हिन्दी साप्ताहिक

Title Code:- UTTBIL00534

उत्तराखण्ड अभ्युदय

◆वर्ष -01 ◆ अंक-34 ◆देहरादून - रविवार 22 जून 2025 ◆पृष्ठ : 4 ◆मूल्यः 1/-

बच्चों का भविष्य ही राज्य और देश का भविष्य है: सीएम

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आगामी 24 जून को वाराणसी (बनारस) में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की अध्यक्षता में होने वाली मध्य क्षेत्रीय परिषद की 25वीं बैठक की तैयारियों के संबंध में गुरुवार को मुख्यमंत्री आवास में उच्चस्तरीय बैठक की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि इकोलॉजी और इकोनॉमी के समन्वय की भावना के अनुरूप ऐसे ठोस और नवाचारपरक प्रस्ताव तैयार किए जाएं जो प्रदेश के समग्र, सतत और संतुलित विकास को नई गति प्रदान कर सकें। बैठक के दौरान उन्होंने अधिकारियों को राज्य में बच्चों के पोषण, शारीरिक और मानसिक विकास पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि बच्चों का भविष्य ही राज्य और देश का भविष्य है, अतः उनके समग्र विकास के लिए एक समेकित और लक्ष्य आधारित योजना बनाई जाए। उन्होंने आईसीडीएस (समेकित बाल विकास योजना), खाद्य सुरक्षा विभाग, स्वास्थ्य विभाग तथा खेल विभाग को आपसी समन्वय से कार्य करने को कहा, ताकि बच्चों को उचित पोषण, खेल गतिविधियां, स्वास्थ्य सेवाएं और मानसिक विकास पर विशेष ध्यान दिया जा सके।

मुख्यमंत्री ने सभी सरकारी अस्पतालों में आयुष्मान योजना के अंतर्गत अनिवार्य पंजीकरण सुनिश्चित कराने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि राज्य के प्रत्येक नागरिक को इस योजना का लाभ मिले, यह प्रशासन की प्राथमिकता होनी चाहिए। मुख्यमंत्री ने आपातकालीन स्थितियों में त्वरित सहायता के लिए 112 हेल्पलाइन नंबर का अधिक से अधिक प्रचार–प्रसार करने के निर्देश दिए,

ताकि आम जनता आवश्यक समय पर इस सुविधा का लाभ ले सके।

मुख्यमंत्री ने महिला एवं बाल विकास विभाग को नियमित रूप से कुपोषण और एनीमिया के मामलों की समीक्षा करने तथा बच्चों की स्थिति में सुधार हेतु अभियान चलाने के निर्देश दिए। उन्होंने इस बात पर भी बल दिया कि जिला स्तर पर ऐसे प्रयासों की निगरानी और मूल्यांकन की व्यवस्था सशक्त की जाए।

बच्चों और महिलाओं से संबंधित इंडिकेटर की रैंकिंग में करें सुधार: मुख्य सचिव

देहरादून। मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन की अध्यक्षता में मध्य क्षेत्रीय परिषद में राज्य की ओर से रखे जाने वाले बिंदुओं की तैयारियों की समीक्षा बैठक आयोजित की गई।

मुख्य सचिव ने पंचायती राज विभाग को राज्य वित्त आयोग के दिशा – निर्देशों की एक्शन टेकन रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। पंचायत को अपने रेवेन्यू सोर्स जनरेट करने के लिए तीन माह के भीतर नियमावली बनाने के निर्देश दिए। नागरिकों को ग्राम पंचायत स्तर पर सभी महत्वपूर्ण सेवाओं की ऑनलाइन डिलीवरी देने के लिए ऑनलाइन सेवाओं का विस्तार करने तथा इसके लिए तत्काल पर्याप्त इंफ्रास्ट्रक्चर डेवलप करने के निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से बच्चों और महिलाओं के सर्वांगीण विकास को समर्पित योजना और कार्यक्रमों के इंप्लीमेंटेशन का स्तर इंप्रूव करने के निर्देश दिए ताकि कुपोषण, अल्प पोषण, वेस्टिंग, कम वजनी इत्यादि बाल विकास के अवरोधों में कमी लाई जा सके तथा इससे संबंधित इंडिकेटर के सूचकांक को भी बेहतर किया जा सके।

फूड सेफ्टी विभाग ने अवगत कराया कि विभाग में सैंपलिंग और एनफोर्समेंट से संबंधित कार्मिकों की शॉर्टेज है। जिस पर मुख्य सचिव ने विभाग को संबंधित भर्ती बोर्ड को संबंधित पदों की भर्ती का अधियाचन प्रेषित करने के निर्देश दिए। साथ ही शीघ्रता से पदोन्नति की प्रक्रिया भी पूरा करने के कहा। इस संबंध में उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि सचिव और संबंधित जिलाधिकारी सैंपलिंग और इससे संबंधित लंबित मामलों के निस्तारण के लिए प्रत्येक माह इसकी समीक्षा बैठक आयोजित कर पेंडिंग कार्यों को शीघ्रता से निपटाएं।

मुख्य सचिव ने अर्बन मास्टर प्लान से संबंधित मुद्दों की समीक्षा करते हुए सभी टाउन्स में लैंड अवेलेबिलिटी की आख्या प्रस्तुत करने तथा अर्बन एरिया में अफॉर्डेबल आवास देने की सभी स्कीम का लाभार्थियों की अलग–अलग श्रेणी के अनुसार विवरण देने के निर्देश दिए। स्मार्ट मीटर की प्रगति के संबंध में मुख्य सचिव ने ऊर्जा विभाग को निर्देश दिए कि घरेलू उपभोक्ताओं के यहां

जुलाई तक तथा कमर्शियल उपभोक्ताओं के यहां सितंबर तक टारगेट पूरा करें। उन्होंने पैक्स (प्राथमिक कृषि सहकारी समिति) को किसान समृद्धि केंद्र के रूप में परिवर्तित करने के लिए (पैक्स के कंप्यूटरीकरण, माइक्रो एटीएम वितरण, मल्टी परपज पैक्स स्थापन इत्यादि) के कार्यों की प्रगति बढ़ाने के निर्देश दिए।

