मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, पनवेल, रायगड़, उल्हासनगर, कल्याण एवं अंबरनाथ का
लोकप्रिय हिंदी दैनिक
उल्हास विकास
■ वर्ष : 45 ■ अंक : 239 ■ शुक्रवार 19 दिसंबर 2025 3 रुपए ■ पृष्ठ 4
@ulhasvikas ulhasvikas@gmail.com
संपादक – हीरो अशोक बोधा BMM, L.LB., M.A. Mobile.:- 9822045566
epaper.ulhasvikas.com

आठवीं पुण्यतिथि

श्रद्धांजलि

18 फरवरी 1945 19 दिसंबर 2017

स्व. अशोक उकाराम बोधा

दैनिक 'उल्हास विकास' के संस्थापक एवं प्रधान संपादक

आपके सदाचार, सादगी और आदर्श को हम नमन करते हैं... आपके ऋणि हम सभी मिलकर, श्रद्धा सुमन अर्पण करते हैं... आपकी दिवंगत आत्मा को परम शांति प्राप्त हो, यही हमारी प्रार्थना है...

मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, पनवेल रायगड, उल्हासनगर, कल्याण एवं अंबरनाथ का लोकप्रिय हिंदी दैनिक उल्हास विकास

अंबरनाथ में मतदान कल

- 29 पैनल से 59 सीटों के लिए होंगे मतदान
- उम्मीदवारों की फूंकी अपनी पूरी ताकत
- पुलिस व प्रशासन चुनाव के लिए तैयार

⏭ यूसुफ शेख

अंबरनाथ. अंबरनाथ नगर परिषद के 29 प्रभाग के लिए 59 वार्डों के लिए मतदाता 20 दिसंबर (कल) को मतदान करेंगे. मतदान सुबह 7.30 बजे से शाम 5.30 बजे तक होगा. अंबरनाथ नगर परिषद द्वारा ये भी जानकारी दी गई है कि कुल मतदाता 2 लाख 54 हजार 478 हैं, जिसमें 1 लाख 35 हजार 164 पुरुष और 1 लाख 19 हजार 292 महिला व अन्य 22 मतदाता हैं. मतदान के लिए शहर में 276 मतदान केंद्र बनाए गए हैं, जिसमें 36 जोनल अधिकारी नियुक्त किए गए हैं. केंद्र पर कुल 1621 कर्मचारी नियुक्त किए गए हैं. रिजर्व पथक के साथ कुल 327 पथक कार्यरत रहेंगे. हर पथक में 1 पीआरओ, 1 एफपीओ, 2 ओपीओ, 1 सिपाही का समावेश है. मतदान प्रक्रिया शांतिपूर्ण तरीके से हो एवं कायदा-सुव्यवक्था बरकार रखने के लिए एक पुलिस उपायुक्त, 2 सहायक पुलिस उपायुक्त, 10 पुलिस निरीक्षक, 65 सहायक उप निरीक्षक, 660 पुलिस कर्मचारी, 260 होमगार्ड कायदा सुव्यवस्था को बरकरार रखने के लिए तैनात होंगे. 21 दिसंबर को सुबह 10 बजे से महात्मा गांधी विद्यालय में मतगणना शुरू होगी. 29 प्रभाग की मतगणना के लिए 29 टेबल लगाए जाएंगे. शाम तक पूरे नतीजे आने की संभावना है.

मतगणना के दिन केबी मुख्य महामार्ग को बदलापुर और उल्हासनगर आने-जाने के लिए बंद रखा गया है. ट्रैफिक में बदलाव करके पर्यायी मार्ग का सुझाव ट्रैफिक पुलिस द्वारा जारी किया गया है.

हर पोलिंग स्टेशन पर करीब 900 से 950 वोटर अपने वोट के अधिकार का इस्तेमाल कर सकेंगे। इस हिसाब से, एक वोटर को वोट देने के लिए कम से कम एक मिनट मिलेगा।

शुक्रवार की रात 10 बजे खत्म होगा प्रचार

चुनाव आयोग के निर्देशों के अनुसार, प्रचार का समय 19 दिसंबर रात 10 बजे तक रखा गया है। प्रचार खत्म होने के बाद पूरी शांति बनाए रखी जाएगी और मतदान के दिन किसी भी अप्रिय घटना को रोकने के लिए सिस्टम तैयार रखा गया है। मतगणना की प्रक्रिया 21 दिसंबर को सुबह 10 बजे शुरू होगी और 276 मतदान केंद्रों के सभी वोटों की गिनती एक ही जगह पर की जाएगी। 29 वार्डों के लिए कुल 29 टेबल लगाए गए हैं। हर टेबल पर एक सुपरवाइजर, दो असिस्टेंट और एक कांस्टेबल नियुक्त किया जाएगा। इसके साथ ही EVM को संभालने के लिए अलग-अलग टीमें और पर्याप्त पुलिस बल तैनात किया गया है।

खास बातें

- नगराध्यक्ष पद के लिए कुल 8 उम्मीदवार मैदान में हैं
- 29 पैनल से 59 सीटों के लिए 259 उम्मीदवार
- कुल वोटर 2 लाख 54 हज़ार 478
- पुरुष– 1,35,164,
- महिला– 1,19,292
- अन्य 22 वोटर
- कुल मतदान केंद्र – 276
- वोटिंग का समय – 20 दिसंबर सुबह 7 .30 बजे से शाम 5 .30 बजे तक

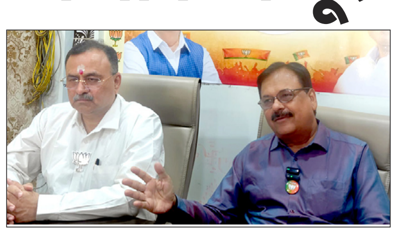
31 मतदान केंद्र संवेदनशील घोषित

लॉ एंड ऑर्डर के लिए हर मतदान केंद्र पर एक पुलिसकर्मी तैनात किया जाएगा, इस तरह 276 पुलिसकर्मी नियुक्त किए जाएंगे। इसके अलावा, अतिरिक्त पुलिस बल और लगभग 260 होमगार्ड तैनात किए गए हैं। पुलिस विभाग ने कुल 31 पोलिंग स्टेशनों को सेंसिटिव घोषित किया है। यह फैसला क्रिमिनल बैकग्राउंड या संभावित लॉ एंड ऑर्डर प्रॉब्लम को ध्यान में रखते हुए लिया गया है।

आज सुबह 9 बजे से मतदान सामग्री का वितरण

चुनाव अधिकारी विजयानंद शर्मा ने बताया कि इसके लिए सरकारी मशीनरी पूरी तरह तैयार है। उनके द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार, 19 दिसंबर को सुबह 9 बजे से महात्मा गांधी विद्यालय से मतदान सामग्री का वितरण शुरू होगा। 276 पोलिंग स्टेशनों के लिए कुल 1,621 अधिकारी और कर्मचारी नियुक्त किए गए हैं और उन्हें 154 गाड़ियों में उनके संबंधित पोलिंग स्टेशनों पर भेजा जाएगा।

महायुति में टीओके मंजूर नहीं- नरेंद्र राजानी



उल्हासनगर। उल्हासनगर महानगरपालिका चुनावी माहौल महायुति के आपसी गठबंधन पर निर्भर होते हुए नजर आ रहा है। इसलिए 15 जनवरी को होने जा रहे चुनाव को लेकर राजनीति अभी भी धीमी रफ्तार से चल रही है। ऐसे में भाजपा के वरिष्ठ नेता नरेंद्र राजानी ने महायुति के विषय में जानकारी दी है कि अगर हमारी सहयोगी पार्टी शिवसेना टीओके के साथ चुनाव में हमारे साथ आती है तो वो हमें मंजूर नहीं होगा। अगर टीओके का शिवसेना में विलय होता है तो हम गठबंधन पर विचार करेंगे। वहीं चार वरिष्ठ नगरसेवकों द्वारा टीओके में शामिल होने पर कहा कि चुनाव के बाद वो अपने फैसले पर पछताएंगे क्योंकि उनका इस्तेमाल हो रहा है। भाजपा की ओर से किसी भी तरह का दबाव उनकी वापसी को लेकर नहीं है वो खुद से पक्ष छोड़ गए हैं और वापसी भी वो ही तय करेंगे। इस पत्रकार परिषद में भाजपा जिलाध्यक्ष राजेश वधरिया भी मौजूद थे।

मनपा चुनाव : राकांपा की कार्यकर्ताओं के साथ विशेष बैठक

उल्हासनगर. उल्हासनगर-5 स्थित राकांपा के मध्यवर्ती कार्यालय में प्रदेश उपाध्यक्ष प्रमोद हिंदूराव की उपस्थिति में कल उल्हासनगर महानगरपालिका चुनाव को लेकर विशेष बैठक का आयोजन किया गया था। जिसमें सैकड़ों की संख्या में कार्यकर्ताओं ने उपस्थिति दर्ज की।

राकांपा प्रदेश महासचिव सोनिया धामी व राकांपा जिलाध्यक्ष भारत राजवानी के नेतृत्व में 15 जनवरी को होने जा रहे चुनाव के संदर्भ में संगठन की मजबूती, कार्यकर्ताओं की भूमिका, जनसमस्याओं तथा रणनीति पर विस्तार से चर्चा की गई। सभी पैनलों से इच्छुक उम्मीदवार भी इस बैठक में देखे गए। ऐसा समझ में आ रहा है कि राकांपा अकेले अपने दम पर चुनाव लड़ेगी और चुनाव में निर्णायक भूमिका भी निभाएगी।

मैं जो बोलता हूं, वह करके दिखाता हूं -देवेंद्र फडणवीस

- बंदूक की गोलियों से वोट नहीं मांगा जाता -चित्रा वाघ

⏭ उल्हास विकास संवाददाता

अंबरनाथ. अंबरनाथ में महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने विरोधी पक्ष शिवसेना के खिलाफ अपने आधे घंटे के भाषण में कुछ भी नहीं कहा. उनके द्वारा राज्य में किए गए विकास कार्यों का जिक्र उन्होंने करते हुए कहा कि मैं जो कहता हूं, वह करता हूं और जो नहीं कहता वह भी करता हूं. तो दूसरी ओर उनसे पहले राज्य महिला भाजपा अध्यक्षा चित्रा वाघ ने ये जरूर कहा कि बंदूक की गोलियों से वोट नहीं मिलते. विकास कार्यों से मिलते हैं. भाजपा की नगराध्यक्ष उम्मीदवार तेजस्विनी करंजुले ने मुख्यमंत्री से मांग की कि शहर में पानी की समस्या है, उसे दूर करें. लोकल ट्रेनें 12 से 15 डिब्बे की किए जाएं. महिला लोकल ट्रेन की संख्या में बढ़ोतरी की जाए. लाडली बहन योजना को शुरू रखा जाए. उन्होंने कहा कि मैं ना खाऊंगी और किसी को खाने दूंगी.

फडणवीस ने अपने भाषण में कहा कांजुरमार्ग से अंबरनाथ तक मेट्रो रेल के काम की शुरूआत चार महिने के अंदर की जाएगी. अंबरनाथ मुंबई का प्रवेश द्वार है. अन्न, वस्त्र, निवारा, पानी देना ये राज्य सरकार की जवाबदारी है. उन्होंने कहा कि हम पंद्रह डिब्बों की लोकल ट्रेनें शुरू करने जा रहे हैं. कर्जत, बदलापुर, अंबरनाथ से लोगों को हर दस मिनट में लोकल ट्रेनें मिलेंगी. लोकल ट्रेनों के दरवाजे बंद होंगे. लोगों को सहूलियत दी जाएगीी, लेकिन ट्रेनों के किरायों में वृद्धि नहीं की जाएगी. उन्होंने कहा कि तेजस्विनी सुशिक्षित है. सीए है, उसे विजयी बनाएं. वह जिसका हिसाब करना है, उसका बराबर हिसाब करेंगी.

सभा में वनमंत्री गणेश नाईक, विधायक किशन कथोरे, चित्रा वाघ, भाजपा प्रदेशाध्यक्ष रविंद्र चव्हाण, गुलाब करंजुले, विधायक कुमार आयलानी, कपिल पाटिल, नरेंद्र पवार, अभिजीत करंजुले आदि उपस्थित थे.

