

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



संपादकीय

बढ़ता तापमान, बढ़ता संकट

जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए दुनिया भर में कई योजनाएं और कार्यक्रम बनाए गए हैं, लेकिन जमीनी स्तर पर उन्हें अमल में लाने की गंभीरता कहीं नजर नहीं आती है। विडंबना यह है कि कार्बन उत्सर्जन में जिन देशों का योगदान सबसे कम है, उन्हें ही जलवायु परिवर्तन के प्रभाव का खमियाजा सबसे ज्यादा भुगतान पड़ रहा है।

Climate Impact Lab की एक नई अध्ययन रिपोर्ट से भी इस बात की पुष्टि होती है, जिसमें अनुमान लगाया गया है कि वैश्विक ताप में होने वाली बढ़ोतरी के कारण वर्ष 2050 तक सालाना चार लाख से अधिक लोगों की मौत हो सकती है। इनमें से दस गुना अधिक मौत गरीब देशों में होंगी, क्योंकि वहां लोगों के पास भीषण गर्मी से बचाव के लिए आवश्यक शीतलन सुविधाएं उपलब्ध कराने के संसाधन नहीं हैं।

यही नहीं, तापमान बढ़ने से जंगलों में आग की घटनाएं भी लगातार भयावह होती जा रही हैं, जिससे न केवल पर्यावरण को नुकसान हो रहा है, बल्कि मनुष्य के आवासीय इलाकों के लिए भी खतरा पैदा हो गया है।

गौरतलब है कि विश्व भर में विकास के नाम पर नए संसाधन विकसित करने के लिए प्राकृतिक संसाधनों का अंधाधुंध दोहन किया जा रहा है। बढ़ते शहरीकरण एवं औद्योगीकरण, वाहनों की संख्या में बेतहाशा इजाफा तथा बड़े पैमाने पर पेड़ों की कटाई और जंगलों को नष्ट किए जाने से कार्बन उत्सर्जन का स्तर लगातार बढ़ रहा है।

इसमें सबसे बड़ा योगदान विकसित देशों का है, मगर जलवायु परिवर्तन से निपटने के प्रयासों में वे निचली कतार में खड़े हैं। बढ़ते तापमान की वजह से जंगल की आग भी विनाशकारी साबित हो रही है। यूरोप को धरती का टंडा क्षेत्र माना जाता है, लेकिन अब वहां भी वनाग्नि की घटनाएं आम हो गई हैं। दक्षिण-पश्चिमी फ्रांस के जंगल इन दिनों भीषण आग से दहक रहे हैं। यहां करीब ढाई लाख लोगों को घर-बार छोड़कर सुरक्षित स्थानों पर जाना पड़ा है। भारत में भी हर साल जंगल की आग से वनस्पतियों का व्यापक नुकसान होता है। ऐसे में जरूरी है कि सुरक्षित भविष्य के लिए जलवायु परिवर्तन से निपटने के उपायों को लेकर गंभीरता दिखाई जाए और उन पर सख्ती से अमल किया जाए।

विमर्श

मेडिकल कालेजों में प्रवेश की परीक्षा नीट में एक लाख से अधिक स्थानों के लिए 22 लाख से अधिक छात्र बैठते हैं। यह चीनी यूनिवर्सिटियों में प्रवेश दिलाने वाली गाओकाओ परीक्षा के बाद दुनिया की सबसे बड़ी प्रतियोगी परीक्षा है। पेपर लीक होने और परीक्षा रद्द होने से छात्रों की की मेहनत और लाखों की कोचिंग पर पानी फिर जाता है। नीट जैसी लीक गाओकाओ में नहीं हो सकती, क्योंकि पेपर सेट करने वालों का संपर्क काटकर उन्हें परीक्षा शुरू होने तक गुप्त स्थानों पर रखा जाता है और पेपर कड़ी सुरक्षा के साथ सेना की गाड़ियों में परीक्षा केंद्रों तक भेजे जाते हैं।

हालांकि भारत में भी इंजीनियरिंग और तकनीकी संस्थानों में प्रवेश के लिए परीक्षाओं से लेकर संघ लोक सेवा आयोग की परीक्षाएं

बड़े पैमाने पर गड़बड़ी के बिना संपन्न होती हैं, परंतु नीट में इसकी शुरुआत से ही गड़बड़ियां होती रही हैं। सीबीएफई और नेट जैसी परीक्षाओं में तो पेपर लीक के अलावा उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन में भी गड़बड़ी के मामले सामने आए। गड़बड़ियां केंद्रीय परीक्षा एजेंसी एनटीए की परीक्षाओं में ही नहीं, बल्कि राज्य एजेंसियों की परीक्षाओं में भी हो रही हैं।

इसलिए प्रवेश और भर्तियों की प्रतियोगी परीक्षाओं में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, संभित होते स्थान और फेलतले कदाचार को देखते हुए केंद्र और राज्य सरकारों को मिलकर एक ऐसी रणनीति बनाने की आवश्यकता है, जो परीक्षाओं की विश्वसनीयता बहाल कर सके। प्रतियोगी परीक्षाओं को पारदर्शी बनाने के लिए सुनिश्चित करना



नम्रता इस बात का चिह्न है कि हम जान गए हैं कि हमारे अंदर एक उच्चतर सत्ता मौजूद है।

- संत राजिन्दर सिंह जी महाराज



नम्रता इस बात का चिह्न है कि हम जान गए हैं कि हमारे अंदर एक उच्चतर सत्ता मौजूद है।

- संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

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

दादी का किचन का हथौड़ा निकला ‘जिंदा ग्रेनेड’!

