शुक्रवार

14 नवम्बर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 280
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

सीबीआई का बड़ा प्रहारः

करोड़ों की ठगी वाला पुनेठा यूएई से दबोचा!

संवाददाता

देहरादून। करोडों रूपये की ठगी के मामले में फरार भगोडे जगदीश पुनेठा को सीबीआई व उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा संयुक्त अरब अमीरात से गिरफ्तार कर वापस लाया गया।

अपर पुलिस महानिदेशक अपराध एवं कानून व्यवस्था वी. मुरूगेशन ने जानकारी देते हुए बताया कि केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो (सीबीआई) ने विदेश मंत्रालय तथा गृह मंत्रालय के सहयोग से संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) से उत्तराखंड के वांछित भगोड़े जगदीश पुनेठा की वापसी का सफल समन्वय किया। भगोड़ा 13 नवम्बर 2025 को भारत वापस लाया गया। रेड कार्नर नोटिस के विषय में बताया कि जगदीश पुनेठा के खिलाफ उत्तराखंड पुलिस द्वारा थाना पिथौरागढ़ में करोडों रूपये की ठगी, धोखाधड़ी और आपराधिक साजिश के मुकदमें दर्ज हैं। यूएई भाग जाने के बाद सीबीआई और यूएई प्राधिकारियों के संयुक्त प्रयासों से उसे चिन्हित कर हिरासत में लिया गया। इससे पहले, उत्तराखंड पुलिस के अनुरोध पर सीबीआई ने 6 मई 2025 को इंटरपोल के माध्यम से जगदीश पुनेठा के खिलाफ रेड कार्नर नोटिस जारी करवाने की कार्रवाई की थी। इसके उपरांत उत्तराखंड पुलिस की एक टीम उसे भारत लाने हेतु यूएई गई और उसे लेकर नई दिल्ली पहुंची। इंटरपोल रेड कार्नर नोटिस सभी देशों की कानून प्रवर्तन एजेंसियों को वैश्विक स्तर पर प्रसारित किए जाते हैं, ताकि वांछित भगोड़ों का पता लगाने और उनका लोकेशन ट्रैक करने में सहायता मिल सके। भारत में राष्ट्रीय केंद्रीय ब्यूरो (एनसीबी) के रूप में, सीबीआई भारतपोल के माध्यम से सभी घरेलू कानून प्रवर्तन एजेंसियों के साथ समन्वय करते हुए इंटरपोल चैनलों द्वारा सहायता प्रदान करती है। पिछले कुछ वर्षों में इंटरपोल चैनल के माध्यम से समन्वित प्रयासों के जरिए 150 से अधिक वांछित अपराधियों को भारत वापस लाया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

क्या होगा सूबे की सरकार का?

उत्तराखंड राज्य के रजत जयंती समारोहों की खुमारी अब उतर चुकी है। सूबे के सत्ताधारी नेताओं को अब अपने भविष्य की चिंताओं ने घेर लिया है। आज 14 नवंबर के बाद सूबाई सत्ता में क्या कुछ बड़ा फेर बदल होगा? यह एक ऐसा सवाल है जिसे लेकर सिर्फ विधायक ही नहीं बल्कि मंत्रियों के मन भी बेचैन है। 14 नवंबर को बिहार विधानसभा के नतीजे आने वाले हैं। भाजपा के सूत्रों के अनुसार 14 नवंबर के बाद कभी भी राज्य के मंत्रिमंडल में बड़ा फेर बदल होने को तय माना जा रहा है। इस बात की चर्चाएं तो बहुत पहले से ही हो रही थी कि इस फेरबदल में सिर्फ खाली पड़े पांच मंत्रियों के पदों को ही नहीं भरा जाना है अपितु वर्तमान मंत्रियों में से भी कुछ की छुट्टी हो सकती है तथा कुछ अन्य चेहरों को मंत्री बनाया जा सकता है। लेकिन अब बात कुछ और भी आगे बढ़ चुकी है राज्य में गुजरात का फार्मूला भी प्रयोग में लाया जा सकता है और सभी मंत्रियों से इस्तीफा लेकर मंत्रिमंडल का पुनर्गठन किया जा सकता है? ऐसी स्थिति में इस बात की कोई भी गारंटी नहीं दी जा सकती है कि किस-किस की मंत्रिमंडल से छुट्टी हो सकती है। इन मंत्रियों और विधायकों के कामकाज का एक सर्वे भी भाजपा द्वारा कराया गया है जिसमें 22 के आसपास विधायक ऐसे हैं जिनका परफॉर्मेंस न्यूनतम से भी निम्न रहा है। कहा यह भी जा रहा है कि अब मंत्री बनने का सपना तो छोड़िए इन विधायकों को 2027 में भाजपा से टिकट मिल पाना भी मुश्किल हो जाएगा। बात अगर विधायकों की की जाए तो आधा दर्जन से भी अधिक पुराने विधायक ऐसे हैं जो मंत्री बनने का सपना संजोय बैठे हैं। इनमें बंशीधर भगत से लेकर बिशन सिंह चुफाल, मुन्ना सिंह चौहान तक कई नेताओं के नाम है। विधायक विनोद चमोली के अलावा ऐसे चेहरों की भी कमी नहीं है जो पहली बार मंत्री बनने की इच्छा रखते हैं। अब जब 2027 के चुनाव बहुत दूर नहीं रहे हैं और मंत्रिमंडल का विस्तार या कहें पुनर्गठन कैसा होगा इसके विषय में इसलिए भी कुछ नहीं कहा जा सकता है क्योंकि भाजपा अब भी नित नए प्रयोग करने में लगी हुई है। कुछ राजनीति के विद्वान इस पर विचार कर रहे हैं कि अगर भाजपा के पक्ष में बिहार के चुनावी नतीजे नहीं रहते हैं तो फिर उत्तराखंड की बात तो छोड़िए भाजपा के शीर्ष नेताओं को अपनी दिल्ली की सरकार बचाने की चुनौती ही इतनी बड़ी हो जाएगी कि उत्तराखंड में किसी बड़े प्रयोग के बारे में सोच पाना भी भाजपा के केंद्रीय नेतृत्व को भारी पड़ जाएगा। बिहार चुनाव में एनडीए द्वारा नीतीश कुमार को सीएम का चेहरा घोषित न किए जाने से जेडीयू और मुख्यमंत्री नीतीश की नाराजगी अब सार्वजनिक हो चुकी है तथा जदयू ने खुद ही नीतीश कुमार को सीएम का चेहरा घोषित कर दिया है। इसे लेकर मतदान से एक दिन पहले ही भाजपा और जदयू के गठबंधन की गांठे ढीली पड़ गई है। बिहार चुनाव के बाद नीतीश का क्या होगा यह तो अलग बात है किंतु बिहार चुनाव के बाद मोदी और शाह का क्या होगा यह सवाल इससे भी अहम हो चुका है। और अगर एनडीए की सरकार बिहार में बन भी गई जिसकी बहुत उम्मीद दिखाई दे रही है तब निश्चित तौर पर उत्तराखंड का वर्तमान सरकार का क्या होगा और 2027 के चुनाव में भाजपा का क्या होगा? यह सबसे बड़ा सवाल होगा।

छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए पढाई के साथ खेलकूद भी आवश्यः स्नेह राणा

संवाददाता

देहरादून। भारतीय क्रिकेट की विश्व विजेता टीम की सदस्य स्नेह राणा ने कहा कि छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए पढाई के साथ ही खेलकूद प्रतियोगिताओं में भी परस्पर प्रतिभाग करते रहना चाहिए।

आज यहां दून वैली पब्लिक स्कूल (जोहडी) में बाल दिवस व पुरस्कार वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि क्रिकेट विश्व विजेता स्नेह राणा थी जोकि कक्षा नर्सरी से कक्षा 10 तक इसी विद्यालय की छात्रा रही हैं उनके स्वागत में विद्यालय की छात्र-छात्राओं ने मनमोहक रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किये। खेलकूद के आधार पर बच्चों की योग्यता के अनुसार स्नेह राणा के द्वारा बच्चों को पुरस्कार वितरित किये गये। इस अवसर पर मुख्य अतिथि स्नेह राणा ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि छात्रों को सर्वांगीण विकास के लिए पढाई के साथ ही खेलकूद प्रतियोगिताओं में भी परस्पर प्रतिभाग ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

मां के साथ पैतृक गांव पहुंच भावुक हुए सीएम धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी अपनी माता जी के साथ पैतृक गांव पहुंचे जहां पर स्थानीय लोगों से मिल भावुक हो उठे।

आज हां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपनी माता जी के साथ, पिथौरागढ़ जनपद स्थित अपने पैतृक गांव टुंडी-बारमौं पहुंच कर, स्थानीय लोगों से भेंट की। इस दौरान उन्होंने गांव के मंदिर में पूजा अर्चना कर प्रदेश की खुशहाली के लिए कामना की है। मुख्यमंत्री धामी ने गांव में बिताए अनुभव साझा करते हुए कहा कि मां के साथ अपने पैतृक क्षेत्र, कनालीछीना के टुंडी-बारमौं पहुंचना उनके लिए बेहद भावुक क्षण रहा। यह वही गांव है जहां उन्होंने बचपन बिताया, पहली बार विद्यालय की राह पकड़ी और जहां गांव के स्नेह, संस्कृति और परम्पराओं की समृद्ध छाया ने उनके व्यक्तित्व को आकार दिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि गांव पहुंचते ही बुजुर्गों का स्नेहिल आशीर्वाद और मातृशक्ति का अथाह प्रेम मन को भावनाओं से भर गया। कई बुजुर्गों ने इस मुलाकात में भी उन्हें बचपन के नाम से पुकारा, इस अपनत्व को शब्दों में समाना मुश्किल है। नौनिहालों और युवाओं की मुस्कुराहटों में वह सारी स्मृतियां फिर जीवंत हो उठीं, जिन्होंने मुझे मूल्य सिखाए और आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस मुलाकात के दौरान हर

चेहरा अपना लगा, हर आंगन स्मृतियों से भरा और हर कदम बचपन की गलियों से होकर गुजरता हुआ महसूस हुआ। टुंडीखबारमौं उनके लिए सिर्फ एक गांव नहीं बल्कि उनकी जड़, संस्कार और पहचान भी है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के आग्रह के अनुसार, प्रत्येक उत्तराखंडवासी को अपने पैतृक गांव में अपने घरों को फिर से संवारना होगा। उन्होंने कहा कि गांव से बाहर निवास करने वाले उत्तराखंड के प्रत्येक व्यक्ति को अपने गांव के विकास में योगदान देना होगा। प्रवासी गांव के विकास में अहम योगदान दे सकते हैं।

बिजली चोरी में दो पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। बिजली चोरी करने के मामले में पुलिस ने दो लोगों पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार केवी उपसंस्थान सहसपुर केसर सिंह चौहान ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने जगतपुर तिलवाडी में चंद किशन व कुलदीप कुमार के घर पर छापा मारा तो वह पर कटिया डालकर बिजली चोरी करते हुए पकड लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्मैक तस्कर दबोचा

