बृहस्पतिवार **33 साल से देहरादून का विश्वास**

19 जून 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 136
- 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

सीएम ने अधिकारियों के साथ किया योग

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आवास परिसर में अधिकारियों व कर्मचारियों के साथ योगाभ्साय किया।

आज यहां मुख्यमंत्री आवास परिसर में योगाभ्यास किया गया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के साथ इस अवसर पर मुख्यमंत्री कार्यालय के अधिकारियों और कर्मचारियों ने भी योग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों को योग को नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि आंतरिक शांति और आत्मबोध की एक प्रक्रिया है। यह हमारे मन को स्थिर कर चेतना की गहराइयों तक पहुँचाने का माध्यम है।

उन्होंने भारतीय संस्कृति की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि भारत ने सदैव मानवीय मूल्यों को सर्वोपरि रखा है और हमारी सनातन संस्कृति का मूल स्तंभ योग है। यही कारण है कि आज योग दुनिया के करोड़ों लोगों की दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बन गया है और भारतीय जीवन शैली को वैश्विक मंच पर प्रतिष्ठित कर रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि 2014 में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग को अंतरराष्ट्रीय दिवस के रूप में मान्यता देने के लिए प्रस्ताव रखा था, जिसे 177 देशों ने समर्थन दिया और 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड योग और ऋषि मुनियों की भूमि है। ग्राम स्तर तक सभी लोग योग से जुड़े, सरकार द्वारा इस दिशा में प्रयास किए गए हैं। योग से रोजगार के अवसर बढ़ाये जा रहे हैं। उत्तराखंड को योग और वेलनेस की वैश्विक राजधानी बनाने के लिए नई योग नीति लाई गई है।

क्या दून फिर बन सकेगा स्वच्छ व सुंदर दून ?

विशेष संवाददाता

देहरादून। भले ही देहरादून अब उत्तराखंड की राजधानी के तौर पर जाना जाता हो या फिर देश के स्मार्ट शहरों की सूची में शुमार किया जाता हो लेकिन दून के लोग आज भी उस तीन दशक पूर्व के दून को तलाशते देखे जा सकते हैं जो वास्तव में स्वच्छ दून और सुंदर दून की अपनी अलग छवि के लिए जाना जाता था। सवाल यह है कि क्या देहरादून भविष्य में कभी वैसा स्वच्छ दून और सुंदर दून बन सकेगा।

दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता ने दिल्ली मेट्रो की दीवारों और पिल्लरों पर चिपके पोस्टर बैनर देखे तो दिल्ली प्रशासन को आदेश दिया कि इनके खिलाफ एफआईआर दर्ज की जाए। हरकत में आये प्रशासन ने 53 एजेंसियों व लोगों के खिलाफ मुकदमे दर्ज कराये गए तथा 327 मेट्रो साइट से यह बैनर पोस्टर हटा दिए गए। दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता की इस कार्रवाई से दिल्ली के लोग उनकी तारीफ कर रहे हैं। रेखा गुप्ता का कहना है कि मेट्रो दिल्ली का गौरव है इसे स्वच्छ और सुंदर रखा जाना चाहिए इसके लिए तमाम विभागों के अधिकारियों को इसकी जिम्मेदारी सौंप दी गई है।

अगर हम राजधानी दून पर एक नजर डाले तो यहां के हालात दिल्ली से भी अधिक बदतर है। एक दौर था जब दून नगर पालिका हुआ करती थी लेकिन शहर में दीवारों से लेकर सड़कों व नालियों तक में कहीं गंदगी नहीं दिख सकती थी। किसी के घर की नाली में कूड़ा पड़ा दिख जाता था तो चालान काट दिया जाता था। आज पूरा शहर गंदे गंदे फूहड़ पोस्टर-बैनरों से पटा हुआ है स्मार्ट सिटी का हाल यह है कि अगर आईएसबीटी से हरिद्वार बाईपास की ओर कारगी चौक तक आए तो इतनी बदबूदार हवा मिलेगी कि किसी को भी उल्टियां हो जाए। जैसे यहां कोई लेदर का कारखाना चल रहा हो। लेकिन किसी को क्या फर्क पड़ता है देश-विदेश तक के लोग आए और देखें भारत के दून स्मार्ट सिटी की असलियत, सवाल यह है क्या जो दिल्ली में हुआ वह दून में नहीं हो सकता?

दून वैली मेल

संपादकीय

राज्य की समस्याएं जस की तस

उत्तराखंड राज्य को बने हुए 25 साल का समय हो चुका हैं। इन 25 सालों में राज्य की मूलभूत समस्याओं का कितना समाधान हो सका है यह सवाल आज भी जस का तस बना हुआ है। राज्य से होने वाला पलायन रोकने के लिए सरकार द्वारा पलायन आयोग तो बनाया गया लेकिन पलायन की स्थिति में अब तक रत्ती भर सुधार नहीं हो सका है। खाली होते गांव इसकी सच्चाई बयां कर रहे हैं। बात अगर राज्य की शिक्षा क्षेत्र की करें तो राज्य के सरकारी स्कूलों में लटकते ताले यह बताने के लिए काफी है कि 25 सालों में उनकी स्थिति और भी अधिक खराब हो चुकी है। राज्य में हजारों स्कूल ऐसे हैं जहां गिनती के 2-4-6 छात्र ही है वही ऐसे स्कूलों की संख्या भी कम नहीं है जहां यह स्कूल एकल शिक्षक के भरोसे ही चल रहे हैं अगर गुरुजी आ गए तो स्कूल खुल गया और अगर नहीं आए तो स्कूल की छुट्टी। राज्य बनने के बाद राज्य के स्कूलों में शिक्षकों की फर्जी भर्तियों के समाचारों को लेकर तमाम तरह की अनियमितताएं समय-समय पर सामने आती रही है। फर्जी कागजात से शिक्षक बनने और बिना स्कूल जाए हाजिरी रजिस्टर भरकर वेतन लेने वाले शिक्षकों से भला क्या उम्मीद की जा सकती है कि वह राज्य में बच्चों की शिक्षा की बेहतर नर्सरी तैयार कर सकते हैं। राज्य की स्वास्थ्य सेवाओं में कितना सुधार इन 25 सालों में उत्तराखंड की सरकारों द्वारा किया जा सका है इसका सच भी किसी से छुपा नहीं है भले ही केंद्र सरकार द्वारा यहां कई मेडिकल कॉलेज तथा एम्स तक बनवा दिए गए हो लेकिन जिला अस्पतालों में अभी तक न विशेषज्ञ डॉक्टर है और न दवाएं और संसाधन है। एयर एंबुलेंस से लैस हो चुके इस राज्य में अभी भी आए दिन गंभीर रूप से बीमार व गर्भवती महिलाओं को लोग डोलियों से कई कई किलोमीटर ढोकर ले जाते हैं, जिसकी तस्वीर अखबारों में आती रहती हैं। अभी बीते दिनों अल्मोड़ा में एक बस खाई में गिर गई जिसमें घायल लोगों को नजदीकी अस्पताल ले जाया गया जहां इलाज करने के लिए न डॉक्टर मिले न दवाएं, और तो और इन घायलों का प्राथमिक इलाज भी मोबाइल की रोशनी में करना पड़ा था। इन्हें दूसरे अस्पताल रेफर करना पड़ा जिसके कारण कई लोगों ने रास्ते में ही दम तोड़ दिया 25 सालों से राज्य में निरंतर एक से बढ़कर एक घपले-घोटाले हो रहे हैं। इन घोटालों की फेरिश्त इतनी लंबी हो चुकी है कि इन्हें गिना पाना भी संभव नहीं है कोई क्षेत्र और विभाग इससे अछूता नहीं है। गरीबों को मिलने वाले राशन से लेकर भर्तियों और जमीनों के बड़े-बड़े तमाम घोटालों के सामने आने के बाद भी राज्य में अभी तक एक अद्द लोकायुक्त का गठन नहीं किया जा सका है। जबकि इसके लिए एक दशक से कवायत जारी है। उत्तराखंड में कभी लोकायुक्त गठन हो पाएगा हाईकोर्ट के जवाब-तलब के बाद भी नतीजा शुन्य है। सूबे के माननीय राज्य की किसी भी गंभीर समस्या को लेकर गंभीर नहीं है उनके लिए अभी भी देसी-पहाड़ी और गढ़वाली-कुमाऊनी तथा हिंदू-मुस्लिम के मुद्दे ही सबसे अधिक जरूरी बन चुके हैं। जाति-धर्म व क्षेत्रवाद की राजनीति ही उनके लिए राजनीति का मकसद बन चुका है और अगर इससे आगे भी जरूरत पड़े तो राजधानी गैरसैंण का मुद्दा भी उनकी प्राथमिकता हो जाता है। 25 सालों में अब तक की सरकारों ने जैसा काम किया है वैसे ही नतीजा भी सामने हैं।

ऋषिकेश चिकित्सालय में बनेगा मॉडल टीकाकरण कक्ष

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल ने विगत दिवस उप जिला चिकित्सालय ऋषिकेश का औचक निरीक्षण किया। जिलाधिकारी ने चिकित्सालय के ओपीडी कक्ष, पैथोलॉजी लैब, दवाई वितरण कांउटर, सर्जिकल वार्ड, आपरेशन कक्ष, टीकाकरण कक्ष, टीबी वार्ड, ट्रामा सेन्टर, बाल रोग वार्ड, एक्स-रे कक्ष, आईसीयू का निरीक्षण कर व्यवस्था का जायजा लिया। इस दौरान जिलाधिकारी ने चिकित्सालय में भर्ती मरीजों से उनका हॉलचाल जाना तथा टीकाकरण कक्ष में स्टॉप, महिलाओं, तीमारदारों से चिकित्सालय में व्यवस्था के सम्बन्ध में जानकारी ली। लिफ्ट संचालित न होने तथा आरओ खराब होने पर मुख्य चिकित्सा अधीक्षक को फटकार लगाते हुए तत्काल व्यवस्था बनाने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने निरीक्षण के दौरान टीकाकरण कक्ष में कम जगह होने तथा एसी न लगे होने पर नाराजगी जाहिर करते हुए निर्देश दिए कि जिला चिकित्सालय की तर्ज पर टीकाकरण कक्ष का विस्तारीकरण किया जाए तथा एसी लगाए जाएं। चिकित्सालय का एक ही औषधि कक्ष खुला होने तथा बाकी बंद रखने पर फटकार लगाते हुए कांउटर खुलवाये निर्देश दिए कि चिकित्सा में महिला, पुरूष, बुजुर्ग एवं सामान्य वर्ग के अलग-2 काउंटर संचालित कर स्टॉफ

❑जिले के सरकारी अस्पतालों को आधुनिक सुविधाओं से आच्छादित करने में जुटे डीएम

बिठाया जाए।

निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने चंदन लैब में अव्यवस्थाओं पर कड़ी नाराजगी जाहिर करते हुए मुख्य चिकित्सा अधीक्षक को फटकार लगाई तथा 15 दिन के भीतर निर्धारित शर्तों के अनुसार व्यवस्था बनाने के निर्देश दिए साथ ही चंदन लैब का भुगतान उप जिलाधिकारी ऋषिकेश एवं अपर मुख्य चिकित्साधिकारी के सत्यापन के उपरान्त ही करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने एसएनसीयू की स्थिति जानी जिस पर बताया कि स्टॉफ की कमी के कारण संचालित नही हो पाया है, जिलाधिकारी से सीएमएस से पूछा कि एसएनसीयू के स्टॉफ के लिए मुख्य विकास अधिकारी की के संज्ञान लाते हुए एसएनसीयू के लिए स्टॉप चिकित्सक की व्यवस्था बनाते हुए संचालित कराने के निर्देश दिए।

