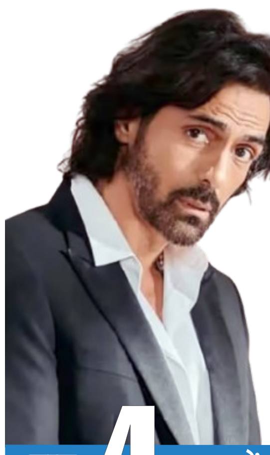
मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, पनवेल, रायगड़, उल्हासनगर, कल्याण एवं अंबरनाथ का
लोकप्रिय हिंदी दैनिक
उल्हास विकास
वर्ष : 44 ■ अंक : 18 ■ सोमवार 23 मार्च 2026 ■ 3 रुपए ■ पृष्ठ 4
FOLLOW US @ulhasvikas ulhasvikas@gmail.com Google Play
GET IT ON ULHAS VIKAS Google Play | Subscribe to our ULHAS VIKAS YouTube Channel | Subscribe
संपादक – हीरो अशोक बोधा BMM, L.LB., M.A. Mobile.:- 9822045566
epaper.ulhasvikas.com



पृष्ठ.. 4 पर पढ़ें..
'छत्रपति शिवाजी महाराज' में अर्जुन रामपाल निभाएंगे विलेन का किरदार

प्रदूषण मुक्त कब होंगी नदियां?

विश्व जल दिवस पर झूठे वादों की समीक्षा

उल्हासनगर. विश्व जल दिवस पर जहां पानी बचाने के संदेश दिए जा रहे हैं, वहीं उल्हास और वालधुनी नदियां अभी भी प्रदूषण में डूबी हुई हैं। सरकार और प्रशासन की उदासीनता के खिलाफ एक साल पहले आज ही के दिन शुरू हुआ आंदोलन आज भी उतनी ही तीव्रता से सवाल पूछ रहा है। वादे तो बहुत हुए; लेकिन असल उपाय कहां हैं? पर्यावरणविदों ने अफसोस जताया है कि लाखों नागरिकों के लिए पीने के पानी का मुद्दा अभी भी नारों तक ही सीमित है।

हालांकि विश्व जल दिवस के मौके पर जल संरक्षण, साफ नदियों और सुरक्षित पीने के पानी को लेकर बड़े-बड़े संदेश दिए जा रहे हैं, लेकिन असलियत में उल्हास और वालधुनी नदियां अभी भी प्रदूषण की चपेट में हैं। उल्हास और वालधुनी नदियों को नौ साल से प्रदूषण मुक्त किए जाने के प्रयास, इसी तरह, ठाणे, कल्याण, डोंबिवली, उल्हासनगर और आस-पास के इलाकों के लाखों लोगों को पीने का साफ पानी मिले, इसके लिए लगातार विरोध, ज्ञापन और फॉलो-अप किए जा रहे हैं। हालांकि, पर्यावरणविदों का आरोप है कि सरकार और प्रशासन हर बार लिखकर और बोलकर वादे तो करते हैं, लेकिन असल में अमल ज़ीरो रहता है।

इसके विरोध में, पिछले साल 22 मार्च, 2025 को वर्ल्ड वॉटर डे पर प्रदर्शनकारियों ने मुंडन कराकर ज़बरदस्त विरोध शुरू किया था। आज उस विरोध को एक साल हो गया है, लेकिन मांगें अभी भी पेंडिंग हैं। लोगों को लग रहा है कि लोकसभा, विधानसभा और मनपा चुनावों में भारी वोटों से जीतने वाले जनप्रतिनिधियों से किए गए वादे भुला दिए गए हैं।

आज भी उल्हास और वालधुनी नदियों में गंदा सीवेज लाने वाले नाले बहते रहते हैं। नदी को जलकुंभियों से मुक्त होने के बजाय, जनवरी से जलकुंभियों ने फिर से सिर उठा लिया है, जो ज़्यादा गंभीर बात है। मोहने डैम से कुछ मीटर दूर एक नया डैम बनाने और मौजूदा मोहने डैम के पास जमा केमिकल वाली गाद और मैल को तुरंत हटाने की ज़रूरी मांग अभी तक पूरी नहीं हुई है।

म्हारल नाला, गालेगांव नाला और मोहिली नाला अभी भी सीधे उल्हास नदी में बह रहे हैं। MIDC से केमिकल वाला सीवेज, साथ ही आस-पास के शहरों के बड़े नाले बिना किसी ट्रीटमेंट के नदी में छोड़े जा रहे हैं, जिससे नदी का पानी और ज़्यादा ज़हरीला होता जा रहा है।

इस बीच, 28 जुलाई, 2025 को DPR की घोषणा की गई। लेकिन, सात महीने बाद भी DPR तैयार नहीं हुई है। इसलिए, पर्यावरणविदों ने इसकी कड़ी आलोचना करते हुए कहा है, "वर्ल्ड वॉटर डे पर घोषणा और बाकी साल अनदेखी।" कम से कम अब तो सरकार और प्रशासन को समय बर्बाद करना बंद करके ठोस और तुरंत कदम उठाने चाहिए, नहीं तो आंदोलन और तेज़ किया जाएगा।

नागरिकों के पीने के पानी के साथ खिलवाड़

वर्ल्ड वॉटर डे पर पानी बचाने के नारे दिए जाते हैं, लेकिन सरकार ने उल्हास-वालधुनी नदी को बचाने के लिए एक भी ठोस कदम नहीं उठाया है, जो दुर्भाग्यपूर्ण है। 22 मार्च, 2025 को हमने सिर मुंडवाकर विरोध किया था, आज एक साल हो गया है, लेकिन मांगें अभी भी पेंडिंग हैं। 28 जुलाई, 2025 को DPR की घोषणा हुई थी, लेकिन सात महीने बाद भी DPR नहीं है। आज भी गंदे नालों, केमिकल वाले पानी और पानी के प्रदूषण के कारण नदी मर चुकी है। 80 लाख नागरिकों के पीने के पानी के साथ खिलवाड़ किया जा रहा है। अब हमें सिर्फ आश्वासन नहीं चाहिए, हमें तुरंत ठोस कार्रवाई चाहिए, नहीं तो विरोध और तेज किया जाएगा।

–**शशिकांत दायमा** (पर्यावरणविद)

गैस की कमी पर कैटरर्स का नायाब तरीका

उल्हासनगर. कमर्शियल गैस सिलेंडर की भारी कमी की वजह से मुश्किल में फंसे कैटरिंग बिज़नेस ने अब एक नायाब रास्ता निकाला है। यहां के कैटरर्स ने एक नया 'सिलेंडर प्लान' शुरू किया है, जिसमें कहा गया है कि आप सिलेंडर का इंतज़ाम करें, हम खाना तैयार करेंगे, और इससे रुके हुए ऑर्डर्स को फिर से रफ़्तार मिल गई है।

पिछले कुछ दिनों से कमर्शियल LPG गैस समय पर नहीं मिल रही है, जिससे शादियों, जन्मदिनों और दूसरे घरेलू इवेंट्स के लिए खाने की प्लानिंग बिगड़ गई थी। इसके सॉल्यूशन के तौर पर, कैटरर्स ने कस्टमर्स के सामने एक शर्त रखी है। ऑर्गनाइज़र को गैस सिलेंडर का इंतज़ाम करना होगा, जबकि खाना बनाने की ज़िम्मेदारी कैटरर्स की होगी। कैटरर्स अपने मैनपावर और सामान का इस्तेमाल करके खाना तैयार करेंगे। इस नए तरीके से दोनों तरफ के लोगों को फ़ायदा होता दिख रहा है। नतीजतन, कैटरर्स का नुकसान रुक गया है क्योंकि ऑर्डर कैंसिल करने की ज़रूरत नहीं है।

प्लानिंग हुई आसान

घरेलू सिलेंडर का इस्तेमाल करके, ऑर्गनाइज़र के लिए इवेंट को समय पर करना मुमकिन हो रहा है। साथ ही, गैस का इंतज़ार करते हुए इवेंट में देरी होने का समय भी बच गया है। यह टेम्परेरी ऑप्शन इसलिए चुना गया है क्योंकि कमर्शियल गैस की सप्लाई ठीक से नहीं हो रही है; हालांकि, लोकल कैटरिंग प्रोफेशनल्स के बीच रिएक्शन हैं कि सरकार को इस पर गंभीरता से ध्यान देना चाहिए और सप्लाई को रेगुलर करना चाहिए।

अंबरनाथ. उल्हासनगर रेलवे स्टेशन पर तीसरे और चौथे ट्रैक का काम प्रगति पथ पर चल रहा है और यह उसकी एक तस्वीर है।

बारवी डैम में खुलेआम पानी चोरी

प्रशासन की भूमिका पर गंभीर सवालिया निशान

उल्हासनगर. चौंकाने वाली सच्चाई यह है कि मुंबई जैसे महानगर की प्यास बुझाने वाले बारवी डैम इलाके में गैर-कानूनी तरीके से पानी निकालने का काम अभी तक बंद नहीं हुआ है, और जब से कुछ दिनों से इस बारे में बड़े अधिकारियों को जानकारी दी गई है, तब से प्रशासन की भूमिका पर गंभीर सवालिया निशान लग रहे हैं।

डैम के कैचमेंट एरिया में दिनदहाड़े टैंकरों से पानी भरा जा रहा है, और जब यह खुलेआम चल रहा है, तब भी संबंधित सिस्टम निष्क्रिय है। इसलिए, नागरिकों द्वारा गुस्से में यह सवाल उठाया जा रहा है, क्या अधिकारी सो रहे हैं? इस मामले में पहले भी शिकायतें की गई थीं और अधिकारियों का ध्यान इस ओर दिलाया गया था। इसी के तहत, MIDC, अंबरनाथ के एग्जीक्यूटिव इंजीनियर रवींद्र छत्रे ने पहले ही साफ कर दिया था कि बारवी डैम से पानी निकालने की किसी को भी इजाजत नहीं दी गई है, और वह इस मामले में तुरंत अपने सीनियर अधिकारियों से बात करेंगे। लेकिन, आज तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है, उल्टा पानी चोरी की दर बढ़ती दिख रही है। इसलिए, प्रशासन की काबिलियत और उसकी निष्पक्षता पर शक जताया जा रहा है।

पानी का लेवल तेज़ी से कम हुआ...

चर्चा है कि महाराष्ट्र इंडस्ट्रियल डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन के तहत आने वाले इस डैम एरिया में कॉन्ट्रैक्टर बड़ी मात्रा में पानी निकाल रहे हैं, और आरोप हैं कि अधिकारी जानबूझकर इसे नज़रअंदाज़ कर रहे हैं। इस बीच, यह भी पता चला है कि गर्मियों की शुरुआत में डैम में पानी का लेवल तेज़ी से कम हो रहा है। अगर गैर-कानूनी तरीके से पानी निकालना नहीं रोका गया, तो आने वाले दिनों में पानी की बड़ी कमी की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता।

क्या बाड़ ही खेतों को खा रही है?

जब से डैम की सुरक्षा के लिए ज़िम्मेदार सिस्टम को नज़रअंदाज़ किया जा रहा है, तब से यह सवाल उठ रहा है कि अगर बाड़ खेतों को खा रही है तो इसकी जांच कौन करेगा? नागरिक प्रशासन को तुरंत कदम उठाने की चेतावनी दे रहे हैं और मांग कर रहे हैं कि पानी की चोरी रोकी जाए, दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए और डैम एरिया में कड़े सुरक्षा इंतज़ाम किए जाएं। क्या प्रशासन अब इस गंभीर मामले पर सच में ध्यान देगा या पानी माफिया हावी रहेगा? सबका ध्यान इसी पर है।

पुलिस पर हमला करने वाला अपराधी गिरफ्तार

ठाणे. ठाणे स्टेशन एरिया में पुलिस पर हमला करने वाले शातिर अपराधी नितेश शिंदे उर्फ टकल्या को कपूरबावड़ी पुलिस ने हिरासत में लिया है। उसके खिलाफ चेन स्नेचिंग और ड्रग स्मगलिंग के कई केस दर्ज हैं। 18 मार्च को कपूरबावड़ी पुलिस स्टेशन की सीमा में दो ग्रुप्स के बीच बहस के बाद गैंगवॉर की घटना हुई थी। इस समय आरोपी नितेश शिंदे उर्फ टकल्या ने कई लोगों को धमकाया था। इसके बाद दोनों ग्रुप्स के बीच लड़ाई हो गई थी। इसी गुंडे का बंदूक के साथ वीडियो और फोटो पहले भी सोशल मीडिया पर वायरल हुआ था, जिससे एरिया में डर का माहौल बन गया था। इसके बाद कपूरबावड़ी पुलिस ने उस गुंडे के खिलाफ केस दर्ज करके उसे गिरफ्तार कर लिया। खास बात यह है कि वह 15 दिन पहले ही बेल पर बाहर आया था।

सांसद शिंदे की जनता दरबार में उमड़े लोग

महापौर अश्विनी निकम की उपस्थिति में सुनी सांसद शिंदे ने समस्याएं

उल्हासनगर. कल्याण लोकसभा के सांसद डॉ. श्रीकांत शिंदे ने आम जनता की समस्याओं से रूबरू होने के लिए अपने संसदीय क्षेत्र में सांसद से मिलिए - जनता दरबार की शुरुआत की है। लोगों की समस्याओं को सीधे समझने और उन्हें दूर करने के लिए तुरंत कदम उठाने के मकसद से इस पहल की शुरुआत की गई है। गोल मैदान स्थित सांसद कार्यालय में रविवार सुबह 11.30 बजे सांसद श्रीकांत शिंदे आए और आकर ही तुरंत शहरवासियों की समस्याओं से अवगत हुए उनके साथ महापौर अश्विनी निकम भी उपस्थित थी।

इस जनता दरबार में कई नागरिक अपने अलग-अलग मुद्दे लेकर प्रशासनिक समस्याएं लाए थे। जिसमें ज्यादातर लंबित शासन के कार्य थे सांसद शिंदे ने तुरंत ही संबंधित विभाग से संपर्क कर उस पर एक्शन लिया।

आम नागरिकों को अपनी समस्याएं उठाने के लिए सीधे जनप्रतिनिधियों से बातचीत करने का यह एक प्लेटफार्म देने और एडमिनिस्ट्रेशन भी उन मुद्दों पर तुरंत फैसले लेकर राहत देने के मकसद से "MP से मिलिए - जनता दरबार" की पहल लगातार चलाई जा रही है। इससे नागरिकों की समस्याओं पर जल्द सुनवाई हो रही है। इस मौके पर शिवसेना नेता अरुण आशान, राजेंद्र चौधरी, पप्पू कालानी समेत भाजपा के भी पदाधिकारी उपस्थित थे।

डोंबिवली में एक डॉग फ़ूड फ़ैक्टरी के इलाके में

सात आवारा कुत्तों की संदिग्ध मौत

मालिक और मज़दूरों के ख़िलाफ़ केस दर्ज

कल्याण. डोंबिवली में एक चौंकाने वाली घटना सामने आई है, जहाँ फ़ैक्टरी में पेस्ट कंट्रोल की वजह से इलाके के सात आवारा कुत्तों की मौत हो गई। इस घटना के लिए ज़िम्मेदार फ़ैक्टरी मालिक, उसके भाई और एक मज़दूर के ख़िलाफ़ मानपाड़ा पुलिस स्टेशन में केस दर्ज किया गया है। पुलिस ने चार कुत्तों के शवों को कब्ज़े में लेकर पोस्ट-मॉर्टम के लिए सरकारी पशु अस्पताल भेज दिया है।

आखिर हुआ क्या था?

