शुक्रवार
01 दिसम्बर 2023

पृष्ठ 4
**सुबह उठते ही घबराहट, थकान, शरीर में है दर्द तो नजरअंदाज न करें**

पृष्ठ 5
**कॉफी विद करण 8 में सिद्धार्थ मल्होत्रा और वरुण धवन ने जमाया रंग**

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 289
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

# दून वैली मेल

आर.एन.आई.- 59626/94
सांध्य दैनिक
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

**आज का विचार**

लोहा गरम भले ही हो जाए पर हथौड़ा तो ठंडा रह कर ही काम कर सकता है।

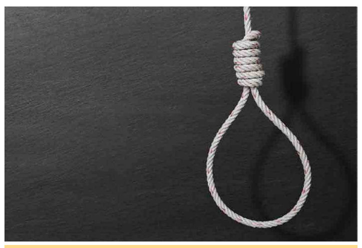
– सरदार पटेल

# रिजार्ट में लटका मिला युवती का शव

विशेष संवाददाता

उत्तरकाशी। उत्तरकाशी के एक रिजार्ट में संदिग्ध स्थिति में फांसी के फंदे पर लटके मिले युवती के शव को लेकर परिजनों और ग्रामीण ने घटना को लेकर भारी हंगामा किया तथा रिजार्ट मलिक वह मैनेजर को पीट डाला। मौके पर पहुंची पुलिस ने युवती के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया तथा रिजार्ट मालिक और मैनेजर को हिरासत में ले लिया गया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जिला मुख्यालय से 7 किलोमीटर दूर संगम चट्टी के काफलो गांव स्थित एक रिजार्ट में यह घटना सामने आई है। रिजार्ट के कर्मचारियों द्वारा फोन पर जानकारी दी गई कि रिजार्ट में काम करने वाली युवती ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली है। युवती रिजार्ट के पास के गांव की रहने वाली थी। सूचना पाकर पुलिस के साथ-साथ परिजन भी मौके पर पहुंच गए जिनके साथ कुछ अन्य ग्रामीण भी थे। युवती को फांसी पर लटका देखकर ग्रामीणों और परिजनों का गुस्सा फूट पड़ा। क्योंकि युवती के पैर जमीन पर टिके हुए थे। परिजनों और ग्रामीणों का



**●परिजनों व ग्रामीणों का रिजार्ट में हंगामा**
**●परिजनों ने लगाया हत्या का आरोप**
**●रिजार्ट मालिक और मैनेजर पुलिस हिरासत में**

कहना है कि उनकी बेटी बिना किसी कारण आत्महत्या नहीं कर सकती, उनका कहना है कि उसकी हत्या की गई।

आक्रोशित ग्रामीणों और परिजनों ने रिजार्ट के मालिक और मैनेजर के साथ जमकर मारपीट की, फिलहाल पुलिस ने मालिक और मैनेजर को हिरासत में ले लिया है तथा उनसे पूछताछ की जा रही है।

जानकारी के अनुसार युवती लगभग एक साल से रिजार्ट में काम कर रही थी ग्रामीणों से पूछताछ में उन्होंने कहा है कि वह एक समझदार और अच्छी लड़की थी कभी उसके बारे में किसी ने कोई ऐसी बात नहीं सुनी। पूछताछ में यह भी पता चला है कि वह कल बाजार भी गई थी फिर बीती रात ऐसा क्या कुछ हुआ कि उसकी हत्या कर दी गई या फिर उसने आत्महत्या कर ली।

पुलिस ने रिजार्ट में लगे सीसीटीवी को अपने कब्जे में ले लिया है तथा रिजार्ट के अन्य कर्मचारियों से भी पूछताछ की जा रही है। ग्रामीणों का कहना है कि राज्य के रिजार्ट में तमाम तरह के अनैतिक काम होते हैं। अभी ऋषिकेश के रिजार्ट में काम करने वाली अंकिता की हत्या के बाद अब उत्तरकाशी के इस रिजार्ट में एक लड़की की इस तरह से जान जाना यही बताता है कि रिजार्ट में काम करने वाली लड़कियां और महिलाएं कतई भी सुरक्षित नहीं है। घटना की सूचना पाकर सीओ उत्तरकाशी भी मौके पर पहुंच गए थे तथा समाचार लिखे जाने तक ग्रामीण और परिजन भी रिजार्ट में ही हंगामा कर रहे थे। पुलिस का कहना है की जांच में जो भी दोषी पाया जाएगा उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई होगी।

# पुलिस की संवृद्धि व विकास मेरा मुख्य लक्ष्य हैः अभिनव

संवाददाता

देहरादून। पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार ने कहा कि उत्तराखण्ड पुलिस की संवृद्धि और विकास मेरा मुख्य लक्ष्य है।

आज यहां पुलिस महानिदेशक, उत्तराखण्ड, अभिनव कुमार ने समस्त जनपद प्रभारियों, सेनानायकों, एवं परिक्षेत्र प्रभारियों के साथ पुलिस मुख्यालय स्थित सभागार में बैठक की। सेंथिल अबुदेई कृष्ण राज एस, पुलिस उप महानिरीक्षक, पी/एम द्वारा समस्त उत्तराखण्ड पुलिस परिवार की ओर से नवनियुक्त पुलिस महानिदेशक को शुभकामनाएं दी गयी। पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार ने अपने सम्बोधन में कहा कि उत्तराखण्ड पुलिस की संवृद्धि और विकास मेरा मुख्य लक्ष्य है। सकारात्मक दृष्टिकोण एवं मनोभाव के साथ एक टीम की तरह हमें काम करना है। मैं आपको पूर्ण समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए यहां पर हूँ। मेरा प्रयास रहेगा कि सभी अधिकारियों को फील्ड में काम करने का अवसर मिले। अन्य राज्यों एवं अर्धसैनिक बलों के वित्तीय एवं

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

# मौलाना ने मस्जिद में 11 साल की बच्ची से किया दुष्कर्म !

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के हमीरपुर जिले में स्थित एक मस्जिद में 11 वर्षीय बच्ची के साथ बलात्कार करने के आरोप में एक मौलवी को गिरफ्तार किया गया है। रिपोर्ट के अनुसार, यह घटना तब हुई, जब बच्ची जिले के कुरारा इलाके की एक मस्जिद में 28 वर्षीय मौलाना मुंतजिर आलम द्वारा पढ़ाए जाने वाले उर्दू कक्षा में पढ़ने पहुंची थी।

बच्ची अपने चचेरे भाइयों के साथ मस्जिद में इमाम से अरबी और उर्दू सीखने गई थी। आलम कथित तौर पर लड़की को मस्जिद में अपने कमरे में ले गया जहां उसने उसके साथ दुष्कर्म किया। जैसे ही उसकी चीख ने दूसरों का ध्यान खींचा, इमाम भाग गया।

रिपोर्ट के अनुसार, आरोपी मौलाना ने पीड़ित बच्ची के छोटे भाई को एक टॉफी दी और उसे अपराध के दौरान मस्जिद के बाहर इंतजार करने को कहा। इसके बाद, घर पहुंचने पर बच्ची ने अपने माता-पिता को घटना के बारे में बताया, जिन्होंने तुरंत पुलिस को सूचित किया। उसके पिता, एक ट्रक ड्राइवर, घटना के समय बांदा जिले में थे।

# 13 स्कूलों को मिला 'बम होने' की धमकी वाला ईमेल

नई दिल्ली। बेंगलुरु में आज सुबह पुलिस विभाग की नींद उड़ गई। जब पुलिस को शहर के 13 स्कूलों में एक साथ बम होने की खबर दी गई । ये खबर ईमेल के माध्यम से भेजी गई थी। इसमें कहा गया था कि स्कूल के परिसरों में बम रखा गया है। इस हैरान कर देने वाले मामले ने पुलिस को चौकन्ना कर दिया और तुरंत एक्शन लिया गया। इस धमकी के बाद पुलिस लगातार स्कूलों में तलाशी अभियान चला रही है।

बेंगलुरु पुलिस ने जानकारी दी है कि बेंगलुरु के करीब 13 स्कूलों में एक ईमेल मिला है। इस ईमेल में कहा गया है कि स्कूल परिसरों में बम रखा गया है। ईमेल मिलते ही प्रशासन को किसी बड़ी अनहोनी की आशंका हुई और पुलिस

को तुरंत जानकारी भेजी गई। पुलिस ने मामले की गंभीरता को समझते हुए तुरंत एक्शन लिया और स्कूलों में तलाशी अभियान चलाया।

पुलिस ने बताया है कि वह धमकी भरे ईमेल के बाद सभी स्कूलों की तलाशी ले रही है। तलाशी अभियान में पुलिस को अब तक कुछ भी नहीं मिला है। पुलिस ने अनुमान लगाया है कि ये सूचना फर्जी कॉल की तरह लग रही है। उन्होंने कहा कि इस साल की शुरुआत में भी बेंगलुरु के कई स्कूलों को इसी तरह की ईमेल धमकियां मिली थीं लेकिन वे सभी अफवाह निकलीं। हालांकि, इसके बावजूद भी पुलिस तलाश जारी रखे हुए है।

बीते रविवार को मुंबई पुलिस के कंट्रोल रूम को एक फोन कॉल आया जिसमें कॉलर ने मुंबई में आतंकी घुसे होने का दावा किया। कॉलर ने कहा को मानखुर्द के एकता नगर इलाके में 2-3 आतंकी हैं। हालांकि, पुलिस ने जब कॉलर की जानकारी को वेरिफाई किया तो ये जानकारी गलत निकली। जानकारी के मुताबिक, कल करने वाला शख्स नशे में धुत था। इसके बाद कार्रवाई करते हुए मुंबई पुलिस ने आरोपी कॉलर को हिरासत में लिया।

