सोमवार

04 अगस्त 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 179
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

जल प्रलय से हा-हाकार

दून-हरिद्वार में पेड़ गिरे, घरों में घुसा पानी

❑धारचूला में बादल फटा, बह गया मोटर मार्ग

❑हल्द्वानी नाले में बहे बाइक सवार, बची जान

विशेष संवाददाता

देहरादून। मौसम विभाग द्वारा जारी पूर्व चेतावनी के अनुरूप राजधानी दून सहित कई जिलों में भारी बारिश का क्रम कल शाम से ही लगातार जारी है। जिसके कारण जनजीवन पूरी तरह से थम गया है। सड़कों पर वाहनों की भीड़ नहीं है तथा बाजारों में सन्नाटा पसरा है नदी-नालों और खालो में उफान आया हुआ है और लोग डरे हुए हैं।

बीते कल शाम से राज्य के 6-7 जनपदों में लगातार भारी बारिश हो रही है।

आफत की इस बरसात के मद्देनजर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आपदा प्रबंधन विभाग की बैठक ली और सभी अधिकारियों के जीरो ग्राउंड पर सतर्क रहने के निर्देश दिए गए हैं। कोटद्वार से प्राप्त समाचार के अनुसार आज दोपहर एक मैक्स वाहन पर दुगड्डा के सिद्धबली मंदिर के पास भारी बोल्डर गिरने से ड्राइवर व उसके साथ वाली सीट पर बैठे एक युवक की मौत हो गई जबकि सात अन्य लोग घायल हो गए। उधर धारचूला में थिन्मू नाले के पास बादल फटने से भारी मलवा व पानी सड़क पर आने से सोवला ढाकर सड़क मार्ग 30 मीटर पास आउट हो गया। इससे दारमा घाटी का संपर्क मुख्यालय से टूट गया है।

बात राजधानी दून की की जाए तो यहां कई स्थानों पर भारी बारिश के चलते पेड़ों के गिरने और आवासीय कॉलोनियों में जल भराव की खबरें हैं। राजधानी के बीच से गुजरने वाले नदी नाले खाले उफान पर हैं। तमसा में आए उफान के बाद टपकेश्वर मंदिर प्रांगण में पानी घुस गया है। कचहरी परिसर और कन्वेंट रोड पर पेड़ गिरने से मार्ग बाधित हो गया। हरिद्वार में पेड़ गिरने व जगह-जगह जल भराव की खबरें हैं। लक्सर की नील धारा गंगा का जल स्तर बढ़ने से ग्रामीणों में दहशत है तथा ऋषिकेश में गंगा का जलस्तर बढ़ने से सभी घाट जलमग्न हो गए हैं। रुड़की में सोलनी नदी उफान पर है तथा गौरी काली और सरयू के साथ-साथ राज्य की सभी नदियों का जलस्तर बढ़ा हुआ है। हल्द्वानी में आज दो बाइक सवार नाले के तेज बहाव में बह गए जिन्हें रेस्क्यू कर उनकी जान किसी तरह बचा ली गई। राज्य में अभी कुछ दिन बारिश के ऐसे ही हालात बने रहेंगे की उम्मीद है।

दून वैली मेल

संपादकीय

राजनीति का महाभारत

यूं तो राजनीति का क्षेत्र हमेशा ही महाभारत का कुरुक्षेत्र रहा है लेकिन 2014 से 2024 के एक दशक में राजनीति के इस कुरुक्षेत्र में झूठ, फरेब भय और भ्रम के सहारे इस देश की सत्ता को हथियाए रखने की जो कोशिश की गई है वह अब अपने अंतिम मुकाम तक पहुंच चुकी है। बीते 10 सालों के शासनकाल में सत्ता ने क्या-क्या गलत फैसले लिए तथा इन फैसलों से देश की अर्थव्यवस्था तथा सामाजिक व्यवस्था को कितना नुकसान हुआ? यह एक अलग सवाल है इन सभी ऐसे फैसलों के पीछे के उद्देश्य क्या थे? यह सवाल और भी ज्यादा अहम है। उदाहरण के तौर पर आप नोटबंदी के उसे फैसले को ले सकते हैं जो देश से काले धन को समाप्त करने और आतंकवाद को हतोत्साहित करने के नाम पर लिया गया। सही मायने में इस नोटबंदी का उद्देश्य देश के कुछ बड़े लोगों के काले ध न को सफेद करना ही था। और इसमें 100 प्रतिशत सफलता भी मिली। कोरोना काल में बनाए गए पीएम केयर फंड में लोगों ने कितना जमा किया और इसका क्या और कहां उपयोग किया गया इसका कोई हिसाब किताब नहीं जान सकता। वह चुनावी बाण्ड (चुनावी चंदा) कानून ने जिसे असंवैधानिक करार देते हुए देश की सर्वोच्च अदालत ने रद्द कर दिया था से लेकर उन तीन कृषि कानूनों को वापस लेने तक जिनके विरोध में सालों तक देश के किसान सड़कों पर पड़े रहे अनेक ऐसे मामले और मुद्दे हैं जो सरकार की कार्य प्रणाली पर गंभीर सवालिया निशान लगाते हैं। बीते लोकसभा चुनाव से लेकर हरियाणा, दिल्ली व महाराष्ट्र एवं मध्य प्रदेश के चुनाव के दौरान हुई चुनावी धांधलियों को लेकर निर्वाचन आयोग की कार्यप्रणाली तथा आयुक्तों की नियुक्तियों पर उठने वाले सवाल भी किसी से भी छिपे नहीं है। आयुक्तों की नियुक्ति के नियमों में किए गए बदलाव और इस चुनावी धांधलियों के खिलाफ छिड़ी जंग में स्थिति का उसे विस्फोटक हालत में पहुंच जाना जहां नेता विपक्ष इस पर बड़े खुलासे की बात कर रहे हैं और वोट की चोरी के उसे षड्यंत्र के दोषियों को न छोड़ने की चेतावनी खुलेआम दे रहे हैं, इस बात को बताने के लिए काफी है कि अब यह लड़ाई निर्णायक दौर में पहुंच चुकी है। राहुल गांधी जिस तरह से इस बात की गारंटी दे रहे हैं कि उनके पास इस बात के पुख्ता सबूत है कि निर्वाचन आयोग किस तरह से सत्ता के लिए वोटो की चोरी कर रहा है तो यह कोई मामूली बात नहीं है। लोकतंत्र के अस्तित्व को ही मिटा देने वाले इस मुद्दे को कोई भी हल्के में नहीं ले सकता न सरकार और न सुप्रीम कोर्ट। इसे लेकर अब सत्ता पक्ष के नेताओं में तो बेकली है ही साथ ही कुछ लोगों द्वारा राहुल गांधी की हत्या कराये जाने की आशंकाओं के मद्दे नजर उनकी सुरक्षा बढ़ाने की मांग भी की जा रही है। उधर सुप्रीम कोर्ट में निर्वाचन आयोग द्वारा ऐन चुनाव से पूर्व बिहार की मतदाता सूचियों के पुनः निरीक्षण के नाम पर 90 लाख से अधिक मतदाताओं से मताधिकार छीनने और उनका नाम सूची से काटे जाने के मामले की सुनवाई भी चल रही है जिसे लेकर सुप्रीम कोर्ट ने साफ कर दिया है कि अगर किसी संस्था चाहे वह कार्य पालिका ही क्यों न हो अगर संवैधानिक नियमों के विरुद्ध कुछ भी किया जाएगा तो अदालत चुप नहीं बैठे रहेगी। सुप्रीम कोर्ट उसमें हस्तक्षेप करेगा ही क्योंकि संविधान की सुरक्षा उसका पहला कर्तव्य है। तमाम स्तरो पर सत्ता के साथ संघर्ष जारी है। सत्ता में बैठे लोगों में इस बात का डर है कि अगर सत्ता गई तो फिर उनके वह तमाम फैसले खुलना तय है। इस राजनीति के महाभारत का क्या होगा इसे आने वाला समय तय करेगा।

सरकार प्रदेश की सांस्कृतिक मूल्यों को संरक्षित रखने के लिए संकल्पबद्धः धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा राज्य सरकार उत्तराखंड के सांस्कृतिक मूल्यों और डेमोग्राफी को संरक्षित रखने के प्रति पूर्ण रूप से संकल्पबद्ध है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने श्री ब्रह्म निवास आश्रम, सप्तसरोवर रोड, भूपतवाला में 50वाँ निर्वाण दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि सतगुरू लाल दास महाराज ने अपने जीवन में आध्यात्मिकता को प्राथमिकता देते हुए समाज की सेवा, सत्य और भक्ति के मार्ग पर चलने के लिए लोगों को प्रेरित किया। उन्होंने भक्ति को जन जन तक पहुँचाया है। उनकी वाणी में अद्भुत शक्ति थी और दृष्टि में भगवान बुद्ध के समान असीम करुणा थी। सतगुरु ने समाज को जोड़ने का काम किया। उन्होंने जीवन भर यही सिखाया कि सेवा सबसे बड़ा धर्म है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सनातन संस्कृति का संपूर्ण विश्व में व्यापक प्रचार प्रसार हो रहा है। दुनिया हमारी प्राचीन संस्कृति और दर्शन से परिचित हो रही है। प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन में राज्य सरकार देवभूमि की सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण एवं संवर्धन की दिशा में निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने बताया राज्य में ऋषिकेश-हरिद्वार कॉरिडोर का निर्माण कराया जाना भी प्रस्तावित है। कॉरिडोर के निर्माण के पश्चात धर्मनगरी हरिद्वार भी काशी और अयोध्या की भांति अपने भव्य स्वरूप में नजर आएगी। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य सरकार उत्तराखंड के सांस्कृतिक मूल्यों और डेमोग्राफी को संरक्षित रखने के प्रति पूर्ण रूप से संकल्पबद्ध है। प्रदेश में घृणित मानसिकताओं के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की गई है। प्रदेश में सख्त धर्मांतरण विरोधी कानून भी लागू किया गया है। सभी के लिए समान अधिकार एवं न्याय

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

अलर्ट मोड पर दून पुलिस

संवाददाता

देहरादून। लगातार हो रही भारी बारिश के चलते गंगा घाटों पर स्नान व नदी नालों के किनारे बसे लोगों को अलर्ट करने के साथ ही दून पुलिस स्वंय अलर्ट मोड पर है।

आज यहां लगातार हो रही भारी बरसात के दृष्टिगत पुलिस द्वारा गंगा घाटों पर स्नान व नदी/नालों के किनारे रहने वाले लोगों को सचेत किया जा रहा है। नदी/नालों के बढ़ते जलस्तर के दृष्टिगत लाउड हेलर के माध्यम से नदी/नालों के किनारे रहने वाले लोगो को सुरक्षित स्थानों पर जाने की चेतावनी दी जा रही है। रात्री से देहरादून व पहाड़ी जनपदों में लगातार हो रही भारी बारिश एवं मौसम विभाग द्वारा जारी किए गए लगातार भारी बारिश के अलर्ट के दृष्टिगत नदी- नालों के बढ़ते जलस्तर को देखते हुए पुलिस द्वारा ऋषिकेश क्षेत्र में गंगा घाटों पर स्नान करने वाले श्रद्धालुओं को नदी किनारे सुरक्षित रूप से स्नान करने तथा नदी के बीच में ना जाने के लिए लगातार अलर्ट किया जा रहा है। इसके अतिरिक्त सभी थाना क्षेत्रों में पुलिस टीमो द्वारा नदी नालों के किनारे लगातार भ्रमणशील रहते हुए नदी किनारे रहने वाले लोगों को सुरक्षित स्थानों पर जाने तथा बरसात के दौरान नदी नालों में न जाने की चेतावनी दी जा रही है तथा संवेदनशील स्थानों पर नदी नालों के किनारे रहने वाले लोगों को सुरक्षा की दृष्टि से वहां से हटाया जा रहा है।

