**बृहस्पतिवार**
26 सितम्बर 2024

पृष्ठ 4
**दवाइयां ही नहीं वेजिटेरियन डाइट...**

पृष्ठ 5
**अमेजन मिनी टीवी सीरीज़ में लीड रोल..**

- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 228
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

# दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

**आज का विचार**

इस दुनिया में महान बात यह नहीं है कि हम कहां हैं, बल्कि यह है कि हम किस दिशा में जा रहे हैं।
– ओलिवर वेंडल होम्स जूनियर

# श्रमिक जनसंख्या अनुपात में हुआ उल्लेखनीय सुधारः धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि श्रमिक जनसंख्या अनुपात में उल्लेखनीय सुधार हुआ है और उत्तराखण्ड ने राष्ट्रीय औसत को भी पछाड़ दिया है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि रोजगार देने में भी उत्तराखंड कीर्तिमान बना रहा है। पीरियोडिक लेबर फोर्स सर्वे (पीएलएफएस) रिपोर्ट में भी उत्तराखंड ने राष्ट्रीय औसत को भी पछाड़ दिया है। उत्तराखंड में बीते एक वर्ष में रोजगार के अवसर बढ़ने से बेरोजगारी घटी है। सभी

आयु वर्गों पर नजर डालें तो इसकी दर 4.5 फीसदी से घटकर 4.3 प्रतिशत पर आ गई है। जबकि 15-29 वर्ष के आयु वर्ग में 14.2 से घटकर 9.8 प्रतिशत पर आ गई है। राज्य में वर्ष 2022-23 की तुलना में 2023-24 में सभी आयु वर्गों में श्रमिक जनसंख्या अनुपात में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। 15-29 वर्ष के आयु वर्ग में श्रमिक जनसंख्या अनुपात 27.5 से बढ़कर 44.2 हो गया है।

युवाओं को रोजगार के अधिक अवसर मिले हैं। इसी प्रकार 15-59 वर्ष के आयु वर्ग में श्रमिक जनसंख्या अनुपात अनुपात 57.2 प्रतिशत से बढ़कर 61.2 प्रतिशत पहुंच गया है। जबकि 15 साल और उससे ऊपर की श्रेणी के लिए यह 53. 5 प्रतिशत से बढ़कर 58.1 फीसदी हो गया है। उन्होंने कहा कि श्रम बल में भी वर्ष 2022-23 के मुकाबले में वर्ष 2023-24 में युवाओं की भागीदारी बढ़ी है। 15-29 वर्ष के आयु वर्ग में श्रम बल भागीदारी दर 43.7 से बढ़कर 49 प्रतिशत पहुंच गई है। इसी प्रकार 15-59 के आयु वर्ग में 60.1 प्रतिशत से बढकर 64. 4 प्रतिशत और 15 वर्ष और उससे अधिक की श्रेणी में 56 प्रतिशत से बढ़कर 60.7 प्रतिशत पहुंच गई है। श्रमिक जनसंख्या औसत में उत्तराखंड ने राष्ट्रीय औसत को भी पीछे छोड़ दिया है। हम रोजगार के अधिकाधिक अवसर सृजित कर रहे हैं। सरकारी क्षेत्र में ही 16 हजार से अधिक युवाओं को हमने नियुक्ति दी है। निजी क्षेत्र में भी यह सिलसिला शुरू हो चुका है।

आने वाले वर्षों में निवेश के अधिकांश करारों के धरातल पर उतरने से लाखों युवाओं को रोजगार मिलेगा। उत्तराखंड युवाओं को सिर्फ रोजगार ही नहीं देगा, बल्कि उन्हें दूसरों को भी रोजगार देने वाला बनाएगा।

# पुलिस मुठभेड़ में फरार हुआ दूसरा बदमाश भी गोली लगने से घायल

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। मंगलवार रात दो बदमाशों के साथ हुई पुलिस मुठभेड़ में जहां एक बदमाश पैर में गोली लगने से घायल हो गया था वहीं दूसरा बदमाश फरार होने में सफल रहा। जिसकी खोजबीन में जुटी पुलिस ने कल देर रात उसे भी मुठभेड़ के दौरान गिरफ्तार कर लिया है। हालांकि पकड़ा गया बदमाश पैर में गोली लगने से घायल हुआ है। जिसका उपचार जारी है। पकड़े गये दोनो बदमाश जसपुर में हुई सर्राफा व्यापारी से लूट की घटना में शामिल थे।

एसएसपी मणिकांत मिश्रा ने जानकारी देते हुए बताया कि 14 सितम्बर को सर्राफा व्यापारी से बदमाशों ने लूट की घटना को

अंजाम दिया था। जिसे मंगलवार रात हुई पुलिस मुठभेड़ में घायल बदमाश व देर रात हुई पुलिस मुठभेड़ में घायल बदमाशों द्वारा अंजाम दिया गया था। बताया कि मंगलवार रात हुई पुलिस मुठभेड़ के दौरान जहां दिलशाद नाम के बदमाश की गोली लगने के बाद गिरफ्तारी हुई थी वहीं दूसरा बदमाश साजिद उर्फ काला माजीद निवासी टांडा बदली जिला रामपुर थाना टांडा फरार होने में सफल रहा। जिसकी पुलिस तलाश कर रही थी। बताया कि बीती रात पुलिस को सूचना मिली कि साजिद उर्फ काला किसी गांव में छिपा हुआ है। तथा वह अपने एक साथी सहित उत्तरप्रदेश फरार होने की फिराक में है। इस पर पुलिस ने घेराबंदी ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

# झारखंड में मालगाड़ी के दो डिब्बे पटरी से उतरे, 15 ट्रेनों के रूट बदले

धनबाद । झारखंड के बोकारो के टुपकाडीह स्टेशन के पास एक मालगाड़ी बेपटरी हो गई। बताया जाता है कि ट्रेन के दो डिब्बे पटरी से उतर गए थे। इस मालगाड़ी में स्टील लदा हुआ था। आद्रा डिविजन साउथ इस्टर्न रेलवे के डिविजनल रेलवे मैनेजर सुमित नरूला ने बताया कि ट्रैक से मालगाड़ी के डिब्बे उतर जाने के कारण करीब 15 सवारी ट्रेनों के रूट को

डायवर्ट किया गया। क्योंकि इस रेलखंड से ट्रेनों की आवाजाही मुश्किल थी। जिन ट्रेनों का रूट डायवर्ट किया गया। उनमें 15 ट्रेनें एक्सप्रेस थीं। उन्होंने बताया कि यह घटना बुधवार रात नौ बजे की है। मालगाड़ी बोकारो स्टील प्लांट से स्टील का कनसाइन्मेंट लेकर चली थी। मेन लाइन में बोकारो और टुपकाडीह स्टेशन के बीच मालगाड़ी के दो डिब्बे पटरी से उतर गए। यह दुर्घटना टुपकाडीह के नॉर्दन केबिन यार्ड के पास हुई थी। इस दुर्घटना की वजह से बोकारो-गोमो रेलखंड से गुजरने वाली ट्रेनों को डायवर्ट कर दिया गया। डीआरएम ने बताया कि मालगाड़ी पलटने से प्रभावित हुई लाइनों में से एक को ठीक कर दिया गया है।

# मानहानि केस में संजय राउत को कोर्ट ने सुनाई 15 दिन की सजा!

मुंबई । शिवसेना (यूबीटी) नेता और राज्यसभा सांसद संजय राउत को बड़ा झटका लगा है। मुंबई की अदालत ने गुरुवार को भाजपा नेता किरीट सोमैया की पत्नी मेधा किरीट सोमैया की शिकायत पर मानहानि मामले में शिवसेना (यूबीटी) नेता संजय राउत को दोषी ठहराया।

अदालत ने संजय राउत को 15 दिन की कैद का आदेश दिया और 25,0000 रुपये का जुर्माना लगाया। मेट्रोपोलिटन मजिस्ट्रेट मझगांव ने राउत को दोषी ठहराया है। मामला सोमैया द्वारा तब दायर किया गया था, जब राउत ने उनके खिलाफ अपमानजनक टिप्पणी की थी। भाजपा नेता पर मीरा भयंदर नगर निगम के अधिकार क्षेत्र में सार्वजनिक शौचालयों के निर्माण से संबंधित 100 करोड़ रुपये

के भ्रष्टाचार मामले में शामिल होने का आरोप लगाया था। अदालत ने आरोपी से मुआवजे के तौर पर 25000 रुपये का जुर्माना भी लगाया है। मेधा ने राउत के खिलाफ भारतीय दंड संहिता की धारा 499 (आपराधिक मानहानि) के तहत मामला दर्ज करने की मांग की थी। मेट्रोपोलिटन मजिस्ट्रेट (सिवड़ी अदालत) ने राज्यसभा सदस्य राउत को भारतीय दंड संहिता की धारा 500 (मानहानि के लिए दंड) के तहत दोषी ठहराया और उन पर 25 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया। मेधा सोमैया ने वकील विवेकानंद गुप्ता के माध्यम से दायर अपनी शिकायत में आरोप लगाया था कि राउत ने उनके और उनके पति के खिलाफ निराधार तथा पूरी तरह से मानहानिकारक आरोप लगाए। उन्होंने कहा कि राउत ने उन पर मीरा भयंदर नगर निगम के अधिकार क्षेत्र में कुछ सार्वजनिक शौचालयों के निर्माण और रखरखाव पर 100 करोड़ रुपये के घोटाले में शामिल होने का आरोप लगाया। शिकायत में कहा गया था, आरोपी द्वारा मीडिया को दिए गए बयान अपने आप में मानहानिकारक हैं। ये बयान आम जनता की नजर में मेरे चरित्र को खराब करने के लिए दिए गए हैं।

