बृहस्पतिवार 33 साल से देहरादून का विश्वास

21 अगस्त 2025

● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 196
● 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

युवक ने गोली मारकर की आत्महत्या

❑आत्महत्या के लिए उकसाने वाला फर्जी ओएसडी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

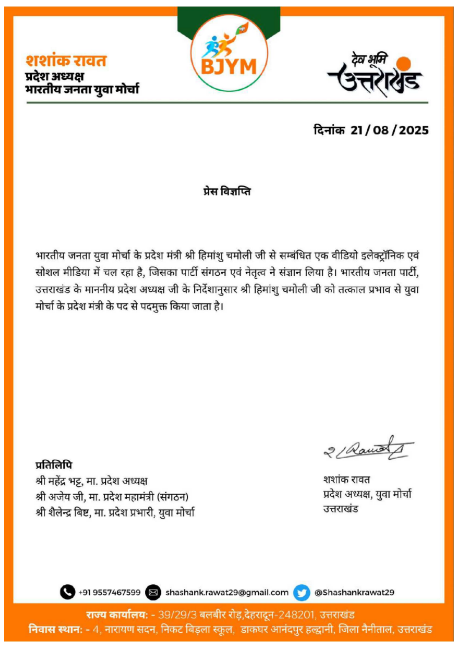
पौड़ी। खुद को सीएम का ओएसडी बताकर युवक से 57 लाख रूपये ठग लिये गये। जब युवक ने अपने पैसे मांगे तो फर्जी ओएसडी मुकर गया। जिस पर परेशान होकर पीड़ित युवक द्वारा अपनी कार में गोली चलाकर आत्महत्या कर ली गयी है। मामले में मृतक युवक का आत्महत्या करने से पहले का एक वीडियों सोशल मीडिया में जारी

●खुद को सीएम का ओएसडी बताकर ठगे थे मृतक से 57 लाख रुपये

शशांक रावत
प्रदेश अध्यक्ष
भारतीय जनता युवा मोर्चा

दिनांक 21 / 08 / 2025

प्रेस विज्ञप्ति



भारतीय जनता युवा मोर्चा के प्रदेश मंत्री श्री हिमांशु चमोली जी से सम्बंधित एक वीडियो इलेक्ट्रॉनिक एवं सोशल मीडिया में चल रहा है, जिसका पार्टी संगठन एवं नेतृत्व ने संज्ञान लिया है। भारतीय जनता पार्टी, उत्तराखंड के माननीय प्रदेश अध्यक्ष जी के निर्देशानुसार श्री हिमांशु चमोली जी को तत्काल प्रभाव से युवा मोर्चा के प्रदेश मंत्री के पद से पदमुक्त किया जाता है।

प्रतिलिपि
श्री महेंद्र भट्ट, मा. प्रदेश अध्यक्ष
श्री अजेय जी, मा. प्रदेश महामंत्री (संगठन)
श्री शैलेन्द्र बिष्ट, मा. प्रदेश प्रभारी, युवा मोर्चा

शशांक रावत
प्रदेश अध्यक्ष, युवा मोर्चा
उत्तराखंड

+91 9557467599 shashank.rawat29@gmail.com @Shashankrawat29

राज्य कार्यालय: - 39/29/3 बलबीर रोड़,देहरादून-248201, उत्तराखंड
निवास स्थान: - 4, नारायण सदन, निकट बिड़ला स्कूल, डाकघर आनंदपुर हल्द्वानी, जिला नैनीताल, उत्तराखंड

हुआ तो पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर जांच शुरू कर दी है। वहीं सीएम कार्यालय की ओर से यह कहा गया है कि इस तरह का कोई व्यक्ति यहां ओएसडी पद पर नहीं है। वहीं दूसरी ओर आरोपी के सोशल मीडिया में बड़े-बड़े नेताओ के साथ फोटो होना अपने आप में कई सवाल खड़े कर रहा है।

फर्जी ओएसडी देश व प्रदेश के बड़े नेताओ के साथ।

मामला पौड़ी जनपद के तलसारी गांव का है। जहां रहने वाले जितेंद्र सिंह (32 वर्ष), पुत्र सतीश चंद्र ने आज सुबह अपनी कार में खुद को गोली मारकर आत्महत्या कर ली। बताया गया कि यह खौफनाक कदम उठाने से पहले जितेंद्र का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ है। जिसमें उसने आत्महत्या के लिए उकसाने की बात कही है। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस और राजस्व विभाग की टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी है। फिलहाल, आत्महत्या के कारणों का स्पष्ट पता नहीं चल पाया है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। वीडियो में जिस व्यक्ति पर आरोप लग रहा है उसे भी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

मृतक युवक के वायरल वीडियो में युवक प्रॉपर्टी के लिए पैसों के लेन देन की बात कर रही है। वीडियो में मृतक ने दावा किया है कि हिमांशु चमोली नाम के व्यक्ति ने प्रॉप्रटी के नाम पर उससे करीब 57 लाख रुपए लिए, इसका कोई एग्रीमेंट भी नहीं करवाया और जब उसने पैसे लौटाने की बात कही तो हिमांशु ने उससे किनारा कर लिया। मृतक ने दावा किया कि हिमांशु ने उसे मुख्यमंत्री का ओएसडी बताकर रकम ऐंठी। हालांकि मुख्यमंत्री कार्यालय की ओर से इस बात का खंडन आया है। सीएम ऑफिस से मिली जानकारी के अनुसार हिमांशु चमोली नाम का कोई ओएसडी कार्यालय में तैनात नहीं है, और न ही इस नाम से किसी का कोई नियुक्ति पत्र कभी जारी हुआ है। वहीं सोशल मीडिया पर आरोपी युवक के साथ भाजपा के बड़े बड़े नेताओं के साथ फोटो होना अपने आप में कई सवाल खड़े कर रहा है। क्योंकि आरोपी युवक भाजपा के युवा मोर्चे का पदाधिकारी भी बताया जा रहा है।

दून वैली मेल

संपादकीय

गैरसैंण की राजनीतिक नौटंकी

गैरसैंण मे आयोजित चार दिवसीय मानसून सत्र जिस तरह महज डेढ़ दिन में ही निपटा दिया गया और इस सत्र के दौरान प्रश्न काल के समय एक भी सवाल का जवाब नहीं हुआ, ऐसे में अगर राज्य के लोग इसे सरकार की नौटंकी बता रहे हैं तो इसमें गलत ही क्या है। हालांकि ऐसा कोई पहली बार नहीं हुआ है। अब तक गैरसैंण में आयोजित होने वाले अधिकांश विधानसभा सत्र निर्धारित समयावधि से पूर्व ही निपटाये जाते रहे हैं जो इस बात का सबूत है कि गैरसैंण को लेकर हमारे माननीय कतई भी गंभीर नहीं रहे हैं। लेकिन जैसा इस बार देखने को मिला है वह कुछ अलग तरह का है। क्योंकि इस पूरे मानसून सत्र में सिर्फ एक डेढ़ घंटे चली कार्यवाही भी महज औपचारिकता भर ही रही न कोई प्रश्न काल न कोई शुन्य काल सिर्फ अनुपूरक बजट और कुछ विधेयकों को पेश किए जाने और बिना किसी चर्चा के पास मान लिए जाने की औपचारिकता भर ही इसकी उपलब्धि रही। प्रदेश की जनता को उम्मीद थी कि इस सत्र में उनके विधायकों द्वारा उन तमाम मुद्दों को गंभीरता से उठाया जाएगा जिनसे इस मानसूनी आपदा में लोग जूझ रहे है उन्हें सरकार से उम्मीद थी कि उनकी समस्या का कोई समाधान सरकार द्वारा निकाला जाएगा। उत्तराखंड सरकार के बारे में गैरसैंण के विधानसभा सत्र को लेकर यही कहा जाता रहा है कि यहां मंत्री और विधायक सरकारी खर्च पर सैर सपाटे पर आते हैं और चले जाते हैं। हर एक सत्र के आयोजन पर हर बार जनता की गाड़ी कमाई के करोड़ों रुपए पानी में बहा दिए जाते हैं और बस कहने भर को यह हो जाता है कि हमने गैरसैंण में तब तब सत्रों का आयोजन किया था। मुख्यमंत्री धामी कहते हैं कि विपक्ष ने पंचायत चुनाव की अपनी निराशा और कुंठा के कारण सत्र को नहीं चलने दिया वह यही नहीं रुकते बल्कि सदन में सोने वाले विधायकों को यह नसीहत भी देते हैं कि उन्हें आपदा प्रभावितो के बीच जाकर सोना चाहिए। सवाल यह है कि वह तथा उनके कितने मंत्री धराली और हर्षिल तक पहुंचे तथा कितने दिन उनके साथ सोए जबकि उनके पास तो आने जाने के संसाधनों की भी कोई कमी नहीं थी। कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा और गणेश गोदियाल ने जरूर इन आपदा प्रभावितों के बीच जाकर उनके साथ समय गुजारा और उन्हें ढांढस भी बंधाया। जिनकी खबरें अखबारों में छपी। प्रदेश की कानून व्यवस्था जिसकी बदहाली की बात अब किसी से भी छिपी नहीं है इस मुद्दे पर अगर सदन में चर्चा की मांग की जा रही थी तो सरकार इस मुद्दे पर विपक्ष को क्यों नहीं सुनना चाहती थी? कांग्रेस नेताओं के सवाल क्या इतने अधिक तीखे थे कि सरकार उनका सामना करने से बच रही थी। सदन से बाहर जब भाजपा के नेता हंगामे का जवाब हंगामे से देते दिखे तो उन्हें सदन में विपक्ष को जवाब देने में क्या परेशानी थी? समझ से परे है। शीतकाल में जब सत्र होता है गैरसैंण में इन मानवीयों को सर्दी सताती है और वह सिर्फ हाजिरी भर लगाकर चले आते हैं। मानसून काल में अगर पहुंच भी जाएं तो चर्चा को तैयार नहीं होते। सत्र का समय ऐसा रखा जाता है कि सीएम के जवाबदेही के लिए सदन में मौजूदगी वाला सोमवार का दिन कभी होता ही नहीं है। तब क्या सत्र सिर्फ विधायी कामकाज के लिए ही बुलाया जाता है।

स्मैक के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने स्मैक के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आयुष अग्रवाल, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक जनपद टिहरी गढ़वाल के निर्देशानुसार जनपद को नशामुक्त करने हेतु पुलिस द्वारा चलाये जा रहे अभियान को सफल बनाने के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक व पुलिस क्षेत्राधिकारी नरेन्द्रनगर के निर्देशन में संदिग्ध व्यक्तियों की लगातार जनपद में चैकिंग अभियान चलाये जा रहे हैं। इसी क्रम में में थाना नरेन्द्रनगर एवं सीआईयू की संयुक्त पुलिस टीम का गठन किया गया था। जिसमें पुलिस की संयुक्त टीम के द्वारा संध्या कालीन चैकिंग के दौरान जुबैर पुत्र मुकरीम, सलमान पुत्र शमशाद दोनों निवासी ग्राम ताताहेड़ी थाना गंगोह जनपद साहरनपुर को स्मैक की तस्करी करते हुये नरेन्द्र नगर क्षेत्र में गुजराड़ा डागर तिराहा के पास रात्रि में गिरफ्तार किया गया। जिनके कब्जे से करीब 55.40 ग्राम स्मैक मोटर साइकिल से परिवहन करते हुए,बरामद हुई। इनके द्वारा सहारनपुर से स्मैक लाकर पहाड़ी क्षेत्रों में बेचने के लिए ले जायी जा रही थी। पुलिस द्वारा गहनता से पूछताछ की जा रही है। पुलिस ने दोनों को न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

