



पृष्ठ.. 4 पर पढ़ें..

शाहरुख खान की 'मन्नत' हुई पूरी

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

उल्हास
विक्का

वर्ष : 44
अंक : 117
बुधवार 15 जुलाई 2026
3 रुपए
पृष्ठ 4

संपादक - हीरो अशोक बोधा
BMM, L.L.B., M.A.
Mobile:- 9822045666

epaper.ulhasvikas.com

सड़क हादसे के CCTV में चौकाने वाला खुलासा



मृतक आरोपी

सड़क हादसे में पिता की मौत, बेटा घायल

उल्हासनगर. उल्हासनगर के शहाड परिसर में कार द्वारा एक्टिवा को टक्कर मारने से चलाते से एक पिता की मौत हो गई थी। अब इस मामले का CCTV फुटेज सामने आने से इस घटना में नया मोड़ आ गया है। CCTV फुटेज के मुताबिक, एक्टिवा सवार गाड़ी ने कंट्रोल खो

बैठा और पिता पुत्र सड़क पर गिर गए। वहीं, फुटेज में पिता देवेंद्र सिंह राजपूत पीछे से आ रही कार के पिछले पहिए के नीचे आते हुए दिख रहे हैं। इस मामले में ज्वेलर अविनाश मुश्रा के खिलाफ कार्रवाई की गई है। हालांकि, नए सामने आए CCTV फुटेज ने इस एक्सीडेंट की जांच को नया मोड़ दे दिया है, और इस बात पर फिर से चर्चा शुरू हो गई है कि असल में यह घटना कैसे हुई।

नपा महासभा में अधिकृत पत्रकारों को ही प्रवेश मिले

नगरसेवक ने की मुख्याधिकारी से मांग

अंबरनाथ. अंबरनाथ नगर परिषद की महासभा में न्यूज चैनल के प्रतिनिधि, यूट्यूब चैनल, पत्रकार, संपादक एवं प्रतिनिधि की सत्यता की जांच करने के बाद ही उनको सभा में बैठने की अनुमति दी जाए, ऐसा एक निवेदन शिवसेना के नगरसेवक विकास सोमेश्वर ने नगराध्यक्षा एवं मुख्याधिकारी को दिया है. उनका कहना है कि अब तक नपा की जितनी भी महासभा हुई है, उसकी गोपनीयता भंग हुई है. सभी नगरसेवकों में इस बात के लिए नाराजी देखी जा रही है. कुछ मीडिया प्रतिनिधि शासन दरबार में दर्ज हैं. कुछ बोगस पत्रकार झूठा पहचान पत्र बनाकर अंबरनाथ नगर परिषद की महासभा में मुख्य सभागृह में प्रवेश करके बैठ जाते हैं और गुप्त रूप से शूटिंग करके

समाज माध्यम में फैलाते हैं. ऐसा विकास सोमेश्वर ने निवेदन में कहा है. आज के विज्ञान युग में कुछ लोगों ने पत्रकारिता की आड़ लेकर अपनी राजनीतिक दुश्मनी को पत्रकारिता की आड़ में, प्रामाणिक पत्रकारों को बदनाम करने का षडयंत्र कर रहे हैं. भविष्य में गलत और गैरसमझी में राजकीय हत्या भी हो सकती है. इस सभी बातों पर अकुश रखने के लिए जिन अखबारों का रजिस्ट्रेशन न्यूज पेंपर आफ इंडिया से मान्यता प्राप्त है. इसी तरह न्यूज चैनल का माहिती व प्रसारण मंत्रालय दिल्ली (न्यूज चैनल, यू टयुब वर्तमान पत्र की अधिकृत रूप से नाम दर्ज है. ऐसे पत्रकारों को अंबरनाथ नपा की महासभा में बैठने की अनुमति देने की मांग विकास सोमेश्वर ने की है. इसकी कापी जिलाधिकारी ठाणे, सहायक आयुक्त एवं वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक अंबरनाथ को भी दी गई है.

सैंट्रल हॉस्पिटल का जिला स्तर पर होगा विस्तार

- स्वास्थ्य मंत्री प्रकाश आबिटकर ने की घोषणा
- 500 बेड का बनाया जाएगा अस्पताल
- कामगार हॉस्पिटल भी जल्द ही होगा सेवा में



फर्जी डॉक्टरों के खिलाफ कार्रवाई होगी

हेल्थ मिनिस्टर प्रकाश आबिटकर ने चेतावनी दी कि शहर में फर्जी डॉक्टरों का पता लगाने के लिए एक खास सर्वे किया जाएगा और दोषी पाए जाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। पिछले कुछ दिनों में शहर में फर्जी डॉक्टरों की बाढ़ आ गई है और आरोप है कि मनपा प्रशासन इन डॉक्टरों को अनदेखा कर रहा है।

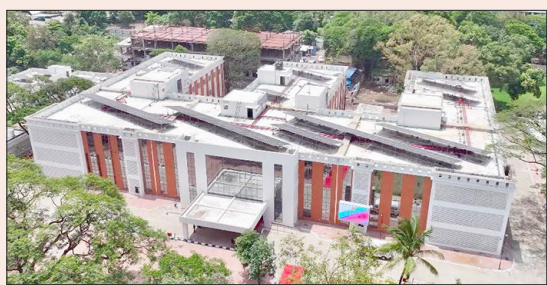


लेवल कॉम्प्लेक्स सर्जरी करने की सुविधा शुरू की जाएगी। उल्हासनगर का सेंट्रल हॉस्पिटल कल्याण, अंबरनाथ, मुरबाड, शहापुर से लेकर कर्जत तालुका के उन मरीजों को सुविधाएं देने में पीछे रह जाता है जो सेंट्रल हॉस्पिटल में इलाज के लिए आते हैं। इसलिए, इस मौके पर हेल्थ

