



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

सवाल की कीमत नौकरी, धमकी और खौफ सत्ता से सवाल पर 'बुलडोजर'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून/लखनऊ। लोकतंत्र में प्रेस कान्फ्रेंस का मतलब सवाल-जवाब होता है। लेकिन उत्तर प्रदेश में महिला पत्रकार दिव्या श्रीवास्तव से जुड़े घटनाक्रम ने इस बुनियादी लोकतांत्रिक परंपरा पर ही सवाल खड़े कर दिए हैं। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ से एक तीखा सवाल पूछने के बाद पत्रकार के सामने नौकरी जाने, पृष्ठताछ और धमकी जैसी परिस्थितियां खड़ी होने के आरोप सामने आए हैं। विपक्ष ने इसे सीधे तौर पर पत्रकारिता की आवाज दबाने और सत्ता के असहज सवालों से बचने की कोशिश करार दिया है। मामला इसलिए भी गंभीर है क्योंकि सवाल किसी राजनीतिक मंच पर नहीं, बल्कि मुख्यमंत्री की प्रेस वार्ता में पूछा गया था। यानी जहां पत्रकारों से सवाल पूछने और सरकार से जवाब मांगने की अपेक्षा होती है, वहीं सवाल पूछने वाली पत्रकार को ही कथित दबाव का सामना करना पड़ा।

लोकतंत्र में पत्रकार का काम सत्ता के सामने खड़े होकर सवाल पूछना है। सवाल तीखा हो सकता है, असहज कर सकता है और सरकार को कठघरे में खड़ा कर सकता है। लेकिन सवाल का जवाब तथ्यों से दिया जाना चाहिए। दिव्या श्रीवास्तव प्रकरण में विपक्ष का आरोप है कि सवाल पूछने के बाद पत्रकार पर दबाव बनाया गया। नौकरी जाने और धमकी जैसे आरोपों ने पूरे मामले को महज एक पत्रकार की व्यक्तिगत परेशानी से निकालकर मीडिया की स्वतंत्रता बनाम सत्ता के दबाव की बहस के केंद्र में ला दिया है। सबसे बड़ा सवाल यही है कि अगर पत्रकार सत्ता से सवाल नहीं पूछेगा

हाल ए सरकार

► योगी सरकार पर पत्रकार की आवाज दबाने के आरोप

► डबल इंजन सरकार में सवाल पूछना इतना बड़ा अपराध

► सत्ता से सवाल पूछना गुनाह है तो प्रेस कान्फ्रेंस किसलिए



तो फिर जनता की ओर से सवाल कौन पूछेगा? इस घटनाक्रम पर समाजवादी पार्टी प्रमुख अखिलेश यादव ने भी सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि यदि पत्रकारों को सवाल पूछने का अधिकार नहीं है तो प्रेस कान्फ्रेंस को प्रेस एकालाप कहा जाना चाहिए। यह टिप्पणी इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि विवाद की जड़ ही सवाल पूछने के अधिकार से जुड़ी है। सरकार की प्रेस वार्ता में पत्रकार मौजूद होते हैं ताकि सरकार की नीतियों, फैसलों और दावों पर सवाल कर सकें। यदि केवल अनुकूल सवाल ही स्वीकार्य हों तो फिर प्रेस वार्ता और सरकारी प्रचार कार्यक्रम के बीच अंतर ही क्या रह जाता है? भाजपा सरकारें सुशासन, कानून-व्यवस्था और मजबूत प्रशासन को अपनी पहचान बताती रही हैं। ऐसे में पत्रकार पर दबाव के आरोप सरकार के सामने असहज सवाल खड़े करते हैं।

क्या मजबूत सरकार की ताकत सवालों का सामना करने में है या सवाल पूछने वाले को चुप कराने में? यदि पत्रकार ने गलत तथ्य रखे, तो सरकार उसका खंडन कर सकती थी। यदि सवाल भ्रामक था, तो तथ्य सामने रखे जा सकते थे। यदि कोई पत्रकारिता संबंधी गलती हुई थी, तो संस्थागत स्तर पर उसका समाधान हो सकता था। लेकिन यदि सवाल के बाद पत्रकार को नौकरी गंवानी पड़ी और उसके सामने सरकारी तंत्र से पृष्ठताछ अथवा धमकी का माहौल बना, जैसा विपक्ष आरोप लगा रहा है, तो यह केवल एक पत्रकार का मामला नहीं रह जाता। विवाद में कथित तौर पर बुलडोजर के खौफ का भी उल्लेख किया जा रहा है। उत्तर प्रदेश की राजनीति में बुलडोजर सरकार की कार्रवाई और सख्ती का प्रतीक बन चुका है। ऐसे में यदि किसी पत्रकार को ही बुलडोजर की धमकी

महसूस होने का दावा किया जाता है तो यह लोकतांत्रिक व्यवस्था के लिए बेहद गंभीर आरोप है। हालांकि इन आरोपों की स्वतंत्र पुष्टि और पूरे घटनाक्रम पर संबंधित पक्षों का स्पष्ट पक्ष सामने आना जरूरी है। लेकिन सवाल फिर वही है कि क्या पत्रकार को सत्ता से सवाल पूछने के बाद अपनी सुरक्षा को लेकर चिंतित होना चाहिए? देशभर में पिछले कुछ वर्षों से मीडिया की स्वतंत्रता, पत्रकारों पर राजनीतिक दबाव और सत्ता के साथ मीडिया के रिश्तों को लेकर बहस चलती रही है। उत्तर प्रदेश का यह प्रकरण उसी बहस को फिर सामने ले आया है। सत्ता के लिए पत्रकारिता तब तक सुविधाजनक हो सकती है, जब तक वह उपलब्धियों की खबर लिखती रहे। असली लोकतांत्रिक परीक्षा तब होती है जब पत्रकार सरकार के दावों के सामने असुविधाजनक सवाल रखता है। सरकार की आलोचना सरकार

विरोध नहीं होती और सवाल पूछना अपराध नहीं। लोकतंत्र में सत्ता बदलती रहती है, लेकिन सवाल पूछने का अधिकार स्थायी रहना चाहिए।

इस पूरे विवाद का सबसे चिंताजनक पहलू यही है कि यदि किसी पत्रकार को सवाल पूछने के बाद कथित दबाव का सामना करना पड़ता है तो इसका संदेश केवल मीडिया तक सीमित नहीं रहता। न्यूजरूम में बैठा दूसरा पत्रकार भी सोच सकता है कि क्या यह सवाल पूछना सुरक्षित है? और जब पत्रकार सवाल पूछने से पहले अपने रोजगार, सुरक्षा या भविष्य के बारे में सोचने लगे, तब लोकतंत्र का चौथा स्तंभ बाहर से खड़ा दिखाई दे सकता है, लेकिन भीतर से कमजोर होने लगता है। इसलिए सरकार को आगे आकर पूरे घटनाक्रम पर स्थिति स्पष्ट करनी चाहिए। पत्रकार पर लगाए गए आरोप हों तो सामने रखे जाएं। नौकरी जाने का कारण सार्वजनिक किया जाए। यदि किसी सरकारी तंत्र ने पत्रकार से पृष्ठताछ या दबाव बनाया तो उसका आधार बताया जाए और यदि धमकी के आरोप गलत हैं तो सरकार उन्हें स्पष्ट रूप से खारिज करे। क्योंकि लोकतंत्र में सरकार की सबसे बड़ी ताकत यह नहीं कि उसके पास सत्ता है। उसकी सबसे बड़ी ताकत यह है कि वह सवालों का सामना करने का साहस रखती है।

सवाल पूछने वाले पत्रकार को जवाब मिलेगा या कार्रवाई? लोकतंत्र में प्रेस कान्फ्रेंस होगी या प्रेस एकालाप? सत्ता आईने से संवाद करेगी या आईना तोड़ने का आरोप झेलेगी? यही सवाल अब उत्तर प्रदेश की सियासत और मीडिया की स्वतंत्रता के सामने खड़ा है।

राजधानी में आधी रात थार में हुड़दंग करना पड़ा भारी



संवाददाता

देहरादून। दून में बल्लपुर-चकराता रोड पर आधी रात तेजी से थार दौड़ाने और सनरूफ से बाहर निकलकर सिगरेट पीते हुए हुड़दंग करने का वीडियो इंटरनेट मीडिया पर प्रसारित होना वाहन सवारों को भारी पड़ गया। वीडियो पर संज्ञान लेते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक परमिंद्र सिंह डोबाल ने तत्काल कार्रवाई के निर्देश दिए। मामला देरात का बताया जा रहा

है। इंटरनेट मीडिया पर प्रसारित वीडियो में काले रंग की महिंद्रा थार यूके-07-एचएन-7668 को सड़क पर तेज एवं लापरवाही से दौड़ते हुए दिखाया गया। इसी दौरान वाहन में सवार लोग सनरूफ से बाहर निकलकर हुड़दंग करते नजर आए। वीडियो सामने आने के बाद पुलिस ने इसे गंभीरता से लिया और वाहन की पहचान शुरू कर दी। एसएसपी के निर्देश के बाद कैट पुलिस ने प्रसारित

वीडियो की पड़ताल की। वीडियो में दिखाई दे रहे वाहन के नंबर के आधार पर पुलिस ने थार को ट्रेस किया। जांच के बाद पुलिस ने वाहन चालक सोनू कुमार, निवासी रायपुर को पकड़ लिया। वाहन में सवार दो युवतियों को भी पुलिस ने हिरासत में लिया। पुलिस ने तीनों के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई करते हुए थार को मोटर वाहन अधिनियम के तहत सीज कर दिया।