एक 90 साल की बुजुर्ग महिला जिसे आम लोहे का हथौड़ा समझकर पिछले दो दशकों से अपने रसोईघर और

जरा हट के

घर के कामों में इस्तेमाल कर रही थीं, वो असल में कोई औजार नहीं बल्कि एक खोफनाक जिंदा हैंड ग्रेनेड था. जब सच्चाई सामने आई तो सवाल उठ रहे है कि दादी रोज इस जिंदा बम से अखरोट तोड़ती थीं, लाल मिर्च पीसती

थीं और दीवार में कीलें ठोकती थीं लेकिन इसके बावजूद वो कभी फटा कैसे नहीं. दादी रोज इस जिंदा बम से अखरोट तोड़ती थीं, लाल मिर्च पीसती थीं और दीवार में कीलें ठोकती थीं. किस्मत इतनी बुलंद थी कि इतने जोरदार झटकों के बावजूद 20 सालों तक यह बम कभी नहीं फटा. जब 2024 में घर ढहाने आए मजदूरों ने इस औजार को ध्यान से देखा, तब इस डरावने सच का खुलासा हुआ. बम निरोधक दस्ते ने मौके पर पहुंचकर इसे सुरक्षित तरीके



से नष्ट किया और तब जाकर 20 सालों से दादी के घर में चल रहे ‘मौत के खेल’ का अंत हुआ. साउथ चाइना मॉनिंग पोस्ट की रिपोर्ट के मुताबिक, हवाई प्रांत के हुआंगबाओ काउंटी में

रहने वाली इस बुजुर्ग दादी को ये धातु का टुकड़ा करीब 20 साल पहले खेत में काम करते वक़्त मिला था. ये लोहे का टुकड़ा काफी भारी, दादी मजबूत और पकड़ने में बिल्कुल हथौड़े जैसा दिखता था. गांव में रहने वाली दादी ने बिना किसी शक के इसे उठाकर अपने औजारों में रख लिया. पिछले 20 सालों से यह जिंदा बम दादी की दिनचर्या का अहम हिस्सा बना हुआ था. वो



मीठा खाने का मन तो हम सबका करता है, लेकिन अक्सर वजन बढ़ने या अनहेल्दी होने की चिंता हमें रोक देती है। अगर आप भी कुछ मीठा और पूरी तरह से हेल्दी खाना चाहते हैं, तो ‘चुकंदर का हलवा’ आपके लिए एक परफेक्ट ऑप्शन है।

सामग्री

- ताजे चुकंदर: 3 से 4
- फुल क्रीम दूध: 2 कप
- देसी घी: 2-3 बड़े चम्मच
- चीनी या गुड़: आधा कप
- इलायची पाउडर: आधा चम्मच
- ड्राई फ्रूट्स: बारीक कटे हुए काजू, बादाम, और किरांमिश

चुकंदर का हलवा

आसानी विधि

सबसे पहले गैस पर एक भारी तले वाली कड़ाही रखें और उसमें 2 बड़े चम्मच देसी घी गर्म करें। घी पिघलने पर इसमें कद्दूकस किया



हुआ चुकंदर डाल दें। इसे मध्यम आँच पर लगातार चलाते हुए 5 से 7 मिनट तक भूँतें। घी में भूतने से चुकंदर का कच्चापन दूर हो जाता है और खुशबू बहुत अच्छी आती है।

जब चुकंदर थोड़ा नरम हो जाए और भूतने की महक आने लगे, तब इसमें फुल क्रीम दूध मिला दें। गैस की आँच को थोड़ा धीमा कर दें और इसे पकने दें। इसे बीच-बीच में चलाते रहें ताकि हलवा कड़ाही के तले पर चिपके नहीं। आपको इसे तब

तक पकाना है जब तक कि सारा दूध सूख न जाए और चुकंदर दूध को अच्छी तरह सोख न लें। दूध पूरी तरह सूख जाने के बाद, इसमें अपनी पसंद के अनुसार चीनी या गुड़ डाल दें। ध्यान रहे, चीनी डालने के बाद हलवा थोड़ा सा पानी छोड़ें। इसे लगातार चलाते हुए तब तक और पकाएं जब तक कि पानी पूरी तरह से सूख न जाए और हलवा कड़ाही किनारे न छोड़ने लगे।

जब हलवे में अच्छी चमक आ जाए, तो गैस बंद करने से 2 मिनट पहले इसमें इलायची पाउडर और कटे हुए ड्राई फ्रूट्स मिला दें। अगर आप चाहें तो ऊपर से एक चम्मच देसी घी और डाल सकते हैं, इससे हलवे का स्वाद दोगुना हो जाता है। लौंगिए, आपका गरमा-गरम और पौष्टिक चुकंदर का हलवा बिल्कुल तैयार है। इसका खूबसूरत गहरा लाल रंग किसी का भी मन ललचाने के लिए काफी है।



आज का राशिफल



मेष : नई योजना बनेगी। नए अनुबंध होंगे। लाभ के अवसर बढ़ेंगे। कारस्थल पर परिवर्तन हो सकता है। परिवार की समस्याओं की चिंता रहेगी। समय की असुविधा का लाभ अधिकाधिक लेना चाहिए। नवीन उपलब्धियों की प्राप्ति संभव है। व्यापार-व्यवसाय अच्छे चलेगा।
वृषभ : संपत्ति के कार्य लाभ देंगे। बेरोजगारी दूर होगी। धन की आवक बनी रहेगी। जोखिम व जमानत के कार्य न करें। लक्ष्य को ध्यान में रखकर प्रयत्न करें, सफलता मिलेगी। शुभ कार्यों में संलग्न होने से सुस्थ एवं सम्मान प्राप्त हो सकेगा। व्यापारिक निर्णय लेने में देर नहीं करें।
मिथुन : प्रेम-संगम कार्य सफल रहेंगे। किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का मौका मिलेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। आपके व्यवहार एवं कार्यकुशलता से अधिकारी वर्ग से सहयोग मिलेगा। संतान के कार्यों पर नजर रखें। पूँजी निवेश बढ़ेगा। प्रचार-प्रसार से दूर रहें।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

परीक्षा के साथ शिक्षा में भी हो सुधार



होगा कि पेपर सेट करने वाले सुयोग्य और सत्यनिष्ठा संपन्न हों। कोचिंग उद्योग के साथ उनका कोई संबंध न हो।

पेपर सेट होने के बाद से परीक्षा होने तक वे कड़ी निगरानी में रहें और पेपर बनने से लेकर वितरण तक का काम संघ लोक सेवा आयोग जैसी किसी विश्वसनीय एजेंसी के हाथों में रहे। इसके साथ ही अभ्यर्थियों के तथ्यात्मक ज्ञान को प्रमाण करने की जगह अब उनकी समाधान बुद्धि और मौलिक विचारशक्ति को अधिक परखने की

जरूरत है। इससे एक तो इन परीक्षाओं पर कोचिंग उद्योग का शिकंजा ढीला पड़ेगा। दूसरे चयन ऐसे प्रत्याशियों का होगा, जो एआइ के तेज विकास के कारण रोजगारों के बदलते स्वरूप के साथ भी बड़ी आसानी से सामंजस्य बिठा सकेंगे। एआइ के बारे में पूर्व ब्रिटिश प्रधानमंत्री ऋषि सुनक के साथ हुई बातचीत में एलन मस्क ने कहा था, ‘हमने इतिहास की सबसे विघटनकारी शक्ति पैदा कर ली है। ऐसा कोई काम नहीं बचेगा, जिससे यह न कर सके। अब हमें सोचना होगा कि हम क्या करना चाहते हैं?’ अंतरराष्ट्रीय मुद्रा को न केवल एआइ का असुर दुनिया की करीब 40 प्रतिशत नौकरियों पर हो सकता

