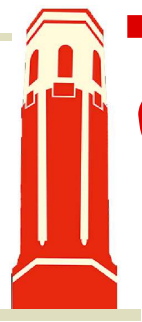


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 116
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

कैबिनेट की बैठक

आयुष्मान के लिए 75 करोड़ जारी

स्थानीय लोगों को 10 करोड़ तक ठेके मिल सकेंगे



विशेष संवाददाता
देहरादून। आज मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट बैठक में सरकार द्वारा वित्त विभाग में उत्तराखंड अधिप्राप्ति नियमावली 2017 में परिवर्तन को मंजूरी दिए जाने सहित 11 अहम फैसलों पर मोहर लगा दी गई।
आज हुई कैबिनेट बैठक के फैसलों की जानकारी देते हुए सचिव शैलेश बगोली ने बताया कि राज्य में अब तक विभिन्न विभागों द्वारा कराए जाने वाले कामों के ठेके देने के लिए स्थानीय लोगों के लिए जो 5 करोड़ तक के टेंडरों की

लिमिट निर्धारित थी उसे बढ़ाकर अब 10 करोड़ कर दिया गया है। यह सीमा सभी श्रेणी के ठेकेदारों के लिए बढ़ाई गई है जिसका लाभ अब राज्य के लोगों को मिल सकेगा। यह फैसला केंद्र सरकार की उस नीति के तहत लिया गया है जिसमें स्वरोजगार को बढ़ाने की पहल की गई है। यही नहीं अब टेंडर की प्रक्रिया भी ऑनलाइन होगी तथा पेपर लैस होगी जिससे इसमें पूरी पारदर्शिता बनी रहेगी। उद्योगों के विकास के मद्देनजर उद्योगों को चार श्रेणी में बांटा गया है जिसमें 50 से 200 करोड़ की

पूंजी वाले उद्योगों को बढ़े तथा 200 से 400 करोड़ पूंजी वाले उद्योगों को अल्ट्रा बड़े तथा 300 से 500 करोड़ वाले उद्योगों को मेगा तथा 500 करोड़ से ऊपर वाले उद्योगों को अल्ट्रा मेगा श्रेणी में आएंगे।

इसके अतिरिक्त बैठक में आज सरकार ने उत्तराखंड की योग नीति 2025 को भी मंजूरी दे दी गई है जिसके तहत 5 नये योग हब राज्य में विकसित किए जाएंगे जिसमें सरकार द्वारा बंपर सब्सिडी का प्रावधान भी होगा।
आज की कैबिनेट बैठक में आयुष्मान योजना के तहत 75 करोड़ विभाग को देने की फैसले को भी मंजूरी दे दी गई जिससे निजी अस्पतालों के पैडिंग बिल का भुगतान हो सकेगा। स्वयं सहायता समूह को अब 5 लाख तक के काम दिए जाएंगे। उद्योगों को

मिलने वाली सब्सिडी 10, 12, 15 व 20 प्रतिशत दी जाएगी तथा पहाड़ के लिए एक प्रतिशत अतिरिक्त होगी। इसके अलावा आज की बैठक में लेखाकार के पदों के लिए नियमावली में संशोधन करने का फैसला भी लिया गया है तथा बाढ़ सुरक्षा का वार्षिक प्रतियावेदन भी स्वीकृत किया गया है वहीं निकायों में उद्योग लगाने पर सब्सिडी का लाभ नहीं मिलेगा। कृषि कल्याण विभाग में चाय विकास विभाग में 11 पद अतिरिक्त सृजित करने को भी मंजूरी दे दी गई है।

कैबिनेट की बैठक में लिए गए 11 फैसले
महिला समूह को 5 लाख तक के काम देंगे

दून वैली मेल

संपादकीय

विकसित भारत का झांसा

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा 2047 तक देश को विकसित भारत बनाने की जो बात कही जा रही है। वह एक ऐसा झूठ है जिस पर कम से कम अर्थशास्त्र की थोड़ी भी समझ रखने या थोड़ा सा भी पढ़ा लिखा व्यक्ति तो कतई भी भरोसा नहीं कर सकता है। बीते कल प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी गुजरात में थे। यहां उन्होंने आप्रेशन सिंदूर की सफलता पर एक रोड शो और जनसभा की। जिसमें उन्होंने आप्रेशन सिंदूर को राष्ट्रीय एकता और विकसित भारत की अवधारणा से जोड़ते हुए कहा कि हमें अब बहुत जल्द से अपनी अर्थव्यवस्था को चौथी से तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनाना होगा। अभी नीति आयोग की बैठक के दौरान भारत को जापान को पछाड़ते हुए विश्व की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने का दावा किया गया था। लेकिन आयोग के सदस्यों ने कुछ ही देर में इसका खण्डन भी कर दिया था। मगर झूठ के प्रचार में जुटे देश के मीडिया ने तो इसका डंका पूरे देश में पीट दिया। देश की जनता भले ही सच को न समझ पाये लेकिन प्रधानमंत्री तो सच को जानते हैं कि भले ही जापान और भारत की जीडीपी लगभग बराबर हो लेकिन अकेले जीडीपी से अर्थव्यवस्था की रेंटिंग तय नहीं होती है। भारत के मुकाबले जापान क्षेत्रफल और आबादी के हिसाब से 10वां हिस्सा भी नहीं है। अगर जापान और भारत 150 करोड़ रुपये अपने अपने देश की जनता में बांटने लगे तो एक भारतीय के हिस्से में सिर्फ एक रुपया ही आयेगा। जबकि जापान के हर नागरिक की जेब में 15 रुपये पहुंचेंगे। भारत में प्रति व्यक्ति आय 2500 डालर है जबकि जापान में प्रतिव्यक्ति आय 35000 डालर है। भारत भुखमरी की इंडेक्स में 143वें स्थान पर है। देश के 150 करोड़ लोगों की आबादी में से 80 करोड़ लोगों को सरकार 5 किलो गेहूँ, 5 किलो चावल मुफ्त मुहैया करा रही है इसके बावजूद भी देश के 20 करोड़ लोगों को भूखे पेट ही सोने पर विवश होना पड़ता है। देश के 43 करोड़ युवा बेरोजगार काम की तलाश में दर-दर की ठोकरे खा रहे हैं और उनके पास कोई काम नहीं है और देश के प्रधानमंत्री लोगों को झांसा दे रहे हैं विकसित भारत बनाने का। इससे भी ज्यादा हास्यापद बात यह है कि वह देशवासियों से विकसित भारत के लिए विदेशी सामान का बहिष्कार करने की बात कह रहे हैं। वह तो लोगों से यहां तक कह रहे हैं कि आत्मनिर्भर बनकर हम विकसित भारत बना सकते हैं। वह लोगों से यहां तक कह रहे हैं कि वह अपने घर जाकर उन चीजों की सूची तैयार करे जो विदेशी उत्पाद हैं और वह उन्हें घर से बाहर फेंक दे। सवाल यह है कि क्या प्रधानमंत्री खुद भी ऐसा करने को तैयार हैं? अगर उन्होंने ऐसा किया तो उनके पास तो उस गाड़ी से लेकर जिसमें वह चलते हैं तथा वह हवाई जहाज जिसमें वह उड़ते हैं वह पैसों जिससे वह लिखते हैं वह चश्मा जिससे वह देखते हैं वह घड़ जिसमें वह टाइम देखते हैं शायद शरीर पर पहने जाने वाले कपड़े तक भी नहीं बचेंगे। न उनके पास फोन बचेगा न वह यंत्र जिसके जरिये वह भाषण देते हैं। 2015 में चीन के साथ भारत का व्यापार सिर्फ 71 अरब डालर था जो अब 101 अरब डालर हो चुका है। इस विदेशी माल की भरमार के लिए कौन जिम्मेवार है उन्हें यह लोगों को बताना चाहिए? उनका अर्थशास्त्र अगर यह कहता है कि विदेशों से व्यापार बंद करके ही विकसित भारत बन सकता है तो वह प्रधानमंत्री है नोटबंदी की तरह टीवी पर आये और कर दें घोषणा। भगा दे देश से सभी विदेशी कम्पनियों को किसने रोका है? सवाल यह है कि वह यह विकसित भारत का झांसा किसे दे रहे हैं? जापान की बराबरी तक पहुंचने में अभी आपको सौ साल का समय लग जायेगा? बड़ी-बड़ी फेंक कर कोई भी कुछ बड़ा नहीं कर सकता है। बड़ा बनने के लिए बड़ा करना भी पड़ता है आपके पास तो सच को स्वीकार करने का भी साहस नहीं है। जनता को आप कब तक विकसित भारत का झांसा देंगे यह सोचो।

बद्रीनाथ धाम पहुंचे एडीजी, लिया सुरक्षा व्यवस्था का जायजा

हमारे संवाददाता

चमोली। चार धाम यात्रा के सुचारू संचालन और श्रद्धालुओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के मद्देनजर, आज उत्तराखंड के अपर पुलिस महानिदेशक अपराध एवं कानून व्यवस्था डॉ. वी. मुरुगेशन श्री बद्रीनाथ धाम पहुंचे। जहां उन्होंने श्री बद्रीनाथ मंदिर परिसर और इसके आसपास की सुरक्षा व्यवस्थाओं का बारीकी से जायजा लिया।

उन्होंने विशेष रूप से मंदिर के भीतर और बाहर बढ़ती भीड़ को कुशलतापूर्वक नियंत्रित करने के लिए किए गए पुलिस प्रबंधन की विस्तृत जानकारी प्राप्त की। निरीक्षण के दौरान एडीजी ने प्रत्येक ड्यूटी प्वाइंट पर तैनात पुलिसकर्मियों से व्यक्तिगत संवाद स्थापित किया। उन्होंने विषम परिस्थितियों में कार्यरत जवानों की सराहना की और उनके मनोबल को बढ़ाते हुए कहा कि सभी श्रद्धालुओं के साथ अतिथि देवों भवः की भावना से व्यवहार करें। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि श्रद्धालुओं को समूह दर्शन की सुविधा दी जाए, विशेषकर भीड़ और लंबी कतारों के समय। उन्होंने कहा कि हर यात्री की यात्रा सुरक्षित और स्मरणीय होनी चाहिए। एडीजी ने मंदिर परिसर में मौजूद कई श्रद्धालुओं से बातचीत की और व्यवस्थाओं पर फीड बैक लिया। कुछ श्रद्धालुओं ने भीड़ प्रबंधन को लेकर सुझाव दिए, जिन्हें एडीजी ने गंभीरता से लिया और मौके पर ही संबंधित अधिकारियों को आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए। इस अवसर पर पुलिस उपाधीक्षक मदन सिंह बिष्ट, अखिलेश सिंह, थानाध्यक्ष नवनीत भंडारी सहित कई अन्य पुलिस अधिकारी और जवान उपस्थित रहे।

फोर्टिफाईट खाद्य पदार्थों को लेकर कार्यशाला का आयोजन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन विभाग उत्तराखण्ड द्वारा फोर्टिफाईट खाद्य पदार्थों के महत्व और उपयोग के बारे में घरेलू स्तर पर जागरूकता उत्पन्न करने के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में आंगबाड़ी कार्यकर्त्रियों, आशा वर्कर, भोजन मातायें, नर्सिंग छात्र-छात्राएं, शिक्षा, स्वास्थ्य, समेकित बाल विकास विभाग, यू.पी.ई.एस फैंकल्टी सदस्यों एवं एफ.डी.ए के अधिकारियों द्वारा प्रतिभाग किया।

