बृहस्पतिवार 33 साल से देहरादून का विश्वास

25 सितम्बर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 231
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

दोषियों को बख्शा नहीं जाएगा: धामी

●एसआईटी जांच के आदेश, परिणाम रोका

विशेष संवाददाता

देहरादून। बेरोजगार युवाओं के उग्र प्रदर्शनों के मद्देनजर अब सरकार ने बेकाबू होती स्थिति को संभालने की ओर कदम बढ़ाने शुरू कर दिए हैं। पेपर लीक के इस मामले को भले ही सरकार व्यक्तिगत स्तर पर किए गए नकल के प्रयास या नकल माफिया और कोचिंग

❑सेक्टर मजिस्ट्रेट, दारोगा, असिस्टेंट प्रोफेसर सस्पेंड
❑षड्यंत्र के तहत प्रदेश का माहौल बिगड़ने का आरोप

सेंटरों का षड्यंत्र बता रही हो लेकिन इस मामले की जांच के लिए एसआईटी गठित करने तथा एसआईटी की जांच रिपोर्ट तक परीक्षा के परिणामों को स्थगित रखने के साथ-साथ अपनी ड्यूटी में लापरवाही बरतने वाले लोगों को सस्पेंड करने जैसी कार्यवाही शुरू कर दी है।

जिन लोगों के खिलाफ अभी कार्रवाई की गई है उसमें सेक्टर मजिस्ट्रेट के. एन. तिवारी तथा जिस हरिद्वार के भर्ती परीक्षा केंद्र से पर्चा आउट हुआ वहां तैनात दरोगा रोहित कुमार एवं कांस्टेबल ब्रह्म दत्त को सस्पेंड कर दिया गया है। वहीं खालिद जिसकी बहन द्वारा जिस असिस्टेंट प्रोफेसर सुमन को पेपर भेजा गया उसे भी सस्पेंड कर दिया गया है। यही नहीं इससे पूर्व कल देर शाम शासन द्वारा इस पूरे मामले की जांच कराने के लिए हाई कोर्ट के सेवा निवृत जज की अध्यक्षता में एसआईटी का भी गठन कर दिया गया है। जो एक माह में अपनी रिपोर्ट शासन तथा आयोग को सौंपेगी। सीएम पुष्कर सिंह धामी का कहना है कि जब तक एसआईटी की रिपोर्ट नहीं आ जाती तब तक इस परीक्षा का परिणाम भी स्थगित कर दिया गया है। मुख्यमंत्री का कहना है कि यह मामला पेपर लीक का नहीं है बल्कि कुछ लोगों द्वारा नकल के प्रयास किए जाने का है। उन्होंने इसके साथ ही यह भी कहा है कि नकल विरोधी सख्त कानून आने के बाद भर्ती परीक्षाएं जो पारदर्शिता के साथ संपन्न हो रही थी वह कुछ लोगों को रास नहीं आई थी। उन्होंने आरोप लगाया कि भर्ती प्रक्रिया को संदेह के दायरे में लाने तथा अराजकता फैलाने की कुछ नकल माफियाओं व कुछ कोचिंग सेंटरों द्वारा यह षडयंत्र किया गया है उन्होंने प्रदर्शनकारी युवा बेरोजगार संघ के नेताओं पर सवाल उठाते हुए कहा कि जब उनके पास पेपर के स्क्रीनशॉट आ गए थे तो उन्होंने इसकी जानकारी पुलिस प्रशासन या सरकार को न देकर छुपाया गया जिससे बखेड़ा खड़ा किया जा सके। उन्होंने कहा कि हम छात्रों के भविष्य के साथ खिलवाड़ नहीं होने देंगे तथा दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

दून से अल्मोडा तक उग्र प्रदर्शन, सरकार खुफिया जांच में जुटी

विशेष संवाददाता

देहरादून। पेपर लीक मामला अब इतना तूल पकड़ चुका है कि इसकी आग अब पूरे प्रदेश में फैल चुकी है। युवा बेरोजगार राजधानी दून से लेकर अल्मोड़ा तक इसके खिलाफ सड़कों पर उतर आए हैं और सरकार तथा आयोग के खिलाफ जबरदस्त आंदोलन प्रदर्शन कर रहे हैं। आंदोलन की आग की तपिश अब शासन-प्रशासन तक भी पहुंच रही है यही कारण है कि सरकार अब इसे मैनेज करने में जुट गई है लेकिन इसके साथ ही सरकार ने इसे लेकर आंदोलन का नेतृत्व करने वाले छात्रों को भी निशाने पर रखा हुआ है।

बीती रात राजधानी दून में बेरोजगार संघ ने अति उग्र तेवर दिखाते हुए जबरदस्त प्रदर्शन किया। जिसकी गूंज से शासन-प्रशासन की

❑एसआईटी जांच को ठुकराकर युवा चाहते हैं सीबीआई की जांच

नींद उड़ना स्वाभाविक ही था। बेरोजगार संघ के पदाधिकारियों का कहना था कि जब तक हमारी मांगे पूरी नहीं होगी हम सड़कों पर ही डटे रहेगें और सरकार के खिलाफ आवाज

उठाते रहेगे। हालात की नजाकत को भांपते हुए अब सरकार ने खुफिया एजेंसियों के माध्यम से ऐसे तत्वों की खोजबीन भी शुरू कर दी है जो सरकार के खिलाफ बगावत की चेतावनी या धमकी दे रहे हैं। लेकिन आंदोलनकारी छात्र भी पीछे हटने को तैयार नहीं है। युवाओं द्वारा इस मामले को लेकर आज विकासनगर में रैली निकाली गई और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी हुई। वही उत्तरकाशी और अल्मोड़ा में जबरदस्त धरने प्रदर्शनों का दौर जारी है। युवाओं द्वारा पूछा जा रहा है कि हाकम के हाकिमों को जेल कब भेजा जाएगा।

दून वैली मेल

संपादकीय

जनाक्रोश को समझे सरकार

वह बिहार हो या फिर उत्तराखंड, अरुणाचल प्रदेश हो फिर लद्दाख अथवा उत्तर प्रदेश, बीते कुछ समय से सत्ता के खिलाफ जिस तरह का जनाक्रोश नजर आ रहा है उसके पीछे क्या कारण है देश के हुक्मरानो को इस पर गहन चिंतन मंथन की जरूरत है। देश के अधिकांश राज्यों में डबल इंजन और ट्रिपल इंजन की सरकारों ने बीते एक दशक में जिस तरह के तानाशाह अंदाज में राज काज चलाया है और सत्ता के पक्ष को मजबूती देने के लिए तमाम कानूनों में बदलाव के साथ देश की संवैधानिक संस्थाओं और मीडिया को अपने शिकंजे में कसने का प्रयास किया है तथा जन अपेक्षाओं की अनदेखी की है उससे इस देश की जनता शायद अब इतनी ऊब चुकी है कि वह सत्ता के खिलाफ किसी भी हद तक जाने को तैयार हो चुकी है। सत्ता में बैठे लोग इस पर विमर्श करने की बजाय कि आखिर गलती कहां हुई है? अपनी उन भयंकर भूलों को अपनी राजनीतिक बड़ी उपलब्धियों के तौर पर पेश कर रहे हैं जिनके बारे में अब हर एक आम आदमी जान समझ चुका है। प्रधान मंत्री मोदी अब जहां भी जाते हैं उन्हें काले झंडे दिखाने से लेकर तमाम तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है भाजपा के मंत्रियों को दौड़ाने और पीटे जाने से लेकर भाजपा के कार्यालयों को फूंकने तक की घटनाएं इस बात की तस्दीक कर रही है कि लोगों का आक्रोश किस स्तर तक पहुंच चुका है। उत्तर प्रदेश के कानपुर से लव यू मोहम्मद का विवाद उत्तराखंड के काशीपुर तक पहुंचने में कतई भी देरी नहीं हुई। यहां भी अल्पसंख्यक समाज के लोगों ने न सिर्फ पुलिस पर हमला करने का काम कर डाला बल्कि पुलिस की गाड़ियां भी तोड़ डाली। बिहार में वोट चोर गद्दी छोड़ का नारा लगाया गया तो उसकी अनुगूंज यहां राजधानी दून की सड़कों पर अब सुनाई दे रही है। भले ही संविधान बचाने और लोकतंत्र बचाने की लड़ाई लड़ने के लिए राहुल गांधी ने युवाओं को आगे आने की बात कही हो लेकिन अब अगर देश भर में जेन-जी सड़कों पर आ रहे हैं तो यह राहुल गांधी के कहने पर नहीं आ रहे हैं बल्कि सत्ता द्वारा पैदा किए गए हालात ने उन्हें सड़कों पर आने पर मजबूर किया है। उत्तराखंड में पेपर लीक के मुद्दे पर जिस तरह की घटिया राजनीति सत्ता पक्ष द्वारा की जा रही है उससे उनकी साख और ज्यादा खराब हो रही है। सवाल यह है कि भाजपा के शासनकाल में एक दशक में युवाओं को रोजगार देने और आम जनता को महंगाई भ्रष्टाचार तथा गरीबी से बाहर निकालने के जितने भी वायदे किए गए थे उन वायदों को कितना पूरा किया गया। 10 साल तक अच्छे दिन आने का इंतजार करती रही जनता अब जिस तरह की समस्याओं से घिरी हुई है उस पर बात करने की बजाय आज भी भाजपा के नेताओं द्वारा या तो धर्म व जाति की घुट्टी पिलाई जा रही है या फिर छद्म राष्ट्रवाद और देश भक्ति अथवा आत्मनिर्भर भारत और विकसित भारत का सफेद झूठ बोलकर भरमाया जा रहा है। देश के किसान और मजदूरों से लेकर महिलाओं व बेरोजगारों तक को झांसा दिया जा रहा है। देश की अर्थव्यवस्था इस कदर डावांडोल हो चुकी है कि आधी आबादी को 2 जून की रोटी जुटाने के भी लाले पड़े हैं। मगर सरकार की नजर में सब कुछ चंगा ही चंगा है। आज देश में जो कुछ भी हो रहा है उसके लिए देश की सरकार खुद जिम्मेदार है और कोई भी नहीं।

भव्य रामलीला में पुष्पवर्षा से सीता स्वयंवर का मंचन

संवाददाता

देहरादून। श्री रामकृष्ण लीला समिति के द्वारा आयोजित रामलीला में पुष्पवर्षा से सीता स्वयंवर का सुन्दर 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 नवरात्रों में 22 से 3 अक्टूबर 2025 तक किया जाएगा।

आज भव्य रामलीला महोत्सव का तृतीया दिवस "राज्य आंदोलनकारी सम्मान दिवस" के रूप में मनाया गया। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा टिहरी गढ़वाल उत्तराखंड आंदोलन का प्रमुख केंद्र रहा, 1994 में आंदोलन में सभी वर्गो व व्यापारियों ने राज्य के संघर्ष में अपना सहयोग दिया था। उत्तराखंड राज्य का निर्माण संघर्षों, बलिदानों और शहादत से हुआ है अत: रामलीला ने आज के दिवस को उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारियों को समर्पित कर शहीदों को नमन कर रामलीला मंचन किया गया। रामलीला- तृतीय दिवस में आज सीता स्वयंवर, धनुष खंडन व परशुराम -लक्ष्मण संवाद का शानदार मंचन रहा। तृतीय दिवस का मुख्य आकर्षण राम सीता विवाह में मंच व दर्शकों पर पुष्पवर्षा रही। सीता स्वयंवर में विभिन्न राजाओं ने हास्य अभिनय से माहौल खुशनुमा कर दिया। परशुराम लक्ष्मण संवाद में किरदारों ने पौराणिक चौपाई व गानों से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम में अध्यक्ष अभिनव थापर, अतिथि के रूप में मेयर सौरभ थपलियाल, राज्य आंदोलनकारी मंच के अध्यक्ष जगमोहन सिंह नेगी, प्रवक्ता प्रदीप कुकरेती, महामंत्री रामलाल खंडूरी, अमित ओबेरॉय, रामलीला समिति के अमित पंत, गिरीश पैन्यूली, दुर्गा भट्ट, अजय पैन्यूली, डॉ नितिन डंगवाल, नीता बहुगुणा, शशि पैन्यूली आदि ने भाग लिया। 2024 में आयोजित भव्य रामलीला को विभिन्न माध्यमों से 55 लाख से अधिक दर्शकों ने देखा। जिससे गढ़वाल के इतिहास को भव्य रूप से पुनर्जीवित करने का मौका मिलेगा और आने वाली पीढियां के लिए मनोरंजन से अपने इतिहास और सनातन धर्म की परंपराओं के साथ जुड़ने का अवसर भी मिलेगा। 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 बिकेंगे। 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 के मंच पर 'हाकम' का जिक्र !