डीएम टिहरी ने किया आपदा ग्रस्त क्षेत्रों का स्थलीय निरीक्षण

हमारे संवाददाता

टिहरी। जिलाधिकारी टिहरी गढ़वाल नितिका खण्डेलवाल द्वारा आज जनपद टिहरी के आपदा प्रभावित क्षेत्रों का स्थलीय निरीक्षण किया गया।

निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने चंबा, उत्तरकाशी राष्ट्रीय राजमार्ग (एनएच-34) पर रत्नों गढ़ के समीप उजाड़ गांव की सड़क एवं अति वृष्टि से आए मलबे का जायजा लिया। पूर्व प्रधान सुरेश राणा द्वारा अवगत कराया गया कि गांव की लिंक रोड भी क्षतिग्रस्त हो चुकी है, जिस पर जिलाधिकारी ने तहसीलदार एवं बीआरओ के इंजीनियर सतवीर सिंह को विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। इसके उपरांत कुनेर ग्रामवासियो, ग्राम प्रधान रवीना देवी, जिला पंचायत सदस्य राजेंद्र राणा, जय सिंह, फतर सिंह एवं रघुबीर सिंह, द्वारा बताया गया कि सड़क कटिंग के बाद से बरसात के मौसम में लगातार मलबा नीचे आ रहा है तथा कई मकानों में दरारें पड़ गई हैं। इस पर जिलाधिकारी ने बीआरओ को प्राथमिकता के आधार पर आवश्यक आंकलन कर कार्यवाही करने के आदेश दिए। कमान्द-स्यांसू-भल्डियान मोटर मार्ग पर स्थित ल्वार्खा, रतवाड़ी एवं मंझौली ग्रामवासियों तथा प्रधान राजेश एवं क्षेत्र पंचायत सदस्य रमेश कुमार द्वारा एक पुलिया टूटने, दो पानी की पाइपलाइन क्षतिग्रस्त होने तथा पिछले दो वर्षों से डंपिंग जोन के कारण पानी का रास्ता बदलने जिससे सड़क पर लगातार मलबा आने की शिकायत की गई। ग्रामवासिनी सकला देवी एवं मगनी देवी ने अवगत कराया कि मलबे से 10 से अधिक खेत दब गए हैं, जिससे खेती को भारी नुकसान हुआ है तथा बच्चों के स्कूल जाने का रास्ता भी अवरुद्ध हो गया है। इस पर जिलाधिकारी ने बीआरओ को आबादी क्षेत्रों एवं आपदा प्रभावित स्थानों पर तत्काल कार्यवाही करने के निर्देश दिए। साथ ही एआरटीओ सतेंद्र राज को 60-70 बच्चों के स्कूल आने-जाने हेतु तत्काल परिवहन व्यवस्था सुनिश्चित करने के आदेश दिये। निरीक्षण के दौरान डीडीओ मो असलम, लोनिवि चंबा से जगदीश खाती, जल संस्थान से प्रशांत भारद्वाज सहित अन्य संबंधित लोग उपस्थित रहे।

शिक्षा ही उन्नति का मजबूत अस्त्रः नौटियाल

संवाददाता

देहरादून। राज्य आंदोलनकारी अधिवक्ता विपुल नौटियाल ने कहा कि शिक्षा ही वह अस्त्र है जिससे उन्नति तरक्की की जा सकती है।

आज यहां उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी वीर भूमि देव भूमि सांस्कृतिक मंच द्वारा राजकीय प्राथमिक विद्यालय बल्लूपुर में बच्चों के संग अपने अनुभव साझे किए गए और बच्चों को पठन सामग्री वितरित की। इस अवसर पर समिति के अध्यक्ष राज्य आंदोलनकारी अधिवक्ता विपुल नौटियाल ने कहा कि शिक्षा ही वह अस्त्र है जिससे उन्नति तरक्की की जा सकती है। प्रदेश कांग्रेस के सचिव टीटू त्यागी ने बच्चों में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा होनी चाहिए जिससे जीवन में तरक्की कर सके आज के बच्चे भविष्य है देश का।

उन्होंने कहा कि बच्चों को मूलभूत सुविधाएं मिलनी चाहिए जिससे उनकी पढ़ाई में अड़चन न आ सके। प्रदेश कांग्रेस के पूर्व सचिव महेश जोशी ने कहा कि प्राथमिक विद्यालयो ने प्रतिभावान छात्र दिए हैं जो अच्छे पदों पर कार्यरत होकर देश प्रदेश का नाम रोशन कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि सरकार कम छात्र संख्या के विद्यालय बंद करना चाहती है लेकिन कल्याणकारी सरकार की परिभाषा चाहे एक बच्चा भी हो विद्यालय में उसे शिक्षा से वंचित नहीं किया जा सकता। विलुप्ति की कगार में प्राथमिक विद्यालयों को संरक्षण एवं संवर्धन के प्रयास किए जाने चाहिए उन्होंने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। विद्यालय के प्रधानाचार्य अब्दुल वाजिद एवं शिक्षिकाओं ने आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर विजय प्रसाद भट्टराई, लकी राणा, संजय कुमार, पवन डबराल, विपुल नौटियाल, श्रीमती शालिनी वेदांत नौटियाल आदि रहे।

संनास ने एडीजी लॉ एंड ऑर्डर से किया वरिष्ठ नागरिक कल्याण नियमावली 2011 के प्राविधानों के प्रभावी क्रियान्वयन का अनुरोध

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। वरिष्ठ नागरिक दिवस 2025 पर उत्तराखंड में वरिष्ठ नागरिकों के जीवन और सम्पत्ति के संरक्षण हेतु स्थापित माता पिता तथा वरिष्ठ नागरिक कल्याण नियमावली 2011 के प्राविधानों के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु संयुक्त नागरिक संगठन की ओर से एडीजी लॉ एंड ऑर्डर वी मुरुगेशन से अनुरोध किया।

संयुक्त नागरिक संगठन के महासचिव सुशील त्यागी ने बताया कि राज्य में कही कही वरिष्ठ नागरिकों के साथ असभ्य व्यवहार तथा आपराधिक घटनाओं की जानकारी सामने आई है इसलिए ऐसी घटनाओं पर कठोर अंकुश हेतु पुलिस विभाग की कार्यप्रणाली को अधिक प्रभावी बनाया जाना आवश्यक है।

पुलिस विभाग की अनेक जरूरी जिम्मेदारियों से अवगत कराते हुए बताया गया है कि प्राविधानों के अंतर्गत जिला पुलिस अधीक्षक वरिष्ठ नागरिकों के जीवन और सम्पत्ति के संरक्षण हेतु प्रत्येक पुलिस स्टेशन, उसके क्षेत्राधिकार में निवास कर रहे वरिष्ठ नागरिकों की एक अद्यतन सूची विशेष रूप से, जो अकेले रह रहे हों, रखेंगे। पुलिस स्टेशन का/की प्रतिनिधि यथासम्भव सामाजिक कार्यकर्ता या स्वयं सेवक के साथ ऐसे वरिष्ठ नागरिकों के घर पर न्यूनतम माह में एक बार के अन्तराल पर जायेंगे और इसके अतिरिक्त उनकी प्रार्थना पर यथाशीघ्र सहायता करेंगे। स्थानीय पुलिस द्वारा वरिष्ठ नागरिकों की शिकायतों/समस्याओं पर तुरन्त ध्यान दिया जाएगा।

प्रत्येक पुलिस स्टेशन के लिए एक या एक से अधिक स्वयं सेवकों की समिति बनायी जायेगी, जो वरिष्ठ नागरिकों, विशेष रूप से जो अकेले रह रहे हों और पुलिस तथा जिला प्रशासन के मध्य नियमित सम्पर्क बनाए रखना, सुनिश्चित करेगी।

जिला पुलिस अधीक्षक वरिष्ठ नागरिकों के जीवन और सम्पत्ति के संरक्षण के लिए उठाये गये कदमों के बारे में नियमित अन्तराल पर संचार माध्यमों (मीडिया) और पुलिस स्टेशनों के माध्यम से व्यापक रूप से प्रचारित कराएंगे। प्रत्येक पुलिस स्टेशन में वरिष्ठ नागरिकों के विरुद्ध किए गए अपराधों से सम्बन्धित सभी महत्वपूर्ण विवरणियाँ ऐसे प्ररूप पर,जैसा कि आदेश द्वारा राज्य सरकार विनिर्दिष्ट करें, एक अलग रजिस्टर रखेंगे। सन्दर्भित रजिस्टर जनता के निरीक्षण के लिए उपलब्ध रहेगा तथा पुलिस स्टेशन का निरीक्षण करने वाला प्रत्येक अधिकारी और रजिस्टर में दिखाई गई प्रास्थिति का अनिवार्यतः पुनर्विलोकन करेगा।

पत्र में यह भी याद दिलाया गया है कि पुलिस स्टेशन प्रत्येक माह की दस तारीख तक पुलिस अधीक्षक को ऐसे अपराध की मासिक सूचना भेजेगा! वरिष्ठ नागरिकों केषेविधि निषेधक्का उनकी सुरक्षा के हित में व्यापक प्रचार किया जाएगा तथा ऐसे नागरिकों के अनुरोध

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

टेनिस एल्बो क्या है, जाने इसके लक्षण और उपचार

टेनिस एल्बो कोहनी में होने वाले दर्द का एक प्रकार है। यह एक दर्दनाक स्थिति होती है जो कोहनी के अत्यधिक इस्तेमाल के कारण विकसित हो सकती है। यह रोग सबसे अधिक टेनिस खेलने वाले खिलाड़ियों में होता है और इसी वजह से इसका नाम टेनिस एल्बो रखा गया है।

टेनिस एल्बो दर्दनाक स्थिति है। जब कोहनी के बाहर के टेंडन यानी मांसपेशी को एक हड्डी से जोड़ से जोड़ने वाले ऊतक, पर या कोहनी के पास ऊपरी बांह की तरफ चोट लगने के कारण दर्द की स्थिति बनती है, तो इसे डॉक्टरी भाषा में टेनिस एल्बो या लेटरल एपिकॉन्डिलाइटिस कहा जाता है । रैकेट का उपयोग करने वाले, गोल्फ खेलने वाले और टेनिस खेलने वालों में यह समस्या आम है। कहा जाता है कि यह चोट उन लोगों में आम है, जो बहुत अधिक टेनिस या अन्य रैकेट खेल खेलते हैं, इसलिए इसका नाम टेनिस एल्बो है।

टेनिस एल्बो होने का कारण

* जो लोग रैकेट खेलते हैं, उन्हें कोहनी के बाहर के टेंडन को चोट लगने की सबसे अधिक संभावना होती है। कोहनी का या मांसपेशियों का बार-बार उपयोग करते रहने पर टेंडन में छोटे छोटे टिअर्स बन जाने पर भी

इसकी समस्या हो सकती है।

* कोई भी ऐसी गतिविधि जिसमें बार-बार कलाई को घुमाना शामिल है, टेनिस एल्बो का कारण हो सकता है।

जैसे कि पेंटर, प्लंबर, श्रमिक, रसोइया और कसाई के कार्य।

* यह स्थिति कंप्यूटर की-बोर्ड पर बार-बार टाइप करने और माउस के प्रयोग के कारण भी हो सकती है।

टेनिस एल्बो के लक्षण

* कलाई का इस्तेमाल करते समय दर्द का अनुभव होना।
* किसी से हांथ मिलाते समय दर्द होना।
* किसी भी वस्तु को उठाने पर कमजोर पकड़ का होना।
* कोई सामान उठाने पर भी कलाई और कोहनी के बीच वाले हिस्से में दर्द होना।
* हाथ को फैलाते समय दर्द महसूस होना।
* कोहनी के आसपास की मांसपेशियों में अकड़न का अनुभव भी हो सकता है।

