बृहस्पतिवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
01 जनवरी 2026
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 328
● 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

भजन गायक पर हमला

❑लुटेरों ने लोहे की रॉड से बरसाए वार

संवाददाता

देहरादून। मशहूर भजन गायक दीपक पर लूट के इरादे से हमला किया गया। हमलावर मौके से फरार हो गये। वहीं जब इस मामले में थाना रायपुर से सम्पर्क किया गया तो सरकारी मोबाइल आफिस में पाया गया और थानाध्यक्ष से सम्पर्क नहीं हो पाया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मातावाला बाग निवासी मशहूर भजन गायक दीपक गत दिवस टिहरी से टीएचडीसी में भजन संध्या का गायन करके वापस लौट रहे थे। जब वह रात्रि तीन बजे थानों के जंगल में पहुंचे तभी एक बिना नम्बर की सफेद रंग की कार में सवार बदमाशों ने उनका रास्ता रोक दिया और लूट के इरादे से उन पर लाठी डण्डों से जानलेवा हमला कर दिया।

हमला इतना सुनियोजित तरिके से था कि दीपक कुमार व उसके साथी कुछ समझ नहीं सके कि यह एकाएक क्या हो गया और हमलावर कौन थे। वह इस घटना से इतना घबरा गये कि वह आनन फानन में वह से भाग खडे हुए और उन्होंने अपने वाहन की स्पीड बढा दी। इस दौरान बदमाशों ने उनकी कार के शीशे बुरी तरह से क्षतिग्रस्त कर दिये तथा हैडलाईट भी डेमेज कर दी। जिसके बाद वह रायपुर नहर पर पहुंचे तो वहां पर पुलिस बैरियर पर घटना की जानकारी दी।

लूट की घटना की सूचना मिलते ही पुलिस कर्मियों ने दीपक कुमार व उसके साथियों से कहा कि अभी एसओ गश्त पर गये हैं उनके आने के बाद ही कुछ कर सकेंगे। देर रात तक वह वहीं एसओ के आने का इंतजार करते रहे जिसके बाद उन्होंने अपने परिचितों से सम्पर्क कर सारी घटना बतायी। देर रात भजन गायक व उसकी टीम पर लूट के इरादे से हुए हमले पर उनके परिवार व परिचित काफी चिन्तित दिखायी दिये और वह रायपुर नहर के पास पुलिस पिकेट के पास पहुंच गये और सारी जानकारी ली। देर रात तक एसओ के वहां पर न आने से वह वापस अपने निवास पहुंचे।

बता दें कि जिस स्थान पर बदमाशों द्वारा यह लूट के इरादे से हमला किया गया है। उस स्थान पर रात के समय बिलकुल अंधेरा रहता है जिसके चारो ओर जंगल है। जहां पुलिस गश्त एकदम नदारत रहती है।

बताया जाता है कि यहां अक्सर बदमाशो द्वारा रात के समय आने वाले राहगीरों पर हमला कर लूट का प्रयास किया जाता है। बहरहाल अब देखना होगा कि पुलिस इस मामले को कितना संजीदगी से लेती है और कब तक उन बदमाशों को गिरफ्तार कर पाती है। वहीं जब इस मामले में थानाध्यक्ष रायपुर के मोबाइल नम्बर पर फोन किया गया तो उनका मोबाइल आफिस के कर्मचारियों द्वारा उठाया गया और उनसे सम्पर्क नहीं हो पाया।

दून वैली मेल

संपादकीय

सुस्वागतम 2026

भले ही नव वर्ष 2026 का आगाज बने कोहरे और आसमान में धुंध के बीच हुआ हो लेकिन नए साल का नया सूरज अब अपनी स्वर्णिम आभा के साथ हमारे सामने है। 2026 के आगाज से पूर्व देश और दुनिया के सामने बीते कुछ समय में ऐसी स्थितियां परिस्थितियां पेश आई है कि उन्होंने देश की सत्ताधारी मोदी सरकार और भाजपा के सामने जो गंभीर चुनौतियां खड़ी कर दी है उनसे भाजपा के वह नेता जिन्हें आपदा में भी अवसरों की तलाश करने में माहिर समझा जाता था उन्हें यह समझ ही नहीं आ पा रहा है कि वह 2026 का स्वागत किस अंदाज में करें। अमेरिका के न्यूयॉर्क टाइम्स में अगर पहले पन्ने पर लगातार दो दिन से आधे-आधे पेज के आर्टिकल छप रहे है तो यह कम बड़ी बात नहीं है जो अखबार पीएम मोदी के अमेरिका जाने पर एक कालम की खबर छापता हो वह पूरा पेज हिंदुस्तान की भाजपा और संघ तथा देश की राजनीतिक परिदृश्य में हो रहे बड़े बदलाव तथा टूटते धर्मनिरपेक्षता के ताने-बाने को लेकर अपनी चिंता जता रहा है तो यह कोई साधारण घटना नहीं है। नेताओं के सेक्स संबंधों को लेकर जो भी खुलासे अंतरराष्ट्रीय स्तर से लेकर राष्ट्रीय स्तर तक हो रहे हैं उसने देश भर में भूचाल की स्थिति पैदा कर दी है। 2 साल पहले उत्तराखंड के अंकिता भंडारी केस में वीआईपी का नाम बाहर न आने देने और इसे अब एक निष्प्रभावी मुद्दा मान लिए जाने के बाद एक महिला द्वारा जारी ऑडियो वीडियो ने ऐसा तांडव खड़ा कर दिया कि अब भाजपा के सांसद, विधायक और मंत्री तक इस मामले की सीबीआई जांच की मांग के साथ दोषियों को कड़ी सजा कराने की बात कह रहे हैं। सूबे के मुखिया पुष्कर सिंह धामी जिन्होंने अथक 5 साल के परिश्रम और अकूत पैसा खर्च कर अपने चेहरे को सबसे चमकदार बना लिया था अब उन्हीं पर वीआईपी को बचाने का आरोप लगाया जा रहा है तथा सोशल मीडिया पर इस मामले को लेकर केंद्र के दिग्गज नेताओं की कुर्सियां तो हिलती दिख ही रही है राज्य के कई भाजपा नेता भी रडार पर आ चुके हैं। भाजपा के लिए अंकिता भंडारी का यह मुद्दा अब इतना उग्र रूप ले चुका है कि 2027 में भाजपा की वापसी की संभावनाओं पर पानी फिरता दिख रहा है। अब आने वाले दिनों में कोई न कोई नेता इसे लेकर लेटर बम फाड़ रहा है तो कोई किसी के इस्तीफे की मांग कर रहा है, कई तो इस्तीफे हो चुके हैं। केंद्रीय स्तर से लेकर राज्य स्तर तक बहुत जल्द किसी बड़े ऑपरेशन की संभावनाओं से भी इन्कार नहीं किया जा सकता है। उधर विपक्ष की सभी ताकतें और सामाजिक संगठन इसे लेकर राष्ट्रव्यापी आंदोलन की दहलीज तक आ गये हैं और सभी का सिर्फ एक ही कहना है कि यह उनकी अपनी लड़ाई नहीं है राज्य की बेटियों की इज्जत की लड़ाई है जिसे हर राज्यवासी लड़ रहा है। हालात इतनी विकराल हो चुके हैं कि कभी कोई बड़ा धमाका इसे लेकर हो सकता है। देश में सांप्रदायिक हिंसा आगजनी की बढ़ती घटनाएं और उन पर देश से लेकर विदेशों तक से आ रही कड़ी प्रतिक्रियाओं ने भाजपा नेताओं के मानसिक संतुलन को इतना डावांडोल कर दिया है कि उन्हें कुछ भी समझ नहीं आ रहा है कि क्या किया जाए? अब चारों तरफ सवाल ही सवाल है और सत्ता में बैठे लोगों को अब कोई जवाब देते नहीं बन रहा है? इस बीच कुछ अदालती फैसले भी सरकार के लिए सर दर्द बने हुए हैं। ऐसे में भाजपा का 2026 का स्वागत उत्सव भी फीका पड़ गया है।

आम आदमी पार्टी ने जरूरतमंदों को कंबल वितरित किए

कार्यालय संवाददाता

देहरादून । आज आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेताओं शरद जैन एवं संजय छेत्री ने देहरादून कैंट क्षेत्र तथा मसूरी में जरूरतमंद लोगों के बीच 50 कंबल वितरित किए।

इस अवसर पर नेताओं ने कहा कि यह उनकी क्षेत्र के प्रति प्रतिबद्धता है कि कड़ाके की ठंड में कोई भी व्यक्ति खुले में ठंड से जूझता हुआ न सोए। उन्होंने बताया कि वर्तमान में शेल्टर होम्स की स्थिति अत्यंत दयनीय है वहां न तो पर्याप्त सुविधाएं हैं और न ही लोगों की उचित देखभाल की व्यवस्था। ऐसे हालात में समाज के वंचित वर्ग की मदद करना हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है।

शराब के साथ दो गिरफ्तार, वाहन सीज

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहनों को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने आईडीपीएल हाट बाजार के पास एक स्कूटी सवार को रूकने का इशारा किया तो वह स्कूटी को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कजे से 85 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम गणेश ठाकुर पुत्र मुकेश ठाकुर निवासी शिवाजी नगर ऋषिकेश बताया। वहीं रायवाला थाना पुलिस ने प्राइमरी स्कूल मोतीचूर से स्कूटी सवार व्यक्ति के कब्जे से 46 पव्वे शराब बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम दिनेश पुत्र हीरालाल निवासी मोतीचूर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहनों को सीज कर दिया।

नंदा-सुनंदा: बालिकाओं की शिक्षारूपी पूजा से जिला प्रशासन ने शुरू किया वर्ष का पहला दिन

संवाददाता

देहरादून। नववर्ष के प्रथम दिवस जिला प्रशासन द्वारा समाज के अंतिम छोर पर खड़ी जरूरतमंद बालिकाओं के जीवन में शिक्षा की नई किरण प्रज्वलित की गई।

