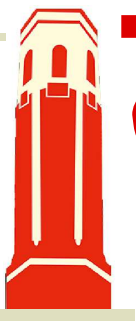


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 318
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

अनदेखी की हद्द पार

**वकीलों का आक्रोश फूटा,
घंटाघर पर जाम और चेतावनी**



संवाददाता
देहरादून। चैम्बर निर्माण की मांग को लेकर 42 दिन से आंदोलनरत अधिवक्ताओं ने घंटाघर चौक पर जाम लगाया। जिससे शहर के मुख्य मार्गों पर जाम लग गया। इस दौरान लोगों को जाम में फंसेना पड़ गया।

आज यहां सरकार से नये न्यायालय परिसर में अधिवक्ताओं के लिए नये चैम्बर निर्माण को लेकर 10 नवम्बर से दून बार एसोसिएशन के आहवान पर अधिवक्ता हड़ताल पर रहे। इस दौरान अधिवक्ताओं ने अपनी मांगों को लेकर सरकार से विभिन्न माध्यमों से वार्ता का प्रयास किया लेकिन सरकार के द्वारा

उनकी मांगों की अनदेखी की गयी। जिससे अधिवक्ताओं में काफी रोष व्याप्त रहा। आज प्रातः अधिवक्ता बार भवन में एकत्रित हुए जहां से वह गांधी रोड, तहसील चौक, दर्शनलाल चौक होते हुए घंटाघर पहुंचे जहां पर उन्होंने घंटाघर चौक पर धरना देकर जाम लगाया। जाम लगने से चारों तरफ वाहनों की लम्बी-लम्बी कतारें लग गयी। जिससे वाहन स्वामियों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा। यही नहीं अधिवक्ताओं के जाम लगाने के बाद लोगों ने वैकल्पिक मार्गों का सहारा लिया जिससे घंटाघर के आसपास गली मौहल्लों में जाम लग गया जिससे वहां रहने वालों को भी

काफी परेशानी का सामना करना पड़ा। अधिवक्ताओं का कहना था कि वह अपनी मांगों को लेकर 10 नवम्बर से आंदोलन में हैं। उनकी सिर्फ यही मांग है कि नये न्यायालय परिसर में सरकार के द्वारा अधिवक्ताओं के लिए चैम्बर निर्माण कराये जायें। लेकिन सरकार उनकी इस मांग को मानने के लिए तैयार नहीं है। यही नहीं सरकार के द्वारा अधिवक्ताओं की अनदेखी की जा रही है। अभी चालीस दिन से आंदोलनरत अधिवक्ताओं के पास सरकार की तरफ से कोई अधिकृत व्यक्ति नहीं आया जो कि बैठकर बात कर सके और कोई रास्ता निकाला जाये। सरकार ने सिरे से अधिवक्ताओं की मांग

की अनदेखी की गयी जिसके चलते अधिवक्ताओं को आंदोलन का सहारा लेना पड़ा। उन्होंने सरकार को चेतावनी दी है कि अगर उनकी मांगों की इसी तरह अनदेखी की गयी तो अभी तो देहरादून के अधिवक्ता हड़ताल पर हैं अगर उनकी मांग को नहीं माना गया तो आने वाले समय में पूरे प्रदेश के अधिवक्ता दून बार एसोसिएशन के आहवान पर हड़ताल पर जा सकते हैं जिसकी पूरी जिम्मेदारी सरकार की होगी। जाम के दौरान अधिवक्ताओं व राहगीरों में नोकझोंक भी हुई लेकिन समय रहते सीनियर अधिवक्ताओं ने वहां पहुंच मामला शांत करा दिया। दोपहर दो बजे

तक अधिवक्ताओं ने जाम लगाकर घंटाघर चौक पर धरना दिया। अधिवक्ताओं का कहना था कि सरकार उनकी मांगों पर विचार करने को तैयार नहीं है जिसके लिए आगे की रणनीति तय की जायेगी। इस दौरान बार एसोसिएशन के अध्यक्ष मनमोहन कण्डवाल ने मंच से ऐलान किया कि इस वर्ष बार एसोसिएशन का वार्षिक उत्सव भी सादगी के साथ मनाया जायेगा। धरना देने वालों में मनमोहन कण्डवाल, चन्द्रशेखर तिवारी, विजय भूषण पाण्डेय, चारु शर्मा, रेशमा, संजीव शर्मा, राजेश मंगगाई, दीपक कुमारा, अजय त्यागी, महेन्द्र अरोडा आदि लोग शामिल रहे।

दून वैली मेल

संपादकीय

सत्य और असत्य की राजनीति

नेता विपक्ष राहुल गांधी शीतकालीन सत्र के बीच जर्मनी की यात्रा पर चले गए बीते 10 सालों से राहुल गांधी को राजनीति का पप्पू बनाने वालों को फिर उनके बारे में कुछ कहने का मौका मिल गया हालांकि इसी दौरान पीएम मोदी भी विदेश दौर पर रहे लेकिन उनके विदेश दौरों का उद्देश्य विदेश में भारत का डंका बजाने वालों के लिए कभी कोई मुद्दा नहीं होता है। पीएम ने अपने विदेश दौरों में क्या किया इसका जिक्र हम भी यहां नहीं करेंगे जर्मनी में राहुल गांधी भी कई कार्यक्रमों का हिस्सा बने उसका भी जिक्र हम नहीं करना चाहते लेकिन स्वदेश लौटने से पहले उन्होंने अपने संबोधन में जो कुछ कहा उसका जिक्र बिना किए हमारी बात पूरी नहीं हो सकती है। क्योंकि उनका यह संबोधन न सिर्फ उनकी पप्पू से नेता विपक्ष बनने की एक संपूर्ण कहानी का पूरा सच उजागर करता है अपितु उनके पप्पू से गांधी बनने और उनकी राजनीति का उद्देश्य तथा विजन को भी स्पष्ट करने वाला है। उनके इस भाषण को हर एक भारतीय को सुनना चाहिए। इसलिए नहीं कि यह देश के नेता विपक्ष या फिर नेहरू खानदान के वारिस का संबोधन है इसलिए इसको सुनना और समझना जरूरी है कि जब देश में नफरत की राजनीति अपने चरम पर है और देश का संविधान और लोकतंत्र दोराहे पर आ कर खड़ा हो चुका है तथा गृह युद्ध जैसे हालात या अघोषित आपातकाल जैसी स्थितियां देश के सामने मुंह बाए खड़ी है। यहां यह कहना भी अनुचित नहीं होगा कि इस दौर में देश में सत्य और असत्य की राजनीति का महाभारत जैसा युद्ध चल रहा है। क्योंकि नेता विपक्ष राहुल गांधी कांग्रेस जैसी राजनीतिक पार्टी की अग्रिम पंक्ति के सेनानियों में से एक है इसलिए उनका यह भाषण बहुत ही महत्वपूर्ण हो जाता है। 2014 में तमाम वायदों और कायदों के साथ देश की सत्ता पर काबिज होने वाली भाजपा और सरकार इसका दूसरा पक्ष है जिसके शासन काल के 10 सालों में देश के लोग उसके कथनी और करनी से भी बखूबी वाकिफ हो चुके हैं। राहुल गांधी कहते हैं कि अपनी पहले भारत जोड़ो यात्रा के समय यह समझ में आया कि मोहब्बत के कॉन्सेप्ट के बिना कोई भी लड़ाई नहीं जीती जा सकती है इसलिए उन्होंने नफरत के बाजार में मोहब्बत की दुकान खोली। कभी किसी से आई लव यू न कहने वाले राहुल को अब इस बात पर गर्व है कि देश से विदेश तक अब उन्हें आई लव यू राहुल कहने वाले करोड़ों लोग हैं। वह कहते हैं कि सत्य के मार्ग पर डटे रहना और सत्ता पाने के लिए राजनीति न करना बल्कि देश के उन 90 फीसदी लोगों को सामानता व बराबरी का हक दिलवाने के लिए राजनीति को सत्ता के औजार की तरह इस्तेमाल करना ही उनका उद्देश्य है। राहुल गांधी आगे कहते हैं कि मुझे किसी भी स्थिति से कोई फर्क नहीं पड़ता है मैं 10-20 साल जेल में रहूँ तब भी वही करूंगा जो मुझे करना है क्योंकि मेरा उद्देश्य साफ है उन 90 फीसदी लोगों को अधिकार व समानता का हक दिलाना जिसे सामाजिक न्याय का नाम हम देते हैं, मैं वह उन्हें दिला कर ही रहूंगा। वह विश्वास के साथ कहते हैं 10 लोग 90 लोगों को नहीं हरा सकते हैं। सत्य के साथ खड़ा रहना और किसी से न डरना उन्होंने सीख लिया है। वह कहते हैं कि मेरे दादा 13 साल जेल में रहे मैंने अपने दादा और पिता के शव देखें हैं। मुझे कुछ फर्क नहीं पड़ेगा 10 साल काल कोठरी में रह सकता हूँ लेकिन अब मेरी यह लड़ाई लक्ष्य हासिल होने से पहले खत्म नहीं होगी। राहुल गांधी का यह युद्ध शंखनाद भाजपा के नेताओं को भी जरूर सुनना चाहिए जो सत्ता के लिए कुछ भी करने से नहीं डरते हैं।

बजट से पहले ही आम जनता के सिर पर बढ़ाया बोझ: शर्मा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा ने कहा कि अपनी पुरानी नीतियों के अनुरूप मोदी सरकार ने रेल किराये भाडे में बढ़ोत्तरी कर बजट से पहले ही आम जनता के सिर पर बोझ बढ़ा दिया है।

आज यहां पूर्व महानगर कांग्रेस अध्यक्ष लालचन्द शर्मा ने रेल किराया भाड़ा बढ़ाये जाने पर कड़ी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा कि केन्द्र की भाजपा सरकार ने अपनी पुरानी नीतियों के अनुरूप बजट से पहले ही जनता के सिर का बोझ बढ़ाने की नीति पर काम करते हुए आज रेल किराये भाडे की दरों में वृद्धि कर महंगाई से दबी जनता की कमर तोड़ने का काम किया है।

उन्होंने कहा कि मोदी सरकार द्वारा पहले प्लेट फार्म के टिकट को कई गुना बढ़ाकर रेल से यात्रा करने वालों को स्टेशन तक छोड़ने वालों की जेब काटने का काम किया और अब रेल संचालन से लेकर कर्मचारियों के बढे हुए वेतन के नाम पर आम जनता का शोषण करने का काम मोदी सरकार कर रही है। 12000 ट्रेनों के संचालन की बात करने वाली सरकार ने बंदे भारत के नाम पर पूर्व में चल रही सभी ट्रेनों की स्थिति दयनीय कर दी है। सुविधाओं के नाम पर कुछ भी नहीं है तथा आम आदमी को भेड बकरियों की तरह ट्वाइलट के दरवाजे पर बैठ कर यात्रा करनी पड़ रही है। मोदी सरकार के राज में रेल दुर्घटनाओं की संख्या लगातार बढ़ती गई परन्तु रेल मंत्री द्वारा कभी भी इसकी जिम्मेदारी नहीं ली गई तथा भाजपा नेताओं द्वारा दुर्घटनाओं पर अनर्गल बयानबाजी की गई।

