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

उल्हास विकास

वर्ष : 44 ■ अंक : 97 ■ सोमवार 22 जून 2026 ■ 3 रुपए ■ पृष्ठ 4

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

@ulhasvikas ulhasvikas@gmail.com

epaper.ulhasvikas.com

पृष्ठ.. 4 पर पढ़ें..

एक्टर्स की पेमेंट रोके जाने पर भड़कीं शिल्पा शिंदे

उल्हासनगर में बोगस डॉक्टर गिरफ्तार

मनपा का जांच अभियान

मनपा के फर्जी डॉक्टर जांच अभियान में चौंकाने वाले खुलासे

- 17 में से 9 डॉक्टर गायब, एक के खिलाफ डबल एक्शन
- नौ डॉक्टर लापता
- उल्हासनगर में मरीजों की सेहत से खेल रहे बोगस डॉक्टर

उल्हासनगर. उल्हासनगर में शहरवासियों के सेहत से खेल रहे बोगस डॉक्टरों के खिलाफ महानगरपालिका ने विशेष मुहिम शुरू की है। इस मुहिम में एक बोगस डॉक्टर को गिरफ्तार किया गया है। बताया गया है कि उल्हासनगर-4 में दवाखाना चला रहे अनादि कुमार रॉय को नेचरोपैथी का डिपलोमा मिला हुआ था बावजूद कानूनों को ताक में रखकर वो एलोपैथी की दवाईयां मरीजों को दे रहा था। उसे गिरफ्तार कर उसके दवाखाने को भी सील किया गया है। अब सवाल यह है कि अन्य दर्जनों बोगस डॉक्टरों पर कब कार्रवाई होगी।

वहीं उल्हासनगर में फर्जी डॉक्टरों के खिलाफ महानगरपालिका ने अपने रेड कैंपेन की रिपोर्ट जारी कर कई चौंकाने वाले फैक्ट्स सामने लाए हैं। जिन डॉक्टरों पर पहले क्रॉस-पैथी का केस दर्ज हुआ था, उनमें से एक डॉक्टर फिर से ऐसा करते हुए पाया गया, इसलिए उसके खिलाफ डबल केस दर्ज किया गया है। दूसरी ओर, यह साफ हो गया है कि शहर में फर्जी डॉक्टरों का नेटवर्क पूरी तरह खत्म नहीं हुआ है क्योंकि जांच के दौरान कई संदिग्ध डॉक्टर गैरहाजिर पाए गए। उल्हासनगर शहर में फर्जी डॉक्टरों के खिलाफ चल रही एक्शन को आगे बढ़ाते हुए, उल्हासनगर मनपा के मेडिकल हेल्थ डिपार्टमेंट ने नए कैंपेन की रिपोर्ट जारी की है। इससे पहले, अर्बन हेल्थ सेंटर के मेडिकल ऑफिसर्स और पुलिस की एक जॉइंट टीम ने डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर ठाणे और डिस्ट्रिक्ट हेल्थ ऑफिसर ऑफिस को मिली 26 संदिग्ध फर्जी डॉक्टरों की शिकायतों के आधार पर अलग-अलग जगहों पर रेड मारी थी। इस जांच में 17 डॉक्टरों के खिलाफ क्रॉस पैथोलॉजी के तहत केस दर्ज किए गए। तीन डॉक्टर रजिस्टर्ड पाए गए, जबकि एक डॉक्टर का नाम दो बार रजिस्टर्ड पाया गया और एक केस कल्याण-डोंबिवली मनपा सीमा में पाया गया।

सरकार के 5 सितंबर, 1991 के फैसले के मुताबिक, फर्जी मेडिकल प्रोफेशनल्स को ढूंढने के लिए म्युनिसिपल लेवल पर एक कमेटी काम कर रही है, और शिकायत मिलते ही तुरंत एक्शन लिया जा रहा है, ऐसा मेडिकल हेल्थ ऑफिसर डॉ. सत्यम गुप्ता ने कहा। एडमिनिस्ट्रेशन ने यह भी चेतावनी दी है कि फर्जी डॉक्टरों के खिलाफ यह कैंपेन रेगुलर जारी रहेगा और लोगों से अपील की है कि वे ऐसे मामलों की रिपोर्ट हेल्थ डिपार्टमेंट को करें।

मनपा आयुक्त के मार्गदर्शन में चल रही कार्रवाई

- कमिश्नर मनीषा आव्हाले के गाइडेंस में, एडिशनल कमिश्नर डॉ. धीरज चव्हाण के निर्देश पर, मेडिकल हेल्थ ऑफिसर डॉ. सत्यम गुप्ता की मौजूदगी में 16 जून से फिर से एक खास कैंपेन शुरू किया गया।
- इस जांच में पहले रजिस्टर्ड 17 डॉक्टरों में से एक डॉक्टर अनादि कुमार रॉय फिर से क्रॉस पैथोलॉजी प्रैक्टिस करते पाए गए और उनके खिलाफ नियम के मुताबिक दोहरा केस दर्ज किया गया।
- खास बात यह है कि जांच के दौरान नौ डॉक्टर अपने रजिस्टर्ड पते पर नहीं मिले। जबकि बाकी सात अपनी एजुकेशनल क्वालिफिकेशन के हिसाब से मेडिकल प्रैक्टिस करते पाए गए।
- एडमिनिस्ट्रेशन ने साफ़ किया है कि यह प्रोफ़ेशन लीगल है क्योंकि BAMS डॉक्टर उनके क्लीनिक में काम कर रहे हैं।

अपहरणकर्ताओं ने मांगी 24.30 लाख की फिरौती

- उल्हासनगर के दो आरोपी गिरफ्तार
- लेन-देन और ब्याज के पैसे का झगड़ा

उल्हासनगर. पिंपरी चिंचवड़ के संत तुकारामनगर पुलिस स्टेशन में एक युवक को किडनैप करके 24 लाख 30 हजार रुपये की फिरौती मांगने का सनसनीखेज मामला सामने आया है। इस मामले में वासद के रहने वाले हेमंत वैले समेत दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है और क्राइम ब्रांच ने बड़ी कार्रवाई की है।शिकायतकर्ता की दी गई जानकारी के मुताबिक, 18 और 19 जून की दरमियानी रात को कुछ आरोपी एक फ्लैट में जबरदस्ती घुसे और युवक को अपने साथ ले गए। इसके बाद उन्होंने युवक के परिवार और दोस्तों को उसके मोबाइल फोन पर कॉल करके उसे छोड़ने के लिए 24 लाख 30 हजार रुपये मांगे। आरोपियों ने पैसे न देने पर जान से मारने की धमकी भी दी। पुलिस ने इस मामले में उल्हासनगर के दो आरोपियों समेत कुल छह लोगों के खिलाफ इंडियन पीनल कोड की अलग-अलग धाराओं के तहत केस दर्ज किया है। शुरुआती जांच में पता चला है कि आरोपी ज्यादा ब्याज पर पैसे देने का धंधा करते हैं और पूरा झगड़ा लेन-देन और ब्याज के पैसे को लेकर हुआ था। आरोप के मुताबिक, युवक को दो दिन तक एक बंद कमरे में रखा गया और पीटा गया।

मामले की गंभीरता को देखते हुए संत तुकारामनगर पुलिस और उल्हासनगर क्राइम ब्रांच ने मिलकर जांच शुरू की। पुलिस कांस्टेबल बाबू जाधव को मिली गुप्त सूचना के आधार पर पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए छह आरोपियों में से तीन को गिरफ्तार कर लिया। बाकी आरोपियों की तलाश जारी है।

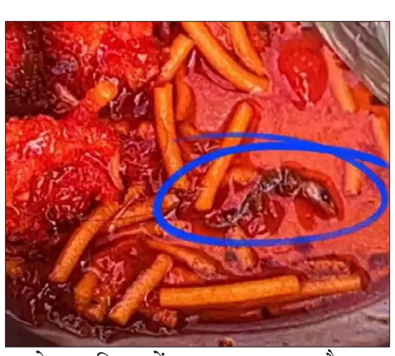
बैनर लगाना बना जानलेवा

- जन्मदिन का बैनर लगाते युवक की करंट से मौत

उल्हासनगर. उल्हासनगर 2 स्थित खेमानी परिसर में कैनेरा बैंक के सामने वीर भवन इमारत के पास गुरुवार रात 10 बजे कल्याण निवासी युवक रवी मोरे एक इमारत की पहली मंजिल पर जन्मदिन के बैनर लगाने का काम कर रहा था कि अचानक उसे बिजली का जोरदार झटका लगा जहां उसकी घटनास्थल पर ही मौत हो गई। उसे उपचार हेतु सेंट्रल अस्पताल ले जाया गया जहां उसे मृत घोषित किया गया। पूर्व उपमहापौर भगवान भालेराव के जन्मदिन का अवैध बैनर लगाते हुए युवक की मौत से लोगों में भारी रोष है। शहर में नेताओं के जन्मदिन व अन्य कार्यक्रमों पर पूरा शहर बैनरों से सजा रहता है यह पैसों की बरबादी अगर शहर विकास के काम आए तो नेताओं की झूठी शान में इजाफा होगा। लेकिन अवैध बैनर लगाना अब जान लेवा साबित हो रहा है

मंचूरियन में छिपकली का चूजा

- युवती की तबीयत बिगड़ी



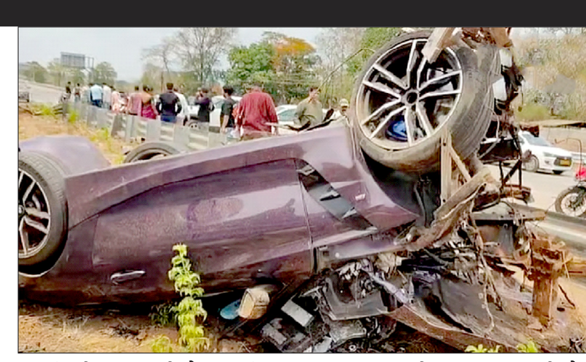
उल्हासनगर. मंचूरियन में एक मरा हुआ छिपकली का चूजा मिला। यह मंचूरियन खाने के बाद एक युवती की तबीयत बिगड़ गई, और उसका एक प्राइवेट हॉस्पिटल में इलाज चल रहा है।

उल्हासनगर के सुभाष टेकड़ी इलाके में रहने वाली युवती मोना पठारे शुक्रवार शाम को वह सुभाष टेकड़ी फिश मार्केट इलाके में मोरे चाइनीज भेलवाले से मंचूरियन घर लाई थी। यह मंचूरियन खाते समय उसने पाया कि इसमें एक मरा हुआ छिपकली का चूजा है। इसलिए जब वह एक बार फिर मंचूरियन वाले के पास गई, तो उसने उससे कहा, मैं चटनी टेस्टिंग के लिए भेजूंगा, लेकिन तुम यह बात किसी को मत बताना।

इसके बाद रात में युवती की तबीयत बिगड़ गई और उसे हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया। युवती का अभी अस्पताल में इलाज चल रहा है, और इस तरह से ग्राहकों की जान से खेलने वाले चाइनीज भेल और मंचूरियन बेचने वालों के खिलाफ कार्रवाई होनी चाहिए।

बदलापुर में BMW कार का भीषण एक्सीडेंट, दो की मौत

- तड़के 2 बजे 250 kmph की स्पीड से चल रही थी कार
- आधे km तक सड़क पर बिखरे थे अवयव



बदलापुर. बदलापुर में एक BMW कार का भयानक एक्सीडेंट हुआ है। इस एक्सीडेंट में BMW कार पिचक गई और दो लोगों की मौके पर ही मौत हो गई। इस घटना से इलाके में सनसनी फैल गई है।

मिली जानकारी के मुताबिक, एक्सीडेंट सुबह करीब 2 बजे मुंबई-वडोदरा हाईवे पर हुआ। टिटवाला से बदलापुर की तरफ आ रही तेज रफ्तार BMW कार के ड्राइवर ने एरंजाड पहुंचते ही कार पर से कंट्रोल खो दिया। चूंकि कार की स्पीड 251 kmph थी, इसलिए आधी रात के अंधेरे में कार डिवाइडर से टकराकर पलट गई। जिसमें कार पूरी तरह चकनाचूर हो गई।

इस बीच, इस एक्सीडेंट का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। जिसमें एक्सीडेंट से पहले कार की स्पीड 251 kmph दिख रही है। तेज रफ्तार की वजह से आधी रात को BMW कार दुर्घटनाग्रस्त हो गई और कार का इंजन चकनाचूर हो गया और कार के टुकड़े-टुकड़े हो गए और कार के टुकड़े पूरे हाईवे पर बिखर गए।

बदलापुर में हुए इस एक्सीडेंट में दो लोगों की मौके पर ही मौत हो गई और एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया। एक्सीडेंट के बाद मौके पर देखने वालों की भारी भीड़ जमा हो गई और शरीर के टुकड़े आधे किलोमीटर तक बिखरे पड़े थे। जानकारी मिलते ही पुलिस और फोरेंसिक टीमें मौके पर पहुंच गईं। पुलिस ने बताया है कि मरने वाला बदलापुर का रहने वाला है और उसकी पहचान का काम अभी चल रहा है।

महापौर अश्विनी निकम ने BA-LLB की डिग्री लेकर मिसाल कायम की

उल्हासनगर. शहर के पहले नागरिक की ज़िम्मेदारी बखूबी निभाते हुए शिक्षा के क्षेत्र में शानदार कामयाबी हासिल करने वाली महापौर अश्विनी कमलेश निकम ने BA-LLB (3 साल) लॉ कोर्स सफलतापूर्वक पूरा करके एक प्रेरणा देने वाली मिसाल कायम की है। पब्लिक लाइफ, पारिवारिक ज़िम्मेदारियों और पढ़ाई के लक्ष्यों के बीच बेहतरीन बैलेंस बनाकर मिली इस कामयाबी के लिए उन्हें हर तरफ से बधाई मिल रही है।