नैनीताल (हसं)। स्मैक तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 10.8 ग्राम स्मैक बरामद की गई है। जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना बनभूलपुरा पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर स्मैक डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान पुलिस को सीवर ट्रीटमेंट प्लांट रोड मेन रोड से करीब 250 मीटर आगे एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 10.8 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम सुदीप कुमार पुत्र राधे श्याम निवासी 16 क्वार्टर टनकपुर रोड राजपुरा हल्द्वानी 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।

वार्षिक औद्योगिक सर्वेक्षण 2024-25 एवं केपेक्स सर्वे 2025 पर एक दिवसीय गोलमेज सम्मेलन आयोजित

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भारत सरकार के सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय के अंतर्गत राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय (एन.एस.ओ.), क्षेत्रीय सांख्यिकी कार्यालय देहरादून द्वारा आज एक होटल में 'वार्षिक औद्योगिक सर्वेक्षण' विषय पर एक दिवसीय गोलमेज सम्मेलन आयोजित किया गया।

सम्मेलन की अध्यक्षता भरत लाल महापात्र, उप महानिदेशक, राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय, देहरादून ने की। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि वार्षिक औद्योगिक सर्वेक्षण देश के औद्योगिक क्षेत्र से संबंधित महत्वपूर्ण आंकड़े एकत्र करने का प्रमुख माध्यम है। यह सर्वेक्षण औद्योगिक इकाइयों की उत्पादन क्षमता, निवेश, रोजगार एवं आर्थिक योगदान जैसे पहलुओं की सटीक जानकारी प्रदान करता है, जो नीतिगत निर्णयों एवं देश के औद्योगिक विकास में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है।

उन्होंने बताया कि वार्षिक औद्योगिक सर्वेक्षण वर्ष 2024-25 के अंतर्गत औद्योगिक इकाइयाँ अपना वार्षिक औद्योगिक रिटर्न पोर्टल के माध्यम से स्वंय संकलित करेंगी। वहीं, केपेक्स सर्वे 2025 के अंतर्गत भवनों, स्थायी निर्माण संरचनाओं एवं उपकरणों पर किए गए निवेश की जानकारी संकलित की जाएगी, जिससे औद्योगिक निवेश की दिशा एवं प्रवृत्तियों का आकलन किया जा सकेगा।

सम्मेलन में प्रतिभाग कर रही औद्योगिक इकाइयों के प्रतिनिधियों ने इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान शुभम शर्मा (निदेशक, क्षेत्रीय सांख्यिकी कार्यालय, देहरादून), दीपक रावत (सहायक निदेशक), गीतेश कुमार मिश्रा (उप निदेशक, एन.एस.ओ. देहरादून) तथा अन्य अधिकारियों ने औद्योगिक सर्वेक्षणों के आंकड़ों के महत्व और इनके माध्यम से देश की आर्थिक नीतियों को मिलने वाले सहयोग पर विस्तृत जानकारी दी।

प्रशिक्षण सत्र में औद्योगिक इकाइयों के प्रतिभागियों को सर्वेक्षण से संबंधित तकनीकी प्रक्रियाओं एवं रिपोर्टिंग के तरीकों की जानकारी राजीव शर्मा (वरिष्ठ सांख्यिकी अधिकारी), मनु कुमार (वरिष्ठ सांख्यिकी अधिकारी), शुभम शर्मा (वरिष्ठ सांख्यिकी अधिकारी) एवं राहुल वर्मा (वरिष्ठ सांख्यिकी अधिकारी) द्वारा दी गई।

कार्यक्रम के अंत में अधिकारियों ने सभी प्रतिभागियों को औद्योगिक सर्वेक्षण की पारदर्शिता, सटीकता एवं समयबद्धता सुनिश्चित करने हेतु सक्रिय सहयोग का आह्वान किया।

कई ब्यूटी प्रोडक्ट्स का विकल्प बन सकता है मेकअप सेटिंग स्प्रे

मेकअप सेटिंग स्प्रे चेहरे पर किए गए मेकअप को लंबे समय तक ठीक रखने में मदद कर सकता है। इसका एक छिड़काव त्वचा को तरोताजा करने और इसे बाहरी अशुद्धियों से सुरक्षित रखने में भी सहायक है। हालांकि, इसका इस्तेमाल सिर्फ यहीं तक सीमित नहीं है। आप चाहें तो कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स के विकल्प के तौर पर भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। आइए आज मेकअप सेटिंग स्प्रे से जुड़े पांच बेहतरीन हैक्स के बारे में जानते हैं।

आइब्रो को सेट करने में कर सकता है मदद: कई बार आइब्रो स्टाइल करने के बाद भी सही आकार में नहीं रहती हैं। ऐसे में आईब्रो पेंसिल से अपनी आइब्रो बनाने के बाद आइब्रो ब्रश पर थोड़ा मेकअप सेटिंग स्प्रे करके इसे अपनी आइब्रो पर धीरे से फेरें। यह आपकी आइब्रो को घना और प्राकृतिक रूप देगा और उन्हें लंबे समय तक सही आकार में रखने में मदद करेगा।

बतौर प्राइमर करें इस्तेमाल: अपने चेहरे पर मॉइस्चराइजर और सनस्क्रीन को लगाने के बाद अपने मेकअप बेस के लिए प्राइमर का इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि, अगर आपका प्राइमर खत्म हो गया है तो फ्लॉलेस बेस बनाने के लिए अपने मेकअप सेटिंग स्प्रे का इस्तेमाल करें। इसके लिए चेहरे पर मॉइस्चराइजर लगाने के बाद मेकअप सेटिंग स्प्रे लगाएं। इसके बाद कंसीलर और फाउंडेशन से इसे पूरा करें।

आईशैडो बेस के रूप में लगाएं: कुछ आईशैडो शेड आंखों पर सही ढंग से लगते नहीं है, लेकिन आप चाहें तो मेकअप सेटिंग स्प्रे से इस काम को भी आसान बना सकते हैं। इसके लिए अपनी आंखों पर सेटिंग स्प्रे का छिड़काव करें और इसे किसी मेकअप ब्रश या स्पंज से सेट करें। इसके बाद एक न्यूड आईशैडो को अपनी आंखों पर लगाएं, फिर इसके ऊपर अपना पसंदीदा आईशैडो शेड लगाएं।

खुद का आईलाइनर बनाने के लिए करें इस्तेमाल: अगर आप अपने क्लासिक ब्लैक आईलाइनर से ऊब चुके हैं तो विभिन्न रंग के आईलाइनर बनाकर उनका इस्तेमाल करें। इसके लिए अपने जेल आईलाइनर ब्रश पर थोड़ा मेकअप सेटिंग स्प्रे छिड़कें और इसे अपने पसंदीदा आईशैडो शेड पर फेरें। जब आईशैडो शेड ब्रश से चिपक जाए तो इसे आईलिड पर आईलाइनर की तरह लगाएं। इस तरीके से आप खुद के लिए विभिन्न आईलाइनर बना सकते हैं।

हाइलाइटर के तौर पर करें इस्तेमाल: हाइलाइटर चेहरे के बेस्ट फीचर्स को हाइलाइट करने और उसकी कुछ खामियों को छिपाने में मदद करता है। अगर आपके पास हाइलाइटर नहीं है तो आप मेकअप सेटिंग स्प्रे से भी अपने चेहरे को हाइलाइट कर सकते हैं। इसके लिए एक फैन ब्रश पर थोड़ा सेटिंग स्प्रे छिड़ककर इस पर थोड़ा कंसीलर लगाएं, फिर इसे अपने गालों पर लगाएं।

बच्चों से प्यार से पेश आयें

सभी लोग अपने बच्चों से प्यार करते हैं पर समय समय पर बच्चों से इसे जाहिर भी करना जरुरी होता है। तभी वे आपकी भावनाएं समझेंगे और हमेश ही परिवार से जुड़े रहेंगे। कभी कभी प्रेम व स्नेह ही सबसे अच्छी ऐसी चीज़ होती है जो अन्य सामानो की जगह आप अपने बच्चों को दे सकते हैं। प्यार भरा स्पर्श और परवाह से भरा आलिंगन ही काफी है आपके बच्चों को यह बताने के लिए की वास्तव में वे आपके लिए कितने मूल्यवान हैं। इन तरीकों से आप बच्चों के प्रति अपना प्रेम दर्शा सकते हैं । थोड़ा सा प्रोत्साहन, प्रशंसा, अनुमोदन यहाँ तक की एक हल्की सी मुस्कान ही आपके बच्चों की खुशहाली व आत्मविश्वास की बढ़ोतरी के लिए बहुत सहायकारी साबित हो सकती है ।

चाहे आप उनसे कितना ही नाराज़ क्यों ना हों, उन्हें हर दिन यह बताएं कि आप उनसे कितना प्यार करते हैं ।

प्रशंसा अच्छे माता पिता बनने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। आप सदैव यह चाहेंगे कि बच्चे अपनी उपलब्धियों पर गर्व और अपने बारे में अच्छा महसूस करें। यदि आप अपने बच्चों में यह विश्वास नहीं जगाते कि वे अपने दम पर दुनिया में निकल कर कुछ हासिल कर सकते हैं, तो वे कभी स्वयं को आत्मविश्वासी व साहसी बन पाने के लिए सशक्त महसूस नहीं करेंगे जब भी वे कुछ अच्छा करें, तो उन्हें यह दिखाइए की आपने उस बात पर गौर किया है, और उनके इस काम पर आप गर्व करते हैं।आप अपने बच्चों को जितनी नकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं, उससे कम से कम तीन गुना ज्यादा प्रशंसा करें। तथापि बच्चों को यह बताना अनिवार्य है कि वे कहाँ गलत हैं, उनमें स्वयं के लिए सकारात्मक विचार जगाना भी महत्वपूर्ण है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान भूख नियंत्रित करने के लिए पीएं पर्याप्त पानी

आजकल लोग वजन कम करने के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग करते हैं। इसमें लोग खाना खाने का एक पैटर्न बनाते हैं, जिसके तहत वह निर्धारित समय का चुनाव करके खाना खाते हैं और बाकि समय उपवास रखते हैं। हालांकि, इस दौरान भूख के कारण लोगों को दिक्कत होती है और वह खाने के लिए तरसते हैं। आइए आज ऐसे पांच टिप्स जानते हैं, जिन्हें इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान भूख नियंत्रित करने के लिए अपनाया जा सकता है।

पर्याप्त पानी पीएं

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान जब भी आपको भूख लगे तो एक गिलास पानी पीएं। दरअसल, प्यास लगने पर भी हमें भूख का अहसास होता है क्योंकि कभी-कभी शरीर इन दोनों के अंतर को बताने में सक्षम नहीं होता है। इसके अलावा आप भूख को नियंत्रित करने के लिए सोडा यानी स्पार्कलिंग पानी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इस पानी में कार्बन डाइऑक्साइड मौजूद होती है, जो भूख को दबाने में मदद करती है और भूख कम लगती है।

सेब के सिरके का सेवन करें

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान जब भी आपको भूख लगे तो सेब के सिरके का सेवन करें। इसके सिर्फ एक-दो चम्मच पीने से भूख खत्म हो जाएगी, जो आपके उपवास को पूरा करने में मदद करने के लिए पर्याप्त होगा। सफेद सिरके की तुलना में सेब का सिरका एक अच्छा विकल्प है। यदि इसका स्वाद आपको तीखा लगता है तो इसे एक गिलास पानी में डालें और फिर इसे पी लें।

