

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

फर्जी सैन्य कर्मी गिरफ्तार

आर्मी इंटेलिजेंस, पुलिस व सीआईयू के संयुक्त ऑपरेशन में दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। आर्मी एरिया में घूम रहे एक फर्जी सैन्यकर्मी को आर्मी इंटेलिजेंस, पुलिस, सीआईयू व एलआईयू कर्मियों ने संयुक्त ऑपरेशन के दौरान गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 18 डेबिट कार्ड, सेना की वर्दी, नेम प्लेट, आर्मी कार्ड व फर्जी ज्वाइनिंग लेटर बरामद किया है। जांच की जा रही है कि उसका आर्मी एरिया में घूमने का क्या उद्देश्य था।

जानकारी के अनुसार बीते रोज आर्मी इंटेलिजेंस से कोतवाली रूड़की को सूचना मिली कि आर्मी

● 18 डेबिट कार्ड, सेना की वर्दी, नेम प्लेट, आर्मी कार्ड व फर्जी ज्वाइनिंग लेटर बरामद

एरिया में एक सौदग्य व्यक्ति सेना की वर्दी में घूम रहा है। सूचना मिलने पर मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस, सीआईयू व एलआईयू मौके पर पहुंची और एमईएस गेट के समीप उक्त व्यक्ति को दबोच लिया गया। जिसके पास से 18 डेबिट कार्ड, सेना की वर्दी, नेम प्लेट, आर्मी कार्ड व फर्जी ज्वाइनिंग लेटर बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम सुरेन्द्र कुमार पुत्र शिशराम निवासी ग्राम कोलसिया, थाना नवलगढ़, जिला झुंझुनू (राजस्थान) बताया। बताया कि वह सेना की वर्दी का उपयोग कैंट एरिया में आसानी से प्रवेश करने एवं सूचनाएँ प्राप्त करने के लिए करता था। पुलिस



ने उसके खिलाफ कोतवाली रूड़की में सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है। वहीं अब सेना इंटेलिजेंस, व पुलिस इस

मामले की जांच में जुटी है कि उसने किस उद्देश्य से सैन्य परिसर में प्रवेश किया था। बता दें कि उत्तराखण्ड राज्य में देश की सुरक्षा से जुड़े कई केन्द्रीय संस्थान हैं। जहां की सुरक्षा

व्यवस्था बहुत पुख्ता बतायी जाती है। ऐसे में अगर कोई फर्जी सैन्य कर्मी सैन्य परिसर में घूमता हुआ पाया जाता है तो यह सुरक्षा में संध लगाने जैसी घटना ही है।

नाबालिग छात्रा से छेड़छाड़ मामले में शिक्षक सहित 3 पर मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

चम्पावत। नाबालिग छात्रा से छेड़छाड़ मामले में पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए शिक्षक सहित तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार पीड़ित छात्रा की मां की ओर से पुलिस को दी गयी तहरीर में बताया गया कि बुधवार की सुबह कर्मचारी नेता नागेंद्र कुमार जोशी,

उसके भाई शिक्षक दुर्गेश जोशी और आरोपियों के एक अन्य व्यक्ति ने स्कूल जाते समय उनकी बेटी का वाहन से पीछा किया। आरोप है कि तीनों ने छात्रा को जबरन वाहन में बैठाने की कोशिश की, इस दौरान उसका कुर्ता भी फट गया। घटना के बाद परिजनों ने पुलिस से शिकायत की, जिसके आधार पर तीनों

मेरी छवि खराब करने की कोशिश: शिक्षक

दर्ज किया गया। पुलिस ने बताया कि केस की विवेचना एसआई सुष्मिता राणा को सौंपी गई है। वहीं, सीओ



शिवराज सिंह राणा ने कहा कि प्रकरण की विवेचना की जा रही है और साक्ष्यों के आधार पर नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

वहीं आरोपी शिक्षक दुर्गेश जोशी ने आरोपों को पूरी तरह निराधार और मनगढ़ंत बताया है। उन्होंने कहा कि मेरी छवि को धूमिल करने का प्रयास किया जा रहा है। मैं बुधवार को अपनी पत्नी के साथ स्कूल जा रहा था। पुलिस को सीसीटीवी फुटेज और अन्य साक्ष्यों के आधार पर निष्पक्ष जांच करनी चाहिए। बहरहाल पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है।

दून वैली मेल

संपादकीय

लिव इन रिलेशन, उचित या अनुचित

हिंदू राष्ट्र, गौ रक्षा और सनातन के नाम पर बीते कुछ सालों से देश में बहुत कुछ ऐसा हो रहा है जो नहीं होना चाहिए था। इन घटनाओं का सबसे दुखद पहलू यह है कि राष्ट्र, धर्म और जाति से जुड़े इन मुद्दों पर कोई बोलना नहीं चाहता या बोलने से इसलिए बचता है क्योंकि सत्ता ने उसके मन में इतना डर बैठा दिया है कि हर किसी को यह लगता है कि किस मुद्दे या बात पर सत्ता के अंधभक्त उसका जीवन तबाह कर डालें। यह लोग रायबरेली में एक दलित युवक को पीट-पीट कर मार डालते हैं और मरने वाला राहुल गांधी का नाम लेकर बचने की गुहार लगाता है तो मारने वाले कहते हैं कि यहां सब बाबा वाले हैं। देश के चीफ जस्टिस पर एक अधिवक्ता जूते फेंकने की कोशिश करता है और नारे लगाता है कि सनातन का यह है अपमान नहीं सहेगा हिंदुस्तान, खास बात यह है कि इस अधिवक्ता के खिलाफ न तो कोई अदालत कार्यवाही करती है और न ही कोई पुलिस प्रशासन उसे गिरफ्तार करता है। गोकशी के आरोपो को लेकर की जान वाली माल्बीचिंग की अनेक घटनाएं अब तक सामने आ चुकी हैं। हिंदुत्व, हिंदू राष्ट्र तथा सनातन के नाम पर जिस तरह का तांडव देश के कोने-कोने में देखा जा रहा है तथा जो सनातन के स्वयंभू ठेकेदार हैं उन्हें इसके अलावा भी उन अनेक समस्याओं पर गौर करने की जरूरत है जो देश के युवा और भावी पीढ़ी के लिए किसी अभिशाप से कम नहीं है। अभी उत्तर प्रदेश के राज्यपाल आनंदीबेन को मैं साधुवाद देना चाहता हूँ जिन्होंने एक विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में बतौर मुख्य अतिथि बोलते हुए कहा कि आज 15-20 साल की लड़कियों को हम 1 साल का बच्चा गोद में लेकर अनाथालयों में भोजन की लाइनों में खड़े होते देख रहे हैं। उन्होंने कहा कि बेटियों को मेरी सलाह है कि वह लिव इन रिलेशन के चक्कर में फंसकर अपनी जिंदगी बर्बाद न करें। एक अन्य बात उन्होंने युवाओं में बढ़ती नशावर्ती को लेकर कही। उनका कहना है कि नशा देश के युवाओं का भविष्य बर्बाद कर रहा है। सवाल यह है कि क्यों इन दो बड़ी बुराइयों का ध्यान सनातन की रक्षकों को नहीं जाता है। किसी भी शहर के गली-मोहल्लों से लेकर स्कूल, कॉलेज और छात्रावासों के आसपास नशा तस्करों ने अपने अड्डे बना रखे हैं और धड़ल्ले से भावी पीढ़ियों को बर्बाद करने का सामान बेचा जा रहा है। काश यह समाज सुधारक कभी इस तरफ भी ध्यान दे पाते। उत्तराखंड राज्य देश का पहला ऐसा राज्य है जिसे यूसीसी के जरिए लिव इन रिलेशनशिप को कानूनी मान्यता दे दी है। इसे लेकर देवभूमि की देव संस्कृति का ढोल पीटने वालों का किसी ने एक बार भी विरोध भी किया है जो हैरान करने वाला है? लव जिहाद के खिलाफ लड़ाई लड़ने वालों को देवभूमि में क्या इस प्रावधान को स्वीकार किया जाना चाहिए था? यह एक विचारणीय सवाल है। यूसीसी समान नागरिक संहिता में क्या लिव इन रिलेशनशिप को शामिल किया जाना चाहिए था। खैर सत्ता का कभी कोई दोष नहीं होता है बाबा तुलसीदास ने भी रामायण में यही लिखा है। 'समर्थ का नहीं दोष गुसाईं, समर्थ तो सिर्फ सत्ता के पास ही होता है। जो सत्ता करें सो सही। राज्यपाल आनंदीबेन ने सत्ता का ध्यान इस ओर आकर्षित किया है तो इस पर ध्यान दिए जाने की जरूरत है।

करवा चौथ त्यौहार को लेकर बाजारों में रही खूब चहल पहल

ऋषिकेश (कासं)। चंद्रोदय व्यापिनी कार्तिक कृष्ण पक्ष चतुर्थी को मनाया जाने वाला करवा चौथ त्यौहार पर बृहस्पतिवार की शाम मुख्य बाजार में खूब चहल पहल रही सुहागिन महिलाओं ने जमकर खरीदारी की महिलाओं ने अपने हाथों में पिया के नाम की मेहंदी रचाई। ब्यूटी पार्लरों में महिलाओं को सजने सवरने की होड रही। पति की लंबी उम्र की कामना के लिए रखे जाने वाले व्रत को विधि विधान से करने के लिए उन्होंने सोलह श्रृंगार की जमकर खरीदारी की। शुक्रवार को मनाए जाने वाला करवा चौथ त्यौहार को लेकर सुहागिन महिलाओं में काफी उत्साह देखा गया। करवा चौथ के त्यौहार से पूर्व तीर्थ नगरी का बाजार आज खूब चहका। सुहाग की दीर्घायु के लिए व्रत रखने से पूर्व महिलाओं ने नगर के बाजारों में जमकर खरीदारी की खास तौर पर सौंदर्य प्रसाधनों एवं चूड़ियों की दुकानों पर दिनभर महिलाओं का तांता लगा रहा तो वही मेहंदी लगाने वालों और ब्यूटी पार्लर संचालकों ने भी आज पर्व को देखते हुए जमकर चांदी काटी। तीर्थ नगरी में करवा चौथ पर्व की पूर्व संध्या पर सुहागिनों ने जमकर खरीदारी की खास तौर पर आज त्रिवेणी घाट बाजार सुबह से ही ग्राहकों से फुल पैक नजर आया। बाजार में चूड़ी की दुकानों में जमकर भीड़ देखने को मिली घाट पर मेहंदी लगाने वालों की भी आज पो बारह रही। महत्वपूर्ण बात यह भी रही कि महंगाई के सबसे बुरे दौर में करवा चौथ पर्व पर बाजार इस कदर खिल उठा। इसका अंदाजा त्यौहार से जुड़े व्यापारियों को भी ना था लेकिन पीके त्यौहार रहने की तमाम आशांकाए है आज निर्मुल साबित हुई। करवा चौथ पर्व पर चहके बाजार में हुई बंपर सेल ने देश के सबसे बड़े त्यौहार दीपावली पर्व को लेकर भी व्यापारियों की उम्मीदों को आज नए पंख लगा दिए हैं।



कृषि मंत्री ने किया सेब महोत्सव का शुभारम्भ

संवाददाता
देहरादून। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने सेब महोत्सव का शुभारम्भ करते हुए कहा कि यह महोत्सव राज्य की कृषि क्षमता व किसानों की आत्मनिर्भरता का प्रतीक है।