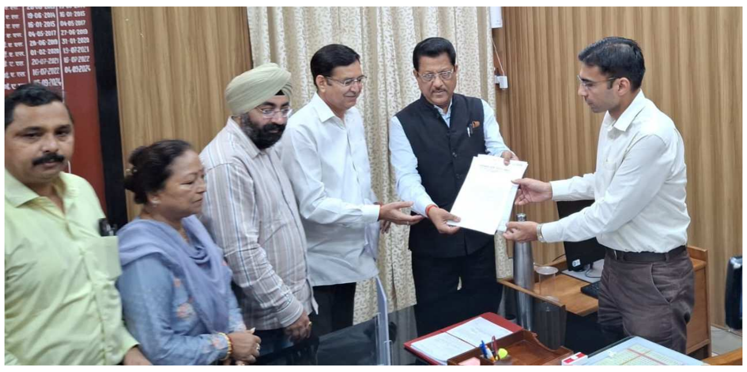
# दून वैली मेल

## संपादकीय

## दुर्दशा मजदूर की, मजदूर बनकर देखिये

महाकवि निराला जी जिन्होने अपने 'वो सड़क पर तोड़ती पत्थर, जैसी कविता देश के उन तमाम मजदूरों की पीड़ा को बयां किया था उनके जैसे अन्य तमाम कृषि और लेखक मजदूरों की मेहनत तथा सृजन सार्मथ की प्रशंसा और दीन हीनता बहुत कुछ लिखते रहे है। अभाव व गरीबी का पर्याय रहे मजूदर तबके के इस दर्द को भले ही किसी सरकार या नेता ने समझा हो या न समझा हो लेकिन देश के श्रमिक वर्ग की स्थिति में रत्ती भर का अंतर भी आजादी के 75 सालों में नहीं आ सका है। दलित, गरीब और मजदूरों की हालत सुधारने के नाम पर तत्कालीन प्रधानमंत्री वीपी सिंह के नेतृत्व वाली केन्द्र सरकार द्वारा मंडल कमीशन की सिफारिशों को लागू किया आरक्षण की इस व्यवस्था का लाभ गरीब और मजदूरों को कितना मिल सका वह आज हमारे सामने है। इन मजदूरों को साल के 365 दिन कम से कम भोजन तो मिल सके। इस उम्मीद के साथ देश में कांग्रेस द्वारा मनरेगा योजना की शुरूआत की गयी। जिसमें 100 दिन के रोजगार की गारंटी सरकार द्वारा दी गयी थी। लेकिन गरीब मजदूरों की इस योजना में भ्रष्टाचार का ऐसा बोलबाला रहा कि अर्जी फर्जी मजदूरों के नाम सूचीबद्ध कर उनके नाम पर मिलने वाली मजदूरी पर भी बिचौलिए हाथ साफ करने लगे। सरकारी नौकरियों में आरक्षण पाने के लिए देश की उन जातियों में भी होड़ लग गयी जो न गरीब है न पिछड़े है न अति पिछड़े है। और तो और फर्जी जाति प्रमाण पत्र बनवा कर तमाम लोग आरक्षण का लाभ लेने में सफल होते रहे। अभी दो दिन पूर्व प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने हरियाणा में एक चुनावी रैली में 570 अम्बेडकर के संविधान पर बोलते हुए कहा कि बाबा साहिब के उस संविधान जिसमें पिछड़ों के उत्थान की हिमायत की गयी है वह और उनकी पार्टी उस पर काम करने के लिए प्रतिबद्ध है। हरियाणा में 20 फीसदी मतदाता एससी, एसटी वर्ग से है। जिनके लिए उद्योगों के माध्यम से रोजगार पैदा करने की बात प्रधानमंत्री कह रहे थे। राहुल गांधी और कांग्रेस की तो समूची राजनीति कास्ट सेंसस पर आकर टिक गयी हैं वह हर जगह एक ही बात कर रहे है। जिसकी जितनी हिस्सेदारी उसकी उतनी भागीदारी और वह इसे दिलाकर ही रहेगें। लेकिन इंदिरा गांदी जिन्होने 70 के दशक में देश से गरीबी मिटाने का नारा दिया आज आजारी के महोत्सव काल तक जब देश को आजाद हुए 75 साल बीत चुके है। यह गरीबी नहीं मिट सकी है। वह मजदूर जो पीढ़ियों से मजदूरी करते चले आ रहे है आज भी क्यों इससे ऊपर नहीं उठ सके है? यह एक बड़ा सवाल है। उत्तर प्रदेश जिसे एक सम्पन्न राज्य माना जाता है, के मुजफ्फरनगर के एक मजदूर का बेटा जो जीईई की परीक्षा तो पास कर लेता है लेकिन फीस के लिए जरूरी 17 हजार रूपये न जुटा पाने के कारण आईआईटी में दाखिला नहीं ले पाता है। यह आज के मजदूर के दर्द की कहानी है। इस छात्र द्वारा तमाम अदालतों और आयोगों का दरवाजा खटखटाया जाता है मगर कहीं से कोई मदद या राहत नहीं मल पाती है। अब यह मामला सर्वोच्च न्यायालय में डीवाई चन्द्रचूड़ की अदालत तक जा पहुंचा है जहां से छात्र को मदद का भरोसा दिलाया गया। 18 साल के छात्र अतुल का कहना है कि आईआईटी उसका सपना हैं। देखना यह है कि देश की सर्वोच्च अदालत अतुल के इस सपने का साकार बना पाने में उसकी कितनी मदद कर पाती है। देश में आज भी मजदूर की क्या दुर्दशा है इसका अंदाजा कोई मजदूर बनकर ही लगा सकता है। आत्मनिर्भर भारत, विकसित भारत की बात करना बहुत आसान काम है। लेकिन गरीबों व मजूदरों की स्थिति को समझना और उसका समाधान कर पाना बहुत मुश्किल है।

# स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के महा घोटाले की हो उच्च स्तरीय जांचः धस्माना



संवाददाता

देहरादून। आज यहां उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने जिलाधिकारी सविन बंसल से मांग पत्र सौंपते हुए कहा कि उत्तराखंड की राजधानी देहरादून में स्मार्ट सिटी के नाम पर भद्दा मजाक किया गया, पांच साल पहले शुरू हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ड्रीम प्रोजेक्ट के अंतर्गत हजारों करोड़ रुपया खर्च करने के बाद जब इस प्रोजेक्ट की सीईओ सोनिका ने प्रोजेक्ट को पूरा होने की घोषणा की तो देहरादून के लोग ठगे से रह गए कि यह कैसा स्मार्ट शहर हमें मिला जिसमें बदहाल सड़कें, सफाई व्यवस्था ध्वस्त, सीवर बिजली पानी अस्पतालों का बुरा हाल इसलिए आज हम प्रदेश कांग्रेस की ओर से यह मांग करने आए हैं कि स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के नाम पर जो सैकड़ों करोड़ रूपए का घोटाला हुआ है उसकी उच्च स्तरीय व निष्पक्ष जांच करवाई जाए। पूर्व घोषणा के अनुसार धस्माना महानगर कांग्रेस अध्यक्ष डाक्टर जसविंदर सिंह गोगी, प्रदेश महामंत्री पीसीसी श्रीमति गोदावरी थापली, एडवोकेट सुनील अग्रवाल, राजकुमार जायसवाल, मुकीम अहमद, आदि के साथ जिलाधिकारी कार्यालय पहुंचे और जिलाधिकारी सविन बंसल से मुलाकात कर उनको महानगर में कांग्रेस के अभियान गड्ढों में सड़क और सड़कों में गड्ढे के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि किस तरह देहरादून की मुख्य सड़कें राजपुर रोड, सहस्त्रधारा रोड, कैनाल रोड, दून यूनिवर्सिटी रोड, बंजारावाला, मोथरावला, कारगी, टिहरी विस्थापित, हरिद्वार बाई पास रोड, जी एम एस से आई टी बी पी इंद्रा नगर जाने वाली सड़क, ट्रांसपोर्ट नगर, सेवला कला आदि सड़कों का बुरा हाल है और इनमें से अधिकांश सड़कों को गड्ढों में ढूंढना पड़ता है। धस्माना ने जिलाधिकारी से कहा कि शहर में ट्रैफिक व्यवस्था पूरी तरह से ध्वस्त है और साठ फीसदी ट्रैफिक लाइट बंद रहने के कारण शहर में जाम की स्थिति बनी रहती है। धस्माना ने कहा कि सबसे बड़ी आश्चर्य की बात यह है की हजारों करोड़ रुपए खर्च करने के बाद भी स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट में शहर के लिए कोई ड्रेनेज प्लान तैयार नहीं किया गया जिसका दुष्परिणाम इस बरसात में शहर ने देखा जल भराव के रूप में। जिलाधिकारी सविन बंसल ने धस्माना व प्रतिनिधिमंडल को कहा कि स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट की जांच के लिए वे मांग पत्र को शासन को प्रेषित कर दंगे किंतु उस में उठाई गई समस्याओं पर अपने स्तर से जो भी कार्यवाही संभव है वे करेंगे। कैंट रोड हाथीबड़कला स्थित प्रसिद्ध काली मंदिर परिसर में सीवर और बरसाती पानी घुसने की वे जांच करवा कर सख्त कार्यवाई करेंगे।

# धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय के वालंटियर्स ने चलाया वृहद सफाई अभियान

कार्यालय संवाददाता

नरेंद्र नगर। धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय नरेंद्र नगर टिहरी गढ़वाल में राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वाधान में छात्र-छात्राओं तथा महाविद्यालय के प्राध्यापक एवं कर्मचारी गणों ने स्वच्छता पखवाड़े के तहत चल रहे स्वच्छता एवं जागरूकता अभियानों के अंतर्गत सर्वप्रथम स्वच्छता शपथ से सफाई अभियान की शुरुआत की तथा प्राचार्य के मार्गदर्शन अनुसार महाविद्यालय की एनएसएस इकाई कार्यक्रम अधिकारी डॉ मनोज फोन्दनी तथा समिति सदस्य डॉ संजय कुमार, डॉ आराधना सक्सेना, डॉ पोखरियाल, एवं अजय पुंडीर के नेतृत्व में 6 वालंटियर्स ने नरेंद्र नगर मे वृहद सफाई अभियान चलाया।

स्वयं सेवियों द्वारा सड़क एवं संपर्क मार्ग के आस पास पॉलीथिन कचरा एकत्रित कर रास्ते की साफ सफाई की गयी।

इस अवसर पर महाविद्यालय के इतिहास विभाग के प्राध्यापक डॉ सुशील कुमार कागड़ियाल तथा डॉ संजय कुमार नें छात्र छात्राओं को प्लास्टिक से होने वाले नुकसानों से आवगत कराया

# सहारनपुर से चुराई गयी बाइक के पार्ट्स व तमंचे सहित चोर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सहारनपुर से चुरायी गयी बाइक के पार्ट्स व तंमचे सहित पुलिस ने एक चोर को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी हरिद्वार में बाइक पार्ट्स बेचने की फिराक में लगा हुआ था। जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना बुग्गावाला पुलिस द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस ने जब एक संदिग्ध व्यक्ति को रोककर उसके सामान की तलाशी ली तो उसमें बाइक के पार्ट्स व एक तमंचा बरामद हुआ। सख्ती से की गयी पूछताछ में उसने अपना नाम नवाब पुत्र शमशाद निवासी बंजारेवाला थाना बुग्गावाला बताया। बताया कि यह बाइक उसके द्वारा जनपद सहारनपुर से चोरी की गयी थी। जिसके पार्ट्स वह हरिद्वार में बेचने की फिराक में था।

न्यग्वातोऽव वाति न्यक्तपति सूर्य:।
नीचीनमघ्न्या दुहे न्यग्भवतु ते रप:।।
।। ऋग्वेद १०-६०-११।।

हवा नीचे की ओर बहती है। सूर्य की गर्मी नीचे पृथ्वी की ओर आती है। दुधारू गाय अपना दूध नीचे की ओर थनों में उतारती है। उसी प्रकार हर मनुष्य को चाहिए कि वह अपनी बुराइयों को नीचे की ओर उतार दे,अर्थात उनका दमन कर दे।

# शारदीय नवरात्रि पूजा 3 अक्टूबर से

संवाददाता

संवाददाता

देहरादून। माता वैष्णों देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर मंदिर के संस्थापक आचार्य डॉ. विपिन जोशी ने बताया कि शारदीय नवरात्रि पूजा 3 अक्टूबर से धूमधाम व हर्षोल्लास के साथ आयोजित किया जायेगा।

आज यहां माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर मंदिर के संस्थापक आचार्य डा. विपिन जोशी ने बताया कि विशेष शारदीय नवरात्रि पूजा अनुष्ठान प्रतिपदा 3 अक्टूबर से विगत वर्षों की भांति हर्षोल्लास और धूमधाम के साथ आयोजित किया जाएगा। आचार्य डा. बिपिन जोशी ने बताया अनुष्ठान का शुभारम्भ 3 अक्टूबर को प्रात: विशेष पूजा अर्चना घट स्थापना के साथ होगा फिर श्री दुर्गा सप्तशती पाठ किया जाएगा। जो पूरी नवरात्रि तक नित्य होगा, दिन में भजन कीर्तन होंगे और रोज सायंकाल मे मां वैष्णो देवी जी का विशेष श्रृंगार और आरती होगी,10 अक्टूबर को विशेष कन्या पूजन किया जायेगा और 11 अक्टूबर को विशेष शारदीय नवरात्रि पूजा अनुष्ठान की पूर्णाहुति होगी, मंदिर में आने वाले श्रद्धालु भक्तों को प्राचीन ऋषि मुनि परंपरा और संस्कृति संस्कारों को अपने जीवन में अपनाने के संदेश के साथ नेशन फर्स्ट राष्ट्र प्रथम का भी संदेश दिया जायेगा और 12 अक्टूबर तक भक्तों को हरियाली का प्रसाद वितरित किया जाएगा। 11 अक्टूबर को पूर्णाहुति के साथ आचार्य डा. बिपिन जोशी श्री बद्रीनाथ और श्री केदारनाथ धाम की ओर प्रस्थान करेंगे और अयोध्या धाम से लाया गया प्रसाद श्री बद्री विशाल और बाबा केदार नाथ को अर्पित करेंगे।

# सेहत के फायदेमंद है कच्चा पपीता

कच्चा पपीता लीवर के लिए बहुत उपयोगी है यह लीवर को काफी बल प्रदान करता है। पीलिया में लीवर काफी खराब हो जाता है, कच्चा पपीता खाने से या उसकी सब्जी के रूप में खाने से पीलिया रोगियों को काफी फायदा पहुंचता है। कच्चे पपीते और उसके बीज में बहुत सारा विटामिन 'ए', 'सी' और 'ई' होता है, जो कि शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बना सकता है।

कच्चा पपीता सर्दी और जुखाम के साथ इंफेक्शन से भी लड़ता है, यह मूत्र संबंधी समस्याओं में फायदा पहुंचा सकता है। यह बैक्टीरिया बढ़ने से रोकता है शरीर पर अनचाहे बाल देखने में काफी भद्दे लगते हैं और इनसे छुटकारा पाना भी मुश्किल होता है। हर महीने इन्हें साफ करने के लिए वैक्स या शेव करना आपके लिए बोझिल और दर्दनाक हो सकता है। कच्चे पपीते से अनचाहे बालों को दोबारा उगने से भी रोका जा सकता है।

कच्चे पपीते में एक शक्तिशाली एंजाइम होता है, जिसे पैपिन के नाम से जाना जाता है। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फार्मसूटिक्स में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, पैपिन बालों के रोम को कमजोर कर और उन्हें दोबारा से बढ़ने से रोककर आपको अनचाहे बालों से छुटकारा दिलाने में सहायक है। इस मामले में कच्चा पपीता बाजार में उपलब्ध अन्य क्रीम से ज्यादा प्रभावी है।

आपको बता दें कि कच्चे पपीते में पके हुए पपीते की तुलना में पैपिन की मात्रा अधिक होती है।

