सोमवार

05 मई 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 94
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

लड़की का गला काटने वाले का घर जमींदोज

अनुसूचित जनजाति की जमीन पर कब्जा कर बनाया था घर

विशेष संवाददाता

उधमसिंह नगर। उधम सिंह नगर के सितारगंज में जिला प्रशासन द्वारा लव जेहादी मोहम्मद मुस्ताक के घर को बुलडोजर चला कर नेस्तनाबूद कर दिया गया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एक लड़की को अपने प्रेम जाल में फंसा कर लिव इन में रहने वाले मुस्ताक के पैतृक घर को अवैध रूप से एक अनुसूचित जाति के व्यक्ति की जमीन पर अवैध कब्जा कर बनाया गया था। जिसकी जानकारी मिलने के बाद जिला प्रशासन द्वारा मुस्ताक के पिता को पहले नोटिस देकर घर खाली करने को कहा गया था लेकिन उसने घर खाली नहीं किया तो आज पुलिस बल के साथ पहुंचे अधिकारियों की मौजूदगी में उसके घर को बुलडोजर चला कर जमीदोज कर दिया गया।

उल्लेखनीय है कि पूजा मंडल नाम की एक लड़की गुड़गांव में रहकर पार्लर में नौकरी करती थी। जिसकी गुमशुदगी की रिपोर्ट हरियाणा में लिखवाई गई थी युवती नवंबर 2024 से लापता थी। पुलिस

पूजा मंडल की हत्या कर नहर में फेंका था शव

को परिजनों द्वारा उसके सुनील यादव के साथ लिव इन में रहने की जानकारी भी दी गई थी। इसी सिलसिले में मुस्ताक को पुलिस ने गिरफ्तार किया था। जांच में पता चला था कि मुस्ताक ने अपना नाम बदलकर सुनील यादव के रूप में पूजा से पहले नजदीकी बनाई और उसके साथ लिव इन में रहने लगा।

महिला पूजा मंडल को जब उसके मुसलमान होने तथा शादीशुदा होने की जानकारी मिली तो उसके द्वारा मुस्ताक का विरोध किया गया। इसीलिए मुस्ताक ने उसकी हत्या कर उसके शव को टुकड़ों में काटकर नहर में बहने की बात कबूल की थी। उसकी निशानदेही पर महिला का सिर भी बरामद हो चुका है। आरोपी हरियाणा पुलिस की गिरफ्त में है। लेकिन उसका घर उधमसिंह नगर के सितारगंज में था।

स्थानीय पुलिस व प्रशासन द्वारा जब उसके कागजों की जांच की गई तो पता चला कि उसने अवैध रूप से जनजाति की जमीन पर कब्जा कर घर बनाया है। पुलिस ने आज उसके घर पर बुलडोजर चला कर उसे नेस्तानाबूत कर दिया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

बबूल की बगिया

आप अपनी जमीन में जो बोएंगे वही काटेंगे 'बोया पेड़ बबूल का आम कहां से आए' यह सिर्फ सूक्ति नहीं है। हमारी राष्ट्रीयता और सामाजिक व्यवस्था की यथार्थ फिलासफी है। जिस नफरत की राजनीति की चर्चा बीते कुछ दिनों से देश के लोग कर और सुन रहे हैं उसका क्रूर चेहरा अब हमारे सामने आना शुरू हो गया है। बहुत सोचने की जरूरत नहीं है कि देश में नफरत की इस बबूल की बगिया को किसने लगाया और किसने इसमें खाद पानी देकर सरसब्ज बनाया है। लंबे समय से देश में होने वाली धर्म और जाति की राजनीति करने वाले नेता ही इसके लिए जिम्मेवार है। लेकिन देश और राष्ट्रीयता तथा समाज के दिए कभी न सोचने वाले और सिर्फ वोट और सत्ता के लिए धर्म और जाति की राजनीति करने वाले नेताओं को यह कतई नहीं भूलना चाहिए कि वह और उनके परिवार भी इसी देश और समाज का हिस्सा है इसलिए वह जो बबूल बो रहे हैं उसके कांटे उनकी पीढ़ियो के पांवों को भी लहूलुहान जरूर करेंगे। देश की राजनीति में इन दिनों तीन महिलाओं के नाम की चर्चा है। सोशल मीडिया के जरिए ट्रोलरो के निशाने आने वाली इन तीन महिलाओं में एक उत्तराखंड की शैला नेगी भी है। उनका दोष यह है कि उन्होंने नैनीताल में 12 वर्षीय लड़की के साथ रेप की घटना को लेकर विरोध प्रदर्शन कर रही उस भीड़ का विरोध करने का साहस दिखाया जो विरोध प्रदर्शन की आड़ में निर्दोष लोगों से मारपीट कर रही थी तथा उनके मकान और दुकानों में तोड़फोड़ कर रही थी। शैला नेगी ने भीड़ के इस अमानवीय अनैतिक कार्य को गलत बताया वहीं हिंदू प्रदर्शनकारी अपनी ही हिंदू बेटी शैला नेगी को बलात्कार कर जंगल और नहर में फेंकने की धमकियां देने पर उतर आए और शैला को मुसलमानों की हिमायती ठहराने लगे। नैनीताल में हुए रेप को हिंदू-मुस्लिम दंगे में तब्दील कर कानून व्यवस्था को हाथ में लेने वाले लोग सही है या फिर इनका विरोध करने वाली शैला, इसका फैसला आप तमाम वायरल हो रहे वीडियो को देखकर कर सकते हैं। इसी कड़ी में दूसरा नाम है उस हिमांशी का जिसकी तस्वीर पहलगाम हमले के बाद आतंकियों की गोलियों का शिकार हुए अपने पति के मृत शरीर के पास बैठे पूरे देश ने देखी। हिमांशी ट्रोलरों के निशाने पर इसलिए आई क्योंकि पति की हत्या के बाद उन्होंने निर्दोष कश्मीरी व मुसलमानों का उत्पीड़न न करने की अपील की। उनकी इस मानवता के लिए उन्हें पाक परस्त या मुसलमानों का हमदर्द बताकर भद्दे-बड़े कमेंट किये जा रहे हैं। इस कड़ी में तीसरा नाम है अपना सरनेम बदलने और उसकी जगह ह्यूमनिटी लिखवाने वाली पश्चिम बंगाल की सृजनी का। जिनके बारे में लोग यह ट्रोलर आर्मी न जाने क्या-क्या कह रही है। 12वीं बोर्ड की परीक्षा की टॉपर रही सृजनी ने कोलकाता के नर्सिंग रेप कांड पर देश धार्मिक व सामाजिक असमानता पर सवाल खड़े करने का साहस दिखाया था जो उन लोगों को पसंद नहीं आया जो सिर्फ अपनी बात कहते हैं और जिन्हें सवाल करना पसंद नहीं है। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ और नारी सशक्तिकरण की बड़ी-बड़ी बात करने वालों को देश की बेटियों की मानवता की बात करना पसंद नहीं आ रहा है नफरती आग ने उन्हें इस कदर अंधा कर दिया है कि अपनी ही बेटियों के लिए कुछ भी कह रहे हैं यह निंदनीय व सोचनीय है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भाजपा उत्तराखण्ड के प्रदेश मीडिया प्रभारी मनवीर चौहान की धर्मपत्नी के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया है। मुख्यमंत्री ने बलवीर रोड स्थित उनके आवास पर जाकर शोक संतप्त परिवार से भेंट की और दिवंगत आत्मा की शांति एवं परिवार को इस दु:खद घड़ी में धैर्य प्रदान करने की ईश्वर से प्रार्थना की।

मां गंगा जी की मूर्ति का अनावरण

लोकेंद्र सिंह बिष्ट

उत्तरकाशी। दो साल के अथक प्रयासों के बाद आखिरकार आज मां गंगा जी के तट जोशियाड़ा में व्यू पॉइंट के साथ मां गंगा जी की 5 फीट ऊंची भव्य प्रतिमा का अनावरण और व्यू पॉइंट का उद्घाटन नगरपालिका परिषद बाड़ाहाट उत्तरकाशी के अध्यक्ष भूपेंद्र सिंह चौहान और गंगा विचार मंच के प्रान्त संयोजक लोकेंद्र सिंह बिष्ट और सभासद वंदना नौटियाल के साथ सभी नगरपालिका के सभासद गणों की गरिमामय उपस्थिति में संपन्न हुआ। इसी के साथ मां गंगा जी के तट पर मां गंगा जी की भव्य दिव्य अदभुत आलौकिक 5 फीट ऊंची मूर्ति विराजमान हो गई।

मां गंगा जी की भव्य दिव्य मूर्ति यहां से 2525 किलोमीटर दूर कलकत्ता से बनकर आई है, मूर्ति को प्रसिद्ध मूर्तिकार संजय सरकार ने बनाया है। मकर पर सवार मां गंगा जी की चतुर्भुज मूर्ति के एक हाथ में कमल तो दूसरे हाथ में जल से भरा घड़े के साथ एक हाथ जनमानस को आशीष देते हुए एक हाथ शांति और सद्भाव स्वच्छता और सौम्यता का संकेत और संदेश देते हुए मां गंगा जी अपने वाहन मकर/मगरमच्छ पर सवार है। मां गंगा की सवारी मकर (मगरमच्छ) है। जो एक पौराणिक पशु है, जिसका शरीर घड़ियाल जैसा और पूंछ मछली की तरह होती है। मकर को ही देवी मां गंगा का वाहन माना जाता है।

मगरमच्छ: हिंदू धर्मग्रंथों में देवी मां गंगा का वाहन मगरमच्छ को बताया गया है। मगरमच्छ एक प्रतीक है, जो बताता है हमें जल में रहने वाले हर प्राणी की रक्षा करनी चाहिए, क्योंकि जल में रहने वाला हर प्राणी पारिस्थितिक तंत्र के लिए महत्वपूर्ण है। आपको बताते चलें कि देवी-देवताओं के वाहन पशु-पक्षियों के रूप में होने के कई कारण हैं।

यह प्रकृति के संतुलन को बनाए रखने, देवी-देवताओं के गुणों को प्रदर्शित करने, और उनके साथ हमारे संबंध को समझने में मदद करते हैं। देवी-देवताओं के वाहन पशु-पक्षियों को स्वीकार करना, प्रकृति के प्रति सम्मान और संरक्षण का प्रतीक है। यह दर्शाता है कि मनुष्य और पशु-पक्षी एक-दूसरे पर निर्भर हैं और प्रकृति के संतुलन के लिए दोनों आवश्यक हैं। प्रत्येक देवी-देवता के वाहन उनके विशिष्ट गुणों और शक्तियों का प्रतीक होते हैं।

उदाहरण के लिए, भगवान शिव का वाहन (नंदी) बैल उनकी शांत और स्थिर शक्ति को दर्शाता है, जबकि देवी दुर्गा का वाहन सिंह उनकी शक्ति और साहस को दर्शाता है। देवी-देवताओं के वाहन हमें उनके साथ एक गहरा संबंध स्थापित करने में मदद करते हैं। वे हमें सिखाते हैं कि कैसे पशु-पक्षियों के साथ प्रेम और सम्मान से व्यवहार करना चाहिए और कैसे प्रकृति के साथ संतुलन में रहना चाहिए। सांस्कृतिक मान्यता है कि कुछ संस्कृतियों में देवी-देवताओं को पशु-पक्षियों से संबंधित माना जाता है।

आध्यात्म के अनुसार पशु-पक्षियों को कुछ आध्यात्मिक गुणों से भी जोड़ा जाता है, जो देवी-देवताओं के साथ उनकी समानता को दर्शाते हैं। देवी-देवताओं के वाहन उनके द्वारा दर्शाए जाने वाले गुणों का प्रतीक होते हैं।। उदाहरण के लिए, गणेश जी का मूषक उनकी बुद्धि और ज्ञान का प्रतीक है। कुल मिलाकर, देवी-देवताओं के वाहन पशु-पक्षियों के रूप में होने के पीछे कई कारण हैं, जो उनकी आध्यात्मिक, सांस्कृतिक और प्रतीकात्मक महत्व को दर्शाते हैं।