चिकित्सा परिषद ने किया अपनी मांगों को लेकर सचिवालय का घेराव

संवाददाता

देहरादून। आयुर्वेदिक तथा यूनानी फार्मैस्टों को एलोपैथी तथा होम्योपैथी की तरह औषधियों के विक्रय हेतु लाइसेन्स व्यवस्था किये जाने सहित अपनी मांगों को लेकर भारतीय चिकित्सा परिषद ने सचिवालय का घेराव कर सचिव आयुष एवं आयुष शिक्षा के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां भारतीय चिकित्सा परिषद के बैनर के तले आयुर्वेदिक तथा यूनानी फार्मैसिस्टों ने सचिवालय का घेराव कर धरना दिया। उनका कहना था कि वर्तमान में भारतीय चिकित्सा परिषद द्वारा राज्य में आयुर्वेदिक फार्मैसी तथा यूनानी फार्मैसी डिप्लोमा पाठ्यक्रम संचालित किये जा रहे हैं जिसमें प्रतिवर्ष लगभग 500 युवा प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। परन्तु सरकारी व निजी क्षेत्र में रोजगार के कम अवसर होने के कारण अधिकांश प्रशिक्षित युवा बेरोजगार हैं। इसका एक मुख्य कारण आयुर्वेदिक तथा यूनानी फार्मैसिस्टों के लिए औषधि विक्रय का अधिकार न होना भी है। जबकि एलोपैथी तथा होम्योपैथी में फार्मैसिस्टों को ही औषधि विक्रय का अधिकार



होता है। यदि आयुर्वेदिक तथा यूनानी पद्धति की औषधि विक्रय का अधिकार प्रशिक्षित युवाओं को मिल जाय तो सैकड़ों बेरोजगार प्रशिक्षित युवाओं को रोजगार/स्वरोजगार प्राप्त हो सकेगा।

उन्होंने कहा कि इसके साथ ही यदि राज्य में स्थित लगभग 300 आयुर्वेदिक/यूनानी औषधि निर्माणशालाओं में न्यूनतम एक पंजीकृत आयुर्वेदिक/यूनानी फार्मैसिस्ट रखे जाने की अनिवार्यता हो

तो सैकड़ों आयुर्वेदिक व यूनानी फार्मैसिस्टों को रोजगार प्राप्त हो सकेगा। उन्होंने मांग की है कि लोकहित तथा राज्य हित में आयुर्वेदिक तथा यूनानी फार्मैसिस्टों को औषधि विक्रय हेतु अधिकार (लाइसेन्स) प्रदान किये जाने तथा आयुर्वेदिक, यूनानी औषधि निर्माणशालाओं में आयुर्वेदिक व यूनानी फार्मैसिस्टों को रोजगार की सम्भावना के दृष्टिगत अधिकारियों को निर्देशित किया जाये।

चोरी के जेवरातों के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के जेवरातों के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 13 दिसम्बर को दुर्गादत्त दास पुत्र गौतमदत्त दास, निवासी जीरो प्वाइन्ट नकरौन्दा, हरिवाला डोईवाला देहरादून द्वारा कोतवाली डोईवाला में आकर प्रार्थना पत्र दिया कि दिन में वह निजी कार्य से परिवार के साथ बाहर गये थे तथा जब वह अपने घर वापस आये तो चोरी द्वारा उनके घर से आभूषण चोरी कर लिए गये है, पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू

कर दी। घटना की गंभीरता के दृष्टिगत एसएसपी अजय सिंह द्वारा घटना के खुलासे एवं गिरफ्तारी हेतु प्रभारी निरीक्षक डोईवाला को सख्त निर्देश देते हुए थाना डोईवाला स्तर पर पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा घटना स्थल एवं उसके आसपास आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों को चैक किया गया तथा घटना के सम्बंध में सुरागरसी/पतारसी करतें हुए जानकारीयां एकत्रित की गईं। पुलिस द्वारा किये जा रहे प्रयासों से आज पुलिस टीम द्वारा उक्त चोरी की घटना को अजांम देने वाले जरीफ अहमद पुत्र अकबर अहमद को रेलवे स्टेशन रोड, हरिवाला, डोईवाला से घटना में चोरी की गई शत-प्रतिशत

ज्वैलरी के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह घटना को अजांम देने से पूर्व बंद घरों की रैकी कर घरों को चिन्हित करता था और मौका मिलते ही चोरी की घटना को अजांम दिया करता है, तथा घटना के बाद वह अपनी पहचान छिपाने के लिए अपने मूल निवास उत्तर प्रदेश भाग जाता था। उसके द्वारा उक्त चोरी की घटना को अजांम दिया गया था। आरोपी शातिर किस्म का अपराधी है, जिसके विरुद्ध पूर्व में भी कोतवाली डोईवाला में चोरी के कई मुकदमें दर्ज हैं। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मादक पदार्थों की तस्करी में वाछित गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। मादक पदार्थों की तस्करी में वाछित चल रहे आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड के “ड्रग्स फ्री उत्तराखंड 2025” के विजन को साकार करने के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा सभी अधीनस्थों को अपने-अपने क्षेत्र में मादक पदार्थों की तस्करी/विक्री में लिप्त आरोपियों को चिन्हित करते हुए उनके विरुद्ध वैधानिक कार्यवाही किये जाने हेतु निर्देशित किया गया है। जिसके अनुपालन में जनपद के सभी थाना क्षेत्रों में दून पुलिस द्वारा लगातार अभियान चलाते हुए ऐसे आरोपियों के विरुद्ध वैधानिक कार्यवाही अमल में लाई जा रही है।

इसी क्रम में पूर्व में कोतवाली



विकासनगर पुलिस द्वारा मादक पदार्थों की तस्करी में लिप्त कुन्दन चौहान, दिनेश तथा पकंज को गिरफ्तार कर जेल भेजा चुका है, जिनके विरुद्ध कोतवाली विकासनगर में एनडीपीएस एक्ट का मुकदमा दर्ज किया गया। गिरफ्तार आरोपियों से सख्ती से पूछताछ के दौरान मादक पदार्थों की तस्करी में लिप्त एक अन्य नशा तस्कर नरेश का नाम प्रकाश में आया। जिसकी गिरफ्तारी हेतु पुलिस टीम द्वारा लगातार सुरागरसी-पतारसी करते

हुए उसके सभी संभावित ठिकानों पर दबिशें दी जा रही थी परन्तु बेहद शातिर किस्म का अपराधी है तथा अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिये लगातार अपने ठिकाने बदल-बदल कर रह रहा था। पुलिस टीम द्वारा किये जा रहे लगातार प्रयासों के परिणाम स्वरूप आज नरेश दास पुत्र चेतू राम निवासी ग्राम उपल्टा थाना कालसी को अजीत नगर गुरुद्वारा विकासनगर के पास से गिरफ्तार किया गया।

घर पर काले बालों को ब्लीच करने के लिए अपनाएं यह तरीका

अगर आप अपने लुक में बदलाव करने के लिए बालों को ब्लीच करने की सोच रहे हैं तो इसके लिए आपको सैलून जाना ही जरूरी नहीं है। बालों को ब्लीच करना कोई रॉकेट साइंस नहीं है और आप इसे घर पर थोड़ी सावधानी बरतते हुए आराम से कर सकते हैं। बस ध्यान रखें कि ब्लीच आंखों और त्वचा के संपर्क में नहीं आनी चाहिए। आइए आज हम आपको घर पर बालों को बीच करने का तरीका बताते हैं।

सबसे पहले सिर पर लगाएं तेल

ब्लीचिंग के दिन सबसे पहले बालों पर गुनगुना नारियल या जैतून का तेल लगाएं क्योंकि यह एक डीप कंडीशनर के रूप में काम करता है। इसके बाद ब्लीच से त्वचा को बचाने के लिए अपने सामने की हेयरलाइन, कानों और नेकलाइन पर पेट्रोलियम जेली लगाएं। अब बालों को आगे की तरफ दो और सिर के पीछे दो हिस्सों में बांट लें। इस काम को आसान बनाने के लिए टाइट हेयर क्लिप का इस्तेमाल करें।

बालों को चार भागों में बांटें

बालों को चार भागों में बांटने के बाद हाथों में ट्रांसपेरेंट दस्तानों पहनें और एक मिक्सिंग बाउल में मिक्सिंग ब्रश का इस्तेमाल करके ब्लीच को डेवलपर के साथ मिलाएं। इसके बाद मिश्रण का सेंपल टेस्ट करें और अगर 5 मिनट तक आपको इससे कोई दिक्कत नहीं हुई तो मिश्रण को बालों के पीछे वाले हिस्सों पर लगाना शुरू करें। प्रत्येक हिस्से पर ब्लीच लगाते ही बालों को एल्युमिनियम फॉयल में लपेट दें।

इस तरह से जड़ों पर लगाएं ब्लीच

बालों की जड़ों को ब्लीच करने के लिए आपको पीछे से शुरू करना होगा और इसके लिए आपके पास दो शीशे (एक सामने और एक पीछे) होने चाहिए या फिर की सहायक। अब जड़ों को ब्लीच करने के लिए टिनिंग ब्रश की नोक से बालों को पलटें। बालों के जिस हिस्से पर आप काम कर रहे हैं, उसके दोनों तरफ ब्लीच को लगाएं। यह काम थोड़ा धीरे से करें ताकि ब्लीच चेहरे के संपर्क से दूर रहे।

30 मिनट से ज्यादा सिर पर न लगाकर रखें ब्लीच

पूरे सिर पर ब्लीच लगाने के बाद शायर कैप लगा लें और 10 मिनट के बाद चेक करें कि बालों का रंग हल्का हुआ? अगर नहीं तो हर 5-10 मिनट के बाद चेक करें। ब्लीच को कभी भी 30 मिनट से ज्यादा न रहने दें क्योंकि इससे स्कैल्प को नुकसान पहुंच सकता है। इसके बाद आप देखेंगे कि आपके बालों का रंग प्राकृतिक गहरे काले से नारंगी से हल्के पीले रंग में बदल जाएगा।

सिर को धोने और बालों की देखभाल करने का तरीका

एक बार जब बाल हल्के-पीले रंग के हो जाए तो ब्लीचिंग प्रक्रिया को पूरा करने के लिए सिर को गुनगुने पानी और बैंगनी शैम्पू से धो लें, फिर एक अच्छा कंडीशनर लगाना सुनिश्चित करें। जब ब्लीचिंग की बात आती है तो इसके बाद बालों की देखभाल पर अतिरिक्त ध्यान दें।

रात में नहीं आती है नींद तो, सोने से 15 मिनट पहले पीएं ये ड्रिंक

आजकल लोगों को रात में नींद न आने की समस्या आम हो चुकी है। कुछ लोग देर रात तक मोबाइल ही चलाते रहते हैं, तो कई लोगों को स्ट्रेस के कारण नींद नहीं आती है। अक्सर ऐसे लोगों की नींद पूरी नहीं हो पाती है, जो कई बीमारियों का कारण भी बन सकती है। इसलिए भरपूर नींद लेना बहुत जरूरी है।

रात में बिस्तर पर लेटने के बाद अगर आप भी करवट बदलते रहते हैं और आपको नींद नहीं आती है तो हम आपके लिए एक खास ड्रिंक बता रहे हैं। इस ड्रिंक को सोने से 15 मिनट पहले पीएं, जिससे आपको थोड़ी ही देर में नींद आ सकती है। नीचे इस ड्रिंक के नाम को जानने के साथ-साथ इसे बनाने की विधि और यह कैसे फायदेमंद है, इसके बारे में पूरी जानकारी दी जा रही है।