महापौर अश्विनी निकम ने BA-LLB (3 साल) की डिग्री हासिल करके अपनी पढ़ाई के सफ़र में एक और अहम पड़ाव पार किया है। लोगों के मुद्दों के लिए लगातार काम करने और मेयर की ज़िम्मेदारी संभालने के साथ-साथ उन्होंने पढ़ाई पर भी उतनी ही लगन से ध्यान दिया। इसलिए, उनकी यह कामयाबी कई लोगों के लिए प्रेरणा देने वाली है। अलग-अलग सामाजिक, राजनीतिक और पढ़ाई के क्षेत्रों के जाने-माने लोगों समेत शहर के लोगों ने उन्हें इस कामयाबी के लिए बधाई दी है।

इस मौके पर अश्विनी निकम ने कहा कि यह पल उनकी ज़िंदगी का सबसे खुशी और गर्व का पल है। उन्होंने कहा कि यह सफलता परिवार, साथ काम करने वालों, दोस्तों और लोगों के सपोर्ट की वजह से मिली है। उन्होंने भविष्य में कानूनी जानकारी और समाज सेवा के लिए कमिटमेंट का असरदार मेल बनाकर लोगों के लिए और अच्छे से काम करने का अपना पक्का इरादा बताया। उनकी सफलता ने समाज को शिक्षा और पब्लिक सर्विस के बीच बैलेंस बनाने की नई प्रेरणा दी है।

जनप्रतिनिधि बनने के बाद, एडमिनिस्ट्रेटिव काम और पॉलिटिकल एक्टिविटीज़ उन्हें आगे की पढ़ाई के लिए समय नहीं देतीं। लेकिन जैसा कि कहा जाता है, जब आपके पास जुनून होता है, तो आपके पास समय होता है, निकम ने अपनी आगे की पढ़ाई पूरी करके एक अलग कदम उठाया है।

अंबरनाथ में खुलेआम हो रही गांजा विक्री

- वीडियो वायरल
- पुलिस चौकी से कुछ ही फासले पर दो महिलाएं कर रही थी गांजा विक्री
- मासूम बच्चों से कराया जा रहा ये काम

अंबरनाथ. अंबरनाथ में पुलिस द्वारा मादक पदार्थ विक्रेताओं पर की जा रही लगातार कार्रवाई के बाद भी गांजा, नशावर टेब्लेट, नशा करने वाला सीरप बेचने वालों के हौसले बुलंद दिखाई दे रहे हैं. ऐसा लग रहा है जैसे शहर को नशामुक्त करने के लिए बनाया गया पुलिस का स्पेशल फोर्स भी अब इन मौत के सौदागरों के आगे हाथ बांधे खड़ा है. अब ये मादक पदार्थ विक्रेता अंबरनाथ पुलिस चौकी से कुछ ही कदम के फासले पर खुलेआम अपने घरों में गांझे की पुड़ियां बनाकर बेच रहे हैं.

दो मासूम बच्चे अपने बैग में ये नशा करने वाले पदार्थ रखते देखे जा रहे हैं. स्वामी नगर के समक्ष पत्रों से बनाए गए घर फुकट नगर का अक वीडियो वायरल हुआ है. जिसमें साफ दिखाई दे रहा है कि दो अधेड़ आयु की महिलाएं दो मासूम बच्चों को मादक पदार्थ बेचने के लिए उन्हें कागज की पुड़ियों में बांध कर दे रही हैं. एक कमसिन लड़का अपने स्कूल बैग में ये गांजे की पुड़ियां रख रहा है. पुलिस की आंखों में धूल झोंकने के लिए अब छोटे बच्चों का सहारा लिया जा रहा है. इन बच्चों के स्कूली बैग में रखकर मादक पदार्थ बेचने का काम किया जा रहा है क्योंकि पुलिस बच्चों पर शक नहीं करती और स्कूली बैग की तलाशी भी नहीं लेती है. मादक पदार्थ विक्रेताओं ने अब एक नया तरीका अपना लिया है. कई वर्षों से शहर में हेरोइन का व्यापार जोरों पर होता था. उस समय ये मौत के व्यापारी भिखारियों का इस्तेमाल करते थे. ये भिखारी अपने फटे पुराने झोलों में हेरोइर रखकर भीख मांगते हुए अपने स्थान पर पहुंच कर अपने काम को अंजाम देते थे. शहर में अब गांजे का व्यापार जोरों पर हो रहा है, जिसका खात्मा जरूरी हो गया है.

सफाई कर्मचारी पर जानलेवा हमला

उल्हासनगर. उल्हासनगर-3 स्थित पुराने राधास्वामी सत्संग इलाके में मनपा के सफाई कर्मचारी पर जानलेवा हथियार से हमला किया गया है। सफाई कर्मचारी का नाम विजेंद्र टाक है। विजेंद्र टाक सड़क पर चल रहे थे, तभी कुछ लोगों से बात करने को लेकर उनकी बहस हो गई। इसके बाद चार अनजान लोगों ने उन पर हमला कर दिया। इस हमले में विजेंद्र टाक के सिर में गंभीर चोटें आई हैं। उन्हें तुरंत उल्हासनगर के सेंट्रल हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया और उनका इलाज चल रहा है।

क्राइम ब्रांच ने दो वांटेड आरोपियों को पकड़ा

- अपराधियों के खिलाफ अभियान
- आरोपियों पर संगीन मामले दर्ज

उल्हासनगर. अपराधियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत उल्हासनगर क्राइम ब्रांच ने एक और सफल कार्रवाई करते हुए बदलापुर पश्चिम पुलिस थाने में दर्ज गंभीर मामले के दो वांटेड आरोपियों को गिरफ्तार किया है, जिनमें नाबालिक भी शामिल है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार, बदलापुर पश्चिम पुलिस थाने में दर्ज अपराध में वांटेड आरोपी 19 वर्षीय दर्शन राजेश सोनवणे और एक नाबालिक की तलाश की जा रही थी। इसी दौरान पुलिस हवालदार राजेंद्र थोरवे को 19 जून को गुप्त सूचना मिली कि दोनों एक स्थान पर मौजूद हैं। सूचना के आधार पर क्राइम ब्रांच की टीम ने तत्काल कार्रवाई करते हुए जाल बिछाया और दोनों को हिरासत में ले लिया। बाद में उन्हें आगे की कार्रवाई के लिए बदलापुर पश्चिम पुलिस थाने के हवाले कर दिया गया। पुलिस के अनुसार गिरफ्तार आरोपी के खिलाफ हत्या के प्रयास, मारपीट, लूट सहित अन्य गंभीर धाराओं के तहत मामले दर्ज हैं। इस कार्रवाई को अपराध नियंत्रण की दिशा में महत्वपूर्ण सफलता माना जा रहा है। यह कार्रवाई वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक योगेश आव्हाड के मार्गदर्शन में श्रीरंग गोसावी के नेतृत्व में पुलिस हवालदार राजेंद्र थोरवे, गणेश गावडे, योगेश वाघ, रितेश वंजारी, पुलिस सिपाही अशोक थोरवे तथा महिला पुलिस सिपाही मनोरमा सावले की टीम ने की। पुलिस अधिकारियों ने कहा कि अपराधियों के खिलाफ अभियान आगे भी जारी रहेगा।

चौथी मंजिल से नीचे फेंकने की धमकी, 1 गिरफ्तार

- मारपीट कर हजारों लूटे
- धमकी देकर जी पे पासवर्ड लिया
- एक आरोपी फरार

उल्हासनगर. हिललाइन पुलिस थाना क्षेत्र में सब्जी विक्रेता संजीव गुप्ता के साथ मारपीट कर मोबाइल फोन और नकदी लूटने के मामले में पुलिस को बड़ी सफलता मिली है। इस प्रकरण में उल्हासनगर क्राइम ब्रांच ने हरजीत लबाना नामक एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है, जबकि दूसरे आरोपी की सरगर्मी से तलाश की जा रही है। गिरफ्तार आरोपी को आगे की कार्रवाई और जांच के लिए हिल लाइन पुलिस के हवाले कर दिया गया है। पुलिस के अनुसार आरोपियों ने पीड़ित को रास्ते में रोककर उसके कंधे पर रखे काले रंग के बैग की तलाशी ली। इसके बाद बेल्ट से मारपीट कर उससे करीब 2 हजार रुपये नकद छीन लिए। आरोपियों ने पीड़ित को धमकाते हुए उसका गूगल पे पासवर्ड भी पूछा। पासवर्ड बताने से इनकार करने पर उसे इमारत की चौथी मंजिल से नीचे फेंकने की धमकी दी गई।

भयभीत होकर पीड़ित ने पासवर्ड बता दिया, जिसके बाद आरोपियों ने उसके खाते से करीब 40 हजार 600 रुपये निकाल लिए। साथ ही लगभग 34 हजार 999 रुपये मूल्य का मोबाइल फोन भी लूट लिया। घटना के बाद हिल लाइन पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की थी। जांच के दौरान उल्हासनगर क्राइम ब्रांच ने तकनीकी और गुप्त सूचना के आधार पर हरजीत लबाना को गिरफ्तार कर लिया। फरार दूसरे आरोपी की तलाश जारी है। मामले की आगे की जांच हिल लाइन पुलिस द्वारा की जा रही है

'शिक्षा भूषण' पुरस्कार से नवाजे जाएंगे महेश अग्रवाल

- राजस्थान सरकार के 'भामाशाह सम्मान समारोह' में

उल्हासनगर. शिक्षा और समाज सेवा के क्षेत्र में निरंतर अपना योगदान देने वाले प्रसिद्ध रियल एस्टेट डेवलपर तथा रीजेंसी ग्रुप के सीएमडी महेश खैरारी (अग्रवाल) को राजस्थान सरकार द्वारा इस वर्ष भी राज्य स्तरीय 'भामाशाह सम्मान' से सम्मानित किया जाएगा। प्रारम्भिक शिक्षा विभाग एवं पंचायती राज (प्रारम्भिक शिक्षा) विभाग, राजस्थान सरकार द्वारा 29 जून 2026 को जयपुर स्थित बिड़ला ऑडिटोरियम में आयोजित 30 वें राज्य स्तरीय भामाशाह सम्मान समारोह में उनका चयन शिक्षा के क्षेत्र में किए गए उत्कृष्ट योगदान के लिए किया गया है। शिक्षण विभाग ने उन्हें विद्यालयों के भौतिक विकास, भवन निर्माण, अतिरिक्त कक्षों, भूमि एवं अन्य शैक्षणिक संसाधनों के विकास में महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान करने के लिए सम्मान हेतु चयनित किया है।

ज्ञात हो कि राजस्थान के झुंझुनूं जिले के उदयपुरवाटी में जन्मे महेश अग्रवाल ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा स्थानीय सरकारी विद्यालय से प्राप्त की थी। इसके बाद वे महाराष्ट्र आए और अपने परिश्रम, दूरदर्शिता तथा उद्यमशीलता के बल पर रियल एस्टेट क्षेत्र में एक विशिष्ट पहचान

स्थापित की। आज रीजेंसी ग्रुप के सीएमडी के रूप में वे उद्योग जगत में अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज कराने के साथ-साथ शिक्षा, समाजसेवा और परोपकार के कार्यों में भी अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं।

शिक्षा के प्रति उनके विशेष लगाव का प्रमाण यह है कि उन्होंने उदयपुरवाटी स्थित पीएमश्री राउमा विद्यालय के विकास, आधुनिकीकरण एवं विभिन्न शैक्षणिक सुविधाओं के विस्तार के लिए लगभग 1.21 करोड़ रुपये का योगदान दिया है। उनके सहयोग से विद्यालय में आधुनिक संसाधनों का विकास हुआ, जिससे विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध हो सका।

महेश अग्रवाल द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में किए जा रहे कार्य केवल राजस्थान तक सीमित नहीं हैं। महाराष्ट्र में भी वे नियमित रूप से आर्थिक रूप से कमजोर एवं वंचित वर्ग के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न शैक्षणिक सहायता योजनाएं संचालित करते हैं। वर्ष 2025-26 के दौरान उनकी छात्रवृत्ति योजना का लाभ लगभग 500 विद्यार्थियों को प्राप्त हुआ। इसके अतिरिक्त वे शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक कल्याण और जरूरतमंद परिवारों की सहायता से जुड़े अनेक जनहितकारी कार्यों में सक्रिय रहते हैं।

राजस्थान में 'भामाशाह' शब्द दानवीरता और समाज हित में उदार योगदान देने वाले व्यक्तियों के लिए सम्मानपूर्वक प्रयोग किया जाता है। यह नाम मेवाड़ के महान दानवीर भामाशाह से प्रेरित है, जिन्होंने अपना समस्त धन राष्ट्र और समाज के हित में समर्पित कर दिया था। इसी परंपरा को आगे बढ़ाते हुए शिक्षा और समाज के विकास में योगदान देने वाले दानदाताओं को राजस्थान सरकार द्वारा 'भामाशाह सम्मान' प्रदान किया जाता है।

रीजेंसी ग्रुप के सीएमडी महेश अग्रवाल को पूर्व में भी शिक्षा, समाजसेवा और परोपकारी कार्यों के लिए अनेक प्रतिष्ठित पुरस्कारों व सम्मानों से नवाजा जा चुका है। अब एक बार फिर राज्य स्तरीय भामाशाह सम्मान के लिए उनका चयन न केवल उनके व्यक्तिगत योगदान का सम्मान है, बल्कि यह उन मूल्यों की भी पहचान है जिनके माध्यम से वे वर्षों से समाज को लौटाने की भावना के साथ कार्य कर रहे हैं।

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

दल बदल की नई दस्तक

युद्ध और संघर्ष से दुनिया के कई हिस्सों में भुखमरी का संकट गहराने लगा है। इस स्याह परिदृश्य के बीच संयुक्त राष्ट्र की खाद्य एजेंसियों की चेतावनी को गंभीरता से लेने की जरूरत है। उन्होंने आगाह किया है कि आने वाले महीनों में दुनिया के तेरह संकटग्रस्त क्षेत्रों में भीषण भुखमरी की स्थिति पैदा हो सकती है। करीब छब्बीस करोड़ से अधिक लोग पहले ही खाद्य संबंधी गंभीर असुरक्षा का सामना कर रहे हैं।