इस अवसर पर उपस्थित मुख्य चिकित्सा अधिकारी, देहरादून डा मनोज कुमार शर्मा द्वारा बताया गया कि बच्चों एवं महिलाओं में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को दूर करने के लिए मुख्य खाद्य पदार्थों का सशक्तीकरण अर्थात् फोर्टिफिकेशन किया जाना सबसे सुलभ, किफायती, प्रभावी एवं टिकाऊ उपायों में से एक है। डा० शर्मा के अनुसार फोर्टिफिकेशन के लिये भारतीय खाद्य संरक्षण एवं मानक प्राधिकरण द्वारा मानक निर्धारित किये गये हैं जिसके अनुसार दूध व तेल में विटामिन ए एवं डी को मिलाया जाता है जो हमारी आंखों और हड्डियों के लिये जरूरी है। चावल व गेहूं के आटे में लौह, फोलिक एसिड व विटामिन बी12 मिलाया जाता है जो रक्त निर्माण में सहायक होता है। नमक आयोडीन के साथ अब लौह तत्व मिलाने के मानक भी निर्धारित किये गये हैं। मुख्य चिकित्सा अधिकारी ने कार्यशाला में उपस्थित आशा एवं आंगनबाड़ी कार्यकर्त्रियों से कहा कि वह मिल कर समुदाय में आमजन को फोर्टिफिकेशन



के महत्व एवं आवश्यकता के बारे में जानकारी दें ताकि कुपोषण के स्तर में कमी लायी जा सके।

कार्यशाला में उपस्थित एफ.डी.ए के अपर आयुक्त ताजबर सिंह ने फूड फोर्टिफिकेशन को एक अनिवार्य आवश्यकता बताया और कहा कि जागरूकता के माध्यम से ही लोगों को सूक्ष्म पोषक तत्वों के महत्व के बारे में जानकारी बनाया जा सकता है। श्री ताजबर सिंह ने खाद्य सुरक्षा के बारे में आमजन को जागरूक किये जाने की आवश्यकता पर जोर दिया।

कार्यशाला में उपस्थित एफ.डी.ए के उपायुक्त गणेश कण्डवाल ने बताया कि सही एवं पर्याप्त जानकारी न होने के कारण देश के कुछ क्षेत्रों में फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों से होने वाले लाभ के बारे में संदेह किया जाता है जिसे देखते हुए सभी फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों से खाना पकाना एवं परीक्षण के बारे में आमजन को प्रदर्शित किया जाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों के महत्व व उपयोग के बारे में आम जन का भरोसा बढ़ाने के लिए व्यापक

जागरूकता अभियान संचालित किये जाने की आवश्यकता है जिसमें शिक्षा विभाग के छात्र-छात्राओं, ICDS की आंगनबाड़ी तथा स्वास्थ्य विभाग की आशा व नर्सिंग कॉलेजों के प्रशिक्षुओं की भूमिका अग्रणी एवं महत्वपूर्ण है।

कार्यशाला के समापन सत्र में सर्व शिक्षा अभियान के अपर परियोजना निदेशक कुलदीप गैरोला ने कहा कि फोर्टिफिकेशन के बारे में जागरूकता हेतु विभिन्न प्रचार माध्यमों को उपयोग में लाये जाने की आवश्यकता है ताकि स्थानीय व्यंजनों में मोटे अनाज का फोर्टिफिकेशन उपरान्त खाद्य पदार्थों से पकाने का प्रदर्शन आमजन के मध्य किया जा सके।

कार्यशाला में एफ.डी.ए के डिप्टी ड्रग कंट्रोलर डा० सुधीर कुमार, यू.पी.ई.एस विश्वविद्यालय के न्यूट्रिशन विभाग की डा० शिखा सक्सेना, गेन की प्रतिनिधि विजिता सिंगारी, समन जमान, एफ.डी.ए के वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी संजय मलिक एवं एस.सी.ई.आर.टी के फैंकल्टी सदस्य उपस्थित थे।

रिश्वतखोरी रोक पाने में सरकार नाकाम: मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि प्रदेश में सरकार रिश्वतखोरी रोकने में नाकाम साबित हुई है।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि सरकार व दलालों की सरपरस्ती में प्रदेश के अधिकांश रिश्वतखोर कर्मचारी/ अधिकारी आदमखोर बन चुके हैं। प्रदेश में जिस प्रकार से रिश्वतखोरी में अधिकारी/ कर्मचारी पकड़े जा रहे हैं, उसका सबसे बड़ा कारण यह है कि प्रदेश में मनचाही ट्रांसफर- पोस्टिंग/ मलाईदार पद हासिल करने की चाह रखने वाले अधिकारी /कर्मचारी लाखों- करोड़ों रुपए खर्च कर पद हासिल कर रहे हैं तथा उस रकम को वसूलने के चक्कर में जनता को लूटने जैसा अनैतिक कार्य कर रहे हैं। नेगी ने कहा कि जिस प्रकार से विजिलेंस द्वारा रिश्वतखोरों/ भ्रष्टाचारियों को अपने शिकंजे में लिया जा रहा है, निश्चित तौर पर सराहनीय कदम है, लेकिन रिश्वतखोरों का पकड़ा जाना सरकार के लिए डूब मरने वाली बात है। इसके साथ-साथ सरकार द्वारा कमाऊपूत अधिकारियों को टारगेट दिए गए हैं, जो दिन-रात लूट खसोट में लगे हैं। ईमानदार अधिकारी सरकार द्वारा हासिये पर डाल दिए गए हैं। इससे प्रतीत होता है कि प्रदेश का कोई भी विभाग एवं उसके



अधिकारी/ कर्मचारी बगैर रिश्वत/ सुविधा व शुल्क के कोई काम नहीं कर रहे हैं। यहां तक कि कोई पत्रावली बगैर सुविधा व शुल्क के एक इंच भी आगे नहीं बढ़ती। नेगी ने कहा कि जिस प्रकार से रिश्वतखोर पकड़े जा रहे हैं, उसको लेकर बेशर्मा सरकार अपनी पीठ थपथपा रही है, लेकिन हकीकत में किसी भी सरकार के लिए यह सबसे बड़ी असफलता होती है। अगर प्रदेश में सब कुछ ईमानदारी से चल रहा होता तो ये रिश्वतखोर क्यों पकड़े जाते। नेगी ने कहा कि प्रदेश में हो रही रिश्वतखोरी/ भ्रष्टाचार के मामले में राजभवन की मौन सहमति प्रदेश को गर्त में धकेलना का काम कर रही है। मोर्चा द्वारा लगातार सरकार पर प्रहार करने के बावजूद राजभवन का इस मामले में संज्ञान न लेना/ मुकदर्शक बने रहना प्रदेश के लिए किसी अभिशाप से कम

नहीं है। अगर राजभवन थोड़ा भी संवेदनशील होता तो प्रदेश में ये अनैतिक कार्य न होते।

पत्रकार वार्ता में विजयराम शर्मा व दिलबाग सिंह मौजूद थे।

कार की चपेट में आकर स्कूटी सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। सुद्धोवाला निवासी ध्यान सिंह अपनी स्कूटी से घर की तरफ जा रहा था जब वह पेट्रोल पम्प के पास पहुंचे तभी पीछे से आ रही वैन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये। आसपास के लोगों ने उसको अस्पताल में भर्ती कराया। पुलिस ने घायल की पत्नी की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

साड़ी के साथ ये फुटवियर लगेंगे सबसे अच्छे, स्टाइलिश दिखेंगी महिलाएं

साड़ी भारतीय महिलाओं की पारंपरिक पोशाक है, जिसे पहनकर वे बहुत सुंदर दिखती हैं। साड़ी के साथ सही फुटवियर चुनना भी उतना ही जरूरी है जितना कि सही गहने और बैग। सही फुटवियर न केवल आपके लुक को पूरा करता है, बल्कि आराम भी प्रदान करता है।

इस लेख में हम आपको पांच ऐसे फुटवियर के बारे में बताएंगे, जो साड़ी के साथ बेहद अच्छे लगते हैं और आपके लुक को और भी खास बना सकते हैं।

पंप्स

पंप्स एक बेहतरीन फुटवियर विकल्प है, जो हर तरह की साड़ी के साथ जचता है। ये हील्स वाले जूते आपके लुक को शाही अंदाज देते हैं और आपको लंबा दिखाते हैं।

पंप्स को चुनते समय उनकी ऊंचाई पर ध्यान दें ताकि आप आराम से चल सकें। अगर आपकी साड़ी भारी है तो ज्यादा हील्स वाले जूते चुनें, लेकिन हल्की साड़ियों के साथ मध्यम हील्स भी अच्छी लगती है।

फ्लैट सैंडल

अगर आप साड़ी पहनकर ज्यादा ऊंची एड़ी नहीं पहनना चाहती हैं तो फ्लैट सैंडल एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है।

ये न केवल आरामदायक होते हैं बल्कि आपके लुक को भी खास बनाते हैं। फ्लैट सैंडल को चुनते समय उनकी गुणवत्ता पर ध्यान दें ताकि वे लंबे समय तक चल सकें।

इसके अलावा रंग और डिजाइन का भी ध्यान रखें ताकि वे आपकी साड़ी के साथ मेल खा सकें और आपको एक सुंदर लुक दें।

कढ़ाई वाले जूते

कढ़ाई वाले जूते किसी भी पारंपरिक पोशाक के साथ बहुत अच्छे लगते हैं। अगर आपकी साड़ी पर थोड़ी बहुत कढ़ाई हो तो उसके साथ मेल खाते हुए कढ़ाई वाले जूते चुनें। ये जूते न केवल देखने में सुंदर लगते हैं बल्कि पहनने में भी आरामदायक होते हैं। इसके अलावा ये आपके पूरे लुक को एक नया अंदाज देते हैं और आपको खास महसूस कराते हैं।

कढ़ाई वाले जूते आपके पारंपरिक लुक को और भी आकर्षक बनाते हैं।

ब्लॉक हील्स

ब्लॉक हील्स एक ऐसा फुटवियर विकल्प है, जो हर तरह की साड़ी के साथ जचता है। ये हील्स वाले जूते चौड़े तलवे वाले होते हैं, जिससे चलने में कोई परेशानी नहीं होती रहती। ब्लॉक हील्स को चुनते समय उनकी ऊंचाई पर ध्यान दें ताकि आप आराम से चल सकें। अगर आपकी साड़ी भारी होती है तो ऊंची हील्स चुनें, लेकिन हल्की साड़ियों के साथ मध्यम ऊंचाई वाली हील्स भी अच्छी लगती हैं।

मोती वाले जूते

मोती वाले जूते किसी भी पारंपरिक पोशाक के साथ बहुत अच्छे लगते हैं। अगर आपकी साड़ी पर थोड़ी बहुत मोती की कढ़ाई हो तो उसके साथ मेल खाते हुए मोती वाले जूते चुनें।

ये जूते न केवल देखने में सुंदर लगते हैं बल्कि पहनने में भी आरामदायक होते हैं। इसके अलावा ये आपके पूरे लुक को एक नया अंदाज देते हैं और आपको खास महसूस कराते हैं।

घर में सकारात्मकता लाने रखें इन बातों का ध्यान

घर में सुख शांति के लिए वास्तु के अनुसार रहन-सहन होना चाहिये। मगर, कई बार अनजाने में ही हम कुछ ऐसी गलतियां करते हैं, जिससे घर के वातावरण में नकारात्मकता फैल जाती है। इससे कभी-कभी घर के लोगों में क्लेश होता है, या उनका स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है। हमेशा घर की पवित्रता बनाये रखें। इसके लिए जूते-चप्पल को घर के बाहर ही रखना चाहिये। है। जूते-चप्पल पहनकर घर में आना धार्मिक दृष्टि से अशुभ तो होता ही है, वैज्ञानिक दृष्टि से भी यह अच्छा नहीं होता है। शास्त्रों के मुताबिक, हर घर में एक मंदिर स्थापित होता है। इस स्थान पर रोज पूजा-पाठ करने से दैवीय शक्तियों का वहां वास हो जाता है। ऐसे में इन जगहों पर जूते पहनकर आने से यह स्थान अपवित्र हो जाता है।

रसोई घर में अन्न, जल, अग्नि तीनों होते हैं, जिन्हें हिंदू धर्म में देवता माना गया है। रसोई में जूते या चप्पल पहनकर घूमने से ये देवता नाराज हो सकते हैं। इससे अन्न की देवी अन्नपूर्णा भी नाराज होती हैं और अन्न के भंडार में कमी आती है। वहीं, वैज्ञानिक दृष्टिकोण की बात करें, तो जूतों में कई बैक्टीरिया होते हैं, जो रसोई में पहुंचकर भोजन को दूषित करते हैं, जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं परिवार के लोगों को हो सकती हैं। वास्तु शास्त्र के अनुसार भी यदि घर में गंदगी हो, तो वहां धन हानि और कर्ज आदि की समस्या बनी रहती है। बाहर पहनने वाले जूते-चप्पलों को जब आप घर के भीतर भी पहनते हैं, तो बाहर की नकारात्मक ऊर्जा घर में प्रवेश कर जाती है। इससे मानसिक तनाव और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो जाती हैं।

घर में यदि आप जूते-चप्पल को इधर-उधर फैलाकर रखते हैं, तो यह भी अच्छा नहीं होता है। माना जाता है कि इससे घर में दरिद्रता का वास होता है। इन्हें व्यवस्थित तरीके से पश्चिम दिशा में रखेंगे, तो नकारात्मक ऊर्जा नहीं रहेगी और शनिदेव की अशुभता से भी बच सकते हैं।

पीठ के बल सोने से 5 परेशानियां होंगी दूर!

