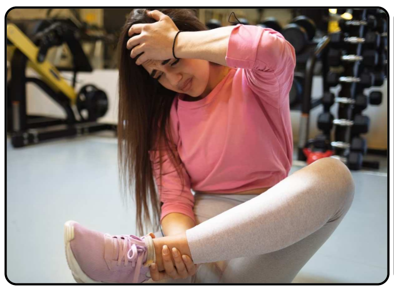
बृहस्पतिवार
21 मार्च 2024



पृष्ठ 4
कसरत के बाद मांसपेशियों के दर्द को दूर करने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके

पृष्ठ 5
सोनाक्षी सिन्हा के हाथ लगी विशाल राणा की रोमांटिक थ्रिलर फिल्म

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 54
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

# दून वैली मेल

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

**आज का विचार**

जो पुरुषार्थ नहीं करते उन्हें धन, मित्र, ऐश्वर्य, सुख, स्वास्थ्य, शांति और संतोष प्राप्त नहीं होते।
– वेदव्यास

# राज्य सभा सांसदों की 92 प्रतिशत सांसद निधि खर्च होने को शेष

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के राज्यसभा सांसदों की 92 प्रतिशत सांसद निधि दिसम्बर 2023 तक खर्च नहीं हो सकी। उसमें से 65 प्रतिशत से अधिक की सांसद निधि भारत सरकार से जारी ही नहीं करा सके हैं। राज्यसभा सांसद अनिल बलूनी सांसद निधि खर्च करने में राज्य सभा सांसदों में सबसे आगे तथा डॉ. कल्पना सैनी सबसे पीछे रही हैं।

काशीपुर निवासी सूचना अधिकार कार्यकर्ता नदीम उद्दीन एडवोकेट ने उत्तराखंड के ग्राम विकास आयुक्त कार्यालय से सांसद निधि खर्च सम्बन्धी

सूचना मांगी थी जिसके उत्तर में लोक सूचना अधिकारी/उपायुक्त (प्रशासन) हेमंती गुंजियाल द्वारा अपने पत्रांक 2623 के साथ सांसद निधि खर्च के दिसम्बर 2023 तक के विवरण उपलब्ध कराये गये है जिसमें दिसम्बर 2023 के अंत तक की उत्तराखंड के राज्य सभा सांसदों की सांसद निधि खर्च का विवरण दिया गया है।

**❑सांसद निधि से 65 प्रतिशत से अधिक 27 करोड़ जारी ही नहीं करा सके**

उपलब्ध विवरणों के अनुसार उत्तराखंड के 3 राज्यसभा सांसद कुल 41.50 करोड़ की सांसद निधि प्राप्त करने के पात्र है लेकिन उन्हें पिछली सांसद निधि किस्त के खर्च सम्बन्धी प्रमाण, ऑडिट रिपोर्ट आदि प्राप्त न होने के कारण 27 करोड़ जो कुल सांसद निधि का 65 प्रतिशत है जारी ही नहीं हुई है जबकि भारत सरकार से प्राप्त 14.50 करोड़ की सांसद निधि में 44.69 लाख ब्याज जोड़कर कुल 41 करोड़ 94 लाख 69 हजार की सांसद निधि में से दिसम्बर 2023 तक केवल 3 करोड़ 7 लाख 40 हजार की सांसद निधि ही खर्च हो सकी। कुल 92 प्रतिशत से अधिक 38 करोड़ 87 लाख 29 हजार की सांसद निधि खर्च होने को शेष है।

31 दिसम्बर 2023 तक राज्यसभा सांसद अनिल बलूनी की 22 करोड़ में से 5 करोड़, नरेश बंसल 12 करोड़ में से 2 करोड़, डा. कल्पना सैनी सभी 7.5 करोड़ की सांसद निधि भारत सरकार से जारी हो चुकी है। राज्यसभा सांसद अनिल बलूनी ने भारत सरकार से जारी 500 लाख की सांसद निधि व उस पर 40.13 लाख ब्याज सहित कुल उपलब्ध 540.13 लाख से 142.98 लाख रूपये अधिक 683.10 लाख के प्रस्ताव तो स्वीकृत करा दिये है लेकिन इनके प्रस्तावों में से 467.36 लाख की धनराशि अवमुक्त नहीं हो सकी है, इनकी 11.75 लाख की धनराशि कार्यदायी संस्थाओं पर भी शेष है। सांसद निधि खर्च होने को शेष कुल धनराशि 2036.13 लाख. (कुल की 90.89 प्रतिशत) है।

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

# सेना में नौकरी दिलाने के नाम पर ठगी करने वाला गैंगस्टर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। सेना में नौकरी दिलाने के नाम पर करोड़ों की ठगी करने वाले एक शातिर को एसटीएफ द्वारा राजधानी देहरादून से गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी गैगस्टर एक्ट में भी निरूद्व है जिस पर पुलिस द्वारा दस हजार का ईनाम भी घोषित किया गया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ, आयुष अग्रवाल द्वारा गिरफ्तार किए गए इनामी अपराधी के बारे में जानकारी देते हुये बताया कि आरोपी

**दो करोड़ से अधिक की ठगी की आरोपी ने, ईनाम था दस हजार**

पंकज सामंत के खिलाफ उत्तराखण्ड के नवयुवकों को फौज में भर्ती करवाने के नाम पर 2 करोड़ रूपये से अधिक की ठगी किए जाने के सम्बन्ध में जनपद पिथौरागढ़ में अलग-अलग थानों में 4 एवम उधमसिंह नगर में 2 मुकदमें दर्ज किये गये थे। जिसमे जनपद पिथौरागढ़ के कोतवाली जौलजीवी, थाना जाजरदेवल, कोतवाली पिथौरागढ़ में एक-एक

मुकदमा तथा जनपद उधमसिंह नगर के कोतवाली खटीमा में 2 मुकदमें वर्ष 2023 में दर्ज किये गये थे। बताया कि इस आरोपी के बारे में जानकारी हुई की यह शातिर किस्म का अपराधी है और अपना गैंग बनाकर नवयुवकों को फौज में नौकरी दिलवाने के नाम पर लाखों रूपये की ठगी कर चुका है और इसकी गैंग की गतिविधियों को देखते हुए इस गैंग के खिलाफ कोतवाली जौलजीवी जनपद पिथौरागढ़ में गैंगस्टर एक्ट का मुकदमा भी दर्ज है। तथा यह आरोपी वर्ष 2023 से लगातार फरार चल रहा था। जिसकी गिरफ्तारी के लिए पर इस पुलिस अधीक्षक पिथौरागढ़ द्वारा दस हजार रूपये का इनाम घोषित किया गया था।

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

# भ्रामक विज्ञापन पर पतंजलि ने सुप्रीम कोर्ट में मांगी माफी

नई दिल्ली। पतंजलि आयुर्वेद लिमिटेड के प्रबंध निदेशक आचार्य बालकृष्ण ने सुप्रीम कोर्ट से पतंजलि की दवाओं के भ्रामक दावों के विषय में बिना शर्त माफी मांग ली है।पतंजलि के एमडी बालतृष्ण की ओर से सुप्रीम कोर्ट में पेश किये गये एक संक्षिप्त हलफनामे में कहा गया है कि उन्हें कंपनी के अपमानजनक वाक्यों वाले विज्ञापन पर खेद है। बालकृष्ण ने सुप्रीम कोर्ट में पेश अपने हलफनामे में दावा किया कि उन्हें पतंजलि की

दवाओं के विज्ञापन में किये जा रहे दावे की जानकारी नहीं थी और वो उसमें अनजाने में शामिल हो गए। मालूम हो कि सुप्रीम कोर्ट में न्यायमूर्ति हिमा कोहली और न्यायमूर्ति अहसानुद्दीन अमानुल्लाह की पीठ ने अदालत को दिए गए वचन का उल्लंघन करने और 27 फरवरी को दी गई दो सप्ताह की अवधि के भीतर हलफनामा दाखिल नहीं करने के लिए बालकृष्ण को कड़ी फटकार लगाई थी।

# बदायूं डबल मर्डर केस का दूसरा आरोपी जावेद गिरफ्तार

नई दिल्ली। यूपी के बदायूं में दो बच्चों की हत्या के दूसरे आरोपी जावेद को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। इससे पहले इस मामले में आरोपी साजिद पुलिस एनकाउंटर में मारा गया था। पुलिस ने जावेद के बारे में जानकारी देने वाले के लिए 25 हजार रुपए के इनाम की घोषणा की थी। पुलिस के मुताबिक, घटना के बाद जावेद दिल्ली भाग गया था। इसी बीच खबर आई है कि हत्यारोपी जावेद को गिरफ्तार कर लिया गया है। दोनों बच्चों की हत्या के बाद से ही आरोपी जावेद फरार था जबकि, उसके भाई साजिद को पुलिस ने पहले ही एनकाउंटर में मार गिराया था। आरोपी जावेद ने खुद पुलिस के सामने सरेंडर

किया, जिसके बाद उसे गिरफ्तार कर लिया गया। जानकारी के मुताबिक, घटना के बाद जावेद मोबाइल बन्द करके दिल्ली भाग गया था। वहां से वह बरेली आ गया था। थाना चौकी में आकर सरेंडर कर दिया। जिसके बाद उसे अरेस्ट करके पूछताछ शुरू कर दी गई है।

दूसरी तरफ, दोनों मासूमों की पोस्टमार्टम रिपोर्ट भी सामने आई है। रिपोर्ट के अनुसार, बच्चों पर धारधार हथियार से ताबड़तोड़ कई वार किए गए। आयुष के शरीर पर 14 जख्म के निशान मिले हैं। जबकि, अहान के शरीर पर 2 घाव थे। कातिल साजिद ने जिस तरह से वारदात को अंजाम दिया उससे यही सामने आ रहा है कि वो किसी भी हाल में दोनों बच्चों को जिंदा नहीं छोड़ना चाहता था। उधर, हत्यारोपी साजिद का भी पोस्टमार्टम हुआ। रिपोर्ट में सामने आया कि साजिद को मुठभेड़ में तीन गोलियां लगीं। दो छाती पर और एक गोली पेट पर लगी। पुलिस ने फिलहाल आरोपी साजिद और जावेद के पिता बाबू एवं उनके चाचा कयामुद्दीन को पूछताछ के लिए हिरासत में लिया है।

# दून वैली मेल

## संपादकीय

# उत्तराखंड कांग्रेस की बदहाली

उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस के जो हालात है उसके लिए कोई और नहीं खुद सूबे के कांग्रेसी नेता ही जिम्मेवार है। चुनाव कार्यक्रम की घोषणा से पहले ही कांग्रेसी नेताओं ने जिस तरह से चुनाव न लड़ने की घोषणाएं करना शुरू कर दिया था वह उनके कमजोर मनोबल और इच्छा शक्ति का मुजाहिरा था। युद्ध के मैदान में जाने से पहले ही जो सेना हथियार डाल दे आप अगर उससे जंग जीतने की उम्मीद लगाए बैठे हैं तो यह आपकी नासमझी ही कहीं जा सकती है। भाजपा कांग्रेस की इसी कमजोरी का फायदा उठा रही है। किसी चुनाव से पहले उसके नेताओं में जिस तरह की भगदड़ मच जाती है उसको न तो केंद्रीय नेतृत्व रोक पा रहा है और न सूबाई संगठन, भले ही प्रदेश अध्यक्ष की कुर्सी पर आप किसी को भी बैठा दें उसके इर्द-गिर्द कांग्रेसी नेता और कार्यकर्ताओं की भीड़ की जगह चंद चाटुकार ही मंडराते दिखते हैं। केंद्रीय नेतृत्व भले ही किसी भी ज्ञानी और अनुभवी नेता को प्रदेश प्रभारी बनाकर भेज दे लेकिन उत्तराखंड के घाघ कांग्रेसी नेता उसे असफल साबित करने में अपनी पूरी ताकत झोंक देते हैं। खास बात यह है कि चुनाव दर चुनाव बड़ी असफलताओं के बावजूद भी इन कांग्रेसी नेताओं का अहम सातवें आसमान पर होता है और उन्हें बीते 10 सालों में भी यह समझ नहीं आ सका है कि उन्होंने कांग्रेस को जितना नुकसान पहुंचाया है उसे 100 गुना ज्यादा नुकसान वह खुद अपना कर चुके हैं। अब लोकसभा चुनाव से पूर्व सैकड़ो कांग्रेसी नेता और कार्यकर्ता कांग्रेस छोड़कर भाजपा में जा चुके हैं। भले ही इनमें चंद नाम ही ऐसे क्यों न हो जिन्हें बड़े नेताओं की श्रेणी में रखा जा सके लेकिन एक टूटते बिखरते राजनीतिक दल के लिए उसके एक भी कार्यकर्ता की अहमियत क्या होती है इसे समझने की कोशिश सूबे के किसी भी कांग्रेसी नेता ने नहीं की है। अपने लिए और अपने परिवार के लिए क्या कुछ बेहतर हो सकता है इससे ऊपर उठकर सोच पाना इन नेताओं के लिए संभव नहीं है। आपको याद होगा कि जब देश भर के कांग्रेसी नेता सोनिया गांधी को प्रधानमंत्री बनाने के लिए उनके घर के बाहर जमा हुए थे तब सोनिया गांधी ने पीएम का पद त्याग करने का फैसला लेकर कांग्रेस को संजीवनी प्रदान की थी। आज के वर्तमान दौर में जब राहुल गांधी अपनी भारत जोड़ो व सामाजिक न्याय यात्रा के जरिए सालों से गर्मी सर्दी व बरसात में देश में क्रांति का अलख जगा रहे हैं वह खुद को प्रधानमंत्री नहीं बनने की बात कह रहे हैं। वह कांग्रेस को भले ही सत्ता दिलाने में सफल हो न हो लेकिन कांग्रेस को संजीवनी देने में सफल जरूर होंगे। ऐसी भविष्यवाणी देश के राजनीतिक पंडित कर रहे हैं। ठीक उसी दौर में उत्तराखंड के नेता क्या कर रहे हैं यह सभी के सामने है वह दिल्ली में डेरा डाले बैठे हैं किसी को अपने लिए तो किसी को अपने बेटे या बहू के लिए टिकट चाहिए। बस टिकट दे दे और अगर किसी और को टिकट दे दिया तो या तो वह कांग्रेस छोड़कर चले जाएंगे और कहीं जाने का जुगाड़ नहीं बना तो उसे ही हरवा देंगे जिसे भी टिकट मिलेगा कई नेता जो चुनाव लड़ना ही नहीं चाहते उसके पीछे अपनी पसंद की सीट से टिकट न मिलना है तो कई पहले ही यह सोच बैठे हैं कि जब हारना ही है तो फिर हारने के लिए क्यों चुनाव लड़े? ऐसी स्थिति और परिस्थितियों में उत्तराखंड कांग्रेस और कांग्रेस के किसी भी नेता का क्या भविष्य हो सकता है यह बताने की जरूरत नहीं रह जाती है।

