पृष्ठ.. 4 पर पढ़ें..

दीपिका को मिला हॉलीवुड वॉक ऑफ फेम सम्मान

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

उल्हास विकास

■ वर्ष : 44 ■ अंक : 103 ■ शुक्रवार, 4 जुलाई 2025 3 रुपए ■ पृष्ठ 4

FOLLOW US @ulhasvikas ulhasvikas@gmail.com Google Play GET IT ON ULHAS VIKAS Google Play Subscribe to our ULHAS VIKAS YouTube Channel Subscribe

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

epaper.ulhasvikas.com

स्मार्ट मीटर; उपभोक्ताओं में असमंजस की स्थिति

■ शहापुर तालुका में मीटर बदलने की प्रक्रिया शुरू

कल्याण. स्मार्ट मीटर की कीमत पोस्टपेड है या प्रीपेड, जैसे विभिन्न कारणों से स्मार्ट मीटर को लेकर उपभोक्ताओं में असमंजस की स्थिति बनी हुई है। इसमें महाराष्ट्र राज्य विद्युत वितरण कंपनी शहापुर उपविभाग के अंतर्गत बिजली उपभोक्ताओं के मीटर बदलने का काम महावितरण द्वारा किया जाएगा।

महावितरण कंपनी ने एक पत्र जारी कर कहा है कि नए बदले जाने वाले सभी मीटर स्मार्ट पोस्टपेड होंगे। इसलिए, चूंकि शहरी क्षेत्रों के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में भी इसका विरोध हो रहा है, इसलिए महावितरण-उपभोक्ता संघर्ष के तेज होने की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता है।

शहापुर तालुका महावितरण उपविभाग के अंतर्गत स्मार्ट मीटर लगाए जाने की शुरूआत हो गई है। घरेलू और व्यावसायिक उपभोक्ताओं के लिए दोषपूर्ण मीटर के नाम पर ऐसे मीटर लगाए जा रहे हैं। साथ ही, नए कनेक्शन लेने वालों के लिए भी ये मीटर लगाए जाएंगे। नया बिजली कनेक्शन लेते समय कनेक्शन मिलने में होने वाली परेशानी के कारण, ग्राहक शिकायत नहीं करते हैं। यह एक तथ्य है कि खराब मीटरों के कारण बढ़े हुए बिजली बिल से तंग आ चुके उपभोक्ता भी स्मार्ट मीटर का विरोध नहीं कर रहे हैं।

बिजली आपूर्ति की उचित योजना बनाने के लिए स्मार्ट मीटर लगाने के केंद्र सरकार के फैसले का उपभोक्ता विरोध कर रहे हैं। स्मार्ट मीटर फायदेमंद है या नुकसानदेह, इसे लेकर नागरिकों में असमंजस की स्थिति है। चूंकि पोस्टपेड होने का दावा करने वाली महावितरण कंपनी यह स्पष्ट नहीं कर रही है कि स्मार्ट मीटर स्थायी रूप से पोस्टपेड हैं या नहीं. इसलिए उपभोक्ताओं में प्रीपेड होने का डर है। साथ ही यह मीटर आदिवासी क्षेत्रों के लोगों के लिए दुविधा पैदा करेगा।

स्मार्ट मीटर महावितरण कंपनी के

महावितरण ने शहापुर उपविभाग के अंतर्गत बिजली उपभोक्ताओं के मीटर बदलने का काम युद्धस्तर पर शुरू कर दिया है और यहां लगाए जा रहे स्मार्ट मीटर का बड़े पैमाने पर विरोध हो रहा है। फिलहाल खराब मीटरों की जगह स्मार्ट मीटर लगाए जा रहे हैं। मीटरों से ऑनलाइन रीडिंग ली जाएगी, जिससे ग्राहकों की शिकायतें कम होंगी। पुराने बिजली बिल के हिसाब से ही शुल्क लिया जाएगा और फिलहाल पोस्टपेड होगा। लगाए जा रहे स्मार्ट मीटर अडानी कंपनी के नहीं बल्कि महावितरण कंपनी के हैं।

– यादव इंगले, उप अभियंता, महावितरण कंपनी विभाग, शहापुर

ठाणे जिले में डेंगू-मलेरिया का प्रकोप

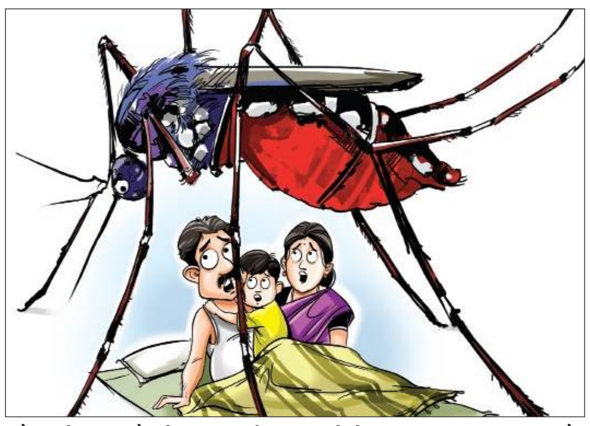
6 महीने में डेंगू के 42 और मलेरिया के 48 मरीज

सतर्क रहने की अपील

■ स्थानीय लोगों में भय का माहौल

ठाणे. एक ओर जहां ठाणे जिले में बारिश जारी है, वहीं दूसरी ओर संक्रामक रोगों का खतरा भी बढ़ता जा रहा है। जिले में डेंगू के मरीजों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है और पिछले सप्ताह जिले में डेंगू के 42 और मलेरिया के 48 मरीज पाए गए हैं। पिछले छह महीनों में, जनवरी से जून के बीच जिले में मलेरिया के 299 और डेंगू के 150 मरीज संक्रमित हुए हैं। मानसून के दौरान प्रदूषित पानी के कारण संक्रामक रोगों का प्रकोप बढ़ जाता है।

ठाणे जिले में विभिन्न स्थानों पर निर्माण कार्य चल रहा है। इसके कारण मच्छर पनप रहे हैं



और मलेरिया और डेंगू का प्रकोप दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। मलेरिया का वायरस एनोफिलीज नामक संक्रमित मादा मच्छर के काटने से शरीर में प्रवेश करता है। इस मच्छर के काटने पर 8 से 14 दिनों के भीतर बुखार आ जाता है।

डेंगू मादा एडीज एजिप्टी मच्छर के काटने से होता है। डेंगू के कारण मरीजों के जोड़ों में तेज दर्द होता है। डेंगू के मरीज के शरीर में प्लेटलेट्स की काफी कमी होने की संभावना रहती है। इसलिए समय रहते डेंगू और मलेरिया बुखार से सावधान रहना जरूरी है। इस समय बुखार, सर्दी, खांसी और शरीर में दर्द के मरीज बड़ी संख्या में मिल रहे हैं। इसलिए चिकित्सा विशेषज्ञ समय रहते रक्त जांच कराने की सलाह दे रहे हैं।

ठाणे जिले में जनवरी से जून के अंत तक मलेरिया के 299 मरीज दर्ज किए गए हैं, जबकि 150 लोग डेंगू से संक्रमित हुए हैं। पिछले सप्ताह डेंगू के 42 और मलेरिया के 48 मामले पाए गए हैं। इसमें ठाणे महानगरपालिका क्षेत्र में डेंगू मलेरिया से संक्रमित मरीजों की संख्या सबसे ज्यादा है और उल्हासनगर में सबसे कम है. स्वास्थ्य विभाग मानसून के दौरान ऐसी बीमारियों के बढ़ने से सतर्क रहने की अपील कर रहा है।

जनवरी से जून तक मलेरिया और डेंगू मरीजों की संख्या

महानगरपालिका	मलेरिया	डेंगू
ठाणे	133	67
मिरा-भाईंदर	65	7
कल्याण-डोंबिवली	58	26
नवी मुंबई	23	11
भिवंडी	7	6
उल्हासनगर	1	2
ठाणे ग्रामीण	12	31
कुल	299	150

लक्षण

- सिर चकराना, तेज बुखार।
- जोड़ों में दर्द, प्लेटलेट काउंट में कमी,
- शरीर पर गुलाबी चकत्ते

निवारक उपाय

- सप्ताह में एक बार संग्रहित पानी को पूरी तरह से खाली करें।
- पानी के भंडारण टैंक आदि को ढक कर रखें।
- प्लास्टिक, बोतलें, टायरों का उचित तरीके से निपटान करें।
- नालियों और सीवरों की नियमित सफाई करें।
- पूरी लंबाई वाले बाहरी कपड़ों का उपयोग करें, खासकर सुबह और शाम को।
- मच्छर भगाने वाली क्रीम और लोशन का उपयोग करें।
- मच्छरों की अधिक आबादी वाले क्षेत्रों में जाने से बचें।

मनपा के 'आंगन' में सार्वजनिक बांधकाम विभाग का क्या काम?

■ मनपा के निर्माण विभाग को लाखों के काम नहीं दिए गए

उल्हासनगर. उल्हासनगर महानगरपालिका सीमा के भीतर नालियों, फुटपाथों, सीवर आदि का निर्माण कार्य महानगरपालिका के निर्माण विभाग के बजाय राज्य सरकार के लोक निर्माण विभाग द्वारा किया जा रहा है। मनपा सीमा के भीतर सार्वजनिक बांधकाम विभाग द्वारा काम किए जाने का संभवतः यह एकमात्र उदाहरण है. यह कदम कुमार आयलानी की सिफारिश पर उठाया गया है। उपायुक्त विशाखा मोटघरे ने बताया कि मनपा निर्माण विभाग ने एनओसी दी है।

उल्हासनगर महानगरपालिका सीमा के अंदर सरकारी निधि से किए जाने वाले 10-10 लाख रुपए के कार्य जैसे नाली, फुटपाथ, जल निकासी आदि कार्य मनपा निर्माण विभाग के बजाय राज्य सरकार के लोक निर्माण विभाग द्वारा किए जा रहे हैं। पहले ये कार्य मनपा के निर्माण विभाग द्वारा कराए जाते थे। हालांकि, नगरीय विकास विभाग के 27 अप्रैल 2023 के परिपत्र के अनुसार सरकारी निधि से विकास कार्यों को नगर निगम निर्माण विभाग के बजाय राज्य लोक निर्माण विभाग को देने का प्रावधान किया गया था।

इसके ठीक 10 दिन बाद 7 जुलाई 2023 को नगरीय विकास विभाग ने लोक निर्माण विभाग को मनपा क्षेत्र में मूलभूत सुविधा निधि से 10 करोड़ रुपये की लागत के कुल 100 विभिन्न विकास कार्य कराने के आदेश दिए, जिनमें से प्रत्येक की लागत 10 लाख रुपये होगी। उपायुक्त मोटघरे ने बताया कि मनपा निर्माण विभाग ने सभी कार्यों के लिए एनओसी दे दी है।

यह बात भी सामने आई कि अधिकांश राजनीतिक दलों के नेताओं और पूर्व पार्षदों को इस बात की जानकारी ही नहीं थी कि सरकारी धन से वित्तपोषित विकास कार्य मनपा निर्माण विभाग के बजाय राज्य लोक निर्माण विभाग द्वारा कराए जा रहे थे। सरकार विकास के लिए विशेष धनराशि उपलब्ध कराती है। मनपा का उस कार्य पर नियंत्रण होता है, तथा विभाग इस बात का रिकार्ड रखता है कि वह कार्य कब किया गया।

मनपा निर्माण विभाग मनपा की सीमा के भीतर किए गए प्रत्येक विकास कार्य का रिकॉर्ड रखता है और विभाग इसके लिए जिम्मेदार है। यदि विकास कार्य घटिया पाया जाता है तो संबंधित ठेकेदार को नोटिस देकर दोबारा कार्य कराया जाता है तथा ठेकेदार को काली सूची में डाल दिया जाता है। सवाल पूछा जा रहा है कि यदि 10-10 लाख रुपये की लागत वाले सैकड़ों निर्माण कार्य मनपा निर्माण विभाग के बजाय राज्य लोक निर्माण विभाग द्वारा कराए जा रहे हैं, तो इसके लिए कौन जिम्मेदार है? क्या राज्य लोक निर्माण विभाग के पास कार्य के पैमाने के अनुरूप इंजीनियरों की संख्या है? क्या मनपा निर्माण विभाग ऐसा काम करने में सक्षम नहीं है? इस अवसर पर कई अन्य प्रश्न भी उठे।

अंबरनाथ पूर्व में दो बाइक सवार का आतंक

■ दो व्यापारियों को लूटकर बाइक ले भागे

■ पुलिस में अपराध दर्ज

अंबरनाथ. अंबरनाथ शहर पूर्व में दो बाइक सवार लुटेरों ने व्यापारियों को लूट कर और उनकी आंख में मिर्ची पाउडर डालकर उन्हें मार पीट कर एक से 3 लाख 65 हजार रुपए और दूसरे से 30 हजार का बैग लेकर दोनों की बाइक भी साथ में ले जाकर पालेगांव के पास रोड पर छोड़ दिया.

पहली घटना 28 अप्रैल की रात में और दूसरी घटना 20 जून को हुई है. ये दो अलग-अलग घटना पिता और पुत्र के साथ दो महिने के भीतर रात में हुई है.

फाइल फोटो

पहली घटना पटेल एलजीएम के पास और दूसरी रंगोली ढाबे के पास हुई है. शिवाजी नगर पुलिस में दोनों चोरियों, मारपीट एवं बाइक लेकर भागने की शिकायत दर्ज कराई गई है. लक्ष्मणदास कुकरेजा (59) ने बताया कि वह 28 अप्रैल की रात में पाले रोड से जा रहे थे. दो अज्ञात बाइक सवार पीछे से आए. उनको कान पर जोरदार मारा और जमीन पर गिराकर उनकी बाइक जबरदस्ती छीनकर ले गए. बाइक की डिकी में 3 लाख 65 हजार रुपए थे. डिकी में से वह रकम निकालकर बाइक को मानस अपार्टमेंट के पास छोड़कर चले गए. उनके लड़के शुभम कुकरेजा (26) ने पुलिस को बताया कि 20 जून की रात में रंगोली ढाबे के सामने से रोड से आ रहे थे कि पीछे से दो अज्ञात बाइक सवार आए. उनको आवाज देकर रुकाया. उनके ऊपर मिर्ची पाऊडर डालकर लातों-बुक्कों से मारकर उन्हें जमीन पर गिरा कर उनके पीठ पर लगे बैग जिसमें 30 हजार रुपए थे वह और उनकी बाइक लेकर पालेगांव सर्विस रोड से भाग गए. शिवाजी नगर पुलिस के उप निरीक्षक डी. एम. हजारे मामले की जांच कर रहे हैं.