मिनिस्टर आबिटकर ने कहा कि सेंट्रल हॉस्पिटल को सभी सुविधाओं के साथ अपडेट करने के लिए सभी कानूनी और डॉक्यूमेंट ज़रूरतें तुरंत पूरी की जाएंगी। हॉस्पिटल के आस-पास की जमीन एक्वायर करके जिले की तर्ज पर हॉस्पिटल को बड़े पैमाने पर रीडेवलप किया जाएगा। इसके

कहा कि कामगार हॉस्पिटल में इंटीसिव केयर और क्रिटिकल केयर युनिट का काम सितंबर तक पूरा हो जाएगा और अगले छह महीनों में हॉस्पिटल को सभी लेटेस्ट सुविधाओं के साथ चालू कर दिया जाएगा। इस दौरान उल्हासनगर मनपा द्वारा बनाए गए फायर स्टेशन, तीन

कामगार हॉस्पिटल आम लोगों के लिए भी होगा उपलब्ध



हेल्थ मिनिस्टर ने साफ किया कि कामगार हॉस्पिटल सिर्फ वर्कर्स के लिए नहीं बल्कि आम लोगों, महात्मा फुले जन आरोग्य और आयुष्मान भारत योजना के लाभार्थियों के लिए भी उपलब्ध होगा। इस हॉस्पिटल की क्षमता अभी के 100 बेड से बढ़ाकर 200 बेड की जाएगी, और यहां अत्याधुनिक इंतजाम किए जाएंगे। बिना किसी जल्दबाजी के, इस हॉस्पिटल को एक्स्ट्रा सर्विसेज और एक्स्ट्रा बेड के साथ पूरी कैपेसिटी से शुरू किया जाएगा, जिसमें 5 स्टेट-ऑफ-द-आर्ट सर्जरी डिपार्टमेंट होंगे, ऐसा MP डॉ. श्रीकांत शिंदे ने बताया।

स्कूलों और एक स्टडी रूम का उद्घाटन हेल्थ मिनिस्टर प्रकाश आबिटकर और MP डॉ. श्रीकांत एकनाथ शिंदे ने किया। इस मौके पर विधायक कुमार ऐलानी, विधायक बालाजी किणीकर, विधायक सुलभा

गायकवाड़, महानगर प्रमुख राजेंद्र चौधरी, ग्रुप लीडर अरुण आशान मनपा आयुक्त मनीषा आक्हाले, महापौर अश्विनी कमलेश निकम, कमलेश निकम, सभापति बिट्टु भाई, नाना बागुल और दूसरे लोग बड़ी संख्या में मौजूद थे।

शिवसेना नेता अरुण आशान ने कैंप 4 के लोगों को दिलाया भरोसा एक भी घर नहीं तोड़ा जाएगा

25 घरों को जारी हुआ है नोटिस

उल्हासनगर. उल्हासनगर कैंप-4 में महादेव नगर और संतोष नगर के बीच वोकेशनल ट्रेनिंग सेंटर की जगह पर प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत करीब 1,789 घर बनाने का प्रस्ताव है। इस योजना की घोषणा के बाद, सत्ताधारी पार्टी ने भरोसा दिलाया था कि इलाके में कोई भी पुराना घर नहीं तोड़ा जाएगा। हालांकि, पिछले हफ्ते इलाके के करीब 25 घरों को नोटिस जारी किए गए, जिससे स्थानीय लोगों में डर और भ्रम का माहौल बन गया।



घरों की रक्षा के लिए हम आखिर तक लड़ेंगे

मीटिंग में नागरिकों को संबोधित करते हुए, अरुण आशान ने कड़ा रुख अपनाया और कहा कि महादेव नगर में एक भी घर नहीं टूटने दिया जाएगा। किसी भी नागरिक के साथ कोई अन्याय नहीं होगा। हम नागरिकों के घरों की रक्षा के लिए आखिर तक लड़ेंगे। इस दौरान उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि इस पूरे मामले के पीछे राजनीतिक साजिश है। हमारे राजनीतिक विरोधी इस मामले के पीछे हैं। वे नागरिकों में डर पैदा करके राजनीति करने की कोशिश कर रहे हैं। हालांकि, वे अपने मंसूबों में कामयाब नहीं होंगे, यह भी आशान ने स्पष्ट किया।

सोमवार को विठाई प्रतिष्ठान में नागरिकों की एक मीटिंग हुई। इस मीटिंग में अरुण आशान के साथ सचिन कदम, नीलेश बोबडे, सूरज करकर, नितिन सपकाल, निखिल पाटिल, प्रदीप गोडसे, अमर जग्यासी और दूसरे पदाधिकारी और बड़ी

संख्या में स्थानीय नागरिक मौजूद थे। इस बीच, जिन नागरिकों को नोटिस मिले हैं, उनमें अभी भी चिंता का माहौल है और मीटिंग में मांग की गई कि प्रशासन इस बारे में अपना साफ स्टैंड बताए और नागरिकों की शंकाओं को दूर करे।



जब तक पूर्ण विकसित वृक्ष नहीं बन जाते. पूरे कार्यक्रम में पर्यावरण संरक्षण और हरित सर्वोदय नगर परमार्थ सेवा संस्था के पदाधिकारियों सदस्यों एवं

रहवासियों का महत्वपूर्ण योगदान रहा. नगरसेवक शैलेश भोर्डे का विशेष आभार व्यक्त किया गया. संस्था ने जानकारी दी है कि एक वृक्ष का के नाम अभियान निरंतर जारी रखकर हर रविवार को पौधारोपण कार्यक्रम करके अधिक से अधिक नागरिकों को जोड़ा जाएगा. कार्यक्रम को सफल बनाने में संस्था के संस्थापक, कवि शैलेश मिश्र हिमालय, राजेश मिश्रा, ज्ञान मिश्रा, अरविंद सिंह, अशोक तिवारी, रमेश शुक्ल, मनित मिश्रा, सूर्यवंशी आदि का योगदान सराहनीय रहा.