डोंबिवली ईस्ट में मानपाड़ा पुलिस स्टेशन की सीमा में एकलव्य एनिमल पेडिग्री नाम की एक फ़ैक्टरी है। इस फ़ैक्टरी में डॉग फ़ूड बनता है। वायरस और कीड़ों का प्रकोप बढ़ने की वजह से, इस फ़ैक्टरी के मालिक वीरेंद्र कुमार निषाद ने कुछ दिन पहले फ़ैक्टरी और आस-पास के इलाके में पेस्ट कंट्रोल करवाया था। इस दौरान इलाके के सात आवारा कुत्तों की मौत हो गई। घटना की जानकारी मिलने पर इलाके की एक एनिमल लवर सुचित्रा सुर्वे ने मानपाड़ा पुलिस स्टेशन जाकर शिकायत दर्ज कराई।

पति पर जान से मारने की धमकी देने का आरोप

इस बारे में सुचित्रा सुर्वे की शिकायत के मुताबिक, फैक्ट्री मालिक वीरेंद्र कुमार निषाद, उनके भाई और एक वर्कर ने फैक्ट्री में चूहे मारने की दवा डाल दी, जिससे इलाके के आवारा कुत्तों की जहर खाने से मौत हो गई। इतना ही नहीं, सुचित्रा सुर्वे ने अपने पति पर फैक्ट्री मालिक और उनके वर्करों पर जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया है।

कुत्तों के शव जांच के लिए भेजे गए

एक तरफ, मनपाड़ा पुलिस ने इस मामले में केस दर्ज कर लिया है। दूसरी तरफ, मरने वाले सात कुत्तों में से चार के शव पोस्टमार्टम के लिए सरकारी एनिमल हॉस्पिटल भेज दिए गए हैं। पुलिस ने कहा कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट मिलने के बाद आगे की जांच शुरू की जाएगी।

असिस्टेंट पुलिस इंस्पेक्टर हेमंत ढोले इस मामले में आगे की जांच कर रहे हैं। कुत्तों की मौत असल में किस वजह से हुई? यह रिपोर्ट से साफ हो जाएगा। हालांकि इस घटना के बाद डोंबिवली में पशु प्रेमियों में खलबली मच गई है।

अंबरनाथ नपा में विज्ञापन माफियाओं ने 5 करोड़ का किया घोटाला

राजेंद्र वालेकर ने मुख्याधिकारी से की जांच की मांग

दोषियों पर अपराध दर्ज करने की मांग

अंबरनाथ. अंबरनाथ नगर परिषद में विज्ञापन घोटाला बड़े पैमाने पर हुआ है. गत कई वर्षों से फ्लैक्स, बैनर लगाने वाली संस्था, व्यक्ति पर कार्रवाई करने की मांग शिवसेना के नगरसेवक राजेंद्र वालेकर ने नपा मुख्याधिकारी को एक निवेदन देकर किया है. उन्होंने 13 मार्च को हुई आम सभा में ये मुद्दा जोरों से उठाया था. लेकिन अब तक कोई कार्रवाई ना होने से नाराज राजेंद्र वालेकर ने कहा है कि अगर शहर में लगाए गए कई अनधिकृत होर्डिंग नहीं निकाले गए तो वह नगर परिषद कार्यालय में बैनर लगाएंगे. अंबरनाथ शहर में गत कई वर्षों से प्रशासकीय आशीर्वाद से विज्ञापन माफियाओं ने जोर पकड़ा है. अनधिकृत होर्डिंग्स शहर में लगाकर नपा की तिजोरी पर करोड़ों रुपयों का डाका डाला जा रहा है. ऐसा सनसनीखेज आरोप राजेंद्र वालेकर ने लगाया है. शहर के मुख्य चौक और कंक्रीट रास्ते पर नपा की अनुमति के बिना लोहे के फ्रेम लगाए गए हैं. विशेष बात ये है कि अधिकृत विज्ञापन के ठेकेदार विजय एडवर्टाइजिंग ने मुख्याधिकारी एवं नगराध्यक्षा को फोटो एवं पूरे सबूत के साथ इस भ्रष्टाचार के बारे में शिकायत की है, लेकिन अब तक कोई कार्रवाई नहीं की गई है. लगभग 5 करोड़ रुपयों का भ्रष्टाचार है. इस भ्रष्टाचार में जनप्रतिनिधि और अधिकारी की मिलीभगत से ये सब हुआ है. ऐसा दावा वालेकर ने किया है. वालेकर ने इस प्रकरण में विश्वजीत ग्रुप के संचालक ने ये आरोप गलत है, ऐसा कहा है. अंबरनाथ में अवैध लोहे के फ्रेम लगाए गए हैं. जिसके कारण घाटकोपर दुर्घटना की तरह अंबरनाथ में भी ऐसी दुर्घटना हो सकती है. राजेंद्र वालेकर ने गत 4 वर्षों में दंडात्मक कार्रवाई और परमीशन से कितनी रकम मिली है, उसका हिसाब मुख्याधिकारी से मांगा है. दोषियों पर अपराध दर्ज करने की मांग उन्होंने की है.

ATM कार्ड बदलकर हज़ारों रुपये उड़ाए

उल्हासनगर. एक बदमाश ने कैंप 5 के एक वॉचमैन को टारगेट करके उसका ATM कार्ड बदलकर उसके अकाउंट से 91,500 रुपये निकाल लिए। हिललाइन पुलिस ने CCTV फुटेज और टेक्निकल एनालिसिस के आधार पर आरोपी को ट्रैक किया और आखिरकार उसे दिवा इलाके से गिरफ्तार कर लिया। हीरालाल राजाराम कनौजिया (उम्र 41) वॉचमैन का काम करते हैं। वह उल्हासनगर 5 के ओल्ड बस स्टॉप, O. T. सेक्शन इलाके में एक्सिस बैंक के ATM सेंटर से पैसे निकालने गए थे। उस समय ATM पर मौजूद एक व्यक्ति ने मदद का नाटक करते हुए कनौजिया का ATM कार्ड हैंडल कर लिया।

उसी समय आरोपी ने कार्ड बदलकर शिकायत करने वाले की पत्नी के बैंक अकाउंट से अलग-अलग ATM से कुल 91,500 रुपये निकाल लिए। जैसे ही यह घटना सामने आई, हिललाइन पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई गई।

अंबरनाथ राकांपा शहराध्यक्ष कार्यालय का उद्घाटन

अंबरनाथ. अंबरनाथ राष्ट्रवादी कांग्रेस अजित पवार गट के अंबरनाथ शहराध्यक्ष तथा उप नगराध्यक्षा सदाशिव पाटिल के मध्यवर्ती कार्यालय का उद्घाटन गुढ़ी पाड़वा के शुभ अवसर पर हुआ. इस कार्यक्रम का आयोजन नगरसेवक सचिन पाटिल ने किया था. कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जिलाध्यक्ष राकांपा किसनराव तारमले थे. उनके हाथों रिबन काट कर कार्यालय का उद्घाटन किया गया. सदाशिव पाटिल ने उनका स्वागत और सम्मान किया.

इस अवसर पर किसन तारमले ने कहा कि शहर में राकांपा की जड़ें और भी मजबूत होती जा रही हैं. कार्यालय के शुरू हो जाने से जनता को अपनी समस्या रखने में आसानी होगी. इस मौके पर नगरेसवक सचिन पाटिल, नगरसेविका पूनम शेलार, विनोद शेलार, प्रमोद बोराडे, राजू सूर्यवंशी, विनय मिश्रा, अंकुश फुलोरे, हमीद भाई व अनेक मान्यवर एवं राकांपा के कार्यकर्ता, नगरसेवक, पदाधिकारी, शहर के नागरिक बड़ी संख्या में उपस्थित थे.

शहर पूर्व के मोतीराम पार्क में शानदार कार्यालय का उद्घाटन हुआ है. रोज फाउंडेशन की संस्थापिका रोजलीन फर्नांडिस भी उपस्थित थीं.

कल्याण स्टेशन पर ओवरहेड वायर के खंभे पर चढ़ा युवक

युवक के कारनामे से पुलिस हैरान

कल्याण. ठाणे से कल्याण के बीच मेगा ब्लॉक के कारण सुबह से लोकल सर्विस अनियमित चल रही थी। दोपहर बाद जब ये लोकल ट्रेनें बहाल हो रही थीं, तो रविवार दोपहर को कल्याण रेलवे स्टेशन पर एक युवक अचानक ओवरहेड वायर के खंभे पर चढ़ गया। वह सीधे रेलवे ट्रैक पर करंट वाले आड़े खंभों पर आ गया। वह खंभे पर बैठ गया और अजीब हरकतें करने लगा। आखिरकार पुलिस ने बड़ी कुशलता से उसे नीचे उतारा। उसे नगर पालिका के रुक्मिणीबाई अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

यात्रियों ने देखा कि एक युवक रेलवे ट्रैक पर ओवरहेड चैनलों के करंट वाले खंभे पर चढ़ गया है। यात्रियों ने जोर से चिल्लाकर युवक को नीचे उतरने के लिए कहा। लेकिन युवक यात्रियों की चीख-पुकार पर ध्यान नहीं दे रहा था। प्लेटफॉर्म पर चीख-पुकार सुनकर रेलवे प्रोटेक्शन टीम के लोग और रेलवे पुलिस आ गई। युवक खंभे के एक तरफ से दूसरी तरफ टेढ़ा-मेढ़ा घूम रहा था। यात्रियों को चिंता थी कि अगर ऐसा करते हुए युवक को अचानक करंट लग गया तो उसकी जान को खतरा हो सकता है। पुलिस ने युवक से नीचे उतरने की अपील की। उन्होंने कहा कि अगर वह नहीं माना तो उस खंभे में करंट दौड़ रहा है। उसकी जान को खतरा हो सकता है।

युवक ने काफी देर तक पुलिस और यात्रियों की बातों पर ध्यान नहीं दिया। पुलिस ने काफी कोशिश की और बड़ी मुश्किल से युवक को प्लेटफॉर्म पर बने शेल्टर से नीचे उतारा। जैसे ही युवक प्लेटफॉर्म पर बने शेल्टर पर पहुंचा, पुलिस ने उसे हिरासत में ले लिया। उसे एंबुलेंस में डालकर तुरंत नगर पालिका के रुक्मिणीबाई अस्पताल में भर्ती कराया गया। वहां उसका तुरंत इलाज किया गया। पुलिस ने बताया कि अभी यह पता नहीं चल पाया है कि युवक विक्षिप्त था, मानसिक रूप से बीमार था या किसी मुसीबत के कारण ऐसा कर रहा था।

उल्हासनगर में राजस्व प्रमाण पत्र वितरण शिविर

उल्हासनगर. लोगों को सरकारी योजनाओं का फायदा एक ही जगह पर मिले और ज़रूरी सर्टिफिकेट जल्दी मिलें, इस मकसद से उल्हासनगर सब-डिविजनल ऑफिस में छत्रपति शिवाजी महाराज रेवेन्यू कैंप लगाया गया।

इस मौके पर, अलग-अलग सरकारी योजनाओं के तहत योग्य लाभार्थियों को सीधे सर्टिफिकेट बांटे गए। इस पहल से लोगों ने खुशी जताई कि सरकारी काम के लिए ऑफिसों के चक्कर लगाने के बजाय एक ही जगह पर सेवाएं मिल रही हैं।

छत्रपति शिवाजी महाराज रेवेन्यू कैंप सब-डिविजनल ऑफिसर विजयानंद शर्मा की गाइडेंस में लगाया गया था। कैंप में जन्म और मृत्यु रजिस्ट्रेशन सर्टिफिकेट, दिव्यांग स्कीम से जुड़े डॉक्यूमेंट, लाख लड़की स्कीम, मातृ वंदन स्कीम, नए राशन कार्ड और दूसरी चीजें शामिल थीं।

रेवेन्यू डिपार्टमेंट से जुड़ी सेवाओं के लिए एप्लीकेशन तुरंत लिए गए और उनका हल किया गया। इससे लोगों को बार-बार अलग-अलग ऑफिस के चक्कर लगाए बिना एक ही जगह पर सरकारी सर्विस मिल गईं।

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

दागी नेताओं पर निर्भर राजनीति

भारतीय राजनीति में सभी दल साफ-सुथरी राजनीति के पक्षधर तो हैं, लेकिन विचित्र बात है कि चुनावों के दौरान उन्हें आपराधिक पृष्ठभूमि के किसी नेता पर भरोसा करने में कोई हिचक नहीं होती। नतीजा यह होता है कि दागी नेता विधानसभाओं से लेकर संसद तक पहुंच जाते हैं। बीते कई दशकों में राजनीति का जिस तरह अपराधीकरण हुआ है, उससे लोकतंत्र के उद्देश्यों और लक्ष्यों को गहरी क्षति पहुंची है। चुनाव सुधारों से संबंधित गैर-सरकारी संगठन एडीआर की नई रपट ने एक बार फिर इस चिंता को रेखांकित किया है।

इसके मुताबिक, राज्यसभा के बत्तीस फीसद मौजूदा सांसदों ने अपने खिलाफ आपराधिक मामलों की जानकारी दी है। दूसरी ओर, केरल में हलफनामों की समीक्षा के बाद पाया गया कि बानवे विधायकों के खिलाफ आपराधिक मामले लंबित हैं। गौरतलब है कि हर साल एडीआर की रपट आती है और सभी तरफ इस पर चिंता भी जताई जाती है। मगर ऐसा लगता है कि न तो इसे राजनीतिक दल कभी इसे गंभीरता से लेते हैं और ही चुनाव आयोग कोई ठोस पहल करता है। नतीजा यह कि हर बार दागी पृष्ठभूमि के लोगों को टिकट दे दिया जाता है और उनके नामांकन पर आयोग की मुहर भी लग जाती है।

यह निराशाजनक है कि राजनीतिक दल अपने सिद्धांतों को दरकिनार कर आपराधिक पृष्ठभूमि के लोगों को उन संवैधानिक संस्थाओं की विधायी प्रक्रिया का हिस्सा बना देते हैं, जहां न केवल देश के अहम फैसले होते हैं, बल्कि कानून भी बनाए जाते हैं। सवाल है कि अपराध और राजनीति के बीच यह स्याह गठजोड़ क्यों और कैसे फल-फूल रहा है। यह सही है कि दागी नेताओं के मामलों की सुनवाई के लिए विशेष त्वरित अदालतें बनाई गई हैं, लेकिन अधिकतर मामलों में फैसला वर्षों बाद आता है और ये नेता अपने पदों पर काबिज रहते हैं।