झुग्गी-झोपड़ी क्षेत्रों में नागरिक सुविधाओं का अभाव

उल्हासनगर. उल्हासनगर के कैंप नंबर चार स्थित रामजी अंबेडकर नगर में नागरिक सुविधाओं की कमी के कारण नागरिकों ने भूख हड़ताल पर जाने की धमकी दी है।

स्थानीय बौद्ध महासभा के सदस्य पी.एन. पंडित ने आरोप लगाया कि कैंप नंबर चार के रामजी अंबेडकर नगर, दहाचाल, डिफेंस कॉलोनी और सुभाष टेकड़ी इलाकों में नागरिकों को विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि रामजी अंबेडकर नगर, दहा चॉल रोड का काम आंशिक रूप से पूरा हो चुका है। इस क्षेत्र में समय पर जलापूर्ति नहीं होती, बिजली आपूर्ति कई बार बाधित होती है तथा क्षेत्र की सफाई भी समय पर नहीं होती। गली के रास्ते टूट चुके हैं. पंडित ने कहा कि नागरिक ऐसी कई समस्याओं से त्रस्त हैं। उन्होंने इस संबंध में मनपा आयुक्त को एक बयान सौंपा है। यह मांग की गई है कि इन सभी समस्याओं का तत्काल समाधान किया जाए। इस समस्या का शीघ्र समाधान न होने पर अनिश्चितकालीन भूख हड़ताल की चेतावनी दी गई है।

पर्यावरण संरक्षण के लिए 'ग्रीन आर्मी

■ उल्हासनगर, कल्याण, अंबरनाथ और बदलापुर में वृक्षारोपण

उल्हासनगर. उल्हासनगर, कल्याण, अंबरनाथ और बदलापुर (केएबीयू) चार प्रमुख शहरों के सभी रोटरी क्लब उल्हासनगर शहर की भीड़-भाड़ और तेजी से हो रहे शहरीकरण के कारण खो चुके हरित क्षेत्र को पुनर्जीवित करने के लिए एकजुट हुए हैं। पर्यावरण संरक्षण के लिए समर्पित एक 'ग्रीन आर्मी' बनाई गई है, और यह अवधारणा केवल वृक्षारोपण तक ही सीमित नहीं है, बल्कि एक दीर्घकालिक हरित आंदोलन बनाने की दिशा में एक कदम है। इस पहल के तहत 3 पेड़ लगाए जाएंगे। यह पहल महाराष्ट्र वन विभाग की मदद से क्रियान्वित की जाएगी।

इस अभियान का नेतृत्व नवनिर्वाचित रोटरी अध्यक्ष गोरधन गोलानी और समन्वयक गुल आडवाणी करेंगे तथा इसमें सभी क्लबों के पदाधिकारी, सदस्य, पर्यावरणविद, एनसीसी, स्काउट समूह और स्थानीय नागरिक शामिल होंगे। रोटरी के जिला पदाधिकारियों के सक्रिय सहयोग से यह आंदोलन शहर की पर्यावरणीय समृद्धि की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम होगा।

वरिष्ठ रोटरी पदाधिकारी डॉ. राजू उत्तमानी, गुल आडवाणी, गोरधन गोलानी, हरीश कृपलानी और मनु बुधरानी ने इस अभिनव पहल की जानकारी देते हुए कहा कि यह सिर्फ पौधारोपण अभियान नहीं है, बल्कि आने वाली पीढ़ी को हरियाली विरासत सौंपने का संकल्प है। उन्होंने प्रत्येक नागरिक से इसमें भाग लेने और 'मेरा पेड़, मेरी जिम्मेदारी' की भावना को अपनाने की अपील की है।

वृक्षों के रखरखाव और संरक्षण की रहेगी जिम्मेदारी

इस वृक्षारोपण के लिए स्कूल, कॉलेज, अस्पताल, सार्वजनिक पार्क और नदी तटों को स्थान के रूप में चुना जाएगा। दिलचस्प बात यह है कि प्रत्येक वृक्षारोपणकर्ता के नाम पर या उसके परिवार के नाम पर वृक्ष का नाम रखा जाएगा। रोटरी क्लब प्रत्येक वृक्षारोपणकर्ता से एक 'प्रतिबद्धता पत्र' प्राप्त करेगा, जिसके माध्यम से उसे अपने द्वारा लगाए गए वृक्षों के रखरखाव और संरक्षण की जिम्मेदारी स्वीकार करनी होगी। यह अभियान की दीर्घकालिक सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। यह अभियान न केवल पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देगा, बल्कि समाज में सामाजिक जिम्मेदारी, सामुदायिक एकता और हरित जागरूकता भी पैदा करेगा। इसमें स्थानीय युवाओं, छात्रों, सामाजिक कार्यकर्ताओं और पर्यावरण कार्यकर्ताओं की विशेष भागीदारी अपेक्षित है।

सरकारी अनाज की कालाबाजारी का पर्दाफाश

■ 1.50 लाख का अनाज जब्त

भिवंडी. गरीबों के लिए राशन दुकान पर वितरित अनाज से लोड एक पिकअप टेम्पो से शाहपुर में काला बाजार में बेचने के लिए ले जाया जा रहा था. भिवंडी क्राइम ब्रांच ने राजनोली नाका पर चेकिंग की एक कार्रवाई में 1.50 लाख का अनाज स्टॉक जब्त कर 2 राशन दुकानदारों सहित टेम्पो चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया है पुलिस के अनुसार, मुलुंड के राशन दुकानदार पीयूष ओधाजी ठक्कर और रमेश भानुशाली अपनी दुकान से 1.50 लाख रुपये का चावल, गेहूं, चीनी, दाल आदि एक टेंपो चालक रविकिशन सिंह की बोलेरो पिकअप में लादकर शहापुर ले जा रहे थे.सूचना मिलने के बाद भिवंडी क्राइम ब्रांच ने राजनोली नाका पर जाल बिछाया और संदिग्ध टेंपो को रोका.टेंपो में सवार दोनों दुकानदार गरीबों के लिए सरकार द्वारा दिए जाने वाले अनाज को अपने आर्थिक लाभ के लिए राशन दुकान पर बिक्री किए जा रहे थे.

क्राइम ब्रांच भिवंडी को पता चला कि अनाज का स्टॉक कालाबाजार में बेचने के लिए ले जाया जा रहा था. भिवंडी क्राइम ब्रांच द्वारा कोनगांव पुलिस स्टेशन में दर्ज कराई गई शिकायत के आधार पर पुलिस ने आवश्यक वस्तु अधिनियम, 1955 की धारा 3, 7.9 के तहत पीयूष ठक्कर, रमेश भानुशाली और टेम्पो चालक रविकिशन सिंह के खिलाफ मामला दर्ज कर अनाज सहित एक टेम्पो को जब्त कर लिया है.

अरविंद वालेकर ने मजबूर किसान को बैल जोड़ी देने की घोषणा के बाद

शासन ने किया गरीब किसान का कर्जा माफ

■ वालेकर ने शासन का आभार व्यक्त किया

उल्हास विकास संवाददाता

अंबरनाथ. कल लातूर के एक वृद्ध किसान का वीडियो वायरल हुआ था, जिसमें वृद्ध किसान ने हल में बैल की जगह खुद को नांगर से जोड़कर खेतों में जोताई की थी. उसके पास बैल नहीं थे. ये हृदय को द्रवित कर देने वाला वीडियो अंबरनाथ शिवसेना शहराध्यक्ष अरविंद वालेकर ने देखा और तुरंत मीडिया से संपर्क करके ये घोषणा की कि वह वृद्ध किसान अंबादास पवार को बैल जोड़ी जाकर देंगे. लेकिन गुरुवार को शासन अंतर्गत कृषि विभाग द्वारा अधिवेशन में वृद्ध किसान की कर्ज माफी की घोषणा करके विशेष मदद करने का उन्हें आश्वासन दिया गया है. इसलिए शिवसेना शहर प्रमुख अरविंद वालेकर ने महाराष्ट्र शासन का मनःपूर्वक आभार व्यक्त किया है.

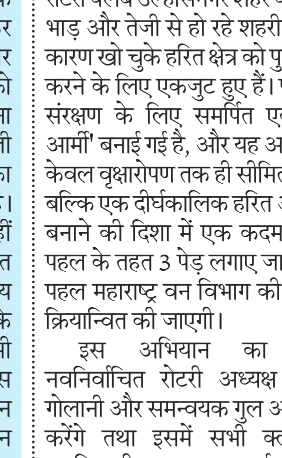
विदित हो कि इससे पूर्व भी एक मजबूर किसान को उसके गांव जाकर उसको खेत जोतने के लिए अरविंद वालेकर ने बैल जोड़ी दी थी. उनके इस कार्य की चारों ओर से सराहना की गई थी. इस बार भी अगर शासन वृद्ध किसान अंबादास पवार की मदद नहीं करता तो अरविंद वालेकर उनको बैल जोड़ी देकर सहायता जरूर करते.

अब कितने डेवलपर्स को गिरफ्तार किया गया?

■ मुंबई हाई कोर्ट ने कल्याण-डोंबिवली मनपा से किए सवाल

मुंबई. कल्याण-डोंबिवली महानगरपालिका की सीमा में हुए रेरा पंजीकरण घोटाले मामले में 65 अवैध इमारतों के डेवलपर्स के खिलाफ क्या कार्रवाई की गई है, कितने लोगों को गिरफ्तार किया गया है और आगे क्या कदम उठाए जाएंगे? उच्च न्यायालय ने कल्याण-डोंबिवली नगर निगम को इस संबंध में जानकारी उपलब्ध कराने का निर्देश दिया।

कुछ महीने पहले उच्च न्यायालय ने कल्याण-डोंबिवली



शहर में 65 इमारतों के खिलाफ कार्रवाई का निर्देश दिया था। उस समय, कुछ इमारतों के निवासियों ने अदालत में दावा किया था कि डेवलपर ने उनके साथ धोखाधड़ी की है। फ्लैट इसलिए खरीदा गया क्योंकि इमारतों को RERA पंजीकरण संख्या दी गई थी।

हालांकि, बाद में पता चला कि

डेवलपर ने झूठे दस्तावेजों के आधार पर इमारतों को RERA के तहत पंजीकृत कराया था। इस आधार पर 'ट्यूलिप' बिल्डिंग के 65 में से 65 निवासियों ने एडवोकेट प्रीति वालिम्बे के जरिए उच्च न्यायालय का दरवाजा खटखटाया। न्यायाधीश गिरीश कुलकर्णी और न्यायमूर्ति. आरिफ डॉक्टर की पीठ के समक्ष सुनवाई चल रही थी।

सुनवाई के दौरान अदालत ने मुख्य लोक अभियोजक हितेन वेनेगांवकर को तलब किया और पूछा कि अब तक कितने डेवलपर्स पर मामला दर्ज किया गया है और कितने गिरफ्तार हुए हैं? पीठ ने सरकार को निर्देश दिया कि वह विस्तृत जानकारी उपलब्ध कराए कि क्या केवल मामले दर्ज किए गए या गिरफ्तारियां भी की गईं।

अब कार्रवाई को रोकना असंभव

भवनों को ध्वस्त करने का आदेश देने के बाद कार्रवाई रोकने का आदेश जारी नहीं किया जा सकता। ये इमारतें अवैध हैं। इमारत को बचाने की कोशिश करने के बजाय, डेवलपर और संबंधित महानगरपालिका अधिकारियों के खिलाफ मुकदमा दायर करें। एक बार जब आप सोसायटी की भूमि पर अपना अधिकार प्राप्त कर लेते हैं, तो आप कानूनी कार्रवाई करके और अदालत से आदेश प्राप्त करके सोसायटी का पुनर्विकास कर सकते हैं। अदालत ने निवासियों को आश्रय के अपने अधिकार की रक्षा करके एक उदाहरण स्थापित करने की सलाह दी। पीठ ने संबंधित भवन के भूस्वामियों को भी नोटिस जारी किया तथा उन्हें सुनवाई में उपस्थित होने का निर्देश दिया।

वार्ड संरचना में अनुसूचित जाति वार्डों की संख्या बढ़ाए जाने की मांग

■ भाजपा का मनपा आयुक्त को पत्र

कल्याण. भारतीय जनता पार्टी अनुसूचित जाति मोर्चा कल्याण जिला महासचिव राम बनसोडे ने मनपा आयुक्त को पत्र लिखकर मांग की है कि आगामी कल्याण-डोंबिवली महानगरपालिका चुनाव में 2025 की जनसंख्या के आधार पर अनुसूचित जाति वार्डों की संरचना पर विचार कर वार्डों की संख्या बढ़ाई जाए।

कल्याण-डोंबिवली महानगरपालिका चुनाव के लिए वार्डों के गठन का काम चल रहा है। महानगरपालिका का कार्यकाल 11 नवंबर 2020 को समाप्त हो गया, जिसके बाद प्रशासक शासन शुरू हो गया। चूंकि 27 गांवों पर विवाद जारी है, इसलिए पहली बार न्यायालय के आदेश और महाराष्ट्र सरकार के निर्देशानुसार पैनल के अनुसार वार्ड बनाने का काम चल रहा है।

महानगरपालिका चुनाव 2015 में आयोजित किये गये थे, जिसमें 27 गांवों के लिए चुनाव हुए थे, जिनकी जनसंख्या 2011 की जनगणना के अनुसार 1.8 मिलियन थी। इसमें कुल 122 वार्ड थे। अनुसूचित जाति वार्डों की कुल संख्या 13 थी, जो जनसंख्या एवं वार्ड संरचना से कम थी। चूंकि 1995 से नगरपालिका चुनाव हमेशा एकल वार्ड के चुनाव होते रहे हैं, इसलिए जन प्रतिनिधियों और मतदाताओं को पैनल पद्धति से चुनाव लड़ने का कोई अनुभव नहीं है। इसलिए राम बनसोडे ने आयुक्त से मांग की है कि मनपा प्रशासन द्वारा लागू किए जा रहे पैनल प्रणाली चुनावी वार्ड ढांचे में अनुसूचित जाति की जनसंख्या के आधार पर वार्डों की संख्या बढ़ाई जाए और अनुसूचित जातियों के साथ हो रहे अन्याय को दूर किया जाए।

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

बादलों के कहर में बहते पहाड़

हिमाचल प्रदेश पर इन दिनों कुदरत की मार पड़ रही है। बादल फटने की घटनाओं से मंडी जिला सबसे अधिक प्रभावित हुआ है। कई पहाड़ी इलाके भी चपेट में आए हैं। एक तरफ नदियां उफन रही हैं, तो दूसरी तरफ जमीन धंसने से खतरा बढ़ा है। मंगलवार देर रात मंडी जिले में बादल फटने से आई बाढ़ ने तबाही मचा दी। दस लोगों की असमय मौत हो गई, जबकि कई लोग लापता हैं।