# ट्रेडमिल पर दौड़ अब नहीं करेगी बोर

ट्रेडमिल पर दौड़ लगाना कार्डियो एक्सरसाइज का एक अहम हिस्सा है, लेकिन कभी वक्त की कमी से, तो कभी बोरियत की वजह से हम इससे दूर भागते हैं। अगर हम इन 5 बातों का ख्याल रखें, तो न सिर्फ इसे करने में मजा आएगा, बल्कि कम वक्त में ज़्यादा भी मिलेगा।

ट्रेडमिल की स्पीड सेट करते वक्त हार्टरेट रेगुलेट करते रहना बहुत ज़रूरी है। एक्सपर्ट्स की मानें तो इसे कैलक्युलेट करने का एक तरीका ये है कि आपकी जो उम्र है उसे 220 से घटा लें। फिर अगर आप अनुभवी धावक हैं तो 70-85 फीसदी हार्ट रेट तक स्पीड सेट कर सकते हैं, लेकिन आपने कुछ दिन पहले ही ये वर्कआउट शुरू किया है तो इसे महज 50-65 फीसदी रखें। कुछ हफ्तों बाद इसे 60-75 फीसदी तक बढ़ा सकते हैं।

किसी भी व्यायाम को शुरू करने से पहले वॉर्मअप बहुत ज़रूरी है। इससे आपके शरीर को तापमान मेंटेन करने में मदद मिलती है। ध्यान रहे शरीर के हर भाग का वॉर्मअप ज़रूरी है। साथ ही एक्सरसाइज के बाद स्ट्रेचिंग भी उतना ही ज़रूरी है। वर्ना आपकी मांस-पेशियों में दर्द होगा और दूसरे दिन के वर्कआउट पर इसका असर होगा।

भले ही आपने वॉर्मअप अच्छी तरह से किया है, फिर भी दौड़ शुरु करने से पहले 2-3 मिनट ट्रेडमिल पर वॉक करें, फिर धीरे-धीरे अपनी स्पीड बढ़ाकर कम से कम 2-3 मिनट तक जॉगिंग करें और अंत में पांच मिनट तक दौड़ लगाएं। अगर आप 30 मिनट का वर्कआउट कर रहे हैं तो 10-10 मिनट के तीन लेवल में इसे बांट लें। पहले 5 मिनट में वॉक-जॉग करें और बाकी के 5 मिनट में दौड़ लगाएं। फिर स्पीड कम करते हुए 2-3 मिनट जॉग करें और 2-3 मिनट वॉक।ये सिलसिला आधे घंटे तक करें।

भले ही आप अपने वर्कआउट को लेकर कितने ही पैशनेट क्यों ना हों, एक वक्त में आपको अपना रूटीन बोरिंग लगने लगता है। इसलिए ये ज़रूरी है आप जब जिम में हों या कहीं भी व्यायाम कर रहे हों, तो उस वक्त आपके साथ ऐसे पार्टनर ज़रूर हो जो आपका मनोबल बढ़ाए।

ये मानी-परखी बात है कि जब भी हम बढ़िया संगीत सुनते हैं तो दिल खुश रहता है। उस वक्त हम जो भी काम करते हैं उसका आउटपुट दोगुना होता है। इसलिए एक्सरसाइज करते वक्त म्यूजिक प्लेयर ऑन रखें। बस ये ख्याल रखें कि म्यूजिक फास्ट पेस वाला हो न कि स्लो, क्योंकि इसका आपके दौड़ने की गति पर सीधा असर होगा। यकीन ना हो तो ट्राई करके देख लीजिए।

# फ्लोर क्लीनर का उपयोग क्यों ?

अच्छे स्वास्थ्य के लिए घर को साफ़ तथा स्वच्छ रखना बहुत महत्वपूर्ण है। आपके घर में छोटे बच्चे होते हैं जिन्हें ज़मीन पर पडी हुई किसी भी चीज़ को मुंह में डालने की गंदी आदत होती है।

अत: आवश्यक है कि ज़मीन को साफ़ सुथरा रखा जाए। इसके अलावा कई लोग घर पर नंगे पैर रहना पसंद करते हैं। अत: आपको धूल से भरी हुई, गंदी, दाग धब्बों वाली और ऐसी ज़मीन जिस पर खाना फैला हो, पर चलना अच्छा नहीं लगेगा न इसके लिए आप घर पर बने हुए फ्लोर क्लीनर का उपयोग कर सकते हैं। यहाँ ज़मीन को साफ़ करने के 7 प्राकृतिक तरीके बताए गए हैं। परन्तु प्रश्न यह उठता है कि घर पर बने हुए फ्लोर क्लीनर का उपयोग क्यों किया जाए बाज़ार में कई तरह के फ्लोर क्लीनर उपलब्ध हैं।

बेकिंग सोडा चिकने दागों और खरोंच के निशानों से ज़मीन गंदी दिखती है। इन धब्बों को निकालना आसान काम नहीं है। क्या आपके किचन में बेकिंग सोडा है इसे चिकने दागों पर छिडकें तथा तथा गीले कपड़े से पोंछ लें। याद रखें कि कपड़ा गर्म पानी में भीगा हुआ हो।

सिरका प्राकृतिक रूप से ज़मीन को फर्श को साफ़ करने का एक तरीका यह भी है। आधा कप सफ़ेद विनेगर लें तथा इसे एक बाल्टी पानी में मिलाएं। इस घोल को अधिक प्रभावी बनाने के लिए आप इसमें नीबू का रस भी मिला सकते हैं। इस घोल से फर्श साफ़ करें।

ऑलिव ऑइल आप सोच रहे होंगे कि तेल आपके फर्श को और अधिक तैलीय बनाएगा। परन्तु पोंछा लगाने के बाद आप स्वयं फर्क महसूस करेंगे। यदि आपका फ्लोर वुडन है तो ओलिव ऑइल और विनेगर के मिश्रण से फर्श साफ़ करें। यह आपके फर्श को नए जैसा चमका देगा तथा लकड़ी की नमी को भी बनाए रखेगा।

ऑलिव ऑइल आप सोच रहे होंगे कि तेल आपके फर्श को और अधिक तैलीय बनाएगा। परन्तु पोंछा लगाने के बाद आप स्वयं फर्क महसूस करेंगे। यदि आपका फ्लोर वुडन है तो ओलिव ऑइल और विनेगर के मिश्रण से फर्श साफ़ करें। यह आपके फर्श को नए जैसा चमका देगा तथा लकड़ी की नमी को भी बनाए रखेगा।

बर्तन धोने का साबुन यह सच है कि यह पूर्ण रूप से होम मेड तरीका नहीं है। परन्तु तेज़ फिनाइल से हलके डिश सोप कभी भी बेहतर होते हैं। इसका एक अन्य लाभ यह है कि यह सभी प्रकार के फर्श को साफ़ करने के काम आता है। लिक्विड डिश सोप, गरम पानी, नीबू का रस तथा विनेगर को मिलकर मिश्रण बनाये तथा इस मिश्रण से फर्श साफ़ करें।

चाय वुडन फ्लोर के लिए यह तरीका अपनाया जा सकता है। चाय को उबालें तथा उसे ठंडा होने दें। अब एक नरम कपड़ा लें तथा उसे इस चाय में डुबायें। अतिरिक्त चाय को निचोड़ दें। अब फर्श पर जमी हुई गंदगी और धूल को इस कपड़े से पोंछ दें।

स्प्रिट क्या आप फर्श साफ़ करने के प्राकृतिक तरीकों के बारे में जानना चाहते हैं पानी से ज़मीन पोंछने के बाद ज़मीन सूखने पर पानी के दाग रह जाते हैं। एक कप स्प्रिट लें तथा इसे एक बाल्टी गर्म पानी में मिलाएं। इस मिश्रण से पोंछा लगायें और आपको पानी के दाग नहीं दिखेंगे।

स्प्रिट क्या आप फर्श साफ़ करने के प्राकृतिक तरीकों के बारे में जानना चाहते हैं पानी से ज़मीन पोंछने के बाद ज़मीन सूखने पर पानी के दाग रह जाते हैं। एक कप स्प्रिट लें तथा इसे एक बाल्टी गर्म पानी में मिलाएं। इस मिश्रण से पोंछा लगायें और आपको पानी के दाग नहीं दिखेंगे।

# खूबसूरत बालों के लिए इस तरह करें जोजोबा ऑयल का इस्तेमाल

बालों की देखभाल के लिए तेल की मसाज करना बेहद जरूरी है. तेल की मसाज रूसी, रूखे बाल, भंगुर बाल, बालों का झड़ना, दोमुंहे बालों की समस्या से छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं.

बालों की देखभाल के लिए नारियल का तेल, आर्गन का तेल, एवोकैडो का तेल, रोजहिप ऑयल आदि जैसे प्राकृतिक तेल बहुत अच्छे होते हैं. ये बालों को हाइड्रेट और मॉइस्चराइज करते हैं. बालों के लिए आप जोजोबा ऑयल का इस्तेमाल कई तरीके से कर सकते हैं.

जोजोबा तेल लगाएं

थोड़ा जोजोबा तेल लें और इसे स्कैल्प के साथ-साथ बालों की लंबाई पर भी लगाएं. अपनी उंगलियों से धीरे-धीरे सिर की मालिश करें. माइल्ड शैम्पू से धोने से पहले इसे 30-40 मिनट के लिए छोड़ दें. हफ्ते में 2-3 बार इसका इस्तेमाल करें. बालों की देखभाल के लिए जोजोबा तेल का इस्तेमाल करने का ये सबसे आसान तरीका है.

जोजोबा तेल और जैतून के तेल

एक कटोरी में दो बड़े चम्मच जैतून का तेल और जोजोबा तेल लें. एक साथ मिलाएं और इस तेल के मिश्रण को बालों और स्कैल्प पर लगाएं. कुछ मिनट के लिए स्कैल्प पर हल्के हाथों से मसाज करें. एक बार हो जाने के बाद, 20-30 मिनट तक इसे लगा रहने दें. बालों को धोने के लिए माइल्ड शैम्पू का इस्तेमाल करें. इसका इस्तेमाल आप सप्ताह में दो बार कर सकते हैं.

जोजोबा तेल और नींबू का रस

एक नींबू लें और इसे आधा काट लें. आधे नींबू का रस निकाल लें और ताजा नींबू के रस में 2-3 बड़े चम्मच जोजोबा तेल मिलाएं. इसे एक साथ मिलाएं और इसका इस्तेमाल स्कैल्प की अच्छी तरह से मालिश करने के लिए करें. माइल्ड शैम्पू से धोने से पहले इसे 30-40 मिनट के लिए स्कैल्प पर लगा रहने दें. इसका इस्तेमाल आप हफ्ते में 2-3 बार कर सकते हैं.

जोजोबा तेल और केला

एक कटोरे में दो पके केले मैश करें. इसमें 2 टेबल स्पून जोजोबा तेल मिलाएं. एक साथ मिलाएं. अपने स्कैल्प और बालों पर अच्छी तरह से हेयर मास्क लगाएं. अपने पूरे सिर को शावर कैप से ढक लें और 30-40 मिनट के लिए मास्क को लगा रहने दें. सादे पानी और माइल्ड शैम्पू से धो लें. इसका इस्तेमाल आप हफ्ते में 2 बार कर सकते हैं.

जोजोबा तेल और अंडे की जर्दी

एक कटोरे में एक अंडे की जर्दी लें. इसमें 2 टेबल स्पून जोजोबा ऑयल मिलाएं. इन दोनों को आपस में मिलाकर हेयर मास्क तैयार करें. इसे पूरे बालों और स्कैल्प पर लगाएं. शावर कैप पहनें और मास्क को 30-40 मिनट के लिए लगा रहने दें. इसके बाद माइल्ड शैम्पू से धो लें. सप्ताह में एक या दो बार इसका इस्तेमाल कर सकते हैं.

## इस तरह से खरीदें और इस्तेमाल करें फेस ऑयल, मिलेगा भरपूर

अगर आप उन लोगों में से एक हैं, जो फेस ऑयल खरीदते समय सिर्फ कीमत पर ध्यान देते हैं तो यह आपकी सबसे बड़ी गलती है। दरअसल, फेस ऑयल खरीदते समय कीमत के साथ-साथ कुछ अन्य बातों का भी खास ध्यान रखना चाहिए ताकि खरीदे जाने वाले फेस ऑयल के इस्तेमाल से चेहरे पर कोई नकारात्मक असर न पड़े। चलिए फिर आज हम आपको बताते हैं कि एक सही फेस ऑयल खरीदते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

न्यूजबाइट्स प्लस (बोनस इंफो)

फेस ऑयल क्या है?

