



काशी में चारों ओर विकास का डमरू बजा : प्रधानमंत्री

संत गुरु रविदास की 647वीं जयंती कार्यक्रम में हुए शामिल

वाराणसी (एजेंसी)।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी दो दिवसीय वाराणसी दौरे पर हैं। कल देर रात गुजरात से सीधे प्रधानमंत्री अपने संसदीय क्षेत्र वाराणसी पहुंचे। वाराणसी पहुंचने पर उनका एयरपोर्ट का स्वागत उप के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ तथा भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष भूपेन्द्र चौधरी ने किया। प्रधानमंत्री ने देर रात में ही रोड-शो किया। उनके स्वागत के लिए बड़ी संख्या में काशीवासी मौजूद रहे। प्रधानमंत्री ने रास्ते में रूककर विकास कार्यों का निरीक्षण किया।

प्रधानमंत्री मोदी दो दिवसीय दौरे पर वाराणसी आए हैं। आज काशी में कई कार्यक्रमों में वे हिस्सा लेंगे। दो जनसभाओं को संबोधित करेंगे। इस दौरान वे कई परियोजनाओं की सौगात भी पूर्वांचलवासियों को सौंपेंगे। साथ ही संत शिरोमणि रविदास की जन्मस्थली भी जाएंगे। यहां श्रद्धालुओं के साथ संत कर संत रविदास की कांस्य प्रतिमा का अनावरण करेंगे।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने वाराणसी दौरे के दूसरे दिन शुक्रवार सुबह काशी हिंदू विश्वविद्यालय पहुंचे। उन्होंने यहां स्वतंत्रता भवन में आयोजित कार्यक्रम में काशी सांसद संस्कृत प्रतियोगिता के टॉपर्स को सर्टिफिकेट वितरित किया। उनके साथ यूपी के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और भाजपा प्रदेश अध्यक्ष भूपेन्द्र चौधरी भी कार्यक्रम में मौजूद रहे। प्रधानमंत्री ने इस कार्यक्रम के दौरान सांसद फोटोग्राफी प्रतियोगिता, सांसद संगीत प्रतियोगिता, सांसद ज्ञान प्रतियोगिता समेत अन्य श्रेणियों में आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेताओं को प्रमाणपत्र व



मेडल दिए।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने संबोधन की शुरुआत 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' के साथ की। उन्होंने कहा कि काशी तो सर्वविद्या की राजधानी है, आज काशी का वो सामर्थ्य

और स्वरूप फिर से संवर रहा है। ये पूरे भारत के लिए गौरव की बात है। पिछले 10 वर्षों में काशी में विकास के जो कार्य हुए हैं, उसके बारे में संपूर्ण जानकारी पर आज यहां दो बुक भी लॉन्च की गई है। पिछले 10 वर्षों में काशी ने

विकास की जो यात्रा तय की है, उसके हर पड़ाव और यहां की संस्कृति का वर्णन इन किताबों में किया गया है।

प्रीम मोदी ने कहा कि हम सब तो निमित्त मात्र हैं, काशी में करने वाले तो महादेव हैं। जहां

महादेव की कृपा हो जाती है, वह धरती ऐसे ही संपन्न हो जाती है। काशी केवल हमारी आस्था का तीर्थ ही नहीं है, ये भारत की शाश्वत चेतना का जाग्रत केंद्र है। उन्होंने कहा, 'एक समय था, जब भारत की समृद्धि गाथा पूरे विश्व में कही जाती

थी। इसके पीछे भारत की केवल आर्थिक ताकत ही नहीं थी। इसके पीछे हमारी सांस्कृतिक समृद्धि भी थी, सामाजिक और आध्यात्मिक समृद्धि भी थी। काशी जैसे हमारे तीर्थ और विश्वनाथ धाम जैसे हमारे मंदिर ही राष्ट्र (शेष पृष्ठ-3 पर)



शहर के जाने-माने उद्यमी के साथ लाखों रुपये की धोखाधड़ी

नोएडा (चेतना मंच)। शहर के जाने-माने उद्यमी और एमएसएमई एसोसिएशन के जिला अध्यक्ष के साथ धोखाधड़ी का मामला सामने आया है। उद्यमी के साथ धोखाधड़ी कर लाखों रुपए हड़प लिए गए धोखाधड़ी करने वाला नटवरलाल अपने बेटे के साथ फरार फरार है।



लिमिटेड के नाम से कंपनी है। उन्हें कंपनी में कुछ कंस्ट्रक्शन का काम करना था इसके लिए

माइक्रो स्मॉल मीडियम एंटरप्राइजेज इंडस्ट्रियल एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष सुरेंद्र नाहटा ने थाना फंस वन में दर्ज कराई रिपोर्ट में बताया कि सेक्टर-10 में उनकी मैसर्स श्री तुलसी स्विचगियर प्राइवेट

टाइल खरीदने के लिए उन्होंने 7 जुलाई 2022 को दिनेश गोयल से संपर्क किया। दिनेश गोयल उनकी कंपनी में आए और उन्होंने फर्श में लगाने वाली टाइल एवं कोटा स्टोन पत्थर की कैटलॉग दिखाकर उनसे आर्डर ले लिया। (शेष पृष्ठ-3 पर)

मां बेटी की अश्लील फोटो बनाकर फेसबुक पर डाली लिखी गंदी-गंदी गालियां नोएडा (चेतना मंच)।

नोएडा का एक परिवार एक सिरफिरे व्यक्ति के कारण डर के साए में अपने दिन बसर कर रहा है। सिरफिरे ने इस परिवार की मां और बेटी की अश्लील फोटो बनाकर फेसबुक पर डाल दी है और उनकी जिंदगी बर्बाद करने की धमकी दे रहा है। पीड़ित परिवार ने थाना सेक्टर 49 में रिपोर्ट दर्ज कराकर सिरफिरे के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। सेक्टर-51 के होशियारपुर गांव में किराए पर रहने वाले प्रमोद (काल्पनिक नाम) ने बताया कि मोहल्ला सराय हकीम थाना मन्ना देवी जनपद अलीगढ़ निवासी राजवीर सक्सेना उर्फ डेनी (शेष पृष्ठ-3 पर)

नोएडा में छह लोगों ने की आत्महत्या

नोएडा (चेतना मंच)। शहर की यह खबर सबके लिए बेहद जरूरी है। मानसिक तनाव आर्थिक तंगी में अन्य कारणों से नोएडा शहर में अपनी जिंदगी खत्म करने वालों का आंकड़ा लगातार बढ़ रहा है। बीते 24 घंटे में नोएडा ग्रेटर नोएडा शहर में युवती, महिला सहित 6 लोगों ने फांसी लगाकर जान दे दी। मूल रूप से जनपद फतेहपुर निवासी आरती अपनी बहन पर सहली के साथ थाना सेक्टर-63 क्षेत्र के छिजरासी गांव में किराए पर रह रही थी। वह एक कंपनी में

काम करती थी। गुरुवार को आरती की बहन जब कमरे पर पहुंची तो वह उसे फांसी के फंदे पर लटकी मिली। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची थाना सेक्टर-63 पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया। मौके से पुलिस को कोई सुराई नोट नहीं मिला है। थाना बादलपुर क्षेत्र के बिसरख रोड छपरीला में किराए पर रहने वाले मोहन की (30 वर्षीय) पत्नी नेहा ने अपने कमरे में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। प्रारंभिक जांच में (शेष पृष्ठ-3 पर)

प्रकृति से जुड़ने का माध्यम है फ्लॉवर शो: सीईओ नोएडा स्टेडियम में 36वीं पुष्प प्रदर्शनी का हुआ शुभारंभ



नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा प्राधिकरण के मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सीईओ) डा. लोकेश एम ने आज नोएडा स्टेडियम में शुरू हुए 36वें फ्लॉवर शो का उद्घाटन किया। उनके साथ एसीईओ चंदना त्रिपाठी, एसीईओ सतीश पाल, जल एवं सीवर विभाग के उप महाप्रबंधक आरपी सिंह, उद्यान विभाग के निदेशक महेन्द्र प्रकाश, फ्लोरी कल्चर सोसायटी की महासचिव मंजू ग्रीवर समेत कई अधिकारी व कर्मचारी मौजूद थे। (शेष पृष्ठ-3 पर)



बाजार, टयूशन व काम पर गई नाबालिग लड़कियां लापता, 5 का अपहरण

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा व ग्रेटर नोएडा से नाबालिग लड़कियों के लापता व अपहरण होने की घटनाओं ने पुलिस की चिंता बढ़ा दी है। नोएडा व ग्रेटर नोएडा से रोजाना औसतन 6 से 8 नाबालिग लड़कियां या तो लापता हो रही हैं या उनका अपहरण किया जा रहा है। विभिन्न थाना क्षेत्र से आए दिन नाबालिग किशोरिया गायब हो रही हैं। अलग-अलग थाना क्षेत्र से आठ नाबालिग किशोरियां लापता हो गईं। पांच किशोरियों के परिवारों ने युवकों के खिलाफ नामजद अपहरण का मामला दर्ज कराया है। थाना फंस वन क्षेत्र के हरीला गांव में किराए पर रहने वाले दिनेश (काल्पनिक नाम) ने दर्ज रिपोर्ट में बताया कि उनकी नाबालिग बेटी 18 फरवरी को घर से बिना बताए कहीं

चली गई। इसके बाद वह वापस नहीं लौटी। काफी तलाश करने पर भी उसके बारे में कोई जानकारी नहीं मिली। थाना सेक्टर 24 क्षेत्र के गिड़ोड गांव निवासी नरेश (काल्पनिक नाम) ने बताया कि उनकी 15 वर्षीय बेटी घर से टयूशन पढ़ने के लिए निकली थी। इसके बाद वह घर वापस नहीं लौटी। उन्होंने अपनी बेटी की काफी तलाश की लेकिन कोई पता नहीं चला पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है। थाना बिसरख में सुनीता (काल्पनिक नाम) ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि उनकी 13 वर्षीय बेटी एस डीवालों सोसायटी में काम करती थी। वह 20 फरवरी की शाम को सोसायटी में काम करने के बाद घर के लिए निकली लेकिन घर नहीं पहुंची। (शेष पृष्ठ-3 पर)