आधार कार्ड की फोटो कापी कराने गयी नाबालिग लापता

संवाददाता

देहरादून। आधार कार्ड की फोटो कापी कराने गयी नाबालिग के लापता होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजेश्वरी नगर निवासी व्यक्ति ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी नाबालिग बेटी घर से आधार कार्ड की फोटो कापी कराने के लिए गयी थी लेकिन वापस नहीं आयी। उसने उसको सभी सम्भावित स्थानों पर तलाश किया लेकिन उसका कुछ पता नहीं चल सका। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मकान बेचने के नाम पर ठगे 20 लाख रूपये

संवाददाता

देहरादून। मकान बेचने के नाम पर बीस लाख रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने पांच लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जीएमएस रोड निवासी योगेश कुमार ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान चन्द्रबनी निवासी दीपक के साथ हुई थी। उसने दीपक से मकान खरीदने की बात कही थी। दीपक ने उसको अपनी पत्नी मनीषा शर्मा, सूरज शर्मा ज्योति शर्मा व अमित रौतेला से मिलवाया और बसंत विहार में एक मकान दिखाया जो उसको पसंद आ गया। जिसके बाद उक्त लोगों ने उससे बीस लाख रूपये लिये और उसके बाद उक्त लोगों ने ना तो उसके नाम मकान की रजिस्ट्री करायी और ना ही उसके रूपये वापस किये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राचीन हजारा बिरादरी की क्षेत्रीय बैठक का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। प्राचीन हजारा बिरादरी की क्षेत्रीय बैठक का आयोजन कर विभिन्न विषयों पर चर्चा हुई।

आज यहां प्रेमनगर क्षेत्र में सनातन धर्म मंदिर में हजारा बिरादरी 1950 द्वारा कार्यकारिणी समिति की क्षेत्रीय बैठक का आयोजन किया गया व बिरादरी के कई नए व पुराने सदस्यों को जोड़ा गया। बिरादरी के प्रचार मंत्री अभिनव थापर ने बताया कि यह बिरादरी उत्तराखंड में 1950 से मौजूद सबसे पुराने सामाजिक संगठनों में से एक है और सदा सामाजिक सदभाव और आपसी सौहार्द के लिये काम करता है।

बिरादरी ने निर्णय लिया है कि प्रत्येक क्षेत्र में बैठकों का दौर आयोजित किया जाएगा, जिससे बिरादरी अधिक से अधिक लोगों तक पहुंच सके। श्रेत्रीय बैठक की शुरुआत प्रेमनगर से करने का निर्णय लिया गया और इसी क्रम में कई पुराने व नए सदस्यों को पुनः बिरादरी में जोड़ा गया, जिससे बिरादरी को मजबूती प्रदान होगी। प्रचार मंत्री अभिनव थापर ने कहा कि प्रेमनगर क्षेत्र प्रधान भवन तलवाड़ द्वारा प्रेमनगर ने क्षेत्र बैठक का सफल आयोजन किया गया। जिसमें अर्जुन कोहली, पुनीत सहगल, सुमित खन्ना, राम कपूर व अन्य बिरादरी के वरिष्ठ सदस्यों ने प्रेमनगर में बिरादरी के उत्थान के लिए रूपरेखा बनाई, जिसपर समस्त बिरादरी को आगे मिलकर कार्य करना है। हजारा बुणजाई बिरादरी 1950 समिति की प्रेमनगर श्रेत्रीय बैठक में अध्यक्ष पावन कुमार चंडोक, प्रचार मंत्री व मीडिया प्रभारी अभिनव थापर, महासचिव सचिन विज, उपप्रधान अशोक मल्होत्रा, सचिव अभिषेक तलवार, अर्जुन कोहली, पुनीत सहगल, सुमित खन्ना, राम कपूर, प्रद्युमन कक्कड़, किशोर कुमार सहगल, योगेश नंदा, सतीश कक्कड़, बाबू राम सहगल, प्रदीप सुदी, धीरज ओबेरॉय व अन्य ने भाग लिया। अब यह समिति अगले 2 वर्षों तक उत्थान व सामाजिक सरकारों के बिरादरी के लिए देहरादून में प्रत्येक क्षेत्र में कार्य करेगी।

क्या है एक्वा योग? जानिए इस मुश्किल योगासन का तरीका और फायदे

अगर आप अपने सामान्य वर्कआउट सेशन से ऊब चुके हैं तो एक्वा योग ट्राई करके देंखे। एक्वा योग को जल योगा भी कहा जाता है। यह पानी के अंदर किया जाने वाला योगासन है। आजकल यह योगासन फिटनेस ट्रेंड बन चुका है, जिसको सिर्फ हॉलीवुड ही नहीं, बल्कि भारतीय सितारे भी फिट रहने के लिए अपना रहे हैं। चलिए फिर आज हम आपको इस मुश्किल योगासन के बारे में विस्तार से बताते हैं।

एक्वा योग क्या है?

यह एक पानी वाला योगासन है, जिसमें व्यक्ति पानी में रहते हुए तरह-तरह के योग आसनों का अभ्यास करता है। अगर आप इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं तो इससे आपको कई तरह के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े लाभ मिल सकते हैं।

एक्वा योग का अभ्यास करने से मिलने वाले फायदे

एक्वा योग न केवल शरीर और दिमाग को आराम देने समेत शारीरिक संतुलन में सुधार करने में मदद कर सकता है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती प्रदान करने में भी सहायक है और जोड़ों के दर्द को भी कम कर सकता है। इसके अभ्यास से शरीर की मांसपेशियां भी मजबूत हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त, यह योग कार्डियोवैस्कुलर के कार्य में सुधार करने में भी सहायक साबित हो सकता है।

एक्वा योग कैसे करें?

एक्वा योग आमतौर पर एक स्विमिंग पूल की सतह पर बैठकर किया जा सकता है या जब आप किसी योगासन को सीधे खड़े होकर करते हैं तो इसमें आपके शरीर का 50-70 प्रतिशत हिस्सा पानी में डूब जाता है। योग के दौरान आप अपने पैरों को पानी की सतह पर या अपने सिर, हाथ, छाती, गर्दन और कंधों को मुद्रा के आधार पर पानी में रख सकते हैं। इसमें कुछ योगासनों को करते समय सांस रोककर रखना भी शामिल है।

एक्वा योग के दौरान कौनसे योगासन किए जा सकते हैं?

एक्वा योग के लिए ऐसे योगासनों का चयन करना चाहिए, जिन्हें करते समय शरीर को किसी भी तरह की परेशानी ना हो। आप पानी में वृक्षासन का अभ्यास कर सकते हैं, जो शारीरिक संतुलन को सुधारने, स्थिरता लाने और एकाग्रता को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, शवासन, वीरभद्रासन 2, उत्थित हस्त पदांगुष्ठासन और कटिचक्रासन आदि योगासन भी आजमा सकते हैं।

एक्वा योग का अभ्यास करने से पहले इन बातों का रखें ध्यान

एक्वा योग करने के लिए हमेशा हल्के और आरामदायक कपड़े पहनें। इसके लिए महिलाएं स्पोर्ट्स ब्रा और शॉर्ट्स के साथ स्विम कैप टॉप या बाथिंग सूट पहन सकती हैं, जबकि पुरुष वेटसूट या स्विम शॉर्ट्स पहन सकते हैं। अगर आप एक आउटडोर पूल में अभ्यास कर रहे हैं तो अपनी त्वचा को सनटैन से बचाने के लिए वाटरप्रूफ सनस्क्रीन जरूर लगाएं। इसके अतिरिक्त, स्वीमिंग कैप और सनग्लासेस पहनना ना भूलें। हमेशा विशेषज्ञ की निगरानी में योग का अभ्यास करें।

क्या आप भी है गले की खराश या जुकाम से परेशान?

मौसम में बदलाव के कारण इस समय लोगों को कई प्रकार के इंफेक्शन और बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है, इसमें सर्दी, खांसी एवं जुकाम का खतरा सबसे अधिक होता है। चूंकि अभी सर्दी का मौसम अभी पूरी तरह आया नहीं है, तो ऐसे में कई व्यक्ति अभी तक ठंडे पानी, कोल्ड ड्रिंक्स, या लस्सी पीने की आदत छोड़ नहीं पाए हैं। मगर इसकी वजह से उन्हें गले की खराश का सामना करना पड़ता है, ये एक ऐसी समस्या है जिसके शिकार होने के बाद ठीक से बात करना मुश्किल हो जाता है, यहां तक की भोजन करने में भी परेशानी होती है। दादी-नानी के जमाने के कई ऐसे नुस्खे हैं जो गले एवं नाक की बीमारियों से हमें छुटकारा दिला सकते हैं। विशेष तौर पर गले की खराश से यदि आप परेशान हैं तो किचन में रखी इन चीजों का अवश्य उपयोग करें।

मेथी:-

मेथी एक बेहत सुगंधित मसाला है, यही कारण है कि कई रेसेपीज को तैयार करने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। इसके लिए आप एक चम्मच मेथी दानों को एक कप पानी में उबाल लें। इसके गुनगुने पानी को छन्नी से छानकर पी जाएं।

मुलेठी और शहद:-

मुलेठी को गले की खराश का रामबाण उपचार माना जाता है, यदि आप भी इस परेशानी से छुटकारा पाना चाहते हैं तो एक चम्मच मुलेठी पाउडर लें तथा इसके साथ शहद को मिक्स कर लें। अब गुनगुने पानी के साथ इसके गरारे करें, इससे जल्द आराम प्राप्त होगा।

नमक और हल्दी के पानी के गरारे:-

नमक एवं हल्दी का उपयोग हम अक्सर खाने का टेस्ट बढ़ाने के लिए करते होंगे, मगर इन दोनों का कॉम्बिनेशन गले की खराश से निजात दिलाने का कमा कर सकता है। इसके लिए आप एक ग्लास पानी को गैस स्टोव पर चढ़ाकर गुनगुना कर लें। अब इसमें आधा चम्मच नमक एवं एक चम्मच हल्दी को मिक्स करके लगभग 5 बार गरारे करें, आपकी परेशानी आहिस्ता-आहिस्ता कम होने लगेगी।

ब्लैक टी से होता है ब्लड शुगर कंट्रोल

ब्लैक टी के सेवन से हमारे शरीर में ग्लूकोज का लेवल ठीक रहता है। कुछ रिसर्च में यह बात भी सामने आई है कि ब्लैक टी में ब्लड शुगर कंट्रोल करने की खूबी होती है। नॉर्मल और डायबेटिक दोनों ही तरह के लोगों को ब्लैक टी का सेवन कराने पर उन दोनों ही ग्रुप के लोगों में ब्लैक टी ने बढ़ते हुए ब्लड ग्लूकोज लेवल को कम करने का काम किया।

क्या कहती है रिसर्च?

