

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 102
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

मुख्यमंत्री के नेतृत्व में दून में निकली

'तिरंगा शौर्य सम्मान यात्रा'



संवाददाता
देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में शौर्य स्थल चीड़बाग से गांधी पार्क तक भव्य "तिरंगा शौर्य सम्मान यात्रा" का आयोजन किया गया। आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में शौर्य स्थल चीड़बाग से गांधी पार्क तक भव्य "तिरंगा शौर्य सम्मान यात्रा" का आयोजन किया गया। यह यात्रा हाल ही में भारतीय सशस्त्र बलों द्वारा सफलतापूर्वक चलाए गए "ऑपरेशन सिंदूर" की ऐतिहासिक विजय को समर्पित

रही। हजारों की संख्या में आमजन, पूर्व सैनिक, युवा वर्ग एवं मातृशक्ति ने तिरंगे के साथ पद यात्रा में भाग लिया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर शौर्य स्थल पर पुष्प चक्र अर्पित कर शहीद जवानों को श्रद्धांजलि भी दी। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर ऑपरेशन सिंदूर में भाग लेने वाले वीर सैनिकों, वायुसेना, नौसेना और सभी सुरक्षा बलों को नमन करते हुए कहा कि भारत ने एक बार फिर यह सिद्ध कर दिया है कि वह आतंकवाद के खिलाफ निर्णायक

कार्रवाई करने में पूरी तरह सक्षम है। मुख्यमंत्री ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से भारत ने न केवल अपने वीर सपूतों की बहादुरी का प्रदर्शन किया, बल्कि आतंकवाद और उसके समर्थकों को यह स्पष्ट संदेश भी दिया कि नया भारत अब हर आतंकी कार्रवाई का जवाब उसी की भाषा में देगा। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व की सराहना करते हुए कहा कि आज भारत किसी भी आतंकी चुनौती का मुँहतोड़ जवाब देने में सक्षम है और

अब देश की सीमाओं की रक्षा अत्याधुनिक स्वदेशी तकनीक से की जा रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड वीर भूमि है, जहाँ का लगभग हर परिवार देशसेवा से जुड़ा है। उन्होंने प्रदेश के युवाओं से आह्वान किया कि वे सेना और सुरक्षा बलों के अनुशासन, शौर्य और राष्ट्रसेवा की प्रेरणा लेकर आगे बढ़ें। मुख्यमंत्री ने ऑपरेशन सिंदूर की ऐतिहासिक विजय के उपलक्ष्य में 'तिरंगा शौर्य सम्मान यात्रा' को प्रत्येक वर्ष मनाए

जाने का आह्वान किया। इस अवसर पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी, राज्यसभा सांसद और भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट, पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल निशंक, विधायक खजान दास, उमेश शर्मा काऊ, बृज भूषण गौरोला, भरत चौधरी, मेयर देहरादून सौरभ थपलियाल, पूर्व राजसभा सांसद तरुण विजय, भाजपा के प्रदेश महामंत्री आदित्य कोठारी, महानगर अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल, दर्जाधारी रजनी रावत, डॉ. देवेन्द्र भसीन, श्याम अग्रवाल मौजूद थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

तुम्हारी भी जय-जय, हमारी...

पहलगा में 26 निर्दोष सैलानियों की हत्या का बदला लेने के लिए सरकार द्वारा 15 दिन के चिंतन-मंथन और तमाम तरह की तैयारियों के बाद जब ऑपरेशन सिंदूर लॉन्च किया गया था तब पीएम मोदी से लेकर रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह तक तमाम नेताओं ने बहुत सारे ऐसे दावे किए थे जो देश की आक्रोशित जनता के जख्मों पर मरहम लगाते दिख रहे थे। जब भारतीय सेनाओं ने अपने पहले ही अटैक में पाकिस्तान के सीमावर्ती क्षेत्रों में नौ स्थानों पर मिसाइल हमले किए गए तो आतंकियों को भारी जान-माल का नुकसान हुआ और पाकिस्तान की सरकार भी सन्न रह गई क्योंकि उसे इतने बड़े प्रहार की उम्मीद शायद नहीं थी। पाकिस्तान को इस पर पलटवार करना ही था लेकिन भारत की वायु रक्षा प्रणाली एस 400 ने उसके सभी हमले नाकाम कर दिए जिसके जवाब में एक बार फिर भारत ने पाक सैन्य ठिकानों और एयरवेज पर धावा बोलकर पाक के हौसलों को करारी शिकस्त दी गई। लेकिन अचानक हुए सीज फायर की घोषणा से सारी स्थितियां कुछ ही पल में पलट गईं। जिस अमेरिका के राष्ट्रपति ट्रंप की मध्यस्तता के कारण यह सब हुआ उन्होंने दो परमाणु शक्तियों के बीच टकराव को टालने की बात कहकर यह समझाने की कोशिशें की गई कि इससे बहुत सारी जिन्दगियां जाने का खतरा था। निश्चित ही युद्ध के विनाश से कोई इनकार नहीं कर सकता है लेकिन सवाल यह है कि क्या यह सीज फायर पर सहमति किसी संभावी विनाश का डर दिखाकर की गई? युद्ध रुक गया है और अब शांति है लेकिन पाकिस्तान हुक्मरान और मीडिया द्वारा जिस तरह से इसे अपनी जीत बताया जा रहा है और पाक में जश्न मनाया जा रहा है तथा यह कहा जा रहा है कि भविष्य में अगर भारत ऐसी कोई हिमाकत करता है तो उसे ऐसा ही करारा जवाब दिया जाएगा। कम से कम भारत के लोगों को तो हैरान करने वाला है ही। खास बात यह है कि इधर भारत के द्वारा इस सीज फायर के बाद भाजपा सरकार जश्न की तैयारियों में जुटी है तथा सेना के इस पराक्रम को सरकार अपनी कामयाबी के तौर पर प्रचारित करने व मीडिया का एक हिस्सा भाजपा के प्रवक्ता के तौर पर जुट गए हैं। इस हालात पर किसी को राज कपूर और सायरा बानो की फिल्म दीवाना का वह गीत याद आ सकता है। 'तुम्हारी भी जय जय हमारी भी जय-जय न तुम हारे न हम हारे। सवाल यह है कि क्या इस युद्ध में किसी की हार नहीं हुई? या यूँ कहिए कि किसी की भी जीत नहीं हुई है तो यह जीत का जश्न इधर भी और उधर भी मनाया जा रहा है यह क्या है? महज आवाम को भ्रमित करने के लिए किए जाने वाला एक ढकोसला है। बहस इस बात पर हो रही है कि पहले सीज फायर की गुहार किसने लगाई? इससे भी आगे चलिए तो देखेंगे पहले किसने क्या कहा और क्यों कहा होश गुम करने वाली इस बहस में अपना सर चकरावनी हो जाएगा। बिना शर्त और बिना लिखित पढ़त के ही सीज फायर हो गया इसका सभी को शुक्र मनाना चाहिए यह क्या कम है अगर शर्तें होती और लिखित पढ़त होती तो यह सीज फायर ही नहीं पसता और अगर हो भी जाता तो फिर कब यह सीज फायर खत्म हो जाता इसका भी क्या भरोसा किया जा सकता था। अच्छा है कि अब यहां भी शांति है और वहां भी शांति है एक ऐसी शांति जिसका कोई मोल नहीं होता।

कैन्टीन में हुडदंग व मारपीट करने पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। कैन्टीन में हुडदंग करने व मना करने पर मारपीट करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार फोरेस्ट रेजीडेंसी टॉवर निवासी गौरव राणा ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी एक कैन्टीन निकट डी.आई.टी. मालसी देहरादून में है, गत दिवस समय लगभग तीन बजे सायं के करीब उसकी कैन्टीन में तीन महिला व चार पुरुष आये थे जिन्होंने कि तीन बजे से उसकी कैन्टीन में शराब पीना शुरू किया। तथा बार-बार टेबल आदि पर चढ़कर हुडदंग मचा रहे थे जिस पर उसकी कैन्टीन के स्टाफ द्वारा उन्हें ऐसा करने को मना किया गया परन्तु वे लोग किसी बात को सुनने को तैयार नहीं थे। उपरोक्त सभी दोपहर तीन बजे से रात्रि साढ़े आठ बजे तक उसकी कैन्टीन में बैठे रहे। शराब पीने के साथ-साथ ये लोग कैन्टीन में तेज आवाज में गाने भी बजा रहे थे। जिस कारण वहाँ बैठे ग्राहक परेशान हो रहे थे। कैन्टीन के स्टाफ द्वारा कई बार उन्हें आवाज कम करने के लिए कहा गया तो वह स्टाफ के साथ गाली गलौज करने लगे जिसकी सीसीटीवी फुटेज उनके पास है। रात्रि में उपरोक्त सभी उनकी कैन्टीन के ऊपर वाले फ्लोर पर जाकर वहाँ पर लगे म्यूजिक सिस्टम पर भी तेज-तेज आवाज में गाने बजाने लगे। जब इन्हें ऐसा करने से स्टाफ द्वारा रोका गया तो इन सभी ने स्टाफ के साथ मारपीट शुरू कर दी। धक्का मुक्की एक व्यक्ति द्वारा उसकी एक सोने की चेन छीन कर लड़की जो पकड़ा दी गई जिसकी विडियो क्लिप उसके पास उपलब्ध है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।



विष्णु घाट पुल की टूटी हुई सीढ़ियों के पुनर्निर्माण की मांग को लेकर किया एकदिवसीय धरना-प्रदर्शन

कार्यालय संवाददाता

हरिद्वार। क्षतिग्रस्त विष्णु घाट की सीढ़िया सहित गंगा के सभी समस्त पुलों के जीर्णोद्धार की मांग को लेकर पूर्व कृषि उत्पादन मंडी समिति अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अगुवाई में विष्णु घाट पुल की वर्षों से टूटी हुई सीढ़ियों के पुनर्निर्माण की मांग को लेकर टूटी हुई सीढ़ियों के सम्मुख लोक निर्माण विभाग के खिलाफ जमकर नारेबाजी कर एक दिवसीय धरना प्रदर्शन किया। स्थानीय प्रदर्शनकारियों ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के शिकायतिए प्रकोष्ठ में ऑनलाइन हरिद्वार लोक निर्माण विभाग के खिलाफ शिकायत दर्ज कर संबंधित अधिकारी के खिलाफ जांच बिठाकर कानूनी कार्रवाई की मांग की।

इस अवसर पर पूर्व कृषि उत्पादन मंडी समिति अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा विष्णु घाट पुल से रोजमर्रा में तीर्थ श्रद्धालु का हजारों तादात में आना जाना रहता है उत्तराखंड चार धाम यात्रा की दृष्टि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशन में सभी सड़कों को गड्डा मुक्त बनाए जाने के साथ धर्मानगरी हरिद्वार के गंगा के पुलों के भी जीर्णोद्धार के कार्य किए जाने थे लेकिन वर्षों से चारों तरफ



से हर की पौड़ी को जोड़े जाने वाले पुलों की रंग और पुताई लाइटों की व्यवस्था के कार्य न किया जाना दुर्भाग्यपूर्ण है संजय चोपड़ा ने एक सप्ताह की लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को चेतावनी दी यदि एक सप्ताह के भीतर विष्णु घाट, हाथी वाला, चिंतामणि, ललतारो पुल आदि पुलों के जीर्णोद्धार के कार्य प्रारंभ नहीं किए गए तो एक सप्ताह के उपरांत लोक निर्माण विभाग के कार्यालय का अनिश्चितकालीन घेराव

कर चरणबद्ध तरीके से आंदोलन किए जाएंगे इसकी समस्त जिम्मेदारी लोक निर्माण विभाग की होगी।