निरीक्षण के दौरान नगर आयुक्त नगर निगम शैलेन्द्र सिंह नेगी, उप जिलाधिकारी ऋषिकेश योगश मेहर, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ मनोज कुमार सहित तहसीलदार ऋषिकेश चमन सिहं आदि मौजूद रहे।

युवती से लूटा मोबाइल

संवाददाता

देहरादून। युवती से मोबाइल लूट के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार दीपनगर निवासी सोनाली ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह निरंजन फार्म के गेट पर खडी फोन पर बात कर रही थी तभी एक युवक वहां पर आया और उसने उसके हाथ पर झपटा मारकर उसका फोन छीनकर भाग गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पुलिस ने शराब के साथ एक को किया गिरफ्तार

संवाददाता

चमोली। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया। प्राप्त जानकारी के अनुसार एसपी चमोली, सर्वेश पंवार ने अवैध शराब के कारोबार में लिप्त तत्वों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए थे। इन निर्देशों के अनुपालन में, थाना पोखरी पुलिस टीम लगातार पतारसी सुरागरसी कर रही थी। पोखरी पुलिस टीम ने रुद्रप्रयाग मोहनखाल मोटर मार्ग पर चेकिंग अभियान चलाया। चेकिंग के दौरान वाहन कार को रोका गया। वाहन की तलाशी लेने पर उसमें छिपाकर रखी गई 08 पेटियों में कुल 384 पव्वे अवैध अंग्रेजी शराब बरामद हुई। पुलिस टीम ने तत्काल वाहन चालक को हिरासत में ले लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम विकास रावत पुत्र हुकम सिंह रावत निवासी ग्राम गोरना थाना/तहसील रुद्रप्रयाग, जनपद रुद्रप्रयाग बताया। पुलिस द्वारा विकास रावत के विरुद्ध थाना पोखरी में मुकदमा आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज किया गया है।

उत्तराखंड में बढ़ रहा तीर्थाटन का दायरा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। चारधाम यात्रा में इस बार अब तक करीब 32 लाख यात्री पहुंच चुके है। अच्छी बात यह है तीर्थयात्री अब चारधामों के साथ ही अन्य मंदिरों / तीर्थ स्थलों में भी पहुंच रहे हैं। जिससे चारधाम यात्रा मार्ग की तरह, अन्य स्थानों पर भी आर्थिक गतिविधियां तेज हो रही हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उत्तराखंड के समग्र विकास के लिए, सभी क्षेत्रों में तीर्थाटन, पर्यटन की गतिविधियां तेज होना जरूरी है। उत्तराखंड देवभूमि है, यहां प्रत्येक देवालय का अपना महत्व है। सरकार सभी तीर्थ स्थलों पर बुनियादी सुविधाओं का विकास करने का प्रयास कर रही है। उत्तराखंड में स्थित चारों धामों में प्रतिवर्ष यात्रा काल के दौरान लाखों श्रद्धालु आते हैं। इस यात्रा सीजन में ही चारधाम और हेमकुंड के लिए कुल पंजीकरण की संख्या 44 लाख से अधिक हो चुकी है। इसमें यमुनोत्री धाम के लिए 713456, गंगोत्री के लिए 780554, केदारनाथ के लिए 1443513, बद्रीनाथ के लिए 1336923 और हेमकुंड के लिए 169180 पंजीकरण हुए हैं, जिसमें से अब तक करीब 32 लाख तीर्थयात्री यात्रा पूरी कर चुके हैं। चारधाम यात्रा मार्ग पर इसका सकारात्मक आर्थिक प्रभाव नजर आ रहा है। इसी क्रम में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी लगातार, अन्य तीर्थ स्थलों और धामों के भी प्रचार- प्रसार पर जोर देते रहे हैं, ताकि तीर्थयात्रियों के आने से इन क्षेत्रों में भी आर्थिक गतिविधियां तेज हो सके। इसका सकारात्मक असर रुद्रप्रयाग स्थित कार्तिकेय स्वामी मंदिर, उत्तरकाशी स्थित जगन्नाथ मंदिर के साथ ही अन्य मदिरों में आने वाले यात्रियों की बढ़ती संख्या के रूप में नजर आने लगा है। आंकड़ों के मुताबिक कार्तिकेय स्वामी मंदिर में गत वर्ष करीब चार लाख तीर्थ यात्री पहुंचे थे, जबकि इस बार बड़ी संख्या में श्रद्धालु आ रहे है। उत्तरकाशी में स्थित जगन्नाथ मंदिर में भी इस वर्ष अब तक 25 हजार तीर्थ यात्री पहुंच चुके हैं। जिस कारण अब चारधाम यात्रा मार्ग की तरह अन्य स्थानों पर भी होटल, रेस्टोरेंट, परिवहन, प्रसाद सहित तमाम तरह की गतिविधियां बढ़ रही हैं।

नशा कारोबारियों के खात्में व रैश ड्राइविंग के खिलाफ मोर्चा ने दी पीएचक्यू में दस्तक

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के प्रतिनिधि मंडल ने नशा कारोबारियों व रैश ड्राइविंग के खिलाफ कार्यवाही की मांग को लेकर पुलिस महानिदेशक को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा प्रतिनिधि मंडल ने मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेतृत्व में पुलिस महानिदेशक, उत्तराखंड दीपम सेठ से मुलाकात कर प्रदेश में नशा कारोबार से जुड़े नेक्सस को समाप्त करने, रैश ड्राइविंग के खिलाफ सघन अभियान चलाने/सख्ती बरतने एवं गौ तस्करी- हत्या पर लगाम कसने को ज्ञापन सौंपा। सेठ ने कार्रवाई का भरोसा दिलाया। नेगी ने कहा कि नशा तस्करी एवं गौकशी तस्करी में अक्सर देखा गया है कि कुछ नेता व भ्रष्ट पुलिसकर्मी थोड़े पैसे के लालच में अपना जमीर बेच देते हैं, जिसकी वजह से ये अमानवीय कारोबार धड़ल्ले से फल फूलता है। कई मामलों में जब पुलिस के आला अधिकारी इनके नेक्सस को तबाह करने की कोशिश करते हैं तो ये सूचना उन तक पहुंचा देते हैं, जिसकी वजह से मिशन सफल नहीं हो पता। पुलिसकर्मियों- नेताओं- दलालों एवं तस्करों की जुगलबंदी के चलते इस कारोबार ने आज अपनी जड़ें बहुत मजबूत कर ली है। इस नशाखोरी के चलते युवा पीढ़ी बर्बादी के कगार पर पहुंच गई है, जिसकी वजह से अभिभावक बहुत व्यथित है। इसके साथ-साथ गौ-हत्या /तस्करी मामले में भी कहीं न कहीं पुलिस व नेताओं की मिलीभगत के चलते क्षेत्र का माहौल बिगड़ चुका है। नेगी ने कहा कि आय दिन रैश ड्राइविंग एवं अत्याधिक शराब/ नशे का सेवन कर वाहन चालकों ने कई दुर्घटनाओं का अंजाम दिया है, जिससे कई लोगों की अकाल मृत्यु हो चुकी है तथा कई गंभीर रूप से चोटिल हुए हैं। इन नशेड़ी वाहन चालकों की वजह से सड़क पर पैदल चलना तक दूभर हो गया है। उप खनिज से लदे भारी भरकम ट्रकों/ वाहनों को 18-20 साल के युवा मौत बनकर सड़कों पर दौड़ा रहे हैं, जिनके ड्राइविंग लाइसेंस चेक करने एवं इन पर नकेल कसने की जरूरत है। आज जरूरत नेताओं- दलालों- तस्करों एवं भ्रष्ट पुलिसकर्मियों के नेक्सस को तोड़ने की जरूरत है, तभी इस अमानवीय कारोबार पर लगाम लग सकती है।

प्रतिनिधिमंडल में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार व विजय राम शर्मा मौजूद थे।

ऑफिस में बैठते ही आपको आती है नींद, तो आप हो सकते हैं इस बीमारी के शिकार

हमें बचपन से यह बताया जाता है कि अगले दिन नींद अक्सर तब ज्यादा आती है जब हम रात में अच्छे से सोते नहीं हैं। जिसकी वजह से अगले दिन हम हमेशा नींद में रहते हैं या फिर सुस्ती में रहते है। अक्सर आपने देखा होगा कि अच्छी नींद लेने के बाद जैसे ही आप ऑफिस पहुंचते हैं, आपको नींद आने लगती है। जिससे की काम करने का मन नहीं करता है और ऐसा लगता है कि बस सो जाएं। अगर आपके साथ भी ऐसा हो रहा है, तो आपको सावधान होने की जरूरत है। यह शरीर में सुस्ती का कारण नहीं है बल्कि यह एक बीमारी का भी लक्षण है। आइए आपको बताते है।

इस बीमारी की वजह से हो सकती है ये दिक्कत

दरअसल, यह एनीमिया की वजह से होता है। एनीमिया एक रक्त से संबंधित बीमारी है। इसके कारण शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं (ऋद्गस्र ब्रद्यशशस्त्र ष्टद्गद्यद्य) बहुत कमजोर होने लगती हैं। ये हमारे शरीर में बीमारियों से लड़ने का काम करती हैं। इसकी कमी से शरीर में हीमोग्लोबिन (ञ्जद्गद्वशद्द्यशड्ढद्बठ्ठ) की कमी हो जाती है। और शरीर में आलस्य और सुस्ती घर करने लगती है।जिसके कारण आप अक्सर ऑफिस में थके हुए और आलसी नज़र आते हैं।

कैसे दूर करें?

स्वाद से ज्यादा न्यूट्रिशन पर ध्यान दें

एनीमिया और आयरन की कमी को दूर करने के लिए अपने खाने में आयरन से भरपूर खाने की चीजें शामिल करें। जैसे पालक, गोभी, मांस, चिकन, कलेजी और मछली जैसी हरी सब्जियों को अपनी भोजन की थाली का हिस्सा बनाएं।

विटामिन सी रिच फूड्स लें

शरीर में आयरन को जल्द एब्जॉर्ब करने के लिए विटामिन सी से भरपूर चीजें खाएं। संतरा, नींबू, स्ट्रॉबेरी, टमाटर और शिमला मिर्च जैसी चीजें खाने से एनीमिया की प्रॉब्लम दूर होगी और इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

चाय-कॉफी का सेवन कम करें

ऑफिस में अक्सर यारों के साथ गपशप के दौरान चाय और कॉफी कई बार होती है। क्योंकि लगातार काम करने पर एनर्जी वापस पाने का ये सबसे बेहतर इपाय होता है।लेकिन इनका अधिक सेवन कई बार अन्य समस्याओं को भी पैदा करता है। जैसे टैनिन , जो शरीर में आयरन को ठीक से सोख नहीं पाता।

पर्याप्त पानी और आराम है जरूरी

ऑफिस की थकान से छुटकारा छुटकारा पाने के लिए दिनभर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। पानी की कमी से खून गाढ़ा हो जाता है और शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाना मुश्किल हो जाता है। इसलिए दिनभर पानी पीते रहें ताकि रक्त संचार अच्छा रहे और शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन मिले। थकान एनीमिया का एक आम लक्षण है। इसलिए अच्छी नींद और आराम लेना ज़रूरी है ताकि आपका शरीर खुद को रिपेयर कर सके।