बाप-बेटे पर जानलेवा हमला

- हिललाइन पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज
- पुराने विवाद पर किया हमला

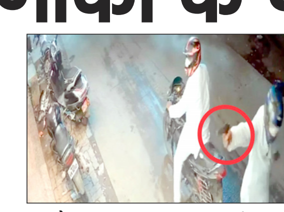
उल्हासनगर. रविवार रात उल्हासनगर ५ स्थित भाटिया हॉस्पिटल परिसर मे गुलाब मोटवानी पर गुरमुख वलेचा और उनके दोनो बेटो ने मिलकर उनपर और उनके बेटे पर हमला कर दिया, यह विवाद उनके सोसाइटी ग्रुप से लेकर शुरु हुआ, जब गुरमुख वलेचा ने गुलाब मोटवानी और उनकी पत्नी पर टिप्पणी की, जिसके बाद गुरमुख वलेचा अपने दोनों बेटों के साथ भाटिया हॉस्पिटल परिसर स्थित गुलाब मोटवानी के घर के यहाँ पंहुचा, जहाँ दोनों में काफी बहस हुई,मामला गरमाते देख गुलाब मोटवानी का बेटा जैसे ही वहां पहुंचा तो गुरमुख वलेचा और उनके दोनो बेटो ने उसपर हमला कर दिया, इतना ही नही जब गुलाब मोटवानी बीच बचाव करने गये तो गुलाब मोटवानी पर भी पत्थर से हमला कर दिया, इस हमले में गुलाब को सर पर और उनके बेटे को कान के पीछे चोट पहुंची है, गुलाब मोटवानी की शिकायत पर हिललाइन पुलिस स्टेशन में गुरमुख वलेचा और उनके दोनो बेटो के खिलाफ मामला दर्ज कर पुलिस ने मामले की जाँच शुरु कर दी है।

रणजीत मोहन यादव ने ठाणे ज़िला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी का पद संभाला

ठाणे. रणजीत मोहन यादव (I.A.S.2022 बैच) को ठाणे ज़िला परिषद का मुख्यकार्यकारी अधिकारी नियुक्त किया गया।आज18 दिसंबर को सुबह ऑफ़िस टाइम में ऑफ़िस के समय ऑफ़िस का चार्ज ऑफ़िशियली संभाल लिया। पूर्व मुख्यकार्यकारी अधिकारी रोहन घुगे के ट्रांसफ़र के बाद पालघर ज़िला परिषद के मुख्यकार्यकारी अधिकारी मनोज रानाडे को ठाणे ज़िला परिषद के पद का एडिशनल चार्ज दिया गया। मनोज रानाडे ने यह एडिशनल चार्ज सफ़लतापूर्वक संभाला।

फायरिंग में इस्तेमाल बाइक फारेस्ट नाका के पास मिली

- बाइक पर नंबर प्लेट नहीं
- आरोपी अभी भी फरार
- चुनाव से पूर्व शहर में दहशत का माहौल



अंबरनाथ. अंबरनाथ में भाजपा उम्मीदवार कार्यालय पर बाइक से आए हुए दो लोगों ने चार राउंड फायर किया था. उन आरोपियों को अभी तक पुलिस पकड़ नहीं पाई है. लेकिन जिन बाइक पर ये दोनों आए थे, उस बाइक को दोनों हमलावर फारेस्ट नाका के पास नए बनन रहे रेलवे ओवर ब्रिज के पास छोड़कर भाग गए हैं. इस बाइक पर नंबर प्लेट नहीं है. बाइक की डिकी में पुलिस को कुछ बाइक के दस्तावेज मिले हैं. दस्तावेज के आधार पर जांच चल रही है. ये बाइक कई लोगों को बेची गई है. पूछताछ क्राइम ब्रांच पुलिस कर रही है. लेकिन असल आरोपी अभी भी फरार हैं. पुलिस को यकीन है कि आरोपी जल्द पकड़े जाएंगे. पुलिस की तीन टीमें एवं क्राइम ब्रांच उल्हासनगर की टीम जांच कर रही है. चुनाव के कारण पुलिस चुनाव बंदोबस्त में लगी हुई है. इस दरम्यान ये जानकारी मिली है कि इस फायरिंग में पवन के एक सुरक्षा रक्षक के हाथ के अंगूठे में एक गोली लगी है, जिसके कारण वह घायल हो गया है. फायर करने के बाद आरोपी भागने लगे तो सुरक्षा रक्षक ने कार्यालय के बाहर आकर बाइक का पीछा किया था. आरोपियों ने सुरक्षा रक्षक की ओर फायर किया था. वह गोली उसके हाथ में लगी है. 20 दिसंबर को चुनाव हैं, 21 को नतीजे आएंगे. उसके बाद ही आरोपियों के पकड़े जाने का अनुमान है. शहर में चर्चा है कि जो हुआ वह ठीक नहीं है. शहर का माहौल एकदम बिगड़ गया है और चर्चा ये भी है कि इन दो दिनों में शहर में कुछ भी हो सकता है.

ड्रग तस्करी

कल्याण पुलिस ने एक और अंतरराज्यीय गैंग का भंडाफोड़ किया

35 किलो गांजे के साथ 7 आरोपी गिरफ्तार

कल्याण. पुलिस परिमंडल-3 कल्याण की पुलिस को ड्रग बेचने और तस्करी के खिलाफ एक और बड़ी कामयाबी मिली है। गांजा तस्करी के मामले में महात्मा फुले पुलिस और कल्याण ट्रैफिक पुलिस की टीम ने एक अंतरराज्यीय गैंग का भंडाफोड़ करते हुए मोक्का के तहत 7 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। 7 और आरोपियों की तलाश जारी है। इस बारे में DCP अतुल झेंडे ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में यह जानकारी दी।

एक खबरी से मिली जानकारी के आधार पर, अगस्त में महात्मा फुले पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ निरीक्षक एवं ट्रैफिक ब्रांच के सीनियर पुलिस इंस्पेक्टर के नेतृत्व में महात्मा फुले पुलिस स्टेशन और कल्याण सिटी ट्रैफिक पुलिस के सीनियर इंस्पेक्टर ने वालधुनी इलाके में नाकाबंदी की थी। उस समय, पुलिस ने छत्तीसगढ़ (08 AM 9401) रजिस्ट्रेशन नंबर वाली संदिग्ध रूप से आ रही बलेनो कार को रोकने की कोशिश की। लेकिन कार ड्राइवर ने कार नहीं रोकी और तेज़ रफ़्तार से भाग गया। उस समय, उसने पीछा कर रही पुलिस टीम के पुलिस कांस्टेबल सोनवणे को भी कुचलकर मारने की कोशिश की। हालांकि, जब पुलिस टीम ने कुछ दूर आगे जाकर कार को रोका और उसकी जांच की, तो उसमें 35 किलो गांजा और एक देसी पिस्तौल मिली, उक्त जानकारी DCP अतुल झेंडे ने दी.

इस कार में मोहम्मद सरफ़राज़ मोहम्मद आसिफ, मोहम्मद रफ़ीक शेख, फ़ैज़ान शेख, समीर अली, आसिफ सैयद के साथ 5 लोगों को गिरफ्तार किया गया। उनसे पूछताछ के दौरान भिवंडी - नागपुर और ओडिशा राज्य के आरोपी शाहिद अब्दुलगनी शेख, शाहिद शेख और रवींद्र मिर्धा को भी गिरफ्तार किया गया है। उन्होंने यह भी बताया कि ये सभी गैंग नागपुर, अमरावती, भंडारा और ठाणे ज़िलों में ड्रग तस्करी में एक्टिव हैं और उनके खिलाफ नागपुर सिटी पुलिस कमिश्नरेट के तहत अलग-अलग पुलिस स्टेशनों में NDPS के तहत 40 से ज़्यादा मामले दर्ज हैं।

यह ऑपरेशन डिप्टी कमिश्नर ऑफ़ पुलिस अतुल झेंडे, असिस्टेंट कमिश्नर ऑफ़ पुलिस कल्याणजी घेटे, महात्मा फुले पुलिस स्टेशन के सीनियर इंस्पेक्टर बलिराम सिंह परदेशी, क्राइम डिटेक्शन सेल के पुलिस इंस्पेक्टर विजय नाइक, सब-इंस्पेक्टर विकास मडके, कांस्टेबल महेंद्र मांझा, ट्रैफिक ब्रांच के सीनियर इंस्पेक्टर मिलिंद ज़ॉजगे और कांस्टेबल सोनवणे की टीम ने किया।

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 संपादकीय

क्यों फंसते हैं खिलाड़ी?

पंजाब में पिछले कुछ वर्षों में खिलाड़ियों की हत्या की घटनाएं बढ़ी हैं। मगर जिस तरह से कबड्डी खिलाड़ी कंवरदिग्विजय सिंह उर्फ राणा बालाचौरिया की पिछले दिनों हत्या की गई, उससे कई सवाल उठे हैं। यह व्यवस्था की भी नाकामी है। इस मामले में बुधवार को एक आरोपी उस समय पकड़ा गया, जब पुलिस उसका पीछा कर रही थी। मुठभेड़ में वह घायल हो गया। बाद में उसने अस्पताल में दम तोड़ दिया।

इस मामले की तह में जाने और गिरोहबाजों का पर्दाफाश करने के लिए पुलिस लगातार छापे मार रही है। उसने बालाचौरिया की हत्या में तीन आरोपियों की शिनाख्त की थी। दो के नाम जाहिर किए गए, लेकिन तीसरे का नाम सार्वजनिक नहीं किया गया था। मारा गया बदमाश वही तीसरा आरोपी है।

सवाल है कि कबड्डी प्रतियोगिताओं में दबदबा कायम करने के लिए गिरोहबाज पर्दे के पीछे से आपराधिक प्रतिस्पर्धा करने लगे हैं, तो समय रहते पुलिस-प्रशासन इस पर क्यों नहीं ध्यान दे रहा है? चिंता की बात है कि बेखौफ गिरोहबाज अपने रास्ते आ रहे या उनकी बात न मानने वाले खिलाड़ियों की हत्या तक कर दे रहे हैं। अगर समय रहते कार्रवाई हो, तो ऐसी घटनाओं को रोका जा सकता है।

राणा बालाचौरिया ने कड़ी मेहनत कर खेल जगत में अपनी जगह बनाई थी। शुरुआत उन्होंने पहलवानी से की, लेकिन बाद में वे कबड्डी की दुनिया में चले गए, जहां वे न केवल चर्चित हुए, बल्कि इस खेल को बढ़ावा देने के लिए टीम भी बनाई।

कोई भी खिलाड़ी बरसों की मेहनत और लगन से अपनी एक पहचान बनाता है। मगर यह दुखद ही है कि वे जाने-अनजाने गिरोहबाजों के चंगुल में फंस जाते हैं। कभी उनसे रंगदारी मांगी जाती है, तो उन पर कभी बेजा दबाव डाले जाते हैं।

पिछले कुछ वर्षों में खेल जगत जितना चमकदार हुआ है, गिरोहबाजों ने इसे उतना ही दागदार बना दिया है। खिलाड़ी मन लगा कर खेलें और देश का नाम रौशन करें, इसके लिए जरूरी है कि सरकार उन्हें सुरक्षित माहौल दे और गिरोहबाजों पर सख्ती से लगाम लगाए। कानून का राज दिखना चाहिए और साथ में गिरोहबाजों में कानून का खौफ भी।

विचार : विपक्ष के निशाने पर न्यायपालिका

तमिलनाडु में जिस तरह कार्तिगई दीपम परंपरा स्थापित करने का आदेश देने वाले मद्रास हाई कोर्ट के न्यायाधीश जस्टिस जीआर स्वामीनाथन के खिलाफ द्रमुक और उसके सहयोगी दलों ने लामबंदी की, उससे यही संकेत मिल रहे हैं कि इस गठजोड़ के घटक बिहार के नतीजों से कोई सबक सीखने को तैयार नहीं। द्रमुक सांसद कनिमोई की अगुआई में आइएनडीआइए के 120 सांसदों द्वारा स्वामीनाथन के खिलाफ महाभियोग का नोटिस देना गठबंधन की पारंपरिक राजनीति का ही विस्तार है। गठबंधन यह पचा नहीं पा रहा कि किसी जज ने बहुसंख्यक सनातनी परंपरा स्थापित करने का निर्णय दे दिया।

मदुरई जिले की तिरुपरनकुंद्रम की पहाड़ी की चोटी पर कार्तिगई दीपम की परंपरा को स्थापित करने की मंजूरी दी, जिसे 1920 के एक विवाद के बंद कर दिया गया था। द्रमुक की अगुआई वाली तमिलनाडु सरकार ने विवाद की आशंका के बहाने स्वामीनाथन के फैसले को लागू ही नहीं होने दिया। दिलचस्प है कि अल्पसंख्यक समुदाय ने इसका विरोध भी नहीं किया, बल्कि सरकार ने ही विवाद भड़काया।

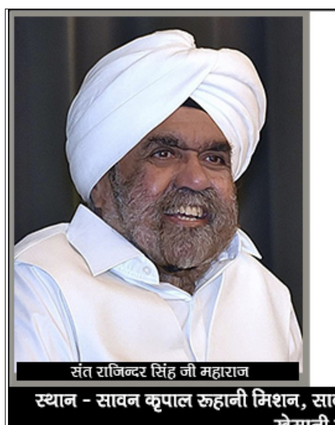
राज्य सरकार ने स्वामीनाथन के फैसले के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में अपील भी की, लेकिन उसे यह भी लगा कि अगर उसने जज को सबक नहीं सिखाया तो सेक्युलरवाद की बुनियाद पर टिकी उसकी राजनीति में दरार पड़ सकती है। जज को सबक सिखाने और न्यायपालिका पर अंकुश लगाने के द्रमुक के इस कदम में सबसे हैरतअंगेज कदम है विपक्षी गठबंधन के अन्य घटकों का

बढ़-चढ़कर हिस्सा लेना। लोकसभा अध्यक्ष को महाभियोग प्रस्ताव पेश करते वक्त कनिमोई के साथ कांग्रेस नेताओं और अखिलेश यादव की मौजूदगी के संकेत गहरे हैं। विपक्षी दल अल्पसंख्यक समुदाय को यह संकेत देने की कोशिश में हैं कि सिर्फ आइएनडीआइए ही उसके हितों के लिए किसी जज को भी निशाना बना सकता है। विपक्षी गठबंधन की कोशिश कुछ महीने बाद होने वाले तमिलनाडु विधानसभा चुनावों के लिए राज्य की करीब छह प्रतिशत अल्पसंख्यक आबादी को लुभाना है। चूंकि द्रमुक की राजनीति के केंद्र में अल्पसंख्यकवाद का भी मंत्र रहा है, इसलिए कार्तिगई दीपम की परंपरा को रोकने में उसे कोई हिचक नहीं हुई।