फेस ऑयल को विशेष रूप से चेहरे के लिए बनाया गया है। इसके इस्तेमाल से चेहरे को भरपूर नमी के साथ ही कई तरह के पोषक तत्व मिल सकते हैं, जिसके कारण चेहरा स्वस्थ और चमकदार नजर आता है। वहीं, यह एक बेहतरीन मेकअप बेस की तरह भी काम करता है। हालांकि, ये फायदे तभी मिल सकते हैं, जब आप अपनी त्वचा की जरूरत को ध्यान में रखते हुए फेस ऑयल का इस्तेमाल करें।

चयन

अपनी त्वचा के प्रकार पर दें ध्यान

फेस ऑयल का चयन करते समय को हमेशा अपने त्वचा के प्रकार का ध्यान रखना चाहिए। अगर आपकी त्वचा रूखे प्रकार की है तो आपके लिए विटामिन युक्त फेस ऑयल का इस्तेमाल करना बेहतरीन है। वहीं, तैलीय त्वचा के लिए नॉन ग्रेसी और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से समृद्ध फेस ऑयल फायदेमंद है। मिश्रित त्वचा वाले एंटी-ऑक्सीडेंट गुण वाला फेस ऑयल चुनें और संवेदनशील त्वचा वाले लोग टी ट्री ऑयल और एलोवेरा जैसी सामग्रियों से युक्त फेस ऑयल खरीदें।

इस्तेमाल

फेस ऑयल का इस्तेमाल कैसे करना चाहिए?

अगर आपने अपनी त्वचा के प्रकार के अनुसार फेस ऑयल खरीद लिया है और उसका पहली बार इस्तेमाल करने वाले हैं तो दिन में एक बार ही इसे चेहरे पर लगाएं। अगर आपको कुछ दिनों तक फेस ऑयल के इस्तेमाल से कोई समस्या न हो तो फिर दिन में दो बार फेस ऑयल का इस्तेमाल करना सुनिश्चित करें। इसके अतिरिक्त, महिलाएं चाहें तो मेकअप से पहले भी फेस ऑयल का इस्तेमाल प्राइमर के रूप में कर सकते हैं।

फायदे

तरह-तरह के फेस ऑयल और उनके फायदे

1) जोजोबा ऑयल: यह फेस ऑयल विटामिन-श्च से युक्त होता है, जो त्वचा के तैलीय प्रभाव को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। 2) आर्गन ऑयल: यह फेस ऑयल संवेदनशील त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। 3) एवोकाडो ऑयल: इस ऑयल में मॉइश्चराइजिंग और हाइड्रेटिंग गुण मौजूद होते हैं। 4) गुलाब ऑयल: यह फेस ऑयल एंटी-एजिंग फॉर्मूला से समृद्ध होता है, जो बढ़ती उम्र के असर को बेसर कर सकता है।

## श्रद्धा कपूर ने तोड़ डाला शाहरुख खान की फिल्म का रिकॉर्ड

स्त्री 2 ने बॉक्स ऑफिस पर अब शाहरुख खान की बॉलीवुड की सबसे कमाऊ फिल्म जवान को पछाड़ दिया है. स्त्री 2 ने यह करिश्मा घरेलू बॉक्स ऑफिस पर किया है. स्त्री 2 ने साल 2023 में रिलीज हुई शाहरुख खान की फिल्म जवान की घरेलू ग्रॉस कमाई का रिकॉर्ड तोड़ दिया है. वहीं, स्त्री 2 के मेकर्स ने फिल्म की 40 दिनों की कमाई का पूरा हिसाब-किताब अपने दर्शकों के साथ शेयर कर दिया है.

सैकनिल्क के अनुसार, स्त्री 2 ने 39 वें दिन 5 करोड़ रुपये का कारोबार कर लिया है. स्त्री 2 के मेकर्स मडोक फिल्म्स के अनुसार फिल्म ने भारत में ग्रॉस कलेक्शन 713 करोड़ रुपये और 604.22 करोड़ रुपये का नेट कलेक्शन कर लिया है. इसी के साथ घरेलू बॉक्स ऑफिस पर स्त्री 2 ने 600 करोड़ रुपये के क्लब में एंट्री कर ली है. ऐसा करने वाली स्त्री 2 इंडियन सिनेमा की पहली हिंदी फिल्म बन गई है. स्त्री 2 के मेकर्स ने अपने दर्शकों का इस अचीवमेंट के लिए धन्यवाद कहा है.

अमर कौशिक द्वारा निर्देशित स्त्री 2 में श्रद्धा कपूर, पंकज त्रिपाठी, अपारशक्ति खुराना और अभिषेक बनर्जी अहम रोल में हैं. वहीं तमन्ना भाटिया और वरुण धवन ने इसमें स्पेशल कैमियो रोल प्ले किया है. यह फिल्म दिनेश विजान की हॉरर-कॉमेडी यूनिवर्स का हिस्सा है, जिसमें स्त्री, भेड़िया (2022), मुंज्या और आगामी भेड़िया 2 शामिल हैं.

### 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

# दवाइयां ही नहीं वेजिटेरियन डाइट भी डिप्रेशन से लड़ने में कर सकती है मदद

शाकाहारी डाइट करने के कई फायदे हैं। यह वजन घटाने से लेकर फिटनेस बेहतर बनाने में मदद करता है। अब एक नई स्टडी में खुलासा हुआ है कि इससे मेंटल हेल्थ भी दुरुस्त रहती है। हैदराबाद यूनिवर्सिटी की स्टडी में पता चला है कि शाकाहारी खाना तनाव को दूर रखता है, डिप्रेशन से लड़ने में मदद करता है। इस खाने से दिमाग बेहतर तरीके से काम करता है।

यूरोपियन जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में पब्लिश इस स्टडी में बताया गया कि वेजिटेरियन डाइट से मूड अच्छा होता है और एजिंग की समस्या भी धीरे होती है। ऐसे में आइए जानते हैं शाकाहारी खाना इतना फायदेमंद क्यों होता है।।।

क्या कहती है नई स्टडी

6 महीने तक की गई इस रिसर्च में पाया गया कि शाकाहारी खाना जैसे- फल, सब्जियां, साबुत अनाज खाने से डिप्रेशन-एंग्जाइटी जैसी समस्याएं कम हो सकती हैं। इस अध्ययन में कुल 304 वयस्क लोगों को शामिल किया गया। इन सभी की उम्र 40 साल से ज्यादा थी। इनमें शाकाहारी और मांसाहारी दोनों तरह के लोग शामिल थे।

शाकाहारी या मांसाहारी कौन ज्यादा फायदेमंद

इस अध्ययन में पाया गया कि प्लांट बेस्ड फूड्स खाने वालों में विटामिन बी-12 कम होता है। खाने के पैटर्न के विश्लेषण में शोधकर्ताओं ने पाया कि प्लांट बेस्ड फूड खाने वालों में प्रोटीन, कैल्शियम, फोलेट और विटामिन सी अच्छी मात्रा में होती है। वहीं, मांसाहार खाना जैसे- मांस-मछली खाने वालों में कार्बोहाइड्रेट, सोडियम, राइबोफ्लेविन, आयरन और विटामिन बी12 ज्यादा होता है।

कई अध्ययनों में सामने आया है कि विटामिन डी की कमी होने पर डिप्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। रोज धूप में बैठने से और दूध पीने से विटामिन डी की पूर्ति की जा सकती है।कार्बोहाइड्रेट की भरपूर मात्रा वाले सब्जियों और फलों से भी अवसाद में आराम मिलता है। कार्बोहाइड्रेट वाला फूड हमारे ब्रेन में मूड बेहतर करने वाला हार्मोन रिलीज करता है।

वेजिटेरियन खाना डिप्रेशन भगाए

इस अध्ययन के मुताबिक, वेजिटेरियन लोग प्रोटीन का सेवन ज्यादा करते हैं। जिसका उनकी मेंटल हेल्थ पर पॉजिटिव असर होता है। दिमाग को सही तरह से काम करने के लिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है। इससे ब्रेन हर तरह से स्वस्थ रह सकता है। वहीं, मांसाहार खाने वालों के ब्लड में एंटीऑक्सिडेंट का लेवल काफी ज्यादा होता है। कम ऑक्सीडेटिव तनाव दे सकता है। इस अध्ययन में बताया कि अगर लंबे समय से शाकाहारी खाना खा रहे हैं तो डिप्रेशन की समस्या कम हो सकती है। (आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य - 77

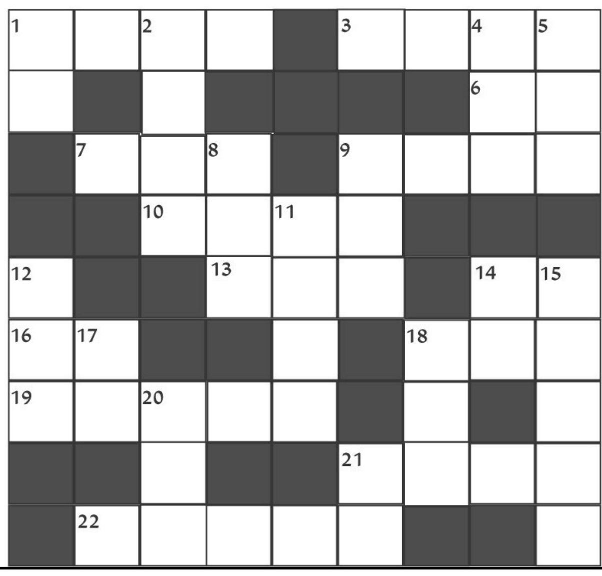
(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

**ऊपर से नीचे**

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 76 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ज | द्दो | जे | ह | द | ■ | स | पू | त |
| ल | ■ | ब | ल | वा | न | ■ | ■ | द |
| म | ह | क | ■ | खा | म | खां | ■ | बी |
| ग्न | ■ | त | ल | ना | ■ | स | फ | र |
| ■ | म | रा | ■ | ■ | ■ | ना | टा | ■ |
| ■ | हि | ■ | स | ■ | ■ | ■ | फ | न |
| ■ | ला | ज | वा | ब | ■ | म | ट | र |
| मां | ■ | ग | ■ | सं | त | ति | ■ | भ |
| ■ | मा | त | ह | त | ■ | ■ | प | क्षी |

# भुवन बाम की ताजा खबर 2 का ट्रेलर जारी, जावेद जाफरी से भिड़ते दिखेंगे अभिनेता

कॉमेडियन और अभिनेता भुवन बाम की वेब सीरीज ताजा खबर को दर्शकों का काफी प्यार मिला था। यह सीरीज बीते साल 5 जनवरी को डिज्नी+ हॉटस्टार पर रिलीज हुई थी।अब दर्शक ताजा खबर के दूसरे सीजन का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं, जो जल्द खत्म हो जाएगा।दरअसल, ताजा खबर 2 का ट्रेलर रिलीज हो गया है, जिस पर दर्शक खूब प्यार लुटा रहे हैं।नए सीजन में भुवन की भिड़ंत जावेद जाफरी से होने वाली है। भुवन बाम ने दर्शकों का धन्यवाद करते हुए कहा कि उनसे मिले प्यार से वह काफी उत्साहित महसूस करते हैं। उन्होंने इस सीजन का इंतजार करने को लेकर दर्शकों का आश्वस्त करते हुए कहा कि उनका इंतजार सफल साबित होगा। भुवन ने कहा, सीजन 2 की शूटिंग भावनात्मक रूप से काफी चुनौतीपूर्ण रही है और

मैं खुद को वास्या की आंखों में देख सकता था। इस सीजन में मेरे किरदार का ग्राफ बढ़ता है। अभिनेता ने आगे कहा कि उन्हें दिग्गज अभिनेता जावेद जाफरी के साथ काम करने में काफी मजा आया। ताजा खबर 2 की रिलीज तारीख से भी पर्दा उठ गया है। इस सीरीज का प्रीमियर 27 सितंबर, 2024 से डिज्नी+ हॉटस्टार पर होने जा रहा है।इसमें भुवन और जावेद के अलावा श्रिया पिलगांवकर, महेश मांजरेकर, प्रथमेश परब, नित्या माथुर, देवेन भोजनी और शिल्पा शुक्ला जैसे कलाकार भी नजर आएंगे।ताजा खबर 2 का निर्देशन हिमांक गौड़ ने किया है। भुवन ने इसका निर्माण रोहित राज के साथ मिलकर किया है। कहानी हुसैन और अब्बास दलाल ने लिखी है। जावेद जाफरी ने अपनी भूमिका को लेकर उत्साह जाहिर करते हुए कहा कि उन्हें जब इस किरदार की पेशकश की गई, तो वह काफी उत्साहित हो गए। उन्होंने कहा कि उन्हें नई भूमिकाओं के साथ खुद को चुनौती देना पसंद आता है। अपने किरदार को लेकर उन्होंने कहा,यूसुफ काफी शक्तिशाली और उग्र स्वभाव वाला है। उसके किरदार में कई परत हैं, जो मैंने पहले कभी नहीं निभाया है। भुवन बाम जैसे प्रभावशाली, मेहनती और युवा कलाकार के साथ काम करना अविश्वसनीय है, जो हर समय भावुक और दृढ़ रहे हैं। ताजा खबर मेरे लिए रचनात्मक रूप से काफी संतोषजनक अनुभव रहा है और दर्शकों को वास्या और यूसुफ के मुकाबले का मजा लेने को मिलेगा। सीरीज में वस्या की पत्नी के किरदार में नजर आईं श्रेया पिलगांवकर ने अपने किरदार को बहुत खास बताया है। उन्होंने कहा कि उन्हें मिले प्यार के लिए वह बहुत आभारी हैं। उन्होंने कहा उनका किरदार मधु, साहस और शक्ति का प्रतीक है, जो सीजन 2 में अपना हक वापस आने फिर से आती है। उन्होंने कहा,मधु ने मुझे प्रेरित किया है और मुझे उम्मीद है कि उसके गुणों ने कई अन्य महिलाओं के दिलों को छुआ होगा जो आज के दिन और उम्र में बाधाओं के बावजूद अपना नाम बनाना चाहती हैं। अभिनेत्री ने कहा कि वह इस नए सीजन के लिए एक बार फिर से काफी उत्साहित हैं।

