

उत्तराखण्ड अभ्युदय

◆ वर्ष -01 ◆ अंक-46 ◆ देहरादून - रविवार 28 सितम्बर 2025 ◆ पृष्ठ : 4 ◆ मूल्य: 1/-

मुख्यमंत्री ने किया शहीद सम्मान यात्रा 2 का शुभारम्भ

देहरादून(आरएनएस)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरुवार को शहीद राईफलमैन नरेश कुमार के

होने का भी आमंत्रण दिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा देहरादून के गुनियाल गांव में शौर्य स्थल (सैन्य

मुख्यमंत्री ने श्रद्धा और कृतज्ञता के साथ शहीदों को नमन करते हुए कहा कि उनके बलिदान को कभी भुलाया



गुजराड़ा मानसिंह सहस्रधारा रोड़ स्थित आवास से शहीद सम्मान यात्रा 2 का शुभारम्भ किया। मुख्यमंत्री ने इससे पहले शहीद राईफलमैन नरेश कुमार के चित्र पर माल्यार्पण के साथ ही शहीद स्थल पर पुष्प चक्र अर्पित कर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने शहीद नरेश कुमार के परिजनों से भेंट कर उनके आंगन की मिट्टी का भी संग्रहण किया। उन्होंने शहीद के परिजनों को शहीद सम्मान समारोह में शामिल

धाम) का निर्माण कराया गया है जिसमें प्रदेश के सभी शहीद सैनिकों के घर-आँगन की पवित्र मिट्टी स्थापित की जा रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह शहीद सम्मान यात्रा उन अमर बलिदानियों को समर्पित है, जिनकी शौर्यगाथा और बलिदान सदैव हमें प्रेरणा देते रहेंगे। हमारे शहीदों ने अपना आज हमारे कल के लिए न्यौछावर किया है। उनके त्याग और पराक्रम के कारण ही हम सब सुरक्षित और स्वतंत्र हैं।

नहीं जा सकता। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारे लिए यह गर्व का अवसर है, जब हम उन परिवारों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त कर रहे हैं जिन्होंने राष्ट्र के लिए अपना सबसे बड़ा बलिदान दिया। शहीदों का बलिदान हमें यह सिखाता है कि जीवन का वास्तविक मूल्य त्याग, सेवा और समर्पण में है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में शहीदों के परिजनों के कल्याण के लिए अनेक कल्याणकारी योजनाएँ संचालित

की जा रही हैं। प्रदेश में वर्ष 2018 से अब तक 28 शहीद आश्रितों को उनकी योग्यता अनुसार नियुक्ति दी जा चुकी है और 13 की नियुक्ति प्रक्रिया गतिमान है। शहीदों के परिजनों को एकमुश्त अनुग्रह अनुदान जो पहले 10 लाख रुपये थी, जिसे बढ़ाकर 50 लाख रुपये कर दिया है। इसी प्रकार उत्तराखण्ड के परमवीर चक्र अलंकृत सैनिकों एवं उनकी विधवाओं को दी जाने वाली राशि 50 लाख रुपये से बढ़ाकर अब 1.50 करोड़ रुपये कर दी गयी है। उत्तराखण्ड देश का पहला राज्य है जहाँ पूर्व सैनिकों को ब्लॉक प्रतिनिधि नियुक्त मानदेय प्रदान किया है वर्तमान में यह मानदेय 8,000 रुपये प्रतिमाह है, जिसे बढ़ाकर 10,000 रुपये प्रतिमाह किया गया है। इस अवसर पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि देहरादून में निर्मित हो रहे सैन्य धाम निर्माण से पूर्व प्रदेश के 1734 अमर बलिदानियों के आंगन की पवित्र मिट्टी सैन्य धाम लाई जा चुकी है। प्रदेश में शहीदों के सम्मान की परंपरा वर्ष 2021 से प्रारम्भ हुई। उस वर्ष जिला एवं राज्य स्तर पर शहीद सम्मान समारोह आयोजित किए गए और शहीद परिजनों को ताम्रपत्र भेंट किए गए। वर्ष 2021 में कतिपय कारणों से 39 शहीद सैनिकों के घर-आँगन की मिट्टी संग्रहित नहीं हो

सकी थी। इसके पश्चात 2021 से 2025 के बीच प्रदेश के 32 और वीर सैनिक मातृभूमि पर बलिदान हुए। इन सभी 71 वीरों के सम्मान में हमारी सरकार द्वारा दिनांक 25 सितम्बर, 2025 से 04 अक्टूबर, 2025 तक शहीद सम्मान यात्रा आयोजित की जा रही है। उन्होंने कहा कि यह यात्रा 4 अक्टूबर तक चलेगी और 05 अक्टूबर को शहीद यात्रा रथ को गरिमामय कार्यक्रम के साथ शहीदों के परिजनों के साथ लैंसडाउन खाना किया जाएगा। वहाँ आयोजित सैनिक सम्मान समारोह में शहीद परिवारों को सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि यात्रा के दौरान सैनिक कल्याण विभाग के अधिकारी बलिदानियों के घर जाकर शहीदों के आंगन की मिट्टी कलश में एकत्र करेंगे। यह पवित्र मिट्टी सैन्य धाम के लोकार्पण से पूर्व उसमें सम्मिलित की जाएगी। सैनिक कल्याण मंत्री श्री जोशी ने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में राज्य सरकार शहीदों और उनके आश्रितों के कल्याण के लिए निरंतर प्रयासरत है। इस अवसर मेजर जनरल (सेनि) सम्मी सभरवाल, कैप्टन (सेनि) उमादत्त जोशी, कर्नल वैटरन आदित्य श्रीवास्तव, सैनिक कल्याण विभाग के निदेशक बिप्रेडियर (सेनि) अमृत लाल, कैप्टन (सेनि) आनन्द राणा सहित बड़ी संख्या में पूर्व सैनिक एवं जनप्रतिनिधि उपस्थित थे।