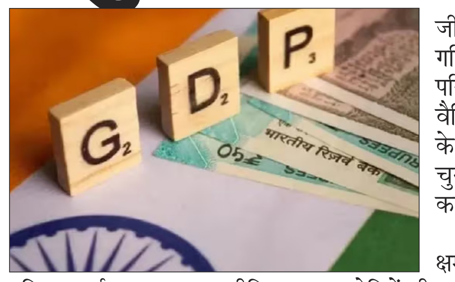
कई बार तो पुलिस और प्रशासन की सांठगांठ की वजह से समय पर जांच पूरी नहीं हो पाती। वहीं राजनीतिक दल उम्मीदवारों का आपराधिक ब्योरा सार्वजनिक नहीं करते। कायदे से आपराधिक मामला दर्ज होने पर दागी नेताओं को चुनाव लड़ने से ही रोक दिया जाए, तो स्वच्छ राजनीति के लिए जमीन तैयार करने की दिशा में यह बड़ा कदम होगा।

विचार : आर्थिक चुनौती बनी वैश्विक अस्थिरता

आधुनिक वैश्विक आर्थिक ढांचे के निर्माण में वाशिंगटन कन्सेंसस की अहम भूमिका रही है। 1989 में बनी इस सहमति ने नियम आधारित तंत्र के साथ ही नव-उदारवाद और बाजारोन्मुखी आर्थिक नीतियों की राह तैयार करने का काम किया। इसने पूंजी और व्यापार के मुक्त प्रवाह को सुगम बनाया। यह नया आर्थिक ढांचा वृहद स्थिरता (ग्रेट मॉडरेशन) के तौर पर रूपांतरित हुआ।

2007 तक चला यह दौर सभी अर्थव्यवस्थाओं विशेषकर विकसित देशों में स्थायित्व से परिपूर्ण आर्थिक वृद्धि सुनिश्चित करने के साथ ही करोड़ों लोगों को गरीबी के दुष्चक्र से बाहर निकालने वाला रहा। समय के साथ एकध्रुवीय व्यवस्था में नई तरह के ध्रुव भी उभरने लगे। बढ़ते संरक्षणवाद, बहुध्रुवीयता पर आघात, नियम-आधारित व्यवस्था से विचलन और भू-राजनीतिक प्रतिद्वंद्विताओं के साथ वैश्विक आर्थिक ढांचा अनिश्चितता के एक दौर में दाखिल हो चुका है। मनमानापन, संरक्षणवाद और संस्थागत संशय नई वैश्विक व्यवस्था की विशेष पहलू बनते जा रहे हैं। इसमें विश्व व्यापार संगठन और संयुक्त राष्ट्र जैसे स्थापित निकाय उपेक्षा के शिकार हैं।

भारत इस समय व्यापक आर्थिक कायाकल्प एवं ऊंची जीडीपी वृद्धि के दौर से गुजर रहा है। उसने अपनी स्वतंत्रता के सौ वर्ष पूरे होने से पहले तक विकसित राष्ट्र बनने का संकल्प लिया है। इस राह में वैश्विक गतिरोधों से निपटना केवल कूटनीतिक कवायद नहीं,



बल्कि ऊर्जा सुरक्षा, भू-राजनीतिक घेराबंदी की काट और आर्थिक हैसियत सुनिश्चित करने से जुड़ी रणनीतिक अनिवार्यता है। ऊर्जा सुरक्षा और भू-राजनीतिक घेराबंदी की काट में आर्थिक हैसियत की बड़ी अहम भूमिका होती है और यह स्थिति निरंतर आर्थिक वृद्धि, दृढ़ता एवं लचीलेपन और विशिष्ट उत्पादों के लिए व्यापक वैश्विक बाजारों में पैठ से हासिल होती है। निःसंदेह भारतीय अर्थव्यवस्था जीवंत एवं गतिशीलता से परिपूर्ण है, लेकिन वैश्विक एकीकरण के मामले में चुनौतियां अभी भी कायम हैं।

अगर भारत की क्षमताओं और कमजोरियों की चर्चा करें तो मजबूत घरेलू मांग, बड़ी संख्या में कामकाजी आबादी, वैश्विक प्रौद्योगिकी एवं सेवा क्षेत्र में गहरी पैठ, विविधतापूर्ण आर्थिक आधार तथा रणनीतिक भौगोलिक स्थिति इसकी प्रमुख शक्तियां हैं। जबकि निर्यात प्रतिस्पर्धात्मकता, तेल, इलेक्ट्रानिक घटकों और पूंजीगत वस्तुओं के आयात पर भारी निर्भरता उसकी कमजोरियों में हैं।

नीतिगत निरंतरता को लेकर संदेह का भाव और वृद्धि के अनुमानों के वित्तपोषण के लिए वित्तीय तंत्र की क्षमताओं को लेकर भी सवाल उठते हैं। चीन से आयात पर निर्भरता के भी बड़े जोखिम हैं। उसे कम करने के लिए आपूर्ति श्रृंखला के साझेदारों में विविधता लाना, निर्यात प्रतिस्थापन को प्रोत्साहित करना और लचीले विनिर्माण क्लस्टरों का निर्माण करना उपयोगी साबित हो सकता है। यह भी न भूला जाए कि तीव्र आर्थिक व्यवधानों से निपटने के लिए एक बहुआयामी रणनीति आवश्यक है, जो आर्थिक लचीलेपन को सुदृढ़ करने, बाहरी साझेदारियों का विस्तार करने और घरेलू संस्थाओं को मजबूत बनाने में मददगार हो।

यह कोई छिपी बात नहीं कि शिक्षा, स्वास्थ्य, आवास और ग्रामीण विकास में ढांचागत असमानताओं को दूर करना आर्थिक वृद्धि को प्रोत्साहित करने में सहायक होगा। इससे घरेलू मांग और सामाजिक स्थिरता की स्थिति भी सुधरेगी। सार्वजनिक क्षेत्र के निवेश ने अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया है, किंतु अब निजी क्षेत्र के निवेश को भी तेज करना अनिवार्य हो गया है। निवेश से अधिकतम वैल्यू क्रिएशन के लिए सार्वजनिक-निजी साझेदारी यानी पीपीपी की संकल्पना को नए सिरे से निर्धारित करना होगा। हाल में किए गए श्रम सुधारों को सफलतापूर्वक आगे बढ़ाने के साथ ही अब भू सुधारों का समय भी आ गया है। यह बताने की आवश्यकता ही नहीं कि उद्योगीकरण में भूमि अधिग्रहण कितना बड़ा अवरोध बना हुआ है।

आइए हम अपने दिलों में शांति का दीया जलायें और उसका प्रकाश दूसरों तक भी फैलायें।
- 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 रोज सोम - शनि सुबह ८.२० से ८.४० तक

बीमा कंपनियों के खोखले दावों में फंसता आदमी

यह विडंबना ही है कि जिस भरोसे की वजह से कोई व्यक्ति बीमारी का इलाज कराने किसी निजी अस्पताल में जाता है, वह उसके लिए एक नई परेशानी की वजह बन जाता है। भविष्य में इलाज का खर्च उठाने की राह आसान बनाने का भरोसा देकर बीमा कंपनियां लोगों को अपनी योजनाओं का हिस्सा बनने के लिए तो तैयार कर लेती हैं, लेकिन जब इलाज पर हुए खर्च की भरपाई करने का वक्त आता है, तो उसमें कई तरह की अड़चन पेश कर दी जाती है या कई बार मना भी कर दिया जाता है।

निजी अस्पतालों और बीमा कंपनियों के बीच मिलीभगत के सहारे चल रही इस गड़बड़ी के मामले अक्सर सामने आते रहे हैं, लेकिन अब तक इस तरह के घोटालों पर रोक को लेकर सरकार की ओर से कोई ठोस सक्रियता नहीं देखी गई है। हाल ही में यह मसला संसद में उठाया गया, जिसमें सरकार से स्वास्थ्य बीमा कंपनियों की मनमानी पर अंकुश लगाने की मांग की गई। राज्यसभा सांसद स्वाति मालीवाल ने संसद में कहा कि निजी अस्पतालों और स्वास्थ्य बीमा कंपनियों का ऐसा मकड़जाल बन गया है, जो आम लोगों की कमर तोड़ रहा है।

अक्सर ऐसे मामले देखे जाते हैं, जिसमें अस्पताल में मरीज की मौत हो जाती है और नियमों का हवाला देकर या अलग-अलग कारण बता कर बीमा कंपनी दावे को खारिज कर देती है। इलाज के दौरान अस्पताल में किसी मरीज की मौत हो जाती है, तो कई बार खर्च चुकाने में असमर्थ होने पर अस्पताल शव देने तक से इनकार कर देता है। अंदाजा लगाया जा सकता है कि ऐसी स्थिति में मरीज के परिजन किस तकलीफ से गुजरते होंगे। सवाल है कि बीमा कराने के लिए लोगों को आकर्षित करने के कारोबार को इजाजत देने वाले संबंधित सरकारी महकमे इस तरह की मनमानियों के खिलाफ क्या कदम उठाते हैं। इसी मसले पर एक अन्य राज्यसभा सांसद संजय यादव ने कहा कि कंपनियां हर साल करोड़ों रुपए का प्रीमियम तो इकट्ठा करती हैं, लेकिन जब इलाज के बाद मरीज या उसके परिजन खर्च के भुगतान के लिए संपर्क करते हैं, तो वे अलग-अलग तकनीकी कारणों का हवाला देकर रकम का एक बड़ा हिस्सा काट लेती हैं।

असल में कंपनियां जब लोगों को बीमा कराने का भरोसा दे रही होती हैं, तब नियम-शर्तों को बताने के मामले में स्पष्टता और पारदर्शिता नहीं बरती जाती। दूसरी ओर, ज्यादातर लोग अस्पष्ट और जटिल स्वरूप में दर्ज नियमों के मामले को कंपनी के भरोसे पर छोड़ देते हैं। बाद में कंपनियां लोगों के इसी भरोसे का फायदा उठा कर नियमों को आधार बनाती हैं। भारतीय बीमा विनियामक और विकास प्राधिकरण (आइआरडीए) के 2024 के आंकड़े के मुताबिक, एक ही वर्ष में करीब छब्बीस हजार करोड़ रुपए के बीमा दावे खारिज हुए। किसी अस्पताल में भर्ती होने और इलाज पर आए खर्च के मुकाबले काफी कम रकम का भुगतान करने के मामले आम रहे हैं।

इस बात की पड़ताल की जानी चाहिए कि क्या बड़े निजी अस्पताल और बीमा कंपनियों के बीच कोई सांठगांठ है, जिसके तहत किसी व्यक्ति को बीमा कराने के लिए तैयार करने से लेकर इलाज कराने के लिए अस्पताल का चुनाव करने, खर्च के भुगतान के दावे पर निर्णय लेने का कोई संजाल काम करता है। इस तरह के गठजोड़ की जांच कर गड़बड़ी करने वालों के खिलाफ कार्रवाई करने और शिकायतों से निपटने लिए एक राष्ट्रीय मानक बनाने की जरूरत है, ताकि मरीजों के भरोसे और उनकी सेहत का सौदा न किया जा सके।

फुल टंकी में कितनी दूरी करती है तय ट्रेन !

भारत में जब भी आप ट्रेन से यात्रा करते हैं, तो कई ऐसी चीजें नजर आती हैं जो पहली बार में हैरान कर देती हैं.

जरा हट के

चाहे प्लेटफॉर्म पर लगे पीले बोर्ड हों या आसपास रखे ब्लैक बॉक्स इनमें से हर एक चीज का अपना खास उद्देश्य होता है.

रेलवे स्टेशन से लेकर ट्रैक तक, हर अजीब दिखने वाला उपकरण किसी न किसी काम के लिए ही लगाया जाता है. वहीं, ट्रेन के अंदर भी कई ऐसे चिन्ह और संकेत होते हैं, जिनका मतलब बहुत कम लोग जानते हैं. अक्सर सफर के दौरान लोग ट्रेन के फ्यूल यानी डीजल को लेकर भी चर्चा करते नजर आते हैं.

भारतीय रेलवे से जुड़े ऐसे रोचक तथ्यों के बारे में लोगों में हमेशा जिज्ञासा बनी रहती है. ऐसे में आज हम जानेंगे कि ट्रेन की टंकी में आखिर कितने लीटर डीजल भरा जाता है. भारतीय रेलवे का संचालन बेहद विशाल और प्रभावशाली है.

हर दिन हजारों ट्रेनों को सुचारु रूप से चलाना अपने आप में एक बड़ी उपलब्धि है. हाल के समय में वंदे भारत स्लीपर ट्रेन की शुरुआत और अमृत भारत एक्सप्रेस के विस्तार जैसे कदम भी उठाए गए हैं. इसके साथ ही ट्रैक को बेहतर बनाना और LHB कोच के उत्पादन में बढ़ोतरी करना भी भारतीय रेलवे की अहम उपलब्धियों में शामिल है.

कहा जाता है कि टैंक का आकार लगभग 10×10 का होता है. ऐसे में इसमें करीब 6100 लीटर तक डीजल भरा जा सकता है.

अगर ट्रेन के माइलेज की बात करें, तो एक बार टंकी फुल होने पर ट्रेन सैकड़ों किलोमीटर से लेकर 1,000 किलोमीटर से भी ज्यादा दूरी तय कर सकती है. हालांकि, इसका माइलेज कई कारकों पर निर्भर करता है, जैसे ट्रेन का वजन, ट्रैक की ढलान और स्पीड. सरल शब्दों में समझें तो एक पैसेंजर ट्रेन को 1 किलोमीटर चलाने के लिए करीब 4 से 6 लीटर डीजल की जरूरत होती है.