हमारे संवाददाता

देहरादून। वर्ष 2022 में पटवारी भर्ती परीक्षा के दौरान हुए पेपर लीक करने का आरोपी इन दिनों रामलीला में भी चर्चाओं में बना हुआ है। पिथौरागढ़ में हो रही रामलीला के मंच पर हाकम सिंह का जिक्र हुआ। रामलीला के एक पात्र ने कहा कि सुना है उत्तराखंड में पटवारी का पेपर लीक हो गया है। इस पर एक अन्य पात्र बोला, मैंने तो एग्जाम भरा ही नहीं महाराज!

बता दें कि इन दिनों पूरे राज्य में यूकेएसएसएससी में हुई भर्ती परीक्षा के दौरान पेपर लीक मामला छाया हुआ है। जिसके दौरान एक बार फिर हाकम सिंह की गिरफ्तारी की गयी है। दरअसल, हाकम सिंह की भूमिका साल 2022 में पटवारी भर्ती की परीक्षा पेपर लीक मामले में मुख्य आरोपी और नकल माफिया के रूप में रही है। मामला उजागर होने के बाद उत्तराखंड और उत्तर प्रदेश कई आरोपी गिरफ्तार किये गये थे। जो किसी न किसी रूप में भर्ती परीक्षा से जुड़े थे. हाकम सिंह इस भर्ती घोटाले का मुख्य किरदार था। एक बार फिर भर्ती परीक्षा में हुए पेपर लीक मामले के चलते हाकम सिंह फिर चर्चाओं में आ चुका है।

बीते शनिवार को पुलिस और एसटीएफ ने हाकम को फिर से गिरफ्तार किया। आरोप है कि रविवार को हुई यूकेएसएसएससी परीक्षा से पहले ही हाकम सिंह और उसका साथी पंकज गौड़, अभ्यर्थियों को पास कराने का लालच देकर उनसे 15 लाख रुपये वसूलने की कोशिश कर रहे थे।

पं. दीनदयाल उपाध्याय की शिक्षाएं व आदर्श आज भी हमारे लिए प्रेरणास्त्रोत हैं: सीएम धामी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरुवार को पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जयंती के अवसर पर दीनदयाल पार्क, देहरादून में स्थित उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण करते हुए उनका स्मरण किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय ने समाज के वंचित, गरीब और पिछड़े वर्गों के उत्थान के लिए जीवनभर कार्य किया। उनकी शिक्षाएं और आदर्श आज भी हमारे लिए प्रेरणास्रोत हैं। मुख्यमंत्री ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय के विचारों और अंत्योदय के संकल्प को राज्य की विकास नीति की प्रेरणा बताया। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार केंद्र और राज्य सरकार की योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने की दिशा में निरंतर कार्य कर रही है। मुख्यमंत्री ने इसके बाद मुख्यमंत्री आवास में पंडित दीनदयाल उपाध्याय के चित्र पर श्रद्धा सुमन अर्पित कर उनका भावपूर्ण स्मरण किया। इस अवसर पर भाजपा के राष्ट्रीय महामंत्री संगठन बी.एल. संतोष, राजसभा सांसद और भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट, विधायक खजान दास एवं अन्य जनप्रतिनिधि मौजूद थे।

पं. दीनदयाल उपाध्याय की जयंती पर कैबिनेट मंत्री ने अर्पित की श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने अपने कैंप कार्यालय में पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जयंती पर उनको श्रद्धांजलि अर्पित की।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कैंप कार्यालय में पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जयंती के अवसर पर उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का जीवन एकात्म मानववाद, राष्ट्रवाद और सेवा की प्रेरणा देता है। मंत्री जोशी ने कहा कि उपाध्याय के विचार आज भी हमारे लिए मार्गदर्शक हैं और उनकी नीति अंतिम छोर तक के व्यक्ति को लाभ पहुंचाने का मार्ग प्रशस्त करती है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र एवं प्रदेश की सरकार

पंडित दीनदयाल उपाध्याय के सपनों को साकार करने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने इस अवसर पर कार्यकर्ताओं से भी आह्वान किया कि वे दीनदयाल उपाध्याय के आदर्शों को आत्मसात कर समाज सेवा और राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाएं। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष प्रदीप रावत, पूनम नौटियाल, भावना चौधरी, अमित कुमार सहित कई लोग उपस्थित रहे।

कंटोला के सेवन से मिलते हैं ये प्रमुख स्वास्थ्य लाभ

कंटोला मुलायम कांटेदार वाली सब्जी है, जिसे ककोड़ा और मीठा करेला के नाम से भी जाना जाता है। इस सब्जी का वैज्ञानिक नाम मोमोरडिका डायोइका है, जबकि अंग्रेजी में यह स्पाइन गार्ड के नाम से जानी जाती है। कंटोला आवश्यक विटामिन्स, खनिज, एंटी-ऑक्सीडेंट्स और फ्लेवोनोइड्स से भरपूर होती है। इसिलए इसे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है। आइए जानते हैं कि कंटोला के सेवन से क्या-क्या स्वास्थ्य से जुड़े लाभ मिल सकते हैं।

फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर कंटोला पाचन क्रिया की कार्यक्षमता को बढ़ाता है और पेट दर्द, ऐंठन जैसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रोगों से बचा सकता है। इस सब्जी का सेवन पेट के संक्रमण का खतरा भी कम कर सकता है। यह कब्ज और लिवर की बीमारियों से सुरक्षित रखने में भी मदद करती है। कंटोला का सेवन बवासीर और गैस्ट्रिक अल्सर से सुरक्षित रखने में भी मदद कर सकता है।

एंटी-एजिंग फ्लेवोनोइड्स जैसे बीटा कैरोटीन, ल्यूटिन, जैंथिन आदि से भरपूर कंटोला आपकी त्वचा की बनावट में सुधार करने में मदद कर सकता है और इसे स्वस्थ बनाए रख सकता है। कंटोला में लगभग 84 प्रतिशत पानी होता है। ऐसे में यह त्वचा की नमी को बनाए रखने में भी सहायक है और यह मुंहासे, काले धब्बे, झुर्रियां और महीन रेखाओं से भी बचा सकता है। यह स्वास्थ्यवर्धक सब्जी त्वचा के विकारों जैसे एक्जिमा, सोरायसिस आदि के खिलाफ भी प्रभावी है।

कंटोला में कैलोरी की मात्रा कम होती है, जो वजन घटाने को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है और पूरे दिन सक्रिय रखता है। इसमें मौजूद फाइबर पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखता है और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक चीजों को खाने की लालसा खत्म करता है। इससे उचित वजन बनाए रखने में मदद मिलती है। इसमें मौजूद उच्च पानी की मात्रा शरीर में वसा जलने की प्रक्रिया को बढ़ाकर वजन घटाने में भी मदद करती है।

विटामिन- ए से भरपूर कंटोला आंखों के लिए बेहद अच्छा माना जाता है। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है। इस सब्जी में ल्यूटिन जैसे कैरोटीनॉयड होते हैं, जो आंखों की कई बीमारियों से सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं और आंखों की मांसपेशियों को मजबूत बना सकते हैं। इसके अतिरिक्त यह मोतियाबिंद और उम्र से संबंधित आंखों की समस्याओं के जोखिम कम करने में भी सहायक हो सकता है।

कंटोला के हाइपोग्लाइसेमिक गुण इंसुलिन संवेदनशीलता और इंसुलिन स्राव दोनों में सुधार करने में मदद करते हैं, जो मधुमेह नियंत्रित करने में सहायता कर सकता है। यह अग्नाशयी बीटा कोशिकाओं की सुरक्षा और पुनर्जनन में भी मदद करता है। इसकी उच्च पानी और फाइबर सामग्री ब्लड शुगर के स्तर को कम करने में भी मदद कर सकती है, जिससे यह मधुमेह के रोगियों के लिए एकदम सही है। यह सब्जी आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में भी सहायक है।

व्हिप्ड क्रीम से बनाए जा सकते हैं डेजर्ट, आसान है रेसिपी

व्हिप्ड क्रीम के बगैर कोई भी डेजर्ट अधूरा है। यह केक और अन्य डेजर्ट को सजाने के लिए इस्तेमाल की जाती है और इसका मलाईदार टेक्चर और स्वाद दोनों लोगों को खूब पसंद आता है। यह क्रीम दूध से बनाई जाती है, इसलिए यह सेहत के लिए गुणकारी है। हालांकि, किसी भी चीज का ज्यादा इस्तेमाल करने पर वह नुकसानदायक भी हो सकती है।

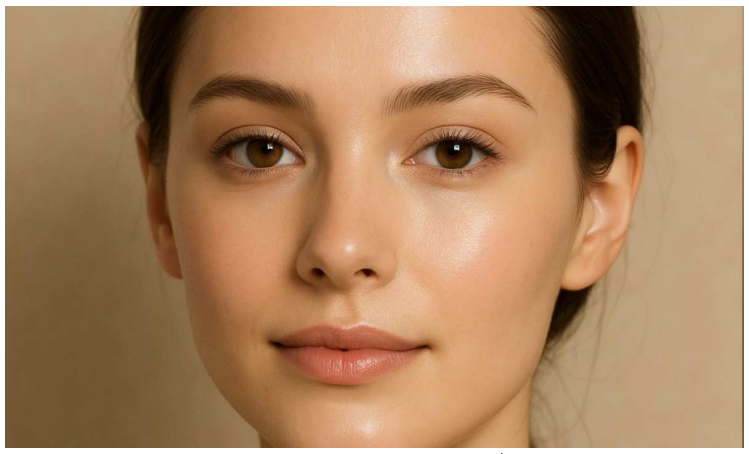
व्हिप्ड क्रीम स्ट्रॉबेरी शॉर्टकेक : सबसे पहले स्ट्रॉबेरी और चीनी को एक साथ मिलाकर फिलिंग तैयार कर लें। अब मैदा, बेकिंग पाउडर, दूध, मक्खन और चीनी डालकर सख्त आटा तैयार करें। इस आटे को केक का आकार दें और सुनहरा होने तक बेक करें। अब इलेक्ट्रिक मिक्सर का उपयोग करके व्हिप्ड क्रीम को अच्छे से फेंटें। केक के बेक हो जाने के बाद इसके स्लाइस कट करें और हर स्लाइस में स्ट्रॉबेरी फिलिंग भरकर ऊपर से व्हिप्ड क्रीम लगाएं। अंत में स्ट्रॉबेरी से सजा दें।