विष्णु घाट पुल सहित अन्य गंगा के पुलों की जीर्णोद्धार की मांग करते प्रदर्शनकारियों में नितिन कुमार, कमल शर्मा, नंदकिशोर गोस्वामी, नीरज कश्यप, राकेश, रमेश, निरंजन, गुलशन कुमार, विजय सिंह, सुरेंद्र अरोड़ा, साधु शरण, कमलेश्वर प्रसाद, राहुल जोशी आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

कार सवारों ने की थी हवाई फायरिंग, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। कार सवारों द्वारा हवाई फायरिंग करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजपुर थाने में तैनात उपनिरीक्षक नरेन्द्र कोटियाल ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज वह सिपाही सतेंद्र के चौकी क्षेत्र से बेस्ट ग्रीन वैली सोसायटी मसूरी रोड कुठाल गेट गश्त करता हुआ पहुंचा तो वहां पर एक व्यक्ति विवेक निवासी बेस्ट ग्रीन वैली सोसायटी मसूरी रोड राजपुर द्वारा अपने मोबाइल से

उसके मोबाइल पर वीडियो भेजी गई। विडियो की जांच करने पर एक सफेद रंग की बिना नंबर प्लेट वाली कार जिसमें कुछ व्यक्ति बैठे हुए तथा एक व्यक्ति चालक की बगल वाली सीट से बाहर निकल कर छोटे अस्लहे से हवाई फायरिंग करते हुए दिखाई दे रहा है, तथा उसके पश्चात उक्त व्यक्ति व कार जाते हुये दिखाई दे रहे है। इस वीडियो के संबंध में विवेक से जानकारी की गई तो विवेक द्वारा बताया कि रात्री तीन बजे लगभग बेस्ट ग्रीन सोसाइटी मसूरी रोड राजपुर में उनके घर के पास वीडियो

में फायरिंग करते हुये दिख रहे व्यक्ति द्वारा अपना नाम रौनक बताते हुये हवाई फायरिंग की गयी। जिस पर उसके द्वारा घटनास्थल के आसपास खोखा कारतूस की तलाश की गयी तो खोखा कारतूस बरामद नहीं हुआ जिसके सम्बन्ध में सघन चैकिंग कर तलाश की जा रही है तथा विवेक व आसपास के अन्य लोगों से उपरोक्त घटना के सम्बन्ध में प्रार्थना पत्र देने हेतु कहा तो भय व्याप्त होने के कारण कोई भी व्यक्ति प्रार्थना पत्र देने हेतु तैयार नहीं हुआ। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सेना का इस्तेमाल वोट के लिए भाजपा की पुरानी प्रवृत्ति: धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि सेना का इस्तेमाल वोट के लिए करना भाजपा की पुरानी प्रवृत्ति है।

आज यहाँ उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन व प्रशासन सूर्यकांत धस्माना ने ऑपरेशन सिंदूर के नाम पर भारतीय जनता पार्टी द्वारा घोषित तिरंगा यात्रा पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि कांग्रेस ने सेना का मनोबल बढ़ाने व उनके प्रति अपना पूर्ण समर्थन प्रदर्शित करने के लिए पूरे देश में तिरंगा यात्रा तब निकाली जब देश की सेना दुश्मनों से सीमा पार व सीमा पर लोहा ले रही थी और लाखों कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने उत्तराखंड की राजधानी देहरादून समेत पूरे देश के अलग अलग हिस्सों में इस प्रकार की तिरंगा जय हिंद यात्रा निकाल कर अपना राष्ट्रीय कर्तव्य निभाया अब भाजपा वोट की खातिर ऑपरेशन सिंदूर की सफलता को भुनाने

के लिए कल से तिरंगा यात्रा निकाल रही है इस पर कांग्रेस को कोई ऐतराज नहीं है किन्तु कांग्रेस का यह कहना है कि तिरंगा यात्रा निकालने से पहले भारतीय जनता पार्टी को व देश के प्रधानमंत्री को देश की जनता के मन में जो सबसे बड़ा सवाल आज पैदा हो गया है उसका उत्तर देना चाहिए कि भारत की सुरक्षा आत्मरक्षा और संप्रभुता का निर्णय अमरीका को करने का अधिकार किसने दिया। धस्माना ने कहा कि जब से भारत पाकिस्तान के संक्षिप्त युद्ध के सीजफायर का ऐलान अमरीका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने किया और फिर लगातार वो भारत पाकिस्तान के बीच कश्मीर मुद्दे पर मध्यस्ता और सोमवार को रात्रि आठ बजे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के राष्ट्र के नाम संबोधन से पूर्व दुनिया के नाम अमरीका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का संबोधन जिसमें वो स्पष्ट रूप से कह रहे हैं कि उन्होंने डांट डपट कर और धमका कर भारत पाकिस्तान का युद्धविराम

करवाया इन तीनों वक्तव्यों पर देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को व भारतीय जनता पार्टी को देश की जनता को बताना होगा कि हमारे देश की रक्षा व्यापार और विदेश नीति को कौन चला रहा है भारत या अमरीकी राष्ट्रपति।

धस्माना ने कहा कि यह अत्यंत महत्वपूर्ण व राष्ट्रीय सुरक्षा व राष्ट्र की अस्मिता व सम्मान से जुड़ा प्रश्न है जिसका जवाब हर हाल में देश जानना चाहता है। धस्माना ने कहा कि वोट के लिए सेना का व शहीदों का इस्तेमाल करना मोदी व भाजपा की पुरानी प्रवृत्ति है किन्तु इस बार जिन परिस्थितियों में सीजफायर की घोषणा हुई है और कश्मीर मुद्दे का अंतरराष्ट्रीयकरण हुआ है यह अकल्पनीय व अविश्वसनीय है और क्या इसमें भारत के प्रधानमंत्री की सहमति है इसका स्पष्टीकरण भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को स्वयं आगे आ कर देना पड़ेगा।

चेहरे पर शेव करने जा रही हैं तो पहले जान लें ये टिप्स, नहीं होगी समस्या

महिलाएं अपनी त्वचा की देखभाल करने के लिए फेशियल से लेकर वैक्सिंग जैसे तमाम ट्रीटमेंट करवाती हैं। हालांकि, वे अक्सर अपने चेहरे को शेव करना भूल जाती हैं, जो कि एक जरूरी स्टेप होता है। केवल पुरुषों के ही नहीं, बल्कि महिलाओं के भी चेहरे पर बाल निकलते हैं। हालांकि, ये बाल बेहद छोटे होते हैं और नजर नहीं आते हैं। आप अपने चेहरे को शेव करने के लिए ये 5 टिप्स अपना न भूलें।

सबसे पहले चेहरे को करें साफ

चेहरे को शेव करने से पहले उसे अच्छी तरह साफ करना बेहद जरूरी होता है। इसके लिए एक सौम्य क्लींजर या फेस वाश का इस्तेमाल किया जा सकता है। क्लींजर को चेहरे पर धीरे-धीरे मलें और पानी से धो लें। ऐसा करने से त्वचा पर मौजूद सारी गंदगी साफ हो जाएगी और संक्रमण, जलन या खुजली होने का खतरा भी नहीं रहेगा। हालांकि, साबुन का उपयोग करने से बचना चाहिए, क्योंकि वे कठोर हो सकते हैं।

एक्सफोलिएट करने के बाद चेहरे को नम रहने दें

शेव करने से पहले आपको स्क्रब का इस्तेमाल करके अपनी त्वचा को एक्सफोलिएट भी कर लेना चाहिए। ऐसा करने से रोमछिद्रों में भरी गंदगी भी साफ हो जाएगी, जिससे किसी प्रकार का संक्रमण नहीं होगा। अब चेहरे पर थोड़ा गर्म पानी लगा लें या गीले कपड़े की मदद से उसे नम कर लें। त्वचा को नमी प्रदान करने से बालों के रोमों को नरम करने में मदद मिलती है, जिससे उन्हें हटाना और भी आसान हो जाता है।

सही रेजर का चुनाव करें

शेविंग करने के लिए सही रेजर का इस्तेमाल करना जरूरी होता है, वरना चेहरे पर चोट लग सकती है। अगर रेजर का ब्लेड तीखा नहीं होगा या वह बहुत पुराना होगा तो उससे चेहरा छिल या कट सकता है। इसके अलावा, उपयोग करने से पहले आपको अपने रेजर को सैनिटाइज भी कर लेना चाहिए। ऐसा करने से जलन, संक्रमण, मुंहासे या खुजली का खतरा कम हो जाता है। रेजर को टेढ़ा करके इस्तेमाल करें, नहीं तो चोट लग सकती है।

एलोवेरा या शेविंग जेल लगाएं

चेहरे के बालों को हटाने के लिए सीधे रेजर को चेहरे पर चलाने की गलती कभी न करें। इससे पहले अपने पूरे चेहरे पर एक अच्छी गुणवत्ता वाला शेविंग जेल या एलोवेरा जेल लगा लें। जेल की परत बनाने से त्वचा नमी युक्त बनी रहती है और रेजर आसानी से फिसलता है। साथ ही, इससे यह भी पता चलता रहता है कि आप किन हिस्सों के बालों को पहले ही हटा चुकी हैं। (आरएनएस)

बच्चों को गले लगाने से सुधर सकता है उनका भविष्य

बचपन में बच्चों के साथ जिस तरह का व्यवहार किया जाता है, आगे चलकर उसी से उनका व्यक्तित्व तय होता है। जो बच्चे प्यार और स्नेह के बीच बड़े होते हैं, वे अधिक खुशमिजाज होते हैं। वहीं, जिन बच्चों के माता-पिता का बर्ताव सख्त होता है, वे चिड़चिड़े और गुस्से वाले बन जाते हैं। अब एक नए अध्ययन के जरिए खुलासा हुआ है कि जिन बच्चों की मां उन्हें बचपन में ज्यादा गले लगाती हैं, वे ज्यादा जिम्मेदार होते हैं।

जुड़वा बच्चों पर किया गया यह अध्ययन

इस अध्ययन को यूनाइटेड किंगडम में पूरा किया गया था। इसके लिए शोधकर्ताओं ने 2,232 जुड़वा बच्चों पर प्रयोग किया था। इन बच्चों पर जन्म से लेकर 18 साल की आयु तक नजर रखी गई थी। इसका कारण यह था कि एक जैसे दिखने वाले जुड़वा बच्चों का केवल डीएनए ही नहीं, बल्कि व्यवहार भी समान होता है। उनके बीच फर्क सिर्फ इतना था कि उन्हें अपनी मां से कितना स्नेह मिलता था। शोध से पता चला कि जिन जुड़वा बच्चों को ज्यादा गले लगाया गया, वे बड़े हो कर दयालु, देखभाल करने वाले, व्यवस्थित और विश्वसनीय बने। ऐसे बच्चे जिंदगी में ज्यादा खुश रहते हैं और लोगों से रिश्ते भी बना पाते हैं।

स्नेह पाकर बड़े होने वाले बच्चों के रिश्ते मजबूत होते हैं और उन्हें बेहतर नौकरियां भी मिल जाती हैं। इसका कारण है कि वे औरों से बात करना, रिश्ते बनाना और अच्छा व्यवहार करना सीख जाते हैं। इस अध्ययन के लेखक जैस्मीन वर्ट्ज ने कहा, हमारे निष्कर्ष बताते हैं कि बचपन में सकारात्मक वातावरण को बढ़ावा देने से बच्चों के विकास पर महत्वपूर्ण और स्थायी प्रभाव पड़ सकता है। अध्ययन में पाया गया कि मां के प्रेम से बच्चों में ज्यादा खुलापन, कर्तव्यनिष्ठा और सहमति आती है। खुलापन रचनात्मकता से संबंधित है, कर्तव्यनिष्ठा जिम्मेदारी से संबंधित है और सहमति सहयोग और सहानुभूति से संबंधित है। ये गुण शैक्षिक उपलब्धि और कैरियर की सफलता को प्रभावित करते हैं।

