

उत्तराखण्ड अभ्युदय

◆ वर्ष -02 ◆ अंक-14 ◆ देहरादून - रविवार 25 जनवरी 2026 ◆ पृष्ठ : 4 ◆ मूल्य: 1/-

भारतीय परंपराओं में निहित हैं विश्व की समस्याओं का समाधान: गृहमंत्री अमित शाह

हरिद्वार। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने गुरुवार को हरिद्वार में आयोजित अखिल विश्व गायत्री परिवार के शताब्दी वर्ष समारोह में गायत्री परिवार द्वारा किए जा रहे सामाजिक, सांस्कृतिक और राष्ट्र निर्माण से जुड़े कार्यों की सराहना की तथा आचार्य श्रीराम शर्मा के योगदान का स्मरण किया। उन्होंने कहा कि भारतीय परंपराओं में विश्व की समस्याओं का समाधान निहित है। गृह मंत्री ने कहा कि श्रीराम शर्मा आचार्य ने सनातन धर्म में व्याप्त विकृतियों को दूर कर आध्यात्मिकता को सामाजिक सरोकारों से जोड़ा तथा समानता, संस्कृति, एकता और अखंडता के मूल्यों को सुदृढ़ किया। उन्होंने “व्यक्ति निर्माण से समाज निर्माण और राष्ट्र निर्माण” के विचार को व्यवहार में उतारने का मार्ग प्रशस्त किया। शाह ने आचार्य जी के संदेश “हम सुधरेंगे, युग सुधरेगा” को मानव कल्याण का मूल मंत्र बताते हुए इसे जन-जन तक पहुँचाने का आह्वान किया।

गृह मंत्री ने कहा कि बीते दस वर्षों में देश की कार्य-संस्कृति और सोच में बड़ा सकारात्मक परिवर्तन आया है। आज भारत को उसकी गौरवशाली विरासत,

संस्कृति और मूल्यों के संदर्भ में आदर भाव से देखा जा रहा है। उन्होंने स्वामी विवेकानंद और अरविंद घोष जैसे युगपुरुषों के विचारों का उल्लेख करते हुए कहा कि भारत के उत्कर्ष से मानवता का उत्कर्ष सुनिश्चित होगा। उन्होंने कहा कि देवभूमि हरिद्वार में कदम रखते ही आध्यात्मिक अनुभूति होती है और गायत्री मंत्र व्यक्ति के भीतर सद्भाव, राष्ट्र सेवा और मानव कल्याण की चेतना को जाग्रत करता है। उन्होंने युवाओं से आत्म-सुधार को सबसे बड़ी सामाजिक सेवा मानकर इसे जीवन में अपनाने का आग्रह किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने संबोधन में कहा कि गायत्री परिवार एक वटवृक्ष के समान है, जो आध्यात्मिक चेतना का प्रचार-प्रसार करते हुए समाज को शांति और सकारात्मकता की छाया प्रदान कर रहा है। उन्होंने कहा कि आज भारत अपनी गौरवशाली संस्कृति, ज्ञान और विज्ञान को नए स्वरूप में पुनः स्थापित कर रहा है और सनातन संस्कृति का यह विराट संदेश विश्व तक पहुँचे, इसके लिए सामूहिक प्रयास आवश्यक हैं। उन्होंने कहा कि गायत्री परिवार समाज में आध्यात्मिक जनजागरण का कार्य



कर रहा है। अखिल विश्व गायत्री परिवार से डॉ. चिन्मय पांड्या ने कहा कि गायत्री परिवार का मूल दर्शन समाज से विमुख होना नहीं, बल्कि समाज में रहकर मानव कल्याण और सामाजिक उत्थान के कार्यों को आगे बढ़ाना है। उन्होंने कहा कि

संस्थान प्राचीन वेद, उपनिषद और गीता से प्रेरणा लेते हुए आधुनिक तकनीक को आत्मसात कर शिक्षा, प्रशिक्षण और राष्ट्र निर्माण के कार्यों में सक्रिय भूमिका निभा रहा है। उन्होंने कहा कि सनातन धर्म रक्षा के लिए राष्ट्र धर्म रक्षा जरूरी है।

कार्यक्रम में हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल शिव प्रताप शुक्ला, राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट, उत्तर प्रदेश के परिवहन मंत्री दया शंकर सिंह, विधायक मदन कौशिक सहित देश-विदेश से आए बड़ी संख्या में गायत्री साधक एवं श्रद्धालु उपस्थित रहे।

मानवता को दिशा देने वाला आध्यात्मिक प्रकाशस्तंभ है ऋषिकेशः धीरेंद्र शास्त्री

ऋषिकेश बागेश्वर धाम के पीठाध्यक्ष शिव आचार्य धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने कहा कि ऋषिकेश केवल योग और साधना की भूमि नहीं, बल्कि मानवता को दिशा देने वाला वैश्विक आध्यात्मिक केंद्र है। गुरुवार को परमार्थ निकेतन पहुँचे आचार्य धीरेंद्र का शंखध्वनि, वेदमंत्रोच्चार और पुष्पवर्षा के साथ भव्य स्वागत किया गया। परमार्थ निकेतन के अध्यक्ष स्वामी चिदानंद सरस्वती से भेंट के दौरान उन्होंने सनातन धर्म की जीवंत परंपरा, युवा पीढ़ी को आध्यात्मिक मूल्यों से जोड़ने, राष्ट्र की सांस्कृतिक चेतना और सेवा को साधना बनाने जैसे विषयों पर गहन मंथन किया। स्वामी चिदानंद सरस्वती ने श्रीराम लला प्रतिष्ठा-2026 के अवसर पर शुभकामनाएं देते हुए कहा कि 22 जनवरी भारत की आत्मा और सनातन चेतना के पुनर्जागरण का महापर्व है। उन्होंने कहा कि श्रीराम भारत के प्राण हैं, मर्यादा, करुणा, धर्म और राष्ट्रभक्ति के शाश्वत प्रतीक हैं। श्रीराम लला प्रतिष्ठा का यह दिन देशवासियों के जीवन में सद्भाव, एकता और नैतिक बल को और अधिक