आयरिश क्रीम कॉफी : आयरिश क्रीम कॉफी बनाने के लिए सबसे पहले अपनी पसंदीदा कॉफी बनाना शुरू करें। अब क्रीम के फ्लफी होने तक उसे व्हिप कर लें। इसके बाद एक बड़ा कॉफी मग लें और इसमें पहले से तैयार कॉफी, चीनी, व्हिस्की और आयरिश क्रीम मिलाएं। अंत में सजाने के लिए इसके ऊपर व्हिप्ड क्रीम डालें और ऊपर से थोड़ी कॉफी छिड़क दें। यह बनाने में बेहद आसान है और इसका स्वाद भी अच्छा है।

हॉट चॉकलेट : सबसे पहले एक पैन में पानी, दूध, चीनी और कोको पाउडर एक साथ डालकर उन्हें उबालें। इन्हें तब तक उबालें जब तक कि ये गाढ़ा न हो जाएं। अब इसमें चॉकलेट सॉस और वनीला एसेंस डालकर अच्छे से मिलाएं और पकने दें। इसके बाद इस मिश्रण को कप में डालें और फिर इसके ऊपर से व्हिप्ड क्रीम डालें। आप चाहें तो क्रीम के ऊपर थोड़ा कोको पाउडर भी डाल सकते हैं। अब हॉट चॉकलेट को गरमागरम सर्व करें।

बनाना स्प्लिट : बनाना स्प्लिट बनाना काफी आसान है और यह बच्चों के सेवन के लिए बेहतरीन डेजर्ट है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले केले को छील लें और फिर लंबाई में ही इसके दो टुकड़े कर दें। अब दोनों टुकड़ों को एक सर्विंग बाउल के किनारे रखें और बीच में अपनी पसंदीदा आइसक्रीम रखें। इसके बाद एक पाइपिंग कोन में व्हिप्ड क्रीम डालकर इसे आइसक्रीम के ऊपर लगाएं। अंत में इसे चॉकलेट सिरप और चेरी से सजाएं। (आरएनएस)

इस तरह बरकरार रहेगी खूबसूरती



मौसम के बदलने के साथ ही अनेक समस्याएं खड़ी हो जाती हैं। मौसम में बदलाव के साथ ही हमें अपनी सौंदर्य आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए मौसम के अनुरूप ढालना चाहिए, ताकि हमारी त्वचा तथा बालों को पर्याप्त देखभाल मिल सके।

हम हर मौसम में सुंदर दिखना चाहते हैं, लेकिन इसके लिए त्वचा की प्रकृति, मौसम के मिजाज व इसकी पोाक जरूरतों के प्रति निरंतर सजग रहना पड़ता है। वसंत ऋतु शुरू होते ही त्वचा रूखी हो जाती है। इस मौसम में त्वचा में नमी की कमी की वजह से रूखे लाल चकत्ते भी पड़ जाते हैं।

चकत्ते होने पर तत्काल रासायनिक साबुन का प्रयोग बंद कर देना चाहिए। साबुन की बजाय सुबह-शाम क्लीनजर का उपयोग करना चाहिए। इसी तरह घरेलू आयुर्वेदिक उपचार के तौर पर त्वचा पर तिल के तेल की मालिश कर सकते हैं। वैकल्पिक तौर पर दूध में कुछ शहद की बूंदें डालकर इसे त्वचा पर लगाकर 10-15 मिनट तक लगा रहने दीजिए तथा बाद में इसे ताजे स्वच्छ जल से धो डालिए। यह उपचार सामान्य तथा शुक दोनों प्रकार की त्वचा के लिए उपयोगी है।

वहीं यदि त्वचा तैलीय है तो 50 मिलीलीटर गुलाब जल में एक चम्मच शुद्ध ग्लीसरीन मिलाइए। इस मिश्रण को बोतल में डालकर इसे पूरी तरह मिला कर इस मिश्रण को चेहरे पर लगा लीजिए। इससे त्वचा में पर्याप्त आर्द्रता बनी रहेगी तथा ताजगी का अहसास होगा। तैलीय त्वचा पर भी शहद का लेप कर सकते हैं। शहद प्रभावशाली प्राकृतिक आद्रता प्रदान करके त्वचा को मुलायम तथा कोमल बनाता है।

वसंत ऋतु के दौरान रोजाना 15 मिनट तक शहद का लेप चेहरे पर करके उसे स्वच्छ ताजे पानी से धो सकते हैं। इससे त्वचा पर पड़े विपरीत प्रभाव को कम करने में मदद मिलती है। वसंत ऋतु में एलर्जी की समस्या बढ़ जाती है, जिससे त्वचा में खारिश, चकत्ते तथा लाल धब्बे हो जाते हैं। ऐसे में चंदन क्रीम को त्वचा का संरक्षण तथा रंगत रखने में काफी उपयोगी माना जाता है।

त्वचा के रोगों खासकर फोड़े, फुंसी लाल दाग तथा चकत्ते में तुलसी भी अत्याधिक उपयोगी है। त्वचा के घरेलू उपचार में नीम तथा पुदीना की पत्तियां भी काफी सहायक मानी जाती हैं। त्वचा की खाज, खुजली तथा फुंसियों में चंदन पेस्ट का लेपन कीजिए। चंदन पेस्ट में थोड़ा सा गुलाब जल मिलाकर उसे प्रभावित त्वचा पर लगाकर आधा घंटा बाद ताजे पानी से धोयें।चंदन के दो या तीन बूंद तेल को 50 मिलीलीटर गुलाब जल में मिलाइए तथा इसे प्रभावित स्थान पर लगाइए। त्वचा की खारिश में एपल सिडर विनेगर काफी मददगार साबित होता है। इससे गर्मी की जलन व बालों में रूसी की समस्या को निपटने में मदद मिलती है।

नींबू की पत्तियों को चार कप पानी में हल्की आंच पर एक घंटा उबालिए। इस मिश्रण को टाइट जार में रातभर रहने दीजिए। अगली सुबह मिश्रण से पानी निचोड़ कर पत्तियों का पेस्ट बना लीजिए और इस पेस्ट को प्रभावित त्वचा पर लगा लीजिए।

चुकंदर रक्तशोधक व कई रोगों में हितकारी

चुकंदर में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम और सोडियम में समृद्ध हे फोलिक एसिड और विटामिन सी का अच्छा स्त्रोत है।

चुकंदर पौष्टिक होने की वजह से शरीर में कमजोरी को दूर करनेवाला, रक्तशोधक व कई रोगों में फायदा करता है। चुकंदर का सलाद के रूप में अधिक किया जाता है। जिन महिलाओं को माहवारी में कष्ट होता है, उन्हें अधिक से अधिक कच्चा चुकंदर खाना चाहिए। यह दूध और रक्त बढाता है और माहवारी में भी लाभ पहुंचाता है। चुकंदर के 100 ग्राम रस में 25 ग्राम सिरका मिलाकर बालों की जडों में लगाने से रूसी खत्म होती है और बालों का झडना भी रूक जाता है। यकृत रोगों व पित्ताशय संबंधों विकारों में चुकंदर के रस के साथ समभाग में गाजर व ककडी का रस मिलाकर सुबह-शाम पीने से फायदा मिलाता है। चुकंदर के रस के साथ गाजर का रस समभाग में मिलाकर पीने से शरीर की ताकत तो बढती है, साथ ही मोटापा नहीं बढता और अनावश्यक चर्बी भी कम होती है।

लगातार बेड पर रहने से बढती है सांस की बीमारी

अक्सर लोग सांस फूलने की बीमारी में बुजुर्गों को आराम करने की सलाह देते हैं। इतना ही नहीं उनके रूटीन काम भी खुद करने लगते हैं। इससे बुजुर्गों की ऐक्टिविटी कम हो जाती है और उनकी मांसपेशियां कमजोर होने लगती है।

ऐसे में लगातार बेड पर रहने से बीमारी कम होने के बजाए बढ़ती जाती है। इसलिए भले ही मरीज को ऑक्सिजन लेना पड़े, लेकिन बुजुर्गों को ज्यादा से ज्यादा ऐक्टिव रखें। विशेषज्ञों के अनुसार जब किसी को यह बीमारी होती है, तो उन्हें आराम की सलाह दी जाती है। इसके विपरीत विदेशों में लोग ऑक्सिजन लेते हैं, लेकिन गोल्फ खेलने भी जाते हैं, मॉल में घूमते हैं, सारा काम करते हैं, जिससे उनकी मांसपेशियां ऐक्टिव रहतीं हैं। मरीज जब कोई काम नहीं करता और सिर्फ आराम करता है, तो यह उनकी सेहत के लिए नुकसानदेह होता है। कुछ विशेषज्ञों का कहना है कि लंग्स

की बीमारी में मरीजों को आराम करने की सलाह देना मेडिकली सही नहीं है। नवंबर से फरवरी के बीच 25 से 30 पर्सेंट तक मरीजों का ओपीडी में आना बढ़ जाता है। इसका बड़ा कारण सर्दी, प्रदूषण और इंफेक्शन है। इस मौसम में 3 गुना ज्यादा मरीज इलाज के लिए ऐडमिट होते हैं। ऐडमिट होने वाले 10 मरीजों में से 1 की मौत हो जाती है। इसलिए सीओपीडी नाम की यह बीमारी खतरनाक है। मरीजों को हफ्ते में चार बार 30-30 मिनट की ऐक्टिविटी करनी चाहिए। जो लोग रोजाना लगभग 5 हजार कदम चलते हैं, या तेज चलते हैं, उनमें यह बीमारी 50 पर्सेंट तक कम हो जाती है। इसलिए यदि आपके घर में कोई व्यक्ति सांस की बीमारी से पीड़ित हो, फिर चाहे वह अस्थमा हो या फिर कुछ और तो उन्हें हर वक्त बेड पर रहने की सलाह देने की बजाए, उन्हें ज्यादा से ज्यादा ऐक्टिव रखें। ऐसा इसलिए कहा जा रहा है कि क्योंकि मरीज जितना ऐक्टिव रहेगा उनकी सेहत के लिए उतना ही अच्छा होगा।

खुजली की समस्या उठते ही बंद कर दें ये आहार, बढ़ सकती हैं परेशानी

त्वचा से संबंधित रोगो को चर्म रोग कहा जाता है। संक्रमण, एलर्जी, कैमिकल, कमजोर इम्यून सिस्टम के वजह से त्वचा संबंधी परेशानियां हो सकती है। अगर बिना किसी वजह के शरीर में खुजली हो रही है तो इसका कारण स्किन एलर्जी है जिसका कारण आपका आहार भी हो सकता हैं। अगर आपको स्किन डिसीज, रैशेज, जलन या सूजन की शिकायत हो तो आपको अपनी स्किन का ध्यान रखने के साथ ही कुछ आहार को भी नजरअंदाज कर देना चाहिए। जी हां, कुछ आहार ऐसे होते हैं जिनमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स खुजली को भी बढ़ा सकते हैं। आज इस कड़ी में हम आपको ऐसे ही आहार की जानकारी देने जा रहे हैं जिन्हें खुजली की समस्या उठते ही बंद कर देने में आपकी भलाई हैं। आइये जानते हैं इन आहार के बारे में...