शुगर फ्री च्युइंग गम चबाएं

यदि आपके इंटरमिटेंट फास्टिंग के नियमों के अनुसार आप च्युइंग गम चबा सकते हैं तो उपवास के दौरान इसका इस्तेमाल जरूर करें। दरअसल, च्युइंग गम चबाने से भूख को शांत करना आसान हो जाता है। इसके लिए आप शुगर फ्री च्युइंग गम का इस्तेमाल करें। इससे आपका उपवास भी नहीं टूटेगा। हालांकि, कुछ लोगों को च्युइंग गम चबाने के कुछ देर बाद अधिक भूख लगने लगती है, इसलिए इसे अपने उपवास के अंत में चबाएं।

पर्याप्त नींद भी करेगी मदद

उपवास के दौरान नींद की कमी से शरीर के लिए वसा जलाना मुश्किल हो जाता है। रात को अच्छी नींद के लिए सही सर्कडियन लय बनाए रखना जरूरी होता है क्योंकि यह भूख और मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करने वाले हार्मोन को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। यदि आपको रात में सोने में परेशानी होती है तो सोने से पहले योगाभ्यास करें।

खुद को काम में व्यस्त रखें

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान आप अपने कामों पर या रोज की चीजें करने पर ध्यान देकर खुद को व्यस्त रखें। इसके लिए आप चाहें तो अपने दोस्त से मिलें, अपनी अलमारी को साफ करें या सिर्फ पार्क में टहलने चले जाएं। ऐसा इसलिए क्योंकि अन्य कामों को करने में व्यस्त रहने से आपका ध्यान भूख से हट जाता है। हालांकि, आपका दिमाग बीच-बीच में खाने की तरफ जरूर जा सकता है, ऐसे समय आप खुद को कंट्रोल करें।

आईलाइनर लगाते समय सही तकनीक को अपनाना जरूरी

आजकल की ट्रेंडी लाइफस्टाइल में आईलाइनर लगाना काफी कॉमन हो गया है। हालांकि इसको लगाने के तरीके बदल गए है। अब ऑकेजन को ध्यान में रखते हुए आईलाइनर के स्टाइल को तय किया जाता है। ऐसे में आईलाइनर लगाना आपका रोज का ब्यूटी स्टेटमेंट बन सकता है। कुछ महिलाएं रोज, तो कुछ केवल खास मौकों पर ही आईलाइनर लगाना पसंद करती हैं।

वहीं बहुत सी महिलाओं को आईलाइनर लगाना बहुत बड़ा टास्क लगता है, ऐसे में इसे लगाना मुश्किल होने के साथ-साथ आपके लुक को बना या बिगाड़ भी सकता है। इसलिए इसे लगाने के लिए सही तकनीक को अपनाना बहुत जरूरी है। आपकी छोटी सी गलती सबकुछ बर्बाद कर सकती है। आइए आपको बताते हैं आईलाइनर लगाते समय कौन सी सामान्य गलतियां करती हैं आप।

लाइनर लगाते समय पलकों को झपकाना

यह सबसे आम लेकिन सबसे बड़ी गलती हो सकती है क्योंकि अगर आपको आईलाइनर लगाते समय अपनी पलकों को टटोलने या झपकाने की आदत है, तो यह आपके मेकअप को बिगाड़ सकती है। ऐसा करने से आपको आईलाइनर में सफाई नहीं मिलेगी। यदि आप लिक्विड आईलाइनर का इस्तेमाल करती हैं तो आंखे झपकाने पर यह आपकी आंखों के अंदर भी जा सकता है जिससे आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है।

आंख के निचले हिस्से पर लिक्विड आईलाइनर का इस्तेमाल करना

बहुत से महिलाएं आईलाइनर को आंख के ऊपरी हिस्से की बजाय नीचे की ओर लगाना पसंद करती हैं। वहीं कुछ महिलाएं आंखों के ऊपरी और निचली, दोनों ओर आईलाइनर लगाती हैं। महिलाओं को लगता है कि ऐसा करने से उनकी आंखें बड़ी दिखेंगी लेकिन यह बिल्कुल गलत है। निचली लैश लाइन पर लिक्विड आईलाइनर लगाने से न केवल आपकी आंखें छोटी दिखेंगी बल्कि ओवर भी दिखेंगी। अगर आप अपनी निचली लैश लाइन पर कुछ लगाना चाहती हैं तो काजल का इस्तेमाल करें।

आईलाइनर लगाने के बाद कर्लर का इस्तेमाल करना

आईलाइनर एकमात्र ऐसा ब्यूटी प्रोडक्ट है, जो आपकी लैशेस के सबसे करीब लगता है। यदि आप आईलाइनर लगाने के बाद कर्लर का उपयोग करते हैं, तो इससे यह फीका हो जाएगा या लाइनर को हटा देगा। सिर्फ इतना ही नहीं यह असमान व पैची भी दिखने लगेगा और आपके लुक को खराब कर देगा। इसलिए आईलाइनर लगाने से पहले अपनी पलकों को कर्ल कर लें या फिर आई लैशेज लगा लें और फिर इसका उपयोग करें।

पुराने या सूखे आईलाइनर का उपयोग करना

अगर आप नियमित रूप से आईलाइनर नहीं लगाती हैं तो आप हमेशा अपने आईलाइनर के उपयोग से पहले उसकी जांच जरूर कर लें कि वह ज्यादा पुराना न हो गया हो।

पुराना आईलाइनर लगाने से आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है। पुराना आईलाइनर आंखों के इंफेक्शन का कारण बन सकता है।

इन नुस्खों को अपनाने से कमर के दर्द से मिल सकती है तुरंत राहत

आजकल की स्ट्रेस भरी लाइफस्टाइल में 10 से 12 घंटे का समय लोगों का ऑफिस में ही निकल जाता है। देर तक एक ही पोजिशन में कुर्सी पर बैठने, लंबे समय तक एक्सरसाइज न करने या गलत पोजिशन में बैठने से कमर में तेज दर्द हो सकता है। कभी कभार कमर में दर्द ठीक लगता है, लेकिन कई बार ये दर्द परेशान कर देता है। बैक पेन की वजह से रोजाना का काम तक बिगड़ जाता है। हम ठीक से चल नहीं पाते, बैठ नहीं पाते, दर्द की वजह से चिड़चिड़ापन, गुस्सा एक आम बात है।

कई बार इस दर्द को दूर करने के लिए लोग बाम या फिर पेन किलर्स का इस्तेमाल करने लगते हैं। अब दर्द हल्का फुल्का हो तो दवा लेना सही है, लेकिन हर बार दवा से ही दर्द को दूर भगाना भी गलत है। क्योंकि एक मात्रा से ज्यादा दवा लेने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। ऐसे में आप कुछ घरेलु नुस्खों को आजमा सकते हैं। इन नुस्खों को अपनाने से आपको कमर के दर्द से तुरंत राहत मिल सकती है।

तेल से करें मसाज : अगर, आपकी पीठ या कमर के हिस्से में लंबे समय से दर्द है तो किसी दोस्त या फैमिली मेंबर से बॉडी मसाज करवाइए। घर पर मसाज करवाने के लिए आप गुनगुने तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस तरह के मसाज से आपको पीठ, कमर के दर्द से मिनटों में राहत मिल सकती है।

सिकाई: अगर, आपकी पीठ में ज्यादा दर्द है और मसाज के लिए वक्त नहीं है तो आप सिकाई का ऑप्शन ट्राई कर सकते हैं। रोजाना नहाने से पहले आप हल्के गुनगुने पानी से पीठ की सिकाई कीजिए। गर्म पानी से सिकाई करने से रक्त कोशिकाएं खुल जाती है। साथ ही शरीर की सूजन भी कम जाती है, जिससे दर्द नहीं होता है।

लहसुन करेगा कमाल: लहसुन का सेवन करने के बहुत फायदे होते हैं ये बात तो सभी जानते हैं। लहसुन जितना खाने का स्वाद बढ़ाता है उससे कहीं ज्यादा पीठ, कमर दर्द को दूर भगाने का काम करता है। कमर दर्द होने पर लहसुन की 10 से 12 कलियों का एक बारीक पेस्ट बना लीजिए। अब इस पेस्ट को कमर पर लगाइए। इसके बाद गर्म पानी में एक तौलियों को डूबाकर निचोड़ लीजिए। इसके बाद इस तौलियों को लहसुन पेस्ट लगे कमर के हिस्से के ऊपर रख दें। आधे घंटे बाद पेस्ट को साफ कर लें। इस पेस्ट को लगाने के बाद कमर का दर्द चुटकियों में गायब हो सकता है।

एक्सरसाइज करें :कमर दर्द का सबसे स्टीक इलाज है एक्सरसाइज करना। रोजाना महज 10 से 15 मिनट की एक्सरसाइज करने से पीठ की हड्डियां मजबूत बनेंगी। साथ ही कुर्सी पर आपके बैठने की पोजिशन को भी सही करेंगी।

नेल रिमूवर खत्म हो जाएं तो आजमाएं ये खास टिप्स

नेल रिमूवर एक छोटी सी लेकिन हर लड़की के मेकअप बॉक्स में एक बहुत ही जरूरी चीज होती है। इसकी अहमियत तब पता चलती है जब आपको किसी पार्टी के लिए तैयार होना हो, पुराना आधा-अधूरा नैल पेंट हटाकर नया लगाना हो और आपको मालूम पड़े की आपका नेल पॉलिश

रिमूवर तो खत्म हो चुका हैं।

ऐसी स्थिती के लिए यदि आपको ऐसे कुछ घरेलू तरीके पता हो जिससे आप अर्जन्सी में अपनी नेल पॉलिश हटा सकें, तो ये आपके बहुत काम आएंगे। आइए जानें ऐसे ही कुछ आसान से तरीके- अगर आपके घर में अल्कोहल है तो आप इसकी मदद से नेल पॉलिश छुड़ा सकती हैं। कॉटन बॉल को लेकर अल्कोहल में डुबा लें और उसे धीरे-धीरे नाखून पर रगड़ें। ऐसा करने से नेल पॉलिश उतर जाएगी। सिरके की मदद से भी आप नेल पॉलिश उतार सकती हैं। इसे भी कॉटन बॉल की मदद से नाखूनों पर लगाएं। अगर आपको और बेहतर रिजल्ट चाहिए तो सिरके को एक कटोरी में लेकर उसमें कुछ बूंद नींबू के रस की मिला लें। इस घोल से नेल पॉलिश साफ करें। नेल पॉलिश छुड़ाने का ये सबसे आसान तरीका है। एक कटोरी में गर्म पानी ले लें और अपने नाखूनों को 10 मिनट तक उसमें डुबो कर रखें। उसके बाद कॉटन से मल लें। पुराना नेल पॉलिश उतर जाएगा। यह सुनने में भले ही बहुत मजेदार लग रहा हो लेकिन टूथपेस्ट एक बहुत कारगर उपाय है। थोड़ा सा टूथपेस्ट लेकर नाखूनों पर लगा लें। अब इसे कॉटन की मदद से धीरे-धीर रगड़ें। कुछ ही देर में नाखून साफ हो जाएंगे। क्या आपको पता है हर नेल पॉलिश में रिमूवल का गुण होता है। अगर आपके पास नेल पॉलिश रिमूवर नहीं है तो आप किसी दूसरे नेल पॉलिश को पुराने नेल पॉलिश पर लगाकर तुरंत पोछ लें। ऐसा करने से पुराना पॉलिश उतर जाएगा।

