बृहस्पतिवार 33 साल से देहरादून का विश्वास

15 मई 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 103
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94 email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

- सुरक्षा बलों से हुई मुठभेड़ में -

तीन आतंकी हुए ढेर

हमारे संवाददाता

जम्मू। जम्मू-कश्मीर के पुलवामा जिले के त्राल क्षेत्र में बीते रोज सुरक्षाबलों और आतंकियों के बीच मुठभेड़ शुरू हो गई। यह मुठभेड़ अवंतीपोरा के नदर, त्राल इलाके में हो रही है। पुलिस और सुरक्षाबलों ने संयुक्त अभियान चलाकर तीन आतंकवादियों को मार गिराया है। एनकाउंटर से पहले आतंकी आमिर नजीर वानी अपनी मां से बात करता नजर आया। उसकी मां कह रही थी कि सरेंडर कर दो लेकिन आमिर कहता है फौज को आगे आने दो फिर देखता हूं।

बता दें कि 13 मई को सेना ने लश्कर के 3 आतंकियों को ढेर कर दिया था। इस तरह से 48 घंटों में 6 दहशतगर्दों का सफाया हो गया है। मुठभेड़ तब शुरू हुई जब सुरक्षाबलों को त्राल के जंगलों में 2 से 3 आतंकियों के छिपे होने की सूचना मिली थी। इसके बाद पुलिस और सेना ने इलाके को घेर लिया। एनकाउंटर अवंतीपोरा जिले के त्राल कस्बे के नादेर इलाके में हुई। सेना और पुलिस के इस ज्वाइंट ऑपरेशन में जैश-ए-मोहम्मद के तीन आतंकियों को मार गिराया। जिन तीन आतंकियों को ढेर किया गया है। वे सभी त्राल के रहने वाले हैं। इनके नाम आसिफ अहमद शेख, आमिर नजीर वानी और यावर अहमद भट्ट हैं। वहीं सूत्रों का दावा है कि आसिफ अहमद शेख उन्ही आतंकियों में से एक है जिसने पहलगाम में 26 निहत्थे पर्यटकों को मौत के घाट उतारा था।

❑48 घंटों में 6 आतंकियों का सफाया

इस कामयाबी के बाद भारतीय सेना ने बताया कि खुफिया जानकारी मिलने के बाद 15 मई को अवंतीपोरा के त्राल के नादेर में तलाशी अभियान चलाया गया। भारतीय सेना, जम्मू-कश्मीर पुलिस और सीआरपीएफ ने त्राल के नादेर को चारों ओर से घेर लिया। जवानों को कुछ संदिग्ध गतिविधियों का पता चला, जिसके बाद आतंकियों पर फायरिंग की गई।

इससे एक दिन पहले मंगलवार को दक्षिण कश्मीर के शोपियां जिले के शुक्रू केलर जंगल इलाके में मुठभेड़ के दौरान लश्कर-ए-ताइबा के तीन आतंकियों को मार गिराया गया था। इन आतंकियों को सुरक्षाबलों ने जिनपथेर केलर इलाके में घेर लिया था। इस ऑपरेशन को ऑपरेशन केलर नाम दिया गया था।

इस ऑपरेशन में मारे गए लश्कर के एक आतंकी का नाम शाहिद कुट्टे था, जो शोपियां का रहने वाला था। वह आठ मार्च 2023 को लश्कर में शामिल हुआ था। वह 18 मई, 2024 को हीरपोरा, शोपियां में बीजेपी सरपंच की हत्या में शामिल था। वहीं, दूसरे आतंकवादी की पहचान अदनान शफी डार के रूप में हुई है, जो वंडुना मेलहोरा, शोपियां का रहने वाला है। वह 18 अक्टूबर, 2024 को लश्कर में शामिल हुआ था। वह 18 अक्टूबर, 2024 को शोपियां में गैर स्थानीय मजदूर की हत्या में शामिल था।

दून वैली मेल

संपादकीय

प्रहार व प्रचार एक साथ

सरकार द्वारा पहलगाम की घटना के जवाब में ऑपरेशन सिंदूर लॉन्च किया गया तो देश की जनता और समूचे विपक्ष ने सरकार और सेनाओं का बिना किसी सवाल के उसका दिल खोलकर स्वागत और समर्थन किया गया। जब तक सेनाओं ने अपनी कार्यवाही जारी रखी हर तरफ भारत की जय जयकार होती रही। लेकिन चार दिन बाद अचानक हुई सीज फायर के फैसले ने सब कुछ एक झटके में पलट कर रख दिया। सीज फायर के फैसले को लेकर सैकड़ो सवाल खड़े हुए तो सरकार को भी समझ नहीं आया कि जवाब क्या दिया जाए? पीएम मोदी के राष्ट्रीय संबोधन को देश की जनता ने गंभीरता से नहीं लिया और रही सही कमी को उस ट्रोल आर्मी ने पूरा कर दिया जो सरकार की वाहवाही में लगी रहती है। इसके बाद भाजपा के नेताओं के पास सिर्फ एक ही विकल्प बचा था कि वह अपने पार्टी कार्यकर्ताओं को जीत के जश्न के लिए सड़कों पर उतारे और राष्ट्रभक्ति के प्रचार का शंखनाद करें। अब यही सब कुछ सड़कों पर हो रहा है तिरंगा यात्रा जिसे पहले शौर्य यात्रा का नाम दिया गया था पूरे 10 दिनों तक देश में चलने वाली है। बिहार में तो आज इस तिरंगा यात्रा में पीएम मोदी फौजियों की वर्दी वाले कट आउट में दिखाई दिए। प्रधानमंत्री मोदी ने सीज फायर के बाद अपने राष्ट्रीय संबोधन से ही अपने प्रचार अभियान की शुरुआत ऑपरेशन सिंदूर को देश की आधी आबादी को यह कहकर समर्पित कर दिया गया था कि यह देश की माता बहनों व बेटियों को समर्पित करता हूं। उनका कहना था कि उन्होंने पहलगाम में आर्तकियों द्वारा महिलाओं का सिंदूर उजाड़ने का जो काम किया गया था उसका बदला पूरा कर लिया गया है। विपक्ष कांग्रेस के नेता जो अब तक मौन थे अब पूछ रहे हैं कि क्या सरकार ने पहलगाम में नरसंहार करने वाले आर्तकियों को पकड़ लिया है या फिर मार गिराया है? कहां गए वह आतंकी। भारतीय सेनाओं के हमले में सरकार 100 से अधिक आर्तकियों को मार गिराने की बात कह रही है पाक का कहना है कि कल 51 लोग मारे गए हैं जिनमें 11 सैनिक और 40 सिविलियन है। प्रधानमंत्री ने बीते कल पंजाब के आदमपुर एयरवेज जाकर सैन्य कर्मियों को बधाई दी। लोग पूछ रहे हैं कि तुमने कौन सी जंग जीत ली है। जिसका जश्न मना रहे हो। पाकिस्तान अभी भी सीमा पर गोलाबारी कर रहा है और तुम कह रहे हो कि सीज फायर के दौरान एक भी गोली चली तो हम गोला दागेंगे। जब यह ऑपरेशन सिंदूर पूरा हो चुका है और लक्ष्य को हासिल कर लिया गया है तो ऑपरेशन सिंदूर को जारी रखने की बात क्यों की जा रही है। और अगर अभी पाक के साथ संघर्ष जारी है तो फिर किस जीत का जश्न मनाया जा रहा है विपक्ष का साफ कहना है कि भाजपा इस आपदा में भी राजनीति के अवसर तलाशने में जुटी हुई है। एयर स्ट्राइक की तरह ही इस ऑपरेशन सिंदूर को भाजपा चुनावी मुद्दा बनाना चाहती है। यही नहीं कांग्रेस और अन्य दलों के नेताओं का कहना है कि सरकार उनके सवालों का पहले जवाब दे उसके बाद खूब जश्न मनाएं और शौर्य यात्रा निकाले। अभी न तो सीज फायर पर स्थिति साफ है न ऑपरेशन सिंदूर पर। न अमेरिका की मध्यस्थता पर लेकिन जीत का जश्न मना कर स्वयं को महिमा मंडित करने का काम शुरू हो गया। कांग्रेसियों का कहना है कि भाजपा भय और भ्रम की राजनीति करती है। झूठ की राजनीति करती है और दुखद यह है कि अब यह काम राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़े मुद्दों पर भी किया जा रहा है।

ब्राह्मण महासभा की कार्यकारिणी का विस्तार, महानगर अध्यक्ष बने पीयूष

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय ब्राहमण महासभा की कार्यकरिणी का विस्तार करते हुए देहरादून महानगर का अध्यक्ष पीयूष गौड को बनाया गया।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक भोजनालय में प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए प्रदेश अध्यक्ष मनमोहन शर्मा ने बताया कि अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड द्वारा पूर्व में चिरंजीव भगवान परशुराम के जन्मोत्सव पर गर्मी के प्रकोप को देखते हुए मुख्य चौराहों पर पानी की टंकियां को स्थापित किया गया था जिनकी हालत खराब हो चुकी थी और आज पानी की टंकियां की मरम्मत सफाई करवा कर पुन: पानी को सुचारू रूप से जनमानस के लिए प्रारंभ कर दिया है।

इसी क्रम में शास्त्र के साथ शस्त्र और वेशभूषा, वृक्षारोपण एवं वितरण, योग शिविर, स्वास्थ्य शिवर, सदस्यता अभियान कर जनमानस के लिये क्रमवार कार्य आगामी समय में जल्द किये जायेंगे और महासभा की प्रगति के लिए कार्यकारिणी का विस्तार भी करते रहेंगे। इसी क्रम में महानगर देहरादून जिले, शहरों, में आज कार्यकारिणी का विस्तार किया जा रहा है। जिला हरिद्वार जनपद का संरक्षक महेश तुंबडिया, नितिन गौतम ,अशोक शर्मा, अध्यक्ष- पंडित अनुजकुमार शर्मा (अधिवक्ता), महिला अध्यक्ष रुचि बगवाड़ी (अधिवक्ता), कार्यकारी अध्यक्ष राजीव तुंबडिया, जिला देहरादून महिला युवा अध्यक्ष दीप्ति भट्ट अधिवक्ता, महानगर देहरादून की कार्यकारिणी का विस्तार करते हुए संरक्षक- पंडित धीरज शर्मा, पंडित एसके शर्मा, पंडित वी के शर्मा, अध्यक्ष- पीयूष गॉड, उपाध्यक्ष- पंडित वेद प्रकाश मिश्रा, पंडित रामपाल शर्मा, पंडित चंद्रशेखर पंत,पंडित मनमोहन भट्ट, सुधाकर मिश्रा, महासचिव पंडित वैष्णव, सलाहाकर विभूति जुयाल, संगठन सचिव सुभाष सारस्वत, सचिव पंडित आकाश शर्मा, गौरव कौशिक, पंडित सुधाकर, राकेश शर्मा, जुगल किशोर पंत, कार्यालय इंचार्ज मनोज धस्माना, रामजी लाल, मीडिया इंचार्ज आयुष गॉड, पुनीत शर्मा, सह मीडिया इंचार्ज आशीष गॉड, मनीष शर्मा, प्रचार सचिव बिशमर दत बोठियाल, सीमा गौड, प्रियांशी गौड, शिवानी गौड, विधि सलाहकार एन डी बहुगुणा, सुदर्शन शर्मा, रुड़की शहर अध्यक्ष अभिषेक आशु शर्मा, डोईवाला अध्यक्ष परशुराम जोशी, विकास नगर अध्यक्ष मेघ श्याम शर्मा को बनाया गया। प्रेस वार्ता में मुख्य रूप से अध्यक्ष पंडित मनमोहन शर्मा अधिवक्ता, लालचंद शर्मा, संगठन सचिव मनोज कुमार शर्मा, महानगर अध्यक्ष पंडित पीयूष गॉड, संजय खंडूड़ी, अनुभव आदि मौजूद थे।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ग्राम गौहरी रायवाला निवासी रवि कुमार गोस्वामी ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