आज यहां प्रदेश के कृषि मंत्री गणेश जोशी ने आईटी पार्क सहस्त्रधारा स्थित नाबार्ड के कार्यालय में राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक (नाबार्ड) द्वारा दो दिवसीय सेब महोत्सव 2.0 का शुभारम्भ किया। इस दौरान उन्होंने विभिन्न जनपदों से लगे स्टोलों का भी अवलोकन कर किसानों से संवाद भी किया। नाबार्ड ने पिछले वर्ष भी एक दिवसीय सेब महोत्सव 1.0 का आयोजन किया था। इस महोत्सव का उद्देश्य उत्तराखंड राज्य के सेब एवं कीवी उत्पादक कृषकों एवं कृषक उत्पादक संगठनों को ग्राहकों से सीधे जोड़ने के लिए एक मंच प्रदान करना है। इसके पिछले संस्करण की सफलता से प्रेरित होकर इस वर्ष सेब महोत्सव 2.0 का भी आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर कृषि मंत्री गणेश जोशी ने नाबार्ड द्वारा आयोजित इस आयोजन पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए



कहा कि सेब महोत्सव उत्तराखंड के सेब उत्पादकों की मेहनत, नवाचार और कृषि उद्यमिता का उत्सव है।

महोत्सव राज्य की कृषि क्षमता व किसानों की आत्मनिर्भरता का प्रतीक: जोशी

उन्होंने कहा कि यह पर्वतीय राज्य की कृषि क्षमता और किसानों की आत्मनिर्भरता का प्रतीक है। उन्होंने आगामी सेब महोत्सव में कृषि एवं उद्यान के उत्पादों को लगाने का नाबार्ड के अधिकारियों को कहा। उन्होंने यह भी बताया कि हरिद्वार जिले में नाबार्ड द्वारा 500 किसानों के साथ जैविक खेतों के

डिजिटलीकरण की परियोजना संचालित की जा रही है। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि उत्तराखंड के 27 कृषि उत्पादों को भौगोलिक संकेतक टैग प्राप्त हुए हैं, जिनमें से 6 नाबार्ड के प्रयासों से मिले हैं। वहीं, राज्य सरकार द्वारा दिलवाए गए 18 ङ्घ टैग में से 10 टैग नाबार्ड से सहायतित एफपीओ को प्राप्त हुए हैं। इस अवसर पर नगर पालिका अध्यक्ष मीरा सकलानी, मुख्य महाप्रबंधक पंकज यादव, जीएम शशि कुमार, डीजीएम संजय कुमार, डीजीएमओ निर्मल कुमार सहित कई लोग उपस्थित रहे।

राज्य महिला आयोग ने दिये उर्मिला की संदिग्ध मृत्यु पर सख्त कार्रवाई के निर्देश

संवाददाता
चमोली। थराली क्षेत्र में विवाहिता उर्मिला की संदिग्ध स्थिति में हुई मौत पर राज्य महिला आयोग ने स्वतः संज्ञान लेते हुए पुलिस को सख्य कार्यवाही के निर्देश दिये।

चमोली जनपद के दूरस्थ थराली क्षेत्र में 23 वर्षीय विवाहिता उर्मिला की संदिग्ध परिस्थितियों में हुई मृत्यु के मामले ने पूरे क्षेत्र को झकझोर दिया है। इस घटना पर उत्तराखण्ड राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने गहरा दुःख व्यक्त करते हुए स्वतः संज्ञान लिया है। मिली जानकारी के अनुसार मृतका का विवाह लगभग दो वर्ष पूर्व हुआ था और उसका 11 माह का एक शिशु भी

है। बताया जा रहा है कि उसने आत्महत्या कर ली, किंतु यह गंभीर जांच का विषय है कि क्या उसे आत्महत्या के लिए विवश या उकसाया गया। पीड़िता की मां द्वारा दी गई शिकायत के आधार पर पुलिस ने सास, ससुर, ननद और देवर के विरुद्ध दहेज उत्पीड़न का मुकदमा दर्ज किया है। राज्य महिला आयोग अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने इस पूरे प्रकरण पर कड़ा रुख अपनाते हुए कहा कि यह न केवल एक संवेदनशील मामला है, बल्कि महिलाओं की सुरक्षा और सम्मान से जुड़ा गंभीर प्रश्न है। आयोग ने एसपी चमोली से विस्तृत रिपोर्ट तलब की है और निर्देश दिए हैं कि मामले की निष्पक्ष व त्वरित जांच सुनिश्चित की जाए।

उन्होंने कहा कि दोषियों को किसी भी हाल में बख्शा नहीं जाएगा। पीड़िता के परिवार को न्याय दिलाना हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने यह भी निर्देश दिए कि पुलिस पीड़िता के परिवार को कानूनी सहायता प्रदान करे। तथा जांच करते हुए घटना की रिपोर्ट दो सप्ताह के भीतर आयोग को भेजी जाए। अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने कहा कि ऐसी घटनाएँ समाज के लिए कलंक हैं। हमें ऐसी मानसिकता के विरुद्ध एकजुट होकर खड़ा होना होगा ताकि भविष्य में कोई भी बेटी ऐसी पीड़ा न झेले। राज्य महिला आयोग इस प्रकरण की सतत निगरानी करेगा और न्याय सुनिश्चित होने तक इसे प्राथमिकता पर रखेगा।

'वैश्विक शांति की चुनौतियां और भारत' विषय पर संवाद का आयोजन

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। भारतीय वायु सेवा दिवस पर वैश्विक शांति की चुनौतियां और भारत विषय पर संवाद का आयोजन संयुक्त नागरिक संगठन और गोरखाली सुधार सभा के तत्वाधान में संगठन के नेमी रोड कार्यालय में ब्रिगेडियर केजीबहल की अध्यक्षता में संपन्न हुआ।

इस अवसर पर भारतीय सेना के पूर्व अधिकारी और सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने अमेरिका द्वारा भारत के आयात पर टैरिफ के माध्यम से डाले जा रहे आर्थिक रणनीतिक, कूटनीतिक दबावों की भर्त्सना करते हुए कहा, देश अपने स्वाभिमान के आगे ना कभी झुका है ना ही झुकेगा। वक्ताओं ने भारत सरकार की विदेश नीति की सराहना करते हुए अमेरिका तथा उनके सहयोगी नाटो तथा यूरोपियन देशों द्वारा भारत को रूस से क्रूड ऑयल आयात करने पर प्रतिबंध लगाने की कोशिशों को साम्राज्यवाद तथा उपनिवेशवाद का प्रतीक बताया।



वक्ताओं ने विदेशी आयात पर निर्भरता को खत्म करने के लिए स्वदेशी उत्पादों का अधिकतम उपयोग करने का भी आह्वान किया वक्ताओं ने विदेशों में उच्च शिक्षा प्राप्त कर वहां अपनी योग्यताओं का उपयोग देशहित में ना होने पर दुख जताते हुए कहा कि बच्चों और उनके पेरेंट्स को अब यह प्रवृत्ति बदलनी होगी। इनकी योग्यताओं का उपयोग देशहित में ही किया जाए यह जज्बा पैदा करने की आज समाज में जरूरत है।

इसके लिए सरकार को नीतिगत फैसले लेने होंगे। संवाद में लेफ्टिनेंट कर्नल सीबी थापा, कैप्टन वाईबी थापा, आनंसी कैप्टन पीएस थापा, कर्नल केएस मान, ब्रिगेडियर के जी बहल, कैप्टन राकेश ध्यानी, इंजीनियर कोर के डीके बोरा, मेजर एम एस रावत, अर्थशास्त्री जितेंद्र डांडोना, सुशील त्यागी, मुकेश शर्मा, गिरीश चंद्र भट्ट, ठाकुर शेर सिंह, अवधेश शर्मा, उमेश्वर सिंह रावत आदि समाज सेवी संस्थाओं के प्रतिनिधि भी शामिल थे।



पत्तागोभी का जूस डाइट में करें शामिल, मिलेंगे ये 5 प्रमुख लाभ

पत्तागोभी कई पोषक तत्वों से भरपूर होती है और इसका जूस अपनी डाइट में शामिल करने से आपको स्वास्थ्य संबंधित कई लाभ मिल सकते हैं। इसका कारण है कि पत्तागोभी का जूस अधुलनशील फाइबर, बीटा-कैरोटीन, विटामिन बी1, बी6, के, ई, सी आदि और जैसे कैल्शियम, आयोडीन, मैग्नीशियम, आयरन और सल्फर जैसे कई खनिजों से भरपूर होती है। ऐसे में आइए जानते हैं कि पत्तागोभी के जूस का नियमित सेवन करने से क्या-क्या लाभ मिल सकते हैं।

कैंसर से बचाने में होता है प्रभावी

विशेषज्ञों के अनुसार, पत्तागोभी जूस में आइसोसायनेट्स नामक रासायनिक यौगिकों का एक समूह होता है जो शरीर में एस्ट्रोजन मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया को तेज करता है और फेफड़े, प्रोस्टेट, पेट और स्तन कैंसर से सुरक्षित रखने में मदद कर सकता है। इसी तरह यह जूस कैंसर रोगियों में उपचार प्रक्रिया को भी तेज करता है। हालांकि, कैंसर रोगियों को डॉक्टर की सलाह के बाद ही इसे अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए।

वजन घटाने में भी मददगार

पत्तागोभी जूस प्राकृतिक रूप से आपका वजन घटाने में मदद कर सकता है। इसका कारण है कि इसमें मौजूद अधुलनशील फाइबर जैसे सक्रिय यौगिक मेटाबॉलिज्म को तेज करके शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में मदद कर सकते हैं। पत्तागोभी जूस के सेवन से भूख कम लगती है और ओवरईटिंग का खतरा भी कम हो जाता है। जूस की यही खासियत वजन घटाने में सहायक होती है।

आंत से संबंधित समस्याओं का कर सकता है इलाज

पत्तागोभी के जूस का सेवन आंतों की विभिन्न समस्याओं का इलाज करने में भी मदद कर सकता है। इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण ई.कोली और शिगेला नामक बैक्टीरिया से लड़कर कई तरह की आंत संबंधित समस्याओं से बचाने में मदद कर सकते हैं। ये बैक्टीरिया आंतों को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके अलावा इसमें ओलीनोलिक एसिड होता है, जो आंत की कार्यक्षमता को सुधारने में मदद कर सकता है।

पेट के अल्सर से कर सकता है बचाव

हाई एसिड, तनाव, शराब के अधिक सेवन, धूम्रपान आदि के कारण पेट में अल्सर हो सकता है। पत्तागोभी जूस में मौजूद अधुलनशील फाइबर पेट में अल्सर होने की संभावना को काफी हद तक कम कर सकता है। अध्ययनों के अनुसार, पत्तागोभी जूस पेट की सूजन को कम करने और पेट के कई संक्रमणों को खत्म करने में मदद कर सकता है।

शरीर को करता है डिटॉक्स

विषाक्त पदार्थों का जमाव होने से शरीर कई तरह की बीमारियों का घर बन सकता है। ऐसे में यह आवश्यक है कि शरीर को डिटॉक्स करने वाली चीजों का सेवन किया जाए। पत्तागोभी जूस एक प्राकृतिक क्लींजर है और इसका सेवन शरीर को डिटॉक्स करने में मदद कर सकता है। इसके अलावा रोजाना एक गिलास पत्तागोभी का जूस पीने से हृदय रोगों से भी बचाव होता है।