मोटापे से हैं परेशान तो कॉफी में मिलाकर पिएं ये तेल, तुरंत घटेगा फैट

बढ़ता वजन आजकल हर दूसरे व्यक्ति के लिए परेशानी का सबब बनता जा रहा है। वजन कम करने के लिए लोग कभी जिम का सहारा लेते हैं। कई बार योग और दवाईयों का भी सहारा लिया जाता है। लेकिन इसके बावजूद मनचाहा रिजल्ट नहीं मिल पाता है। लेकिन अगर आप इस खास कॉफी का सेवन करती हैं, तब हो सकता है आप कुछ ही दिनों में अपना वजन कम कर एक परफेक्ट फिगर पा लें। बता दें, जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं उन्हें अपनी कॉफी में खाना पकाने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला नारियल का तेल मिलाकर पीना चाहिए। ऐसा करने से आपके शरीर की चर्बी पिघलेगी और आपका वजन कम हो जाएगा। कॉफी में नारियल का तेल मिलाने से बॉडी के अतिरिक्त फैट तेजी से बर्न होना शुरु हो जाता हैं। इस खास कॉफी को बनाने के लिए आपको कॉफी मग में 2 चम्मच नारियल का तेल डालना होता है। इसके बाद पहले से तैयार की हुई बिना दूध वाली कॉफी को मग में डालें। ध्यान रखें कि कॉफी गरम होनी चाहिए ताकि तेल और कॉफी अच्छे से मिक्स हो सकें। अगर आप शुगर की मरीज हैं तो बिना चीनी वाली कॉफी का सेवन करें। एक रिसर्च की मानें तो रोजाना ब्लैक कॉफी में नारियल तेल मिलाकर पीने से वजन तेजी से घटने के साथ शरीर में गुड कोलेस्ट्रॉल का लेवल भी बढ़ता है।

बच्चे को जिम्मेदार बनाएगा आपका प्यारा डॉगी

बहुत सी चीजें जो हम अपने बच्चे को सिखाना चाहते हैं, वह आपका पेट (पालतु जानवर)उसे सिखा देता है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं, कैसे आपका पेट पैरेंट बनना, आपके बच्चे को जिम्मेदार, सामाजिक और ऐक्टिव बना सकता है। आजकल के समय में बच्चों में अनुशासन की बेहद कमी है। समाज में बदलाव के साथ बच्चों के व्यवहार में काफी फर्क आया है। अगर आपको लगता है कि आपका बच्चा जिद्दी बन रहा है, समय से काम नहीं कर रहा या उसे लोगों से घुलने-मिलने में दिक्कत होती है, तो आपको पेट पैरेंट बनने की जरूरत है...

पेट पैरेंट बनने पर घर के बच्चों पर पड़ने वाले असर के बारे में पेट एक्सपर्ट स्वाति टंडन बताती हैं, %बच्चों के लिए घर पर पेट रहना बेहद जरूरी है, खासतौर पर सिंगल बच्चों के लिए जो पेट के साथ बड़े होते हैं, उनकी इम्यूनिटी नॉर्मल बच्चों से ज्यादा होती है। आजकल हर कोई बच्चे के लिए ही काम कर रहा है, लेकिन बच्चे पर कोई जिम्मेदारी नहीं देता। ऐसे में एक वक्त के बाद वह सेल्फफिश होने लगते हैं। अगर आप इस इको सिस्टम में पेट्स को शामिल कर देते हैं, तो बच्चा जिम्मेदारी सीखता है।

आपने देखा होगा कि कई बच्चे जानवरों को खेल-खेल में उन्हें मारने लगते हैं। ऐसे में बड़े होने पर भी उनका जानवरों के प्रति व्यवहार आक्रामक बना रहता है। सबसे जरूरी है बच्चे का व्यवहार हर जानवर के लिए अच्छा हो और वह प्रकृति की बनाई हर चीज को प्यार करे। ऐसे में अगर आपका बच्चा छोटा है, तो आपको एक पेट जरूर पालना चाहिए।

समय का समझेगा महत्व

अगर आपका बच्चा डॉग पालने की जिद करता है, तो आप डॉग जरूर अडॉप्ट करें। ऐसे में आप अपने बच्चे से डॉग के रुटीन के कामों को करने के लिए कह सकते हैं। जैसे कि रोज उसे समय पर खाना देना, उसे नहलाने में हेल्प करना, उसके सोने और बैठने की जगह को साफ रखना। इससे आपका बच्चा समय की कीमत समझेगा। साथ ही उसको इस बात का अहसास होगा कि उसकी कोई जिम्मेदारी भी है और उसे वह पूरी करनी है। ये ही आदत उसे जिम्मेदार इंसान बनाएगी। इसके साथ ही उसमें साफ-सुथरा रहने की प्रवृति भी पनपेगी।

टेंशन होगी कम, रहेगा ऐक्टिव

शौक-शौक में अक्सर बच्चे पालतू जानवरों के साथ बाहर निकल जाते हैं, जिसके बाद वह उनके साथ खूब खेलते हैं। इस दौरान वह दौड़ते भी हैं और उछल-कूद भी करते हैं। इसका बच्चे पर गहरा असर पड़ता है। स्कूल से आने के बाद बच्चे की थकान दूर हो जाती है और वह होमवर्क की टेंशन को भूल जाता है, उसका ब्लड प्रेशर भी नॉर्मल रहता है। इससे बच्चे की एक्सर्साइज और खेलकूद में भी रुचि बढ़ती है, जो उसके फ्यूचर के लिए बेहद जरूरी होती है।

व्यवहार बनता है सामाजिक और नैतिक

पेट चाहे डॉग हो या कैट, उनका साथ बच्चे को गुस्से में नियंत्रण करना, सामाजिक कौशल और आत्मसम्मान को अच्छा करने में मदद करता है। इससे बच्चों को अन्य लोगों से जुड़ने में भी मदद मिलती है। बच्चे किसी भी काम करते समय हिचकते नहीं है और निडर होकर उसे करते हैं। परिवार में डॉगी के होने से भाई-बहनों में प्यार बढ़ता है और वह एक-दूसरे का ख्याल रखना भी सीख जाते हैं। डॉगी के रहने से घर में चहल-पहल बनी रहती है, जिससे घर का माहौल खुशनुमा बना रहता है। इसके साथ ही वह हर किसी का सम्मान करने लगता है।

अंगूर के सेवन से डायबिटीज का खतरा कम

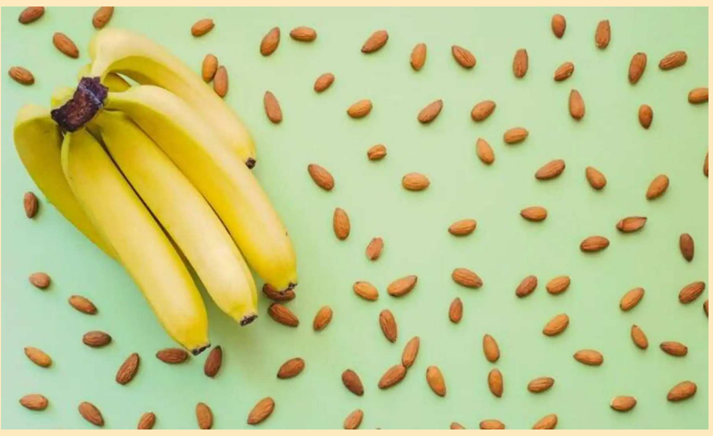
रस से भरा अंगूर एक सुगंधित लता वाला फल है। मुलायम होने और ढेर सारे विटामिन्स से भरा होने के कारण बच्चे, बूढ़े और जवान सभी इसे शौक से खाते हैं। अगर आप नियमित तौर पर अंगूर का सेवन करते हैं तो आप कभी भी मधुमेह का शिकार नहीं होंगे क्योंकि अंगूर में वे तत्व होते हैं जो आपको मधुमेह से बचाते हैं। अंगूर का सेवन मधुमेह के एक अहम कारक मेटाबोलिक सिंड्रोम के जोखिम से बचाता है। अंगूर शरीर में ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित करता है। अंगूर में सीमित मात्रा में कैलरी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट, सोडियम, फाइबर, विटिमन ए, सी, ई व के, कैल्शियम, कॉपर, मैग्नीशियम, मैंग्नीज, जिंक और आयरन भी मिलता है। शरीर के किसी भी भाग से रक्तस्राव होने पर अंगूर के एक ग्लास जूस में दो चम्मच शहद घोलकर पिलाने पर रक्त की कमी पूरी हो जाती है।

अंगूर का गूदा ग्लूकोज व शर्करा युक्त होता है। विटमिन ए पर्याप्त मात्रा में होने से अंगूर का सेवन भूख बढाता है और पाचन शक्ति ठीक रखता है। अंगूर में एंटी कैंसर की विशेषता पाई जाती है जिससे कैंसर को ठीक करने में मदद मिलती है। हार्ट-अटैक से बचने के लिए काले अंगूर का रस एस्प्रिन की गोली के समान कारगर है। काले अंगूर के रस में फ्लोवोनाइड्स नामक तत्व होता है जो खून के थक्के बनने से रोकता है। शोधों में भी साबित हो चुका है कि अंगूर ह्रदय के लिए अत्यधिक लाभदायक होता है। गौरतलब है कि अंगूर में एक ऐसा रसायन पाया जाता है, जो ह्रदय को वृद्धावस्था के प्रभावों से बचाता है।

आधा कप अंगूर से आपको 52 कैलोरी मिलती है। अंगूर प्राकृतिक रुप से मीठा होता है इसमें किसी तरह का शुगर नहीं होता है। मधुमेह रोगी अंगूर जैसे अन्य फल जो प्राकृतिक रुप से मीठे हो, खा सकते हैं। इससे किसी तरह का खतरा नहीं होता है। लाल अंगूर में फाइबर भी पाया जाता है इसके अलावा एक अलग तरह का कार्बोहाइड्रेट भी पाया जाता जो ब्लड शुगर का लेवल नहीं बढ़ता है।

अंगूर में ग्लूकोज पाया जाता है जो रसायनिक प्रकिया के जरिए शरीर द्वारा सोख लिया जाता है। इसलिए अंगूर खाने के बाद आपको तुरंत ऊर्जा का एहसास होता है। अंगूर को सुबह-सुबह खाली पेट खाना ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। कैंसर रोग में पहले तीन दिन थोड़े अंगूर का रस सेवन करें फिर धीरे-धीरे एक ग्लास तक पानी की आदत डालें। टायफाइड बुखार में मुनक्का सेवन करना फायदेमंद रहता है। इससे पेट साफ होता है तथा मल भी जमा नहीं होता।

अंगूर एक बलवर्द्धक एवं सौन्दर्यवर्धक फल है। फलों में अंगूर सर्वोत्तम माना जाता है। अंगूर में पॉली-फेनोलिक फाइटोकेमिकल कंपाउंड पाए जाते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को न केवल कैंसर, बल्कि कोरोनरी हार्ट डिजीज, अल्जाइमर व फंगल इन्फेक्शन से भी लडने की क्षमता प्रदान करते हैं।



रोजाना सुबह की सैर के बाद खाएं एक केला और पांच बादाम, जानिए इसके फायदे

सुबह की सैर के बाद एक केला और पांच बादाम खाना एक आम आदत है, जो कई लोग अपनाते हैं।

यह संयोजन न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। केले में पोटेशियम, विटामिन-सी और फाइबर होते हैं, जबकि बादाम में प्रोटीन, विटामिन-ई और सेहतमंद वसा होती हैं।

इस लेख में हम जानेंगे कि सुबह की सैर के बाद एक केला और पांच बादाम खाने के क्या-क्या लाभ हैं।