इस पूरे मसले पर चर्चा से पहले जानना जरूरी है कि कार्तिगई दीपम त्योहार है क्या? दक्षिण के दीप पर्व के रूप में विख्यात कार्तिगई दीपम भगवान मुरुगन के सम्मान में तमिल महीने में दीप जलाने की परंपरा है। मान्यता है कि ब्रह्मा और विष्णु के बीच विवाद को सुलझाने के लिए शिवजी स्वयं अनंत अग्निस्तंभ के रूप में प्रकट हुए थे। उसी स्तंभ की स्मृति स्वरूप उचिपिल्लायर मंदिर के पास प्राचीन दीपाथुन नामक स्तंभ के नजदीक महादीपक जलाया जाता है। तिरुपरनकुंद्रम की पहाड़ी पर भी इसकी परंपरा रही, लेकिन बाद में वहां मंदिर के नजदीक एक दरगाह स्थापित हो गई।

दरगाह के बाद सेक्युलरवाद को बढ़ावा देना जरूरी था, लिहाजा दीपम की परंपरा अधिकारियों ने रोक दी। इसे ही शुरू करने को लेकर अदालती हस्तक्षेप की मांग की गई। पहले मदुरई की जिला अदालत में मामला चला और बाद में मद्रास हाई कोर्ट में सुनवाई हुई, जिसकी सुनवाई करते हुए न्यायमूर्ति जीआर स्वामीनाथन ने पहाड़ी पर दीप जलाने की परंपरा शुरू करने का आदेश दिया। इसके बाद पहाड़ी पर तीन दिसंबर को श्रद्धालुओं का जमावड़ा होने लगा, लेकिन पुलिस ने उन्हें रोक दिया। द्रमुक सरकार के इस दांव ने भाजपा को एक बड़ा मुद्दा दे दिया। वह पूछ रही है कि आखिर राज्य के हिंदुओं ने कौन सी गलती की है कि उन्हें दीप जलाने के अधिकार के लिए अदालत का रुख करना पड़ा और वहां से अनुकूल आदेश मिलने के बाद भी उसका पालन नहीं होने दिया गया?

द्रमुक की पूर्ववर्ती जस्टिस पार्टी की स्थापना 1916 में हुई थी। उसकी स्थापना ब्राह्मणवाद के विरोध के लिए हुई थी। कालांतर में उसकी ब्राह्मणवाद विरोध की राजनीति बढ़ते-बढ़ते ब्राह्मण विरोध पर केंद्रित हो गई। बाद में उसके विरोध के दायरे में हिंदी और पूरी सनातन परंपरा समा गई। यही वजह है कि स्टालिन कुनबे को हिंदुत्व की कटु आलोचना से कभी परहेज नहीं रहता। अहर्निश हिंदी विरोध और अब कार्तिगई दीपम का विरोध इसी परंपरा का विस्तार है।



नियमितता के साथ बैठने से हम ध्यानाभ्यास में अधिक माहिर होते जाएँगे।

- 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

कोहरे और प्रदूषण के बीच बढ़ी लापरवाही

गहराते प्रदूषण संकट के बीच ठंड बढ़ने के साथ ही कोहरे की मार पड़ने लगी है। राष्ट्रीय राजमार्गों पर आए दिन गाड़ियों के टकराने की खबरें आ रही हैं। मंगलवार को धुंध के कारण यमुना एक्सप्रेसवे पर आगरा से नोएडा के बीच सात बसों और तीन गाड़ियों के टकराने एवं कई अन्य शहरों में भी इसी तरह की दुर्घटनाओं में 25 लोगों की जान जाने के बाद यह बहस तेज हो गई है कि जवाबदेही कौन लेगा और कैसे रोकथाम के लिए कोई रास्ता निकलेगा।

अभी तक तो प्रदूषण एवं धुंध के कारण बढ़ते संकट के बीच राजनीतिक बयानबाजी भर सामने आती रही है और जिम्मेदारी से बचने की कोशिश में सत्ता प्रतिष्ठान एवं प्रशासन दिखा है। हालात ये हैं कि सुप्रीम कोर्ट की तल्ख टिप्पणियों का कोई असर नहीं पड़ रहा है। दिल्ली और आसपास के इलाकों में प्रदूषण की समस्या धीरे-धीरे गंभीर होती है और धुंध बढ़ने के साथ राजमार्गों पर दुर्घटनाएं बढ़ने लगती हैं। राजमार्गों पर धुंध के बीच रफ्तार पर लगाम को लेकर न कोई चेतावनी है, न कोई अंकुश।

दरअसल, प्रदूषण का गहराता संकट मौसम की मार तो है ही, सरकार की अनदेखी और लापरवाही से समस्या में कई गुना बढ़ोतरी हुई है। इस तरह की दिक्कतों को लेकर चर्चा होती है, लेकिन सरकार की ओर से कोई ठोस

कदम नहीं उठाए जाते। हाल में खबर आई कि दिल्ली दुनिया की सर्वाधिक प्रदूषित राजधानी है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, देश के सर्वाधिक प्रदूषित 32 शहरों में ग्यारह हरियाणा के पाए गए।

स्पष्ट है कि दिल्ली और आसपास के इलाकों में आसमान में धुएं की परत के आगे बेबसी है। सरकारी स्तर पर कवायद घोषणाओं और आरोप-प्रत्यारोप तक सीमित दिखती है। यही वजह है कि पिछले दिनों सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र व राज्य सरकारों को फटकार लगाई कि प्रदूषण रोकने के लिए जमीनी स्तर पर प्रयास न के बराबर हैं।

दरअसल, हर साल ठंड शुरू होते ही हवा की दशा-दिशा में बदलाव के साथ ही आसमान में धुएं की परत जमने लगती है। यही वजह है कि पराली संकट व अन्य कारणों से बढ़ते प्रदूषण से चिंतित सुप्रीम कोर्ट को कहना पड़ा कि प्रदूषण मुक्त वातावरण में रहना नागरिकों का मौलिक अधिकार है।

हालत यह है कि बहुत सारे लोगों के सामने सांस से संबंधित परेशानियों सहित कई तरह की मुश्किलें पैदा हो रही हैं, लेकिन अब भी प्रदूषण को कम या दूर करने के लिए कोई ईमानदार इच्छाशक्ति नहीं दिखती। किसानों के मुद्दों को जोर-शोर से उठाकर श्रेय लेने वाले राजनेताओं की जवाबदेही तय होनी चाहिए। बंपर पैदावार का श्रेय लेने वाले नेता तब कहां चले जाते हैं, जब पराली जलाने का संकट पैदा होता है? यह भी हकीकत है कि प्रदूषण संकट के मूल में सिर्फ पराली समस्या ही नहीं है। हमारी उपभोक्ता संस्कृति, वाहनों का अंबार, सार्वजनिक यातायात सुविधा का पर्याप्त न होना, अनियोजित निर्माण कार्य, जीवाश्म ईंधन का प्रयोग तथा कूड़े का वैज्ञानिक तरीके से निस्तारण न होना भी प्रदूषण संकट के मूल में है।

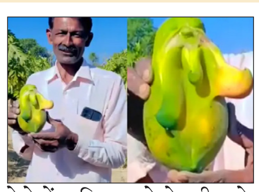
शासन को भी आग लगने पर कुआं खोदने की मानसिकता से बचना होगा और दूरगामी प्रभावों वाली नीतियां लागू करनी होंगी। जवाबदेही तय होनी चाहिए।

किसान के खेत में उगा भगवान गणेश के स्वरूप वाला पपीता

जरा हट के

राजस्थान के सीकर जिले में इन दिनों किसान के खेत में उगे पपीता के फल ने लोगों का ध्यान खींचा है. यह पपीता का फल भगवान गणेश जी की आकृति जैसा नजर आ रहा है. पपीते का आकार, उभार और बनावट ऐसी है कि देखने वालों को इसमें बिल्कुल विघ्नहर्ता गणेश का स्वरूप दिखाई दे रहा है. राजस्थान की संस्कृति में धर्म और प्रकृति का गहरा रिश्ता माना जाता है, ऐसे में इस घटना को लोग चमत्कार से जोड़कर देख रहे हैं. खेत, किसान और फसल से जुड़ा यह दृश्य श्रद्धा और विश्वास की भावना को और मजबूत कर रहा है. लोग ग्रामीण ही नहीं बल्कि दूर दूर से लोग इस पपीते को देखने के लिए आ रहे हैं.

यह भगवान गणेश के स्वरूप वाला पपीता सिंगरावट गांव के रहने वाले किसान अशोक कुमार शर्मा के खेत में उगा है. उन्होंने अपने खेत में सैकड़ों पपीता ने पेड़ लगा रखे हैं.



ऐसे में 2 दिन पहले वे पपीता के पेड़ों का निरीक्षण कर रहे थे, तभी उनकी नजर इस पपीते पर पड़ी. इसके बाद उन्हें भगवान गणेश के इस स्वरूप वाले पपीता का वीडियो बनाकर सोशल मीडिया पर डाल दिया. इसके बाद इसे देखने के लिए लोगों की भीड़ लग गई. कई व्यापारियों ने इस एक पपीते की कीमत 5 हजार रुपए से अधिक लगाई लेकिन, किसान ने इसे बेचा नहीं. सीकर के किसान अशोक कुमार शर्मा ने बताया कि मेरे घर में विघ्नहर्ता का आगमन हुआ है, इसलिए इस पपीता को पूजा घर में रख दिया है और पूजा भी करने लगे हैं. उन्होंने बताया कि वह इस पपीता को बेचना नहीं चाहते हैं. भगवान गणेश ने पपीता के रूप में आकर उन्हें दर्शन दिए हैं, वे बस इसकी पूजा करेंगे. धार्मिक संगठनों से जुड़े कई लोग भी अशोक कुमार के घर पर इस अनेक के पपीता को देखने के लिए पहुंचे. इसकी बनावट बिल्कुल भगवान गणेश के जैसी ही है. भगवान गणेश का मुकुट, सूंड और चेहरा भी इस पपीता के ऊपर उभरा हुआ है.

लोक-संस्कृति में ऐसे संकेतों को शुभ माना जाता है. गांव के बुजुर्ग बताते हैं कि प्रकृति कई बार ईश्वर का संदेश देती है. किसान इसे आने वाले समय में अच्छी फसल और खुशहाली का संकेत मान रहे हैं. लोग मानते हैं कि भगवान गणेश का रूप विघ्नेंको दूर करता है और नई शुरुआत का प्रतीक होता है.

'खस्ता मटर कचौड़ी'

खाना-खजाना

सामग्री

आटे के लिए-

- 2 कप मैदा
- 1/4 कप तेल या घी (मोयने के लिए)
- आधा छोटा चम्मच नमक
- गूंथने के लिए गुनगुना पानी

फिलिंग (मसाले) के लिए-

- 2 कप दरदरे पिसे हुए हरे मटर
- 2 बड़े चम्मच बेसन (मसाले को सूखा रखने के लिए)
- 1 बड़ा चम्मच अदरक-मिर्च का पेस्ट
- मसाले- हींग, जीरा, सौंफ पाउडर (1 बड़ा चम्मच), धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और अमचूर पाउडर
- स्वादानुसार नमक और तलने के लिए तेल

बनाने की विधि

सबसे पहले मैदा में नमक और तेल डालकर अच्छे से मिला लें। जब मैदा हाथों में बंधने लगे, तब थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर नरम आटा गूंथ लें। इसे गीले कपड़े से ढककर 20 मिनट के लिए रख दें।

अब एक कढ़ाही में थोड़ा तेल गरम करें। इसमें हींग, जीरा और सौंफ पाउडर का तड़का लगाएं। अब अदरक-मिर्च का पेस्ट और दरदरे मटर डालकर भूनें। इसमें बेसन और बाकी सभी सूखे मसाले डालें।

इसे तब तक पकाना है जब तक मटर की नमी खत्म न हो जाए और खुशबू आने लगे। इसके बाद जब मिश्रण ठंडा हो जाए, तो इसकी छोटी-छोटी गोलियां बना लें।

अब मैदे की लोई लेकर उसे हाथों से फैलाएं। बीच में मटर की गोली रखें और चारों तरफ से आटे को समेटते हुए बंद कर दें। हथेलियों के बीच रखकर इसे हल्का सा दबाएं।

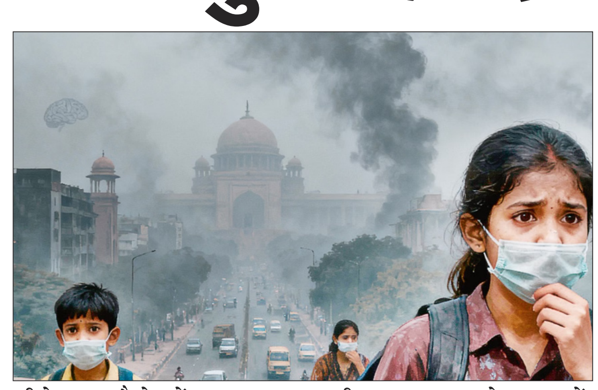
अब कढ़ाई में तेल को हल्का गरम करें और कचौड़ियों को धीमी आंच पर डालें। जब वे अपने आप फूलकर ऊपर आ जाएं, तब आंच को थोड़ा बढ़ाएं और दोनों तरफ से सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें।