क्या आप जानते हैं कि सिर्फ पीठ के बल सोने मात्र से ही आपकी कौन सी 5 सेहत समस्याएं दूर हो सकती हैं? आइए, हम आपको बताते हैं उन सेहत परेशानियों के बारे में जो सिर्फ पीठ के बल सोने से ठीक हो सकती हैं -

1 कमर दर्द से बचाव - पीठ के बल सोना कमर को आधार देता है, जिसके कारण कमर दर्द नहीं होता और अगर होता भी है तो उसमें काफी हद तक राहत मिलती है।

2 गर्दन के दर्द से राहत - चूंकि पीठ के बल लेटने पर आपकी गर्दन को भी सही तरीके से तकिये का सपोर्ट मिल पाता है, अतः गर्दन के दर्द में लाभ होता है। जबकि गलत तरीके से सोने पर गर्दन को सही सपोर्ट नहीं मिल पाता।

3 अम्लीय रिसाव में कमी - यह सोने की वह अवस्था है जिसमें आपके पेट की स्थिति सही होती है, जिसके कारण पेट में अम्लीय रिसाव नहीं होता या उसमें कमी आती है।



4 झुर्रियां कम होती हैं - जब आप पीठ के बल सोने के बजाए गलत तरीके से सोते हैं, तो आपका चेहरा भी उसके अनुरूप अवस्था में होता है, और उस पर दबाव एवं झुर्रियां आती हैं।

खास तौर से लंबे समय तक ऐसा होने पर झुर्रियां बढ़ सकती हैं।

5 शरीर सुडौल रहता है -

जब आप लंबे समय तक अपने शरीर को बेडिंग और गलत अवस्था में रखते हैं तो शरीर का बेडोल होना स्वभाविक है। इसका एक कारण यह भी है कि जब आप सोते हैं तब आपका शरीर विकास करता है।

सेहत के लिए काफी फायदेमंद है चना



चने अपने पोषक तत्वों की वजह से सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में आयरन, सोडियम और सेलेनियम होता है। आप इसे भिगोकर और सब्जी बनाकर भी खा सकते हैं। अंकुरित चने विटामिन और बी कॉम्प्लेक्स का अच्छा स्रोत हैं। चने से आपको भरपूर ऊर्जा मिलती है और आपका पाचन तंत्र भी सही बना रहता है। इसके अन्य स्वास्थ्य लाभ यह हैं-

पाचन तंत्र में सहायक- पाचन तंत्र के

सही ना होने पर आपको कई समस्याएं हो सकती हैं। चने के रिजिस्टेंट स्टार्च गुण पाचन को सही बनाकर कब्ज जैसी समस्या से कुछ हद तक राहत मिलती है। इसके सैपोनिंस यौगिक से आपके पेट को साफ रखने में मदद मिलती है।

चेहरे पर रोनाक लाता है- चने के द्वारा मुंहासे, दाने, सूजन और खुजली जैसी त्वचा संबंधी समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके लिए चना पाउडर यानी बेसन को दूध या दही में मिलाकर चेहरे

पर लगायें। इस पेस्ट को सिर में लगाने से बालों का गिरना कम और उन्हें मजबूत किया जा सकता है।

ऊर्जा का अच्छा स्रोत- चने से शरीर को भरपूर ऊर्जा मिलती है, इसलिए इसे थोड़ों को भी खिलाया जाता है। इसमें प्रोटीन होता है, जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। मैथियोनाइन कोशिकाओं के समुचित कार्य में लाभकारी है। सुबह एक कटोरी चने खाने से आपको दिनभर सक्रिय रहने में मदद मिलती है।

एनीमिया के इलाज में सहायक- एनीमिया के लिए शरीर में आयरन की कमी जिम्मेदार होती है। चने में भरपूर मात्रा में आयरन होता है, जिससे शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मदद मिलती है। हीमोग्लोबिन कंट्रोल करने के लिए आप भीगे हुए चने में एक चम्मच शहद मिलाकर खा सकते हैं।

घर का बना दही खट्टा हो रहा है? इन आसान टिप्स को आजमाएं

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उचित और स्वस्थ भोजन करना बहुत महत्वपूर्ण है। इसी तरह दही खाना या फिर दही का सेवन भी सेहत के लिए अच्छा होता है। दही शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है। दही के गुणों के कारण डॉक्टर भी दही खाने की सलाह देते हैं।

दही का सेवन शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। वहीं दही के सेवन से दांत और हड्डियां भी मजबूत होती हैं। इसके अलावा दही खाने से दिल भी स्वस्थ रहता है।

दही का सेवन करने से बाल भी मजबूत होते हैं। दादा से कई तरह के व्यंजन भी बनाए जा सकते हैं। तो दही ज्यादातर घरों में आसानी से मिल जाता है। आजकल बाजार में दही के अलग-अलग फ्लेवर उपलब्ध हैं। लेकिन घर के बने दही का स्वाद अलग होता है। लेकिन कई लोग घर के बने दही को लेकर शिकायत करते हैं कि दही पतला होता है या खट्टा।

ऐसे में आइए जानें कुछ जरूरी लेकिन

आसान टिप्स जो आपके काम जरूर आएंगे। घर का बना और प्राकृतिक रूप से जमा हुआ दही न सिर्फ स्वादिष्ट होता है



बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। दही एक प्राकृतिक प्रोबायोटिक है जिसमें अच्छे बैक्टीरिया होते हैं, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और शरीर को कई बीमारियों से लड़ने में मदद

करते हैं।

दही बनाने के लिए दही को गर्म करने की जरूरत नहीं है, बल्कि तेज आंच पर इसे अच्छे से खोल लें। और इसके बाद इसे धीमी आंच पर 20 मिनट के लिए रख दें। दूध को धीमी आंच पर उबालने से उसमें नमी की मात्रा भी कम हो जाती है और दूध थोड़ा गाढ़ा हो जाता है। उसने दही को मीठा किया।

कई महिलाएं घर पर मौजूद पुराने दही, छाछ या मक्खन से नए दही बनाती हैं। दही जमाने के लिए आपको अंदाजा होना चाहिए कि कितना पुराना दही लेना है। पुराने दही में समान मात्रा में दूध मिला लें।

कुछ को दूध जमने में बहुत अधिक समय लगता है। अगर दूध को जरूरत से ज्यादा देर तक सेट किया जाए तो दही खट्टा हो सकता है। इसलिए दही को जमने के लिए सिर्फ 7 घंटे का समय दें। वहीं अगर अतिरिक्त पानी को सूती कपड़े से छान लिया जाए तो दही आसानी से गाढ़ा हो जाएगा।

जरूरत से ज्यादा स्क्रब न करें

स्क्रब से खूबसूरती बढ़ने के साथ ही चेहरा निखरता है पर इसका इस्तेमाल 25 साल के बाद ही करना चाहिये। जरूरत से ज्यादा स्क्रब से त्वचा खराब भी हो सकती है। यही नहीं, स्क्रब को त्वचा पर सही प्रकार से न लगाने से भी नुकसान पहुंचता है।

स्क्रब का इस्तेमाल 25 साल के बाद ही करना शुरू करें क्योंकि आमतौर पर इससे पहले त्वचा पर डेड सेल्स नहीं बनते हैं जिससे स्क्रब लगाने की आपको जरूरत नहीं पड़ती। अगर आप इससे पहले ही स्क्रब लगाना शुरू कर देंगी तो आपकी त्वचा रफहो जाएगी। इससे पहले फेशियल तो करवा सकती हैं, लेकिन स्क्रब न कराएँ।

अक्सर महिलाएं सोचती हैं कि त्वचा की डलनेस को खत्म करने के लिए स्क्रब फ्रयदेमंद है। स्किन टोन और टेक्सचर को ठीक करने के लिए भी वह इसको लगाना सही समझती हैं इससे चेहरा दमकने तो लगता है, लेकिन तभी जब आप उसका उपयोग तरीके से करें। अगर सही तरह से इस्तेमाल न हो तो चेहरे पर काले धब्बों के साथ ही त्वचा खराब भी हो सकती है।

स्क्रबिंग नियमित न करें। भले ही स्क्रब त्वचा को स्मूद बनाती है और इससे स्किन के डेड सेल्स समाप्त हो जाते हैं लेकिन अगर स्क्रब बार-बार किया जाए तो त्वचा खराब होने लगती है। साथ ही त्वचा की चमक खत्म हो जाती है और खुरदरापन बढ़ जाता है। इसलिए हफ्ते में दो बार स्क्रब करना ही काफी है।

अक्सर महिलाएं सोचती हैं कि टाइट हाथों से किया गया स्क्रब ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है लेकिन ऐसा करने से त्वचा पर रैशेज पड़ने का डर रहता है। स्क्रब हमेशा त्वचा पर हल्का दबाव डालते हुए किया जाना चाहिए। खासतौर से आंखों और होंठों के आसपास क्योंकि ये अंग बेहद संवेदनशील होते हैं।

स्क्रब मिक्सचर बहुत हार्ड नहीं होना चाहिए। हां, दरदरा हो लेकिन बारीक दरदरा। खासतौर से संतरे के छिलके, पपीते के बीज, खूबानी के बीज आदि से तैयार किया गया स्क्रब बारीक होना बेहद जरूरी है।

आपको त्वचा के मुताबिक ही स्क्रब का सिलेक्शन करना चाहिए। रुखी त्वचा पर सीधे स्क्रब न करें। पहले अपने फेस को भिगोएं। फिर स्क्रब की थोड़ी-सी क्रांटी लेकर उसमें कुछ बूंदे पानी की मिलाएं। फिर फेस पर अपलाई करें। ऐसे ही ऑयली स्किन को पहले जरूरत होती है स्पेशल केयर के साथ एक्सफोलिएट करने की। अक्सर महिलाएं सोचती हैं कि टाइट हाथों से किया गया स्क्रब ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है, लेकिन ऐसा करने से स्किन पर रैशेज पड़ने का डर रहता है। स्क्रब से स्किन के ओपन पोर्स कम होते हैं और डेड स्किन खत्म हो जाती है। यही नहीं, स्क्रब करते रहने से ओपन पोर्स साफरहते हैं, जिससे त्वचा में संक्रमण का खतरा भी कम हो जाता है। इसलिए त्वचा एक्सफोलिएशन के लिए यह जरूरी है। स्क्रबिंग के बाद टोनिंग भी अच्छी तरह से की जानी चाहिए। इससे त्वचा ज्यादा शाइनिंग करेगी। टोनिंग के लिए आप पपीता, खीरा, टमाटर का रस और केले का पल्प भी लगा सकती हैं।