# तस्करी कर लाई जा रही दस पेटी खुकरी सिगरेट बरामद

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। पड़ोसी मुल्क नेपाल से तस्करी कर लाई जा रही दस पेटी खुकरी सिगरेट सहित पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से तस्करी में प्रयुक्त कार भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना झनकईया पुलिस द्वारा बाईस पुल मेलाघाट रोड पर चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस को एक संदिग्ध कार आती हुई दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रोक कर तलाशी ली तो उसमें रखी दस पेटी खुकरी सिगरेट बरामद हुई। पूछताछ में आरोपी ने अपना नाम सिद्धार्थ कुमार पुत्र देवेन्द्र गौतम निवासी ऊंची बगुलिया थाना झनकईया जनपद उधम सिंह नगर बताया। पुलिस ने उसे सम्बन्धित धाराओं में गिरफ्तार कर बरामद दस पेटी खुकरी सिगरेट को कस्टम विभाग खटीमा को अग्रिम कार्यवाही हेतु सुपुर्द कर दिया है। बरामद सिगरेट की कीमत पांच लाख रूपये बतायी जा रही है।

अक्रान्त्समुद्रः प्रथमे विधर्मञ्जनयन्प्रजा भुवनस्य राजा।
वृषा पवित्रे अधि सानो अव्ये बृहत्सोमो वावृधे सुवान इन्दुः।।
(ऋग्वेद ९-९७-४०)

परमात्मा सभी प्राणियों और पदार्थो का स्वामी है। उससे ही सभी भूतों की उत्पत्ति, स्थिति, और संहार होता है। वह गुणों का समुद्र है। वह सभी जीवों का रक्षक और पालनकर्ता है। वह ही आनंद का प्रदाता है।

# माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर में खेली 30वीं कुमाऊनी खड़ी होली

संवाददाता

देहरादून। माता वैष्णों देवी गुफा योग मन्दिर में 30वी कुमाऊंनी खडी होली का आयोजन किया गया।

आज यहां माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव में 30 वी कुमाऊनी खड़ी होली का कार्यक्रम हमारी पहचान रंगमंच के होल्यारों द्वारा ढोल, दमाऊ और हुडके की थाप और मशकबीन की धुन पर 'शिव के मन माही बसे काशी'. 'ब्रज में होली कैसे खेलू मैं बिन सावारियां के संग' 'अम्बा के भवन में विराजे होली' जैसी प्रसिद्ध कुमाऊनी खड़ी होलियों के साथ रंग जमा दिया राधा कृष्ण बने पात्रों के साथ होल्यारो ने जमकर फूल की होली खेली। माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव के संस्थापक आचार्य डा. बिपिन जोशी ने कहा देवभूमि उत्तराखंड की संस्कृति, संस्कार और रीति रिवाज सम्पूर्ण विश्व को मार्ग दिखाते हैं। होली का भी हमारा वैभवशाली और गोरवशाली अतीत रहा है वर्तमान में नई पीढ़ी को इस प्रकार के कार्यक्रमों से मार्गदर्शन मिलता है। आचार्य जोशी ने सभी होल्यारों को अबीर गुलाल लगाया और अंग वस्त्र पहनाकर गुड का प्रसाद भेंट किया और पारंपरिक आलू के गुटके और पहाड़ी चटनी के साथ चाय का आनंद होल्यारों ने लिया। इस अवसर पर डा. मथुरा दत्त जोशी, भगवती जोशी, हमारी पहचान रंगमंच के अध्यक्ष कैलाश पाठक, महामंत्री बबिता साह लोहनी, मदन जोशी, कुर्मांचल सास्कृतिक और कल्याण परिषद के अध्यक्ष कमल रजवार, गीता जोशी, आचार्य खीमानंद भट्ट, पंडित कमल जोशी आदि मौजूद रहे।

# शराब पिलाने पर दो रेस्टोरेंट संचालक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब पिलाने पर दो रेस्टोरेंट संचालकों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि लालतप्पड के पास कुछ रेस्टोरेंट संचालक अपने यहां पर अवैध रूप से लोगों को शराब पिलाते हैं। जिसके बाद पुलिस ने लालतप्पड के पास मामा भांजा रेस्टोरेंट पर छापा मारा तो वहां पर लोगों को शराब पीते हुए देखा। पुलिस को देख शराब पीने वाले वहां से भाग गये।

पुलिस ने रेस्टोरेंट संचालक अंकित को गिरफ्तार कर लिया। इसके साथ ही शराब के ठेके के पास स्थित एक रेस्टोरेंट में लोगों को शराब पीते देखा तो रेस्टोरेंट संचालक सुरेन्द्र सिंह को भी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

# 14 पेटी अंग्रेजी शराब सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

टिहरी। शराब तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस व सीआईयू टीम द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके कब्जे से 14 पेटी अंग्रेजी शराब व तस्करी में प्रयुक्त कार भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार थाना छाम पुलिस व सीआईयू टीम को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ शराब तस्कर अवैध शराब की तस्करी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व सीआईयू टीम द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया गया।

इस दौरानर संयुक्त टीम को एक संदिग्ध कार आती हुई दिखायी दी। टीम द्वारा जब उसे रूकने का इशारा किया गया तो कार चालक कार मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान कार में रखी 14 पेटी अंग्रेजी शराब बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम दौलत सिंह राणा पुत्र राय सिंह निवासी ग्राम नेरी पट्टी जुआ हाल निवासी कमांद थाना छाम जनपद टिहरी गढ़वाल बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ आबकारी अनिधयिम के तहत मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।

# विदेश में नौकरी के नाम पर बेरोजगार युवकों से ठगे लाखों रुपये, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। विदेश में नौकरी के नाम पर बेरोजगार युवकों से लाखों रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार लक्खीबाग निवासी मोनीस, इमरान, पीलीभीत निवासी रवि शंकर प्रजापति, बिहार निवासी फरदीन खान, बिहार निवासी गौरव कुमार ने कोतवाली में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उन्होंने एक एडवर्टाइज वर्ल्ड टूरिज्म के नाम से गूगल पर देखा जिसमें कुछ मोबाईल नम्बर थे तो उन्होंने इन नम्बरों पर फोन किया तो फोन पर फैजी खान बोला और अपना पता चकराता रोड़, गोयल स्टुडियो, प्रथमतल पर देहरादून, बताया तो वह लोग 30 जनवरी 2024 को उक्त ऑफिस पहुंचे तो उनको उक्त ऑफिस पर फैजी खान, नीतिश व आलमदार मिले जिन्होंने उनको रूस की वेकेन्सिया बतायी जो कि टालोस कन्स्ट्रक्शन एलएलसी ने बतायी जिसमें स्टोरकिपर की वेकेन्सी जिसकी सेलरी 800 डालर व एलिमुनियम फेब्रीकेटर की सेलरी 900 डालर उक्त व्यक्तियो द्वारा बतायी गयी तो वह लोग 7 मार्च 2024 को ऑफिस पहुंचे तो उनको फैजी खान, नीतिश व आलमदार ने आफर लैटर, ई-वीजा, एम्प्लाईमेन्ट वर्किंग परमिट एग्रिमेट दिया तथा उन्होंने प्रत्येक व्यक्ति एक लाख अस्सी हजार रुपये आनलाईन 07 मार्च 2024 तक दे दिये थे तथा उक्त व्यक्तियो ने 15 मार्च 2024 का एक एयरप्लेन टिकट दिया जोकि मुम्बई से दुबई से मोस्को का था। उन्होंने जब अपना टिकट 10 मार्च 2024 को चैक करवाया तो वह फर्जी पाया गया तथा उन्होने आफर लैटर, ई-वीजा, एम्प्लाईमेन्ट वर्किंग परमिट एग्रिमेन्ट भी चैक करवाया तो पता चला यह सब भी दस्तावेज फर्जी है तथा उन्होंने जब उक्त नम्बरों पर फोन किया तो फैजखान, नीतिश,अलमदार ने उनको दी गयी धनराशी लगभग पांच लाख रुपये लौटाने को कहा तो उक्त व्यक्तियो ने उनकी धनराशी लौटाने से मना किया। जिसके बाद उनको पता चला कि उनके साथ ठगी हुई है। इन लोगों ने अन्य युवको से भी पैसे लिये हैं। अब इनका फोन बंद जा रहा है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# कांग्रेस की एक एक सीट भी छीननी

हरिशंकर व्यास

भारतीय जनता पार्टी इस बार लोकसभा चुनाव में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कहे मुताबिक 37० का लक्ष्य हासिल करने के लिए काम कर रही है। लेकिन इसके साथ साथ यह कोशिश भी है कि कैसे कांग्रेस की जीती हुई एक एक सीट भी उससे छीन ली जाए। भाजपा गंभीरता से इस बात के प्रयास कर रही है कि कांग्रेस को बिल्कुल खत्म कर दिया जाए।

याद करें प्रधानमंत्री मोदी ने संसद के बजट सत्र में क्या कहा था? उन्होंने कांग्रेस के लिए कहा था कि अगली बार मतदाता दर्शक दीर्घा में बैठा देंगे। इसके बाद अभी पिछले दिनों एक राष्ट्रीय चैनल का चुनाव पूर्व सर्वेक्षण आया, जिसमें कहा गया कि कांग्रेस को 2०24 के लोकसभा चुनाव में कुल मिला कर 37 सीटें मिलेंगी। सोचें, 2०14 में कांग्रेस को 44 और 2०19 में 52 सीटें मिली थीं। इस बार 37 सीटों का अनुमान जाहिर किया जाता है।

बहरहाल, पिछले चुनाव में कई राज्यों में कांग्रेस का खाता नहीं खुला था। कई राज्यों में कांग्रेस को एक एक सीट मिली थीं। बिहार, ओडिशा, झारखंड, उत्तर प्रदेश आदि राज्यों में कांग्रेस जैसे तैसे एक एक सीट जीतने में कामयाब रही थी। लेकिन इस बार भाजपा इन राज्यों में उसकी जीती एक एक सीट भी छीन लेने की राजनीति कर रही है।

सोचें, झारखंड में भाजपा को कांग्रेस की जीती हुई सिंहभूम सीट छीनने का कोई दूसरा तरीका नहीं सुझा तो उसने कांग्रेस सांसद गीता कोड़ा को ही अपनी पार्टी में शामिल करा लिया। मधु कोड़ा के ऊपर कई तरह के झूठे सच्चे आरोप लगाने के बाद अंत में भाजपा ने उनको अपनी पार्टी में लिया। अब कांग्रेस का प्रयास झारखंड में कांग्रेस और विपक्षी गठबंधन का खाता नहीं खुलने देने का है।