टेनिस एल्बो का उपचार

फिजियोथेरेपी: टेनिस एल्बो के कारण होने वाले दर्द और इसके प्रभाव को कम करने के लिए फिजियोथेरेपी भी एक बेहतर विकल्प हो सकता है। इसमें हाथों के व्यायाम की सलाद दी जा सकती है।

दवाएं: दर्द और सूजन की स्थिति को कम करने के लिए डॉक्टर नॉन-स्टेरायडल एंटीइंफ्लेमेटरी दवाएं लिख सकता है, जिनका उपयोग मौखिक रूप से किया जा सकता है।

बर्फ से सिकाई: प्रभावित क्षेत्र पर बर्फ लगाने से यह रक्त वाहिकाएं संकुचित हो जाती हैं जिससे दर्द में कमी महसूस होती है। दिन में कई बार 15 से 20 मिनट के लिए बर्फ का प्रयोग सिकाई के लिए किया जा सकता है।

मालिश: मालिश करने पर यह रक्त संचार और कोशिका की गतिविधि को बढ़ा सकती है, डीप-फ्रिक्शन मसाज फाइब्रोब्लास्ट गतिविधि को बढ़ा कर नए कोलेजन उत्पन्न करने का कार्य करती है। वैज्ञानिक रिपोर्ट के अनुसार कम से कम दस मिनट मसाज करने से दर्द कम हो सकता है साथ ही ताकत और गतिशीलता में वृद्धि हो सकती है।

आराम: टेनिस एल्बो के दर्द से बचने के लिए डॉक्टर आराम करने की सलाह दे सकते हैं। रोगी को हर 15 मिनट में 1 मिनट का ब्रेक और हर 20- से 30 मिनट के कार्य के बाद 5 मिनट का ब्रेक लेने की सलाह दी जाती है। (आरएनएस)

जूस सेहत के लिए स्वास्थ्यवर्धक

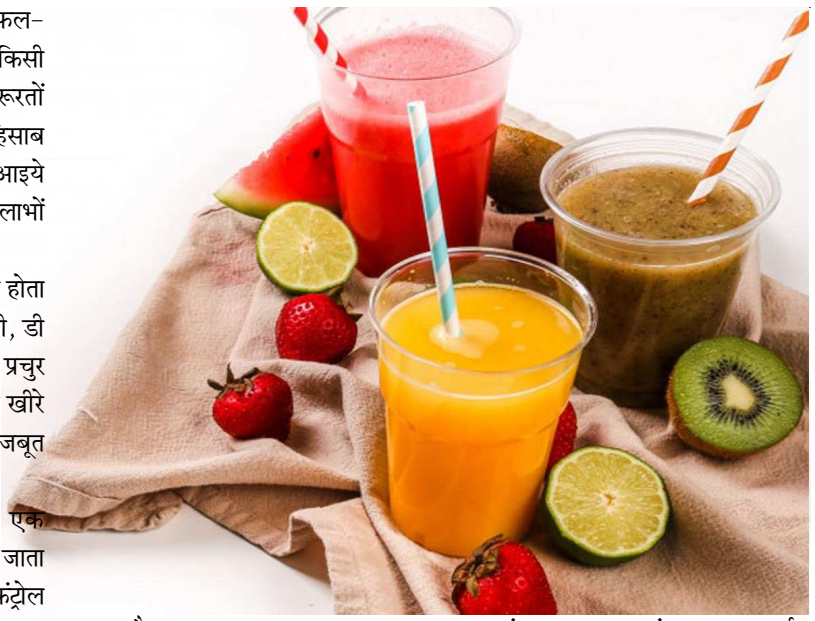
प्रकृति में पाएं जाने वाले सभी फल-सब्जियों कुदरती टॉनिक होते हैं। जिन्हें किसी भी वक्त शरीर में पोषक तत्वों की जरूरतों और कैलोरी की आवश्यकता के हिसाब से नियमित पीया जा सकता है। तो आइये जानते हैं फल-सब्जियों से बने रस के लाभों के बारे में...

खीरा पानी का बहुत अच्छा स्त्रोत होता हे। खीरें विटामिन ए, बी 1 बी 6 सी, डी पौटेशियम, फास्फोरस, आयरन आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। नियमित यप से खीरे के जूस शरीर को अंदर व बाहर से मजबूत बनता है।

अनार प्यूनिकेलेजिन नामक एक कंपाउंड केवल अनार के रस में पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखता है।

आलू जूस में प्रचुर मात्रा में आयारन पोटैशियम, फाइबर, कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन ए, बी और सी होते हैं। जो कि हेल्थ के लिए बहुत लाभकारी होते हैं।

डायबिटीज के लिए करेला रामबाण इलाज है। करेले का रस को नींबू के रस के साथ पानी में मिलाकर पीने से वजन कम किया जा सकता है। करेला का जूस खून को साफ करता है साथ ही हीमोग्लोबिन बढता है।



संतरा का जूस-: संतरा स्वास्थ्यवर्धक फल में खनिज एवं विटामिन के जरिए शरीर में ऊर्जा प्रदान करता है। इससे ने केवल पेट की समस्या दूर होती है बल्कि चुस्ती-फुर्ती भी बढती है और त्वचा में भी निखार आता है।

चुकंदर का रस ह्रदय संबंधी समस्याओं को दूर रखता है। चुंकदर के रस में नाइट्रेट नामक रसायन होता है, जो रक्त दबाव को कम कर देता है।

लौकी का रस शरीर के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है। इसमें विषनाशक गुण है। इसका जूस मोटापा, उच्चरक्तचाप, अम्लपित्त पित्तज रोगों, ह्रदयरोग एवं कोलेस्ट्रॉल को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

साबूत संतरे के अलावा संतरा के जूस पीने से पाचन क्रिया तो दूर रहती है साथ ही शरीर में रक्त और मांस में भी वृद्धि होती और एनीमिया के रोगी के लिए संतरे का जूस बहुत लाभकारी होता है।

फलों के रस से घरेलू इलाज ?

फलों का रस स्वास्थ्य और सौन्दर्य दोनों की दृष्टि से बेहद लाभकारी होता है, लेकिन शायद ही आपको ये पता हो कि अलग-अलग फलों के रस के सेवन से कई बीमारियों का इलाज घर पर भी किया जा सकता है। आइए, जानते हैं-

वजन बढ़ाने के लिए -

वजन बढ़ाने के लिए दुग्ध कल्प बहुत फायदेमंद होता है। ड्रायफ्रूट्स, गेहूं के जवारे का रस व सभी तरह के फलों के रस से वजन बढ़ सकता है। फलों के रस का सेवन करने पर कब्ज से भी छुटकारा पाने में मदद मिल जाती है।

2 एसिडिटी के लिए -

एसिडिटी की समस्या से निजात पाने के लिए गाजर-पत्तागोभी, कद्दू और मिश्री व सेब-पाइनएप्पल का रस एक अच्छा विकल्प है। आप चाहे तो एक गिलास पानी में नीबू का रस और आधा चम्मच मिश्री मिलाकर दोपहर के खाने से आधे घंटे पहले लें। ऐसा करने से भी एसिडिटी से निजात पाने में फायदा मिलेगा।

3 गैस के लिए -

आंवले का चूर्ण सुबह और शाम लें, दो वक्त के आहार के बीच सही अंतराल रखें। तनावमुक्त रहें, प्राणायाम और ध्यान करें। इससे गैस और एसिडिटी में फायदा होता है।

4 जुकाम -

कुनकुने पानी में नींबू का रस डालकर उसके गरारे किए जा सकते हैं। घूंट-घूंटकर पिया जा सकता है। तुलसी की पत्ती-पोदीने की पत्ती, आधा बड़ा चम्मच अदरक तथा गुड़ दो कप पानी में उबालें। फिल्टर करके उसमें एक नीबू का रस डालकर उपयोग करें।

वेट लॉस और हेल्थ के लिए अपनाएं डिटॉक्स वॉटर

पाचन में सुधार करने, वजन घटाने और बॉडी को डिटॉक्स करने के लिए डिटॉक्स वॉटर का यूज किया जाता है। इससे ना केवल स्वस्थ रहने में मदद मिलती है बल्कि सुंदरता में भी निखार आता है। डिटॉक्स वॉटर हमारे शरीर से विषैले तत्वों को दूर करता है और पिंपल जैसी स्किन संबंधी दूसरी समस्याओं से मुक्ति दिलाता है।

डिटॉक्स वॉटर को घर पर ही बनाया जा सकता है और इसे बनाने का तरीका भी बहुत आसान है। खास बात यह है कि डिटॉक्स वॉटर को अलग-अलग फ्लेवर में तैयार किया जा सकता है। यानी अगर आपको कोई खास फ्लेवर पसंद नहीं आ रहा है तो आप दूसरे फ्लेवर को तैयार कर सकते हैं। डिटॉक्स वॉटर सेब और दाल चीनी, संतरा और अदरक, तुलसी-लॉन्ग-इलायची और शहद जैसी चीजों से बनाया जा सकता है।

संतरे और अदरक से डिटॉक्स वॉटर बनाने के लिए आप आधे संतरे को छीलकर बीच से बारीक पीस में काट लें, अब एक इंच अदरक का टुकड़ा कद्दूकस करें और इन दोनों चीजों को 1 लीटर पानी में मिलाकर दो से तीन घंटे के लिए फ्रीज में रखें। इसके बाद छानकर इस पानी का उपयोग करें। यह आपके मूड को ठीक करने और बढ़ते वजन को नियंत्रित करने में मददगार है।

अगर आपको संतरे के डिटॉक्स वॉटर का टेस्ट पसंद ना आए तो आप दालचीनी और सेब से डिटॉक्स वॉटर भी बना सकते हैं। इसके लिए आपको दालचीनी का एक करीब 1 से डेढ़ इंच लंबा टुकड़ा रातभर के लिए करीब 1 लीटर पानी में भिगोकर रखना होगा। इसके बाद सुबह उठकर एक सेब को छीलकर बारीक-बारीक पीस में काटकर करीब आधा घंटे के लिए इन्हें दालचीनी के पानी में भिगो दें। इसके बाद आप इस पानी को छानकर इसका यूज कर सकते हैं। यह पानी कार्डियोवस्कुलर डिजीज का खतरा भी कम करता है। स्किन को सुंदर बनाने और बढ़ी हुई चर्बी को कम करने के लिए आप इलायची, तुलसी, लॉन्ग और शहद को मिलकार भी डिटॉक्स वॉटर तैयार कर सकते हैं। इसके लिए एक लीटर पानी में 5 लॉन्ग और 5 इलायची डालकर रातभर छोड़ दें।

स्किन को करना है रिपेयर तो घर पर बनाए ये नाइट क्रीम

अगर आप अच्छी और हेल्दी स्किन चाहती हैं तो उसके लिए यह ध्यान रखे कि नाइट क्रीम बहुत जरूरी होती है। जी हाँ और नाइट क्रीम का काम स्किन रिपेयरिंग के साथ डेड सेल को रिमूव कर न्यू सेल्स का निमार्ण करना होता है। नाइट क्रीम ऐसी होनी चाहिए, जो आपके स्किन को सभी आवश्यक पोषक प्रदान कर डीप लेयर तक जाए, साथ ही एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करे। वैसे आज के समय में बाजार में कई ब्रांड में प्रोफेशनल और एडवांस नाइटक्रीम उपलब्ध है लेकिन इसे घर पर भी तैयार किया जा सकता है। आज हम आपको उन्ही के बारे में बताने जा रहे हैं।

एलोवेरा जेल नाइट क्रीम- एलोवेरा स्किन के लिए बहुत लाभदायक माना जाता है। यह नाइट क्रीम के तौर पर आपकी त्वचा को रात भर पोषण देगी। आप एलोवेरा में आमंड ऑयल और गुलाब जल आदि मिला कर नाइट क्रीम तैयार कर सकते हैं। जी हाँ और इस क्रीम का उपयोग करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप रात में अपना चेहरा धो लेने के बाद इसे लगाएं। नाइट क्रीम की थोड़ी मात्रा लें और इसे कम से कम 2 मिनट के लिए सर्कुलर मोशन में मसाज करें। इसको बनाने के लिए एलोवेरा जेल 2 से 3 टीस्पून, गुलाब जल 1 से 2 टीस्पून, बादाम का तेल 1 टीस्पून, लैवेंडर का तेल 7-8 बूंद ले लें। सबसे पहले एक बाउल लें और उसमें एलोवेरा जेल और गुलाब जल मिलाएं। उसके बाद इसमें एक चम्मच बादाम का तेल और कुछ बूंदे लैवेंडर ऑयल की मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं। अब लीजिये नाइट क्रीम तैयार है। इसे एक कंटेनर में स्टोर करें और इसे रेफ्रिजरेट करें!