राप्रावि नेहरूग्राम ने जीती कबड्डी चौंपियनशिप

देहरादून। शिक्षा विभाग की ब्लाक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता बुधवार से महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कालेज में शुरू हो गई। पहले दिन हुई कबड्डी चौंपियनशिप राजकीय प्राथमिक विद्यालय नेहरूग्राम ने जीती। प्रतियोगिता का शुभारंभ ब्लॉक प्रमुख रायपुर सरोजनी जवाड़ी, बीईओ रायपुर हेमलता गौड़, प्राथमिक शिक्षक संघ के जिलाध्यक्ष धर्मेन्द्र सिंह रावत, संरक्षक शशि दिवाकर, एनएमओपीएस अध्यक्ष अनुराग चौहान, रायपुर प्राइमरी संघ के अध्यक्ष अरविन्द सोलंकी, जूनियर संघ के अध्यक्ष हुकुम सिंह तोमर, ब्लॉक खेल समन्वयक लक्ष्मण सोलंकी, सह खेल समन्वयक मंजीत सोलंकी ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। खेलों में धन की कमी दूर करने के लिए रायपुर ब्लॉक के प्राथमिक संघ के अध्यक्ष अरविंद सोलंकी ने 5001 सहयोग राशि की घोषणा की। अंत में विजेताओं को सम्मानित किया गया।

२५ सितंबर से शुरू होगी शहीद सम्मान यात्रा-२.०

देहरादून(आरएनएस)। प्रदेश में 25 सितंबर से 04 अक्टूबर, 2025 तक शहीद सम्मान यात्रा-2.0 का आयोजन किया जाएगा। शहीद सम्मान यात्रा के सफल आयोजन को लेकर बुधवार को अपर जिलाधिकारी (एफआर) केके मिश्रा की अध्यक्षता में बैठक हुई। जिसमें अपर जिलाधिकारी ने लोक निर्माण विभाग, अपर नगर आयुक्त, स्वास्थ्य विभाग, पुलिस व परिवहन और सैनिक कल्याण विभाग को समुचित व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। शहीद सम्मान यात्रा दो चरणों में होगी।

ग्रामोत्थान (रीप) परियोजना के तहत विकासखंड

रूड़की में 'चारा उत्पादन' प्रशिक्षण सम्पन्न

हरिद्वार(आरएनएस)। मुख्य विकास अधिकारी आकांक्षा कोण्डे के निर्देशन में एवं जिला परियोजना प्रबंधक के देखरेख में ग्रामीण महिलाओं को सशक्त बनाने और पशुपालन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से, यूजीवीएस/ग्रामोत्थान (रीप) परियोजना के अंतर्गत दो

दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। यह प्रशिक्षण "आधुनिक तकनीकी द्वारा चारा उत्पादन" विषय पर 22 से 23 सितंबर 2025 तक ग्राम पंचायत धनौरी, ब्लॉक रूड़की में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में कुल 22 पशुपालक

ट्रेनर के रूप में 'अनुज कुमार (सहायक विस्तार खेती एवं पशुपालन, ब्लॉक रूड़की)' ने प्रतिभागियों को विस्तृत जानकारी दी। कार्यक्रम में चारा उत्पादन के महत्व, प्रमुख चारा फसलें (जैसे नेपियर घास, मक्का, जौ, ज्वार और बरसीम), तथा उनकी वैज्ञानिक खेती तकनीक पर विस्तार से चर्चा की गई। महिलाओं को भूमि की तैयारी, बीज चयन, बुआई, सिंचाई, निराई और संतुलित खाद/उर्वरक के प्रयोग की व्यावहारिक जानकारी भी प्रदान की गई। इस प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण पशुपालकों को 'पौष्टिक व किफायती चारा उत्पादन में आत्मनिर्भर बनाना' था, जिससे पशुओं का स्वास्थ्य सुधरे और दूध उत्पादन में वृद्धि हो।



सम्पादकीय

सुरक्षित चारधाम यात्रा की प्रतिबद्धता

गंगोत्री,यमुनोत्री च,बद्रीकेदारनाथयः।
चतुर्धामं समायाति, पुण्यभूमौ दिवं यथा।।
धर्मयात्रा शुभं यातु, भक्तजनहिताय च।
देवभूमौ सदा तिष्ठेत्, हरिहराणां कृपारसा।।

अर्थात्

गंगोत्री,यमुनोत्री,बद्रीनाथ और केदारनाथख्रये चार धाम मिलकर पुण्यभूमि में दिव्य-स्थान बनाते हैं। इस पवित्र यात्रा का आयोजन शुभ हो ,मंगलमय हो, जिससे भक्तों को कल्याण प्राप्त हो और देवभूमि पर सदा हरि-हर (विष्णु-शिव) की कृपा बनी रहे।
उत्तराखंड की प्रतिष्ठित चारधाम यात्रा जारी है। चारधाम यात्रा में इस बार न सिर्फ श्रद्धालुओं की आस्था को बल्कि उनके स्वास्थ्य और सुरक्षा को भी सर्वोच्च प्राथमिकता दी गई है। स्वास्थ्य विभाग ने यात्रा के दौरान संभावित स्वास्थ्य जोखिमों को कम करने के लिए व्यापक प्रयास किए गए हैं।

उत्तराखंड के स्वास्थ्य सचिव के अनुसार राज्य सरकार की प्राथमिकता इस वर्ष केवल तीर्थयात्रियों की संख्या ही नहीं, बल्कि प्रत्येक श्रद्धालु की सुरक्षा और स्वास्थ्य सुनिश्चित करना है।

स्वास्थ्य विभाग द्वारा मेडिकल स्टाफ ही नहीं, बल्कि होटल, धर्मशाला स्टाफ, खच्चर चालकों और कुलियों को भी प्रशिक्षित किया गया है ताकि वे हाई रिस्क लक्षणों को पहचान सकें और समय पर रेफरल सुनिश्चित कर सकें। साथ ही, हाइपोथर्मिया जैसे जोखिम से बचाव हेतु भी विशेष जागरूकता अभियान चलाया गया है।

इस बार पहली बार हेली एंबुलेंस सेवा को भी जोड़ते हुए इसे एम्स ऋषिकेश के सहयोग से संचालित किया जा रहा है।

राज्य सरकार श्रद्धालुओं की आस्था के साथ उनकी सुरक्षा और स्वास्थ्य की रक्षा को भी सर्वोच्च प्राथमिकता दे रही है। प्रयास यही है कि श्रद्धालु न केवल अपने आराध्य के दर्शन करें, बल्कि सुरक्षित व संतोषजनक अनुभव के साथ अपने गंतव्य तक सुरक्षित लौटें।

जय देवभूमि उत्तराखंड!!जय भारत!!