ऊर्जा का भरपूर स्रोत

सुबह की सैर के बाद शरीर को ऊर्जा की जरूरत होती है। केला और बादाम का यह संयोजन तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है।

केला प्राकृतिक मिठास का अच्छा स्रोत होता है, जो तुरंत ऊर्जा देता है, वहीं बादाम में मौजूद कार्बोहाइड्रेट और वसा शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करते हैं।

इसके अलावा यह संयोजन मांसपेशियों की थकान को भी कम करता है और आपको पूरे दिन सक्रिय बनाए रखता है।

पाचन के लिए है फायदेमंद

सुबह की सैर के बाद एक केला और पांच बादाम खाने से पाचन तंत्र पर अच्छा असर पड़ता है।

केला में फाइबर होता है, जो पाचन को सुधारने में मदद करता है, वहीं बादाम में मौजूद सेहतमंद वसा और प्रोटीन पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं।

इसके अलावा यह संयोजन कब्ज और पेट की समस्याओं से राहत दिला सकता है। सुबह की सैर के बाद इस संयोजन का सेवन करने से आप पूरे दिन आराम महसूस करेंगे।

दिल के लिए है फायदेमंद

दिल के लिए भी यह संयोजन बहुत फायदेमंद होता है। बादाम में अच्छी वसा होती है, जो दिल को सेहतमंद रखते हैं।

ये खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं। इसके अलावा बादाम में ऐसे तत्व होते हैं, जो दिल की बीमारियों के खतरे को कम करते हैं।

केले में पोटेशियम होता है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करता है और दिल को सेहतमंद बनाए रखने में मदद करता है।

दिमाग के लिए है अच्छा

दिमाग के लिए भी यह संयोजन फायदेमंद हो सकता है। बादाम में विटामिन-श्व होता है, जो दिमाग की कार्यक्षमता को सुधारता है और याददाश्त को मजबूत बनाता है।

इसके अलावा बादाम में मौजूद मैग्नीशियम तनाव को कम करने में मदद करता है। केले में एक खास अमीनो एसिड होता है, जो मूड को बेहतर करता है।

सुबह की सैर के बाद इस संयोजन का सेवन करने से दिमागी स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

वजन कम करने में है सहायक

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो भी यह संयोजन आपकी मदद कर सकता है।

दोनों ही चीजें कम कैलोरी वाली होती हैं और इनमें फाइबर भरपूर होता है, जिससे पेट जल्दी भरा हुआ महसूस होता है और अधिक खाने की इच्छा कम होती है।

इस प्रकार सुबह की सैर के बाद एक केला और पांच बादाम खाने की आदत अपनाकर आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

स्वस्थ त्वचा के लिए आलू का इस्तेमाल कर सकते हैं आप, जानें कैसे

आलू एक ऐसी सब्जी है, जो हर रसोई में मिलती है। आमतौर पर इसका इस्तेमाल खाने में किया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि आलू आपकी त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद हो सकता है?

आलू में विटामिन-सी, विटामिन-बी6, पोटेशियम और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो त्वचा को निखारने और स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

आइए जानते हैं कि आलू को किन-किन तरीकों से अपनी त्वचा पर इस्तेमाल किया जा सकता है।

त्वचा की सफाई के लिए करें इस्तेमाल

आलू में मौजूद खास तत्व त्वचा की गंदगी और अशुद्धियों को दूर करने में मदद करते हैं।

एक आलू को कद्दूकस कर उसका रस निकाल लें, फिर इसे अपने चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें।

यह तरीका आपकी त्वचा को ताजगी देगा और उसे साफ रखेगा। नियमित रूप से इसका उपयोग करने पर आपकी त्वचा की चमक भी बढ़ेगी।

दाग-धब्बों को हल्का करने में है सहायक

आलू में मौजूद गुण दाग-धब्बों को हल्का करने में मदद करते हैं।

आलू के टुकड़ों को प्रभावित जगह पर रगड़ें या उसका पेस्ट बनाकर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें। इससे धीरे-धीरे दाग-धब्बे कम होंगे और त्वचा की रंगत भी निखरेगी।

इस प्रक्रिया को नियमित रूप से अपनाने पर आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे और आपकी त्वचा साफ-सुथरी दिखेगी। यह उपाय खासकर उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो मुंहासों के निशान से परेशान हैं।

झुर्रियों को कम करने में है प्रभावी

आलू में मौजूद विटामिन-सी त्वचा को कोमल बनाने और झुर्रियों को कम करने में मदद करता है।

एक आलू उबालकर उसका पेस्ट बना लें, फिर उसमें थोड़ा नींबू का रस मिलाएं और इसे अपने चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

इस प्रक्रिया को हफ्ते में दो बार दोहराएं ताकि बेहतर परिणाम मिल सकें। इससे आपकी त्वचा मुलायम और चिकनी बनेगी, जिससे झुर्रियां कम होंगी और चेहरा निखरेगा।

धूप से जलन में राहत दिलाने में है कारगर

गर्मी के मौसम में धूप में अधिक समय बिताने से त्वचा जल जाती है और लाल हो जाती है। आलू ठंडक प्रदान करता है और जलन को कम करता है।

लाभ के लिए कच्चे आलू के टुकड़ों को प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं या उसका रस निकालकर लगाएं। 15-20 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

यह उपाय त्वचा को तुरंत राहत देता है और उसे ठंडक भी पहुंचाता है।

आंखों की सूजन दूर करने में है मददगार

आलू में ठंडक देने वाले गुण होते हैं, जो आंखों की सूजन को दूर करने में मदद करते हैं।

आलू के पतले टुकड़े काटकर आंखों पर रखें या उसका रस निकालकर रुई में भिगोकर लगाएं। 10-15 मिनट बाद चेहरे को साफ पानी से धो लें। यह उपाय आंखों की थकान को दूर करता है और उन्हें तरोताजा बनाता है।

नियमित रूप से इसका उपयोग करने पर आंखों की सूजन कम होती है और त्वचा भी साफ-सुथरी दिखती है।

शब्द सामर्थ्य -73

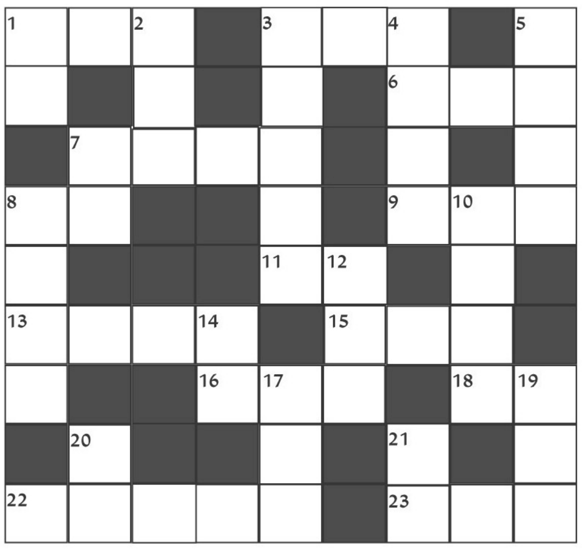
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. ह्रदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 72 का हल

चु	स्त		मु		सं	स्था	न	
ग		म	र्दा	न	गी		त	म
ली	प	ना			त	न		
	ना	ना					ज	
मा	ह		रा		सा	ज	न	
न		स	ह	दे	व		म	द
व		म		व	न	ज		ल
ता	क	त	व	र		मी		द
	ल	ल	क		क	र	त	ल

हरभजन सिंह ने वाइफ गीता बसरा संग लॉन्च किया प्रोडक्शन हाउस

पूर्व भारतीय क्रिकेटर और वर्तमान में कमेंटेटर हरभजन ने वाइफ और गीता बसरा के साथ एक नए चैप्टर की शुरुआत की है। उन्होंने खुद का प्रोडक्शन हाउस लॉन्च किया है।गीता बसरा ने कुछ तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर करते हुए इसका अनाउंसमेंट किया और जल्द पहली फिल्म की घोषणा करने का वादा भी किया।

पूर्व भारतीय क्रिकेटर और पॉलीटिशियन हरभजन ने अपनी पत्नी और पूर्व अभिनेत्री गीता बसरा के साथ मिलकर एक नए प्रोडक्शन वेंचर, पर्पल रोज एंटरटेनमेंट लॉन्च किया है। इस कपल ने निर्माता के तौर पर अपने करियर की शुरुआत की है। गीता ने अपने इंस्टाग्राम पर हरभजन के साथ प्रोडक्शन हाउस की घोषणा करते हुए कई तस्वीरें शेयर कीं। उन्होंने क्लैपबोर्ड के साथ पोज दिया, जिसमें उनके प्रोडक्शन वेंचर के मुहूर्त इवेंट का खुलासा हुआ। इस जोड़े ने पर्पल रोज एंटरटेनमेंट का लोगो भी दिखाया।

तस्वीरों के साथ गीता ने कैप्शन लिखा, बड़ी मुस्कान, बड़े सपने।।। और मेरे लिए एक नया टाइटल। उन्होंने आगे बताया कि उनके प्रोडक्शन बैनर ने पहले ही अपना पहला प्रोजेक्ट हासिल कर लिया है। यानि कपल अपने प्रोडक्शन हाउस के बैनर तले पहली फिल्म का अनाउंसमेंट जल्द ही करेंगे। उन्होंने आगे कहा, हरभजन और मैंने पर्पल रोज एंटरटेनमेंट के तहत अपने पहले प्रोजेक्ट के लिए आधिकारिक तौर पर कैमरे रोल किए हैं और मैं एक निर्माता के रूप में प्रोडक्शन की दुनिया में कदम रखने के लिए बेहद उत्साहित हूं। नए विचार, नई ऊर्जा और ढेर सारा दिल बहुत जल्द आपके पास आने वाला है।

उन्होंने पोस्ट में कहा, अपनी आंखें खुली रखें, सवारी अभी शुरू हो रही है और यह पहले से ही प्योर मैजिक की तरह लग रहा है। आगे जो भी होगा उसकी अनाउंसमेंट करने का मैं बेसब्री से इंतजार कर रही हूं, हमारे साथ बने रहिए।

हरभजन सिंह और गीता बसरा ने लंदन में डेटिंग शुरू की थी। पूर्व क्रिकेटर गीता की फिल्म द ट्रेन के एक म्यूजिक वीडियो से बहुत इंप्रेस हुए थे। इस कपल ने आठ साल तक एक-दूसरे को डेट किया और 29 अक्टूबर, 2015 को जालंधर, पंजाब में शादी के बंधन में बंध गए। उन्होंने 27 जुलाई, 2016 को अपने पहले बच्चे के रूप में बेटी हिनाया हीर प्लाहा और 10 जुलाई, 2021 को एक बेटे जोवन वीर सिंह प्लाहा के रूप में अपने दूसरे बच्चे का स्वागत किया।

सिमर कौर ने लाल परी को लेकर खोले राज, बताया- दो अलग सुरों में गाया गाना

जानी-मानी सिंगर सिमर कौर ने फिल्म हाउसफुल 5 के गाने लाल परी पर अपने अनुभव साझा किए। सिमर ने बताया कि उन्होंने गाने को खास बनाने के लिए दो अलग-अलग सुरों में गाया, ताकि यह गाना लोगों के दिलों में आसानी से बस जाए। इसके अलावा, उन्होंने हनी सिंह की भी जमकर तारीफ की और कहा कि उनका म्यूजिक उन्हें बहुत प्रेरित करता है।