स्वीकृत निर्माण कार्यों की प्रगति की जिलाधिकारी ने की समीक्षा

संवाददाता चमोली। जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने गुरुवार को जिला सभागार में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन यएनएचएम के अंतर्गत चमोली जनपद में स्वीकृत निर्माण कार्यों की भौतिक एवं वित्तीय प्रगति की समीक्षा बैठक ली।

बैठक में मुख्य चिकित्सा अधिकारी अभिषेक गुप्ता ने जिलाधिकारी को जानकारी दी कि गोपेश्वर में क्रिटिकल केयर ब्लॉक का कार्य प्रगति पर है जिसे दिसंबर 2025 तक पूर्ण करने का लक्ष्य है, सिमली के बेस अस्पताल में 42 बेड के बाल चिकित्सा देखभाल केंद्र का कार्य 99 प्रतिशत पूर्ण हो चुका है। वहीं, जिला एकीकृत सार्वजनिक स्वास्थ्य लैब का लगभग 50 प्रतिशत कार्य पूर्ण कर लिया गया है और शेष कार्य अवशेष धनराशि प्राप्त होते ही शुरू हो जायेगा।

उन्होंने बताया कि गैरसैंण, पोखरी, थराली, नारायणबगड़ एवं नंदानगर विकासखंडों में ब्लॉक पब्लिक हेल्थ यूनिट्स के निर्माण कार्य जिनमें प्रत्येक के लिए 50–50 लाख की धनराशि स्वीकृत की गयी है के कार्य भी तीव्र गति से किये जा रहे हैं। गैरसैण में 50 प्रतिशत निर्माण कार्य पूर्ण हो चुका है शेष कार्य प्रगति पर है, पोखरी में कार्यस्थल पर पेड़ होने के कारण कार्य रुका है जिसका जल्द निस्तारण करके कार्य शुरू किया जायेगा इसके अलावा नंदानगर में 90 प्रतिशत निर्माण कार्य पूर्ण हो चुका है। उन्होंने बताया थराली और नारायणबगड़ में निर्माण कार्य 100 प्रतिशत पूर्ण हो गया है और उक्त भवन स्वास्थ्य विभाग को हस्तानांतरित कर दिया गया है। गोपेश्वर में 2072.21 लाख रुपये की लागत से निर्माणाधीन क्रिटिकल केयर ब्लॉक में पार्किंग की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

सम्पादकीय

कैलाश मानसरोवर यात्रा

भोलेनाथं नमाम्यहम्, कैलासशिखरस्थितम्।
पार्वतीसहितं देवं, कृपायुक्तं त्रिलोचनम्।।
कल्याणं कुरु नित्यम्, भक्तानां च हिताय वै।
कैलासमानसं पुण्यं, सर्वेषां सुफलं भवेत।।

अर्थात

त्रिनेत्रधारी भोलेनाथ को सादर नमन है, जो कैलाश पर्वत पर पार्वती जी के साथ विराजमान हैं। वे करुणामय और भक्तों के कल्याणकर्ता हैं। प्रभु सबका कल्याण करें और कैलाश मानसरोवर यात्रा सभी के लिए शुभ और फलदायक हो, कल्याणकारी हो।बता दें कि पांच वर्षों के अंतराल के बाद यह कैलाश मानसरोवर यात्रा होने जा रही है। हालांकि इस बार यात्रा पहले से थोड़ी ज्यादा खर्चीली हो सकती है। चीन ने 17 से 20 हजार तक शुल्क बढ़ा दिया है। दरअसल, यात्रा दो मार्गों से होती है। पहला उत्तराखंड का लिपुलेख मार्ग है और दूसरा नाथूला के रास्ते।

लिपुलेख मार्ग से यात्रा पर इस बार 1.84 लाखरूपये खर्च होंगे, जिसमें 95 हजार चीन की फीस होगी। 2019 में 1.30 लाख रुपये खर्च होते थे। तब चीन का शुल्क 77 हजार रुपये था।

दूसरी ओर नाथूला मार्ग से यात्रा की तैयारियां भी तेज हैं। इस मार्ग से यात्रा करने पर चीन प्रति यात्री 2.05 लाख रुपये वसूल करेगा। इस मार्ग से यात्रा पर कुल खर्च 2.84 लाख रुपये आएगा। दोनों मार्गों से 17000 से 25000 रुपये तक खर्चा बढ़ गया है। कैलाश मानसरोवर यात्रा इस साल जून से शुरू हो रही है, जो अगस्त महीने तक जारी रहेगी। इस अवधि में लगभग 250 यात्रियों को दर्शन करने का सौभाग्य मिलेगा। यात्रियों का चयन कैलाश मानसरोवर यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया के तहत होता है।

मिनिस्ट्री ऑफ एक्सटर्नल अफेयर्स की आधिकरिक वेबसाइट ीजजचरू//उल. हवअ.पद पर जाकर ऑनलाइन पंजीकरण किया जाता है। हर साल आवेदन प्रक्रिया मार्च से अप्रैल माह तक चलती है। पंजीकरण के लिए पासपोर्ट और फिटनेस प्रमाणपत्र अनिवार्य होते हैं

श्री कैलाश मानसरोवर यात्रा सफल हो , सुखद हो,पावन भूमि भारत में सुख शांति और समृद्धि हो,देवाधिदेव महादेव सभी का कल्याण करें, यही कामना है ।

जय देवभूमि उत्तराखंड!!जय भारत!!