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

डिलीवरी के बाद महिलाएं जरूर करें ये योगासन, बढ़ते वजन से मिलेगी राहत

महिलाओं के जीवन में मां बनने के बाद काफी कुछ बदलाव आता है। यह बदलाव शारीरिक और मानसिक दोनों रूप में होते हैं। प्रेग्नेंसी की परेशानियों से बाहर निकलने के बाद नवजात की तरह मां की देखभाल की भी जरूरत होती है। डिलीवरी के बाद महिलाओं में मॉर्निंग सिकनेस, कमर के आसपास दर्द होना और गर्भावस्था के दौरान वजन का बढ़ना जैसी समस्याएं नजर आने लगती हैं। इन समस्याओं से निपटने के लिए पोषण युक्त आहार के साथ-साथ कुछ योगासन की भी जरूरत होती है। आइए आपको बताते हैं इन योगासनों के बारे में जिकी मदद से डिलीवरी के बाद महिलाएं अपना वजन कम कर सकती हैं।

पश्चिमोत्तासन आपके कमर की चर्बी को कम करने में मदद करेगा। इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर की अतिरिक्त चर्बी भी गलती है और शरीर में रक्तप्रवाह का सुधार होता है। पश्चिमोत्तासन वजन कम करने में भी मदद करता है।

हलासन

हलासन एक बेहतरीन योगाभ्यास है। इस आसन का अभ्यास करना थोड़ा मुश्किल तो है लेकिन बहुत ही लाभकारी है। हलासन का अभ्यास कमर, हिप्स और पेल्विक एरिया के लिए बहुत ही अच्छा होता है। यह योगासन शरीर को लचीला बनाने के साथ-साथ वजन भी कम करता है। इसके अभ्यास से त्वचा में भी निखार आता है।

भुजंगासन

भुजंगासन का अभ्यास पेट को मजबूत बनाता है। इस आसन को करने के लिए पहले पेट के बल लेट जाएं और अपनी हथेलियों को अपने कंधे की सीध में लेकर जाएं। इस दौरान अपने दोनों पैरों के बीच की दूरी को कम करें। साथ ही पैर को सीधा तथा तना हुआ रखें। अब सांस भरते हुए शरीर के अगले हिस्से को नाभि तक उठाएं।

अनुलोम-विलोम

डिलीवरी के बाद अनुलोम-विलोम प्राणायाम आपके मन-मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार करता है। यह आपकी मनोदशा में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। साथ ही यह श्वसन तंत्र को सुदृढ़ करता है।

वीरभद्रासन

यह मुद्रा आपकी पीठ को खींचती है और आपकी जांघों, नितंब और पेट को टोन करती है। यह आपके मध्य भाग से वसा को जलाने में मदद करेगा। इसे करने के लिए सीधे तनकर खड़े हो जाएं। अब अपने दाएं पैर को 2 से 4 फीट तक आगे ले जाएं। दाएं घुटने को हल्का-सा मोड़ दें और इस बात का ध्यान रखें कि बायां पैर सीधा हो तथा उसका तलवा जमीन के साथ लगा हो। गहरी सांस लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर करें। कंधों को आरामदायक स्थिति में रहने दें और दोनों कानों को अपने कंधे के पास न आने दें। फिर सांस धीरे-धीरे छोड़ते हुए पूर्वावस्था में आ जाएं। इस प्रकिया को बाएं पैर से भी दोहराएं।

शब्द सामर्थ्य -050

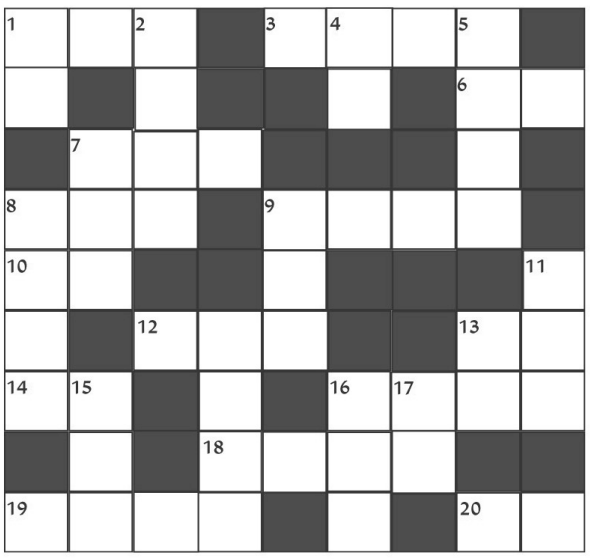
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 49 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

अदिवी शेष मृणाल ठाकुर और वामिका गब्बी संग बड़ी हिंदी और पैन-इंडिया फिल्म में आएंगे नजर

अदिवी शेष अब पैन-इंडिया सिनेमा का नया चेहरा बनने जा रहे हैं, वो भी एक नहीं बल्कि दो बड़े प्रोजेक्ट्स के साथ। ये दोनों फिल्में अलग-अलग जॉनर, पैमाने और कहानियों से भरी हुई हैं।

सबसे पहले है हिंदी फिल्म %डकोईट', जो एक्शन-थ्रिलर और गहरी लव स्टोरी का अनोखा मेल है। इस फिल्म में शेष, मृणाल ठाकुर के साथ नज़र आएंगे। फिल्म की रिलीज क्रिसमस 2025 पर होने वाली है। इसके बाद आएगी उनकी पैन-इंडिया फिल्म %जी2 - गुडाचारी 2', जो उनके कल्ट स्पाई-थ्रिलर गुडाचारी का सीक्वल है।

यह फिल्म 1 मई 2026 को रिलीज होगी और इसमें वामिका गब्बी भी एक दमदार किरदार में दिखेंगी।

इन दोनों फिल्मों के साथ, अदिवी शेष नेशनल लेवल पर अपनी पहचान और मज़बूत करने जा रहे हैं। खास बात यह है कि ये फिल्में एक साथ हिंदी और तेलुगु में शूट हो रही हैं ताकि हर भाषा और क्षेत्र के दर्शक इनसे जुड़ सकें।

अपने इस नए सफर के बारे में शेष ने कहा, मैं हमेशा मानता हूं कि अच्छी सिनेमा भाषा की सीमाओं से ऊपर होती है, डकोईट और जी2 के साथ मैं सिर्फ बड़े पैमाने का नहीं, बल्कि दिल को छू लेने वाला सिनेमा करना चाहता हूं, डकोईट एक इमोशनल एक्शन-थ्रिलर है जो प्यार और तड़प की कहानी कहती है, वहीं जी2 एक बड़ा स्पाई-एडवेंचर है, जो गुडाचारी की दुनिया को और आगे बढ़ाता है, दोनों फिल्मों के जॉनर और भाषा भले ही अलग हों, लेकिन इनमें भारतीय कहानियों को ग्लोबल विजन और भावनाओं की गहराई के साथ दिखाने की सच्ची कोशिश है,

मृणाल और वामिका जैसी टैलेंटेड एक्ट्रेस के साथ काम करना और इतने बड़े ख्वाब देखने वाली टीम के साथ जुड़ना, रोमांचक भी है और चुनौतीपूर्ण भी, मुझे लगता है कि अब भारतीय सिनेमा को किसी की मंजूरी का इंतजार नहीं करना चाहिए, हमें अपनी कहानियां अपने अंदाज में दुनिया को सुनानी चाहिए, और मुझे खुशी है कि मैं इस बदलाव का हिस्सा हूं।

इक्कीस - सबसे कम उम्र के परमवीर चक्र विजेता बन छा गए अगस्त्य नंदा

अमिताभ बच्चन के नाती अगस्त्य नंदा ने निर्देशक जोया अख्तर की फिल्म द आर्चीज से बॉलीवुड में कदम रखा था और इसमें उनके अभिनय की खूब तारीफ हुई थी। हालांकि, ये फिल्म नेटफ्लिक्स पर आई थी। अब दर्शकों को अगस्त्य की फिल्म इक्कीस का इंतजार है, जो ओटीटी से पहले सिनेमाघरों का रुख करेगी। अब श्रीराम राघवन के निर्देशन में बनी इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो गया है। अक्षय कुमार की भांजी सिमर भाटिया की ये पहली फिल्म है।

ये 2 मिनट का ट्रेलर सबसे कम उम्र के परमवीर चक्र विजेता अरुण खेत्रपाल की कहानी दिखाता है। इसमें उनकी फौज में भर्ती से लेकर, जंग के मैदान में उनके वीरता भरे बलिदान तक का प्रेरणादायी सफरनामा दिखाया गया है। शुरुआती दृश्यों में एक सख्त मिलिट्री अकादमी का माहौल दिखाया गया है। उधर अरुण के किरदार में अगस्त्य असर छोड़ जाते हैं। उनका जोश-जुनून से भरा किरदार ध्यान खींचता है। बहादुरी के साथ-साथ एक प्रेम कहानी भी इसमें नजर आएगी।

दिनेश विजान इस फिल्म के निर्माता हैं, जिनकी हॉरर कॉमेडी फिल्म थामा इन दिनों सिनेमाघरों में लगी हुई है। उनके प्रोडक्शन हाउस मैडॉक फिल्म्स ने ट्रेलर साझा कर कैप्शन में लिखा, वो इक्कीस का था, इक्कीस का ही रहेगा! दिनेश विजान और मैडॉक फिल्म्स प्रस्तुत करते हैं इक्कीस। भारत के सबसे कम उम्र के परमवीर चक्र विजेता- सेकेंड लेफ्टिनेंट अरुण खेत्रपाल की एक अनकही सच्ची कहानी, जिसका निर्देशन श्रीराम राघवन ने किया है। दिसंबर 2025 में सिनेमाघरों में।

ट्रेलर ने लोगों के रोंगटे खड़े कर दिए हैं, वहीं धर्मेंद्र और जयदीप अहलावत ने भी अपने अंदाज ने दिल जीत लिए हैं। अगस्त्य की प्रेमिका की भूमिका में नजर आ रही सिमर की खूबसूरती की भी लोग तारीफ कर रहे हैं। एक ओर जहां अगस्त्य तारीफ लूट रहे हैं, वहीं लोग ये भी कह रहे हैं कि ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर धुआं उठा देगी। कुछ का कहना है कि मैडॉक एक के बाद एक धमाके कर रहा है।

इक्कीस 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध पर आधारित है। इसमें लेफ्टिनेंट अरुण खेत्रपाल के वास्तविक जीवन की कहानी देखने को मिलेगी। अरुण प्रतिष्ठित परमवीर चक्र के सबसे कम उम्र के प्राप्तकर्ता थे, जिन्होंने युद्ध के मैदान में अपने देश के लिए अपनी जान कुर्बान कर दी थी। उस वक्त उनकी उम्र महज 21 साल थी। बता दें कि पहले फिल्म में अरुण की भूमिका के लिए वरुण धवन से संपर्क किया गया था, लेकिन उनके साथ बात नहीं बन पाई।