बदला हुआ आदमी

स्कॉटलैंड के एक राजा को शत्रुओं ने पराजित कर दिया। उसे धन-जन की बड़ी हानि हुई और संगी-साथी भी छूट गए। अब बस उसका जीवन बचा था, पर शत्रु उसकी टोह में थे। प्राण बचाने के लिए वह भागा-भाग रहा था। स्थिति यह थी कि राजा अब मरा कि तब मरा। राजा एक खोह में छिपा अपनी मौत की प्रतीक्षा करते हुए सोच रहा था- शत्रु की तलवार पल भर में मेरा काम तमाम कर देगी।

तभी राजा ने देखा- एक मकड़ी खोह के दरवाजे पर जाला बनाने में व्यस्त थी। वह कई बार कोशिश करती, नाकाम रहती, लेकिन फिर से उठकर जाला बनाने लगती। राजा ने सोचा- यह व्यर्थ प्रयत्न कर रही है। बिना आधार के जाला भला कैसे बना पाएगी। किंतु आश्चर्य, मकड़ी का एक झीना-सा सूत्र खोह के मुंह पर अटक ही गया। बस फिर एक के बाद एक सूत्र अटकते चले गए और देखते-देखते जाला तेजी से बुना जाने लगा। थोड़ी देर में पूरी खोह के मुंह पर जाला तैयार था।

तभी शत्रु के सिपाही वहां आ पहुंचे। लेकिन खोह के मुंह पर मकड़ी का जाला बना देख वापस लौट गए। करीब आई हुई मौत तो वापस चली गई पर राजा को एक गहरे विचार में छोड़ गई। उसने सोचा- मकड़ी बार-बार गिरकर भी निराश और परास्त नहीं हुई तो मैं इंसान होकर भी क्यों डर रहा हूँ? मैं भी अवश्य अपने शत्रुओं को परास्त करूंगा। इस मकड़ी ने मेरा संकल्प मजबूत कर दिया है। यह सोचते ही वह खोह से बाहर निकल गया।

परेशान कर रही हैं सिर में हुई खुजली की समस्या, इन उपायों से मिलेगी राहत

सभी को अपने बालों से बहुत प्यार होता है और इसके लिए बालों की सार-संभाल करते हुए इसकी परेशानियों को दूर करने का प्रयास किया जाता है। बालों का सही ख्याल ना रखा जाए तो कई प्रकार की परेशानियां सामने आने लगती हैं जिसमें से एक है खुजली की समस्या। कई बार यह समस्या से ज्यादा शर्मिंदगी का कारण बन जाता है। कई बार केमिकल युक्त उत्पादों के ज्यादा इस्तेमाल करने के कारण भी सिर में खुजली की समस्या बढ़ सकती है। ऐसे में इससे निजात पाने के लिए कुदरती चीजों की मदद लेना लाभकारी साबित होता है। आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसे ही कुदरती उपायों की जानकारी देने जा रहे हैं जो सिर में हुई खुजली की समस्या से राहत दिलाएंगे। आइये जानते हैं इन उपायों के बारे में...

टी ट्री ऑयल: दुनियाभर में टी ट्री ऑयल का प्रयोग लोग सुंदरता बढ़ाने के लिए करते रहे हैं। इसमें टरपीन्स नाम को यौगिक मौजूद होता है जो एंटी-बैक्टीरियल, एंटीफंगल गुणों से लैस होता है। इसके उपयोग से बालों की जड़ों में नमी बनी रहती है और खुजली से निजात मिल जाती है। 2 चम्मच टी ट्री ऑयल को एक चम्मच ऑलिव ऑयल में मिलाएं। कॉटन की रुई को मिश्रण में डुबोकर बालों की जड़ों में मसाज करें। एक हफ्ते बाद से ही आपको परिणाम दिखने लगेंगे।

नींबू का रस : नींबू के रस में एन्टीसेप्टिक गुण होते हैं, इसे सिर पर लगाने से रूसी एवं सिर की खुजली से राहत मिलती है। 15 ग्राम काली मिर्च का पावडर, 40 मिली नींबू का रस और 30 मिली कच्चा दूध इन सबको मिलाकर नहाने से आधा घण्टा पहले बालों में लगाने से बालों में रूसी नहीं रहती और खुजली भी मिट जाती है।

सेब का सिरका: एप्पल साइडर विनेगर



या सेब के सिरके का इस्तेमाल बालों और स्कैल्प के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद गुण आपके बालों के लिए शैंपू या कंडीशनर का काम करते हैं। बालों में और स्कैल्प पर सेब के सिरके का इस्तेमाल कई तरीके से किया जा सकता है। इसका इस्तेमाल आपके बालों का पीएच बैलेंस भी ठीक करने का काम करता है। बालों और स्कैल्प की खुजली दूर करने के लिए तीन चौथाई पानी में एक चौथाई सेब का सिरका मिला लें। इसे अच्छी तरह से मिक्स करने के बाद बालों और स्कैल्प पर ढंग से लगाएं। ऐसा कुछ दिनों तक करने से आपको सिर की खुजली की समस्या से छुटकारा मिलेगा।

जैतून तेल : खुजली दूर करने के लिए सिर पर जैतून का तेल लगाएं। तेल लगाकर उसे कुछ समय तक जड़ों में रहने दें। फिर सिर को धो लें। इससे खुजली दूर होगी और बाल घने बनेंगे। इसे हफ्ते में 2 बार यूज कर सकते हैं। सरसों के तेल की मालिश भी सिर के लिए फायदेमंद होती है।

प्याज का रस : प्याज का रस स्कैल्प की खुजली मिटाने का बेहतर और कारगर उपाय है, अगर आप इसकी गंध सहन कर सकते हैं। प्याज का रस निकाल कर कॉटन की मदद से सिर की त्वचा पर लगाएं और

इसे 20 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद अच्छी तरह सिर धो लें। कई बार घरेलू नुस्खे काम नहीं आते, ऐसे में डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

दही: सिर में खुलजी की परेशानी को दूर करने के लिए दही लगाएं। दही से सिर की मसाज करने से खुजली दूर होती है साथ ही इससे बालों की भी चमक बढ़ती है। अगर आपको काफी ज्यादा खुजली होती है, जो सप्ताह दो बार दही से सिर की मसाज करें।

बेकिंग सोडा: बेकिंग सोडा में एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं, जो फंगल इंफेक्शन से स्कैल्प की रक्षा करने में मदद कर सकते हैं। एक कटोरी में बेकिंग सोडा और पानी डालकर पेस्ट तैयार कर लें। अब इस पेस्ट को स्कैल्प पर लगाकर करीब आधे घंटे के लिए छोड़ दें। अंत में शैम्पू से बालों को धो लें। इस उपाय को हफ्ते में एक बार इस्तेमाल किया जा सकता है।

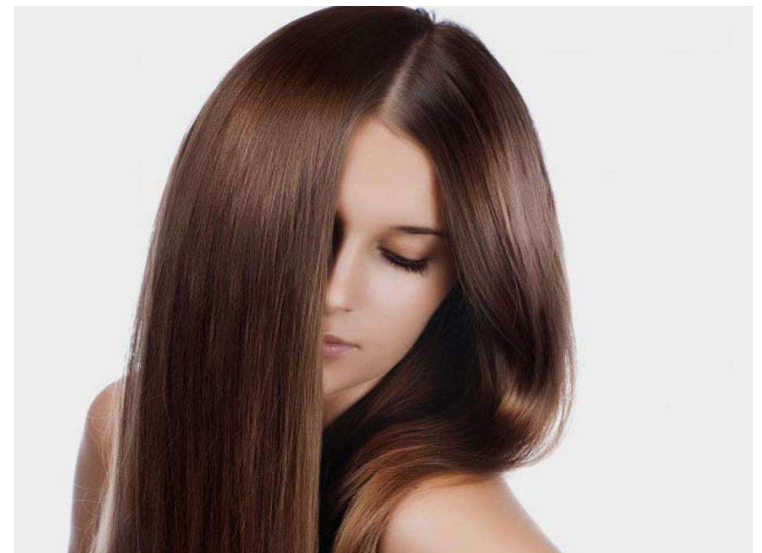
पीपरमेंट तेल: सिर की खुजली को दूर करने के लिए पीपरमेंट तेल का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। पीपरमेंट में पानी की बूंदें मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें। अब इसे बालों में और स्कैल्प की सतह पर लगाएं। करीब 15 मिनट तक इसे लगा रहने दें। उसके बाद इसे अच्छे शैम्पू के जरिए धो लें।

घर पर बाल स्ट्रेट करने के इजी टिप्स

स्ट्रेट बाल हर तरह के आउटफिट को सूट करते हैं। जितना ये ट्रेंडिशनल लुक के साथ जंचते हैं, उतना ही वेस्टर्न विवर के साथ भी। यूं तो बाल स्ट्रेट कराने के लिए आमतौर पर महिलाएं ब्यूटी पार्लर जाती हैं। लेकिन केमिकल प्रोडक्ट्स की बजाय आप घर पर ही हर्बल तरीके से भी स्ट्रेट बाल पा सकती हैं। इससे आपके बालों पर एक्स्ट्रा केमिकल और हीट का यूज नहीं होगा...

कुछ दिन तक रोज बालों में गर्म तेल लगाने से बाल सीधे होने लगते हैं। गर्म तेल बालों की एंठन और कर्ल को सीधा करने का काम करता है। अगर आप नारियल तेल, ऑलिव ऑयल या फिर बादाम के तेल में से एक को यूज करती हैं तो आपको ज्यादा फायदा होगा। तिल का तेल भी इसमें आपके खूब काम आएगा। इसके लिए तेल लें और उसे हल्का गर्म कर लें। अब हल्के हाथों से बालों पर 15 से 20 मिनट तक स्कैल्प पर मसाज करें। करीब आधे घंटे बाद बालों को किसी माइल्ड शैंपू से क्लीन कर गीले बालों पर ही कंधी कर लें।

मुल्तानी मिट्टी के इस्तेमाल से भी बाल नेचरल रूप से स्ट्रेट हो जाते हैं। मुल्तानी



मिट्टी को अंडे के सफेद भाग के साथ मिला लीजिए। इसमें एक चम्मच चावल का आटा भी मिला लें। इसमें पानी डालकर एक गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस मिक्सचर को बालों में ऊपर से नीचे लगा लीजिए। उसके बाद किसी मोटे दांत वाली कंधी से कंधी कर लीजिए। एक घंटे के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दीजिए और फिर धो लीजिए। इसके बाद बालों पर दूध का स्प्रे कर लें। 15 मिनट के लिए छोड़कर फिर धो लें। दो से तीन बार में ही इस प्रोसेस को अपनाने से

बाल स्ट्रेट होने लगेंगे।

कोकोनट मिल्क और लेमन जूस कोकोनट मिल्क और लेमन जूस को किसी कटोरी में अच्छी तरह से मिक्स करके कुछ घंटों के लिए फ्रिज में रख दें। अब इन्हें अपने बालों पर मास्क की तरह लगाएं। तकरीबन 15 से 20 मिनट लगा रहने दें। फिर बालों को स्टीम दीजिए। अब बालों को किसी बेहतर शैंपू से धो लें और बालों के सूखने के बाद पाएँ खूबसूरत स्ट्रेट बाल, वो भी बेहतरीन चमक के साथ।

किचन की अलमारी में जम गई है चिकनाई, अपनाएं ये देसी हैक!