है। सहायक, सचिव, सलाहकार, विश्लेषक, सर्वेक्षक, कोडर, डिजाइनर और अनुवादक जैसे काम एआइ से कराए जा सकेंगे। नए कौशल सीखने में तत्पर, समाधान बुद्धि रखने वाले, समीक्षात्मक चिंतन और रचनात्मक स्वभाव वाले लोगों की मांग बढ़ेगी। भारत में हर साल लगभग एक करोड़ छात्र स्नातक बनते हैं, जिनमें 17 लाख से अधिक इंजीनियर, एमबीए और डाक्टर होते हैं। हालांकि व्यावसायिक और औद्योगिक कौशल नहीं होने के कारण चार में से केवल एक एमबीए, पांच में से एक इंजीनियर और हर दस में से एक स्नातक ही काम पर लगाने लायक होता है। यह ऐसा टाइम बम है, जो भारत का वरदान समझी जाने वाली युवा शक्ति को अभिशाप में बदल सकता

है। इसे अभिशाप में बदलने से रोकने के लिए शिक्षा प्रणाली में उद्योगों और कारोबारों की मांग के हिसाब से आमूल और निरंतर सुधार करने की आवश्यकता है। 2020 से लागू हुई शिक्षा नीति में खेलकूद और बुनियादी कौशल को पाठ्यक्रमों में जोड़कर सुधार के कुछ प्रयास किए गए हैं। परीक्षा प्रणाली को भी ताकिकता और समझ आधारित बनाने की कोशिश की गई है, परंतु वह पर्याप्त नहीं है। भारतीय शिक्षा श्रम के प्रति हीन भावना पैदा करती है। यही उसकी मूल समस्या है। वह छात्रों की ताकिकता और अफसरशाही के लिए तैयार करती है। इसीलिए काम-धंधों के संसर्ग में पकड़े या चाय बेचने वाले की मिसाल का भी मजाक उड़ाया जाता है।

क्या अब प्रतियोगी परीक्षाओं में लौटेगा भरोसा ?

एक बार किसी मुद्दे पर उठने वाले सवाल विवाद की शकल अखिंयार कर लेते हैं। मगर काफी जटिलजहद के बाद जब उस पर सहमति के बिंदु बनने लगते हैं, तब आखिरकार अपने परिणाम में वही सवाल भविष्य के लिए सकारात्मक दिशा का संकेत बन सकते हैं।

नीट 2026 के प्रश्नपत्र लीक होने की घटना निश्चित तौर पर सरकारी तंत्र की विफलता और लापरवाही का सबूत थी, लेकिन उससे ज्यादा चिंता की बात यह थी कि लाखों विद्यार्थियों के भविष्य को लेकर सरकार बहुत ज्यादा फिक्रमंद नहीं दिखाई दे रही थी। इससे स्वाभाविक तौर पर विद्यार्थियों के बीच असंतोष और क्षोभ की भावना पैदा हुई और उसी को कॉन्फ़ेडर जनता पार्टी नाम के एक नए बने समूह ने संगठित स्वर दिया।

हालांकि इस मुद्दे पर दिल्ली के जंतर-मंतर पर हुए विरोध प्रदर्शन और खासतौर पर ‘संसद मार्च’ के आह्वान के दौरान विद्यार्थियों के खिलाफ पुलिस ने जिस स्तर का बल प्रयोग किया, उससे सरकार के रवैये पर तमाम सवाल उठे। विद्यार्थियों के शांतिपूर्ण विरोध प्रदर्शन के दमन की कोशिश को संवैधानिक और लोकतांत्रिक अधिकारों पर चोट की तरह देखा गया। अब विद्यार्थियों के उस आंदोलन के एक निष्कर्ष पर पहुंचने के बाद सरकार ने प्रश्नपत्र लीक होने की



घटनाओं को पूरी तरह रोकने के लिए ‘लोक परीक्षा’ (अनुचित साधनों की रोकथाम) संशोधन विधेयक, 2026’ लाने की प्रक्रिया शुरू की है।

मगर जरूरत इस बात की है कि देश भर में इस मुद्दे पर जिस तरह का विरोध और सरकार के रुख के प्रति असंतोष देखा गया, अगर उसके हल की कोई सूरत बन रही है, तो उसमें सभी पक्षों का सकारात्मक सहयोग सुनिश्चित हो। संशोधन विधेयक में प्रश्नपत्र लीक होने की कोई गुंजाइश नहीं छोड़ने के लिए कई सख्त प्रावधानों की बात की गई है। इससे यह साफ है कि सरकार इस समस्या की गंभीरता को अब स्वीकार कर रही है।

मगर यहीं इस बात की जरूरत है कि इससे संबंधित सभी पक्षों पर विपक्षी दलों की भी विस्तृत राय ली जाए और इस पर संसद में पर्याप्त बहस हो। दूसरी ओर, आंदोलन के बाद जिस तरह तत्कालीन शिक्षा मंत्री का इस्तीफा हुआ और सरकार ने अपने कदम पीछे खींचे, तो अब विपक्षी दलों की भी यह जिम्मेदारी

बनती है कि वे प्रश्नपत्र लीक होने की घटनाओं पर लगाम लगाने की कोशिश में अपना सक्रिय और सकारात्मक सहयोग दें।

सही है कि नीट 2026 का प्रश्नपत्र लीक होने की घटना कोई पहली बार नहीं हुई थी। इससे पहले भी कई बार प्रश्नपत्र लीक होने के वाक्ये सामने आ चुके हैं। मगर सरकार ने औपचारिक निर्देशों के अलावा इसे गंभीरता से लेने की जरूरत नहीं समझी।

इस वर्ष भी अगर विद्यार्थियों ने सड़क भर में इस मुद्दे पर जिस तरह का विरोध जाहिर नहीं किया होता और उनके प्रति पुलिस के रुख की वजह से सरकार कठघरे में नहीं खड़ी होती, तो शायद एक बार फिर बात आई-गई हो जाती।