डॉ.गार्गी मिश्रा

भारत के खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र का विस्तृत क्षितिज

श्रीमती अनीता प्रवीण, (सचिव, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्रालय) भारत दुनिया की सबसे बड़ी एवं सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में से एक है और इसका खाद्य प्रसंस्करण उद्योग आर्थिक विकास को गति देने एवं खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में एक बेहद महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। भारत सरकार ने विभिन्न व्यावहारिक पहलों के साथ-साथ सुधारों के एक नए युग की शुरुआत की है, जिसने भारत को तेजी से विकास के पथ पर ला खड़ा किया है। राष्ट्र न केवल अभूतपूर्व प्रगति एवं विकास का साक्षी बना है, बल्कि एक जीवंत एवं विविधतापूर्ण अर्थव्यवस्था द्वारा संचालित एक वैश्विक शक्ति के रूप में भी उभरा है।

भारत सरकार की प्रगतिशील नीतिगत पहलों एवं उपायों के कारण, खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र ने हाल के वर्षों में उल्लेखनीय प्रदर्शन किया है और मैन्यूफैक्चरिंग के सकल मूल्य वर्धित (जीवीए) में 7.66 प्रतिशत और वित्तीय वर्ष 2022-23 के दौरान कृषि के जीवीए में 8.45 प्रतिशत का योगदान दिया है। समृद्ध एवं विविधतापूर्ण कृषिगत संसाध नों से लैस भारत वैश्विक स्तर पर खाद्य उत्पादन के मामले में एक महत्वपूर्ण शक्ति है। दूध, पोषक अनाज, खाद्यान्न, फल, सब्जियां, चाय और मछली जैसी कई खाद्य पदार्थों का सबसे बड़ा उत्पादक होने के नाते, इसने खाद्य प्रसंस्करण

उद्योग के लिए एक मजबूत आधार तैयार किया है। वित्तीय वर्ष 2023-24 के दौरान भारत का कृषि-खाद्य निर्यात बढ़कर 46. 4 बिलियन अमेरिकी डॉलर तक पहुंच गया, जो इस क्षेत्र की तीव्र प्रगति और इसके बढ़ते वैश्विक प्रभाव को दर्शाता है। कुल कृषि-खाद्य निर्यात में प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की हिस्सेदारी 2014-15 में 4.90 बिलियन अमेरिकी डॉलर से बढ़कर 2023-24 में 10.88 बिलियन अमेरिकी डॉलर हो गई। नवाचार, निवेश और अंतर्राष्ट्रीय सहयोग के सही मिश्रण के साथ, यह क्षेत्र अपनी क्षमता का संपूर्ण दोहन करने और देश के आर्थिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान देने के लिए तैयार है।

भारत के खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र में अपार एवं विविधतापूर्ण अवसर उपलब्ध हैं और इसका प्रत्येक उप-क्षेत्र विकास की अनूठी संभावनाएं प्रदान करता है। प्रौद्योगिकी के आगमन ने इस उद्योग में क्रांति ला दी है, जिससे खाद्य सुरक्षा, पैकेजिंग, लॉजिस्टिक्स और आपूर्ति श्रृंखला के प्रबंधन में अभूतपूर्व प्रगति हुई है। ई-कॉमर्स में आए उछाल और उपभोग के लिए तैयार (रेडी-टू-ईट) व सुविध ाजनक खाद्य पदार्थों की बढ़ती मांग ने इस क्षेत्र के विकास के नए रास्ते खोल दिए हैं, जिससे यह निवेशकों और उद्यमियों के लिए एक आकर्षक विकल्प बन गया है।

खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र के समग्र विकास

को सहायता प्रदान करने हेतु, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्रालय (एमओएफपीआई) ने ऐसी कई योजनाएं और पहल लागू की हैं जो बदलाव लाने और एक मजबूत इकोसिस्टम को बढ़ावा देने में अहम रही हैं। यह इकोसिस्टम सूक्ष्म, लघु, मध्यम एवं बड़े उद्यमों में नवाचार, निवेश और समावेशिता को प्रोत्साहित करता है। प्रधानमंत्री किसान सम्पदा योजना (पीएमकेएसवाई) नाम की प्रमुख योजना ने खेतों से रिटेल आउटलेट तक कुशल आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन के साथ आधुनिक बुनियादी ढांचे के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

इन प्रयासों से न केवल फसल कटाई के बाद होने वाले नुकसान को कम किया जा सका है, बल्कि निर्यात क्षमता में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। इसके अलावा, उत्पादन से जुड़ी प्रोत्साहन योजना (पीएलआईएस) भारत के खाद्य प्रसंस्करण उद्योग के विकास और प्रतिस्पर्धात्मकता को बढ़ावा देने की दिशा में एक प्रमुख प्रयास है। मंत्रालय देश में सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यमों की स्थापना/उन्नयन के लिए वित्तीय, तकनीकी और व्यावसायिक सहायता प्रदान करने हेतु केन्द्र प्रायोजित “पीएम सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यमों की औपचारिकीकरण योजना (पीएमएफएमई)” भी लागू कर रहा है।

शकील अख्तर

अब मोदी अमेरिका जा रहे हैं। राहुल ने तो कह दिया 56 इंच की छाती खत्म हो गई। अगर देश में अपने भक्तों को विश्वास दिलाना है कि नहीं वह छाती है तो अमेरिका में एक प्रेस कान्फ्रेंस कर लें। जैसे नेता प्रतिपक्ष वहां पत्रकारों के हर सवाल का जवाब दिया वैसे नेता पक्ष भी दे लें। दूध का दूध पानी का पानी हो जाएगा कि मोदी प्रेस से नहीं डरते! देखो अमेरिका में जवाब दे रहे हैं।

राहुल गांधी का अमेरिका दौरा बहुत सफल रहा। इसका सबसे बड़ा पैमाना यह कि भारत में पिछले तीन दिन मोदी सरकार के मंत्री, पार्टी भाजपा, गोदी मीडिया अंध भक्तों को साथ मायावती को भी राहुल को ट्रोल करने के लिए कूदना पड़ा। झूठ गलतबयानी का गंदा नाला बहा दिया गया। मगर क्या हुआ?