अंडा

अगर आपको खुजली की समस्या है तो अंडे का सेवन न करें, अंडे से खुजली की समस्या और बढ़ सकती है। कई बच्चों को अंडे से एलर्जी होती है खासकर अगर खुजली या स्किन रैशेज हों तो अंडे का सेवन नहीं करना चाहिए। शरीर की इम्यूनिटी, अंडे में पाए जाने वाले प्रोटीन के साथ रिएक्ट कर सकती है। अंडे का सेवन करने पर आपको सांस लेने में तकलीफ, सूजन, इंडाइजेशन की समस्या हो सकती है।

मूंगफली

मूंगफली या मूंगफली का तेल खुजली की परेशानी बढ़ा सकता है। खुजली या एलर्जी के दौरान मूंगफली के सेवन से स्किन में सूजन आ सकती है। जलन की परेशानी भी होने लगती है। खुजली की तकलीफ होने पर मूंगफली नहीं खाना चाहिए।

मसालेदार-जंक फूड

अगर किसी व्यक्ति को स्किन से जुड़ी समस्या है तो उस व्यक्ति को ज्यादा मसालेदार और जंक फूड्स का सेवन करने से बचना चाहिए। दरअसल मसालेदार और जंक फूड्सखाने से आपके शरीर को उन्हें पचाने में बहुत ज्यादा वक्त लगता है, जिसकी वजह से आपका मेटाबॉलिज्म सही तरीके से काम नहीं करता है। यही वजह है कि आपके चेहरे पर मुहांसे आ जाते हैं।

तिल

तिल एलर्जी का कारण बनता है। खुजली में तिल के सेवन से बचना चाहिए। बाजार में आने वाली कई चीजों में तिल का इस्तेमाल किया जाता है, हालांकि इनमें कम मात्रा में तिल मौजूद होता है लेकिन इन चीजों को खाने से बचना चाहिए।

डेयरी प्रोडक्ट्स

आयुर्वेद के अनुसार त्वचा संबंधित रोग के मरीजों को दूध, दही, बटर जैसे डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन नहीं करना चाहिए। इनके पचान में अधिक समय लगता है। जिसका असर स्किन पर कई तरह से दिखने लगता है।

काजू

आपको ट्रीनट्स का सेवन भी अवॉइड करना चाहिए। आपको खुजली की समस्या है तो आपको काजू, बादाम, अखरोट आदि का सेवन नहीं करना चाहिए और न ही इनसे बनने वाले तेल, बटर, आटे या दूध का सेवन करना चाहिए। जिन लोगों को मूंगफली से एलर्जी होती है उन्हें ट्रीनट्स से भी एलर्जी होती है।

खट्टी चीजें

आयुर्वेद की मानें तो खट्टे फलों व सब्जियों सहित फूड्स का सेवन शरीर में पित्त दोष को बढ़ाने का काम करता है। जब शरीर में पित्त मात्रा बढ़ जाती है तो हमारा खून दूषित होने लगता है, जिसकी वजह से स्किन संबंधित परेशानियां शुरू हो जाती हैं। इसलिए खट्टे फलों व फूड्स का सेवन कम से कम करने की जरूरत है।

गुड़

आयुर्वेद के अनुसार चर्म रोग के मरीजों के लिए गुड़ का सेवन भी खराबी कर सकता है। गुड़ शरीर में गर्मी पैदा करता है। इसकी अधिकता भी खट्टे खाद्य पदार्थों की तरह ही खून को अशुद्ध करने का काम करती है।

मछली

अगर आपको खुजली की समस्या है तो मछली का सेवन भी अवॉइड करें, कई लोगों को मछली का सेवन करने से खुजली की समस्या बढ़ जाती है और जी मिचलाना, डायरिया, सिर में दर्द या नाक बहने की समस्या हो सकती है इसलिए आपको इसका सेवन नहीं करना चाहिए। जिन लोगों को एक्जिमा की बीमारी होती है उन्हें मछली का सेवन करने से परेशानी होती है। अगर आपको खुजली है तो आपको किसी भी प्रकार की मछली का सेवन नहीं करना चाहिए।

सोयाबीन

सोयाबीन की वजह से कई लोगों को एलर्जी होती है। कुछ लोगों के शरीर को सोयाबीन सूट नहीं करता है। इसलिए खुजली के दौरान सोयाबीन और सोयाबीन से बनी चीजें खाने से बचना चाहिए। (आरएनएस)

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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है शलजम, जानिए इसके 5 प्रमुख फायदे

शलजम एक ऐसी सब्जी है, जो हर घर में आसानी से मिल जाती है। इसे सलाद में कच्चा भी खाया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसमें मौजूद पोषक तत्व इसे एक सेहतमंद विकल्प बनाते हैं? शलजम में विटामिन-सी, फाइबर, पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। इसके सेवन से कई सेहत संबंधी फायदे मिल सकते हैं। आइए शलजम के सेवन से मिलने वाले फायदों के बारे में जानते हैं।

पाचन के लिए है फायदेमंद

शलजम का सेवन पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन को सही रखने में मदद करता है। फाइबर कब्ज की समस्या को दूर करता है और मल को नरम बनाता है, जिससे इसे बाहर निकालना आसान हो जाता है। इसके अलावा फाइबर आंतों में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा देता है, जिससे पाचन बेहतर रहता है। इसलिए अपनी डाइट में शलजम को शामिल करना अच्छा है।

दिल के लिए है अच्छा

शलजम का सेवन दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने में सहायक होते हैं। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकता है। इसके अलावा शलजम ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में भी मदद कर सकता है। इसलिए दिल के मरीजों के लिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना फायदेमंद हो सकता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में है सहायक

शलजम में मौजूद विटामिन-सी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह विटामिन शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ाता है, जो संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं और बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ाते हैं। इसलिए नियमित रूप से शलजम का सेवन करना फायदेमंद हो सकता है।

वजन कम करने में है प्रभावी

अगर आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो शलजम का सेवन करना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद फाइबर और पानी की मात्रा पेट को भरा हुआ महसूस कराती है, जिससे ज्यादा खाने की इच्छा नहीं होती है। इसके अलावा शलजम में कम कैलोरी होती है, जो वजन कम करने में मददगार होती है। नियमित रूप से शलजम खाने से आपके शरीर को जरूरी पोषक तत्व भी मिलते हैं।

आंखों के लिए है फायदेमंद

शलजम आंखों के लिए भी लाभकारी हो सकता है। इसमें मौजूद बीटा कैरोटीन विटामिन-ए में परिवर्तित होकर आंखों के लिए फायदेमंद होता है। यह आंखों की रोशनी को बेहतर करने में मदद करता है और रात को देखने में होने वाली समस्या को दूर करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स आंखों की रोशनी को बढ़ाने में मदद करते हैं। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना अच्छा हो सकता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य

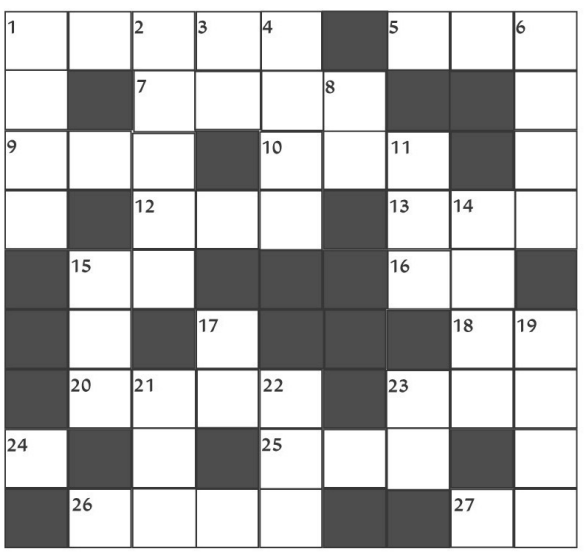
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



1		2	3	4	■	5		6
	■	7			8	■	■	
9			■	10		11	■	
	■	12			■	13	14	
■	15		■	■	■	16		■
■		■	17	■	■	■	18	19
■	20	21		22	■	23		
24	■		■	25			■	
■	26				■	■	27	

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

भारत में हिंदी अब संपर्क की सबसे अधिक बोलने वाली भाषा

अजय दीक्षित

मेरे एक मित्र है जो तेलंगाना में तिरुचिरापल्ली में रहते है और प्रवर्तन निदेशालय में उच्च पद पर कार्यरत हैं लेकिन वे तेलगु भाषी हैंवे अक्सर दिल्ली में अधिकारियों से बात करते रहते हैं।20 वर्षों पहले उनकी हिंदी बहुत ही कमजोर या तो समझो कि न के बराबर थी लेकिन आजकल वे बहुत ही खूबसूरत हिंदी बोलते समझते हैं।अभी मुंबई में तीसरी भाषा महाराष्ट्र में पढ़ाने को लेकर विवाद हुआ। शिवसेना के नेता राज ठाकरे ने मराठी मानुष की बात की । लेकिन अब वह समय आ गया है कि हिंदी अपने आप जरूरत के मुताबिक अपना स्थान बना रही हैयहां तक कि अखबारों की रीडरशिप में तो अंग्रेजी को भी मात कर रही है।

जेएनयू में हिंदी पत्रकारिता विभाग प्रवक्ता राम बिहारी पाठक का कहना है कि अब भारत की संपर्क भाषा हिंदी है ।अगर आप तेलगु ,तमिल, मलयालम,कन्नड़, मराठी में बोलेंगे तो कोई नहीं समझेगा लेकिन अगर आप टूटी फूटी हिंदी,या अंग्रेजी में संपर्क करें तो लोग समझ सकते हैं कि आप का कहना क्या है।

हिंदी को आगे बढ़ाने में टेलीविजन, राजनीति का बहुत बड़ा सहयोग है। कन्नड़ भाषी मल्लिकार्जुन खड़गे,तमिल भाषी वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण, शशि थरूर, गुलाम नबी आजाद, असद्दीन ओवैसी,आदि भी सदन में और मंत्रालय में हिंदी बोलते हैं।