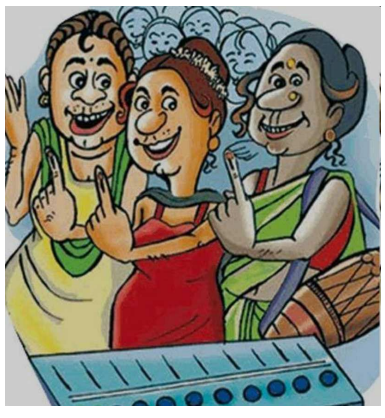
ठीक इसी तरह मां यमुना जी का वाहन कछुआ (कच्छप) है। कछुआ को पवित्रता और दृढ़ता का प्रतीक माना जाता है। यमुना जी को हिंदू धर्म में एक महत्वपूर्ण देवी और नदी माना जाता है। उन्हें श्रीकृष्ण की पत्नी भी माना जाता है। यमुना जी का वाहन कछुआ है, जो जल में रहने वाले एक प्राणी है, जो दृढ़ता और धीरज का प्रतीक माना जाता है। यमुना जी का वाहन कछुआ है, जो पवित्रता, दृढ़ता और संतुलन का प्रतीक है।

मां गंगा जी की मूर्ति के अनावरण कार्यक्रम में जिला पंचायत उत्तरकाशी के पूर्व अध्यक्ष श्री नत्थी लाल शाह, सभासद वंदना नौटियाल, सभासद संतोषी राणा, सभासद सुषमा डंगवाल, सभासद सुनीता नेगी, सभासद आदित्य चौहान, सभासद देवराज सिंह बिष्ट, सभासद मनीष पंवार, मनोज शाह, नगरपालिक की अधि शासी अधिकारी शालिनी चित्रण, इंजीनियर जितेंद्र कुड़ियाल, कुसुम राणा ,सुशांत राणा सहित नगरपालिका के अधिकारी और कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

सार्वजनिक स्थानों पर किन्नरों द्वारा यातायात में अवरोध, सरकारी कार्य में बाधा डालने की भर्त्सना की

देहरादून । सार्वजनिक स्थानों पर कुछ किन्नरों द्वारा यातायात में अवरोध , सरकारी कार्य में बाधा डालने और सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुंचाते हुए चेकिंग बैरियर, थाना राजपुर में पुलिस कर्मियों के साथ किए गए अपराधिक कृत्यों की भर्त्सना करते हुए सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने इसे राजधानी के लिए शर्मनाक बताया है।

व्हाट्सएप पर हुए लिखित संवाद में प्रतिक्रिया देते हुए दून वासियों ने कहा है कि कानून के रक्षकों पुलिस अधिकारियों के साथ ऐसी घटनाएं साबित करती हैं कि आमजन के साथ किन्नरों का आचरण की सीमाएं क्या होगी। इनका मत है की ऐसी घटनाएं सारे किन्नर समाज को बदनाम कर रही है। पारिवारिक समारोह तथा आवास निर्माण पर किन्नरों द्वारा आमजन को आतंकित कर पैसों की मनमानी जबरन वसूली से भी इस समाज के प्रति आमजन आक्रोशित हैं पर असहाय है।



दून के जागरूक नागरिकों ने मुख्यमंत्री से मांग की है कि दायित्वधारियों में शामिल किन्नर नेता रजनी रावत को विश्वास में लेकर किन्नरों की आपराधिक गतिविधियों पर नियंत्रण लगाने तथा आमजन से जबरन वसूली पर रोक लगाने को खुद पहल करें। आम राय थी कि मुख्यमंत्री धामी को पुलिस अधिकारियों को संबंधित प्रकरण पर कठोर कार्रवाई की पूरी छूट उसी तरह मिलनी जरूरी है जैसी छूट प्रधानमंत्री ने भारतीय सेना को आतंकवाद के खात्मे के लिए दी है। अन्यथा भविष्य में कानून के रखवाले किन्नरों के आपराधिक कृत्यों पर कठोर कदम उठाने का साहस नहीं कर पाएंगे।

संयुक्त नागरिक संगठन द्वारा 8 माह पूर्व किन्नरों द्वारा आम जन से की जाने वाली पैसों की जबरन वसूली तथा आपराधिक आचरण पर रोक लगाने की मांग करते हुए शासन, प्रशासन,पुलिस अधिकारियों तक को ज्ञापन भेजे गए थे। परंतु आज तक भी कोई सकारात्मक कार्रवाई धरातल पर नहीं आ सकी है जो दुखद है।

संवाद में ठाकुर शेर सिंह, नरेश चंद्र कुलाश्री ,जे एस रेनोत्रा ,एचसीएच रावत,विजय प्रकाश डंगवाल, आरडी भट्ट ,पीएस बर्थवाल, एडवोकेट रवि सिंह नेगी,चंदन सिंह नेगी,सुशील त्यागी, उमेश्वर सिंह रावत,ताराचंद गुप्ता,अवधेश शर्मा,प्रदीप कुकरेती,अरविंद कुमार, जगमोहन मेहंदीरता,एमएस तोमर,सुनील बांगा,दिनेश भंडारी,गजेंद्र सिंह रमोला आदि शामिल थे।

फर्जी चिकित्सा के दुष्परिणाम साझा किए जाएं

कुमार समीर

स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में अनियमितताएं किस तरह बेलगाम हो गई हैं, इसका ताजा उदाहरण दमोह के फर्जी डॉक्टर का मामला है। सबसे बड़ा सवाल यह है कि आखिर, किस तरह प्रशासन की आंखों में धूल झोंक कर मध्य प्रदेश के दमोह जिले का यह फर्जी कार्डियोलॉजिस्ट %डॉक्टर' एन जॉन कैम सालों से लाचार, परेशान, मुसीबतों के मारे मरीजों का ईलाज कर रहा था? आरोपी %डाक्टर' का दुस्साहस देखिए कि उसने अपना असली नाम छिपा कर मेडिकल कम्युनिटी में अपनी अलग पहचान बनाने के लिए विदेशी नाम रखा था। दमोह जिले के मिशन अस्पताल में आरोपी डाक्टर का नाम डॉक्टर एन जॉन कैम दर्ज था जबकि उसका असली नाम नरेंद्र विक्रमादित्य यादव है। पूछताछ में आरोपी ने खुद को अविवाहित बताया है जबकि उसके फर्जी दस्तावेज में पत्नी और बच्चों के फेक नाम लिखे हुए हैं।

आरोपी का मरीजों की जान के साथ खिलवाड़ ऐसे ही बेरोकटोक चलता रहता अगर इसके द्वारा की गई 15 लोगों की हार्ट सर्जरी के दौरान सात लोगों की जान नहीं चली गई होती। इस फर्जी डाक्टर की पहुंच, पहचान कितनी तगड़ी थी, इसका अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि 15 लोगों के हार्ट की सर्जरी करने वाले डॉक्टर ने 2006 में एक निजी अस्पताल में छत्तीसगढ़ विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष राजेंद्र प्रसाद शुक्ला की सर्जरी भी की थी, जिसके बाद उनकी मौत हो गई थी। इसका दावा उनके बेटे ने किया है।

आखिर, इस तरह के लोगों की भनक तक प्रशासन, स्वास्थ्य महकमे को क्यों नहीं लगती। आश्चर्य तो यह है कि ऐसे ज्यादातर मामलों का खुलासा तब होता है जब इनके कारनामे से बड़ा नुकसान हो जाता है। दरअसल, स्वास्थ्य सेवाओं के गोरखधंधे में कई चीजें शामिल हो गई हैं, जैसे कि स्वास्थ्य संबंधी धोखाधड़ी, बैंकिंग धोखाधड़ी, नकली दवाएं और अनियमित पैथोलॉजी लैब्स। स्वास्थ्य संबंधी धोखाधड़ी में ऐसे उत्पादों या सेवाओं का दावा करना शामिल है, जो बीमारियों को ठीक करने या रोकने का वादा करते हैं, लेकिन वे सुरक्षित या प्रभावी नहीं होते। बैंकिंग धोखाधड़ी में स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में धोखाधड़ीपूर्ण गतिविधियों द्वारा धन या सेवाएं प्राप्त करना शामिल है, जैसे कि झूठे दावे प्रस्तुत करना या अधिक बिलिंग करना। नकली दवाएं और अनियमित पैथोलॉजी लैब्स भी स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में गोरखधंधे के उदाहरण हैं।

फर्जी चिकित्सक नकली दवाओं के साथ-साथ जांच भी फर्जी कर रहे हैं। इसके लिए एक मशीन रख ली है, जिस पर हाथ रख कर ही 55 जांच करने का दावा कर रहे हैं। कई लोगों को इतना बीमार बता दिया जाता है कि वे सदमे में आ जाते हैं। लैब से जांच कराई तो सारी जांच गलत निकलती है। बताते चलें कि क्वांटम रेजोनेंस बॉडी हेल्थ एनालाइजर नामक मशीन जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में अप्रशिक्षित फर्जी चिकित्सकों द्वारा खूब इस्तेमाल की जा रही है। यह मशीन ऑनलाइन प्लेटफार्म पर मात्र दस से 12 हजार रु पये में मिल रही है। दावा किया जा रहा है कि मशीन में शरीर की 55 जांच महज कुछ मिनटों में हाथ रखने से ही हो जाती है। जांच के नाम पर लोग पैसे तो दे ही रहे हैं, साथ ही अप्रशिक्षित चिकित्सक जांच के आधार पर इलाज तक दे रहे हैं।

बिना डिग्री व बिना पंजीकरण वाले डाक्टरों पर अंकुश लगाना सबसे जरूरी है और इसके लिए सबसे पहले बनाना होगा नेशनल मेडिकल पोर्टल। जागरूकता अभियान चलाना चाहिए। फर्जी डॉक्टरों पर अंकुश लगाने के लिए केवल नियम-कानून बना देने से काम नहीं चलेगा, बल्कि जनता को ऐसे डॉक्टरों के बारे में सचेत भी करना होगा। आम जन को बताया जाना चाहिए नकली डॉक्टर के खिलाफ शिकायत कहां करें? मेडिकल काउंसिल को सक्रिय भूमिका निभानी होगी। बिना डिग्री या रजिस्ट्रेशन वाले फर्जी डॉक्टरों पर अंकुश लगाने के लिए सरकार को सख्त कानून लागू करने चाहिए। भारत में झोलाछाप डॉक्टर के लिए दी जाने वाली सजा पर फिर से गौर करना चाहिए।

गौरतलब है कि झोलाछाप डॉक्टरों को धारा 15(4) धारा 15(2) के उल्लंघन के लिए दंड निर्धारित करती है। भारतीय चिकित्सा परिषद अधिनियम, 1956 की धारा 15(3) में प्रावधान है कि उल्लंघन के परिणामस्वरूप एक वर्ष का कारावास या 1,000 रु पये का जुर्माना होगा। इसे और सख्त और कड़ा बनाने की जरूरत है। स्थानीय प्रशासन और स्वास्थ्य विभाग को नियमित जांच और निगरानी करनी चाहिए। मीडिया और सोशल प्लेटफॉर्म्स के माध्यम से फर्जी चिकित्सा के दुष्परिणाम साझा किए जाएं। मेडिकल काउंसिल को सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए और दोषियों पर त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जानी चाहिए।

पाइलेट्स बनाम एरोबिक्स: किस एक्सरसाइज का चयन है ज्यादा बेहतर

रोजाना कुछ मिनट एक्सरसाइज करने से कई तरह के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से से जुड़े लाभ मिल सकते हैं और यह बात लगभग हर कोई जानता है, इसलिए अधिक से अधिक लोग फिटनेस फ्रीक बनते जा रहे हैं। वैसे लोगों के बीच आजकल एरोबिक और पाइलेट्स नाम की दो एक्सरसाइज काफी ट्रेंड में हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इनमें से किसे चुनना ज्यादा अच्छा है? चलिए फिर आज हम आपकी सही एक्सरसाइज चुनने में मदद करते हैं।

एरोबिक्स क्या है?