दून वैली मेल

संपादकीय

एआई का रोजगार संकट

कृत्रिम बुद्धिमत्ता यानी एआई अब भविष्य की कोई काल्पनिक तकनीक नहीं रह गई है। वह हमारे दफ्तरों, विद्यालयों, मीडिया संस्थानों, उद्योगों, बैंकों और यहां तक कि रोजमर्रा के जीवन में प्रवेश कर चुकी है। सवाल अब यह नहीं है कि एआई आएगा या नहीं, बल्कि यह है कि एआई के आने के बाद इंसान के काम की जगह और भूमिका क्या होगी? सबसे बड़ी चिंता रोजगार को लेकर है। जिस काम को करने में किसी कर्मचारी को घंटों लगते थे, एआई उसे कुछ मिनटों में कर सकता है। समाचारों का प्रारूप तैयार करना, आंकड़ों का विश्लेषण, अनुवाद, ग्राहक सेवा, लेखा-जोखा, चित्र और वीडियो बनाना, साफ्टवेयर कोड लिखना जैसे अनेक काम अब मशीनें करने लगी हैं। इसका सीधा अर्थ है कि आने वाले वर्षों में कई पारंपरिक नौकरियों की मांग कम हो सकती है। लेकिन तस्वीर का दूसरा पहलू भी उतना ही महत्वपूर्ण है। तकनीक इतिहास में पहली बार रोजगार का संकट नहीं ला रही। औद्योगिक क्रांति ने मशीनों को श्रम का विकल्प बनाया, कंप्यूटर ने टाइपराइटर और अनेक दफ्तरी कामों को बदला और इंटरनेट ने संचार तथा व्यापार की पूरी व्यवस्था बदल दी। हर दौर में कुछ रोजगार समाप्त हुए, लेकिन नए रोजगार भी पैदा हुए। एआई भी संभवतः रोजगार को खत्म करने से अधिक रोजगार की प्रकृति को बदलने वाला माध्यम बनेगा। समस्या तब पैदा होगी जब तकनीकी बदलाव की गति और मनुष्य की तैयारी के बीच बहुत बड़ा अंतर पैदा हो जाएगा। भारत जैसे युवा देश के सामने यह चुनौती और गंभीर है। हर वर्ष बड़ी संख्या में युवा रोजगार बाजार में प्रवेश करते हैं। यदि कंपनियां कम कर्मचारियों से अधिक काम कराने के लिए एआई का इस्तेमाल करती हैं और शिक्षा व्यवस्था युवाओं को नई तकनीकी जरूरतों के अनुरूप तैयार नहीं करती, तो डिग्रीधारी बेरोजगारों की संख्या बढ़ने का खतरा वास्तविक है। यहां सरकार और उद्योग दोनों की जिम्मेदारी बनती है। केवल यह कहना पर्याप्त नहीं कि युवाओं को कौशल हासिल करना चाहिए। सवाल यह है कि कौन-सा कौशल, किस स्तर का कौशल और उसे हासिल करने का अवसर किसे मिलेगा? ग्रामीण भारत, छोटे शहरों और आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों के युवाओं के पास अत्याधुनिक तकनीक तक पहुंच महानगरों के युवाओं जैसी नहीं है। यदि एआई आधारित अर्थव्यवस्था में यह डिजिटल खाई बनी रही तो तकनीक अवसरों की बराबरी करने के बजाय आर्थिक असमानता को और बढ़ा सकती है। मीडिया और पत्रकारिता इसका अच्छा उदाहरण है। एआई समाचार का प्रारूप बना सकता है, आंकड़े खंगाल सकता है और भाषा सुधार सकता है, लेकिन मैदान में जाकर किसी पीड़ित की आंखों में झांकना, सत्ता से कठिन सवाल पूछना, किसी दस्तावेज के पीछे छिपे सच को तलाशना और सामाजिक संदर्भ को समझना अभी भी मानवीय काम है। इसलिए चुनौती पत्रकार को एआई से प्रतिस्पर्धा करने की नहीं, बल्कि एआई को अपने औजार में बदलने की है। यही बात शिक्षा, चिकित्सा, कानून, प्रशासन और दूसरे क्षेत्रों पर भी लागू होती है। भविष्य का सफल कर्मचारी वह नहीं होगा जो मशीन से मुकाबला करेगा, बल्कि वह होगा जो मशीन के साथ बेहतर काम करना जानता होगा। मानवीय विवेक, रचनात्मकता, संवेदना, नेतृत्व और निर्णय क्षमता की कीमत इसलिए और बढ़ सकती है। फिर भी एआई के विस्तार को बाजार की ताकतों के भरोसे छोड़ देना उचित नहीं होगा। यदि किसी उद्योग में तकनीक के कारण हजारों लोगों की जरूरत कम होती है तो उन कर्मचारियों के पुनःप्रशिक्षण की जिम्मेदारी कौन उठाएगा? क्या कंपनियां केवल उत्पादकता बढ़ाने का लाभ लेंगी या कर्मचारियों के कौशल विकास में भी निवेश करेंगी? क्या सरकार नई अर्थव्यवस्था के लिए सामाजिक सुरक्षा का ढांचा तैयार करेगी? इन प्रश्नों से बचना आने वाले संकट को टालना नहीं, बल्कि उसे बड़ा करना होगा। भारत को ऐसी नीति की जरूरत है जिसमें एआई विरोधी सोच के बजाय एआई के साथ रोजगार सृजन की रणनीति हो। विद्यालयों और विश्वविद्यालयों में केवल पारंपरिक पाठ्यक्रम नहीं, बल्कि डिजिटल साक्षरता, तर्कशक्ति, रचनात्मकता और एआई के जिम्मेदार उपयोग की शिक्षा हो। छोटे शहरों के युवाओं को भी आधुनिक तकनीकी प्रशिक्षण मिले। उद्योगों को कर्मचारियों के पुनःकौशल विकास के लिए प्रोत्साहित किया जाए। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें विकास की परिभाषा फिर से तय करनी होगी। यदि एआई कंपनियों का मुनाफा बढ़ता है लेकिन रोजगार, आय और सामाजिक सुरक्षा को कमजोर करता है तो ऐसी प्रगति अधूरी है। तकनीक का उद्देश्य मनुष्य को काम से बाहर करना नहीं, मनुष्य के काम को अधिक उत्पादक, सम्मानजनक और बेहतर बनाना होना चाहिए। एआई से नौकरियों पर संकट निश्चित रूप से गंभीर है, लेकिन उससे भी बड़ा संकट होगा बिना तैयारी के भविष्य में प्रवेश करना। मशीनें तेज होती जाएंगी, इसलिए मनुष्य को केवल मशीन से तेज बनने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। उसे उन क्षेत्रों में मजबूत होना होगा जहां मशीन की गति से अधिक जरूरी है कि विवेक, संवेदना, कल्पना और जिम्मेदारी। आखिरकार सवाल एआई का नहीं, एआई के इस्तेमाल की दिशा का है। तकनीक किसके लिए काम करेगी, सिर्फ पूंजी के लिए या समाज के लिए। इसका फैसला आने वाले वर्षों की नीतियां करेंगी। यदि तकनीक का लाभ व्यापक समाज तक पहुंचाया गया तो एआई रोजगार का अंत नहीं, काम की दुनिया का नया आरंभ बन सकता है।

2027 का 'सियासी ट्रेंडर' जारी

कार्यालय संवाहदाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में प्रवर्तन निदेशालय की कार्रवाई ने सियासी तापमान बढ़ा दिया है। कांग्रेस ने कार्रवाई के समय और उसके राजनीतिक प्रभाव को सीधे 2027 के विधानसभा चुनाव से जोड़ते हुए इसे राजनीतिक दबाव बनाने की कोशिश करार दिया है। पार्टी का आरोप है कि चुनाव नजदीक आते ही केंद्रीय एजेंसियों की सक्रियता बढ़ना महज संयोग नहीं है। वहीं भाजपा का कहना है कि भ्रष्टाचार और अनियमितताओं की जांच को चुनाव से जोड़ना कांग्रेस की पुरानी रणनीति है और यदि किसी मामले में जांच एजेंसी कार्रवाई कर रही है तो उसे राजनीतिक रंग देने के बजाय तथ्यों का सामना करना चाहिए।

ईडी की कार्रवाई के बाद प्रदेश कांग्रेस ने भाजपा पर निशाना साधते हुए सवाल उठाया कि आखिर चुनावी वर्ष की ओर बढ़ते उत्तराखंड में केंद्रीय जांच एजेंसियों की गतिविधियां अचानक क्यों तेज हो रही हैं। कांग्रेस का तर्क है कि राजनीतिक विरोधियों और उनसे जुड़े लोगों पर कार्रवाई के जरिए माहौल बनाने की कोशिश की जा रही है। पार्टी नेताओं का कहना है कि 2027 के चुनाव को देखते हुए भाजपा विपक्ष पर मनोवैज्ञानिक दबाव बनाने की रणनीति अपना रही है।

कांग्रेस के इस हमले ने कार्रवाई को महज जांच एजेंसी की कार्रवाई न रहने देकर इसे सीधे राजनीतिक बहस के केंद्र में ला दिया है। पार्टी नेताओं का कहना है कि यदि किसी मामले में भ्रष्टाचार या वित्तीय अनियमितता के ठोस प्रमाण हैं तो जांच और कार्रवाई कानून के अनुसार होनी चाहिए, लेकिन जांच एजेंसियों की कार्रवाई का इस्तेमाल राजनीतिक नैरेटिव बनाने के लिए नहीं किया जाना चाहिए। कांग्रेस के आरोपों पर भाजपा का पलटवार भी उतना ही तीखा है। भाजपा का कहना है कि ईडी कोई राजनीतिक संगठन नहीं

राजनीतिक रंग दिखने लगे



- ▶ विस चुनाव करीब आते ही केंद्रीय एजेंसियां एक्टिव
- ▶ कांग्रेस ने घेरा, भाजपा बोली-जांच से क्यों भाग रहे
- ▶ एजेंसियों पर चुनावी पिच तैयार का लगाया आरोप

बल्कि कानून के तहत काम करने वाली जांच एजेंसी है। किसी मामले में जांच आगे बढ़ती है तो उसका आधार दस्तावेज और साक्ष्य होते हैं, चुनावी कैलेंडर नहीं।

भाजपा नेताओं के मुताबिक कांग्रेस जब सत्ता में थी, तब भी जांच एजेंसियों की कार्रवाई होती रही है। अब विपक्ष में रहते हुए हर कार्रवाई को चुनाव से जोड़ना कांग्रेस की राजनीतिक मजबूरी बन गई है। भाजपा का सवाल है कि यदि संबंधित व्यक्ति या मामले में कोई गड़बड़ी नहीं है तो जांच से डरने की जरूरत क्या है? दरअसल, उत्तराखंड में 2027 का विधानसभा चुनाव अब राजनीतिक दलों के लिए दूर की मंजिल नहीं रह गया है। भाजपा जहां लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी का लक्ष्य लेकर संगठन को चुनावी मोड़ में ला चुकी है, वहीं कांग्रेस सत्ता में वापसी के लिए सरकार के खिलाफ मुद्दे तलाश रही है। ऐसे में ईडी की किसी भी कार्रवाई का राजनीतिक असर होना स्वाभाविक है। कांग्रेस इस कार्रवाई को केंद्रीय एजेंसियों के कथित राजनीतिक इस्तेमाल के बड़े नैरेटिव से जोड़ रही है। पार्टी के लिए यह मुद्दा

इसलिए भी अहम है क्योंकि वह पहले से ही बेरोजगारी, भर्ती परीक्षाओं, कानून-व्यवस्था, महंगाई और अन्य जनमुद्दों को लेकर भाजपा सरकार को घेरने की तैयारी में है। भाजपा दूसरी ओर कांग्रेस के इस नैरेटिव को जांच से बचने की कोशिश के रूप में पेश कर सकती है। यानी ईडी की कार्रवाई के साथ ही दोनों दलों के बीच जांच बनाम राजनीतिक प्रतिशोध की बहस तेज होने के आसार हैं। ईडी की कार्रवाई के बाद असली सवाल यही है कि इसका असर 2027 के चुनावी विमर्श पर कितना पड़ेगा। यदि जांच में गंभीर वित्तीय अनियमितताओं के तथ्य सामने आते हैं तो भाजपा इसे भ्रष्टाचार के खिलाफ कार्रवाई के रूप में पेश करेगी। इसके उलट यदि कांग्रेस इसे राजनीतिक प्रतिशोध साबित करने में सफल रहती है तो वह इसे विपक्ष को दबाने और चुनावी लाभ लेने की रणनीति के तौर पर जनता के सामने रखेगी। फिलहाल लड़ाई केवल जांच की नहीं है। लड़ाई उस नैरेटिव की है जिसे दोनों प्रमुख दल 2027 के चुनाव तक जनता के बीच स्थापित करना चाहते हैं।

भाषा हमारे भावों की संवाहिका होती है



डॉ. बसुंधरा उपाध्याय,

भाषा हमारे भावों की संवाहिका होती है। सभी को अपनी भाषा पर गर्व होता है और क्यों न हो वह हमारी पहचान होती है। आज हमारी हिंदी ने किसी न किसी रूप में सभी के दिलों अपनी एक खास जगह बना ली है। भारतवर्ष बहुभाषी देश है। भाषा की दृष्टि से भारत बहुत समृद्ध देश माना जाता है।

भाषा किसी भी राष्ट्र और समाज की आवाज नहीं होती बल्कि यह तो उस देश की संस्कृति को जीवित रखती है। यहाँ हिंदी के अलावा और तमाम भाषाएं हैं। कोई भी भाषा स्वतंत्र होकर आगे बढ़ ही नहीं सकती। हिंदी का मूल संस्कृत है। कोई भी भाषा जब विस्तार कर लेती है और उस विस्तार करने के सहयोग के क्रम में अपने साथ अपनी सहयोगी बोलियों (कटुम्ब) को भी साथ लेकर चलती है। हिंदी केवल हमारी बोलचाल

की भाषा नहीं, बल्कि यह तो हमारी भावनाओं, विचारों और संस्कृति को अभिव्यक्त करने की भाषा है। यह देश के अलग-अलग हिस्सों में लोगों को संवाद का माध्यम देती है और हमारी साहित्यिक और सांस्कृतिक विरासत को भी समृद्ध बनाती है। हिंदी का सम्मान और सही प्रयोग हमारी जिम्मेदारी है।