गाली गलौच का विरोध करने पर की मारपीट

संवाददाता

देहरादून। गाली गलौच का विरोध करने पर मारपीट कर घायल करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मोथरोवाला निवास आशीष रांगड ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने दोस्त अंकित कुमार व सिद्धार्थ अय्यन मोथरोवाला में सरकारी कैंटीन पर बैठे थे तभी वहां पर शेखर रौतेला, मनीष रावत व विक्रम पन्त आये तथा उनके साथ गाली गलोच, मारपीट करने लगे तथा जान से मारने की धमकी देने लगे तथा उसके मित्र अंकित पाशी को जाति सूचक शब्द बोलने लगे फिर इन लोगों ने बेलचा व धारधार हथियार लाकर उन पर जानलेवा हमला किया जिसमें अंकित व सिद्धार्थ को गंभीर चोट आई तथा बीच बचाव में उसके और उसके दोस्त रिषभ असवाल को भी गंभीर चोटे आई, अंकित एवं सिद्धार्थ को महन्त इंद्रेश होस्पिताल भर्ती कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सम्पत्ति कब्जाने के आरोप में सास व अन्य के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। सम्पत्ति कब्जाने के आरोप में सास व अन्य के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अरविन्द मार्ग निवासी सुरभि राही ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति स्व. अखिल राही निवासी अरविन्द मार्ग की मृत्यु जून 2022 को हो गयी थी। मृत्यु से पूर्व उसके पति ने एक सम्पति सम्पति ओल्ड सहस्रधारा रोड जो की अब 10 ओल्ड सहस्त्रधारा रोड रविन्द मार्ग हो गया है अपनी माता अर्थात उसकी सास श्रीमति सावित्री राई के साथ संयुक्त रूप से क्रय की थी। जिसका समस्त विक्रयफल धनराशि उसके स्व. पति द्वारा अदा किया गया था। वह की उसके पति के मृत्यु के उपरांत उसकी सास श्रीमती सावित्री राही, उसकी नन्द रितु गुप्ता पत्नी संजय गुप्ता निवासी भाऊवाला, रेनू गौतम पत्नी बाबी गौतम, श्रीमती बिदिया शेखरी पत्नी दीपक शेखरी हाल निवासी गण अरविन्द मार्ग व देशराज सैनी पुत्र श्री जयपाल सैनी निवासी खारी झालू जिला बिजनौर तथा विनोद कुमार सैनी निवासी ओल्ड डालनवाला देहरादून एक राय होकर एक अन रजिस्टर्ड कूटरचित फर्जी वसीयत अंकित की और उस अन रजिस्टर्ड वसीयत के अनुसार उसके पति स्व. अखिल राही द्वारा छोड़ी गयी सम्पति को उसकी सास ने अपने नाम पर करा लिया गया। उसकी वसीयत अपनी बेटियों के नाम कर दी। इस प्रकार उसके पति की सम्पत्ति को कब्जाने का प्रयास किया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

किसान नेता चौधरी महेंद्र सिंह टिकैत की 14वीं पुण्यतिथि पर किया वृक्षारोपण

संवाददाता

हरिद्वा। किसान नेता स्व. महेंद्र सिंह टिकैत की 14वीं पुण्यतिथि पर किसान नेताओं ने वृक्षारोपण किया।

आज यहां धरती पुत्र राष्ट्रीय किसान नेता स्व. महेंद्र सिंह टिकैत की 14वी पुण्यतिथि के अवसर पर भारतीय किसान यूनियन सर्वे के राष्ट्रीय महामंत्री प्रवक्ता संजय चोपड़ा के संयोजन में किसान घाट पर किसान नेता चौधरी महेंद्र सिंह टिकैत को अपने श्रद्धासुमन अर्पित कर पर्यावरण बचाओ सदेश के साथ उनकी याद में वृक्षारोपण किया। स्व. महेंद्र सिंह टिकैत किसान नेता का हरिद्वार की धरती से बहुत लगाव था हरिद्वार जनपद के किसानों की समस्याओं के निदान के साथ किसानों को इंसाफ दिलाने के लिए हर संभव संघर्ष उनके द्वारा किए जाते रहे हैं। संजय चोपड़ा ने स्व.राष्ट्रीय किसान नेता महेंद्र सिंह टिकैत को याद करते हुए कहा देश के किसानों को संगठित कर देश दुनिया में किसानों के अधिकारों को सुरक्षित करने के लिए स्व.महेंद्र सिंह टिकैत की ओर से संघर्ष किए जाते रहे हैं। उन्होंने कहा महेंद्र सिंह टिकैत के पद चिन्ह पर चलते हुए किसानों को ज्यादा से ज्यादा संगठित कर किसानों की विचारधारा को आगे बढ़ाने के लिए प्रयास जारी रहेंगे।

भारतीय किसान यूनियन सर्वे के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष उत्तराखंड प्रभारी अनिल शर्मा ने कहा उत्तराखंड सरकार की ओर से किसान नेता स्व.महेंद्र सिंह टिकैत की याद में मां गंगा के किनारे संग्रहालय उद्यान स्थापित किए जाने चाहिए। क्योंकि जून के माह में किसान कुंभ के दौरान देश के कोने-कोने के किसान मां गंगा की पूजा अर्चना के साथ उनके संकल्पो को भी दोहराते रहे। राष्ट्रीय किसान नेता स्व.महेंद्र सिंह टिकैत की 14 वी पुण्यतिथि के अवसर पर वृक्षारोपण कर अपने श्रद्धा सुमन अर्पित करते भारतीय किसान यूनियन सर्वे के महिला प्रदेश अध्यक्ष श्रीमती सुरेंद्रा शर्मा, प्रदेश महामंत्री रेनू चौहान, कोषा अध्यक्ष सचिन कुमार, युवा के प्रदेश अध्यक्ष अनुराग शर्मा, सुरेंद्र, कमलेश, मनोज पाल, मानसिंह, मोहनलाल, प्रभात, नईम सलमानी, सोनू, मनोज जाटव आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

डिजिटल डिटॉक्स क्या है? जानिए इसे अपनाने के फायदे

डिजिटल डिटॉक्स एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें हम अपने डिजिटल उपकरणों से कुछ समय के लिए दूर रहते हैं। यह हमें तकनीक के प्रभाव से मुक्त होकर असली जीवन का आनंद लेने का मौका देता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम जितना समय स्क्रीन के सामने बिताते हैं, उतना ही जरूरी है कि हम उसे थोड़ा कम करें। आइए जानते हैं कि डिजिटल डिटॉक्स के क्या-क्या फायदे हैं।

मानसिक स्वास्थ्य में होगा सुधार

डिजिटल डिटॉक्स हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। जब हम अपने मोबाइल फोन, कंप्यूटर या टीवी से दूर रहते हैं तो हमें तनाव और चिंता कम होती है। इससे हमारा मन शांत रहता है और हम बेहतर तरीके से सोच पाते हैं। इसके अलावा यह हमें ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है और हमारी सोचने की क्षमता को बढ़ाता है। इससे हमारी मानसिक ताजगी भी बढ़ती है और हम अधिक सकारात्मक महसूस करते हैं।

नींद की गुणवत्ता में सुधार

डिजिटल उपकरणों का उपयोग करने से हमारी नींद पर बुरा असर पड़ता है।

रात को सोते समय मोबाइल फोन या कंप्यूटर का इस्तेमाल करने से आंखों की रोशनी प्रभावित होती है और नींद नहीं आती है। डिजिटल डिटॉक्स करने से हमारी नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है। हम गहरी नींद ले पाते हैं और सुबह ताजगी महसूस होती है। इसके अलावा यह प्रक्रिया हमें दिनभर की थकान से राहत दिलाती है और हमारे शरीर को आराम मिलता है।

मजबूत होते हैं सामाजिक संबंध

डिजिटल डिटॉक्स करने से हमारे सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं। जब हम तकनीकी उपकरणों से दूर रहते हैं तो हमें अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताने का मौका मिलता है। इससे हमारे रिश्ते बेहतर होते हैं और हम एक-दूसरे के करीब आते हैं। इसके अलावा यह हमें असली बातचीत करने का मौका देता है, जिससे हमारी समझ और सहानुभूति बढ़ती है। डिजिटल डिटॉक्स से हम अपने प्रियजनों के साथ अधिक समय बिता पाते हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य में होता है सुधार

डिजिटल डिटॉक्स करने से हमारा शारीरिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है।

जब हम तकनीकी उपकरणों से दूर रहते हैं तो हमें अधिक चलने-फिरने का मौका मिलता है। इससे हमारी शारीरिक ताकत बढ़ती है और वजन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा यह प्रक्रिया हमें स्वस्थ आहार अपनाने का प्रेरणा देती है, जिससे हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। डिजिटल डिटॉक्स से हम अपने शरीर को आराम देते हैं और ताजगी महसूस करते हैं।

बढ़ती है रचनात्मकता

डिजिटल डिटॉक्स करने से हमारी रचनात्मकता बढ़ती है। जब हम तकनीकी उपकरणों से दूर रहते हैं तो हमें नई चीजें सीखने और बनाने का समय मिलता है। इससे हमारी सोचने की क्षमता बढ़ती है और हम नए विचारों पर काम कर पाते हैं। इसके अलावा यह प्रक्रिया हमें ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है, जिससे हमारी रचनात्मकता को नया मुकाम मिलता है। डिजिटल डिटॉक्स से हम अपने शौक और रुचियों को बेहतर तरीके से जान पाते हैं। (आरएनएस)

गर्मियों में हो जाती है डिहाइड्रेशन की समस्या

गर्मियों के मौसम में डिहाइड्रेशन की समस्या सबसे अधिक देखने को मिलती है। यह तब होता है जब हमारा शरीर तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट्स को बनाए रखने में असमर्थ होता है। इसके कारण ना सिर्फ किडनी, गुर्दे व शरीर के अन्य अंगों को नुकसान पहुंचता है बल्कि यह चक्कर आना, कमजोरी का कारण भी बन सकता है।

वैसे तो डिहाइड्रेशन से बचने के लिए हर किसी को रोजाना 3 लीटर पानी पीना चाहिए लेकिन आप डाइट में कुछ फूड्स लेकर भी बॉडी को हाइड्रेट कर सकते हैं। इन फूड्स से करें बॉडी को हाइड्रेट...