सेहत को मजबूत बनाए रखने के लिए किचन को साफ-सुथरा रखना बेहद जरूरी है। ज्यादातर लोग किचन के स्लैब की तो रोज सफाई करते हैं लेकिन किचन के कैबिनेट्स को साफ करना भूल जाते हैं। अक्सर किचन में मसालों के डिब्बे को रखने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली अलमारी पर चिकनाई जम जाती है, जिसे साफ करने के चक्कर में लोगों के पसीने छूट जाते हैं। आइए किचन कैबिनेट्स को साफ करने के आसान तरीके के बारे में जानते हैं।

अपनाएं ये तरीका : सबसे पहले एक स्प्रे बॉटल लीजिए और इसमें 50-50 के रेशियो में सिरका और गर्म पानी भर लीजिए। सिरके और गर्म पानी के घोल को किचन कैबिनेट्स को साफ करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। आपको इस घोल को किचन कैबिनेट्स पर अच्छी तरह से स्प्रे कर लेना है। बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए थोड़ी देर के लिए कैबिनेट्स पर घोल को छोड़ दीजिए।

साफ हो जाएंगे कैबिनेट्स : अब थोड़ी देर के बाद आपको एक पैन में 1-2 गिलास पानी एड कर इसे गर्म करना है। अब इस गर्म पानी में किसी भी साफ कपड़े को डालकर गीला कर लीजिए। आपको इस कपड़े को निचोड़ना है और फिर इससे किचन कैबिनेट्स को अच्छी तरह से पोछ लेना है। आपको जानकर हैरानी होगी कि इस हैक की मदद से किचन कैबिनेट्स पर जमा हुए जिद्दी ग्रीस के दाग हटने लग जाएंगे।

गौर करने वाली बात : अगर आपके किचन कैबिनेट्स लकड़ी से बने हैं, तो आप इस हैक की मदद ले सकते हैं। किचन कैबिनेट्स को अंदर से साफ करने के लिए भी आप इसी प्रोसीजर को फॉलो कर अलमारी को चमका सकते हैं। अगर आप भी दीवाली पर अपनी किचन को साफ-सुथरा बनाना चाहते हैं, तो इस क्लीनिंग हैक को जरूर आजमाकर देखिए, आपका साफ-सफाई का काम काफी ज्यादा आसान हो जाएगा। (आरएनएस)

स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है सहजन, लेकिन इन 5 लोगों को नहीं खाना चाहिए

सहजन एक ऐसी सब्जी है, जो कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होती है। यह विटामिन-ए, कैल्शियम, पोटेशियम और आयरन का बेहतरीन स्रोत मानी जाती है। इसके सेवन से शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को मजबूती मिलती है और यह कई बीमारियों से राहत दिलाने में सहायक होता है। हालांकि, कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें सहजन का सेवन नहीं करना चाहिए। आइए जानते हैं कि किन लोगों को सहजन नहीं खाना चाहिए।

कम रक्तचाप वाले लोग : अगर किसी व्यक्ति का रक्तचाप पहले से ही कम है तो उसे सहजन नहीं खानी चाहिए। दरअसल, सहजन में मौजूद तत्व कम रक्तचाप वालों के लिए खतरा बन सकते हैं। ये तत्व रक्तचाप को और कम कर सकते हैं, जिससे व्यक्ति को चक्कर आने या बेहोश होने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए कम रक्तचाप वाले लोग सहजन का सेवन करने से बचें।

गर्भवती महिलाएं : गर्भवती महिलाओं के लिए भी सहजन का सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। इसमें मौजूद तत्व गर्भवती महिलाओं के लिए सुरक्षित नहीं होते हैं। इसके अलावा इसमें सूजन कम करने वाले गुण भी होते हैं, जो गर्भावस्था के दौरान समस्या पैदा कर सकते हैं। इसलिए डाक्टर गर्भवती महिलाओं को सहजन का सेवन न करने की सलाह देते हैं।

गैस्ट्रिक अल्सर से पीड़ित लोग : गैस्ट्रिक अल्सर एक ऐसी समस्या है, जिसमें पेट की दीवारों में घाव हो जाते हैं। इस स्थिति में पेट का एसिड पेट की दीवारों को नुकसान पहुंचाता है और दर्द, जलन और अन्य कई समस्याओं का कारण बनता है। इस समस्या से ग्रस्त लोगों को भी सहजन का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इसमें मौजूद तत्व पेट के एसिड के उत्पादन को बढ़ा सकते हैं, जिससे स्थिति और गंभीर हो सकती है।

दिल की बीमारी वाले लोग : अगर किसी व्यक्ति को पहले से ही किसी तरह की दिल की बीमारी है तो उसे भी सहजन का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें मौजूद तत्व रक्तचाप को कम कर सकते हैं, जिससे दिल की धमनियों पर दबाव पड़ता है और स्थिति गंभीर हो जाती है। इसके अतिरिक्त इसमें मौजूद तत्व दिल की धमनियों को और पतला कर सकते हैं, जिससे रक्तचाप और भी कम हो जाता है।

मधुमेह रोगी : मधुमेह रोगियों के लिए भी सहजन का सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है क्योंकि इसमें मौजूद तत्व ब्लड शुगर के स्तर को कम कर सकते हैं, जिससे व्यक्ति को कम शर्कर की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा इसमें मौजूद तत्व मधुमेह के लिए सुरक्षित नहीं माने जाते हैं। इसलिए जिन लोगों को मधुमेह है उन्हें सहजन का सेवन करने से बचना चाहिए। (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

सुबह जल्दी उठने की आदत अपनाने से मिल सकते हैं ये प्रमुख फायदे

सुबह जल्दी उठने की आदत एक ऐसी आदत है, जो जीवन को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। यह आदत न केवल आपके दिन की शुरुआत को सकारात्मक बनाती है, बल्कि आपको अधिक ऊर्जा और समय भी देती है। इस लेख में हम आपको सुबह जल्दी उठने के पांच फायदे बताएंगे, जो आपके जीवन को आसान और खुशहाल बना सकते हैं। इन फायदों को जानकर आप भी इस आदत को अपनाने के लिए प्रेरित होंगे।

मानसिक स्वास्थ्य में होगा सुधार
सुबह जल्दी उठने से आपका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। जब आप सुबह जल्दी उठते हैं तो आपके पास दिन की शुरुआत शांतिपूर्वक करने का समय होता है। आप ध्यान कर सकते हैं, योग कर सकते हैं या किसी पसंदीदा किताब को पढ़ सकते हैं। इससे आपका मन शांत रहता है और आप पूरे दिन सकारात्मक महसूस करते हैं। इसके अलावा सुबह का समय आपके लिए नई योजनाओं और लक्ष्यों को निर्धारित करने का भी होता है।

मिलेगी भरपूर ऊर्जा
सुबह जल्दी उठने से आपकी ऊर्जा का स्तर ऊंचा रहता है। जब आप समय पर सोते और उठते हैं तो आपका शरीर सही तरीके से आराम करता है। इससे आपकी ऊर्जा पूरी तरह से ताजा होती है और आप पूरे दिन सक्रिय रहते हैं। इसके अलावा सुबह



का समय ठंडा और ताजा होता है, जिससे शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है। इससे आप अधिक ऊर्जावान महसूस करते हैं और अपने कामों को बेहतर तरीके से कर पाते हैं।

पौष्टिक आहार लेने का मिलेगा समय
सुबह जल्दी उठकर आप पौष्टिक आहार लेने का समय निकाल सकते हैं। नाश्ता करना बहुत जरूरी होता है क्योंकि यह आपके शरीर की क्रियाशीलता को तेज करता है और दिनभर ऊर्जा प्रदान करता है। इसके अलावा सुबह का समय आपके लिए सेहतमंद चीजें खाने का भी होता है, जिससे आप पूरे दिन ताजगी महसूस करते हैं और बीमारियों से दूर रहते हैं। इससे आपका

पाचन तंत्र भी बेहतर रहता है और आप अधिक सक्रिय महसूस करते हैं।

समय प्रबंधन में मिलेगी मदद
सुबह जल्दी उठने से आपको समय प्रबंधन करने में मदद मिलती है। जब आप सुबह जल्दी उठते हैं तो आपके पास पूरे दिन की योजना बनाने का समय होता है। इससे आप अपने कामों को प्राथमिकता दे सकते हैं और उन्हें सही तरीके से पूरा कर सकते हैं। इसके अलावा सुबह का समय आपको अनावश्यक गतिविधियों में समय बर्बाद करने से बचाता है, जिससे आपका दिन अधिक उत्पादक बनता है।

शारीरिक सक्रियता बढ़ती है
सुबह जल्दी उठकर आप शारीरिक सक्रियता बढ़ा सकते हैं। यह आदत आपको नियमित व्यायाम करने का मौका देती है, जिससे आपका शरीर फिट रहता है और बीमारियों का खतरा कम होता है। नियमित व्यायाम करने से आपकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं, वजन नियंत्रित रहता है और ऊर्जा स्तर भी ऊंचा रहता है। इसके अलावा इससे आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बेहतर होती है और आप अधिक सक्रिय महसूस करते हैं। (आरएनएस)



शब्द सामर्थ्य -013

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट
2. विनती, अदब
3. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण
4. मूल्यवान, बहुमूल्य
5. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत
6. बराबर, सम
7. मुख, चेहरा
8. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम
9. दिमाग,

10. मस्तिष्क
11. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा
12. गर्मी, ताप
13. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला
14. दबाव, भार
15. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी
2. बहिन, प्रवाहित होना
3. प्रणय, क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव

4. विश्वास, प्रतीति
5. इंतजार
6. खाने-पीने का सामान, रसद
7. नशीला, मदभरा
8. घायल, जख्मी
9. झुकना, प्रणाम, नमस्कार
10. दृष्टि, निगाह
11. तीव्रइच्छा
12. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ
13. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना
14. जुल्म, अन्याय
15. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 12 का हल

दा	ढी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	त्रा			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
		अ	फ	सा	ना		मा	हि
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

आयुष्मान खुराना बने सुपरहीरो ड्रेकुला घोस्ट, रश्मिका से लड़ाया इश्क!

बालीवुड फैस तैयार हो जाइए, क्योंकि इस दिवाली, 2025 की सबसे बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक थामा सिनेमाघरों में आने वाली है। फिल्म की रिलीज में अब एक महीने से भी कम समय बचा है, इसलिए जो दर्शक थामा के ट्रेलर रिलीज का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। आखिरकार उनका यह इंतजार आज खत्म हो गया है। टीम ने थामा का ट्रेलर रिलीज कर दिया है। दिनेश विजन और मैडाक फिल्म्स के साथ मुंबई के बांद्रा फोर्ट एम्प्रीथिएटर में थामा ट्रेलर लान्च इवेंट का आयोजन हुआ और यहां से फिल्म थामा का ट्रेलर रिलीज किया।



2154 मिनट के थामा ट्रेलर की शुरुआत नवाजुद्दीन सिद्दी के धांसू डायलाग से होती है, जिसमें वह कहते हैं, आज से हम इंसानों का खून पिएंगे और अपनी टीम को बड़ा करेंगे और दुनिया पर राज करेंगे और मैं बनूंगा तुम्हारा थामा। इसके बाद कुछ डरावने विजुअल्स दिखाई देते हैं, इसके बाद आयुष्मान खुराना और नवाजुद्दीन का आमना-सामना होता है और अगले ही पल एक अंजान दुनिया से आई रश्मिका की एंट्री होती है और वह आयुष्मान से इश्क लड़ाती नजर आती है।

फिर आयुष्मान फिल्म भेड़िया में वरुण धवन की तरह अपना खुद को बदलता हुआ महसूस करते हैं। आयुष्मान के ड्रेकुल की तरह दांत निकल आते हैं और यह देख रश्मिका चौंक जाती है। इसके बाद रश्मिका, आयुष्मान की पीठ में खंजर घोंप देती है, लेकिन एक ही पल में आयुष्मान के घाव भर जाते हैं और इसके पता चलता है कि उनके अंदर के जादूई शक्ति ने प्रवेश कर लिया है। बता दें, फिल्म 21 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है।

