मंगलवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
दूनवैलीमेल
सांध्य दैनिक
01 अप्रैल 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 63
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00
आर.एन.आई. : 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com
Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

नाम नहीं काम बदले भाजपा:कांग्रेस

❑भाजपा के पास हिंदू-मुस्लिम के सिवाय कुछ नहीं

राज्य की संस्कृति व स्वभाव के अनुरूप बदले नाम:भाजपा

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा बीते कल चार जिलों में 15 स्थानों और दो मार्गों के नाम बदलने की घोषणा करने के बाद राज्य में सियासी घमासान शुरू हो गया है।

विपक्ष कांग्रेस का कहना है कि भाजपा के पास हिंदू-मुसलमान के अलावा मुद्दा ही क्या है, लेकिन सूबे ही नहीं देशभर की जनता अब इस बात को समझ चुकी है। उनका कहना था कि नाम नहीं भाजपा अपना काम बदले। वही भाजपा नेताओं का कहना है कि यह राज्य की संस्कृति और विरासत के अनुरूप जन भावनाओं की मांग पर यह फैसला लिया गया है जिसका सभी ने स्वागत किया है।

उल्लेखनीय है कि सीएम धामी ने देहरादून, हरिद्वार, नैनीताल और उधम सिंह नगर के 15 स्थानों के नाम बदलने की घोषणा की थी हालांकि अभी इसका शासनादेश जारी नहीं हुआ है इस पर सियासत शुरू हो गई है। कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा का कहना है कि भाजपा के पास राजनीति के नाम पर हिंदू-मुसलमान करने के सिवाय और मुद्दा ही कुछ नहीं है कभी वह लव जिहाद और थूक जिहाद तो कभी मजार और मदरसे तो कभी नाम बदलने के जरिए हिंदू मुस्लिम की राजनीति करके लोगों का ध्यान असल मुद्दों से भटकाने में लगी रहती है। उनका कहना है कि लेकिन लोग अब समझ चुके हैं। इस मुद्दे पर राज्य ही नहीं राज्य के बाहर से भी प्रतिक्रियाएं आ रही है सपा प्रमुख अखिलेश यादव का कहना है कि उत्तराखंड को अपना नाम बदलकर उत्तर प्रदेश-टू कर लेना चाहिए। क्योंकि उत्तराखंड की सरकार भी उत्तर प्रदेश सरकार के पद चिन्हो पर चल रही है।

मुख्यमंत्री हरीश रावत ने तो इस मुद्दे पर लंबी चौड़ी पोस्ट लिखते हुए पूछा गया है कि क्या मुख्यमंत्री ने इन क्षेत्रों के लोगों से भी उनकी राय ली गई है? उनका कहना है कि नाम बदलने से किसी का काम नहीं बदल जाता है। भाजपा को अपना काम बदलने का जरूरत है। जिस संस्कृति और विरासत के अनुकूल वह इस फैसले को बता रहे हैं वह इसके विपरीत परिणाम वाला फैसला है। उधर भाजपा नेता ज्योति प्रसाद गैरोला और सुरेश जोशी ने मुख्यमंत्री के फैसले का स्वागत करते हुए कहां है कि देवभूमि की संस्कृति व स्वभाव के अनुरूप ही यह फैसला लिया गया है। उन्होंने कांग्रेस पर ही ध्रुवीकरण व जातिवाद की राजनीति करने का आरोप लगाया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

ध्रुवीकरण की राजनीति

उत्तराखंड की राजनीति पर इन दिनों क्षेत्रवाद का मुद्दा इस कदर हावी है कि अब सूबे के उन तमाम नेताओं को जो हासिये पर पड़े हैं उन्हे महाराष्ट्र के ठाकरे छाप क्षेत्रवाद में अपनी तमाम संभावनाएं नजर आने लगी है। खास बात यह है कि अब उनके द्वारा हर किसी मुद्दे को आसानी से मैदानी पहाड़ी में तब्दील करने का तरीका भी ढूंढ लिया गया है। लेकिन इन नेताओं को इस बात को भी समझने की जरूरत है की जाति–धर्म या फिर क्षेत्रवाद की राजनीति उन्हें रातों–रात नेता तो बना सकती है लेकिन वह अपने प्रदेश और पहाड़ के समाज का कुछ भला नहीं कर सकते हैं। राजनीतिक ध्रुवीकरण के इस तरह के प्रयासों से किसको कितना नफा और नुकसान होगा यह तो आने वाला समय ही बताएगा लेकिन इससे बड़ा सामाजिक नुकसान जरूर होता दिख रहा है। अभी बीते दिनों यूकेडी के दो नेताओं द्वारा राजधानी दून के जिन होटलों और रेस्टोरेंटों में जाकर पहाड़ के युवाओं को उनकी मेहनत के पैसे दिलवाने के लिए जो हंगामा खड़ा किया गया उसका उद्देश्य मात्र पहाड़ के युवाओं को उनका हक दिलवाने का नहीं था। उनके जो वीडियो वायरल हुए उनमें उनके द्वारा होटल मालिक को मेहमान बताया जाना तथा खुद को मलिक बताना और गढ़वाली तथा कुमाऊनी गीत ही बजाने की बात कहा जाना वह मैदानी और पहाड़ी की उस लड़ाई का साक्ष्य है जिसके दम पर उनके द्वारा स्वयं को पहाड़ का रक्षक सिद्ध करने के प्रयास किए गए हैं। पहाड़ के लोगों को अगर यह लगता है कि मैदान के लोग ही राज्य की हर समस्या का कारण है तो उन्हें इस बात पर गौर करने की जरूरत है कि क्या राज्य गठन के 25 सालों में सब कुछ मैदान के लोगों ने नहीं किया है 25 साल सत्ता की मलाई खाने वाले भी राज्य के नेता ही है वह चाहे कांग्रेस के हो या भाजपा के। लूट नौकरियों की की हो या फिर जमीनों की बाहर के लोगों ने नहीं की इस राज्य के लोग ही कर रहे हैं। ठेकों मे कमीशन और सरकारी योजनाओं में जितने भी घपले घोटाले हुए हैं उसमें अधिकांश राज्य के लोग ही रहे हैं। जिन्होंने पूरे के पूरे पहाड़ खरीद लिए गांव के गांव खरीद लिए। मैदान का कोई नेता यहां भ्रष्टाचार करने नहीं आया। रातों–रात खाक पति से अरबपति बनने वाले उन नेताओं से पूछा जाना चाहिए कि उनके पास यह अकूत संपत्ति और संपदा आई कहां से? जो नेता इस देसी और पहाड़ी के मुद्दे को हवा देकर अपनी राजनीति चमकाने की उम्मीद लगाए बैठे हैं हो सकता है उन्हें तात्कालिक तौर पर इसका कुछ राजनीतिक लाभ मिल भी जाए लेकिन इस विभाजन वाली राजनीति से समाज में जो जहर घुल रहा है तथा आपकी भाईचारा समाप्त हो रहा है उसकी भरपाई कर पाना आसान नहीं होगा। ऐसा नहीं है कि उत्तराखंड के लोग अन्य राज्यों में काम और कारोबार नहीं कर रहे हैं उत्तराखंड के लोग अगर किसी अन्य राज्य के लोगों को डराने धमकाने या भगाने का काम करेंगे तो उन्हें भी इस बात के लिए तैयार रहना चाहिए कि उनके लोगों के साथ अन्य राज्यों में वैसा ही व्यवहार होना तय है क्योंकि हर क्रिया की एक प्रतिक्रिया जरूर होती है।

डुण्डा में पुलिस ने 30 लोगों के किये सत्यापन, 4 मकान मालिकों के चालान

संवाददाता

उत्तरकाशी। डुण्डा में पुलिस ने सत्यापन अभियान चलाकर 30 लोगों के सत्यापन कर चार मकान मालिकों को किरायेदार का सत्यापन ना कराने पर चालान किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी के निर्देशन में उत्तरकाशी पुलिस का सत्यापन अभियान लगातार जारी है, पुलिस उपाधीक्षक उत्तरकाशी के निकट पर्यवोक्षण तथा एसएचओ कोतवाली श्रीमती भावना कैन्थोला की देखरेख मे चौकी डुण्डा पुलिस द्वारा प्रभारी चौकी डुण्डा, प्रकाश राणा के नेतृत्व में डुण्डा क्षेत्र में सत्यापन अभियान चलाकर बाहरी व्यक्तियों /मजदूरों/ फड़–फेरी, रेड़ी/ठेले लगाने वाले 30 के सत्यापन प्रपत्र भरकर जांच हेतु भेजे गये, किरायेदार सत्यापन न करवाने पर 4 मकान मालिकों के चालान किये गये। इस दौरान पुलिस टीम द्वारा बाहरी व्यक्तियों/मजदूरों तथा मकान मालिक/ठेकेदारों को पुलिस सत्यापन की अनिवार्यता के प्रति जागरूक किया गया।

दून का स्मैक तस्कर उत्तरकाशी में गिरफ्तार

संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। एसएसपी ने पुलिस टीम को पांच हजार रूपये का पुरस्कार दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मुख्यमंत्री, उत्तराखंड सरकार के ड्रग्स फ्री देवभूमि 2025 अभियान के अन्तर्गत पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, श्रीमती सरिता डोबाल द्वारा जनपद को नशामुक्त बनाने व नशा तस्करों के विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान को उत्तरकाशी पुलिस द्वारा लगातार सफल बनाने के प्रयास किये जा रहे हैं।

पुलिस उपाधीक्षक उत्तरकाशी, जनक सिंह पंवार के निकट पर्यवेक्षण तथा प्रभारी निरीक्षक कोतवाली उत्तरकाशी श्रीमती भावना कैन्थौला के नेतृत्व में कोतवाली उत्तरकाशी पुलिस टीम द्वारा सूचना तंत्र मजबूत करते हुए सुरागरसी/पतारसी करते हुए दीपक बालियान पुत्र तेजपाल निवासी जैतपुर

❑एसपी ने पुलिस टीम को दिया पांच हजार रुपये का पुरस्कार

गढी थाना भैराकल, मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश हाल निवासी नया गॉव चन्दबनी, थाना पटेलनगर नाम के स्मैक तस्कर को उत्तरकाशी, मनेरा बाईपास दिलसौड जाने वाले रास्ते से गिरफ्तार किया गया, जिसके कब्जे से 31.13 ग्राम स्मैक बरामद की गयी।

गिरफ्तारी तथा बरामदगी के आधार पर आरोपी के विरुद्व थाना कोतवाली उत्तरकाशी पर मुकदमा दर्ज किया गया। मामले मे अग्रिम विधिक कार्यवाही जारी है। पूछताछ मे आरोपी द्वारा बताया गया कि वह कॉल सेन्टर मे काम करता था, इसी दौरान वह स्मैक बेचने वालो के सम्पर्क मे आया। पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी द्वारा बताया गया कि नशे के खिलाफ उत्तरकशी पुलिस का अभियान लगातार जारी है, समाज विशेषकर युवापीढी को दलदल मे घसीटने वाले नशे के सौदागरो को किसी भी सूरत मे बख्शा नहीं जायेगा। स्मैक की बरामदगी व गिरफ्तारी करने वाली पुलिस टीम की सराहना करते हुये उनके द्वारा टीम को 5000 रूपये का पारितोषिक देने की घोषणा की गयी। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिलावटखोरों के विरुद्ध व्यापक जांच अभियान चलाने की मांग

संवाददाता

देहरादून। संयुक्त नागरिक संगठन ने स्वास्थ्य मंत्री व स्वास्थ्य सचिव से मिलावटखोरो के खिलाफ व्यापक जांच अभियान चलाने की मांग की।