सिमर कौर ने बताया कि जब उन्होंने लाल परी गाना रिकॉर्ड किया, तो हनी सिंह और लिरिसिस्ट अल्फाज ने उन्हें काफी सपोर्ट किया। साथ ही गाने में जोश को बनाए रखा। रिकॉर्डिंग के बारे में बात करते हुए सिमर ने कहा, जो भी लाल परी सुनेगा, वो खुद-ब-खुद उस गाने की धुन में झूमने लगेगा। हमें पहले से ही पता था कि यह गाना बड़ा हिट साबित होगा। रिलीज के समय मैं बहुत उत्साहित थी।

उन्होंने आगे कहा, हनी सिंह और अल्फाज दोनों के साथ काम करना एक खास अनुभव रहा। दोनों को मैं बहुत समय से जानती हूं, और उनके साथ रिकॉर्डिंग करना काफी मजेदार पल होता है। उनसे बहुत कुछ सीखने को भी मिलता है। जब भी मैं कोई भी गाना रिकॉर्ड करती हूं, तो पूरी कोशिश करती हूं कि मैं उस गाने के मूड के अनुसार खुद को ढाल लूं।

सिंगर ने आगे कहा, मैंने लाल परी गाने को पूरे दिल से गाया है। इसमें अल्फाज और हनी सिंह दोनों ने मेरी खूब मदद की है। मेरे लिए यह पूरा अनुभव मजेदार और यादगार रहा। सिमर कौर ने बताया कि उन्होंने गाने में एक खास म्यूजिकल स्टाइल डाला है, जिससे वह और भी खास बन गया। उन्होंने कहा, लाल परी को मैंने दो अलग-अलग सुरों में गाया है। दोनों सुरों का अपना एक अलग एहसास है। खासकर जो लो पिच वाला सुर है, वो एक अलग ही छाप छोड़ता है। लाल परी गाना एक हाई-एनर्जी पार्टी एंथम है, इसे यो यो हनी सिंह और सिमर कौर ने गाया है। गाने के बोल हनी सिंह और अल्फाज ने लिखे हैं, और म्यूजिक भी हनी सिंह ने ही दिया है।

द 7 डॉग्स: सलमान खान-संजय दत्त की एक झलक पर फिदा हुए फैंस

सलमान खान और संजय दत्त की जोड़ी लोगों को खूब भाती है। रील लाइफ हो या रियल लाइफ, दोनों को साथ देखने भर से प्रशंसक उत्साहित हो उठते हैं।

बीते साल एपी ढिल्लों के गाने ओल्ड मनी में दोनों साथ थे और अब एक बार फिर संजय और सलमान की जोड़ी ने प्रशंसकों को अपना मुरीद बना दिया है।

दरअसल, फिल्म द 7 डॉग्स का टीजर रिलीज हो गया है, जिसमें संजय और सलमान साथ नजर आ रहे हैं।

हॉलीवुड में बैड बॉयज फॉर लाइफ और मिस मार्वल जैसी फिल्मों के लिए मशहूर आदिल एल अरबी और बिलाल फल्लाह ने इस फिल्म का निर्देशन किया है।

वैसे तो यह सऊदी अरब की एक्शन-कॉमेडी फिल्म है, इसलिए भाषा भी समझ से परे है, लेकिन टीजर में संजय और सलमान की एक दमदार झलक ने उनके प्रशंसकों के चेहरे पर मुस्कान जरूर बिखेर दी है।

मारधाड़ से भरपूर इस फिल्म में संजय और सलमान ने कैमियो किया है।

टीजर में सलमान जहां सफेद ब्लेजर में नजर आ रहे हैं, वहीं संजय बंदूक ताने जबरदस्त अवतार में दिख रहे हैं।

एक फैन ने सोशल मीडिया पर लिखा, बॉलीवुड फिल्म के लिए भी साथ आओ ना। एक लिखते हैं, सुपरहिट जोड़ी।

एक कमेंट है, सलमान और संजू बाबा ने फिल्म की शान बढ़ा दी।

फिल्म 7 डॉग्स की कहानी एक इंटरपोल अफसर और क्राइम नेटवर्क के इर्द-गिर्द घूमती है। यह फिल्म इस साल के अंत तक सिनेमाघरों में आएगी।

खबरें थीं कि सलमान और संजय ने एक एक्शन फिल्म के लिए फिर हाथ मिलाया है। सिकंदर की रिलीज से पहले सलमान ने खुद बताया था कि वह संजू बाबा के साथ एक एक्शन फिल्म में काम करने वाले हैं और बड़े उत्साहित हैं।

फिल्म का नाम गंगा राम बताया जा रहा था। इसका निर्देशन कृष अहीर करने वाले थे।

हालांकि, सलमान ऐन मौके पर इस फिल्म से पीछे हट गए और संजय के साथ उनकी जोड़ी बनती-बनती रह गई।

संजय और सलमान रेडी, ओम शांति ओम, ये है जलवा, चल मेरे भाई और साजन चले ससुराल समेत कई फिल्मों में साथ दिख चुके हैं।

आखिरी बार उन्हें अजय देवगन अभिनीत सन ऑफ सरदार में देखा गया था। वो बात अलग है कि इसमें सलमान कैमियो करते दिखे थे। यह फिल्म 2012 में रिलीज हुई थी।

इसके बाद से ही प्रशंसक दोनों सितारों को साथ देखने का इंतजार कर रहे हैं। सलमान-संजय की असल जिंदगी में जबरदस्त बॉन्डिंग है।

समंदर किनारे पिंक ड्रेस में सोफी चौधरी ने बिखेरा जलवा

बॉलीवुड की ग्लैमरस डीवा सोफी चौधरी एक बार फिर अपने बोल्ड अंदाज़ से सोशल मीडिया पर कहर ढा रही हैं। हाल ही में उन्होंने इंस्टाग्राम पर कुछ नई तस्वीरें शेयर की हैं जिसमें वह पिंक ड्रेस में समंदर किनारे रेत पर वॉक करती नजर आ रही हैं। ये तस्वीरें थाईलैंड के फेमस बीच खाओ लाख की हैं, जहां सोफी अपने वेकेशन के पल एंजॉय करती दिख रही हैं। कैप्शन में सोफी ने लिखा, सूर्यास्त और सुलगना सेवा और साथ में नोफिल्टरनीडेड और सुनहरे घंटे जैसे हैशटैग्स का इस्तेमाल किया है। इस फोटोशूट में उन्होंने बिना किसी फिल्टर के नेचुरल सनसेट लाइट के साथ अपना हॉट अंदाज़ पेश किया है जो फैंस को बेहद पसंद आ रहा है।

पिंक कलर की बैकलेस ड्रेस में सोफी का कर्वी फिगर और कॉन्फिडेंस देखने लायक है। कैमरे के लिए उनका पोज और बीच वेव्स के साथ उनका यह लुक बिल्कुल फिल्मी लग रहा है। तस्वीरों में उनका सिज़लिंग अंदाज़ इंटरनेट पर तेजी से वायरल हो रहा है।

सोफी के इस पोस्ट पर फैन्स और सेलेब्स कमेंट्स की बौछार कर रहे हैं। किसी ने उन्हें सूर्यास्त रानी कहा तो किसी ने परम ग्लैमर दिवा । कुछ ही घंटों में इन तस्वीरों पर हजारों लाइक्स और कमेंट्स आ चुके हैं। सोफी चौधरी सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अक्सर अपने स्टाइलिश लुक्स से फैंस को इम्प्रेस करती हैं। उनका यह लेटेस्ट बीच लुक एक बार फिर साबित करता है कि वह फैशन और ग्लैमर की दुनिया में हमेशा ट्रेंडसेटर बनी रहती हैं।

पाकिस्तान बनने जा रहा है बांग्लादेश ?

प्रो. सतीश कुमार

यह प्रश्न महत्वपूर्ण है कि क्या बांग्लादेश पाकिस्तान बनने जा रहा है? भारत के विदेश मंत्री जयशंकर ने स्पष्ट किया है कि हर समस्या के लिए बांग्लादेश की अंतरिम सरकार भारत के ऊपर दोषारोपण न करे। यह तरीका पाकिस्तान का रहा है।

पिछले कुछ वर्षो से पुख्ता संकेत हैं कि बांग्लादेश और पाकिस्तान के बीच पुनः एक नई लकीर खींची जा रही है जिसका मकसद भारत का विरोध है। दोनों देशों की इंटेलिजेंस भारत के उत्तर-पूर्वी राज्यों में अशांति फैलाने की योजना की तैयारी में हैं।

जब से शेख हसीना को देश छोड़ने के लिए विवश किया गया है तब से बांग्लादेश में कट्टरपंथी ताकतें मजबूत हुई हैं। बांग्लादेश में कट्टरता, अल्पसंख्यकों पर हमले या लोकतांत्रिक मूल्यों में गिरावट जैसे संकेत देखे जाते हैं। हाल के वर्षो में हिन्दू, बौद्ध और ईसाई समुदायों पर हमले हुए हैं। यूनुस ने पिछले छह महीनों में पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ से दो बार मुलाकात की। एक बार न्यूयॉर्क में संयुक्त राष्ट्र महासभा के दौरान और दूसरी बार काहिरा में डवलपिंग समिट में। दोनों देशों ने सीधे व्यापार को फिर से शुरू किया है और वीजा प्रतिबंधों में ढील दी है। बांग्लादेश ने पाकिस्तान से थंडर फाइटर जेट खरीदने में रुचि दिखाई है, जो पाकिस्तान और चीन द्वारा संयुक्त रूप से विकसित किए गए हैं। यह बांग्लादेश के फोर्सेस गोल 2030' कार्यक्रम का हिस्सा है। पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी आईएसआई बांग्लादेश में गतिविधियां बढ़ा रही है और भारत के खिलाफ आतंकी हमलों के लिए बांग्लादेशी या रोहिंग्या आतंकवादियों का उपयोग कर सकती है। चीन, तुर्की, और पाकिस्तान मिल कर बांग्लादेश में ग्रेटर बांग्लादेश' की अवधारणा को बढ़ावा दे रहे हैं, जिससे भारत के पूर्वोत्तर में अशांति फैल सकती है। बांग्लादेश की राजनीति पाकिस्तान के रास्ते पर चल पड़ी है। सलाहकार राष्ट्रपति प्रो. यूनुस बांग्लादेश को ऐसे मोड़ पर ला खड़ा करने की साजिश रच रहे हैं जहां से कट्टरपंथ की अंधेरी सुरंग शुरू होती है, जिसका कोई अंत नहीं है। पाकिस्तान 75 सालों में इसी सुरंग में फंसा हुआ है जहां से उसका निकलना अब असंभव प्रतीत होता है।

झबांग्लादेश में विद्यार्थी संगठनों को कट्टरपंथी बनाया जा रहा है और सत्ता के गलियारों में उनकी शिरकत के रास्ते बनाए जा रहे हैं। इस बात की ताकीद और कोई नहीं, बल्कि वहां की सेना ने की है। भारत के लिए चिंता का विषय इसलिए भी है कि बांग्लादेश-म्यांमार सीमा पर भारत विरोधी मुहिम की झलक दिखाई दे रही है। दरअसल, यह सब कुछ सुनयोजित रणनीति का हिस्सा है। बांग्लादेश और म्यांमार की सीमा महज 271 किमी. की है, लेकिन है बहुत महत्वपूर्ण, विशेषकर भारत के लिए। मिजोरम की सीमा दोनों देशों से मिलती है। म्यांमार के 3 जिले, जो अशांत हैं, इसी सीमा पर स्थित हैं। बांग्लादेश का कॉक्स बाजार दूसरी तरफ है। भारत के उत्तर-पूर्वी राज्यों के साथ 5 देशों की सीमाएं मिलती हैं-चीन, भूटान, नेपाल, बांग्लादेश और म्यांमार।