दही भल्ले

खाना-खजाना

सामग्री :

- 2/3 कप उड़द दाल
- 1/3 कप मूंग दाल
- 8 किशमिश
- 2 कटी हुई हरी मिर्च
- 1 कटा हुआ अदरक का टुकड़ा
- 1/4 छोटा चम्मच हींग
- 300 ग्राम दही
- 1 बड़ा चम्मच पिसी हुई चीनी
- 1/2 छोटा चम्मच भुना हुआ जीरा
- 1/4 छोटा चम्मच काला नमक
- 1/4 छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच मीठा चटनी
- 1 बड़ा चम्मच हरी चटनी
- तलने के लिए तेल

विधि :

सबसे पहले उड़द और मूंग दाल को अलग-अलग करीब 5 घंटे के लिए भिगो दें। अब उड़द दाल से पूरी तरह पानी निकाल लें और मिक्सर जार में बारीक पीस लें। इसी तरह मूंग दाल से भी पानी निकाल कर बारीक पीस लें। अब इसमें उड़द और मूंग दाल का पेस्ट मिलाकर अच्छे से फेंट लें। इस पेस्ट को करीब 10 मिनट तक फेंटें। बैटर अच्छे से फेंटा है या

नहीं, इसे जांचने के लिए इसे पानी में डालें और चेक करें। अगर बैटर पानी में ऊपर तैरने लगे तो इसका मतलब है कि वह अच्छे से फेंट गया है। अब इस पेस्ट में किशमिश, हरी मिर्च, अदरक डालें और थोड़ा और फेंटें। अब एक बर्तन में लगभग 1 लीटर सामान्य पानी, 1 गिलास गर्म पानी और हींग डालें। एक पैन में तेल गर्म करें और भल्लों को तेल में डालें। अब भल्लों पर कलछी से तेल डालें और अच्छे से फूलने तक तलें। जब भल्ले सुनहरे भूरे रंग के हो जाएं, तो उन्हें तेल से निकाल लें। अब सभी भल्लों को तुरंत पानी में डालें और आधे घंटे के लिए ऐसे ही रहने दें। अब भल्लों के लिए दही का मिश्रण तैयार करें और इसके लिए दही में पिसी हुई चीनी मिलाएं। अब सर्व करने के पहले भल्लों को हल्का सा दबा कर पानी से निकाल लें।

अब भल्लों को बाउल में रखें, ऊपर से दही, जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, काला नमक, मीठी और हरी चटनी डालकर सर्व करें।

स्वाद ही नहीं, सेहत के लिए भी फायदेमंद है काला नमक

घर की रसोई को औषधियों का खजाना माना जाता है. यहां रखीं चीजें न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाती है, बल्कि बीमारी में भी काम आती हैं. ऐसी ही कारगर चीजों में काला नमक और हींग भी है. वैसे तो इन दोनों चीजों को सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए ही जाना जाता है. लेकिन, इन दोनों चीजों का कॉम्बिनेशन कर दिया जाए तो ये सेहत के लिए बड़ी औषधि बन जाती है. जी हां, काला नमक और हींग का एक साथ सेवन करने से पेट से संबंधित परेशानियों से निजात मिल सकती है. अब सवाल है कि आखिर काला नमक और हींग कैसे फायदेमंद? किन परेशानियों से दिलाती है निजात? इस बारे में बलरामपुर चिकित्सालय लखनऊ के आयुर्वेदाचार्य डॉ. जितेंद्र शर्मा ने विस्तार से बताया...

पाचन दुरुस्त रखे: डॉ. जितेंद्र शर्मा बताते हैं कि पेट से जुड़ी परेशानियों को कम करने के लिए काला नमक और हींग बहुत फायदेमंद माना जाता है. दरअसल, काला नमक और हींग में मौजूद गुण आपके गट हेल्थ में सुधार करते हैं. इसलिए इन दोनों चीजों को एक साथ खाने से पाचन संबंधी विकारों को दूर करने में मदद मिल सकती है.

जी मिचलाना रोके: काला नमक और हींग जी मिचलाने की समस्या से राहत पाने का शानदार ऑप्शन है. इन दोनों चीजों का सेवन करने से पाचन क्रिया तेज होती है. साथ ही उल्टी और जी मिचलाने की समस्या से छुटकारा मिल सकता है. इसको सेवन करने के लिए हींग और काला नमक गुनगुने पानी में मिक्स करके पिएं.

ब्लोटिंग से राहत: एक्सपर्ट के मुताबिक, हींग और काला नमक का एक साथ सेवन करने से ब्लोटिंग की परेशानी को कम किया जा सकता है. दरअसल, हींग और काला नमक एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी-इंफ्लेमेटरी का काफी अच्छा स्त्रोत होते हैं, जो ब्लोटिंग और एसिडीटी की समस्या को दूर करने की क्षमता रखते हैं.

बॉडी डिटॉक्स करे: हींग और काला नमक का एक साथ सेवन करने से शरीर की विषाक्तता को कम किया जा सकता है. इसके लिए सबसे पहले 1 गिलास गुनगुना पानी लें, इसमें चुटकीभर हींग और काला नमक मिक्स कर लें. अब इस पानी का सेवन करें. इससे शरीर की विषाक्तता को कम करने में काफी हद तक मदद मिल सकती है.

वजन कंट्रोल करे: आयुर्वेदाचार्य के अनुसार, शरीर के बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए हींग और काला नमक का सेवन करें. हींग और काला नमक आपके मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता है, जिससे आपके वजन को कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है. अगर आपका वजन बिना वजह काफी ज्यादा बढ़ रहा है, तो हींग और काला नमक का सेवन करें.

हड्डियों को भी मजबूत बनाए रखता है कच्चे पनीर का सेवन

लंच को स्पेशल बनाना हो या पार्टी फूड मेन्यू करना हो प्लान, पनीर से बनी डिशेज सबकी फेवरेट होती हैं। पनीर का स्वाद हर उम्र के लोगों को पसंद होता है। पनीर में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, हेल्दी फैट्स, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, जिंक, मैग्नीशियम, सेलेनियम आदि पोषक तत्व प्रचूर मात्रा में मौजूद होते हैं। जो जीएलपी-1, पीवाईवाई और सीसीके हॉर्मोन को बढ़ाने में भी मदद करता है। ये हॉर्मोन शरीर के लिए बेहद जरूरी होते हैं और लंबे समय तक पेट को भरा रखने में मदद करते हैं। सेहत के लिए पनीर को पकाकर खाने के फायदे तो ज्यादातर सभी लोग जानते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कच्चे पनीर का सेवन भी सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। आइए जानते हैं इसके गजब के फायदे।

कच्चा पनीर खाने के फायदे

बेहतर पाचन

पेट की सेहत और बेहतर पाचन के लिए कच्चा पनीर का सेवन अच्छा माना जाता है। कच्चा पनीर कब्ज और पेट संबंधी समस्याओं को दूर करते हुए पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखने में मदद करता है।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल

पनीर में पोटेशियम,कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। जिनका सेवन करने पर हाई ब्लड प्रेशर की समस्या कंट्रोल रहती है। बीपी रोगियों को ब्लड प्रेशर कंट्रोल रखने के लिए रोजाना अपनी डाइट में कच्चा पनीर शामिल करना चाहिए।

त्वचा के लिए फायदेमंद

पनीर में मौजूद विटामिन ए, विटामिन ई और एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुण सेहत के साथ त्वचा के लिए भी अच्छे माने जाते हैं। इसका सेवन करने से स्किन संबंधी समस्याओं को दूर रखने में मदद मिलती है।

हड्डियों को बनाएं मजबूत

पनीर में कैल्शियम और फॉस्फोरस की अच्छी मात्रा मौजूद होती है। इसमें मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के साथ जोड़ों का दर्द भी दूर रखता है।

एनर्जी

पनीर में पर्याप्त मात्रा में मौजूद प्रोटीन मसल्स गेन के लिए अच्छा उपाय है। यह शरीर को एनर्जी देने के साथ दिनभर की थकान और कमजोरी को दूर करने में मदद करता है।

आज का राशिफल

मेष : नई योजना बनेगी। नए अनुबंध होंगे। लाभ के अवसर बढ़ेंगे। कार्यस्थल पर परिवर्तन हो सकता है। परिवार की समस्याओं की चिंता रहेगी। समय की अनुकूलता का लाभ अधिकाधिक लेना चाहिए। नवीन उपलब्धियों की प्राप्ति संभव है। व्यापार-व्यवसाय अच्छा चलेगा।

वृषभ : संपत्ति के कार्य लाभ देंगे। बेरोजगारी दूर होगी। धन की आवक बनी रहेगी। जोखिम व जमानत के कार्य न करें। लक्ष्य को ध्यान में रखकर प्रयत्न करें, सफलता मिलेगी। शुभ कार्यों में संलग्न होने से सुयश एवं सम्मान प्राप्त हो सकेगा। व्यापारिक निर्णय लेने में देर नहीं करें।

मिथुन : रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का मौका मिलेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। आपके व्यवहार एवं कार्यकुशलता से अधिकारी वर्ग से सहयोग मिलेगा। संतान के कार्यों पर नजर रखें। पूँजी निवेश बढ़ेगा। प्रचार-प्रसार से दूर रहें।

कर्क : क्रोध पर नियंत्रण रखें। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। दु:खद समाचार मिल सकता है। चिंता बनी रहेगी। व्यापार-व्यवसाय में सावधानी रखें। वास्तविकता को महत्व दें। प्रयासों में सफलता के योग कम हैं। परिवार में कलह-कलेश का माहौल रह सकता है।

सिंह : नए अनुबंधों का लाभ मिलेगा। धन प्राप्ति सुगम होगी। पूछ-परख रहेगी। रुके कार्य बनेंगे। जोखिम न लें। वाणी पर नियंत्रण रखना होगा। व्यवहार कुशलता एवं सहनशीलता के बल पर आने वाली बाधाओं का समाधान हो सकेगा। खानपान पर नियंत्रण रखें।

कन्या : मेहमानों का आवागमन होगा। उत्साहवर्धक सूचना मिलेगी। प्रसन्नता रहेगी। मान बढ़ेगा। जल्दबाजी न करें। जोखिम के कार्यों से दूर रहें। पराक्रम में वृद्धि होगी। परिवार में सहयोग का वातावरण रहेगा। अभिष्ट कार्य की सिद्धि के योग हैं। उलझनों से मुक्ति मिलेगी।

तुला : यात्रा, नौकरी व निवेश मनोनुकूल लाभ देंगे। भेंट आदि की प्राप्ति होगी। कोई बड़ा कार्य होने से प्रसन्नता रहेगी। व्यापार में उन्नति के योग हैं। संतान की ओर से सुखद स्थिति बनेगी। प्रयास की मात्रा के अनुसार लाभ की अधिकता रहेगी। अपनी वस्तुएँ संभालकर रखें।

वृश्चिक : वाणी पर नियंत्रण रखें। अप्रत्याशित बड़े खर्च सामने आएंगे। कर्ज लेना पड़ सकता है, जोखिम न लें। अजनबी व्यक्ति पर विश्वास न करें। उदर विकार के योग के कारण खान-पान पर संयम रखें। विवादों से दूर रहना चाहिए। आर्थिक प्रगति में रुकावट आ सकती है।

धनु : कोर्ट व कचहरी के काम निबटेंगे। व्यवसाय ठीक चलेगा। तंत्र-मंत्र में रुचि रहेगी। धनार्जन होगा। प्रमाद न करें। संतान के कार्यों से समाज में प्रतिष्ठा बढ़ेगी। नेतृत्व गुण की प्रधानता के कारण प्रशासन व नेतृत्व संबंधी कार्य सफल होंगे। शत्रुओं से सावधान रहें।

मकर : मेहनत का फल मिलेगा। कार्यसिद्धि से प्रसन्नता रहेगी। प्रतिष्ठा बढ़ेगी। शत्रु शांत रहेंगे। धनार्जन होगा। आज विशेष लाभ होने की संभावना है। बुद्धि एवं मनोबल से सुख-संपन्नता बढ़ेगी। व्यापार में कार्य का विस्तार होगा। सगे-संबंधी मिलेंगे।

कुंभ : प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। कोर्ट व कचहरी में अनुकूलता रहेगी। धनार्जन होगा। स्वास्थ्य कमजोर रहेगा। प्रमाद न करें। व्यापार-व्यवसाय में इच्छित लाभ की संभावना है। भाइयों की मदद मिलेगी। संपत्ति के लेनदेन में सावधानी रखें।

मीन : वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। दूसरों की जमानत न लें। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। पारिवारिक जीवन में तनाव हो सकता है। व्यापार में नई योजनाओं से लाभ के योग हैं। स्थायी संपत्ति क्रय करने के योग बनेंगे। प्रतिष्ठित व्यक्तियों से भेंट होगी।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

ज्यादातर महिलाओं में होती है 5 पोषक तत्वों की कमी

पता चलते ही इन चीजों को करें डाइट में शामिल

आजकल ज्यादातर महिलाएं हेयर फॉल, मूड स्विंग,डिप्रेशन, एनीमिया,पीसीओडी और अनियमित माहवारी जैसी समस्याओं से परेशान रहती हैं। सेहत से जुड़ी इन समस्याओं के पीछे कई बार शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों की कमी होती है। पोषक तत्वों की इस कमी की वजह से महिला के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर बुरा पड़ता है। परिणामस्वरूप महिलाओं को ऑस्टियोपोरोसिस, हाई कोलेस्ट्रॉल, एनीमिया और किडनी से जुड़ी समस्याएं परेशान करने लगती हैं। आमतौर पर पोषक तत्वों की इस कमी को डाइट में कुछ सप्लीमेंट शामिल करके पूरा किया जाता है। लेकिन आप डाइट में कुछ खास चीजों को शामिल करके भी पोषक तत्वों की इस कमी को पूरा कर सकते हैं। आइए जानते हैं आखिर कौन से हैं वो पोषक तत्व, जिनकी कमी से पीड़ित रहती हैं ज्यादातर महिलाएं और किन चीजों को डाइट में शामिल करके इसकी कमी को पूरा किया जा सकता है।

विटामिन डी- महिलाओं के शरीर में अगर विटामिन डी की कमी हो तो उनकी हड्डियां और मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। जिसकी वजह से कई बार उन्हें डिप्रेशन जैसी समस्याएं भी परेशान कर सकती है। ऐसे में इस कमी को पूरा करने के लिए रोजाना कुछ देर धूप लें। बता दें, विटामिन डी का सबसे अच्छा सोर्स धूप को माना जाता है। लेकिन ज्यादा देर धूप में रहना संभव नहीं है, ऐसे में आप अपनी डाइट में फैटी फिश मछली, अंडे और दूध को शामिल कर सकते हैं।

आयरन- ज्यादातर भारतीय महिलाओं में आयरन की कमी होती है, जिसके कारण वो एनीमिया की शिकार हो जाती हैं। आयरन की कमी पूरी करने के लिए महिलाओं को खाना बनाने के लिए लोहे के बर्तनों का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके अलावा अपनी डाइट में पालक,चौलाई,टोफू और तिल को शामिल करना चाहिए।

विटामिन बी- शरीर में विटामिन बी की कमी थकान और कमजोरी का एहसास करवाती है। ऐसे में दिन भर एनर्जी से भरपूर रहने और मस्तिष्क को हेल्दी बनाए रखने के लिए आप डाइट में दूध,दही,काजू, सूरजमुखी के बीज, मूंगफली, क्विनोआ और सोयाबीन को शामिल करें।

फोलिक एसिड- प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए फोलिक एसिड जरूरी होता है। फोलिक एसिड के प्राकृतिक स्त्रोतों में दाल, ब्रोकली, पास्ता, ब्रेड और अनाज शामिल हैं।

कैल्शियम- कैल्शियम सिर्फ हड्डियों की सेहत के लिए ही नहीं बल्कि दांतों को मजबूत बनाने,मसल्स,हार्ट और नर्वस से जुड़े कामकाज में भी मदद करता है। शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर महिलाओं में बढ़ती उम्र के साथ ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा भी बढ़ सकता है। ऐसे में कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए ज्यादातर डेयरी उत्पादों, सार्डिन मछली को डाइट में शामिल करना चाहिए।

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...