एक अध्ययन में पाया गया है कि ब्लैक टी एक शुगर ऐडेड ड्रिंक लेने के बाद भी हेल्दी और प्री-डायबेटिक दोनों लोगों में ब्लड शुगर के लेवल में वृद्धि को रोकती है। एशिया पेसेफिक जरनल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में पब्लिश हुई इस स्टडी में भी इस बारे में जानकारी दी गई। ब्लैक टी काफी प्रभावी तरीके से डायबिटीज को कंट्रोल करने में मददगार है।

ऐसे काम करती है ब्लैक टी

रिसर्च में सामने आया कि ब्लैक टी में मौजूद पैलिफेनॉल्स और ऐंटिऑक्सिडेंट्स टाइप-2 डायबिटीज के साथ ही कैंसर के खतरे को भी कम करते हैं। ब्लैक टी में फ्लोराइड की भी अच्छी मात्रा होती है। यह हमारी हड्डियों को मजबूत बनाने और शरीर को निरोगी रखने में मददगार है।

ब्लैक टी में होती हैं ये खूबियां

लैब में की गई रिसर्च में सामने आया है कि ब्लैक टी का अर्क कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को कम करके पोस्टप्रांडियल ब्लड ग्लूकोज घटाने में मदद करता है। लेकिन स्टीज से जुड़े विशेषज्ञों का कहना है कि अभी ब्लैक टी के ग्लूकोज नियंत्रण और इससे होनेवाले लाभों पर और अधिक रिसच् किए जाने की जरूरत है।

ब्लैक टी पीने का सही तरीका

ब्लैक टी पीने का सही तरीका है कि आप इसमें शुगर ऐड ना करें और अगर बिना शुगर के आप इसका सेवन ना कर पाएं तो इसमें बहुत कम मात्रा में शुगर या शहद ऐड कर सकते हैं।

क्लॉटिंग का खतरा होता है कम

ब्लैक टी इंसुलिन सेंसेटिविटी में सुधार करती है। यह ब्लड शुगर कंट्रोल करने के साथ ही ब्लड को पतला रखने में मददगार है। इससे ब्लड क्लॉटिंग का खतरा कम होता है।

यहां की मिले सबसे कम पेशंट्स

रिसर्च में दुनिया के उन 50 देशों से डेटा कलेक्ट किया गया, जहां ब्लैक टी की खपत सबसे अधिक है। इनमें आयरलैंड, यूके, तुर्की और रशिया जैसे देश शामिल हैं। यहां लोगों में टाइप-2 डायबिटीज के केस सबसे कम देखने को मिले।

त्वचा के मस्सों को हटाने के घरेलू उपाय

त्वचा पर मस्से यूं तो किसी तरह की हानी नहीं पहुंचाते लेकिन यह लुक को प्रभावित करने के साथ ही कपड़ों के संपर्क में आकर घिसने पर जलन या दर्द का कारण बन सकते हैं।

यह मस्से शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकते हैं। आमतौर पर स्किन के ऐसे पार्ट जहां फोल्ड्स बनते हैं वहां पर इनके होने के चांस बढ़ जाते हैं। इन मस्सों को कुछ घरेलू उपायों द्वारा हटाया जा सकता है।

टी-ट्री ऑइल

टी-ट्री ऑइल में ऐंटीवायरल और ऐंटीफंगल प्रॉपर्टीज होती हैं। पहले मस्से वाले हिस्से को धो लें और फिर रुई की मदद से इस ऑइल को लगाएं। हल्के से उस पर मसाज करें और फिर बैंडेज लगा दें। इस प्रक्रिया को तब तक करते रहें जब तक मस्सा सूखकर त्वचा से अलग नहीं हो जाता।

केले का छिलका

केले के छिलके में भी मस्से को सुखाने की क्षमता होती है। रात में केले के छिलके को त्वचा पर लगाएं और उस पर कपड़ा या बैंडेज बांध लें। इसे उतने दिन करें जब तक मस्सा हट न जाए।

सेब का सिरका

सेब का सिरका आपको आसानी से मार्केट में मिल जाएगा। इसकी एक-दो बूंदें क्यू-टिप पर लें और मस्से पर लगाएं। इस हिस्से को 15 से 30 मिनट के लिए बांधे और फिर हिस्से को वॉश कर लें। सिरके में मौजूद ऐसिडिक क्वॉलिटी मस्से के टिशू को ब्रेक करती है जो उसे अलग होने में मदद करता है।

बेकिंग सोडा

एक चम्मच बेकिंग सोडा में कुछ बूंदें कैस्टर ऑइल की मिलाएं। इस मिक्स को मस्से पर लगाकर मसाज करें और एक-दो घंटे बाद धो लें। तीन से चार सप्ताह में मस्सा त्वचा से हट जाएगा।

लहसुन

लहसुन में भी ऐंटीफंगल और ऐंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज होती हैं, इस वजह से यह भी स्किन टैग यानी मस्से को हटाने में मदद करता है। बस लहसुन की दो कलियां लें और उन्हें पीस लें। इस पेस्ट को मस्से पर लगाएं और एक घंटे बाद हिस्से को धो लें। दिन में दो बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।

सावधानी

यह बात ध्यान रहे कि इनमें से किसी भी चीज से अगर जलन या अन्य परेशानी हो तो तुरंत एरिया को वॉश कर लें। डॉक्टर से सलाह लें, चाहे तो मस्से को हटाने के लिए भी डॉक्टरी सहायता ली जा सकती है।

कई ब्यूटी सीक्रेट्स भी हैं स्ट्रॉबेरी के

स्ट्रॉबेरी और हेल्थ, इन दोनों का गहरा नाता है। स्ट्रॉबेरी न सिर्फ एक यमी फ्रूट है बल्कि सेहत का खजाना है। इसमें भरपूर ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स और विटमिन सी होता है जिसकी वजह से इसके कई हेल्थ बेनिफिट्स हैं। सिर्फ हेल्थ बेनिफिट्स ही नहीं बल्कि इसमें कई ब्यूटी सीक्रेट्स भी हैं।

स्ट्रॉबेरी आपकी स्किन के लिए सुपरफ्रूट है। स्ट्रॉबेरी आपकी स्किन की बड़ी से बड़ी प्रॉब्लम की नैचरल दवा है। आप जिन स्किन प्रॉबलम्स के लिए लंबे समय से महंगे ब्यूटी प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल कर रही हैं, उन प्रॉब्लम्स को स्ट्रॉबेरी चुटकियों में छू-मंतर कर सकती है।

मुहांसे से लड़े

स्ट्रॉबेरी आपकी स्किन को मुहांसों से बचाती है। स्ट्रॉबेरी में मौजूद ऐंटी ऑक्सिडेंट मुहांसे दूर करने में मदद करते हैं। इसके लिए स्ट्रॉबेरी का पेस्ट बनाके ऐलेवेरा ऑइल या ऐलोवेरा जेल में मिक्स कर लें। इसे चेहरे में लगाकर 20-30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें।

डार्क सर्कल

स्ट्रॉबेरी डार्क सर्कल दूर करने की नैचरल दवा है। यह डार्क सर्कल और आंखों की सूजन को दूर करती है। इसके लिए स्ट्रॉबेरी को करीब 30 मिनट के लिए फ्रिज में छोड़ दें। इसके बाद इसके टुकड़े काट लें और डार्क सर्कल पर रखें। आपको इसका फायदा तुरंत देखने को मिलेगा।

ऐंटी-एजिंग

इसमें मौजूद ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स के कारण यह एक बेहतरीन ब्यूटी प्रॉडक्ट है। स्ट्रॉबेरी आपकी स्किन से रिंकल्स, फाइनलाइन और रूखेपन की भी छुट्टी कर सकती है। इसके लिए स्ट्रॉबेरी का जूस काफी फायदेमंद है।

फेशल क्लीनजर

ज्यादातर स्किन समस्या धूल और गंदगी की वजह से होती है। भागदौड़ के बीत अकसर आप अपनी स्किन का ख्याल नहीं रख पाती हैं और आपको पता भी नहीं चलता है कि आपके चेहरे पर कितनी गंदगी जमा हो गई है। लेकिन अगर आप स्ट्रॉबेरी खाना पसंद करती हैं तो आपको चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है।

जरूरी हैं एक अंतराल बाद कान के मैल की सफाई!

कान हमारे शरीर का एक संवेदनशील अंग हैं जिसके सही से काम करने के लिए जरूरी हैं कि इसकी समय-समय पर सफाई हो। कान में मैल जमना एक सामान्य बात है जो कि वैक्स कहलाता हैं। वैक्स एक प्राकृतिक तत्व है जिससे कान के परदे की रक्षा होती है, लेकिन जरूरत से ज्यादा होने पर सुनने की क्षमता कम होने लगती हैं। अगर आप समय पर कानों को साफ नहीं करते हैं। तो आपको कान में दर्द, खुजली, जलन या बहरापन जैसी समस्याएं हो सकती है। अब समस्या आती हैं कि कान की सफाई करें कैसे कि कान को भी नुकसान ना पहुंचे। इसके लिए आप कुछ घरेलू उपाय का सहारा ले सकते हैं। आइए जानें उन घरेलू नुस्खों के बारे में जिनसे कान की सफाई की जा सकती है।

नमक का पानी

नमक का पानी सबसे अच्छा ईयर वैक्स रिमूवल सॉल्यूशन है जो घर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। यह कान के अंदर जमा वैक्स को नरम बनाता है जिससे इसे साफ करना आसान हो जाता है। इसके लिए आधा कप गर्म पानी में एक चम्मच नमक मिलाएं और नमक को पानी में अच्छी तरह से घुल जाने दें। एक कॉटन बॉल लें और कान में इससे नमक का पानी डालें। 3 से 5 मिनट तक इंतज़ार करें उसके बाद सिर को विपरीत दिशा में झुलाएं इससे पानी बाहर निकल आएगा, साथ ही कान में जमा वैक्स भी निकल जाएगा।

जैतून का तेल

कान के वैक्स को हटाने के लिए जैतून का तेल एक आम उपाय बताया गया है। यह कान की झिल्लियों को प्रोटेक्शन देने के साथ कान को पानी पैदा करने वाले संक्रमणों से बचाता है। जैतून का तेल भी कान के वैक्स को नरम करने में मदद करता है और इससे वैक्स आसानी से बाहर निकल आता है। इसके एंटीसेप्टिक गुणों के साथ, यह कान के संक्रमण से लड़ने में भी सहायक है। जैतून के तेल को थोड़ा गर्म करें और एक ड्रॉपर का उपयोग करके कान में तीन से चार बूंदें डालें। इसे दस मिनट तक ऐसे ही रहने दें ताकि कान का वैक्स मुलायम हो जाए। वैक्स मुलायम होकर आसानी से निकल जाता है। अपने सिर को बग़ल में झुकाएं और तेल और मोम को कॉटन से हटा दें।

सेब का सिरका

एक चम्मच सिरका और एक चम्मच पानी लें। दोनों चीजों को मिक्स कर के कान में डाल दें। अगर एक बार में इस नुस्खे से कान का मैल साफ नहीं होता है तो आप अगले दिन दोबारा इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