आज यहां संयुक्त नागरिक संगठन ने स्वास्थ्य मंत्री तथा स्वास्थ्य सचिव से की मांग। विषाक्त कुट्टू का आटा खाने से फूड पॉइजनिंग जैसी घटनाओं पर अंकुश लगाने हेतु भेजे गए पत्र में माँग की गई है की इस घटना में थोक विक्रेताओ के खिलाफ जांच में पाए गए विषाक्त नमूनों को साक्ष्यों के रूप में सलग्न कर न्यायालयों में खाद्य सुरक्षा मानक अधिनियम 2006 के प्रावधानों के अंतर्गत कठोर दंड दिलाने हेतु सशक्त पैरवी सुनिश्चित करने के निर्देश अधीनस्थों को जारी किए जाएं। संगठन सचिव सुशील त्यागी ने लिखा है की राज्य में फूड सेफ्टी ऑन व्हील्स योजना में केवल 3 मोबाइल खाद्य परीक्षण प्रयोगशालाएं हैं जो राज्य के विशाल भूभाग हेतु नाकाफी हैं। मिलावटखोरों में कानूनी प्रावधानों का खौफ पैदा करने के लिए केंद्र सरकार से 10 अतिरिक्त सचल जांच प्रयोगशाला वाहन राज्य को उपलब्ध कराने हेतु प्रयास किए जाएं। इनका सुझाव है की खाद्य सुरक्षा मानक अधिनियम 2006 जिसमें दोषियों को आजीवन कारावास तथा 10 लाख रुपए तक के जुर्माने का प्रावधान है,को जन जन तक प्रसारित करने हेतु व्यापक पैमाने पर जागरूकताअभियान जन सहयोग से सफल बनाने के लिए निर्देश जारी किए जाएं। पत्र के आखिर में राज्य में फिलहाल कार्यरत 'ऑन स्पॉट सैंपल टेस्टिंग टीमो' द्वारा दूध, पनीर, मावा, मिठाई, मैदा, आटा, शीतलपेय, पैक्ड फूड, फलों, सब्जियों मसाले, देसी घी आदि की जांचो में पाए गए मिलावटी नमूनों की सर्विलांस के जरिए मॉनिटरिंग व्यवस्थाओं को अधिक प्रभावशाली बनाया की भी मांग की गई।

ब्राह्मण महासभा ने मांस की दुकानें बंद कराने पर डीएम का किया स्वागत

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारत वर्षीय ब्राहमण महासभा ने मांस की दुकानें बंद कराने पर जिलाधिकारी का आभार व्यक्त करते हुए स्वागत किया।

आज यहां अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड ने जिलाधिकारी कार्यालय पहुंच जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा लिये गये निर्णय का स्वागत करती है कि प्रशासन नवरात्रि के उपलक्ष में मांस की दुकानों को बंद करने निर्णय लिया है स्वागत योग्य है। इसके साथ अगर शराब पर भी प्रबंध कर दिया जाए और दुकान बंद करवा दी जाए तो अंतिम उत्तम होगा। महासभा अनुरोध करती है कि मांस और शराब मदिरा पर बिल्कुल प्रतिबंध लगा दें तो यह है सनातन संस्कृति के लिए सर्वोपरि होगी तो जन मानस मे नई संस्कृति का उद्गम होगा। जो सभी जन मानस के लिए हितकारी होगा। प्रशासन निर्णय लेकर पूर्णत बंद करवा दे तो निर्णय सर्वोपरि रहेगा। जिससे आने वाली पीढ़ी को अच्छे संस्कार मिलेंगे और उत्तराखंड देवभूमि तपोस्थली के रूप में प्रसिद्ध होगी।

ज्ञापन देने वालों में मुख्य रूप से मन मोहन शर्मा एडवोकेट अध्यक्ष, सुरेंद्र दत शर्मा, संरक्षक, उमाशंकर तीर्थ पुरोहित महासचिव, महेश कोठारी उपाध्यक्ष, पीयूष गॉड, ललित शर्मा, मंजू शर्मा, प्रभात डंडरियाल, विपिन चंद पांडे प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

अभिनेत्री राशि खन्ना ने लजीज व्यंजनों के साथ अपनी तस्वीर इंस्टाग्राम पर की साझा

अभिनेत्री राशि खन्ना जिन्हें द साबरमती रिपोर्ट में देखा गया था। उन्होंने लजीज व्यंजनों के साथ अपनी तस्वीर इंस्टाग्राम पर साझा की। अभिनेत्री खाने की शौकीन हैं, जो स्वादिष्ट व्यंजनों का स्वाद उठाने से कभी नहीं कतराती हैं। चाहे वह फिल्म के सेट पर हों या फिर यात्रा कर रही हों। अभिनेत्री घर पर भी लजीज व्यंजनों का आनंद ले रही होती हैं। अच्छा खाना उनके जीवन का अभिन्न अंग बना हुआ है। प्रशंसकों को यह पसंद है कि वह किस तरह से खाने के इन शानदार पलों को साझा करती हैं।

अपने लेटेस्ट पोस्ट में राशि ने प्रशंसकों को सेट पर अपने खाने के रोमांच की झलक दिखाई। जिसमें वह दक्षिण भारतीय व्यंजनों का स्वाद लेते हुए नजर आ रही हैं। राशि को खाना बहुत पसंद है, लेकिन वह स्वस्थ रहने में भी विश्वास रखती हैं। वह अक्सर अपनी फिटनेस रूटीन की झलकियां शेयर करती हैं, जिससे साबित होता है कि कोई भी व्यक्ति सही दृष्टिकोण के साथ खाने का सच्चा शौकीन होने के साथ-साथ फिट भी रह सकता है। इससे पहले, अभिनेत्री ने शानदार तरीके से होली मनाई। वह अपने परिवार के साथ श्रीशैलम मंदिर गईं। खूबसूरत पारंपरिक परिधान में राशि भगवान शिव की पूजा करते हुए बेहद खूबसूरत दिखीं। काम की बात करें तो राशि के पास इस साल कुछ रोमांचक प्रोजेक्ट हैं, हालांकि अभी तक उनके बारे में कोई जानकारी नहीं दी गई है। चर्चा को और बढ़ाते हुए, उन्हें हाल ही में एक्सेल एंटरटेनमेंट के ऑफिस में देखा गया, जिससे प्रशंसकों में उत्सुकता बढ़ गई। द साबरमती रिपोर्ट' में राशि ने एक दमदार पत्रकार की भूमिका निभाई थी। फिल्म की सफलता के बाद, उनकी अगली ऑनस्क्रीन फिल्म के लिए फैंस की उत्सुकता बढ़ गई है। राशि अपने अभिनय से फैंस का दिल जीत रही हैं। सोशल मीडिया पर आए दिन वह नई-नई पोस्ट के माध्यम से अपने फैंस को अपने बारे में कुछ न कुछ नया बताती हैं।

अनुष्का रंजन ने पति आदित्य सील को बताया 'लव ऑफ लाइफ'

अभिनेत्री अनुष्का रंजन ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो मोंटाज शेयर कर बताया कि अभिनेता-पति आदित्य सील का 37वां जन्मदिन उन्होंने कैसे मनाया। रंजन ने कहा कि सील के बिना उनका जीवन अधूरा है। इंस्टाग्राम पर अभिनेत्री अनुष्का रंजन ने कैप्शन में अपने दिल की बात कही, उन्होंने लिखा, मैंने पिछले 72 घंटे अपने प्यार आदित्य सील के जन्मदिन का जश्न मनाते हुए बिताए। आदित्य की तारीफ करते हुए अनुष्का ने आगे लिखा, आदित्य मेरे हर सपने और इच्छा पूरी करने में लगा रहता है और मैं आज इस (जन्मदिन) मौके पर बस यह बताना चाहती हूं कि मेरा जीवन तुम्हारे और तुम्हारे खूबसूरत दिल के बिना अधूरा है। तुम पिछले 7 सालों से मेरे प्यार और सहारे का स्तंभ रहे हो। मैं हमारे आने वाले बेहतरीन समय को लेकर उत्साहित हूं। तुम जादू हो, प्यार हो, जिंदगी हो और मेरा सब कुछ हो! मैं तुमसे बहुत प्यार करती हूं। शेयर किए गए क्लिप की शुरुआत आदित्य से होती है, जो अनुष्का के साथ ड्राइव का आनंद लेते नजर आए। इसके बाद दोनों रेस्टोरेंट में स्वादिष्ट भोजन का लुत्फ उठाते और सडकों पर घूमते नजर आए। अनुष्का ने वीडियो के बैकग्राउंड में मार्क-कीज के गाने माई स्वीट बेबी को भी जोड़ा। पोस्ट पर प्रतिक्रिया देते हुए आदित्य ने कमेंट सेक्शन में लिखा, मुझे यह पसंद है... लेकिन तुम ज्यादा पसंद हो। बता दें, अनुष्का और आदित्य की मुलाकात एक कार्यक्रम के दौरान हुई थी। दोनों के बीच दोस्ती हुई और फिर दोस्ती प्यार में बदल गई। जानकारी के अनुसार, आदित्य ने अनुष्का को पेरिस में प्रपोज किया था। कुछ समय तक एक-दूसरे के साथ रहने के बाद दोनों ने 21 नवंबर, 2021 को मुंबई में शादी कर ली थी। आदित्य के अभिनय करियर पर नजर डालें तो साल 2002 में आई फिल्म एक छोटी सी लव स्टोरी के साथ शुरुआत की। फिल्म में उनके साथ अभिनेत्री मनीषा कोइराला थीं। इसके बाद वह स्टूडेंट ऑफ द ईयर 2, तुम बिन 2 समेत कई सफल फिल्मों का हिस्सा रहे।

ड्रायर के इस्तेमाल ने बालों को बना दिया है रुखा और बेजान, इस तरह करें उन्हें रिपेयर

घने, चमकदार और मुलायम बाल व्यक्तित्व को निखारते हैं लेकिन उन पर किया जाने वाला तरह-तरह का एक्सपेरिमेंट उनको रुखा और बेजान बना देता है। ज्यादातर लोग बालों को वॉल्यूम, स्टाइल और ड्राय करने के लिए इलेक्ट्रॉनिक चीजों का इस्तेमाल करते हैं। जिसकी वजह से बाल रूखे और बेजान हो जाते हैं। ऐसे में अगर आप भी ऐसा करते है या करते थे और आपके बाल भी डैमेज हो गए हैं तो हम आपके लिए डैमेज हुए बालों को रिपेयर करने के कुछ आसान तरीके लेकर आए है। तो चलिए जानते है इनके बारे में...