कुछ लक्षणों में नहीं आया कोई खास बदलाव

शोधकर्ताओं ने अध्ययन के बाद पाया कि मां के स्नेह के जरिए सभी लक्षणों में बदलाव नहीं आते हैं। बचपन में गले लगाने से बच्चों की सामाजिकता या भावनात्मक स्थिरता में कोई महत्वपूर्ण बदलाव नहीं आया था। इससे पता चलता है कि ये गुण जेनेटिक कारकों द्वारा निर्धारित हो सकते हैं, न की मां और बच्चे के रिश्ते के जरिए। शोधकर्ताओं ने यह भी सुनिश्चित किया कि बच्चों का व्यक्तित्व उनके माता-पिता के उनके साथ व्यवहार को प्रभावित न करे।

संगीत भी आपकी सेहत बनाने का काम करता है

आपने कई लोगों को देखा होगा जो बिना संगीत के नहीं रह पाते हैं और पूरे दिन उनके आसपास संगीत चलता रहता है। आपने देखा होगा कि ऐसे लोग दिमाग से शांत रहते हैं और उनमें दिनभर एनर्जी बनी रहती है। इसके पीछे का कारण है संगीत। कहा जाता है कि जिस तरह स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार की जरूरत होती है, उसी तरह संगीत भी आपकी सेहत बनाने का काम करता है। रिसर्च के अनुसार संगीत बुरे ख्यालों को दूर करते हुए मन को एकाग्रचित करने में मदद करता है। संगीत से सेहत को इतने फायदे मिलते हैं कि आप भी सोचने पर मजबूर हो जाएंगे और अपनी दिनचर्या में संगीत को शामिल कर लेंगे। आइये जानते हैं संगीत से मिलने फायदों के बारे में...

तनाव और चिंता को करें दूर

जानकारों की मानें तो संगीत सुनने से रोगों से लड़ने की क्षमता में इजाफा होता है। नियमित संगीत सुनने दिमागी सुकून तो मिलता ही है, साथ ही ब्रेन फंक्शन भी बेहतर होता है। इससे हमारी सर्जनात्मक क्षमता भी बढ़ती है।

सुधरता है उच्च-रक्तचाप का स्तर

रोजाना सुबह-शाम कुछ देर तक संगीत सुनने से उच्च-रक्तचाप का स्तर सुधरता है तो वहीं धीमी गति का संगीत सुनने से स्ट्रोक की समस्या भी दूर होती है। एक अध्ययन के मुताबिक, संगीत में तीन तंत्रिका तंत्र होते हैं, जिससे दिमागी सुकून मिलता है। स्ट्रोक की स्थिति में बिस्तर पर धीमा संगीत सुनने से आराम मिलता है।

व्यायाम करते वक्त संगीत सुनना फायदेमंद

एक सर्वे के मुताबिक ये पाया गया है कि संगीत उत्साह को बनाए रखता है, धैर्य बढ़ाता है और मूड में सुधार करता है। संगीत सुनने से हमारा ध्यान व्यायाम के दौरान होनेवाली असुविधा की ओर नहीं जाता। रिसर्च में ट्रेड मिल पर चलते हुए 30 लोगों पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। मोटिवेशनल व नॉन-मोटिवेशनल



संगीत सुनने के दौरान का प्रदर्शन, संगीत नहीं सुनने के दौरान किए गए व्यायाम से बेहतर था।

बढ़ती है स्मरण शक्ति

कुछ लोगों को पढ़ाई करते हुए संगीत सुनने की आदत होती है। उनके अनुसार, इससे वे बेहतर पढ़ाई कर पाते हैं। अब शोध भी उनकी बात साबित करते हैं। नियमित संगीत सुनना बुढ़ापे की प्रक्रिया को कम करता है। डिमेंशिया के शिकार लोगों पर भी इसका अच्छा असर होता है। संगीत में रुचि लेना शरीर में डोपामाइन हार्मोन का स्राव करता है, जो जोश व प्रेरणा देता है। संगीत के प्रति बच्चों का झुकाव उनकी बातचीत को प्रभावी बनाता है। सोचने-समझने की क्षमता पर अच्छा असर पड़ता है, जिससे वर्बल आईक्यू तेज होने लगता है।

नौद अच्छी आती है

अगर आप अनिद्रा की समस्या से जूझ रहे हैं तो सोते समय सुखदायक संगीत सुनना शुरू कर दीजिए। एक सुखद नौद के लिए सोने से पहले 30-45 मिनट का संगीत सुनने की आदत अवश्य डालें। रॉक या रेट्रो म्यूज़िक से रात को दूर रहे, नहीं तो परिणाम विपरीत भी आ सकते हैं। सोने से कुछ समय पहले शास्त्रीय संगीत को सुनें, क्योंकि शास्त्रीय संगीत सहानुभूति तंत्रिका तंत्र की गतिविधि को कम करके चिंता को घटाता है। मांसपेशियों को आराम देता है और उन विचारों की व्याकुलता को दूर करता है जो

आपके सोने में बाधक है।

कैलोरी के कम सेवन में मददगार भोजन के दौरान अगर सॉफ्ट म्यूज़िक सुना जाये तो खाना खाने वाले का पेट जल्दी भरता है। संगीत ऐसे लोगों को जागरूक बनाता है कि आपका पेट भर चुका है। एक शोध से यह सामने आया है कि संगीत कैलोरी के सेवन को कम करके संयमी बनाने में मदद करता है। चिंता में व्यक्ति कार्बोहाइड्रेट और वसा युक्त भोजन को खाने की ज्यादा इच्छा रखता है। जैसा की आप जानते हैं संगीत से चिंता भी दूर होती है और इससे आपको स्वस्थ खाने में मदद मिल सकती है।

दर्द की अनुभूती होती है कम

संगीत का नर्वस सिस्टम पर अच्छा असर होता है। यह वह हिस्सा है, जो रक्तचाप, हृदय गति और दिमाग की प्रक्रिया को नियंत्रित करता है। जिससे हम आराम से और बेहतर सांस ले पाते हैं। एक रिसर्च में यह पाया गया है कि जिन लोगों को बैक सर्जरी के बाद म्यूज़िक थेरेपी दी गई उन्हें सर्जरी के बाद बैकपेन में बहुत राहत मिली। इससे मस्तिष्क के उस हिस्से पर भी असर होता है, जो भाव को नियंत्रित करता है। मांसपेशियों के दर्द से पीड़ित लोगों का नियमित संगीत सुनना डिप्रेशन के लक्षण व दर्द को कम करता है। धीमी लय वाले संगीत से बढ़ी हुई हृदय गति काबू होती है। कंधे, पेट व पीठ का तनाव कम होता है।

सेब खाने से दूर होंगी बीमारियां

अंग्रेजी में एक कहावत है एन ऐपल ए डे, किप्स दि डॉक्टर एवे सीधे शब्दों में इसका मतलब है एक सेब का सेवन रोजाना करने से आपको डॉक्टर के पास नहीं जाना होगा। सेब एक ऐसा फल है जिसमें कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। एक सेहतमंद जीवन के लिए आपको रोज एक सेब सुबह खाने की सलाह भी दी जाती है। इससे कई गंभीर बीमारियों से बचाव होता है। इसके सेवन से अल्जाइमर, कैंसर और ट्यूमर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा काफी कम हो जाता है। सेब में मौजूद फाइबर पेट को साफ करता है। और इससे दिल और मसल्स की परेशानी में भी आराम रहता है। आइए जानते हैं रोज एक सेब खाने के फायदे।

अल्जाइमर में फायदा:

अल्जाइमर एक ऐसी बीमारी है जिसमें पीड़ित अपनी पिछली जिंदगी से जुड़ी बातें, अपने करीबियों और यहां तक कि कई बार अपने घर का पता तक भूल जाता है।



इस बीमारी में सेब के जूस के सेवन से काफी फायदा होता है। दरअसल इससे दिमाग को काफी फायदा पहुंचता है।

पैनक्रियाटिक कैंसर में फायदा:

अमेरिकी कैंसर रिसर्च के साइंटिस्ट का कहना है कि रोज सुबह नाश्ते में एक सेब का सेवन करने से पैनक्रियाटिक कैंसर का खतरा लगभग 23 प्रतिशत तक घट जाता है। इससे ट्यूमर होने की संभावना में

भी कमी आती है।

पार्किंसंस में फायदा:

रोजाना एक सेब खाने से पार्किंसंस रोग का खतरा कम हो जाता है। इस बीमारी में रोगी का सेंट्रल नर्वस सिस्टम प्रभावित होता है जिससे उसके हाथ पैर कांपने लगते हैं। इससे मुंह में सलाइवा ज्यादा बनता है जिससे बैक्टीरिया मुंह में ग्रो नहीं कर पाते और दांतों में कीड़े नहीं लगते हैं।



बद्ध कोणासन- जानिए इस योगासन को करने का तरीका

योग एक प्राचीन भारतीय एक्सरसाइज है, जो शरीर और मन दोनों के लिए फायदेमंद होता है। योग में कई आसन होते हैं, जिनमें से एक है बद्ध कोणासन, जिसे बाधा कोण मुद्रा भी कहा जाता है।

यह आसन खासतौर पर जांघों की लचीलापन बढ़ाने और शरीर के संतुलन को सुधारने में मदद करता है।

आइए इस योगासन को करने के तरीके और इससे जुड़ी सावधानियों के बारे में जानते हैं।

बद्ध कोणासन करने का तरीका

सबसे पहले जमीन पर बैठकर पैरों को आगे की ओर फैलाएं।

अब पैरों को मोड़कर अपने दोनों तलवों को आपस में मिला लें।

इसके बाद दोनों हाथों से तलवों को पकड़ें। अपने दोनों घुटनों को आराम-आराम से तितली के पंखों की तरह ऊपर-नीचे करें। इस दौरान सामान्य रूप से सांस लेते रहें।

कुछ सेकंड बाद धीरे-धीरे आसन छोड़ें और फिर से दोहराएं।

बद्ध कोणासन के दौरान रखें इन बातों का ध्यान

अगर आपको पीठ या गर्दन में कोई समस्या है तो इस आसन का अभ्यास करने से बचें।

इसके अलावा अगर आपके घुटनों में दर्द है या घुटनों का ऑपरेशन हुआ है तो भी इस आसन को न करें।

बद्ध कोणासन के दौरान शरीर का कोई भी हिस्सा जोर-जबरदस्ती न करें क्योंकि इससे चोट लगने की संभावना बढ़ सकती है।

पीरियड्स के दौरान महिलाओं को यह योगासन नहीं करना चाहिए।

बद्ध कोणासन के फायदे

बद्ध कोणासन का नियमित अभ्यास करने से जांघों और कूल्हों की मांसपेशियों में लचीलापन बढ़ता है।

यह आसन रीढ़ की हड्डी को मजबूती देने में भी मदद करता है। बद्ध कोणासन से पाचन क्रिया भी बेहतर होती है।

इसके अलावा यह योगासन मानसिक शांति और एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है। इस आसन से रक्त संचार भी बेहतर होता है और यह शरीर में ऊर्जा का संचार करता है।

बद्ध कोणासन से जुड़ी महत्वपूर्ण टिप्स

अगर आप इस योगासन में नए हैं तो किसी विशेषज्ञ की निगरानी में इसका अभ्यास करें।

शुरुआत में यह मुश्किल लग सकता है, लेकिन धीरे-धीरे अभ्यास से इसकी तकनीक समझ में आने लगेगी।