आज यहां नववर्ष के प्रथम दिवस जिला प्रशासन देहरादून द्वारा समाज के अंतिम छोर पर खड़ी जरूरतमंद बालिकाओं के जीवन में शिक्षा की नई किरण प्रज्वलित की गई। जिला कलेक्ट्रेट सभागार में आयोजित कार्यक्रम में प्रोजेक्ट नंदा-सुनंदा के अंतर्गत 04 बालिकाओं की बाधित शिक्षा को 1.55 लाख धनराशि से पुनर्जीवित किया गया। इस अवसर पर जिलाधिकारी सविन बंसल द्वारा बालिकाओं को शिक्षा सहायता हेतु चेक वितरित किए गए। जिलाधिकारी ने अवगत कराया कि प्रोजेक्ट नंदासुनंदा के अब तक 11वां संस्करण आयोजित किए जा चुके हैं, जिनके माध्यम से 33.50 लाख रुपये की सहायता से 93 बालिकाओं की शिक्षा पुनर्जीवित की गई है। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा कि नववर्ष की शुरुआत हम सभी पूजा-अर्चना से करते हैं, ऐसे में वर्ष के प्रथम दिवस जरूरतमंद नंदा-सुनंदा बालिकाओं की शिक्षा पुनर्जीवित कर कार्य की शुरुआत करना अत्यंत संतोष और पुण्य का कार्य है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री के स्पष्ट निर्देश एवं निरंतर प्रयास रहते हैं कि समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े बुजुर्गों, महिलाओं एवं बच्चों को जनकल्याणकारी योजनाओं से आच्छादित किया जाए। इसके लिए जिलों को स्थानीय आवश्यकताओं के अनुरूप योजनाएं सृजित करने निर्देश दिए गए हैं। बालिका नंदनी राजपूत ने बताया कि वर्ष 2018 में उनके पिता का दुर्घटना में निध न हो गया था। वह तीन बहनें हैं और माता सिलाई-बुनाई कर परिवार का भरण-पोषण करती हैं। आर्थिक तंगी के कारण 11वीं कक्षा की फीस जमा न हो पाने से उनकी शिक्षा बाधित हो रही थी, जिसे जिला प्रशासन ने पुनर्जीवित किया। बालिका दिव्या ने बताया कि उनके पिता दुर्घटना में दिव्यांग हो गए थे और लगभग 18 माह तक बेड पर रहे, जिससे परिवार की आर्थिक स्थिति अत्यंत कमजोर हो गई। गरीबी उनकी पढ़ाई में बाधा बनने लगी थी, ऐसे में जिला प्रशासन द्वारा उनकी 9वीं कक्षा की शिक्षा पुनर्जीवित की गई। आकांशी धीमान ने बताया कि परिवार की खराब आर्थिक स्थिति के कारण उनकी 8वीं कक्षा की पढ़ाई बाधित हो रही थी, जिसे जिला प्रशासन की सहायता से पुनः सुचारू किया गया। नव्या नैनवाल ने बताया कि पिता की मृत्यु के उपरांत परिवार पर गहरा आर्थिक संकट आ गया था और उनकी शिक्षा उनके परिजन पर बोझ बन गई थी, जिसे जिला प्रशासन ने संवेदनशीलता के साथ पुनर्जीवित किया। इसके अतिरिक्त दून विश्वविद्यालय से स्नातक कर रही जीविका अंथवाल ने बताया कि उनके पिता लंबे समय से गंभीर रूप से बीमार हैं और आईसीयू में भर्ती हैं। आर्थिक स्थिति अत्यंत कमजोर होने के कारण उनकी उच्च शिक्षा बाधित हो रही थी। अपनी व्यथा सुनाते हुए वह भावुक हो उठीं और बताया कि जिला प्रशासन के सहयोग से उनकी शिक्षा पुनर्जीवित हो सकी है। कार्यक्रम का समापन लाभार्थी बालिकाओं द्वारा सरकार, माननीय मुख्यमंत्री एवं जिलाधिकारी के प्रति आभार व्यक्त करते हुए किया गया।

इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, जिला कार्यक्रम अधिकारी जितेन्द्र कुमार, जिला प्रोबेशन अधिकारी मीना बिष्ट, जिला शिक्षा अधिकारी प्रेमलाल भारती सहित सीडीपीओ, आंगनबाड़ी कार्यकत्री तथा बालिओं के अभिभावक उपस्थित रहे।

साहू का बयान महिलाओं को वस्तु के रूप में प्रस्तुत करता है:रौतेला

संवाददाता

देहरादूना। ज्योति रौतेला ने कहा कि गिरधरी लाल साहू का यह बयान महिलाओं को वस्तु के रूप में प्रस्तुत करता है और मानव तस्करी, बाल विवाह, महिला शोषण तथा लैंगिक अपराध जैसी जघन्य सामाजिक बुराइयों को सामान्य बनाने वाली उनके जैसे विकृत मानसिकता वाले लोगों की सोच को उजागर करता है।

आज यहां प्रदेश महिला कांग्रेस अध्यक्ष श्रीमती ज्योत रौतेला ने राज्य की महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास मंत्रालय जैसी अत्यंत संवेदनशील जिम्मेदारी संभालने वाली मंत्री श्रीमती रेखा आर्य के पति गिरधारी लाल साहू द्वारा सार्वजनिक मंच से दिये गये कथित बयान जिसमें उन्होंने कहा कि "बिहार से 20-25 हजार रुपये में लड़कियां आसानी से मिल जाती हैं" की कठोर शब्दों में निन्दा करते हुए कहा कि रेखा आर्य के पति का यह बयान न केवल घोर निंदनीय और शर्मनाक है, बल्कि यह पूरे देश की महिलाओं और बच्चियों की गरिमा पर सीधा हमला है। ज्योति रौतेला ने कहा कि गिरधरी लाल साहू का यह बयान महिलाओं को वस्तु के रूप में प्रस्तुत करता है और मानव तस्करी, बाल विवाह, महिला शोषण तथा लैंगिक अपराध जैसी जघन्य सामाजिक बुराइयों को सामान्य बनाने वाली उनके जैसे विकृत मानसिकता वाले लोगों की सोच को उजागर करता है। उन्होंने कहा कि एक तरफ देश एवं प्रदेश की सरकार बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ जैसे अभियानों की बात करती है, वहीं मंत्री रेखा आर्य के पति की इस प्रकार की मानसिकता देश के संविधान, लोकतांत्रिक मूल्यों और महिला अधिकारों के पूर्णतः विरुद्ध है।

उन्होंने कहा कि इस पूरे प्रकरण का सबसे गंभीर और चिंताजनक पक्ष यह है कि यह बयान उस परिवार से आया है, जिसकी सदस्य स्वयं उत्तराखंड राज्य में महिला सशक्तीकरण एवं बाल विकास मंत्रालय की मंत्री हैं। यह मंत्रालय महिलाओं और बच्चियों की सुरक्षा, सम्मान और अधिकारों की रक्षा हेतु गठित किया गया है। ऐसे में मंत्री के पति द्वारा इस प्रकार की भाषा का प्रयोग न केवल नैतिक पतन को दर्शाता है, बल्कि सरकार की कथनी और करनी के बीच के गहरे अंतर को भी उजागर करता है। ज्योति रौतेला ने कहा कि उत्तराखंड प्रदेश महिला कांग्रेस इस मामले में स्पष्ट और कठोर मांग करती है कि महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास मंत्री रेखा आर्य इस पूरे प्रकरण पर तत्काल सार्वजनिक रूप से अपनी स्थिति स्पष्ट करें। गिरधारी लाल साहू अपने आपत्तिजनक और अमानवीय बयान के लिए देश व प्रदेश की समस्त महिलाओं और बच्चियों से बिना शर्त सार्वजनिक माफी मांगें। महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास मंत्रालय इस बयान का संज्ञान लेते हुए गिरधारी लाल साहू के खिलाफ स्पष्ट और कठोर कार्रवाई सुनिश्चित करे, ताकि समाज में यह संदेश जाए कि महिलाओं के सम्मान से खिलवाड़ किसी भी स्तर पर बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। तथा इस गंभीर मामले में राज्य सरकार अपनी नैतिक और संवैधानिक जिम्मेदारी तय करे। ज्योति रौतेला ने कहा कि उत्तराखंड प्रदेश महिला कांग्रेस स्पष्ट शब्दों में कहना चाहती है कि महिलाओं की गरिमा, सुरक्षा और सम्मान पर किसी भी प्रकार का हमला स्वीकार्य नहीं है। यदि सरकार और उसके प्रतिनिधि इस तरह की सोच को संरक्षण देंगे, तो महिला कांग्रेस सड़कों से लेकर सदन तक आन्दोलन करेगी। उन्होंने यह भी कहा कि प्रदेश महिला कांग्रेस अंकिता भंडारी हत्याकांड और उनके पति द्वारा महिलाओं के बारे में दिये गये बयान के खिलाफ कल जनवरी 2026 को महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास मंत्री रेखा आर्य के यमुना कॉलोनी स्थित आवास का घेराव करेगी।

परेशान कर रही हैं पैरों की रूखी त्वचा, इन टिप्स की मदद से दूर होगी

पैरों की रूखी त्वचा ज्यादा परेशान करती हैं और इससे खुजली की समस्या खड़ी हो जाती हैं। कई बार पैर सूज जाते हैं या फिर दरार दिखने लग जाती है और पैरों में रूखेपन की वजह से चलना भी मुश्किल हो जाता है। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताने जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से पैरों की रूखी त्वचा को दूर करने में मदद मिलेगी। तो आइये जानते हैं किस तरह मुलायम और कोमल त्वचा पाने के लिए आपको त्वचा का ख्याल रखना चाहिए।

स्क्रब से हटाएं डेड स्किन सेल्स

अपने पैरों की रूखी त्वचा को खत्म करने के लिए आप घरेलू स्क्रब की मदद से सबसे पहले डेड स्किन सेल्स को हटाए। इसके लिए आप थोड़ा शहद, चीनी और गर्म पानी को एक साथ मिलाकर अपने पैरों पर लगाएं और अच्छी तरह से मसल कर डेड स्किन सेल्स को हटाए। यह आपके पैरों को मुलायम और चमकदार बना देगा और पैरों से डेड स्किन सेल्स भी निकल जाएंगे। इसके साथ ही आप मॉश्चराइजर का भी जरूर इस्तेमाल करें। इससे पैरों का रूखापन कम होता है।

लें एलोवेरा की मदद

एलर्जी के कारण भी पैरों की त्वचा ड्राय हो सकती है, इस समस्या को दूर करने के लिए आप एलोवेरा का इस्तेमाल करें। एलोवेरा जेल को आप पत्ते से निकालकर सीधे पैर पर एप्लाई करें और 20 मिनट बाद पैरों को धो लें। आपको खुजली, त्वचा की पीलिंग या क्रैक्स को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। अगर आपके पैरों का रूखापन किसी मेडिकल कंडीशन के कारण है तो आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। पैरों को रूखी त्वचा से बचाने के लिए आपको उसे सूरज की किरणों से बचाकर रखना चाहिए, यूवी रेज पैरों की त्वचा को रूखा बनाने का काम करते हैं।

गर्म पानी मे रखें पैर

पैरों से रूखेपन को कम करने के लिए आप यह घरेलू नुस्खा भी आजमा सकते हैं। एक कटोरा या टब में अच्छे से गर्म पानी लेकर उसमें नींबू और शैंपू डालकर करीब 30 मिनिट तक पैर रखें और मसले। ऐसा करने से भी डेड स्किन सेल्स निकल जाएंगे, पैरों की रूखी त्वचा से भी आपको छुटकारा मिलेगा और पैर मुलायम व साफ दिखेंगे। ऐसा करने से भी डेड स्किन सेल्स जल्दी अपनी जगह छोड़ देंगे।

प्यूमिक स्टोन का इस्तेमाल

प्यूमिक स्टोन प्राकृतिक लावा से बना पत्थर होता है, जो त्वचा की मृत कोशिकाओं को बहुत अच्छी तरह हटा देता है। पैरो में कड़े घट्टे (कैलस) हों तो उन्हें प्यूमिक स्टोन नर्म कर देता है। कैलस या त्वचा की मृत कोशिकाओं पर प्यूमिक स्टोन को सौम्यता से रगड़ें। सर्कुलर मोशन में और आगे-पीछे घुमाते हुए प्यूमिक स्टोन से अपनी त्वचा को साफ़ करें।

मॉइश्चराइजर और तेल का करें इस्तेमाल

पैरों को रूखेपन से बचाने के लिए मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना बहुत ज्यादा जरूरी है क्योंकि मॉइश्चराइजर सर्दियों में रूखी त्वचा और फटे हुए पैरों से छुटकारा दिलाने में काफी मददगार भूमिका अदा करते हैं। रूखी और सख्त त्वचा को मुलायम बनाने के लिए रोज रात में मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना चाहिए। पैरों में मॉइश्चराइजर लगाकर मोजे पहनकर सोना चाहिए। मॉइश्चराइजर के अलावा आप नारियल तेल या बादाम तेल या फिर सरसों का तेल भी लगा सकते हैं। पैरों की अच्छे से मालिश जरूर करें क्योंकि इससे भी डेड स्किन सेल्स निकल जाते हैं। पैरों की त्वचा भी मुलायम होती है और रूखेपन से भी छुटकारा मिलता है।