दहीं

दहीं बालों के लिए कंडीशनर का काम करता है। यह बालों को मुलायम और चमकदार बनाता है और रूसी की समस्या को भी दूर करता है। इसके लिए आप दही में एक चम्मच शहद मिलाकर एक पेस्ट बनाएं और इसे बालों में 15-20 मिनट तक लगा रहने दे ऐसा करने से आपके बालों की खोई हुई चमक वापिस लौट आएगी।

एलोवेरा

बालों को पोषण पहुंचाने का सबसे अच्छा और आसान तरीका है एलोवेरा का इस्तेमाल। एलोवेरा हमारी स्किन और बाल दोनों के लिए फायदेमंद होता है। एलोवेरा अच्छा मॉइस्चराइजिंग पदार्थ है। इसका बालों में इस्तेमाल करने के लिए आप एलोवेरा के ताजे पत्ते से आप एलोवेरा निकाल सकते हैं और उसे बालों पर लगाएं। ऐसा करने से आपके बालों में शाइन आएगी। आप हफ्ते में दो बार इसको बालों पर लगा सकते हैं।

अंडा

डैमेज बालों को नरिश करने के लिए आप अंडे का इस्तेमाल कर सकते हैं। अंडे में प्रोटीन मौजूद होता है जो बालों की ग्रोथ के लिए बहुत जरूरी है। इसके लिए आपको हफ्ते में एक बार अंडे का हेयर मास्क बालों पर जरूर लगाना चाहिए। वहीं, बादाम तेल प्राकृतिक मॉइस्चराइजर और कंडीशनर की तरह काम करता है। आप बादाम तेल और अंडे को मिलाकर एक मिश्रण तैयार कर लें। आप अंडे को फेंटकर बालों में लगा सकते हैं। फिर बालों के कुछ-कुछ भाग को लेकर इस मिश्रण को बालों की जड़ों से लेकर ऊपरी छोर तक लगाएं। बालों में करीब आधा घंटे तक लगे रहने के बाद शैंपू कर लें।

एवोकाडो

एवोकाडो में विटामिन-बी और ई होते हैं, जो बालों को पोषण देते हैं। ये बालों को हुए नुकसान की भरपाई भी करते हैं। वहीं, दही की मदद से बालों को गहराई से कंडीशन किया जा सकता है। इसके लिए आप एवोकाडो को काटकर अंदर के बीज को निकाल लें। फिर एवोकाडो को और दही को मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें। इस तैयार पेस्ट को करीब 30-35 मिनट के लिए बालों पर लगा रहने दे। इसके बाद शैंपू और कंडीशनर से बालों को धो लें।

नारियल तेल

विटामिन-ई का तेल में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होता है जो बालों को नुकसान होने से बचाता है। वहीं, नारियल तेल का तेल बालों को गहराई से कंडीशन करता है। आप दोनों तेल को अच्छी तरह से मिलाकर बालों पर अच्छी तरह से लगा ले। 40 मिनट तक तेल को बालों में सोखने दें उसके बाद बालों को धो लें। आप हफ्ते में एक या दो बार ऐसा कर सकते है।

शहद

शहद एक अच्छा कंडीशनर होता है। शहद हुमेक्टैंट की तरह काम करता है, जो आपके बालों में मॉइस्चर को लॉक करता है। यह आपके बालों को मजबूत, घना और चमकदार बनाता है। इसके लिए आप शहद को पानी में डालकर घुलने दें और फिर बालों में 30 मिनट तक लगाएं। उसके बाद बालों को शैम्पू और कंडीशनर से धो लें।

सेब का सिरका

सेब का सिरका आपके बालों के पीएच स्तर को संतुलित करने में मदद करता है और किसी भी खुले क्यूटिकल्स को बंद करता है। इसको लगाने से बालों पर चमक लौट आती है। इसके लिए आप एक जग ठंडे पानी में सेब का सिरका मिला लें। पहले अपने बालों को शैम्पू से धो लें और फिर सेब के सिरके के पानी से धो लें। थोड़ी देर के लिए सेब के सिरके को बालों में लगा रहें दें और फिर कंडीशनर की मदद से बालों को धो लें।

टिनिटस के प्रभाव को कम करने में मदद करते हैं ये योगासन, जानिए अभ्यास का तरीका

टिनिटस कान से जुड़ी एक बीमारी है, जिससे ग्रस्त व्यक्ति को कानों में सीटी या भिनभिनाने जैसी आवाज सुनाई देती है, जबकि ये आवाजें कहीं बाहर से नहीं आती। सुनने की क्षमता कम होने, कान में मैल का जमाव, कान में चोट या संक्रमण होने आदि के कारण टिनिटस हो सकता है। हालांकि, कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास इसके प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है। आइए आज ऐसे कुछ योगासनों के अभ्यास का तरीका जानते हैं।

सबसे पहले योगा मैट पर दंडासन की स्थिति में बैठकर अपने दाएं पैर को मोड़ें और इसे बाईं जांघ के ऊपर से ले जाते हुए बाएं नितंब के पास जमीन पर रख लें। इसी तरह अपने बाएं पैर को मोड़ते हुए दाईं जंघा के नीचे से दाए नितंब के पास जमीन पर रख लें। अब अपने दोनों हाथों को कोहनी से मोड़ते हुए उन्हें पीठ के पीछे आपस में पकड़ने का प्रयास करें। कुछ देर इसी अवस्था में बने रहें। उष्ट्रासन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले योगा मैट बिछाकर उस पर घुटनों के बल बैठ जाएं, फिर घुटनों के बल ही खड़े हो जाएं। अब सामान्य रूप से सांस लेते हुए पीछे की ओर झुकें और दाईं हथेली को दाईं एड़ी पर और बाईं हथेली को बाईं एड़ी पर रखने की कोशिश करें। इस मुद्रा में कम से कम एक-दो मिनट रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं और कुछ मिनट विश्राम करें। विपरीतकरणी आसन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर सीधे पीठ के बल लेट जाएं। अब अपने पैरों को धीरे-धीरे ऊपर की तरफ उठा कर 90 डिग्री का कोण बना लें। ध्यान रखें कि आपके तलवे ऊपर की ओर होने चाहिए। इसके बाद अपने नितंब को ऊपर उठाने की कोशिश करें। इस मुद्रा में कम से कम दो-तीन मिनट तक रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। इसके बाद दोबारा इस योगासन का अभ्यास करें।

लकड़ी की कंघी का इस्तेमाल करने के पांच फायदे

प्लास्टिक की कंघी से बाल करने से बहुत बाल टूटते हैं और इससे स्कैल्प का प्राकृतिक तेल भी प्रभावित होता है। यही वजह है कि हेयर केयर एक्सपर्ट्स लकड़ी की कंघी का इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं क्योंकि यह स्कैल्प को पोषित करने के साथ-साथ सिर के ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर रखने में भी सहायक है। इसके अतिरिक्त, यह पर्यावरण के भी अनुकूल है। आइए आज हम आपको लकड़ी की कंघी का इस्तेमाल करने के पांच फायदे बताते हैं। प्लास्टिक या फिर किसी भी अन्य धातु की कंघी आपके स्कैल्प पर रूखापन बढ़ाकर डैंड्रफ की समस्या पैदा कर सकती है, जो आपके बालों के लिए नुकसानदायक है। हालांकि, लकड़ी की कंघी स्कैल्प की प्राकृतिक तेल को नुकसान पहुंचाए बिना कोमलता से अपना काम करती है, जिससे डैंड्रफ भी नहीं होता। दरअसल, यह आपके स्कैल्प पर तेल उत्पादन को उत्तेजित करती है और स्कैल्प पर तेल के खराब फैलाव को रोकती है, जो डैंड्रफ को दूर रखने में मददगार है।

बालों का झड़ना होगा खत्म

प्लास्टिक की कंघी फेराते समय बाल काफी ज्यादा खींचते हैं, जिससे बालों के झड़ने की संभावना बढ़ जाती है। खासकर, अगर बाल में लगी किसी गांठ को सुलझाना हो तो बाल काफी ज्यादा झड़ते हैं। हालांकि, लकड़ी की कंघी से ऐसा कुछ नहीं होता है। यह आपके बालों को बिना खींचे आसानी से उन्हें सुलझा सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप अपनी हेयर केयर किट में प्लास्टिक की बजाय लकड़ी की कंघी को शामिल करें।

ग्रेसी बालों से मिलेगा छुटकारा

जो लोग ग्रेसी बालों की समस्या का सामना करते हैं तो वे इससे छुटकारा पाने के लिए कई तरह के महंगे-महंगे हेयर केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने लगते हैं, फिर भी उन्हें मनचाह परिणाम नहीं मिल पाता। हालांकि, लकड़ी की कंघी का इस्तेमाल करने से आपकी यह समस्या खत्म हो सकती है क्योंकि यह कंघी स्कैल्प के सीबम के उत्पादन को नियंत्रित करती है, जिससे आपके बाल ग्रेसी नहीं होते हैं।

स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन होगा बेहतर

प्लास्टिक की कंघी बालों के लिए कठोर होती है, जबकि लकड़ी की कंघी कोमलता से बालों को सुलझाने में मदद करती है और इनकी गुणवत्ता में भी सुधार करती है। लकड़ी की कंघी कार्बन आधारित होती हैं, जो स्कैल्प की मालिश करने में मदद करती है और इससे खरोंच या जलन जैसी समस्याएं नहीं होती है। इस वजह से लकड़ी की कंघी का इस्तेमाल स्कैल्प के ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर करने में काफी मदद कर सकती है।

स्कैल्प को किसी भी एलर्जी से बचाने में है सहायक

लकड़ी की कंघी का इस्तेमाल करना हर तरह के बालों के लिए सुरक्षित है। भले ही आपका स्कैल्प संवेदनशील प्रकार की ही क्यों न हो। प्लास्टिक या अन्य धातु की कंघी कभी-कभी खोपड़ी पर एलर्जी या जलन पैदा कर सकती है, जबकि लकड़ी की कंघी से ऐसा कुछ नहीं होता। प्राकृतिक घटकों से बनी लकड़ी की कंघी पर एक सुरक्षात्मक कोटिंग होती है, जो आपकी खोपड़ी को एलर्जी या किसी भी जलन से बचाती है।

आदि साई कुमार की भक्तिमय सस्पेंस थ्रिलर शनमुख

तेलुगु सिनेमा में मजबूत विषय-वस्तु वाली भक्ति थ्रिलर को खूब सराहा गया है। सिर्फ़ तेलुगु में ही नहीं, बल्कि दिलचस्प विषयों वाली भक्ति फ़िल्मों को सभी भाषाओं में सराहा जाता है। अब इस सूची में आगामी भक्ति सस्पेंस थ्रिलर शनमुख भी शामिल हो गई है। एक दमदार शीर्षक वाली इस फ़िल्म में आदि साई कुमार मुख्य भूमिका में हैं, जबकि अविका गोर मुख्य भूमिका में हैं। शनमुगम सपनी द्वारा निर्देशित इस फ़िल्म का निर्माण सैपब्रो प्रोडक्शंस द्वारा किया जा रहा है, जो एक प्रसिद्ध बैनर है जिसने अपनी अखिल भारतीय फ़िल्म सासना सभा से पहचान हासिल की है। यह उनका दूसरा प्रोडक्शन है, जिसे सपनी ब्रदर्स- तुलसीराम सपनी, शनमुगम सपनी और रमेश यादव द्वारा प्रस्तुत किया गया है। फ़िल्म के बारे में बात करते हुए, निर्देशक शनमुगम सप्पनी ने कहा, आदि इस फ़िल्म में एक शक्तिशाली पुलिस अधिकारी की भूमिका निभा रहे हैं। यह एक असाधारण अवधारणा पर आधारित एक भक्ति थ्रिलर है जिसे पहले किसी ने नहीं देखा है। हम इसे आश्चर्यजनक दृश्यों और अविश्वसनीय ग्राफिक्स के साथ जीवंत कर रहे हैं। फ़िल्म का हर किरदार एक हाइलाइट होगा, जो इसे परिवारों के लिए देखना ज़रूरी बना देगा। केजीएफ और सालार जैसी फ़िल्मों में जान फूंकने वाले प्रसिद्ध संगीतकार रवि बसरूर इस प्रोजेक्ट के लिए संगीत प्रदान कर रहे हैं। हमने लुभावने सिनेमाई अनुभव को सुनिश्चित करने के लिए दृश्य प्रभावों और ग्राफिक्स का विशेष ध्यान रखा है। यह फ़िल्म निस्संदेह आदि के करियर में एक मील का पत्थर साबित होगी। (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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

