बुधवार
24 सितम्बर 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 230
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

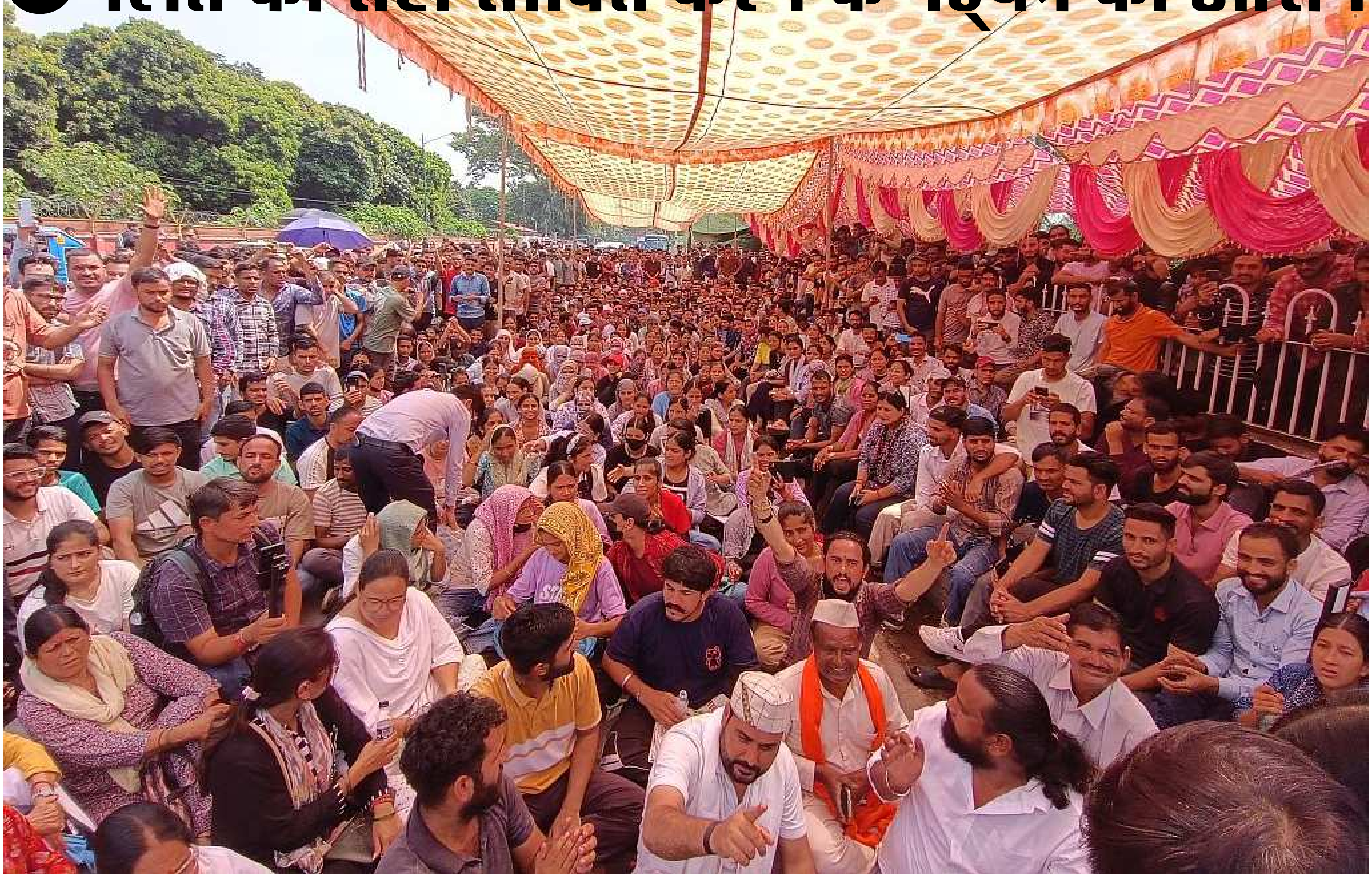
दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94 email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

प्रदेश के युवा षड्यंत्रों से नहीं डरेंगेः बॉबी पवांर

●गलत को सही साबित करने के षड्यंत्र का आरोप



विशेष संवाददाता

देहरादून। राजनीति भी क्या अजब गजब तमाशा है। एक तरफ छात्र संगठनों और युवा बेरोजगार मंच से युवाओं और छात्रों द्वारा पेपर लीक को लेकर राजधानी की सड़कों पर संग्राम चल रहा है वहीं दूसरी तरफ सत्ता पक्ष इसे सरकार के खिलाफ षड्यंत्र बताकर दरकिनार करने की कोशिशों में जुटा है। वहीं बेरोजगारों के आंदोलन के दौरान आज भारी भीड़ नजर आयी।

युवा बेरोजगारों के इस आंदोलन की अगुवाई करने वाले बॉबी पंवार तथा उनके साथियों ने आज एक ऐसी घटना का खुलासा मीडिया के सामने किया है जो हैरान करने वाला है। कोई पेपर लीक नहीं हुआ इसे साबित करने के लिए तीन-चार बसों में स्कूली छात्रों को देहरादून ले जाने तथा उनसे 'परीक्षा का परिणाम जारी करो, के नारे लगवाए जाने की घटना का खुलासा करते हुए बॉबी पंवार ने कहां है कि सरकार नकल माफियाओं को संरक्षण देने के लिए स्कूली बच्चों का प्रयोग किए जाने का जघन्य अपराध करने के साथ-साथ आंदोलित छात्रों के खिलाफ षडयंत्र कर रही है। उन्होंने सीएम धामी पर कई गंभीर आरोप लगाए हैं।

उन्होंने बताया कि आज हमारा युवाओं से दून चलो का आह्वान किया गया था। जिसकी आड़ में एक षड्यंत्र के तहत हरिद्वार से चार-पांच बसों में स्कूली छात्रों को भरकर रात के अंधेरे में दून के एकता विहार में लाया गया जहां इन छात्रों से परीक्षा परिणाम घोषित करो के नारे लगवाए गए। जिसकी भनक उनके सहयोगियों को लगी तो वह एकता विहार पहुंचे तो इन बच्चों को बसों में भरकर ले जाया जाने लगा। मगर हमारे सहयोगियों ने उनकी बसों को नेपाली फार्म पर पकड़ लिया बच्चों से पूछताछ में खुलासा हुआ कि वह हरिद्वार के हर्ष स्कूल के छात्र हैं, जिन्हें मुख्यमंत्री से पुरस्कार दिलाने का झांसा देकर लाया गया था। उन्होंने बताया कि हर्ष कुमार भाजपा के ब्लॉक प्रमुख है तथा रामपाल प्रधान जो भाजपा के हैं। उनके द्वारा इन्हें दून लाया गया था। खुलासा यह भी हुआ कि इन बच्चों के लिए 400 फूड पैकेट हरिद्वार के जिला पूर्ति अधिकारी द्वारा उपलब्ध कराए गए थे, इसके सारे सबूत उनके पास हैं। बॉबी पवार का कहना है कि माफिया को बचाने के लिए और अपनी कमियों को छिपाने के लिए सीएम धामी बच्चों का इस्तेमाल कर रहे हैं जो सिर्फ षड्यंत्र ही नहीं गंभीर अपराध भी है। उन्होंने हरिद्वार के पुलिस अधिकारी पर सीएम के साथ इस षड्यंत्र में शामिल होने व माफिया को बचाने का आरोप लगाया गया है। उन्होंने कहा कि सरकार अब चाहे जो कर ले इस प्रदेश के युवा षडयंत्रों से नहीं डरेंगे।

●हरिद्वार के स्कूली बच्चों के इस्तेमाल का खुलासा
●ब्लॉक प्रमुख व प्रधान भी षड्यंत्र में शामिल
●जिला पूर्ति अधिकारी ने खाने के पैकेट मुहैया कराए

दून वैली मेल

संपादकीय

बचत उत्सव या बर्बादी का जश्न

आपदा को भी अवसर बना देने का हुनर रखने वाले भाजपा के नेता और सरकार के फैसलों पर अब देश की जनता ने हंसना शुरू कर दिया है। देश की जनता की जेब जब खाली हो गई तब जाकर सरकार में बैठे नेताओं को यह पता चला कि अगर तुरंत ही कुछ राहत न दी गई तो असंतोष सड़कों तक आ जाएगा इसलिए सरकार ने जीएसटी दरों में सुधार करने का फैसला लिया। 8 साल पहले जब जीएसटी लागू किया गया था तो इसे देश और समाज की आर्थिक दशा को सुधारने वाला अमोघ अस्त्र बताकर सत्ता में बैठे लोगों ने जश्न मनाया था अब जब इसके दुष्परिणाम सामने आते दिखने लगे तो जीएसटी स्लैब में बदलाव कटौती को सरकार ने अपनी जनहितकारी नीति बताने का प्रचार करना शुरू कर दिया। पीएम राष्ट्र को संबोधित करने के लिए टीवी पर आए और सरकार के फैसले को जनहित कारी बताते हुए 20 मिनट तक लोगों को यह समझाते रहे कि इस कर कटौती से लोगों को कितना फायदा होने वाले हैं किस-किस वस्तुओं की कीमतों पर कर कम होने से उनकी कितनी बचत होगी और उनकी जेब में कितना पैसा आएगा। उनका दशहरा और दिवाली किस कदर खुशियों भरी होने वाली है। वह सब कुछ खरीद सकेंगे जो भी वह चाहते हैं। इंतहा तो यह देखिए कि भाजपा के नेता दुकान दुकान जाकर और बाजार-बाजार जाकर व्यापारियों की दुकानों पर बचत उत्सव के स्टीकर लगा रहे हैं और सरकार के फैसले पर जश्न मना रहे हैं। जनता को यह बता रहे हैं कि देखा आपने मोदी की सरकार उनका कैसे और कितना ख्याल रखती है। इन नेताओं से यह कोई भी पूछने वाला नहीं है कि 8 साल में इस जीएसटी ने जनता से कितना लूटा है न कोई यह पूछने वाला है कि अगर इसी फैसले से जनता का भला होना था तो 8 साल पहले वह फैसला क्यों किया गया जिसने जनता से सब कुछ लूट लिया। यह बचत उत्सव क्या जनता के जख्मों पर नमक छिड़कना नहीं है। लेकिन भाजपा के उन नेताओं जिन्हें सिर्फ इवेंट मैनेजमेंट की राजनीति आती है यह कौन बताएं कि उनका यह बचत उत्सव भी ऑपरेशन सिंदूर के जैसा ही है जब पाक पर हमले के बाद घर-घर जाकर महिलाओं को सिंदूर भेंट करने का फैसला लिया गया, जिसे भारी विरोध के चलते दबे पांव वापस भी ले लिया गया था। 8 सालों में सरकार ने जनता की जब से 255 लाख करोड़ निकाल लिया गया और अब 255 लाख करोड़ की कटौती कर अपनी पीठ खुद ही थपथपाई जा रही है। 22 तारीख से भले ही जीएसटी के स्लैब बदल गए हो लेकिन आप कहीं भी किसी भी शहर में बाजार जाकर देख सकते हैं कि आम उपभोग की वस्तुओं के दामों में एक आने भी कम नहीं किया गया है दुकानदारों का साफ कहना है कि जिस समान पर उन्होंने जीएसटी दिया है उसे तो पुराने रेट पर ही बेचेंगे। इन घटी हुई कीमतों का लाभ जनता तक कब पहुंचेगा कुछ पता नहीं है लेकिन इस दिवाली तक तो कुछ नहीं होगा। इसलिए जनता भी इन बीजेपी नेताओं को बचत उत्सव पर पानी पी-पीकर कोस रही है। जनता पूछ रही है कब तक हमारा मूर्ख बनाओगे और कब तक हमारी बर्बादी का जश्न मनाओगे।