गुलाब जल और कोकोआ बटर नाइट क्रीम- इसको बनाने के लिए आपको चाहिए कोको बटर 2 चम्मच, गुलाब जल 2 से 3 चम्मच, शहद 1 चम्मच और बादाम का तेल1 चम्मच चाहिए। सबसे पहले एक बाउल में सारी सामग्री एक साथ मिला लें। इसके बाद इसमें कोकोआ बटर और बादाम का तेल डालकर धीमी आंच पर गर्म करें। अब इसको ठंडा कर लें। ठंडा होने पर इसमें शहद और गुलाब के साथ जल मिलाएं। अब इसे एक बॉटल में रखें और रोज लगाएं।

ऑलिव ऑयल से बनी नाइट क्रीम- इसे बनाने के लिए आपको चाहिये होगा 1/2 कप वर्जिन ऑलिव ऑयल, 2 बड़े चम्मच कोकोनट ऑयल, 1 बड़ा चम्मच वैक्स। सबसे पहले ऑलिव ऑयल, कोकोनट ऑयल और वैक्स् को एक सॉस पैन में धीमी आंच पर तब तक मिलाएं जब तक कि यह मेल्ट न जाए। अब क्रीम को ठंडा होने दें और फ्रिज में एक कंटेनर में स्टोर करें। इसको आप चाहे तो करीब 1 महीने तक इस्तेमाल कर सकते हैं। (आरएनएस)

बालों के विकास के लिए जरूरी हैं ये पोषक तत्व, जानिए इनके स्त्रोत

शरीर की तरह आपको भी बालों के विकास के लिए कुछ आवश्यक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। पोषक तत्व बालों के रोम को मजबूत करने, बालों के विकास को बढ़ावा देने और बालों के घनत्व में सुधार करने में मदद कर सकते हैं। आइए आज हम आपको बालों के विकास के लिए जरूरी पांच पोषक तत्वों के बारे में बताते हैं, जिनसे युक्त खान-पान की चीजों को डाइट में शामिल करना लाभदायक है।

प्रोटीन और अमीनो एसिड बालों को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाते हैं, इसलिए इन पोषक तत्वों से युक्त खाद्य पदार्थों को अपनी डाइट का हिस्सा जरूरी बनाएं। प्रोटीन के लिए मसूर दाल, राजमा, सोयाबीन, कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज, तिल के बीज, ब्राउन राइस और मूंगफली का सेवन करें। अमीनो एसिड के मुख्य स्त्रोत सूखे मेवे, टोफू और क्विनोआ आदि होते हैं।

ओमेगा-3 पीयूएफए यानी पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड स्कैल्प की सूजन को कम करने और बालों के विकास चक्र में सुधार करने में मदद करते हैं। 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर चीजें बालों के विकास चरण को सक्रिय करने और इन्हें स्वस्थ रखने में मदद कर सकती हैं। बता दें कि सालमन, टूना, अलसी के बीज, जैतून का तेल, अखरोट और अंकुरित अनाज आदि ओमेगा-3 पीयूएफए के बेहतरीन स्त्रोत माने जाते हैं।

एंटी-ऑक्सीडेंट स्कैल्प को सूजन, सूरज की हानिकारक युवी किरणों और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से सुरक्षित रखकर बालों को स्वस्थ रख सकता है। एंटी-ऑक्सीडेंट बालों के विकास को बढ़ावा देने और समय से पहले बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने में मदद करते हैं। इस पोषक तत्व के लिए आप अपनी डाइट में कद्दू, गाजर, चुकंदर, टमाटर, ब्रोकली, अंडे, संतरा, खरबूजा, तरबूज, अंगूर, सूखे मेवे, बीज और जैतून का तेल शामिल कर सकते हैं। (आरएनएस)

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

स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है नारियल पानी, लेकिन ये लोग इसे न पिएं

नारियल पानी को एक बेहद सेहतमंद पेय माना जाता है। इसमें कम कैलोरी होती हैं और यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। हालांकि, क्या आपको पता है कि कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिन्हें नारियल पानी नहीं पीना चाहिए। आइए जानते हैं कि किन लोगों को नारियल पानी नहीं पीना चाहिए और इसके पीछे का कारण क्या है ताकि इस पेय का सेवन करने से पहले आप इन बातों का ध्यान रख सकें।

कम ब्लड प्रेशर के मरीज

अगर किसी व्यक्ति का ब्लड प्रेशर पहले से ही कम है तो उन्हें नारियल पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। इसका कारण है कि नारियल पानी में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है, जो पहले से कम ब्लड प्रेशर वाले लोगों को और भी कम कर सकता है। इसके अलावा इसमें मौजूद पोटेशियम शरीर में नमक के प्रभाव को कम करके ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकता है, जिससे सिरदर्द हो सकता है।

खराब पाचन वाले लोग

खराब पाचन वाले लोगों को भी नारियल पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। इसका कारण है कि नारियल पानी में रेशा की मात्रा अधिक होती है और रेशा खराब पाचन वाले लोगों की स्थिति को और भी खराब कर सकता है। इसके अलावा रेशा गैस, कब्ज, पेट दर्द और सूजन जैसी कई पाचन संबंधी समस्याओं का कारण भी बन सकता है। इसलिए खराब पाचन वाले लोग सीमित मात्रा में ही नारियल पानी का सेवन करें।

अधिक ठंड लगने की समस्या होने पर

अगर आपको ठंड लगने की समस्या रहती है तो आपको नारियल पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। इसका कारण है कि नारियल पानी ठंडा होता है और इससे ठंडक और अधिक बढ़ सकती है। इसके अलावा इससे गले में खराश और खांसी भी हो सकती है। बेहतर होगा कि ठंडे पानी की जगह नारियल पानी कमरे के तापमान पर ही पिएं। ठंड लगने के कारण और इससे राहत पाने के घरेलू नुस्खे भी मददगार हो सकते हैं।

मधुमेह के मरीज

मधुमेह के मरीजों के लिए भी नारियल पानी का सेवन करना खतरनाक हो सकता है। इससे शरीर में ब्लड शुगर का स्तर बढ़ सकता है। हालांकि, मधुमेह के मरीज नारियल पानी का सेवन कर सकते हैं, लेकिन केवल सीमित मात्रा में। इसके अलावा ताजा नारियल पानी का सेवन करें। इसके लिए नारियल के पानी को न तो गर्म करें और न ही फ्रिज में रखें।

गुर्दे की समस्या

अगर किसी व्यक्ति को गुर्दे से जुड़ी कोई समस्या है तो उसे भी नारियल पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। इसका कारण है कि नारियल पानी में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है, जो गुर्दे की समस्या वाले लोगों के लिए नुकसानदायक हो सकता है। दरअसल, खराब गुर्दे पोटेशियम को सही ढंग से शरीर से बाहर नहीं निकाल पाते, जिससे शरीर में इसकी अधिकता हो जाती है।

शब्द सामर्थ्य -56

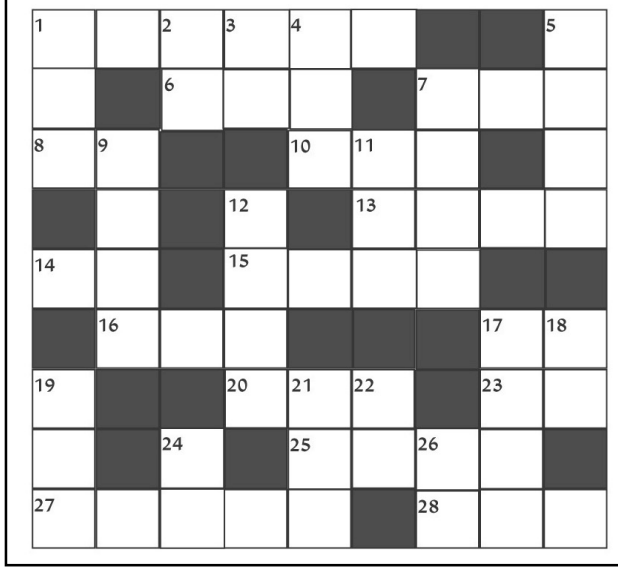
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 55 का हल

भू	कं	प	■	फा	य	दा	■	स
प	■	ल	ला	ट	■	य	ती	म
ति	ल	क	■	क	न	क	■	झ
■	क्ष्म	■	■	■	रे	■	■	■
ग	ण	क	■	सं	श	य	■	सौ
ह	■	या	च	क	■	म	न्न	त
रा	क्ष	स	■	र	क्ष	क	■	न
■	त्रि	■	■	■	मि	■	■	■
शा	य	री	■	का	त	र	■	गो

टीवी पर कम दिखते हैं सुपरनैचुरल कॉमेडी शो - प्रियंवदा कांत

अभिनेत्री प्रियंवदा कांत जल्द ही एण्ड टीवी के नए धारावाहिक घरवाली पेड़वाली' में लतिका की भूमिका में नजर आएंगी। इस शो में वह पेड़वाली- यानी एक आत्मा की भूमिका निभा रही हैं। अभिनेत्री ने बताया कि टीवी पर सुपरनैचुरल कॉमेडी वाले शो बहुत कम हैं।

प्रियंवदा ने बताया कि भारतीय टेलीविजन पर सुपरनैचुरल कॉमेडी बहुत कम देखने को मिलती है और यही वजह है कि यह शो उनके लिए खास है।

घरवाली पेड़वाली' की कहानी लतिका नामक एक आत्मा के इर्द-गिर्द घूमती है, जो अचानक जीवित लोगों की दुनिया में लौट आती है। वह मुख्य पात्र जीतू शर्मा की पत्नी के रूप में सामने आती है। प्रियंवदा ने अपनी भूमिका के बारे में कहा, लतिका सिर्फ एक किरदार नहीं, बल्कि इस कहानी का भावनात्मक और कथानक का केंद्र है। उसका किरदार कहानी को आगे बढ़ाता है। इस अनोखे और फ्रेश थीम वाले शो का हिस्सा बनकर मैं उत्साहित हूं।

प्रियंवदा ने बताया कि लतिका का किरदार जीवंत, कॉमेडी और चुलबुला है, जिसे निभाना उनके लिए बेहद मजेदार है। उन्होंने कहा, मुझे हमेशा से हास्य किरदार निभाना पसंद है और यह मेरा मजबूत पक्ष है। लतिका की मजाकिया नेचर से मैं खुद को जोड़ पाती हूं, क्योंकि मुझे वास्तविक जीवन में भी मजाक करना पसंद है। इस शो में हास्य, भावनाओं, छोटे शहर के आकर्षण और देसी अंदाज का शानदार मिश्रण है।