क्या है ड्रिंक का नाम

इस ड्रिंक का नाम है डर्टी लेमन ड्रिंक...इसके बारे में बहुत लोगों ने सुना होगा। बहुत कम लोग ही यह जानते होंगे कि यह हमारी नींद को कैसे जल्दी ला सकता है। इस ड्रिंक में नींबू रस को मुख्य रूप से मिलाया जाता है। दरअसल एक रिसर्च के अनुसार नींबू का सेवन, सोने में मदद करने के साथ-साथ तनाव को कम करने और एंजायटी से भी काफी हद तक राहत दिलाता है। हालांकि इसके अलावा भी इसमें अन्य कई सामग्री मिलाई जाती है, जो नींद जल्दी आने के लिए बहुत जरूरी होती है।

डर्टी लेमन ड्रिंक में नींबू रस के अलावा कई खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल किया जाता है। इन खाद्य पदार्थों में फिल्टर्ड पानी, ताजी हल्दी का पेस्ट, शुद्ध गुलाब जल, कैमोमाइल का फूल आदि को मिलाया जाता है। इन सबके मिश्रण से तैयार की गई यह ड्रिंक मानसिक शांति को बढ़ाती है और आपको नींद जैसी फीलिंग आने लगती है।

डर्टी लेमन ड्रिंक को ऐसे करें तैयार

सामग्री

फिल्टर्ड पानी दो नींबू ताजी हल्दी का पेस्ट शुद्ध गुलाब जल कैमोमाइल का फूल बनाने की विधि सबसे पहले एक गिलास फिल्टर्ड पानी लें। नींबू स्टीजर से इसका रस निकाल लें और फिल्टर्ड पानी में दो चम्मच नींबू का रस मिला लें। अब इसमें शुद्ध गुलाब जल की 5-6 बूंद मिलाएं। हल्दी के पेस्ट को इस पूरे मिश्रण में डालकर इसे अच्छी तरह मिक्स कर लें। अब इसमें कैमोमाइल के फूल को डाल दें और 5 मिनट के लिए फूल को इस ड्रिंक में ही रहने दें। इस ड्रिंक को छान लें। अब आपकी डर्टी लेमन ड्रिंक तैयार है।

काजल के बिना महिलाओं का मेकअप अधूरा

महिलाओं के मेकअप के सामान में काजल एक बहुत ही जरूरी चीज होती है। ऐसा भी कहा जा सकता है कि काजल के बिना महिलाओं का मेकअप अधूरा रहता है। इंडियन से लेकर वेस्टर्न कपड़ों तक में काजल महिलाओं को एक परफेक्ट लुक देता है। हर महिला के पर्स में मौजूद मेकअप किट में काजल जरूर रहता है। काजल न केवल आंखों की सुंदरता को बढ़ाता है बल्कि एक लड़की के ओवरऑल लुक में बड़ा बदलाव ला देता है। लेकिन क्या आपको पता है कि आंखों में काजल लगाने वक्त हर महिला 5 बड़ी गलतियां जरूर करती हैं। आइए आपको बताते हैं कौन सी हैं वो गलतियां।

आंखों में काजल लगाने के सही तरीके के बारे में कई महिलाओं को पता नहीं होता। काजल को लगाने का सबसे परफेक्ट तरीका यही है कि उसे सिर्फ एकबार में ही खींचना पड़ता है। काजल पेंसिल को आंखों की अंदर की साइड से लेकर बाहर की तरफ एकबार में ही खींच दे। इसे बार-बार न दोहराएं। इससे आपका आई मेकअप तो बिगड़ेगा ही साथ ही आईलेसेस को भी नुकसान पहुंचता है।

अगर आपकी आंखें छोटी हैं तो पूरी आंखों पर काजल अप्लाई न करें। इसे सिर्फ आंखों के कॉर्नर में ही लगाएं। ऐसा करने से आपकी आंखें लंबी दिखेंगी, आई मेकअप परफेक्ट होगा और लुक भी शानदार रहेगा। आप चाहें तो काजल को थोड़ा डार्क लगा सकती हैं।

जिन महिलाओं को डार्क सर्कल की



समस्या है उन्हें काजल लगाने वक्त कुछ खास बातों का ध्यान रखना चाहिए। ऐसी महिलाएं काजल लगाते वक्त उन्हें नीचे की तरफ थोड़ा फैला दो ऐसा करने से डार्क सर्कल का पता नहीं चलेगा। आप चाहें तो करीना कपूर खान की तरह स्मोकी आई मेकअप का इस्तेमाल कर सकती हैं ऐसे में काजल को हल्का रखें और आई शैडो को गाढ़ा कर दें।

आंखों में काजल लगाने के लिए सबसे जरूरी है अच्छे काजल पेंसिल का इस्तेमाल करना। आंखें बेहद संवेदनशील होती है, ऐसे में किसी भी तरह के काजल पेंसिल का आंखों पर इस्तेमाल न करें ताकी उन्हें

नुकसान पहुंचे। आंखों में काजल लगाने के लिए ब्लंट काजल पेंसिल का ही इस्तेमाल करें। लिक्विड काजल लगाने से आंखों को नुकसान पहुंचता है। जबकि ब्लंट काजल पेंसिल से लुक भी परफेक्ट आता है और आंखें भी सलामत रहती है। आंखों में काजल लगाने समय हमेशा ये ध्यान रखें कि काजल को वॉटर लाइन पर ही लगाएं। आंखों को सुंदर दिखाने के लिए ऐसा करना ही जरूरी है। इससे न सिर्फ आपकी आंखें सुंदर दिखती है बल्कि आई मेकअप भी कई घंटों तक सही बना रहता है।

हरी सब्जियां खाने से शरीर रहता है ज्यादा स्वस्थ, लंबी होती है उम्र

हर दिन के आहार से थोड़ा मांस कम करके उसकी जगह सब्जियां खाने से समयपूर्व मौत का खतरा आधा हो सकता है और उम्र लंबी हो सकती है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। शोधकर्ताओं ने 37,000 अमेरिकी वयस्कों पर अध्ययन करने के बाद यह पता लगाया है कि पौधे में मौजूद प्रोटीन का सेवन करने से जिंदगी लंबी होती है।

हरि सब्जियों में मौजूद होते हैं ज्यादा पोषक तत्व

हर दिन के खाने से पांच फीसदी मांस की कैलोरी का हिस्सा यानी लगभग 100 कैलोरी कम करके उसकी जगह सब्जियां खाने से मौत का खतरा 50 फीसदी तक कम हो सकता है।

शोधकर्ताओं की टीम ने कहा कि जो प्रोटीन इन जानवरों से नहीं मिलता बल्कि नट्स, बींस, दालों और साबुत अनाजों से मिलता है उनमें ऐसे पोषक तत्व और मिनरल होते हैं जो स्वास्थ्य को बेहतर करने में मदद करते हैं।

जानें कैसे किया गया अध्ययन

हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के शोधकर्ता जिलाई शान ने इस शोध को अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के एपिडेमियोलॉजी एंड प्रीवेंशन कार्यक्रम में प्रस्तुत किया। शोधकर्ताओं ने 1999 से 2014 के बीच किए गए नेशनल हेल्थ एंड न्यूट्रिशन एग्जामिनेशन सर्वे के डाटा के आधार पर यह विश्लेषण किया कि मांस



और शाकाहार खाने वालों के बीच में मौत सबसे ज्यादा किसकी हुई।

प्रतिभागियों की डायरी का विश्लेषण करने के बाद शोधकर्ताओं ने बताया कि जिन लोगों ने पौधों से प्रोटीन प्राप्त किया उन लोगों में अन्य लोगों की तुलना में मौत का जोखिम 27 फीसदी तक कम था। पौधयुक्त प्रोटीन खाने वालों में दिल की बीमारियों से मरने का खतरा भी 29 फीसदी तक कम था। हर दिन के भोजन से अगर दो फीसदी मांस के प्रोटीन का हिस्सा कम करके पौधयुक्त प्रोटीन खाया जाए तो मौत का खतरा 32 फीसदी तक कम हो सकता है। सामान्यतः महिलाओं के लिए हर दिन 2000 कैलोरी और पुरुषों के लिए ढाई

हजार कैलोरी का सेवन करना चाहिए। इसका मतलब यह है कि अगर हर दिन के खाने से सौ कैलोरी लाल मांस भी कम कर दिया जाए तो फायदा हो सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि सिर्फ लाल मांस खाना छोड़ने से ही फायदा नहीं होगा बल्कि इसकी जगह उन्हें नट्स, बींस और दालों का सेवन करना होगा, तभी उन्हें इसका पूरा फायदा मिल सकेगा।

स्वस्थ पौधयुक्त प्रोटीन में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं, जैसे एंटीऑक्सीडेंट विटामिन, मिनरल, फॉस्फोरस और फाइटोकेमिकल्स जो गंभीर बीमारियों जैसे मधुमेह, कैंसर और हृदयरोगों के कम खतरे से संबंधित है।

मेकअप का जरूरी हिस्सा हैं ब्लाश, स्किन टोन के अनुसार करें इसका चुनाव

मेकअप करना हर महिला को पसंद होता हैं जो उनके रूप को संवारने में मदद करता हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी हैं कि आप मेकअप में कुछ जरूरी चीजों को शामिल करें। ऐसी ही एक हैं ब्लाश जो मेकअप का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसे चाहे आप मेकअप के ऊपर लगाएं या सिर्फ स्किनकेयर बेस लगाने के बाद, चिक्स पर लगाएं या चिक्सबोन पर, इसके जुड़ते ही आपके चेहरे पर एक अलग तरह की चमक आ जाती है और चेहरे का ग्लो बढ़ जाता है। यह एक रिफ्रेशिंग लुक देता है, लेकिन यह आपकी स्किन पर तभी अच्छा लगता है, जब आप सही तरह से इसका इस्तेमाल करें। आज इस कड़ी में हम आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह की स्किन के लिए कौनसा ब्लाश बेहतर रहेगा और इसे लगाने का सही तरीका क्या हैं। आइये जानते हैं इनके बारे में...