आज के समय में किसी भी भाषा के लिये साहित्य आवश्यक नहीं है। अगर उस भाषा को जीवित रखना है तो उस भाषा को रोजगार परख बनाइये। नहीं तो वह धीरे धीरे सिमट जाएगी। किसी भाषा को हम कई कारणों से सीखते हैं-सबसे बड़ा कारण है कि जीविकोपार्जन का। अतः हिंदी में भी रोजगार के अवसर हों।

आज हिंदी भाषा को वैश्विक रूप प्राप्त हो गया है। आज चिंतनीय विषय यह है कि हमारी लगभग 20 विलुप्त होने की अवस्था में हैं। अधिकतर भाषाएं आदिवासी और बंजारा समुदाय में बोली जाती हैं। यदि यह भाषाएं विलुप्त हो गईं तो इन समुदायों की संस्कृति, रीति रिवाज, गीत संगीत, स्वतः ही विलुप्त हो जाएगी। अतः वर्तमान में यही आवश्यकता

है कि हम अपने मौलिक विचार अपनी मात्र भाषा में रखें। अंग्रेजी से आजादी तो मिली परन्तु वैचारिक रूप से हम अंग्रेजी के आज भी उनके गुलाम हैं। में मानती हूँ कि भाषायी ज्ञान होना चाहिए परन्तु जो भाव हम अपनी भाषा के द्वारा प्रस्तुत कर सकते हैं अन्य भाषा में नहीं कर सकते। हिंदी बहुत मनोहर भाषा है। यह भाषा बहुत सरल है।

इसकी सरलता के कारण ही दुनियाभर में बोली जाती है। आज हिंदी संवाद का बहुत बड़ा माध्यम है। मेरी दृष्टि से हिंदी का सम्मान करने का अर्थ दूसरी भाषाओं को कम समझना नहीं है। भारत की हर भाषा और बोली हमारी समृद्ध भाषाई विरासत का हिस्सा है। आज हिंदी दिवस के अवसर पर हमें संकल्प लेना चाहिए कि हम हिंदी का सम्मान करेंगे, इसका सही और सहज प्रयोग करेंगे और आने वाली पीढ़ी को भी अपनी भाषा और साहित्य से जोड़ेंगे। जय हिंदी जय भारत।

सहायक प्राध्यापक, हिंदी विभाग,
एसबीएसराजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर उत्तराखंड

जब निकल रहे हों बच्चों के दूध के दांत

बच्चे जब छह महीने के हो जाते हैं तब उनके दूध के दांत निकलने का समय होने लगता है, ऐसे समय में बच्चों को बुखार, मसूड़ों में सूजन और दर्द सहित कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसलिए उन्हें विशेष देखभाल की जरूरत होती है। दांत निकलने के दौरान बच्चों को काफी दर्द होता है जिसके कारण वो दिनभर रोते रहते हैं और चिड़चिड़े हो जाते हैं। ऐसे समय में बच्चों को विशेष देखभाल की जरूरत पड़ती है ताकि उन्हें दर्द में राहत दिलाई जा सके और संक्रमण से भी बचाया जा सके। इस दौरान दर्द के अलावा भी बच्चों को कई परेशानियां होती हैं जिनके बारे में अभिभावकों को ध्यान रखना चाहिये।

मसूड़ों में आ जाती है सूजन
दांत निकलने की प्रक्रिया आमतौर पर 6 से 8 महीने में शुरू हो जाती है। पहले-पहल निकले दांतों को ही हम दूध के दांत कहते हैं। दांत निकलने के दौरान बच्चों के मसूड़ों में सूजन आ जाती है और कई बार तो मसूड़े लाल हो जाते हैं। इसी कारण बच्चों को दर्द होता है और वे रोते हैं।

बुखार आ सकता है
दांत निकलने की प्रक्रिया के दौरान बच्चों में बुखार आना एक आम समस्या है। अगर बच्चे के दांत निकल रहे हैं और उसे बुखार आ जाता है तो घबराएं नहीं बल्कि चिकित्सक से सलाह लें। आमतौर पर पैरासीटामोल से ये बुखार ठीक हो जाता है पर चिकित्सक की सलाह के बिना कोई भी दवा बच्चों को न दें।

भूख कम लगती है
दांत निकलने के समय बच्चों को भूख कम लगती है इसलिए वे दूध पीते समय रोते रहते हैं और शांत नहीं होते हैं। ऐसे में बच्चों को जबरदस्ती दूध न पिलाएं नहीं तो उन्हें अपच या कब्ज हो सकती है और बच्चे उल्टी कर सकते हैं। अगर बच्चा 6 महीने से ज्यादा का है तो उसे दूध के अलावा भी कुछ तरल पदार्थ या खाने की बहुत मुलायम चीज दे सकते हैं।

डायरिया की होती है आशंका
दांत निकलने के समय दर्द के कारण बच्चे आसपास की चीजों को उठाकर मुंह में भरने लगते हैं इसलिए संक्रमण के कारण कई बार उन्हें डायरिया भी हो जाता है। इससे बचाव के लिए बच्चों को साफ जगह पर रखें और उसके आसपास की चीजों को भी अच्छी तरह साफ कर दें। इसके अलावा जब बच्चा कोई चीज मुंह में भरे तो उसे गाजर या कोई भी कड़ा फल दे सकते हैं जिसे वो मसूड़ों से काट न पाए।

चिड़चिड़े हो जाते हैं बच्चे
दांत निकलने के दौरान बच्चे लगातार दर्द के कारण चिड़चिड़े हो जाते हैं और दिनभर रोते रहते हैं। इसके कारण कई बार बच्चे रात में सोते-सोते उठ जाते हैं जिससे आपकी परेशानी बढ़ जाती है। चिड़चिड़ेपन के कारण बच्चों में आंख मसलना, बालों को खींचना, खरोंच मारना और चीजों को मुंह में भरना आदि कई लक्षण देखे जा सकते हैं। बच्चों को शांत करने के लिए उनके पैरों को मालिश करना आसान उपाय है। पैरों में मालिश करने से बच्चों को अच्छा लगता है जिससे उन्हें दर्द का एहसास कम होता है और वे जल्दी ही शांत हो जाते हैं। मालिश से उन्हें नींद भी आने लगती है और वे सो जाते हैं।

इस कारण बच्चों को नहीं लगती भूख

बच्चों को खाना-खिलाना कोई आसान काम नहीं है। हर चीज को लेकर उनकी आना-कानी माता-पिता के लिए परेशानी बन जाती है क्योंकि वे इस बात को अच्छी तरह जानते हैं कि उनके लिए पोषण कितना ज्यादा जरूरी है। वहीं, बच्चे भूख न लगने की बात कहकर खाना टाल लेते हैं पर अगर बच्चा खाना नहीं खा रहा तो इसके पीछे कुछ कारण भी हो सकते हैं।

पेट के कीड़े
जब बच्चे के पेट में कीड़े होते हैं तो उन्हें भूख नहीं लगती। कई बार तो इससे दस्त, सूजन, कमजोरी और पोषण की कमी होने लगती है। इस बात पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।

एनीमिया
शरीर में एनीमिया की कमी होने पर चिड़चिड़ापन, कमजोरी और थकान जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। जिससे बच्चे का खाना खाने का मन नहीं करता। बच्चे के डॉन्टे की बजाए उसके पोषण पर ध्यान दें।

कब्ज
पेट से जुड़ी परेशानियां भी भूख न लगने का कारण बनती हैं। कब्ज भी इसका संकेत है। पाचन क्रिया की गड़बड़ी के कारण पेट साफ नहीं हो सकता, जिससे बच्चा खाना नहीं खा पाता। जब आंत साफ होती है तो धीरे-धीरे बच्चे की भूख में भी सुधार आने लगता है।

अवसाद
अवसाद यानि तनाव का शिकार सिर्फ बड़े ही नहीं बल्कि बच्चे भी हो जाते हैं। भूख न लगने का यह भी एक हिस्सा है। तनावग्रस्त बच्चों को भूख नहीं लगती।

दवाओं का सेवन
बच्चा ज्यादातर तक किसी प्रकार की दवाइयों का सेवन कर रहा हो तब भी उसे भूख नहीं लगती। एंटीबायोटिक से बच्चों में भूख की कमी हो सकती है। अगर दवाइयां बंद करने के बाद भी बच्चा भूख महसूस नहीं कर रहा हो डॉक्टर जांच बहुत जरूरी है।

खाना कम खाने से भी बढ़ता है मोटापा !



अगर जिम में घंटों पसीने बहाने के बावजूद और नियंत्रित आहार लेने के बाद भी आपका वजन कम नहीं हो रहा, तो इसका एक ही कारण है, कमजोर मेटाबॉलिज्म।

आसान से शब्दों में कहें, तो मेटाबॉलिज्म वो प्रक्रिया है जिसके ज़रिए शरीर भोजन को ऊर्जा में तब्दील करता है।

इसलिए, आप दिन में कितनी कैलोरी जला सकते हैं यह शरीर के मेटाबॉलिक रेट पर निर्भर करता है। अगर ये किसी भी वजह से धीमा है तो मोटापे की रफ्तार तेज होगी।

विशेषज्ञों के अनुसार क़ैश डायटिंग कर आप जल्द वजन तो कम लेंगे। लेकिन लंबे समय तक ऐसा करने से शरीर का मेटाबॉलिक रेट कम हो जाएगा और

मोटापा लौट आएगा
इन वजहों से कमजोर होता है शरीर का मेटाबॉलिज्म
वैसे तो शरीर का मेटाबॉलिज्म कई बातों पर निर्भर करता है। लेकिन अधूरी नींद, तनाव, गलत खान पान और पानी की कमी की वजह से शरीर की चयापचय क्षमता पर सबसे ज्यादा असर पड़ता है।
मेटाबॉलिज्म से जुड़े मिथक
मेटाबॉलिज्म का संबंध हमारे वंशगु से है: एक्सपर्ट्स के अनुसार शरीर की पाचन शक्ति का जीन्स से कोई लेना देना नहीं। अपनी लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव लाकर हम इसे दुरुस्त कर सकते हैं।

मजबूत मेटाबॉलिज्म से मोटापा तेजी से कम होता है: भले ही आपका मेटाबॉलिज्म दुरुस्त हो, अगर आप ज़रूरत से ज्यादा कैलोरी का सेवन करेंगे तो जाहिर है आपका मोटापा कम नहीं होगा। तो अगर आपको अपना मेटाबॉलिज्म मजबूत रखना है तो भूलकर भी सुबह का नाश्ता स्किप न करें, हर दो-तीन घंटे पर कुछ खाते रहें और हर रोज वर्जिश करें।

इस तरह खाते हैं शहद तो तुरंत बंद कर दें, वरना फायदे की जगह हो सकता है नुकसान

शहद में सेहत का खजाना होता है। इसके सेवन से कई तरह की समस्याएं दूर हो सकती हैं। आयुर्वेद में भी इसके महत्व को बताया गया है। शहद के सेवन से संपूर्ण शरीर को फायदा मिलता है। मधुमक्खी के छत्ते से निकाला गया ताजा शहद वेट लॉस के लिए फायदेमंद होता है। वहीं, पुराना शहद फैट को काटने का काम करता है। इससे कफ की समस्या भी दूर होती है। कुछ लोग किसी तरह से शहद का सेवन करते हैं, जो हानिकारक हो सकता है। ऐसे में आइए जानते हैं शहद को किस तरह से इस्तेमाल करना चाहिए...