‘एक वृक्ष मां के नाम’ का सफल आयोजन

अंबरनाथ. अंबरनाथ पश्चिम में ‘एक वृक्ष मां के नाम’ महाअभियान के अंतर्गत सर्वोदय नगर परमार्थ सेवा संस्था द्वारा आयोजन लिया गया. कार्यक्रम में बड़ी संख्या में क्षेत्र के रहवासियों, संस्था पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए अपनी माताओं के सम्मान में पौधारोपण किया. अभियान के दौरान सभी लोगों ने श्रमदान कर पौधे लगाए तथा संकल्प लिया कि वे अपने द्वारा लगाए गए पौधों का नियमित संरक्षण एवं पालन पोषण करेंगे,

सीमेंट की सड़कों व गड्ढों पर डामर की पैचिंग

उल्हासनगर. उल्हासनगर में करोड़ों रुपये की लागत से बनी सीमेंट की सड़कें जगह-जगह से टूट गई हैं। इन गड्ढों को भरने के लिए डामर की महमपट्टी की जा रही है. अंडरग्राउंड नालियों के लिए सड़क की खुदाई ने इसमें और इजाफा कर दिया है। इससे शहर में 100 परसेंट सीमेंट की सड़कें बनाने का मनपा का ‘टास्कोट’ उल्टा पड़ गया है।



जबकि उल्हासनगर का ज्योग्राफिकल एरिया सिर्फ साढ़े तेरह किलोमीटर है, सड़कों पर हर साल 40 से 50 करोड़ रुपये तक खर्च होते हैं। इसके अलावा, ‘MMRDA’ से 110 करोड़ रुपये का अलग से फंड मिला है। इस

कल्याण-अंबरनाथ रोड 68 करोड़ खर्च के बावजूद उखड़ी कल्याण से अंबरनाथ रोड, जिस पर 68 करोड़ रुपये खर्च हुए हैं और जो शहर के बीच से होकर गुजरती है, की हालत बहुत खराब है। सड़क बनने की वजह से प्रोजेक्ट पूरा होने से पहले ही इसमें कई जगहों पर बड़ी दरारें आ गई हैं। सत्ताधारी पार्टी ने गंभीर आरोप लगाए हैं कि अकेले सड़क की मरम्मत और गड्ढे भरने पर ही हर साल 10 करोड़ रुपये से ज्यादा खर्च किए जा रहे हैं, जबकि शहर की 70 परसेंट सड़कें सीमेंट की बनी हैं।

प्लानिंग नहीं की। सड़कें कुछ ही महीनों में कैसे खराब हो जाती हैं? हर साल वही सड़कें क्यों बनती हैं? मनपा को इस पर ‘श्वेत पत्र’ जारी करना चाहिए। अगर इसकी जांच हुई तो सड़क बनाने में बड़ा घोटाला सामने

आएगा और कई बड़ी मछलियां पकड़ी जाएंगी, ऐसा विपक्ष की नेता अंजलि साल्वे और MNS के जिला अध्यक्ष बंडू देशमुख ने कहा। देशमुख ने यह भी साफ किया कि वह इस बारे में राज्य सरकार को एक रिजॉल्यूशन देंगे।

इन सड़कों की हालत खस्ता...

- शहाड से सी ब्लॉक म्युनिसिपल रोड
- शिरु चौक से शहाड स्टेशन रोड
- म्हावल नाका से धोबीघाट खेमानी रोड
- पुराने डीपिंग ग्राउंड की ओर जाने वाली सड़क
- नेहरू चौक से फॉरवर्ड लाइन रोड
- गायकवाड़ पाड़ा, कैलाश कॉलोनी, लालचक्की से वीनस चौक
- मोरया नगरी से VTC मैदान रोड।

गौतमवाड़ी में सीमेंट कंक्रीट सड़क का काम शुरू

महापौर अश्विनी निकम और पूर्व MLA पप्पू कालानी ने किया भूमि पूजन

उल्हासनगर. उल्हासनगर कैंप नंबर 3 के गौतमवाड़ी इलाके के लोगों की कई सालों से चली आ रही मांग आखिरकार पूरी हो होने जा रही है और क्रिटिकल केयर हॉस्पिटल से गुरुगोविंद स्कूल तक जाने वाली ज़रूरी सड़क की सीमेंट कंक्रीटिंग का काम शुरू हो गया है। इस काम का भूमिपूजन महापौर अश्विनी कमलेश निकम और पूर्व MLA पप्पू कालानी ने जोश के साथ किया।



इलाके के लोगों के लिए बहुत ज़रूरी यह सड़क कई सालों से खराब हालत में थी, और लोगों को बहुत दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा था। चुनाव के दौरान

कॉर्पोरेटर आकाश चक्रवर्ती और कॉर्पोरेटर डिंपल कुमारी ठाकुर ने इस सड़क को कंक्रीट करने का वादा किया था और सड़क की खराब हालत को लेकर उन्होंने

RO पानी प्रोजेक्ट के खिलाफ युवा सेना मैदान में

एफडीए कमिशनर से की जांच की मांग

उल्हासनगर. युवा सेना कल्याण लोकसभा सेक्रेटरी हरजिंदर सिंह भुल्लर (विवेकी) उल्हासनगर शहर में RO और पानी के जार प्रोजेक्ट के खिलाफ मैदान में उतर आए हैं। उन्होंने महाराष्ट्र स्टेट फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन कमिशनर तुकाराम मुंढे को एक लिखित निवेदन देकर इन प्रोजेक्ट की पूरी तरह से जांच करने और गैर-कानूनी तरीके से चल रहे, नियमों का

