनगांव पुलिस स्टेशन में गु.र.क्र. 142/25, धारा 310(2) के तहत मामला दर्ज है। पुलिस जांच में सामने आया है कि शिवा शेट्टी और उसके साथियों ने मिलकर इन दोनों जगहों पर कुल 6 करोड़ रुपये की जबरन नकद लूट को अंजाम दिया था। यह कार्रवाई 16 मई 2025 को की गई, जब आरोपी को लातूर एलसीबी के सहायक पुलिस निरीक्षक माणिक डोके और नांदेड पुलिस के पो.उ.नि. आनंद बचेवर को सुरक्षित सुपुर्द किया गया।

इस कार्रवाई की पुष्टि करते हुए आरे पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक रविंद्र पाटील ने कहा कि शिवा शेट्टी एक संगठित आपराधिक गिरोह से जुड़ा हुआ है और इन दोनों मामलों में मुख्य आरोपी है। उसकी गिरफ्तारी से जांच को बड़ी सफलता मिली है।

पुलिस अब शिवा शेट्टी के अन्य साथियों की तलाश में जुटी है और मामले की आगे की जांच जारी है। सूत्रों के मुताबिक, आरोपी के खिलाफ पहले भी मुंबई समेत राज्य के विभिन्न हिस्सों में गंभीर आपराधिक मामले दर्ज हैं।

उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने की घोषणा

स्वस्थ महिला अभियान के लिए 5 करोड़ की निधि देंगे

ठाणे. उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने आज ठाणे में घोषणा की कि नगर विकास विभाग से 5 करोड़ रुपये की निधी, ठाणे मनपा के स्वास्थ्य विभाग को देगा। ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उपमुख्यमंत्री स्वस्थ महिला अभियान के तहत महिलाओं की गर्भाशय कैंसर की जाँच शीघ्रता से हो सके।

ठाणे मनपा, रोटरी क्लब और आदित्य बिड़ला कैपिटल फाउंडेशन द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित 'उपमुख्यमंत्री स्वस्थ महिला' अभियान का शुभारंभ आज ठाणे के लोकमान्य नगर स्थित कोरस स्वास्थ्य केंद्र में उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे द्वारा किया गया ।इस अवसर पर ठाणे मनपा के अतिरिक्त आयुक्त संदीप मालवी, उपायुक्त उमेश बिरारी, डॉ. प्रसाद पाटिल, डॉ. कारखानिस, आदित्य बिड़ला फाउंडेशन के पदाधिकारी और रोटरी क्लब के महाजन व उनके सभी सहयोगी उपस्थित थे ।सर्वाइकल कैंसर दुनिया में दूसरी सबसे आम बीमारी है और इसका इलाज तभी संभव है जब इसका समय पर पता चल जाए। हमारे परिवार की महिला बहनों पर ध्यान देते हुए, वे अपने स्वास्थ्य की उपेक्षा करती हैं। इसलिए उपमुख्यमंत्री शिंदे ने अधिक से अधिक महिलाओं से इस शिविर का लाभ उठाने की अपील की।

यह अभियान मेरी प्यारी बहनों के लिए शुरू किया गया है और इस अवसर पर घोषणा की गई कि अगले तीन महीनों में इस अभियान के माध्यम से पाँच लाख महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा जाँच की जाएगी।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इस शिविर में सर्वाइकल कैंसर, 9 से 14 वर्ष की लड़कियों के लिए एचपीवी वैक्सीन, मधुमेह और हीमोग्लोबिन जाँच के साथ-साथ महिलाओं की स्वस्थ और स्वच्छ जीवनशैली के बारे में भी जानकारी दी जाएगी। इसके लिए यहाँ नवीनतम सोनोग्राफी मशीन और मैमोग्राफी वाहन तैयार रखा गया है।

रोटरी क्लब ऑफ भिवंडी के पदग्रहण समारोह में डिस्ट्रिक्ट गवर्नर डा.निलेश जयवंत का उद्गार..

'रोटरी मानव सेवा का अहम प्लेटफार्म'

उल्हास विकास संवाददाता

भिवंडी. रोटरी को मानव सेवा का अहम प्लेटफार्म करार देते हुए मुख्य अतिथि रोटरी डिस्ट्रिक्ट गवर्नर (इलेक्ट) डा.निलेश जयवंत ने कहा कि,मानव सेवा को समर्पित रोटरी इंटरनेशनल देश की तरक्की सहित मानव सेवा कार्यों में अहम रोल निभा रहा है.रोटरी से जुड़कर सभी क्षेत्रों में समाज सेवा का कार्य बेहतर तरीके से अंजाम दिया जा सकता है.डा निलेश रोटरी क्लब ऑफ भिवंडी के नवनियुक्त प्रेसिडेंट रमेश मालानी एवं सेक्रेट्री प्रदीप राका (2025 -26)के पदग्रहण समारोह में बोल रहे थे.