अब देश के सभी राजनीतिक दलों को मिलकर यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि वे ऐसी व्यवस्था बनाएं, जिसमें न केवल नीट, बल्कि हर स्तर की प्रतियोगी परीक्षाओं के आयोजन में पूरी तरह पारदर्शिता और ईमानदारी एक अनिवार्य नियम की तरह लागू हो। साथ ही प्रशासनिक से लेकर विधायी तंत्र में जिम्मेदारी से भरे किसी भी सार्वजनिक पद के लिए वैसे संवेदनशील लोगों को महत्त्व मिले, जो परिस्थितियों को परिपक्व तरीके से संभाल सकें और जिनके लिए शुचितता का सिद्धांत सर्वोच्च प्राथमिकता हो।

10 दिन से ज्यादा रहे छाला, कशाएं तुरंत जांच

मुंह के ये लक्षण हो सकते हैं कैंसर की चेतावनी

मुंह में बार-बार छाले होना, मुंह कम खुलना या जीभ और गाल के अंदर सफेद या लाल निशान दिखना ऐसी बातें हैं जिन्हें कई लोग मामूली समस्याकर नजरअंदाज कर देते हैं. लेकिन हर बार ऐसा करना सही नहीं होता. कई बार यही बदलाव मुंह के कैंसर की शुरुआती चेतावनी भी हो सकते हैं. सिर्फ गुटखा खाने वाले लोगों को ही नहीं, बल्कि तंबाकू, खेनी, जर्दा, पान मसाला, सुपारी और मुंह के अंदर बार-बार लगाने वाली चोट की वजह से भी यह बीमारी हो सकती है. इसलिए समय रहते लक्षणों को पहचानना और डॉक्टर से जांच कराना बहुत जरूरी है.

■ मुंह का कोई भी हिस्सा कैंसर से सुरक्षित नहीं

डॉ. नेहा सूरी, अमृता हॉस्पिटल, फरीदाबाद के हेड एंड नेक सर्जरी विभाग की कंसल्टेंट ने Local18 से बातचीत में बताया है मुंह के किसी एक हिस्से में कैंसर होने का खतरा ज्यादा नहीं होता. जीभ, गाल, मसूढ़े या मुंह के किसी भी हिस्से में कैंसर हो सकता है. अगर किसी जगह पर बार बार चोट लगती रहती है या लंबे समय तक

में ठीक हो जाते हैं. लेकिन अगर कोई छाला छोटा होने के बावजूद 10 दिन से 2 सप्ताह तक ठीक नहीं हो रहा है या दवा लेने के बाद भी बना हुआ है, तो उसे बिल्कुल नजरअंदाज नहीं करना चाहिए. ऐसे में डॉक्टर को दिखाकर जांच जरूर करानी चाहिए.



■ सिर्फ तंबाकू नहीं, सुपारी भी बढ़ती है कैंसर का खतरा

डॉ. नेहा सूरी बताती हैं कई लोग यह सोचकर हर्बल या तंबाकू-मुक्त पान मसाला खाने लगते हैं कि इससे नुकसान नहीं होगा, लेकिन यह सोच सही नहीं है. तंबाकू किसी भी रूप में सुरक्षित नहीं है. वहीं सिर्फ सुपारी खाना भी सुरक्षित नहीं माना जा सकता. सुपारी भी मुंह के कैंसर का खतरा बढ़ा सकती है. इसके अलावा बीड़ी, सिगरेट, टूटे

हुए दांत, नुकीले दांत या खराब दांतों से मुंह के अंदर बार-बार लगने वाली चोट भी कैंसर का कारण बन सकती है. इसलिए इन समस्याओं को भी हल्के में नहीं लेना चाहिए.

■ रोज सुबह करें मुंह की खुद जांच, पहचानें खतरे के संकेत

डॉ. नेहा सूरी बताती हैं हर व्यक्ति को रोज सुबह ब्रश या मंजन करते समय अपने मुंह की जांच खुद भी करनी चाहिए. इसके लिए शीशे के सामने खड़े होकर मोबाइल की टॉच जलाएं और जीभ, गाल, मसूढ़ों और मुंह के बाकी हिस्सों को ध्यान से देखें. डंगली से हल्के हाथ से गाल और जीभ को महसूस करें कि कहीं कोई खुदरापन, घाव या गांठ तो नहीं है. अगर कहीं से खून निकल रहा हो या कोई बदलाव दिखाई दे, तो बिना देर किए डॉक्टर से जांच करानी चाहिए.

सूरन के फायदे जानकर रह जाएंगे हैरान

सूरन फाइबर, विटामिन, पोटेशियम, आयरन और एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है. इसे पौष्टिक खाद्य पदार्थों में गिना जाता है. संतुलित मात्रा में इसका सेवन शरीर को ऊर्जा देने के साथ कई जरूरी लोषक तत्व भी देता है. यह लंबे समय तक पेट भरा होने का पहरासाय दिलाता है, जिससे बार-बार भूख लगने की समस्या कम होती है. इसी के चलते स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोग इसे अपने भोजन में शामिल करते हैं.



पाचन से जुड़ी समस्याओं में सूरन बहुत ही उपयोगी माना जाता है. इसमें फाइबर पाया जाता है, जो भोजन को आसानी से पचाने में मदद करता है और कब्ज, गैस तथा अपच जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है. यह आंतों की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाता है. इसके नियमित और सही सेवन से पेट की सफाई स्वाभाविक है, जिससे पाचन तंत्र अधिक सक्रिय बनाते हैं.

राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय नगर बलिया का पांच साल अनुभवो चिकित्साधिकारी डॉ वंदना तिवारी के अनुसार, बवासीर जैसी समस्याओं में तो सूरन बेहद लाभकारी और गुणकारी है. इसमें



फाइबर होता है, जो मल को नरम बनाने में मदद करता है, जिससे शौच के दौरान अधिक जोर लगाने की जरूरत नहीं पड़ती है. इससे बवासीर से जुड़ी असुविधा, दर्द और सूजन में राहत मिल सकती है. आराम में मिलने पर केवल परेल्ड उपायों पर आधारित रहना ठीक नहीं है, बल्कि तुरंत डॉक्टर की सलाह ले.

शुगर रोगियों के लिए भी सूरन उपयोगी माना गया है. इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स अपेक्षाकृत कम होने के कारण यह रक्त शर्करा को तेजी से बढ़ाने की संभावना को कम करता है. संतुलित भोजन का हिस्सा बनाकर इसका सेवन किया जाए, तो ब्लड शुगर को कंट्रोल

किया जा सकता है. लेकिन मधुमेह मरीजों को चिकित्सक की राय जरूर लेनी चाहिए.