आयुर्वेद में शहद
आयुर्वेद में शहद को योगवाही भी कहा जाता है, जो सबसे गहरे ऊतकों में प्रवेश कर सकता है। इसमें कई तरह के औषधीय गुण पाए जाते हैं। जो शरीर के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आयुर्वेदिक ऋषि चरक



उन्होंने विस्तार से लिखा है। शहद को कई मायनों में सेहत के लिए अमृत की तरह बताया गया है।

शहद का इस्तेमाल कैसे नहीं करना चाहिए

1. शहद को कभी भी गर्म भोजन या

पानी में मिलाकर सेवन नहीं करना चाहिए.
2. गर्म वातावरण में काम करने वालों को शहद का सेवन नहीं करना चाहिए.
3. कभी भी शहद को घी के साथ या गर्म, मसालेदार भोजन के साथ मिलाने से बचना चाहिए.
4. व्हिस्की, रम, ब्रांडी या सरसों के साथ कभी भी शहद मिलाकर सेवन नहीं करना चाहिए.
5. शहद को गर्म पानी में मिलाकर कभी भी सेवन नहीं करना चाहिए. इसके कई गंभीर परिणाम हो सकते हैं.
शहद खाने सही तरीका क्या है
1. वजन कम करना है तो एक गिलास गुनगुना पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर सेवन करना चाहिए.
2. सर्दी, खांसी, साइनसाइटिस या इम्यून सिस्टम बढ़ाने के लिए शहद, हल्दी और काली मिर्च एक-एक चम्मच मिलाकर सेवन करना चाहिए.

थकान मिटाने के लिए करें प्रोटीनयुक्त नाश्ता

लोगों को अक्सर शिकायत रहती है कि वे जल्दी थक जाते हैं। कुछ ऐसे भी लोग हैं जो बिना काम किए थके होने की बात करते हैं। शरीर में ऊर्जा की कमी होने पर थकान महसूस होता है इसलिए जरूरी है कि शरीर को ऊर्जावान बनाए रखने के लिए आप प्रोटीन युक्त नाश्ता करें।

दिन भर थोड़ा-थोड़ा पानी या कोई भी तरल पदार्थ पीते रहें। पानी शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालकर शारीरिक प्रणाली में नई ऊर्जा भरता है। शर्बत, फलों का रस, छाछ व नारियल पानी आदि पीना चाहिए। तरोताजा रहने के लिए प्रोटीन युक्त नाश्ता जरूरी होता है।

कार्बोहाइड्रेट से शरीर को ऊर्जा मिलती है। ऐसे फलों संतरा, मौसमी, लीची खाना



चाहिए क्योंकि इनमें प्रचुर मात्रा में ग्लूकोज होता है। दूध में शहद डालकर पीने और केले का शेक पीने से भी शरीर को अच्छी ऊर्जा मिलती है। सबसे जरूरी है कि आप 7-8 घंटे की नींद जरूर लें ताकि अगले

दिन के लिए आपको पर्याप्त ऊर्जा मिले। जब भी थकान महसूस हो तो 15-20 मिनट की झपकी जरूर लें। नींद पूरी न होने से वजन भी बढ़ता है और थकान भी जल्दी होती है।

क्या आप भी करते हैं सोशल मीडिया का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल ?



क्या आप भी उन लोगों में से हैं जो सोशल मीडिया का बहुत ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, तो अब आपको सावधान हो जाने की जरूरत है क्योंकि यह संकेत देता है कि आप इन्फ्लेमेशन की समस्या से जूझ रहे हैं और जब यह इन्फ्लेमेशन बढ़ जाती है तो कई गंभीर रोगों को भी पैदा कर सकती है। ऐसा हम यूं ही नहीं कह रहे हैं बल्कि एक नई रिसर्च से पता चला है की जो लोग इन्फ्लेमेशन से पीड़ित होते हैं, वह दोस्तों और परिवार के साथ बातचीत करने की उम्मीद में सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताते हैं।

ये है सोशल मिडिया एडिक्शन का नुकसान : जब भी कोई इंसान बीमार होता है, तो वह घर पर रहकर अपना समय बितता है, लेकिन इस समय लोग सोशल मीडिया का सबसे ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। अब यही बात स्टडी में भी साबित हुई है कि जो लोग सोशल मीडिया पर बहुत ज्यादा समय बिताते हैं वह इन्फ्लेमेशन की समस्या से परेशान हो सकते हैं।

क्या कहती है नई रिसर्च : मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और जब भी वह बीमार होता है या घायल होता है तो ऐसे लोगों की तलाश करता है, जिससे वह अपना दर्द बांट सके, इसलिए इन्फ्लेमेशन या किसी बीमारी से जूझ रहे व्यक्ति को सोशल मीडिया की बहुत तलब होती है। न्यूयॉर्क की यूनिवर्सिटी ऑफ बफेलो में कम्प्युनिकेशन प्रोफेसर ने एक रिसर्च की जिसमें पाया गया कि जब शरीर सूजन और अन्य बीमारियों को ठीक करने में असहाय महसूस करता है, तो लोग अपने फोन को देखने में अधिक समय बिताते हैं, ताकि वह अपने दोस्तों और परिवार से बात कर सकें।

शरीर में क्यों होती है सूजन की समस्या : इन्फ्लेमेशन या सूजन की समस्या शरीर में आम होती है लेकिन जब यह इन्फ्लेमेशन बहुत ज्यादा बढ़ जाती है या लंबे समय तक बनी रहती है, तो कई बीमारियों को जन्म देती है। इससे ऑटोइम्यून डिजीज का खतरा होता है, इतना ही नहीं ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज, फेफड़ों के रोग जैसे अस्थमा की समस्या भी इन्फ्लेमेशन के कारण हो सकती है।

अब मेकअप का नया तरीका निकला

आधुनिक जीवन में अच्छी और आकर्षित लुक्स काफी मायने रखती है। चाहें ऑफिस हो, कॉलेज या फिर आप एक हाउस वाइफ ही क्यों न हों। सुंदर और मुस्कुराता चेहरा हर किसी का ध्यान अपनी ओर खींच लेता है। चेहरे की चमक और खूबसूरती बढ़ाने के लिए महिलाएं आम तौर पर मेकअप का सहारा लेती हैं।

यू तो अधिकतर महिलाओं को मेकअप करना काफी पसंद होता है लेकिन यह भी सच है कि सही ढंग से मेकअप करने में काफी समय और मेहनत लगता है।

अब मोसको नेल आर्ट सैलून ने दुनियाभर की महिलाओं को मेकअप करने का नया तरीका दिया है। इनकी मदद से आप कम समय में मेकअप कर सकेंगी। दरअसल, मोसको नेल आर्ट सैलून ने एक अनोखी नेल आर्ट क्रिएट की है। उन्होंने महिलाओं के नाखूनों को छोटे आकार की लिपस्टिक और मेकअप ब्रश में बदल दिया है। इसमें नेल आर्ट की मदद से नाखूनों पर लिपस्टिक बनाई है। वहीं इसमें आप देख सकते हैं कि नाखूनों पर किस तरह मेकअप ब्रश बनाया गया है और इसे किस तरह मेकअप करने में इस्तेमाल कर सकते हैं। यह कहना मुश्किल होगा कि नेल आर्ट का ये नया ट्रेंड कितने काम का 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। भविय 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

कमर दर्द दूर करेंगे योगासन, जाने तरीका

अगर आप कमर दर्द की समस्या से परेशान हैं तो योग आपकी इसमें काफी मदद कर सकता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 21 जून के तहत हम योग से जुड़ी जानकारी देने का प्रयास करेंगे। इसमें हम आपको कई ऐसे योग और योगासन की जानकारी देंगे, जिनकी मदद से आप कई परेशानियों से आसानी से निजात पा सकते हैं। योग, दिमाग और शरीर दोनों के स्वास्थ्य के लिए थैरेपी की तरह काम करता है। सही योगासन करने से आपको बैक पेन की समस्या से निजात मिल सकता है। याद रहे किसी भी चीज का नतीजा तभी अच्छा मिलता है जब आप उसे रोजाना करें। एक-दो दिन या एक-दो हफ्ते में परिणाम न मिलने पर निराश न हों। लंबे समय तक समस्या से छुटकारा पाने के लिए इन आसनों को अपने रूटीन में फॉलो करें।

अधोमुख श्वासासन: इस योगासन को रोजाना करने से बैक पेन से छुटकारा मिलने एक साथ-साथ आपके शरीर का बैलेंस भी बेहतर होगा और मजबूती भी बढ़ेगी।

इस तरह करें ये आसान:

- घुटनों के बल बैठ जाएं और दोनों हाथ जमीन पर टिका लें। पीठ को सीधा रखें।
- अब अपने हाथों पर जोर देते हुए एक-एक करके टांग को पीछे की ओर ले जाएं।
- दोनों पैर फ्लोर से ऊपर न उठें, इस बात का ध्यान रखें। अब कूल्हों को छत की ओर उठा लें। आपकी एड़ियां जमीन पर रहनी चाहिए। पहली बार ऐसा न कर पाएं तो कोई बात नहीं। धीरे-धीरे रोजाना यह आसन करने पर शरीर फ्लेक्सिबल होता जाएगा।
- इस मुद्रा में आपको टांगों में खिंचाव महसूस होगा।
- अपने हाथों सीधा रखते हुए और पीठ को सीधा रखते हुए छाती को जितना हो सके जमीन की ओर ले जाएं।
- इस आसन को 30 सेकंड्स से 60 सेकंड्स तक किया जा सकता है। जब



आपको इस आसन की आदत हो जाए तो इसे 90 सेकंड्स तक करें।

कब न करें यह आसन:

- आपकी पीठ में चोट हो तो यह आसन न करें।
- गर्भवती महिलाएं यह आसन न करें।
- जितना हो उतना ही करें, अपने शरीर पर जोर न डालें।

बालासन: बाल यानि बच्चे के शब्द पर इस आसन का नाम रखा गया है। बालासन करने से कूल्हों, जांघों और टखनों में खिंचाव आता है। यह पीठ और गर्दन के दर्द से छुटकारा दिलाता है और तनाव से निकलने, मन को शांत रखने में भी मदद करता है।

बालासन करने का तरीका:

- बालासन करने के लिए सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाए।
- ध्यान दें, योग में सांसों के अवलोकन की भी बड़ी भूमिका होती है। इसलिए अपना मन इधर-उधर न भटकाएं और आती-जाती सांसों पर अपना ध्यान केंद्रित करें।
- सांस को अंदर लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठा लें। आसन करते हुए हाथों को मिलाएं न, बल्कि कंधों की सीध में हाथ ऊपर की ओर रखें।
- अब सांस को बाहर छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। आपको कमर के हिस्से से नहीं, कूल्हों के भाग से नीचे झुकना है।
- हाथों को जमीन से टिका लें और हाथ सीधे ही रखें।
- अब सिर को भी जमीन से टिका लें। शुरुआत में इसे करने में मुश्किल आ सकती है, इसलिए जितना हो, वहीं तक

सिर लेकर जाए। धीरे-धीरे इसमें सुधार आता जाएगा।

- यह बालासन है, थोड़ी देर इसी अवस्था में रहकर सांसों को लें और छोड़ें, और दिमाग को रिलैक्स होने दें।
- इस आसन को 30 सेकंड्स से 5 मिनट तक किया जा सकता है।

कब न करें:

- दस्त होने पर या घुटने में चोट होने पर बालासन न करें।
- अपनी क्षमता से अधिक जोर न लगाएं।

एक पाद राज कपोतासन: यह योगसन रीढ़ की हड्डी मजबूत करने और छाती फुलाने के काम आता है। इसे कबूतर मुद्रा भी कहा जाता है। इस आसन के स्वास्थ्य को लेकर कई फायदे हैं।

जानते हैं इसे करने का तरीका:

- इस आसन को करने के लिए एक मैट या दरी पर पेट के बल लेट जाएं।
- अब दोनों हाथों को फर्श पर रखें और उन पर वजन डालते हुए अपने शरीर को ऊपर उठाएं। आपका मुंह सामने की ओर रहना चाहिए।
- अब एक पैर को आगे करें और और मोड़ते हुए छाती तक ले आए। इसी के साथ हाथ भी मोड़ लें।
- जांघों को फर्श पर रखें। इसमें दूसरा पैर सीधा ही रहता है।
- इसी प्रक्रिया को दूसरे पैर से भी करें।
- यह कूल्हे के जोड़ को मजबूत करने के साथ-साथ मूत्र विकारों को भी दूर करता है।

शब्द सामर्थ्य -069

(भागवत सङ्घ)

बाएं से दाएं	नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण	4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5.
1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र	शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।	आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. ब्यादी, तबाही 14. नासिका, श्वसन इंद्रिय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 68 का हल