ऑडी सवार दबंगों ने कैब चालक पर तान दी रिवाल्वर

नोएडा (चेतना मंच)। साइड न मिलने पर ऑडी सवार दबंगों ने एक कैब चालक के साथ मारपीट कर उसे घायल कर दिया। कैब चालक ने जब पुलिस को फोन करने का प्रयास किया तो दबंगों ने उस पर रिवाल्वर तान दी और जान से मारने की धमकी देते हुए फरार हो गए। पीड़ित की शिकायत पर थाना सेक्टर-39 पुलिस ने अज्ञात कार चालकों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। मूल रूप से ग्राम बख्तावरपुरा सेक्टर-127 निवासी हरकेश नायक ने दर्ज रिपोर्ट में बताया कि वह सेक्टर-127 की विप्रो कंपनी में कैब चलाता है। 21 फरवरी की दोपहर को वह कंपनी का स्टाफ लेने के

लिए ग्रेटर नोएडा की तरफ जा रहा था वह जैसे ही सेक्टर-98 की रेड लाइट से यूटन लेकर सर्विस रोड पर आया तो पीछे से आ रही काले शीशे वाली ऑडी कार के चालक ने उसे हौरन देकर साइड मांगी। उसकी अटिंगा कार के आगे कोई दूसरा वहां था जिस कारण वह साइड नहीं दे पाया। थोड़ी दूर जाने पर ऑडी कार सवार युवकों ने ओवरटेक कर उसकी कार रूकवाली। ऑडी से उतरे दो युवकों ने उसे कार से नीचे खींच लिया और मारपीट शुरू कर दी। उसने जब पुलिस को फोन करने का प्रयास किया तो एक युवक ने उस पर रिवाल्वर तान दी और जान से मारने की धमकी दी। (शेष पृष्ठ-3 पर)

लिए ग्रेटर नोएडा की तरफ जा रहा था वह जैसे ही सेक्टर-98 की रेड लाइट से यूटन लेकर सर्विस रोड पर आया तो पीछे से आ रही काले शीशे वाली ऑडी कार के चालक ने उसे हौरन देकर साइड मांगी। उसकी अटिंगा कार के आगे कोई दूसरा वहां था जिस कारण वह साइड नहीं दे पाया। थोड़ी दूर जाने पर ऑडी कार सवार युवकों ने ओवरटेक कर उसकी कार रूकवाली। ऑडी से उतरे दो युवकों ने उसे कार से नीचे खींच लिया और मारपीट शुरू कर दी। उसने जब पुलिस को फोन करने का प्रयास किया तो एक युवक ने उस पर रिवाल्वर तान दी और जान से मारने की धमकी दी। (शेष पृष्ठ-3 पर)

सीवर में गंदा पानी डालने पर 20 ऑटो सर्विस सेंटर को नोटिस

इटीपी न लगाने पर लगेगा जुर्माना नोएडा (चेतना मंच)। होटलों व रेस्तरां के बाद अब नोएडा प्राधिकरण ने ऑटो शोरूम व सर्विस स्टेशनों पर भी शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। प्राधिकरण ने गाड़ी की धुलाई का गंदा पानी सीवर में डालने पर 20 ऑटो सर्विस स्टेशन संचालकों को नोटिस जारी किया है। दिये नोटिस में चेतावनी दी गई कि वाहनों की मरम्मत, धुलाई के कार्यों में प्रयुक्त मोबिल ऑयल व ग्रीस युक्त गंदा पानी शोधित किए बिना सीवर/नालियों में बहाया जा रहा है जिससे सीवर में जाम की स्थिति उत्पन्न होती है। यह उग्र प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का सरासर उल्लंघन है। ऐसे सर्विस स्टेशन 15 दिनों में इटीपी तथा ग्रीस ट्रेप के जरिए गंदे पानी का निस्तारण करें वना उनके खिलाफ



मोटा जुर्माना लगाया जाएगा। प्राधिकरण ने सेक्टर-8 स्थित उत्तम टोयोटा, कार क्लब, सेक्टर-9 में जेकेएम मोटर्स, सेक्टर-10 में फेयर डील, सेक्टर-11 में एसीई डोंडा, सेक्टर-7, सेक्टर-5 में स्थित

सेक्टर-44 में भूखंड की ऑन लाइन बिड 26 को नोएडा (चेतना मंच)। सेक्टर-44 स्थित 26136.55 वर्ग मीटर भूखंड के लिए 26 फरवरी को ऑन लाइन बिडिंग की जाएगी। यह बिडिंग एसबीआई के पोर्टल पर होगी। यह जानकारी सहायक महाप्रबंधक (रूप हाउसिंग) अनिल कुमार सिंह ने दी। उन्होंने बताया कि 13 दिसंबर को इस भूखंड की बिडिंग के लिए रूप हाउसिंग भूखंड योजना 2.23-24 (111) प्रकाशित की गई थी।

रिपेयर, श्री साई कार वाशिंग, एम.के. बाइक सर्विस एंड ऑटो पार्ट्स, बालाजी ऑटो स्पेयर पार्ट्स, राहुल ऑटो मोबाइल, सुपर ऑटो सर्विस सेंटर तथा श्रेया ऑटो स्पेयर को नोटिस जारी किए गए हैं।

भाजपा का लाभार्थी संपर्क अभियान 1 से



रोज इसकी रिपोर्ट अपने मंडल संयोजक को देंगे। यह जानकारी भाजपा के महानगर अध्या मंजु गुप्ता ने दी। इसको लेकर सरस्वती शिशु मंदिर मंडल में कार्यशाला भी आयोजित की गई। मंजु गुप्ता ने कहा कि मोदी सरकार पिछले 10 साल से लगातार गरीब, मजदूर, किसान, महिला, युवा, अनुसूचित आदि सहित समाज के सभी वर्गों लिए कार्य कर रही है जिन लोगों को इस दौरान सरकार से (शेष पृष्ठ-3 पर)

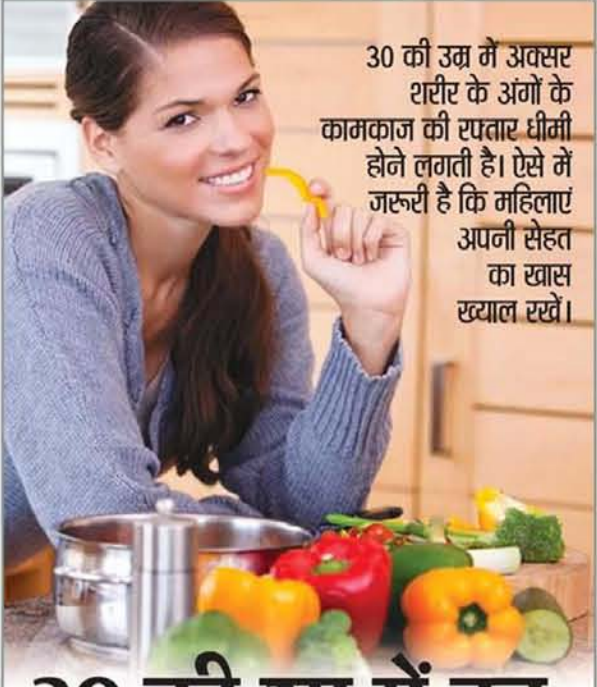
रोज इसकी रिपोर्ट अपने मंडल संयोजक को देंगे। यह जानकारी भाजपा के महानगर अध्या मंजु गुप्ता ने दी। इसको लेकर सरस्वती शिशु मंदिर मंडल में कार्यशाला भी आयोजित की गई। मंजु गुप्ता ने कहा कि मोदी सरकार पिछले 10 साल से लगातार गरीब, मजदूर, किसान, महिला, युवा, अनुसूचित आदि सहित समाज के सभी वर्गों लिए कार्य कर रही है जिन लोगों को इस दौरान सरकार से (शेष पृष्ठ-3 पर)

SARASWATI GLOBAL SCHOOL
SGS NOIDA

CBSE PATTERN SCHOOL IN NOIDA

ADMISSION OPEN 2024-25

8750611103, 8285220921, 9968227330
https://www.sgsnoida.in
Sector -22, Noida



30 की उम्र में अक्सर शरीर के अंगों के कामकाज की रफतार धीमी होने लगती है। ऐसे में जरूरी है कि महिलाएं अपनी सेहत का खास ख्याल रखें।

30 की उम्र में इन न्यूट्रिएंट्स से करें दोस्ती, बुढ़ापे में नहीं होगी परेशान

30 साल के बाद हर किसी का शरीर एक्सपर्ट केयर खोजता है। खासकर महिलाओं को इसकी ज्यादा जरूरत होती है। इस उम्र में अक्सर शरीर के अंगों के कामकाज की रफतार धीमी होने लगती है। ऐसे में जरूरी है कि महिलाएं अपनी सेहत का खास ख्याल रखें। आज हम आपको एक्सपर्ट की बताएँ उन पांच न्यूट्रिएंट्स की जानकारी दे रहे हैं, जिसे हर महिला को अपने डाइट का हिस्सा बनना चाहिए।

विटामिन डी

महिलाओं को अपनी डाइट में विटामिन डी युक्त खाद्य पदार्थों को जरूर शामिल करना चाहिए। यह एक मास्टर न्यूट्रिएंट्स होता है, जो आप के हार्मोनल बैलेंस को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा यह मूड बूस्टर की तरह काम करता है और इन्फ्लेमेटरी मजबूत करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन डी की कमी आप दूध, मशरूम, सेलमन मछली का सेवन करके पूरा कर सकते हैं।