# डी-बॉक्स टेक्नोलॉजी में रिलीज होने वाली पहली भारतीय फिल्म बनी देवरा पार्ट 1

जूनियर एनटीआर और जाह्नवी कपूर की आगामी फिल्म देवरा पार्ट 1 सिनेमाघरों में धमाल मचाने के लिए तैयार है। कुछ दिन पहले ही मेकर्स ने फिल्म का ट्रेलर रिलीज लॉन्च किया है। इसे फैंस और दर्शकों से अच्छा रिस्पॉन्स मिला है। वहीं, मेकर्स फिल्म को बॉक्स ऑफिस पर ब्लॉकबस्टर बनाने के लिए एड़ी चोटी का जोर लगा रहे हैं। हाल ही में मेकर्स ने फिल्म से जुड़ी एक अपडेट साझा की है, जिसमें उन्होंने बताया है कि वे देवरा को डी-बॉक्स पर रिलीज करने वाले हैं। देवरा मेकर्स ने इंस्टाग्राम हैंडल पर फिल्म के पोस्टर के साथ एक अपडेट साझा किया है। मेकर्स ने बताया है कि देवरा पार्ट 1 पहली ऐसी भारतीय फिल्म बन गई है जिसे खास तौर पर डी-बॉक्स टेक्नोलॉजी में रिलीज किया जाएगा। मेकर्स ने पोस्टर में थिएटर्स की लिस्ट की भी झलक दिखाई है। मेकर्स ने पोस्ट के कैप्शन में लिखा है, यह उपलब्धि हासिल करने वाली पहली भारतीय फिल्म। देखते रहिए।।। यह मैन जूनियर एनटीआर और भी बहुत कुछ करता रहता है। इससे पहले, कुछ फिल्में डी-बॉक्स पर रिलीज की गई थीं, लेकिन यह पूरी तरह से एक्सक्लूसिव नहीं थी। लेकिन, देवरा के मामले में, इस लेटेस्ट टेक्नोलॉजी में कंटेंट को मास्टरपीस के तौर पर तैयार किया गया है। डी-बॉक्स एक हैप्टिक तकनीक है जो मूवी देखने, गेम खेलने के अनुभव को बढ़ाती है। डी-बॉक्स सीटों में मोशन एक्ट्यूएटर होते हैं जो स्क्रीन पर होने वाली हरकतों के साथ तालमेल बिठाते हैं, ताकि आप फिल्म के एक मोमेंट और सीन्स को महसूस कर सकें। डी-बॉक्स कई मूवी थिएटरों में उपलब्ध है, जिसमें सिनेप्लेक्स और सिनेमार्क शामिल हैं। डी-बॉक्स थियेटर एक्सपीरियंस 65,000 से ज्यादा हैप्टिक मूवमेंट, वाइब्रेशन और टेक्सचर के जरिए फिल्मों को जीवंत करता है, जो ऑन-स्क्रीन एक्शन के साथ पूरी तरह से सिंक्रोनाइज़ होते हैं। थियेटर व्यूइंग एक्सपीरियंस के लिए खास तौर पर डिज़ाइन किए गए रिक्लाइनर उपलब्ध होंगे। डिस्ट्रीब्यूटर ने उन स्क्रीन की लिस्ट जारी की है, जहां फिल्म इस टेक्नोलॉजी के साथ उपलब्ध है। कोराताला शिवा की निर्देशित देवरा पार्ट 1 में जूनियर एनटीआर के साथ जाह्नवी कपूर, सैफ अली खान अहम भूमिका में हैं। यह दो भाग में रिलीज होगा। फिल्म का पहला भाग इस महीने की 27 तारीख को रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है।

# गांधारी बनेंगी तापसी पन्नू, कनिका ढिल्लों संग किया एक्शन थ्रिलर फिल्म का एलान

बॉलीवुड एक्ट्रेस तापसी पन्नू और राइटर कनिका ढिल्लों की पिछली रिलीज फिर आई हसीन दिलरुबा थी. जिसे क्रिटीक्स और फैंस की खूब सराहना मिली. अब ये जोड़ी फिर से एक एक्शन थ्रिलर के साथ धमाल मचाने को तैयार है. हाल ही में कनिका ने स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स के साथ अपनी नई फिल्म का एलान किया है. जिसका टाइटल गांधारी है, जिसमें लीड रोल तापसी पन्नू निभाने जा रही है.

स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स ने अनाउंस किया कि बॉलीवुड स्टार तापसी पन्नू और राइटर-फिल्म मेकर कनिका ढिल्लन ने फिल्म गांधारी का अनाउंसमेंट किया है. इसके पहले दोनों ने हसीन दिलरुबा (2021) और इसके सीक्वल फिर आई हसीन पर साथ काम किया है जिसे दर्शकों का खूब प्यार मिला और क्रिटीक्स ने भी इसकी सराहना की. फिर आई हसीन दिलरुबा 9 अगस्त को नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई थी. फिल्म की पहली झलक से पता चलता है कि गांधारी जो कि एक्शन थ्रिलर है में मां और बच्चे के बीच के गहरे प्यार को दर्शाया जाएगा.

अनाउंसमेंट वीडियो में तापसी को कहते हुए सुना जा सकता है- कहते हैं मां कि दुआ हमेशा साथ चलती है लेकिन जब बात उसके बच्चे पर आती है तो काली भी वही बनती है. इससे पता चलता है कि फिल्म मां और बच्चे के गहरे प्यार और रिश्ते के बारे में हैं. लेकिन चूंकि यह एक एक्शन थ्रिलर है तो फिलहाल अंदाजा लगाना मुश्किल है कि फिल्म में ट्विस्ट कैसा होगा. इस फिल्म को देवाशीष मखीजा डायरेक्ट करेंगे जिन्होंने मनोज बाजपेयी की भोंसले और जोरम भी बनाई है.

फिल्म के बारे में बात करते हुए कनिका ने कहा- बाघिन के बच्चे के साथ खिलवाड़ मत करो, क्योंकि वह तुम्हें नष्ट कर देगी! तापसी और मैं पहली बार एक रॉ-एक्शन थ्रिलर के लिए एक साथ आ रहे हैं! और हम बदले इस शक्तिशाली कहानी को लाने के लिए एक्साइटेड हैं.

# अमेजन् मिनी टीवी सीरीज़ में लीड रोल में आएंगी नजर् आरजे महवश

वायरल सोशल मीडिया कंटेंट के लिए जानी जाने वाली महवश जल्द ही अपनी पहली वेब सीरीज़ में लीड एक्ट्रेस के रूप में नज़र आएंगी। वह मिहिर आहूजा के साथ यश पटनायक के एक नए प्रोजेक्ट में अभिनय करेंगी, जिसे अमेजन् मिनी टीवी पर देखा जा सकेगा।

इंस्पायर फिल्म्स द्वारा प्रोड्यूस इस अनटाइटल्ड प्रोजेक्ट से डिजिटल दुनिया में एक रोमांचक एडिशन की उम्मीद है। महवश, जिन्होंने अपने मज़ेदार और भरोसेमंद कंटेंट के ज़रिए अपने दर्शकों से अच्छी तरह से कनेक्शन बनाया है, अब वह एंटरटेनमेंट के एक नए क्षेत्र में कदम रख रही हैं। उनके फैंस इसे लेकर काफ़ी उत्साहित हैं। सोशल मीडिया पर अपनी खुशी साझा करते हुए महवश ने एक पोस्ट शेयर कर कैप्शन में लिखा है-

जैसे ही महवश ने पोस्ट किया, उनके कमेंट सेक्शन में उनके फैंस और इंडस्ट्री की ओर से जबरदस्त रिस्पॉन्स आने शुरू हो गए। सोनू सूद ने ताली बजाने वाली इमोजी के साथ कमेंट किया, जबकि युजवेंद्र चहल ने कंग्रेचुलेशन कमेंट कर लिखा। महवश का करियर पाथ बहुत इंप्रेसिव रहा है। उन्होंने रेडियो जॉकी के रूप में अपनी शुरुआत की और जल्द ही एक सफल कंटेंट क्रिएटर बन गईं, अपने ह्यूमर और रिलेटेबल कंटेंट से फैंस को अपना दीवाना बना लिया।

महवश अपनी ऑन-स्क्रीन टैलेंट्स के साथ-साथ एक प्रोड्यूसर के रूप में भी अपनी पहचान बना रही हैं, और इस भूमिका में कदम रखने वाली क्रिएटर कम्युनिटी की पहली महिला बन गई हैं। उनके प्रोडक्शन वेंचर्स, जैसे नवाजुद्दीन सिद्दीकी के साथ आने वाला प्रोजेक्ट 'सेक्शन 108', उनकी कहानियों को जीवंत करने की महत्वाकांक्षा और समर्पण को दर्शाते हैं। इस नए वेंचर के साथ महवश अपनी सफलता की एक और मंज़िल चढने के लिए तैयार है और इस तरह से एक और उपलब्धि अपने नाम कर रही हैं।

# छत्तीसगढ़ में नवीकरणीय ऊर्जा की हिस्सेदारी बढ़ाने की तैयारी

विकास शर्मा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ऊर्जा क्षेत्र में उनकी दूरगामी योजना को एक फिर दोहराया है। गुजरात के गांधीनगर में आयोजित चौथे ग्लोबल रिन्यूएबल एनर्जी इन्वेस्टर्स मीट में सोमवार को उद्घाटन अवसर पर निवेशकों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि वर्ष 2030 तक भारत में नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत से 500 गीगावॉट बिजली का उत्पादन किया जाएगा। यह पहला मौका नहीं है कि प्रधानमंत्री ने अक्षय ऊर्जा क्षेत्र में अधिक केंद्रित प्रयास पर बल दिया हो। उनकी यह तैयारी प्रधानमंत्री बनने के साथ ही शुरू हो चुकी थी और अब वह मिशन मोड पर काम करना चाहते हैं। उनकी इस दूरदर्शी और महत्वाकांक्षी योजना को प्राप्त करने में छत्तीसगढ़ भी पीछे नहीं रहना चाहता है । वैश्विक निवेशक सम्मेलन में हिस्सा ले रहे प्रदेश के मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने प्रधानमंत्री के नवीकरणीय ऊर्जा के लक्ष्य को प्राप्त करने में अपनी भूमिका तय कर दी है। जीवाश्म ऊर्जा से पॉवर हब बने प्रदेश में नवीकरणीय ऊर्जा की हिस्सेदारी अगले कुछ वर्षों में 15 प्रतिशत से बढ़ाकर 45 प्रतिशत तक करने का लक्ष्य है। उन्होंने सम्मेलन में निवेशकों को भी खुले दिल से छत्तीसगढ़ में निवेश के लिए आमंत्रित कर अपनी नियत साफ कर दी है।

पर्यावरण संतुलन तथा शून्य कार्बन उत्सर्जन के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए भारत सरकार ने परिणाम केंद्रित प्रयासों को बढ़ावा दिया है।

नवीकरणीय ऊर्जा की दिशा में छत्तीसगढ़ ने अपनी तैयारी शुरू कर दी है। उल्लेखनीय है कि छत्तीसगढ़ में कुल 20 हजार मेगावॉट बिजली उत्पादन की क्षमता है जिसमें सिर्फ 15 प्रतिशत नवीकरणीय ऊर्जा की हिस्सेदारी है। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय का यह विश्वास पुख्ता योजना पर आधारित है। छत्तीसगढ़ में पन बिजली और सौर ऊर्जा के क्षेत्र में काम को गति देते हुए अगले कुछ ही वर्षों में लगभग 10 हजार मेगावाट बिजली का उत्पादन किया जाना है। इसमें छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर जनरेशन कंपनी 7 हजार मेगावाट क्षमता की पंप स्टोरेज तकनीक की मदद से पन बिजली उत्पादन की दिशा में आगे बढ़ रही है तथा सौर ऊर्जा के क्षेत्र में सौर सुजला और प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना की बड़ी भूमिका होगी।

भारत सरकार ने आमजन को भी ऊर्जा उत्पादक बनाने की व्यापक योजना बनाई है। प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना इस कड़ी में एक बहुत ही लोकप्रिय योजना है। योजना के तहत अगले कुछ वर्षों में 30 गीगावॉट (30 हजार मेगावॉट) बिजली देश के आम लोगों के घरों की छतों पर लगे सौर पैनलों से उत्पादित होंगे। इसके पहले चरण में छत्तीसगढ़ में 25 हजार घरों में सौर संयंत्र लगाने का लक्ष्य है। इस दिशा में छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर डिस्ट्रीब्यूशन कम्पनी ने योजनाबद्ध कार्य शुरू भी कर दिया है।