स्त्री, मुंज्या, भेड़िया और स्त्री 2 जैसी हिट फिल्मों के बाद थामा मैडाक की हारर-कामेडी दुनिया में अगला प्रोजेक्ट है। पिशाचों पर केंद्रित इस फिल्म ने अपनी अनाउंसमेंट के बाद से ही फैस को उत्साहित रखा है। यह मैडाक फिल्म्स की निर्मित और आदित्य सरपोतदार की निर्देशित फिल्म है।

थामा को एक खूनी प्रेम कहानी और रोमांटिक सबप्लाट वाली दुनिया की पहली फिल्म बताया जा रहा है। इसमें आयुष्मान खुराना, रश्मिका मंदाना, परेश रावल और नवाजुद्दीन सिद्दीकी मुख्य भूमिकाओं में हैं। पंचायत के फैजल मलिक को एक अहम भूमिका के लिए चुना गया है, जबकि मलाइका अरोड़ा एक खास डांस नंबर में नजर आएंगी। (आरएनएस)

सिनेमाघरों के बाद अजय देवगन की फिल्म सन आफ सरदार 2 नेटफिलक्स पर हुई रिलीज

अजय देवगन की कामेडी फिल्म सन आफ सरदार 2 ने 1 अगस्त को सिनेमाघरों में दस्तक दी थी। ये फिल्म 2012 की हिट फिल्म सन आफ सरदार का स्प्रिचुअल सीकल है। फिल्म में अजय ने लीड रोल प्ले किया है। वहीं इस कामेडी ड्रामा में मृणाल ठाकुर, रवि किशन, संजय मिश्रा, नीरू बाजवा, चंकी पांडे, कुब्रा सैत, दीपक डोबरियाल, विंदू दारा सिंह, रोशनी वालिया, शरत सक्सेना, साहिल मेहता और दिवंगत मुकुल देव जैसे कई सितारों ने दमदार रोल प्ले किया है। अगर आप इस फिल्म को सिनेमाघरों में नहीं देख पाए हैं तो अब इसे घर बैठे ओटीटी पर एंजाय कर सकते हैं। चलिए जानते हैं ये किस प्लेटफॉर्म पर अवेलेबल है।

सन आफ सरदार 2 का निर्देशन विजय कुमार अरोड़ा ने किया है। सिनेमाघरों में रिलीज होने के आठ हफ्ते बाद, ये सीकल 26 सितंबर यानी पिछले माह नेटफिलक्स पर रिलीज हो गई। स्ट्रीमिंग दिग्गज ने गुरुवार को अपने सोशल मीडिया हैंडल पर फिल्म की रिलीज का अनाउंसमेंट पोस्ट शेयर करते हुए लिखा था, साइलेंसर पाओ पुत्र। सरदार की एंट्री होने वाली है।

नेटफिलक्स पर सन आफ सरदार 2 देखें। सन आफ सरदार 2 की कहानी जस्सी (अजय देवगन) की है, जो अपनी पत्नी के साथ रिश्ते सुधारने के लिए स्काटलैंड जाता है, लेकिन एक भीड़ के झगड़े और एक मैसी सिख शादी में फंस जाता है। बंधकों को छुड़ाने और अपनी शादी बचाने की कोशिश करते हुए, वह एक के बाद एक अजीबोगरीब प्राब्लम्स में फंसता जाता है। सन आफ सरदार 2 से काफी उम्मीदें थीं लेकिन मल्टी स्टार कास्ट वाली ये फिल्म बाक्स ऑफिस पर खास कमाल नहीं दिखा पाई। फिल्म के कलेक्शन की बात करें तो सैकनिल्क के मुताबिक इसने भारत में 46.82 करोड़ का नेट कलेक्शन किया था। जबकि वर्ल्डवाइड इसने 65.75 करोड़ रुपये कमाए थे। सन आफ सरदार 2 का पहला पार्ट 2012 में रिलीज हुआ था और इसमें सोनाक्षी सिन्हा, जूही चावला और संजय दत्त ने अभिनय किया था। वहीं सन आफ सरदार 2 पहले 25 जुलाई 2025 को रिलीज होने वाली थी, लेकिन इसे 1 अगस्त 2025 तक के लिए टाल दिया गया था। (आरएनएस)

साड़ी पहनकर रुबीना दिलैक ने फैस से पूछा, क्या मुझे और साड़ी पहननी चाहिए ?

टेलीविजन की मशहूर अभिनेत्री रुबीना दिलैक इन दिनों अपने नए रियलिटी शो पति पत्नी और पंगा को लेकर सुर्खियों में हैं। अपनी शानदार अदाकारी और स्टाइलिश अंदाज के लिए जानी जाने वाली रुबीना ने हाल ही में फैस से पूछा है कि क्या उन्हें और ज्यादा साड़ी पहननी चाहिए।

रुबीना ने इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें पोस्ट कीं, जिसमें वह गहरे नीले रंग की साड़ी में बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं। इस लुक में उन्होंने मंगलसूत्र, मांग में सिंदूर और हाथों में चूड़ियां पहनीं, जो उनकी पारंपरिक सुंदरता को निखार रहा है। उनके खुले बाल उनके लुक में चार चांद लगा रहे हैं।

रुबीना ने इन तस्वीरों के साथ फैस से एक मजेदार सवाल पूछा, क्या मुझे साड़ी ज्यादा बार पहननी चाहिए? उनकी पहली तस्वीर में वह स्टाइलिश अंदाज में पोज देती दिख रही हैं, तो दूसरी तस्वीर में वह कमर पर हाथ रखकर आत्मविश्वास भरा पोज दे रही हैं।

इन तस्वीरों को देखकर फैस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे। एक फैस ने कमेंट किया, ब्यूटीफुल, तो किसी ने उन्हें बास लेडी कहकर संबोधित किया।

एक अन्य यूजर ने लिखा, प्रिटी लुक, रुबीना! एक प्रशंसक ने उनके खुले स्ट्रेट बालों की तारीफ करते हुए लिखा, आपके बाल इस लुक में कमाल के लग रहे हैं।

रुबीना दिलैक ने मिस शिमला समेत कई ब्यूटी कान्टेस्ट में अवार्ड्स अपने नाम किए हैं। एक्ट्रेस बनने से पहले वह आईएस अधिकारी बनना चाहती थीं,



जिसके लिए वह चंडीगढ़ में तैयारी भी करने गई थीं, लेकिन किस्मत में कुछ और ही लिखा था।

एक बार उन्होंने अपनी फ्रेंड के कहने पर टीवी सीरियल छोटी बहू के लिए आडिशन दिया और सेलेक्ट भी हो गईं। यहां से उन्होंने एक्टिंग में जाने का फैसला

किया और सीरियल में राधिका का रोल निभाया। इसके बाद उन्होंने सास बिना ससुराल, पुनर्विवाह एक नई उम्मीद, जीनी और जूजू, और शक्ति जैसे हिट शो दिए हैं। उन्होंने राजपाल यादव स्टारर फिल्म अर्ध से बालीवुड में डेब्यू किया। वह बिग बास 16 की विनर भी रही हैं।

सनी लियोनी ने की भारत की पहली एआई फीचर फिल्म कौर वर्सेज कोर का ऐलान



बालीवुड की फेमस एक्ट्रेस सनी लियोनी एक एआई फिल्म बना रही है, जिसमें वह लीड रोल में नजर आने वाली हैं। सनी की फिल्म का नाम कौर वर्सेज कोर है।

इस फिल्म को पैपराजी एंटरटेनमेंट कंपनी के बैनर तले बनाया जा रहा है और मेकर्स ने इस फिल्म को भारत की पहली

एआई फीचर फिल्म कह रहे हैं। सनी इस फिल्म में डबल रोल में नजर आने वाली हैं। एक किरदार इंसानी सुपर हीरो का होगा और दूसरा एआई अवतार होगा।

हाल ही में सनी ने एक इंटरव्यू में पूछा गया कि डायरेक्टर अनुराग कश्यप एआई सिनेमा को नापसंद करते हैं। इसपर उनका क्या कहना है। सनी ने इसका जवाब देते

हुए बताया कि टेक्नोलाजी शक्ति है और अगर आपको किसी चीज के बारे में जानकारी है तो आप चीजों को समझेंगे। इस तरह का सिनेमा इंडस्ट्री के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है। मुझे यकीन है कि इससे लोगों को ज्यादा नौकरियां मिलेंगी। साथ ही फिल्मों को एक अलग दिशा में लाया जा सकेगा।

वहीं सनी लियोनी ने आगे बताया कि अगर अनुराग सर यहां बैठे होते तो मैं चाहती कि वो मेरी बात को समझें और शायद में उन्हें बदल पाती। लेकिन क्या आप जानते हैं कि एक इंसान के बारे में एक प्यारी बात ये है कि हमारी अपनी फिलासफी है और जिस तरह से हम जिंदगी को देखते हैं वो दूसरों से बहुत अलग है और ये सब ठीक है।

सनी लियोनी से इंटरव्यू में पूछा गया कि क्या इंडियन आडिअंस इस तरह के एआई कंटेंट के लिए तैयार है, इस पर सनी ने कहा कि हम अपने आडिअंस को पूरा क्रेडिट नहीं देते और मानते हैं कि ये उन्हें पसंद नहीं आएगा, लेकिन क्या आप जानते हैं कि हर दिन कंटेंट कंज्यूम कर रहे हैं। कोविड ने जो किया वो ये है कि हम कैसे कंटेंट कंज्यूम करते हैं और उनकी दुनिया बनाना, जो पहले से ही बहुत अलग है। बता दें कि सनी लियोनी की एआई फिल्म अलगे साल 2026 में सिनेमाघरों में दस्तक होगी।

एक अतुल्य पर्यटन स्थल के रूप में भारत का विकास

रितेश अग्रवाल
भारत की समृद्ध संस्कृति, आध्यात्मिक विरासत, प्राकृतिक सौंदर्य और ऐतिहासिक महत्व इसे दुनिया भर के पर्यटकों के लिए एक मनपसंद पर्यटन स्थल बनाते हैं। फिर भी, इस क्षेत्र को वर्तमान मोदी सरकार के कार्यकाल में ही वह प्राथमिकता मिली है जिसका यह हकदार है— अर्थव्यवस्था के प्रमुख चालक और सॉफ्ट पावर के एक साधन, दोनों ही रूपों में। प्रधानमंत्री मोदी ने इस क्षमता को गुजरात के मुख्यमंत्री रहते हुए भी पहचाना था। पर्यटन भारत में अब

केवल फुरसत में छुट्टियां बिताने का साधन भर नहीं रह गया है; यह रोजगार, गौरव और विश्व मानचित्र पर भारत को स्थापित करने का माध्यम भी बन गया है। पिछले एक दशक के दौरान, भारत में परिवहन अवसंरचना का व्यापक विस्तार हुआ है। राजमार्ग, रेलवे और विमानन नेटवर्क उन क्षेत्रों तक पहुँच चुके हैं, जो पहले दुर्गम हुआ करते थे। स्वदेश दर्शन (विषय-आधारित पर्यटन) और प्रशाद - तीर्थयात्रा पुनरुद्धार एवं आध्यात्मिक संवर्धन अभियान - जैसी योजनाओं ने आस्था और संस्कृति के प्राचीन मार्गों को पुनर्जीवित किया है और साथ ही छोटे शहरों और ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के अवसर भी पैदा