इस महीने की शुरुआत में घोषणा हुई थी कि अभिनेता पारस अरोड़ा इस शो में जीतू की भूमिका निभाएंगे। जीतू एक साधारण व्यक्ति है, जिसका जीवन असामान्य परिस्थितियों में उलझ जाता है। उसे दो माताओं और दो पिताओं ने पाला है, वह दो बॉस के अधीन काम करता है और अब एक अजीब मोड़ के कारण उसकी दो पत्नियां हैं।

पारस ने कहा, जीतू का किरदार मुझे अपनी सादगी, हास्य और भावनात्मक गहराई के कारण पसंद आया। आजकल कॉमेडी शो कम ही बनते हैं और यह शो दर्शकों को खुशी देने का मौका देता है। उत्तर प्रदेश की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि इसकी प्रामाणिकता को और बढ़ाती है।

रवि तेजा और श्रीलीला की फिल्म 27 अगस्त को सिनेमाघरों में आएगी

बहुप्रतीक्षित फिल्म मास जत्था आधिकारिक तौर पर 27 अगस्त यानी गणेश चतुर्थी के वीकेंड पर भरपूर मनोरंजन के साथ रिलीज़ होने के लिए तैयार है! विंटेज वाइब्स और पक्के कमर्शियल सेटअप के साथ, यह फिल्म सिनेमाघरों में एक सामूहिक उत्सव का अनुभव देने वाली है। अब तक रिलीज़ हुई हर फिल्म ने मनोरंजन का भरपूर तड़का लगाया है और एक धमाकेदार धमाके की ओर अग्रसर है।

निर्माताओं ने हाल ही में पहला गाना रिलीज़ किया है, जिसे अपनी ज़बरदस्त ऊर्जा और ज़बरदस्त वाइब के लिए खूब वाहवाही मिली है। श्रीलीला इसमें मुख्य भूमिका में हैं और जब भी रवि तेजा और श्रीलीला की यह जोड़ी रिलीज़ होती है, बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचाना तय है।

चार्ट टॉपिंग और दर्शकों के पसंदीदा संगीत निर्देशक भीम्स सेसिरोलीओ ने एक बार फिर दर्शकों के दिलों पर राज करने वाला साउंडट्रैक तैयार किया है।

निर्देशक भानु भोगवरपु ने हर चीज़ को एक बेहतरीन सेटअप के साथ गढ़ा है और दर्शकों और प्रशंसकों को उस ऊर्जावान अवतार से बांधे रखने में कामयाब रहे हैं जिसे देखने के लिए हम सभी मास महाराज रवि तेजा से उत्साहित हैं। विधु अय्याना की सिनेमैटोग्राफी ने अब तक अपने दृश्यों के माध्यम से सभी जीवंत व्यावसायिक वाइब्स को उभारा है। और राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता नवीन नूली के संपादन के साथ, आप जानते हैं कि यह फिल्म अपने लक्ष्य को छुएगी, उनका अनुभव हमेशा एक अतिरिक्त धार लाता है जो इसे एक बेहतरीन फेस्टिवल फिल्म बनाता है..!

नागा वामसी और साई सौजन्या द्वारा प्रतिष्ठित बैनर सीथारा एंटरटेनमेंट्स, फॉर्च्यून फोर सिनेमाज़ और श्रीकारा स्टूडियोज़ के तहत निर्मित, यह नाम किसी परिचय का मोहताज नहीं है क्योंकि यह लगातार ब्लॉकबस्टर फ़िल्में देकर लगातार सफलता की राह पर है। इस बार, वे एक ऐसी फिल्म के साथ प्रशंसकों की प्यास बुझाने के लिए पूरी तरह तैयार हैं जो इस त्योहारी सीज़न में ज़बरदस्त उत्साह पैदा करने वाली है।

आरती सिंह ने बोल्ड बिकिनी में लगाई आग

टीवी की मशहूर अदाकारा एक्ट्रेस आरती सिंह अक्सर अपनी फोटोज से इंटरनेट पर तहलका मचा देती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी लेटेस्ट बिकिनी फोटोज शेयर की, जिससे सोशल मीडिया पर आग लग गया। लोग उनकी फोटोज पर भरपूर प्यार लुटा रहे हैं। फोटोज में आरती अपनी टोन्ड बॉडी को फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस आरती सिंह ने इंस्टाग्राम हैंडल पर अपनी हॉट तस्वीरें शेयर की हैं। फोटोज में एक्ट्रेस को बिकिनी में देखा जा सकता है। हॉट अवतार में समंदर किनारे आरती बेहद ही खूबसूरत और बोल्ड लग रही हैं।

पोस्ट करते ही उनकी ये तस्वीरें वायरल हो गई। कमेंट सेक्शन में फैंस उनकी खूब तारीफें कर रहे हैं। एक्ट्रेस ने ये फोटोज अपने मालदीव वेकेशन से शेयर की हैं। फैंस इसपर जमकर प्यार लुटा रहे हैं।

इस फोटोज में आरती ग्रीन स्लीपलेस स्विमसूट में कहर ढा रही हैं। स्टाइलिश पोज देते कड़ी आरती का लुक हर किसी का दिल जीत ले रहा है।

सोशल मीडिया पर आरती सिंह ने ऐसी अपनी कई फोटोज शेयर की हैं। इस तस्वीर में एक्ट्रेस ने स्विमसूट को व्हाइट स्कर्ट के साथ पेयर किया है। सनग्लासेस पहने वो काफी हॉट लग रही हैं।

बता दें कि आरती सिंह ने बॉयफ्रेंड दीपक चौहान से 25 अप्रैल 2024 को मुंबई के इस्कॉन मंदिर में शादी की थी। आरती सुपरस्टार गोविंदा की भांजी और कॉमेडियन कृष्णा अभिषेक की बहन भी लगती हैं।

बता दें कि आरती सिंह ने बॉयफ्रेंड दीपक चौहान से 25 अप्रैल 2024 को मुंबई के इस्कॉन मंदिर में शादी की थी। आरती सुपरस्टार गोविंदा की भांजी और कॉमेडियन कृष्णा अभिषेक की बहन भी लगती हैं।

सोशल मीडिया पर आरती काफी एक्टिव रहती हैं। यहां वो अक्सर अपनी तस्वीरें और विडियोज शेयर करती रहती हैं। उनकी तस्वीरें काफी तेजी से वायरल हो जाती हैं।

टीवी की दुनिया में अपने शानदार किरदार से आरती हर किसी का दिल जीत चुकी हैं।

आरती सिंह अब तक कई टीवी शोज का हिस्सा रह चुकी हैं। उन्होंने मायका, गृहस्थी, थोड़ा है बस थोड़े की जरूरत है, परिचय, उतरन, देवों के देवज्महादेव और ससुराल सिमर का में काम किया है।।

प्रिटी वुमन अंकिता लोखंडे का पिंक सूट में स्टाइलिश अंदाज

अभिनेत्री अंकिता लोखंडे ने सोशल मीडिया पर स्टाइलिश लुक में तस्वीर पोस्ट की है, जिसमें वह बेहद खूबसूरत लग रही हैं।

अंकिता ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो मोंटाज पोस्ट किया, जिसमें वह गुलाबी रंग के सूट में बेहद खूबसूरत और कॉन्फिडेंट नजर आ रही हैं। लुक को पूरा करने के लिए उन्होंने डायमंड चोकर, न्यूड मेकअप और कर्ली बालों को बन में स्टाइल किया। वीडियो में 1964 का मशहूर गाना ओह, प्रिटी वुमन बैकग्राउंड में ऐड किया है। वीडियो पोस्ट कर अंकिता ने कैप्शन में लिखा, हमेशा अपने प्रिटी वुमन टाइम में!

हाल ही में अभिनेत्री ने कुकिंग और कॉमेडी रियलिटी शो लाफ्टर शेफ्स फन अनलिमिटेड-2 में पति विक्की जैन के साथ हिस्सा लिया था। इस शो में उनके साथ कृष्णा अभिषेक, राहुल वैद्य, करण कुंद्रा, निया शर्मा, रीम शेख, सुदेश लेहरी, एल्विश यादव, रुबीना दिलैक, अली गोनी और कश्मीरा शाह जैसे स्टार्स नजर आए थे। शो को भारती सिंह ने होस्ट किया, जबकि हरपाल सिंह सोखी जज की भूमिका में थे। शो का दूसरा सीजन हाल ही में खत्म हुआ, जिसमें एल्विश यादव और करण कुंद्रा विजेता बने थे।

शो के समापन पर अंकिता और विक्की ने इंस्टाग्राम पर वीडियो पोस्ट किया था, जिसमें विक्की ने शो का हिस्सा बनने के लिए कलर्स चैनल को धन्यवाद दिया था, जबकि अंकिता ने कहा था कि वह लाफ्टर शेफ को बहुत मिस करेंगी, क्योंकि इस शो ने उन्हें एक परिवार दिया।

दर्शकों के प्यार और समर्थन के लिए आभार व्यक्त करते हुए, उन्होंने लिखा, यह नोट लंबा है और हम दोनों की ओर से है... सबसे पहले, उन सभी दर्शकों को बहुत-बहुत धन्यवाद, जिन्होंने शो को इतना प्यार दिया। आपका प्यार हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

कलर्स चैनल, साथी और प्रतियोगियों, होस्ट भारती सिंह और जज हरपाल सिंह सोखी को धन्यवाद दिया था। उन्होंने लिखा, बहुत-बहुत धन्यवाद कलर्स टीवी और शीतल मैम, जिन्होंने हमें एक ऐसा परिवार दिया, जिसकी हमें जरूरत थी; यह हमने पहले कभी नहीं सोचा था।

पीएम-किसान: किसानों के सशक्तिकरणऔर ग्रामीण अर्थव्यवस्थाओं के रुपांतरण का भारत का वैश्विक खाका

डॉ. प्रमोद मेहरदा, अरिंदम मोदक

समावेशी विकास और ग्रामीण समृद्धि के सफर में, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम-किसान) योजना, भारत सरकार की एक अग्रणी पहल के रूप में उभर कर सामने आई है। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा 24 फरवरी 2019 को शुरू की गई, इस पहल ने लाखों छोटे एवं सीमांत किसानों के जीवन पर गहरा प्रभाव डाला है और पूरी तरह से डिजिटल, कुशल एवं पारदर्शी प्रणाली के जरिए प्रत्यक्ष आय सहायता प्रदान करने के एक वैश्विक मॉडल के रूप में खुद को स्थापित किया है।

प्रत्यक्ष समर्थन के जरिए किसानों का सशक्तिकरण

मूल रूप से,पीएम-किसान योजना पात्र किसान परिवारों को प्रतिवर्ष 6,000 रुपये की सहायता प्रदान करती है। यह सहायताराशि प्रत्यक्ष लाभ अंतरण (डीबीटी) प्रणाली के जरिए 2,000 रुपये की तीन बराबरकिस्तों में सीधे उनके बैंक खातों में जमा की जाती है। इस सुव्यवस्थित एवंतकनीक-संचालित कदम से बिचौलियों की भूमिका, लाभ मिलने में होने वाली देरी और त्रुटि की गुंजाइशखत्म होतीहै और एक-एक पाई इच्छित लाभार्थी तक पहुंचना सुनिश्चित होता है।

इस योजना की शुरुआत से लेकर अब-तक,कुल 3.69 लाख करोड़ रुपये से अधिक की राशि किसानों को हस्तांतरित की जा चुकी है। इस प्रकार, पीएम-किसान दुनिया के सबसे बड़े डिजिटल रूप से क्रियान्वित नकद हस्तांतरण कार्यक्रमों में से एक बन गया है। आंकड़ों से परे, यह कदम सब्सिडी से हटकर सशक्तिकरण की दिशा में बढ़ने संबंधीएक बदलाव का प्रतीक है।बातचाहे बीज की हो या उपकरण या शिक्षा या फिर स्वास्थ्य की, इस योजना से किसानों को यह तय करने की आजादी मिलती है कि वे इस सहायता का सबसे बेहतरइस्तेमाल कैसे करें।