गौरतलब है कि खाद्य एवं कृषि संगठन और विश्व खाद्य कार्यक्रम ने बीते बुधवार को अपनी साझा रिपोर्ट में कहा है कि जून से नवंबर 2026 के बीच स्थिति और बिगड़ने की आशंका है। इससे समझा जा सकता है कि विश्व के सामने इस समय कितनी बड़ी चुनौती है। हालांकि विकास का दावा करने वाले देशों में भी स्थिति कोई अच्छी नहीं है। ऐसे में पिछड़े और युद्ध प्रभावित देशों में हालात का अंदाजा लगाया जा सकता है।

खाद्य एजेंसियों की रिपोर्ट के मुताबिक सूडान, दक्षिणी सूडान, गाजा पट्टी और यमन सबसे अधिक संकट वाले क्षेत्र बने हुए हैं। इसी श्रेणी में सोमालिया और नाइजीरिया को भी शामिल किया गया है। वहीं अल-नीनो के प्रभाव के कारण कई क्षेत्रों में सूखे एवं बाढ़ से स्थिति और खराब हो सकती है। खाद्य एजेंसियों की चेतावनियों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता।

दुनिया के किसी हिस्से में कोई व्यक्ति भूखा सो जाता है, तो इसके लिए वे देश भी जिम्मेदार हैं जो मदद करने से हाथ खींच रहे हैं। मानवीय सहायता के लिए धन में कटौती किए जाने का इशारा खाद्य एजेंसियों ने भी किया है। उनकी रिपोर्ट के मुताबिक जरूरतों में भारी वृद्धि के बावजूद खाद्य सहायता और इससे जुड़े कार्यक्रमों के लिए धनराशि वर्ष 2022 के बाद से करीब उनसठ फीसद घट गई है।

ऐसे में सवाल है कि बड़े देश सहायता से पीछे हटकर दुनिया की कैसी तस्वीर देखना चाहते हैं? यह दुखद है कि कई देशों में बदहाली को खत्म करने में विश्व असहाय है। हालांकि इस नाउम्मीदी के बीच अमेरिका ने अस्सी करोड़ डॉलर देने का संकल्प जता कर उम्मीद जगाई है। मगर भुखमरी के खिलाफ लड़ाई कब तक चलेगी, कोई नहीं जानता।

विमर्श

छात्रों के हित में है त्रिभाषा फार्मूला

भाषा केवल संप्रेषण का माध्यम भर नहीं होती, इसका एक समाजशास्त्र और अर्थशास्त्र भी होता है। खासतौर से जब भाषा का परिप्रेक्ष्य शिक्षा के संदर्भ में हो तो भाषा अपने समाजशास्त्र और आर्थिकी से आगे बढ़कर राष्ट्रनिर्माण की प्रक्रिया से भी जुड़ जाती है। पिछले दिनों देश में सीबीएसई के स्कूलों में त्रिभाषा फार्मूले को लागू करने की योजना की घोषणा को इसी परिप्रेक्ष्य में देखा जाना चाहिए। यह अलग बात है कि इस मुद्दे पर पूरे देश में एक विवाद खड़ा कर दिया गया है। यह संतोषजनक है कि सुप्रीम कोर्ट ने सरकार के निर्णय पर रोक नहीं लगाई।

भारत के प्रमुख स्कूली शिक्षा बोर्ड 'केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड' (सीबीएसई) ने हाल में निर्णय लिया कि अकादमिक सत्र 2026-2027 से छठी और नवीं कक्षा से त्रिभाषा सूत्र को लागू किया जाए। राष्ट्रीय शिक्षा नीति में त्रिभाषा सूत्र की अनुशंसा है। इसके अनुसार स्कूली स्तर पर तीन भाषाएं पढ़ाई जाएंगी, जिसमें कम से कम दो भारतीय भाषाएं होंगी। पहले भी एनईपी 1968 और एनईपी 1986 आदि में थोड़े से भिन्न रूप में त्रिभाषा फार्मूला अपनाया गया था। एकाध को छोड़कर सभी राज्यों ने त्रिभाषा सूत्र को लागू किया, लेकिन दुर्भाग्य से सीबीएसई ने त्रिभाषा फार्मूले को आंशिक रूप से ही स्वीकारा था।

सीबीएसई स्कूलों में छठी से आठवीं तक त्रिभाषा सूत्र लागू तो था, लेकिन तीसरी भाषा के तौर पर विदेशी भाषाओं की भी छूट थी, फिर नवीं और दसवीं में तो सीबीएसई ने सिर्फ द्विभाषा नीति ही अपनाई थी। उसमें भी छूट यहां तक कि स्कूल चाहें तो दोनों ही भाषाएं कोई गैर-भारतीय भाषा हो सकती थीं। इसका दुष्परिणाम हुआ कि महंगे पब्लिक स्कूलों में भारतीय भाषाओं को उपेक्षित किया जाने लगा। सीबीएसई की इन नीतियों से कई विसंगतियां पैदा हो गई थीं।

सीबीएसई एवं राज्य बोर्डों के विद्यार्थियों में भाषा शिक्षण में असंतुलन की स्थिति बन गई थी। वर्तमान योजना का उद्देश्य देशभर में स्कूली शिक्षा में समानता एवं भाषाई एकरूपता स्थापित करना है। दूसरे, नवीं और दसवीं में जब बच्चों का व्यक्तित्व आकार लेना शुरू करता है, उस समय केवल विदेशी भाषाओं तक सीमित रह जाना, बच्चों को अपनी भारतीय संस्कृति से दूर करना है। भाषा सामाजिक-सांस्कृतिक मूल्यों का भी संचार करती है। आज बच्चों में त्याग, सेवा, सहिष्णुता, सामूहिकता, परिवार-भाव, बड़ों के प्रति आदर जैसे भारतीय मूल्यों का लोप हो रहा है। एनईपी 2020 का त्रिभाषा सूत्र बच्चों में क्षीण हो रहे इन भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक मूल्यों को संरक्षित करेगा। सीबीएसई के बच्चों को भी बहुभाषिकता की शक्ति का लाभ मिलेगा।

साइको-लिंग्विस्टिक रिसर्च बताती हैं कि बच्चों में अनेक भाषाएं सीखने की सहज और असीम क्षमता होती है। एक से अधिक भारतीय भाषाओं का ज्ञान बच्चों में भारतीय भौगोलिक-सांस्कृतिक समझ को समृद्ध करेगा। इससे राष्ट्रीय एकता के भाव को मजबूती मिलेगी और विभाजनकारी भाषाई राजनीति कमजोर होगी। भाषा का एक अर्थशास्त्र भी होता है। भारतीय भाषाओं के अध्ययन-अध्यापन से इससे जुड़े प्रकाशन उद्योग और रोजगार को बढ़ावा मिलेगा। इसके अलावा लोगों को देशभर में घुलने-मिलने, रोजगार, व्यापार, शिक्षा और पर्यटन में आसानी होगी।

विरोधियों द्वारा फैलाई जा रही सूचनाएं तथ्यहीन एवं भ्रामक हैं। विरोध का एक कारण अंग्रेजी-शिक्षित आभिजात्य वर्ग की औपनिवेशिक दौर की 'मैकाले मानसिकता' भी है। एक अध्ययन के अनुसार तीसरी भाषा के रूप में विदेशी भाषाओं की पढ़ाई केवल एक प्रतिशत शहरी विद्यार्थी ही कर रहे हैं। भारतीय भाषाओं के अध्ययन की अनिवार्यता का विरोध इन्हीं के आभिजात्य अभिभावकों द्वारा किया जा रहा है। नए दिशानिर्देशों के विरोध में ये लोग भाषा शिक्षकों की कमी, पाठ्यपुस्तकों का अभाव, छात्रों पर अतिरिक्त बोझ और तनाव, पहले से विदेशी भाषाओं का अध्ययन कर रहे छात्रों की असुविधा आदि तर्क दे रहे हैं।

ध्यान रहे कि सीबीएसई/एनसीईआरटी द्वारा कक्षा छह के लिए सभी 22 अनुसूचित भाषाओं में पाठ्यपुस्तकें लगभग तैयार हैं। नवीं कक्षा में त्रिभाषा नीति 1 जुलाई, 2026 से लागू होगी। इसके लिए 19 अनुसूचित भाषाओं की पाठ्यपुस्तकें शीघ्र उपलब्ध कराई जाएंगी।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

हम सारे संसार को तो नहीं बदल सकते, लेकिन हम अपने व्यक्तिगत संसार को अवश्य बदल सकते हैं।

- संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

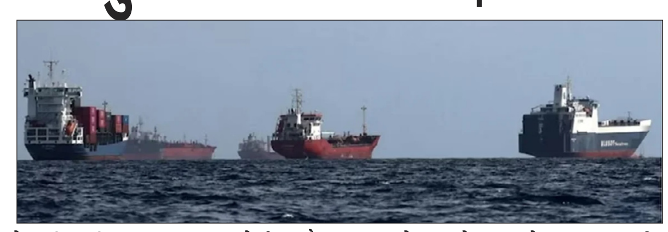
स्थान - सावन कृपाल रूहानी मिशन, सावन आश्रम, परम संत कृपाल सिंह जी महाराज चौक, खेमानी रोड, उल्हासनगर-२

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

भारतीय नाविकों की सुरक्षा पर क्यों उठे बड़े सवाल?

यह कूटनीति का सबसे आवश्यक और असहज क्षण रहा होगा, जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से बातचीत में भारतीय समुद्री नाविकों की सुरक्षा का मुद्दा उठाया। उन्होंने साफ कहा कि अमेरिका तथा ईरान के बीच प्रस्तावित शांति समझौते में नाविकों के संरक्षण के लिए प्रावधान होने चाहिए। दोनों की यह मुलाकात ऐसे समय में हुई, जब एक व्यापारिक जहाज पर अमेरिका के सैन्य हमले में भारतीय चालक दल के तीन सदस्यों की मौत को लेकर भारत में आक्रोश बढ़ रहा था।

इसे लेकर भारत ने विभिन्न कूटनीतिक माध्यमों से आपत्ति जताई थी, लेकिन अमेरिका अपनी गलती मानने को तैयार नहीं था। वह यही कहता रहा कि नाविकों को हमारी चेतावनी पर गौर करना चाहिए था। ट्रंप से वार्ता से पहले प्रधानमंत्री ने जी7 शिखर सम्मेलन के दौरान नाविकों की सुरक्षा का मुद्दा उठाया था। सम्मेलन में उन्होंने सीधे अमेरिका का नाम नहीं लिया, लेकिन दबाव बनाया। तभी ट्रंप को कहना पड़ा कि समुद्री नाविकों की सुरक्षा को लेकर दोनों देश मिलकर काम करेंगे।



नाविकों की सुरक्षा को लेकर प्रधानमंत्री की टिप्पणी ने दुनिया भर में अपने नागरिकों की सुरक्षा और कल्याण के प्रति भारत की प्रतिबद्धता को रेखांकित किया। दरअसल, होर्मुज और इसी तरह के मार्ग जब युद्धक्षेत्र बन जाते हैं, तो अर्थव्यवस्था किस कदर डगमगाती है, इसे पूरी दुनिया ने देखा। ऊर्जा की कीमतें, आपूर्ति शृंखलाएं, मुद्रास्फीति लक्ष्य और यहां तक कि वैश्विक कूटनीति भी प्रभावित दिखी। यही कारण है कि प्रधानमंत्री द्वारा यह मुद्दा उठाना महज औपचारिकता नहीं थी, बल्कि एक गंभीर पहल थी।

पश्चिम एशिया में तनाव बढ़ने के बाद से भारतीय नाविकों को समुद्री असुरक्षा का बोझ उठाना पड़ा है। जहाजरानी महानिदेशालय के आंकड़ों के अनुसार, भारत में लगभग सात लाख 40 हजार पंजीकृत नाविक हैं, जिनमें से तीन लाख 23 हजार 479 सक्रिय हैं। विश्वभर के जहाजी दल में भारतीय चालक दल के सदस्यों की हिस्सेदारी लगभग 17 फीसद है। संकट के दौरान होर्मुज और उसके आसपास 550 से अधिक भारतीय नाविकों को ले जा रहे भारतीय ध्वज वाले 13 जहाज लगभग सौ दिनों तक फंसे रहे।

ओमान के तट के पास भारतीय नाविकों—आदित्य शर्मा, शिवानंद चौरसिया और पटनाला सुरेश—की मौत से यह धारणा टूट गई है कि व्यापारिक जहाजरानी तटस्थ क्षेत्र है। जहां वैश्विक मीडिया समुद्री कानूनों की बारीकियों पर बहस कर रहा है, वहीं भारत में परिवार शोक मना रहे हैं और हमारे नाविकों की सुरक्षा को लेकर सवाल पूछे जा रहे हैं। ये लोग लड़ाके नहीं थे। वे वैश्विक व्यापार को आगे बढ़ाने के लिए काम करने वाले पेशेवर और असैन्य नागरिक थे। नाविकों की सुरक्षा और कल्याण को सबसे पहले जगह मिलनी चाहिए। समुद्री कानूनों का जिम्मेदारीपूर्वक पालन होना चाहिए। विशेष रूप से भारत के लिए, आगे का रास्ता स्पष्ट है—केवल कूटनीतिक बयानबाजी नहीं, बल्कि संघर्ष क्षेत्रों में नाविकों की सुरक्षा को लेकर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर दबाव बनाना होगा। नाविकों की सुरक्षा, कल्याण और अधिकारों को सुनिश्चित करना मानवीय जिम्मेदारी होने के साथ-साथ प्रमुख राष्ट्रीय हित भी है।

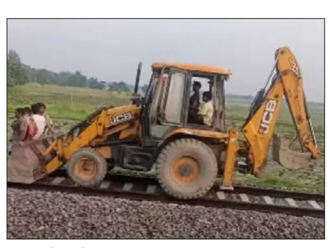
रेल की पटरी पर क्यों चलाई जाती है JCB

इन दिनों इंटरनेट पर एक ऐसा ही वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है, जिसमें रेलवे ट्रैक पर ट्रेन की जगह एक JCB

जरा हट के

मशीन दौड़ती हुई नजर आ रही है. वायरल हो रहे वीडियो में देखा जा सकता है कि एक JCB रेलवे की पटरी पर बिल्कुल ट्रेन की तरह आराम से चल रही है. सबसे दिलचस्प बात यह है कि उस पर कुछ लोग भी बैठे नजर आ रहे हैं. यह अनोखा दृश्य देखकर पास से गुजर रही ट्रेन में बैठे यात्रियों का ध्यान तुरंत उसकी ओर चला गया. ट्रेन में मौजूद एक यात्री ने इस पूरे नजारे को अपने मोबाइल कैमरे में रिकॉर्ड कर लिया, जिसके बाद यह वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया. इस वीडियो को इंस्टाग्राम पर @asger_imam नाम के यूजर ने शेयर किया है.