हिंदी को राजभाषा का दर्जा है लेकिन राष्ट्रभाषा दर्जा नहीं है

हिंदी आजादी से पहले भारत की आधिकारिक भाषा नहीं थी बल्कि आजादी के बाद हिंदी को संविधान की 15 वीं अनुसूची में शामिल किया गया था।उसमें भारत की 11 प्रमुख भाषाएं दर्ज है जिसमें मलयालम,कन्नड़,तमिल,तेलगु, मराठी,बंगाली,असमी, अंग्रेजी, गुजराती, उर्दू और पंजाबी भाषा दर्ज हैं,बाद में कुछ क्षेत्रीय भाषाओं को स्थान मिला है। समय समय पर हिंदी को संविधान की राष्ट्रभाषा बनाने के प्रयास हुए मगर तमिलनाडु से इसका विरोध शुरू हुआ।1966 में तो तमिल नेता पेरियार ने भाषाई आधार पर राज्य बनाने की मांग की उसी के चलते तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, गुजरात,पंजाब, हरियाणा,आदि राज्यों का गठन हुआ। लेकिन हिंदी भाषा को राष्ट्र भाषा स्वीकार नहीं किया। आजादी के बाद हिंदी सिनेमा ने हिंदी को लोकप्रिय बनाया। महादेवी वर्मा, रामधारी सिंह दिनकर, अटल बिहारी वाजपेई, सूर्य कांत त्रिपाठी निराला, जयशंकर प्रसाद, हरिवंश राय बच्चन,आदि कवियों के सहयोग हिंदी के लिए याद किया जाएगा। लेकिन स्व जवाहर लाल नेहरू, श्रीमती इंदिरा गांधी, राजीव गांधी, पीवी नरसिंह राव, अटल बिहारी वाजपेई ने प्रधानमंत्री के तौर पर हिंदी को राजकाज में उपयोग करना भी हिंदी के लिए सार्थक रहा । तमिल नाडु के राजनेता दिल्ली आ कर हिंदी सीखते हैं। सोमनाथ चटर्जी,

इंद्रजीत गुप्ता भी हिंदी बोलते समझते थे। दक्षिण भारत के नेता के तौर पर पूर्व प्रधानमंत्री स्व नरसिंह राव अच्छी हिंदी बोलते थेयहां तक कि सोनिया गांधी, सुब्रमण्यम स्वामी, रमेश चीनीथेला,ने भी हिंदी को स्वीकार किया।

अब बात करते हैं नई पीढ़ी की तो वह तो हिंदी बोलती या अंग्रेजी, कॉर्पोरेट में हिंदी का प्रचलन है। महानगरों में केवल चेन्नई को छोड़कर,दिल्ली, मुंबई, कोलकाता,जयपुर, अहमदाबाद, बंगलुरू,पुणे, हैदराबाद, नासिक, भुवनेश्वर,पूरी, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान, गुजरात, हरियाणा, महाराष्ट्र, दिल्ली, गोवा, ओड़िशा, मेघालय, मिजोरम, सिक्किम, पंजाब, असम नागालैंड, त्रिपुरा, मणिपुर, बिहार, पश्चिमी बंगाल, कर्नाटक में हिंदी ही संपर्क भाषा है।

बैटल आफ गलवान से अंकुर भाटिया की पहली झलक आई सामने

अभिनेता सलमान खान जल्द ही फिल्म बैटल आफ गलवान में नजर आएंगे, जिसके निर्देशन की कमान अपूर्व लाखिया ने संभाली है। इस फिल्म की कहानी गलवान घाटी संघर्ष पर आधारित है। इसकी शूटिंग लद्दाख ने पहले ही शुरू हो चुकी है। सलमान के अलावा इस फिल्म में अभिनेता अंकुर भाटिया भी अहम भूमिका निभा रहे हैं। अब बैटल आफ गलवान से अंकुर ने अपनी पहली झलक दिखाई है, जिसमें वह फौजी के किरदार में दिख रहे हैं।

अंकुर ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर तस्वीर साझा करते हुए कैप्शन में लिखा, वर्दी पहनना, एक सैनिक में तब्दील होना, देश का गौरव उठाना। इस सफर को जीने का सौभाग्य मिला। अंकुर की यह तस्वीर सोशल मीडिया पर आते ही छा गई है और प्रशंसक इस पर जमकर प्रतिक्रिया दे रहे हैं। बैटल आफ गलवान में सलमान की जोड़ी अभिनेत्री चित्रांगदा सिंह के साथ बनी है और यह पहला मौका होगा, जब ये दोनों कलाकार पर्दे पर साथ दिखाई देंगे।

शार्ट शाइनिंग ड्रेस में अनन्या पांडे ने दिए किलर पोज

अनन्या पांडे इन दिनों अपनी आगामी फिल्म तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी को लेकर चर्चा में बनी हुई हैं। हाल ही में इस फिल्म की शूटिंग खत्म हुई है। जिसके बाद अनन्या वेकेशन पर भी गईं। वहीं आज अनन्या ने सोशल मीडिया हैंडल पर अपना किलर लुक शेयर कर फैंस को सरप्राइज कर दिया है।

अनन्या पांडे ने आज इंस्टाग्राम पर मिनी ड्रेस में तस्वीरें साझा कीं। अनन्या पांडे ने टोनी वार्ड की पारदर्शी मिनी ड्रेस पहनी हुई है, जो मेटैलिक एम्बेलिशमेंट और मनकेदार फ्रिंज से सजी है। सेक्विन और लटकनदार लटों ने इस ड्रेस को और खूबसूरत बना दिया। जब बात स्टेटमेंट-मेकिंग रेड-कार्पेट स्टाइल की आती है, तो अनन्या अपने ग्लैमर और हाई-फैशन से फैंस का दिल जीत लेती हैं। इस लुक के साथ अनन्या ने कैप्शन में लिखा, ड्रेसअप करके बहुत मजा आया।

अनन्या पांडे की इस पोस्ट पर अहान पांडे की मां डीन पांडे ने लाल दिल वाले इमोजी बनाए हैं। अनन्या की मां भावना पांडे ने भी लाल दिल वाले और फायर इमोजी शेयर किए हैं। एक्ट्रेस इरा दुबे ने फायर इमोजी बनाए हैं। सीमा सचदेव ने लिखा, प्यार। वहीं अनन्या के फैंस ने उनके इस लुक पर फायर और लाल दिल वाले इमोजी बनाए हैं।

अनन्या पांडे जल्द ही फिल्म तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी में नजर आएंगी। इस फिल्म में अनन्या के साथ कार्तिक आर्यन नजर आएंगे। यह एक रोमांटिक कामेडी ड्रामा फिल्म है। इस फिल्म का निर्देशन समीर विदवान कर रहे हैं। इसका निर्माण करण जौहर के धर्मा प्रोडक्शंस और नमः पिक्चर्स ने किया है। यह फिल्म 13 फरवरी 2026 को रिलीज होगी।

वृषभ से मोहनलाल की नई झलक आई सामने, टीजर की रिलीज डेट से भी उठा पर्दा

मलयालम सिनेमा के सुपरस्टार मोहनलाल इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म वृषभ को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। फिल्म वृषभ को लेकर एक के बाद एक अपडेट सामने आ रहे हैं। अभी हाल ही में मेकर्स ने ऐलान किया था की वो जल्द ही फिल्म फिल्म वृषभ से मोहनलाल का नया लुक लोगों के सामने रखेंगे। अब मेकर्स ने अपना ये वादा पूरा कर दिया है। फिल्म वृषभ से एक्टर मोहनलाल का नया लुक सामने आ गया है। तो चलिए देखते हैं फिल्म वृषभ से सामने आया मोहनलाल का नया लुक कैसा है।

फिल्म वृषभ रिलीज से पहले एक बार फिर से खबरों में आ गई है। इसकी वजह वजह फिल्म वृषभ से सामने आया मोहनलाल का लुक है। मोहनलाल का लुक आते ही सोशल मीडिया पर छा गया। मोहनलाल इस पोस्टर में एक धांसू वारियर के रूप में दिख रहे हैं, हाथ में पावरफुल शील्ड थामे जो उनके स्ट्रान्ग और हीरोइक लुक को हाइलाइट कर रहा है। इस पोस्टर के साथ मेकर्स ने टीजर की रिलीज डेट का भी ऐलान कर दिया था किफिल्म वृषभ का टीजर को रिलीज होने वाला है। फिल्म वृषभ का धांसू पोस्टर सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है। फिल्म के इस पोस्टर पर लोग खूब कमेंट करते हुए नजर आ रहे हैं। आपको बता दें कि फिल्म वृषभ के इस पोस्टर को मोहनलाल ने अपने सोशल मीडिया हैंडल से शेयर किया है।

नंदा किशोर के डायरेक्शन में बन रही फिल्म वृषभ में मोहनलाल के साथ रोशान मेक, शनाया कपूर, जाहरा एस खान जैसे सितारे अहम रोल में हैं। खबरों के मुताबिक ये फिल्म इसी साल 16 अक्टूबर को रिलीज हो सकती है।

एनडीए की राजनीतिक पकड़ और संगठनात्मक शक्ति मजबूत

ललित गर्ग

पिछले दिनों सत्तारूढ़ एनडीए के उम्मीदवार एवं तमिलनाडु भाजपा के पूर्व अध्यक्ष सीपी राधाकृष्णन ने विपक्ष के उम्मीदवार बी सुदर्शन रेड्डी को परास्त कर 17वें उपराष्ट्रपति के रूप में जीत दर्ज की।

यह ऐतिहासिक घटना भारतीय राजनीति में बदलते समीकरणों और भविष्य की दिशा का भी संकेत है। राधाकृष्णन का चुना जाना न केवल एनडीए और भाजपा की रणनीतिक सूझबूझ का परिणाम है, बल्कि इस बात का भी प्रमाण है कि व्यक्ति चयन की प्रक्रिया को उन्होंने केवल राजनीतिक समीकरण तक सीमित नहीं रखा, बल्कि उसमें व्यापक सामाजिक-राष्ट्रीय दृष्टिकोण भी जोड़े। उपराष्ट्रपति पद संवैधानिक गरिमा का प्रतीक होता है, जहां राजनीति से ऊपर उठ कर राष्ट्रहित सर्वोपरि हो जाता है।

इस जीत के कई निहितार्थ हैं। पहला, यह भाजपा और एनडीए की राजनीतिक पकड़ और संगठनात्मक शक्ति को और मजबूत करती है। दूसरा, यह विपक्षी इंडिया गठबंधन की कमजोरियों और आंतरिक मतभेदों को उजागर करती है। तीसरा, यह भविष्य की राजनीति की उस दिशा को दर्शाती है, जहां व्यक्तिगत ईमानदारी, सामाजिक स्वीकार्यता और राष्ट्रीय दृष्टि को अधिक महत्त्व मिलेगा। यह कदम भाजपा की उस राजनीति की भी झलक देता है, जहां वह केवल चुनावी जीत की ओर नहीं, बल्कि दीर्घकालीन सांस्कृतिक-वैचारिक स्थिरता की ओर अग्रसर है। कहा जा सकता है कि चुनाव में एक तीर से अनेक निशाने साधे गए हैं, एनडीए की शक्ति का प्रदर्शन, विपक्ष को स्पष्ट संदेश, संवैधानिक गरिमा की रक्षा और भविष्य की राजनीति में व्यक्ति चयन की एक नई परंपरा का सूत्रपात।