भारत के छोटे किसानों के हित में एक परिवर्तनकारी कदम

दो हेक्टेयर से कम जमीन वाले भारत के 85प्रतिशत से अधिक किसानों के लिए ये लाभ बुवाई या कटाई के मौसम में एक अहम आर्थिक सेतु का काम करते हैं। ये लाभ अल्पकालिक नकदी प्रवाह के तनाव को कम करते हैं, अनौपचारिक ऋण पर निर्भरता में कमीलाते हैंऔर संकट के समय एक सुरक्षा कवच प्रदान करते हैं।

वित्तीय सहायता से कहीं बढ़कर, पीएम-किसान योजना समावेशिता, सम्मान और राष्ट्र निर्माण की प्रक्रिया में एक भागीदार के रूप में किसान की मान्यता का प्रतीक है।

डिजिटल शासन की श्रेष्ठता

पीएम-किसान की सफलता का श्रेय भारत के मजबूत डिजिटल बुनियादी ढांचे को जाता है। जेएएम की तिकड़ी -जन धन बैंक खाते, आधार बायोमेट्रिक पहचान और मोबाइल कनेक्टिविटी - ने बड़े पैमाने पर लाभ के निर्बाध वितरण को संभव बनाया है। स्व-पंजीकरण से लेकर भूमि स्वामित्व के सत्यापन और डीबीटी द्वारा समर्थ भुगतान तक, इस पूरी योजना का जीवनचक्र डिजिटल है।

राज्य सरकारों के सहयोग से, पीएम-किसान डिजिटल रूप से समन्वित तथा एक छोर से दूसरे छोर तक आसानी से पहुंचने वाले शासन के एक बेहतरीन मॉडल के रूप में कार्य करता है। इसने विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों में भूमि अभिलेखों, लाभार्थियों के डेटाबेस और भुगतान प्रणालियों को सफलतापूर्वक समन्वित किया है औरइससे दुनिया के किसी भी अन्य देश की तुलना में किसान-केन्द्रित एक उत्तम संरचना का निर्माण हुआ है।

पीएम किसान ने कृषि से जुड़े इकोसिस्टम में किसान ई-मित्र वॉयस-आधारित चैटबॉट और एग्री स्टैक जैसी नवीन परियोजनाओं को भी प्रेरित किया है। एग्रीस्टैक व्यक्तिगत, समय पर और पारदर्शी सेवाएं प्रदान करने के लिए तैयार है, जिससे भारतीय कृषि भविष्य की जरूरतों के अनुरूप तैयार हो सके।

वैश्विक मानकों की स्थापना

दुनिया भर में, प्रत्यक्ष लाभ कार्यक्रमों को गरीबी उन्मूलन के कारगर साधनों के रूप में तेजी से मान्यता मिल रही है। फिर भी, पीएम-किसान की कुछ अनूठी विशेषताएं हैं -इसका विशाल आकार, गति और डिजिटल विश्वसनीयता इसे बिखरी हुई कृषि सहायता प्रणालियों में सुधार के लिए प्रयासरत देशों के लिए एक अनुकरणीय मॉडल बनाती है।

आईएफपीआरआई, एफएओ, आईसीएआर और आईसीआरआईएसएटीजैसी अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं ने छोटे किसानों की आय बढ़ाने, ऋण की सुलभता में सुधार, असमानता को कम करने और आधुनिक कार्यप्रणालियों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करने की दिशा में पीएम किसान की भूमिका पर प्रकाश डाला है। कई देशों में जारी सशर्त हस्तांतरण के उलट, इसका विश्वास-आधारित वबिना शर्त वाला दृष्टिकोण, सहभागी एवंसम्मान-आधारित कल्याणकारी वितरण की दिशा में एक बड़ी छलांग है।

ग्रामीण विकास को गति देना

पीएम-किसान का सकारात्मक प्रभाव केवल व्यक्तिगत लाभार्थियों तक ही सीमित नहीं है। इसके तहत होने वाले अनुमानित नकदी प्रवाह ने ग्रामीण बाजारों को पुनर्जीवित किया है, कृषि-उत्पादों की मांग को प्रोत्साहित किया है और घरेलू उपभोग के पैटर्न को मजबूत किया है। इसने महिलाओं को सशक्त बनाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, खासकर उन मामलों में जहांबैंक खाते संयुक्त रूप से खोले जाते हैं।

इसके अलावा, यह एक समग्र और परस्पर संबद्ध ग्रामीण विकास इकोसिस्टम का निर्माण करके मृदा स्वास्थ्य कार्ड, किसान क्रेडिट कार्ड, पीएम फसल बीमा योजना और ई-नाम जैसी अन्य प्रमुख योजनाओं का पूरक है। किसानों के लिए एक पेंशन योजना, पीएम-किसान मानधन योजना के साथ इसका एकीकरण, भारत के कृषि कार्यबल के लिए सामाजिक सुरक्षा जाल बनाने की दिशा में एक अहम कदम है।

सुनहरे भविष्य का एक दृष्टिकोण- दृढ़ता, समानता और स्थिरता

पीएम-किसान एक वित्तीय सहायता तंत्र से कहीं बढ़करहै। यह भारत सरकार के किसानों के नेतृत्व वाले विकास का एक परिवर्तनकारी दृष्टिकोण है। अधिकार से सशक्तिकरण की ओर, सहायता से स्वायत्तता की ओर स्थानांतरित होकर, यह राज्य और किसान के बीच अनुबंध को नए सिरे से परिभाषित करता है।

भारत 5 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनने की आकांक्षा रखता है, ऐसे में पीएम-किसान जैसी पहल समावेशी प्रगति की नींव रखती है। उन्नत तकनीकों के निरंतर एकीकरण और जलवायु परिवर्तन के प्रति दृढ़ता, स्थिरता और सटीक कृषि पर ध्यान केंद्रित करने के साथ, यह योजना बदलाव की दिशा में एक बेहदशक्तिशाली कदमके रूप में विकसित होने के लिए तैयार है।

पीएम-किसान विश्वास, तकनीक और परिवर्तन की कहानी है। यह दुनिया के लिए भारत का योगदान है। यह योजना एक जीवंत उदाहरण है कि कैसे एक दूरदर्शी नीति, डिजिटल नवाचार और राजनीतिक इच्छाशक्ति के साथ मिलकर, लाखों लोगों को सशक्त बना सकती है और 21वीं सदी के शासन को नए सिरे से परिभाषित कर सकती है।

लेखक अतिरिक्त सचिव व सलाहकार, कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार हैं

सू- दोकू क्र.56

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

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. 55 का हल

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

डॉनल्ड ट्रंप भारत के इतने खिलाफ क्यों हो रहे हैं ?

अजय दीक्षित

एक सप्ताह से यूएस प्रेसिडेंट डॉनल्ड ट्रंप भारत पर टैरिफ बार कर रहे हैं और आज उन्होंने टैरिफ को बढ़ा कर पच्चीस से पचास फीसदी कर दिया है ये उन वस्तुओं पर लगेगा जो भारत अमेरिका को निर्यात करेगा पहले ये दस फीसदी था । उल्लेखनीय है भारत अमेरिका को 84 अरब डॉलर का प्रति वर्ष निर्यात करता है जिसके बदले में अमेरिका से 47 अरब डॉलर कीमत का आयत करता है जिसमें लोहा सीमेंट, रक्षा उपकरण, हेलीकॉप्टर, आदि शामिल हैं जबकि भारत अमेरिका में डेयरी उत्पाद, टेक्सटाइल,कपास, जुट, आदि निर्यात करता है। भारत क्रूड ऑयल सऊदी अरब,रूस, कुवैत, इराक,ईरान,से खरीद रहा है।रूस से प्रति महीने 1.1लाख बैरल क्रूड ऑयल खरीद रहा है जो भारत की जरूरत का 40 फीसदी के आसपास है बस यही से विवाद शुरू हुआ है। अमेरिका का कहना है कि भारत रूस की अर्थ व्यवस्था को मजबूत बनाने में लगा है और रूस यूक्रेन युद्ध को बंद नहीं कर रहा है।3 वर्ष से अधिक से चल रहे रूस यूक्रेन युद्ध को बंद कराने के कई प्रयास कर लिए। अमेरिका के राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप को युद्ध विशेषज्ञों ने बताया है कि रूस यूक्रेन को पूरा कब्जा कर ले गा तभी युद्ध समाप्त होगा

चाइना तो भारत से भी अधिक क्रूड ऑयल रूस से खरीद रहा है। देखिए अब विश्व का राजनीतिक पारदर्श बदल रहा है

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के रक्षा सलाहकार

अजीत डोभाल, और विक्रम मिश्री सात दिन से चीन में है । और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी चाइना जाने वाले हैं।विदेश मंत्री एस जयशंकर भी चाइना में आज सी जिंग पिंग से मिले हैं। अमेरिका के खिलाफ पूरे विश्व में गोलबंदी हो रही है। यूरोपीय देशों ने नाटो से मुंह मोड़ लिया है क्योंकि अमेरिका ने हाल ही में यूक्रेनी राष्ट्रपति जलेशकी को व्हाइट हाउस में बुलाकर फटकार लगाई थी।दरअसल अमेरिका के राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप की नीति किसी को समझ में ही नहीं आ रही है कभी भारत पर आरोप लगाते हैं कि रूस को यूक्रेन युद्ध में फंडिंग कर रहा है और कभी यूरोपीय देशों को फ्रांस जर्मनी इटली ब्राजील ऑस्ट्रेलिया,पर टैरिफ बढ़ा कर उन्हें नेस्तनाबूद करने को धमकी देते हैं। डॉनल्ड ट्रंप का पहला कार्यकाल इतना उलझा नहीं था और न किसी अमेरिकन राष्ट्रपति का रहा है।

जबकि यूरोपीय देशों गैस, क्रूड ऑयल, रूस से खरीद रहे हैं।

डॉनल्ड ट्रंप की दोहरी नीति गाजा को लेकर है वहां इज़राइल गाजा में भूखे पॉलिस्टिनो पर उस समय हमला कर रहा है जब वह खाने पीने का सामान लेने जा रहे हैं। लेकिन तब अमेरिका का मानव अधिकार संगठन चुप बैठ जाता है। कुल मिलाकर डॉनल्ड ट्रंप का ऐसे पहले राष्ट्रपति है जो नित नई नीति घोषित कर ते हैं। भारतीय औद्योगिक क्षेत्र के जानकार

श्री हीरा चंदानी ने कहा कि भारत इस समय विश्व की सबसे अधिक बढ़ती अर्थ व्यवस्था है और उसका जीडीपी 6.4 के आसपास है तो डॉनल्ड ट्रंप ने जो कहा है कि भारत डूबती अर्थ व्यवस्था है यह गलत है।अभी ब्रिटेन के प्राइम मिनिस्टर

स्टारमर ने कहा कि भारत ब्रिटेन की गिरती अर्थ व्यवस्था में मदद कर सकता है।

अमेरिका के राष्ट्रपति ने अकेले भारत पर ही नहीं ब्राजील,साउथ कोरिया, चाइना पर टैरिफ बढ़ाए हैं क्योंकि भारत, ब्राजील, ऑस्ट्रेलिया, साउथ अफ्रीका, न्यूजीलैंड, इंग्लैंड, फ्रांस, इटली,ही सर्वाधिक निर्यात करते हैं।