प्याज का रस

प्याज का रस कान साफ़ करने के लिए आसान उपाय है। इसके लिए प्याज को हल्की भाप में पकाकर या भूनकर इसका रस निकाल लें। आप प्याज को डायरेक्ट मिक्सी में पीसकर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए प्याज के रस को हल्का गुनगुना करके कान में किसी ड्रॉपर या कॉटन की सहायता से डालें। कान को विपरीत दिशा में झुकाएं और वापस उसी दिशा में झुकाकर वैक्स बाहर निकाल दें।

लहसुन और नारियल तेल

एक पैन में नारियल का तेल लगभग 3 चम्मच डालकर गैस पर गरम करने के लिए रख दें। इसमें लहसुन की 3 से 4 कलियाँ छीलकर और थोड़ी सी कुचलकर डालें। इसे तब तक गरम होने दें जब तक कि लहसुन भूरा न हो जाए। अब इसे गैस से हटाकर गुनगुना होने तक इंतज़ार करें। तेल गुनगुना हो जाए तब इस तेल की कुछ बूंदें कान में डालकर रूई से कान को बंद कर दें। थोड़ी देर बाद रुई को कान से हटा दें। सारा वैक्स फूलकर बाहर निकल आएगा।

बेबी ऑयल

एक ड्रॉपर लें और उसमें बेबी ऑयल भर दें। कान में 3 से 4 बूंदें बेबी ऑयल डालें और कान को रूई से बंद कर दें। 5 मिनट बाद उस रूई को निकाल दें। आप ऐसा दिन में एक या दो बार कर सकते हैं। इससे कान का मैल अपने आप निकल कर बाहर आ जाता है।

गुनगुना सरसों का तेल

सरसों के तेल को हल्का गुनगुना करके किसी ड्रॉपर या रुई से कान में डालें और थोड़ी देर बाद कान को नीचे झुकाकर पूरा वैक्स और तेल बाहर निकाल दें। ऐसा करने से कान अच्छी तरह से साफ़ हो जाता है।

बादाम का तेल

बादाम का तेल कान का मैल साफ करने के लिए सबसे प्राचीन तरीका है। आप पहले बादाम के तेल को गर्म करें और जब यह गुनगुना रह जाए, तो इसके तेल की तीन से चार बूंद कान में डालकर कुछ मिनट के लिए छोड़ दें। जिससे कान का मैल मुलायम हो जाएगा और फिर आप उसे आसानी से निकाल 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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

सेब, गाजर और चुकंदर का जूस पीने से मिल सकते हैं ये फायदे, जानिए रेसिपी

सेब, गाजर और चुकंदर का जूस एक पौष्टिक पेय है, जो शरीर को कई तरह के स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है। यह जूस न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि इसमें विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा होती है। इस लेख में हम आपको इस जूस के सेवन से मिलने वाले फायदों के बारे में विस्तार से बताएंगे और साथ ही इसकी रेसिपी भी साझा करेंगे, जिससे आप इसे आसानी से घर पर बना सकें।

कैसे बनाएं सेब, गाजर और चुकंदर का जूस?

सेब, गाजर और चुकंदर का जूस बनाने के लिए आपको ताजे सेब, गाजर और चुकंदर की जरूरत होगी। सबसे पहले सभी सब्जियों को अच्छे से धो लें, फिर उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। अब एक जूसर मशीन में इन सभी सब्जियों को डालकर जूस निकाल लें। निकालने के बाद इस जूस को ग्लास में डालकर ठंडा-ठंडा परोसें। आप चाहें तो इसमें थोड़ा शहद या नींबू का रस भी मिला सकते हैं, जिससे इसका स्वाद और भी बढ़ जाएगा।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में है सहायक

सेब, गाजर और चुकंदर का जूस विटामिन-सी और अन्य जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो हमारे शरीर की सुरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करते हैं। नियमित रूप से इस जूस का सेवन करने से शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है और संक्रमण से बचाव होता है। इसके अलावा यह जूस शरीर को हानिकारक तत्वों से लड़ने में मदद करता है।

पाचन क्रिया को सुधारने में है मददगार

सेब, गाजर और चुकंदर का जूस फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। फाइबर कब्ज को दूर करने और आंत को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसके अलावा यह जूस पेट की सफाई करता है और पाचन को बेहतर बनाता है। नियमित रूप से इसका सेवन करने से पाचन संबंधी समस्याओं से राहत मिलती है और पेट स्वस्थ रहता है।

आंखों की रोशनी को कर सकता है बेहतर

सेब, गाजर और चुकंदर का जूस विटामिन-ए से भरपूर होता है, जो आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। विटामिन-ए आंखों की रोशनी को बेहतर करने में मदद करता है और रात को ठीक से देखने में सहायक होता है। इसके अलावा इसमें मौजूद बीटा-कैरोटीन आंखों की रोशनी को सुरक्षित रखने में भी मदद करता है। इसलिए इस जूस का सेवन आपकी आंखों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो सकता है।

दिल के लिए है फायदेमंद

सेब, गाजर और चुकंदर का जूस दिल के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद तत्व दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करते हैं और रक्त संचार को सुधारते हैं। इसके अलावा इसमें प्राकृतिक तत्व होते हैं, जो रक्त वाहिकाओं को चौड़ा करके रक्त प्रवाह को बेहतर बनाते हैं। नियमित रूप से इस जूस का सेवन करने से दिल स्वस्थ रहता है और कई दिल से जुड़ी समस्याओं से बचाव होता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य

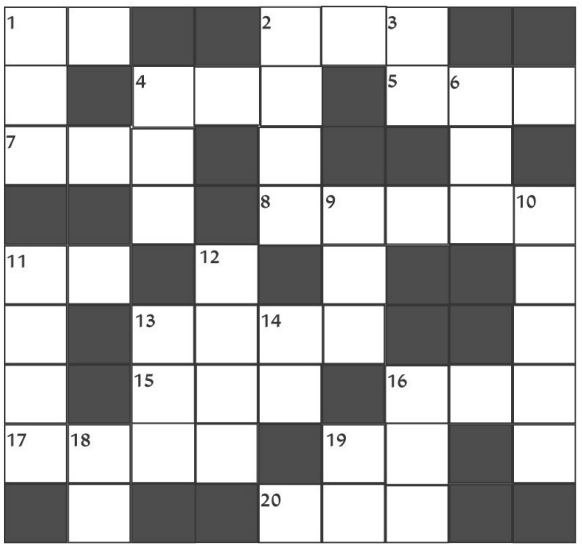
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



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

फिल्म दिल मद्रासी 5 सितंबर को होगी रिलीज़

शिवकार्तिकेयन ने पहली बार प्रसिद्ध निर्देशक ए.आर. के निर्देशन में प्रदर्शित होगी। मैं मुरुगादॉस के साथ धमाकेदार एक्शन थ्रिलर %दिल मद्रासी' करूंगी। अमरन जैसी ब्लॉकबस्टर फिल्म देने के बाद शिवकार्तिकेयन अब मुरुगादॉस के साथ प्रशंसकों को एक और सरप्राइज देंगे। इस नई जोड़ी की घोषणा से प्रशंसकों में काफी उत्साह पैदा हो गया है। यदि आप चाहें तो मैं इसी विषय पर और भी अपडेट कर सकता हूं।

श्री लक्ष्मी मूवीज के बैनर तले बनी फिल्म %दिल मद्रासी' एक भव्य सिनेमाई तमाशा होने जा रही है, जो बॉक्स ऑफिस पर राज करने के लिए पूरी तरह तैयार है। तमिल नववर्ष के खास मौके पर मेकर्स ने इस मोस्ट अवेटेड फिल्म की रिलीज डेट का भी ऐलान कर दिया है, जिसने फैंस की एक्साइटमेंट को और बढ़ा दिया है।

फिल्म %दिल मद्रासी' के हाल ही में रिलीज हुए टाइटल टीजर ने फैन्स के बीच काफी उत्साह पैदा कर दिया है। इस बार शिवकार्तिकेयन दमदार एक्शन अवतार में नजर आएंगे, जिसे लेकर फैंस का क्रेज चरम पर है। फिल्म की सिनेमैटोग्राफी सुदीप एलमन ने की है, जबकि संगीत को अनिरुद्ध रविचंदर अपने धमाकेदार बैकग्राउंड स्कोर से और भी खास बनाने जा रहे हैं।

एआर मुरुगादॉस एक प्रसिद्ध निर्देशक हैं, जो सामाजिक मुद्दों पर आधारित अपनी शक्तिशाली एक्शन फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने गजनी, हॉलिडे- ए सोल्जर इज नेवर ऑफ ड्यूटी, कत्थी जैसी कई ब्लॉकबस्टर फिल्में दी हैं, जो आज भी प्रशंसकों के दिलों में खास जगह रखती हैं।

मुरुगादॉस द्वारा निर्देशित %दिल माधरसी' में एक दमदार स्टार कास्ट नजर आने वाली है। श्री लक्ष्मी मूवीज के बैनर तले बन रही इस फिल्म में रश्मिनी वसंत, विद्युत जामवाल, बीजू मेनन, शब्बीर और विक्रांत सहित कई दमदार कलाकार हैं। फिल्म का संपादन श्रीकर प्रसाद ने किया है और एक्शन कोरियोग्राफी केविन और दिलीप मास्टर्स ने की है। %दिल मदार्सी' 5 सितंबर 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

स्विमिंग पूल के किनारे नीलम गिरी ने लूटी महफिल

भोजपुरी इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेस नीलम गिरी एक बार फिर अपने ग्लैमरस अंदाज़ को लेकर सुर्खियों में हैं. सोशल मीडिया पर शेयर किए गए एक लेटेस्ट वीडियो में नीलम ब्लू टॉप और स्ट्राइप्ड पैंट्स में स्वैग से वॉक करती नजर आ रही हैं. स्विमिंग पूल के किनारे शूट हुए इस वीडियो में नीलम के किलर एक्सप्रेशंस और कॉन्फिडेंस ने फैंस का दिल जीत लिया है. नीलम का यह वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है और फैंस कमेंट सेक्शन में हार्ट, फायर और लव इमोजी की बरसात कर रहे हैं. किसी ने उन्हें ब्यूटी विद ब्रेन कहा तो किसी ने हॉटनेस ओवरलोडेड. यह वीडियो राजेश रजनीश के गाने उड़ जाइबु ए मैना पर शूट किया गया है, जिसमें नीलम गिरी का डांस और एक्सप्रेशंस दोनों ही लाजवाब हैं.

नीलम गिरी की सोशल मीडिया पर जबरदस्त फैन फॉलोइंग है और उनके हर वीडियो को लाखों लाइक्स और व्यूज मिलते हैं. इस वीडियो को भी कुछ ही घंटों में 4,000 से ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं. नीलम की यह अदा और स्टाइल देख फैंस उनके नए प्रोजेक्ट्स को लेकर काफी एक्साइटेड हैं.

नीलम गिरी का यह बोल्ड लुक यह साबित करता है कि वह न सिर्फ अभिनय में माहिर हैं, बल्कि अपने फैशन और स्टाइल से भी लोगों के दिलों पर राज करना बखूबी जानती हैं.