सुदृढ़ करेगा। आचार्य धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने स्वामी चिदानंद सरस्वती को चलता-फिरता तीर्थ बताते हुए आगामी सामूहिक कन्या विवाह महोत्सव का निमंत्रण दिया। इस अवसर पर बागेश्वर धाम कैंसर अस्पताल एवं मेडिकल एंड साइंस रिसर्च इंस्टीट्यूट की प्रगति पर भी चर्चा हुई। आचार्य धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने कहा कि स्वामी चिदानंद सरस्वती का जीवन स्वयं एक चलता-फिरता तीर्थ है, जो सेवा, समर्पण और संकल्प की प्रेरणा देता है। उन्होंने आगामी सामूहिक कन्या विवाह महोत्सव का पावन निमंत्रण स्वामी चिदानंद सरस्वती को प्रदान किया। स्वामी चिदानंद सरस्वती ने कहा कि सामूहिक कन्या विवाह जैसे आयोजन सनातन संस्कृति की सामाजिक संवेदनशीलता और करुणा का जीवंत उदाहरण हैं। उन्होंने कहा कि यह आयोजन निश्चित रूप से निर्धन परिवारों की बेटियों को सम्मान और सुरक्षा देता है, साथ ही समाज में समरसता और सहयोग की भावना को भी सशक्त करेगा। उन्होंने बागेश्वर धाम कैंसर अस्पताल, मेडिकल एंड साइंस

रिसर्च इंस्टीट्यूट की प्रगति के विषय में विस्तार से जानकारी ली। आचार्य धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने अस्पताल की वर्तमान स्थिति, भावी योजनाओं और सेवा-उद्देश्य से अवगत कराया।

सीओ रानीखेत ने किया कोतवाली चौखुटिया का अर्द्धवार्षिक निरीक्षण

अल्मोड़ा। पुलिस उपाधीक्षक रानीखेत विमल प्रसाद ने गुरुवार को कोतवाली चौखुटिया का अर्द्धवार्षिक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने कोतवाली कार्यालय, सीसीटीएनएस कार्यालय, मालखाना, कर्मचारी बैरक और भोजनालय समेत विभिन्न व्यवस्थाओं का बारीकी से जायजा लिया। निरीक्षण में कोतवाली परिसर की साफ-सफाई व्यवस्था संतोषजनक पाई गई। पुलिस उपाधीक्षक ने कोतवाली के अभिलेखों की भी गहनता से जांच कर प्रविष्टियों का सत्यापन किया। उन्होंने कार्यालय स्टाफ को निर्देश दिए कि अभिलेखों को अद्यतन रखा जाए और उनका रखरखाव व्यवस्थित रूप से किया जाए। सीसीटीएनएस कार्यों की समीक्षा करते हुए उन्होंने नियुक्त कर्मचारियों को ऑनलाइन जीडी समेत आईआईएफ फॉर्म समय पर फीड करने और सभी पोर्टलों की नियमित जांच कर आवश्यक कार्रवाई समय से करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान लॉबित विवेचनाओं, शिकायती प्रार्थना पत्रों, वारंटों की तामीली और निरोधात्मक कार्रवाई की भी समीक्षा की गई। पुलिस उपाधीक्षक ने लॉबित मामलों और शिकायतों का शीघ्र निस्तारण करने, वारंटों की शत-प्रतिशत तामीली सुनिश्चित करने तथा थाने में लॉबित माल और मुकदमाती वाहनों के शीघ्र निस्तारण के निर्देश दिए। उन्होंने सरकारी संपत्ति के रखरखाव पर भी ध्यान देने को कहा। पुलिस उपाधीक्षक ने थाना क्षेत्र में आने वाले आगंतुकों और शिकायतकर्ताओं के साथ शालीन व्यवहार करने और उनकी समस्याओं का समय पर समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। साथ ही बीट क्षेत्र में नियुक्त कर्मचारियों को नियमित भ्रमण करने को कहा गया। अवैध मादक पदार्थों की तस्करी, बिक्री और भंडारण करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए गए। इसके अलावा व्यापक सत्यापन अभियान और जनजागरूकता अभियान चलाने पर भी जोर दिया गया।

छात्रों को दी सीयूटी प्रवेश परीक्षा की जानकारी

नई टिहरी। एनएचवी गढ़वाल केंद्रीय विश्वविद्यालय के एसआरटी परिसर बादशाहीधौल के निदेशक प्रो. ए. बौडाई के नेतृत्व में परिसर की एक टीम ने राजकीय बालिका इंटर कॉलेज और राजकीय इंटर कॉलेज चंबा में जाकर 12 वीं में पढ़ने वाले छात्र-छात्राओं को स्नातक सीयूटी प्रवेश परीक्षा के बारे में जानकारी दी। परिसर निदेशक बौडाई ने बताया कि प्रवेश फार्म भरने की अंतिम तिथि 30 जनवरी है। टीम में शामिल प्रो. के.सी. पेटवाल, डॉ. सना रफी, डॉ. हंसराज बिष्ट ने बताया कि अधिकांश छात्र-छात्राओं को सीयूटी परीक्षा के बारे में जानकारी नहीं है। बताया दोनों विद्यालयों के मात्र छह छात्र-छात्राओं ने विवि प्रवेश परीक्षा के फार्म भरे हैं।

सम्पादकीय

नंदा राजजात यात्रा

हिमशिखराङ्कात् निर्गता नन्दाया पुण्यपालकी ।
श्रद्धा पन्थानमाक्राम्य भक्ति स्यात् परमं धनम् ॥
मातृगृहात् पितृगृहं यावत् गुञ्जति नादिता ।
नन्दाराज्यात्रिकायां तु हिमालयात्मा प्रकाशते ॥

नंदा राजजात यात्रा उत्तराखंड की सबसे प्रसिद्ध और कठिन धार्मिक यात्राओं में से एक है। एशिया का महाकुंभ नाम से संबोधित यह पवित्र धार्मिक पैदल यात्रा, लगभग हर 12 साल में एक बार उत्तराखंड के गढ़वाल व कुमाऊँ क्षेत्रों में मनाई जाती है। इसे मां नंदा देवी की मायके (नौटी) से उनके ससुराल (होमकुंड) तक की श्रद्धापूर्ण यात्रा के रूप में जाना जाता है।



यह यात्रा पहले सितंबर 2026 में होने वाली थी, लेकिन अत्यधिक और अप्रत्याशित मौसम (जैसे हिमस्खलन, बर्फबारी, बारिश आदि) तथा तैयारियों में देरी के कारण इसे स्थगित कर दिया गया है।

यह यात्रा लगभग 280 किलोमीटर लंबी पैदल यात्रा होती है और इसे एशिया की सबसे कठिन धार्मिक यात्राओं में गिना जाता है। स्थानीय लोकमान्यता में माँ नंदा देवी को पर्वतों की अधिष्ठात्री और भगवान शिव की अर्धांगिनी माना जाता है।

नंदा राजजात सिर्फ एक तीर्थ यात्रा नहीं, बल्कि यह संस्कृति, आस्था और जनजातीय परंपरा का प्रतीक भी है।

मां नंदा की कृपा से देवभूमि उत्तराखंड में सांस्कृतिक समरसता और सद्भाव बना रहे। मेरा राज्य सर्वांगीण विकास करे, यही ईश्वर से कामना है।

जय देवभूमि उत्तराखंड!! जय भारत!!