यह हादसा कितना बड़ा है, इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि जिले के कई हिस्सों से संपर्क टूट गया है। गांवों में कई घर क्षतिग्रस्त हो गए, तो कुछ बह गए। राज्य में एक दिन में बादल फटने की ग्यारह घटनाएं हुईं, जिनमें सबसे अधिक मंडी जिले में दर्ज की गईं। यह दुखद है कि मानसून के बादल हिमाचल प्रदेश के लोगों पर आफत बनकर बरसे हैं। अगर समय पूर्व चेतावनी देने के तंत्र की माकूल व्यवस्था की गई होती तो शायद जान-माल का इतना नुकसान नहीं होता। वैसे बादल फटना कोई सामान्य मौसमी घटना नहीं है। जलवायु परिवर्तन की वजह से ऐसी घटनाओं की आवृत्ति बढ़ रही है।

मौसम विशेषज्ञों का मानना है कि हिमालयी क्षेत्र में तेजी से बदलते मौसम के मिजाज को समझने की जरूरत है। बचाव के क्या रास्ते हो सकते हैं, इस पर विचार करना होगा। यह जलवायु संकट का ही परिणाम है कि अब पहाड़ों पर भी गर्मी पड़ रही है और मानसून में बादल फटने की घटनाओं में इजाफा हो रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि नमी बढ़ने और गर्म हवा के तेजी से ऊपर उठने के कारण बादल फट रहे हैं और तबाही मचा रहे हैं।

ऐसे में चट्टानें, मिट्टी और पेड़ बहते हुए जब नीचे की ओर तेजी से आते हैं, तो रास्ते में आने वाली हर चीज को भारी नुकसान पहुंचाते हैं। कृषि भूमि तो बर्बाद होती ही है, सड़कें और पुल भी ध्वस्त हो जाते हैं और जानी नुकसान भी होता है। हिमाचल और उत्तराखंड जैसे पहाड़ी राज्यों में बार-बार बादल फटने की घटनाएं एक गंभीर चेतावनी है, जिसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए।

अमरनाथ यात्रा आतंक के विरुद्ध भी एक बहुत बड़ा संदेश

जम्मू-कश्मीर की हिमालय पर्वत श्रृंखला में 13,000 फुट पर स्थित महादेव का तीर्थ समस्त तीर्थों का सार है। अमरनाथ की पवित्र गुफा में भगवान शंकर ने देवी पार्वती को अमर कथा सुनाई थी। अप्रैल में पहलगाम में पाकिस्तान-समर्थित आतंकवादियों द्वारा 26 पर्यटकों की बर्बर हत्या के पश्चात आपरेशन सिंदूर ने पाकिस्तान स्थित आतंकी ठिकानों को मिट्टी में मिलाकर एक बड़ा संकेत दिया था।

पहलगाम आतंकी हमला जम्मू-कश्मीर को दशकों पीछे धकेलने की भी साजिश थी। इसलिए इस साल की तीर्थयात्रा जम्मू-कश्मीर के सपनों को नया अवसर प्रदान करेगी। इस वर्ष यात्रा से पूरे विश्व को यह संदेश जाएगा कि भारत न केवल जम्मू-कश्मीर के तीव्र विकास के लिए समर्पित, बल्कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में आतंकियों के अंत के लिए भी दृढ़-संकल्पित है। छह जून को कटरा में भी वही संकल्प नजर आया था। प्रधानमंत्री मोदी ने जम्मू-कश्मीर स्थित विश्व के सबसे ऊंचे रेलवे ब्रिज का लोकार्पण कर संदेश दिया था कि अब भारत की प्रगति के पहिये नही थमेंगे और आतंकियों के संहार के साथ-साथ विकास का तीव्र प्रसार भी होता रहेगा।

जम्मू-कश्मीर के राष्ट्रीय रेल नेटवर्क से जुड़ाव के साथ ही यहां 70 साल से भेदभाव से ग्रस्त समाज को मुख्यधारा में लाया गया। पिछले पांच वर्षों में आमूलचूल परिवर्तन, सर्वस्पर्शी और समावेशी विकास के संकल्प ने राज्य की दशा-दिशा बदली है। औद्योगिक निवेश तथा इन्फ्रास्ट्रक्चर का कायाकल्प हुआ है। सभी के लिए समान आर्थिक अवसर सुनिश्चित किए गए हैं। शासन ने लोगों के जीवन स्तर को ऊंचा उठाया है। ऊर्जा, वित्तीय संसाधन, कृषि एवं किसान, शिक्षा, युवाओं और महिलाओं के सशक्तीकरण तथा स्वास्थ्य सुविधाओं में सुधार ने जम्मू-कश्मीर को बड़े लक्ष्य गढ़ने और उन्हें प्राप्त करने की सामर्थ्य प्रदान की है।

वक्त ने करवट बदली है और अब आम कश्मीरी आतंकवाद के खिलाफ उठ खड़ा हुआ है। इसके पीछे संयम और धैर्य के साथ जम्मू कश्मीर को आतंक-मुक्त करने के प्रयासों की अहम भूमिका रही है। पहलगाम आतंकी हमले के पश्चात पाकिस्तान के खिलाफ वादी की सड़कों पर आम नागरिकों का गुस्सा इसका संकेत है कि जम्मू-कश्मीर अपनी नई भाग्य रचना कर रहा है। पिछले पांच वर्षों में कश्मीर घाटी में बच्चे राष्ट्रगान की गूंज सुनते हुए बड़े हुए हैं। नई पीढ़ी की चेतना अतीत के बोझ से मुक्त है।

अगस्त 2019 में अनुच्छेद 370 की समाप्ति के पश्चात प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में जम्मू-कश्मीर प्रशासन ने जो बदलाव अर्जित किया, वह इस केंद्रशासित प्रदेश के उज्ज्वल भविष्य के लिए बहुत बड़ी पूंजी है। बुनियादी ढांचे को आधुनिक स्वरूप प्रदान कर तथा जम्मू कश्मीर की आध्यात्मिक और सांस्कृतिक धरोहरों को भव्यतम रूप देकर प्रशासन ने पिछले पांच वर्षों में नई गौरवगाथा लिखी है। सपनों और सुविधाओं में फासला कम हुआ है। उज्ज्वल भविष्य की आतुरता ही अब जम्मू-कश्मीर की ताकत है। व्यापक परिवर्तन अमरनाथ यात्रा के आयोजन में भी प्रतिबिंबित हो रहा है।

2024 में पांच लाख से अधिक श्रद्धालुओं ने पवित्र गुफा में भगवान भोलेनाथ के दर्शन किए थे। 12 वर्षों में तीर्थयात्रा का यह सबसे बड़ा आंकड़ा था। श्री अमरनाथ जी श्राइन बोर्ड द्वारा पर्यावरण को ध्यान में रखते हुए जीरो लैंडफिल दृष्टिकोण अपनाया गया है। आज देश भर के सांस्कृतिक-आध्यात्मिक समारोहों के लिए इसे एक उदाहरण के रूप में प्रस्तुत किया जाने लगा है।

यात्रा के दोनों बेस कैंप बालटाल और चंदनवाड़ी में 100 बिस्तरों वाले अस्पताल शुरू किए गए हैं। 2022 से पहले यात्रा मार्गों पर बिजली आपूर्ति नहीं थी। श्राइन बोर्ड ने सभी मार्गों और पवित्र गुफा में ग्रिड द्वारा बिजली आपूर्ति को सुनिश्चित किया है। निर्बाध टेली-कनेक्टिविटी के लिए दोनों यात्रा मार्गों पर भूमिगत आप्टिकल फाइबर केबल बिछाई गई है। इससे यात्रा की सुगमता बढ़ी है।

हालांकि इस वर्ष हेलीकाप्टर सेवाएं निलंबित कर दी गई हैं। चूंकि पिछले कुछ वर्षों में केवल आठ प्रतिशत श्रद्धालुओं ने ही हेलीकाप्टर सेवाओं का उपयोग किया था, इसलिए इस निर्णय से यात्रा पर कोई बड़ा प्रभाव नहीं पड़ेगा। निजी वाहनों से आने वाले तीर्थयात्रियों से मैं आग्रह करता हूं कि वे जम्मू से बेस कैंप तक केवल काफिले के साथ ही यात्रा करें।

हमारी आत्मा का बाहरी रूप ध्यान है।

- संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

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

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

अब सिर्फ निंदा नहीं ठोस कार्रवाई हो

भा आतंकवाद आज पूरी दुनिया में मानवता के लिए बड़ा खतरा बन गया है। यह शांति, सह-अस्तित्व, विकास और लोकतंत्रिक मूल्यों के लिए चुनौती खड़ी कर रहा है। किसी भी धार्मिक, वैचारिक या राजनीतिक कारणों से आतंकवाद को जायज नहीं ठहराया जा सकता। यह एक ऐसा नासूर बन चुका है, जो अपने आप खत्म नहीं होगा। इसके खात्मे के लिए ठोस और सामूहिक प्रयास की जरूरत है। भारत आतंकवाद के विरुद्ध लड़ाई में वैश्विक समुदाय को एकजुट करने की कोशिश करता रहा है।

परिणामस्वरूप कई अंतरराष्ट्रीय मंचों पर आतंकवाद के खिलाफ मुखरता से आवाज उठी है। अब चार देशों के समूह क्वाड ने भी जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले की कड़ी निंदा की है। साथ ही इस हमले की साजिश रचने वालों, उसे अंजाम देने वालों और इसके वित्त पोषकों को बिना किसी देरी के न्याय के कठघरे में लाने का आह्वान किया है। क्वाड के इस कदम से आतंकवाद के खिलाफ भारत की 'कतई बर्दाश्त नहीं करने' की नीति को बल मिला है।

यह बात छिपी नहीं है कि पाकिस्तान समेत कुछ चुनिंदा देश आतंकियों का पालन-पोषण कर उन्हें हथियार की तरह इस्तेमाल करते हैं।

भारत ने कई मौकों पर पाकिस्तान की इस असलियत को वैश्विक समुदाय के समक्ष सबूतों के साथ उजागर किया है। मगर, पाकिस्तान हमेशा इससे इनकार करता रहा है। हालांकि, आतंकवाद के खिलाफ दुनिया के हर कोने से आवाज उठ रही है, लेकिन इसके खात्मे के लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जो एकजुट प्रयास होने चाहिए, वे अभी नजर नहीं आ रहे हैं।

पिछले माह चीन में आयोजित शंघाई सहयोग संगठन में शामिल देशों के रक्षा मंत्रियों की बैठक में भारत ने आतंकवाद के मुद्दे को उठाया। मगर, जब साझा बयान जारी करने को लेकर चर्चा हुई, तो पाकिस्तान ने इस मुद्दे को शामिल न करने की बात कही, जिस पर भारतीय पक्ष ने कड़ा विरोध जताया। इससे पाकिस्तान के नापाक इरादों का अंदाजा सहज ही लगाया जा सकता है।

वैसे संयुक्त राष्ट्र ने भी पाकिस्तान में मौजूद कई आतंकियों को वैश्विक सूची में शामिल किया है, लेकिन यह बात समझ से परे है कि सब कुछ जानते हुए हाल ही में पाकिस्तान को संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की आतंकवाद रोधी समिति का उपाध्यक्ष किस आधार बनाया गया? अब क्वाड में शामिल देशों अमेरिका, आस्ट्रेलिया, जापान और भारत ने संयुक्त राष्ट्र के सभी सदस्य देशों से आग्रह किया है कि वे अंतरराष्ट्रीय कानूनों और अपने दायित्वों के अनुसार आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में सभी संबंधित प्राधिकारों के साथ सक्रिय रूप से सहयोग करें।

इतना ही नहीं, क्वाड ने अपने संदेश में आतंकवाद के खिलाफ भारत की कार्रवाई का भी दृढ़तापूर्वक समर्थन किया है। इस संदेश में भले ही पाकिस्तान का सीधे तौर पर नाम नहीं लिया गया, लेकिन आतंकवाद का पालन-पोषण कौन करता है, यह पहले से जगजाहिर है। ऐसे में वैश्विक समुदाय को चाहिए कि इस मुद्दे पर वह एकजुट होकर ठोस और कड़े कदम उठाए, ताकि आतंकवाद को जड़ से खत्म किया जा सके।

जहां पैर रखते ही हवा में उछलने लगते हैं लोग

जरा हट के

मैनपाट को छत्तीसगढ़ का शिमला कहा जाता है. यहां मानसून जैसे ही दस्तक देता है, नजारा खुशनुमा हो जाता है. यही वजह है कि लोग बरसात के दिनों में मैनपाट घूमने आते हैं और यहां की हसीन वादियों के साथ कुछ पल बिताते हैं. साथ ही यहां टूरिस्ट के लिए बेहतर पर्यटन स्थल भी है. आज हम एक ऐसे पर्यटन स्थल के बारे में बताने जा रहे हैं, जो मैनपाट का दलदली, जिसे जलजली भी कहा जाता है. एक अनोखी जगह है, जहाँ की जमीन उछलती है. दरअसल, सरगुजा संभाग मुख्यालय अंबिकापुर से 45 किलोमीटर दूर ऊंचे पहाड़ पर बसे मैनपाट के दलदली में जमीन गद्दे की तरह उछलती है. ऐसा लगता है मानो ये कोई जम्पिंग लैंड हो, दलदली की जमीन पर पैर रखते ही यहां जमीन किसी स्पंज की तरह धंसने लगती है. सैलानी इस जमीन पर खूब उछलते हैं और

एन्जॉय करते हैं.

ऐसे में जिले के मैनपाट में प्रकृति के कई रहस्य छिपे हैं. यहां का दलदली क्षेत्र न सिर्फ सैलानियों को अपनी तरफ खींचता है बल्कि वैज्ञानिकों के लिए रिसर्च का विषय भी है. यहां की जमीन पैर रखने पर धंसती है और लोग उछलते हैं यही वजह हैं कि जलजली की उछलती जमीन को देखने के लिए देश-विदेश से यहां पर्यटक घूमने आते हैं और स्पंजी जमीन में खूब इंजॉय करते हैं लोग इस जमीन में उछलने और अद्भुत रहस्य को देखने पहुंचते हैं, लेकिन अब तक किसी वैज्ञानिक ने इस पर शोध नहीं किया है किया कि यह जमीन कैसे उछलती होगी.

बरसात में उछलती जमीन कीचड़ से लटपट और सैलानी इस जमीन पर जमकर मजे लेते हुए दिखाई दे रहे हैं. बिहार के सीतामढ़ी जिले से आए सैलानियों ने क्या कहा जानिए...

यूट्यूब में जो देखे वही मिला मैनपाट में मिला यूट्यूब में दलदली जमीन की वाइब्रेशन को देखा था जब दलदली जमीन पर साक्षात पहुंचे तो कई गुना ज्यादा वाइब्रेशन मिला लेकिन यहां पर आए तो हमको यह लगा कि नहीं रियलिटी यहां पर है तो वाइब्रेट बहुत ज्यादा हिस्सा होता हैं, आसपास के चारों तरफ के जमीन के हिस्से होते है,वाइब्रेट.