मेगा प्रिंस वरुण तेज स्टारर हॉरर कॉमेडी वीटी15 की शूटिंग पूरे जोरों पर

मेगा प्रिंस वरुण तेज वीटी15 के साथ कुछ नया करने की कोशिश कर रहे हैं, जो भारतीय और कोरियाई पृष्ठभूमि पर आधारित हॉरर और कॉमेडी का एक अनूठा मिश्रण है। मेरलापाका गांधी द्वारा निर्देशित, यह फिल्म रोमांच और हंसी के बेजोड़ मिश्रण के साथ एक अनोखा सिनेमाई अनुभव देने का वादा करती है। यूवी क्रिएशंस और फर्स्ट फ्रेम एंटरटेनमेंट द्वारा बड़े पैमाने पर निर्मित और एस थमन द्वारा संगीतबद्ध, यह फिल्म तेज़ी से आगे बढ़ रही है।

हैदराबाद और अनंतपुर शेड्यूल के बाद, वीटी15 की शूटिंग अपने नवीनतम विदेशी शेड्यूल के साथ चल रही है, जहां वरुण तेज और मुख्य कलाकार फिल्म के कुछ सबसे मनोरंजक और उच्च ऊर्जा वाले दृश्यों को फिल्मा रहे हैं।

टीम इस विदेशी शेड्यूल में जीवंत और मनमोहक पृष्ठभूमि में अद्भुत दृश्य सामग्री को कैद कर रही है, जिससे इस प्रोजेक्ट में एक रोमांचक अंतरराष्ट्रीय रंग जुड़ रहा है। लोकेशन की हलचल और कलाकारों की ऊर्जा इस बात का संकेत है कि यह एक बेहतरीन मनोरंजक फिल्म बनने वाली है। इस शेड्यूल के पूरा होते ही ४०त्न शूटिंग पूरी हो जाएगी। वीटी15 वरुण तेज का निर्देशक मेरलापाका गांधी और यूवी क्रिएशंस के साथ पहला सहयोग है, जबकि कांचे के बाद फर्स्ट फ्रेम एंटरटेनमेंट के साथ फिर से जुड़ रहे हैं। शीर्षक और एक झलक सहित अधिक अपडेट जल्द ही जारी किए जाएंगे। एक बेहद मज़ेदार सफर के लिए तैयार रहें, क्योंकि वीटी15 पहले जैसा अभूतपूर्व बड़े पर्दे पर मनोरंजन देने के लिए तैयार है!

ब्लैक साड़ी में एली अवराम ने बढ़ाया इंटरनेट का तापमान

बॉलीवुड एक्ट्रेस एली अवराम अपने स्टाइल और बोल्डनेस को लेकर अक्सर चर्चा में रहती हैं। इस बार उन्होंने ब्लैक साड़ी में अपनी लेटेस्ट तस्वीरों से सोशल मीडिया का पारा चढ़ा दिया है। एली ने यह तस्वीरें अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर की हैं, जो कुछ ही घंटों में वायरल हो गईं। तस्वीरों में एली ब्लैक साड़ी में बेहद ग्लैमरस और एलिगेंट लग रही हैं। डीप नेक ब्लाउज़, खुले बाल और मिनिमल मेकअप ने उनके लुक को और भी आकर्षक बना दिया। एली की ये तस्वीरें फैशन और फिल्मी गलियारों में चर्चा का विषय बन चुकी हैं।एली की पोस्ट पर फैंस जमकर प्यार लुटा रहे हैं। किसी ने उन्हें गॉर्जियस कहा तो किसी ने साड़ी क्वीन। इंस्टाग्राम पर उनके इस पोस्ट को हज़ारों लाइक्स और ढेरों कमेंट्स मिल चुके हैं।

एली अवराम का ये अंदाज़ एक बार फिर साबित करता है कि वह न केवल एक टैलेंटेड एक्ट्रेस हैं, बल्कि स्टाइल और ग्लैमर की दुनिया में भी उनका कोई जवाब नहीं। फैंस अब उनकी अगली स्क्रीन अपीयरेंस का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

एली अवराम का यह ट्रेडिशनल लेकिन बोल्ड अंदाज़ फैशन लवर्स के लिए एक परफेक्ट इंस्पिरेशन बन गया है। ब्लैक साड़ी में उनका ये लुक यह दर्शाता है कि पारंपरिक परिधानों को भी मॉडर्न टच के साथ कैसे कैरी किया जा सकता है। उनके कॉन्फिडेंस और ग्रेस ने इस आउटफिट को और भी खास बना दिया है। एली की ये तस्वीरें यह भी साबित करती हैं कि वो सिर्फ एक फैशन आइकन नहीं, बल्कि ट्रेंडसेटर भी हैं, जो हर बार अपने लुक से फैंस को चौंका देती हैं।

फ्लोरल ड्रेस में मोनालिसा ने सोशल मीडिया पर ढाया कहर

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा एक बार फिर अपने हॉट और ग्लैमरस अवतार से सोशल मीडिया पर छा गई हैं। इस बार मोनालिसा ने फ्लोरल प्रिंटेड ड्रेस में अपनी नई तस्वीर इंस्टाग्राम पर शेयर की है, जिसमें वह बेहद स्टाइलिश और कॉन्फिडेंट नजर आ रही हैं। अपने इस पोस्ट में मोनालिसा ने लाल बिंदी, खुले बाल और मैचिंग इयररिंग्स के साथ अपने लुक को कम्पलीट किया है। मोनालिसा की इस तस्वीर को फैंस ने खूब पसंद किया है और कुछ ही घंटों में हजारों लाइक्स और कमेंट्स आ चुके हैं। किसी ने उन्हें ब्यूटीफुल क्वीन' कहा तो किसी ने दिल और फायर इमोजी के साथ उनकी तारीफ की।

मोनालिसा का बोल्ड और स्टाइलिश लुक उनके फैंस के लिए किसी ट्रीट से कम नहीं है। उनकी हर पोस्ट सोशल मीडिया पर वायरल हो जाती है और फैंस उनकी तस्वीरों का बेसब्री से इंतजार करते हैं। मोनालिसा का ये नया अवतार भी इस बात का सबूत है कि वह सिर्फ बेहतरीन एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि फैशन आइकन भी हैं।

मोनालिसा का ये लेटेस्ट फोटोशूट यह भी दिखाता है कि उन्होंने अपने स्टाइल और फैशन सेंस को किस तरह लगातार निखारा है। चाहे ट्रेडिशनल आउटफिट हो या वेस्टर्न ड्रेस, मोनालिसा हर लुक में बेहद कॉन्फिडेंट और गॉर्जियस नजर आती हैं। उनके फैंस हमेशा उनकी नई तस्वीरों और वीडियोज़ का इंतजार करते हैं और हर बार उनकी पोस्ट सोशल मीडिया पर वायरल हो जाती है। मोनालिसा की यही अदा उन्हें भोजपुरी इंडस्ट्री की सबसे पॉपुलर और ग्लैमरस अदाकाराओं में शामिल कर देती है।

आतंकी गतिविधियों में डिजिटल तकनीकी का उपयोग चिंतजनक

ललित गर्ग

टेरर फंडिंग पर नजर रखने वाली वैश्विक संस्था वित्तीय कार्रवाई कार्य बल (एफएटीएफ) की नई रिपोर्ट में आतंकी गतिविधियों में डिजिटल तकनीकों के बढ़ते उपयोग पर चिंता जताई गई है।

रिपोर्ट ने वैश्विक सुरक्षा के समक्ष एक नई और गहन चुनौती की ओर संकेत करते हुए आतंकी गतिविधियों में डिजिटल तकनीकों के बढ़ते प्रयोग को घोर चिंतजनक बताया है।

रिपोर्ट में ई-कॉमर्स, ऑनलाइन भुगतान, सोशल मीडिया, क्रिप्टोकरेंसी और डार्कनेट जैसे प्लेटफार्मो के माध्यम से आतंकी गतिविधियों के वित्त पोषण और संचालन के बढ़ते खतरे पर न केवल प्रकाश डाला गया है, बल्कि गंभीर चिंता भी जताई गई है। रिपोर्ट ने आतंकवाद के एक अलग ही पहलू की ओर ध्यान खींचा है। इसमें बताया गया है कि टेक्नॉलजी तक आतंकी संगठनों की आसान पहुंच उन्हें और खतरनाक बना रही है। इससे निपटने के लिए वैश्विक स्तर पर नई रणनीति की जरूरत है। विशेष रूप से पाकिस्तान जैसे देशों में पोषित आतंकी संगठन इन तकनीकों का उपयोग कर न केवल फंडिंग जुटा रहे हैं, बल्कि गोपनीयता और पहुंच के नये मार्ग भी तलाश रहे हैं। अब आतंकी संगठन विकेंद्रीकृत मॉडल की ओर भी बढ़ रहे हैं, जैसेकि अल-कायदा क्षेत्रीय इकाइयों के माध्यम से स्थानीय स्तर पर धन जुटाना, संचालन करना।

भारत ने समय-समय पर पाकिस्तान पोषित आतंकवाद को बेनकाब करते हुए दुनिया से मिल रहे आर्थिक सहयोग पर चिंता जताई और कठोर कार्रवाई की मांग की, इस रिपोर्ट को भारत के रुख का समर्थन करने वाला महत्त्वपूर्ण कदम माना जा सकता है। एफएटीएफ के मुताबिक, 2019 में पुलवामा और 2022 में गोरखपुर के गोरखनाथ मंदिर में आतंकी हमलों के लिए ऑनलाइन प्लैटफॉर्म का इस्तेमाल किया गया। पुलवामा में आतंकियों ने आईईडी का इस्तेमाल किया था और इसे बनाने के लिए एल्युमिनियम पाउडर एमेजन से खरीदा गया था। गोरखपुर में हमले में पैसों के लेन देन में ऑनलाइन जरिया अपनाया गया। गोरखपुर वाले केस में आतंकी विचारधारा से प्रभावित शख्स ने इंटरनैशनल थंड पार्टी ट्रांजैक्शन और वीपीएन सर्विस का उपयोग किया था। इस तरह से उसने आईएसआईएल के समर्थन में विदेश में धन भेजा था और उसे भी बाहर से आर्थिक मदद मिली थी।

वीपीएन डिजिटल तकनीक है जो इंटरनेट उपयोगकर्ता की लोकेशन और पहचान छुपाती है। 2024 तक दुनिया में 150 करोड़ से अधिक वीपीएन यूजर्स थे। इनमें से बड़ी संख्या एशिया और मध्य पूर्व से है, जहां सेंसरशिप या निगरानी से बचने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। भारत में 12 से 14 करोड़ वीपीएन उपयोगकर्ता हैं। भारत वीपीएन यूजर्स की संख्या में दुनिया के शीर्ष 3 देशों में शामिल है। वीपीएन का उपयोग कर आतंकी सोशल मीडिया और गुप्त चैनलों के जरिए युवाओं को बरगलाने और भर्ती करने का काम करते हैं। कुछ आतंकवादी समूह वीपीएन नेटवर्क का प्रयोग कर सरकारी वेबसाइटों, रक्षा प्रतिष्ठानों और बैंकिंग सिस्टम पर साइबर हमले करते हैं।