सब कुछ चीन के इशारे पर किए जाने की तैयारी है। आईएसआई की बांग्लादेश में बढ़ती गतिविधियों से भारत की पूर्वोत्तर सीमा पर खतरा बढ़ गया है। सूत्रों के अनुसार, आईएसआई बांग्लादेश को आतंकी गतिविधियों के लिए लॉन्चपैड के रूप में उपयोग करने की कोशिश कर रही है। विशेषज्ञों का मानना है कि यह त्रिकोणीय गठबंधन भारत की क्षेत्रीय स्थिति को कमजोर कर सकता है। बांग्लादेश के लालमोनिरहाट जिले में चीन द्वारा प्रस्तावित हवाई अड्डा परियोजना भारत की सुरक्षा के लिए चिंता का विषय है, क्योंकि यह रणनीतिक रूप से महत्त्वपूर्ण सिलीगुड़ी कॉरिडोर के पास है। म्यांमार में चल रहे गृह युद्ध के दौरान भारत के पूर्वोत्तर राज्यों के कई विद्रोही समूहों ने म्यांमार में शरण ली है, और वहां की सैन्य जुंटा के साथ समझौते किए हैं। इन समूहों को म्यांमार के उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों में ठिकाने बनाने की अनुमति दी गई है, जिससे वे भारत के खिलाफ गतिविधियां चला सकते हैं।

बांग्लादेश की स्थापना 1971 में धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र के रूप में हुई थी, जिसमें बांग्ला भाषा और संस्कृति को राष्ट्रीय पहचान का आधार माना गया। हालांकि, हाल के वर्षों में इस्लामी पहचान को प्राथमिकता देने की प्रवृत्ति बढ़ी है। इस परिवर्तन का एक कारण यह भी है कि 1971 के मुक्ति संग्राम को प्रत्यक्ष रूप से अनुभव करने वाली पीढ़ी धीरे-धीरे समाप्त हो रही है, जिससे नई पीढ़ी की पहचान में बदलाव आ रहा है।

इस्लामी समूहों और धार्मिक राजनीतिक दलों ने बांग्लादेशी पहचान को इस्लाम पर केंद्रित करने के प्रयास किए हैं, जिससे पहले बंगाली या पहले मुस्लिम?' की बहस तेज हुई है। 2024 के जुलाई-अगस्त में हुए छात्र आंदोलनों में धार्मिक पहचान को प्रमुखता दी गई जो पहले के धर्मनिरपेक्ष आंदोलनों से भिन्न था। बांग्लादेश ने हाल के दशकों में आर्थिक प्रगति की है और इसे दक्षिण एशिया का नया टाइगर' कहा गया है। इसकी अर्थव्यवस्था भारत के साथ मजबूती से जुड़ी हुई है, और विशेषज्ञों का मानना है कि पाकिस्तान के साथ पूर्ण निकटता बांग्लादेश के आर्थिक हितों के खिलाफ होगी।

बांग्लादेश की बांग्ला संस्कृति और भाषा उसकी पहचान का मूल हिस्सा है, जो इसे पाकिस्तान से अलग करती है। बांग्लादेश 1971 में पाकिस्तान से अलग होकर स्वतंत्र देश बना, मुख्य रूप से भाषाई (बांग्ला बनाम उर्दू), सांस्कृतिक और आर्थिक भेदभाव के कारण। शेख मुजीब-उर-रहमान के नेतृत्व में अवामी लीग ने स्वतंत्रता की मांग की और भारत की मदद से बांग्लादेश ने आजादी हासिल की। तब से बांग्लादेश ने अपनी पहचान धर्मनिरपेक्ष, बांग्ला भाषी राष्ट्र के रूप में बनाई जो पाकिस्तान की उर्दू-प्रधान और इस्लामी पहचान से अलग थी। यह मानना जल्दबाजी होगा कि बांग्लादेश पाकिस्तान बन गया है।

बांग्लादेश एकमात्र देश है जो दोहरे उपनिवेशवाद के चंगुल में फंसा रहा। पहले अंग्रेजों की गुलामी और आजादी के बाद पाकिस्तानियों की गुलामी। उनका खास दोहन हुआ, यह बात हर बांग्लादेशी को मालूम है, युवा पीढ़ी को भी यह बात समझनी पड़ेगी। बांग्लादेश दक्षिण एशिया का इकनोमिक टाइगर बना तो भारत से बेहतर संबंध के कारण। पाकिस्तान के रास्ते पर बांग्लादेश मुड़ा तो उसकी भी स्थिति बदहाल बन जाएगी।

(लेख में व्यक्त विचार निजी हैं)

हाउसफुल 5 में लाल परी बन सौंदर्या शर्मा ने बिखेरा जलवा

बॉलीवुड एक्टर अक्षय कुमार की फिल्म से डेब्यू करना किसी भी एक्ट्रेस के लिए बड़े सपने जैसा होता है और हाल ही में रिलीज हुई फिल्म हाउसफुल 5' से ऐसी ही एक अभिनेत्री का सपना पूरा हुआ है। हम बात कर रहे हैं सौंदर्या शर्मा की जिन्होंने मेन लीड के तौर पर फिल्म में अपना डेब्यू किया है। आखिर कौन हैं सौंदर्य शर्मा जो अपने इस डेब्यू से इन दिनों काफी सुर्खियां बटोर रही हैं।

दिल्ली में जन्मीं और पली-बढ़ी सौंदर्या शर्मा ने एक्टिंग की दुनिया में कदम रखने से पहले डॉक्टर बनने का सपना देखा था। लेकिन किस्मत को कुछ और ही मंजूर था। मेडिकल की पढ़ाई के बाद उन्होंने एक्टिंग की ओर रुख किया और साल 2017 में फिल्म रांची डायरीज से बॉलीवुड में डेब्यू किया। हालांकि ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं कर सकी, लेकिन सौंदर्या की अदाकारी को इंडस्ट्री में नोटिस जरूर किया गया।

इसके बाद सौंदर्या ने म्यूजिक वीडियो और वेब सीरीज के जरिए धीरे-धीरे अपनी एक अलग पहचान बनाई। उन्हें रियलिटी शो बिग बॉस 16 में भी देखा गया, जहां उनकी बोल्ड पर्सनालिटी और आत्मविश्वास ने दर्शकों का ध्यान खींचा। अभिनय के प्रति उनका जुनून और लगातार मेहनत ने आज उन्हें इस मुकाम तक पहुंचा दिया है।

हाउसफुल 5 जैसी हाई-प्रोफाइल फिल्म में लीड रोल मिलना किसी भी एक्ट्रेस के लिए सपने के सच होने जैसा होता है। इस फिल्म में सौंदर्य के काम को पसंद किया जा रहा है और उन्हें तारीफ मिल रही है।

सू- दोकू क्र.73

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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.72 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

अहान पांडे और अनीत पड्डा की सैयारा का गाना जारी

बॉलीवुड की रोमांटिक फिल्मों के लिए मशहूर निर्देशक मोहित सूरी और यश राज फिल्म्स की बहुप्रतीक्षित फिल्म सैयारा' का दूसरा गाना बर्बाद' आज रिलीज़ हो गया है। इस गाने ने आते ही श्रोताओं के दिलों में अपनी गहरी छाप छोड़ दी है। इसे अपनी जादुई आवाज़ से सजाया है मशहूर गायक जुबिन नौटियाल ने, जबकि गीत और संगीत दिया है प्रतिभाशाली द ऋषभ ने।

गाने के लॉन्च के मौके पर मोहित सूरी ने बताया कि क्यों उन्होंने इस इमोशनल ट्रैक के लिए जुबिन को चुना। उन्होंने कहा, हर दौर में एक आवाज़ होती है जो प्यार को महसूस करवा सके जुबिन आज उस मुकाम पर हैं। जब मैंने बर्बाद' पहली बार सुना, मुझे यकीन हो गया कि इस गीत को वही जीवंत बना सकते हैं।

मोहित सूरी ने आगे कहा कि जुबिन की आवाज़ में जो दर्द, गहराई और रोमांस की भावना है, वो किसी और में नहीं। ऐसी भावनाएं सिर्फ आवाज़ से नहीं आतीं, ये दिल से निकलती हैं और जुबिन इसे बखूबी निभाते हैं। बर्बाद' न केवल एक गाना है, बल्कि उन लोगों के लिए एक अनुभव है जिन्होंने कभी प्यार में खुद को खोया हो या किसी टूटे हुए रिश्ते की कसक महसूस की हो। इसकी भावनात्मक तीव्रता और मेलोडी इसे इस साल का एक यादगार रोमांटिक गाना बना सकती है।

फिल्म सैयारा' की बात करें तो यह मोहित सूरी और यश राज फिल्म्स की साझेदारी का एक और खूबसूरत प्रयास है, जिसमें नई पीढ़ी के सितारे बॉलीवुड में कदम रख रहे हैं। फिल्म से अहान पांडे अपना डेब्यू कर रहे हैं, जो पहले से ही इंडस्ट्री में चर्चा का विषय बने हुए हैं। उनके साथ नजर आएंगी अनीत पड्डा, जिन्हें वेब सीरीज़ बिग गर्ल्स डोंट क्राई' में उनके दमदार अभिनय के लिए खूब सराहना मिल चुकी है।

फिल्म का टाइटल सैयारा' भी दर्शकों में रोमांच और जिज्ञासा पैदा कर रहा है। अरबी शब्द सैयारा' का अर्थ होता है एक भटकता हुआ तारा जो न सिर्फ खूबसूरत और रहस्यमयी होता है, बल्कि उसे पाना भी नामुमकिन होता है। यह नाम फिल्म की कहानी और उसके किरदारों की भावनात्मक यात्रा का प्रतीक माना जा रहा है।

सैयारा' 18 जुलाई 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। अगर आप दिल से गाए गए गीतों और सच्ची मोहब्बत की कहानियों के फैन हैं, तो यह फिल्म और खासतौर पर बर्बाद' आपके लिए जरूर खास होगी।

शिवसेना के 59वें स्थापना दिवस पर रक्तदान शिविर का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। शिवसेना ने 59वें स्थापना दिवस पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया। आज यहां शिवसेना द्वारा 59वा स्थापना दिवस मनाया गया इस शुभ अवसर पर शिवसैनिको ने दून मेडिकल कॉलेज देहरादून पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया शिवसैनिको ने हर्ष उल्लास के साथ बढ़-चढ़कर रक्तदान किया। इस मौके पर कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए शिवसेना प्रदेश प्रमुख गौरव कुमार ने कहा कि आज प्रत्येक शिव सैनिक एवं हिंदुत्व को मानने वालों के लिए बहुत महत्वपूर्ण दिन है। आज ही के दिन 59 वर्ष पूर्व मुंबई के शिवाजी पार्क पर हिंदू हृदय सम्राट बालासाहेब ठाकरे ने 19 जून 1966 को देश के मजदूरो, मजबूरो, वंचितों, एवं हिंदुओं के अधिकारों की रक्षा के लिए शिवसेना का गठन किया। आज पूरे देश में शिव सैनिक बालासाहेब के विचारों से प्रेरणा लेकर समाज के सभी वर्गो के उत्थान के लिए कार्य कर रहे हैं। जिला प्रमुख अमित कर्णवाल ने सभी शिव सैनिकों को बधाई देते हुए सभी रक्त दान वीरों का हार्दिक आभार व अभिनंदन किया। इस अवसर पर उपप्रमुख शिवम गोयल, महासचिव विकास मल्होत्रा, अभिनव बेदी, नितिन कुमार, आदेश सिंह, श्याम सिंह,अमित डिमरी, सुमित गंभीर, कृष्ण बेदी, लक्ष्य बजाज, कृष्ण गोपाल सिंघल,सौरभ गुप्ता, शिवम शर्मा, शिवा ढींगरा, हर्षित, पुलकित, सार्थक गर्ग, वासु परविन्दा,विनीत नागपाल, मोहम्मद फरीद, संदीप कर्णवाल,साहिल सहगल, आनंद बड़ौनी,विजय गुलाटी, अक्षय शर्मा, मनोज सरीन, साक्षी परविन्दा,निधि बजाज, यशस्वी बिश्नोई, रोहित बेदी, हेमराज, रोशन राणा, आदेश चंदेल,अरविंद अग्रवाल, कपिल छाबड़ा, आदि शिव सैनिक उपस्थित रहे।