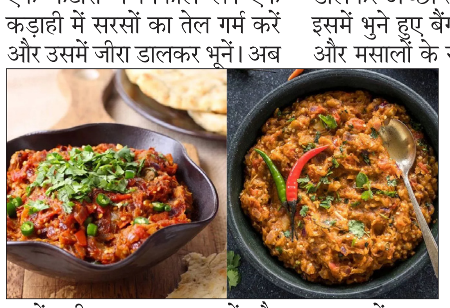
बैंगन का भरता

सामग्री :

- 2 बड़े बैंगन
- 1 बड़ा प्याज (बारीक कटा हुआ)
- 2 टमाटर (बारीक कटे हुए)
- 4-5 लहसुन की कलियां (पीसी हुई)
- 2 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला
- स्वादानुसार नमक
- 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल
- हरा धनिया (गार्निशिंग के लिए)

विधि :

सबसे पहले गैस पर ग्रिल रखें और उस पर बैंगन को रखकर अच्छी तरह से भून लें। बैंगन को चारों तरफ से अच्छी तरह सेकें, ताकि उसका छिलका जल जाए और अंदर का गूदा नरम हो जाए। अब बैंगन को ठंडा होने दें, फिर उसका छिलका उतारकर गूदे को एक कटोरी में निकाल लें। एक कड़ाही में सरसों का तेल गर्म करें और उसमें जीरा डालकर भूनें। अब

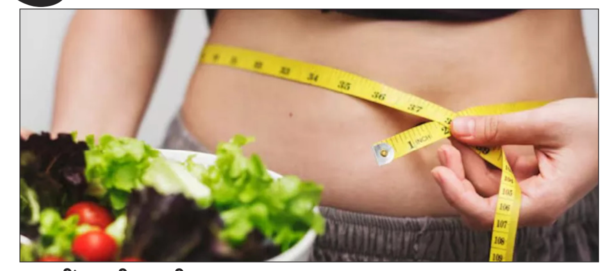


इसमें बारीक कटा प्याज डालें और हल्का सुनहरा होने तक भूनें। प्याज के भून जाने के बाद इसमें लहसुन और हरी मिर्च डालकर कुछ सेकंड भूनें। अब कटे हुए टमाटर डालें और नरम होने तक पकाएं। टमाटर के पक जाने के बाद हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें भुने हुए बैंगन का गूदा डालें और मसालों के साथ अच्छी तरह मिलाएं। इस मिक्सचर को धीमी आंच पर 5-7 मिनट तक पकाएं, ताकि सभी स्वाद अच्छी तरह मिल जाएं। लास्ट में गरम मसाला डालकर हल्का-सा मिलाएं और गैस बंद कर दें। तैयार भरते को एक बाउल में निकालें और ऊपर से हरा धनिया बुरक दें। बैंगन का भरता गरम-गरम रोटी, पराठे या दाल-चावल के साथ परोसें।

वेट लॉस से जुड़ी गलतियां

वजन कम करने के लिए हम कई तरह की डाइट फॉलो करते हैं, एक्सरसाइज करते हैं, कई घरेलू नुस्खे भी ट्राई करते हैं। लेकिन फिर भी कई बार इन सबके बावजूद वजन कम नहीं हो पाता है। अगर आपके साथ भी यह समस्या हो रही है, तो हो सकता है आप कुछ गलतियां कर रहे हों।

दरअसल, वजन घटना एक लंबा प्रोसेस है, जिसमें डाइट और एक्सरसाइज के अलावा भी कई बातों का ध्यान रखना चाहिए। आइए जानें वजन कम न होने के पीछे कौन-कौन सी गलतियां हो सकती हैं।



भरपूर प्रोटीन नहीं लेना

प्रोटीन वजन कम करने के लिए सबसे जरूरी पोषक तत्वों में से एक है। यह मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है, भूख कम करता है और मसल्स को मजबूत बनाए रखता है। लेकिन अगर आपकी डाइट में प्रोटीन की कमी है, तो आपको जल्दी भूख लग सकती है और आप जरूरत से ज्यादा कैलोरी खाते हैं। इसके कारण वजन कम नहीं हो पाता है। इसलिए अंडे, दाल, पनीर, चिकन, मछली और सोया जैसे प्रोटीन सोर्स को अपनी डाइट में शामिल करें।

पानी कम पीना

पानी न सिर्फ शरीर को हाइड्रेट रखता है, बल्कि मेटाबॉलिज्म को भी तेज करता है। कई बार हम प्यास को भूख समझ लेते हैं और बिना जरूरत के खाने लगते हैं। इसलिए दिन में कम से कम 2-3 लीटर पानी पिएं, ताकि मेटाबॉलिज्म बूस्ट हो और वजन कम करने में मदद मिलेगी।

नींद की कमी

अच्छी नींद न लेना वजन कम करने में बड़ी रुकावट हो सकती है। नींद की कमी से ग्रेलिन (भूख बढ़ाने वाला हार्मोन) का लेवल बढ़ता है और लेप्टिन (भूख कम करने वाला हार्मोन) का लेवल घटता है। इससे आप ज्यादा खाने लगते हैं। इसलिए रोजाना 7-8 घंटे की गहरी नींद लेना जरूरी है।

केवल कार्डियो करना

वजन कम करने के लिए केवल कार्डियो एक्सरसाइज, जैसे-दौड़ना, साइकिलिंग आदि करना काफी नहीं है। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग मसल्स बनाने में मदद करती है, जिससे मेटाबॉलिज्म तेज होता है और लंबे समय तक कैलोरी बर्न होती रहती है। इसलिए वर्कआउट में सिर्फ कार्डियो एक्सरसाइज न करें और भी दूसरी एक्सरसाइज को भी शामिल करें।

फाइबर की कमी

फाइबर से भरपूर डाइट पेट को लंबे समय तक भरा रखता है और पाचन को दुरुस्त बनाता है। अगर आप भरपूर फाइबर नहीं ले रहे हैं, तो आपको बार-बार भूख लग सकती है। साबुत अनाज, हरी सब्जियां, फल और दालें फाइबर के अच्छे सोर्स हैं।

हर समय 'लो-फैट' या 'डाइट' प्रोडक्ट्स खाना

बाजार में मिलने वाले कई ₹लो-फैट₹ या ₹डाइट₹ प्रोडक्ट्स में शुगर और अनहेल्दी केमिकल्स मिले होते हैं, जो वजन घटाने के बजाय बढ़ा सकते हैं। इसलिए मार्केटिंग की जुंगल में न फंसे और नेचुरल और ताजी चीजों को डाइट में शामिल करें।

तनाव लेना

तनाव की वजह से कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ता है, जो शरीर में फैट जमा करने लगता है, खासकर पेट के आसपास। स्ट्रेस कम करने के लिए मेडिटेशन, योग और डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें। इससे वजन कम करने में काफी मदद मिल सकती है।

आज का राशिफल

मेष : पारिवारिक सुख-शांति बनी रहेगी। किसी प्रभावशाली व्यक्ति से सहयोग प्राप्त होगा। पूजा-पाठ में मन लगेगा। तीर्थदर्शन हो सकते हैं। विवेक का प्रयोग करें, लाभ होगा। मित्रों के साथ अच्छा समय बीतेगा। विरोध होगा। चिंता तथा तनाव रहेंगे। झंझटों में न पड़ें। जल्दबाजी से हानि होगी। आलस्य हावी रहेगा।

वृषभ : विवेक का प्रयोग करें। आय बनी रहेगी। पारिवारिक सहयोग मिलेगा। व्यापार ठीक चलेगा। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। चोट व दुर्घटना से हानि संभव है। कार्य करते समय लापरवाही न करें। बनते कामों में बाधा हो सकती है। विवाद से बचें। काम में मन नहीं लगेगा। किसी व्यक्ति के उकसाने में न आएं।

मिथुन : जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। घर-परिवार में प्रसन्नता रहेगी। बाहर जाने का मन बनेगा। भाइयों से मतभेद दूर होंगे। घर-परिवार की चिंता रहेगी। किसी वरिष्ठ व्यक्ति का मार्गदर्शन व सहयोग प्राप्त होगा। व्यवसाय लाभप्रद रहेगा। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। संतान पक्ष से खुशियां प्राप्त होंगी।

कर्क : भूमि व भवन संबंधी बड़े सौदे बड़ा लाभ दे सकते हैं। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। व्यापार-व्यवसाय मनोनुकूल रहेगा। बड़ा काम करने का मन बनेगा। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। आय में वृद्धि होगी। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। आवश्यक वस्तु समय पर नहीं मिलने से क्रोध रहेगा।

सिंह : यात्रा मनोरंजक रहेगी। पार्टी व पिकनिक का आनंद मिलेगा। मनपसंद भोजन की प्राप्ति संभव है। रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। किसी प्रबुद्ध व्यक्ति का मार्गदर्शन प्राप्त होगा। पारिवारिक सदस्यों तथा मित्रों के साथ आनंदायक समय व्यतीत होगा। व्यापार-व्यवसाय ठीक चलेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी।

कन्या : धैर्य रखें, समय सुधरेगा। बुरी सूचना मिल सकती है। मेहनत अधिक होगी। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। आय में कमी रहेगी। नकारात्मकता बढ़ेगी। विवाद से क्लेश होगा। जल्दबाजी में कोई महत्वपूर्ण निर्णय न लें। अनावश्यक परेशानी खड़ी हो सकती है। दूसरों की बातों में न आएं।

तुला : रुके कार्यों में गति आएगी। पारिवारिक सहयोग मिलेगा। व्यापार ठीक चलेगा। मनोरंजक यात्रा हो सकती है। मित्रों के साथ अच्छा समय व्यतीत होगा। उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी। भूले-बिसरे साथियों से मुलाकात होगी। घर-बाहर सुख-शांति रहेगी। झंझटों में न पड़ें। ईर्ष्यालु सक्रिय रहेंगे।

वृश्चिक : व्यापार-व्यवसाय मनोनुकूल चलेगा। भ्रम की स्थिति बन सकती है। बुद्धि का प्रयोग करें। कोई नया बड़ा काम करने की योजना बनेगी। भाइयों का सहयोग प्राप्त होगा। लाभ में वृद्धि होगी। समय प्रसन्नतापूर्वक व्यतीत होगा। सामाजिक कार्यों में मन लगेगा। दूसरों की सहायता कर पाएंगे। मान-सम्मान मिलेगा।

धनु : व्यावसायिक साझेदार पूर्ण सहयोग करेंगे। कोई नया उपक्रम प्रारंभ करने का मन बनेगा। यात्रा मनोरंजक रहेगी। भेंट व उपहार की प्राप्ति संभव है। किसी बड़ी समस्या का हल मिलेगा। सेहत का ध्यान रखें। वरिष्ठजनों की सलाह काम आएगी। नए मित्र बनेंगे। आय बनी रहेगी। हर कार्य बेहतर होगा।

मकर : सेहत को प्राथमिकता दें। लेन-देन में जल्दबाजी से हानि होगी। अनावश्यक जोखिम न लें। किसी भी व्यक्ति के उकसावे में न आएं। फालतू खर्च होगा। पुराना रोग उभर सकता है। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। महत्वपूर्ण निर्णय लेने का समय नहीं है। चिंता तथा तनाव रहेंगे। व्यापार मनोनुकूल चलेगा।

कुंभ : आय में वृद्धि होगी। बिगड़े काम बनेंगे। प्रसन्नता रहेगी। मित्रों के साथ अच्छा समय व्यतीत होगा। मनोरंजक यात्रा की योजना बनेगी। डूबी हुई रकम प्राप्त हो सकती है। व्यस्तता के चलते स्वास्थ्य बिगड़ सकता है, ध्यान रखें। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। भाग्य का साथ मिलेगा। प्रमाद न करें।

मीन : मान-सम्मान मिलेगा। व्यापार मनोनुकूल चलेगा। योजना फलीभूत होगी। घर-परिवार के साथ आराम तथा मनोरंजन के साथ समय व्यतीत होगा। कार्यस्थल पर परिवर्तन संभव है। विरोध होगा। काम करते समय लापरवाही न करें। चोट लग सकती है। थकान तथा कमजोरी महसूस होगी।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

बालों की ग्रोथ बढ़ाने के लिए रोज पियें इन बीजों के पानी को

मानसून आते ही बालों की हालत बिगड़ने लगती है. उमस भरे मौसम में बालों में डैंड्रफ, फ्रिज़ और हेयरफॉल आम समस्या बन जाती है. ऐसे में अक्सर लोग महंगे हेयरकेयर प्रोडक्ट्स और सलून ट्रीटमेंट्स पर पैसा बहा देते हैं, लेकिन बालों की अगर असली देखभाल करनी है तो अपने डाइट को बेहतर बनाना जरूरी है. ऐसे में अगर आप चाहते हैं बाल तेज़ी से बढ़ें और मज़बूत बनें, तो घर में मौजूद कुछ सीड और वाटर के कॉम्बिनेशन को अपनी डेली लाइफ का हिस्सा बना लें और अंतर देखें. तो चलिए जानते हैं कि मॉनसून में बाल झड़ने की परेशानी को दूर करने के लिए आप किन किन बीजों को पानी मिलाकर पियें तो बालों की ग्रोथ तेज हो जाएगी.

मेथी दाना और पानी

मेथी के दाने लोहे और प्रोटीन से भरपूर होते हैं, जो बालों की ग्रोथ को बढ़ावा देते हैं और स्कैल्प को हेल्दी रखते हैं. इसमें पाया जाने वाला लेसिथिन बालों को मॉइश्चराइज़ और कंडीशन करता है, जिससे ब्रेकेज और हेयर फॉल कम होता है. एक गिलास पानी में रातभर 2 चम्मच मेथी दाने भिगो दें और सुबह खाली पेट इन्हें खाएं.

कलौंजी और पानी

काले जीरे यानी कलौंजी के बीज बालों के पोर्स को पोषण देकर उनकी जड़ों को मज़बूत करते हैं. इसमें मौजूद एंटीफंगल और एंटीऑक्सीडेंट गुण स्कैल्प को इंफेक्शन से बचाते हैं और बालों का झड़ना कम करते हैं. रोज़ाना एक गिलास पानी के साथ एक चम्मच कलौंजी बीज लेने से बालों की ग्रोथ में सुधार दिख सकता है.

सूरजमुखी के बीज और पानी

सूरजमुखी के फूल दिखने में जितने सुंदर हैं, उतने ही फायदेमंद उसके बीज हैं. इनमें मौजूद जिंक और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स बालों की ग्रोथ को तेज़ करते हैं और बालों को पर्यावरण से होने वाले नुकसान से बचाते हैं. आप इन्हें पानी में भिगोकर सुबह खा सकते हैं या स्मूदी, ओट्स और योगर्ट में मिला सकते हैं.