एरोबिक्स एक्सरसाइज को कार्डियो के रूप में भी जाना जाता है, जिससे हृदय में ऑक्सीजन युक्त रक्त को पंप करने की जरूरत होती है ताकि काम करने वाली मांसपेशियों को ऑक्सीजन पहुंचाया जा सके। इसके अतिरिक्त, एरोबिक अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाती है। यह रक्त शर्करा के स्तर को कम करती है और मोटापे से भी बचाती है। एरोबिक एक्सरसाइज के तौर पर आप अपने रूटीन में स्वीमिंग, जॉगिंग, साइकिलिंग और रस्सी कूदना आदि को शामिल कर सकते हैं।

पाइलेट्स क्या है?

पाइलेट्स एक्सरसाइज का एक रूप है, जिसे जोसेफ पाइलेट्स ने नर्तकियों और एथलीटों की चोट को जल्दी ठीक करने के लिए बनाया था। इसमें कई ऐसे मूवमेंट्स शामिल हैं, जो आपके कोर को स्थिर और मजबूत करते हैं। यह नॉन-कार्डियो वर्कआउट आपके शरीर को लचीलापन और जोड़ों की गतिशीलता बढ़ाने में मदद कर सकता है। पाइलेट्स में कैलीस्थेनिक्स, योग और बैले जैसी एक्सरसाइज शामिल हैं, जिनका अगर रोजाना 20-25 मिनट अभ्यास किया जाए तो कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

एरोबिक्स और पाइलेट्स के बीच अंतर

एरोबिक एक्सरसाइज एक तेज गति वाला वर्कआउट है, जिसमें जॉगिंग, तैराकी, साइकिल चलाना आदि शामिल हैं, जो हृदय गति को बढ़ाते हैं। पाइलेट्स एक्सरसाइज पेट पर नियंत्रण के साथ धीमी गति से किया जाने वाला वर्कआउट है और इसमें शामिल एक्सरसाइज को करते समय व्यक्ति का पूरा ध्यान अपनी सांस पर होना चाहिए। साफ शब्दों में कहें तो एरोबिक्स एक्सरसाइज उच्च ऊर्जा और तीव्र होती हैं, जबकि पाइलेट्स एक्सरसाइज आमतौर पर बैठकर या लेटकर धीमी गति में की जाती है।

एरोबिक और पाइलेट्स के बीच समानताएं

समग्र स्वास्थ्य में सुधार के लिए एरोबिक्स और पाइलेट्स दोनों ही शानदार हैं। ये आपकी शारीरिक ताकत को बढ़ाती हैं, मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करती हैं और तेजी से कैलोरी बर्न करने में सहायक हैं। हालांकि, एक्सरसाइज के इन दोनों रूपों के लिए एक प्रशिक्षक का होना जरूरी है। अगर आप नियमित रूप से अभ्यास करते हैं तो दोनों ही एक्सरसाइज के रूप आपको स्वस्थ बनाए रखने में काफी मदद कर सकते हैं।

एरोबिक और पाइलेट्स में से किसका चयन करना है ज्यादा बेहतर?

अगर आपका लक्ष्य वजन घटाना है तो एरोबिक व्यायाम आपके लिए एक बेहतर विकल्प है क्योंकि यह आपकी हृदय गति को बढ़ाती हैं, जिससे आप अधिक से अधिक कैलोरी बर्न कर सकते हैं। वहीं, कोर स्ट्रेंथ और मसल टोन को बेहतर बनाने के लिए पाइलेट्स बेहतर विकल्प है। धीमी गति वाली इस एक्सरसाइज यह सुनिश्चित होता है कि शरीर के सभी अंग प्रभावित हों, जिससे मांसपेशियों को बेहतर मजबूती मिले।

रसोई में एयर फ्रायर रखने से मिल सकते हैं ये 5 प्रमुख फायदे

आजकल की व्यस्त जीवनशैली में सेहतमंद खान-पान बनाए रखना चुनौतीपूर्ण हो गया है। ऐसे में एयर फ्रायर एक बेहतरीन विकल्प साबित हो सकता है। यह एक ऐसा उपकरण है, जो कम तेल का उपयोग करके खाने को कुरकुरा बना सकता है।

इस लेख में हम जानेंगे कि एयर फ्रायर का इस्तेमाल कैसे किया जा सकता है और यह कैसे आपकी रसोई का हिस्सा बन सकता है।

एयर फ्रायर का उपयोग करके आप स्वादिष्ट और सेहतमंद भोजन बना सकते हैं।

कम तेल का होता है इस्तेमाल

एयर फ्रायर का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह कम तेल में खाना बनाता है।

पारंपरिक तरीके से तलने में बहुत सारा तेल लगता है, जिससे खाना ज्यादा कैलोरी वाला हो जाता है।

एयर फ्रायर में आपको सिर्फ एक चम्मच तेल की जरूरत होती है, जिससे खाने की कैलोरी कम हो जाती है और यह सेहतमंद बनता है। इससे आप बिना किसी चिंता के तले हुए व्यंजनों का आनंद ले सकते हैं।

तेजी से खाना बनाना

एयर फ्रायर न केवल सेहतमंद है, बल्कि यह तेजी से खाना भी तैयार करता है।

ओवन की तुलना में एयर फ्रायर में खाना बनाने में कम समय लगता है। यह उपकरण गर्म हवा का उपयोग करके खाने को जल्दी पका देता है, जिससे आपका समय बचता है और आप अन्य काम आसानी से कर सकते हैं।

इसके अलावा एयर फ्रायर में खाना बनाते समय आपको बार-बार जांचने की जरूरत नहीं पड़ती है, जिससे खाना समान तरीके से बनता है।

अलग-अलग तरह के व्यंजन बनाने की क्षमता

एयर फ्रायर का उपयोग करके आप अलग-अलग तरह के व्यंजन बना सकते हैं। इसमें आप आलू के चिप्स, पकोड़े, समोसे आदि कुरकुरे बना सकते हैं।

इसके अलावा आप चिकन विंग्स, मछली, सब्जियां आदि भी एयर फ्रायर में पका सकते हैं। एयर फ्रायर में ग्रिल्ड चीजें भी बनाई जा सकती हैं जैसे पिज्जा, बर्गर आदि।

इस तरह यह उपकरण आपके खाने की विविधता बढ़ाने में मदद करता है और आपको अलग-अलग स्वाद का आनंद लेने का मौका देता है।

साफ-सफाई में आसानी

एयर फ्रायर साफ-सफाई में बहुत आसान होता है। इसके अधिकांश हिस्से अलग किए जा सकते हैं, जिन्हें आप धोकर साफ कर सकते हैं।

इसके अलावा एयर फ्रायर की बाहरी सतह भी आसानी से पोंछी जा सकती है। कुछ एयर फ्रायर्स में नॉन-स्टिक कोटिंग होती है, जिससे खाना नहीं चिपकता और साफ करना आसान हो जाता है। इस प्रकार एयर फ्रायर न केवल खाना बनाने बल्कि साफ-सफाई के मामले में भी बहुत सुविधाजनक है।

सुरक्षित और उपयोग में सरल

एयर फ्रायर सुरक्षित और उपयोग में सरल होता है। इसमें तापमान नियंत्रित करने की सुविधा होती है, जिससे आप आसानी से जान सकते हैं कि कितना गर्म करना चाहिए। इसके अलावा इसमें टाइमर सेट किया जा सकता है, जिससे खाना समय पर तैयार हो जाता है।

एयर फ्रायर का हैंडल गर्म नहीं होता है, जिससे जलने का खतरा नहीं रहता है। (आरएनएस)

बांग्लादेश लोकतंत्र और धर्मनिरपेक्षता की राह पर लौटेगा ?

बांग्लादेश की अपस्थ प्रधानमंत्री शेख हसीना निर्वासन के दर्द और पीड़ा से धीरे-धीरे उबर रही हैं। पिछले दिनों बंगाली नववष-पोहेला बैशाख' के अवसर पर अपनी पार्टी अवामी लीग के कार्यकर्ताओं और देशवासियों के लिए जारी अपने संदेश में उन्होंने कहा था, 'आज स्वतंत्रता-विरोधी ताकतों ने बांग्लादेश में अवैध रूप से सत्ता पर कब्जा कर लिया है। वे सक्रिय रूप से बंगाली संस्कृति को नष्ट करने की कोशिश कर रही हैं।' उन्होंने दो टूक कहा, 'जो लोग अब बांग्लादेश का शासन चला रहे हैं, वे राष्ट्र और हमारी संस्कृति के दुश्मन हैं।' लोगों को याद होगा कि पिछले वर्ष अगस्त में कट्टरपंथियों ने शेख हसीना की निर्वाचित सरकार का तख्ता पलट दिया था।

उसके बाद से वे भारत में निर्वासित हैं। हाल-फिलहाल बांग्लादेश में जो कुछ हो रहा है, उससे प्रतीत होता है कि वहां इस समय बंगाली अस्मिता और इस्लामी पहचान के बीच सीधा संघर्ष चल रहा है। अमेरिका के समर्थन से देश की सत्ता की बागडोर संभालने वाले मो. यूनुस और कट्टरपंथी जमाते इस्लामी व हिफाजते इस्लाम जैसे संगठन बांग्लादेश का नया इतिहास लिख रहे हैं। बांग्लादेश में शुरू से बैसाख महीने के पहले दिन 'मंगल शोभायात्रा' के नाम से जुलूस निकाला जाता रहा है। लेकिन इस वर्ष हिफाजते इस्लाम और जमाते इस्लामी जैसे कट्टरपंथी संगठनों ने मंगल शोभायात्रा को हिन्दू अनुष्ठान बताकर इसका नाम बदलने के लिए सरकार पर दबाव बनाया।

सरकार ने इसका नाम बदल कर 'आनंदो शोभायात्रा' कर दिया। आश्चर्य की बात यह है कि लोकतंत्र और मानवाधिकार की दुहाई देने वाले अमेरिका और पश्चिमी देश बांग्लादेश में इस्लामी पहचान की वकालत करने वाली ताकतों का समर्थन कर रहे हैं। इस हकीकत को नजरअंदाज कर रहे हैं कि इस्लामी कट्टरपंथी का जिन्न बोतल से बाहर आ गया है जो धीरे-धीरे पूरे समाज को धर्माधता की ओर धकेल देगा। सबसे भयावह स्थिति यह हो सकती है कि बंगाली संस्कृति वाला यह देश नया अफगानिस्तान या सीरिया न बन जाए। उम्मीद की जानी चाहिए कि बांग्लादेश का मौन बहुमत धीरे-धीरे अपनी आवाज बुलंद करने लगे। कुछ महीने पूर्व यहां लाखों लोगों ने 'आमार सोनार बांग्ला' का सामूहिक रूप से गायन किया था। शेख हसीना के यह संदेश से उनकी पार्टी के कार्यकर्ताओं में नया जोश और उत्साह भरेगा। सबको इस दिन का इतंजार है जब बांग्लादेश लोकतंत्र और धर्मनिरपेक्षता की राह पर लौटेगा। (आरएनएस)

वस्त्र संहिता जरूरी!