ऑपरेशन कालनेमिः स्वयं को देवता का अवतार बताने वाला फर्जी बाबा गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने ऑपरेशन कालनेमि के तहत छदम वेशधारी स्वंय को देवता का अवतार बताने वाले बाबा को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

मिली जानकारी के अनुसार मुख्यमंत्री के निर्देशों पर छद्म भेषधारियो के विरुद्ध कार्यवाही हेतु सम्पूर्ण राज्य में 'ऑपरेशन कालनेमि' अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत एसएसपी अजय सिंह द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने- अपने थाना क्षेत्रों में बाबा/फकीरों का छद्म भेष धरकर लोगो की धार्मिक भावनाओं से खिलवाड़ करने, उन्हें चमत्कार/ समस्याओं का हल तथा झाड़- फूंक के नाम पर अपने झांसे में लेकर उनके साथ ठगी का प्रयास करने वाले ढोंगी बाबाओं के विरूद्ध कार्यवाही करने के निर्देश दिए हैं।

इसी क्रम में कोतवाली डोईवाला पर गठित पुलिस टीम द्वारा चैकिंग के दौरान डोईवाला क्षेत्र मे घूम रहे एक फर्जी/छदम-भेषधारी बाबा शौकिन नाथ पुत्र कपूर नाथ निवासी सपेरा बस्ती डोईवाला डोईवाला को गिरफ्तार किया गया। उक्त व्यक्ति द्वारा बाबा का छद्म भेष धरकर खुद को चमत्कारी बाबा बताते हुए खुद को देवता के अवतार बताया जा रहा था तथा चमत्कार दिखाने, तन्त्रो/मंत्रो के माध्यम से बिमारी आदि को ठीक करने के नाम पर लोगों को ठगने का प्रयास कर रहा था।

स्थानीय लोगों से उक्त व्यक्ति के संबंध में जानकारी करने पर उनके द्वारा भी बताया गया कि उपरोक्त व्यक्ति बाबा का छदम भेष धारण कर चमत्कार करने व अन्य सभी समस्याओं का हल करने का आश्वासन देकर लोगों से पैसे ठगता है। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

1.6 किलो गांजे सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 1.6 किलो गांजा बरामद हुआ है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम कोतवाली नगर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर बड़े पैमाने पर नशीले सामान का कारोबार कर रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पंचपुरी टेपो ट्रेवल स्टैड रोडीबेलवाला टावर के पास बनी झोपडी के पास एक व्यक्ति को मय 1.6 किलोग्राम गांजे सहित गिरफ्तार कर लिया गया। जिसने पूछताछ में अपना नाम पुष्पेन्द्र सिंह पुत्र जय सिहं निवासी सुल्तान नगर थाना फर्रुखावाद जिला फर्रुखाबाद बताया।

पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

संनासं ने एडीजी लॉ एंड ऑर्डर से किया... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

पर, घरेलू नौकर हो या वरिष्ठ नागरिकों के लिए कार्य कर रहे किसी व्यक्ति के पूर्ववृत्त का तत्काल सत्यापन किया जायेगा। वरिष्ठ नागरिकों की सुरक्षा हेतु उनके पड़ोस में रह रहे नागरिकों,आवासीय कल्याण संघों, युवा स्वयंसेवकों, गैर सरकारी संगठनों के साथ मिलकर सामुदायिक नीति तैयार की जाएगी।

जिला पुलिस अधीक्षक विगत माह की अवधि में वरिष्ठ नागरिकों के विरुद्ध घटित अपराधों की प्रास्थिति के बारे में प्रत्येक माह की 20 तारीख तक पुलिस महानिदेशक और जिला मजिस्ट्रेट को पंजीकृत अपराधों के अभियोजन और उनकी जाँच की प्रगति तथा माह की अवधि में उठाये गये निवारक उपायों की मासिक रिपोर्ट प्रस्तुत करेगा। जिला अधिकारी, रिपोर्ट, नियम 22 के अधीन जिला स्तरीय समन्वयक तथा अनुश्रवण समिति के समक्ष रखवाएगा।

पत्र के अंत में कहा गया है कि इन प्राविधानों का क्रियान्वयन पर्वतीय जिलों में तो नगण्य है पर दून में जिलामजिस्ट्रेट/ पुलिस अधीक्षक द्वारा प्रशंसनीय कदम उठाए गए हैं। संगठन का प्रतिनिधिमंडल वरिष्ठ नागरिकों के साथ शीघ्र एडीजी से मिलने जायेगा यह भी निर्णय संगठन द्वारा लिया गया है।

आपदा मित्र पर फायरिंग मामले में 4 लोग गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। आपदा मित्र पर हुई फायरिंग प्रकरण मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने मुख्य आरोपी सहित चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से घटना में प्रयुक्त पिस्टल, कारतूस व तमंचा बरामद किया गया है। मुख्य आरोपी द्वारा अपने पिता पर हुए हमले का बदला लेने के लिए गलतफहमी में इस वारदात को अंजाम दिया गया था।

जानकारी के अनुसार बीती 2 अगस्त की रात लगभग 11 बजे आपदा मित्र शिवम पुत्र पुष्पेंद्र निवासी सज्जनपुर थाना श्यामपुर हाल निवासी शनिचौक विकास कॉलोनी जगजीतपुर थाना कनखल हरिद्वार को रात ड्यूटी जाते हुए गावं से बाहर सुनसान रास्ते पर रोककर 3-4 अज्ञात नकाबपोश व्यक्तियों द्वारा जान से मारने की नियत से उनके साथ मारपीट कर उनके पेट पर गोली मार दी तथा उसे मरा समझ कर मौके से फरार हो गये थे। मामले में पुलिस ने घायल हुए आपदा मित्र की पत्नी की तहरीर पर सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी।

पूछताछ में पीडित शिवम उपरोक्त द्वारा अपने साथ किसी की कोई रंजिश होने से इन्कार किया तथा न ही घटना के बाद पीडित से कोई लूटपाट की गयी थी। जिस कारण पुलिस ने अन्य कारणों की जांच शुरू कर दी गयी। पुलिस जांच में जुटी पुलिस टीम ने कड़ी मशक्कत के बाद बीती रात ग्राम बिशनपुर कुण्डी पथरी के दो व्यक्तियों नितिश पुत्र तेलूराम एवं विक्की पुत्र पिन्टूराम निवासी ग्राम बिशनपुर कुण्डी थाना पथरी को गिरफ्तार कर उनके पास से एक पिस्टल, तीन कारतूस व एक तमंचा बरामद किया

❑घटना में प्रयुक्त पिस्टल, कारतूस व तमंचा बरामद

गया। पूछताछ में नीतिश ने बताया कि उनके गावं के पुरुषोत्तम से उनकी एक जमीन को लेकर रंजिश चल रही है, पुरुषोत्तम द्वारा जून 2025 में अपने साथियों के साथ उनके घेर में घुसकर उनके पिताजी तेलूराम व माताजी के साथ लाठी डण्डे से मारपीट की थी, जिससे मैं बहुत आहत हुआ था। नितीश द्वारा बताया कि अपने माता पिता पर हुए हमले का बदला लेने के लिए उसने अपने चाचा के लडके विक्की पुत्र पिन्टुराम, विशाल पुत्र सत्यपाल तथा अपनी बुआ के लडके शुभम पुत्र शीशपाल का साथ मिलकर पुरुषोत्तम को जान से मारने की योजना बनाई। जिसके चलते 2 अगस्त की रात उसे जानकारी मिली कि पुरुषोत्तम बाइक से कटारपुर चौक से गावं की तरफ आने वाला है। जिस पर वह ग्राम कटारपुर से बिशनपुर कुण्डी के पास सुनसान सडक पर उसका इन्तजार करने लगे। रात 10.30 बजे लगभग जब आपदा मित्र शिवम कटारपुर की तरफ से ग्राम बिशनपुर कुण्डी की तरफ आया तो रैकी करने वाले विशाल को उसकी कद काठी पुरुषोत्तम की तरह लगने के कारण उसने पुरुषोत्तम के आने की जानकारी नितीश व उसके साथियों को दी जिसके बाद नजदीक आने पर आरोपियों द्वारा उस पर जान से मारने की नियत से फायर कर दिया। परन्तु आपदा मित्र का चेहरा नजदीक से देखने के बाद मौके से तुरन्त भाग गये। पुलिस ने घटना में शामिल अन्य आरोपियों विशाल पुत्र सत्यपाल एवं शिवम पुत्र शीशपाल को भी कटारपुर चौक के पास से गिरफ्तार किया गया है।

नकली दवाईयां बनाने वाले गिरोह का छठा सदस्य गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। नकली दवाईयां बनाकर बेचने वाले गिरोह के छठे सदस्य को एसटीएफ ने हिमाचल प्रदेश से गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार विभिन्न ब्रांडेड दवाई कंपनियों की जीवन रक्षक दवाईयों की हूबहू नकल कर नकली दवाईयों को तैयार कर बाजार में विक्रय किये जाने की शिकायत मिलने पर पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ पुलिस द्वारा एसटीएफ को कार्यवाही करने के निर्देश दिये गए थे। जिसके अनुक्रम में एसएसपी एसटीएफ नवनीत सिंह भुल्लर द्वारा अपनी टीमों को स्पष्ट निर्देशित किया गया है कि इन नकली दवाईयों को बनाने वालों एवं बाजार में विक्रय करने वाले गैंग की कुंडली तैयार कर उनके खिलाफ कठोर कार्यवाही सुनिश्चित की जाए।

एसएसपी एसटीएफ नवनीत सिंह भुल्लर द्वारा जानकारी देते हुए बताया गया कि प्रतिष्ठित दवाई कम्पनियों के नकली रैपर व नकली आउटर बॉक्स, लेबल एंव क्यूआर कोड की भारी मात्रा के साथ एक व्यक्ति संतोष कुमार को पूर्व में गिरफ्तार किया गया था। प्रकरण की गम्भीरता देखते हुए उच्चाधिकारियों द्वारा इस मुकदमें की विवेचना भी एसटीएफ को स्थान्तरित की गयी। एसटीएफ द्वारा इस मुकदमें में पूर्व में 5 लोगों को संतोष कुमार, नवीन बसल,