कद्दू के बीज और पानी-

कद्दू के बीज विटामिन A, B, C, जिंक, कॉपर और सेलेनियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो बालों को घना बनाते हैं और उनमें नैचुरल शाइन लाते हैं. रोज़ाना 1 चम्मच कद्दू बीज एक गिलास पानी के साथ लेने से बालों की सेहत में असरदार सुधार देखने को मिलता है. लेकिन दिनभर की मात्रा 30 ग्राम से ज्यादा नहीं होनी चाहिए.

अलसी और पानी-

अलसी बालों की जड़ों को मजबूत बनाकर हेयर फॉल को कम करती है. इसमें मौजूद ओमेगा-3, प्रोटीन, कैल्शियम और मैग्नीशियम बालों की ग्रोथ को तेज़ करते हैं और शुगर व कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी नियंत्रित रखते हैं. इसे आप पानी के साथ या रोटी और ब्रेड में डालकर भी खा सकते हैं.

अपनाइए नींबू के छिलके से बना नेचुरल क्लीनर

जो देगा खुशबू के साथ सफाई भी

आज के समय में जब हर कोई केमिकल फ्री और प्राकृतिक जीवनशैली को अपनाना चाहता है. ऐसे में घरेलू सफाई के लिए भी लोग अब प्राकृतिक विकल्पों की ओर रुख कर रहे हैं. खासकर घर की फर्श की सफाई के लिए इस्तेमाल होने वाले रासायनिक फिनाइल की जगह अब लोग कुछ ऐसा ढूंढ रहे हैं जो सस्ता, सुरक्षित, और असरदार हो. ऐसे में एक अनोखा पहाड़ी जुगाड़ सामने आया है जो है नींबू या संतरे के छिलकों से बना नेचुरल फ्लोर क्लीनर. यह न सिर्फ पर्यावरण के अनुकूल है, बल्कि आपकी सेहत और जेब दोनों के लिए फायदेमंद है.

पहाड़ों का नेचुरल क्लीनर

नींबू और संतरा ऐसे फल हैं जो लगभग हर घर में उपयोग किए जाते हैं, लेकिन इनके छिलके अक्सर फेंक दिए जाते हैं, जबकि इन छिलकों में इतने सारे गुण छिपे होते हैं कि अगर आप जान जाएंगे तो कभी इन्हें कूड़ेदान में नहीं डालेंगे. इन छिलकों में प्राकृतिक एंटीसेप्टिक और एंटीबैक्टीरियल तत्व होते हैं जो फर्श की सफाई के साथ-साथ उसमें मौजूद कीटाणुओं को भी नष्ट कर देते हैं.

इस नेचुरल क्लीनर को बनाने की प्रक्रिया बेहद आसान है. सबसे पहले नींबू या संतरे के छिलकों को अच्छी तरह से धूप में सुखा लें. जब ये पूरी तरह सूख जाएं और कुरकुरे हो जाएं, तब इन्हें मिक्सी में डालकर बारीक पाउडर बना लें. इस पाउडर को एक बाल्टी पानी में मिलाकर घर के फर्श को साफ करें. इसका असर तुरंत दिखेगा.

केमिकल फ्री और किफायती

यह तकनीक विशेष रूप से उन घरों के लिए उपयोगी है जहां छोटे बच्चे या बुजुर्ग रहते हैं. केमिकल वाले फिनाइल से जहां सांस की दिक्कत या त्वचा में जलन जैसी समस्याएं हो सकती हैं, वहीं यह प्राकृतिक क्लीनर पूरी तरह सुरक्षित है. इसके अलावा यह तरीका बेहद किफायती है. ना कोई अलग खर्च, ना केमिकल्स का डर – सिर्फ घरेलू कचरे से सफाई की ताकत.

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

खबरें गांव की...

नदी पर नहाने गए तीन दोस्तों समेत छह लोग डूबे, दो की मिली लाश, एक की तलाश जारी

झांसी. यूपी के झांसी और देवरिया में हादसा हो गया। दोनों ही जिलों में नहाने गए छह लोग नदी में डूब गए। इस दौरान तीन लोगों को बचा लिया गया, लेकिन एक दोस्त नदी के तेज बहाव में बह गया। जब दो लोगों के शव बरामद हुए हैं। देवरिया पुलिस ने बताया कि गोरखपुर जिले के गगहा विकासखंड के पूरे गांव का निवासी अभय यादव (20) देवरिया जिले के रुद्रपुर विकासखंड के गांव सोनबरसा में अपने ननिहाल आया हुआ था। उसने बताया कि बुधवार शाम वह अपने दोस्तों के साथ गौरा नदी में नहाने गया और इस दौरान उसके तीन दोस्त गहरे पानी में डूबने लगे। अभय ने नदी में छलांगकर अपने तीनों दोस्तों को सकुशल बचा लिया लेकिन वह खुद डूब गया। दूसरी घटना झांसी जिले की बताई जा रही है। टोडी-फतेहपुर क्षेत्र में एक किशोर समेत दो लोगों की पथराई नदी में डूबने से मौत हो गई। थाना प्रभारी अतुल राजपूत के मुताबिक, बुधवार शाम को नजरगंज इलाके के निवासी घासी राम पाल (45) अपने भतीजे अर्जुन (15) और राहुल (17) के साथ नदी किनारे मवेशियों को चराने गए थे।

पिता ने किया बेटे का अपहरण

अलीगढ़. यूपी के अलीगढ़ में इगलास थाना क्षेत्र के मथुरा रोड पर बुधवार को दिनदहाड़े छह साल के बच्चे का उसी के पिता ने अपहरण कर लिया। घटना उस समय हुई, जब बच्चा वैन से स्कूल जा रहा था। आरोप है कि पिता ने चालक पर तमंचा तानकर गालीगलौज व मारपीट की। बच्चे की मां ने उसके पिता समेत छह नामजद व 8-9 अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। पुलिस के अनुसार दंपति के बीच दहेज एक्ट व खर्चे का मुकदमा न्यायालय में विचाराधीन है। पुलिस की टीम बच्चे की बरामदगी के लिए फरीदाबाद भेजी गई है। इगलास थाना क्षेत्र के गांव चंदफरी निवासी ज्योति की शादी फरीदाबाद के सेक्टर 81 बीपीटीपी नहरपार निवासी राहुल के साथ हुई थी। पति-पत्नी के बीच आपसी विवाद, दहेज एक्ट, घरेलू हिंसा व खर्चे का मुकदमा अलीगढ़ व इगलास न्यायालय में विचाराधीन है।

पत्नी का गला रेतकर की हत्या, फिर आत्महत्या के लिए पिया सिंदूर

भदोही. यूपी के भदोही से एक दिल दहला देने वाला मामला सामने आया है। जहां घरेलू विवाद के चलते एक शख्स ने पत्नी की चाकू से गला रेतकर हत्या कर दी। वारदात के बाद आरोपी ने आत्महत्या के लिए सिंदूर पी लिया। लेकिन समय रहते पुलिस मौके पर पहुंच गई और उसे अस्पताल में भर्ती कराया। सुरियावां थाना क्षेत्र के वारी गांव में रोहित बिंद की मंगलवार रात पत्नी 25 साल की बसंती के साथ कुछ विवाद हो गया। परिजनों ने हस्तक्षेप कर उस समय दोनों को शांत करा दिया। बुधवार भोर में एकाएक कमरे से चीखने-चिल्लाने की आवाज सुनकर परिवार के लोग जब पहुंचे तो स्तब्ध रह गए।

खेल महासंघों पर नकेल कसने की तैयारी

- मॉनसून सत्र में विधेयक ला रही सरकार

नई दिल्ली. खेल महासंघों में पारदर्शिता और वित्तीय अनुशासन सुनिश्चित करने के उद्देश्य से केंद्र सरकार संसद के आगामी मॉनसून सत्र में 'राष्ट्रीय खेल प्रशासन विधेयक' पेश करने की तैयारी में है। यह विधेयक देश में पहली बार एक खेल नियामक संस्था के गठन का प्रावधान करता है, जो राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर खेल संगठनों के कामकाज की निगरानी करेगी। इस विधेयक का उद्देश्य एक स्वतंत्र खेल नियामक की स्थापना करना और सभी खेल महासंघों को सूचना का अधिकार (RTI) अधिनियम के दायरे में लाना है।

इकोनॉमिक टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक, विधेयक में भारतीय खेल नियामक निकाय बनाने, खेल महासंघों को RTI के दायरे में लाने और एथलीट आयोग व अपीलीय खेल न्यायाधिकरण बनाने का प्रावधान है। मंगलवार को केंद्र सरकार ने नई खेलो भारत नीति 2025 को मंजूरी दे दी है, जिसमें खेल महासंघों के शासन के लिए एक वैधानिक ढांचा तैयार करने की बात कही गई है। इसी नीति के तहत खेल मंत्रालय द्वारा प्रस्तावित विधेयक को अब संसद में लाया जाएगा।

विधेयक के 3 प्रमुख प्रावधान...

1. **भारतीय खेल नियामक संस्था (SRBI)**
   यह पांच सदस्यीय निकाय होगा, जिसकी अध्यक्षता खेल सचिव करेंगे। इसमें एक खेल रत्न पुरस्कार विजेता और एक द्रोणाचार्य पुरस्कार विजेता को भी सदस्य के रूप में शामिल किया जाएगा। इसका कार्य सभी ओलंपिक, पैरा ओलंपिक और अन्य खेल महासंघों को मान्यता देना और उनके प्रशासन, नैतिकता एवं वित्तीय मामलों में निगरानी रखना होगा।
2. **एथलीट आयोग और अपीलीय खेल न्यायाधिकरण**
   विधेयक में एक एथलीट आयोग और अपीलीय खेल न्यायाधिकरण की स्थापना का भी प्रस्ताव है। एथलीट आयोग खिलाड़ियों के हितों की रक्षा करेगा, जबकि अपीलीय न्यायाधिकरण खेल प्रशासन से संबंधित विवादों का निपटारा करेगा। यह तीन सदस्यीय ट्राइब्यूनल होगा, जिसकी अध्यक्षता एक सेवानिवृत्त सुप्रीम कोर्ट न्यायाधीश करेंगे। यह संस्था खेलों से जुड़े विवादों और अपीलों की सुनवाई करेगी।
3. **आरटीआई के दायरे में आएंगे खेल महासंघ**
   विधेयक के तहत सभी खेल महासंघों को RTI अधिनियम के दायरे में लाया जाएगा। हालांकि, कुछ संवेदनशील जानकारी जैसे कि टीम चयन, खिलाड़ियों के प्रदर्शन, चोट, और चिकित्सा रिकॉर्ड को RTI के दायरे से बाहर रखा जाएगा। इस कदम का उद्देश्य खेल संगठनों में जनता की भागीदारी और जवाबदेही को बढ़ाना है।

अमरनाथ में पहली आरती हुई

- पहलगाम से पहला जत्था रवाना
- 38 दिन बाद रक्षाबंधन को समापन होगा
- अब तक 3.5 लाख श्रद्धालुओं का रजिस्ट्रेशन

श्रीनगर. अमरनाथ यात्रा की शुरुआत हो गई है। गुरुवार सुबह बाबा अमरनाथ की पहली आरती की गई। वहीं, पहला जत्था बालटाल और नुनवान (पहलगाम) बेस कैंप से रवाना अमरनाथ गुफा के लिए रवाना हुआ। इस दौरान श्रद्धालु 'हर हर महादेव' और 'बम बम भोले' के जयकारे लगाते रहे।

बुधवार को पहला जत्था 5,892 श्रद्धालुओं का जम्मू के भगवती नगर कैंप से उपराज्यपाल मनोज सिन्हा ने रवाना किया था। ये लोग दोपहर में कश्मीर पहुंचे, जहां प्रशासन और स्थानीय लोगों ने उनका स्वागत किया।

38 दिन तक चलने वाली यात्रा पहलगाम और बालटाल दोनों रूटों से होगी। यात्रा का समापन 9 अगस्त को रक्षाबंधन के दिन होगा। पिछले साल यात्रा 52 दिन चली थी और 5 लाख श्रद्धालुओं ने पवित्र गुफा के दर्शन किए थे।

इस साल अब तक 3.5 लाख से ज्यादा तीर्थयात्री रजिस्ट्रेशन करा चुके हैं। तुरंत रजिस्ट्रेशन के लिए जम्मू में सरस्वती धाम, वैष्णवी धाम, पंचायत भवन और महाजन सभा में सेंटर खोले गए हैं। ये सेंटर रोज दो हजार श्रद्धालुओं का रजिस्ट्रेशन कर रहे हैं।

दलाई लामा ने उत्तराधिकारी पर कर दी स्थिति साफ, फिर चिंता में क्यों तिब्बती समुदाय?

- चीन का कैसा भय?

नई दिल्ली. तिब्बती आध्यात्मिक धर्मगुरु दलाई लामा ने स्पष्ट तौर पर कहा है कि दलाई लामा की संस्था जारी रहेगी और उनकी मौत के बाद गदेन फोडरंग ट्रस्ट के पास भविष्य के उत्तराधिकारी को चुनने और मान्यता देने का एकमात्र अधिकार रहेगा। उन्होंने चीनी दखलंदाजी को खारिज करते हुए दो टूक कहा कि किसी और को इस मामले में हस्तक्षेप करने का कोई अधिकार नहीं है। बावजूद इसके जैसे-जैसे दलाई लामा 90वें जन्मदिन (6 जुलाई) के करीब पहुंच रहे हैं, वैसे-वैसे तिब्बतियों में इस बात की चिंता घर कर रही है कि अगर दलाई लामा नहीं रहे तो क्या होगा?

दरअसल, इस चिंता की पीछे दलाई लामा का वह विराट व्यक्तित्व है, जिसे उन्होंने दशकों से बनाए रखा है। 14वें दलाई लामा तेनजिन ग्यात्सो, जो 1959 में तिब्बत से भाग कर भारत आए थे, ने इन साढ़े छह दशकों में भारत में रहते हुए भी अपने निर्वासन के दौरान तिब्बत को एक राष्ट्र के रूप में बनाए रखा है और पूरी दुनिया में तिब्बतियों का एक समुदाय जीवंत बनाए रखा है। वह चीन द्वारा बदनाम की गई और उस पर जबरन कब्जा किए गए तिब्बत के सर्वोच्च प्रतिनिधि रहे हैं। वह दूर से ही उस मातृभूमि को देख और महसूस कर सकते हैं बावजूद उन्होंने तिब्बतियों के बीच एक गजब की केमिस्ट्री बनाए रखने में अद्भुत सफलता पाई है।

बिहार में शादी के 1 महीने बाद पति का मर्डर

■ मंडप में प्लानिंग की ■ झारखंड से शूटर बुलाए ■ 60 साल के फूफा से था अफेयर

प्रियांशु, पति | गुंजा, आरोपी पत्नी | जीवन, आरोपी फूफा

औरंगाबाद. इंदौर की सोनम ने जैसे अपने पति राजा रघुवंशी की हत्या करवाई वैसा ही मामला बिहार के औरंगाबाद से सामने आया है। जहां 60 साल के फूफा के प्यार में 27 साल की भतीजी ने अपने पति की हत्या करवा दी। 24 जून को 27 साल के प्रियांशु उर्फ छोटू की गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। 21 मई को प्रियांशु और गुंजा की शादी हुई थी। शादी के मंडप में ही लड़की ने पति के मर्डर की प्लानिंग की। शादी के करीब 1 महीने बाद ही पत्नी ने शूटर हायर कर के पति का मर्डर करवा दिया।

2 जुलाई को पुलिस ने आरोपी पत्नी को गिरफ्तार किया है। फूफा जीवन सिंह फरार है। दोनों ने हत्या के लिए झारखंड से 2 शूटर हायर किए। पुलिस ने दोनों शूटर्स जयशंकर चौबे और मुकेश शर्मा को भी गिरफ्तार कर लिया है।

फूफा के घर पर ही रहती थी...