# दून वैली मेल

## संपादकीय

## चुनावी नतीजों पर नजर

पांच राज्यों की विधानसभाओं के लिए मतदान संपन्न हो चुका है अब सभी की नजरे चुनावी नतीजों पर लगी हुई है। 3 दिसंबर को होने वाली मतगणना के बाद यह साफ हो जाएगा कि किस राज्य में किसकी सरकार बनेगी। चुनाव नतीजे से पहले तमाम न्यूज एजेंसियों और टीवी चैनलों द्वारा किए गए एग्जिट पोल के सर्वे भी सार्वजनिक हो चुके हैं। भले ही एग्जिट पोल के नतीजे कई बार जमीनी हकीकत से बिल्कुल विपरीत रहते हैं लेकिन फिर भी इन एग्जिट पोल के नतीजे को लेकर खास कर नेताओं का उत्साह कभी कम होता नहीं दिखा है। लेकिन इस बार तमाम एग्जिट पोल के नतीजे एक दूसरे के खिलाफ रुझान दिखाते दिख रहे हैं इसलिए नेताओं की धड़कनें और भी अधिक बढ़ी हुई है। मोटे तौर पर एक बात जरूर साफ दिख रही है कि यह चुनावी नतीजे न तो एक तरफ रहने वाले हैं और न किसी भी दल विशेष के लिए इतनी आसान रहने वाले हैं कि वह सीना ठोक कर सत्ता में आने की दावेदारी कर सके। अगर राज्यवार इसका आकलन किया जाए तो मध्य प्रदेश जहां विधानसभा की सर्वाधिक 230 सीटे हैं वहां भाजपा और कांग्रेस के बीच संघर्षपूर्ण मुकाबला है। अशोक गहलोत भले ही राजस्थान में एक बार फिर कांग्रेस और एक बार फिर भाजपा की सरकार गठन के मिथक को तोड़ने की बात कर रहे हो लेकिन भाजपा यहां उन्हें सत्ता से बाहर का रास्ता दिखा सकती है। जिसका एक बड़ा कारण यहां सूबाई नेताओं के बीच सालों से चले आ रहे टकराव को माना जा सकता है। मध्य प्रदेश में न तो शिवराज चौहान की राह आसान दिख रही है और न राजस्थान में अशोक गहलोत की वापसी संभव लग रही है दोनों ही राज्य में एग्जिट पोल के नतीजे भी यही दर्शा रहे हैं कि इन बड़े राज्यों में मामूली अंतर से ही जीत हार का फैसला होगा। 90 सीटों वाले छत्तीसगढ़ के बारे में जरूर यह एग्जिट पोल यह तय करते दिख रहे हैं कि भूपेश बघेल के नेतृत्व में कांग्रेस एक बार फिर वापसी करेगी। जहां तक तेलंगाना और मिजोरम की बात है तो एग्जिट पोल यहां किसी को भी स्पष्ट बहुमत मिलने के संकेत नहीं दे रहे हैं तथा त्रिशंकु सरकार गठन वाला मतदान दर्शा रहे हैं। चुनावों के असली नतीजों के लिए अब अधिक लंबा इंतजार भी नहीं करना है परसों 3 दिसंबर की शाम तक यह साफ हो जाएगा कि इन पांच राज्यों में किस राजनीतिक दल की क्या स्थिति रहती है। केंद्रीय सत्ता में भाजपा की मोदी के नेतृत्व वाली सरकार बनने के बाद देश की राजनीति की दिशा और दशा में भारी बदलाव आया है। चुनाव में भले ही जनता द्वारा किसी भी दल को सत्ता में रहने का जनादेश दिया हो लेकिन सत्ता के चीर हरण के अनेक उदाहरण हमारे सामने आ चुके हैं। मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र में हुए सत्ता परिवर्तन इसके बड़े उदाहरण हैं अब सिर्फ जनता के जनादेश पर सत्ता का हस्तांतरण नहीं होता है। एग्जिट पोल जैसा संकेत दे रहे हैं उन्हें देखकर यह लगता है कि अगर इन राज्यों में जीत हार का अंतर अधिक नहीं रहता है तो सत्ता के लिए होने वाली जोड़-तोड़ किसी को भी सत्ता शीर्ष पर ला सकती है और किसी को भी सत्ता शीर्ष से उतार सकती है। वर्तमान समय में हुए इन राज्यों को भले ही 2024 के आम चुनाव के दृष्टिकोण से लिटमस टेस्ट माना जा रहा था लेकिन इन पांच राज्यों के चुनावी नतीजे किसी भी दल के लिए बहुत उत्साहवर्धक रहते नहीं दिख रहे हैं। इन चुनावों के लिए एग्जिट पोल करने वालों की भी यही राय है कि हर चुनाव की तरह इन चुनाव में भी जो साइलेंट वोटर हैं उनकी भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। देखना है की परसों आने वाले नतीजे किसे खुश करने वाले रहते हैं और किसे निराश करते हैं वैसे भी लोकसभा चुनाव का मिजाज विधानसभा चुनाव से अलग होता है।

# परशुराम चौक का प्रस्ताव पास करने पर मेयर का किया अभिनंदन

संवाददाता

देहरादून। नगर निगम की बैठक में परशुराम चौक का प्रस्ताव पास करने पर अखिल भारतीय देवभूमि ब्राहमण जन सेवा समिति के प्रतिनिधि मण्डल ने मेयर सुनील उनियाल गामा का अभिनंदन किया।

आज यहां अखिल भारतीय देवभूमि ब्राह्मण जन सेवा समिति के एक प्रतिनिधि मण्डल ने देहरादून नगर निगम मेयर सुनील उनियाल गामा का अभिनंदन कर उनको परशुराम की प्रतिमा, फरसा व अंगवस्त्र भेंट किया। मेयर के सहयोग से देहरादून नगर निगम की आयोजित अंतिम बैठक में देहरादून नगर में श्री परशुराम चौक बनाने का प्रस्ताव पास हुआ। प्रदेश की राजधानी में एक परशुराम चौक की मांग काफी समय से निगम व अन्य संस्थाओं से की जा रही थी। इस निर्णय का स्वागत प्रदेश के सभी ब्राह्मण संगठनों ने किया। अखिल भारतीय देवभूमि ब्राह्मण जन सेवा समिति के संरक्षक लालचंद शर्मा ने कहा की सभी धर्मों व सम्प्रदायों का सम्मान करते हुए शासन प्रशासन को कार्य करते रहना चाहिए। मेयर ने बहुत कुशलता से निगम प्रमुख का कार्य पांच साल सम्भाला पक्ष विपक्ष के सभी पार्षदों को एक सूत्र में पिरोकर राष्ट्रीय आपदा कोविड 19 व नगर की स्वच्छता पर किया गया कार्य प्रशंसा योग्य रहा। ब्राह्मण समाज भी लगातार सर्वजन हिताय सर्वजन सुखाए की भावना से कार्य करते हुए समाज के सभी वर्गो को ध्यान में रखते हुए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित करता है। मातृ शक्ति का सम्मान करते हुए समिति में प्रमुखता से उनको सदस्य बनाया जा रहा है उनको कार्य करने के लिए देवभूमि ब्राह्मण नारी शक्ति ग्रुप के रूप में पूर्ण स्वतंत्रता से कार्य हो रहा है समाज के अन्य वर्गो को भी साथ लेने के लिए श्री हरि कथा आयोजन समिति में समाज के सभी वर्णो व वर्गो को समिति के साथ जोड़ा जा रहा है। समिति के केंद्रीय अध्यक्ष अरुण कुमार शर्मा ने कहा की समिति लगातार परशुराम चौक व परशुराम भवन हेतु प्रयासरत रही है। परशुराम चौक कार्य हेतु मुख्यमंत्री कार्यलय व नगर निगम मेयर सुनील उनियाल से लगातार सम्पर्क कर रही थी। निगम से परशुराम चौक निर्माण का पत्र मिलने के बाद प्रमुखता से उसके निर्माण पर कार्य किया जाएगा। ब्राह्मण समाज सदैव ही एक सभ्य समाज की स्थापना मे अपना सहयोग देता आया है। श्री परशुराम के नाम पर बनने वाला चौक भी समाज के सभी वर्गों को समर्पित होगा। समिति के प्रतिनिधीमण्डल में समिति के संरक्षक पवन शर्मा, एम सी शर्मा,श्रीमती आभा बडथ्वाल ब्राह्मण अग्रज एस पी पाठक, अरुण कुमार शर्मा, अजय वशिष्ठ, विजय जोशी, अनुराग गौड़, अभय उनियाल, डी के शर्मा, राजेश शर्मा, संजय मिश्रा, वासु वशिष्ठ, श्यामा बक्शी, राजेश पंत, रामगोपाल शर्मा, प्रमोद शर्मा, विक्रम शर्मा, आचार्य शशिकांत दुबे आदि उपस्थित रहे।

# युवाओं का मतदाता सूची में नाम अनिवार्य रूप से होना चाहिए:उनियाल

संवाददाता

देहरादून। तहसीलदार अयोध्या प्रसाद उनियाल ने कहा कि युवाओं को अच्छे जनप्रतिनिधियों के चयन के लिए मतदाता सूची में अपना नाम अनिवार्य रूप से अंकित कराना चाहिए।

आज यहां धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय में छात्रों को सम्बोधित करते हुए तहसीलदार नरेंद्र नगर अयोध्या प्रसाद उनियाल ने कहा कि युवाओं को अच्छे जनप्रतिनिधियों के चयन के लिए मतदाता सूची में अपना नाम अनिवार्य रूप से अंकित करवाना चाहिए। धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय के चुनावी साक्षरता क्लब,( ईएलसी) ने सुव्यवस्थित मतदाता शिक्षा एवं निर्वाचक सहभागिता (स्वीप) टिहरी के निर्देशन में मतदान जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत कॉलेज परिसर में विचार गोष्ठी का आयोजन किया। मुख्य वक्ता के रूप में तहसीलदार अयोध्या प्रसाद उनियाल ने कहा कि हम सभी का संयुक्त प्रयास होना चाहिए की एक जनवरी 2024 तक 18 वर्ष की आयु प्राप्त करने वाले प्रत्येक युवक एवं युवती का निर्वाचन सूची में नाम दर्ज सुनिश्चित हो सके। छात्रों को संबोधित करते हुए कॉलेज प्राचार्य प्रोफेसर आर के उभान ने कहा कि वोट प्रजातंत्र में शक्ति और सत्ता का केंद्र होता है जिसके आधार पर विचार और नीतियों का क्रियान्वयन होता है, इसलिए 18 वर्ष की आयु प्राप्त कर चुके सभी युवाओं को एपिक कार्ड आवश्यक रूप से बनाने चाहिए। इस अवसर पर कार्यक्रम के मुख्य अतिथि तहसीलदार नरेंद्र नगर, कार्यक्रम अध्यक्ष कॉलेज प्राचार्य , स्वास्थ्य विभाग से डॉक्टर दीपाली तथा कॉलेज साक्षरता क्लब के समन्वयक डॉ सोनी तिलारा एवं डॉ विक्रम सिंह बर्त्वाल ने उपस्थित छात्रों एवं प्रतिभागियों को मतदान की शपथ दिलाई।

इससे पूर्व मुख्य अतिथियों ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के एपीओ,अनुराग एडवोकेट जगबीर राणा, विकास उनियाल, पैरा लीगल वालंटियर उषा कैंतुरा ,सरिता कोटियाल,वरिष्ठ पत्रकार वाचस्पति रयाल, वरिष्ठ प्राध्यापक प्रोफेसर आशुतोष शरण, डॉ संजय महर, डॉ राजपाल रावत, डॉ सुधारानी, डॉ सूचना सचदेवा, डॉ विजय प्रकाश, डॉ नूपुर गर्ग ,डॉ वी पी पोखरियाल, डॉ संजय कुमार ,डॉ जितेंद्र नौटियाल एवं फोटोग्राफर विशाल त्यागी के अलावा बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं कॉलेज प्राध्यापक कर्मचारी एवं तहसील प्रशासन के कर्मचारी मौजूद रहे।

# विश्व एड्स दिवस पर किया गोष्ठी का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने विश्व एड्स दिवस पर गोष्ठी का आयोजन किया। आज यहां नेताजी संघर्ष समिति और सामाजिक संस्था दिशा द्वारा आज एक गोष्ठी का आयोजन संयुक्त रूप से चकराता रोड स्थित कार्यालय में विश्व एड्स दिवस के अवसर पर किया गया। गोष्ठी की अध्यक्षता प्रभात डंडरियाल तथा संचालन सुशील विरमानी ने किया। गोष्ठी में बोलते हुए समिति के महासचिव आरिफ वारसी ने कहा कि एड्स समाज के लिए घातक है एड्स पर रोक लगाने के लिए हमें जागृत होना होगा तथा लोगों को भी जागृत करना होगा तभी जाकर हम एड्स जैसी घातक बीमारी पर रोक लगा सकते हैं। प्रभात डंडरियाल और सुशील विरमानी ने कहा कि एड्स दिवस पूरे भारत वर्ष में एक दिसंबर को मनाया जाता है। इस गोष्ठी में प्रभात डंडरियाल, आरिफ वारसी, पंकज नेगी, नवनीत गोसाई, सुशील विरमानी, सतीश कुमार सुरेश कुमार सहित अनेक लोग उपस्थित रहे।

कृतानीदस्य कर्त्वा चेतन्ते दस्युतर्हणा।
ऋणा च धृष्णुश्चयते।।
( ऋग्वेद ९-४७-२ )

विद्वान लोग सोम के दुष्टनाशक कार्यों को जानते हैं। यह नकारात्मकता को समाप्त कर ज्ञान का प्रकाश करता है। यह अपने उपासकों को ऋण से मुक्त करता है।