बिहार में कांग्रेस और समूचे गठबंधन ने पिछली बार 4० में से सिर्फ एक सीट जीती थी। किशनगंज की सीट पर जैसे तैसे कांग्रेस के मोहम्मद जावेद 34 हजार वोट से जीते थे। भाजपा, जदयू और लोजपा गठबंधन ने क्लीन स्वीप किया था। उसे 39 सीटें मिली थीं। भाजपा और लोजपा ने अपनी सभी सीटें जीती थीं।

लेकिन 2०2० में हुए लोकसभा चुनाव में राजद, कांग्रेस और लेफ्ट गठबंधन ने शानदार वापसी की। लोकसभा की एक सीट जीतने वाली कांग्रेस 19 सीटों पर जीती और जीरो सीट पर रही राजद ने 75 सीटें जीतीं। बाद में अगस्त 2०22 में नीतीश कुमार भाजपा का साथ छोड़ कर राजद और कांग्रेस गठबंधन के साथ चले गए और भाजपा को हराने का संकल्प जताया।

उन्होंने विपक्षी पार्टियों को एकजुट करने का प्रयास किया और गठबंधन बनवा भी दिया। तब भाजपा के नेता कहते रहे कि नीतीश के लिए पार्टी के खिड़ी, दरवाजे सब बंद हैं। लेकिन जैसे लोकसभा चुनाव नजदीक आया। भाजपा ने खिड़ी, दरवाजे सभी खोल दिए और अपने गठबंधन में लाकर नीतीश को फिर मुख्यमंत्री बना दिया।

सारे समझौते करके जदयू से तालमेल करने का एकमात्र मकसद यह है कि पिछली बार कांग्रेस जो एक सीट जीत गई थी वह छीन लेनी है। कांग्रेस और विपक्षी गठबंधन को एक भी सीट नहीं जीतने देने के उद्देश्य से भाजपा ने जनता दल यू के साथ साथ उपेंद्र कुशवाहा और जीतन राम मांझी की पार्टी से भी तालमेल किया है और लोक जनशक्ति पार्टी के दोनों खेमों को भी साथ बनाए रखने के प्रयास में जुटी है।

ओडिशा की 21 लोकसभा सीटों में बीजू जनता दल ने 12 और भाजपा ने आठ सीट जीती थी। कांग्रेस को सिर्फ एक सीट मिली थी। अनुसूचित जनजाति के लिए आरक्षित नबरंगपुर की सीट पर कांग्रेस के प्रदीप कुमार मांझी चुनाव जीते थे। इस बार भाजपा ने अपने मिशन 37० और एनडीए के मिशन 4०० के तहत बीजू जनता दल से तालमेल का दांव चला है। सोचें, 15 साल पहले दोनों पार्टियों के रास्ते अलग हो गए थे। 2००9 के चुनाव के समय बीजू जनता दल ने भाजपा से तालमेल खत्म किया था।

जब 2०14 में नरेंद्र मोदी और अमित शाह ने भाजपा की कमान संभाली तब से दोनों का प्रयास बीजद की जगह भाजपा को स्थापित करना था। लेकिन इसमें कामयाबी नहीं मिली तो वापस नवीन पटनायक से हाथ मिला लिया। कहा जा रहा है कि भाजपा लोकसभा में ज्यादा सीटें लड़ेगी और विधानसभा में बीजू जनता दल के लिए ज्यादा सीट छोड़ेगी। एक फॉर्मूले की चर्चा है, जिसके मुताबिक लोकसभा की 21 में से 14 सीटों पर भाजपा और सात पर बीजद लड़ेगी, जबकि विधानसभा की 147 में से एक सौ सीटों पर बीजद और 47 पर भाजपा लड़ेगी। पिछली बार बीजद को 112 सीटें मिली थीं।

इसी तरह उत्तर प्रदेश में कांग्रेस को एक सीट मिली थी। अमेठी से राहुल गांधी हार गए थे, जबकि रायबरेली से सोनिया गांधी जीती थीं। इस बार सोनिया गांधी लोकसभा का चुनाव नहीं लड़ेंगी। वे राज्यसभा में चली गई हैं। और कहा जा रहा है कि उनकी सीट पर प्रियंका गांधी वाड्रा लड़ेंगी। इससे पहले ही भाजपा ने रायबरेली सीट कांग्रेस से छीनने का दांव चलना शुरू कर दिया है। उस पूरे इलाके में जीते विपक्षी विधायकों को तोड़ा जा रहा है।

ऊंचाहार के समाजवादी पार्टी के विधायक मनोज पांडेय को भाजपा ने हाल के राज्यसभा चुनाव के समय तोड़ दिया। उनकी विधानसभा रायबरेली लोकसभा सीट के तहत आती है। वहां से ब्राह्मण उम्मीदवार उतार कर भाजपा किसी तरह से रायबरेली सीट पर जीतने की कोशिश में जुटी है। सोचें, दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र की सबसे बड़ी पार्टी के बारे में! उसका मकसद बिल्कुल धूल चाट रही विपक्षी पार्टी को और रसातल में पहुंचा देना है!

# नवविवाहिता ने ससुराल वालों से मांगे 8 लाख रुपये, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। नवविवाहिता ने ससुराल वालों को ब्लैकमेल कर 8 लाख रूपये की मांग की। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कारगी चौक निवासी पंकज सिंह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी शादी दिनाक 22 अप्रैल 2022 को स्थान शांहजाहपुर उत्तर प्रदेश अंकिता यादव पुत्री अशोक यादव के साथ सम्पूर्ण हिन्दू रिती रिवाज के साथ सम्पन्न हुई थी। शादी के बाद उसकी पत्नी अंकिता यादव लगभग 15 दिन ही अपने ससुराल में रही तत्पश्चात ससुराल में झगड़ा करके अपने मायके सभी सामान जेवर इत्यादि लेकर चली गई। उसने बार-बार अपनी पत्नी अंकिता को समझाने तथा अपने वैवाहिक जीवन को बचाने का हर सम्भव प्रयास किया, परन्तु अंकिता यादव साथ रहने हेतु सहमत नहीं हुई। तब से लेकर अब तक वह अपनी पत्नी अंकिता यादव से अलग रह रहे है।

उसकी पत्नी द्वारा उसके साथ समझौते की बात कही गयी और कहा कि साथ रहना सम्भव नहीं होगा। जानकारी प्राप्त करने पर पता चला कि अंकिता यादव का परिवार अंकिता के साथ मिलकर आपराधिक षड्यंत्र रचते है और जालसाजी कर धनी परिवार के लड़को को फंसाते है और अनावश्यक रूप से धन की उगाही करते है। उसके साथ विवाह से पूर्व भी अंकिता यादव ने शादी की हुई थी जिसके साक्ष्य वह प्रार्थना पत्र के साथ संलग्न कर रहा है। पूर्व शादी सम्बन्धो को विच्छेद किये बिना धोखे से उससे शादी कर ली। जब उसको इस बाबत सम्पूर्ण जानकारी प्राप्त हुई तो उसकी पत्नी उसके साथ झगडा करके सभी जेवर व सामान लेकर अपने मायके चली गई और उसको अपने परिवार के साथ मिलकर ब्लैकमेल कर 8 लाख रूपये की रंगदारी मांगने लगी और जब हमने अंकिता व उसके परिवार से बात की तो उन्होंने कहा कि 8 लाख रूपये देकर इस शादी को खत्म कर दो। तब हमने सहमति से विवाह विच्छेद याचिका प्रधान न्यायधीश परिवार न्यायालय देहरादून में दाखिल की। कोर्ट के द्वारा छः माह का समय दिया गया, इसके पश्चात उसको कुछ दिन के बाद पता चला कि अंकिता यादव ने किसी अन्य राजीव अरोडा निवासी शाहजाहपुर से शादी 30 मार्च 2023 को कर ली है और उसके साथ भी लड़ाई करके पैसे की मांग करने लगी। जब राजीव अरोड़ा को पता चला तो उन्होने भी अंकिता यादव के खिलाफ केस दर्ज कर दिया। जिसके साक्ष्य वह पत्र के साथ संलग्न है। अंकिता यादव व उसके परिवार ने अपनी बेटी की पूर्व शादियो के तथ्यो को छिपाकर दूसरे लड़को के साथ शादी करने का पेशा बना लिया है। अंकिता यादव एक षड्यंत्रकारी व आपराधिक प्रवृति की महिला है अंकिता यादव पहले भी हल्द्वानी नैनीताल में जेल जा चुकी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## कार की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत

देहरादून (सं)। कार की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज मृतक के मामा की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नया गांव हाथी बडकला निवासी रोहित वर्मा ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भांजा अभिनय कुमार खड़का पुत्र अरूण कुमार अपने मोटर साइकील से अपने कॉलेज आईएमएस से अपने घर तुन्तोवाला जा रहा था जाते समय सामने से तेज गति से आ रही कार वाहन मारूति सुजुकी (ब्लीनों) ने सामने से ओवरटेक करते हुयें मैरे भांजे के वाहन को टक्कर मार दी। ब्लीनो कार के अन्दर दो लड़के एवं दो लड़कियां मौजूद थी ब्लीनो कार को वंश चौधरी नाम का युवक चला रहा था तथा बगल में अंश शर्मा बैठा था टक्कर मारने के बाद चारों घटनास्थल से फरार हो गये।

## जमीन के नाम पर साढे दस लाख रुपये की धोखाधडी, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर साढे दस लाख रूपये की धोखाधडी में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मित्रलोक कालोनी बल्लूपुर रोड निवासी सुमित्रा भटट ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति ने एक्साईड लाईफ इंशोरेन्स में अपना बीमा करवा रखा था तथा उक्त कम्पनी में शाखा प्रबन्धक के पद पर कार्यरत अर्पण मंमगाई ने उसको सुनील कोटनाला पुत्र दयाराम निवासी मोहनपुर नहर वाली रोड, प्रेमनगर, से यह कहकर मिलाया था कि उक्त सुनील कोटनाला के पास शीशमबाडा में भूमि है और उसे पैसे की जरूरत है इसलिये उसको शीशमबाडा में सस्ती जमीन दे देगा। वह व उसके पति सुनील कोटनाला की बातों में आ गये और उसके व सुनील कोटनाला के मध्य 01 नवम्बर 2018 को विक्रय अनुबन्ध पत्र अंकित हो गया तथा उसके द्वारा सुनील कोटनाला को भिन्न-भिन्न तिथियों पर उसके द्वारा बतायें गये व्यक्तियों जिसमें उसकी पत्नी बाला कोटनाला व उपेन्द्र कुमार के खाते में कुछ धनराशि हस्तान्तरित कर दी गयी तथा कुछ नगद धनराशि सुनील कोटनाला को अदा की गयी कुल मिलाकर 10 लाख 50 हजार रूपये दे दिये गये। उसके द्वारा कुछ समय बाद पुनः सुनील कोटनाला से सम्पर्क किया गया तो सुनील कोटनाला ने कहा कि अभी मेरे पास पैसे नहीं है तुमसे जो होता हो वह कर लो और गालियां देते हुये कहने लगा। उसके द्वारा जब सुनील कोटनाला के घर जाकर पता किया तो उक्त सुनील कोटनाला घर छोडकर कहीं भाग गया था तथा उसके फोन भी स्विचऑफ आ रहे थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## उत्तराखंड क्रांति दल नें की 4 लोकसभा प्रत्याशियों की घोषणा

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड क्रांतिदल द्वारा लोकसभा चुनावों के लिए अपने चार प्रत्याशियों की घोषणा कर दी गयी है। जिनमें गढ़वाल लोकसभा सीट से आशुतोष नेगी, हरिद्वार लोकसभा सीट से मोहन असवाल, नैनीताल लोकसभा सीट से शिव सिंह रावत (पूर्व सैनिक) व अल्मोड़ा लोकसभा सीट से अर्जुन देव को प्रत्याशी घोषित किया गया है।

प्रेस वार्ता के दौरान इस आशय की जानकारी देते हुए दल के केंद्रीय अध्यक्ष पूरण सिंह कठैत ने कहा कि उत्तराखंड क्रांति दल लोकसभा चुनाव 2024 को दमदार तरीके से लड़ेगा। दल राज्य के स्थानीय मुद्दों को लेकर जनता के बीच जायेगा। जिसमें रोजगार, पलायन, मूल निवास, भू कानून के साथ परिजोजनाओं में राज्य का 70 प्रतिशत हिस्सेदारी जिसमें टिहरी बांध परियोजना विशेष रूप से शामिल होगें। इस अवसर पर त्रिवेंद्र सिंह पंवार, महेन्द्र सिंह रावत, विजयन्त सिंह निजवाला मनोरथ प्रसाद ध्यानी, सुनील कोटनाला, विजय बौडाई, समीर मुंडेपी तथा गढ़वाल लोकसभा सीट के प्रत्याशी आशुतोष नेगी, हरिद्वार लोकसभा के प्रत्याशी मोहन सिंह असवाल भी उपस्थित रहे।