पॉल्यूशन से घुट रहा दम, जल रहीं आंखें

जानलेवा प्रदूषण में इन 4 टिप्स से रखें अपने बच्चों को सुरक्षित

वायु प्रदूषण यह सिर्फ एक पर्यावरणीय समस्या नहीं है, बल्कि हेल्थ इमरजेंसी भी है, जिसका असर लोगों की सेहत पर नजर आ रहा है। घर से बाहर कदम रखते ही आंखों में जलन, गले में खराश और सांस लेने में तकलीफ होने लगती है। ऐसे में बच्चों का खास ध्यान रखने की जरूरत है, क्योंकि उनके फेफड़े अभी भी विकसित हो रहे होते हैं।

बच्चों की इम्युनिटी भी कमजोर होती है, जिसके कारण उन पर प्रदूषण का असर ज्यादा होता है। ऐसे में पेरेंट्स के लिए यह जानना जरूरी है कि खतरनाक स्तर पर पहुंचे प्रदूषण में शिशुओं और बच्चों की देखभाल कैसे करें।



घर के अंदर का वातावरण साफ रखें

बाहर का प्रदूषण जब ज्यादा हो, तो सबसे पहला कदम है कि बच्चों को घर के अंदर रखें। घर की खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें, ताकि प्रदूषित हवा अंदर न आ सके।

अगर हो सके, तो एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें, खासकर बच्चों के कमरे में। इसे नियमित रूप से साफ करना और फिल्टर बदलना न भूलें।

प्राकृतिक एयर प्योरिफाइंग प्लांट्स, जैसे- एलोवेरा, स्पाइडर प्लांट, तुलसी आदि भी घर के अंदर की हवा की गुणवत्ता सुधारने में मदद कर सकते हैं।

बाहर जाने से बचें

ज्यादा प्रदूषण में बच्चों को बाहर ले जाने से बचना चाहिए, खासकर सुबह और शाम के समय जब प्रदूषण का स्तर सबसे ज्यादा होता है।

अगर बाहर जाना बेहद जरूरी हो, तो बच्चे को अच्छी क्वालिटी का N95 या N99 मास्क पहनाएं। ध्यान रखें कि मास्क बच्चे के चेहरे पर ठीक से फिट हो।

साथ ही, प्रदूषण कम होने तक पार्क जाने या बाहरी खेलकूद की गतिविधियों को बंद कर दें।

साफ-सफाई और खान-पान का ध्यान

बच्चे को बाहर से आने के बाद हाथ, मुंह और चेहरा अच्छी तरह साबुन से धुलवाएं।

प्रदूषण के कण शरीर और कपड़ों पर चिपक सकते हैं, इसलिए नियमित रूप से नहाना और साफ कपड़े पहनना जरूरी है।

खान-पान में विटामिन-सी, विटामिन-ई और ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर फूड्स, जैसे- संतरा, आंवला, बादाम, अखरोट आदि शामिल करें। ये एंटीऑक्सीडेंट्स बच्चे के शरीर को प्रदूषण के प्रभावों से लड़ने में मदद करते हैं। साथ ही, भरपूर मात्रा में पानी और नारियल पानी व जूस आदि पिलाते रहें।

स्वास्थ्य के लिए जागरुकता

बच्चे में खांसी, सांस लेने में तकलीफ, आंखों में जलन, बार-बार सर्दी-जुकाम जैसे लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

अस्थमा या अन्य सांस संबंधी समस्याओं से पीड़ित बच्चों के लिए तो खास सावधानी बरतनी चाहिए और डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवाएं समय पर देनी चाहिए।

आज का राशिफल

मेष : बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे। वरिष्ठ जन सहायता करेंगे। अप्रत्याशित लाभ होगा। यात्रा होगी। व्यावसायिक अथवा निजी काम से सुखद यात्रा हो सकती है। पठन-पाठन में रुचि बढ़ेगी। दूसरों से न उलझें। आर्थिक स्थिति अच्छी रहेगी।

वृषभ : अप्रत्याशित खर्च होंगे। तनाव रहेगा। दूसरों के झगड़ों में न पड़ें। वस्तुएं संभालकर रखें। जोखिम न लें। नए संबंधों के प्रति सतर्क रहें। भूल करने से विरोधी बढ़ेंगे। कार्यक्षेत्र का विकास एवं विस्तार होगा। उपहार मिल सकता है। संतान की चिंता दूर होगी।

मिथुन : रुका हुआ धन मिल सकता है। निवेश शुभ रहेगा। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। रोमांस में सफलता मिलेगी, प्रसन्नता रहेगी। स्वयं के ही प्रयासों से जनप्रियता एवं मान-सम्मान मिलेगा। रुका काम समय पर पूरा होने से आत्मविश्वास बढ़ेगा। व्यवसाय लाभप्रद रहेगा।

कर्क : वरिष्ठ जन सहायता करेंगे। रुके कार्यों में गति आएगी। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। रोजगार बढ़ेगा। सतर्कता से कार्य करें। संतान के व्यवहार से सामाजिक प्रतिष्ठा में कमी आ सकती है। व्यापार में नए अनुबंध आज नहीं करें। आर्थिक तंगी रहेगी।

सिंह : तंत्र-मंत्र में रुचि बढ़ेगी। यात्रा मनोरंजक रहेगी। निवेश शुभ रहेगा। बाहरी सहायता से काम होंगे। ईश्वर में रुचि बढ़ेगी। कामकाज की अनुकूलता रहेगी। व्यावसायिक श्रेष्ठता का लाभ मिलेगा। रोमांस में सफलता मिलेगी, आपसी संबंधों को महत्व दें। पूंजी संचय की बात बनेगी।

कन्या : चोट व रोग से बचें। जल्दबाजी से हानि होगी। दूसरों पर विश्वास हानि देगा। कार्य में बाधा होगी। पत्नी से आश्वासन मिलेगा। स्वयं के निर्णय लाभप्रद रहेंगे। मानसिक संतोष, प्रसन्नता रहेगी। नए विचार, योजना पर चर्चा होगी। दूसरों की नकल न करें।

तुला : घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकता है। व्यवसाय ठीक चलेगा। लाभ होगा। व्यापार-व्यवसाय अच्छा चलेगा। कामकाज की अनुकूलता रहेगी। कार्यों में विलंब से चिंता होगी। मानसिक उद्विग्नता रहेगी। पारिवारिक जीवन संतोषप्रद रहेगा।

वृश्चिक : संपत्ति के बड़े सौदे बड़ा लाभ दे सकते हैं। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। प्रसन्नता बनी रहेगी। व्यापार में परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। कार्य के विस्तार की योजनाएं बनेंगी। स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही न करें। पठन-पाठन में रुचि बढ़ेगी।

धनु : पार्टी व पिकनिक का आनंद मिलेगा। बौद्धिक कार्य सफल रहेंगे। प्रसन्नता रहेगी। धनार्जन होगा। रोजगार में उन्नति एवं लाभ की संभावना है। लाभदायक समाचार मिलेंगे। प्रेम-संबंधों में सफलता मिलेगी। सामाजिक ख्याति में अभिवृद्धि होगी। व्यापार अच्छा चलेगा।

मकर : शोक समाचार मिल सकता है। काम में मन नहीं लगेगा। विवाद से बचें। मेहनत अधिक होगी। आवास संबंधी समस्या हल होगी। आलस्य न करें। सोचे काम समय पर नहीं हो पाएंगे। व्यावसायिक चिंता रहेगी। संतान के व्यवहार से कष्ट होगा।

कुंभ : घर-बाहर पूछ-परख रहेगी। कार्य पूर्ण होंगे। आय बढ़ेगी। मनोरंजक यात्रा होगी। प्रसन्नता रहेगी। सहयोगी मदद नहीं करेंगे। व्ययों में कटौती करने का प्रयास करें। परिवार में प्रसन्नता का वातावरण रहेगा। व्यापार के कार्य से बाहर जाना पड़ सकता है।

मीन : पुराने मित्र व संबंधी मिलेंगे। अच्छी खबर मिलेगी। प्रसन्नता रहेगी। जोखिम न लें। लाभ होगा। कार्यपद्धति में विश्वसनीयता बनाए रखें। आर्थिक अनुकूलता रहेगी। रुका धन मिलने से धन संग्रह होगा। राज्यपक्ष से लाभ के योग हैं। नई योजनाओं की शुरुआत होगी।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

वजन कम करना है, तो रोज सुबह उठते ही करें ये 4 काम

तेजी से वेट लॉस में मिलेगी मदद

दिनभर बैठकर समय बिताने और अनहेल्दी डाइट की वजह से वजन बढ़ना एक आम समस्या बन गया है। ज्यादातर लोग वजन बढ़ने या पेट की चर्बी को लेकर परेशान रहते हैं। इसके लिए कई तरह के डाइट भी आजमाते हैं, लेकिन अगर सुबह की शुरुआत ठीक नहीं है, तो वजन कम नहीं होगा। जी हां, वेट लॉस के लिए जरूरी है कि आपकी सुबह की शुरुआत सही हो। आइए जानें 4 ऐसे कामों के बारे में, जिन्हें सुबह उठने के बाद करना वजन घटाने में काफी मददगार साबित हो सकता है।

गुनगुना पानी पीकर दिन की शुरुआत करें

सुबह उठते ही सबसे पहले एक से दो गिलास गुनगुना पानी पीएं। यह आदत शरीर के मेटाबॉलिज्म को एक्टिवेट करती है और रात भर की डिहाइड्रेशन को दूर करती है। गुनगुना पानी पाचन तंत्र को साफ करता है, शरीर के टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है और मेटाबॉलिक रेट को बढ़ाता है। अगर चाहें, तो इसमें नींबू का रस, शहद या अदरक का टुकड़ा भी मिला सकते हैं। यह फैट बर्निंग प्रोसेस को तेज करने में मददगार साबित होता है।

धूप में कुछ समय बिताएं

दिन में कुछ समय धूप में बिताना विटामिन-डी के लिए काफी जरूरी है। साथ ही, कम से कम 15-20 मिनट धूप में बिताने से शरीर की सर्केडियन रिदम दुरुस्त होता है, जो मेटाबॉलिज्म और भूख को नियंत्रित करने वाले हार्मोन्स को संतुलित करती है। इससे दिनभर एनर्जी लेवल बना रहता है और अनहेल्दी खाने की क्रेविंग्स कम होती हैं।

प्रोटीन से भरपूर नाश्ता जरूर करें

कई लोग वजन घटाने के चक्कर में नाश्ता छोड़ देते हैं, जो गलत आदत है। सुबह का पौष्टिक नाश्ता दिनभर के मेटाबॉलिज्म को सेट करता है। प्रोटीन से भरपूर नाश्ता, जैसे अंडे, दही, पनीर, मूंग दाल का चीला या स्प्राउट्स, लंबे समय तक पेट भरे होने का अहसास दिलाता है। प्रोटीन पाचन में ज्यादा समय लेता है,

जिससे कैलोरी बर्न होती है और मांसपेशियों का निर्माण होता है। मांसपेशियां बढ़ने से शरीर की कैलोरी बर्न करने की क्षमता बढ़ जाती है।

कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज करें

सुबह के समय वर्कआउट करने से शरीर का मेटाबॉलिज्म एक्टिव रहता है। जो लोग सुबह एक्सरसाइज करते हैं, वे दिनभर ज्यादा एक्टिव रहते हैं और यह आदत आपको हेल्दी ब्रेकफास्ट करने के लिए भी प्रेरित करती है। हल्की कार्डियो एक्सरसाइज जैसे जॉगिंग, साइकलिंग, स्किपिंग, या योगासनों में सूर्य नमस्कार, कपालभाति प्राणायाम आदि फैट बर्न करने में बेहद असरदार हैं।

भोजन के बाद गुड़ खाना सेहत के लिए फायदेमंद

भोजन के बाद गुड़ खाना सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है. यह पाचन सुधारने, ऊर्जा प्रदान करने और शरीर को आवश्यक पोषक तत्व देने में मदद करता है. हालांकि, कुछ लोगों के लिए गुड़ का सेवन सीमित या निषेध होता है.

भोजन के बाद थोड़ा सा गुड़ खाना पाचन सुधारने, कब्ज से राहत देने और शरीर को एनर्जी देने में फायदेमंद हो सकता है. यह पाचन एंजाइमों को उत्तेजित करता है और पेट को हल्का रखता है.

गुड़ में आयरन भी होता है, जो खून की कमी को दूर करने में मदद करता है. हालांकि, डायबिटीज या हाई ब्लड शुगर वाले लोगों को इसका सेवन सीमित मात्रा में या डॉक्टर की सलाह के बाद ही करना चाहिए.

आयुष चिकित्सक डॉ. आकांक्षा दीक्षित बताती हैं कि भोजन के बाद गुड़ खाना ऊर्जा का एक अच्छा स्त्रोत है, क्योंकि इसमें प्राकृतिक शर्करा होती है जो शरीर को तुरंत ऊर्जा देती है और पाचन में मदद करती है. गुड़ शरीर को स्थिर ऊर्जा प्रदान करता है, धीरे-धीरे अवशोषित होता है और पाचन एंजाइमों को सक्रिय करके गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी समस्याओं को कम करता है.

भोजन के बाद गुड़ खाने से शरीर को आयरन की पूर्ति होती है, क्योंकि यह एक प्राकृतिक आयरन-समृद्ध स्त्रोत है. यह हीमोग्लोबिन को बढ़ाने में मदद करता है और एनीमिया को दूर करने में फायदेमंद

है. गुड़ में पाए जाने वाले खनिज और पोषक तत्व शरीर के समग्र स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होते हैं.

भोजन के बाद गुड़ खाने से लिवर को डिटॉक्स करने में मदद मिलती है, क्योंकि यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है. यह लिवर की सफाई करता है और पाचन को बेहतर बनाता है.