आयरन

आयरन युक्त खाद्य पदार्थों को डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। खासकर आप वर्किंग वुमन हैं और आप बहुत जल्दी थकान और कमजोरी महसूस करती हैं यह एक परफेक्ट पनजी बूस्टर की तरह काम करता है। इससे शरीर में खून की कमी नहीं होती है और एनीमिया जैसी बीमारी की चपेट



में आने से आप बच सकती हैं। इसके लिए आप नट्स, सीड्स, पालक ब्रोकली, अनार का सेवन कर सकती हैं।

ओमेगा 3 फैटी एसिड

हार्ट और ब्रेन हेल्थ को बरकरार रखने के लिए महिलाओं को ओमेगा 3 फैटी एसिड युक्त खाद्य पदार्थों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए। यह इन्फ्लेमेशन से भी लड़ने में मदद करता है और आपको क्रॉनिक बीमारियों के खतरे से बचाता है। इसके लिए आप चिया सीड्स, दुध, सी फूड का सेवन कर सकती हैं।

कैल्शियम

कैल्शियम भी एक बहुत ही जरूरी न्यूट्रिएंट्स है। यह न सिर्फ हड्डियों को मजबूती देता है बल्कि ओवर ऑल स्ट्रैथ के लिए जिम्मेदार होता है। इससे मसल्स का फंक्शन भी सही होता है और नर्व भी ठीक प्रकार से फंक्शन करता है। इसकी कमी को पूरा करने के लिए डेयरी प्रोडक्ट्स को डाइट में शामिल करना चाहिए।

फोलेट

फोलेट भी बहुत ही जरूरी न्यूट्रिएंट्स में से एक है। खासकर जो महिलाएं मां बनने वाली हैं, उन्हें अपनी डाइट में इसे जरूर शामिल करना चाहिए। इससे रेड ब्लड सेल्स बूस्ट होता है और खून की कमी नहीं होती। इसके लिए चिकनी, ब्रोकली, नट्स का सेवन करना चाहिए।

सेहत को कमाल के फायदे पहुंचाती है अमरूद की चटनी

अमरूद एक ऐसा फल है जो सभी को पसंद आता है। नमक और मिर्च लगाकर अमरूद खाने का जो मजा है वह शायद ही किसी और फल को खाने में आता होगा। कुछ लोग अमरूद साबुत कहते हैं तो कुछ इसकी जेली बनाकर खाते हैं। लेकिन क्या आपने कभी अमरूद की चटनी खाई है? जो हां अमरूद की चटनी खाने में तो स्वादिष्ट लगती ही है, इससे सेहत को भी खूब लाभ पहुंचता है। आइए जानते हैं इस बारे में डाइटिशियन लवनीत बत्रा से।

अमरूद की चटनी खाने के फायदे

- अमरूद में मौजूद पोषक तत्वों की बात करें, तो इसमें मैंगनीज, पोटेशियम, विटामिन- सी, मिनरल, लाइकोपीन फाइबर होते हैं। वहीं, जब इसकी चटनी बनाई जाती है, तो इसमें और भी कई तरह के इंग्रीडिएंट को शामिल किए जाते हैं, जिससे इसका फायदा दोगुना हो सकता है।
- अमरूद की चटनी का सेवन करने से डायबिटीज के मरीजों को फायदा हो सकता है। दरअसल, इसमें फाइबर की



अच्छी मात्रा होती है। इसकी वजह से यह ब्लड शुगर को रेगुलेट करने में मदद करता है। इससे शुगर स्पाइक नहीं होता है।

- अमरूद में पोटेशियम भी होता है जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करके हार्ट हेल्थ को फायदा पहुंचा सकता है।
- इसके अलावा, इस चटनी का सेवन करने से पावन दुरुस्त होता है। इसमें मौजूद फाइबर पावन- तंत्र को बूस्ट करता है, जिससे कब्ज और, एसिडिटी जैसी परेशानी नहीं होती है।
- इसमें भरपूर विटामिन- सी होता है, जिससे आपकी इम्युनिटी मजबूत बनती है। इससे आपकी ओवरऑल हेल्थ को फायदा पहुंचता है। वहीं, इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट फी रेडिकल से लड़ने में मदद करते हैं, जिससे कई तरह की क्रॉनिक बीमारियों का खतरा कम होता है।



कई बार हम अंदर ही अंदर घुटते रहते हैं, जिसका असर मेटल ही नहीं फिजिकल हेल्थ पर भी होता है। एक्सपर्ट की बताई कुछ खास बातों का ख्याल रखकर आप खुद को सेहतमंद रख सकती हैं।

भागदौड़ से भरी इस जिंदगी में भला कौन तनाव से परेशान नहीं है। सभी को किसी न किसी बात का स्ट्रेस तो है ही। जिंदगी की मुश्किलों को हल करते हुए अक्सर हम खुद की परवाह करना भूल जाते हैं। अपनी सेहत को लेकर लापरवाह हो जाते हैं। लेकिन असल में सेहतमंद रहने के लिए सही खान-पान, एक्सरसाइज और हेल्दी रूटीन के अलावा भी कई चीजें जरूरी हैं। जब हम मानसिक तौर पर परेशान होते हैं, अपने दिल की बात कह नहीं पाते हैं या फिर ओवरथिंकिंग करते हैं, तो इसका असर हमारी ओवरऑल हेल्थ पर होता है। इसलिए, खुद को खुश रखने पर और खुद की परवाह करने पर ध्यान देना चाहिए। सेहतमंद रहने के लिए कुछ बातों पर जरूर ध्यान दें।

सोशल एक्टिविटी पर ध्यान दें

अक्सर हम जिंदगी की भागदौड़ में इतना उलझ जाते हैं कि उन चीजों पर ध्यान नहीं दे पाते जो असल में हमारे लिए जरूरी हैं। रोजमर्रा के कामकाज के बीच हर हफ्ते कम से कम एक घंटा आपको किसी सोशल एक्टिविटी से लिए निकालना चाहिए। अपने दोस्तों से मिलें, बाहर जाएं या फिर कुछ भी ऐसा करें जो



महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजन जैसे कई हार्मोन्स का सही संतुलन होना जरूरी है। हार्मोनल इबैलेंस दूर करने के लिए कुछ खास चीजों को डाइट में लेना और हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करना जरूरी है।

हार्मोनल बैलेंस का सीधा असर हमारी सेहत पर होता है। अगर शरीर में हार्मोन्स बैलेंस नहीं है, तो इससे हमारी पूरी सेहत प्रभावित होती है। शरीर के सही तरह से फंक्शन करने के लिए हार्मोन्स का लेवल सही होना जरूरी है। खासकर, महिलाओं के शरीर में अगर हार्मोन्स ऊपर-नीचे होते हैं, तो इससे

महिलाओं की फर्टिलिटी, डाइजेशन, वजन और मूड समेत कई चीजें प्रभावित होती हैं। महिलाओं की हार्मोनल हेल्थ के लिए एस्ट्रोजन हार्मोन का सही लेवल जरूरी है। कुछ फूड्स इसे मैनेज करने में खास भूमिका निभाते हैं। इन्हें महिलाओं को डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। इस बारे में डाइटिशियन राधिका गोयल जानकारी दे रही हैं। राधिका सर्टिफाइड डाइटिशियन और न्यूट्रिशनलिस्ट हैं।

फाइबर रिच फूड्स

फाइबर रिच फूड्स शरीर में एस्ट्रोजन के लेवल को बैलेंस करने में मदद करते हैं। ये शरीर से अतिरिक्त एस्ट्रोजन को बाहर निकालने के लिए जरूरी होते हैं। एस्ट्रोजन की अधिक मात्रा शरीर के कई फंक्शंस पर असर

जिंदगी की भागदौड़ से हो गए हैं परेशान? सेहतमंद रहने के लिए इन बातों पर दें ध्यान

आपको पसंद हो। इसका मेटल हेल्थ पर पॉजिटिव असर होता है।

सेल्फ केयर पर ध्यान दें

इस बात को समझना जरूरी है कि आप अपने आपको के लिए भी कुछ तभी कर पाएंगे तब आप खुद हेल्दी होगे। इसलिए, अपनी परवाह करें। खान-पान को नजरअंदाज न करें। हेल्दी डाइट लें, खुलकर अपने बारे में बात करें और एक हेल्दी लाइफस्टाइल को फॉलो करें। अगर शरीर में किसी तरह की परेशानी महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

ब्रेक भी है जरूरी

जिंदगी की भागदौड़ से अगर आप थक गए हैं और आपके स्वास्थ्य पर इसका असर पड़ रहा है, तो इसे

समझें। रोजमर्रा की जिंदगी के थोड़ा ब्रेक भी जरूरी है। ब्रेक में हेल्दी एक्टिविटी जैसे योगा, ब्रिस्क वॉकिंग, रीडिंग या फिर कुछ भी और करें, जिससे आपकी सेहत पर अच्छा असर हो।



हार्मोनल इबैलेंस दूर करने के लिए महिलाएं डाइट में शामिल करें ये चीजें

डाल सकती हैं। ऐसे में फाइबर रिच फूड्स को डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

वरुसिफेरस वेंजिटेबल्स

ब्रोकली, पतागोभी और फूलगोभी जैसी वरुसिफेरस सब्जियां भी शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन को बैलेंस करने के लिए जरूरी हैं। इन सब्जियों में कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो एस्ट्रोजन मेटाबॉलिज्म और बैलेंस के लिए जरूरी होते हैं।

हेल्दी फैट्स

शरीर को सेहतमंद बनाए रखने के लिए हेल्दी फैट्स जरूरी हैं। हेल्दी फैट्स जैसे एवाकाडो, फैटी फिश और नट्स को डाइट में शामिल करें। इससे हार्मोनल बैलेंस में मदद मिलती है।