# मुंह में बीड़ी और कांधे पर गमछा, भैया जी से मनोज वाजपेयी का भौकाली लुक आउट

मनोज बाजपेयी बॉलीवुड सबसे ज्यादा टैलेंटेड और वर्सेटाइल एक्टर्स में से एक हैं। उन्होंने बॉलीवुड में तमाम फिल्मों में अपनी दमदार एक्टिंग का लोहा मनवाया है। वहीं मनोज बाजपेयी का ओटीटी प्लेटफॉर्म पर भी डंका बजता है। फैंस मनोज की हर फिल्म और सीरीज का बेसब्री से इंतजार करते हैं। वहीं एक्टर अब जल्द ही भैया जी बनकर बड़े पर्दे पर छाने वाले हैं। एक्टर की इस अपकमिंग फिल्म की रिलीज डेट अनाउंस हो गई है। मनोज बाजपेयी ने अपनी अपकमिंग फिल्म 'भैया जी' की रिलीज डेट का आज ऐलान कर दिया है। मनोज बाजपेयी की यह फिल्म 24 मई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी और इसका टीजर 20 मार्च की दोपहर को जारी किया जाएगा। अभिनेता ने सोशल मीडिया पर फिल्म का एक नया पोस्टर शेयर कर इसकी अनाउंसमेंट की है। मनोज ने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर हिंदी में लिखा, आ गए हैं वो। उन्होंने आगे फिल्म की रिलीज डेट अनाउंस करते हुए लिखा, भैयाजी 24 मई को सिनेमाघरों में। नए पोस्टर में, मनोज बिल्कुल ठेठ गांववाले के गेटअप में दिख रहे हैं। वे कुर्ता-धोती और गमछा लिए हुए दिख रहे हैं वहीं उनके मुंह में सिगरेट भी है और माथे पर खून की एक लकीर भी है। बैकग्राउंड किसी विरोध-प्रदर्शन का लग रहा है। दिलचस्प बात ये है कि मनोज इस फिल्म से बतौर निर्माता डेब्यू करने जा रहे हैं। उनके साथ उनकी पत्नी शबाना भी इस फिल्म की निर्माता हैं। मनोज की 'सिर्फ एक बंदा काफी है' काफी हिट रही थी। इसके अलावा, मनोज को 'जोरम' और 'किलर सूप' में भी देखा गया था। अब उनके पास पाइपलाइन में 'द फैमिली मैन' की अगली किस्त है। फिलहाल एक्टर अपनी अपकमिंग फिल्म 'भैया जी' को लेकर एक्साइटेड हैं।(आरएनएस)

# एक्ट्रेस करिश्मा तन्ना ने कहा, स्कूप ने दिलाई अभिनय की दुनिया में नई पहचान

2001 में एक टीवी शो से अभिनय में कदम रखने वाली एक्ट्रेस करिश्मा तन्ना ने कहा कि 2023 में रिलीज हुई सीरीज स्कूप ने उन्हें अभिनय की दुनिया में नई पहचान दिलाई। एक्ट्रेस ने बताया कि इसके बाद ही लोगों ने उन्हें गंभीरता से लेना शुरू किया।

लैक्मे फैशन वीक के दौरान एक्ट्रेस ने बताया, सीरीज स्कूप से पहले भी लोग मुझे इस इंडस्ट्री में जानते थे। मगर स्कूप ने मुझे अभिनय की दुनिया में नई पहचान दिलाई है। इसके बाद ही इंडस्ट्री ने मुझे गंभीरता से लेना शुरू किया। मेरे काम के बाद लोगों में मेरे प्रति बदलाव आया। एक्ट्रेस ने महत्वाकांक्षी डिजाइनरों के सपनों और जुनून को रैंप पर उतारा।

यह पूछे जाने पर कि जब वह इंडस्ट्री में जगह बनाने की कोशिश कर रही थीं तो क्या उन्हें सपोर्ट मिला, करिश्मा ने कहा, नहीं, मुझे कोई सपोर्ट नहीं मिला। मैं इस इंडस्ट्री से नहीं आई थी। मेरा कोई कनेक्शन नहीं था। एक्ट्रेस आज जहां हैं उसके लिए वह अपनी किस्मत और अपनी मां को श्रेय देती हैं। करिश्मा ने आगे कहा, मेरे करियर में भाग्य ने बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इसके साथ ही मेरी कड़ी मेहनत, मेरे सपने और मेरे जुनून ने मेरे सपने सच किए। मैं एक बात को लेकर साफ थी कि मैं कुछ बनना चाहती हूं, जिससे मुझे अलग पहचान मिले। उन्होंने कहा, मैंने बस उस जुनून और अपने सपने को जीया और मैंने इसे भगवान और अपनी मां पर छोड़ दिया। मैंने कड़ी मेहनत की और सब कुछ वैसा ही हुआ, जैसा मैं चाहती थी।

# संदीपा धर ने ब्लैक आउटफिट में गिराई बिजली, यूजर्स हुए घायल

बॉलीवुड अभिनेत्री संदीपा धर ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वह बेहद खूबसूरत लग रही हैं। इन तस्वीरों में संदीपा को ब्लैक कलर की स्टाइलिश ड्रेस में देखा जा सकता है, जो उनके फिगर को काफी कॉम्पलिमेंट दे रही है।

उनका लाइट मेकअप और खुले बाल उनके पूरे लुक को और भी निखार रहे हैं। साथ ही, उन्होंने खूबसूरत गोल्डन इयररिंग्स भी पहने हुए हैं। इन तस्वीरों को शेयर करते हुए संदीपा ने लिखा, काले कपड़े पहने लाल झंडा। उनकी तस्वीरों को इतना प्यार मिल रहा है कि कैप्शन की जरूरत ही नहीं है। कुछ ही घंटों में इन तस्वीरों को हजारों लाइक्स और कमेंट्स मिल चुके हैं। यूजर्स संदीपा के लुक की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। कुछ यूजर्स ने उन्हें ब्यूटीफुल, स्टनिंग और गॉर्जियस जैसे कमेंट्स किए हैं, तो वहीं कुछ ने उनके ड्रेस और मेकअप की भी तारीफ की है। साथ ही उनकी हॉटनेस की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। (आरएनएस)


## वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यवहारिक 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


# कसरत के बाद मांसपेशियों के दर्द को दूर करने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके

कसरत के बाद मांसपेशियों में दर्द होना सामान्य बात है, खासतौर से अगर आप उच्च तीव्रता वाले व्यायामों को करते हैं। इसके अतिरिक्त गलत तरीके से व्यायाम करने पर भी मांसपेशियों में दर्द होने लगता है।अमूमन लोग इसे दूर करने के लिए पेनकिलर का सेवन करते हैं, लेकिन इसे दूर करने या इससे बचे रहने के कुछ प्राकृतिक तरीके भी हैं।आइए आज हम आपको 5 ऐसे तरीके बताते हैं, जिनसे मांसपेशियों का दर्द दूर हो सकता है।

वार्मअप और कूल डाउन होने का बनाएं नियम

अगर आप चाहते हैं कि कसरत के बाद आपकी मांसपेशियों में दर्द न हो तो किसी भी व्यायाम को करने से 5-10 मिनट पहले वार्मअप करना बहुत जरूरी है।इसी तरह व्यायाम करने के बाद शरीर को कूल डाउन यानी आराम देना भी जरूरी है।इसके लिए आप कुछ स्ट्रेचिंग व्यायाम कर सकते हैं क्योंकि इससे शरीर का तापमान और हॉर्ट रेट धीरे-धीरे सामान्य हो जाता है।यहां जानिए शरीर को कूल डाउन करने वाले योगासन।

एकदम से व्यायाम करना बंद न करें

शरीर को कूल डाउन करने का मतलब यह कतई नहीं है कि आप एकदम से व्यायाम बंद कर दें।उदाहरण के लिए अगर आप दौड़ रहे हैं तो फिर धीरे-धीरे अपनी गति को कम करें, लेकिन दौड़ते हुए एकदम से न रूकें।अन्य एक्सरसाइज के बाद शरीर को मांसपेशियों को आराम देने के लिए आप स्ट्रेचिंग समेत फॉम रोलिंग जैसे व्यायाम भी कर सकते हैं क्योंकि इनसे शरीर का तापमान सामान्य हो जाता है।

आराम के समय को कम न करें

कई लोग व्यायाम के बाद आराम करना महत्वपूर्ण नहीं समझते हैं इसलिए वे इसे छोड़ देते हैं या इसका समय काफी छोटा रखते हैं, लेकिन ऐसा करना गलत है।दरअसल, व्यायाम के बाद शरीर के तापमान को सामान्य होने में थोड़ा समय लगता है। इसलिए यह जरूरी है कि आप कसरत के बाद अच्छे से आराम करें।जैसे अगर आपने 60 मिनट तक कसरत की है तो इसके बाद 10-15 मिनट तक धीरे-धीरे व्यायाम छोड़ते हुए आराम करें।

खान-पान पर दें अतिरिक्त ध्यान

व्यायाम के बाद मांसपेशियों के दर्द को दूर करने के लिए पर्याप्त जलयोजन और पोषण की आवश्यकता होती है।पर्याप्त मात्रा में खाने में मौजूद प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और एंटी-ऑक्सीडेंट्स मासंपेशियों की सूजन और दर्द को दूर करके इन्हें मजबूती प्रदान कर सकते हैं।इसी के साथ भरपूर पानी का सेवन करें और नारियल पानी, नींबू पानी सहित फलों के ताजे जूस को भी अपनी डाइट में शमिल करें।

ट्रेनर की लें मदद

आप चाहें तो अपनी दिनचर्या में किसी भी तरह के व्यायाम शामिल कर सकते हैं, बस उसे करने का तरीका सही होना चाहिए।इसके लिए आप फिटनेस ट्रेनर की मदद ले सकते हैं या फिर जिम जा सकते हैं।दरअसल, सही तरीके से की गए व्यायाम से ही आपको कई तरह की स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।इसलिए किसी भी व्यायाम की शुरूआत करने से पहले ट्रेनर की सलाह जरूर लें। (आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य -108

( भागवत साहू )

**बाएं से दाएं**

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

**ऊपर से नीचे**

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।

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

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक107 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| पं | क्ति | ■ | स्वा | द | ■ | स | ब | ब |
| जा | ■ | सु | हा | ना | ■ | ■ | ली | द |
| ब | हु | धा | ■ | द | ल | ना | ■ | ल |
| ■ | ■ | क | मा | न | ■ | ग | ह | ना |
| भं | व | र | ■ | ■ | ■ | वा | म | ■ |
| गी | त | ■ | म | ज | बू | र | ■ | ट |
| ■ | न | म | स्का | र | ■ | ■ | ■ | र |
| ■ | ■ | र्या | ■ | ■ | बी | ■ | ना | का |
| सं | वि | दा | ■ | ब | स | च | ल | ना |

# लुटेरे एक्ट्रेस अमृता खानविलकर ने अपने जीवन में आई बाधाओं पर की बात

अपकमिंग थ्रिलर लुटेरे में नजर आने वाली एक्ट्रेस अमृता खानविलकर ने फिल्म में अपनी भूमिका पर खुलकर बात की। एक्ट्रेस ने बताया कि उन्होंने अपने किरदार के लिए वास्तविक जीवन में घटित घटनाओं का इस्तेमाल किया।

यह फिल्म कीमती माल ले जाने वाले एक जहाज और उसे सोमाली समुद्री डाकुओं से होने वाले खतरे के इर्द-गिर्द घूमती है। इसमें रजत कपूर, विवेक गोम्बर, अमृता और आमिर अली शामिल हैं।

सेलिब्रिटी डांस रियलिटी शो नच बलिए 7 की विजेता रही अमृता ने अपने किरदार के बारे में बात करते हुए कहा, मैंने इसके लिए अपने संघर्षों और अनुभवों का उपयोग किया है, उसे ऑन-स्क्रीन व्यक्तित्व को प्रामाणिक रूप से चित्रित करने और भूमिका के साथ न्याय करने के लिए भी उपयोग किया है।

अमृता ने कहा, मैं एक बहुत ही सामान्य महाराष्ट्रियन परिवार से हूं। बड़े होने के दौरान मुझे हमेशा बताया जाता था कि मुझे कैसा व्यवहार करना है, क्योंकि मैं एक लड?ी हूं। तो बड़े होने के दौरान मैंने जो बंधन महसूस किया वह सिर्फ रिश्तेदारों से नहीं बल्कि समाज से भी आता है।