रामलीला महोत्सव के दूसरे दिन में ताड़का व सुबाहु वध का मंचन

संवाददाता

देहरादून। रामलीला महोत्सव के दूसरे दिन ताडिका व सुबाहु वध का मंचन किया गया।

आज यहां श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952 देहरादून (पंजी) द्वारा उत्तराखंड की प्राचीन गढ़वाल की ऐतिहासिक राजधानी पुरानी टिहरी की 1952 से होने वाली प्राचीन रामलीला को टिहरी के जलमग्न होने के बाद देहरादून में पुनर्जीवित करने का संकल्प लिया है और इस हेतु इस वर्ष देहरादून के श्री गुरु नानक मैदान रेसकोर्स में भव्य रामलीला महोत्सव 2025 का मानसून चार दिन नवरात्रें में 22 से 3 अक्टूबर 2025 तक किया जाएगा। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि नवरात्रि में मातृशक्ति के योगदान को समर्पित करने हेतु आज द्वितीय दिवस है। अत: रामलीला में आज के दिवस को मातृशक्ति दिवस के रूप में समर्पित कर भव्य रामलीला 2025 के द्वितीय दिवस का मंचन किया गया है। उत्तराखंड के विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य करने वाली महिलाओं को रामलीला समिति ने सम्मानित किया।

श्री रामकृष्ण लीला समिति 1952 देहरादून के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि उत्तराखंड की प्राचीन व गढ़वाल की ऐतिहासिक राजधानी रामलीला 1952 से पुरानी टिहरी की रामलीला को टिहरी के जलमग्न होने के बाद देहरादून में हमने इसको भव्य रूप से पुनर्जीवित किया। इस बार रामलीला महोत्सव में रामलीला मंचन के साथ उत्तराखंड की सांस्कृतिक धरोहर का भी समागम होगा जिसमें प्रदेश के कोने-कोने से कलाकार अपनी कला की छटा भी बिखेंगे। इस बार रामलीला में सांस्कृतिक समागम हेतु भजन संध्या व उत्तराखंड के पारंपरिक सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन भी किया जाएगा। इस वर्ष रामलीला मंचन के साथ भव्य मेला भव्य कलश यात्रा व 2 अक्टूबर को रावण, कुंभकरण, मेघनाथ व लंका के पारंपरिक पुतला दहन का विशेष कार्यक्रम किया जाएगा। रामलीला द्वितीय दिवस में आज ताड़िका वध का शानदार मंचन रहा। ताड़िका अपने साथियों के साथ जनता के बीच आग उगलते हुए ड्रोन के साथ मंच पर प्रवेश किया और दर्शकों ने तकनीक और ताड़िका के अद्भुद संगम को तालियों की गड़गड़ाहट से सराहा, सैंमत ैवू में आरती का आकर्षण में दर्शकों ने आनंद लिया। कार्यक्रम में अभिनव थापर, अतिथि के रूप में मुख्य अतिथि विधायक सविता कपूर, पार्षद अंजली सिंघल, डॉ अंशिका जैन, पिया थापा, नीरा सोहल व अन्य अतिथियों ने भाग लिया।

धरने पर बैठे कॉलेज के शिक्षक एवं कर्मचारी, पहुँचे ज्वाइंट मजिस्ट्रेट

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सात माह से वेतन न मिलने से नाराज कन्हैयालाल डीएवी डिग्री कॉलेज के शिक्षक एवं कर्मचारी एक बार फिर से धरने पर बैठ गए हैं। मौके पर पहुंचे ज्वाइंट मजिस्ट्रेट रुड़की, दीपक रामचंद्र शेट ने कर्मचारियों को आश्वासन दिया कि उनकी मांगों को लेकर शासन से वार्ता जारी है जल्द ही समाधान हो जाएगा।

बता दें कि कन्हैया लाल डीएवी डिग्री कॉलेज के शिक्षक एवं कर्मचारियो को पिछले सात माह से वेतन नहीं मिला है। जिसके कारण वह लगातार आंदोलन करते आ रहे हैं। आंदोलन के दौरान उन्होंने 27 तारीख को होने वाले छात्र संघ चुनाव का बहिष्कार भी किया हुआ है। वही मांगों को लेकर राज्यसभा सांसद कल्पना सैनी के नेतृत्व में कर्मचारी मुख्यमंत्री से भी मिल चुके हैं लेकिन इसके बावजूद भी वेतन को लेकर कोई समाधान नहीं निकला है। आज एक बार फिर से शिक्षक और कर्मचारी सामूहिक अवकाश लेकर धरने पर बैठ गए हैं कर्मचारियों का कहना है कि वेतन न मिलने के कारण उनके सामने बड़ा

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

कृषि मंत्री ने किया सिल्क एक्स्पो 2025 का शुभारंभ

संवाददाता

देहरादून। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने सिल्क मार्क ऑर्गेनाइजेशन, केन्द्रीय रेशम बोर्ड व को-ऑपरेटिव रेशम फेडरेशन के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित सिल्क एक्स्पो का शुभारम्भ किया।

आज यहां कृषि एवं ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने देहरादून के एक निजी होटल में सिल्क मार्क ऑर्गेनाइजेशन, केन्द्रीय रेशम बोर्ड, वस्त्र मंत्रालय भारत सरकार, रेशम निदेशालय उत्तराखण्ड एवं उत्तराखण्ड को-ऑपरेटिव रेशम फेडरेशन के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित सिल्क एक्स्पो 2025 का शुभारंभ किया। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने एक्स्पो में लगे स्टोलों का अवलोकन भी किया। मंत्री जोशी ने अवलोकन के दौरान उनके द्वारा सेलाकुई में दिए गए पॉवरलूम द्वारा तैयार की गई साड़ियों पर प्रसन्नता व्यक्त की। मंत्री जोशी ने एक्स्पो में देशभर से आए उद्यमियों, रेशम कास्तकारों, अधिकारियों एवं कर्मचारियों को शुभकामनाएं दीं। इस प्रदर्शनी में देश के 12 राज्यों के 26 से अधिक प्रतिभागियों ने अपने-अपने रेशमी उत्पादों की प्रदर्शनी लगाई है, जहां उच्च गुणवत्ता के रेशमी वस्त्र, बुनाई की विविध विधाएं और डिजाइन ग्राहकों को एक ही छत के नीचे उपलब्ध हो रहे हैं। मंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड राज्य का शहतूती रेशम पूरे देश में सर्वोत्तम माना जाता है।उन्होंने जानकारी दी कि वर्तमान में प्रदेश में लगभग 7,500 कीटपालक परिवारों द्वारा 312.02 मी.टन शहतूती रेशम कोया का उत्पादन किया जा रहा है।

वार्ड 28 व 47 में लगा गंदगी का अम्बार, कोई सुनने वाला नहीं

संवाददाता

देहरादून। वार्ड 28 व 47 में गंदगी का अम्बार लगा हुआ है लेकिन कोई सुनने व देखने की जहमत नहीं उठा रहा है जिसके लिए क्षेत्रवासी संघर्ष का बिगुल बजाने की तैयारी में हैं।

वार्ड नंबर 47 एवं वार्ड नंबर 28 में ग्राउंड जीरो पर जाकर प्रवीण त्यागी टीटू, एडवोकेट संजय गुरुंग आदि लोगों ने मौके पर जाकर देखा तो पाया कि वार्ड 28 की कई गलियों में और वार्ड 47 की सड़कों पर भीषण कीचड़ गंदगी और गाद के ढेर दिखाई दिये। नगर निगम के कुछ कर्मचारी नंगे पैर बिना मास्क इस गंदगी को साफ करने में लगे थे। क्या आवश्यक नहीं इस गंदगी में पर्यावरण मित्रों को उतरने से पहले उनको गंम्बूट, दस्ताने और मास्क दिए जाएं और आपदा आने के आठवें दिन बाद भी स्थिति भयावह बनी हुई है। शर्म आती है देहरादून जो उत्तराखंड की राजधानी है वहां सरकार शासन और विभागों की ऐसी अनदेखी है कि इन क्षेत्रों में महामारी फैलने का भयंकर खतरा व्याप्त हो गया है। क्या कारण है की सरकार कुंभकरणीय नींद में सोई है। कई वार्डों में जहां निर्दलीय और कांग्रेस के पार्षद हैं क्या जानबूझकर कार्य नहीं किया जा रहा। आप वीडियो और फोटो में देख सकते हैं कि वहां से उस क्षेत्र में रहने वाले निवासियों का निकलना आना-जाना कितना दूभर है। नगर निगम की मुख्य कार्यकारी अधि कारी नमामि बंसल ने अवश्य क्षेत्र का दौरा किया और कामों में तेजी लाने को कहा। यदि एक-दो दिन में इस क्षेत्र में पूर्ण सफाई कर गेमैक्सीन चूना और दवाई इत्यादि का छिड़काव नहीं हुआ तो निश्चित रूप से यहां महामारी फैलेगी और भयंकर स्थिति हो जाएगी। इस क्षेत्र में घरों और दुकानों में लाखों रुपए का नुकसान हुआ है इसका भी आकलन कर इस क्षेत्र के लोगों को समुचित और अधिक से अधिक मुआवजा सरकार द्वारा दिया जाना चाहिए।

जड़ वाली सब्जियों को साफ करने के लिए आजमाएं ये 5 तरीके

जड़ वाली सब्जियां जैसे आलू, गाजर, शलजम और मूली आदि कई व्यंजनों में इस्तेमाल होती हैं। हालांकि, अक्सर लोग इन्हें बिना अच्छे से साफ किए ही पकाने के लिए इस्तेमाल कर लेते हैं, जिससे इनका स्वाद प्रभावित हो सकता है। आज हम आपको जड़ वाली सब्जियों को साफ करने के लिए कुछ आसान और असरदार तरीके बताने जा रहे हैं, जिनका पालन करके आप इनका स्वाद और पोषण को बढ़ा सकते हैं।

पानी का उपयोग करें : जड़ वाली सब्जियों को साफ करने का सबसे सरल तरीका है कि उन्हें ठंडे पानी से अच्छी तरह धोएं। इसके लिए आप एक बड़े बर्तन में पानी भरकर उसमें सब्जियों को डालें और उन्हें कुछ मिनट छोड़ दें। इससे मिट्टी और अन्य गंदगी निकल जाएगी। इसके बाद आप एक साफ ब्रश या हाथों से हल्के से रगड़कर उन्हें पूरी तरह से साफ कर सकते हैं। यह तरीका आलू, गाजर, शलजम और मूली जैसी सब्जियों के लिए असरदार है।

नमक का छिड़काव करें : नमक का छिड़काव करने से जड़ वाली सब्जियों की सतह पर मौजूद कीटाणुओं को मारने में मदद मिलती है। इसके लिए आप एक कटोरे में थोड़ा नमक और पानी मिलाकर एक घोल तैयार करें और उसमें सब्जियों को कुछ मिनट के लिए डालें। इससे न केवल गंदगी निकल जाएगी बल्कि सब्जियां सुरक्षित भी रहेंगी। इसके बाद आप ठंडे पानी से धोकर इन्हें इस्तेमाल कर सकते हैं।

सिरका या नींबू का रस लगाएं : सिरका या नींबू का रस लगाकर जड़ वाली सब्जियों को कुछ देर छोड़ देने से उनके स्वाद में निखार आता है और वे अधिक ताजगी महसूस कराती हैं। इसके लिए आप एक कटोरे में थोड़ा सिरका या नींबू का रस लेकर उसमें सब्जियों को कुछ मिनट के लिए डालें और फिर ठंडे पानी से धो लें। इससे न केवल गंदगी निकल जाएगी बल्कि सब्जियां सुरक्षित भी रहेंगी।

ब्रश का उपयोग करें : कुछ जड़ वाली सब्जियां जैसे आलू और गाजर आदि पर मिट्टी अटक जाती है जिसे हटाने के लिए ब्रश का उपयोग करना चाहिए। इसके लिए आप एक साफ ब्रश लेकर उसे हल्के हाथों से रगड़ें ताकि सारी मिट्टी निकल जाए। इस प्रक्रिया को ध्यानपूर्वक करें ताकि सब्जियां पूरी तरह से साफ हो जाएं। इसके बाद आप इनका इस्तेमाल किसी भी व्यंजन में कर सकते हैं।