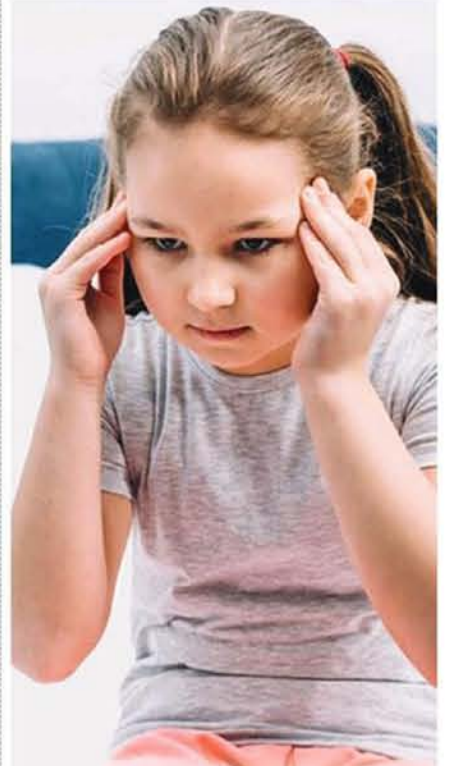
प्लैक्स सीड्स

प्लैक्स सीड्स में लिगनांस होते हैं

और कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो एस्ट्रोजन लेवल को रेगुलेट करने में मदद करते हैं। इन्हें आप कई तरह से डाइट में शामिल कर सकती हैं। इनकी चटनी (अलसी के बीज की चटनी), रोटी और रोस्टेड सीड्स भी फायदेमंद होते हैं।

चिया सीड्स

प्लैक्स सीड्स की तरह चिया सीड्स में भी लिगनांस और फाइबर होता है। ये भी हेल्दी एस्ट्रोजन मेटाबॉलिज्म को सपोर्ट करते हैं। इन्हें भिगोकर डाइट में शामिल करें। इससे वजन भी कंट्रोल में रहता है।



बच्चों में नजर आने वाले ये लक्षण हो सकते हैं एनीमिया के संकेत

एनीमिया एक ऐसी समस्या है जिसमें शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या में कमी हो जाती है। यानी शरीर में खून की कमी हो जाती है। लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन होता है, यह एक ऐसा प्रोटीन होता है जो फेफड़ों से ऑक्सीजन ले जाने और शरीर के सभी भागों में पहुंचाने में सक्षम बनाता है। जब शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की कमी हो जाती है तो रक्त ऑक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति नहीं कर पाता है। यह ज्यादातर महिलाओं में देखने को मिलता है लेकिन बच्चे भी इसके शिकार हो जाते हैं। आज हम जानेंगे कि बच्चों में एनीमिया होने पर क्या लक्षण नजर आते हैं।

बच्चों में एनीमिया होने पर नजर आने वाले लक्षण

- अगर आपका बच्चा थोड़ी देर ही खेलने के बाद थक जाता है तो यह एनीमिया के सबसे आम लक्षणों में से एक।
- खून की कमी के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर होने लगती है जिससे बच्चा बार-बार बीमार पड़ता है।
- एनीमिया के चलते बच्चों में चिड़चिड़ापन और बेवोनी भी देखने को मिलता है।
- सीढ़ियां चढ़ने बाद बच्चे का सांस फूलने लगना या सांस लेने में दिक्कत हो तो यह भी एनीमिया के लक्षण हो सकते हैं। खून की कमी के कारण ऑक्सीजन की सप्लाई नहीं हो पाती है।
- बार-बार बच्चा सिर में दर्द और चक्कर की शिकायत करता है तो भी ये एनीमिया के लक्षण हो सकते हैं।
- त्वचा और आंखों का पील पड़ना भी एनीमिया के लक्षण हो सकते हैं।
- कई बार हार्ट रेट भी बढ़ जाता है और शरीर का तापमान भी गिरने लगता है।
- यह भी पढ़ें-हार्ट अटैक आने के 15 मिनट के अंदर कर लें उपाय, बच सकती है मरीज की जान

ऐसे करें बचाव

- ऐसे कोई भी लक्षण आपके बच्चे में नजर आते हैं तो तुरंत ही डॉक्टर से चेकअप करवाएं और डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाई का सेवन करवाएं।
- इसके अलावा आप हरी सब्जियां, दाल, नॉन वेजिटेरियन फूड भी बच्चे को खिला सकते हैं। इससे भी शरीर में रेड ब्लड सेल्स बढ़ते हैं।
- विटामिन सी से भरपूर नींबू, संतरा, कीनू, कीवी, स्ट्रॉबेरी जैसे पौष्टिक फलों को डाइट का हिस्सा बनाएं। इससे भी शरीर आयरन को तेजी से अवशोषण कर पाता है।

क्या आप भी डेंटल फ्लॉस का इस्तेमाल करते हैं? जान लें नुकसान

दांत साफ हो तो आपकी मुस्कान और भी ज्यादा खूबसूरत लगती है। इसलिए जरूरी है कि दांतों को सही तरीके से साफ किया जाए। ओरल हेल्थ न सिर्फ दांतों को सड़न से बचाता है बल्कि ओवरऑल हेल्थ को फायदा पहुंचता है। यही वजह है कि अक्सर डॉक्टर डेंटल फ्लॉस इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं, जिससे दांतों के बीच फंसे भोजन आराम से निकल जाता है। लेकिन कुछ लोगों का मानना है कि डेंटल फ्लॉस के कुछ नुकसान भी हैं। आइए इस बारे में डॉक्टर डॉक्टर तलबिया खान से जानते हैं।

क्या होता है डेंटल फ्लॉस

डेंटल फ्लॉस एक काफी पतला सिंथेटिक धागा होता है जिसे दांतों के बीच में घुसाकर दांतों के बीच फंसी गंदगी को हटाया जा सकता है। कई बार कुछ ऐसा खाते हैं जो

दांतों के बीच में फंस जाता है और इसके कारण बेक्टिरिया पैदा होते हैं। इससे मुंह में स्मेल और सड़न जैसी दिक्कत होती है। वहीं डेंटल फ्लॉस इस्तेमाल करने से दांतों में प्लाक जमा नहीं होते हैं। एक्सपर्ट की माने तो डेंटल फ्लॉस से फायदा और नुकसान दोनों हो सकता है। यह पूरी तरह से इस बात पर डिपेंड करता है कि आप किस तरह का फ्लॉस इस्तेमाल करते हैं। दरअसल कुछ ऐसे डेंटल फ्लॉस होते हैं जो टॉक्सिक केमिकल टैपलॉन से बनाए जाते हैं। जब शरीर के अंदर यह केमिकल जाते हैं तब थायराइड जैसी समस्या हो सकती है हार्मोन असंतुलन हो सकता है। वहीं कुछ फ्लॉस में फेर्नस होता है। यह सिंथेटिक खुराबू होती है। इनमें भी कई तरह के केमिकल पाए जाते हैं जिससे शरीर के अंदर गड़बड़ हो सकती है। वहीं जो लोग दिन भर में एक बार

से ज्यादा फ्लॉसिंग करते हैं उनके मसूड़े की टिशू डैमेज हो सकती है। इसके अलावा दांतों के बीच स्पेस भी बढ़ सकता है।

फ्लॉसिंग का सही तरीका

- एक्सपर्ट कहती हैं कि ओरल हेल्थ के लिए फ्लॉसिंग जरूरी है लेकिन आप जब भी फ्लॉसिंग स्टिक का चुनाव करें तो ध्यान रहे कि यह केमिकल फ्री होना चाहिए।
- वहीं अक्सर लोग फ्लॉसिंग बहुत तेज कर लेते हैं इसकी वजह से मसूड़ों से खून आने लगता है जो कि कई तरह की समस्या पैदा कर सकता है इसलिए जब भी फ्लॉसिंग करें हल्के हाथों से फ्लॉसिंग करें।



वर्कआउट रूटीन की एक झलक शेयर की हिना खान ने

छोटे परदे की एक्ट्रेस हिना खान फिट रहने के लिए स्ट्रिक्ट डाइट की बजाय एक्सरसाइज पर भरोसा करती हैं। एक्ट्रेस हिना खान ने हाल ही में अपने वर्कआउट रूटीन की एक झलक शेयर की। हिना ने बताया कि उन-होंने फिट रहने के लिए अपने वर्कआउट में स्किपिंग और वेट ट्रेनिंग को शामिल किया है। इंस्टाग्राम स्टोरीज पर हिना ने जिम की एक झलक शेयर करते हुए लिखा, कुल सात किमी दौड़ी, 1500 स्किप्स और कुछ बांडी वेट ट्रेनिंग करनी पड़ेगी, ऑप्शन नहीं है। जिस स्पीड से मैं खाती हूँ, माशा अल्लाह, नजर मत लगाना प्लीज. सारी कैलौरी बर्न कर दूंगी, बस खाना नहीं रुकना चाहिए। मैं डाइटिंग नहीं करती, एक्सरसाइज करती हूँ, एक ही तो जिंदगी है, खाओ-पियो मस्त रहो। एक दूसरी

स्टोरी में हिना ने जिम में वर्कआउट करते और पसीना बहाते हुए अपना एक वीडियो शेयर किया। इसे कैप्शन दिया कि रोशोगुल्ला, कचोरी, बिरयानी, जलेबी, पुचका, चिकन रॉल्स सब याद कर-करके मैं वर्कआउट कर रही हूँ। अभिनेत्री अपनी कोलकाता यात्रा का जिक्र कर रही थीं, जहाँ उन्होंने स्वादिष्ट स्थानीय व्यंजनों का आनंद लिया। हिना ने बिग बॉस 17 के विजेता मुनव्वर फारुकी के साथ हल्की-हल्की सी नामक एक संगीत वीडियो में काम किया। गाने को असीस कौर और साज भट्ट ने गाया है। गीतकार और संगीतकार संजीव चतुर्वेदी हैं, जबकि वीडियो ए टू मेकर्स फिल्म द्वारा शूट किया गया है। अंशुल गर्ग द्वारा प्रस्तुत इस गाने का टीजर 20 फरवरी को सुबह 11 बजे रिलीज किया जाएगा।