फेयर स्किन टोन : ब्लाशर फेस को आकर्षक बनाने के साथ चिक बोन को उभारने का काम भी करता है। ब्लाशर का चुनाव हमेशा स्किन टोन के अनुसार करना चाहिए। इससे मेकअप फरफेक्ट लगता है। जैसे गोरी या पीली स्किन वालों को लाइट पिंक या पीच कलर का चुनाव करना चाहिए। पिंक कलर मेकअप को नेचुरल लुक देगा। वैसे तो गोरी रंगत वाले किसी भी लाइट कलर का चुनाव कर सकते हैं लेकिन ड्रेस और लिपस्टिक के कलर का चुनाव उनके मेकअप को आकर्षक लुक दे सकता है।

मीडियम स्किन टोन : मीडियम स्किन टोन वाली महिलाओं के साथ सबसे अच्छी बात यह है कि अलग-अलग लुक को हासिल करने के लिए आप बहुत सारे शेड्स का इस्तेमाल कर सकती हैं। पिंक या पीच कलर आपकी स्किन को एक नेचुरल लुक देता है, वहीं अगर आप एक बोल्ड लुक क्रिएट करना चाहती हैं तो ऐसे में आप चमकीला गुलाबी रंग शेड को चुन सकती हैं। इस तरह आप कई तरह के कलर्स के साथ एक्सपेरिमेंट करके अपने मेकअप में डिफरेंट लुक्स क्रिएट कर सकती हैं।

डार्क स्किन टोन : डार्क स्किन टोन वाली महिलाएं मेकअप और ब्लाश को लेकर काफी कंप्यूज रहती हैं। डार्क स्किन टोन की महिलाओं को ऐसे शेड्स का चुनाव करना चाहिए जो उनकी रंगत को निखार सके न कि डल और दबा हुआ दिखाए। डार्क स्किन वालों को बोल्ड कलर्स का चुनाव करना चाहिए। ये कलर वॉर्म अंडरटोन के साथ परफेक्ट लुक देते हैं। गालों को उभारने के लिए आरेंज कलर का भी चुनाव किया जा सकता है।

ब्लाश लगाने का सही तरीका : फाउंडेशन का बेस तैयार करने के बाद ब्लाश लगाना चाहिए। ब्लाश के लिए एक अच्छा ब्लेंडिंग ब्रश होना चाहिए। ब्रश पर ब्लाशर लें और गालों पर लगाने से पहले अपने हाथ पर डैब करें और उसके बाद इसे गालों पर लगाएं। इससे एक्सेस ब्लाश हाथों पर रह जाएगा और गाल पर ब्लेंडिंग आसान होगी। ब्लाशर लगाने के बाद उसे ब्रश से अच्छे से ब्लेंड करना न भूलें। ब्लाशर हमेशा कान से गाल की तरफ लाएं। चिकबोन से नीचे लगाते हुए इसे कान की तरफ ही ब्लेंड करें।

ब्लाशर लगाने समय इन बातों का रखें ध्यान : ब्लाशर का यूज बहुत ज्यादा या गहरा न करें। ब्लाश केवल आपके गालों को हाइलाइट करने के लिए होते हैं। यदि इसे ज्यादा लगाया जाए तो ये मेकअप को बिगाड़ सकता है। ब्लाशर को हमेशा कान से नाक की ओर लाएं। चिकबोन से नीचे की ओर गालों के पास इसे लगाना चाहिए। एक अच्छा ब्रश इसे लगाने और ब्लेंड करने के लिए होना जरूरी है।

ब्लाशर के साथ लगाएं ये चीजें: ब्लाशर लगा कर आप ये न सोचें की आपका मेकअप कंप्लीट हो गया। ब्लाशर के साथ चिकबोन के पास ऊपरी तरफ हाईलाइटर का प्रयोग जरूर करें। यदि ऐसा न किया जाए तो आपका चेहरा सपाट सा नजर आएगा। हाईलाइटर आपके फेस के उन हिस्सों को उभारता और शेप देता है, जिससे आपका मेकअप चेहरे पर ओवरपावर नहीं होने पाता। चिकबोन के ऊपरी हिस्से, माथे, नाक और ठुड़ी के पास हाईलाटर लगाने के बाद ही आपका मेकअप कंप्लीट होता है।

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

नींद पूरी ना होने का गुस्सा बढ़ने से है संबंध ?

मनोवैज्ञानिक और काउंसलर्स के अनुसार, जिन लोगों को प्यार की जरूरत होती है उन्हें भी गुस्सा बहुत अधिक आता है! यह बात आपको हैरान जरूर कर सकती है लेकिन मनोभावों की हकीकत से जुड़ी है। दरअसल, जब किसी इंसान को लगातार अनदेखा किया जाता है तो वह एक तरह की नेगेटिविटी से भर जाता है। खासतौर पर घर और परिवार में अगर यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहे तो व्यक्ति का दुनिया-समाज और रिश्तों को देखने का नजरिया बदलने लगता है। जो की नकारात्मकता से भरा हुआ होता है। इसलिए अधिक गुस्सा करनेवाले लोगों को आमतौर पर प्यार और सम्मान की जरूरत होती है। यह मानसिक अवस्था की बात हो रही है। जबकि कुछ लोग गुस्सा दिखाकर खुद को सुपीरियर साबित करने की कोशिश भी करते हैं। इन दोनों व्यवहारों में अंतर है।

नींद पूरी ना होना

कुछ लोगों को यह बात हैरान कर सकती है कि नींद पूरी ना होने का गुस्सा बढ़ने से क्या संबंध? क्योंकि नींद पूरी ना होने पर थकान महसूस होती रहती है। ऐसा सोचनेवाले लोग बिल्कुल सही हैं, बस उन्हें यह जानने की जरूरत है कि अगर यह थकान लंबे समय तक बनी रहती है तो हमारे ब्रेन और डायजेस्टिव सिस्टम के फंक्शन पर बुरा असर डालने लगती है।

नींद का डायजेशन पर असर

नींद पूरी ना होने पर कुछ लोगों को स्ट्रेस लेवल बढ़ने से बहुत अधिक भूख लगने लगती है, वहीं कुछ लोगों को स्ट्रेस की वजह से कुछ खाने की इच्छा ही नहीं होती है। इस कंडीशन में मेटाबॉलिज्म का रोल बहुत अधिक महत्वपूर्ण होता है। जिनका मेटाबॉलिक सिस्टम फास्ट होता है और जो लोग हाइपरएक्टिव होते हैं या बहुत अधिक सोचते हैं, उनमें अधिक भूख लगने के लक्षण देखे जाते हैं। जबकि मेटाबॉलिज्म स्लो होने पर लोगों की भूख गायब हो जाती है और वे अत्यधिक मासिक दबाव महसूस करने लगते हैं।



बहुत अधिक सोना

मनोविज्ञान के अनुसार, जो लोग बहुत अधिक सोते हैं, उनके अधिक सोने के पीछे उनका अकेलापन महसूस करना या किसी भी कारण खालीपन से भरा हुआ होना हो सकता है। बहुत अधिक मानसिक तनाव के कारण भी अधिकतर लोग लेटे रहना पसंद करते हैं, फिर भले ही वे सो ना रहे हों। ऐसा हॉर्मोनल डिसबैलंस के चलते होता है। अगर आपके आस-पास ऐसा कोई व्यक्ति है, जो सामान्य से अधिक सोता है तो आपको उससे बात करने की जरूरत है। जरूरी लगे तो सायकाइट्रिस्ट से जरूर संपर्क करें।

बीपी लो रहना

जिन लोगों का बीपी लो रहता है, उन्हें भी बहुत अधिक नींद आती है। जब परिवार

के लोग उन्हें खाना-खाने या किसी अन्य काम के लिए जगाते हैं तो वे अक्सर खीज जाते हैं। क्योंकि गुस्सा शारीरिक कमजोरी की निशानी भी होता है। वहीं, बीपी हाई होने की स्थिति में व्यक्ति को घबराहट के साथ ही अधिक गुस्सा आने की शिकायत रहने लगती है।

क्या है समाधान?

अगर आप चाहते हैं कि आपका गुस्सा शांत रहे और स्वस्थ रहें। साथ ही अपने काम, पढ़ाई या करियर पर फोकस कर सकें तो जरूरी है कि आप पूरी नींद लें। क्योंकि जब तक नींद पूरी नहीं होगी तब तक डायजेस्टिव सिस्टम ठीक से काम नहीं करेगा। इस स्थिति में बाँड़ी में ब्लड सर्कुलेशन ठीक से नहीं हो पाए। इससे हमारे शरीर में एनर्जी की कमी होगी।

शब्द सामर्थ्य -082

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14.

दबाव, भार, वजन 16. हृद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े

का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 81 का हल

ज	द्दो	जे	ह	द		स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न			द
म	ह	क		खा	म	खां		बी
ग्न		त	ल	ना		स	फ	र
	म	रा				ना	टा	
	हि		स				फ	न
	ला	ज	वा	ब		म	ट	र
मां		ग		सं	त	ति		भ
	मा	त	ह	त			प	क्षी

धुरंधर 2 पर बड़ा अपडेट, सीक्रेल में होगी ऋतिक रोशन की एंट्री ?

आदित्य धर की निर्देशित और रणवीर सिंह की अभिनीत फिल्म धुरंधर बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त प्रदर्शन कर रही है। फिल्म अपनी पॉलिटिकल बातों और कहानी की वजह से दर्शकों के बीच बज का मुद्दा भी बन गई है। रणवीर सिंह-स्टारर को फैंस, सेलेब्रिटीज और क्रिटिक्स से मिले-जुले रिएक्शन मिल रहे हैं। बॉलीवुड स्टार ऋतिक रोशन ने भी फिल्म पर अपनी प्रतिक्रिया दी है और कहा कि वे इसके सीक्रेल का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इन सब के बीच धुरंधर 2 में ऋतिक की एंट्री की खबर सामने आई है। ऋतिक रोशन ने अपने एक्स हैंडल पर धुरंधर को लेकर एक पोस्ट साझा किया, जिसमें उन्हें लिखा है, अभी भी धुरंधर मेरे दिमाग से नहीं निकल रहा है। आदित्य धर आप एक अविश्वसनीय फिल्म मेकर हैं। रणवीर, साइलेंट से लेकर फायर तक, क्या सफर रहा और कितना लगातार। अक्षय खन्ना हमेशा से मेरे फेवरेट रहे हैं और यह फिल्म इस बात का सबूत है कि क्यों। माधवन, जबरदस्त ग्रेस, ताकत और गरिमा। लेकिन यार राकेश बेदी, तुमने जो किया वह शानदार था।। क्या एक्टिंग थी, शानदार !। सभी के लिए, खासकर मेकअप और प्रोस्थेटिक्स डिपार्टमेंट के लिए जोरदार तालियां। मैं पार्ट 2 का इंतजार नहीं कर सकता। ऋतिक रोशन के पोस्ट के बाद यूट्यूबर रवि चौधरी ने धुरंधर 2 के बारे में एक जानकारी साझा की है, जिसमें उन्होंने लिखा है, सूत्रों के अनुसार ऋतिक रोशन की धुरंधर 2 में एंट्री। हाइप सच है। आदित्य धर के ब्लॉकबस्टर स्पाई यूनिवर्स की तारीफ करने के बाद, धुरंधर 2 में ऋतिक का आना बड़े पर्दे पर धमाल मचाने के लिए पूरी तरह तैयार है। अगर यह कैमियो सच होता है, तो पहले कभी न देखे गए जबरदस्त एक्शन, स्टार पावर और मास एंटरटेनमेंट की उम्मीद करें। आदित्य धर की लिखी, डायरेक्ट की गई और को-प्रोड्यूस की गई फिल्म धुरंधर में रणवीर एक अंडरकवर एजेंट बने हैं, जिन्हें आतंकवाद की जड़ों में घुसपैठ करने के लिए सीमा पार भेजा जाता है। रणवीर सिंह के अलावा, फिल्म में अक्षय खन्ना, आर माधवन, संजय दत्त, अर्जुन रामपाल, सारा अर्जुन, राकेश बेदी और अन्य कलाकार हैं।

फिल्म उस्ताद भगत सिंह का गाना देख लेंगे... हुआ रिलीज

पावर स्टार पवन कल्याण की फिल्म उस्ताद भगत सिंह सबसे ज्यादा इंतजार की जाने वाली फिल्म है और इस प्रोजेक्ट से काफी उम्मीदें हैं, क्योंकि पवन कल्याण और हरीश शंकर पहले ब्लॉकबस्टर गब्बर सिंह बना चुके हैं। फिल्म की शूटिंग तेजी से चल रही है और मेकर्स ने प्रमोशन शुरू कर दिया है। मेकर्स ने पवन कल्याण के एक लाख कट्टर फैंस की मौजूदगी में पहले गाने देख लेंगे को शानदार तरीके से रिलीज किया। गाने में पवन कल्याण ने शानदार, जोशीले और दिलकश डांस मूव्स किए हैं। भास्कर भट्टला के बोल दमदार हैं और विशाल ददलानी ने इसे पूरे जोश के साथ गाया है। यह गाना शानदार सेट के बैकग्राउंड में शूट किया गया है। गाने को दिनेश मास्टर ने आकर्षक डांस मूव्स के साथ कोरियोग्राफ किया है। देवी श्री प्रसाद ने इस पार्टी सॉन्ग के लिए फुट-टैपिंग और रॉकिंग बीट्स दिए हैं। श्रीलीला और राशि खन्ना फीमेल लीड रोल निभा रही हैं। मैत्री मूवी मेकर्स बैनर इस प्रोजेक्ट को बड़े ही शानदार तरीके से बना रहा है। पवन कल्याण एक पावरफुल पुलिस ऑफिसर का रोल निभा रहे हैं।