उन्होंने कहा, मैं एक बहुत ही पारंपरिक पृष्ठभूमि से आती हूं, इसलिए मैंने अपने जीवन में कई बाधाओं का सामना किया है। मैंने इस चीज का सामना तब भी किया जब मैं अपने करियर को आगे बढ़ाना चाहती थी। मैंने अपनी उसी निष्ठा को लुटेरे में भी अपनाया है।

राजी में अपने काम के लिए मशहूर अमृता ने कहा कि मेरा किरदार अपनी गरिमा नहीं खो सकता।

लुटेरे 22 मार्च से डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर प्रसारित होगी।

# करीना-तब्बू-कृति ने डांस मूव्स से मचाया तहलका

बॉलीवुड की अपकमिंग फिल्म क्रू में करीना कपूर खान, कृति सेनन और तब्बू को एक साथ पर्दे पर देखने के लिए दर्शकों बेहद एक्साइटेड हैं। वहीं फैंस की एक्साइटमेंट को दोगुना करने के लिए मेकर्स ने फिल्म का नया गाना घाघरा रिलीज कर दिया है। इस धमाकेदार गाने में तीनों हसीनाएं अपने हुस्न का जलवा बिखेरती नजर आ रही हैं। सोशल मीडिया पर उनका ये गाना खूब वायरल हो रहा है। गाने में तीनों एक्ट्रेसेस क्लब में जमकर पार्टी करती दिखाई दे रही हैं। ऐसा लग रहा है कि ये गाना इस साल का हिट पार्टी सॉन्ग साबित होने वाला है।

हाल ही में फिल्म क्रू का टीजर जारी किया गया था, जिसे दर्शकों की तरफ से काफी पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिले हैं। बता दें कि फिल्म में आपको तीन एयर होस्टेसेज की कहानी देखने को मिलेगी जो अपनी जिंदगी से काफी परेशान है। ये तीनों अपनी लाइफ में कुछ नया और अलग करना चाहती हैं लेकिन वह बार बार उसी सिचुएशन में आ जाती हैं जिससे वह भाग रही हैं।

क्रू एक कॉमेडी फिल्म होगी, जिसमें करीना, तब्बू और कृति अपनी कॉमेडी से लोगों को गुदगुदाती नजर आएंगी। फिल्म में दिलजीत दोसांझ भी अहम किरदार में दिखाई देंगे। फिल्म में वह इन तीनों एक्ट्रेसेस के साथ धमाल मचाते हुए नजर आएंगे।

राजेश ए कृष्णन के डायरेक्शन में बनी ये फिल्म 29 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। बता दें कि फिल्म को अनिल कपूर की बेटी रिया कपूर और एकता कपूर प्रोड्यूस कर रही हैं।

# कुणाल खेमू की मडगांव एक्सप्रेस का गाना रातों के नजारे जारी

कुणाल खेमू पिछले लंबे समय से अपनी आने वाली फिल्म मडगांव एक्सप्रेस को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं।यह उनके निर्देशन में बन रही पहली फिल्म है। फिल्म की कहानी भी खुद कुणाल ने लिखी है।बेबी ब्रिंग इट ऑन (फिल्म का पहला गाना) के बाद अब मडगांव एक्सप्रेस का दूसरा गाना रातों के नजारे जारी कर दिया है।इस गाने के बोल कलीम शेख ने लिखा हैं तो वहीं शारिब-तोशी और बेनी दयाल ने मिलकर गाया है। मडगांव एक्सप्रेस में प्रतीक गांधी, अविनाश तिवारी और दिव्येंदु शर्मा जैसे दिग्गज सितारे मुख्य भूमिका में नजर आएंगे।नोरा फतेही भी इस फिल्म का अहम हिस्सा हैं, जो फिल्म में रोमांस का तड?ा लगाती नजर आएंगी।मडगांव एक्सप्रेस 22 मार्च को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। इसका निर्माण फरहान अख्तर और रितेश सिधवानी की प्रोडक्शन कंपनी एक्सेल एंटरटेनमेंट ने किया है।यह एक कॉमेडी फिल्म है, जो तीन दोस्तों के एक अतरंगी रोड ट्रिप पर आधारित होगी। गाने के वीडियो में तीन लोगों को अपने जीवन का आनंद लेते हुए दिखाया गया है। इस ट्रैक में मनमोहक बीट्स के साथ शानदार डांस मूव्स भी शामिल हैं, जिसे विजय गांगुली ने कोरियोग्राफ किया है। इससे पहले फिल्म का ट्रेलर मुंबई में लॉन्च किया गया था। ट्रेलर में बचपन के दोस्तों दिव्येंदु, प्रतीक गांधी और अविनाश तिवारी की कहानी को दिखाया गया है। कहानी में दिखाया गया है कि कैसे गोवा में लडके खुद को स्थानीय ड्रग्स गिरोह और पुलिस से जुड़ी परेशानियों के बीच पाते हैं। ढोल, कलयुग, लूटकेस और अन्य फिल्मों में दिखाई देने वाले कुणाल खेमू के निर्देशन में बनी यह पहली फिल्म है।

# सोनाक्षी सिन्हा के हाथ लगी विशाल राणा की रोमांटिक थ्रिलर फिल्म

सोनाक्षी सिन्हा इन दिनों अपनी आगामी फिल्म बड़े मियां छोटे मियां को लेकर खबरों का हिस्सा बनी हुई हैं। यह फिल्म 10 अप्रैल को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है।अब बड़े मियां छोटे मियां की रिलीज से पहले सोनाक्षी के हाथ विशाल राणा की फिल्म लगी है, जिसका शीर्षक फिलहाल तय नहीं है।इस फिल्म के निर्देशन की कमान करण रावल ने संभाली है। फिल्म की कहानी रोमांस और थ्रिल से भरपूर होगी।

सोनाक्षी ने करण और विशाल के साथ तस्वीर साझा खुशी जाहिर की।उन्होंने लिखा, जब तीन लोग, जो अपने काम से प्यार करते हैं, उसके प्रति जुनूनी होते हैं और दर्शकों को रोमांचित करने के लिए एक साथ आते हैं तो आपको एक रोमांटिक थ्रिलर मिलती है। इस फिल्म में एक ऐसा मोड़ होगा, जिसे आप नहीं भूल पाएंगे।उन्होंने लिखा, निर्माता विशाल राण और निर्देशक करण रावल के साथ एक फिल्म पर सहयोग करने में खुशी हो रही है।

सोनाक्षी ने कहा, यह इकोलोन प्रोडक्शंस के साथ मेरा पहला प्रोजेक्ट है और मैं हमेशा नई और रोमांचक भूमिकाएं निभाने की तलाश में रहती हूं। यह मेरे लिए एक और अनजान शैली है, इसलिए मैं इस रोमांचक भूमिका में उतरने के लिए बेताब हूँ।

फिल्म की शूटिंग जल्द ही शुरू होगी। फिल्म के अन्य विवरण अभी गुप्त हैं।

राणा ने बताया- मैं ऐसी अद्भुत टीम के साथ यह यात्रा शुरू करने के लिए रोमांचित हूं। सोनाक्षी और करण जैसी प्रतिभाओं के साथ काम करना वाकई रोमांचक है। मैं स्क्रीन पर हमारे विजन को जीवंत होते देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकता। यह एक रोमांचक साहसिक काम की शुरुआत भर है। मैं और इंतजार नहीं कर सकता! करण रावल इससे पहले 2020 में विक्रांत मैसी और नसीरुद्दीन शाह अभिनीत हाफ फुल का निर्देशन कर चुके हैं।

# लव सेक्स और धोखा 2 में उर्फी जावेद की एंट्री

उर्फी जावेद के फैंस के लिए बड़ी खबर है।अतरंगी कपड़े पहनने वाली उर्फी के जल्द ही फिल्म में नजर आएंगी। ये एकता कपूर की फिल्म लव सेक्स और धोखा 2 है। इस डिजिटल दुनिया का हिस्सा होने के नाते, उर्फी एक बड़ा एक्साम्पल हैं, जो फिल्म के लिए एक बेस्ट चॉइस हैं। उर्फी सबसे बड़ी आइकन हैं, जो सिर्फ सोशल मीडिया के जरिए पॉपुलर हुई हैं।

लव सेक्स और धोखा 2 अपनी कहानी के साथ इंटरनेट के युग में प्यार और रिलेशनशिप की झलक दिखाने वाला है, जो इसके साथ ही शानदार एंटरटेनमेंट देना का वादा भी करता है। इसमें उर्फी जावेद की मौजूदगी इस फिल्म के मनोरंजन को और भी ज्यादा बढ़ा देगा। उर्फी जावेद अपने यूनिक फैशन सेंस और सोशल मीडिया प्रेजेंस के लिए जानी जाती हैं, उन्हें लव सेक्स एंड धोखा 2 में देखने के लिए फैंस काफी ज्यादा एक्साइटेड हैं।

लव सेक्स और धोखा 2 को एकता आर कपूर और शोभा कपूर ने प्रोड्यूसर किया। जबकि इस फिल्म का निर्देशन दिबाकर बनर्जी ने किया है। यह फिल्म 19 अप्रैल 2024 को रिलीज होगी। जिसका ऐलान खुद आधिकारिक तौर पर एकता कपूर ने किया है।

उर्फी जावेद इससे पहले भी अपनी एक्टिंग कई टीवी शोज में दिखा चुकी हैं। इन टीवी शोज में साथ फेरों की हेरा फेरी, बेपनाह, डायन, ये रिश्ता क्या कहलाता है, बड़े भैया, ऐ मेरे हमसफर, चंद्र नंदिनी और मेरी दुर्गा शामिल है। हालांकि इन शोज से ज्यादा उर्फी जावेद को अपने अनोखे ड्रेसिंग सेंस से मिली। उर्फी आए दिन अजीबोगरीब कपड़े पहनकर स्पॉट हो जाती हैं तो कभी सोशल मीडिया पर नए लुक की फोटो या वीडियो शेयर कर इंटरनेट का पारा बढ़ा देती हैं। फैंस भी उर्फी के इस अतरंगी कपड़ों पर कमेंट करते हैं। खास बात है कि कई सितारे उर्फी के फैशन सेंस की तारीफ भी कर चुके हैं।

# बॉक्स ऑफिस पर छाया अजय देवगन और माधवन की शैतान

अजय देवगन और आर माधवन की 'शैतान' सुपरनैचुरल फिल्म हैं. काले जादू और वशीकरण पर बनी ये हॉरर थ्रिलर रिलीज के बाद से ही सिनेमाघरों में गर्दा उड़ा रही है. इस फिल्म ने अपनी रिलीज के पहले दिन शानादर कलेक्शन किया था और इसके बाद वीकेंड पर तो 'शैतान' को देखने के लिए सिनेमाघरों में दर्शकों की भीड़ उमड़ पड़ी. इसी के साथ इसने शनिवार और रविवार को छप्परफाड़ कमाई की. हालांकि वीकडेज में 'शैतान' की कमाई में गिरावट देखी जा रही है, चलिए यहां जानते हैं इस फिल्म ने रिलीज के 5वें दिन यानी पहले मंगलवार को कितने करोड़ का कलेक्शन किया है

गुजराती फिल्म वश की हिंदी रीमेक 'शैतान' के रौंगटे खड़े कर देने वाले ट्रेलर को देखने के बाद से फैंस इस फिल्म की रिलीज का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे. वहीं सिनेमाघरों में दस्तक देने के बाद 'शैतान' ने अपने काले जादू से बॉक्स ऑफिस को भी अपने वश में कर लिया है. इसी के साथ इस फिल्म को देखने के लिए ऑडियंस भी सिनेमाघरों में खिंची चली आ रही है. फिल्म ने रिलीज के पहले दिन 14.75 करोड़ की कमाई के साथ दमदार ओपनिंग की थी. वहीं दूसरे दिन फिल्म ने 27.12 फीसदी की तेजी के साथ 18.75 करोड़ की कमाई की.

तीसरे दिन यानी संडे को 'शैतान' ने 9.33 फीसदी के साथ 20.5 करोड़ का कलेक्शन किया. इसी के साथ 'शैतान' ने रिलीज के तीन दिनों में ही 50 करोड़ का आंकड़ा पार कर हाफ सेंचुरी पूरी कर ली है. वहीं वीकेंड पर तूफानी कलेक्शन करने के बाद 'शैतान' की कमाई वीकडेज आधी से भी कम रह गई है. इस फिल्म ने पहले मंडे को 64.63 फीसदी की गिरावट के साथ 7.25 करोड़ का कारोबार किया. वहीं अब 'शैतान' की रिलीज के 5वें दिन यानी पहले मंगलवार की कमाई के शुरुआती आंकड़े आ गए हैं.

सैकनिल्क की अर्ली ट्रेंड रिपोर्ट के मुताबिक 'शैतान' ने रिलीज के पहले मंगलवार को 6.50 करोड़ की कमाई की है. इसके बाद 'शैतान' का 5 दिनों का कुल कलेक्शन अब 67.75 करोड़ रुपये हो गया है.