दुनिया की एक तिहाई आबादी ऑनलाइन शॉपिंग करती है। इस साल ग्लोबल ई-कॉमर्स मार्केट के 7 ट्रिलियन डॉलर तक पहुंच जाने की उम्मीद है। भारत इस लिस्ट में फिलहाल सातवें नंबर पर है लेकिन सवाल है कि इस डेटा के बीच अगर कुछ संदिग्ध लोग कुछ हजार डॉलर की खरीददारी करते हैं, जिसका इस्तेमाल आगे जाकर किसी आतंकी हमले में होता है, तो उसे चिह्नित कैसे किया जाए? एफएटीएफ ने कुछ दिनों पहले पहलगाम को लेकर कहा था कि इतना बड़ा आतंकी हमला बाहरी आर्थिक मदद के बिना संभव नहीं हो सकता। उसकी हालिया रिपोर्ट इसी बात को और पुष्ट कर देती है। आतंकियों ने अपने काम का तरीका बदल लिया है। वे इंटरनेट की दुनिया की ओट ले रहे हैं, जो ज्यादा खतरनाक है।

एफएटीएफ की रिपोर्ट में कहा गया है कि आतंकवादी समूहों ने पारंपरिक धन स्रेतों के साथ क्रिप्टोकरेंसी जैसे डिजिटल वित्तीय माध्यमों का भी उपयोग कर रहे हैं। पाकिस्तान एफएटीएफ की ग्रे लिस्ट से बाहर भले हो गया हो लेकिन उसके खिलाफ आरोपों में कोई कमी नहीं आई है। अनेक ग्लोबल इंटेलिजेंस रिपोर्ट्स और एफएटीएफ ऑब्जर्वेशंस इस बात की पुष्टि करती हैं कि पाकिस्तान में आतंकी गुटों को डिजिटल इकोसिस्टम का खुले तौर पर उपयोग करने दिया जा रहा है, या कभी-कभी सरकार की मौन सहमति से। उदाहरण के रूप में लश्कर-ए-तैयबा और जैश-ए-मोहम्मद जैसे संगठनों ने बिटकॉइन और अन्य डिजिटल टोकन के जरिए फंड जुटाने की नई तरकीबें अपनाई हैं।

कई मामलों में आतंकी फंडिंग के लिए फर्जी चैरिटेबल ट्रस्ट और सामाजिक मीडिया अभियानों का सहारा लिया गया है। %गजवा-ए-हिंद' जैसे डिजिटल प्रोपेगेंडा प्लेटफॉर्म्स पाकिस्तानी जमीन से संचालित होकर भारत में कट्टरपंथ को बढ़ावा देने में लगे हैं। डिजिटल तकनीक ने जहां मानव जीवन को सरल और तेज किया है, वहीं इसका दुरुपयोग करके आतंकवाद को नया चेहरा देने की कोशिशें चिंता का विषय है। एफएटीएफ फएटीएफ की चेतावनी को गंभीरता से लेने और वैश्विक सहयोग को मजबूत करने की जरूरत है। विशेष रूप से पाकिस्तान जैसे देशों पर अंतरराष्ट्रीय दबाव बनाना होगा ताकि वे अपनी धरती पर पनप रहे आतंकवाद एवं डिजिटल आतंकवाद के अड्डों को समाप्त करें। तभी एक सुरक्षित डिजिटल वि और शांतिपूर्ण वैश्विक समाज की कल्पना की जा सकती है।

एफएटीएफ रिपोर्ट विश्लेषण करती है कि आतंकवादियों ने अपने उद्देश्यों के लिए वैश्विक दर्शकों से धन जुटाने के लिए सोशल मीडिया पर धन उगाहने वाले प्लेटफॉर्म और क्राउडफंडिंग से आतंकवाद के वित्त पोषण प्राप्त किया है। आतंकी संगठन पारंपरिक तरीकों के साथ डिजिटल तरीकों से भी धन जुटाकर आतंक को अंजाम दे रहे हैं। भारत ने एफएटीएफ रिपोर्ट को अपने रुख के समर्थन में महत्त्वपूर्ण कदम बताया है, जिसमें पाकिस्तान स्थित आतंकी संगठनों पर कार्रवाई की मांग की गई है। यह रिपोर्ट आतंकवाद के वित्त पोषण और संचालन में शामिल देशों और व्यक्तियों पर दबाव बढ़ाने और आतंकवाद का मुकाबला करने के लिए नीतियों और रणनीतियों को विकसित करने में सहायक हो सकती है।

(लेख में व्यक्त विचार निजी हैं)

सू- दोकू

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

नियम

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

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

आतंकवाद से निपटने विशेषज्ञों का जोर

आतंकवाद के खतरे से निपटने के लिए दक्षिण एशियाई देशों के दरम्यान क्षेत्रीय सहयोग बढ़ाने की तत्काल आवश्यकता पर विशेषज्ञों ने जोर दिया। नेपाल अंतरराष्ट्रीय सहयोग एवं सहभागिता संस्थान की तरफ से आयोजित %दक्षिण एशिया में आतंकवाद = क्षेत्रीय शांति व सुरक्षा के लिए चुनौतियां' विषयक संगोष्ठी में यह कहा गया। सीमापार आतंकवादी गतिविधियां रोकने, धनशोधन पर अंकुश लगाने के साथ ही दक्षिण एशिया के आतंकवादी कृत्यों की निंदा की गई। लश्कर-ए-तैयबा और जैश-ए-मोहम्मद जैसे आतंकवादी संगठनों के नेपाल को पारगमन के तौर पर प्रयोग करने पर भी चिंता व्यक्त की गई।

आतंकवाद केवल एशियाई देशों की विकराल समस्या नहीं है। यह वैश्विक संकट है। ताकतवर देशों से ऐसी नीतियां लागू करने को कहा जा रहा है, जिनके बल पर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आतंकवादी संगठनों से निपटा जा सके। आतंकवादियों के हमले दिनोंदिन घातक होते जा रहे हैं। वे न केवल तकनीकी और अत्याधुनिक प्रशिक्षण देते हैं, बल्कि संगठित रूप से नौजवानों को बरगला कर संगठन में शामिल करते हैं।

वैश्विक स्तर पर किए गए अध्ययन मानते हैं कि बीते छह सालों में आतंकवादी घटनाओं में 32 प्रतिशत इजाफा हुआ है। अकेले 2021 के दौरान दुनिया भर में पांच हजार से ज्यादा आतंकी घटनाएं दर्ज की गई जिनमें हजारों मासूम जानें तो जाती ही हैं, दहशत की माहौल भी बढ़ता है। ढेरों परिवार उजड़ जाते हैं। 2018-21 के दरम्यान अकेले भारत में आठ हजार के करीब जान गई। दक्षिण एशियाई देश यूं भी आर्थिक तौर पर समृद्ध नहीं हैं।

यहां सीमापार उग्रवाद को रोकना बड़ी चुनौती है। खासकर भारत के लिए पाकिस्तान जैसे मुल्क में चल रहे आतंकी संगठनों से बड़ा खतरा है, जो बड़ी संख्या में आतंकियों को घुसपैठ कराने का जाल मजबूत करता रहता है। भूलना नहीं चाहिए कि आतंकियों को कानूनी भय नहीं दिखाया जा सकता। उसके लिए बगैर किसी राजनीतिक हस्तक्षेप के सेना व स्थानीय पुलिस को काम करने की आजादी दी जानी जरूरी है। धनशोधन को लेकर भी पर्याप्त सतर्कता जरूरी है।

जब तक आतंकियों को मिलने वाली आर्थिक मदद की कड़ी नहीं तोड़ी जाती, उनके हौंसले परास्त करने में दिक्कत आती रहेगी। आतंकवादियों के प्रत्यर्पण को लेकर भी दुनिया भर की सरकार को आपसी सहमति व लचीलेपन का रुख इख्तियार करना होगा।(आरएनएस)

कान का मैल फूलने से हो रहा है तेज दर्द, अपना लें ये घरेलू उपाय

कई बार बारिश में भीगने से या नहाने से कान में पानी चला जाता है। जिससे कान में मौजूद वैक्स फूल जाती है और दर्द होने लगता है। कान में गंदगी जमा होने से भी दर्द बढ़ जाता है। कान का मैल वैसे तो कान की सुरक्षा करता है। लेकिन नमी के कारण या बहुत ज्यादा सूखने के कारण कान में मैल परेशान करने लगता है। कई बार कान में इस गंदगी और मैल के जमा होने से इंफेक्शन हो जाता है। अगर आपके कान में भी मैल बढ़ रहा है, जिसकी वजह से कान में खुजली, दर्द या कम सुनाई दे रहा है तो कुछ आसान घरेलू उपाय करके कान की सफाई कर सकते हैं। इसे फालतू मैल बाहर निकल जाएगा और कान के दर्द में भी आराम मिलेगा।

कान का मैल निकालने के उपाय

* कान का मैल निकालने के लिए आप सरसों का तेल, नारियल तेल या जैतून का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं। तेल को हल्का गुनगुना करके कान में किसी ड्रॉपर की मदद से डाल दें। दादी नानी के जमाने से लोग कान में तेल डालते रहे हैं। इससे वैक्स नरम हो जाएगा और आसानी से निकल जाएगा।

* हाइड्रोजन पेरोक्साइड की मदद से भी कान का मैल साफ किया जा सकता है। इससे कान का मैल आसानी से घुल जाता है। आप किसी भी मेडिकल स्टोर से ये ईयर ड्रॉप खरीदकर आधा चम्मच पानी में मिलाकर कान में डाल लें। इससे मैल फूल जाएगा और निकालना आसान होगा।

* कान में गुनगुना पानी डालकर भी मैल निकाल सकते हैं। इससे कान का मैल फूल जाएगा और निकालना आसान हो जाएगा। अगर कान में दर्द भी हो रहा है तो आप तुलसी के पत्तों का रस निलाकर कान में डाल सकते हैं। इससे दर्द में तुरंत राहत मिल जाएगी।

* नमक के पानी का घोल भी कान के मैल को निकालने में असरदार साबित हो सकता है। पानी में आधा चम्मच नमक डालकर उबाल लें।

अब कॉटन की मदद से सिर को एक तरफ झुकाते हुए 1-2 ड्रॉप पानी डालें। कुछ मिनट के लिए अपने सिर को एक तरफ झुकाकर ही रखें। अब साफ कपड़े की मदद से हल्के हाथ से मैल को साफ करें।

ध्यान रखें कि कान के ज्यादा अंदर तक कोई चीज न डालें। अगर कान में बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है तो डॉक्टर को दिखाएं। क्योंकि ऐसा कान में इंफेक्शन होने के कारण या कान में कोई फुंसी होने के कारण भी हो सकता है।(आरएनएस)

दो मकानों के ताले तोड लाखों के जेवरात व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो मकानों के ताले तोडकर वहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मां नन्दा देवी एन्क्लेव निवासी सुखपाल सिंह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से आठ हजार रूपये नगद व लाखों के जेवरात चोरी करके ले गये हैं। वहीं भगत सिंह कालोनी निवासी नवीन कुमार ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराया कि चोरों ने उसके मकान का ताला तोड वहां से जेवरात चोरी कर लिये हैं।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने पार्किंग से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कुडकावाला निवासी नीरज ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल लालतप्पड में फैक्ट्री की पार्किंग में खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक्टिवा चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने बैंक के बाहर से एक्टिवा चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चुक्खुवाला निवासी प्रीतम खुराना ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से बैंक आफ बडौदा के रिजनल आफिस आया था। उसने अपनी एक्टिवा बैंक के बाहर पार्किंग में खडी की थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर थाना पुलिस ने मानसी पुलिया के पास एक स्कूटी सवार को रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही रोक लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 58 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम सोनू पुत्र किशनपाल निवासी गढवाली कालोनी बताया।