किए हैं। पिछले दशक के दौरान निर्मित प्रत्येक राजमार्ग, हवाई अड्डा और तीर्थ गलियारा केवल अवसंरचना मात्र नहीं है - यह भारत की विरासत की ओर एक सेतु है।

मोदी के विज़न ने अध्यात्म, स्वास्थ्य, एडवेंचर और व्यावसायिक पर्यटन पर जोर देते हुए अतुल्य भारत 2.0 में नई जान फूंक दी है। बौद्ध सर्किट, रामायण सर्किट जैसे विशेष सर्किट, वाराणसी में काशी विश्वनाथ कॉरिडोर और गुजरात में स्टैच्यू ऑफ यूनिटी लाखों लोगों को आकर्षित करने वाली ऐतिहासिक परियोजनाएँ हैं।

केदारनाथ, जो कभी त्रासदी से तबाह हो गया था, साल 2024 में 16 लाख से अधिक तीर्थयात्रियों का स्वागत करने के लिए फिर से तैयार हो गया। एक दशक पहले तक यह आंकड़ा केवल 40,000 का था। महाकाल की नगरी के रूप में पुनर्जीवित उज्जैन ने साल 2024 में 7.32 करोड़ आगंतुकों को आकर्षित किया। काशी ने 11 करोड़ तीर्थयात्रियों का स्वागत किया, जबकि बोधगया और सारनाथ ने साल 2023 में 30 लाख से अधिक साधकों को आकर्षित किया। अयोध्या में राम लला की प्राण प्रतिष्ठा के केवल छह महीनों के भीतर, 11 करोड़ से अधिक भक्तों ने दर्शन किए। महाकुंभ 2025, विश्व का सबसे बड़ा आध्यात्मिक समागम, में 65 करोड़ से अधिक श्रद्धालु आए। केदारनाथ का पुनरुद्धार, काशी का कायाकल्प, और अयोध्या का पुनर्जन्म यह दर्शाता है कि किस प्रकार आस्था और अवसंरचनाएं मिलकर यात्रा को पुनर्परिभाषित कर सकते हैं।

डिजिटल इंडिया और स्मार्ट सिटीज़ पर ध्यान केंद्रित करने से बुनियादी ढाँचों और पहुँच में और सुधार हुआ है। आधुनिक

हवाई अड्डे, उन्नत राजमार्ग, बेहतर रेल संपर्क और निर्बाध डिजिटल बुकिंग प्रणालियों ने यात्रा को और अधिक सुविधाजनक और विश्वसनीय बना दिया है। डिजिटल ऐप्स, बहुभाषी हेल्पलाइन और अंतिम छोर तक कनेक्टिविटी भले ही छोटे बदलाव लगें, लेकिन इन सबने मिलकर भारत को दुनिया के सबसे ज़्यादा यात्री-अनुकूल

स्थलों में से एक बना दिया है। साथ ही, वीज़ा मानदंडों में ढील और विस्तारित ई-वीज़ा नीति ने विदेशी पर्यटकों के आगमन को उल्लेखनीय रूप से बढ़ावा दिया है। सरकार ने इको-टूरिज़्म, वेलनेस टूरिज़्म और एडवेंचर स्पोर्ट्स को भी बढ़ावा दिया है, जिससे यह सुनिश्चित हुआ है कि भारतीय पर्यटन का भविष्य

संतुलन में है - विकास के साथ-साथ स्थायित्व, बुनियादी ढाँचों के साथ-साथ विरासत और आधुनिकता के साथ-साथ परंपरा। जी-20 शिखर सम्मेलन जैसे उच्च-स्तरीय वैश्विक आयोजनों की भारत द्वारा मेज़बानी ने न केवल आतिथ्य सत्कार, बल्कि सांस्कृतिक गहराई को भी प्रदर्शित किया।

ऐसे अवसरों ने भारत को एक आधुनिक अर्थव्यवस्था और एक शाश्वत सभ्यता, दोनों के रूप में स्थापित किया, जिसने अंतर्राष्ट्रीय ध्यान आकर्षित किया और विदेशों से अधिक से अधिक पर्यटकों को प्रोत्साहित किया।

नीतियों से परे, मोदी जी जिस तरह से भारतीय संस्कृति और पर्यटन स्थलों का समर्थन करते हैं, उसका एक व्यक्तिगत

पहलू भी है। योग को दुनिया भर में लोकप्रिय बनाने से लेकर केदारनाथ में नंगे पैर चलने और अंडमान एवं निकोबार द्वीप समूह के पानी में गोता लगाने तक, उन्होंने न केवल भाषणों के माध्यम से, बल्कि अपने अनुभवों के माध्यम से भी दुनिया को भारत से परिचित कराया है। ऐसा करके, वे स्वयं एक सांस्कृतिक राजदूत बन गए हैं, और

इस विचार को पुष्ट कर रहे हैं कि ब्रांड इंडिया का निर्माण केवल बोर्डरूम या नीतिगत दस्तावेजों में ही नहीं, बल्कि वाराणसी के घाटों, हिमालय की चोटियों और केरल के तटों पर भी हो रहा है। श्री मोदी पर्यटन का सिर्फ समर्थन ही नहीं करते; वे उसे साकार भी करते हैं। सोशल मीडिया पर भारतीय स्थलों का बार-बार प्रदर्शन, भाषणों में स्थानीय त्योहारों और परंपराओं का जिक्र, और भारतीयों से % 'पहले भारत को जानो' का आह्वान, इन सबने घरेलू पर्यटन के प्रति गौरव का भाव जगाया है। यहाँ तक कि आधिकारिक दौरों पर उनका पहनावा - चाहे नागा शॉल हो, हिमाचली टोपी हो या तमिल वेष्टि - क्षेत्रीय पहचान और परंपराओं के प्रति उनका सम्मान होता है, जो विविधता में एकता का प्रतीक है।

एक राष्ट्रीय नेता और एक वैश्विक राजनेता, दोनों के रूप में मोदी भारत की सौम्य शक्ति, संस्कृति और आध्यात्मिकता के महत्व को समझते हैं। संयुक्त राष्ट्र, विश्व आर्थिक मंच और जी-20 शिखर सम्मेलन में उनके संबोधन अक्सर भारत की विरासत

को गौरवान्वित करते हैं। योग और आयुर्वेद के प्रति उनके वैश्विक प्रोत्साहन ने भारत को समग्र स्वास्थ्य के केंद्र के रूप में स्थापित किया है। आज, देश भर के ध्यान-आश्रम 120 से अधिक देशों के साधकों को

आकर्षित करते हैं, जो इस बात का प्रमाण है कि कैसे प्राचीन पद्धतियाँ दुनिया भर में आधुनिक जीवनशैली को आकार दे रही हैं।

इस प्रकार, उनके नेतृत्व में पर्यटन रोजगार, विकास और सांस्कृतिक आदान-प्रदान का एक सशक्त माध्यम बनकर उभरा है। भारत में साल 2024 में घरेलू पर्यटकों की संख्या 294.76 करोड़ थी, जो पिछले वर्ष की तुलना में 17.36% अधिक है। जैसे-जैसे यह क्षेत्र निरंतर विस्तृत हो रहा है, भारत न केवल अपने अतीत का जश्न मना रहा है, बल्कि एक ऐसे भविष्य का निर्माण भी कर रहा है जहाँ हर क्षेत्र का वैश्विक मानचित्र पर अपना एक स्थान हो। प्रत्येक

राज्य, शहर और गाँव को अब अपनी कहानी कहने का अवसर मिला है - और मोदी जी के नेतृत्व में ये कहानियाँ दुनिया तक पहुँच रही हैं।

एक ऐसे नेता के साथ जो % 'ब्रांड इंडिया' की शक्ति में विश्वास रखता है, भारतीय पर्यटन का भविष्य मजबूत, गतिशील और चिरस्थायी है।

(लेखक एक आतिथ्य श्रृंखला, प्रिन्स के संस्थापक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं। इस लेख में व्यक्त विचार और राय उनके निजी हैं।)

देश में आजादी के 75 साल बाद भी मेडिकल साइंस में पीछे क्यों?

अजय दीक्षित
विकसित और यूरोपीय देशों की तुलना में भारत मेडिकल साइंस में बहुत पीछे है जबकि अन्य देशों की तुलना में हम सबसे अधिक आबादी वाले देश हैं। भारत की तुलना में यूएस, यूरोपीय देश, सबसे आगे हैं। हम अपनी जनता को इलाज की जरूरत पूरी नहीं कर पाते हैं। जबकि भारत में 780 मेडिकल कॉलेज में 118000 सीट एमबीबीएस की हैं। आजादी के 78 साल बाद भी आम आदमी को सरकार की ओर से मुफ्त इलाज की सुविधा नहीं है। बड़े बड़े महानगरों में स्थापित बड़े और नामी ग्रामी अस्पताल धनाढ्य लोगों के लिए बने जो प्रतिदिन एक मरीज से पचास हजार रुपए तक बसूलते हैं। जबकि भारत में आम आदमी की औसत आय 15 से 20 हजार रुपए महीने है। सरकारी अस्पताल में अफरातफरी मची है और इलाज के लिए महीनों का इंतजार है और तब तक मरीज मौत के मुंह में समा जाता है।

स्टडी फॉर इंटरनेशनल मेडिकल साइंस की वार्षिक रिपोर्ट में कहा गया है कि एशिया, अफ्रीका के देश मेडिकल साइंस में बहुत पीछे हैं। पाकिस्तान, अफगानिस्तान, ईरान, इराक, सीरिया, लेबनान, लीबिया, और भारत में लोक स्वास्थ्य की हालत ठीक नहीं है। उसने इंग्लैंड के ग्लासको शहर को मेडिकल साइंस में अग्रणी माना है। बताया जाता है कि स्कॉटलैंड के इस शहर दवाइयाँ बिकती नहीं हैं बल्कि चिकित्सक के प्रिस्क्रिप्शन पर मुफ्त दी जाती हैं और

यहां पर प्रत्येक नागरिक का एक आईडी है जिसमें उसके स्वास्थ्य का ब्यौरा है। बीमार होने पर एंबुलेंस लेकर जाती है और अस्पताल में भर्ती कराया जाता है और ठीक होने पर घर छोड़ा जाता है। इसका कोई व्यय नहीं होता है।

भारत के बारे में माना जाता है कि जब एलोपैथी का इजादा नहीं हुआ था तब भी हमारे धन्वंतरि नामक ऋषि ने आयुर्वेद से तत्कालीन समय में बहुत बीमारियों का उपचार विकसित किया। एलोपैथी की खोज लुई पाश्चर नामक वैज्ञानिक ने की

उन्होंने घोड़े की लीद से किडवान कर पेनिसिलिन नामक रक्षित द्रव्य बनाया। फिर शनै शनै तमाम यूरोपीय देशों ने दवाइयाँ बनाई, शल्य चिकित्सा आरंभ हुई।

भारत में ब्रिटिश राज्य में मेडिकल कॉलेज स्थापित किए गए जिनमें किंग जॉर्ज मेडिकल कॉलेज लखनऊ, मद्रास, ब्रिटिश रेजिडेंसी मेडिकल कॉलेज कलकत्ता, मिंटो मेडिकल कॉलेज देहली, लेडी इरबन मेडिकल कॉलेज, लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज, आदि प्रमुख थे।