बद्ध कोणासन के दौरान सांसों पर विशेष ध्यान दें और किसी भी प्रकार की जल्दबाजी न करें।

इसके अलावा नियमित रूप से इसका अभ्यास करें ताकि इसके सभी स्वास्थ्य लाभ मिल सकें। नियमित अभ्यास से शरीर की लचीलापन और संतुलन में सुधार होता है।

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

तरबूज खाने के बाद भूल से भी न खाएं ये चीजें, हो सकती हैं समस्याएं

गर्मियों में तरबूज खाना काफी अच्छा माना जाता है क्योंकि यह शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है।

हालांकि, तरबूज खाने के बाद कुछ खान-पान की चीजों का सेवन करने से बचना चाहिए क्योंकि इनका इनसके साथ सेवन करने से स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

आइए आज हम आपको उन चीजों के बारे में बताते हैं, जिनके सेवन से तरबूज की तासीर में बदलाव आ सकता है।

तरबूज खाने के बाद नमक का सेवन नहीं करना चाहिए।

इसका कारण है कि नमक और तरबूज का एकसाथ सेवन करने से खून में सोडियम का स्तर बढ़ सकता है। इससे शरीर में पानी का स्तर भी बढ़ जाता है, जो शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

बता दें कि शरीर को पर्याप्त पानी की मात्रा बनाए रखने के लिए सोडियम की जरूरत होती है, लेकिन सोडियम का अधिक स्तर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

तरबूज के बाद दही या छाछ का सेवन भी नुकसान पहुंचा सकता है।

ऐसा इसलिए है क्योंकि इन चीजों का सेवन करने से पाचन क्रिया पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। इ सके अतिरिक्त



तरबूज खाने के बाद दही का सेवन करने से शरीर में कफ की समस्या हो सकती है।

इस समस्या के कारण सांस लेने में तकलीफ और छाती में जकड़न जैसी कई परेशानियां हो सकती हैं। इसलिए तरबूज खाने के बाद दही या छाछ न पिएं।

तरबूज के बाद पानी भी है नुकसानदायक

तरबूज खाने के बाद पानी पीने से भी बचना चाहिए। हालांकि, तरबूज खाने से पहले या बीच में पानी पीने से कोई नुकसान नहीं है।

इसका कारण है कि तरबूज में पहले से ही 90 प्रतिशत पानी होता है और इसे खाने के तुरंत बाद पानी पीने से पाचन क्रिया पर दबाव पड़ता है, जिससे उल्टी

और दस्त जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए तरबूज खाने के कम से कम 1-2 घंटे बाद ही पानी पिएं।

तरबूज के बाद ठंडी चीजें न खाएं तरबूज खाने के बाद ठंडा पानी या ठंडी चीजें जैसे आइसक्रीम आदि खाने से भी बचना चाहिए।

दरअसल, ठंडे पानी या ठंडी चीजों का सेवन करने से तरबूज में मौजूद पोषक तत्वों का अवशोषण ठीक से नहीं हो पाता है।

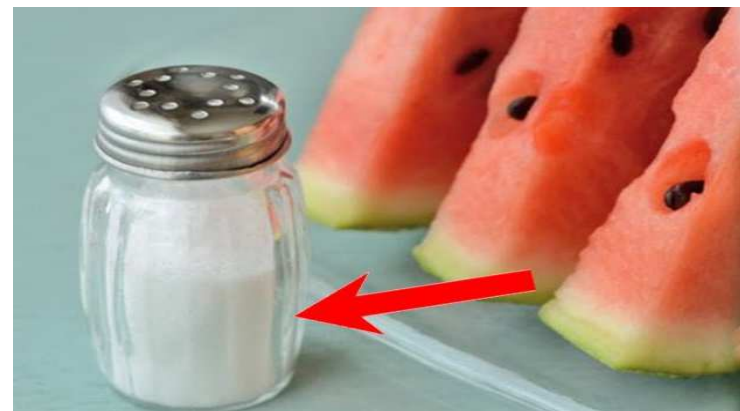
इसके अतिरिक्त ठंडी चीजें खाने से गले में खराश की समस्या हो सकती है।

अगर आपको तरबूज खाने के तुरंत बाद ठंडी चीजों का सेवन करना ही है तो तरबूज के बाद 1-2 घंटे का अंतर रखें।

तरबूज के बाद चाय या कॉफी न पिएं तरबूज खाने के बाद चाय या कॉफी पीने से भी बचना चाहिए। हालांकि, आप चाहें तो तरबूज खाने से पहले या बीच में चाय या कॉफी पी सकते हैं।

दरअसल, तरबूज खाने के बाद चाय या कॉफी पीने से पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ सकता है।

खासतौर से अगर आप चाय या कॉफी में चीनी मिलाकर पीते हैं तो इससे गैस बनने लगती है।



शब्द सामर्थ्य -30

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

- जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान
- मवाद, पीब (अं)
- जाति
- हाथ से धीरे-धीरे ठोकना, थपकना
- कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.)
- किरण
- दुखदायी, छोक, तड़का
- दुखदायी, दर्दनाक
- विवाद, कहासुनी, तकरार
- समूह, दल, समुदाय

- दण्ड
- काजल
- अनाथ, निराश्रित, यतीम
- दुख, शोक
- एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक
- राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

- विचित्र, अद्भूत
- अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना
- वचन, वाणी
- गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो
- मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम

- ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि
- कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य
- दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री
- प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक
- श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर
- सामान (उ.)
- संसार, दुनिया
- समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल
- पराजित, परास्त।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 29 का हल

दि	क्क	त		आ	सा	न		आ
ल		मी		खि		सी	ख	ना
	म	ज	बू	र		ह		जा
स	र्द			का		त	रा	ना
र				र	वि		ह	
प	ह	ना	ना		ना	रा	ज	
ट			क	शि	श		नी	ला
	र			का		रा		य
खा	ति	र	दा	री		त	क्ष	क



सुस्वागतम खुशामदीद : पुलकित-इसाबेल की केमिस्ट्री ने लूटी महफिल

अर्मान मलिक, ध्वनि भानुशाली, अमोल श्रीवास्तव और अभिषेक टैलेंटेड की मधुर आवाजों से सजे इस गीत में अमोल-अभिषेक का जीवंत संगीत और अभिषेक टैलेंटेड के लिखे चटपटे बोल एक खुशनुमा और उत्सवमय माहौल रचते हैं, जो दिल को तुरंत छू लेता है। मशहूर कोरियोग्राफर गणेश आचार्य द्वारा नृत्यबद्ध किए गए इस गीत में जोशीले कदमों और रंग-बिरंगे भव्य दृश्यों का शानदार मेल देखने को मिलता है, जो फिल्म की युवा ऊर्जा को बखूबी दर्शाता है।

बन पिया में पहली बार पुलकित और इसाबेल की चमकती केमिस्ट्री देखने को मिलती है, जो रंग-बिरंगे और उल्लासपूर्ण परिवेश में खिलती है- एक चुलबुला रोमांस जो फिल्म के प्रेम और एकता के संदेश को सुंदरता से प्रतिबिंबित करता है।

गीत के बारे में बात करते हुए निर्देशक धीरज कुमार ने कहा, बन पिया केवल एक गीत नहीं है, यह हमारी फिल्म की उत्सवमय और जीवंत आत्मा है। पुलकित और इसाबेल ने इसमें अद्भुत ऊर्जा और ताजगी भर दी। हम चाहते थे कि यह गीत संस्कृतियों के संगम का सच्चा उत्सव बने, और मुझे खुशी है कि यह वैसा ही बन पाया है। हमने इस गीत को बहुत बड़े पैमाने पर फिल्माया है। यह गीत मेरी फिल्म की आत्मा है और मुझे विश्वास है कि यह फिल्म की कहानी के आगे के सफर की सही शुरुआत करेगा।

कोरियोग्राफर गणेश आचार्य ने भी अपनी खुशी जताते हुए कहा, 'बन पिया' को कोरियोग्राफ करना एक जबरदस्त अनुभव रहा! हम चाहते थे कि डांस गीत की उत्सवमय और ऊर्जा से भरपूर भावना के अनुरूप हो। पुलकित और इसाबेल की केमिस्ट्री कमाल की थी, और हमने इस गीत को बड़े भव्य पैमाने पर शूट किया ताकि फिल्म की जश्न जैसी आत्मा को पूरी तरह दर्शाया जा सके।

निर्देशक धीरज कुमार द्वारा निर्देशित सुस्वागतम खुशामदीद सिर्फ एक प्रेम कहानी नहीं है, यह हास्य, संगीत और भावपूर्ण कहानी के माध्यम से एकता और सांस्कृतिक सौहार्द का संदेश देती है। बन पिया की ऊर्जा के साथ, दर्शकों को एक रंगीन, भावनात्मक और दिल से दिल तक जुड़ने वाला सिनेमा अनुभव मिलने की उम्मीद है। फिल्म का निर्माण शरवण कुमार अग्रवाल, अनिल अग्रवाल, धीरज, दीपक धर, अज्ञान अली और सुनील राव ने किया है, तथा सह-निर्माता जावेद देवरियावाले, अजय बरनवाल, संजय सुराना, अशफा हसन और सादिया असीम हैं।

फिल्म में सह-कलाकारों के रूप में साहिल वैद, प्रियंका सिंह, दिवंगत ऋतुराज सिंह, मेघना मलिक, दिवंगत अरुण बाली, नीला मुलेकर, मनु ऋषि चड्ढा, प्रशांत सिंह, राजकुमार कर्नौजिया, मेहुल सुराना, शरति उल्फत और सज्जाद डेलफरूज भी नजर आएंगे। फिल्म का संगीत जी म्यूजिक कंपनी के तहत जारी किया जा रहा है। सुस्वागतम खुशामदीद देशभर के सिनेमाघरों में 16 मई 2025 को रिलीज होगी, जिसे रिलायंस एंटरटेनमेंट, इनसाइट इंडिया, एंडेमोल शाइन इंडिया, येलो एंट प्रोडक्शंस, शुर्भि एंटरटेनमेंट, अज्ञान एंटरटेनमेंट और यू एंटरटेनमेंट मिलकर प्रस्तुत कर रहे हैं।

द दिल्ली फाइल्स की रिलीज टली!