महाराष्ट्र के सभी मंदिरों में दिशा-निर्देश जारी कर भक्तों से शालीन कपड़े पहनने का आग्रह किया जा रहा है। मंदिरों के न्यासियों का मानना है, धार्मिक स्थलों की पवित्रता बनाये रखने के लिए ड्रेस कोड यानी वस्त्र संहिता जरूरी है। पुणे के मोरगांव और थेउर, अहिल्यानगर में सिद्धटेक और पिंपरी चिंचवाड़ मोरया गोसावी और रायगढ में खार नारंगी आदि के प्रबंधकों ने श्रद्धालुओं से उचित पोशाक पहनने का अनुरोध किया है। यह स्पष्ट किया गया है कि यह अनिवार्य नहीं है, मगर शिष्टाचार बनाये रखने के लिए सम्मानजनक अपील भर है।

इसी साल के शुरुआत में मुंबई के प्रसिद्ध सिद्धविनायक मंदिर में भी ड्रेस कोड की घोषणा की थी। कुछ अन्य मंदिरों ने जींस, स्कर्ट, शार्ट्स, देह दर्शाना पोशाक पर सख्त पाबंदी लगाई है। यह प्रतिबंध समूचे महाराष्ट्र में लागू करने के प्रयास हैं। शनि शिगणापुर व अहिल्यानगर जिले के शिरडी में भी यह ड्रेस कोड लागू करने की अपील की गई है। कुछ साल पहले नागपुरके चार मंदिरों में ड्रेस कोड जारी किया था, जिसमें गोपालकृष्ण मंदिर, संकटमोचन पंचमुखी हनुमान, बृहस्पति मंदिर व दुर्गामाता मंदिर शामिल हैं। देशभर के विभिन्न बड़े मंदिरों में तेजी से ड्रेसकोड लागू होते जा रहे हैं। इसका बड़ा कारण यह भी है कि युवाओं में छोटे या बदन उघाडू कपड़े पहनने का फैशन चल पड़ा है। वास्तव में अन्य धार्मिक स्थलों मसलन गुरुद्वारों, चर्च व मजारों में इस तरह के ड्रेस कोड हमेशा से चले आ रहे हैं। कुछ धार्मिक स्थलों में सिर ढककर ही प्रवेश की आज्ञा होती है। हालांकि हिन्दू धर्म इन सब को लेकर बेहद सहिष्णु रहा है। तार्किक तौर पर तो बड़े मंदिरों में गर्भगृह में देवताओं की पूजा-अर्चना करने वाले महंत/पुरोहित/पुजारी हमेशा से केवल कमर के नीचे का भाग ढकते हैं। उनकी छाती हमेशा खुली होती है। मंदिर प्रांगण में जाने वाले श्रद्धालुओं की सुविधा में खलल न हो, न ही उनकी आस्था पर प्रहार हो; यह ख्याल रखना मंदिर प्रबंधन का जिम्मा है। जिन धर्मस्थलों में वस्त्र-संहिता नहीं लागू है, वहां भी पहनावे के प्रति श्रद्धालुओं को सतर्क रहना सीखना चाहिए। आस्थावान होने का तात्पर्य है, भक्तों का प्रयास हो कि उनके कृत्य से किसी अन्य की भावनाएं न आहत हों। न ही वे खुद अपमानित होने वाले कदम उठाएं।(आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

फल सब्जियां खरीदते समय इन बातों का रखें ध्यान, मिलेंगे ताजे उत्पाद

फल और सब्जियां हर किसी के खान-पान का अहम हिस्सा हैं, लेकिन इन्हें खरीदते समय कई लोग गलतियां कर बैठते हैं, जिससे उन्हें ताजे उत्पाद नहीं मिल पाते हैं। ताजे फल और सब्जियां खाने से शरीर को भरपूर पोषण मिलता है और कई बीमारियों से बचाव भी होता है।

इसलिए आज हम आपको कुछ ऐसे सुझाव बताने जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप बाजार से ताजे फल और सब्जियां खरीद सकते हैं।

फल और सब्जियां खरीदते समय मौसम का खास ध्यान रखें।

हर मौसम में अलग-अलग तरह के फल और सब्जियां होती हैं, जो ताजे और सेहतमंद होते हैं।

उदाहरण के लिए गर्मियों में तरबूज, खरबूज और ककड़ी जैसी ताजगी और पानी से भरपूर सब्जियां मिलती हैं, जबकि सर्दियों में गाजर, मेथी और मूली जैसी सब्जियां ताजगी से भरपूर होती हैं। इससे न सिर्फ आपको ताजे उत्पाद मिलेंगे बल्कि पैसे भी बचेंगे।

स्थानीय बाजार को दें प्राथमिकता

फल और सब्जियां खरीदने के लिए स्थानीय बाजार को प्राथमिकता दें।

स्थानीय बाजार में मिलने वाले फल और सब्जियां ताजे, पौष्टिक और सस्ते होते हैं। इसके अलावा स्थानीय उत्पादों की पैकेजिंग में कम रासायनिक तत्व होते हैं, जिससे आपकी सेहत पर बुरा असर नहीं पड़ता है।

स्थानीय बाजार में खरीदारी करने से आपको ताजे और अच्छी गुणवत्ता वाले उत्पाद मिलते हैं, जो आपके परिवार के लिए बेहतर होते हैं।

रंग और आकार पर ध्यान दें

फल और सब्जियां खरीदते समय उनके रंग और आकार पर ध्यान देना जरूरी है।

हमेशा चमकीले रंग की फल और सब्जियां चुनें क्योंकि ये अधिक पके हुए होते हैं और इनमें पोषक तत्व भी होते हैं।

आकार में छोटे और मध्यम आकार के फल और सब्जियां चुनें क्योंकि ये ताजे और स्वादिष्ट होते हैं। इससे आपको बाजार से हमेशा बेहतरीन गुणवत्ता वाले उत्पाद मिलेंगे और आपके परिवार की सेहत भी बेहतर रहेगी।

पैकेजिंग को न करें नजरअंदाज

अगर आप पैकेट बंद फल या सब्जियां खरीद रहे हैं तो उनकी पैकेजिंग पर खास ध्यान दें। ऐसी पैकेजिंग वाली चीजें चुनें, जिनमें कोई अप्राकृतिक रंग और अप्राकृतिक तत्व न हों। बेहतर होगा कि आप ऐसी पैकेजिंग वाली चीजें खरीदें, जो पर्यावरण के अनुकूल हों। इससे पर्यावरण को भी नुकसान कम होगा और आपकी सेहत पर भी अच्छा असर पड़ेगा।

इसके अलावा खुली चीजें खरीदने से भी बचें क्योंकि उनमें सफाई का ध्यान नहीं रखा जाता।

विक्रेता से पूछें

फल और सब्जियां खरीदते समय विक्रेता से पूछना न भूलें कि ये कहां से आई हैं और इनमें कौन-कौन से रासायनिक तत्व इस्तेमाल हुए हैं। अच्छे विक्रेता अपनी सभी जानकारी खुद बताते हैं और अगर किसी चीज में ज्यादा रासायनिक तत्व मिले हुए हों तो वह खुद ही वो चीजें वापस ले लेता है। इस तरह आप ताजे और स्वस्थ उत्पाद ही खरीद पाएंगे। इन सरल सुझावों को अपनाकर आप अपनी अगली खरीदारी को बेहतर बना सकते हैं।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -16

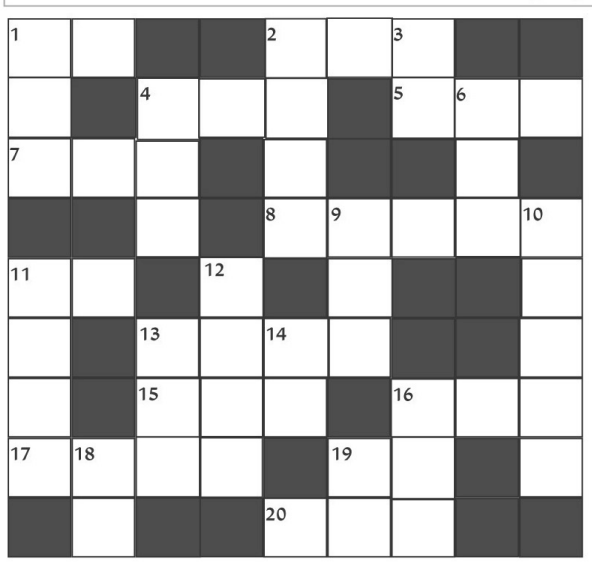
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 15 का हल

मै	दा	न		स	र	ग	म	
त्री		सी			क्षा		धु	र्रा
	सा	ह	स				र	
स्वा	ग	त		स	म	झौ	ता	
व	र			र				म
लं		वि	ला	स			दा	म
बी	न		ज		सा	मा	न	ता
	ज		वा	हि	या	त		
त	र	की	ब		ना		खा	ली

वमीका गब्बी ने पर्पल गाउन में ढाया कहर

बॉलीवुड और ओटीटी की मशहूर एक्ट्रेस वमीका गब्बी ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरों से सोशल मीडिया पर हलचल मचा दिया है। वमीका ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक स्टनिंग फोटोशूट की झलक दिखाई, जिसमें वह पर्पल गाउन में बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं। तस्वीरों को शेयर करते हुए वमीका ने कैप्शन में लिखा, आज कुछ नहीं लिखूंगी ! ज् अरे नहीं !। उनके इस पोस्ट पर फैंस जमकर रिएक्ट कर रहे हैं। एक यूजर ने कमेंट किया, अति आश्चर्यजनक !, वहीं एक अन्य फैन ने लिखा, वाह, क्या नज़ारा है !! उनकी इस तस्वीर पर अब तक 4 लाख से ज्यादा लाइक्स आ चुके हैं और यह तेजी से वायरल हो रही है।

वमीका गब्बी अपनी बेहतरीन एक्टिंग के साथ-साथ अपने फैशन सेंस के लिए भी जानी जाती हैं। उनकी हर तस्वीर सोशल मीडिया पर छा जाती है, और इस बार भी उन्होंने फैंस को अपनी स्टाइलिश लुक से दीवाना बना दिया है।

सामने आई जाट 2 की कहानी, सनी देओल की दिखेगी इमोशनल स्टोरी

सनी देओल ने अपनी टॉलीवुड डेब्यू फिल्म जाट से बॉक्स ऑफिस पर धमाका कर दिया है। नॉर्थ के बाद अब पूरा साउथ उनके ढाई के किलो के हाथ की पावर देख रहा है। जाट एक मास एक्शन फिल्म है, जिसमें सनी का साउथ सिनेमा के एक्शन वाला स्वैग देखने को मिल रहा है। बीती 10 अप्रैल को रिलीज हुई फिल्म जाट ने 11 करोड़ रुपये से भी ज्यादा से ओपनिंग की थी। वहीं, इसके सीक्वल जाट 2 का एलान कर दिया गया था। अब सनी के फैंस को जाट 2 का इंतजार है। इस बीच फिल्म के डायरेक्टर गोपिचंद मलिनेनी ने जाट 2 की कहानी से पर्दा हटाया है।

जाट में फिलहाल सनी देओल को एक्शन करते और विलेन रणदीप हुड्डा संग दो-दो हाथ करते देखा जा रहा है। अब कहा जा रहा है कि गोपिचंद मलिनेनी की जाट 2 में एक्शन के साथ-साथ फैमिली एंगल को भी जोड़ा जाएगा, जिसमें जाट सनी का फैमिली बैकग्राउंड और उनके बीच इमोशंस को देखा जाएगा, जो दर्शकों को और भी आकर्षित करेगी। डायरेक्टर ने यह भी बताया कि जब वह जाट पर काम कर रहे थे, तो उनके दिमाग में कुछ चल रहा था और जिसे उन्होंने लिखकर रख लिया है। डायरेक्टर ने यह भी कहा कि यह तय है कि जाट से बड़ी जाट 2 होगी।