गंदे पानी की सप्लाई से बढ़ेंगी बीमारियां

गर्मियों में पीने के पानी की डिमांड काफी बढ़ जाती है, वहीं नागरिकों से लगातार शिकायतें मिल रही हैं कि उल्हासनगर में कई RO और वॉटर प्यूरीफायर प्रोजेक्ट के पास वैलिड FDA रजिस्ट्रेशन, जरूरी लाइसेंस और वॉलिटी इंस्पेक्शन डॉक्यूमेंट नहीं है। इस वजह से लोगों की हेल्थ की समस्या गंभीर हो गई है, और खराब या गंद पानी सप्लाई होने पर कई तरह की इंफेक्शन वाली बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

उल्लंघन करने वाले प्रोजेक्ट के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई करने की मांग की है।

इस निवेदन के साथ, हरजिंदर सिंह भुल्लर (विवेकी) ने कमिशनर

की रिविस्ट की गई है। हरजिंदर सिंह भुल्लर ने कहा है कि साफ, सुरक्षित और अच्छी क्वालिटी का पानी का पानी देना हर प्रोजेक्ट ऑपरेटर की जिम्मेदारी है। उन्होंने मांग की है कि फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन शहर के सभी RO और वॉटर प्यूरीफायर प्रोजेक्ट्स की स्पेशल जांच का कैमैन चलाए। उन्होंने बयान में यह भी कहा कि पानी के सैंपल इकट्ठा करके उनकी क्वालिटी किसी आंधराइज्ड लैब में टेस्ट की जाए और नियमों का उल्लंघन करने वाले प्रोजेक्ट्स के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए।

तुकाराम मुंढे को उल्हासनगर शहर के कुछ दुकानदारों, कंपनियों और RO और पानी की टैंकी प्रोजेक्ट की लिस्ट भी सौंपी है, जिसमें उनसे संबंधित प्रोजेक्ट की तुरंत जांच करने

CCE
GOOGLE FOR EDUCATION
FINLAND
Sacred Heart School
AFFILIATION NO. CBSE - 1130894
+91 8605 7330 00 | +91 8988 5211 11

Where Little Hearts
Explore • Discover • Learn
A Joyful Beginning • A Bright Future
Igniting minds • Creating Leaders

Swimming
Music
Football
Motor Skill
Dance
Events & Celebrations

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

उत्साह
विकास
संकल्पित विवेक

संपादकीय

कानून से खोफ खाते हैं अपराधी?

उत्तर प्रदेश में सरकार का दावा रहा है कि उसने अपराध और अपराधियों के खिलाफ जिस स्तर पर सख्ती और कार्रवाई की है, उसकी वजह से राज्य की जनता खुद को सुरक्षित महसूस करती है। खासतौर पर महिलाओं के लिए एक सुरक्षित माहौल बना है और कहीं भी आने-जाने में उन्हें किसी तरह के असुरक्षा-भाव से नहीं गुजरना पड़ता।

सरकार के इस तरह के दावे निश्चित रूप से आम जनता की सुरक्षा के लिहाज से अहम हैं, लेकिन सवाल है कि क्या राज्य में सरकार और पुलिस का प्रभाव वास्तव में इतना असरकारी है कि किसी भी वारदात को अंजाम देने से पहले अपराधी कानून से खोफ खाते हैं? गौरतलब है कि गाजियाबाद के राजनगर एक्सप्रेसन इलाके में निर्माणाधीन व्यावसायिक परिसर में सात वर्षीय बच्चों का शव मिला, जिसकी हालत देख कर उससे बलात्कार के बाद उसकी हत्या की आशंका भी जताई गई है।

खबर के मुताबिक, वहीं मजदूरी कर रहे परिवार की उस बच्ची को बहला-फुसला कर ले जाया गया और इस जघन्य वारदात को अंजाम दिया गया। इस घटना के अलावा भी हाल के दिनों में नाबालिग बच्चियों से बलात्कार या उनकी हत्या के अन्य मामले सामने आए और न्याय की मांग के साथ लोगों को सड़क पर उतरना पड़ा।

यह छिपा नहीं है कि आए दिन राज्य सरकार अपना प्रभाव साबित करने के उद्देश्य से अपराध को खत्म कर देने की दुहाई देती रहती है। यह भी दावा किया जाता रहता है कि कानून के डर से अब अपराधी राज्य छोड़ कर भाग चुके हैं। अगर सरकार के दावे सही हैं, तो ऐसा क्यों है कि आपराधिक प्रवृत्ति के लोगों के भीतर कानून का कोई खोफ नहीं दिखता और वे महिलाओं के विरुद्ध जघन्य अपराधों को अंजाम देने से भी नहीं हिचक रहे? यह भी ध्यान रखने की जरूरत है कि कई बार आपराधिक घटनाओं की संख्या थानों में दर्ज आंकड़ों के मुकाबले वास्तव में कहीं ज्यादा होती हैं। कहने को महिलाओं के लिए राज्य को सुरक्षित बनाने के उद्देश्य से कानून से लेकर हर स्तर पर चौकसी बरतने और हेल्पलाइन की व्यवस्था करने जैसे उपाय किए गए हैं। मगर सच्चाई यह है कि सरकारी दावों के सम्पादन अभी भी ऐसा तंत्र सक्रिय करने की जरूरत है, जो महिलाओं के लिए वास्तव में सुरक्षित माहौल बना सके।

विमर्श

वर्षा ऋतु केवल मौसम का एक बदलाव ही नहीं, बल्कि इस धरती पर नवसृजन और संवर्धन का साक्षात आगमन है। भारतीय संस्कृति और दर्शन में प्रकृति को कभी भी मनुष्य से अलग नहीं देखा गया, बल्कि उसे एक परिवार के रूप में स्वीकार किया गया है, लेकिन आज पर्यावरण संकट, ग्लोबल वार्मिंग और जल संकट जैसी चुनौतियां हमारे दरवाजे पर खड़ी हैं। इन चुनौतियों से निपटने के लिए हमें अपने दैनिक जीवन में कुछ मूलभूत सुधार करने होंगे। यदि समाज कुछ विशेष आग्रहों और संकल्पों को अपनी जीवनशैली और कार्यशैली का हिस्सा बना ले, तो हम एक बहुत बड़ा बदलाव कर सकते हैं।