चु	स्त		मु		सं	स्था	न	
ग		म	र्दा	न	मी		त	म
ली	प	ना			त	न		
	ना	ना					ज	
मा	ह		रा		सा	ज	न	
न		स	ह	दे	व		म	द
व		म		व	न	ज		ल
ता	क	त	व	र		मी		द
	ल	ल	क		क	र	त	ल



माही विज : मॉडलिंग से टेलीविजन तक ऐसा रहा सफर

टेलीविजन की चर्चित अभिनेत्री माही विज ने बिग बॉस 20 में प्रतियोगी के रूप में प्रवेश कर एक बार फिर दर्शकों का ध्यान अपनी ओर खींचा है। माही को सबसे ज्यादा लोकप्रियता धारावाहिक 'लागी तुझसे लगन' में नकुशा के किरदार से मिली। इस भूमिका ने उन्हें घर-घर में पहचान दिलाई। हालांकि, माही का मनोरंजन जगत से जुड़ा सफर केवल टेलीविजन तक सीमित नहीं है। मॉडलिंग से लेकर फिल्मों, संगीत वीडियो और विभिन्न रियलिटी कार्यक्रमों तक उन्होंने अपनी अलग पहचान बनाई है।

माही विज झलक दिखला जा 4, नच बलिए 5 और खतरों के खिलाड़ी के पांचवें तथा सातवें संस्करण में भी नजर आ चुकी हैं। अभिनय के अलावा रियलिटी कार्यक्रमों में उनकी भागीदारी ने उन्हें दर्शकों के बीच लोकप्रिय बनाया।

माही विज दिल्ली की रहने वाली हैं। वह काफी कम उम्र में मुंबई आ गई थीं। मायानगरी में आने के बाद उन्होंने मॉडलिंग के जरिए अपने करियर की शुरुआत की। मनोरंजन की दुनिया में पहचान बनाने से पहले उन्हें मुंबई में संघर्ष के दौर से भी गुजरना पड़ा।

मॉडलिंग के बाद माही ने अभिनय की ओर रुख किया। हिंदी टेलीविजन पर लोकप्रिय होने से पहले उन्होंने दक्षिण भारतीय सिनेमा में कदम रखा था। उन्होंने एक मलयालम फिल्म के जरिए अपने फिल्मी करियर की शुरुआत की। इस तरह फिल्मों में उनकी पहली मौजूदगी हिंदी सिनेमा के बजाय दक्षिण भारतीय फिल्म जगत में हुई।

2000 के दशक की शुरुआत में माही विज संगीत वीडियो की दुनिया में भी जाना-पहचाना नाम थीं। उस दौर में उनके संगीत वीडियो काफी लोकप्रिय हुए। डीजे अकील के चर्चित रिमिक्स गीत 'तू तू है वही' में उनकी मौजूदगी को उनकी शुरुआती लोकप्रिय प्रस्तुतियों में गिना जाता है।

उस समय संगीत चैनलों पर यह वीडियो लगातार प्रसारित होता था और माही की खूबसूरती तथा अभिनय ने उन्हें दर्शकों के बीच पहचान दिलाने में मदद की।

माही विज के करियर का सबसे अहम पड़ाव धारावाहिक 'लागी तुझसे लगन' रहा। इसमें उन्होंने नकुशा का किरदार निभाया। उनके अभिनय को दर्शकों ने खूब पसंद किया और देखते ही देखते वह टेलीविजन की लोकप्रिय अभिनेत्रियों में शामिल हो गईं।

इसके बाद उन्होंने अलग-अलग तरह के कार्यक्रमों में हिस्सा लेकर अपनी बहुमुखी प्रतिभा दिखाई। नृत्य और साहसिक गतिविधियों पर आधारित रियलिटी कार्यक्रमों में भी उनकी भागीदारी रही।

माही विज की निजी जिंदगी भी चर्चा में रही है। उन्होंने अभिनेता एवं प्रस्तोता जय भानुशाली के साथ गुप्तचर तरीके से शादी की थी। दोनों के रिश्ते को लेकर लंबे समय तक प्रशंसकों और मनोरंजन जगत में चर्चा होती रही।

शादी के करीब 15 साल बाद दोनों के अलग होने की खबरें सामने आईं। इस रिश्ते से उनकी एक बेटी है, जिसका नाम तारा है।

माही विज ने अपने करियर के बीच परिवार को प्राथमिकता दी। मां बनने और परिवार पर ध्यान देने के लिए उन्होंने टेलीविजन से करीब नौ साल का लंबा ब्रेक लिया। इस दौरान वह मनोरंजन जगत से काफी हद तक दूर रहीं।

हालांकि, अभिनय से लंबे अंतराल के बाद उन्होंने फिर वापसी की। कुछ समय पहले वह सहर- होने को है' श्रृंखला के जरिए अभिनय की दुनिया में लौटीं। लेकिन बाद में उन्होंने यह कार्यक्रम छोड़ दिया।

कार्यक्रम छोड़ने के बाद माही विज ने बिग बॉस 20 में प्रतियोगी के रूप में प्रवेश किया। इस तरह उन्होंने एक बार फिर रियलिटी टेलीविजन का रुख किया और दर्शकों के बीच चर्चा में आ गईं।

माही अपना यूट्यूब चैनल भी चलाती हैं, जहां वह अपने जीवन और परिवार से जुड़ी सामग्री साझा करती हैं।

मॉडलिंग से करियर शुरू करने वाली माही विज ने दक्षिण भारतीय सिनेमा से अभिनय की शुरुआत की, संगीत वीडियो में पहचान बनाई और फिर हिंदी टेलीविजन की लोकप्रिय अभिनेत्री बनीं। नकुशा के किरदार ने उन्हें घर-घर में पहुंचाया। परिवार के लिए नौ साल का ब्रेक लेने के बाद अब बिग बॉस 20 के जरिए उनकी वापसी ने उनके करियर को एक बार फिर सुर्खियों में ला दिया है।

नीति मोहन ने माहिया को बताया प्यार और अपनापन बयां करने वाला गीत, बोली- इसमें सच्चा एहसास है

प्लेबैक सिंगर नीति मोहन अपनी सुरीली आवाज से एक बार फिर दर्शकों का दिल जीतने के लिए तैयार हैं। उनकी आवाज में रिकॉर्ड किया गया नया गीत 'माहिया जल्द आने वाली वेब सीरीज द रिवाॅल्यूशनरीज में सुनाई देगा। यह गाना सीरीज की प्रेम कहानी को आगे बढ़ाते हुए उसके मुख्य किरदारों के बीच पनप रहे प्यार, अपनापन और गर्मजोशी को खूबसूरती से सामने लाता है।

माहिया में सीरीज के मुख्य किरदार सचिंद्र नाथ सान्याल और प्रतिभा लाहिड़ी के बीच पनपते रोमांस को दिखाया गया है। सचिंद्र नाथ सान्याल का किरदार रोहित सराफ निभा रहे हैं, जबकि प्रतिभा लाहिड़ी के किरदार में प्रतिभा रांटा नजर आएंगी। गाने में दोनों के बीच बढ़ते रिश्ते और एक-दूसरे के प्रति पैदा हो रहे खास एहसास को जगह दी गई है।

माहिया एक लव सॉन्ग है, जो उस खुशी को बयां करता है, जब जिंदगी में कोई ऐसा शख्स आता है, जो आपके लिए सबसे ज्यादा मायने रखता है। गीत के बोल बार-बार इसी भावना को दिखाते हैं कि प्यार करने वाले के लिए उसकी मोहब्बत ही सब कुछ होती है। इस गाने को आकाशदीप सेनगुप्ता ने संगीत दिया है। इसे नीति मोहन और तुषार जोशी ने अपनी आवाज दी है, जबकि इसके बोल टोलिया लवराज सिंह और गौरव चक्रवर्ती ने लिखे हैं।

नीति मोहन ने इस गीत को लेकर अपने अनुभव साझा किए और कहा, माहिया बहुत खूबसूरत और सुकून देने वाला गीत है। मुझे इसकी धुन और बोल में छिपी भावनाएं बेहद पसंद आईं। खास तौर पर यह बात अच्छी लगी कि गाने में शख्स उस महिला की यादों में खोया रहता है, जिससे वह प्यार करता है। वह महिला उसकी हर एहसास में है और गाने के जरिए वह उसे यह बताने की कोशिश करता है कि वह उसके लिए सब कुछ है।



नीति ने आगे कहा, इस भावना में मुझे एक तरह की सच्चाई और सहजता महसूस होती है। प्यार का यह एहसास बिना किसी दिखावे के बहुत स्वाभाविक तरीके से सामने आता है। तुषार जोशी के साथ इस गीत को आवाज देना मेरे लिए काफी अच्छा अनुभव रहा। मुझे उम्मीद है कि श्रोता गाने की रोमांटिक धुन को पसंद करेंगे और इसे सुनते हुए जिंदगी के खूबसूरत प्यार भरे पल भी याद आएंगे।

द रिवाॅल्यूशनरीज की कहानी सच्ची घटनाओं से प्रेरित है और इसमें भारत की आजादी की लड़ाई की उन कहानियों को सामने लाने की कोशिश की गई है, जिनके बारे में कम बात हुई है। यह सीरीज संजीव सान्याल की चर्चित किताब रिवाॅल्यूशनरीज-

द अदर स्टोरी ऑफ हाउ इंडिया वॉन इट्स फ्रीडम पर आधारित है। सीरीज की कहानी संजुक्ता चावला शेख, अक्षिता वाधवाना, शोभित नारंग और रुक्मी मेहता ने लिखी है।

सीरीज में रोहित सराफ और प्रतिभा रांटा के अलावा भुवन बाम और गुरफतेह पीरजादा भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। वहीं जेसन शाह, पाओली डैम और तोता रॉय चौधरी भी महत्वपूर्ण किरदार निभा रहे हैं। द रिवाॅल्यूशनरीज का निर्देशन और निर्माण निखिल आडवाणी ने किया है। इसे मोनिशा आडवाणी और मधु भोजवानी ने एग्मे एंटरटेनमेंट के बैनर तले बनाया है। यह सीरीज 11 सितंबर को प्राइम वीडियो पर रिलीज होने वाली है।

हुंकार-द रोर से अनीत पड्डा का फर्स्ट लुक पोस्टर आउट



साल 2025 में फिल्म सैयारा से देशभर में छाई एक्ट्रेस अनीत पड्डा एक बार फिर धमाका करने की फिराक में हैं। सैयारा में अपनी सादगी और खूबसूरती से फैंस के दिलों पर राज कर चुकीं अब अनीत अलग ही अवतार में नजर आएंगी। अभिनेत्री अब अपने अगले प्रोजेक्ट हुंकार-द रोर में नजर आएंगी। सीरीज से अनीत पड्डा का फर्स्ट लुक पोस्टर भी जारी हो चुका है। हुंकार-द रोर से आए अनीत पड्डा के फर्स्ट लुक पोस्टर की बात करें तो इसमें वह बेहद

साधारण दिख रही हैं। एक्ट्रेस का बेहद अलग लुक दिख रहा है। एक्ट्रेस ने सूट पहना हुआ है और गले में दुपट्टा है। नई प्रोजेक्ट में अनीत का लुक बहुत ही सिंपल है। अनीत ने भी अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्टर शेयर कर दिया है। एक्ट्रेस ने लिखा है, एक सच, एक आवाज एक हुंकार। सीरीज से अनीत के अलावा फातिमा सना शेख, मोहम्मद जोशान अय्यूब और अर्जुन माथुर का भी फर्स्ट लुक पोस्टर सामने आया है। बता दें, सीरीज की अन्य

स्टारकास्ट में राम कपूर, करण कपाड़िया, हीराज मराफ्तिया और रघुबीर यादव के नाम भी शामिल हैं। इसका प्रीमियर 25 सितंबर को जियोहॉटस्टार पर होगा।