लंदन में हुई आलिया भट्ट की क्राइम सीरीज पोचर की स्पेशल स्क्रीनिंग

एक्ट्रेस आलिया भट्ट की क्राइम सीरीज पोचर की स्पेशल स्क्रीनिंग हाल ही में लंदन में हुई है। आलिया इन दिनों वेब सीरीज पोचर को लेकर चर्चा में है। इस सीरीज के साथ बतौर एजीक्यूटिव प्रोड्यूसर वो जुड़ी है। ये सच्ची घटनाओं पर बेस्ड है जो भारतीय इतिहास में हाथी दांत के अवैध शिकार के सबसे बड़े गिरोह का पता लगाती है। इसका प्रीमियर 23 फरवरी को होने वाला है। हाल में लंदन में इस अपकमिंग अमेजन ओरिजिनल की एक स्पेशल स्क्रीनिंग होस्ट की गई जहाँ फिल्म देखने आए गेस्ट्स से इसकी खूब तारीफ की और बेहद पॉजिटिव और प्रोमिसिंग रिएक्शन के साथ इसका स्वागत किया। इस सीरीज को एमी पुरस्कार विजेता फिल्ममेकर रिची मेहता ने लिखा, क्रिएट किया और डायरेक्ट किया है। वयूसी एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित पोचर में निमिषा सजयन, रोशन मेथ्यू और दिव्येंद्र भट्टाचार्य सहित कई टैलेंटेड एक्टर्स शामिल हैं। इसकी कहानी भारतीय वन सेवा अधिकारियों, एनजीओ कार्यकर्ताओं, पुलिस कांस्टेबलों और अच्छे लोगों के एक ग्रुप पर आधारित है जिन्होंने इस इन्वेस्टिगेटिव को ट्रैक करने की कोशिश में अपनी जान जोखिम में डाल दी। सीरीज के प्रचार के लिए रिची मेहता, प्राइम वीडियो इंडिया में कंटेंट लाइसेंसिंग के निर्देशक, मनीष मंगनी, एजीक्यूटिव प्रोड्यूसर, आलिया भट्ट और वयूसी एंटरटेनमेंट के प्रिंसिपल रैमंड मैन्सफील्ड और सीन मैकफिट्रिक लंदन गए। इस दौरान फौज पिटो, गुरिंदर चड्ढा, मीरा सयाल, अनु मेनन, सोनी राजदान, शाहीन भट्ट सहित मशहूर फिल्म मेकर्स, वाइल्ड लाइफ प्रोटेक्शन ऑर्गेनाइजेशन और मीडिया के सदस्यों ने स्पेशल प्रिव्यू में हिस्सा लिया। इसके बाद पोचर टीम संग लियोनेल हर्बेन, प्रोग्राम मैनेजर वाइल्ड लाइफ क्राइम, आईएफएडब्ल्यू यूके के साथ बातचीत की गई। ये बातचीत इस सीरीज के निर्माण, रिची द्वारा किए गए रिसर्च और घटित वास्तविक घटनाओं की प्रामाणिकता बनाए रखने के लिए तथ्य और कल्पना को बैलेंस करने पर केंद्रित थी।

नथिंग ने बॉलीवुड सुपरस्टार रणवीर सिंह को बनाया अपना नया ब्रांड एंबेसडर

लंदन के कंज्यूमर टेक ब्रांड, नथिंग ने बॉलीवुड अभिनेता रणवीर सिंह को अपना नया ब्रांड एंबेसडर बनाया है। रणवीर सिंह स्मार्टफोन का चेहरा होंगे और ब्रांड के आने वाले कैम्पेन में नजर आएंगे। रणवीर सिंह नथिंग फोन के डिजिटल, प्रिंट और टीवीसी कैम्पेन में दिखाई देंगे इस साझेदारी के बारे में बात करते हुए रणवीर सिंह ने कहा, मैं नथिंग के साथ जुड़कर बेहद रोमांचित हूँ। पहली बार जब से मैंने ब्रांड की खूबसूरत और आकर्षक डिजाइन देखी है, तभी से मुझे अहसास हो गया था कि यह साझेदारी तो होनी ही है। स्मार्टफोन इंडस्ट्री की दूसरी कंपनियों से अलग हटकर कुछ नया करने की नथिंग की प्रतिबद्धता वास्तव में प्रेरणादायक है। मैं नथिंग के साथ सहयोग करने और साथ मिलकर कुछ मजेदार काम करने के लिए अब और इंतजार नहीं कर सकता। नथिंग के को-फाउंडर, अकीस इवेंजेलिडिस ने कहा, जब से हमने नथिंग की शुरुआत की है, तब से हमें भारत में जबरदस्त रिसपॉन्स मिला है। भारतीय बाजार में हमारी महत्वाकांक्षाएं दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही हैं। हमने यहाँ निर्माण इकाई स्थापित की है, इसी के साथ ही हम देश भर में कई सर्विस सेंटर खोल रहे हैं। यह साझेदारी हमारे ब्रांड को विस्तार देने की दिशा में एक अगला कदम है। मैं हमारे बीच रणवीर का आधिकारिक तौर पर स्वागत करते हुए बेहद रोमांचित हूँ! हम काफी समय से संपर्क में हैं। रणवीर की बात करें तो वे एक जबर्दस्त क्रिएटिव इंसान हैं। उनका व्यक्तिगत काफी कुछ हमारे ब्रांड जैसा है। हम एक दूसरे के साथ काम करने के लिए बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।



रागिनी खन्ना को नहीं मिला गोविंदा की भांजी होने का फायदा

फिल्म इंडस्ट्री के मशहूर कलाकार गोविंदा की भांजी रागिनी खन्ना ने कहा है कि उन्हें कभी गोविंदा की भांजी होने का फायदा नहीं मिला है। हालांकि कई ऐसी एक्ट्रेस और एक्ट्रेसज हैं, जिनका संबंध बड़े-बड़े स्टार्स हैं। इनमें से ज्यादातर लोग को इन संबंधों और रिश्तों का लाभ नहीं मिल पाता है। 90 के दशक के सुपरस्टार गोविंदा के भांजे कृष्णा अभिषेक, आरती सिंह और सोम्या सेठ के बारे में तो हर कोई जानता है। लेकिन बहुत कम ही लोग जानते हैं कि उनकी एक भांजी भी हैं, जो टीवी की एक बड़ी एक्ट्रेस हैं। गोविंदा की इस भांजी का नाम रागिनी खन्ना है। रागिनी ने राधा की बेटियां कुछ कर दिखाएंगी और ससुराल गंदा फूल जैसे कई टीवी शो में काम किया है। रागिनी खन्ना का गोविंदा जैसे स्टार के साथ संबंध होने पर और उनके करियर पर इसके असर के बारे में बात की। बता दें कि रागिनी 39 साल की एक्ट्रेस हैं। उन्होंने कहा कि इसका उन्हें एडवांटेज नहीं मिला है। उन्होंने जोर देकर कहा कि ऐसा नहीं है। वह बहुत बहुत बड़े स्टार हैं। पहली बात तो यह कि मैं उनकी बेटा नहीं हूँ। रागिनी खन्ना ने कहा मैं नामू (टीना आहूजा) से प्यार करती हूँ, मैं यश (यशवर्धन आहूजा) से प्यार करती हूँ, मैं उनसे बहुत प्यार करती हूँ। उन्होंने कहा कि गोविंदा और उनकी फैमिली संग मजबूत रिलेशन हैं। हालांकि, रागिनी खन्ना ने इस बात पर जोर दिया कि टीवी इंडस्ट्री में सफलता पर्सनल एबिलिटी यानी योग्यता पर आधारित है, न कि केवल फैमिली रिलेशनशंस पर। रागिनी खन्ना ने खुलासा किया कि गोविंदा-19 महामारी की वजह से वह 4 साल तक गोविंदा से नहीं मिल पाई थीं। लेकिन उनके साथ अच्छे संबंध बनाए रखे। उन्होंने कहा कि गोविंदा और उनकी फैमिली से गहरा रिश्ता है। रागिनी खन्ना ने कहा कि वह अक्सर उनकी फैमिली में होने वाले फंक्शंस और फेस्टिवल में हिस्सा लेने उनके घर जाती हैं। टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में कलाकारों को किस तरह देखा जाता है, रागिनी खन्ना ने इस कॉन्सेप्ट पर बेहद दुख जताया कि टीवी को अक्सर फिल्मों से कमतर माना जाता है।