अनानास के जूस के 5 दुष्प्रभाव, इनका रखें ध्यान

अनानास का जूस स्वाद में मीठा और ताजगी देने वाला होता है, लेकिन इसके कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं, जिन्हें नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है।

यह जानना जरूरी है कि अनानास का जूस पीने से शरीर पर क्या असर पड़ सकता है।

इस लेख में हम आपको अनानास के जूस के पांच संभावित दुष्प्रभाव के बारे में बताएंगे ताकि आप इसे संतुलित मात्रा में सेवन कर सकें।

पेट की समस्याएं

अनानास का जूस अगर ज्यादा मात्रा में पिया जाए तो पेट की समस्याएं हो सकती हैं।

इसमें ब्रोमेलिन नामक एक एंजाइम होता है, जो पाचन को प्रभावित कर सकता है। इससे पेट दर्द, गैस और दस्त जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इसलिए अगर आपको पहले से ही पेट की कोई समस्या है या आपका पाचन कमजोर है तो अनानास का जूस कम मात्रा में ही पिएं।

दांतों पर असर

अनानास का जूस अम्लीय होता है, जो दांतों की एनामेल को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे दांत कमजोर हो सकते हैं और उनमें दर्द या संवेदनशीलता बढ़ सकती है।

अगर आप अनानास का जूस पीते हैं तो उसके बाद पानी से कुल्ला जरूर करें ताकि अम्लीय प्रभाव कम हो सके और दांतों की सुरक्षा बनी रहे।

इसके अलावा जूस पीने के तुरंत बाद ब्रश करने से बचें क्योंकि इससे एनामेल को नुकसान हो सकता है।

एलर्जी की संभावना

कुछ लोगों को अनानास या उसके जूस से एलर्जी हो सकती है, जिससे त्वचा पर खुजली, सूजन या लाल चकत्ते हो सकते हैं। सांस लेने में कठिनाई भी हो सकती है।

अगर ऐसा कोई लक्षण महसूस होता है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और अनानास का सेवन बंद कर दें।

किसी भी दवा लेने से पहले विशेषज्ञ की सलाह लें ताकि समस्या का सही समाधान मिल सके।

ब्लड शुगर के स्तर पर प्रभाव

अनानास के जूस में प्राकृतिक शक्कर होती है, जो ब्लड शुगर के स्तर को बढ़ा सकती है।

मधुमेह से पीड़ित लोगों को इसका सेवन सावधानी से करना चाहिए। अधिक मात्रा में सेवन करने से रक्त शर्करा स्तर बढ़ सकता है, जिससे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

मधुमेह के मरीजों को अनानास का रस पीने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए ताकि इसे सुरक्षित रूप से डाइट में शामिल कर सकें।

वजन बढने की संभावना

अनानास का जूस कैलोरी से भरपूर होता है, जिससे वजन बढने की संभावना रहती है, खासकर अगर इसे अधिक मात्रा में लिया जाए।

अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें।

अनानास के रस में प्राकृतिक शक्कर भी होती है, जो शरीर में अतिरिक्त कैलोरी जोड़ सकती है।

इसलिए इसे पीने से पहले अपनी दैनिक कैलोरी की जरूरतों को ध्यान में रखें। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -78

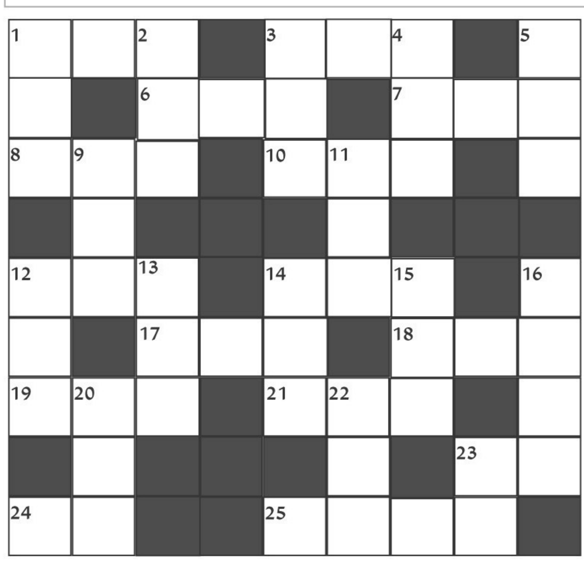
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 77 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	न्ना			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

शानदार है बदनाम का गाना इंजेक्शन : निक्की तंबोली

बिग बॉस 14 की पूर्व प्रतियोगी और अभिनेत्री निक्की तंबोली हालिया रिलीज फिल्म 'बदनाम' के इंजेक्शन लगा दो गाने के साथ पंजाबी इंडस्ट्री में डेब्यू कर चुकी हैं। अभिनेत्री ने गाने की खूब तारीफ की और बताया कि यह एक ऐसा गाना है, जिसे सुनकर लोग नाचने पर मजबूर हो जाएंगे।

प्रोजेक्ट को लेकर अपनी उत्सुकता जाहिर करते हुए निक्की ने कहा, मैं पंजाबी इंडस्ट्री में डेब्यू करने और 'बदनाम' का हिस्सा बनने को लेकर बेहद रोमांचित हूं!

उन्होंने कहा, 'इंजेक्शन लगा दो मुझे' एक ऐसा गाना है, जिसे सुनकर आप नाचने को मजबूर हो जाएंगे और मैं ऐसी शानदार टीम के साथ काम करने के अवसर के लिए बेहद आभारी हूं।

'इंजेक्शन लगा दो मुझे' गाने को सुनिधि चौहान ने गाया है। रोमांटिक ड्रामा बदनाम फरवरी में रिलीज हुई थी, जिसमें अभिनेता जय रंधावा, जैस्मिन भसीन और मुकेश ऋषि मुख्य भूमिकाओं में हैं।

निक्की तंबोली के करियर की बात करें तो उन्होंने एक मॉडल के तौर पर शुरुआत की थी। साल 2019 में रिलीज हुई तेलुगू हॉरर-कॉमेडी फिल्म 'चिकाती गडिलो चिताकोटुडु' से अभिनय जगत की दुनिया में कदम रखा था।

इसके बाद वह तमिल एक्शन-हॉरर फिल्म 'कंचना 3' में नजर आईं, जिसमें उनके किरदार का नाम दिव्या है। उनकी तीसरी फिल्म तेलुगू में 'थिप्पारा मीसम' थी।

निक्की ने 2020 में सलमान खान के हिंदी रियलिटी शो बिग बॉस 14 में भी भाग लिया, जहां वह तीसरे स्थान पर रहीं। इसके बाद वह साल 2021 में रोहित शेट्टी के स्टंट-आधारित रियलिटी शो फियर फैक्टरः खतरों के खिलाड़ी के 11वें सीजन में दिखाई दीं, जिसे दक्षिण अफ्रीका के केप टाउन में फिल्माया गया था।

शो में तंबोली 10वें स्थान पर रहीं। रियलिटी शो के अलावा वह कई म्यूजिक वीडियो में भी काम कर चुकी हैं। निक्की साल 2022 में गेम शो द खतरा-खतरा में देखी गईं, जिसे कॉमेडियन भारती सिंह और हर्ष लिंबाचिया ने होस्ट किया था।

निक्की, नवाजुद्दीन सिद्दीकी के साथ हिंदी फिल्म 'जोगीरा सारा रा रा' के 'कॉकटेल' गाने में भी काम कर चुकी हैं। इसके अलावा वह साल 2024 में रियलिटी शो बिग बॉस मराठी सीजन 5 में दिखाई दीं, जहां उनकी मुलाकात सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर अरबाज पटेल से हुई। दोनों खास दोस्त हैं। दोनों के बीच एक करीबी रिश्ता बन गया। तंबोली वर्तमान में 'सेलिब्रिटी मास्टरशेफ' में नजर आ रही हैं।

'सेलिब्रिटी मास्टरशेफ' एक कुकिंग-आधारित रियलिटी शो है। इस शो में निक्की के साथ तेजस्वी प्रकाश, दीपिका कक्कड़ इब्राहिम, गौरव खन्ना, राजीव अदातिया समेत अन्य हस्तियां भी शामिल हैं।

वरुण ग्रोवर ने सुपरबॉयज़ ऑफ मालेगांव में मंजरी पुपाला के अभिनय की प्रशंसा की

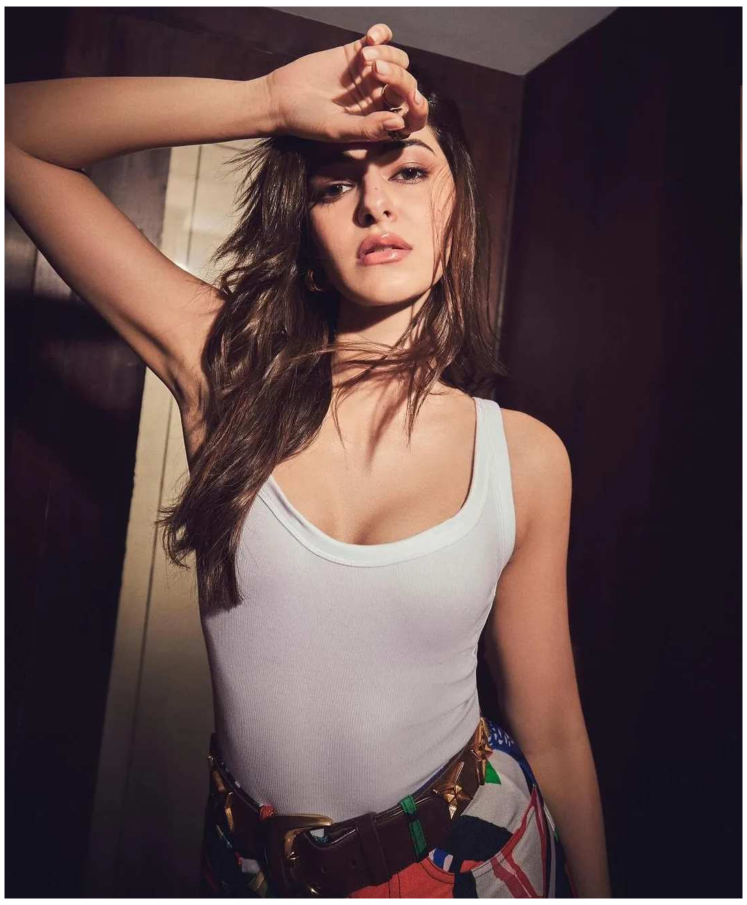
रीमा कागती द्वारा निर्देशित सुपरबॉयज़ ऑफ मालेगांव में मंजरी पुपाला तृप्ति का किरदार निभाने को लेकर खूब तारीफें बटोर रही हैं। उनके सबसे बड़े प्रशंसकों में से एक फिल्म के लेखक वरुण ग्रोवर हैं, जिनका मानना है कि मंजरी ने किरदार को उल्लेखनीय गहराई और आकर्षण के साथ जीवंत कर दिया है। उनके अभिनय के बारे में अपने विचार साझा करते हुए ग्रोवर ने कहा, जब मैंने स्क्रिप्ट लिखी थी, तो हमें एक ऐसी शख्सियत की जरुरत थी, जो भावपूर्ण तो हो ही, लेकिन उनमें एक छिपी हुई परत भी हो। हम चाहते थे कि इस किरदार को निभाने वाला हर बार इन बारीकियों को समझे। और तृप्ति एक ऐसी ही शख्सियत हैं।