वीडियो वायरल होने के बाद लोगों ने इस पर मजेदार कमेंट्स करने शुरू कर दिए. कई यूजर्स इस अनोखे नजारे को देखकर अपनी हंसी नहीं रोक पाए. एक



यूजर ने बड़े ही मजाकिया अंदाज में लिखा- 'ये कौन सी ट्रेन है, जिससे तेज JCB चल रही है?' दूसरे यूजर ने कहा- 'लगता है वेटिंग लिस्ट वालों के लिए नया इंतजाम शुरू हो गया है.'

वीडियो देखने के बाद कई लोगों के मन में यह सवाल उठने लगा कि आखिर रेलवे ट्रैक पर JCB कैसे चल सकती है और इसे रेलवे क्यों चलवाता है? दरअसल, रेलवे ट्रैक पर चलने वाली यह कोई सामान्य JCB नहीं होती. रेलवे ट्रैक के निर्माण, मरम्मत और रखरखाव के लिए खास तरह की JCB मशीनों का इस्तेमाल किया जाता है. इन मशीनों का इस्तेमाल पटरियों के किनारे मिट्टी खोदने, ट्रैक को समतल करने, भारी सामान उठाने और गिट्टी बिछाने जैसे कामों में किया जाता है. रेलवे ट्रैक पर चलने वाली इन खास JCB मशीनों में लोहे के विशेष रेल व्हील लगाए जाते हैं, जिससे यह बिना फिसले आसानी से पटरी पर दौड़ सकती हैं. सबसे खास बात यह है कि इन्हें खुद रेलवे विभाग ही इस्तेमाल करवाता है. यही वजह है कि यह मशीनें ट्रेन की तरह रेलवे ट्रैक पर चलती नजर आती हैं. हालांकि, पहली बार देखने पर यह नजारा किसी को भी हैरान कर सकता है.

चिली चीज गार्लिक पराठा

सामग्री:

- गेहूं का आटा- 2 कप
- मोजेरेला या प्रोसेस्ड चीज- 1 कप
- लहसुन- 2 बड़े चम्मच
- हरी मिर्च- 2-3
- चिली फ्लेक्स- 1 छोटा चम्मच
- हरा धनिया- 3 बड़े चम्मच
- मक्खन या घी- 3-4 बड़े चम्मच
- नमक- स्वादानुसार

विधि:

सबसे पहले एक बड़े बर्तन में गेहूं का आटा लें। इसमें आधा छोटा चम्मच नमक और एक चम्मच घी या तेल डालें। अब थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते हुए नरम आटा गूंथ लें। अब आटे को 10 से 15 मिनट के लिए ढककर रख दें ताकि यह अच्छी तरह सेट हो जाए।

इसके बाद एक छोटी कटोरी में पिघला हुआ मक्खन, बारीक कटा हुआ लहसुन और थोड़ा-सा हरा धनिया मिलाकर एक मिश्रण तैयार कर लें। दूसरी तरफ, एक अलग कटोरी में कद्दूकस किया हुआ चीज, बारीक कटी हरी मिर्च, चिली फ्लेक्स और बाकी बचा हरा धनिया मिलाकर स्टफिंग तैयार कर लें।

अब गूंथे हुए आटे से मध्यम आकार की लोई तोड़ें और इसे सूखे

आटे की मदद से गोल बेल लें। बेली हुई रोटी की सतह पर सबसे पहले तैयार किया हुआ गार्लिक-बटर चम्मच की मदद से चारों तरफ फैलाएं। इसके बाद, रोटी के बीच में 2-3 चम्मच चीज और मिर्च वाली स्टफिंग रखें।

रोटी के किनारों को उठाकर बीच में लाएं और इसे पोटली की तरह बंद कर दें। एक्स्ट्रा आटे को हटा दें और लोई को हाथों से थोड़ा दबाकर चपटा कर लें। अब सूखे आटे की मदद से इसे हल्के हाथों से बेल लें ताकि चीज बाहर न निकले।

अब तवे को गैस पर मध्यम आंच पर गर्म करें। बेले हुए पराठे को तवे पर डालें। जब एक तरफ से हल्का सेक जाए, तो इसे पलट दें। दोनों तरफ मक्खन या घी लगाते हुए, पराठे को अलट-पलट कर तब तक सेकें जब तक कि वह दोनों तरफ से गोल्डन ब्राउन और क्रिस्पी न हो जाए। आंच को मध्यम ही रखें ताकि अंदर का चीज अच्छी तरह पिघल जाए।

आज का राशिफल

मेष : लेनदारी वसूल करने के प्रयास सफल रहेंगे। व्यावसायिक यात्रा मनोनुकूल रहेगी। भाग्य का साथ रहेगा। कारोबार में वृद्धि होगी। समय पर कर्ज चुका पाएंगे। नौकरी में उच्चाधिकारी की प्रसन्नता प्राप्त होगी। शेयर मार्केट, म्युचुअल फंड इत्यादि से लाभ होगा। वाणी पर नियंत्रण रखें। जल्दबाजी न करें।

वृषभ : कार्यस्थल पर सुधार व परिवर्तन से भविष्य में लाभ होगा। शत्रु सक्रिय रहेंगे। पुराना रोग उभर सकता है। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। पार्टनरों का सहयोग कार्य में गति प्रदान करेगा। शारीरिक कष्ट संभव है। पारिवारिक समस्या से चिंता बढ़ सकती है। नई आर्थिक नीति बन सकती है।

मिथुन : कोर्ट व कचहरी के कार्य मनोनुकूल रहेंगे। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। भाग्य का साथ मिलेगा। नौकरी में उन्नति होगी। निवेशादि करने का मन बनेगा। धार्मिक कार्य में मन लगेगा। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। विवेक से कार्य करें, लाभ होगा। शत्रु सक्रिय रहेंगे। परिवार की चिंता बनी रहेगी।

कर्क : व्यवसाय ठीक चलेगा। आय में निश्चितता रहेगी। धनागम होगा। प्रतिद्वंद्वी अपना रास्ता छोड़ देंगे। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। किसी भी प्रकार के झगड़ों में न पड़ें। वाणी पर नियंत्रण रखें। जोखिम के कार्य टालें।

सिंह : स्थायी संपत्ति की दलाली बड़ा लाभ दे सकती है। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। सभी ओर से खुश खबरें प्राप्त होंगी। संपत्ति की खरीद-फरोख्त में सफलता मिलेगी। पारिवारिक चिंता रहेगी। अज्ञात भय सताएगा। जोखिम व जमानत के कार्य टालें।

कन्या : नौकरी में उच्चाधिकारी प्रसन्न रहेंगे। ऐश्वर्य के साधनों पर व्यय होगा। आय के साधनों में वृद्धि होगी। भाग्योन्नति के प्रयास सफल रहेंगे। शेयर मार्केट व म्युचुअल फंड में निवेश लाभदायक रहेगा। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। भूमि व भवन संबंधी कार्य लाभदायक रहेंगे।

तुला : लाभ के अवसर हाथ आएंगे। व्यापार-व्यवसाय ठीक चलेगा। निवेश शुभ रहेगा। पार्टी व पिकनिक का आनंद मिलेगा। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे। नौकरी में संतोष रहेगा। विद्यार्थी वर्ग सफलता हासिल करेगा। शारीरिक कष्ट संभव है।

वृश्चिक : व्यवसाय ठीक चलेगा। आय बनी रहेगी। प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। पुराना रोग उभर सकता है। दु:खद समाचार प्राप्त हो सकता है। विवाद से क्लेश संभव है। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। किसी अपरिचित व्यक्ति पर अतिविश्वास न करें।

धनु : व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। प्रयास सफल रहेंगे। पराक्रम बढ़ेगा। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। भाग्य का साथ मिलेगा। नौकरी में उच्चाधिकारी प्रसन्न रहेंगे। कानूनी अड़चन सामने आएगी। अज्ञात भय सताएगा। शेयर मार्केट मनोनुकूल लाभ देंगे।

मकर : शुभ समाचार प्राप्त होंगे। नौकरी में अधिकार मिल सकते हैं। शेयर मार्केट से लाभ होगा। बाहर जाने का मन बनेगा। बड़ा काम करने की योजना बनेगी। लाभ होगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। घर में अतिथियों का आगमन होगा। किसी व्यक्ति के व्यवहार से स्वाभिमान को ठेस पहुंच सकती है।

कुंभ : निवेश शुभ रहेगा। अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। व्यापार-व्यवसाय मनोनुकूल लाभ देगा। सुख के साधनों पर व्यय होगा। सट्टे व लॉटरी से दूर रहें। नौकरी में प्रमोशन मिल सकता है। चोट व रोग से बचें। यश बढ़ेगा। बेचैनी रहेगी। जल्दबाजी न करें।

मीन : व्यवसाय ठीक चलेगा। आय बनी रहेगी। वाणी पर नियंत्रण रखें। हल्की हंसी-मजाक न करें। किसी अपरिचित व्यक्ति पर भरोसा न करें। चिंता तथा तनाव रहेंगे। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। शारीरिक कष्ट से बाधा संभव है। अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

रोटी-चावल कम और फाइबर ज्यादा

डायबिटीज मरीजों की 'बैलेंस्ड प्लेट' से आसानी से कंट्रोल होगा ब्लड शुगर

डायबिटीज मरीजों की डाइट उनकी कैलोरी की जरूरतों और उनकी सेहत पर निर्भर करती है। इसके लिए हर मरीज को अपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही अपना खानपान तय करना चाहिए, लेकिन इसका एक बेसिक रूल हर मरीज पर लागू होता है। यानी हर मरीज के खाने की थाली में कुछ चीजें शामिल होनी चाहिए और कुछ से उन्हें परहेज करने की जरूरत होती है, आइए जानते हैं, वो कौन-सी चीजें हैं।

ऐसी हो बैलेंस प्लेट

- **आधे प्लेट में-** फल और सब्जियां
- **एक तिहाई प्लेट में-** स्टार्च युक्त कार्बोहाइड्रेट
- **एक तिहाई में-** प्रोटीन या डेयरी प्रोडक्ट्स

तला हुआ नहीं स्टीम किया हुआ

आप दिनभर में कितनी कैलोरी ले रहे हैं, वो मायने रखती है। कुकिंग के हेल्दी तरीके जैसे खाने की चीजों को तलने की बजाय स्टीम या ग्रिल करें। अनहेल्दी फैट्स और तेल से दूर रहें।

कार्बोहाइड्रेट पर रखें नजर

अपने डॉक्टर की सलाह पर कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को सीमित रखें।

स्टार्च युक्त हो साबुत अनाज

इससे ब्लड शुगर में अचानक होने वाली बढ़ोतरी से बचाव होता है और उसे संतुलित रखने में मदद मिलती है। स्टार्ची फूड कैटेगरी में ये चीजें आती हैं:

- ब्राउन राइस
- रोटी
- ओट्स और किनुआ

फल खाएं, पिएं नहीं

फलों का जूस बनाने की बजाय उसे साबुत खाने की ही कोशिश करें। साबुत फलों में फाइबर होता है, जिससे आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगती और ब्लड ग्लूकोज स्थिर बना रहता है।

दिन में दो बार फल

एक बार नहीं दिन में दो बार फल लें, जैसे लंच में यदि पपीता लिया है तो एक छोटा सेब डिनर में ले सकते हैं।

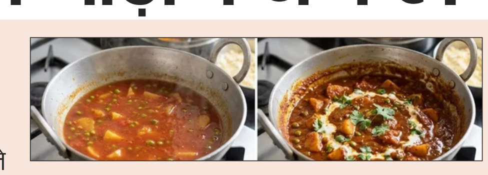
इनसे रहें दूर

सॉस और ग्रेवी: इनमें ज्यादा मात्रा में कार्बोहाइड्रेट हो सकता है और आपके रोजाना का इनटेक इससे बढ़ सकता है। **हर फूड नहीं है सेफ:** जिन फूड आइटम्स का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम हो, जरूरी नहीं कि वो हेल्दी हों। उनके फैट कंटेंट और कैलोरी को भी देखना उतना ही अहमियत रखता है।

कड़वे का मतलब ब्लड शुगर सही होना नहीं

डायबिटीज मरीजों में यह मिथ काफी लंबे समय से चला आ रहा है कि करेले जैसी कड़वी चीजें खाने से ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है। ब्लड शुगर का संबंध कार्बोहाइड्रेट से होता है कड़वेपन से नहीं।

सब्जी की पतली ग्रेवी को गाढ़ा कैसे करें?