केला : केले का सेवन दिन में एक या दो बार किया जा सकता है क्योंकि ये निर्जलीकरण के दौरान खोए हुए पोटेशियम को वापस पाने में मदद करता है।

छाछ : 1 कप छाछ में सोंठ मिलाकर दिन में कम से कम 3 से 4 बार इसका सेवन करें। इससे ना सिर्फ बॉडी हाइड्रेट रहेगी बल्कि आप बीमारियों से भी बचे रहेंगे।

नारियल पानी : दिन में 1 नारियल पानी का सेवन भी बॉडी को हाइड्रेट करता है। वहीं, इसमें सोडियम और पोटैशियम होता है, जो आपको सेहतमंद रखने में फायदेमंद है।

दही : दही डिहाइड्रेशन के लिए सबसे अच्छे घरेलू उपचारों में से एक है। दिन में एक बार इसका सेवन शरीर के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

फल और सब्जियां : बॉडी को हाइड्रेट रखने के लिए अपनी डाइट में पानी से भरपूर फूड्स शामिल करें। इसके लिए आप संतरा, पालक, सलाद पत्ता, पपीता, खीरा खा सकते हैं।

तरबूज : गर्मियों में खाए जाने वाले तरबूज में 99त्न पानी होता है। आप इसका जूस निकालकर पी सकते हैं। इसके अलावा तरबूज की स्मूदी, फ्रूट सलाद भी गर्मियों के लिए परफेक्ट ऑप्शन है।

सीटेड लेग प्रेस को सही तरीके से करने के लिए इन बातों का रखें ध्यान

सीटेड लेग प्रेस एक ऐसी एक्सरसाइज है, जो निचले शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करती है। यह एक्सरसाइज खासतौर पर जांघों, बटों और पिंडलियों पर काम करती है। सही तरीके से सीटेड लेग प्रेस करने से आपको अधिकतम लाभ मिल सकता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स देते हैं, जिन्हें अपनाकर आप इस एक्सरसाइज को और भी प्रभावी बना सकते हैं।

मशीन पर सही पोजिशन बनाएं

सीटेड लेग प्रेस मशीन पर बैठते समय ध्यान रखें कि आपकी पीठ पूरी तरह से मशीन की पीठ सहारे पर होनी चाहिए।

पैरों को प्लेट पर इस तरह रखें कि घुटने सीधे हों और पंजे पूरी तरह से प्लेट पर टेढ़े रखें। इससे आपको बेहतर संतुलन मिलेगा और एक्सरसाइज करते समय कोई दिक्कत नहीं होगी। इसके अलावा पैरों की स्थिति को ठीक से सेट करने से मांसपेशियों पर सही दबाव पड़ेगा और आपको अधिकतम लाभ मिलेगा।

वजन का चयन समझदारी से करें

शुरुआत में हल्के वजन का चयन करें ताकि आपकी मांसपेशियां इसकी आदत डाल सकें। धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं जब आपको एक्सरसाइज करने में सहजता महसूस होने लगे। इससे चोट लगने का खतरा कम होगा और आपकी मांसपेशियां मजबूत होंगी।

ध्यान रखें कि वजन इतना न हो कि आप सही फॉर्म में न कर सकें। सही वजन चुनने से आप अधिकतम लाभ प्राप्त कर सकते हैं और अपनी फिटनेस को बेहतर बना सकते हैं।

धीरे-धीरे एक्सरसाइज करें

सीटेड लेग प्रेस करते समय गति पर खास ध्यान दें। इसे धीरे-धीरे ऊपर और नीचे करें ताकि मांसपेशियों पर लगातार दबाव बना रहे। तेजी से करने पर चोट लगने का खतरा बढ़ सकता है और मांसपेशियां पूरी तरह से विकसित नहीं हो पाएंगी।

धीरे-धीरे ऊपर लाने और नीचे करने से न केवल आपको बेहतर परिणाम मिलेंगे बल्कि आपकी मांसपेशियां भी मजबूत होंगी। इसके अलावा यह तरीका आपकी सहनशक्ति को भी बढ़ाता है।

सांसों पर ध्यान दें

एक्सरसाइज करते समय सांसों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

ऊपर की ओर धकेलते समय सांस लें और नीचे लाते समय सांस छोड़ें। इससे आपकी शारीरिक क्षमता बढ़ेगी और एक्सरसाइज का असर बेहतर होगा। सही तरीके से सांस लेने से न केवल आपकी मांसपेशियां मजबूत होंगी बल्कि आपकी सहनशक्ति भी बढ़ेगी। इसके अलावा यह तरीका आपको अधिकतम लाभ प्रदान करेगा और एक्सरसाइज को और भी प्रभावी बनाएगा।

वार्म-अप और स्ट्रेचिंग करें

किसी भी प्रकार की एक्सरसाइज से पहले वार्म-अप करना जरूरी है ताकि शरीर तैयार हो सके और चोट लगने का खतरा कम हो जाए। इसके बाद एक्सरसाइज करने के बाद स्ट्रेचिंग करना न भूलें ताकि मांसपेशियां आराम करें और लचीलापन बना रहे।

वार्म-अप और स्ट्रेचिंग करने से न केवल आपकी एक्सरसाइज का प्रभाव बढ़ेगा बल्कि आपकी मांसपेशियां भी स्वस्थ रहेंगी। इससे आप अधिकतम लाभ प्राप्त कर सकते हैं। (आरएनएस)

कीवी फल खाने से स्किन की खोई हुई चमक वापस आ जाएगी!

अगर कहा जाए कि किवी फल खाने को से आपके स्किन की खोई हुई चमक वापस आ जाएगी, तो आप क्या करेंगे? बिना देर किए इस फल को खरीदने चले जाएंगे?

ज़रूर जाइए, लेकिन उसके पहले इसके फायदे को अच्छे ढंग से जान लीजिए। हमारी सेहत के लिए वैसे तो आमूमन सभी फल फायदेमंद होते हैं, लेकिन किवी एक ऐसा फल है जिसका असर सीधा आपके स्किन पर होता है। इसे खाने से आपके चेहरे की खोई हुई चमक वापस आ जाती है।

*कीवी खाने में जितना ही मजेदार फल है,उतना ही यह हमारे चेहरे के लिए असरदार। यह हमारे चेहरे की खूबसूरती को निखारने का काम करता है। इसे खाने से चेहरे की खोई हुई ग्लो वापस आ जाती है।

*कीवी में एंटीबैक्टीरियल मौजूद होते हैं, जो हमारी स्किन को मुहांसे और कई बीमारियों से दूर रखने का काम करती है। कीवी फ्रूट आपके दिल से संबंधित समस्याओं को दूर करने में बहुत ही प्रभावकारी होता है।

*कीवी में मौजूद पोटेशियम लो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर दिल के दौरे के रिस्क को कम करने में मदद करता है। यदि आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रित और स्थिर होता है तो यह आपके स्वस्थ दिल को दर्शाता है। किवी फल में फाइबर और विटामिन होते हैं जो आपकी धमनियों को मजबूत कर उनके कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। इस प्रकार किवी फल का नियमित सेवन कर हम दिल से संबंधित बीमारियों को दूर कर सकते हैं।

*कीवी फल अस्थमा रोग के उपचार में असरदार होता है। यह हरा फल हमारी आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आंखों की दृष्टि कम होना या कम दिखाई देने का मैकुल पतन के कारण होता है। मैकुलर पतन को कम करके किवी फल आपकी आंखों की रक्षा करने में आपकी मदद कर सकता है। कीवी फ्रूट हमारी पाचन प्रणाली के लिए फायदेमंद होता है। यह कई फाइबरों से भरपूर होते हैं जो कि पाचन के लिए अच्छे और महत्वपूर्ण होते है। प्राकृतिक एंजाइमों से भरपूर किवी फल आपकी नींद को बेहतर बनाने में मदद करते है।

अगर आप भी कर रहे हैं खाने में सूरजमुखी तेल का इस्तेमाल तो रुकिए!

हम जो भी खाना खाते हैं, उसका सीधा असर हमारे दिल की सेहत पर पड़ता है। खासकर तेल और वसा का चुनाव बहुत महत्वपूर्ण होता है। गलत तेल का सेवन कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकता है, धमनियों को ब्लॉक कर सकता है और दिल के दौरे का खतरा बढ़ा सकता है। इसलिए, सही तेल का चुनाव करना हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए बेहद जरूरी है। अगर आप अपने खाने में सूरजमुखी के तेल का इस्तेमाल कर रहे हैं तो आपको इस तेल के बारे में हुई नई रिसर्च के बारे में जानना चाहिए।

सूरजमुखी तेल को आमतौर पर एक स्वस्थ खाना पकाने के विकल्प के रूप में प्रचारित किया जाता है, क्योंकि इसमें बहुत अधिक पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है। लेकिन हाल के शोध बताते हैं कि लंबे समय तक इसका सेवन हृदय स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, खासकर जब इसे रिफाइंड या उच्च तापमान पर गर्म किया जाता है।

सूरजमुखी के तेल के नुकसान

1। हृदय रोगों का बढ़ता जोखिम

सूरजमुखी तेल में ओमेगा-6 फैटी एसिड की उच्च मात्रा होती है। हालांकि, शरीर को ओमेगा-6 की जरूरत होती है, लेकिन अधिक मात्रा में इसका सेवन शरीर में सूजन को बढ़ा सकता है।

ओमेगा-6 फैटी एसिड से शरीर में प्रो-इंफ्लेमेटरी कंपाउंड्स बनते हैं, जो हृदय की धमनियों को संकरा कर सकते हैं और ब्लड प्रेशर बढ़ा सकते हैं। जब सूरजमुखी तेल को गर्म किया जाता है, तो इसके ऑक्सीडेटिव बायप्रोडक्ट्स रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं, जिससे हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। लंबे समय तक अधिक सेवन से धमनियों में रुकावट और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

2। हानिकारक केमिकल

जब सूरजमुखी तेल को बार-बार गर्म किया जाता है (जैसे डीप फ्राई करने के लिए), तो इसमें खतरनाक रासायनिक यौगिक उत्पन्न होते हैं, जैसे- अल्डिहाइड्स जो मस्तिष्क और हृदय को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हाइड्रोपरॉक्साइड्स - जो कोशिकाओं और डीएनए को क्षतिग्रस्त कर सकते हैं। ऐसा अन्य तेलों में भी होता है। इसलिए एक ही तेल को बार-बार इस्तेमाल न करें।

3। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और पोषक तत्वों की हानि

* सूरजमुखी तेल का पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड कंटेंट इसे जल्दी ऑक्सीडेशन के लिए संवेदनशील बनाता है।

* ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से दिल की बीमारियां बढ़ सकती हैं। इसके अलावा त्वचा और शरीर की कोशिकाओं की उम्र जल्दी बढ़ सकती है। इससे मस्तिष्क से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

* सूरजमुखी तेल पूरी तरह से खराब नहीं है, लेकिन इसे अधिक मात्रा में और गलत तरीके से सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। अत्यधिक गर्म करने, बार-बार तलने, और अधिक मात्रा में उपयोग करने से यह हृदय स्वास्थ्य के लिए हानिकारक बन सकता है।

स्वस्थ हृदय के लिए बेहतर विकल्प

जैतून का तेल, नारियल तेल, सरसों का तेल, देसी घी

याद रखें कि सही तेल और कम तेल बेहतर स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी 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