'शैतान' की कमाई में बेशक वीकडेज में गिरावट देखी जा रही है लेकिन इसने रिलीज के महज पांच दिनों में ही अपने बजट से ज्यादा कमाई कर ली है. दरअसल ये फिल्म 60 से 65 करोड़ के बजट में बनी बताई जा रही है. ऐसे में फिल्म ने 67 करोड़ से ज्यादा कमाई कर अपनी लागत वसूल ली है. अब ये फिल्म मुनाफा कमाने में लग गई है. वहीं फिल्म जिस रफ्तार से कमाई कर रही है उसे देखते हुए लग रहा है कि 'शैतान' साल 2024 की पहली ब्लॉकबस्टर फिल्म बन जाएगी.

# भाजपा और कांग्रेस गठबंधन का अंतर

अजीत द्विवेदी

लोकसभा चुनाव में भाजपा और कांग्रेस दोनों गठबंधन बना रहे हैं। दोनों का फर्क यह है कि भाजपा का गठबंधन उसकी शर्तों पर हो रहा है, जबकि कांग्रेस सहयोगी पार्टियों की शर्तों पर गठबंधन कर रही है। यह दोनों पार्टियों की राजनीतिक स्थिति का फर्क भी बताता है। एक तरफ 1० साल से सत्ता में रह कर बेहिसाब शक्ति और संपदा इकट्ठा करने वाली भाजपा है तो दूसरी ओर राजनीति के बियाबान में भटक रही कांग्रेस है, जो 1० साल से सत्ता से बाहर है, राज्यों में कई जगह जीती हुई सरकारें गंवा चुकी है और ज्यादातर नेता केंद्रीय एजेंसियों की जांच के दायरे में हैं।

तभी ऐसा लग रहा है कि वह कहीं भी गठबंधन करने के लिए अपनी शर्तें आरोपित करने की स्थिति में नहीं है। पिछले साल के अंत में हुए राज्यों के चुनाव में खराब प्रदर्शन ने कांग्रेस की मोलभाव करने की क्षमता को और कम कर दिया। अब स्थिति यह है कि वह महाराष्ट्र में दूसरे नंबर की पार्टी के तौर पर लड़ेगी तो पश्चिम बंगाल में सभी सीटों पर उम्मीदवारों की ममता बनर्जी की एकतरफा घोषणा के बावजूद पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड? कह रहे हैं कि अब भी तालमेल हो सकता है। कांग्रेस को आम आदमी पार्टी के साथ तालमेल में कई जगह समझौता करना पड़ा है। उसके नेता मजबूरी बताते हुए कह रहे हैं कि कैसे गुजरात में भरूच की अहमद पटेल की सीट आप के लिए छोड़नी पड़ी। लोकसभा सीटों के समझौते के नाम पर झारखंड में जेएमएम ने राज्यसभा की कांग्रेस की सीट हथिया ली है।

बहरहाल, कांग्रेस की कमजोरियां अपनी जगह हैं और सत्ता से बाहर होने के अलावा भी उसके कई कारण हैं। उसके बरक्स भाजपा सभी नए और पुराने सहयोगी दलों के साथ अपनी शर्तों पर समझौता कर रही है। भाजपा ने 38 पार्टियों का गठबंधन बनाया है लेकिन यह सुनिश्चित किया है कि पिछले एनडीए की छाया इस पर नहीं रहे। यह नया एनडीए है, जिसमें सब कुछ भाजपा के हिसाब से हो रहा है। बिहार एकमात्र अपवाद है, जहां भाजपा को मशक्कत करनी पड़ रही है। लेकिन उसके भी ऐतिहासिक कारण हैं। बिहार में भाजपा कभी भी मजबूत ताकत नहीं रही है।

तभी उसे हमेशा नीतीश कुमार के सहारे की जरुरत पड़ती है। जब वह 2०14 में अकेले लड़ी थी तब भी उसे रामविलास पासवान और उपेंद्र कुशवाहा के सहारे की जरुरत थी। 2०19 से पहले भाजपा ने प्रयास करके नीतीश की एनडीए में वापसी कराई थी और जब वे 2०22 में फिर साथ छोड़ कर चले गए थे तो तमाम नाराजगी के बावजूद 2०24 में फिर उनकी वापसी कराई गई है। लेकिन इस बार मामला थोड़ा उलझा हुआ है। भाजपा पुराने सहयोगियों को भी साथ में रखना चाहती है तभी सीटों की संख्या का पेंच उलझ गया है। नीतीश अपने हिस्से की सीटें नहीं छोड़ रहे हैं तो चिराग पासवान, पशुपति पारस, उपेंद्र कुशवाहा और जीतन राम मांझी भी अपनी अपनी मांग पर अड़े हैं। सो, देश के बाकी राज्यों के मुकाबले भाजपा के लिए बिहार थोड़ा मुश्किल दिख रहा है फिर भी भाजपा सारे विवाद सुलझाने में जुटी है।

इसके मुकाबले देश के लगभग सभी राज्यों में भाजपा अपने हिसाब से समझौता कर रही है। यहां तक कि ओडिशा जैसे राज्य में, उसने सत्तारूढ़ बीजू जनता दल को इस बात के लिए तैयार किया है कि वह भाजपा के लिए अपनी जीती हुई लोकसभा सीटें छोड़े। यह आमतौर पर नहीं होता है। ध्यान रहे भाजपा का पूरा फोकस इस समय लोकसभा चुनाव पर है। वह विधानसभा चुनाव पर ज्यादा ध्यान नहीं दे रही है।

उसे केंद्र में तीसरी बार सरकार बनानी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस बार भाजपा के लिए 37० और एनडीए के लिए चार सौ सीटों का लक्ष्य रखा है। पिछली बार ओडिशा में भाजपा को छप्पर फाड़ सीटें मिली थीं। वह 21 में से आठ सीट जीतने में कामयाब रही थी। इस बार अपनी सीटें बढ़ाने के लिए वह 15 साल बाद बीजू जनता दल की एनडीए में वापसी करा रही है और उसको इस बात के लिए तैयार किया है कि वह अपनी जीती हुई पांच सीटें छोड़ें ताकि भाजपा 14 सीटों पर लड़े। बीजद की पांच जीती हुई सीटें लेने के बावजूद भाजपा उसे लोकसभा में एकतरफा बढ़त नहीं देना चाहती है। तभी वह 15 साल पुराने फॉर्मूले के आधार पर विधानसभा सीटों का बंटवारा चाहती है।

छह साल बाद टीडीपी की भी एनडीए में वापसी हो रही है और उसके साथ गठबंधन में भाजपा आंध्र प्रदेश की छह लोकसभा सीटों पर लड़ेगी। सोचें, पिछले चुनाव में भाजपा को एक फीसदी वोट नहीं मिला था, जबकि टीडीपी ने 39 फीसदी वोट हासिल किए थे। फिर भी टीडीपी और जन सेना पार्टी के साथ तालमेल में भाजपा छह सीटें लड़ेगी। महाराष्ट्र और उत्तर प्रदेश में तो भाजपा का समझौता इस बात की मिसाल है कि कैसे बड़ी और ताकतवर पार्टी अपने हिसाब से गठबंधन को संचालित करती है।

पिछले चुनाव में शिव सेना के साथ तालमेल में भाजपा 25 सीटों पर लड़ी थी लेकिन इस बार दो सहयोगी होने के बावजूद वह 3० सीटों पर लड़ने की तैयारी कर रही है। असली शिव सेना और असली एनसीपी के लिए वह सिर्फ 18 सीटें छोड़ना चाहती है। उत्तर प्रदेश में भाजपा ने अपना दल के अलावा राष्ट्रीय लोकदल और सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी को भी अपने गठबंधन में शामिल किया है लेकिन अपनी शर्तों पर। जयंत चौधरी की पार्टी रालोद को समाजवादी पार्टी ने लोकसभा की सात सीटें दी थीं लेकिन वे भाजपा के साथ सिर्फ दो सीटों पर लड़ने को तैयार हो गए। चार पार्टियों के साथ तालमेल के बावजूद उत्तर प्रदेश में भाजपा 74 सीटों पर लड़ने वाली है।

ऐसा नहीं है कि भाजपा ने सिर्फ सीटों के बंटवारे में अपनी मर्जी चलाई है और सहयोगियों को कम सीटों पर लड़ने के लिए तैयार किया है। भाजपा ने वैचारिक मुद्दों और राजनीतिक एजेंडे पर भी सहयोगी पार्टियों को अपने साथ लिया है। हालांकि इस मामले में भी बिहार अपवाद है, जहां भाजपा को जनता दल यू की लाइन पर चल कर जाति गणना और आरक्षण बढ़ाने के मुद्दे का समर्थन करना पड़ रहा है। बाकी राज्यों में भाजपा ने जाति गणना और आरक्षण के मुद्दों को हाशिए में डाला है। हिंदुत्व के एजेंडे से दूरी दिखाने वाली पार्टियां और नेता भी भाजपा के हिंदुत्व व राष्ट्रवाद के एजेंडे को स्वीकार करके गठबंधन में शामिल हुए हैं।

यहां तक कि किसानों के मुद्दे पर भी जयंत चौधरी सरकार का विरोध नहीं कर रहे हैं, बल्कि किसानों के खिलाफ बही खड़े हो गए हैं। हैरानी नहीं होगी अगर इस मुद्दे के बावजूद अकाली दल का भी भाजपा से तालमेल हो। सवाल है कि प्रादेशिक पार्टियां क्यों अपनी राजनीतिक और वैचारिक जमीन छोड़ कर या उसके साथ समझौता करके भाजपा के साथ गठबंधन कर रही हैं? यह मामूली सवाल नहीं है। इसका सरल जवाब तो यह है कि सत्ता की दिवानगी में पार्टियां हर तरह के समझौते कर रही हैं। लेकिन इसके साथ साथ मौजूदा लोकतांत्रिक व्यवस्था में जाति, धर्म और व्यापक रूप से सामाजिक व्यवस्था की अंतरक्रिया को समझने की भी जरुरत है।

## सू- दोकू क्र. 108

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

### 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 र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

### सू-दोकू क्र.107 का हल

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

# कहने की जरूरत पड़ी!

टिप्पणियां साधारण इस लिहाज से हैं कि किसी लोकतांत्रिक व्यवस्था में- जहां अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता संविधान प्रदत्त मौलिक अधिकार हो- इन्हें कहने की जरूरत नहीं पडऩी चाहिए। मगर आज हालात ऐसे हैं कि ऐसे मामले सुप्रीम कोर्ट तक पहुंच जाते हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने बीते हफ्ते दो साधारण बातें कहीं, वो अखबारों में प्रमुख सुर्खियां बनीं। ये टिप्पणियां साधारण इस लिहाज से हैं कि किसी लोकतांत्रिक व्यवस्था में- जहां अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता संविधान प्रदत्त मौलिक अधिकार हो- इन्हें कहने की जरूरत नहीं पडऩी चाहिए। मगर आज देश के हालात ऐसे हैं कि ऐसे मामले सुप्रीम कोर्ट तक पहुंच जाते हैं और अंततः कोर्ट को संवैधानिक प्रावधानों की व्याख्या करनी पड़ती है। पहली टिप्पणी संविधान के अनुच्छेद 37० को रद्द करने की आलोचना से संबंधित थी। एक प्रोफेसर ने इस कदम की आलोचना की थी।

उन्होंने कहा था कि जिस रोज ये कदम कदम उठाया गया, वह एक काला दिन था। दूसरी टिप्पणी पाकिस्तान के स्वतंत्रता दिवस पर उसे बधाई दिए जाने से संबंधित थी। कोर्ट ने कहा कि किसी दूसरे देश को स्वतंत्रता दिवस की बधाई देने के पीछे दुर्भावना की तलाश नहीं की जानी चाहिए। कोर्ट ने कहा- 'हर भारतीय नागरिक को जम्मू-कश्मीर को विशेष दर्जा देने वाले अनुच्छेद 37० को रद्द करने की आलोचना करने का अधिकार है। जिस रोज ये अनुच्छेद रद्द किया गया, उसे काला दिन बताना प्रतिरोध की भावना और रोष की अभिव्यक्ति है।

अगर राज्य की हर आलोचना या प्रतिरोध को धारा 153-ए के तहत अपराध ठहराया जाएगा, तो लोकतंत्र- जो संविधान की अनिवार्य विशेषता है- टिक नहीं पाएगा।' कोर्ट ने अपनी दूसरी टिप्पणी में कहा कि पाकिस्तान के स्वतंत्रता दिवस 14 अगस्त को कोई भारतीय नागरिक शुभकामना देता है, तो इसमें कुछ गलत नहीं है। यह सद्भावना का इजहार है। वह नागरिक किसी खास मजहब से संबंधित हो, इसलिए ऐसी अभिव्यक्ति के पीछे दुर्भावना की तलाश नहीं की जानी चाहिए।

जाहिर है, अभियुक्त मुस्लिम थे, जिन पर सांप्रदायिक द्वेष फैलाने का इल्जाम लगा दिया गया था। फिलहाल सुप्रीम कोर्ट ने उन्हें बरी कर दिया है। लेकिन आज ऐसी घटनाएं इक्का-दुक्का भर नहीं हैं। और ऐसे मामले में इंसाफ के लिए सुप्रीम कोर्ट तक जाना पड़ता है, यही आज के सूरत-ए-हाल को बताता है। यह विचारणीय है कि भारत इस मुकाम तक कैसे पहुंचा? बिना इसी तह में गए, समाधान का रास्ता निकलने की संभावना धूमिल बनी रहेगी।(आरएनएस)

# नेहा शर्मा ने पिंक आउटफिट में बिखेरा जलवा

बॉलीवुड अभिनेत्री नेहा शर्मा हाल ही में मुंबई में स्पॉट हुईं. इस दौरान उन्होंने पिंक कलर का आउटफिट पहना हुआ था, जिसमें वह बेहद खूबसूरत लग रही थीं. नेहा ने लाइट मेकअप के साथ बाल खुले छोड़े थे और पैप्स के कैमरों के सामने सेक्सी पोज देते दिखाई दीं. नेहा ने पैपराज़ी को पोज़ दिए और उनसे उनके हालचाल पूछे. उन्होंने पैपराज़ी से पूछा कि वह सब कैसे हैं. नेहा शर्मा का यह वीडियो फैंस के बीच काफी पसंद किया जा रहा है. साथ ही वे नेहा के अपकमिंग प्रोजेक्ट का बेसब्री के साथ इंतजार कर रहे हैं.