पहने मोजे

विंटर सीजन रूखे पन से पैरों को बचाने के लिए मोजे पहना बहुत ज्यादा जरूरी है क्योंकि मोजे धूल मिट्टी को सीधे पैरों तक नहीं पहुंचने देते हैं। अगर आप ज्यादा देर तक खड़े हो रहे हैं या फिर कहीं बाहर जा रहे हैं तो आप कोशिश करेंगे की मोज़े जरूर पहने घर में चप्पल भी पहन कर रखें। साथी मोज़े भी जरूर पहने क्योंकि यहां आपको रूखेपन से भी बचाएंगे और पैरों को फटने से भी रुकेंगे।

त्वचा को हाइड्रेट करें

आपको रोजाना पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करना चाहिए। रोजाना 8 से 10 गिलास पानी का सेवन करें। पानी के अलावा भी आपको स्टार्च और चीनी मुक्त तरल पदार्थ का सेवन करना चाहिए। आप अपनी डाइट में नारियल पानी, नींबू पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। बहुत से लोग त्वचा में हाइड्रेशन के लिए जूस का सेवन करते हैं पर आपको बता दें कि जूस में फल के रेशे मौजूद नहीं होते हैं एक्सपर्ट्स के मुताबिक उसे आप चीनी का घोल कह सकते हैं। आपको उसे अवॉइड करना चाहिए। त्वचा को तरल पदार्थ और पानी से हाइड्रेशन मिलेगा तो त्वचा में रूखापन नहीं नजर आएगा।

सही फुटवेयर का करें चयन

विंटर सीजन में सही फूड अफेयर का चयन करना बहुत ही जरूरी है। वैसे तो आपको कोशिश करना चाहिए कि आप जूते या फिर पैरों को पूरी तरह से कवर करने वाले शूज पहने और हो सके तो मोजे भी जरुर पहनें। लेकिन अगर आप हिल्स या फिर सैंडल पहन रहे हैं तो आपको मॉइश्चराइजर लगाने के बाद ही फुटवियर पहनना चाहिए।

चेहरे को गजब का निखार देगा अनार का फेस पैक

फल सिर्फ स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि स्किन के लिए भी बहुत फायदेमंद होते हैं। कई फलों का इस्तेमाल फेस पैक के तौर पर किया जाता हैं। इन्हीं में से एक फल हैं अनार जो विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होने के कारण चेहरे को गजब का निखार देने में मदद करता हैं। स्किन में अनार के नियमित इस्तेमाल से आप मुलायम और ग्लोइंग स्किन पा सकते हैं। आज इस कड़ी में हम आपको अनार से बने कुछ फेस पैक के बारे में बताने जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से स्किन पर होने वाले दाग, धब्बों, झुर्रियों, मुहांसों और हाइपरपिग्मेंटेशन से छुटकारा पाया जा सकता हैं। आइये जानते हैं इन फेस पैक के बारे में...

अनार और दही का फेस पैक

यह स्किन को टोन करने के लिए बेहद लाभदायक होता है। साथ ही ये स्किन में नमी को लॉक कर देता है, जिससे त्वचा ग्लो करने लगती है। दही और अनार का फेस पैक बनाने के लिए आपको सबसे पहले 1 चम्मच दही को 3 चम्मच अनार के जूस में मिक्स करना होगा। इसके बाद इन दोनों को अच्छी तरह से मिक्स कर लें। ऐसा करने के बाद इसे एक अपने चेहरे पर लगा लें। करीब 15 से 20 मिनट बाद आप इसे अपने चेहरे से साफ कर लें। इसके लिए आप कॉटन की मदद लें। ऐसा हफ्ते में आप कम से कम 2 से 3 बार तक कर सकती हैं। लगातार इसका इस्तेमाल करने से आपका चेहरा खिला-खिला दिखाई देने लगेगा।

अनार और ग्रीन टी का फेस पैक

पिंपल्स और मुहांसों से राहत पाने के लिए अनार के दानों को ग्राइंड करके उसमें दो चम्मच दही एक बड़ा चम्मच शहद और ग्रीन टी का एक छोटा पैकेट मिलाकर अच्छे से मिक्स कर लें। सभी इंग्रेडिएंट्स का पेस्ट बनाकर चेहरे पर कम से कम 30 मिनट के लिए अप्लाई कर लें और बाद में 5 से 10 मिनट मसाज करके ठंडे पानी से चेहरा साफ कर लें।

अनार और शहद दोनों ही चेहरे पर ग्लो लाने का काम करते हैं। यह फेस पैक त्वचा में क्लींसर का काम करता है और चेहरे पर मौजूद पोर्स को साफ करने के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इस फेस पैक को चेहरे पर लगाने के लिए सबसे पहले आप 1 चम्मच शहद और 3 चम्मच अनार का जूस एक बाउल में लेना होगा। ऐसा करने के बाद आपको इन दोनों को अच्छी तरह से मिक्स करना होगा। मिक्स करने के बाद आप इस पैक को अपने चेहरे पर लगा लें। कम से कम 20 मिनट के बाद आप इस फेस पैक को कॉटन की मदद से साफ कर लें। ऐसा करने के बाद आप अपने चेहरे को साफ पानी से धो लें ताकि शहद और अनार का चिपचिपा पन निकल जाएं। इस फेस पैक का इस्तेमाल आप हफ्ते में करीब 2 बार कर सकती हैं।

अनार और ओटमील का फेस पैक

ओटमील में एंटीऑक्सीडेंट गुण मौजूद होते हैं इसके अलावा यह एक बेहतरीन स्क्रब की तरह भी कार्य करता है। इसका फेस पैक बनाने के लिए अनार को छील कर इसके दाने निकाल लीजिये। अब इन दानो को पीस कर पेस्ट बना लजिए और इसमें ओटमील पाउडर को मिक्स कर लीजिये। आप चाहें तो इसमें एक चम्मच शहद भी मिला सकते हैं। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं और 30 मिनट बाद चेहरा पानी से धो लीजिये।

अनार और कोको पाउडर का फेस पैक

अनार और कोको पाउडर दोनों में एंटी एजिंग प्रॉपर्टीज मौजूद होती है जिनका इस्तेमाल करने से स्किन टाइट और जवां रहती है। अनार के दानों का स्मूद पेस्ट बनाकर उसमें कोको पाउडर को पानी से मिक्स कर लें। इस फेस मास्क को चेहरे पर लगाकर छोड़ दें और सूखने के बाद ठंडे पानी से साफ करें।

अनार और नींबू का फेस पैक

ऑयली स्किन वालों के लिए मुंहासे की समस्या आए दिन होती रहती है। ऐसे में अनार और नींबू का रस दोनों ही फायदेमंद है। यह न सिर्फ मुंहासे की समस्या से छुटकारा दिला सकते हैं बल्कि दाग, निशान से निजात दिलाने में मदद करेंगा। इसके लिए लिए नींबू और अनार का रस बराबर मात्रा में मिला लें और इस मिश्रण को अपनी त्वचा पर 15 से 20 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। समय पूरा होने पर ठंडे पानी से साफ कर लें। अनार में एंटीऑक्सीडेंट के गुण होते हैं जो न सिर्फ रोमछिद्रों खोल देते हैं बल्कि त्वचा को अंदर से साफ करते हैं। हेल्दी त्वचा पाने के लिए अनार के फेस मास्क के साथ इसे अपनी डाइट में भी शामिल करें।

कपड़े पर चाय या कॉफी का दाग लग गया है? इन 5 तरीकों से हटाएं

चाय या कॉफी का दाग कपड़े पर लग जाए तो उसे साफ करना मुश्किल हो जाता है, खासकर अगर यह सफेद या हल्के रंग के कपड़ों पर लग जाए तो दाग हटाने के लिए काफी मेहनत करनी पड़ती है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे आसान और असरदार तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपने कपड़ों पर लगे चाय या कॉफी के दाग आसानी से हटा सकते हैं और अपने कपड़ों को पहले की तरह नया बना सकते हैं।

ठंडे पानी का करें इस्तेमाल

दाग हटाने के लिए ठंडा पानी सबसे अच्छा उपाय होता है। जब भी आपके कपड़े पर चाय या कॉफी का दाग लगे, तुरंत उसे ठंडे पानी से धो लें। गर्म पानी से धोने पर दाग जम जाता है और हटाने में मुश्किल होती है, इसलिए हमेशा ठंडे पानी का ही उपयोग करें। ठंडा पानी दाग को जल्दी ढीला करता है और कपड़े की गुणवत्ता भी बनी रहती है, जिससे आपके कपड़े लंबे समय तक नए जैसे दिखते हैं।

नमक का करें उपयोग

नमक एक प्राकृतिक सफाई का तरीका है, जो दाग हटाने में मदद करता है। अगर आपके कपड़े पर चाय या कॉफी का दाग लगा है तो उसे तुरंत नमक लगाकर कुछ मिनट छोड़ दें। इसके बाद हल्के हाथों से रगड़ें और ठंडे पानी से धो लें। नमक दाग को गहराई तक पहुंचकर उसे ढीला कर देता है, जिससे दाग आसानी से निकल जाता है। इस तरीके से आपके कपड़े की गुणवत्ता भी बनी रहती है और वह पहले जैसा नया दिखता है।

सिरका भी है असरदार

सिरका एक बेहतरीन प्राकृतिक उपाय है, जो कपड़ों से जिद्दी दाग हटाने में मदद करता है। अगर आपके कपड़े पर चाय या कॉफी का दाग लगा है तो उसे सिरके के घोल (एक कप पानी में दो चम्मच सिरका मिलाकर) से रगड़ें। इससे दाग धीरे-धीरे हल्का हो जाएगा और कपड़े की रंगत भी बरकरार रहेगी। इस प्रक्रिया को दो-तीन बार दोहराने पर दाग पूरी तरह हट सकता है।

बेकिंग सोडा का करें इस्तेमाल

बेकिंग सोडा एक ऐसा पदार्थ है, जो दाग हटाने में बहुत ही कारगर होता है। अगर आपके कपड़े पर चाय या कॉफी का दाग लगा है तो उसे बेकिंग सोडा के घोल (एक चम्मच बेकिंग सोडा को पानी में मिलाकर) से रगड़ें। इससे दाग धीरे-धीरे हल्का हो जाएगा और कपड़े की गुणवत्ता भी बनी रहेगी। इस प्रक्रिया को दो-तीन बार दोहराने पर दाग पूरी तरह हट सकता है।

नींबू का रस भी है असरदार

नींबू का रस प्राकृतिक सफेदी देने वाला होता है, जो सफेद कपड़ों पर लगे जिद्दी दागों को साफ करने में मदद करता है। अगर आपके कपड़े पर चाय या कॉफी का दाग लगा हो तो नींबू के रस को सीधे उस जगह पर लगाएं और कुछ मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद हल्के हाथों से रगड़ें और ठंडे पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को दो-तीन बार दोहराने पर दाग पूरी तरह हट सकता है।(आरएनएस)