उक्त अवसर पर असिस्टेंट गवर्नर रोहिदास भोईर, डिस्ट्रिक्ट सेक्रेट्री निलेश वजीरानी, ग्रुप कोऑर्डिनेटर अजय नायक सहित सीनियर रोटेरियन पुरुषोत्तम दास पटेल, महेश आंग्रे, राजेश पालीवाला, प्रताप सिंह हीरा, पराग मेहता, इलियास भाई, दीपक गांधी, अभिषेक जैन, महेश कुमावत, सुरेश गरेला,मुरली हेडा,दिलीप पोद्दार, गुरुप्रसाद सिंह, धीरज पटेल, मुफज्जल आरसीवाला, जयकुमार थेरानी, सुरेन्द्र बजाज, कन्हैयालाल इनानी, नीलेश लाहोटी सहित तमाम रोटेरियन उपस्थित थे. गौरतलब हो कि, रामदेव बाइट्स होटल सभागृह में रोटरी क्लब ऑफ भिवंडी द्वारा 2025-26 के लिए नवनियुक्त प्रेसिडेंट रमेश मालानी एवं सेक्रेट्री प्रदीप राका के पदग्रहण का भव्य समारोह आयोजित किया गया. रोटरी क्लब ऑफ भिवंडी तत्कालीन प्रेसिडेंट राजेश पालीवाला द्वारा कार्यकाल के दौरान अंजाम दिए गए समाज सेवा से जुड़े तमाम सामाजिक कार्यों की समग्र जानकारी से वरिष्ठों को अवगत कराया गया. भव्य समारोह अवसर पर मुख्य अतिथि डिस्ट्रिक्ट गवर्नर (इलेक्ट) डा.निलेश जयवंत, शीर्ष रोटरी पदाधिकारी सहित महाराष्ट्र लघु उद्योग विकास महामंडल पूर्व अध्यक्ष एवं प्रदेश कांग्रेस महासचिव मु.तारिक फारूकी एवं वरिष्ठ कांग्रेस नेता अशोक कुमार फड़तरे सहित मनपा पूर्व सभापति कल्पना शर्मा का पुष्पगुच्छ प्रदान कर गौरव किया गया.

रोटरी क्लब ऑफ भिवंडी नवनियुक्त सेक्रेट्री प्रदीप राका ने रोटरी क्लब ऑफ भिवंडी को कुशल ऊर्जावान रोटेरियन टीम के सहयोग से नई ऊंचाई पर ले जाने का भरोसा डिस्ट्रिक्ट गवर्नर (इलेक्ट) डा.निलेश जयवंत सहित तमाम गणमान्य सीनियर रोटेरियनों को दिया.

नए रोटरी सदस्यों का गौरव..

डिस्ट्रिक्ट गवर्नर डा .निलेश जयवंत एवं रोटरी क्लब ऑफ भिवंडी नवनियुक्त प्रेसिडेंट रमेश मालानी सहित सेक्रेट्री प्रदीप राका द्वारा भिवंडी शहर में विविध सामाजिक क्षेत्रों से जुड़े 4 गणमान्य हस्तियों को रोटरी सदस्य नामित किया गया. रोटरी क्लब ऑफ भिवंडी के नए रोटेरियन डा .सुजीत यादव, एड .परमेश्वर अंभोरे, सत्यनारायण जाजू, पवन मंत्री को ₹रोटरी पिन, सर्टिफिकेट, फोरवे टेस्ट₹ प्रदान कर गणमान्य अतिथियों द्वारा अभिनंदन किया गया.

राजामौली ने की जेनेलिया की तारीफ

- बोले- तुमने समय को रोक दिया है, आज भी पहले जितनी खूबसूरत हो

हाल ही में जेनेलिया डिसूजा की तेलुगु फिल्म 'जूनियर' का प्री इवेंट हुआ। इस इवेंट में फिल्ममेकर एसएस राजामौली और जेनेलिया का आमना-सामना हुआ। दोनों की मीटिंग का वीडियो इस वक्त सोशल मीडिया पर वायरल है। दरअसल, इवेंट के दौरान, राजामौली जेनेलिया की खूबसूरती देख खुद को तारीफ करने से नहीं रोक पाए।