डॉ गार्गी मिश्रा

एक देश-एक चुनाव

अजय दीक्षित

15 अगस्त को लाल किले से अपने भाषण में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा था कि देश में विधानसभाओं, लोकसभा और स्थानीय निकायों के चुनाव एक साथ होने चाहिए। इससे समय और पैसे की बचत होगी। बात तो बिल्कुल ठीक लगती है परन्तु अनेक विपक्षी पार्टियाँ इस का विरोध कर रही हैं। असल में चुनाव के दौरान आचार संहिता लग जाती है जिस कारण केन्द्र और सम्बन्धित राज्यों के विकास काम रुक जाते हैं। सरकारी कोई लाभकारी नीति की घोषणा नहीं कर सकती। इस कारण गरीब पक्ष को लाभ नहीं मिलता। फिर चुनाव कराने में करोड़ों रुपये खर्च होते हैं। उसकी भी बचत होगी।

असल में सन् 1952 से लेकर 1967 तक लोकसभा और विधानसभा के चुनाव एक साथ हुये थे। बाद में विधानसभाएं भंग होने के कारण या राज्यपाल शासन लग जाने से यह व्यवस्था बिगड़ गई। यूँ लोकसभा के चुनाव भी कई बार पांच साल में दो या तीन बार कराने पड़े थे? अटल बिहारी वाजपेयी की सरकार एक साल में गिर गई तो फिर चुनाव कराने पड़े। 2004 में अटल बिहारी वाजपेयी ने जल्दी इस्तीफा दे दिया तो पांच साल से पहले चुनाव करवाने पड़े। पैसे के अलावा संसाधनों का बेहतर प्रयोग होगा

यदि राज्य और केन्द्र के चुनाव एक साथ हों।

असल में इस समय देश में अ;ईस राज्य और आठ केन्द्र शासित प्रदेश हैं। केवल दो केन्द्र शासित प्रदेशों में चुनी हुई सरकारें हैं -- दिल्ली और पांडिचेरी। इस प्रकार कुल 30 विधानसभाएं हैं। इसमें 15 राज्यों में भाजपा की सरकार है। गठबन्धन का मुख्यमंत्री है। शेष 13 राज्यों में भाजपाई मुख्यमंत्री हैं। इसमें भी कुछ राज्यों में भाजपा अपनी भागीदारी मानती है। असल में 1967 तक बहुत सी रीजनल पार्टियाँ हारी नहीं थी। आज स्थिति यह है कि अनेक राज्यों में उनकी अपनी रीजनल पार्टी का वर्चस्व है जैसे पश्चिम बंगाल में तृणमूल कांग्रेस, तमिलनाडु में डी. एम. के.। उड़ीसा में बीजू जनता दल। यद्यपि इस बार वह हार गया। उत्तर पूर्व के राज्यों में अपनी-अपनी पार्टियाँ हैं। आन्ध्रप्रदेश में तेलुगू देशम, दिल्ली में आम आदमी पार्टी। अभी देखा यह गया है कि वोटर केन्द्र के लिए भाजपा को चुनता है, परन्तु राज्य में स्थानीय पार्टी को चुनता है। एक साथ चुनाव होने पर रीजनल पार्टी का प्रभाव कम हो जायेगा, यह आप विपक्षी दल लगाते हैं। यह भी कहा जा रहा है कि चुनाव आयोग निष्पक्षता से काम नहीं करता। पिछली बार हरियाणा और

महाराष्ट्र के चुनाव एक साथ हुए थे। इस बार हरियाणा चुनाव के साथ महाराष्ट्र के चुनाव नहीं हो रहे हैं यद्यपि हरियाणा की तुलना में महाराष्ट्र की विधानसभा का कार्यकाल 20 दिन बाद समाप्त हो रहा है। असल में महाराष्ट्र में इस बार भाजपा अपना मुख्यमंत्री बनायेगी तो शिंदे का क्या होगा? इतने दिन तक बहुत सफल मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस उपमुख्यमंत्री बने रहे। क्या अगले मंत्रिमंडल में शिंदे उपमुख्यमंत्री बनना चाहेंगे। असल में अजीत पवार ने दोनों दरवाजे खोल रखे हैं। वे फिर शरद पवार से मिल सकते हैं। उन्होंने सार्वजनिक वक्तव्य दिया है कि अपनी पत्नी को अपनी बहन के खिलाफ लड़ाकर उन्होंने गलती की है। परन्तु शिंदे अब फिर से पुरानी शिवसेना में नहीं जा सकते। और अपने अकेले दम पर वे इतने विधायक नहीं चुन सकते कि बिना भाजपा की मदद के वे मुख्यमंत्री बनें। यही दुविधा भाजपा के सामने हैं। सीटों के बंटवारे के बाद भाजपा अकेले बहुमत नहीं ला सकती। विपक्षी दलों का कहना है कि चुनाव आयोग झारखण्ड, महाराष्ट्र, हरियाणा, और कश्मीर में जब एक साथ चुनाव नहीं करा सकता तो पूरे देश में एक साथ चुनाव करायेगा।

बैठे बिठाए भाजपा को आक्मिसजन

शकील अख्तर

ताजा प्रसंग हरियाणा का है। वहां कांग्रेसियों ने बैठे बिठाए भाजपा को आक्मिसजन दे दी। टिकट बंट गए। लोगों ने नामांकन भर दिए। नाम वापसी की तारीख खतम हो गई फिर अचनानक कुमारी सैलजा को याद आया कि उनके गुट को टिकट कम मिले हैं तो वे जा कर कोपभवन में बैठ गईं। कांग्रेस हाईकमान और ज्यादा खुशामद में लग गया। खुद कांग्रेस अध्यक्ष खरगे ने दो बार सैलजा से मुलाकात की। उनके बर्थ डे पर खूब हंसते हुए जैसे उनके फोटो आमतौर पर दिखते नहीं मिठाई खिलाई। और मुख्यमंत्री पद का आश्वासन दिया।