बच्चों को पेपर क्राफ्ट सिखाते समय इन बातों का रखें ध्यान, होगा फायदा

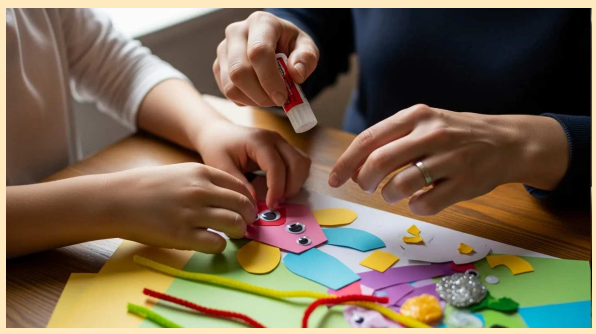
पेपर क्राफ्ट बच्चों के लिए एक मजेदार और रचनात्मक गतिविधि है। इससे न केवल उनकी कल्पना शक्ति बढ़ती है, बल्कि वे अपनी हाथों की सूझबूझ और रचनात्मकता को भी विकसित कर सकते हैं। पेपर क्राफ्ट सिखाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखना जरूरी है ताकि बच्चों का अनुभव सुखद और शिक्षाप्रद हो सके। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे सुझाव देते हैं, जिनसे बच्चों को पेपर क्राफ्ट सिखाना आसान हो जाएगा और उनका मजा भी दोगुना हो जाएगा।

सही सामग्री का चयन करें

पेपर क्राफ्ट के लिए सही सामान का चयन करना बहुत जरूरी है। बच्चों के लिए हल्का और रंगीन कागज सबसे अच्छा होता है। इससे वे आसानी से काम कर सकते हैं और उनकी रुचि बनी रहती है। इसके अलावा गोंद, कैंची और रंगीन पेन जैसी चीजें भी उपलब्ध होनी चाहिए ताकि बच्चे बिना किसी रुकावट के अपने काम पर ध्यान दे सकें। सही सामान से बच्चों का अनुभव बेहतर होता है और वे अधिक उत्साहित होते हैं।

सरल प्रोजेक्ट्स से शुरू करें

शुरुआत में बच्चों को सरल काम देना चाहिए, जैसे कि कागज की नाव बनाना या पेपर फूल बनाना। इससे वे धीरे-धीरे पेपर क्राफ्ट की तकनीकों को सीख सकेंगे और उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा। सरल काम से बच्चों का ध्यान आकर्षित होता है



और वे नए आइडियाज आजमाने के लिए प्रेरित होते हैं। इसके अलावा यह उन्हें सिखाता है कि कैसे छोटे-छोटे कदम उठाकर बड़े-बड़े काम पूरे किए जा सकते हैं, जिससे उनकी रचनात्मकता भी विकसित होती है।

निर्देश दें और साथ में काम करें

बच्चों को पेपर क्राफ्ट सिखाते समय उन्हें निर्देश देना और साथ में काम करना बहुत अहम है। उदाहरण के लिए अगर आप उन्हें पेपर नाव बनाना सिखा रहे हों तो पहले खुद दिखाएं कि कैसे करना है, फिर उन्हें अकेले करने दें। इस प्रक्रिया में बच्चों को धीरे-धीरे सारी तकनीक समझाएं ताकि वे पूरी तरह से तैयार हो सकें। इससे वे न केवल नई चीजें सीखेंगे बल्कि उनके साथ समय बिताने का भी मजा आएगा।

रचनात्मकता को बढ़ावा दें

पेपर क्राफ्ट सिखाते समय बच्चों की रचनात्मकता को बढ़ावा देना जरूरी है। उन्हें बताएं कि वे अपनी कल्पना शक्ति का इस्तेमाल करके नए-नए डिजाइन बना सकते हैं। उदाहरण के लिए अगर आप उन्हें पेपर फूल बनाना सिखा रहे हों तो उन्हें अलग-अलग आकार और रंगों के फूल बनाने के लिए प्रेरित करें। इससे उनकी रचनात्मकता विकसित होगी और वे नई चीजें सोचने पर मजबूर होंगे। इसके अलावा यह उन्हें अपनी कल्पना शक्ति को आजमाने का मौका भी देगा।

धैर्य रखें

बच्चों को नई चीजें सिखाते समय धैर्य रखना बहुत जरूरी होता है। हो सकता है कि पहली बार में उनका काम उतना अच्छा न लगे, लेकिन धीरे-धीरे वे बेहतर होंगे। उन्हें प्रोत्साहित करें और उनके प्रयासों की सराहना करें ताकि उनका आत्मविश्वास बना रहे। इन सभी बातों का ध्यान रखकर आप अपने बच्चों को न केवल पेपर क्राफ्ट की दुनिया से परिचित करा सकते हैं बल्कि उनकी रचनात्मकता और सूझबूझ को भी विकसित कर सकते हैं। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

रोजाना कुछ मिनट टहलना दे सकता है कई लाभ

रोजाना टहलना एक अच्छी आदत है, जो हमारे शरीर और दिमाग के लिए फायदेमंद होती है। हालांकि, कई लोग इसे अपनी दिनचर्या में शामिल नहीं कर पाते हैं। अगर आप भी उन लोगों में से एक हैं, जो रोजाना टहलने का समय नहीं निकाल पाते हैं तो ये पांच तरीके आपकी मदद कर सकते हैं। इन आसान तरीकों से आप रोजाना टहलने की आदत डाल सकते हैं और अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं।

छोटे-छोटे कदम उठाएं

रोजाना टहलने के लिए आपको लंबी दूरी तय करने की जरूरत नहीं है। शुरुआत में छोटी दूरी तय करें और धीरे-धीरे इसे बढ़ाएं। इससे आपके शरीर को आदत पड़ जाएगी और आप बिना किसी दिक्कत के टहलना शुरू कर सकेंगे। छोटे कदम उठाने से आप आसानी से अपनी मंजिल तक पहुंच सकते हैं और रोजाना टहलने की आदत बना सकते हैं। यह तरीका आपके लिए अधिक सुविधाजनक और असरदार हो सकता है, जिससे आप नियमित रूप से टहलने लगेंगे।

दोस्तों या परिवार वालों के साथ चलें

टहलने के लिए किसी दोस्त या परिवार के सदस्य को साथ ले जाएं। इससे न केवल आपका समय अच्छा कटेगा बल्कि आप दोनों की सेहत भी बेहतर होगी। साथ ही आपसी बातचीत से आपका मन भी हल्का रहेगा और तनाव कम होगा। दोस्तों या परिवार वालों के साथ टहलने से आपकी सामाजिक संबंध भी मजबूत होंगे और आपसी समझ बढ़ेगी। यह आदत आपको नियमित रूप से टहलने के लिए प्रेरित करेगी और आपके मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाएगी।

सही जूते पहनें

टहलने के लिए आरामदायक और सही जूते पहनना बहुत जरूरी है। अच्छे जूतों से आपकी चाल में सुधार होगा और पैरों में दर्द नहीं होगा। सही जूते पहनने से आपकी टहलने की क्षमता बढ़ेगी और आप बिना किसी परेशानी के लंबे समय तक चल सकेंगे। अच्छे जूतों का चयन करते समय उनके आकार पर ध्यान दें ताकि वे आपके पैरों को सही तरीके से समर्थन दें और आरामदायक महसूस हों।

संगीत सुनते हुए चलें

संगीत सुनना आपके टहलने के अनुभव को और भी सुखद बना सकता है। पसंदीदा गाने सुनते हुए चलने से आपका मनोबल बढ़ेगा और आप अधिक आनंदित महसूस करेंगे। इससे आपका ध्यान भी बंटेगा और आप थकान महसूस नहीं करेंगे। इसके अलावा संगीत सुनते हुए चलने से आपकी गति भी बढ़ सकती है और आप अधिक उत्साहित महसूस करेंगे। यह आदत आपको नियमित रूप से टहलने के लिए प्रेरित करेगी और आपके मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाएगी।

समय निर्धारित करें

रोजाना टहलने के लिए एक निश्चित समय तय करें और उसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें। इससे आपकी आदत बन जाएगी और आप इसे नियमित रूप से निभा पाएंगे।

इन सरल तरीकों की मदद से आप आसानी से रोजाना टहलने की आदत डाल सकते हैं और अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं। याद रखें कि नियमित टहलना आपके जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने का एक अहम कदम है।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -093

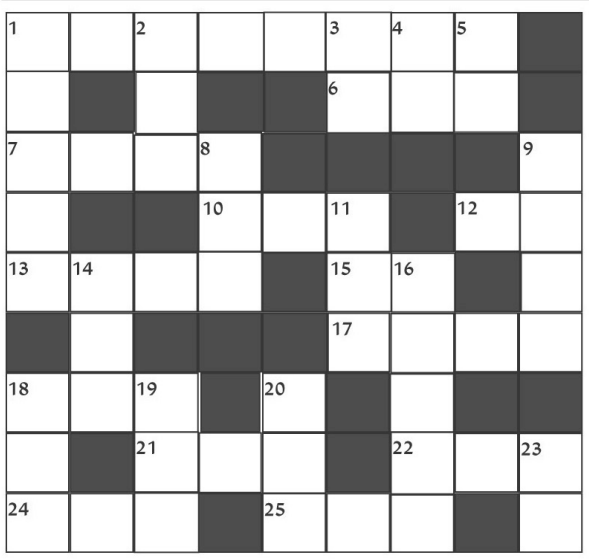
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

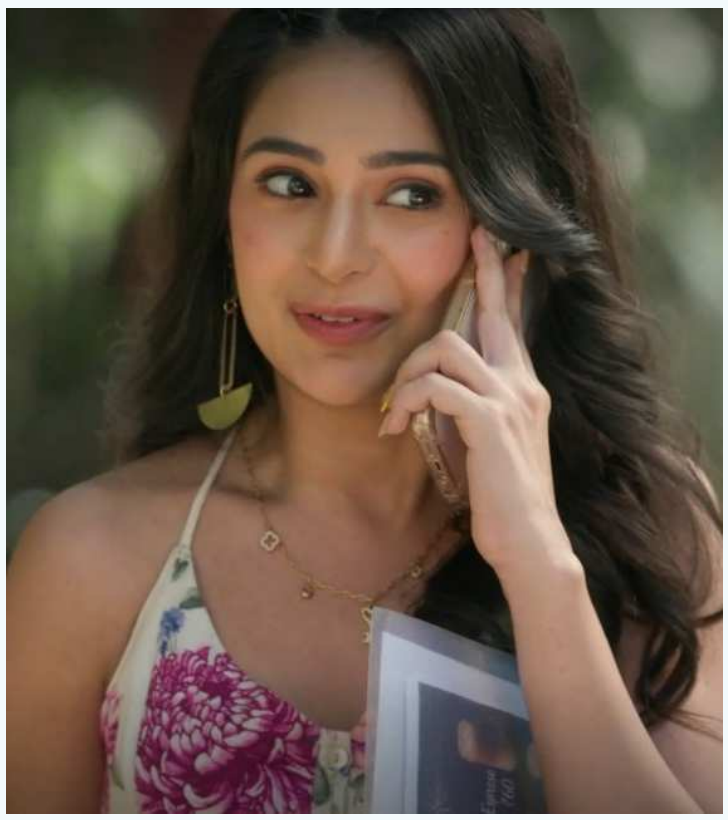
ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 92 का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी



सोनी सब के शो 'इत्ती सी खुशी' में गरिमा कौशल की ध्रुवी के रूप में एंट्री लाई उम्मीद की किरण