मंजरी ने यह बेहतरीन ढंग से किया। मैं उनका बहुत आभारी हूँ कि हमें इस भूमिका के लिए वे मिल गईं। उन्होंने इन बारीकियों और संतुलन के साथ बेहतरीन काम किया है। पहले ही दृश्य में, वे इतनी प्यारी और मजेदार हो जाती हैं कि आप पूरे समय उनके साथ रहते हैं। तृप्ति के बेमिसाल एक्सटीरियर और उनकी गहरी भावनाओं के बीच संतुलन बनाने की मंजरी की क्षमता ने दर्शकों को बेहद प्रभावित किया है।

प्रशंसक फिल्म में ताजगी भरी ऊर्जा जोडने् और अपने किरदार की जटिलताओं को सहजता से पकडने् के लिए उनकी खूब तारीफें कर रहे हैं। सुपरबॉयज़ ऑफ मालेगांव ने पहले ही दिल जीत लिया है। यह भी स्पष्ट है कि मंजरी पुपाला ने बॉलीवुड में एक अविस्मरणीय शुरुआत की है, एक ऐसी शुरुआत जिसकी कल्पना फिल्म के लेखक ने भी इससे बेहतर नहीं की होगी।

अनन्या पांडे ने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान शेयर किया हॉट लुक

बॉलीवुड एक्ट्रेस अनन्या पांडे आए दिन अपनी लेटेस्ट तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती रहती हैं। उनका स्टनिंग अंदाज इंस्टाग्राम पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। वो जब भी अपनी फोटोज सोशल मीडिया पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनके हर एक लुक पर अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएं देने लगते हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की बेहद ही शानदार फोटोज शेयर की हैं, जिसमें वो किलर पोज दे रही हैं।



बॉलीवुड एक्ट्रेस अनन्या पांडे आए दिन अपनी लेटेस्ट तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती रहती हैं। उनका बोल्ड लुक इंटरनेट पर आते ही तबाही मचाने लगता है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना लुक देखकर फैंस एक बार फिर से अपने होश खो बैठे हैं।

एक्ट्रेस अनन्या पांडे जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर जमकर प्रतिक्रियाएं देते हैं। हालांकि इन फोटोज में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है।

इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस अनन्या पांडे ने व्हाइट कलर का टॉप और साथ ही स्किन फिट पेंट पहनी हुई है।

खुले बाल और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस अनन्या पांडे ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। इन तस्वीरों में उनका किलर लुक फैंस के दिलों पर खंजर चला रहा है।

बता दें कि एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी तगड़ी है।

००

अल्लू अर्जुन सर और एनटीआर सर ने आय में मेरे अभिनय की सराहना की: नयन सारिका

नयन सारिका फिलहाल आय की सफ़लता का लुत्फ़ उठा रही हैं। वह इस बात से रोमांचित हैं कि उनकी भूमिका पल्लवी ने दर्शकों को प्रभावित किया है। अभिनेत्री ने तेलुगु दर्शकों के प्रति अपना प्यार बरसाने के लिए आभार व्यक्त किया। तेलुगु दर्शकों द्वारा इतना प्यार बरसाना देखकर बहुत अच्छा लगा। मैं उनकी बहुत आभारी हूँ और टॉलीवुड में इससे बेहतर शुरुआत की उम्मीद नहीं कर सकती। यह सफ़लता एक सामूहिक प्रयास का नतीजा है, यह मेरे लिए व्यक्तिगत रूप से बहुत मायने रखती है। नयन सारिका ने कहा मैं प्रतिष्ठित गीता आर्ट्स और निर्देशक अंजी सर को फ़िल्म का हिस्सा बनने का अवसर देने के लिए धन्यवाद देना चाहती हूँ।

नयन हमेशा से ही अभिनेत्री बनना चाहती थीं; वह अपने स्कूल और कॉलेज के दौरान नाटकों में सक्रिय थीं। जब उन्हें आय में भूमिका के लिए संपर्क किया गया, तो वह अभिनेत्री बनने के अपने सपने को पूरा करने के लिए उत्साहित थीं। अभिनेत्री ने कहा, नार्ने नितिन और मैंने तैयारी के हिस्से के रूप में शूटिंग से पहले कुछ कार्यशालाएँ और अभ्यास किए हैं। मैंने अपनी तेलुगु के लिए भी प्रशिक्षण प्राप्त किया है, और मेरे कर्मचारियों ने भी मेरी पंक्तियों को सही ढंग से बोलने में मेरी मदद की है। बहुत कम उम्र में अपना करियर शुरू करने वाली नयन अपनी शिक्षा से समझौता नहीं करना चाहती थीं। उन्होंने हमेशा अपनी डिग्री समय पर पूरी करने को प्राथमिकता दी। वास्तव में, उन्होंने आय की शूटिंग के साथ-साथ अपनी अंतिम परीक्षाएँ भी दी।

मैं फ़िल्म सेट पर किताबें और अध्ययन सामग्री ले जाती थी। जब मैं आय की शूटिंग कर रही थी, तब मैं अपने अंतिम वर्ष की परीक्षाएँ दे रही थी, इसलिए मैंने एक कारवां में पढ़ाई की, पढ़ाई और फ़िल्मों के बीच संतुलन बनाना वाकई चुनौतीपूर्ण था, वह याद करती हैं।

आय की सफलता के एक हिस्से के रूप में, नयन (फिल्म की टीम के साथ) हाल ही में सुपरस्टार अल्लू अर्जुन और जूनियर एनटीआर से मिले। दोनों सितारों ने सफलता पर टीम को बधाई दी, और उनकी तारीफ भी की। जूनियर एनटीआर सर ने कहा कि मैंने अपने किरदार को सहजता से निभाया, और अल्लू अर्जुन सर ने कहा कि उन्हें यह जानकर आश्चर्य हुआ कि मैं दक्षिण भारतीय नहीं हूँ। अल्लू अरविंद सर ने भी कहा कि मेरी आँखें अभिव्यंजक हैं। नयन सारिका ने इतने बड़े सितारों से तारीफ मिलना एक बड़ी मान्यता है।

सब तहस नहस का अभियान

हरिशंकर व्यास

लंबे समय तक भारत की विकास गाथा महाराष्ट्र की विकास गाथा रही है। लेकिन आज जिस तरह से भारत गाथा यानी इंडिया स्टोरी दिशाहीन दिख रही है वैसे ही महाराष्ट्र की भी दिख रही है। फर्क यह है कि जहां तक भारत गाथा के दिशाहीन होने का सवाल है तो वह गलत नीतियों और नासमझी से है लेकिन महाराष्ट्र के दिशाहीन होने के पीछे एक सुविचारित योजना दिख रही है। ऐसा लग रहा है कि योजनाबद्ध तरीके से महाराष्ट्र की राजनीति, समाज व्यवस्था और अर्थव्यवस्था को अस्थिर करने का प्रयास हो रहा है। पिछले एक दशक से कुछ ज्यादा समय में महाराष्ट्र में जो कुछ भी हुआ है या हो रहा है उसकी लाभार्थी भाजपा है और पड़ोसी राज्य गुजरात है। आने वाले दिनों में भी अगर महाराष्ट्र में अस्थिरता और तनाव बना रहता है तो उसका लाभ गुजरात को ही मिलेगा।

महाराष्ट्र को किस तरह से दिशाहीन और अस्थिर किया गया है इसकी कई मिसालें हैं। शुरुआत मौजूदा सांप्रदायिक विवाद से कर सकते हैं। यह अनायास नहीं हुआ है कि समाजवादी पार्टी के विधायक अबू आजमी ने औरंगजेब का मुद्दा छेड़ दिया। जिस समय उन्होंने औरंगजेब को दयालु और अच्छा शासक बताया उस समय महाराष्ट्र विधानसभा का सत्र चल रहा था। सरकार बीड के एक लोकप्रिय सरपंच संतोष देशमुख की हत्या के मामले में घिरी थी। उस मामले में राज्य सरकार के तत्कालीन मंत्री धनंजय मुंडे के करीबी सहयोगियों के शामिल होने की खबरें सामने आ चुकी थीं। उस घटना के भयावह वीडियो और तस्वीरें भी सामने आईं, जिनकी वजह से मुंडे को इस्तीफा देना पड़ा।

तब कहा गया कि विधानसभा में बीड की हत्या और मुंडे के मसले पर ज्यादा विवाद न हो इसलिए औरंगजेब का मुद्दा उठवा दिया गया। औरंगजेब का मुद्दा उठने के बाद दो दिन तक सदन में उसकी चर्चा होती रही। फिर अबू आजमी पर मुकदमा हुआ और उनकी माफी हुई। इसके बाद मुख्यमंत्री देवेंद्र फडनवीस ने कहा कि औररंगजेब की कब्र हटा देनी चाहिए लेकिन अफसोस की बात है कि कांग्रेस ने भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण यानी एएसआई के जरिए उसे संरक्षित कर दिया है। मुख्यमंत्री के यह कहने के बाद औरंगजेब की कब्र के खिलाफ मुहिम छिड़ गई। उनके अपने चुनाव क्षेत्र नागपुर में भारी सांप्रदायिक दंगे हुए। सो महाराष्ट्र में स्थायी तनाव और उबाल बन गया है, जिससे निवेश का माहौल प्रभावित होगा। अब महाराष्ट्र निवेशकों की पसंदीदा जगह नहीं है। उन्हें महाराष्ट्र से बेहतर गुजरात में मिल रहा है, जिसके बारे में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पिछले दिनों अमेरिकी पॉडकास्टर लेक्स फ्रीडमैन को कहा कि २००२ से पहले गुजरात में ढाई सौ दंगे हुए थे लेकिन उसके बाद से स्थायी शांति है। उस स्थायी शांति की वजह से निवेशक गुजरात की ओर जाएंगे।

वैसे भी पहले से ही महाराष्ट्र की बड़ी परियोजनाएं गुजरात जा रही हैं। २०२२ के गुजरात विधानसभा चुनाव से पहले एक के बाद एक कई परियोजनाएं महाराष्ट्र से हटा कर गुजरात ले जाई गई, जिसमें एक सेमीकंडक्टर की परियोजना भी है। करीब डेढ़ लाख करोड़ रुपए के निवेश वाली सेमीकंडक्टर की परियोजना पहले गुजरात में लगने वाली थी, जिसे गुजरात शिफ्ट कर दिया गया। ताइवान की कंपनी फॉक्सकॉन के साथ वेदांता समूह की यह परियोजना है। इसी तरह टाटा और एयरबस की विमान बनाने की परियोजना को भी गुजरात ले जाया गया। यह भी कोई ६० हजार करोड़ रुपए की परियोजना है। पहले सरकारी स्तर पर प्रयास करके महाराष्ट्र की परियोजनाएं गुजरात ले जाई गईं और अब स्वाभाविक रूप से महाराष्ट्र में ऐसा माहौल बना है कि कारोबारी वहां की बजाय दूसरे राज्य का रुख करेंगे।