कांग्रेस में क्षत्रप कब पैदा होते हैं? तब जब हाईकमान कमजोर होता है। और क्षत्रपों के ताकतवर होने से क्या होता है? कांग्रेस एक के बाद एक चुनाव हारने लगती है। नेता का अच्छा होना, सरकार से नहीं डरना, आम लोगों से खूब घुलना मिलना अलग बातें हैं। ताजी हवा का झोंका भी है मगर अपनी पार्टी के लोगों से अपनी बात नहीं मनवा पाना, उनके छोटे-छोटे दबावों के सामने झुक जाना अच्छे नेतृत्व की निशानी नहीं है।

भारत में नेता घोड़े वाला ही चलता है। नकेल डाले हुए अपने को दमदार दिखाता हुआ। हमारे यहां दुल्हे भी इसीलिए घोड़े

पर बिठाकर, तलवार बांध कर, साफा पहने हुए पीछे बारात के साथ ही शोभायमान माने जाते हैं। दुल्हे में दम हो या ना हो मगर हाथ तलवार की मूठ पर ही रहता है। तलवार, घोड़ा और साफा शक्ति के प्रतीक माने जाते हैं।

इसलिए नेता को भी शक्तिशाली दिखना पड़ता है। नरेंद्र मोदी क्यों कहते हैं कि 56 इंच की छाती! और राहुल को क्यों जवाब देना पड़ता है कि अब नहीं रही? प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के व्यक्तित्व प्रदर्शन और नेता विपक्ष राहुल गांधी के इसी को तोड़ने की कोशिश में ही राजनीति का सारा खेल है। ममता बनर्जी क्यों रणचंडी बनी रहती हैं? लालू यादव क्यों अपनी खराब सेहत के बावजूद बीच-बीच में आकर गरजते हैं? उद्धव ठाकरे जिनकी छवि एक सज्जन और विनयशील नेता की थी क्यों अब मोदी और अमित शाह को उन्हीं की भाषा में चौलेंज करते हैं? और यूपी में अखिलेश यादव को क्यों अचानक बदले हुए रूप में सामने आना पड़ा?

केवल और केवल जनता के सामने और उससे पहले अपनी पार्टी के बीच में दबाव दिखने के लिए। दबाव आज के समय में खराब अर्थों में प्रयोग होने लगा हो मगर कभी तो न दबने वाले विद्रोहियों के लिए जो गलत लोगों के सामने खड़े

होते थे उनके लिए प्रयुक्त होता था, बांके! आज तो प्रचलन में नहीं रहा। मगर कभी दबाव के बदले बांके प्रयुक्त होता था। भगवतीचरण वर्मा की मशहूर कहानी दो बांके! इस पर बहुत फिल्में विल्में भी बनी हैं। गजब कहानी है। पढ़ कर देखिएगा। अब यह लिखने की तो जरूरत नहीं कि भगवतीचरण वर्मा बहुत बड़े लेखक थे।

वैसे आजकल हालत यही हो गई है कि लोगों का पढ़ने लिखने से नाता खतम करवा दिया गया है। सत्ता पक्ष में किसी का नाता साहित्य से नहीं है। जिस दिन सुषमा स्वराज ने वाजपेयी के मंत्री के रूप में राज्यसभा में सीपीआईएम की सदस्य सरला माहेश्वरी के प्रेमचंद को कोर्स से क्यों हटायी, के सवाल के जवाब में यह कहा था कि क्या प्रेमचंद, प्रेमचंद करते रहे हैं तो हम समझ गए थे कि यह साहित्य को भी नहीं बचने देंगे। प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी ने कुछ नहीं बोला। और हमें याद आ गया कि एक ऐसी प्रधानमंत्री थीं जिन्होंने महादेवी वर्मा क्या लिखती हैं, बोलने पर राजस्थान के मुख्यमंत्री जगन्नाथ पहाड़िया को हटा दिया था। जी हां इन्दिरा गांधी ने 1981 में तो कांग्रेस के नेता ऐसे होते थे। शक्तिशाली। आज तो कांग्रेसी राहुल के खिलाफ ही पता नहीं क्या बोल जाते

हैं साजिश करते हैं मगर उनसे पूछने वाला भी कोई नहीं होता।

पार्टी इसीलिए कमजोर हुई है। ताजा प्रसंग हरियाणा का है। वहां कांग्रेसियों ने बैठे बिठाए भाजपा को आक्मिसजन दे दी। टिकट बंट गए। लोगों ने नामांकन भर दिए। नाम वापसी की तारीख खतम हो गई फिर अचनानक कुमारी सैलजा को याद आया कि उनके गुट को टिकट कम मिले हैं। हुड्डा के लोगों को ज्यादा मिले हैं। वे जाकर कोप भवन में बैठ गईं। जिस समय जनता के बीच में जाकर उनकी बात सुनना थी कि वे भाजपा सरकार से नाराज क्यों हैं उस समय वे टीवी स्टूडियो जा जाकर यह बताने लगीं कि वे कांग्रेस से नाराज क्यों हैं।

पहले तो कहा गया कि हुड्डा समर्थकों ने उनके खिलाफ अपशब्द बोले। कौन हैं वह लोग? एक वीडियो सोशल मीडिया पर चलाया जा रहा है। जिसमें दो लोग एक कैमरे वाले के सामने कुछ बोल रहे हैं। उनका क्या नाम है? कांग्रेस में क्या स्थिति है? कुछ पता नहीं चल रहा। बस यह कहा जा रहा है कि हुड्डा समर्थक हैं। इसी बात पर पूर्व मुख्यमंत्री खट्टर ने उन्हें भाजपा में आने का निमंत्रण दे दिया। मायावती द्वारा अपना उत्तराधिकारी घोषित अनिल आनंद ने इसे दलितों का अपमान