संतरे से ज्यादा विटामिन-सी से भरपूर होती हैं ये 5 चीजें, डाइट में करें शामिल

विटामिन-सी एक ऐसा पोषक तत्व है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने से लेकर त्वचा को स्वस्थ रखने तक में अहम भूमिका निभाता है। आमतौर पर लोग विटामिन-सी के लिए संतरे का सेवन करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि संतरे के मुकाबले कुछ खान-पान की चीजों में इससे कई ज्यादा विटामिन-सी होता है। आइए आज हम आपको ऐसे ही कुछ खाद्य पदार्थों के बारे में बताते हैं, जिनमें संतरे की तुलना में ज्यादा विटामिन-ष्ट होता है।

शिमला मिर्च

शिमला मिर्च एक सब्जी है, जो विभिन्न रंगों में उपलब्ध होती है और इसमें विटामिन-सी की भरपूर मात्रा पाई जाती है। 100 ग्राम शिमला मिर्च में लगभग 80 मिलीग्राम विटामिन-सी होता है, जबकि 100 ग्राम संतरे में केवल 53 मिलीग्राम विटामिन-सी पाया जाता है।

शिमला मिर्च में मौजूद विटामिन-सी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने और त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट भी होते हैं।

ब्रोकली

ब्रोकली एक ऐसा सब्जी है, जिसमें संतरे से ज्यादा विटामिन-सी होता है।

100 ग्राम ब्रोकली में लगभग 90 मिलीग्राम विटामिन-सी होता है, जबकि 100 ग्राम संतरे में लगभग 53 मिलीग्राम विटामिन-सी पाया जाता है। ब्रोकली का सेवन कैंसर के जोखिम को कम करने, हृदय रोगों से बचाने और पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।

इसके अतिरिक्त यह एंटी-ऑक्सीडेंट का एक बेहतरीन स्रोत है।

कीवी

कीवी एक स्वादिष्ट फल है, जो संतरे से कहीं ज्यादा विटामिन-सी से समृद्ध होता है। 100 ग्राम कीवी में लगभग 92 मिलीग्राम विटामिन-सी पाया जाता है, जबकि 100 ग्राम संतरे में केवल 53 मिलीग्राम विटामिन-सी होता है।

कीवी में मौजूद विटामिन-सी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने और त्वचा को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाता है।

इसके अतिरिक्त यह फल पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने और हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में भी सहायक है।

पपीता

पपीता एक ऐसा फल है, जिसमें विटामिन-सी की भरपूर मात्रा होती है और इसमें लगभग 60 मिलीग्राम विटामिन-सी पाया जाता है। इसके अतिरिक्त पपीता में पाचक एंजाइम पापेन भी मौजूद होता है, जो पाचन क्रिया को सुधारने में मदद कर सकता है।

पपीता एक ऐसा फल है, जो न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना अच्छा हो सकता है।

अमरूद

अमरूद एक ऐसा फल है, जो विटामिन-सी के साथ-साथ फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है।

100 ग्राम अमरूद में लगभग 228 मिलीग्राम विटामिन-सी पाया जाता है, जबकि 100 ग्राम संतरे में केवल 53 मिलीग्राम विटामिन-सी होता है। अमरूद का सेवन रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने, पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने और त्वचा को निखारने में मदद कर सकता है।

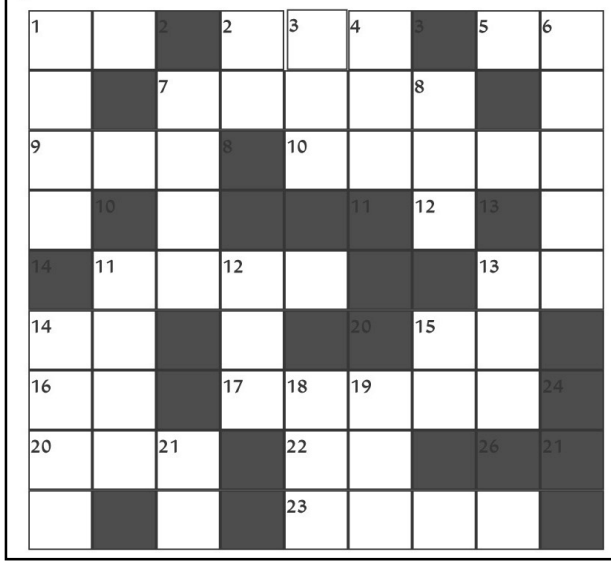
इसके अतिरिक्त इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से भी बचाते हैं।

शब्द सामर्थ्य -32

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 31 का हल

ग	ल	त	ज्ञ	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	■	रं	■	■	मि
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
■	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	■	प	■	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	■
ची	■	■	प	■	पा	■	■	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

हाउसफुल 5: यो यो हनी सिंह के बीट्स पर थिरके सितारे

बॉलीवुड की सबसे मशहूर कॉमेडी फ्रेंचाइजी हाउसफुल 5' का पहला गाना लाल परी' निर्माताओं द्वारा रिलीज कर दिया गया। फिल्म के टीजर रिलीज के बाद से ही इससे जुड़ी अपडेट का फैंस इंतजार कर रहे थे। गाने ने प्रशंसकों की उत्सुकता को बढ़ा दिया है। अब उन्हें इसके ट्रेलर और सिनेमाघरों में इसके रिलीज का इंतजार है।

इस गाने के बोल हनी सिंह और अल्फाज ने लिखे हैं और इसे हनी सिंह और सिमर कौर ने मिलकर गाया है। गाने का म्यूजिक भी हनी सिंह ने ही दिया है। निर्माताओं ने अपने आधिकारिक यूट्यूब चैनल पर गाना रिलीज किया है। रिलीज के आधे घंटे में ही इसे लाखों व्यूज मिल चुके हैं।

टीजर में इस बार अक्षय कुमार और रितेश देशमुख समेत फिल्म में 18 कलाकारों की टोली नजर आएगी। टीजर में इन सभी को इंट्रोड्यूस कराया गया है, जिसमें अक्षय कुमार, अभिषेक बच्चन, रितेश देशमुख, संजय दत्त, फरदीन खान, नाना पाटेकर, जैकी श्रॉफ, डिनो मोरिया, चंकी पांडे, जॉनी लीवर, श्रेयस तलपदे, निकितिन धीर, रंजीत, आकाशदीप साबिर, जैकलीन फर्नांडीज, नर्गिस फाखरी, चित्रांगदा सिंह और सौंदर्या शर्मा मौजूद हैं। इस बार फिल्म में सिर्फ हंसी-मजाक ही नहीं, बल्कि एक मर्डर मिस्ट्री का रोमांच भी होगा।

हाउसफुल 5' में इस बार दर्शकों को सिर्फ कॉमेडी ही नहीं, बल्कि उसके साथ मर्डर मिस्ट्री भी देखने को मिलेगी। फिल्म की कहानी एक क्रूज शिप पर आधारित है, टीजर से संकेत मिलता है कि क्रूज पर मौजूद हर किरदार इस मर्डर का संदिग्ध हो सकता है। मीडिया रिपोर्ट्स मुताबिक संजय दत्त और जैकी श्रॉफ पुलिस अधिकारियों की भूमिका में नजर आ सकते हैं जो इस गुत्थी को सुलझाने की कोशिश करेंगे। हालांकि, फिल्म के पहले गाने में अक्षय कुमार को चतुराई से सभी का हाथ चेक करते हुए भी देखा जा सकता है।

टीजर के साथ ही फिल्म के रिलीज की भी घोषणा कर दी गई है। फिल्म साजिद नाडियाडवाला की कंपनी नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट के बैनर तले बनी है। साजिद इस फ्रेंचाइजी के साथ शुरू से जुड़े रहे हैं और हर बार दर्शकों के लिए कुछ नया लेकर आए हैं। फिल्म का निर्देशन तरुण मानसुखानी ने किया है, जिन्हें दोस्ताना' के लिए जाना जाता है। यह फिल्म 6 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

जैकलीन फर्नांडिस की नई वेब सीरीज है जुनून 17 मई को जियो हॉटस्टार पर रिलीज होगी

पिछली बार अभिनेत्री जैकलीन फर्नांडिस फिल्म फतेह में नजर आई थी, जिसमें उनकी अदाकारी की तो खूब तारीफ हुई। हालांकि, यह बॉक्स ऑफिस पर औंधे मुंह गिरी। इसमें जैकलीन के साथ सोनू सूद नजर आए थे।

अब जैकलीन ने अपनी नई वेब सीरीज का ऐलान कर दिया है, जिसका नाम है जुनून है। इसमें जैकलीन की जोड़ी पहली बार नील नितिन मुकेश के साथ बनी है।

दिग्गज अभिनेता बोमन ईरानी भी इस सीरीज का हिस्सा हैं।

है जुनून की रिलीज तारीख से भी पर्दा उठ गया है। यह सीरीज 17 मई, 2025 को ओटीटी प्लेटफॉर्म जियो हॉटस्टार पर रिलीज होगी।

निर्माताओं ने इसकी पुष्टि करते हुए लिखा, जिद्द और जुनून की जंग में केवल महानतम ही जीतेगा।

है जुनून का पहला प्रोमो वीडियो भी सामने आ गया है, जिसमें जैकलीन और नितिन समेत तमाम सितारों की झलक दिख रही है।

विदेश में हूं, लेकिन दिल और आत्मा पूरी तरह भारत के साथ: सेलिना जेटली

मशहूर अदाकारा सेलीना जेटली भले ही विदेश में हों, लेकिन उनका मन खबरों की हलचल के बीच भारत में उलझा हुआ है। उन्होंने भारतीय सेना की बहादुरी को सलाम किया और उन आम लोगों के साथ हमदर्दी जताई जो हमले से प्रभावित हुए हैं। उनका कहना कि उन्हें भारत की ताकत पर पूरा भरोसा है।

सेलिना ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया, जिसमें लिखा, मैं ऑस्ट्रिया में हूं, लेकिन नींद नहीं आ रही। आज की रात सोना भी किसी लग्जरी जैसी चीज लग रही है, क्योंकि मेरे देश में शांति पर हमला हो रहा है। मेरा दिल बेचैन है, एक तरफ मैं यहां के समय में हूं और दूसरी तरफ भारत की खबरों में उलझी हुई हूं। बेशक मैं दूर हूं, लेकिन मेरी आत्मा, मेरी भावना पूरी तरह भारत के साथ है।

उन्होंने लिखा, हमारे बहादुर भारतीय सशस्त्र बलों को धन्यवाद। आप हमारे और अव्यवस्था के बीच एक ढाल बनकर खड़े हैं। आप हमें उस खतरे से बचाते हैं, जो आम लोग शायद कभी महसूस भी नहीं कर पाते। आपका साहस सिर्फ युद्ध में नहीं, बल्कि उन अनगिनत खामोश कुर्बानियों में भी दिखता है, जैसे ठंडी रातों में जागकर सरहद की रक्षा करना, बिना रुके.. बिना थके हर कदम देश के लिए बढ़ाना। हम आज सुरक्षित हैं, चैन से जी रहे हैं, सांस ले पा रहे हैं, सिर्फ इसलिए क्योंकि भारतीय सेना अडिग खड़ी है, बिना डरे, बिना झुके। हमले में प्रभावित नागरिकों को लेकर आगे लिखती हैं, आपका दर्द किसी से छुपा नहीं है, हम सब उसे महसूस करते हैं और समझते हैं। आपकी ताकत को भुलाया नहीं जा सकता। आपके साहस को हमेशा याद रखा जाएगा। डर और नुकसान का सामना करते हुए, आप दुनिया को दिखा रहे हैं कि एकता, सम्मान और धैर्य का वास्तव में क्या मतलब है। हम आपके साथ खड़े हैं।