भाजपा ने एक और तीर साधा है। जैसाकि तमिलनाडु की राजनीति परंपरागत रूप से द्रविड़ आंदोलनों और क्षेत्रीय पहचान से प्रभावित रही है, जहां कई दशकों से डीएमके और एआईएडीएमके का दबदबा रहा है। भाजपा के लिए इस राज्य में राजनीतिक जमीन तैयार करना हमेशा चुनौतीपूर्ण रहा है। 2021 के विधानसभा चुनाव में भाजपा को महज 4 सीटें मिलीं जबकि एनडीए गठबंधन को 66 सीटों पर सफलता मिली। स्पष्ट है कि तमिलनाडु में भाजपा की पकड़ कमजोर है, और उसे क्षेत्रीय भावनाओं, भाषा और संस्कृति से जुड़े सवालों पर गहरी पैठ बनाने की जरूरत है। इसी परिप्रेक्ष्य में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने राधाकृष्णन को उपराष्ट्रपति उम्मीदवार बना कर रणनीतिक दांव खेला है। राधाकृष्णन तमिलनाडु से आते हैं, और उनकी पहचान को आगे रखकर भाजपा राज्य की राजनीति में अपनी स्वीकार्यता बढ़ाना चाहती है।

संदेश देना चाहती है कि वह तमिल अस्मिता, संस्कृति और क्षेत्रीय नेतृत्व को सम्मान देती है। राधाकृष्णन के चुने जाने से भाजपा को उम्मीद है कि विधानसभा चुनावों में वह अपनी उपस्थिति और प्रभाव को विस्तार दे सकेगी और द्रविड़ राजनीति के प्रभुत्व को चुनौती देने का आधार बना सकेगी। भारत का उपराष्ट्रपति पद एवं उनका कार्यालय भारतीय लोकतंत्र की गरिमा और संतुलन का प्रतीक है। उपराष्ट्रपति संसद के उच्च सदन का अध्यक्ष होने के कारण संवाद, विचार और लोकतांत्रिक विमर्श की आत्मा को दिशा देते हैं। इस पद को डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन जैसे दार्शनिक, विचारक और शिक्षाविद ने अपने व्यक्तित्व और कार्य से ऊंचाई दी तब यह पद राष्ट्र के सांस्कृतिक, नैतिक और बौद्धिक आदशरे का संवाहक बन गया। उनके माध्यम से संदेश गया कि उपराष्ट्रपति का पद केवल राजनीतिक महत्त्व का नहीं, बल्कि राष्ट्रीय मूल्यों के संरक्षण और विकास का भी दायित्व वहन करता है। रचनात्मक व्यक्तित्व को उपराष्ट्रपति पद पर प्रतिष्ठित करना भारतीय राजनीति की उज्ज्वल परंपरा को बढ़ाने का संकेत है। यह बताता है कि भारतीय लोकतंत्र की मजबूती केवल सत्ता-संघर्ष में नहीं, बल्कि उच्च पदों पर ऐसे व्यक्तित्वों के चयन में निहित है, जो नैतिकता, विद्वत्ता और संवेदनशीलता से लोकतंत्र की गुणवत्ता को बढ़ाएं। डॉ. राधाकृष्णन की परंपरा को स्मरण करते हुए आवश्यक है कि उपराष्ट्रपति पद निरंतर आदर्शवाद, विमर्श की गहराई और राष्ट्रीय मूल्यों की ऊर्जा का केंद्र बना रहे।

राधाकृष्णन के उपराष्ट्रपति बनने से राज्य सभा की कार्यवाही में संयम और संवाद की संस्कृति मजबूत होगी। उपराष्ट्रपति पद का दायित्व केवल औपचारिक नहीं होता, बल्कि संसद की गरिमा और संविधान की मर्यादा का संरक्षक भी होता है। दक्षिण भारत से आना और ओबीसी समुदाय से होना उन्हें सामाजिक-राजनीतिक संतुलन का प्रतिनिधि बनाता है। उनका जीवन कर्मयोगी की तरह रहा है। उन्होंने किसी भी पद को शक्ति के रूप में नहीं देखा, बल्कि सेवा और कर्त्तव्य निभाने का अवसर माना। अब वे सत्रहवें उपराष्ट्रपति के रूप में अपना कार्यकाल प्रारंभ रहे हैं, तो आशा की जा सकती है कि संसद में शांति, लोकतांत्रिक परंपराओं और संवाद के स्तर को ऊंचाई देंगे। उनका अनुभव, धैर्य और समर्पण देश की लोकतांत्रिक संरचना को और अधिक सुदृढ़ बनाने में सहायक सिद्ध होगा।

आखिर केले का आकार हमेशा टेढ़ा ही क्यों होता है?

केला सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। इसलिए कई लोग इसे प्यार से खाते हैं। केला शरीर को तुरंत ऊर्जा देता है। इसमें कई पोषक तत्व होते हैं। इसलिए इसे सुपरफूड कहा जाता है। कई लोग सुबह नाश्ते में केला खाते हैं। कुछ लोग एनर्जी के लिए शाम को केला खाते हैं। मांसपेशियों के निर्माण से लेकर शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने तक, केला सेहत के लिए वरदान है। हालांकि, केले हमेशा थोड़े मुड़े हुए या टेढ़े-मेढ़े होते हैं। यह सवाल आपके मन में भी आता होगा कि केले का आकार टेढ़ा क्यों होता है ? आइए अब इसके पीछे के विज्ञान के बारे में जानते हैं।।

केले का आकार थोड़ा टेढ़ा होने का सबसे बड़ा कारण फोटोट्रोपिज्म है। जिसका अर्थ है कि पौधे प्रकाश की ओर झुकते हैं। वहीं, केले के पेड़ में जब फल लगने लगते हैं, तो कलियां (जो बाद में केले के गुच्छे बन जाती हैं) नीचे की ओर झुक जाती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि केले का फल गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव में नीचे की ओर विकसित होता है। जैसे-जैसे फल बढ़ते हैं, वे सूर्य के प्रकाश की ओर मुड़ने लगते हैं, जिससे केले का आकार टेढ़ा हो जाता है।। यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है।

अधिकांश पौधों की जड़ें गुरुत्वाकर्षण की दिशा में, यानी नीचे की ओर बढ़ती हैं, जबकि तना ऊपर की ओर बढ़ता है। लेकिन केले के फल के मामले में, यह थोड़ा अलग है। केले का फल पहले गुरुत्वाकर्षण की दिशा में नीचे की ओर बढ़ता है, लेकिन फिर धीरे-धीरे सूर्य के प्रकाश की तलाश में ऊपर की ओर मुड़ जाता है। इस प्रक्रिया को नकारात्मक भू-आकृतिवाद कहा जाता है।

क्या केले का टेढ़ा आकार उसके स्वाद को प्रभावित करता है?

इस प्रश्न का उत्तर निश्चित रूप से नहीं है। केले के आकार का उसके स्वाद से कोई लेना-देना नहीं है। इसका स्वाद मुख्यतः किस्म, मिट्टी, जलवायु और पकने की अवस्था पर निर्भर करता है। स्वाद इस बात पर निर्भर नहीं करता कि केला सीधा है या टेढ़ा। केला पकने पर मीठा लगता है। इसके अलावा, यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है।

केले के स्वास्थ्य लाभ

केले नेचुरल शुगर और फाइबर का एक उात स्रोत हैं। ये शरीर को तुरंत एनर्जी देत हैं। केला खाने से थकान और कमजोरी कम होती है। इसलिए, विशेषज्ञों का कहना है कि नाश्ते में या व्यायाम से पहले केला खाना अच्छा होता है। केले में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह कब्ज की समस्या को दूर करता है। केले में पोटैशियम भरपूर मात्रा में होता है। यह हार्ट हेल्थ के लिए बहुत अच्छा होता है। पोटैशियम ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है। यह हार्ट डिजीज के जोखिम को कम करता है। केले में ट्रिप्टोफैन एमिनो एसिड होता है, जो शरीर में सेरोटोनिन हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाता है। यह स्ट्रेस के कम करने में मदद करता है। वैसे, केला खाने के कई फायदे हैं।(आरएनएस)

सू- दोकू क्र.

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र 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।

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

बालों के झड़ने से परेशान हैं? आज ही फेंक दें यह कंघी

हेयर फाल मतलब आजकल बालों का झड़ना एक आम समस्या है। बच्चों से लेकर बड़ों तक, कई लोग इससे जूझ रहे हैं। वैसे तो इसके लिए खानपान, धूल, प्रदूषण, देखभाल की कमी जैसे कई कारक जिम्मेदार हैं, लेकिन रोजाना इस्तेमाल होने वाले उत्पाद भी बालों के झड़ने का मुख्य कारण हो सकते हैं। बालों के झड़ने का एक मुख्य कारण हमारी कंघी है

जी हां! प्लास्टिक की कंघी से उत्पा स्टेटिक चार्ज बालों को कमजोर कर देता है। नतीजतन, बालों का झड़ना बढ़ जाता है। हेयर एक्सपर्ट का कहना है कि प्लास्टिक की कंघी की बजाय लकड़ी की कंघी का इस्तेमाल करने से बालों का झड़ना कम हो सकता है। कई अध्ययन और विशेषज्ञ लकड़ी की कंघी के इस्तेमाल के कई सकारात्मक पहलू भी बताते हैं। आइए इस खबर में जानते हैं कि लकड़ी की कंघी के इस्तेमाल से बालों की देखभाल में क्या बदलाव आते हैं।।।

* नामक एक तेल का स्राव करती है। यह बालों को नमी प्रदान करने में मदद करता है। लकड़ी की कंघी इस तेल को बालों की जड़ों से लेकर सिरे तक समान रूप से वितरित करने में मदद करती है। इस प्रकार, पूरे बाल नमीयुक्त, चमकदार और स्वस्थ रहते हैं। इसके उलट प्लास्टिक की कंघी यह काम प्रभावी ढंग से नहीं कर

पाती है।

* बालों का झड़ना कम करता है और नुकसान से बचाता है- लकड़ी की कंघी प्लास्टिक की कंघी जितनी नुकीली नहीं होती, लेकिन उसके सिरे चिकने होते हैं, इसलिए ये बालों को खींचती या काटती नहीं हैं। इससे बालों का टूटना कम होता है। उलझे बालों को सुलझाते समय, बांस की कंघी बालों पर कम दबाव डालती है, जिससे बालों का झड़ना कम होता है।

* पर्यावरण-अनुकूल और हाइपोएलर्जेनिक- लकड़ी के कंघे पर्यावरण-अनुकूल होते हैं क्योंकि ये नेचुरल मटेरियल से बने होते हैं। प्लास्टिक के कंघों में मौजूद कुछ रसायन कुछ लोगों में सिर की त्वचा में जलन या एलर्जी पैदा कर सकते हैं। लकड़ी के कंघे आमतौर पर हाइपोएलर्जेनिक होते हैं, इसलिए डाक्टरों का मानना है कि ये संवेदनशील सिर की त्वचा वाले लोगों के लिए सुरक्षित हैं।

* क्या लकड़ी की कंघी इस्तेमाल करने से बालों का झड़ना कम होता है? हां, लकड़ी की कंघी इस्तेमाल करने से बालों का झड़ना कम होता है। ऊपर बताए गए कारणों से बाल ज्यादा हेल्दी रहते हैं। लकड़ी की कंघी स्कैल्प में ब्लड फ्लो को बेहतर बनाती है, बालों की जड़ों को पोषक तत्व प्रदान करती है और उन्हें मजबूत बनाती है। चूंकि इसमें कोई स्थैतिक चार्ज नहीं होता, इसलिए बालों को बिना उलझे, आराम से कंघी की जाती है, जिससे बालों का टूटना और झड़ना कम होता है। प्राकृतिक तेल जड़ों से बालों के सिरे तक फैलते हैं, जिससे बाल स्वस्थ और सूखे रहते हैं। इससे बालों का झड़ना भी रुक जाता है।

* कैसे बनाए रखें?