बताकर उन्हें बसपा में आने का न्योता दे दिया।

मतलब पूरे हरियाणा में कोहराम मचा दिया गया।

कौआ कान ले गया ख ख ख कान ले गया का शोर हो गया। हुड्डा को भी अपनी सफाई देना पड़ी कि हमारे किसी समर्थक ने ऐसा नहीं किया है। और अगर कुछ पता चलेगा तो कार्रवाई होगी। अब वह कौन थे क्या थे किसी को पाता नहीं चला। चुनाव के टाइम में कौन क्या बोलता है किसी को मालूम नहीं पड़ता। कौन किस का समर्थक बन जाता है यह भी नहीं। तो यह मुद्दा नहीं चला। तो सैलजा और सुरजेवाला मुख्यमंत्री का मुद्दा ले आए।

यहीं कांग्रेस हाईकमान को पूछना था कि भाईसाहब, बहन जी क्या पूरा कब्र में ही उतार कर मानोगे? मगर उल्टा कांग्रेस हाईकमान और ज्यादा खुशामद में लग गया। खुद कांग्रेस अध्यक्ष खरगे ने दो बार सैलजा से मुलाकात की। उनके बर्थ डे पर खूब हंसते हुए जैसे उनके फोटो आमतौर पर दिखते नहीं मिठाई खिलाई। और मुख्यमंत्री पद का आश्वासन दिया। प्रसंगवश बिना हंसे मुस्कराए फोटो मनमोहन सिंह के भी आते थे। मगर वह भावहीन चेहरा होता था। खरगे जी का फेस मोदीजी जैसा आता है।

गर्मियों में करें इन स्वास्थ्यवर्धक जूस का सेवन, आसान हैं इनकी रेसिपी

मौसम का मिजाज बदलने लगा है और गर्मियां जल्द ही दस्तक देने वाली हैं। ऐसे में मौसमी और ताजे फलों का जूस पीना बहुत स्वास्थ्यवर्धक और रिफ्रेशिंग होता है। हालांकि, अगर आप गर्मियों में खुद को हाइड्रेट और स्वस्थ रखना चाहते हैं तो मार्केट में मिलने वाले जूस की बजाय घर में ही कुछ स्वादिष्ट जूस बनाकर पिएं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे जूस रेसिपी बताते हैं, जिनका गर्मियों में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

कीवी और खीरे का जूस
चुभनभरी गर्मी से बचाने में कीवी और खीरे के जूस का सेवन मदद कर सकता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक खीरे और दो कीवी को धोकर छिलें, फिर इन्हें छोटे-छोटे टुकड़े में काटकर एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। अब एक जूसर में बर्फ के टुकड़े, ठंडा खीरा, ठंडी कीवी, थोड़ा पानी, एक चुटकी काली

मिर्च, थोड़ा नमक और कदूकस किया हुए अदरक डालें और इस मिश्रण को पीसने के बाद गिलास में डालकर पिएं। संतरे और तुलसी का जूस
संतरे और तुलसी के मिश्रण से बनने वाला यह जूस न सिर्फ स्वादिष्ट बल्कि कई तरह के स्वास्थ्य लाभ देने में सक्षम है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले दो से तीन संतरे छिल लें, फिर इन्हें एक जूसर में कुछ तुलसी की पत्तियों, शहद और बर्फ के टुकड़े के साथ ब्लेंड करें। इसके बाद इस जूस को छानकर गिलास में डालें, फिर इसका सेवन करें। आप चाहें तो इस जूस में नींबू का रस भी मिला सकते हैं।

तरबूज और अदरक का जूस
तरबूज और अदरक का जूस बनाने के लिए सबसे पहले एक जूसर में तीन चौथाई गिलास तरबूज का रस, दो चम्मच नींबू का रस, एक चौथाई चम्मच कदूकस की हुई अदरक और चुटकी भर कुटी

काली मिर्च डालकर अच्छे से ब्लेंड करें। अगर आपको ये कम मीठा लग रहा है तो आप इसमें शहद भी मिला सकते हैं। अंत में इस जूस में बर्फ के कुछ टुकड़े डालकर इसका सेवन करें।

मैंगो लाइम जूस
मैंगो लाइम जूस बनाने के लिए सबसे पहले दो कप कटे हुए आम को आधा कप नींबू के रस और एक कप ठंडे पानी के साथ मिक्सी में पीस लें। अब एक सॉस पैन में आधा कप चीनी और एक कप पानी को उबालें और जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तो इसे आम वाले मिश्रण के साथ मिलाएं। इसके बाद इस तैयार मैंगो लाइम जूस को गिलास में भरे और इस पर कुछ पुदीने की पत्तियां डालकर इसे पिएं।



दिनचर्या में शामिल करें एरोबिक एक्सरसाइज, मजबूत होंगी मसल्स

कोरोना के बाद हर व्यक्ति स्वस्थ और तंदुरुस्त रहना चाहता है। जिसके लिए वे अपनी जीवन शैली में सुधार कर रहे हैं। अपने शरीर को स्वस्थ व फिट रखने के लिए जहाँ युवा जिम का सहारा ले रहे हैं, वहीं दूसरी ओर महिलाएँ और युवतियाँ अपने शारीरिक सौष्ठव को बनाए रखने के लिए घर पर ही कई प्रकार की एक्सरसाइज कर रही हैं। इनकी बदौलत ये अपने शरीर को पूरी तरह से फिट और तन्दुरुस्त रख रहे हैं। यदि आप जिम में नहीं जा रहे हैं तो कोई घबराने की बात नहीं है। आप अपनी दिनचर्या में एरोबिक एक्सरसाइज शामिल कर मसल्स को मजबूत बना सकते हैं। एरोबिक एक्सरसा. इज के लिए आपको ज्यादा कुछ चीजों की जरूरत नहीं पड़ती है और बिना किसी एक्सपर्ट की मदद से आप इसे कर सकते हैं। आपकी हृदय प्रणाली को मजबूत बनाने में एरोबिक एक्सरसाइज बहुत मददगार साबित होती है।

आइए डालते हैं एक नजर उन एरोबिक एक्सरसाइज पर जो आपकी मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करती हैं

सीढ़ी चढ़ना
सीढ़ी चढ़ना फैट और कैलोरी बर्न करने का शानदार तरीका है। यदि 180 एलबी का शख्स एक घंटे तक मध्यम गति से सीढ़ियाँ चढ़ता-उतरता है, तो उसकी करीब 600 कैलोरी बर्न हो सकती है। हाई लेग लिफ्ट शामिल होने के कारण सीढ़ियां चढ़ने से, नॉर्मल वॉक करने के मुकाबले अधिक मसल्स का यूज होता है। हालांकि सीढ़ी चढ़ने से जोड़ों पर अधिक वजन और दबाव आ सकता है, इसलिए घुटनों की समस्या वाले लोग इसे करने से बचें। पैदल चलना या टहलना