छिलका उतारें : अगर आपको लगता है कि सब्जियों पर बची हुई गंदगी हटाने में मुश्किल हो रही है तो आप उनका छिलका उतार सकते हैं। इसके लिए एक तेज चाकू लेकर धीरे-धीरे छिलका उतारें और फिर ठंडे पानी से धो लें। इससे न केवल गंदगी निकल जाएगी बल्कि सब्जियां ताजगी भी महसूस कराएंगी। इन तरीकों को अपनाकर आप आसानी से जड़ वाली सब्जियों को साफ कर सकते हैं और उनका स्वाद बढ़ा सकते हैं।

बाडीकान ड्रेस खरीदने से पहले रखें इन बातों का ध्यान, होगा सही चयन

बाडीकान ड्रेस एक ऐसी पोशाक है, जो शरीर के आकार को गले लगाती है और इसे पहनने से आपको आत्मविश्वास महसूस होता है। हालांकि, सही बाडीकान ड्रेस चुनना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। इस लेख में हम आपको कुछ अहम टिप्स देंगे, जिनकी मदद से आप अपनी बाडीकान ड्रेस को सही तरीके से चुन सकती हैं और पहन सकती हैं। सही फिटिंग, रंग और कपड़े का चयन आपके लुक को और भी खास बना सकता है।

सही फिटिंग चुनें : बाडीकान ड्रेस खरीदते समय सबसे जरूरी बात है उसकी फिटिंग। आपकी ड्रेस आपके शरीर के आकार के अनुसार होनी चाहिए ताकि वह आपको सही तरीके से गले लगाए। ध्यान रखें कि ड्रेस न बहुत ढीली हो और न ही बहुत टाइट। सही फिटिंग वाली ड्रेस पहनने पर आप सबसे अच्छी दिखेंगी और आपको आराम भी महसूस होगा। इसके अलावा सही फिटिंग वाली ड्रेस आपके आत्मविश्वास को भी बढ़ाएगी।

कपड़े का चयन करें : बाडीकान ड्रेस के लिए कपड़े का चयन करते समय उसके कपड़े के प्रकार पर ध्यान दें। सूती कपड़ा गर्मियों के लिए अच्छा रहता है, जबकि ऊनी या मखमली कपड़ा सर्दियों में बेहतर होता है। इसके अलावा अगर आप पार्टी या खास अवसर के लिए बाडीकान ड्रेस चुन रही हैं तो हल्के और चमकदार कपड़े जैसे शिफान या जार्जेट का चयन करें। इस तरह आप हर मौसम और अवसर के लिए सही बाडीकान ड्रेस चुन सकती हैं।

रंगों का चयन करें : बाडीकान ड्रेस के रंगों का चयन करते समय अपने त्वचा के रंग का ध्यान रखें। अगर आपका रंग गोरा है तो गहरे रंग जैसे नीला, लाल या हरा आपके ऊपर अच्छे लगेंगे, वहीं अगर आपका रंग गेहुंआ है तो हल्के रंग जैसे पेस्टल शेड्स आपके लिए बेहतरीन रहेंगे। इसके अलावा काले रंग की बाडीकान ड्रेस हर किसी पर अच्छी लगती है और इसे आप किसी भी मौके पर पहन सकती हैं।

एक्सेसरीज का मेल करें : बाडीकान ड्रेस पहनने के बाद उसे पूरा करने के लिए सही एक्सेसरीज का चयन करना जरूरी है। अगर आपकी ड्रेस साधारण है तो आप उसमें कुछ खास एक्सेसरीज जैसे झुमके या चेन पहन सकती हैं, वहीं अगर आपकी ड्रेस पहले से ही बहुत आकर्षक है तो कम एक्सेसरीज का उपयोग करें ताकि आपका लुक ज्यादा बनावटी न लगे। इसके अलावा आप अपने फुटवियर्स और बैग का भी ध्यान रखें ताकि आपका पूरा लुक संतुलित रहे।

ज्यादा कसरत दिल के लिए घातक हो सकता है !

जैसा कि अक्सर कई दवाइयों के साथ होता है कि अगर उनकी जरूरत से ज्यादा मात्रा ली जाए तो वह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं, ठीक उसी तरह जरूरत से ज्यादा कसरत करना भी हानिकारक हो सकता है। यह जानकारी एक नए अध्ययन से सामने आई है।

शोधकर्ताओं ने उन अध्ययनों की समीक्षा की जो कसरत और हृदय संबंधी परेशानियों के संबंध में किए गए हैं और पाया कि इसके पुख्ता सबूत हैं कि खूब सारा कसरत करने से कार्डियो संबंधी और हृदय संबंधी स्थायी परेशानियां पैदा हो जाती हैं।

शोधकर्ता ऑस्ट्रेलिया के मेलबर्न के बेकर आईडीआई हार्ट एंड डायबिटिक इंस्टीट्यूट रे आंद्रे ला गेरचे का कहना है, ज्यादा कसरत करने से हृदय संबंधी परेशानियां होती हैं, इसे मीडिया में कसरत को बढ़ावा देने और उसके फायदे बताने वालों परिचर्चा और आलेखों में छुप गई है। उन्होंने कहा कि माहौल यहां तक बना दिया गया है कि अगर कोई इस संबंध में बात करने की कोशिश करता है तो उसकी आलोचना होने लगती है। इस अध्ययन में हमने अत्यधिक कसरत से होने वाले खतरों को पहचानने में जानकारी मिली है। यह शोध कनाडियन जर्नल ऑफ कार्डियोलॉजी में प्रकाशित किया गया है।

अच्छी नींद के लिए आज ही शुरू कर दें योग

कुछ लोगों को काम के दबाव या चिंता की वजह से अच्छी नींद नहीं आती है। आजकल अनिद्रा के काफी मामले सामने आ रहे हैं। कई बार बढ़ती हुई उम्र में भी नींद कम आने की समस्या होती है। योग इस समस्या का एक समाधान हो सकता है। हाल ही में हुई एक रिसर्च में यह दावा पेश किया गया है कि फिजिकल थेरेपी और योग की मदद से नींद के दौरान होने वाली समस्याओं से मुक्ति पाई जा सकती है। साथ ही ऐसा करने से कमर दर्द और पीठ के दर्द में भी राहत मिल सकती है।

यह रिसर्च बोस्टन यूनिवर्सिटी द्वारा करवाई गयी है। इस शोध में इस बात का जिक्र है कि अगर आप 12 सप्ताह तक लगातार नियम से योग करते हैं तो आपकी नींद में सुधार होगा और इसका अंतराल यानी कि अवधि 52 घंटे का होगा।

अगर आप अनिद्रा या नींद की कमी का शिकार हैं तो आपको हस्तपदासन, ... चाहिए। आइए जानते हैं इन आसनों के बारे में।।।

हस्तपदासन: इस आसन को करने से मांसपेशियों और रीड की हड्डी में खिंचाव आता है, खून का प्रवाह बढ़ाता है और नर्वस सिस्टम मजबूत होता है। इससे रीड की हड्डी में भी लचीलापन आता है। नींद में सुधार होता है।

... होता है। रीड की हड्डी में लचीलापन आता है। पाचन में सुधार होता है। रक्त का प्रवाह ठीक होता है।

शिशुआसन : इस आसन को करने से मन में शांति मिलती है और नींद अच्छी आती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है और तंत्रिका तंत्र भी मजबूत होता है।

बाल झड़ने के कारण और कारगर उपाय

बालों का झड़ना एक बड़ी समस्या होती है, जिससे निजात पाना जरूरी है। जानें बाल झड़ने के कारण और कारगर उपाय-

कारण - पोषण की कमी बालों के झड़ने की एक प्रमुख वजह है, लेकिन इसके अलावा भी कुछ कारण हैं जो बालों के झड़ने के लिए जिम्मेदार होते हैं। यह रहे बाल झड़ने के कारण -

1 तनाव 2 एनीमिया 3 बालों के साथ एक्सपेरिमेंट 4 विटामिन बी की कमी 5 प्रोटीन की कमी 6 हाइपो थॉयरॉडिज्म 7 डैंड्रफ 8 बोरिंग के पानी से बाल धोना 9 अनुवांशिक 10 बालों की जड़ों में इंफेक्शन

बालों को झड़ने से बचाने के लिए उसके कारण को पहचानना और सही उपचार अपनाना बेहद जरूरी है। अब जानिए ऐसे 5 कारगर उपचार, जो बालों को झड़ने से रोकने के लिए बेहद फायदेमंद साबित होंगे -

1 नारियल - बालों को पोषण देने के लिए नारियल हर रूप में बेहद उपयोगी है। नारियल तेल को हल्का गर्म कर बालों की जड़ों में मसाज करने से जड़ों को पोषण मिलता है और बाल मजबूत होते हैं। इसे

कम से कम 1 घंटा बालों में लगाए रखें। इसके अलावा नारियल का दूध बालों में लगाकर मसाल करने के 1 घंटे बाद बाल धोने से भी लाभ होता है।

2 गुड़हल - गुड़हल के लाल फूल बालों के लिए वरदान से कम नहीं है। गुड़हल के फूल को पीसकर नारियल तेल के साथ बालों में लगाएं और आधे से 1 घंटे तक बालों में रखें। इसके बाद बालों को धो लें। यह प्रयोग बालों को डैंड्रफ से बचाने के साथ ही मजबूत और चमकदार बनाता है।

3 अंडा - अंडा प्रोटीन से भरपूर होता है, साथ ही इसमें जिंक, मिनरल और सल्फर भी होता है। ये सभी पोषक तत्व मिलकर बालों को मजबूती प्रदान करते हैं और बालों का झड़ना रोकते हैं। अंडे के सफेद भाग को जैतून के तेल के साथ अच्छी तरह मिक्स करके बालों में मसाज करें। आधे घंटे के बाद बाल धो लें।

4 प्याज - प्याज का रस लगाने से न केवल बालों का झड़ना कम होता है, बल्कि बालों का फिर से उगना और लंबाई बढ़ना भी शुरू हो जाता है। सप्ताह में दो बार प्याज के रस का बालों में लगाकर आधे घंटे बाद शैंपू कर लीजिए। यह बेहद कारगर उपाय है।

5 लहसुन - सल्फर की अधिकता के कारण लहसुन भी बालों के लिए बेहद फायदेमंद है। इसे नारियल तेल में पकाकर या फिर इसके जूस को नारियल तेल में मिलाकर लगाने से काफी फायदा होता है।

आलसी होने के फायदे !

अक्सर कहा जाता है कि आलस बुरा होता है, लेकिन यह 100 प्रतिशत सही नहीं, क्योंकि साइंस भी मानता है कि कुछ हद तक आलसी होना दिमाग और सेहत दोनों के लिए ही अच्छा है। चलिए जानते हैं कि आलसी होने के फायदों के बारे में-

बर्नआउट की स्थिति से दूरी : बर्नआउट वह स्थिति होती है जब व्यक्ति मानसिक और शारीरिक रूप से इतना थक जाता है कि उसके पास कुछ और करने की हिम्मत ही नहीं रह जाती। आलसी लोग इस स्थिति का सामना कम करते हैं क्योंकि कैसे भी खुद को रिलैक्स करने के तरीके ढूंढ ही लेते हैं।

स्ट्रेस मैनेजमेंट : बर्नआउट के साथ ही आलस स्ट्रेस को मैनेज करने में भी मदद करता है। दरअसल, ऐसे लोग जो लेजी की कैटिगरी में आते हैं वे चीजों को ज्यादा रिलैक्स्ड तरीके से करते हैं, इससे उन्हें तनाव या ऐंग्जाइटी की परेशानी से नहीं जूझना पड़ता।

नींद न आने की परेशानी रहती है दूर : लेजी लोग दिमागी रूप से रिलैक्स्ड होते हैं जिससे उन्हें सोने में दिक्कत नहीं आती। यह उन्हें नींद न आने की परेशानी से दूर रखते हुए शरीर के इम्यून सिस्टम को हेल्दी बनाता है।

पाचन रखे दुरुस्त : नींद न होना और स्ट्रेस खाने की इच्छा मारने के साथ ही पाचन प्रक्रिया को बुरी तरह प्रभावित करता है। वहीं आलसी लोग प्रॉपर नींद और स्ट्रेस से दूरी होने के कारण इन समस्याओं से भी फ्री रहते हैं।