* साप्ताहिक सफाई- कंघी से बाल और गंदगी हटाने के लिए पुराने टूथब्रश का उपयोग करें। सफाई में मुश्किल- हल्के साबुन या शैम्पू का इस्तेमाल करके थोड़े गुनगुने पानी से धोएं। हालांकि, कंघी को ज्यादा देर तक पानी में न भिगोएं

* नमी से बचाएं- कंघी को धोने के बाद, उसे कपड़े से अच्छी तरह पोंछकर सूखी जगह पर रखें। अगर उसे नमी वाली जगह पर रखा जाए, तो उसमें फफूंद लग सकती है और कंघी खराब हो सकती है।

प्राकृतिक तेल लगाना- कंघी को सूखने से बचाने के लिए, हर कुछ महीनों में एक बार कपड़े पर नारियल का तेल या जैतून का तेल लगाएं और कंघी पर धीरे से रगड़ें। (आरएनएस)

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शासकीय आवास पर भाजपा के राष्ट्रीय महामंत्री (संगठन) बी.एल. संतोष का स्वागत एवं अभिनंदन किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने राष्ट्रीय महामंत्री (संगठन) के साथ विभिन्न संगठनात्मक व प्रदेश के सांस्कृतिक, धार्मिक व आध्यात्मिक विकास पर विस्तृत चर्चा की।

हमें 27 का विधानसभा चुनाव जीतना हैः बीएल संतोष

संवाददाता

देहरादून। भाजपा के राष्ट्रीय महामंत्री संगठन बीएल संतोष ने कहा है कि हमें 27 का विधानसभा चुनाव जीतना है, क्योंकि हम जीतने लायक हैं और प्रदेश में अनुकूल माहौल है।

आज यहां भाजपा के राष्ट्रीय महामंत्री संगठन बीएल संतोष ने धामी सरकार को सार्वजनिक संपत्तियों को कब्जा मुक्त कराने वाला अग्रणी राज्य बताया। वहीं दावा किया कि हमें 27 का विधानसभा चुनाव जीतना है, क्योंकि हम जीतने लायक हैं और प्रदेश में अनुकूल माहौल है। बीएल संतोष मिशन 27 और 29 विजय लक्ष्य पूर्ति संकल्प कार्यशाला में बोल रहे थे। संतोष ने स्पष्ट किया कि पार्टी में सबको दायित्व मिले या नहीं लेकिन सबकी भूमिका सुनिश्चित की जाए। उन्होंने सभी नवनियुक्त प्रदेश पदाधिकारियों एवं जिला पदाधिकारियों को शुभकामनाएं देते हुए, संगठन के आगामी कार्यक्रमों की गति दोगुनी करने का आग्रह किया। वहीं कहा किं चुनाव की दृष्टि से पदाधिकारियों को पर्याप्त समय मिलना चाहिए, इसलिए शीघ्र पूरी तरह संगठन का विस्तार किया जाए। उन्होंने जोर देते हुए कहा, आप सभी पदाधिकारियों के नेतृत्व में पार्टी को 2027 के चुनाव में पुनः जीतना है, क्योंकि हम जीतने लायक हैं और माहौल भी अनुकूल है। उन्होंने कहा, लंबे समय विपक्ष में रहने के बाद हम आज सत्ता में है इसलिए लोगों की हमसे अपेक्षा है। हमारी सरकार लगातार 10 सालों से विभिन्न समस्याओं का समाधान देश को दे रही है, इसलिए जनता ने हमारे लिए समाधान का पैमाना भी बढ़ा दिया है। इस दौरान उन्होंने केंद्र और कई राज्यों की सफल योजनाओं का जिक्र करते हुए उन्होंने उत्तराखंड सरकार की सार्वजनिक संपत्ति पर कब्जा के खिलाफ कार्रवाई की प्रशंसा की। उन्होंने कहा धामी सरकार ने अवैध धार्मिक गतिविधियों के नाम पर अवैध कब्जों से मुक्ति में देश में अग्रणी भूमिका निभाई है। कार्यक्रम मे संघ के प्रांत कार्यवाहक दिनेश सेमवाल द्वारा पंच परिवर्तन शताब्दी द्वारा आयोजित कार्यक्रमों की जानकारी दी गई। कार्यशाला में प्रदेश प्रभारी एवं राष्ट्रीय महामंत्री दुष्यंत गौतम, सह प्रभारी रेखा वर्मा, प्रदेश महामंत्री संगठन अजेय कुमार ने भी विभिन्न विषयों पर अपना संबोधन किया।

घर से नाराज होकर निकली युवती को पुलिस ने किया परिजनों के सुपुर्द

संवाददाता

टिहरी। घर से नाराज होकर मुनि की रेती पहुंची युवती को पुलिस ने परिजनों के सुपुर्द किया।

मिली जानकारी के अनुसार आज यहां देर रात्रि लगभग साढे नौ बजे कैलाश गेट क्षेत्र, मुनि की रेती में पुलिस टीम को गश्त के दौरान एक युवती संदिग्ध अवस्था में घूमती हुई मिली। पुलिस टीम द्वारा पूछताछ पर युवती ने अपना नाम कोमल पुत्री मदन भंडारी, निवासी- हाउस नंबर सरस्वती कॉलोनी, सेहदपुर, फरीदाबाद (हरियाणा), बताया। प्रारंभिक पूछताछ में युवती ने स्वीकार किया कि वह अपने घर से नाराज होकर टिहरी गढ़वाल क्षेत्र में आई है। युवती से उसके पिता का मोबाइल नंबर प्राप्त कर परिजनों से संपर्क साधा गया। दूरभाष पर युवती के पिता मदन भंडारी ने बताया कि उनकी पुत्री कोमल घर से बिना बताए निकल गई थी और उसकी गुमशुदगी संबंधी रिपोर्ट थाना फरीदाबाद (हरियाणा) में दर्ज कराई जा चुकी है। परिजनों को तुरंत थाना मुनि की रेती आने हेतु अवगत करा दिया गया है। वर्तमान में युवती को थाना मुनि की रेती पर महिला कांस्टेबल की निगरानी एवं देखरेख में रखा गया है। परिजनों के आगमन पर नियमानुसार युवती को सकुशल उनके सुपुर्द किया जाएगा। पुलिस द्वारा इस पूरे प्रकरण में संवेदनशीलता एवं सतर्कता के साथ कार्यवाही की जा रही है।

मुख्यमंत्री ने दुकानदारों से मुलाकात कर स्वदेशी उत्पादों को बढावा देने पर दिया जोर

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सहस्त्रधारा क्रॉसिग बाजार में भ्रमण कर दुकानदारों व स्थानीय लोगों को स्वदेशी उत्पादों को बढावा देने पर जोर दिया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून स्थित सहस्त्रधारा क्रॉसिंग बाजार का भ्रमण किया। इस दौरान उन्होंने दुकानदारों एवं स्थानीय लोगों से मुलाकात कर स्वदेशी उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा देने और आत्मनिर्भर भारत की दिशा में राज्य की भूमिका पर बल दिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वदेशी वस्तुओं को अपनाना न केवल हमारी परंपराओं और स्थानीय उद्योगों को मजबूत करता है बल्कि युवाओं के लिए रोजगार के नए अवसर भी उपलब्ध कराता है।

मुख्यमंत्री ने दुकानदारों से साफ-सफाई, ग्राहक सुविधा और बाजार व्यवस्थापन पर भी विशेष ध्यान देने की अपील की। उन्होंने कहा कि सरकार लगातार छोटे व्यापारियों के हितों की रक्षा हेतु प्रयासरत है तथा व्यापारिक गतिविधियों के लिए अनुकूल वातावरण सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी और विधायक उमेश शर्मा काऊ भी मौजूद थे।

मकान के नाम पर ठगे 68 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। मकान के नाम पर 68 लाख रूपये की धोखाधडी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार झण्डा चौक कौलागढ निवरासी कुलदीप पंवार ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान राजीव श्रीवास्तव से हुई। राजीव ने उसको एक मकान दिखाया और बताया कि वह उसके परिचत का है और वह उसको बेचना चाहता हैं। जिसके बाद उसकी पत्नी नीतू श्रीवास्तव, आशु श्रीवास्तव व लक्ष्य श्रीवास्तव गरिमा सहगल, गगन सहगल व अभिषेक मल्होत्रा से मुलाकात करायी और मकान का सौदा 68 लाख रूपये में हुआ।

उन्होंने उससे 68 लाख रूपये लेकर उसके नाम पंजीकृत न कराकर गरिमा सहगल व अभिषेक मल्होत्रा के नाम विक्रय पत्र पंजिकृत करा दिया और उसके साथ गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कार्यशाला में परियोजना के प्रभावी क्रियान्वयन पर जोर

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड एकीकृत उद्यानिक विकास परिषद की तीन दिवसीय कार्यशाला में परियोजन के प्रभावी क्रियान्वयन पर जोर दिया गया।

आज यहां औद्यानिकी को बढ़ावा देने की दिशा में जापान इंटरनेशनल कोआपरेशन एजेंसी (जाइका) से प्रायोजित उत्तराखंड एकीकृत उद्यानिक विकास परिषद के अंतर्गत उद्यान एवं खाद्य प्रसंस्करण विभाग द्वारा उत्तराखंड उद्यानिकी परिषद सर्किट हाउस देहरादून में तीन दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। 22 से 24 सितंबर तक चली इस कार्यशाला में परियोजना को क्षेत्रीय स्तर पर प्रभावी रूप से प्रारंभ करने की तैयारी मजबूत बनाने पर जोर दिया गया। अभिमुखीकरण कार्यक्रम का मुख्य फोकस फील्ड स्तर पर फसल योजना बनाना, शंकाओं का समाधान करना, सभी हितधारकों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करना और परियोजना के संबंध में स्पष्ट दिशा निर्देश प्रदान करना रहा। कार्यक्रम में जिला क्रियान्वयन इकाई, क्लस्टर आधारित व्यवसाय संगठन तथा किसान उत्पादक संगठन के पदाधिकारियों ने चार लक्षित जनपदों-गढ़वाल मंडल के टिहरी व उत्तरकाशी और कुमाऊँ मंडल के पिथौरागढ़ व नैनीताल से भागीदारी की। इस अवसर पर उप परियोजना निदेशक डॉ. रतन कुमार, डॉ. सुरेश राम, नरेंद्र यादव, महेन्द्र पाल, रक्षा भट्ट, दीपिका शर्मा आदि मौजूद थे। कार्यशाला का संचालन उद्यान विभाग के योगेश भट्ट ने किया। साथ परियोजना से जुड़े बाहरी विशेषज्ञों ने भी सक्रिय सहयोग प्रदान किया।

पुलिस ने बद्रीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग से हटाया अतिक्रमण

संवाददाता

टिहरी। मुनि की रेती पुलिस व नगर पंचायत की संयुक्त टीम ने बद्रीनाथ हाईवे से अतिक्रमण हटाया।