विवेक अग्निहोत्री बॉलीवुड के उन निर्देशकों में शुमार हैं, जो अपनी बेबाक बयानबाजी के लिए जाने जाते हैं। वह काफी समय से फिल्म द दिल्ली फाइल्स को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। उनकी यह फिल्म स्वतंत्रता दिवस के खास मौके पर यानी 15 अगस्त, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी, लेकिन अब निर्माताओं ने फिल्म की रिलीज को टाल दिया है। इसकी पुष्टि खुद अग्निहोत्री ने की है। इसके साथ उन्होंने रिलीज टलने का कारण भी बताया।

अग्निहोत्री ने बताया द दिल्ली फाइल्स को इस साल अगस्त में ही रिलीज किया जाएगा, लेकिन 15 अगस्त को नहीं। ऐसे में अब बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म का सामना ऋतिक रोशन की वॉर 2 और रजनीकांत की कुली से नहीं होगा। अग्निहोत्री ने कारण बताते हुए कहा, हम शेड्यूल से पीछे चल रहे हैं। फिल्म 15 अगस्त को रिलीज नहीं हो पाएगी। मैं कोशिश कर रहा है। देखते हैं, क्या होता है। बहुत ज्यादा देर नहीं होगी। विवेक ने आगे कहा, हमारी फिल्म अच्छी है तो हमे उसे किसी भी तारीख पर रिलीज करें, वो चलगी। उससे कुछ फर्क नहीं पड़ता। तारीख महत्वपूर्ण नहीं है, फिल्म महत्वपूर्ण है।

बता दें कि द कश्मीर फाइल्स और द वैक्सीन वॉर जैसी फिल्मों के जरिए सच्ची कहानियां दिखाने वाली अग्निहोत्री की फिल्म द दिल्ली फाइल्स- द बंगाल चैप्टर की शूटिंग पूरी हो गई है। अभिषेक अग्रवाल और पल्लवी जोशी इस फिल्म के निर्माता हैं।

रुबीना दिलैक का ग्रीन साड़ी में देसी अवतार

टीवी एक्ट्रेस रुबीना दिलैक का फैशन सेंस कमाल का है। उनके स्टाइल के लाखों लोग दीवाने हैं। वह अक्सर सोशल मीडिया पर अपने नए लुक की तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। एक्ट्रेस ने अपना लेटेस्ट फोटोशूट इंस्टाग्राम पर शेयर किया है, जिसे देख फैंस अपना दिल हार बैठे हैं। उनका यह फोटोशूट अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है।

लेटेस्ट फोटोशूट में रुबीना ग्रीन कलर की साड़ी में नजर आ रही हैं। अपने देसी अंदाज को बेहतरीन बनाने के लिए उन्होंने बालों को खुला रखा है और कानों में हैवी ईयरिंग्स पहने हुए हैं। इन तस्वीरों को शेयर करते हुए उन्होंने कैप्शन में लिखा- इश्क और मुश्क छिपाए नहीं छुपता।

इस लेटेस्ट फोटोशूट पर एक्ट्रेस निशा रावल ने कमेंट किया- हमेशा प्यार बांटती रहो।

एक्ट्रेस आकांक्षा सिंह ने कमेंट में लव इमोजी शेयर किया।

वहीं एक यूजर ने कमेंट में लिखा- अनारकली।

इससे पहले उन्होंने ब्राउन कलर के गाउन में अपना फोटोशूट शेयर किया था, जिसमें नेट का दुपट्टा उनकी खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम कर रहा था। इन तस्वीरों को शेयर करते हुए रुबीना ने कैप्शन दिया- सुनहरी धूप ने कुछ इस तरह से छुआ...

बता दें कि रुबीना दिलैक ने मिस शिमला समेत कई ब्यूटी कॉन्टेस्ट में अवॉर्ड्स अपने नाम किए हैं। एक्ट्रेस बनने से पहले वह आईएस अधिकारी बनना चाहती थीं। इसके लिए वह चंडीगढ़ में तैयारी भी कर रही थीं।

इस दौरान अपनी एक फ्रेंड के कहने



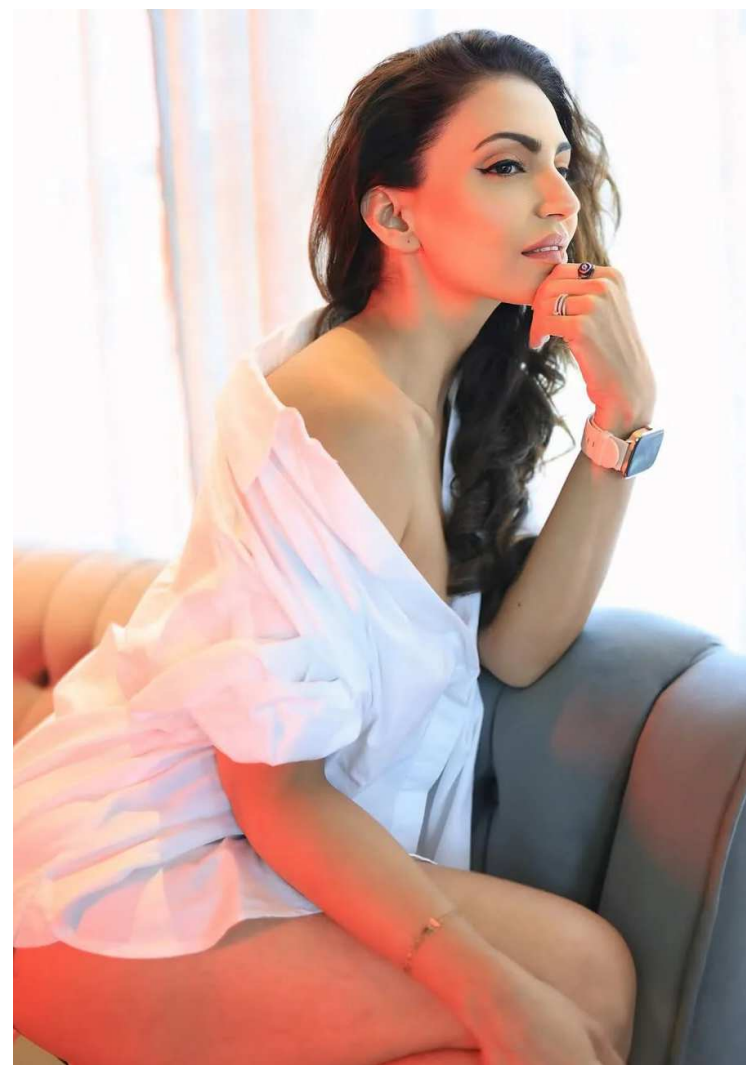
पर उन्होंने छोटी बहू सीरियल के लिए ऑडिशन दिया और सेलेक्ट हो गईं। यहां से उन्होंने एक्टिंग में जाने का फैसला किया और सीरियल में राधिका का रोल निभाया।

इसके बाद उन्होंने पीछे मुड़कर नहीं देखा। वह सास बिना ससुराल,

पुनर्विवाह एक नई उम्मीद, जीनी और जूजू और शक्ति जैसे हिट शो का हिस्सा रही हैं।

उन्होंने राजपाल यादव स्टारर फिल्म अर्ध से बॉलीवुड में डेब्यू किया। वह बिग बॉस 16 की विनर भी रही हैं।

नविना बोले ने बिकिनी में कराया हॉट फोटोशूट



टीवी और सोशल मीडिया की पॉपुलर एक्ट्रेस नविना बोले ने एक बार फिर अपने बॉल्ड अवतार से फैंस को हैरान कर दिया है। नविना ने हाल ही में एक व्हाइट बिकिनी में ग्लैमरस फोटोशूट करवाया, जिसकी तस्वीरें उन्होंने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर की हैं। तस्वीरों में नविना बोले बीच वाइब्स को एंजॉय करती नजर आ रही हैं। खुले बाल, मिनिमल मेकअप और स्टाइलिश व्हाइट बिकिनी में नविना का यह लुक सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। तस्वीरों के साथ नविना ने कैप्शन में लिखा है - वर्तमान में हवाई में हॉर्लेज की सवारी कर रही हूँ।

इस फोटोशूट के लिए नविना ने द रिट्रीट होटल एंड कन्वेंशन सेंटर, मधु मुंबई को लोकेशन के तौर पर चुना है। उनके इस स्टनिंग लुक को फैंस से भरपूर प्यार मिल रहा है। कमेंट सेक्शन में लोग हार्ट और फायर इमोजी के जरिए उनकी तारीफ कर रहे हैं।

नविना बोले की यह लेटेस्ट तस्वीरें इस बात का सबूत हैं कि वह फिटनेस और फैशन दोनों के मामले में किसी से कम नहीं हैं। एक्ट्रेस की ये तस्वीरें ना सिर्फ उनके स्टाइलिश अंदाज को बयां करती हैं बल्कि उनकी आत्मविश्वास भरी पर्सनैलिटी को भी दर्शाती हैं।

आखिर कहाँ गायब हो जाते हैं ये मासूम

वसी जैदी
भारत में हर दिन हजारों की संख्या में बच्चे लापता हो रहे हैं, वह भी एक ऐसे दौर में जब हर कहीं पलक झपकते सूचना पहुंच जाती हो, तो हर साल देशभर से लगभग 80,000 से ज्यादा बच्चों के गायब होने का क्या मतलब है? राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) के आंकड़े बताते हैं कि साल 2022 में 83,350 बच्चे गायब हुए, जिनमें 20,380 लड़के व 62,946 लड़कियां और 24 ट्रांसजेंडर थे। इनमें ज्यादातर तलाश भी लिए गये लेकिन 2781 बच्चे हमेशा हमेशा के लिए ओझल हो गये। जबकि इसके पहले एनसीआरबी ने जो डाटा 2023 में पेश किया था, उसमें लापता हुए बच्चों की संख्या 76,069 थी। मतलब साफ है कि अगले एक साल में लापता हुए बच्चों की संख्या में तकरीबन 6000 की बढ़ोतरी हो गई। जबकि 2022में गायब होने वाले बच्चों की संख्या सिर्फ 33,650 थी। इन आंकड़ों से पता चलता है कि बच्चों के गायब होने की संख्या में भारी बढ़ोतरी हो रही है। सवाल है एक तरफ जहां बच्चों की सुरक्षा के लिए हर साल नई से नई बातें कही जाती हैं, कसमें खायी जाती हैं और आधुनिक से आधुनिक उपकरण लगाकर सुरक्षा व्यवस्था की जाती है। फिर भी मासूमों के गायब होने के सिलसिले में जरा भी कमी आने की बजाय बढ़ोतरी क्यों रही है? अगर इस मामले में हम एनसीआरबी के आंकड़ों की जगह उन गैरसरकारी संस्थाओं पर यकीन करें, जो बच्चों के लापता होने की समस्या में काम करती हैं, तो बच्चों के गायब होने की

वास्तविक संख्या इससे ज्यादा है। इनके मुताबिक तो हर साल 80-85 हजार नहीं बल्कि कई लाख बच्चे गायब हो रहे हैं। यही वजह है कि आज देश में हर एक मिनट में कम से कम दो बच्चे गायब हो रहे हैं। घर से बिछुड़कर आखिर ये मासूम कहाँ चले जाते हैं? क्योंकि जो बच्चे अगले एक महीने तक नहीं मिलते, घरों से गायब होने वाले ऐसे बच्चों के घर वापस न आने की आशांका करीब सौ प्रतिशत हो जाती है। गायब होने के बाद जो बच्चे मिल जाते हैं, उनके बारे में तो हम थोड़ा-बहुत जानते भी होते हैं कि इन्हें कौन और कैसे बहला-फुसलाकर ले गया था, लेकिन जो बच्चे कभी लौटकर आये ही नहीं, उनके बारे में मां-बाप कुछ भी नहीं जानते। संचार के साधनों के बावजूद एक-डेढ़ प्रतिशत बच्चे गायब होने के बाद कभी वापस नहीं आते। हालांकि अपराधियों की धड़पकड़ में हाल के सालों में इजाफा हुआ है। पुलिस के पास आज पहले के मुकाबले जांच पड़ताल के बेहतर संसाधन हैं, इसके बाद भी गायब बच्चों की एक तय संख्या लौटकर घर नहीं आती, तो आखिर उनका होता क्या है? उनका कोई सुराग क्यों नहीं मिलता ? नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो ऑफ इंडिया के डाटा विश्लेषण के मुताबिक हर