सोनी सब का शो इत्ती सी खुशी अन्विता (सुंबुल तौकीर खान) के सफर को दिखाता है, जो संजय (ऋषि सक्सेना) की बढ़ती असुरक्षा और विराट (रजत वर्मा) के पुराने प्रभाव के बीच फँसी हुई है। विराट के शक्तिशाली पिता राजनाथ वर्मा (फारुख सईद) के शामिल होने से स्थिति और जटिल हो गई है, जिससे अन्विता को ऐसे कठिन विकल्प चुनने पड़ रहे हैं, जो उसकी ताकत और रिश्तों की परीक्षा ले रहे हैं।

जैसे-जैसे कहानी आगे बढ़ती है, ड्रामा तब गहरा जाता है, जब पर्सी कैफे का भविष्य खतरे में पड़ जाता है। ठीक उसी समय जब अन्विता कैफे लॉन्च करने के अपने सपने को पूरा करने के करीब होती है, जिंदगी उसके सामने एक अप्रत्याशित चुनौती पेश करती है। विराट वापस तो लौटता है, लेकिन उस इंसान के रूप में नहीं, जिसे अन्विता कभी जानती थी। बदला हुआ, कड़वाहट से भरा और भावनात्मक रूप से विरक्त हो चुका विराट, अन्विता पर आरोप लगाता है कि उसने उसे अपने पिता की तरह एक संवेदनहीन व्यक्ति बना दिया है। खुद को कैफे का असली मालिक घोषित करते हुए, विराट अन्विता को परिसर खाली करने का आदेश देता है और एक आधुनिक इमारत बनाने के लिए इसे तोड़ने की अपनी योजना का खुलासा करता है। यादों, गर्मजोशी और कम्युनिटी के प्रतीक इस स्थान को छोड़ने से इनकार करते हुए, अन्विता पर्सी कैफे को बचाने के लिए हर संभव कोशिश करती है। जब सारी उम्मीदें खत्म होती दिखती हैं, तब विरासत और सामुदायिक स्थानों को संरक्षित करने में विश्वास रखने वाली ध्रुवी (गरिमा कौशल) कदम बढ़ाती है और अन्विता को अपना समर्थन देती है। एक साझा विजन के साथ ध्रुवी और अन्विता हर मुश्किल के खिलाफ लड़ने और पर्सी कैफे की गरिमा को बचाने के लिए हाथ मिलाती हैं।

क्या अन्विता ध्रुवी के सहयोग से पर्सी कैफे को बचाने में सफल होगी या फिर विराट की क्रूर योजनाएँ जीत जाएँगी?

ध्रूवी की भूमिका निभा रहीं गरिमा कौशल ने कहा, जैसे ही मैंने ध्रुवी के किरदार के बारे में सुना और उसकी विचारधारा को समझा, मुझे तुरंत उससे जुड़ाव महसूस हुआ। मुझे ध्रुवी के बारे में जो सबसे ज्यादा पसंद है, वह यह है कि वह खुद से कहीं बड़ी चीज के लिए खड़ी होती है। वह केवल अन्विता का समर्थन करने के लिए कहानी में प्रवेश नहीं कर रही है, बल्कि वह एक विश्वास के साथ आती है। व्यक्तिगत रूप से, मैंने हमेशा उन स्थानों की रक्षा करने में विश्वास किया है, जो लोगों को एक साथ लाते हैं, चाहे वह प्रकृति हो, कला हो या कहानियों और भावनाओं से भरी जगहें। इसलिए ध्रुवी का किरदार निभाना मुझे बहुत सहज लगा। अन्विता के साथ खड़े होने का उसका फैसला इसी भावना और साहस से आता है और मुझे लगता है कि दर्शक उससे जुड़ाव महसूस करेंगे।

अन्विता की भूमिका निभाने वाली सुंबुल तौकीर खान ने साझा किया, कहानी का यह चरण मेरे दिल के बहुत करीब है क्योंकि यह उस चीज के लिए खड़े होने की बात करता है जो वास्तव में मायने रखती है, भले ही परिस्थितियाँ आपके खिलाफ हों। मुझे लगता है कि हम में से कई लोगों के जीवन में कुछ ऐसा होता है, जो बहुत व्यक्तिगत महसूस होता है, जिसके लिए हम लड़ेंगे, चाहे स्थिति कितनी भी कठिन क्यों न हो जाए। पर्सी कैफे को बचाने की अन्विता की लड़ाई भावनाओं, लचीलेपन और विश्वास से प्रेरित है और मुझे लगता है कि कई दर्शक इससे जुड़ाव महसूस करेंगे। देखिए इत्ती सी खुशी, हर सोमवार से शनिवार रात 9 बजे, सिर्फ सोनी सब पर।

किशोर तिरुमाला की फिल्म में मेरे किरदार के नाम में ही है अलग एनर्जी: डिंपल हयाती

निर्देशक किशोर तिरुमाला की आने वाली फिल्म भारत महासयुलाकु विग्न्याप्ति को लेकर टॉलीवुड के फैंस काफी उत्सुक हैं। इसमें दमदार एक्शन और कॉमेडी का तड़का देखने को मिलेगा। वहीं अभिनेता रवि तेजा अपने नए अंदाज से दर्शकों को प्रभावित करते दिखेंगे। इस बार कहानी में दो प्रमुख महिला किरदार भी हैं, जो फिल्म की रोमांचक और मनोरंजन को और मजबूत बनाते हैं।

एक इवेंट में फिल्म का नया गाना बेला बेला लॉन्च किया गया। इस गाने को रवि तेजा और आशिका रंगनाथ पर फिल्माया गया। इस इवेंट में अभिनेत्री डिंपल हयाती ने अपने किरदार और फिल्म के अनुभव के बारे में बातें कीं। डिंपल ने कहा, मैंने लंबे समय बाद एक ऐसा किरदार निभाया है जो मेरे लिए बहुत खास है। मेरा किरदार फिल्म में बालमणि नाम का है।

ये नाम ही कुछ खास ऊर्जा और प्रभाव देता है।उन्होंने निर्देशक किशोर तिरुमाला को इसका श्रेय दिया और कहा कि उन्होंने ही बालमणि को इस तरह के प्रभावशाली और यादगार रूप में बनाया। डिंपल हयाती ने बताया कि उन्होंने पहले ग्लैमरस और स्टाइलिश किरदार निभाए हैं, लेकिन इस बार का उनका रोल बिल्कुल अलग है।

उन्होंने कहा, बालमणि एक अनोखा और बिल्कुल हटकर रोल है। इस बार दर्शकों को कुछ नया और अलग देखने को मिलेगा।गाने बेला बेला की तारीफ करते हुए डिंपल ने कहा कि यह गाना बहुत खूबसूरत और आकर्षक है। यह गाना रवि तेजा और आशिका रंगनाथ पर फिल्माया गया है। डिंपल ने आशिका रंगनाथ के साथ काम करने के अपने अनुभव के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा कि अक्सर लोग मानते हैं कि अगर किसी फिल्म में दो हीरोइन होंगी तो उनके बीच टकराव होगा, लेकिन उन्होंने आशिका के साथ सेट पर खूब मस्ती की। आशिका बेहतरीन अभिनेत्री हैं और उनके साथ काम करना सुखद अनुभव रहा।फिल्म भारत महासयुलाकु विग्न्याप्ति को सुधाकर चेरुकुरी प्रोड्यूस कर रहे हैं और इसे एसएलवी सिनेमा के बैनर तले प्रस्तुत किया जा रहा है। फिल्म में रवि तेजा के साथ डिंपल हयाती और आशिका रंगनाथ मुख्य महिला किरदारों में हैं।इनके अलावा, फिल्म में सुनील, सत्या, वेन्नेला किशोर, सुधाकर और मुरलीधर जैसे कलाकार भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म का कथानक एक्शन और कॉमेडी का मिश्रण है, जो दर्शकों को हंसी के साथ-साथ रोमांच का अनुभव भी देगा।

नीलम उपाध्याय ने सर्दियों में बढ़ा रहीं इंटरनेट का पारा

साउथ और बॉलीवुड फिल्मों की चर्चित एक्ट्रेस नीलम उपाध्याय इन दिनों सात समंदर पार ऑस्ट्रेलिया की वादियों में फुर्सत के पल बिता रही हैं। सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने वाली नीलम ने अपने हालिया वेकेशन की कुछ ऐसी तस्वीरें शेयर की हैं, जिन्होंने इंटरनेट का पारा बढ़ा दिया है।

मेलबर्न के खूबसूरत समुद्री बीच से आई इन तस्वीरों में नीलम का एक ऐसा अवतार देखने को मिल रहा है, जिसे देखकर फैंस अपनी नजरें नहीं हटा पा रहे हैं।

नीलम उपाध्याय ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर वेकेशन की एक कई फोटो पोस्ट की है। इन तस्वीरों में वह मेलबर्न के सुनहरे समुद्र तट पर नेचर के करीब नजर आ रही हैं। नीलम की इन फोटोज ने न केवल उनकी खूबसूरती को जाहिर किया है।

इन तमाम तस्वीरों में जिस लुक ने सबसे ज्यादा सुर्खियां बटोरीं, वह था नीलम का ब्लू प्रिंटेड बिकिनी अवतार। नीलम ने नीले रंग की प्रिंटेड बिकिनी में अपनी टोन्ड बॉडी को फ्लॉन्ट करते हुए कई किलर पोज दिए हैं, जो फैंस को दीवाना बना रहा है। नीलम कभी वह समुद्र की गीली रेत पर मुस्कुराती नजर आईं, तो कभी रेत पर लेटकर उन्होंने सिजलिंग फोटोशूट करवाया। उनका सभी लुक एकदम सिजलिंग और जानदार लग रहा है। उनकी फोटो देख फैंस एकदम लट्टू हो रहें हैं।

नीलम ने आंखों पर स्टाइलिश चश्मा लगाए थे, उनकी क्लोज-अप सेल्फी ने उनके लुक को और भी जानदार बना दिया। धूप में उनकी दमकती स्किन और कॉन्फिडेंस ने इन तस्वीरों को और भी खास बना दिया है।

सिर्फ बिकिनी ही नहीं, नीलम ने एक बेहद स्टाइलिश बैकलेस ड्रेस पहना था। इस आउटफिट में वह काफी ग्रेसफुल और एलिगेंट लग रही थीं। उनका यह लुक बीच-साइड वॉक के लिए एकदम परफेक्ट इंस्पिरेशन देता है। नीलम ने अपनी छुट्टियों का का लुफ्त फोटोशूट और मजेदार अंदाज में किया है।

अपनी इन प्यारी सी मोमेंट को शेयर करते हुए उन्होंने कैप्शन में बड़े ही दिलचस्प अंदाज में लिखा कि बीच फन्स और साथ में कॉफी रन्स । यह कैप्शन उनके वेकेशन के मूड को बखूबी बयां कर रहा है। जैसे ही नीलम ने ये तस्वीरें शेयर कीं, कमेंट सेक्शन हार्ट और फायर इमोजी से भर गया।

परमाणु ऊर्जा उत्पादन बढ़ाने के लिए महत्वाकांक्षी लक्ष्य तय करना और साहसिक कदम उठाना

आर. बी. ग्रोवर

मानव विकास का संबंध ऊर्जा खपत से है। 1971 में साइंटिफिक अमेरिकन में प्रकाशित एक महत्वपूर्ण शोध पत्र में, अर्ल कुक ने बताया कि आदिम मानव से लेकर आधुनिक तकनीकी मानव तक, प्रति व्यक्ति ऊर्जा खपत कैसे बढ़ती गई। आदिम मानव को केवल भोजन के लिए ऊर्जा चाहिए होती थी। शिकार के दौर में घर और व्यापार से जुड़ी ऊर्जा जरूरतें भी जुड़ गईं। जब मानव कृषि करने लगा, तो उद्योग, खेती और परिवहन के लिए भी ऊर्जा की मांग पैदा हुई। औद्योगिक और तकनीकी चरणों में भोजन, घर, व्यापार, कृषि और परिवहन के लिए ऊर्जा की जरूरत लगातार बढ़ती गई। वर्तमान समय डिजिटल तकनीकों का युग है, और अर्थव्यवस्था का डिजिटलीकरण अतिरिक्त ऊर्जा की मांग करता है।