दिल के लिए भी सूरन बेहद लाभकारी और गुणकारी है. इसमें घुलनशील फाइबर भी होता है, जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायता प्रदान करता है. यह रक्त संचार को बेहतर बनाए रखने में भी मदद करता है. जब शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर संतुलित रहता है, तो हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा भी कम होता है. अतः संतुलित जीवनशैली के साथ इसका सेवन फायदेमंद हो सकता है.

सूरन में विटामिन सी और एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाया जाता है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता यानि इम्युनिटी पावर को मजबूत करने में मदद करता है. ये तत्व शरीर को संक्रमण, मौसमी बीमारियों और वायरल समस्याओं से लड़ने में सहायक है. मजबूत इम्युनिटी ने केवल बीमारियों का खतरा कम करती है, बल्कि शरीर को जल्दी स्वस्थ होने में भी लाभकारी है. रोजाना डॉक्टर की राय से पौष्टिक भोजन के साथ सूरन का सेवन लाभदायक साबित हो सकता है.

नारियल से बना फेस स्क्रब देगा चेहरे का नेचुरल ग्लो

नारियल का तेल लंबे समय से स्किनकेयर का हिस्सा रहा है. इसमें मौजूद हेल्दी फैटी एसिड्स और एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को नमी देने में मदद करते हैं. वहीं जब इसे स हल्के एक्सफोलिएटिंग इंग्रिडिएंट्स के साथ मिलाकर स्क्रब बनाया जाता है, तो यह चेहरे पर जमा गंदगी और डेड स्किन सेल्स को धीरे-धीरे हटाने का काम करता है. जिन लोगों की त्वचा रूखी रहती है, उनके लिए यह स्क्रब खास तौर पर फायदेमंद हो सकता है क्योंकि यह एक्सफोलिएशन के साथ मॉइस्चर भी देता है. हालांकि अगर आपकी त्वचा बहुत संवेदनशील है या किसी तरह की एलर्जी है, तो इस्तेमाल से पहले पैच टेस्ट करना बेहतर रहेगा.

■ सामग्री

इस स्क्रब को तैयार करने के लिए आपको सिर्फ तीन चीजों की जरूरत होगी.

1. बड़ा चम्मच नारियल का तेल
2. बड़ा चम्मच बारीक पिंसी हुई चीनी या नारियल का बुरादा
- 1 छोटा चम्मच शहद

ये सभी सामग्री आसानी से घर में मिल जाती है और कुछ ही मिनटों में स्क्रब तैयार हो जाता है.

■ घर पर ऐसे बनाएं

एक साफ कटोरी लें और उसमें



नारियल का तेल डालें. अब इसमें बारीक पिंसी हुई चीनी या नारियल का बुरादा मिलाएं. ध्यान रखें कि चीनी के दाने बहुत बड़े न हों, क्योंकि इससे त्वचा पर खरोंच आ सकती है. आखिर में इसमें शहद डालकर तीनों चीजों को अच्छी तरह मिला लें. जब मिश्रण गाढ़े पेस्ट जैसा दिखने लगे, तो आपका होममेड फेस स्क्रब तैयार है.

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

संक्षेप...

ठाणे में डेढ़ हजार छतरी का होगा वितरण

ठाणे. राकांपा (शप) के प्रदेश उपाध्यक्ष सुरेंद्र उपाध्याय की तरफ से इस साल भी ठाणे शहर के पांच पाखाड़ी के वरिष्ठ नागरिकों एवं येउर में रहने वाले आदिवासी समाज के जरूरतमंदों को छतरी का वितरण किया जाना है, जिसका अनावरण राकांपा (शरदचंद्र पवार) के राष्ट्रीय महासचिव एवं विधायक डॉ.जितेंद्र आन्हाड ने किया. इस अवसर पर वरिष्ठ नगरसेवक प्रकाश बर्डे , राकांपा (एसपी) के प्रदेश उपाध्यक्ष सुरेंद्र उपाध्याय , हिंदी भाषी सेल के जिलाध्यक्ष संतोष तिवारी सहित अन्य लोग मौजूद थे.

NEET प्रदर्शन वाले केस होंगे वापस

■ मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस का निर्देश

मुंबई. महाराष्ट्र में राष्ट्रीय पात्रता-सह-प्रवेश परीक्षा (NEET) प्रश्नपत्र लीक के खिलाफ सड़कों पर उतरे छात्रों और कार्यकर्ताओं के लिए एक बड़ी राहत की खबर है. महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने राज्य के गृह विभाग को प्रदर्शनकारियों के खिलाफ पुलिस द्वारा दर्ज सभी एफआईआर (FIR) वापस लेने के निर्देश दिए हैं.

सूत्रों के मुताबिक, पिछले सप्ताह ये प्रदर्शन मुख्य रूप से



मुंबई, पुणे और नागपुर में हुए थे. यह सभी प्रदर्शन कॉकरोच जनता पार्टी (CJP) के नेतृत्व में दिल्ली के जंतर-मंतर पर चल रहे नीट पेपर लीक विरोधी आंदोलन के समर्थन

में किए गए थे. पुलिस ने इन मामलों में प्रदर्शनकारियों पर मुख्य रूप से गैरकानूनी जमावड़े (Unlawful Assembly) से संबंधित धाराएं लगाई थीं.

छात्रों और विपक्ष का दबाव

मई में हुए नीट पेपर लीक मामले को लेकर 23 और 24 जुलाई को राज्य के विभिन्न हिस्सों में भारी संख्या में छात्रों, युवाओं और कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन किया था. प्रदर्शनकारियों ने शिक्षा क्षेत्र में सुधार और तत्कालीन केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग की थी. सोमवार को CJP ने गिरफ्तार प्रदर्शनकारियों की तत्काल रिहाई और सभी एफआईआर वापस लेने की मांग की थी. पार्टी ने चेतावनी दी थी कि यदि सरकार मंगलवार तक लिखित समझौता नहीं देती है, तो आंदोलन फिर से

शुरू किया जाएगा. इसके अलावा, शिवसेना (युवांटी) के नेता आदित्य ठाकरे ने भी युवाओं पर दर्ज मामले और नोटिस वापस लेने की पुर्जोर मांग की थी.

गृह विभाग ने शुरू की कार्रवाई

आपको बता दें कि महाराष्ट्र के गृह विभाग का प्रभार भी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस के पास ही है. ऐसे में उनके सख्त निर्देश के बाद पुलिस प्रशासन ने प्रदर्शनकारियों पर दर्ज मुकदमों को वापस लेने की प्रक्रिया शुरू कर दी है, जिससे आंदोलनरत युवाओं को बड़ी राहत मिलेगी.