# मकान का ताला तोडकर सामान बाहर फेंकने पर तीन पर मुकदमा

देहरादून (सं)। मकान का ताला तोडकर सामान बाहर फेंकने व चालीस हजार रूपये निकालने पर पुलिस ने तीन लोगों पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार पिताम्बर पुर लाईन आरकेडिया ग्रान्ट निवासी रजत कुमार ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह चाय कम्पनी के सर्वेन्ट क्वाटर में रहता है। आज मदन पुत्र छोटे लाल अपनी बहन सुनीता व एक अन्य व्यक्ति के उसके कमरे में आये और ताला तोडकर उसका सामान बाहर फेंक दिया तब वह घर पर नहीं था। उसके पीछे इन लोगों ने यह काम किया उसके घर पर काफी कीमती सामान व चालीस हजार रूपये नगद थे जो इन्होंने निकाल लिये।

# अतिक्रमण हटाये जाने पर मुख्यमंत्री को भेजा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने जनपद में हो रहे अतिक्रमण को हटाये जाने की मांग को लेकर जिलाधिकारी के माध्यम से सीएम को ज्ञापन भेजा

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति ने मुख्यमंत्री उत्तराखंड शासन को जिलाधिकारी देहरादून के द्वारा ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में नेताजी संघर्ष समिति ने कहा नेताजी संघर्ष समिति आपसे जनहित में अनुरोध करती है कि जहां पर भी लोगों ने अतिक्रमण कर रखा है उस को बिना हिचक के हटा देना चाहिए नदी नालों पर घर बने हो या सरकारी इमारतें उसे हटा दिया जाए उन्होंने आगे कहा कि बिंदाल व देहरादून की अन्य नदियां कभी चोडी हुआ करती थी मगर स्थानीय लोगों ने नदी पर अतिक्रमण कर उसे नाले और नाली का रूप दे दिया है जो कि सोचने का विषय है भगवान ना करें कभी नदी में पानी अधिक आ गया तो जान, माल हानि होना संभव है जिसके लिए अतिक्रमण को हटाना जरूरी हो जाता है। समिति आपसे आग्रह करती है कि नदी नालों में बिना भेद भाव के कार्रवाई कर के अतिक्रमण को हटाया जाना चाहिए जिससे कोई अनहोनी न हो। ज्ञापन देने वालों में प्रभात डंडरियाल, आरिफ वारसी, विपुल नौटियाल, प्रदीप कुकरेती, सुरेश कुमार, सुशील विरमानी आदि शामिल थे।

# घर में घुसकर हमला करने पर महिला के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। घर में घुसकर लोहे की राड से हमला करने के मामले में पुलिस ने महिला के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हरभजवाला निवासी तालिब ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले साबिर की पत्नी नसीमा उसके घर में घुस आयी और उसके साथ गाली गलौच करने लगी उसने जब उसका विरोध किया तो उसने लोहे की राड से उसके सिर पर हमला कर उसको गम्भीर रूप से घायल कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# बिजली चोरी में पांच के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। बिजली चोरी करने के मामले में पुलिस ने पांच लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार अवर अभियंता हरबर्टपुर मौहम्मद परवेज ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको काफी समय से शिकायतें मिल रही थी कि क्षेत्र में कुछ लोग बिजली चोरी कर रहे हैं। जिसके बाद उसने खेडा ढालीपुर में युसुफ़ददीन पुत्र हसनदीन, हारून पुत्र महमूद, फारूख पुत्र महमूद, पंतजिर पुत्र याकूब, मौहम्मद अहमद पुत्र राशिद के घरों पर छापा मारा तो वहां पर मीटर से पहले कट लगाकर बिजली चोरी करते हुए पकड लिया।

# मोटरसाईकिल की टक्कर से एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल की टक्कर से एक व्यक्ति की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज मृतक की पत्नी की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कुंजा ग्रान्ट निवासी मीरू शिमला बाईपास रोड पर सडक पार कर रहा था तभी एक मोटरसाईकिल सवार ने तेजी व लापरवाही से मोटरसाईकिल चलाते हुए मीरू को टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसको अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर चिकित्सकों ने उसको मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने मृतक की पत्नी नूरजहां की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने ढालवाला पुल के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 114 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम अमन सिंह पुत्र बर्मानंद निवासी शिव कालोनी माजरी लालतप्पड डोईवाला बताया। वहीं कोतवाली पुलिस ने इंद्रेश नगर से 54 पव्वे शराब के साथ एक को गिरफ्तार किया जिसने अपना नाम दीपक पुत्र फकीर चंद निवासी इंद्रेशनगर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया 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 वज़न कम नहीं हो रहा, तो इसका एक ही कारण है, कमजोर मेटाबॉलिजम।

आसान से शब्दों में कहें, तो मेटाबॉलिजम 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 क्रैश 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 मेटाबॉलिजम

वैसे तो शरीर का मेटाबॉलिजम 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।

मेटाबॉलिजम से जुड़े मिथक

मेटाबॉलिजम का संबंध हमारे वंशाणु 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 मेटाबॉलिजम से मोटापा तेजी से कम होता है: भले ही आपका मेटाबॉलिजम दुरुस्त हो, अगर आप जरूरत से ज्यादा कैलोरी का सेवन करेंगे तो जाहिर है आपका मोटापा कम नहीं होगा। तो अगर आपको अपना मेटाबॉलिजम 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 ने 5 हजार साल पहले ही शहद के गुणों के बारें में बता दिया था. इसके इस्तेमाल पर

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।

# झनक में अर्शी के किरदार के लिए मैंने तुरंत हामी भर दी: चांदनी शर्मा

एक्ट्रेस चांदनी शर्मा अपकमिंग शो झनक में अर्शी की भूमिका निभाने के लिए तैयार हैं। उन्होंने साझा किया कि वह आखिरी व्यक्ति थीं, जिन्हें अन्य स्टार कलाकारों के बीच शो के लिए चुना गया था। उन्होंने अपने किरदार के बारे में बताया। शो में, हिबा नवाब मुख्य नायक के रूप में क्रुशाल आहूजा उर्फ अनिरुद्ध के साथ झनक की मुख्य भूमिका निभाती नजर आएंगी और चांदनी अर्शी का किरदार निभाएंगी।

अपनी कास्टिंग के बारे में बात करते हुए, चांदनी ने साझा किया- मुझे लगता है कि अन्य लोगों के अलावा मैं शो के लिए चुनी जाने वाली आखिरी व्यक्ति थी। जब मुझे अर्शी के किरदार के बारे में बताया गया, तो मुझे इसमें दिलचस्पी हुई और मैंने तुरंत इसे स्वीकार करने का फैसला किया और मुझे अर्शी की भूमिका के लिए फाइनल कर लिया गया।

इश्क में मरजावां 2 फेम एक्ट्रेस ने आगे अपने किरदार के बारे में जानकारी साझा करते हुए कहा कि अर्शी आज की जनरेशन की लड़की है। महत्वाकांक्षी होने के कारण वह भरोसेमंद होगी। उन्होंने कहा, अर्शी के किरदारों में कई परतें हैं, और हर स्थिति के साथ, दर्शकों को अर्शी की विभिन्न भावनाओं को देखने का मौका मिलेगा।

असल जिंदगी में अर्शी और मैं एक जैसे हैं, हम दोनों महत्वाकांक्षी हैं और डांस को लेकर जुनूनी हैं। मैं एक निश्चित स्तर पर अर्शी से जुड़ी हुई हूं, आपको उन गुणों और भावनाओं को भी चित्रित करने का मौका मिलता है जो वास्तविक जीवन में आपके पास नहीं हैं। झनक एक युवा लडकी की कहानी है जो एक डांसर बनने का सपना देखती है। वह कई कठिनाइयों से होकर अपनी यात्रा तय करती है।

# ब्लैक बॉडीकॉन आउटफिट पहन नेहा मलिक कैमरे के सामने हुई बोल्ड

खेसारी लाल यादव की हीरोइन नेहा मलिक का लुक आए दिन सोशल मीडिया पर वायरल होता रहता है। उनका बोल्ड एंड ब्यूटिफुल अंदाज देख यूजर्स के होश उड़ जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट दुबई वेकेशन की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनकी सेक्सी अदाएं देखकर फैंस का दिल मचल गया है।

भोजपुरी एक्ट्रेस नेहा मलिक हमेशा अपने हॉट और सिजलिंग लुक से इंटरनेट पर बवाल मचाती रहती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट ब्लैक बॉडीकॉन शॉर्ट ड्रेस में फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। नेहा मलिक अपने इस लुक में काफी गॉर्जियस नजर आ रही हैं। साथ ही फैंस उनके इस लुक की तारीफ कर रहे हैं। बता दें कि एक्ट्रेस आए दिन अपने बोल्ड एंड स्टनिंग अवतार से लोगों का सारा अटेंशन अपनी ओर खींच लेती हैं।

नेहा मलिक अपनी एक्टिंग से ज्यादा अपने बोल्ड लुक्स के लिए मशहूर हैं। हालांकि फैंस भी उनके फैशन स्टेटमेंट्स को देखकर काफी टिप्स लेते हैं। इन दिनों नेहा मलिक अपना वेकेशन दुबई में एन्जॉय कर रही हैं। वहीं से उन्होंने अपनी तस्वीरें शेयर की हैं। एक्ट्रेस की इन फोटोज में आप देख सकते हैं उन्होंने कैमरे के सामने अपना डीपनेक क्लीवेज फ्लॉन्ट करते हुए एक से बढकर एक किलर पोज दिए हैं। कानों में इयररिंग्स, खुले बाल और सटल बेस लुक में मेकअप कर के एक्ट्रेस नेहा मलिक ने अपने इस लुक को बेहद खूबसूरत तरीके से निखारा है।

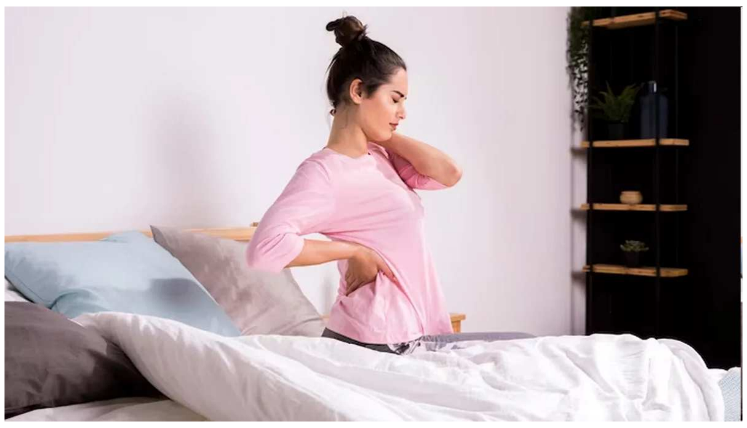

## वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन


# सुबह उठते ही घबराहट, थकान, शरीर में है दर्द तो नजरअंदाज न करें

कभी-कभी सुबह उठते ही शरीर में दर्द, थकान, घबराहट जैसी समस्याओं का हम सामना करते हैं। लगातार अगर ऐसा परेशानी हो रही है तो इसका सबसे बड़ा कारण शरीर में कुछ न कुछ पोषक तत्वों की कमी है। शरीर को उसकी जरूरत के हिसाब से पोषक तत्व न मिल पाने से ऐसी परेशानियां होती है। ऐसे में आप भी अगर इन समस्यों से परेशान हैं तो आइए जानते है कि शरीर को किन पोषक तत्वों की ज्यादा जरूरत है और इसकी कमी को पूरा करने के लिए अपने डाइट में आपको क्या शामिल करना चाहिए।।।