डॉ.गार्गी मिश्रा

गांधी के हत्यारे को भगवान बनाने की साजिश

महात्मा गांधी की शहादत को 67 साल हो गए। महात्मा गांधी की हत्या जिस आदमी ने की थी वह कोई अकेला इंसान नहीं था। उसके साथ साजिश में भी बहुत सारे लोग शामिल थे और देश में उसका समर्थन करने वाले भी बहुत लोग थे। तत्कालीन गृहमंत्री सरदार पटेल ने बताया था कि महात्माजी की हत्या के दिन कुछ लोगों ने खुशी से मिठाइयां बांटी थीं। नाथूराम गोडसे और उसके साथियों के पकड़े जाने के बाद से अब तक उसके साथ सहानुभूति दिखाने वाले चुपचाप रहते थे, उनकी हिम्मत नहीं पड़ती थी कि कहीं यह बता सकें कि वे नाथूराम से सहानुभूति रखते हैं। अब से करीब छः महीने पहले से उसके साथियों ने फिर सिर उठाना शुरु कर दिया है। अब वे नाथूराम को सम्मान देने की कोशिश करने लगे हैं। अखबारों में खबर है कि कुछ शहरों में नाथूराम गोडसे के मंदिर बनने वाले हैं। पिछले दिनों जब उत्तर प्रदेश के कुछ शहरों में नाथूराम गोडसे की मूर्ति लगाने की कोशिश की गयी तो भारी विरोध हुआ। लेकिन अब पता चला है कि गोडसे की पार्टी, हिन्दू महासभा के वर्तमान नेताओं ने तय किया है कि कुछ मंदिरों के संचालक साधुओं से बात की जायेगी और मौजूदा मंदिरों में ही गोडसे की मूर्तियां रखवा दी जायेगीं। तय यह भी किया गया है कि मीडिया में बात को लीक नहीं होने दिया जाएगा क्योंकि बहुत चर्चा हो जाने से उनको गोडसे के महिमामंडन के काम में अड़चन आती है। नई रणनीति के हिसाब से पहले मूर्तियां लगा दी जायेंगी फिर मीडिया को खबर दी जायेगी। नाथूराम गोडसे की पार्टी के सूत्रों के हवाले से देश के एक बहुत ही सम्मानित अखबार में खबर छपी है कि इलाहाबाद के माघ मेले में पिछले कुछ हफ्तों में ऐसे बहुत सारे साधुओं से बात हुई है जो अपने कंट्रोल वाले मंदिरों में मूर्तियां रखवा देंगे। इन तत्वों का तर्क यह है कि नाथूराम गोडसे मूलरूप से अखंड भारत के पक्षधर थे। उनकी सोच को आगे बढ़ाने के लिए यह सारा काम किया जा रहा है। अखबार की खबर के अनुसार इन लोगों ने ऐसे कुछ नौजवानों को इकट्ठा कर लिया है जो महात्मा गांधी की समाधि, राजघाट पर भी नाथूराम गोडसे की मूर्ति रखने को तैयार हैं लेकिन अभी यह काम रोक दिया गया है। अभी फिलहाल पूरे देश में करीब पांच सौ मूर्तियां रखने की योजना है और जयपुर में मूर्ति बनाने वालों को आर्डर भी दे दिया गया है। महात्मा गांधी की हत्या से जुड़े सवालों पर अपनी बात रखने के लिए गोडसे के भक्तों ने बहुत सारा साहित्य बांटने की योजना भी बनाई है।महात्मा गांधी के हत्यारे को इस तरह से सम्मानित करने के पीछे वही रणनीति और सोच काम कर रही है जो महात्मा गांधी की हत्या के पहले थी। गांधी की हत्या के पीछे के तर्कों का बार-बार परीक्षण किया गया है लेकिन एक पक्ष जो बहुत ही उपेक्षित रहा है वह है कि महात्मा गांधी को मारने वाले संवादहीनता की राजनीति के पोषक थे, वे बात को दबा देने और छुपा देने की रणनीति पर काम करते थे जबकि महात्मा गांधी अपने समय के सबसे महान कम्युनिकेटर थे। उन्होंने आज़ादी की लड़ाई से जुड़ी हर बात को बहुत ही साफ शब्दों में बार-बार समझाया था। पूरे देश के जनमानस में अपनी बात को इस तरह फैला दिया था कि हर वह आदमी जो सोच सकता था वह गांधी के साथ था। महात्मा गांधी की अपनी सोच में नफरत का हर स्तर पर विरोध किया गया था। लेकिन उनके हत्यारे के प्रति नफरत का जो पूरी दुनिया में माहौल है उसको उनकी रचनाएं भी नहीं रोक पाई थीं। इसका कारण यह है कि पूरी दुनिया में महात्मा गांधी का बहुत सम्मान है। पूरी दुनिया में उनके प्रशंसक और भक्त फैले हुए हैं। महात्माजी के सम्मान का आलम तो यह है कि वे जाति, धर्म, संप्रदाय, देशकाल सबके परे समग्र विश्व में पूजे जाते हैं। वे किसी जाति विशेष के नेता नहीं हैं। हां, यह भी सही है कि भारत में ही एक बड़ा वर्ग उनको सम्मान नहीं करता, बल्कि नफरत करता है। इसी वर्ग और राजनीतिक विचारधारा के जिस व्यक्ति ने 30 जनवरी 1948 के दिन गोली मारकर महात्माजी की हत्या कर दी थी। उसके वैचारिक साथी अब तक उस हत्यारे को सिरफिरा कहते थे लेकिन यह सबको मालूम है कि महात्मा गांधी की हत्या किसी सिरफिरे का काम नहीं था। वह उस वक्त की एक राजनीतिक विचारधारा के एक प्रमुख व्यक्ति का काम था। उनका हत्यारा कोई सड़क छाप व्यक्ति नहीं था, वह हिंदू महासभा का नेता था और %अग्रणी' नाम के उनके अखबार का संपादक था। गांधीजी की हत्या के आरोप में उसके बहुत सारे साथी गिरफ्तार भी हुए थे। जाहिर है कि गांधीजी की हत्या करने वाला व्यक्ति भी महात्मा गांधी का सम्मान नहीं करता था और उसके वे साथी भी जो आज़ादी मिलने में गांधीजी के योगदान को कमतर करके आंकते हैं। अजीब बात है कि गोडसे को महान बताने वाले और महात्मा गांधी के योगदान को कम करके आंकने वालों के हौसले आज बढ़े हुए हैं। लेकिन इसमें गांधी के भक्तों और अहिंसा की राजनीति के समर्थकों को निराश होने की जरूरत नहीं है क्योंकि जिन लोगों ने 1920 से लेकर 1947 तक महात्मा गांधी को जेल की यात्राएं करवाईं, वे भी उनको सम्मान नहीं करते थे। इस तरह से हम देखते हैं कि महात्मा गांधी को सम्मान न देने वालों की एक बड़ी जमात हमेशा से ही मौजूद रही है। आज का दुर्भाग्य यह है कि वे लोग अब तक छुपकर काम करते थे अब ऐलानियां काम करने लगे हैं।भारत के कम्युनिस्ट नेता भी महात्मा गांधी के खिलाफ थे। उनका आरोप था कि देश में जो राष्ट्रीय आंदोलन चल रहा था, उसे मजदूर और किसान वर्ग के हितों के खिलाफ इस्तेमाल करने में महात्मा गांधी का खास योगदान था। कम्युनिस्ट बिरादरी भी महात्मा गांधी के सम्मान से परहेज करती थी। जमींदारों और देशी राजाओं ने भी गांधीजी को नफरत की नज़र से ही देखा था, अपनी जमींदारी छिनने के लिए वे उन्हें ही जिम्मेदार मानते थे। इसलिए यह उम्मीद करना कि सभी लोग महात्माजी की इज्जत करेंगे, बेमानी है। हालांकि इस सारे माहौल में एक बात और भी सच है, वह यह कि महात्मा गांधी से नफरत करने वाली बहुत सारी जमातें बाद में उनकी प्रशंसक बन गईं। जो कम्युनिस्ट हमेशा कहते रहते थे कि महात्मा गांधी ने एक जन-आंदोलन को पूंजीपतियों के हवाले कर दिया था, वही अब उनकी विचारधारा की तारीफ करने के बहाने ढूंढते पाये जाते हैं। अब उन्हें महात्मा गांधी की सांप्रदायिक सद्भाव संबंधी सोच में सद्गुण नज़र आने लगे हैं। लेकिन आज भी गोडसे के भक्तों की एक परम्परा है जो महात्माजी को सम्मान नहीं करती।