गुंजा ने पुलिस को बताया, 'मैं बचपन से ही अपने फूफा के घर रहती थी। वहीं पढ़ती थी। इसी दौरान मैं उनके करीब आ गई। हम दोनों एक दूसरे से प्यार करने लगे। मुझे पता था कि वो उम्र में मुझसे डबल हैं, लेकिन प्यार तो प्यार है। उम्र नहीं देखता।' 'बुआ को कभी हमारे रिश्ते को लेकर शक नहीं हुआ। हम घर में ही मिला करते थे। अप्रैल में बुआ ने हमें एक साथ देख लिया। बात घर में फैल गई। पिता ने लड़के देखना शुरू कर दिए। एक महीने के अंदर ही मेरी शादी तय हो गई। 21 मई को बिना मेरी मर्जी के मेरी शादी प्रियांशु से हुई। मैं इस रिश्ते से खुश नहीं थी। फूफा से मैंने कई बार कहा कि चलो भाग चलते हैं, लेकिन उन्होंने कुछ नहीं कहा। इससे पहले वो मेरी 2 शादियां तुड़वा चुके थे।'

मंडप में बनाया मर्डर का प्लान

'समाज और पिता की इज्जत के डर से मैंने शादी कर ली, लेकिन वरमाला के दौरान ही मैंने तय कर लिया था कि पति की हत्या करवा देंगे फिर साथ ही रहेंगे। शादी के बाद मैं उनसे बार-बार बोलती थी। मुझे प्रियांशु के साथ नहीं रहना है। फूफा डाल्टनगंज के बड़े बस कारोबारी हैं। प्रियांशु भी बड़ा जमींदार था। 50 से 60 बीघा जमीन थी।' शादी के बाद भी मैं उनसे मिला करती थी। कभी अपने मायके में, कभी ससुराल में तो कभी उनके घर में। मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था। एक दिन उनके मुंह से निकला कि प्रियांशु को मरवा देते हैं। मैंने भी हां कर दिया, लेकिन ये कैसे होगा ये नहीं पता था। इसके बाद उन्होंने अपने दोस्त से बात कर के झारखंड के 2 शूटर्स को हायर किया।'

योगी सरकार का बड़ा तोहफा

लखनऊ. लखनऊ में गुरुवार को सीएम योगी आदित्यनाथ की अध्यक्षता में कैबिनेट बैठक हुई। इस दौरान 30 अहम प्रस्तावों पर मुहर लगी। कई विभागों के प्रस्तावों को हरी झंडी भी मिली। इनमें से एक भाषा संस्थान भी है। योगी सरकार ने भाषा संस्थान में कार्य कर रहे कर्मचारियों को बढ़ा तोहफा दिया है। कर्मचारियों की रिटायरमेंट की उम्र 58 साल से बढ़ाकर 60 वर्ष करने वाले प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है। उत्तर प्रदेश मंत्रिमंडल ने गुरुवार को उत्तर प्रदेश भाषा संस्थान के कर्मचारियों की सेवानिवृत्ति की उम्र 58 से बढ़ाकर 60 वर्ष करने के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी।

बिहार में अकेले चुनाव लड़ेगी AAP

- केजरीवाल का गुजरात में ऐलान- अब कांग्रेस से गठबंधन नहीं

अहमदाबाद. आम आदमी पार्टी (AAP) बिहार में अकेले चुनाव लड़ेगी। पार्टी संयोजक अरविंद केजरीवाल ने गुरुवार को अहमदाबाद में कहा, I.N.D.I.A. गठबंधन सिर्फ लोकसभा चुनाव के लिए था। अब हमारा किसी से कोई गठबंधन नहीं है। केजरीवाल गुजरात के दो दिन के दौरे पर अहमदाबाद पहुंचे। यहां उन्होंने पार्टी के सदस्यता अभियान की शुरुआत की। केजरीवाल ने कहा कि गुजरात के विसावदर उपचुनाव में हमने कांग्रेस से अलग लड़कर तीन गुना ज्यादा वोटों से जीत दर्ज की है।

उन्होंने कहा, यह जनता का सीधा संदेश है कि अब विकल्प आम आदमी पार्टी है। आगे गुजरात में चुनाव लड़ेंगे और जीतेंगे। दिल्ली में हार पर कहा कि ऊपर-नीचे होता रहेगा। पंजाब में हमारी सरकार दोबारा बनेगी।

मुझे सिर्फ दो साल दीजिए, ये हवन है, इसमें आहुति दीजिए

पार्टी की सदस्यता के लिए केजरीवाल ने 9512040404 नंबर जारी कर कहा कि इस पर मिस्ड कॉल देकर आम आदमी पार्टी से जुड़िए। उन्होंने आगे कहा कि विसावदर उपचुनाव में जनता ने हम पर भरोसा किया है। अगर गुजरात का विकास करना है तो युवाओं को हमारे साथ जुड़ना चाहिए। मुझे सिर्फ दो साल दीजिए, ये हवन है, इसमें आहुति दीजिए। अगर गुजरात का विकास करना है तो आम आदमी पार्टी से जुड़िए। विसावदर की जीत कोई बड़ी जीत नहीं, बल्कि 2027 का सेमीफाइनल है। बीजेपी ने 30 साल तक गुजरात पर राज किया है और आज गुजरात बर्बाद हो गया है।

दिल्ली हाईकोर्ट का पतंजलि च्यवनप्राश के विज्ञापन पर रोक

नई दिल्ली. दिल्ली हाईकोर्ट ने गुरुवार को पतंजलि को निर्देश दिया है कि वह डाबर च्यवनप्राश के खिलाफ कोई भी नकारात्मक या भ्रामक विज्ञापन न दिखाए। यह आदेश जस्टिस मिनी पुष्करणा ने डाबर की ओर से दायर याचिका पर सुनवाई के बाद दिया।

डाबर ने कोर्ट में तर्क रखा कि इस तरह के विज्ञापन न सिर्फ उनके उत्पाद को बदनाम करते हैं, बल्कि उपभोक्ताओं को गुमराह भी करते हैं। च्यवनप्राश एक पारंपरिक आयुर्वेदिक औषधि है, जिसे ड्रग्स और कॉस्मेटिक एक्ट के तहत नियमानुसार ही बनाना होता है। ऐसे में अन्य ब्रांड्स को सामान्य कहना गलत, भ्रामक और नुकसानदायक है। इस मामले की अगली सुनवाई 14 जुलाई को होगी। फिलहाल पतंजलि च्यवनप्राश के विज्ञापन पर रोक लगा दी गई है।

केस में डाबर की तरफ से वरिष्ठ वकील संदीप सेठी ने वकालत की, जबकि पतंजलि की ओर से वरिष्ठ वकील राजीव नायर और जयंत मेहता पेश हुए थे। संदीप सेठी ने कहा,

पतंजलि अपने विज्ञापन में डाबर के च्यवनप्राश को 'सामान्य' और आयुर्वेद की परंपरा से दूर बताकर प्रोडक्ट की छवि को नुकसान पहुंचा रहा है। इस विज्ञापन में स्वामी रामदेव खुद यह कहते नजर आते हैं कि जिन्हें आयुर्वेद और वेदों का ज्ञान नहीं, वे पारंपरिक च्यवनप्राश कैसे बना सकते हैं?

ऋषभ पंत टेस्ट बैटर्स रैंकिंग में छठे स्थान पर

- यशस्वी जायसवाल चौथे स्थान पर
- बुमराह बॉलर्स में टॉप पर काबिज

भारतीय विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत टेस्ट बैटर्स रैंकिंग में छठे स्थान पर पहुंच गए। बुधवार को जारी रैंकिंग में पंत अपने करियर की बेस्ट रेटिंग पॉइंट्स पर पहुंचे। उनके अब 801 रेटिंग पॉइंट्स हो गए हैं। पंत ने इंग्लैंड के खिलाफ हेडिंग्ले टेस्ट में 134 और 118 रन की दो शानदार पारियां खेली थीं। बैटर्स रैंकिंग में पहले स्थान पर इंग्लैंड के जो रूट (889 पॉइंट्स) के साथ हैं। पंत टेस्ट इतिहास में एक ही मैच में दो शतक लगाने वाले दुनिया के दूसरे विकेटकीपर बने हैं। इससे पहले ये कारनामा ऑस्ट्रेलिया के एडम गिलक्रिस्ट ने किया था।

■ टॉप-10 बल्लेबाजों में 2 भारतीय

बल्लेबाजों की टॉप-10 रैंकिंग में 3 भारतीय बल्लेबाज मौजूद हैं। ओपनर यशस्वी जायसवाल चौथे नंबर पर बरकरार हैं। वे अभी के भारत के टॉप रैंक टेस्ट बल्लेबाज हैं। उनके बाद अपने करियर की बेस्ट पोजिशन पर ऋषभ पंत हैं। कप्तान शुभमन गिल 21वें स्थान पर खिसक गए हैं।

■ रूट पहले बूक दूसरे नंबर पर

बल्लेबाजों की रैंकिंग में इंग्लैंड बैटर्स का दबदबा बना हुआ है। 889 पॉइंट्स के साथ जो रूट नंबर-1 पर बने हुए। भारत के के खिलाफ पहले मैच की पहली पारी में 99 रन बनाने वाले हैरी ब्रूक दूसरे स्थान पर हैं। वे रूट से सिर्फ 15 अंक पीछे रह गए हैं। वहीं लीड्स टेस्ट की दूसरी पारी में 149 रन बनाने वाले बेन डकेट 8वें स्थान पर पहुंच गए हैं।

■ बुमराह टॉप पर काबिज

भारतीय तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह बॉलर्स रैंकिंग में के टॉप पोजिशन पर बने हुए हैं। उनके 907 पॉइंट्स हैं। दूसरे नंबर पर साउथ अफ्रीका के कगिसो रबाडा हैं। तीसरे नंबर पर ऑस्ट्रेलिया के कप्तान पैट कमिंस मौजूद हैं।

भारत को रूस से तेल खरीदने की सजा देना चाहता है अमेरिका

- जयशंकर बोले- समय आने दो, देख लेंगे

नई दिल्ली. भारत के विदेश मंत्री डॉ. एस. जयशंकर ने अमेरिका द्वारा रूसी तेल के प्रमुख खरीदारों पर 500% टैरिफ लगाने की योजना पर अपनी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने कहा कि इस मुद्दे पर भारत उस समय उचित कदम उठाएगा, जब यह सामने आएगा। जयशंकर ने इसे ₹पुल को पार करने₹ की तरह बताया, जिसका मतलब है कि भारत इस मामले में तभी कोई ठोस रुख अपनाएगा, जब स्थिति स्पष्ट होगी।

जयशंकर अमेरिका के चार दिवसीय दौरे पर हैं। इस दौरान उन्होंने साफ किया कि भारत ने अमेरिका के उस सांसद के सामने अपनी ऊर्जा सुरक्षा को लेकर चिंता जाहिर कर दी है, जिसने रूस से व्यापार करने वाले देशों पर 500% शुल्क लगाने वाला विधेयक पेश किया है। जयशंकर ने वाशिंगटन में आयोजित एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, ऐसे घटनाक्रम, जो भारत के हित में हों या उस पर प्रभाव डाल सकते हों, हम उन्हें बेहद करीब से ट्रैक करते हैं।₹

उन्होंने बताया कि भारत सरकार और भारतीय दूतावास अमेरिकी रिपब्लिकन सीनेटर लिंडसे ग्राहम के संपर्क में हैं। ग्राहम वही सीनेटर हैं, जिन्होंने यह सख्त विधेयक पेश किया है। विधेयक पेश करते समय उन्होंने विशेष रूप से भारत और चीन का नाम लेते हुए आरोप लगाया था कि ये देश मिलकर पुतिन का 70% तेल खरीद रहे हैं।

जयशंकर ने कहा, मुझे लगता है कि हमने अपनी ऊर्जा सुरक्षा से जुड़ी चिंताओं और हितों को ग्राहम के साथ स्पष्ट रूप से साझा किया है। अब यह देखना होगा कि यह बिल कितना आगे बढ़ता है। जब समय आएगा, तो हम उस पुल को पार करेंगे।

शख्स ने वॉशरूम में महिला का वीडियो बनाया

- इंफोसिस कंपनी की घटना;
- आरोपी के मोबाइल से 30 महिलाओं के वीडियो बरामद

बेंगलुरु. कर्नाटक के बेंगलुरु में इंफोसिस कंपनी के कर्मचारी को महिला सहकर्मी का ऑफिस के वॉशरूम में चोरी-चुपके वीडियो रिकॉर्ड करने के आरोप में गिरफ्तार किया गया है।

गिरफ्तार युवक की पहचान स्वप्निल नागेश माली के रूप में हुई है। वह 28 साल का है और आंध्र प्रदेश का रहने वाला है।

इलेक्ट्रॉनिक सिटी पुलिस के मुताबिक, उसने पास के टॉयलेट में कमोड पर चढ़कर मोबाइल से वीडियो रिकॉर्ड किया था। रिकॉर्डिंग के दौरान वीडियो की परछाई सामने के दरवाजे पर दिखाई दी, जिससे महिला को शक हुआ।

टेक्निकल एनालिस्ट के तौर पर काम कर रहा था आरोपी

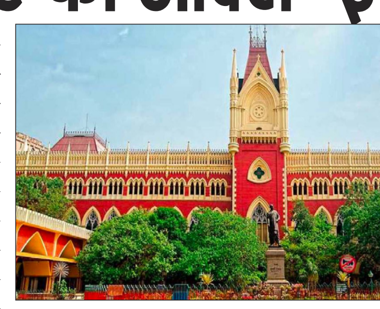
साउथ ईस्ट डिवीजन की डीसीपी सारा फातिमा ने बताया कि आरोपी का मोबाइल जब्त कर लिया गया है और फोरेंसिक जांच के लिए भेजा जा रहा है। उन्होंने कहा, 'हमने कल मामला दर्ज किया और आरोपी को गिरफ्तार कर लिया, वह एक टेक्निकल एनालिस्ट के रूप में काम कर रहा था।'