मानव विकास सूचकांक (एचडीआई) मानव विकास का सटीक आकलन प्रस्तुत करता है। इसमें प्रति व्यक्ति आय, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे तीन महत्वपूर्ण संकेतक शामिल हैं। एचडीआई और प्रति व्यक्ति अंतिम ऊर्जा खपत (एफईसी) के बीच संबंध का उपयोग करके यह तय किया जा सकता है कि किसी खास एचडीआई स्तर तक पहुंचने के लिए कितनी ऊर्जा की जरूरत होगी। जी20 समूह का सदस्य होने के नाते भारत उन देशों के साथ खड़ा है, जिनका एचडीआई ०.9 से अधिक है।

हमारे अनुमानों के अनुसार, ऊर्जा दक्षता और अंतिम उपयोगों के विद्युतीकरण में और सुधार को ध्यान में रखते हुए, ०.9 तक पहुंचने के लिए भारत को प्रति वर्ष लगभग 24,००० टेरा-वाट-घंटे (टीडब्ल्यूएच) ऊर्जा उत्पन्न करने की आवश्यकता होगी (करंट साइंस, 2०22, 122(5), 517-527)। इसमें से लगभग 6० प्रतिशत बिजली के रूप में इस्तेमाल होगी, जबकि शेष भाग का उपयोग इलेक्ट्रोलाइज़र में हाइड्रोजन बनाने के लिए किया जाएगा। हाइड्रोजन की जरूरत स्टील, उर्वरक, प्लास्टिक जैसे क्षेत्रों को कार्बन मुक्त करने के लिए होती है। जब हाइड्रोजन उत्पादन की वैकल्पिक तकनीकें बड़े पैमाने पर विकसित हो जाएंगी, तो बिजली की आवश्यकता भी कम हो जाएगी।

2023-24 में बिजली उत्पादन लगभग 195० टेरा-वाट-घंटे था, और हाल के वर्षों में सीएजीआर लगभग 4.8 प्रतिशत रहा है। इस स्तर पर विकास दर बनाए रखते हुए, चार से पांच दशकों में प्रति वर्ष 24,००० (टीडब्ल्यूएच) बिजली का उत्पादन संभव होगा। हालांकि, इसमें दो जटिलताएं हैं।

सबसे पहले, भारत को अपने ऊर्जा मिश्रण को कार्बन-मुक्त बनाना होगा। इसलिए बिजली उत्पादन में वृद्धि के साथ-साथ अंतिम उपयोगों का विद्युतीकरण और ऊर्जा मिश्रण का पुनर्गठन भी जरूरी है। वर्तमान में अंतिम ऊर्जा खपत (एफईसी) में बिजली की हिस्सेदारी लगभग 22 प्रतिशत है, जिसे काफी बढ़ाना होगा। आज का ऊर्जा मिश्रण मुख्य रूप से जीवाश्म ईंधनों पर निर्भर है, जबकि इन्हें ऐसे ऊर्जा स्रोतों से बदलना होगा जिनसे कार्बन उत्सर्जन न हो। इसका मतलब है कि भारत को जलविद्युत, परमाणु, सौर और पवन ऊर्जा से अधिक बिजली पैदा करनी होगी।

भारत में जलविद्युत और पवन ऊर्जा की क्षमता सीमित है। देश की आबादी घनी है, इसलिए सौर फोटोवोल्टिक परियोजनाओं के लिए बहुत बड़े भू-भाग को अलग करना आसान नहीं है। हालांकि जल, सौर और पवन ऊर्जा की पूरी क्षमता का उपयोग किया जाना चाहिए, लेकिन केवल ये स्रोत मिलकर भी ०.9 से अधिक एचडीआई हासिल करने के लिए जरूरी ऊर्जा स्तर उपलब्ध कराने में पर्याप्त नहीं हैं। इसलिए परमाणु ऊर्जा उत्पादन को तेजी से बढ़ाना होगा। जब तक यह लक्ष्य पूरा नहीं होता, तब तक भारत को कुछ हद तक जीवाश्म ईंधनों का उपयोग जारी रखना पड़ेगा।

दूसरे, सौर और पवन ऊर्जा अनियमित (अस्थिर) स्रोत हैं। सौर पैनलों और पवन चक्कियों से बनने वाली बिजली समय और मौसम के अनुसार बदलती रहती है। इसलिए बिजली की आपूर्ति को मांग के अनुरूप रखने के लिए, अधिक उत्पादन होने पर बिजली को संग्रहित करना और उत्पादन कम होने पर आपूर्ति बढ़ाना जरूरी होता है। बिजली का भंडारण महंगा है, और सौर व पवन ऊर्जा में मौसमी उतार-चढ़ाव को संभालने के लिए बड़े पैमाने पर भंडारण व्यवस्था करना बेहद खर्चीला है। उपभोक्ताओं को सस्ती बिजली उपलब्ध कराने के लिए बिजली के मिश्रण में पर्याप्त बेस-लोड उत्पादन क्षमता होनी चाहिए, यानी ऐसी बिजली जो मौसम या दिन-रात पर निर्भर न हो। परमाणु बिजलीघर निरंतर बेस-लोड बिजली देते हैं, इसलिए कार्बन-मुक्त ऊर्जा मिश्रण में उनका शामिल होना आवश्यक है।

इस आवश्यकता को समझते हुए, परमाणु ऊर्जा विभाग की इकाइयां भारतीय उद्योग के सहयोग से परमाणु ऊर्जा का उपयोग इस तरह करने पर काम कर रही हैं कि पूरी आपूर्ति श्रृंखला देश में ही विकसित हो। भारत में पर्याप्त यूरेनियम नहीं है, इसलिए केवल यूरेनियम का आयात करना पड़ता है। भारत ने परमाणु ईंधन तैयार करने, भारी पानी (हेवी वॉटर) बनाने और दाबित भारी जल रिएक्टर (पीएचडब्ल्यूआर) के निर्माण के लिए जरूरी सभी उपकरणों की तकनीक विकसित कर ली है। न्यूक्लियर पावर कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड (एनपीसीआईएल) ने अलग-अलग क्षमता वाले पीएचडब्ल्यूआर के डिजाइन और संचालन में महारत हासिल कर ली है, जिनमें सबसे बड़ी क्षमता 7०० मेगावाट की है। 7०० मेगावाट की तीन इकाइयां पहले से ही काम कर रही हैं और चौथी इकाई लगभग पूरी हो चुकी है। दो और इकाइयां निर्माण के उन्नत चरण में हैं। वर्ष 2०17 में केंद्र सरकार ने 7०० मेगावाट क्षमता के दस पीएचडब्ल्यूआर के निर्माण को मंजूरी दी थी, और इन परियोजनाओं पर काम तेजी से आगे बढ़ रहा है। 198० के दशक में एक नियामक निकाय की स्थापना की गई थी, जिसने परमाणु ऊर्जा संयंत्रों को विनियमित करने की क्षमता विकसित की है। भाभा परमाणु अनुसंधान केंद्र ने मूल्यवान सामग्रियों की पुनर्प्राप्ति के लिए प्रयुक्त परमाणु ईंधन के पुनर्संसाधन और परमाणु अपशिष्ट प्रबंधन के लिए प्रौद्योगिकियां विकसित की हैं। इन प्रयासों के परिणामस्वरूप, परमाणु ऊर्जा उत्पादन भारत के लिए तकनीकी रूप से व्यवहार्य, किफायती और सुरक्षित विकल्प है।

इन सफलताओं से केंद्र सरकार को प्रेरणा मिली है कि वह सदी के मध्य तक 1०० गीगावाट परमाणु ऊर्जा क्षमता का लक्ष्य तय करे। संसद के दोनों सदनों ने सस्टेनेबल हार्नेसिंग एंड एडवांसमेंट ऑफ न्यूक्लियर एनर्जी फॉर ट्रांसफॉर्मिंग इंडिया बिल, 2०25 पास कर दिया है। यह बिल एक व्यापक कानून है, जिसमें 1962 के एटॉमिक एनर्जी एक्ट और 2०1० के सिविल लायबिलिटी फॉर न्यूक्लियर डैमेज एक्ट के प्रावधानों को जोड़ा गया है। इसमें कहा गया है कि मौजूदा एटॉमिक एनर्जी रेगुलेटरी बोर्ड को इस कानून के तहत गठित माना जाएगा। बिल यह भी सुनिश्चित करता है कि किसी भी परमाणु संयंत्र की सुरक्षा, संरक्षा और निगरानी की प्राथमिक जिम्मेदारी उस संयंत्र के लाइसेंसधारी पर होगी।

परमाणु ऊर्जा के लिए तय किया गया लक्ष्य बहुत बड़ा है। संसद से पारित यह बिल एक साहसिक कदम है। भारत को विकसित देश बनने के लिए ऐसे बड़े लक्ष्य और साहसी कदमों की आवश्यकता है।

(लेखक एक प्रतिष्ठित परमाणु वैज्ञानिक और एटॉमिक एनर्जी कमीशन के सदस्य हैं। उन्होंने भारत की परमाणु ऊर्जा नीति को दिशा देने में अहम भूमिका निभाई है। वे भारत-अमेरिका सिविल न्यूक्लियर एग्रीमेंट के प्रमुख योगदानकर्ताओं में रहे हैं और होमी भाभा नेशनल इंस्टीट्यूट के संस्थापक निदेशक हैं।)

सू- दोकू क्र.093

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

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.92 का हल

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

चश्मे को साफ और खरोंच से बचाए रखने के लिए अपनाएं ये तरीके

चश्मे का इस्तेमाल करने वाले कई लोग अक्सर अपने चश्मे को साफ और खरोंच मुक्त रखने के लिए कई तरह के उपाय अपनाते हैं, लेकिन इनमें से कई उपाय सही नहीं होते हैं। इससे चश्मे का लेंस या फ्रेम खराब हो सकता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे सामान्य गलतियों के बारे में बताते हैं, जो लोग अपने चश्मे की सफाई करते समय कर देते हैं और इनसे आपको बचना चाहिए।

साबुन का इस्तेमाल न करें

साबुन का इस्तेमाल चश्मे की सफाई के लिए बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। साबुन में मौजूद केमिकल लेंस को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके अलावा साबुन से चश्मे की फ्रेम भी खराब हो सकती है। बेहतर होगा कि आप अपने चश्मे को साफ करने के लिए हल्के गर्म पानी का इस्तेमाल करें। साथ ही इसके लिए आप एक मुलायम कपड़े का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

कागज या रूमाल से न करें साफ

कई लोग अपने चश्मे को साफ करने के लिए कागज या रूमाल का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन यह भी एक बड़ी गलती है। कागज या रूमाल में मौजूद गंदगी लेंस पर खरोंच डाल सकते हैं। इसलिए इन्हें चश्मे को साफ करने के लिए इस्तेमाल न करें। इसके बजाय आप एक मुलायम कपड़े का इस्तेमाल कर सकते हैं, जिसे खासतौर पर चश्मे के लिए बनाया गया हो। यह लेंस को सुरक्षित रखता है और उसे खरोंच नहीं लगती है।