दिन हजारों की संख्या में गायब होने वाले बच्चों में से बहुत मामूली संख्या में ही बच्चे लौटकर आ पाते हैं। सैकड़ों बच्चों की तो रिपोर्ट ही नहीं लिखी जाती, उनके मां-बाप द्वारा कोशिश किये जाने पर पुलिस उन्हें डांटकर थाने से भगा देती है। जिन बच्चों को निठारी कांड में क़रूरता की बलि चढ़ा दिया गया था, उनके मां-बाप ने पुलिस से उनके लापता होने की शिकायतें की थीं, लेकिन पुलिस ने कोई ध्यान ही नहीं दिया वास्तव में जो बच्चे कभी भी वापस घर नहीं आ पाते, वो अपराधियों के चंगुल में फंस जाते हैं। इन बच्चों की बड़ी संख्या में तस्करी की जाती है, जिन्हें अरब और अन्य देशों में बेच दिया जाता है। गायब होने वाली लड़कियों के साथ अकसर रेप जैसी घिनौनी वारदातें होती हैं और ज्यादातर को बेच दिया जाता है। इंटरनेशनल क्राइम इन्स्टिट्यूट के अनुसार ऐसे सैकड़ों बच्चों के अंगों की तस्करी होती है। सफेदपोश संगठन इन बच्चों के अंगों को अकसर चुपचाप निकाल लेते हैं। बच्चे आतंकवाद का भी सबसे आसान हथियार बन जाते हैं। कुछ साल पहले आयी यूनकी एक रिपोर्ट के मुताबिक एशिया, अफ्रीका और लैटिन अमेरिका के सत्ता विरोधी सशस्त्र संगठनों ने बच्चों को अपने संघर्षों में हिस्सेदार बना दिया है। शायद इसीलिए बच्चों के खोने की आपराधिक घटनाओं में तमाम सरकारी, गैर सरकारी प्रयासों के बावजूद कमी नहीं आ रही बल्कि खोने वालों बच्चों की तादाद लगातार बढ़ रही है। जाहिर है यह बेहद चिंताजनक है, इस पर बहुत गंभीरता से ध्यान दिया जाना चाहिए।



अमृत से काम नहीं है नारियल पानी

गर्मी का सितम जारी है और ऐसे में लोग शरीर को हाइड्रेट करने के लिए तरह-तरह के ड्रिंक्स भी लेते हैं, लेकिन हम आपको ऐसे ड्रिंक के बारे में बताएंगे, जिसे पीने से न केवल शरीर हाइड्रेटेड रहता है बल्कि पाचन, वजन पर कंट्रोल रखने और त्वचा की रौनक बढ़ाने में भी कारगर होता है। यहां बात नारियल पानी की हो रही है, जिसकी तुलना अगर '%अमृत' से की जाए तो गलत नहीं होगा, क्योंकि जब गर्मी के तपते दिनों में प्यास और थकान सताने लगती है, तब नारियल पानी को ही पीने के लिए सबसे अच्छा पेय पदार्थ माना जाता है।
नारियल पानी पेट को शीतलता प्रदान करता है और यह शुद्ध होता है। नैचुरल प्रोडक्ट जिसमें मिलावट लेशमात्र की नहीं होती। पोषक तत्वों से भरपूर होता है। प्रकृति का यह अनमोल तोहफा शरीर को तरोंताजा रखने के साथ ही अनगिनत फायदे भी पहुंचाता है।
रिपोर्ट के मुताबिक, 1940 के दशक से नारियल पानी का व्यापक अध्ययन किया गया। जिसमें दावा किया गया कि यह एक ताजा और पौष्टिक पेय है और स्वास्थ्य लाभ के कारण बड़े पैमाने पर पिया जाता है। इसका सेवन दिल का ख्याल रखता है और हार्ट अटैक से बचाता है। एक अध्ययन में पाया गया कि नारियल पानी स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसके अलावा, नारियल पानी में अकार्बनिक आयन और विटामिन जैसे सूक्ष्म पोषक तत्व इंसानी शरीर के एंटीऑक्सीडेंट सिस्टम को सहायता प्रदान करते हैं।
नारियल पानी से शरीर तो हाइड्रेट रहता है, साथ ही यह इम्युनिटी को बूस्ट करने का भी काम करता है। इतना ही नहीं, इसका सेवन करने से वजन कम करने में भी आसानी होती है।
इसके अलावा, नारियल पानी का सेवन दिल को दुरुस्त रखने का काम करता है। साथ ही यह बीपी को नॉर्मल करता है और ब्लड वेसल्स में रक्त प्रवाह को नॉर्मल करने का काम भी करता है। इसके साथ ही शरीर में कमजोरी होने पर भी नारियल पानी का सेवन काफी फायदेमंद है, इसमें कई पोषक तत्व होने की वजह से यह तुरंत ही शरीर से जुड़ी कमजोरी को दूर करने में कारगर माना जाता है।
डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद-
यही नहीं, गर्मियों के दिनों में शरीर में पानी की कमी होने पर नारियल पानी पीने की सलाह दी जाती है। इसका सेवन डायबिटीज रोगियों के लिए भी फायदेमंद होता है। इसके अलावा, नारियल पानी पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने में लाभदायक माना गया है। नारियल पानी को पीने की वजह से त्वचा को फायदा होता है, इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण चेहरे को साफ और चमकदार रखते हैं और किडनी की सेहत में सुधार करने का काम करते हैं।(आरएनएस)

सामाजिक न्याय की राह में बड़ा कदम

आशा शर्मा
केंद्र सरकार ने एक दूरदर्शी और साहसिक निर्णय लेते हुए जातिगत जनगणना करने की दिशा में कदम बढ़ाया है। यह कदम भारतीय समाज में समावेशिता और न्यायपूर्ण विकास की नींव को और मजबूत करने वाला है। लंबे समय से चली आ रही इस मांग को स्वीकार कर सरकार ने यह संकेत दिया है कि वह सामाजिक यथार्थ को पहचानने और उसके अनुरूप योजनाएं गढ़ने के लिए प्रतिबद्ध है।
उल्लेखनीय है कि स्वतंत्र भारत में जातिगत जनगणना आखिरी बार 1931 में अंग्रेजी शासन में हुई थी। 2011 में यूपीए सरकार ने जरूर प्रयास किया, लेकिन आंकड़ों की प्रस्तुति में व्यावहारिक जटिलताओं के कारण उसे अधूरा ही छोड़ना पड़ा। चूंकि जनगणना एक केंद्रीय विषय है, इसलिए राज्य सरकारों केवल सर्वेक्षण तक सीमित रहें।
भाजपा ने इस मुद्दे पर संतुलित और तथ्यात्मक रुख अपनाया। बिहार में जातीय सर्वे का समर्थन कर उसने स्पष्ट किया कि वह सामाजिक न्याय के विषयों को नजरअंदाज नहीं करती। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने भी इस विचार को समर्थन देकर सामाजिक संतुलन की आवश्यकता को रेखांकित किया। वहीं कांग्रेस और अन्य विपक्षी दलों, विशेषकर राहुल गांधी, ने इसे अपने राजनीतिक एजेंडे का हिस्सा

बनाकर जोर-शोर से उठाया। अब जबकि केंद्र सरकार स्वयं इस दिशा में सक्रिय हुई है, तो निश्चित ही यह एक ठोस और सकारात्मक संकेत है कि सरकार समाज के सभी वर्गों की हिस्सेदारी सुनिश्चित करने की दिशा में प्रतिबद्ध है।
प्रश्न यह है कि क्या यह जातिगत जनगणना
वास्तव में सामाजिक न्याय को गहराई देगी या फिर जातिवाद की राजनीति को नई ऊर्जा प्रदान करेगी ? यह इस बात पर निर्भर करेगा कि इन आंकड़ों का उपयोग किस दृष्टि से किया जाएगा, राजनीतिक लाभ के लिए या समावेशी विकास के लिए !
भारतीय राजनीति में जाति दरअसल, एक सामाजिक सच्चाई है। इसलिए यह ध्यान रखना होगा कि जब सामाजिक कल्याण की योजनाएं जातीय आधार पर बनती हैं, तब सटीक आंकड़े आवश्यक हो जाते हैं। अनुसूचित जातियों और जनजातियों की गणना नियमित होती रही है, किंतु ओबीसी वर्ग का वास्तविक अनुपात आज भी स्पष्ट नहीं है। अब जब सभी जातियों की गणना

होगी, तो यह भी सुनिश्चित होना चाहिए कि सभी धर्मों में व्याप्त जातिगत वर्गीकरण को भी आंकड़ों में स्थान मिले। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि इस पहल को सामाजिक समरसता और वंचित वर्गों के सशक्तिकरण की दिशा में सार्थक बनाया जाए। यह आवश्यक है कि इसके आंकड़े किसी प्रकार के सामाजिक विभाजन का आधार न बनें। यदि यह केवल जातीय राजनीति को प्रोत्साहन देता है, तो यह मूल उद्देश्य से भटकाव होगा।
बहरहाल, यह मामला उतना सरल नहीं है, जितना दिखता है, इसलिए मोदी सरकार के समक्ष अब सबसे बड़ी चुनौती यही होगी कि इस प्रक्रिया को पारदर्शी, उद्देश्य परक और समावेशी कैसे बनाया जाए ! यदि इस पहल से समाज के पिछड़े वर्गों को वास्तविक लाभ मिलता है और योजनाएं अधिक लक्षित बनती हैं, तो यह भारत की सामाजिक संरचना को अधिक मजबूत और न्यायसंगत बनाएगा। इसलिए यह कहना उचित है कि केंद्र सरकार का यह कदम सामाजिक न्याय की दिशा में एक ऐतिहासिक पहल है। इसकी सफलता इस बात में निहित है कि इसका उपयोग देश को जोड़ने के लिए किया जाए, न कि विभाजित करने के लिए। जनगणना की उपयोगिता तभी है जब वह आंकड़ों को अवसर में बदल सके यानी विकास, भागीदारी और समानता के अवसर में।



सू- दोकू क्र.30										
	9			2					1	
		5	1						3	
7				9			8		5	
	8		3		7				5	
2		7					1		3	
	4			1					8	
6		2			9					
	5		7				3			
		8		5				6	7	
नियम		सू-दोकू क्र.29का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।		7	8	2	6	3	1	4	5	9
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।		6	4	1	8	5	9	2	7	3
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 हैं।		9	3	5	4	7	2		1	8
		2	6	3	1	9	7	8	4	
		5	7	8	3	6	4	1	9	2
		1	9	4	5	2	8	7	3	6
		4	5	7	2	8	3	9	6	1
		3	1	6	9	4	5	8	2	7
		8	2	9	7	1	6	3	4	5



तेजस्विनी चैरिटेबल ट्रस्ट का 'शक्ति का उत्सव'

हमारे संवाददाता

देहरादून। तेजस्विनी चैरिटेबल ट्रस्ट अपनी तीसरी वर्षगांठ के उपलक्ष्य में 'शक्ति का उत्सव' नामक विशेष कार्यक्रम आयोजित करने जा रहा है। इस कार्यक्रम की शुरुआत पवेलियन ग्राउंड से 'झांसी ऑन व्हील्स' महिला बाइक रैली से होगी, जो सेंट्रियो मॉल में समापन करेगी। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में श्रीमती गीता धामी (मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की पत्नी) रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगी। रैली का मुख्य उद्देश्य महिलाओं की सुरक्षा के प्रति समाज में जागरूकता फैलाना है। रैली के माध्यम से यह संदेश दिया जाएगा कि महिलाएं आज हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं, फिर भी उनकी सुरक्षा एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय बनी हुई है। साथ ही रैली के जरिए समाज में महिलाओं के सशक्तिकरण और सम्मान को बढ़ावा देने की भी अपील की जाएगी। रैली के समापन पर सेंट्रियो मॉल में एक रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। इस कार्यक्रम में स्थानीय कलाकार नृत्य, संगीत और अन्य कला प्रस्तुतियों से उपस्थित लोगों का मनोरंजन करेंगे। कार्यक्रम के मुख्य आयोजकों में प्रिया गुलाटी (संस्थापक एवं अध्यक्ष, तेजस्विनी चैरिटेबल ट्रस्ट), डॉ. मुकुल शर्मा (अध्यक्ष, सांख्य योग फाउंडेशन), डा प्रिया कौशिक पांडे अर्चना यादव कपूर (संस्थापक, वेदांता आईएस अकादमी) शामिल हैं।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाइकिल सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाइकिल सवार के घायल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कैप्टी निवासी सुनील दास ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भतीजा अपनी मोटरसाइकिल से कैण्ट से दिलाराम बाजार की तरफ जा रहा था जब वह हाथीबडकला चौकी के पास पहुंचा तो अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसका भतीजा गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सम्पत्ति के नाम पर ठगे दो करोड़ रुपये