कई बार हम बड़े प्यार से सब्जी या करी बनाते हैं, लेकिन गलती से पानी थोड़ा ज्यादा डल जाता है और ग्रेवी बिलकुल पानी जैसी पतली हो जाती है। ऐसे में समझ नहीं आता कि क्या करें। ऐसे में, आपको घबराने की बिलकुल जरूरत नहीं है। आज हम आपको ऐसे कुछ बेहद आसान और घरेलू तरीके बताने जा रहा हैं, जिनसे आपकी पतली ग्रेवी मिनटों में गाढ़ी हो जाएगी।

कॉर्नस्टार्च का नुस्खा

यह सबसे आसान और 'सीक्रेट' तरीका है। एक छोटी कटोरी में एक चम्मच कॉर्नस्टार्च या अरारोट लें और उसमें थोड़ा-सा ठंडा पानी मिलाकर एक पतला घोल बना लें। अब इस घोल को उबलती हुई ग्रेवी में धीरे-धीरे डालें और लगातार चलाते रहें। 2 मिनट तक पकने दें। कॉर्नस्टार्च का अपना कोई स्वाद या महक नहीं होती, इसलिए यह आपकी सब्जी का असली स्वाद बिल्कुल नहीं बदलेगा और ग्रेवी एकदम परफेक्ट गाढ़ी हो जाएगी।

उबला हुआ आलू

यह एक ऐसा तरीका है जो लगभग हर भारतीय रसोई में आसानी से आजमाया जा सकता है। एक उबला हुआ आलू लें और उसे कद्दूकस कर लें या बहुत ही अच्छी तरह से मैश कर लें ताकि उसमें कोई गांठ न रहे। इसे अपनी पतली ग्रेवी में डालकर अच्छे से मिला लें। आलू में मौजूद प्राकृतिक स्टार्च पानी को सोख लेता है और ग्रेवी को गाढ़ा कर देता है, और किसी को पता भी नहीं चलता कि इसमें आलू मिलाया गया है।

भुना हुआ बेसन

अगर आप कोई टिपिकल इंडियन करी, जैसे छोले, राजमा या कोई मसालेदार सब्जी बना रहे हैं, तो यह तरीका बेस्ट है। एक पैन में एक या दो चम्मच बेसन को हल्का सुनहरा होने तक सूखा भून लें। ध्यान रहे, कच्चा बेसन न डालें, वरना स्वाद बिगड़ जाएगा। फिर इसमें थोड़ा-सा पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं और अपनी ग्रेवी में मिला दें। बेसन से ग्रेवी गाढ़ी भी होगी और सब्जी का स्वाद भी निखर कर आएगा।

'रात को चावल मत खाओ, वरना मोटे हो जाओगे!'

यह सच्चाई है या सिर्फ एक वहम?

भारतीय घरों में अक्सर एक बात सुनने को मिलती है- 'रात में चावल न खाओ, वजन बढ़ जाएगा!' जो लोग अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे होते हैं, वे तो अक्सर डिनर में चावल से पूरी तरह तौबा कर लेते हैं, लेकिन क्या सच में रात के समय चावल खाना मोटापे को दावत देना है? या फिर यह पीढ़ियों से चली आ रही सिर्फ एक गलतफहमी है? दिल्ली के मैक्योर एंड आस्था अस्पताल के जनरल फिजिशियन, डॉ. प्रतीक कुमार ने इस आम धारणा के पीछे का विज्ञान साफ किया है। आइए आसान भाषा में समझते हैं कि सच्चाई क्या है।

वजन बढ़ने का असली कारण क्या है?

डॉक्टर के अनुसार, आपका वजन बढ़ना या कम होना किसी एक खास चीज को खाने पर निर्भर नहीं करता है। यह पूरी तरह से इस बात पर टिका है कि आपने दिन भर में कुल कितनी कैलोरी ली है और आप कितनी शारीरिक मेहनत करते हैं। अगर आप अपनी जरूरत से ज्यादा कैलोरी खा रहे हैं, तो आपका वजन बढ़ेगा ही- फिर चाहे वह कैलोरी चावल से मिल रही हो या किसी और खाने से। इसलिए, सिर्फ रात में चावल खाने को मोटापे का सीधा जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता।

रात में चावल खाने से वजन बढ़ने वाली बात पूरी तरह से सच नहीं है। अगर आप नियमित रूप से एक्सरसाइज करते हैं, दिन भर की कैलोरी का हिसाब रखते हैं और संतुलित मात्रा में चावल खाते हैं, तो रात का चावल आपका वजन नहीं बढ़ाएगा। वजन कंट्रोल करने के लिए आप किस समय खाना खा रहे हैं, इससे ज्यादा यह मायने रखता है कि आप कितना खा रहे हैं, कैसा खाना खा रहे हैं और आपकी पूरी लाइफस्टाइल कैसी है। इसलिए, सही मात्रा और संतुलित आहार के रूप में चावल को बेझिझक अपनी डाइट का हिस्सा बनाया जा सकता है।

तो फिर चावल को विलेन क्यों माना जाता है?

चावल में भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है, जो हमारे शरीर को एनर्जी देता है। जब हम रात को खाना खाते हैं, तो उसके बाद हमारी फिजिकल एक्टिविटी बहुत कम हो जाती है। ऐसे में अगर आप बहुत ज्यादा मात्रा में चावल खा लेते हैं और आपकी दिन भर की कैलोरी लिमिट भी पार हो जाती है, तो वह अतिरिक्त ऊर्जा शरीर में फैट के रूप में जमा होने लगती है। बस इसी वजह से लोगों के मन में यह बात बैठ गई है कि रात को चावल खाने से मोटापा बढ़ता 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...

साधु की कुल्हाड़ी और डंडों से पीटकर हत्या

बांदा। कोतवाली नगर क्षेत्र के तिन्दवारा गांव में एक साधु की धारदार हथियार और डंडों से हमला कर हत्या किए जाने का मामला सामने आया है। ग्राम तिन्दवारा निवासी चिन्तामणि ने कोतवाली नगर में तहरीर देकर बताया कि उनके भाई 68 वर्षीय संत सच्चिदानन्द पर शनिवार देर रात 1:30 बजे अज्ञात लोगों ने कुल्हाड़ी और डंडों से जानलेवा हमला कर दिया। इसके बाद मौके से फरार हो गए। जीवित होने की आशंका पर परिजन उन्हें मेडिकल कॉलेज लेकर पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। घटनास्थल के आसपास संदिग्ध व्यक्तियों की जानकारी जुटाई जा रही है तथा सभी संभावित पहलुओं पर गहन जांच जारी है। जल्द ही घटना का खुलासा कर आरोपियों को गिरफ्तार करने का प्रयास किया जा रहा है।

डांस को लेकर घरातियों से भिड़े बाराती

बांदा. बांदा जिले के मऊ थाना क्षेत्र के मैदाना गांव में आधी रात के समय शराब के नशे में डांस कर रहे बारातियों से घरातियों का विवाद हो गया। नोकझोंक के बाद मारपीट शुरु हो गई। गांव के लोगों ने लाठी-डंडे लेकर बरातियों को दौड़ा लिया। उनके साथ जमकर मारपीट की। मारपीट में छह बाराती गंभीर रुप से घायल हो गए। हालत गंभीर होने पर एक बाराती को जिला अस्पताल रेफर किया गया है। पुलिस ने पांच नामजद समेत कुछ अज्ञात लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है। पुलिस हमलावरों की तलाश कर रही है। बेलहा निवासी कालिंद्री निषाद के बेटे विजय की बारात शुक्रवार को मैदाना गांव के रहने वाले उस्सू निषाद के यहां आई थी। विजय की शादी उस्सू की बेटी शोभा के साथ होनी तय थी। बारात आने के बाद घरातियों ने स्वागत सत्कार किया। इसके बाद वैवाहिक रस्मों की शुरुआत हुई।

बीवी के आशिक की हत्या कर जलाया शव, 8 साल बाद कोर्ट ने सुनाई फांसी की सजा

मुजफ्फरनगर. यूपी के मुजफ्फरनगर में राजेन्द्र सैनी हत्याकांड में दो आरोपितों को कोर्ट ने फांसी की सजा सुनाई है। साथ ही दोषियों पर एक लाख 10 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया है। बता दें कि मुख्य आरोपित की मामले के विचाराधीन रहने के दौरान मौत हो गई थी। आरोपित ने अपने दोनों दोस्तों के साथ मिलकर बीवी के प्रेमी की गला दबाकर हत्या की थी। बाद में वारदात को छिपाने के लिए शव को जला दिया था। ये घटना करीब आठ साल पहले की है। मीरापुर थाना क्षेत्र के गांव खेडी सराय में महावीर जाट के रहने वाले मोहम्मदपुर के खेत में पांच जून 2018 को राजेन्द्र सैनी का शव अधजली हालत में बरामद हुआ था। शव की शिनाख्त उसके भाई जयविंद्र व अंकुश ने की थी। पुलिस की जांच में ककरौली के रहने वाले वीरसैन, मोहम्मदपुर के गजेन्द्र उर्फ गीलू व रामकिरण उर्फ सावन के नाम सामने आए थे। मीरापुर पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर जेल भेजा था।

परभणी में हनुमान मंदिर की छत गिरी, 7 की मौत

- 25 घायल
- शनिवार को प्रसाद लेने के लिए भीड़ जुटी थी

परभणी. परभणी जिले में यशवाड़ी देवस्थान में हनुमान मंदिर के हॉल की निर्माणाधीन छत शनिवार दोपहर गिर गई। मलबे में में दबने से 7 लोगों की मौत हो गई, जबकि 25 लोग घायल हुए, जिन्हें अस्पताल पहुंचा दिया गया है।

रिपोर्ट्स के मुताबिक यहां मंदिर के ठीक सामने सभामंडप बनाने का काम चल रहा था। दोपहर के समय लोग प्रसाद ले रहे थे। अचानक मंदिर का स्ट्रक्चर और पत्थर भरभराकर गिर पड़े।

हादसे का CCTV फुटेज भी सामने आया है। वीडियो के मुताबिक दोपहर 3 बजे कई लोग लाइन में खड़े होकर प्रसाद दर्शन-पूजा कर रहे थे। तभी बांस और लोहे की रॉड से बना सेंट्रिंग स्ट्रक्चर टूट गया। शनिवार होने के कारण मंदिर में भीड़ ज्यादा थी। हादसे के बाद पुलिस और स्थानीय प्रशासन ने घटनास्थल पर रेस्क्यू ऑपरेशन चलाया।

यशवाड़ी गांव मनवत रोड पर स्थित है, जो छत्रपति संभाजीनगर से लगभग 190 किलोमीटर दूर है। यहां त्रिमूर्ति मंदिर में हनुमान जी की काली प्रतिमा स्थापित है।

मंडप में मौजूद लोगों ने मलबा हटाया

रिपोर्ट्स के मुताबिक परभणी के हनुमान मंदिर के ठीक सामने सभा मंडप का निर्माण कार्य चल रहा था। इसी सभा मंडप की छत अचानक ढह गई। जिला कलेक्टर संजय चव्हाण, उपमंडल अधिकारी संगीता चव्हाण और तहसीलदार पांडुरंग माछेवाड़ ने बताया कि 32 लोगों में से 7 की मौत हो गई और 25 गंभीर रूप से घायल हो गए।

मृतक के परिवार को 5 लाख मुआवजे का ऐलान

- परभणी हादसे पर प्रधानमंत्री कार्यालय के ऑफिशियल X हैंडल पर पोस्ट किया गया, जिसमें पीएम मोदी के हवाले से लखा गया– महाराष्ट्र के परभणी में हुई लोगों की मौत बहुत दुखद है। मेरी संवेदनाएं उन लोगों के साथ हैं जिन्होंने इस हादसे में अपनों को खोया है। घायल लोग जल्द ठीक हों।
- मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने भी श्रद्धालुओं की मौत पर दुख जताया और कहा कि घायलों का इलाज किया जा रहा है। उन्होंने घोषणा की कि मरने वालों के परिजनों को 5-5 लाख रुपए की आर्थिक सहायता दी जाएगी।

आपदा प्रबंधन अधिकारी, पथरी अग्निशमन विभाग, मानवत लोक निर्माण विभाग, जिला स्वास्थ्य अधिकारी, चिकित्सा दल, परभणी नगर निगम और स्थानीय ग्रामीणों की मदद से बचाव अभियान पूरा किया गया।

मरने वालों में अब तक संतोष गडाडे (मंथा के रहने वाले), आकाश सुरदुसे (परभणी), मुनेश अग्रवाल (जिंतूर), सूरज पोपटकर (मनवत) और श्रीकृष्ण गवारे (वडवानी-बीड) की पहचान हो चुकी है।

ससुराल वालों ने ईनो बताकर पिला दिया तेजाब का घोल

- बहू ने तड़प-तड़प कर तोड़ा दम

मुरादाबाद. उत्तर प्रदेश के मुरादाबाद में एक और बहू दहेज की भेंट चढ़ गई। ससुराल वालों ने उसके साथ बेरहमी की हद कर दी। आधी रात के बाद बहू के पेट में दर्द उठा तो उसे ईनो कहकर तेजाब का घोल पिला दिया। ऐसा करने करने के बाद बहू को उसी हालत में तड़पता छोड़कर ससुराल वाले फरार हो गए। बहू ने फोन कर अपने भाई को बुलाया। गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराई गई बहू पीड़ा से तड़पती रही। शुक्रवार की रात करीब साढ़े नौ बजे इलाज के दौरान उसने दम तोड़ दिया। भाई की तहरीर पर पुलिस ने पति समेत ससुराल के छह लोगों के खिलाफ नामजद मुकदमा दर्ज कराया है। शनिवार को यह मामला सामने आने के बाद हर कोई दंग रह गया। पता चला कि मुरादाबाद के मझोला थाना क्षेत्र के सम्राट अशोक नगर में एक विवाहिता को ससुरालियों ने ईनो बताकर तेजाब पिला दिया। गंभीर हालत में दिल्ली रोड स्थित टीएमयू अस्पताल में भर्ती कराई गई विवाहिता ने शुक्रवार रात करीब 9:30 बजे उपचार के दौरान दम तोड़ दिया।

70 की उम्र में 50 जैसा दिखें -मोदी

- योग इसमें मददगार, यह सबको जोड़ता है
- पीएम ने 5 आसन किए, लोगों को सिखाया

कोलकाता. पीएम मोदी रविवार को कोलकाता में 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह शामिल हुए। उन्होंने कहा- हमारा लक्ष्य 40 साल की उम्र में 20 साल की उम्र से ज्यादा लचीले होना, 50 साल की उम्र में 30 से ज्यादा ऊर्जावान और 70 की उम्र में 50 साल से ज्यादा स्वस्थ रहना होना चाहिए। पीएम ने कहा कि योग दुनिया का सबसे बड़ा सामुदायिक उत्सव बन चुका है, जो लोगों, देशों और संस्कृतियों को एक साथ जोड़ता है। उन्होंने कहा कि 21 जून, जो पृथ्वी का सबसे लंबा दिन माना जाता है, अब पूरी दुनिया में योग दिवस के रूप में मनाया जाता है।