वे अमेरिका में तो छ गए। नेता प्रतिपक्ष बनने के बाद यह उनका यह पहला विदेश दौरा था। अमेरिका में राष्ट्रपति पद के दोनों उम्मीदवारों डोनाल्ड ट्रंप और कमला हैरिस के साथ वहां की वर्तमान सरकार भी यह देखने के लिए उत्सुक थी कि भारत के नेता प्रतिपक्ष का वहां रह रहे भारतियों, अमेरिकी राजनीतिक सर्किल और पढी लिखी सोसायटी में कैसा स्वागत होता है।भारतीयों ने तो डलास एयरपोर्ट

पर भारी संख्या में पहुंचकर इंडिया इंडिया के नारों के साथ उनका भव्य स्वागत किया। बाद में राहुल ने भारतीय प्रवासियों को एक बड़े कार्यक्रम में संबोधित किया। उनसे बातचीत की। दो विश्वविद्यालयों में वे गए। और वहां भारी तादाद में स्टूडेंट और टीचर उनको सुनने और उनसे बातचीत करने आए। अमेरिकी सांसद उनसे मिले। और सबसे बड़ी बात कि पिछले अमेरिकी दौरे की तरह इस बार फिर उन्होंने नेशनल प्रेस क्लब में प्रेस कान्फ्रेंस की। सिर्फ अमेरिकी नहीं वहां दुनिया भर का पत्रकार होता है और वह देख रहा था कि भारत का प्रतिपक्ष का नेता तो हमसे मिल रहा है जैसे दुनिया के बाकी बड़े नेता भी मिलते हैं। मगर भारत के प्रधानमंत्री तीन बार जीतने के बाद भी एक बार भी हमसे नहीं मिले। यह एक रिकार्ड है कि किसी देश का शासनाध्यक्ष वहां एक बार भी प्रेस से नहीं मिला हो। अन्तरराष्ट्रीय पत्रकार और राजनयिक जानना चाहते हैं कि किसी भी देश का सरकार प्रमुख और नेता प्रतिपक्ष जिसे वहां शोडो प्राइम मिनिस्टर भी कहते हैं दुनिया के अहम मुद्दों के बारे में क्या विचार रखता है। और भारत के इन दोनों संवैधानिक पदों वालों प्रधानमंत्री और नेता प्रतिपक्ष से तो अमेरिका और पश्चिमी देश हमेशा यह जानना चाहते हैं कि वे चीन के

बारे में क्या रुख रखते हैं।अमेरिकी और पश्चिमी देशों (नाटो) की समस्या अब रूस नहीं उसे तो उन्होंने यूक्रेन के साथ उलझा दिया है। चीन है। चीन किसी युद्ध में उलझे बिना अपनी विस्तारवादी योजनाओं को कामयाब करता जा रहा है। भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की चीन की दी क्लीन चिट चीन के लिए बहुत बड़ा सर्टिफिकेट है। उसे ही दिखाकर वह अमेरिका और पश्चिमी देशों से कहता है कि हमारे पड़ोसी देश भारत के प्रधानमंत्री ने तो साफ कहा है कि यहां न कोई घुसा है और न कोई है। आप लोग क्या सेटेलाइट से गलत गलत तस्वीरें दिखाते रहते हैं कि चीन ने भारत के इतने इलाकों में कब्जा कर लिया। गांव बसा लिए सडकें बना लीं। भारत की सरकार तो कुछ कहती नहीं हैं। आप लोग कहते रहते हैं। और एक वहां का कांग्रेस के नेता राहुल गांधी। मुद्दे सुस्त गवाह चुस्त! चीन कहता है नहीं चलेगा !अब सवाल तो यह है कि देश में यह सब प्रधानमंत्री मोदी से किए जाने चाहिए। मगर भाजपा मीडिया राहुल गांधी से पूछते हैं कि वहां टी शर्ट क्यों नहीं पहनी? हालांकि वे यहां से टी शर्ट पहन कर ही रवाना हुए थे और वहां टी शर्ट पहन कर ही उतरे थे। मगर और कोई सवाल लायक दिमाग उनका बचा नहीं है सब नफरत

और विभाजन में फ्रीज हो गया तो उनके कपड़े, एक एक शब्द, पूरा वाक्य भी नहीं और जो नहीं कहा उस पर और जो कहा है उसका भ्रामक अर्थ बताकर वे देश की जनता में फिर राहुल विरोधी माहौल बनाना चाहते हैं। मगर जैसा कि खुद राहुल ने कहा कि वह सब अब अतीत की बातें हो गईं। अमेरिका से राहुल का सबसे बड़ा मैसेज यही है। है तो भारत के लिए मगर दुनिया भी सुनेगी। हालांकि दुनिया के लिए मोदी का करिश्मा कभी था ही नहीं। वे महान भारत के प्रध नमंत्री हैं तो जो इस देश के प्रधानमंत्री होने के नाते सम्मान मिलना चाहिए था वह उन्हें मिलता है। देवगौड़ा को भी मिला, चौधरी चरण सिंह को भी, चन्द्रशेखर को भी। लेकिन भारत के प्रधानमंत्री के नाते और फिर अपनी शख्सियत, शिक्षा, लेखकीय प्रतिभा और आजादी के आन्दोलन का नेतृत्व करने के कारण नेहरू ने कमाया उसका तो शतांश भी इन्हें नहीं मिल सकता। ढोल चाहे जितना पीटें की तीसरी बार प्रध नमंत्री बनने के बाद नेहरू के बराबर हो गए मगर जैसे कोई ब्रेडमेन के बराबर टेस्ट खेलकर या उनसे ज्यादा खेलकर उनके बराबर नहीं हो सकता। या पेले के मुकाबले ओलंपिक में जाकर पेले के बराबर भी नहीं हो सकता वैसे ही नेहरू के कद को पाने