राशा ठडानी का फेयरीटेल लुक वायरल

बॉलीवुड में 'आज़ाद' फिल्म से डेब्यू करने वाली राशा ठडानी इन दिनों सोशल मीडिया पर खूब सुर्खियां बटोर रही हैं। हाल ही में राशा ने इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ ग्लैमरस तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वे स्काई ब्लू कलर के रफल गाउन में किसी फेयरीटेल प्रिंसेस से कम नहीं लग रहीं। इन तस्वीरों के साथ राशा ने कैप्शन में लिखा- परीकथा फुसफुसाहट और फिर क्या था, फैंस और सेलेब्स दोनों ही तारीफ करने से खुद को रोक नहीं पाए। भूमि पेडनेकर ने रेड हार्ट इमोजी भेजा, वहीं तमन्ना भाटिया ने प्रिंसेस इमोजी से अपनी प्रतिक्रिया दी। अभिनेत्री सई मांजरेकर ने उन्हें क्यूटी कहा और तान्या चौधरी ने लिखा - कोई इतना खूबसूरत कैसे हो सकता है। राशा की यह पोस्ट अब तक लाखों लोगों द्वारा पसंद की जा चुकी है और इसे तमाम सेलेब्स और फॉलोअर्स से पॉजिटिव रिएक्शन मिल रहे हैं। बता दें कि राशा, अभिनेता रवीना टंडन की बेटी हैं। उनकी यह फोटोज़ सिर्फ एक फोटोशूट नहीं, बल्कि इंडस्ट्री में उनके आने वाले सफर का एक झलक भी है।

नो एंट्री के सीक्वल में बिपाशा बसु की जगह लेंगी तमन्ना भाटिया

पिछले काफी समय से नो एंट्री का सीक्वल चर्चा में है। पिछले साल दिसंबर में इसके सीक्वल का ऐलान हुआ था। निर्माता बोनी कपूर ने घोषणा की थी कि फिल्म के सीक्वल में पुराने सितारे नजर नहीं आएंगे।

फिर खबर आई कि इसमें वरुण धवन, अर्जुन कपूर और दिलजीत दोसांझ की एंट्री हो गई है।

काफी समय से बिपाशा बासु वाली भूमिका के लिए हीरोइन की तलाश चल रही थी, जो अब तमन्ना भाटिया पर आकर खत्म हुई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, तमन्ना फिल्म में बिपाशा बसु वाला किरदार निभाएंगी। अजय देवगन की रेड 2 में अपने शानदार आइटम नंबर के लिए सुर्खियां बटोर रहीं तमन्ना की भूमिका फिल्म की कहानी को आगे बढ़ाने में बेहद अहम भूमिका निभाएगी।

तमन्ना ने आधिकारिक रूप से इस फिल्म को साइन कर लिया है। वह इस मजेदार कॉमेडी फ्रैंचाइजी से जुड़कर बेहद उत्साहित हैं।

नो एंट्री के सीक्वल में फिल्मी दुनिया से जुड़ीं 10 नामचीन अभिनेत्रियां नजर आने वाली हैं।

तमन्ना के अलावा निर्माता एक और प्रमुख महिला भूमिका के लिए हीरामंडी में अहम भूमिका निभा चुकीं अभिनेत्री अदिति राव हैदरी के साथ बातचीत कर रहे हैं।

हालांकि, अभी यह नहीं पता कि उन्होंने इसके लिए हां की या नहीं।

इस फिल्म के लिए श्रद्धा कपूर और पृथ्वीराज में नजर आईं मानुषी छिल्लर से भी संपर्क किया गया है। अभिनेत्रियों ने फिल्म में दिलचस्पी जरूर दिखाई है, लेकिन तमन्ना के अलावा अभी किसी ने भी फिल्म साइन नहीं की है।

बोनी कपूर ने नो एंट्री का निर्माण किया था, जबकि इसके निर्देशक अनीस बज्मी थे।

2005 में आई इस फिल्म में सभी कलाकारों ने अपनी कॉमिक टाइमिंग से दर्शकों का दिल जीत लिया था।

फिल्म में सलमान ने लव गुरु का किरदार निभाया था।

नो एंट्री 2002 में रिलीज हुई तमिल फिल्म चार्ली चैपलिन का रीमेक थी।

2016 में बंगाली भाषा में इस फिल्म का रीमेक बनाया गया था। इसमें सलमान खान वाले किरदार में अभिनेता देव अधिकारी दिखे थे।

नो एंट्री की रिलीज को जब 10 साल पूरे हुए थे, तब निर्माताओं ने इसका सीक्वल घोषित किया था और बताया था कि सलमान खान और अनिल कपूर का किरदार वही रहेगा, बाकियों को बदल दिया जाएगा।

नो एंट्री में बॉबी का किरदार बिपाशा बसु ने निभाया था और खूब वाहवाही लूटी थी। नो एंट्री को 22 करोड़ रुपये के बजट में बनाया गया था और इसने दुनियाभर में लगभग 73 करोड़ रुपये की कमाई की थी। (आरएनएस)

अलाया एफ का बोल्ड अवतार इंटरनेट पर मचा रहा तहलका

अलाया एफ का बोल्ड अवतार एक बार फिर इंटरनेट पर छा गया है। एक्ट्रेस ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें वो बिकिनी टॉप और बैगी डेनिम्स में नजर आ रही हैं। कैमरे के सामने उनका कॉन्फिडेंस, एटीट्यूड और बोल्डनेस देख फैंस के दिलों की धड़कनें तेज हो गई हैं। इस वीडियो को पोस्ट करते हुए अलाया ने लिखा, यह वीडियो मेरे ड्राफ्ट में धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा कर रहा है। लेकिन जैसे ही ये वीडियो लाइव हुआ, फैंस ने कमेंट्स और लाइक्स की बौछार कर दी। किसी ने उन्हें दिल चुराने वाला कहा, तो कोई उनकी हॉटनेस का दीवाना हो गया।

वीडियो में अलाया एफ का स्टाइल और एक्सप्रेशंस बेहद कातिलाना हैं। उन्होंने इस लुक में अपनी फिटनेस और फैशन सेंस को जबरदस्त अंदाज में फ्लॉन्ट किया है। मनीषी छिल्लर समेत कई सेलेब्स ने इस पोस्ट को लाइक किया है। वर्कफ्रंट की बात करें तो अलाया एफ अपनी परफॉर्मेंस और फैशन चॉइस के चलते लगातार सुर्खियों में बनी रहती हैं। यह वीडियो एक बार फिर साबित करता है कि वो ग्लैमर वर्ल्ड की अगली सेंसेशन बनने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। (आरएनएस)

कांग्रेस में निष्क्रिय नेताओं की संख्या बहुत बड़ी

अजय तिवारी

कांग्रेस को कसक है कि उसके पूर्व अध्यक्षों महात्मा गांधी और सरदार पटेल का राजनीतिक फायदा भाजपा उठा रही है। गुजरात के अहमदाबाद अधिवेशन के जरिए पार्टी ने अपने कार्यकर्ताओं को यह संदेश भी दिया कि आगे कांग्रेस के इन दोनों नेताओं का फायदा राजनीतिक प्रतिद्विंद्वियों को नहीं उठाने देना है।

अहमदाबाद अधिवेशन का एक मकसद 2027 के गुजरात चुनाव के लिए कांग्रेस को तैयार करना भी था। यही वजह है कि अधिवेशन में गुजरात पर अलग से प्रस्ताव भी लाया गया। प्रस्ताव में गुजरातियों को कुपोषण, नशा, बेरोजगारी से मुक्ति के सपने दिखाए गए हैं। जातिगत जनगणना और पचास प्रतिशत से अधिक आरक्षण देने का भी वादा किया गया है। किसानों को एमएसपी की कानूनी गारंटी का वादा है। अधिवेशन में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकाजरुन खरगे ने स्पष्ट कर दिया कि निष्क्रिय और काम नहीं करने वाले नेताओं को रिटायर किया जाएगा। यह राहुल गांधी की ही लाइन है। पहली गाज जिला अध्यक्षों पर गिरेगी। इसकी शुरुआत गुजरात से की जा रही है। गुजरात में इस काम के लिए 42 केंद्रीय पर्यवेक्षक और 182 प्रदेश पर्यवेक्षक बनाए गए हैं। राहुल गांधी ने रह कर नये जिला अध्यक्ष बनाने की पूरी प्रक्रिया खुद समझाई।

पार्टी ने महसूस किया है कि जिला और बूथ स्तर पर कमजोरियों की वजह से ही वह प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व वाली भाजपा को शिकस्त नहीं दे पाती है। अहमदाबाद अधिवेशन का बड़ा मकसद पार्टी को जिला और बूथ स्तर पर मजबूत बनाना ही है। राहुल के शब्दों में पार्टी की नींव मजबूत किए जाने की जरूरत है यानी वह भी मान रहे हैं कि पार्टी की नींव हिल गई है। दरअसल, 300 से ज्यादा जिला अध्यक्षों के साथ कांग्रेस अध्यक्ष खरगे और राहुल गांधी ने अधिवेशन से पहले चर्चा की थी। उन्हें बताया गया था कि उम्मीदवारों के चयन में उनकी महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेगी लेकिन खराब प्रदर्शन पर उन्हें हटाया भी जाएगा।

संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल खुद कहते हैं कि जिला अध्यक्षों के साथ ऐसी बैठक 20 साल बाद हुई है। अहमदाबाद अधिवेशन इस बात के लिए भी याद रखा जाएगा कि यह काफी व्यवस्थित था। इसमें शामिल होने के लिए पहुंचे नेताओं को आयोजन स्थल पर प्रवेश से लगा कर भोजन और ठहरने में किसी तरह की दिक्कत नहीं हुई। ऐसी दिक्कतें कांग्रेस के आयोजनों में आम बात होती है क्योंकि वहां प्रायः जवाबदेही का अभाव रहता है। कांग्रेस के दिल्ली, उदयपुर और रायपुर के आयोजन शिकायतों से भरे रहे थे और ये शिकायतें कांग्रेस अध्यक्ष के पास तक भी पहुंची थीं। यहां तक कि राहुल गांधी की भारत जोड़ो यात्रा में कन्याकुमारी और श्रीनगर में भी इंतजामों की कमी थी।

अहमदाबाद अधिवेशन में दूसरे राज्यों से पहुंचे नेता यह देखकर चकित थे कि भाजपाशासित राज्य में पुलिस का रवैया बेहद सहयोगात्मक था। कार्यसमिति बैठक स्थल सरदार पटेल स्मारक, प्रार्थना सभा स्थल साबरमती आश्रम और अधिवेशन स्थल साबरमती रिबरफ्रंट या विमानतल-रेलवे स्टेशन पर किसी कांग्रेस नेता या पत्रकार को पुलिस ने रोका हो ऐसी घटना सामने नहीं आई। अहमदाबाद में कांग्रेस नेता खरगे-राहुल के सड़क किनारे बड़ी संख्या में होर्डिंग्स लगे देख कर भी बाहर से आए नेताओं को आश्चर्य हुआ कि भाजपा की नगर निगम ने इन्हें आयोजन संपन्न होने तक नहीं हटाया!