वही तेल सही जो दिल को रखे सलामत

किचन में खाना बनाते समय सबसे पहली जरूरत तेल की होती है। टीवी पर आने वाले कई विज्ञापनों में तेलों की महत्ता बताई जाती है पर तेल हमेशा ऐसा चुनें जो आपके दिल को सलामत रखे। सिर्फविज्ञापन देखकर या किसी तेल को न चुनें बल्कि अपनी सेहत पहले देखें। हालिया अध्ययन में यह बात सामने आई है कि सही तेल नहीं चुनने से स्वास्थ्य पर काफी फर्क पड़ता है। एक्सपर्ट की राय मानें, तो हार्ट की कई बीमारियों से बचने के लिए हाइड्रोजेनेटेड फैट से बचना चाहिए।

कोरोनरी आर्टरी बेहद आम बीमारी हैं। जैसे ही शरीर में कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ती है, यह आर्टरी की दीवारों पर जमा होना शुरू हो जाता है। जिसने खून का बहाव बंद हो जाता है और हार्ट अटैक जैसी समस्या पैदा हो जाती है। बार-बार तेल गर्म करना और उसमें बार-बार तलना अच्छे फैट को ट्रांस फैट में बदल देता है जो दिल के लिए बेहद खतरनाक होता है।

डायबिटिज, हाइपरटेंशन के मरीज, स्मोकर्स और ऐसे व्यक्ति जिनके परिवार पर हार्ट के मरीज रहे हैं, वे लोग हृदय रोग के ज्यादा करीब होते हैं। सरसों तेल, ऑलिव ऑयल, सनफ्लावर ऑयल, कॉर्न ऑयल और मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड और पोलिअन सेचुरेटेड फैटी एसिड का मिश्रण बुरे कोलेस्ट्राल को कम करने में मदद करता है। डॉक्टरों की राय मानें, तो इन तेलों का सेवन दिल के लिए अच्छा होता है।भारतीय किचन में अक्सर गलत तरीके से बनने वाला खाना दिल को नुकसान पहुंचाता है। इसमें जरूरत से ज्यादा तेल और मसाले का इस्तेमाल नुकसानदायक होता है। बेकरी प्रोडक्ट्स का ज्यादा इस्तेमाल खून की नालिकाओं को नुकसान पहुंचाता है क्योंकि इसमें ट्रांस फैट मौजूद होता है। भारतीय कुकिंग के लिए मुफा युक्त ऑयल बेहतर होता है क्योंकि यह उच्च तापमान पर भी सुरक्षित रहता है। मगर समय-समय पर खाने को तेल को बदलते रहना चाहिए ताकि सही फैट शरीर को मिल सकें।

अक्सर तेल के बारे में यही कहा जाता है कि यह शरीर के लिए हानिकारक है पर कुकिंग ऑयल में जरूरी फैट होते हैं, जो हमारे खाने में सही पोषक तत्व शामिल करते हैं। हालांकि खाने का सही तेल चुनना बेहद जरूरी है ताकि खाने का स्वाद न बिगड़े और कमर और पेट पर चर्बी न जमे।

उल्टी जींस का फैशन, देखने में बेहद खराब और असुविधा

फैशन की दुनिया की अजीब है। यहां कपड़ों के साथ कुछ भी हो सकता है। फैशन

जगत में रोजाना कुछ न कुछ नया देखने को मिलता रहता है। फैशन की दुनिया में लगभग हर रोज कोई न कोई डिजाइनर कपड़ों में इस तरह के डिजाइन लेकर आते हैं जो देखने में बेहद खराब और असुविधा से भरे होते हैं।

आज के दौर में हर युवाओं में जींस पहनना देखने को मिलता है। लेकिन इस बार इस जींस का डिजाइनर ने उल्टी जींस डिजाइन की है। इसे समझाया जाए तो ये एक जींस है जो उपर की नीचे और नीचे की उपर है।

यानि की अब इन जींस में पॉकेट कमर पर नहीं बल्कि नीचे ऐड़ी के पास होंगी। सी डेनिम नाम के एक ब्रैंड ने उल्टी हाई-राईज जींस डिजाइन की और इनका नाम विल रखा। केवल इतना ही नहीं बल्की ये जींस कंपनी 34,000 रुपए में बेच रही है।

इसमें केवल जींस ही नहीं बल्कि डेनिम शॉर्ट्स भी शामिल हैं। जो एक जींस के लिए 34 हजार नहीं खर्च करना चाहते वो 26,000 रुपए में उल्टे डेनिम शॉर्ट्स खरीद सकते हैं। इन उल्टे डेनिम शॉर्ट्स का नाम नैंसी हैं।