अवैध संबंधों में रोड़ा बन रहा था पति, प्रेमी संग मिलकर पत्नी ने की हत्या

गढ़मुक्तेश्वर. यूपी के गढ़मुक्तेश्वर में नगर के मोहल्ला आदर्श नगर में हुई राजपाल सिंह की हत्या पत्नी ने अपने प्रेमी के साथ मिलकर की थी। मृतक दोनों के बीच अवरोधक बन रहा था। पुलिस ने आरोपियों को गिरफ्तार कर हत्याकांड में प्रयुक्त डंडा बरामद कर लिया है। आरोपियों को गिरफ्तार करने के बाद पुलिस ने आगे की कार्रवाई शुरू कर दी है। शनिवार को कोतवाली में आयोजित प्रेसवार्ता में सीओ स्तुति सिंह ने बताया कि नगर के मोहल्ला आदर्श नगर निवासी राजपाल सिंह का शव नगर के ही कब्रिस्तान के निकट लोहे के कंटीले तारों पर पड़ा हुआ मिला था। घटना के बाद मृतक के बेटे ने अज्ञात लोगों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कराई थी। रिपोर्ट दर्ज करते हुए पुलिस ने शुक्रवार को पुलिस ने मृतक की पत्नी रजनी को गिरफ्तार किया।

बेटे को वीडियो कॉल कर जेई ने सुसाइड किया

रामपुर. यूपी के रामपुर जनपद में बिजली विभाग के जूनियर इंजीनियर (जेई) रविंद्र मिश्रा (42) ने आत्महत्या कर ली। घटना से पहले उन्होंने अपने 12 वर्षीय बेटे को वीडियो कॉल किया और रोते हुए उससे बात की। इसके बाद उन्होंने पंखे से फंदा लगाकर जान दे दी। यह घटना शाहबाद थाना क्षेत्र के बिलारी मार्ग स्थित उनके किराये के मकान की है। मूल रूप से शाहजहांपुर के रहने वाले रविंद्र मिश्रा शाहबाद में तैनात थे और अकेले रहते थे। उनका बेटा अथर्व अपने ताऊ प्रभात मिश्रा के पास रहता है। शनिवार देर रात करीब 11:20 बजे रविंद्र ने अपने बड़े भाई को वीडियो कॉल कर बेटे से बात कराने को कहा। भाई ने मोबाइल बेटे को दे दिया और अपने कमरे में चले गए। कुछ ही देर बाद बेटा घबराकर उनके पास पहुंचा और बताया कि पिता रो रहे हैं और फांसी लगाने की कोशिश कर रहे हैं। यह सुनते ही प्रभात ने तुरंत मोबाइल देखा और रविंद्र के सहकर्मियों को सूचना दी।

पांच सौ रुपये के विवाद में पत्नी को मारी गोली

बरेली. यूपी के बरेली में शीशगढ़ में एक पति ने अपनी पत्नी पर गोली चला दी। पांच सौ रुपये के हिसाब-किताब को लेकर कहासुनी होने पर पति ने पत्नी को गोली मारकर घायल कर दिया। गोली महिला के कंधे पर लगी, जिसके बाद पति वहां से फरार हो गया। समय पर महिला के भाई ने वहां पहुंच बहन को अस्पताल भेजा। महिला के भाई की तहरीर पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। वहीं महिला को अस्पताल में भर्ती कराया गया है। मामले में मिली जानकारी के अनुसार गांव कल्याणपुर में शनिवार सुबह करीब 9:00 बजे निशा अपनी ससुराल में ईद की तैयारियां कर रही थी। इसी दौरान उसका शौहर राशिद घर पहुंचा और तमंचा से फायर कर दिया। दोनों के बीच 500 रुपये के हिसाब को लेकर विवाद था। गोली निशा के बाएं कंधे में लगी और वह घायल होकर वहीं गिर पड़ी।

पड़ोसी ने युवक को पीट-पीटकर मार डाला

बाराबंकी. बाराबंकी के निंद्रा क्षेत्र में रविवार सुबह बिजली के केबिल को लेकर हुए विवाद ने हिंसक रूप ले लिया। पड़ोसियों ने युवक पर ईंट और बल्ली से हमला कर उसकी हत्या कर दी, जबकि बचाव में आई पत्नी भी गंभीर रूप से घायल हो गई। घटना के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजते हुए जांच शुरू कर दी है।घटना घुंघटेर थाना क्षेत्र के महत्वानी गांव की है।

बंगाली हिंदुओं पर अत्याचार को नरसंहार घोषित किया जाए

ऑपरेशन सर्चलाइट
अमेरिका में उठी मांग

नई दिल्ली. अमेरिकी सांसद ग्रेग लैंड्समैन ने प्रतिनिधि सभा में एक प्रस्ताव पेश किया है, जिसमें मांग की गई है कि पाकिस्तानी सेना और उसके सहयोगी संगठन जमात-ए-इस्लामी द्वारा 25 मार्च 1971 को बंगाली हिंदुओं के खिलाफ किए गए अत्याचारों को 'युद्ध अपराध और नरसंहार' माना जाए। ओहायो से डेमोक्रेट सांसद लैंड्समैन ने शुक्रवार को यह प्रस्ताव पेश किया, जिसे अब विदेश मामलों की समिति को भेज दिया गया है।

■ **क्या था ऑपरेशन सर्चलाइट**

प्रस्ताव में कहा गया है कि 25 मार्च 1971 की रात पाकिस्तान सरकार ने शेख मुजीबुर रहमान को गिरफ्तार कर लिया और उसकी सेना ने जमात-ए-इस्लामी की विचारधारा से प्रेरित उग्र इस्लामी समूहों के साथ मिलकर पूर्वी पाकिस्तान में 'ऑपरेशन सर्चलाइट' नाम से एक व्यापक दमन अभियान शुरू किया, जिसमें नागरिकों का बड़े पैमाने पर नरसंहार किया गया। इसमें यह भी कहा गया है कि 28 मार्च 1971 को ढाका में अमेरिका के महावाणिज्य दूत आर्चर ब्लड ने वाशिंगटन को "चुनिंदा नरसंहार" शीर्षक से एक टेलीग्राम भेजा था, जिसमें उन्होंने

लिखा था, "पाकिस्तानी सेना के समर्थन से गैर-बंगाली मुसलमान गरीब बस्तियों पर संगठित हमले कर रहे हैं और बंगालियों तथा हिंदुओं की हत्या कर रहे हैं।"

जब बांग्लादेश पाकिस्तान का ही हिस्सा था तब 1970 में पहली बार पूर्वी पाकिस्तान में चुनाव हुए। इसमें शेख मुजीबुर्रहमान की जीत हुई। याह्या खान और जुल्फिकार अली भुट्टो इसके खिलाफ थे। 25 मार्च 1971 को पाकिस्तानी फौज लोगों पर टूट पड़ी। आवामी लीग के लोगों को ढूंढ ढूंढकर मारा जाने लगा। जल्द ही यह हिंसा अल्पसंख्यकों के खिलाफ बढने लगी। आंकड़ों के मुताबिक पाकिस्तानी सेना के इस ऑपरेशन सर्चलाइट में 30 लाख लोग मारे गए थे और 4 लाख महिलाओं के साथ रेप हुआ था।

■ **ब्लड टेलिग्राम**

लैंड्समैन ने बताया कि छह अप्रैल 1971 को आर्चर ब्लड ने अमेरिकी सरकार की चुप्पी पर आपत्ति जताते हुए एक संदेश भेजा था, जिस पर ढाका वाणिज्य दूतावास के 20 सदस्यों ने हस्ताक्षर किए थे। इसे बाद में "ब्लड टेलीग्राम" के नाम से जाना गया। उस टेलीग्राम में कहा गया था, "लेकिन हमने इस आधार पर हस्तक्षेप न करने का फैसला किया है कि अवामी संघर्ष, जिसमें दुर्भाग्यवश नरसंहार शब्द लागू होता है, एक संप्रभु देश का आंतरिक मामला है।"

लैंड्समैन द्वारा लाए गए प्रस्ताव में अमेरिकी प्रतिनिधि सभा से आग्रह किया गया है कि वह 25 मार्च 1971 को बांग्लादेश के लोगों के खिलाफ पाकिस्तानी सशस्त्र बलों द्वारा किए गए अत्याचारों की निंदा करे।

प्रस्ताव में कहा गया है कि "पाकिस्तानी सेना और उसके इस्लामी सहयोगियों ने धर्म और लिंग की परवाह किए बिना जातीय बंगालियों की हत्या की, उनके नेताओं, बुद्धिजीवियों, पेशेवरों और छात्रों को मार डाला और हजारों महिलाओं को यौन दासता के लिए मजबूर किया।"

मिलावटी दूध पीने से 16 लोगों की मौत, 3 की हालत गंभीर

■ **आंध्र प्रदेश की घटना से हड़कंप**

अमरावती. आंध्र प्रदेश के पूर्वी गोदावरी जिले में दूध में मिलावट की भयानक घटना ने पूरे देश को हिलाकर रख दिया है। रिपोर्ट के मुताबिक, मिलावटी दूध पीने से 16 लोगों की मौत हो गई है और तीन की हालत अभी भी गंभीर है। लालाचेरुवु, चौदेस्वरनगर और स्वरूपनगर जैसे इलाकों में फरवरी से ही लोग बीमार पड़ने लगे थे। दूध पीने के बाद लोगों में उल्टी, पेट दर्द, पेशाब बंद होना और गंभीर किडनी फेलियर जैसी समस्याएं सामने आईं। शुरुआत में 22 फरवरी को कुछ मामले दर्ज हुए, लेकिन जांच में पता चला कि एक स्थानीय डेयरी यूनिट से सप्लाई किया गया दूध एथिलीन ग्लाइकॉल नामक जहरीले पदार्थ से दूषित था। इस मिलावट के

कारण 20 से अधिक लोग अस्पताल में भर्ती हुए, जिसमें बच्चे और बुजुर्ग शामिल थे। अब तक इस घटना में मौतों का आंकड़ा बढ़कर 16 हो चुका है, जबकि तीन मरीज अभी भी गंभीर हालत में आईसीयू में हैं।

यह त्रासदी तब शुरू हुई जब नरसापुरम गांव की डेयरी यूनिट से 100 से अधिक परिवारों को दूध पहुंचाया गया। खरीदारों ने दूध पीने के कुछ ही घंटों में गंभीर लक्षण महसूस किए, जिसके बाद उन्हें डायलिसिस और वेंटिलेटर सपोर्ट की जरूरत पड़ी। स्वास्थ्य विभाग की जांच में पुष्टि हुई कि दूध में एथिलीन ग्लाइकॉल मिलाया गया था, जो किडनी और अन्य अंगों को स्थायी क्षति पहुंचाता है। कई मरीजों में ब्लड यूरिया और सीरम क्रिएटिनिन का स्तर असामान्य रूप से बढ़ा हुआ पाया गया। यह पदार्थ आमतौर पर एंटी-फ्रीज में इस्तेमाल होता है और खाद्य पदार्थों में मिलावट के लिए इसका उपयोग बेहद खतरनाक है। घटना के बाद दूध की सप्लाई तुरंत रोक दी गई और प्रभावित क्षेत्रों में डोर-टू-डोर सर्वे किया गया।

जांच में क्या आया सामने...?

प्रशासन ने मामले को गंभीरता से लिया है। संदिग्ध मिल्क वेंडर को गिरफ्तार कर लिया गया है। फूड सेफ्टी विभाग ने डेयरी यूनिट का दौरा किया और दूध, दही, घी, पानी आदि के सैंपल लिए। एनिमल हसबेंडरी विभाग ने पशु चारे और पानी की जांच की। पुलिस ने अप्राकृतिक मौतों के प्रावधानों के तहत केस दर्ज किया है। हैदराबाद से सीनियर स्वास्थ्य अधिकारी इलाज की निगरानी कर रहे हैं। रैपिड रिस्पांस टीमों ने क्षेत्र में जाकर लोगों की जांच की और अधिकांश रिपोर्ट्स सामान्य आईं, लेकिन प्रभावित परिवारों में दहशत का माहौल है।

असम में पुलिस कमांडो कैंप पर उग्रवादी हमला

■ **चार जवान घायल**
■ **दागे गए पांच रॉकेट**

तिनसुकिया. असम के तिनसुकिया जिले में रविवार को बड़ा उग्रवादी हमला हुआ है। इसमें पुलिस कमांडो कैंप में ग्रेनेड फेंका गया। अधिकारियों ने बताया कि हमले में चार जवान घायल हो गए हैं। जानकारी के मुताबिक अल्फा उग्रवादियों ने इस हमले को अंजाम दिया है। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक यह हमला शनिवार देर रात करीब दो बजे हुआ और 20 मिनट तक चला। कैंप में मौजूद एक अधिकारी ने बताया कि करीब दो बजकर एक मिनट पर हमने पहला धमाका सुना। इसके बाद लगातार धमाकों की आवाज आती रही। संदेह है कि यह धमाके मोर्टार से हो रहे थे।

असम-अरुणाचल प्रदेश सीमा पर है कैंप

हमला लेखापानी पुलिस थाना के जगुन चौकी के अंतर्गत 10 मील क्षेत्र के पास स्थित शिविर में हुआ। यह असम-अरुणाचल प्रदेश सीमा के करीब एक संवेदनशील क्षेत्र है। अधिकारियों ने बताया कि कम से कम पांच आरपीजी गोले शिविर पर दागे गए, जिनमें से चार कथित रूप से शिविर के अंदर फटे। उन्होंने आगे बताया कि धमाकों के बाद फायरिंग हुई।

कैंप में ही इलाज

घायल कमांडोज का फिलहाल कैंप में ही इलाज किया जा रहा है। हालांकि अभी यह स्पष्ट नहीं है कि उनकी चोट कितनी गंभीर है। अधिकारियों ने अभी तक हुई नुकसान को लेकर कोई विस्तृत बयान जारी नहीं किया है। तिनसुकिया के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मयंक कुमार झा के नेतृत्व में वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों की एक टीम घटना के तुरंत बाद वहां पहुंची।