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...

किराया मांगने आई मकान मालकिन के किए टुकड़े-टुकड़े

गाजियाबाद. गाजियाबाद के राजनगर एक्सटेंशन की ओरा कायमेरा सोसाइटी में सनसनीखेज वारदात सामने आई है। यहां किरायेदार दंपती ने किराया मांगने पर फ्लैट मालकिन की गला घोंटकर हत्या कर दी और फिर शव के टुकड़े-टुकड़े कर बैग में छिपा दिया। पुलिस ने किरायेदार दंपती को हिरासत में ले लिया है। पुलिस के अनुसार, बुधवार रात सवा 11 बजे पीआरवी के जरिये थाना नंदग्राम को सूचना मिली कि ओरा कायमेरा सोसाइटी में हत्या हुई है। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच-पड़ताल की तो पता चला कि राजनगर एक्सटेंशन स्थित ओरा सुमेरा सोसाइटी के फ्लैट नंबर एम-105 में रहने वाले उमेश शर्मा की पत्नी दीपशिखा शर्मा अपने दूसरे फ्लैट पर किराया लेने गई थीं। देर रात तक घर नहीं लौटने पर उनकी मेड को कुछ शक हुआ, जिसके बाद वह उस फ्लैट में गई। मेड ने वहां संदिग्ध स्थिति देख घर की तलाशी ली, जहां एक कमरे में रखे लाल रंग के बैग के अंदर दीपशिखा शर्मा का शव टुकड़ों में मिला।

सीरियल रेपिस्ट को चौथी बार उम्रकैद की सजा

बहराइच. यूपी के बहराइच में अपर सत्र न्यायाधीश, विशेष न्याधीश पाक्सो एक्ट अरविंद कुमार गौतम ने साइको सीरियल रेपिस्ट अविनाश पांडे उर्फ सिंपल को दलित बच्ची के साथ रेप के मामले में आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। सीरियल रेपिस्ट पर यह चौथा मामला है, जिसमें उम्रकैद हुई है। एक सजा में उसे जीवन के अंतिम सांस तक सलाखों के पीछे रहना होगा। दो लाख 40 हजार जुर्माना भी लगा है। इस मामले में तीन जुलाई को एफआईआर दर्ज हुई थी। इस हिसाब से पांच महीने 14 दिन में सजा मिल गई। अविनाश पांडे ने यह वारदात 2 जुलाई 2025 की रात 3 बजे की थी। पांच वर्षीय दलित बच्ची घर के अंदर मां के पास सो रही थी। तब अविनाश उसे उठा ले गया था। पुलिस ने एफआईआर दर्ज कर बच्ची को उसी दिन बरामद कर लिया था। मामला कोर्ट पहुंचा। तेज पैरवी से कोर्ट ने दोषसिद्ध अपराधी को दो धाराओं के तहत आजीवन कारावास की सजा सुनाई है।

आत्महत्या करने वाले छात्र के पोस्टमार्टम पर हंगामा

कानपुर. यूपी के कानपुर की एनआरआई सिटी की नौवीं मंजिल से कूदकर जान देने वाले छात्र प्रखर त्रिवेदी के शव के पोस्टमॉर्टम से पहले हंगामा हो गया। पंचायतनामा में प्रखर के पिता का नाम देख मां बोशकी त्रिवेदी और भाजपा नेत्री मामी भड़क गईं। मौके पर मौजूद पुलिसकर्मी से मामी ने कहा-'वर्दी की कदर करते हैं, अपनी औकात में रहना। झूठ-मक्कारी कर रहा है, मिला हुआ है उन लोगों से। हम लोग रात से पोस्टमार्टम हाउस में पड़े हैं और ये वहां जाकर सेटिंग कर रहा है। हम पूरी रात परेशान रहे, तब प्रखर का बाप नहीं आया और ये उसके पास जाकर पंचायतनामा भरवा लाया।

गोरखपुर में मिला 750 बोरी जहरीला भुना चना, जांच में कैंसर वाले केमिकल की पुष्टि

गोरखपुर. खाद्य सुरक्षा विभाग ने पिछले दिनों गोरखपुर के लालडिग्गी क्षेत्र स्थित मेसर्स मां तारा ट्रेडर्स के गोदाम में छापा मारकर केमिकलयुक्त 750 बोरी जहरीला भुना चना जब्त किया। मौके पर मोबाइल लैब (फूड सेफ्टी ऑन व्हील्स) में की गई जांच में चने में औरामाइन केमिकल की पुष्टि हुई। यह एक प्रतिबंधित रसायन है जिससे कैंसर सहित अन्य बीमारियों का जोखिम है। खाद्य सुरक्षा विभाग ने मौके से चने का नमूना लिया है, जिसे जांच के लिए खाद्य विश्लेषक प्रयोगशाला में भेजा गया है। जांच रिपोर्ट के अनुसार कार्रवाई की जाएगी। भुने हुए चने की कीमत करीब 18 लाख रुपये है। मिलावटी चने की यह खेप मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ से मंगवाई गई थी।

VB–G RAM G बिल हंगामे के बीच लोकसभा से पास

- विपक्ष ने कागज फाड़े
- शिवराज बोले-चुनावी फायदे के लिए जोड़ा था गांधी का नाम

नई दिल्ली. विकसित भारत गारंटी फॉर रोजगार एंड आजीविका मिशन (ग्रामीण) बिल यानी VB–G Ram G पर कृषि मंत्री शिवराज सिंह ने लोकसभा में जवाब दिया। इस दौरान विपक्ष बिल के विरोध में जमकर नारेबाजी की। विपक्षी सांसद वेल में पहुंच गए और कागज फेंके। हंगामे के बीच बिल ध्वनिमत से पास हो गया।

शिवराज सिंह चौहान ने कहा, मनरेगा का नाम पहले पहले महात्मा गांधी के नाम पर नहीं रखा गया। वो तो पहले नरेगा थी। बाद में जब 2009 के चुनाव आए तब चुनाव और वोट के कारण महात्मा गांधी याद आए। बापू याद आए। तब उसमें जोड़ा गया महात्मा गांधी।

इससे पहले विपक्ष ने इस बिल के विरोध में संसद परिसर में मार्च निकाला। इसमें विपक्ष के 50 से ज्यादा सांसदों ने हिस्सा लिया और VB-G-RAM-G बिल वापस लेने के नारे लगाए।

बुधवार को लोकसभा में VB-G-RAM-G बिल पर 14 घंटे चर्चा हुई। कार्यवाही देर रात 1:35 बजे तक चली। इसमें 98 सांसदों ने हिस्सा लिया। विपक्ष ने मांग की कि प्रस्तावित कानून को स्टैंडिंग कमेटी के पास भेजा जाए। यह 20 साल पुराने MGNREG एक्ट की जगह लेगा।

5,149 सरकारी स्कूलों में एक भी छात्र नहीं

- 5 हजार से ज्यादा सरकारी स्कूलों में एक भी स्टूडेंट नहीं- देशभर में 10 .13 लाख सरकारी स्कूलों में से 5,149 में एक भी छात्र नहीं है। 2024-25 शैक्षणिक सत्र में जीरो नामांकन वाले इन स्कूलों में से 70% से ज्यादा तेलंगाना व पश्चिम बंगाल में हैं। यह जानकारी शिक्षा मंत्रालय ने संसद में दी है। शून्य या 10 से कम छात्रों वाले स्कूलों की संख्या में बीते दो साल में 24% की बढ़ोतरी हुई है।
- 43 ओटीटी प्लेटफॉर्म्स की पहुंच देशभर में बंद- केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण राज्य मंत्री एल मुरुगन ने एक सवाल के जवाब में लोकसभा में बताया कि 43 ओटीटी प्लेटफॉर्म्स की पहुंच को ब्लॉक कर दिया गया है। यह कार्रवाई उन प्लेटफॉर्म्स के खिलाफ की गई है, जो कानून द्वारा प्रतिबंधित कंटेंट प्रसारित कर रहे थे।

दिल्ली में सिर्फ BS-6 इंजन गाड़ियों को एंट्री

- जगह-जगह गाड़ियों की चेकिंग
- पॉल्यूशन सर्टिफिकेट के बिना पेट्रोल-डीजल नहीं दिया जा रहा

नई दिल्ली. दिल्ली में प्रदूषण से निपटने के लिए बुधवार-गुरुवार रात 12 बजे से ग्रेडेड रिस्पॉन्स एक्शन प्लान (GRAP) का चौथा फेज लागू हो गया है। इसके तहत कई सख्त नियम लगाए गए है। दिल्ली में आज से सिर्फ BS-6 इंजन वाली गाड़ियों को एंट्री मिल रही है। इससे कम मानक वाले, दिल्ली के बाहर की गाड़ियों को शहर में आने नहीं दिया जा रहा है। इस फैसले से दिल्ली में बाहर से रोजाना आने-जाने वाली 12 लाख गाडियों पर असर पड़ा है। नोएडा से 4 लाख से ज्यादा, गुरुग्राम से 2 लाख और गाजियाबाद से 5.5 लाख वाहनों को दिल्ली में आने से बैन कर दिया गया है।

दिल्ली में 'नो PUC, नो फ्यूल' नियम भी लागू हो गया है। पॉल्युशन अंडर कंट्रोल (PUC) सर्टिफिकेट के बिना गाड़ियों को पेट्रोल, डीजल या CNG नहीं दिया जा रहा है। बिना PUC सर्टिफिकेट वाली गाड़ियों की पहचान के लिए पेट्रोल पंपों पर ऑटोमैटिक नंबर प्लेट रीडर (ANPR) कैमरे लगाए गए हैं। शहर के अंदर और बॉर्डर पर जगह-जगह गाड़ियों की चेकिंग की जा रही है। PUC जांच में फेल होने पर गाड़ियों को बिना फ्यूल दिए पेट्रोल पंप से लौटाया जा रहा है। वहीं, नॉन BS-6 इंजन वाली गाड़ियां बॉर्डर से यू-टर्न ले रही हैं।

पुरानी कारों की एंट्री पर 20 हजार जुर्माना

दिल्ली परिवहन विभाग के अधिकारी दीपक ने बताया कि दिल्ली के बाहर रजिस्टर्ड गैर-BS6 कॉमर्शियल और निजी वाहनों की सख्ती से जांच की जा रही है। नियमों का उल्लंघन करने पर 20 हजार रुपए का चालान किया जा रहा है या वाहन को यू-टर्न करवाया जा रहा है। जिन वाहनों के पास वैध और अपडेटेड पॉल्यूशन अंडर कंट्रोल सर्टिफिकेट (PUC) नहीं है, उन पर 10 हजार रुपए जुर्माना लगाया जा रहा है। मोटर वाहन अधिनियम के तहत, बार-बार नियम तोड़ने पर वाहन को जब्त करने का प्रावधान है।

नैनीताल में स्कॉर्पियो खाई में गिरी, 3 महिलाओं की मौत

- बैरियर तोड़ते हुए 200 फीट नीचे गिरी
- परिवार कैंची धाम जा रहा था परिवार

नैनीताल. उत्तराखंड के नैनीताल में गुरुवार को पर्यटकों से भरी यूपी नंबर की स्कॉर्पियो 200 फीट गहरी खाई में गिर गई। जिसमें गाड़ी सवार युवक की मां-पत्नी और साली की मौत हो गई है। जबकि कार में सवार अन्य 6 लोग गंभीर रूप से घायल हैं। भवाली पुलिस ने तीनों महिलाओं की मौत की पुष्टि करते हुए बताया है कि हादसा भवाली-अल्मोड़ा नेशनल हाईवे पर सुबह साढ़े 9 बजे के आसपास हुआ है। जानकारी के मुताबिक, ड्राइवर को नींद की झपकी आने से हादसा हुआ। हादसे के बाद राहगीरों ने हादसे की सूचना पुलिस को दी थी, जिसके बाद पुलिस और SDRF की टीम मौके पर पहुंची और उन्होंने स्थानीय लोगों ने साथ मिलकर गाड़ी में फंसे लोगों का रेस्क्यू किया। घायलों को एम्बुलेंस की मदद से नजदीकी सीएचसी सेंटर भेजा गया, कुछ घायलों को सुशीला तिवारी अस्पताल में रेफर किया गया है। सभी घायल यूपी और गुजरात के रहने वाले हैं। ये लोग सुबह कैंची धाम में दर्शन के लिए जा रहे थे.