बेहतर कॉन्सनट्रेशन और क्रिएटिविटी : स्टडी के मुताबिक, ऐसे लोग जो लेजी होते हैं उनका फोकस उन लोगों के मुकाबले ज्यादा बेहतर होता है जो आराम किए बगैर काम में लगे रहते हैं। ऐसे लोग ज्यादा क्रिएटिव भी होते हैं। ऐसा माइंड के रिलैक्स्ड होने के कारण होता है, जिससे वह फोकस करने के साथ ही नए आइडियाज भी सोच पाते हैं।

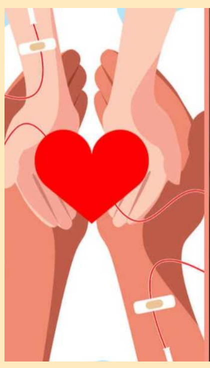
इमोशनली स्टेबल : नींद पूरी होना, स्ट्रेस से दूरी होना, शरीर के रिलैक्स्ड होना इमोशन्स को भी स्टेबल रखने में मदद करते हैं। यह प्रूव हो चुका है कि ऐसे लोग जो स्ट्रेस में या नींद की कमी से जूझते हैं उन्हें इमोशन्स से संबंधित कई समस्याओं से जूझना पड़ता है।

हैपी रिलेशनशिप : इमोशनली स्टेबल होने के कारण आलसी लोग रिलेशनशिप में भी बेहतर होते हैं। ऐसा इसलिए भी होता है क्योंकि आलस के कारण वे अनचाहे में ही सही लेकिन अपने पार्टनर को खुद के लिए पर्याप्त समय निकालने का मौका देते हैं। साथ ही एक जगह बैठकर लंबी बातें करना भी आलसी लोगों के लिए बड़ी बात नहीं है, जो उन्हें पार्टनर की बातें ध्यान से सुनने और उनके साथ बेहतर तरीके से इमोशनली कनेक्ट होने में मदद करता है।

ब्लड डोनेट करने से दिल की बीमारियों से बच सकते हैं

ब्लड डोनेट करने के कई फायदे है। ब्लड डोनेशन करने के बाद बॉडी में नया खून बनना शुरू हो जाता है, जिससे शरीर हेल्दी रहता है और इससे हार्ट संबंधी बीमारियां होने के चांस कम होते हैं। ब्लड डोनेशन करने से शरीर आयरन लेवल ठीक रहता है। इसके अलावा इससे दिल की बीमारियों से बचा जा सकता है। यह वक्त से पहले एजिंग होने, स्ट्रोक आने और हार्ट अटैक की समस्या से बचाता है।

ब्लड डोनेट करने से लिवर पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। लिवर का कार्य आयरन मेटाबॉलिज्म पर निर्भर होता है और ब्लड डोनेशन से आयरन की मात्रा सही रहती है, जिससे लिवर डैमेज होने से बच सकता है। अगर शरीर में आयरन की मात्रा अधिक हो तो लिवर टिशू का ऑक्सिडेशन होता है, जिसके कारण लिवर डैमेज हो सकता है जो बाद में कैंसर बन सकता है। ब्लड डोनेशन करने से इंसान को दिल से खुशी महसूस होती है। इसलिए इंसान को खुश होने के लिए इससे बड़ा कोई विकल्प नहीं है। अगर किसी को ब्लड देने से किसी की जान बचती है तो इससे मन को खुशी और संतुष्टि का भाव मिलता है, जिससे ऐसे हॉर्मोंस का रिसाव होता है जो आपको स्ट्रेस और डिप्रेशन से बचाए रखता है। ब्लड डोनेट करने से लिवर कैंसर का खतरा कम होता है। एक बार ब्लड डोनेट करने से 650-700 किलो कैलरी घटाई जा सकती है, जिससे वजन भी कम होगा। लेकिन ब्लड डोनेट 3 महीने में एक बार ही करना चाहिए।



वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

दोमुंहे बाल से छुटकारा पाने के लिए लगाएं मेयोनीज

बालों के साथ सबसे बड़ी समस्या ये होती है कि वे हमेशा एक जैसे नहीं रहते। कभी तो हमारे बाल इतने खूबसूरत लगते हैं मानों पूरा दिन बस खुद को आइने में निहारते रहने का मन करता है। लेकिन किसी दिन ऐसा होता है कि आप चाहे जो कर लें बालों का कितना ही ख्याल क्यों न रख लें, बाल इतने उलझे और खराब दिखते हैं कि बालों को बांधने और हूडी में छिपाने के अलावा कोई रास्ता नहीं रहता। ज्यादातर मौकों पर ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपके बाल दोमुंहे यानी स्प्लिट एंड्स वाले हो जाते हैं। अगर दोमुंहे बालों की समस्या को इग्नोर किया जाए तो बाल तक कटवाने की नौबत आ जाती है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कुछ घरेलू नुस्खे जिनका इस्तेमाल कर आप भी पा सकती हैं स्प्लिट एंड यानी दोमुंहे बालों से छुटकारा...

बालों के साथ सबसे बड़ी समस्या ये होती है कि वे हमेशा एक जैसे नहीं रहते। कभी तो हमारे बाल इतने खूबसूरत लगते हैं मानों पूरा दिन बस खुद को आइने में निहारते रहने का मन करता है। लेकिन किसी दिन ऐसा होता है कि आप चाहे जो कर लें बालों का कितना ही ख्याल क्यों न रख लें, बाल इतने उलझे और खराब दिखते हैं कि बालों को बांधने और हूडी में छिपाने के अलावा कोई रास्ता नहीं रहता। ज्यादातर मौकों पर ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपके बाल दोमुंहे यानी स्प्लिट एंड्स वाले हो जाते हैं। अगर दोमुंहे बालों की समस्या को इग्नोर किया जाए तो बाल तक कटवाने की नौबत आ जाती है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कुछ घरेलू नुस्खे जिनका इस्तेमाल कर आप भी पा सकती हैं स्प्लिट एंड यानी दोमुंहे बालों से छुटकारा...

बालों के फायदेमंद है मेयोनीज

मेयोनीज, नमी से भरपूर होता है और यह स्किन के साथ-साथ बालों के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। स्प्लिट एंड की समस्या दूर करने के लिए मेयोनीज का मास्क बेस्ट रहेगा। यह बालों को नरिशमेंट यानी पोषण देने के साथ ही मजबूती भी देता है। फ्रिजी और ड्राई हेयर से छुटकारा पाने के लिए उपयोग में आने वाल बेस्ट मास्क में से एक है मेयोनीज मास्क।

मेयोनीज और ऐलोवेरा जेल का मास्क

स्प्लिट एंड से छुटकारा पाने के लिए मेयोनीज का हेयर मास्क बनाना है तो उसके लिए 3 चम्मच मेयोनीज में 1 चम्मच ऐलोवेरा जेल मिलाएं। अच्छे से मिक्स करे बालों पर लगाएं और इस मिश्रण को करीब 1 घंटे तक बालों पर लगा रहने दें। उसके बाद माइल्ड शैंपू से बाल धो लें। हफ्ते में 2 बार ये नुस्खा आजमाएं और फिर देखें कैसे दोमुंहे बालों की समस्या हो जाएगी दूर।

मेयोनीज और बादाम के तेल का मास्क

मेयोनीज बालों को नमी देकर फ्रिजी हेयर्स को सही करता है। इस हेयर मास्क को बनाने के लिए 1/4कप मेयोनीज और 1/3 कप शुद्ध बादाम का तेल और 2 अंडों को मिलाकर अच्छी तरह से एक पेस्ट बना लें। इस मिश्रण को पूरे बालों में अच्छी तरह से लगा लें। कुछ देर ऐसे ही छोड़ने के बाद शैंपू और कंडिशनर से बालों को धो लें। हफ्ते में कम से कम दो बार इस मिश्रण को जरूर लगाएं।

ऐवकाडो हेयर मास्क

मेयोनीज के अलावा एक और फूड आइटम है जो आपके दोमुंहे बालों की समस्या को दूर कर सकता है और वह है ऐवकाडो। विटमिन ई, मिनरल्स और फाइटोन्यूट्रिएंट्स से भरपूर ऐवकाडो बालों को जरूरी नमी देकर डैमेज से बचाता है। यह हेयर मास्क बनाने के लिए आधा ऐवकाडो का पल्प लें और उसमें 1 चम्मच बादाम का तेल मिलाएं और फिर स्मूथ पेस्ट तैयार कर लें। इसे अच्छे से बाल और स्कैल्प पर लगाएं। कुछ देर बाद माइल्ड शैंपू से धो लें। स्प्लिट एंड्स की समस्या हो जाएगी दूर।

शब्द सामर्थ्य -98

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंतत:, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

1		2	■	3		4	■	5
	■		■		■	6		
■	7				■		■	
8		■	■		■	9	10	
	■	■	■	11	12	■		■
13			14	■	15			■
	■	■	16	17		■	18	19
■	20	■	■		■	21	■	
22					■	23		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 97 का हल

चु	स्त	■	मु	■	सं	स्था	न	■
ग	■	म	र्दा	न	गी	■	त	म
ली	प	ना	■	■	त	न	■	■
■	ना	ना	■	■	■	■	ज	■
मा	ह	■	रा	■	सा	ज	न	■
न	■	स	ह	दे	व	■	म	द
व	■	म	■	व	न	ज	■	ल
ता	क	त	व	र	■	मी	■	द
■	ल	ल	क	■	क	र	त	ल

दुल्हन के पास जरूर होनी चाहिए ये ज्वेलरी!

हर लड़की के लिए शादी एक यादगार अवसर होता है और उसके पहनावे के साथ-साथ ज्वेलरी उसके इस खास दिन की चमक को और ज्यादा बढ़ा सकती हैं। नेकलेस और झुमके से लेकर मांगटीका और चूड़ियां, हर पीस होने वाली दुल्हन को आकर्षक लुक देने में मदद करता है। आइए आज हम आपको पांच ज्वेलरी पीस के बारे में बताते हैं, जो हर होने वाली दुल्हन के पास जरूर होने चाहिए।

सोने या हीरे का हार : शादी के साजो-सामान में ज्वेलरी सबसे महत्वपूर्ण है और हार दुल्हन के लुक को पूरा करता है। इसके लिए आप अपनी शादी में एक हल्का गोल्डकॉइन हार पहन सकती हैं, जो ट्रेडिशनल लुक के लिए परफेक्ट रहेगा। अगर आप पेस्टल कलर का लहंगा पहन रही हैं तो हीरे का हार चुनें। रॉयल लुक के लिए आप चोकर के साथ लेयर्ड लंबा रानी हार भी ट्राई कर सकती हैं।

खूबसूरत ईयररिंग्स : शादी का लुक खूबसूरत ईयररिंग्स के बिना अधूरा है। अगर आपने शादी के लिए क्लासिक ट्रेडिशनल लुक चुना है तो बड़ी चांदबाली या झुमके बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं। हालांकि, अगर आप कुछ हल्का कैरी करना चाहती हैं तो शैंडलियर इयररिंग्स, स्पार्कलिंग डायमंड सॉलिटेयर या स्टोन वाले ईयररिंग भी चुन सकती हैं। ये आपकी शादी के विभिन्न अवसरों के लिए भी उपयुक्त हैं।

डायमंड के आकार का मांगटीका : होने वाली दुल्हन के बीच वाले बालों पर लगाया जाने वाला मांगटीका भी एक अच्छा लुक देता है। हिंदू शादियों की महत्वपूर्ण गहनों में से एक मांगटीका होने वाली दुल्हन के पूरे लुक में एक सदाबहार आकर्षण जोड़ सकता है। इसके लिए आप मोतियों या ट्रिंकेट वाली डायमंड के आकार का मांगटीका चुन सकती हैं। वैसे आजकल माथा पट्टी भी काफी ट्रेंड में है, इसलिए इसे चुनना भी बेहतर है।

चूड़ियां : चूड़ियां भारतीय शादी की परंपराओं को परिभाषित करती हैं और दुल्हन के लुक को आकर्षित बना सकती हैं। आप सोने या चांदी में सुंदर पोल्की या मीनाकारी वाली चूड़ियों का चयन कर सकती हैं। अगर आप कुछ अलग ट्राई करना चाहती हैं तो डैंगलिंग कलीरे बैंगल्स जैसे खूबसूरत स्टेटमेंट पीस भी ट्राई कर सकती हैं। आप अपने साजो-सामान में चौड़ी चूड़ियां या कंगन भी शामिल कर सकती हैं।