का सवाल ही नहीं पैदा होता।

तो विदेशों में कुछ नहीं था। केवल भारत था और भारत रहेगा। मगर राहुल का यह कहना कि 56 इंच की छाती और मेरी ईश्वर से डायरेक्ट बात होती है अब सब अतीत की चीज हो गई। भारत में प्रध नमंत्री मोदी को और उनसे डर रहे मीडिया को और मोदी के बने अक्ल से अंधे भक्तों को यही बात सबसे नागवार लग रही है। भाजपा और आरएसएस में तो हो सकता है इस बात को लेकर थोड़ी खुशी हो कि मोदी की व्यक्तिगत राजनीति और महिमामंडन पर राहुल ने सही चोट की है मगर वे फिलहाल बोल नहीं सकते। डर उनमें भी है तो खुद उपत कर (अपने आप, मनो से) मोदी का बचाव नहीं कर रहे हैं। मगर मीडिया और भक्त राहुल के पीछे लगे पड़े हैं।

राहुल ने कहा कि 240 आने के बाद इनका डर खत्म हो गया है। और यह भी बताया कि 240 भी कैसे आई। चुनाव आयोग, मीडिया, सारे वित्तिय साधन और हर संवैधानिक इन्स्टिट्यूशन कब्जे में कर लिए थे। वह तो मैं संविधान हाथ में लेकर निकला तो देश के दलित, पिछड़े, आदिवासी, गरीब कमजोर वर्ग की समझ में आया कि वह संविधान जिसकी वजह से ही हमें यह वोट देने का अधिकार मिला हुआ है वही हाथ से निकला जा रहा है।

गर्भावस्था के दौरान ऑफिस कब तक जाएं

गर्भावस्था के दौरान ऑफिस के नियम व स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए मैटरनिटी

का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। छोटी सी लापरवाही का परिणाम भी घातक हो

कमजोरी रहना आदि लक्षण उभरते हैं। उसके बाद हर माह डाक्टर से चेकअप भी



लीव व खानपान, ड्रेस का ध्यान रखें। गर्भावस्था के दौर से गुजरते वक्त कुछ बातों

सकता है। गर्भावस्था के प्रारंभिक दिनों में उल्टी, उबकाई, भूख कम लगना, शरीर में

कराना होता है। कभी छुट्टी भी लेनी पड़ जाती है। इसलिए गर्भावस्था में ऑफिस जाने पर इन बातों का ध्यान रखें। आप अपने ऑफिस या कंपनी के मैनेजमेंट को अपनी गर्भावस्था के बारे में पहले से बता दें ताकि जब भी आप समस-समय पर डाक्टर के पास चेकअप के लिए जाएंगी, आधे दिन या पूरे दिन की छुट्टी लेने में आप को परेशानी नहीं होगी। डाक्टर के अनुसार आफिस में 8-10 घंटे कुर्सी पर बैठकर काम करना होता है, ऐसे में पांव लटकते रहने से पैरों में सूजन का आना एक आम बात है। इस सूजन से बचने के लिए पैरों को सपोर्ट देना अच्छा रहता है। इसके लिए एक स्टूल या चौकी पैरों के नीचे रखवा लें। साथ ही अधिक से अधिक समय पैरों को सीधे पोजिशन में

रखें। टायलेट इस्तेमाल करने से पूर्व उसे फ्लश कर लें, बाद में तो फ्लश करना ही होता है, पर सफाई के लिए पहले फ्लश करना जरूरी है। डाक्टर कहते हैं कि गर्भावस्था में शरीर अधिक संवेदनशील होता है। अतः यूटीआई (यूरिनरी ट्रेक इन्फेक्शन) की संभावना बढ़ जाती है। वैसे भी ऐसी अवस्था में पेशाब के लिए बारबार जाना पड़ता है। अतः टायलेट की सफाई पर ध्यान रखें।

जॉब पर जाना हो तो... कोई जॉब ज्वाइन कर रही हैं और आप की गर्भावस्था की शुरुआत है (जो अभी दिख नहीं रही) तो इस बात को इंटरव्यू के समय छिपाएं नहीं। साथ ही उनकी मैटरनिटी लीव पॉलिसी के बारे में पता कर लें। अधिकतर कंपनियों में प्रोबेशन पीरियड में मैटरनिटी लीव नहीं मिलती। इसलिए जॉब में हर बात का मालूम होना जरूरी होता है, वरना ऐसे में वेतन पाने में परेशानी हो सकती है या आप का सर्विस रेकॉर्ड खराब हो सकता है।

पोशाक इन दिनों सिंथेटिक इनरवियर न पहनें क्योंकि त्वचा की संवेदनशीलता के कारण रेशेज व एलर्जी होने का डर रहता है। अपने

बढ़ते पेट, बेडौल होते शरीर के कारण तनावग्रस्त न हों। आजकल तो मैटरनिटीवेयर हर डिपार्टमेंटल स्टोर पर उपलब्ध हैं। अतः आप मनचाही, सुंदर, स्टाइलिश, शालीन पोशाक खरीदें।

खानपान बाहर का खाना न खाएं तो अच्छा है। अगर खाएं तो हाइजीन का बहुत ध्यान रखें। पानी की कमी न होने दें। कोल्ड ड्रिंक्स के बजाय, जूस, सूप, फलों पर जोर दें, स्वाद के चक्कर में ऑफिस आते जाते रेहडियों पर बिकने वाले गोलगप्पे, चाटपकोडी से बचें ताकि कोई संक्रमण आप पर हमला न कर सके। डाक्टर की सलाहनुसार अपनी डाइट रखें ताकि आप का व गर्भस्थ शिशु का स्वास्थ्य अच्छा बना रहे।