रोजाना टहलने से हृदय रोगों, मोटापा, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और डिप्रेशन का खतरा कम हो सकता है। साथ ही इससे पैरों की मांसपेशियाँ और हड्डियाँ मजबूत होती हैं। इसके लिए आप सुबह-शाम सप्ताह में 5 दिन 30 मिनट के लिए टहल सकते हैं। इसके प्रतिदिन 1000 कदम चलने से भी अपने आपको

फिट रख सकते हैं। धीरे-धीरे करके आप इन कदमों की संख्या में बढ़ोतरी कर सकती हैं। टहलने के दौरान सही जूते पहनें और तेजी से सांसे लेने की कोशिश करें। साथ ही अपनी क्षमता से अधिक चलने का प्रयास न करें। इससे घुटनों या पैरों में चोट लग सकती है।

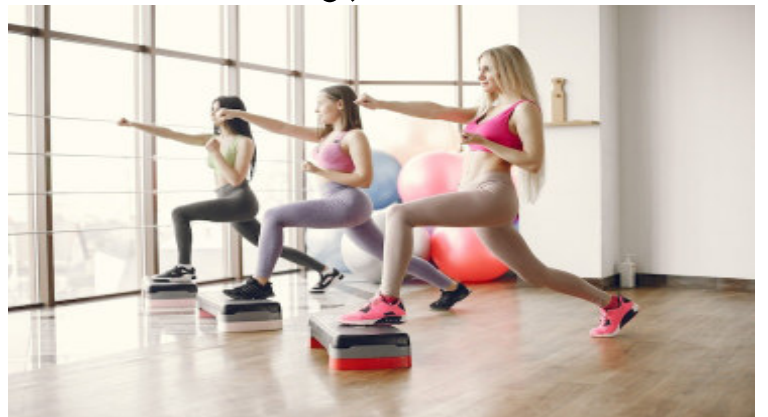
स्विमिंग
बहुत से लोगों को स्विमिंग करना अच्छा लगता है। इससे मांसपेशियों को टोन करने में मदद मिलती है साथ ही यह फेफड़ों की मजबूती के लिए बेहतर रहता है। आप पूल में सही तरीके से स्विमिंग सूट पहनकर जा सकते हैं। इसे आप ट्रेनर की मदद से कर सकते हैं। तैराकी से आपको ज्यादा चोट लगने का डर नहीं होता है लेकिन अगर आप पहली बार स्विमिंग करने जा रहे हैं, तो आपको ट्रेनर की मदद लेनी होगी। इसे आप रोज आध 1 घंटे तक करें। इन 30 मिनटों में आप को 3 बार ब्रेक लेना चाहिए अर्थात् हर 10 मिनट बाद आप कुछ देर के लिए सुस्ता लें।

जुम्बा
जुम्बा एक एरोबिक डांस शैली है, जिसकी मदद से शरीर के सभी हिस्सों को टोन करने में मदद मिलती है। इससे शरीर में लचीलापन बना रहता है और शरीर सुडौल बनता है। इससे तनाव दूर रहता है। इस दौरान आप किसी संगीत पर जुम्बा डांस कर सकते हैं। इसे आप सप्ताह में 1 से 3 बार 60 मिनट के लिए कर सकते हैं। डांस के समय आरामदायक जूते पहनें और हर 15 मिनट बाद ब्रेक लें और पानी पिएं। साथ ही शुरुआत में ट्रेनर की मदद से जुम्बा करने का प्रयास करें ताकि चोट से बच सकें।

जॉगिंग या दौड़ना
जॉगिंग या दौड़ना प्रभावी एरोबिक व्यायाम है। इससे मांसपेशियों का विकास और पूरे शरीर के अंगों में रक्त संचार उचित ढंग से होता है। इससे कैलोरी को तेजी से घटाने और मूड को सही करने में मदद मिलती है। इसके लिए सही जूते पहन लें और सुबह-शाम आधे घंटे के लिए दौड़ें।

इसके लिए आप हर 5 मिनट के बाद 1 मिनट के लिए धीरे-धीरे चलने का प्रयास करें। हालांकि दौड़ने से पहले स्ट्रेचिंग जरूर करें।

रस्सी कूदना
रस्सी कूदने से आपके हाथों और पैरों की मांसपेशियों में मजबूती आती है। साथ ही हृदय प्रणाली और सांसों की समस्या भी कम हो जाती है। कहते हैं रस्सी कूदने से लंबाई भी बढ़ जाती है। इसे आप सप्ताह में आप 3 से 5 बार 15 मिनट से 25 मिनट के लिए कर सकते हैं। यह एक बेहतरीन इनडोर या आउटडोर एक्टिविटी है। इसके लिए आप जिम के जूते पह. नकर रस्सी ले लें और पैरों को एक बराबर सीधी रेखा में रखें। रस्सी को अपने



दोनों हाथों से पकड़ें और फिर पैरों को एक साथ उठाकर कूदें और वापस जमीन पर आएँ। उस दौरान बहुत अधिक कूदने का प्रयास न करें। इससे आपको चोट लग सकती है। रस्सी कूदने से पहले

जॉगिंग जरूर कर लें। साथ ही हर 15 सेकेंड के बाद ब्रेकअप लें और फिर अगले सेट को शुरू करें। अगर आप पहली बार रस्सी कूद रहे हैं, तो इसे केवल 30 सेकेंड के लिए कूदें।

शरीर को मजबूती प्रदान करने में सहायक हैं ये हस्त मुद्राएं, ऐसे करें अभ्यास

अममून लोग शरीर को मजबूत बनाने के लिए जिम का सहारा लेते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह काम घर में ही कुछ आसान योग हस्त मुद्राओं का अभ्यास करके भी पूरा किया जा सकता है? कई ऐसी हस्त मुद्राएं हैं, जो न सिर्फ प्राकृतिक रूप से मजबूती प्रदान कर सकती हैं बल्कि शरीर में लचीलापन भी ला सकती हैं। आइए आज आपको कुछ ऐसी हस्त मुद्राओं के अभ्यास का तरीका बताते हैं।