एक नथ : नथ को नोज रिंग के रूप में भी जाना जाता है। प्राचीन काल से दुल्हनों का नथ पहनना शुभ माना जाता है। हालांकि, अगर आपकी नाक नहीं छिदी हुई है तो आप क्लिप-ऑन नथ का चयन कर सकती हैं। एक आसान तरीका यह है कि कुंदन वर्क और मोती की चेन वाली एक सोने की नथ को भी चुन सकती हैं।

ग्रीक योगर्ट को डाइट में करें शामिल, मिलेंगे कई स्वास्थ्य संबंधित लाभ

आजकल मार्केट में कई फ्लेवर्स में योगर्ट मौजूद हैं, लेकिन फिटनेस फ्रीक लोगों के लिए ग्रीक योगर्ट लोकप्रिय विकल्प है। इसका कारण है कि इसमें लगभग 11 ग्राम प्रोटीन होता है, जो आपकी दैनिक प्रोटीन आवश्यकता के 22 प्रतिशत के बराबर होता है। इसके अलावा, यह कम सोडियम, कैल्शियम और कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। आइए जानते हैं कि ग्रीक योगर्ट को डाइट में शामिल करने से क्या-क्या स्वास्थ्य संबंधित लाभ मिल सकते हैं।

पाचन के लिए है लाभदायक : ग्रीक योगर्ट प्रोबायोटिक्स की अधिक मात्रा मौजूद होती है, जो इसे पाचन के लिए आदर्श बनाती है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल की एक रिपोर्ट के अनुसार, प्रोबायोटिक्स कब्ज से सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं। वहीं, इसमें मौजूद अच्छे बैक्टीरिया पाचन को शांत रखने में भी सहायक है। ग्रीक योगर्ट का सेवन एसिड रिफ्लक्स और गैस्ट्रो इसोफेजियल रिफ्लक्स डिजीज (ळश्वक्रष्ठ) से बचाने और कोलोरेक्टल कैंसर के जोखिम कम करने में भी मदद कर सकता है।

हड्डियों को मजबूती देने में सहायक : ग्रीक योगर्ट को डाइट में शामिल करने से हड्डियों को भी फायदा होता है। एक अध्ययन में पाया गया कि जिन महिलाओं ने ग्रीक योगर्ट का सेवन किया, उनमें कूल्हे की हड्डी का घनत्व बढ़ा और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा भी कम हुआ। दरअसल, ग्रीक योगर्ट हड्डियों को मजबूती देने वाले पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इसमें कैल्शियम की मात्रा सबसे ज्यादा होती है।

अवसाद से मिल सकता है छुटकारा : अध्ययनों से पता चलता है कि ग्रीक योगर्ट में मौजूद प्रोबायोटिक्स अवसाद से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं। बता दें कि आंत में लैक्टोबैसिलस (प्रोबायोटिक बैक्टीरिया) की मात्रा कियूरेनिन में रक्त स्तर को प्रभावित करती है, जो एक मेटाबोलाइट है और अवसाद का कारण बनता है। ऐसे में ग्रीक योगर्ट का सेवन मेटाबोलाइट के प्रभाव को कम करके अवसाद से छुटकारा दिला सकता है।

हृदय को स्वस्थ रखने में है सहायक : ग्रीक योगर्ट हृदय को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकता है। इसमें फ्लेवोनोइड्स या बायोफ्लेवोनॉइड्स होते हैं, जो एंटी-ऑक्सीडेंट की तरह कार्य करके खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त इसमें कई तरह के एंटी-ऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो दिल के दौरे और अन्य हृदय रोग का खतरा दूर करने में सहायक हो सकते हैं।

ब्लड शुगर के स्तर को कम कर सकता है नियंत्रित : ग्रीक योगर्ट कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और प्रोबायोटिक्स से भरपूर होता है, जो इसे मधुमेह वाले लोगों के लिए फायदेमंद बनाता है। इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स ब्लड शुगर के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त यह पेक्टिन नामक खास तत्व से भरपूर होता है, जो फाइबर की तरह कार्य करके आपकी कैलोरी खपत को बढ़ाए बिना आपके पेट को भरा हुआ रखने में मदद करता है।

ओटीटी पर भी छाई अहान पांडे-अनीत पड्डा की सैयारा, नेटफ्लिक्स पर बनी नंबर वन

फिल्म सैयारा ने सिनेमाघरों में जमकर प्रदर्शन किया। मोहित सूरी के निर्देशन में बनी इस फिल्म में अहान पांडे और अनीत पड्डा लीड रोल में नजर आए। थिएटर्स में इस रोमांटिक लव स्टोरी फिल्म ने कमाई के मामले में कई रिकार्ड कायम किए। अब फिल्म ओटीटी पर भी दस्तक दे चुकी है और यहां भी नंबर वन साबित हो चुकी है। फिल्म सैयारा नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम हो रही है। ओटीटी पर इस फिल्म को इतना प्यार मिल रहा है कि यह नंबर वन पर ट्रेंड कर रही है। सैयारा नेटफ्लिक्स पर गैर-अंग्रेजी श्रेणी में दुनियाभर में नंबर वन पर ट्रेंड कर रही है। नेटफ्लिक्स ने आज बुधवार को इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर कर यह जानकारी दी है। साथ में लिखा है, पूरी दुनिया का प्यार और सब याद रखें ये नाम।

बाक्स आफिस पर इतिहास रचने के बाद में सैयारा ओटीटी पर भी कमाल कर रही है, इससे अहान पांडे और अनीत पड्डा बेहद खुश हैं। दोनों ने इस उपलब्धि के लिए दर्शकों का शुक्रिया अदा किया है। अनीत पड्डा ने कहा है, फिल्म सैयारा दुनियाभर में नेटफ्लिक्स पर ट्रेंड कर रही है, सिर्फ आपकी वजह से...इस फिल्म को देखने के लिए शुक्रिया। वहीं अहान कहते हैं, सारी दुनिया का प्यार सैयारा को देने के लिए थैंक्यू। फिल्म सैयारा को अधिकांश दर्शकों ने सिनेमाघरों में देखा। इसके बावजूद ओटीटी पर शुरुआती तीन दिनों में 3.7 मिलियन (37 लाख) व्यूज के साथ नेटफ्लिक्स पर नंबर वन पर पहुंच गई। बता दें कि ओटीटी पर फिल्म 12 सितंबर को रिलीज हुई थी। 3.7 मिलियन व्यूज या 9.3 मिलियन व्यूइंग घंटों के साथ सैयारा इस साल नेटफ्लिक्स पर पहले सप्ताहांत में सबसे ज्यादा देखी जाने वाली भारतीय फिल्मों में से एक है।

सैकनिल्क की रिपोर्ट के मुताबिक, इस सप्ताह यह 9 देशों में सैयारा नंबर 1 पर ट्रेंड कर रही है, जिनमें भारत, बांग्लादेश, बहरीन, श्रीलंका, मालदीव, ओमान, पाकिस्तान, संयुक्त अरब अमीरात और मारीशस शामिल हैं। वहीं, 15 देशों में यह शीर्ष 10 में ट्रेंड कर रही है। सैयारा के कलेक्शन की बात करें तो भारतीय बाक्स आफिस पर इसका नेट कलेक्शन 329.2 करोड़ रुपये रहा है। वहीं, वर्ल्डवाइड फिल्म ने 569.75 करोड़ रुपये कमाए हैं।

होमबाउंड - ईशान खट्टर, विशाल जेठवा और जाह्नवी कपूर की तिकड़ी ने किया कमाल

नीरज घायवान के निर्देशन में बनी फिल्म होमबाउंड का प्रीमियर अब तक कान्स फिल्म फेस्टिवल और टोरंटो अंतर्राष्ट्रीय फिल्म समारोह में हो चुका है, जहां इसने खूब वाहवाही लूटी। कान्स में इस फिल्म को 9 मिनट का स्टैंडिंग ओवेशन और टोरंटो में पीपुल्स चाइस पुरस्कार मिला। ईशान खट्टर, विशाल जेठवा और जाह्नवी कपूर की अदाकारी वाली यह फिल्म अब सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है।

होमबाउंड का ट्रेलर लोगों को खूब पसंद आ रहा है। ईशान, विशाल और जाह्नवी की तिकड़ी ने लोगों को दिल जीत लिया है।

इस फिल्म में विशाल ने चंदन कुमार और ईशान ने मोहम्मद शोएब अली की भूमिका निभाई है, वहीं जाह्नवी फिल्म में सुधा भारती का किरदार निभा रही हैं। करण जौहर, अदार पूनावाला, अपूर्व मेहता और सोमेन मिश्रा द्वारा निर्मित और मार्टिन स्कार्सेसी द्वारा कार्यकारी निर्माता के रूप में अभिनीत, यह फिल्म 26 सितंबर, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज़ होगी। जान्हवी कपूर फिल्म में सुधा भारती की महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं, जो एक महत्वाकांक्षी महिला है जो अपनी शिक्षा पूरी करने और सामाजिक अपेक्षाओं को चुनौती देने का सपना देखती है।

फिल्म की कहानी 2020 के न्यूयार्क टाइम्स के एक लेख पर आधारित है जो ग्रामीण उत्तर भारत में नस्ल, महत्वाकांक्षा और चुनौतीपूर्ण पदानुक्रमिक संरचनाओं के विषयों की पड़ताल करता है। अपनी शक्तिशाली कथा और दमदार अभिनय के साथ, होमबाउंड एक विचारोत्तेजक और भावनात्मक रूप से आवेशित सिनेमाई अनुभव होने का वादा करती है। ट्रेलर ने काफी चर्चा बटोरी है, और कई लोगों ने फिल्म की साहसिक कहानी और इसके मुख्य अभिनेताओं के अभिनय की प्रशंसा की है।

भाजपा के बिछाए जाल में उलझता विपक्ष

अजीत द्विवेदी

बिहार के दरभंगा में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को मां की गाली दिए जाने की घटना बड़ा राजनीतिक मुद्दा बन गई है। इसे बड़ा राजनीतिक मुद्दा बनाने का जितना श्रेय खुद प्रधानमंत्री और उनकी पार्टी को है उतना ही श्रेय विपक्षी पार्टियों को भी जाता है। कांग्रेस के साथ साथ राजद के नेता अति उत्साह में इसे बड़ा मुद्दा बनाने में अपना योगदान दे रहे हैं। विपक्ष इस मामले में एक के बाद एक बड़ी गलतियां कर रहा है और भाजपा के बिछाए जाल में उलझता जा रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, उनकी पार्टी और उनके इकोसिस्टम ने इस घटना के हर आयाम को आम आदमी तक पहुंचाने के उपाय कर लिए हैं और उसमें काफी हद तक उनको कामयाबी मिल गई है।

यह बिहार की धरती पर प्रधानमंत्री के अपमान का मुद्दा बन गया है, एक महिला के अपमान का मुद्दा बन गया है और चूंकि गाली देने वाला मुस्लिम है तो सांप्रदायिक ध्रुवीकरण का मुद्दा भी बन गया है। इसका चुनावी लाभ कितना मिलेगा या नतीजों पर इसका क्या असर होगा, यह नहीं कहा जा सकता है लेकिन इस विवाद ने मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण यानी एसआईआर के मुद्दे को हाशिए में पहुंचा दिया है। साथ ही एसआईआर के खिलाफ हुई यात्रा और पटना की सड़कों पर विपक्ष के मार्च से जो मोमेंटम बना था उसको भी रोक दिया है। हो सकता है कि इस विवाद को बढ़ाने का मकसद भी यही हो।