पीएम के साथ कोलकाता के ऐतिहासिक 'रेड रोड' पर हजारों लोगों ने योग किया। पीएम ने ताड़ासन, अर्धचक्रासन, भद्रासन, त्रिकोणासन सहित 5 आसन किए। कॉमन प्रोटोकॉल योग सत्र के दौरान पीएम लोगों के बीच पहुंचे और उनकी योग मुद्राओं को सुधारने में मदद करते नजर आए। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'Yoga for Healthy Ageing' यानी बढ़ती उम्र के लिए योग है। इस थीम का मकसद यह बताना है कि योग सिर्फ फिटनेस का माध्यम नहीं, बल्कि उम्र बढ़ने के साथ शरीर, मन और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने का भी तरीका है।

50 की उम्र में 30 जैसी एनर्जी जरूरी

जब हम हेल्दी एजिंग (उम्र बढ़ने के साथ सेहतमंद रहने) के लिए योग की बात करते हैं,तो इसका मतलब है– उम्र बढ़ने से क्षमता कम न हो। हमारी कोशिश होनी चाहिए कि 40 की उम्र में 20 जैसे लचीले हों। 50 की उम्र में 30 से ऊर्जावान रहें। 70 की उम्र में 50 जैसा दिखें और स्वस्थ रहें। इसीलिए 'हेल्दी एजिंग के लिए योग' थीम को सिर्फ बुजुर्गों के लिए नहीं, बल्कि सभी उम्र के लोगों के लिए देखा जाना चाहिए।

जांच पूरी होने तक अयोध्या में ही रहें ट्रस्ट से जुड़े लोग

लखनऊ. यूपी के अयोध्या में राम मंदिर के दान और वित्तीय प्रबंधन में कथित हेराफेरी की जांच के लिए गठित विशेष जांच दल (एसआईटी) ने मंदिर ट्रस्ट के पदाधिकारियों और अन्य संबंधित लोगों को जांच पूरी होने तक अयोध्या नहीं छोड़ने के निर्देश दिए। ये निर्देश एसआईटी ने लखनऊ रवाना होने से पहले दिए हैं। सूत्रों ने बताया कि ट्रस्ट के पदाधिकारियों और जांच से जुड़े अन्य लोगों से पूछताछ सहित रोजाना की जांच रिपोर्ट डिजिटल रूप में सुरक्षित की जा रही हैं। रिपोर्ट को मुख्यमंत्री के समक्ष प्रस्तुत करने से पहले अंतिम रूप दिया जाएगा। एसआईटी अपनी जांच रिपोर्ट रोजाना मुख्यमंत्री कार्यालय को भेज रही है।

मुंबई में बारिश, फिर एक्टिव हुआ मानसून

- आगे बढ़ने के आसार, सोलापुर के पास 14 दिनों से रुका था
- 8 राज्यों में तापमान 40°C के पार

नई दिल्ली. मुंबई को जिस बारिश का कई हफ्तों से इंतजार था, वह आखिरकार रविवार सुबह पहुंच गई। शहर के कई इलाकों में सीजन की पहली अच्छी बारिश हुई। इससे लंबे समय से गर्मी और उमस से परेशान लोगों को राहत मिली।

इस महीने की शुरुआत में मानसून दक्षिण कोंकण तक पहुंच गया था, लेकिन 8 जून से सोलापुर के पास रुका था। IMD ने कहा है कि 23 जून के आसपास दक्षिण-पश्चिम मानसून के महाराष्ट्र और इससे आगे बढ़ने के लिए अनुकूल परिस्थितियां बन रही हैं।

मुंबई में हो रही बारिश की एक बड़ी वजह पश्चिमी घाट में बनने वाले बादल हैं। अरब सागर से आने वाली नम हवाएं जब पश्चिमी घाट की पहाड़ियों से टकराती हैं, तो ऊपर उठकर ठंडी हो जाती हैं और घने बादलों में बदल जाती हैं। बाद में ऊपरी हवाएं इन बादलों को मुंबई ले आती हैं।

देश के ज्यादातर हिस्सों में अभी प्री-मानसून एक्टिव है। इसके बावजूद 8 राज्यों में तापमान 40°C के पार है। उत्तर प्रदेश का बांदा एक बार फिर देश में सबसे गर्म रहा। यहां शनिवार को पारा 44.2°C रिकॉर्ड किया गया। दिल्ली में भी तापमान 40°C दर्ज किया गया।

21 से 26 जून के बीच तीन राज्यों में बारिश संभव

- मौसम विभाग के मुताबिक, 23 जून के आसपास मानसून महाराष्ट्र, तेलंगाना, ओडिशा, झारखंड, बिहार और छत्तीसगढ़ के कुछ हिस्सों में आगे बढ़ सकता है। 21 से 26 जून के बीच मध्य प्रदेश, विदर्भ और छत्तीसगढ़ में बारिश हो सकती है। सैटेलाइट तस्वीरों में भी अब बादलों का दायरा बढ़ता दिखाई दे रहा है।
- यूपी-छत्तीसगढ़ बॉर्डर पर अटका मानसून 23 जून को आगे बढ़ सकता है। मौसम विभाग के मुताबिक महाराष्ट्र, तेलंगाना, ओडिशा, झारखंड, बिहार और छत्तीसगढ़ के कुछ हिस्सों में मानसून को आगे बढ़ाने वाले सिस्टम एक्टिव हो गए हैं। मानसून 15 दिन में 19 राज्यों तक पहुंच चुका है। मानसून 9 दिनों से यूपी-बिहार बॉर्डर के पास महराजगंज के पास ठहरा हुआ है।

'मेरे लिए बुर्का और पहचान जरूरी, एग्जाम नहीं'

अजमेर. मेडिकल की पढ़ाई के लिए देश का सबसे जरूरी नीट यूजी एंट्रेंस एग्जाम शुरू हो गया है। सभी राज्यों में कड़ी सुरक्षा के बीच ये परीक्षा आयोजित कराई जा रही है। इस बीच राजस्थान के अजमेर में बुर्का पहनी एक छात्रा को सेंटर के अंदर जाने से इनकार कर दिया गया। कुलसुम बानो नाम की इस छात्रा का दावा है कि उसने बुर्का पहना हुआ था, इसलिए उसे अंदर नहीं जाने दिया गया। उसने और उसके परिवारवालों ने इस पर कड़ी नाराजगी भी जताई जिसके बाद एग्जाम सेंटर के बाहर हंगामा हो गया। हालांकि बाद में छात्रा को अंदर एंट्री दे दी गई। इससे पहले अंजर एंट्री ना मिलने पर छात्रा ने यहां तक कह दिया कि मेरे लिए परीक्षा नहीं बुर्का जरूरी है।

RSS ऑफिस पर बम फेंकने के निर्देश दुबई से मिले

- रांची के बाद लखनऊ था अगला टारगेट
- पहले फायरिंग की थी योजना, बदला प्लान

रांची. झारखंड के रांची में RSS के ऑफिस पर पेट्रोल बम से हमला सोची-समझी साजिश थी। पुलिस के अनुसार, इसके बाद लखनऊ में भी हमले की योजना थी। पूछताछ के दौरान गिरफ्तार आरोपी अमन अंसारी ने यह जानकारी दी है।

आरोपी के मुताबिक, पेट्रोल बम फेंकने का निर्देश दुबई से मिला था। दुबई में बैठे तहरीक-ए-तालिबान हिंदुस्तान (TTH) का गुर्गा आवेश राजपूत उर्फ राणा और सहजाद उर्फ शाहनवाज आलम उर्फ भट्टी इसका मास्टरमाइंड है।

17 जून को रांची में RSS दफ्तर पर हमले के बाद अमन अंसारी उर्फ गोलू और सैफ अंसारी उसी दिन दोपहर ट्रेन से कानपुर के लिए रवाना हो गए थे, लेकिन रांची पुलिस ने दोनों को गझंडी स्टेशन से गिरफ्तार कर लिया।

आरोपी अमन अंसारी ने बताया कि सितंबर 2025 में वह नौकरी के लिए मुंबई गया था। वहां जिशान नाम के एजेंट ने उसे दुबई भेजा। वहां उसे मरमुम स्टार टेक्निकल सर्विस LLC कंपनी में एसी बनाने का काम मिला।

वीजा की तारीख समाप्त होने के बाद कंपनी के सुपरवाइजर अहमद अली ने इसी साल उसे वापस मुंबई भेज दिया। इसके बाद वह झारखंड लौट आया। झारखंड आने के बाद अहमद अली ने उसकी फोन पर राणा से बात कराई। पूछताछ में आरोपी ने बताया कि राणा ने उसे RSS दफ्तर पर पेट्रोल बम फेंकने के लिए तीन युवकों को तैयार करने के लिए कहा गया था। इसके बदले में अहमद ने अच्छे पैसे देने की बात कही थी।

पंजाब के निहंगों ने उत्तराखंड में गुरुद्वारे पर कब्जा किया

- कहा- घुसने वाले को काट देंगे
- SP समझाने पहुंचीं तो धमकी दी

रुद्रप्रयाग. उत्तराखंड के चमोली स्थित कर्णप्रयाग में 16 जून को हुए विवाद के बाद शनिवार देर शाम रुद्रप्रयाग के नगरासू स्थित गुरुद्वारे में पंजाब से आए निहंगों ने कब्जा कर लिया। उन्होंने दो लोगों को बंधक भी बनाया। हालांकि, विवाद बढ़ने पर निहंगों ने एक व्यक्ति को छोड़ दिया, जबकि एक सेवादार को बंधक बनाए रखा।

निहंगों ने चेतावनी दी है कि गुरुद्वारे में घुसने वाले को काट देंगे। रविवार सुबह रुद्रप्रयाग के डीएम विशाल मिश्रा निहंगों से बातचीत करने पहुंचे, लेकिन उन्होंने बाचचीत से इनकार कर दिया। इससे पहले एसपी निहारिका तोमर ने दो दौर की बातचीत कर उन्हें समझाने का प्रयास किया, लेकिन बाचचीत विफल रही। गुरुद्वारे के सेवादारों ने बताया कि इस दौरान निहंगों ने एसपी निहारिका तोमर को धमकी दी। सेवादारों के मुताबिक, प्रशासन ने निहंगों को बातचीत के लिए बुलाया, लेकिन उन्होंने नीचे आने से इनकार कर दिया। उन्होंने एसपी से कहा कि यदि कोई ऊपर आया तो उसे काट देंगे।

नेवी को मिले 3 स्वदेशी युद्धपोत

- NS दूनागिरी ब्रह्मोस से लैस, रडार नहीं पकड़ पाएगा

नई दिल्ली. तीन स्वदेशी वॉरशिप्स INS दूनागिरी, INS संशोधक और एंटी-सबमरीन INS अग्रय रविवार को भारतीय नौसेना में शामिल हुए। इन्हें देश में ही डिजाइन और बनाया गया है।

INS संशोधक एक बार में लगातार 12 हजार किलोमीटर तक जा सकता है। INS दूनागिरी 8 ब्रह्मोस मिसाइल्स से लैस है। वहीं, INS अग्रय भारतीय तटरेखा के पास मौजूद दुश्मन पनडुब्बियों को नष्ट कर सकता है।

इस दौरान कार्यक्रम में पीएम

नरेंद्र मोदी भी मौजूद रहे। उन्होंने कहा कि यह नए भारत की सबसे बड़ी ताकत है। आज भारत रक्षा क्षेत्र में केवल खरीदार बनकर नहीं रहना चाहता। हमारी सैन्य शक्ति दुनिया के लिए बाजार नहीं बन सकती। हमारी शक्ति की पहचान विश्व का बाजार बनने में नहीं, बल्कि आत्मनिर्भरता में है।

PUBLIC NOTICE

'NOTICE' is hereby given to the general public that my client SHRI. RAJU PASWAN, SMT. SEEMA PASWAN intends to purchase and acquire the absolute right, title, and interest in the property described in the Schedule hereunder written from its current registered owner(s).

All persons having any claim, right, title, interest, objection, share, mortgage, lien, charge, trust, gift, lease, easement, inheritance, or encumbrance of whatsoever nature upon or against the said property or any part thereof, are hereby required to make the same known in writing along with supporting documentary evidence to the undersigned at their office address mentioned above within 14 (FOURTEEN) days from the date of publication hereof.

If no claim or objection is received within the stipulated period, it shall be deemed that no such claim or objection exists, or that the same have been waived/abandoned, and my client shall proceed to complete the purchase transaction and acquire the said property without any further reference to any person, and any subsequent claim(s) shall not be binding upon my client or the said property.

SCHEDULE OF THE PROPERTY

All that piece and parcel of Block No. A-286, Room No.571, Ulhasnagar-421004, Dist. Thane area adm. 250.5 sq-yds., (approx.) 2250 Sq. fts 209.03Sq. mtrs, duly assessed under Ulhasnagar Municipal Corporation vide ward no -50, Property no-50D018751900.

Dated this 15 day of JUNE, 2026.

Sd/-
(MAHENDRA V. NIHALANI)
Advocate, Mumbai High Court
Seagreen Palacia, Office 1, 2 & 3,
Venus Chowk, Opp. Ratan Soap,
Ulhasnagar - 421 004.