वर्तमान में 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान पूरे देश में एक आंदोलन का रूप ले रहा है। इस अभियान के अंतर्गत समाज के प्रत्येक परिवार को यह जिम्मेदारी उठानी चाहिए कि वे कम से कम एक पौधा अवश्य लगाएं और उसके संरक्षण, पोषण और सुरक्षा का एक पवित्र संकल्प भी लें। जंगलों का जो कटन हुआ है और कंक्रीट के जैसे जंगल खड़े हुए हैं, उसके कारण भी तापमान में भारी वृद्धि हो रही है।

वृक्षों के साथ ही जीवन का दूसरा सबसे महत्वपूर्ण तत्व जल है। जल के बिना इस सृष्टि की गति रुक जाएगी, इसीलिए हमारे समाज में यह गहरा भाव हमेशा से रहा है कि 'जल है तो कल है', लेकिन आधुनिक सुख-सुविधाओं और लापरवाही के कारण हमने अपने जल स्रोतों की घोर उपेक्षा की है। आज हमारे पारंपरिक तालाब सुख

आंदोलन का रूप ले रहा है। इस अभियान के अंतर्गत समाज के प्रत्येक परिवार को यह जिम्मेदारी उठानी चाहिए कि वे कम से कम एक पौधा अवश्य लगाएं और उसके संरक्षण, पोषण और सुरक्षा का एक पवित्र संकल्प भी लें। जंगलों का जो कटन हुआ है और कंक्रीट के जैसे जंगल खड़े हुए हैं, उसके कारण भी तापमान में भारी वृद्धि हो रही है।

वृक्षों के साथ ही जीवन का दूसरा सबसे महत्वपूर्ण तत्व जल है। जल के बिना इस सृष्टि की गति रुक जाएगी, इसीलिए हमारे समाज में यह गहरा भाव हमेशा से रहा है कि 'जल है तो कल है', लेकिन आधुनिक सुख-सुविधाओं और लापरवाही के कारण हमने अपने जल स्रोतों की घोर उपेक्षा की है। आज हमारे पारंपरिक तालाब सुख



चुके हैं, कूएं कचरे से भर गए हैं और नदियां का जलस्तर घट रहा है। भूजल का अत्यधिक दोहन होने के कारण पानी का संकट गहराता जा रहा है। इस गंभीर समस्या का समाधान केवल सरकारी नीतियों से नहीं हो सकता, इसके लिए व्यापक जनभागीदारी की अत्यंत आवश्यकता है। हमें आगे आकर अपने तालाबों, पोखरों, अमृत सरोवरों, प्राचीन कुओं और अन्य सभी पारंपरिक जल स्रोतों के संरक्षण और उनकी स्वच्छता पर ध्यान देना होगा।

इसके साथ ही, वर्षा ऋतु में जो असीमित जल आसमान से गिरता है और बहकर व्यर्थ चला जाता है, उसे सहेजना हमारा कर्तव्य होना चाहिए। हमें घरों, विद्यालयों, ग्राम पंचायतों और विभिन्न व्यापारिक एवं सामाजिक संस्थानों में वर्षा जल संचयन यानी रेन वाटर हार्वेस्टिंग की प्रणालियों को स्थापित करना होगा और इसे एक जन अभियान का रूप देना होगा। जब वर्षा का जल सहेजा और सीधे जमीन के भीतर जाएगा, तो भूगर्भ जल का स्तर फिर ऊपर आएगा और आने वाली पीढ़ियों को पानी के संकट का सामना नहीं करना पड़ेगा।

पिछले कुछ दशकों में

रासायनिक खादों, यूरिया और कीटनाशकों के अत्यधिक प्रयोग के कारण हमारी उपजाऊ भूमि की सेहत बुरी तरह से खराब हुई है। मिट्टी की प्राकृतिक जीवन शक्ति नष्ट हो रही है और दूषित अन्न खाकर हम तरह-तरह की गंभीर बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। हमें जैविक और प्राकृतिक खेती को बड़े पैमाने पर बढ़ावा देना होगा। जैविक खेती का सीधा अर्थ है प्रकृति के नियमों के अनुसार खेती करना। जब किसान इस पारंपरिक और वैज्ञानिक पद्धति को अपनाएगा, तो इससे न केवल हमारी मिट्टी का स्वास्थ्य सुधरेगा, बल्कि अनाज भी शुद्ध और पोष्टिक होगा। यह बदलाव हमारे परिवार, हमारे समाज और पूरे देश को एक स्वस्थ जीवन प्रदान करेगा तथा हमारी कृषि व्यवस्था को

अधिक समृद्ध, टिकाऊ और नई मजबूती प्रदान करेगा। वर्षा ऋतु का मौसम जहां खुशहाली और नवजीवन लेकर आता है, वहीं यह अपने साथ स्वास्थ्य और स्वच्छता से जुड़ी कई बड़ी चुनौतियां भी लेकर आता है। इन दिनों में थोड़ी सी भी लापरवाही जलजनित और संक्रामक रोगों को जन्म देती है। इसलिए हमें सिंगल-यूज प्लास्टिक का उपयोग पूरी तरह बंद करना होगा और नालियों की नियमित सफाई सुनिश्चित करनी होगी ताकि जल प्रवाह सुचारु रूप से चलता रहे। बिजली गिरने से सैकड़ों बेगुनाह लोगों और बेजुबान पशुओं की असामयिक मृत्यु हो जाती है। हमें वज्रपात की घटनाओं का पूर्वानुमान तो नहीं मिल पाता, लेकिन गुरुकतता की कमी के कारण लोग दुर्घटनाओं का शिकार