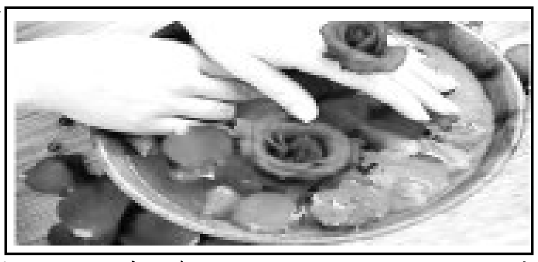
विल के बारे में कंपनी की अधिकारिक वेबसाइट पर लिखा है कि ये हमारी असली उल्टी हाई-राईज जींस है। इसमें बेल्ट लगाने के लिए लूप, पीछे की जेब और जींस की एक कमर का हिस्सा नीचे की तरफ बनाया गया है।

इस जींस का हर जोड़ा खास है। इसमें खासियत ये है कि इसे खुद चुने गए सबसे अच्छे डेनिम से न्यूयॉर्क शहर में बनाया गया है जो इस हर जींस को खास बनाता है।

हैल्दी होम पेंट से घर रहे हैप्पी-हैप्पी

त्यौहारी मौसम करीब आते ही घरों को नया रूप रंग देने की कवायद शुरू हो चुकी है। लोग अब डिफरेंट डिजाइनिंग और कॉम्बिनेशन कलर पेंट के लिए खूब रूपए खर्च कर रहे हैं। इसी बात को ध्यान में रखते हुए मार्केट में भी कई तरह के बेस्ट क्वॉलिटी के पेंट ऑप्शन आ चुके हैं। इन दिनों इको फ्रैन्डली और हैल्दी होम पेंट ऑप्शन डिमांड है घर को खूबसूरत बनाने के साथ-साथ यह घर को हाइजेनिक भी बनाता है पेंट्स दीवारों को रंगने के लिए आमतौर पर डिस्टेंपर या प्लास्टिक पेंट का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा डाई डिस्टेंपर कई ब्राइट शेड्स में मिलते हैं। इनकी कीमत भी ज्यादा होती है। ऑयल बाउंड स्टिंपर 2-3 साल खराब नहीं होता है। प्लास्टिक इमल्सन पेंट जल्दी सूखते हैं और इनमें धब्बे भी नहीं पडते हैं। एक्रेलिक इमल्सन भी इन दिनों काफी पॉपुलर है। यह ग्लॉसी, सेमी ग्लॉसी और मैट फिनिश जैसे कई शेड्स में मिलते हैं। हाइजीन भी जरूरी लोग अब इस बात का भी ध्यान रखते हैं कि पेंट हाइजीन हो। नॉनटोक्सिक एलिमेंट से बने पेंट हाइजेनिक होने के साथ ईको फ्रैन्डली भी होते हैं। ये जीरो वॉलेटाइल ऑगें ?निक कंपाउंड्स यानी हवा में घुलने और कैमिकल रहित होने के साथ नॉन टॉक्सिक भी होते हैं। घर के बाहर पेंट कराने के लिए वेदरसील सरफेस पेंट परफेक्ट है। यह टैम्प्रेचर कम करता है। घर को दें रॉयल टच आप अपने घर को यूनिक लुक देने के लिए रॉयल प्ले पेंट ट्रेंड में है।

गुलाब जल के ये हैं सेहत भरे लाभ



गुलाबजल एक प्राकृतिक उत्पाद है। गुलाब सिर्फ खूबसूरती के लिए ही नहीं, बल्कि आपकी सेहत के लिए भी फायेदमंद है। इसके सही इस्तेमाल के लिए गुलाब को कई प्रक्रियाओं से गुजार कर आप तक पहुंचाना आसान काम नहीं। इस गुलाब के जल से आप अपना सौंदर्य कैसे निखार सकती हैं, इसी संबंध में यहां दिए जा रहे हैं। कुछ कारगर उपाय जानकर दंग रह जाएंगे आप... गुलाबजल एंटीसेप्टिक और एंटी बैक्टीरियल गुणों से भरपूर माना जाता है। जो आपकी आंखों को धूल, प्रदूषण, जलन लालपन और मेकअप प्रोड्क्ट के हानिकारक तत्वों के प्रभाव से दूर रखने के लिए मददगार है।

रात को सोने से पहले कच्चे दूध में गुलाबजल की कुछ बूदें मिलाकर कॉटन से चेहरे, गर्दन और हाथों की त्वचा को अच्छी तरह साफ करें। इससे त्वचा पर जमी दिन भर की धूल-मिट्टी हट जाएगी और त्वचा सुंदर दिखेगी। इसके नियमित इस्तेमाल से आपकी त्वचा के दाग-धब्बे भी दूर जाते हैं।

गुलाबजल आपकी त्वचा के पीएच बैलेंस को बनाए रखता है और इसके इस्तेमाल से पुरानी कोशिकाओं की मरम्मत और नई कोशिकाओं के निर्माण में मदद मिलती है।

खट्टे का मजा हैदराबाद का खट्टा मुर्ग से लेकर अवध की खट्टी मछली तक

खटाई की विविधता किसी और वस्तु से कम नहीं। तो किस जगह खटाई का कौन सा रूप इस्तेमाल कर खाने का बनाया जाता है जायकेदार, जानना नहीं चाहेंगे?

अंगूर खट्टे हैं! कहकर अपनी राह चली जाने वाली लोमड़ी की अक्लमंदी पर हम बचपन से ही तरस खाते रहे हैं-शायद इसलिए कि हमें खुद खट्टी चीजें बहुत पसंद हैं। खासकर गरमी के मौसम में जब भूख कम लगती है तब जठराग्नि को भड़काने के लिए और कुछ नहीं तो चटनी ही काम आती है।

अपने देश में खटाई की विविधता किसी और वस्तु से कम नहीं। अमचूर तो आम है, मौसम में अमिया सोहती है। ज्यादातर लोग नींबू निचोड़कर ही संतुष्ट हो जाते हैं। पर क्या नींबू भी मात्र कागजी होते हैं? बंगालियों को गंधराज के बिना तसल्ली नहीं होती तो पहाड़ियों को जामिर नामक जंगली नींबू के बराबर कोई नींबू नजर नहीं आता। गलगल यानी बड़ा नींबू अचार में अपनी हल्की खटास के लिए पसंद किया जाता है।