कैल्शियम की कमी

कई बार हमें अचानक चक्कर आना, थकान महसूस होना, मांसपेशियों में ऐंठन या घबराहट जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। ऐसा अक्सर शरीर में कैल्शियम की कमी के कारण होता है।कैल्शियम हड्डियों और दांतों के लिए बहुत जरूरी मिनरल है। इसकी कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और मांसपेशियों में समस्याएं शुरू हो जाती हैं। चक्कर आना, थकान और अन्य लक्षण इसी कमी का संकेत हैं। ऐसे में कैल्शियम से भरपूर पदार्थ जैसे दूध, दही, पनीर, सेंधा नमक का सेवन बढ़ाना चाहिए। सही मात्रा में कैल्शियम के खाने से इन समस्याओं से निजात मिल सकती है।

फाइबर की कमी

शरीर में फाइबर की कमी एक आम समस्या है जो कई स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का कारण बनती है। फाइबर की कमी से हमें अक्सर थकान और चक्कर आना आदि होता है। फाइबर की कमी के कारण होने वाली समस्याओं से बचने के लिए हमें अपने डाइट में फाइबर युक्त चीजें जैसे - सब्जियां, फल, साबुत अनाज और दालें खानी चाहिए। फाइबर हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी होता है।

आयरन की कमी

शरीर में आयरन की कमी एक आम समस्या है, जिसके कारण कई तरह के लक्षण दिखाई देते हैं। आयरन की कमी से सुबह उठने के बाद हमें बार-बार थकान महसूस होती है। साथ ही सिरदर्द, चक्कर आना, धुंधला या डबल दिखाई देना आदि लक्षण भी देखने को मिलते हैं।ऐसे में अपने आहार में स्पिनेच, पालक, बीन्स, अंडे जैसे आयरन से भरपूर फूड्स को शामिल करना चाहिए। तभी थकान और चक्कर से राहत मिल पाएगी।

# विश्वासघात के भूलभुलैया की दुनिया में ले जाएगी सीरीज शहर लखोट

निर्देशक नवदीप सिंह की आगामी क्राइम सीरीज शहर लखोट का ट्रेलर जारी कर दिया गया है। इसमें प्रियांशु पेनयुली, चंदन रॉय सान्याल और कुब्रा सैत मुख्य भूमिका में हैं।

फिल्?म के बारे में बात करते हुए एनएच १० निर्देशक ने कहा- शहर लखोट एक बहुस्तरीय क्राइम ड्रामा है जो दर्शकों को मानवीय जटिलताओं, रहस्यों, मोड़ और विश्वासघात की भूलभुलैया की दुनिया में ले जाएगी।

उन्होंने आगे कहा, इस सीरीज को लाखोट शहर में रहने वाले दिलचस्प पात्रों के बहुरूपदर्शक लेंस के माध्यम से बताया गया है और कलाकारों के शानदार प्रदर्शन से इसे जीवंत बनाती है।

एक्शन से भरपूर ट्रेलर में अंधेरे और खूनी तत्वों का मिश्रण दिखाया गया है, जो कुछ बहुत ही भयानक परिदृश्यों को बेहद हास्यपूर्ण अंदाज में पेश करता है, जो ब्लैक-कॉमेडी शैली की ओर अपना झुकाव दिखाता है।

ट्रेलर दर्शकों को विश्वासघात, झूठ, रहस्यों और रहस्यों की दुनिया में गहराई तक ले जाता है, जहां जीवन राजनीति, हत्या, ब्लैकमेल, धोखे और रणनीति से प्रेरित एक भयावह और विकृत खेल है। यहां, प्यार एक रोमांटिक कल्पना से कुछ अधिक ही दिखता है।

नवदीप सिंह द्वारा निर्देशित शेखर लखोट में प्रियांशु पेनयुली, चंदन रॉय सान्याल और कुब्रा सैत मुख्य भूमिका में हैं। इसमें मनु ऋषि चड्ढा, श्रुति मेनन, कश्यप शंगारी, चंदन रॉय, मंजिरी पुपाला, श्रुति जॉली, ज्ञान प्रकाश और अभिलाष थपलियाल जैसे बड़े सहायक कलाकार शामिल हैं। यह सीरीज ३० नवंबर को विशेष रूप से प्राइम वीडियो पर प्रीमियर के लिए तैयार है। (आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य -005

(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

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 आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

**ऊपर से नीचे**

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 2 | ■ | 3 | | 4 | ■ | 5 |
| | ■ | | ■ | | ■ | 6 | | |
| ■ | 7 | | | | ■ | | ■ | |
| 8 | | ■ | ■ | | ■ | 9 | 10 | |
| | ■ | ■ | ■ | 11 | 12 | ■ | | ■ |
| 13 | | | 14 | ■ | 15 | | | ■ |
| | ■ | ■ | 16 | 17 | | ■ | 18 | 19 |
| ■ | 20 | ■ | ■ | | ■ | 21 | ■ | |
| 22 | | | | | ■ | 23 | | |

**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 04 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| चु | स्त | ■ | मु | ■ | सं | स्था | न | ■ |
| ग | ■ | म | र्दा | न | गी | ■ | 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 |

# फुकरे 3 ने अमेजन प्राइम वीडियो पर दी दस्तक

फुकरे फ्रैंचाइज़ी ने अपनी दो सफल फिल्मों से एक अपने लाखों फैंस का दिल जीत लिया हैं। अब फैंस फुकरे 3 से भी उतनी ही उम्मीद लगाए बैठे हैं। मृगदीप सिंह लांबा द्वारा निर्देशित और रितेश सिधवानी और फरहान अख्तर द्वारा निर्मित, फिल्म में पुलकित सम्राट, वरुण शर्मा, मनजोत सिंह, पंकज त्रिपाठी सहित कई दिग्गज कलाकार शामिल हैं। अब यह फिल्म आखिरकार ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हो गई है। पुलकित सम्राट, वरुण शर्मा, मनजोत सिंह, पंकज त्रिपाठी और ऋचा चड्ढा की एहम किरदार वाली फुकरे 3 अपनी रिलीज के लगभग दो महीने बाद, आज स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म अमेज़ॅन प्राइम वीडियो पर रिलीज हो गई है। कुछ समय पहले, स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म अमेज़ॅन प्राइम वीडियो ने अपने फैंस और फॉलोअर्स को फिल्म की ओटीटी रिलीज के बारे में अपडेट करने के लिए अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर पोस्ट साझा की थी। अमेज़ॅन प्राइम वीडियो ने फिल्म का एक पोस्टर साझा करते हुए लिखा, शरारत, अराजकता, अप्रत्याशित मोड़ और हंसी - फुकरे यहां हैं ऋफुकरे3ऑनप्राइम, अभी देखें। फुकरे 3 का ट्रेलर 5 सितंबर को मुंबई में एक कार्यक्रम में जारी किया गया था। कार्यक्रम के बाद, कलाकारों और क्रू ने इसे ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर साझा किया। पुलकित सम्राट और वरुण शर्मा स्क्रीन पर अपनी हरकतों को जारी रखते हुए, हनी और चूचा के रूप में लौट आए हैं। वही ऋचा चड्ढा एक मजबूत भोली पंजाबन के रूप में वापस आ गई हैं, जो अब चुनाव अभियान में लगी हुई हैं और दोस्तों के ग्रुप के साथ भिडने के लिए तैयार हैं। पंकज त्रिपाठी का किरदार पंडित जी उनकी योजनाओं के पीछे का मास्टरमाइंड है, और मनजोत सिंह की लाली हर चीज से निराश लगती है।

# 28 करोड़ की लागत और कमाई 100 करोड़ से ज्यादा, अब ओटीटी प्लेटफार्म पर कन्नूर स्क्वाड

साल 2023 सिनेमा जगत के लिए अब तक काफी शानदार रहा है। कुछ फिल्मों को शोर-शराबे के साथ जबरदस्त सफलता मिली तो कुछ फिल्में चुपके से रिलीज हुईं और मेकर्स को मालामाल कर गईं। जनवरी 2023 से अब तक कई फिल्में ऐसी रिलीज हुई हैं, जिनके बारे में अब तक लोग बातें कर रहे हैं। साउथ की कई फिल्मों को हिंदी में लोगों ने खूब पसंद किया। एक फिल्म इसी साल सितंबर में रिलीज हुई। फिल्म में न तो कोई हीरोइन थी और न ही कोई बड़ा स्टार, लेकिन फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर वो करिश्मा किया कि मेकर्स भी दंग रह गए।

28 सितंबर को एक मलयालम फिल्म रिलीज हुई, वो भी बिना किसी शोर शराबे के। मेकर्स ने इस फिल्म के लिए सिर्फ 28 करोड़ की लागत लगाई और फिल्म रिलीज होते ही मेकर्स को मालामाल कर गई। ये फिल्म अब हिंदी में ओटीटी पर गदर मचाने के लिए रिलीज हो चुकी है।

दरअसल, मलयालम सिनेमा के सुपरस्टार ममूट्टी की 'कन्नूर स्क्वाड' डिज्नी प्लस हॉटस्टार 5 भाषाओं में रिलीज हो गई है। इन 5 भाषाओ में तमिल, तेलुगू, कन्नड़, मलयालम और हिंदी शामिल हैं। इस तरह फिल्म हिंदी के दर्शकों के लिए भी रिलीज हो रही है। कन्नूर स्क्वाड को रॉबी वर्गीज राज ने निर्देशित किया है। बतौर निर्देशक उनकी यह पहली फिल्म है। फिल्म में मामूट्टी के अलावा किशोर, विजयराघवन, रॉनी डेविड राज, अजीज नेदुमंगाड़ और शरत सबा लीड रोल में हैं। फिल्म को मामूट्टी ने ही प्रोड्यूस भी किया है। कन्नूर स्क्वॉड की कहानी की बात करें तो यह एक पुलिस अफसर और उसके टीम की कहानी है, जो देश भर में फैले एक खतरनाक आपराधिक गिरोह को पकडने में जुटी है। एक्शन, क्राइम और ड्रामा से भरी इस फिल्म में स्वयं ममूटी ने केन्द्रीय भूमिका निभाई है।

# संजय मिश्रा और नीना गुप्ता की वध शूटिंग की अगले साल शुरू होगी

9 दिसंबर, 2022 को आई फिल्म वध को दर्शकों द्वारा काफी सराहा गया था। हालांकि, यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी और इसने 60 लाख रुपये का कारोबार किया।इसमें संजय मिश्रा और नीना गुप्ता मुख्य भूमिका में नजर आए थे।दर्शक पिछले कुछ वक्त से वध के सीक्वल का इंतजार कर रहे हैं।अब 54वें अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में लव फिल्म्स के निर्माताओं ने वध 2 की दूसरी किस्त पर मुहर लगा दी है।

निर्माताओं ने बताया कि वध के सीक्वल पर काम चल रहा है और फिल्म की शूटिंग अगले साल तक शुरू होगी। लव फिल्म्स ने कहा, फिल्म वध को बहुत कम बजट में बनाया गया था और इसकी रिलीज सीमित थी, लेकिन इस फिल्म को दर्शकों ने खूब प्यार दिया। हमने महसूस किया कि दर्शक इसके पात्रों, कहानी से जुड़ गए हैं, और अगली कड़ी देखना चाहेंगे तो हां हम सीक्वल पर काम कर रहे हैं। फिल्म वध जसपाल सिंह संधू और राजीव बर्णवाल द्वारा लिखित और निर्देशित है। इसका निर्माण लव रंजन और अंकुर गर्ग ने किया है। इस फिल्म का नाम पहले ग्वालियर रखा गया था, लेकिन बाद में इसे बदल दिया गया। वध को आप नेटफ्लिक्स पर देख सकते हैं। वध की कहानी एक मासूम जोड़ी की है, लेकिन दोनों को मजबूरन एक ऐसा अपराध करना पड़ा है, जिसकी वे खुद भी कल्पना नहीं कर सकते।