कार की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

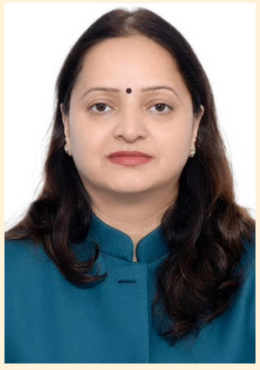
संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर स्कूटी सवारी की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार छिद्दरवाला निवासी राजू अपनी पत्नी प्रतिभा के साथ स्कूटी से घर की तरफ जा रहा था जब वह ओणेश्वर मन्दिर के पास पहुंचे तभी सामने से आ रही कार ने उनको अपनी चपेट में ले लिया और कार चालक राजू को काफी दूरी तक घसीटता हुआ ले गया जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने मृतक की पत्नी की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

22 जून को चलाया जायेगा सफाई अभियान

संवाददाता



देहरादून। सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, देहरादून श्रीमती सीमा डुंगराकोटी ने बताया कि 'स्वच्छ दून-सुन्दर दून' के स्लोगन को सार्थक करने के लिए 22 जून को प्रातः सात बजे से सफाई अभियान चलाया जायेगा।

आज यहां उत्तराखंड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, नैनीताल के कार्यकारिणी अध्यक्ष न्यायमूर्ति मनोज तिवारी के दिशा-निर्देशन पर 22 जून 2025 को प्रातः 07 बजे से तीन घंटे के लिये समस्त प्रदेश में सफाई अभियान चलाया जायेगा तथा इसी कम में जिला देहरादून के मुख्यालय, तहसील, ग्राम पंचायत, नगर पंचायत, ग्रामसभा, नगर पालिका, नगर निगम, आदि प्रत्येक सार्वजनिक स्थलों पर समस्त सरकारी व गैर सरकारी विभागों द्वारा विभिन्न एनजीओ, बार एसोसियेशन, व्यापार संगठनों व आम जनता के साथ मिलकर सामूहिक रूप से एक वृहद सफाई अभियान/श्रम दान अभियान चलाया जाएगा। इस अभियान की शुरूआत स्वच्छता शपथ के साथ की जायेगी। सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, देहरादून श्रीमती सीमा डुंगराकोटी द्वारा बताया गया कि उक्त अभियान में समस्त न्यायिक अधिकारी, प्रशासनिक अधिकारी व अन्य विभागों के अधिकारी व कर्मचारी स्कूल, कॉलेजों, विभिन्न एनजीओ, बार एसोसियेशन, व्यापार मंडल, नगरनिगम व स्थानीय जनता आदि द्वारा प्रतिभाग किया जायेगा। उक्त कार्यक्रम को सफल बनाने हेतु जनपद देहरादून के समस्त स्थानीय निवासियों से भी अपील की जाती है कि वे 22 जून 2025 को प्रातः सात बजे इस अभियान में अधिक से अधिक संख्या में सम्मिलित होकर सहयोग करें, जिससे कि 'स्वच्छ दून, सुंदर दून' के स्लोगन को सार्थक किया जा सके।

बद्रीनाथ धाम में इको टूरिज्म शुल्क बैरियर शुरु

हमारे संवाददाता

चमोली। बीते वर्ष की चार धाम यात्रा के सकुशल संपन्न होने के उपलक्ष्य में जिलाधिकारी संदीप तिवारी एवं पुलिस अधीक्षक सर्वेश पंवार के निर्देशन में आयोजित एक रात्रि भोज में सभी थानाध्यक्षों ने अपनी समस्याएं रखी थीं। इसी दौरान, थानाध्यक्ष बद्रीनाथ ने बद्रीनाथ धाम के प्रवेश द्वार पर नगर पंचायत द्वारा मैनुअल तरीके से लिए जा रहे इको टोल शुल्क के कारण अनावश्यक ट्रैफिक दबाव बढ़ जाने और समय की बर्बादी होने की समस्या को उजागर किया था। उन्होंने एनएचएआई की गाइडलाइन के तहत इको टोल शुल्क को फास्टैग के माध्यम से लेने का महत्वपूर्ण सुझाव दिया था।

जिलाधिकारी और पुलिस अधीक्षक ने इस सुझाव का गंभीरता से संज्ञान लिया और त्वरित कार्यवाही का आश्वासन दिया था। इसी क्रम में, नगर पंचायत बद्रीनाथ ने जिलाधिकारी कार्यालय के माध्यम से एनएचएआई से आवश्यक अनुमति प्राप्त की और टेंडर प्रक्रिया पूरी कर पार्क प्लस कंपनी को इको पर्यटक शुल्क फास्टैग के माध्यम से कराने का बीड़ा सौंपा। 2025 की यात्रा प्रारंभ होने के उपरांत, पार्क प्लस कंपनी ने मौसम की कड़ी चुनौतियों के बावजूद इस सिस्टम को स्थापित करने का कार्य किया। लगभग 15 दिनों के सफलतापूर्वक ट्रायल के बाद, अब यह व्यवस्था पूरी तरह से चालू हो गई है।

ट्रायल की सफलता के उपरांत, आज

❑डिजिटल भुगतान से बढ़ेगी सुरक्षा, डीएम-एसपी की अभिनव पहल

जिलाधिकारी ने वर्चुअल माध्यम से विधिवत रूप से इस इको टूरिज्म शुल्क बैरियर का शुभारंभ किया गया, जो अब 10279 फीट की ऊंचाई पर स्थित देश का पहला फास्टैग ईको पर्यटक बैरियर के रूप में जाना जाएगा।

इस बैरियर पर अब बद्रीनाथ धाम में प्रवेश करने वाले और बाहर निकलने वाले सभी वाहनों का शुल्क ऑनलाइन माध्यम से फास्टैग के जरिए काटा जाएगा। इसके साथ ही, फास्टैग सिस्टम से लिंक होने के कारण धाम में आने-जाने वाले प्रत्येक वाहन का ऑनलाइन रिकॉर्ड संधारित होगा। यह ऑनलाइन रिकॉर्ड सुरक्षा की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण साबित होगा। किसी भी आपात स्थिति या सुरक्षा संबंधी आवश्यकता होने पर वाहनों की आवाजाही का विवरण तुरंत उपलब्ध होगा, जिससे पुलिस और प्रशासन को त्वरित कार्रवाई करने में मदद मिलेगी। इस दौरान एसडीएम जोशीमठ, यात्रा रेखा, पूर्व धर्माधिकारी भुवन चंद उनियाल, होटल एसोसिएशन अध्यक्ष राजेश मेहता, बद्रीश पड़ा पंचायत अध्यक्ष प्रवीण ध्यानी, नगर पंचायत अधिशासी अधिकारी और थानाध्यक्ष बद्रीनाथ सहित कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

कांवड़ मेले को लेकर बार्डर मीटिंग का आयोजन

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। आगामी कांवड़ मेले को सकुशल कराने को लेकर कोतवाली मंगलौर क्षेत्रांतर्गत बॉर्डर मीटिंग का आयोजन किया गया। जिसमें हरिद्वार एवं उ.प्र. के पुलिस अधिकारियों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

आगामी कांवड़ मेला 2025 को शांतिपूर्वक व सकुशल सम्पन्न कराने के दृष्टिगत आज जनपद हरिद्वार तथा उ.प्र. के सीमावर्ती क्षेत्र के पुलिस अधिकारियों के बीच बार्डर मीटिंग का आयोजन किया गया।

मीटिंग में सुदृढ़ पुलिस प्रबंधन तथा आपसी तालमेल के रखते हुए कावड़ मेला 2025 को सकुशल संपन्न कराने हेतु ट्रैफिक प्लान, भीड़ नियंत्रण, डायवर्सन, आदि अनेक विषयों पर चर्चा की गई।

उक्त गोष्ठी मे सीओ मंगलौर विवेक कुमार, सीओ रुडकी नरेन्द्र पंत, सीओ देवबन्द रविकान्त परासर, सीओ सदर बरला देवव्रत, प्रभारी निरी. मंगलौर, प्रभारी निरी. देवबन्द, प्रभारी निरी. भगवानपुर, रुडकी, झबरेडा, खानपुर, थानाध्यक्ष पुरकाजी सहित देहात क्षेत्र के कई चौकी प्रभारी मौजूद रहे।

राहुल गांधी के जन्मदिवस पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने लगायी छबील

संवाददाता

देहरादून। राहुल गांधी के जन्मदिवस पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने छबील लगाकर लोगों को मीठा शरबत वितरित किया।

आज यहां कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा के आह्वान पर प्रदेशभर में पार्टी के शीर्ष नेता एवं लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के जन्मदिन को धूमधाम से मनाते हुए अनेक कार्यक्रम आयोजित किये। इसी के तहत देहरादून महानगर युवा कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने महानगर अध्यक्ष मोहित मेहता मोनी के नेतृत्व में राहुल गांधी के जन्मदिन पर ''मुहब्बत की दुकान'' कार्यक्रम के अन्तर्गत मीठे पानी की छबील लगाकर आम जनता को मीठा सरबत पिलाया।

इस अवसर पर प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने राहुल गांधी को जन्म दिन की शुभकामनांए देते हुए कहा कि जिस प्रकार राहुल गांधी ने अपनी भारत जोड़ो यात्रा एवं भारत जोड़ो न्याय यात्रा के दौरान कांग्रेस पार्टी के कार्यकर्ताओं के टूटे हुए मनोबल को जोड़कर कांग्रेस पार्टी और इंडिया गठबन्धन को एक बार पुनः सत्ता के करीब पहुंचाने का काम किया निश्चित रूप से उनके नेता प्रतिपक्ष चुने जाने पर सदन में कांग्रेस पार्टी के जन प्रतिनिधियों को एक नई ऊर्जा मिलेगी। प्रवक्ता अभिनव थापर ने कहा कि राहुल गांधी युवाओं के आदर्श नेता है इसीलिए आज युव कांग्रेस ने मीठे पानी की छबील लगाकर आमजन को गर्मी से राहत देने का काम किया।

महानगर अध्यक्ष मोहित मेहता ने राहुल गांधी को जन्म दिन की बधाई देते हुए कहा कि राहुल गांधी युवाओं के लिए पथ प्रदर्शक का कार्य कर रहे हैं। कार्यक्रम में प्रदेश प्रवक्ता अभिनव थापर, नवीन जोशी, युवा कांग्रेस प्रदेश उपाध्यक्ष नवीन रमोला, एससी विभाग अध्यक्ष मदन लाल, एनएसयूआई पूर्व उपाध्यक्ष रितेश क्षेत्री, महासचिव रॉबिन त्यागी, युवा कांग्रेस उपाध्यक्ष विनीत प्रसाद भट्ट, जिला प्रभारी गौरव सागर, विधानसभा अध्यक्ष कार्तिक बिरला, अभिषेक मेहताए तनिष्क ढाका, वनस कुमार आदि शामिल थे।