दक्षिण की राजनीति को प्रभावित कर रहे परिसीमन का कांग्रेस के प्रस्ताव में जिक्र नहीं होना वहां के नेताओं को अच्छा नहीं लगा। पचास करोड़ श्रमिकों को प्रभावित करने वाले लेबर कोड को भी प्रस्ताव में जगह नहीं देने से श्रमिक वर्ग में अच्छा संदेश नहीं गया है। प्रस्ताव में एमएसपी की कानूनी गारंटी और किसान आंदोलन को दबाए जाने का जिक्र है लेकिन किसानों को खदड़ने वाली पंजाब की आप सरकार की आलोचना नहीं करने से इस चर्चा को बल मिला है कि गुजरात में केजरीवाल से फिर हाथ मिलाया जा सकता है। पंजाब की आप सरकार ने एक साल पुराने किसान आंदोलन को बलपूर्वक कुचल दिया था और किसानों को जेल में डाल दिया था। अधिवेशन में इस पर गंभीरता से चर्चा नहीं हुई, प्रस्ताव में भी सिर्फ जिक्र भर है।

अधिवेशन में नेता और कार्यकर्ता के बीच पैदा हो गई दूरी को कम करने पर भी विचार नहीं किया गया। पार्टी सरकार में नहीं है फिर भी पदाधिकारी और नेताओं का मिलना तो दूर उनके दर्शन तक दुर्लभ हैं। कांग्रेस के नेता ही नहीं प्रवक्ता भी अहंकारी हो गए हैं, यह बात हाई कमान को दिखाई नहीं देती। कांग्रेस अध्यक्ष खरगे हों या राहुल उनके यहां से अब कार्यकर्ताओं को पत्रों के जवाब नहीं मिलते। मध्य प्रदेश के ग्वालियर में अनुसूचित जाति के कार्यकारी अध्यक्ष ने भूमाफिया के दबाव में पिछले साल आत्महत्या कर ली थी, जब आत्महत्या पूर्व लिखे गए पत्र के आधार पर एफआईआर नहीं हुई तो उनकी बेटी ने मदद के लिए खरगे, राहुल, प्रियंका को पत्र लिखे। इस मामले में उसे डेढ़ महीने बाद भी किसी का जवाब नहीं मिला। इस पत्र में उसने यह भी लिख दिया था कि जब कांग्रेस अनुसूचित जाति के अपने कार्यकर्ता के परिवार को न्याय नहीं दिलाती है तो जय बापू-जय भीम-जय संविधान का नारा कैसे लगाती है! कांग्रेस के सबसे पुराने संगठन सेवादल में असंतोष का विषय भी है, इसे भी हाई कमान नजरंदाज किए हुए है। सेवादल के प्रमुख गुजरात से ही आते हैं,अच्छा होता कि खरगे-राहुल अधिवेशन के दौरान ही इस असंतोष को दूर कर देते।

कांग्रेस में कहा जा रहा है कि जब प्रदर्शन और जवाबदेही के आधार पर जिला और ब्लॉक अध्यक्ष बनाए जाएंगे तो पार्टी पर क्षत्रपों का दखल कम होगा। राहुल क्षत्रपों की गुटबाजी को इसी फामरूले से खत्म करना चाहते हैं। हालांकि इस फार्मले पर अमल कैसे होगा, इसको लेकर पार्टी के भीतर काफी सवाल हैं। ऐसे जिला अध्यक्ष जिनका कोई कारोबार नहीं है, वे पार्टी के रोजमर्रा के खर्च कैसे चलाएंगे? राहुल फामरूले में यह भी है कि निचले स्तर पर नेतृत्व संभालने वाले नेताओं को पार्टी के रोजमर्रा के खर्च और कार्यक्रमों के लिए खुद ही धन जुटाना है। सवाल यह भी है कि पार्टी में निष्क्रिय नेताओं की संख्या बहुत बड़ी है, उन्हें घर बैठाना क्या वास्तविक रूप से संभव होगा?

राजकुमार राव गैंगस्टर बन मचाएंगे धमाल

राजकुमार राव जल्द ही फिल्म भूल चुक माफ में नजर आएंगे। करण शर्मा के निर्देशन में बनी यह फिल्म 9 मई, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

इसमें राजकुमार की जोड़ी पहली बार वामिका गब्बी के साथ बनी है।

भूल चुक माफ के अलावा राजकुमार के पास फिल्म मालिक भी है, जिसके निर्देशन की कमान पुलकित ने संभाली है।

फिल्म 20 जून, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी, लेकिन अब निर्माताओं ने इसकी रिलीज तारीख टाल दी है।

मालिक के लिए दर्शकों को थोड़ा और इंतजार करना होगा। अब यह फिल्म 11 जुलाई, 2025 को सिनेमाघरों का रुख करेगी।

यह एक गैंगस्टर ड्रामा फिल्म होगी, जिसमें राजकुमार एक खूंखार गैंगस्टर की भूमिका में दिखने वाले हैं। फिल्म में उनका अनदेखा अवतार देखने को मिलेगा।

फिल्म का निर्माण कुमार तौरानी ने टिप्स फिल्म्स के बैनर तले किया जा रहा है। इस एक्शन थ्रिलर फिल्म का पहला पोस्टर पिछले साल राजकुमार के 40वें जन्मदिन पर रिलीज किया गया था। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.16

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.15 का हल

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

अनुत्पादक खर्चों में कटौती का समय

सुनील शर्मा

दुनिया में जिस तरह से टैक्स वार छिड़ा हुआ है, उसको देखते हुए फिच रेटिंग्स ने भारत की वृद्धि दर के अनुमान को घटा दिया है। एजेंसी ने गुरुवार को चालू वित्त वर्ष के लिए भारत के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) की वृद्धि दर के अनुमान को 10 आधार अंक घटाकर 6.4 प्रतिशत कर दिया। हालांकि, अगले वित्त वर्ष के लिए एजेंसी ने अपने अनुमानों को बरकरार रखा है। जाहिर है केंद्र और राज्य सरकारों को चाहिए कि इस समय अनुत्पादक खर्चों में कटौती की जाए। दरअसल यह समय कठोर वित्तीय अनुशासन का है ।

कुल मिलाकर समय की नाजुकता को देखते हुए अनावश्यक खर्च कम करना ही होंगे। इसका कारण स्पष्ट है कि अमेरिकी व्यापार नीति के बारे में पूरे विश्वास के साथ भविष्यवाणी करना कठिन है। दरअसल, नीतिगत अनिश्चितता के कारण व्यापार निवेश की संभावनाएं प्रभावित हो रही हैं, इक्विटी कीमतों में गिरावट से घरेलू संपत्ति में कमी आ रही है, तथा अमेरिकी निर्यातकों पर जवाबी कार्रवाई का असर पड़ेगा।

यह ध्यान रहे फिच रेटिंग्स दरअसल, एक अंतर्राष्ट्रीय क्रेडिट रेटिंग एजेंसी है जो निवेशों की क्रेडिट योग्यता का मूल्यांकन करती है। यह मूडीज और स्टैंडर्ड एंड पूअर्स के साथ बिग थ्री क्रेडिट रेटिंग एजेंसियों में से एक है, और इसके रेटिंग का उपयोग निवेशकों और अन्य वित्तीय संस्थानों द्वारा ऋण और डिफ़ॉल्ट जोखिम का मूल्यांकन करने के लिए किया जाता है। फिच ने अपने मार्च जीईओ से 2025 में विश्व विकास अनुमानों में 0.4 प्रतिशत अंकों की कटौती की तथा चीन और अमेरिका की वृद्धि में 0.5 प्रतिशत अंकों की कटौती की।

इसमें कहा गया है, वैश्विक व्यापार युद्ध में हाल ही में हुई तीव्र वृद्धि के जवाब में फिच रेटिंग्स के विश्व विकास के पूर्वानुमानों को तेजी से कम कर दिया गया है। इस वर्ष विश्व विकास दर 2 प्रतिशत से नीचे आने का अनुमान है; महामारी को छोडक़र, यह 2009 के बाद से सबसे कमजोर वैश्विक विकास दर होगी। संस्था की रिपोर्ट के अनुसार अमेरिका की जीडीपी वृद्धि दर 2025 तक 1.2 प्रतिशत पर सकारात्मक रहने की उम्मीद है।

बहरहाल, यह ठीक है कि भारत के लिए यह टैक्स युद्ध अन्य देशों की तुलना में अपेक्षाकृत कम नुकसानकारी है, लेकिन अभी हमें पता नहीं है कि यह कथित टैक्स युद्ध कब तक चलेगा। ऐसे में समझदारी इसी में ही है कि हम अपने खर्चों में कटौती करके चलें। दरअसल केंद्र और राज्य सरकार को तो ऐसा करना ही चाहिए लेकिन आम जनता को भी फालतू खर्चों पर रोक लगाकर बचत की आदत डालनी चाहिए। जिससे अर्थव्यवस्था स्थिर रहे। वैसे नीति आयोग ने देश की अर्थव्यवस्था की बहुत आशावादी तस्वीर प्रस्तुत की है।

नीति आयोग के मुख्य कार्यकारी अधिकारी बीवीआर सुब्रह्मण्यम ने गुरुवार को नई दिल्ली में एक कार्यक्रम के दौरान कहा कि भारतीय अर्थव्यवस्था अगले तीन साल में जर्मनी व जापान से बड़ी हो जाएगी। नीति आयोग के अनुसार अर्थव्यवस्था 2047 तक दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन सकती है। भारत दुनिया के लिए शिक्षा का केंद्र बन सकता है, क्योंकि अन्य सभी चीजों को अलग रखते हुए हमारे देश का सबसे बड़ा लाभ इसका लोकतंत्र है। उन्होंने कहा, फिलहाल भारतीय अर्थव्यवस्था विश्व की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है। अगले साल के अंत तक हम चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था हो जाएंगे। उसके बाद के वर्ष में हम तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था हो जाएंगे। यह उम्मीद जताने वाले संकेत हैं लेकिन इसके बावजूद समाज और सरकारों के स्तर पर यह प्रयास जोर शोर से होने चाहिए कि हम अर्थ व्यवस्था की बेहतरी के लिए अनावश्यक खर्चों से कैसे बचें ।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को मुख्यमंत्री आवास में केंद्रीय कृषि एवं कृषक कल्याण तथा ग्रामीण विकास मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान का स्वागत और अभिनंदन किया।

चारधाम यात्रा प्रबंधन में व्यक्तिगत तौर पर जुटे सीएम धामी

देहरादून (सं)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी चारों धामों से लेकर प्रमुख यात्रा पड़ावों तक लगातार यात्रा तैयारियों का जायजा ले रहे हैं। उत्तराखंड की आर्थिकी में महत्वपूर्ण योगदान देने वाली चारधाम यात्रा जोर शोर से शुरू हो गई है। यात्रा के पहले ही दिन से यात्रियों की भीड़ उमड़ रही है। इसी के साथ मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी चारों धामों से लेकर प्रमुख यात्रा पड़ावों तक लगातार यात्रा तैयारियों का जायजा ले रहे हैं। पुष्कर सिंह धामी कपाट खुलने के दिन चारों धामों में मौजूद रहने वाले पहले मुख्यमंत्री भी बने हैं। चारधाम यात्रा का शुभारंभ 30 अप्रैल को गंगोत्री- यमुनोत्री धाम के कपाट खुलने के साथ हुआ। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस दिन पहले गंगोत्री और फिर यमुनोत्री धाम में पहुंच, यात्रा तैयारियों का जायजा लिया। यमुनोत्री धाम में इससे पहले कोई भी सीएम, कपाट खुलने के दिन नहीं पहुंच पाए थे। इसी तरह सीएम धामी दो मई को केदारनाथ और चार मई को बद्रीनाथ धाम के कपाट खुलने के दिन भी दोनों धामों में मौजूद रहे। इस तरह राज्य के इतिहास में यह पहला अवसर है, जब कोई सीएम चारों धामों में कपाट खुलने के दिन मौजूद रहे। इससे जहां यात्रा तैयारियों को गति मिली, वहीं यात्रियों को भी बेतहर सुविधाएं मिल पाई। इसी तरह सीएम पुष्कर सिंह धामी चारधाम यात्रा के प्रमुख पड़ाव ऋषिकेश में भी लगातार यात्रा तैयारियों का जायजा लेते हुए, प्रबंधन अपने हाथ में लिए हुए हैं। सीएम लगातार यात्रियों से भी बातचीत करते हुए, फीडबैक ले रहे हैं। साथ ही जरूरी दिशा निर्देश भी दे रहे हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शासन-प्रशासन के अधिकारियों को चारधाम यात्रा मार्ग पर मौसम को देखते हुए खास सतर्कता बरतने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि मौसम प्रतिकूल होने पर यात्रियों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाए, साथ ही यात्रियों को भी मौसम की जानकारी दी जाए।