# कॉफी विद करण 8 में सिद्धार्थ मल्होत्रा और वरुण धवन ने जमाया रंग

करण जौहर आजकल अपनी फिल्मों से कहीं ज्यादा अपने चर्चित चैट शो कॉफी विद करण को लेकर सुर्खियों में हैं। हर गुरुवार को इसका एपिसोड दर्शकों के बीच आता है, जो हफ्तेभर लोगों के बीच चर्चा का विषय बना रहता है। दरअसल, कॉफी के बहाने और ढेर सारी मस्ती के बीच करण शो में आने वाले मेहमानों से कई बड़े राज उगलवाते हैं। उनके हालिया मेहमान थे वरुण धवन और सिद्धार्थ मल्होत्रा।आइए जानें उनके बीच क्या खास बातें हुईं।

वरुण, सिद्धार्थ और आलिया भट्ट ने करण की फिल्म स्टूडेंट ऑफ द ईयर से बॉलीवुड में कदम रखा था।नई खबर है कि वरुण-सिद्धार्थ नहीं चाहते थे कि आलिया फिल्म में हों। करण के मुताबिक, सिद्धार्थ-वरुण कहते थे कि आलिया को कास्ट न करें, क्योंकि वह बहुत छोटी हैं।वरुण तो उन्हें दूसरी अभिनेत्रियों की तस्वीरें दिखाते थे कि उनमें से किसी को फिल्म में ले लें।अभिनेताओं को अंदाजा नहीं था कि करण उन्हीं पर बम फोड़ देंगे।

सिद्धार्थ अपनी निजी जिंदगी पर कम ही बात करते हैं। यही वजह है कि कियारा आडवाणी से शादी करने से पहले उन्होंने कभी अपने रिश्ते को स्वीकार नहीं किया।इस साल की शुरुआत में हुई सिद्धार्थ-कियारा की शादी के वायरल वीडियो पर लोगों ने जमकर प्यार लुटाया, लेकिन अभिनेता इसे सार्वजनिक नहीं करना चाहते थे।उन्होंने कहा, हमारी ऐसा करने की कोई योजना नहीं थी। मैं इसके खिलाफ था। मनीष मल्होत्रा और कियारा ने शादी का वीडियो साझा किया था। शाहरुख खान की फिल्म माय नेम इज खान से करण बतौर निर्देशक जुड़े थे।उन्होंने बताया कि सिद्धार्थ पहले फिल्म में अभिनय करने वाले थे, लेकिन बात नहीं बन पाई। लिहाजा उन्होंने बतौर सहायक निर्देशक इससे जुडने का फैसला किया। वरुण भी इस फिल्म के सहायक निर्देशक थे।करण ने कहा कि फिल्म की शूटिंग विदेश में चल रही थी, जहां वरुण को कॉस्ट्यूम विभाग की एक भारतीय लडकी तो सिद्धार्थ का दिल एक विदेशी लडकी पर आ गया था।

वरुण ने अपने ससुरालियों पर कहा, मैं नताशा के मम्मी-पापा से बहुत बातें करता हूं। वे बहुत कूल हैं। उन्हें मुझसे कोई दिक्कत नहीं है। मैं उनके सामने ही बड़ा हुआ हूं। मैं और नताशा साथ स्कूल जाते थे। उनके घर आना-जाना लगा रहता था।

कॉफी विद करण 8 के हालिया एपिसोड के मुख्य आकर्षणों में से एक थीं आलिया की मौजूदगी, जो शो से वीडियो के जरिए जुड़ी थीं।आलिया बोलीं, सिद्धार्थ काफी मजाकिया और खुशमिजाज है। ये अपने ही बर्थडे पार्टी में सबसे पहले सो जाता है। नए लोगों से घुलने-मिलने में सडि को थोड़ा वक्त लगता है। मैं सिड की हमेशा शुक्रगुजार रहूंगी,क्योंकि उसने मुझे मेरी जिंदगी का पहला प्यार, एडवर्ड दिया। उधर वरुण को आलिया ने बहुत प्रतिस्पर्धी बताया।

# मोनालिसा की अदाएं ऐसी की दिल हार गए फैंस

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा आए दिन अपनी लेटेस्ट तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस का सारा अटेंशन अपनी ओर खींच लेती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर आते ही ही तहलका मचाने लगता है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका किलर अवतार देखने लायक है। टीवी और भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा हमेशा अपनी बोल्ड और ग्लैमरस तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती रहती हैं। उनका लेटेस्ट लुक सोशल मीडिया पर आते ही बवाल मचाने लगता है। हाल ही में मोनालिसा ने अपनी कुछ तस्वीरें पोस्ट की हैं। इन फोटोज में एक्ट्रेस मोनालिसा का कातिलाना अंदाज देखने लायक है। हालांकि उनके लुक को देखकर यूजर्स के होश उड़ गए हैं। मोनालिसा ने अपने इस फोटोशूट के दौरान पिंक कलर की डीपनेक ड्रेस पहनी हुई है। एक्ट्रेस अपने इस लुक में बेहद ही क्यूट एंड किलर लुक्स में कैमरे के सामने पोज देती हुई नजर आ रही हैं। अभिनेत्री मोनालिसा अपनी इन फोटोज को क्लिक करवाते हुए जमीन पर बैठकर एक से बढ?र एक पोज देते हुए सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा रही हैं। बता दें कि मोनालिसा अपनी एक्टिंग से ज्यादा अपनी बोल्डनेस और हॉटनेस के कारण लाइमलाइट में रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज और वीडियोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए जमकर प्यार लुटाते हैं।

# नागा चैतन्य की पहली वेब सीरीज धूथा 1 दिसंबर को प्राइम वीडियो पर होगी स्ट्रीम

नागा चैतन्य साउथ के फेमस एक्टर हैं। नागा आज अपना बर्थडे सेलिब्रेट कर रहे हैं। इस मौके पर एक्टर ने अपने फैंस को बड़ा तोहफा दिया है। दअसल नागा चैतन्य की मोस्ट अवेटेड सीरीज 'धूथा' का ट्रेलर आज जारी कर दिया गया है। गुरुवार को, सुपरनेचुरल सस्पेंस-थ्रिलर के मेकर्स ने तेलुगु ओरिजल सीरीज का ट्रेलर जारी किया। ट्रेलर काफी दमदार है और इसे देखने के बाद फैंस काफी एक्साइटेड हो गए हैं और अब हर कोई 'धूथा' की रिलीज का बेसब्री से इंतजार कर रह है।

ट्रेलर से रिवील हो गया है कि नागा चैतन्य अपने ओटीटी डेब्यू में एक पत्रकार की भूमिका निभाएंगे। इसमें हॉरर एलिमेंट तब एड होता है जब नागा को पता चलता है कि न्यूजपेपर भयावह घटनाओं की भविष्यवाणी कर रहे हैं। नागा चैतन्य के अलावा, आठ-एपिसोड की सीरीज में पार्वती थिरुवोथु, प्रिया भवानी शंकर और प्राची देसाई भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। इसका निर्देशन विक्रम के कुमार ने किया है। अपने ओटीटी डेब्यू के बारे में बात करते हुए, नागा चैतन्य ने शेयर किया कि वह रोमांचित और उत्साहित हैं। उन्होंने कहा, इस तरह की मार्मिक कहानी में सागर जैसे परतदार कैरेक्टर के साथ, मैंने सोचा कि मैं अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकलूंगा और खुद को उस तरह से चुनौती दूंगा जो मैंने पहले नहीं की है। हालांकि यह एक काल्पनिक कहानी है, धूथा थॉट प्रोवोकिंग है, क्योंकि यह दर्शकों को अपने जीवन के फैसलों और चॉइस पर रीथिंक करने करने पर मजबूर करती है और मुझे विश्वास है कि मेरे फैंस के साथ-साथ थ्रिलर स्टाइल लवर्स को प्राइम वीडियो पर सीरीज देखने में काफी मजा आएगा।

बता दें कि नागा की ओटीटी डेब्यू सीरीज 'धूथा' 1 दिसंबर को प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम होगी।

# अर्थव्यवस्थाः समावेशी विकास की राह

सतीश सिंह

स्ट्रीट वेंडरों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए सरकार ने पीएम स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर निधि (पीएम स्वनिधि) का आगाज 1 जून, 2०2० को किया था। इस योजना के तहत 5०,००० रुपए का ऋण बिना गारंटी और प्रतिभूति के स्ट्रीट वेंडर को दिया जाता है। यह राशि ऋणी को 3 किस्तों यथा 1०,०००, 2०,००० और 2०,००० के रूप में जारी की जाती है।

योजना में पहली किस्त चुकाने के बाद ही दूसरी और तीसरी किस्त जारी करने का प्रावधान है ताकि ऋण खाता के गैर-निष्पादित आस्ति (एनपीए) में तब्दील होने की संभावना न्यून रहे। नियमित रूप से ऋण का भुगतान करने वाले ऋणियों को 7 प्रतिशत की ब्याज सब्सिडी देने का प्रावधान भी योजना में है। डिजिटल लेन देन करने वाले ऋणियों को हर साल 12०० रुपये तक कैशबैक दिया जाता है, ताकि उनके बीच डिजिटल लेन देन की संस्कृति विकसित हो। अब तक इस योजना के अंतर्गत 7० लाख ऋण खातों में तीनों किस्त का वितरण किया जा चुका है, जो राशि में 91०० करोड़ रुपए है। पीएम स्वनिधि को मूर्त रूप देने में सरकारी बैंक अहम भूमिका निभा रहे हैं। इस योजना के आगाज के समय सरकार ने पहली किस्त यानी 1०,००० रुपए 5० लाख स्ट्रीट वेंडरों को वितरित करने का लक्ष्य रखा था। बाद में ज्यादा मांग की वजह से सरकारी बैंकों ने लक्ष्य से अधिक 1०6 प्रतिशत ऋण वितरित किए।

योजना की सफलता को देखते हुए सरकार ने पुराने लक्ष्य को संशोधित करके 5० लाख वेंडरों की जगह 63 लाख वेंडरों को पहली किस्त के रूप में ऋण वितरित करने का लक्ष्य निर्धारित किया जबकि दूसरी और तीसरी किस्त को मिलाकर दिसम्बर, 2०23 तक 88.5 लाख वेंडरों को ऋण वितरित करने का लक्ष्य रखा गया। उम्मीद है कि जल्द ही बैंक इस लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे। पीएम स्वनिधि के लाभान्वितों में 75 प्रतिशत गैर-सवर्ण वर्ग के हैं, जिसमें पिछड़े वर्ग का प्रतिशत 44 है, जबकि अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति का प्रतिशत 22 है। लाभान्वितों में महिलाओं की संख्या 43 प्रतिशत है। इस योजना का लाभ लेने वालों में 26 वर्ष से 45 वर्ष की आयु वालों की संख्या दो तिहाई और 18 से 45 वर्ष की आयु वाले लोगों की संख्या तीन चौथाई है, जबकि योजना का लाभ लेने वालों की औसत आयु 41 वर्ष है। आंकड़ों से पता चलता है कि समाज के कमजोर वर्ग, महिलाएं, जवान और बूढ़े सभी इस योजना की मदद से सबल बनने की कोशिश कर रहे हैं। ऋण वितरण के बाद डेबिट कार्ड से खर्च करने वालों के प्रतिशत में 2०21 के मुकाबले 2०23 में 5० प्रतिशत का इजाफा हुआ है। महज 2 सालों में औसत खर्च में 28,००० रुपए की बढ़ोतरी हुई है। पीएम स्वनिधि के लाभान्वितों द्वारा डेबिट कार्ड से 2०21 में 51,672 रुपए खर्च किए गए जबकि 2०22 में 6०,974 रुपए, 2०23 में 79,372 रुपए और चालू वित्त वर्ष में अगस्त महीने तक 32,555 रुपए खर्च किए गए हैं, जो दर्शाता है कि पीएम स्वनिधि के लाभार्थी धीरे-धीरे आत्मनिर्भर बन रहे हैं।