अविभाजित पंजाब हो या हिमाचल प्रदेश अथवा उत्तराखंड वाला भूभाग अनारदाना/दाड़िम की खटाई सर्वश्रेष्ठ मानी जाती है। अनारदाने का प्रयोग ताजा तथा सूखा दोनों तरीके से किया जाता है। नींबू या दाड़िम के रस को पकाकर चूख बनाया जाता है जिसकी चंद बूंदें ही काफी रहती हैं। दक्षिण भारत में सबसे लोकप्रिय खटाई है इमली, जिसे अरब सौदागरों ने नाम दिया था तम्र-ए-हिंद यानि हिंदुस्तान का खजूर। यही शब्द अंग्रेजी टैमरिंड का मूल रूप है। हैदराबाद में चुगर की पत्ती तो आंध्र प्रदेश तथा तेलंगाना में जोंगुरा खटास की स्थानीय प्रतिष्ठा है।

तटवर्ती भारत में विशेषकर गुजरात, महाराष्ट्र, गोआ, कोंकण में कोकम का इस्तेमाल रंग, जायके के साथ-साथ अलग तरह की खटास के स्वाद का पुट भी देता है। गोआ में संभवत: पुर्तगालियों के असर से सिरका भी खटास के लिए काम लाया जाता है। अभी कच्चे-पके टमाटरों का जिक्र बाकी है। और दही की खटास का भी जो कढ़ी से लेकर जाने कितने शोरबों को जायकेदार बनाती है। कुछ ऐसे फल और बेरियां हैं जो बेहद खट्टे होते हैं परंतु आज लगभग लुप्तप्राय हैं- मसलन कमरख और लसौडा या करौंदा।

भारत के अलग अलग सूबों में अपने खट्टे व्यंजन हैं- हैदराबाद का खट्टा-मुर्ग तो अवध की खट्टी मछली जिससे टक्कर लेती है असम की टेंगा मास। राजस्थान में कढ़ी जैसा खाटा मशहूर है तो कश्मीर की वादी में पंडितों के शाकाहारी वाजवान में सूक वांगुन खट्टे बैंगनों का मजा लिया जाता है।

वैज्ञानिकों के अनुसार खट्टेपन के लिए किसी भी वस्तु में अम्ल का अंश होना चाहिए।

नींबू में साइट्रिक एसिड होता है तो सिरके में एसिटिक एसिड। उनके अनुसार ये अम्ल मांस के रेशों को गलाने के काम आते हैं और बिना अधिक पकाए उसे स्वादिष्ट तथा पचने लायक बनाते हैं। यह अम्ल कुदरती संरक्षक भी हैं।

फलों-सब्जियों का आनंद अचार के जरिए कभी भी लिया जा सकता है तो खटास

के गुण गाएं और जब कोई दांत खट्टे करने की बात करे तो घबराएं नहीं!

चीनी खानपान में हॉट एंड सॉर सूप हो या स्वीट एंड सॉर व्यंजन, खटास ही इन्हें विशिष्ट बनाती है। ऐसा नहीं कि पश्चिम में खट्टे की कदर नहीं होती।

बैंगन सेहत भरे लाभ

अक्सर करके खाने की थाली में बैंगन आलू का ही नंबर सबसे ज्यादा आता है मसालों के साथ लटपटे बैंगन के साथ आलू में खास स्वाद से बनी बैंगन आलू की स्वादिष्ट सब्जी है और यह बडी ही आसानी

से बन जाती है। यह सब्जी भारत में उगती है। बैंगन एक बहुत ही पौष्टिक सब्जी है लेकिन कुछ लोग इसे बिना गुण वाली सब्जी मानते हैं। अगर आप भी उन्हीं लोगों में से एक है और बैंगन की सब्जी नहीं खाते हैं तो आज हम आपको अवगत करवाते हैं बैंगन के ऐसे गुणों से जिन्हें जानने के बाद आपकी गलतफहमी दूर हो जाएगी।

बैंगन त्वचा को हाइड्रेट करता है और अंदर से नमी प्रदान करता है। इसे आपके बाल और त्वचा का रूखापन दूर करने मदद करता है। बैंगन में प्रोटीन, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, आयरन, कार्बोहाइड्रेट, वसा और भरपूर मात्रा में पाया जाता हैं। बैंगन के पेड में न्यूट्रियन्ट्स पाए जाते हैं वह हमारे दिमाग के लिये बहुत ही अच्छे होते हैं यह किसी भी प्रकार के नुकसान से हमारी कोशिका की झिल्ली को बचाते हैं यह दिमाग को फ्री रैडिक्ल से बचावता है और ब्रेन का विकास करता है। बैंगन फाइबर और कम घुलनशील कार्बोहाइड्रेट का एक अच्छा स्त्रोत हैं। बैंगन में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता इसलिए यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने मे मदद करता है। यह हार्ट के लिए भी बेस्ट माना जाता है। बैंगन धमनियों में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम कर रक्त के प्रवाह में सहायक होता है।

ठंड में गले की खराश से मुक्ति दिलाएंगे ये पांच आयुर्वेदिक उपाय, खांसी-जुकाम से भी मिलेगी राहत

सर्दियों में गले की खराश होना आम बात है लेकिन लम्बे समय तक ऐसी स्थिति रहने पर गले में चोट भी आ सकती है क्योंकि खराश होने से आपको खांसने या बोलते हुए जोर लगाना पड़ता है जिससे गले में रुखापन आ जाता है। ऐसे में बहुत जरूरी है घेरलू उपायों से गले को ठीक किया जाए-

तुलसी काढ़ा

गले की खराश और खराब गले को ठीक करने का काम करती है तुलसी। तुलसी को आयुर्वेद में बहुत ही गुणकारी बताया गया है। तुलसी के काढ़े को पीने से गले की खराश को दूर किया जा सकता है। काढ़ा बनाने के लिए एक कप पानी में 4 से 5 काली मिर्च और तुलसी की 5-6 पत्तियों को उबालना है। और फिर इस पानी को छानकर सेवन करना है। इससे गले की खराश को कम करने में मदद मिल सकती है।

हल्दी चाय

हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व पाए जाते हैं। हल्दी इंन्फलिमेशन कम करने से लेकर सूजन और गले की खराश को भी कम करने में मददगार मानी जाती है।

मुलेठी

मुलेठी को आयुर्वेद में बहुत गुणकारी माना जाता है। गले की समस्याओं को ठीक करने के लिए मुलेठी को सबसे अच्छा उपाय माना जाता है।