दहेज के मामले में पति सहित पांच पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। दहेज के लिए विवाहिता को घर से निकालने के मामले में पुलिस ने पति सहित पांच लोगों पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार जौलीग्रांट निवासी अंशिका पाल ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका विवाह लाडपुर निवासी सुचित पाल के साथ हुआ था। विवाह के कुछ दिनों बाद से ही उसके ससुराल वाले उसको दहेज के लिए प्रताडित करने लगे। उसके परिवार वालों के काफी समझाने के बाद भी उसके ससुराल वालों के व्यवहार में कोई परिवर्तन नहीं आया। जब उनकी मांग पूरी नहीं हुई तो उन्होंने उसको मारपीट कर घर से निकाल दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सरकार प्रदेश की सांस्कृतिक मूल्यों...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

सुनिश्चित करने के लिए देश में सबसे पहले समान नागरिक संहिता कानून को भी राज्य में लागू किया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य में सनातन की आड़ में वेश बदलकर आम लोगों को ठगने वालों के खिलाफ ऑपरेशन कालनेमि चलाया जा रहा है। इस ऑपरेशन के द्वारा ऐसे ढोंगियों और विधर्मियों के खिलाफ कार्रवाई की गई है, जो वेश बदलकर हमारे सनातन हिंदू धर्म को बदनाम करने का काम करते हैं। उन्होंने कहा कि विद्यालयों में छात्र-छात्राओं को श्रीमद्भागवत गीता के बारे में भी बताया जाएगा। इसके साथ दून विश्वविद्यालय में सेंटर फॉर हिन्दू स्टडीज की स्थापना भी की गई है। इस अवसर महंत ललितानंद गिरी महाराज, पंजाब विधानसभा उपाध्यक्ष जय कृष्ण सिंह, हरियाणा के राज्यमंत्री राजेश नागर, स्थानीय विधायक मदन कौशिक, मेयर रुड़की अनीता देवी, दर्जा राज्यमंत्री शोभाराम प्रजापति, जिलाधिकारी मयूर दीक्षित, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेंद्र सिंह डोबाल, उपाध्यक्ष एचआरडीए अंशुल सिंह, एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

जानलेवा हमले का आरोपी तमंचे सहित दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। जानलेवा हमले के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से वारदात में प्रयुक्त तमंचा भी बरामद हुआ है। आरोपी पूर्व मे भी हत्या मामले में 18 साल जेल की सजा काट चुका है।

जानकारी के अनुसार 2 जुलाई की रात को 112 के माध्यम से ग्राम लालचंद वाला में एक व्यक्ति को गोली मारकर घायल कर दिए जाने की पुलिस को सूचना मिली।

सूचना पर पुलिस तत्काल मौके पर पहुँची व पीड़ित को अस्पताल पहुंचाया। पीड़ित की हालत को गंभीर देखते हुए उसे जौलीग्रांट हॉस्पिटल रेफर कर दिया गया। इस संबंध में पीड़ित के भाई की तहरीर पर थाना खानपुर में मुकदमा दर्ज किया गया।

आरोपी की गिरफ्तारी के लिए गठित टीम ने मशक्कत करते हुए आरोपी सुशील पुत्र महेंद्र निवासी ग्राम लालचंदवाला थाना खानपुर जनपद हरिद्वार उम्र 53 वर्ष को प्रहलादपुर अनाज मंडी

के पास से घटना में प्रयुक्त अवैध तमंचे के साथ गिरफ्तार कर लिया।

❑हत्या मामले में पूर्व में काट चुका है 18 साल जेल

आरोपी हत्या के गंभीर मामले में 18 साल बाद जेल से छूटकर कुछ महीने पहले वापस आया है। पूछताछ में आरोपी ने बताया गया कि गांव में सर्कस लगा था। मैने डरा धमकाकर सर्कस वालों को और गांव वालों को वहां से भगा दिया था, लेकिन एक लड़का वंश पुत्र स्व पप्पू उर्फ बलिहार मुझे से उलझ कर बहसबाजी कर रहा था, जिस कारण मैंने उस पर मारने की नियत से फायर झोंक दिया। लेकिन फायर उसके पैर में जाकर लगा। फिर गांव वालों की भीड़ इकट्ठा हो गई और मैं वहां से भाग गया था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

जय जवान जय किसान लोकशक्ति संगठन की समीक्षा बैठक सम्पन्न

संवाददाता

देहरादून। जय जवान जय किसान लोकशक्ति संगठन की समीक्षा बैठक में कई निर्णय लिये गये।

आज यहां जय जवान जय किसान लोकशक्ति संगठन की समीक्षा बैठक हुई। जिसकी अध्यक्षता प्रदेश अध्यक्ष रवि कुमार धीमान ने की। जिसमें जय जवान जय किसान लोकशक्ति संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष ठाकुर सत्यभान चौहान, अग्निवंशी ने किसानों की दयनीय हालत को जनता के समक्ष रखा। उन्होंने न्यूनतम समर्थन मूल्य, किसान कल्याणकारी पेंशन योजना, मजदूर किसानों को निशुल्क चिकित्सा की मांग की। राष्ट्रीय महासचिव सुरेन्द्र सिंह राणा ने उत्तराखण्ड पर्यटन में से कुछ अंश किसानों की कल्याणकारी योजनाओं में लगाने की मांग की। राष्ट्रीय संयोजक अशोक कुमार सोलंकी ने पाकिस्तान से आए हिंदू किसानों को खेती की जमीन उपलब्ध करवाने की मांग की। मुख्य अतिथि जगमोहन सिंह नेगी अध्यक्ष उत्तराखण्ड राज्य आंदोलनकारी मंच ने भी उत्तराखण्ड के किसानों के लिए आकर्षक कल्याणकारी योजनाएं बनाने की बात की व अपन मंच से उत्तराखड के किसानों की आवाज उठाने का आश्वासन दिया। इस सभा का संचालन दुष्यंत कुमार ने किया व सभा में स्थानीय पार्षद महेन्द्र सिंह रावत, राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष सूरज चतुर्वेदी, मुख्य महासचिव नरेन्द्र कठमाली, कोषाध्यक्ष संजय धीमान, प्रदेश उपाध्यक्ष श्रीमती मंजू शर्मा, प्रदेश सचिव आदेश धीमान, प्रदेश महासचिव सैनिक प्रकोष्ठ विजय पाल सिंह राणा, मण्डल अध्यक्ष महिला श्रीमती मंजू नेगी, तेजपाल सिंह, दाता राम भटट, मंजू विस्वाल, कृष्ण कुमार शुक्ला, धर्मवीर, विनोद शर्मा महेन्द्र सिंह धीमान, अजय, पवन चौहान, रजनीश कुमार, सुबोध कुमार, रिंकी, पूजा, पंडित मनोज धस्माना, एके असवाल मौजूद रहे।

स्नेचिंग और चोरी की तीन घटनाओं का खुलासा, दो शातिर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। मोबाइल स्नेचिंग व बाइक चोरी की अलग-अलग तीन घटनाओं का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से छीने गये दो मोबाइल व घटना में प्रयुक्त चुरायी गयी बाइक बरामद हुई है। आरोपी नशे के आदी है जिन्होने नशा पूर्ति के लिए ही इन वारदातों को अंजाम दिया था।

जानकारी के अनुसार बीती 31 जुलाई को थाना नेहरू कॉलोनी पर शकुंतला देवी पत्नी जयप्रकाश निवासी अजबपुर खुर्द, एकता विहार, नेहरू कॉलोनी ने शिकायती पत्र देकर बताया कि वह अपने घर से सरस्वती विहार की ओर जा रही थी तभी पीछे से आये अज्ञात मोटरसाइकिल सवार व्यक्तियों ने उनके हाथ से मोबाइल छीन लिया और मौके से भाग गए। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। वहीं 1 अगस्त को थाना पटेलनगर में भी बंजारावाला क्षेत्र से एक महिला से मोबाइल छीनने के संबंध में एक मुकदमा दर्ज हुआ। दोनों घटनास्थलो के आस पास होने के

कारण तथा दोनो घटनाओ को एक ही व्यक्ति द्वारा अंजाम दिए जाने की संभावना को देखते हुए दोनो थानो की एक संयुक्त टीम आरोपियों की तलाश में जुट गयी। इस दौरान बीते रोज एक सूचना के बाद पुलिस ने उन घटनाओ में शामिल 2 आरोपियों को फ्लाई ओवर बाईपास के नीचे से घटना में प्रयुक्त मोटरसाइकिल तथा छीने गए 2 मोबाइल फोन के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उन्होने अपना नाम सत्यम राठौर पुत्र राम लखन राठौर निवासी चोई रामपुर कला, थाना सेलाकुई, देहरादून व प्रदीप कश्यप पुत्र रमेश कश्यप निवासी लोहिया नगर ब्रह्मपुरी, थाना पटेलनगर बताया। बताया कि वे दोनों नशे के आदी हैं तथा पूर्व में एक ही मोहल्ले में रहकर साथ में नशा करते थे। अपने नशे की पूर्ति के लिए ही उनके द्वारा उक्त स्नेचिंग की घटनाओं का अंजाम दिया गया था। बताया कि हमने 22 जुलाई को पिट्ठूवाला पॉलिटेक्निक के पास से एक मोटरसाइकिल चुराई थी तथा उक्त मोटरसाइकिल का इस्तेमाल करते हुए 31 जुलाई को सरस्वती विहार से तथा 1 अगस्त को बंजारा वाला से रास्ते मे फोन से बात करती हुई जा रही 2 महिलाओ से फोन छीने थे। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

प्रदेश में वर्षा के दृष्टिगत सभी डीएम पूरी टीम के साथ लगातार ग्राउंड जीरो पर रहेंः सीएम

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को वर्चुअल माध्यम से जुड़े सभी जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रदेश में लगातार हो रही वर्षा के दृष्टिगत वे अपनी पूरी टीम के साथ लगातार ग्राउंड जीरो पर रहें।

अतिवृष्टि के कारण सड़कों के बाधित होने की स्थिति में उन्हें शीघ्र सुचारु किया जाए। पेयजल और विद्युत की लाइनें क्षतिग्रस्त होने की स्थिति में यथाशीघ्र व्यवस्थाएं सुचारु की जाएं। यह भी सुनिश्चित किया जाए कि ग्रामीण संपर्क मार्ग बाधित होने की स्थिति में लोगों के आवागमन की वैकल्पिक व्यवस्था शीघ्र सुनिश्चित की जाए। जलभराव की स्थिति से निपटने के लिए सभी तैयारियां पूर्व से की जाएं। मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्षा के कारण फसलों को हुई क्षति का शीघ्र आकलन किया जाए।

मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि जिन लोगों ने गलत तरीके से राशन कार्ड, आधार कार्ड, वोटर कार्ड, आयुष्मान कार्ड और अन्य दस्तावेज प्राप्त किए हैं, तथा ऐसे कार्ड बनाने में संलिप्त व्यक्तियों पर कठोर कानूनी कार्रवाई की जाए। साथ ही, जनपदों में अतिक्रमण हटाने की कार्यवाही