दिल्ली बम ब्लास्ट मामले में नौवां आरोपी गिरफ्तार

दिल्ली. दिल्ली की एक अदालत ने लाल किला के पास हुए बम धमाका मामले में गिरफ्तार आरोपी यासिर अहमद डार को 26 दिसंबर तक एनआईए की हिरासत में भेज दिया है। इस मामले में गिरफ्तार किया गया वह नौवां आरोपी है। डार को आत्मघाती उमर-उन-नबी का करीबी सहयोगी बताया गया है। उसे दिल्ली से गिरफ्तार किया गया है।

दिल्ली की पटियाला हाउस कोर्ट की प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश अंजू बजाज चांदना की कोर्ट ने एनआई की दलीलें सुनने के बाद यासिर अहमद डार को एनआईए हिरासत में भेजने का आदेश दिया। सुरक्षा कारणों से अदालत की कार्यवाही बंद कमरे में हुई।

मनरेगा का नाम बदलने के बीच ममता बनर्जी का बड़ा ऐलान

एक योजना महात्मा गांधी के नाम

कोलकाता. पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने राज्य सरकार की रोजगार गारंटी योजना 'कर्मश्री' की घोषणा की। इस योजना का नाम महात्मा गांधी के नाम पर रखा जाएगा। इस दौरान ममता बनर्जी ने कहाकि केंद्र सरकार द्वारा मनरेगा योजना से महात्मा गांधी का नाम हटाया जाना बेहद शर्मनाक है। उन्होंने कहाकि अगर वह लोग राष्ट्रपिता को सम्मान नहीं दे सकते तो हम देंगे। गौरतलब है कि हाल ही में केंद्र सरकार ने मनरेगा योजना से महात्मा गांधी का नाम बदलकर पूज्य बापू ग्रामीण रोजगार योजना कर दिया है। इसको लेकर विपक्ष काफी ज्यादा हमलावर है।

ममता ने कहाकि कुछ लोग बंगाल को बदनाम करना चाहते हैं, लेकिन वे नहीं जानते कि राज्य कितना बदल गया है। बंगाल आज अग्रणी लॉजिस्टिक्स केंद्रों में से एक है और दक्षिण पूर्व एशिया, पूर्वी भारत और उत्तर पूर्वी राज्यों के प्रवेश द्वार के रूप में कार्य करता है। यह झारखंड, बिहार और ओडिशा जैसे सीमावर्ती राज्यों से घिरा हुआ है।

मुख्यमंत्री ने जोर देकर कहा कि बंगाल एक शांतिपूर्ण राज्य है। सोशल मीडिया पर प्रसारित होने वाली तमाम निगेटिव नैरेटिव्स झूठे हैं। इसका उद्देश्य राज्य की छवि को धूमिल करना है। उन्होंने कहाकि कुछ झूठी खबरें तथाकथित सोशल मीडिया से आती हैं, जो वीडियो पोस्ट करती हैं या बंगाल की बदनाम करने के लिए गलत जानकारी फैलाती हैं। लेकिन मैं किसी को चुनौती देती हूं, वे बंगाल को नुकसान नहीं पहुंचा सकते।

यात्रियों को राहत : ट्रेन टिकट कंफर्म हुआ या नहीं, 10 घंटे पहले चलेगा पता

- रेलवे ने बदला बड़ा नियम, अब

नई दिल्ली. भारतीय रेल यात्रियों के लिए Reservation Chart Timing में बड़ा बदलाव लागू कर दिया गया है, जिससे अब टिकट की स्थिति जानने की प्रक्रिया पहले से कहीं अधिक आसान और स्पष्ट हो गई है। पहले ट्रेनों का पहला रिज़र्वेशन चार्ट ट्रेन के रवाना होने से करीब 4 घंटे पहले तैयार होता था, जिससे यात्रियों को यह जानने में देर लग जाती थी कि उनका टिकट कन्फर्म है, RAC है, या वेटिंग लिस्ट पर है।

अब रेलवे बोर्ड ने इस समय को व्यापक रूप से बढ़ा दिया है, ताकि यात्रियों को ज्यादा समय पहले टिकट स्टेटस पता चल सके और वे अपनी यात्रा की योजना बेहतर ढंग से बना सकें। यह बदलाव खासकर लंबी दूरी की ट्रेन यात्राओं, कनेक्टिंग ट्रेनों या किसी शहर से कनेक्टिंग बस/उड़ान का संयोजन करने वाले यात्रियों के लिए फायदेमंद है। अब सुबह 5 बजे से दोपहर 2 बजे के बीच छूटने वाली ट्रेनें पिछले दिन रात 8 बजे तक चार्ट तैयार कर देंगी, जबकि बाकी ट्रेनों के लिए यह चार्ट 10 घंटे पहले तैयार किया जाएगा। इससे पहले कि आपको स्टेशन पहुंचकर आखिरी समय में पता चले कि आपका टिकट कन्फर्म नहीं है, आप समय रहते वैकल्पिक व्यवस्था कर सकते हैं।

कब बनेगा चार्ट?

इस बदलाव के अनुसार :

1. सुबह 5 :00 से दोपहर 2 :00 बजे तक चलने वाली ट्रेनों के लिए। चार्ट तैयार होगा पिछले दिन रात 8 :00 बजे तक। इससे यात्रियों को दिन भर की योजना से पहले टिकट की स्थिति पता चल जाएगी।
2. दोपहर 2 :01 से रात 11 :59 में चलने वाली और
3. मध्यरात्रि 12 :00 से सुबह 5 :00 बजे तक की ट्रेनें। चार्ट तैयार होगा कम से कम 10 घंटे पहले ट्रेन के प्रस्थान से।

50 हजार पाकिस्तानी भिखारी भगाए

सऊदी अरब और संयुक्त अरब अमीरात (UAE) पाकिस्तानी नागरिकों पर कड़ी नजर रखे हुए है। उसने पाकिस्तान को उसकी सही जगह दिखाते हुए 50 हजार से ज्यादा भिखारियों को अपने देश से वापस भगा दिया है। पाकिस्तानी अधिकारियों का कहना है कि यह ट्रेंड पाकिस्तान की अंतरराष्ट्रीय छवि को नुकसान पहुंचा रहा है। सऊदी अरब ने लगभग 56,000 पाकिस्तानी भिखारियों को डिपोर्ट कर दिया है, जबकि UAE ने वीजा नियमों को और सख्त कर दिया है। पिछले महीने ही, UAE ने ज्यादातर पाकिस्तानी नागरिकों को वीजा देना बंद कर दिया था, क्योंकि उसे इस बात की चिंता थी कि लोग खाड़ी देश में जाकर क्रिमिनल एक्टिविटीज और भीख मांगने में शामिल हो रहे हैं।

भारत ने बिना बताए चिनाब में पानी छोड़ दिया

- अब जवाब भी नहीं दे रहा, पाकिस्तान ने लगाई गुहार

इस्लामाबाद. पाकिस्तान ने भारत पर चिनाब नदी में बिना पूर्व सूचना के अचानक पानी छोड़ने का आरोप लगाया है। पाकिस्तान के विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता ताहिर हुसैन अंद्राबी ने अपनी साप्ताहिक प्रेस ब्रीफिंग में इस मुद्दे को उठाते हुए कहा कि चिनाब नदी के जल प्रवाह में हाल के दिनों में अचानक और असामान्य बदलाव देखे गए हैं, जो भारत द्वारा एकतरफा रूप से पानी छोड़े जाने की ओर इशारा करते हैं। पाकिस्तानी प्रवक्ता ने भारत से गुहार लगाते हुए कहा कि चिनाब नदी में पानी छोड़ने को लेकर पहले सूचना दी जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि इस संबंध में भारत को पत्र लिखा है लेकिन उसने कोई जवाब नहीं दिया। पाकिस्तान के आरोपों पर भारत ने अभी तक कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है।

अंद्राबी ने कहा कि पिछले सप्ताह से चिनाब नदी के जल स्तर में यह बदलाव सुर्खियों में रहा है। उन्होंने कहा- पाकिस्तान इन बदलावों को अत्यंत गंभीरता और चिंता के साथ देख रहा है। ये बदलाव भारत द्वारा चिनाब नदी में बिना किसी पूर्व सूचना के एकतरफा पानी छोड़े जाने का संकेत देते हैं। प्रवक्ता ने यह भी दावा किया कि पाकिस्तान ने इस संबंध में भारत से स्पष्टीकरण मांगते हुए एक पत्र लिखा है, लेकिन अभी तक कोई जवाब नहीं मिला है। पाकिस्तानी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता ने इस कदम को सिंधु जल संधि का उल्लंघन करार दिया।

सिंधु जल संधि के निलंबन से घुटनों पर पाक

अप्रैल 2025 में केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए भयानक आतंकी हमले में 26 निर्दोष पर्यटकों की जान गई थी। इसके बाद भारत सरकार ने पाकिस्तान प्रायोजित सीमा-पार आतंकवाद के खिलाफ कड़े कदम उठाते हुए 1960 के दशक की सिंधु जल संधि को अनिश्चितकाल के लिए निलंबित कर दिया। इस फैसले से पाकिस्तान में पानी की गंभीर कमी का खतरा मंडराने लगा, क्योंकि संधि के तहत चिनाब, झेलम और सिंधु जैसी पश्चिमी नदियों का अधिकांश जल पाकिस्तान को आवंटित था, जो उसके कृषि और जलविद्युत का जीवनरेखा है।

वरुण चक्रवर्ती भारत के हाईएस्ट रेटिंग वाले बॉलर

- 818 पॉइंट्स हासिल किए

वरुण चक्रवर्ती टी-20 रैंकिंग में 818 रेटिंग पॉइंट्स के साथ भारत के सबसे ज्यादा रेटिंग पाने वाले गेंदबाज बन गए हैं। बुधवार को जारी वनडे रैंकिंग में रोहित शर्मा और विराट कोहली पहले और दूसरे स्थान पर बरकरार हैं।

34 साल के वरुण इस साल सितंबर में पहली बार बॉलर्स रैंकिंग में टॉप पर पहुंचे थे। शानदार फॉर्म में चल रहे वरुण ने हाल ही में साउथ अफ्रीका के खिलाफ तीसरे मैच में दो विकेट लेकर भारत के लिए टी-20 में 50 विकेट पूरे किए और वे यह उपलब्धि हासिल करने वाले दूसरे सबसे तेज भारतीय गेंदबाज बने।

हालांकि, मेंस T20 इंटरनेशनल में ओवरऑल सबसे ज्यादा रेटिंग का रिकॉर्ड पाकिस्तान के उमर गुल के नाम है, जिन्होंने 865 रेटिंग पॉइंट्स हासिल किए थे।

वरुण 51 विकेट ले चुके

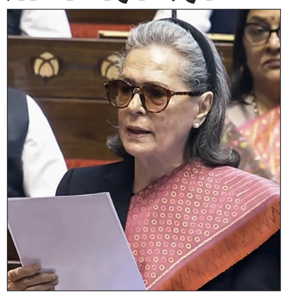
वरुण अब तक 32 टी-20 इंटरनेशनल मैचों में 51 विकेट ले चुके हैं, जिसमें उनका सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 5/17 का रहा है। मौजूदा साउथ अफ्रीका के खिलाफ टी-20 सीरीज में भी वे तीन मैचों में 6 विकेट लेकर टॉप विकेट-टेकर बने हुए हैं। बॉलर्स रैंकिंग में भारत को एक और फायदा मिला है, जहां अर्शदीप सिंह चार स्थान की छलांग लगाकर 16वें नंबर पर पहुंच गए हैं।

अभिषेक शर्मा टॉप टी-20 बैटर

बल्लेबाजों की टी-20 रैंकिंग में अभिषेक शर्मा नंबर-1 पर बने हुए हैं। उनके नाम अब 909 रेटिंग पॉइंट्स हैं। वहीं तिलक वर्मा ने दो स्थान की छलांग लगाते हुए चौथा स्थान हासिल कर लिया है और उनके 774 रेटिंग पॉइंट्स हो गए हैं।

सरकार बोली- नेहरू के दस्तावेज सोनिया गांधी लौटा नहीं रहीं

- 17 साल पहले 51 बक्सों में दिए थे, उन्हें पब्लिक आर्काइव में होना चाहिए



नई दिल्ली. केंद्र सरकार ने बुधवार को साफ किया कि देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू से जुड़े निजी कागजात (पेपर्स) प्रधानमंत्री संग्रहालय और पुस्तकालय (PMML) से गायब नहीं हैं, बल्कि उनका हमें पता है।

सरकार ने कहा कि नेहरू के 51 कार्टन पेपर्स सोनिया गांधी के पास हैं। 2008 में गांधी परिवार के अनुरोध पर ये पेपर्स आधिकारिक तौर पर सौंपे गए थे। अब वे लौटा नहीं रही हैं। वे उनकी निजी संपत्ति नहीं, बल्कि देश की धरोहर हैं।

सरकार ने सोनिया से पेपर्स वापस करने की मांग की है, ताकि नेहरू के समय के महत्वपूर्ण ऐतिहासिक रिकॉर्ड तक पहुंच आसान हो सके क्योंकि ये दस्तावेज पब्लिक आर्काइव में होने चाहिए, बंद दरवाजों के पीछे नहीं।

केंद्रीय संस्कृति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत ने X पर एक पोस्ट में 15 दिसंबर को संसद में सांसद संबित पात्रा के उठाए सवाल का लिखित जवाब दिया।

दरअसल, नेहरू पेपर्स भाजपा और कांग्रेस के बीच विवादित मुद्दा रहा है। संबित पात्रा ने संसद में कहा था कि नेहरू से जुड़े कागज प्रधानमंत्री संग्रहालय और पुस्तकालय से गायब हैं।

आम सूचना

हम श्री राहुल काळू सांगळे व श्री रवि काळू सांगळे सभी को सूचित कर रहे हूं कि रुम, बैरक नं. 390, रुम नं. 5, पोस्ट ऑफिस रोड, पोस्ट ऑफिस के पास, उल्हासनगर- 1. (टैक्स नं. 08एआय014774000) उक्त प्रॉपर्टी श्री वसंत वाल्मिक सांगळे ने गिफ्ट एग्रीमेंट दि. 18.11.2025 सी.नं. 3844/2025 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 राहुल काळू सांगळे व श्री रवि काळू सांगळे

आम सूचना

मैं श्री सुनील शंकर थोरवे सभी को सूचित कर रहा हूं कि रुम नं. 1, गायकवाड़ पाड़ा, आकाश कालोनी, लालचंद कंपाउंड के पीछे, सेक्शन 36, उल्हासनगर- 5. (टैक्स नं. 56डीओ013753400(पार्ट) उक्त प्रॉपर्टी श्री गुलाब श्रीराम वायले के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 6.10.2025 द्वारा मैंने 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 सुनील शंकर थोरवे