खराब गले को ठीक करने के लिए 1 चम्मच मुलेठी पाउडर शहद के साथ रोजाना लेने के बाद थोड़ी देर बाद गुनगुने पानी से गरारे करने से खराब गले से राहत पाई जा सकती है।

मेथी

मेथी आपके खराब गले को ठीक करने में मदद कर सकती है। 1 चम्मच मेथी दानों को 1 कप पानी में उबालकर छान लें। और फिर इस पानी का सेवन करें। इससे गले की खराश और गले के दर्द से राहत पाई जा सकती है।

शहद

आप अपनी चाय में एक चम्मच शहद को डालकर पी सकते हैं, शहद आपको वायरल इंफेक्शन से बचाने में मदद कर सकता है।

ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने की लखपति दीदी योजना और हाउस ऑफ हिमालया की समीक्षा

देहरादून(आरएनएस)। ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने लखपति दीदी योजना और हाउस ऑफ हिमालया की समीक्षा की। मीडिया को जारी बयान में ग्राम्य विकास मंत्री ने कहा कि भारत की अर्थव्यवस्था की मजबूती के लिए महिलाओं को सशक्त करना आवश्यक है और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की परिकल्पना से यह कार्य लखपति दीदी योजना के तहत मजबूती से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने बताया कि उत्तराखंड में लखपति दीदी बनाने का काम लगातार जारी है, 1.65 लाख के लक्ष्य को पूर्ण कर लिया गया है और 1.50 लाख और बनाया जाएगा। उन्होंने स्वयं सहायता समूह की महिलाओं को रोजगारपरक प्रशिक्षण भी दिये जाने के कार्य को प्राथमिकता पर करने के निर्देश दिये। मंत्री ने बताया कि चारधाम यात्रा मार्गो पर अब तक कुल 164 आउटलेट खोले जा चुके हैं। ग्राम्य विकास मंत्री ने कहा कि आदि कैलाश रुट पर भी आउटलेट खोलने की कार्यवाही अतिशीघ्र पूर्ण की जाए।

हाउस ऑफ हिमालया के तहत विपणन को गति दिये जाने के लिए ग्राम्य विकास मंत्री ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि कार्ट स्थापना के लिए मसूरी, नैनीताल एवं नई दिल्ली के प्रसिद्ध होटलों में वार्ता की जाए ताकि उत्तराखण्ड के उत्पाद का स्वाद देश-विदेश को मिल सके।

बैठक में अपर सचिव झरना कमठान तथा अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप पाण्डे उपस्थित रहे।

चारों धाम के साथ ही अन्य मंदिरों में भी पहुंच रहे हैं श्रद्धालु

देहरादून(आरएनएस)। चारधाम यात्रा में इस बार अब तक करीब 32 लाख यात्री पहुंच चुके है। अच्छी बात यह है तीर्थयात्री अब चारधामों के साथ ही अन्य मंदिरों / तीर्थ स्थलों में भी पहुंच रहे हैं। जिससे चारधाम यात्रा मार्ग की तरह, अन्य स्थानों पर भी आर्थिक गतिविधियां तेज हो रही हैं।

उत्तराखंड में स्थित चारों धामों में प्रतिवर्ष यात्रा काल के दौरान लाखों श्रद्धालु आते हैं। इस यात्रा सीजन में ही चारधाम और हेमकुंड के लिए कुल पंजीकरण की संख्या 44 लाख से अधिक हो चुकी है। इसमें यमुनोत्री धाम के लिए 713456, गंगोत्री के लिए 780554, केदारनाथ के लिए 1443513, बद्रीनाथ के लिए 1336923 और हेमकुंड के लिए 169180 पंजीकरण हुए हैं, जिसमें से अब तक करीब 32 लाख तीर्थयात्री यात्रा पूरी कर चुके हैं। चारधाम यात्रा मार्ग पर इसका सकारात्मक आर्थिक प्रभाव नजर आ रहा है। इसी क्रम में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी लगातार, अन्य तीर्थ स्थलों और धामों के भी प्रचार-प्रसार पर जोर देते रहे हैं, ताकि तीर्थयात्रियों के आने से इन क्षेत्रों में भी आर्थिक गतिविधियां तेज हो सके। इसका सकारात्मक असर रुद्रप्रयाग स्थित कार्तिकेय स्वामी मंदिर, उत्तरकाशी स्थित जगन्नाथ मंदिर के साथ ही अन्य मदिरों में आने वाले यात्रियों की बढ़ती संख्या के रूप में नजर आने लगा है। आंकड़ों के मुताबिक कार्तिकेय स्वामी मंदिर में गत वर्ष करीब चार लाख तीर्थ यात्री पहुंचे थे, जबकि इस बार यह संख्या जून मध्य तक ही 10 लाख के पार पहुंच गई है। उत्तरकाशी में स्थित जगन्नाथ मंदिर में भी इस वर्ष अब तक 25 हजार तीर्थ यात्री पहुंच चुके हैं। जिस कारण अब चारधाम यात्रा मार्ग की तरह अन्य स्थानों पर भी होटल, रेस्टोरेंट, परिवहन, प्रसाद सहित तमाम तरह की गतिविधियां बढ़ रही हैं। जिससे स्थानीय लोगों की आजीविका को सहारा मिल रहा है।

उत्तराखंड के समग्र विकास के लिए, सभी क्षेत्रों में तीर्थाटन, पर्यटन की गतिविधियां तेज होना जरूरी है। उत्तराखंड देवभूमि है, यहां प्रत्येक देवालय का अपना महत्व है। सरकार सभी तीर्थ स्थलों पर बुनियादी सुविधाओं का विकास करने का प्रयास कर रही है।

डीएम बंसल ने किया उप जिला चिकित्सालय ऋषिकेश का औचक निरीक्षण

देहरादून(आरएनएस)। जिलाधिकारी सविन बंसल ने आज उप जिला चिकित्सालय ऋषिकेश का औचक निरीक्षण किया। जिलाधिकारी ने चिकित्सालय के ओपीडी कक्ष,