संवाददाता

देहरादून। सम्पत्ति बेचने के नाम पर दो करोड़ दस लाख रुपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मां बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार करनपुर निवासी सुमित अग्रवाल ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि शशांक राय व उसकी माता सुशीला राय निवासी-राजपुर रोड, देहरादून के द्वारा अपनी एक सम्पत्ति भूमि स्थित बगराल गांव परगना केन्द्रीयदून जिला देहरादून को विक्रय करने का सौदा दो करोड़ दस लाख रुपये में किया गया तथा इस बाबत एक रसीद भी अंकित व निष्पादित की गयी तथा उसके द्वारा दो करोड़ रुपये अलग-अलग तिथियों पर पूर्व में दिये गये। यह कि विक्रय पत्र निष्पादित करने की समयवधि तक तय पायी गयी थी। वह निरन्तर शशांक राय व उसकी माता श्रीमती सुशीला राय को उक्त सम्पत्ति का बैनामा अंकित व निष्पादित करने हेतु आग्रह करता चला आ रहा है। परन्तु शशांक राय व उसकी माता सुशीला राय किसी न किसी बहाने टालते चले आ रहे हैं, विक्रयपत्र अंकित व निष्पादित करने में आनाकानी कर रहे हैं। अब दोनों व्यक्तियों द्वारा उसके फोन भी उठाना बन्द कर दिये।

नवोदय विद्यालय की मानसी देवलियाल ने 93.2 प्रतिशत अंक प्राप्त कर किया टॉप

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजीव गांधी नवोदय विद्यालय नानूर खेड़ा की 12वीं की छात्रा मानसी देवलियाल ने 93.2 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय में टॉप किया।

आज यहां 12वीं कक्षा की परीक्षा का रिजल्ट आने पर नवोदय विद्यालय नानूर खेड़ा की 12वीं की छात्रा मानसी देवलियाल ने 93.2 प्रतिशत अंक प्राप्त कर कॉलेज में टॉप किया। मानसी देवलियाल के टॉप आने पर विद्यालय के प्रधानाचार्य व अध्यापकों ने उसको बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



कांग्रेसियों ने मध्यप्रदेश के मंत्री के खिलाफ मुकदमा दर्ज करने के लिए प्रार्थना पत्र दिया

संवाददाता

देहरादून। मध्यप्रदेश के मंत्री विजय शाह द्वारा कर्नल सोफिया कुरैशी को आतंकवादियों की बहन बताकर सेना का अपमान करने पर कांग्रेसियों ने कोतवाली पहुंच शाह के खिलाफ मुकदमा दर्ज करने की अपील की।

आज यहां महानगर कांग्रेस कमेटी के पूर्व अध्यक्ष लालचन्द शर्मा के नेतृत्व में कांग्रेसियों के प्रतिनिधिमंडल ने देहरादून कोतवाली पहुंचकर ऑपरेशन सिंदूर का नेतृत्व कर रही भारतीय सेना की कर्नल सोफिया कुरैशी को आतंकवादियों की बहन बताकर उनका एवं देश की सेना का अपमान करने वाले मध्य प्रदेश सरकार के मंत्री विजय शाह के खिलाफ शिकायत दर्ज कराते हुए मुकदमा दर्ज करने की अपील की।

कोतवाली देहरादून प्रभारी को दिये गये शिकायती पत्र में लालचंद शर्मा के नेतृत्व में मिले कांग्रेस प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी की मध्य प्रदेश सरकार के मंत्री विजय शाह द्वारा

ऑपरेशन सिंदूर की नायिका और भारतीय सेना की जांवाज कर्नल श्रीमती सोफिया कुरैशी को पाकिस्तानी आतंकवादियों की बहन बताकर न केवल उनकी वीरता व देशभक्ति का अपमान किया है अपितु पूरी भारतीय सेना व महिला शक्ति का भी अपमान किया है। विजय शाह द्वारा ऑपरेशन सिंदूर की नायिकाओं के खिलाफ दुर्भावनापूर्ण तरीके से भद्दी टिप्पणी की गई जिसकी सर्वत्र निंदा की जानी चाहिए। विजय शाह की बयानबाजी से भारतीय सेना और महिला शक्ति की प्रतिष्ठा को धक्का लगा है तथा देशभक्त जनता तथा पूरी मात्र शक्ति आहत हैं। लालचन्द शर्मा ने कहा कि मध्य प्रदेश सरकार के जिम्मेदार मंत्री विजय शाह द्वारा ऑपरेशन सिंदूर के जांबाजों के लिए 'आतंकवादियों की बहन' जैसे शब्दों का प्रयोग किया गया जो कि पूरी तरह से अस्वीकार्य, असंवैधानिक और देशद्रोह है। वर्तमान समय में जहां एक ओर देश के जांबाज देश के दुष्मनों से वीरता पूर्वक लड़ रहे हैं तथा देश की जनता उनके साथ कंधे

से कंधा मिलाकर खड़ी हैं, ऐसे समय में मध्य प्रदेश भाजपा सरकार के मंत्री विजय शाह द्वारा सैनिकों के लिए अमर्यादित अपशब्दों का इस्तेमाल किया जाना पूरी तरह से उनकी विक्षिप्त मानसिकता को दर्शाता है जिसके लिए उन्हें तत्काल मंत्रिमंडल से हटाया जाना चाहिए तथा उनके खिलाफ देशद्रोह का मुकदमा किया जाना चाहिए।

कांग्रेस प्रतिनिधिमंडल ने मांग की कि मध्य प्रदेश सरकार के सेना व राष्ट्र विरोधी मंत्री विजय शाह के खिलाफ देशद्रोह की सक्षम धाराओं के तहत प्रथम सूचना रिपोर्ट (एफआईआर) दर्ज करने का अनुरोध करते हैं। मुकदमा दर्ज करवाने वालों में पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा, पूर्व विधायक राजकुमार, प्रदेश प्रवक्ता दीप बोहरा, विरेन्द्र बिष्ट, अमित भंडारी, रमेश मंगू, मुकीम अहमद, सुनील बांगा, सुभाष धम्माना, जाहिर अंसारी, अनूप कपूर, राजेश मित्त, राजेन्द्र सिंह घई, शमशाद, परवीन बांगा, अर्जुन सोनकर आदि शामिल थे।

30 ग्राम चरस सहित एक दबोचा



हमारे संवाददाता

पौड़ी। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से 30 ग्राम चरस बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम

नशा तस्करी की एक सूचना के बाद थाना लक्ष्मणझूला पुलिस द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस को नाग बाबा गली लक्ष्मणझूला के पास स्कूटी सवार एक सिद्धि आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस

ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह स्कूटी मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 30 ग्राम चरस बरामद हुई।

पूछताछ में उसने अपना नाम हिमांशु रावत निवासी श्यामपुर गढ़ी ऋषिकेश बताया। बताया कि उक्त चरस को वह 8-10 दिन पूर्व ही पहाड़ों में छोड़े खच्चर चलाने वालों से खरीद करके लाया गया है और इस चरस को ऋषिकेश क्षेत्र में ऊंचे दाम पर विदेशी पर्यटकों को सप्टाई करने की योजना थी। बहरहाल पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

एक ही लैब का बार-बार उद्घाटन सही नहीं: सिद्धार्थ अग्रवाल

संवाददाता

देहरादून। डीएवी पीजी कालेज के छात्र संघ अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल ने कहा कि एक ही लैब का बार-बार उद्घाटन कराना अनावश्यक फीजुक खर्ची है।

आज यहां डीएवी छात्रसंघ अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल ने कहा कि वीर माध े सिंह भंडारी उत्तराखंड तकनीकी विश्वविद्यालय में चल रहे फर्जी डिग्री जाँच प्रकरण, भ्रष्टाचार, वित्तीय अनिश्चितताओं, शासन की जाँच समिति द्वारा कुलपति डॉ. ओंकार यादव द्वारा अपने निकट सम्बन्धी की इ.आर.पी. कंपनी को करोड़ों रुपये दिलवाने में साठ गांठ एवं मिली भगत की पुष्टि, डॉ. ओंकार यादव द्वारा विवादित इ.आर. पी. कंपनी को ब्लैक लिस्ट करने के शासन के आदेश को पूरी तरह से नकारने, तकनीकी शिक्षा सचिव एवं छात्र संघ अध्यक्ष को घूस देने की पेशकश, आगामी

सत्र में भी विवादित इ.आर.पी. कंपनी को जारी रखने के निर्णय, परीक्षा परिणाम घोषणा में देरी आदि शिकायतों पर उत्तराखंड तकनीकी विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. ओमकार यादव, परीक्षा नियंत्रक डॉ. वी. के. पटेल एवं वित्त नियंत्रक विक्रम सिंह जंतवाल के इस्तीफे की मांग को लेकर पिछले चार माह से छात्र सड़कों पर आंदोलित है।

छात्र संघ अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल ने कहा कि अब कुलपति डॉ. ओमकार यादव, परीक्षा नियंत्रक डॉ. वी. के. पटेल एवं वित्त नियंत्रक विक्रम सिंह जंतवाल एवं विवादित कंपनी ने सभी मर्यादाये पार कर दी है। एक और वो अपने खिलाफ बनी उच्च स्तरीय जाँच समिति को भी ठन्डे बस्ते में डालने को प्रयासरत है। दूसरी तरफ केवल उच्च अधिकारियों की चापलूसी करने के उद्देश्य से 2022 में पहले से ही उद्घाटन की जा चुकी विश्वविद्यालय की कंप्यूटर लैब को

केवल नाम बदलकर पुनः राज्यपाल से उद्घाटन करवाया जा रहा है। इस तरह के आयोजनों से अनावश्यक रूप से सरकारी धन व्यय होता है। जिसकी गहन जाँच होनी चाहिये। एवं ऐसे अनावश्यक फिजूल खर्ची को रोककर पैसे को छात्र हित में लगाना चाहिए। छात्रों के खिलाफ ऐसा अन्याय सहन अब और नहीं सहन किया जायेगा एवं छात्र हितों से कोई भी खिलवाड़ नहीं होने दिया जायेगा। यदि शीघ्र सॉफ्टवेयर घोटाले पर कोई कार्यवाही नहीं होती और शासन की समिति की रिपोर्ट के आधार पर कुलपति डॉ. ओमकार सिंह एवं परीक्षा नियंत्रक डॉ. वी. के. पटेल को तत्काल बर्खास्त नहीं किया जाता है तो छात्र संघ अपनी मांगों को लेकर जल्द ही कुलपति का घेराव करेगा एवं पूर्ण तालाबंदी करके न्याय मांगने को मजबूर हो जायेगा। जिसकी समस्त जिम्मेदारी सरकार की होगी।