तिरंगे वाले जहाज को खुद ईरानी नौसेना ने पार कराया

■ **स्ट्रेट ऑफ होर्मुज में दिखी भारत की धमक**

मिडिल ईस्ट में जारी संघर्ष के बीच भारत को लगातार कूटनीतिक सफलता मिल रही है। पिछले सप्ताह जब तिरंगा लगा भारत का जहाज स्ट्रेट ऑफ होर्मुज पहुंचा तो उसे सुरक्षित पार कराने की जिम्मेदारी खुद ईरानी नौसेना ने संभाल ली। एलपीजी लदे एक भारतीय टैंकर को होर्मुज जलडमरूमध्य (Strait of Hormuz) के माध्यम से सुरक्षित पार करने में मदद की थी। न्यूज एजेंसी ब्लूमबर्ग ने अपनी एक रिपोर्ट में पोत पर सवार एक वरिष्ठ

अधिकारी ने यह जानकारी दी है।

भारत के राजनयिक प्रयासों के बाद ईरान ने पोत को पहले से तय रास्ते से गुजरने की अनुमति दी थी। नाम न छापने की शर्त पर अधिकारी ने बताया कि ईरानी नौसेना रेडियो के माध्यम से उनके संपर्क में थी। ईरानियों ने जहाज का झंडा, नाम, मूल स्थान, गंतव्य बंदरगाह और चालक दल की राष्ट्रीयता (जो सभी भारतीय थे) जैसे विवरण लिए। कंफर्म होने के बाद ईरानी नौसेना भारतीय जहाज की सुरक्षित निकासी सुनिश्चित की। आपको बता दें कि पिछले हफ्ते दो पोत होर्मुज से गुजरकर भारत पहुंचे थे।

भारत की कूटनीतिक जीत

जॉर्डन और लीबिया में भारत के पूर्व राजदूत अनिल त्रिगुणायत ने कहा कि भारत का सुरक्षित रास्ता सुनिश्चित करना यह दिखाता है कि कूटनीति अभी भी संभव है। उन्होंने कहा, ईरान इस मोड़ पर हर किसी के साथ रिश्ते खराब नहीं करना चाहता। भारत एक मध्यस्थ की भूमिका भी निभा सकता है, और इन्हीं कारकों के कारण भारत को यह विशेष छूट मिली।

नवरात्र में माता वैष्णो देवी मंदिर में भारी भीड़

■ **तीर्थ यात्रा स्थगित; 39 हजार भक्त पहुंचे**

कटरा. चैत्र नवरात्र के कारण उमड़ी भीड़ के बीच शनिवार को वैष्णो देवी तीर्थयात्रा स्थगित कर दी गई। शनिवार को शाम चार बजे तक 39,000 श्रद्धालुओं ने गुफा मंदिर में पूजा-अर्चना की। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। 19 मार्च से शुरू हुए चैत्र नवरात्र के कारण भीड़ बढ़ गई है। नवरात्र पर्व 27 मार्च तक चलेगा और इस दौरान मंदिर बोर्ड को देश भर से श्रद्धालुओं की भारी भीड़ की उम्मीद है।

श्राइन बोर्ड के एक अधिकारी ने कहा, "भवन में भारी भीड़ के कारण यात्रा को अस्थायी रूप से स्थगित कर दिया गया है।" उन्होंने बताया कि पुलिस वाहनों के जरिए यात्रा स्थगित करने की घोषणा की गई और रविवार को सुबह 4 बजे से नए सिरे से पंजीकरण शुरू होगा। अधिकारियों ने बताया कि शनिवार को 39,000 से अधिक तीर्थयात्री पवित्र शहर कटरा पहुंचे और जम्मू कश्मीर के रियासी जिले में त्रिकुटा पहाड़ियों की चोटी पर स्थित माता वैष्णो देवी मंदिर में पूजा-अर्चना की। उन्होंने कहा कि भारी भीड़ के कारण शनिवार को शाम 4 बजे यात्रा स्थगित कर दी गई। अधिकारियों ने बताया कि पंजीकरण के बाद 10,000 से अधिक अन्य तीर्थयात्री अभी गुफा मंदिर के रास्ते में हैं। नवरात्र के तीसरे दिन, सैकड़ों श्रद्धालु 'जय माता दी' का घोष करते हुए माता वैष्णो देवी मंदिर की ओर बढ़ते नजर आए।

PM मोदी के नाम हुआ एक और रिकॉर्ड

■ **सबसे लंबे समय तक सरकार प्रमुख बनने की उपलब्धि**

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत के राजनीतिक इतिहास में एक अभूतपूर्व उपलब्धि हासिल की है। वे भारत में सरकार के प्रमुख (मुख्यमंत्री और प्रधानमंत्री मिलाकर) के रूप में सबसे लंबे समय तक सेवा करने वाले राजनेता बन गए हैं। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने सोशल मीडिया के माध्यम से इस ऐतिहासिक उपलब्धि की जानकारी साझा करते हुए प्रधानमंत्री को बधाई दी।

आज प्रधानमंत्री मोदी ने सिक्किम के पूर्व मुख्यमंत्री पवन कुमार चामलिंग के 8,930 दिनों के कार्यकाल के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ दिया है। सरकार के प्रमुख के रूप में सार्वजनिक कार्यालय में 8,931

दिन पूरे कर पीएम मोदी ने यह नया मील का पत्थर स्थापित किया है। राजनाथ सिंह ने इसे देश के प्रति उनके अटूट समर्पण और 'राष्ट्र प्रथम' की नीति का परिणाम बताया।

रक्षा मंत्री ने अपने संदेश में प्रधानमंत्री के अब तक के सफर को रेखांकित करते हुए कहा कि पीएम मोदी का जीवन देश और उसके लोगों के प्रति पूर्ण भक्ति का उदाहरण है।

उनके कार्यकाल की शुरुआत गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में हुई, जहां उन्होंने विकास के नए मानक स्थापित किए। मुख्यमंत्री से प्रधानमंत्री तक का उनका सफर निरंतर सेवा और जनकल्याण के प्रति उनकी अटूट प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

राजनाथ सिंह ने प्रधानमंत्री की कार्यशैली की सराहना करते हुए कहा कि यह उपलब्धि केवल आंकड़ों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शासन में ईमानदारी और प्रत्येक नागरिक के प्रति उनके अथक परिश्रम का प्रतिबिंब है। उन्होंने लिखा, ₹हृदय की गहराइयों से मोदी जी को इस उल्लेखनीय उपलब्धि पर बधाई। उनका नेतृत्व सत्यनिष्ठा और सेवा की भावना से ओत-प्रोत है।₹

जून में आयरलैंड दौरे पर जाएगी टीम इंडिया

■ **दो मैचों की टी-20 सीरीज खेलेगी**
■ **8 साल में चौथा दौरा होगा**

भारत की फूल स्ट्रेंथ टीम जून 2026 में आयरलैंड दौरे पर जाएगी, जहां दोनों टीमों के बीच दो मैचों की टी-20 इंटरनेशनल सीरीज खेली जाएगी। BCCI ने इस दौरे का शेड्यूल शनिवार को घोषित कर दिया गया है।

यह सीरीज वर्ल्ड कप जीत के बाद भारत की पहली टी-20 सीरीज होगी। भारत ने 8 मार्च को अहमदाबाद में न्यूजीलैंड को 96 रन से हराकर खिताब अपने नाम किया था।

8 साल में चौथा दौरा

भारत ने पिछले आठ सालों में (2018, 2022 और 2023) तीन बार आयरलैंड का दौरा किया है। आयरलैंड के लिए यह दौरा व्यस्त 2026 कार्यक्रम का हिस्सा है। उसे न्यूजीलैंड के खिलाफ एकमात्र टेस्ट मुकाबला और अफगानिस्तान के खिलाफ पांच वनडे मुकाबले भी खेलने हैं।

भारत को नहीं हरा सकी आयरलैंड

भारत और आयरलैंड के बीच अब तक 3 टी-20 सीरीज खेले गए हैं। साल 2018 और 2022 में खेले गए दोनों ही दौरे पर भारत ने 2-0 से क्लीन स्वीप किया था। वहीं 2023 की तीन मैचों की सीरीज में भी भारतीय टीम ने 2-0 से जीत दर्ज की, जबकि एक मुकाबला नहीं हो सका। ये तीनों सीरीज आयरलैंड में ही खेली गई।

अफगानिस्तान के खिलाफ भी खेलेगी टीम

IPL के बाद भारतीय टीम जून में अफगानिस्तान के खिलाफ सीरीज खेलेगी। इसकी शुरुआत 6 जून से एकमात्र टेस्ट मैच से होगी। इसके बाद दोनों टीमों के बीच तीन वनडे मुकाबले खेले जाएंगे। पहला वनडे 14 जून को धर्मशाला में, दूसरा 17 जून को लखनऊ और तीसरा 20 जून को चेन्नई में खेला जाएगा।

50 KG सोना, 2 करोड़ का पेमेंट

रान्या राव ने कैसे बनाया ठगी का साम्राज्य

बेंगलुरु. बेंगलुरु एयरपोर्ट पर राजस्व खुफिया निदेशालय (DRI) द्वारा गिरफ्तार की गई कन्नड़ अभिनेत्री रान्या राव को लेकर एक चौंकाने वाला खुलासा हुआ है। जांच अधिकारियों के अनुसार, बड़े पैमाने पर सोने की तस्करी के इस काले कारोबार में उतरने से पहले रान्या और उनके साथियों को एक युगांडा के एजेंट ने 2 करोड़ रुपये का चूना लगाया था। इसी ठगी के बाद अभिनेत्री ने घाटे की भरपाई के लिए तस्करी का रास्ता चुना।

पिछले महीने दाखिल की गई चार्जशीट में DRI ने बताया कि मार्च 2024 से मार्च 2025 के बीच रान्या राव और उनके सहयोगियों ने भारत में 127.28 किलोग्राम सोना तस्करी के जरिए पहुंचाया, जिसकी कीमत लगभग 102.55 करोड़ रुपये है। रान्या को मार्च 2025 में दुबई से लौटते समय 14 किलो सोने के साथ गिरफ्तार किया गया था, जिसे उन्होंने अपने शरीर में छिपाकर रखा था।

युगांडा और केन्या के एजेंटों ने की ठगी

अधिकारियों के मुताबिक, रान्या और उनके सहयोगी तरुण कोंडुरु राजू ने शुरुआत में अफ्रीका (युगांडा, केन्या और तंजानिया) से सीधे सोना खरीदने की कोशिश की थी। उन्होंने इसके लिए दुबई में 'वीरा डायमंड्स ट्रेडिंग LLC' नाम की एक कंपनी भी खोली।

पहला धोखा: युगांडा के एक एजेंट बेन के साथ 5 किलो सोने का सौदा हुआ। राजू ने युगांडा के कंपाला जाकर एजेंट से मुलाकात की। वहां सोने की खेप छुड़ाने के नाम पर उनसे 1.7 करोड़ रुपये और ऐंठ लिए गए। कुल मिलाकर उन्हें 2 करोड़ रुपये से अधिक का घाटा हुआ।

दूसरा प्रयास: युगांडा में ठगे जाने के बाद उन्होंने केन्या में कोशिश की, लेकिन वहां भी उनके साथ इसी तरह की धोखाधड़ी हुई।

मोटे पायलटों की शामत!

■ **एयर इंडिया लागू करने जा रहा बेहद सख्त नियम**

एयर इंडिया अपने पायलटों और चालक दल के लिए नया नियम लागू करने जा रहा है। नई फिटनेस नीति 1 मई से लागू की जाएगी। इसके तहत उड़ान से पहले और बाद में फिटनेस टेस्ट किया जाएगा। अगर चालक दल के किसी भी सदस्य का वजन बॉडी मास इंडेक्स (BMI) के मुताबिक नहीं पाया जाता है तो उसे विमान उड़ाने की इजाजत नहीं दी जाएगी। वजन ठीक करने के बाद ही वह विमान में उड़ान भर पाएगा।

यह नियम सभी परमानेंट और कॉन्ट्रैक्चुअल केबिन क्रू पर लागू किया जाएगा। अगर कोई ओवरवेट पाया जाता है तो उसे रोस्टर से हटाया जाएगा और उसके भुगतान में भी कटौती की जाएगी। एयरलाइन का कहना है कि जिस तरह का कार्य केबिन क्रू को करना होता है, उसके लिए फिटनेस बहुत जरूरी है। एयरलाइन की तरफ से कहा गया कि केबिन क्रू को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए और सामान्य बीएमआई में रहना चाहिए। अगर कोई बार-बार इसमें खरा नहीं उतरता है तो उसपर सख्त कार्रवाई होगी।

■ **कितना होना चाहिए बीएमआई**

नए नियम के मुताबिक बीएमआई की रेंज 18 से 24.9 रखी गई है। 24.9 से ज्यादा बीएमआई वाले शख्स को ओवरवेट कहा जाएगा और 18 से नीचे वाले को अंडरवेट कैटिगरी में रखा जाएगा। उड़ान के पहले और बाद में एयर इंडिया के क्रू मेंबर्स का बीएमआई चेक किया जाएगा।

एयर इंडिया के प्रवक्ता ने कहा कि स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और सुरक्षा की लिहाज से ही यह नई नीति बनाई गई है। इससे चालक दल के सदस्यों को भी लंबे समय तक काम करने में आसानी होगी। जो भी क्रू मेंबर अंडरवेट पाया जाएगा उसे सात दिन के मेडिकल इवैलुएशन के लिए भेजा जाएगा। इसका खर्च उसे ही वहन करना होगा।

ईरान युद्ध पर केंद्र अलर्ट

नई दिल्ली. पश्चिम एशिया में जारी संकट को लेकर केंद्र सरकार लगातार अलर्ट मोड पर बनी हुई है। लगातार बदलती स्थिति को देखते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को हाई लेवल बैठक बुलाई है। इस बैठक का मुख्य उद्देश्य पेट्रोलियम, कच्चे तेल, गैस, बिजली और उर्वरक क्षेत्रों से जुड़ी स्थिति की समीक्षा करना था। इसके अलावा अधिकारियों को देश भर में इन जरूरी चीजों की निर्बाद आपूर्ति पर विशेष ध्यान देने का भी निर्देश दिया गया।

सरकारी सूत्रों के मुताबिक सरकार देश भर में ऊर्जा आपूर्ति सुरक्षित करने के लिए पर्याप्त कदम उठा रही है। पीएम से लेकर वरिष्ठ अधिकारी सभी इस मामले पर लगातार नजर बनाए हुए हैं।