आदित्य काला, देवी दयाल गुप्ता व पंकज शर्मा को गिरफ्तार किया जा चुका है। पूर्व में गिरफ्तार नवीन बंसल द्वारा पूछताछ में बताया था कि वह ब्रांडेड कम्पनियों की नकली दवाईयां तैयार कर उनको प्रिन्टिड एल्युमिनियम फॉयल में पैक कर स्ट्रिप बनाता था. इसके लिए एल्युमिनियम फॉयल पर ब्रांडेड दवाई कम्पनी का विवरण और क्यूआर कोड की प्रिन्टिंग विजय कुमार पाण्डेय मालिक एसवी फॉयल कम्पनी बद्दी हिमाचल प्रदेश से करवाता था। वर्ष 2021 में विजय कुमार पाण्डेय ने फर्जी आईडी पर एक मोबाईल सिम भी नवीन बसंल को दिया था जिसका प्रयोग नवीन बंसल ने नकली दवाईयों के कारोबार का नेटवर्क संचालित करने में किया था। विजय कुमार पाण्डेय को बद्दी, हिमाचल प्रदेश से गिरफ्तार किया गया। विजय कुमार पाण्डेय द्वारा पूछताछ में बताया कि में दवाई कम्पनियों की पेंकिंग हेतु एल्यूमिनिम फॉयल रोल में नवीन बंसल और प्रदीप कुमार के बतायेनुसार किसी भी ब्रांडेड दवाई कम्पनी का विवरण और क्यूआर कोड प्रिन्ट कर उन्हें देता था। पकडे गये विजय कुमार पाण्डेय से नकली दवाई बनाने व विक्रय करने वाले गैंग में और कौन-2 व्यक्ति/कम्पनी है इस सम्बन्ध में गहनता से जानकारी की जा रही है। एसटीएफ ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सार्वजनिक स्थान पर हुडदंग मचाने वाले पांच गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। सार्वजनिक स्थान पर हुडदंग मचाने वाले पांच लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके खिलाफ विधिक कार्यवाही की।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा सभी अधीनस्थों को अपने-अपने क्षेत्र में सार्वजनिक स्थानों पर अमर्यादित व्यवहार करने व हुडदंग मचाते हुए सुरक्षा एंव शान्ति व्यवस्था को प्रभावित करने का प्रयास करने वालो के विरूद्ध वैधानिक कार्यवाही किये जाने हेतु निर्देशित किय गया है। इ स ी क्रम में थाना प्रेमनगर को सूचना मिली कि बिधौली तथा केहरी गांव क्षेत्र में कुछ लड़के हुड़दंग कर रहे हैं, जिससे किसी अप्रिय घटना के घटित होने की सम्भावना है। सूचना पर थाना प्रेमनगर से पुलिस बल तत्काल मौके पर पहुंचा। जानकारी करने पर ज्ञात हुआ कि कि चेतन तथा सागर नाम के दो व्यक्तियों के बीच मामूली सी बात पर विवाद हो गया था, जिस पर दोनो व्यक्तियों द्वारा फोन करके अपने-अपने साथियों को मौके पर बुला लिया गया। मौके पर पुलिस टीम द्वारा दोनो पक्षों को समझाने का प्रयास किया गया किन्तु दोनो पक्ष नहीं माने तथा और अधिक उग्र होकर मौके पर हुड़दंग करने लगे। जिस पर दोनो पक्षों के पांच लोगों को पुलिस द्वारा मौके से गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम 1- चेतन चौधरी पुत्र कुशलपाल सिंह निवासी ग्राम बेहट सहारनपुर, हाल निवासी राजेन्द्रनगर किशननगर चौक के पास देहरादून, सागर पुत्र रमेश निवासी कौशिक विहार कालोनी सरसावा सहारनपुर, विशाल चौधरी पुत्र सिताब सिंह निवासी झबरेड़ा हरिद्वार हाल पता पंडितवाडी, रवि कुमार पुत्र चन्द्रभान निवासी केहरी गाँव , थाना प्रेमनगर, शुभम कुमार पुत्र चन्द्रभान निवासी केहरी गाँव , थाना प्रेमनगर बताया। पांचो व्यक्तियों के परिजनों को थाने पर बुलाकर परिजनों के सामने ही उनकी काउंसलिंग कराई गई। गिरफ्तार व्यक्तियों में से एक का एक संस्थान में छात्र होना प्रकाश में आया, जिस पर उसके विरूद्ध कार्यवाही हेतु सम्बन्धित संस्थान को रिपोर्ट प्रेषित की गई।

मोबाइल लूट का मुकदमा दर्ज

देहरादून (सं)। राह चलते व्यक्ति के हाथ से मोबाइल लूट के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सब्जी मण्डी साई मोटर्स निवासी देव कुमार ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह घर के पास ही मोबाइल पर बात कर रहा था तभी पीछे से एक युवक आया और उसके हाथ पर झपटा मारकर उसको मोबाइल लूट लिया और वहां से फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

विधवा महिला से ऋण धोखाधड़ी पर केनफिन होम लि. की शाखा हुई सील

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल ने विधवा महिला को प्रताड़ित करने पर केनफिन होम लि. बैंक की सम्पति को कुर्क कर दिया गया है।

आज यहां ऋण के बीमा होने के उपरान्त भी आश्रितों की फजीहत कराने वाले बैंको पर जिलाधिकारी सविन बंसल कड़ा रूख अपनाए हुए हैं। कैनफिन होम लि. की सम्पति कुर्क 23 अगस्त को सम्पति नीलाम की जाएगी। जिलाधिकारी ने विधवा महिला को प्रताड़ित करने पर केनफिन होम लि. बैंक के प्रबन्धक की 22 लाख की आरसी काट दी है अब बैंक की सम्पति को कुर्क कर दिया गया है। अब जिलाधिकारी के रडार पर जिला प्रशासन निरंतर अपने कड़े फैसलों से

जहां जनमानस को उनका अधिकार दिला रहा है वहीं जनमानस को अनावश्यक परेशान करने वालों पर भी नकेल कस रहा है, जिससे ऐसा कृत्य करने वालों में प्रशासन का खौफ भी बढा है। बावजूद इसके नये प्रकरण भी सामने आ रहे हैं। चुक्खुवाला निवासी दो बेटो की व्यथित विधवा मां माला देवी ने डीएम से फरियाद लगाई की उनके पति स्व उदय शंकर द्वारा कैनफिन लि. से 20 लाख रूपये का ऋण मकान क्रय करने के लिए लिया गया था जिसका बीमा भी कराया गया है 12.22 लाख रूपये किस्त भी जमा कराई गई हैं किन्तु पति की मृत्यु 20 जनवरी 2025 को हो गई थी, पति की मृत्यु के उपरान्त इंश्योंरेश कम्पनी व बैंक के पास मकान के दस्तावेज हैं कम्पनी द्वारा कोई कार्यवाही नही की गई है। उनको परेशान किया जा रहा है उनके 2 नौनिहालों की पढाई भी बाधित हो रही है बैंक और इंश्योरेंश कम्पनी परेशान कर रही हैं। जिस पर जिलाधिकारी ने केनफिन होम लि. जीएमएस रोड के प्रबन्धक की 22 लाख रूपये की आरसी काट दी थी अब जिल प्रशासन द्वारा बैंक की सम्पति कुर्क करते हुए 23 अगस्त को नीलामी निकाल दी है।

शादी का झांसा देकर नाबालिक को भगा ले जाने वाला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। नाबालिग युवती को भगा ले जाने वाले को पुलिस ने गिरफ्तार कर नाबालिक को परिजनों के सुपुर्द किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजपुर निवासी वादिनी द्वारा थाना राजपुर पर आकर शिकायत दर्ज करायी कि उनकी नाबालिक बहन को अज्ञात व्यक्ति बहला फुसलाकर भगा ले गया है। वादिनी की तहरीर के आधार पर थाना राजपुर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना की गंभीरता के दृष्टिगत नाबालिक बालिका की तलाश व आरोपी की गिरफ्तारी हेतु एसएसपी अजय सिंह के निर्देशों पर टीम गठित की गई।

पुलिस टीम द्वारा मोबाइल सर्विलांस के माध्यम से जानकारी करने पर नाबालिक युवती को सोनू नाम के व्यक्ति द्वारा बहला फुसलाकर पंजाब ले जाना प्रकाश में आया, जिस पर तत्काल एक टीम को पंजाब रवाना करते हुए सोनू पुत्र राम अवतार निवासी ग्राम केसरपुर, थाना भूता, जनपद बरेली, उत्तर प्रदेश को आनंदपुर साहिब पंजाब से गिरफ्तार किया गया, जिसके कब्जे से नाबालिक युवती को सकुशल बरामद किया गया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

भराड़ीसैंण बाजार पहुंचे सीएम, आमजन के साथ ली चाय की चुस्कियां

हमारे संवाददाता

देहरादून। विधानसभा के गैरसैंण (भराड़ीसैंण) सत्र के समापन के बाद मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी भराड़ीसैंण में ही रुके और आज प्रात:काल भ्रमण के दौरान उन्होने स्थानीय लोगों से आत्मीय संवाद किया।

मुख्यमंत्री धामी आज सुबह भराड़ीसैंण बाजार पहुंचे, जहां उन्होंने चंद्र सिंह नेगी के प्रतिष्ठान पर आमजन के साथ बैठकर चाय की चुस्कियां लीं। इस दौरान उन्होंने आसपास मौजूद लोगों का कुशलक्षेम जाना और सीधे तौर पर जनता से सरकार की योजनाओं और कार्यक्रमों को लेकर फीडबैक लिया। स्थानीय लोगों ने भी अपनी समस्याओं और सुझावों को बेबाकी से मुख्यमंत्री के सामने रखा।

सीएम धामी ने कहा कि गैरसैंण केवल उत्तराखंड की ग्रीष्मकालीन राजधानी भर नहीं है, बल्कि यह प्राकृतिक सौंदर्य और अपार संभावनाओं से भरपूर एक उभरता हुआ पर्यटन स्थल भी है। उन्होंने कहा कि सरकार गैरसैंण क्षेत्र में बुनियादी ढांचे, पर्यटन और स्थानीय विकास को बढ़ावा देने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। साथ ही, यहां की पहचान को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्थापित करने का प्रयास किया जा रहा है।

उन्होंने भरोसा दिलाया कि गैरसैंण के महत्व को किसी भी स्तर पर कम नहीं होने दिया जाएगा। यहां की संस्कृति, परंपरा और नैसर्गिक सौंदर्य उत्तराखंड की असली धरोहर है। हम इसे नई पहचान और मजबूती देंगे।

केंद्र ने एलटी लाइनों को भूमिगत करने को दी 547.73 करोड़ की वित्तीय स्वीकृति

संवाददाता

देहरादून। केन्द्र सरकार ने आरडीएसएस योजना के अंतर्गत यूपीसीएल को ऋषिकेश में एचटी/ एलटी लाइनों के भूमिगतकरण व ऑटोमेशन हेतु 547.73 करोड रूपय की वित्तीय स्वीकृति दे दी है।

केंद्र सरकार द्वारा यूपीसीएल, उत्तराखण्ड द्वारा ऋषिकेश के गंगा कॉरिडोर में एच.टी./एल.टी. लाइनों के भूमिगतकरण एवं एससीएडीए ऑटोमेशन हेतु कुल परियोजना लागत 547.73 करोड़ रूपये (समानांतर जीबीएस रू. 493.05 करोड़ सहित) तथा पी.एम.ए. शुल्क / 1.5 प्रतिशत परियोजना लागत (रू. 8.22 करोड़, जिसमें जीबीएस 7.39 करोड़ रूपये) के साथ योजना को स्वीकृति प्रदान की गई है। इस परियोजना के अंतर्गत ऋषिकेश के महत्वपूर्ण क्षेत्रों में एचटी/एलटी विद्युत लाइनों को भूमिगत किया जाएगा, साथ ही स्काडा ऑटोमेशन प्रणाली भी लागू की जाएगी, जिससे बिजली आपूर्ति में पारदर्शिता, निगरानी और त्वरित सुधार की क्षमता विकसित होगी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने ऋषिकेश के गंगा कॉरिडोर क्षेत्र में विद्युत लाइनों के भूमिगतकरण एवं ऑटोमेशन के लिए पावर फाइनेंस कॉरपोरेशन लिमिटेड (पीएफसी) द्वारा 547.73 करोड रूपये की परियोजना को अनुमोदित किए जाने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं केंद्रीय ऊर्जा मंत्री मनोहर लाल खट्टर का हार्दिक आभार व्यक्त किया है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस संबंध में केंद्र सरकार से अनुरोध किया था। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि ऋषिकेश जैसे आध्यात्मिक, पर्यटन और कुम्भ क्षेत्र के लिए यह परियोजना न केवल विद्युत व्यवस्था को सुदृढ़ बनाएगी, बल्कि नगर की सौंदर्यकरण , सुरक्षा और पर्यावरणीय संतुलन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उत्तराखण्ड सरकार इस परियोजना को समयबद्ध रूप से लागू करने के लिए पूर्ण प्रतिबद्धता के साथ कार्य करेगी, जिससे प्रदेशवासियों को गुणवत्तापूर्ण, सतत और सुरक्षित विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित हो सके।

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।