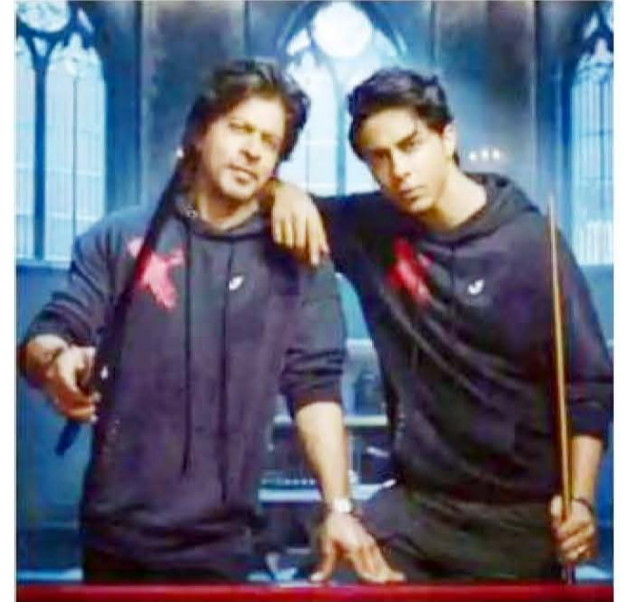
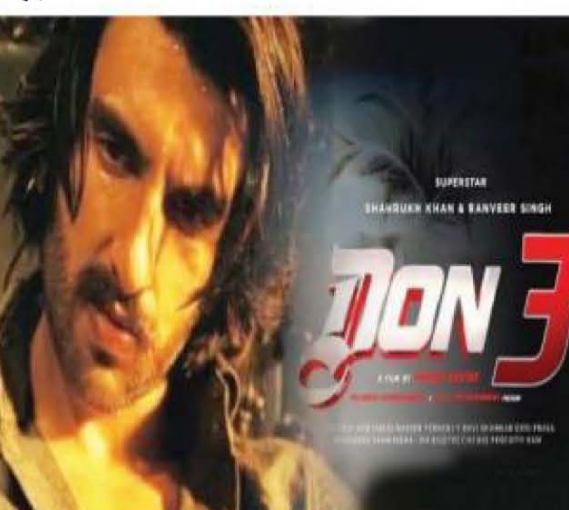


केजीएफ पर आधारित फिल्म थंगालान में छुपी है सोने की चिड़िया

केजीएफ दुनिया की सबसे बड़ी सोने की खदानों के लिए प्रसिद्ध हैं। अंग्रेजों ने इसका पूरा फायदा उठाया और 900 टन से अधिक सोना इंग्लैंड ले गए। इसी पर आधारित फिल्म थंगालान इस इतिहास को उजागर करेगी। आज के जमाने में कोलार गोल्डफील्ड्स उर्फ केजीएफ के इतिहास से लोग अज्ञान हैं। ऐसे में ये मोस्ट अंटेड फिल्म थंगालान सबसे बड़ी सोने की खान केजीएफ की असली और परदे की पीछे की कहानी की खोज करेगी। यह फिल्म कोलार गोल्डफील्ड के लोगों की रियल लाइफ स्टोरी पर आधारित है और इस पर भी कि कैसे केजीएफ के निवासियों ने खदानों को अंग्रेजों के आतंक से बचाया था। एक हजार साल पहले इस इलाके की खोज अंग्रेजों ने की थी, और फिर अपने फायदे के लिए उन्होंने इसे लूट लिया था। हाल ही में चियान विक्रम स्टारर इस फिल्म का फर्स्ट लुक और टीजर सामने आया है, जिसे लेकर हिंदी दर्शकों के बीच काफी हलचल है। बता दें कि हाल ही में पोंगल के खास मौके पर मेकर्स ने बहुप्रतीक्षित फिल्म के रिलीज मंथ अप्रैल 2024 की घोषणा की थी। मशहूर फिल्ममेकर पा रंजीत केएस के निर्देशन में बनी फिल्म थंगालान कथित तौर पर 19वीं शताब्दी की शुरुआत की पृष्ठभूमि पर आधारित है और सच्ची घटनाओं पर आधारित है जो कर्नाटक के कोलार गोल्डफील्ड में खदान श्रमिकों के जीवन के आसपास घूमती है। फिल्म का टीजर हमें निर्माताओं द्वारा बनाई गई बेहद अलग दुनिया में ले जाता है। यह फिल्म ब्लॉकबस्टर पोजिशन में सेलवन 1 और 2 के बाद चियान विक्रम की पैन इंडिया शैली में वापसी का प्रतीक है, और मुख्य अभिनेता के किरदार में उनका समर्पण, प्रतिबद्धता और बदलाव निश्चित रूप से दिखाई देता है। टीजर में शोषणकाल के दौरान कुछ खून चूसने वाले पल और अभिनेताओं के देसी लुक को दिखाया गया है

जल्द आएगी रणवीर सिंह की डॉन 3, रितेश फरहान की दिखेगी जादूगरी

रितेश सिधवानी और फरहान अख्तर की एक्सल एंटरटेनमेंट के बैनर तले बनने वाली फिल्म दर्शकों को रोमांचित करने वाली है। एक्शन फिल्म लवर्स के लिए यह एक अल्टीमेट पसंद है। इसने लाखों दर्शकों को अपना दीवाना बनाया है और फैंस के दिलों में अपनी एक लगा जगह बनाई है। ऐसे में अब उत्साह को और ऊपर लेकर जाते हुए, फैंस फिल्म की अगली कड़ी का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। ऐसे में मेकर्स ने भी फैंस के बीच जोश को देखते हुए डॉन 3 को लेकर एक मोमेंट्स डेवलपमेंट से पर्दा उठाने की तैयारी कर रहे हैं। जी हाँ, आप सही पढ़ रहे हैं, मतलब अब दर्शक थिल होने वाले हैं। फिल्म को लेकर मेकर्स ने एनर्जेटिक सुपरस्टार रणवीर सिंह को नए डॉन के रूप में अनाउंस किया है, जो अपनी अनमैचेड एनर्जी और करिज्मा के साथ रोल में जादू बिखेरने के लिए तैयार हैं। इसके अलावा डॉन 3 फरहान अख्तर को 12 साल बाद डायरेक्टर की कुर्सी पर वापस लेकर आयेगा। ऐसे में फरहान जैसे दिग्गज और स्क्रिप्ट डायरेक्टर की जादूगरी स्क्रीन पर देखने के लिए दर्शक इंतजार कर रहे हैं। रितेश सिधवानी और फरहान अख्तर अपने काम में माहिर हैं और उनकी हर एक फिल्म अपने आप में उसका सबसे बड़ा सबूत है। डॉन फैंस इन्फेन्सिबल हैं और शानदार उद्घरण हैं। डॉन 3 ने फैंस को उत्साहित किया है और इस थ्रिल से भरी सवारी का सफर करने के लिए तैयार हैं। इसमें एक्शन, कहानी का बेजोड़ देखने को मिलने वाला है। डॉन 3 दर्शक भी खासा इंतजार करने वाले हैं।



बेटे आर्यन के फैशन ब्रांड का विज्ञापन शेयर किया शाहरुख ने

अपने बेटे आर्यन खान के फैशन ब्रांड डी योवो एव?स के लिए सुपर स्टार शाहरुख खान ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर नया विज्ञापन शेयर किया है। बॉलीवुड के किंग खान इन दिनों अपने बेटे आर्यन खान के फैशन ब्रांड डी योवो एव?स का प्रमोशन करते दिखाई दे रहे हैं। र?टार ने विज्ञापन में शर्टलेस होकर अपनी बाँटी दिखाई। इसमें हम 2023 की एक्शन थ्रिलर पठान से उनका लुक देख सकते हैं। वीडियो में किंग खान को लंबे बालों और दाढ़ी वाले लुक में देखा जा सकता है। उन्होंने काला चश्मा पहन रखा है और उनके हाथ में एक गिलास है। इसमें वह अपने बाइसेप्स और एल्ब्स दिखा रहे हैं। यह वीडियो मुंबई एयरपोर्ट पर दिखाया गया। र?टार ने लिखा कि अब मुंबई हवाई अड्डे पर इसे देखने के लिए उत्साहित हूँ। नई लाइफ?स्टाइल वाली चीजें जल्द ही आ रही हैं। मुझे नए कार्गो पसंद हैं। वीडियो ने इंटरनेट पर हलचल मचा दी है और प्रशंसक स्वदेश अभिनेता पर प्यार बरसा रहे हैं। एक प्रशंसक ने कहा कि शाहरुख खान की जगह कोई नहीं ले सकता, जबकि दूसरे ने लिखा, पठान लुक। 2023 में, आर्यन ने अपना लक्जरी क्लोथिंग फैशन ब्रांड डी योवो एव?स लॉन्च किया था। उन्होंने ब्रांड के लिए एक विज्ञापन वीडियो भी बनाया, इसमें वह और शाहरुख शामिल थे। आर्यन वर्तमान में सीरीज स्टारडम की शूटिंग कर रहे हैं, इसके लिए वह शो रनर, लेखक और निर्देशक हैं।

ग्रेनो वेस्ट और जेवर एयरपोर्ट को रैपिड रेल से जोड़ने के लिए तीन रूट

सीईओ ने वर्तमान के साथ ही भविष्य की ट्रैफिक जरूरतों को देखते हुए रूट तय करने के लिए निर्देश

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडा और ग्रेटर नोएडा वेस्ट को आरआरटीएस से जोड़ने के लिए रूट तय करने पर बुधस्वितवार को अहम बैठक हुई। एनसीआरटीसी की टीम ने ग्रेनो प्राधिकरण के सीईओ एनजी रवि कुमार के समक्ष आरआरटीएस के लिए 3 वैकल्पिक रूटों पर प्रस्तुतिकरण दिया। सीईओ ने ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण और एनसीआरटीसी की संयुक्त टीम बनाकर इन तीनों ही वैकल्पिक रूटों का सर्वे करने के बाद फाइनल करने के निर्देश दिए।

दरअसल, ग्रेटर नोएडा व ग्रेटर नोएडा वेस्ट को जोड़ते हुए नोएडा एयरपोर्ट जेवर तक आरआरटीएस चलाने की योजना है। इसे दिल्ली-मेरठ आरआरटीएस से जोड़ा जाएगा। यह रूट गाजियाबाद के सिद्धार्थ विहार से ग्रेटर नोएडा वेस्ट के चार मूर्ति चैक (गोड़ चैक) होते हुए एयरपोर्ट तक बनेगा। चार मूर्ति चैक से आरआरटीएस के तीन वैकल्पिक रूटों का सुझाव दिया गया है। पहला रूट, चार मूर्ति चैक से 130 मीटर चौड़ी रोड पर प्राधिकरण दफ्तर और परी चैक होते हुए नोएडा एयरपोर्ट तक प्रस्तावित किया गया है। दूसरा रूट, 60 मीटर रोड से होकर