प्रधानमंत्री मोदी की यह महत्वाकांक्षी योजना भावी जरूरतों की पूर्ति में आमजन की भागीदारी को बढ़ाने वाला है। प्रधानमंत्री सूर्य घर योजना पर 75 हजार 21 करोड़ रूपए व्यय किया जा रहा है। इसमें आम नागरिक को भारी भरकम अनुदान के साथ ही आवश्यक विद्युत अधोसंरचना का विकास भी शामिल है। योजना के तहत देश के एक करोड़ घरों की छतों पर एक से तीन किलोवॉट के सौर पैनल स्थापित होंगे जो लघु बिजली संयंत्र की भांति कार्य करेंगे। अनुमान है कि तीन सौ यूनिट प्रतिमाह तक बिजली मुफ्त प्राप्त करने के साथ ही हितग्राही अपनी उत्पादित शेष बिजली को ग्रीड के माध्यम से राज्य बिजली कंपनियों को बेच सकेंगे। योजना की प्रारंभिक सफलता का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि 13 फरवरी 2024 को शुरू होने के छह माह के अंदर एक करोड़ 28 लाख से अधिक हितग्राहियों ने सौर संयंत्र स्थापित करने के लिए पंजीयन कराया है।

देश की प्रगति और समृद्धि को समझने के लिए प्रति व्यक्ति आय की तरह प्रति व्यक्ति ऊर्जा खपत भी एक आधार है। साल 1947 में खपत 18.47 किलोवॉट ऑवर (केव्हीएच) से आज 2024 में 72 गुणा अधिक 1327 केव्हीएच पहुँच चुका है जिसके तेजी से बढ़ते हुए अगले 5-6 वर्षों में 1500 केव्हीएच तथा वर्ष 2050 में 2500 केव्हीएच प्रति व्यक्ति प्रतिवर्ष ऊर्जा खपत होने का अनुमान है। हमारी ऊर्जा जरूरतें कोयला आधारित संयंत्रों से उत्पादित बिजली पर अधिक निर्भर हैं जिसे समयबद्ध ढंग से नवीकरणीय ऊर्जा तथा अन्य वैकल्पिक ऊर्जा श्रोतों से पूरा करने की आवश्यकता है। भारत में आज विद्युत उत्पादन क्षमता 446 गी.वॉ. है जिसमें 45.5 प्रतिशत गैर- जीवाश्म इंधन (नवीकरणीय ऊर्जा) से उत्पादित होता है। अब आगामी पाँच वर्षों में इसे बढ़ाकर 65 प्रतिशत तक करने का लक्ष्य रखा गया है। भारत सरकार नवीकरणीय ऊर्जा की क्षमता जो वर्तमान में 203 गीगावॉट है को अगले पाँच वर्षों में 500 गी.वॉ. तक ले जाने के लिए प्रयासरत है। इसमें पवन ऊर्जा की वर्तमान क्षमता को 46.6 गी.वॉ. से 140 गी.वॉ. और वर्ष 2030 तक सौर ऊर्जा से ऊत्पादित बिजली को 85.5 गी.वॉ. से 270 गी.वॉ. करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। जिस प्रकार से देश ने सिर्फ दस वर्षों में सौर ऊर्जा क्षमता को 2.82 गी.वॉ से बढ़ाकर 85.5 गी.वॉ. तक पहुंचाया है ऐसे में अगले पाँच वर्ष का लक्ष्य असंभव नहीं कहा जा सकता है।

भारत के संदर्भ में गैर-जीवाश्म इंधन को मुख्य ऊर्जा श्रोत बनाने की जरूत इसलिए भी है क्योंकि जीवाश्म इंधन कई पर्यावरणीय तथा पारिस्थितिकी असंतुलन (इकोलॉजिकल इंबैलेंस) का कारण बन रहा है और बढ़ती ऊर्जा जरूरतों के साथ इसके खतरे और चिंताजनक हो जाएंगे। नवीकरणीय ऊर्जा समय की मांग और मानवता के लिए आवश्यक है। भारत ने नवीकरणीय ऊर्जा उत्पादन की दिशा में जो कदम उठाए हैं उसके अच्छे परिणाम भी हमारे सामने है। इसके साथ ही वर्ष 2030 तक कार्बन उत्सर्जन को 2005 की स्थिति सि 45 प्रतिशत तक कम करने के लिए प्रतिबद्ध है। प्रधानमंत्री ने नारा दिया सबका साथ-सबका विकास और बाद में एक आयाम और जोड़ा सबका प्रयास। विद्युत ऊर्जा के क्षेत्र में प्रधानमंत्री के निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने में छत्तीसगढ़ अग्रिम पंक्ति में रहना चाहेगा । वो इसलिए भी कि विकास का पहिया बिना ऊर्जा दौड़ेगा नहीं । ऊर्जा से उन्नति को गति मिलती है और जिस प्रकार प्रधानमंत्री सूर्य घर योजना समेत नवीकरणीय ऊर्जा क्षेत्र में छत्तीसगढ़ कार्य कर रहा है उससे आशा है कि प्रदेश आने वाले दशकों में भी पॉवर हब बना रहेगा। (लेखक छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर डिस्ट्रीब्यूशन कंपनी के प्रकाशन अधिकारी हैं)

## सू- दोकू क्र. 77

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

**नियम**

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक 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 76 का हल**

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

# दशकीय जनगणना क्यों नहीं

आम तजुर्बा है कि मौजूदा सरकार को आंकड़ों की पारदर्शिता पसंद नहीं है। वरना, यह समझना मुश्किल है कि भारत में अब तक दशकीय जनगणना क्यों नहीं हुई, जबकि कोविड-19 महामारी का साया हटे लंबा अरसा गुजर चुका है।

केंद्र ने जब कुछ महीने पहले सांख्यिकी स्थायी समिति बनाई, तो उसमें शामिल 14 विशेषज्ञों में से कुछ नामों को देख कर आश्चर्य हुआ था। खास कर यह देख कर हैरत हुई कि समिति की अध्यक्षता प्रणब सेन को सौंपी गई है, जिनकी छवि आंकड़ों के प्रति ईमानदारी बरतने की रही है। बताया गया कि समिति राष्ट्रीय सैंपल सर्वे तथा अन्य सरकारी सर्वेक्षणों की सैंपलिंग एवं आंकड़ा विश्लेषण को लेकर सुझाव देगी।

यह जग-जाहिर है कि नरेंद्र मोदी सरकार के दौर में तमाम सरकारी आंकड़ों की साख क्षीण होती चली गई है। अब खबर है कि सरकार ने गुपचुप प्रणब सेन समिति को भंग कर दिया है। समिति के सदस्यों का तो कहना है कि समिति क्यों भंग हुई, उन्हें इसका कारण तक नहीं बताया गया है। अधिकारियों को मीडिया से जरूर कहा है कि अब राष्ट्रीय सैंपल सर्वेक्षणों के बारे में स्थायी संसदीय समिति बन गई है, इसलिए दोनों समितियों का दायरा टकरा रहा था। जबकि सूत्रों के आधार पर छपी अखबारी रिपोर्टों में बताया गया है कि एक बैठक के दौरान सेन समिति के सदस्यों ने जनगणना में हो रही देर पर अधिकारियों से सख्त सवाल पूछे।

मुमकिन है कि सरकार इससे खफा हो गई हो। आम तजुर्बा है कि मौजूदा सरकार को सवाल और आंकड़ों की पारदर्शिता पसंद नहीं है। वरना, यह समझना किसी के लिए मुश्किल है कि भारत में अब तक दशकीय जनगणना क्यों नहीं हुई? 2021 में इसे कोविड-19 महामारी के कारण टाला गया था, हालांकि उसी वर्ष तमाम चुनाव कराए गए। बहरहाल, महामारी का साया हटे लंबा अरसा गुजर चुका है।

दुनिया में कोई ऐसा प्रमुख देश नहीं है, जहां अब तक जनगणना ना हुई हो। इसलिए यह कहने का आधार बनता है कि मोदी सरकार ठोस एवं विश्वसनीय आंकड़ों के स्रोत जनगणना को जानबूझ कर टाल रही है। आंकड़े समय की सच्चाई को बताते हैं।

आंकड़े ना हो, तो मनमानी कहानियां बनाई जा सकती हैं। जिस सरकार की प्राथमिकता मनपसंद आंकड़े तैयार कर विमर्श को भ्रमित करना और उसके जरिए मनगढ़ंत नैरेटिव्स को विश्वसनीय बनाना रहा हो, विशेषज्ञों से उसका गुरेज समझा जा सकता है। (आरएनएस)

# आलिया-दिलजीत के गाने में दिखी महिला सशक्तिकरण की झलक

आखिरकार, बीटीएस तस्वीरों के बाद आलिया भट्ट की जिगरा का गाना चल कुड़िए रिलीज हो गया है। मेकर्स ने दिलजीत दोसांझ और एक्ट्रेस के साथ वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया, फैंस इसे खूब पसंद कर रहे हैं। जिगरा 2024 की मोस्ट अवेटेड फिल्मों में से एक है। आलिया भट्ट ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमे दोनों ने इस खूबसूरत ट्रैक के लिए कोलेब किया है। गाना महिला सशक्तिकरण पर आधारित है। जिसे शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा है- चल कुड़िए अभी आ गई है, जिगरा सिनेमाघरों में, 11 अक्टूबर को। एक फैन ने लिखा- आलिया सुपरस्टार हैं। एक ने लिखा- शुरुआती डायलॉग ने ही मुझे प्रभावित कर लिया। साथ ही, आलिया की आवाज दिलजीत की एनर्जी से मैच करती है। इस म्यूजिक वीडियो में दिलजीत व्हाईट आउटफिट में नजर आ रहे हैं। जबकि आलिया ने भी टी शर्ट पहन रखी है जिस पर 'घर' शब्द मेंशन है। यह गाना अब सारेगामा यूट्यूब चैनल और सभी ऑडियो स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म पर अवेलेबल है।

जिगरा की बात करें तो हाल ही में इसका टीजर रिलीज हुआ था और हर कोई उनकी परफॉर्मेंस से हैरान था। वीडियो की शुरुआत आलिया भट्ट से होती है जो होटल में ड्रिंक करती हैं और अपने भाई के बारे में बात करती हैं। वह कहती हैं कि उनके पास बहुत कम समय है और उन्हें बहुत कुछ करना है। जैसे-जैसे वीडियो आगे बढ़ता है, हम देखते हैं कि वेदांग रैना को गिरफ्तार कर लिया जाता है और आलिया उसे छुड़ाने की कोशिश कर रही हैं। उन्हें सभी एक्शन सीन करते देखना वाकई दिलचस्प होगा।

वसन बाला द्वारा निर्देशित जिगरा में आलिया भट्ट मुख्य भूमिका में हैं, जबकि वेदांग रैना उनके भाई की भूमिका में हैं। यह फिल्म वायकॉम18 स्टूडियोज, धर्मा प्रोडक्शंस और इटरनल सनशाइन प्रोडक्शंस द्वारा प्रस्तुत की गई है और करण जौहर, अपूर्व मेहता, आलिया भट्ट, शाहीन भट्ट और सोमेन मिश्रा द्वारा निर्मित है। जिगरा 11 अक्टूबर, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

वहीं दूसरी और दिलजीत दोसांझ के मोस्ट अवेटेड दिल-लुमिनाती टूर ने पूरे देश में एक्साइटमेंट जगा दिया है। फैंस बेसब्री से 10 शहरों में होने वाले इस ग्रैंड टूर का इंतजार कर रहे हैं जो 26 अक्टूबर को दिल्ली से शुरू होकर 29 दिसंबर को गुवाहाटी में समाप्त होगा। इस टूर का क्रेज इतना है कि इसकी टिकटें मिनटों में बिक गई। जिससे कई लोग नाराज भी हो गए क्योंकि उन्हें टिकट्स नहीं मिल पाईं।

# एसटीएफ ने 25 हजार के ईनामी को किया बिहार से गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। लोगों को रेलवे में नौकरी का झांसा देकर लाखों रूपये की ठगी करने वाले 25 हजार के ईनामी को एसटीएफ ने बिहार से गिरफ्तार किया।

आज यहां उत्तराखंड राज्य के पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार ने बताया कि राज्य के इनामी अपराधियों के विरुद्ध चलाए जा रहे गिरफ्तारी अभियान के तहत एसएसपी एसटीएफ नवनीत भुल्लर द्वारा धर-पकड़ के आदेश अपनी टीमों को दे रखे हैं। सीओ एसटीएफ आरबी चमोला के दिशा-निर्देशन एवं एसटीएफ के इंस्पेक्टर एमपी सिंह के नेतृत्व में उत्तराखण्ड एसटीएफ द्वारा एक ऑपरेशन में थाना रुद्रपुर के 25000 रूपये के ईनामी अपराधी अक्षेश्वर तिवारी पुत्र भुवनेश्वर तिवारी निवासी मुबारकपुर थाना चौनपुर जनपद सिवान, बिहार को बिहार के चौनपुर थाना क्षेत्र से गिरफ्तार किया है।