आम सूचना

मैं श्री सुनील शंकर थोरवे सभी को सूचित कर रहा हूं कि रुम नं. 2, गायकवाड़ पाड़ा, आकाश कालोनी, लालचंद कंपाउंड के पीछे, सेक्शन 36, उल्हासनगर- 5. (टैक्स नं. 56डीओ013753400(पार्ट) उक्त प्रॉपर्टी श्री गुलाब श्रीराम वायले के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 6.10.2025 द्वारा मैंने 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 सुनील शंकर थोरवे

आम सूचना

मैं श्री सुनील शंकर थोरवे सभी को सूचित कर रहा हूं कि रुम नं. 3, गायकवाड़ पाड़ा, आकाश कालोनी, लालचंद कंपाउंड के पीछे, सेक्शन 36, उल्हासनगर- 5. (टैक्स नं. 56डीओ013753400(पार्ट) उक्त प्रॉपर्टी श्री गुलाब श्रीराम वायले के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 6.10.2025 द्वारा मैंने 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 सुनील शंकर थोरवे

आम सूचना

मैं श्री सुनील शंकर थोरवे सभी को सूचित कर रहा हूं कि रुम नं. 4, गायकवाड़ पाड़ा, आकाश कालोनी, लालचंद कंपाउंड के पीछे, सेक्शन 36, उल्हासनगर- 5. (टैक्स नं. 56डीओ013753400(पार्ट) उक्त प्रॉपर्टी श्री गुलाब श्रीराम वायले के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 6.10.2025 द्वारा मैंने 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 सुनील शंकर थोरवे

आम सूचना

मैं श्री सुनील शंकर थोरवे सभी को सूचित कर रहा हूं कि रुम नं. 5, गायकवाड़ पाड़ा, आकाश कालोनी, लालचंद कंपाउंड के पीछे, सेक्शन 36, उल्हासनगर- 5. (टैक्स नं. 56डीओ013753400(पार्ट) उक्त प्रॉपर्टी श्री गुलाब श्रीराम वायले के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 6.10.2025 द्वारा मैंने 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 सुनील शंकर थोरवे

आम सूचना

मैं श्री धीरज अनंदा मोरे सभी को सूचित कर रहा हूं कि दो रुम, ब्लॉक नं. ए-365 के सामने, कानसई रोड, सर्टिफाय स्कूल के पास, उल्हासनगर- 4. (टैक्स नं. 39डीओ008454500 व 39डीओ008454600) उक्त प्रॉपर्टी श्रीमती कमल अनंदा मोरे के नाम पर है। उन्होंने गिफ्ट एग्रीमेंट दि. 9.12.2025 द्वारा मुझे दी 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 धीरज अनंदा मोरे

संक्षेप...

मनपा चुनावों के मद्देनजर कोपरी पुलिस का रूट मार्च

ठाणे. मनपा चुनावों के मद्देनजर शहर में शांति और कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए कोपरी पुलिस स्टेशन ने रूट मार्च निकाला। कोपरी पुलिस स्टेशन से शुरू हुआ यह रूट मार्च ठाणेकरवाड़ी, शिव मंदिर एरिया, भाजी मार्केट, हसीजा कॉर्नर, कपड़ा मार्केट, सिद्धार्थ नगर, शांतिनगर,बारा बंगला जैसे संवेदनशील और भीड़भाड़ वाले इलाकों से होते हुए कोपरी पुलिस स्टेशन पर खत्म हुआ।

मंत्री मणिकराव कोकाटे का इस्तीफा

1995 के धोखाधड़ी मामले में सजा के बाद लिया फैसला

मुंबई. महाराष्ट्र के खेल मंत्री और एनसीपी नेता माणिकराव कोकाटे ने अपने विधायक पद से इस्तीफा दे दिया है। कोकटे हाल के दिनों में विधानसभा में रमी खेलते नजर आए थे, जिसके कारण वह विवादों में रहे।

दरअसल, तीन दशक पुराने हाउसिंग स्कैम केस में एक कोर्ट ने उनकी सजा को बरकरार रखा। इसके बाद कोकटे ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया। अब कोकट के इस्तीफे के बाद सत्ताधारी महायुति गठबंधन में राजनीतिक उथल-पुथल मच गई और उपमुख्यमंत्री अजीत पवार पर दबाव बढ़ गया।

पुराने मामले में कोकाटे को मिली सजा

बता दें कोकाटे और उनके भाई विजय कोकाटे को 1995 के एक मामले में दोषी ठहराया गया था, जो एक हाउसिंग स्कीम में आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग (EWS) के

लिए तय 10 प्रतिशत कोटे के कथित दुरुपयोग से जुड़ा था। भाइयों को धोखाधड़ी और जालसाजी सहित कई अपराधों का दोषी पाया गया।

इससे पहले सेशन कोर्ट ने मजिस्ट्रेट की ओर से सुनाई गई सजा को बरकरार रखा। चुनाव कानून के तहत, दो साल या उससे ज्यादा की सजा होने पर तुरंत अयोग्य घोषित कर दिया जाता है, जब तक कि किसी ऊपरी अदालत द्वारा इस पर रोक न लगा दी जाए।

रमी खेलने के कारण सुर्खियों में आए थे कोकटे

कोर्ट के फैसले के बाद मंत्री के खिलाफ गिरफ्तारी का वारंट जारी किया गया। इसके बाद उनके वकील ने अर्जेंट सुनवाई के लिए बॉम्बे हाई कोर्ट का रुख किया। कोर्ट ने कहा कि वह शुक्रवार को इस मामले पर सुनवाई करेगा। हालांकि, तबीयत खराब होने के कारण उनको मुंबई के लीलावती अस्पताल में भर्ती कराया गया, जिससे उन्हें अस्थायी रूप से गिरफ्तारी से छूट मिली। इस साल की शुरुआत में कोकाटे तब सुर्खियों में आए थे जब उन्हें राज्य विधानसभा में अपने मोबाइल फोन पर रमी खेलते हुए पाया गया था।

5 पुलिसकर्मियों को जमानत से इनकार

मुंबई. यह देखते हुए कि कानून लागू करने वालों द्वारा किए गए अपराध पूरे न्याय सिस्टम की ईमानदारी को कमजोर करते हैं, बॉम्बे हाईकोर्ट ने दमन और दीव केंद्र शासित प्रदेश के पांच पुलिसकर्मियों को जमानत देने से इनकार किया, जिन पर सूरत के युवा लड़कों को अवैध रूप से हिरासत में लेने, उनके साथ शारीरिक दुर्व्यवहार करने और उन्हें छोड़ने के लिए 'फिरौती' के तौर पर 25 लाख रुपये मांगने और पीड़ितों के परिवार से 5 लाख रुपये मिलने के बाद उन्हें छोड़ने का आरोप है।

सिंगल-जज जस्टिस डॉ. नीला गोखले ने कहा कि इस मामले में आरोपी पुलिस अधिकारी दमन की क्राइम ब्रांच में काम कर रहे थे, जो पुलिस मशीनरी की एक खास ब्रांच है। जज ने आदेश में कहा कि पुलिस अधिकारी के तौर पर अपनी स्थिति का दुरुपयोग करते हुए उन्होंने शिकायतकर्ता और उसके दोस्तों पर दबाव डाला, उन्हें पुलिस के साथ हेडक्वार्टर आने के लिए धमकाया, उन्हें हिरासत में लिया, उनके साथ शारीरिक दुर्व्यवहार किया, उनके मोबाइल फोन छीन लिए, फिरौती की रकम लेकर आने के लिए बुलाए गए शिकायतकर्ता के दोस्तों की लोकेशन पर नज़र रखी और उन्हें तभी छोड़ा जब फिरौती की रकम दी गई।

रईस हाईस्कूल के वार्षिक खेलकूद स्पर्धा का शुभारम्भ

भिवंडी. विद्यार्थियों ने खेल कूद का बहुत शानदार प्रदर्शन किया है.छात्रों के सराहनीय प्रदर्शन से मैं बहुत प्रभावित हुइ हूँ. छात्रों के प्रदर्शन की जितनी सराहना की जाय कम है. उक्त उदगार रायस हाईस्कूल एंड जूनियर कालेज के वार्षिक खेलकूद स्पर्धा के रंगा रंग उद्घाटन समारोह की विशेष अतिथि रईस जूनियर कालेज की पूर्व छात्रा डा. सारा मोमिन ने व्यक्त किया. रेड, ग्रीन, ब्लू और यलो हॉउस के दरम्यान होने वाले मुकाबलों में अतिथि के रूप में के.एम.ई. सोसायटी के उपाध्यक्ष एडवोकेट एड यासीन मोमिन, सचिव दानियाल काजी, कोषाध्यक्ष फहद बुबेरे, चेयरमैन यासर तातली,स्पोर्ट्स कमेटी चेयरमैन दानिश मदू ओबैद फकीह,बासित पटेल सहित सोसायटी के अन्य पदाधिकारी एवं सदस्यगण तथा खेलप्रेमी, अभिभावक, प्रधानाचार्य, अध्यापक एवं भारी संख्या में छात्र एवं छात्राएं उपस्थित थीं.

रईस हाईस्कूल एंड जूनियर कालेज के प्रधानाचार्य जियाउर्रहमान अंसारी ने अतिथियों का परिचय प्रस्तुत किया तथा पुष्पगुच्छ से अतिथियों का स्वागत किया.अतिथियों के हाथों विद्यालय का ध्वजारोहण, कबूतर की परवाज, आसमान में गुब्बारे छोड़ने के बाद मशाल प्रज्वलित की गयी जिसे लेकर छात्रों ने मैदान का चक्कर लगाकर खेल कूद स्पर्धा का शुभारंभ किया.छात्रों ने पंगारकर सर के मार्गदर्शन में मार्चपास्ट के जरिये मेहमानों को सलामी पेश की.इकरा शेख और नबीग मोमिन के मार्गदर्शन में जूनियर कालेज की छात्राओ ने सेल्फ डिफेंस और जिमनास्टिक का सराहनीय प्रदर्शन तथा मुसैयब सर के निर्देशन में मलखम प्रस्तुत किया. छात्रों एवं छात्राओ ने पी.टी,हरडिल रेस,अंब्रेला ड्रिल और मार्शल आर्ट,रस्सा कशी, आदि प्रस्तुत करके उपस्थित लोगों का मन मोह लिया. उद्घाटन समारोह का मुख्य आकर्षण भिवंडी महानगर पालिका द्वारा सम्पन्न हुए विभिन्न खेलकूद मुकाबलों में विद्यालय के खिलाड़ियों द्वारा बेहतरीन प्रदर्शन करके 257 मेडल और 59 टराफियां हासिल करने वाले छात्रों की परेड थी.समारोह का संचालन एवं आभार प्रदर्शन सहायक मुख्यध्यापक मुखलिस मदू ने किया.कार्यक्रम को सफल बनाने में जाकिरअंसारी,अब्दुल लतीफ़ पंगारकर,एजाज़ हाश्मी मुसैयब मोमिन,शाकिरशेख, शाह आयशा,मुबश्शेरा, नबीग मोमिन एवं सम्पूर्ण स्टाफ का सहयोग शामिल रहा. छात्राओ ने देश भक्ति के गीत बेहतरीन अंदाज में पेश किया.

मनपा चुनाव और नए साल के शुरू होने से पहले आबकारी विभाग की बड़ी छापेमारी

गोवा में बनी 1 करोड़ रुपये की विदेशी शराब जब्त, कंटेनर चालक गिरफ्तार

भिवंडी. क्रिसमस और नए साल के दौरान शराब की बिक्री में तेजी के साथ-साथ इसकी तस्करी भी बढ़ रही है. आबकारी विभाग की फ्लाइंग स्क्वाड ने भिवंडी में छापा मारकर 1 करोड़ 91 हजार 880 रुपये मूल्य की गोवा में बनी विदेशी शराब के 711 बाक्स जब्त किए, साथ ही मध्यप्रदेश में बिक्री के लिए तैयार एक कंटेनर भी कब्जे में लिया और कंटेनर चालक को गिरफ्तार कर लिया.

उत्पाद शुल्क विभाग द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार

आबकारी विभाग की फ्लाइंग

स्क्वाड को सूचना मिली थी कि गोवा में बनी विदेशी शराब एक कंटेनर में ले जाई जा रही है. फ्लाइंग स्क्वाड, आबकारी विभाग के इंस्पेक्टर दीपक परब और स्क्वाड के आर.वी. सनप, टी.सी. चव्हाण, द्वितीय इंस्पेक्टर एन.जे. शिरसाठ, आर.एम. राठौड़, के.एस. वाजे और एन.ए. लोखंडे ने जाल बिछाकर मुंबई-नासिक राजमार्ग पर राजनोली गांव के इलाके में संदिग्ध कंटेनर नंबर NL 01 AB 7168 को रोका और उसकी तलाशी ली.तलाशी के दौरान, कंटेनर में रॉयल सेलेक्ट डीलक्स व्हिस्की और रॉयल ब्लू व्हिस्की के 711 डिब्बे विदेशी शराब बरामद हुई. स्क्वाड ने शराब और कंटेनर को जब्त कर लिया और चालक आसिफ आस मोहम्मद को गिरफ्तार कर लिया.आबकारी इंस्पेक्टर दीपक परब इस मामले की आगे की जांच कर रहे हैं.