और तीसरा रूट चार मूर्ति चैक से नॉलेज पार्क-5, सूरजपुर और कासना होते हुए नोएडा एयरपोर्ट

फाइनल किया जाना है। सीईओ ने इनमें से किसी एक रूट को फाइनल करने से पहले ग्रेटर नोएडा

था एनसीआरटीसी के अधिकारी शामिल होंगे। सीईओ ने एक सप्ताह के भीतर रूट का मौके पर



ले जाने का सुझाव है। एनसीआरटीसी की टीम ने बुधस्वितवार को ग्रेनो प्राधिकरण के सीईओ एनजी रवि कुमार के समक्ष इन 3 वैकल्पिक रूटों पर प्रस्तुतिकरण दिये। इनमें से किसी एक रूट को

प्राधिकरण और एनसीआरटीसी की संयुक्त टीम बनाकर तीनों वैकल्पिक रूटों का सर्वे करने के निर्देश दिए। इस टीम में ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के एसीईओ, नियोजन और परियोजना विभाग

सर्वे कर सुझाव देने को कहा है। इस बीच प्राधिकरण की तरफ से रूट पर यूटीलिटि रिपोर्ट दी जाएगी और एनसीआरटीसी की तरफ से रूट का विस्तृत रिपोर्ट बनाकर प्राधिकरण को दिया जाएगा। सीईओ ने इस काम को प्राथमिकता पर लेते हुए रूट को शीघ्र फाइनल करने के निर्देश दिए हैं। एनजी रवि कुमार ने यह भी कहा कि जो भी रूट फाइनल करें, वह वर्तमान के साथ ही भविष्य में ट्रैफिक की जरूरतों के हिसाब से होना चाहिए, ताकि ग्रेटर नोएडावासियों को कहीं पर भी कंजेशन की परेशानी न झेलनी पड़े।

इस बैठक में ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के एसीईओ आशुतोष द्विवेदी, एसीईओ सुनील कुमार सिंह, जीएम वित्त विनोद कुमार, जीएम प्लानिंग लीनु सहाय, जीएम प्रोजेक्ट हिमांशु वर्मा, ओएसडी नवीन कुमार सिंह, वरिष्ठ प्रबंधक सुधीर कुमार व एनसीआरटीसी के अधिकारीगण मौजूद हैं।

ग्रेनो प्राधिकरण ने हैबतपुर में लगाया शिविर

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण जमीन देने वाले किसानों की प्राधिकरण इनकी पात्रता तय करते हुए भूखंड आवंटित करेगा। प्राधिकरण जल्द ही अन्य गांवों में भी शिविर लगाने के लिए शेरुयूल जारी करेगा। इसके साथ ही इस शिविर में एसआईटी जांच के बाद प्राप्त सही प्रकरणों में लीज बैंक करने के लिए किसानों ने आवेदन किए।

पात्रता निर्धारित करने से जुड़े दस्तावेज सौंपे। प्राधिकरण इनकी पात्रता तय करते हुए भूखंड आवंटित करेगा। प्राधिकरण जल्द ही अन्य गांवों में भी शिविर लगाने के लिए शेरुयूल जारी करेगा। इसके साथ ही इस शिविर में एसआईटी जांच के बाद प्राप्त सही प्रकरणों में लीज बैंक करने के लिए किसानों ने आवेदन किए।

को देता है। इसकी पात्रता तय करने के लिए किसानों को प्राधिकरण आना पड़ता है। ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के सीईओ एनजी रवि कुमार ने किसानों को सुविधा प्रदान करते हुए छह फीसदी भूखंड प्राप्त करने की पात्रता तय करने के लिए गांवों में ही शिविर लगाने के निर्देश दिए हैं। इसी क्रम में प्राधिकरण ने हैबतपुर गांव में शिविर लगाया। प्राधिकरण के ओएसडी हिमांशु वर्मा की अगुवाई में भूलेख विभाग और परियोजना विभाग के वर्क सर्किल की टीम सुबह करीब 11 बजे से हैबतपुर गांव पहुंच गई। टीम ने शिविर में आने वाले 50 से अधिक किसानों के छह फीसदी भूखंड के कागजात प्राप्त किए। शिविर में ही लीज बैंक के सही प्रकरणों के आवेदन भी प्राप्त किए गए।

मुख्यमंत्री के शहर में ईडी की रेड

लखनऊ (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के पैतृक शहर गोरखपुर में प्रवर्तन निदेशालय ने बड़ी रेड की है। गोरखपुर में पड़ोसी ईडी की रेड से पूरे उत्तर प्रदेश में लखनऊ से लेकर गोरखपुर तक हड़कंप मच गया है। उत्तर प्रदेश में शुक्रवार की सुबह से ही रेड की कार्यवाही चल रही है। उत्तर प्रदेश के श्रद्ध की इस रेड ने पूरे राजनीतिक जगत में चर्चा का नया विषय छेड़ दिया है। आपको बता दें कि उत्तर प्रदेश में खासतौर से पूर्वी उत्तर प्रदेश में हरीशंकर तिवारी बड़े चर्चित नेता रहे हैं। उत्तर प्रदेश के चर्चित नेता हरीशंकर तिवारी का निधन हो चुका है। शुक्रवार की सुबह उत्तर प्रदेश के गोरखपुर शहर में स्थित स्व. हरीशंकर तिवारी के धर्मशाला बाजार गोरखपुर में स्थित आवास पर श्रद्ध ने छाप मारा है। आपको बता दें कि शुक्रवार की तड़के सुबह 5:00 से हरीशंकर तिवारी के घर में श्रद्ध की कार्यवाही चल रही है। जानकारी के मुताबिक, गंगोत्री इंटरप्राइजेज के नाम पर बैंक के करोड़ों रुपए के लोन के डिफॉल्ट का मामला सामने आ रहा है। तिवारी हाता खानवी में तब्दील हो गया है। इससे पहले भी रेड पड़ चुकी है। 7 से 8 गाड़ियों में आए ईडी के अधिकारी आए हैं। कार्रवाई के दौरान पूरा हाता केंद्रीय सुरक्षा बलों के घेरे में है। किसी को भी आसपास या अंदर आने जाने की मनाही है।

ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण विकास छह फीसदी भूखंड प्राप्त करने की पात्रता तय करने के लिए बुधस्वितवार को हैबतपुर गांव में शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 50 से अधिक किसानों ने शिविर में आकर अपनी

परियोजनाओं के लिए किसानों की जमीन अधिग्रहित करता है और उसके एवज में प्राधिकरण की तरफ से कुल अधिग्रहित जमीन का 06 फीसदी हिस्सा विकसित करके किसानों

सरस मेला : गोवा, कर्नाटक, केरल और लद्दाख के उत्पाद बने खास पसंद

शिव मिश्रा ग्रुप ने योगा डांस के माध्यम से बांधा समां

नोएडा (चेतना मंच)। केंद्रीय ग्रामीण विकास मंत्रालय द्वारा आयोजित और राष्ट्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज संस्थान (एनआईआरडीपीआर) द्वारा समर्थित सरस आजीविका मेले में सातवें दिन खासी चहल-पहल रही। लोगों ने यहाँ जमकर खरीदारी की।

सेक्टर-33 ए स्थित नोएडा हाट में आयोजित मेले में गोवा के फूड प्रोडक्ट्स, हैंडीक्राफ्ट उत्पादों की लोगों ने जमकर खरीदारी की। वहीं कर्नाटक के हैंडीक्राफ्ट उत्पाद भी महिलाओं की पसंद बने। इसके साथ ही केरल के मसालों की अच्छी बिक्री हुई। जबकि पंजाब की हल्दी तथा हैंडीक्राफ्ट उत्पाद में कुछ आइटम लोगों को खास पसंद आए। हिमाचल उतराखंड के ऊनी उत्पाद व हैंडलूम के विभिन्न उत्पाद, झारखंड के पलाश उत्पाद व प्राकृतिक खाद्य सहित मेले में पूरे भारत की ग्रामीण संस्कृति के विविधता भरे उत्पाद यहाँ आने वाले खरीददारों को बेहद पसंद आ रहे हैं।



ज्वैलरी और होम डेकोर के प्रोडक्ट्स के रूप में आंध्र प्रदेश की पर्ल ज्वैलरी, वूडन उत्पाद, आसाम का वाटर हायजिनिथ हैंड बैग और योगामैट, मधुबनी पेंटिंग और सिक्की क्राफ्ट्स, छत्तीसगढ़ से बेलमेटल प्रोडक्ट्स, मडरिअर वर्क और डोरी वर्क गुजरात से, हरियाणा, का टेरा कोटा, झारखंड की ट्राइबल ज्वैलरी, कर्नाटक का चन्ननपटना खिलौना, सर्बाईग्रास प्रोडक्ट्स, पटंचिन्न आनपालमलीव ओडिशा, तेलंगाना से लेदर बैग, वाल हेंगिंग और लैप सेड्स, उत्तर प्रदेश से होम डेकोर, और पश्चिम बंगाल से डोकरा क्राफ्ट, सितल पट्टी और डायवर्सिफाइड प्रोडक्ट्स से सभी रहेंगे। सरस मेले के सातवें दिन नोएडा के कलाकारों ने मशहूर योगा डांस की प्रस्तुति से वाहवाही लूटी। नोएडा के शिव मिश्रा ग्रुप ने योगा डांस के माध्यम से लोगों का भरपूर मनोरंजन किया।