अर्जुन रेड्डी ने मुझे अभिनेत्री के रूप में नई पहचान दी- शालिनी पांडे

अभिनेत्री शालिनी पांडे ने ब्लाकबस्टर फिल्म अर्जुन रेड्डी से सुर्खियां बटोरी थीं। यह उनकी डेब्यू फिल्म थी, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा। यह उनके करियर का महत्वपूर्ण मोड़ साबित हुई। शालिनी ने बताया कि विजय देवरकोंडा के साथ इस फिल्म ने कैसे एक अभिनेत्री के रूप में अलग-अलग रोल निभाने का आत्मविश्वास दिया। शालिनी पांडे ने फिल्म के बारे में बात करते हुए कहा, जब अर्जुन रेड्डी बन रही थी, हम सब नए थे। यह हमारी पहली फिल्म थी और हम बस साथ मिलकर अच्छा काम करना चाहते थे। जब यह रिलीज हुई और इसे इतना प्यार मिला। इसने मुझे एक एक्टर के तौर पर पहचान दिलाई। मैं बहुत समय से सोच रही थी कि मुझे एक्टर बनना है और अब अचानक मुझे इसके लिए प्यार मिला। यह पहचान बहुत जरूरी थी। उस समय मैं इतनी नई थी कि मुझे दबाव झेलना भी नहीं आता था। मैं बस हर चीज का आनंद ले रही थी और उम्मीद कर रही थी कि भविष्य में मेरे काम को ऐसा ही प्यार मिले। अर्जुन रेड्डी के दौरान और उसके बाद भी मेरा ध्यान इसी पर था।

इंडस्ट्री में अपने सफर के बारे में बात करते हुए शालिनी ने कहा, एक एक्टर के तौर पर मैं खुद को बहुत खुशकिस्मत मानती हूं कि सीखने के लिहाज से मेरा सफर सचमुच अद्भुत रहा है। पहली ही फिल्म में मैंने जिन लोगों के साथ काम किया, वह जिस तरह की फिल्म थी और जो लोग उस फिल्म में मेरे साथ खड़े रहे, उन्होंने मेरे सफर को बहुत खास बना दिया।

उन्होंने आगे कहा, पहली ही फिल्म में मुझे बहुत अच्छे अभिनेताओं और निर्देशकों के साथ काम करने का मौका मिला है, जिससे मैं सचमुच धन्य महसूस करती हूं। उसके बाद से मैंने जितने भी प्रोजेक्ट किए हैं, वो कमाल की टीम के साथ किए हैं। मैं खुद को बहुत भाग्यशाली मानती हूं।

बता दें कि शालिनी पांडे ने इस फिल्म में एक मेडिकल की छात्रा का रोल प्ले किया था। इसमें विजय देवरकोंडा ने लीड रोल प्ले किया था।

इक्क कुड़ी की निर्माता बनने पर बोलीं शहनाज गिल, ये तो शुरुआत है, अभी बहुत कुछ बाकी है

अभिनेत्री, गायिका और अब निर्माता बनीं शहनाज गिल अपनी सादगी, जोश और बेबाक अंदाज के लिए पहचानी जाती हैं। शहनाज ने अपने करियर में एक नया अध्याय जोड़ा है। बतौर निर्माता फिल्म उनकी पहली फिल्म इक्क कुड़ी आखिरकार सिनेमाघरों में रिलीज हो गई। यह फिल्म न सिर्फ उनके करियर का अहम मोड़ है, बल्कि उनके दिल के भी बहुत करीब है। शहनाज का कहना है कि ये उनकी अभी शुरुआत है। आगे उन्हें बहुत कुछ करना है। शहनाज कहती हैं कि इक्क कुड़ी उनके लिए सिर्फ एक फिल्म नहीं, बल्कि एक भावना है। उन्होंने बताया कि यह प्रोजेक्ट उनके जीवन का वह सफर है जिसे वह हमेशा अपने साथ लेकर चलेंगी। इस फिल्म ने उन्हें एक कलाकार के साथ-साथ एक निर्माता के रूप में भी परखा है।

निर्माता की जिम्मेदारी संभालने के बारे में शहनाज ने कहा, निर्माता बनने के साथ मेरे ऊपर कई जिम्मेदारियां थीं, कहानी चुनने से लेकर फिल्म की पूरी टीम को संभालने तक। मुझे इक्क कुड़ी की कहानी इतनी पसंद आई कि मैंने तय किया कि इस फिल्म में सिर्फ अभिनय नहीं, बल्कि निर्माण की जिम्मेदारी भी मैं खुद उठाऊंगी। यह फिल्म ऐसी थी जिसे बनाना जरूरी था।

शहनाज ने कहा कि उन्होंने इस फिल्म पर एक दांव लगाया है और अब देखना यह है कि दर्शकों की प्रतिक्रिया कैसी मिलती है।

शहनाज ने अब तक अपने करियर में कई भूमिकाएं निभाई हैं। वह सिंगर, एक्ट्रेस, रियलिटी शो स्टार और अब प्रोड्यूसर हैं, लेकिन जब उनसे पूछा गया कि अब वह आगे क्या करना चाहती हैं, तो उन्होंने मुस्कुराते हुए कहा, अभी तो मैंने शुरुआत की है, अभी तो बहुत कुछ बाकी है।

शहनाज का मानना है कि हर नया अनुभव कुछ सिखाता है और इक्क कुड़ी उनके करियर का सबसे भावनात्मक अध्याय है। उन्होंने कहा कि भले ही उन्होंने कई बार अलग-अलग क्षेत्रों में डेब्यू किया हो, लेकिन वह इस फिल्म को अपना सबसे खास और नजदीकी प्रोजेक्ट मानती हैं।

इक्क कुड़ी की कहानी एक ऐसी लड़की के सफर को दिखाती है जो अपने लिए सही जीवनसाथी की तलाश में है। फिल्म के लेखक और निर्देशक अमरजीत सिंह हैं। पहले यह फिल्म 19 सितंबर को रिलीज होने वाली थी, लेकिन पंजाब में आई बाढ़ के कारण इसे आगे बढ़ाकर 31 अक्टूबर को सिनेमाघरों में उतारा गया।

भारत की श्रम संहिताएं: समावेशी आर्थिक विकास की दिशा में एक परिवर्तनकारी कदम

चंद्रजीत बनर्जी

भूमि और श्रम; भारत के विकास के आधार-स्तंभ हैं– भूमि अवसंरचना और औद्योगिक विकास को गति देती है, जबकि श्रम उत्पादकता और समावेश को बढ़ावा देता है। इस संदर्भ में, भारत की नई श्रम संहिताएं एक परिवर्तनकारी कदम को रेखांकित करती हैं, 29 कानूनों को एक आधुनिक, एकीकृत संरचना में समेकित करती हैं तथा श्रम परिदृश्य में स्पष्टता, एकरूपता और समानता सुनिश्चित करती है।

श्रमिकों के लिए, ये संहिताएं मज़बूत सामाजिक सुरक्षा, सुरक्षित कार्यस्थल और औपचारिक लाभों तक व्यापक पहुँच की सुविधा प्रदान करती हैं, जबकि व्यवसायों को सरलीकृत अनुपालन, कार्यबल प्रबंधन में लचीलेपन और सभी क्षेत्रों में समान अवसर का लाभ मिलता है। हालाँकि अंतिम प्रभाव कार्यान्वयन की गुणवत्ता पर निर्भर करेगा, लेकिन ये संहिताएँ भारत के श्रम बाजार को 21वीं सदी की अर्थव्यवस्था की आवश्यकताओं के अनुरूप बनाने की दिशा में एक निर्णायक कदम हैं।

जयपुर में वितरण सेवाओं से लेकर साणंद में तकनीकी भूमिकाओं और गुवाहाटी में निर्माण कार्य तक– विभिन्न क्षेत्रों में भारत के कार्यबल की आकांक्षा एक-जैसी है– सुरक्षित कार्य परिस्थितियों तक पहुँच, उचित पारिश्रमिक और दूसरी जगह ले जाने योग्य एवं विश्वसनीय सामाजिक सुरक्षा। श्रमिक चाहे कारखानों में कार्यरत हों या खेतों में, या प्लेटफ़ॉर्म-आधारित सेवाओं से जुड़े हों, वे तीन प्रमुख आश्वासन चाहते हैं– आय स्थिरता, पूर्वानुमानित सामाजिक सुरक्षा और रोज़गार में सम्मान। भारत की चार श्रम संहिताएँ इस आकांक्षा को जीवंत वास्तविकता में बदलने के उद्देश्य से तैयार की गई हैं, ताकि समता और सुरक्षा के सिद्धांत का कार्य जगत में अंतर्निहित होना सुनिश्चित हो सके।

सुधारों के केंद्र में है - सामाजिक सुरक्षा कवरेज का विस्तार। लाखों असंगठित, गिग और प्लेटफ़ॉर्म श्रमिक, जो भारत के कार्यबल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, नई व्यवस्था के तहत औपचारिक मान्यता प्राप्त करेंगे और कई सुविधाओं के पात्र बन जायेंगे। भविष्य निधि, स्वास्थ्य बीमा और मातृत्व लाभ के प्रावधान अब औपचारिक क्षेत्र के कर्मचारियों तक ही सीमित नहीं रहेंगे, बल्कि ऐतिहासिक रूप से बहिष्कृत श्रेणियों तक इनका विस्तार हो जाएगा। यह बदलाव, न केवल कमजोर श्रमिकों के लिए सुरक्षा सुविधा को मजबूत करता है, बल्कि उद्यमों को रोज़गार को औपचारिक बनाने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिसके परिणामस्वरूप सामाजिक सुरक्षा के समग्र आधार का विस्तार होता है।

सामाजिक सुरक्षा संहिता, 2020 औपचारिक रूप से गिग, प्लेटफ़ॉर्म और असंगठित श्रमिकों को मान्यता देती है तथा केंद्र और राज्यों को उनके लिए समर्पित सामाजिक-सुरक्षा कोष स्थापित करने की सुविधा देती है। एग्रीगेटर्स को टर्नओवर का 1-2 प्रतिशत, भुगतान का अधिकतम 5 प्रतिशत, योगदान करने के लिए बाध्य किया जा सकता है, जो गिग और प्लेटफ़ॉर्म श्रमिकों के लाभों के वित्तपोषण का एक व्यावहारिक तरीका है। आधार-आधारित पंजीकरण पहले ही अधिसूचित किया जा चुका है और ई-श्रम पोर्टल में 31 करोड़ से अधिक श्रमिक नामांकित हैं। प्रत्येक श्रमिक को एक सार्वभौमिक खाता संख्या (यूनिवर्सल अकाउंट नंबर, यूएएन) दी गयी है, जिसके जरिये स्वास्थ्य बीमा, मातृत्व सहायता, या वृद्धावस्था पेंशन जैसे लाभों को नये कार्य-स्थल में स्थानांतरित किया जा सकता है, चाहे वे कहीं भी काम करते हों। ई-श्रम रजिस्ट्री, वास्तव में, अनौपचारिक श्रमिकों के संदर्भ में भारत का पहला राष्ट्रीय डेटाबेस है– जो समावेशी विकास और आपदा सहनीयता की दिशा में एक आवश्यक कदम है।