कस्टम ने 2.5 किलो सोना और 8.4 किलो हाइड्रोपोनिक वीड बरामद की

मुंबई: एयरपोर्ट कमिश्नरेट, कस्टम जोन-III के अधिकारियों ने 15 से 17 दिसंबर 2025 तक ड्यूटी के दौरान सतर्कता दिखाते हुए सोने की तस्करी और नशीले पदार्थों की खेप पकड़ी है। कस्टम ने 2.5 किलो सोना और 8.4 किलो हाइड्रोपोनिक वीड बरामद की है। कस्टम ने 2.270 किलोग्राम 24 कैरेट सोने की धूल (कीमत लगभग 2.90 करोड़ रुपए) और 230 ग्राम 24 कैरेट सोना (कीमत 29.36 लाख रुपए) जब्त किया गया। साथ ही, एक बड़े मामले में बैंकॉक से आए यात्री से 8.467 किलोग्राम हाइड्रोपोनिक वीड बरामद हुई, जिसकी अवैध बाजार कीमत करीब 8.467 करोड़ रुपए आंकी गई है।

आचार संहिता लागू होते ही 3778 बैनर हटाए

ठाणे. मनपा क्षेत्र के अंतर्गत मनपा चुनाव को लेकर आदर्श आचार संहिता लागू होते ही शहर में लगे अनिधिकृत बैनर और पोस्टर हटाने के लिए मनपा की मुहिम जोरो पर अतिक्रमण विभाग कर रही है।15 दिसंबर से लेकर 18 दिसंबर शहर में लगे कुल 3778 अनधिकृत पोस्टर्स, बैनर अतिक्रमण विभाग ने हटाया।15 जनवरी 2026 को मतदान किया जायेगा इसको लेकर शहर में आदर्श आचार संहिता लागू हो गई है।चुनाव अधिकारी व मनपा उपायुक्त उमेश विरारी के आदेशानुसार व सहायक आयुक्त सोपान भाईक के मार्गदर्शन में मनपा क्षेत्र के 9 प्रभाग समितियों में बैनर व पोस्टर हटाने का कार्य जारी है।

हार गए तो चलेगा, पर बिको मत

उद्धव ठाकरे ने अंबरनाथ के उबाठा उम्मीदवारों को दी नसीहत

अंबरनाथ. हार गए तो भी चलेगा किंतु आदमी को बिकना नहीं चाहिए. पैसों के लिए बाजार में पराभव हो गया तो हरकत नहीं, पर निष्ठा की लड़ाई हारना नहीं.. ये शब्द उद्धव ठाकरे ने अंबरनाथ नगर परिषद चुनाव में खड़े शिवसेना उबाठा के सभी उम्मीदवारों से कहा है. गुरुवार को सभी उम्मीदवार शहर पूर्व के अध्यक्ष अजित काले एवं पूर्व नगरसेविका एड. रेशमा काले के नेतृत्व में उद्धव ठाकरे से आशीर्वाद लेने के लिए मातोश्री मुंबई में गए. उस समय उद्धव ठाकरे ने उपरोक्त

नसीहत की है.

उद्धव ठाकरे ने सभी उम्मीदवारों की पाठ थपथपा कर उनका हौसला बढ़ाया. सभी उम्मीदवार शैलेश गजे, विलास महाजन, प्रवीण गोसावी, पंकज साटम, दीपाली महाजन, सुनिता गायकवाड़, सुनिल जाधव, सविता देशमुख, वैशाली वारिंगे ने कहा है कि उद्धव ठाकरे की पीठ पर थाप ने हमारे आत्मविश्वास को बढ़ाया है और निष्ठा की लड़ाई लड़ने के लिए प्रेरणादाई है. पीठ पर हाथ रखकर उद्धव ठाकरे ने लड़ने का आदेश दिया है, जो सभी के लिए दिशा दर्शक होगा. ऐसा अजित काले ने कहा है. लेकिन शिवसेना उबाठा की नगराध्यक्षा उम्मीदवार अंजलि राऊत उम्मीदवारों के साथ नहीं थीं, जो चर्चा का विषय बन गया है. उपरोक्त जानकारी अजित काले ने दी है.

एस.एस.टी. महाविद्यालय द्वारा आयोजित राष्ट्रीय सेवा योजना के

पाँच दिवसीय नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर का भव्य शुभारंभ

बदलापुर. राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) के स्वयंसेवकों में नेतृत्व गुणों के विकास के उद्देश्य से बदलापुर–राहतोली स्थित आरोग्य योगा एवं नैचरोपैथी सेंटर में आयोजित पाँच दिवसीय नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर का उद्घाटन उत्साहपूर्ण वातावरण में संपन्न हुआ। मुंबई विश्वविद्यालय के एनएसएस सेल तथा एस.एस.टी. महाविद्यालय के एनएसएस यूनिट के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस शिविर में ठाणे जिले के 117 महाविद्यालयों से चयनित 140 स्वयंसेवक सहभागी हुए हैं।

शिविर के उद्घाटन अवसर पर मुंबई विश्वविद्यालय के एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी प्रो. रमेश देवकर, एस.एस.टी. महाविद्यालय के संस्थापक प्राचार्य डॉ. पुरस्वानी, प्रसिद्ध उद्यमी डॉ. मिलिंद धारवाडकर, आरोग्य योगा एवं नैचरोपैथी सेंटर के संचालक डॉ. विजय कुकरेजा, एम.के. कॉलेज की उपप्राचार्या डॉ. किरण वाटवानी, एस.एस.टी. महाविद्यालय के उपप्राचार्य एवं ठाणे जिला एनएसएस समन्वयक प्रो. जीवन विचारे, उपप्राचार्य डॉ. दीपक गवादे, प्रो. देविदास जळकोटे, विभागीय समन्वयक डॉ. संदेश जायभाय, डॉ. राजू रूपवते, प्रो. नीरज मिश्रा, कार्यक्रम अधिकारी प्रो. मयूर माथूर एवं प्रो. श्रुती पाटील सहित अनेक मान्यवर उपस्थित थे।

इस अवसर पर मार्गदर्शन करते हुए प्रो. रमेश देवकर ने एनएसएस लीडर्स की भूमिका स्पष्ट करते हुए कार्यक्रमों के आयोजन, उनके प्रभावी क्रियान्वयन तथा सुदृढ़ दस्तावेजीकरण के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने कहा कि यह शिविर स्वयंसेवकों के नेतृत्व कौशल को विकसित करने के लिए एक स्वर्णिम अवसर है।

वहीं प्राचार्य डॉ. पुरस्वानी ने विद्यार्थियों को अपने भीतर की सुप्त क्षमताओं का विकास कर व्यक्तिगत तथा सामूहिक प्रगति साधने का प्रेरणादायी संदेश दिया।

इस नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर में विभिन्न सत्रों के माध्यम से विशेषज्ञों द्वारा मार्गदर्शन प्रदान किया जाएगा। इसमें एनएसएस के उद्देश्य एवं लक्ष्य, वर्षभर के कार्यक्रमों की योजना, प्रतिवेदन लेखन एवं दस्तावेजीकरण, दत्तक गाँवों में कार्य, एनएसएस लीडर की भूमिका तथा आपदा प्रबंधन जैसे विषयों पर विस्तार से जानकारी दी जाएगी। शिविर के समापन अवसर पर उत्कृष्ट स्वयंसेवकों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया जाएगा।

यह शिविर युवाओं में नेतृत्व गुण, सामाजिक प्रतिबद्धता तथा संगठनात्मक कौशल को विकसित करने की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण सिद्ध होगा।

238 नई ट्रेनों में ऑटोमैटिक डोर से बदलेगा सफर

मुंबई. मुंबई की लाइफलाइन कही जाने वाली लोकल ट्रेन सेवा अब बड़े बदलाव के दौर से गुजर रही है. रोजाना लाखों यात्रियों को ढोने वाली इस उपनगरीय रेल व्यवस्था को ज्यादा सुरक्षित, सुविधाजनक और आधुनिक बनाने के लिए केंद्र सरकार ने कई अहम कदम उठाए हैं.

यात्रियों की सुरक्षा बढ़ाने के लिए मुंबई लोकल में चलने वाली 238 नई ट्रेनों में ऑटोमैटिक डोर सिस्टम लगाने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है. यह सिस्टम चलती ट्रेन से गिरने जैसी दुर्घटनाओं को रोकने में मदद करेगा, जो मुंबई लोकल की सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक रही है. भीड़ के समय दरवाज़ों पर लटककर सफर करने की मजबूरी अब धीरे-धीरे कम होगी. रेलवे का मानना है कि ऑटोमैटिक डोर के साथ ट्रेनें ज्यादा सुरक्षित होंगी और यात्रियों में भी सफर को लेकर भरोसा बढ़ेगा.

भावभीनी श्रद्धांजलि

चतुर्थ पुण्यतिथि

स्व. श्री किशन शिवनदास जेठानी

आज ही के दिन 18 दिसंबर 2021 को स्वर्गीय श्री किशन शिवनदास जेठानी परलोक सिधार गए थे। उनकी याद में हम आज उनकी तीसरी पुण्यतिथी पर हमारा परिवार उनको भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित कर रहा है।

सेवा में :

बोधा व जेठानी परिवार

रकुल प्रीत ने करवाई प्लास्टिक सर्जरी!

- **सोशल मीडिया पर कॉस्मेटिक सर्जन का दावा**
- **एक्ट्रेस ने पोस्ट लिख शख्स को लगाई फटकार**

हाल ही में, रकुल प्रीत सिंह को लेकर एक सोशल मीडिया यूजर ने दावा किया था कि उन्होंने कॉस्मेटिक सर्जरी करवाई है। अब एक्ट्रेस ने खुद को सर्टिफाइड कॉस्मेटिक सर्जन बताने वाले इस शख्स को फटकार लगाई है। रकुल ने उस शख्स पर बिना किसी प्रूफ के गलत जानकारी फैलाने का भी आरोप लगाया।

रकुल ने पोस्ट किया- 'फ्रॉड अलर्ट- यह डरावना है कि उनके जैसे लोग डॉक्टर होने का दावा कर रहे हैं। और बिना किसी फैक्ट चेक के बयान दे रहे हैं और लोगों को गुमराह कर रहे हैं। एक एक्टर होने के नाते मैं प्राचीन और आधुनिक विज्ञान को समझती हूं और मुझे लोगों के सर्जरी करवाने से कोई आपत्ति नहीं है। लेकिन एक और चीज भी होती है, जिसे वेट लॉस कहते हैं। जो कड़ी मेहनत से आती है। क्या आपने इसके बारे में कभी सुना है? ऐसे डॉक्टर्स से सावधान रहें।'

बता दें कि डॉक्टर प्रशांत यादव नाम के एक इंस्टाग्राम यूजर ने रकुल प्रीत सिंह के लुक का एनालिसिस करते हुए एक वीडियो शेयर किया था। अपने वीडियो पोस्ट में उन्होंने रकुल की पुरानी फोटोज और वीडियो की तुलना हाल की फोटो से करते हुए कहा कि कि एक्ट्रेस ने बोटॉक्स, फिलर्स और नोज जॉब करवाया है।

दुबई पुलिस और सरकारी एजेंसी का अधिकारी बताकर 27.36 लाख रुपये की धोखाधड़ी

मुंबई. मुंबई में साइबर ठगी का एक गंभीर मामला सामने आया है, जहां दुबई पुलिस और सरकारी एजेंसी का अधिकारी बताकर एक व्यक्ति से 27.36 लाख रुपये की धोखाधड़ी की गई. इस मामले में पीड़ित के परिजनों की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है. शिकायतकर्ता पद्माकर कृष्णराव नांदेकर (60), कफ परेड, मुंबई के निवासी हैं और फिल्म प्रोडक्शन व विज्ञापन व्यवसाय से जुड़े हुए हैं. उन्होंने पुलिस को बताया कि उनके छोटे भाई नितीन कृष्णराव नांदेकर (50) काम के सिलसिले में दुबई गए हुए थे. नितीन भारत में अपने HSBC बैंक के NRO और NRE खातों के जरिए लेनदेन करते हैं.

ओटीपी शेयर करते ही आरोपियों ने नितीन के HSBC बैंक के NRO और NRE खातों के साथ-साथ मास्टर क्रेडिट कार्ड से कई बार में रकम निकाल ली. इस तरह कुल 27,36,123.94 रुपये अलग-अलग अनजान खातों में ट्रांसफर कर दिए गए.जब नितीन को खाते से पैसे निकलने का मैसेज मिला और उन्होंने आपत्ति जताई, तब तक आरोपी संपर्क से बाहर हो चुके थे. बाद में दिए गए मोबाइल नंबर और ई-मेल आईडी पर संपर्क करने की कोशिश की गई, लेकिन कोई जवाब नहीं मिला. घटना की जानकारी मिलने के बाद परिजनों ने साइबर क्राइम पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराई.

जन्मदिन मुबारक

भाऊ लीलाराम परसराम मूलचंदानी

उल्हासनगर-2 स्थित पूज्य झूलेलाल मंदिर के प्रमुख भाऊ लीलाराम परसराम को 20 दिसंबर को होने जा रहे उनके 76वें जन्मदिन की हार्दिक बधाई।

शुभेच्छुक:-

हरगुन, द्वारकादास, मनोहरलाल, महेंद्र, गिरधारीलाल, हीरानंद, भगवान, प्रवीण मूलचंदानी, कमल फ्रूटवाला, कमलेश ताराचंदानी, रवि चुग, नंदरार और लखमीचंद भाटिया, मुकेश और कमलेश अमित, विजू रोचानी आदि की तरफ से बधाईयां।

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