गर्म पानी से धोने की गलती न करें

गर्म पानी से चश्मे को धोना भी गलत है। गर्म पानी से लेंस या फ्रेम दोनों ही खराब हो सकते हैं। यह आपके चश्मे की पॉलिश को भी खराब कर सकता है और उसे तेजी से खराब कर सकता है। बेहतर होगा कि आप अपने चश्मे को हमेशा हल्के गर्म पानी और एक मुलायम कपड़े से साफ करें। इससे आपका चश्मा सुरक्षित रहेगा और उसकी उम्र भी बढ़ेगी।

बिना हाथ धोएं चश्मे को छूने की गलती न करें

बिना हाथ धोएं अपने चश्मे को छूने से भी बीमारी फैल सकती है इसलिए इससे बचना चाहिए। खासतौर पर अगर आप बाहर किसी सार्वजनिक जगह पर रहे हों तो अपने हाथों को पहले धोएं और फिर अपने चश्मे को हाथ लगाएं। इसके अलावा अगर आप किसी बीमार व्यक्ति के पास रहे हों तो अपने हाथों को अच्छे से धोएं और सैनिटाइजर का भी इस्तेमाल करें। इससे बीमारी का खतरा कम हो जाएगा।

स्टोर करने का गलत तरीका अपनाना

चश्मे को सही तरीके से रखना बहुत जरूरी है ताकि वह सुरक्षित रहे। कई लोग अपने चश्मे को बिना केस में ही रख देते हैं, जिससे वह टूट सकता है या उसकी फ्रेम खराब हो सकती है। इसलिए अपने चश्मे को हमेशा उसके केस में ही रखें ताकि वह सुरक्षित रहे। इन गलतियों से बचकर आप अपने चश्मे को लंबे समय तक सही रख सकते हैं और उसकी उम्र बढ़ा सकते हैं। (आरएनएस)

गुमशुदा लोगों की तलाश हेतु पुलिस चलायेगी अभियान 'ऑपरेशन स्माइल'

संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिस प्रशासन गुमशुदा बच्चों, महिलाओ व पुरूषों की तलाश के लिए दो माह का ऑपरेशन स्माइल अभियाल चलायेगा।

आज यहां पुलिस मुख्यालय उत्तराखण्ड के निदेशों के क्रम मे उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा गुमशुदा बच्चों, महिलाओं व पुरुषों की तलाश हेतु 1 जनवरी 2026 से प्रदेशभर में 2 माह का "ऑपरेशन स्माइल" अभियान चलाया जा रहा है। पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती कमलेश उपाध्याय के निर्देशन में पुलिस उपाधीक्षक उत्तरकाशी, जनक सिंह पंवार द्वारा आज पुलिस कार्यालय उत्तरकाशी में ऑपरेशन स्माइल अभियान से जुडे विभिन्न विभागों के साथ समन्वय मीटिंग की गयी, मीटिंग में अभियान को सफल बनाने हेतु विभिन्न महत्वपूर्ण पहलुओं तथा आपसी समन्वय पर चर्चा-परिचर्चा कर कार्ययोजना बनायी गयी। मीटिंग में अभियोजन अधिकारी देवमणि पाण्डेय सहित सीडब्ल्यूसी, स्वास्थ्य विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग, जिला बाल संरक्षण केन्द्र, श्रम विभाग, बाल एवं किशोर न्याय बोर्ड, चाइल्ड हेल्प लाईन आदि विभागों के अधिकारी/कर्मचारियों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

सीमेंट की आपूर्ति के नाम पर ठगे एक लाख 72 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। सीमेंट कम्पनी का कर्मचारी बनकर सीमेंट की आपूर्ति का झांसा देकर एक लाख 72 हजार रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार भानियावाला निवासी हरविन्दर सिंह ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके फोन पर कॉल आयी और कॉल करने वाले ने अपने आपको श्री सीमेंट कम्पनी का कर्मचारी बनर ग्रेट ट्रेड सीमेन्ट की आपूर्ति का आश्वासन देकर उससे एक लाख 72 हजार रूपये ठग लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बिजली चोरी में मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने बिजली चोरी के मामले में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अवर अभियंता विद्युत वितरण उपखण्ड गणेश पुर नीरज कुमार ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने बुडडी गांव निवासी मौहम्मद आरिफ के मकान पर छापा मारा तो वहां पर विद्युत लाईन में कटिया डालकर विद्युत चोरी करते हुए पकड लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मकान का ताला तोड लाखों के जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। मकान का ताला तोडकर वहां से लाखों रूपये के जेवरात चोरी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवलोक कालोनी निवासी सतीश भण्डारी ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से सोने के जेवरात चोरी करके ले गये।

जेवरात दिखाने के बहाने उडायी चेन

संवाददाता

देहरादून। जेवरात दिखाने के बहाने एक चेन चोरी करने के मामले में पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मॉल आफ दून में स्थित किशना डायमंड एंड गोल्ड ज्वैलरी के अभिषेक शर्मा न` नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनकी दुकान में दो महिलाएं व एक पुरूष जेवरात खरीदने के लिए आये थे। जिनको उसने कई जेवरात दिखाये और इसी दौरान वह अन्य ग्राहकों को देखने लगा तभी मौका पाकर उक्त लोग एक चेन चोरी करके ले गये।

वर्ष 2026: सुशासन, विकास और आत्मनिर्भर उत्तराखंड की दिशा में धामी सरकार

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में वर्ष 2026 राज्य के विकास की दिशा में एक निर्णायक और परिणामोन्मुख वर्ष के रूप में रहने जा रहा है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में वर्ष 2026 राज्य के विकास की दिशा में एक निर्णायक और परिणामोन्मुख वर्ष के रूप में रहने जा रहा है। ऐतिहासिक नीतिगत निर्णयों के बाद अब सरकार का मुख्य फोकस योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन, जमीनी बदलाव और आम नागरिक की आय व जीवन स्तर में ठोस सुधार पर केंद्रित रहेगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में वर्ष 2026 की कार्ययोजना सुशासन, समावेशी विकास, आर्थिक आत्मनिर्भरता, कृषिखउद्यानिकी सशक्तिकरण और पर्यावरण संतुलन के इर्द-गिर्द केंद्रित है। सरकार का प्राथमिक लक्ष्य शासन व्यवस्था को और अधिक पारदर्शी, जवाबदेह और तकनीक-आधारित बनाना है। वर्ष 2026 में ई-गवर्नेंस को सभी विभागों में अनिवार्य रूप से लागू करते हुए डिजिटल फाइल सिस्टम, ऑनलाइन सेवाओं और समयबद्ध डिलीवरी को सशक्त किया जाएगा। भ्रष्टाचार पर जीरो टॉलरेंस नीति के तहत जन शिकायतों का त्वरित निस्तारण और सेवाओं की तय समय-सीमा में उपलब्धता सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है। राज्य में सड़क, रेल और हवाई कनेक्टिविटी को मजबूती देना 2026 के एजेंडे का अहम स्तंभ है। चारधाम ऑल वेदर रोड, ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल परियोजना, हेली सेवाओं का विस्तार और सीमावर्ती क्षेत्रों में रणनीतिक सड़कों के निर्माण पर विशेष ध्यान दिया जाएगा, ताकि पर्वतीय और दूरस्थ क्षेत्रों तक स्वास्थ्य, शिक्षा और आपात सेवाओं की आसान पहुंच सुनिश्चित हो सके। पर्यटन को आर्थिक इंजन के रूप में विकसित करना 2026 की रणनीति का महत्वपूर्ण हिस्सा है। चारधाम यात्रा को सुरक्षित और तकनीकी रूप से सक्षम बनाने के साथ-साथ विंटर टूरिज्म, साहसिक पर्यटन, ईको-टूरिज्म और होमस्टे योजनाओं को प्रोत्साहन दिया जाएगा। स्थानीय युवाओं और महिलाओं की भागीदारी से पर्यटन आधारित रोजगार सृजन पर विशेष जोर रहेगा। वर्ष 2026 मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सरकार के लिए "नीतियों से परिणाम" का वर्ष होगा। उद्यानिकी, पॉलीहाउस और कीवी जैसी उच्च आय वाली योजनाओं के माध्यम से ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूती देते हुए सरकार का लक्ष्य उत्तराखंड को एक सशक्त, आत्मनिर्भर और संतुलित विकास वाला राज्य बनाना है, जहाँ विकास और प्रकृति साथ-साथ आगे बढ़ें और हर नागरिक को समान अवसर मिले। युवाओं और महिलाओं को सशक्त बनाना हमारी प्राथमिकता है। सरकारी भर्तियों में पारदर्शिता के साथ-साथ स्टार्टअप, उद्योग और स्वरोजगार के अवसर बढ़ाए जा रहे हैं। महिला सशक्तिकरण और पर्यावरण संरक्षण पर विशेष ध्यान देंगे। हमारा लक्ष्य है कि उत्तराखंड सशक्त, सुरक्षित, आत्मनिर्भर और विकास के अवसरों से भरपूर राज्य बने जहां किसान समृद्ध हों, युवा आशावान हों और महिलाएं मुख्यधारा में सहभागी बनें।

नववर्ष पर मंदिरों में सुरक्षा व यातायात व्यवस्था के विशेष एवं सुदृढ़ इंतजाम

हमारे संवाददाता

पौड़ी। नववर्ष के अवसर पर जनपद के प्रमुख मंदिरों सिद्धबली कोटद्वार, मां धारी देवी श्रीनगर,ज्वाल्पा देवी बुंखाल कालिंका सहित अन्य मंदिरों में श्रद्धालुओं की अत्यधिक भीड़ उमड़ रही है। इस दौरान शांतिपूर्ण, सुरक्षित एवं सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से पुलिस द्वारा सभी मंदिर परिसरों में व्यापक सुरक्षा एवं व्यवस्था प्रबंधन सुनिश्चित किया गया है।

श्रद्धालुओं की सुविधा एवं सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए मंदिर परिसरों में पर्याप्त पुलिस बल की तैनाती की गई है। दर्शन व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने हेतु प्रवेश एवं निकास मार्गों को सुव्यवस्थित कर भीड़ नियंत्रण के प्रभावी उपाय अपनाए जा रहे हैं, जिससे किसी भी प्रकार की अव्यवस्था उत्पन्न न हो। इसके साथ ही मंदिर परिसरों एवं आसपास के क्षेत्रों में निरंतर गश्त, सतत निगरानी एवं यातायात नियंत्रण के माध्यम से पुलिस द्वारा सतर्कता बरती जा रही है। किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए पुलिस टीमें पूर्णत: तत्पर एवं सक्रिय हैं, ताकि श्रद्धालु सुरक्षित, शांतिपूर्ण एवं व्यवस्थित वातावरण में दर्शन कर नववर्ष का शुभारंभ कर सकें।

पुलिस कर्मियों द्वारा धूमधाम से मनाया गया नववर्ष का जश्न

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी पुलिस परिवार की महिलाओं एवं महिला पुलिस कर्मियों द्वारा नववर्ष का जश्न पूरे उत्साह व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया है।

पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी के निर्देशन में कल 31 दिसम्बर 2025 को नववर्ष की पूर्वसंध्या पर पुलिस लाईन ज्ञानसू उत्तरकाशी में पुलिस परिवार की महिलाओं एवं महिला पुलिस कर्मियों के लिये एक भव्य सेलिब्रेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पुलिस परिवार की महिलों, बच्चों एवं महिला पुलिसकर्मियों द्वारा संगीत व नृत्य कर एक-दूसरे के साथ खुशियों के पल साझा किए गये। कार्यक्रम में पुलिस परिवार की महिलाओं व बच्चों(जूनियर तथा सीनियर वर्ग) के लिये म्युजिकल चेयर प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया जिसमे सभी के द्वारा बढ-चढकर प्रतिभाग किया गया। कार्यक्रम के अन्त में विजेताओं को पुरसकृत कर सम्मानित किया गया।

पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, श्रीमती कमलेश उपाध्याय द्वारा सेलिब्रेशन कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि प्रतिभाग कर सभी को नववर्ष की शुभकामनाएं दी गयी। उनके द्वारा पुलिस परिवार की महिलाओं द्वारा समाज की सुरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने, महिला पुलिसकर्मियों द्वारा ड्यूटी के साथ-साथ अपने घर-परिवार मे दैनिक कर्तव्यों का बखूबी निर्वहन कर महिला सशक्तिकरण में अहम योगदान हेतु सभी का उत्साहवर्धन किया गया। बच्चों को उज्ज्वल भविष्य के लिये शुभकामनाएं दी गयी।

इस आयोजन ने सभी को एक नई ऊर्जा और उत्साह से भर दिया। इस अवसर पर प्रभारी निरीक्षक कोतवाली श्रीमती भावना कैंथोला, प्रभारी महिला काउंसलिग सैल श्रीमती गीता सहित बडी संख्या मे पुलिस परिवार की महिलाएं, बच्चे एवं महिला पुलिस कर्मी उपस्थित रहे।

उत्तराखंड परिवहन निगम के बेड़े में 100 नई बसें शामिल

❑मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय से मुख्यमंत्री ने किया फ्लैग ऑफ

हमारे संवाददाता

देहरादून। नववर्ष के अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा उत्तराखंड परिवहन निगम के बेड़े में 100 नई बसें शामिल की गई है। मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय से बसों का फ्लैग ऑफ किया गया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने 10 ए. सी. एवं 2 स्लीपर अनुर्बोधित बसों को भी जनता को समर्पित किया। साथ ही उन्होंने परिवहन निगम की स्मारिका "अनवरत" एवं सड़क सुरक्षा पर आधारित कैलेंडर का विमोचन किया तथा कठिन परिस्थितियों में कर्तव्यनिष्ठा और ईमानदारी से कार्य करने वाले कर्मठ कर्मचारियों को सम्मानित किया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि अत्याधुनिक तकनीक से सुसज्जित ये नई बसें राज्य के सार्वजनिक परिवहन तंत्र को सशक्त बनाएंगी। इससे यात्रियों को सुरक्षित, सुविधाजनक और किफायती यात्रा सुविधा मिलेगी तथा राज्य की आर्थिक, सामाजिक और पर्यटन गतिविधियों को भी नई गति प्राप्त होगी। उन्होंने कहा कि दुर्गम और पर्वतीय भौगोलिक परिस्थितियों वाले उत्तराखंड में एक सुदृढ़ परिवहन व्यवस्था नागरिक सुविधा के साथ-साथ आर्थिक विकास के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार परिवहन निगम को मजबूत बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। अब तक 13 से अधिक नए बस अड्डों और कार्यशालाओं का निर्माण पूर्ण किया जा चुका है, जबकि 14 अन्य स्थानों पर कार्य प्रगति पर है, जिनमें 4 आईएसबीटी भी शामिल हैं। शीघ्र ही निगम के बेड़े में इलेक्ट्रिक बसों को भी सम्मिलित किया जाएगा।

उन्होंने बताया कि निगम की बसों में जीपीएस, सीसीटीवी कैमरे, ई-टिकटिंग, फ्लीट मॉनिटरिंग एवं समयबद्ध मेंटेनेंस जैसी आधुनिक सुविधाएं सुनिश्चित की जा रही हैं, जिससे यात्रियों के साथ-साथ कर्मचारियों की सुरक्षा भी सुदृढ़ होगी। सरकार ने निगम कर्मियों के हितों को ध्यान में रखते हुए डीए वृद्धि, सातवें वेतन आयोग की सिफारिशों का क्रियान्वयन एवं नई भर्तियों के माध्यम से मैनपावर की कमी को दूर करने का कार्य किया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार परिवहन निगम को "सेवा का माध्यम" मानते हुए इसे आधुनिक, आत्मनिर्भर और जनोन्मुखी बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। पारदर्शी नीतियों और जवाबदेही के बल पर उत्तराखंड निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर है। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, सुबोध उनियाल, राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक खजानदास, उमेश शर्मा काऊ, श्रीमती सविता कपूर, एमडी परिवहन निगम एवं अपर सचिव श्रीमती रीना जोशी तथा परिवहन विभाग के अधिकारी उपस्थित रहे।

मुख्य सचिव ने प्रदेशवासियों को नव वर्ष की शुभकामनाएं दी

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने नव वर्ष के शुभ अवसर पर सभी प्रदेशवासियों को नववर्ष की शुभकामनाएं दी।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने नववर्ष के शुभ अवसर पर सभी प्रदेशवासियों को नववर्ष की शुभकामनाएं दी हैं। इस अवसर पर सचिवालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम के दौरान मुख्य सचिव ने सचिवालय परिवार और पूरे प्रदेशवासियों को नववर्ष कर की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी एवं प्रदेशवासियों के सुख, समृद्ध, आनन्दमय एवं खुशहाल जीवन की कामना की।

सचिवालय परिसर में उपस्थित सभी अधिकारी-कर्मचारीगणों को सम्बोधित करते हुए मुख्य सचिव ने कहा कि यह सचिवालय राज्य की सर्वोच्च संस्था है। हम सभी इस संस्था के भागीदार हैं, इस राज्य की समस्त नीतियां और महत्त्वपूर्ण निर्णय इसी संस्था से निकलते हैं। इसलिए इस संस्था की गरिमा बनाए रखने और इसके उद्देश्यों को फलीभूत करने की जिम्मेदारी हम सभी की है। नववर्ष के अवसर पर हमें यह संकल्प लेना है कि इस संस्था की गरिमा और इसका स्टेटस सिर्फ उत्तराखण्ड ही नहीं बल्कि अन्य राज्यों के लिए भी प्रेरणा बने। उन्होंने कहा कि हमें प्रदेश एवं प्रदेशवासियों की सेवा के लिए है। इस अवसर पर अपर सचिव नवनीत पाण्डेय, सचिवालय संघ के पदाधिकारी एवं सचिवालय के समस्त अधिकारी कर्मचारीगण उपस्थित थे।

जश्न के लिये थामा बोतल का हाथ, हवालात में कटी रात

संवाददाता

देहरादून। नव वर्ष की पूर्व संध्या पर शराब को हाथ में थामने वाले 62 वाहन चालकों को गिरफ्तार कर वाहनों को सीज कर दिया गया।

❑शराब पीकर वाहन चलाने वाले 62 लोगों को पुलिस ने किया गिरफ्तार, वाहन सीज

नव वर्ष की पूर्व संध्या तथा नववर्ष के अवसर पर भारी संख्या में पर्यटकों के देहरादून, मसूरी व आसपास के पर्यटक स्थलों पर आने के दृष्टिगत एसएसपी देहरादून के निर्देशों पर जनपद के सभी थाना क्षेत्रो में पुलिस द्वारा सुरक्षा के समुचित प्रबंध सुनिश्चित किए गए हैं, साथ ही जनपद की सीमाओ व आंतरिक मार्गों पर पुलिस द्वारा बैरियर लगाकर सभी वाहन चालकों की एल्कोमीटर के माध्यम से सघन चेकिंग सुनिश्चित की गयी। नव वर्ष की पूर्व संध्या पर चेकिंग के दौरान पुलिस द्वारा शराब पीकर वाहन चलाने वाले 62 वाहन चालकों को गिरफ्तार किया गया तथा सभी 62 वाहनों को सीज किया गया। एसएसपी अजय सिंह द्वारा स्वयं देर रात्रि तक क्षेत्र में भ्रमणशील रहते हुए पुलिस व्यवस्थाओं का जायजा लिया गया, साथ ही अधीनस्थ अधिकारियों को सुरक्षा एवं यातायात व्यवस्थाओं के संबंध में आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए।

नववर्ष की पूर्व रात्रि पर सुरक्षा व्यवस्थाओं का जायजा लेने ग्राउंड जीरो पर पहुँचे डीजीपी

संवाददाता

देहरादून। नव वर्ष की पूर्व रात्रि पर डीजीपी उत्तराखंड द्वारा स्वयं जनपद देहरादून के व्यस्तम मार्गो का निरीक्षण करते हुए सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया गया।

आज यहां नव वर्ष की पूर्व रात्रि पर डीजीपी उत्तराखंड द्वारा स्वयं जनपद देहरादून के व्यस्तम मार्गो का निरीक्षण करते हुए सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया गया।

निरीक्षण के दौरान डीजीपी द्वारा नव वर्ष की पूर्व संध्या व नववर्ष के अवसर पर भारी संख्या मे पर्यटकों के देहरादून, मसूरी व आसपास के पर्यटक स्थलों पर आने की संभावना के दृष्टिगत

सुरक्षा के समुचित प्रबंध सुनिश्चित करने हेतु एसएसपी देहरादून को आवश्यक निर्देश दिए गए, साथ ही ड्यूटी के दौरान अपने व्यवहार संयमित रखने तथा देहरादून आने वाले पर्यटकों की हर सम्भव सहायता के लिए उपस्थित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए गए। ड्यूटी के दौरान पुलिस कर्मियों का उत्साह वर्धन करते हुए उनके साथ सूक्ष्म जलपान कर सभी को नववर्ष की शुभकामनाएं दी व प्रदेशवासियों को भी नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं दी गई।

नव वर्ष पर पुलिस ने दी खुशियों की सौगात

हमारे संवाददाता

देहरादून। नववर्ष पर पुलिस ने लोगों को खुशियों की सौगात दी है। पुलिस ने कलियर क्षेत्र में खोये गये 82 मोबाइल फोन उनके स्वामियों को लौटा दिये है।

जानकारी के अनुसार लापरवाही या

❑कलियर क्षेत्र में खोये 82 मोबाइल स्वामियों को लौटाए

भूलवश मोबाइल खोने से दुखी लोगों को राहत देने के लिए भी हरिद्वार पुलिस अपने कप्तान के मार्गदर्शन में "ऑपरेशन रिकवरी" के तहत उत्तराखण्ड व अन्य राज्यों तक से खोए हुए मोबाइल रिकवर कर रही है। ताजा मामला थाना कलियर से जुड़ा हुआ है जहां पुलिस टीम ने सीईआईआर पोर्टल की मदद से खोए हुए कुल 82 मोबाइल फोन रिकवर कर पुलिस अधीक्षक ग्रामीण की उपस्थिति में लौटाए गये।

बरामद किए गए मोबाइलों की बाजार कीमत लगभग 16 लाख रूपये से अधिक आंकी गई। बाहरी राज्यो से जनपद हरिद्वार में कलियर दरगाह में जियारत के लिए आए हुए तथा कुछ स्थानीय निवासियों के ये उम्मीद छोड चुके जायरीन एवं अन्य पीडितो के चेहरो पर मुस्कान लाने में कामयाब हो रही है।

ट्रक की चपेट में आकर एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। ट्रक की चपेट में एक की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्द्रबनी निवासी सरोजनी देवी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति महावीर सिंह बाजार से घर की तरफ आ रहे थे जब वह आईएसबीटी के पास पहुंचे तभी चौक पर एक ट्रक ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उनकी मौके पर ही 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।