भी नियमित रूप से की जाए। 'ऑपरेशन कालनेमी' के अंतर्गत भी आस्था की आड़ में जनता को गुमराह करने वालों पर नियमित कार्यवाही सुनिश्चित की जाए।

मुख्यमंत्री ने सभी जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि वे अपने-अपने जनपदों के शासकीय अस्पतालों का नियमित निरीक्षण करें। इसमें दवाओं की उपलब्धता, चिकित्सकों की उपस्थिति, उपकरणों की स्थिति और स्वच्छता व्यवस्था जैसे विषय सम्मिलित हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि वे स्वयं भी समय-समय पर अस्पतालों का औचक निरीक्षण कर विभिन्न व्यवस्थाओं का जायजा लेंगे।

मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि बारिश के बाद अवस्थापना विकास से संबंधित कार्यों को तेजी से आगे बढ़ाया जाए। सड़कों, पुलों, नालियों एवं अन्य निर्माण कार्यों की गुणवत्ता और समयबद्धता पर विशेष ध्यान दिया जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश के सभी सरकारी कार्यालयों में स्वदेशी उत्पादों को प्राथमिकता दी जाए। साथ ही आमजन को भी स्वदेशी वस्तुओं के उपयोग के लिए प्रेरित किया जाए। इसके लिए जनजागरूकता अभियानों का संचालन किया जाए। 'आत्मनिर्भर भारत' और 'वोकल फॉर लोकल' की दिशा में नियमित प्रयास किए जाएं।

मुख्यमंत्री ने प्रदेश में त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव प्रक्रिया को सफलतापूर्वक संपन्न कराने के लिए राज्य निर्वाचन आयोग और निर्वाचन प्रक्रिया में लगे समस्त अधिकारियों, कर्मचारियों एवं सुरक्षा कर्मियों को भी इस अवसर पर धन्यवाद ज्ञापित किया है।

बैठक में प्रमुख सचिव आर.के. सुधांशु, आर. मीनाक्षी सुंदरम, सचिव शैलेश बगोली, विनय शंकर पांडेय, अपर पुलिस महानिदेशक ए.पी. अंशुमन, विशेष सचिव डॉ. पराग मधुकर धकाते, अपर सचिव बंशीधर तिवारी, वर्चुअल माध्यम से सचिव डॉ. पंकज कुमार पांडेय, आयुक्त कुमाऊँ दीपक रावत एवं सभी जिलाधिकारी उपस्थित थे।

झारखंड के पूर्व सीएम शिबू सोरेन का निधन

नई दिल्ली (सं)। झारखंड मुक्ति मोर्चा के संस्थापक और झारखंड के पूर्व मुख्यमंत्री शिबू सोरेन का आज सोमवार सुबह निधन हो गया। वह लंबे समय से बीमार चल रहे थे। उन्होंने दिल्ली के सर गंगाराम अस्पताल में अंतिम सांस ली। उनके निधन पर शोक जताते हुए झारखंड के मुख्यमंत्री और उनके बेटे हेमंत सोरेन ने कहा कि गुरुजी हम सभी को छोड़कर चले गए। पूर्व मुख्यमंत्री शिबू सोरेन गंगाराम अस्पताल में एडमिट थे। उन्हें किडनी से संबंधित समस्या थी। इसके अलावा शरीर में और भी कुछ परेशानी भी थी। वह 81 साल के थे। झारखंड में 4 अगस्त से 6 अगस्त तक 3 दिनों का राजकीय शोक घोषित किया गया है।

बता दें, शिबू सोरेन किडनी की बीमारी से भी ग्रस्त थे। जून महीने में जब दिल्ली के अस्पताल में उन्हें भर्ती कराया गया था, तब राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी अस्पताल में जाकर उनका हाल जाना था। शिबू सोरेन ने 1977 में पहली बार लोकसभा चुनाव लड़ा, लेकिन वो चुनाव हार गए। बाद में 1980 में दुमका संसदीय सीट से उन्हें पहली बार सफलता मिली। फिर 1989, 1991 और 1996 में भी दुमका लोकसभा क्षेत्र से निर्वाचित हुए। 2002 में वो राज्यसभा जाने में सफल रहे। इसके बाद वर्ष 2004, 2009 और 2014 में फिर से एमपी बने। 2019 के चुनाव में दुमका से चुनाव हार जाने के बाद शिबू सोरेन तीसरी बार राज्यसभा के लिए चुने गए।

पीएम नरेंद्र मोदी ने उनके निधन पर शोक जताते हुए कहा, शिबू सोरेन एक जमीनी नेता थे, जिन्होंने जनता के प्रति अटूट समर्पण के साथ सार्वजनिक जीवन में ऊंचाइयों को छुआ। वे आदिवासी समुदायों, गरीबों और वंचितों के सशक्तिकरण के लिए खासतौर से समर्पित थे। उनके निधन से दुःख हुआ। मेरी संवेदनाएं उनके परिवार और प्रशंसकों के साथ हैं।

खाई में गिरी मैक्स, चालक की मौत

हमारे संवाददाता

टिहरी। सड़क दुर्घटना में देर शाम एक मैक्स वाहन के खाई में गिर जाने से चालक की मौत हो गयी। सूचना मिलने पर स्थानीय लोग मौके पर पहुंचे और चालक के शव को बाहर निकालकर अस्पताल पहुंचाया। सड़क दुर्घटना का यह मामला पहलगांव-क्यान्द-कपरोली मोटरमार्ग

पर घटित हुआ है। जानकारी के अनुसार बीती शाम यहां करीब 4.30 बजे एक मैक्स वाहन अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरा। वाहन को चला रहे 62 वर्षीय मंगल सिंह पुत्र स्व. सत्ये सिंह, निवासी ग्राम कपटोली की घटनास्थल पर ही मौत हो गई। बताया जा रहा है कि हादसे के वक्त मंगल सिंह वाहन में अकेले थे। वाहन अचानक अनियंत्रित होकर खाई में गिर गया। दुर्घटना की सूचना मिलते ही स्थानीय ग्रामीण मौके पर पहुंचे और खाई में उतरकर शव को बाहर निकाला। इसके बाद शव को 108 एंबुलेंस की मदद से बेस अस्पताल श्रीकोट श्रीनगर भेजा गया, जहां पंचनामा और पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों सौंप दिया गया हैं।

मैक्स पर गिरा बोल्डर, 2 की मौत 7 गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

पौड़ी। कोटद्वार क्षेत्र में आज सुबह एक बड़ा हादसा हो गया। यहां मैक्स वाहन पर पहाड़ से बोल्डर गिर जाने से जहां दो लोगों की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं सात लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर मृतकों के शवों को कब्जे में लेकर घायलों को अस्पताल पहुचाया जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह कोटद्वार के पास किल्बोखाल से कोटद्वार आ रहे मैक्स वाहन पर अचानक पहाड़ से बोल्डर गिर गया। जिससे मौके पर चीख पुकार मच गयी। इस हादसे में वाहन में सवार दो लोगों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि सात लोग गंभीर

रूप से घायल हो गए। हादसे की सूचना मिलते ही स्थानीय लोग, पुलिस और प्रशासनिक टीम मौके पर पहुंची और घायलों को प्राथमिक उपचार के लिए बेस अस्पताल, कोटद्वार भेजा गया है। अस्पताल में घायलों का उपचार जारी है। प्रशासन ने घटनास्थल पर राहत और बचाव कार्य शुरू कर दिया है। वाहन को क्षतिग्रस्त अवस्था में सड़क से हटाया जा रहा है। पहाड़ों से बोल्डर गिरने के कारण आसपास के इलाके में यातायात भी प्रभावित हुआ है।

पुलिस ने 33 लोगों को धारा 81 पुलिस एक्ट में किया पाबंद

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने 33 लोगों को 81 पुलिस एक्ट के तहत पाबंद किया गया।

आज यहां थाना मुनि की रेती थाना पुलिस द्वारा कार्रवाई की गयी। जिसमें मोहित पुत्र रूपन सिंह निवासी शीशम झाड़ी, कैलाश पुत्र रघुवीर नंदन निवासी शीशम झाड़ी, लाल देवी पत्नी लाल भल्ला निवासी शीशम झाड़ी, सतीश मित्तल पुत्र प्रेमचंद्र मित्तल निवासी ऋषिकेश, निशांत लाल पुत्र कंचन मेहता निवासी वानखंडी ऋषिकेश, राकेश शुक्ला पुत्र गणपति शुक्ला निवासी शीशम झाड़ी, मानस विश्वास पुत्र संतोष कुमार विश्वास निवासी पश्चिम बंगाल, मोहम्मद शमशान पुत्र मोहम्मद निवासी सुल्तानपुर, माया

देवी पत्नी कन्हैया निवासी शीशम झाड़ी कैलाश गेट, करन जोत सिंह पुत्र मलकीत सिंह निवासी नावा जिला पटियाला,. रविंद्र सिंह पुत्र गुरपाल सिंह निवासी नावा,. तरुण प्रीत सिंह पुत्र अमरजीत सिंह निवासी नावा, विक्रम पुत्र रामप्रसाद निवासी नावा,. योगेन्द्र पुत्र यशपाल निवासी मुंडिया खेड़ा थाना डोंगरा चौक जिला महेंदर गढ़ हरियाणा, मंजीत कुमार पुत्र रोशन लाल फूलपुरा भिवानी थाना खारक कला भिवानी हरियाणा, कृष्ण गरेवाल निवासी बामला थाना खारक कला भिवानी हरियाणा, शैलेंद्र पुत्र कृष्ण निवासी चरखी दादरी बोदरा, सुनील पुत्र विनोद निवासी बिलावल चरखी दादरी, अवि चौधरी पुत्र विनोद चौधरी निवासी जलालाबाद थाना जलालाबाद जिला शामली, सर्वेश कुमार पुत्र बाबूराम पता पुरनपुर पीलीभीत, सत्यनारायण पुत्र शंकर पता कबड्डी गुड़ा कॉलोनी हैदराबाद, नरेंद्र कुमार पुत्र करण कुमार ग्राम नगरिमा पोस्ट मजला हरदोइ,. अजीत पुत्र जम्मू लाल शीशम झाड़ी जानकीपुल, सुरेंद्र पुत्र देशराम शीशम झाड़ी, भविष्य पुत्र सुरेंद्र गली नंबर 3 लक्ष्मणझूला पौड़ी, सुमन देवी पत्नी राम गोस्वामी निवासी शीशम झाड़ी जानकीपुल, धर्मवीर पुत्र राजेंद्र प्रसाद पता शीशम झाड़ी, श्रवण पुत्र रामचंद्र निवासी बरेली, सुधीर पुत्र राजकुमार निवासी शीशम झाड़ी देहरादून, किसनपाल पुत्र सोमपाल निवासी शीशम झाड़ी, बंटी पुत्र सूरजपाल निवासी शीशम झाड़ी, बाबूराम पुत्र ओमप्रकाश निवासी शीशम झाड़ी, विनोद पुत्र रामभरोसे निवासी शीशम झाड़ी को पाबंद किया गया।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

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

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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