आजादी के बाद भारत सरकार ने 250 से अधिक मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल स्थापित किए। अब बढ़ाकर 780 हो चुके हैं। जवाहर लाल नेहरू ने एम्स देहली बनवाया। भारत अब 145 करोड़ आबादी है। यूरोपीय देशों से तुलना करे तो 10000 से अधिक हॉस्पिटल होना चाहिए। भारत में 500 से अधिक जिले और 4000 से अधिक तहसील हैं 5000 विधानसभा क्षेत्र

है। आम आदमी को इलाज के लिए रिस्क कवर नहीं है। आम आदमी को कैंसर, एम डी आर, न्यूरो तकलीफ, ब्लाईंड नेस, यूरोलॉजी, गैस्ट्रोलांजी, नेफ्रोलॉजी, आदि समस्या के निदान के लिए देहली, कोलकाता, मुंबई, चेन्नई, नागपुर, बनारस, आगरा, लखनऊ, चंडीगढ़, गोरखपुर, प्रयागराज, पुणे, ग्वालियर, इंदौर दरभंगा, पटना, बेगुसराय, सीतामढ़ी, आदि शहरों का रुख कर ना पड़ता है। जो आम आदमी के हैसियत से बाहर की बात है। वास्तव में देखा जाय तो स्वास्थ्य भारत में एक चुनौती कार्य है क्योंकि हम इतनी बड़ी जनसंख्या वाले देश हैं

नेशनल मेडिकल कमीशन की 2025 की रिपोर्ट में कहा है कि भारत को कम से कम 10000 प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, 5000 सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, 800 जिला अस्पताल, इतने ही मेडिकल कॉलेज और दो लाख एमबीबीएस की सीटें और 50000 हजार पोस्ट ग्रेजुएट डॉक्टर, 5000 डीएम, एमसीएच, चिकित्सक चाहिए क्योंकि नव निर्मित और स्थापित मेडिकल कॉलेज में फैकल्टी का बहुत अभाव है।

मेडिकल कॉलेज, जिला आस्पतास में नेफ्रोलॉजी, यूरोलॉजी, गैस्ट्रोलांजी, कार्डियो, ऑनकोलांजी, के एसोसिएट, असिस्टेंट, प्रोफेसर डॉ नहीं हैं।

ऐसा भी नहीं है कि भारत में मेडिकल साइंस के क्षेत्र में कोई कार्य नहीं किया है। ट्यूबरकुलोसिस, पोलियो, घोंघा, आदि पर पूर्ण निवारण किया है।

सू- दोकू क्र.013										
	9		2						1	
		5	1					3		
7			9			8			5	
	8		3		7			5		
2		7				1			3	
	4		1					8		
6		2			9					
	5		7					3		
		8		5				6	7	
नियम		सू-दोकू क्र.12 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।		7	8	2	6	3	1	4	5	9
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।		6	4	1	8	5	9	2	7	3
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।		9	3	5	4	7	2		1	8
		2	6	3	1	9	7	8	4	
		5	7	8	3	6	4	1	9	2
		1	9	4	5	2	8	7	3	6
		4	5	7	2	8	3	9	6	1
		3	1	6	9	4	5	8	2	7
		8	2	9	7	1	6	3	4	5



नई दिल्ली में दिल्ली विश्वविद्यालय छात्रसंघ के नवनिर्वाचित अध्यक्ष आर्यन मान, महासचिव कुणाल चौधरी, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय छात्रसंघ के सह सचिव वैभव मीणा ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से भेंट की। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने छात्रसंघ चुनावों में मिली अभूतपूर्व विजय पर शुभकामनाएं दी। इस दौरान @ABVPVoice के प्रति संगठन मंत्री दिल्ली रामकुमार गुप्ता, अखिल भारतीय छात्र प्रमुख श्रीमती मनु कटारिया एवं प्रदेश मंत्री सार्थक शर्मा भी उपस्थित रहे।

‘चिट्ठी ना कोई सदेश, कहा गया डाकिया’

ऋषिकेश (कास)। एक लिफाफा जिसमें किसी अपने की लिखावट, उनकी भावनाओं की गर्भाट और दूरी के बावजूद नजदीकी का एहसास होता था।

डाकिया डाक लाया, डाक लाया खुशी का पयाम, कहीं दर्द नाम डाकिया डाक लाया।।

सुपरस्टार राजेश खन्ना की फिल्म का यह गाना तो आपने सुना ही होगा। साल 1977 में जब यह फिल्म रिलीज हुई उसे समय एक दूसरे की कुशल क्षेम से पूछने का यही सर्वोत्तम तरीका था। एक चिट्ठी के इंतजार में दिनों, महीना निकल जाते थे फिर कहीं डाकिया दिख जाए तो पूछ पूछ कर उसे परेशान कर दिया जाता था कि हमारी चिट्ठी आई या नहीं उस दौर में इनकी धमक थी।

अब व्हाट्सएप और वीडियो कॉलिंग के दौर में इनको कौन पूछता है। हर साल 9 अक्टूबर को देश में विश्व डाक दिवस मनाया जाता है।



हरिद्वार उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली 2016 के नियम अनुसार हरिद्वार नगर निगम प्रशासन द्वारा विकसित किए गए भगत सिंह चौक से सेक्टर 2 बेरियल के तीसरी वॉइंग जोन के सभी लाभार्थियों के साथ नगर आयुक्त नंदन कुमार द्वारा 21 बिंदुओं के अनुबंध कर विक्रिया प्रमाण पत्र लाइसेंस की प्रक्रिया का शुभारंभ किया।

एसएसपी ने किया 4 इंसपेक्टरों व पांच दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल

संवाददाता

उत्तरकाशी। एसएसपी ने चार इंसपेक्टरों व पांच दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल करते हुए मनोज असवाल को धरासू कोतवाली प्रभारी बनाया।

आज यहां एसएसपी सरिता डोबाल ने इंसपेक्टरों व दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल किया। जिसके चलते मनोज असवाल को प्रभारी निरीक्षक मनेरी से धरासू कोतवाली बनाया। इसके साथ ही प्रदीप तोमर को एएनटीएफ से प्रभारी निरीक्षक मनेरी, अशोक कश्यप को प्रभारी डीसीआरबी से प्रभारी निरीक्षक हर्षिल, दिनेश कुमार को निरीक्षक धरासू से एएनटीएफ, एचटीयू विवेचना जांच प्रकोष्ठ का प्रभारी, दरोगा दीपक रावत को थानाध्यक्ष हर्षिल से थानाध्यक्ष पुरोला, मोहन कठैत को थाना प्रभारी पुरोला से थानाध्यक्ष मोरी, रणवीर चौहान को थानाध्यक्ष मोरी से कोतवाली उत्तरकाशी, विनोद गोला को थाना मोरी से थाना पुरोला व पवन बडोनी को थाना पुरोला से थाना मोरी भेजा गया।

सभी को तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के आदेश दिये।

डीएम ने 23वीं विद्यालयी शरदकालीन क्रीड़ा प्रतियोगिता में किया प्रतिभाग

हमारे संवाददाता
टिहरी। जिलाधिकारी नितिका खण्डेलवाल ने आज बौराड़ी स्टेडियम, नई टिहरी में आयोजित 23वीं विद्यालयी शरदकालीन क्रीड़ा प्रतियोगिता का मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग कर दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन किया। साथ ही खेल प्रतियोगिता का ध्वजारोहण कर खिलाड़ियों को खेल प्रतियोगिताओं में शालीनता, नियमपूर्वक, पूर्ण सहयोग, निष्ठा एवं अनुशासन के साथ प्रतिभाग करने की शपथ दिलाई गई।

जिलाधिकारी ने जनपद के विभिन्न ब्लॉकों से पहुंचे खिलाड़ियों से परिचय कर सभी को शुभकामनाएं दी। उन्होंने बच्चों से अपने अनुभव शेयर करते हुए अपने गोल को प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि खेलों में हार-जीत लगी रहती है, इससे मायूस नही होना है, बल्कि अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए और अधिक मेहनत करनी है। उन्होंने कहा कि खेल और व्यायाम शाररिक एवं मानसिक रूप से फिट रहने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

जिलाधिकारी ने कहा कि मुख्यमंत्री



की प्राथमिकताओं में शामिल शिक्षा के क्षेत्र में मेधावी छात्र-छात्राएं को जेईई-नोट **खेल शाररिक व मानसिक रूप से फिट रहने के लिए अति महत्वपूर्ण: डीएम**

की तैयारी हेतु जिला प्रशासन द्वारा फिजिक्स वाला ऑनलाइन कोचिंग के माध्यम से निःशुल्क कोचिंग देने का काम शुरू किया गया है। इससे 172 बच्चे लाभान्वित हो रहे हैं तथा बच्चों के भविष्य को लेकर और बेहतर करने के लिए प्रयासरत रहेंगे। इस मौके पर विशिष्ट

अतिथि नगर पालिका अध्यक्ष नई टिहरी मोहन सिंह रावत ने सभी छात्र-छात्राओं को शुभकामनाएं दी। उन्होंने इस मौके पर जिला प्रशासन से स्टेडियम हेतु कब्बडी मैट दिलाने एवं बैटमिंटन कोर्ट बनाने की बात कही। इस मौके पर मुख्य शिक्षा अधिकारी एस.पी. सेमवाल, डीईओ प्रा. नरेश कुमार, अध्यक्ष प्राथमिक शिक्षा चंद्रवीर नेगी, जिला क्रीड़ा समन्वयक विनोद नेगी, नेशनल कब्बड्डी कोच मनोज नेगी, व्यायाम कोच, ब्लॉक प्रमुख समन्वयक, विभिन्न ब्लॉकों के खिलाड़ी छात्र-छात्राएं एवं अन्य संबंधित गणमान्य मौजूद रहे।

भारी मात्रा में स्मैक सहित तस्कर दबोचा, साथी फरार

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। धर्मनगरी में नशे के कारोबार को अंजाम देने वाले एक तस्कर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 30 ग्राम स्मैक व इलैक्ट्रॉनिक तराजू बरामद किया गया है। हालांकि मौके से उसका एक साथी फरार होने में कामयाब रहा जिसकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना बहादुराबाद पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतु आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को मुस्तफाबाद रोड बहादुराबाद दो संदिग्ध व्यक्ति आते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने जब उन्हें रूकने का



इशारा किया तो वह सकपका कर भाग निकले। जिस पर पुलिस ने एक व्यक्ति को तो मौके पर ही दबोच लिया जबकि उसका दूसरा साथी फरार होने में कामयाब रहा। तलाशी के दौरान उसके पास से 30 ग्राम स्मैक व इलैक्ट्रॉनिक तराजू बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम

रहमान पुत्र इरशाद निवासी ग्राम रणसुरा कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है। वहीं फरार तस्कर की तलाश की जा रही है।

आईटी पार्क भूमि आवंटन विवाद: विधायक ने मुख्य सचिव को ज्ञापन सौंपा

संवाददाता
देहरादून। चकराता विधायक प्रीतम सिंह ने आईटी पार्क भूमि आवंटन विवाद को लेकर मुख्य सचिव को ज्ञापन सौंपा। आज यहां चकराता विधायक प्रीतम सिंह ने उत्तराखंड सरकार के मुख्य सचिव को देहरादून स्थित आईटी पार्क के दो भूखंडों के 90 साल की लीज पर आरसीसी डवेलेपर को आवंटन के संबंध में ज्ञापन सौंपा।