नेहा शर्मा पहले भी इंस्टाग्राम पर अपनी तस्वीरें शेयर करती रही हैं। उनकी तस्वीरें अक्सर सोसल मीडिया पर वायरल हो जाती है।

नेहा शर्मा की इंस्टाग्राम पर 14 मिलियन से अधिक लोग फॉलो करते हैं.नेहा शर्मा की बात करें तो बॉलीवुड में उन्होंने 'क्रूक' फिल्म से डेब्यू किया था। इसके बाद वो 'क्या सुपर कूल हैं हम', 'यमला पगला दीवाना 2', 'यंगिस्तान', 'कृति' समेत कई फिल्मों में नजर आ चुकी हैं। नेहा शर्मा ने 2००7 में तेलुगु फिल्मों में भी काम किया है. 2००7 में उन्होंने तेलुगु फिल्म में पहले डेब्यू किया था।

# टिहरी प्रत्याशी माला राज्य लक्ष्मी शाह ने किया जनसम्पर्क

संवाददाता

देहरादून। टिहरी लोकसभा प्रत्याशी एवं सांसद माला राज्य लक्ष्मी शाह ने गांवों में जनसम्पर्क किया। आज टिहरी लोकसभा प्रत्याशी एवं सांसद माला राज्य लक्ष्मी शाह के द्वारा टिहरी जिले के प्रताप नगर विधानसभा में जनसंपर्क किया गया। जनसंपर्क के दौरान टिहरी लोकसभा की प्रत्याशी माला राजेश लक्ष्मी सहज के द्वारा राजा खेत, धारा, कोट, कांडा, एवं प्रताप नगर में संपर्क करते हुए सैकड़ो कार्यकर्ताओं का सहयोग एवं स्नेह प्राप्त हुआ वही माता बहनों के द्वारा रानी का स्वागत अभिनंदन किया गया। कार्यक्रम में टिहरी जिले के अध्यक्ष राजेश नौटियाल के साथ जिले के पदाधिकारी मंडल पदाधिकारी एवं सैकड़ो कार्यकर्ता लगातार उपस्थित रहे।

# 10 पेटी शराब सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। चाय के खोखे की आड़ में अवैध शराब का कारोबार करने वाले एक शातिर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से दस पेटी देशी व अंग्रेजी शराब बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली बागेश्वर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक व्यक्ति चाय के खोखे की आड़ में अवैध शराब का कारोबार कर रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान गाड़गाव मार्ग कांडा रोड पर चाय के खोखे पर छापेमारी करते हुए एक व्यक्ति को हिरासत में ले लिया गया। जिसके चाय के खोखे से पुलिस ने दस पेटी अंग्रेजी व देशी शराब बरामद की। पूछताछ में उसने अपना नाम नवीन चन्द्र पुत्र मोहन राम निवासी ग्राम नायल पोस्ट चमड़थल खोला खेत थाना कोतवाली बागेश्वर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ आबकारी अधिनियम की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश कर दिया है।

## उत्तराखंड में आप ने घोषित की नई कार्यकारिणी

हमारे संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी ने प्रदेश कार्यकारिणी की घोषणा कर दी है। पार्टी की ओर से एसएस कलेर को कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष और डीएस कौटिल्य को महासचिव की जिम्मेदारी दी गई। पार्टी के प्रदेश सह प्रभारी रोहित कुमार ने प्रदेश कार्यकारिणी की घोषणा करते हुए बताया कि शिशुपाल रावत, प्रेम सिंह, विशाल चौधरी, उमा सिसोदिया, आजाद अली को उपाध्यक्ष बनाया गया है। वहीं, डीके बंसल को कोषाध्यक्ष और राजू मौर्य व कुलवंत सिंह को सचिव की जिम्मेदारी दी गई है।

## राज्य सभा सांसदों की 92 प्रतिशत..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

नरेश बंसल ने भारत सरकार से जारी 2 करोड़ की सांसद निधि में से 173.47 लाख के प्रस्ताव ही स्वीकृत कराये हैं तथा 26.53 लाख स्वीकृति हेतु शेष है जबकि 14.25 लाख अवमुक्त होने को शेष है तथा 83.31 लाख कार्यदायी विभागों पर अवशेष है। कुल 1124.09 लाख (93.67 प्रतिशत) खर्च होने को शेष है।

डॉ0 कल्पना सैनी को जारी 750 लाख व उस पर ब्याज 4.56 लाख सहित कुल उपलब्ध 754.56 लाख उपलब्ध सांसद निधि में से 310.04 लाख के प्रस्ताव ही स्वीकृत कराये हैं तथा 444.52 लाख प्रस्ताव स्वीकृति हेतु अवशेष है, जबकि 87.76 लाख अवमुक्त हेतु शेष है तथा 194.78 लाख कार्यदायी विभागों पर अवशेष है, कुल 727.06 लाख (96.36 प्रतिशत) खर्च हेतु शेष है।

## सेना में नौकरी दिलाने के नाम पर ठगी...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

बताया कि यह आरोपी फोन का उपयोग नहीं करता था। जिस पर एसटीएफ द्वारा मैन्युअल सूचनाओं के आधार पर इसकी गिरफ्तारी हेतु प्रयास किया जा रहे थे। जिसके फलस्वरुप एसटीएफ द्वारा फरार चल रहे ईनामी आरोपी को देर रात देहरादून के धोरण खास, थाना राजपुर क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया है। जिसने पूछताछ में बताया कि वह फरार रहने के दौरान अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिये काफी समय से पहचान बदलकर धोरण खास राजपुर, देहरादून क्षेत्र में रह रहा था। साथ ही वह अपने परिजनों के सम्पर्क में भी नहीं था तथा इस क्षेत्र में भी सक्रिय होकर नवयुवको को नौकरी दिलाने के नाम पर ठगी करने की योजना बना कर अंजाम देने के फिराक में था।

# प्रत्याशी के उत्पीड़न के विरोध में निर्वाचन अधिकारी से मिले कांग्रेसी

हमारे संवाददाता

देहरादून। आयकर विभाग द्वारा चुनाव के दौरान कांग्रेस प्रत्याशी का उत्पीड़न किये जाने के विरोध में आज कांग्रेसी प्रतिनिधि मंडल ने संयुक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी नमामि बंसल से मुलाकात कर ज्ञापन सौंपा और मामले में हस्तक्षेप की मांग की है।

संयुक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी नमामि बंसल को सौंपे गये ज्ञापन के माध्यम से कांग्रेसी प्रतिनिधि मंडल ने कहा है कि भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस द्वारा पौड़ी लोकसभा सीट पर गणेश गोदियाल को प्रत्याशी घोषित किया गया है। पार्टी प्रत्याशी घोषित होने के उपरांत गणेश गोदियाल द्वारा क्षेत्र में अपना प्रचार-प्रसार शुरू कर दिया गया है। कहा कि ऐसे समय में एक सोची समझी रणनीति के तहत केन्द्र की भाजपा सरकार के दबाव में आकर महाराष्ट्र आयकर विभाग द्वारा चुनावी प्रक्रिया के दौरान उनको 22 मार्च 2024 को 11.30 बजे सुबह व्यक्तिगत रूप से उपस्थित होने का सम्मन भेजा गया है, जो तर्क संगत नही है। इससे यह प्रतीत होता है कि केन्द्र सरकार अपने अधीनस्थ आने वाले आयकर विभाग सहित अन्य केन्द्रीय एजेसियों का दुरूपयोग कर कांग्रेस के अधिकृत प्रत्याशियों के चुनाव प्रचार में जानबूझ कर बाधा उत्पन्न करने का प्रयास कर रही है। उन्होने सयुंक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी नमामि बंसल से मांग की है कि वह आदर्श चुनाव आचार संहिता के तहत आयकर विभाग को दिशा-निर्देश जारी करने का कष्ट करें। ज्ञापन सौंपने वालों में मुख्य प्रवक्ता गरिमा मेहरा दसौनी, महामंत्री (प्रशिक्षण) महेंद्र सिंह नेगी, सोशल मीडिया प्रदेश अध्यक्ष विकास नेगी, प्रदेश संयोजक विशाल मौर्य शामिल रहे।

## चोरी की ई-रिक्शा के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने ई-रिक्शा चोरी करने वाले दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कांवली रोड निवासी भास्कर ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपना ई-रिक्शा हरिपुरम कालोनी को जाने वाली गली के बाहर खडा किया था। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसका ई-रिक्शा अपने स्थान से गायब है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। पुलिस ने आसपास के सीसीटीवी कैमरों को खंगाला तो महत्वपूर्ण जानकारी हासिल हुई। जिसके बाद पुलिस ने दो लोगों को जीएमएस रोड के पास से चोरी के ई-रिक्शा के साथ गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम सद्दाम उर्फ गुडडु व आजम उर्फ भूरा दोनों निवासी लालपुल नई बस्ती बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

## स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक 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 सहसपुर थाना पुलिस ने पुरानी सेल टैक्स चौकी के पास दररिट में 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 नौ ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम जुमशेद पुत्र शलाउददीन निवासी सहसपुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

## शराब के साथ महिला सहित दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने आईडीपीएल के पास एक व्यक्ति 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 182 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम अनिल कुमार पुत्र पूरण लाल निवासी अखलेश्वर महादेव मंदिर भटटोवाला बताया। वहीं ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने चन्द्रभागा से 50 पव्वे शराब के साथ महिला को गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम सीमा देवी पत्नी विरेन्द्र सिंह निवासी चन्द्रभागा बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

# ब्लूमिंग बर्डस स्कूल में हर्षोल्लास से मनाया गया फूलदेइ कार्यक्रम

संवाददाता

देहरादून। ब्लूमिंग बर्डस स्कूल में फूलदेह कार्यक्रम हर्षोल्लास व धूमधाम से मनाया गया।

आज ब्लूमिंग बर्डस स्कूल गढ़ी कैंट में फूलदेइ कार्यक्रम हर्षोल्लास और धूमधाम के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय के बच्चों के फुलदेई पर आधारित नृत्य नाटिका के साथ किया गया। बच्चों ने एक से एक प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि योगाचार्य डा. बिपिन जोशी ने बच्चों को फुलदेई का महात्व समझाते हुए कहा यह पर्व देवभूमि उत्तराखंड का लोकपर्व और बाल पर्व है। बसंत ऋतु के आगमन पर प्रकृति से जुड़ा यह पर्व हमको फूलों की तरह मुस्कुराने और प्रसन्न रहने के साथ साथ

प्रकृति संरक्षण का संदेश देता है। डा. जोशी ने बच्चों की प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु विद्यालय लाइब्रेरी में पुस्तकों के दान के साथ साथ बच्चों को प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु प्रशिक्षण में सहयोग की घोषणा की। विशिष्ट अतिथि पूर्व कैंट बोर्ड उपाध्यक्ष विष्णु गुप्ता ने विद्यालय में इस प्रकार के आयोजनों की सराहना करते हुए नई पीढ़ी के लिए प्रेरणा स्रोत बताया।