इस मुश्किल घड़ी से बाहर निकलने के लिए एक साथ मिलकर संघर्ष करेंगे और फिर से खड़े होंगे। शांति केवल एक शब्द नहीं है, बल्कि सभी लोगों का प्राकृतिक अधिकार है और कोई भी हमला भारत की आत्मा को नहीं तोड़ सकता। जय हिंद

येलो टॉप में मोनालिसा ने कराया फोटोशूट

भोजपुरी इंडस्ट्री और टीवी इंडस्ट्री में अपनी खास पहचान बनाने वाली टॉप एक्ट्रेस मोनालिसा अपने ग्लैमरस लुक्स को लेकर चर्चाओं में बनी रहती हैं। डांस और अपने यूनिक स्टाइल के चलते वो सोशल मीडिया पर खूब छाई रहती हैं। वो सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इस कड़ी में उन्होंने अपना लेटेस्ट फोटोशूट इंस्टाग्राम पर शेयर किया है, जो अब इंटरनेट पर तेजी से वायरल हो रहा है।

इंस्टाग्राम पर शेयर की गई तस्वीरों में मोनालिसा येलो कलर के क्रॉप टॉप और ब्लू डेनिम जींस में नजर आ रही हैं। उन्होंने अपने लुक को खास बनाने के लिए लाइट मेकअप किया हुआ है। फैंस को उनका ये लुक काफी पसंद आ रहा है। तस्वीरों में वह अपने दोस्तों के साथ नजर आ रही हैं।

इन तस्वीरों को शेयर करते हुए उन्होंने कैप्शन में हार्ट इमोजी का इस्तेमाल किया है। फैंस उनकी इन तस्वीरों को काफी पसंद कर रहे हैं और कमेंट कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा- आप हमारे दिलों की रानी हो दूसरे यूजर ने लिखा- क्या लग रही हो आप अन्य यूजर ने लिखा- तुम लाखों में एक हो

वर्कफ्रंट की बात करें तो मोनालिसा इन दिनों सुपरनैचुरल शो श्मशान चंपा में मोहिनी का किरदार निभा रही हैं। श्मशान चंपा टेलीविजन की पसंदीदा डायन मोनालिसा को उनके सबसे पसंदीदा अवतार में वापस लाता है, इससे प्रशंसकों में उत्साह देखा जा सकता है। यह शो शेमारू उमंग पर प्रसारित होता है।

उल्लेखनीय है कि मोनालिसा का असली नाम अंतरा बिस्वास है। उन्होंने भोजपुरी फिल्म हो या टीवी इंडस्ट्री, सभी में तहलका मचाया हुआ है। उन्होंने टीवी सीरियल नजर में डायन का किरदार निभाया, जिसे लोगों ने काफी पसंद किया। इसके अलावा, उन्होंने नमक इश्क का, बेकाबू, लाल बनारसी, आखिरी दास्तान जैसे शोज में भी काम किया।

उन्होंने रियलिटी शो बिग बॉस 10 से भी पॉपुलैरिटी हासिल की, जिसमें मनवीर गुर्जर विनर रहे। वह बंटी और बबली, ब्लैकमेल, मनी है तो हनी है, काफिला जैसी फिल्मों में भी नजर आ चुकी हैं।

मोनालिसा की लेटेस्ट तस्वीरें एक बार फिर सोशल मीडिया पर एक बार फिल बवाल मचा रही हैं और तेजी से वायरल हो रही है । जिसमें वे बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं

मोनालिसा मीडिया में सबसे लोकप्रिय और सबसे मंहगी भोजपुरी एक्टर्स में से एक मानी जाती हैं। उनके इंस्टाग्राम में 5।8 मिलियन से अधिक फॉलोअर्स हैं।जो इंस्टाग्राम पर सबसे ज्यादा फॉलो की जाने वाली भोजपुरी एक्टर्स में से एक हैं।

गैर बैंकिंग संस्थाओं पर सरकार का नियंत्रण जरुरी है

हिमानी रावत

एक समय हमारे देश के ग्रामीण जन साहूकारों के चंगुल में फंसे हुए थे। वर्षा आधारित कृषि व्यवस्था होने की वजह से फसल से आय होना अनिश्चित था, इस वजह से हमारे किसान साहूकारों से कर्ज लेकर एक तरह से खुद को गिरवी रख देते थे। पिछले दो-तीन दशकों में स्थिति बदली। सहकारिता और राष्ट्रीयकृत बैंकों की वजह से किसानों को कर्ज लेने में आसानी हुई, लेकिन उदारीकरण के दौर में जिस तरह से निजी बैंकिंग क्षेत्र का हस्तक्षेप बढ़ा वैसे-वैसे फिर से किसान परेशानी में आ गए हैं। हाल ही में एक आर्थिक रिपोर्ट के अनुसार भारत की ग्रामीण अर्थव्यवस्था में विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्र में ऋण का बढ़ता स्तर चिंता का विषय है। कुछ गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनियां ग्रामीणों की आर्थिक विवशता का दुरुपयोग कर उनका शोषण कर रही हैं। ऐसे ऋणों की मार्केटिंग बेहद आक्रामक तरीके से ऐसे की जाती है कि ऋण लेने वाले इनके दीर्घकालिक वित्तीय परिणामों से वाकिफ नहीं हो पाते और कर्ज के जाल में फंस जाते हैं। इन पर नकेल कसना जरूरी है। दरअसल, इस संकट के मूल कारणों में से एक, देश के ग्रामीण क्षेत्र में रोजगार के पर्याप्त अवसरों का अभाव है। आर्थिक वृद्धि का लाभ भी पर्याप्त रूप से रोजगार सृजन में नहीं दिखा है, खासतौर पर गैर-कृषि क्षेत्रों में ऋण की आसान पहुंच और चौबीस घंटे डिलिवरी सेवाओं के प्रसार से ग्रामीण क्षेत्रों में खपत की स्थिति बढ़ी है। लोगों को गैर-जरूरी वस्तुओं और सेवाओं के वास्ते ऋण लेने के लिए लुभाया जा रहा है जिससे वे और अधिक कर्ज के जंजाल में फंस रहे हैं। ग्रामीण क्षेत्रों के परिवार, रोजमर्रा की अपनी जरूरतों के लिए भी ऋण की राशि पर निर्भर हो रहे हैं।

ग्रामीण अर्थव्यवस्था में आय के स्रोत अनिश्चित हैं और यह मुख्य रूप से कृषि पर निर्भर है। यह अप्रत्याशित मॉनसून, जिंसों की उतार-चढ़ाव वाली कीमतों और बढ़ती इनपुट लागत से भी प्रभावित होती है। गैर बैंकिंग संस्थाएं इस अंतर का फायदा उठा

रहे हैं और रोजमर्रा की खपत के लिए ऋण अधिक ब्याज दरों पर देते हैं। इसमें ऋणों का रॉल ओवर चक्र एक अहम हिस्सा है। इसका सबसे बड़ा संस्थागत उदाहरण फसल ऋण है। सरकार हर वर्ष, किसानों को फसल ऋण का वितरण करने के लिए बैंकों के लिए महत्त्वाकांक्षी लक्ष्य निर्धारित करती है। इन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए बैंकों पर दबाव होता है जिसके कारण अक्सर ऋणों का वितरण तेजी से यह सुनिश्चित किए बिना ही कर दिया जाता है कि इनका उपयोग उत्पादक तरीके से किया जाएगा या नहीं। इस ऋण का इस्तेमाल उत्पादक कृषि निवेश के लिए किए जाने के बजाय, तत्काल जरूरतों को पूरा करने या पुराने ऋण का भुगतान करने के लिए किया जाता है जिससे ग्रामीण ऋण संकट गहरा जाता है। कुछ बैंक जिनकी सार्वजनिक जमाओं तक कम लागत के साथ पहुंच है वे भी गैर बैंकिंग नेटवर्क की तुलना में कभी-कभी सूक्ष्म ऋण पर, उच्च ब्याज दर वसूल रहे हैं। अगर गैर बैंकिंग क्षेत्र की जांच-पड़ताल उनके ब्याज दरों के लिए की जा रही है तब क्या इस लिहाज से बैंकों की जांच नहीं की जानी चाहिए? ग्रामीण क्षेत्रों में ऋण की लागत कर्ज लेने वाले की भुगतान क्षमता के मुकाबले गैर-आनुपातिक तरीके से बढ़ रही है जिसके चलते ऋण का चक्र और जटिल हो रहा है।

ग्लोबल डेवलपमेंट इन्क्यूबेटर की एक ताजा रिपोर्ट के मुताबिक ग्रामीण क्षेत्र के 50 प्रतिशत से अधिक लोगों की आमदनी का प्राथमिक स्रोत खेती है लेकिन इनमें से अधिकांश लोग बेहतर मौके पाने के लिए खेती छोडऩे के लिए तैयार हैं। देश के अनेक आर्थिक विशेषज्ञ मानते हैं कि दरअसल कृषि को समृद्धि का इंजन होना चाहिए यानी यदि हमारे किसान खेती छोडक़र दूसरा कोई व्यवसाय करते हैं तो दीर्घकालिक हितों की दृष्टि से यह घाटे का सौदा होगा। इसलिए जरूरी है कि खेती को लाभ का व्यवसाय बनाया जाए तथा किसानों को गैर बैंकिंग संस्थाओं के आर्थिक शोषण से मुक्ति दिलाई जाए। दरअसल ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सुधारने के लिए अभी बहुत कुछ किए जाने की जरूरत है। केंद्र और राज्य सरकारों को इस ओर ध्यान देना चाहिए।

कश्मीर घाटी के लोग पाकिस्तान के खिलाफ आंदोलित

हरिशंकर व्यास

जम्मू कश्मीर में आतंकवाद पिछले करीब चार दशक से चल रहा है। पिछली सदी में आठवें दशक के मध्य में इसकी शुरुआत हुई थी। उसके बाद करीब 40 साल में कोई मौका ऐसा नहीं आया, जब जम्मू कश्मीर में और खास कर कश्मीर घाटी के स्थानीय निवासियों के मन में पाकिस्तान के प्रति ऐसी नफरत पैदा हुई हो और उसका प्रकटीकरण भी हुआ हो, जितनी पहलगाम की घटना के बाद हुई है।