ऑक्सीजन सिलेंडर लगा चला रहा ऑटो

इन दिनों एक ऐसा ही वीडियो इंटरनेट पर तेजी से वायरल हो रहा है, जिसमें एक ऑटो ड्राइवर

जरा हट के

अपनी परेशानी को पीछे छोड़कर पूरी लगन के साथ अपनी जिम्मेदारी निभाते काम करते नजर आ रहे हैं। सबसे हैरानी की बात यह है कि वह ऑक्सीजन सिलेंडर के सहारे ऑटो चला रहे हैं। यह नजारा देखकर कई लोग भावुक होने

के साथ-साथ उनकी मेहनत को सलाम कर रहे हैं। वायरल वीडियो में देखा जा सकता है कि सड़क पर एक ऑटो चलता नजर आता है। शुरुआत में तो सब कुछ सामान्य लगता है, लेकिन जैसे ही कैमरा ऑटो के अंदर जाता है, दृश्य देखकर हर कोई कुछ पल के लिए थम जाता है। ड्राइवर की सीट के पीछे एक बड़ा ऑक्सीजन सिलेंडर रखा हुआ अनजर आता है। हैरानी वाली बात यह है कि सिलेंडर से निकली पाइप ऑटो ड्राइवर को



लगी हुई है और वह उसी के सहारे सांस लेते हुए ऑटो चलाते दिखाई दे रहा है। ऐसा कहा जाता है कि बुजुर्ग लोग अक्सर इस उम्र में आराम करना पसंद करते हैं, लेकिन इस दृश्य में तो कुछ अलग ही नजारा देखने को

मिला। वीडियो में दिख रहे इन शख्स के बारे में पोस्ट में बताया जा रहा है कि वह गंभीर स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं। हालांकि, इसके बावजूद उन्होंने हार नहीं मानी। ऐसा लगता है कि परिवार की जिम्मेदारियों और रोजी-रोटी के लिए वह हर दिन इसी तरह मेहनत करते हैं। उनकी कड़ी मेहनत और जिम्मेदारी लोगों का दिल जीत रही है। इतना ही नहीं, यह कल्पि

लोगों को यह सोचने पर भी मजबूर कर रहा है कि कई लोग अपनी समस्याओं के बारे में शिकायत करने की जगह हर दिन मेहनत करके अपने परिवार का सहारा बनते हैं। यही वजह है कि यह वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से शेयर किया जा रहा है, जिसे देखने के बाद कई लोग भावुक हो रहे हैं, और इन शख्स को देखकर प्रेरणा ले रहे हैं कि हमें अपने जीवन में जिम्मेदारियों से हार नहीं माननी चाहिए और मेहनत करते रहना



सामग्री :

- 200 ग्राम कटहल के बीज
- 2 चम्मच बेसन
- आधा चम्मच मिर्च पाउडर
- आधा चम्मच अमचूर पाउडर
- आधा चम्मच हल्दी पाउडर
- स्वादानुसार नमक

विधि :

कटहल के पकौड़े बनाने के लिए सबसे पहले कटहल को काटकर उसके बीजों को अलग निकालकर उन्हें कुकर में डाल दें। इसके बाद इन बीजों को रुकर में अच्छी तरह उबालकर ठंडा कर लें। उबले हुए कटहल के इन बीजों के छिलके निकालकर उन्हें बीच से दो टुकड़ों में काट लें। अब इन कटे हुए

कटहल के पकौड़े

इस मानसून अगर आप कुछ नया ट्राई करना चाहती हैं तो झटपट बना डालिए कटहल के क्रिस्पी और टेस्टी पकौड़े। कटहल में मौजूद फाइबर, विटामिन ए, विटामिन सी, थाइमिन, पोटेशियम, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन, आयरन, नियासिन और जिंक जैसे पोषक तत्व सेहत के लिए इसके फायदों को बढ़ा देते हैं।



बीजों में नमक, हल्दी, बेसन और बाकी बची हुई सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह मिलाते हुए पकौड़े का पेस्ट तैयार कर लें। इसके बाद एक कढ़ाई में पकौड़े तलने के लिए तेल गर्म करें। अब इस तेल में कटहल के

पेस्ट को पकौड़े की तरह डालें और सुनहरा होने तक डीप फ्राई कर लें। आपके कटहल के बीज के क्रिस्पी पकौड़े बनकर तैयार हैं। आप इन्हें सर्व करने से पहले इनके ऊपर चाट मसाला डालें।

शादी के सालों बाद रिश्ते में ताजगी बनाए रखने के तरीके

■ उम्र के साथ बढ़ेगा प्यार भी

एक शादी जब काफी लंबी चलती है तो जोड़ों के बीच एक सही तालमेल भी बन जाता है, लेकिन कई बार यह समझदारी जीवन में ओरियत ला देती है और जीवन का आनंद गायब होने लगता है। जीवन भर घर-परिवार और पति-बच्चों की जिम्मेदारी संभालते-संभालते दोनों के रिश्ते में एक ठहराव आ जाता है। वैवाहिक जोड़े तब अलग हो जाते हैं, जब एक या दोनों पक्ष इन परिवर्तनों के साथ तालमेल बिठाने में असफल हो जाते हैं। ऐसे में अपने विवाह को ताज़म खूबसूरत और रिश्ते में ताजगी बनाए रखने के लिए बढ़ती

आप दोनों ने जीवन भर घर-परिवार, बच्चों और रिश्तेदारों के लिए बहुत कुछ किया। क्या इस जिंदगी में आपके निजी रिश्ते भी थकने लगे हैं? पति-पत्नी का रिश्ता ऐसा होता है, जिसमें दोनों मिलकर हर उतार-चढ़ाव का सामना करते हुए एक साथ आगे बढ़ते हैं। इन अनुभवों के साथ दोनों में एक-दूसरे के प्रति परवाह और आपसी समझ भी बढ़ती है।