राहु केतु का पहला गाना मदिरा जारी, शालिनी पांडे संग झूमते दिखे पुलकित सम्राट-वरुण शर्मा

यह पार्टी वाला मौसम अब और भी तड़का लगाएगा, क्योंकि राहु केतु की मदिरा हर न्यू ईयर सेलिब्रेशन में धूम मचाने आ चुकी है। जबरदस्त चर्चा और सस्पेंस के बाद, जी स्टूडियोज़ और बीलाइव प्रोडक्शन्स ने आज आखिरकार राहु केतु का धमाकेदार टीज़र उतार दिया, जो दर्शकों को पहली झलक देता है इस फिल्म की जबरदस्त मजेदार और झक्कास कॉस्मिक दुनिया की। टीज़र के तुरंत बाद मेकर्स ने फिल्म का पहला गाना मदिरा भी लॉन्च कर दिया, जिसमें पुलकित सम्राट, वरुण शर्मा और शालिनी पांडे चमकते नजर आते हैं। धमाधड़ बीट्स वाला यह हाई एनर्जी पार्टी सांग इस सीजन हर न्यू ईयर पार्टी का अनऑफिशियल एंथम बनने वाला है। सबकी नजरें खींच लेती हैं शालिनी पांडे, जो एक दमदार, पहले कभी न देखे गए अवतार में स्क्रीन पर आग लगा देती हैं। उनके स्मूद और बोल्ड डांस मूव्स और हॉट लुक पूरा गाने की एनर्जी को एकदम आसमानी लेवल पर ले जाते हैं। वहीं पुलकित और वरुण अपनी शार्प कोरियोग्राफी और मजेदार चार्म के साथ मदिरा को पूरा पार्टी ब्लास्ट बना देते हैं। यह गाना विक्रम मॉन्ट्रोज़ ने कंपोज़ किया है, सिमर कौर, अभिनव शेखर और विक्रम मॉन्ट्रोज़ ने गाया है, और इसके बोल हैं अभिनव शेखर के। मदिरा की क्रिएशन पर बात करते हुए कंपोज़र विक्रम मॉन्ट्रोज़ कहते हैं, हम एक ऐसा ट्रैक बनाना चाहते थे जो राहु केतु की पागलपंती और मस्ती को पकड़ ले। मदिरा वही फील है – छोड़ो सब, बस मूड में आओ और पल को जी लो। फिल्म के लिए भी परफेक्ट और पार्टी सीजन के लिए भी। विपुल गर्ग के निर्देशन में बनी राहु केतु को जी स्टूडियोज़ पेश कर रहा है और इसे जी स्टूडियोज़ और बीलाइव प्रोडक्शन्स ने प्रोड्यूस किया है। फिल्म एक आसमानी कॉमिक जर्नी का वादा करती है, जहां ग्रह भले ही सही लाइन में न आएँ, पर हंसी जरूर आएगी। राहु केतु सोलह जनवरी 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

सोनम बाजवा ने अपने लुक्स और स्टाइल से खींचा दर्शकों का ध्यान

एक्ट्रेस सोनम बाजवा अपनी खूबसूरती और अभिनय से किसी को भी अपना मुरीद बनाने का हुनर बखूबी जानती हैं। पंजाबी फिल्मों के साथ ही उनकी सोशल मीडिया पर काफी तगड़ी फैन फॉलोइंग हैं। फैंस उनकी एक झलक के लिए बेताब रहते हैं। वहीं, एक्ट्रेस सोनम बाजवा ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरों सोशल मीडिया पर शेयर की हैं, जिन्हें फैंस काफी पसंद कर रहे हैं।

अभिनेत्री सोनम बाजवा की अदाओं और खूबसूरती की वजह से उनके फैंस कायल हैं। सोनम बाजवा की फोटोज और वीडियो अक्सर वायरल होते हैं, जिससे वह सोशल मीडिया पर चर्चा का विषय बनी रहती हैं।

उनके फैशनेबल अंदाज के अलावा, उनकी अभिनय क्षमता ने भी उन्हें पंजाबी और बॉलीवुड के दर्शकों के बीच लोकप्रिय बनाया है। अभिनेत्री सोनम बाजवा की खूबसूरती और उनकी अदाओं के लोग दीवाने हैं। उनकी स्टाइल उनके लुक में चार चांद लगा देती है। सोनम बाजवा सोशल मीडिया पर काफी सक्रिय हैं, जहां उनकी पोस्ट्स को लाखों लोग पसंद करते हैं। उनके इंस्टाग्राम पर 14 मिलियन से ज्यादा फॉलोअर्स हैं। सोनम बाजवा ने कई पंजाबी और हिंदी मूवीज में काम किया है।

बेस्ट ऑफ़ लक से उन्होंने पंजाबी सिनेमा में डेब्यू किया और जल्द ही वह एक लोकप्रिय चेहरा बन गईं। उन्होंने स्ट्रीट डांसर 3डी और बाला जैसे हिंदी प्रोजेक्ट्स में भी काम किया है। उनका फैशनेबल अंदाज़ भी लोगों को बहुत पसंद



आता है। उनकी फोटोज अक्सर वायरल हो जाती हैं।

मस्ती 4 को साइन करने में झिझक रही थीं एलनाज नोरौजी!



आज के दौर में फिल्मों और वेब सीरीज में बोल्ड कंटेंट को लेकर दर्शकों की राय पहले से कहीं ज्यादा बंटی हुई है। छोटे से छोटे सीन या डायलॉग्स भी अक्सर बड़े विवाद का कारण बन जाते हैं। इसी माहौल में जब कोई कलाकार एडल्ट-कॉमेडी जैसी संवेदनशील शैली में कदम

रखने का फैसला करता है, तो यह उनके लिए एक महत्वपूर्ण कदम माना जाता है। इसी तरह का अनुभव अभिनेत्री एलनाज नोरौजी ने भी किया। उन्होंने मस्ती 4 जैसी बोल्ड कॉमेडी फिल्म का हिस्सा बनने से पहले काफी सोच-विचार किया था। एलनाज नोरौजी ने कहा, मस्ती 4 में काम

करने को लेकर मैं शुरू में काफी झिझक रही थी। आज के समय में दर्शक जिस तरह से बोल्ड कॉमेडी पर प्रतिक्रिया देते हैं, उससे कलाकारों पर ज्यादा दबाव बन जाता है। मुझे डर था कि कहीं मेरी छवि पर इसका गलत असर न पड़े। लेकिन, जैसे-जैसे फिल्म की कहानी पढ़ी, मेरा नजरिया बदलता गया।

उन्होंने कहा, इस बार की कहानी सिर्फ पहले वाली फिल्मों की तरह चुटकुलों और मजाक तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें कुछ नया, अलग और ज्यादा मनोरंजक जोड़ने की कोशिश की गई है। इस खासियत के चलते मैंने इस प्रोजेक्ट से जुड़ने का फैसला लिया।

उन्होंने कहा, इस फिल्म ने मुझे अपने अभिनय का एक अलग पहलू पर्दे पर दिखाने का मौका दिया। एक कलाकार के रूप में मैं हमेशा से चाहती हूँ कि दर्शक मुझे केवल एक ही तरह के किरदारों में सीमित न देखें। इस फिल्म में बिंदिया का रोल मेरी एक्टिंग रेंज को सामने लाने का मौका था, और इसलिए मैंने इसे स्वीकार किया।

मस्ती 4 एक एडल्ट-कॉमेडी फिल्म है, जिसे मिलाप मिलन जावेरी ने निर्देशित किया है। यह मशहूर मस्ती फिल्म सीरीज का चौथा भाग है। फिल्म में रितेश देशमुख, विवेक ओबेरॉय और आफताब शिवदासानी पहले की तरह लीड रोल में नजर आ रहे हैं। मस्ती 4 सिनेमाघरों पर पिछले माह 21 नवंबर को रिलीज हुई थी।

प्रत्येक महिला को सशक्त बनाना, प्रत्येक समुदाय का उत्थान करना-अमृत काल में नारी शक्ति का नया दौर

श्रीमती अन्नपूर्णा देवी

जब महिलाएं आगे बढ़ती हैं, तो राष्ट्र का उत्थान होता है समानता और न्याय के मूल्यों पर आधारित समाज में, महिला की गरिमा से कतई समझौता नहीं होना चाहिए। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व में भारत सरकार ने महिलाओं की सुरक्षा, संरक्षा और सशक्तिकरण के लिए हमारे समग्र कार्यक्रम- मिशन शक्ति- के ज़रिए इसे संस्थागत ढांचे में बदलकर इस विश्वास को फिर से मजबूत किया है। जैसा कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने उचित ही कहा है, हमारी सरकार महिलाओं के लिए 'सम्मान' और 'सुविधा' को सबसे ज़्यादा महत्व देती है।" ये मार्गदर्शक शब्द केवल भावनाएँ मात्र नहीं, अपितु वह नींव हैं, जिस पर मोदी सरकार ने महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए मिशन शक्ति के तहत भारत के कोने-कोने में मजबूत संस्थागत तंत्र स्थापित किए हैं।

इस प्रयास के केंद्र में मिशन शक्ति की संबल" उप-योजना के तहत चलने वाले वन स्टॉप सेंटर (ओएससी) हैं। 2015 में शुरू हुए ये केंद्र हिंसा की शिकार महिलाओं को एकीकृत सहायता तंत्र प्रदान करते हैं, ताकि उन्हें खामोश रहकर पीड़ा न सहनी पड़े और न ही बिखरी हुई सहायता प्रणालियों के बीच भटकना पड़े। आज तक, पूरे भारत में 862 ओएससी चल रहे हैं, जिनसे 12.20 लाख से ज्यादा महिलाओं को एक ही छत के नीचे कानूनी मदद, चिकित्सा सहायता, पुलिस की मदद, आश्रय और मनोवैज्ञानिक

परामर्श जैसी एकीकृत मदद मिली है।

डर से आज़ादी तक, खामोशी से सहायता तक - ओएससी ऐसे स्थान हैं जहाँ से घाव भरने की शुरूआत होती है। ये केंद्र प्रतिक्रियात्मक शासन से आगे बढ़कर सक्रिय शासन का रख करते हैं। चाहे किसी महिला को अपने घर, कार्यस्थल या सार्वजनिक स्थान पर हिंसा का सामना करना पड़े, ओएससी उसके पुनर्वास, गरिमा और न्याय दिलाने में मदद करने के मोदी सरकार के संकल्प का प्रमाण हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि ये केंद्र अस्पतालों के भीतर या उनके पास स्थापित किए गए हैं, ताकि तुरंत चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराई जा सके - जो मुश्किल समय में पहला ज़रूरी कदम है। महिला हेल्पलाइन (181) का सार्वभौमिकरण भी उतना ही महत्वपूर्ण है, जो संकट से घिरी महिलाओं के लिए 24x7 मदद सुनिश्चित करके ओएससी का पूरक बनता है। 35 राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों में संचालित यह हेल्पलाइन अब तक 2.56 करोड़ से अधिक कॉल संभाल चुकी है और 93.48 लाख से अधिक महिलाओं की मदद कर चुकी है (30 सितंबर तक)। आपातकालीन प्रतिक्रिया सहायता प्रणाली (ईआरएसएस-112) से एकीकृत यह हेल्पलाइन संकट और राहत के बीच की दूरी को पाटती है।