पैथोलॉजी लैब, दवाई वितरण कांउटर, सर्जिकल वार्ड, आपरेशन कक्ष, टीकाकरण कक्ष, टीबी वार्ड, ट्रामा सेन्टर, बाल रोग वार्ड, एक्स-रे कक्ष, आईसीयू का निरीक्षण कर व्यवस्था का जायजा लिया। इस दौरान जिलाधिकारी ने चिकित्सालय में भर्ती मरीजों से उनका हॉलचाल जाना तथा टीकाकरण कक्ष में स्टॉप, महिलाओं, तीमारदारों से चिकित्सालय में व्यवस्था के सम्बन्ध में जानकारी ली। लिफ्ट संचालित न होने तथा आरओ खराब होने पर मुख्य चिकित्सा अधीक्षक को फटकार लगाते हुए तत्काल व्यवस्था बनाने के निर्देश। जिलाधिकारी ने टीकाकरण विस्तारीकरण,टीकाकरण कक्ष में एसी, डिजिटल प्रिंटर लगाने, टीकाकरण में स्टॉप बढाने तथा एसएनसीयू संचालन के लिए स्टॉफ भर्ती स्वीकृति/निर्देश दिए।

सीएम के निर्देश; जनमन के सरकारी चिकित्सालय हो सुविधायुक्तकरने के निर्देशों के क्रम में डीएम जिले में सरकारी अस्पतालों को आधुनिक सुविधाओं से आच्छादित करने में जुटे है। डीएम का पूरे 2 घंटे का औचक निरीक्षण, चिकित्सालय को दे गया सौगात, जल्द होगा अस्पताल का अपना ैछब्ऋ बड़ा टीकाकरण केन्द्र। जिला चिकित्सालय की तर्ज पर अब ऋषिकेश चिकित्सालय में बनेगा मॉडल टीकाकरण कक्ष, विस्तारीकरण के साथ फैसिलिटी भी, एसी, व बच्चों के मनोरंजन अनुरूप सुविधा स्थापित किया जाएगा। डीएम के माह अक्टूबर के प्रथम निरीक्षण की तुलना इस विजिट में चिकित्सालय की सुविधा में बड़ा अन्तर दिखाई दिया है। डीएम ने सुविधाओं को निरंतर बढाने के निर्देश दिए। उप जिला चिकित्सालय की अपनी पहली विजिट में डीएम ने 40 लाख ब्लड सेपरेटर मशीन की थी स्वीकृत की थी जो इसी माह स्थापित की जा रही है। डीएम ने लैब टेक्निशियन, एसएनसीयू स्टॉफ पदों की मौके पर ही स्वीकृति दी। डीएम ने अपनी फर्स्ट विजिट; में चिकित्सालय का आईसीयू संचालित कराया था माह में लगभग 50 मरीज लाभ ले रहे हैं। चिकित्सालय में संचालित चन्दन लैब में अव्यवस्थाओं पर नाराजगी जाहिर करते हुए डीएम ने सीएमएस को 15 दिन में व्यवस्था सुधारने के सख्त निर्देश दिए। वहीं चन्दन लैब अब 24ञ7 रहेगी संचालित करने तथा लैब का भुगतान एसडीएम एसीएमओ के सत्यापन उपरान्त ही दिए जाने को कहा। डीएम ने चिकित्सालय में महिला,पुरूष, बुजुर्ग एवं सामान्य वर्ग के होंगे अलग-2 दवा वितरण काउंटर बनाने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान डीएम की नजर खराब लिफ्ट एवं आरओ खराब पर पड़ी जिस पर डीएम का पारा चढ गया। उन्होंने सीएमएस को फटकार, एक सप्ताह के भीतर ठीक कराने के निर्देश दिए।

निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने चंदन लैब में अव्यवस्थाओं पर कड़ी नाराजगी जाहिर करते हुए मुख्य चिकित्सा अधीक्षक को फटकार लगाई तथा 15 दिन के भीतर निर्धारित शर्तो के अनुसार व्यवस्था बनाने के निर्देश दिए साथ ही चंदन लैब का भुगतान उप जिलाधिकारी ऋषिकेश एवं अपर मुख्य चिकित्साधिकारी के सत्यापन के उपरान्त ही करने के निर्देश दिए। चिकित्सालय में पर्याप्त लैब टैक्निशियन न होने पर निर्देशित किया कि लैब टैक्निशियन नियमित भर्ती तक उपनल के माध्यम से लैब टैक्निशियन रखे जांए इसके लिए स्वीकृति प्रदान की गई। जिलाधिकारी ने लिफ्ट एवं आरओ खराब पाए जाने पर नाराजगी जाहिर करते हुए तत्काल व्यवस्था बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने कड़े शब्दों में कहा कि गढवाल के सब अस्पताल जो गढवाल का द्वार है उसमें सभी व्यवस्थाएं सुविधाएं सुचारू रहें।

जिलाधिकारी ने एसएनसीयू की स्थिति जानी जिस पर बताया कि स्टॉफ की कमी के कारण संचालित नही हो पाया है, जिलाधिकारी से सीएमएस से पूछा कि एसएनसीयू के स्टॉफ के लिए मुख्य विकास अधिकारी की के संज्ञान लाते हुए एसएनसीयू के लिए स्टॉप चिकित्सक की व्यवस्था बनाते हुए संचालित कराने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने निरीक्षण के दौरान टीकाकरण कक्ष में कम जगह होने तथा एसी न लगे होने पर नाराजगी जाहिर करते हुए निर्देश दिए कि जिला चिकित्सालय की तर्ज पर टीकाकरण कक्ष का विस्तारीकरण किया जाए तथा एसी लगाए जाएं। चिकित्सालय का एक ही औषधि कक्ष खुला होने तथा बाकी बंद रखने पर फटकार लगाते हुए कांउटर खुलवाये निर्देश दिए कि चिकित्सा में महिला, पुरूष, बुजुर्ग एवं सामान्य वर्ग के अलग-2 काउंटर संचालित करे स्टॉफ बिठाया जाए।

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/सम्पादक **गार्गी मिश्रा** द्वारा इंटर ग्राफिक आफॅसेट प्रिंटर्श 64 नेशविला रोड़ देहरादून, उत्तराखंड से मुद्रित, 98, 2-फ्लोर, सनशाइन अपार्टमेन्ट, नागल हटनाला, कुल्हान, सहस्त्रधारा रोड, देहरादून - 248001 से प्रकाशित।

सम्पादकः
गार्गी मिश्रा
8765441328

समस्त विवाद देहरादून न्यायालय के अधीन होंगे।