गणेश मुद्रा
सबसे पहले योगा मैट पर पद्मासन या फिर किसी आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं। अब दोनों हाथों को छाती के सामने लाकर हथेलियों को एक-दूसरे के ऊपर रखें। इसके बाद दोनों हथेलियों की उंगलियों को मोड़कर एक टाइट ग्रीप बनाएं, फिर हाथों की अवस्था को बदलें यानि जो हाथ ऊपर था उसे नीचे और नीचे वाले हाथ को ऊपर की ओर लाएं। हाथों के स्थान को 15 मिनट तक ऐसे ही बदलते रहें।
वरुण मुद्रा
वरुण मुद्रा के लिए सबसे पहले योगा मैट

पर पद्मासन की मुद्रा में बैठ जाएं और फिर अपने दोनों हाथों को इस तरह से घुटनों पर रखें कि हथेलियां आकाश की तरफ हों। इसके बाद अपनी कनिष्ठ उंग. ली को अपने अंगूठे की नॉक से मिलाएं



और बाकि उंगलियों को सीधा रखें। अब अपनी दोनों आंखों को बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। रोजाना 20 से 25 मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास करें।
प्राण मुद्रा
प्राण मुद्रा करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर पद्मासन की मुद्रा में बैठें। अब अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों

पर रखें। इस दौरान हथेलियां आकाश की तरफ होनी चाहिए। इसके बाद अपने हाथों की सबसे छोटी उंगली और अना. मिका उंगली को अंगूठे के नोक से छुएं। बाकी उंगलियों को सीधा रखें। फिर अपनी दोनों आंखों को बंद करें और इस मुद्रा में 20-25 मिनट तक रहने की कोशिश करें।
पृथ्वी मुद्रा
सबसे पहले योगा मैट पर पद्मासन या किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं। अब सामान्य रूप से सांस

लेते हुए अपने दोनों हाथों को अपने दोनों घुटनों पर रखें। इसके बाद अपने दोनों हाथों की अनामिका यानी रिंग फिंगर के ऊपरी हिस्से को अंगूठे के ऊपरी हिस्से से मिलाएं और बाकि उंगलियों को सीधा रखें। फिर अपनी दोनों आंखों को बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। 30 से 45 मिनट तक इस मुद्रा में रहें।

रेलवे परियोजनाओं पर संयुक्त सर्वे प्रशासन ने वन विभाग की जमीन से हटाए कब्जे और यातायात प्रबंधन के निर्देश

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन की अध्यक्षता में मण्डल रेल प्रबन्धक, उत्तर रेलवे मुरादाबाद विनीता श्रीवास्तव के साथ मुख्य सचिव कार्यालय में बैठक सम्पन्न हुयी। बैठक के दौरान उत्तर रेलवे से सम्बन्धित प्रकरणों एवं परियोजनाओं के सम्बन्ध में विस्तार से चर्चा हुयी। मुख्य सचिव ने ऋषिकेश- डोईवाला बाईपास रेलवे लाईन परियोजना के तहत जिलाधिकारी देहरादून को राजाजी नेशनल पार्क एवं वन विभाग की 3.62 हेक्टेयर वन भूमि को लेकर रेलवे, मुख्य वन्यजीव वार्डन और राजाजी नेशनल पार्क के साथ मिलकर संयुक्त सर्वेक्षण कराते हुए निरीक्षण आख्या शासन को उपलब्ध कराए जाने के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव ने देहरादून-मोहण्ड- सहारनपुर टनल आधारित रेलवे लाईन परियोजना के सम्बन्ध में परियोजना का फाईनल लोकेशन सर्वे कराते हुए अद्यतन स्थिति से शीघ्र अवगत कराए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने रेलवे को हरावाला रेलवे स्टेशन विस्तारीकरण का



मास्टर प्लान को भी शासन से साझा किए जाने की बात कही। कहा कि रेलवे और जिला प्रशासन संयुक्त सर्वे करते हुए शीघ्र ही निरीक्षण आख्या शासन को उपलब्ध कराए। मुख्य सचिव ने कुम्भ मेला - 2027 के दौरान यातायात व्यवस्था दुरुस्त रखने एवं श्रद्धालुओं को सुगम यात्रा उपलब्ध कराने के दृष्टिगत रेलवे अधिकारियों को जिलाधिकारी हरिद्वार, एसएसपी हरिद्वार, मेलाधिकारी एवं राजकीय रेलवे पुलिस

(जीआरपी) को मिलकर संयुक्त रूप से ट्रेफिक प्लान तैयार किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने रेलवे सुरंग हरिद्वार के पास ढलान स्थिरीकरण (सर्वेचेंज/प्रजपवद) कार्य को शीघ्र कराते हुए कृत कार्यवाही की आख्या शासन को भी उपलब्ध कराए जाने की बात कही। इस अवसर पर सचिव परिवहन बृजेश कुमार संत, अपर सचिव रीना जोशी सहित रेलवे के अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

बिकी हुई जमीन दोबारा बेचकर 8.50 लाख ठगे

देहरादून। जमीन दिलाने के नाम पर फर्जी पॉवर ऑफ आर्टनी से लाखों रुपये ठगने और बाद में समझौते के नाम पर पहले से बिकी हुई जमीन दोबारा बेचकर धोखाधड़ी करने का मामला सामने आया है। पीड़िता की शिकायत पर पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने मुख्य आरोपी, उसके बेटे और एक अन्य सहयोगी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। इंस्पेक्टर पटेलनगर सीबीएस अधिकारी ने बताया कि नसरीन शफीक निवासी पुरानी तहसील, रुड़की (हरिद्वार) ने तहरीर दी। बताया कि वर्ष 2010 में उन्होंने देहरादून में मकान बनाने के लिए जमीन की तलाश की थी। इस दौरान उनका संपर्क रौनक अली निवासी निकट कारगी चौक देहरादून से हुआ। रौनक अली ने खुद को बिजनौर निवासी विनोद कुमार की जमीन का पंजीकृत प्रतिनिधि बताते हुए कारगी ग्रांट में 1500 वर्ग फीट जमीन दिखाई। सौदा आठ लाख रुपये में तय हुआ और पीड़िता ने पूरी रकम का भुगतान कर दिया। 19 जून 2010 को रौनक अली ने जमीन की रजिस्ट्री भी कर दी। जब पीड़िता ने कब्जे की मांग की तो आरोपी टालमटोल करने लगा। जांच करने पर पता चला कि सब-रजिस्ट्रार कार्यालय में रौनक अली के नाम कोई मुख्तारनामा दर्ज ही नहीं था। ठगी का अहसास होने पर जब पीड़िता ने पैसे वापस मांगे तो रौनक अली ने पांच लाख रुपये का चेक दिया। वह बैंक में बाउंस हो गया। इसके बाद पीड़िता के पति ने रुड़की कोर्ट में चेक बाउंस का मुकदमा दायर किया। कानूनी कार्रवाई से बचने के लिए रौनक अली ने माफ़ी मांगी और अपनी गलती सुधारने के नाम पर दूसरी जगह जमीन देने का प्रस्ताव रखा।