इसके लिए पहले राजनीतिक अस्थिरता कायम की गई। महाराष्ट्र में भाजपा और शिव सेना का परफेक्ट सद्भाव था। लेकिन शिव सेना ब्रांड के हिंदुत्व की राजनीति को खत्म करने के लिए उसे तोड़ने या कमजोर करने का प्रयास पहले दिन से शुरू हो गया। भाजपा इस सोच में काम कर रही थी कि उसके अलावा हिंदुत्व की राजनीति करने वाली कोई पार्टी या कोई ताकत न रहे। उसको पता था कि बाल ठाकरे की विरासत लेकर राजनीति करने वाली शिव सेना हमेशा उसके लिए चुनौती है। इसलिए पहले शिव सेना में विभाजन कराया गया। फिर शरद पवार की पार्टी एनसीपी में टूट कराई गई। यानी हिंदुत्व की राजनीति करने वाली ताकत और मराठा राजनीति की ताकत दोनों को कमजोर किया गया। इससे राजनीतिक अस्थिरता बनी। २०१९ के विधानसभा चुनाव के बाद जो राजनीतिक अस्थिरता बनी उसमें उद्धव ठाकरे की सरकार भी ढाई साल ठीक तरीके से काम नहीं कर सकी थी। उसके बाद शिव सेना को तोड़ कर भाजपा ने एकनाथ शिंदे के नेतृत्व में जो सरकार बनवाई वह भी समय काटने वाली सरकार थी। उसी सरकार के कार्यकाल में फॉक्सकॉन और वेदांता की सेमीकंडक्टर की परियोजना महाराष्ट्र से हट कर गुजरात गई। इसमें करीब एक लाख लोगों को रोजगार मिलने की बात थी। शिव सेना और एनसीपी के टूटे हुए धड़े के साथ भाजपा ने अपनी सरकार तो बना ली है लेकिन सरकार का फोकस पूरी तरह से बदला हुआ है।

अब मुख्यमंत्री देवेंद्र फडनवीस ऐसे प्रयोग कर रहे हैं, जिससे सत्ता स्थायी बने। राज्य में धार्मिक और सामाजिक विभाजन बना रहे। ध्यान रहे पिछले साल हुए चुनावों से पहले पूरे पांच साल राज्य में मराठा आरक्षण का आंदोलन चलता रहा और फिर उसकी काट में ओबीसी आरक्षण का आंदोलन होता रहा। यानी धार्मिक विभाजन के प्रयास होते रहे, राजनीतिक अस्थिरता बनाई गई और सामाजिक विद्वेष के प्रयास होते रहे। मुंबई सहित सभी बड़े शहरों में नगर निकाय चुनाव रोक कर रखे गए हैं। क्यों रोक कर रखा गया यह किसी को समझ में नहीं आ रहा है।

देश की वित्तीय राजधानी होने के साथ मुंबई की एक पहचान उसके फिल्म उद्योग से है। पिछले पांच साल से फिल्म उद्योग को तहस नहस करने के व्यवस्थित प्रयास हैं। पांच साल पहले कोरोना महामारी के समय एक्टर सुशांत सिंह राजपूत की खुदकुशी के बहाने फिल्म उद्योग को बदनाम करने की मुहिम शुरू हुई, जो शाहरूख खान के बेटे आर्यन खान की नशे के झूठे मामले में गिरफ्तारी से और आगे बढ़ी। सभी फिल्मी सितारों या फिल्म से जुड़े लोगों को नशेड़ी, जुआरी, बदचलन आदि साबित करने का व्यवस्थित अभियान चला। सरकार के समर्थन में दिन भर गला फाड़ने वाले चैनलों पर महीनों तक लगातार फिल्म उद्योग को बदनाम करने वाली बहसें चलती रहीं। इस प्रयास का नतीजा यह हुआ कि हिंदी फिल्में लगातार पिटने लगीं और उसके मुकाबले दक्षिण की फिल्में सुपर कारोबार करने लगीं। ऐसा नहीं है कि अब हिंदी फिल्म उद्योग को बदनाम करने और उसे तहस नहस करने का प्रयास बंद हो गया है।

एक बार फिर सुशांत सिंह राजपूत केस को उठाया गया है। उनकी मैनेजर रही दिशा सालियान की खुदकुशी के मामले में सालियान के पिता हाई कोर्ट पहुंचे हैं और पांच साल बाद उन्होंने आरोप लगाया है कि उनकी बेटी एक बलात्कार का गवाह बन गई थी इसलिए उसके साथ सामूहिक बलात्कार किया गया और फिर हत्या कर दी गई। उन्होंने इस मामले में उद्धव ठाकरे के बेटे आदित्य ठाकरे को मुख्य आरोपी बनाने और गिरफ्तार करने की मांग की है। सुशांत सिंह राजपूत के पिता इसमें उनका समर्थन कर रहे हैं। हकीकत यह है कि इससे पहले सालियान के पिता खुद ही कई बार कह चुके हैं कि उनकी बेटी ने खुदकुशी की है। इसमें कोई राजनेता या फिल्म स्टार शामिल नहीं था। लेकिन पांच साल के बाद अचानक उनकी राय बदल गई। इस मामले में एसआईटी और सीबीआई सबकी जांच हो चुकी है और किसी ने खुदकुशी के अलावा किसी और बात के सबूत नहीं पाए हैं। फिर भी हाई कोर्ट में मामला पहुंचा है और भाजपा के लोग उद्धव व आदित्य ठाकरे के साथ साथ फिल्म उद्योग के एक खास समूह को निशाना बनाने में जुटे हुए हैं। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

सू- दोकू क्र. 78

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

नियम

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

सू-दोकू क्र 77 का हल

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

जुकाम: लक्षण, पहचान, और रोकथाम

डॉ. छाया पैन्यूली

जुकाम होने की परेशानी, हर किसी को कभी ना कभी होती है। नाक बहना, बंद हो जाना, छींकें आना, अच्छे खासे इंसान को तकलीफ देता है। ऊपर से सिर दर्द, हाथ पैर में दर्द, कभी बुखार, परेशानी बढ़ाते हैं। कुछ लोगों को बार बार जुकाम होता है, जिससे उन्हे यह तकलीफ, बार बार झेलनी पड़ती है। आधिक बार जुकाम होने से, मस्तिष्क के अंदर स्थित सिनउसेस (ह्मह्वह्वह्यद्गह्य) भी सूज जाते हैं, जिससे सुबह उठने पर और सिर झुकाने पर सिर दर्द होता है।

बार बार जुकाम होने का मुख्य कारण है, ऐलर्जी। ऐलर्जी मतलब, शरीर की रोग प्रतिरोधक अंटीबॉडीस, बाह्य किसी तत्त्व से प्रतिक्रिया करती है। यह शरीर की तासीर जैसा है,जो जुकाम, खांसी, दमे की समस्या, त्वचा पर चकते, इन में से एक या अधिक समस्या के रूप में प्रकट होती है। इसे अलर्जिक रहिनीतिस कहते हैं। । ऐलर्जी आनुवंशिक होती है, यानि पीढ़ी दर पीढ़ी परिवार में हो सकती है।

ऐलर्जी मुख्यत: , धुआँ, धूल फंगल बीजाणु , परागकन, शरीर पर लगाने वाले किसीसौन्दर्य प्रसाधन, इत्यादि से होती है। फरवरी, मार्च , जैसे बदलते मौसम में परागकन भरपूर होते हैं और यह समस्या भी अधिक होती है। इसके अलावा, भोज्य पदार्थों में मुख्यत: प्रोटीन युक्त खाने की चीजों से, जैसे मूँगफली, अंडे, आदि से ऐलर्जी की संभावना रहती है। खाद्य पधारतों में प्रयुक्त होने वाले रसायन, जो की भंडारण, प्रोसेसिंग , स्वाद, आदि के लिए प्रयुक्त होते हैं, वे भी ऐलर्जी कर सकते हैं।

अलर्जिक जुकाम का शक , विस्तार से मरीज के लक्षण पूछ कर, किया जाता है। निदान के लिए, सरल रक्त की जांच होती है, जिसमे एओसिनोफिलस –एक तरह के श्वेत रक्त कण जो ऐलर्जी के कारण बढ़ते हैं) अधिक मात्रा, में पाए जाते हैं। किस चीज से ऐलर्जी है, यह जानने के लिए ऐलर्जी टेस्टस का सहारा लिया जाता है। इस टेस्ट में त्वचा के अंदर , विभिन्न ऐलर्जी करने वाले संभावित पदार्थों का इन्जेक्शन दिया जाता है, 24 से 48 घंटे बाद त्वचा पर उनकी प्रतिक्रिया का आकलन किया जाता है। पर यह टेस्ट तभी संभव होता है, जब व्यक्ति को 24 से 48 घंटे पहले कोई ऐलर्जी का लक्षण ना हो, तथा दवाई की आवश्यकता ना हो। व्यक्ति स्वयं ही अंदाज़ लगा सकता है, की कब, कहाँ, किस परिस्थिति में, क्या खाने, क्या बदन पर लगाने से जुकाम हो जाता है।

ऐलर्जी से होने वाले जुकाम से बचने के लिए, धूल, धुएं, आदि की परिस्थिति मैं नाक पर मास्क लगाना उपयोगी है। इससे ऐलर्जी करने वाले पदार्थ, नाक के जरिए शरीर के भीतर जा नहीं पाएंगे। जिस किसी चीज को खाने से, या बदन पर उपयोग करने से, हर बार जुकाम होता है, उससे परहेज करना ही बेहतर है। हल्दी, अदरक, लहसुन, टमाटर, सेव फल, संतरे, नीबू जैसे सिट्रसफल, आदि ऐलर्जी से बचाव करते हैं, और समस्या को थोड़ा कम करते हैं।

एंटी ऐलर्जी दवाएं ऐलर्जी से होने वाले जुकाम मैं मदद करती हैं। यह दवाइयाँ टैबलेट तथा सिरप के रूप में उपलब्ध हैं। बारम्बार जुकाम होने का एक कारण और है, नाक के अंदर की हड्डी थोड़ा टेढ़ी होना, जिसे देवीअटेड नेसल सेप्टम कहते हैं। यह आसानी से क्लीनिकल इग्ज़ैमनैशन में दिख जाती है, और छोटी सी शल्य क्रिया से इसका इलाज हो जाता है। जो भी कारण हो, नियमित प्राणायाम करना बार बार जुकाम होने मैं लाभदायक होता है। प्रतिदिन गरम पानी की भाप गहरी सांस के साथ अंदर करना और छोड़ना , उपयोगी है,नियमित तैरना भी अच्छा व्यायाम है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को आराघर, धर्मपुर स्थित हनुमान मंदिर में हनुमान, मां दुर्गा और भगवान शिव की पूजा-अर्चना कर प्रदेश की खुशहाली और प्रदेशवासियों की सुख - समृद्धि की कामना की। इस अवसर पर विधायक उमेश शर्मा काऊ भी मौजूद रहे।

हत्या का खुलासा, एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंह नगर। हत्या का खुलासा करते हुए पुलिस ने मात्र तीन घंटो में आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह साढ़े आठ बजे चौकी प्रभारी सूतमिल उपनिरिक्षक धीरज टम्टा को कॉलर सोहन पाल पुत्र शेर सिंह निवासी ग्राम मडवाखेड़ा थाना जसपुर ने अपने मोबाइल नंबर से सूचना दी कि मडवाखेड़ा गांव में हाईवे से करीब 100 मीटर अंदर रामपाल के गेहूं के खेत में एक व्यक्ति का शव मृत अवस्था में पड़ा हुआ है। उक्त सूचना पुलिस मौके पर पहुंची तथा उक्त संबंध में प्रभारी निरीक्षक जसपुर द्वारा फॉरेंसिक टीम तथा उच्च अधिकारियों को अवगत कराया। मौके पर एक युवक का शव खून से लथपथ गेहूं के खेत पर चित अवस्था में पड़ा हुआ था, जिसकी छाती वह पीठ में गहरे घाव थे। जिसकी आसपास लोगों से शिनाख्त करने पर उसकी शिनाख्त अरमान अली पुत्र सफीक अहमद निवासी मोहल्ला नई बस्ती वार्ड नंबर 12 जसपुर खुर्द उधमसिंह नगर 24 वर्ष के रूप में हुई। जिसकी शिनाख्त उसके फूफेरे भाई शाहनवाज पुत्र शाकिर निवासी नई बस्ती वार्ड नंबर 17 जसपुर ने की। मौके पर पंचायतनामा की कार्रवाई की गई। घटनास्थल पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक उधमसिंह नगर, मणिकांत मिश्रा, पुलिस अधीक्षक काशीपुर, अभय सिंह, क्षेत्राधिकार काशीपुर दीपक सिंह पहुंचे। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक उधमसिंह नगर द्वारा ब्लाइंड मर्डर के घटनास्थल का निरीक्षण कर पुलिस टीम गठित करते हुए आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। जसपुर थाना पुलिस टीम द्वारा इस ब्लाइंड मर्डर की गुत्थी को 3 घंटे के भीतर सुलझाया गया और मृत्यु कारित करने वाले आरोपी समीर पुत्र मोहम्मद नासिर नई बस्ती, बबलू स्कूल के पास, जसपुर 23 वर्ष को हिरासत पुलिस में ले लिया गया।