डाक्टर से लाखों ठगे, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। शेयर मार्केटिंग में इन्वेस्टमेण्ट के नाम पर चिकित्सक के साथ धोखाधडी करने वाले शातिर को एसटीएफ की साईबर थाना पुलिस ने दिल्ली से गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से घटना में प्रयुक्त मोबाइल, आधार कार्ड, पेन कार्ड सहित अन्य सामान बरामद किया गया है। आरोपी के खिलाफ देश के 13 राज्यों में साईबर धोखधड़ी की 30 शिकायतें दर्ज है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ नवनीत सिंह भुल्लर ने बताया कि एक प्रकरण उधम सिंह नगर निवासी चिकित्सक द्वारा मार्च 2025 में दर्ज कराया जिसमें उनके द्वारा बताया गया कि फरवरी 2025 में उन्हें व्हाटसप एप पर अज्ञात नम्बरों से व्हाटसप पर मैसेज भेजकर शेयर मार्केट में ऑनलाईन इन्वेस्टमेण्ट किये जाने के नाम पर विभिन्न बैंकों में 81 लाख रूपये की धनराशि धोखाधड़ी से जमा करायी गयी।

मामले की गम्भीरता को देखते हुए एसटीएफ की साईबर थाना पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान साईबर क्राईम पुलिस द्वारा घटना में प्रयुक्त बैंक खातों/ रजिस्टर्ड मोबाइल नम्बरों/ व्हाट्सअप / सम्बन्धित बैंकों, सर्विस प्रदाता कम्पनियों, मेटा कम्पनी से प्राप्त डेटा का विश्लेषण कर महत्वपूर्ण साक्ष्य संकलित किये गये। जिसके बाद घटना के मास्टर मांइड व मुख्य आरोपी सुशील कुमार पुत्र सीताराम निवासी कैलाशपुरी एक्सटेशन पालम ग्राम साउथ वेस्ट दिल्ली को चिन्हित करते हुये आरोपी की तलाश जारी की तथा गिरफ्तारी हेतु कई स्थानो पर दबिशें दी गयी।

साईबर टीम की मेहनत एवं प्रयास से तकनीकी संसाधनों का प्रयोग करते हुये साक्ष्य एकत्रित कर आरोपी सुशील कुमार को थाना द्वारका सैक्टर 23 दिल्ली से गिरफ्तार कर लिया गया साथ ही घटना में प्रयुक्त 1 मोबाइल फोन, आधार कार्ड, 1 पैन कार्ड, 9 डेबिट कार्ड, 6 सिम कार्ड, 01 चैक बरामद किये गये। प्रारम्भिक पूछताछ में आरोपी ने साईबर अपराध हेतु जिन बैंक खातों का प्रयोग किया गया है उसमें कुछ समय में ही करोड़ों रूपयों का लेन-देन होना प्रकाश में आया है । जाँच में यह भी प्रकाश में आया है कि आरोपी के बैंक खातों के खिलाफ देश भर के 13 राज्यों में कुल 30 साईबर अपराधों की शिकायतें दिर्ज हैं।

- बनभूलपुरा हिंसा मामला -

बनभूलपुरा थानाध्यक्ष का तबादला

हमारे संवाददाता

नैनीताल। बनभूलपुरा हिंसा के दौरान गोली लगने से फईम की मौत की जांच सीबीआई से कराए जाने को लेकर दायर याचिका पर सुनवाई के दौरान आज सरकार की ओर से हाईकोर्ट को बताया गया कि घटना की जांच कर रहे जांच अधिकारी थानाध्यक्ष बनभूलपुरा नीरज भाकुनी का स्थान्तरण पिथौरागढ़ कर दिया गया है और मामले की जांच के लिये एसआईटी गठित कर दी गई है।

मामले की सुनवाई मुख्य न्यायधीश जी नरेंद्र व न्यायमूर्ति आलोक मेहरा की खण्डपीठ में हुई। खण्डपीठ ने विगत दिवस 18 जून को फईम हत्याकांड की जाँच एसआईटी से कराने व जाँच अधिकारी नीरज भाकुनी का जिले से बाहर तबादला करने को कहा था। पूर्व में कोर्ट ने सख्त लहजे में कहा था कि जांच अधिकारी खुद इस मामले की जाँच कर रहा है और अंतिम रिपोर्ट भी खुद ही पेश कर रहा है। यह अपने आप मे एक अनोखी जांच की जा रही है। जबकि आरोपियों के खिलाफ हत्या करने आरोप लगे हुए हैं।

❑जांच के लिए एसआईटी गठित

बता दें कि मृतक के भाई परवेज ने याचिका दायर कर कहा है कि मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट नैनीताल ने पुलिस को 6 मई 2024 को निर्देश दिए थे कि मामले में अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर इसकी जांच कर उसकी रिपोर्ट कोर्ट में प्रस्तुत करें। लेकिन आज तक पुलिस ने इसकी जांच नहीं की। इसलिए उसे मामले की सीबीआई से जांच कराने व परिवार को सुरक्षा दिलाए जाने को लेकर याचिका दायर करनी पड़ी। याचिकाकर्ता का कहना है कि 8 फरवरी 2024 को बनभूलपुरा हिंसा के दौरान फईम की गोली लगने से मौत हो गयी थी। उसके बाद परिजनों ने इसकी जांच कराने के लिए पुलिस व प्रशासन को कई बार शिकायत दर्ज कराई। लेकिन पुलिस ने न तो इसकी जांच की और न ही मुकदमा दर्ज किया।

कार खाई में गिरी, दो की मौत

हमारे संवाददाता

पौड़ी। सड़क दुर्घटना के चलते एक कार के खाई में गिर जाने से दो लोगों की मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

सड़क दुर्घटना का यह मामला देवप्रयाग मोटर मार्ग पयालगांव के समीप का है। जानकारी के अनुसार बीते रोज यहां एक कार के खाई में गिरने की जानकारी मिलते ही स्थानीय लोगों ने पुलिस को सूचना दी, जिसके बाद थाना देवप्रयाग पुलिस टीम मौके पर पहुंची और राहत व बचाव कार्य शुरू किया गया। पुलिस ने दोनों शवों को खाई से बाहर निकाल पंचनामा व पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कर दी है। हादसे के कारणों की जांच जारी है, हालांकि प्रथम दृष्टया वाहन के अनियंत्रित होने को दुर्घटना का कारण माना जा रहा है।

पुलिस के अनुसार देर शाम सूचना मिलते ही बचाव अभियान शुरू किया गया। बताया कि देवप्रयाग से वापस लौटते समय ये दुर्घटना हुई है। चार घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद मृतकों के शवों खाई से निकाल लिया गया है। जिनकी पहचान राजेंद्र सिंह निवासी पयालगांव और यशपाल रावत, निवासी देवप्रयाग के रूप में हुई है।

होटल के जीएम ने किया युवती से दुष्कर्म, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। दिल्ली की युवती से एक नामी होटल के जीएम ने शराब के नशे में दुष्कर्म की घटना को अंजाम दे डाला। सूचना मिलने पर पुलिस ने होटल के जीएम पर दुष्कर्म की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार दिल्ली निवासी एक युवती ने पुलिस को बताया कि वह अपनी सहेली हापुड़ निवासी युवती के संग रामनगर व हल्द्वानी के होटल और रिजार्ट में इवेंट मैनेजमेंट का काम करती हैं। रामनगर के एक रिजार्ट में काम करने के दौरान उनकी मुलाकात रामनगर निवासी रोहित नाम के युवक से हुई थी. तब वह रिजार्ट का मैनेजर था। उसके रिजार्ट में उन्हें कई बार इवेंट का काम दिया अब रोहित हल्द्वानी में एक बड़े होटल का जीएम है। बताया कि मंगलवार की रात रोहित ने उन्हें होटल में इवेंट के लिए बुलाया था वह अपनी सहेली के संग हल्द्वानी आई रात को काम करने के बाद रोहित ने उसे नैनीताल रोड स्थित एक दूसरे होटल में रूकवा दिया साथ ही रात को जबरन उसके कमरे में घुस गया इसके बाद वहां बैठकर शराब पी साथ ही जबरन उसके साथ दुष्कर्म किया। शोर मचाने पर आरोपित फरार हो गया। पुलिस के अनुसार मामले की शिकायत मिलने पर त्वरित कार्यवाही करते हुए पुलिस ने रात ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके बाद पुलिस ने अस्पताल लाकर युवती का मेडिकल परीक्षण कराया गया जिसमें दुष्कर्म की पुष्टि हुई है। बहरहाल पुलिस ने आरोपी को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

ईरान ने इजरायल पर किया अब तक का सबसे बड़ा हमला

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। ईरान ने गुरुवार को इजरायल पर अपने हवाई हमले तेज कर दिए। इजरायल के कई शहरों एवं रिहायशी इलाकों को निशाना बनाते हुए उसने करीब 20 मिसाइलें दागीं। तेल अवीव में अस्पताल पर मिसाइल गिरी है। ईरान के इन हमलों से इजरायल में भारी तबाही और लोगों के मारे जाने की खबर है। हमलों के बाद अफरा-तफरी का माहौल है और लोग डरे हुए हैं। लोगों से अस्पताल की तरफ न जाने की अपील की गई है। इजरायल पर इसे अब तक का सबसे बड़ा हमला माना जा रहा है। समाचार एजेंसी एपी ने ईरानी सरकारी टेलीविजन चौनल के हवाले से कहा है

कि इजरायल ने ईरान के अराक भारी जल रिएक्टर पर हमला किया है। इससे पहले इजरायल की सेना ने बृहस्पतिवार को लोगों से ईरान के अराक भारी जल रिएक्टर के आस-पास के क्षेत्र को खाली करने को कहा। सोशल मीडिया मंच शएक्सश पर एक पोस्ट कर यह चेतावनी जारी की गई।

इस बीच, अमेरिका स्थित एक मानवाधिकार समूह ने बृहस्पतिवार को

❑कई शहरों एवं रिहायशी इलाकों पर मिसाइलें दागीं

बताया कि ईरान पर इजरायली हमलों में कम से कम 639 लोग मारे गए हैं और 1,329 अन्य लोग घायल हुए हैं। इजरायल की सेना ने अराक रिएक्टर को खाली करने की सोशल मीडिया के जरिए चेतावनी देते हुए उपग्रह से ली गई तस्वीर साझा की जिसमें रिएक्टर को लाल घेरे में दर्शाया गया। अराक स्थित भारी जल रिएक्टर तेहरान से 250 किलोमीटर (155 मील) दक्षिण-पश्चिम में है। संयुक्त राष्ट्र की परमाणु निगरानी संस्था अंतरराष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी इजरायल से ईरान के परमाणु केंद्रों पर हमला न करने का आग्रह कर रही है। ऐसा बताया जाता है कि एजेंसी के निरीक्षकों ने 14 मई को आखिरी बार अराक का दौरा किया था। इस बीच, वाशिंगटन स्थित समूह शह्यूमन राइट्स एक्टिविस्ट्सश ने बताया कि इजराइली हमलों में ईरान में अब तक कम से कम 639 लोगों की मौत हो चुकी है और 1,329 अन्य लोग घायल हुए हैं। समूह ने बताया कि मरने वालों में 263 आम नागरिक और 154 सुरक्षा बल के जवान हैं।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।
प्रधान संपादक
कांति कुमार
संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार
कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*
कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।