पीएम स्वनिधि योजना की वजह से स्ट्रीट वेंडर के खर्च करने की प्रवृत्ति और डिजिटल लेन देन के प्रति उनकी स्वीकृति में इजाफा हुआ है। अब वे डेबिट कार्ड की मदद से ऑनलाइन खरीददारी करने लगे हैं। कैशबैक, प्वॉइंट्स, डेबिट कार्ड से लेन देन करने से मिलने वाली छूट आदि का लाभ भी वे उठाने लगे हैं। यह भी देखा जा रहा कि जिसने 2०23 में पीएम स्वनिधि के तहत ऋण लिया था, वे 2०22 के मुकाबले वैसे लोगों, जिन्होंने कोई भी ऋण नहीं लिया था, उनसे ज्यादा खर्च कर रहे थे अर्थात उनकी आर्थिक स्थिति मजबूत हुई थी। नियमित रूप से खर्च करने वाले ऐसे लोगों का राष्ट्रीय औसत 22 प्रतिशत है। अभी 9 लाख से अधिक स्ट्रीट वेंडर ऋण वितरण के बाद नियमित रूप से खर्च कर रहे हैं। 63 प्रतिशत लोग, जिनकी आयु 25 वर्ष से कम है या फिर 6० वर्ष से अधिक है, ऋण की राशि वितरित किए जाने के बाद बुनियादी जरूरतों के इतर भी खर्च कर रहे थे। पीएम स्वनिधि डैशबोर्ड के अनुसार 5.9 लाख ऋणी बड़े शहरों में रहते हैं, जबकि अन्य दूसरे शहरों में। बनारस में 45 प्रतिशत ऋणी नियमित रूप से खर्च कर रहे हैं, जो देश भर में सबसे अधिक है। दूसरे स्थान पर बेंगलुरु , तीसरे स्थान पर चेन्नई और चौथे स्थान पर प्रयागराज है। डैशबोर्ड से यह भी पता चलता है कि पीएम स्वनिधि योजना से छोटे शहरों के लोग भी फायदा उठा रहे हैं।

इस प्रवृत्ति के सशक्त होने पर कामगारों की छोटे शहर से महानगर पलायन के प्रतिशत में कमी आएगी। प्रधानमंत्री जन धन योजना के तहत खाता खुलने के बाद लोग अमूमन अपनी बुनियादी जरूरतों को पूरा करने के लिए पैसे खर्च किया करते थे या फिर पैसों के अंतरण के लिए बैंक खाते का इस्तेमाल करते थे, लेकिन पीएम स्वनिधि योजना के तहत ऋण मिलने के बाद लोगों का कारोबार सशक्त हुआ है और लाभार्थी अब बुनियादी जरूरतों के अलावा इच्छानुसार दूसरे मदों में भी खर्च कर रहे हैं। प्रधानमंत्री जन धन योजना के तहत खोले गए खातों और पीएम स्वनिधि के तहत दिए जा रहे ऋण से क्रेडिट में 8 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। पिछले 9 सालों में 3० प्रतिशत ऐसे लाभार्थी हैं, जिन्होंने पहली बार जमा खाता खुलवाया था या फिर पहली बार ऋण की सुविधा ली थी। प्रधानमंत्री जन धन योजना के तहत खोले गए खातों में नियमित तौर पर लेन देन करने वालों को ओवरड्राफ्ट की सुविधा भी दी गई थी, जिससे समाज के कमजोर वगरे को अपनी आर्थिक स्थिति सुधारने में मदद मिली थी।

सुकन्या समृद्धि योजना के तहत 42 प्रतिशत नए खाते सिर्फ प्रधानमंत्री जन धन योजना की वजह से खुले। तदुपरांत, समाज के कमजोर वगरे को मुख्यधारा में लाने, समावेशी विकास को सुनिश्चित करने और कोरोना महामारी के दौरान कारोबारियों की मदद करने के लिए सरकार ने पीएम स्वनिधि, प्रधानमंत्री मुद्रा योजना, ईसीएलजीएस आदि को अमलीजामा पहनाया। आज इन योजनाओं की वजह से अनौपचारिक क्षेत्र में काम करने वाले 6 प्रतिशत कामगारों का औपचारिकरण किया जा चुका है, जिससे जरूरतमंद लोगों को और भी सुविधाएं देने की संभावना बढ़ी हैं, अर्थव्यवस्था में मजबूती आई है, और समावेशी विकास को बल मिला है। आने वाले सालों में सरकारी राजस्व में इजाफा होने की संभावना भी बढ़ी है।

## सू- दोकू क्र.005

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

**नियम**

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

**सू-दोकू क्र 04 का हल**

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

# राजस्थान में राज बदलेगा या रिवाज ?

चुनाव नतीजों से पहले इस बात का अनुमान लगाया जा रहा है कि हर पांच साल पर सत्ता बदलने का रिवाज कायम रहेगा या बदलेगा? पिछले साल हिमाचल प्रदेश में भाजपा ने बड़ा जोर लगाया था कि रिवाज बदल दे लेकिन रिवाज नहीं बदला। लोगों ने भाजपा की सरकार बदल कर रिवाज कायम रखा। इस बार राजस्थान में उसी तरह कांग्रेस ने जोर लगाया है कि रिवाज न बदले। लेकिन क्या सचमुच ऐसा होगा? इसका अंदाजा किसी को नहीं है। लेकिन चुनाव के बाद मतदान प्रतिशत को लेकर कई तरह के कयास लगाए जा रहे हैं। जिस तरह से हर पांच साल पर राज बदलने का रिवाज है वैसे ही नतीजों में मतदान प्रतिशत का एक रोल है।

राजस्थान में जब मतदान का प्रतिशत बढ़ता है तो भाजपा जीतती है और जब मतदान का प्रतिशत कम होता है या स्थिर रहता है तो कांग्रेस जीतती है। यह कमाल का गणित है। आमतौर पर मतदान प्रतिशत बढ़ने को सत्ता बदलने का संकेत माना जाता है। लेकिन राजस्थान में यह सिर्फ तभी होता है, जब कांग्रेस सत्ता में होती है। यानी कांग्रेस को हटाने के लिए ही ज्यादा मतदान करना होता है। जब भाजपा सत्ता में रहती है तो उसको हराने के लिए भारी मतदान की जरूरत नहीं होती है, बल्कि कम मतदान से भाजपा हारती है।

पिछले 2० साल की बात करें तो भाजपा 2००3 में चुनाव जीती थी और तब विधानसभा चुनाव में 1998 के मुकाबले 3.79 फीसदी मतदान ज्यादा हुआ था। लेकिन 2००8 में 2००3 के मुकाबले करीब एक फीसदी मतदान कम हुआ और कांग्रेस जीत गई। इसी तरह 2०13 में 2००8 के मुकाबले 8.79 फीसदी मतदान ज्यादा हुआ और भाजपा चुनाव जीती। लेकिन 2०18 में 2०13 के मुकाबले फिर एक फीसदी मतदान कम हुआ और कांग्रेस जीत गई। पिछली बार 74 फीसदी से कुछ ज्यादा मतदान हुआ था और इस बार भी अंतरिम आंकड़ों के मुताबिक 74 फीसदी थोड़ा ही ज्यादा मतदान हुआ है। यानी हर पांच साल पर भाजपा को जिताने के लिए जो चार फीसदी या आठ फीसदी तक मतदान बढ़ता था वह इस बार नहीं बढ़ा है। तभी राजस्थान में सस्पेंस बढ़ गया है। (आरएनएस)

# तेजी से पॉपुलर हो रहा है एक्सरसाइज स्नैकिंग

क्या आप भी समय न होने का बहाना बनाकर एक्सरसाइज से बचते हैं या फिर सचमुच आपकी दिनचर्या इतनी व्यस्त है कि आपको वर्कआउट करने का टाइम ही नहीं मिलता तो अब आपकी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन भी आ गया है। आजकल परफेक्टस एक्सराइज का एक नया ऑप्शन ट्रेंड में चल रहा है। यह उन लोगों के लिए अच्छा माना जाता है, जो समय की कमी से अपने फिटनेस पर फोकस नहीं कर पाते हैं। इसका नाम एक्सरसाइज स्नैकिंग है। आइए जानते हैं एक्सरसाइज के इस नए तरीके के बारें में।

अगर आप एक्सराइज करने के लिए दिन में एक निश्चित समय तय नहीं कर पा रहे हैं तो एक्सरसाइज स्नैकिंग आपके लिए परफेक्ट हो सकता है। यह ठीक उसी तरह है जैसे दिन में एक साथ ज्यादा खाना न खा पाने वाले थोड़ा-थोड़ा कुछ न कुछ खाते रहते हैं। यह एक तरह का मिनी वर्कआउट भी कहा जा सकता है। जिसे दिन में कई बार कुछ मिनट्स के लिए कर सकते हैं। 5-1० मिनट की एक्सरसाइज स्नैकिंग भी बेहद फायदेमंद हो सकती है।

आजकल लाइफस्टाइल इतनी बिजी हो गई है कि वर्कआउट करना हर किसी के लिए पॉसिबल नहीं है। ऐसे में दिन में कई बार छोटे-छोटे वर्कआउट्स कर खुद को फिट रख सकते हैं। इसके लिए किसी एक समय की जरूरत भी नहीं होती है। यह इतना सिंपल तरीका है कि इसे आप घर, ऑफिस या कहीं भी छोटी सी जगह में भी कर सकते हैं। इसमें न तो आपको पसीना बहाना है और ना ही ज्यादा मेहनत करनी है।

रिसर्च के मुताबिक, एक्सरसाइज स्नैकिंग वर्कआउट का इतना अच्छा ऑप्शन है कि दिल और पेट की सेहत को दुरुस्त रखने का काम करता है। इससे डायबिटीज और दिल की बीमारियों का खतरा कम हो सकता है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि कई बार 1० मिनट की एक्सरसाइज स्नैकिंग भी 3० मिनट के वर्कआउट से बेहतर हो सकती है। हालांकि, ध्यान रखें कि इसे करने से पहले स्पेशलिस्ट की सलाह जरूर लें।

एक्सरसाइज स्नैकिंग में क्या-क्या कर सकते हैं

1. सीढ़ी चढ़ना-उतरना
2. थोड़े-थोड़े समय पर तेजी से चलना
3. काम के बीच 5-5 मिनट तक चलना(आरएनएस)

# डीलर शीप के नाम पर ठगे तीन लाख रूपये

संवाददाता

देहरादून। नामी कम्पनी की डीलर शीप दिलाने के नाम पर तीन लाख रूपये की ठगी के मामले में न्यायालय के आदेश पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजपुर रोड निवासी हरिओम शर्मा ने न्यायालय में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसकी नई दिल्ली निवासी राहुल राव से पुरानी जान पहचान थी। राहुल ने उसको बताया कि उसके पिता रमेश राव इलेक्ट्रनिक आइटम बनाने वा ली जानी मानी कम्पनी के मार्केटिंग हैड हैं तथा उसको यहां की डीलर शिप दिला सकते हैं। जिसके बाद राहुल अपने पिता रमेश राव व एक महिला जिसको कम्पनी की निदेशक नीलिमा बताकर उसको मिलवाया तथा उसको डीलर शिप दिलाने के नाम पर उससे ढाई लाख रूपये लिये तथा बाद में सर्वे के नाम पर उससे पचास हजार रूपये ओर लिये। जिसके बाद उसको ना तो डीलर शिप मिली और ना ही उसके पैसे मिले। उसके बार-बार कहने पर भी उसके पैसे उसको वापस नहीं मिले और बाद में उसको धमकी देने लगे। पुलिस ने न्यायालय के आदेश पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# लूट के मोबाइल के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार मल्हान नयागांव निवासी आनन्द सिंह रावत की पत्नी सुषमा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह तहसील चौक से शिमला बाईपास की तरफ जा रही थी कि तभी लालपुल के पास एक बाईक सवार व्यक्ति द्वारा चलते मैजिक वाहन से उसके हाथ से उसका मोबाइल फोन लूटकर भाग गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। आज पुलिस ने निरंजनपुर मण्डी के पीछे खाली ग्राउण्ड से लूटे गये मोबाइल फोन के साथ एक युवक को गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम वसीम पुत्र फरमान निवासी मेहूंवाला माफी नया गांव चौक बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