घर में आग लगने से बुजुर्ग महिला की मौत

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। गंगोलीहाट तहसील क्षेत्र में घर में आग लगने से एक बुजुर्ग महिला की जलने से मौत हो गयीं।

जानकारी के अनुसार 70 साल की अनुली देवी पत्नी स्व. बिशन सिंह गंगोलीहाट तहसील मुख्यालय से करीब दस किमी दूर भामा गांव में रहती है। बीती शाम 6 बजे करीब अनुली देवी के तीन मंजिला घर में अचानक से आग लग गई। हादसे के वक्त अनुली देवी का बेटा खेतों में गया था। बताया जा रहा है कि आस पड़ोस के लोगों और ग्रामीणों ने अनुली देवी के घर से धुआं उठता देखा था। इसके बाद ही वो अनुली देवी के घर पहुंचे तो देखा कि अंदर आग लगी हुई। ग्रामीणों ने आग का बुझाने के काफी प्रयास किए, लेकिन आग शांत ही नहीं हुई। बताया जा रहा है कि ग्रामीणों को आग बुझाने में करीब एक घंटा लगा। इस दौरान घर में रखा सारा सामान जलकर राख हो गया और घर के अंदर मौजूद 70 साल की अनुली देवी भी जिंदा जल गई।

शादी का झांसा देकर तीन साल तक किया दुष्कर्म!

संवाददाता

देहरादून। तीन साल से शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चुक्खुवाला निवासी युवती ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान पुरोला उत्तरकाशी निवासी मनवीर रावत से हुई। मनवीर ने उसके साथ शादी करने का वायदा किया और इसी दौरान उसने उसके साथ दुष्कर्म किया। जिसके बाद वह उसको तीन साल तक शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करता रहा। उसने जब शादी के लिए दबाव बनाया तो मनवीर रावत व उसके परिवार वालों ने उसके साथ गाली गलौच करते हुए मारपीट की तथा शादी करने से इंकार कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

डीएम कार्यालय में विधिक सहायता केन्द्र स्थापित, दो पैरालीगल वॉलिटियर्स तैनात

संवाददाता

देहरादून। जिला में प्रथम बार विधिक सहायता केन्द्र स्थापित हो रहा है जिसके लिए दो पैरालीगल वॉलिंटियर्स तैनात किये गये तथा प्रत्येक सोमवार को रोस्टरवार ड्यूटी लगायी जायेगी।

आज यहां जिलाधिकारी कार्यालय से मिली जानकारी के अनुसार जनमानस से रोजमर्रा की मुलाकात एवं प्रत्येक सोमवार जन दिवस कार्यक्रम में आने वाले निर्धन व्यक्तियों, जनमानस से मुलाकात में डीएम सविन बसंल को प्रतीत हुआ कि जिन्हें त्वरित विधिक सलाह की आवश्यकता है। जिस पर डीएम ने सचिव विधिक सेवा प्राधिकरण को डीएम कार्यालय में विधिक सहायता केन्द्र स्थापित करते हुए वॉलिटियर रखने का अनुरोध किया था। जिसे सचिव विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जिलाधिकारी कार्यालय के लिए दो वॉलिंटियर्स की रोस्टरवार ड्यूटी लगायी गयी है। यह जिले में प्रथमबार है कि जिला कार्यालय में विधिक सहायता केन्द्र स्थापित करते हुए वॉलिटियर्स की डयूटी लगायी गयी है। सोमवार को आयोजित होने वाले

❑न्यायालय में प्रचलित वाद की पैरवी में आमजन को मिलेगी मदद

जनता दर्शन कार्यक्रम तथा उसमे समाज के कई निर्धन व्यक्ति एवं अशिक्षित व्यक्ति अपनी शिकायतों के निस्तारण के लिए आते हैं, जिनके पास न्यायालय में अपने वादों की पैरवी के लिए अधिवक्ताओं का खर्च वहन नहीं किया जा सकता है ऐसे व्यक्तियों को सहायता मिलेगी। पैरा लीगल वॉलंटियर के माध्यम से समाज के वांछित वर्गो के लोगों को शिक्षित किये जाने, उन्हें मानवीय सम्मान के साथ जीने के उनके अधिकार के बारे में जागरूक किये जाने, उन्हें संवैधानिक और वैधानिक रूप से गारंटीकृत सभी अधिकारों कानून के अनुसार कर्तव्यों और दायित्वों का निर्वहन किये जाने में सहायता प्राप्त होगी।

9 लाख की साइबर ठगी करने वाला दूसरा ईनामी आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। क्रिप्टो करेंसी में इन्वेस्ट करने के नाम पर 9 लाख रुपये की साइबर धोखाधड़ी करने वाले अन्तर्राज्यीय गैंग के दूसरे ईनामी आरोपी को पुलिस ने राजस्थान से गिरफ्तार कर लिया है। मामले में पुलिस पहले ही एक आरोपी को गिरफ्तार कर जेल भेज चुकी है।

जानकारी के अनुसार बीते साल 20 अक्टूबर को सैम्पी भण्डारी, निवासी धारा रोड पौडी द्वारा कोतवाली पौड़ी में तहरीर देकर बताया गया था कि किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा व्हाट्सप्प से एएनटी जीपीटी क्रिप्टो करेन्सी व माइनिंग ट्रेडिंग एप डाउनलोड कराकर अधिक मुनाफा कमाने का लालच देकर उनसे 9,20,500 रूपये की साइबर धोखाधड़ी की गयी है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू

कर दी गयी। विवेचना के दौरान इस उक्त साइबर धोखाधड़ी करने वाले गिरोह एक सदस्य को हरियाणा से संचालित होना प्रकाश में आ रहा था जिस पर पुलिस टीम द्वारा हरियाणा में दबिश देकर इस गैंग के एक सदस्य करन शर्मा को दिनांक 21मार्च 2025 को पानीपत हरियाणा से गिरफ्तार किया गया था साथ ही इस धोखाधड़ी में संलिप्त अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु पुलिस टीम द्वारा लगातार प्रयास किया जा रहा था। पुलिस टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद गिरोह के एक अन्य सदस्य की अभिषेक शर्मा, निवासी जयपुर राजस्थान के संलिप्त रहने की पुष्टि हुई। आरोपी शातिर साइबर अपराधी होने के कारण पुलिस की भनक लगते ही अपने ठिकाने बदल रहा था और गिरफ्तारी से बचने के लिए पुलिस से बच रहा था। आरोपी शातिर किस्म का होने के कारण एसएसपी द्वारा उसकी गिरफ्तारी हेतु 5000 रूपये ईनाम भी घोषित किया गया। जिसे पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

सैक्स रैकेट का खुलासा, 4 महिलाओं सहित 9 गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सैक्स रैकेट का खुलासा करते हुए पुलिस ने चार महिलाओं सहित नौ लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी हेल्थ क्लब की आड़ में जस्मफरोशी का धंधा चला रहे थे। मामले में हेल्थ क्लब का मालिक सहित दो लोग फरार है जिनकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना कलियर पुलिस को सूचना मिली कि बॉबी इन्जॉय हेल्थ क्लब नयी बस्ती पिरान कलियर की आड़ में कुछ लोग सैक्स रैकेट चला रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पर छापेमारी करते हुए चार महिलाओ व पांच पुरूषो को आपत्तिजनक सामग्री के साथ हिरासत में लिया। सभी आरोपित पर थाना पिरान कलियर पर अनैतिक देह व्यापार एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज किया गया है।

पुलिस के अनुसार 2 फरार आरोपी बॉबी और अय्युब काफी समय से गिरोह बनाकर अवैध देह व्यापार का धंधा चल रहे थे तथा अपने इन्जॉय हेल्थ क्लब पर बाहर से गरीब महिलाओं लड़कियों को पैसा कमाने के नाम पर पवित्र धार्मिक स्थल की गरिमा व माहौल खराब करके ग्राहकों का इंतजाम कर देह व्यापार करवाया जाता था। दोनो फरार की तलाश मे ताबड़तोड़ दबिश जारी है। गिरफ्तार लोगों के नाम सुहैल पुत्र मुस्तकीम नि0 बन्दरजुड थाना बुग्गावाला हरिद्वार, मोनू उर्फ मकर सिंह पुत्र बीरबल निवासी मानक पुर थाना झबरेडा जिला हरिद्वार, जुल्फकार पुत्र शकील निवासी बन्दरजुड थाना बुग्गावाला हरिद्वार व साहिल पुत्र वसीम निवासी नूर बस्ती मौहल्ला कस्बा व थाना झबरेडा जिला हरिद्वार बताया जा रहा है। जबकि फरार आरोपियों के नाम अय्युब निवासी ग्राम व थाना पिरान कलियर जनपद हरिद्वार व बॉबी निवासी मकर्बपुर थाना पिरान कलियर जनपद हरिद्वार बताये जा रहे है।

एक नजर

पादरी बजिंदर सिंह को रेप में उम्रकैद

चंडीगढ़। मोहाली की एक स्थानीय अदालत ने येशू-येशू वाले ईसाई धर्मगुरु पादरी बजिंदर सिंह को रेप केस में उम्रकैद की सजा सुना दी। बजिंदर को कोर्ट ने 3 दिन पहले दोषी करार दिया था। इसके बाद उसे पटियाला जेल में बंद कर दिया गया था। बजिंदर पर आरोप है कि वह विदेश में बसाने के बहाने महिला को अपने घर ले गया। जहां उसका रेप कर वीडियो बनाया। उसे धमकी भी दी कि अगर उसका विरोध किया तो वीडियो को सोशल मीडिया पर डाल देगा। इस मामले में पीड़ित के वकील ने बताया कि कोर्ट ने बजिंदर को सजा सुनाते हुए कहा कि उसे अंतिम सांस तक जेल में रहना होगा।

सजा से बचने के लिए पादरी बजिंदर सिंह गिड़गिड़ाते हुए परिवार की दोहाई देते हुए बोला-उसके छोटे-छोटे बच्चे हैं। पत्नी बीमार है। वह सोशल आदमी है। उसकी टांग में रॉड पड़ी हुई है, इसलिए उस पर रहम किया जाए। मगर कोर्ट ने उसकी दलीलों को खारिज कर दिया। वहीं पीड़िता ने सजा पर संतुष्टि जताते हुए कहा- ये केस 7 साल से दबा हुआ था। मगर उनके वकीलों, पुलिस और कोर्ट ने इसमें जान डाल दी। यह सजा ऐसे समय पर हुई है, जब बजिंदर सिंह एक और यौन उत्पीड़न और एक अन्य महिला से मारपीट के मामलों में फंसा हुआ है। दरअसल बजिंदर सिंह पर 2018 में रेप, मारपीट और धमकी देने के मामले में मोहाली के जीरकपुर थाने में केस दर्ज हुआ था। महिला का कहना था कि वह विदेश में बसना चाहती थी। इसके लिए उसने बजिंदर से संपर्क किया। बजिंदर उसे मोहाली स्थित अपने सेक्टर 63 स्थित घर में ले गया। जहां उसके साथ रेप कर वीडियो बनाया। इस मामले में केस दर्ज होने के बाद 2018 में ही बजिंदर सिंह को दिल्ली एयरपोर्ट से गिरफ्तार कर लिया गया था। बाद में बजिंदर को जेल से जमानत पर छोड़ा गया।