व्यवसाय सुरक्षा, स्वास्थ्य और कार्य परिस्थितियाँ संहिता भी उतनी ही परिवर्तनकारी है, जो सुरक्षा मानदंडों को एकीकृत करती है और विशेष रूप से, महिलाओं को सहमति और सुरक्षा उपायों के साथ रात्रि पाली में काम करने की अनुमति देती है। यह प्रगतिशील उपाय महिलाओं के लिए अवसरों का विस्तार करता है, जबकि सुरक्षा को अनिवार्य बनाए रखता है। ओएसएच संहिता लाइसेंस और निरीक्षण प्रणालियों को भी युक्तिसंगत बनाती है, जो दंड के बजाय रोकथाम की संस्कृति को बढ़ावा देने के क्रम में जोखिम-आधारित, प्रौद्योगिकी-सक्षम अनुपालन की ओर अग्रसर है। इसी तरह, वेतन संहिता सभी क्षेत्रों में न्यूनतम वेतन और समय पर भुगतान व्यवस्था को सार्वभौमिक बनाती है, चाहे उनका क्षेत्र या कौशल स्तर कुछ भी हो।

औद्योगिक संबंध संहिता, विवाद समाधान तंत्र को मजबूत करने और सामाजिक संवाद को बढ़ावा देने का प्रयास करती है। विवाद बढ़ने से पहले बातचीत, सुलह और मध्यस्थता को प्रोत्साहित करके, यह संहिता एक अधिक स्थिर औद्योगिक संबंध वातावरण का निर्माण करती है। इसके अतिरिक्त, ट्रेड यूनियन मान्यता और बड़े उद्यमों के लिए स्थायी आदेशों से संबंधित सरलीकृत नियम; नियोक्ता-कर्मचारी संबंधों में पारदर्शिता और पूर्वानुमान में सुधार को ध्यान में रखते हुए डिज़ाइन किए गए हैं।

उद्यमों, विशेष रूप से सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यमों (एमएसएमई) के लिए, श्रम संहिताओं का अर्थ है सरल अनुपालन- मानकीकृत परिभाषाएँ, कम रजिस्टर, डिजिटल रूप से दाखिल करना और बहुत कम अस्पष्टता। भारत का प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) प्रवाह वित्त वर्ष 2021-22 में 83.6 बिलियन डॉलर रहा था और वित्त वर्ष 2024-25 में यह 81 बिलियन डॉलर के साथ मजबूत स्थिति में है। इस अवधि में, भारत सरकार ने कई महत्वपूर्ण सुधार लागू किए, जिनमें श्रम सुधारों का अधिनियमन भी शामिल है। वित्त वर्ष 2021-22 में पूंजीगत व्यय के लिए लगभग 13 लाख करोड़ रुपये से अधिक का उच्चतम आवंटन हुआ। इसके अलावा, संस्थागत नीति, डिजिटल सुधारों, देश में व्यापार करने में आसानी को बढ़ावा देने और भारत को एक आकर्षक निवेश गंतव्य स्थल बनाने के माध्यम से अनुपालन बोझ को कम करने के लिए कई महत्वपूर्ण सुधार किए गए। इसी अवधि में विनिर्माण क्षेत्र में सुधार तथा सेमीकंडक्टर उद्योग, कोयला क्षेत्र, ऊर्जा और खनिज क्षेत्र को मजबूत करने से वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धी बाजार में देश की स्थिति को और मजबूत करने में योगदान मिला।

फिर भी, कानून पारित करना केवल आधी यात्रा है। श्रम समवर्ती सूची का विषय है, जिसका अर्थ है कि केंद्र और राज्य दोनों को कार्यान्वयन के लिए नियम बनाने और अधिसूचित करने होंगे। हालाँकि अधिकांश राज्यों ने चारों संहिताओं के अंतर्गत नियमों का मसौदा तैयार कर लिया है, लेकिन अंतिम अधिसूचना जारी करने की गति असमान बनी हुई है। एक राष्ट्र, एक श्रम कानून व्यवस्था के विज़न को साकार करने के लिए, यह आवश्यक है कि केंद्र और सभी राज्य कार्यान्वयन की दिशा में तेज़ी से आगे बढ़ें।

इस बदलाव को प्रभावी बनाने के लिए, कुछ प्राथमिकताएँ उभर कर सामने आती हैं-

पहला, असंगठित श्रमिकों के कवरेज को क्रियान्वित करना। एग्रीगेटर्स के लिए अंशदान दरों की सूचना देना, पारदर्शी नामांकन और लाभ-वितरण प्रणालियाँ स्थापित करना तथा जवाबदेही सुनिश्चित करने के लिए सार्वजनिक डैशबोर्ड बनाना। प्लेटफ़ॉर्म श्रमिकों के लिए सिंगापुर के केंद्रीय भविष्य निधि (सीपीएफ) जैसे अंतर्राष्ट्रीय मॉडल, मूल्यवान जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

दूसरा, डिजिटल अवसंरचना को वास्तविक पात्रता में बदलना। ई-श्रम, ईपीएफओ और ईएसआईसी डेटाबेस को लिंक करना, ताकि श्रमिक जहाँ भी जाएँ, लाभ उनके साथ चलें। आधार का उपयोग दूसरी जगह ले जाने की सुविधा (पोर्टेबिलिटी) के लिए किया जाना चाहिए, न कि बहिष्करण के लिए।

तीसरा, जागरूकता और क्षमता का निर्माण। एमएसएमई को संहिताओं को समझने के लिए हेल्प-डेस्क और सरलीकृत मार्गदर्शिकाओं की आवश्यकता है; श्रमिकों को बहुभाषी हेल्पलाइन और ज़मीनी सहायता की जरूरत होती है। सरकार, उद्योग निकायों और यूनियनों के संयुक्त प्रयास यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि कागज़ पर लिखे अधिकार, लाभ-प्राप्ति में परिवर्तित होंगे।

मूलतः, यह सुधार इस विश्वास पर आधारित है कि काम सुरक्षित होगा और उचित भुगतान किया जाएगा; सामाजिक सुरक्षा श्रमिक के साथ बनी रहेगी और अनुपालन इतना सरल होगा कि सभी इसमें भाग ले सकेंगे। इस संरचना के निर्माण के लिए सरकार प्रशंसा की पात्र है। यदि हम इन्हें गति, पारदर्शिता और सहयोग के साथ कार्यान्वयन करते हैं, तो ये संहिताएँ भारत के अगले विकास अध्याय का आधार बन सकती हैं - व्यवसायों के लिए प्रतिस्पर्धा, श्रमिकों के लिए सम्मानजनक कार्य और निवेशकों के लिए पूर्वानुमानित व्यावसायिक वातावरण।

यही विकसित भारत का सार है - समावेश के साथ विकास और समृद्धि, जो प्रत्येक श्रमिक तक पहुँचती हो।

लेखक चंद्रजीत बनर्जी, महानिदेशक, भारतीय उद्योग परिसंघ (सीआईआई)

सू- दोकू क्र.050

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर 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 49 का हल

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

पैरों की सूजन से राहत पाने के लिए आजमाएं ये नुस्खे

पैरों में सूजन एक आम समस्या है, जो अक्सर लंबे समय तक खड़े रहने, बैठने या यात्रा करने के कारण हो सकती है। यह समस्या असुविधा का कारण बन सकती है और चलने-फिरने में कठिनाई पैदा कर सकती है। इस लेख में हम आपको कुछ सरल और प्रभावी घरेलू नुस्खे बताएंगे, जिनसे आप पैरों की सूजन को कम कर सकते हैं और आरामदायक महसूस कर सकते हैं।

नमक वाले पानी में पैर डुबोएं

पैरों की सूजन कम करने के लिए नमक वाला पानी बहुत फायदेमंद होता है। इसके लिए एक बाल्टी में गुनगुना पानी भरें और उसमें थोड़ा नमक मिलाएं। अब अपने पैरों को 15-20 मिनट तक इस पानी में डुबोएं। नमक पानी को सोखने में मदद करता है, जिससे सूजन कम होती है और आराम भी मिलता है। इस प्रक्रिया को दिन में एक बार जरूर अपनाएं ताकि आपको जल्दी राहत मिल सके।

ठंडे पानी से सिकाई करें

ठंडे पानी की सिकाई भी पैरों की सूजन कम करने में मददगार होती है। इसके लिए एक बाल्टी में बर्फ का टुकड़ा डालकर उसे कुछ मिनट तक अपने पैरों पर घुमाएं या फिर एक कपड़े में बर्फ लपेटकर प्रभावित जगह पर लगाएं। इससे खून का बहाव बेहतर होता है और सूजन कम होती है। यह प्रक्रिया दिन में दो बार करने से आपको जल्दी राहत मिलेगी और आराम भी महसूस होगा।

सेब के सिरके का इस्तेमाल करें

सेब का सिरका प्राकृतिक रूप से सूजन कम करने में मदद करता है। इसके लिए एक बाल्टी गुनगुने पानी में दो चम्मच सेब का सिरका मिलाकर उसमें अपने पैरों को 15-20 मिनट तक डुबोएं। इससे सूजन कम होगी और आराम भी मिलेगा। इस प्रक्रिया को दिन में एक बार जरूर अपनाएं ताकि आपको जल्दी राहत मिल सके और पैरों की सूजन जल्द घट सके।

अदरक का रस लगाएं

अदरक का रस भी पैरों की सूजन कम करने में मदद करता है। इसके लिए एक अदरक का टुकड़ा लेकर उसे कदूकस कर लें और उसका रस निकाल लें। अब इस रस को प्रभावित जगह पर लगाएं और कुछ मिनट तक छोड़ दें, फिर गुनगुने पानी से धो लें। अदरक में मौजूद सूजन कम करने वाले गुण सूजन कम करने में मदद करते हैं और पैरों को आराम भी मिलता है।

हल्दी मिलाकर दूध पिएं

हल्दी मिलाकर दूध पीने से भी पैरों की सूजन कम होती है क्योंकि हल्दी में विशेष तत्व होते हैं, जो सूजन को कम करने में मदद करते हैं। इसके लिए एक कप गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर पी लें या फिर इसे रात को सोने से पहले पिएं। यह प्रक्रिया दिन में एक बार जरूर अपनाएं ताकि आपको जल्दी राहत मिलेगी और पैरों की सूजन जल्द घट सके।

अंतर्जनपदीय राईफल, रिवाल्वर एंव पिस्टल शूटिंग प्रतियोगिता आयोजित

हमारे संवाददाता

पौड़ी। श्रीनगर में आज एसएसबी के केदार फायरिंग रेंज में 21 वीं प्रादेशिक अंतर्जनपदीय/वाहिनी राईफल, रिवाल्वर एंव पिस्टल शूटिंग प्रतियोगिता-2025 का शुभारम्भ किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि के रुप में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक सर्वेश पंवार द्वारा प्रतियोगिता के शुभारम्भ की घोषणा की गयी।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक सर्वेश पंवार द्वारा अपने स्वागत संबोधन में कहा कि पुलिस कर्मियों को शस्त्र संचालन में कुशल होना चाहिए, स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना जागृत रहे, इस हेतु उत्तराखण्ड पुलिस स्पोर्ट्स कन्ट्रोल बोर्ड द्वारा प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। उत्तराखण्ड पुलिस स्पोर्ट्स कन्ट्रोल बोर्ड द्वारा जारी खेलों का वार्षिक कैलेण्डर समय सारणी के अनुसार जनपद एवं वाहिनियाँ ख ल प्रतियोगिताओं का आयोजन करता हैं। इसी क्रम में 21 वी अंतर्जनपदीय/वाहिनी राईफल, रिवाल्वर एंव पिस्टल शूटिंग प्रतियोगिता 3 दिवस तक चलेगी। एसएसपी द्वारा सभी खिलाड़ियों को आगामी तीन दिनों तक चलने वाली इस प्रतियोगिता के दौरान उच्च स्तर का अनुशासन, उत्कृष्ट प्रदर्शन एवं निपुणता का परिचय देने हेतु प्रेरित किया। साथ ही उन्होंने स्थानीय गणमान्य व्यक्तियों, पत्रकार बन्धुओं सहित विभिन्न जनपदों एवं वाहिनियों से आये हुए अधिकारियों और पुलिस बल का हार्दिक स्वागत किया।