बहरहाल, दरभंगा में 27 अगस्त को महागठबंधन यानी कांग्रेस, राजद, सीपीआई, सीपीएम, सीपीआई माले और वीआईपी के मंच से मोहम्मद रिजवान उर्फ रिजवी ने प्रधानमंत्री को मां की गाली दी। घटना के तुरंत बाद इसका वीडियो वायरल हो गया और तब से यह विवाद चल रहा है। यात्रा का नेतृत्व चूंकि राहुल गांधी और तेजस्वी यादव कर रहे थे इसलिए वे भाजपा और उसकी सहयोगी पार्टियों के निशाने पर हैं। इन दोनों नेताओं ने घटना पर माफी मांग कर नैतिक साहस दिखाने और मामले को समाप्त करने की बजाय अपनी पार्टी के प्रवक्ताओं और इकोसिस्टम को इसका बचाव करने या दोनों नेताओं को जिम्मेदारी से मुक्त करने के तर्क खोजने के काम में लगा दिया। उस दिन से कांग्रेस और राजद के जेएनयू ब्रांड नेता और प्रवक्ता एक से एक बेहूदा तर्क खोज कर गालीबाज का बचाव करने, राहुल व तेजस्वी को जिम्मेदारी से मुक्त करने और मोदी को कठघरे में खड़ा करने की कोशिश कर रहे हैं। ये नेता जितना बचाव कर रहे हैं, उतना ही उलझते जा रहे हैं।

कांग्रेस के नेता कह रहे हैं कि राहुल गांधी क्यों माफी मांगें, जबकि वे घटना के समय मंच पर नहीं थे, गाली देने वाला कांग्रेस या राजद का कार्यकर्ता नहीं है और वह मानसिक रूप से विक्षिप्त है, जिसे बकरी से दुष्कर्म के केस में जेल हुई थी। यह सही है कि राहुल गांधी मंच पर नहीं थे। लेकिन मंच तो कांग्रेस और राजद का था। चारों तरफ उनके झंडे लगे थे और चंद मिनट पहले ही उस मंच से राहुल गांधी व तेजस्वी यादव उतरे थे। उनके जिले के नेता और पदाधिकारी मंच पर थे। उनके सामने प्रधानमंत्री को मां की गाली दी गई।

फिर कांग्रेस और राजद इस जिम्मेदारी से कैसे बच सकते हैं? वह उनका कार्यकर्ता नहीं है लेकिन उनके मंच से उसने गाली दी तो इसके लिए माफी मांग लेने से राहुल छोटे नहीं हो जाते। कांग्रेस के नेता सोच रहे हैं कि अगर माफी मांगी तो इसका मतलब यह स्वीकार करना होगा कि कांग्रेस ने प्रधानमंत्री को गाली दी। लेकिन अगर माफी नहीं मांगते हैं तब भी कहां इस आरोप से पीछा छूट रहा है! उनको याद करना चाहिए कि कैसे देश के किसी भी हिस्से में कांग्रेस के आंदोलन में किसी किस्म की हिंसा होती थी या कोई भी गलती होती तो महात्मा गांधी उसका प्रायश्चित करते थे। घटना कहीं की भी हो और महात्मा गांधी कहीं भी रहे हों लेकिन वे शुद्धि के लिए उपवास करते थे, प्रायश्चित करते थे। अगर राहुल तर्क, कुतर्क करने की बजाय गांधी मार्ग पर चलते और माफी मांग लेते, प्रायश्चित करते तो मामला भी खत्म होता और उनका कद भी बड़ा हो जाता। चुनाव से ठीक पहले जो नुकसान होता दिख रहा है वह भी नहीं होता क्योंकि भाजपा को ऐसे आंदोलन करने का मौका ही नहीं मिलता।

दूसरा सवाल यह है कि मानसिक रूप से विक्षिप्त और बकरी से दुष्कर्म में जेल काट चुका व्यक्ति कांग्रेस और राजद के इतने बड़े कार्यक्रम के मंच पर कैसे पहुंचा? तीसरा सवाल है कि विक्षिप्त व्यक्ति ने मंच से राहुल गांधी या तेजस्वी को गाली क्यों नहीं दी? जाहिर उसकी गाली मोदी के प्रति उसकी नफरत को दिखाती है, जिसे भाजपा पूरे समुदाय के मन में मोदी के प्रति नफरत के रूप में पेश कर रही है। चौथा सवाल है कि उसने गाली दी तो उस समय मंच पर मौजूद दिख रहे कांग्रेस के नेताओं ने क्या किया? अगर उस व्यक्ति ने राहुल या तेजस्वी को वही गाली दी होती, जो उसने मोदी को दी तो मंच पर मौजूद कांग्रेस व राजद के नेताओं ने उसे मारपीट कर अधमरा कर दिया होता और उसी समय पुलिस के हवाले किया होता। लेकिन उसने प्रधानमंत्री को गाली दी तो मंच पर मौजूद किसी व्यक्ति ने उसे कुछ नहीं कहा और न पुलिस में शिकायत की। बाद में जब मीडिया में यह मुद्दा बना तब उस व्यक्ति के खिलाफ कार्रवाई हुई और कांग्रेस, राजद ने तर्क गढ़ने शुरू किए।

कांग्रेस के जेएनयू से निकले एक युवा नेता से जहां भी इस पर सवाल पूछा जा रहा है तो वे मीडिया के लोगों से पलट कर पूछते हैं कि, %क्या गाली दी गई'। क्या यह कोई समझदारी की बात है? क्या वे चाहते हैं कि उनके सामने गाली दोहराई जाए और अगर कोई गाली दोहराता नहीं है तो इसका मतलब है कि उस गाली का अस्तित्व नहीं है? इसी तरह कांग्रेस और राजद की ओर से कहा जा रहा है कि प्रधानमंत्री मोदी ने भी महिलाओं के प्रति अपशब्द कहे हैं। तो क्या इस आधार पर उनकी मां को गाली दी जा सकती है या गाली देने वाले का बचाव किया जा सकता है? उन्होंने अपशब्द कहे तो आज तक विपक्ष को इसे मुद्दा बनाने का मौका मिल रहा है। आज तक विपक्ष उनको महिला विरोधी ठहरा रहा है। लेकिन उनको महिला विरोधी ठहराने के लिए विपक्ष का अपना आचरण तो उससे अलग होना चाहिए!

सबसे हैरानी की बात यह है कि राजद के कथित पढ़े लिखे प्रवक्ता जो एब्सर्ड तर्क खोज कर ला रहे हैं उनको पार्टी के सुप्रीम नेता तेजस्वी यादव खुद सोशल मीडिया पोस्ट में लिख रहे हैं। तेजस्वी यादव ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट में लिखा, %प्रधानमंत्री मोदी जी महिलाओं और लड़कियों से बलात्कार करने वाले प्रज्वल रेवन्ना का प्रचार कर उसे जिताने की अपील करें तो वह मोदी जी का मास्टर स्ट्रोक'! इसके आगे वे क्या कहना चाह रहे हैं वह समझ में आ रहा है। लेकिन सोचें, यह कैसा तर्क है। क्या इस तर्क से मोदी को मां की गाली देने को जस्टिफाई किया जाएगा?

प्रज्वल पर आरोप है कि उसने कई बरसों तक सैकड़ों महिलाओं का यौन शोषण किया। तो क्या उन बरसों में जितने लोग जेडीएस के साथ रहे सब आरोपी या चरित्रहीन माने जाएंगे? जब प्रज्वल की पार्टी मोदी की सहयोगी बनी उससे पहले कांग्रेस की सहयोगी थी। कांग्रेस ने प्रज्वल के चाचा एचडी कुमारस्वामी को मुख्यमंत्री और प्रज्वल के पिता एचडी रेवन्ना को मंत्री बनाया था और वह भी तब जब 224 के सदन में उनके पास सिर्फ ३० विधायक थे। प्रज्वल के दादा को तो प्रधानमंत्री बनाने का श्रेय लालू प्रसाद लेते हैं। इन तर्कों का मकसद प्रज्वल का या मोदी का बचाव करना नहीं है, बल्कि यह है कि ऐसे तर्कों से मोहम्मद रिजवान उर्फ रिजवी की गाली का बचाव नहीं हो सकता है।

तेजस्वी यादव ने यह भी लिखा कि प्रधानमंत्री ने किसी की मां को ५० करोड़ की गर्लफ्रेंड कहा। मोदी ने यह बात सुनंदा पुष्कर के लिए कही थी, जिनको फरवरी २०१० में आईपीएल की कोच्चि टीम में ५० करोड़ की हिस्सेदारी मिली थी। उस समय वे शशि थरूर की दोस्त थीं और जिस कंपनी में 18 दिन पहले निदेशक बनी थीं उस कंपनी को आईपीएल की कोच्चि की टीम मिल गई थी और सुनंदा को ५० करोड़ की हिस्सेदारी मिल गई थी। यह विशुद्ध रूप से भ्रष्टाचार और मिलीभगत का मामला था। हालांकि मोदी ने तत्कालीन यूपीए सरकार और उसके केंद्रीय मंत्री शशि थरूर पर भ्रष्टाचार के आरोप लगाने के लिए जो शब्द चुने उनको सही नहीं ठहराया जा सकता है लेकिन क्या उस आधार पर उनको दी गई गाली को सही ठहराया जाएगा? अब भी समय है कि विपक्ष इस मामले को खत्म करने का प्रयास करे क्योंकि यह मामला जितना बढ़ेगा उतना नुकसान करेगा।

सू- दोकू क्र.98

	3		7				2	1
2				9		4		
	7		1				5	
		1		5		2		7
	5				4			
		4		1		8		5
					1			
1		5		3		9		
	2		6		5		1	

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.97 का हल

8	9	5	1	6	3	2	4	7
3	2	1	9	7	4	8	6	5
4	7	6	2	5	8	3	9	1
7	6	9	5	2	1	4	3	8
1	8	3	4	9	7	6	5	2
2	5	4	8	3	6	1	7	9
5	3	8	7	4	2	9	1	6
6	1	7	3	8	9	5	2	4
9	4	2	6	1	5	7	8	3

भारतीय हॉकी फिर ऊंचाइयों की तरफ बढ़ने तैयार

मनोज चतुर्वेदी

भारतीय हॉकी टीम राजगीर में एशिया कप हॉकी चैंपियनशिप होने से कुछ पहले तक उसे अच्छे प्रदर्शन के लिए याद नहीं किया जा रहा था। वैसे भी भारतीय टीम फाइनल जैसे महत्त्वपूर्ण मुकाबलों में बेहतरीन प्रदर्शन के लिए नहीं जानी जाती है, लेकिन इस चैंपियनशिप के फाइनल में पिछली चैंपियन दक्षिण कोरिया के खिलाफ भारत ने जिस तरह का प्रदर्शन किया, उससे लगने लगा है कि टीम फिर से ऊंचाइयों की तरफ बढ़ने के लिए तैयार है। भारत ने दक्षिण कोरिया पर 4-1 से जीत पाकर चौथी बार एशिया कप खिताब ही नहीं जीता बल्कि अगले साल अगस्त में नीदरलैंड और बेल्जियम में होने वाले विश्व कप के लिए भी क्वालिफाई कर लिया।

भारतीय टीम एफआईएच प्रो लीग में खराब प्रदर्शन के बाद यहां आई थी। इस लीग के आखिरी यूरोपीय चरण में भारत ने आठ में से सात मैच हारकर बेहद निराश कर दिया था। इस प्रदर्शन की वजह से टीम नौ टीमों की लीग में आठवें स्थान पर रही। वह रेलीगेट होने से एक स्थान से बच गई। इसकी वजह से पेरिस ओलंपिक में कांस्य पदक दिलाने वाले कोच क्रेग फुल्टोन की काबिलियत पर भी सवाल उठने लगे थे। एशिया कप में भारत के शुरुआती प्रदर्शन से स्थिति और बिगाड़ दी।

इन प्रदर्शनों को देखने से भारत की क्षमता पर संदेह व्यक्त किया जाने लगा, लेकिन भारत ने सुपर फोर में चीन के खिलाफ और फिर फाइनल में दक्षिण कोरिया के खिलाफ शानदार प्रदर्शन से अपनी फिर से धमक बना दी। भारतीय कोच एफआईएच प्रो लीग में भारतीय प्रदर्शन के बारे में कहते हैं कि इसमें खेले तो अच्छा पर नतीजे अच्छे नहीं निकाल सके। फुलटोन ने कहा, %हम एफआईएच प्रो लीग में खेले तो अच्छा पर परिणाम अच्छे नहीं निकाल सके। पर हमने इसके बाद खामियों पर काम किया।