11 बॉल में अर्धशतक, वैभव सूर्यवंशी ने वर्ल्ड रिकॉर्ड तोड़ा

- 50 ओवर क्रिकेट में फास्टेस्ट फिफ्टी
- ट्राईसीरीज फाइनल में 29 बॉल पर 94 रन बनाए

वैभव सूर्यवंशी ने 50 ओवर की क्रिकेट में सबसे तेज हाफ सेंचुरी बनाने का 20 साल पुराना वर्ल्ड रिकॉर्ड तोड़ दिया है। वैभव ने श्रीलंका-ए के खिलाफ अभी चल रहे ट्राई सीरीज के फाइनल में 29 बॉल पर 94 रन बनाए। उन्होंने सिर्फ 11 गेंदों पर हाफ सेंचुरी पूरी कर ली।

वैभव की इस पारी की बदौलत इंडिया-ए ने श्रीलंका-ए के खिलाफ फाइनल मुकाबले में 50 ओवर में 9 विकेट खोकर 377 रन बनाए। अनुकूल रॉय ने 15 गेंदों पर 39 रन बनाए। कप्तान तिलक वर्मा ने 67, प्रियांश आर्या ने 39 और कुमार कुशाग्र ने 36 रन बनाए।

वैभव ने श्रीलंका के कौशल्य वीरात्ने का रिकॉर्ड तोड़ा

वैभव से पहले 50 ओवर की क्रिकेट में फास्टेस्ट हाफ सेंचुरी श्रीलंका के कौशल्य वीरात्ने ने बनाई थी। उन्होंने 2006 में रागामा क्रिकेट कल्ब की ओर से खेलते हुए 12 बॉल पर फिफ्टी पूरी की थी। सीनियर लेवल पर 50 ओवर की क्रिकेट में दो तरह के मैच होते हैं। लिस्ट-ए और वनडे इंटरनेशनल। हर वनडे इंटरनेशनल अपने आप में एक लिस्ट-ए मैच भी होता है।

वनडे इंटरनेशनल में फास्टेस्ट फिफ्टी एबी डिविलियर्स ने बनाई है। उन्होंने 2015 में वेस्टइंडीज के खिलाफ 15 बॉल पर 50 रन पूरे कर लिए थे।

पिता बागी, लेकिन मैं वफादार

- उद्धव ठाकरे से मिलने मातोश्री पहुंचीं संजय दीना पाटिल की बेटी राजुल

मुंबई. महाराष्ट्र की सियासत में इन दिनों भूचाल आया हुआ है। इसकी वजह है उद्धव ठाकरे के बागी गुट के छह सांसद। यह सभी एकनाथ शिंदे गुट में जाने की तैयारी में हैं। इस बीच रविवार को एक बड़ा ट्विस्ट देखने को मिला। शिवसेना-यूबीटी के बागी सांसद संजय दीना पाटिल की बेटी राजुल उद्धव ठाकरे से मिलने पहुंचीं। इस दौरान मीडिया के साथ बातचीत में राजुल ने कहाकि वह उद्धव ठाकरे के साथ हैं।

हमारे घर में व्यक्तिगत फैसला लेने का सिस्टम

संजय दीना पाटिल की बेटी, राजुल रविवार को मातोश्री पहुंचीं। राजुल पाटिल के पिता शिंदे समूह के साथ जाने वाले हैं, लेकिन राजुल ने स्पष्ट किया है कि वह ठाकरे गुट के साथ हैं। उन्होंने कहाकि मैं उद्धव साहेब और आदित्य साहेब से मिलने आई थी। मैंने अपनी भूमिका स्पष्ट कर दी है। मैं पार्टी में ही हूं और उनके साथ हूं।

राजुल ने आगेक कहाकि मैं अपना काम निष्ठा और ईमानदारी से करूंगी। आज मैं उनके स्वागत के लिए मतदाताओं के बीच जाऊंगा। मैंने अपना कहना रख दिया, उद्धव ठाकरे खुश हैं। राजुल ने मीडिया से बात करते हुए कहाकि हमारे घर में व्यक्तिगत फैसले लेने का सिस्टम है। मेरे पिता उनका फैसला लेंगे, मैं अपना निर्णय आपको बता रहीं हूं।

राजुल का मातोश्री जाना क्यों अहम

अब यह भी देखने वाली बात है कि क्या राजुल पाटिल के जरिए उद्धव ठाकरे और संजय दीना पाटिल का संपर्क होगा या नहीं। जल्द ही उद्धव ठाकरे छह टूटे हुए सांसदों के निर्वाचन क्षेत्रों का दौरा करने वाले हैं। इस पृष्ठभूमि में राजुल पाटिल का मातोश्री जाना महत्वपूर्ण माना जा रहा है। इससे पहले संजय राउत ने भी राज ठाकरे के घर जाकर उनसे मुलाकात की। इस मुलाकात में क्या चर्चा हुई, इसके बारे में अभी जानकारी नहीं मिलीहै। इस बीच सूत्रों का दावा है कि एक अन्य बागी सांसद ओमराजे निंबालकर सोमवार को मातोश्री जा सकते हैं। बताया जा रहा है कि इस दौरान वह उद्धव ठाकरे से अपनी बात रख सकते हैं।

संक्षेप...

भिवंडी में हर बुधवार 24 घंटे बंद रहेगी पानी की सप्लाई

भिवंडी. स्टेम प्राधिकरण तथा जलसंपदा विभाग के निर्देशानुसार संभावित पानी की कमी को ध्यान में रखते हुए भिवंडी शहर को होने वाली जलापूर्ति में कटौती का निर्णय लिया गया है। भिवंडी में अब प्रत्येक बुधवार सुबह 9 बजे से गुरुवार सुबह 9 बजे तक 24 घंटे के लिए स्टेम द्वारा भिवंडी को होने वालीजलापूर्ति पूर्णतः बंद रहेगी। इसके बाद अगले एक दिन तक कम दबाव और कम मात्रा में पानी की आपूर्ति की जाएगी। महानगरपालिका प्रशासन ने नागरिकों से अपील की है कि वे पानी का सदुपयोग करें.

ठाणे में 12वां अंतरराष्ट्रीय योगा दिवस मनाया गया

विधायक निरंजन डावखरे, उपमहापौर कृष्णा पाटिल और जिलाधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाल की मौजूदगी में लोगों ने हिस्सा लिया

ठाणे. अंतरराष्ट्रीय योगा दिवस' 21 जून को ठाणे में बड़े जोश और शान के साथ मनाया गया। महाराष्ट्र सरकार और भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के निर्देशों के तहत आयोजित इस 12वें अंतरराष्ट्रीय योगा दिवस के मौके पर ठाणेकरों ने बड़ी संख्या में आकर सेहत का नया संकल्प लिया। इस योगा दिवस का मुख्य सरकारी प्रोग्राम सुबह ठीक 7 बजे ठाणे (कोपरी) के तहसील स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में हुआ। जिलाधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाल के गाइडेंस में, जिला स्पोर्ट्स अधिकारी ने पतंजलि योग समिति, प्रजापिता ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय और दूसरे जाने-माने योग इंस्टीट्यूशन के साथ मिलकर यह बड़ा योग कैंप ऑर्गनाइज़ किया।

इस बड़े इवेंट में कोंकण विधायक निरंजन डावखरे, ठाणे उपमहापौर कृष्ण दादू पाटिल, जिलाधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाल और जिला स्पोर्ट्स अधिकारी सुवर्णा बारटक्के के साथ-साथ दक्ष जिम्नास्टिक्स एकेडमी, डिस्ट्रिक्ट स्पोर्ट्स ट्रेनिंग सेंटर, अश्वमेध वेटलिफ्टिंग ट्रेनिंग सेंटर के प्लेयर्स और उनके पेरेंट्स, कोच, स्पोर्ट्स गाइड, अलग-अलग सरकारी ऑफिस के ऑफिसर्स और एम्प्लॉइज और बड़ी संख्या में योग पसंद करने वाले लोग शामिल हुए। प्रोग्राम की शुरुआत गणमान्य लोगों के दीया जलाने से हुई। इस प्रोग्राम के दौरान, पतंजलि योग समिति की रंजना तिवारी और ठाणे स्कूल ऑफ़ योगा के विजय माधेकर के गाइडेंस में, आयुष मंत्रालय के बताए गए कॉमन योग प्रोटोकॉल के हिसाब से अलग-अलग योग आसन, प्राणायाम और मेडिटेशन सेशन दिखाए गए।

विधायक डावखरे और जिलाधिकारी डॉ. पांचाल ने आम नागरिकों के साथ योग किया और हेल्थ का मैसेज दिया।इस मेन सेरेमनी के साथ-साथ, ठाणे जिले के अलग-अलग स्कूलों, कॉलेजों, एजुकेशनल इंस्टीट्यूशन, सरकारी ऑफिस, इंडस्ट्रियल जगहों, स्पोर्ट्स और यूथ क्लब और सोशल ऑर्गनाइजेशन ने बड़े पैमाने पर योग अवेयरनेस कैंपेन चलाया।आए हुए लोगों ने रेगुलर योग करने और समाज में हेल्दी और फिट लाइफस्टाइल का मैसेज फैलाने का संकल्प लिया। इस प्रोग्राम को डिस्ट्रिक्ट स्पोर्ट्स ऑफिसर ऑफिस, ठाणे ने अलग-अलग योग इंस्टिट्यूट, स्पोर्ट्स ट्रेनिंग सेंटर और वॉलंटरी ऑर्गनाइज़ेशन के साथ मिलकर सफलतापूर्वक प्लान और कोऑर्डिनेट किया।

फेमस होटल में पिज्जा, चिकन शोरबा खाकर कई लोग बीमार

पीड़ितों से मिले भिवंडी शहर सपा अध्यक्ष अनस अंसारी

■ आईजीएम अस्पताल जाकर मरीजों का जाना हाल

भिवंडी. शांतिनगर पुलिस स्टेशन क्षेत्र अंतर्गत रहिवासी एरिया खंडू पाड़ा स्थित फेमस होटल में पिज्जा, चिकन शोरबा आदि खाकर बीमार हुए करीब 100 पीड़ित मरीजों से सपा अध्यक्ष अनस अंसारी ने सपा नेताओं,कार्यकर्ताओं के साथ भेंट कर हालचाल जाना.उन्होंने आईजीएम मुख्य वैद्यकीय अधिकारी डा.माधुरी पांढारे से चर्चा की और उपचार हेतु वार्ड में एडमिट पीड़ित लोगों का उचित उपचार किए जाने की अपील की.सपा अध्यक्ष अनस अंसारी के साथ वरिष्ठ सपा नेता रियाज आजमी, मु.अकरम शेख, याकूब शेख, साफ़ मोमिन सहित कई कार्यकर्ता शामिल थे.

गौरतलब हो कि, 2 दिन पूर्व खंडू पाड़ा स्थित फेमस होटल से पिज्जा, चिकन शोरबा, फालूदा खाकर करीब 100 लोग फूड प्वाइजनिंग के शिकार होकर आईजीएम अस्पताल में उपचार को मजबूर हैं. भिवंडी शहर जिलाध्यक्ष अनस अंसारी ने वैद्यकीय अधीक्षक डा. पांढारे से मरीजों के उपचार संबंधित समग्र जानकारी प्राप्त कर मरीजों के परिवारों को सांत्वना दी.उन्होंने कहा कि,आईजीएम अस्पताल खुद बीमार है.अस्पताल में मरीजों को कोई सुविधा नहीं है.एक बेड पर 2 मरीज भर्ती हैं.

प्रशासन का अस्पताल में 200 बेड होने का दावा पूर्णतया झूठा है. वे मनपा आयुक्त और पुलिस उपायुक्त से मिलकर दोषियों पर कड़क एक्शन सहित ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति को रोकने हेतु जरूरी कदम उठाने की मांग करेंगे. डा.पांढारे ने बताया कि, फूड प्वाइजनिंग के शिकार हुए सभी मरीजों का जरूरी उपचार हो रहा है.पेट दर्द, उल्टी,दस्त से पीड़ित मरीजों की हालत बेहतर हो चुकी है.2 दिन में कई मरीज ठीक होकर घर जा चुके हैं.

योग ही स्वास्थ्य की चाबी है – डॉ. नितिन अंबाडेकर

ठाणे. आज की भागदौड़ भरी और स्ट्रेस भरी लाइफस्टाइल में फिजिकल और मेंटल हेल्थ बनाए रखने के लिए योग एक बहुत असरदार तरीका है। योग शरीर, मन और आत्मा को बैलेंस करने में मदद करता है। हेल्थ सर्विसेज के डायरेक्टर डॉ. नितिन अंबाडेकर ने कहा कि हेल्दी और एक्टिव लाइफ जीने के लिए, खासकर बुढ़ापे में, योग का बहुत महत्व है। 12 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर ठाणे के जिला सिविल अस्पताल में आयोजित एक पब्लिक अवेयरनेस प्रोग्राम में बोल रहे थे। सिविल सर्जन सर्जन डॉ. कैलाश पवार की गाइडेंस में आयोजित इस प्रोग्राम में स्वास्थ्य विभाग, आयुष विभाग के साथ-साथ अस्पताल के अधिकारियों, कर्मचारियों और स्टूडेंट्स ने बड़ी संख्या में हिस्सा लिया। इस मौके पर डॉ. अंबाडेकर ने कहा कि रेगुलर योग प्रैक्टिस डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट की बीमारी और मोटापे जैसी लाइ-फस्टाइल से जुड़ी बीमारियों को कंट्रोल करने में मदद करती है। साथ ही, सिविल सर्जन डॉ. कैलाश पवार ने कहा कि इससे मेंटल स्ट्रेस कम होता है और पॉजिटिव सोच डेवलप होती है।

प्रोग्राम की शुरुआत ग्रुप योग सेशन से हुई। अंबिका कुटीर, ठाणे के इंस्ट्रक्टर ने अलग-अलग योग आसन और प्राणायाम का डेमोंस्ट्रेशन दिया। इस मौके पर पेंटिंग कॉम्पिटिशन और सूर्यन-मस्कार कॉम्पिटिशन के विनर्स को सम्मानित किया गया। प्रोग्राम के आखिर में, गेस्ट्स को तुलसी के पौधे गिफ्ट किए गए और एनवाय-रनमेंट बचाने का मैसेज दिया गया। इस मौके पर अतिरिक्त सिविल सर्जन डॉ. धीरज महानगाड़े, डॉ. बालाजी गावड़े, डॉ. शुभांगी अंबाडेकर, डॉ. अर्चना पवार, डॉ. महेंद्र केंद्रे, डॉ. उत्कर्षा घुले और दूसरे गेस्ट्स मौजूद थे।