एयर इंडिया पर ईरान युद्ध की मार

■ **2,500 उड़ानें रद्द**

नई दिल्ली. पश्चिम एशिया में जारी ईरान संघर्ष का असर अब भारतीय विमानन क्षेत्र पर गहराई से दिखने लगा है। देश की प्रमुख एयरलाइन कंपनी 'एयर इंडिया' ने पिछले तीन हफ्तों में इस क्षेत्र के लिए अपनी लगभग 2,500 उड़ानें रद्द कर दी हैं। कंपनी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (CEO) कैंपबेल विल्सन ने कर्मचारियों को भेजे एक आंतरिक संदेश में बताया कि एयरलाइन वर्तमान में इस क्षेत्र में अपने सामान्य शेड्यूल का केवल 30% ही संचालित कर पा रही है। कैंपबेल विल्सन ने अपने नोट में स्वीकार किया कि मध्य पूर्व में जारी संघर्ष का एयर इंडिया समूह पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है। उन्होंने कहा, ₹संघर्ष शुरू होने के बाद से हमें क्षेत्र की लगभग 2,500 उड़ानें रद्द करनी पड़ी हैं। आज की स्थिति यह है कि हवाई अड्डों और हवाई क्षेत्र के बंद होने या सुरक्षा मानकों के दायरे से बाहर होने के कारण हम अपनी सामान्य क्षमता का केवल एक-तिहाई हिस्सा ही चला पा रहे हैं।

ईंधन की कीमतों में भारी उछाल

विल्सन ने आगाह किया कि इस संकट का वित्तीय प्रभाव अब महसूस होने लगा है। विमान ईंधन की कीमतें दोगुनी से अधिक हो गई हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि इसका असली असर अगले महीने से कंपनी के खातों पर दिखेगा। बढ़ते खर्चों की भरपाई के लिए एयरलाइन ने नए टिकटों पर फ्यूल सरचार्ज लगाना शुरू कर दिया है। ब्रिटेन, यूरोप और उत्तरी अमेरिका जाने वाली उड़ानों को सुरक्षित रखने के लिए लंबे रास्तों से भेजा जा रहा है, जिससे ईंधन की खपत और यात्रा का समय दोनों बढ़ गए हैं।

असम विधानसभा चुनाव के लिए कांग्रेस ने जारी की पांचवी लिस्ट

गुवाहाटी. असम विधानसभा चुनाव के लिए कांग्रेस पार्टी ने उम्मीदवारों की पांचवी लिस्ट जारी कर दी है। इस लिस्ट में 7 विधानसभा सीटों के लिए विधायक उम्मीदवारों के नाम का ऐलान किया गया है। इस लिस्ट में गोस्साईगांव से जोसेफ हासदा, दोतमा से बिरकांग बोरो, बिजनी विधानसभा क्षेत्र से रजत कांति साहा का नाम शामिल है। इसके अलावा भेरगांव से अंचुला ग्वारा दैईमैरी, मजबात से नारायण अधिकारी, हैफलांग से निर्मल लांगथासा और खैतीगोराह से अमर चंद जैन को उम्मीदवार बनाया गया है।

संक्षेप...

बिट्टू बॉस' को आखिरी विदाई

ठाणे। संजय गांधी नेशनल पार्क से छह साल पहले पूर्वेश के जन्मदिन के मौके पर गोद लिया गया तेंदुए का बच्चा 'बिट्टू बॉस' आज गुज़र गया। इस नन्ही जान के जाने से हमारे परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है और पूरा इलाका भी दुख जता रहा है। परिवहन मंत्री सरनाईक ने कहा कि 'बिट्टू बॉस' सिर्फ़ एक जानवर नहीं था, बल्कि परिवार का एक करीबी सदस्य बन गया था। उसकी मासूम हरकतें, नरम स्वभाव और प्यार भरे व्यवहार ने सभी के दिलों में एक खास जगह बना ली थी। पिछले छह सालों में उसने अपने परिवार के साथ एक अटूट रिश्ता बना लिया था।

'किसी भी आरोपी को बख्शा नहीं जाएगा'

- दुष्कर्म मामले में स्वंयभू बाबा अशोक खरात पर सीएम फडणवीस सख्त
- एसआईटी जांच में जुटी पुलिस

मुंबई. महाराष्ट्र में खुद को बाबा बताने वाले आरोपी पर लगे दुष्कर्म के आरोप ने सियासी और प्रशासनिक हलकों में हलचल मचा दी है। मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने साफ कर दिया है कि इस मामले में किसी भी आरोपी को बख्शा नहीं जाएगा और जांच सख्ती से आगे बढ़ेगी।

नासिक पुलिस ने अशोक खरात नाम के एक स्वयंभू बाबा को एक महिला की शिकायत के आधार पर गिरफ्तार किया है। आरोप है कि उसने 35 वर्षीय महिला के साथ तीन साल तक कई बार दुष्कर्म किया। फडणवीस ने बताया कि इस मामले की जांच अब उच्च स्तर पर की जा रही है और डीजीपी खुद इसकी निगरानी कर रहे हैं।

■ एसआईटी जांच में जुटी

सरकार ने इस मामले की जांच के लिए विशेष जांच टीम (एसआईटी) का गठन किया है। यह टीम नासिक पुलिस के साथ

मिलकर पूरे मामले की तह तक जाएगी। फडणवीस ने कहा कि खुफिया जानकारी के आधार पर यह मामला सामने आया और अब हर पहलू की गहराई से जांच की जा रही है।

■ 'राजनीति न करें, सबूत दें'

मुख्यमंत्री ने कहा कि कुछ लोग इस मामले को राजनीतिक रंग देने की कोशिश कर रहे हैं, जो सही नहीं है। उन्होंने कहा कि जिन लोगों के पास कोई सबूत है, वे आगे आएं और पुलिस की मदद करें। बिना कारण राजनीति करना इस मामले को कमजोर कर सकता है।

■ ममता-खरगे पर पलटवार

फडणवीस ने पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के बयान पर भी प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा कि चुनाव नजदीक आते ही ऐसे बयान दिए जाते हैं और जनता सब समझती है। वहीं कांग्रेस नेता खरगे के आर्थिक हालात को लेकर बयान पर उन्होंने कहा कि भारत ने वैश्विक संकट के बावजूद हालात को संभालकर रखा है।

■ राहुल गांधी पर भी साधा निशाना

फडणवीस ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी पर भी हमला बोला। उन्होंने कहा कि दुनिया में युद्ध जैसे हालात के बावजूद भारत में आम लोगों की जिंदगी पर असर नहीं पड़ा है। उन्होंने आरोप लगाया कि राहुल गांधी देश की छवि खराब करने की कोशिश करते हैं, जबकि भारत ने मुश्किल समय में भी स्थिरता बनाए रखी है।

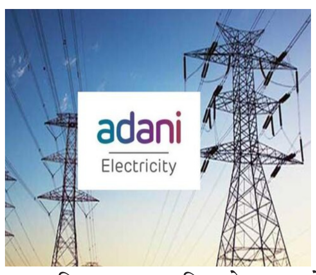
भिवंडी की 14 ग्राम पंचायतों में उपचुनाव का कार्यक्रम घोषित

भिवंडी। भिवंडी तालुका की विभिन्न ग्राम पंचायतों में रिक्त पदों को भरने के लिए उपचुनावों की घोषणा कर दी गई है। सरपंचों और सदस्यों के निधन, इस्तीफे या अन्य कारणों से खाली हुई 14 ग्राम पंचायतों की सीटों पर अब चुनावी हलचल शुरू हो गई है। भिवंडी के तहसीलदार अभिजीत खोले ने जानकारी देते हुए बताया कि इन सीटों के लिए मतदान 28 अप्रैल 2026 को होगा, जबकि मतों की गणना 29 अप्रैल को की जाएगी। प्रशासन द्वारा जारी कार्यक्रम के अनुसार चुनावी प्रक्रिया निम्नलिखित चरणों में पूरी होगी। 30 मार्च को तहसीलदार द्वारा आधिकारिक चुनाव नोटिस जारी किया जाएगा। 07 अप्रैल से 13 अप्रैल तक उम्मीदवार अपना नामांकन पत्र दाखिल कर सकेंगे। 15 अप्रैल को नामांकन पत्रों की बारीकी से जांच की जाएगी। 17 अप्रैल को नाम वापस लेने की अंतिम तिथि और उम्मीदवारों को चुनाव चिन्हों का आवंटन। 28 अप्रैल को मतदान और 29 अप्रैल को मतगणना की जाएगी।

अदाणी इलेक्ट्रिसिटी लगातार दूसरे साल बनी देश की नंबर-1 बिजली वितरण कंपनी

मुंबई. अदाणी ग्रुप की प्रमुख कंपनी अदाणी इलेक्ट्रिसिटी मुंबई लिमिटेड (अदाणी इलेक्ट्रिसिटी) ने लगातार दूसरे साल भारत की सबसे शीर्ष बिजली वितरण कंपनी का स्थान बरकरार रखा है। कंपनी को 92.5 स्कोर मिले हैं, जो इसके बेहतर प्रदर्शन को दर्शाते हैं। कंपनी के बयान के अनुसार, देश भर की 66 बिजली वितरण कंपनियों के आकलन में उसे ए+ रेटिंग मिली है। यह रेटिंग बेहतर बिजली सप्लाई, सही बिलिंग और शिकायतों के तेज समाधान जैसे मानकों पर दी गई है।

कंपनी के प्रबंध निदेशक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी कंदर्प पटेल ने कहा कि लगातार दूसरी बार नंबर-1 स्थान बनाए रखना उनकी टीम की मेहनत और अनुशासन को दर्शाता है। उन्होंने



कहा कि यह उपलब्धि केवल आंकड़ों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उपभोक्ताओं के भरोसे को भी दिखाती है। उन्होंने यह भी कहा कि कंपनी मुंबई में अपने उपभोक्ताओं को बिना रुकावट, भरोसेमंद और बेहतर बिजली सेवा देने के लिए प्रतिबद्ध है। देश का बिजली वितरण क्षेत्र अब प्रदर्शन आधारित मॉडल की ओर बढ़ रहा है, जहां संचालन क्षमता, वित्तीय अनुशासन और उपभोक्ता सेवाओं में सुधार देखा जा रहा है। यह बदलाव हाल ही में जारी 'डिस्ट्रिब्यूशन यूटिलिटीज रैंकिंग (डीयूआर)' और 'कंज्यूमर सर्विस रेटिंग ऑफ डिस्कॉम्स (सीएसआरडी)' रिपोर्ट में भी दिखा है, जिसे केंद्रीय विद्युत मंत्रालय और आरईसी लिमिटेड ने मिलकर जारी किया है।

रिपोर्ट के अनुसार, उपभोक्ता सेवा के मामले में पूरे सेक्टर में सुधार हुआ है। इस बार 6 कंपनियों को ए+ रेटिंग मिली, जबकि कोई भी कंपनी सबसे निचले स्तर पर नहीं रही। अदाणी इलेक्ट्रिसिटी का प्रदर्शन वित्तीय मजबूती, संचालन क्षमता, संसाधनों के बेहतर उपयोग, सप्लाई प्लानिंग और डिजिटल तकनीक जैसे स्मार्ट मीटर और डेटा विश्लेषण के कारण मजबूत रहा है। मुंबई में 30 लाख से ज्यादा उपभोक्ताओं को सेवा देने वाली यह कंपनी अपने काम में भरोसे, पारदर्शिता और तेजी को प्राथमिकता देती है।

रैंकिंग में निजी और सरकारी दोनों तरह की कंपनियां शामिल हैं, जिनमें टाटा पावर दिल्ली डिस्ट्रीब्यूशन लिमिटेड, नोएडा पावर कंपनी लिमिटेड, दक्षिण गुजरात विज कंपनी लिमिटेड और बृहन्मुंबई इलेक्ट्रिक सप्लाई एंड ट्रांसपोर्ट अंडरटेकिंग जैसी कंपनियां भी टॉप परफॉर्मर्स में शामिल हैं। इससे यह साफ होता है कि अब बिजली वितरण क्षेत्र में बेहतर प्रबंधन, तकनीक और काम के नतीजों के आधार पर प्रतिस्पर्धा बढ़ रही है।

ब्राउन शुगर ज़ब्त

नालासोपारा. नालासोपारा ईस्ट की एक चॉल में ड्रग्स के खिलाफ एक बड़े ऑपरेशन में, अचोले पुलिस ने 2.80 लाख रुपये की ब्राउन शुगर ज़ब्त की है और दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इस मामले में दो और संदिग्धों की तलाश जारी है। पुलिस ने जाल बिछाकर नालासोपारा ईस्ट के इलाके में कार्रवाई की। इस समय, आरोपी प्रणव अंबोकर (32) के पास से 8 ग्राम ब्राउन शुगर ज़ब्त की गई, जिसकी कीमत लगभग 1.60 लाख रुपये है। पूछताछ में उसने कबूल किया कि वह यह ड्रग दीपक नाम के एक व्यक्ति से बेचने के लिए लाया था। साथ ही, एक और आरोपी प्रशांत हनुमंता मलगन (22) के पास से 6 ग्राम ब्राउन शुगर ज़ब्त की गई, जिसकी कीमत 1.20 लाख रुपये है। उसने यह भी बताया कि उसने यह प्रोडक्ट रोहित से बेचने के लिए खरीदा था। इस ऑपरेशन में, कुल 14 ग्राम ब्राउन शुगर ज़ब्त की गई, जिसकी कीमत 2.80 लाख रुपये है।

9 करोड़ रुपये के प्रतिबंधित चाइनीज वॉकी-टॉकी जब्त

नवी मुंबई. राजस्व खुफिया निदेशालय (DRI) ने बड़ी कार्रवाई करते हुए नवी मुंबई के न्हावा शेवा बंदरगाह पर 11,060 प्रतिबंधित वॉकी-टॉकी सेट और सेकंड-हैंड हार्ड डिस्क ड्राइव (HDDs) जब्त किए हैं, जिनकी कुल कीमत 9.25 करोड़ रुपये है। शनिवार को जारी एक आधिकारिक बयान के अनुसार, मुंबई की दो फर्मों के मालिक, एक पिता-पुत्र की जोड़ी, को सीमा शुल्क अधिनियम के तहत गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोप है कि पिता-पुत्र ने बिना अनुमति के ये सामान आयात किया था।

खुफिया सूचना के आधार पर डीआरआई ने की कार्रवाई

विशिष्ट खुफिया जानकारी के आधार पर, DRI अधिकारियों की एक टीम ने यह कार्रवाई की।

छापेमारी के दौरान 2.5 करोड़ रुपये के बाओफेंग बीएफ-888एस वॉकी-टॉकी और 6.75 करोड़ रुपये मूल्य के सेकंड-हैंड हार्ड डिस्क ड्राइव (जिन्हें ई-कचरा माना जाता है) जब्त किए। अधिकारियों ने बताया कि प्रतिबंधित सामानों को 21 करोड़ रुपये के अन्य इलेक्ट्रॉनिक उत्पादों के बीच छिपाकर रखा गया था। चीन से भेजे गए आठ कंटेनरों में आए 30.25 करोड़ रुपये के पूरे माल को गलत घोषणा के आरोप में जब्त कर लिया गया।

राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए खतरा

बाओफेंग बीएफ-888एस वॉकी-टॉकी को दूरसंचार विभाग द्वारा काली सूची में डाल दिया गया है, क्योंकि वे तय फ्रीक्वेंसी से बाहर काम करते हैं और इनका उपयोग अनाधिकृत संचार के लिए किया जा सकता है, जिससे राष्ट्रीय सुरक्षा को खतरा पैदा होता है। इन उपकरणों के लिए विशिष्ट लाइसेंस की आवश्यकता होती है। यही वजह है कि इतनी बड़ी संख्या में ये वॉकी-टॉकी पकड़े जाना चिंता का विषय है। इसके अलावा, सेकंड-हैंड हार्ड डिस्क ड्राइव का आयात भी विदेश व्यापार महानिदेशालय की अनुमति के बिना नहीं किया जा सकता है।

बच्चों की आँखों की रोशनी बचाना ही असली ज़िम्मेदारी है -डॉ. अंबाडेकर

ठाणे. बच्चों की आँखों की शिकायतों को नज़रअंदाज़ करना उनके भविष्य के साथ खिलवाड़ करने जैसा है। अगर कम उम्र में आँखों की बीमारियों का पता नहीं लगाया गया, तो उनके नतीजे हमेशा के लिए हो सकते हैं। इसलिए, माता-पिता को जागरूक होना और समय पर जाँच करवाना ज़रूरी है, हेल्थ डायरेक्टर नितिन अंबाडेकर ने कहा। वह ठाणे सिविल हॉस्पिटल में शुरू हुए 'चिल्ड्रन आई क्लिनिक' के उद्घाटन के मौके पर बोल रहे थे।यह क्लिनिक अब हर मंगलवार को रेगुलर चलेगा, और बच्चों की आँखों की सभी तरह की समस्याओं का इलाज एक ही जगह पर किया जाएगा। इसमें मायोपिया (नज़दीकी नज़र), एम्ब्लियोपिया, और स्ट्रैबिस्मस सर्जरी जैसी ज़रूरी सर्विस के साथ-साथ बच्चों में मोतियाबिंद का इलाज भी शामिल है।डॉ. नितिन अंबाडेकर ने कहा कि मोबाइल, टीवी और डिजिटल डिवाइस का ज़्यादा इस्तेमाल बच्चों की आँखों के लिए खतरा बन रहा है। फिर भी, कई माता-पिता शुरुआती लक्षणों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। अगर आंखों को रगड़ना, बार-बार पानी आना, पढ़ाई में ध्यान न लगना, पास की चीज़ों को देखना या सिरदर्द जैसे लक्षण दिखें और इलाज न किया जाए, तो आगे का इलाज मुश्किल हो सकता है। इस उद्घाटन के मौके पर ज़िला सिविल सर्जन डॉ. कैलास पवार, एडिशनल सिविल सर्जन डॉ. धीरज महानगड़े, ऑप्थल्मोलॉजिस्ट डॉ. शुभांगी अंबाडेकर, डॉ. अर्चना पवार और दूसरे अधिकारी मौजूद थे।

भिवंडी मनपा में टैक्स वसूली कम होने पर गिरी गाज

आयुक्त अनमोल सागर ने 9 कर्मचारियों को किया गया निलंबित

भिवंडी. भिवंडी निजामपुर शहर महानगर पालिका में संपत्ति कर वसूली कम होने के कारण 9 कर्मचारियों को आयुक्त अनमोल सागर के आदेश पर तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया गया है. निलंबन कार्रवाई के खिलाफ 'महाराष्ट्र राज्य जनरल मजदूर कामगार यूनियन अध्यक्ष भानुदास भसाले, सेक्रेटी श्रीपत तांबे सहित तमाम कामगार यूनियन पदाधिकारियों ने मनपा प्रशासन के मनमाने निर्णय के खिलाफ आक्रामक रुख अपनाया है. यूनियनो ने आयुक्त सागर को एक विस्तृत ज्ञापन सौंपकर निलंबित वसूली कर्मी मुरलीधर पाटिल, अनिरुद्ध वाणी, वसंत भोईर, प्रमोद जाधव, धर्मेंद्र शेलार, आनंद

जगताप, मिलिंद म्हात्रे, सुरेंद्र साल्वी और शेखर जाधव पर की गई कार्रवाई का कड़ा विरोध किया है और निर्णय पर तत्काल पुनर्विचार करने की मांग की है. यूनियन के अनुसार, संबंधित कर्मचारी पिछले 10 से 12 वर्षों से वसूली लिपिक के रूप में कार्यरत हैं. उन्हें वसूली प्रक्रिया का पर्याप्त अनुभव है और उन्होंने अपनी जिम्मेदारी ईमानदारी से निभाई है. इस वर्ष अभय योजना के दौरान भी कर बकाएदारों से अपेक्षित सहयोग नहीं मिलने से वसूली का लक्ष्य पूर्ण नहीं हुआ. यूनियन का कहना है कि जमीनी वास्तविकता को नजरअंदाज कर पूरी जिम्मेदारी केवल कर्मचारियों पर थोपना अन्यायपूर्ण है. मनपा के कई कर्मचारियों ने नाम नहीं छापने की शर्त पर बताया कि,मनपा टैक्स विभाग प्रमुख सुधीर गुरव केवल आर्थिक फायदे की खातिर अवैध इमारतों का कर निर्धारण किए जाने में जुटा रहता है. उसको वसूली टारगेट पूर्ण किए जाने की कोई चिंता नहीं होती है. भ्रष्टाचार में लिप्त टैक्स विभाग प्रमुख सुधीर गुरव विभागीय शीर्ष अधिकारियों की जेब भरकर वसूली कम कमाई ज्यादा वाले मुद्दे को प्राथमिकता देकर मनपा तिजोरी का भारी नुकसान कर रहा है. आरोप है कि, सुधीर गुरव अवैध इमारतों पर टैक्स लगाने के लिए बिल्डरों, दलालों से करीब 20 से 25 रुपए स्क्वायर फीट की डिमांड करता है.डिमांड पूरी होने पर ही इमारत पर टैक्स लगाया जाता है. आश्चर्य है कि, आयुक्त, मनपा उपायुक्त टैक्स सब कुछ जानबूझ कर भी गुरव के खिलाफ कोई एक्शन नहीं लेते हैं.

छुट्टी पर चल रहे लिपिक को भी किया निलंबित

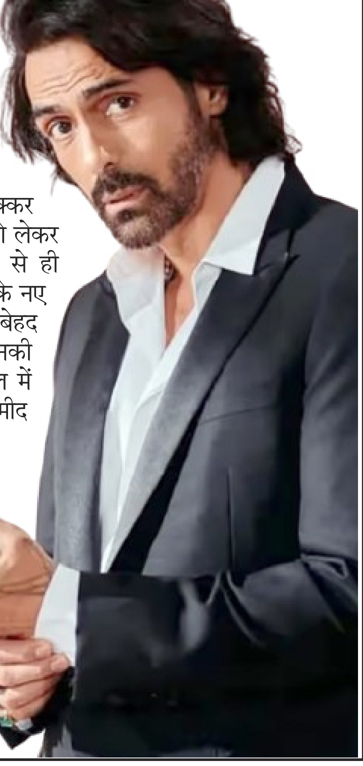
मामले का सबसे चौंकाने वाला पहलू यह है कि छुट्टी पर चल रहे एक लिपिक को भी निलंबित कर दिया गया है। साथ ही, पिछले महीने ही प्रभारी कार्यालय अधीक्षक नियुक्त किए गए एक अधिकारी को भी इसलिए निलंबित किया गया क्योंकि उन्होंने पहले लिपिक रहते हुए 'अपेक्षित वसूली' नहीं की थी .नियमानुसार किसी भी कठोर कार्रवाई से पहले 'कारण बताओ नोटिस', स्पष्टीकरण का अवसर और गहन जांच आवश्यक होती है .यूनियन का दावा है कि इन प्रक्रियाओं का पालन नहीं किया गया, जिससे कर्मचारियों में गहरा असंतोष है .

'छत्रपति शिवाजी महाराज' में अर्जुन रामपाल निभाएंगे विलेन का किरदार

बॉलीवुड एक्टर अर्जुन रामपाल इन दिनों चर्चा में हैं। उनकी हालिया फिल्म 'धुरंधर 2' बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है और अर्जुन के खलनायक किरदार को दर्शकों ने खूब पसंद किया। अब इस सफलता के बाद अर्जुन रामपाल जल्द ही ऋषभ शेट्टी की बहुप्रतीक्षित ऐतिहासिक फिल्म 'द प्राइड ऑफ भारतः छत्रपति शिवाजी महाराज' में मुख्य विलेन के रूप में नजर आएंगे।

वैरायटी इंडिया की रिपोर्ट के मुताबिक फिल्म में अर्जुन रामपाल एक ताकतवर विरोधी का किरदार निभाएंगे, जो मुख्य नायक यानी ऋषभ शेट्टी के किरदार से टक्कर लेगा। उनके इस रोल को लेकर फिल्म इंडस्ट्री में पहले से ही उत्साह है। फैंस अर्जुन के नए अवतार के लिए बेहद उत्साहित हैं और उनकी एक्टिंग रेंज को इस रोल में और मजबूत होने की उम्मीद है।

छ त्रप ति शिव ाज ी म ह र ाज भ ा र त ीय इतिहास के महान योद्धा की जीवन गाथा पर आधारित एक महाकाव्य फिल्म है। इसमें छत्रपति शिवाजी महाराज के साहस, रणनीति, नेतृत्व और राष्ट्रप्रेम को दर्शाया जाएगा। फिल्म में शेफाली शाह राजमाता जीजाबाई के किरदार में दिखाई देंगी। प्रोडक्शन इस साल के मध्य में शुरू होने की उम्मीद है। फिल्म तकनीकी दृष्टि से भव्य होगी और इसके सेट, विज़ुअल इफेक्ट्स और कॉस्ट्यूम डिजाइन को लेकर खास तैयारी की जा रही है।



मुंबई हवाई अड्डे पर दो करोड़ का गांजा बरामद

- सीआईएसएफ की कार्रवाई से तस्करी नाकाम

मुंबई. 2026 को मुंबई हवाई अड्डे पर एक बड़ी तस्करी का प्रयास विफल किया गया। केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ) के कर्मियों ने लगभग दो करोड़ रुपये मूल्य का हाइड्रोपोनिक गांजा जब्त किया। यह मादक पदार्थ एक लोडर के पास से बरामद किया गया, जिसे सीमा शुल्क विभाग को सौंप दिया गया है। यह घटना तब हुई जब हवाई अड्डे पर काम करने वाला एक लोडर टर्मिनल भवन से बाहर निकल रहा था।

उसके पास एक बैग था जिसकी एक्स-बीआईएस प्रणाली से नियमित सुरक्षा जांच की जा रही थी। ड्यूटी पर तैनात सीआईएसएफ कर्मियों ने उसके बैग में संदिग्ध सामग्री देखी। उन्होंने तुरंत लोडर को आगे की जांच के लिए रोक लिया।

गहन जांच के बाद, कर्मियों को उसके बैग में प्रतिबंधित वस्तु मिली। मामले को तुरंत सीमा शुल्क विभाग को भेजा गया। सीमा शुल्क विभाग ने पुष्टि की कि यह प्रतिबंधित वस्तु लगभग दो किलोग्राम हाइड्रोपोनिक वीड थी। इस जब्त की गई वीड का अनुमानित मूल्य करीब दो करोड़ रुपये है। व्यक्ति को जब्त मादक पदार्थ के साथ सीमा शुल्क अधिकारियों को सौंप दिया गया है। आगे की कानूनी कार्रवाई की जा रही है।

लोडर ने अपने बैग में छिपाकर मादक पदार्थ की तस्करी करने का प्रयास किया। वह टर्मिनल भवन से बाहर निकलने की कोशिश कर रहा था। एक्स-बीआईएस प्रणाली ने बैग के अंदर असामान्य घनत्व दिखाया। यह आधुनिक सुरक्षा उपकरणों की प्रभावशीलता को दर्शाता है। सीआईएसएफ कर्मियों की त्वरित प्रतिक्रिया ने इस प्रयास को विफल कर दिया।

CISF की सतर्कता

सीआईएसएफ कर्मियों की सतर्कता और निगरानी ने एक बार फिर बड़ी तस्करी को रोका। उनकी प्रतिबद्धता राष्ट्र की महत्वपूर्ण संपत्तियों की सुरक्षा सुनिश्चित करती है। यह घटना हवाई अड्डों पर सुरक्षा व्यवस्था की मजबूती को दर्शाती है। सीआईएसएफ लगातार ऐसे अवैध प्रयासों को विफल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। इस कार्रवाई से तस्करों के मंसूबों पर पानी फिर गया है।

दोस्त की पीट-पीटकर हत्या

- स्कूटर पार्किंग को लेकर हुआ विवाद
- आरोपी गिरफ्तार

मुंबई. मुंबई के धारावी से एक बेहद चौंकाने वाली घटना सामने आई है. यहां मामूली से पार्किंग विवाद में दोस्त ने ही 22 वर्षीय युवक की पीट-पीटकर हत्या कर दी. हालांकि आरोपी आशिक खान को गिरफ्तार कर लिया गया है. जानकारी के अनुसार, यह पूरी घटना पार्किंग को लेकर शुरू हुए एक मामूली विवाद के बाद हुई. इस दौरान आशिक खान ने दोस्त अश्विन नादर की बेरहमी से पिटाई कर दी, जिसमें वो बुरी तरह से घायल हो गया. हालांकि उसे इलाज के लिए सायन अस्पताल में भर्ती कराया गया, लेकिन इलाज के दौरान उसने दम तोड़ दिया. इस दर्दनाक घटना का वीडियो भी सामने आया था. इस घटना के बाद इलाके में तनाव का माहौल है. फिलहाल पुलिस मामले की जांच में जुटी गई है.

पुलिस ने इस मामले में मुख्य आरोपी आशिक खान को गिरफ्तार कर लिया है. बताया जा रहा है दोनों दोस्त थे. जानकारी के मुताबिक, 16 मार्च को दोनों के बीच स्कूटर पार्किंग को लेकर विवाद हो गया था, लेकिन विवाद इतना बढ़ गया कि आशिक खान ने अश्विनी पर जानलेवा हमला कर दिया. हमले में अश्विनी बुरी तरह घायल हो गया था, जिसके बाद उसे तुरंत पास के सायन अस्पताल ले जाया गया. अस्पताल में इलाज के दौरान अश्विनी ने दम तोड़ दिया, जिससे मामला हत्या में तब्दील हो गया.

आरोपी आशिक खान को कोर्ट में पेश किया गया, जहां से उसे 23 मार्च तक पुलिस हिरासत में भेज दिया गया है. इस घटना का वीडियो भी सामने आया है. जिसमें फटी टीशर्ट में अश्विनी और शर्ट वाला आशिक खान आ रहा है. हालांकि आसपास मौजूद लोगों ने दोनों को शांत कराने की कोशिश की, लेकिन स्थिति काबू में नहीं आ सकी. लोग आशिक को काबू में करते दिख रहे हैं, उसकी पिटाई भी कर रहे हैं, लेकिन तब तक देर हो चुकी थी.

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