राज्यपाल ने बैकुण्ठ धाम के किए दर्शन

चमोली (सं)। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल (से.नि.) गुरमीत सिंह ने श्री बद्रीनाथ धाम (बैकुण्ठ धाम) के दर्शन कर प्रदेश की सुख-समृद्धि व खुशहाली की प्रार्थना की। आज यहां उत्तराखंड के राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) ने श्री बद्रीनाथ धाम (बैकुण्ठ धाम) के दर्शन किए। उन्होंने श्री बद्रीनाथ मन्दिर में विशेष पूजा-अर्चना कर देश और प्रदेश की सुख-समृद्धि व खुशहाली के लिए प्रार्थना की। अपने तय कार्यक्रम के अनुसार राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) बद्रीनाथ धाम पहुंचे। वीआईपी हेलीपैड पर जिलाधिकारी चमोली संदीप तिवारी एवं पुलिस अधीक्षक चमोली सर्वेश पंवार ने पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका भव्य स्वागत किया। इस अवसर पर पुलिस के जवानों ने बेहतरीन सेरिमोनियल यूनिफॉर्म में उन्हें शानदार सलामी दी। राज्यपाल ने जवानों के उच्चकोटि के टर्नआउट व सटीक शस्त्र कवायद की सराहना करते हुए उनका उत्साहवर्धन किया। तत्पश्चात, राज्यपाल श्री बद्रीनाथ मन्दिर पहुंचे। यहां उन्होंने विधि-विधान से पूजा अर्चना की और भगवान बद्री विशाल से सम्पूर्ण राष्ट्र तथा उत्तराखंड राज्य की सुख-समृद्धि, शांति एवं खुशहाली के लिए मंगल कामना की। मंदिर परिसर में उपस्थित स्थानीय महिलाओं व श्रद्धालुओं ने राज्यपाल का अभिनन्दन किया, जिसे उन्होंने सहर्ष स्वीकार किया। जिलाधिकारी चमोली द्वारा राज्यपाल को मास्टर प्लान के तहत श्री बद्रीनाथ धाम में विभिन्न चरणों में होने वाले निर्माण कार्यों के संबंध में जानकारी दी गयी।

समाज में सभी को समान अवसर प्रदान करना हमारी फंडामेंटल ड्यूटीः डीएम

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल ने कहा कि समाज में सभी को समान अवसर प्रदान करना उनकी फंडामेंटल डयूटी है।

आज यहां जनपद में बाल भिक्षावृत्ति निवारण तथा बच्चों को शिक्षा की मुख्यधारा से जोड़ने हेतु सीएम के मार्गदर्शन एवं डीएम सविन बसंल के प्रयासों से साधुराम इन्टर कालेज में स्थापित, नवनिर्मित राज्य के पहले आधुनिक इंटेंसिव केयर सेंटर स्थापित किया गया, जो कि सड़क पर बिखरते बचपन को संवारने के लिए पहला अभिनव कार्य किया है। सदियों से भिक्षावृति उन्मूलन कार्य में एक के बाद एक योजना आते गए किंतु कोई योजना धरातल पर पकड़ नहीं बना सका।

जिलाधिकारी सविन बंसल ने भिक्षावृत्ति उन्मूलन को लेकर एक कारगर माइक्रो प्लानिंग का सृजन किया। जिसमें बच्चे को रेस्क्यू के साथ -साथ उनकी बौद्धिक विकास के अनुरूप स्वस्थ शैक्षणिक वातावरण मुहैया करना आदि अनेकों क्रिया-कलाप, जिसमें विषय विशेषज्ञ द्वारा बारीकी से अध्ययन कर विकसित किया

गया है, जिससे कि सड़कों पर भीख मांगते तथा कूड़े बीनने वाले बच्चे को ट्रेस कर रेस्क्यू करने के उपरांत, उन्हें

❑इंसेंटिव केयर सेंटर के नये भवन का निर्माण कार्य युद्ध स्तर पर जारी

काउंसलिंग के माध्यम से राज्य के पहला मॉडल इंसेंटिव केयर सेंटर पर शिक्षा के लिए प्रेरित करना, उनके शिक्षा के सर्वांगीण विकास हेतु वातावरण तैयार करना, तथा अभिभावकों से काउंसलिंग कर उन्हें बेहतर शिक्षा का माहौल प्रदत करने आदि समुचित, यह अभिनव कार्य की राज्य ही नहीं अन्य राज्यों पर भी एक मिसाल बनता जा रहा है। साधुराम इंटर कॉलेज में जहां जिलाधिकारी सविन बंसल ने मॉडल इंसेंटिव केयर सेंटर स्थापित कर, बच्चों को शैक्षणिक विकास के लिए पाठशाला लगाई है वहीं उन्होंने विद्यालय परिसर में ही आधुनिक इंसेंटिव केयर सेंटर की आधुनिक सुविधाओं से लैस भवन का निर्माण करने की मंजूरी दी है। जिस पर इन दिनों युद्ध स्तर पर निर्माण कार्य चल रहा है, भवन का भूतल तैयार हो गया है।

जिलाधिकारी भवन निर्माण कार्य की प्रतिदिन अपडेट ले रहे हैं, ताकि बच्चों को शैक्षणिक विकास हेतु और बेहतर वातावरण मुहैया कराया जा सके। जिलाधिकारी के दिशा निर्देशन पर कार्यदायी विभाग एवं एजेंसी द्वारा आधुनिक इंसेंटिव केयर सेंटर के नये भवन के निर्माण कार्य युद्ध स्तर पर जारी है।

मकान का ताला तोड चांदी के जेवरात व मोबाइल चोरी

संवाददाता

देहरादून। गंगा विहार हरिद्वार रोड निवासी ऋचा ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपनी बेटी के घर सेलाकुई गई थी जब वह आज सुबह सात बजे घर पर वापिस आई तो देखा किसी घर का ताला तोडकर उसके घर से चाँदी का सामान व एक मोबाईल चोरी कर लिया गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

लाखों का जमीनी फर्जीवाड़ा करने वाला गिरफ्तार

पिथौरागढ़ (हसं)। जमीन दिलाने के नाम पर लाखों रूपये का फर्जीवाड़ा कर फरार हुए शातिर नटवरलाल को पुलिस ने देहरादून से गिरफ्तार कर लिया है। जानकारी के अनुसार 16 जनवरी 2023 को ग्राम कालिका, धारचूला निवासी देवेन्द्र दुग्ताल द्वारा पिथौरागढ़ पुलिस को तहरीर देकर बताया गया था कि संतोष दुग्ताल पुत्र स्व. जसवंत दुग्ताल, निवासी ग्राम करयूखेडा, जनपद चम्पावत द्वारा देहरादून में भूमि उपलब्ध कराने के नाम पर उनसे 6,08,000 रूपये की राशि प्राप्त की गई। परंतु न तो उन्हे भूमि उपलब्ध कराई गई और न पैसे वापस किये गये है। मामले में पुलिस ने धोखाधड़ी की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया। आरोपी को न्यायालय में तलब करने हेतु बार-बार सम्मन भेजे गए, किन्तु आरोपी न्यायालय में हाजिर नहीं हुआ, जिससे उसके खिलाफ गैर-जमानती वारंट जारी किये गये। जिस पर पुलिस द्वारा सर्विलांस सेल की मदद से आरोपी की लोकेशन ट्रेस कर ठाकुरपुर, प्रेमनगर, देहरादून से आरोपी संतोष दुग्ताल को गिरफ्तार कर लिया गया है।

चोरी के चार वाहनों के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के चार दुपहिया वाहनों 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।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 30 अप्रैल को सुरेश कुमार निवासी खदरी श्यामपुर फाटक, थाना ऋषिकेश, देहरादून द्वारा कोतवाली डोईवाला पर अपनी मोटरसाईकिल लालतप्पड से चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया था। वहीं सन्दीप नेगी निवासी गढी मयचक एसएन टैम्पल, द्वारा कोतवाली डोईवाला पर लालतप्पड के पास से अपनी मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा डोईवासला कोतवाली में दर्ज कराया था। लगातार हो रही वाहन चोरी की घटनाओं की गंभीरता के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून के निर्देशों पर घटनाओ के अनावरण हेतु थाना डोईवाला पर पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा घटना स्थल व आस पास आने जाने वाले मार्गो पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों का अवलोकन किया गया, साथ ही वाहन

चोरी की घटनाओ में जेल गए लोगों के संबंध में जानकारी प्राप्त करते हुए उनका भौतिक सत्यापन किया गया। पुलिस द्वारा किये जा रहे प्रयासों तथा आपराधिक घटनाओं पर अंकुश लगाने हेतु सम्पूर्ण जनपद में नियमित रूप से की जा रही वाहन चैकिंग के दौरान चौकी लालतप्पड, डोईवाला पुलिस द्वारा घटना में शामिल राजेश कुमार पुत्र मामचन्द को चोरी की मोटरसाईकिल के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा अलग अलग स्थानों से 02 अन्य मोटरसाईकिल व 01 स्कूटी को भी चोरी कर बाल कुआंरी के जंगल मे छुपाना बताया गया, जिन्हें उसकी निशान देही पर पुलिस टीम द्वारा बाल कुआंरी के जंगल से बरामद किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह मूल रूप से मौहल्ला गुलालपट्टी, थाना देवबन्द, जिला सहारनपुर, का रहने वाला है, वर्तमान में अपने परिवार के साथ हरिआश्रय नगर कालोनी, बहादराबाद, हरिद्वार में किराये पर रहता है, वर्तमान में कोई काम न होने तथा जल्दी पैसा कमाने के लालच में उसके द्वारा उक्त वाहनो को चोरी किया गया था। उसको जानकारी थी कि लालतप्पड औधोगिक क्षेत्र मे सोलटेक कम्पनी व मोचिको कम्पनी के बाहर पार्किंग में काफी मोटर साईकिले खडी रहती थी, जिस कारण उसने योजना बनाकर उक्त स्थानों से मोटर साईकिलो को चोरी किया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

केदार घाटी का प्रत्येक कण शिवमय: राज्यपाल

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। उत्तराखंड के राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) ने सोमवार सुबह पवित्र केदारनाथ धाम पहुंचकर भगवान केदारनाथ के दर्शन किए। इस अवसर पर उन्होंने मंदिर में विशेष रुद्राभिषेक कर पूजा-अर्चना की तथा संपूर्ण विश्व, मानवता एवं उत्तराखंड के सतत विकास के लिए बाबा से आशीर्वाद मांगा। धाम आगमन पर जिलाधिकारी डॉ. सौरभ गहरवार और पुलिस अधीक्षक अक्षय प्रह्लाद कोंडे ने वीआईपी हैलीपैड पर पुष्पगुच्छ भेंट कर राज्यपाल का आत्मीय स्वागत किया। इसके पश्चात राज्यपाल ने ड्यूटी पर तैनात अधिकारियों, सुरक्षाकर्मियों और कर्मचारियों से भेंट कर उनका मनोबल बढ़ाया और तत्पर सेवाभाव के लिए उनकी सराहना की।

राज्यपाल गुरमीत सिंह ने तीर्थ पुरोहित समाज से भी भेंट की, जिनके द्वारा पारंपरिक मंत्रोच्चारण के साथ उनका