एसएसटी महाविद्यालय में 25 दिवसीय योग शिविर का उत्साहपूर्ण समापन

■ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में विशेष आयोजन

उल्हासनगर. अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एसएसटी महाविद्यालय, उल्हासनगर द्वारा आयोजित 25 दिवसीय ऑनलाइन योग शिविर का उत्साहपूर्ण वातावरण में समापन हुआ। इस विशेष कार्यक्रम का आयोजन मुंबई विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) प्रकोष्ठ, एसएसटी महाविद्यालय, आरोग्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान तथा जीवन फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में किया गया था।

इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम ₹Yoga for Healthy Ageing₹ (स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग) रही, जिसका मुख्य उद्देश्य सभी आयु वर्ग के लोगों को स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली का संदेश देना था।

इस शिविर में ठाणे जिले के विभिन्न महाविद्यालयों के सैकड़ों विद्यार्थियों, प्राध्यापकों और कर्मचारियों ने प्रतिदिन ऑनलाइन सहभागिता दर्ज कर योग साधना का लाभ प्राप्त किया।

प्रसिद्ध योग विशेषज्ञ डॉ. विजय कुकरेजा ने योगासन, प्राणायाम, ध्यान एवं तनाव प्रबंधन विषयों पर विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान किया। उन्होंने नियमित योगाभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों को व्यावहारिक उदाहरणों सहित समझाया। इस अवसर पर डॉ. मिलिंद धारवाडकर ने विद्यार्थियों को योग के महत्व से अवगत कराया।

इस कार्यक्रम के सफल आयोजन में महाविद्यालय के प्रबंधन, प्राचार्य, एनएसएस के जिला एवं विभागीय समन्वयकों, कार्यक्रम अधिकारियों तथा स्वयंसेवकों का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

उल्हासनगर में मनाया गया योग दिवस

उल्हासनगर। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर उल्हासनगर-1 स्थित गोल मैदान में भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में महाराष्ट्र भाजपा प्रदेश अध्यक्ष रविंद्र चव्हाण विशेष रूप से उपस्थित रहे। भाजपा जिलाध्यक्ष राजेश वधरिया की उपस्थिति में विधायक के मार्गदर्शन में कार्यक्रम संपन्न हुआ।

कार्यक्रम में शहर की 28 विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थी एवं 36 योग समूहों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। हजारों की संख्या में उपस्थित विद्यार्थियों, योग प्रशिक्षकों और नागरिकों ने सामूहिक योगाभ्यास कर स्वस्थ जीवन, मानसिक शांति और भारतीय संस्कृति के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष श्री रविंद्र चव्हाण जी ने अपने संबोधन में कहा कि योग भारत की प्राचीन और गौरवशाली परंपरा है, जिसे आज पूरा विश्व अपना रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नई पहचान मिली है और आज योग स्वस्थ एवं संतुलित जीवन का पर्याय बन गया है। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष राजेश वधरिया ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि तन, मन और आत्मा को संतुलित रखने का माध्यम है। उन्होंने नागरिकों, विशेषकर युवाओं से नियमित योग अपनाकर स्वस्थ और सकारात्मक जीवन जीने का आह्वान किया।

कार्यक्रम में पूर्व महापौर मीना कुमार आयलानी, उद्योगपति महेश अग्रवाल, उद्धव रूपचंदानी, पूर्व अध्यक्ष प्रदीप रामचंदानी सहित भारतीय जनता पार्टी के नगरसेवक, नगरसेविकाएं, पदाधिकारी, विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थी, 36 योग समूहों के सदस्य एवं बड़ी संख्या में योग प्रेमी नागरिक उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन 'स्वस्थ भारत, योगयुक्त भारत' के संकल्प के साथ किया गया।

आम सूचना

मैं श्री अशोक सतरामदास पंजवानी सभी को सूचित कर रहा हूं कि शॉप नं. 1,2,3,4 और 5, बैरक नं. 814, सामने समर्पण अपार्टमेंट, उल्हासनगर- 3. (टैक्स नं. 31सीओ005921200) उक्त प्रॉपर्टी श्री भारत लालचंद रोहरा के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 13.11.2025 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 अशोक सतरामदास पंजवानी

आम सूचना

मैं श्री अशोक सतरामदास पंजवानी सभी को सूचित कर रहा हूं कि शॉप नं. 1,2,3,4 और 5, बैरक नं. 814, सामने समर्पण अपार्टमेंट, उल्हासनगर- 3. (टैक्स नं. 31सीओ020623900) उक्त प्रॉपर्टी श्री भारत लालचंद रोहरा के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 13.11.2025 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 अशोक सतरामदास पंजवानी

फूड पॉइजनिंग के बाद होटल पर चला भिवंडी मनपा का बुलडोजर

भिवंडी. भिवंडी में चिकन शावरमा, पिज्जा और अन्य खाद्य पदार्थ खाने से फूड पॉइजनिंग के शिकार लोगों की संख्या शनिवार सुबह बढ़कर 107 पहुंच गई। सभी प्रभावितों का उपचार स्व. इंदिरा गांधी स्मृति उपजिला अस्पताल में जारी है। शनिवार को महापौर नारायण चौधरी और विधायक महेश चौघुले ने अस्पताल पहुंचकर मरीजों का हालचाल जाना तथा डॉक्टरों से उपचार की जानकारी ली। घटना की गंभीरता को देखते हुए प्रशासन ने फूड पॉइजनिंग के लिए जिम्मेदार बताए जा रहे 'फेमस शावरमा' होटल के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की। महापौर ने कहा कि नागरिकों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। जांच में होटल के पास आवश्यक अनुमति और लाइसेंस न होने की बात सामने आने के बाद तत्काल कार्रवाई के निर्देश दिए गए। इसके बाद शनिवार दोपहर करीब 2 बजे भिवंडी निजामपुर महानगरपालिका के अतिक्रमण विरोधी दस्ते ने होटल परिसर पर बुलडोजर चलाकर अवैध निर्माण को ध्वस्त कर दिया। प्रशासन का कहना है कि मामले की आगे भी जांच जारी रहेगी और दोषियों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। महापौर ने नागरिकों से स्वच्छ और सुरक्षित भोजन का सेवन करने तथा बाहर खाद्य पदार्थ खरीदते समय सतर्क रहने की अपील की है।

महापौर ने लिया स्कूल स्कूल बसों का जायजा

भिवंडी. भिवंडी में स्कूली विद्यार्थियों को लाने-ले जाने वाली स्कूल बसों की अनुशासनहीनता के कारण विद्यार्थियों के जीवन पर खतरा मंडरा रहा है। इसको ध्यान रखते हुए महापौर नारायण चौधरी की अध्यक्षता में एक बैठक का आयोजन किया गया। इस बैठक में विभिन्न स्कूलों के प्रबंधक, यातायात पुलिस और मनपा के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे। इस

दौरान महापौर ने सभी संबंधित पक्षों को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि स्कूल शुरू होने और छुट्टी होने के समय विद्यार्थियों के यातायात को नियंत्रित करने के लिए स्कूल प्रशासन के कम से कम दो कर्मचारी अनिवार्य रूप से तैनात होने चाहिए। महापौर ने मनपा अधिकारियों को निर्देश दिया कि वे स्कूलों का औचक निरीक्षण करें और यह जांचें कि स्कूल प्रशासन इस नियम का पालन कर रहा है या नहीं तथा इसकी रिपोर्ट सीधे महापौर को सौंपें।

एक्टर्स की पेमेंट रोके जाने पर भड़कीं शिल्पा शिंदे

टीवी इंडस्ट्री में फिर एक नॉन पेमेंट का विवाद छिड़ गया है। टीवी एक्टर शहजादा धामी 2023 से ये रिश्ता क्या कहलाता है में लीड रोल निभा रहे थे, लेकिन अनप्रोफेशनल होने का आरोप लगाते हुए उन्हें अचानक शो से निकाल दिया गया और उनकी पेमेंट रोक दी गई। शहजादा ने शो के प्रोड्यूसर राजन शाही के खिलाफ शिकायत भी दर्ज करवाई, लेकिन 3 साल बाद भी उन्हें 30 लाख रुपए की बकाया पेमेंट नहीं मिली है।

उन्होंने इस मामले पर सवाल उठाए तो एक्ट्रेस शिल्पा शिंदे ने उनके सपोर्ट में प्रोड्यूसर्स को माफिया कहते हुए जमकर भड़ास निकाली।

शिल्पा शिंदे ने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट से वीडियो जारी की, जिसमें उन्होंने कहा, 'देखा आपने कि आर्टिस्ट एसोसिएशन ही आर्टिस्ट के साथ नहीं होती। ये जो टीवी इंडस्ट्री के प्रोड्यूसर होते हैं वो माफियागिरी करते हैं। जो प्रोड्यूसर साथ नहीं देते, उन्हें भी काम रोकने के लिए धमकाया जाता है। हम आर्टिस्ट ऐसा नहीं कर सकते, क्योंकि हमारे 90 दिनों का पेमेंट प्रोड्यूसर के पास होता है, वो रोक दिया जाता है।'

आगे एक्ट्रेस ने कहा, 'आर्टिस्ट एसोसिएशन के जो एक्टर्स होते हैं, वो प्रोड्यूसर्स की चाटते हैं। उन्हें काम चाहिए होता है, तो वो उनका साथ देते हैं। तो आर्टिस्ट का साथ कौन देगा। आज किसी एक्टर की डेथ के बाद आप आकर इंस्टाग्राम पर रो रहे हो, वीडियो डाल रहे हो। इसका मतलब नहीं है। वही लोग हैं ये जो किसी के मरने के बाद कैंडल लेकर इंसाफ मांगते हो। फुटेज खाते हो बेमतलब।'

शीतल खरटमल ने ब्रॉन्ज़ मेडल जीता

■ किर्गिस्तान में होने वाले वर्ल्ड गेम्स के लिए चुनी गईं

ठाणे. ठाणे ग्रामीण पुलिस की एथलीट शीतल मल्लिकार्जुन खरटमल ने वियतनाम के दा नांग में हुई यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (UWW) एशियन एंड ओशिनिया एमेच्योर MMA और पैंक्रेशन चैंपियनशिप-2026 में 65 kg वेट कैटेगरी में ब्रॉन्ज़ मेडल जीतकर ठाणे ग्रामीण पुलिस का नाम रोशन किया है। उनकी इस शानदार कामयाबी के लिए ठाणे रूरल पुलिस फ़ोर्स समेत स्पोर्ट्स कम्युनिटी से बधाईयों का तांता लगा हुआ है।यह कॉम्पिटिशन 7 से 9 जून 2026 तक वियतनाम के दा नांग में हुआ था। सीनियर, U-20,

U-17 और U-15 ग्रुप में हुए इस कॉम्पिटिशन में शीतल खरटमल ने MMA के सीनियर ग्रुप में 65 kg वेट कैटेगरी में ब्रॉन्ज़ मेडल जीता। उन्होंने दुनिया के टॉप खिलाड़ियों में अपनी पहचान बनाई और यह ऐतिहासिक कामयाबी दर्ज की। शीतल की सफलता पर ध्यान देते हुए, ठाणे ग्रामीण पुलिस अधीक्षक विनय राठौड़ ने उन्हें बधाई दी और उनके भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। इंडियन टीम के चीफ अमर मुख्तार तंबोली और टीम के कोच ने भी उनके परफॉर्मेंस की तारीफ की है। खास बात यह है कि शीतल खरटमल को अगले साल किर्गिस्तान में होने वाले वर्ल्ड गेम्स के लिए चुना गया है। इस कॉम्पिटिशन में दुनिया भर के जाने-माने खिलाड़ी हिस्सा लेंगे और शीतल को इंडिया को रिप्रेजेंट करने का मौका मिलेगा। उनकी सफलता ने ठाणे रूरल पुलिस फोर्स समेत पूरे महाराष्ट्र का नाम रोशन किया है।

आम सूचना

हम श्री विकी लक्ष्मणदास होताणी व श्री संतोष लक्ष्मणदास होताणी सभी को सूचित कर रहे हैं कि शॉप नं. 27, ग्राऊंड फ्लोर, खूबचंद काम्पलेक्स, रुम नं. 1, बैरक नं. 470, उल्हासनगर- 2 (टैक्स नं. 22बीआय016788300) उक्त प्रॉपर्टी श्री नरेश बलूमल छाब्रिया से सेल एग्रीमेंट 11.11.2026 द्वारा खरीदी 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 विकी लक्ष्मणदास होताणी व
श्री संतोष लक्ष्मणदास होताणी

आम सूचना

मैं श्री सुनील भगतराय दावानी सभी को सूचित कर रहा हूं कि स्वामी शांति प्रकाश कालोनी, विंग-बी, चाल नं. 3, रुम नं. 2, उल्हासनगर-5. (टैक्स नं. 56डीआय011983200) उक्त प्रॉपर्टी श्री राजू हरी लौंडे के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 16.12.2011 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 भगतराय दावानी

आम सूचना

मैं श्रीमती शोभा हरिश्चंद्र गोरे सभी को सूचित कर रही हूं कि रुम, एमआयडीसी, पानी टंकी के पास, कमला नेहरु नगर, उल्हासनगर- 1. (टैक्स नं. 04एओ019655800) उक्त प्रॉपर्टी श्रीमती शालन शिवाजी जगताप के नाम पर है। उनसे सेल एग्रीमेंट दि. 17.6.2026 सी.नं. 1928/2026 द्वारा मैंने खरीदी है। जिस कारण उक्त जायदाद मैं अपने नाम करवाना चाहती हूं। अगर इस जायदाद पर किसी भी व्यक्ति का कोई हक्क वास्ता हो तो वो सारे सबूतों के साथ 7 दिनों के भीतर उपरोक्त दिए गए पत्ते अथवा उल्हासनगर महानगरपालिका के टैक्स विभाग में संपर्क कर सकते हैं। अन्य 7 दिनों के बाद कोई भी व्यक्ति अपना दावा पेश नहीं कर सकता है।

सही/-
श्रीमती शोभा हरिश्चंद्र गोरे

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