भिवंडी मनपा की अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई



भिवंडी. बुधवार को जब महानगर पालिका की अतिक्रमण टीम भिवंडी मनपा के विभाग समिति नंबर 1 के खंडूपाड़ा में JCB की मदद से अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई करने गई, तो दुकानदारों ने हंगामा किया और कार्रवाई में रुकावट डालने की कोशिश की। जिससे कुछ देर के लिए उस जगह पर तनाव का माहौल बन गया।

प्रभाग समिति क्र. 1 के असिस्टेंट कमिश्नर समीर जवारे

अपनी अतिक्रमण टीम और JCB के साथ खंडूपाड़ा में सड़क पर अतिक्रमण की गई दुकानों के खिलाफ कार्रवाई कर रहे थे। उस समय दुकानदारों ने मनपा अधिकारियों और कर्मचारियों को घेरने और उनके साथ मारपीट करने की कोशिश की। उसके बाद स्थानीय शांतिनगर पुलिस स्टेशन से पुलिस मौके पर पहुंची और पुलिस के दखल के बाद कार्रवाई रोक दी गई।

डिवाइडर पर चढ़ी ट्रक

■ घंटों ट्रैफिक जाम

ठाणे. घोड़बंदर रोड पर कापूरबावड़ी ब्रिज के पास बुधवार सुबह करीब 7 बजे एक ट्रक डिवाइडर से टकरा गया. इस हादसे में ट्रक को नुकसान हुआ. लेकिन ड्राइवर बाल-बाल बच गया.

दुर्घटना के कारण घोड़बंदर-ठाणे रोड पर करीब तीन घंटे तक गाड़ियों की लंबी लाइन लग गई, जिससे ट्रैफिक जाम हो गया. ट्रक को किनारे किए जाने के बाद ट्रैफिक व्यवस्था सामान्य हो पायी. घोड़बंदर से ठाणे जाने वाली रोड पर, ब्रिज के किनारे कापूरबावड़ी पेट्रोल पंप के पास सुबह करीब 7 बजे ट्रक राजस्थान से चूना पाउडर लेकर घोड़बंदर होते हुए महाड की ओर जा रहा था. जब ट्रक कापूरबावड़ी पहुंचा, तो ट्रक ड्राइवर कुमार का अचानक गाड़ी से कंट्रोल खरा गया और ट्रक ब्रिज के डिवाइडर से टकरा गया.

FDA व मनपा की संयुक्त कार्रवाई

■ भिवंडी में एक होटल बंद करने का नोटिस

भिवंडी. तुकाराम मुंढे को फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन का कमिश्नर बनाने के बाद FDA ने काम करना शुरू कर दिया है। इस डिपार्टमेंट ने महाराष्ट्र में अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग जगहों पर कार्रवाई शुरू की है. उसके बाद भिवंडी महानगर पालिका प्रशासन भी जाग गया है। खुले में खाना बेचने, पुराना खाना बेचने, गंदगी फैलाने और शहर में कब्जा करने वाले होटल के खिलाफ कार्रवाई की गई है। भिवंडी म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन लाइसेंसिंग डिपार्टमेंट और फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन की जाईंट टीम ने शहर में कार्रवाई



शुरू कर दी है। बुधवार को लाइसेंसिंग डिपार्टमेंट हेड स्नेहल पुण्याथी, फूड इंस्पेक्टर प्रवीण शिंदे और प्रभाग समिति क्र. 1 के असिस्टेंट कमिश्नर समीर जवारे की लीडरशिप में एक जाईंट टीम ने खंडू पाड़ा इलाके में बाबा होटल के खिलाफ कार्रवाई की। इस जगह पर गंदगी और गड़बड़ियां मिलने पर फूड इंस्पेक्टर प्रवीण शिंदे ने बाबा होटल के ऑर्परेटर को इसका

इस्तेमाल बंद करने का नोटिस जारी किया है।

लाइसेंसिंग डिपार्टमेंट हेड स्नेहल पुण्याथी ने बताया है कि यहां मिली गलतियों को पूरा करने और सर्टिफिकेट मिलने के बाद होटल शुरू किया जा सकता है। महानगर पालिका और खाद्य एवं औषधि प्रशासन की इस संयुक्त कार्रवाई के बाद शहर के होटल व्यवसायियों में हड़कंप मच गया है।

गायत्री प्रज्ञापीठ में गायत्री परिवार ट्रस्ट द्वारा

गुरु पूर्णिमा महोत्सव का आयोजन

भिवंडी. कामतधर क्षेत्र स्थित गायत्री प्रज्ञापीठ में गुरु पूर्णिमा का महापर्व बड़े हर्षोल्लास से मनाया गया. कथावाचक साध्वी प्रज्ञा जी ने गुरु महिमा का महात्म्य वर्णन करते हुए बताया कि गुरु केवल व्यक्ति नहीं, अपितु वह दिव्य चेतना है जो अज्ञान के अंधकार को मिटाकर ज्ञान का प्रकाश फैलाते हैं. गुरु ही जीवन की सही दिशा, श्रेष्ठ विचार और आदर्श आचरण का मार्ग दिखाते हैं. उनके सान्निध्य में मनुष्य का व्यक्तित्व निखरता है और जीवन सार्थक बनता है. गुरु पूर्णिमा कृतज्ञता, आर्थ और समर्पण का पवन पर्व है. साध्वी प्रज्ञा जी के भजनो ने उपस्थित भक्तों को



भावविभोर कर दिया. गुरु पर्व का पूजन बेचन प्रज्ञापति परिवार द्वारा प्रेमपूर्वक, श्रद्धा से किया गया. उक्त अवसर पर गायत्री परिवार के वरिष्ठ सदस्यों का मुख्य ट्रस्टी अनसूया मोहनलाल खेतिया के देश द्वारा सत्कार किया. गुरु पूर्णिमा के भव्य कार्यक्रम में आचार्य राजेश भारद्वाज द्वारा विद्यारंभ संस्कार 15,

गुरु दीक्षा 5 एवं 3 अन्नप्रशन सम्पन्न कराए गए. कार्यक्रम को सफल बनाने में दयाशंकर गुप्ता, दिनकर सिंह, सुनीता नायक, पो डी यादव, सुनिल भासले, महेश मोर्या, चिराग मालदे, सहित भारी संख्या में महिला, पुरुष, युवा, पदाधिकारी एवं कार्यकर्ताओं ने अहम भूमिका अदा की.