घरेलू उपायों से निखरेगी खूबसूरती

खूबसूरती निखारने के लिए महंगे क्रीम पाउडरों की जगह घरेलू उपाय भी बेहद कारगर होते हैं। इन घरेलू उपायों में किसी प्रकार की परेशानी भी नहीं होती और न ही किसी प्रकार का खर्च होता है। इनमें प्रयोग होने वाला सारा सामान रसोईघर में ही मिल जाता है।

चेहरे से ब्लैकहेड्स हटाने में धनिया पत्ती और हल्दी पाउडर का पैक बहुत काम आएगा। धनिया गंदगी को साफकरने का काम करता है, जबकि हल्दी आपकी त्वचा से अतिरिक्त तेल निकालने में मदद करती है। धनिया पत्ती और दो चम्मच हल्दी पाउडर को एक साथ पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अपने पूरे चेहरे पर लगाकर, रात भर रखें। अगले दिन सुबह ठंडे पानी से इसे धो लें। ब्लैकहेड से छुटकारा पाने के लिए, इस घरेलू ब्यूटी टिप्स को सप्ताह में कम से कम दो बार जरूर इस्तेमाल करें।

एक कप पानी में एक चौथाई कप सेब का सिरका मिलाएं और इस मिश्रण को अपने बाल धोने के लिए शैम्पू के रूप में उपयोग करें। बालों को पोषण मिलने के साथ-साथ चमक भी आएगी।

आप प्राकृतिक हेयर कंडीशनर तैयार करने के लिए एवाकाडो का उपयोग कर सकते हैं। एक अंडे की जर्दी, एक बड़ा चम्मच शहद और एक बड़ा चम्मच एवोकैडो तेल, एक पिसे हुए एवोकैडो के साथ मिलाएं। इसे अपने बालों में लगाएं और 15 मिनट तक छोड़ दें। अंत में इसे सादे पानी से धो लें। बालों की खूबसूरती बढ़ने के साथ-साथ निखार भी आएगा।

आधा चम्मच चंदन पाउडर, एक चम्मच हल्दी पाउडर और दो चम्मच मुलतानी मिट्टी अच्छी तरह मिलाएं। पेस्ट बनाने के लिए इसमें थोड़ा नींबू का रस डालें और इसे अपने चेहरे पर लगाएं और इसे सूखने दें। अंत में इसे ठंडे पानी से धो लें। मुलतानी मिट्टी त्वचा को साफकर मुंहासे के निशान को कम करने में मदद करता है, जबकि, हल्दी में मौजूद एंटीसेप्टिक आपकी त्वचा के पीएच स्तर को बनाए रखता 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

जंपसूट खरीदने जा रहे हैं तो इन 5 बातों का रखें खास ध्यान

जंपसूट एक ऐसा परिधान है, जो न केवल आपको स्टाइलिश दिखाता है, बल्कि आरामदायक भी होता है। यह एक ही कपड़े से बना होता है और इसे पहनने में बहुत आसानी होती है। जंपसूट को आप अलग-अलग मौकों पर पहन सकती हैं, चाहे वह रोजमर्रा का हो या खास अवसरों का। सही फिटिंग और कपड़े का चयन करना जरूरी है ताकि आप दिनभर आरामदायक महसूस करें और स्टाइलिश भी दिखें।

यहां जानिए जंपसूट खरीदते समय ध्यान रखने योग्य बातें।

जंपसूट खरीदते समय सबसे पहले सही फिटिंग का चयन करना जरूरी है। आपके शरीर के आकार के अनुसार जंपसूट की फिटिंग होनी चाहिए ताकि आप उसमें आरामदायक महसूस करें। ढीला या बहुत टाइट जंपसूट पहनने में असुविधा पैदा कर सकता है। इसके अलावा सही फिटिंग वाला जंपसूट आपके लुक को भी बेहतरीन बनाता है और आपको आत्मविश्वास देता है। ध्यान रखें कि जंपसूट की लंबाई और चौड़ाई आपके शरीर के अनुसार होनी चाहिए।

जंपसूट के कपड़े की गुणवत्ता पर ध्यान देना भी बहुत जरूरी है। सूती, लिनेन या



जर्सी जैसे हल्के और आरामदायक कपड़े चुनें, जो आपकी त्वचा को हवा लगने दें और गर्मियों में ठंडक प्रदान करें। इसके अलावा कपड़े की गुणवत्ता अच्छी होनी चाहिए ताकि वह लंबे समय तक टिक सके और बार-बार धोने पर भी अपना आकार न खोए। सस्ते कपड़ों से बचें क्योंकि वे जल्दी फट सकते हैं या उनका रंग उड़ सकता है।

जंपसूट का डिजाइन और रंग भी आपके व्यक्तित्व को दर्शाता है, इसलिए इसे चुनते समय सावधानी बरतें। सरल और सादा डिजाइन रोजमर्रा के उपयोग के लिए अच्छा रहता है, जबकि रंगों में गहरे और चमकीले दोनों ही अच्छे लगते हैं। अगर आप पहली

बार जंपसूट खरीद रही हैं तो एक सुंदर रंग जैसे काला या नीला चुनें, जो हर मौके पर पहना जा सके। इसके अलावा फूलों के प्रिंट या धारियां भी अच्छे विकल्प हो सकते हैं।

जंपसूट के साथ सही एक्सेसरीज मिलाना भी जरूरी है ताकि आपका लुक पूरा हो सके। छोटी सी बेल्ट आपकी कमर को हाइलाइट करेगी जबकि बड़े झुमके आपके चेहरे को फ्रेम करेंगे। इसके अलावा एक छोटा सा क्लच बैग आपके लुक को और भी खास बना सकता है। अगर आप चाहें तो जंपसूट के साथ फ्लैट सैंडल्स पहन सकती हैं या ऊंची हील्स भी अच्छी लग सकती हैं, यह आपके व्यक्तिगत स्वाद पर निर्भर करता है।

मौसम के अनुसार चुनें जंपसूट खरीदते समय मौसम का ध्यान रखना बहुत अहम है।

गर्मियों में हल्के कपड़े जैसे सूती या लिनेन चुनें, जो आपको ठंडक देंगे जबकि सर्दियों में ऊनी या वेलवेट जैसे भारी कपड़े अच्छे रहते हैं।

इसके अलावा बारिश के मौसम में पानी से बचाने वाले कपड़े वाला जंपसूट चुनें, जो आपको गीला होने से बचाएगा। इस तरह आप हर मौसम में स्टाइलिश दिख सकती हैं और आरामदायक महसूस कर सकती हैं। (आरएनएस)



शब्द सामर्थ्य - 48

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं		ऊपर से नीचे	
1. याद, स्मरण	3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला	2. अपमान, अनादर, अवज्ञा	3. जल, नीर, अम्ल
6. गौ जाति का नर	8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला	10. मुस्कराहट, तबस्सुम	11. खारा, नमक के स्वाद जैसा
14. मुख्यभाग, निचोड़	16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ	18. अद्भूत, विचित्र	21. सम्राट, बादशाह, नरेश
22. कृति, निर्माण करना, बनाना	23. बड़ी थाली	24. समूह, दल	26. एहसानमंद, कृतज्ञ
27. ध्वनि, सदा के बड़े भाई, हलधर।	28. श्रीकृष्ण	29. शक्ति	30. शक्ति
31. प्रजा	10. यात्री, राही, पथिक	12. कीड़ा	13. चोचला, अदा
15. दंड	17. अवैध, अनुचित	18. जो अधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो	19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब
20. ताकत, शक्ति	24. प्रश्न, समस्या	25. घटना, घटना का वर्णन	26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी
27. पानी, चमक।	27. पानी, चमक।		

1	2	3	4	5	6	7
	8	9				
10			11	12	13	
14		15		16		17
		18	19	20	21	
22			23			
				24	25	
26				27		
				28		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 47 का हल

टे	ढा	मे	ढा	म	हा	र	त
क		ह				ज	न
	जा	न	की		क	म	नी
		त	म	क	ना		
म			त	ह	त		दा
सी	मा			ला	स	न	द
हा	थ	म	ल	ना	वा		च
		द			घा	ल	मे
	ब	द	ह	वा	स		न

मई 2026 को थिएटर में आगी फिल्म वन- फोर्स ऑफ द फॉरैस्ट

सिद्धार्थ मल्होत्रा और तमन्ना भाटिया पहली बार फैटेसी ड्रामा फिल्म वन- फोर्स ऑफ द फॉरैस्ट में साथ काम कर रहे हैं। वन- फोर्स ऑफ द फॉरैस्ट फैंस के बीच काफी चर्चा बटोरी है। मेकर्स ने अभी तक फिल्म का मोशन पोस्टर जारी किया था, लेकिन आज, उन्होंने फिल्म की रिलीज डेट का एलान कर दिया है। बालाजी मोशन पिक्चर ने सोशल मीडिया पर एक पोस्टर साझा करते हुए वन की रिलीज डेट का एलान किया है। रिलीज की तारीख का एलान करते हुए मेकर्स ने कैप्शन में लिखा है, जंगल फुसफुसा रहा है। 15 मई, 2026 को फोर्स का प्रदर्शन किया जाएगा। बड़े पर्दे पर रोमांच के लिए तैयार हो जाइए। सिद्धार्थ मल्होत्रा और तमन्ना भाटिया अभिनित वन फोर्स ऑफ द फॉरैस्ट 15 मई, 2026 को रिलीज हो रही है। इससे पहले, मेकर्स ने सिद्धार्थ मल्होत्रा और तमन्ना भाटिया स्टारर फिल्म का एनिमेटेड टीजर जारी किया था। भारतीय लोककथाओं से प्रेरित वन में एक रहस्यमयी जंगल दिखाया गया है। जंगल में ऐसे रहस्य छिपे हैं जिन्हें अभी तक खोजा नहीं जा सका है। क्लिप में उनका चेहरा नहीं दिखाया गया था, लेकिन एक्ट्रेस लाल साड़ी में नंगे पैर जंगल की ओर दौड़ती हुई दिखाई दे रही थीं। एकता आर कपूर की बालाजी टेलीफिल्म्स लिमिटेड की निर्मित इस फिल्म का निर्देशन अरुणाभ कुमार और दीपक मिश्रा करेंगे। इस फिल्म की शूटिंग इस साल जून में शुरू होने वाली है। यह फिल्म सिद्धार्थ मल्होत्रा, तमन्ना भाटिया, बालाजी टेलीफिल्म्स लिमिटेड और टीवीएफ के बीच पहला कोलैबोरेशन है। वन दर्शकों को सदियों पुरानी गुप्त मंदिरों के माध्यम से एक रोमांचक साहसिक यात्रा का सफर कराएगा।