उम्र में आप कुछ बातों का ध्यान जरूर रखें, जिससे वैवाहिक जीवन में प्रेम और आनंद बना रहे।

■ आदतों में सुधार

क्या आप अक्सर यह सोचती रहती हैं कि पहले चीजें कैसी हुआ करती थीं और अब ये बदल चुकी हैं। ऐसा सोचने के बजाय परिवर्तन को स्वीकार करें और नए तरीके जीवन का आनंद उठाने के साथ लें। आपसी बातों में कोई रहस्य न रखें

और कोई भी बात सही समय पर और सही तरीके से बताएं। अपने जीवन-साथी से सलाह किए बिना कोई बड़ा निर्णय न लें।

एक धन्यवाद जीवन में खुशियां बिखेर सकता है, इसलिए अच्छी बातों के लिए धन्यवाद जरूर कहें। ऐसी पुरानी आदतें, जिनसे आपका साथी खुशी महसूस करता था, उन्हें दोबारा आनाएं। आप शुरूआती दिनों के बारे में सोचें और उन आदतों पर विचार करें, जिन्होंने



उस समय को इतना खास बना दिया था। मसलन, आप हमेशा एक साथ खाना खाते थे? या अपनी यादों की सबसे सुखद यात्रा के बारे विचार करें। वहां फिर जाने प्लान बनाएं। पुरानी आदतों को अपनाकर आप अपने रूखे जीवन में फिर से बहार ला सकती हैं।

■ पूरा समय और ध्यान

विवाह को भले ही कितने ही साल बिते गए हों, लेकिन अपने जीवन-साथी को समय और महत्व देना बहुत जरूरी होता है। इससे रिश्ते में मजबूती आती है। अक्सर ऐसा देखा गया है कि परिवार और

बच्चों की जिम्मेदारियों निभाते हुए महिलाएं जीवन-साथी के साथ समय नहीं गुजार पातीं और रिश्ते में दूरी आ जाती है। इसलिए एक साथ खाना खाएं। वहां फिर जाने प्लान बनाएं। पुरानी आदतों को अपनाकर आप अपने रूखे जीवन में फिर से बहार ला सकती हैं।

■ भावनात्मक जुड़ाव

वैवाहिक जीवन में मिठास भरने के लिए अपने जीवन-साथी से भावनात्मक रूप से जुड़ना जरूरी है। अगर कोई पत्नी अपने पति के साथ भावनात्मक रूप से जुड़ाव महसूस नहीं कर पा रही तो इससे रिश्ता कमजोर पड़ने लगता है और भावनात्मक समस्याएं आने लगती हैं।

आज का राशिफल

मेष : नौकरी में कार्य की प्रशंसा होगी। नए विचार दिमाग में आएंगे। भाग्य का साथ मिलेगा। विद्यार्थी वर्ग सफलता हासिल करेगा। कारोबार में वृद्धि होगी। आय के नए स्रोत प्राप्त हो सकते हैं। धनार्जन होगा। पार्टी व पिकनिक का कार्यक्रम बन सकता है। स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद प्राप्त होगा।
वृषभ : कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। काम में मन नहीं लगेगा। दूसरे आपसे अधिक की अपेक्षा करेंगे। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। दुःखद समाचार प्राप्त हो सकता है। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। क्रोध व उतेजना पर नियंत्रण रखें। पुराना रोग उभर सकता है।
मिथुन : मान-सम्मान मिलेगा। कारोबार में वृद्धि होगी। निवेश शुभ रहेगा। नौकरी में कार्य की प्रशंसा होगी। दूर से शुभ समाचार प्राप्त होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। आय में वृद्धि होगी। जल्दबाजी न करें। प्रतिबद्धता में वृद्धि होगी।
कर्क : घर में अतिथियों का आगमन होगा। प्रसन्नता तथा उत्साह बने रहेंगे। व्यापार-व्यवसाय मनोनुकूल लाभ देगा। आलस्य हावी रहेगा। प्रमाद न करें। विवेक का प्रयोग करें। दूर से शुभ समाचार प्राप्त होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे।
सिंह : नौकरी में अधिकार वृद्धि हो सकती है। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। निवेश मनोनुकूल रहेगा। अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। घर-बाहर प्रसन्नता का वातावरण बनेगा। किसी कार्य के प्रति चिंता रहेगी। शारीरिक कष्ट संभव है।
कन्या : व्यवसाय ठीक चलेगा। आय में निश्चितता रहेगी। अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे। विवाद से स्वाभिमान को ठेस पहुंच सकती है। पुराना रोग उभर सकता है। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। किसी भी अपरिचित व्यक्ति की बातों में न आएं।