सावधानी बरतें बढ़ती गर्भावस्था में हाईहील सैंडल न पहनें। आरामदायक सैंडल व चप्पल पैरों को आराम देती है तथा गर्भ तक कोई तनाव नहीं आता। चलते समय पावों को जमाकर चलें। आफिसों में सफाई के लिए समय-समय पर पोंछा लगता रहता है। अतः बेध्यानी में या गप्पों के बीच गीले फर्श पर न चलें।

स्लिम एण्ड फिट रहने के लिए चुनें सही डाइट

मोटी, भारी कमर वाली महिलाओं के लिए उनकी कमर खतरे की घंटी है। जी हां, यदि आपका वजन सामान्य है, मगर

निकलने से बॉडी में नमक की कमी हो सकती है। इसलिए सोडियमयुक्त हेल्थ ड्रिंक, छाछ, लस्सी, जूस या सूप का खूब सेवन करें।



आप की कमर मोटी है तो यह आप की उम्र कम होने के खतरे को बढ़ा देता है। इसे हल्के में ना लें कि आप ओवरवेट नहीं हैं व आपको किसी शारीरिक श्रम अथवा व्यायाम की आवश्यकता नहीं है। एक अध्ययन के दौरान यह परिणाम सामने आया है कि महिलाओं में वजन की तुलना में कमर का भारी होना कहीं अधिक खतरनाक साबित होता है। इससे उनकी जिन्दगी के लिए खतरा बढ़ जाता है। एक मोटी महिला की अपेक्षा मोटी कमर वाली महिला में हृयदरोग, कैंसर आदि की शिकार होने की सम्भावनाएं सामान्य व पतली कमर वाली की तुलना में कहीं अधिक हो जाती हैं। यहां कुछ स्लिमिंग टिप्स दिये गए हैं जिन्हें आप फॉलो करके मोटी कमर को खूबसूरत तो बना ही सकती हैं साथ ही बीमारियों से भी निजात पा सकती हैं।

दो ग्लास पानी पीना अच्छी आदत है। खास तौर पर गर्मियों में पसीना अधिक

बर्गर पर कैचअप और मेयोनीज लगा कर खाने की बजाय एक बड़े बोल में हल्की उबली पालक, कच्ची टमाटर और प्याज चौकोर टुकड़ों में काट कर काली मिर्च व नमक छिड़क कर खाएं। आपको विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन के आयरन, पोटैशियम, लाइकोपेन और ल्यूटिन एक साथ मिलेंगे। पेटे भी भरेगा और छरहरी बनी रहेंगी सो अलग। अगर मोटापा कम नहीं हो रहा है, तो खाने में कटी हुई हरी मिर्च या फिर काली मिर्च को शामिल करके वजन को काबू में किया जा सकता है। एक अध्ययन के द्वारा पाया कि वजन कम करने का सबसे बेहतर तरीका मिर्च खाना है। मिर्च में पाए जानेवाले तत्व कैपसाइसिन से जलन पैदा होती है, जो भूख कम करती है। इससे ऊर्जा की खपत भी बढ़ जाती है, जिससे वजन कन्ट्रोल में रहता है।

ब्रेकफ़स्ट में अंडा खाएं। एक शोध के मुताबिक इससे लंच में लोग 150 कैलरी और डिनर में 300 कैलरी का कम से वन करते हैं।

बढ़ती उम्र को कर लें अपनी मुठ्ठी में

व्यक्तित्व की सुंदरता सुंदर त्वचा से ही निखरती है। त्वचा का स्वस्थ और सुंदर होने के साथ ही साफ होना भी जरूरी है। स्त्री की संपूर्ण सुंदरता में सौम्य और सुंदर त्वचा का बहुत महत्व है। लेकिन आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में त्वचा की देखभाल के लिए समय निकालना जरूरी है। हम आपको कुछ जानकारी दे रहे हैं जिससे आप अपनी त्वचा की देखभाल सही तरीके से कर सकती हैं। त्वचा को दिन में 2-3 बार क्लींजर से साफ करना चाहिए। जिससे चेहरे की अतिरिक्त चिकनाई व गंदगी अच्छी तरह से साफ हो जाए। रात को भी सोने से पहले चेहरे को क्लींजर से साफ करना चाहिए। त्वचा पर यदि मुंहासे हों तो उन्हें नोचनां नहीं चाहिए बल्कि रात को सोने से पहले नियमित रूप से एंटी ब्लेमिश सोल्यूशन या एंटीसेप्टिक क्रीम लगानी चाहिए।

विशेष देखभाल- 25 वर्ष के बाद त्वचा को विशेष

देखभाल की जरूरत होती है। त्वचा में प्राकृतिक नमी बनाए रखने के लिए नियमित मास्चराइजर लगाना चाहिए। रोमछिद्र खुले रखने के लिए एसंट्रजेंट लोशन लगाना चाहिए। इस से त्वचा में हमेशा ताजगी बनी रहती है।

40 वर्ष की उम्र में त्वचा में प्राकृतिक नमी व तेल की कमी होने लगती है। जिससे त्वचा में रूखापन आ जाता है।

इसलिए त्वचा को फेस वाश से साफ करना चाहिए। इसके बाद विटामिन ई युक्त क्रीम से त्वचा की प्रतिदिन मालिश करनी चाहिए। 15 दिन के अंतराल पर क्रीमयुक्त फेशल भी करना चाहिए। इससे त्वचा में कसावट और

सौम्यता बनी रहती है। 50 की उम्र के बाद त्वचा में कालेजन तत्व कम होने लगता है। इससे त्वचा का लचीलापन कम होने लगता है। जिससे त्वचा पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। इसलिए



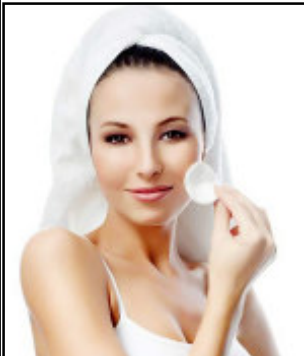
त्वचा को क्लींजिंग जैल से साफ करना चाहिए। नियमित टोनिंग के साथ त्वचा पर क्रीम की मालिश भी करनी चाहिए।