पहली बार ऐसा हुआ है कि कश्मीर घाटी के लोग पाकिस्तान के खिलाफ आंदोलित हुई। अपने हिंदू बिरादरान के साथ खड़े हुए और आतंकवादियों को अपना दुश्मन बताया। इससे पहले किसी न किसी रूप में आतंकवादियों को स्थानीय लोगों का समर्थन मिलता रहता है। वे अपने आर्थिक हितों और अपने जीवन से ज्यादा पाकिस्तान के इस नैरेटिव की लड़ाई लड़ते थे कि, 'कश्मीर उसके गले की नस है'। पिछले दिनों पहलगाम में धर्म पूछ कर 27 हिंदुओं की हत्या किए जाने के बाद कश्मीरी आवाम आंदोलित हुआ। हजारों की संख्या में लोग सडक़ों पर उतरे और उन्होंने पाकिस्तान के खिलाफ नारेबाजी की। ऐसा नहीं है कि कोई पार्टी लोगों को मोबिलाइज कर रही थी। भाजपा ने भी अपनी ओर से कुछ प्रयास नहीं किया, जबकि उसके 29 विधायक हैं और वह एक बड़ी राजनीतिक ताकत है। लोग खुद ब खुद घरों से निकले और पाकिस्तान का विरोध किया। सबने एक स्वर में कहा कि यह हमला कश्मीरियत की भावना के ऊपर है।

जाहिर है इतने बड़े विरोध के पीछे एक कारण यह भी था कि पहली बार आतंकवादियों ने धर्म पूछ कर इतना बड़ा नरसंहार किया था और कश्मीर लोगों को भी इसके असर का अंदाजा होगा। लेकिन उसके साथ साथ एक कारण यह भी था कि आतंकवादियों ने इस अलिखित नियम का उल्लंघन किया था कि पर्यटकों या दूसरे बाहरी लोग, जो स्थानीय अर्थव्यवस्थ को सपोर्ट करते हैं उन पर हमला नहीं होना चाहिए।

पर्यटकों पर हमले का पहला असर तो यह हुआ है कि पर्यटन का हाई सीजन होने के बावजूद सारी बुकिंग रद्द होने लगी है। होटलों की 90 फीसदी बुकिंग रद्द हो गई है। हवाई जहाज की टिकटें कैंसिल की जा रही हैं। लोग श्रीनगर, पहलगाम, गुलमर्ग, सोनमर्ग आदि छोड़िए लोग वैष्णो देवी की यात्रा रद्द कर रहे हैं। सोचें, पिछले साल दो करोड़ 30 लाख पर्यटक कश्मीर गए थे। भारत के कुल 25 करोड़ लोगों ने घरेलू पर्यटन किया, जिसका 10 फीसदी अकेले कश्मीर गया था। इससे कितना राजस्व सरकार को और वहां के कारोबारियों को मिला होगा, इसका अंदाजा लगाया जा सकता है।

पिछले कुछ समय से जम्मू कश्मीर के बारे में धारणा बदली थी और अनुच्छेद 370 हटाए जाने का सकारात्मक असर दिखने लगा था। अनुच्छेद 370 हटाए जाने को जितने सहज रूप से वहां के आम लोगों ने स्वीकार किया और उसके बाद जैसे चुनाव के बाद लोकप्रिय सरकार का गठन हुआ उससे देश भर के लोगों में विश्वास बना और उन्होंने कश्मीर जाना शुरू किया। कश्मीर के लोग भी मुख्यधारा से जुडऩे लगे। वहां के नौजवान देश भर में पढ़ाई के लिए जाने लगे और अचानक अखिल भारतीय सेवाओं से लेकर खेल कूद में कश्मीरी नौजवानों की भागीदारी बढ़ गई।

सू- दोकू क्र.32

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

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.31 का हल

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

ए आई : भारत को समय के साथ चलना होगा

अशोक शर्मा

फ्रांस के तत्वावधान में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर आयोजित समिट पिछले दिनों राष्ट्रपति मैक्रों के साथ भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सह-अध्यक्षता में संपन्न हुई। यह समय दरअसल,एआई के क्षेत्र में भारत को अपनी प्राथमिकता तय करने का है। हालांकि, समिट में कृत्रिम बुद्धिमत्ता के संवर्द्धन के रोडमैप पर अंतर्राष्ट्रीय समुदाय में गहरे मतभेद भी उजागर हुए। मेजबान फ्रांस,भारत व प्रमुख हितधारक चीन समेत दुनिया के साठ देशों ने डिजिटल विभाजन को कम करने के लिये एआई पहुंच को बढ़ावा देने, इसे खुला,समावेशी, पारदर्शी, नैतिक, सुरक्षित और भरोसेमंद बनाने के संकल्प लेते हुए एक संयुक्त बयान पर हस्ताक्षर किए। वहीं अमेरिका और ब्रिटेन ने इस पर असहमति जतायी और हस्ताक्षर नहीं किए। जबकि अमेरिकी उपराष्ट्रपति जे। डी। वेंस ने वैश्विक नेताओं को चेताया कि अत्यधिक विनियमन से तेजी से बढ़ते एआई उद्योग की गति थम सकती है। जो बताता है कि अमेरिका एआई जोखिमों को कम करने के यूरोप के प्रयासों से खुश नहीं है।

दरअसल, अमेरिका एआई की अपार संभावनाओं पर वर्चस्व चाहता है। उसे चीन की चुनौती भी स्वीकार नहीं है। इसके विपरीत भारत ने एआई को वैश्विक भलाई के लिये विकसित करने पर बल दिया है। भारत का मानना है कि एआई का उपयोग देश विशेष अपने निजी हितों तक सीमित न रखे। यानी एआई नवाचार को बढ़ावा तो दिया जाना चाहिए, लेकिन इसके नियमन को भी नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। बहरहाल,बड़े पैमाने पर एआई के दुरुपयोग की आशंका के बीच विश्वास, सुरक्षा और पारदर्शिता बढ़ाने के लिये एक वैश्विक ढांचा स्थापित करना अपरिहार्य ही है।

यही वजह है कि यूरोपीय देशों ने इस दिशा में सतर्क रुख अपनाया है। ताकि जांच और संतुलन बनाने वाले कदमों से दुनिया में डीपफेक व भ्रामक प्रचार पर अंकुश लगाया जा सके। फलतः भविष्य में नियामक मानदंडों को आसान बनाने पर सहमति बनानी जरूरी है। इसके लिये पूरी तरह से दरवाजे खोलना किसी आपदा को आमंत्रण जैसा भी हो सकता है। पेरिस में एक्शन समिट ऐसे वक्त में हुई है जब एआई में अमेरिकी वर्चस्व को चीनी कंपनी डीपसीक जबर्दस्त चुनौती दे चुकी है। उसने कम लागत में बेहतर एआई टूल पेश करके बताया है कि इस दौड़ में चीन कहीं आगे निकल चुका है। निस्संदेह, इस क्षेत्र में तमाम नई खोजों की संभावनाएं बरकरार हैं। लेकिन सुरक्षा मुद्दों को अनदेखा नहीं किया जा सकता। दरअसल, आने वाला समय कृत्रिम बुद्धिमत्ता का है, लेकिन इसका अनियंत्रित विकास मानवता के लिए घातक भी साबित हो सकता है। ऐसे में एआई विकास में पारदर्शिता व नियमन के अंतर्राष्ट्रीय मानक बनाने भी जरूरी हैं। जरूरी है कि हम एआई की वैश्विक चुनौती के बीच अपने इंजीनियरों व वैज्ञानिकों की मेधा का बेहतर उपयोग करके नई खोजों का मार्ग प्रशस्त करें। अन्यथा भारत एआई की नई खोजों की दौड़ में पिछड़ सकता है। फिक्र है कि भारत जैसे बड़ी बेरोजगारी वाले देश में कहीं एआई रोजगार संकट का वाहक न बने। कम जनसंख्या वाले विकसित देशों के लिये जहां यह तकनीक उपयोगी साबित होगी, वहीं श्रम प्रधान संस्कृति वाले भारत में यह विसंगति भी पैदा कर सकती है। निश्चित रूप से एआई के इस्तेमाल से बेहतर कार्य संस्कृति पैदा होगी, लेकिन यह प्रयास रोजगार के अवसर कम न करे। कृत्रिम मेधा के नियमन और नवाचार के साथ हम रोजगार के अवसर भी बढ़ाएं। भारत में एआई को तेजी से अपनाया जा रहा है। नीति आयोग ने भी इसे प्रोत्साहन देने के लिये राष्ट्रीय नीति तैयार की है। आने वाले वर्षों में एआई की देश की सुरक्षा, आर्थिकी, चिकित्सा, कृषि तथा शिक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका होगी,लेकिन जरूरी है कि युवाओं के लिये पर्याप्त रोजगार के अवसर भी सृजित हों। भारतीय युवा भी खुद को इस नई चुनौती के अनुरूप तैयार करें।

एमडीडीए पर अवैध प्लाटिंग का आरोप, सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने एमडीडीए उपाध्यक्ष को ज्ञापन सौंपते हुए एमडीडीए पर अवैध प्लाटिंग कराने का आरोप लगाया।

उत्तराखंड कांग्रेस कमेटी के महासचिव विनोद सिंह चौहान के नेतृत्व में उपाध्यक्ष मसूरी देहरादून प्राधिकरण को ज्ञापन दिया गया। राजधानी में आवासीय कॉलोनी क्षेत्र में सड़क नालियों के निमार्ण के नाम पर कुछ भी सुविधा नहीं है। पुरकुल गांव की जमीन पर सीमेंट की फैक्ट्री हुआ करती थी आज वहां एमडीडीए की मिली भगत से प्लाटिंग का कार्य चल रहा है जबकि उस जमीन में सरकार द्वारा फैक्ट्री के लिए एनओसी दी गई थी उसमें आवासीय प्लाटिंग कैसे हो रही है। देहरादून राजपुर रोड पुरकुल गांव मालसी में कार्बेट फैक्ट्री में अवैध प्लाटिंग चल रही है जबकि कॉर्बेट फैक्ट्री का लैंड यूज में नहीं है तो उसमें अवैध प्लाटिंग कैसे चल रही है जबकि सरकार द्वारा भूमि पर एनओसी फैक्ट्री के लिए दी गई थी ऐसी जमीन को सरकार में निहित की जाए। कृषि भूमि में शिमला बाईपास और झांझरा नदी की श्रेणी में अवैध प्लाटिंग विभाग के कर्मचारियों की मिली भगत से की जा रही है। एक तरफ प्रदेश की भाजपा सरकार भू-कानून का ड्रामा करती कि कृषि भूमि पर आवासीय मकान नहीं बनेंगे वहीं दूसरी ओर कृषि भूमि पर अवैध प्लाटिंग जमकर विभाग की मिली भगत द्वारा चल रही है। भाजपा सरकार में बैठे कुछ लोगों ने अभी हाल में विकास प्राधिकरण के ऊपर भ्रष्टाचार के आरोप लगाए। इन लोगों के द्वारा आरोप लगाए गए कि विभाग में भ्रष्टाचार चरम पर है। वहीं सरकार भू- कानून लाकर कहती है कि जो जमीन जिस उपयोग के लिए दी गई है वह उस कार्य के लिए उपयोग में लाई जाएगी अन्यथा दूसरा कार्य के उपयोग करने पर संपूर्ण भूमि सरकार में निहित हो जाएगी। वहीं शहर में अवैध वेडिंग पॉइंट बने हैं जिसमें शादियों के समय गाड़ियां सड़कों पर खड़ी हो जाने के कारण जाम की स्थिति सदैव बनी रहती है हाल ही में चकराता रोड के एक वेडिंग पॉइंट में बारात आने के समय पर आतिशबाजी के कारण एक शॉपिंग कांप्लेक्स में आग लग गई थी वेडिंग प्वाइंटों को आबादी क्षेत्र से हटकर जाम व आगजनी से बचा जा सकता है इससे दुर्घटनाओं का भय भी नहीं रहेगा शहर के प्रत्येक वेडिंग पॉइंट के बाहर सड़क पर यदि गाड़ियां पार्क की गई हो तो उन्हें तत्काल सील की कार्रवाई की जाए क्योंकि जाम से एंबुलेंस आदि को समय पर नहीं पहुंचने से मरीज की जान भी जा सकती है। देहरादून में जितने भी फ्लैट बने हुए हैं वह मानकों के अनुरूप नहीं बने हैं बहुत से फ्लैटों में पार्क की व्यवस्था भी नहीं है। वर्तमान में जो फ्लैट बन रहे हैं उनकी ऊंचाई मानको से अधिक है एक तरफ एक गरीब आदमी एक कमरे का घर बनता है तो विभाग द्वारा उसे मानकों के नाम पर तुरंत कार्रवाई कर दी जाती है बड़े ओहदे वाले दुकान, फ्लैट एवं मकान आदि बनाते हैं तो उनके ऊपर कोई कार्यवाही विभाग द्वारा नहीं की जाती है इससे यह साबित होता है कि विभाग में भ्रष्टाचार चरम सीमा पर पहुंच चुका है यदि किसी को अपना नक्शा पास करवाना है तो बिना घूसखोरी के वह नक्शा पास नहीं कर सकता।