अब 12 जून को थिएटर आगी पवन कल्याण की फिल्म हरी हरा वीरा मल्लू

टॉलीवुड के पावर स्टार और आंध्र प्रदेश के उप-मुख्यमंत्री पवन कल्याण की मोस्ट अवेटेड हिस्टोरिकल एक्शन एडवेंचर फिल्म हरी हरा वीरा मल्लू का उनके फैंस को बेसब्री से इंतजार है। हरी हरा वीरा मल्लू आगामी 30 मई को रिलीज होनी थी, लेकिन अब फिल्म की रिलीज डेट को आगे खिसका दिया है। फिल्म की नई रिलीज डेट का एलान किया गया है। अब फिल्म मई में नहीं बल्कि जून में इस डेट को रिलीज होगी। फिल्ममेकर्स आज पवन कल्याण का हरी हरा वीरा मल्लू से नया पोस्टर जारी कर फिल्म की नई रिलीज डेट जारी की है। पहले फिल्म 9 मई और फिर 30 मई को रिलीज होनी थी, लेकिन अब मेकर्स ने फिल्म को जून में रिलीज करने का मन बनाया है। मेधा सूर्या प्रोडक्शन और एचएचवीएम फिल्म ने एक्टर का नया पोस्टर जारी कर हरी हरा वीरा मल्लू की रिलीज डेट 12 जून तय की है। हरी हरा वीरा मल्लू 12 जून को वर्ल्डवाइड रिलीज होने रही है। फिल्म के नए पोस्टर की बात करें तो इसमें एक्टर लाल-काले कपड़े पहने हाथ में तलवार लिए खड़े हैं। फिल्म की रिलीज डेट वाले पोस्ट में मेकर्स ने लिखा है, जिंदगीभर के यूद्ध के लिए तैयार रहें, धर्मयुद्ध शुरू। बता दें फिल्म की स्टारकास्ट में पवन कल्याण, नरगिस फाखरी, नोरा फतेही, निधि अग्रवाल, सोनाक्षी सिन्हा और बाँबी देओल के नाम शामिल हैं, कुल मिलाकर इस साउथ इंडियन फिल्म में बॉलीवुड स्टार्स ज्यादा हैं। फिल्म के डायरेक्टर कृष्ण जगरलामुडी और ज्योति कृष्णा हैं। फिल्म में ऑस्कर विनर एम।एम. किरावानी का म्यूजिक है और फिल्म के निर्माता एम रतन और ए दयाकर राव हैं।

ईशान-विशाल की दोस्ती को दर्शाता फिल्म होमबाउंड का पहला पोस्टर

करण जौहर ने कई फिल्मों का निर्देशन कर बॉलीवुड में सफलता हासिल की है। वहीं अब वह दर्शकों के लिए लेकर आ रहे हैं फिल्म होमबाउंड। करण ने हाल ही में फिल्म होमबाउंड का पहला पोस्टर शेयर किया और साथ ही इसकी स्टार कास्ट से भी रुबरू कराया। इस पोस्टर के साथ करण ने फिल्म को लेकर एक अहम जानकारी भी सोशल मीडिया पर शेयर की है। करण ने इंस्टाग्राम पोस्ट पर फिल्म होमबाउंड का एक खास पोस्टर शेयर किया, जिसमें ईशान खट्टर के ऊपर विशाल जेटवा खुशी से छोटी बच्चे की तरह चढ़े हुए हैं और दोनों के हाव-भाव से लग रहा है कि दोनों किसी खेल से जीत की खुशी को चिल्लाते हुए जाहिर कर रहे हैं। इस फिल्म का निर्माण करण जौहर के धर्मा प्रोडक्शन के तहत किया जाएगा। करण ने इंस्टाग्राम में पोस्टर के साथ कैप्शन में लिखा, कुछ बंधन हमें आगे ले जाते हैं। नीरज घायवान द्वारा निर्देशित और ईशान खट्टर, विशाल जेटवा और जान्हवी कपूर अभिनित होमबाउंड का पहला पोस्टर पेश है। करण जौहर ने जैसे ही फिल्म होमबाउंड का पोस्टर शेयर किया। वैसे ही कई सेलेब्स ने इस पर अपनी प्रतिक्रिया देनी शुरू कर दी। दीया मिर्जा ने करण की इस पोस्ट पर लाल दिल वाले इमोजी बरसाए हैं। वहीं, निर्देशक जोया अख्तर ने लाल दिल वाले इमोजी के साथ लिखा लवली। एक्टर संजय बिश्नोई ने काले दिल वाला इमोजी बनाया और फिल्म निर्देशक ओनिर ने फायर इमोजी बरसाए हैं। वहीं, श्रीधर दूबे ने लाल दिल वाले इमोजी बरसाए हैं। करण के इस पोस्ट पर फैंस ने भी जमकर प्यार बरसाया है। करण के पोस्ट पर यूजर ने दी भी कई मजेदार प्रतिक्रिया दी हैं। एक यूजर ने लिखा, कृपया जान्हवी कपूर को ऐसा बनाने की कोशिश करना बंद करें, एक और यूजर ने लिखा, इसमें आप मुझे कास्ट करना तो भूल ही गए, अब नहीं चलेगी, एक और यूजर ने लिखा, सुपर फ्लॉप, एक और यूजर ने लिखा, आपके नए प्रोजेक्ट के लिए बधाई।

येलो कलर की ड्रेस में पलक तिवारी का अनोखा अंदाज, मासूमियत चुरा लेगी दिल

श्वेता तिवारी की बेटी और अभिनेत्री पलक तिवारी इन दिनों चर्चा में हैं। वह फिल्मों के अलावा अपने फैशनेबल अंदाज को लेकर सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटोरती रहती हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपना लेटेस्ट फोटोशूट शेयर किया है, जिसमें उनका स्वेग अलग ही नजर आ रहा है। फैंस उनकी इस फोटो को बेहद पसंद कर रहे हैं।

इंस्टाग्राम पर शेयर की गई तस्वीरों में पलक येलो कलर की ड्रेस में नजर आ रही हैं। उन्होंने फुल स्लीव्स शर्ट और मिनी स्कर्ट पहनी हुई है। शर्ट के साथ उन्होंने टाई भी पहनी हुई है। बालों को ब्लाउंस देते हुए खुला छोड़ा है और पैरों में ब्लैक हील्स नजर आ रही हैं।

ऑवरऑल उनका लुक बेहद शानदार लग रहा है। उन्होंने इस पोस्ट के साथ कैप्शन में फनी इमोजी भी शेयर किए।

उनकी हाल ही में फिल्म द भूतनी रिलीज हुई। इसमें उन्होंने संजय दत्त, मौनी राय और सनी सिंह के साथ काम किया। सिद्धांत सचदेवा के निर्देशन में बनी इस फिल्म में मौनी ने एक चुड़ैल का किरदार निभाया है।

द भूतनी को सोहम रॉकस्टार एंटरटेनमेंट और श्री डायमेंशन मोशन पिक्चर्स ने प्रस्तुत किया है, जिसे सोहम रॉकस्टार एंटरटेनमेंट प्रोडक्शन के बैनर तले दीपक मुकुट, संजय दत्त, हुनर मुकुट और मान्यता दत्त ने प्रोड्यूस किया है।

पलक तिवारी की पहली फिल्म किसी का भाई किसी की जान थी। इस एक्शन-कॉमेडी फिल्म का निर्देशन फरहाद सामजी



ने किया था। यह फिल्म 2014 की तमिल फिल्म वीरम की रीमेक है, जिसमें उनके साथ सलमान खान, पूजा हेगड़े, वेंकटेश, शहनाज गिल, जगपति बाबू, जस्सी गिल,

सिद्धार्थ निगम, मालविका शर्मा और राघव जुयाल समेत अन्य सितारे हैं। इसके अलावा, वह हार्डी संधू के हिट म्यूजिक वीडियो बिजली बिजली में भी नजर आईं।

पूनम पांडे का ओवरसाइज्ड स्वेटर और लॉन्ग बूट्स में दिखा स्टाइलिश अंदाज



पूनम पांडे एक बार फिर अपने ग्लैमरस लुक को लेकर सोशल मीडिया

पर छा गई हैं। उन्होंने हाल ही में इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ बोल्ट तस्वीरें साझा की हैं, जिसमें वह डीप नेक ओवरसाइज्ड स्वेटर, ब्लैक अंडरगार्मेंट्स और लॉन्ग बूट्स में नजर आ रही हैं। तस्वीर के कैप्शन में उन्होंने लिखा - यह मेरा मुझे नहीं पता था कि कैमरा चेहरे पर है है'। पूनम की यह तस्वीर वायरल हो चुकी है और फैंस उनकी बोल्टनेस की जमकर तारीफ कर रहे हैं। कोई उन्हें क्यूट कह रहा है तो कोई वाह और बहुत सुन्दर जैसे कॉमेंट्स कर रहा है। इंस्टाग्राम पर पोस्ट होने के कुछ घंटों में ही इस फोटो पर हजारों लाइक्स और सैकड़ों कॉमेंट्स आ चुके हैं।

पूनम पांडे हमेशा से ही अपने बोल्ट अंदाज और बिदास स्टाइल को लेकर सुर्खियों में रही हैं। इस बार भी उन्होंने अपनी स्टाइलिश अदाओं से फैंस को इंप्रेस कर दिया है। स्वेग से भरे इस लुक में उन्होंने बालों को दोनों हाथों से पकड़ा हुआ है, जिससे फोटो को एक ड्रामैटिक टच मिला है।

सोशल मीडिया पर पूनम का यह अंदाज एक बार फिर चर्चा में है और यह साफ है कि वह अपने फैंस को कभी निराश नहीं करतीं। चाहे लुक हो या कॉन्फिडेंस, पूनम पांडे हमेशा बिदास अंदाज में सामने आती हैं और हर बार सुर्खियां बटोर लेती हैं।

रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बना स्मार्ट डिवाइसेज

प्रो. आर.के. जैन
स्मार्ट डिवाइसेज की चमक ने हमारे जीवन को नई रोशनी से नहला दिया है। गूगल होम्स, एलेक्सा और सिरी जैसे यंत्र घरों में नहीं, बल्कि हमारे दिलों में बस गए हैं।

एक आवाज के इशारे पर ये हमारे लिए गीत गाते हैं, खाना बनाने की विधियां सुझाते हैं और यहां तक कि हमारी दिनचर्या को संवारते हैं। मगर इस तकनीकी जादू की चकाचौंध में एक गहरा सवाल छिपा है, जो हमारे मन के कोनों को झकझोरता है—क्या ये यंत्र, जो हमारी जिंदगी को सरल बनाते हैं, हमारे मानसिक स्वास्थ्य को चुपके से प्रभावित कर रहे हैं? यह प्रश्न केवल एक विचार नहीं, बल्कि हमारे युग की सबसे जरूरी और अनछुई बहस का आह्वान है।

आज स्मार्ट डिवाइसेज हमारी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बन चुके हैं। ये यंत्र तुरंत जानकारी देते हैं, घरेलू कार्य को स्वचालित करते हैं, और हमें मनोरंजन के अनिगनत रास्ते खोलते हैं। मगर क्या हमने कभी सोचा कि इनके निरंतर उपयोग का हमारे मन पर क्या असर पड़ रहा है? एक ओर, ये डिवाइसेज तनाव से राहत दे सकते हैं। जब हम अकेलेपन में डूबे होते हैं और किसी से बात करने का मन नहीं करता, तो हम अपने स्मार्ट स्पीकर से संवाद करते हैं। ये उपकरण हमें तुरंत जवाब देते हैं, जिससे हमें क्षणिक सुकून मिलता है। कुछ अध्ययनों का दावा है कि ऐसे यंत्रों से बातचीत एकाकीपन को कम कर सकती है, खासकर उन लोगों में जो सामाजिक रूप से कटे हुए हैं।

मगर क्या यह सुकून सच्चा है? इन डिवाइसेज के साथ संवाद करते समय हम



एक कृत्रिम भावनात्मक रिश्ता जोड़ लेते हैं। हम उन्हें केवल मशीन नहीं, बल्कि एक सहायक या साथी मानने लगते हैं। यह रिश्ता हमें तात्कालिक राहत देता है, मगर लंबे समय में यह हमें वास्तविक मानवीय रिश्तों से दूर ले जाता है। हम दोस्तों या परिवार से बात करने के बजाय अपने स्मार्ट डिवाइस से सवाल पूछना ज्यादा आसान समझते हैं। यह प्रवृत्ति सामाजिक दूरी को बढ़ाती है और एकाकीपन को और गहरा करती है। मनोवैज्ञानिक बताते हैं कि मानवीय संपर्क—चाहे वह आमने-सामने हो या दूरभाष पर—हमारे मानसिक कल्याण की रीढ़ है।