ऑयल थैरेपी- महीने में एक बार ऑयल थैरेपी जरूर करनी चाहिए। ऑयल थैरेपी के लिए 2-2 छोटे चम्मच बादाम, जैतून या नारियल के तेल को मिलाकर गरम करें। इसके बाद अपने चेहरे के आकार के अनुरूप रूई की पट्टी बना लें। पट्टी को गुनगुने तेल में भिगो दें।

उस गरम मास्क को चेहरे पर हल्के दबाव के साथ तब तक रखें जब तक पट्टी ठंडी न हो जाए। बाद में इसी तरह ठंडे पानी की पट्टी रखें। तेज धूप त्वचा को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाती है। इसलिए धूप से बचने के लिए त्वचा पर सनस्क्रीन लोशन लगाएं। त्वचा में सौम्यता व कसाव रखने के लिए सप्ताह में दो बार फेस पैक व एक बार फेस स्क्रब लगाएं।

डेली वियर ईजी क्लिक मेकअप टिप्स

रोजाना में बहुत हैवी मेकअप लाउड लगता है, ऐसे में क्यों ना कुछ ऐसे मेकअप अपनाया जाए जो सिर्फ कुछ सेकंड्स में आपको दें नया अंदाज और स्वीट इनोसेंट लुक भी। फ्रेश लुक के लिए चीक्स के एप्पल और टेंपल पर क्रीम ब्लेंडेड ब्राइट पॉपअप कलर का ब्लश अप्लाई करें और व्हाइट आईलाइनर से लुक को कंप्लीट करें। रेड आईशैडो आपकी आंखों को ड्रैमेटिक लुक देगा, लेकिन यह आंखों को एलर्जिक लुक ना दे, इसके लिए इसके साथ डार्क ब्लैक आईलाइनर और मस्कारा यूज करें। ऑफिस मीटिंग के लिए कॉंपैरेट लुक चाहिए, तो न्यूड मेकअप करें, कंसीलर से स्किन ईवन करें और फिर न्यूड लिपस्टिक, न्यूड ग्लॉस लगाएं। लुक को कंप्लीट करने के लिए स्मज फ्रूफ डार्क काजल लगाएं। पर्पल आईशैडो को ब्रो बोन तक डस्ट करें और अट्रैक्टिव लुक पाएं। नैचुरली ड्यूई स्किन पाना बहुत मुश्किल है, तो ऐसे में क्रीम हाईलाइटर को चीकबोन, ब्रो बोन और नोज ब्रिज पर अप्लाई करें।



मुख्य सूचना आयुक्त राधा रतूड़ी ने की राज्यपाल से शिष्टाचार भेंट

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) से बुधवार को राजभवन में मुख्य सूचना आयुक्त राधा रतूड़ी ने शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर सूचना आयुक्त योगेश भट्ट, हैं। इस अवधि में प्रदेशभर के लोक सूचना अधिकारियों को 13,46,817 आवेदन प्राप्त हुए। प्रथम अपीलीय अधिकारियों के पास 1,35,430 आवेदन प्राप्त हुए हैं। वहीं आयोग स्तर



दलीप सिंह कुंवर, देवेन्द्र कुमार एवं कुशला नंद भी उपस्थित रहे। मुख्य सूचना आयुक्त ने राज्यपाल को आयोग की गतिविधियों, उपलब्धियों और पारदर्शिता बढ़ाने की दिशा में चल रहे प्रयासों की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि आयोग की स्थापना के 20 वर्ष पूर्ण होने जा रहे

राज्य की सभी सहकारी समितियों का तैयार होगा डाटाबेस: धन सिंह

देहरादून। उत्तराखंड की सभी सहकारी समितियों का डाटा बेस तैयार होगा। बुधवार को प्रादेशिक कोऑपरेटिव यूनियन की बैठक में सहकारिता मंत्री डा. धन सिंह रावत ने अफसरों को कार्रवाई के निर्देश दिए। 100 दिन के भीतर पॉजिटिव रिजल्ट सामने लाने पर जोर दिया। सहकारिता मंत्री ने बैठक से पहले यूसीएफ परिसर में उत्तराखंड प्रादेशिक कोऑपरेटिव यूनियन के नए मुख्यालय कार्यालय का उद्घाटन किया। सहकारिता मंत्री ने कहा कि बिजनेस डेवलपमेंट प्लान पर विशेष फोकस किया जाए। इसका लाभ सीधे सहकारी संस्थाओं तक सुनिश्चित किया जाए। सहकारी शिक्षा निधि का बेहतर इस्तेमाल किया जाए। अधिकारियों, कर्मचारियों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाएं। सहकारी प्रशिक्षण केन्द्र और कॉपरेटिव रुरल मैनेजमेंट की स्थापना की जाए। उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखंड पीसीयू के बीच परिसंपत्तियों के विभाजन पर फैसला लिया जाए। आईसीएम राजपुर और रानीखेत की भूमि पर जल्द स्थिति स्पष्ट की जाए। कहा कि सरकारी ऑफिसों में सोलर प्लांट लगाने का काम किया जाएगा। बैठक में अध्यक्ष रामकृष्ण मेहरोत्रा, प्रबंध निदेशक मंगल त्रिपाठी, संचालक मंडल सदस्य प्रदीप चौधरी, सुभाष चंद्र रमोला, शांति देवी, सुरेंद्र सिंह, सार्थक त्रिपाठी आदि मौजूद रहे।

सीडीओ आकांक्षा कोंडे ने की जल निकाय पुनर्जीवन कार्यों की प्रगति की समीक्षा बैठक

हरिद्वार। मुख्य विकास अधिकारी आकांक्षा कोंडे द्वारा नीति आयोग के आकांक्षी विकासखण्ड कार्यक्रम के



अंतर्गत जल निकाय पुनर्जीवन कार्यों की प्रगति की समीक्षा बैठक विकास भवन में आयोजित की गई। बैठक में