❑राज्यपाल ले.ज. गुरमीत सिंह (से.नि.) ने किए बाबा केदारनाथ के दर्शन

स्वागत किया गया। उन्होंने इस अवसर को अत्यंत भावुक और आध्यात्मिक बताते हुए पुरोहित समाज के योगदान को सराहा। बाबा केदारनाथ मंदिर में रुद्राभिषेक के दौरान राज्यपाल ने शांतिपूर्ण विश्व, जनकल्याण, उत्तराखंड की प्रगति और मानवता की भलाई के लिए विशेष प्रार्थना की। पूजा संपन्न होने के बाद उन्होंने मंदिर प्रांगण में एकत्र श्रद्धालुओं का अभिवादन किया और 'बोलो बाबा केदारनाथ की जय' के जयकारों से वातावरण को भक्तिमय कर दिया। श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए राज्यपाल ने कहा, षशिवभक्त से बड़ा इस संसार में कोई नहीं है। केदारघाटी के कण-कण में भगवान शिव का वास है। यहां के पर्वतों में भगवान शिव की छवि स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होती है। इस दिव्य भूमि पर कदम रखते ही मन ध्यानमग्न हो जाता है।

जिलाधिकारी डॉ. सौरभ गहरवार ने राज्यपाल को बताया कि केदारनाथ में चल रहे अधिकांश पुनर्निर्माण कार्य पूर्ण हो चुके हैं। राज्यपाल गुरमीत सिंह ने संगम घाट, संगम ब्रिज, सरस्वती ब्रिज एवं अन्य पुनर्निर्माण कार्यों के पूर्ण होने के साथ साथ यात्रा प्रबंधन, विशेषकर इस वर्ष प्रारंभ की गई टोकन व्यवस्था को लेकर सम्पूर्ण प्रशासनिक टीम को बधाई दी। उन्होंने जिलाधिकारी सौरभ गहरवार के नेतृत्व में लगातार 3 वर्षों से केदारनाथ यात्रा के लिए किए जा रहे सकारात्मक प्रयासों की सराहना की और कहा कि पिछले तीन वर्षों की यात्रा व्यवस्था एवं प्रबंधन में उल्लेखनीय प्रगति हुई है।

चारधाम यात्रा: अफवाह फैलाने वालों पर हुआ मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। केदारनाथ धाम यात्रा में भगदड़ होने की भ्रामक व झूठी अफवाह फैलाने वाले दो लोगों के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। आरोपियों द्वारा सोशल मीडिया प्लेटफार्म (इंस्टाग्राम) पर भगदड़ होने की झूठी खबर वायरल कर दी गयी थी।

कोतवाली रुद्रप्रयाग पर जिला सूचना अधिकारी रुद्रप्रयाग द्वारा तहरीर दी गयी कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म (इंस्टाग्राम) पर दो व्यक्तियों द्वारा श्री केदारनाथ धाम में भगदड़ होने की झूठी सूचना की रीलें/वीडियोज प्रसारित की जा रही है, जो कि झूठी एवं भ्रामक है। सम्बन्धित प्लेटफार्म पर यात्रा व्यवस्था हेतु बनाये गए टोकन काउंटर/अन्य व्यवस्थाओं के बारे में भी भ्रामक बयानों के साथ पोस्ट डाली गयी है। जबकि श्री केदारनाथ धाम मंदिर परिसर में 15 मीटर के दायरे में किसी भी प्रकार की फोटोग्राफी/वीडियो ग्राफी/रील बनाना पूर्णतया प्रतिबन्धित है। इन वीडियों/रील्स के माध्यम से श्रीकेदारनाथ यात्रा व्यवस्थाओं के बारे में झूठी एंव भ्रामक तथा गलत जानकारियां प्रसारित कर आम जनता एव यात्रियों/श्रद्धालुओं में केदारनाथ के विषयक चिंता, डर व असुरक्षा की भावना उत्पन्न की जा रही है इससे कानून व्यवस्था व लोकशान्ति को खतरा उत्पन्न हो सकता है व आम जन एंव यात्रियों की धार्मिक आस्थाओं को भी चोट पहुंच रही है। मामले में पुलिस ने सोशल मीडिया यूजर्स विराट मीणा निवासी टांक, राजस्थान और देवजीत दास निवासी हुगली पश्चिम बंगाल ने इंस्टाग्राम पर भ्रामक वीडियो प्रसारित करने पर इनके खिलाफ धारा 352 (2) भारतीय न्याय संहिता का मुकदमा दर्ज किया गया है। जिसकी जांच शुरू कर दी गयी है।

इस सम्बन्ध में पुलिस उपाधीक्षक गुप्तकाशी ने जानकारी देते हुए बताया गया कि इस प्रकार के भ्रामक वीडियोज को डाउनलोड कर स्वयं के प्रोफाइल पर या इस प्रकार के वीडियोज को शेयर या फॉरवर्ड न करें, अन्यथा सम्बन्धित के विरुद्ध कानूनी कार्यवाही अमल में लायी जायेगी। केदारनाथ धाम में यात्रा सकुशल एवं शान्ति पूर्वक चल रही है। कृपया यात्रा व्यवस्थाओं के सम्बन्ध में भ्रामक व फर्जी खबरें न चलायें।

सड़क हादसें में घायल हुए इंडियन आइडल 12 के विनर पवनदीप राजन

अहमदाबाद (हसं)। इंडियन आइडल सीजन 12 के विनर पवनदीप राजन सड़क हादसे में घायल हुए है। यह हादसा अहमदाबाद के पास हुआ है। हादसे के बाद पवनदीप राजन को गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उनका उपचार जारी है। मीडिया रिपोर्टस के अनुसार इंडियन आइडल सीजन 12 के विनर और सिंगर पवनदीप राजन आज सुबह 3.40 बजे कार हादसे का शिकार हुए हैं। इस सड़क दुर्घटना में उन्हें गंभीर चोटें आई हैं। यह हादसा कैसे हुआ और उनका ताजा हेल्थ अपडेट क्या है? इस पर फिलहाल कोई जानकारी अभी तक सामने नहीं आई है लेकिन सामने आए वीडियो को देखने के बाद अंदाजा लगाया जा रहा है कि पवनदीप राजन के बाएं पैर और दाहिने हाथ में गंभीर चोट आई है। वीडियो में सिंगर पवनदीप राजन अस्पताल के बेड पर लेटे हुए हैं। वहीं डाक्टर उनके पैर में पट्टी कर रहे हैं। उनकी गंभीर हालत देखकर उनके फैंस भी काफी परेशान हो रहे हैं।

लिव इन में रह रहे व्यक्ति की चाकू लगने से मौत

संवाददाता

देहरादून। लिव इन में रह रहे व्यक्ति की चाकू लगने से मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज, मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार इन्द्रप्रस्थ एन्क्लेव निवासी देवेन्द्र प्रताप सिह ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका पुत्र अजय रावत जिसका प्रेम प्रसंग राधिका सिंह पुत्री संजीव कुमार सिंह निवासी खुड़बुड़ा देहरादून के साथ था। 26 अप्रैल 2025 की शाम को राधिका ने उसकी पत्नी ऊषा रावत को फोन करके बताया कि अजय गंभीर हालात में कोरोनेशन अस्पताल में भर्ती है। जिस पर वह लोग तुरन्त कोरोनेशन अस्पताल आए तो पता लगा कि बेटे अजय की सीने में चाकू लगने से मृत्यु हो गयी है।

यहां पर राधिका ने बताया कि वह करीब एक साल से अजय के साथ लिव इन में रह रही थी और करीब चार महीने से सिद्ध विहार नेहरूग्राम में साथ में किराये पर रह रहे थे और बताया कि आज दिन में करीब 4 बजे के लगभग जब उसने शराब पी रखी थी तो उसका अजय के साथ झगड़ा हुआ था और उसी दौरान छीना झपटी में सब्जी काटने के चाकू अजय के सीने में लग गया था जिस कारण वह घायल हो गया और उसके सीने से काफी खून बहने लगा।

उसने बताया कि उसके आस पास से लोगों को बुलाया था लेकिन अजय की हालत लगातार खराब हो रही थी फिर उसने 108 को कॉल करके बुलाया और अजय को इलाज के लिए कोरोनेशन अस्पताल ले गई थी जहां पर डॉक्टरों ने अजय को मृत घोषित कर दिया था। जहां पर उसके बेटे के शव का पोस्टमार्टम हुआ और उन्होंने उसका अन्तिम संस्कार हरिद्वार में किया है। हम लोग अजय और राधिका के प्रेम सम्बन्धों के बारे में पहले से जानते थे और दोनों परिवार सहमति से 07 जून 2025 को दोनों की सगाई करने वाले थे और 02 अक्टूबर 2025 को इनकी शादी होनी थी।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

केदारनाथ यात्रा से महिला समूहों को मिल रहा कारोबार

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि चारधाम यात्रा महिला समूहों की आर्थिकी का आधार बन रही है। सरकार इसके लिए महिला समूहों को यात्रा मार्ग पर स्टॉल उपलब्ध कराने से लेकर हर तरह की सहायता दे रही है। महिलाएं स्थानीय उत्पादों की बिक्री कर वोकल फॉर लोकल के नारे को भी चरितार्थ कर रही हैं। सभी तीर्थ यात्रियों से अपील है कि वे स्थानीय समूहों के गुणवत्तापरक उत्पादों को खरीदने का प्रयास करें।

केदारनाथ यात्रा से इस साल भी रुद्रप्रयाग जनपद के महिला स्वयं सहायता समूहों को काम मिल रहा है। जनपद के करीब डेढ़ सौ समूह, प्रसाद, जौ, तिल,

कॉइन सोवेनियर, स्थानीय उत्पादों की बिक्री करने से लेकर होमस्टे और यात्रा मार्ग पर जलपान गृह तक संचालित कर रहे हैं। जिससे सैकड़ों महिलाओं की आजीविका को सहारा मिल रहा है। केदारनाथ प्रसाद की ऑनलाइन भी खरीद की जा सकती है। इसके साथ ही उद्योग विभाग के भटवाड़ीसैंण स्थित ग्रोथ सेंटर में केदारनाथ मंदिर की प्रतिकृति सोवेनियर के रूप में तैयार की जाती है। जिसे श्रद्धालु केदारनाथ मंदिर से स्मृतिचिह्न के रूप में अपने साथ ले जाते हैं। जिला उद्योग केंद्र रुद्रप्रयाग द्वारा संचालित इस ग्रोथ सेंटर का भी स्थानीय महिलाएं ही संचालन करती हैं। इस वर्ष अब तक पाँच हजार प्रतिकृतियाँ तैयार की जा चुकी हैं तथा यह क्रम जारी है। जखोली ब्लॉक में करीब 50 महिला स्वयं सहायता समूह यात्रा से जुड़ा कारोबार कर रहे हैं। इसमें 30 समूह प्रसाद तैयार कर रहे हैं, जबकि 10 समूह धूपबत्ती बनाने और 10 अन्य समूह पहाड़ी उत्पादों को बेचने का काम कर रहे हैं। इसके लिए प्रशासन ने इन्हें दुकानें भी आवंटित की हुई हैं, जहाँ बद्री गाय का घी 1200 रुपए प्रति किलो की दर पर उपलब्ध है। अगस्त्यमुनि ब्लॉक में करीब 38 महिला समूह यात्रा कारोबार से जुड़े हैं। समूह सोवेनियर बनाने से लेकर, प्रसाद पैकेजिंग और स्थानीय उत्पाद यात्रा मार्ग पर बेच रहे हैं। कुछ समूह यात्रा मार्ग पर जलपान गृह भी संचालित कर रहे हैं। इससे करीब 90 महिलाओं को रोजगार मिला हुआ है। उखीमठ ब्लॉक में करीब 60 महिला समूह यात्रा से संबंधित व्यवसाय कर रहे हैं। 48 महिलाएं सीधे तौर पर प्रसाद तैयार कर रही हैं, जबकि शेष सोवेनियर निर्माण, जलपान गृह, यात्रियों को ठहराने के लिए टेंट संचालन, होमस्टे और स्थानीय उत्पादों की बिक्री कर रहे हैं।

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।