ऑस्ट्रेलिया दौरे पर हाल-फिलहाल का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया।' सही मायनों में इस ऑस्ट्रेलियाई दौरे ने ही एशिया कप की सही तैयारी कराकर जीत में अहम भूमिका निभाई।

अब इस प्रदर्शन के बाद देश के हॉकीप्रेमी फिर से उत्साहित हो गए हैं और उन्हें टीम पर भरोसा बन गया है कि हम फिर से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर झंडे गाड़ेंगे। भारत ने चीन हो या दक्षिण कोरिया दोनों के ही खिलाफ आक्रामक अंदाज में शुरुआत करके पहले कुछ मिनटों में गोल जमाकर खेल पर दबदबा बनाने की रणनीति अपनाई और यह रणनीति कारगर साबित हुई।

हरमनप्रीत की अगुआई वाला डिफेंस हो या अभिषेक की अगुआई वाली अग्रिम पंक्ति बहुत दमदार नजर आई। हरमनप्रीत का हमलों में आगे तक जाना और अभिषेक का डिफेंस के समय सर्किल में रहना टीम की फिटनेस का बताता है। वहीं जर्मनप्रीत, हार्दिक सिंह की अगुआई वाली हाफ लाइन भी गेंद को लगातार आगे रखने में सक्षम नजर आई। भारतीय टीम यदि इसी तरह खेलती रही, तो बहुत संभव है कि २०28 के लॉस एंजिल्स ओलंपिक में पदक का रंग बदल जाए और अगले साल विश्व कप में भारतीय टीम पोडियम पर चढ़ती नजर आए। भारतीय टीम इस चैंपियनशिप में अपने प्रदर्शन में लगातार सुधार करती नजर आई। आखिर में वह एक इकाई के तौर पर खेलती दिखी।

क्रेग फुल्टोन के कोच के रूप में आने के बाद भारतीय टीम एरियल पासों का इस्तेमाल करने लगी है। आमतौर पर एशिया की टीमें एरियल पासों वाले खेल को कम ही खेलती दिखती रहीं हैं। पर भारतीय टीम का अब यह भी प्रमुख अस्त्र बन गया है। इस मामले में भारतीय कप्तान हरमनप्रीत सिंह ने महारत हासिल कर ली। उनके नपे-तुले स्कूपों पर कई बार प्रतिद्वंद्वी ठगे से नजर आए। दक्षिण कोरिया भी इस खूबी की वजह से मैच में अधिकांश समय बचाव करती नजर आई।

बेटियां ले रही आत्मविश्वास, सुरक्षा और जागरूकता का नया संकल्पः कण्डवाल

संवाददाता

ऋषिकेश। राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने कहा कि बेटियां आत्मविश्वास, सुरक्षा और जागरूकता को नया संकल्प ले रही है।

आज यहां उत्तराखण्ड राज्य महिला आयोग द्वारा राष्ट्रीय महिला आयोग के अभियान 'नवरात्रि–नवशक्ति नवसंकल्प' के अंतर्गत राजकीय बालिका इंटर कॉलेज, ऋषिकेश में आत्मरक्षा (सेल्फ डिफेंस) विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता राज्य महिला आयोग की अध्यक्षा कुसुम कण्डवाल ने की। कुसुम कण्डवाल ने छात्राओं से संवाद करते हुए वन स्टॉप सेंटर, महिला हेल्पलाइन, और सरकार द्वारा संचालित विभिन्न सुरक्षा एवं सशक्तिकरण योजनाओं की जानकारी दी।

उन्होंने कहा कि राज्य का भविष्य तभी सशक्त होगा जब हमारी बेटियां आत्मविश्वासी, जागरूक और सुरक्षित होंगी। सरकार बेटियों की सुरक्षा के लिए अनेक योजनाएं चला रही है, जिनका लाभ लेकर वे न केवल अपनी सुरक्षा कर सकती हैं बल्कि समाज को भी जागरूक कर सकती हैं। उन्होंने कहा कार्यशाला में छात्राओं को आपातकालीन एवं संदिग्ध परिस्थितियों में आत्मरक्षा के गुण सिखाए जा रहे है। इस प्रशिक्षण के माध्यम से हमें बेटियों को शारीरिक रूप से सशक्त बनने के लिए प्रेरित करना है।

अध्यक्ष कण्डवाल ने कहा कि इस प्रकार की कार्यशालाएं छात्राओं के लिए अत्यंत लाभकारी हैं, क्योंकि यह उन्हें आत्मविश्वास और सुरक्षा दोनों प्रदान करती हैं। इस अवसर पर पुलिस उपनिरीक्षक आरती कलूड़ा ने छात्राओं को पॉक्सो एक्ट के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने महिला हेल्पलाइन के लिए 181, 1090, एमरजेंसी में 112, चाइल्ड हैल्पलाइन 1098, गौरा शक्ति ऐप तथा साइबर सखी योजना की उपयोगिता के बारे में भी छात्राओं को बताया। उन्होंने बेटियों से आग्रह किया कि वे इन सेवाओं और योजनाओं का उपयोग कर अपनी तथा अन्य बालिकाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करें। साथ ही पुलिस उपनिरीक्षक साहिल वशिष्ठ ने छात्राओं को पुलिस सहायता की प्रक्रिया और आपात स्थिति में त्वरित कार्रवाई के महत्व के बारे में जागरूक किया। कराटे प्रशिक्षण आस्था और उनकी टीम द्वारा प्रदान किया गया, जिसमें छात्राओं ने आत्मरक्षा की कई उपयोगी तकनीकों को सीखकर उनका प्रदर्शन भी किया। कार्यक्रम का समापन इस संकल्प के साथ हुआ कि छात्राएँ न केवल स्वयं को सुरक्षित रखेंगी बल्कि समाज की अन्य बेटियों और महिलाओं को भी सुरक्षा एवं आत्मरक्षा के प्रति जागरूक करेंगी। इस दौरान प्रधानाचार्या रचना अग्रवाल सहित विद्यालय की शिक्षिकाएँ और बड़ी संख्या में छात्राएँ कार्यक्रम में सम्मिलित हुईं।

कार की चपेट में आकर राहगीर की मौत

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर राहगीर की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार माजरी ग्रांट निवासी सुरेन्द्र ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके ससुर पैदल घर की तरफ आ रहे थे। जब वह घर के पास पहुंचे तभी एक थार कार चालक ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उनकी मौके पर ही मौत हो गयी।

घर से मोबाइल व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर से मोबाइल व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ब्रहमणवाला निवासी निजामुददीन ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर से मोबाइल फोन पर नगदी गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

धरने पर बैठे कॉलेज के शिक्षक एवं कर्मचारी...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

आर्थिक संकट खड़ा हो गया है। बच्चों की फीस, राशन बिजली के बिल आदि की देनदारी उनके ऊपर बकाया चल रही है। वहीं कर्मचारियों के बीच पहुंचे ज्वाइंट मजिस्ट्रेट रुड़की दीपक आर. शेट ने आश्वासन दिया कि उनकी मांग को लेकर उच्चाधिकारियों एवं शासन से वार्ता जारी है और पूर्ण विश्वास है कि जल्द समाधान होगा। धरने पर बैठने वालों में प्राचार्य डॉ एमपी सिंह, प्रो. डॉ. मंजुल धीमान, प्रो. पूर्णिमा श्रीवास्तव, डॉ तनवीर आलम, डॉ. शशि त्यागी, डॉ मिथिलेश कुमारी, डॉ. पूजा अरोड़ा, प्रो. अर्शी रस्तोगी, डॉ. वंदिता श्रीवास्तव, डॉ. नवीन कुमार, डॉ. किरण भारती, डॉ. मेघा जुयाल, डॉ. मनोज कुमार शर्मा, सहित अन्य कई कर्मचारी मौजूद रहे।

मुख्यमंत्री ने किया जीएसटी की नई दरों के प्रचार-प्रसार के लिए बाजार का भ्रमण

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून के कुँआवाला बाजार में 'स्वदेशी अपनाओ' तथा जीएसटी की नई दरों के व्यापक प्रचार-प्रसार हेतु जनजागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत बाजार भ्रमण किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून के कुँआवाला बाजार में 'स्वदेशी अपनाओ' तथा जीएसटी की नई दरों के व्यापक प्रचार-प्रसार हेतु जनजागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत बाजार भ्रमण किया।

इस दौरान मुख्यमंत्री ने दुकानदारों एवं स्थानीय नागरिकों से बातचीत कर उन्हें स्वदेशी उत्पादों के उपयोग के लाभों और कर प्रणाली में हाल ही में लागू की गई नई दरों के संबंध में जानकारी दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वदेशी उत्पादों को अपनाना न केवल आत्मनिर्भर भारत की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है, बल्कि यह स्थानीय कारीगरों, लघु उद्योगों और युवाओं के लिए रोजगार के अवसर भी बढ़ाता है। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि दैनिक जीवन में अधिक से अधिक स्वदेशी वस्तुओं का प्रयोग करें और विदेशी उत्पादों पर निर्भरता कम करें। मुख्यमंत्री ने कहा कि दरों में किए गए संशोधन का उद्देश्य आम जनता की सुविधा और व्यापारिक गतिविधियों को सरल बनाना है। उन्होंने कहा कि पारदर्शी और सरल कर प्रणाली के माध्यम से प्रदेश की आर्थिकी को गति मिलेगी । उन्होंने कहा कि जन-जागरूकता और लोगों की सक्रिय भागीदारी से ही 'स्वदेशी अपनाओ' अभियान को व्यापक सफलता मिलेगी और राज्य की आर्थिक स्थिति और मजबूत होगी। इस अवसर पर विधायक बृजभूषण गैरोला भी मौजूद थे।

पाइप फैक्ट्री में लगी भीषण आग, करोड़ों का नुकसान

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। पाइप फैक्ट्री में अचानक आग लगने से हड़कंप मच गया। सूचना मिलने पर पुलिस व फायर सर्विस ने मौके पर पहुंच कर कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। आग लगने से करोड़ों के नुकसान होने की आशंका जताई जा रही है।

मामला भूरारानी क्षेत्र स्थित निर्मल पाइप फैक्ट्री का है। जानकारी के अनुसार आज सुबह यहां अचानक भीषण आग लग गई। आग लगने की सूचना मिलते ही पूरे क्षेत्र में अफरा-तफरी मच गई। देखते-देखते आग ने विकराल रूप धारण कर लिया और फैक्ट्री परिसर में रखे प्लास्टिक पाइप, टैंक व अन्य सामग्री जलकर खाक हो गई। प्रारंभिक अनुमान के अनुसार घटना में करोड़ों रुपये का नुकसान हुआ है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह करीब 6 बजे अचानक फैक्ट्री में आग भड़क उठी। चूँकि फैक्ट्री में प्लास्टिक से संबंधित सामान तैयार होता है, इसलिए आग तेजी से फैल गई। सूचना मिलने पर पुलिस व फायर ब्रिगेड की गाड़ियाँ मौके पर पहुँचीं और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। हालांकि तब तक फैक्ट्री में रखा काफी सामान जलकर नष्ट हो चुका था। अभी तक आग लगने के सही कारणों का पता नहीं चल पाया है, लेकिन प्रारंभिक तौर पर शॉर्ट सर्किट की आशंका जताई जा रही है।

छात्र संघ चुनाव के नामांकन के दौरान दो गुटों में टकराव

संवाददाता

रूद्रपुर। छात्र संघ चुनाव की नामांकन प्रक्रिया के दौरान दो छात्र गुटों में टकराव होने से वहां पर अफरा तफरी मच गयी। वहीं छात्रों के गुटों ने एक दूसरे पर गोली चलाने का भी आरोप लगाया। पुलिस ने कॉलेज परिसर को छावनी में तब्दील कर दिया।