■ एक ही छत के नीचे शूटिंग रेंज समेत ट्रेनिंग, एडमिनिस्ट्रेशन और एंटरटेनमेंट की सुविधाएं!

■ राज्य सरकार ने 26 करोड़ फंड को मंजूरी दी

ठाणे. मनपा के ओवला-माजीवाड़ा विधानसभा क्षेत्र के वाघविल में मनपा के फैसिलिटी प्लॉट पर अत्याधुनिक शूटिंग रेंज समेत एक मल्टी-पर्पस फैसिलिटी बिल्डिंग बनाने का रास्ता साफ हो गया है, और डिप्टी सीएम एकनाथ शिंदे के तहत नगर विकास ने इस बड़े प्रोजेक्ट के लिए 26 करोड़ की फंड को सैद्धांतिक मंजूरी दे दी है

परिवहन मंत्री सरनाईक ने बताया। मंत्री सरनाईक ने कहा, “ठाणे शहर की बढ़ती जरूरतों को देखते हुए, सिर्फ इंफ्रास्ट्रक्चर बढ़ाना काफी नहीं है, बल्कि युवाओं को ट्रेनिंग, खिलाड़ियों को अच्छी सुविधाएं और नागरिकों को अलग-अलग एक्टिविटीज के लिए एक मॉडर्न प्लेटफॉर्म देना भी उतना ही जरूरी है। हीरानंदानी एस्टेट के पास वाघविल में बनने वाली यह फैसिलिटी बिल्डिंग उस दिशा में एक अहम कदम होगी,“ उन्होंने आगे कहा कि प्रस्तावित प्रोजेक्ट में 2020.48 sq.m. का फैसिलिटी प्लॉट और लगभग 4522.05 sq.m. का कंस्ट्रक्शन एरिया है। एक मल्टी-स्टोरी बिल्डिंग बनाई



जाएगी। बेसमेंट में 30 फोर-व्हीलर और 50 स्कूटर के लिए पार्किंग का इंतजाम किया जाएगा। ग्राउंड फ्लोर पर एक ट्रेनिंग हॉल, कैफे, किचन, टॉयलेट और सामान बांटने का ऑफिस और एडमिनिस्ट्रेटिव ऑफिस बनाने का प्रस्ताव है।

स्टोर रूम और रैस्ट रूम होंगे; जबकि तीसरे फ्लोर पर 50-मीटर की शूटिंग रेंज की 11 लेन, 65 दर्शकों के बैठने की जगह, ट्रेनिंग हॉल, कॉन्फ्रेंस हॉल और प्लेयर लाउंज होंगे। दूसरे फ्लोर पर 25-मीटर की शूटिंग रेंज की 10 लेन, 55 दर्शकों के बैठने की जगह, कंट्रोल रूम,

इस प्रोजेक्ट का मकसद ठाणे में शूटर्स को अच्छी प्रैक्टिस और ट्रेनिंग के लिए मॉडर्न सुविधाएं देना, नए एथलीटों को बढ़ावा देना और नेशनल और इंटरनेशनल लेवल के एथलीट तैयार करने के लिए एक अच्छा इंफ्रास्ट्रक्चर बनाना है। हमारी कोशिश है कि इस बिल्डिंग को एक ऐसे सेंटर के तौर पर डेवलप किया जाए जो ठाणे के स्पॉट्स डेवलपमेंट को एक नई पहचान दे।

पसंदीदा लड़की के घर के बाहर खड़े हो जाओ

■ अल्लू अर्जुन की अतरंगी सलाह पर भड़के लोग

पैन इंडिया स्टार, अल्लू अर्जुन, सोशल मीडिया पर ट्रोल हो रहे हैं। दरअसल, मंगलवार के दिन हैदराबाद में अल्लू अर्जुन की सालाना फैन मीट हुई थी। इस दौरान, एकटर ने एक स्ट्रॉंग मैसेज दिया था। उन्होंने कहा था, ‘मैं बहुत समय से ये बात कहना चाह रहा था। अपने फैस से, एंटी फैस से और हेटर्स से। मैं जो भी कहने वाला हूँ उसको याद रखना क्योंकि मैं ये बात कहने के लिए इस तरह के इवेंट का ही इंतजार कर रहा था।’

अल्लू अर्जुन ने अपने फैस और हेटर्स से क्या कहा?

अल्लू अर्जुन ने फैन मीट में मौजूद सभी लोगों से कहा, ‘अगर आपको कोई पसंद नहीं है तो उससे नफरत करके या उसे ट्रोल करके अपना टाइम बर्बाद मत करो। अगर आपको कोई नहीं पसंद है, तो उसे जाने दो। उस व्यक्ति पर अपने कीमती समय का 1% भी

बर्बाद मत कीजिए। अगर आपके पास 100 रुपये होंगे तो क्या आप एक रुपये भी उस चीज पर बर्बाद करेंगे जिस चीज को आप पसंद नहीं करते हैं? नहीं न। तो अपना समय भी उस चीज पर लगाइए जो आपको पसंद है। जाओ जाकर अपनी पसंदीदा लड़की के घर के बाहर इंतजार करो।’



क्यों ट्रोल हो रहे हैं अल्लू अर्जुन?

अल्लू अर्जुन के बयान, ‘जाओ जाकर अपनी पसंदीदा लड़की के घर के बाहर इंतजार करो’, पर लोग भड़क गए हैं। लोग कह रहे हैं कि अल्लू अर्जुन स्टॉकिंग को प्रमोट कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, ‘अल्लू अर्जुन को इस बात का एहसास नहीं हुआ कि उन्होंने अपने फैस को लड़कियों को स्टॉक करने की सलाह दे दी है?’ दूसरे ने लिखा, ‘अल्लू अर्जुन के फैस उन्हें भगवान मानते हैं। क्या उन्हें अपने फैस को ये सिखाना चाहिए?’ तीसरे ने लिखा, ‘क्या अल्लू अर्जुन अपने बेटे को भी यही चीजें सिखाते हैं?’ चौथे ने लिखा, ‘ये कितनी घटिया बात है।’

दिव्यांगजनों के लिए मोबाइल मेडिकल रिसोर्स सेंटर

■ गुरु पूर्णिमा के अवसर पर डिप्टी सीएम एकनाथ शिंदे ने प्रोजेक्ट का उद्घाटन किया

ठाणे. स्वयं संस्था, जो पिछले 20 सालों से ठाणे और उसके आस-पास के इलाकों में दिव्यांग लोगों, मल्टीपल डिसेबिलिटी वाले बच्चों और उनके परिवारों के रिहैबिलिटेशन के लिए काम कर रही है, ने अपनी सोशल सर्विस में