शिवसेना ने मनाया ठाकरे और सुभाष चंद बोस का जन्मदिन

देहरादून। शिवसेना उत्तराखंड ने प्रदेश भर में शिवसेना प्रमुख बाल साहेब ठाकरे एवं नेताजी सुभाष चन्द्र बोस का जन्मदिन अलग-अलग ढंग से मनाया। इस अवसर पर शिवसेना अध्यक्ष गौरव कुमार ने बताया कि आज पूरा विश्व इन महान विभूतियों के जन्मदिन को मना रहा है उन्होंने कहा कि जहां देश के बाहरी दुश्मनों से लड़ने के लिए नेताजी सुभाष चन्द्र बोस ने आजाद हिन्द फौज बनाई वहीं 19 जून 1966 को बाला साहेब ठाकरे जी ने देश के आंतरिक दुश्मन से देश को बचाने के लिए शिवसेना का निर्माण किया। शिवसेना जिला प्रमुख अमित कर्णवाल ने कहा कि पूरा देश इन दोनों महान विभूतियों को नमन करता है एवं अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करता है आज पूरे देश इन महान नेताओं के कदमों पर चलने की आवश्यकता है ताकि इस देश के बाहरी एवं आंतरिक दुश्मनों से देश को बचाया जा सके। इस अवसर पर शिवम गोयल ,



रोहित बेंदी, वासु गौरव कुमार , अभिनव बेंदी, हर्षित कुमार, फरीद अली, कृष्णा

कुमार आदि शिवसैनिक उपस्थित रहे।

इंडो-थाई सहयोग से खुलेंगे हॉस्पिटैलिटी सेक्टर में रोजगार के नए द्वार

देहरादून। वीर माधो सिंह भंडारी उत्तराखंड तकनीकी विश्वविद्यालय (यूटीयू) में शुक्रवार को भारत और थाईलैंड के बीच हॉस्पिटैलिटी सेक्टर में सहयोग को लेकर अहम मंथन हुआ। अंतरराष्ट्रीय बैठक में प्रशिक्षण, अंतरराष्ट्रीय इंटरनशिप और रोजगार के नए अवसरों पर सहमति बनी। 'इंडियन क्यूलिनरी एजेंडा ख एआईटी हॉस्पिटैलिटी मीटिंग' के तहत हुई इस बैठक का नेतृत्व विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. त्रिप्ता ठाकुर ने किया। इस दौरान भारत और थाईलैंड के हॉस्पिटैलिटी सेक्टर के बीच द्विपक्षीय सहयोग को मजबूत करने, युवाओं के लिए अंतरराष्ट्रीय रोजगार के अवसर तैयार करने तथा महिलाओं के लिए विशेष प्रशिक्षण और नेतृत्व विकास कार्यक्रम शुरू करने पर चर्चा हुई। साथ ही भारतीय और थाई



पाक परंपराओं को आधुनिक हॉस्पिटैलिटी प्रबंधन और वैश्विक मानकों से जोड़ने पर जोर दिया गया। चर्चा के दौरान एशियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (एआईटी) के शैक्षणिक ढांचे के तहत अंतरराष्ट्रीय इंटरनशिप और वैश्विक कार्य-अनुभव को पाठ्यक्रम में शामिल करने पर भी सहमति बनी। विश्वविद्यालय अधिकारियों के अनुसार यह

पहल हॉस्पिटैलिटी शिक्षा और कार्यबल विकास के क्षेत्र में नई संभावनाएं खोलेगी। कार्यक्रम का समन्वय शिक्षिका डा. शिल्पी ने किया। बैठक में आईसीए-एआईटी एवं विश्व बैंक की ओर से तनुश्री भौमिक और ओम राउत्रे सहित उत्तराखंड के विभिन्न हॉस्पिटैलिटी संस्थानों के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

पार्क में बच्चे पर कुत्ते छोड़ने का विरोध करने पर दम्पति की बेरहमी से पिटाई

देहरादून। रायपुर थाना क्षेत्र के डांडा खुदानेवाला में पालतू कुत्तों को लेकर हुए विवाद में एक परिवार के साथ मारपीट कर दी गई। आरोप है कि पार्क में खेल रहे पांच साल के बच्चे पर कुत्ते छोड़ गया। इसका विरोध करने पर बच्चे के माता-पिता के साथ मारपीट करने के आरोप में पुलिस ने चार महिलाओं और 2 पुरुषों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है। रायपुर थानाध्यक्ष गिरीश नेगी ने बताया कि डांडा खुदानेवाला, सहस्रधारा रोड निवासी संजीत कुमार बंसल ने तहरीर दी। बताया कि घटना 19 जनवरी की शाम करीब पांच बजे की है। उनकी पत्नी और पांच वर्षीय बेटा मयूर विहार स्थित माता वाला पार्क में घूम रहे थे। आरोप है कि तभी वहां मौजूद चार महिलाओं और दो पुरुषों ने उनके बेटे

पर दो कुत्ते छोड़ दिए। कुत्ते बच्चे को काटने लगे। जब संजीत की पत्नी ने अपने बच्चे को बचाने के लिए इसका विरोध किया तो आरोपियों ने महिला के साथ गाली-गलौज और मारपीट शुरू कर दी।

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/सम्पादक **गार्गी मिश्रा** द्वारा इंटर ग्राफिक आर्फसेट प्रिंटर्स 64 नेशविला रोड देहरादून, उत्तराखंड से मुद्रित, 98, 2-फ्लोर, सनशाइन अपार्टमेंट, नागल हटनाला, कुल्हान, सहस्रधारा रोड, देहरादून - 248001 से प्रकाशित।
सम्पादक: **गार्गी मिश्रा**
8765441328
समस्त विवाद देहरादून न्यायालय के अधीन होंगे।