नोएडा क्राइम फाइल

कीमती सामान से भरा बैग लेकर भागा ऑटो चालक

नोएडा (चेतना मंच)। अगर आप ऑटो या टैक्सी से सफर कर रहे हैं तो यह खबर आपके लिए बहुत काम की है। ऑटो अथवा टैक्सी में बैठने से पहले उसका नंबर जरूर नोट कर लें नहीं तो आपको बाद में पछताना पड़ सकता है। ऐसा ही एक मामला नोएडा के सेक्टर 39 क्षेत्र प्रकाश में आया है यहाँ ऑटो चालक एक महिला का बैग लेकर फरार हो गया। बैग में नगदी जेवरात व अन्य जरूरी सामान रखा हुआ था। सेक्टर-45 काशीराम कॉलोनी निवासी नीलम ने थाना सेक्टर-39 में दर्ज कराई रिपोर्ट में बताया कि उसने 19 जनवरी को शाम को अपनी ससुराल बरोला से काशीराम कॉलोनी आने के लिए एक ऑटो लिया था। कुछ देर बाद ऑटो से काशीराम कॉलोनी पहुंच गई। इस दौरान वह ऑटो से अपना सामान उतार रही थी। सामान उतारते समय उसकी अटैची का हैंडल टूट गया और सामान बिखर गया। वह सड़क पर बिखरे सामान को समेट रही थी कि इस दौरान चालक ऑटो को लेकर फरार हो गया। ऑटो में उसका एक बैग रखा हुआ था उसने शोर मचाकर ऑटो का पीछा करने का प्रयास किया लेकिन वह हाथ नहीं आया। नीलम के मुताबिक बैग में 6000 रुपये, सोने के कुंडल, मंगलसूत्र, अंगूठी, पीतल की चूड़ियां व अन्य सामान रखा हुआ था। थाना प्रभारी ने बताया कि पीड़िता को शिकायत पर मामला दर्ज किया गया है सेक्टर में लगे सीसीटीवी कैमरे की मदद से ऑटो का नंबर तलाशने का प्रयास किया जा रहा है।

महिला पार्क में बैठकर बना रहे थे लूट का प्लॉन

नोएडा (चेतना मंच)। थाना फेस-1 पुलिस ने पार्क में बैठकर लूट व चोरी की योजना बना रहे तीन बदमाशों को गिरफ्तार किया है। इनके पास से चाकू में चोरी में प्रयुक्त होने वाले उपकरण बरामद हुए हैं। थाना प्रभारी ध्रुव भूषण दुबे ने बताया कि पुलिस टीम गश्त पर थी इस दौरान मुखबिर से सूचना मिली कि सेक्टर 5 हरौला के महिला पार्क में कुछ बदमाश लूट व चोरी की योजना बना रहे हैं। सूचना के आधार पर पुलिस ने बताया गए स्थान पर छापा मारकर तीन लोगों को दबोच लिया। तलाशी में उनके पास से एक-एक चाकू, हथौड़ी, लकड़ी काटने की संड्यासी व चाँभियां आदि बरामद हुईं। पूछताछ में पकड़े गए आरोपियों ने अपने नाम दानिश पुत्र मंजूर अली, शहजाद पुत्र मोहम्मद मुन्ना व फहीम अंसारी उर्फ बाबू पुत्र आजाद बताते हुए स्वीकार किया कि वह चोरी की वारदात को अंजाम देने की योजना बना रहे थे। उन्होंने बताया कि वारदात के दौरान अगर कोई व्यक्ति उन्हें रोकने का प्रयास करता है तो वह उसे पर चाकू से हमला कर देते हैं।

कंपनी में एंट्री करने से रोका तो पीट डाला

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। थाना बिसरख क्षेत्र के राइस प्रोजेक्ट प्राइवेट लिमिटेड के कर्मियों के साथ कार सवार युवकों ने मारपीट की। कर्मियों का कसूर सिर्फ इतना था कि उसने कार सवारों से गेट पर एंट्री करने के लिए कहा था। गोविंदपुरम गाजियाबाद निवासी योगेश कुमार ने दर्ज रिपोर्ट में बताया कि वह राइस प्रोजेक्ट प्राइवेट लिमिटेड कंपनी में चेकर के पद पर कार्यरत हैं। वह गेट नंबर-4 पर बैठा हुआ था। इस दौरान एक कार आई कार सवार लोगों ने उसे गेट खोलने को कहा। इस पर उसने एंट्री करने के लिए कहा। कार स्वर्ण ने एंट्री करने से इनकार करते हुए उसके साथ गाली गलौज व अवध व्यवहार करना शुरू कर दिया। उसने जब इस बात का विरोध किया तो कार से पांच व्यक्ति नीचे उतरे और उन्होंने लोहे की रॉड से उस पर हमला कर दिया। उसके शोर मचाने पर आस पड़ोस के लोग मौके पर पहुंचे इसके बाद कार सवार उसे जान से मारने की धमकी देते हुए मौके से फरार हो गए। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है और उनकी तलाश कर रही है।

ओला बाइक राइडर लेकर भागा फोन, खाते को किया खाली

नोएडा (चेतना मंच)। ओला बाइक राइडर सवारी को झांसे में लेकर उसका मोबाइल फोन लेकर रफू चकर हो गया बाइक राइडर ने सवारी के मोबाइल फोन के जरिए उसके खाते से 33959 रुपए निकाल लिए। पीड़ित ने थाना फेस वन में आरोपी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। नया बांस में रहने वाले राकेश रंजन ने बताया कि वह कंपनियों में कन्वेंस बेल्ट की रिपेयरिंग करने का काम करता है 9 नवंबर को फरीदाबाद की एक पार्टी ने उसे अपनी कंपनी में लगी मशीन की कन्वेंस बेल्ट सही करने के लिए बुलाया था। पार्टी ने आने-जाने के लिए उसे ओला बाइक राइडर की सुविधा दी थी। कुछ समय बाद उसके पास विक्की नामक युवक बाइक लेकर पहुंचा। विक्की ने उससे कहा कि वह बुकिंग कैंसिल कर दे तो वह उसे सस्ते में फरीदाबाद ले जाएगा। विक्की की बातों में आकर उसने बुकिंग कैंसिल कर दी और उसके साथ फरीदाबाद चला गया। काम खत्म होने के बाद जब वह वापस नोएडा लौटा तो पेमेंट करने के लिए मोबाइल से पैसे ट्रांसफर किया।

बलात्कार के झूठे मामले में फंसाने वाले गैंग पर गैंगस्टर

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। महिला मित्र बनाने के नाम पर बलात्कार के झूठे मुकदमें दर्ज कर ब्लैकमेल करने वाले गिरोह की महिला गैंग लीडर सहित तीन के खिलाफ थाना सूरजपुर पुलिस ने गैंगस्टर एक्ट की कार्यवाही की है। गैंगस्टर ने पूर्व में एक व्यक्ति की शिकायत पर गिरफ्तार कर जेल भेजा था। थाना प्रभारी पुष्पराज सिंह ने बताया कि गैंग लीडर कविता पत्नी मन्नु चौधरी निवासी ग्राम खानपुर थाना जानी जनपद मेरठ, फारुख पुत्र नजीर खान रामगढ़ निवासी चांद मस्जिद कस्बा सूरजपुर, उमरू उर्फ विष्णु श्रीवास्तव पुत्र सुनील श्रीवास्तव निवासी सूरजपुर को गैंगस्टर एक्ट में निरूद्ध किया गया है। उन्होंने बताया कि इस गिरोह की सरगना कविता

है। कविता मोबाइल फोन पर लोगों से संपर्क कर उनकी महिला मित्र बनाने के नाम पर उनकी नाबालिक किशोरियों से मुलाकात करती थी। कविता के चंगुल में फंसा व्यक्ति जैसे ही उनके बताए गए स्थान पर पहुंचता था तो यह नाबालिक लड़कियों को आगे कर उसे बलात्कार के मामले में फंसाने की धमकी देकर ब्लैकमेल कर पैसे की मांग करते थे। पूर्व में एक व्यक्ति ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया था। पुलिस ने कार्यवाही करते हुए इन्हें गिरफ्तार का जेल भेजा था। थाना प्रभारी ने बताया कि तीनों के खिलाफ 2/3 उत्तर प्रदेश गिरोह बंद एवं समाज विरोधी क्रियाकलाप निवारण अधिनियम 1986 के तहत कार्यवाही की गई है।

शराब के ठेके पर सेल्समैन को पीटा, ताना तमंचा

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। शराब के नशे में धुत ठेके पर पहुंचने दो युवकों ने ठेका कर्मचारियों के साथ गाली गलौज व मारपीट की। विरोध करने पर युवकों ने शराब के ठेके के कर्मचारियों के ऊपर जान से मारने की नीयत से तमंचा तान दिया। भीड़ इकट्ठा होने पर आरोपी मौके से फरार हो गए। ठेके के कर्मचारियों ने दोनों आरोपियों के खिलाफ थाना जेवर में मुकदमा दर्ज कराया है। कस्बा जेवर चौराहे के पास स्थित अंग्रेजी शराब की दुकान के सेल्समैन सत्येंद्र कुमार ने बताया कि बीती रात्रि वह शराब ठेके के काउंटर पर बैठा हुआ था। इस दौरान सुधीर भाटी पुत्र जीतराम भाटी निवासी ग्राम बरोला, पंकज कुमार पुत्र विजय सिंह निवासी ग्राम शहजादपुर कनेरी खुर्जा बुलंदशहर ठेके पर शराब लेने के लिए आए। शराब लेने के दौरान उन्होंने उसे तथा अन्य कर्मचारियों को गाली देने शुरू कर दी। उन्होंने जब इस बात का विरोध किया तो आरोपियों ने तमंचा निकालकर उन पर तान दिया। इस दौरान हंगामा होता देखकर आस-पड़ोस के लोग मौके पर इकट्ठा हो गए। लोगों की भीड़ को देखकर आरोपी जान से मारने की धमकी देते हुए मौके से फरार हो गए।



GRV BUILDCON

Concept to reality

ARCHITECTURE / CONSTRUCTION / INTERIORS

WE DON'T DESIGN HOME / OFFICE
WE DESIGN DREAMS!

Certified by :




Contact Us : 9999472324, 9999082512
www.grvbuidcon.com