गिरफ्तार ईनामी थाना रुद्रपुर से ठगी व धोखाधड़ी के एक मुकदमें में फरार चल रहा था जिसकी गिरफ्तारी हेतु न्यायालय द्वारा स्थायी गिरफ्तारी वारंट जारी किया गया था। ईनाम घोषित होने के बाद से वह बिहार व पंजाब में छिपकर रहा था। एसएसपी एसटीएफ नवनीत भुल्लर द्वारा बताया गया कि उत्तराखण्ड एसटीएफ द्वारा पिछले कई दिनों से उक्त ईनामी अपराधी की गिरफ्तारी हेतु प्रयास किये जा रहे थे परन्तु ईनामी बार-बार अपनी लोकेशन चेंज कर रहा था और मोबाइल नम्बर भी बदल रहा था। लेकिन पिछले कई दिनों से उसकी लोकेशन बिहार के सिवान जिले में आने पर एक टीम गिरफ्तारी हेतु बिहार के लिए रवाना की गयी थी टीम द्वारा इस ईनामी अपराधी को सिवान जिले के चौनपुर थाना क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया और उसे ट्रांजिट रिमांड के जरिये लाकर कोतवाली रुद्रपुर में दाखिल किया गया है।

गिरफ्तार अपराधी एक पेशेवर व शातिर ठग है जिसके द्वारा वर्ष 2010 में रेलवे विभाग में नौकरी दिलाने की एवज में कई लोगों के साथ लाखों रुपये की ठगी व धोखाधड़ी की थी जिसपर मुकदमा कोतवाली रुद्रपुर में पंजीकृत है। उक्त मामले की विवेचना राज्य की सीबीसीआईडी शाखा द्वारा की गयी थी। रुद्रपुर न्यायालय द्वारा उसकी गिरफ्तारी हेतु स्थायी वांरट जारी किया गया था जिसपर 02 फरवरी 2023 को जनपद ऊधमसिंह नगर से उसपर 25000 का ईनाम घोषित किया गया।

# नगर निगम ने सफाई के लिए 34 ब्लैक स्पॉट किये चिन्हित

संवाददाता

देहरादून। नोडल अधिकारी एसपी जोशी , सहायक नगर आयुक्त ने बताया कि नगर निगम ने सफाई के लिए 34 ब्लैक स्पॉट चिन्हित किये हैं

आज यहां कार्यक्रम के नोडल अधिकारी एसपी जोशी सहायक नगर आयुक्त ने बताया किआवासन एवं शहरी विकास मंत्रालय भारत सरकार के द्वारा लॉन्च किए गए स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा 2024 के अंतर्गत उत्तराखंड के नगर निगम देहरादून द्वारा कार्य योजना बनाकर धरातलीय कार्य कराया जा रहा है. 34 ब्लैक स्पॉट ( क्लीनलीनेस टारगेट यूनिट) को इस पखवाड़े का टारगेट बनाया गया है और प्रत्येक दिन यहां पर सघन सफाई अभियान करने कराया जा रहा है। इनिशिएटिव यह भी लिया गया है कि इन ब्लैक स्पॉट पर कोई कूड़ा ना डालें और वहां पर फूल, पौधे और गमले लगाए गए हैं। इनकी मॉनिटरिंग करने के लिए एक पर्यावरण मित्र को तैनात किया गया है।

इस व्यवस्था को नागरिकों के साथ-साथ मीडिया समूह द्वारा भी बहुत ही अच्छा मानते हुए इसकी खुले मन से प्रशंसा की है। इसके अलावा नगर निगम देहरादून द्वारा 46 जागरूकता कार्यक्रम करवाए गए जाने हैं, जिसमें से अभी तक 26 कार्यक्रम हो चुके हैं और जिनकी जानकारी भारत सरकार के पोर्टल पर अपलोड कर दी गई है। पर्यावरण मित्रों एवं सुपरवाइजर तथा शिवराज व्यवस्था से जुड़े हुए कर्मियों के लिए निगम में 19 सितंबर को एक व्यापक स्वास्थ्य सेवक भी लगाया गया था , जिसमें कई सफाई कर्मियों ने प्रतिभाग किया। इसी कड़ी में सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट तथा निगम के दो गौ सदनों में भी स्वच्छता अभियान चलाया गया है। निगम के मुख्य नगर आयुक्त गौरव कुमार (आईएएस) स्वयं इसकी मॉनीटरिंग कर रहे हैं और फील्ड में 08 उच्च अधिकारी इस कार्य में तैनात हैं। उन्होंने कहा कि एक अक्टूबर तक सभी कार्यक्रम गुणवत्ता के साथ पूर्ण किए जाएंगे और 2 अक्टूबर को इसका समापन कार्यक्रम गांधी जयंती के अवसर पर नगर निगम मुख्यालय में आयोजित होगा।

## पुलिस मुठभेड़ में फरार हुआ दूसरा...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

कर चैकिंग अभियान शुरू कर दिया। इस दौरान पुलिस को बाइक सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगे। पुलिस के पीछा करने पर उन्होने पुलिस पर फायरिंग शुरू कर दी। इस पर पुलिस द्वारा की गयी जवाबी कार्यवाही में साजिद उर्फ काला के पैर में गोली लग गयी और वह गिर गया। पुलिस ने उसके पास से एक तमंचा 315 बोर, एक खोखा कारतूस, एक जिंदा कारतूस, घटना में प्रयुक्त मोटरसाइकिल बरामद की है। हालांकि उसका साथी अंधेरे का फायदा उठाकर फरार होने में सफल रहा जिसकी तलाश जारी है।

# उत्तराखण्ड सचिवालय एवं जिला कारागार परिसर 'ईट राईट कैम्पस' घोषित

संवाददाता

देहरादून। भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण, भारत सरकार द्वारा उत्तराखण्ड सचिवालय एवं जिला कारागार परिसर, सुद्धोवाला को ईट राईट कैम्पस घोषित किया गया। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने सचिव सचिवालय व जेल महानिरीक्षक को प्रमाण पत्र सौंपे।

आज राज्य सचिवालय स्थित सभागार में मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी की अध्यक्षता में इस सम्बन्ध में एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर मुख्य सचिव द्वारा भारत सरकार की ओर से निर्गत ईट राईट कैम्पस प्रमाण पत्र को सचिवालय प्रशासन के सचिव दीपेन्द्र चौधरी एवं उपमहानिरीक्षक जेल को विधिवत प्रदान किया गया। इस महत्वपूर्ण एवं कारगर पहल के लिए मुख्य सचिव ने सचिवालय प्रशासन की सराहना की और कार्यक्रम में मौजूद महानिरीक्षक जेल की ओर से ईट राईट कैम्पस प्रमाणीकरण हेतु किये गये प्रयासों की प्रशंसा की। श्रीमती रतूड़ी ने इस उपलब्धि के लिए सचिवालय परिसर में कार्यशील विभिन्न खान-पान सेवाओं यथा इंदिरा अम्मा भोजनालय, जी.एम.वी.एन कैन्टीन के फूड सुपरवाइजर को अपनी ओर से शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि उन्हें सुरक्षित एवं स्वच्छ खाद्य पदार्थ के मानक अनुसार अपनी सेवाऐं बनाये रखने की कसौटी पर प्रतिदिन खरा उतरना चाहिए। खाद्य एवं औषधि प्रशासन, उत्तराखण्ड के तत्वाधान में सचिवालय प्रशासन द्वारा की गई इस पहल को अनिवार्य बताते हुए मुख्य सचिव ने कहा

**❑मुख्य सचिव ने सचिव, सचिवालय प्रशासन एवं महानिरीक्षक जेल को सौंपे प्रमाण पत्र**

कि राज्य सचिवालय एक अनुकरणीय स्थल है और यहां पर राज्य के विभिन्न स्थानों से जनमानस का आवगमन बना रहता है जिसे देखते हुए इस परिसर को ईट राईट कैम्पस के रूप में घोषित किया जाना राज्य सरकार के अन्य संस्थानों के लिए भी एक उदाहरण प्रस्तुत होगा। इसी प्रकार राज्य में स्थित जेलों के भोजनालय तथा कैन्टीन द्वारा खाद्य सुरक्षा के मानकों अनुसार कैदियों को खाद्य पदार्थों की उपलब्धता सुनिश्चित कराना भी सरकार के लिए सर्वोच्च प्राथमिकता का विषय है। इस दिशा में जिला कारागार, सुद्धोवाला को निर्गत ईट राईट कैम्पस का प्रमाण पत्र महत्वपूर्ण कदम है। कार्यक्रम के दौरान सचिव, सचिवालय प्रशासन, दीपेन्द्र चौधरी, आई जी श्रीमती विमला गुंजयाल, अपर सचिव श्रीमती अनुराधा पाल, उप-महानिरीक्षक जेल, दधिराम मौर्य, अपर आयुक्त, एफ.डी.ए, ताजबर सिंह, गणेश कण्डवाल,उपायुक्त/नोडल ऑफिसर ईट राईट इण्डिया, सचिवालय परिसर में स्थित इंदिरा अम्मा भोजनालय, जी.एम.वी.एन कैन्टीन, मिलेट बेकरी तथा आंचल डेरी के फूड सुपरवाइजर एवं भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण द्वारा अधिकृत ट्रेनिंग पार्टनर, फूड ऑडिटर आदि मौजूद रहे।

# होटल ढाबों पर शराब पीने व पिलाने वालों पर अभियान चलाकर किए 51 चालान

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने होटल ढाबों पर शराब पीने व पिलाने वालो व शराब पीकर वाहन चलाने वालों के खिलाफ अभियान चलाकर 51 लोगों के चालान कर 6 वाहनों को सीज किया।

आज यहां थाना मुनि की रेती पर मिल रही जन शिकायतों जिसमें शराब पीकर, होटल ढाबों पर शराब पीने पिलाने वालों, आस्था पथ पर संदिग्ध व्यक्तियों के घूमने, हुड़दंग करने वाले तथा यातायात के नियमों का उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध आयुष अग्रवाल वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक जनपद टिहरी गढ़वाल, द्वारा कार्यवाई किए जाने के आदेश निर्गत किए गए थे। अपर पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल तथा क्षेत्राधिकारी नरेंद्र नगर के निर्देशन में गत दिवस रात्रि में प्रभारी निरीक्षक मुनि की रेती रितेश शाह के नेतृत्व में माचिस फैक्ट्री, खारा स्रोत, ढालवाला, कैलाश गेट क्षेत्र, आस्था पथ पर चैकिंग अभियान चलाया गया। अभियान हेतु अलग-अलग चेकिंग टीमों का गठन किया गया। चेकिंग अभियान में होटल ढाबों में शराब पीने पिलाने वालों, आस्था पथ पर संदिग्ध व्यक्तियों की तलाशी, हुड़दंग करने तथा यातायात नियमों का उल्लघंन करने वालों के विरुद्ध पुलिस एक्ट/एमबी एक्ट में कार्रवाई करते हुए 51 व्यक्तियों के पुलिस एक्ट में चालान किए तथा 06 वाहनो को सीज किया गया। उक्त अभियान में योगेश पांडे, चौकी प्रभारी भद्रकाली जितेंद्र कुमार, चौकी प्रभारी कैलाश गेट किशन देवरानी, चौकी प्रभारी तपोवन, प्रदीप रावत, चौकी प्रभारी ढालवाला आशीष शर्मा, चौकी प्रभारी गूलर कमल कुमार सम्मिलित रहे। उक्त अभियान आगे भी जारी रहेगा।

# करोड़ो की ठगी करने वाले गैंग का एक और सदस्य गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चमोली। डिजिटल सेवा केन्द्र खुलवाने एवं टावर लगवाने के नाम पर देश भर में करोड़ो की ठगी करने वाले गैंग के एक अन्य सदस्य को पुलिस ने आगरा उत्तर प्रदेश से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी आरोपी ठगी करने वाले गिरोह को फर्जी सिम उपलब्ध कराता था।

जानकारी के अनुसार 2 जनवरी 2023 को भरत सिंह पंवार निवासी ग्राम सैकोट द्वारा ने कोतवाली चमोली पर आकर तहरीर दी कि डिजिटल सेवा केन्द्र खोलने के नाम पर उनके साथ लगभग 36 लाख 78 हजार रुपये की ठगी की गई। जिसके आधार पर कोतवाली चमोली पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान प्रकाश में आए आरोपी रिफाकत अली निवासी उत्तर प्रदेश को पुलिस टीम द्वारा कुछ दिन पूर्व में ही गिरफ्तार किया जा चुका है। जिसकी निशानदेही पर मामले से जुडे एक अन्य वांछित आरोपी प्रवेश कुमार त्यागी पुत्र लोकेश लोकेंद्र निवासी ग्राम भदरौली थाना पिनाट जनपद