व्यवस्थागत जवाबदेही को मजबूत करने और तेजी से न्याय पहुंचाने के लिए, हमने 745 फास्ट ट्रैक विशेष न्यायालय स्थापित किए हैं, जिनमें से 404 विशेष

पॉक्सो न्यायालय हैं। इन न्यायालयों ने यह सुनिश्चित करते हुए कि न्याय में देरी का मतलब न्याय से इनकार नहीं है, अब तक 3.06 लाख से अधिक मामलों का निपटारा किया है। सुनाया गया प्रत्येक फ़ैसला, बहाल किया गया प्रत्येक अधिकार न्यायपूर्ण और लैंगिक समानता वाले भारत की ओर उठाया गया एक कदम है। न्याय मिलना अब प्रक्रियात्मक देरी के कारण बाधित नहीं होता, और प्रत्येक सर्वाइवर समय पर राहत की उम्मीद कर सकता है।

इसके साथ ही, हम पुलिस स्टेशनों पर 14,658 महिला हेल्प डेस्क (डब्ल्यूएचडी) के साथ ज़मीनी स्तर को मजबूत कर रहे हैं, जिनमें से 13,700 से ज्यादा की कमान महिलाएँ संभाल रही हैं। ये डेस्क सर्वाइवर्स में अपराधों की रिपोर्ट करने का आत्मविश्वास बढ़ाते हैं, जिन्हें महिलाओं से संबंधित मुद्दों के प्रति संवेदनशील प्रशिक्षित कार्मिकों की सहायता मिलती है। महिला अधिकारियों की मौजूदगी न केवल आत्मविश्वास बढ़ाती है, बल्कि संस्थागत संवेदनशीलता और जवाबदेही को भी मजबूत करती है।

हम 807 एंटी-ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट्स (एचटीयू) के ज़रिए मानव तस्करी से भी निपट रहे हैं और निर्भया कोष के तहत रेलवे और सड़क परिवहन सेवाओं में आपातकालीन निगरानी प्रणालियों की स्थापना के ज़रिए सुरक्षित गतिशीलता सुनिश्चित कर रहे हैं। ये कदम कि महिलाओं का सुरक्षित रूप से यात्रा

करना, निडर होकर काम करना और सार्वजनिक एवं निजी जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में प्रगति करना सुनिश्चित करते हैं।

यह एकीकृत दृष्टिकोण सिर्फ प्रतिक्रिया तक ही सीमित नहीं है, बल्कि रोकथाम, पुनर्वास और सशक्तिकरण तक व्याप्त है। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ (बीबीबीपी) जैसी पहलों के ज़रिए, हम सोच बदल रहे हैं और सम्मान, बराबरी और अवसर के मूल्य स्थापित कर रहे हैं। पीएमएमवीवाई और सखी निवास के ज़रिए, हम ऐसी व्यवस्थाएं बना रहे हैं, जो महिलाओं को सिर्फ सर्वाइवर के तौर पर ही नहीं, बल्कि देश की प्रगति में हितधारकों के तौर पर भी महत्व देती हैं। हमारे सखी निवास हॉस्टल, जिनमें से कई शहरी प्रत्येक और अर्ध-शहरी इलाकों में हैं, - 26,000 से ज्यादा कामकाजी महिलाओं को सुरक्षित और किराया रहने की जगह दे रहे हैं जिससे वे बिना किसी डर के अपने सपने पूरे कर सकती हैं।

मिशन शक्ति के तहत हमारी रणनीति एकीकरण, समन्वय और सामुदायिक स्वामित्व पर आधारित है। संकल्प-हब फॉर एम्पावरमेंट ऑफ विमेन की शुरुआत के साथ, हमने स्थानीय क्रियान्वयन में एक रणनीतिक परत जोड़ी है, जिससे महिलाएँ एक ही प्लेटफॉर्म के माध्यम से कई योजनाओं का लाभ ले सकती हैं। स्थानीय स्तर पर सशक्तिकरण और समन्वय के केंद्र के रूप में कार्य करने वाले इन केंद्रों के ज़रिए 27 लाख से ज्यादा महिलाएँ

लाभान्वित हो चुकी हैं। महिलाओं के खिलाफ हिंसा केवल महिलाओं का मुद्दा नहीं है, यह एक राष्ट्रीय सरोकार है। प्रत्येक निर्मित ओएससी, प्रत्येक हेल्पलाइन कॉल जिसका उत्तर दिया गया, और निपटारा गया प्रत्येक मामला, ऐसा भारत बनाने के लिए महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की सामूहिक प्रतिबद्धता को दर्शाता है, जहाँ प्रत्येक महिला गरिमा, सुरक्षा और गर्व के साथ जीवन जी सके।

जैसे×जैसे हम अमृत काल×भारत की प्रगति और बदलाव के स्वर्णिम दौर× में कदम रख रहे हैं, महिलाओं का सशक्तिकरण सिर्फ एक लक्ष्य नहीं, बल्कि एक राष्ट्रीय मिशन बन चुका है। सशक्त महिलाओं को केंद्र में रखे बगैर 2047 तक विकसित भारत बनाने का विज़न अधूरा है। नारी शक्ति कोई नारा नहीं है। यह हमारी रणनीति है। यह हमारी ताकत है। यह हमारा भविष्य है। महिलाएं - देखे खकता, परिवर्तनकर्ता, उद्यमियों और नेतृत्वकर्ताओं के तौर पर - विकसित भारत की रीढ़ हैं। उन्हें सम्मान, सुरक्षा और अवसर देना सुनिश्चित करना अनिवार्य है।

हमारा सफ़र जारी है, एक समय में एक सशक्त महिला, एक समय में एक सुरक्षित स्थान के साथ। और प्रत्येक कदम के साथ, हम एक मजबूत, सुरक्षित और अधिक समावेशी भारत का निर्माण कर रहे हैं।

(लेखिका भारत सरकार में केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री हैं।)

प्रकृति की तस्वीरें खींचने से मिल सकती है तनाव से मुक्ति, ऐसे करें शुरुआत

प्रकृति की तस्वीरें खींचना एक ऐसी कला है, जो न केवल आपको सुंदर दृश्यों का आनंद देती है, बल्कि तनावमुक्ति का भी एक बेहतरीन तरीका है। इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे प्रकृति की फोटोग्राफी आपके मन को शांति और सुकून दे सकती है। हम जानेंगे कि कैसे प्राकृतिक जगहों पर जाकर, वहां की सुंदरता को कैमरे में कैद करके आप अपने मन को शांत कर सकते हैं और तनाव से छुटकारा पा सकते हैं।

प्राकृतिक जगहों पर जाएं

प्रकृति की फोटोग्राफी शुरू करने के लिए सबसे पहले आपको प्राकृतिक जगहों पर जाना होगा। पार्क, जंगल, पहाड़, नदी या समुद्र किनारे जैसी जगहें आपके लिए बेहतरीन होंगी। यहां की हवा में ताजगी होती है और हरियाली आपके मन को सुकून देती है। इसके अलावा प्राकृतिक जगहों पर जाकर आप नई-नई चीजें देख सकते हैं, जो आपके अंदर की रचनात्मकता को उजागर करती हैं। यहां के सुंदर दृश्यों को कैमरे में कैद करना एक अलग ही अनुभव है।

सही समय चुनें

प्रकृति की तस्वीरें खींचने के लिए सही

समय का चुनाव बहुत जरूरी है। सुबह का समय या शाम का समय सबसे अच्छा माना जाता है क्योंकि इस समय सूरज की रोशनी बहुत सुंदर होती है। सुबह की धूप में पेड़-पौधे ताजगी भरे दिखते हैं वहीं शाम की धूप में आसमान का रंग बदलता हुआ देखने लायक होता है। इस समय की रोशनी आपके फोटो को एक खास आकर्षण देती है जिससे तस्वीरें और भी खूबसूरत बनती हैं।

उपकरणों का चयन करें

प्रकृति की फोटोग्राफी के लिए सही उपकरणों का चयन करना भी अहम है। अगर आपके पास कैमरा नहीं है तो मोबाइल फोन भी काम कर सकता है। आजकल मोबाइल फोन में अच्छी क्वालिटी वाले कैमरे होते हैं जो प्राकृतिक दृश्यों को बेहतरीन तरीके से कैद कर सकते हैं। इसके अलावा अगर आपके पास कैमरा हो तो उसमें अच्छे लेंस लगावाएं ताकि आप छोटे-

छोटे विवरण भी कैद कर सकें जैसे पक्षियों की चोंच, पत्तियों की बनावट आदि।

धैर्य रखें

प्रकृति की फोटोग्राफी करते समय धैर्य रखना बहुत जरूरी होता है क्योंकि कभी-कभी अच्छा शॉट पाने में समय लग सकता है। किसी पक्षी या जानवर का सही क्षण कैद करने के लिए आपको लंबा इंतजार करना पड़ सकता है लेकिन इसका परिणाम बहुत ही सुखद होता है। इस दौरान आप उस क्षण का पूरा आनंद ले सकते हैं और उसकी सुंदरता को महसूस कर सकते हैं। इससे आपका मन भी शांत होता है और आप तनावमुक्त महसूस करते हैं।

रचनात्मकता बढ़ाएं

प्रकृति की फोटोग्राफी करते समय आप अपनी रचनात्मकता को भी बढ़ा सकते हैं। अलग-अलग कोण से तस्वीरें लें, विभिन्न सेटिंग्स का उपयोग करें, श्वेत-श्याम तस्वीरें लें या रंगीन दृश्य कैद करें। जितना अधिक आप प्रयोग करेंगे उतनी ही अधिक आपकी रचनात्मकता बढ़ेगी। इस प्रकार प्रकृति की फोटोग्राफी न केवल एक शौक हो सकती है बल्कि यह आपके जीवन में शांति और सुकून लाने का काम भी कर सकती है। (आरएनएस)



सू- दोकू क्र.082

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

नियम

- कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
- 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.81 का हल