सूत्रों के मुताबिक, कंपनी के HR विभाग ने दखल देकर आरोपी के मोबाइल से वीडियो बरामद किया। आरोपी के फोन में 30 से ज्यादा महिलाओं के वीडियो पाए गए। इसके बावजूद, कंपनी मैनेजमेंट ने आरोपी से सिर्फ माफीनामा लिखवाया। उसके खिलाफ कोई सख्त कार्रवाई नहीं की।

जब पीड़ित महिला के पति को इस घटना की जानकारी हुई, तो उन्होंने इन्फोसिस पर नाराजगी जताई। इसके बाद मंगलवार को उन्होंने इलेक्ट्रॉनिक सिटी पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई, जिसके आधार पर आरोपी को बुधवार को गिरफ्तार कर लिया गया। बताया जा रहा है कि आरोपी प्राइवेट कंपनी में सीनियर एसोसिएट कंसल्टेंट के पद पर कार्यरत है।

कलकत्ता हाईकोर्ट का आदेश- इलेक्शन तक छात्रसंघ ऑफिस बंद रहेंगे

- गैंगरेप केस में ममता सरकार से रिपोर्ट मांगी
- बार काउंसिल से आरोपी की सदस्यता रद्द



कोलकाता. कोलकाता हाईकोर्ट ने लॉ कॉलेज में गैंगरेप को लेकर दाखिल की गई तीन जनहित याचिकाओं (PILs) पर सुनवाई की। हाईकोर्ट ने बंगाल के सभी कॉलेज और यूनिवर्सिटी में छात्र संघ कार्यालयों को बंद करने का आदेश दिया है। कोर्ट ने राज्य सरकार से भी रिपोर्ट मांगी है।

जस्टिस सौमेन सेन और जस्टिस स्मिता दास डे की बेंच ने कहा कि छात्र चुनाव होने तक ये कमरे बंद रहेंगे। कोर्ट ने कहा कि ऐसे कमरों का इस्तेमाल किसी भी काम के लिए नहीं किया जा सकता है। जरूरत होने पर वैध कारणों के साथ यूनिवर्सिटी रजिस्ट्रार को आवेदन देना होगा।

वहीं, पश्चिम बंगाल बार काउंसिल ने बुधवार को मुख्य आरोपी मनोजित मिश्रा की मेंबरशिप रद्द कर दी और उनका नाम वकीलों की सूची से हटा दिया। बार काउंसिल के चेयरमैन अशोक देब ने बताया कि गंभीर और अमानवीय अपराध के आरोपों के चलते आरोपी को बार काउंसिल की सूची से हटाया गया है।

पुलिस बोली- गुमराह कर रहे तीनों आरोपी

पुलिस ने बताया कि तीनों आरोपी अलग-अलग बयान दे रहे हैं ताकि जांच को भटकाया जा सके। एक अधिकारी ने कहा कि तीनों लॉ स्टूडेंट हैं, इन्हें कुछ कानूनी चालें आती हैं। साथ ही पुलिस यह पता लगाने की कोशिश भी कर रही है कि मनोजित, जैब अहमद और प्रमीत मुखर्जी अपनी गिरफ्तारी से कुछ घंटे पहले किन-किन लोगों से मिले थे या किन लोगों के संपर्क में थे।

एड. सायन बनर्जी की जनहित याचिका में दावे...

- मामले का मुख्य आरोपी मोनोजीत मिश्रा साउथ कलकत्ता लॉ कॉलेज के छात्र संघ के नाम पर गतिविधियां चलाता रहा है।
- 2017 के बाद से पश्चिम बंगाल में कोई छात्र संघ चुनाव नहीं हुआ, फिर भी पूर्व छात्रों और गैर-निर्वाचित व्यक्ति संघ कार्यालय अवैध रूप से चला रहे हैं।
- सभी छात्र संघ कार्यालय बिना किसी मंजूरी या कानून के प्रावधान के अपना संचालन जारी रखे हुए हैं।
- चिंता की बात यह है कि छात्र, पदाधिकारी, कक्षा प्रतिनिधि, जो पिछले चुनाव में चुने गए अऔर नॉमिनेट किए गए थे, वे अभी भी छात्र संघ में पिछले पद के आधार पर कैंपस में आसानी से आ रहे हैं।

संक्षेप...

बुजुर्ग महिलाएं घायल

कल्याण. दो अलग-अलग घटनाओं में तेज रफ्तार और लापरवाह वाहन चालकों ने दो बुजुर्ग महिला पैदल यात्रियों को टक्कर मारकर गंभीर रूप से घायल कर दिया.

पहली घटना में, 90 वर्षीय हौसाबाई धोंडीबा ठोसर और उनकी बहू डोंबिवली पूर्व के मानपाड़ा इलाके में फिफ्टी फिफ्टी ढाबा के सामने बाजार में खरीदारी करने के लिए पैदल जा रही थीं. तभी एक दोपहिया वाहन सवार ने उन्हें पीछे से टक्कर मार दी, जिससे हौसाबाई की रीढ़ की हड्डी में गंभीर चोट आई है.

दूसरी घटना में, 65 वर्षीय खतीजा शेख पत्रीपूल के पास स्कूल जा रही थीं, तभी एक तेज रफ्तार वाहन चालक ने उन्हें जोरदार टक्कर मार दी, जिससे उनके पैर में गंभीर चोटें आई हैं.

मुंबई पुलिस हाईकोर्ट से बोली

दिशा सालियान ने सुसाइड किया

- हत्या-यौन उत्पीड़न का सबूत नहीं
- 5 साल पहले हुई थी दिशा की मौत

मुंबई. मुंबई पुलिस ने बॉम्बे हाईकोर्ट को बताया कि अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत की पूर्व मैनेजर दिशा सालियान ने आत्महत्या की थी। उनकी मौत में कोई साजिश नहीं मिली है। हाईकोर्ट में दाखिल पुलिस के इस एफिडेविट की बात गुरुवार को सामने आई।

इसके बाद शिवसेना (उद्धव गुट) के सांसद संजय राउत ने कहा कि महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस और अन्य महायुति नेताओं को इस मामले में आदित्य ठाकरे से माफी मांगनी चाहिए। उन्होंने जबरन आदित्य पर आरोप लगाए। उधर, दिशा के पिता सतीश सालियन ने एक बार फिर दोहराया कि उनकी बेटी के साथ सामूहिक बलात्कार हुआ। इसके बाद उसकी हत्या कर दी गई।

8 जून, 2020 को मुंबई के मलाड इलाके की 14वीं मंजिल से गिरकर दिशा की मौत हो गई थी। पुलिस ने इसे आत्महत्या बताया था। उस समय दिशा के पिता ने जांच को संतोषजनक माना था। लेकिन अब याचिका में आरोप लगाया गया है कि दिशा के साथ गैंगरेप के बाद उसकी हत्या की गई थी। इस साल बॉम्बे हाईकोर्ट में याचिका दाखिल कर सीबीआई से जांच कराने की मांग की थी।

- आदित्य ठाकरे ने कहा, दिशा के पिता के आरोप झूठे

पूर्व सीएम उद्धव ठाकरे के बेटे और शिवसेना नेता आदित्य ठाकरे ने भी हाईकोर्ट में अर्जी दाखिल कर मामले में हस्तक्षेप की मांग की। कहा कि अदालत किसी आदेश को पारित करने से पहले उनकी बात भी सुने। ठाकरे ने अपनी अर्जी में कहा कि सतीश की याचिका झूठी, निराधार और दुर्भावनापूर्ण है।

पुलिस ने हलफनामे में कहा- क्लोजर रिपोर्ट वैज्ञानिक जांच पर

मामले की पहली जांच करने वाले मलवणी पुलिस थाने ने अपने हलफनामे में कहा, 'दिशा सालियन ने आत्महत्या की थी। दिशा पारिवारिक विवाद और व्यापार में परेशानियों के कारण भारी मानसिक तनाव में थीं। घटना के समय वह नशे में थीं और उनके मंगेतर, जो उस वक्त उनके साथ थे, ने भी किसी साजिश या संदेह से इनकार किया।'

'परिस्थितियों और गवाहों के बयानों को देखते हुए, यह कहा जाता है कि मृतका दिशा सालियन ने अपनी इच्छा से फ्लैट की खिड़की से कूदकर आत्महत्या की। पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट में भी किसी संदेहजनक बात का उल्लेख नहीं है।'

'दिशा के पिता सतीश सालियन की याचिका में उठाए गए आरोप निराधार हैं। क्लोजर रिपोर्ट वैज्ञानिक जांच और पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट पर आधारित है। यह रिपोर्ट निर्णायक है और मृतका पर किसी भी तरह के यौन अथवा शारीरिक हमले के कोई निशान नहीं पाए गए।'

'क्लोजर रिपोर्ट दाखिल होने के बाद विशेष जांच दल (एसआईटी) का गठन किया गया, जिसने मामले की दोबारा जांच की और उसकी जांच रिपोर्ट भी पुलिस की पहले की रिपोर्ट से मेल खाती है। हालांकि, मामले में आगे की जांच अभी भी जारी है।'

विहिप-बजरंगदल ने कसाइयों से छुड़ाए 13 जीवित गोवंश

भिवंडी. अंजुरफाटा क्षेत्र से विहिप और बजरंगदल के कार्यकर्ताओं ने कसाइयों से कब्जे से 13 जीवित गोवंश को मुक्त कराने में सफलता हासिल की है, जिन्हे कत्ल के लिए चोरी से ले जाया जा रहा था. बजरंग दल भिवंडी के जिला संयोजक सूरज केसरवानी के अनुसार 1 जुलाई 2025 को सुबह अंजुरफाटा क्षेत्र में एक बिल्डिंग के पीछे खुले मैदान की झाड़ियां में 10 गाय और तीन बछड़े जीवित अवस्था में देखे जाने की खबर मिली, जिन्हें कत्ल के लिए कसाइयों की टोली चोरी से ले जाने वाली थी. गोवंश के होने की खबर मिलने पर बजरंग दल के जिला संयोजक सूरज केसरवानी, नागेश मिश्रा,नीर जाकरिया,सतीश चौधरी,विमल उपाध्याय और उनके साथियों ने तुरंत कार्रवाई करते हुए 13 जीवित गोवंश को छुड़ाने में सफलता पाई.विहिप और बजरंगदल के कार्यकर्ताओं ने सभी गोवंश को सुरक्षित भिवंडी तालुका स्थित अनगांव की गोपाल गोशाला में पहुंचा दिया है, जहां उनका पालन पोषण होगा. गोरक्षकों ने बताया कि उक्त घटना की जानकारी संबंधित नारपोली पुलिस स्टेशन को कर दी गई है.

6.25 लाख रुपए की बिजली चोरी उजागर

भिवंडी. भिवंडी शहर में बिजली वितरण और बिजली बिल वसूलने वाली टोरेंट पावर कंपनी ने बिजली चोरी करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई शुरू कर दी है.48 घंटे में भिवंडी शहर में 6 लाख 21 हजार 703 रुपए की बिजली चोरी के दो मामले दर्ज किए गए हैं.

पुलिस के अनुसार, भिवंडी तालुका के कारीवली गांव के बिजली उपभोक्ता अमर लक्ष्मण,हरि लक्ष्मण ने अपने लाभ के लिए घर में गलत तरीके से बिजली का कनेक्शन लेकर बिजली का उपयोग किया.अवैध रूप से पास के ट्रांसफार्मर की बुशिंग में केबल जोड़कर, मीटर को बायपास करके, अनधिकृत बिजली आपूर्ति से 4 लाख 82 हजार 721 रुपये की बिजली चोरी की. दूसरी घटना में निजामपुर में बीएमयू प्लाजा बिल्डिंग के निवासी एडम इस्माइल जावलेकर ने घर के पास स्थित ट्रांसफार्मर के फ्यूज सेक्शन खंभे से गुजरने वाली अधिकृत केबल में अनधिकृत केबल जोड़कर, मीटर को बायपास करके 1 लाख 38 हजार 982 रुपये की बिजली चोरी करते पाया गया.दोनों मामलों में, कुल 6 लाख 21 हजार 703 रुपये की बिजली चोरी के मामले शांतिनगर पुलिस द्वारा दर्ज किए गए.

पुलिस की अनुकंपा नियुक्तियों का निर्णय मिशन मोड में लागू होगा

- मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने विधानपरिषद में दी जानकारी

मुंबई. महाराष्ट्र सरकार के 150 दिवसीय कार्ययोजना कार्यक्रम के अंतर्गत पुलिस विभाग में लंबित अनुकंपा नियुक्तियों के सभी प्रकरणों को मिशन मोड में निपटाया जाएगा। साथ ही राज्य के सभी विभागों को इस संबंध में निर्देश जारी किए गए हैं। यह जानकारी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने गुरुवार को विधानपरिषद में प्रश्नोत्तर काल के दौरान दी।

विधानपरिषद सदस्य सुनील शिंदे द्वारा पुलिसों की कार्यपद्धति, आवास, स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और अन्य सुविधाओं से संबंधित प्रश्न उठाया गया था। इस चर्चा में विपक्ष के नेता अंबादास दानवे, प्रवीण दरेकर, शशिकांत शिंदे, संजय खोडके, भाई जगताप और बंटी पाटिल ने भी भाग लिया।

मुख्यमंत्री फडणवीस ने बताया कि पुलिस ड्यूटी को लेकर सबसे पहले मुंबई में 8 घंटे की ड्यूटी की संकल्पना लागू की गई थी। त्योहार या विशेष बंदोबस्त के अवसरों को छोड़कर अब सामान्यतः 8 घंटे की ड्यूटी नियमित रूप से लागू है। साथ ही साप्ताहिक छुट्टी की भी

शुरुआत की गई है और यदि किसी कारणवश छुट्टी नहीं मिलती है तो उसके एनकैशमेंट की राशि को भी काफी हद तक बढ़ाया गया है।

उन्होंने कहा कि मुंबई समेत राज्यभर में पुलिस आवास के बड़े प्रकल्प चल रहे हैं। तालुका स्तर पर भी काम तेज गति से हो रहा है। पुलिस गृह निर्माण महामंडल का कार्य अभूतपूर्व है। उन्होंने बताया कि पहले शुरू की गई डीजी लोन योजना को बाद में बंद कर दिया गया था, लेकिन अब इसे पुनः शुरू किया गया है और बकाया प्रकरणों को भी निपटाया जा रहा है।

पुलिसकर्मियों में जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को देखते हुए मुख्यमंत्री ने बताया कि 40 वर्ष से अधिक आयु वाले पुलिसकर्मियों के लिए साल में एक बार और 50 वर्ष से ऊपर वालों के लिए साल में दो बार स्वास्थ्य जांच अनिवार्य की गई है। इसके अलावा मानसिक स्वास्थ्य के लिए विशेष काउंसलिंग योजनाएं तथा वरिष्ठ अधिकारियों से संवाद की पहल की जा रही है।