आज यहां मुनि की रेती पुलिस एवं नगर पंचायत मुनि की रेती की संयुक्त टीम द्वारा बद्रीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग पर अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। अभियान के अंतर्गत राजमार्ग के किनारे अनधिकृत रूप से लगाए गए चाइनीज फूड की दुकानें एवं ठेले हटाए गए। हाईवे पर इन दुकानों के कारण आए दिन यातायात अवरुद्ध होने की स्थिति उत्पन्न हो रही थी, साथ ही दुर्घटनाओं की संभावना भी बनी रहती थी। पुलिस एवं नगर पंचायत टीम द्वारा मौके पर सभी दुकानदारों को कड़ी हिदायत दी गई

कि भविष्य में राजमार्ग पर किसी भी प्रकार का अतिक्रमण कर दुकानें अथवा ठेले लगाए जाने पर चालान कर कानूनी कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। इस दौरान पुलिस एवं नगर पंचायत की टीम ने आम जनता से भी अपील की कि यातायात व्यवस्था बनाए रखने एवं सड़क सुरक्षा हेतु सहयोग प्रदान करें तथा सड़क किनारे अतिक्रमण से बचें। यह अभियान आगे भी निरंतर जारी रहेगा ताकि बद्रीनाथ हाईवे पर यातायात सुचारू एवं सुरक्षित बना रहे।

मुख्यमंत्री ने बोर्ड परीक्षा के मेधावियों को किया पुरस्कृत

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बोर्ड परीक्षा के मेधावियों को पुरस्कृत करते हुए कहा कि बीते चार साल में रिकॉर्ड 25 हजार युवाओं को पारदर्शिता के साथ सरकारी नौकरी मिली है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नानूरखेड़ा स्थित एससीईआरटी ऑडिटोरियम में आयोजित पंडित दीनदयाल उपाध्याय शैक्षिक उत्कृष्टता पुरस्कार समारोह में बोर्ड परीक्षाओं में शीर्ष 10 स्थान प्राप्त करने वाले हाईस्कूल एवं इंटरमीडिएट के 75 मेधावी छात्र-छात्राओं को पुरस्कृत किया।

❑बीते चार साल में रिकॉर्ड 25 हजार युवाओं को पारदर्शिता के साथ मिली सरकारी नौकरी

इस मौके पर बोर्ड परीक्षाओं में उत्कृष्ट परिणाम देने वाले विद्यालयों के तीन-तीन प्रधानाचार्यों के साथ ही श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले शीर्ष 50-50 विद्यालयों के प्रधानाचार्यों को भी सम्मानित किया। समारोह को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री

पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय एक बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी थे। उनका मानना था कि शिक्षा केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं रहनी चाहिए बल्कि उसमें राष्ट्रप्रेम, नैतिक मूल्य, सामाजिक समरसता और व्यावहारिकता का समावेश भी अनिवार्य रूप से होना चाहिए। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने देश में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 लागू कर शिक्षा व्यवस्था को और अधिक आधुनिक, व्यवहारिक और गुणवत्ता-युक्त बनाने की दिशा में ऐतिहासिक कदम उठाया है। इसी क्रम में राज्य सरकार भी शिक्षा में नवाचार, डिजिटल लर्निंग और भारतीय मूल्यों पर आधारित शिक्षा व्यवस्था को सशक्त करने के लिए संकल्पित होकर कार्य कर रही है। राज्य सरकार ने जहां एक ओर अपने शिक्षण संस्थानों में स्मार्ट क्लासरूम, डिजिटल लाइब्रेरी और ऑनलाइन लर्निंग प्लेटफॉर्म विकसित किए हैं। वहीं, 'हमारी विरासत' पुस्तक के माध्यम से कक्षा 6 से 8 तक के छात्रों को भारत की समृद्ध संस्कृति, लोक परंपराओं तथा देश और प्रदेश की महान विभूतियों से परिचित कराने का कार्य भी किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में जहां एक ओर, 226 विद्यालयों को पीएम श्री विद्यालय के रूप में विकसित किया जा रहा है, वहीं सभी 13 जनपदों के 1300 विद्यालयों में वर्चुअल कक्षाएं भी संचालित की जा रही हैं। साथ ही, दूरस्थ क्षेत्रों तक बच्चों को ऑनलाइन शिक्षा उपलब्ध कराने हेतु 5-पीएम ई-विद्या चैनल भी संचालित किए जा रहे हैं। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि राज्य के सभी राजकीय और सहायता प्राप्त विद्यालयों में कक्षा एक से 12 तक के सभी विद्यार्थियों को निःशुल्क पाठ्य पुस्तकें भी उपलब्ध कराई जा रही है। इसके अलावा उत्तराखंड के सरकारी और अशासकीय स्कूलों के छठवीं से 12वीं कक्षा तक के मेधावी छात्र-छात्राओं को, मुख्यमंत्री मेधावी छात्र प्रोत्साहन छात्रवृत्ति योजना के माध्यम से प्रत्येक माह छात्रवृत्ति भी प्रदान की जा रही है। इतना ही नहीं, राज्य के बच्चों के व्यक्तित्व विकास के उद्देश्य से प्रत्येक विकासखंड के 10वीं और 12वीं के मेधावी छात्रों को भारत भ्रमण पर भी भेजा जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार द्वारा, संघ लोक सेवा आयोग, एनडीए, सीडीएस आदि की लिखित परीक्षा पास करने वाले अभ्यर्थियों को साक्षात्कार की तैयारी के लिए 50 हजार रुपए की वित्तीय सहायता भी प्रदान की जा रही है।

कार की चपेट में आकर युवती घायल

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर स्कूटी सवार युवती के घायल होने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मांडूवाला निवासी कनिष्का अपनी स्कूटी से घर की तरफ आ रही थी। जब वह घर के पास पहुंची तभी तेज गति से आ रही कार ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गयी। कार चालक मौके से फरार हो गया।

दुकान के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दुकान के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पंडितवाडी निवासी जगदीश यादव ने कैण्ट कोतवाली में मुंकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह क्षेत्र में ही मेडिकल शॉप में गया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल मेडिकल स्टोर के बाहर खडी कर दी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वहां पर आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी।

तेज बहाव में बहें दो लोग, युवती की मौत युवक लापता

हमारे संवाददाता

टिहरी। गंगा स्नान के लिए आये चार लोगों में से दो युवक युवती अचानक तेज बहाव में बह गये। अचानक हुई इस घटना के दौरान मौके पर मौजद लोगों ने कड़ी मशक्कत के बाद युवती को तो बाहर निकाल लिया। जिसकी मौत हो चुकी थी वहीं यूवक अभी भी लापता बताया जा रहा है। सूचना मिलने पर एसडीएफ ने युवक की तलाश शुरू कर कर दी है।

जानकारी के अनुसार, आज तपोवन में गंगा में स्नान हेतु चार लोग आए थे। स्नान के दौरान एक युवक व युवती बह गए। युवती को स्थानीय लोगों द्वारा बाहर निकालकर तत्काल अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। मृतक युवती का नाम गर्विता, पुत्री लीटू कल्पना कांत निवासी सड़क वाली गली, कस्बा रतनगढ़, जिला चूरू, राजस्थान व बह गये युवक का नाम जितेंद्र जाखड़, पुत्र शंकर लाल जाखड़, निवासी पंचायती समिति के पीछे, वार्ड नंबर 12, रतनगढ़, जिला चूरू, राजस्थान बताया जा रहा है। स्थानीय जल पुलिस एवं एसडीआरएफ टीम द्वारा व्यापक सर्च अभियान चलाया जा रहा है। एसडीआरएफ के डाइवर्स द्वारा सभी संभावित स्थानों पर खोज जारी है, लेकिन अभी तक युवक का पता नहीं चला है।

आज रात तक बट जाए खेत, खलियान व निजी भवन का मुआवजा: डीएम

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि खेल, खलियान, निजी भवन का मुआवजा आज रात तक बट जाना चाहिए।

आज यहां जिलाधिकारी सविन बंसल आपदाग्रस्त क्षेत्र में भीतरली, कंडरियाना क्षेत्र में भ्रमण कर क्षेत्रवासियों की समस्या को सुना तथा अधिकारियों को युद्धस्तर पर कार्य करते हुए जनजीवन सामान्य बनाने के निर्देश दिए।

इस दौरान जिलाधिकारी ने सम्बन्धित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि बजट प्रतीक्षा ने करें सीधे युद्धस्तर पर कार्यवाही करते हुए जनजीवन सामान्य बनाने में जुट जाएं। उन्होंने निर्देश दिए कि खेत, खलियान, निजी भवन, ग्रामीण मार्ग, पुलिया, बिजली-पानी 02 दिन अन्तर्गत दुरूस्त हो जाना चाहिए।

जिलाधिकारी ने वरिष्ठ अधिकारियों को क्षेत्र में ही कैम्प करने के निर्देश दिए हैं। मजाड़ा, कार्लीगाड, फुलेत छमरोली के बाद आपदा प्रभावित पूर्ण रूप से कट ऑफ भितरली कंडरियाणा क्षेत्र में फिर पूरा प्रशासनिक अमला ऑन ग्राउण्ड हुआ। गाढ, गदेरे, ढौंड-ढंगार लांघते 05 किमी दुर्गम मार्ग पार कर डीएम प्रभावितों तक पंहुचे और उनकी पीड़ा साझा की इस दौरान उन्होंने आपदा से क्षति का जायजा भी लिया। जिलाधिकारी ने कहा कि अंतिम व्यक्ति को रिलिफ पहुंचाए बिना जिला प्रशासन चैन से नहीं बैठेगा।

चुनाव प्रचार के दौरान छात्र गुटों में भिडंत, पुलिस ने हल्का बल प्रयोग कर खदेडा

संवाददाता

देहरादून। डीएवी कॉलेज में छात्र संघ चुनाव के प्रचार के दौरान छात्रों के दो गुटों में भिडंत हो गयी जिसको देखकर पुलिस ने हल्का बल प्रयोग कर दोनों गुटों को तितर बितर किया।

आज यहां डीएवी कॉलेज में चुनाव की सरगर्मी तेज होती दिखायी दे रही है। चुनाव की तैयारी कर रहे गुटों के छात्र अपने-अपने प्रत्याशी के पक्ष में छात्रों से वोट मांग रहे हैं। इस दौरान कुछ छात्र गुटों ने शहर में रैलियां भी निकाली। इसी दौरान डीएवी कॉलेज में दो छात्र गुट आमने सामने आ गये। जिसके बाद दोनों गुटों में

तीखी बहस के पास लात घूंसे चलने शुरू हो गये। हंगामा होता देख वहां पर मौजूद पुलिस बल ने दोनों पक्षों को पहले समझाने का प्रयास किया लेकिन जब वह नहीं माने तो पुलिस ने हल्का बल प्रयोग कर दोनों गुटों को वहा से तितर बितर कर दिया।

मारपीट कर विवाहिता को घर से निकाला

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर विवाहिता को घर से निकालने के मामले में पति सहित सात लोगों के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चूना भटटा निवासी रूबीना ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका विवाह रायबरेली निवासी रियाज अली के साथ हुआ था। विवाह के कुछ दिनों बाद से ही उसके पति व ससुराल वाले उसको दहेज के लिए प्रताडित करने लगे। वह आये दिन उसके साथ गाली गलौच मारपीट करते थे। जब उसकी मांग पूरी नहीं हुई तो उन्होंने उसको मारपीट कर घर से निकाल दिया।

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 सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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