मिली जानकारी के अनुसार सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में छात्र संघ चुनाव की नामांकन प्रक्रिया के दौरान छात्र नेताओं के दो गुट भिड़ गये। इस दौरान दोनों गुटों ने एक दूसरे पर फायरिंग करने का भी आरोप लगाया। सूचना पर पहुंची पुलिस ने दोनों गुटों को अलग थलग किया और कुछ वाहन भी कब्जे में लिये। घटनाक्रम के अनुसार सरदार भगवान सिंह स्नातकोत्तर महाविद्यालय में नामांकन की प्रक्रिया चल रही थी। छात्र संघ अध्यक्ष पद पर चुनाव लड़ रहे रजत बिष्ट और नागेन्द्र गंगवार के समर्थक छात्र बड़ी संख्या में कालेज के गेट पर खडे हुए थे। इसी बीच किसी बात को लेकर अचानक छात्रों के दो गुट विवाद हो गया और दोनों पक्षों में जमकर लात घूंसे चले। आरोप है कि मारपीट और हंगामे के बीच एक पक्ष ने पिस्टल से फायर कर दिये। जिससे मौके पर हड़कम्प मच गया। गोली चलने की सूचना मिलते ही पुलिस प्रशासन मौके पर पहुंचा और दोनों गुटों को अलग किया। जिसके बाद कालेज परिसर पुलिस छावनी में तब्दील हो गया। पुलिस अधिकारियों ने छात्रों से साफ कह दिया कि माहौल बिगडाने के कोशिश करने वालों के खिलाफ सख्त कार्यवाही की जायेगी। फिलहाल तनाव को देखते हुए मौके पर भारी पुलिस बल तैनात कर दिया गया है। इस दौरान पुलिस बल ने कॉलेज परिसर में लावारिस खडे वाहनों को भी अपने कब्जे में ले लिया। पुलिस ने मारपीट के मामले में कॉलेज परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरों को खंगालना शुरू कर दिया जिससे विवाद करने वालों की पहचान हो सके। पुलिस अधिकारियों ने छात्र गुटों को साफ चेतावनी दी कि कॉलेज परिसर में माहौल बिगाडने वालों से सख्ती से निपटा जायेगा और विधिक कार्यवाही भी अमल में लायी जायेगी।

नकल जिहादियों को मिट्टी में मिला देंगे: धामी

विशेष संवाददाता

देहरादून। यूकेएसएसएससी परीक्षा का पेपर लीक होने का मामला अब नए मोड पर पहुंच गया है। शासन में बैठे नेता और प्रशासन में बैठे अधिकारी इस बात को मानने को तैयार ही नहीं है कि पेपर लीक हुआ है। सभी एक स्वर में इसे दो–चार लोगों के बीच घटित हुई एक वारदात बताकर खारिज कर रहे हैं यही नहीं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इसे नकल माफिया व कुछ कोचिंग सेंटरों का षड्यंत्र बताते हुए कहा है कि वह इन नकल जिहादियों को मिट्टी में मिला देंगे।

उनका साफ कहना है कि इस पूरे प्रकरण का उद्देश्य भर्ती परीक्षा और प्रणाली पर सवालिया निशान लगाना और उसकी विश्वसनीयता को संदिग्ध बनाना तथा अराजकता फैलाना है। उनका कहना है कि हमने सख्त नकल विरोधी कानून बनाकर अब तक सौ से अधिक लोगों को जेल पहुंचा दिया है तथा 25 हजार से अधिक युवाओं को पारदर्शी तरीके से सरकारी नौकरियां उपलब्ध कराई हैं। लेकिन युवाओं का भला हो यह कुछ लोगों को अच्छा नहीं लग रहा है। उनका कहना है कि उनकी सरकार युवाओं का अहित नहीं होने देगी तथा नकल जिहादियों को मिट्टी में मिला देगी।

●पेपर लीक पर युवा व सरकार आमने-सामने
●नकल माफिया व कोचिंग सेंटरों का षड्यंत्र
●राज्य में अराजकता फैलाने की कोशिश

उधर देहरादून के पुलिस कप्तान का कहना है कि उन्हें अब तक गिरफ्तार किए गए लोगों से जो भी जानकारियां मिली हैं उसमें पेपर लीक होने जैसी स्थिति का कोई संकेत नहीं मिला है। हरिद्वार के पथरी स्थित जिस सेंटर से खालिद ने पेपर के तीन पेज का स्क्रीनशॉट बाहर भेजा उसे भी गिरफ्तार कर लिया गया है। उसकी बहन साबिया और एक असिस्टेंट प्रोफेसर जिसने पेपर आउट होने की जानकारी सार्वजनिक की उसे भी गिरफ्तार कर लिया गया है।

जो युवा बीते तीन दिनों से इस मुद्दे को लेकर सड़कों पर जमे हुए हैं उनका कहना है कि सीएम से लेकर आयोग के अध्यक्ष और पुलिस अधिकारियों तक सब इस संवेदनशील मुद्दे पर सख्त कार्यवाही करने की बजाय युवाओं और मामले का खुलासा करने वालों पर कार्रवाई करने का डर दिखा रहे हैं। उन्हें गिरफ्तार कर रहे हैं। लेकिन हम न डरने वाले हैं न झुकने वाले हैं। हमारा आंदोलन तब तक जारी रहेगा जब तक सरकार इस परीक्षा को रद्द कर पुन: परीक्षा नहीं कराएगी तथा इसकी सीबीआई जांच नहीं कराएगी व प्रोफेसर से मुकदमा वापस नहीं लेगी।

लद्दाख में छात्रों ने बीजेपी दफ्तर और सीआरपीएफ की गाड़ी को लगाई आग

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। लद्दाख को पूर्ण राज्य का दर्जा देने और इसे संविधान की छठी अनुसूची में शामिल करने की मांग को लेकर बुधवार को लेह में जमकर हंगामा हुआ। सामाजिक कार्यकर्ता सोनम वांगचुक के समर्थन में सैकड़ों छात्र सड़कों पर उतर आए और इस दौरान उनकी पुलिस के साथ हिंसक झड़प हो गई। प्रदर्शनकारियों ने बीजेपी कार्यालय में आग लगा दी और सीआरपीएफ के एक वाहन को भी फूंक दिया। लद्दाख के लोग लंबे समय से अपनी जमीन, संस्कृति और संसाधनों की सुरक्षा के लिए पूर्ण राज्य का दर्जा और संवैधानिक संरक्षण की मांग कर रहे हैं। इस मुद्दे पर सरकार द्वारा कोई ठोस कदम न उठाए जाने से लोगों में गुस्सा बढ़ रहा है। इसी गुस्से के चलते सैकड़ों छात्र लेह की सड़कों पर उतर आए और उन्होंने विरोध–प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने लेह स्थित बीजेपी कार्यालय पर हमला किया और उसमें आग लगा दी। उन्होंने पुलिस पर पत्थर भी फेंके जिसके जवाब में पुलिस को आंसू गैस के गोले छोड़ने पड़े और लाठीचार्ज करना पड़ा। लद्दाख में इस तरह की हिंसा की यह पहली घटना है। बता दें कि पिछले दो हफ्तों से सोनम वांगचुक अपनी मांगों को लेकर भूख हड़ताल पर बैठे हैं। उनका कहना है कि केंद्र सरकार को लद्दाख के लोगों की मांगों पर ध्यान देना चाहिए। यह आंदोलन तब और तेज हो गया जब जम्मू-कश्मीर से अनुच्छेद 370 हटाकर लद्दाख को अलग केंद्र शासित प्रदेश बना दिया गया था। हिंसा के बाद अब केंद्र सरकार ने मामले की गंभीरता को देखते हुए 6 अक्टूबर को लद्दाख के प्रतिनिधि यों के साथ बातचीत करने के लिए एक बैठक बुलाई है जिसमें उनकी मांगों पर चर्चा की जाएगी।

दोस्त ने ही चुरायी थी कार, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कार चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास चुरायी गयी कार भी बरामद हुई है। आरोपी पीड़ित का ही दोस्त है जिसने दोस्ती की आड़ में कार चोरी की वारदात को अंजाम दिया था। जानकारी के अनुसार बीती 30 अगस्त को निरंजनी वाटिका कनखल निवासी हिमांशु गुप्ता द्वारा थाना कनखल में अपनी कार (इगनिश) को किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा बारिश के दौरान रैन कोर्ट पहनकर चोरी कर लेने का मुकदमा दर्ज कराया गया था। मामले की तहकीकात में जुटी पुलिस टीम ने घटनास्थल के आसपास से सबूत जुटाने शुरू कर दिये। इस दौरान पुलिस ने प्रकाश में आए आरोपी को बीती शाम एक सूचना के आधार पर चुराई गई कार सहित दबोच लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम अंकुर सैनी उर्फ महेश पुत्र विजय सिंह निवासी मॉडर्न कालौनी ज्वालापुर हरिद्वार बताया। पुलिस के अनुसार पकड़ा गया आरोपी पीड़ित का ही दोस्त निकला जो चुराने के बाद नंबर प्लेट बदल कर कार को तसल्ली से घुमा रहा था। फर्जी नम्बर प्लेट लगा कूट रचित कृत्य करने पर मुकदमें में धाराओं की बढोतरी कर आरोपी को न्यायालय में पेश किया गया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

खाद्य सुरक्षा विभाग की छापेमारी, डेढ़ क्विंटल नकली मावा बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मिलावटी खाद्य पदार्थों की रोकथाम के लिए खाद्य सुरक्षा विभाग ने राज्यव्यापी विशेष अभियान शुरू किया है। इस क्रम में अब खाद्य सुरक्षा विभाग की टीम ने भगवानपुर थाना क्षेत्र के फतेहपुर झिड़ियांन ग्रंट में छापेमारी कर 1.5 कुंतल नकली मावा पकडा है।

स्वास्थ्य सचिव एवं आयुक्त, खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन डॉ. आर. राजेश कुमार के निर्देश पर आज जनपद हरिद्वार के फतेहपुर झिड़ियांन ग्रंट में नकली मावा बनाने वालों पर कार्यवाही की गई। ग्राम फतेहपुर झिड़ियांन में कई घरों में नकली मावा की सूचना पर यह छापेमारी की गई। एफडीए की टीम जैसे ही ग्राम फतेहपुर झिड़ियांन पहुंची, गांव में हड़कंप मच गया। टीम ने सूचना के आधार पर सभी घरों में एक साथ छापेमारी की कार्यवाही शुरू की गयी। कार्यवाही में टीम ने नकली मावा बनाने वालों के घरों की तलाशी लेकर डेढ़ कुंतल नकली मावा पकड़ा। पकड़े गए मावे के एफडीए की टीम ने मावे के सैंपल लेकर जांच के लिए भेज दिये हैं। बाकी मावा नष्ट कर दिया गया है।

बैंगन गैंग के सरगना सहित 6 गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गणेश महोत्सव के दौरान श्रद्धालुओं के साथ मारपीट और तमंचे से फायर मामले में कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बैंगन गैंग के सरगना सहित 6 बदमाशों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से घटना में प्रयुक्त तमंचा व कारतूस भी बरामद हुआ है। हालांकि मामले में एक आरोपी फरार है जिसकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते 5 सितम्बर को अभिषेक मेहता पुत्र राम बदन निवासी दुर्गा नगर भूपतवाला हरिद्वार द्वारा नगर कोतवाली में गणेश विसर्जन महोत्सव के दौरान मारपीट व फायर करने के संबंध में आरोपी जतिन उर्फ सुजल, हेमंत, प्रभात उर्फ मोहीना, आयुष क्षेत्री, आकाश, अनिराज, अमन, आशीष व तुषार के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया था। मामले की संवेदनशीलता को देखते हुए पुलिस ने आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी।

●एक फरार, तमंचा व कारतूस बरामद

आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम ने बीती शाम एक सूचना के आधार पर फरार चल रहे 6 आरोपियों आयुष क्षेत्री, जतिन ऊर्फ सूजल, आकाश ऊर्फ लंकेश, आशीष, तुषार रावत व हेमन्त को हिल बाईपास फ्लाई ओवर के पास से गिरफ्तार कर लिया गया। जिसमे आरोपी आयुष क्षेत्री से घटना में प्रयुक्त तमंचा व कारतूस बरामद किया गया है। पुलिस के अनुसार गिरफ्तार आरोपी बैंगन गैंग के सदस्य है जिनका सरगना जतिन उर्फ सूचल पूर्व में पुलिस पर फायरिंग करने व रामलीला में मारपीट मामले में जेल जा चुका है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।