स्मार्ट डिवाइसेज, चाहे कितने भी बुद्धिमान हों, इस संपर्क की गहराई और भावनात्मक तृप्ति नहीं दे सकते। इसके साथ ही, स्मार्ट डिवाइसेज का अत्यधिक उपयोग हमारी रचनात्मकता और स्वतंत्र चिंतन को कमजोर कर सकता है। जब हर सवाल का जवाब एक आवाज के आदेश पर उपलब्ध हो, तो हम खुद सोचने और समस्याएं हल करने की कला भूलने लगते हैं। यह खासकर

बच्चों और युवाओं के लिए खतरनाक है, जिनका मस्तिष्क अभी विकसित हो रहा है। यदि वे हर जानकारी के लिए स्मार्ट डिवाइसेज पर निर्भर रहेंगे, तो उनकी संज्ञानात्मक क्षमताएं सिकुड़ सकती हैं। उदाहरण के लिए, पहले लोग नक्शे पढ़कर रास्ता ढूंढते थे, जिससे उनकी स्थानिक बुद्धि पुष्ट होती थी।

आज हम जीपीएस और स्मार्ट डिवाइसेज के भरोसे हैं, जिससे यह क्षमता धीरे-धीरे लुप्त हो रही है। स्मार्ट डिवाइसेज हमारी गोपनीयता को भी खतरे में डालते हैं, जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर अप्रत्यक्ष रूप से असर डालता है। ये यंत्र हमारी बातचीत को रिकॉर्ड करते हैं और हमारी रुचियों का विश्लेषण करते हैं। कई लोगों को यह डर सताता है कि उनकी निजी जानकारी गलत हाथों में पड़ सकती है। यह चिंता तनाव और अविश्वास को जन्म देती है, जो हमारे मन की शांति को भंग करती है। हालांकि कंपनियां डेटा सुरक्षा का दावा करती हैं, मगर डेटा उल्लंघन की घटनाएं

इस विश्वास को कमजोर करती हैं। दूसरी ओर, स्मार्ट डिवाइसेज कुछ मामलों में मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी भी हो सकते हैं। कई स्मार्ट स्पीकर्स में ध्यान और माइंडफुलनेस के लिए गाइडेड सत्र उपलब्ध हैं, जो तनाव प्रबंधन और नींद में सुधार में सहायक हैं।

स्मार्ट डिवाइसेज का प्रभाव हमारी जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। यदि हम इनका उपयोग जागरूकता और संयम के साथ करें, तो ये हमारे जीवन को समृद्ध बना सकते हैं मगर अगर हम इन पर आंख मूंदकर निर्भर हो जाएं, तो ये हमारी भावनात्मक और संज्ञानात्मक शक्तियों को कमजोर कर सकते हैं। हमें यह समझना होगा कि तकनीक हमारी सेवक है, न कि हमारी स्वामिनी। अपने मानसिक कल्याण को प्राथमिकता देने के लिए, हमें वास्तविक दुनिया से जुड़े रहना होगा—चाहे वह प्रकृति की गोद में समय बिताना हो, अपनों से दिल की बातें साझा करना हो, या स्वतंत्र रूप से चिंतन करना हो।

स्मार्ट डिवाइसेज के साथ हमारा रिश्ता एक नाजुक डोर पर टिका है—यह हमें सशक्त बना सकता है, मगर लापरवाही बरती तो हमारे मन की शांति को छीन भी सकता है। हमें हर कदम पर खुद से पूछना होगा—क्या ये यंत्र हमारी जरूरतों को पूरा कर रहे हैं, या हमें एक कृत्रिम दुनिया में कैद कर रहे हैं? हमारी भावनाएं और विचार मशीनों के लिए नहीं, बल्कि इंसानों के लिए हैं। तकनीक ने हमें अनिगनत उपहार दिए हैं, मगर हमारा मन हमारी अपनी अमानत है। इस अमानत को संभालने की कला ही हमें सिखाएगी कि स्मार्ट डिवाइसेज हमारे जीवन को संवारे, न कि मन की शांति को बिखेरें।

ब्लैडर कैंसर क्या है ?

ब्लैडर कैंसर के मामले हाल के दिनों में बढ़ते जा रहे हैं। आखिर क्या होता है यह कैंसर? डॉक्टरों के मुताबिक शरीर में ब्लैडर की वॉल के टिश्यूज के संक्रमित होने से ये कैंसर आरंभ होता है। शुरुआत में ब्लैडर में खून के थक्के जमने आरंभ होते हैं।

इसके आरंभिक लक्षणों में यूरिन के साथ रक्त आना शुरू होता है। दरअसल जब ब्लैडर संक्रमित होता है तो ऐसा होता है।

ब्लैडर में संक्रमण के कारण यूरिन के समय जलन और तेज दर्द होता है। अगर ये लंबे समय तक बना रहे या बार-बार हो तो सावधान हो जाना चाहिए।

ये एक सामान्य लक्षण है जो कई बड़ी बीमारियों में होता है। ये है बिना किसी वजह के तेजी से वजन कम हो जाना। अगर आपके साथ ऐसा हुआ है या हो रहा है जो इसे हल्के में ना लें। इसके साथ ही थोड़ा सा काम करके थक जाना और कमजोरी रहना भी इसके लक्षणों में शामिल है।

यूरिन के साथ सफेद टिश्यूज डिस्चार्ज होना और पेट के निचले हिस्से यानी पेल्विक रीजन में दर्द बने रहना। इससे पीड़ित लोग अक्सर हड्डियों में लगातार दर्द रहने की शिकायत भी करते हैं। अगर बार-बार यूरिन इन्फेक्शन हो रहा हो तो डॉक्टर को अवश्य दिखायें।

इस बीमारी की जद में 60 साल से ज्यादा के लोग सबसे अधिक होते हैं। साथ ही, ऐसे लोग जिनका वजन ज्यादा होता है उनको भी इसका खतरा ज्यादा रहता है।

रात को नींद नहीं आती तो गुनगुना दूध !

अक्सर रात में सोने से पहले गुनगुना दूध पीने की सलाह दी जाती है। इसके कई कारण हैं। वैज्ञानिकों ने रात में दूध पीने की एक नई वजह बताई है। उनका कहना है, अगर आप अच्छी नींद चाहते हैं तो रात में गुनगुना दूध पिएं। यह आपकी नींद न आने की समस्या को दूर कर सकता है। दूध में ट्रिप्टोफन होता है जो अनिद्रा दूर करता है। हाल ही में चीन के नेशनल नेचुरल साइंस फउंडेशन के एक शोध में यह तथ्य सामने आया है। शोधकर्ताओं का कहना है, शोध में यह साबित हुआ है कि गुनगुना दूध अनिद्रा की शिकायत दूर कर सकता है। चीनी वैज्ञानिकों का इस शोध के बारे में कहना है कि हम यह जानना चाहते थे कि दूध से नींद का क्या सम्बन्ध है। शोध के दौरान चूहे पर स्लीप टेस्ट किया गया। शोध में यह पाया गया कि दूध में मौजूद खास तरह के मिल्क पेप्टाइड नींद लाने में मदद करते हैं। शोधकर्ताओं के मुताबिक, दूध में ट्रिप्टोफन नाम का अमीनो एसिड पाया जाता है। इसके अलावा रिसर्च के दौरान यह भी सामने आया कि इसमें मिल्क पेप्टाइड कैसीन हाइड्रोलाइसेट भी पाया जाता है जो तनाव को घटाता है और नींद में सुधार लाता है। यह यह दोनों चीजें मिलकर अनिद्रा की समस्या दूर करती हैं।

वहीं दूसरी तरफ इंग्लैंड की रीडिंग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का कहना है, दिल की बीमारियां और स्ट्रोक का खतरा

14 फीसदी तक घटाना है तो रोजाना एक गिलास दूध पिएं। रोजाना एक गिलास दूध पीने वालों में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम रहता है। इसलिए दिल की बीमारियों का रिस्क कम रहता है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ने पर धमनियों में ब्लॉकज बन जाते हैं। नतीजा, हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है।

दूध पीने से नहीं होती डायबिटीज (मधुमेह)

आम तौर पर दूध पीने को लेकर लोगों में एक धारणा रहती है कि दूध पीने से डायबिटीज (मधुमेह) होने का खतरा बढ़ता है, लेकिन हाल ही में हुए शोधों में शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि दूध कम या ज्यादा पीने से डायबिटीज होने के कोई प्रमाण नहीं मिले हैं। दूध हड्डियों के लिए बेहद जरूरी है और विटामिन व प्रोटीन की कमी भी पूरी करता है।

सबसे फायदेमंद है गाय का दूध शोधकर्ताओं का यह भी कहना है कि गाय का दूध सबसे ज्यादा फायदेमंद है। इसमें दूसरे दूध के मुकाबले कैल्शियम अधिक पाया जाता है। गाय के शुद्ध दूध में 88 फीसदी पानी और प्रोटीन, गुड फैट व विटामिन-डी अधिक मात्रा में पाया जाता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड होने के कारण यह हार्ट और डायबिटीज पेशेंट्स के लिए खास फायदेमंद है। कई रिसर्च में भी सामने आया है कि यह मेटाबॉलिज्म दुरुस्त कर

ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है।

दूध से एलर्जी है तो आप सोया मिल्क का इस्तेमाल कर सकते हैं। हाई प्रोटीन होने के साथ इसमें कैल्शियम और आयरन भी अधिक मात्रा में होता है। इसमें नौ तरह के अमीनो एसिड्स पाए जाते हैं जो इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाते हैं जिससे आपकी रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। इसे पीते समय ध्यान रखें कि शुगर अधिक न लें।

कोकोनट मिल्ककृइसकी न्यूट्रिशन वैल्यू काफी हाई है। इसमें फायबर की मात्रा अधिक होने के साथ विटामिन सी, ई, बी और आयरन, सोडियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस पाया जाता है। लैक्टोज-फ्री होने के कारण ऐसे लोग जिन्हें दूध से एलर्जी है वे इसे ले सकते हैं। लो-कोलेस्ट्रॉल होने के कारण यह हृदय रोगों से बचाता है।

स्किमड मिल्ककृबढ़ते ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल से परेशान हैं तो स्किमड मिल्क बेहतर विकल्प है। खासकर 35 वर्ष की उम्र के बाद इसे लेना अच्छा है। इसमें फैट मात्रा 0.3 फीसदी होता है इसलिए वजन को कम करना चाहते हैं तो इसे डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसे दही या छाछ के रूप में भी लिया जा सकता है।

टोन्ड मिल्ककृजिन्हें वजन नहीं घटाना है केवल फिट रहना है, वे डबल टोंड दूध पी सकते हैं। इसमें वसा की मात्रा काफी कम होती है।

सू- दोकू क्र.48

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

नियम

- कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
- 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।

सू-दोकू क्र.47 का हल

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



मारपीट और गोलीबारी की घटना में शामिल 2 गिरफ्तार

संवाददाता

ऊधमसिंह नगर। पुलिस ने मारपीट व गोलीबारी करने के मामले में दो लोगों को गिरफ्तार किया जबकि तीसरा आरोपी विधि विवादित किशोर है। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 25 मई को ट्रांजिट कैंप निवासी प्रेमपाल पुत्र नेतराम ने थाना ट्रांजिट कैंप में लिखित सूचना दी कि 24 मई की रात लगभग साढ़े दस बजे शमशान घाट शराब ठेके के पास कुछ अज्ञात लड़कों ने उन्हें घेर लिया और हथियारों से लैस होकर उनकी गर्दन पर तमंचे की बट और लात-घूसों से पिटाई की। जाते-जाते उन्होंने अपने तमंचों से गोलियां भी चलाईं। इस सूचना के आधार पर पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ऊधमसिंहनगर मणिकान्त मिश्रा द्वारा घटना की गंभीरता को देखते हुए त्वरित खुलासे हेतु पुलिस टीमों का गठन किया गया।

सीसीटीवी फुटेज और मिली सूचना के आधार पर आरोपियों की तलाश तेज की गई। 27 मई 2025 को मिली सूचना पर मोदी मैदान से रात सवा दस बजे 02 आरोपियों को 03 अवैध तमंचों और 06 जिंदा कारतूसों के साथ गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार व्यक्तियों ने अपने नाम बंटी कोली पुत्र महावीर कोली, निवासी निकट कटोरी मंदिर, रामपुरा, थाना कोतवाली रुद्रपुर, प्रथम पाल सिंह पुत्र रणधर पाल सिंह, निवासी मझना, थाना नवाबगंज, जिला फरुखाबाद (फतेहगढ़), वर्तमान निवासी रेलवे स्टेशन के सामने डिबडिबा, थाना बिलासपुर, जिला रामपुर बताया। तीसरा आरोपी विधि विवादित किशोर है।

पुलिस ने उनको न्यायालय में पेश किया जहां से किशोर को सुधारगृह व अन्यो को जेल भेज दिया गया।

मेट्रोपोलिस होटल परिसर अस्थायी रूप से उत्तराखंड सरकार को आवंटित!