वायरल वीडियो में नजर आ रहा है कि एसएस राजामौली स्टेज से कहते हैं, 'जेनेलिया, तुमने तो समय को रोक दिया है। क्या... कितने साल बीत गए, फिर भी तुम बिल्कुल वैसी ही दिखती हैं। वही खूबसूरती, वही शालीनता। मैंने सिनेमैटोग्राफर सेंथिल से भी पूछा कि क्या हमें इसमें नई जेनेलिया देखने को मिलेगी, और उन्होंने भरोसा दिलाया, जरूर मिलेगी। मैं इसका बेसब्री से इंतजार कर रहा हूं।'

राजामौली से मिली तारीफ को सुनकर जेनेलिया काफी खुश नजर आ रही हैं। फिर वो उन्हें इसके लिए शुक्रिया भी कहती हैं। स्टेज से उतरने के बाद राजामौली वहां मौजूद सभी लोगों से मिलते हुए जेनेलिया के पास पहुंचते हैं। वहां भी वो जेनेलिया की तारीफ करते नजर आ रहे हैं।

SST महाविद्यालय में 'नशा मुक्त भारत' अभियान को उत्साहजनक प्रतिसाद

- विद्यार्थियों ने समीर वानखेडे से किया खुला संवाद और ली नशामुक्ति की शपथ

उल्हासनगर. 'एक कदम नशामुक्ति की ओर — जागरूकता, संवेदनशीलता और ज़िम्मेदारी' इस प्रेरणादायक संदेश के साथ एसएसटी महाविद्यालय, उल्हासनगर-४ में 'नशा मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत एक विशेष उद्बोधन सत्र का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य

आकर्षण थे समीर वानखेडे — प्रख्यात नशामुक्ति कार्यकर्ता और पूर्व क्षेत्रीय निदेशक, नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो। उन्होंने अपने समृद्ध अनुभवों से उपस्थित युवाओं को नशामुक्त जीवनशैली के महत्व को प्रभावशाली ढंग से समझाया। उनके दिल को छू लेने वाले और जागरूकता से भरपूर संवाद ने सभागार में एक चेतना की लहर जगा दी। कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय के प्रा. प्रफुल केदारे ने समीर वानखेडे की प्रत्यक्ष मुलाक़ात ली, जिसमें विद्यार्थियोंनेभी उनसे विभिन्न सवाल पूछे और उन्होंने अपने जवाब प्रासंगिक उदाहरणों द्वारा स्पष्ट रूप से दिए।

कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर एसएसटी महाविद्यालय के संस्थापक प्राचार्य डॉ. पुरस्वानी ने समाज में नशामुक्ति लाने हेतु महाविद्यालय द्वारा उठाए गए इस कदम के महत्व को रेखांकित किया। इस अवसर पर डॉ. गणेश राठौड़ (अध्यक्ष, एम्का) और वसुंधरा मोरे-केदारे (मेडिकल सोशल वर्कर, मानसिक आरोग्य संस्था, ठाणे) ने भी विद्यार्थियों से संवाद करते हुए नशामुक्त जीवन के लिए आवश्यक उपायों पर प्रकाश डाला।

कार्यक्रम के समापन पर विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक नशामुक्त रहने की शपथ ली — जो इस अभियान की सबसे सकारात्मक और प्रेरणास्पद झलक रही।

यह कार्यक्रम केवल जानकारी तक सीमित नहीं था, बल्कि इसके माध्यम से पूरे उल्हासनगर में एक जागरूक और ज़िम्मेदार नागरिक समाज निर्माण की दिशा में एक सशक्त संकल्प देखने को मिला। आयोजकों के अनुसार, यह उपक्रम अनेक युवाओं को नशामुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित करेगा।

पंडित दीनदयाल उपाध्याय रोजगार मेला 22 को

ठाणे. महाराष्ट्र सरकार के कौशल, रोजगार, उद्यमिता एवं नवप्रवर्तन विभाग के अंतर्गत ठाणे, जिला कौशल विकास रोजगार एवं उद्यमिता मार्गदर्शन केंद्र, ठाणे के माध्यम से मंगलवार 22 जुलाई को पंडित दीनदयाल उपाध्याय रोजगार मेला आयोजित किया जाएगा। यह मेला 1) सतीश प्रधान ज्ञान साधना महाविद्यालय, ईस्टर्न एक्सप्रेस हाईवे, ज्ञान साधना मार्ग, ठाणे (पश्चिम), 2) शेतकरी समाज हॉल, सेक्टर 4 ए, कौपरखैरणे, नवी मुंबई और 3) लाइट हाउस, महावीर हाइट्स, पानी टंकी के पास, वीर सावरकर रोड, डोंबिवली पूर्व में सुबह 10 बजे आयोजित किया जाएगा।

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