साथ ही, आवेदकों को लिखित बयान, अनुपालन रिपोर्ट और अन्य दस्तावेज ऑनलाइन अपलोड करने की व्यवस्था भी दी गई है। अपीलों और शिकायतों की ऑनलाइन ट्रैकिंग की सुविधा भी लागू है। उन्होंने अवगत कराया कि द्वितीय अपील में देहरादून से सर्वाधिक 32 प्रतिशत और हरिद्वार से 25 प्रतिशत आवेदन प्राप्त हुए हैं, जबकि चम्पावत, उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग और बागेश्वर जिलों से 1 प्रतिशत से भी कम आवेदन प्राप्त हो रहे हैं। राज्यपाल ने इस अवसर पर कहा कि सूचना का अधिकार अधिनियम जनता और प्रशासन के बीच विश्वास, पारदर्शिता एवं जवाबदेही का सशक्त माध्यम है। उन्होंने कहा कि इस अधिनियम का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाए, विशेषकर उन जिलों में जहां शिकायतें और अपील बहुत कम आ रही हैं। राज्यपाल ने कहा कि जिन क्षेत्रों में जागरूकता का स्तर कम है, वहाँ विशेष अभियान चलाए जाएं ताकि अधिक से अधिक लोग समय पर सही सूचना प्राप्त कर सकें।

स्वदेशी उत्पादों को अपनाना आत्मनिर्भर भारत की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है: सीएम

देहरादून मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी बाजार में स्वदेशी अपनाओ तथा जीएसटी



ने बुधवार को देहरादून के कुँआवाला की नई दरों के व्यापक प्रचार-प्रसार

पुनर्जीवन कार्यों की प्रगति की समीक्षा बैठक

आज दिनांक 24 सितम्बर 2025 की शाम तक अनिवार्य रूप से नीति आयोग के निर्धारित पोर्टल पर प्रदर्शित की जाएं। ऐसा न होने की स्थिति में संबंधित विभागों के विरुद्ध कठोर प्रशासनिक कार्रवाई की जाएगी। खंड विकास अधिकारी बहादुराबाद की लापरवाही पर असंतोष व्यक्त करते हुए मुख्य विकास अधिकारी ने उनका वेतन तत्काल प्रभाव से रोकने के निर्देश दिए। तथा प्रत्येक जल निकाय की “ठमवितम” एवं “।। जमत” स्थिति की फोटोग्राफ्स भी आज ही पोर्टल पर अपलोड कर दी जाएं। मुख्य विकास अधिकारी ने स्पष्ट कहा कि आकांक्षी विकासखण्ड कार्यक्रम

पेपर लीक मामले में सीबीआई जांच की मांग को पांच संगठन सड़क पर उतरे

देहरादून। पेपर लीक मामले की सीबीआई जांच और यूकेएसएसएससी के अध्यक्ष के खिलाफ कार्रवाई करने की मांग को लेकर उक्रांद समेत पांच संगठनों ने रैली निकाली। बुधवार को विभिन्न राजनैतिक और सामाजिक संगठनों से जुड़े लोग शहीद स्थल पर एकत्र हुए। शहीद स्थल के जुलूस के रूप में प्रदर्शनकारी डीएम कार्यालय पहुंचे। इस दौरान सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए यूकेएसएसएससी के अध्यक्ष के खिलाफ कार्रवाई की मांग की गई। उन्होंने जिलाधिकारी कार्यालय में ज्ञापन सौंपकर पेपर लीक मामले की सीबीआई जांच करने की मांग की। सभी ने उत्तराखंड बेरोजगार संघ के आंदोलन का समर्थन किया। इस दौरान राष्ट्रीय उत्तराखंड पार्टी के अध्यक्ष नवनीत गुसाई, सीपीएम के सचिव अनंत आकाश, उक्रान्द की केंद्रीय उपाध्यक्ष प्रमिला रावत, लताफत हुसैन, उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के प्रवक्ता चिन्तन सकलानी, नेताजी संघर्ष समिति के अध्यक्ष प्रभात डंडरियाल आदि मौजूद रहे।

विकसित उत्तराखंड विजन 2047 को मांगे सुझाव

देहरादून। विकसित उत्तराखंड विजन 2047 को लेकर सुझाव मांगे गए हैं। राज्य सरकार ने आजादी के 100 वीं वर्षगांठ के अवसर पर वर्ष 2047 तक प्रदेश को विकसित बनाने का संकल्प लिया है। इसी के साथ विकसित भारत राज्य अभियान के तहत विकसित उत्तराखंड विजन 2047 तैयार किया जा रहा है। इसके लिए विजन डॉक्यूमेंट को नागरिकों की अपेक्षाओं के अनुरूप तैयार करने को आम जनमानस, शोध और शैक्षणिक संस्थानों, स्वयंसेवी संस्थाओं एवं समुदाय आधारित संगठनों से सुझाव आमंत्रित किए गए हैं। इस संबंध में प्राप्त सुझावों को विजन डॉक्यूमेंट में समाहित किया जाएगा। ताकि विकसित उत्तराखण्ड विजन 2047 के बेहतर क्रियान्वयन का आधार तैयार हो सके।

हेतु जनजागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत बाजार भ्रमण किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने दुकानदारों एवं स्थानीय नागरिकों से बातचीत कर उन्हें स्वदेशी उत्पादों के उपयोग के लाभों और कर प्रणाली में हाल ही में लागू की गई नई दरों के संबंध में जानकारी दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वदेशी उत्पादों को अपनाना न केवल आत्मनिर्भर भारत की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है, बल्कि यह स्थानीय कारीगरों, लघु उद्योगों और युवाओं के लिए रोजगार के अवसर भी बढ़ाता है। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि दैनिक जीवन में अधिक से अधिक स्वदेशी वस्तुओं का प्रयोग करें और विदेशी उत्पादों पर निर्भरता कम करें। मुख्यमंत्री ने कहा कि दरों में किए गए संशोधन का उद्देश्य आम जनता की सुविधा और व्यापारिक गतिविधियों को सरल बनाना है।

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

सम्पादक: **गार्गी मिश्रा**
8765441328

समस्त विवाद देहरादून न्यायालय के अधीन होंगे।