इस मौके पर पार्षद रमेश कुमार मंगू, कांग्रेस प्रदेश प्रवक्ता मोहन काला, राहुल शर्मा, गुल मोहम्मद, संजय मौर्य, नितिन चंचल, अर्पण सहलाल, राजीव जायसवाल, आशीष गोसाई, प्रमोद शर्मा, अलमास सिद्दीकी, मनीष वर्मा, मनीष गर्ग, रवि धीमन, सुभाष धस्माना, विक्की गोयल, अभय गुप्ता, राजीव जायसवाल आदि कांग्रेस कार्यकर्ता मौजूद रहे।

हिस्ट्रीशीटर गिरफ्तार, तमंचा व कारतूस बरामद

हमारे संवाददाता

नैनीताल। वारदात की फिराक में घूम रहे एक हिस्ट्रीशीटर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से एक तमंचा व कारतूस बरामद किया गया है।

मामला लालकुआं थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीती रात थाना लालकुंआ पुलिस द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस को टेंट चौराहे के पास बिंदुखाता लालकुंआ की ओर से एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया।

तलाशी के दौरान उसके पास से एक तमंचा व कारतूस बरामद हुआ। पुलिस के अनुसार गिरफ्तार किया गया व्यक्ति क्षेत्र का हिस्ट्रीशीटर बदमाश है। जिसका नाम सुंदर सिंह बिष्ट उर्फ देवा पुत्र शेर सिंह बिष्ट निवासी शास्त्री नगर द्वितीय बिंदुखत्ता लालकुआं जिला नैनीताल है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

12 वर्षों बाद माणा गांव के केशव प्रयाग में पुष्कर कुंभ का हो रहा आयोजन

दक्षिण भारत के श्रद्धालुओं ने लगाई आस्था की डुबकी

संवाददाता

चमोली। 12 वर्षों बाद माणा गांव के केशव प्रयाग में पुष्कर कुंभ का आयोजन किया गया जहां पर दक्षिण भारत के श्रद्धालुओं ने आस्था की डुबकी लगायी।

आज यहां चमोली के सीमांत गांव माणा में स्थित केशव प्रयाग में 12 वर्षों बाद विधि विधान के साथ पुष्कर कुंभ का आयोजन शुरु हो गया है। जिसे लेकर बदरीनाथ धाम के साथ ही माणा गाँव में बड़ी संख्या में तीर्थयात्रियों की आवाजाही बढ़ गई है। पुष्कर कुंभ के आयोजन को लेकर जिला प्रशासन के साथ पुलिस प्रशासन की ओर से यहां तीर्थयात्रियों की सुविधा के लिए पुख्ता इंतजाम किए हैं। जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने बताया कि माणा गांव के केशव प्रयाग में आयोजित पुष्कर कुंभ को लेकर पैदल मार्ग का सुधारीकरण किया गया है। यहां पैदल मार्ग पर श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए विभिन्न भाषाओं में साइन बोर्ड लगाए गए हैं। इसके साथ ही कुंभ के सुचारु संचालन के लिए जहां पैदल मार्ग पर पुलिस की तैनाती की गई है। वहीं संगम तट पर

एसडीआरएफ के जवानों की तैनाती भी की गई है। उन्होंने बताया कि तहसील प्रशासन को पुष्कर कुंभ के आयोजन को लेकर व्यवस्थाओं को सुचारु बनाए रखने के लिए नियमित मॉनीटरिंग करने के निर्देश दिए गए हैं। इस आयोजन में मुख्य रुप से दक्षिण भारत के वैष्णव मतावलम्बी प्रतिभाग करते हैं। हिन्दू धार्मिक मान्यताओं के अनुसार माणा गांव के पास स्थित केशव प्रयाग में महर्षि वेदव्यास ने तपस्या करते हुए हिन्दू धर्म के पौराणिक ग्रंथ महाभारत की रचना की थी। यह भी कहा जाता है कि दक्षिण भारत के महान आचार्य रामानुजाचार्य और माध्वाचार्य ने इसी स्थान पर माँ सरस्वती से ज्ञान प्राप्त किया था। जिसके चलते अपनी पौराणिक परंपराओं के संरक्षण के लिए बदरीनाथ धाम के समीप स्थित माणा गांव पहुंच कर केशव प्रयाग में स्नान कर पूजा अर्चना करते हैं। तीर्थ स्थल न केवल हमारी धार्मिक आस्था के केंद्र हैं, बल्कि ये देश की एकता और सांस्कृतिक एकजुटता के भी प्रतीक हैं। विभिन्न स्थानों से आने वाले श्रद्धालु इन स्थलों पर एकत्र होकर एक भारत, श्रेष्ठ भारत की भावना को साकार करते हैं। इसी क्रम में माणा गांव में आयोजित पुष्कर कुंभ, उत्तर को दक्षिण से जोड़ रहा है।

युवती लापता

देहरादून (सं)। घर से बिना बताये युवती के लापता होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार धमुचक्र निवासी व्यक्ति ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह गुजर बस्ती धमुचक्र डोईवाला का निवासी है। आज समय करीब एक बजे के आस पास उसकी पुत्री उम्र- 21 वर्ष घर में बिना बताये कही चली गई। उनके द्वारा उसे हर जगह तलाश किया गया मगर उसका कही पता नही चला। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी।

दो तस्कर दबोचे, 20 लीटर कच्ची शराब बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। शराब तस्करी में लिप्त दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 20 लीटर कच्ची शराब बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात एक सूचना के आधार पर थाना लक्सर पुलिस द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस को दो संदिग्ध व्यक्ति जैरिकन लेकर आते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान जेरिकन में रखी 20 लीटर कच्ची शराब बरामद हुई। पूछताछ में उन्होने अपना नाम बालेश कुमार पुत्र हरिराम निवासी ग्राम डूंगरपुर थाना कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार व रोशन पुत्र करणपाल निवासी ढाढेकी ढाणा थाना कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार बताया।

पुलिस ने उन्हे आबकारी अधिनियम के तहत गिरफ्तार कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

किसान सम्मान निधि का लाभ पात्र किसानों को दिया जाये: डीएम

संवाददाता

रूद्रपुर। जिलाधिकारी निनित सिंह भदौरिया ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि किसान सम्मान निधि का लाभ शत प्रतिशत पात्र किसानों को दिया जाये।

आज यहां यह निर्देश जिलाधिकारी नितिन सिंह भदौरिया ने जिला सभागार में किसान सम्मान निधि की समीक्षा बैठक के दौरान अधिकारियों को निर्देश दिये कि किसान सम्मान निधि योजना भारत सरकार की प्राथमिकता व महत्वाकांक्षी योजना है। इसलिए जनपद में शत-प्रतिशत पात्र किसानों को किसान सम्मान निधि का लाभ दिया जाये। जिलाधिकारी ने कहा कि माह जून में भारत सरकार द्वारा किसान सम्मान निधि की किस्त किसानों के खाते में डीबीटी की जानी है। इसलिए एक सप्ताह के भीतर सभी पात्र किसानों का सत्यापन, ई-केवाईसी एवं बैंक खातो को आधार लिंक कराना सुनिश्चित करें ताकि पात्र सभी किसानों के खाते में धनराशि जा सकें। उन्होने कहा सत्यापन के दौरान जो

किसान आयकर दायरे में, भूमि बेचने व अन्य कारण से अपात्र हो गये है उसकी सूची मुख्य कृषि अधिकारी को उपलब्ध कराये ताकि उनके नाम हटवाने हेतु भारत सरकार को भेजे जा सकें। उन्होने बताया कि 7342 किसानों का भौतिक सत्यापन गांववार तैनात विलेज नोडल अधिकारियों द्वारा पीएम किसान एप के माध्यम से किया जा रहा है। उन्होने बताया कि जिन किसानों ने अपनी भूमि को बेचने या आयकर देय अथवा अन्य कारणों से अपात्र हो गये है वे भौतिक सत्यापन कराने नही आ रहे है। इस कारण प्रकरण लम्बित है। मुख्य कृषि अधिकारी ने बताया कि 3424 पात्र किसानों की सूची बैंक खाता आधार सीडिंग हेतु अग्रणी बैंक प्रबंधक के माध्यम से जनपद में स्थित समस्त बैंको को सूची भेजी गयी है। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी मनीष कुमार, मुख्य कृषि अधिकारी डॉ. अभय सक्सेना, मुख्य पशु चिकित्साधिकारी डॉ. आशुतोष जोशी, सहायक निदेशक मत्स्य संजय कुमार छिमवाल, सहायक लीड बैंक अधिकारी शिखा नौटियाल, जिला पंचायतराज अधिकारी महेश कुमार सहित बैंक प्रबंधक मौजूद थे व उप जिलाधिकारी व तहसीलदार वर्चुअल के माध्यम से जुड़े थे।

यात्रा मार्ग पर 25 स्थानों पर मिल रही ई चार्जिंग की सुविधा

❑ग्रीन यात्रा थीम पर आयोजित हो रही है चारधाम यात्राः धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस बार चारधाम यात्रा को ग्रीन यात्रा की थीम पर आयोजित करने के निर्देश दिए हैं। यात्रा मार्ग पर 25 स्थानों पर ई चार्जिंग की सुविधा मिल रही है।