तुला : व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। नौकरी में अनुकूलता रहेगी। भाग्य का साथ मिलेगा। कोई बड़ा काम करने की इच्छा जागृत होगी। चिंता तथा तनाव बने रहेंगे। प्रमाद न करें। वसुली के प्रयास सफल रहेंगे।
वृश्चिक : मान-सम्मान मिलेगा। आय के नए स्रोत प्राप्त हो सकते हैं। व्यापार-व्यवसाय में मनोनुकूल लाभ होगा। शेयर मार्केट व म्युचुअल फंड इत्यादि से लाभ होगा। नई योजना बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। प्रेम-प्रसंग में जल्दबाजी न करें। थकान रहेगी। किसी कार्य की चिंता रहेगी।
धनु : लाभ के अवसर हाथ आएंगे। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। पारिवारिक सहयोग प्राप्त होगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। दूसरों के कार्य में हस्तक्षेप न करें। धर्म-कर्म में रुचि रहेगी। कोर्ट व कचहरी के काम मनोनुकूल लाभ देंगे। किसी बड़े काम की रूकावट दूर होगी।
मकर : कीमती वस्तुएं इधर-उधर हो सकती हैं, संभालकर रखें। व्यापार-व्यवसाय ठीक चलेगा। आय में निश्चितता रहेगी। यात्रा में जल्दबाजी न करें। शारीरिक कष्ट संभव है। पुराना रोग उभर सकता है। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें।
कुंभ : व्यापार व व्यवसाय ठीक चलेगा। नौकरी में चैन रहेगा। यात्रा मनोरंजक रहेगी। प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। राजकीय बाधा दूर होकर स्थिति अनुकूल बनेगी। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। धनहानि की आशंका है। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। थकान व क्मजोरी रह सकती है।
मीन : नौकरी में रुतबा बढ़ेगा। आय के नए साधन प्राप्त हो सकते हैं। भाग्योन्नति के प्रयास सफल रहेंगे। जीवन सुखमय व्यतीत होगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। स्थायी संपत्ति के कार्य बड़ा लाभ दे सकते हैं। रोजगार में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य में राहत मिलेगी। चिंता दूर होगी।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

घर पर बनाएं अमचूर



अमचूर पाउडर बनाने से पहले सफा कच्चे और हरे आम चुनें। इस बात का ध्यान रखें, कि आम ज्यादा पके हुए न हों क्योंकि हमें खट्टे आम चाहिए। अगर आम हल्का सा भी सॉफ्ट लग रहा हो तो उसे साइड से हटा दें, अब कच्चे-कच्चे आमों को अच्छी तरह धोकर उनका छिलका हटा लें। इसके बाद छिले हुए आमों को पतले-पतले स्लाइस में काट लें। अगर आम के टुकड़े पतले होंगे तो ये जल्दी सूखेंगे। आम के टुकड़े करके इसे एक बड़ी ट्रे या प्लेट में फला दें। ध्यान रखें कि ये एक-दूसरे के ऊपर न डालें। अगर आप इनको एक-दूसरे के ऊपर डालेंगी, तो ये अच्छे से नहीं सूख पायेंगे। अब इस ट्रे को धूप में रखें और स्लाइस को पूरी तरह से अच्छे से सूखने दें। इसे कम से कम तीन से चार दिन तेज धूप में रखना जरूरी

है। बीच-बीच में आम के टुकड़ों को पलटते भी रहें। जब आम के स्लाइस पूरी तरह से सूख जाएं और कुरकुरे हो जाएं, तो उन्हें मिक्सर ग्राइडर में पीस लें। पीसने के बाद इस पाउडर को छलनी से छान लें ताकि बड़े टुकड़े निकल जाएं। यदि कोई बड़े टुकड़े बचे हों तो उन्हें दोबारा पीस लें। अब आपका अमचूर पाउडर तैयार है, जिसे आप विभिन्न व्यंजनों में इस्तेमाल कर सकती हैं।

ऐसे करें स्टोर

इसे स्टोर करने के लिए हमेशा एक एयरटाइट कंटेनर का इस्तेमाल करें। इससे पाउडर में नमी नहीं जाएगी और यह लंबे समय तक ताजा रहेगा। इसके साथ ही इस पाउडर के कंटेनर को किसी ठंडी और सूखी जगह पर रखें। नमी और गर्मी से बचाने के लिए इसे रसोई के

संक्रमण से बचाता है जामुन का सिरका

■ नियमित सेवन से होते हैं ये स्वास्थ्य लाभ

जामुन खाने में स्वादिष्ट होने के साथ ही गुणों से भरपूर होता है। जामुन मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों में खून कमी को पूरा करता है। वहीं विटामिन, आयरन, फाइबर, पोटेशियम समेत कई पोषक तत्वों से भी भरपूर है। फल के तौर पर जामुन को खाने के बजाए अगर जामुन के सिरके का सेवन करते हैं तो यह अधिक उपयोगी हो सकता है। विशेषज्ञों के मुताबिक, जामुन का सिरका स्वास्थ्य को संतुलित रखने में मदद करता है। इसके नियमित सेवन से शरीर में वात, पित्त और कफ का भी संतुलन बना रहता है।

■ जामुन के सिरके का स्वास्थ्य पर असर

■ मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद जामुन का सिरका

डायबिटीज के मरीज के शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाने से वह मधुमेह से पीड़ित हो जाता है, लेकिन जामुन के सिरके में मौजूद एंटी डायबिटिक के गुण मधुमेह से छुटकारा दिलाते हैं। मधुमेह रोगियों के शरीर में हाइड्रोकलेमिया को संतुलित करने के लिए जामुन के सिरके का सेवन करना चाहिए। जामुन के सिरके में एंटी माइक्रोबियल एपिटाइज प्रॉपर्टीज होती हैं जो शरीर में मौजूद शरीर लेवल को कम करके ऊर्जा में परिवर्तित कर देती हैं। अगर मधुमेह रोगी रात के समय जामुन के सिरके



का सेवन नियमित तौर से करते हैं तो इंसुलिन का स्तर भी संतुलित रहता है।
■ पाचन तंत्र रहता है दुरुस्त
अपच की समस्या से परेशान लोगों को भी जामुन के सिरका का सेवन करना चाहिए। इसमें एंटी बैक्टीरियल और एंटी माइक्रोबियल के गुण होते हैं जो पेट के बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद करते हैं।

कई लोग किडनी में पथरी की समस्या से ग्रसित होते हैं। पथरी से राहत पाने के लिए कई तरह के नुस्खे और दवाइयों का सेवन करते हैं। लेकिन किडनी में पथरी को दूर करने के लिए जामुन के सिरके का इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। जामुन के सिरके में पाए जाने वाले पोषक तत्व और एंटी बैक्टीरियल गुण पथरी को धीरे धीरे जलाकर पेशाब के रास्ते बाहर निकालने में मदद करता है।

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