**❑आरोपी ठगी करने वाले गिरोह को उपलब्ध करवाता था फर्जी सिम**

आगरा उत्तर प्रदेश, हाल निवासी एक नीलकंठ विहार खासपुर दयालबाग आगरा की गिरफ्तारी हेतु पुलिस टीम द्वारा उत्तर प्रदेश में आरोपी के छुपे होने के संभावित ठिकानों पर लगातार दबिश दी जा रही थी, आरोपी शातिर प्रवृत्ति का होने के कारण लगातार गिरफ्तारी से बच रहा था। जिसे पुलिस टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद थाना ट्रांस यमुना आगरा (उत्तर प्रदेश) से गिरफ्तार किया गया। आरोपी प्रवेश कुमार त्यागी वीआई का सिम डिस्ट्रीब्यूटर था एवं आरोपी द्वारा वीआई के फर्जी सिम एक्टिवेट करवा कर ठगी करने वाले गिरोह को उपलब्ध करवाता था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

## एक नजर

### पहाड़ पर आपदा की मार, लगातार बेशुमार

# भारी बारिश और भूस्खलन से रास्ते बंद

विशेष संवाददाता

देहरादून। पहाड़ पर मानसूनी आपदा का कहर थमने का नाम नहीं ले रहा है बीती रात से राज्य के कई हिस्सों में हो रही भारी बारिश और भूस्खलन से केदारनाथ तथा बदरीनाथ हाईवे पर कई स्थानों पर भूस्खलन से रास्ते बंद हो जाने से जगह-जगह यात्री फंसे हुए हैं वहीं नदी-नाले भी एक बार फिर उफान पर आ गए हैं। धर्म गंगा के उफान पर आने से एक फोकलैंड मशीन बह गई है।

❑धर्म गंगा में बही फोकलैंड मशीन, जगह-जगह फंसे हैं हजारों श्रद्धालु

दो दिनों की थोड़ी राहत के बाद एक बार फिर से राज्य में मानसून की सक्रियता बढ़ने से पहाड़ की मुश्किलें बढ़ गई है। बीती 24 जुलाई को केदारनाथ हाईवे और पैदल मार्ग को भारी नुकसान हुआ था। जिसके कारण यात्रा बाधित रही जैसे तैसे स्थिति थोड़ी सामान्य होती दिख रही थी कि एक बार फिर रुद्रप्रयाग और टिहरी क्षेत्र में भारी बारिश तथा भूस्खलन से मुश्किलें बढ़ गई हैं। धर्म गंगा में आए उफान में एक फोकलैंड मशीन बह गई वहीं बूढ़ा केदार से चिनास्वाड जाने वाली सड़क भी भारी बारिश के कारण टूट गई है।

उधर चमोली से प्राप्त समाचार के अनुसार नंदप्रयाग, नरकोटा और चटवा पीपल तथा छिनका में भूस्खलन से बद्रीनाथ हाईवे कई स्थानों पर बंद हो गया है। बदरीनाथ हाईवे पर जगह-जगह हजारों की संख्या में यात्री बीते 8 घंटो से फंसे हुए हैं। कई स्थानों में पहाड़ से पत्थर बरसने और मलवा आने से यातायात रोका गया है। पहाड़ पर लगातार हो रही बारिश के कारण टनकपुर, पिथौरागढ़ हाईवे भी बंद पड़ा है तथा बागेश्वर में भारी बारिश से सरयू सहित तमाम नदी नाले उफान पर है। हरिद्वार में बारिश के कारण जगह-जगह जल भराव की स्थिति पैदा हो गई है तथा लक्सर में तेज हवाओं के साथ भारी बारिश से तैयार खड़ी धान की फसल बर्बाद होने की खबर है। इधर दून और मसूरी में भी कई क्षेत्रों में भारी बारिश से मुश्किलें बढ़ी हैं। कंपटी फॉल मार्ग बंद हो गया वहीं कालसी-चकराता मार्ग भी बीते 8-10 घंटो से बंद है तथा सैकड़ो वाहन फंसे हुए हैं। मौसम विभाग द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार अभी आने वाले दो-तीन अक्टूबर तक राज्य में मानसून की सक्रियता बनी रहेगी यही नहीं अगले 24 घंटो में राज्य के कई हिस्सों में भारी बारिश होने की संभावना है।

## घर से जेवरात व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान के अन्दर अलमारी से जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार के अनुसार वीआईपी एन्क्लेव पित्थुवाला निवासी मेघा शाही ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने घर से दोपहर एक बजे बच्चो को लेकर अपनी मम्मी के घर चन्द्रबनी सेवला खुर्द मे चली गई थी घर का ताला नही लगा कर गई थी जब वह पौने सात बजे वापस घर आई तो उसने देखा कि उसकी अलमारी खुली है तथा लॉकर मे रखी ज्वैलरी उसमे नही थी तथा सामान व कपडे तितर बितर पडे थे। वह अपना सामान चैक करके लिस्ट बाद मे दे देगी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## ब्रिटिश इन्फ्लुएंसर ने पी भांग, हालत हुई खराब, अस्पताल में भर्ती !

उज्जैन। ब्रिटिश इंफ्लुएंसर सैम पेपर को एक स्थानीय स्ट्रीट वेंडर से भांग ट्राई करते हुए देखा गया है। ये वीडियो इंस्टाग्राम पर श्सैम पेपर क्लिप्सश नाम के हैंडल से शेयर किया गया है। ये कहां हुआ, ये पता नहीं है, लेकिन वीडियो में एक बुजुर्ग भारतीय आदमी को ब्रिटिश इंफ्लुएंसर के लिए ड्रिंक तैयार करते हुए देखा जा सकता है। सैम पेपर इसे ट्राई करने के लिए काफी उत्साहित थे। वीडियो आगे बढ़ने के साथ उसकी सेहत बहुत खराब होने लगी, जो शुरुआत में एक कैजुअल कल्चरल एक्सपीरियंस था, वो जल्दी ही एक गंभीर स्थिति बन गया, क्योंकि इंफ्लुएंसर को भांग पीने से गंभीर पाचन समस्याएं हुईं और उन्हें अस्पताल में भर्ती होना पड़ा।

ब्रिटिश इंटरनेट सेलिब्रिटी और इंफ्लुएंसर सैम पेपर ने अपनी भारत यात्रा स्थगित कर दी क्योंकि उन्हें भांग पीने से गंभीर पाचन समस्याएं हुईं और उन्हें अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। वीडियो के मुताबिक, सैम ने उज्जैन में भांग पिया था।इस घटना के बाद सोशल मीडिया पर कई तरह की रिएक्शंस देखने को मिली हैं। कुछ यूजर्स इंफ्लुएंसर के साथ सहानुभूति रख रहे हैं तो कुछ मजाक उड़ा रहे हैं। एक यूजर ने कमेंट किया, भारत का खाना और पेय सबके लिए नहीं है। उम्मीद है कि वह जल्दी ठीक हो जाए! एक दूसरे ने कहा, भांग कमजोर दिल वालों के लिए नहीं है, खासकर पहली बार वालों के लिए। बेचारा।

# 25 लाख की नशीली दवाओं के साथ दो नशा तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। नशा तस्करी के खिलाफ बड़ी कार्यवाही करते हुए पुलिस ने दो शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 1,53,176 नशीले कैप्सूल, 5949 इंजेक्शन व 57050 टैबलेट बरामद किये गये है। गिरफ्तार आरोपियों में से एक मेडिकल स्टोर चलाने की आड़ में नशीली दवाओं के कारोबार में लिप्त था।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली सितारगंज पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक व्यक्ति मेडिकल स्टोर चलाने की आड़ में नशीली दवाओं का धंधा किया करता है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान सितारगंज क्षेत्रान्तर्गत सिसैया कस्बे मे राजेश मेडिकल स्टोर तथा मेडिकल स्टोर के सामने बने दुमंजीले मकान के कमरे में छापेमारी की गयी। इस दौरान वहां से आरोपी राजेश कुमार पुत्र महेन्द्र पाल सिह निवासी ग्राम मखवारा थाना सितारगंज जिला उ.सि.नगर व हरपाल सिंह पुत्र महेन्द्र पाल सिह निवासी ग्राम मखवारा थाना सितारगंज जिला उ.सि. नगर को हिरासत में लिया गया। जिनके द्वारा संचालित स्वयं के सिसैया स्थित मेडिकल स्टोर व उसके सामने स्थित दुकान से भारी मात्रा में प्रतिबन्धित नशीली दवाइयां व इन्जेक्शन बरामद किये गये। जिस सम्बन्ध में एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स जनपद उधम सिंह नगर के प्रभारी उ.नि. राजेश पाण्डेय की दाखिला फर्द के आधार पर कोतवाली सितारगंज में एफआईआर एनडीपीएस एक्ट बनाम आरोपी राजेश कुमार पुत्र महेन्द्र पाल सिह व हरपाल सिंह के खिलाफ दर्ज किया गया। पुलिस के अनुसार बरामद प्रतिबन्धित दवाईयों की मात्रा उत्तराखण्ड में अब तक की सबसे बडी बरामदगी है। आरोपियों के पास से पुलिस ने 1,53,176 नशीले कैप्सूल, 5949 इंजेक्शन व 57050 टैबलेट बरामद किये गये है।

●नशीली दवाओं की उत्तराखण्ड में अब तक की सबसे बड़ी बरामदगी
●1,53,176 नशीले कैप्सूल, 5949 इंजेक्शन व 57050 टैबलेट बरामद

## नाबालिग को भगाने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। नाबालिग को भगाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चकशाह नगर निवासी व्यक्ति ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी 16 वर्षीय पुत्री घर से दुकान तक गयी थी लेकिन वापस नहीं आयी। उसने उसकी काफी तलाश किया लेकिन उसका कुछ पता नहीं चल सका। आसपास के लोगों ने उसको बताया कि उसकी बेटी को आखिरी बार आल्विन विक्टर नाम युवक के साथ जाते हुए देखा गया था। उसने बताया कि आल्विन विक्टर उ सकी बेटी को बहला फुसलाकर भगा ले गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

## जेवरात से भरा पर्स चोरी

संवाददाता

देहरादून। घर से जेवरात से भरा पर्स चोरी होने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सोनिया कालोनी निवासी रूबी देवी ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका घर सोनिया वस्ती दून बिहार जाखन से किसी व्यक्ति द्वारा उसका पर्स चोरी कर लिया गया है। उसके पर्स में उसके 02 आधार कार्ड, चाँदी की पायल बडी, एक मगलसूत्र सोने का, एक मंगल सूत्र का लॉकेट सोने का, एक जोडी सोने के छोटे कुण्डल, एक जोडी सोने की कानो की बाली, कानो की एक वाली बडी नाक की सोने की, एक अगूठी सोने की, एक अगूठी चाँदी की, दो चैन चाँदी की व कुछ रूपये भी थे जो कि किसी के द्वारा चोरी कर लिये गये है।

## डीजीपी के कार्यक्रम में लोक गायक के साथ पुलिस ने किया दुर्व्यवहार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। डीजीपी के जन संवाद कार्यक्रम में पुलिस ने लोक गायक दीपक सुयाल के साथ दुर्व्यवहार किया गया। दीपक सुयाल अपनी समस्या को लेकर डीजीपी के पास जाना चाहते थे जिन्हे पुलिस ने उठाकर कोतवाली में बैठा दिया।

हल्द्वानी पहुंचे डीजीपी अभिनव कुमार ने कोतवाली परिसर में आज स्थानीय लोगो के साथ जन संवाद स्थापित किया गया, लेकिन उनके जन संवाद कार्यक्रम में उस समय बवाल हो गया जब उत्तराखंड के लोक गायक दीपक सुयाल को पुलिस ने जन संवाद कार्यक्रम में अंदर नहीं जाने दिया, और मामला काफी बढ़ गया दीपक सुयाल अपनी समस्या को लेकर डीजीपी अभिनव कुमार के पास जाना चाह रहा था लेकिन पुलिस ने उसे उठाकर कोतवाली में बैठा दिया।

इस दौरान पुलिस ओर दीपक सुयाल के बीच काफी धक्का मुक्की हुई, दीपक सुयाल दिव्यांग है और उत्तराखंड के लोग गायक हैं उन्होंने कहा वह लगातार राज्य सरकार की योजनाओं के बारे में अपने गीतों के माध्यम से प्रचार करते हैं लेकिन आज अपनी समस्या को वह डीजीपी के समक्ष रखने जा रहे थे लेकिन पुलिस ने उन्हें अंदर नहीं जाने दिया और उनके साथ गलत व्यवहार किया गया। पुलिस ने लोक गायक दीपक सुयाल को घसीट कर उठाया और कोतवाली के अन्दर बैठा दिया। जिसका वीडियों सोशल मीडिया में वायरल हो रहा 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।*