ज्ञापन में विधायक ने इस निर्णय पर सवाल उठाते हुए इसे युवाओं और आईटी उद्योग के हित के खिलाफ बताया। ज्ञापन में बताया गया कि आईटी पार्क का उद्देश्य प्रदेश के युवाओं के लिए रोजगार सृजन और आईटी एवं सॉफ्टवेयर उद्योग को बढ़ावा देना था। लेकिन वर्तमान आवंटन निर्णय में सरकारी भूमि का रियल एस्टेट विकास के लिए इस्तेमाल किया जाना इस उद्देश्य के बिल्कुल विपरीत है। विशेष रूप से, दोनों भूखंड



केवल आरसीसी डवेलेपर के पक्ष में दिए गए, जिससे पारदर्शिता और निष्पक्षता पर सवाल उठते हैं।

विधायक प्रीतम सिंह ने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री स्व. नारायण दत्त तिवारी द्वारा सिडकुल की स्थापना का उद्देश्य वास्तविक औद्योगिक निवेश और रोजगार सृजन था। उन्होंने सरकार से मांग की कि प् पार्क का उद्देश्य केवल रियल एस्टेट निर्माण न बने, बल्कि वास्तविक उद्योग और रोजगार बढ़ाने वाला केंद्र बने। प्रीतम सिंह ने सरकार से तत्काल

समीक्षा और हस्तक्षेप की अपील की। विधायक प्रीतम सिंह ने कहा, “युवाओं के रोजगार और राज्य के हित को प्राथमिकता देना सरकार की जिम्मेदारी है। असफल और गलत नीतियों से युवाओं के भविष्य को खतरे में डालना स्वीकार्य नहीं है। इस मामले ने राज्य में आईटी पार्क भूमि आवंटन की पारदर्शिता और सरकारी नीतियों पर नई बहस छेड़ दी है। ज्ञापन सौंपने के दौरान पूर्व विधायक राजकुमार, पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा, अजय सिंह और मॉटी रतूड़ी भी मौजूद रहे।

वैज्ञानिक संस्थानों का राज्य हित में उपयोग के लिए प्लेटफार्म तैयार किया जायेगा:बर्द्धन



संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने कहा कि वैज्ञानिक संस्थानों का राज्य हित में सुव्यवस्थित व सुसंगठित प्लेटफार्म तैयार किया जायेगा।

आज यहां मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने कहा है कि उत्तराखंड में स्थित राष्ट्रीय महत्व के वैज्ञानिक संस्थानों का राज्य के हित में अधिकतम उपयोग सुनिश्चित करने के लिए लगातार संवाद, बेहतर समन्वय व सतत सहयोग की व्यवस्था हेतु एक सुव्यवस्थित व सुसंगठित प्लेटफार्म तैयार किया जाएगा। मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने दून पुस्तकालय एवं शोध केंद्र के सभागार में आयोजित

एक कार्यक्रम में आगामी 12 से 14 नवंबर तक विज्ञान धाम में प्रस्तावित छठे देहरादून इंटरनेशनल साईंस एंड टेक्नोलॉजी फेस्टिवल के पोस्टर एवं ब्रोशर का विमोचन करते हुए यह विचार व्यक्त किए।

मुख्य सचिव ने प्रस्तावित फेस्टिवल हेतु आयोजकों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि विज्ञान और टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में नित नई प्रगति होने से बहुत तेजी से बदलाव हो रहे हैं। समाज और विशेषकर युवा पीढ़ी को विज्ञान एवं टेक्नोलॉजी से जोड़ने और इस क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करने में इस तरह के आयोजन महत्वपूर्ण सिद्ध होते हैं।

मुख्य सचिव ने कहा कि टेक्नोलॉजी की जननी मौलिक विज्ञान के क्षेत्र में अनुसंधान एवं विकास को बढ़ावा देने पर विशेष ध्यान दिया जाना जरूरी है। उन्होंने कहा कि हिमालयी राज्य होने के नाते उत्तराखंड के लिए विज्ञान एवं टेक्नोलॉजी अत्यधिक आवश्यक व महत्वपूर्ण है। देहरादून एवं उत्तराखंड में राष्ट्रीय स्तर के कई वैज्ञानिक एवं शैक्षिक संस्थान मौजूद हैं, जिनका राज्य के हित में समय-समय पर विभिन्न क्षेत्रों में सहयोग लिया जाता है। उत्तराखंड के हित में सभी महत्वपूर्ण संस्थानों का अधिकतम सहयोग व बेहतर समन्वय सुनिश्चित करने पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। मुख्य सचिव ने यूकॉस्ट और विज्ञान तथा प्रौद्योगिकी विभाग को इस दिशा में कारगर पहल सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए। इस अवसर पर सचिव उत्तराखंड शासन डॉ. आर. राजेश कुमार, चन्द्रेश यादव, दीपेन्द्र चौधरी, हेस्को के संस्थापक पद्मभूषण अनिल जोशी, उत्तराखंड पेट्रोलियम विश्वविद्यालय के वीसी राम शर्मा, यूकॉस्ट के संयुक्त निदेशक डी.पी.उनियाल आदि ने विचार रखे। कार्यक्रम का संचालन कुंवर राज आस्थाना ने किया।

तीर्थयात्रियों को लेकर यमुनोत्री जा रहा नशेड़ी बस चालक गिरफ्तार, बस सीज



हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। कर्नाटक के तीर्थयात्रियों को लेकर यमुनोत्री धाम जा रहे नशेड़ी बस चालक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। साथ ही बस को सीज करते हुए यात्रियों को दूसरी बस से यमुनोत्री धाम रवाना किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना धरासू पुलिस नगुण सड़क सुरक्षा और यातायात अनुशासन को लेकर नगुण बैरियर पर चैकिंग कर रही थी। चैकिंग के दौरान जब पुलिस ने चालक से पूछताछ की, तो उसके नशे में होने की पुष्टि हुई। मौके पर मौजूद पुलिसकर्मियों ने तत्काल कार्रवाई करते हुए बस को मोटर वाहन अधिनियम (एमवी एक्ट) के अंतर्गत सीज कर दिया और चालक को हिरासत में ले लिया। बताया गया कि उक्त बस में कर्नाटक से आए तीर्थयात्री सवार थे, जो यमुनोत्री धाम यात्रा के लिए जा रहे थे।

यात्रियों की सुविधा और सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए पुलिस ने तुरंत दूसरी बस की व्यवस्था की और सभी तीर्थयात्रियों को सुरक्षित रूप से आगे की यात्रा के लिए रवाना किया।

8 जुआरी गिरफ्तार, 32 हजार की नकदी बरामद

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। दीपावली से पूर्व पुलिस ने एक बड़ा धमाका करते हुए आठ जुआरियों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 32,200 रुपये की नगदी बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना नाचनी पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक स्थान पर कुछ जुआरी जुआ खेल रहे हैं। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताया गये स्थान पर छापेमारी कर आठ लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके पास से 32,200 रुपये की नगदी बरामद की गयी है। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम त्रिलोक सिंह वृजवाल पुत्र खुशाल सिंह, निवासी गिरगांव, थाना नाचनी, मोहन सिंह पुत्र धाम सिंह निवासी ग्राम गोला थाना नाचनी, इन्द्र सिंह पुत्र शेर सिंह, निवासी ग्राम गोला, थाना नाचनी, मनोज सिंह पुत्र गोकरण सिंह निवासी ग्राम होकरा, थाना नाचनी, संजय राठौर पुत्र सुरेश राठौर, निवासी बासबगड़ रोड, थाना नाचनी, गंगा सिंह पुत्र शेर सिंह, निवासी ग्राम होकरा, थाना नाचनी, राजेन्द्र सिंह पुत्र गंगा सिंह, निवासी ग्राम राया, थाना नाचनी व सचिन वर्मा पुत्र जीवन लाल वर्मा, निवासी बाराकोट, थाना लोहाघाट, जिला चम्पावत (हाल मैन बाजार, नाचनी, थाना नाचनी) बताया।

पुलिस ने उनके खिलाफ जुआ अधिनियम की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

नाबालिग से दुष्कर्म में पिता व प्रेमी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नाबालिग से दुष्कर्म मामले में पुलिस ने पीड़िता के पिता व उसके प्रेमी को गिरफ्तार कर लिया है। घटना का पता तब चला जब नाबालिग गर्भवती हो गयी। पुलिस ने आरोपियों को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हें जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार नाबालिग बेटी संग दुष्कर्म करने के बाद 60 वर्षीय पिता पिता ने अपनी करतूत छिपाने के लिए नाबालिग को गर्भपात की दवा खिला दी, जिससे उसकी हालत बिगड़ गई। परिजनों ने उसे अस्पताल में भर्ती कराया, जहां डॉक्टरों ने पूछताछ के बाद मामले का खुलासा किया। आरोपित चार बेटियों का पिता है। तीन बेटियों की शादी हो चुकी



है, जबकि एक बेटी नाबालिग थी। बताया जा रहा है कुछ साल पहले उसकी पत्नी की मौत हो गई थी। आरोपित कनखल का रहने वाला है और पेशे से पेंटर है। पुलिस जांच में पता चला कि नाबालिग के प्रेमी ने भी नाबालिग की अस्मत् से

खिलवाड़ किया। आरोपित प्रेमी प्रियांश की मुलाकात लड़की से कुछ साल पहले इस्टाग्राम पर हुई थी। इसके बारे में घरवालों को भी पता था। आरोपी प्रेमी ने भी पीड़िता का रेप किया। पुलिस ने दोनों को गिरफ्तार कर उन्हें जेल भेज दिया है।

युवक की मौत से गुस्साये ग्रामीणों ने किया हाईवे जाम

हमारे संवाददाता

बिजनौर। ढाबे में हुए झगड़े के दौरान एक युवक की मौत हो गयी। मृतक अपने चचेरे भाई व दोस्त के साथ ढाबे में खाना खा रहा था। सूचना मिलने पर हत्यारों की गिरफ्तारी को लेकर गुस्साये ग्रामीणों ने हाईवे जाम कर दिया। जिससे लोगों को परेशानी का सामना झेलना पड़ा।

जानकारी के अनुसार बीती रात एक ढाबे पर हुई मारपीट में वाजिदपुर निवासी अभिषेक (24) की मौत हो गई। अभिषेक अपने चचेरे भाई हिमांशु और दोस्त शिवम के साथ खतापुर गांव के ढाबे पर खाना खा रहा था। बताया जा रहा है कि ढाबा मालिक और अभिषेक के बीच



किसी बात को लेकर कहासुनी हुई, आरोप है कि ढाबा मालिक ने उनकी बाइक की चाबी ले ली। इससे माहौल गर्म हो गया और इसी बीच खतापुर निवासी विक्की ने बल्ली से अभिषेक

और हिमांशु के सिर पर वार कर दिया। जिससे दोनों गंभीर रूप से घायल हो गए। घटना की जानकारी मिलने पर परिजन तुरंत उन्हें बिजनौर अस्पताल ले गए, जहां डॉक्टरों ने अभिषेक को मेरठ

रेफर कर दिया। जहां रास्ते में ही अभिषेक की मौत हो गई।

वहीं घटना की जानकारी मिलने पर गांव में कोहराम मच गया। भाकियू और

●ढाबे में हुए झगड़े के दौरान हुई थी युवक की मौत

स्थानीय कार्यकर्ताओं के साथ ग्रामीणों ने बालकिशनपुर हाईवे जाम कर दिया, जिससे लंबी वाहनों की कतारें लग गईं। ग्रामीणों ने आरोपी के खिलाफ तत्काल गिरफ्तारी और कड़ी कार्रवाई की मांग की। वहीं पुलिस के आलाधिकारियों ने ग्रामीणों से बात कर उन्हें समझा बुझा कर जाम खुलवा दिया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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