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

मुख्यमंत्री ने अल्मोड़ा में किया सांसद खेल महोत्सव का किया शुभारंभ



संवाददाता

अल्मोड़ा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सांसद खेल महोत्सव का शुभारम्भ करते हुए बहुउद्देशीय आर्टिफिशियल टर्फ मैदान व 200 सोलर लाइटों और छात्रावास निर्माण की घोषणा की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को अल्मोड़ा में सांसद खेल महोत्सव का शुभारंभ किया। कार्यक्रम के दौरान उन्होंने फुटबॉल और बैडमिंटन प्रतियोगिता का उद्घाटन किया तथा अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट खिलाड़ी श्रीमती एकता बिष्ट और खेल प्रशिक्षकों को सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर घोषणा की कि जनपद अल्मोड़ा में खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से जी. आई.सी. ग्राउंड में हॉकी एवं फुटबॉल के लिए दिन एवं रात्रि उपयोग हेतु बहुउद्देशीय आर्टिफिशियल टर्फ मैदान का निर्माण किया जाएगा। नगर निगम क्षेत्र में प्रकाश व्यवस्था को सुदृढ़ करने और स्वच्छ व हरित ऊर्जा को बढ़ावा देने हेतु 200 सोलर लाइटों उपलब्ध कराई जाएंगी। हेमवती नंदन बहुगुणा स्टेडियम, अल्मोड़ा में 50 बिस्तरों की क्षमता वाला छात्रावास बनाया जाएगा। वहीं, हेमवती नंदन बहुगुणा स्टेडियम का बैडमिंटन कोर्ट अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुसार पुनर्निर्मित किया जाएगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत की युवा शक्ति राष्ट्र की सबसे बड़ी पूंजी है, जो अपने परिश्रम, प्रतिभा और संकल्प के बल पर सशक्त, समृद्ध और आत्मनिर्भर भारत के स्वप्न को साकार करने की क्षमता रखती है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में युवा शक्ति को राष्ट्र शक्ति मानकर 'विकसित और आत्मनिर्भर भारत' के निर्माण की दिशा में कार्य किया जा रहा है। उनकी प्रेरणा से "फिट युवा फॉर विकसित भारत" की थीम पर आयोजित हो रहा यह "सांसद खेल महोत्सव" केवल एक सामान्य खेल प्रतियोगिता नहीं, बल्कि देश में खेल संस्कृति को बढ़ावा देने का एक महाभियान है। यह हमारे गाँव-गाँव में छिपी खेल प्रतिभाओं को राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर तक पहुँचाने का सशक्त मंच प्रदान करने के साथ ही युवा शक्ति में अनुशासन, आत्मविश्वास, टीम भावना और संघर्षशीलता जैसे गुणों को विकसित करने का प्रभावी माध्यम बनेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी "खेलो इंडिया" और "फिट इंडिया मूवमेंट" जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से देश में खेल संस्कृति को प्रोत्साहित करने के लिए निरंतर कार्य कर रहे हैं। उनके मार्गदर्शन में राज्य सरकार प्रदेश में खेल संस्कृति को बढ़ावा दे रही है। 38वें राष्ट्रीय खेलों के भव्य एवं सफल आयोजन से उत्तराखंड "देवभूमि" के साथ-साथ "खेलभूमि" के रूप में भी स्थापित हुआ है। राष्ट्रीय खेलों में हमारे खिलाड़ियों ने 103 पदक जीतकर एक नया इतिहास रचा है। उत्तराखंड अब विश्वस्तरीय "स्पोर्ट्स इन्फ्रास्ट्रक्चर" के मामले में भी देश के प्रमुख राज्यों में गिना जाने लगा है और अब प्रदेश में राष्ट्रीय ही नहीं, बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर की खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन भी होने लगा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार राज्य में शीघ्र ही एक "स्पोर्ट्स लेगेसी प्लान" लागू करने जा रही है, जिसके अंतर्गत प्रदेश के आठ प्रमुख शहरों में 23 खेल अकादमियों की स्थापना की जाएगी। हल्द्वानी में उत्तराखंड का प्रथम खेल विश्वविद्यालय तथा लोहाघाट में एक महिला स्पोर्ट्स कॉलेज स्थापित करने की दिशा में भी तेजी से कार्य किए जा रहे हैं। प्रदेश में खेलों के समग्र विकास और खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से नई खेल नीति भी लागू की गई है, जिसके अंतर्गत राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पदक विजेता खिलाड़ियों को 'आउट ऑफ टर्न' सरकारी नौकरी प्रदान की जा रही है। 'मुख्यमंत्री खेल विकास निधि', 'मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन योजना', 'मुख्यमंत्री उदियमान खिलाड़ी योजना' तथा 'खेल किट योजना' जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से राज्य के उभरते युवा खिलाड़ियों को निरंतर प्रोत्साहित किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रथम ग्रामीण सड़क योजना के अंतर्गत पिछले चार वर्षों में अल्मोड़ा जनपद में ढाई सौ किलोमीटर से अधिक सड़कों का निर्माण किया गया है। लगभग 400 करोड़ रुपये की लागत से अल्मोड़ादुपौड़ी गढ़वालदूरुद्रप्रयाग को जोड़ने वाली सड़क का निर्माण कराया गया है। लगभग 922 करोड़ रुपये की लागत से अल्मोड़ा-बागेश्वर सड़क के चौड़ीकरण को भी मंजूरी दी गई है।

कार्यक्रम के दौरान सांसद और केंद्रीय राज्य मंत्री भारत सरकार अजय टप्पा, मेयर नगर निगम अजय वर्मा, जागेश्वर विधायक मोहन सिंह मेहरा, उपाध्यक्ष महिला उद्यमिता परिषद श्रीमती गंगा बिष्ट, अध्यक्ष जिला पंचायत श्रीमती हेमा गौड़ा, पूर्व विधायक कैलाश शर्मा, पूर्व विधायक रघुनाथ सिंह चौहान, जिलाध्यक्ष भाजपा महेश नयाल सहित अनेक जनप्रतिनिधि उपस्थित रहे।

अटल बिहारी वाजपेयी की जयंती पर होगा संगोष्ठी व प्रदर्शनी का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। भारत रत्न स्व. अटल बिहारी वाजपेयी की जयंती पर संगोष्ठी व प्रदर्शनी का आयोजन किया जायेगा।

आज यहां उत्तराखंड संस्कृति साहित्य एवं कला परिषद की उपाध्यक्ष श्रीमती मधु भट्ट ने मीडिया सेंटर, सचिवालय में मीडिया से बातचीत के दौरान बताया कि संस्कृति साहित्य एवं कला परिषद् के तत्वाधान में भारत के पूर्व प्रधानमंत्री भारत रत्न स्व. अटल बिहारी वाजपेयी जी की जन्म जयंती के अवसर पर उनके व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर संगोष्ठी एवं प्रदर्शनी का आयोजन किया जा रहा है। इस आयोजन का शुभारंभ 24 दिसंबर 2025 को सुबह 10 बजे को संस्कृति प्रेक्षागृह से किया जाएगा। इसके बाद 25 दिसंबर 2025 से इस संगोष्ठी का आयोजन प्रत्येक विधानसभा स्तर पर भी किया



जाएगा।

संस्कृति साहित्य एवं कला परिषद की उपाध्यक्ष ने कहा कि आयोजन स्वर्गीय अटल जी के आदर्शों उनके सुशासन के दृष्टिकोण और उनकी कविताओं के माध्यम से उनके विचारों को नई पीढ़ी तक पहुंचाने के उद्देश्य से किया जा रहा है। उन्होंने कहा स्व. भारत रत्न अटल

बिहारी वाजपेयी के जीवन से संबंधित साहित्य कविताओं उनके विचारों का भी प्रदर्शन किया जाएगा। साथ ही वह वरिष्ठ नागरिक जिन्होंने अटल जी के साथ एवं उनके नेतृत्व में काम किया है उन्हें भी सम्मानित किया जाएगा। कवि सम्मेलन व अन्य कार्यक्रमों का भी आयोजन भी इस संगोष्ठी में किया जाएगा। संस्कृति साहित्य एवं कला परिषद की उपाध्यक्ष ने कहा कि संगोष्ठी कार्यक्रम में विभिन्न विभागों द्वारा स्टॉल लगाकर उनके द्वारा चलाई जा रही जन कल्याणकारी योजनाओं के बारे में जानकारी दी जाएगी साथ ही स्वयं सहायता समूह के उत्पादों को बढ़ावा देने के मकसद से उनके भी स्टाल लगाए जाएंगे।

उन्होंने बताया संगोष्ठी के दौरान पर्यावरण क्षेत्र में कार्य करने वाले लोगों को भी सम्मानित किया जाएगा।

मानसिक अस्वस्थ व्यक्ति को परिजनों से मिलवाया

हमारे संवाददाता

हरिद्वार संवेदनशीलता ही पुलिस की पहचान, संदेश को धरातल पर उतारते हुए पुलिस ने मानसिक रूप से अस्वस्थ जिला पूर्णिया(बिहार) निवासी व्यक्ति को परिजनों से मिलाया गया।

जानकारी के अनुसार बीते 17 दिसम्बर को पप्पू मंडल पुत्र स्व. चमकलाल मंडल, उम्र 37 वर्ष, जिला पूर्णिया (बिहार) अपने घर से बिना बताए निकल गए थे। परिजनों द्वारा थाना रघुवंश नगर जिला पूर्णिया (बिहार) में उनकी गुमशुदगी दर्ज कराई गई थी। गुमशुदा व्यक्ति मानसिक रूप से कुछ कमजोर बताया गया। बीते 19 दिसम्बर को लक्खर पुलिस

द्वारा एक अनजान व्यक्ति को कोतवाली लक्खर क्षेत्र में घूमते हुए पाया गया। पूछताछ करने पर वह व्यक्ति संतोषजनक उत्तर नहीं दे पा रहा था। प्यार से पूछताछ एवं प्रयासों के पश्चात थाना स्तर से संपर्क कर जानकारी प्राप्त की गई, जिससे उक्त व्यक्ति की पहचान पप्पू मंडल पुत्र स्व. चमकलाल मंडल निवासी ग्राम नाथपुर रंगरा, थाना रघुवंश नगर के रूप में हुई, जो 17 दिसम्बर से गुमशुदा था। लक्खर पुलिस द्वारा तत्परता दिखाते हुए गुमशुदा के परिजनों को सूचित किया गया। परिजनों द्वारा बताया गया कि उन्हें आने में 2-3 दिन का समय लगेगा। सुरक्षा की दृष्टि से उक्त व्यक्ति को

कोतवाली लक्खर में सुरक्षित रखा गया। साथ ही उसके खाने पीने की पूर्ण व सर्दी के मौसम के अनुसार कपड़ों की व्यवस्था की गई। बीते रोज गुमशुदा व्यक्ति को उसके परिजनों के सुपुर्द किया गया। परिजनों द्वारा हरिद्वार पुलिस एवं लक्खर पुलिस का आभार व्यक्त किया गया।

सुपुर्द किए गए व्यक्तियों के नाम कपूरी मंडल पुत्र स्व. चमकलाल मंडल निवासी ग्राम नाथपुर रंगरा, थाना रघुवंश नगर जिला पूर्णिया बिहार(भाई) व नवलकिशोर मंडल पुत्र स्व. गणेश मंडल निवासी ग्राम नाथपुर रंगरा थाना रघुवंश नगर जिला पूर्णिया बिहार(चाचा) बताये जा रहे हैं।

फोन लुटेरा गिरफ्तार, दूसरा फरार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। स्पोर्ट्स बाइक से मोबाइल छीनने के मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक लुटेरे को गिरफ्तार उसके पास से लूटा गया मोबाइल बरामद किया गया है। हालांकि मामले में दबिश के दौरान दूसरा लुटेरा फरार होने में कामयाब रहे जिसकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना सिडकुल पर विशाल गुप्ता पुत्र कमल किशोर गुप्ता निवासी सिसावा थाना रोजा जिला शाहजहांपुर हाल निवासी डेंसो चौक थाना सिडकुल जनपद हरिद्वार ने तहरीर देकर बताया गया कि 18 अक्टूबर को शिव शक्ति कंपनी सिडकुल से अपने फोन से बात करते हुए डेंसो चौक की तरफ जा रहा था तो प्रिंस पाइप कंपनी के मोड पर दो लड़के जो स्पोर्ट टाइप की मोटरसाइकिल बिना नंबर जिसके पहिए लाल कलर के थे, के द्वारा मेरे हाथ से फोन जो की ओप्पो कंपनी व रंग सिल्वर का था छीन कर भाग गए हैं। मामले में पुलिस ने मुदकदमा दर्ज कर लुटेरों की तलाश शुरू कर दी गयी।