बिरला स्टूडियोज, अप्लॉज एंटरटेनमेंट, पर्पल पेबल पिक्चर्स और मंगाटा फिल्म्स द्वारा निर्मित हुंकार- द रोर एक रोमांचक कानूनी थ्रिलर सीरीज है। इसमें दमदार कलाकारों की टोली नजर आने वाली है। फैंस को सबसे ज्यादा इंतजार सैयारा फेम एक्ट्रेस अनीत पड्डा की अपीरियंस का है। अनीत के वर्किंग शेड्यूल की बात करें तो यह काफी बिजी रहने वाला है। वो जल्द ही मैडॉक फिल्म्स द्वारा निर्मित शक्ति शालिनी में भी नजर आएंगी। इस आगामी हॉरर- कॉमेडी फिल्म में विशाल जेटवा और विनीत कुमार सिंह भी मुख्य भूमिकाओं में हैं। आदित्य सरपोतदार द्वारा निर्देशित यह फिल्म फिलहाल 24 दिसंबर 2026 को रिलीज होने वाली है। इसके अलावा, ऐसी अटकलें हैं कि रणबीर कपूर और आलिया भट्ट स्टारर फिल्म ब्रह्मास्त्र पार्ट टू-देव में अनीत अहम रोल में दिख सकती हैं।

बालों को धोते हुए लोग करते हैं ये गलतियां, हो सकता है बड़ा नुकसान

गर्मियों के मौसम में लोग अपने बालों को लेकर परेशान हो जाते हैं. इस समय कई लोग अपने बालों के झड़ने, डैंड्रफ की समस्या, बालों का रंग उड़ जाने या फिर उम्र से पहले सफेद पड़ जाने से काफी परेशान रहते हैं. इन सब समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए लोग बाजार में मौजूद कई तरह की चीजों का प्रयोग करते हैं लेकिन कई बार ऐसा भी होता है की बाजार से खरीदी हुई महंगी दवाई या फिर तेल भी बालों पर कोई असर नहीं कर पाते. क्या आप जानते हैं कि बालों के खराब होने का कारण या फिर बालों के झड़ने के पीछे आपकी ही की हुई कुछ सामान्य गलतियां होती हैं. आपकी छोटी-छोटी गलतियां या फिर लापरवाही ही आपके बालों को नुकसान पहुंचाती है. आइए आपको बताते हैं उन गलतियों के बारे में जो आपके बालों के खराब होने या फिर उनके झड़ने के पीछे के बड़ा कारण हो सकते हैं.

आप अपने बालों को धोने के लिए ठंडे पानी या फिर गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें. आप अपने बालों को नॉर्मल पानी से धोने की कोशिश करें ताकि आपके बालों में किसी तरह का कोई नुकसान न हो. वहीं, अगर आप गरम पानी से बालों को धोएंगे तो आपके बाल जड़ों से कमजोर हो सकते हैं. गर्म पानी बालों को खराब करने का काम करता है.

लोग अक्सर बाल धोते समय शैम्पू को बिना पानी के ही सीधा अपने बालों में लगा लेते हैं लेकिन क्या आपको पता है ऐसा करने से आपके बालों को काफी ज्यादा मात्रा में नुकसान होता है. अगर आप शैम्पू को पानी में मिलाकर लगाएंगे तो आपके बालों को कम नुकसान पहुंचेगा. आप कोशिश करें की जब भी आप शैम्पू करें तो आप पानी में शैम्पू को मिलाकर फिर बालों में लगाएं. कई बार हम अपने बालों पर ब्रशिंग करते समय काफी ज्यादा ताकत लगा देते हैं जो कि हमारे बालों को कमजोर करके तोड़ने का काम करता है. जब लड़कियां अपने बालों में बेंड लगाती है तो वो काफी टाइट हो जाते हैं. इस कारण बाल कमजोर होते हैं और बालों के टूटने की संभावना ज्यादा हो जाती है.



का कारण या फिर बालों के झड़ने के पीछे आपकी ही की हुई कुछ सामान्य गलतियां होती हैं. आपकी छोटी-छोटी गलतियां या फिर लापरवाही ही आपके बालों

बच्चों को जबरदस्ती खाना खिलाने के नुकसान

अक्सर बच्चे खाना खाने में आनाकानी करते हैं और बच्चों को पूरा पोषण देने के लिए मां-बाप उसे जबरदस्ती खाना खिलाते हैं। माता-पिता खुद ही ये निर्णय ले लेते हैं कि उनके बच्चे को क्या और कितनी मात्रा में खाना है और अगर वो ऐसा नहीं करता है तो इस स्थिति में पैरेंट्स बच्चों को जबरदस्ती खाना खिलाने लगते हैं।

अगर आप भी अपने बच्चे को जबरदस्ती खाना खिलाते हैं तो इसके नुकसान के बारे में जान लेना आपके लिए बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं कि बच्चों को उनकी मर्जी के बिना या जबरदस्ती खाना खिलाने के क्या नुकसान होते हैं।

बच्चों को जबरन खाना खिलाने से क्या होता है

अगर आप भी अपने बच्चों के साथ ऐसा कुछ करते हैं तो इसकी वजह से आपके बच्चे को निम्न नुकसान हो सकते हैं =

अपनी मर्जी के बिना खाने पर बच्चे खाना मुंह से बाहर निकाल देते हैं या उल्टी कर देते हैं। हो सकता है कि आप जो खिला रहे हैं, वो बच्चे को पसंद न हो। नापसंद चीजों को भी खाने से बच्चे मना कर देते हैं।

कई बार हम भूख न लगने पर भी बच्चों को खिलाते रहते हैं, इससे उनकी भूख मर जाती है। जबरदस्ती खिलाने से बच्चों की खाने के प्रति नकारात्मक भावनाएं विकसित हो सकती हैं।

हेल्दी फूड खाने से आनाकानी करने पर बच्चे में खानपान से जुड़ी गलत आदतें पैदा हो सकती हैं।

अन्य हानिकारक प्रभाव



जब आप अपने बच्चे को जबरन खाना खिलाते हैं तो इसकी वजह से बच्चे अपनी खानपान की आदतों पर से नियंत्रण खो सकते हैं। जबरदस्ती खाना खिलाने की वजह से बड़ा होने पर बच्चा ज्यादा खाने की बजाय कम खाने लग सकता है।

वहीं बड़ा होने पर बच्चे में किसी खास फूड के प्रति नापसंद पैदा हो सकती है।

बच्चों को खाना कैसे खिलाएं

अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा ठीक तरह से खाना खाए तो आप भी उसके साथ ही खाना खाने बैठें। बच्चे को कोई नई चीज खिलाते समय धैर्य रखें। यदि खाने से बच्चे का ध्यान हटता है तो उसका ध्यान वापस खाने पर लाने की कोशिश करें।

बच्चों को खाना खिलाने का काम बहुत धैर्य का होता है इसलिए आपको अपने बच्चे के सही विकास और पोषण के लिए धैर्य से ही काम लेना है।

बच्चों की आदत कैसे सुधरें

आपको अपने बच्चे के लिए रोल

मॉडल बनना पड़ेगा। इसके साथ ही खाने का समय और फूड उसे खुद चुनने दें। इससे बच्चे में अच्छी ईटिंग हैबिट आएंगीं। बच्चे को पौष्टिक आहार खिलाना बहुत जरूरी है लेकिन इसका मतलब ये नहीं है कि आप उसे जबरदस्ती खाना खिलाएं।

जबरदस्ती खाना खिलाने का कोई फायदा नहीं

माना कि आप अपने बच्चे को संपूर्ण पोषण देकर स्वस्थ बनाना चाहते हैं कि लेकिन उसे जबरदस्ती खाना खिलाने का कोई फायदा नहीं है। ऐसा करने के सिर्फ नुकसान ही होते हैं और बच्चे में भी कई तरह की गलत आदतें पनप सकती हैं।

आपको अपने बच्चे को जबरदस्ती खाना न खिलाना पड़े, इसके लिए कोशिश करें कि उसकी पसंद की ऐसी चीजें बनाएं जो हेल्दी भी हों। इस तरह बच्चा खाने में आनाकानी भी नहीं करेगा और उसे संपूर्ण पोषण भी मिल जाएगा।

सू- दोकू क्र.069									
	2			6			1		
3				4			2		
							6		
6						4			
	9			5			6		1
4		3				9			2
	8		2				7		
1		2		4		9			6
नियम		सू-दोकू क्र.68 का हल							
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है। 2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है। 3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।		8	7	6	9	5	1	2	3
		1	3	9	2	8	4	5	6
		4	5	2	3	7	6	9	1
		2	8	5	4	6	7	1	9
		3	1	7	8	9	2	4	5
		6	9	4	1	3	5	7	8
		9	4	1	6	2	8	3	7
		7	2	8	5	1	3	6	4
		5	6	3	7	4	9	8	2

एड़ी में दुखन और दर्द की वजह है शरीर में प्रोटीन का बढ़ना

बेड से उतरते समय जमीन पर पैर रखते ही चीख निकल जाती है, क्योंकि एड़ी का दर्द आपको अपने ही पैरों पर खड़े होने और चलने नहीं देता है...यह आज के समय में एक आम समस्या बन गई है। अब सिर्फ बुजुर्ग ही नहीं बल्कि युवा और टीनेजर्स भी इस समस्या से जूझ रहे हैं। आइए, यहां जानते हैं इस दिक्कत के कारण और समाधान के बारे में...

क्यों होता है एड़ी में दर्द?

आयुर्वेद के अनुसार, हमारे शरीर में वायु और पित्त बढ़ने के कारण एड़ियों में दर्द और दुखन की समस्या होती है। वायु बढ़ने पर एड़ी में दर्द होता है और पित्त बढ़ने पर एड़ियों में गर्माहट या जलन का अहसास होता है।

- कई लोगों को एड़ी के निचले हिस्से में दर्द और दुखन की समस्या होती है। इस समस्या के कई अलग-अलग कारण हो सकते हैं। इनमें स्नायु तंत्र, पाचन, गठिया या किसी संक्रमण के कारण होनेवाली समस्या शामिल हो सकती है।

-वहीं, युवाओं में इस समस्या का सबसे अधिक कारण यूरिक एसिड का बढ़ा हुआ होना देखने को मिल रहा है। शरीर में यूरिक एसिड आमतौर पर उस स्थिति में बढ़ता है, जब हम प्रोटीन डाइट का सेवन बहुत अधिक कर रहे हों। या किसी भी कारण से हमारा लिवर प्रोटीन को पचा ना



पा रहा हो।

यूरिक एसिड बढ़ने के कारण

-आजकल युवा मसल्स बनाने के लिए बिना पूरी जानकारी जुटाए प्रोटीन शेक और प्रोटीन डाइट ले रहे हैं। प्रोटीन लेने में कोई समस्या नहीं है, यह हमारे शरीर की जरूरत है। लेकिन आवश्यकता से अधिक कुछ भी खाने पर वह शरीर को नुकसान तो पहुंचाएगा ही ना।

-इसके साथ ही यदि आप जो खा रहे हैं, उसे आपका शरीर ठीक से पचा नहीं पा रहा हो, तब भी शरीर में कोई ना कोई दिक्कत जरूर होती है। इसमें पेट में दर्द, अपच, ठीक से मोशन ना होना, लगातार गैस बनना आदि शामिल हैं।

अधिक दाल खाना भी दे सकता है

पेशानी

-सब्जी कम और दाल अधिक खाने से भी एड़ियों में दर्द होने लगता है क्योंकि इस कारण शरीर में प्रोटीन की मात्रा अधिक हो जाती है, जिससे यूरिक एसिड बढ़ जाता है।

- कई बार अधिक प्रोटीन डाइट लेने से आंत की अवशोषण शक्ति कम हो जाती है। ऐसे में कई बार लिवर की कमी के कारण पेशाब बन नहीं पाता है। इस कारण व्यक्ति को भूख नहीं लगती, कभी लगती है तो बहुत तेज लगती है, ऐसे में व्यक्ति जब खाना खाने बैठता है तो उसे पता ही नहीं लगता है कि वह कितना खाना खा चुका है या उसे और कितना खाना खाना है।