विद्यालय के प्रधानाचार्य बसंत उपाध्याय ने अतिथियों का स्वागत अभिनन्दन किया और फुलडदेई पर्व पर प्रकाश डाला। विद्यालय के सभी शिक्षक शिक्षिकाओं का विशेष सहयोग रहा।

## एक नजर

# आध्यात्मिक गुरु सद्गुरु जग्गी वासुदेव की हुई आपातकालीन मस्तिष्क सर्जरी

नई दिल्ली। आध्यात्मिक गुरु सद्‌गुरु जग्गी वासुदेव के मस्तिष्ट में काफी सूजन आ जाने के कारण उनकी तबीयत काफी बिगड़ गई थी। ऐसे में दिल्ली के अपोलो हॉस्पिटल में उनके ब्रेन की इमरजेंसी सर्जरी की गई। 17 मार्च को मस्तिष्क में सूजन और ब्लीडिंग का पता चलने पर उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया था। सद्गुरु को सिर में तेज दर्द की शिकायत पर दिल्ली के अपोलो अस्पताल में भर्ती कराया गया था। जांच में सामने आया कि उनके ब्रेन में काफी सूजन आ चुकी है। इसके साथ ही एमआईआई में देखा गया कि उनके ब्रेन में ब्लीडिंग भी हो रही है।

ऐसे में डॉक्टरों ने देर न करते हुए उनके ब्रेन की इमरजेंसी सर्जरी करनी पड़ी। अपोलो के डॉ. विनीत सूरी, डॉ. प्रणव कुमार, डॉ. सुधीर त्यागी और डॉ. एस चटर्जी की टीम ने सद्‌गुरु जग्गी के ब्रेन की इमरजेंसी सर्जरी की। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी वासुदेव से बात की और उनके शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की। सद्‌गुरु ने अपने इंस्टाग्राम पेज पर अपने अस्पताल के बिस्तर से एक वीडियो भी पोस्ट किया। उन्होंने कहा, अपोलो अस्पताल के न्यूरोसर्जनों ने कुछ खोजने की कोशिश करने के लिए मेरी खोपड़ी को काटा, लेकिन कुछ भी नहीं मिला – पूरी तरह से खाली। इसलिए उन्होंने हार मान ली और इसे जोड़ दिया। यहां मैं दिल्ली में पैच-अप खोपड़ी के साथ हूं, लेकिन एक क्षतिग्रस्त मस्तिष्क है।

# पुलिस ने कार से 72 लाख रुपये से अधिक की नकदी जब्त की

मुंबई। लोकसभा चुनाव कार्यक्रम की घोषणा के कुछ दिनों बाद, एक निगरानी दस्ते ने मुंबई उपनगर घाटकोपर में एक कार से 72 लाख रुपये से अधिक की नकदी जब्त की है । एक पुलिस अधिकारी ने बुधवार को इसकी जानकारी दी।

अधिकारी ने बताया कि कार में यात्रा कर रहे दो लोगों को हिरासत में लिया गया और पूछताछ के बाद जाने दिया गया। उनके मुताबिक दोनों में से एक खुद को चार्टर्ड अकाउंटेंट (सीए) बता रहा था । पंतनगर थाने के अधिकारी के अनुसार, कार सवार दो लोगों को पुलिस ने हिरासत में लिया और पूछताछ के दौरान उन्होंने खुलासा किया कि मंगलवार रात बरामद किया गया यह पैसा नवी मुंबई स्थित एक 'रियल्टी डेवलपर' का था। उन्होंने कहा कि आयकर (आई-टी) विभाग को जांच में शामिल किया गया है।

# कर्नाटक में 5.85 करोड़ रुपये नकद व 21.48 करोड़ रुपये की शराब जब्त

नई दिल्ली। चुनाव आयोग ने बुधवार को कहा कि आदर्श आचार संहिता लागू होने के बाद से कर्नाटक में 5।85 करोड़ रुपये नकद और 21.48 करोड़ रुपये की शराब जब्त की गई है। चुनाव आयोग के अधिकारियों के अनुसार 16 मार्च को आदर्श आचार संहिता लागू होने के बाद से फ्लाइंग स्क्वाड, स्टेटिक सर्विलांस टीम और पुलिस अधिकारियों ने 5।85 करोड़ रुपये नकद, 5.87 लाख रुपये की फ्रीबीज, 21.48 करोड़ रुपये की 6।84 लाख लीटर शराब जब्त की है। अधिकारी ने बताया कि पुलिस ने 15 लाख रुपये से अधिक कीमत के 24.3 किलोग्राम नशीले पदार्थ और 27 करोड़ रुपये से अधिक मूल्य के कीमती मेटल भी जब्त किए हैं। उन्होंने कैश, शराब, ड्रग्स, कीमती धातु और फ्रीबीज की जब्ती के संबंध में 205 एफआईआर भी दर्ज की हैं। इसके अलावा पुलिस के पास 47,868 हथियार जमा किए गए हैं। इनमें से 827 हथियार उसने जब्त किए हैं। साथ ही आठ हथियारों के

लाइसेंस भी रद्द कर दिए गए हैं। पुलिस ने राज्यभर में सीआरपीसी के तहत 2,173 मामले दर्ज किए हैं। एक्साइज डिपार्टमेंट ने 249 जघन्य मामले, लाइसेंस शर्तों के उल्लंघन के 206 मामले, 13 नारकोटिक ड्रग्स एंड साइकोट्रोपिक सब्सटेंस एक्ट और 822 मामले कर्नाटक एक्साइज एक्ट की 1965 की धारा 15 (ए) के तहत दर्ज किए हैं। इसके अलावा 156 विभिन्न प्रकार के वाहनों को भी जब्त किया गया है। इस संबंध में कर्नाटक के मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने एक बयान में कहा कि विजयपुरा साइबर, आर्थिक और नारकोटिक्स पुलिस स्टेशन टीम ने बीजापुर संसदीय क्षेत्र, में 2,93,50,000 रुपये कैश जब्त किए हैं। टीम ने बेल्लारी जिले के बेल्लारी संसदीय क्षेत्र के से 32,92,500 रुपये नकद जब्त किए हैं। इसके अलावा कोप्पल संसदीय क्षेत्र के येलाबुर्गा में स्टेटिक सर्विलांस टीम ने 50,00,000 रुपये नकद जब्त किए है।

# 'व्यय पर्यवेक्षक नामांकन के दौरान प्रत्याशियों व पार्टियों के खर्च की पूरी निगरानी रखेंगे '

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। संयुक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी श्रीमती नमामि बंसल ने गुरुवार को सचिवालय स्थित मीडिया सेंटर में ब्रीफिंग करते हुए कहा कि पांचों लोकसभा सीटों के लिए व्यय पर्यवेक्षक उत्तराखंड पहुँच चुके हैं, और शुक्रवार को होने वाले नामांकन के दौरान उनके द्वारा प्रत्याशियों व पार्टियों के खर्च की पूरी निगरानी की जाएगी।

श्रीमती नमामि बंसल ने बताया कि लोकसभा निर्वाचन में शराब के दुरुपयोग को रोकने के लिए नियमित रूप से कार्रवाई की जा रही है। 20 मार्च को नैनीताल के मुक्तेश्वर थाना क्षेत्र में कुल 450 लीटर शराब बरामद करने के साथ ही चंपावत में 600 लीटर शराब बरामद की गई। उन्होंने बताया कि वर्ष 2019 के लोकसभा निर्वाचन के दौरान कुल 3 करोड़ की शराब बरामद की गई थी जबकि वर्ष 2022 के विधानसभा निर्वाचन के दौरान कुल 4 करोड़ 70 लाख रुपये की शराब बरामद की गई थी। उन्होंने बताया कि शराब का दुरुपयोग रोकने के लिए कुल 497 फ्लाइंग स्क्वाड गठित की गई हैं। बताया कि राज्य स्तर पर शराब के कुल 628 वितरण केंद्रों के अलावा 8 बॉटलिंग प्लांट व डिस्टिलरी की सीसीटीवी के जरिये मॉनिटरिंग की जा रही है। साथ ही शराब वितरण में लगे सभी वाहनों पर भी जीपीएस ट्रैकिंग सिस्टम लगाए गए हैं।

उन्होंने बताया कि वर्ष 2019 के लोकसभा निर्वाचन के दौरान कुल 10 बूथों पर लोगों ने चुनाव बहिष्कार किया था, इनमें ज्यादातर बूथ उत्तरकाशी के थे। जबकि सहसपुर, घनसाली व हरिद्वार ग्रामीण में एक-एक बूथ पर बहिष्कार किया गया था लेकिन इस बार अभी तक कहीं से भी बहिष्कार की शिकायत नहीं प्राप्त हुई है। साथ ही सी-विजिल पर अब तक प्राप्त सभी 5625 शिकायतों का निस्तारण किया जा चुका है। उन्होंने बताया कि 2019 में कुल 30 बूथ पी-श्री (वह बूथ जहां तीन दिन पहले पोलिंग पार्टियां रवाना होती हैं) ऐसे थे, जहां पोलिंग पार्टियों को पैदल पहुँचना पड़ा। इस बार ऐसे केवल 12 बूथ हैं। इनमें उत्तरकाशी के 11 व एक बूथ कनार धारचूला, पिथौरागढ़ में स्थित है। इस बूथ पर 10 किलोमीटर की दूरी व कुल 586 मतदाता हैं। जबकि उत्तरकाशी के लिवाड़ी की दूरी 20 किलोमीटर होने के साथ इस बूथ पर कुल 577 मतदाता हैं।

## नाबालिग बच्ची को भगाकर ले जाने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। नाबालिक

देहरादून। नाबालिग बच्ची को भगा ले जाने के मामले में पुलिस ने कार्यवाही करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार 26 नवंबर 2023 को थाना राजपुर पुलिस को एक महिला ने तहरीर देकर बताया कि उनकी नाबालिग पुत्री को अज्ञात व्यक्ति भगाकर ले गया हैं।

तहरीर के आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। साथ ही मोबाइल सर्विलांस की सहायता से आरोपी के संभावित ठिकानों पर दबिश दी गई। पुलिस द्वारा किये जा रहे लगातार प्रयासों के परिणाम स्वरूप एक सूचना के आधार पर आरोपी कमल कुमार पुत्र उपास लाल ग्राम आमगादी थाना पलासी, जनपद आरिया बिहार, उम्र 19 वर्ष को भगवानपुर जनपद हरिद्वार से गिरफ्तार किया गया। जिसके कब्जे से अपहर्ता नाबालिग बालिका को सकुशल बरामद किया गया।

## पिछले 10-12 सालों से हैरिश फारुकी दून नहीं आया था: एसएसपी

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी अजय सिंह ने बताया कि आईएसआईएस के आतंकी हैरिश फारूकी के आतंकी संगठन से जुडने की सूचना के बाद इंटेलीजेंस व स्थानीय पुलिस उसके परिवार पर नजर रखे हुए थे। पिछले 10-12 साल से अपने घर दून नहीं आया था। आज यहां पत्रकारों को इसकी जानकारी देते हुए एसएसपी अजय सिंह ने बताया कि असम में पकडे गये आईएसआईएस के इंडियन हैंडलर हैरिश फारूकी पकडे जाने की सूचना इंटीजेंस से उनको मिली थी। क्योंकि फारूकी मूल रूप से दून का रहने वाला है। उसके पिता व परिवार यहां पर रहता है। जिसके चलते इंटेलीजेंस व पुलिस के द्वारा उसके परिवार पर नजर रखे हुए थे। हैरिश फारूकी 10-12 साल पहले अलीगढ मुस्लिम विश्वविद्यालय में पढने गया था उसके बाद वह वापस नहीं आया। उसके इस प्रकार की गतिविधियों में लिप्त होने की सूचना के बाद इंटेलीजेंस एजेंसियों व दून पुलिस के द्वारा उसके परिवार पर निगाह रखी जा रही थी। लेकिन पिछले 10-12 सालों से वह ना तो दून में आया और ना ही वह अपने परिवार के सम्पर्क में था। अब उसके पकडे जाने के बाद इंटेलीजेंस एजेंसियों के द्वारा जो इनपुट दिया जायेगा दून पुलिस उसी के आधार पर कार्यवाही करेगी।

## 68 पेटी शराब सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चंपावत। शराब तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से 68 पेटी शराब व तस्करी में प्रयुक्त कार भी बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली चंपावत पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई शराब तस्कर भारी मात्रा में अवैध शराब की सप्लाई हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को एक संदिग्ध वाहन आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रोक कर तलाशी ली तो उसमें रखी 68 पेटी शराब बरामद हुई। पूछताछ में आरोपी ने अपना नाम राकेश खर्कवाल पुत्र सतीश चंद्र खर्कवाल निवासी ग्राम खलकड़िया चंपावत बताया।

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।*