मोबाइल लुटेरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम को बीती शाम दवा चौक बरगद के पेड़ के पास अंधेरे में दो व्यक्ति मोटरसाइकिल पर बैठे दिखाई दिए जो पुलिस को देखकर तुरंत गाड़ी स्टार्ट करके भागने लगे। लेकिन जल्दबाजी में उनकी गाड़ी सड़क पर पलट गई और तुरंत उसको पकड़ लिया तथा दूसरा व्यक्ति अंधेरे का फायदा उठाकर पैदल पैदल तेजी से लेबर चौक की तरफ भाग गया। पकड़े जाने पर तलाशी ली गई तो उसकी जेब से एक मोबाइल फोन ओप्पो बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना

नाम रिकू पुत्र जानी पुत्र हरिश्चंद्र निवासी ग्राम खुवाग जीपुर थाना मंडावर जिला बिजनौर उत्तर प्रदेश हाल निवासी काला गेट रोशनाबाद थाना सिडकुल हरिद्वार बताया।

बताया कि यह फोन हमने प्रिंस पाइप कंपनी के मोड के पास छीना है बरामद फोन की आईएमईआई नंबर चेक की गई तो पता चला कि यह वही लूटा गया मोबाइल था। फरार बदमाश का नाम प्रियांशु पुत्र निर्मल निवासी हेतमपुर रोशनाबाद थाना सिडकुल हरिद्वार बताया जा रहा है। जिसकी तलाश जारी है।

मकान में आग लगने से ढाई माह के मासूम की मौत



हमारे संवाददाता
उत्तरकाशी। दो मंजिला मकान में अचानक आग लगने से एक ढाई माह की मासूम बच्ची की जिन्दा जलकर मरने से दर्दनाक मौत हो गयी। आग लगने की इस घटना में घर का सारा सामान जलकर स्वाह हो गया। सूचना मिलने पर स्थानीय प्रशासन ने मौके पर पहुंच कर घटना की जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार, बड़कोट क्षेत्र के कोटि गगटाड़ी निवासी शैलेन्द्र चौहान का लसरी नामे तोक में दो मंजिला

आवासीय मकान और छानी है। इसी मकान में नेपाली मूल का मन बहादुर भी अपने परिवार के साथ रहकर कार्य करता था।

बीती देर शाम अचानक मकान में आग भड़क उठी। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार आग इतनी तेजी से फैली कि मकान के भीतर मौजूद लोग किसी तरह अपनी जान बचाकर बाहर निकल आए, लेकिन मन बहादुर की ढाई माह की मासूम बच्ची आग की चपेट में आ गई, जिसे बचाया नहीं जा सका। आग में झुलसने से मासूम की मौके पर ही मौत हो गई।

घटना के बाद परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है और पूरे गांव में शोक की लहर दौड़ गई। घटना की सूचना मिलते ही राजस्व विभाग की टीम मौके पर पहुंची। टीम ने घटनास्थल का निरीक्षण कर नुकसान का आंकलन शुरू कर दिया है। फिलहाल आग लगने के कारणों का स्पष्ट पता नहीं चल पाया है और मामले की जांच जारी है। वहीं स्थानीय लोगों का कहना है कि पहाड़ी क्षेत्रों में आग बुझाने के पर्याप्त संसाधन न होने के कारण इस तरह की घटनाओं में नुकसान अधिक हो जाता है।

स्कूल में घुसकर भालूओं ने बच्चे को उठाया

हमारे संवाददाता
चमोली। उत्तराखण्ड में मानव व वन्य जीव संघर्ष थमने का नाम नहीं ले रहा है। इस क्रम में आज सुबह पोखरी विकासखंड में दो भालू स्कूल परिसर में घुस गये। भालूओं को देखकर बच्चों ने क्लास के गेट बंद कर दिया था। फिर भी भालू एक बच्चे पर अपने नाखूनों से हमला करने में कामयाब हो गये और उसे घसीट कर झाड़ियों में ले गये।

हालांकि इस दौरान छात्र की चीख-पुकार सुनकर दो छात्रों, एक छात्रा और शिक्षक ने हिम्मत दिखाई। सभी लोग एक साथ चिल्लाते हुए भालूओं की तरफ भागे। शोरगुल से घबराकर भालू छात्र को छोड़कर जंगल की ओर भाग गये। इसके बाद घायल छात्र को सुरक्षित बाहर निकालकर उपचार के लिए पास के हॉस्पिटल भेजा गया। इस घटना के बाद स्कूल के छात्र काफी डरे हुए हैं। शिक्षकों का कहना है कि इससे पहले भी कई बार वन विभाग को क्षेत्र में भालूओं की आवाजाही की सूचना दी गई थी, लेकिन वन विभाग की ओर से न तो गश्त बढ़ाई गई और न ही कोई ठोस सुरक्षा व्यवस्था की गई। घटना को लेकर अभिभावकों और स्थानीय लोगों में गहरा रोष है। उन्होंने शासन-प्रशासन और वन विभाग से मांग की है कि विद्यालयों और आबादी वाले क्षेत्रों में वन्यजीवों की निगरानी बढ़ाई जाए। साथ ही सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएं, ताकि भविष्य में इस तरह की घटनाओं की पुनरावृत्ति न हो।

‘अंडे खाना पूरी तरह सुरक्षित, कैंसर संबंधी दावे भ्रामक’

कार्यालय संवाददाता
नई दिल्ली। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसआई) ने अंडों को लेकर फैलाए जा रहे कैंसर के खतरे संबंधी दावों को सिरे से खारिज करते हुए कहा है कि देश में उपलब्ध अंडे मानव उपभोग के लिए पूरी तरह सुरक्षित हैं। प्राधिकरण के अनुसार, इस तरह की खबरें और सोशल मीडिया पर किए जा रहे दावे न केवल वैज्ञानिक तथ्यों से परे हैं, बल्कि जनता में अनावश्यक भय और भ्रम भी पैदा कर रहे हैं। एफएसएसआई ने मीडिया रिपोर्टों और सोशल मीडिया पोस्ट्स में अंडों में नाइट्रोफ्यूरान मेटाबोलाइट्स (एओजेड) जैसे कथित कैंसरकारक तत्वों की मौजूदगी

के आरोपों पर स्पष्ट किया कि खाद्य सुरक्षा एवं मानक (दूधक, विषाक्त पदार्थ और अवशेष) विनियम, 2011 के तहत पोल्ट्री और अंडों के उत्पादन के सभी चरणों में नाइट्रोफ्यूरान के उपयोग पर सख्त प्रतिबंध है। प्राधिकरण ने बताया कि नाइट्रोफ्यूरान मेटाबोलाइट्स के लिए 1.0 माइक्रोग्राम प्रति किलोग्राम की एक्स्ट्रेनियस मैक्सिमम रेंजिड्यू लिमिट (ईएमआरएल) केवल नियामक प्रवर्तन



के उद्देश्य से तय की गई है। जनस्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर एफएसएसआई ने वैज्ञानिक अध्ययनों का हवाला देते हुए कहा कि आहार के माध्यम से अत्यंत सूक्ष्म मात्रा में नाइट्रोफ्यूरान मेटाबोलाइट्स के सेवन और मनुष्यों में कैंसर या अन्य गंभीर बीमारियों

पुरोला के पूर्व विधायक के निधन से शोक की लहर

हमारे संवाददाता
उत्तरकाशी। पुरोला विधानसभा क्षेत्र के पूर्व विधायक राजेश जुवान्ता के निधन की खबर से पूरे पर्वतीय क्षेत्र में शोक की लहर दौड़ गई है। अल्प आयु में उनका असामयिक निधन क्षेत्र के लिए अपूरणीय क्षति माना जा रहा है। पूर्व विधायक राजेश जुवान्ता स्व. बर्फियालाल जुवान्ता के सुपुत्र थे, जो उत्तराखंड में पर्वतीय विकास मंत्री रह चुके थे। वर्ष 2007 में उत्तराखंड विधानसभा चुनाव में पुरोला (आरक्षित) सीट से कांग्रेस के टिकट पर जीत हासिल कर वह राज्य के सबसे कम उम्र के विधायक बने थे। उस समय उनकी युवा ऊर्जा और जनसेवा के प्रति समर्पण ने पूरे क्षेत्र में नई उम्मीद जगाई थी। उन्होंने पर्वतीय विकास, स्थानीय मुद्दों और जनता की समस्याओं के समाधान में महत्वपूर्ण योगदान दिया। बाद में राजनीतिक परिस्थितियों में उन्होंने भाजपा का दामन थामा, लेकिन क्षेत्रवासियों के दिलों में उनकी छवि एक समर्पित जनसेवक की रही। उनके निधन से उत्तरकाशी जिले सहित पूरे उत्तराखंड में शोक व्याप्त है। राजनीतिक दलों के नेताओं, समर्थकों और क्षेत्रवासियों ने उनके निधन पर गहरा दुख व्यक्त किया है।



मुख्यमंत्री ने पूर्व विधायक के निधन पर दुख व्यक्त किया

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पुरोला विधानसभा क्षेत्र से पूर्व विधायक राजेश जुवांता के निधन पर दुःख व्यक्त किया। उन्होंने दिवंगत की आत्मा की शांति और शोक संतप्त परिवारजनों व समर्थकों को यह दुःख सहन करने की शक्ति प्रदान करने की ईश्वर से कामना की है।

राजनीतिक दलों के नेताओं, समर्थकों और क्षेत्रवासियों ने उनके निधन पर गहरा दुख व्यक्त किया है।

आपरेशन कालनेमि: 6 बेहरूपी बाबा भेषधारियों को लिया हिरासत में

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। आपरेशन कालनेमि अभियान के तहत कार्यवाही करते हुए पुलिस ने 6 बेहरूपी बाबाओं को हिरासत में ले लिया गया है। जिनके खिलाफ अग्रिम कार्यवाही जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली रुडकी पुलिस द्वारा क्षेत्र में आपरेशन कालनेमि अभियान के तहत अभियान चलाकर 6 बेहरूपी बाबा जो बाबाओं के भेष में भीख मांगने के नाम से लोगों से अधिक धनराशि लेकर अपने जीवनयापिका चलाते हैं। इन बेहरूपी बाबाओं के उक्त कृत्य से स्थानीय लोगो एवं यात्रियों के भडकने/उग्र होने की सम्भावना को देखते हुए पुलिस ने इन बेहरूपी बाबाओं को हिरासत में लेकर इनके खिलाफ धारा 172(2) बी.एन.



एस.एस. के तहत कार्रवाई की गई है। बेहरूपी बाबाओं के नाम नरेश पुत्र मंगलू निवासी बड़ी नारसन थाना मंगलौर, तेलूराम पुत्र दिशोदी निवासी टोडा खटका कोतवाली सिविल लाइन रुडकी, पप्पू पुत्र रज्जाक निवासी ग्राम लालपुर थाना बाबूगढ़ तहसील हापुड जिला हापुड उत्तर प्रदेश, फारूक पुत्र अतीक निवासी

कलालमपुरा बादशाह मस्जिद वाली गली थाना जनकपुरी सहारनपुर उत्तर प्रदेश, मांगेराम पुत्र स्वराज सिंह निवासी तुगलपुर कमेड़ा थाना पुरकाजी जिला मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश व मेहरबान सिंह पुत्र गंगाराम निवासी मोहल्ला बजरंग नगर थाना चंदन नगर जिला इंदौर मध्य प्रदेश बताये जा रहे है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटेर्स 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 प्रिंटेर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।