इस वर्ष प्रतियोगिता में जनपद पुलिस की 10 टीमें, पीएसी/वाहिनियों की 3 टीमें,आईआरबी की 2 टीमें सहित कुल 15 टीमें भाग ले रही हैं, जिनमें लगभग 150 से अधिक प्रतिभागी अपनी दक्षता, लक्ष्यभेदन क्षमता एवं श्रेष्ठतम प्रदर्शन का परिचय देंगे।

सुनील कुमार अध्यक्ष व नील प्रसाद महामंत्री निर्वाचित

संवाददाता

देहरादून। चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी संघ सिचांई विभाग के द्विवार्षिक अधिवेशन में सुनील कुमार अध्यक्ष व नील प्रसाद महामंत्री निर्विरोध निर्वाचित हुए।

आज यहां चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी संघ सिंचाई विभाग का द्विवार्षिक अधिवेशन संघ भवन यमुना कालोनी में सुन्दर लाल आर्य प्रदेश अध्यक्ष व बनवारी सिंह रावत प्रदेश संरक्षक की देखरेख में सम्पन्न हुआ। अधिवेशन के दौरान चुनाव में सुनील कुमार प्रदेश अध्यक्ष निर्विरोध जमरानी बांध खण्ड हल्द्वानी निर्वाचित हुए। इसके साथ ही मोहनराम आर्य वरिष्ठ उपाध्यक्ष निर्विरोध, नील प्रसाद उनियाल प्रदेश महामंत्री, विपिन कुमार चंचल प्रदेश कोषाध्यक्ष, धीरज कुमार प्रदेश लेखा निरीक्षक निर्वाचित हुए। निर्वाचित पदाधिकारियों के निर्वाचन की घोषणा के बाद सभी पदाधिकारियों को सुन्दर लाल आर्य ने पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलायी।

छात्रों के सर्वागीण विकास के लिए...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

करते रहना चाहिए। इससे उनका चहुमुखी विकास होगा। उन्होंने कहा कि बच्चों को अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए परस्पर मेहनत करते रहना चाहिए। क्योंकि मेहनत कभी भी व्यर्थ नहीं जाती है। अपना उदाहरण देते हुए उन्होंने कहा कि मैंने अपने विद्यार्थी जीवन में ही यह निर्णय कर लिया था कि मुझे क्रिकेट खेलना है और इसके द्वारा ही अपने देश का नाम रोशन करना है। अपने इसी सपने को मैंने रात दिन जिया है और इस ओर लगातार परिश्रम करके अपने सपने को सच होते हुए देखा है। आज मैं सभी बच्चों से यही कहना चाहूंगी कि सपने देखो और उन्हें पूरा करने के लिए कठिन परिश्रम करोगे तो आप भी जीवन में सफलता को प्राप्त करोगे। अंत में प्रधाचार्य चरणजीत सोई ने अपने अभिभाषण में आए हुए विशिष्ट अतिथियों को धन्यवाद दिया और बताया कैसे एक सामान्य छात्रा अपनी मेहनत व लगन से इतने बडे मुकाम को प्राप्त करके अपने ही विद्यालय के बच्चों को जागरूक एवं अपने अध्यापक-अध्यापिकाओं को धन्यवाद प्रेषित करने के लिए मुख्य अतिथि के रूप में आई है।

वंचित असहाय बालिका ही हमारे जीवन की वास्तविक नंदा-सुनंदा देवियां:डीएम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। जिला कार्यालय परिसर देहरादून में आज प्रोजेक्ट नंदा सुनंदा के 10वें संस्करण का आयोजन में मुख्य अतिथि विधायक राजपुर खजान दास एवं जिलाधिकारी सविन बंसल ने गरीब, अनाथ और असहाय बालिकाओं को स्नातक, स्नातकोत्तर और कौशल शिक्षा में आत्मनिर्भर बनाने के लिए यह सहायता धनराशि का चेक प्रदान किया। आज 32 बालिकाओं को 13 लाख धनराशि के चेक वितरित किए गए।

मुख्य अतिथि राजपुर विधायक खजान दास ने जनहित में संचालित प्रोजेक्ट नंदा सुनंदा को अभिनव पहल बताते हुए जिला प्रशासन की जमकर सराहना की। उन्होंने कहा कि मां भवानी के नाम से शुरू इस प्रोजेक्ट से अब तक जिले में लगभग 32 लाख रू0 से 90 असहाय, निर्धन एवं अनाथ बालिकाओं की शिक्षा दोबारा से पुनर्जीवित हुई है। विधायक ने कहा कि डीएम सविन बंसल जनहित के कार्यो को आगे बढ़ाने के लिए पूरे समपर्ण के साथ जिले में बेहतर काम कर रहे है। इस दौरान विधायक ने नंदा सुनंदा के तहत लाभान्वित हो रही बेटियों को सहायत राशि चेक प्रदान करते हुए उन्हें जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित भी किया। उन्होंने जिलाधि कारी के विभिन्न जनहित के कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि जब कार्य सराहनीय हों तो सराहना तो होनी ही चाहिए। उन्होंने विभिन्न प्रोजेक्ट सहित जनता दर्शन में किये जा निर्णयों की सराहना की तथा कहा कि अभिभावक बच्चों की रूचि न घटायें।

जिलाधिकारी ने कहा कि प्रोजेक्ट नंदा-सुनंदा का यही उद्देश्य है कि पात्र बालिकाओं की शिक्षा को पुनर्जीवित किया जा सके। हमारे वास्तविक जीवन की नंदा-सुनंदा ये बालिकाएं ही हैं। उन्होंने कहा कि बालिकाएं अपनी शिक्षा की स्पार्क को बनाये रखें तथा लक्ष्य प्राप्ति के लिए कड़ी मेहनत करें जब हम लक्ष्य निर्धारित कर रास्ते पर निकल पड़ते हैं और कड़ी मेहनत करते हैं आगे की ढगर में कहीं न कही सहयोग प्राप्त होता है। डीएम ने कहा कोई भी योजना तभी सफल होती है जब उच्चस्तर पर सहयोग हो। उन्होंने कहा कि प्रोजेक्ट नंदा-सुनंदा एवं जिले में संचालित सभी जन कल्याणकारी प्रोजेक्ट मा0 मुख्यमंत्री एवं राज्य सरकार के सहयोग एवं मार्गदर्शन में आगे बढ रहे है। उन्होंने स्थानीय विध ायक का कार्यक्रम में प्रतिभाग करने हेतु धन्यवाद ज्ञापित किया। जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा कि मा0 मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन में निर्धन, अनाथ, असहाय और आर्थिक तंगी के कारण बीच में ही अपनी पढ़ाई छोड चुकी बालिकाओं की शिक्षा को पुर्नजीवित करने के लिए जिले में प्रोजेक्ट नंदा सुनंदा लाया गया है। जीवन में सफलता के लिए शिक्षा सबसे बडा हथियार है। उन्होंने निर्धन असहाय बेटियों को प्रोत्साहित करते हुए जीवन में आगे बढ़ने की चिंगारी को हमेशा जिंदा रखने का आवाह्न किया। डीएम ने बेटियों से कहा कि जो इच्छा शक्ति है, उसको बनाए रखे। किसी भी परिस्थिति में निराश ना हो। यदि जीवन में कुछ बनने का लक्ष्य तय है तो कही न कही से मदद अवश्य मिलती रहेगी। डीएम ने अभिभावकों से भी अपील की कि वे अपनी बेटियों को प्रोत्साहित करते रहे, उनको आगे बढ़ाने में हर संभव मदद करें और एक सशक्त समाज निर्माण में योगदान करें। कार्यक्रम के दौरान एसडीएम कुमकुम जोशी, एसडीएम अपूर्वा सिंह, जिला कार्यक्रम अधिकारी जितेन्द्र कुमार, जिला प्रोबेशन अधिकारी मीना बिष्ट सहित नंदा सुनंदा के तहत चयनित बेटियां एवं उनके अभिभावक मौजूद थे।

विदेश में नौकरी लगवाने के नाम पर ठगे साढे तीन लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। विदेश में नौकरी लगवाने के नाम पर साढे तीन लाख रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार बसंत विहार निवासी सावित्री महाजन ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान विनेश कुमार से हुई। विनेश ने उसको विदेश में नौकरी लगवाने का झांसा देकर उससे समय-समय पर रूपये की मांग करते हुए उससे तीन लाख रूपये ले लिया। जिसके बाद न तो उसको विदेश भेजा और न ही उसके रूपये वापस किये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

डीएम टिहरी ने पर्यटन रोड़ से प्रभावित काश्तकारों के साथ की बैठक

हमारे संवाददाता

टिहरी। जिलाधिकारी टिहरी गढ़वाल नितिका खण्डेलवाल ने गुरुवार को कोटी कालोनी-डोबरा चांठी पर्यटन रोड़ से प्रभावित काश्तकार प्रतिनिधियों एवं संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक की। इस मौके पर जिलाधिकारी ने पर्यटन रोड़ निर्माण, भू-अर्जन मुआवजा एवं रेट इश्यू के संबंध में काश्तकारों की बात को सुना तथा उनके हित में सकारात्मक निर्णय लेने की बात कही।

जिलाधिकारी ने बताया कि किसी भी परियोजना पर कार्य आपसी समझौते या भूमि अधिग्रहण अधिनियम 2013 के अंतर्गत किया जाता है। उन्होंने अधिनियम के अंतर्गत भूमि अधिग्रहण एवं परिसंपत्तियों के क्षति मुआवजा, पुनर्वास एवं पुर्नस्थापन (आर एंड आर) के तहत दी जाने वाली एकमुश्त धनराशि, कुटुंब की परिभाषा आदि अन्य जानकारी दी। इसके साथ ही एडीबी द्वारा निर्धारित पॉलिसी के तहत दी जाने वाली सुविधाओं के बारे में बताया। इस मौके पर काश्तकारों ने भवन क्षति का व्यवसायिक दर से मुआवजा देने, जाख में 50 बोटिंग लाइसेंस देने, जाख से कोटी कॉलोनी तक व्यू प्वाइंट पर स्थानीय लोगों को दुकान हेतु जगह देने, होमस्टे को व्यवसायिक श्रेणी में रखने, कट ऑफ डेट बदलने की मांग की गई।

इस मौके पर एडीएम अवधेश कुमार सिंह, ईई लोनिवि चंबा जगदीश खाती, डीटीडीओ एस.एस. राणा, एसएलओ कार्यालय से बीना सेमवाल, नायब तहसीलदार सहित अन्य संबंधित अधि कारी एवं विभिन्न प्रभावित गांवों के काश्तकार प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