# बाजपुर में गंदगी मिलने पर 10 का चालान

काशीपुर(आरएनएस)। प्रशासन, खाद्य सुरक्षा, नगर पालिका की टीम ने वार्ड-3 स्थित मीट मार्केट में छापेमारी अभियान चलाया। इस दौरान टीम ने गंदगी मिलने पर मीट विक्रेताओं को फटकार लगाते हुए दस दुकान स्वामियों का चालान किया। साथ ही उन्हें 15 के भीतर सभी नियमों को पूरा करने की चेतावनी दी। वार्ड-3 सब्जी मंडी के समीप मीट मार्केट में फैल रही गंदगी की लगातार शिकायत मिलने पर गुरुवार को तहसीलदार अक्षय कुमार भट्ट के नेतृत्व में खाद्य सुरक्षा विभाग, नगर पालिका, पशु चिकित्सा अधिकारी व राजस्व विभाग की टीम ने छापेमारी की। इस दौरान दस दुकानों में गंदगी मिलने पर पालिका टीम ने उनका चालान कर दिया। साथ ही पालिका अधिशासी अधिकारी मनोज कुमार दास ने कुछ मीट विक्रताओं पर लाइसेंस नहीं मिलने पर जमकर फटकार लगाते हुए 15 दिन के भीतर सभी नियमों को पूरा करने की चेतावनी दी। वहीं तहसीलदार भट्ट ने कहा, यदि समय पर नियमों को पूरा नहीं किया गया तो दुकान सीज करने और लाइसेंस निरस्त करने की कार्रवाई की जाएगी।

# पुलिस की संवृद्धि व विकास मेरा मुख्य..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

प्रशासनिक अधिकारों को ध्यान में रखते हुए हम अपने जनपद एवं वाहिनी प्रभारियों को वित्तीय एवं प्रशासनिक अधिकारों में और अधिक मजबूत करेंगे। आप अपना कार्य पूर्ण निष्ठा एवं सर्मपण से करें, यही मेरी आपसे अपेक्षा है। हम सबको मिलकर उत्तराखण्ड पुलिस को नई उचाईयों पर ले जाना है। बैठक के दौरान कार्मिक, अपराध एवं कानून व्यवस्था अनुभागों की समीक्षा कर अभिनव कुमार द्वारा दिशा-निर्देश दिये गये कि उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा उत्तराखण्ड शासन को प्रेषित सभी प्रस्तावों की ठोस पैरवी की जाएगी। चतुर्थ श्रेणी के पदों को आरक्षी ट्रेडमेन से पद नामित किये जाने का प्रयास किया जाएगा तथा समस्त जनपद एवं वाहिनी प्रभारी कार्मिकों के एसीआर व एचआरएमएस के डेटा को शत प्रतिशत ऑनलाइन फीड कराना सुनिश्चित कर लें साथ ही जमानत एवं पेरोल पर आये अभियुक्तों की निगरानी और उनकी गतिविधियों पर सतर्क दृष्टि रखें। मासिक अपराध गोष्ठी में जेल अधीक्षकों को भी आर्मत्रित करें और उनसे भी सूचनाओं का आदान-प्रदान करें। एसटीएफ भी सीमावर्ती राज्यों की जेलों से जमानत एवं पेरोल पर आये अभियुक्तों की नियमित निगरानी करें। निरोधात्मक कार्यवाहियां प्रोएक्टिव पुलिसिंग को दर्शाती है। इस पर विशेष फोकस किया जाए। उन्होंने कहा कि सड़क दुध टना सम्भावित क्षेत्रों का चिन्हिकरण वहां रोड साइनेंज और पुलिस कर्मियों को नियुक्त किया जाये तथा सम्बन्धित विभागों एवं हितधारकों के साथ समुचित समन्वय स्थापित कर प्रिवेन्टिव ट्रैफिक मेनेजमेन्ट के लिए विशेष कार्ययोजना तैयार कर लें।

# मुख्य सचिव ने ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट की तैयारियों का लिया जायजा

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव एसएस संधू ने एफआरआई में पहुंच ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट की तैयारियों का जायजा लेते हुए अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिये।

आज यहां मुख्य सचिव उत्तराखंड शासन एस. एस. संधू ने एफआरआई परिसर पंहुचकर ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट की तैयारियों का जायजा लिया। मुख्य सचिव ने कार्यक्रम स्थल पर सुरक्षा व्यवस्था, अतिथियों के आवागमन हेतु रूट प्लान एंव कार्यक्रम परिसर में स्थापित हो रही सिटिंग व्यवस्था, जलपान, भोजन, पार्किंग स्थल सहित अन्य व्यवस्थाओं का अवलोकन करते हुए संबंधित अधिकारियों को कार्य पूर्ण कराने के आवश्यक दिशा निर्देश दिए। साथ ही निर्देशित किया कि आवागमन रूट सहित समस्त व्यवस्थाओं को सुगम बनाया जाए। इस दौरान मुख्य सचिव ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि ले आउट के अनुरूप सभी कार्य यथाशीघ्र पूर्ण करें। उन्होंने कहा कि सुरक्षा मानको के दृष्टिगत तथा प्रोटोकॉल के अनुरूप इवेंट से संबंधित लेआउट प्लान, इंटरनल व एक्सटर्नल प्लान, मूवमेंट प्लान, फूड कोर्ट, इनॉग्रेशन हॉल आदि को सुव्यवस्थित रूप से स्थापित करें। निरीक्षण के दौरान सचिव डॉ बीवीआरसी पुरुषोत्तम, सचिव पंकज पांडे, आईजी गढवाल के.एस नग्याल, जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका, डीजी इंडस्ट्री रोहित मीना, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह, नगर मजिस्ट्रेट प्रत्युष सिंह, इवेंट मैनेजमेंट कंपनी के सभी अधिकारी उपस्थित रहे।

# शराब के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला कोतवाली पुलिस ने सपेरा बस्ती की तरफ जाने वाले मार्ग पर एक आल्टो कार को रूकने का इशारा किया तो कार चालक कार को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही रोक लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने कार से आठ पेटी शराब की बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम बसंत सिंह पुत्र पृथ्वी सिंह निवासी छिद्दरवाला बताया।

# हाउस टैक्स में छूट दिये जाने पर आंदोलनकारियों ने प्रसन्नता व्यक्त की

संवाददाता

देहरादून। हाउस टैक्स में छूट दिये जाने पर आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने प्रसन्नता व्यक्त की।

आज उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष और प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल ने एक संयुक्त बयान जारी करते हुए नगर निगम के मेयर द्वारा अपने वादे के मुताबिक राज्य आंदोलनकारी को हाउस टैक्स में छूट दिए जाने पर प्रसन्नता जताई है। परिषद के दोनों नेताओं ने कहा कि निगम प्रशासन को इस संदर्भ में शासन आदेश लागू कर देना चाहिए आंदोलनकारी का हाउस टैक्स माफ हो गया है। उन्होंने कहा कि निगम के इस निर्णय से राज्य आंदोलनकारी में खुशी की लहर है। प्रभात डंडरियाल और सुरेश कुमार ने प्रदेश की धामी सरकार से यहां भी अनुरोध किया है कि वह राज्य आंदोलनकारी की एक समान पेंशन कर नव वर्ष का तोहफा देंगे।

# कांग्रेस करेगी रैट होल माइनर्स को सम्मानितः हरीश

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड कांग्रेस सिलक्यारा टनल से मजदूरों को बाहर निकालने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले रैट होल माइनर्स तथा बचाव में लगे सभी तकनीकी कर्मियों को सम्मानित करेगी। जबकि कांग्रेस विधायक उन्हे एक माह के वेतन प्रदान करेंगे।

यह बात आज कांग्रेस भवन में आयोजित संयुक्त पत्रकार वार्ता के दौरान पूर्व सीएम हरीश रावत, प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा व पूर्व प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि आज सरकार सिलक्यारा टनल में फंसे मजदूरों को 17 दिनों बाद बाहर निकालने का खुद श्रेय ले रही है। जबकि आगर मशीनों के खराब हो जाने के बाद सुरंग में उतरे रैट होल माइनर्स की मजदूरों को बाहर निकालने में अहम भूमिका रही है। पूर्व सीएम हरीश रावत ने कहा कि कांग्रेस रैट होल माइनर्स को विशेष तौर पर इस कार्य के लिए बधाई देती है। उन्होने कहा कि सिलक्यारा की घटना क्यों हुई यह एक जांच का विषय है। उन्होने सवाल उठाते हुए कहा कि क्या इसकी कार्यदायी कम्पनी इसकी लगातार मानिटरिंग कर रही थी या नही? उन्होने कहा कि सरकार को इस हादसे के बाद 14 दिनों तक सफलता नहीं मिली जबकि रैट माइनर्स द्वारा कुछ ही दिनों में इस साहसिक कार्य को पूरा कर मजदूरों को बाहर निकाल लिया गया।

## सरकार सिलक्यारा से मजदूरों को बाहर निकालने को भी मना रही है ईवेंट की तरह : माहरा

कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि सरकार सिलक्यारा से मजदूरों को बाहर निकालने को भी ईवेंट की तरह मना रही है। जबकि सरकार को इस टनल हादसे से सबक लेना चाहिए और निर्माण में लगी कम्पनियों को इसकी सुरक्षा के कड़े निर्देश देने चाहिए। उन्होने कहा कि कांग्रेस के सभी विधायक इस अभियान में लगे रैट होल माइनर्स सहित सभी तकनीकी कर्मियों को सम्मानित करेगी साथ ही उन्हे एक माह का वेतन प्रदान करेंगें।

उन्होने कहा सिलक्यारा हादसे से यह भी पता चल गया कि सरकार और आपदा प्रबन्धन के पांच प्लान, भारी मशीनरी और करोड़ों रूपये से जो काम नहीं हो पाया उस मिशन में अंतिम सफलता रैट होल माइनर्स अन्य तमाम श्रमिक तथा तकनीकि कर्मियों के कारण मिली है। वहीं पूर्व प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गादियाल ने कहा है कि सीएम टनल से मजदूरों को बाहर निकालने का भी खुद श्रेय ले रहे है। जबकि इस अभियान में सभी रेस्क्यू टीमों की सहभागिता है।

## एक नजर

# बैंक से बदमाशों ने दिनदहाड़े 18.85 करोड़ रुपये लूटे

इम्फाल। मणिपुर के उखरूल कस्बे में गुरुवार को पंजाब नेशनल बैंक की एक ब्रांच में लूट की एक बड़ी घटना हो गई। अधिकारियों द्वारा दी गई जानकारी के मुताबिक, उखरूल में स्थित पंजाब नेशनल बैंक की ब्रांच में हथियारबंद डकैतों ने डाका डाला और 18.85 करोड़ रुपये लूट लिए। पुलिस ने प्रत्यक्षदर्शियों के हवाले से बताया कि 8 से 10 हथियारबंद लोगों ने दोपहर बाद उखरूल शहर के व्यूलैंड-1 में स्थित पंजाब नेशनल बैंक बैंक की ब्रांच में धावा बोल दिया। उन्होंने कहा कि जब बैंक पर बदमाशों ने धावा बोला उस समय कर्मचारी दिन भर के लेनदेन के बाद पैसे गिन रहे थे। पुलिस के मुताबिक,