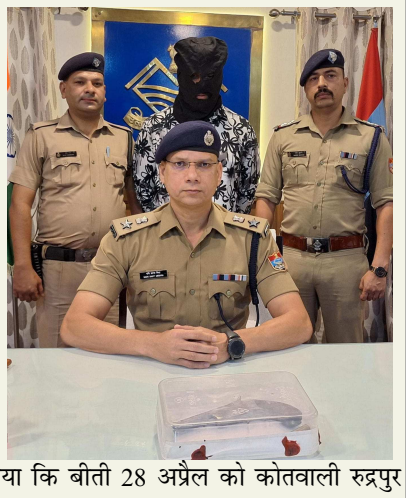
आज यहां चारधाम यात्रा को पर्यावरण अनुकूल बनाने के लिए, प्रदेश सरकार ने इस यात्रा सीजन से 25 स्थानों पर ई व्हीकल चार्जिंग की सुविधा उपलब्ध करा दी है। इससे यात्रा में इलेक्ट्रिक वाहनों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ रही है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस बार चारधाम यात्रा को ग्रीन यात्रा की थीम पर आयोजित करने के निर्देश दिए हैं। इसी क्रम में परिवहन विभाग (28)और टीएचडीसी (10)के सहयोग से चारधाम यात्रा मार्ग पर 38 ई व्हीकल चार्जिंग स्टेशन विकसित किए जा रहे हैं। इसमें से यात्रा शुरू होने तक 25 स्टेशन शुरु किए जा चुके हैं, जहां यात्री आसानी से अपने ई व्हीकल को चार्ज करवा रहे हैं। ज्यादातर चार्जिंग स्टेशन जीएमवीएन की प्रापर्टी में स्थापित किए गए हैं। प्रत्येक स्टेशन पर 60 किलोवाट क्षमता के यूनिवर्सल चार्जर लगाए गए हैं, जिनमें 30-30 किलोवाट की दो चार्जिंग गन शामिल हैं।

जीएमवीएन के एमडी विशाल मिश्रा ने बताया कि ग्रीन चारधाम यात्रा को बढ़ावा देने के लिए मुख्य पड़ावों पर ई-चार्जिंग स्टेशनों की स्थापना की गई है, ताकि यात्री इलेक्ट्रिक वाहनों के उपयोग के लिए प्रोत्साहित हो सकें। अकेले जनपद रुद्रप्रयाग में पर्यटन विभाग द्वारा संचालित चार जीएमवीएन गेस्ट हाउसों पर चार्जिंग स्टेशनों की स्थापना की गई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की परिकल्पना के अनुरूप इस वर्ष चारधाम यात्रा को हरित यात्रा के रूप में आयोजित करने का लक्ष्य रखा गया है। इसी क्रम में यात्रा मार्ग पर ईवी चार्जिंग स्टेशन बनाए जा रहे हैं। यह पहल न केवल श्रद्धालुओं की यात्रा को सुविधाजनक बनाएगी, बल्कि उत्तराखंड को प्रदूषण मुक्त बनाने की दिशा में भी एक सार्थक कदम साबित होगी। सरकार का उद्देश्य है कि इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा देकर पर्यावरण संरक्षण, रेस्पॉन्सिबल टूरिज्म और हरित पर्यटन को नई दिशा दी जा सके।

दोहरे हत्याकांड में फरार चल रहा हत्यारा गिरफ्तार

❑पूर्व में भी हत्या व हत्या के प्रयास के मामलों में जा चुका है जेल

हमारे संवाददाता



उधमसिंहनगर। रूद्रपुर में हुए डबल मर्डर के मामले में फरार चल रहे कुख्यात हत्यारें को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके निशानदेही पर घटना में प्रयुक्त एक तमंचा बरामद किया गया है। आरोपी शातिर किस्म का बदमाश है जो पूर्व में भी हत्या व हत्या के प्रयास मामलों में जेल की हवा खा चुका है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मणिकांत मिश्रा ने जानकारी देते हुए बताया गया कि बीती 28 अप्रैल को कोतवाली रुद्रपुर क्षेत्र में हुये डबल मर्डर की वारदात को अंजाम देने वाले पांच सगे भाईयों एंव दो अन्य मुख्य आरोपियों को मय घटना में प्रयुक्त पिस्टल सहित गिरफ्तार किया जा चुका था। परन्तु घटना के दो बदमाश सन्नी मांगड़ एंव विशाल हुड़िया घटना के दिन से लगातार फरार चल रहे थे जिनकी गिरफ्तारी के लिये पुलिस लगातार ताबड़तोड़ दबिशें दे रही थी और दोनों के खिलाफ गैर जमानतीय वारंट भी न्यायालय से जारी किये जा चुके थे। बताया कि बीते रोज कोतवाली रुद्रपुर एंव एस.ओ.जी. रुद्रपुर की पुलिस टीम उक्त फरार आरोपियों की तलाश में विलासपुर क्षेत्र में मौजूद थी जहां उन्हें फरार आरोपी सन्नी मांगड़ के विलासपुर गुरुद्वारे में छिपे होने की सूचना प्राप्त हुई। पुलिस द्वारा उसकी धरपकड़ हेतु तत्काल घेराबंदी की गई तथा सटीक सूचना के आधार पर आरोपी सन्नी मांगड़ को विलासपुर विशारतनगर गुरुद्वारे के पास से देर रात गिरफ्तार किया गया तथा बाद पूछताछ उसकी निशानदेही पर एक तमंचा 315 बोर मय जिंदा कारतूस 315 बोर भी बरामद किया गया। पुलिस के अनुसार आरोपी सन्नी मांगड़ इससे पूर्व मर्डर तथा हत्या के प्रयास मामलों में विलासपुर से जेल जा चुका है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

पूर्व सीएम ने की चारधाम यात्रा प्रबंधन की तारीफ

●श्रद्धालुओं को किया आमंत्रित

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने चार धाम यात्रा प्रबंधन की तारीफ करते हुए श्रद्धालुओं से उत्तराखंड आने की अपील की है।

उन्होंने कहा है कि पिछले सालों की तुलना में इस बार चार धाम यात्रा व्यवस्था सुरक्षित और सुव्यवस्थित बनाई गई है, उत्तराखंड की धरती आप सभी श्रद्धालुओं का स्वागत के लिए तैयार है। उन्होंने कहा कि प्रकृति में बदलाव आते रहते हैं लेकिन उत्तराखंड आने वाले यात्री चिंतित न हों, राज्य आपकी सुरक्षा के लिए कटिबद्ध है। बता दें कि इस बार अभी तक पिछले साल की तुलना में 30 प्रतिशत कम यात्री पहुंचे हैं, जिसको लेकर अब विपक्ष भी श्रद्धालुओं को आमंत्रित करने की अपील कर रहा है।

मां-बेटे सहित 15 वारंटी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। जिले भर में वारंटियों की धड़ पकड़ हेतु चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस ने मां-बेटे सहित 15 वारटिंयो को गिरफ्तार कर लिया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर अग्रिम कार्यवाही की जा रही है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली काशीपुर पुलिस द्वारा वारंटियों की खोजबीन हेतू चलाये जा रहे अभियान के तहत 10 वारटिंयों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके नाम अजयपाल पुत्र हरकेश सिंह निवासी शिवलालपुर अमरझण्डा, अतीक अहमद पुत्र अब्दुल रहमान निवासी कविनगर काशीपुर, प्रसाद पुत्र हब्बूलाल निवासी कुण्डेश्वरी काशीपुर, मुनेश कुमार पुत्र रामप्रसाद नि. महुआखेड़ागंज आईटीआई, सतनाम सिहं पुत्र राजेन्द्र सिंह निवासी खड़कपुर आईटीआई, राजबहादुर पुत्र सुखदेव सिंह नि. खड़कपुर, अवतार सिंह पुत्र कपूर सिंह नि. ढकिया कुण्डेश्वरी काशीपुर, सचिन पुत्र सियाराम निवासी वैशाली कालोनी आईटीआई, सजनी पत्नी सियाराम निवासी वैशाली कालोनी आईटीआई व अनिता पत्नी ओमप्रकाश निवासी वैशाली कालोनी आईटीआई बताये जा रहे है। इसके अतिरिक्त थाना केलाखेड़ा पुलिस ने वारण्टी गौरव पुत्र विनोद निवासी बरवाला थाना केलाखेड़ा जनपद ऊधमसिंहनगर को गिरफ्तार किया गया। वहीं थाना पुलभट्टा पुलिस द्वारा वारण्टी विपिन कुमार पुत्र सतीश कुमार नि. ग्राम भंगा थाना पुलभट्टा जिला उधम सिह नगर को गिरफ्तार किया गया है। वहीं कोतवाली रूद्रपुर पुलिस द्वारा आबकारी अधिनियम के तहत फरार चल रहे वांरटी वीरेंद्र सिंह पुत्र जहांगीर सिंह निवासी अर्जुनपुर थाना रुद्रपुर जिला उधम सिंह नगर व राजेंद्र सिंह पुत्र जसपाल सिंह निवासी अर्जुनपुर थाना रुद्रपुर जिला उधम सिंह को गिरफ्तार किया गया है। थाना कुण्डा पुलिस द्वारा निपेंद्र सिंह पुत्र अंतराम निवासी ग्राम शिवराजपुर थाना कुण्डा जिला उधमसिंहनगर को गिरफ्तार किया गया है।

- कर्नल सोफिया पर अभद्र टिप्पणी का मामला -

फंस गए शाह, हाईकोर्ट के बाद सुप्रीम कोर्ट से भी फटकार

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली। सैन्य अधिकारी कर्नल सोफिया कुरैशी पर अभद्र टिप्पणी करने के मामले में बिहार की भाजपा सरकार में जनजातीय कल्याण मंत्री विजय शाह पर हाईकोर्ट के आदेश पर गंभीर धाराओं में मुकदमा दर्ज होने के बाद उनकी मुश्किलें और अधिक बढ़ गई है। राहत की उम्मीद में सुप्रीम कोर्ट पहुंचे शाह को आज यहां कड़ी फटकार का सामना करना पड़ा।

शाह के अधिवक्ता द्वारा मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति जस्टिस वी. आर. गवई से अनुरोध किया गया कि उनका

सुप्रीम कोर्ट अब कल करेगा सुनवाई

मुवक्किल इसके लिए सार्वजनिक रूप से माफी मांग चुके है तथा उनके बयान को तोड़-मरोड़ कर पेश किया गया है। इस पर नाराजगी जाहिर करते हुए अदालत ने कहा कि क्या इस तरह की भाषा एक संवैधानिक पद पर बैठे व्यक्ति की भाषा हो सकती है। कोर्ट ने कहा कि जिस तरह की भाषा का इस्तेमाल उनके द्वारा किया गया है वह किसी भी सूरत में स्वीकार्य नहीं हो सकती है। उल्लेखनीय है कि हाईकोर्ट द्वारा तो उनकी भाषा को गटर की भाषा बताया गया था तथा उनके खिलाफ राजद्रोह जैसी गंभीर धाराओं में मुकदमा दर्ज करने के आदेश दिए गए थे।

सुप्रीम कोर्ट द्वारा इसे भारतीय सेना की मर्यादा के खिलाफ तथा सेना का मनोबल तोड़ने वाला बताते हुए कहा गया है कि उनके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। कोर्ट द्वारा आज इस मामले की सुनवाई कल 16 मई को करने की तारीख तय की गई है। देखना होगा कि कल सुप्रीम कोर्ट इस पर क्या फैसला देता है। राजद्रोह जैसे मामलों में उम्र कैद से लेकर 3 साल की सजा तथा कई तरह की पाबंदियां लगाये जाने का प्रावधान तक है।उल्लेखनीय है कि भाजपा जो अपने मिशन सिंदूर की कार्यवाही की सफलता पर तिरंगा शौर्य यात्राएं निकालने में व्यस्त है, विजय शाह के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की गई। लेकिन उनकी अभद्र टिप्पणी के कारण सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर भारी किरकिरी हो रही है।

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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।