उन्होंने यह भी बताया कि नवी मुंबई में 10 हजार क्षमतावान पुलिस हाउसिंग प्रोजेक्ट में सहकारी सोसाइटी को सरकार ने हर संभव सहायता दी है। अगर पुलिसकर्मी इसी तरह संगठित होकर आगे आएं, तो सरकार से उन्हें पूर्ण सहयोग मिलेगा।

इस विषय पर आगे जानकारी देते हुए राज्य के गृह राज्यमंत्री योगेश कदम ने बताया कि बीते वर्षों में मुंबई और महाराष्ट्र पुलिस बल में हृदयाघात, कैंसर, और आत्महत्या के कारण कई पुलिसकर्मियों की मृत्यु हुई है। कार्डियक अरेस्ट से 75, कैंसर से 6 और पिछले चार वर्षों में 25 आत्महत्याएं दर्ज की गईं, जिनमें पारिवारिक कलह, अन्य कारण और डिप्रेशन शामिल हैं।

राज्यमंत्री कदम ने बताया कि पुलिसों के कल्याण हेतु शासन 40 प्रकार की बीमारियों का निःशुल्क इलाज करवा रहा है। इसके लिए राज्य में 270 अस्पतालों से करार किया गया है। टाटा मेमोरियल और ए. के. मेहता संस्थाओं के सहयोग से कैंसर जांच शिविर भी आयोजित किए गए हैं। इसके साथ ही पुलिसकर्मियों के लिए योग, ध्यान, और जिम सुविधाएं भी प्रारंभ की गई हैं।

फोन रिचार्ज विवाद से भड़की मराठी बनाम नॉन-मराठी की जंग

- वायरल वीडियो ने मचाया बवाल

ठाणे. महाराष्ट्र में भाषा विवाद के बीच ठाणे में फोन रिचार्ज को लेकर हुई मामूली कहासुनी ने मराठी बनाम नॉन-मराठी मुद्दे को तूल दे दिया है। इस मामले में उद्धव ठाकरे की पार्टी शिवसेना (UBT) के नेता और पूर्व सांसद राजन विचारे के दफ्तर में जो कुछ हुआ उसका वीडियो वायरल होने से हड़कंप मच गया है।

- कैसे शुरू हुआ विवाद

1 जुलाई को किरन तानाजी सावंत जिनकी उम्र 43 है, ठाणे के एक मोबाइल शॉप पर अपना फोन रिचार्ज कराने पहुंचे। तकनीकी समस्या के चलते रिचार्ज नहीं हो पाया। इस बात को लेकर दोनों पक्षों में वाद-विवाद शुरू हो गया। दुकानदारों के मुताबिक सावंत ने नाराज होकर हंगामा शुरू कर दिया जिसके बाद उनकी दुकानदारों से हाथापाई हो गई और सावंत घायल हो गए।

- पुलिस ने क्या कार्रवाई किया?

इस घटना के बाद सावंत ने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई

जिसके आधार पर भारतीय न्याय संहिता (BNS) की धाराओं में केस दर्ज हुआ। पुलिस ने चार आरोपियों को हिरासत में लेकर नोटिस के बाद छोड़ दिया।

- राजन विचार के दफ्तर में हुआ ड्रामा

मामला यहीं नहीं रुका। बाद में इसे पूर्व शिवसेना (UBT) सांसद राजन विचारे के कार्यालय ले जाया गया। पूर्व सांसद के ऑफिस के वायरल वीडियो में देखा जा सकता है कि उनके सहयोगी दुकानदारों को मराठी में बोलने के लिए बाध्य कर रहे हैं। वह कह रहे कि मराठी में बोल, मराठी को मारा ना? मराठी में बोल। इसके बाद वीडियो में देखा जा सकता है कि आरोपी एक-एक करके सावंत के पास जाते हैं, हाथ जोड़कर माफी मांगते हैं, उनके पैर छूते हैं। इसके बाद सावंत उनको थप्पड़ मारते हैं। आरोपियों को कान पकड़कर कैमरे के सामने अपनी गलती मानने और दोबारा ऐसा न करने की कसम खिलवाई जाती है।

- मचा सियासी बवाल

वीडियो के वायरल होते ही मराठी बनाम नॉन-मराठी विवाद और भड़क गया। कुछ नेता कह रहे हैं कि महाराष्ट्र में रहने वालों को मराठी भाषा का सम्मान करना चाहिए, वहीं दूसरी ओर कई नेताओं ने जबरन भाषा थोपने का विरोध किया है। उन्होंने मुख्यमंत्री फडणवीस से हिंसा रोकने की मांग की है।

गणेशोत्सव के संदर्भ में भिवंडी मनपा प्रशासन की समीक्षा बैठक का आयोजन

- पर्यावरण के अनुकूल तरीके से गणेशोत्सव मनाएं : अनमोल सागर

भिवंडी. 27 अगस्त से शुरू हो रहे गणेशोत्सव की पृष्ठभूमि पर भिवंडी मनपा प्रशासक तथा आयुक्त अनमोल सागर ने सभी संबंधित अधिकारियों की बैठक लेकर की जाने वाली तैयारियों की समीक्षा की.

बैठक में उपायुक्त विक्रम दराडे, उपायुक्त बालकृष्ण क्षीरसागर, मुख्य लेखा व वित्त अधिकारी रामप्रसाद सोलंके, सहायक आयुक्त शैलेश डोंडे, सहायक आयुक्त नितिन पाटिल, सहायक आयुक्त अजीत महाडिक, अतिरिक्त शहर अभियंता सचिन नाईक, अग्निशमन अधिकारी राजेश पवार, जलापूर्ति विभाग के कार्यकारी अभियंता संदीप पटनावर सहित तमाम विभाग प्रमुख उपस्थित थ

बैठक में एक जनहित याचिका पर माननीय उच्च न्यायालय के आदेश एवं केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के 12 मई 2020 के दिशा-निर्देशों के अनुसार की जाने वाली कार्यवाही पर चर्चा की गई. जिसमें गणेश प्रतिमाएं पर्यावरण अनुकूल हों, तथा शहर में गणेश प्रतिमा निर्माताओं को कृत्रिम तालाबों में विसर्जन के लिए शाडू मिट्टी उपलब्ध कराने की कार्रवाई की भी समीक्षा की गई.केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के निर्देशानुसार पर्यावरण एवं निर्माण विभाग ने गणेश घाटों के पास कृत्रिम तालाब बनाने तथा तालाबों में गणेश प्रतिमाओं के विसर्जन की सुविधा उपलब्ध कराने के आदेश दिए हैं. आयुक्त अनमोल सागर ने अधिकारियों को निर्देश दिया कि,नागरिकों में जागरूकता पैदा की जाए तथा उन्हें कृत्रिम तालाबों में गणेश प्रतिमाओं के विसर्जन के लिए प्रोत्साहित किया जाए तथा इसके लिए सभी वार्ड अधिकारी अपने वार्ड में बनाए जाने वाले कृत्रिम तालाबों की संख्या तथा स्थान निर्धारित कर अधिकारियों को रिपोर्ट प्रस्तुत करें.गणेश आगमन और विसर्जन मार्ग की मरम्मत एवं मार्ग पर पीने के पानी की व्यवस्था, पर्यावरण विभाग के माध्यम से कचरे का संग्रह और उसके सुरक्षित निपटान के बारे में निर्देश दिए.शहर के नागरिकों को भी उच्च न्यायालय और केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के निर्देशों का पालन करना चाहिए और यथासंभव पर्यावरण के अनुकूल तरीके से गणेशोत्सव मनाना चाहिए.प्रशासक और आयुक्त अनमोल सागर ने अपील किया कि गणेश प्रतिमा को कृत्रिम झील में विसर्जित किया जाना चाहिए.

आषाढ़ी एकादशी पर पुलिस का सामाजिक समरसता का संदेश

ठाणे. आगामी आषाढ़ी एकादशी के अवसर पर वाशिद पुलिस थाने की सीमा में आने वाले सभी मीट दुकानदारों से समाज की धार्मिक भावनाओं को ध्यान में रखते हुए रविवार 6 जुलाई (आषाढ़ी एकादशी के दिन) को स्वेच्छा से अपनी दुकानें बंद रखने की अपील वाशिद पुलिस ने की है.

सामाजिक समरसता और धार्मिक सौहार्द बनाए रखने के लिए पुलिस की यह पहल बहुत ही सकारात्मक है और विभिन्न धर्मों के नागरिकों के बीच सम्मान और समझ बढ़ाने का काम कर रही

है. सहायक पुलिस निरीक्षक पी. वाई. कादरी के मार्गदर्शन में आयोजित बैठक में स्थानीय व्यापारी, मीट विक्रेता और विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि मौजूद थे. सभी ने पुलिस प्रशासन की अपील का जवाब दिया और आषाढ़ी एकादशी के दिन मीट की बिक्री पर पूरी तरह से प्रतिबंध लगाने का आश्वासन दिया. पुलिस प्रशासन की अपील है कि ₹मांस विक्रेता अपनी सामाजिक जिम्मेदारी को ध्यान में रखते हुए आषाढ़ी एकादशी के दिन अपनी दुकानें बंद रखें। ऐसा किसी जबरदस्ती से नहीं, बल्कि समाज में शांति और सद्भाव बनाए रखने के लिए किया जा रहा है।₹

दीपिका को मिला हॉलीवुड वॉक ऑफ फेम सम्मान

- ऐसा करने वाली पहली भारतीय बनीं
- इंस्टाग्राम पर एक्ट्रेस ने जताया आभार

दीपिका पादुकोण को 2026 हॉलीवुड वॉक ऑफ फेम सम्मान के लिए चुना गया है। यह सम्मान पाने वाली वो पहली भारतीय हैं। हॉलीवुड वॉक ऑफ फेम सम्मान मिलने के बाद दीपिका ने अपने इंस्टाग्राम स्टोरी में इसे लेकर रिएक्शन दिया है। उन्होंने ने अपनी स्टोरी में इसके लिए आभार जताया है।

हॉलीवुड वॉक ऑफ फेम को मैनेज करने वाली आधिकारिक संगठन 'हॉलीवुड चैंबर ऑफ कॉमर्स' की तरफ से 2 जुलाई को इंस्टाग्राम पर यह खबर शेयर की गई है। उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा- 'मोशन पिक्चर्स, टेलीविजन, लाइव थियेटर/लाइव परफॉर्मेंस, रेडियो, रिकॉर्डिंग और स्पोर्ट्स एंटरटेनमेंट कैटेगरी में एंटरटेनमेंट प्रोफेशनल के एक नए ग्रुप को हॉलीवुड चैंबर ऑफ कॉमर्स के वॉक ऑफ फेम चयन पैनल द्वारा हॉलीवुड वॉक ऑफ फेम पर स्टार प्राप्त करने के लिए चुना गया है। हमें 2026 के वॉक ऑफ फेम क्लास में आपका स्वागत करते हुए गर्व हो रहा है!।'

इसके साथ ही उन्होंने हर कैटेगरी के लिए चुन गए आर्टिस्ट का नाम शेयर किया है। दीपिका को मोशन पिक्चर्स कैटेगरी में सम्मान के लिए चुना गया है। इस लिस्ट में दीपिका के अलावा टिमोथी चालमेट, रेचल मैकएडम्स, डेमी मूर, स्टेनली टुची, रामी मालेक और एमिली ब्लंट जैसे इंटरनेशनल आर्टिस्ट शामिल हैं।

हॉलीवुड वॉक ऑफ फेम कैलिफोर्निया का फेमस टूरिस्ट लोकेशन है। इस फेमस टूरिस्ट लोकेशन पर हर साल भारी संख्या में लोग घूमने आते हैं। यहां पर अब तक 2813 एक्टर, डायरेक्टर, सिंगर, फिल्ममेकर्स के नाम शामिल हो चुके हैं।

बता दें कि दीपिका से पहले भारतीय मूल के एक्टर साबू दस्तगीर को इस सम्मान से नवाजा जा चुका है। साबू को 1960 में स्टार मिला था, जिस वक्त उन्हें ये सम्मान मिला वो अमेरिकी नागरिकता अपना चुके थे।

एक्ट्रेस के बेटे ने इमारत से कूदकर दी जान

- ट्यूशन जाने को लेकर हुई बहस के बाद उठाया कदम

मुंबई. एक एक्ट्रेस के 14 वर्षीय बेटे ने कथित तौर पर सुसाइड कर लिया है। न्यूज एजेंसी पीटीआई के मुताबिक, एक पुलिस अधिकारी ने गुरुवार को बताया कि एक एक्ट्रेस के 14 वर्षीय बेटे ने ट्यूशन जाने को लेकर हुए विवाद के बाद मुंबई के कांदिवली स्थित एक ऊंची इमारत से कूदकर कथित तौर पर आत्महत्या कर ली।

अधिकारी के मुताबिक यह घटना बुधवार शाम छह बजे की है। घटना एक रेजीडेंशियल कॉम्पलैक्स में घटी, जहां अभिनेत्री 51 मंजिल पर एक फ्लैट में रहती हैं। वे लोकप्रिय गुजराती और हिंदी टेलीविजन सीरियल में काम कर चुकी हैं। बुधवार को मां ने 14 वर्षीय बेटे से ट्यूशन जाने के लिए कहा, लेकिन उसकी इच्छा नहीं थी। इस वजह से दोनों के बीच बहस हो गई।

बहस के बाद लड़का शाम 6 बजे घर से निकला और फिर दो मंजिल नीचे उतरा। उसने इसके बाद वहां से कूदकर आत्महत्या कर ली। उसकी मां को एक रेजीडेंट ने घटना की जानकारी दी। अधिकारी का कहना है कि जांच चल रही है। हम पता लगा रहे हैं कि वह किस मंजिल से कूदा था'।

ड्रग्स तस्कर मोहम्मद रहीम शेख हैदराबाद एयरपोर्ट से गिरफ्तार

डोंबिवली. मानपाड़ा पुलिस ने मेफेड्रॉन पावडर बरामदगी मामले में फरार मुख्य आरोपी ड्रग्स तस्कर मोहम्मद रहीम सलीम शेख उर्फ फरहान को हैदराबाद के अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा से गिरफ्तार किया है. फरहान विदेश भागने की फिराक में था, लेकिन पुलिस को इसकी भनक लग गई और उसे गिरफ्तार कर लिया गया. अदालत ने उसे 7 जुलाई तक पुलिस हिरासत में रखने का आदेश दिया है. कल्याण परिमंडल-3 के पुलिस उपायुक्त अतुल झेंडे ने बताया कि फरहान की गिरफ्तारी के लिए लूकआउट नोटिस जारी किया गया था. मानपाड़ा पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक संदिपान शिंदे की अगुवाई में एक टीम को हैदराबाद रवाना किया गया था.

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