सीएम ने केंद्रीय गृह मंत्री का आभार व्यक्त किया

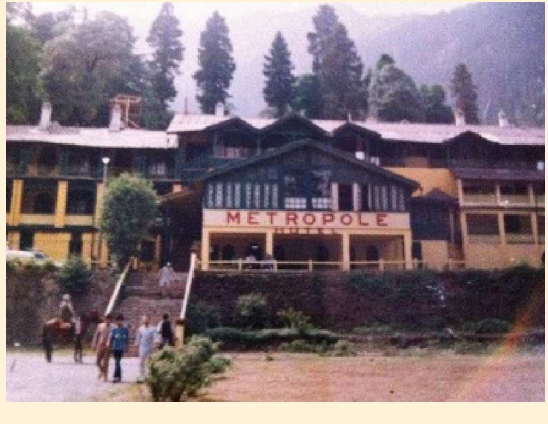
कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भारत सरकार के गृह मंत्रालय द्वारा नैनीताल स्थित शत्रु संपत्ति मेट्रोपोलिस होटल परिसर को अस्थायी रूप से, आगामी आदेश तक, पार्किंग के रूप में उपयोग के लिए उत्तराखंड सरकार को आवंटित कर दिया गया है।

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को पत्र द्वारा इसकी जानकारी दी है। मुख्यमंत्री श्री धामी ने केंद्रीय गृह मंत्री श्री अमित शाह से नैनीताल में पार्किंग की गंभीर

समस्या को देखते हुए शत्रु संपत्ति ख्र मेट्रोपोलिस होटल परिसर के खुले स्थान को पार्किंग हेतु अस्थायी रूप से आवंटित करने का अनुरोध किया था।

मुख्यमंत्री के अनुरोध को स्वीकार करते हुए केंद्रीय गृह



मंत्रालय द्वारा नैनीताल स्थित शत्रु संपत्ति मेट्रोपोलिस होटल परिसर को अस्थायी रूप से, आगामी आदेश तक, पार्किंग के रूप में उपयोग के लिए उत्तराखंड सरकार को आवंटित कर दिया गया है।

इस निर्णय से नैनीताल जैसे प्रमुख पर्यटन स्थल में आने वाले पर्यटकों एवं स्थानीय नागरिकों को बड़ी राहत मिलेगी। पार्किंग की बढ़ती समस्या से निजात मिलने के साथ-साथ यातायात व्यवस्था में भी सुधार होगा।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस निर्णय के लिए केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इससे नैनीताल में पार्किंग की समस्या को दूर करने में काफी सुविधा होगी।

प्राचीन रामलीला जीवंत होने से गढ़वाल की संस्कृति पुनर्जीवित होगी: थापर

संवाददाता

देहरादून। रामलीला समिति के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि टिहरी में फिर 1952 की प्राचीन रामलीला जीवंत होने से गढ़वाल की संस्कृति पुनर्जीवित होगी।

आज यहां नई टिहरी में नवयुवक श्री रामकृष्ण लीला समिति 1952, टिहरी (पंजी) द्वारा टिहरी की 1952 की ऐतिहासिक रामलीला को 2025 में पुनः आरंभ किया गया। कल भीषण बारिश और तूफान के बाद दिन तक यह मैदान दरिया था किंतु राम-भक्तों के जज्बे ने हर तंत्र का प्रयोग कर रामलीला मैदान सूखा दिया। समिति ने जंगलों से पिरूल काटकर, गीले मैदान पर 'कालीन' की तरह बिछा दिया और असंभव सी रामलीला को संभव कर दिया। जानदार मंचन-शानदार तकनीक के साथ नई टिहरी की रामलीला, देहरादून की भाँति एक नया अध्याय लिख रही है। पंचम दिवस में केवट लीला व राम भरत मिलाप का मंचन हुआ जिसमें राम, सीता, भरत, केवट व अन्य कलाकारों ने जबरदस्त अभिनय से रामलीला में जान डाल दी।



मुख्य अतिथि देहरादून की रामलीला समिति के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि रामलीला को पुनः 2025 में गढ़वाल के ऐतिहासिक केंद्र टिहरी में आरंभ होने से रामलीला का पुरानी टिहरी का 1952 का इतिहास फिर से पुनः सजीव हो गया है, जिससे गढ़वाल की संस्कृति पुनर्जीवित होने में सहायक होगी। इससे रामलीला की प्रथा द्वारा गढ़वाल की संस्कृति का प्रसार जन-जन तक प्रसार होगा। नवयुवक अभिनय श्री रामकृष्ण लीला समिति 1952, टिहरी (पंजी) के अध्यक्ष देवेन्द्र नौडियाल मोनू ने कहा कि रामलीला को वर्षों बाद नई टिहरी में आधुनिक रूप से जीवंत करने की मुख्य प्रेरणा हमको देहरादून की

भव्य रामलीला में भाग लेने से आयी। गढ़वाल की 1952 की ऐतिहासिक रामलीला को पुनर्जीवित करने वाली श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून को सम्मानित किया गया।

रामलीला मंचन कार्यक्रम में अध्यक्ष देवेन्द्र नौडियाल, सचिव अमित पंत, दुर्गा भट्ट, शशि पैन्वली, निर्देशक अनुराग पंत, नगरपालिका अध्यक्ष मोहन सिंह रावत, डॉ नितिन डंगवाल, सरिता जुयाल, गिरीश पैन्वली, नीता बहुगुणा, महावीर उनियाल, कमल सिंह मेहर, गंगा भगत नेगी, अनुसूया नौडियाल, राजेन्द्र असवाल, मनोज राय, गोदियाल, महिपाल नेगी व सभी समिति के सदस्यों व अतिथियों ने भाग लिया।

141 ग्राम हेरोइन के साथ तस्कर गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ ने 141 ग्राम हेरोइन के साथ एक को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ नवनीत भुल्लर ने जानकारी देते हुए बताया कि ड्रग्स के खिलाफ कार्यवाही करने के लिये एसटीएफ (एंटी नार्कोटिक्स) कुमाऊं यूनिट को उत्तराखण्ड के समस्त जनपदों में कड़ी निगरानी रखते हुये कार्यवाही करने हेतु निर्देशित किया गया है। उपरोक्त आदेश के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक स्वप्न किशोर सिंह व सीओ आर.बी. चमोला के

निर्देशन में तथा प्रभारी निरीक्षक एसटीएफ (एंटी नार्कोटिक्स) कुमाऊं यूनिट पावन स्वरूप के नेतृत्व में गत देर शाम को



उत्तराखण्ड एसटीएफ की एण्टी नार्कोटिक्स टास्क फोर्स द्वारा थाना खटीमा क्षेत्र में स्थानीय पुलिस को साथ लेकर संयुक्त कार्यवाही करते हुए पहनिया-कुटरी बाईपास पर बने स्टोन क्रेशर के पास

सुजिया गाँव की ओर जाने वाली सड़क से एक हेरोइन तस्कर को गिरफ्तार किया जिसके कब्जे से कुल 141 ग्राम अवैध हेरोइन बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम युसुफ अंसारी उर्फ गुड्डु पुत्र यामीन निवासी शारदा टाकीज के पास, थाना खटीमा बताया। आरोपी द्वारा पूछताछ में बताया कि वे यह हेरोइन नानकमत्ता के हैरी नामक व्यक्ति से लेकर आया है तथा जिसको वह खटीमा क्षेत्र में छोटी-छोटी पुड़िया बनाकर बेचता है।

एसटीएफ टीम द्वारा पूछताछ में अन्य कई ड्रग्स तस्करों के नाम की जानकारी हुई है जिन पर अलग से कार्यवाही की जायेगी। अभियुक्त का आपराधिक रिकॉर्ड खंगाला जा रहा है।

सहायक अध्यापक चयनित अभ्यर्थी नियुक्ति के लिए संघर्षरत, दिया धरना

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड सहायक अध्यापक भर्ती 2024-25 के चयनित अभ्यर्थी आज भी नियुक्ति की आस में धरना स्थल पर बैठे हैं।

आज यहां उत्तराखंड सहायक अध्यापक भर्ती 2024-25 के चयनित अभ्यर्थी आज भी नियुक्ति की आस में धरना स्थल पर बैठे हैं। वह चयन प्रक्रिया को पूरा कर चुके हैं, किंतु सरकार की उदासीनता और आयोग की निष्क्रियता ने उनकी उम्मीदों पर पानी फेर दिया है। प्रक्रिया की शुरुआत और युवाओं की मेहनत मार्च 2024 में उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा सहायक अध्यापक के पदों हेतु विज्ञापित जारी की गई थी। परीक्षा 18 अगस्त 2024 को आयोजित हुई। हजारों युवा अभ्यर्थियों ने सीमित संसाधनों और आर्थिक तंगी के बीच दिन-रात मेहनत कर परीक्षा दी। 10 जनवरी 2025 को अंतिम उत्तर कुंजी के साथ प्रोविजनल परिणाम घोषित हुआ और 25 प्रतिशत अतिरिक्त अभ्यर्थियों



को अभिलेख सत्यापन के लिए बुलाया गया। तत्पश्चात 9 फरवरी 2025 को अंतिम चयन सूची जारी की गई। उत्तराखंड विधानसभा में बजट सत्र के दौरान माननीय शिक्षा मंत्री डॉ. धनसिंह रावत ने 1371 चयनित अभ्यर्थियों को एक माह के भीतर नियुक्ति देने की घोषणा की। लेकिन कुछ असफल अभ्यर्थियों ने अंतिम उत्तरकुंजी को न्यायालय में चुनौती दी और एकल पीठ से स्थगनादेश प्राप्त कर लिया। 9 फरवरी से 23 मार्च तक चयनित अभ्यर्थियों ने शांतिपूर्वक सभी संबंधित विभागों, आयोग, निर्देशालय, सचिवालय व मंत्रीगण से संपर्क कर नियुक्ति की

मांग की। परंतु उन्हें मिले है तो सिर्फ केवल आश्वासन। लगभग 800 चयनित अभ्यर्थियों ने 24 मार्च को देहरादून में महारैली निकाली और अपनी बात शासन तक पहुँचाई। लेकिन इसके बाद भी कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई। आश्वासन विफल होने के बाद चयनित अभ्यर्थी 16 अप्रैल 2025 से इस भीषण गर्मी में अनिश्चितकालीन धरने पर बैठ गए। धरने के दौरान उन्होंने न केवल अपनी मांगों को शांतिपूर्ण रूप से रखा, बल्कि अनेक रचनात्मक गतिविधियों के माध्यम से प्रशासन और समाज को संदेश भी दिया।