एक अहम पड़ाव पूरा किया है। इस 20 साल के काम में अगले कदम के तौर पर, संस्था अब एक नई पहल, “दिव्यांगजनों के लिए मोबाइल मेडिकल रिसोर्स सेंटर” शुरू कर रही है। इस नई पहल का उद्घाटन इस साल गुरु पूर्णिमा के शुभ अवसर पर डिप्टी सीएम एकनाथ शिंदे करेंगे। स्वयं संस्था के जरिए, दिव्यांगों को मेडिकल ट्रीटमेंट, फिजियोथेरेपी, स्पेशल एजुकेशन, काउंसिलिंग, असिस्टिव



डिवाइस बांटना, घर पर इलाज के लिए गाइडेंस और माता-पिता के लिए ट्रेनिंग जैसी कई सर्विस लगातार दी जा रही हैं। पिछले दो दशकों में, संस्था ने हजारों दिव्यांग लोगों और उनके परिवारों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक तनाव को कम करने के लिए लगातार कोशिश की है। महाराष्ट्र के ग्रामीण और दूर-दराज के इलाकों में रहने वाले कई दिव्यांग लोगों को इलाज,

सर्टिफिकेट, सरकारी सुविधाएं और रिहैबिलिटेशन सर्विस लेने के लिए अक्सर शहर जाना पड़ता है। कई परिवारों के लिए यह सफ़र शारीरिक रूप से मुश्किल और आर्थिक रूप से महंगा होता है। खासकर बुजुर्ग दिव्यांग लोगों के लिए, कई माता-पिता के लिए उन्हें पब्लिक ट्रांसपोर्ट से इलाज केंद्र तक ले जाना नामुमकिन होता है। इस समस्या के समाधान के तौर पर, स्वयं संस्था ने “दिव्यांगजनों के

लिए पहियों पर मेडिकल रिसोर्स सेंटर” का कॉन्सेप्ट बनाया है। इस प्रोजेक्ट का मुख्य मकसद महाराष्ट्र के ग्रामीण और दूर-दराज के इलाकों में दिव्यांग लोगों को उनके गांवों के पास जरूरी मेडिकल, रिहैबिलिटेशन और गाइडेंस सर्विस देना और उनके परिवारों का साइकोसोशल और आर्थिक तनाव कम करना है। इस मोबाइल सुविधा के जरिए ये सर्विस देने का प्लान है।

ट्रिपल सीट बाइकर केस, ट्रैफिक पुलिस की कार्रवाई

ठाणे. शीलफाटा चौक पर ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन कर व्यस्त सड़क पर उल्टी दिशा में ट्रिपल सीट बाइक चलाने और ट्रैफिक में रुकावट डालने वाले बाइक सवार के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। यह कार्रवाई पुलिस उपायुक्त पंकज शिरसाट के निर्देश

पर की गई। ट्रैफिक पुलिस ने डॉक्टर धूम म्वाणे वाले स्ट्राइड में बाइक चलाने वाले टू-व्हीलर सवारों को सबक सिखाया है। मुंब्रा ट्रैफिक सब-डिवीजन के पुलिस कांस्टेबल सुनील उलमगले 28 जुलाई की रात 9 बजे से 29 जुलाई को सुबह 9 बजे तक चौक पर

ट्रैफिक रेगुलेशन ड्यूटी पर थे। मंगलवार रात करीब 9.15 बजे उन्होंने देखा कि शिलफाटा से मुंब्रा रोड पर उल्टी दिशा में तीन लोग बाइक चला रहे थे। जब उन्होंने और उनके साथियों ने बाइक रोकने की कोशिश की तो बाइक के पीछे बैठे दो लोग भाग गए। पछुताछ में

ड्राइवर ने अपना नाम फिरोज मोहम्मद अंसारी (22) निवासी दहिसर मोरी, ठाणे बताया। उसने माना कि उसके साथ लोनों और सोहेल नाम के दो लोग थे। इस घटना से ट्रैफिक में रुकावट आई और करीब 15 मिनट तक ट्रैफिक जाम रहा।

उल्हास
NEWS
OLIVE

FOLLOW US

@ulhasvikas

ulhasvikas@gmail.com

GET IT ON ULHAS VIKAS

Google Play

Subscribe to our ULHAS VIKAS

You Tube Channel

उल्हास

NEWS

Subscribe

मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, पनवेल, रायगड, उल्हासनगर, कल्याण एवं अंबरनाथ का

लोकप्रिय हिंदी दैनिक

सब पे नजर, सबकी खबर

Since 1985

www.ulhasvikas.com

epaper.ulhasvikas.com

Chief Editor Hero Ashok Bodha

L.L.B., BMM, MA (PS)

उल्हासनगर महानगरपालिका

एम्बुलेंस सेवा शुल्क एवं संपर्क पत्रक

एम्बुलेंस सेवा शुल्क

उल्हासनगर मनपा सीमा के भीतर

₹150

कल्याण, अंबरनाथ, बदलापुर, भिवंडी

₹200

ठाणे शहर

₹400

मुंबई एवं मुंबई क्षेत्र

₹800

एम्बुलेंस के लिए संपर्क करें

0251-2720143

0251-2720149

0251-2720100

0251-2720166

नाम परिवर्तन / नाम स्पष्टीकरण सूचना

मैं, निशो विनय कुमार सिंह, पिता विनय कुमार सिंह की पुत्री, निवासी मीरा रोड (पूर्व), ठाणे, महाराष्ट्र, यह घोषित करती हूँ कि मेरी कक्षा 12 की अंकितालिता में मेरा नाम “सिंह निशो विनय” अंकित है। मेरा सही एवं वर्तमान नाम “निशो विनय कुमार सिंह” है, जो मेरे आधार कार्ड, जन्म प्रमाण पत्र, ड्राइविंग लाइसेंस एवं अन्य सरकारी अभिलेखों में दर्ज है।

“सिंह निशो विनय” एवं “निशो विनय कुमार सिंह” दोनों नाम एक ही व्यक्ति अर्थात् मेरे ही हैं। भविष्य में मैं सभी शासकीय एवं अन्य अभिलेखों में “निशो विनय कुमार सिंह” नाम से जानी जाऊँगी।

हस्ताक्षर

निशो विनय कुमार सिंह