देशप्रेम के जज्बे के साथ निकली तिरंगा यात्रा



कार्यालय संवाददाता
देहरादून। देशप्रेम के जज्बे के साथ दून के चीड़बाग से निकली तिरंगायात्रा में सामाजिक संस्थाओं ने दिखाया जोश। इनमें 70 के दशक में पहुंचे वरिष्ठ नागरिक, पर्यावरण संरक्षण प्रेमी, स्वतंत्रता संग्राम सेनानी परिवार, भारतीय सेना के पूर्व अधिकारी, रोड सेफ्टी अभियान में जुटे स्वयंसेवी, रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के पदाधिकारी, वन्य जीवों के संरक्षण हेतु जागरूकता अभियान में जुटे युवा, सेवानिवृत्त राज्य सरकार के पूर्व अधिकारी, दिव्यांग जनों की सेवा के लिए समर्पित महिलाएं, राज्य आंदोलनकारी, रक्तदान अभियान में समर्पित जागरूक स्वयंसेवी भी शामिल थे।

तिरंगा यात्रा में शामिल देशभक्तों के उद्गार थे कि आतंकवादियों तथा उनके आकाओं को भारतीय सेनाओं ने मिलकर जो सबक सिखाया है पूरी दुनिया में इसकी गूंज हुई है। वायु सेना के हमलों

में ब्रह्मोस मिसाइल तथा रूस द्वारा प्रदत्त एस-400 डिफेंस सिस्टम ने मिसालें कायम की हैं। इस पर हमें गर्व है।

तिरंगा यात्रा में स्वतंत्रता संग्राम सेनानी उत्तराधिकारी कल्याण समिति, सीनियर सिटीजन वेलफेयर सोसायटी उत्तराखंड, अखिल भारतीय पूर्व सैनिक सेवा परिषद, उत्तराखंड रोड सेफ्टी क्लब, उत्तराखंड पेंशनर समन्वय समिति, संयुक्त नागरिक संगठन, गोरखाली सुधार सभा, रेड क्रॉस सोसायटी, न्योविजन, सी व्यू सेवा ट्रस्ट, आंदोलनकारी मंच आदि संगठनों के मेजर महावीर सिंह रावत, जगदीश भंडारी, एल आर कोठियाल, जेपी कुकरेती, गौतम बिष्ट, मनोज ध्यानी, उमेश्वर सिंह रावत, अवधेश शर्मा, प्रमोद कुमार, मुकेश नारायण शर्मा, आशा नौटियाल, गजेंद्र सिंह रमोला, ठाकुर शेरसिंह, जितेंद्र खंतवाल, प्रदीप कुकरेती, पदम सिंह थापा, डॉक्टर रमागोयल, शक्ति प्रसाद डिमरी, आशा



नौटियाल, देवेंद्र डोभाल, प्रमिला रावत, मोहन सिंह खत्री, कर्नल अनिल गुरुंग, कैप्टेन गोपाल सिंह राणा, अलोक क्षेत्री, अनुज कंडियाल, शांतादेवी, जयदीप कंडारी, श्रद्धा, भावना, वंदना, हिमांशु बिष्ट, प्रियंका बिष्ट, अनूप ओझा, अंकित सिकरी, अरुण कुमार, प्रभजोत सिंह, विनोद सकलानी, राजेश थापा, वैभव बसेरा, रीना शेट्टी, लक्ष्मण सिंह बिष्ट, सागर छेत्री, दीपांशु, नितिन गोयल, अजय यादव कुलभूषण नैथानी, अशोक भट्ट, मीनाक्षी जैरवान, मनोज कुमार शामिल थे।

दुल्हे के मामा के हत्यारे बाप-बेटा गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बारात की बस में सीट को लेकर हुए विवाद के चलते दुल्हे के मामा की हत्या करने वाले बाप-बेटे को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से हत्या में प्रयुक्त औजार भी बरामद किये गये हैं।

मामला पथरी थाना क्षेत्र के ग्राम इब्राहिमपुर का है। जानकारी के अनुसार बीती 11 मई को ग्राम इब्राहिमपुर निवासी युवक शाहरुख की बारात के दौरान बस में

दुल्हे के मामा मुजम्मिल द्वारा छोटे बच्चों को सीट न होने के चलते



बारात में बस की सीट को लेकर हुए विवाद में की गयी थी हत्या

बस से नीचे उतारा गया था। जिससे नाराज होकर उसी गांव के निसार

आदि अन्य लोगों द्वारा की गई मार पिटाई के कारण मुजम्मिल की मृत्यु हो गई थी और सभी आरोपी मौके से फरार हो गये थे। सूचना मिलने पर थाना पथरी पुलिस मौके पर पहुंची तथा फॉरेंसिक टीम को मौके पर बुलाकर भौतिक तथा वैज्ञानिक साक्ष्य जुटाए गये। शव के पोस्टमार्टम की कार्यवाही करने के साथ ही मृतक के मामा इमरान की तहरीर के आधार पर थाना पथरी में मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। हत्यारों की तलाश में जुटी पुलिस टीम ने कड़ी मशक्कत के बाद बीती रात एक सूचना के बाद अलीपुर स्थित आम के बाग के पास से घटना में शामिल दो आरोपियों पिता-पुत्र आदिल एवं निसार को धर दबोचा। पकड़े गए हत्यारों की निशांदाही पर पुलिस टीम ने हत्या में प्रयुक्त लोहे की फुंकनी व संडासी बरामद की। पूछताछ में हत्यारों ने बताया कि मृतक द्वारा बारात की बस से सिर्फ उनके परिवार के छोटे बच्चों को जबरदस्ती उतारने पर विवाद हो गया था जो जल्द ही गाली गलौच और मारपीट में बदल गई। इसी दौरान आरोपियों ने लोहे की फुंकनी, संडासी से पीट पीटकर मुजम्मिल की हत्या कर दी गयी। बहरहाल पुलिस ने उन्हें न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

रोकने पर स्कूटी सवार ने टक्कर मार सिपाही को किया घायल

देहरादून (सं)। रोकने पर स्कूटी सवार ने टक्कर मारकर सिपाही को घायल कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के

अनुसार आराधर चौकी प्रभारी सतवीर सिंह ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज वह चैकिंग कर रहे थे तभी आराधर चौक की तरफ से एक स्कूटी में तीन व्यक्ति बैठे हुए तेजी व लापरवाही से आराधर से टी जंक्शन की तरफ आ रही थी। जब उनके द्वारा स्कूटी चालक को रुकने के लिए हाथ से इशारा किया तो उस स्कूटी चालक ने पुलिस कर्मचारियों को भयभीत करते हुए सरकारी कार्य में बाधा उत्पन्न कर हो हल्ला मचाते हुए और तेज गति से स्कूटी चलाते हुए मौके पर चेकिंग के लिए खड़े पुलिस कर्मचारी सिपाही जगवीर सिंह को जोरदार टक्कर मार दी तथा मौके से फरार हो गया। उक्त टक्कर से जगवीर सिंह को गंभीर चोटें आई हैं। जिसे कोरोनेशन अस्पताल ले गए तथा डॉक्टर द्वारा चेकअप करने के उपरांत दाहिने पैर पर फ्रैक्चर बताया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।



नाबालिग के साथ दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने नाबालिग के साथ दुष्कर्म के आरोपी वृद्ध 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 ठाकुरपुर निवासी व्यक्ति ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके गांव के रहने वाले ईश्वर सिंह थापा ने उसकी नाबालिग बेटे को बहाने से अपने घर बुलाया और उसके साथ दुष्कर्म किया। जिसके बारे में उसकी बेटे ने घर में आकर अपनी मां को सारी बात बतायी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

ट्रेक्टर ट्राली में जा घुसी कार, दो की मौत एक घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सड़क दुर्घटना में देर रात एक तेज रफ्तार कार के अनियंत्रित होकर ट्रेक्टर ट्राली में जा घुसने से जहां दो लोगों की मौत हो गई वही एक गंभीर रूप से घायल हुआ है।

सूचना मिलने पर पुलिस ने घायल को अस्पताल में भर्ती कराया गया वहीं मृतकों के शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया।

जानकारी के अनुसार बीती देर रात देर रात मेरठ निवासी कार सवार हरिद्वार की ओर आ रहे थे। जैसे ही वह ग्राम मंडावली के पास उजाला फैंक्ट्री कट के पास पहुंचे तो आगे चल रही ट्रेक्टर ट्राली से उनकी कार की जबरदस्त भिड़ंत

हो गई। हादसा इतना जबरदस्त था कि कार ट्राली के अंदर जा घुसी। घटना के बाद मौके पर लोगों की भीड़ जमा हो गई और सूचना पुलिस को दी गई।

मौके पर पहुंची पुलिस ने ट्रेक्टर चालक तथा कार में सवार दोनों व्यक्तियों को अस्पताल रुड़की भिजवाया। जहां पर डॉक्टरों ने कार सवार शुभम गोयल पुत्र राजेंद्र गोयल निवासी गुरुद्वारा रोड मोदीपुरम मवाना मेरठ तथा एक अज्ञात को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शवों को पोस्टमार्टम हाउस में रखवाए गए हैं।

सूचना मिलने पर परिजन भी सिविल अस्पताल पहुंच गए।

जस्टिस बीआर गवई बने देश के 52वें मुख्य न्यायाधीश

नई दिल्ली (कांस)। सुप्रीम कोर्ट के 52वें मुख्य न्यायाधीश के रूप में जस्टिस भूषण रामकृष्ण गवई ने बुधवार को अपने पद की शपथ ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने जस्टिस बीआर गवई को भारत के मुख्य न्यायाधीश (सीजेआई) के रूप में शपथ दिलाई। शपथ ग्रहण के समय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़, पूर्व राष्ट्रपति राम नाथ कोविंद और अन्य गणमान्य मौजूद रहे। शपथ लेने के बाद मुख्य न्यायाधीश बीआर गवई ने सभी का अभिवादन किया और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से हाथ मिलाते हुए आगे बढ़े। इस दौरान उन्होंने अपनी मां का आशीर्वाद लिया। उन्होंने अपनी मां कमलताई गवई के पैर छुए।



जस्टिस बीआर गवई भारत के पहले बौद्ध चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया हैं। आजादी के बाद, वे दलित समुदाय से

दूसरे सीजेआई हैं। उनका कार्यकाल छह महीने का होगा। जस्टिस बीआर गवई के मुख्य फैसलों में बुलडोजर जस्टिस, अनुच्छेद 370 को निरस्त करने को बरकरार रखना, डिमोनेटाइजेशन को बरकरार रखना, अनुसूचित जाति कोटे में उप-वर्गीकरण को बरकरार रखना, शराब नीति में के कविता को जमानत देना, तेलंगाना के सीएम रेवंत रेड्डी की दो बार आलोचना करना शामिल हैं।

नए सीजेआई बीआर गवई का जन्म 24 नवंबर 1960 को महाराष्ट्र के अमरावती में हुआ था। उन्होंने 16 मार्च 1985 को वकालत शुरू की। शुरुआती सालों में उन्होंने बार. राजा एस. भोसले (पूर्व

महाधिवक्ता एवं उच्च न्यायालय के न्यायाधीश) के साथ 1987 तक कार्य किया। इसके बाद 1987 से 1990 तक उन्होंने बॉम्बे हाई कोर्ट में स्वतंत्र रूप से प्रैक्टिस की।

जस्टिस गवई ने 1990 के बाद मुख्य रूप से बॉम्बे हाई कोर्ट की नागपुर बेच में प्रैक्टिस की, जिसमें संवैधानिक और प्रशासनिक कानून विशेष क्षेत्र रहे। वह नागपुर नगर निगम, अमरावती नगर निगम और अमरावती विश्वविद्यालय के लिए स्थायी वकील रहे। इसके अलावा, उन्होंने सीकोम, डीसीवीएल जैसी विभिन्न स्वायत्त संस्थाओं और निगमों, विदर्भ क्षेत्र की कई नगर परिषदों के लिए नियमित रूप से पैरवी की।

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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।