भ्रष्टाचार पर 'मौन' और कार्रवाई पर 'शोर'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। प्रवर्तन निदेशालय की कार्रवाई को लेकर कांग्रेस के सवालों पर भाजपा ने पलटवार करते हुए तीखा हमला बोला है। भाजपा ने आरोप लगाया कि कांग्रेस लंबे समय से भ्रष्टाचार के मामलों पर आंखें बंद किए रही और अब जब केंद्रीय जांच एजेंसी ने कार्रवाई शुरू की है तो उसे राजनीतिक प्रतिशोध बताकर सवाल खड़े किए जा रहे हैं। भाजपा का कहना है कि भ्रष्टाचार के खिलाफ जांच कार्रवाई पर सवाल उठाने के बजाय कांग्रेस को जांच का सामना करना चाहिए और यदि आरोप निराधार हैं तो उन्हें तथ्यों के साथ खारिज करना चाहिए। भाजपा नेताओं ने कहा कि जांच एजेंसियां किसी राजनीतिक दल के निर्देश पर नहीं, बल्कि उपलब्ध साक्ष्यों और कानूनी प्रक्रिया के आधार पर कार्रवाई करती हैं। ऐसे में हर कार्रवाई को आगामी विधानसभा चुनाव से जोड़ना कांग्रेस की राजनीतिक रणनीति हो सकती है, लेकिन इससे जांच की वैधता पर सवाल खड़ा नहीं होता।

भाजपा ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि जब भ्रष्टाचार के आरोप सामने आते हैं तो कांग्रेस राजनीतिक संरक्षण और बयानबाजी का सहारा लेती है, लेकिन जांच आगे बढ़ते ही उसे लोकतंत्र पर हमला बताने लगती है। भाजपा का सवाल है कि क्या किसी



भाजपा का पलटवार, जांच एजेंसियों पर सवाल उठाना फितरत २०२७ के चुनाव का नाम लेकर न छिपाएं अपनी नाकामियां हर ऐक्शन को पालिटिकल रंग देना कांग्रेस पार्टी की मजबूरी

जांच एजेंसी की कार्रवाई इसलिए रोक दी जानी चाहिए क्योंकि चुनाव नजदीक हैं? भाजपा का कहना है कि 2027 के विधानसभा चुनाव को देखते हुए कांग्रेस हर उस कार्रवाई को राजनीतिक रंग देने की कोशिश कर रही है, जिससे उसके नेताओं या करीबियों पर सवाल खड़े हो सकते हैं। पार्टी के अनुसार कांग्रेस के पास सरकार को घेरने के लिए जनमुद्दों का अभाव है, इसलिए वह जांच एजेंसियों की कार्रवाई को ही राजनीतिक मुद्दा बनाने में जुटी है। भाजपा नेताओं ने कहा

कि यदि ईडी की कार्रवाई कानून के तहत हो रही है तो कांग्रेस को जांच पूरी होने का इंतजार करना चाहिए। जांच को प्रभावित करने या कार्रवाई पर राजनीतिक दबाव बनाने के बजाय कांग्रेस को तथ्यों के आधार पर अपना पक्ष रखना चाहिए। भाजपा ने कांग्रेस के रवैये को लेकर कहा कि यह दोहरा मापदंड है। आरोप लगने पर कांग्रेस सफाई देती है, लेकिन जांच एजेंसी कार्रवाई करती है तो पूरा विपक्ष एजेंसी की निष्पक्षता पर सवाल उठाने लगता है। भाजपा का आरोप है

कि कांग्रेस की राजनीति का यही विरोध भास अब जनता के सामने उजागर हो रहा है। पार्टी ने कहा कि भ्रष्टाचार किसी दल का राजनीतिक मुद्दा नहीं, बल्कि जनता के धन और व्यवस्था से जुड़ा सवाल है। इसलिए जांच जहां भी होनी चाहिए, वहां होनी चाहिए और दोषी पाए जाने पर कार्रवाई भी होनी चाहिए। ईडी कार्रवाई को लेकर भाजपा और कांग्रेस के बीच बढ़ती बयानबाजी ने 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले एक नया राजनीतिक मोर्चा खोल दिया है। कांग्रेस जहां इसे केंद्रीय एजेंसियों के कथित दुरुपयोग से जोड़ रही है, वहीं भाजपा इसे भ्रष्टाचार के खिलाफ कानून सम्मत कार्रवाई बता रही है।

अब राजनीतिक लड़ाई इस बात पर भी केंद्रित होगी कि जनता के बीच कौन-सा नैरेटिव ज्यादा प्रभावी होता है कि कांग्रेस का एजेंसियों का दुरुपयोग या भाजपा का भ्रष्टाचार पर कार्रवाई से डर क्यों? ईडी की जांच से जुड़े तथ्य और आगे होने वाली कानूनी कार्रवाई इस राजनीतिक बहस की दिशा तय करेगी। फिलहाल भाजपा ने कांग्रेस के सामने सीधा सवाल खड़ा कर दिया है कि अगर भ्रष्टाचार नहीं हुआ तो जांच से आपत्ति क्यों, और अगर जांच गलत है तो तथ्य सामने रखने के बजाय चुनाव का हवाला क्यों?

नाबालिग से दुष्कर्म के मामले में वांछित आरोपी गिरफ्तार

हरिद्वार। कोतवाली नगर पुलिस ने नाबालिग से छेड़खानी और दुष्कर्म के मामले में वांछित चल रहे 34 वर्षीय आरोपी को हरियाणा से गिरफ्तार कर लिया। मामले की गंभीरता को देखते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत सिंह भुल्लर निर्देश पर आरोपी की गिरफ्तारी के लिए विशेष टीम गठित की गई थी। पुलिस के अनुसार, 6 सितंबर को पीड़िता की मां ने कोतवाली नगर में तहरीर देकर आरोप लगाया था कि 9 अगस्त को उसके 15 वर्षीय पुत्र के साथ रामलाल उर्फ दामू और साहिल ने छेड़खानी एवं गलत काम किया तथा विरोध करने पर जान से मारने की धमकी दी। तहरीर के आधार पर पुलिस ने पॉक्सो एक्ट की धारा 5(छ)/6 में मुकदमा दर्ज किया था। पुलिस टीम ने मुखबिर तंत्र सक्रिय कर लगातार सुरागरसी-पतारसी की और 12 सितंबर को वांछित आरोपी रामलाल उर्फ दामू पुत्र चंद्रभान, निवासी ग्राम फिरोजपुर, थाना सीवान, कैथल, हरियाणा को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस आरोपी को नियमानुसार न्यायालय के समक्ष पेश कर रही है। कार्रवाई प्रभारी निरीक्षक कोतवाली नगर कुंदन सिंह राणा के नेतृत्व में उपनिरीक्षक निशा सिंह, अपर उपनिरीक्षक दीपक ध्यानी, हेड कांस्टेबल संजीव राणा और कांस्टेबल विकास गैरोला थे।

कार के सामने आ धमके टाइगर्स



काशीपुर क्षेत्र में देर रात जंगल से निकलकर सड़क पर आए दो बाघों ने कार सवार को दहशत में डाला

संवाददाता, रुद्रपुर। काशीपुर में देर रात उस वक्त कार सवार की सांसें थम गईं, जब जंगल से निकलकर दो बाघ अचानक सड़क पर आ गए। दोनों टाइगर काफी दूर तक कार के आगे-आगे दौड़ते नजर आए। कार सवार ने इस हैरान कर देने वाले वाक्य को अपने मोबाइल कैमरे में कैद कर लिया। वीडियो सामने आने के बाद इलाके में दहशत का माहौल है। सूचना मिलते ही वन विभाग की टीम भी मौके पर पहुंची और लोगों को रात के समय इस मार्ग पर सावधानी से आवाजाही करने की हिदायत दी। देररात हेमपुर प्रतापपुर रोड पर एक कार सवार गुजर रहा था। इसी दौरान जंगल की ओर से अचानक दो बाघ निकलकर सड़क पर आ गए। कार की रोशनी पड़ते ही दोनों टाइगर सड़क पर आगे की तरफ दौड़ने लगे। कार सवार ने भी वाहन की गति को नियंत्रित रखा और सुरक्षित दूरी बनाए रखी। दोनों बाघ काफी दूर तक कार के आगे दौड़ते रहे। इस दौरान कार सवार के लिए यह नजारा जहां बेहद रोमांचक था, वहीं जंगली जानवरों की मौजूदगी के चलते उसकी चिंता भी बढ़ गई। सड़क पर एक साथ दो बाघों के दिखाई देने का वीडियो अब सामने आया है। वीडियो में दोनों टाइगर सड़क पर दौड़ते हुए नजर आ रहे हैं। माना जा रहा है कि जंगल से निकलकर दोनों बाघ सड़क के रास्ते दूसरी ओर जा रहे थे। जंगल से सटे इस मार्ग पर वन्यजीवों की आवाजाही पहले भी सामने आती रही है। ऐसे में रात के समय इस सड़क से गुजरने वाले वाहन चालकों के लिए अतिरिक्त सतर्कता बरतना बेहद जरूरी है। वीडियो सामने आने के बाद वन विभाग को भी इसकी सूचना दी गई।

युवती की मौत के मामले में तीन आरोपित गिरफ्तार

काशीपुर का है मामला

- ▶ युवती की गोली लगने से हुई मौत मामले में कार्रवाई
- ▶ मामले में तीन को किया पुलिस ने गिरफ्तार



संवाददाता

रुद्रपुर। काशीपुर स्थित महुआखेड़ागंज क्षेत्र में 20 वर्षीय युवती मेहविश की गोली लगने से हुई मौत के मामले में आईटीआई कोतवाली पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए तीन नामजद आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे और निशानदेही पर घटना में प्रयुक्त 12 बोर का अवैध तमंचा और एक खोखा कारतूस बरामद किया है। घटना के बाद आरोपियों ने कथित तौर पर घटनास्थल से सबूत मिटाने का प्रयास भी किया था।

10 सितंबर को महुआखेड़ागंज क्षेत्र में युवती मेहविश की गोली लगने से मौत होने की सूचना सामने आई थी। मामले में मृतका के परिजन फईम हुसैन पुत्र स्वर्गीय फरियाद हुसैन निवासी महुआखेड़ागंज, काशीपुर ने 11 सितंबर को आईटीआई कोतवाली में तहरीर दी। तहरीर के आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज करते हुए बीएनएस की संबंधित थ

राओं में मुकदमा पंजीकृत किया। मामले की गंभीरता को देखते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक उधम सिंह नगर अजय गणपति ने घटना के शीघ्र अनावरण और आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए पुलिस अधिकारियों को कड़े निर्देश दिए। इसके बाद आईटीआई कोतवाली पुलिस की टीमों का गठन किया गया और नामजद आरोपियों की तलाश में लगातार दबिश और सुरागरसी-पतारसी की जा रही थी।

आरोपियों की तलाश और विवेचनात्मक कार्रवाई के लिए रवाना थी। इसी दौरान पुलिस को मुखबिर से आरोपियों के संबंध में सटीक सूचना मिली। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने अलीगंज रोड से पीपल गांव जाने वाले रास्ते पर राधास्वामी सत्संग के पास घेराबंदी की। पुलिस ने मौके से तीन नामजद आरोपियों साजिद, सबीना और फिजा को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस की पूछताछ और तलाशी के दौरान साजिद के कब्जे से 12 बोर का अवैध तमंचा

और एक खोखा कारतूस बरामद हुआ। पूछताछ में साजिद ने पुलिस को बताया कि उसने यह तमंचा करीब छह महीने पहले महुआखेड़ा निवासी जमील से लिया था। पुलिस की पूछताछ में घटना को लेकर जो जानकारी सामने आई, उसके अनुसार घटना के दौरान साजिद की छोटी बेटी और मेहविश के बीच छीनाझपटी हुई थी। इसी दौरान साजिद की छोटी बेटी के हाथ से गोली चल गई, जो मेहविश को जा लगी, गोली लगने से मेहविश की मौत हो गई। घटना के बाद साजिद और उसकी बेटी फिजा ने मौके पर फर्श पर पड़े खून के धब्बों को मिटाने का प्रयास किया। इसके बाद साजिद ने कथित तौर पर मृतका के शव को अपने घर से हटाकर उसके घर पहुंचाया, जिससे घटनास्थल को बदलने का प्रयास किया गया। घटना के बाद तीनों आरोपी मौके से फरार होने की फिराक में थे, लेकिन पुलिस ने उन्हें घेराबंदी कर गिरफ्तार कर लिया।