चंपावत में खुलेगा पैरामेडिकल कॉलेज

संवाददाता

चंपावत। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने चंपावत दौरे के दौरान जनपद को एक और बड़ी सौगात दी है। उन्होंने जिले में पैरामेडिकल कॉलेज की स्थापना की घोषणा करते हुए कहा कि यह संस्थान न केवल जनपद में चिकित्सा सेवाओं की गुणवत्ता को सुदृढ़ करेगा, बल्कि क्षेत्र के युवाओं को स्वास्थ्य क्षेत्र में रोजगार और प्रशिक्षण के नए अवसर भी प्रदान करेगा।

मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि पैरामेडिकल कॉलेज की स्थापना से चंपावत और आस-पास के जिलों को कुशल तकनीकी स्वास्थ्य कर्मी उपलब्ध होंगे, जिससे प्राथमिक और माध्यमिक स्वास्थ्य केंद्रों में सेवाओं को और प्रभावी बनाया जा सकेगा।

उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा जनस्वास्थ्य को सर्वोच्च प्राथमिकता दी गई है और चंपावत को आदर्श जिला बनाने की दिशा में यह एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर साबित होगा। मुख्यमंत्री ने बताया कि कॉलेज के लिए भूमि चयन और आवश्यक प्रक्रिया शीघ्र प्रारंभ की जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा "राज्य सरकार का लक्ष्य है कि पहाड़ी जिलों के युवाओं को अपने ही क्षेत्र में गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा शिक्षा और रोजगार के अवसर प्राप्त हों। चंपावत में पैरामेडिकल कॉलेज की स्थापना इसी दिशा में एक ठोस कदम है।"

मुख्यमंत्री ने जनप्रतिनिधियों व जनता से मुलाकात कर सुनी जन समस्याएं

हमारे संवाददाता

खटीमा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने खटीमा भ्रमण के दूसरे दिन आज अपने आवास नगला तराई व हैलीपेड लोहियाहेड में जनप्रतिनिधियों व जनता से मुलाकात कर उनकी जन समस्याएं सुनी। मुख्यमंत्री ने अपने आवास व हैलीपेड में जनता से मुलाकात की व उनकी समस्याएं सुनी तथा समस्याओं का समाधान करने के निर्देश अधिकारियों को दिए। इस अवसर पर अध्यक्ष नगर पालिका खटीमा रमेश चंद्र जोशी, दर्जा मंत्री, फरजाना बेगम ,जिलाधिकारी नितिन सिंह भदौरिया, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मणिकांत मिश्रा, वीसी जयकिशन, सीडीओ दिवेश शाशनी,अपर जिलाधिकारी पंकज उपाध्याय, एसपी सिटी डॉ उत्तम सिंह नेगी, उप जिलाधिकारी तुषार सैनी सहित अनेक अधिकारी, जनप्रतिनिधि व जनता उपस्थित थे।

कार खाई में गिरी, दो की मौत

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। सड़क दुर्घटना में देर रात एक कार के खाई में गिर जाने से जहां एक युवक की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं दूसरे ने अस्पताल में उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। सूचना मिलने पर पुलिस ने दोनो शवों को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

मामला गंगोलीहाट पिथौरागढ़ मोटर मार्ग स्थित डूनी से चहज जाने वाले मार्ग का है। जानकारी के अनुसार यहां देर रात लगभग 11 बजे गंगोलीहाट पिथौरागढ़ मोटर मार्ग स्थित डूनी से चहज जाने वाले मार्ग पर एक कार अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरी। बताया जा रहा है कि डूनी निवासी सुरेश सिंह (उम्र 30 वर्ष) पुत्र चंद्र सिंह, निवासी डूनी और पवन सिंह (उम्र 35 वर्ष) पुत्र रघुवीर सिंह, निवासी ग्राम निगलटी गुरुवार दोपहर खटीमा से ब्रेजा कार द्वारा घर को निकले थे। जिनकी कार अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरी। जिसमें कार चालक सुरेश सिंह निवासी ग्राम डूनी की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि पवन सिंह गंभीर रूप से घायल हो गया। घटना की जानकारी मिलते ही गंगोलीहाट कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची और मृतक व घायल को निकाल कर अस्पताल पहुंचाया। जहां घायल युवक ने भी उपचार के दौरान दम तोड़ दिया।

स्कूली बच्चों की सुरक्षा से खिलवाड़ करना पड़ा भारी, हुआ चालान

हमारे संवाददाता

चमोली। स्कूली बच्चों की सुरक्षा से खिलवाड़ करना एक टैक्सी चालक को भारी पड़ गया। पुलिस ने उसके खिलाफ मोटर अधिनियम के तहत चालानी कार्यवाही कर दी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना थराली पुलिस द्वारा चैकिंग के दौरान एक बोलेरो वाहन को रोका गया। पुलिस ने जाँच में पाया गया कि चालक आनंद सिंह पुत्र भवान सिंह, निवासी थराली द्वारा 10 सवारी क्षमता वाले वाहन में 20 स्कूली बच्चों को ठूंसकर ले जाया जा रहा है। यह लापरवाही बच्चों की जान को गंभीर जोखिम में डालने वाली थी। जिस पर थाना थराली पुलिस ने चालक के खिलाफ सख्त रूख अपनाते हुए मोटर वाहन अधिनियम के तहत चालानी करते हुए स्पष्ट चेतावनी दी कि भविष्य में ऐसी लापरवाही दोहराई गई तो और भी कठोर कार्यवाही की जाएगी। वहीं चमोली पुलिस की अभिभावकों से अपील है कि अपने बच्चों को ओवरलोडेड वाहनों में स्कूल न भेजें, स्कूल प्रबंधन से सुरक्षित एवं नियमानुसार परिवहन की मांग करें। कोई भी वाहन चालक ओवरलोडिंग, तेज रफ्तार या लापरवाही से वाहन चलाता है तो इसकी सूचना तुरंत पुलिस को दें। पहाडी मार्गो पर ओवरलोडिंग दुर्घटनाओं का बड़ा कारण है, अपने बच्चों की सुरक्षा के साथ किसी भी प्रकार का समझौता न करें।

सुरक्षा व्यवस्था को लेकर गृह सचिव ने की उच्च-स्तरीय बैठक

हमारे संवाददाता

देहरादून। गृह सचिव शैलेश बगौली ने आज सचिवालय में पुलिस के वरिष्ठ अधिकारियों एवं सभी जिलों के जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षकों के साथ राज्य की सुरक्षा व्यवस्था को लेकर समीक्षा की। उन्होंने उत्तराखंड के सभी क्षेत्रों में सतर्कता बढ़ाने तथा बॉर्डर क्षेत्रों में विशेष निगरानी रखने के निर्देश दिए।

गृह सचिव ने कहा कि राज्यों के बॉर्डर पर सघन चेकिंग अभियान लगातार जारी रहे। साथ ही इंटरनेशनल बॉर्डर पर विशेष सावधानी बरती जाए। उन्होंने राज्य के सभी बॉर्डर क्षेत्रों और अन्य संवेदनशील स्थानों पर सीसी कैमरे लगाने के भी निर्देश दिए, जिससे संदिग्ध वाहनों की ट्रैकिंग और निगरानी अधिक प्रभावी हो सकेगी गृह सचिव ने प्रमुख पर्यटन स्थलों

पर चेकिंग अभियान में तेजी लाने, तथा धार्मिक स्थलों की सुरक्षा व्यवस्था पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए। शहरों और संवेदनशील इलाकों में सीसीटीवी कैमरों की संपूर्ण व्यवस्था और उनकी रियल-टाइम मॉनिटरिंग सुनिश्चित करने के निर्देश भी गृह सचिव ने दिए।

गृह सचिव बगौली ने कहा कि राज्यवासियों और पर्यटकों की सुरक्षा सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने सभी जिलाधिकारियों और पुलिस अधीक्षकों को निर्देशित किया गया कि सुरक्षा व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए आवश्यक मैनपावर, टेक्नोलॉजी या अन्य संसाधनों की आवश्यकता होने पर तुरंत मुख्यालय और शासन को अवगत करवाएं। उन्होने सभी सरकारी दफ्तरों के आसपास क्षेत्र को सीसीटीवी से आच्छादित करने के भी निर्देश दिए। उन्होंने राज्यवासियों से भी सभी सुरक्षा मानकों का भी पालन करने का आग्रह किया। इस दौरान बैठक में एडीजी अभिनव कुमार, वी. मुर्गेशन, सभी जिलों से जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक (वर्चुअल माध्यम) से उपस्थित रहे।

घास काटने गई बुजुर्ग महिला की गुलदार के हमले से मौत

हमारे संवददाता

पौड़ी। उत्तराखंड में वन्य जीव और मानव संघर्ष थमने का नाम नहीं ले रहा है। ताजा मामला पौड़ी जिले के विकासखंड एकेश्वर क्षेत्र में सामने आया है यहां खेतों में घास काट रही 65 वर्षीय महिला पर गुलदार ने अचानक हमला कर दिया। जिससे महिला की मौके पर ही मौत हो गयी है।

जानकारी के अनुसार, ग्राम बगड़ीगाड़ निवासी रानी देवी (65) बीते रोज गांव के पास घास काटने गयी हुई थी। इस दौरान झाड़ियों में छुपे गुलदार ने अचानक उन पर झपट्टा मारा और उन्हें घसीटकर जंगल की ओर ले गया। हमले में महिला की मौके पर ही जान चली गई। घटना की सूचना फैलते ही गांव में हड़कंप

मच गया और बड़ी संख्या में ग्रामीण मौके पर पहुंचे और वन विभाग को मामले की जानकारी दी। सूचना मिलते ही वन विभाग और राजस्व विभाग की टीम घटनास्थल पर पहुंची। टीम ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया। स्थानीय लोगों के अनुसार, महिला का शव घटनास्थल से लगभग 100 मीटर दूर झाड़ियों में मिला। लोगों ने बताया कि गांव में गुलदार की सक्रियता नई नहीं है। इससे पहले भी ग्रामीणों ने कई बार गुलदार को आसपास घूमते देखा है। उन्होंने कहा कि यदि समय रहते वन विभाग कार्रवाई नहीं करता तो ग्रामीणों का पलायन बढ़ सकता है, क्योंकि लोग अपने ही गांवों में असुरक्षित महसूस कर रहे हैं। घटना के बाद ग्रामीणों ने प्रशासन से क्षेत्र में तुरंत पिंजरा लगाकर गुलदार को पकड़ने और गांवों में रात के समय पेट्रोलिंग बढ़ाने की मांग की है, ताकि भविष्य में ऐसी घटनाएं न हों।

वहीं वन विभाग द्वारा गांव में 15 सदस्यीय टीम तैनात करने के साथ ही तीन कैमरे लगाए गए हैं।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार आर्दश विहार निवासी अंकित गुप्ता अपने मित्र शुभम शरद के साथ मोटरसाईकिल से परवल से पिताम्बर पुर की ओर जा रहे थे तभी अज्ञात वाहन ने उनकी मोटरसाईकिल को टक्कर मार दी जिससे दोनों गम्भीर रूप से घायल हो गये। आसपास के लोगों ने दोनों को अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर उपचार के दौरान शुभम शरद की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

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।