'जिनके घर गिराए उन्हें 10-10 लाख का हर्जाना दो'

नई दिल्ली । प्रयागराज में एक वकील, एक प्रोफेसर और तीन महिला याचिकाकर्ताओं के घरों को 2021 में बुलडोजर से ध्वस्त कर दिया गया था। इस मामले की सुनवाई करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को कहा कि घर गिराने की प्रक्रिया असंवैधानिक थी। कोर्ट ने कहा कि घर ध्वस्त करने की ये मनमानी प्रक्रिया नागरिक अधिकारों का असंवेदनशील तरीके से हनन भी है। कोर्ट ने कहा कि यह हमारी अंतरात्मा को झकझोरता है और राइट टू शेल्टर नाम की भी कोई चीज होती है। इस सिलसिले में अदालत ने कहा कि नोटिस और अन्य समुचित प्रक्रिया नाम की भी कोई चीज होती है, जिसका पालन नहीं हुआ। कोर्ट ने प्रयागराज विकास प्राधिकरण को आदेश दिया है कि पांचों पीड़ितों को 10-10 लाख रुपये का हर्जाना दिया जाए। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि जिस तरह से तोड़फोड़ की गई, उस अमानवीय और गैरकानूनी कार्रवाई की वजह से मुआवजा लगाया जा रहा है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि तोड़फोड़ की कार्रवाई पूरी तरह से अवैध थी और आश्रय के अधिकार का उल्लंघन है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि इस तरह से तोड़फोड़ करना प्रयागराज विकास प्राधिकरण की असंवेदनशीलता दर्शाता है। याचिकाकर्ताओं ने कहा कि उनको एक्शन से पहले कोई नोटिस नहीं मिला। यहां तक कि नोटिस भेजने के 24 घंटे के भीतर ही बुलडोजर चला दिया गया।

अब उत्तराखंड का नाम भी उत्तर प्रदेश-2 रख दिया जाए: अखिलेश यादव

लखनऊ। उत्तराखंड की धामी सरकार ने राज्य में 15 स्थानों के नाम बदलने का बड़ा फैसला लिया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि यह निर्णय स्थानीय लोगों की भावनाओं और भारतीय संस्कृति को ध्यान में रखकर लिया गया है, ताकि लोग अपनी संस्कृति और महापुरुषों से प्रेरणा ले सकें। मुख्यमंत्री धामी द्वारा घोषित इस फैसले के बाद राजनीतिक प्रतिक्रियाएं भी तेज हो गई हैं। समाजवादी पार्टी के अध्यक्ष अखिलेश यादव ने तंज कसते हुए कहा कि अगर नाम बदलना ही समाधान है तो उत्तराखंड का नाम उत्तर प्रदेश-2 रख दिया जाए। उनकी इस टिप्पणी से इस मुद्दे पर नई बहस शुरू हो गई है। धामी सरकार के इस कदम को भारतीय इतिहास और परंपराओं के सम्मान से जोड़ा जा रहा है। सरकार का मानना है कि विदेशी या मुगलकालीन नामों को हटाकर भारतीय महापुरुषों के नाम देना जरूरी है, ताकि आने वाली पीढ़ियां अपने इतिहास से जुड़ी रहें। देहरादून में कई स्थानों के नाम बदले गए हैं, मियांवाला का नया नाम रामजीवाला रखा गया है। पीरवाला को केसरी नगर के नाम से जाना जाएगा। चांदपुर खुर्द का नया नाम पृथ्वीराज नगर रखा गया। अब्दुल्लापुर का नाम बदलकर दक्षनगर कर दिया गया है। देहरादून और हरिद्वार के अलावा नैनीताल और उधम सिंह नगर जिलों में भी कुछ स्थानों के नाम बदले गए हैं, नैनीताल की नवाबी रोड का नाम अब अटल मार्ग होगा। पनचक्की से आईटीआई मार्ग को अब गुरु गोलवलकर मार्ग के नाम से जाना जाएगा। उधम सिंह नगर में सुल्तानपुर पट्टी का नाम बदलकर कौशल्या पुरी कर दिया गया है। हरिद्वार जिले में कई स्थानों के नाम बदलने का फैसला किया गया है।

मुख्यमंत्री ने क्रिकेट टूर्नामेंट का शुभारम्भ किया

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब द्वारा आयोजित इंटर क्रिकेट टूर्नामेंट का क्रिकेट खेलकर शुभारम्भ किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब द्वारा आयोजित इंटर क्रिकेट टूर्नामेंट में क्रिकेट खेलकर शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने क्लब में खेल सामग्री के लिए रुपए पांच लाख की घोषणा भी की। यह टूर्नामेंट महाराणा स्पोर्ट्स कॉलेज में सात दिन (एक अप्रैल से सात अप्रैल) तक चलेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि अमूमन पत्रकार साथी खेलों की रिपोर्टिंग कर खबर बनाते है। इस तरह के आयोजन से उन्हें खेल मैदान में जहां अपनी प्रतिभा को दिखाने का अवसर मिलेगा, वहीं खेलों से उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को भी बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने पीएम मोदी के फिट इंडिया मूवमेंट की सराहना करते हुए आमजन को अपनी दिनचर्या में खेल गतिविधि को शामिल करने की भी बात कही। कहा कि आज भागदौड़ के जीवन में जरूरी है कि व्यक्ति खेलों से जुड़कर मानसिक तनाव से दूर रहे और स्वस्थ रहे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार खिलाड़ियों के हित में निरंतर प्रयासरत है। खिलाड़ियों को अधिकतम खेल सुविधाओं को देने की कोशिश जारी है। इससे आने वाले दिनों में राज्य के खिलाड़ी नेशनल गेम्स की तरह अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में पदक लाकर राज्य का नाम रोशन करेंगे। गौरतलब है कि राष्ट्रीय गेम्स में राज्य के नाम 103 पदक रहे, यह सरकार की सफल खेल नीतियों का ही परिणाम है।क्रिकेट टूर्नामेंट के दौरान विधायक उमेश शर्मा काऊ, विशेष प्रमुख सचिव अमित सिन्हा, महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी, निदेशक खेल प्रशांत आर्य, खिलाड़ी, क्लब के मेंबर, सहित खेल कार्यकारणी के सदस्य और दर्शक मौजूद रहे।

कार खाई में गिरने से दो शिक्षकों सहित तीन लोगों की मौत

संवाददाता

नई टिहरी। घनसाली जा रही शिक्षकों की कार चम्बा कोटी कालोनी मोटर मार्ग पर बागबाटा के पास गहरी खाई में गिरने से दो शिक्षकों सहित तीन लोगों की मौत हो गयी। पुलिस व एसडीआरएफ ने गहरी खाई में उतर तीनों के शव बाहर निकाले।

मिली जानकारी के अनुसार गत दिवस रसायन विज्ञान के अतिथि शिक्षक सोनू कुमार निवासी मदनपुर हसनपुर हरिद्वार व विज्ञान के सहायक शिक्षक विजय प्रकार जगूड़ी निवासी गुमानीवाला कार से पीएमश्री राजकीय इंटर कालेज सेमंडीधार डयूटी पर जा रहे थे। उनके साथ सोनू की पत्नी मोनिका भी थी। शाम करीत पांच बजे चंबा कोटी कालोनी मोटर मार्ग पर बागबाटा के पास उनकी कार अनियंत्रित होकर 500 मीटर गहरी खाई में जा गिरी। स्थानीय की सूचना पर एसडीआरएफ व पुलिस ने खाई में उतरकर तीनो लोगों के शवों को खाई से निकाला। पुलिस ने मृतकों के परिजनों को सूचना दे दी है।

प्रेमी संग पकड़ी गई भाजपा महिला नेता

●पिटाई के बाद वीडियो वायरल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। उत्तराखंड के हरिद्वार से एक सनसनीखेज मामला सामने आया है, जिसने हड़कंप मचा दिया है। यहां एक महिला भाजपा नेता अपने शादीशुदा प्रेमी के साथ बगीचे में रोमांस करते रंगे हाथों पकड़ी गई।

बताया जा रहा है कि प्रेमी की पत्नी और उसके परिजनों ने दोनों को मौके पर आपत्तिजनक हालत में पकड़ लिया और उनकी जमकर पिटाई कर दी। इस घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। साथ ही दोनों के बीच की चैट भी वायरल हो रही है।

जानकारी के अनुसार, भाजपा नेत्री का एक विवाहित व्यक्ति के साथ काफी समय से प्रेम प्रसंग चल रहा था। स्थानीय लोगों का कहना है कि महिला नेता के पति को इस रिश्ते के बारे में पता चल गया था, जिसके चलते दोनों के बीच कई बार कहासुनी भी हुई थी। कहा जा रहा है कि इसी तनाव के कारण महिला नेता का पति डिप्रेशन में चला गया और कुछ समय बाद उसकी मौत हो गई।

टिहरी विस्थापित कॉलोनी निवासी भाजपा नेत्री का पिछले ढाई साल से कनखल निवासी एक व्यक्ति से प्रेम संबंध था। यह घटना कल रात उस समय हुई जब भाजपा नेत्री अपने प्रेमी से मिलने बगीचे में पहुंची थी। इसी दौरान उक्त प्रेमी की पत्नी को अपने पति की गतिविधियों पर शक हो गया। इसके बाद जैसे ही पति घर से निकला तो पत्नी अपने परिजनों के साथ उसका पीछा करने लगी और बगीचे में दोनों को रंगेहाथ पकड़ लिया। इसके बाद गुस्साए परिजनों ने प्रेमी और भाजपा नेता की जमकर पिटाई कर दी। इस पूरी घटना का वीडियो घटनास्थल पर मौजूद किसी व्यक्ति ने बना लिया, जो अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। इस वीडियो के सामने आने के बाद राजनीतिक गलियारों में भी चर्चाएं तेज हो गई हैं जिसकी पुलिस जांच कर रही है।

स्कूल परिसर से लैपटॉप व पांच हजार रुपये चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने स्कूल परिसर से लैपटॉप व पांच हजार रूपये नगद चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सेंट जोसफ एकेडमी के वाइस प्रेसिडेंट ब्रदर्स एस्टिनस के. ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने स्कूल परिसर स्थित उसके कमरे से उसका लैपटॉप व पांच हजार रूपये नगद चोरी कर लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घर में घुसकर मारपीट

देहरादून (सं)। घर में घुसकर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हवाघर निवासी विमला देवी ने मसूरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि रात को आठ बजे तीन आदमी उसके घर में शराब पीकर घुस गये। उसने जब उनसे कारण पूछा तो उनका परिवार भी वहां पर आ गया और उनके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। जब वह उनसे बचकर भागे और थाने पहुंचे तो वहां पर पुलिस ने भी उनकी नहीं सुनी और उनको ही गुण्डा कहने लगे। जिसके बाद वह थाने गये।

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।