सीएम धामी ने 'अहिल्या स्मृति मैराथन' को दिखाई हरी झंडी

युवाओं के साथ दौड़ कर बढ़ाया उनका उत्साह

हमारे संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज राजधानी देहरादून स्थित पवेलियन ग्राउंड में 'अहिल्या स्मृति मैराथन, एक विरासत एक संकल्प' में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर उन्होंने मैराथन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया और स्वयं भी युवाओं के साथ दौड़ लगाकर उनका उत्साह बढ़ाया।



इस अवसर पर मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि इस प्रकार के आयोजनों से समाज में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ती है और सामाजिक एकता को भी मजबूती मिलती है। उन्होंने कहा कि 'अहिल्या स्मृति मैराथन' नारी सशक्तिकरण और सांस्कृतिक विरासत को सम्मान देने का सशक्त माध्यम बन सकती है। उन्होंने युवाओं से नियमित रूप से खेल-कूद और शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने की अपील की। मैराथन के मौके पर काफी संख्या में युवाओं, छात्रों व आम नागरिकों ने प्रतिभाग किया। इस दौरान पूरे मार्ग पर सुरक्षा और चिकित्सा व्यवस्थाएं भी की गई थीं। इस अवसर पर भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट, महामंत्री (संगठन) अजय कुमार, मेयर सौरभ थपलियाल, महानगर अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल, विधायक भरत चौधरी, दायित्वधारी अनिल डब्बू, श्याम अग्रवाल, हेम बजरंगी और भाजपा युवा मोर्चा महानगर अध्यक्ष देवेन्द्र सिंह बिष्ट सहित कई लोग उपस्थित रहे।

एफडीए की बड़ी कार्रवाई

500 किलो मिलावटी पनीर जब्त

हमारे संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड की राजधानी देहरादून में आज खाद्य संरक्षा एवं औषधि प्रशासन (एफडीए) द्वारा एक बड़ी कार्रवाई करते हुए 500 किलो मिलावटी पनीर जब्त किया गया है। यह पनीर न केवल खाद्य सुरक्षा मानकों के खिलाफ था, बल्कि आम लोगों के स्वास्थ्य के लिए भी बेहद खतरनाक साबित हो सकता था।



जानकारी के अनुसार आज सुबह एक सूचना के आधार पर जिला एफडीए अधिकारी मनीष सयाना और रमेश सिंह ने स्थानीय पुलिस के साथ भंडारी बाग क्षेत्र में चेकिंग अभियान चला रखा था। इस दौरान उन्हें एक सफेद हुंडई इयोन कार वैन सड़िग्ध हालत में दिखाई दी। कार को रोका गया और उसकी तलाशी ली गई तो कार की डिग्गी तथा सीट में से बिना किसी टंडा रखने की व्यवस्था के लगभग 500 किलो पनीर बरामद किया गया, जिसे बेहद अस्वच्छ प्लास्टिक की बोतलों से ढककर और खुले में ढोया जा रहा था। मौके पर पनीर की भौतिक जांच की गई और प्रारंभिक दृष्ट्या यह मानव उपभोग के

हड्डियों की कमजोरी जैसी बीमारियों का कारण बन सकते हैं। पनीर के सैंपल मौके पर लेकर परीक्षण के लिए राज्य खाद्य विश्लेषण प्रयोगशाला भेज दिए गए हैं, बाकी लगभग 500 किग्रा. पनीर को ट्रेचिंग ग्राउंड कारगी चौक में नष्ट किया गया है। रिपोर्ट आने के बाद दोषियों के खिलाफ खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम, 2006 के तहत सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

वहीं इतनी बड़ी मात्रा में मिलावटी पनीर की बरामदगी के बाद एफडीए आयुक्त डॉ. आर राजेश कुमार ने कहा मिलावटी खाद्य पदार्थों के खिलाफ हमारी नीति स्पष्ट और कठोर है। ऐसी सामग्री उपभोक्ताओं की जान से खिलवाड़ है। हम प्रदेश भर में नियमित अभियान चला रहे हैं और यह बरामदगी हमारे उसी प्रयास का हिस्सा है। विभाग 'जीरो टॉलरेंस' की नीति पर काम कर रहा है। यह कार्रवाई न केवल एक बड़ी खेप को बाजार में पहुँचने से रोकने में सफल रही, बल्कि यह भी दर्शाती है कि राज्य प्रशासन अब खाद्य सुरक्षा को लेकर अत्यधिक संवेदनशील और सख्त हो चुका है।

लिए अनुपयुक्त पाया गया। वाहन में पनीर स्वामी मोहम्मद इरशाद पुत्र खलील अहमद नामक व्यक्ति मौजूद था, जो बरामद पनीर के कोई वैध दस्तावेज प्रस्तुत नहीं कर सका और न निर्माण स्थल का प्रमाण, न ही वितरण का रजिस्ट्रेशन अथवा ब्रांडिंग संबंधी जानकारी दे सका। एफडीए अधिकारियों के अनुसार, पनीर जैसे दुग्ध उत्पादों को उचित तापमान में संग्रहित और परिवहन किया जाना अत्यंत आवश्यक होता है। यदि ऐसा न किया जाए तो यह उत्पाद जल्दी खराब हो सकते हैं और उसमें हानिकारक बैक्टीरिया उत्पन्न हो सकते हैं, जो फूड पॉयजनिंग, डायरिया, टायफॉइड, और

स्टंट ड्राइविंग प्रकरण में शामिल चौथे वाहन को पुलिस ने किया सीज

संवाददाता देहरादून। मालदेवता क्षेत्र में स्टंट ड्राइविंग प्रकरण में शामिल चौथे वाहन को भी पुलिस ने पकड़कर सीज कर दिया।



प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर थाना क्षेत्रान्तर्गत मालदेवता क्षेत्र में सड़क पर चौपहिया वाहनों से स्टंट करने का वीडियो वायरल हुआ था। वायरल वीडियो का सज़ान लेकर एसएसपी अजय सिंह द्वारा सम्बन्धित वाहन चालकों के विरुद्ध सख्त कार्यवाही के निर्देश दिये गये थे। उक्त निर्देशों के क्रम में थाना रायपुर पुलिस द्वारा वीडियो में दिख रहे वाहनों के सम्बंध में जानकारी करते हुए स्टंट ड्राइविंग करने वाले 03 वाहन चालकों के विरुद्ध वैधानिक कार्यवाही करते हुए

उनके वाहनों को सीज किया गया। वाहन चालकों से पूछताछ में उनके द्वारा इशान कुकरेजा पुत्र दलजीत कुकरेजा द्वारा वीडियो प्रसारित कर उन्हें स्टंट ड्राइविंग हेतु बुलाने की जानकारी दी गई थी, साथ ही उसके भी स्टंट ड्राइविंग में

शामिल होने की जानकारी दी गयी थी, जिस पर पुलिस टीम द्वारा इशान कुकरेजा पुत्र दलजीत कुकरेजा व उसके साथी के विरुद्ध वैधानिक कार्यवाही करते हुए वायरल वीडियो में दिख रहे चौथे वाहन थार को एमवी एक्ट में सीज किया गया।

पच्चीस हजार का ईनामी दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। पुरानी रंजिश के चलते दो लोगों पर हथियारों के साथ जानलेवा हमला करने वाले 25 हजार के ईनामी फरार आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। मामले 25 हजार के दो ईनामी पूर्व में ही गिरफ्तार कर जेल भेजे जा चुके हैं। जानकारी के अनुसार बीती 13 मई को कोतवाली गंगनहर में अमरीक सिंह ने तहरीर देकर बताया गया था कि कुछ बदमाशों द्वारा पुरानी रंजिश को लेकर लाठी, डंडो तथा धारदार हथियारों से लैस होकर उनके बेटे पुनीत व पुनीत के दोस्त अमित के साथ गाली गलौज कर जान से मारने की नीयत से हमला कर किया गया है।

मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। घटना की गंभीरता को देखते हुए एसएसपी प्रमोद सिंह डोबाल द्वारा आरोपियों की तत्काल गिरफ्तारी के लिए दिए गए निर्देशों पर काम करते हुए पुलिस टीम ने 26 मई को उस हमले में शामिल रहे 25-25 हजार के ईनामी साहिल व आदित्य सैनी को दबोचकर उन्हें कोर्ट के आदेश पर कारागार में दाखिल किया गया था। जबकि उनका फरार चल रहा ईनामी पिता जितेंद्र सैनी पुत्र स्वर्गीय बलराम सैनी निवासी चाव मंडी कोतवाली गंग नहर हरिद्वार की तलाश में पुलिस लगातार दबिश दे रही थी जिसे बीती रात एक सूचना के उपरांत पुलिस ने उसे भी गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

दल बदल का जिन्न, फिर बोतल से बाहर आया

विशेष संवाददाता देहरादून। हरीश रावत के नेतृत्व वाली कांग्रेस सरकार के कार्यकाल में 2016 में हुई दल बदल की घटना और सरकार को गिराने का प्रयास करने वाले तत्कालीन मंत्री व विधायकों को सीबीआई कोर्ट द्वारा नोटिस जारी कर तलब किया गया है। राज्य में राजनीतिक अस्थिरता पैदा करने और एक निर्वाचित सरकार को गिराने के प्रयास की इस घटना ने सूबे के राजनीतिक समीकरण को ही बदल कर रख दिया था। 2016 की इस घटना को लेकर अब सीबीआई की सक्रियता को लेकर यह कहा जा सकता है कि दल बदल का जिन्न फिर बोतल से बाहर निकल आया है।

2016 में तत्कालीन मुख्यमंत्री हरीश रावत के नेतृत्व वाली कांग्रेस सरकार को गिराने के इरादे से पूर्व सीएम विजय बहुगुणा के नेतृत्व में नौ विधायकों व मंत्रियों द्वारा कांग्रेस का साथ छोड़ दिया गया था। इस दल बदल की घटना ने सूबे की सियासत में ऐसा भूचाल ला दिया था कि भाजपा कांग्रेस की सरकार को तो गिराने में सफल नहीं हो सकी थी लेकिन राज्य में पहली बार राष्ट्रपति शासन जरूर लागू कर दिया गया था।

यह अलग बात है कि लंबी कानूनी लड़ाई के बाद हरीश रावत की सरकार फिर बहाल हो गई थी लेकिन कांग्रेस तब से अभी तक इस झटके से उबर नहीं पाई है और उसे हर एक चुनाव में



● 2016 में दल बदल करने वाले विधायक व मंत्री तलब ● राष्ट्रपति शासन के बाद फिर बहाल हुई थी हरीश सरकार

लगातार बड़ी हार का सामना करना पड़ रहा है।

सीबीआई कोर्ट द्वारा अब इस मामले से जुड़े नौ विधायकों को नोटिस जारी कर पेश होने और अपना पक्ष रखने को कहा गया है सभी को अलग-अलग नोटिस भेजे गए हैं तथा अलग-अलग दिन बुलाया गया है। बीते कल पूर्व विधायक व वर्तमान में मंत्री सुबोध उनियाल को पेशी पर बुलाया गया था लेकिन वह व्यस्तता का हवाला देकर हाजिर नहीं हुए। वही प्रदीप बत्रा का कहना है कि वह पहले ही अपने बयान दर्ज करा चुके हैं। देखना होगा कि दल बदल का यह जिन्न जो एक बार फिर बोतल से बाहर आ चुका है क्या गुल खिलाता 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 सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स को कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।