हथियारबंद बदमाश पैसे गिनते कर्मचारियों तक पहुंचे और 18.85 करोड़ रुपये लूट लिए। कथित तौर पर अज्ञात नकाबपोश लोगों के पास अत्याधुनिक हथियार थे और उन्होंने सुरक्षाकर्मियों और पीएनबी शाखा के कर्मचारियों पर कब्जा कर लिया। एक पुलिस अधिकारी ने कहा, 'सुरक्षाकर्मियों और बैंक कर्मचारियों को बंदूक की नोक पर रस्सियों से बांध दिया गया और नकदी लेकर भाग गए हथियारबंद लोगों ने स्टोर रूम के अंदर बंद कर दिया।' वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों के नेतृत्व में सुरक्षा बल तुरंत मौके पर पहुंच गए और बैंक प्राधिकरण ने इस बारे में पुलिस में मामला दर्ज कराया है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, बैंक में इतनी बड़ी लूट के बारे में पता चलते ही इलाके में हड़कंप मच गया। इस दुस्साहसिक वारदात के बाद सुरक्षाबलों ने लुटेरों को पकड़ने के लिए व्यापक तलाशी अभियान चलाया है।

# सड़क हादसे में 3 महिलाओं और 1 बच्चे सहित 8 लोगों की मौत

नई दिल्ली। ओडिशा के क्योंझर जिले से एक दिल दहलाने वाली घटना सामने आई है। एक सड़क हादसे में तीन महिलाओं और एक बच्चे सहित कुल आठ लोगों की मौत हो गई। दुर्घटना घाटगांव इलाके में बालीजोडी गांव के पास नेशनल हाईवे-20 पर हुई। पुदामारी गांव के 20 लोग देवी त्रारिणी के दर्शन के लिए जा

रहे थे। इसी दौरान उनकी गाड़ी हादसे का शिकार हो गई। एक्सीडेंट में 7 लोगों की मौके पर ही मौत हो गई जबकि एक ने इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। हादसे में घायल पांच लोगों को क्योंझर जिला मुख्यालय अस्पताल में भर्ती कराया गया था। जबकि अन्य तीन की हालत गंभीर होने के कारण उन्हें कटक के एससीबी मेडिकल कॉलेज और अस्पताल में रेफर किया गया है। पुलिस का कहना है कि हादसा ड्राइवर को झपकी आने की वजह से हुआ। दुर्घटना जिस जगह पर हुई वो देवी त्रारिणी मंदिर से महज तीन किमी दूरी पर है। हादसे के बाद स्थनीय लोगों में सनसनी है। पुलिस मामले की जांच में जुट गई है।

# रूस की महिलाएं 7 से 8 बच्चे पैदा करें तो आर्थिक मदद देगी सरकारः पुतिन

नई दिल्ली। रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने देश की महिलाओं से आग्रह किया है कि अगर वे सात-आठ या इससे ज्यादा बच्चे पैदा करें तो उन्हें उनकी सरकार की तरफ से आर्थिक और जरूरी सहायता दी जाएगी। राष्ट्रपति ने ऐसा बयान देश की जनसंख्या को बढ़ाने के लिए दिया है, ताकि भविष्य में यूक्रेन जैसे युद्ध के लिए सैनिकों की कमी न रहे। खबरों के अनुसार, पुतिन चाहते हैं कि रूस के लोग पहले के रूसी जारशाही परिवार की तरह अपनी फैमिली बड़ी बनाएं। बता दें कि पुतिन का यह बयान रूस-यूक्रेन

युद्ध के बीच आया है। एक रिपोर्ट के अनुसार, 14 करोड़ से ज्यादा आबादी वाले रूस में पिछले कुछ वर्षों में जन्म दर में कमी देखी गई है। रिपोर्ट में कहा गया है कि लोगों को बच्चे पैदा करने से रोकने के लिए यूक्रेन पर रूस का आक्रमण भी जिम्मेदार है। बताया जाता है कि रूसी राष्ट्रपति के भी छह बच्चे हैं। हालांकि, व्लादिमीर पुतिन ने सार्वजनिक रूप से दो बेटियां होने की बात स्वीकार की है। वहीं, व्लादिमीर पुतिन के ज्यादा बच्चे पैदा करने वाले बयान के बाद रूस में विवाद खड़ा हो गया है। कथित वीडियो में रूसी राष्ट्रपति राज्य के समर्थन में लोगों से ज्यादा बच्चे पैदा करने पर जोर देते हुए नजर आए थे। उन्होंने कहा कि भगवान का शुक्र है कि हमारे कई लोगों के पास एक मजबूत पीढ़ी वाले परिवार की परंपरा है, जिसमें चार, पांच और अधिक बच्चे होते हैं।

# लाखों की लूट का खुलासा, तीन बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। लाखों की लूट का मात्र एक घंटे में ही खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन आरोपियों को पांच लाख से अधिक की नगदी व लूट में प्रयुक्त बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज मन्नु सिंह राना पुत्र जगदीश सिंह राना निवासी बिचपुरी खैराना नानकमत्ता द्वारा थाना नानक में तहरीर देकर बताया गया था कि चीकाघाट पुल के पास सिससईखेडा मे बाइक सवार दो बदमाशों द्वारा उनकी बाइक रोककर तथा डरा धमकाकर रूपयो से भरा बैग जिसमे 5 लाख 94 हजार रूपये थे को लूट लिया गया है। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर लुटेरो की तलाश शुरू कर दी गयी। मामले में पुलिस द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुये छेवीं पातशाही गेट से अंदर रास्ते से लगभग 200 मीटर पर आगे से बाइक सवार दो लोगों जो हेलमेट पहने हुये थे, पीड़ित द्वारा दोनों को तस्दीक करने पर घेरकर पकड़ लिया। जिनके पास से 4

लाख 75 हजार की नगदी, दो मोबाइल व कुछ बैंक पास बुक व लूट में प्रयुक्त बाइक बरामद की गयी। पूछताछ में उन्होने अपना नाम बलजिन्दर सिंह (18)

## ❑पांच लाख से अधिक की नगदी व लूट में प्रयुक्त बाइक बरामद

पुत्र रमेश सिंह निवासी सिद्धानवदिया थाना नानकमत्ता व कुलविन्दर सिंह (19) पुत्र जोगेन्द्र सिंह निवासी ग्राम पंडरी थाना सितारगंज जिला ऊधम सिंह नगर बताया। बताया कि हमने एक पीड़ित को बैंक ऑफ बड़ौदा सितारगंज से पैसा निकालते हुये देख लिया था, हम बैक से ही इसके पीछे लग गये थे, चीकाघाट पुल के पास हमने इसकी बाइक रोककर इसे धमका कर इसके पास मौजूद बैग जिसमें रूपये रखे हुए थे लूट लिया और फरार हो गये। बताया कि लूटे गये रूपयो को हमने बिडौरा गांव में सुखबिन्दर पुत्र जरनैल सिंह निवासी बिडौरा मझोला के घर पर बटवारा किया तथा लूटी गयी धनराशि में से एक लाख रूपये व एक चैक बुक हमने सुखबिन्दर को दी है। जिस पर पुलिस ने कार्यवाही करते हुए ग्राम बिडौरा मझौला में छापेमारी कर सुखबिन्दर सिंह के कब्जे से एक लाख रूपये व एक चैकबुक बरामद किया। जिन्हे न्यायालय मे पेश कर जेल भेज दिया गया है।

# वरिष्ठ पत्रकार की पत्नी के निधन से मीडिया जगत में शोक की लहर

देहरादून (सं)। उत्तराखण्ड के जाने माने वरिष्ठ पत्रकार राम प्रताप मिश्रा (साकेती) की पत्नी श्रीमती राधा मिश्रा के निधन से मीडिया जगत में शोक का माहौल है।

वरिष्ठ पत्रकार राम प्रताप मिश्रा (साकेती) की पत्नी श्रीमती राधा मिश्रा का निधन रविवार रात तीन बजे बुलंदशहर में हुआ है। पत्रकार राम प्रताप मिश्रा ने उत्तराखण्ड के जाने माने मीडिया संस्थानों को अपनी सेवाएं दी है। राम प्रताप मिश्रा उत्तराखण्ड की राजधानी देहरादून से 31 वर्षो से प्रकाशित होने वाले सांध्य दैनिक 'दून वैली मेल' के पहले सम्पादक रहे है। जिनकी पत्नी के निधन से सांध्य दैनिक दून वैली मेल परिवार अत्यन्त शोकाकुल है। हमारी ईश्वर से यही प्रार्थना है कि वह स्व. राधा मिश्रा को अपने चरणों में स्थान दें।

# जनरेटर की बैटरियां चोरी में अज्ञात महिलाओं पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। जनरेटर की बैटरियां चोरी होने पर तीन अज्ञात महिलाओं पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार तहसील चौक पर स्थित होटल के मैनेजर दीपक जोशी ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज एक बजे से सवा दो बजे के बीच में तीन अज्ञात महिलाओं के द्वारा उनके बेसमेन्ट में लगे जनरेटर की तीन बैटरियों को चोरी कर लिया गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# युवक का शव पेड से लटका मिला, हत्या की आशंका

देहरादून (सं)। तीन दिन से गायब युवक का शव फार्म हाउस मे लटका मिला। परिजनों ने अज्ञात के खिलाफ हत्या का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार ग्राम डिन्डाल कालसी निवासी इन्द्रपाल ने कालसी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 20 नवम्बर को उसको भतीजा संदीप घर से चला गया तथा कोई अज्ञात युवक आया और संदीप उसके साथ चला गया। परिवार वालों ने संदीप के फोन पर कॉल की तो फोन बन्द था। जिसके बाद परिवार वालों ने संदीप को काफी तलाश किया लेकिन उसका कुछ पता नहीं चला। 23 नवम्बर को परिवार वालों को सूचना मिली कि अमलावा नदी फार्म हाउस के अन्दर संदीप का शव लटका हुआ है। शव अन्दर था तथा बाहर से ताला लगा हुआ था। उसने आशंका व्यक्त की कि अज्ञात लोगों द्वारा संदीप की हत्या कर शव को लटकाया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

# होमगार्ड के जवानों की बाइक खाई में गिरी, एक की मौत एक घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क दुर्घटना में देर शाम एक बाइक के खाई में गिर जाने से जहां बाइक सवार एक होमगार्ड की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं दूसरा होमगार्ड गम्भीर रूप से घायल हुआ है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर घायल जवान को सुशीला तिवारी अस्पताल पहुंचाया जहां उसकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

खनस्यू थानाध्यक्ष मोहन सिंह राणा ने बताया कि हल्द्वानी नगर निगम में चल रहे प्रशिक्षण से वापस लौट रहे होमगार्ड का जवान 28 वर्षीय दीपक पनेरु पुत्र त्रिलोक चंद्र पनेरु अपने साथी जवान के साथ हल्द्वानी आया था। वह बाइक से अपने घर डालकन्या जा रहा था, अचानक बड़ोन चमोली गांव के पास चट्टान से बाइक नीचे गिरने पर दीपक पनेरु की मौत हो गई है। घटना रात 8 बजे की बताई जा रही है। होमगार्ड जवान दीपक पनेरु के दो बच्चे हैं और वह धारी तहसील के अंतर्गत तैनात है, ऐसे में उसके परिजनों में मातम का माहौल है, जिला प्रशासन और थाना खनस्यू मामले की जांच कर रहा है। इस घटना में होमगार्ड के दूसरे जवान मदन चंद्र बहुगुणा गंभीर रूप से घायल हो गया जिसका उपचार जारी 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 सलाहकारः**
**वी के अरोड़ा, *एडवोकेट***
**बैजनाथ, *एडवोकेट***
**कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।**
**मो. 9358134808**
*नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।*