अयोध्या में देवभूमि की पहचान, रुद्रपुर में युवाओं की उड़ान

समीक्षा की

- धामी सरकार के विजन को जमीन पर उतारने में जुटा आवास एवं राज्य संपत्ति विभाग
- 67.83 करोड़ का भव्य अतिथि गृह और 2332.05 लाख का आधुनिक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, विकास के दो मॉडल, एक विजन



संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की विकास यात्रा अब केवल सड़कों, भवनों और बुनियादी ढांचे तक सीमित नहीं है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के दिशा-निर्देशों में विकास की तस्वीर में प्रदेश की सांस्कृतिक पहचान, धार्मिक विरासत, पर्यटन संभावनाओं और युवा शक्ति को भी समान महत्व दिया जा रहा है।

इसी व्यापक विजन को धरातल पर उतारने की दिशा में सचिव आवास एवं राज्य संपत्ति डॉ. आर. राजेश कुमार ने राज्य सचिवालय में महत्वपूर्ण परियोजनाओं की समीक्षा की। समीक्षा बैठक में दो अलग-अलग शहरों से जुड़ी दो बड़ी परियोजनाएं केंद्र में रहीं। अयोध्याधाम में करीब 67.83 करोड़ रुपये की अनुमानित लागत से उत्तराखंड का भव्य राज्य अतिथि गृह प्रस्तावित है, जबकि उधमसिंहनगर के रुद्रपुर स्थित मोदी मैदान में 2332.05 लाख रुपये की संशोधित लागत से इंडोर एवं आउटडोर स्पोर्ट्स

मोदी मैदान में खेलों का नया हब

जहां अयोध्या में उत्तराखंड की संस्कृति अपनी पहचान दर्ज कराने की तैयारी में है, वहीं रुद्रपुर में प्रदेश की युवा प्रतिभाओं को आधुनिक सुविधाएं देने की दिशा में बड़ा कदम बढ़ाया जा रहा है। रुद्रपुर विधानसभा क्षेत्र के मोदी मैदान में प्रस्तावित इंडोर एवं आउटडोर स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के संशोधित प्रस्ताव को विभागीय व्यय समिति की प्रक्रिया में आगे बढ़ाया गया है। परियोजना का पूर्व आगणन 2374.56 लाख रुपये था, जिसे संशोधित कर 2332.05 लाख रुपये किया गया है। परियोजना में खेल सुविधाओं का दायरा भी व्यापक रखा गया है। इंडोर परिसर में पहले प्रस्तावित स्क्वैश और बिलियर्ड्स को हटाकर जिम, टेबल टेनिस और बैडमिंटन को शामिल किया गया है। वहीं आउटडोर परिसर में बॉलीबॉल, बास्केटबॉल, फुटबॉल, पिकलबॉल और टेनिस की सुविधाएं प्रस्तावित हैं। इसके साथ करीब एक किलोमीटर लंबा साइकिलिंग रूट और ट्रैक पाथ भी बनाया जाएगा। खिलाड़ियों और आगंतुकों की सुविधा के लिए पर्याप्त टॉयलेट एवं चेंजिंग रूम की व्यवस्था का भी प्रावधान किया गया है।

कॉम्प्लेक्स विकसित करने की तैयारी है। दोनों परियोजनाओं का स्वरूप अलग है, लेकिन उद्देश्य एक, उत्तराखंड की पहचान और संभावनाओं को नई ऊंचाई देना।

अयोध्याधाम में बनने वाला उत्तराखंड का राज्य अतिथि गृह केवल सरकारी आवासीय सुविधा के रूप में विकसित नहीं किया जाएगा। इसकी कल्पना ऐसे

भवन के रूप में की गई है, जहां प्रवेश करते ही उत्तराखंड की सांस्कृतिक और प्राकृतिक विविधता की झलक दिखाई दे। करीब 6783.33 लाख रुपये के विस्तृत आगणन वाले इस भवन की डिजाइन में पारंपरिक पहाड़ी वास्तुशैली को प्रमुखता देने के निर्देश दिए गए हैं। भवन की आंतरिक सज्जा में भी उत्तराखंड की

विकास का एक साझा सूत्र

इन दोनों परियोजनाओं में एक महत्वपूर्ण समानता दिखाई देती है। अयोध्या का अतिथि गृह उत्तराखंड की सांस्कृतिक पहचान को प्रदेश से बाहर मजबूत करने का माध्यम बनेगा, तो रुद्रपुर का स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स प्रदेश के भीतर युवा प्रतिभाओं को आधुनिक अवसर देने का आधार तैयार करेगा। अयोध्या में देवभूमि की पहचान और रुद्रपुर में युवा शक्ति, दोनों को एक साथ साधने वाली ये परियोजनाएं उत्तराखंड के बदलते विकास मॉडल की तस्वीर पेश करती हैं।

विशिष्ट पहचान को प्रमुखता मिलेगी। सबसे खास बात यह है कि भवन के अलग-अलग तल अलग-अलग थीम पर आधारित होंगे। ओम पर्वत, ग्लेशियर, जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क और पंचाचूली पर्वत शिखर जैसे उत्तराखंड के प्रमुख प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक प्रतीकों को भवन की थीम का हिस्सा बनाने की

सुविधाओं में विस्तार

संशोधित योजना में लागत को नियंत्रित करने के साथ सुविधाओं को अधिक उपयोगी बनाने पर जोर व बाउंड्रीवाल की ऊंचाई कम कर उसके स्थान पर लोहे की ग्रिल लगाने का प्रावधान किया है। टीएसी और नियोजन विभाग द्वारा आगणन के परीक्षण के बाद विभागीय व्यय समिति की बैठक में दिए निर्देशों के अनुरूप संशोधन किए गए। कार्यदायी संस्था उत्तराखंड पेयजल संसाधन विकास एवं निर्माण निगम, उधमसिंहनगर की ओर से प्रस्ताव प्रस्तुत किया गया।

योजना है। इसका मकसद साफ है-अयोध्या आने वाले श्रद्धालुओं और पर्यटकों को केवल उत्तराखंड के अतिथि गृह में ठहरने का अनुभव न मिले, बल्कि उन्हें देवभूमि की संस्कृति, प्रकृति और स्थापत्य से भी परिचित होने का अवसर मिले।

प्रस्तावित भवन की मूल योजना में शामिल 'बारात घर' को हटाने का निर्णय भी लिया गया। इसके स्थान पर भवन को पूरी तरह अतिथि गृह के निर्धारित मानकों और आवश्यकताओं के अनुरूप विकसित करने के निर्देश दिए गए हैं।

यानी योजना में केवल निर्माण नहीं, बल्कि 'उत्तराखंड की ब्रांडिंग' का पहलू भी दिखाई देता है। बैठक में अपर सचिव/राज्य संपत्ति अधिकारी अभिषेक रुहेला, उप सचिव हनुमान प्रसाद तिवारी तथा कार्यदायी संस्था उत्तराखंड पेयजल संसाधन विकास एवं निर्माण निगम, निर्माण इकाई देहरादून के परियोजना प्रबंधक राकेश चंद्र तिवारी मौजूद रहे।

सेलकुई में पर्यावरण संरक्षण की पहल, 400 पौधे बांटे

संवाददाता

सेलाकुई। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति की ओर से देहरादून के सेलाकुई स्थित दून टीवीएस शोरूम के बाहर 10वां वृक्ष वितरण अभियान आयोजित किया गया। अभियान के तहत क्षेत्रवासियों को 400 से अधिक फलदार और फूलदार पौधे वितरित किए गए। दून टीवीएस के मालिक एवं समिति के संरक्षक राजेश भाटिया ने समिति के अध्यक्ष एवं संस्थापक

राम कपूर से संपर्क कर शोरूम के सामने फलदार एवं फूलदार पौधों के वितरण का अनुरोध किया था। समिति ने इस पहल को स्वीकार करते हुए शोरूम के बाहर वृक्ष वितरण कार्यक्रम आयोजित किया।

समिति के अध्यक्ष राम कपूर ने कहा कि क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति पूरे देहरादून क्षेत्र में पर्यावरण संरक्षण के प्रति लगातार कार्य कर रही है। वृक्षारोपण और पौधों के संरक्षण के

माध्यम से पर्यावरण को बेहतर बनाने के लिए समिति आगे भी अभियान जारी रखेगी। उन्होंने कहा कि केवल पौधे वितरित करना ही पर्याप्त नहीं है।

कार्यक्रम में समिति के अध्यक्ष एवं संस्थापक राम कपूर, उपाध्यक्ष रणदीप अहलूवालिया, कोषाध्यक्ष शंभू शुक्ला, दून टीवीएस के मालिक राजेश भाटिया, राजेश बाली, अमरनाथ कुमार, दून टीवीएस के अध्यक्ष आशीष भाटिया सहित शोरूम के कर्मचारी उपस्थित रहे।



शहीदों की प्रतिमाओं के समक्ष ली संवैधानिक कर्तव्यों के पालन की शपथ

संवाददाता

देहरादून। संयुक्त नागरिक संगठन देहरादून की नवगठित कार्यकारिणी के पदाधि कारियों, सहयोगियों और शुभचिंतकों ने आजाद हिंद फौज के शहीदों की प्रतिमाओं के समक्ष देशभक्ति, सांप्रदायिक सौहार्द और संवैधानिक कर्तव्यों के पालन की शपथ ली। इस दौरान नेताजी सुभाष चंद्र बोस, शहीद केसरी चंद और मेजर दुर्गा मल्ल की प्रतिमाओं पर श्रद्धासुमन अर्पित कर उनके आदर्शों को आत्मसात करने का संकल्प लिया गया।

संयुक्त नागरिक संगठन के वरिष्ठ उपाध्यक्ष लेफ्टिनेंट कर्नल बीएम थापा ने उपस्थित सदस्यों को देशप्रेम, सामाजिक एकजुटता और संवैधानिक दायित्वों के निर्वहन की शपथ दिलाई। शपथ के



दौरान सांप्रदायिक सौहार्द, पारस्परिक मित्रता, भाईचारे और सामाजिक एकता को मजबूत करने का संकल्प लिया गया। पर्यावरण संरक्षण, देहरादून को स्वच्छ एवं प्रदूषणमुक्त बनाने तथा नागरिक समस्याओं के समाधान के लिए शासन-प्रशासन के साथ सामंजस्य और सहयोग से कार्य करने का भी संकल्प लिया गया। इस अवसर पर स्वतंत्रता

संग्राम सेनानियों और उत्तराखंड राज्य निर्माण आंदोलन के शहीदों के आदर्शों को अपनाते हुए प्रदेश को भ्रष्टाचार से मुक्त बनाने की भावना भी व्यक्त की गई। संयुक्त नागरिक संगठन की नवगठित कार्यकारिणी में डॉ. एस. फारूख, पद्मश्री कल्याण सिंह रावत, पद्मविभूषण डॉ. अनिल जोशी, लेफ्टिनेंट जनरल आरके बख्शी, आचार्य विपिन जोशी, डॉ.

ब्रजमोहन शर्मा, जीएस जस्सल, अध्यक्ष ब्रिगेडियर केजी बहल, वरिष्ठ उपाध्यक्ष लेफ्टिनेंट कर्नल बीएम थापा, चंद्रगुप्त विक्रम, जगमोहन मेहंदीरता, मोहन सिंह खत्री, गिरीश चंद्र भट्ट, कैप्टन पदम सिंह थापा, जगदीश बावला, दिनेश भंडारी, मेजर एमएस रावत और ठाकुर रणजीत सिंह कैंथुरा को शामिल किया गया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक

कांति कुमार

संपादक

पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक

आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:

वी के अरोड़ा, एडवोकेट

बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून

मो. 9358134808

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